«Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) выбирал для поста понедельник и четверг»

‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) передаёт: «Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) выбирал для поста понедельник и четверг».
[Достоверный] [передал Ибн Маджа - Передал ат-Тирмизи - Передал ан-Насаи - Передал Ахмад]

Мать верующих ‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) старался соблюдать пост по понедельникам и четвергам, потому что в эти дни деяния представляются Всевышнему Аллаху, и он желал, чтобы его деяния представлялись Всевышнему, когда он постится, ведь Всевышний Аллах прощает в эти дни каждому мусульманину, за исключением поссорившихся, как сказано в других хадисах.

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