أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}

له عايښې رضي الله عنها څخه روايت دی چې: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ جَمَعَ كَفَّيْهِ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا فَقَرَأَ فِيهِمَا: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ}، وَ{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.
رسول الله صلی الله علیه وسلم به هره شپه کله خپل خوب ځای ته راغی، نو خپل لاسونه به يې سره يو ځای کړل، او {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ}، {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} او {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ} سورتونه به يې ولوستل او په لاسونو کې به چف کړل، بيا به يې لاسونه پر ځان راکش کړل، تر کوم ځایه به يې چې لاسونه رسېدل، له سر څخه به يې پيل وکړ، پر مخ او د بدن په مخکې برخې راکش کړل، دا کار به يې درې ځلې تکراروو.
[صحيح] [بخاري روايت کړی دی]

د رسول الله صلی الله علیه وسلم له لارښوونو څخه یوه دا وه چې کله به هغه خپل خوب ځای ته د خوب لپاره ولاړ نو خپل دواړه ورغوي به يې سره يو ځای کړل او لاسونه به يې پورته کړل - لکه څرنګه چې يو دعا کوونکی کوی - او په نرمۍ سره به يې د خولې د لړو لاړو سره په لاسونو کې {قل هو الله أحد} ، {قل أعوذ برب الفلق} او {قل أعوذ برب الناس}، سورتونه چف کړل، بيا به يې تر خپلې وسې پورې لاسونه پر ځان راکش کړل، پيل به يې له سر، مخ او د بدن له مخکې برخې څخه وکړ، دا کار به يې درې ځلې تکرارولو.

https://sunnah.global/hadeeth/ps/show/65060

النجاة الخيرية
ALNAJAT CHARITY
لجنة الدعوة الإلكترونية
EDC
E-Da'wah Committee