هر روز که خورشید طلوع می کند

هر مهره‌ای (مفصل)» :از ابوهریره رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند از استخوان‌های انسان بر او صدقه‌ای واجب است، هر روز که خورشید در آن طلوع می‌کند، دادگری میان دو تن [و برقرار کردن صلح] صدقه است، و کمک به مرد در مرکبش — چه سوار کردن او بر آن و چه برداشتن متاعش بر آن — صدقه است، و سخن نیک صدقه است، و هر گامی که به سوی نماز برداری صدقه است، و برداشتن آزار و آلودگی از راه، صدقه است».

[صحيح] [رواه البخاري ومسلم]

رسول الله صلی الله علیه وسلم می فرمایند که بر هر مسلمان در برابر هریک از مفاصل استخوانهایش صدقه ای لازم است، و به شکل تطوع برای الله متعال تقدیم بدارد جهت سپاسگزاری بابت تندرستی اش، و این که استخوان هایش به شکل مفاصل قرار داده تا این که بتواند آن ها را بسته و باز نماید، و این که این صدقه توسط همه کارهای خیر قابل انجام است و تنها منوط به پول دادن نیست، که از جمله: رعایت عدالت میان دو طرف متخاصم مصداق صدقه است، برای سوار شدن انسان عاجز بر حیوانش یا کمک نمودن به وی برای حمل بارش بر آن مصداق صدقه است، و سخن نیک که شامل هر سخنی نیکویی می شود مانند ذکر و دعاء مصداق صدقه است، و هر گامی که برای نماز بر می داری مصداق صدقه است، و دور کردن هر چیزی که موجب اذیت و آزار دیگران می شود مصداق صدقه است.

http://sunnah.global/hadeeth/prs/show/66527