አመቱን ሙሉ የጾመ አልጾመም። በወር ሶስት ቀን መጾም አመቱን ሙሉ እንደመጾም ነው።

ከዐብደላህ ቢን ዐምር ቢን ዓስ -አላህ መልካም ስራቸውን ይውደድላቸውና- እንደተላለፈው እንዲህ አሉ፦ «ነቢዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) እንዲህ አሉ፦ "አንተ ዓመቱን ሙሉ እየፆምክ ሌሊቱን ሙሉ ትቆማለህን?" እኔም "አዎ" አልኳቸው። እርሳቸውም "አንተ ይሄንን የምታደርግ ከሆነ አይንህም ይሰረጉዳል ነፍስህም ይደክማል። አመቱን ሙሉ የጾመ አልጾመም። በወር ሶስት
ቀን መጾም አመቱን ሙሉ እንደመጾም ነው።" አሉ። እኔም "እኔ ከዚህም በላይ መጾም እችላለሁ።" አልኩኝ። እርሳቸውም "የዳውድን
ዐለይሂ ሰላም ጾም ፁም! ዳውድ ዐለይሂ ሰላም አንድ ቀን እየጾመ አንድ ቀን ይፈታ ነበር። ጠላትን ጦር ሜዳ የተገናኘ ጊዜም አይሸሽም ነበር።" አሉኝ።»
[ሶሒሕ ነው።] [ቡኻሪና ሙስሊም ዘግበውታል።]

ነቢዩ (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) ዐብደላህ ቢን ዐምር - አላህ መልካም ሥራቸውን ይውደድላቸውና - ዓመቱን ሙሉ ምንም ቀን ሳያፈጥር ጾምን እንደሚያከታትልና ሌሊቱንም ሙሉ ምንም ሳይተኛ እንደሚሰግድ ደረሳቸው። እርሳቸውም "ፁምም ፍታም፤ ስገድም ተኛም!" በማለት ከዚህ ተግባሩ ከለከሉት። ጾምን ከማከታተልና ሌሊቱን ሙሉ በሶላት ከማሳለፍ እንዲህ በማለት ከለከሉት "አንተ ይህንን ካደረግክ አይንህ ትደክማለች፣ ትሰንፋለች፣ ትጎደጉዳለች፤ ነፍስህም ትታክታለች፣ ትደክማለች። አመቱን ሙሉ የጾመ ሰው አልፆመም፤ ክልከላውን ተላልፎ በመጾም የጾም ምንዳን አያገኝም እንዳያፈጥር ደግሞ (ፆመኛ ነኝ በሚል) ታቅቧል (ከሁለት ያጣ ሆኗል)።" ቀጥለውም በየወሩ ሶስት ቀን እንዲጾም ጠቆሙት። ይህም ዓመት እንደመጾም እንደሚቆጠር ነገሩት። የእያንዳንዱ ቀን ጾም እንደ አስር ቀን ጾም ይታሰባል። መልካም ስራዎች ቢያንስ በአስር ይባዛሉና። ዐብደላህም "እኔ ከዚህም በላይ እችላለሁ።" አለ። ነቢዩም (የአላህ ሰላትና ሰላም በእርሳቸው ላይ ይስፈን) እንዲህ አሉ: "እንደዛ ከሆነማ የዳውድን ዐለይሂ ሰላም ጾም ፁም። እርሱ የፆመው በላጩን ጾም ነውና። ዳውድ ዐለይሂ ሰላም አንድ ቀን እየጾመ አንድ ቀን ያፈጥር ነበር። ይህን አይነት አጿጿም በመጾሙም ሰውነቱን ስላላደከመው ጠላትን በተገናኘ ጊዜ አይሸሽም ነበር።"

https://sunnah.global/hadeeth/am/show/6017