

## 69781 - آیا روزه گرفتن دوشنبه و پنجشنبه بهتر است یا روزهی سه روز از هر ماه؟

### سوال

کدام یک بهتر است؟ سه روز روزه در هر ماه یا روزهی دوشنبه و پنجشنبه در هر هفته؟ احادیثی که در این باره وارد شده چیست؟ روزهی سه روز از هر ماه در چه روزهایی است؟ آیا در ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ هر ماه است؟ حدیثش را بیان کنید.

### پاسخ مفصل

اگر بخواهیم روزهی دوشنبه و پنجشنبه را با روزهی سه روز از هر ماه مقایسه کنیم خواهیم دید که روزهی دوشنبه و پنجشنبه بهتر از روزهی سه روز از هر ماه است، زیرا کسی که هر هفته دوشنبه و پنجشنبه را روزه بگیرد یعنی [حداقل] هشت روز از هر ماه را روزه گرفته و در این صورت هر دو فضیلت را به دست آورده: هم روزهی دوشنبه و پنجشنبه و هم سه روز از هر ماه.

اما سه روز روزه گرفتن هر ماه هم در آغاز ماه و هم در وسط و پایان آن درست است و تفاوتی ندارد که این سه روز پی در پی باشد یا جدا از هم، جز اینکه بهتر است در ایام بیض (روزهای سفید) باشد، یعنی روزهایی که شب آن ماه کامل است، یعنی روزهای سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم هر ماه قمری.

در اینجا به ذکر چند حدیث در ترغیب روزهی دوشنبه و چهارشنبه می پردازیم:

۱- از ابی قتاده انصاری . رحمه الله . روایت است که از رسول خدا . صلی الله علیه وسلم . دربارهی روزهی روز دوشنبه پرسیدند؛ ایشان فرمودند: **«در این [روز] به دنیا آمدم و در آن [قرآن] بر من نازل شد»** به روایت مسلم (۱۱۶۲).

۲- و از عائشه . رضی الله عنها . روایت است که رسول الله . صلی الله علیه وسلم . دوشنبه و پنجشنبه را روزه می گرفت. به روایت ترمذی (۷۴۵) و نسائی (۲۳۶۱) و ابن ماجه (۱۷۳۹) نگا: صحیح الترغیب (۱۰۴۴).

۳- از ابوهریره . رضی الله عنه . روایت است که رسول الله . صلی الله علیه وسلم . فرمودند: **«اعمال [بندگان] در روز دوشنبه و پنجشنبه عرضه می شود، و من دوست دارم در حالی عملم [به پروردگار] عرضه شود که روزه ام»** به روایت ترمذی (۷۴۷). شیخ آلبنانی در **«صحیح الترغیب»** (۱۰۴۱) آن را صحیح دانسته است.

همینطور چند حدیث را در تشویق به روزه گرفتن سه روز از هر ماه ذکر خواهیم کرد:

۱- از ابوهریره . رضی الله عنه . روایت است که گفت: خلیلم [رسول الله صلی الله علیه وسلم] مرا به سه چیز توصیه کرد که تا زنده ام آن را ترک نخواهم کرد: روزی سه روز از هر ماه، و نماز چاشت، و خوابیدن پس از [نماز] وتر. به روایت بخاری (۱۱۲۴) و مسلم (۷۲۱).

۲- از معاذی عدویه روایت است که از عائشه . رضی الله عنها . همسر پیامبر . صلی الله علیه وسلم . پرسید: آیا رسول الله . صلی الله علیه وسلم . سه روز از هر ماه را روزه می گرفت؟ ایشان گفت: «بله». سپس پرسید: کدام روزهای ماه را روزه می گرفت؟ گفت: «اهمیت نمی داد که کدام روزهای ماه را روزه بگیرد» به روایت مسلم (۱۱۶۰).

۳- از جریر بن عبدالله . رضی الله عنه . از رسول الله . صلی الله علیه وسلم . روایت است که فرمودند: «روزه ی سه روز از هر ماه [همانند] روزه ی دهر است، و روزهای بیض: سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم است» به روایت نسائی (۲۴۲۰). آلبانی این روایت را در صحیح الترغیب (۱۰۴۰) صحیح دانسته است.

۴- از ابوذر . رضی الله عنه . روایت است که گفت: رسول الله . صلی الله علیه وسلم . به من فرمودند: «اگر خواستی چیزی از ماه را روزه بگیری، سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم را روزه بگیر» به روایت ترمذی (۷۶۱) و نسائی (۲۴۲۴). آلبانی در «صحیح الترغیب» (۱۰۳۸).

بنابراین مساله ی روزه گرفتن سه روز از هر ماه . چنانکه در حدیث عائشه . رضی الله عنه . آمده وسیع است و می توان در اول یا وسط یا پایان ماه آن را به جای آورد، اما بهترین روزهای ماه برای این روزه، سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم است، همانطور که در دیگر احادیث صحیح آمده است.

از شیخ محمد بن صالح العثیمین . رحمه الله . پرسیدند: روزه ی سه روز از هر ماه آیا فقط باید در روزهای بیض باشد؟ یا جایز است سه روز دیگر از هر ماه را روزه گرفت؟

ایشان چنین پاسخ دادند:

«انسان می تواند آغاز یا وسط یا پایان ماه را روزه بگیرد و تفاوتی ندارد که [این روزه ها] پی در پی یا پراکنده باشد، اما بهتر آن است که در سه روز بیض یعنی سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم هر ماه باشد. عائشه . رضی الله عنها . می گوید: پیامبر . صلی الله علیه وسلم . از هر ماه سه روز را روزه می گرفت و توجهی نمی کرد که آغاز آن را روزه بگیرد یا پایان ماه را» (مجموع فتاوی الشیخ ابن عثیمین: ۲/ ۳۷۶).

و الله اعلم