വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുത്തവൻ നോമ്പെടുത്തിട്ടില്ല. (എന്നാൽ) മാസത്തിൽ മൂന്ന് ദിവസം നോമ്പെടുക്കുന്നത് വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുക്കലാണ്

അബ്ദുല്ലാഹി ബ്നു അംറ് -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- നിവേദനം: നബി -ﷺ- പറഞ്ഞു: "താങ്കൾ വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുക്കുകയും രാത്രി പരിപൂർണ്ണമായും നിസ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടോ?!" ഞാൻ പറഞ്ഞു: അതെ. നബി -ﷺ- പറഞ്ഞു: "നീ അപ്രകാരം ചെയ്താൽ നിന്റെ കണ്ണുകൾ കുഴിഞ്ഞു പോവുകയും, ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയും ചെയ്യും. വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുത്തവൻ നോമ്പെടുത്തിട്ടില്ല . (എന്നാൽ) മാസത്തിൽ മൂന്ന് ദിവസം നോമ്പെടുക്കുന്നത് വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുക്കലാണ്." അപ്പോൾ ഞാൻ പറഞ്ഞു: "എനിക്ക് അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സാധിക്കുന്നതാണ്." അപ്പോൾ നബി -ﷺ- പറഞ്ഞു: "എങ്കിൽ നീ ദാവൂദ് (عليه السلام) ന്റെ നോമ്പെടുക്കുക. അദ്ദേഹം ഒരു ദിവസം നോമ്പെടുക്കുകയും അടുത്ത ദിവസം നോമ്പ് വെടിയുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. ശത്രുവിനെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ അദ്ദേഹം പിന്തിരിഞ്ഞോടുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നില്ല."

[صحيح] [متفق عليه]

സ്വഹാബിയായിരുന്ന അബ്ദുല്ലാഹി ബ്നു അംറ് -رَضِـيَ اللَّـهُ عَنْهُمَـا- തുടർച്ചയായി വർഷത്തിലുടനീളം നിത്യവും നോമ്പെടുക്കുന്നുണ്ട് എന്നും , രാത്രി മുഴുവൻ നിസ്കരിക്കുകയും ഉറക്കം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്നും നബി -ﷺ- അറിയുകയുണ്ടായി. അപ്പോൾ അവിടുന്ന് അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് അദ്ദേഹത്തെ വിലക്കുകയും, നോമ്പെടുക്കുകയും നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യാൻ കൽപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു . രാത്രി നിസ്കരിക്കുകയും ഉറങ്ങുകയും ചെയ്യാനും നബി -ﷺ- അദ്ദേഹത്തോട് കൽപ്പിച്ചു. തുടർച്ചയായി നോമ്പെടുക്കുന്നതും രാത്രി മുഴുവൻ നിസ്കരിക്കുന്നതും അവിടുന്ന് അദ്ദേഹത്തോട് വിലക്കി. അപ്രകാരം ചെയ്താൽ കണ്ണുകൾ ദുർബലമാകാനും അത് കുഴിഞ്ഞു പോകാനും , ശരീരം ക്ഷീണിക്കാനും ബലഹീനമായി പോകാനും കാരണമാകുമെന്നും അവിടുന്ന് അറിയിച്ചു. അതിനാൽ വർഷം മുഴുവൻ നോമ്പെടുത്തവൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ നോമ്പെടുത്തിട്ടില്ല ; കാരണം നബി -ﷺ- യുടെ വിലക്കാണ് അവൻ ലംഘിച്ചിരിക്കുന്നത് . ശേഷം എല്ലാ മാസവും മൂന്ന് ദിവസം നോമ്പെടുക്കാൻ നബി -ﷺ- അദ്ദേഹത്തോട് കൽപ്പിച്ചു . കാരണം ഓരോ ദിവസത്തെയും നോമ്പ് പത്ത് ദിവസത്തെ നോമ്പിന് തുല്യമായിരിക്കും. നന്മകൾ ഏറ്റവും ചുരുങ്ങിയത് പത്ത് മടങ്ങെങ്കിലും ഇരട്ടിക്കുന്നതാണല്ലോ ?! അപ്പോൾ അബ്ദുല്ലാഹി ബ്നു അംറ് -رَضِيَ اللّٰهُ عَنْهُ- പറഞ്ഞു: "എനിക്ക് അതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ സാധിക്കുന്നതാണ്." നബി -ﷺ- പറഞ്ഞു: "എങ്കിൽ നീ ദാവൂദ് നബിയുടെ (عليـــــه السلام) നോമ്പിന്റെ രീതി സ്വീകരിക്കുക. അതാണ് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായ നോമ്പ്. അദ്ദേഹം ഒരു ദിവസം നോമ്പെടുക്കുകയും അടുത്ത ദിവസം നോമ്പ് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുമായിരുന്നു. ഈ രീതി സ്വീകരിച്ചത് കാരണത്താൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം ദുർബലമായിരുന്നില്ല എന്നതിനാൽ യുദ്ധത്തിൽ ശത്രുവിന്റെ മുൻപിൽ നിന്ന് ഒരിക്കലും അദ്ദേഹം പിറകോട്ട് ഓടുകയുണ്ടായിട്ടില്ല ."

http://sunnah.global/hadeeth/ml/show/6017