



رنج یی راج (عادت ماهانه)

بسم الله
ای رسول خدا، مردم درباره‌ی عادت ماهانه از تو می‌پرسند، بگو: رنجی است برای بانوان. وَ یَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِیْضِ قُلْ هُوَ اَدٰی.^۱

یکی از ویژگی‌های جسمی بانوان، عادت ماهانه است که در اصطلاح فقهی به آن «حیض» و در اصطلاح علمی به آن «پریود»^۲ می‌گویند. عادت ماهانه، یک پدیده‌ی جسمانی است که در هر ماه چند روزی برای خانم‌های بالغ رخ می‌دهد. یک خانم تنها وقتی می‌تواند در مواجهه با این پدیده‌ی طبیعی رفتار درستی از خود نشان بدهد که درباره‌ی آن آگاهی‌های لازم را داشته باشد و مسائل شرعی و تربیتی مربوط به آن را بداند. هدف از تحریر این مقاله نیز همین است که آگاهی‌های لازم در این موضوع به بانوان مخصوصاً به دخترخانم‌های نوبالغ تقدیم شود.

پا نو هت
۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۲۲
۲. period

تبیین علمی

اصلاً عادت ماهانه چیست و چرا این اتفاق می‌افتد؟ و چرا فقط برای خانم‌ها این پدیده پیش می‌آید؟ پاسخ این است که وقتی خانمی به بلوغ می‌رسد، بدن او توانایی لازم برای بچه‌دار شدن را به دست می‌آورد. سیستم تولید فرزند در خانم‌ها به این شکل است که بدن در هر ماه یک بار آماده‌ی تولید تخمک و پذیرش اسپرم و پرورش نطفه می‌شود. این آمادگی به شکل‌های گوناگونی بروز می‌کند که بخشی از آن با ایجاد بافت جدید در دیواره‌ی رَحم^۳ تحقق پیدا می‌کند. این بافت جدید که حالت خونی دارد، زمینه و بستر پرورش نطفه است؛ به تعبیر دیگر، این بافت خونی خوراک و غذای نطفه است که بدون آن، نمی‌تواند رشد و نمو کند و به جنین تبدیل شود. نقش این بافت خونی نسبت به نطفه مانند نقشی است که سفیده‌ی تخم‌مرغ نسبت به زرده‌ی آن دارد. زرده‌ی تخم‌مرغ همان نطفه است که در بستر مناسبی که سفیده برایش فراهم کرده است قرار می‌گیرد و با مصرف کردن آن رشد می‌کند و به جوجه تبدیل می‌شود. متأسفانه تاریخ مصرف این بافت خونی چند روز بیش‌تر نیست و بعد از گذشت چند روز، این بافتِ تشکیل شده دیگر کهنه می‌شود و دیگر به درد تغذیه و پرورش نطفه نمی‌خورد. به همین خاطر، اگر در این مدت نطفه‌ای منعقد نشده باشد، بدن بافت جدید را که بعد از انقضای تاریخ مصرفش دیگر کهنه شده است، بیرون می‌ریزد و در ماه بعد، بافت تازه ایجاد می‌کند. عملیات تخلیه‌ی کامل بافت کهنه چند روز طول می‌کشد که این عملیات همان عادت ماهانه است و چون یک بدن سالم هر ماه این عملیات را تکرار می‌کند، یک خانم سالم هم هر ماه چند روزی را در عادت ماهانه سپری می‌کند. این برنامه ادامه دارد تا وقتی که فرد به پنجاه سالگی^۴ برسد. وقتی خانمی به پنجاه سالگی رسید، دیگر این سیستم از کار می‌افتد و عادت ماهانه تعطیل می‌شود و امکان فرزنددار شدن از بین می‌رود. به دوران بعد از پنجاه سالگی، دوره‌ی یائسگی؛ یعنی دوره‌ی ناامیدی می‌گویند؛ زیرا در این دوره دیگر امیدی برای بچه‌دار شدن نیست.

اوصاف و احکام عادت ماهانه

با توجه به مطالب گذشته به این نتیجه می‌رسیم که عادت ماهانه ترشحاتی خونی است که در هر ماه چند روزی رخ می‌دهد.

اوصاف عادت ماهانه

- اوصاف کلی این ترشحات چنین است:
۱. معمولاً سه تا پنج روز طول می‌کشد؛ ولی گاه ممکن است بیش‌تر از پنج روز هم طول بکشد.^۵
 ۲. معمولاً تیره‌رنگ (قرمز و قهوه‌ای و سیاه) و غلیظ و گرم است؛ ولی گاه ممکن است کمرنگ (نارنجی و زرد) و رقیق و سرد هم باشد.
 ۳. معمولاً همراه با مقداری درد و سوزش است؛ ولی گاه ممکن است بدون درد و سوزش هم باشد.

پا نو هت
۳. womb
۴. البته این محدوده‌ی سنی برای خانم‌های غیرسید پنجاه است، ولی برای خانم‌های سید شصت است.
۵. کم‌ترین مدت عادت ماهانه سه روز است؛ یعنی اگر ترشحاتی کم‌تر از سه روز ادامه داشت، عادت ماهانه نیست و استحضه است که داستانش در ادامه خواهد آمد. و حداکثر زمان برای عادت ماهانه نیز ده روز است؛ یعنی اگر ترشحاتی بیش‌تر از ده روز ادامه داشت، فقط ده روز اول عادت ماهانه است و بقیه استحضه است.

احکام عادت ماهانه

احکام کلی این ترشحات چنین است:

۱. مانند خون معمولی نجس است؛^۶
۲. در روزهای عادت ماهانه، نماز خواندن ممنوع است و نمازهای خوانده نشده قضا هم ندارند. البته مستحب است خانمی که در عادت ماهانه است، در وقت نماز در سجاده‌اش بنشیند و به اندازه‌ی نمازش ذکر بگوید و دعا بخواند.
۳. در روزهای عادت ماهانه، روزه گرفتن ممنوع است؛ ولی روزه‌های گرفته نشده قضا دارند و بعد از پایان عادت ماهانه باید قضا شوند.
۴. خانمی که در عادت ماهانه است به اسم خداوند متعال و اهل بیت علیهم‌السلام و خط قرآن نباید دست بزند و نباید وارد مسجد و حرم امامان معصوم شود^۷ و نباید سوره‌هایی را که سجده‌ی واجب دارند^۸ بخواند.^۹
۵. ارتباط زناشویی نیز در عادت ماهانه ممنوع است.
۶. بعد از تمام شدن ترشحات عادت ماهانه، خانم باید غسل عادت ماهانه انجام دهد و بعد از انجام غسل، همه چیز به حالت عادی برمی‌گردد و می‌تواند نماز بخواند و روزه بگیرد و به قرآن دست بزند و به مسجد برود.

عادت ماهانه نشانه‌ی دوری از رحمت خدا نیست

برخی از خانم‌ها در ایام عادت ماهانه از نظر روحی و روانی دچار افت و رکود می‌شوند؛ به‌گونه‌ای که نیازشان به توجه و هم‌دلی دیگران بیش‌تر می‌شود. شاید این مقدار احساس فقر روحی، امری طبیعی باشد؛ ولی هرگز نباید اجازه داد که این حالت شدید شود و به افسردگی و ناراحتی شدید و ناامیدی مفرط تبدیل شود. شاید یکی از عواملی که سبب این حالت رکود روحی و معنوی می‌شود، احکامی است که لازم است خانم‌ها در این ایام رعایت کنند؛ احکامی مثل ممنوع بودن نماز و روزه و رفتن به مسجد و غیره. شاید کسی تصور کند که ممنوع شدن نماز و روزه به‌خاطر این است که او در حال عادت ماهانه دچار یک نوع پلیدی معنوی شده و از درگاه خداوند رانده شده است. اما این تصور یک توهم باطل است؛ زیرا اگر واقعاً این حالت به معنای دور شدن انسان از رحمت الهی بود، هرگز خدا توصیه نمی‌فرمود که خانم در ایام عادت ماهانه، در وقت نماز در سجاده‌ی عبادتش بنشیند و ذکر بگوید و دعا بخواند. این‌که انجام برخی اعمال مثل نماز و روزه در این ایام ممنوع است، دلایل دیگری می‌تواند داشته باشد و لزوماً به معنای دور بودن از رحمت الهی نیست.

پا نو هت
۶. بلکه نجاست ترشحات عادت ماهانه از خون معمولی شدیدتر است؛ زیرا با مقدار کمی از خون معمولی بر روی بدن و لباس می‌شود نماز خواند، ولی با حتی یک قطره از ترشحات عادت ماهانه نمی‌شود نماز خواند و حتماً باید بدن و لباس را تطهیر کرد.
۷. وارد شدن به نمازخانه و حسینیه و امام‌زاده اشکالی ندارد.
۸. سوره‌هایی که سجده‌ی واجب دارند عبارتند از: نجم و فصلت و سجده و علق. البته برخی از مراجع تقلید مثل امام خامنه‌ای، آیات عظام تبریزی، سیستانی، صافی، و مکارم حرمت تلاوت را مخصوص آیه‌ی سجده می‌دانند نه همه‌ی سوره.
۹. خواندن سوره‌های دیگر اشکالی ندارد. البته تلاوت بیش از هفت آیه مکروه است؛ نه به این معنا که بهتر است بیش از هفت آیه نخواند؛ بلکه به این معنا که بیش از هفت آیه هم مستحب است و ثواب دارد، ولی ثواب آن کم‌تر از ایام غیرعادت ماهانه است.

حقیقت این است که نه تنها خانم‌ها در ایام عادت ماهانه از خدا دور نیستند، بلکه می‌توانند در این ایام به خدا و رحمت او از حالت عادی نزدیک‌تر باشند. رسول‌خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله خطاب به خانم‌ها می‌فرماید: «یک روز عادت ماهانه برای شما از یک سال عبادت که روزها روزه باشید و شب‌ها تا صبح عبادت کنید، بهتر است».^{۱۰} نیز می‌فرماید: «هر خانمی که در ایام عادت از دنیا برود، شهید است».^{۱۱}

شاید علت این تکریم نسبت به خانم‌ها در ایام عادت ماهانه این باشد که عادت ماهانه – همان‌طور که در تبیین علمی گذشت – ارتباط مستقیم با فرزندآوری و تناسل دارد و از آن جایی که فرزندآوری و تکثیر نسل در مکتب اسلام بسیار حائز اهمیت است، هر سختی و رنجی که در این راه برای کسی رخ دهد، در نزد خدا دارای ارزش و ثواب بالایی است. در روایتی دیگر از امام صادق علیه‌السلام می‌خوانیم: «هرگاه خانمی در روزهای بعد از زایمان بر اثر خون‌ریزی زایمان جانش را از دست بدهد، روز قیامت بدون این که نامه‌ی اعمالش گشوده و بررسی شود، آمرزیده و وارد بهشت می‌شود»^{۱۲}

استحاضه

بسیاری از کارهای ما مانند: مدرسه رفتن، ورزش کردن، و اردو رفتن، مقدمه و مؤخره دارد، یعنی باید قبل از انجام کار اصلی، کارهایی را به عنوان مقدمه انجام بدهیم و نیز بعد از اتمام کار اصلی، کارهایی باقی می‌ماند که باید به انجام رساند. عادت ماهانه نیز گاهی مقدمه و مؤخره دارد؛ یعنی قبل و بعد از ترشحات اصلی که اوصاف و احکامش گذشت، گاهی ترشحاتی مشابه رخ می‌دهد که به آن «استحاضه» می‌گویند و اوصاف و احکامی متفاوت دارد.

البته چنین نیست که استحاضه هم مانند عادت ماهانه امری عادی باشد که همه‌ی خانم‌های سالم باید با آن مواجه شوند؛ بلکه می‌توان گفت: استحاضه حالت ثانوی دارد و به‌خاطر برخی اختلالات پیش می‌آید و قاعده‌ی اولیه این است که خانم سالم با آن مواجه نشود. حتی در برخی موارد ممکن است نشانه‌ی بیماری باشد که باید به پزشک مراجعه کرد.

اوصاف استحاضه

۱. برخلاف عادت ماهانه، محدود به مدت خاصی نیست؛ یعنی کم‌تر از سه روز و بیش‌تر از ده روز می‌تواند باشد.^{۱۳}

پا ن و ش ت

۱۰. حَيْضُ يَوْمٍ لَكِنَّ خَيْرٌ مِنْ عِبَادَةِ سَنَةِ صِيَامَ نَهَارُهَا وَ قِيَامَ لَيْلِهَا (مستدرک الوسائل، ج ۲).

۱۱. مَنْ مَاتَتْ فِي حَيْضِهَا مَاتَتْ شَهِيدَةً (مستدرک الوسائل، ج ۲).

۱۲. الْمَرْأَةُ إِذَا مَاتَتْ فِي نَفْسِهَا لَمْ يَنْشُرْ لَهَا دِيْوَانُ يَوْمِ الْقِيَامَةِ (من لا يحضره الفقيه، ج ۱).

۱۳. البته اگر کسی مدتی بعد از قطع شدن ترشحات عادت ماهانه‌اش، ترشحات جدیدی داشته باشد، این ترشحات جدید ممکن است عادت ماهانه باشد و ممکن است استحاضه باشد. در صورتی که مجموع روزها از اولین روز عادت ماهانه تا آخرین روز ترشحات جدید کم‌تر از ده روز باشد، همه‌ی آن ده روز عادت ماهانه حساب می‌شود؛ حتی اگر در بین ترشحات اول و ترشحات دوم چند روزی بدون ترشح سپری شده باشد. ولی اگر مجموع روزها بیش‌تر از ده روز باشد، ده روز آن عادت ماهانه و بقیه استحاضه است. مثلاً اگر ترشحات اول پنج روز طول کشید و بعد از دو روز، ترشحات جدیدی شروع شد و آن هم دو روز طول کشید، چون مجموع پنج روز ترشحات اول و دو روز بدون ترشح و دو روز ترشحات جدید، با هم کم‌تر از ده روز است، همه‌ی آن روزها – حتی دو روز بدون ترشح – عادت ماهانه حساب می‌شود و احکام آن باید رعایت شود؛ یعنی اگر در آن روزها نماز خوانده و روزه گرفته است، همه باطل است و باید روزه‌ها را بعداً قضا کند.

۲. برخلاف عادت ماهانه، قبل از نه سالگی و بعد از یائسگی هم

ممکن است رخ دهد. یعنی ترشحاتی که قبل از نه سالگی یا بعد

از سن یائسگی رخ می‌دهد، حتماً استحاضه است، حتی اگر نشانه‌های عادت ماهانه را داشته باشد.

۳. برخلاف عادت ماهانه، معمولاً کم‌رنگ (نارنجی و زرد) و رقیق و سرد است؛ ولی گاه ممکن است تیره‌رنگ (قرمز و قهوه‌ای و سیاه) و غلیظ و گرم هم باشد.

۴. برخلاف عادت ماهانه، معمولاً بدون درد و سوزش است؛ ولی گاه ممکن است همراه با مقداری درد و سوزش هم باشد.

اقسام استحاضه

استحاضه سه قسم است: استحاضه‌ی کم؛ استحاضه‌ی متوسط؛ و استحاضه‌ی زیاد.

استحاضه‌ی کم به ترشحاتی می‌گویند که لکه‌مانند و خیلی کوتاه و مختصر باشد.

استحاضه‌ی زیاد به ترشحاتی می‌گویند که مثل عادت ماهانه به صورت مستمر جریان داشته باشد.

استحاضه‌ی متوسط به ترشحاتی می‌گویند که از استحاضه‌ی کم بیش‌تر و از استحاضه‌ی زیاد کم‌تر باشد.

احکام استحاضه

برخلاف عادت ماهانه، هیچ کاری در حالت استحاضه ممنوع نیست؛ یعنی کسی که در حال استحاضه است، علاوه بر این که نماز و روزه‌ی واجب را باید انجام دهد، نماز و روزه‌ی مستحبی هم می‌تواند داشته باشد؛ نیز می‌تواند به خط قرآن دست بزند و وارد مسجد بشود. البته نماز خواندن و کارهایی مثل دست زدن به خط قرآن که طهارت لازم دارد، مشروط است به این که وظایف مربوط به استحاضه را انجام داده باشد و احکام آن را رعایت کرده باشد. هریک از سه قسم استحاضه، احکام خاص خودش را دارد که از این قرار است:

احکام استحاضه‌ی کم

وقتی کسی دچار استحاضه‌ی کم شد، باید برای هر نماز عضو نجس شده از بدنش را تطهیر کند و وضوی جدید بگیرد.

احکام استحاضه‌ی متوسط

کسی که دچار استحاضه‌ی متوسط شده است، علاوه بر احکام استحاضه‌ی کم، یک حکم دیگر نیز دارد و آن این است که باید برای همه‌ی نمازهای یک روز، یک غسل هم انجام بدهد.^{۱۴}

احکام استحاضه‌ی زیاد

کسی که دچار استحاضه‌ی زیاد شده است، علاوه بر تطهیر عضو نجس شده و گرفتن یک وضو برای هر نماز که در استحاضه‌ی کم گفته شد، باید برای هر نماز یک غسل استحاضه نیز انجام بدهد.

پا ن و ش ت

۱۴. مثلاً اگر کسی قبل از نماز صبح دچار استحاضه‌ی متوسط شده باشد، باید قبل از نماز صبح یک غسل استحاضه انجام دهد که اگر استحاضه‌اش تا روز بعد هم ادامه داشته باشد، باید قبل از نماز صبح فردا هم یک غسل برای نمازهای آن روز انجام بدهد. و اگر کسی قبل از نماز ظهر دچار استحاضه‌ی متوسط شود، باید قبل از نماز ظهر برای نمازهای باقی مانده‌ی آن روز غسل کند و اگر استحاضه‌اش تا فردا ادامه داشت، قبل از نماز صبح فردا باید برای نمازهای آن روز دوباره غسل کند.



نکته‌ی ۱: اگر کسی نمازهای ظهر و عصر یا مغرب و عشا را بدون فاصله و پشت‌سرهم بخواند، یک غسل برای هر دو نماز (در استحاضه‌ی زیاد) کافی است؛ حتی اگر بعد از نماز اول، ترشح ادامه داشته باشد. در استحاضه‌ی کم و متوسط نیز اگر دو نماز را پشت‌سرهم بخواند، یک وضو برای هردو کافی است؛ البته به شرطی که بعد از نماز اول ترشح جدیدی رخ ندهد که در این‌صورت باید برای نماز دوم وضوی جدید بگیرد.

نکته‌ی ۲: اگر کسی در شرایطی باشد که غسل (مخصوصاً غسل مکرر برای استحاضه‌ی زیاد) برایش ضرر داشته باشد و ضررش جدی باشد، می‌تواند به‌جای غسل تیمم^{۱۵} کند.

نفاس

وقتی خانمی وضع حمل می‌کند، طبیعی است که مانند هر جراح‌ی دیگری خون‌ریزی داشته باشد. اولین قطره‌ی خونی که بعد از تولد نوزاد می‌ریزد نفاس نام دارد که همه‌ی احکام عادت ماهانه را دارد و هرکاری که در عادت ماهانه لازم بود، در هنگام نفاس هم لازم است. نفاس با عادت ماهانه تنها یک تفاوت دارد و آن این است که عادت ماهانه نمی‌تواند کم‌تر از سه روز باشد ولی نفاس می‌تواند حتی یک لحظه باشد. در بقیه‌ی مسائل، نفاس شبیه عادت ماهانه است و احکام آن را دارد و بعد از پایان یافتن نفاس نیز برای نماز باید غسل نفاس انجام داد.

متأسفانه در بین برخی خانم‌ها شایع است که زائو (خانمی که بچه زاییده است) تا چهل روز نباید نماز بخواند و بعد از چهل روز باید غسل کند و بعد از آن به اعمال عبادی و نماز و روزه‌اش برسد. این سخن هیچ سند و مدرکی ندارد و اساساً ازاعتبار ساقط است. حکم خدا درباره‌ی نفاس این است که اگر کم‌تر از ده روز طول بکشد، همه‌ی آن نفاس است و احکام عادت ماهانه را دارد؛ اگر بیش‌تر از ده روز طول کشید، مابقی استحاضه است و احکام استحاضه را دارد.

تذکر: این نوشتار در بیان احکام شرعی بر مبنای فتوای مشهور تنظیم شده است. ممکن است در برخی موارد نظر مراجع تقلید متفاوت باشد که لازم است هر کسی به فتوای مرجع تقلید خودش مراجعه نماید.

پا ن و ش ت

۱۵. تیمم به‌جای غسل مانند تیمم به‌جای وضو است؛ فقط باید به‌جای وضو، غسل را در نیت داشته باشیم و تیمم را به‌جای آن انجام دهیم.