ای الله! زه پر تا له کمزورۍ، سستۍ، بزدلۍ، بخل، زړښت او د قبر له عذابه پناه غواړم، ای الله! زما نفس ته تقوا ورکړه او پاک يې کړه، ته تر ټولو ښه پاکوونکی يې، ته د هغه ساتونکی او مالک يې، ای الله! زه پر تا له داسې علمه پناه غواړم چې ګټه ونه لري، له داسې زړه نه چې وېره پکې نه وي، له داسې نفس نه چې نه مړېږي، او له داسې دعا څخه چې نه قبلېږي

له زید بن ارقم رضي الله عنه څخه روایت دی وایي چې: زه تاسو ته نه وایم مګر هماغه څه چې رسول الله ﷺ به فرمایل، هغه به فرمایل: «ای الله! زه پر تا له کمزورۍ، سستۍ، بزدلۍ، بخل، زړښت او د قبر له عذابه پناه غواړم، ای الله! زما نفس ته تقوا ورکړه او پاک يې کړه، ته تر ټولو ښه پاکوونکی يې، ته د هغه ساتونکی او مالک يې، ای الله! زه پر تا له داسې علمه پناه غواړم چې ګټه ونه لري، له داسې زړه نه چې وېره پکې نه وي، له داسې نفس نه چې نه مړېږي، او له داسې دعا څخه چې نه قبلېږي».

[صحیح دی] [مسلم روایت کړی دی]

د نبي ﷺ له دعاوو څخه یوه دا وه: «اللهم إني أعوذ بك» اې الله زه پر تا پناه نیسم، یعنې تاته پناه درورم «من العجز» له کمزورۍ څخه، داسې چې انسان د ګټور کار توان ونه لري، «والكسل» او له تمبلۍ څخه: چې د کار اراده شتون ونه لري، ځکه کمزورۍ انسان د کار لپاره کوم مهارت نه شي کارولی او تمبل يې اصلا غواړي نه، «والجبن» او له بزدلۍ څخه، چې له اړینو کارونو انکار کوي، «والبخل» او له بخل څخه: د هغه څه د ورکړې په منع کولو سره چې ورکول يې واجب وي، «والهرم» او له زړښت څخه، یعنې هغه زوړوالی چې له امله يې بدن کمزوری کېږي، «وعذاب القبر» او د قبر له عذاب څخه، یعنې هغو کړنو څخه د قبر د عذاب لامل ګرځي. «اللهم آت نفسي» ای الله! زما نفس ته د اطاعت په کولو او د ګناهونو په پرېښودلو د تقوا توفیق ورکړه، «وزكها» او له ناوړه او بدو اخلاقو څخه يې پاک کړه، «أنت خير من زكاها» بېشکه ته غوره ذات يې چې پاکوې يې، او ستا پرته بل څوک نفس لره پاکوونکی نشته، «أنت وليها» ته يې سرپرست، مرستندوی او چارسمبالی يې، «ومولاها» او ته يې بادار، چار سمبالی، رب مالک او پرې د نعمتونو لوروونکی يې. «اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع» ای الله! زه پر تا له هغه علم څخه پنا غواړم چې ګټور نه وي لکه د ستوري پوهنه (هغه چې ستورو کې د لېدو له مخې غیب وایي)، کوډې جادو او هغه علم چې په اخرت کې ګټه نه لري او یا هغه چې عمل پرې نه کېږي، «ومن قلب لا يخشع» او له هغه زړه څخه چې ستا لپاره پکې عاجزي نه وي او نه درته غاړه ږدي، نه ارامېږي او نه ورته ستا په یادولو ډاډ حاصلېږي، «ومن نفس لا تشبع» او له هغه نفس څخه چې نه مړېږي، او د الله په حلاله او پاکیزه ورکړه قناعت نه کوي، «ومن دعوة» او له هغې دعا څخه چې «لا يستجاب لها» رد کېږي او نه قبلېږي».

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