

## 26753 - زنی که عادت ماهیانه است، در شب قدر چکار کند؟

### سوال

زنی که عادت ماهیانه است در شب قدر چه کاری می‌تواند انجام دهد؟ آیا می‌تواند با مشغول شدن به عبادت بر اجر و پاداش خود بیفزاید؟ اگر پاسختان مثبت است، این کارهایی که می‌تواند انجام دهد چیست؟

### پاسخ مفصل

الحمدلله.

زنی که در عادت ماهیانه است می‌تواند همه‌ی عبادات جز نماز و روزه و طواف و اعتکاف را انجام دهد.

از پیامبر - صلی الله علیه وسلم - نقل شده که ایشان دهه‌ی پایانی رمضان را به عبادت زنده نگه می‌داشت. بخاری (۲۰۲۴) و مسلم (۱۱۷۴) از عائشه - رضی الله عنها - روایت کرده‌اند که گفت: **هرگاه دهه‌ی [پایانی رمضان] فرا می‌رسید، پیامبر - صلی الله علیه وسلم - ازار خویش را محکم می‌کرد و شبش را [به عبادت] زنده نگه می‌داشت و خانواده‌اش را بیدار می‌کرد.**

احیای شب برای عبادت تنها منحصر به نماز نیست بلکه همه‌ی عبادات را در بر می‌گردد. علما نیز این لفظ را چنین تفسیر کرده‌اند.

حافظ ابن حجر می‌گوید: **شبش را زنده می‌داشت یعنی با انجام طاعت شبش را بیدار می‌ماند.**

نووی می‌گوید: **یعنی شبش را با نماز و دیگر عبادت پُر می‌کرد.**

در عون المعبود آمده است: **یعنی با نماز و ذکر و تلاوت قرآن.**

نماز قیام بهترین عبادتی است که بنده می‌تواند در شب قدر انجام دهد، برای همین است که پیامبر - صلی الله علیه وسلم - می‌فرماید: **هرکه شب قدر را از روی ایمان و احتساب به نماز ایستد گناهان گذشته‌اش آمرزیده می‌شود** به روایت بخاری (۱۹۰۱) و مسلم (۷۶۰).

اما از آنجایی که زن حائض نمی‌تواند نماز بخواند می‌تواند این شب را با طاعات و عباداتی دیگر زنده بدارد، از جمله:

۱ - قرائت قرآن. مراجعه نمایید به سوال شماره‌ی (2564).

۲- ذکر: از جمله تسبیح (سبحان الله) و تحمید (الحمد لله) و مانند آن. مثلا سبحان الله، والحمد لله، ولا اله الا الله، و الله اکبر، و **سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، و سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ**، و مانند آن را زیاد تکرار کند.

۳- استغفار: مثلا بسیار **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** بگوید، یا دیگر الفاظ استغفار و آمرزش خواهی.

۴- دعا: در این شب بسیار دعا کند و خیر دنیای و آخرت را از الله متعال بخواهد، زیرا دعا از بهترین عبادات است تا جایی که رسول الله - صلی الله علیه وسلم - فرموده است: **دعا همان عبادت است** ترمذی (۲۸۹۵). آلبانی در صحیح ترمذی (۲۳۷۰) این روایت را صحیح دانسته است.

بنابراین زنی که در عادت ماهیانه است می‌تواند این عبادت و دیگر عبادات جایز را در شب قدر انجام دهد.

از الله متعال خواهیم ما برای انجام آنچه دوست دارد و باعث خشنودی اوست یاری دهد و اعمال نیک را از ما بپذیرد.