

هل تعلم ! ما هي ( الحكمة من إبقاء العين مفتوحة أثناء السجود ) ؟ سبحانه الله  
تعاني عضلات العين من التصلب النسبي بمرور الأيام مما يؤدي إلى عدم قدرتها على زيادة وإ نقاص تحذب عدسة العين بالشكل  
المطلوب

لذا احرص على إتباع السنة في صلاتك بأن تبقي عينيك مفتوحتين  
أثناء السجود . □

فقف وأنت تنظر إلى موضع سجودك وأبق عينيك مركزة على تلك المنطقة ، عند ركوعك ستقرب العين من موضع السجود  
مماسيجير عضلات العين على الضغط على العدسة لزيادة تحديها وعند رفعك ستترخي العضلات ويقل التحذب . □  
عند سجودك ستنبض العدسات أكثر من الركوع لأن المسافة بين العين ونقطة السجود قريبة جداً وعند الرفع ستترخي . □

هذا التمرين ستفذه بشكل إجباري 17 مرة في اليوم . يمكنك تكراره عدد المرات التي تريد

... شوفو حكمة الله ...

الرسول صلى الله عليه وسلم دائماً كان يدعو على إبقاء العينين مفتوحتين أثناء السجود ... وههو العلم الآن يثبت أن ذلك يعمل على  
عدم اضعاف النظر .