

عورت کی نماز کا طریقہ

دارالافتاء اہلسنت (دعوت اسلامی)

سوال

مجھے عورتوں کی نماز کا صحیح طریقہ بتادیں۔

جواب

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الْجَوَابُ بِعَوْنِ الْمَلِكِ الْوَهَّابِ اللَّهُمَّ هِدَايَةَ الْحَقِّ وَالصَّوَابِ

عورتوں کی نماز کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ”باوضو قبلہ رو اس طرح کھڑی ہوں کہ دونوں پاؤں کے پنجوں میں چار انگل کا فاصلہ رہے اور دونوں ہاتھ کندھوں تک اٹھائیے اور چادر سے باہر نہ نکالئے۔ ہاتھوں کی انگلیاں نہ ملی ہوئی ہوں نہ خوب کھلی بلکہ اپنی حالت پر (NORMAL) رکھئے اور ہتھیلیاں قبلہ کی طرف ہوں، نظر سجدہ کی جگہ ہو۔ اب جو نماز پڑھنی ہے اُس کی نیت یعنی دل میں اس کا پکا ارادہ کیجئے ساتھ ہی زبان سے بھی کہہ لیجئے کہ زیادہ اچھا ہے (مثلاً نیت کی میں نے آج کی ظہر کی چار رکعت فرض نماز ادا کرنے کی) اب تکبیر تحریمہ یعنی اللہ اکبر کہتے ہوئے ہاتھ نیچے لائیے اور الٹی ہتھیلی سینے پر چھاتی کے نیچے رکھ کر اس کے اوپر سیدھی ہتھیلی رکھئے۔ اب اس طرح ثناء پڑھئے:

سُبْحٰنَكَ اللّٰهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالٰى جَدُّكَ وَلَا اِلٰهَ غَيْرُكَ

پھر تَعُوذُ پڑھئے:

اَعُوذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِیْمِ، پھر تسمیہ پڑھئے: بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پھر مکمل سورہ فاتحہ پڑھئے:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ (۱) الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ (۲) مَلِكِ یَوْمِ الدِّیْنِ (۳) اِیَّاكَ نَعْبُدُ وَاِیَّاكَ نَسْتَعِیْنُ (۴) اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِیْمَ (۵) صِرَاطَ الَّذِیْنَ اَنْعَمْتَ عَلَیْهِمْ - غَیْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَیْهِمْ وَلَا الضَّالِّیْنَ (۶)

سورہ فاتحہ ختم کر کے آہستہ سے امین کہئے۔ پھر کم از کم تین آیات یا ایک بڑی آیت جو تین چھوٹی آیتوں کے برابر ہو یا کوئی چھوٹی سورت مثلاً سورہ اخلاص پڑھئے:

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ - قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ (۱) اللّٰهُ الصَّمَدُ (۲) لَمْ یَلِدْ (۳) وَّلَمْ یُوْلَدْ (۴) وَّلَمْ یَكُنْ لَّهٗ كُفُوًا اَحَدٌ (۵)

اب اللہ اکبر کہتے ہوئے رُکوع میں جائیے۔ رُکوع میں تھوڑا جھکے یعنی اتنا کہ گھٹنوں پر ہاتھ رکھ دیں، زور نہ دیجئے اور گھٹنوں کو نہ پکڑیے اور انگلیاں ملی ہوئی اور پاؤں جھکے ہوئے رکھئے، مردوں کی طرح خوب سیدھے مت کیجئے۔ کم از کم تین بار رُکوع کی تسبیح یعنی سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ کہئے۔ پھر تَسْمِيعُ یعنی سَمِعَ اللهُ لِمَنْ حَمِدَهُ کہتے ہوئے بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیے، اس کھڑے ہونے کو قومه کہتے ہیں۔ اس کے بعد کہئے: اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ، پھر اللہ اکبر کہتے ہوئے اس طرح سجدے میں جائیے کہ پہلے گھٹنے زمین پر رکھئے پھر ہاتھ پھر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں اس طرح سر رکھئے کہ پہلے ناک پھر پیشانی اور یہ خاص خیال رکھئے کہ ناک کی صرف نوک نہیں بلکہ ہڈی لگے اور پیشانی زمین پر جم جائے، نظر ناک پر رہے، سجدہ سمٹ کر کیجئے یعنی بازو کروٹوں سے، پیٹ ران سے، ران پنڈلیوں سے اور پنڈلیاں زمین سے ملا دیجئے، اور دونوں پاؤں سیدھی طرف نکال دیجئے۔ اب کم از کم تین بار سجدے کی تسبیح یعنی سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى پڑھئے پھر سر اس طرح اٹھائیے کہ پہلے پیشانی پھر ناک پھر ہاتھ اٹھیں۔ دونوں پاؤں سیدھی طرف نکال دیجئے اور اُلٹی سُرین پر بیٹھئے اور سیدھا ہاتھ سیدھی ران کے بیچ میں اور اُلٹا ہاتھ اُلٹی ران کے بیچ میں رکھئے۔ دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھنے کو جلسہ کہتے ہیں۔ پھر کم از کم ایک بار سُبْحَانَ اللهُ کہنے کی مقدار ٹھہریے (اس وقفے میں اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِيْ كَمَا لِيْنَا مُسْتَحَبَّ هُوَ) پھر اللہ اکبر کہتے ہوئے پہلے سجدے ہی کی طرح دوسرا سجدہ کیجئے۔ اب اسی طرح پہلے سر اٹھائیے پھر ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھ کر پنہوں کے بل کھڑی ہو جائیے۔ اُٹھتے وقت بغیر مجبوری زمین پر ہاتھ سے ٹیک مت لگائیے۔ یہ آپ کی ایک رُکعت پوری ہوئی۔ اب دوسری رُکعت میں بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر الحمد اور سورت پڑھئے اور پہلے کی طرح رُکوع اور سجدے کیجئے، دوسرے سجدے سے سر اٹھانے کے بعد دونوں پاؤں سیدھی طرف نکال دیجئے اور اُلٹی سُرین پر بیٹھئے اور سیدھا ہاتھ سیدھی ران کے بیچ میں اور اُلٹا ہاتھ اُلٹی ران کے بیچ میں رکھئے۔ دوسری رُکعت کے دوسرے سجدے کے بعد بیٹھنا قعدہ کہلاتا ہے۔ اب قعدہ میں تَشْهَدُ پڑھئے:

اَلتَّحِيَّاتُ لِلّٰهِ وَالصَّلٰوٰتُ وَالطَّيِّبٰتُ السَّلَامُ عَلَيْكَ اَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَىٰ عِبَادِ اللّٰهِ الصّٰلِحِيْنَ اَشْهَدُ اَنْ لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُوْلُهُ

جب تَشْهَدُ میں لفظ لا کے قریب پہنچیں تو سیدھے ہاتھ کی بیچ کی انگلی اور انگوٹھے کا حلقہ بنا لیجئے اور چھنگلیا (یعنی چھوٹی انگلی) اور بنصر یعنی اس کے برابر والی انگلی کو ہتھیلی سے ملا دیجئے اور (اَشْهَدُ اَلَّ كَ فَوْرًا بَعْدَ) لفظ لا کہتے ہی کلمے کی انگلی اٹھائیے

مگر اس کو ادھر ادھر مت ہلائیے اور لفظ **الَّا** پر گرا دیجئے اور فوراً سب انگلیاں سیدھی کر لیجئے۔ اب اگر دو سے زیادہ رکعتیں پڑھنی ہیں تو اللہ اکبر کہتی ہوئی کھڑی ہو جائیے۔ اگر فرض نماز پڑھ رہی ہیں، تو تیسری اور چوتھی رکعت کے قیام میں **بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** اور الحمد شریف پڑھئے، سورت ملانے کی ضرورت نہیں۔ باقی افعال اسی طرح بجالیے اور اگر سنت و نفل ہوں تو سورہ فاتحہ کے بعد سورت بھی ملائیے پھر چار رکعتیں پوری کر کے قعدہ اخیرہ میں تشہد کے بعد **دُرُودِ ابراہیمی** پڑھئے :

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلٰی اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ، اللّٰهُمَّ بَارِكْ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلٰی اِبْرَاهِيْمَ وَعَلٰى اٰلِ اِبْرَاهِيْمَ اِنَّكَ حَمِيْدٌ مَّجِيْدٌ۔

پھر کوئی سی دُعائے ماثورہ (قرآن و حدیث کی دعا کو دُعائے ماثورہ کہتے ہیں) پڑھئے، مثلاً یہ دُعائے پڑھ لیجئے :

(اللّٰهُمَّ) رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ۔

پھر نماز ختم کرنے کے لئے پہلے دائیں (سیدھے) کندھے کی طرف منہ کر کے **السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ** کہئے اور اسی طرح بائیں (الٹے) طرف۔ اب نماز ختم ہوئی۔ (اسلامی بہنوں کی نماز، نماز کا طریقہ، صفحہ 84 تا 90، مکتبۃ المدینہ، کراچی)

نوٹ: عورتوں کی نماز سے متعلق مزید مسائل جاننے کے لئے دیے گئے لنک کتاب ڈاؤن لوڈ کر کے مطالعہ کر لیجئے۔

نیز مرد و عورت کی نماز میں فرق سے متعلق تفصیلی دلائل کے لئے دیے گئے لنک سے فتویٰ کا مطالعہ کر لیجئے۔ تفصیلی

فتویٰ میں احادیث مبارکہ کے ساتھ دلائل درج ہیں۔

وَاللّٰهُ اَعْلَمُ عَزَّ وَجَلَّ وَرَسُوْلُهُ اَعْلَمَ صَلَّى اللّٰهُ تَعَالٰى عَلَيْهِ وَاٰلِهِ وَسَلَّمَ

مجیب: مولانا محمد فرحان افضل عطاری مدنی

فتویٰ نمبر: WAT-4262

تاریخ اجراء: 29 ربیع الاول 1447ھ / 23 ستمبر 2025ء



Dar-ul-Ifta Ahlesunnat (Dawat-e-Islami)



www.fatwaqa.com



daruliftaahlesunnat



DaruliftaAhlesunnat



Dar-ul-ifta AhleSunnat



feedback@daruliftaahlesunnat.net