ضع يدك على الذي تألم من جسدك ، وقل باسم الله ثلاثا ، وقل سبع مرات أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ أَبِي الْعَاصِ الثَّقَفِيِّ رضي الله عنه أَنَّهُ شَكَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ مُنْذُ أَسْلَمَ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ».

[صحيح] [رواه مسلم]

أَصابَ عثمانَ بن أبي العاص رضي الله عنه وَجَعٌ كادَ يُهلكه، فأتاه النبيُّ صلى الله عليه وسلم يَعُودُه، وعَلَّمَه دعاءً يَرْفَع اللهُ عنه ما نَزَل به مِن مَرَض؛ وهو أنْ يَضَعَ يدَه على المكان الذي يَشْتَكي، ويقول: (بسم الله) ثلاث مرات، ثم يقول سَبعَ مرات: (أعوذ) وألتجئ وأعتصم وأَتَحَصَّن (بالله وقدرته من شر ما أجد) مِن أَلَمٍ في الوقت الحاضر (وأُحاذِر) وأخاف حصولَه في المستقبل من الحُزْن والخوف، أو مِنْ أنْ يستمرَّ هذا المرض ويَنْتَشر ألمُه بالجَسَد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/6018