

Hadisler ve Tıbb-ı Nebevî Rivâyetlerinde Uykuya Yaklaşım

The Approach to Sleep in the Ḥadith and al-Tıbb al-Nabawî
Narrations

Ömer ÖZPINAR

Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi Assoc. Prof., Necmettin Erbakan University
İlahiyat Fakültesi Faculty of Theology
Hadis Ana Bilim Dalı Department of Hadith
Konya | Türkiye Konya | Turkey
oozpinar@erbakan.edu.tr orcid.org/ 0000-0002-3111-3601

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Araştırma Makalesi Article Types | Research Article
Geliş Tarihi | 15 Nisan 2021 Received | 15 April 2021
Kabul Tarihi | 13 Haziran 2021 Accepted | 13 June 2021
Yayın Tarihi | 30 Haziran 2021 Published | 30 June 2021

Atıf | Cite as:

Özpinar, Ömer. "Hadisler ve Tıbb-ı Nebevî Rivâyetlerinde Uykuya Yaklaşım [The Approach to Sleep in the Ḥadith and al-Tıbb al-Nabawî Narrations]". *Tokat İlmîyat Dergisi | Tokat Journal of İlmîyat* 9/1 (Haziran | June 2021), 129-155.
<https://doi.org/10.51450/ilmiyat.916783>

İntihal | Plagiarism:

Bu makale, iTexticate aracılığıyla taranmış ve intihal içermediği teyit edilmiştir.
| This article, has been scanned by iTexticate and no plagiarism has been detected.

Copyright ©

Published by Tokat Gaziosmanpaşa University Faculty of Islamic Sciences. Tokat | Turkey.
<https://dergipark.org.tr/ilmiyat>



The Approach to Sleep in the Ḥadith and al-Ṭibb al-Nabawī Narrations

Abstract: It is known that both philosophers and religions have been interested in sleep since the beginning of human history. Today, various disciplines, especially psychology and psychiatry, conduct research on sleep and seek answers to the questions of how and why about sleep. The religion of Islam also emphasizes sleep in various aspects through the Qurʾān and ḥadith. In the Islāmīc literature, the issues related to sleep are handled in harmony and multi-faceted in terms of the unity of the Qurʾān and Sunnah. As a result of the examinations, it is seen that this information is compatible with current sleep researches. As a matter of fact, the Qurʾān and ḥadith consider sleep as a human characteristic, a need and a metaphysical experience. In this context, it is emphasized that sleep is a human experience that reminds people of their weaknesses and helplessness. More importantly, it is reported that it is a daily applied test that convinces people how death and resurrection will be. In the Sunnah of the Prophet, the principles and recommendations that will transform sleep into worship and make it a part of the consciousness of servitude and religious life are emphasized. From the general evaluation of the ḥadiths on this subject, it is understood that sleep and sleeping have aspects related to worship, judgments, morals, manners and health for Muslims. That is, according to the ḥadiths, it is essential that the sleeping times are arranged according to the worships and that they are in a planning that will not disrupt the worships. On the other hand, the body should not be deprived of sleep while praying or saying that I will pray more. In this respect, it can be said that sleeping is also included in worship. Another aspect of sleep related to worship is to prepare for sleep with the consciousness and intention of worship. The judicial dimension of sleep is related to the fact that it is a situation that eliminates most of the religious obligations. With the disappearance of the mind and consciousness, which are the diseases of responsibility, a different field of responsibility, which we can call the fiqh of sleep, has been passed. If we come to the aspect of sleep related to morals and manners, the ḥadiths, which constitute a rich accumulation of sleep, direct the rules of morality and mysticism in this matter. In these ḥadiths, which form the basis of etiquette and principles such as sleeping less, taking precautions not to turn sleep into heedlessness, fulfilling the rights of the body and eyes, following the sunnah in preparation for sleep and in the way of sleeping, attention is also drawn to the relationship between sleep and health. In this context, attention is drawn to day and night sleep times, sleep patterns, sleeping style, the place where one sleeps, and the body's right to sleep. These narrations, which point to the health-related aspects of sleep, have been brought together both in different parts of large-volume ḥadith books and in works of prophetic medicine. In the prophetic medicine sources, the practices and recommendations of the Prophet and the medical data related to sleep of its own period which they were written in are discussed together. It is seen that the information on the relationship between sleep and health in the ḥadiths, as in every period, is still valid today and overlaps with the findings in modern sleep studies. It is obvious that the narrations about sleep reveal prophetic teachings and principles that will regulate the physical and mental health of human beings and will be instrumental in the well-being of the world and the hereafter. In this article, the transmissions related to sleep will be examined in the integrity of the subject, the approach to sleep in the ḥadiths will be tried to be indicated with the main topics and this will be evaluated within the framework of prophetic medicine.

Keywords: Ḥadiths, Sunnah, Navm, Health, al-Ṭibb al-Nabawī.

Hadisler ve Tıbb-ı Nebevî Rivâyetlerinde Uykuya Yaklaşım

Öz: İnsanlık tarihinin başlangıcından itibaren gerek filozofların gerekse dinlerin uyku ile ilgilendikleri bilinmektedir. Günümüzde de özellikle psikoloji ve psikiyatri başta olmak üzere çeşitli bilim dalları uyku üzerine araştırmalar yapmakta, uykuyla ilgili nasıl ve niçin sorularına cevap aramaktadır. İslam dini de Kur'ân-ı Kerîm ve hadisler vasıtasıyla uykunun üzerinde çeşitli yönleriyle durmaktadır. İslam literatüründe uyku ile ilgili meseleler Kur'ân ve sünnet bütünlüğü açısından bir uyum içinde ve çok yönlü olarak ele alınmaktadır. Yapılan incelemeler neticesinde bu bilgilerin güncel uyku araştırmalarıyla da uyumluluk arz ettiği görülmektedir. Nitekim Kur'ân ve hadisler, uykuyu insanî bir özellik, ihtiyaç ve metafizik bir deneyim olarak ele almaktadır. Bu bağlamda uykunun, insana zaaflarını ve aciziyetini hatırlatan beşerî bir tecrübe olduğu vurgulanmaktadır. Daha da önemlisi, ölüm ve dirilişin nasıl olacağına insanı ikna eden ve günlük uygulanan bir sınama olduğu bildirilmektedir. Hz. Peygamber'in sünnetinde uykuyu ibâdete dönüştürecek, onu kulluk şuurunun ve dinî yaşantının bir parçası haline getirecek ilkeler ve tavsiyeler üzerinde durulmaktadır. Bu konudaki hadislerin genel değerlendirmesinden uykunun ve uyumanın Müslümanlar açısından ibâdet, ahkâm, ahlâk, âdâb ve sağlık konularını ilgilendiren yönleri bulunduğu anlaşılmaktadır. Şöyle ki, hadislere göre uyku vakitlerinin ibâdetlere göre düzenlenmesi ve ibâdetleri aksatmayacak bir planlama dâhilinde olması esastır. Öte yandan ibâdetlerin edâ edilmesinde uykusuz kalınmaması ya da fazladan ibâdet yapacağım derken beden uykudan mahrum bırakılmaması gerekmektedir. Bu açıdan uyuma da ibâdete dâhildir denilebilir. Uykunun ibâdetle ilgili bir diğer boyutu uyumaya hazırlanmanın bir ibâdet şuru ve niyetiyle yerine getirilmesidir. Uykunun ahkâma yönelik boyutu ise dinî mükellefiyetlerin çoğunu ortadan kaldıran bir durum olmasıyla alakalıdır. Sorumluluğun illeti olan akıl ve bilincin ortadan kalkmasıyla, âdet uykusu fıkhî diyebileceğimiz farklı bir mükellefiyet alanına geçilmiş olunmaktadır. Uykunun ahlâk ve âdâbla ilgili yönüne gelecek olursak uykuyla ilgili zengin bir birikim oluşturulan hadisler, bu meselede ahlâk ve tasavvuf kurallarına yön vermektedir. Az uyumak (killet-i nevm), uykuyu gaflete dönüştürmemek için tedbir almak, beden ve gözlerin hakkını yerine getirmek, uykuya hazırlık aşamasında ve uyuma biçiminde sünnete uymak şeklindeki âdâb ve ilkelerin temelini oluşturan bu hadislerde uykunun sağlıklı ilişkisine de dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda gece-gündüz uyku vakitlerine, uyku düzenine, yatış şekline, yatılan yere ve uyumanın beden hakkı olduğuna dikkat çekilmektedir. Uykunun sağlıklı ilgili yönlerine işaret eden bu rivayetler, hem geniş hacimli hadis kitaplarının farklı bölümlerinde hem de tıbb-ı nebevî konulu eserlerde bir araya getirilmiştir. Tıbb-ı nebevî kaynaklarında Hz. Peygamber'in uygulamaları ve tavsiyeleri ile yazıldıkları dönemin uykuya ilgili tıbbî verileri bir arada ele alınmaktadır. Her dönemde olduğu gibi hadislerdeki uyku ve sağlık ilişkisine dair bilgilerin, bugün de geçerliliğini koruduğu ve modern uyku araştırmalarındaki bulgularla örtüştüğü görülmektedir. Uykuyla ilgili rivayetlerin, muhteva itibarıyla insanın beden ve ruh sağlığını düzenleyecek, dünya ve âhiret esenliğine vesile olacak nebevî öğretisi ve ilkeleri ortaya koyduğu aşikârdır. İşte bu makalede uykuya ilgili nakiller konu bütünlüğü içinde incelenerek, hadislerde uykuya yaklaşım ana konularıyla belirtilmeye çalışılacak ve bunun tıbb-ı nebevî çerçevesinde değerlendirilmesi yapılacaktır.

Anahtar Kelimeler: Hadis, Sünnet, Uyku, Sağlık, Tıbb-ı Nebevî.

Giriş

Uyku ile ilgili aklımıza gelebilecek ilk sorular “Nedir? Nasıldır? Neden vardır?” şeklindedir. Bu sorulara kapsayıcı, doğru ve anlaşılabilir cevaplar verildiğinde, uykunun mahiyeti de anlaşılacak. Bu sebeple öteden beridir bu insanî faaliyetin neliği, nasıllığı ve kapsamı hakkında araştırmalar yapılmaya ve veriler üretilmeye çalışılmaktadır. Bu konudaki araştırmaların ne zaman başladığı, kime ait olduğu ve elde edilen bulguların kesinliği henüz tam olarak bilinmemektedir. Belki de bu duruma son yüzyıla kadar bilimsel araştırmalar için gerekli imkânların yeterli olmaması sebep olmuştur. Zira bir asır öncesine kadar genel olarak uyku, uyanıklık ve ölüm arasında kalan bir ara durum olarak değerlendirilmiştir. Son zamanlarda uyku hakkında yapılan bilimsel gözlem ve deneyler, uykunun gerçekte ne olduğunun biraz daha anlaşılmasını sağlamıştır. Öyle ki bu hususta son altmış yılda kat edilen mesafe, binlerce yıllık bilgi birikimine denk görülmektedir.¹

Tarihten günümüze kadar insanla ilgili görüş beyan eden her medeniyetin, her bilim dalının ve hatta her ilim adamının uykuya ilgili bir tespiti ya da görüşü bulunmaktadır.² Amacı kâmil insanı inşa etmek olan İslâm dini de, insana ait önemli bir özellik olan uykuya ilgili tanımlar, görüşler, öneriler ve açıklamalarda bulunmuştur. Bu açıklamaların kaynağını ve hareket noktasını âyet ve hadîsler teşkil etmektedir. Binâenaleyh başta Kur’ân ve hadîsler olmak üzere genelde insanla ve özelden tıp ile ilgilenen âlimler, uyku konusuna değinmeden geçememişlerdir. İnsan eğitim ve terbiyesine ağırlık veren tasavvuf ilmi de uyku ve uykunun insanın manevî hayatı üzerindeki etkilerini bir eğitim unsuru olarak tanımlamış ve değerlendirmiştir.

İslâmî ilim geleneğinde uyku ile ilgili meseleler, âyet ve hadîsler dışında daha çok tıbb-ı nebevî konulu eserlerde ele alınmaktadır. Ayrıca tefsir kaynaklarında uykuya ilgili âyetlerin yorumunda uykunun farklı isimlendirilmesinin sebepleri, uykunun evreleri ve derinliğine göre çeşitleri üzerinde durulmaktadır. Hadîs kitapları özelinde ise hemen her hadîs kitabının değişik bahislerinde uykuya ilgili rivâyetlere yer verildiği görülmektedir. Ayrıca son zamanlarda yapılan akademik bazı çalışmalarda âyet ve hadîsler açısından uykuya ilgili meseleler farklı boyutlarıyla ele alınmaya ve bilimin verileri ışığında karşılaştırmalı olarak açıklanmaya çalışılmaktadır. Bu çalışmaların, Kur’ân’daki uykuya ilgili kavram ve bil-

¹ Banu Gökçay-Berna Arda, “Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları”, *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 3/1 (01 Nisan 2013), 71.

² Gökçay-Arda, “Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları”, 71-73.

gilerin çağdaş uyku araştırmaları ışığında değerlendirilmesi³; Kur'ândaki uykuyla ilgili bilgilerin sünnet ve modern tıbbî bilgilerle birlikte ele alınması⁴ ile Hz. Peygamber'in sîretindeki uykuya dair faaliyetlerin incelenmesine⁵ yönelik oldukları görülmektedir. Uykuyla ilgili çalışmalar arasında hadîs alanında yapılmış derli toplu bir çalışmaya rastlanılmaması düşündürücüdür. Oysa hadîs kaynaklarının farklı bölümlerinde dağınık bir şekilde bulunan hadîsler ile tıbb-ı nebevî başlıklı eserlerin uykuyla ilgili bölümlerinde nakledilen rivâyetlerin, hadîs ilmi açısından ele alınıp değerlendirilmesi, bu konudaki çalışmalara zenginlik katacaktır.

Bu makalede uykuyla ilgili hadîs rivâyetlerinin muhteva değerlendirmesi yapılarak gerektiğinde hadîslerin sıhhat değerlendirmesine yer verilecektir. Hadîs edebiyatının farklı bölümlerinde tasnif edilen dağınık rivâyetler, sünnet bütünlüğü içinde değerlendirilerek, sınırlı da olsa konu merkezli bir hadîs çalışması yapılmış olacaktır. Uykunun ibâdete dönüşürülmesi bağlamındaki duâ içerikli rivâyetlerin tercümeleriyle birlikte orijinal metinleri de pratik faydası düşünülerek okuyucuya sunulacaktır. Ayrıca tıbb-ı nebevî edebiyatında uykuyla ilgili bölümlere dikkat çekilerek bu eserlerde ele alınan hususlara dair bilgilere yer verilecektir.

1. Uykunun Tanımı ve Önemi

Türkçe bir kelime olarak *uyku*, sözlükte “Dış uyaranlara karşı bilincin, bütünüyle veya bir bölümünün yittiği, tepki gücünün zayıfladığı ve her türlü etkinliğin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu”⁶ şeklinde tanımlanmaktadır. Buna göre uyku, fiziki ortamla ilişki kurma yeteneğinin ve istemli hareket etkinliğinin ortadan kalkması demek olmaktadır.

Türkçe'deki *uyku* kelimesinin Arapçadaki karşılığı *nevm* ve aynı kökten türeyen *menâm* kelimeleridir. ‘Hareketin dinmesi, durgunluk anlamına gelen bu kelimeyi Tehânevî (ö. 1158/1745'ten sonra) şöyle açıklamaktadır: “Uyku canlılık unsurunun sinirlere ulaşmasının engellenmesi sebebiyle canlıyı dış duylardan, iradeli ve iradesiz hareketlerden âciz bırakan durumdur. Bu, ince bir buharın hızlıca dimağı kaplayarak nefsanî ruhu yoğunlaştırıp organlara etki etmesine engel olması sebebiyle olur.”⁷ Buna göre uyku, bilincin belli bir süre uyuşarak kendisini ve bedeni din-

³ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, *Kahramanmaraş Sütcü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (01 Aralık 2004), 66-69.

⁴ Hacı Mehmet Soysaldı, “Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (30 Aralık 2018), 79-102.

⁵ Ramazan Önal, “Hz. Peygamber'in Hayatında Uyku”, *AKRA Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 8/22 (Eylül 2020), 133-152.

⁶ “<https://sozluk.gov.tr/?kelime=uyku>” (Erişim 21 Kasım 2020).

⁷ Muhammed b. Alî b. Ali et-Tehânevî, *Keşşâfu istilahâtî'l-fünûn ve'l-ulûm*, thk. Refik el-Acem-Ali Dehrûc (Beyrut: Mektebetü Lübnân Nâşirûn, 1996), 2/1734.

lendirmesi olmaktadır. Dolayısıyla bilincin ya da benliğın, bedeni ve ruhu dinlemesi hali olarak da bakabiliriz. Böylece uyku, insanın içine kapanması, iç organlarını dinlemesi ve dinlendirmesi faaliyeti olmaktadır.

Âyet ve hadîslerde *uyku* karşılığı olarak daha çok kullanılan *nevm* kelimesi kullanılmaktadır. *Nevm*, uykunun daha da derinleşip kalbe geçmesi haline denilmektedir.⁸ Bu ve diğer kelimelerin açıklaması aşağıda ele alınacaktır.

Bilindiği üzere insan için uyku, hem beden hem de ruh için gerekli biyolojik ihtiyaçlardan birisidir. İnsanın vücut ve ruh dengesini sağlar, sinir sistemini düzenler, vücudu dinlendirir. Uyku, sadece insan için değil bütün canlılar için gerekli bir faaliyettir. Zira uykusuz kalan canlılar belli bir sürenin sonunda hayatını sürdüremez ve ölür.

Uyku sadece fizikî ya da bedenî yapımıza değil, düşünmeden psiko-sosyal yapımıza kadar hayatımızın her alanını etkileyebilecek bir ihtiyaçtır.⁹ Örneğin kan basıncının düşmesinden solunumun azalmasına; kalp atımının yavaşlamasından sinir sisteminin durağanlaşmasına kadar birçok biyolojik fonksiyonumuzu etkilemektedir. Uykunun insan için önemi ve etkilerinden dolayı olsa gerektir, bazı uyku araştırmacılarına göre tabii olan uyanıklık değil uykudur.¹⁰

İnsan fizyolojisinin ve metafiziğinin birçok yönünü ilgilendiren uykunun, üzerinde uzlaşılan tam ve kesin bir tanımı yapılamadığını ifade etmek gerekir. Farklı psikoloji ekollerinin ve uyku araştırmacılarının, kendi sistemlerine uygun uyku tanımları bulunmaktadır.¹¹

İslâm düşünce ve ilim tarihinde de uykuyla ilgili teoriler geliştirilmiştir. Bu teorilerin temelini, âyet ve hadîslerle birlikte o dönemin bilimsel araştırmalarının oluşturduğu görülmektedir.¹² Nitekim Kur'ân-ı Kerîm, aşağıda görüleceği üzere uyku ve uykuyla ilişkili meselelere, detaya girmeden sadece insanî bir özellik olarak yer vermektedir. Aynı şekilde hadîs kitaplarının çoğunda farklı konulara dağılmış şekilde uykuyla ilgili rivâyetleri görmek mümkündür. Buna göre Kur'ân ve hadîsler bağlamında uyku konusu ele alındığında öncelikle bu meselenin kavramsal çerçevesinin nasıl değerlendirildiğine bakmak gerekmektedir.

⁸ Mustafa Çağrı, "Uyku", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, (Ankara: TDV Yayınları, 2012), 42/244.

⁹ Bkz. Yavuz Selvi, *Uyku- Neden? Nasıl? Ne zaman? Ne kadar?* (İstanbul: Selen Yayıncılık, 2019).

¹⁰ Gülseren Günce, "Uyku", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1/1 (12 Eylül 2019), 196.

¹¹ Örneğin 19. yüzyılda, dört temel uyku teorisinin benimsendiği belirtilmektedir. Bunlar: Vas-küler (damarsal), kimyasal, nöral (sinirsel) ve davranışsal uyku teorileri olarak adlandırılmaktadır. Bkz. Gökçay-Arda, "Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları", 73.

¹² Bkz. Çağrı, "Uyku", 42/245-246.

2. Kur'ân-ı Kerîm'de Uyku

Kur'ân-ı Kerîm, Yüce Yararıcı'nın eşref-i mahlûkât (yaratılmışların en değerlisi) olarak tanımladığı insanı muhatap aldığı kelâmıdır. Dolayısıyla her yönüyle insanı konu ve muhatap alan bir Kitâb'ta, onun en önemli özelliklerinden birisini teşkil eden uykuyla ilgili bilgilerin de bulunması gayet tabî bir durumdur. İnsan hayatının neredeyse üçte birini kapsayan uyku, her canlı gibi insan için de en önemli ihtiyaçlardan birisidir. İnsanın, hayatiyetini devam ettirebilmesi yanında beden ve ruh gücünü koruyabilmesi için de uyku gereklidir.

Kur'ân-ı Kerîm'de uykunun farklı yönlerine dikkat çekildiği ya da insan hayatında uykunun yerine işaret edildiği görülmektedir. Bu âyetlerde uykunun farklı boyutlarına, türlerine, derinliklerine, insan yaşamındaki yerine, uykunun Allah dışındaki varlıklara mahsus olduğuna, uykunun bilinçle, rüyayla, ölümle ilişkisine; uykunun vakitlerine, Ashâb-ı Kehf'in uykusu gibi tarihte yaşanmış ibretlik uyku biçimlerine ve bunların hikmetlerine dikkat çekilmektedir.¹³ İlgili âyetlerde insan için hayatî bir ihtiyaç olan uyku, derinliğine ve vasıflarına göre farklı kelimelerle ifade edilmiştir. Bu kelimelerin *en-nevm*, *en-nu'âs*, *es-sine* ve *er-rukûd* olmak üzere temelde dört tane olduğu görülmektedir.¹⁴

Arapçada uykunun karşılığı olarak kullanılan *nevm* kelimesi, *nâme* fiilinin masdarı olarak kullanılan bir kelimedir. Kur'ân-ı Kerîm'de toplamda üç âyette *nevm* kelimesi geçmektedir.¹⁵ Bu âyetlerdeki “*nevm*” kelimesinin Arapçadaki etimolojisine bakıldığında “durgunluk, sakinlik, hareketsizlik ve eylemsizlik” gibi durumları ifade etmekte kullanıldığı görülmektedir. Örneğin ‘çarşı pazardaki durgunluk’ ve ‘ticaretteki hareketsizlik’ hali de *nevm* kelimesiyle ifade edilmektedir; ‘ateşin sönməsi, denizin dalgasız olması, rüzgârın dinmesi ve yağmurlu havada şimşegin çakmaması’ da bu kelimeyle ifade edilmektedir. ‘Kadife gibi kumaşların yumuşaklığı, gecenin sessizliği ve akarsuyun sakinliği’ de bu kelimeyle anlatılmaktadır. Yine ‘insanın ihtiyaçlarını istememesi, sessiz sedasız olması, huzurlu olması, yanında bir hayvanın ölmesi’ de *nevm* kelimesiyle ifade edilen durumlardandır.¹⁶ Netice itibarıyla hadîslerde de uykuyu ifade etmek için kullanılan *nevm*, uykunun kalbe inip derinleştiği ve bilinci

¹³ Bu âyetlerle ilgili bkz. el-Bakara 2/255, Âl-i İmrân 3/154, el-En'âm 6/60, 96, el-Enfâl 8/11, Yûnus 10/67, el-Kehf 18/11, el-Furkân 25/47, el-Kasas 28/72-73, er-Rûm 30 /23, ez-Zümer 39/42, en-Neml 27/86, el-Mü'min 40/61; en-Nebe 78/9-11.

¹⁴ Ayrıca bkz. Kasapoğlu, “Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, 66-69; Soysaldı, “Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, 81-83.

¹⁵ Bkz. el-Bakara 2/255, el-Furkân 25/47, en-Nebe 78/9.

¹⁶ Bkz. Muhammed b. Mükerrrem İbn Manzûr, *Lisânü'l-'Arab* (Beyrût: Dâru Sâdır, t.y.), 12/596-599.

etkisiz hale getirdiği durumları ifade eden bir kelimedir. Râğıb el-İsfehânî (ö. 502/1108) tarafından *nevm* şöyle tarif edilmektedir: “Beyin damarlarının, kendilerini saran buharın nemleriyle gevşemesidir. Kimine göre ise, Allah Teâlâ’nın öldürmeden birinin canını almasıdır. Bu sebeple ‘Nevm (uyku) hafif ölümdür ve ölüm (mevt) de ağır uykudur’ denilmiştir.”¹⁷

Kur’ân’da uykunun bir başka çeşidi, *nu’âs* kelimesiyle ifade edilmektedir.¹⁸ Bu kelime *ne’ase* fiilinin masdarıdır. Nu’âs, “hafif uyku, gönül huzuru, rahatlamak ve sakinleşmek”¹⁹ gibi manalara gelmektedir. Türkçedeki “uyuklama” kelimesinin tam karşılığı olarak kullanılmaktadır. Nu’âs, uykunun gözlerde başlaması ve gözlerin giderek ağırlaşması halini ifade etmektedir. Nitekim bu kelimenin etimolojisinde, zihinsel ya da fiziksel gevşekliği veya zayıflığı tasvir etmekte kullanıldığı görülmektedir. Bu manada *nu’âs*, uykudan (*nevm*) önce insanın üzerine çöken gevşeklik demektir. Bazen “tembellik” yerine de kullanılmaktadır. Nu’âs, Kur’ân’da insanın kendisini güvende ve huzurlu hissettiği uyuklama anını ifade etmekte kullanılmaktadır.²⁰

Kur’ân-ı Kerîm’de uykuyla ilgili diğer bir tanımlama *sine* kelimesiyle yapılmaktadır. Arapça *vesene* fiilinden türeyen bu kelime ‘uyuklama ve şekerleme’ manasına gelmektedir. Çok uyuyan, baygın ve uyuşuk kimselelere *vesnân* denilmektedir.²¹ ‘Gaflet, kendinden geçmek, hafif uyku’ gibi anlamlara da gelen *sine* kelimesi,²² Allah’ın bu çeşit hafif bir uyuklamadan bile uzak olduğunu anlatmak için kullanılmaktadır.²³

Kur’ân-ı Kerîm’de uykunun türüne ve derinliğine göre adlandırıldığı bir diğer ifade *rukâdd*dir. Arapçada *rukade* fiilinin masdarı olan *rukâd* kelimesi, gündüz ve gece uykusunu ifade etmek için kullanılabilir. İsm-i mekân olan *merkad* kelimesi ‘uyunacak yer, yatak, döşek’ anlamlarında kullanılmaktadır. Uykunun bir türü olarak ise *rukâd*, ‘derin, tatlı ama kısa olan uyku’ manasında ifade edilmektedir.²⁴ Türkçe’deki ‘uzanıvermek’ tabirine benzemektedir. Uyku ile ölümün birbirine benzerliğinden olsa gerek aynı kökten türeyen *merkad* kelimesi, ‘mezar, kabir’ anlamında da kullanılmaktadır.²⁵

¹⁷ Hüseyin b. Muhammed Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât fi ğaribi’l-Kur’ân*, thk. Safvân Adnân ed-Dâvudî (Beyrût: Dâru’l-Kalem, 1412), 830.

¹⁸ Âl-i İmrân 3/154; Enfâl 8/11.

¹⁹ Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât*, 814.

²⁰ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 6/233.

²¹ Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât*, 872.

²² İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 13/449.

²³ el-Bakara 2/255.

²⁴ Râğıb el-İsfehânî, *el-Müfredât*, 362.

²⁵ İbn Manzûr, *Lisânü’l-Arab*, 3/183. Kur’ân-ı Kerîm’de bu anlamıyla geçmektedir. Bk. “Onlar: ‘Eyvah başımıza gelenlere! Mezarımızdan (merkadînâ) bizi kim kaldırdı? O Rahmân’ın vaad buyurduğu işte bu işmiş. Gönderilen peygamberler de doğru söylemişler ‘derler’. Yâsîn 36/52.

3. Hadîslerde Uykuya Yaklaşım ve Muhtevâ Analizi

Bir Müslümanın bütün hayatını, İslâm'ın temel kaynakları Kur'ân ve sünnetten gelen bilgilere göre şekillendirmesi gerekmektedir. Her konuda olduğu gibi konumuz olan uyku gibi önemli bir insanî faaliyetin bu iki kaynak tarafından nasıl ele alındığını bilmek ve ona göre yaşamak Müslümanlar için öncelikli bir husus olmalıdır. Bu başlık altında Kur'ân ve sünnet bütünlüğü içinde Hz. Peygamber'in (s.a.v.) uykuya yaklaşımı ve bu konuda Müslüman hayatına yön veren öğretilerinin değerlendirilmesi üzerinde durulacaktır. Daha sonra tıbb-ı nebevî kaynaklarında uykuya ilgili konulara işaret edilecektir.

3.1. Uykunun Ölümün Kardeşi Olması

Öncelikle ifade etmek gerekirse Kur'ân ve hadîslerde uykuya ölüm birçok konuda birlikte ele alınmaktadır. Özellikle ölüm olgusunun anlaşılmasında, uyku tecrübesinden örnek olarak yararlanılmaktadır. Nitekim Kur'ân-ı Kerîm'de uyku, Allah Teâlâ'nın insanları gece "teveffî" etmesi, yani "canlarını alması" olarak tanımlanmakta ve anlatılmaktadır.²⁶ Söz konusu âyetlerde ise, insanın bilincinin giderilmesinden dolayı ölüye benzetilmiştir.²⁷ Belki bir kez yaşanacak ve geri dönüşü olmayacak ölümün, her gün defalarca tecrübe edilen uyku ve uyanmakla anlatılarak insanların uyarılması etkileyici bir yöntemdir. Öte yandan ölüm, hem insanın faniliğini hem de onun Allah'ın huzuruna mutlaka gideceğinin bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Ölümlü olmak, her şeyden önce ölümsüz bir varlığa teslimiyeti, onun çizdiği sınırlara ve kurallara boyun eğmeyi ve hesap verebilirliği ifade etmektedir. Bu sebeple insanın her gün ve belki de bir günde birkaç kere yaşadığı uyuma ve uyanma deneyimi, aslında ölümün ve ölümden sonraki dirilişin Allah Teâlâ tarafından nasıl olacağının hem imkânını hem şeklini hem de kolaylığını hatırlatmaktadır. Binâenaleyh Kur'ân ve hadîsler, uyumak ve uyanmak gibi beşerî bir tecrübeyi, ölümle insan arasındaki yakın ve kaçınılmaz ilişkinin açıklaması olarak ortaya koymaktadır. Aslında uyumak ve uyanmak, bizatihi mucizevî özellikler taşımaktadır. Uykuda fizikî dünya ile ilgili bütün duyularını belli bir süreliğine ve zorunlu olarak kapatan insan, âdeta başka bir boyuta geçmekte, gözleri kapalı iken de görebildiği bir tecrübeyi yaşamaktadır. Daha sonra âdeta görünmez ama muktedir bir el, vakti gelince uyuyan insana fizik âleme dair bütün kazanımlarını, duyularını ve ruhunu geri vermektedir. Bu şekilde insan, mevsimler aracılığıyla dış dünyada gözlemlediği ölme

²⁶ Bkz. el-En'âm 6/60, ez-Zümer 39/42. Teveffî kelimesinin manaları için bkz. Râğib el-İsfahânî, *el-Müfredât*, 878.

²⁷ Kasapoğlu, "Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme", 61.

ve dirilme olayını, kendi üzerinde günlük olarak yaşamakta ve yakînen hissetmektedir. Böylece uyku, insanın fizik âlemlerle metafizik âlemi birlikte yaşamasını, algılamasını ve bunun imkânlarını kabul etmesini sağlayan en yakın tecrübesi olmaktadır.

Uyku ve ölüm arasındaki tecrübî ilişki hakkında Allah Teâlâ şöyle buyurmaktadır: *“Allah, ölenin ölüm zamanı gelince, ölmeyenin de uykusunda iken canlarını alır da ölümüne hükmettiği canı alır, ötekini muayyen bir vakte kadar bırakır. Şüphesiz ki, bunda iyi düşünecek bir kavim için ibretler vardır.”*²⁸ Bu âyet-i kerîmede Allah Teâlâ insanın uykusunda iken “can”ının²⁹ kendisinden ayrıldığını, eceli gelmeyenlerin canının îade edildiğini beyan etmektedir. Buna göre uyku esnasında insanın geçici bir ölüm hali yaşadığı ve uyanmasıyla da dirildiği anlatılmaktadır.³⁰ Nitekim uykunun küçük ölüm olarak adlandırılması da insanın yaşadığı bu tecrübeden kaynaklanmaktadır. Bir başka âyet-i kerîmede yine *yeteveffâ* kelimesi kullanılarak uykunun ölümle benzerliği ve bu tecrübenin ölümün tabiatını tasvir etmesi daha açık bir ifadeyle şöyle belirtilmektedir: *“Geceleyin sizi öldüren (öldürür gibi uyutan), gündüzün de ne işlediğinizi bilen; sonra belirlenmiş ecel tamamlansın diye gündüzün sizi diriltten (uyandıran) O’dur. Sonra dönüşünüz yine O’nadır. Sonunda O, yaptıklarınızı size haber verecektir.”*³¹

Bu dünyada ölüme uykudan daha çok benzeyen başka bir beşerî durum bulunmamaktadır. Nitekim yukarıdaki âyet-i kerîmelerde görüldüğü üzere Allah Teâlâ, uyku ve ölümü aynı kelimeyle zikrederek ikisi için de *yeteffâ* fiilini kullanmaktadır. Sözlükte “Canını almak” manasına gelen bu fiil, hem uyku hem de ölüm için kullanılmaktadır.³² Şu kadar ki her ikisi de hayata ara vermek ve hislerin yok olması bakımından aynı, ancak devamında farklıdır.³³ Nitekim çağdaş uyku araştırmacıları da uykunun

²⁸ ez-Zümer 39/42.

²⁹ Bu âyet-i kerîmede “can” kelimesinin karşılığı olarak kullanılan kelime, “nefis (çoğulu: enfüs)” kelimesidir. Birçok Türkçe mealde bu kelime, “ruh” olarak tercüme edilmektedir. Bu durum, öteden beridir bazı âlimlere göre ruh ve nefis kelimelerinin birbirlerinin yerine kullanılabileceğini söylemelerinden kaynaklanmış olmalıdır. Eskiden olduğu gibi güncel çalışmalarda da bu iki kelime ya da kavramın birbirlerinin yerine kullanma eğilimi devam etmektedir. Bu konuda geniş bilgi için bkz. A. Vahit İmamoğlu, “Uyku Ve Ölümün Tabiatıyla İlgili Çağdaş Müslüman Yorumlarında Nefs Ve Ruh Anlayışı”, *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (Haziran 1997), 213-245.

³⁰ Buradaki ölmenin ve dirilmenin ne anlama geldiği ve nasıl gerçekleştiğiyle ilgili âlimlerin geniş açıklamaları bulunmaktadır. Örneğin Zemaşerî, Zümer Sûresi’nin 42. âyetinin tefsirinde uyku ve ölümün tabiatını açıklarken bu iki tecrübenin aynı şartlarda gerçekleştiğini ileri sürmektedir. Bunu da ruhun ve nefsin tabiatını açıklayarak ortaya koymaktadır. Bkz. Ebu’l-Kâsım Cârullah Mahmûd b. Ömer b. Muhammed ez-Zemaşerî, *el-Keşşâf an hakâiki’l-ğavâmidî’t-tenzil* (Beyrût: Dâru’l-Kitâb el-‘Arabî, 1407), 4/131.

³¹ el-En’âm 6/60.

³² Râğîb el-İsfehânî, *el-Müfredât*, 878.

³³ Muhammed Enver Şâh b. Muazzam Şâh el-Keşmîrî, *Feydu’l-Bârî alâ Sahîhi’l-Buhârî*, thk. Muhammed Bedir (Beyrût: Dâru’l-Kütübî’l-‘İlmiyye, 2005), 1/267-268.

hayattan geçici bir ruhsal ayrılış, ölümün ise kalıcı bir ayrılış olduğunu ifade etmektedirler.³⁴ Dolayısıyla “Uykunun ölümle benzerliğinin açıklandığı âyetler, onun fizyolojik ve psikolojik bir olay olduğunu açıklarlar. Fakat bunun yanında uyku olayında metafizik, insanı aşan güç ve oluşun varlığını vurgularlar.”³⁵

Hız. Peygamber de birçok hadîsinde uyku ve ölüm arasındaki benzerliğe vurgu yapmaktadır. Yukarıda zikrettiğimiz âyet-i kerîmenin manasına uygun olarak bir hadîsinde, uykuda iken insanların ruhlarının bedenlerinden ayrıldığını ve onların dış dünya ile iletişimlerinin kesilmesiyle ölü gibi olduklarını beyân etmektedir. Nitekim bir sefer dönüşü, yanındaki ashâbıyla birlikte Hız. Peygamber (s.a.v.) sabah namazı vaktinde uyuyakalmışlardı. Nöbetçi kalan Bilâl-i Habeşî, mazeret beyanı sadedinde: “*Üzerime böyle bir uyku (daha önce) hiç çökmedi.*” dediğinde Rasûlullah (s.a.v.), uykuyla ölüm arasındaki ilişkiyi ortaya koyan şu cevabı vermiştir: “*Yüce Allah dilediği zaman (uyutmak sûretiyle) ruhlarınızı alır, dilediği zaman da (uyandırarak) geri verir. Ey Bilâl, halka, namaz (kılmaları) için ezân oku...*”³⁶ Bu tespitiyle Allah Rasûlü (s.a.v.), tıpkı ölüm gibi uyumak ve uyanmanın da aslında insanın değil Allah’ın iradesi ve müdahalesiyle gerçekleşen zorunlu bir durum olduğuna işaret etmiş olmaktadır. Böylece Allah Rasûlü, Kur’ân-ı Kerîm’deki uyku ve ölümün tabiatının aynı olduğunu ifade eden âyetleri veciz bir ifadeyle açıklamıştır.

Bir başka hadîste uykuyu ölümün bir tecrübesi olarak görmek ve değerlendirmek gerektiğine vurgu yapan Hız. Peygamber, aralarındaki bu sıkı ilişki ve yakın anlamdan dolayı ‘uykuyu, ölümün kardeşi’ olarak şöyle tanımlamıştır: Câbir b. Abdullah’dan rivâyet edildiğine göre bir adam Hız. Peygamber’e “Ya Rasûlullah! Cennete giren kimseler de uyuyacak mı?” diye sordu. Bunun üzerine Hız. Peygamber: “*Uyku ölümün kardeşidir, bu sebeple Cennete giren kimseler ölmezler.*” buyurmuştur.³⁷ Bu hadîste Hız. Peygamber uykunun yorulmak, hastalanmak, beden ve zihin olarak zayıf düşmek, yaşamak ve ölmek gibi bu dünyaya ait insânî bir faaliyet olduğuna işaret etmiştir. Cennet hayatında ise bu dünyadaki beşerî zafiyetler olmayacaktır.

Öte yandan âhiret hayatının en önemli özelliği ebedî olmasıdır. Ora-

³⁴ İmamoğlu, “Uyku Ve Ölümün Tabiatıyla İlgili Çağdaş Müslüman Yorumlarda Nefs Ve Ruh Anlayışı”, 237.

³⁵ Kasapoğlu, “Kur’an’ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”, 62.

³⁶ Ebû Abdîrrahmân Ahmed b. Şuayb en-Nesâî, *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “İmâmet”, 47.

³⁷ Süleyman b. Ahmed et-Taberânî, *el-Mu’cemu’l-evsat*, thk. Târik b. ‘Ivedillah ve Abdulmuhsin b. İbrahim (Kâhire: Dâru’l-Harameyn, 1995), 1/282 (Hadis no: 919). Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Ali el-Beyhakî, *Şuabü’l-îmân*, thk. Abdulalil Abdulhamîd Hâmîd (teşrif: Muhtâr Ahmed en-Nedvî) (Riyâd : Mektebetü’r-rüşd, 1423/2003), 4/409 (Hadis no: 4416).

da ölmek de olmayacaktır. Dolayısıyla dünya hayatında insanın yaşamını sürdürmesi için gerekli olan bir faaliyet olan uykuya orada ihtiyaç duyulmayacağından, uyku da olmayacaktır. Yine Hz. Peygamber, uyumak için yatağına vardığında “*Rabbim, senin adınla yatağa bedenimi koydum ve senin vereceğin güç, kuvvet ve izinle o yataktan bedenimi kaldıracığım. Eğer ruhumu tutarsan ona rahmet et. Şayet ruhumu alıp götürecek sen salih kullarını muhafaza ettiğin yerde ruhumu muhafaza et.*”³⁸ şeklinde duâ etmiş ve edilmesini de tavsiye etmiştir.

Yine Allah Rasûlü, uyumak için yatağına uzandığında “*Allahım! Senin isminle ölür ve Senin isminle dirilirim.*” şeklindeki ifadesi ve uyandığında “*Bizi öldükten sonra dirilten Allah’a (c.c) hamdolsun. Yeniden diriltip huzurunda toplayacak olan da O’dur.*”³⁹ duâsı da, hem ölümlü uyku arasındaki ilişkiyi hem de Allah’ın (c.c) bu konudaki etkin kudretini hatırlatmaktadır.

3.2. Uykunun Dinlenmek İçin Bir Nimet Olması

Uyku, gündüz yorulan ve hayatın türlü sıkıntılılarına maruz kalan beden olduğu kadar ruhun da dinlenme vaktidir. Şayet uyku ve uyuma bir kabiliyet olmasaydı insanlar belli bir zaman sonra hayatî faaliyetlerine devam edemez olur ve nihayetinde de ölürdü. Bu sebeple olsa gerek kimi uyku araştırmacılarına göre insan tabiatında asıl olan uyanıklık değil uykudur ve “uyanıklık, uyku halinin muvakkaten/geçici olarak kesilmesi”nden ibârettir.⁴⁰

Uykunun dinlenmek için bir vasıta ve dolayısıyla nimet olduğunu Kur’ân-ı Kerîm şöyle ifade etmektedir: “*Sizin için geceyi örtü, uykuyu istihafat kılan, gündüzü de dağılıp çalışma (zamanı) yapan, O’dur.*”⁴¹ Uyku, beden için bir dinlenme vasıtası olduğu kadar maddî sıkıntılardan uzaklaşma ve ruhun manevî âlemlerde dolaşma vasıtasıdır. Uyku esnasında duyular âlemiyle irtibatın kesilmesiyle ruh özgürleşir ve manevî iklimlere ulaşır.⁴² Böylece hem beden kendini yeniler hem de ruh dünyevî sıkıntılardan kurtulmuş olur. Zira uykudayken nasıl ki beden yemekten içmekten azâde bir hale geliyorsa, ruh da dünya ağırlıklarından sıyrılarak metafizik bir ra-

³⁸ Ebû İsâ Muhammed b. İsâ et-Tirmizî, *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Deavât”, 20.

³⁹ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl el-Buhârî, *el-Câmi’u’s-sahîh* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Deavât”, 16; Ebu’l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî Müslim, *el-Câmi’u’s-sahîh* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Zikr”, 59.

⁴⁰ Günce, “Uyku”, 1096. Ayrıca bkz. Leyla Khorshid, “Uyku ve Dinlenmenin Önemi”, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 12/3 (01 Kasım 1996), 133-140.

⁴¹ el-Furkân 25/47.

⁴² Burada ruh kavramı, nefisle arasındaki kullanım farkı gözetilmeden insanın manevi yönüne karşılık olarak kullanılmaktadır. Böyle bir kullanımın geçerliliği ve delilleri hakkında bkz. İmamoglu, “Uyku Ve Ölümün Tabiatıyla İlgili Çağdaş Müslüman Yorumlarında Nefs Ve Ruh Anlayışı”, 232.

hatlama yaşamaktadır. Ruh, uykuyla birlikte melekût âlemine yolculuk yapmaktadır. İslâm âlimlerinin rüya ile uykuyu birlikte değerlendirmeleri ve rüyayı manevî âlemde yapılan yolculuk olarak tanımlamaları da bu sebeptedir.⁴³ Hz. Peygamber de rüyayı ve rüya türlerini tanımlarken,⁴⁴ rüyanın ve dolayısıyla uykunun metafizik âleme açılan bir pencere olduğunu şöyle ifade etmektedir: “Rüya üç çeşittir: (Birincisi) Allah’tan bir müjde olan sâlih rüyadır. (İkincisi) şeytandan kaynaklanan üzücü rüyadır. (Üçüncüsü ise) kişinin yaşadıklarından bazılarının rüyasına yansımadır.”⁴⁵

Yukarıda geçen âyet-i kerîmede gecenin örtü olması ve uykuyla birlikte anılması yanında uykunun bir dinlenme şekli olarak sunulması, henüz uyku ile ilgili araştırmaların ve bilimsel teorilerin bulunmadığı bir dönem için önemli bir bilgilendirmedir. Bugün yapılan araştırmalar sayesinde uykunun ve özellikle de gece uykusunun hem beden hem de ruh için nasıl bir dinlenme sağladığı daha iyi anlaşılmaktadır. Beynin kendini kapatmasından, organların ve hücrelerin kendilerini tamir ve yenilemesine, başta stres olmak üzere ruhsal bir takım sıkıntılardan kurtulmaya kadar birçok derdin ilacının uyku olduğu bugün daha iyi anlaşılmaktadır.⁴⁶ Uyumamak ya da uykusuz kalmak ise, hem bedenî hem de ruhî birçok hastalığın en önemli sebeplerindendir. Başta hormonal denge, zihinsel yoğunlaşma, hafıza ve ruhsal iyilik hali olmak üzere birçok hayatî fonksiyon, uykuyla doğrudan ilişkilidir.⁴⁷ Bu sebeple uyku şartlarının en üst seviyede sağlandığı gece vaktinde uyumak, zihin, beden ve ruh dinginliğinin sağlanması için şarttır. Buna göre yukarıdaki âyette ifade edildiği üzere gece ve uyku ikilisi, Yüce Allah’ın kudretinin önemli bir göstergesi ve canlılar için de önemli bir nimeti olmaktadır. Nitekim Hz. Peygamber, gecenin ve uykunun insan için bir dinlenme zamanı olduğunu; kişinin bu nimetten kendisini dindarlık adına bile mahrum bırakmasının doğru olmayacağını öğretmiş, ashâbından geceleyin hiç uyumayıp ibâdet yapacağını belirten ve bunu üstün bir dindarlık olarak gören kimseleri uyarak, geceleyin uyuyup dinlenmenin bedenini ve gözlerin hakkı olduğunu

⁴³ Geniş bilgi için bkz. İlyas Çelebi, “Rüya”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*, (İstanbul: TDV Yayınları, 2008), 35/306-309.

⁴⁴ Hz. Peygamber’in rüya ile ilgili görüşleri hakkında bkz. Önal, “Hz. Peygamber’in Hayatında Uyku”, 147-148.

⁴⁵ Müslim, “Rü’yâ”, 6.

⁴⁶ Leyla Şahin-Meral Aşçıoğlu, “Uyku Ve Uykunun Düzenlenmesi”, *Sağlık Bilimleri Dergisi* 22/1 (01 Mart 2013), 94.

⁴⁷ Bir gecelik uyku yoksunluğunun bile “duygudurum, dissosiyasyon ve düşünce supresyonu üzerine etkisi” ile bu değişkenlerle ilişkili olduğu bilinen hormonal değerler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma için bkz. Yavuz Selvi vd., “Uyku Yoksunluğunun Duygudurum Profili ve Dissosiyasyon Üzerine Etkisi ve Biyokimyasal Değişimlerle İlişkisi”, *Noro Psikiyatri Arşivi* 52/1 (27 Mart 2015), 83-88.

vurgulamıştır.⁴⁸ Bu uyarısıyla o, aynı zamanda gece uykusunun önemine ve beden sağlığındaki yerine işaret etmiştir.

Allah Rasûlü (s.a.v.), belki dindarlık adına imrenilen bir durum olarak kendisine el-Havlâ bint Tüveyt (ö. ?)⁴⁹ adlı hanım sahâbînin geceleri uyumayıp ibâdetle geçirdiği söylendiğinde bu durumu asla tasvip etmemiştir. Bu hanım sahâbiye şöyle uyarıda bulunmuştur: “*Bırak yeter, takat getirebileceğiniz amelleri yapın! Vallahi siz usanmadıkça Allah da usanmaz.*”⁵⁰ Yine Allah Rasûlü, bir keresinde mescide girdiğinde iki direğin arasına çekilmiş bir iple karşılaşmış, “Bu ip nedir?” diye sorduğunda sahâbilerin “Bu Zeyneb’in ipidir (namazda ayakta durmaktan) yorulunca bu ipe tutunur” şeklinde cevap vermeleri üzerine Resûl-i Ekrem şöyle buyurmuştur: “*Hayır, bu ipi çözünüz. Sizden biri zinde ve dinç olduğu (sürece) namaz kılsın. Yorulunca da hemen yatsın.*”⁵¹

Bu hadîsler, bir yandan uykunun sağlıkla ilgili önemini gösterirken diğer yandan dindarlığın ölçüsünü de tespit eden ilkeler ortaya koymaktadır. Aslında kişinin sağlığını korumasının ve gerektiğinde dinlenmenin de dindarlığa dâhil olduğunu öğretmektedir. Bu bağlamdaki başka bir öğretisinde Hz. Peygamber, uykusuz kalan bir kimsenin zihnen yorgun olacağı için ibâdetin mana ve şuuruna eremeyeceğini, hatta ibâdet ederken yanlış düşebileceğini ihtar ederek şöyle buyurmaktadır: “*Sizden birisi namaz kılarken uykusu gelirse kendisinden uyku geçinceye kadar yatsın, uyusun. Çünkü uykulu iken namaz kıldığında farkında olmadan, istiğfar edeyim derken kendine sövercesine bedduâ edebilir.*”⁵²

Bu uyarılarıyla Allah Rasûlü (s.a.v.), bir yandan uykunun insan yaşamı ve sağlığındaki yerine işaret ederken, öte yandan Kur’ân’da Allah Teâlâ’nın geceyi ve uykuyu dinlenme vakti kılmasındaki hikmeti beyan etmektedir. Bu şekilde o, bir yandan uykunun, beden ve ruha güç ve dinçlik kazandırdığını ifade ederken diğer yandan ibâdetlerin edasında da önemli bir etkinlik kazandıracağını bildirmektedir. Ayrıca bu hadîsler, uykunun ibâdetlerle ilişkisini de göstermektedir.

Yukarıdaki âyet-i kerîmeler ve hadîslerden anlaşıldığı üzere uyku ve özellikle gece uykusu, insan için çok gerekli bir faaliyettir.⁵³ Ancak yine Hz.

⁴⁸ Buhârî, “Savm”, 55, 56-59; “Edeb”, 84; “Sıyâm”, 181-194; Nesâî, “Sıyâm”, 76.

⁴⁹ Hz. Hatice’nin yakın arkadaşı ve çok ibadet etmekle tanınan bir hanım sahâbîdir. Bk. İzzüddîn Ali b. Muhammed el-Cezerî İbnü’l-Esîr, *Üsdü’l-ğâbe fi ma’rifeti’s-sahâbe*, thk. Ali Muhammed Muavvid - Âdil Ahmed Abdulmevcûd (Beyrût: Dâru’l-Kutubi’l-İlmiyye, 1415/1994), 7/76 (No. 6865).

⁵⁰ Buhârî, “İmân”, 32, “Teheccüd”, 18.

⁵¹ Buhârî, Teheccüd, 18; Müslim, Salâtu’l-Müsâfirîn, 219; Süleymân b. el-Eş’as es-Sicistânî Ebû Dâvûd, *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Tatavvu”, 18; Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvîni İbn Mâce *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992). “İkâme”, 184; Nesâî, “Kıyâmu’l-Leyl”, 17

⁵² Buhârî, “Vudû”, 53; Müslim, “Salâtu’l-Müsâfirîn”, 222; İbn Mâce, “İkâme”, 184.

⁵³ Geniş bilgi için bkz. Şahin-Aşçıoğlu, “Uyku Ve Uykunun Düzenlenmesi”, 94-97.

Peygamber'in uyarılarından anlaşılıyor ki, bütün gecenin uykuyla geçirilmesi de tasvip edilmemektedir. Gecenin ilk iki yarısında uyunması ki uyku için asıl önemli ve dinlendirici olan bu zaman dilimidir, geri kalan üçte birinin ise ibâdet için değerlendirilmesi tavsiye edilmektedir. Nitekim Hz. Peygamber'in sünneti ve gece uykusuyla ilgili uygulaması bu şekildedir.⁵⁴ Dolayısıyla her alanda olduğu gibi uykuda da dengeyi korumak gerekmektedir.

3.3. Uykuyu İbadete Dönüştürmek

Bir Müslümanın her ânı Allah Teâlâ ile beraber olma şuurunda geçmelidir. Buna uyku da dâhildir. Uyku ve uyumak, Yüce Allah'ın insana bahsettiği en mühim nimetlerdendir. Müslüman bir kimsenin bu ilâhî lütfâ karşı kayıtsız kalması düşünülemez. Bu sebeple Hz. Peygamber'in hayatına bakıldığında uykuyu, uyumayı ve uyanmayı bir ibâdet ruhuyla ve kulluk şuuruyla yaşadığı ve öğrettiği görülmektedir.

Uykuya yatmadan önce âdeta bir ibâdete başlar gibi hazırlık yapan Hz. Peygamber, yatağa girmeden abdest alınmasını ve niyet yerine geçecek bir uyku duasıyla uykuya başlanılmasını tavsiye etmiş ve göstermiştir. Bu şekilde yatağına giren ve uyuyana kadar Allah'ı (c.c) zikreden kimseye dünya ve âhîret hayrına dair istediğinin verileceğini müjdelemiştir.⁵⁵

Hz. Peygamber, yatağına uyumak üzere gelen bir kimsenin İhlâs, Felak ve Nâs sûrelerini okuyarak avuçlarına üflemesini ve elleriyle başından başlayarak vücudunu ulaşabildiği yere kadar mesh etmesini tavsiye etmiştir. Kendisi de böyle yaparak örnek olmuştur.⁵⁶ Hz. Peygamber'in bir Müslümanın gece uyumadan önce abdest alıp sağ tarafına yatarak okumasını tavsiye ettiği bir başka duâ şöyledir:

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ ، وَأَلْحَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ . فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ ...

"Allah'ım! Kendimi sana teslim ettim. İşimi sana havale ettim. Sırtımı sana dayadım, sana karşı ümit ve korku besleyerek... Senden sığınacak yer yine sensin, senden kurtulacak yer de yine sensin. Allah'ım! İndirdiğin kitabına ve gönderdiğin peygamberine iman ettim." Rasûlullah (s.a.v.), yatacağı zaman abdest alıp sağ tarafına yatarak bu duayı okuyan kimsenin, o gece ölürse fitrat üzere ölmüş olacağını müjdelemiştir...⁵⁷

Bir başka rivâyette ise Hz. Peygamber, uyumak istediği zaman sağ elini sağ yanağıyla başının altına koyarak şöyle dua etmiştir:

⁵⁴ Buhârî, "Nikâh", 1.

⁵⁵ Ebû Dâvûd, "Edeb", 96-97.

⁵⁶ Buhârî, "Deavât", 12.

⁵⁷ Buhârî, "Vudû", 75.

لِللّٰهِمَّ قِنِيْ عَذَابَكَ يَوْمَ تَجْمَعُ عِبَادَكَ اَوْ تَبْعَثُ عِبَادَكَ.

“Allah”ım! Kullarını mahşerde topladığın veya mahşerde kaldırdığın gün beni azabından koru.”⁵⁸

Hiz. Peygamber’in uyumadan önce sık yaptığı duâlarından biri de şudur:

بِسْمِكَ اللّٰهُمَّ اَمُوتُ وَاَحْيَا

“Allah’ım, senin ismini anarak ölür ve dirilirim (uyur ve uyanırım.)”⁵⁹

Hiz. Peygamber ayrıca uyumak üzere yatağa girildiğinde şu şekilde duâ edilmesini tavsiye etmektedir:

بِسْمِكَ رَبِّيْ وَضَعْتُ جَنْبِيْ وَبِكَ اَرْفَعُهُ فَاِنْ اَمْسَكَتْ نَفْسِيْ فَاَرْحَمْهَا وَاِنْ اَرْسَلْتَهَا فَاَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصّٰلِحِيْنَ.

“Rabbim, senin adınla yatağa bedenimi koydum ve senin vereceğin güç, kuvvet ve izinle o yataktan bedenimi kaldıracığım. Eğer ruhumu tutarsan ona rahmet et. Şayet ruhumu alıp götüreceksen salih kullarını muhafaza ettiğin yerde ruhumu muhafaza et.”⁶⁰

Rasûlullah (s.a.v), Hiz. Ali ve Fâtıma’ya yatmadan önce şu şekilde zikirde bulunmalarını öğütlemiştir: “Yatağınıza girdiğinizde veya yattığınızda otuz üç defa ‘Allahü ekber’, otuz üç defa ‘Sübhânallâh’, otuz üç kere ‘Elhamdülillâh’ deyin.” Bir rivâyette, otuz dört kere ‘Sübhânallâh’; başka bir rivâyette ise otuz dört defa ‘Allahü ekber’, demiştir.”⁶¹

Hiz. Peygamber, uyumak gibi uyanmayı da bir ibâdet şuurunda yaşamamız gerektiğinin en güzel örneğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda uykudan uyanan kimseye Âl-i İmrân Sûresi’nin son on âyetini okumasını⁶² tavsiye ettiği gibi şu şekilde duâ etmeyi de öğretmiştir:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ عَافَانِيْ فِيْ جَسَدِيْ وَرَدَّ عَلَيَّ رُوْحِيْ وَاَذَّنَ لِيْ بِذِكْرِهِ.

“Vücutuma sıhhat ve âfiyet veren ve ruhumu bana geri çevirerek kendisini zikretmeye izin veren Allah’a hamdolsun.”⁶³

Yine Hiz. Peygamber’in uykudan uyandığında şöyle duâ ettiği de bildirilmektedir:

الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَحْيَانَا بَعْدَ مَا اَمَاتَنَا وَاِلَيْهِ النُّشُوْرُ.

“Bizi öldürdükten sonra yaşatan Allah’a hamd olsun. Dönüş Onadır.”⁶⁴

Bu hadîsler ve buraya alamadığımız konumuzla ilgili diğer nebevî öğretiler, uykuyu ibâdete ve kulluk şuuruna dönüştürmenin ilkelerini öğretmektedir. Nitekim âlimler, ilgili âyet ve hadîslerin ışığında Müslüman-

⁵⁸ Tirmizî, “Deavât”, 18.

⁵⁹ Buhârî “Deavât”, 16.

⁶⁰ Tirmizî, “Deavât”, 20.

⁶¹ Buhârî, “Deavât”, 11; “Nafakât”, 6; Müslim, “Zikir”, 80.

⁶² Buhârî, “Tefsîr (Âl-i İmrân)”, 20.

⁶³ Tirmizî, “Deavât”, 20.

⁶⁴ Buhârî, “Deavât”, 16; Tirmizî, “Deavât”, 28.

ca bir uyku bilinci ve ahlâkî geliştirmeye çalışmışlardır. Örneğin ilk mu-tasavvıflardan el-Hâris el-Muhâsibî (ö. 243/857), yukarıda zikrettiğimiz hadîslerden hareketle insan hayatının en vazgeçilmez yönlerinden biri olan uykunun, kulluk bilincinin gelişmesine nasıl katkıda bulunacağını anlatmaktadır. O, İslâm ahlâkının ilk kaynaklarından olan kitabında Hz. Peygamber'in uykuyla ilgili öğretilerine uyulduğunda hâlis niyet, tövbe, beden ve ruh temizliği, ibâdet, kul hakkına riâyet, mazlumlara yardım gibi ahlâkî davranışların gelişeceğini söylemektedir. Öte yandan ona göre uyku ölüm, yeniden dirilme ve âhiret hallerine kadar pek çok yararlı düşünce- nin insanda yerleşmesine katkı sağlayacağını ifade etmektedir.⁶⁵

Bu hadîslerden ve nebevî uygulamalardan anlaşıldığı üzere uyku, insânî bir faaliyet olarak aynı zamanda bir kulluk sınavı alanıdır. Uyku, Hz. Peygamber'in öğrettiği ve gösterdiği şekilde değerlendirilirse bir ibâdete dönüşmektedir. Bu bakımdan Müslüman kimse uykuyu ibâdet şuuruyla yaşamalı ve uyandığı hayata bir hazırlık olarak görmelidir. Uyku; zikir, fikir ve duâ ile bir arınma ve yarına hazırlanma olarak değerlendirilmeli, bir gaflet ve tembellik aracı olmaktan çıkarılmalıdır.

3.4. Uykunun Mükellefiyeti Kaldırması

İnsan, diğer varlıklar gibi zaman ve mekân ile sınırlıdır. Hayatı kuşatan bu iki unsurun bilincinde olabilmek için uyanık olmak şarttır. Bir başka ifadeyle insan, yaşamın en önemli belirtisi olan uyanıklık halindeyken zamanın ve mekânın bilincinde olabilir. Uykuda geçen sürede insanın bilinci ve duyları kapalı olduğundan zaman ve mekân mefhumu da ortadan kalkmakta, insan âdeti hayattan kopmaktadır. İşte bundan dolayı dini mükellefiyetlerin birçoğu uyuyan kimseden kalkmaktadır.

Hadîsler, uyuyan kimsenin tıpkı ölmüş bir kimse gibi dinî mükellefiyetlerden sorumlu tutulmayacağını ortaya koymaktadır. Hz. Peygamber'in şu beyanı bu hususta önemli bir ilkeyi ortaya koymaktadır: *"Uyanıncaya kadar uyuyan kişiden kalem kaldırılmıştır."*⁶⁶ Hz. Peygamber, yine bir başka hadîsinde, uyku ve buna benzer bilincin kaybolduğu durumlarda sorumluluğun kalktığına dair şöyle buyurmaktadır: *"Üç kişiden sorumluluk kaldırılmıştır: Şifâ buluncaya kadar akıl hastasından, bulûğ çağına erinceye kadar çocuktan ve uyanıncaya kadar uyuyandan."*⁶⁷

Bu hadîsler, uykunun tıpkı ölüm gibi insandan geçici olarak bazı mükellefiyetleri kaldırdığını ifade etmektedir. Sorumluluğun illeti akıldır.

⁶⁵ Ebû Abdillâh el-Hâris b. Esed el-Muhâsibî, *er-Riâye li-hukûkullâh* (Beyrût: Dârü'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1970), 503-515.

⁶⁶ Buhârî, "Talâk", 11; "Hudûd", 22; Ebû Dâvûd, "Hudûd", 17.

⁶⁷ Buhârî, "Hudûd", 22, "Talâk", 11; Tirmizî, "Hudûd", 1.

Uyku esnasında akıl ve duyu organları çalışmadığından, sorumluluk illeti de ortadan kalkmaktadır.⁶⁸ Bu husus yukarıda ele aldığımız uyku ve ölüm ilişkisinin farklı bir yönünü teşkil etmektedir. Nasıl ki ölüm amel defterinin kapanmasına sebep oluyorsa, uyku da benzer bir şekilde bazı sorumlulukları geçici olarak ortadan kaldırmaktadır. Dolayısıyla yukarıdaki hadîs, bize, uykunun günlük ibâdetlerimizle ve mükellefiyetimizle ilgili fikhî bir boyutunun olduğunu da hatırlatmaktadır. Uyku, bilinci kapatan, aklın ve iradenin kullanılmasını engelleyen bir durum olduğu için fıkhîta kişinin dini ehliyetini ortadan kaldıran ârizî durumlardan biri kabul edilmektedir. Uyuyan kimsenin imân veya küfrü gerektirecek söz ve davranışta bulunması yahut alım satım ve boşanma gibi hukukî işlemlere yönelik beyanlarının dini sonuçları üzerinde özel olarak durulmuştur.⁶⁹

Bu bağlamda Hz. Peygamber'in beyanına göre uyku, namaz için bir ihmal sebebi olarak görülmemektedir. Bir seferde iken sabah namazına uyanamadıklarında sahâbeden bazılarının 'namazı ihmal mi ettik acaba' şeklindeki üzüntülerine cevap olmak üzere O (s.a.v.) şöyle buyurmuştur: *"Uyku ihmal değildir. İhmal ancak uyanıklık halinde olandır. Sizden biri namazını unuttur veya uyku yüzünden kılamazsa, hatırladığı zaman onu kılınsın."*⁷⁰

Buna göre özellikle namaz vakitlerini aksatmayacak bir uyku planlaması yapılmalı ve gerekli önlemler alınmalıdır. Örneğin Hz. Peygamber'in, yatsı namazından önce uyumayı, yatsı namazından sonra da konuşmayı uygun görmemesi,⁷¹ yatsı ve sabah namazlarının cemaatle kılınması için alınan bir tedbirdir.⁷² Bu bağlamda bazen uykunun galebe çalması ve insanın gece ibâdetlerini aksatması, insânî bir durum olarak başa gelebilmektedir. Bu gibi durumlarda gece ibâdetinin sevâbından mahrum kalmamanın yolunu da Hz. Peygamber ümmetine öğretmiştir. Bir hadîsinde uyuyup kalan kimseye niyetine göre ibâdete kalkmış gibi sevap verileceğini belirtmektedir.⁷³ Yine Allah Rasûlü (s.a.v.), başka hadîslerinde de gece uyuyakalan kimsenin sabah uyandığında gece kılamadığı nafîle namazını kılabileceğini ve sevâbından mahrum kalmayacağını ifade etmektedir.⁷⁴

⁶⁸ Soysaldı, "Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme". 90.

⁶⁹ Bkz. Arı, "Uyku (Fıkıh)", 42/246.

⁷⁰ Buhârî, "Mevâkit", 35; Müslim, "Mesâcid", 311; Ebû Dâvûd, "Salât", 11.

⁷¹ Buhârî, "Mevâkit", 13, 23; Müslim, "Mesâcid", 235-237.

⁷² Ebu'l-Fadl Şihâbüddîn Ahmed b. Ali b. Hacer el-Askalânî, *Fethu'l-Bârî şerhu Sahîhi'l-Buhârî*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî-Muhibbuddîn el-Hatîb. (Beyrût: Dâru'l-Ma'rîfe, 1379), 2/73.

⁷³ İbn Mâce, "İkâmetü's-Salât", 177.

⁷⁴ Bkz. Müslim, "Salâtü'l-Müsâfirîn", 139; Ebû Dâvûd, "Tetavvü", 26; Nesâî, "Kiyâmü'l-leyl", 2.

3.5. Uyku Vakitleriyle İlgili Tavsiyeler

İnsan için zamanın genelde gece ve gündüz olmak üzere iki ölçüsü bulunmaktadır. İnsan, hayatının yarısını gece, yarısını da gündüz yaşamaktadır. Gerek güneş ışığından ve ısısından yararlanmak ve gerekse sosyal hayatın canlılığı sebebiyle gündüz uyanık olunan zamandır. Gece ise dinlenme zamanıdır. Bu zaman diliminde neredeyse bütün canlıların hareketlerinde bir azalma veya durma meydana gelmektedir. Bu ise geceye bir sakinlik ve sessizlik katmaktadır. Karanlıkla birlikte oluşan bu ortam insanın hem beden hem de ruh olarak dinlenmesine uygun bir ortam sağlamaktadır. Bununla birlikte gerektiği durumlarda gece ve gündüz her ikisinde de uyumak ve istirahat etmek mümkündür. Kur'ân-ı Kerîm'de gecenin dinlenme ve uyku zamanı, gündüzün ise çalışma zamanı olarak tayin edildiğine şöyle vurgu yapılmaktadır: *“Geceyi sizin istirahat etmenize elverişli, gündüzü de (geçiminizi sağlamanız için) aydınlık yapan O’dur. Şüphesiz, bunda iştien bir toplum için ibretler vardır.”*⁷⁵

Bu ve bu bağlamdaki benzer âyetler,⁷⁶ gecenin uyku için özel olarak hazırlandığı ve insan fitratının geceye uyumaya yatkın hale getirildiğini ifade etmektedir. Uyku araştırmalarında “sirkadiyen ritm” adıyla insanların yatma kalkma saatlerini belirleyen faktörlere dikkat çekilmektedir. Uyku-uyanıklık siklusu denilen bu durum, biyolojik ritme bağlı olarak oluşmaktadır ve bunu sirkadiyen ritm belirlemektedir. Bu ritmin oluşumunda etkili olan en önemli unsur güneş ışığıdır. Bu şekilde vücutta insan sağlığı için gerekli hormonların salgılanması gerçekleşmektedir. Gündüz uyumak gibi gece ışıktaki kalmak da uyku düzenini ve sağlığını olumsuz etkilemektedir.⁷⁷ Nitekim gecenin serinliği, sakinliği, sessizliği, karanlık olması gibi özellikleri, uyku için en uygun ortamı hazırlamaktadır.⁷⁸ Bu bilimsel açıklamalar ışığında, Kur'ân ve hadislerde geçen uykuyla ilgili çevresel unsurları daha iyi anlamak ve değerlendirmek mümkün olmaktadır. Binâenaleyh insan ve hatta her canlı için zorunlu bir dinlenme ânı olan ve Allah Teâlâ dışındaki her canlının acziyetini de ifade eden uyku, canlıların hayatta kalabilmeleri için gerekli bir faaliyettir. Ancak bu faydalı ve zorunlu eylem, bazen aşırıya kaçırıldığında ya da yeteri kadar alınmadığında zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Mesela uykunun dinlenme amacını aşarak haddinden fazla uzatılması, insanı tembelliğe sürüklediği için hoş görülmemiştir. Kur'ân-ı Kerîm'de gecenin belirli dilimlerinde ve

⁷⁵ Yûnus 10/67.

⁷⁶ Bkz. el-En'âm 6/96, en-Neml 27/86, el-Kasas 28/72-73; el-Mü'min 40/6.

⁷⁷ Şahin-Aşçıoğlu, “Uyku Ve Uykunun Düzenlenmesi”, 94; Zeynep Güneş, “Uyku Sağlığının Korunmasında Uyku Hijyenin Rolü ve Stratejileri”, *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 27/2 (30 Haziran 2018), 191.

⁷⁸ Sağlıklı uykuyla ilgili çeşitli etkenler ve etkileri için bkz. Güneş, “Uyku Sağlığının Korunmasında Uyku Hijyenin Rolü ve Stratejileri”, 191.

özellikle sonundaki seher vaktinde ibâdet edilmesinin önemine ve kıymetine dikkat çekilmiştir.⁷⁹ Hz. Peygamber de gecenin başında uyumaya ve sonunda kalkıp ibâdet etmeye özen göstermiştir.⁸⁰

Sabah namazı vaktinin çıkmasından itibaren kerâhet vakti denilen vakitte uyumak da, tavsiye edilen bir uyku olarak görülmemiştir. Ayrıca sabah uykusunun rızka mani olacağı şeklinde nakledilen bir rivâyet bulunmaktadır. Hz. Osman'dan nakledilen bu rivâyete göre Hz. Peygamber şöyle buyurmaktadır: “*Sabah uykusu, rızka mani olur.*”⁸¹

Bu rivâyette sabah uykusunun, rızkın azalmasına sebep olacağı, zira sabahın erken vakitlerinin uyku için değil, rızık için çalışmak ve dünya geçimini kazanmak için değerlendirilmesi istenmiştir. Böylece bu zaman diliminin, gece uykusunu alarak dinlenmiş bedenin çalışmaya hazır olduğu en müsait vakit olduğuna dikkat çekilmek istenmiştir. Fazla uyumanın hem ibâdetleri ihmale hem de günlük işlerin akışının bozulmasına yol açacağı aşikârdır. Dolayısıyla çalışmaya erken başlayanın gününün daha verimli geçeceği ve kazancının daha fazla olacağı bilinen bir gerçektir. Nitekim Hz. Peygamber, sabah erken kalkıp işlerini günün en bereketli zamanlarında yapmaya özen göstermiştir. Bu konuda da ümmetine örnek olmuştur. Mesela o, bir askerî birlik göndereceğinde onları günün ilk saatlerinde gönderirdi.⁸² Bu bağlamda Peygamberimiz, “*Allah’ımı! Ümmetinden sabahın erken vakitlerinde işe koyularlara bereket ver.*”⁸³ diye dua etmiştir. Bu manada hem vaktin bereketi hem de Hz. Peygamber’in bu duasının bereketi ve hayrı dikkate alınmalıdır.

Hz. Peygamber, sabah namazını kıldıktan sonra güneş doğuncaya kadar yerinden kalkmazdı⁸⁴ ve tavsiye kabilinden şöyle buyururdu: “*Sabah namazını kılıp sonra da oturduğum yerden kalkmadan güneş doğuncaya kadar Allah’ı zikretmem, benim için Allah yolunda düşmana saldırmamdan daha sevimlidir.*”⁸⁵

Hz. Peygamber’den nakledildiğine göre o, yatsı namazı kılınmadan

⁷⁹ Bkz. Al-i İmrân 3/17, ez-Zâriyât 51/18, el-Kamer 54/34.

⁸⁰ Buhârî, “Teheccüd”, 15.

⁸¹ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî, *Müsnedü’l-imâm Ahmed b. Hanbel*, thk. Şuayb el-Arnaût-Âdil Mürşid ve Diğerleri (Beyrût: Müessesetü’r-Risâle, 1421/2001), 1/547 (No: 530); Beyhakî, *Şuabü’l-imân*, 6/401 (No: 4402). Tahâvî, bu rivâyetin senedindeki İsmail b. Ayyâş’tan dolayı zayıf olduğunu belirtmektedir (Tahâvî, *Şerhu müşkil’l-âsâr*, 3/103). Yine Sehâvî de bu rivâyetin zayıf olduğunu bildirmektedir (Bkz. Şemsüddîn Ebu’l-Hayr Muhammed b. Abdirrahmân b. Muhammed es-Sehâvî, *el-Makâsîdül-hasene fi beyâni kesîrin mine’l-ehâdisi’l-müştehire ale’l-elsine*, thk. Muhammed Osman el-Huşţ (Beyrût : Dârü’l-Kitâbi’l-Arabî, 1405/1985), 417 (Hadîs no: 615).

⁸² Ebû Muhammed Abdullâh b. Abdirrahmân ed-Dârimî, *es-Sünen* (İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992), “Siyer”, 1.

⁸³ Dârimî, “Siyer”, 1.

⁸⁴ Ebû Bekr Abdürrezzâk b. Hemmâm es-San’ânî Abdürrezzâk, *el-Musannef*, thk. Habîburrahmân el-A’zamî (Beyrût : el-Meclisü’l-İlmî, 1403/1983), 1/530 (No: 2026).

⁸⁵ Abdürrezzâk, *el-Musannef*, 1/530 (No: 2027).

uyunmamasını ve kılındıktan sonra da şayet çok gerekli değilse hemen uyuması gerektiğini öğretmiştir: “Hz. Peygamber (s.a.v.), yatsı namazından önce uyumayı, yatsı namazdan sonra da (oturup) konuşmayı hoş karşılamazdı.”⁸⁶ Yatsı namazından hemen sonra uyumak, erken uyumaya ve erken kalkmaya sebep olacaktır. Bu şekildeki uyku düzeni, gecenin uyku için asıl faydalı olan zaman dilimidir. Zira uyku üzerine araştırma yapan uzmanlar, biyolojik ritim gereği ışık uyarınları olmayan bir ortamda uyumanın gereğine dikkat çekmektedirler. Yine bu araştırmalarda insan hayatında önemli bir yeri olan hormonların ve mutluluk hormonu diye bilinen melatonin hormonunun gecenin en karanlık saatlerinde salgılandığına dikkat çekilmektedir.⁸⁷ Bu yönüyle hadîslerde belirtilen uyuma düzeniyle söz konusu güncel bilimsel araştırmaların uyum içinde olduğu görülmektedir.

Bazı kaynaklarda ikinci sonrası uyumanın da tavsiye edilmediği ve insanın aklına zarar verebileceğini ifade eden şöyle bir rivâyet bulunmaktadır: “Kim ikindiden sonra uyur da aklını kaçırırsa (başkasını/başka şeyi) değil sadece kendini kınasın.”⁸⁸ Hadîs âlimleri bu rivâyetin Hz. Peygamber’e nisbet edilmesini doğru görmemektedir. Bu rivâyetin *merfû*’ nitelikli bir hadîs olmayıp, Arapların geleneksel anlayışı neticesinde bazı sahâbe ve tâbiünden kimselerden nakledilen bir haber olduğu anlaşılmaktadır.⁸⁹ Nitekim Tahâvî (ö. 321/933), söz konusu rivâyetin isnadının *munkatî*’ olduğunu belirterek bu rivâyeti *zayıf* kabul etmektedir.⁹⁰ İbnü’l-Cevzî (ö. 597/1200) de bu rivâyetin *sahîh olmadığını* bildirmiştir.⁹¹ Öte yandan Tahâvî, genel olarak gündüzün herhangi bir vaktinde uyumanın mekrûh olduğuna dair Hz. Peygamber’den gelen bir hadîs bulunmadığı, bu konuda söylenenlerin de daha çok *mevkûf* ya da *maktû*’ rivâyetlere dayandığı kanaatinde dir.⁹² Nitekim başta Havvât b. Cübeyr (ö. 40/661) olmak üzere bazı sahâbîlerden nakledilen “Gündüzün evvelinde uyumak dalgınlık, ortasında uyumak güzellik, sonunda uyumak ise ahmaklık (getirir).”⁹³ rivâyeti de, öteden beridir uyku vakitleriyle ilgili selevin bazı hususlara dikkat ettiğini

⁸⁶ Buhârî, “Mevâkîtü’s-salât”, 13, 23; Müslim, “Mesâcid”, 235-37.

⁸⁷ Şahin-Aşçıoğlu, “Uyku Ve Uykunun Düzenlenmesi”, 94.

⁸⁸ Ahmed b. Ali b. el-Müsenâ Ebû Ya’lâ el-Mevsilî, *Müsnedü Ebî Ya’la*, thk. Hüseyin Selim Esed (Dimaşk : Dâru’l-Me’mûn li’t-Türâs, 1404), 8/316 (No: 4918).

⁸⁹ Söz konusu rivâyetin sened ve metin olarak incelenmesiyle ilgili müstakil bir çalışma tarafımızca hazırlanmaktadır.

⁹⁰ Tahâvî, *Şerhu müşkilî’l-âsâr*, 3/99 (No: 1073).

⁹¹ Ebu’l-Ferec Abdurrahmân b. Ali İbnü’l-Cevzî, *el-Mevdû’ât*, thk. Abdurrahmân Muhammed Osmân (Medîne, 1386-1388/1966-1968), 3/69.

⁹² Bkz. Tahâvî, *Şerhu müşkilî’l-âsâr*, 3/102-103.

⁹³ Ebû Bekr Abdullâh b. Muhammed el-Kûfi İbn Ebî Şeybe (ö. 235/849), *el-Kitâb el-Musannef fi’l-ehâdîs ve’l-âsâr*, thk. Kemâl Yûsuf el-Hût (Riyâd: Mektebetü’r-Rüşd, 1409/1989), 5/339 (No: 26677); Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâil el-Buhârî (ö. 256/869), *el-Edebü’l-müfred*, thk. Muhammed Fuâd Abdalbâkî (Beyrût: Dâru’l-Beşâiri’l-İslâmiyye, 1409/1989), 425 (No: 1242).

göstermektedir. Ancak bu rivâyet, bazı araştırmalarda ifade edildiği gibi⁹⁴ Hz. Peygamber'e ait *merfû'* bir hadîs değildir. O dönemdeki gündüz uyku vakitleriyle ilgili genel anlayışı yansıtan bir *mevkûf* haberdur.

4. Tıbb-ı Nebevî'de Uyku

Tıbb-ı nebevî kavramı, başta Kur'ân-ı Kerim ve hadîsler olmak üzere daha sonraki süreçte İslâm âlimlerinin ve hekimlerinin ortaya koydukları tıp anlayışına denilmektedir.⁹⁵ Tıbb-ı nebevî kaynaklarının uykuya ilgili bölümlerindeki rivâyetler, hadîs kaynaklarındaki yukarıda çoğu zikredilen Hz. Peygamber'in uykuya dair uygulamaları ve tavsiyelerini içeren hadîslerden oluşmaktadır. Bu hadîslere ilave olarak müellifler, yaşadıkları dönemlerdeki konuyla ilgili tıbbî bilgileri de zikretmektedirler. Bu sebeple ilk teliflerden itibaren giderek konuların daha da genişlediği görülmektedir. Burada konunun sınırlılıklarından dolayı bu alandaki iki önemli esere dikkat çekmekle yetinmek durumundayız. Bu alanındaki ilk eserlerden biri olan Ebû Nuaym'ın (ö. 430/1038) *Tıbb-ı nebevî* adlı eserinde, uyku vakitleriyle ilgili altı rivâyete yer verilerek konu ele alınmaktadır.⁹⁶ Özellikle uykunun faydalı ve zararlı olanı ile uyku için tavsiye edilen ve edilmeyen vakitler ele alınmaktadır. Yukarıda bazıları nakledilen rivâyetlerden başka 'rüzgârlı bir yerde uyumanın insana büyük zarar vereceğini' bildiren bir hadîs de nakledilmektedir.⁹⁷

Tıbb-ı nebevî alanında en önemli kaynaklardan birisine sahip olan İbn Kayyim'in (ö.751/1253) *Zâdu'l-Meâd* adlı eserinin uyku ile ilgili bölümünde önce Hz. Peygamber'in uyuma ve uyanma şekliyle ilgili rivayetleri sıralamış sonra bunları, zamanındaki tıbbî verilerle karşılaştırarak açıklamıştır. O, Hz. Peygamber'in uykuya ilgili sünnetinin sağlık için faydalarından bahsettikten sonra koruyucu hekimlik açısından uykuya ilgili kendi tavsiyelerini sıralamaktadır.⁹⁸ Örneğin uyunması tavsiye edilmeyen vakitlerle ilgili rivâyetleri değerlendiren İbn Kayyim, kaylûle⁹⁹ dışında gündüz uyumanın hadîs rivâyetlerinden dolayı değil selef âlimlerinden

⁹⁴ Bkz. Soysaldı, "Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme", 91.

⁹⁵ Bkz. Talip Demir, "İslam-Tıp Etkileşiminin Sosyolojik Bir Ürünü Olarak Tıbb-ı Nebevî", *Antakiyat* 3/1 (Haziran 2020), 24-43, 25.

⁹⁶ Ahmed b. Abdullah b. İshâk el-İsfahânî Ebû Nuaym, *et-Tıbbu'n-nebevî*, thk. Mustafa Hızır Dönmez *et-Türki* (Dâru İbn Hazm, 2006), 2/261-264.

⁹⁷ Ebû Nuaym, *et-Tıbbu'n-nebevî*, 1/263.

⁹⁸ İbn Kayyim, *Zâdü'l-meâd* isimli kitabında yaklaşık 380 sayfalık bir bölümü "Fasl fi't-tıbbi'n-nebevî" başlığıyla tıbb-ı nebevî konusuna ayırmıştır. Bu bölüm daha sonra *et-Tıbbu'n-nebevî* adıyla müstakil bir kitap olarak da basılmıştır. Bkz. Muhammed b. Ebî Bekr Şemsuddîn İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdü'l-meâd fi hedyi hayri'l-ibâd* (Beyrût : Müessesetü'r-Risâle, 1415/1994), 4/219-244.

⁹⁹ Gündüz uyku vakitlerinin isimleri ve zamanlarıyla ilgili olarak bkz. Soysaldı, "Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme", 91-92; Önal, "Hz. Peygamber'in Hayatında Uyku", 144-145.

gelen görüşler sebebiyle hoş görülmediğini belirtmektedir.¹⁰⁰ İbn Kayyim, sabah erken vakitte ve ikindiden sonra uyumanın, gündüz uykularının en kötüsü olduğunu belirterek tıbb-ı nebevî bağlamında bu hususta şu genel değerlendirmede bulunmaktadır: “Gündüz uykusu zararlıdır, rutubetli hastalıklara ve nezleye sebep olur, rengi bozar, dalak hastalığı meydana getirir, sinirleri gevşetir, tembelliğe sebep olur ve iştahı azaltır. Fakat yaz mevsimi öğle sıcağında (zahîra) uyumak böyle değildir. Uykunun en kötüsü gündüzün ilk saatlerinde uyumak, bundan da kötüsü ikindi vaktinden sonra uyumaktır.”¹⁰¹

İbn Kayyim, Hz. Peygamber’in uykuya yatış pozisyonuyla ilgili olarak, tavsiye ettiği ve etmediği şekillerle ilgili rivâyetleri de zikretmektedir. Yukarıda geçtiği üzere Hz. Peygamber’in daha çok abdestli iken, sağ tarafa yatarak ve elini sağ yanağının altına koyarak uyumayı tercih ve tavsiye ettiğine dair rivâyetleri nakletmektedir. Bu hususlara tıbb-ı nebevî açısından açıklama getiren İbn Kayyim, buradaki uygulamanın başta kalp olmak üzere iç organları için en sağlıklı yatış şekli olduğunu ifade etmektedir.¹⁰² Yine bu bağlamda o, Rasûlullâh’ın (s.a.v), başta yüzüstü olmak üzere bazı yatış şekillerinden sakındırdığına dikkat çekmektedir. Hz. Peygamber’in bu şekilde yatmayı “Cehennem ehlinin yatış şekli olarak” nitelendirerek “Allah’ın sevmediği ve kızgınlığına sebep olan bir yatış şekli olduğunu”¹⁰³ ifade eden hadîsi nakletmektedir. İbn Kayyim, bu rivâyetlerden hareketle yüzüstü yatmanın sırtüstü yatmaktan daha zararlı olduğu değerlendirmesini yapmaktadır. Nitekim günümüz tıp anlayışında da yüzüstü yatmanın solunumu zorlaştırdığı, omurganın zarar gördüğü, sırt ve bel ağrılarına sebep olduğu gibi zararlarından dolayı hekimlerce de tavsiye edilmediği bilinmektedir.¹⁰⁴

İbn Kayyim, Hz. Peygamber’in uykudan uyanmasıyla ilgili olarak da şu genel değerlendirmeyi yapmaktadır: “Horoz ötünce uyanır, Allah’a hamdeder, tekbîr, tehlîl getirir ve dua ederdi. Sonra dişlerini misvaklar, abdest için kalker, Rabb’inin huzurunda O’nun kelâmıyla yakarır, O’nu överek, O’ndan bekleyişle, ümit ve korkuyla namaza dururdu. Kalp, beden, ruh ve kuvvelerin sağlığını, dünya ve âhiret esenliğini elde etmede bundan daha üstün koruyucu var mıdır?”¹⁰⁵

¹⁰⁰ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdü’l-meâd*, 4/221-222.

¹⁰¹ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdü’l-meâd*, 4/221.

¹⁰² İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdü’l-meâd*, 4/220.

¹⁰³ Bkz. Ebû Dâvud, “Edeb”, 95; Tirmizî, “Edeb”, 21.

¹⁰⁴ Bkz. <https://www.medicalpark.com.tr/bel-ve-sirt-agrisi-yasayanlar-icin-uyku-pozisyonlari/hg-1776>; <https://www.horlamatedavisi.com/ideal-uyku-pozisyonu-nasil-olmalı> (14.01.2021).

¹⁰⁵ İbn Kayyim el-Cevziyye, *Zâdü’l-meâd*, 4/225.

Sonuç

Uyku ve uykuyla ilişkili meseleler gerek Kur'ân-ı Kerîm gerekse hadîslerde çok yönlü olarak ele alınmaktadır. Hz. Peygamber'in sünnetinde uykuyu ibâdete dönüştürecek, onu kulluk şuurunun ve dinî yaşantının bir parçası halinde getirecek ilkeler ve tavsiyeler üzerinde durulmaktadır. Bu konudaki hadîslerin genel değerlendirmesinden uykunun ve uyumanın Müslümanlar açısından ibâdet, ahkâm, ahlâk, âdâb ve sağlık konularını ilgilendiren yönleri bulunduğu anlaşılmaktadır. Şöyle ki, hadîslerde uyku vakitlerinin ibâdetlere göre düzenlenmesi ve ibâdetleri aksatmayacak bir planlama dâhilinde uyuması esastır. Öte yandan ibâdetlerin edâ edilmesinde uykusuz kalınmaması ya da fazladan ibâdet yapacağım derken beden uykudan mahrum bırakılmaması gerekmektedir. Bu açıdan uyuma da ibâdete dâhildir. Uykunun ibâdetle ilgili bir diğer boyutu, uyumaya hazırlanmanın bir ibâdet şuuru ve niyetiyle yerine getirilmesidir. Abdest alarak ve ağız temizliği yaparak başlanan uyku hazırlığı, Hz. Peygamber'in öğrettiği duâlar ile tamamlanmaktadır. Böylece uykuya hem maddî hem de manevî bir hazırlık yapılmaktadır. Uykudan kalkarken yine duâ ve şükür ile başlanması, âdeti hayata ara vermek demek olan uykunun başlangıcındaki kalan yerden kulluk şuuruna dönülmüş olmasıdır. Böylece insan ömrünün önemli bir kısmını işgal eden uyku süreleri de ibâdete dönüşmektedir. Uykunun ahkâma yönelik boyutu, dinî mükellefiyetlerin çoğunu ortadan kaldıran bir durum olmasıyla alâkalıdır. Sorumluluğun illeti olan akıl ve bilincin ortadan kalkmasıyla, âdeti uyku fıkhı diyebileceğimiz farklı bir mükellefiyet alanına geçilmiş olmaktadır.

Uykunun ahlâk ve âdâbla ilgili yönüne gelince, uykuyla ilgili zengin bir birikim oluşturan hadîsler, bu meselede ahlâk ve tasavvuf kurallarına yön vermektedir. Az uyumak (killet-i nevm), uykuyu gaflete dönüştürmemek için tedbir almak, beden ve gözlerin hakkını yerine getirmek, uykuya hazırlık aşamasında ve uyuma biçiminde sünnete uymak şeklindeki âdâb ve ilkelerin temelini bu hadîsler oluşturmaktadır. Öte yandan uykuyu ve uyanmayı, ölümün ve dirilişin bir tecrübesi gibi değerlendirerek bunu beden ve ruh temizliğinin bir vasıtası halinde getirmek de uyku ahlâkının diğer bir boyutunu oluşturmaktadır. Hadîslerde uykunun sağlıkla ilişkisine de dikkat çekilmektedir. Bu bağlamda gece ve gündüz uyku vakitlerine, uyku düzenine, yatış şekline, yatılan yere ve uyumanın beden hakkı olduğuna dikkat çekilmektedir. Uykunun sağlıkla ilgili yönlerine işaret eden bu hadîsler, hem geniş hacimli hadîs kitaplarının farklı bölümlerinde hem de tıbb-ı nebevî konulu eserlerde bir araya getirilmiştir. Tıbb-ı nebevî kaynaklarında Hz. Peygamber'in uygulamaları ve tavsiyeleri ile yazıldıkları dönemin uykuyla ilgili tıbbî verileri bir arada

ele alınmaktadır. Her dönemde olduğu gibi hadîslerdeki uyku ve sağlık ilişkisine dair bilgilerin, bugün de geçerliliğini koruduğu ve modern uyku araştırmalarındaki bulgularla örtüştüğü görülmektedir.

İlgili rivâyetlerin değerlendirilmesinden uyumanın belli bir zamana hasredilmesi veya bazı vakitlerde uyumanın zararlı ya da dinen mahzurlu olduğuna dair bilgilerin hepsinin kaynağının hadîsler olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı vakitlerde uyumanın mahzuruyla ilgili değerlendirmeler ve tanımlamalar, hadîslerle değil; gelenek ve tecrübeye dayanarak selef âlimlerinin ifadeleriyle yapılmaktadır.

Uykuyla ilgili hadîsler, muhteva itibarıyla insanın beden ve ruh sağlığını düzenleyecek, dünya ve âhiret esenliğine vesile olacak nebevî öğretiler ve ilkeler ortaya koymaktadır. Bu hadîslerin daha geniş çalışmalarla ele alınıp değerlendirilmesi gerekmektedir. Binâenaleyh uyku gibi insan hayatında önemli yeri olan bir konuyla ilgili hadîs sahasındaki araştırmaların çoğaltılması ve tez boyutunda ele alınması gerekmektedir.

Kaynakça

- Abdurrezzâk, Ebû Bekr Abdürrezzâk b. Hemmâm es-San'ânî. *el-Musannef*. thk. Habîburrahmân el-A'zamî. 11 Cilt. Beyrût: el-Meclisü'l-İlmî, 1403/1983.
- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî. *Müsnedü'l-imâm Ahmed b. Hanbel*. thk. Şuayb el-Arnaût - Âdil Mürşid ve Diğerleri. 45 Cilt. Beyrût: Müessesetü'r-Risâle, 1. Basım, 1421/2001.
- el-Beyhakî, Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Ali. *Şuabü'l-îmân*. thk. Abdullil Abdulhamîd Hâmid (teşrîf: Muhtâr Ahmed en-Nedvî). 14 Cilt. Riyâd: Mektebetü'r-rüşd, 1423/2003.
- el-Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl. *el-Câmi'u's-sahîh*. 6 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Çağrı, Mustafa. "Uyku". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 42/244-246, İstanbul: TDV Yayınları, 2012.
- Çelebi, İlyas, "Rüya". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 35/306-309. İstanbul: TDV Yayınları, 2008.
- ed-Dârimî, Ebû Muhammed Abdullâh b. Abdirrahmân. *es-Sünen*. 2 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Demir, Talip. "İslam-Tıp Etkileşiminin Sosyolojik Bir Ürünü Olarak Tıbb-ı Nebevî". *Antakiyat* 3/1 (Haziran 2020), 24-43.
- Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'as es-Sicistânî. *es-Sünen*. 5 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- Ebû Nuaym, Ahmed b. Abdullah b. İshâk el-İsfahânî. *et-Tıbbu'n-Nebevî*. thk. Mustafa Hızır Dönmez et-Türkî. Dâru İbn Hazm, 1. Basım, 2006.

- Ebü Ya'lâ, Ahmed b Alî b el-Müsennâ el-Mevsilî. *Müsnedü Ebî Ya'la*. thk. Hüseyin Selim Esed. 13 Cilt. Dımaşk : Dâru'l-Me'mûn li't-Türâs, 1404/1984.
- Fahrüddîn er-Râzî, Ebû Abdillâh Muhammed b. Ömer. *Mefâtihu'l-ğayb (et-Tefsîru'l-kebîr)*. 32 Cilt. Beyrût: Dâru İhyâi't-Turâsi'l-Arabî, 3. Basım, 1420.
- Gökçay, Banu - Arda, Berna. "Tıp Tarihi Açısından Uyku ve Uyku Araştırmaları". *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi* 3/1 (01 Nisan 2013), 70-78.
- Günce, Gülseren. "Uyku". *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi* 1/1 (12 Eylül 2019), 195-199.
- Güneş, Zeynep. "Uyku Sağlığının Korunmasında Uyku Hijyenin Rolü ve Stratejileri". *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi* 27/2 (30 Haziran 2018), 188-198.
- İbnü'l-Esîr, İzzüddîn Ali b. Muhammed el-Cezerî. *Üsdü'l-ğâbe fî ma'rifeti's-sahâbe*. thk. Ali Muhammed Muavvîd - Âdil Ahmed Abdulmevcûd. 8 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kutubi'l-İlmiyye, 1. Basım, 1415/1994.
- İbn Hacer, Ebu'l-Fadl Şihâbüddîn Ahmed b. Ali el-Askalânî. *Fethu'l-Bârî şerhu Sahîhi'l-Buhârî*. thk. Muhammed Fuâd Abdalbâkî-Muhibbuddîn el-Hatîb. 13 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Ma'rife, 1379.
- İbn Kayyim el-Cevziyye, Muhammed b. Ebî Bekr Şemsüddîn. *Zâdü'l-meâd fî hedyi hayri'l-ıbâd*. 5 Cilt. Beyrût : Müessesetü'r-Risâle, 27. Basım, 1415/1994.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvîni. *es-Sünen*. 2 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- İbn Manzûr, Cemâluddîn Ebu'l-Fadl Muhammed b. Mükerrrem. *Lisânü'l-'Arab*. 15 Cilt. Beyrût: Dâru Sâdır, 3. Basım, t.y.
- İbnu'l-Cevzî, Ebu'l-Ferec Abdurrahmân b. Ali. *el-Mevdû'ât*. thk. Abdurrahmân Muhammed Osmân. 3 Cilt. Medîne, 1. Basım, 1386-1388/1966-1968.
- İmamoğlu, A. Vahit . "Uyku Ve Ölümün Tabiatıyla İlgili Çağdaş Müslüman Yorumlarında Nefs Ve Ruh Anlayışı". *Atatürk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 13 (Haziran 1997), 213-245.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 4 (01 Aralık 2004), 45-77.
- el-Keşmîrî, Muhammed Enver Şâh b. Muazzam Şâh. *Feydu'l-Bârî alâ Sahîhi'l-Buhârî*. thk. Muhammed Bedir. 6 Cilt. Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 2005.
- Khorshid, Leyla. "Uyku Ve Dinlenmenin Önemi". *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 12/3 (01 Kasım 1996), 133-140.
- el-Muhâsibî, Ebû Abdillâh el-Hâris b. Esed. *er-Riâye li-hukûküllâh*. Beyrût: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1970.
- Müslim, Ebu'l-Hüseyin Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî. *el-Câmiu's-sahîh*. 3 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.

- en-Nesâî, Ebû Abdîrrahman Ahmed b. Şuayb. *es-Sünen*. 8 Cilt. Çağrı Yayınları, 1992.
- Önal, Ramazan. “Hz. Peygamber’in Hayatında Uyku”. AKRA Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi 8 / 22 (Eylül 2020), 133-152.
- Râğîb el-İsfehânî, Hüseyin b. Muhammed. *el-Müfredât fî ğarîbi’l-Kur’ân*. thk. Safvân Adnân ed-Dâvudî. Beyrût: Dâru’l-Kalem, 1412.
- es-Sehâvî, Şemsüddîn Ebu’l-Hayr Muhammed b. Abdîrrahmân b. Muhammed. *el-Makâsidü’l-hasene fî beyâni kesîrin mine’l-ehâdisi’l-müştehire ale’l-elsine*. thk. Muhammed Osman el-Huşţ. Beyrut : Dâru’l-Kitâbi’l-Arabî, 1. Basım, 1405/1985.
- Selvi, Yavuz. *Uyku- Neden? Nasıl? Ne zaman? Ne kadar?* İstanbul: Selen Yayıncılık, 1. Basım, 2019.
- Selvi, Yavuz vd. “Uyku Yoksunluğunun Duygudurum Profili ve Dissosiyasyon Üzerine Etkisi ve Biyokimyasal Değişimlerle İlişkisi”. *Noro Psikiyatri Arsivi* 52/1 (27 Mart 2015), 83-88.
- Soysaldı, Hacı Mehmet. “Kur’an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme”. *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (30 Aralık 2018), 79-102.
- Şahin, Leyla - Aşçıoğlu, Meral. “Uyku Ve Uykunun Düzenlenmesi”. *Sağlık Bilimleri Dergisi* 22/1 (01 Mart 2013), 93-98.
- et-Taberânî, Süleymân b. Ahmed. *el-Mu’cemu’l-evsat*. thk. Târik b. ‘Ivedillâh-Abdulmuhsin b. İbrahim. 10 Cilt. Kâhire: Dâru’l-Harameyn, 1995.
- et-Tahâvî, Ebu Ca’fer Ahmed b. Muhammed. *Şerhu müşkili’l-âsâr*. thk. Şu’ayb el-Arnaût. 16 Cilt. Beyrût: Müessesetü’r-Risâle, 1415/1994.
- et-Tehânevî, Muhammed b. Ali b. Ali. *Keşşâfu istilâhâtî’l-fünûn ve’l-ulûm*. thk. Refik el-Acem; Ali Dehrûc. 2 Cilt. Beyrût: Mektebetü Lübnân Nâşirûn, 1996.
- et-Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ. *es-Sünen*. 5 Cilt. İstanbul: Çağrı Yayınları, 1992.
- ez-Zemahşerî, Ebu’l-Kâsım Cârullah Mahmûd b. Ömer b. Muhammed. *el-Keşşâfan hakâiki ğavâmidî’t-tenzil*. 4 Cilt. Beyrut: Dâru’l-Kitâb el-‘Arabî, 1407.
- “<https://www.horlamatedavisi.com/ideal-uyku-pozisyonu-nasil-olmali>” (Erişim: 14.01.2021).
- “<https://www.medicalpark.com.tr/bel-ve-sirt-agrisi-yasayanlar-icin-uyku-pozisyonlari/hg-1776>” (Erişim: 14.01.2021).
- “<https://sozluk.gov.tr/?kelime=uyku>” (Erişim: 21.11.2020).