உங்களது உடம்பில் வலியுள்ள பகுதியில் உங்கள் கையை வைத்து, இவ்வாறு கூறுங்கள் : "பிஸ்மில்லாஹ்" (3 தடவைகள்) "அஊது பில்லாஹி வகுத்ரதிஹி மின் சர்ரி மா அஜிது வஉஹாதிரு" (ஏழு தடவைகள்) 'அல்லாஹ்வைக் கொண்டும், அவனது ஆற்றலைக் கொண்டும் நான் உணரும், பயப்படும் இந்த வலியை விட்டும் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றேன்

உஸ்மான் பின் அபில் ஆஸ் (ரலி) அவர்கள், தாம் இஸ்லாத்தை ஏற்றுக்கொண்டதில் இருந்து உடம்பில் உணர்ந்த ஒரு வலியை நபியவர்களிடம் சென்று முறையிட்டார்கள். அப்போது நபியவர்கள் அவர்களுக்கு இவ்வாறு கூறினார்கள் : உங்களது உடம்பில் வலியுள்ள
பகுதியில் உங்கள் கையை வைத்து, இவ்வாறு கூறுங்கள் : "பிஸ்மில்லாஹ்" (3 தடவைகள்)
"அஊது பில்லாஹி வகுத்ரதிஹி மின் சர்ரி மா அஜிது வஉஹாதிரு" (ஏழு தடவைகள்) 'அல்லாஹ்வைக் கொண்டும், அவனது ஆற்றலைக் கொண்டும் நான் உணரும், பயப்படும் இந்த
வலியை விட்டும் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றேன். [சரியானது] [இதனை இமாம் முஸ்லிம் பதிவு செய்துள்ளார்]

உஸ்மான் பின் அபில் ஆஸ் (ரலி) அவர்ளுக்கு ஒரு வலி ஏற்பட்டு, அவர்களைக் கடுமையாகப் பாதித்தது. அவர் நபியவர்களிடம் சென்று முறைப்பட்டார்கள். அப்போது நபியவர்கள், அல்லாஹ் அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள வலியை நீக்கும் விதமாக ஒரு துஆவைக் கற்றுக் கொடுக்கின்றார்கள். அதாவது, அவர்கள் தாம் வலியை உணரும் இடத்தில் தமது கையை வைத்து, இவ்வாறு கூறவேண்டும். பிஸ்மில்லஹ் (3 தடவைகள்) 'நான் (தற்போது) உணரும், (எதிர்காலத்தில் பயத்தையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தும் என, அல்லது தொடர்ந்து இருந்து, உடம்பு பூராகப் பரவிவிடலாம் எனப்) பயப்படும் இந்த வலியை விட்டும் அல்லாஹ்வைக் கொண்டும், அவனது ஆற்றலைக் கொண்டும் பாதுகாப்புத் தேடுகின்றேன். (அவனிடமே ஒதுங்குகின்றேன்.)' (ஏழு தடவைகள்).

http://sunnah.global/hadeeth/ta/show/6018