"Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, nastojao je postiti tokom ponedjeljka i četvrtka."

Prenosi se od Aiše, radijallahu anha, da je rekla: "Allahov Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, nastojao je postiti tokom podnedjeljka i četvrtka."
[Vjerodostojan] [Hadis bilježi Ibn Madže - Hadis bilježi Tirmizi - Hadis bilježi Nesai - Hadis bilježi imam Ahmed]

Majka pravovjernih Aiša, radijallahu anha, obavještava nas da je Poslanik, sallallahu alejhi ve sellem, nastojao i imao običaj da posti tokom ponedjeljkma i četvrtka jer se djela izlažu Allahu Uzvišenom u tim danima, pa je volio da se njegova djela predstavljaju dok je postač, i zbog toga što Allah Uzvišeni u tim danima oprašta svakom muslimanu, osim dvojici ljudi koji su u svađi, kao što je preneseno u drugim hadisima.

http://www.sunnah.global/hadeeth/bs/show/6183