ماذا يقول الإنسان إذا أراد أن يرقي نفسه ؟

يقول ما أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم بقول : (رب الناس أذهب البأس واشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك بسم الله أرقي نفسي من كل شيء يؤذيني ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيني ) .

ويتعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق ، " وكان النبي صلى الله عليه وسلم يرقي نفسه في كفيه عند النوم إذا اشتكى شيئا ، وذلك بقراءة : ( قل هو الله أحد ) و ( قل أعوذ برب الفلق ) و ( قل أعوذ برب الناس ) ( ثلاث مرات ) ، ويمسح بهما على رأسه ووجهه ، وما أقبل من جسده ( ثلاث مرات ) ". والله ولي التوفيق .

الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن باز