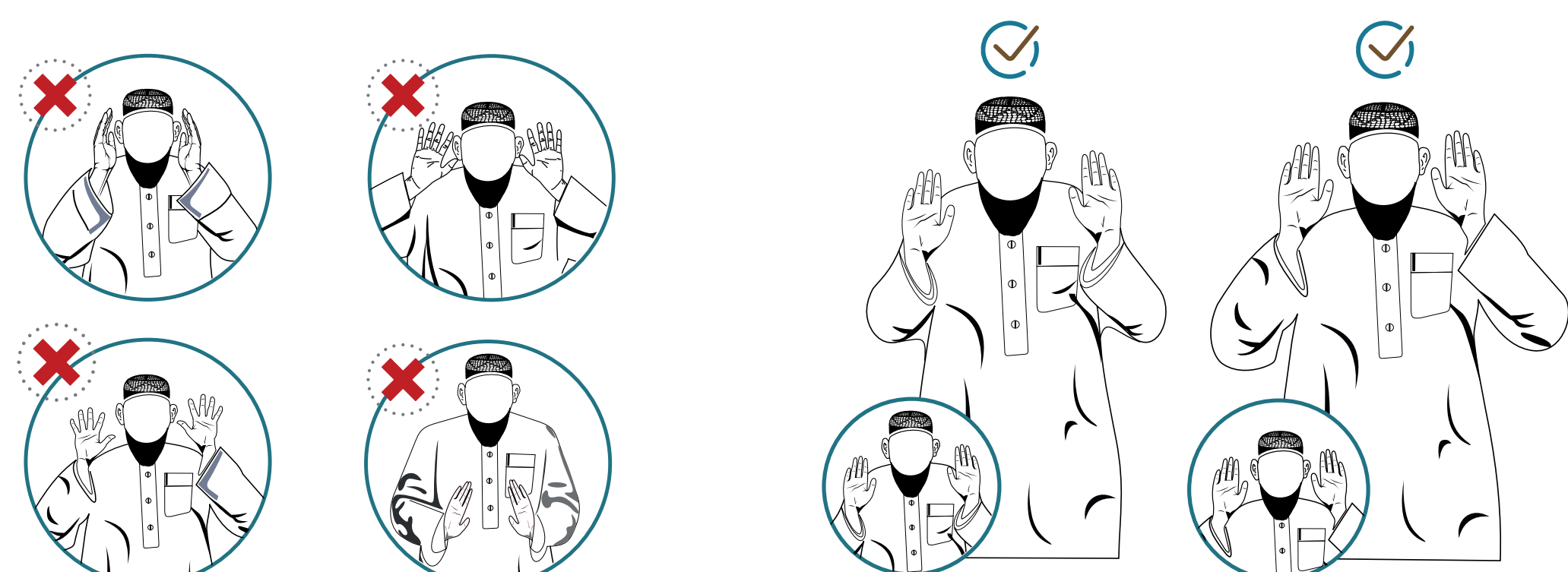
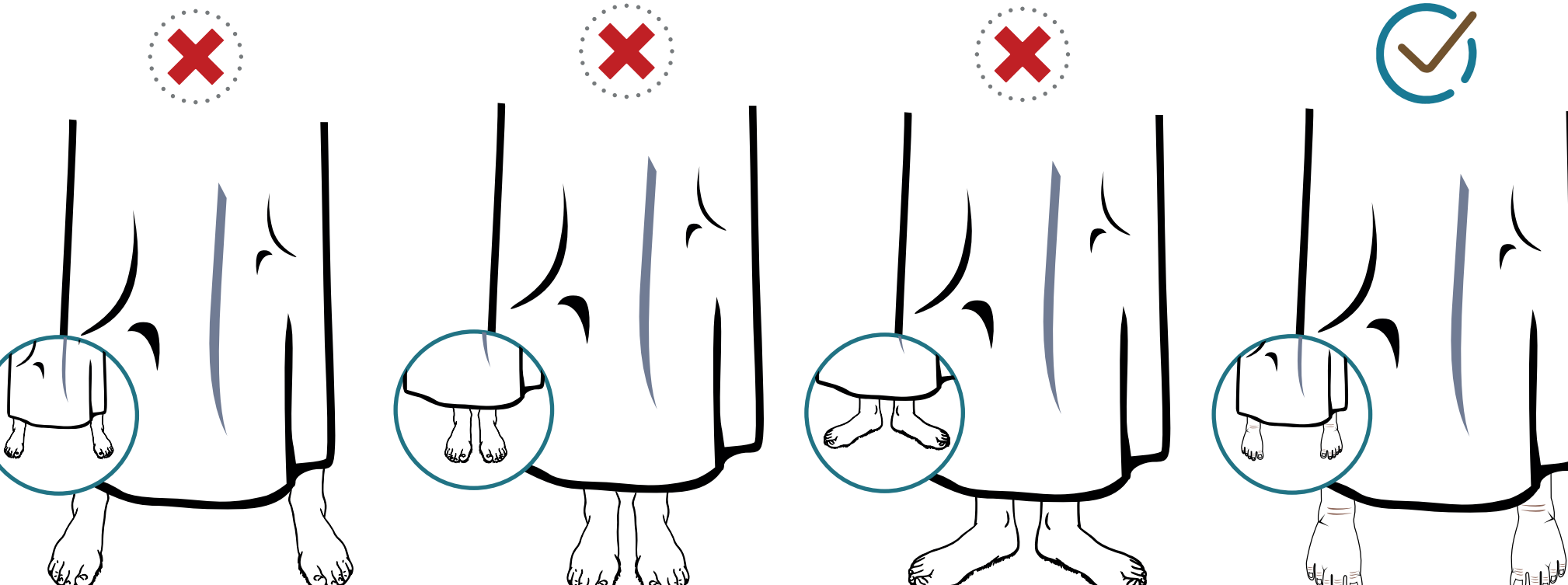


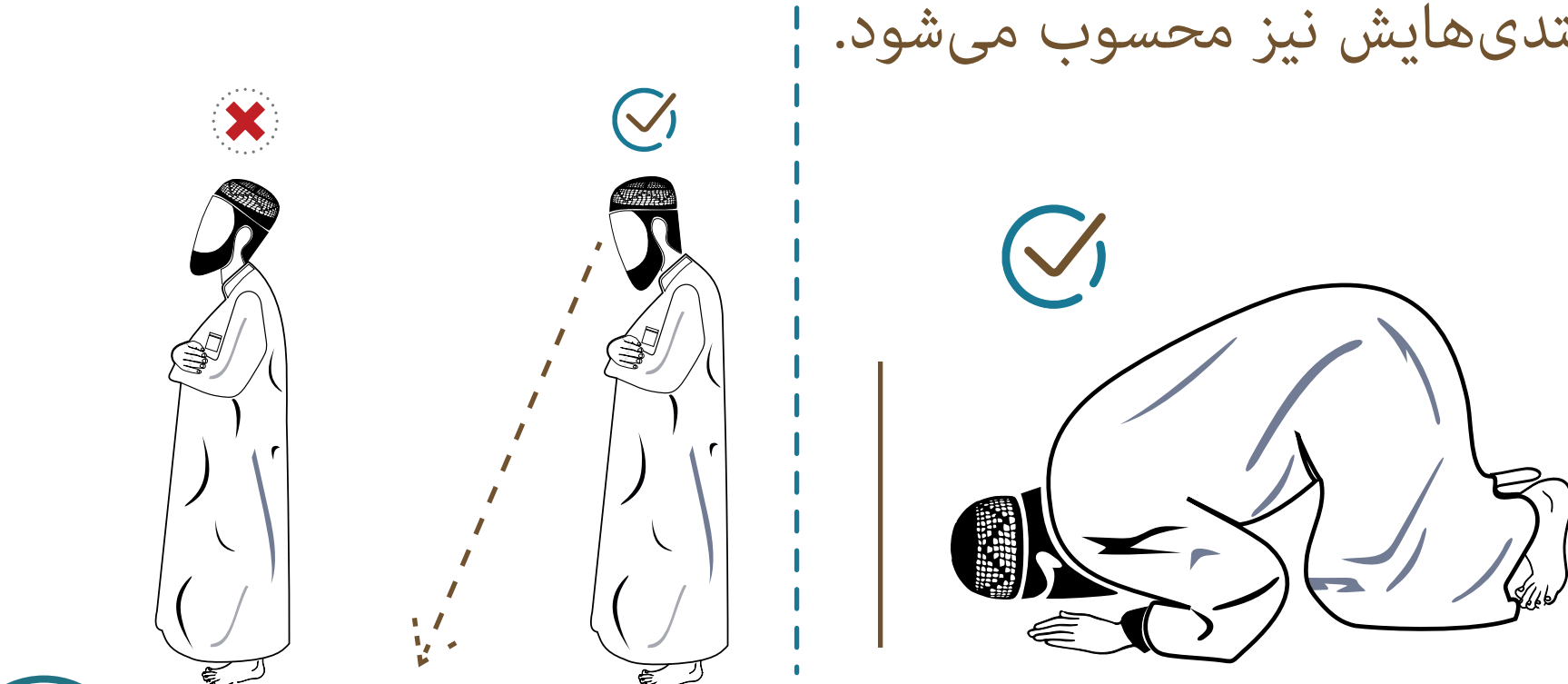
بعد از انجام همه‌ی شروط نماز، دو دستش را تا گوش‌ها یا مقابل شانه‌اش بالا می‌برد و در حالی که چهار انگشت هر دستش به هم چسبیده و کف دستش رو به قبله است، می‌گوید: «اللهُ أَكْبَرُ».



در حالت ایستادن، پاهایش را از بیرون به‌صورت برابر و مستقیم می‌گذارد و فاصله‌ی پاهایش را به‌اندازه‌ی فاصله‌ی میان دو شانه‌اش قرار می‌دهد؛ نه کمتر و نه بیشتر.



نمازگزار به مکان سجده‌اش می‌نگرد و به این طرف و آن طرف نگاه نمی‌کند.



استفاده از سترة برای پیش‌نماز یا کسی که به‌تنهایی نماز می‌خواند، سنت است. سترة ی امام، سترة ی مقتدی‌هایش نیز محسوب می‌شود.

- آن‌گاه با گفتن بسم‌الله الرحمن الرحیم، سوره‌ی فاتحه را با رعایت ترتیب آیات و مخارج حروف و تلفظ درست حرکاتش می‌خواند:

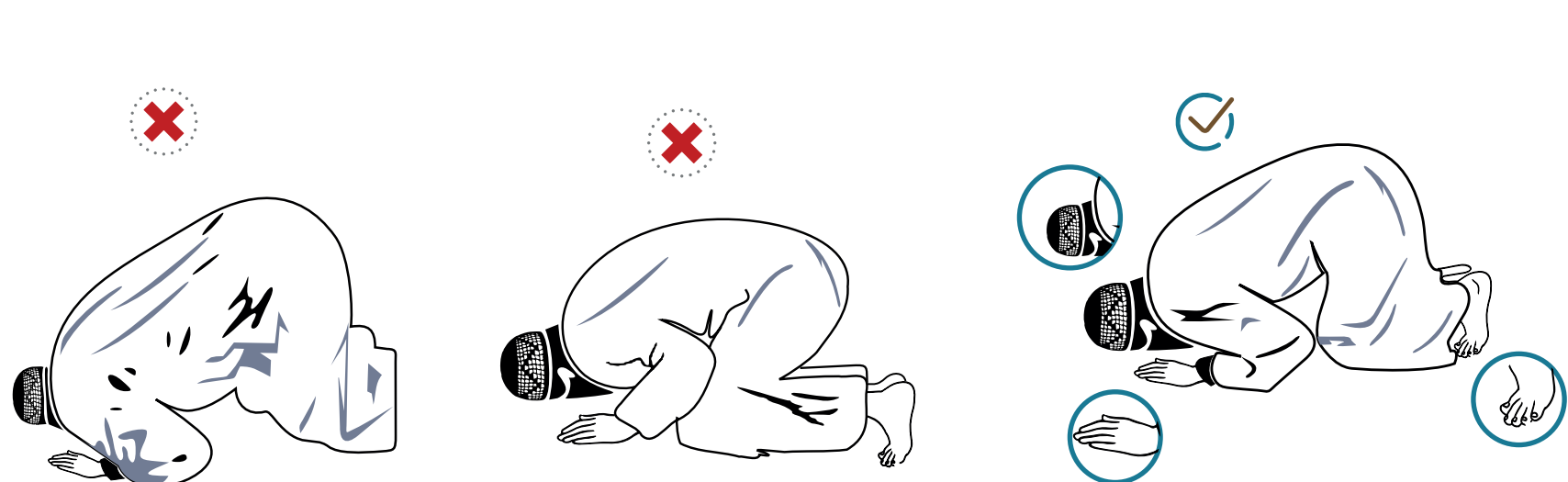
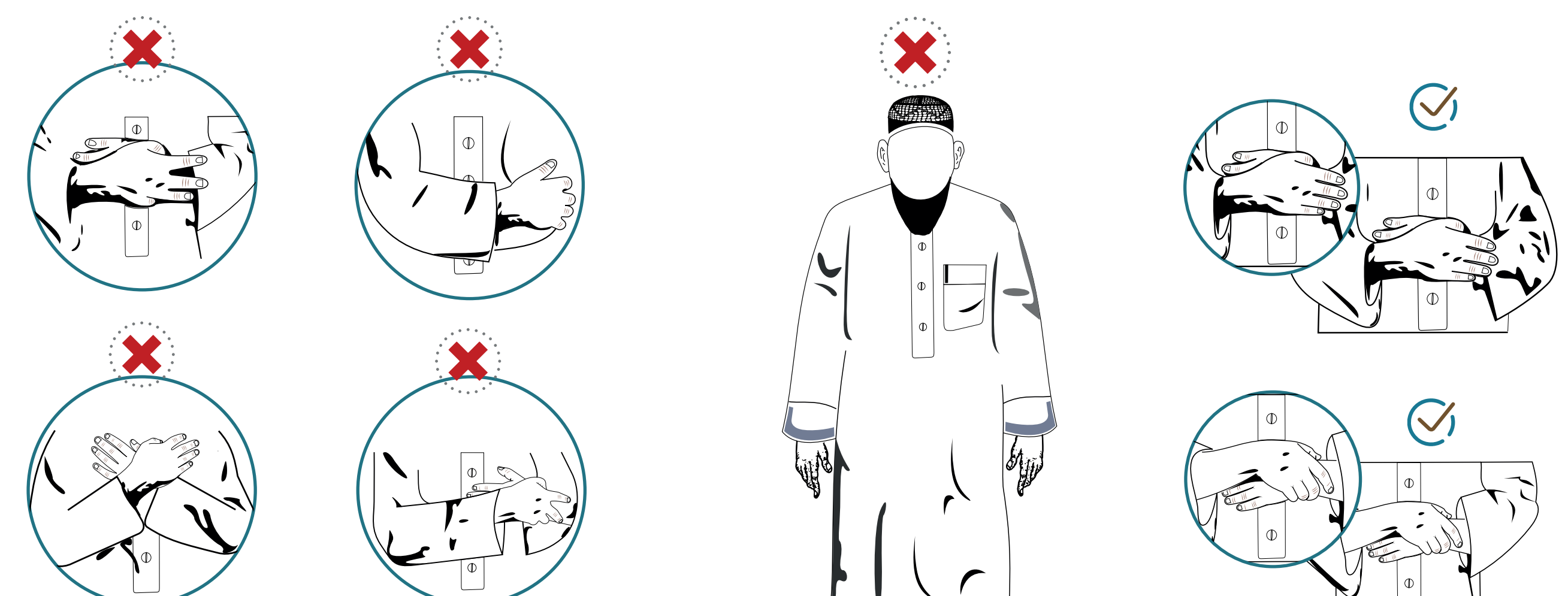
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٣﴾ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ﴿٤﴾ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴿٥﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿٦﴾ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴿٧﴾

- سپس هرچه توانست از دیگر سوره‌ها و آیات قرآن می‌خواند، بدون استعاذه و تنها در ابتدای سوره، بسم الله الرحمن الرحيم را می‌خواند.

- آن‌گاه مستحب است که در رکعت اول، دعای افتتاح (دعای آغاز نماز) را بخواند. بهتر است در خواندن دعای افتتاح، تنوع واردشده در سنت را رعایت کند؛ از جمله: سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ، وَتَعَالَى جَدُّكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ.

- سپس استعاذه نموده، می‌گوید: «أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ».

سپس کف دست راستش را روی دست چپش در قسمت مچ یا ساعد می‌گذارد و دستشان را روی سینه قرار می‌دهد یا مشت می‌کند.

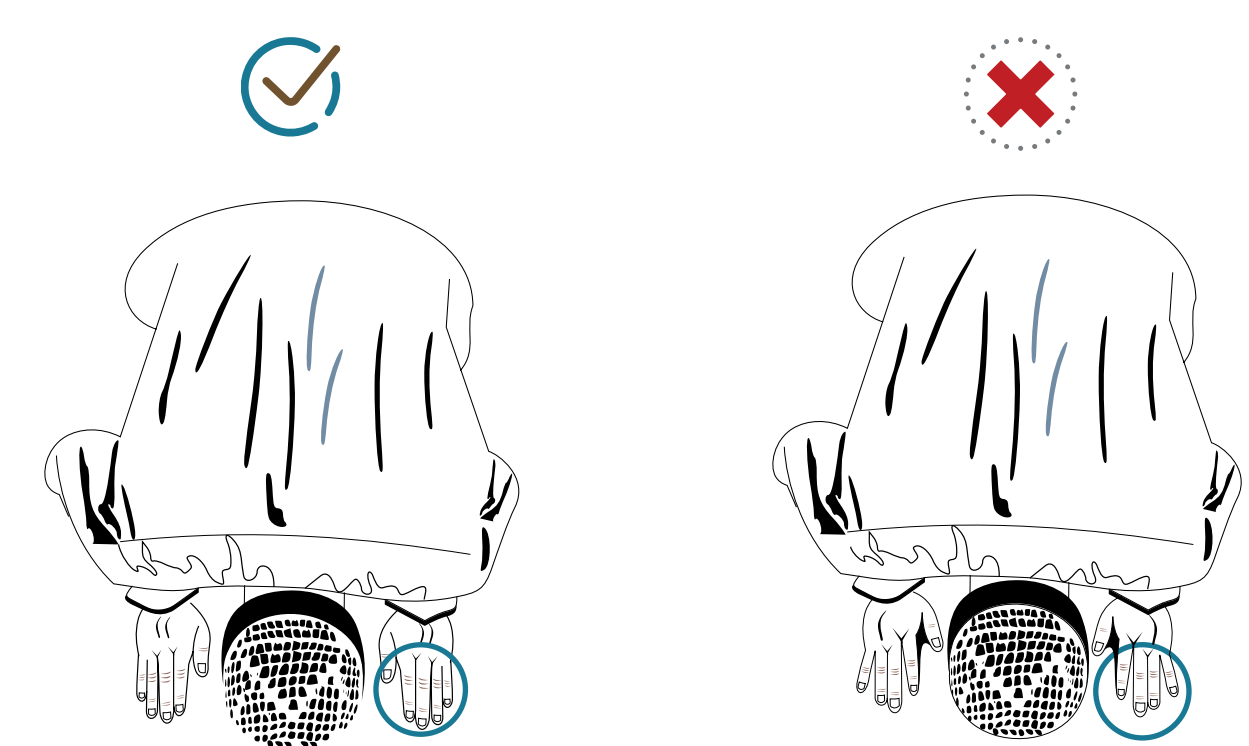


- سپس هم‌زمان با برخاستن از رکوع و قبل از راست شدن بدن، می‌گوید: «سمع الله لمن حمده» و در همین حالت، دستانش را تا شانه یا مقابل گوش‌هایش بالا می‌برد.

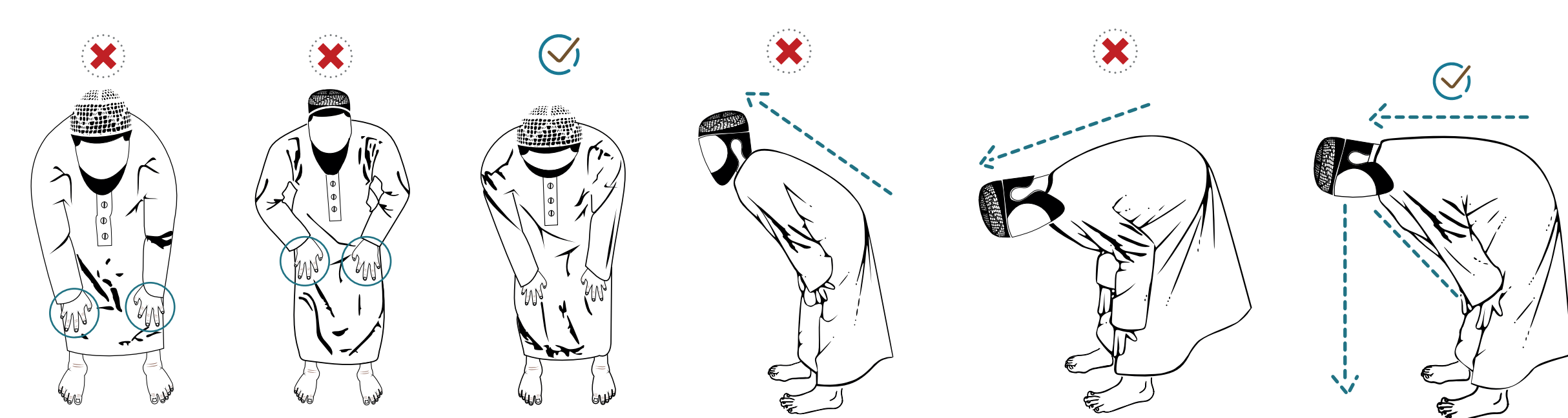
- وقتی که بدنش راست شد و کاملاً ایستاد، می‌گوید: «ربنا ولك الحمد»، و مستحب است که افزون بر این، کلمات و عبارات وارد شده در سنت را هم بگوید.

- سپس بدون بالا بردن دستانش، تکبیر می‌گوید و بر هفت عضو بدنش سجده می‌کند: پیشانی، بینی، دو کف دست، دو زانو، و کف انگشتان پا.

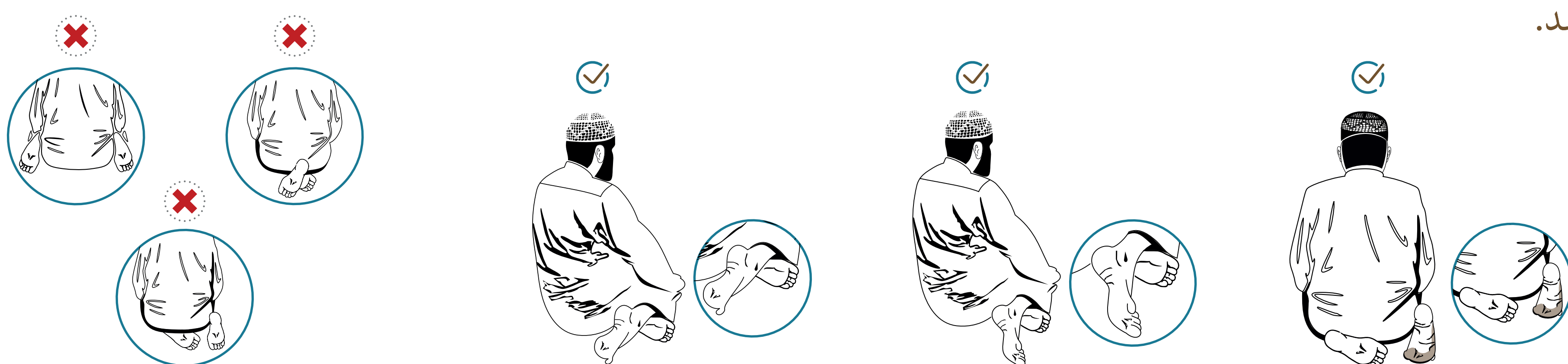
- بغل‌هایش را به بدن نمی‌چسباند و همین‌طور میان شکم و ران و میان ران و ساق را خالی می‌گذارد و اینها را به‌هم نمی‌چسباند و دو ساعدش را از زمین بالا می‌گیرد.



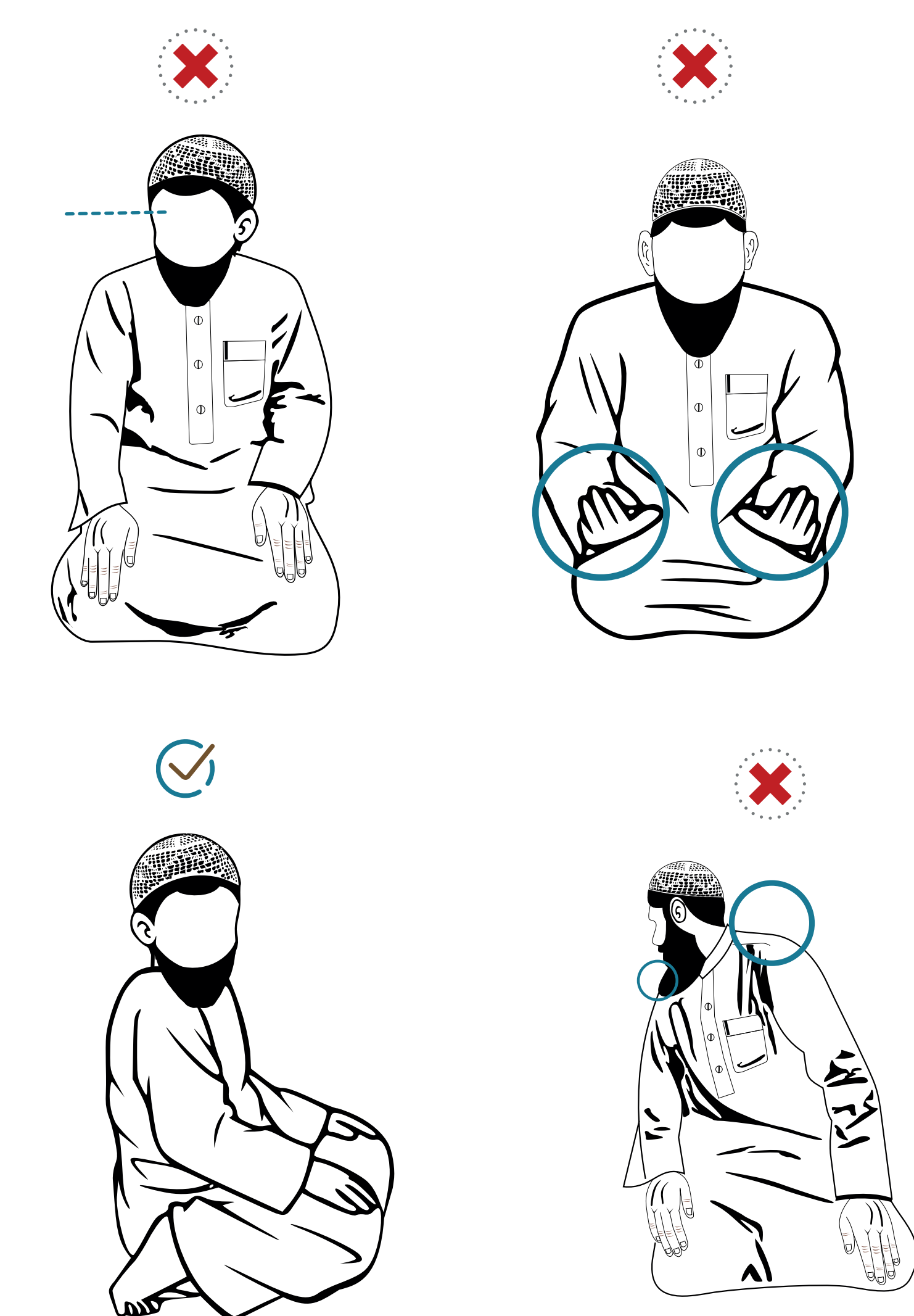
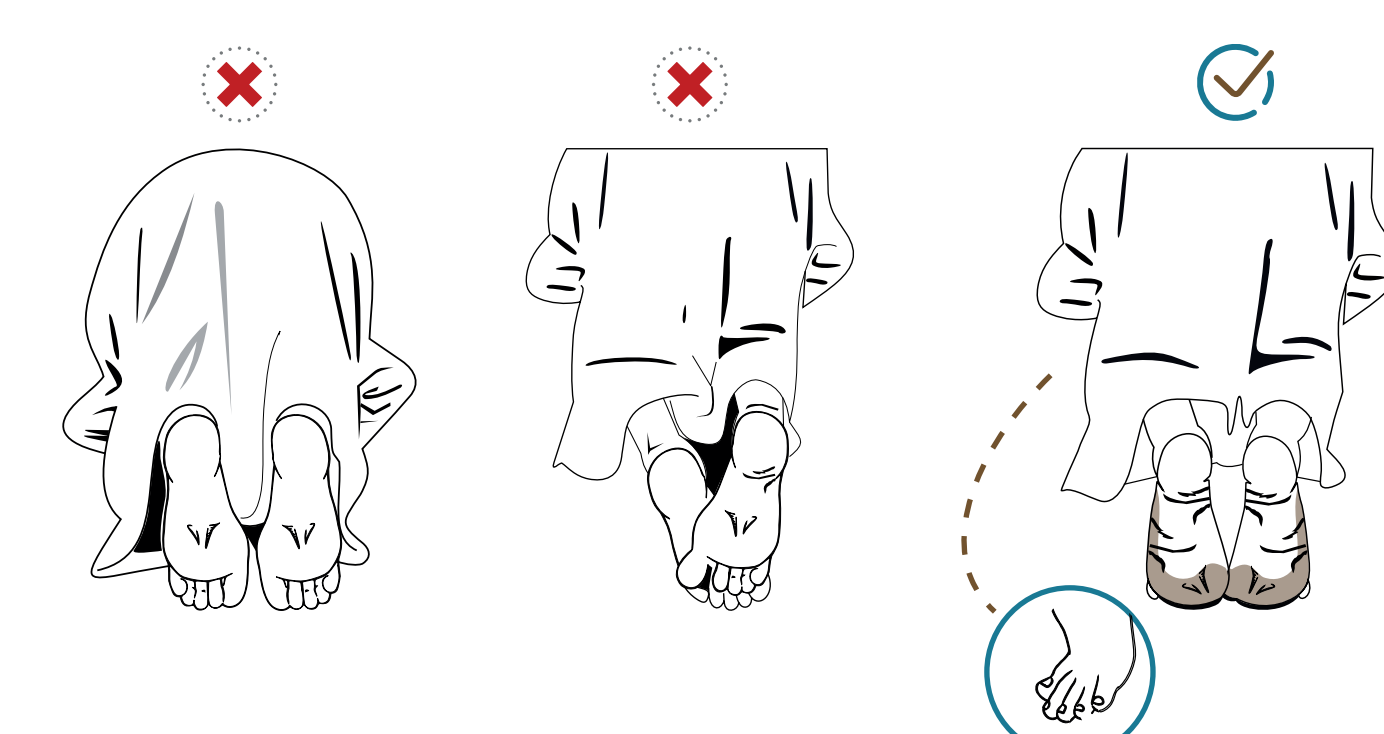
سپس همانند تکبیرة الاحرام دستانش را بالا می‌برد و با گفتن «اللهُ أَكْبَرُ» به رکوع می‌رود، بدین ترتیب که زانوهایش را با دو دستش می‌گیرد و آرنجش را خم نمی‌کند، پشتش را برابر سرش قرار می‌دهد. یک بار گفتن «سبحان ربی العظیم» واجب است و افزون بر آن، مستحب.



سپس تکبیر گفته، به‌صورت "افتراش" می‌نشیند؛ بدین شکل که پای چپش را فرش می‌کند و پای راستش را بلند نموده، کف انگشتان پای راست را روی زمین قرار می‌دهد. و انگشتانش رو به قبله است و کف دستانش در آخرین قسمت ران از سمت زانو‌ها قرار داده و می‌گوید: «رب اغفر لی». در همه‌ی نمازها به همین شکل می‌نشیند، مگر در نمازهای سه یا چهار رکعتی که در تشهد پایانی به‌صورت "تورک" می‌نشیند: بدین شکل که پای چپش را در هنگام نشستن زیر ساق پای راستش قرار می‌دهد.



یک‌بار گفتن «سبحان ربی الأعلی» واجب است و افزون بر آن گفتن کلمات واردشده در سنت، مستحب می‌باشد. می‌تواند در سجده هر دعایی که خواست، بگوید و بهتر آن است که دعاهای وارده را بخواند.

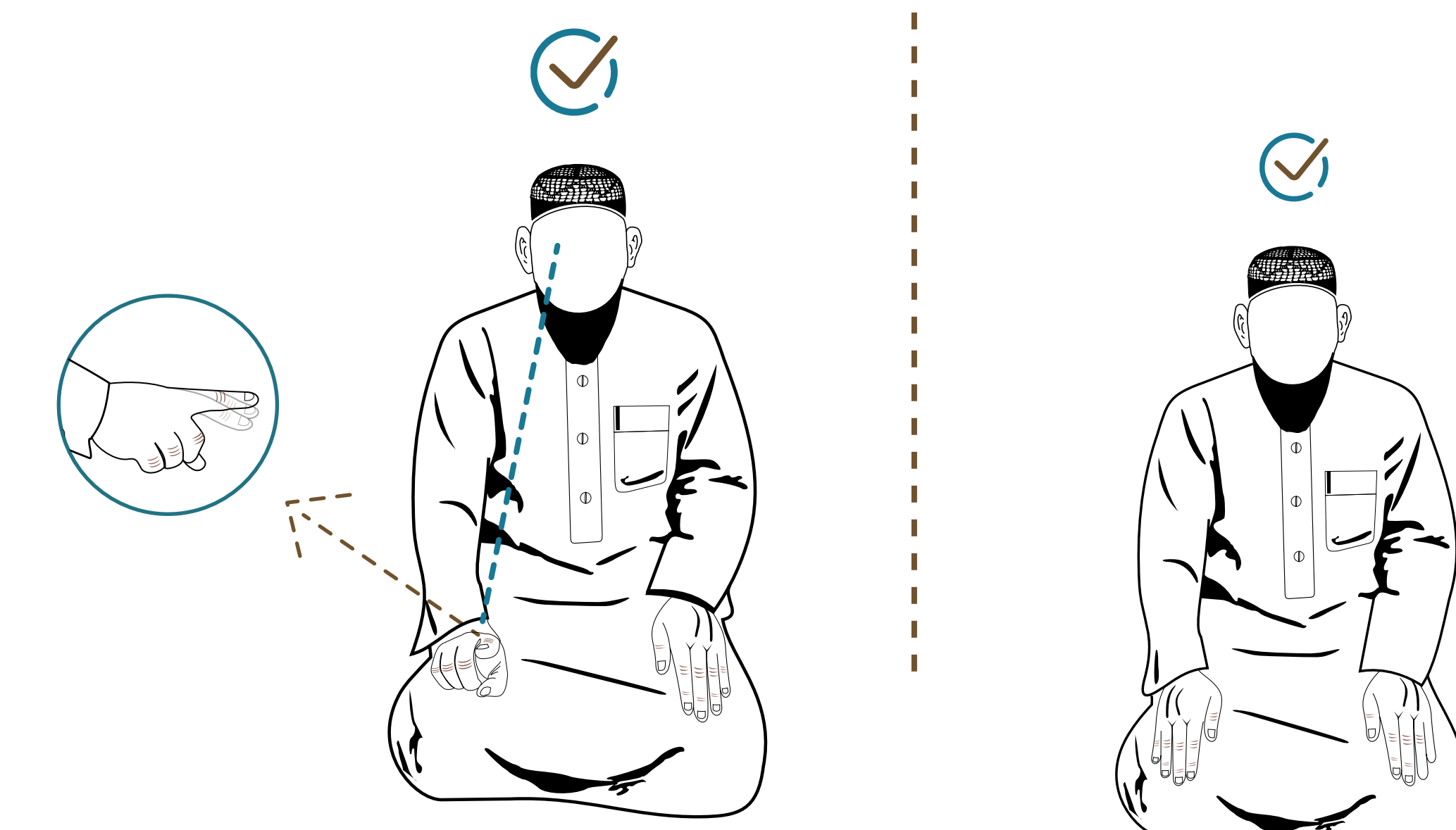


- تشهد و درود ابراهیمی را می‌خواند: «التحيات لله، والصلوات والطيبات، السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته، السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين، أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، اللهم صل على محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم؛ إنك حميد مجيد، اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم؛ إنك حميد مجيد. - سپس با خواندن این دعا، از چهار چیز به الله تعالی پناه می‌برد: «اللهم إني أعوذ بك من عذاب جهنم، وأعوذ بك من عذاب القبر، وأعوذ بك من فتنة الدجال، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات»، و هر دعایی دوست دارد بخواند و بهتر دعاهایی است که وارد شده، همراه با خواندن: «اللهم أعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك».

- سپس سرش را و نه شانه‌هایش را به دو طرف (راست و چپش) می‌گرداند و سلام می‌گوید: «السلام عليكم ورحمة الله» بدون تکان دادن سر و بدون اینکه با دستانش اشاره و حرکتی انجام دهد.

- پس از سجده‌ی دوم، برای تشهد می‌نشیند.

- انگشت اشاره‌اش را حرکت می‌دهد و انگشت میانی و شستش را حلقه می‌کند.



سپس با گفتن تکبیر، سجده‌ی دوم را همانند سجده‌ی اول به‌جا می‌آورد؛ سپس تکبیر گفته، برای رکعت دوم قیام می‌کند و در رکعت دوم، به همان شکلی عمل می‌کند که در رکعت اول انجام داد؛ البته در رکعت دوم، تکبیرة الاحرام و دعای افتتاح نیست.

تهیه‌کننده: د. هیثم سرحان، مدرس مسجد نبوی و مشرف آموزشگاه سنت: mahadsunnah.com

حقوق چاپ و نشر و توزیع، کاملاً آزاد است - برای دسترسی به بروشور، ر.ک: sarhaan.com یا بارکد را اسکن نمایید.

