

أذكار النوم ورد في القرآن الكريم والسنة  
النبوية الشريفة العديد من الأذكار  
والأدعية التي يدعو بها المسلم قبل نومه،  
وفيما يأتي ذكرها: أذكار قبل النوم من  
القرآن الكريم: ومن السنة أن يقرأ الإنسان  
قبل نومه ما يأتي: (أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ  
إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ جَ كُلُّ أَمَّنٍ بِاللَّهِ  
وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ  
مِّنْ رُّسُلِهِ ج وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ط غُفْرَانَكَ  
رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ\* لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا ج لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ط  
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ج رَبَّنَا  
وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى

الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ  
لَنَا بِهِ<sup>ط</sup> وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا<sup>ج</sup>  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ  
الْكَافِرِينَ)، [١]. قراءة آية الكرسي: (اللَّهُ لَا  
إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ<sup>ج</sup> لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا  
نَوْمٌ<sup>ج</sup> لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ<sup>قل</sup>  
مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ<sup>ج</sup> يَعْلَمُ مَا  
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ<sup>ط</sup> وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ  
مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ<sup>ج</sup> وَسِعَ كُرْسِيُّهُ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ<sup>ط</sup> وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا<sup>ج</sup>  
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ). [٢] قراءة سورة قل  
هو الله أحد والمعوذتين: (قُلْ هُوَ اللَّهُ  
أَحَدٌ\* اللَّهُ الصَّمَدُ\* لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ\* وَلَمْ يَكُنْ لَهُ

كُفُوا أَحَدٌ). [٣] (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ\* مِنْ

شَرِّ مَا خَلَقَ\* وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا  
وَقَبَ\* وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ\* وَمِنْ شَرِّ

حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ). [٤] (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ

النَّاسِ\* مَلِكِ النَّاسِ\* إِلَهِ النَّاسِ\* مِنْ شَرِّ

الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ\* الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي

صُدُورِ النَّاسِ\* مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ). [٥]

قراءة سورة الكافرون: (قُلْ يَا أَيُّهَا

الْكَافِرُونَ\* لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ\* وَلَا أَنْتُمْ

عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ\* وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدْتُمْ\*

وَلَا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ\* لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ

دِينِ). [٦] قراءة سورة الملك: (تَبَارَكَ

الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ\*

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ  
أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ \* الَّذِي  
خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَا تَرَى فِي خَلْقِ  
الرَّحْمَنِ مِنْ تَفَوتٍ فَأَرْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ  
تَرَى مِنْ فُطُورٍ \* ثُمَّ ارْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ  
يَنْقَلِبُ إِلَيْكَ الْبَصَرُ خَاسِئًا وَهُوَ حَسِيرٌ \*  
وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحٍ وَجَعَلْنَاهَا  
رُجُومًا لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ  
السَّعِيرِ \* وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ  
وَبِئْسَ الْمَصِيرُ \* إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا  
شَهيقًا وَهِيَ تَفُورُ \* تَكَادُ تَمَيِّزُ مِنَ الْغَيْظِ  
كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ  
نَذِيرٌ \* قَالُوا بَلَى قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا

مَا نَزَّلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي  
ضَلَالٍ كَبِيرٍ \* وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ  
مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ \* فَاغْتَرَفُوا  
بِذَنبِهِمْ فَسُحْقًا لِأَصْحَابِ السَّعِيرِ \* إِنَّ الَّذِينَ  
يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ  
كَبِيرٌ \* وَأَسِرُّوا قَوْلَكُمْ أَوْ اجْهَرُوا بِهِ إِنَّهُ  
عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ \* أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ  
وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ \* هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ  
الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا  
مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ \* أَمِنْتُمْ مَنْ فِي  
السَّمَاءِ أَنْ يَخْسِفَ بِكُمْ الْأَرْضَ فَإِذَا هِيَ  
تَمُورٌ \* أَمْ أَمِنْتُمْ مَنْ فِي السَّمَاءِ أَنْ يُرْسِلَ  
عَلَيْكُمْ حَاصِبًا فَسَتَعْلَمُونَ كَيْفَ نَذِيرٌ \* وَلَقَدْ

كَذَّبَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَكَيْفَ كَانَ نَكِيرِ \*  
أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَافَاتٍ  
وَيَقْبِضْنَ مَا يُمَسِّكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ إِنَّهُ بِكُلِّ  
شَيْءٍ بَصِيرٌ \* أَمَّنْ هَذَا الَّذِي هُوَ جُنْدٌ لَكُمْ  
يَنْصُرُكُمْ مِنْ دُونِ الرَّحْمَنِ إِنَّ الْكَافِرِينَ  
إِلَّا فِي غُرُورٍ \* أَمَّنْ هَذَا الَّذِي يَرْزُقُكُمْ إِنْ  
أَمْسَكَ رِزْقَهُ بَلْ لَجُّوا فِي عُتُوٍّ وَنُفُورٍ \*  
أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَى أَمَّنْ  
يَمْشِي سَوِيًّا عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ \* قُلْ هُوَ  
الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ  
وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ \* قُلْ هُوَ الَّذِي  
ذَرَأَكُمْ فِي الْأَرْضِ وَإِلَيْهِ تُحْشَرُونَ \*  
وَيَقُولُونَ مَتَى هَذَا الْوَعْدُ إِنْ كُنْتُمْ

صَادِقِينَ \* قُلْ إِنَّمَا الْعِلْمُ عِنْدَ اللَّهِ وَإِنَّمَا أَنَا  
نَذِيرٌ مُّبِينٌ \* فَلَمَّا رَأَوْهُ زُلْفَةً سَيِّئَتْ وُجُوهُ  
الَّذِينَ كَفَرُوا وَقِيلَ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ  
تَدْعُونَ \* قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَهْلَكَنِيَ اللَّهُ وَمَنْ  
مَعِيَ أَوْ رَحِمَنَا فَمَنْ يُجِيرُ الْكَافِرِينَ مِنْ  
عَذَابِ أَلِيمٍ \* قُلْ هُوَ الرَّحْمَنُ أَمَّنَّا بِهِ وَعَلَيْهِ  
تَوَكَّلْنَا فَسَتَعْلَمُونَ مَنْ هُوَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ \*  
قُلْ أَرَأَيْتُمْ إِنْ أَصْبَحَ مَاؤُكُمْ غَوْرًا فَمَنْ  
يَأْتِيكُمْ بِمَاءٍ مَعِينٍ). [٧] أذكار قبل النوم من  
السنة النبوية: حثنا رسول الله -صلى الله  
عليه وسلم- على بعض الأدعية التي تُقال  
قبل النوم، ومنها ما يأتي: (اللَّهُمَّ اسْلَمْتُ  
نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ،

وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي  
إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا  
مَنْجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي  
أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ). [٨] (اللَّهُمَّ  
رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ  
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ  
الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ  
وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ  
أَخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ  
شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ،  
وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ  
الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا  
الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ). [٩] (رب قني



عذابك يوم تبعث عبادك). [١٠] (الْحَمْدُ لِلَّهِ  
الَّذِي أَطْعَمَنَا، وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَأَوَانَا فَكَمْ  
مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ، وَلَا مُؤْوِيَّ لَهُ). [١١]  
(سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ رَبِّي بِكَ وَضَعْتُ جَنْبِي،  
وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي، فَاعْفِرْ لَهَا،  
وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ  
الصَّالِحِينَ). [١٢] (اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَحْيَا  
وَأَمُوتُ). [١٣] (بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي،  
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي،  
وَفَكِّ رِهَانِي، واجعلني في النديِّ  
الأعلى). [١٤] (اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِوَجْهِكَ  
الكَرِيمِ، وَكَلِمَاتِكَ التَّامَّةِ، مِنْ شَرِّ مَا أَنْتَ  
أَخَذُ بِنَاصِيَتِهِ، اللَّهُمَّ أَنْتَ تَكْشِفُ الْمَغْرَمَ

والمائم، اللهم لا يهزم جنُديك، ولا يُخلفُ  
وعُدُك، ولا ينفَعُ ذا الجُدِّ منك الجُدُّ  
سُبْحانَكَ وبحمْدِكَ). [١٥] أدعية مسائية  
جميلة المساء راحة وهدوء وسكينة  
وطمأنينة، فيه ينجي الإنسان ربّه ويدعوه  
ويتقرب إليه، ويوقن بأملٍ عظيم في  
تحقيق أحلامه وأمنيّاته القادمة، ويتوكل  
على الله سبحانه، وهذه باقية من الأدعية  
المسائية الجميلة: في هذا المساء أسأل الله  
أن يرزقنا ويرزقكم السعادة والصحة  
والعافية وراحة البال ونسمات الاطمئنان  
والخير الكثير. اللهم ألهمنا ابتسامة لا  
تغيب، وصبراً لا ينفذ، وروحاً بك متعلقة،

وحمداً دائماً لك لا ينقطع. اللهم لا  
تحرمني سعة رحمتك، وشمول عافيتك،  
وجزيل عطائك، ولا تمنع عني مواهبك  
لسوء ما عندي، ولا تجازني بقبيح عملي،  
ولا تصرف وجهك الكريم عني، برحمتك  
يا أرحم الراحمين. اللهم نسألك في هذا  
المساء صدق التوكل وحسن الاعتماد  
وقوة اليقين، اللهم سخر جوارحنا  
لطاعتك، واملأ قلوبنا بحبك. اللهم في هذا  
المساء سرّ خواطرنا بخبر جميل، وأبعد  
الألم والأحزان عن كل القلوب. اللهم إليك  
مددت يدي، وفيما عندك عظمت رغبتي،  
فاقبل توبتي، وارحم ضعف قوتي، واغفر

خطيئتي، واقبل معذرتي، واجعل لي من  
كل خير نصيباً، وإلى كل خير سبيلاً،  
برحمتك يا أرحم الراحمين. اللهم في هذا  
المساء أدخل السكينة إلى قلوبنا والمحبة  
في نفوسنا، والابتسامة على وجوهنا،  
والسعادة في بيوتنا. أسأل الله أن يتوّج  
مسائي ومساءكم بقلوب مبتهجة، وهموم  
منفرجة، وسعادة غامرة، وصحة عامرة،  
وأعمال صالحة، ودعوات متقبلة. يارب  
في هذا المساء ارزقني رزق لم أتوقعه،  
وتحقيق أمنيات ظننت يوماً أنها مستحيلة.  
رب أسالك في هذا المساء فيض من  
رحمتك، وسكينة تملأ الكون وتنتثر الفرح

في قلوب أحبتي، وتداوي أحزانهم وتبث  
فيهم الأمل. رب في هذا المساء افتح لنا  
الخير في كل الأمور، فنحن لا حول لنا  
ولا قوة من دونك، اللهم كف عنا ما  
يضرنا. رب في هذا المساء أسعد قلوباً  
ضاقت ليس لها من يسعدها سواك. يا  
فارج الهمّ، ويا كاشف الغمّ، فرّج همي  
ويسر أمري، وارحم ضعفي، وقلة حيلتي،  
وارزقني من حيث لا أحتسب يارب  
العالمين، يا ودود يا كريم، يا جبار  
السموات والأرض، يا هادي القلوب  
اهدي قلبي، يا مغيث أغثني، يا مغيث  
أغثني، يا مغيث أغثني. هل تعتقد أن نوم

نفس عدد ساعات النوم في النهار يغني  
عن نوم الليل؟ أذكار المساء يحرص  
المسلم على الأذكار، ومن هذه الأذكار  
أدعية المساء التي حثَّ رسولنا الكريم  
-صلى الله عليه وسلم- عليها، وفيما يأتي  
ذكرها: (أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ  
لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَحَدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ  
الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،  
رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا  
بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ  
وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ  
وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ فِي  
النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ وَإِذَا أَصْبَحَ قَالَ ذَلِكَ

أَيْضًا: أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ). [١٦]

(سَيِّدُ الْإِسْتِغْفَارِ أَنْ تَقُولَ: اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي  
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا  
عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ  
بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ  
عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا  
يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ قَالَ: وَمَنْ قَالَهَا مِنْ  
النَّهَارِ مُوقِنًا بِهَا، فَمَاتَ مِنْ يَوْمِهِ قَبْلَ أَنْ  
يُمْسِيَ، فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ، وَمَنْ قَالَهَا مِنْ  
اللَّيْلِ وَهُوَ مُوقِنٌ بِهَا، فَمَاتَ قَبْلَ أَنْ يُصْبِحَ،  
فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ). [١٧] (اللَّهُمَّ إِنِّي  
أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ،  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فِي دِينِي

ودنيايَ وأهلي ومالي، اللهم اسْتُرْ  
عوراتي، وأمِنْ روعاتي، واحفظني من  
بين يدي، ومن خلفي، وعن يميني، وعن  
شمالِي، ومن فوقِي، وأعوذُ بك أن أُغْتَالَ  
من تحتي). [١٨] (اللهمَّ إنِّي أعوذُ بك من  
الهمِّ والحزنِ، والعجزِ والكسلِ، والبخلِ  
والجبنِ، وضلعِ الدينِ، وغلبةِ  
الرجالِ). [١٩] (اللَّهُمَّ عالِمَ الغَيبِ  
والشَّهادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ والأَرْضِ، رَبَّ  
كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أنْ لا إِلهَ إِلاَّ أَنْتَ،  
أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَشَرِّ الشَّيْطَانِ  
وَشَرِّكَه، قَلْبُهُ إِذا أَصْبَحْتَ، وَإِذا أَمْسَيْتَ،  
وَإِذا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ). [٢٠] (اللَّهُمَّ بِكَ



أَمْسَيْنَا وَبِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ  
وَإِلَيْكَ النُّشُورُ). [٢١] (بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا  
يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي  
السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثُ  
مَرَّاتٍ). [٢٢] (أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ  
مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ تَضُرَّكَ). [٢٣] (اللَّهُمَّ  
عَافِنِي فِي بَدَنِي اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي  
اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ  
إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا  
أَنْتَ)، [٢٤] (ثَلَاثَ مَرَّاتٍ). (اللَّهُمَّ إِنِّي  
أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ

والكسلِ، والبُخْلِ والجُبْنِ، وضَلَعِ الدَّيْنِ،  
وَعَلَبَةِ الرِّجَالِ)