

# How to Pray Zuhr (Step-by-Step)

## ظہر کی نماز: 10 رکعت کا مکمل طریقہ (اسٹیپ بائی اسٹیپ گائیڈ)

ظہر کی نماز میں کل 10 رکعتیں (سنت مؤکدہ اور فرض) ادا کی جاتی ہیں۔ اس کا طریقہ بہت آسان ہے، بس نیچے دیے گئے مراحل پر عمل کریں

### 1. ظہر کی رکعتوں کی ترتیب (Total 10 Rakats)

ظہر کی نماز کو اس ترتیب سے پڑھنا سنت نبوی ﷺ ہے

1. **سنت (مؤکدہ):** سب سے پہلے 4 رکعت سنت ادا کریں۔ 4
2. **فرض:** پھر 4 رکعت فرض (جماعت کے ساتھ یا اکیلے)۔ 4
3. **سنت (مؤکدہ):** آخر میں 2 رکعت سنت ادا کریں۔ (نوٹ: اس کے بعد 2 نفل پڑھنا مستحب 2 ہے، لیکن اوپر دی گئی 10 رکعتیں ظہر کا لازمی حصہ ہیں۔)

### 2. نماز ادا کرنے کا طریقہ (قدم بہ قدم)

قبلہ رخ کھڑے ہوں اور دل میں ارادہ کریں: "میں نیت کرتا/کرتی ہوں (Dil ka Irada) **مرحلہ 1: نیت** ظہر کی (4 سنت/4 فرض) نماز کی، واسطے اللہ تعالیٰ کے، منہ میرا کعبہ شریف کی طرف۔" پھر "اللہ اکبر" کہہ کر ہاتھ باندھ لیں۔

**مرحلہ 2: قیام اور ثناء** ہاتھ باندھ کر ثناء (سبحانک اللہم...) پڑھیں۔ پھر تعوذ (اعوذ باللہ...) اور تسمیہ (بسم اللہ...) پڑھ کر **سورہ فاتحہ** (الحمد شریف) اور کوئی بھی **سورت** ملائیں۔ (یاد رہے: فرض کی تیسری اور چوتھی رکعت میں صرف سورہ فاتحہ پڑھی جاتی ہے، کوئی سورت نہیں ملائی جاتی۔)

اللہ اکبر" کہتے ہوئے جھک جائیں۔ گھٹنوں پر ہاتھ رکھیں اور کم از کم 3 بار " **مرحلہ 3: رکوع** "سبحان ربی العظیم" پڑھیں۔

رکوع سے اٹھتے ہوئے "سمع اللہ لمن حمدہ، ربنا لک الحمد" (Sajdah) **مرحلہ 4: قومہ اور سجدہ** کہیں۔ پھر سجدے میں جائیں اور 3 بار "سبحان ربی الاعلیٰ" پڑھیں۔ دو سجدے کریں اور پھر دوسری رکعت کے لیے کھڑے ہو جائیں۔

بر دو رکعت کے بعد (اور آخری رکعت میں) بیٹھ کر **التحیات** پڑھیں۔ **مرحلہ 5: تشهد** آخری رکعت میں التحیات کے بعد **درود شریف** (درود ابراہیمی) اور **دعائے ماثورہ** (رب اجعلنی...) پڑھیں۔

آخر میں چہرہ دائیں اور پھر بائیں طرف پھیرتے ہوئے کہیں: "السلام علیکم (Salam) **مرحلہ 6: سلام** و رحمة اللہ۔"

**جمعہ کے دن کا خاص حکم**

اگر آپ جمعہ کی نماز مسجد میں ادا کر رہے ہیں تو آپ ظہر کی نماز نہیں پڑھیں گے، بلکہ امام کے ساتھ **2 رکعت فرض جمعہ** ادا کریں گے۔ خواتین گھر میں حسبِ معمول ظہر کی نماز ہی ادا کریں گی۔