

Combien d'heures les infailibles dorment-ils au cours d'une ?journée

<"xml encoding="UTF-8?>

Combien d'heures les infailibles dorment-ils au cours d'une journée? De manière générale quel est moment approprié pour le sommeil pour un bon croyant?

Question

Combien d'heures les infailibles dorment-ils au cours d'une journée? De manière générale quel est moment approprié pour le sommeil pour un bon croyant?

Résumé de la réponse

Le sommeil est l'un des signes de Dieu. Il fait partie des besoins indispensables des créatures dans l'univers. Mais l'excès de sommeil réduit l'espérance de vie et dans les hadiths, cela engendre aussi la colère divine. En ce qui concerne le niveau de sommeil des imams, nous n'avons pas de hadith à notre disposition. Pour ce qui est du nombre d'heures de sommeil qu'un homme doit observer, les psychologues n'ont pas défini un chiffre exact, selon leur nature les hommes ont des heures variées en fonction des exigences de leurs corps. Le niveau moyen de sommeil qu'on a dans les hadiths varient entre 6et 8 heures, ensuite on a des moments précis à l'exemple du début de la nuit les siestes qu'on considère comme les moments appropriés de sommeil, on remarque également qu'on interdit de dormir au cours de la journée et de la nuit à des moments tels que: le lever et le coucher du soleil, l'aube et les dernières heures de la journée

Réponse détaillée

Le sommeil et le rêve sont des signes de Dieu et les preuves qu'il existe un être puissant, intelligent et qui gère l'univers avec volonté et sagesse. Le sommeil est considéré comme l'un des besoins primordiaux dans la vie de l'homme. Il est écrit dans le saint coran: "Nous avons fait du sommeil un moyen de repos.[1] Cela est une allusion très affective en ce qui concerne la nécessité de donner du repis et d'apporter un peu d'apaisement au corps et à l'âme de l'homme par rapport aux multiples activités. Ce repos permet au corps de récupérer et aux organes fatigués de se ressourcer; tout comme il permet également à l'âme et au corps de se renouveler et de retrouver une autre allégresse et une autre motivation face à la fatigue qu'elle commençait déjà à subir et donne ainsi une ressource énergétique pour préparer l'attaque des

activités à nouveau. Le sommeil joue un rôle très important dans la santé de l'homme c'est pour cette raison que les psychologues et les médecins s'efforcent d'organiser le sommeil de leurs patients de manière ordinaire car sans le sommeil l'équilibre psychologique ne peut s'établir. Les hommes qui ne dorment pas de manière naturelle sont des personnes fanées, dépressives, stressées et affligées contrairement à ceux qui dorment de manière équilibrée. Les gens qui dorment de manière équilibrée se sentent bien lorsqu'ils se réveillent et ils sentent une certaine force extraordinaire au fond d'eux.[2]

Toutefois, l'excès de sommeil réduit l'espérance de vie et engendre la colère divine selon ce qui ressort de certains hadiths. Dans le livre Man la Yadhuruha faqih on lit un hadith rapporté de l'imam Kazim (as): " Dieu déteste l'homme qui dort excessivement"[3], dans un autre hadith: "on lit que le prophète Moïse (as) avait demandé à Dieu qui est le pire des hommes, il lui répondit que c'est celui qui la nuit dort comme un cadavre et passe ses journées dans l'oisiveté"[4]

Quant à savoir le degré de sommeil des infailibles au quotidien nous n'avons pas d'information précise à notre disposition. Il est trop difficile de définir la quantité de sommeil naturelle d'un homme car les hommes sont différents dans leur nature. Il n'y donc aucune limite en ce qui concerne cela, chacun doit alors se fier au degré de ses activités et sur l'expérience qu'il a eu faire sur son corps et son esprit pour dormir en fonction du besoin que ces deux exigent.[5]

Les recherches scientifiques montrent que le besoin de l'homme en sommeil est un sujet particulièrement complexe.

Une partie de la population dort 5, 7 ou huit heures et environ 14% des gens dorment jusqu'à 10 heures de temps. [6]

Les hadiths islamiques, on a d'abord un niveau variant de 6 à 8 heures pour le sommeil d'un homme croyant car dans d'autres hadiths, on parle des programmes qu'un croyant doit respecter de jour comme de nuit; 1/4 du jour est réservé au repos. Dans d'autres hadiths on parle plutôt 1/3 du jour comme moment réservé au repos.[7] Ce qui équivaut à peu près à 6 ou 8 de repos quotidien. En effet le sommeil varie aussi en fonction de l'âge, car ceux qui ont atteint un degré spirituel plus élevé dorment très peu. Plusieurs moments différents sont désignés comme des moments appropriés au sommeil à l'exemple de la sieste (une heure avant l'appel à la prière de midi) et le sommeil du début de la nuit.[8] Par contre d'autres

moments à l'exemple le lever ou le coucher du soleil[9], les derniers moments de la nuit[10] (aube) et les dernières heures de la journée sont désigné comme les mauvais moments de sommeil.

[1]- Sourate Naba'a: 9

[2] - Tafsir Nemounéh, Makarim Shirazi, vol 26, page 19 Darul Maktaba al islamiya automne 1369 hégire solaire

[3]- Man la Yadhuruha faqih, Sheikh Sadouq, vol3, page 103

[4] - Le paradis de la vie, Sayyed Jawad Moustafavi, vol 3, page 99, cité par safinatoul bahar le thème sommeil

[5]- Tafsir Nemounéh, Makarim Shirazi, vol 26, page 20, Darul Maktabat Ul islamqiya, automne 1369 hégire solaire

[6]- Première université dernier prophète, Sayyed Reza poknejad, vol 8, page 183, librairie islamique, 1351 hégire solaire

[7]- Nahjul Balagha, pensée numéro 390.

[8]- Ilyatul moustakim, Allamah Mohammad Baqir Majelisi, page 126, édition et publication les élus , printemps 1375 hégire solaire

[9]- id

[10]- Sunnanou Nabi, Allamah Mohammad Hossein Tabataba'i, page 141, hadith 150, les éditions islamiques , été 1378, hégire solaire