

Gündüz Uykusu

Administrator tarafından yazıldı.

Salı, 23 Nisan 2013 23:19 -



Allah resulu s.a.v. gündüz esnasında hafif ve kısa bir uyku almamızı bize emretmektedir



Allah resulu s.a.v. gündüz esnasında hafif ve kısa bir uyku almamızı bize emretmektedir. Allah resulu s.a.v. şöyle buyurdu: “Hafif uyku alın, zira şeytan hafif uyku yani: (kaylule) yapmaz”. Bu hadisi Taberani rivayet etmiştir. Yeni yapılan bir araştırmaya göre

(CNN’de) iş esnasında insanın hafif bir uyku alması (kaylule yapması) kalbe gelebilecek riski azaltmakta, hatta ölümcül hastalığı önlemektedir. Uzmanlara göre; gündüz saatlerinde ofiste alınan hafif bir uyku kalbe yarar sağlamaktadır. Zira kalbi yorulmaya ve strese karşı korumaktadır. Çünkü iş, yorgunluğun ve bitkin düşmenin ana sebebidir. O halde gündüz uykusu ile ilgili Nebevi hikmetinin sırrını birlikte düşünelim.

Abduldaem Al-Kaheel

www.kaheel7.com/tr