যে সারা বছর সওম পালন করে সে যেন সওম পালন করে না। মাসে তিন দিন করে সওম পালন করা সারা বছর সওম পালনের সমতুল্য”

‘আবদুল্লাহ ইবনু ‘আমর ইবনুল ‘আস রাদিয়াল্লাহু আনহুমা হতে বর্ণিত, তিনি বলেন, নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম জিজ্ঞেস করলেনঃ “তুমি কি সব সময় সওম পালন কর এবং রাতভর সালাত আদায় করে থাক”? আমি বললাম, জী হাঁ। তিনি বললেনঃ “তুমি এরূপ করলে চোখ বসে যাবে এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়বে, যে সারা বছর সওম পালন করে সে যেন সওম পালন করে না।
মাসে তিন দিন করে সওম পালন করা সারা বছর সওম পালনের সমতুল্য”। আমি বললাম, আমি এর চেয়ে বেশি করার সামর্থ্য রাখি। তিনি বললেনঃ “তাহলে তুমি দাঊদ আলাইহিস সালামের সওম পালন
কর, তিনি একদিন সওম পালন করতেন আর একদিন ছেড়ে দিতেন এবং যখন শত্রুর সম্মুখীন হতেন তখন পলায়ন করতেন না”।
[সহীহ] [সহীহ বুখারী ও মুসলিম]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম-কে জানানো হয়েছিল যে, আব্দুল্লাহ ইবনু আমর রাদিয়াল্লাহু আনহুমা সারা বছর ধরে একটানা রোজা রাখতেন এবং রোজা ভাঙতেন না এবং তিনি সারা রাত সালাত পড়তেন এবং ঘুমাতেন না। তাই তিনি তাকে তা করতে নিষেধ করলেন এবং বললেন: সিয়াম রাখো, সিয়াম ভাঙো আর দাঁড়াও (সালাত আদায় কর) ও ঘুমাও। তিনি তাকে লাগাতার সিয়াম ও সারা রাত ধরে সালাত পড়তে নিষেধ করলেন এবং বললেন: যদি তুমি এটা করো, তাহলে তোমার চোখ দুর্বল হয়ে যাবে, ডুবে যাবে এবং পানি ঝরবে এবং তোমার আত্মা ক্লান্ত, দুর্বল এবং শ্রান্ত হয়ে পড়বে। যে ব্যক্তি সারা বছর সিয়াম রাখে সে সিয়াম রাখল না, যেহেতু সে নিষেধ অমান্য করার কারণে সিয়ামের সওয়াব পায়নি এবং সে বিরত থাকার কারণে সিয়াম ভাঙেনি। তারপর তিনি তাকে প্রতি মাসে তিন দিন সিয়াম রাখার পরামর্শ দিলেন, যা সারা বছরের সিয়াম। কারণ প্রতিটি দিন দশ দিনের সমান, যা একটি সৎকর্মের সর্বনিম্ন গুণ। আবদুল্লাহ বললেন: আমি এর চেয়েও বেশির সক্ষমতা রাখি। তিনি সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বললেন: তাহলে দাউদ আলাইহিস সালামের সিয়াম রাখো, যা সর্বোত্তম সিয়াম। তিনি একদিন সিয়াম রাখতেন এবং পরের দিন সিয়াম ভাঙতেন; যদি তিনি শত্রুর মুখোমুখি হতেন তবে তিনি পালিয়ে যেতেন না। কারণ তার সিয়াম পদ্ধতি তার শরীরকে দুর্বল করেনি।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/6017