

تکبیره الاحرام

“نماز” با گفتن “الله اکبر” آغاز می شود، گفتن “الله اکبر” در آغاز نماز به معنای جدایی از غیر خدا و پیوستن به اوست. اعلام بزرگی پروردگار و دوری جستن از تمام قدرتهای دروغین است.



آموزش نماز

با این تکبیر به حریم نماز وارد می شویم و برخی کارها بر ما حرام می شود. هنگامی که نماز را شروع می کنیم باید متوجه باشیم که چه نمازی را می خوانیم؛ مثلاً نماز ظهر است یا عصر و آن را تنها برای اطاعت فرمان خداوند بجا آوریم که این همان “نیت” است و از اجزای اصلی نماز به شمار می آید.

هنگام گفتن “الله اکبر” مستحب است، دستها را تا مقابل گوشها بالا ببریم. پس از گفتن “الله اکبر” سوره حمد را می خوانیم:



آموزش نماز همراه با تصویر

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
 (الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِیْنَ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ مٰلِكِ یَوْمِ الدِّیْنِ اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ  
 نَسْتَعِیْنُ اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْهِمْ غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْهِمْ  
 وَلَا الضَّالِّیْنَ)

پس از سوره حمد، یک سوره دیگر از قرآن را می خوانیم به عنوان نمونه، می توان سوره توحید را خواند:



## آموزش نماز به کودکان

سوره توحید

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ اللَّهُ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ)

پسرها و مردها باید در نماز صبح، نماز مغرب و نماز عشا، حمد و سوره را (در رکعت اول و دوم) بلند بخوانند ولی دخترها و بانوان، اگر نامحرم صدای آنان را نشنوند می توانند بلند بخوانند و در نماز ظهر و نماز عصر همه باید حمد و سوره را آهسته بخوانند.

انسان باید نماز را یاد بگیرد که غلط نخواند و کسی که اصلا نمی تواند صحیح آن را یاد بگیرد، باید هر طور که می تواند بخواند و بهتر آن است که نماز را به جماعت بجا آورد .



آموزش نماز با تصویر

## رکوع نماز

رکوع نماز-پس از تمام شدن حمد و سوره سر به رکوع خم می کنیم و دستها را به زانوها می گذاریم و می گوئیم:

“سبحان ربی العظیم و بحمده”

و یا می گوئیم: “سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله”

## سجده نماز

سپس سر از رکوع برداشته (می ایستیم) و آنگاه به سجده می رویم و هفت عضو بدن؛ یعنی پیشانی، کف دو دست، سر زانوها و نوک انگشتان بزرگ پا را بر زمین گذاشته و می گوئیم:

“سبحان ربی الاعلی و بحمده”

یا “سبحان الله” را سه مرتبه تکرار می کنیم.

در سجده نماز، باید پیشانی را روی خاک یا سنگ یا چیزهای دیگری از زمین بگذاریم. هنگام

نماز خواندن سجده بر چیزهایی که از زمین می روید و برای خوراک و پوشاک انسان مصرف نمی شود نیز صحیح است. مهر نماز که بیشتر در بین ما معمول است، در حقیقت قطعه خاک پاکیزه ای است که نمازگزار همراه خود دارد تا برای سجده، پیشانی را روی آن بگذارد.

## سجده دوم نماز

پس از سجده اول، می نشینیم و بار دیگر به سجده رفته و سجده دوم را مانند سجده اول بجا می آوریم. با تمام شدن سجده دوم، یک رکعت نماز به پایان می رسد؛ یعنی تا بدینجا، رکعت اول نماز را خوانده ایم، بنابراین بطور خلاصه، رکعت اول نماز عبارت است از:

تکبیره الاحرام (گفتن "الله اکبر" در آغاز نماز)

قرائت (خواندن حمد و سوره)

رکوع و ذکر آن

دو سجده و ذکر آنها

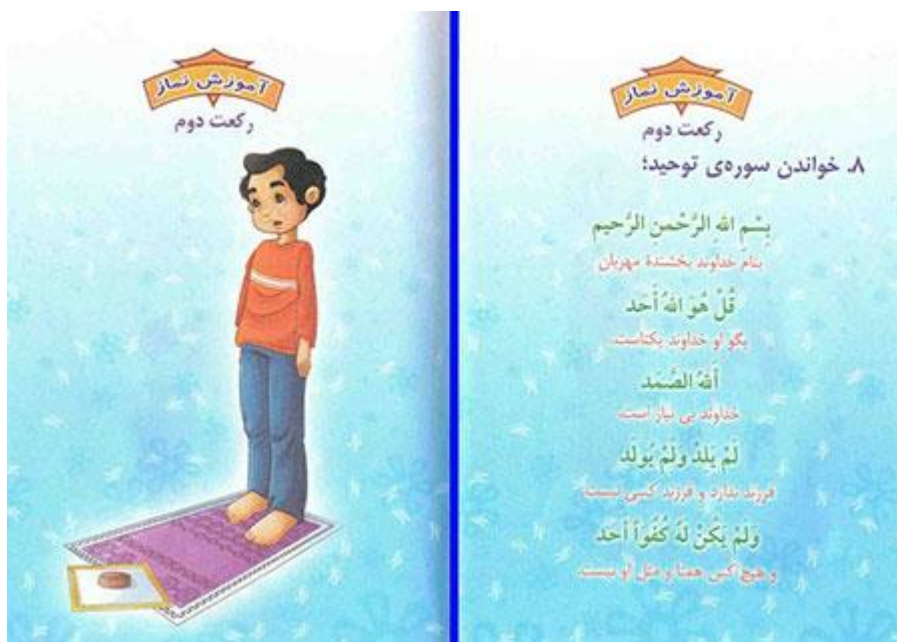


تصاویر آموزش نماز

## رکعت دوم نماز

پس از تمام شدن رکعت اول نماز، بدون آن که صورت نماز به هم بخورد و یا فاصله ای ایجاد

شود، از جا برخاسته، بار دیگر می ایستیم و حمد و سوره را به همان ترتیبی که در رکعت اول نماز گفته شد، می خوانیم .



آموزش نماز

### قنوت نماز

در رکعت دوم نمازهای روزانه، بعد از تمام شدن حمد و سوره و قبل از رکوع، مستحب است، دستها را روبروی صورت گرفته و دعایی بخوانیم؛ این عمل را “قنوت” گویند. در قنوت نماز می توان این دعا را خواند:



آموزش نماز به کودکان

“ربنا آتنا في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسن وقنا عذاب النار”

پیامبر خدا (ص) فرمود: “کسی که قنوت نمازش طولانی تر باشد، حسابرسی او در روز قیامت راحت تر است.

پس از قنوت، رکوع و سجده ها را مانند رکعت اول بجای می آوریم .



آموزش تصویری نماز

### تشهد نماز

در رکعت دوم هر نماز، پس از تمام شدن سجده دوم باید در حالی که رو به قبله نشسته ایم  
 “تشهد” نماز را بخوانیم؛

یعنی بگوییم:

“أشهد ان لا اله الا الله وحده لا شريك له و اشهد ان محمدا عبده ورسوله اللهم  
 صل على محمد وال محمد”

### سلام نماز

تا اینجا رکعت دوم نماز هم تمام می شود و اگر نماز دو رکعتی باشد؛ مانند نماز صبح، بعد از  
 تشهد، با گفتن سلام، نماز را تمام می کنیم؛ یعنی می گوییم:

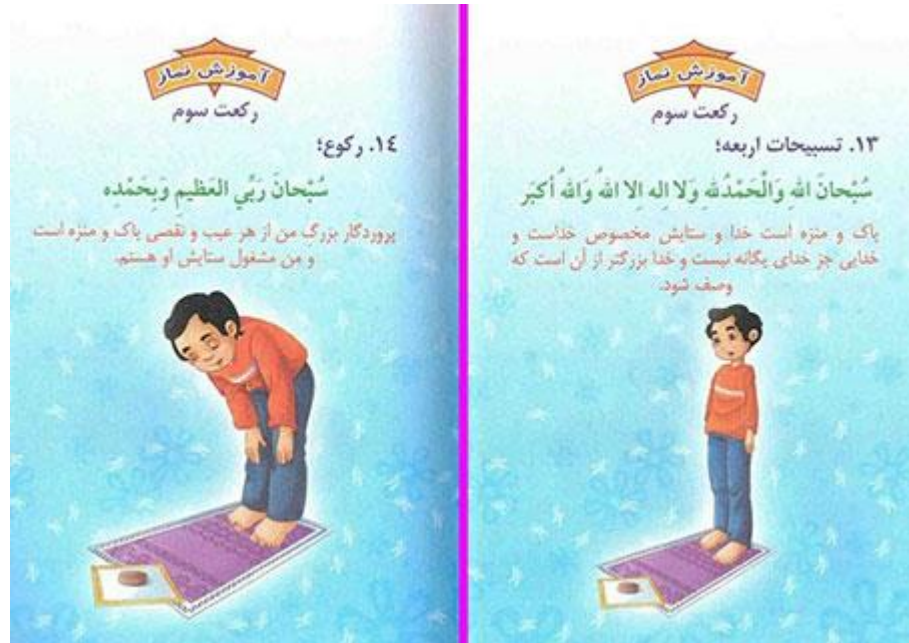
السلام عليك ايها النبي ورحمة الله وبركاته

السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته



اکنون نماز صبح را فرا گرفتیم و چنانچه نمازی که می خوانیم سه رکعتی یا چهار رکعتی باشد، باید در رکعت دوم نماز، بعد از خواندن تشهد، بدون آن که سلام نماز را بگوییم، بایستیم و رکعت سوم نماز را بخوانیم .



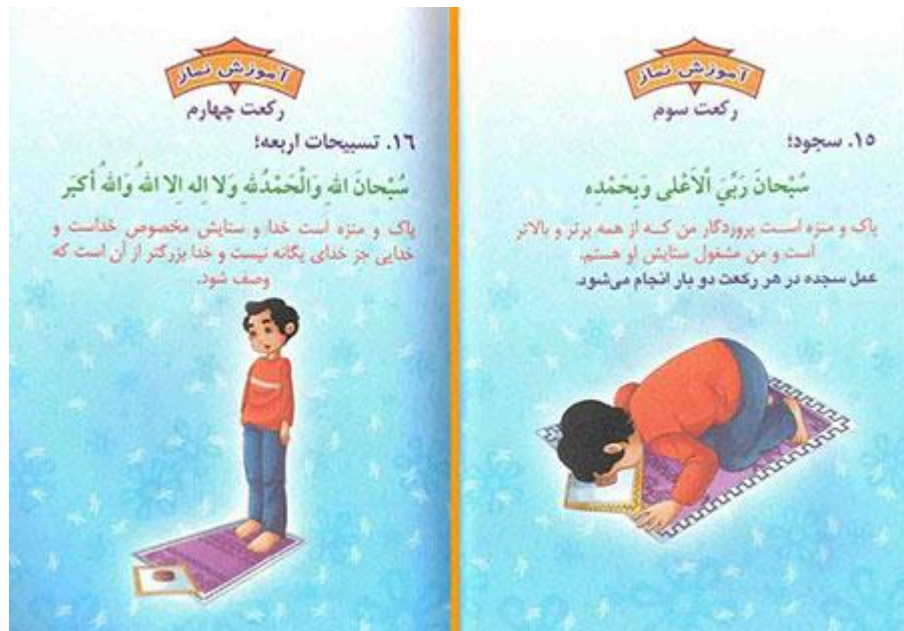
آموزش نماز همراه با تصویر

### رکعت سوم نماز

رکعت سوم نماز هم مانند رکعت دوم است، با این تفاوت که در رکعت دوم نماز باید با حمد و سوره بخوانیم، ولی در رکعت سوم، سوره و قنوت ندارد و فقط “حمد” را می خوانیم و یا به جای حمد، سه مرتبه می گوییم:

“سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ”

پس اگر نماز مغرب می خوانیم، باید بعد از سجده دوم (در رکعت سوم) تشهد بخوانیم و با سلام، نماز را پایان دهیم :



تصاویر آموزش نماز

### رکعت چهارم نماز


اگر نمازی که می‌خوانیم چهار رکعتی باشد؛ یعنی: نماز ظهر یا نماز عصر یا نماز عشا؛ پس از سجده‌ها (در رکعت سوم) بدون آن که تشهد یا سلام را بخوانیم، می‌ایستیم و رکعت چهارم را مانند رکعت سوم انجام می‌دهیم و در پایان نماز؛ یعنی پس از سجده دوم می‌نشینیم و تشهد و سلام را می‌خوانیم و نماز را تمام می‌کنیم .

**آموزش نماز**  
رکعت چهارم

۱۸. سجود!

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَىٰ وَيَحْمَدُهُ

پاک و منزّه است پروردگار من که از همه بزرگتر و بالاتر است  
و من مشغول ستایش او هستم.  
عمل سجده در هر رکعت دو بار انجام می‌شود.




**آموزش نماز**  
رکعت چهارم

۱۷. رکوع!

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ وَيَحْمَدُهُ

پروردگار بزرگ من از هر عیب و نقیصه پاک و منزّه است  
و من مشغول ستایش او هستم.



## آموزش نماز

**آموزش نماز**  
رکعت چهارم

۲۰. سلام!

السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.  
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِهِ الصَّالِحِينَ. السَّلَامُ  
عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

سلام بر تو ای پیامبر و رحمت و برکتی خدا بر تو باد سلام بر ما و بر  
مردگان شایسته خدا سلام بر شما و رحمت و برکتی خدا بر شما باد



**آموزش نماز**  
رکعت چهارم

۱۹. تشهد!

الْحَمْدُ لِلَّهِ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ  
مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

ستایش مخصوص خداست. گواهی می‌دهم که خدایی جز خدای یگانه  
نیست. یکتاست. شریکی ندارد. و گواهی می‌دهم که محمد ﷺ بنده و  
فرستاده اوست. خدایا بر محمد و طالبان او رحمت و درود فرست

