هریک از شما تا زمانی که با نشاط است، نماز بخواند و هرگاه خسته شد، بخوابد.

از انس رضی الله عنه روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم وارد مسجد شد؛ ناگهان چشمش به ریسمانی افتاد که در میان دو ستون کشیده و بسته شده بود. فرمود: «ما هَذَا الْحبْل؟»: «این ریسمان چیست؟» گفتند: این ریسمان زینب است که وقتی از خواندن نماز خسته می شود، خود را به آن می گیرد. فرمود: «حُلّوه، لِيُصَلِّ أَحدُكُمْ نَشَاطَه، فَإِذا فَتَرَ فَلْيرْقُدْ»: «آن را باز کنید؛ هریک از شما تا زمانی که با نشاط است، نماز بخواند و هرگاه خسته شد، بخوابد».

[صحیح است] [متفق علیه]

رسول الله صلی الله علیه وسلم وارد مسجد می شود و در برابر خود ریسمانی می بیند که بین دو ستون از ستون های مسجد بسته شده است؛ از دیدن آن تعجب کرده و علت آن را جویا می شود که صحابه رضی الله عنهم می گویند: آن ریسمان زینب است که وقتی برای مدت طولانی نماز نافله می خواند، به هنگام خستگی آن را می گیرد؛ لذا رسول الله صلی الله علیه وسلم به باز کردن آن دستور می دهد و به میانه روی در عبادت تشویق نموده و از افراط در آن نهی می کند؛ تا هر عبادتی با نشاط و شادابی انجام شود.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/5828