إذا أستيقظ أحدكم من منامه فليستنثر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :

إذا أستيقظ أحدكم من منامه فليستنثر ثلاث مرات فإن الشيطان يبيت على خياشيمه.

متفق عليه واللفظ لمسلم