İnsanın her bir eklemi adına sadaka vermesi gerekir

Ebû Hureyre -radıyallahu anh-'dan rivayet edildiğine göre Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: «İnsanın her bir eklemi için sadaka gerekir: Güneşin doğduğu her gün iki kişinin arasını bulman, (haklarında adaletle hükmetmen) bir sadakadır. Bir kimseye bineğine binerken yardımcı olman veya yükünü hayvanına yüklemesine yardım etmen bir sadakadır. Güzel bir söz söylemek sadakadır. Namaza giderken attığın her adıma bir sadaka sevabı vardır. Gelip geçenleri rahatsız eden bir şeyi yoldan alıp kaldırman bir sadakadır.»

[Sahih Hadis] [Buhârî ve Müslim rivayet etmiştir]

Peygamber Efendimiz -sallallahu aleyhi ve sellem- her mükellef Müslümanın, Allah Teâlâ'ya kendisine bahşetmiş olduğu sağlık ve afiyet nimetine şükretmek için, vücudundaki her bir eklem sayısınca her gün gönüllü olarak sadaka vermesi gerektiğini beyan etmiştir. Bu sadaka, kişinin ellerini açıp kapayabilmesi için eklemlerle donatılmış olmasına şükrün bir ifadesidir. Bu sadaka her zaman maddi bir şey vermekle olmaz; tüm hayır işlerini kapsar. Örneğin, iki kişi arasını düzeltmek ve onları barıştırmak bir sadakadır. Yine yardıma muhtaç bir kimsenin bineğine binmesine yardım etmek veya yükünü kaldırmak da sadakadır. Zikretmek, dua etmek, selam vermek gibi güzel söz sadakadır. Namaza doğru attığın her adım bir sadakadır. Yoldan insanlara zarar verecek bir engeli kaldırmak da bir sadakadır.

http://www.sunnah.global/hadeeth/tr/show/66527