

QAYLOULAH

Il y a de cela plus de quatorze siècles, RassoulouLlâh (SollaLlâhou ‘Aleyhi Wa Sallam) a exhorté à l’observance du *Qayloulah* (la petite sieste de l’après-midi, soit avant la Solât Zouhr soit après). *Qayloulah* est une pratique Sounnah. En plus d’être récompensé en la pratiquant, elle renferme pour celui qui la pratique des bienfaits sanitaires qui, bien que mentionnés brièvement par RassoulouLlâh (SollaLlâhou ‘Aleyhi Wa Sallam), sont en train d’être découvert par les athées de notre époque.

Allâh Ta’âlâ étant notre Créateur, Il sait ce qui est meilleur pour notre santé aussi bien physique que spirituelle. Dans le rapport suivant, les experts athées confirment aussi les bienfaits de *Qayloulah*. Bien qu’ils soient de profonds matérialistes, ils reconnaissent l’effet spirituel de *Qayloulah*, d’où leur conclusion résultant de leurs tests et expérimentations montrant que *Qayloulah*, en plus de ses bienfaits physiques, produit de la “joie” qui est en soi une dimension de la spiritualité. Ainsi, ils disent :

Le petit somme diurne (une clé du bonheur)

Samedi 1 Avr 2017

LONDRE : Le secret du bonheur pourrait se résumer à un petit somme pendant la journée tel que nous le suggère les recherches.

Une étude a montré que faire une sieste de moins de 30 min améliore notre sens du bien-être, tout comme ça booste nos performances.

Les recherches ont suggéré un nouveau mot pour décrire la sensation de satisfaction ressenti après un assoupissement : *napiness* (*combinaison de nap (sieste) et happiness (bonheur)*).

QAYLOULAH

Professeur Richard Wiseman, de l'université de Hertfordshire, a dit :

“Des recherches précédentes ont montré que les siestes de moins de 30 minutes améliorent la concentration, la productivité et la créativité ; et ces quelques recherches suggèrent que l'on peut aussi devenir plus heureux rien qu'en faisant une courte sieste.”

Toutefois, l'étude a montré que ceux qui font de plus longues siestes se sont montrés moins heureux que ceux qui ne font pas du tout de sieste.

Plus de 1.000 personnes ont participé à l'étude menée pour le festival scientifique international d'Edinburgh.

Parmi les participants, 66% qui ont fait de courtes siestes de moins d'une demi-heure se sont avérés ressentir le bonheur, par rapport aux 56% qui ont fait de longues siestes et aux 60% qui n'ont jamais fait de sieste.

(Daily Mail).

(Traduction achevée le 11 Jamâdi-ous Sâni 1442)