



## لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمٌ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ

از عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهم روايت است که رسول الله صلى الله عليه وسلم فرمودند: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ، وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟»، قَلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتْ لَهُ الْعَيْنُ، وَنَفَهَتْ لَهُ النَّفْسُ، لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ، صَوْمٌ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ»، قُلْتُ: فَإِنِّي أَطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَأْوَدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَاقَى».

«تو همه روزهای سال را روزه میگیری و تمام شب نماز شب می خوانی؟»، گفتم: بله، فرمود: «اگر چنین کنی، خواب بر آن غلبه نموده، و نفس خسته و ملول می شود، هر کس که همه روزهای سال را روزه بگیرد در واقع روزه نگرفته است، روزه‌ی سه روز از هر ماه، روزه‌ی همه‌ی سال است، گفتم: من توان بیشتر از آن را دارم، فرمود: پس مانند روز داود عليه السلام بگیر، او یک روز روزه می گرفت و یک روز افطار می نمود، وقتی با دشمن رو در رو می شد فرار نمی کرد.

[صحیح] [متفق علیه]

پیامبر صلى الله عليه وسلم مطلع شد که عبدالله بن عمرو رضي الله عنهم پی هم روزه می گیرد و افطار نمی کند، و تمام شب را نماز می خواند و نمی خوابد، پس او را از آن نهی کرد و به او فرمود: روزه بگیر و افطار کن، و قیام کن و بخواب او صلى الله عليه وسلم وی از روزه گرفتن پی هم و همه شب را در قیام اللیل سپری کردن نهی فرمود، و به او فرمود: اگر چنین کنی چشمتش ضعیف شده و به داخل سرات فرو می رود، و نفس ملول و خسته می شود؛ پس هر کس که همه روزهای سال را روزه بگیرد در واقع روزه نگرفته است؛ چون ثواب روزه را به خاطر مخالفت نهی حاصل نمی نماید، و به خاطر روزه گرفتن افطار نکرده است. سپس او را به روزه گرفتن سه روز از هر ماه راهنمایی نمود؛ زیرا روز هر روز برابر است با ده روز، و این کمترین چند برابری نیکی است. عبد الله گفت: من توان بیشتر از این را دارم. رسول الله صلى الله عليه وسلم: پس مانند روز داود عليه السلام روزه بگیر و این بهترین روزه هاست، یک روز را روزه می گرفت و یک را روز را افطار می نمود، و هرگاه با دشمن رو در رو می شد هرگز فرار نمی کرد؛ زیرا طریق روزه اش بدن او را ضعیف نمی کرد.

<https://www.sunnah.global/hadeeth/prs/show/6017>