

## مستحبات رکوع

برخی از مستحبات رکوع

۱. پیش از رفتن به رکوع در حالی که ایستاده است تکبیر بگوید.
۲. اگر نمازگزار مرد است زانوهای را به عقب بدهد و اگر زن است زانوهای را به عقب ندهد.
۳. سر را پایین نیندازد و مساوی پشت خود نگهدارد.
۴. کف دست را به زانوهای تکیه دهد.
۵. نگاه خود را به میان قدمهای خود بدوزد.
۶. پیش از ذکر رکوع یا بعد از آن صلوات بفرستد.
۷. پس از آن که از رکوع سر برداشت و ایستاد در حال آرامش بدن بگوید: «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ».
۸. اگر نمازگزار زن است، دست را از زانوهای بالاتر بگذارد.
۹. ذکر رکوع را تکرار کند و به عدد فرد ختم کند.

## تمرین

۱. واجبات رکوع کدامند؟
۲. آیا در حال رکوع، گذاشتن دستها بر زانو واجب است؟
۳. کسی که در حال نشسته رکوع می کند چه مقدار باید خم شود؟
۴. اگر در حالی که ذکر واجب رکوع را می گوید، بدن او بی اختیار حرکت کند و حال طمأنینه ی واجب را برهم بزند چه وظیفه یی دارد؟
۵. کسی که رکوع را فراموش کرده اگر پیش از رسیدن به سجده ی دوم یادش بیاید وظیفه اش چیست؟
۶. پنج مورد از مستحبات رکوع را نام ببرید؟