ज्यानको जुन अङ्गमा दुखाइ छ त्यहाँ आफ्नो हात राख र तीन पटक " बिस्मिल्लाह" भन र सात पटक "अऊज़ु बिल्लाहि व क़ुदरतिही मिन शर्रि मा अजिदु व उहाज़िरु" पढ। अर्थात्: म अल्लाहको शरण माग्छु र उहाँको सामर्थ्यद्वारा उहाँको शरण माग्छु त्यो कुराको खराबीबाट जो म महसुस गर्दैछु र जसको मलाई डर लागी रहेको छ ।

हजरत उस्मान बिन अबी अबुल् आस सकफी (रजियल्लाहु अन्हु)द्वारा वर्णन छ : उहाँले
इस्लाम कबुल गरेदेखि नै आफ्नो शरीरमा महसुस गरेको पीडाको बारेमा गुनासो गर्नु भयो, सो अल्लाहका रसूल(सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम)ले उहाँलाई भन्नु भयो : " ज्यानको जुन
अङ्गमा दुखाइ छ त्यहाँ आफ्नो हात राख र तीन पटक " बिस्मिल्लाह" भन र सात पटक "अऊज़ु बिल्लाहि व क़ुदरतिही मिन शर्रि मा अजिदु व उहाज़िरु" पढ। अर्थात्: म अल्लाहको शरण माग्छु र उहाँको सामर्थ्यद्वारा उहाँको शरण माग्छु त्यो कुराको खराबीबाट जो म महसुस गर्दैछु र जसको मलाई डर लागी रहेको छ । [सही] [मुस्लिमले वर्णन गरेका छन्]

उस्मान बिन अबू अल-आस (रजियल्लाहु अन्हु) लाई एक गम्भीर पीडा भयो, जसले उनलाई मृत्युको नजिक पुर्यायो। यस अवस्थामा, पैगम्बर (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) उहाँलाई भेट्न आए र एक यस्तो दुआ सिकाउनुभयो जसले अल्लाहले उनको रोगलाई हटाइदिनुभयो। दुआ पढ्ने तरिका यस्तो थियो: आफ्नो हात पीडित स्थानमा राखेर तीन पटक (बिस्मिल्लाह) भन्नुहोस्। त्यसपछि सात पटक

अर्थात्: "म अल्लाह र उहाँको शक्ति(أعـوذ بـالله وقـدرته مـن شـر مـا أجـد وأحـاذر(:् यसरी भन्नुहोस शरणमा जाँदैछु, म वर्तमानमा महसुस गरिरहेको पीडा र भविष्यमा हुन सक्ने पीडाबाट सुरक्षित रहनुका लागि उहाँमा भरोसा गर्छु।" यस दुआले व्यक्ति हालको पीडा र डर वा भविष्यमा रोग फैलने खतराबाट बच्न सक्नेछ।

https://sunnah.global/hadeeth/ne/show/6018