হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট পানাহ চাই অপারগতা, অলসতা, ভীরুতা, বখিলতা, বার্ধক্যতা এবং কবরের শাস্তি থেকে। হে আল্লাহ! আপনি আমার অন্তরে পরহেযগারিতা দান করুন এবং একে সংশোধন করে দিন। আপনি একমাত্র সর্বোত্তম সংশোধনকারী এবং আপনিই একমাত্র তার মালিক ও আশ্রয়স্থল। হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট পানাহ চাই এমন ইলম হতে যা কোন উপকারে আসবে না ও এমন অন্তঃকরণ থেকে যা আল্লাহর ভয়ে ভীত হয় না; এমন আত্মা থেকে যা কক্ষনও তৃপ্ত হয় না। আর এমন দু’আ থেকে যা কবুল হয় না।

যায়দ ইবনু আরকাম রাদিয়াল্লাহু আনহু থেকে বর্ণিত, তিনি বলেন, আমি তোমাদের নিকট তেমনই বলব যেমনটি রসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলতেন। তিনি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলতেনঃ "হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট পানাহ চাই অপারগতা, অলসতা, ভীরুতা, বখিলতা, বার্ধক্যতা এবং কবরের শাস্তি থেকে। হে আল্লাহ! আপনি আমার অন্তরে পরহেযগারিতা দান করুন এবং একে সংশোধন করে দিন। আপনি একমাত্র সর্বোত্তম সংশোধনকারী এবং আপনিই একমাত্র তার মালিক ও আশ্রয়স্থল। হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট পানাহ চাই এমন ইলম হতে যা কোন উপকারে আসবে না ও এমন অন্তঃকরণ থেকে যা আল্লাহর ভয়ে
ভীত হয় না; এমন আত্মা থেকে যা কক্ষনও তৃপ্ত হয় না। আর এমন দু’আ থেকে যা কবুল হয় না।"
[সহীহ] [ইমাম মুসলিম এটি বর্ণনা করেছেন]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম প্রায়শ এই দোয়া করতেন: “হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আশ্রয় চাই” এবং আপনার কাছে পানাহ চাই “অক্ষমতা থেকে”, উপকারী পরিকল্পনা তৈরি না করতে পারার অক্ষমতা হতে, “অলসতা” থেকে, কাজ করার ইচ্ছাশক্তি না থাকা থেকে, কারণ সে পরিকল্পনা তৈরি করতে পারে না এবং অলস ব্যক্তি তা করতে চায় না, “কাপুরুষতা” থেকে; যা করা উচিত তা করা থেকে বিরত থাকা থেকে, “কৃপণতা” থেকে; উপযুক্ত স্থানে দান না করা থেকে, “বার্ধক্য” ও বয়োবৃদ্ধ থেকে, যা শারীরিক দুর্বলতার দিকে পরিচালিত করে, “কবরের আযাব” থেকে এবং এর দিকে চালিতকারী উপায়গুলো থেকে। “হে আল্লাহ, আপনি আমার নফসকে ইবাদত আঞ্জাম ও পাপ পরিহার করার মাধ্যমে তার তাকওয়া দান করুন এবং তার তাওফিক দিন। “এবং তাকে পবিত্র করুন” এবং পাপ ও নীচ আখলাক থেকে পরিষ্কার করুন। “আপনিই তাকে পবিত্র করার ক্ষেত্রে সর্বোত্তম” এবং আপনি ছাড়া কেউ তাকে পবিত্র করতে পারে না। “আপনিই এর অভিভাবক”, সহায়ক এবং এর ধারক “এবং এর মনিব” যিনি এর বিষয়গুলির তত্ত্বাবধান করেন এবং তার রব, মালিক এবং তার উপর অনুগ্রহ দানকারী। "হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে এমন ইলম থেকে আশ্রয় চাই যা কোন উপকারে আসে না," যেমন জ্যোতিষশাস্ত্র, গনক ও যাদুবিদ্যার জ্ঞান, অথবা এমন ইলম যা পরকালে কোন উপকারে আসে না, অথবা এমন ইলম যার উপর আমল করা হয় না। এবং এমন হৃদয় থেকে যা আপনাকে ভয় করে না, বিনয়ী হয় না, প্রশান্ত হয় না এবং আপনাকে স্মরণ করে শান্তি পায় না, "এবং এমন আত্মা থেকে যা তৃপ্ত হয় না” এবং আল্লাহ যা দিয়েছেন এবং তাকে যা হালাল পবিত্র রিযিক দান করেছেন তা নিয়ে সন্তুষ্ট নয়

এবং এমন দোআ থেকে যা প্রত্যাখ্যাত হয় এবং কবুল হয় না।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/5878