- روى الترمذي وقال حديث حسن مرفوعا : [[تعرض أعمال يوم الاثنين والخميس فأحب أن يعرض عملي وأنا صائم]] . وروى مالك وأبو داود والترمذي والنسائي أن رسول ا A كان يصوم الاثنين والخميس فقال رجل : يا رسول ا إنك تصوم الاثنين والخميس فقال : إن يوم الاثنين والخميس يغفر ا فيهما لكل مسلم إلا المتهاجرين يعين بغير حق فيقول دعوهما حتى يصطلحا . وفي رواية للطبراني مرفوعا : [[تنسخ دواوين أهل الأرض في دواوين أهل السماء في كل اثنين وخميس فيغفر لكل مسلم ولا يشرك با شيئا إلا رجلا بينه وبين أخيه شحناء]] . وروى الطبراني ورواته ثقات مرفوعا : [[تعرض الأعمال في يوم الاثنين والخميس فمن مستغفر فيغفر له ومن تائب فيتاب عليه ويرد أهل الضغائن بضغائنهم حتى يتوبوا]] . وروى ابن ماجه والنسائي والترمذي وقال حسن عن عائشة قالت : [[كان رسول ا A يتحرى صوم الاثنين والخميس]] . وا تعالى أعلم .

- (أخذ علينا العهد العام من رسول ا A) أن نصوم الاثنين والخميس ولا نترك صومهما إلا لعذر شرعي وتجب المبادرة إلى إزالة الشحناء قبل صومهما حتى لا يطلع الفجر وبيننا وبين أحد شحناء ونظير ما ورد في ليلة النصف من شعبان . ومن العذر للعبد أن يكون الصوم يضر بدنه أو عقله لانحراف مزاجه عن مقام الاعتدال وكل أحد مؤتمن على ما يدعيه في نفسه من ذلك وكذلك من العذر أن يتعاطى العبد الأعمال الشاقة المأمور بها في طريق الكسب الشرعي كالحرث والحصاد والدراس وسد الجسور وجرفها وتخمير الطين وحمله إلى البناء من بكرة النهار إلى آخره ونحو ذلك فلا يؤكد على هؤلاء صيام الاثنين والخميس ونحوهما من النوافل إلا أن تبرعوا بأنفسهم وصاموا مع أن رخصة ا تعالى لهم أتم وأكمل لأنهم ربما أخلوا بأعمال أخر أفضل مما فعلوه . فاتبع يا أخي الشرع وكن من المتبعين ولا تكن من المبتدعين واخف صومك إن خفت أن أحدا يمدحك على ذلك وتميل نفسك إليه . وسمعت سيدي عليا الخواص يقول : إنما قال A : فأحب أن يرفع عملي وأنا صائم . لأن كل يوم الاثنين والخميس أوقات رضا ولأوقات الرضا مزية على أوقات الغضب فأين من يرفع حاجته في وقت رضا الملك ممن يرفعها في وقت غضبه ؟ فتأمل ذلك وا يتولى هداك { وهو يتولى الصالحين }