هەر شەڤ، دەمێ پێغەمبەر (صەلات و سەلامێن خودێ ل سەر بن) دهاته سەر جهێ خۆ یێ نڤستنێ؛ دا لەپێن دەستێ خۆ گەهینیته ئێك (وەکی دەمێ ئەم دوعا دکەین)، پاشی دا پفکەته تێدا و دا ڤان سووڕەتان تێدا خوینیت: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ} و {{قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

ژ عائیشایێ (خودێ ژێ ڕازی بیت): هەر شەڤ، دەمێ پێغەمبەر (صەلات و سەلامێن خودێ ل سەر بن) دهاته سەر جهێ خۆ یێ نڤستنێ؛ دا لەپێن دەستێ خۆ گەهینیته ئێك (وەکی دەمێ ئەم دوعا دکەین)، پاشی دا پفکەته تێدا و دا ڤان سووڕەتان تێدا خوینیت: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}، پاشی دا دەستێن خۆ ب لەشێ خۆدا ئینیت و هندی جهەکێ شیابا دا ڤەمالیت، دا ژ سەرێ خۆ و ناڤچاڤێن خۆ و پشکا سینگی ژ لەشێ خۆ دەستپێکەت، ئەڤ چەندە ژی سێ جاران دووبارە دکر.

[صحيح] [رواه البخاري]

ژ ڕێبازا پێغەمبەری (صەلات و سەلامێن خودێ ل سەر بن) بوو دەمێ دهاته سەر جهێ خۆ یێ نڤستنێ دا بنڤیت؛ دا لەپێن دەستێ خۆ گەهینیته ئێك و دا بلند کەت - وەکی دەمێ ئەم دوعا دکەین -، پاشی دا پفکەته تێدا، ب پفکرنەکا سادە کو تەڕاتییەکا کێم پێڤە بیت (نەکو دێ تف کەته پێڤە)، پاشی دا ڤان سێ سووڕەتان خوینیت: {قُلْ هُوَ اللهُ أَحَدٌ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ} و {قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ}*، پاشی دا دەستێن خۆ ب لەشێ خۆدا ئینیت و هندی جهەکێ شیابا دا ڤەمالیت، دا ژ سەرێ خۆ و ناڤچاڤێن خۆ و پشکا سینگی ژ لەشێ خۆ دەستپێکەت، ئەڤ چەندە ژی سێ جاران دووبارە دکر.

http://www.sunnah.global/hadeeth/kmr/show/65060