بس کن، به اندازه ای که توانایی دارید، عبادت کنید؛ به الله سوگند که الله از دادنِ پاداش اعمال نیک خسته نمی شود، اما شما از عبادت خسته می شوید. بهترین عمل نزد الله، عملی است که صاحبش بر آن مداومت کند.

از عایشه رضی الله عنها روایت است که می گوید: درحالی رسول الله صلی الله علیه وسلم به خانه ام آمد که زنی نزدم بود. رسول الله صلی الله علیه وسلم پرسید: «مَنْ هَذِه؟»: «این زن کیست؟» پاسخ دادم: فلان زن است. و از کثرت نمازهایش سخن گفت. رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمود: «مَهُ، علیکُمْ بِما تُطِیقُون، فَوَاللَّه لا یَمَلُّ اللَّهُ حتَّی تَمَلُّوا وکَانَ أَحَبُّ الدِّینِ إِلَیْهِ ما داوَمَ صَاحِبُهُ علَیْهِ»: «بس کن، به اندازه ای که توانایی دارید، عبادت کنید؛ به الله سوگند که الله از دادنِ پاداش اعمال نیک خسته نمی شود، اما شما از عبادت خسته می شوید. بهترین عمل نزد الله، عملی است که صاحبش بر آن مداومت کند».

[صحیح است] [متفق علیه]

زنی به دیدار عایشه رضی الله عنها می آید و عایشه رضی الله عنها برای رسول الله صلی الله علیه وسلم از کثرت عبادت و نماز وی می گوید؛ اما رسول الله صلی الله علیه وسلم از مبالغه در عبادت و مکلف نمودن خود بیش از توان نهی می کند و خبر می دهد که الله متعال همچون شما خسته نمی شود و دادن اجر و پاداش او را خسته نمی کند اما شما از عبادت خسته می شوید و آن را رها می کنید. بنابراین شایسته ی شما این است که عملی را در پیش گیرید که در توان تان باشد و در آن تداوم داشته باشید، تا ثواب و پاداش آن و فضل الله متعال بر شما مداوم و مستمر باشد.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/5845