

مقام

و منزلت سجده در نماز

دیپزاین: الحاج سلیمه عابد پیمان سویدن



۱۳۹۴

تتبع، نگارش و نوشته از:

الحاج امین الدین « سعیدی - سعید افغانی »

و داکتر صلاح الدین « سعیدی - سعید افغانی »

www.masjed.se

مقام و منزلت سجده در نماز

بسم الله الرحمن الرحيم

مقام و منزلت سجده در نماز

مقدمه:

پروردگار با عظمت در قرآن عظیم الشان میفرماید: «و اسجد و اقترب» (سجده گن و تقرب به سوی الله حاصل نما).

پیامبر اکرم صلی الله علیه و سلم در مورد مقام و منزلت سجده در نماز میفرماید: «اقرّب ما یكون العبد من الله اذا كان ساجداً» (نزدیکترین حالت بنده به خداوند زمانی است که در سجده باشد).
قرآن عظیم الشان میفرماید: مؤمنین افرادی هستند که انفاق در راه خدا می‌کنند و آن را مایه تقرب خود نزد پروردگار می‌دانند و جالب این است که این طرز تفکر مؤمنین را تصدیق می‌کند و می‌فرماید: آری این انفاق مایه تقرب به خداوند است.

مقام و حقیقت سجده:

سجده در معنای لغوی به حالتی از حالتهای انسانی اطلاق می‌شود که در جوارح و بدن ظاهر می‌گردد. در کتاب لغت سجده را به معنای خم شدن و گرنش در برابر دیگری با مالیدن پیشانی به خاک تعبیر و تفسیر نموده اند.

اما در حقیقت این حالت گرنش ظاهری و پیشانی بر خاک گذاشتن در برابر کسی و یا چیزی، ظاهر معنا و نمادی از حقیقت دیگری است که در باطن سجده کننده وجود دارد.

حقیقت معنای سجده را باید در فروتنی، تواضع، تذلل و خواری نسبت به مسجود له دانست. از این رو سجده را به معنای تذلل و عبودیت و پذیرش بندگی دانسته اند.

در فهم قرآن عظیم الشان، از آنجائیکه تنها ذات پروردگار قابل پرستش و معبود واقعی و حقیقی، است و تنها اوست که سزاوار اطاعت بی چون و چرا می‌باشد، سجده معنای خاصی می‌یابد. بنابراین سجده در فرهنگ قرآنی و تعریف قرآنی، عبارت از تذلل و عبادت برای الله است. (مفردات الفاظ قرآن کریم؛ راغب اصفهانی، صفحه ۳۹۶ زیر عنوان اصطلاح سجده)

فلسفه سجده:

همانطوریکه در فوق بدان اشاره نمودیم، سجده عبارت از، نشان تذلل و خاکساری در برابر پروردگار است، و عالی‌ترین درجه عبودیت و بهترین حالتی است. سجده حالتی است که: انسان به خدا نزدیک می‌شود.

انسان مؤمن با سجده، خود را هم‌رنگ با هستی می‌کند «و لله یسجد ما فی السموات و الارض»، (سوره نحل، آیه ۴۹).

فضیلت سجده در حدیث نبوی:

پیامبر اسلام محمد صلی الله علیه و سلم در مورد فضیلت سجده میفرماید: من در روز قیامت، تک تک افراد اُمت خود را میشناسم، گفتند: یا رسول الله! در میان آن همه مخلوق، چگونه آنها را میشناسی؟!

فرمود اگر شما وارد طویل‌های شوید که پر از اسبان سیاه و خاکستری باشد و فقط یک اسب در میان آنها وجود داشته باشد که دست و پایش سفید باشد، آیا شما آن را تشخیص نخواهید داد؟ گفتند: بلی . رسول الله صلی الله علیه و سلم فرمود: در آن روز، چهره‌های امت من در اثر سجده میدرخشد و دست و پایشان به برکت وضوء، سفید و درخشان خواهد بود (روایت احمد).

همچنان در حدیث دیگری آمده است: زمانی که خداوند میخواهد شفقتی در حق بعضی از گناهکاران مسلمان که در دوزخ به سر می‌برند، بنماید، به فرشتگانش دستور میدهد، که آنها را از دوزخ بیرون بیاورید، فرشتگان از آثار سجده، آنها را تشخیص میدهند، زیرا آتش دوزخ همه جسم انسان را نابود میکند جز آثار سجده را که سالم میماند (متفق علیه).

طریقه رفتن به سجده:

در مورد اینکه نمازگزار چگونه بطرف سجده رود، دو قول مشهوری بین علماء وجود دارد که عمل کردن به هر دو قول درست است : که ما مختصراً به توضیح هر دو قول می پردازیم :

نظریه اول: نهادن زانو ها قبل از دست ها:

تعداد از علماء بدین عقیده اند، که نماز گزار در سجده بعد از «قومه» تکبیر (اللَّهُ أَكْبَرُ) گفته به سجده میرود ، مطابق سنت عملی پیامبر صلی الله علیه و سلم ، سجده را طوری ادا مینماید که : اولاً دو زانو های خویش را بر زمین می نهد، بعد دو کف دست خود را بر زمین می گزارد ، بعد بینی و سپس پیشانی خو را بر زمین می نهد، طوریکه روی میان دو کف دست قرار گیرد، و انگشت بزرگ مقابل گوش بزرگ مقابل گوش واقع شود و رُخ همه انگشتان بطرف قبله بوده ساعد و آرنج از زمین بالا می باشد، ساعد و آرنج از پهلوها و شکم دور گرفته شوند و نیز رانها از شکم جدا (دور) بوده و آنقدر میان شکم و زمین فاصله موجود باشد که چوچه بزغاله از میان آن گذشته بتواند.

انگشتان هر دو پای بر زمین چسپیده و رُخ آنها بطرف قبله می باشد. در سجده کم از کم باید سه بار با تأمل، سکون، با تفکر و تعمق کامل « سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى » (پاک و برتر است پروردگار بلند مرتبت) گفته شود.

این گروه از علماء به حدیث صحیحی از وائل بن حجر که از پدرش خویش روایت نموده مینمایند . استدلال مینمایند:

« رأيت رسول الله إذا سجد وضع ركبتيه قبل يديه، وإذا نهض رفع يديه قبل ركبتيه »

« در این حدیث متبرکه آمده است که : هر وقت رسول اکرم صلی الله علیه و سلم سجده میکردند، زانوی گرامی خویش را قبل از دو کف بر زمین مینهادند. وزمانیکه بر میخواست دست های خویش را قبل از زانو های خویش بر میداشت .

وهمچنان به حدیث مرفوع که از حضرت انس (رض) در دار قطنی، بیهقی، ومستدرک وحاکم 336 و حدیث موقوف صحیح از حضرت عمر (رض) در مسند عبد الرزاق، ابن المنذر، طحاوی نیز روایت گردیده است (مراجعه شود : معارف السنن شرح ترمذی، ج ۳ صفحه ۳۳).

مقام و منزلت سجده در نماز

امام ابوحنیفه ، امام نخعی ، مسلم بن یسار ، سفیان الثوری ، امام شافعی ، احمد و اسحاق و اهل کوفه ، همگی قائل به این روش و آنرا عمل مینمایند ، یعنی زمانیکه به سجده میروند ، اول زانو های خویش را به زمین می نهند و بعد دست های خویش را ، و وقتیکه از سجده بر میخیزند اول دستها خویش را قبل از زانو ها بر میدارند .

نظریه دوم: رفتن به سجده با دستها:

در حدیث متبرکه آمده است که: رسول الله صلی الله علیه و سلم به هنگام سجده ، دستها را قبل از زانو ها به زمین گذاشت (روایت ابن خزیمه) و به آن، امر میکرد و میفرمود: «إِذَا سَجَدَ أَحَدُكُمْ؛ فَلْيَبْرِكْ كَمَا بَرِكَ الْبَعِيرُ، وَ لِيَضَعْ يَدَيْهِ قَبْلَ رِجْلَيْهِ» (روایت ابوداود) (هر گاه یکی از شما به سجده رفت، مانند شتر، زانو نزن بلکه دستها را قبل از زانوهایش بر زمین بگذارد). (و مخالفت با شتر زمانی تحقق می یابد که دست ها را قبل از زانو به زمین بگذاریم ، زیر شتر زانو ها نخست به زمین میگذارد و زانو های شتر در دستانش قرار دارد ، چنان که در «لسان العرب» و دیگر کتب لغت آمده است .)

و میفرمود: دستهایتان مانند چهرههایتان، سجده میکنند، پس همراه چهره، دستهایتان را نیز بر زمین بگذارید و هنگام برداشتن چهره، دستهایتان را نیز بردارید (روایت ابن خزیمه).

ترتیب سجده پیامبر اسلام:

محدثین مینویسند که : پیامبر صلی الله علیه و سلم با گفتن «الله اکبر» به سجده میرفت (متفق علیه) و به کسی که نماز را درست نمیخواند (مسیء الصلاة) نیز فرمود: «لَاتَتَمَّ صَلَاةٌ لِأَحَدٍ ... حَتَّى ... يَقُولَ : سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمَدَهُ، حَتَّى يَسْتَوِيَ قَائِمًا ثُمَّ يَقُولُ : اللَّهُ أَكْبَرُ، ثُمَّ يَسْجُدُ حَتَّى تَطْمَئِنَّ مَفَاصِلُهُ» (روایت ابوداود). (... سپس الله اکبر بگوید و به سجده برود و آنقدر در سجده بماند که مفاصل بدنش از حرکت باز ایستد).

رسول الله صلی الله علیه و سلم در حال سجده ، بر کف دستهای خود قرار میگرفت، بازوهایش را باز نگه میداشت (بروایت ابوداود) و انگشتانش را به هم میچسبانید (بروایت ابن خزیمه) و سر انگشتانش را به سوی قبله مینمود (بروایت بیهقی).

کف دستهایش را در سجده ، برابر با شانه ها (بروایت ابوداود و ترمذی) و احياناً برابر گوشهایش قرار میداد (بروایت ابوداود و نسائی) بینی و پیشانی را، محکم و استوار بر زمین مینهاد (بروایت ابوداود و ترمذی).

و طوری که در فوق یاد آور شدیم ، به کسی که نماز را درست نمیخواند (مسیء الصلاة) فرمود: «إِذَا سَجَدْتَ؛ فَامْكَنْ لِسُجُودِكَ» (بروایت ابوداود و احمد) (وقتی سجده کردی، سجده ات را محکم و استوار ادا کن).

و در روایتی فرمود: در سجده ، دستها و چهره ات را محکم و استوار بر زمین بگذار تا استخوانهای بدنت سر جایشان آرام بگیرند (بروایت ابن خزیمه)

و در روایتی فرموده است: «لِاصْلَاةٍ لِمَنْ لَا يَصِيبُ أَنْفَهُ مِنَ الْأَرْضِ مَا يَصِيبُ الْجَبِينِ» (بروایت دارقطنی) (تا

مقام و منزلت سجده در نماز

زمانی که بینی شخص، همان طور که پیشانیاش بر زمین نهاده میشود، بر زمین گذاشته نشود، نمازش درست نخواهد بود).

رسول الله صلی الله علیه و سلم در سجده، زانوها و نوک پاهایش را محکم و استوار بر زمین قرار میداد (روایت بیهقی)

و سر انگشتان پاهایش را به سوی قبله مینمود (روایت بخاری) و پای خویش را به یکدیگر میچسباند (روایت ابن خزیمه) و پاها را نصب میکرد (روایت بیهقی).

و بدان امر مینمود (روایت ترمذی) و انگشتان پا را دولا میکرد (روایت ابوداود و ترمذی) بدین صورت، رسول الله صلی الله علیه و سلم بر هفت عضو، سجده میکرد که عبارتند از: دو کف دست، دو زانو، قدمها، پیشانی و بینی.

رسول الله صلی الله علیه و سلم پیشانی و بینی را در سجده، یک عضو به حساب میآورد، چنانکه فرموده است: به من دستور داده شده که بر هفت عضو و استخوان، سجده کنم: بر پیشانی (و در اینجا رسول الله صلی الله علیه و سلم به بینی خود اشاره نمود)، دستها، زانوها و نوک پاها، و نیز به من دستور داده شده است که (به هنگام رکوع و سجده) لباسها و موهایمان را جمع نکنیم (متفق علیه) و میفرمود: «إذا سجد العبد؛ سجد معه سبعة آرابٍ: وجهه، و كفاه ركبته و قدمه» (روایت مسلم) (به هنگام سجده، هفت عضو بدن به سجده میافتند: چهره، دو کف دست، زانوها و قدمها).

و در مورد مردی که موهایش را پشت سرش بسته بود و نماز میخواند، فرمود مثال این مرد مانند کسی است که نماز دستهایش به پشت بسته شده باشد (روایت مسلم).

همچنین در این مورد فرموده است: این (بستن موها به پشت) نشستگاه شیطان است (روایت ابوداود و ترمذی) یعنی کرسی و چوکی شیطان.

رسول الله صلی الله علیه و سلم در سجده، آرنج دستها را بر زمین نمی نهاد (روایت بخاری) بلکه آنها را بلند و دور از پهلوها نگه میداشت. طوری که سفیدش زیر بغل هایش از پشت به چشم میخورد (متفق علیه) و ممکن بود که چوچه گوسفندی یا بزغاله بتواند از زیر بغل ایشان، عبور کند (روایت مسلم) و در آن (دور داشتن دستها) طوری مبالغه مینمود که بعضی از اصحاب، میگفتند: از بس که در سجده،

بازوهایش را از پهلوهایش دور نگه میداشت دلمان به حالش میسوخت (روایت ابوداود).

و دیگران را نیز به رعایت آن، دستور میداد. چنانکه فرموده است: «إذا سجدت؛ فضع كفيك و ارفع مرفقك» (روایت مسلم). (هنگام سجده، کف دستهایت را بر زمین بگذار و آرنجها را بلند نگهدار).

همچنین فرموده است: در سجده، اعتدال و آرامش خود را حفظ کنید و دستها را بسان سگ، پهن نکنید (متفق علیه). «اعتدلوا فی السجود ولا یبسط احدکم ذراعیه انبساط الکب»

(بخاری جلد اول، صفحه ۱۱۳، مسلم جلد اول صفحه ۱۹۳) (در سجده خود را راست کنید و هیچ یکی از شما دوبازوی خود را مانند سگ گسترده ننماید)

مقام و منزلت سجده در نماز

و نیز فرموده است: دستها را بسان حیوانات درنده پهن نکنید، اگر چنین کردی، در واقع همه اعضای جسمت با تو سجده کرده اند (روایت ابن خزیمه).

و جوب آرامش، در سجده:

محدثین مینویسند که: رسول الله صلی الله علیه و سلم همواره به کامل کردن رکوع و سجده، تأکید داشت و کسانی را که در این امر سهلانگاری میورزند، به گرسنگانی تشبیه میکرد که میخواهند با خوردن یک یا دو عدد خرما، سیر شوند که نمیشوند، و اینگونه افراد را، بدترین دزد لقب داد. و حتی نماز کسی را که در رکوع و سجده، کمرش را راست نمیکرد، باطل میدانست. وضعیت پاها در سجده:

علماء و فقها در مورد وضعیت پاها در سجده، میگویند که فاصله بین دو پاها در حین سجده باید اندازه ی چهار انگشت در حالت قیام، که همان حفظ تعادل به هنگام ایستادن است. لذا در حال سجده، باز بودن بین دو پا و یا چسبیده بودن آنها، هیچگونه مشکلی ایجاد نمیکند. ولی نقطه اساسی در حالت سجده همین است که: باید انگشتان هر دو پا به هنگام سجده، به زمین متصل باشند.

حکمت و اسرار سجده بر هفت عضو بدن:

علماء در مورد حکمت و اسرار سجده بر هفت عضو بدن نظریاتی متعدد و مختلفی را ارائه داشته اند، تعدادی از علماء میفرمایند که سجده کردن به هفت عضو عمده بدن، بمعنی عبودیت و بندگی کامل انسان را در پیش خالق نشان میدهد.

ولی تعدادی دیگر از علماء بدین عقیده اند که: سجده کردن به هفت عضو بدن بهترین حالت خضوع و خشوع و بهترین حالت، تواضع و فروتنی و تسلیم و انقیاد جسم در برابر خالق است.

قرار گرفتن جسم در حال سجده بمعنی نمایانگر کاملترین کرنش جسمانی انسان در برابر خداوند سبحان است و با این حالت قرار گرفتن بدن زمینه حضور قلب را در نماز بهتر فراهم می سازد.

علماء می افزایند: که قرار گرفتن هفت عضو بدن در سجده کاملترین شکل تواضع انسان را در برابر قدرت مطلقه خالق و معبود را نشان می دهد و حضور قلب که روح نماز است با تواضع کامل بدن، بهتر فراهم می گردد. لذا برای تأمین کامل حضور قلب و خشوع جسم که روح عبادت را تشکیل میدهد باید سجده بر هفت عضو بدن صورت گیرد.

خواننده محترم!

طوری که قبلاً یاد آور شدیم بر نمازگزار واجب است که سجده خویش را بر هفت عضو بدن بعمل آورد و به اصطلاح هر هفت عضو بدن نماز گزار باید بر زمین تماس و چسبیده باشد.

امام نووی در «شرح صحیح مسلم» میفرماید: در مورد چسپاندن هفت عضو بدن بر زمین در وقت سجده میفرماید: «اگر یکی از این اعضاء را بر زمین نصب نکند، نمازش صحیح نیست».

شیخ ابن عثیمین میفرماید:

مقام و منزلت سجده در نماز

«برای سجده گذار جایز نیست یکی از اعضای هفتگانه را بالا ببرد، زیرا پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود :

«أَمْرٌ أَنْ أَسْجُدَ عَلَى سَبْعَةِ أَعْظُمٍ: عَلَى الْجَبْهَةِ وَأَشَارَ بِيَدِهِ عَلَى أَنْفِهِ وَالْيَدَيْنِ، وَالرُّكْبَتَيْنِ». بخاری (۸۱۲) و مسلم (۴۹۰). یعنی: «به من دستور داده شده است که با هفت استخوان بدن (هفت عضو) سجده نمایم: پیشانی - و با دستش به بینی خود اشاره کرد (یعنی پیشانی و بینی با هم) - دو (کف) دست، دو زانو و سر انگشتان پا».

اگر پاهایش یا یکی از آنها را بالا ببرد، و یا (کف) دستش و یا یکی از آنها را بالا ببرد، و یا پیشانی یا بینی یا هر دو را بالا ببرد (به محل سجده برخورد نکنند)، در آن صورت سجده اش باطل می شود و بحیث سجده محسوب نخواهد شد، و اگر سجده اش باطل شود، نمازش باطل خواهد شد». (لقاءات الباب المفتوح للشيخ ابن عثيمين (۹۹/۲) .

احادیثی وارده در مورد سجده به اعضای هفتگانه:

از سنت عملی پیامبر صلی الله علیه بصورت واضح و آشکار معلوم میگردد که پیامبر اسلام بر تکیه بر هفت عضو بدن سجده نماز را انجام میدادند.
حدیث اول:

- ابن عباس رضی الله عنهما روایت است که : پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است : «أمرت أن أسجد على سبعة أعظم : على الجبهة و أشار بيده على أنفه، و اليدين، و الركبتين و أطراف القدمين» (بخاری (۸۱۲)، مسلم (۴۹۰). یعنی: «به من امر شده است تا بر هفت عضو سجده برم، بر پیشانی و با دستش به بینی اش اشاره کرد، دو دست، دو زانو و سرپنجه های پاها».
حدیث دوم:

- باز هم از حضرت ابن عباس روایت است که پیامبر صلی الله علیه وسلم فرموده است : «لاصلاة لمن لا يصاب أنفه من الأرض ما يصاب جبينه» این حدیث را شیخ البانی در «صفة الصلاة صفحه (123) خویش متذکر گردیده است : یعنی: «کسی که بینی اش همراه با پیشانی اش بر زمین قرار ندهد نمازش صحیح نیست».

یادداشت ضروری:

علماء میفرمایند که : چسپانیدن پیشانی بر سجده گاه گاه شرط نیست، این بدن معنی است که اگر احياناً پیشانی نماگزار توسط (کلاه ، دستمال ، چادر ، ویا غیره ...) پوشیده باشد ، و پیشانی و بینی اش به سجده گاه وصل و تماس گیرد ، سجده نماز گزار صحیح و درست میباشد . ولی در آن سجده که بینی و پیشانی نماز گزار در محل سجده نه چسپد حکم علماء همین است که سجده نماز گزار درست نمی باشد .

دلیل شرعی در این مورد همان حدیث حضرت ابن عباس (رض) میباشد : « لا صلاة لمن لا يصاب أنفه من الأرض ما يصاب جبينه » «کسی که بینی اش همراه با پیشانی اش بر زمین قرار ندهد نمازش صحیح نیست».

مقام و منزلت سجده در نماز

شیخ البانی حدیث متذکره در کتاب خویش بنام «صفه الصلاة» در صفحه (۱۲۲) آورده است.
حالت بازوها دست در سجده:

در مورد وضع و حالت بازوها نماز گزار در حال سجده به حدیثی مراجعه میکنیم که : از عبدالله بن مالک بن بُحَیْنَه (رضی الله عنه) روایت گردیده و در آن حالت بازو ها پیامبر صلی الله علیه وسلم در نماز دقیق ترسیم و توضیح گردیده است : عبدالله بن مالک بن بُحَیْنَه میفرماید : « پیامبر صلی الله علیه وسلم در وقت نماز ، خواندن آن چنان دستهای شان را از یکدیگر دور نگه میداشتند ، که سفیدی زیر بغل شان معلوم میشد . » (رواء البخاری ۳۹۰)
جلسه سکون در سجده:

در جلسه سکون با گفتن تکبیر « الله اکبر » سر خویش را از سجده بالا مینمایم ، توجه باید کرد که : اول پیشانی خویش را از زمین بلند نمایم ، بعد دو دست خود را و با اطمینان می نشینیم .
طریقه نشستن در جلسه طوریت که پای راست خود را همانطور ایستاده نگهداشته که رُخ انگشتان پایش به طرف قبله باشد و پای چپ خود را بر زمین خوابانیده بر آن بنشیند و دو دست خود را طوری بر زانو هایش بنهد که انگشتان دست ها بر زانوها قرار گیرند.
حفظ آرامش در میان دوسجده :

نماز گزار باید حفظ آرامش در میان دوسجده را نباید فراموش کرد، طوری که که در فوق یاد اور شدیم ، رسول الله صلی الله علیه و سلم در میان دوسجده ، طوری آرام مینشست که اعضاء بدنش از حرکت باز میایستاد و هر یک از استخوانها سر جایشان برمیگشتند (روایت ابوداود و بیهقی).
و به کسیکه نماز خویش را با آرامش نمی خواند «مسیء الصلاة» نیز فرمود است : «لاتتمّ صلاة أحدکم حتّی یفعل ذلک» (روایت ابوداود) (نماز هیچ یک از شما تا چنین نکنید، کامل نخواهد بود).
روایان میگویند : حفظ آرامش در سجده را ، تقریباً به مقدار و اندازه سجده ، طولانی میکرد (متفق علیه). و گاهی به قدری مکث مینمود که ببیند فکر میکرد: فراموش کرده است (که به سجده برود) (متفق علیه).

طریقه سر بلند کردن پیامبر (ص) از سجده :

طوری که قبلاً هم یاد آور شدیم : رسول الله صلی الله علیه و سلم با گفتن «الله اکبر»، سر خویش را از سجده بر میداشت (متفق علیه) و فرموده است : «لاتتمّ صلاة لأحد من الناس حتّی ... ثمّ یقول «الله اکبر» و یرفع رأسه حتّی یستوی قاعداً» (روایت ابوداود) (نماز هیچ کس درست نخواهد بود مگر اینکه ... به سجده رود و در آن، آرام گیرد سپس (الله اکبر) بگوید و سر از سجده بردارد و راست بنشیند).
محدثین مینویسند که در برخی از اوقات زمانیکه پیامبر صلی الله علیه وسلم سر خویش را از سجده بالا مینمود ، دستهای خویش را بلند مینمود؛ یعنی رفع یدین هم : میکرد (روایت احمد و ابوداود).
آنگاه پای چپ خویش را پهن میکرد و راحت، روی آن مینشست (روایت مسلم).
و به کسی که نماز را درست نمیخواند (مسیء الصلاة) امر کرد و فرمود: «...فإذا رفعت فاقعد علی فخذک

مقام و منزلت سجده در نماز

الیسری» (روایت احمد ز ابوداود) (وقتی سر از سجده برداشتی، بر روی نشیمنگاه چپ بنشین) همچنین رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم پای راست خود را نصب میکرد (روایت بخاری) و انگشتانش را به سوی قبله مینمود (روایت نسائی) گاهی نیز روی انگشتان و نوک پا قرار میگرفت و بر پاشنها مینشست (روایت مسلم). امام ابن قیم در اینجا دچار اشتباه گردیده، چنانکه بعد از ذکر صورت نخست، گفته است: «در این مقام از رسول الله صلی الله علیه و سلم نشستن به صورت دیگری ثابت نشده است!» در صورتی که نصب پاها و نشستن بر روی پاشنها از حدیث ابن عباس در مسلم، ابوداود، ترمذی و غیره (الصحیحة) و از حدیث ابن عمر با سند حسن در بیهقی، ثابت است. همچنین طاووس با سند صحیح آورده است که: ابن عمر و ابن عباس نیز در میان سجده به همین صورت مینشستند. امام مالک که میفرمود: «سخن هر کس از ما، قابل پذیرفتن و رد کردن است مگر سخنان صاحب این قبر (یعنی پیامبر صلی الله علیه و سلم) از این رو ثابت شد که این نوع نشستن، سنت میباشد و گروهی از صحابه، تابعین و دیگران بر آن عمل نموده اند. ناگفته نماند که این غیر از «اقعاء» نهی شده در باب تشهد میباشد.

اندازه توقف پیامبر (ص) در سجده :

سیرت نویسان در مورد اندازه توقف پیامبر صلی الله علیه و سلم در سجده مینویسند که رسول الله صلی الله علیه و سلم سجده خویش را تقریباً به اندازه رکوع، طولانی میکرد، و گاهی هم حالاتی پیش میآمد که پیامبر صلی الله علیه و سلم در طولانی نمودن سجده مبالغه مینمود؛ بنابراین برخی از روایت که توسط صحابه منقول است میگویند:

یک مرتبه رسول الله صلی الله علیه و سلم در حالی که یکی از نواسه های شان، حسن بود یا، حسین را برشانه خویش حمل میکرد برای نماز ظهر یا عصر تشریف میآورد، رسول الله صلی الله علیه و سلم در جایگاه قرار گرفت، کودک را سمت راست خود بر زمین گذاشت و به نماز ایستاد در میان سجده های نماز، یکی را خیلی بیشتر از دیگر سجده ها، طولانی کرد (راوی میگوید) سر برآوردم، دیدم که کودک، سوار بر پشت رسول الله صلی الله علیه و آله و سلم میباشد.

من به سجده برگشتم بعد از اینکه نماز به پایان رسید، مردم عرض کردند: ای رسول الله صلی الله علیه و سلم! شما یکی از سجده ها را بیش از حد معمول، طولانی نمودید، گمان کردیم اتفاقی برای شما پیش آمده باشد، و یا اینکه دستور جدیدی از جانب پروردگار رسیده است؟ رسول الله صلی الله علیه و سلم فرمود: هیچ یک از اینها نبود، بلکه فرزندم بر پشتم سوار شده بود، دلم نمی خواست که او را پایین بیاورم (روایت نسائی).

همچنین در روایتی آمده است که: رسول الله صلی الله علیه و سلم در حال خواندن نماز بود، هنگامی که به سجده رفت حسن و حسین بر پشت ایشان پریدند، کسی خواست مانع شود، رسول الله صلی الله علیه و سلم اشاره نمود که با آنها کار نداشته باش، پس از اتمام نماز، آنها را در بغل گرفت و فرمود: هر کس مرا دوست دارد اینها را نیز دوست داشته باشد (روایت ابن خزیمه).

اذکار و اوراد در بین دو سجده :

سنت پیامبر صلی الله علیه وسلم است که نماز گذار در بین سجده‌تین دو بار « رب اغفرلی » را با استناد حدیث نسائی و ابن ماجه بگوید: « رب اغفر لی ، رب اغفر لی » (روایت نسائی و ابن ماجه) ویا بگوید « اللهم اغفر لی ، وارحمنی ، واهدنی ، وعافنی ، وارزقنی » با استناد حدیث متبرکه (أبو داود و ابن ماجه). علماء میفرمایند که این از سنت های پیامبر صلی الله علیه وسلم است که نماز گذار یکی از اذکار متذکره را در بین سجده‌تین بخواند.

علماء در مورد گفتن « رب اغفر لی » میفرمایند که واجب است که حد اقل یکبار خوانده شود ، با آنهم علماء میگویند : بهتر است بیشتر تکرار کند.

علماء در مورد ذکر « رب اغفرلی رب اغفر لی » در سجده‌تین برای منفرد مستحب میدانند ولی تأکید میدارند که : اگر نماز گزار در جمع و در متابعت از امام باشد گفتن رب اغفر لی رب اغفرلی گفتن واجب میباشد علت آن متابعت از امام است.

محدثین مینویسند که:

پیامبر صلی الله علیه وسلم در بین دو سجده این اذکار و اوراد و دعا ها را میخواند :

1- «اللهم» (و طبق روایتی « رب اغفرلی، و ارحمنی (واجبرنی)، (و ارفعنی) و اهدنی (و عافنی) و ارزقنی» (راوی حدیث: ابوداود و ترمذی).

(بار الها! مرا ببخش و بر من رحم کن، تقصیراتم را جبران بفرما، و درجاتم را بالا ببر، هدایتم کن و عافیت و روزی، نصیب گردان).

2- «ربّ! اغفرلی، اغفرلی» (بروایت ابن ماجه) معمولاً این را در نماز شب، میخواند.

بعد از اینکه پیامبر صلی الله علیه وسلم یکی از این دو دعا را میخواند:

«الله اکبر» میگفت و به سجده دوم می پرداخت . (روایت حدیث متفق علیه) است . و به کسی که نماز را درست نمیخواند « مسیء الصلاة » در این مورد فرمود:

«ثمّ تقول : «الله اکبر» ثمّ تسجد حتّى تطمئن مفاصلک (ثمّ افعّل ذلک فی صلاتک کلّها)» (روایت ابوداود)

(سپس «الله اکبر» بگو و (برای بار دوم) سجده کن طوری که مفاصل بدنت هنگام سجده ، از حرکت باز ایستند، و این عمل را تا آخر نماز انجام بده).

احیاناً با این تکبیر نیز دستها را بالا میبرد (روایت ابوداود) و سجده دوم را با همان کیفیت سجده اول

ادا مینمود، سپس با گفتن «الله اکبر» سر از سجده برمیداشت (متفق علیه) و به کسی که نماز را

درست نمیخواند (مسیء الصلاة) در این مورد فرمود، سر از سجده بردار و «الله اکبر» بگو (روایت ابوداود).

و نیز فرمود: «ثمّ افعّل ذلک فی کلّ رکعة و سجدة»، فإذا فعلت ذلک؛ فقد تمّت صلاتک و إن أنقصت منه شیئاً؛ أنقصت من صلاتک» (روایت احمد و ترمذی).

(همین روش را در هر رکعت و سجده ، انجام بده، هر گاه چنین کردی نمازت کامل میگردد).

مقام و منزلت سجده در نماز

و با این تکبیر نیز گاهی، رفع یدین مینمود (روایت ابوداود).
یادداشت توضیحی:

قبل از همه باید گفت که تلفیق یعنی خواندن همه درودهای وارده، و همچنین تمامی صیغه های تشهد در یک نشست، ناجایز و بدعت است و روش مسنون اینست که هر بار یکی از آنها خوانده شود:
(تفصیل مفید در این بابت را میتوان «مجموع الفتاوی»، (1/253/69) شیخ الاسلام ابن تیمیه در مبحث «تکبیر عیدین» و همچنان رساله شهیر «صفت نماز پیامبر» از شیخ البانی رحمه الله در یافت نماید.)
دعا در بین دو سجده در نزد احناف:

در مذهب امام ابوحنیفه، در جلسه (نشستنی که بین دو سجده واقع میشود) خواندن هیچگونه ذکر و دعاء جائز نمیباشد اما در مورد آرامش و نشستن با طمانینه در بین دو سجده، تاکید مزیدی بعمل آمده است، حتی اگر کسی سرش را از سجده اول بلند کرده اما کاملاً بلند نشده و از وسط راه برگردد و اقدام به سجده دوم نماید، سجده دوم وی تحقق نمیابد زیرا مادامی که به سجده نزدیک باشد و کاملاً بلند نشود، ساجد محسوب میشود. جهت کسب اطلاعات بیشتر میتوانید به کتاب «الهدایة فی شرح البدایة جلد ۱ صفحه ۱۱۰» مراجعه فرمائید.
دعای سجده:

دعای سجده به اتفاق همه علماء و فقها عبارت است از:

- ۱- سه مرتبه خواندن «سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى» (منزه است پروردگار بزرگ و برتر من) (صحیح الترمذی ۸۳/۱).
- ۲- «سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَبِحَمْدِكَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي» (بار الها! تو پاک و منزه ی و تو را ستایش منمایم. الهی! از تو طلب مغفرت می‌کنم). (البخاری و مسلم و تخریح سندش با شماره ی (۳۴) ارائه شد.)
- ۳- «سُبُّوحٌ، قُدُّوسٌ، رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ» (پاک و منزه است پروردگار فرشتگان و جبرائیل). (مسلم ۵۳۳/۱) و تخریح آن در شماره ی (۳۵) ارائه شد.
- ۴- «اللَّهُمَّ لَكَ سَجَدْتُ، وَبِكَ آمَنْتُ، وَلَكَ أَسَلْتُ، سَجَدَ وَجْهِي لِلَّذِي خَلَقَهُ، وَصَوَّرَهُ وَشَقَّ سَمْعَهُ وَبَصَرَهُ، تَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ» (الهی! برای تو سجده کردم، و به تو ایمان آوردم، و در مقابل فرمان تو تسلیم شدم، چهره ام برای پروردگاری که آن را خلق نمود، و صورت بخشید، و آن را زیبا آفرید، و عضو شنوایی و بینایی در آن قرار داد، سجده کرد. با برکت است پروردگاری که بهترین سازندگان است). (مسلم ۵۳۴/۱ و غیره.)
- ۵- «سُبْحَانَ ذِي الْجَبَرُوتِ، وَالْمَلَائِكَةِ، وَالْكِبْرِيَاءِ، وَالْعَظَمَةِ» (پاک است پروردگاری که مالک قدرت، فرمانروایی، بزرگی و عظمت است). (ابوداود ۲۳۰/۱ و أحمد والنسائی و البانی در صحیح ابی داود ۱۶۶/۱ آنرا صحیح دانسته است.)
- ۶- «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي كُلَّهُ، دِقَّةً وَجِلَّةً، وَأَوَّلَهُ وَآخِرَهُ وَعَلَانِيَتَهُ وَسِرَّهُ» (بار الها! همه‌ی گناهان مرا، اعم از کوچک و بزرگ، اول و آخر، آشکار و نهان، ببخشای.)
- ۷- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمُعَافَاتِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ، لَا أَحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا

مقام و منزلت سجده در نماز

أَثْنَيْتَ عَلَيَّ تَفْسِيكَ « (بار الها! من از خشمت به خشنودی تو پناه میبرم. الهی! از عذابت به عفو تو پناه میبرم. الهی! از «عذاب خشم» تو، به تو پناه میبرم. پروردگارا! آنچنان که حق ستایش تو است، نمیتوانم آنرا بجای آورم، بدون تردید تو آنچنانی که خود فرموده ای. (مسلم ۱))
جلسه (نشست):

با گفتن تکبیر (الله اکبر) از سجده برخاسته، قسمیکه اول پیشانی خود را از زمین بلند کند. بعد دو دست خود را و با اطمینان بنشیند، طریقهء نشستن در جلسه طوریکه قبلاً یاد آور شدیم اینست که: پای راست خود را همانطور ایستاده نگهداشته که رُخ انگشتان پایش به طرف قبله باشد و پای چپ خود را بر زمین خوابانیده بر آن بنشیند و دو دست خود را طوری بر زانو هایش بنهد که انگشتان دست ها بر زانوها قرار گیرند.

بعد از سکون در جلسه تکبیر گفته مانند سجده اول سجده دوم را ادا نماید. بعد از ادای سجده دوم تکبیر گفته برای ادای رکعت دوم ایستاده شود، آنگاه سوره فاتحه را بخواند، بعد قسمتی از قرآن را قرائت کند و با گفتن تکبیر و رکوع برود، بعد آ ادای قومه نموده (ایستاده میشود) ، سپس با گفتن تکبیر به سجده برود بعد از ادای سجده اول، جلسه و سجده دوم در قعه اول بنشیند.
قعه:

در قعه، نماز گزار مانند جلسه پای راست را در حالیکه انگشتانش بطرف قبله باشد، ایستاده نگهداشته بر پشت پای چپ را بر زمین نهاده بالای آن بنشیند و دست های خود را بر زانو طوری بنهد که انگشتانش روی زانو قرار گیرد، و چشمهایش زانو هایش را نگاه کند.
در حالت قعه با اطمینان و سکون تشهد را بخواند.

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَاةُ وَالطَّيِّبَاتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

«همه ستایش ها، همه عبادات و همه سخنان پاکیزه و نیکو فقط برای الله (جل جلاله) است. سلامتی باد بر تو بر تو ای نبی (ص) و رحمت خدا باد بر تو(ص) و برکت خدا باد بر تو (ص) و سلامتی باد بر تو و بر همه بنده های نیکو کار خداوند. من گواهی (شهادت) میدهم که نیست معبودی جز الله و گواهی میدهم که محمد (ص) بنده و فرستاده خداوند (جل جلاله) است»

در نماز چهار رکعتی با گفتن (الله اکبر) از قعه اولی برخاسته ایستاده شود سوره فاتحه را بخواند. در رکعت های سوم و چهارم نماز های فرض بعد از خواندن سوره فاتحه قرائت نکند، بلکه بعد از خواندن سوره فاتحه تکبیر گفته به رکوع برود.

به همین ترتیب بعد از تکمیل رکعت چهارم و ادای سجده دومی آن تکبیر گفته بخاطر ادای قعه آخری مانند قعه اولی بنشیند، نخست التحیات را و بعد از آن درود شریف را بخواند.
درود شریف:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ.

مقام و منزلت سجده در نماز

اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَّجِيدٌ.
«الهی! سلام و رحمت بفرست بر محمد (ص) و بر آل محمد صلی الله علیه و سلم همانطوریکه رحمت نازل فرمودی بر ابراهیم و آل ابراهیم بدون شک ذات ستوده شده و با عظمتی هستی»
«الهی! برکت نازل فرما بر محمد و آل محمد، همانطوریکه برکت نازل فرمودی بر ابراهیم و آل ابراهیم بدون شک ذات ستوده شده و با عظمتی هستی».

دعای بعد از درود:

اللَّهُمَّ رَبَّنَا إِنَّا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَ فِي الْآخِرَةِ حَسَنَةٌ وَ قِنَا عَذَابَ النَّارِ «الهی، ای پروردگار ما! برای ما در دینا خیر و سعادت عطا فرما و در آخرت نیز، و از عذاب دوزخ مارا نگهدار»

جلسه نشستن پیامبر اسلام بین دو سجده:

محدثین در مورد کیفیت جلسه استراحت ویا (نشستن بین دو سجده) پیامبر صلی الله علیه و سلم مینویسند: که محمد صلی الله علیه و سلم بعد از جلسه استراحت (یعنی بعد از سجده رکعت اول و یا سوم)، برپای چپ راحت مینشست تا اعضای بدنش از حرکت باز ایستد و هر یک از استخوانها سرچایش برگردد (روایت بخاری).

ترتیب بر خاستن پیامبر اسلام برای رکعت بعدی:

سیرت نویسان در روایات اسلامی مینویسند: نمازگزار زمانیکه میخواهد بعد از تکمیل سجده به رکعت دوم بر خیزد، مطابق سنت پیامبر صلی الله علیه و سلم باید به کمک دست ها، بر خیزد. و در احادیث پیامبر صلی الله علیه و سلم بو ضاحت تام آمده است که: «پیامبر صلی الله علیه و سلم برای رکعت دوم، با تکیه بر دستها برمیخاست (روایت بخاری).

«وکان یعجن فی الصلاة: یعتمد علی یدیه إذا قام» (روایت ابو اسحاق حربی) (دستهایش را گره میکرد و بر زمین میگذاشت و به کمک آنها بلند میشد).

و در رکعت دوم بدون اینکه ساکت بماند قرائت را با «الحمد لله...» آغاز مینمود (روایت مسلم). در این رکعت نیز همان روش رکعت اول را در پیش میگرفت، با این تفاوت که آن را اندکی از رکعت اول کوتاه تر میگرفت. سجده کردن به زمین بدون جانماز:

اکثریت سیرت نویسان مینویسند که: رسول الله صلی الله علیه و سلم، بیشتر بر روی خاک، سجده میکرد و یارانش نیز در گرمای شدید با ایشان بر روی زمین خالی نماز میخواندند و اگر کسی نمیتوانست پیشانیاش را بر زمین، استوار نگه دارد، لباسش را پهن مینمود و بر آن، سجده میکرد (روایت مسلم). رسول الله صلی الله علیه و سلم میفرمود: تمام زمین، برای من و امتم، جای سجده و طهارت است، پس هر جا که وقت نماز فرارسد، مسلمان، مسجد و طهارت را دم دست خویش خواهد یافت، حال آنکه قبل از من، مردم در این مورد دچار مشکل بودند، آنها فقط در کنیسه و عبادتگاههای خویش نماز میگزاردند (روایت احمد).

همچنان در سیرت پیامبر صلی الله علیه و سلم آمده که: رسول الله صلی الله علیه و سلم حتی در میان آب

مقام و منزلت سجده در نماز

و گل هم سجده کرده است ، چنانکه در صبح بیست و یکم رمضان چنین اتفاقی افتاد، باران باریدن گرفت و از سقف مسجد پیامبر صلی الله علیه و سلم که از شاخه های خرما تنیده شده بود، آب به داخل مسجد سرازیر شد، رسول الله صلی الله علیه و سلم در میان آب و گل، سجده کرد. طوری که ابوسعید میگوید: من با چشمان خود اثر آب و گل را بر پیشانی رسول الله صلی الله علیه و سلم مشاهده کردم (متفق علیه)

و در روایت اسلامی هم آمده که پیامبر صلی الله علیه و سلم احياناً گاهی روی قطعه بافتنی (متفق علیه) (به اندازه سجده) و گاهی هم بر بوریه، سجده مینمود (متفق علیه).

چنانکه یک مرتبه، بوریه اش به خاطر اینکه خیلی از آن استفاده کرده بود، سیاه شده بود (مسلم).
شیخ البانی و مبحث سجده :

شیخ البان در کتاب صفات نماز پیامبر صلی الله علیه و سلم نگاشته است: سجده کردن بر زمین است سپس «الله اکبر» بگوید و این واجب است ، و احياناً در سجده رفع الیدن باید کرد. شیخ البانی می افزاید : بعد از اینکه نماز گزار الله اکبر گفت به سجده پایان میرود نماز گزار برای سجده بر دستهایش به زمین رود، و دست ها را قبل از زانوهایش بر زمین بگذارد، چون رسول الله ص چنین امر نموده، و همچنین از عمل پیامبر صلی الله ثابت می باشد، و ایشان نماز گزاران را از زانو زدن مانند شتر نهی کرده است، و شتر بر دو زانوئی که در دستهایش است، زانو می زند.

شیخ البانی می افزاید ، سجده رکن از ارکان نماز میباشد ، نماز گزار ، بر دو کف دستش تکیه نماید و آنها را باز کند. در این حالت ، انگشتانش را به هم بچسباند، و آنها را به سوی قبله بگذارد. و دو کفهایش را برابر شانهایش قرار دهد. و گاهی برابر گوشهایش بگذارد.

واجب است که ساعدش را از زمین بلند کند، و آنطور که سگ دستهایش بر زمین می گذارد بر زمین نگذارد. بینی و پیشانیش را محکم روی زمین بگذارد، و این هم از ارکان نماز است. و همچنین زانوهایش را محکم روی زمین بگذارد. و همچنین سر انگشتان پاهایش را محکم بر زمین بگذارد. و پاهایش را راست و ایستاده بگیرد، همه اینها واجب است. و سر انگشتان پاهایش را به سمت قبله قرار دهد. و عقب (پاشنه) پاهایش را به هم نزدیک کند و بچسباند.

اعتدال (آرام گرفتن) در سجده:

بر نماز گزار واجب است که در سجده اش اعتدال داشته باشد، به بدین معنا است که بر تمام اعضای سجده اش بطور مساوی و یکسان تکیه کند .

و اعضای سجده عبارتند از: « پیشانی و بینی، و دو کف دست، و دو زانو، و سر انگشتان دو پا. » و اگر کسی به این کیفیت در سجده اش اعتدال را رعایت نمود، همانا بطور یقین اطمینان و آرام گرفته است، و همچنین اطمینان و آرام گرفتن در سجده نیز از ارکان نماز است. و در سجده اش سه بار یا بیشتر: «سبحان ربی الأعلى» بگوید. و مستحب است که در سجده بسیار دعا کند، زیرا که امید اجابت آن بیشتر است.

مقام و منزلت سجده در نماز

و اندازه سجده نمازگزار، باندازه رکوعش طولانی نماید. سجده بر زمین، و همچنین بر چیزهایی مانند: لباس، فرش، حصیر، و مانند اینها، که بین زمین و پیشانی، مانع باشند جایز است.

در سجده خواندن قرآن جایز نیست.

افتراش و نشستن میان دو سجده :

سپس با گفتن «الله أكبر» سرش را بلند کند، و این واجب است. در بعضی اوقات دستهایش را هم بلند نماید.

آنگاه مطمئن و آرام بنشیند تا اینکه هر استخوانی در جای خودش قرار گیرد، و این از ارکان نماز است. و پای چپش را بگستراند (پهن کند) سپس بر آن بنشیند، و این واجب است. و پای راستش را ایستاده نگه دارد. و انگشتانش را بسوی قبله نگه دارد. و گاهی نشستن به صورت اقعاء جایز است، و اقعاء بمعنای این است که بر پاشنه و سینه قدمهایش بنشیند.

اقعاء:

این است که دو پای خویش را بر زمین نهاده بطوری که بدن او روی کف پاهای او قرار گیرد. و در این جلسه: «اللهم اغفر لی، وارحمنی، واجبرنی، وارفعنی، وعافنی، وارزقنی». بگوید. و اگر خواست: «رب اغفر لی، رب اغفر لی» بگوید.

و این جلسه را تقریباً به اندازه سجده اش طولانی نماید.

سجده دوم:

سپس «الله أكبر» بگوید، و این واجب است. و بعضی اوقات با این تکبیر دستهایش را بلند نماید. و سجده دوم را انجام دهد، و این سجده نیز از ارکان نماز است. و کارهایی را که در سجده اول انجام داد، در این سجده نیز انجام دهد. جلسه استراحت:

سپس وقتی که سرش را از سجده دوم بلند نمود، و خواست برای رکعت دوم بلند شود، تکبیر بگوید، و این تکبیر واجب است.

و گاهی دستهایش را بلند کند. و چند لحظه معتدل و آرام بر پای چپش بنشیند، تا اینکه هر استخوانی به جای خودش برگردد. (ماخذ از کتاب صفات نماز پیامبر صلی الله علیه وسلم نوشته شیخ البانی)

تورک در سجده :

تورک چیست:

تورک در نماز عبارت است از اینست که نمازگزار: یعنی پای راست خود را تا کرده، و کف انگشتان پای راست را بر زمین می گذارد، و قدم چپش را از زیر ساق پای راست گذرانیده، و نشیمنگاه خود را بر زمین می گذارد،

مقام و منزلت سجده در نماز

و همانند تشهد اول دستهای خود را بر رانهایش می گذارد. و در این حالت نشستن تشهد را به صورت کامل قرائت میکند.

آنگاه بطرف راستش سلام می فرستد و می گوید: (السلام علیکم ورحمة الله)، و سپس به همین صورت به طرف چپ خود سلام می فرستد.

حالت تورک:

قابل تذکر است که اساساً تورک در بین نمازهای سه رکعتی و چهار رکعتی میباشد، و در نماز دو رکعتی اصلاً تورک وجود ندارد.

تورک بعد از اینکه نماز گزار از سجده اخیر البته در نماز (سه رکعتی و چهار رکعتی) خلاص شد، بحالت (تورک) می نشیند.

تورک:

برای مردان عمل مستحب است که در بین دو سجده تورک کند. به این صورت، روی ران چپ خود بنشیند در حالی که هر دو پا را از زیر خود بیرون آورد و پای چپ خود را روی زمین گذاشته و روی پای راست خود را بر کف پای چپ خود بگذارد و نشیمنگاه خود را بر زمین بنهد.

شیخ البانی در کتاب صفت نماز پیامبر صلی الله علیه وسلم در مورد تورک مینویسد:

نشستن به حالت تَوْرُک:

(متورک) به این معنی است که نمازگزار: طوری به دو زانو بنشیند که پشت پای چپ، روی کف پای راست قرار بگیرد).

شیخ البانی می افزاید: هر دو تشهد واجب است، نماز گزار اعمالی را که در تشهد اول انجام داد در این تشهد نیز باید انجام دهد. بجز اینکه در این تشهد بحالت تورک بنشیند، به این کیفیت که سرین چپش را بر زمین گذاشته، و هر دو قدمش را از یک سمت بیرون بیاورد، و پای چپ را زیر ساق پای راستش قرار دهد. و قدم راستش را نصب کند. و گاهی پهن کردن آن نیز جایز است. و با کف دست چپش زانویش را بگیرد و بر آن تکیه زند.

جلسه ای استراحت در مقام سجده:

نشستن بعد از برخاستن از سجده ی دوم رکعت اول و رکعت سوم و قبل از برخاستن برای رکعت دوم و چهارم از واجبات نماز و سنتهای مؤکده نیست.

علماء در این مورد اختلاف دارند که آیا جلسه استراحت در نماز سنت می باشد یا خیر؟ ویا این که این عمل را تنها کسانی انجام دهند که به علت پیری، ویا هم امراض کمر ویا ویا هم چاگی مبتلا باشند به این استراحت نیازمند باشند؟

-امام شافعی رحمه الله و جمعی از علمای اهل حدیث استراحت را در مقام سجده، سنت دانسته اند و یکی از فتوهای امام احمد نیز همین است، به دلیل حدیثی که بخاری و اصحاب سنن از مالک بن حویرث رَضِيَ اللهُ عَنْهُ روایت کرده اند: « إِنَّهُ رَأَى النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ؛ فَإِذَا كَانَ فِي وَتْرٍ مِنْ

مقام و منزلت سجده در نماز

صَلَاتِهِ، لَمْ يَنْهَضْ حَتَّى يَسْتَوِيَ قَاعِدًا» (پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را دیدم که در رکعت‌های فرد بلند نمی شد تا این که کاملاً می‌نشست) بخاری (۸۲۳)

- اما امام ابو حنیفه رحمه الله ، امام مالک رحمه الله و تعداد کثیر از علماء جلسه استراحت را سنت نمی دانند . و میفرمایند که نماز گزار بعد از فارغ شدن از سجده دوم بدون توقف و نشستن ، فوراً به رکعت دوم بلند شود ، همچنان بعد از رکعت سوم هم ، فوراً به رکعت چهارم بلند شده و توقف ننماید ، همچنان در فتاوی امام رحمه الله هم با تاکید گفته شده که جلسه استراحت سنت نمی باشد .

این تعداد از علماء میفرمایند که : در حدیث مرفوع حضرت ابو حمیده آمده است :

«فسجد ثم كبر فقام ولم يتورك» (۲۵۱) ابو داود جلد اول صفحه ۱۱۴) (آنحضرت صلی الله علیه وسلم سجده کرد ، پس تکبیر گفت و ایستاد و تورك نکرد ، یعنی بعد از سجده دوم نه نشست .
- « حدیث فسجد ثم كبر فل نهض قائم » (مسند امام احمد جلد 5 صفحه ۳۴۳ و اسناد حسن) (پس سجده کرد و تکبیر گفت و راستاً ایستاد شد) .

همچنان احادیثی دیگری هم در این بابت وجود دارد که پیامبر صلی الله علیه وسلم جلسه استراحت بعمل نیاورده است .

همچنان این تعداد علماء استدلال میاورند که آنچه از احادیثی که درباره نماز رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بیان گردیده است ، در آنها ذکری از جلسه استراحت و نشستن بعد از سجده دوم به میان نیامده است .

این تعداد علماء حدیث مالك بن حويرث رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ را چنین تاویل می‌کنند که احتمال دارد پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این عمل را در آخر حیات و زمانی که مسن گردیده بود ، انجام داده است .
توافق بین هردو نظریه :

- گروه سوم از علماء و فقها بادر نظر داشت : نظریه گروه اول که بر سنت بودن جلسه استراحت در نماز و نظریه گروه دوم که بر عدم سنت بودن جلسه استراحت حکم مینمایند برای توافق هردو نظریه در مورد جلسه استراحت میفرمایند : « عمل مذکور بهنگام ضرورت مشروع و در غیر آن مشروع نیست . »
ولی آنچه که از ظاهر احادیث برمی‌آید این است که این عمل مستحب است و ذکر نشدن آن در احادیث دلالت بر عدم استجاب آن نمی‌کند بلکه بر عدم وجوب آن دلالت دارد.
دو چیز بر مستحب بودن عمل مذکور دلالت میکند :

۱- اصل در فعل پیامبر اینست که ایشان فعلی را انجام می‌دهند تا برای امتش مشروع بشود.

۲- ثبوت این جلسه در حدیث ابوحمید ساعدی رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ بشرح ذیل آمده است : «أَنَّه وَصَفَ صَلَاةَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ فِي عَشْرَةِ مِنْ الصَّحَابَةِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ (فَصَدَّ قُوَّةَ فِي ذَلِكَ) (ابوحمید ساعدی) صفت نماز پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ را در میان ده صحابه رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ بیان کرد که همه‌ی آنها تصدیقش نمودند). مسند احمد (۴۳۴/۵) و ابوداود (۹۶۳، ۷۳۰)، ترمذی (۳۰۵، ۳۰۴). (ابن ماجه (۱۰۶۱)، ابن حبان (۱۸۶۷-۱۸۶۷-۱۸۷۴) آلبانی آنرا در صحیح ابوداود صحیح دانسته است.

دعاهای بعد از صلوات در تشهد:

« سَمِعَ رَسُولُ اللَّهِ رَجُلًا يَصَلِّي فَمَجَّدَ اللَّهَ وَحَمِدَهُ، وَصَلَّى عَلَى النَّبِيِّ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ: أَدْعُ تُجِبُ وَ سَلُّ تُعْطَى. » (نسائی 1281/صحیح) رسول الله شخصی را دید که در حال نماز خواندن بود و (در تشهد) خدا را مورد ثنا و تعریف و شکر و سپاس قرار داده و بر رسول الله درود می فرستاد سپس فرمودند: دعا کن که اجابت و قبول شده و بخواه، به تو داده می شود.

۱- اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ بِاَنَّ لَكَ الْحَمْدُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ الْمَنَّانُ بَدِيْعُ السَّمَاوَاتِ وَالْاَرْضِ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ. (ابوداود/صحیح/۱۴۹۵) خداوندا (خواسته هایم را) از تو می خواهم چرا که همانا سپاس برای تو است، معبودی به حق جز تو نیست، منت گزارنده بوجود آورنده آسمانها و زمین ای صاحب شکوه و ارجمندی ای زنده و برپا دارنده (روز قیامت) .

۲- اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَسِيْحِ الدَّجَالِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَ فِتْنَةِ الْمَمَاتِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْمَأْثَمِ وَالْمَغْرَمِ. (بخاری/۷۹۸) خداوندا از عذاب قبر و فتنه دجال مسیح و فتنه زندگانی و فتنه وفات و آنچه باعث گناه و قرض و دین شود به تو پناه می برم.

۳- اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ ظُلْمًا كَثِيْرًا وَ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ اِلَّا اَنْتَ فَاغْفِرْ لِيْ مَغْفِرَةً مِنْ عِنْدِكَ وَارْحَمْنِيْ اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ. (مسلم/۲۷۰۷) خداوندا من ظلم زیادی به خویش نموده ام و کسی جز تو گناهان را نمی آمرزد پس با بخششی از نزد خودت مرا ببخشای و بر من رحم بکن همانا تو بسیار بخشنده و مهربان هستی.

۴- اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ يَا اللّٰهُ الْاَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَ لَمْ يُوْلَدْ وَ لَمْ يَكُنْ لَهٗ كُفُوًا اَحَدٌ اَنْ تَغْفِرْ لِيْ ذُنُوْبِيْ اِنَّكَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ. (ابوداود/صحیح/۹۸۵) خداوندا ای خدای یکتای بی نیازی که نه می زاید و نه زاده شده و هیچ شریکی برای او نیست از تو می خواهم گناهان مرا ببامریزی همانا تو بسیار بخشنده و مهربان هستی.

۵- اَللّٰهُمَّ حَاسِبِيْ حِسَابًا يَسِيْرًا. (حاکم/صحیح/۱۹۰) خداوندا محاسبه مرا محاسبه ای آسان بگردان .

۶- اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَسْأَلُكَ الْجَنَّةَ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ النَّارِ. (ابوداود/صحیح/۷۹۲) خداوندا همانا از تو بهشت را خواسته و به تو از آتش پناه می برم.

۷- اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَ مَا اَخَّرْتُ وَ مَا اَعْلَنْتُ وَ مَا اَسْرَفْتُ وَ مَا اَنْتَ اَعْلَمُ بِهٖ مِنِّْيْ اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَ اَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ. آخرین دعایی که رسول الله بین تشهد و سلام دادن می خواندند این دعا بود.

(مسلم/۷۷۱) خداوندا گناهان گذشته و آینده و آشکارم و اصرافم و آنچه تو به آن از من آگاهی را ببخشای تو جلو برنده و عقب اندازنده ای معبودی جز تو وجود ندارد.

فواید صحیحی سجده :

مشهور ترین متخصصان و اطباء جهان بر این باورند که حرکات های متوازن نماز و بخصوص حرکت نماز خم و راست شدن ملایم و با اصول که در حالت سجده و روکوع وجود دارد، میتواند یکی از راه های مهم تداوی و معالجه مریضی دیسکوپاتی یا مریضی دیسک ناحیه کمر باشد.

رکوع و قیام در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده بطور کلی بر طرف می سازد... و مهمترین فایده سجود نیز این است که هم عضلات ران و ساق پا را تقویت می نماید و هم در وصول خون به اعضاء و نواحی بدن کمک کرده و نیروی جدار معده را نیز افزایش می دهد و فعالیت و حرکات امعاء نیز تقویت می گردد .

علماء در مورد فواید سجود می افزایند که : اگر سجده در نماز بطور صحیح صورت گیرد این حرکت از بزرگ شدن شکم و ورم معده که بر اثر فشرده شدن عضلات آن بوده و یک از مریضی مهم بشمار میرود ، جلوگیری خواهد کرد.

دکتر مصطفی حفار متخصص امراض دستگاه هضم و عضو تحقیقات علمی مجلس شورای ملی لبنان و استاد پوهنخئی طب فرانسه ، راجع به فواید ضمنی رکوع و سجود در نماز مینویسد : رکوع در تقویت عضلات دیوار شکم بسیار مفید است و به جمع شدن معده کمک می کند و آن را در کار هضم یاری می رساند. همچنین روده ها برایشان دفع فضولات هضمی به صورت طبیعی آسان می شود. اما سجود باعث تخلیه هوا از میان معده به دهان می شود و دشواری های هضم و انعکاسات قلبی را برطرف می سازد.

اطباء ، نشستن به صورت سجده در نماز را برای درمان جمع شدن خون در پایین شکم خانم های که ناشی از پشت درد در رحم است ، توصیه می کنند.

دکتر فارس عازوری متخصص امراض اعصاب و مفاصل از پوهنتون های آمریکا مینویسد :

نماز مسلمانان و رکوع و سجودش عضلات پشت را تقویت و حرکات ستون فقرات پشت را نرم می سازد و امراض عصبی و عضلانی را آرامش می بخشد. بخصوص اگر نماز را از سن نوجوانی بپا دارند، نیرو و استحکامی در برابر مریضی های می یابند که در نتیجه ضعف عضلات مجاور ستون فقرات عارض می شود، آنچه باعث این ضعف می شود، انواع مریض های عصبی است که موجب دردهای شدید و تشنج عضلانی است .

اخیراً برخی از دانشمندان برای تقویت عضلات حرکت ها و تمرین هایی معین سپورتی را برای مریضی های خویش پیشنهاد نموده اند ، که تعداد کثیر این تمرینات شبیه به حرکات نماز است.

رکوع و قیام در نماز در تقویت عضلات پشت و معده اثر بسزایی داشته و آنچه از مواد چربی و پیه که در جدار معده باقی مانده بطور کلی بر طرف می سازد.

دکتر دیاب و دکتر قرقوز درباره فواید طبی سجود چنین می گویند: پایین آمدن سر به هنگام سجود منجر به احتقان خون در رگهای خونی مغز می شود و هنگامی که سر به صورت ناگهانی به طرف بالا می رود، فشار داخل رگها کاهش می یابد و این حرکت در هر رکعت نماز شش بار در خلال رکوع و سجود تکرار می شود، یعنی ۱۰۲ بار در شبانه روز و این در حالی است که انسان فقط نمازهای واجب را به جا آورد.

ولی اگر علاوه بر نمازهای واجب، نمازهای مستحب نوافل را نیز به جا آورد، این رقم به ۲۱۶ بار در شبانه روز و ۶۴۸۰ بار در ماه بالغ می شود که در هر حرکتی رگهای خونی منقبض و منبسط شده و بر نرمی و قدرت جداره و عضلات آن افزوده می شود.

البته نباید آرامش روحی و صفای ذهنی حاصل از نماز را نادیده گرفت. تکرار این حالات چند بار در روز موجب می شود مغز به شکل مطلوبتر و بهتری به فعالیت خود ادامه داده و به تفکر به نحو احسن صورت پذیرد. دو کتوران نامبرده می افزایند: درحقیقت نماز هم عبادت است و هم ورزش بدنی و روحی ... و می توان ادعا کرد که قرآن در تطبیق ورزش های سبک که امروزه به ورزش های سوئدی مشهور اند، پیشتاز بوده است آنچه ورزش نماز را از سایر ورزش ها ممتاز می نماید، توزیع مناسب آن در طول بیست و چهار ساعت در روز است. « ان الصلوة کانت علی المومنین کتابا موقوتا».

دانشمندان نیز ثابت کرده اند که بهترین نوع ورزش، ورزشی است که تکرار شود و در طول روز در اوقات مختلف توزیع گردد و خسته کننده نباشد و انجام آن برای هر کس امکان پذیر باشد، که تمام این خصوصیات در حرکات نماز فراهم است...

فواید ورزشی حاصله از نماز را می توان به شرح زیر خلاصه نمود: در هر رکعت، با علم به اینکه، نمازهای فرضی یومی ۱۷ رکعت بوده و نوافل نیز به آن اضافه می گردد.

نشاط بخشیدن به کار قلب و دستگاههای گردش خون.

بهبود فعالیتهای مغزی به دلیل کمک به تغذیه بهتر آن.

تقویت جداره شریان های مغزی و حفظ حالت ارتجاعی آنها که در نتیجه آن، در مقابل پاره شدن و خونریزی مقاوم خواهند شد.

آماده کردن بدن برای مقابله با پیشامد حالت های ناگهانی که ممکن است بسیاری از مردم دچار آن شوند؛ مثل سرگیجه و سیاهی رفتن چشم و بیهوشی های زود گذر. آرامش روحی و اعتماد به نفس.

سجده در فهم اطباء:

پروفسور محمد ضیاءالدین حامد از استادان علوم بیولوژیک و از مسوولان مرکز تکنولوژی قاهره با اعلام این خبر اظهار داشت: در قرن حاضر که انسان از هر جهت در معرض الکترومغناطیس ها قرار دارد و همچنین نیاز انسان به تخلیه اشعه های زائد وجود دارد، دریافتیم که تخلیه این اشعه ها از طریق سجده کردن صورت می گیرد.

وی می افزاید: بر اساس تحقیقات اطباء، هر اندازه که محور طولی انسان کاهش یابد، میزان در معرض اشعه های الکترومغناطیسی قرار گرفتن او نیز کم می شود.

در زمان سجده کردن هم محور طولی انسان و هم به دنبال آن میزان تاثیرگذاری الکتروسیته ها کم می شود و سپس عمل تخلیه از طریق تماس پیشانی با زمین صورت می گیرد، البته در زمان سجده به دلیل آنکه دیگر نقاط بدن هم با زمین ارتباط می یابند، عمل تخلیه آسان تر انجام می شود و انسان از امراض روحی، جسمی و حتی سرطان در امان می ماند.

مقام و منزلت سجده در نماز

پیامبر صلی الله علیه وسلم ، سلام وی را جواب داد و فرمود: «برگرد و نمازت را بگذار، زیرا تو نمازت را نخوانده‌ای». آن مرد برگشت و نمازش را دوباره خواند، و نزد پیامبر صلی الله علیه وسلم آمد و سلام کرد، پیامبر صلی الله علیه وسلم نیز جواب او را داد و دوباره فرمود: «برگرد و نمازت را بگذار، زیرا تو نمازت را نخوانده‌ای».

دو یا سه بار چنین کرد و هربار نزد پیامبر صلی الله علیه وسلم می آمد و سلام می داد و ایشان هم به وی می فرمود: «برگرد و نمازت را بگذار، زیرا تو نمازت را نخوانده‌ای».

این امر بر مردم گران آمد مبادا کسی که نمازش کوتاه است نماز نخوانده باشد (یعنی نماز چنین کسی درست نباشد)؟! آنوقت آن مرد گفت: من بشر هستم و خطا و صواب می کنم، می خواهم که به من یاد دهید. پیامبر صلی الله علیه وسلم فرمود: بسیار خوب؛ «هرگاه خواستی به نماز بایستی، ابتدا وضوء بگیر و در آخر شهادتین بگو (یا بعد از وضوء آذان بگو)، به نماز بایست (یا بعد از آذان اقامه بگو)، اگر از قرآن چیزی حفظ داری بخوان و گرنه الحمد لله، الله اکبر و لا اله الا الله بگو، سپس به رکوع برو تا اینکه در حال رکوع آرامش می‌یابی، سپس از رکوع برخیز تا اینکه بحالت اعتدال می‌ایستی، سپس به سجده برو و بعد از آن برخیز و بنشین و دوباره به سجده برو تا اینکه در سجده آرامش می‌یابی، سپس برخیز، اگر چنین کردی نمازت درست است، و اگر از آن کم کردی نمازت ناقص شده است»، رفاعه گفت: این فرموده پیامبر صلی الله علیه وسلم بر صحابه سهل تر آمد مبنی بر اینکه هرکس چیزی از نماز کم کند نمازش ناقص شده ولی کل آن از دست نرفته است (مطمئن شدند که کوتاه خواندن نماز دلیل بر نادرستی آن نیست)». ترمذی (۳۰۲).

خواننده محترم!

سجده در نماز بخصوص که با خشوع و خضوع کامل بجاء گردد ، کمال بندگی انسان را در برابر خالق اش نشان میدهد ، نمازگزار در سجده خود را نمی بیند ولی تمام عظمت و بزرگی را از ان الله می داند، لذا سجده یکی از بهترین لحظات برای نمازگزار می باشد ، مخصوصاً که سجده اش در وقت نماز توأم با ذکر و شکرگزاری لفظی و قلبی انجام یابد . الهی مارا از بهترین ساجدین دربارخویش بگردانی . امین یا رب العالمین .

فهرست مطالب :

- مقدمه
- مقام و حقیقت سجده
- فلسفه سجده
- فضیلت سجده در حدیث نبوی
- طریقه رفتن به سجده
- نظریه اول: نهادن زانو ها قبل از دست ها
- نظریه دوم: رفتن به سجده با دستها
- ترتیب سجده پیامبر اسلام
- وجوب آرامش، در سجده
- وضعیت پا ها در سجده
- حکمت و اسرار سجده بر هفت عضو بدن
- احادیثی وارده در مورد سجده به اعضای هفتگانه
- حالت بازوها دست در سجده
- جلسه سکون در سجده
- حفظ آرامش در میان دو سجده
- طریقه سر بلند کردن پیامبر (ص) از سجده
- اندازه توقف پیامبر (ص) در سجده
- اذکار و اوراد در بین دو سجده
- دعا در بین دو سجده در نزد احناف
- دعای سجده
- جلسه (نشست):
- جلسه نشست پیامبر اسلام بین دو سجده
- ترتیب برخاستن پیامبر اسلام برای رکعت بعدی
- سجده کردن به زمین بدون جانماز
- شیخ البانی و مبحث سجده
- اعتدال (آرام گرفتن) در سجده
- افتراش و نشستن میان دو سجده
- تورک در سجده
- جلسه ای استراحت در مقام سجده

- دعاهای بعد از صلوات در تشهد
- فواید صیحی سجده

مقام و منزلت سجده در نماز
تتبع، نگارش و نوشته از:
الحاج امین الدین « سعیدی - سعید افغانی »
وداکتر صلاح الدین « سعیدی - سعید افغانی »
ادرس ارتباطی :
saidafghani@hotmail.com