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

### سوال

کدام‌یک 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

الحمدلله.

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 پنجشبه 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 می‌پردازیم:

۱ـ از ابی‌قتاده انصاری ـ رحمه الله ـ روایت است که از رسول خدا ـ صلی الله علیه وسلم ـ 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).

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

۳ـ از ابوهریره ـ رضی الله عنه ـ روایت است که رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ فرمودند: اعمال [بندگان] در روز دوشنبه و پنجشنبه عرضه می‌شود، و من دوست دارم در حالی عملم [به پروردگار] عرضه شود که روزه‌ام به روایت ترمذی (۷۴۷). شیخ آلبانی 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:

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

۲ـ از معاذه‌ی عدویه روایت است که از عائشه ـ رضی الله عنها ـ همسر پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ پرسید: آیا رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ سه روز از هر ماه را روزه می‌گرفت؟ ایشان گفت: بله. سپس پرسید: کدام روزهای ماه را روزه می‌گرفت؟ گفت: اهمیت نمی‌داد که کدام روزهای ماه را روزه بگیرد به روایت مسلم (۱۱۶۰).

۳ـ از جریر بن عبدالله ـ رضی الله عنه ـ از رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ روایت است که فرمودند: روزه‌ی سه روز از هر ماه [همانند] روزه‌ی 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 ـ رضی الله عنه ـ روایت است که گفت: رسول الله ـ صلی الله علیه وسلم ـ به من فرمودند: اگر خواستی چیزی از ماه را روزه بگیری، سیزدهم و چهاردم و پانزدهم را روزه بگیر به روایت ترمذی (۷۶۱) و نسائی (۲۴۲۴). آلبانی در صحیح الترغیب (۱۰۳۸).

بنابراین مساله‌ی روزه گرفتن سه روز از هر ماه ـ چنانکه در حدیث عائشه ـ رضی الله عنه ـ آمده وسیع است و می‌توان 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 ـ رحمه الله ـ پرسیدند: روزه‌ی 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 می‌تواند آغاز یا وسط یا پایان ماه را روزه بگیرد و تفاوتی ندارد که [این روزه‌ها] 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 ـ رضی الله عنها ـ می‌گوید: پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ از هر ماه سه روز را روزه می‌گرفت و توجهی نمی‌کرد که آغاز آن را روزه بگیرد یا پایان ماه را (مجموع فتاوی الشیخ ابن عثیمین: ۲/ ۳۷۶).

و الله اعلم