“నీ శరీరంలో ఏభాగములోనైతే నొప్పి పెడుతున్నదో దానిపై నీ చెతిని ఉంచు, తరువాత “బిస్మిల్లాహ్” (అల్లాహ్ నామముతో) అని మూడుసార్లు పఠించు; తరువాత ఏడుసార్లు “అఊదుబిల్లాహి, వ ఖుద్రతిహి మిన్ షర్రిమా అజిదు వ ఉహాదిర్” అని పఠించు” (నేను అనుభవిస్తున్న మరియు భయపడుచున్న చెడు మరియు కీడు నుండి నేను అల్లాహ్ ద్వారా మరియు ఆయన శక్తి ద్వారా శరణు వేడుకుంటున్నాను) అన్నారు

ఉథ్మాన్ ఇబ్న్ అబీ అల్ అథ్’థఖఫీ (రదియల్లాహు అన్హు) తాను ఇస్లాం స్వీకరించిన తరువాత నుండి తన శరీరంలో ఒక భాగంలో కలుగుతున్న నొప్పి యొక్క బాధను గురించి రసూలుల్లాహ్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లంకు ఫిర్యాదు చేసినానని, దానికి రసూలల్లాహ్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఇలా అన్నారు అని ఉల్లేఖిస్తున్నారు: “నీ శరీరంలో ఏభాగములోనైతే నొప్పి పెడుతున్నదో దానిపై నీ చెతిని ఉంచు, తరువాత “బిస్మిల్లాహ్” (అల్లాహ్
నామముతో) అని మూడుసార్లు పఠించు; తరువాత ఏడుసార్లు “అఊదుబిల్లాహి, వ ఖుద్రతిహి మిన్ షర్రిమా అజిదు వ ఉహాదిర్” అని పఠించు” (నేను అనుభవిస్తున్న మరియు భయపడుచున్న చెడు మరియు కీడు నుండి నేను అల్లాహ్ ద్వారా మరియు ఆయన శక్తి ద్వారా శరణు వేడుకుంటున్నాను) అన్నారు. [ప్రామాణికమైన హదీథు] [ముస్లిం నమోదు చేసినారు:]

ఉథ్మాన్ ఇబ్న్ అబీ అల్-ఆస్ (రదియల్లాహు అన్హు) ఒక నొప్పితో బాధపడుతూ ఉండేవారు, అది ఆయనను దాదాపు మృత్యువు అంచు వరకు తీసుకువెళ్ళింది, ప్రవక్త సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం ఆయనను సందర్శించడానికి వచ్చి ఆయనకు ఆ నొప్పి నుండి ఉపశమనం కలిగించే, అతనికి వచ్చిన అనారోగ్యాన్ని దూరం చేసే ఒక దుఆను (ప్రార్థనను) బోధించారు. అతను నొప్పితో బాధపడుతున్న చోట తన చేతిని ఉంచాలి మరియు మూడుసార్లు ఇలా పలకాలి: “బిస్మిల్లాహ్” (అల్లాహ్ పేరుతో); (అఊదు - నేను శరణు వేడుకుంటున్నాను) ఆశ్రయం పొందుతాను, దానిని గట్టిగా వొడిసి పట్టుకుంటాను, తద్వారా నన్ను నేను బలపరచుకుంటాను; (బిల్లాహి, వ ఖుద్రతిహి మిన్ షర్రిమా అజిదు) నేను చూసిన మరియు భయపడుచున్న చెడు నుండి ప్రస్తుతం నేను అనుభవిస్తున్న బాధ, నొప్పి నుండి నేను అల్లాహ్ ద్వారా శరణు వేడుకుంటున్నాను, ఆయన శరణు పొందుతాను, వాటిని గట్టిగా వొడిసి పట్టుకుంటాను; (వ ఉహాదిర్) మరియు జాగ్రత్త పడుతున్నాను; ఈ విచారం మరియు భయం కారణంగా భవిష్యత్తులో ఇది పునరావృతం అవుతుందేమో అని భయపడుతున్నాను, లేక ఇదే నొప్పి, ఇదే బాధ కొనసాగి నా శరీరమంతా వ్యాపిస్తుందేమో అని భయపడుతున్నాను.

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