જ્યાં તમને દુખાવો થતો હોય ત્યાં તમારો હાથ મુકો અને ત્રણ વખત બિસ્મિલ્લાહ પઢો, અને સાત વખત આ દુઆ પઢો, "અઊઝુ બિલ્લાહિ વ કુદરતિહી મિન્ શર્રિ મા અજિદુ વ ઉહાઝિરુ" અર્થ: હું અલ્લાહથી પનાહ માગું છું તે વસ્તુની બુરાઇથી, જેને હું (મારા શરીરમાં) અનુભવું છું અને જેનાથી હું ડરી રહ્યો છું

ઉષ્માન બન અબુલ્ આસ અષ્ ષકફી રઝી અલ્લાહુ અન્હુ રિવાયત કરે છે કે તેમણે આપ
સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમને ફરિયાદ કરી, તેમના શરીરના તે દુઃખાવા વિશે, જે ઇસ્લામ લાવ્યા પછી તેમને દુઃખતું હતું, તો આપ સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમએ કહ્યું: «જ્યાં તમને દુખાવો થતો હોય ત્યાં તમારો હાથ મુકો અને ત્રણ વખત બિસ્મિલ્લાહ પઢો, અને સાત વખત આ
દુઆ પઢો, "અઊઝુ બિલ્લાહિ વ કુદરતિહી મિન્ શર્રિ મા અજિદુ વ ઉહાઝિરુ" અર્થ: હું
અલ્લાહથી પનાહ માગું છું તે વસ્તુની બુરાઇથી, જેને હું (મારા શરીરમાં) અનુભવું છું
અને જેનાથી હું ડરી રહ્યો છું». [સહીહ (આ હદીષ સાચા દરજજાની છે)] [આ હદીષને ઈમામ મુસ્લિમ રહિમહુલ્લાહએ રિવાયત કરી છે]

ઉષ્માન બિન અબુલ્ આસ રઝી અલ્લાહુ અન્હુને સખત દુખાવાથી તકલીફ થઈ રહી હતી, નબી સલ્લલ્લાહુ અલૈહિ વસલ્લમ તેમની ખબર અંતર પૂછવા આવ્યા અને તેમને એક દુઆ શીખવાડી જેના કારણે અલ્લાહ આ બીમારીની દૂર કરી દેશે, જે જગ્યા એ દુખાવો થઈ રહયો છે તે જગ્યા પર તમારો હાથ મૂકી ત્રણ વખત કહો: (બિસ્મિલ્લાહ) અને પછી સાત વખત આ દુઆ પઢો(અઊઝુ) હું પનાહ માગું છું, સુરક્ષા અને હિફાજત તલબ કરું છું (બિલ્લાહિ વ કુદરતિહી મિન્ શર્રિ મા અજિદુ) અત્યારે જે મને દુખાવો થઈ રહ્યો છે, (વ ઉહાઝિરુ) ભવિષ્યમાં મને જે દુઃખ દર્દ મળશે તેનાથી, અથવા મારા શરીરમાં થઇ રહ્યો સખત દુખાવાથી અથવા મારા શરીરમાં ફેલાતા ઇન્ફેક્શન (ચેપ)થી.

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