

## نماز بخوانیم

چند روزی است زینب با مادرش تمرین می‌کند. او می‌خواهد نماز خواندن را خوب یاد بگیرد.  
یک روز مادرش می‌گوید: وقت آن رسیده است که دو رکعت نماز با هم بخوانیم.

و از زینب می‌پرسد: یک نماز دو رکعتی چگونه است؟  
زینب خوش حال می‌شود و می‌گوید:  
رو به قبله آرام می‌ایستم. نیت می‌کنم نماز صبح را برای  
خشنودی خدا می‌خوانم.



دست‌ها را تا نزدیک گوش‌ها بالا  
می‌آورم و می‌گوییم: «اللَّهُ أَكْبَرُ».



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



آن گاه برای رکوع خم می شوم و سه مرتبه می گویم: «سُبْحَانَ اللَّهِ»  
بعد از رکوع می ایستم.



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 نوبت تشهد است. یعنی می‌نشینم و می‌گویم:

«أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

وَ أَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَ رَسُولُهُ،

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ»

و در پایان سلام می‌دهم. یعنی می‌گویم:

«السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ

السَّلَامُ عَلَيْنَا وَ عَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَ رَحْمَةُ اللَّهِ وَ بَرَكَاتُهُ»



با هم بخوانیم



### « رفتیم با هم »

من و سمانه	زینب و نرگس
نمازخانه	رفتیم با هم
آمد دبستان	امام مسجد
با روی خندان	رفت توی محراب
الله اکبر	خدا بزرگ است
با او برابر	کسی نباشد
شکر خداوند	الْحَمْدُ لِلَّهِ
با خویش پیوند	که داده ما را
ما می پرستیم	ایّاک نعْبُد
تا زنده هستیم	فقط خدا را
چه خوب و زیباست	نماز خواندن
فروغ دلهاست	یاد خداوند

سید احمد زرهانی

