این حقی است بر عهدۀ هر مسلمان که در هر هفت روز غسل کند که در آن سر و بدنش را بشوید

از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که فرمود: رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «این حقی است بر عهدۀ هر مسلمان که در هر هفت روز غسل کند که در آن سر و بدنش را بشوید».
[صحیح] [متفق علیه]

پیامبر صلی الله علیه وسلم بیان داشته‌اند که این حق بر عهدۀ هر مسلمان بالغ است که در هفت روز هفته یک روز را غسل کند، و در این غسل سرش و بدنش را برای طهارت و نظافت بشوید، و شایسته‌ترین روز برای این کار چنانکه از برخی روایات فهمیده می‌شود روز جمعه است، غسل در روز جمعه پیش از نماز جمعه به تاکید مستحب است حتی اگر مثلا روز پنجشنبه غسل کرده باشد و آنچه این غسل را از وجوب به استحباب پایین می‌آورد این سخن عایشه رضی الله عنها است که می‌فرماید: «مردم در کار و تلاش خود بودند و چون به جمعه می‌رفتند به همان شکل [و لباس کار] خود می‌رفتند، پس به آنان گفته شد: اگر غسل کنید [بهتر است]» به روایت بخاری، و در روایتی دیگر از او: «بو داشتند» یعنی بوی عرق و مانند آن، و با این حال به آنان گفته شد: «اگر غسل می‌کردید»، بنابراین برای دیگران من باب اولی باید غسل کنند.

http://www.sunnah.global/hadeeth/prs/show/65084