1393 - دَمِّثْ لِنَفْسِكَ قَبْلَ النَّوْم مُضْطَجَعا .

ويروى " لجنبك " أي استعدَّ للنوائب قبل حلولها والتدميث : التَّلْيين والدَّمَاثة والدمث : الين ويروى أن عائشة رضي ا تعالى عنها ذكرت عمر رضي ا تعالى عنه فقالت : كان وا أحْوَذيّاً نَسِيجَ وَحْدِهِ قد أعَدَّ للأمور أقْرَانَها