

نماز پهلوانیم

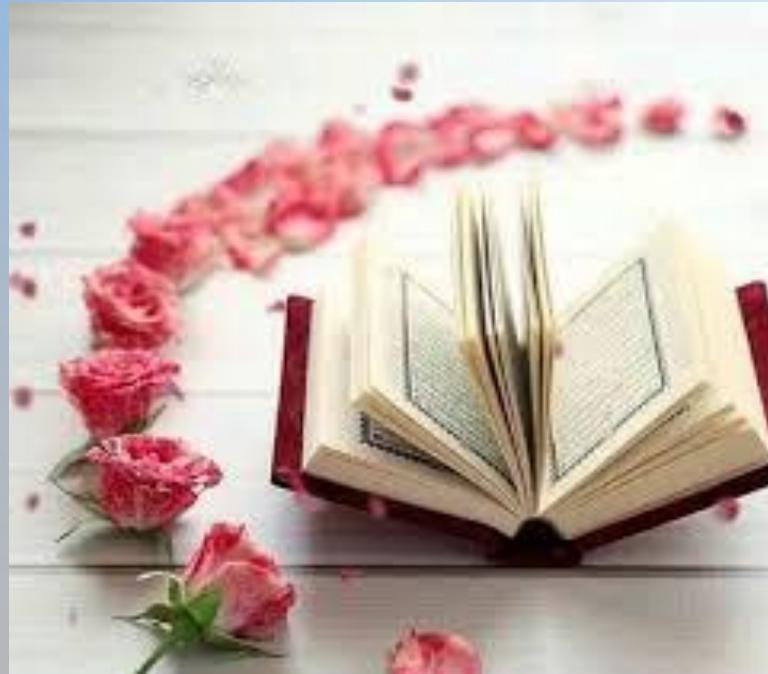
درس ۱۱

چند روزی است زینب با مادرش تمرين می کند. او می خواهد نماز خواندن را
خوب یاد بگیرد.

یک روز مادرش می گوید: وقت آن رسیده است که دو رکعت نماز با هم
بخوانیم.

و از زینب می پرسد: یک نماز دو رکعتی چگونه است؟

زینب خوش حال می شود و می گوید:
رو به قبله آرام می ایستم. نیت می کنم نماز صبح را برای
خشنوی خدا می خوانم.



دست‌ها را تا نزدیک گوش‌ها بالا
می‌آورم و می‌گویم: «اللهُ أَكْبَر».



سوره‌ی حمد را می‌خوانم و پس از
آن، سوره‌ی توحید را می‌خوانم.



آن گاه برای رکوع خم می‌شوم و سه
بعد از رکوع می‌ایستم.
مرتبه می‌گوییم: «سُبْحَانَ اللَّهِ»



آن گاه می نشینم و دوباره به سجده
می روم.
پس از آن می نشینم.

سپس به سجده می روم و سه مرتبه
می گویم: «سُبْحَانَ اللَّهِ»



سپس دست‌هایم را برای قنوت رو به
آسمان بلند می‌کنم و دعا می‌کنم.

بعد می‌ایستم و رکعت دوم را مانند
رکعت اول با سوره‌ی حمد شروع
می‌کنم.



پس از آن، رکوع و دو سجده را انجام می‌دهم، مانند رکعت اول.



حالا نوبتِ تشهّد است. یعنی می‌نشینیم و می‌گوییم:

«أَشْهُدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ
وَأَشْهُدُ أَنَّ مُحَمَّداً عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ،
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ»

و در پایان سلام می‌دهم. یعنی می‌گوییم:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ
السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ»



بَا هُمْ بَخْوَانِيمْ



«رفتیم با هم»

من و سمانه	زینب و نرگس
نمازخانه	رفتیم با هم
آمد دبستان	امام مسجد
با روی خندان	رفت توی محراب
اَللّٰهُ اكْبَر	خدا بزرگ است
با او برابر	کسی نباشد
شکر خداوند	الْحَمْدُ لِلّٰهِ
با خویش پیوند	که داده مارا
ما می پرستیم	ایّاكَ نَعْبُد
تازنده هستیم	فقط خدارا
چه خوب و زیباست	نماز خواندن
فروغ دلهاست	یاد خداوند

سید احمد زرهانی