همواره رسول الله صلی الله علیه وسلم به روزه گرفتن دوشنبه و پنج شنبه پایبند بود.

از عایشه رضی الله عنها روایت است که می گوید: همواره رسول الله صلی الله علیه وسلم به روزه گرفتن دوشنبه و پنج شنبه پایبند بود.

[صحیح است] [به روایت ابن ماجه - به روایت ترمذی - به روایت نسائی - به روایت احمد]

ام المومنین عایشه رضی الله عنها خبر می دهد که رسول الله صلی الله علیه وسلم همیشه به روزه گرفتن دوشنبه و پنج شنبه پایبند بود. چون در این دو روز اعمال انسان به الله متعال عرضه می شوند و رسول الله صلی الله علیه وسلم دوست داشت درحالی عملش عرضه شود که روزه است. و چنانکه در احادیث دیگر آمده است، دلیل دیگر این بود که الله متعال در این دو روز همه ی مسلمانان را مورد مغفرت و آمرزش خود قرار می دهد جز کسانی که با هم دشمنی و عداوت دارند.

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