یا الله، از ناتوانی، تنبلی، بُخل، پیری و عذاب قبر به تو پناه می برم.

از زید بن ارقم رضی الله عنه روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم – چنین دعا می کرد و - می گفت: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ العَجْزِ وَالكَسَلِ، والبُخْلِ والهَرَمِ، وَعَذابِ القَبْرِ، اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّها أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلاَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لا يَنْفَعُ؛ وَمِنْ قَلْبٍ لا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لا تَشْبَعُ؛ وَمِنْ دَعْوَةٍ لا يُسْتَجابُ لَهَا»: «یا الله، از ناتوانی، تنبلی، بُخل، پیری و عذاب قبر به تو پناه می برم؛ یا الله، به نفس من تقوایش را عنایت کن و آن را پاک بگردان که تو بهترین کسی هستی که آن را پاک می گردانی؛ تو یاور و مالک و کارسازِ آن هستی. یا الله، از علمِ بی ثمر و بی سود و از قلبی که خشوع ندارد و از نفس حریصی که سیر نمی شود و از دعایی که پذیرفته نمی گردد، به تو پناه می برم».

[صحیح است] [به روایت مسلم]

پناه بردن و در اصطلاح «استعاذه» از عبادات قلبی بوده و فقط باید متوجه الله متعال گردد؛ و ناتوانی و تنبلی دو صفت نزدیک به هم می باشند که سد و موانعی در مسیر خیر دنیا و آخرت هستند؛ اگر مانع موجود در اثر عمل بنده باشد، این تنبلی است و اگر مانعی که بنده را از کاری بازداشته، نتیجه عمل بنده نباشد و خارج از توان وی باشد، عجز و ناتوانی است. اما بخل عبارت است از جمع مال و اموال و خودداری از مصرف آن در راه های خیر، مفید و سودمند؛ و به این ترتیب نفس انسان به محبت مال و انباشته کردن آن و انفاق نکردن آن در راه هایی که الله متعال امر کرده، گرایش می یابد. مراد از «الهرم» پیر و فرتوت شدن می باشد چنانکه توان خود را از دست داده و عقلش زایل گشته و همتش از بین برود؛ و درنتیجه از کسب خیر دنیا و آخرت ناتوان و عاجز بماند. الله متعال می فرماید: «وَمَنْ نُعَمِّرْهُ نُنَكِّسْهُ فِي الْخَلْقِ» [یس: 68] «و ما به هرکس عمر طولانی بدهیم، در آفرینش دگرگونش می کنیم [و او را به ناتوانی ذهنی و بدنیِ دوران کودکی برمی گردانیم]». و در ادامه عذاب قبر ذکر می گردد؛ و عذاب قبر حق است و اهل سنت و جماعت در این مورد اجماع و اتفاق نظر دارند. الله متعال می فرماید: «وَمِن وَرَائِهِم بَرْزَخٌ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ» [مومنون: 100] «و تا روزی که برانگیخته شوند، پشت سرشان برزخی است». قبر یا باغی از باغ های بهشت است یا حفره ای از حفره های دوزخ؛ به همین دلیل سنت است که بنده در هر نماز از عذاب قبر و هول و هراس و وحشت و بزرگی آن به الله متعال پناه ببرد. اما اینکه رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: «اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا» یعنی به نفس من فرمانبرداری از اوامر و دوری از نواهی را عطا نما؛ و گفته شده: تقوا در اینجا در برابر فجور تفسیر می شود. چنانکه الله متعال می فرماید: «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» [شمس: 8] «سپس نافرمانی و پرهیزگاری اش را [به او] الهام کرد». «وَزَكِّها»؛ یعنی آن را از رذیلت ها و پستی ها پاک بگردان. «أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا»؛ یعنی پروردگارا، کسی جز تو نمی تواند آن را پاک و طاهر گرداند. «أَنْتَ وَلِيُّهَا»؛ تو یاور و مدبر آن هستی. «وَمَوْلاَهَا»؛ و تو مالک آن و کسی هستی که به آن نعمت می بخشی. «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ»؛ یا الله به تو پناه می آورم. «مِنْ عِلْمٍ لا يَنْفَعُ»؛ از علمی که سود و ثمری نداشته باشد یا علمی که بنده به آن عمل نکند و روز قیامت حجتی علیه او باشد، چنانکه رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرماید: «وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ»: «و قرآن حجتی به نفع تو یا حجتی بر ضد توست». [روایت مسلم] و علمی که سودی به دنبال نداشته باشد، باطن انسان را خوب و طاهر نمی گرداند تا به ظاهر او سرایت کند؛ و به این ترتیب به ثواب و پاداش کامل تر دست یابد. «وَمِنْ قَلْبٍ لا يَخْشَعُ»؛ و از قلبی که با ذکر و یاد الله و شنیدن کلامش خاشع و فروتن نگردد؛ از قلبی که دچار قساوت شود؛ و به این ترتیب از الله متعال می خواهد که قلبش در برابر پروردگارش خاشع و فروتن بوده و در پی خواسته ی او باشد؛ که اگر چنین نباشد، دچار قساوت می باشد که باید از آن به الله پناه برد. الله متعال می فرماید: «فَوَيْلٌ لِّلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُم» [زمر: 22] «وای بر آنان که در برابرِ ذکر الله سنگدل شده اند». «وَمِنْ نَفْسٍ لا تَشْبَعُ»؛ یعنی نفسی که از حرص دنیای فانی سیر و ارضا نمی شود و همیشه در آرزوی آرزوهای دست نیافتنی می باشد. «وَمِنْ دَعْوَةٍ لا يُسْتَجابُ لَهَا»؛ یعنی پناه می برم به الله از اسباب و مقتضیات قبول نشدن دعا؛ از اینکه طرد شوم و مورد

خشم و غضب قرار گیرم؛ چون نپذیرفته شدن دعا، علامت عدم مقبولیت دعا کننده می باشد؛ حال آنکه دعای مومن رد نمی شود؛ یا در دنیا اجابت می شود یا به واسطه ی آن بلایی مانند آن از وی دور می شود یا برای او در آخرت ذخیره می گردد. در هر صورت دعای مومن ضایع نمی شود بر خلاف دعای کافر؛ چنانکه الله متعال می فرماید: «وَمَا دُعَاء الْكَافِرِينَ إِلاَّ فِي ضَلاَلٍ» [الرعد: 14] «و دعای کافران [در برابر معبودهای شان] جز در گمراهی نیست».

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