

◀ ألَوْنُ المُرَبَّعِ المُنَاسِبِ أَمَامَ نَوْعِ العَمَلِ الَّذِي يُسَبِّبُ انْشِرَاحَ الصَّدْرِ / ضَيِّقَ الصَّدْرِ فِي الجَدْوَلِ الآتِي:

م	العَمَلُ	يَشْرَحُ الصَّدْرَ	يَضَيِّقُ الصَّدْرَ
1	الصَّلَاةُ.	☐	☐
2	قِرَاءَةُ الْقُرْآنِ.	☐	☐
3	الحِقْدُ وَكُرهُ الْآخَرِينَ.	☐	☐
4	ارْتِكَابُ المَعَاصِي.	☐	☐