

2- أنظف أسناني
بالفرشاة .



1- أدخل إلى الحمام
قبل النوم .



4- أطفئ النار
والمصابيح فقط اترك
بصيصاً من النور .

3- أنام مُبكراً .



6- أغطي أطباق الطعام .



5- أغلق الأبواب .



8- أقرأ المعوذات

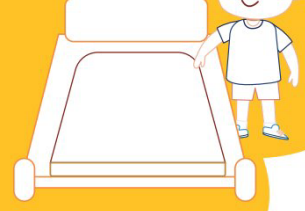
(الإخلاص - الفلق - الناس)

وأمسح بهما على جسمي .



7- أنفض فراشي

وأنام على جنبى الأيمن .



9-

أردد الدعاء الذى علمنا إياه

الرسول ﷺ : (باسمك ربي وضعت

جنبى وبك أرفعه ، إن أمسكت نفسى

فأرحمها ، وإن أرسلتها فأحفظها

بما تحفظ به عبادك الصالحين) .



