અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની અઊઝુ બિક મિનલ્ અજ્ઝિ વલ્ કસલિ, વલ્ જુબ્નિ વલ્ બુખ્લિ, વલ્ હરમિ વ અઝાબિલ્ કબ્રિ, અલ્લહુમ્મ આતિ નફ્સી તકવાહા, વ ઝક્કિહા અન્ત ખય્રુ મન્ ઝક્કાહા, અન્ત વલિય્યુહા વ મવ્લાહા, અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની અઊઝુ બિક મિન્ ઇલ્મિન્ લા યન્ફઅ, વ મિન્ કલ્બિન્ લા યખ્શઅ, વ મિન્ નફસિન્ લા તશ્બઅ, વ મિન્ દઅવતિન્ લા યુસ્તજાબુ લહા" (અર્થ: હે અલ્લાહ! હું તારી પાસે લાચારી, આળસ, કાયરતા અને વૃદ્ધાવસ્થા (એવી વૃદ્ધાવસ્થાથી કે જેમાં બુદ્ધિ જતી રહે છે અને ઇબાદત કરવી શક્ય ન હોય) અને કંજુસાઈથી અને કબરના અઝાબ પનાહ માંગું છું, હે અલ્લાહ! તું મારા નફ્સને તકવો આપ અને તેને પવિત્ર કરી દે, અને તું સૌથી શ્રેષ્ઠ પાક કરવાવાળો અને તું જ તેની દેખરેખ કરનાર અને માલિક છે, હે અલ્લાહ! હું એવા ઈલ્મથી જે કોઈ ફાયદો ન પહોંચાડે, એવા દિલથી જેમાં તારો ડર ન હોય, એવા નફસથી જે સંતુષ્ટ ન પામે એવી દુઆથી જે કબૂલ કરવામાં ન આવે, એનાથી પનાહ માંગું છું)

ઝૈદ બિન્ અરકમ રઝી અલ્લાહુ અન્હુ વર્ણન કરે, તેમણે કહ્યું: હું તમને એવા શબ્દો કહું
છું, જે અલ્લાહના પયગંબર સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ કહેતા હતા: «"અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની
અઊઝુ બિક મિનલ્ અજ્ઝિ વલ્ કસલિ, વલ્ જુબ્નિ વલ્ બુખ્લિ, વલ્ હરમિ વ અઝાબિલ્ કબ્રિ, અલ્લહુમ્મ આતિ નફ્સી તકવાહા, વ ઝક્કિહા અન્ત ખય્રુ મન્ ઝક્કાહા, અન્ત વલિય્યુહા વ મવ્લાહા, અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની અઊઝુ બિક મિન્ ઇલ્મિન્ લા યન્ફઅ, વ મિન્ કલ્બિન્ લા યખ્શઅ,
વ મિન્ નફસિન્ લા તશ્બઅ, વ મિન્ દઅવતિન્ લા યુસ્તજાબુ લહા" (અર્થ: હે અલ્લાહ! હું તારી પાસે લાચારી, આળસ, કાયરતા અને વૃદ્ધાવસ્થા (એવી વૃદ્ધાવસ્થાથી કે જેમાં બુદ્ધિ જતી રહે છે અને ઇબાદત કરવી શક્ય ન હોય) અને કંજુસાઈથી અને કબરના અઝાબ પનાહ માંગું છું, હે અલ્લાહ! તું મારા નફ્સને તકવો આપ અને તેને પવિત્ર કરી દે, અને તું સૌથી શ્રેષ્ઠ પાક કરવાવાળો અને તું જ તેની દેખરેખ કરનાર અને માલિક છે, હે અલ્લાહ! હું એવા ઈલ્મથી જે
કોઈ ફાયદો ન પહોંચાડે, એવા દિલથી જેમાં તારો ડર ન હોય, એવા નફસથી જે સંતુષ્ટ ન પામે
એવી દુઆથી જે કબૂલ કરવામાં ન આવે, એનાથી પનાહ માંગું છું)».
[સહીહ (આ હદીષ સાચા દરજજાની છે)] [આ હદીષને ઈમામ મુસ્લિમ રહિમહુલ્લાહએ રિવાયત કરી છે]

આપ સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમથી સાબિત દુઆઓ માંથી: «"અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની અઊઝુબિક" (હે અલ્લાહ! હું તારી પાસે પનાહ માંગું છું)», આશરો તારા તરફ જ લઈએ છીએ, «"મિનલ્ અઝ્જિ" (લાચારીથી)» ફાયદાકારક યુકિતઓ પર અક્ષમતાથી, «"વલ્ કસલિ" (આળસ)» કાર્ય કરવાની ઇચ્છાશક્તિ

વિના, નબળા લોકો કંઈ કરી શકતા નથી, અને આળસુ વ્યક્તિ કંઈ કરવા માંગતો નથી, «"વલ્ જુબ્નિ" (કાયાળતા)» કંઈ કરવું જ ન હોય, «"વલ્ બુખ્લિ" કંજુસાઈ» જરૂરી ખર્ચ પણ ન કરવો, «"વલ્ હરમિ" (અત્યંત વૃદ્ધ)» વૃદ્ધાવસ્થાની તે સ્થિતિ જેમાં સંપૂર્ણ શરીર નબળું પડી જાય, «"વ અઝાબિલ્ કબ્રિ" (કબર ના અઝાબથી)» એવા સ્ત્રોતથી જે અઝાબનું કારણ બનતું હોય. «"અલ્લહુમ્મ આતિ નફ્સી" (હે અલ્લાહ! હું મારા નફસને આપ)» તું મને આપ અને તેની તૌફીક આપ, «"તકવાહા" (અલ્લાહનો ડર)» અનુસરણ કરવાની અને ગુનાહથી દૂરી રહેવાની, «"વ ઝક્કિહા" (તેને પવિત્ર કરી દે)» તેને પવિત્ર કરી દે ખરાબ ટેવ અને આદતોથી, «"અન્ત ખય્રુ મન્ ઝક્કાહા" (તું જ સૌથી શ્રેષ્ઠ પવિત્ર કરવાવાળો છે)» તારા સિવાય કોઈ પવિત્ર નથી કરી શકતું, «"અન્ત વલિય્યુહા" (તું જ તેની દેખરેખ કરનાર છે)» તેની મદદ કરનાર અને કાયમ રાખનાર, «"વ મવ્લાહા" (અને તું જ તેનો માલિક છે)» દરેક કાર્યોનો જવાબદાર, પાલનહાર, માલિક અને નેઅમત આપનાર. «"અલ્લાહુમ્મ ઇન્ની અઊઝુ બિક મિન્ ઇલ્મિન્ લા યન્ફઅ" (હે અલ્લાહ! હું એવા ઇલ્મથી તારી પનાહ માગું છું જે મને ફાયદો ન પહોંચાડે)», જેવું કે જ્યોતિષીનું જ્ઞાન, જાદુગરની શિક્ષા, અને તે દરેક ઇલ્મ, જે મને આખિરતમાં ફાયદો ન પહોંચાડે, અને એવું ઇલ્મ પણ, જેમાં અમલ ન હોય, «", વ મિન્ કલ્બિન્ લા યખ્શઅ" (એવું દિલ જે ક્યારેય સંતુષ્ટ ન પામે)» ન તો તારી સામે ઝૂકે, ન તો તેને સંતુષ્ટ હોય અને ન તો તેને શાંતિ મળે તારા ઝિક્રથી, «" વ મિન્ નફસિન્ લા તશ્બઅ" (એવું નફસ જે ક્યારેય સંતુષ્ટ ન થાય)» અલ્લાહએ જે કંઈ હલાલ અને પાક રોજી માંથી આપ્યું છે, તેનાથી સંતુષ્ટ ન થાય, «"વ મિન્ દઅવતિન્" (તે દુઆથી)» જે સ્વીકારવામાં ન આવે, «"લા યુસ્તજાબુ લહા" (જે કબૂલ કરવામાં ન આવે).

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