



جس نہ ہمیشہ روز رکھا، اس نہ دراصل روز ہی نہ میں رکھا مہینہ کے تین روز سال بھر روز رکھنے کی طرح میں

عبداللہ بن عمرو بن عاص رضی اللہ عنہما سے روایت ہے، وہ کہتے ہیں کہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: "کیا تم دن میں ہمیشہ روز رکھتے ہو اور رات میں ہمیشہ قیام کرتے ہو؟" میں نے عرض کیا: جی ہاں! تو فرمایا: "ایسا کرنے سے آنکھ تھک جائے گی اور جسم کمزور ہو جائے گا جس نہ ہمیشہ روز رکھا، اس نہ دراصل روز ہی نہ میں رکھا مہینہ کے تین روز سال بھر روز رکھنے کی طرح میں" میں نے عرض کیا: میرے اندر اس سے زیادہ روز رکھنے کی طاقت ہے آپ نے فرمایا: "تب داود علیہ السلام کا روز رکھو" وہ ایک دن روز رکھتے اور ایک دن بغیر روز کے رہتے تھے اور دشمن سے مقابلہ کے وقت بھاگتے نہ میں تھے"

[صحیح] [متفق علیہ]

اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ و سلم کو یہ اطلاع ملی کہ عبداللہ بن عمرو رضی اللہ عنہما سال بھر لگاتار روز رکھتے ہیں اور ایک دن بھی ناغہ نہیں کرتے اسی طرح رات رات بھر نماز پڑھتے رہتے ہیں اور سوتے ہی نہ میں ہیں لہذا انہیں اس سے منع کیا اور فرمایا: روز بھی رکھو اور ناغہ بھی کرو رات میں قیام بھی کرو اور سو بھی لیا کرو ان کو لگاتار روز رکھنے اور رات رات بھر قیام کرنے سے منع کیا اور فرمایا: ایسا کرو گے، تو تمہاری آنکھ کمزور ہو جائے گی اور اندر دھنس جائے گی تمہارا جسم کمزور ہو جائے گا اور تھک جائے گا جس نہ سال بھر روز رکھا، اس نہ روز ہی نہ میں رکھا کیوں کہ نہی کی مخالفت کی وجہ سے اجر و ثواب سے محروم رہا اور کھایا پیا بھی نہ میں اس کے بعد ان کی رہنمائی مہینہ میں تین دن روز رکھنے کی جانب فرمائی کہ یہ سال بھر روز رکھنے کی طرح ہے کیوں کہ ایک دن کا ثواب دس دن کے برابر ملا گا، جو کہ نیکیوں میں اضافہ کی قلیل ترین مقدار ہے آپ کی اس رہنمائی کے بعد عبداللہ نے عرض کیا: میرے اندر اس سے زیادہ کرنے کی طاقت ہے جواب میں اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ و سلم نے فرمایا: اگر ایسا ہے، تو تم داود علیہ السلام کا روز رکھو، جو سب سے افضل روز ہے وہ ایک دن روز رکھتے تھے اور ایک دن ناغہ کرتے تھے اور دشمن سے مڈبھیڑ کے وقت بھاگتے نہ میں تھے، کیوں کہ ان کے روز رکھنے کا طریقہ ان کے جسم کو کمزور نہ میں ہونا دیتا تھا

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