أسامة بن زيد أن النبي صلى ا عليه وسلم كان يصوم الاثنين والخميس فسئل عن ذلك فقال إن الأعمال تعرض يوم الاثنين والخميس الشرح حديث أسامة رواه أحمد بن حنبل والدارمي وأبو داود والنسائي من رواية أسامة لفظ الدارمي كلفظه في المهذب وأما لفظ أبي داود وغيره فقال عن أسامة قال قلت يا رسول ا إنك تصوم حتى لا تكاد تفطر وتفطر حتى لا تكاد أن تصوم إلا في يومين إن دخلا في صيامك وإلا صمتهما قال أي يومين قلت يوم الاثنين والخميس قال ذانك يومان تعرض فيهما الأعمال على رب العالمين وأحب أن يعرض عملي وأنا صائم وقد ثبتت أحاديث كثيرة في صوم الاثنين والخميس منها حديث أبي قتادة رضي ا عنه أن رسول ا صلى ا عليه وسلم سئل عن صوم الاثنين قال ذلك يوم ولدت فيه ويوم بعثت أو أنزل علي فيه رواه مسلم وعن أبي هريرة عن رسول ا صلى ا عليه وسلم قال تعرض أعمال الناس في كل جمعة مرتين يوم الاثنين ويوم الخميس فيغفر لكل عبد مؤمن إلا عبدا بينه وبين أخيه شحناء فيقال اتركوا هذين حتى يفيئا رواه مسلم وفي رواية تفتح أبواب الجنة يوم الاثنين والخميس فيغفر لكل عبد لا يشرك با شيئا إلا رجلا كانت بينه وبين أخيه شحناء