

What is the dua for anxiety in Islam?

English: In Islam, anxiety (*Bechaini*) is not viewed as a spiritual failure, but as a signal that the heart is seeking its natural state of rest (*Sakina*). The Prophetic cure combines **psychological reframing** (viewing tests as purification) with **spiritual action** (Dhikr and Dua). The ultimate remedy is found in **Surah Ar-Ra'd (13:28)**: "Unquestionably, by the remembrance of Allah hearts are assured."

Urdu (For your Pakistani/Indian Audience):

کو ایمان کی کمزوری نہیں، بلکہ اللہ سے دوری کا احساس سمجھا جاتا ہے۔ (Anxiety) اسلام میں بے چینی اس کا بہترین علاج "ذکر الہی" اور نبی کریم ﷺ کی بتائی ہوئی مسنون دعاؤں میں پوشیدہ ہے۔ جب دل پہنچائیں۔ (Sakina) گھبرائے، تو اسے اللہ کی یاد سے سکون

2. The "Bechaini Ki Dua" (Copy-Paste Ready)

This is the most authentic Prophetic Dua for anxiety, recorded in **Sahih Bukhari**. It is comprehensive because it seeks protection from both *Hamm* (worry about the future) and *Hazan* (grief about the past).

The Dua for Anxiety & Sorrow:

Arabic:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ

Transliteration: *Allahumma inni a'udhu bika minal-hammi wal-hazan, wal-ajzi wal-kasal, wal-bukhli wal-jubn, wa dala'id-dayni wa ghalabatir-rijal.*

English Translation: "O Allah, I seek refuge in You from **anxiety and sorrow**, weakness and laziness, miserliness and cowardice, the burden of debts and from being overpowered by men."

Urdu Translation:

اے اللہ! میں تیری پناہ مانگتا ہوں **فکر اور غم سے**، عاجزی اور سستی سے، بخل اور بزدلی سے، قرض کے بوجھ سے اور لوگوں (دشمنوں) کے غلبے سے۔