

Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme

H. Mehmet SOYSALDI*

Özet: İnsan iki yönlü olarak yaratılmış mükemmel bir varlıktır. Birinci yönü bedeni, ikinci yönü ise ruhudur. Her iki yönünün de bir takım ihtiyaçları vardır. Dolayısıyla her iki yönden tatmin edilmesi gerekir. Uyku ise, insan bedeninin zarurî ihtiyaçlarından biridir. Tıp alanında uyku ile ilgili yapılan araştırmalarda da tespit edildiği üzere insanın, uyku ihtiyacını ifrat ve tefrite düşmeden mutedil bir ölçüde karşılaması gerekir. Fazla uyku zararlı olduğu gibi, ihtiyaçtan az uyumak da insan hayatında olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

İslâm dininin temel iki kaynağı olan Kur'an ve Sünnette uyku ile ilgili önemli bilgiler mevcuttur. Nitekim Kur'an ve sünnette bu hususta önemli ilkeler getirilmiştir. Bu ilkeleri bilmek ve tatbik etmek hayatın mutlu ve huzurlu geçmesine vesile olur. Kur'an ve sünnette getirilen prensiplere uymamak ise, insan için nimet olarak yaratılan uykunun azaba dönüşmesine sebep olur.

Anahtar Sözcükler: Uyku, sinetün, nüâsün, rukâdün, mucize, Kur'an, Sünnet.

An Evaluation About Sleep from the Perspectives of Qur'an Verses and Hadiths

Abstract: Human being is a supreme being created in two aspects. The first aspect is bodily, and the second one is mental. Both aspects of human have a number of needs. Thus, it must be satisfied from both directions. Sleep is one of the essential needs of the human body. According to medical research about sleep, human must meet the sleep need sufficiently without excessive and insufficient sleep. Excessive sleep is harmful however, insufficient sleep also leads to negative consequences in human life.

There are important information about sleep in the Qur'an and Sunnah which are the two main sources of Islam. Thus, important principles have been introduced in Qur'an and Sunnah. To know and apply these principles is conducive to a happy and peaceful life. Failure to follow the principles of the Qur'an and Sunnah will lead to transform the sleep that is created as a blessing for man to the torment.

Key Words: Sleep, sinetun, nuasun, rukadun, miracle, Qur'an, Tradition.

* Prof. Dr., Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Tefsir Ana Bilim Dalı, msoysaldi@firat.edu.tr

Giriş

İnsan, Allah Teâlâ'nın yaratmış olduğu mükemmel bir varlıktır. Zira Allah Teâlâ, "Andolsun ki biz insanı en güzel bir surette yarattık."¹ buyurmaktadır. Mükemmel bir surette yaratılan insanın iki yönü vardır. Birincisi bedeni, ikincisi de ruhudur. Her iki yönün de birtakım ihtiyaçları vardır. İnsanın her iki yönden de ihtiyaçlarının karşılanması gerekir. Aksi halde insan hayatında birtakım aksaklıklar ortaya çıkmaya başlar.

İnsan bedeninin yemek, içmek, uyumak, dinlenmek ve spor yapmak gibi birtakım ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçların sağlıklı ve yeterli ölçüde karşılanması gerekir. İnsanın bedenî ihtiyaçları tam karşılanmadığı zaman nasıl sağlıklı bozuluyorsa, uykusuzluk da insan sağlığı ve hayat kalitesi üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır. Uykusuzluk insanda yorgunluk, halsizlik, konsantrasyon eksikliği, unutkanlık, sakarlık ve sinirlilik gibi birtakım haller meydana getirir.² Bunlar da insan hayatını olumsuz yönde etkiler. Ayrıca uykusuzluğun insanın bağışıklık sisteminin bozulmasına sebep olduğu gibi, kanser, diyabet, kalp-damar, karaciğer hastalıkları ve bilinç bozukluklarına da sebep olabildiği modern tıp tarafından tespit edilmiştir.³ Kısacası uyku, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Nitekim yaşamımızın yaklaşık üçte birlik bir bölümünü uyku oluşturmaktadır.⁴

Bu konuyu, önemine binaen bütün yönleriyle Kur'an ayetleri ve hadisler ışığında araştırmak ve ilim dünyasının istifadesine sunmak istiyoruz. Tabi ki bunu yaparken modern tıbbın verilerinden de istifade etmeyi ihmal edemeyiz. Çünkü uyku hakkında özellikle son yıllarda çok önemli bilimsel tıbbî araştırmalar yapılmıştır, hâlâ da yapılmaya devam etmektedir.

Kur'an'da Uyku

Kur'an insan hayatının her yönüne ışık tutan ve onu hidayet ve mutluluğa ulaştırmak için indirilmiş olan son ilahî kitaptır. İnsanın bu dünyada mutlu ve kaliteli bir hayat sürdürebilmesi için çok önemli prensipler getirmiştir. İnsan-

¹ et-Tin, 95/4.

² Kasapoğlu, Abdurrahman, "Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme", KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi, Sayı: 4, (2004), 52-53.

³ Başoğlu, Özen Kaçmaz, "Uyku İle İlgili Genel Tanımlar ve Uyku Bozuklukları Sınıflaması", *Uykuda Solunum Bozuklukları*, (Ankara: Toraks Kitapları, 2015), 39; <http://www.noroloji.org.tr/menu/98/uyku-bozukluklari> (28.06.2018).

⁴ Kaynak, Hakan, *Uyku*, (İstanbul: Doğan Kitapçılık, 1998), 37; Falkmarken, Neslihan Dikmenoğlu, "Uyku Fizyolojisi", *Uykuda Solunum Bozuklukları*, (Ankara: Toraks Kitapları, 2015), 11; Yetkin, Sinan, Aydın, Hamdullah, "Uyku ve Uykuda Psikofizyoloji", *Psikiyatri Temel Kitabı*, (Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2007), 453.

Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme • 81

nın bu dünyada sağlıklı ve kaliteli bir hayat yaşaması için gerekli olan zaruri ihtiyaçlardan biri de uykudur. Dolayısıyla Yüce Kur'an'ın bu konuda verdiği bilgiler elbette önemlidir. İnsan hayatı için çok önemli olan uykunun Kur'an'da dört farklı kelime ile ifade edildiğini görmekteyiz. Bunlar “nevmün, sinetün, nüâsün ve rukâdün” kelimeleridir. Bu kelimeleri burada sırasıyla tahlil etmek istiyoruz:

1. Nevm (نَوْمٌ): Nevm kelimesi “uyku, uyumak” anlamına gelmektedir.⁵ Nevm kelimesi Kur'an'da üç âyette geçmektedir.⁶ İleride bu âyetleri ayrı ayrı tahlil edeceğiz. Uyku farklı bakış açılarına göre değişik şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlardan her biri kendine göre doğruluk arz etmektedir. Bazıları, uykuyu “beyin damarlarını saran buharın nemleriyle gevşemesi” olarak tanımlarken, bazıları, “Yüce Allah'ın insanı öldürmeden canını alması” şeklinde tanımlamaktadır.⁷ Bazıları da, “dış uyaranlara karşı bilincin uyuştuğu, tepki gücünün zayıfladığı ve etkinliklerin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu.”⁸ şeklinde tanımlamaktadır.

2. Sinetün (سِنَةٌ): Sinetün kelimesi Arapçada “Ve-Se-Ne” fiil kökünden türetilmiş olup “uyuklama, uykunun öncüsü durumunda olan gevşeklik” anlamına gelmektedir.⁹ Türkçede bu durum için “şekerleme” ifadesi kullanılır. Kur'an-ı Kerim'de “Âyetü'l-Kürsi” olarak bilinen Allah'ın sıfatlarının anlatıldığı uzun âyette; “...Allah'ı asla uyuklama ve uyku hâli tutmaz...”¹⁰ şeklinde geçmektedir.

Bu âyette geçen “sinetün” kelimesi, “başta bir ağırlık hissetme, uyuklama” anlamında; nevm kelimesi ise, “kalpteki ağırlık, derin uyku” anlamında

⁵ İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, (Beyrut: Dâru Sâdır, ts), Nvm md.; Cevherî, İsmail b. Hammad, *es-Sihah fi'l-Luga*, (Beyrut: Dâru'l-ilm, 1979), nvm md.; Firuzabâdî, Mecdüddin Muhammad b. Yakub, *el-Kamusu'l-muhît*, (Beyrut: 1987), nvm md.; İbn Fâris, *Mu'cemu makayisi'l-luga*, (Kâhire: Dâru ihyai'l-kütübi'l-Arabiyye, 1266), nvm md,

⁶ Abdalbâkî, Muhammed Fuad, *el-Mucemu'l-Müfrehes li Elfazı'l-Kur'ani'l-Kerim*, (Beyrut: Dâru ihyai't-türasi'l-Arabî, ts), 729; Bz.: el-Bakara, 2/255; el-Furkan, 25/47; en-Nebe', 78/9,

⁷ İsfahânî, Rağîb, *Müfredâtü Elfazı'l-Kur'an*, (Dimeşk: Dâru'l-kalem, 1992), 830; Seâlebî Ebu Mansur, *Kitabu fihri'l-luga ve esraru'l-Arabiyye*, (Beyrut: el-Mektebetü'l-asriyye, 1420/2000), 205.

⁸ Mithat Enç, *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, (Ankara: Karatepe Yayınları, 1990), 151; Bz., Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Sözlük*, (İstanbul: Doğan Kitapçılık, 1999), 1549; Ayrıca uyku hakkında farklı tanımlar için bz., Kasapoğlu, “Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku”, 46-47.

⁹ İsfahânî, *Müfredât*, 872; İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, vsn md.; Firuzabadî, *el-Kamusu'l-muhît*, vsn md.; Cevherî, *es-Sihah fi'l-luga*, vsn md.; İbn Fâris, *Mu'cemu makayisi'l-luga*, vsn md.; Zemahşerî C, *el-Keşşaf an hakâiki ğavamidi't-tenzil ve uyüni'l-ekavil fi vucuhi't-te'vil*, (Riyad: 1418/1998), 1: 480; İbn Kesir, *Tefsiru'l-Kur'ani'l-Azîm*, (Kâhire: 1421/2000), 2: 439; Suyûtî C, *ed-Dürrü'l-mensur fi't-tefsir bi'l-me'sûr*, (Kâhire: 1424/2003), 3: 187.

¹⁰ el-Bakara, 2/255.

kullanılmaktadır.¹¹ Allah Teâlâ, uyuklama ve uykudan münezzehtir. Yani Allah Teâlâ uyku tutmak şöyle dursun uyuklamaktan da münezzehtir. Bu da şuna delalet etmektedir ki, Yüce Allah, uyku, dalgınlık/yanılma ve gafletten uzaktır.¹² Bunlar insanlara ait olan özelliklerdir.

3. Nüâs (نُعَاسٌ): Arapçada “Ne-A-Se” fiil kökünden türetilmiş olan nüâs kelimesi, “hafif uyku” anlamına gelmektedir.¹³ Bu kelime Kur’an’da iki âyette geçmektedir.¹⁴

Bedir Savaşı’nda Allah’ın bir lütfu olarak müminleri saran hafif uyku anlamında; “O zaman sizi, Allah’tan bir güven olmak üzere hafif bir uyku bürüyordu.”¹⁵ buyrulmuştur. Bedir Savaşı’nda düşmanın çokluğunu, savaş yerinin Müslümanlar aleyhine olduğunu gören İslâm mücahitlerinin sinirleri iyice gerilmiş, az da olsa korku ve endişeye kapılmışlardı. İşte Allah Teâlâ onlara lütfundan hafif bir uyku hâli vermiş ve böylece kalpleri endişe ve heyecandan, zihinleri de dağınıklıktan kurtulmuştur.¹⁶ Bu hafif uyku hâli savaştan önceki gece olmuştur. Maverdî’ye (ö. 1058) göre, Allah’ın onlara uyku vermesinin iki hikmeti vardır: Birincisi; dinlenmelerini sağlayarak ertesi günkü savaş için onları kuvvetlendirmektir. İkincisi ise; kalplerinden korkuyu gidererek onları emniyete kavuşturmadır.¹⁷

Yine Uhud Savaşı’ndaki yenilgiden sonra “Üzüntü ve kederin ardından Allah, üzerinize bir güven, bir uyku indirdi de içinizden bir kısmını kendinden geçirircesine bürüdü.”¹⁸ buyrulmaktadır. Yüce Allah, Uhud Savaşı’nda yenilgiden hemen sonra müminlere hafif bir uyuklama hâli vererek dinlenmelerini ve heyecanlarının yatışmasını sağlamıştır. Böyle bir durumda uyuklamak, duyulan

¹¹ Neseî, Ebu’l-Berekât, *Medariku’t-tenzil ve hakâiku’t-te’vil*, (Beyrut: Dâdu’l-kelimi’t-tayyib, 1419/1998), 1: 209.

¹² Râzî, Fahrüddin, *Mefatihü’l-Gayb et-Tefsiru’l-Kebir*, (Beyrut: Dâru’l-fikr, 1401/1981), 7: 9.

¹³ İsfahânî, *Müfredât*, 814; İbn Manzûr, *Lisanu’l-Arab*, nease md.; Firuzabadî, *el-Kamusu’l-muhît*, nease md.; Cevherî, *es-Sihah fi’l-Luga*, nease md.; İbn Fâris, *Mu’cemu makayisi’l-luga*, nease md.; Begavî, *Mealimü’t-tenzil*, (Riyad: Dâru’t-tayyibe, 1409/1989), 3: 334.

¹⁴ Abdalbâkî, *el-Mucemu’l-Müfehres*, 707.

¹⁵ el-Enfal, 8/11.

¹⁶ İbn Kesir, *Tefsiru’l-Kur’ani’l-Azîm*, (Kâhire: 1421/2000), 7: 30; Yıldırım C, *İlmin Işığında Asrın Kur’an Tefsiri*, (İzmir: Anadolu Yay., ts), 5: 2335.

¹⁷ Maverdî, *en-Nüketü ve’l-uyûn tefsiru’l-Mâverdî*, (Beyrut: Dâru’l-kütübi’l-ilmiyye, ts), 2: 299; Kurtubî, *el-Câmiu li ahkâmi’l-Kur’an*, (Beyrut: Müessesetü’r-Risale, 1427/2006), 9: 459; Zuhaylî V, *et-Tefsiru’l-münîr*, (Beyrut: Dâru’l-fikr, 1991), 9: 266.

¹⁸ Al-i İmran, 3/154.

güvenin delilidir. Böylece Müminler, yitirdikleri güçlerini tekrar toplama ve zaaflarını telâfi etme imkânı bulmuşlardır.¹⁹

4. Rukâd (رُقَادٌ): Arapça “Ra-Ka-De” fiil kökünden türetilmiş olan rukâd; “tatlı uzun uyku” anlamında kullanılmaktadır.²⁰ Kur'an-ı Kerim'de Ashab-ı Kehf için; “*Sen onları uyanık sanırsın, hâlbuki onlar uykudadırlar.*”²¹ denilmektedir. Ashab-ı Kehf, girdikleri mağarada uzun süre uyumalarına rağmen onların uykusu rukâd kelimesiyle nitelendirilmiştir. Bunun sebebini Rağıb el-İsfahânî (ö. 502/1108), bu uykunun ölüm hâline kıyasla kısa olduğunu ifade ederek açıklamaktadır. Zira o zaman onların öldüklerine inanılmakta idi. Dolayısıyla onların uyudukları süre, ölüme oranla çok azdır.²² Ashab-ı Kehf'in uzun yıllar uyumasını bugün müspet ilmin verileriyle açıklamak mümkün değildir. İslâm âlimleri ise bunu Yüce Allah'ın kudretine delalet eden bir mucize şeklinde açıklamaktadırlar.²³

5. Uykunun İnsan Hayatı Açısından Önem Arz Eden Yönleri

İnsan, sağlık ve sıhhatini muhafaza edebilmesi için yemesine, içmesine dikkat etmesi gerektiği gibi, istirahat ve uykusuna da dikkat etmelidir. Çünkü uykunun insan hayatında önemli bir yeri vardır. Uyku olmadan insanın hayatını düzgün olarak devam ettirmesi mümkün değildir. Uykunun insan hayatındaki yeri ve önemini şu şekilde açıklayabiliriz:

5.1. Uyku, İnsan Hayatında Zorunlu Bir İhtiyaçtır

Allah Teâlâ, uyulamaktan ve uyumaktan münezzehdir. Nitekim Âyetü'l-Kürsî'de; “...Allah, kendisine ne uyku gelir ne de uyuklama...”²⁴ buyrulmak Sûretiyle Allah'ın asla uykuya ihtiyacı olmadığı ifade edilmektedir. Çünkü uyuklama ve uyku, acizliği gerekli kılan bir noksanlık sıfatıdır. Allah ise, noksan sıfatlardan münezzehdir. O mutlak güç ve kudret sahibi olan tek ilâhtır. Onun uyumak suretiyle dinlenmeye ve güç toplamaya ihtiyacı yoktur. Hz.

¹⁹ Zuhaylî, *et-Tefsiru'l-münîr*, 4: 128; Karaman H, v,dğr, *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*, (Ankara: DİB Yayınları, 2007), 1: 693.

²⁰ İsfahânî, *Müfredât*, 362; İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, rekade md.; Firuzabâdî, *el-Kamusu'l-muhît*, rekade md.; Cevherî, *es-Sihah fi'l-luga*, rekade md.; İbn Fâris, *Mu'cemu makayisi'l-luga*, rekade md.; Seâlebî, *Kitabu fikhi'l-luga*, 205.

²¹ el-Kehf, 18/18.

²² İsfahânî, *Müfredât*, 362.

²³ Râzî, *Mefatihü'l-gayb*, 21: 101; Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 7: 3620.

²⁴ el-Bakara, 2/255.

Peygamber, bir hadislerinde, “Allah uyumaz, O’nun uykuya ihtiyacı yoktur!”²⁵ buyurmaktadır.

Uyku ve uyumak yaratılmış varlıklara mahsus bir özelliktir. Uyku, insan hayatında zorunlu bir ihtiyaç olarak ortaya çıkmaktadır. Uyumadan insanın hayatını devam ettirmesi mümkün değildir. Bu konuyla ilgili yapılan bilimsel araştırma sonuçlarını ileriki kısımlarda açıklayacağız.

5.2. Uyku, İnsan Bedeninin ve Ruhunun Dinlenmesi İçin Bir Vesiledir

Yüce Allah, Nebe’ Sûresi’nde, “*Uykuyu dinlenme vesilesi, geceyi ise bir örtü kıldık!*”²⁶ buyurmaktadır. Âyette geçen “sübât” kelimesi sözlükte, “hafif uyku ve rahat” anlamına gelmektedir.²⁷ Bu kelime sebt kökünden türetilmiş ve ilk defa “kesmek” anlamında kullanılmıştır. İnsanın işi kesip istirahat etmesi anlamına gelmektedir.²⁸ Türkçede “tatil yapıp dinlenmek” anlamında kullanılır. Bu anlamdan dolayı “iş tatil etme günü” manasında “sebt” denilmiştir.²⁹

Muhammed Hamdi Yazır’a (ö. 1361/1942) göre, âyette uykunun sübât olarak zikredilmesi, “nimetler arasında sayılması nedeniyle insan için bir fayda ve nimet özelliği taşıdığını” göstermektedir.³⁰

İbn Cerîr et-Taberî (ö. 310/922), “Sebt ve sübât ‘sessizlik’ anlamına gelir” demektedir. Nitekim rahat ve huzur günü olması itibarıyla cumartesi gününe sebt denilmiştir. Buna göre âyetin manası şöyledir: “Uygunuzun sizin için bir rahatlık ve huzur vesilesi kıldık. Onunla dinlenirsiniz ve ruhlarınız sizden ayrılmamış, canlı olduğunuz halde şuursuz, ölü gibi sessiz olursunuz.”³¹ Demek ki, Suyûtî’nin (ö. 911/1505) de dediği gibi uyku, insan bedeni ve ruhunun dinlenme vesilesidir.³² Yani uyku sayesinde insan gündüzün yorgunluklarından stres ve sıkıntılarından kurtulur. Böylece bedenin ve ruhun dinlenmesine vesile olur. Nitekim Yüce Allah, “*Sizin için geceyi örtü, uykuyu dinlenme vesilesi kılan, gündüzü de dağılıp çalışma (zamanı) yapan, O’dur.*”³³ buyurmaktadır.

²⁵ Müslim, *İman*, 293, 295; Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 1: 116, 118.

²⁶ en-Nebe’ 78/9-10.

²⁷ İbn Manzûr, *Lisanu’l-Arab*, “sbt” md.

²⁸ İsfahânî, *Müfredât*, 392.

²⁹ İbn Manzûr, *Lisanu’l-Arab*, “sbt” md.

³⁰ Yazır, M, H, *Hak Dini Kur’an Dili*, Sad, Komisyon, (İstanbul: Azim Dağıtım, ts), 8: 492.

³¹ Taberî M, *Câmiu’l-beyân an te’vili’l-Kuran*, (Beyrut: Dâru’l-fikr, 1995), 30: 3; Yazır, *Hak Dini Kur’an Dili*, 8: 492-493.

³² Suyûtî C, Celaluddin M, *Tefsiru Celaleyn*, (Mısır; 1966), 346; Vecdi M, F, *el-Mushafu’l-müfesser*, (Kâhire: Dâru’s-ş-ş-’b, 1977), 787.

³³ el-Furkan, 25/47.

Gün boyunca çalışıp enerji sarfeden ve yorulan insan vücudunun dinlenmeye ihtiyacı vardır. Gece derin, deliksiz bir uyku uyumak bütün yorgunluktan kurtularak dinç ve dinlenmiş bir bedenle yeni güne başlama imkânı verir. Bundan dolayı Yüce Allah, yukarıda zikrettiğimiz âyette gecenin bir örtü, uykunun ise bir dinlenme dönemi kılındığını belirtmektedir. Gündüz yoğun bir çalışma döneminden sonra yorulan insan vücudu uykuyla o yorgunluğunu atmakta ve böylece uyku, beden ve ruh için bir dinlenme vesilesi olmaktadır.³⁴

5.3. Uyku, İnsanın Dünya Sıkıntılarında Kurtulma Aracıdır

Allah Teâlâ, gündüzü insan için çalışma ve rızkını temin etme zamanı kılmıştır. *"Sizin için geceyi örtü, uykuyu istirahat kılan, gündüzü de dağılıp çalışma (zamanı) yapan, O'dur."*³⁵ Dolayısıyla insan gündüz vakti çeşitli işlerde çalışır, yorulur. Çalışma esnasında da zaman zaman çeşitli sıkıntılarla, zorluklarla karşılaşır. Böylece akşam evine yorgun ve bitkin hâlde gelir. Bu yorgunluk ve bitkinliği üzerinden atmak, sıkıntı ve stresten kurtulması için en uygun araç uykudur. İnsan uyku vasıtasıyla günlük stres ve sıkıntılarında kurtulma imkânı bulur. Uykusundan uyandığı zaman sıkıntılarında kurtularak, dinç ve zinde bir şekilde kalkar. Tekrar yeniden çalışma azmi ve gücüne kavuşmuş olur. Demek ki, uyku olmasa insanın dünya sıkıntılarında, iş yorgunluğundan kurtulması çok zor olur.³⁶ İşte Yüce Allah, uykuyu bu bakımdan insan için bir nimet olarak kılmıştır.

İnsanın uyuması, bedenin dinlenmesi, beyninden biriken sıkıntı ve buhranları atması için gereklidir. Uykudan sonra insan, bilincine kavuşunca kendisini dinçleşmiş, zinde hisseder.³⁷

5.4. Uyku, Kulluk ve İbadetlerin Mükemmel Bir Şekilde Yerine Getirilmesi İçin Bir Azıktır

Allah Teâlâ, cinleri ve insanları kendisine kulluk ve ibadet etmeleri için yaratmıştır.³⁸ Kendisine nasıl kulluk ve ibadet yapacağımızı da indirmiş olduğu yüce kitabı Kur'an'da açıklamıştır. Allah'ın yapmamızı emrettiği ibadetlerin mükemmel bir şekilde hudû ve huşû içerisinde yapılabilmesi için insanın beden ve ruhen zinde ve dinç olması gerekir. Aksi halde yapılan ibadetten isteni-

³⁴ İbn Kesir, *Tefsiru'l-Kur'ani'l-Azim*, (Beyrut: Dâru'l-marife, 1988), 3: 332; Râzî, *Mefâtihu'l-gayb (et-Tefsiru'l-Kebir)*, Trc: Komisyon, (Ankara: Akçağ Yay., 1995), 22: 415; Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 8: 4321.

³⁵ el-Furkan, 25/47.

³⁶ Vehbi, Mehmet, *Hülasatü'l-beyân fi tefsiri'l-Kur'an*, (İstanbul: Üçdal Neşriyat, 1969), 15: 6313.

³⁷ Ateş. Süleyman, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, (İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1989), 3: 160.

³⁸ ez-Zariyât, 51/56.

len feyz ve bereket elde edilemez. Uyku vasıtasıyla dinlenmiş bir beden ve ruhla yapılan ibadet mükemmel olur. İnsan, yapmış olduğu mükemmel ibadet vasıtasıyla hem nefsinin günah kirlerinden arındırır hem de Allah'a yaklaşır. Çünkü Yüce Allah, "*Nefsini kötülüklerden arındıran kurtuluşa ermiştir, onu kötülüklere gömen de ziyan etmiştir.*"³⁹ buyurmaktadır. Nefsi günahlardan ve kötülüklerden arındırmanın en etkili yolu da ibadettir. Uykusuz insan, yaptığı ibadetten manevî bir zevk alamaz. Çünkü uykusuz insan, yaptığı ibadetin şuuruna eremez. Örneğin uykusuz bir halde Kur'an okuyan bir müslüman, âyetleri telaffuz ederken ne söylediğini bilemez. Uykusuzluk sebebiyle âyetleri yanlış okuyabilir. Ondan dolayıdır ki, Hz. Peygamber (s.a.v.), "Kalpleriniz kendisi ile ülfet ettiği sürece Kur'an okuyunuz. İhtilaf ettiğinde okumayı bırakınız."⁴⁰ buyurmuştur. İnsan zihnen ve bedenen dinç olduğu, okuduğu âyetlerin manasını düşünüp anlayabildiği bir haleti ruhiye ile Kur'an okumalıdır. Okuduğumuz âyetlerin manasını düşünüp anlamamıza engel olabilecek hastalık, yorgunluk ve uykusuzluk gibi durumlarda Kur'an okumamalıyız.

5.5. Uyku Ölümün, Uyanmak İse Dirilişin Bir Provasıdır

Uyku, ölümün bir kardeşi ve provası, uyanmak ise tekrar dirilişin bir provasıdır. Çünkü uyuyan insan vücudu âdeta ölen insanın vücudu gibi hareketsiz ve sessiz bir hâl almaktadır. Uyuyan insan çevresinde olup bitenlerden haberdar olamamakta ve olaylara müdahale edememektedir. Bundan dolayı uyku, yarım ölüm; ölüm ise, tam uyku sayılmaktadır. Uykudan sonra tekrar uyanmak, insanın ölümden sonra tekrar dirilişinin bir örneği olup âdeta bir prova niteliği taşımaktadır. Nitekim Yüce Allah bu hususta 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 yok ki, bunda iyi düşünecek bir kavim için ibretler vardır.*"⁴¹

"Allah, ölmekte olanın ölümü zamanında, ölmeyenin de uykusunda ruhunu alır." Yani Allah'ın takdir ettiği ecel vakti geldiği zaman ruhların kabzedilmesi suretiyle insanın bu dünya hayatı sona erer. İşte bu büyük ölümdür. Allah'ın görevlendirdiği melekler bedenlerden ruhu kabzederek, ruhlar kabzedildikten sonra bedenle bir ilişkisi kalmaz. Aynı şekilde Yüce Allah, ecelleri gelmemiş olan nefisleri, uyku esnasında öldürür. Buna da küçük ölüm denilebilir. İşte bundan dolayı uyku ölüme benzetilmiştir. Çünkü uyuyan kimsenin ruhu bedene

³⁹ eş-Şems, 91/9-10.

⁴⁰ Buhârî, Fadâilu'l-Kur'an, 37.

⁴¹ ez-Zümer, 39/42.

ninde kaldığı halde ölen bir insan gibi temyiz ve tasarruf kudretinden yoksundur.

“Sonra ölümüne hükmettiğini yanında tutar, ötekileri de belli bir süreye kadar salıverir. Şüphesiz bunda, düşünen bir toplum için ibretler vardır.” Yani Yüce Allah, ölümüne hükmetmiş olduğu nefis ve ruhları bedenlerine iade etmeyerek yanında tutar. Uyuyan nefis ise, uyandığı anda bedene tekrar geri döner. Böylece bedene geri dönen ruha duyularını iade eder. Allah'ın takdir ettiği süreye kadar yani ölüm anına kadar bu böylece devam edip sürer. İşte ruhların ait olduğu bedenlere geri gönderilmeyip tutulması, Allah Teâlâ'nın kemal-i kudretine ve yüce hikmetine delalet eden insanları hayrete sevkeden alâmetlerdir.⁴²

Yine başka bir âyette de Yüce Allah şöyle buyurur: *“Geceleyin sizi öldüren (ölü 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.”*⁴³

“Bu âyette geçen ‘gece vakti öldürmek’ten kasıt, insanın uykuya daldırılmasıdır. “Gündüz vakti diriltmek”ten kasıt ise, insanın uykusundan uyandırılmasıdır. Âyette uyku ve uyanma için vefat ve ba's kökünden fiiller kullanılmıştır. Bunun sebebi hikmeti, uyku ve ölüm, uyanma ile yeniden dirilme arasında ruhî ve fizyolojik açıdan bir benzerliğin olmasıdır. Çünkü uyku esnasında organizmanın bir kısım faaliyetleri tamamen durmakta, bir kısım faaliyetleri ise yavaşlamaktadır. Mesela, işitme, görme, tatma, koklama, dokunma gibi birçok duyular durmakta, hareket etme ve konuşma gibi birçok duygusal tepkiler ise ya durmakta veya kısmen yavaşlamaktadır. İşte bütün bunlar, uykunun ölümü hatırlatan bir olay olduğunu göstermektedir. Uyanma ise, çeşitli bedenî ve psikolojik faaliyetlerin yeniden normale dönmesini sağlamaktadır. Bu yönden yeniden hayata dönmeyi sağlamaktadır. Âyet-i kerimede öldürme ve diriltme fiilleri Allah'a nispet edilmiştir. Bu da insanın uyuması ve tekrar uyanmasının kendi iradesine bağlı olmadığını göstermektedir.”⁴⁴

5.6. Uyku Her Yönüyle Büyük Bir Mucizedir

Yüce Allah, uykunun Allah'ın varlığının delillerinden biri olduğunu ve bir mucize olduğunu şöyle belirtmektedir: *“Gece ve gündüz uyumanız, çalışarak Allah'ın lütfundan nasibinizi aramanız da, O'nun varlığının, kudretinin delillerinden-*

⁴² Zuhaylî, *et-Tefsiru'l-münîr*, 24: 22; *et-Tefsiru'l-münîr*, Trc: Komisyon, (İstanbul: Risale Yay., 2005), 12: 305.

⁴³ el-En'am, 6/60.

⁴⁴ Karaman, v.dğr, *Kur'an Yolu*, 2: 416.

dir. *Öğüt ve uyarıya kulak verip dinleyen toplumlar için de, bunda yeniden diriltirme ile ilgili deliller vardır.*"⁴⁵

Bu âyet, uykunun büyük bir mucize olduğunu göstermektedir. Gece ve gündüz uykusu vücut için gerekli dinlenmeyi sağlayan fizyolojik bir olaydır. Uyku, insanı dinlendirir, ertesi günkü hayata hazırlar; sinir sistemini yatıştırır; kalbin ve diğer birçok organın dinlenmesini sağlar. Ancak bu dinlenme yalnız zamanla ilgili değildir. Uykunun derinliğiyle de yakın ilgisi vardır. Çünkü çok yorulan insanlarda uyku zamanı daha kısadır, ama uyku derinliği daha büyüktür. Böylece uyku miktarı yine de yeter dereceyi bulur. Özellikle uzun günlerde, sıcak mevsimlerde gece uykusu hem pek derin olmaz, hem de uzun sürmez. O bakımdan az da olsa gündüz uykusuna ihtiyaç vardır.⁴⁶

İnsan beyni gündüz çalışma esnasında sürekli gelen bilgiler yığını sebebiyle yorulmaktadır. Belirli bir süre sonra işlevini yitirecek duruma gelmektedir. Bundan dolayı da çok yoğun zihni çalışma yapan insan "beynim durdu" ifadesini kullanır. İşte beyni dinlendirmenin ve tekrar mükemmel bir şekilde çalışmaya hazırlamanın tek yolu uykudur. Uyku insan beyninin dinlenmesine vesile olduğu gibi vücudun da dinlenmesini sağlamaktadır. Uyku olmasaydı insan gün boyunca çalışması sonucu meydana gelen vücudunun yorgunluğunu nasıl atabilirdi? İşte uyku vasıtasıyla insan bütün yorgunluğundan kurtulmakta ve hayata yeniden başlama gücü bulmaktadır. Bu da uykunun mucizevi bir yönünün olduğunu bize göstermektedir. Bundan dolayı bilim adamları yaptıkları araştırmalar neticesinde, insanlar için sadece geceleyin uyumanın yeterli olmadığını, kısa bir süre de olsa (yarım veya bir saat gibi) gündüz uyumanın gerekli olduğu sonucuna varmışlardır.⁴⁷ İslâm Peygamberi bilim adamlarının vardıkları bu bilimsel sonucu 14 asır önce hem söylemiş hem de hayatında tatbik etmiştir.⁴⁸ Nitekim öğleden sonra yarım saat veya 50 dakika kaylûle uykusu Hz. Peygamber'in sünneti olarak bilinmektedir.⁴⁹

Gündüz kısa bir süre uyumak insan beyninin dinlenmesine ve âdeta bilgileri düzenleme, hücre titreşimlerini tanzim etme ve insanın gün boyunca kazandığı bilgileri sabitleştirmesine vesile olmaktadır. Böylece insan zekâsı kuvvet kazanıp güçlenmektedir. Yapılan araştırmalar gündüz vakti kaylûle uyku-

⁴⁵ er-Rum, 30/23.

⁴⁶ Yıldırım, *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*, 9: 4698.

⁴⁷ Doğruyol, H, "Kaylûle" md, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: T,D,V, Yay., 2002), 25: 83.

⁴⁸ İbn Mâce, Sıyâm, 22; Deylemî, *el-Firdevs bi-me'sûri'l-hitâb*, Nşr, Ebû Hâcer Saïd b, Besyûnî Zağlûl, (Beyrut: 1406/1986), 4: 266; İbn Hacer, *Fethu'l-bârî*, (Beyrut: 1379), 11: 72.

⁴⁹ Gazzâlî, *İhyâ*, (Kâhire: 1939), 1: 349, 368; Bozkurt N, "Kaylûle" md, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, (İstanbul: T.D.V. Yay., 2002), 25: 83.

sunu kendisine âdet haline getiren insanların başarı performanslarının daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁰

Bilim adamları uykunun üzerinde düşünülmesi ve daha çok araştırma yapılması gereken bir mucize olduğunu ifade etmektedirler. Zira uyku bilinmesi karışık olan birçok hadiseyi içermektedir. Yüce Allah da uykunun üzerinde düşünülmesi gereken bir mucize olduğuna işaret ederek "Gece olsun gündüz olsun, uyumanız ve Allah'ın lütfundan nasibinizi aramanız da O'nun varlığının delillerindedir. Gerçekten bunda, işiten bir kavim için ibretler vardır."⁵¹ buyurmaktadır.

Uyku, Yüce Allah'ın insana bahsetmiş olduğu önemli bir nimettir. Bu nimetten tam istifade edebilmemiz için rahat ve yeterli bir uyku uyumamız gerekir. Fazla uyku insanın gaflete düşmesine sebep olduğu gibi az uyku da insanın başına çeşitli problemler getirmektedir.

Hadislerde Uyku

Hiz. Peygamber'in hadislerinde uyku ile ilgili çok önemli bilgiler mevcuttur. Nitekim Hiz. Peygamber bir hadislerinde "Uyku ölümün kardeşidir!"⁵² buyurmuştur. Başka bir hadiste de "Vallahi uyur gibi öleceksiniz, uykudan uyanır gibi dirilecek ve bütün yaptıklarınızdan hesaba çekileceksiniz. İyiliklerinizin mükâfatını göreceksiniz, kötülüklerinizin de cezasını çekeceksiniz..."⁵³ buyurmuştur. İnsan uyuduğunda tekrar uyanmayabilir. Onu tekrar hayata döndüren Yüce Allah'tır. Bundan dolayı da Hiz. Peygamber'in yatarken ve uykudan uyanırken "اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَى" "Allahım! Senin isminle ölür ve Senin isminle dirilirim."⁵⁴ şeklinde dua ettiğini bilmekteyiz. Ayrıca Rasulullah, uykudan uyandığı zaman daima "الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَاللَّيْلَةُ النَّشُورُ" "Bizi öldürdükten sonra diriltten (uyuduktan sonra uyandıran) Allah'a hamdolsun. Dönüş ancak O'nadır."⁵⁵ şeklinde dua ederdi.

1. Uyku, Sorumluluğı İnsandan Kaldıran Bir Hâldir

Uyuyan insan tamamen dünyadan ilişkisini kesmekte, çevresinde olup bitenlerden habersiz hâle gelmektedir. Dolayısıyla uyuyan insanın çevresinde

⁵⁰ Abduldaem http://kaheel7.com/tr/index.php?option=com_content&view=article&id=51:uyku-mucizesi&catid=40:kuran-ve-suennetin-srlar&Itemid=60 (24.04.2016).

Al-Kaheel,

⁵¹ er-Rum, 30/23.

⁵² Beyhakî, *Şuabü'l-İman*, 4/183.

⁵³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 1: 159; Belâzûrî, *Ensâbu'l-eşraf*, 1: 118; İbn Esir, *Kâmil*, 11: 61; Halebî, *İnsânu'l-uyûn*, 1: 459; İbn Sa'd, *Tabakât*, 1: 187; Heysemî, *Mecmuatü'z-zevâid*, 8: 302.

⁵⁴ Buhârî, *Daavât*, 7, 8, 16; Müslim, *Zikr*, 59.

⁵⁵ Buhârî, *Daavât*, 8.

olup bitenlere müdahale etme imkânı yoktur. Bundan dolayıdır ki, uyku insandan sorumluluğun kalkmasına sebep olmaktadır. Nitekim Hz. Aişe (ö. 58/678) (r.anha)'dan rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Üç kimseden kalem (sorumluluk) kaldırılmıştır: Uyanıncaya kadar uyuyandan, akli geri gelinceye kadar deliden, buluğa erinceye kadar çocuktan."⁵⁶

Bu hadis-i şerifte uyku, insandan sorumluluğu kaldıran üç sebepten biri olarak zikredilmektedir. Uyku anında duyu organları çalışmamaktadır. Uyku hâlinde sorumluluğun illeti olan akıl ortadan kalktığı için sorumluluk da ortadan kalkar. Çünkü uyuyan bir insanın aklını kullanarak bir tasarrufta bulunması mümkün değildir. Uyuyan insan düşünerek aklını kullanarak bir şey yapamayacağı için sorumluluk da söz konusu olamaz. Bundan dolayı uyku, insandan sorumluluğun kalkmasına sebep olan bir hâl olarak değerlendirilmiştir.

2. Hadislerde Uykuyu Nimete Dönüştürme Yolları

İslâm dini, her konuda orta yolu takip etmeyi emreden bir dindir. İnsan hayatında zaruri bir ihtiyaç olan uyku konusunda da itidal davranmak gerekir. Zira ihtiyaç nispetinde uyumak, insan için bir nimet olduğu gibi uykuda aşırıya kaçıldığı zaman birtakım zararlara sebep olabilmektedir. O halde uykuyu nimete dönüştürebilmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir:

2.1. Çok Değil Kıvamında Uyumak Gerekir

Uyku vakti kişiden kişiye değişiklik arz etmektedir. Uykunun insan bünyesi ve terbiyesi ile yakından ilişkisi vardır. Uykunun sıhhatli olabilmesi için vücudun alıştırılması gerekir. Uykunun kıvamı, şahıstan şahsa değişebilmektedir.⁵⁷

Abdullah b. Abbas'tan (ö. 68/687-88) rivayet edildiğine göre Hz. Peygamber; "Ümmetimin hakkında en çok şu hususlardan korkuyorum." buyurmuştur. Bunlar; şişmanlık, uykuya düşkünlük, tembellik ve iman zayıflığıdır."⁵⁸ Nitekim Hz. Süleyman'ın annesi, oğluna şöyle tavsiyede bulunduğu rivâyet edilmiştir: "Evlâdım! Geceleyin fazla uyuma! Zira geceleyin fazla uyku, kişiyi kıyamet günü fakir bırakır."⁵⁹

Yukarıda zikrettiğimiz rivayetlerde de ifade edildiği gibi fazla uyku insan sağlığına olumsuz yönde etki etmektedir. Dolayısıyla fazla uykudan sakınmalıyız.

⁵⁶ Ebû Dâvud, Hudud, 17.

⁵⁷ Kaynak, *Uyku*, 109.

⁵⁸ Suyûtî, *Camii's-sağir*, 1: 404.

⁵⁹ İbn Mâce, *İkâmetü's-salavât*, 174.

2.2. Uyku Zamanını İyi Ayarlamak Gerekir

Uyku zamanı da çok önemli bir husustur. Günümüzde insanlardan çoğu uyku zamanı konusunda birçok problemle karşı karşıyadırlar. Geç vakitlere kadar televizyon izlemek, bilgisayar başında vakit geçirmek uykumuza olumsuz yönde etki etmektedir. Uyku saatlerinin ve süresinin insandan insana değişiklik arz ettiğini daha önceki kısımlarda ifade ettik. İnsanın ihtiyaç duyduğu uyku süresini bilmesi ve buna uygun olarak yatıp kalkması, sağlıklı bir uyku için ilk şarttır.⁶⁰

Resulullah (s.a.v.), yatsıdan önce uyumayı, yatsıdan sonra da konuşmayı hoş görmezdi.⁶¹ Nitekim Abdullah b. Mes'ûd (ö. 32/652), "Resulullah (s.a.v.) bize yatsı namazından sonra gece sohbetlerini yasakladı."⁶² demektedir.

Havvat b. Cübeyr (r.a)'den (ö. 40/661), nakledilen bir hadiste Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "Gündüzün evvelinde uyumak dalgınlık, ortasında uyumak güzellik, sonunda uyumak ise ahmaklıktır."⁶³

Uykuyu gece ve gündüz uykusu olmak üzere iki kısımda değerlendirmek mümkündür. Sağlıklı yaşam için gece uykusu gerekli olduğu gibi gündüz uykusunun da insan sağlığına ve yaşam kalitesine önemli katkıları vardır. Gündüz uykusu, uyuma zamanına göre üç kısma ayrılabilir:

a) **عَيْلُولَةٌ** Ğaylûle: Sabah namazından sonra kerahet vakti çıkıncaya kadar olan vakit içinde uyumaktır ki, bu uyku, rızkın noksanlaşmasına ve bereketsizleşmesine sebep olmaktadır.⁶⁴ Bundan dolayı sabah namazından sonra uyumak mekruh sayılmıştır.⁶⁵

b) **قَيْلُولَةٌ** Kaylûle: Kuşluk vaktinden, öğleden biraz sonrasına kadar geçen vakit içinde uyumaktır. Öğle namazını kıldıktan sonra 20 dakika veya 50 dakika uyumak sünnettir. Bu uykunun insan vücudunu tazeleme özelliği vardır. Bu uykunun hem ömrün hem de rızkın artmasına vesile olduğu ifade edilmiştir.⁶⁶

⁶⁰ Kaynak, *Uyku*, 109.

⁶¹ Buhârî, *Mevâkîf*, 23; Müslim, *Mesâcid*, 236.

⁶² İbn Mâce, *Salat*, 12.

⁶³ Buhârî, *Edebü'l-müfred*, 593; Hâkim, *el-Müstedrek*, 5: 538.

⁶⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 1: 73. **الصُّبْحَةُ تَمْنَعُ الرِّزْقَ** "sabah uykusu rızka engel olur,"

⁶⁵ Büceyramî S, *el-Büceyramî ale'l-Hatib*, (Beyrut: Dâru'l-kütübi'l-ilmîyye, 1996), 3: 118.

⁶⁶ Büceyramî, *el-Büceyramî ale'l-Hatib*, 3: 118.

c) قِيلُوْلَةُ Feylûle: İkinci namazından akşam güneş batımına kadar olan vakit içerisinde uyumaktır ki, bu uyku, ömrün noksanlaşmasına sebep olmaktadır.⁶⁷

H. Peygamber, "Sabah namazını kılıp, sonra da oturduğum yerden kalkmayarak güneş doğuncaya kadar Allah'ı zikretmem, benim için Allah yolunda düşmana saldırmamdan daha evladır/sevimlidir."⁶⁸ buyurmuştur. Demek ki, sabah namazından sonra yatmak sünnete aykırıdır. Allah Resulü, "Allahum! Ümmetimden sabahın erken vakitlerinde işe koyulanlara bereket ver."⁶⁹ diye dua etmiştir.

2.3. Sünnete Uygun Olarak Uyumak Gerekir

Abdest alarak yatmak⁷⁰, sağ tarafa yönelerek yatmak⁷¹ ve ayakları kibleye doğru uzatmamak sünnettendir. Uyumadan önce İhlas, Felak ve Nas Sûrelerini okuyup vücudumuzu sıvazlamak⁷², daha sonra bir Âyete'l-Kürsi okumak⁷³ ve otuz üç defa sübhanallah, otuz üç defa elhamdülillah, otuz üç defa Allahu ekber diyerek günün son tesbihatını yapıp ondan sonra da günün bir muhasebesini yaptıktan sonra uyumak sünnete uygun olarak uyumaktır.⁷⁴

Yüz üstü yatmak Allah'ın sevmediği bir yatış tarzıdır. Çünkü Hz. Peygamber; "yüz üstü yatmak, Allah'ın kızgınlığına sebep olan bir yatış tarzıdır!"⁷⁵ buyurmuştur. Bundan dolayı da yüz üstü yatmak mekruh kabul edilmiştir. O halde insan, yüz üstü uzanarak yatmamalıdır.

Sol yana veya yüz üstü yatmanın yasaklanmasının bir hikmetini şöyle açıklamak mümkündür: Bilindiği gibi kalp, insanın sol tarafındadır. Sol yan üzerine veya yüz üstü karın üzerine yatıldığı zaman kalbin sıkışmasına ve böylece rahat çalışmasına engel olur. Sıkışan ve rahat çalışmayan kalp, uykuda rahatsızlığa ve kâbuslara sebep olabilmektedir. Bu tarzda bir uyku, insanın uykudan dinlenmiş ve zinde olarak değil de yorgun olarak uyanmasını sağlar. Bu da gün boyu işlerimizi ve aktivitemizi olumsuz yönde etkileyebilir.

⁶⁷ Buceyramî, *el-Buceyramî ale'l-Hatîb*, 3: 118; İbnü'l-İmâd Ş, *Şezerâtü'z-zeheb fi ahbarin men zeheb*, (Beyrut: Dâru İbni Kesir, 1406/1986).

⁶⁸ Abdürrezzâk, *Musanef*, 1: 530.

⁶⁹ Dârimî, *Siyer*, 1.

⁷⁰ Suyûtî, *Câmiü's-sağîr*, 2: 2607.

⁷¹ Suyûtî, *Câmiü's-sağîr*, 1: 191.

⁷² Buhârî, *Kur'an'ın Fazîletleri*, 1772.

⁷³ Buhârî, *Vekâlet*, 10.

⁷⁴ Buhârî, *Vudû*, 75, 183.

⁷⁵ Ebû Dâvûd, *Edeb*, 95; Tirmizî, *Edeb*, 21.

2.4. Uyku Şeklini İyi Ayarlamak Gerekir

İnsan, uykusunu nimete dönüştürebilmesi için uyku şeklini iyi ayarlamalıdır. Aksi takdirde uyku insana nimet olmaktan çıkar, azap olur. Nitekim Hz. Peygamber'den nakledilen hadislerde uyku şekli ile ilgili çok önemli bilgiler mevcuttur. Rahat bir uykuyu temin edebilmek için şu hususlara dikkat etmek gerekir:

Mide Rahat Olmalıdır: İnsan, gün boyunca midesini gereğinden fazla yani tıka basa doldurmamalıdır. Mideyi üçe ayırmak sünnettir. Üçte birini yemeğe, üçte birini suya, üçte birini de (ciğerler rahat nefes alsın diye) teneffüs etmeye ayırmak gerekir. Sağlıklı bir yaşam için asıl olan az yemektir. Nitekim Hz. Peygamber; "Midenizi üçe ayırın. Birisini yemekle, diğerini suyla doldurun. Diğerini ise boş bırakın."⁷⁶ buyurmuştur.

Başka bir hadis-i şeriflerinde Allah Resulü şöyle buyurmuştur: "İnsanoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Aslında, insanın hayatını devam ettirecek kadar birkaç lokmayı yemesi kâfidir. Bunu yapamıyorsa, hiç olmazsa, midesinin üçte birini yemeye, üçte birini suya ayırsın, üçte birini de nefes almasına imkân verecek şekilde ayarlasın."⁷⁷

İbn Sînâ'nın (ö. 428/1037) şu sözleri hayatta düstur edilecek sözlerdendir: "Tıp ilmini iki satırda topluyorum. Sözün güzelliği kısalığındadır. Yediğin zaman az ye, yedikten sonra dört-beş saat daha hiçbir şey yeme. Şifa hazımdadır. Yani kolayca hazmedeceğin miktarı ye. Nefse ve mideye en ağır ve yorucu hâl, yemek üstüne yemek yemektir."⁷⁸

Günümüzde obezite, insanların maruz kaldığı önemli hastalıklardan biri haline gelmiştir. Bunun en önemli sebeplerinden birisi, ihtiyaçtan fazla yemektir. İnsan, midesinin kolayca hazmedeceği miktarda az yemesi gerekir. Sofradan doymadan kalkmak sünnettir. Ancak bu sünneti, günümüzde çok az insan uygulamaktadır. Yemek üstüne yemek mideye en ağır gelen hususlardandır.

Günümüzde insanların birçoğunun fazla kilodan, mide rahatsızlığından ve çok uykudan şikâyet etmelerinin temel sebebi, Hz. Peygamber'in yeme, içme ve uyumadaki getirdiği dengeye uymamalarıdır.

Özellikle akşam geç vakitlerde yenilen yemek, mideyi rahatsız ederek iyi bir uykuyu engeller. Aşırı miktarda alınan sıvı da hem mideyi rahatsız eder

⁷⁶ Tirmizî, Zühd, 23.

⁷⁷ Tirmizî, Zühd, 47; İbn Mâce, Etime, 50.

⁷⁸ İbn Kayyim el-Cevziyye, *et-Tıbbü'n-nebevî*, (Kâhire: ts), 448.

hem de gece sık sık idrara çıkma ihtiyacından dolayı uykunun bölünmesine sebep olur.⁷⁹ Yatmadan önce alınan alkol ve uyarıcı özelliği olan içecekler hem uykuya dalmayı güçleştirir hem de uykunun kalitesini bozar. Bu nedenle kahve, çay ve kolalı içecekler akşam saatlerinde aşırı miktarda içilmemelidir.⁸⁰ Yatmadan önce ılık bir bardak süt veya ıhlamur içmek uykuya dalmayı kolaylaştırır ve kaliteli bir uyku uyumak için faydalı olur.⁸¹

Vicdan Rahat Olmalıdır: İnsan gün boyunca insanlara haksızlık etmekten, zulmetmekten sakınılmalıdır ki, akşam yatağına yattığında vicdanı rahat olabilsin. Gündüz insanlara haksızlık eden bir kişinin vicdanı rahat olmayacağı için gece uykusunda da rahat edemeyecektir. Rüyalarında kâbuslar görerek rahatsız olacaktır.

Zihin Rahat Olmalıdır: Gün boyunca harama bakmış bir göz, haram dinlemiş bir kulak ve haramla meşgul olmuş bir zihin, gece de mutlaka onların etkisinde kalarak rahat etmeyecektir. Gündüz bütün organlarımızı haramdan uzak tutmalıyız ki, gece de zihnimiz rahat etsin ve rahat bir uyku uyuyabilelim. Aksi takdirde insanın uykusunda rahat etmesi mümkün olamaz. Stres, sakıntı, tedirginlik ve kaygılı olmak uykusuzluk getirir. Bu nedenle insan, yatağa girmeden önce zihnini rahatlatmalıdır. Bütün gün ve gece boyunca stresten uzak durmanın yollarını bulmak ve zihnimizi rahatlatmamız gerekir. Bunun için de yatmadan önce bir şeyler okumak, müzik dinlemek ve ılık bir duş almak zihnin rahatlamasını sağlayabilir.⁸²

Uyku Ortamının Fiziksel Şartlarına Dikkat Edilmelidir: Uyuncak ortamın fiziksel şartları iyi ayarlanmalıdır. Gece boyunca vücut ısısı düştüğü için uyku öncesi vücut ısısını yükseltecek ılık veya sıcak bir duş almak, sessiz ve serin bir ortamda uyumak, hem uykuya kolay dalmayı hem de derin bir uyku uyumayı kolaylaştırır.⁸³

Yatak Rahat Olmalıdır: Rahat uyku uyumanın şartlarından birisi de yatağın rahat ve sağlıklı olmasıdır. Çünkü yatağın rahat ve sağlıklı olması; insanın gevşemesine ve sakinleşmesine yardımcı olacaktır.⁸⁴ Eskimiş bir yatakta yatmak, uyku kalitesini olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle ortası çukurlaşan, telle-

⁷⁹ Kaynak, *Uyku*, 111.

⁸⁰ Aydın, Hamdullah, *Uyku ve Bozuklukları*, (Ankara: 2007), 20.

⁸¹ Kaynak, *Uyku*, 112.

⁸² Kaynak, *Uyku*, 114.

⁸³ Kaynak, *Uyku*, 112; Aydın, *Uyku ve Bozuklukları*, 20.

⁸⁴ Kaynak, *Uyku*, 113.

ri çıkan yatakları yenilemek gerekir.⁸⁵ Ayrıca ideal bir yastık seçilmelidir. Yastık yumuşak olmalı, çok yüksek olmamalıdır. Yastık boynu desteklemeli, çok düşük de olmamalıdır. Yastığın boynu desteklemesi uyku kalitesini yükseltecek rahat bir uyku uyumaya yardımcı olacaktır.

Uykuya dalma ve uyumada zorluk çekenlerin yatakta kalmamaları, yaktan çıkıp başka bir ortamda bulunmaları, uykusu gelene kadar da yatağa dönmeleri önerilir.⁸⁶

Modern Tıpta Uyku

İnsan sağlığı ile direkt olarak ilgilenen modern tıp, insanın kaliteli bir hayat sürdürebilmesi için gerekli olan uyku konusunu da incelemektedir. Özellikle son yıllarda bu konuda çok önemli tıbbî araştırmalar yapılmış ve hâlâ da yapılmaktadır. Dolayısıyla konunun tam olarak anlaşılması için modern tıbbin verilerinden de istifade etmek gerekir.

Modern tıpta uyku, “bilincin dış uyaranların bir kısmını veya tamamını algılamadığı, tepki gücünün zayıfladığı ve vücudumuzdaki pek çok organın etkinliğinin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu” şeklinde tanımlanmaktadır.⁸⁷

Modern tıbbin tanımına göre uyku, çeşitli evrelerden oluşmaktadır. İlk olarak uykuya dalma süreci vardır ki bu yavaş uyuma süreci olup birkaç dakika sürebilir. Bu evrede uyku hafif olup kolay uyanmak mümkündür.⁸⁸ Bundan sonra derin uyku süreci başlar. Bu döneme NREM adı verilir ve bu dönemin dinlendirici bir özelliği vardır. Bu dönemde hızlı olmayan göz hareketlerine rastlamak mümkündür. Bu dönem toplam uyku döneminin % 75’ini oluşturur.⁸⁹ Bundan sonra REM adı verilen hızlı göz hareketlerinin gözlemlendiği rüya dönemi başlar. Bu dönem bütün uyku döneminin % 20-25’ini oluşturur.⁹⁰ Bu iki evre sabaha kadar uyku boyunca dönüşümlü olarak birbirini takip eder.⁹¹ Bu döngü sabaha kadar 4-6 kez tekrarlanabilir.⁹² Sabaha doğru NREM dönemi

⁸⁵ Kaynak, *Uyku*, 113.

⁸⁶ Kaynak, *Uyku*, 115; Aydın, *Uyku ve Bozuklukları*, 20.

⁸⁷ Falkmarken, “Uyku Fizyolojisi”, 12.

⁸⁸ Falkmarken, “Uyku Fizyolojisi”, 18.

⁸⁹ Aydın, *Uyku ve Bozuklukları*, 13.

⁹⁰ Aydın, *Uyku ve Bozuklukları*, 8; Pekcan S, “Çocuklarda Normal Uyku”, *Uykuda Solunum Bozuklukları*, (Ankara: Toraks Kitapları, 2015), 610.

⁹¹ Falkmarken, “Uyku Fizyolojisi”, 16.

⁹² Başoğlu, “Uyku İle İlgili Genel Tanımlar ve Uyku Bozuklukları Sınıflaması”, 39.

kısalır, REM dönemi uzar.⁹³ “Uykunun derinliği, uykudan hemen uyanabilme-ye göre açıklanabilir. Uykunun her iki evresinde uyanabilirlik durumu birbirinden oldukça farklılık arz etmektedir. NREM uykusu esnasında dış etkenlerle uyanabilme daha kolay, iç etkenlerle uyunabilmek daha zordur. REM uykusu esnasında ise, durum tamamen tersidir. Dış etkenlerle uyunabilme daha zor, kendiliğinden uyanabilme ise daha kolaydır. REM uykusunda geçen zaman, sabah saatlerinde arttığından dolayı çalar saat gibi dış etkenlerin bizi her zaman kolayca uyandıramamasının sebebi anlaşılabilir.”⁹⁴

Uyku esnasında büyüme hormonu salgılanır. Bundan dolayıdır ki çocukların düzenli uyuması büyüme ve gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır.⁹⁵ Uyku özellikle yetişkinlerde hücre yenilenmesi, organizmanın onarımı ve bedensel dinlenmeyi sağlamaktadır.⁹⁶

Uykuya çocuk, genç ve yaşlı bütün insanların ihtiyacı vardır. Uyku insanda yemek, içmek gibi olmazsa olmaz ihtiyaçlardan biridir. İnsanın yemeden içmeden nasıl hayatını devam ettirmesi mümkün değilse uyumadan da hayatını sürdürebilmesi mümkün değildir. Demek ki, insan bedeninin olmazsa olmaz ihtiyaçlarından biri de uykudur. İnsan belirli bir süre açlığa ve susuzluğa dayanabilir. Ancak uykusuzluğa asla dayanamaz. Yapılan araştırmalar, insanın açlığa en fazla 45 gün, susuzluğa ise en fazla 7 gün dayanabildiğini göstermektedir.⁹⁷ Uykusuzluğa ise, insan en fazla ancak 11 gün dayanabilmektedir. Nitekim Randy Gardner adlı Amerikalı, 1964 yılında 17 yaşındayken bir bilim fuarında yaptığı deneyde 11 gün (264 saat) uyanık kalarak rekor kırmıştır.⁹⁸

“Uyuma, beden ve ruhun dinlenmesi için bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Allah’ın değişmez kanunları uyarınca beden ve ruh, uyku yoluyla dinlenme ihtiyacı hissettiği zaman normal şartlarda ve zorunlu olarak uyku olayı meydana gelir. Hiçbir insan bu zorunluluğu ortadan kaldırma gücüne sahip değildir.”⁹⁹

Loyola Üniversitesi’nde Lydia Don Carlos, bir grup araştırmacı ile birlikte yaptığı araştırma sonucunda bir uyku rehberi hazırlamıştır. Hazırlanan uyku

⁹³ Falkmarken, “Uyku Fizyolojisi”, 17.

⁹⁴ Falkmarken, “Uyku Fizyolojisi”, 17.

⁹⁵ Pekcan, “Çocuklarda Normal Uyku”, 611.

⁹⁶ Başoğlu, “Uyku İle İlgili Genel Tanımlar ve Uyku Bozuklukları Sınıflaması”, 39; Yetkin, S, Aydın H, *Uyku ve Uykuda Psikofizyoloji*, 453.

⁹⁷ <http://www.starbilgi.com/insan-kac-gun-ac-susuz-kalabilir.html> (25.06.2018).

⁹⁸ Adam Hadhazy, http://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2015/02/150223_vert_fut_uykusuzluk (17.04.2016).

⁹⁹ Karaman, v.dğr, *Kur'an Yolu*, 2: 416.

Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme • 97

rehberi "Sleep Health" adlı dergide yayımlanmıştır. Bu rehber göre sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için insanların ihtiyaç duyduğu günlük uyku miktarı şöyledir:

"(0-3 ay)'lık yeni doğan bebeklerin günde 14-17 saat,

(4-11 ay)'lık bebeklerin günde 12-15 saat,

(1-2 yaş)'ında yürümeye yeni başlayan bebeklerin günde 11-14 saat,

(3-5 yaş)'ındaki okul öncesi dönemdeki çocukların günde 10-13 saat,

(6-13 yaş)'ındaki okul çağındaki çocukların günde 9-11 saat,

(14-17 yaş) arası gençlerin ise günde 8-10 saat,

(18-25 yaş) arası genç yetişkinlerin, (26-64 yaş) arası yetişkinlerin ve (65 yaş ve üstü) yaşlı yetişkinlerin ise günde 7-9 saat uykuya ihtiyaçları vardır."¹⁰⁰

İnsan, günde en az 5 saat, en fazla 8 saat olmak üzere kendi bünyesine uygun uyku miktarını ayarlamalıdır.

Günde 8 saat uyuyan bir insan, hayatının üçte birini uyku ile geçiriyor demektir. Günde 8 saatten fazla uyumak insana fayda değil zarar getirir. Fazla uyku kalbe ve beyne zarar vermekte, depresyon, diyabet, fazla kilo gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır.¹⁰¹ Hatta 2010 yılında yapılan araştırmalar fazla ya da az süre uyumanın erken ölüme yol açtığını ortaya koymuştur.¹⁰²

Ortalama 70 yıl yaşayan bir insan, günde 8 saat uyuduğunda ömrünün 23 yıl 3 ayını uyku ile geçirmektedir. Şâyet insan kendisini terbiye eder ve günde 3 saat az uyuyup günlük uyuma saatini 5 saate düşürürse ömründen yaklaşık 9 yıl kâr etmiş olur. Bu süre içinde çok yararlı işler yaparak ömrünü âdeta uzatmış olur.

İnsan, bu ihtiyacını yeterli ölçüde karşılamazsa önce hayat düzeni bozulur. Daha sonra da önemli hastalıklara kapı açılmış olur. Bundan dolayıdır ki,

¹⁰⁰ Hirshkowitz, M, Whiton K, Albert S, M, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, ... & Neubauer, D, N, (2015), National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1 (1), 41; Görkem Saylam, <http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/her-gun-ne-kadar-uykuya-ihtiyacimiz-var> (25.06.2018).

¹⁰¹ Damien, L, François B, Jean-Baptiste Richard F, Brice F, *The Risks of Sleeping "Too Much"*, Survey of a National Representative Sample of 24671 Adults (INPES Health Barometer), *PLoS One*, 2014, 9(9), 2; Hakan Kutluay, <https://www.makaleler.com/fazla-uyumanin-nedenleri-ve-zararlari> (12.07.2018).

¹⁰² Sarah Klein, https://www.huffingtonpost.com/entry/sleeping-too-much-health_n_6672274.html (07.07.2018).

insanın yemesine içmesine dikkat etmesi gerektiği gibi uykusuna da dikkat etmesi gerekir.

Genel Değerlendirme

Kur'an'da "nevm, sinetün, nüâs ve rukâd" gibi dört farklı kavramla ifade edilmiş olan uyku, insanın sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için zorunlu bir ihtiyaçtır. Her ne kadar uyku için Kur'an, hadis ve modern tıpta farklı farklı tanımlar yapılmış olsa da hakikatte aynı şey ifade edilmektedir.

Kur'an ve hadisler, uykunun insan vücudunun temel ihtiyaçlarından biri olduğunu açıkladığı gibi modern tıp da uykunun insan vücudunun zorunlu ihtiyaçlarından biri olduğunu ifade etmektedir.

Kur'an'da uykunun insan bedeninin ve ruhunun dinlenmesi için bir vesile olduğu, insanların dünya sıkıntılarından kurtulma aracı olduğu, insanın uyku vasıtasıyla gerek dünyevî işlerini gerekse Allah'a karşı ibadet ve kulluk görevlerini yapması için bir nimet olduğu, aynı zamanda uykunun ölümün, uyanmak ise dirilişin bir provasası olduğu, kısacası uykunun her yönüyle büyük bir mucize olduğu ifade edilmektedir.

Hadislerde ise, uykunun ölümün bir kardeşi olduğu, insandan sorumluluğu kaldıran bir hâl olduğu, uyku zamanını, miktarını ve şeklini iyi belirlemek gerektiği vurgulanmaktadır.

Hadislerde fazla uykunun insan sağlığına zararlı olduğu açıklandığı gibi modern tıpta da fazla uykunun insan sağlığına zararlı olduğu belirtilmekte ve fazla uykunun kalbe ve beyne zarar verdiği, depresyon, diyabet, fazla kilo gibi rahatsızlıklara sebep olduğu açıklanmaktadır. Hatta yapılan araştırmalar ihtiyaçtan fazla ya da az uykunun erken ölüme sebep olabileceğini ortaya koymuştur.

Modern tıp, uyku esnasında insan vücudunda büyüme hormonu salgılandığını, bundan dolayı da çocukların düzenli uyuması büyüme ve gelişimleri açısından büyük önem arz ettiğini belirtmektedir. Ayrıca uyku özellikle yetişkinlerde hücre yenilenmesi, organizmanın onarımı ve bedensel dinlenmeyi sağladığı için insan hayatında zorunlu ihtiyaçlardan biri olduğu ifade edilmektedir.

Sonuç

İnsan, yüce Allah'ın mükemmel olarak yarattığı bir varlıktır. İnsan beden ve ruh olmak üzere iki yönlü yaratılmıştır. Her iki yönden bir takım ihtiyaçları

Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme • 99

vardır. Mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir yaşam için insanın her iki yönden ihtiyaçlarının karşılanması ve tatmin edilmesi gerekir. Sağlıklı bir yaşam için zaruri ihtiyaçlardan biri de uykudur. Modern tıbbın gelişmesiyle son yıllarda uyku ile ilgili çok önemli araştırmalar yapılmış ve çok önemli bulgular elde edilmiştir.

İnsanlığın hidâyeti, dünya ve ahiret saadetini sağlamak için gönderilen Kur'an'da da uyku ile ilgili önemli bilgiler mevcuttur. Bu bilgileri öğrenmek ve hayatta uygulamak insanın yaşam kalitesinin yükselmesine katkı sağlayacaktır. Kur'an'da uyku konusu işlenirken dört farklı terimin kullanıldığını görmekteyiz. Bunlar; *nevm*, *sinetün*, *nüâs* ve *rukâd* kelimeleridir. Bunlardan her biri birbirinden farklı manaları ifade etmektedir. *Nevm*, uyku; *sinetün*, uyuklama, uyku öncesi gevşeklik; *nüâs*, hafif uyku; *rukâd* ise tatlı uzun uyku anlamlarına gelmektedir.

Uyku, insan hayatında zaruri bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacın ifrat ve tefrite kaçmadan mutedil bir şekilde karşılanması gerekir. Yapılan tıbbî araştırmalar, gerek fazla uykunun gerekse az uykunun, kanser, diyabet, kalp-damar, karaciğer hastalıkları ve bilinç bozuklukları gibi birçok hastalığa sebep olduğunu, hatta insan için erken ölüm riskini artırdığını ortaya koymuştur. Uyku, her yönüyle büyük bir mucizedir. Gizemli olan birçok yönü vardır. Hakkında daha birçok araştırma yapılması gerekmektedir. Uyku, küçük ölüm; uyanmak ise tekrar dirilişin bir örneğidir.

Uykunun insan vücuduna birçok faydası vardır. Uyku, insanın beden ve ruhen dinlenmesini sağlar, dünya stres ve sıkıntılarından kurtulmaya vesile olur. Kur'an ve sünnette uykuyu nimete dönüştürmenin formülleri verilmiştir. Kur'an ve sünnetteki ilkelere uyan, hem mutlu bir hayat sürer hem de başarılı bir insan olur.

Kaynakça

- Abdübâkî, Muhammed Fuad. *el-Mucemu'l-müfehres li elfazı'l-Kur'ani'l-Kerim*. Beyrut: Dâru ihyai't-türası'l-Arabî, ts.
- Abdürrezzâk, Ebu Bekr b. Hemmâm es-Sar'ânî. *el-Musannef*. Thk. Habîburrahmân el-A'zamî. I-XII, Beyrut: el-Mektebetu'l-İslâmî, 1983.
- Ahmed b. Hanbel. *el-Müsned*. İstanbul: Çağrı Yay., 1982.
- Ateş, Süleyman. *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*. İstanbul: Yeni Ufuklar Neşriyat, 1989.
- Aydın, Hamdullah. *Uyku ve Bozuklukları*. Ankara: 2007.
- Başoğlu, Özen Kaçmaz. "Uyku İle İlgili Genel Tanımlar ve Uyku Bozuklukları Sınıflaması". *Uykuda Solunum Bozuklukları*. Ankara: Toraks Kitapları, 2015.

- Begavî, Ebu Muhammed el-Hüseyn b. Mesud. *Mealimü't-tenzil*. Riyad: Dâru't-tayyibe, 1409/1989.
- Belazûrî, Ebu'l-Hasen Ahmed b. Yahya. *Ensabu'l-eşraf*. Thk. M.Hamidullah. Kahire: 1959.
- Beyhakî, Ahmed b. Hasen. *Sünenü'l-Beyhakî'l-Kübrâ*, Thk. Muhammed Abdulkadir Ata. Mekke: 1414-1994.
- Bozkurt, Nebi. "Kaylûle" md. *Diyanet İslâm Ansiklopedisi*. İstanbul: T.D.V. Yay., 2002.
- Buhârî, Ebu Abdurrahman Muhammed b. İsmail. *el-Câmiu's-Sahih*, İstanbul: Çağrı Yay., 1981.
- Cevherî, İsmail b. Hammad. *es-Sihah fi'l-luga*. Beyrut: Dâru'l-ilm, 1979.
- Cevziyye, İbn Kayyim Şemseddin b, Ebi Bekr. *et-Tıbbü'n-nebevî*. Kâhire: ts.
- Damien Léger, François Beck, Jean-Baptiste Richard, Fabien Sauvet, Brice Faraut, *The Risks of Sleeping "Too Much"*. Survey of a National Representative Sample of 24671 Adults (INPES Health Barometer), PLoS One, 2014, 9(9).
- Dârimî, Ebû Muhammed Abdullah b. Abdurrahman. *es-Sünen*. Nşr. Muhammed Ahmed Dehman. Beyrut: ts.
- Deylemî, Şîrûye b. Şehredâr. *el-Firdevs bi-me'sûri'l-ĥitâb*. Nşr. Ebû Hâcer Saîd b. Besyûnî Zağlûl. Beyrut: 1406/1986.
- Doğruyol, Hasan. "Kaylûle" md., *Diyanet İslâm Ansiklopedisi*. İstanbul: T.D.V. Yay., 2002.
- Ebu Dâvud, Süleyman b. el-Eşas es-Sicistânî. *Sünenü Ebî Dâvud*. İstanbul: Çağrı Yay., 1981.
- Enç, Mithat. *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*. Ankara: Karatepe Yayınları, 1990.
- Falkmarken, Neslihan Dikmenoğlu. "Uyku Fizyolojisi". *Uykuda Solunum Bozuklukları*. Ankara: Toraks Kitapları, 2015.
- Firuzabâdî, Mecdüddin Muhammed b. Yakub. *el-Kâmusu'l-muhît*. Beyrut: 1987.
- Gazzâlî, Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Ahmed. *İhyâu ulumi'd-din*. Kâhire: 1939.
- Hâkim, en-Nisâbûrî. *el-Müstedrek ala's-sahihayn*. Beyrut: ts.
- Halebî, Ali b. Burhaneddin. *İnsânu'l-uyûn fi sîreti'l-emin ve'l-Me'mun*, Mısır: 1384.
- Heysemî, Nureddin Ali b. Ebi Bekir. *Mecmuatü'z-zevâid*. Mısır: ts.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Neubauer, D. N. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 1(1)
- İbn Esir, Ebu'l-Hasen İzzeddin Ali b. Muhammed el-Cezerî. *el-Kamil fi't-tarih*. Beyrut: 1965.
- İbn Fâris, Ebu'l-Hüseyn Ahmed. *Mu'cemu makayisi'l-luga*. Kâhire: Dâru ihyai'l-kütübî'l-arabiyye, 1266.
- İbn Hacer, Askalânî. *Fethu'l-bârî*. Beyrut: 1379.

**Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir
Değerlendirme • 101**

- İbn Kesir, İmadüddin Ebi'l-Fida İsmail. *Tefsiru'l-Kur'ani'l-Azîm*. Kâhire: 1421/2000.
- İbn Mace, Ebu Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvînî. *Sünen*. Nşr. Muhammed Fuad Abdalbâkî. İstanbul: 1981.
- İbn Manzûr, Muhammed b. Mükerrrem. *Lisanu'l-Arab*. Beyrut: Dâru sâdır, ts.
- İbn Sa'd, Muhammed. *Tabakatü'l-kübrâ*. Beyrut: 1960.
- İsfahânî, Rağîb, Ebu'l-Kasım Hüseyin b. Muhammed. *Müfredatü elfazı'l-Kur'an*. Dimeşk: Dâru'l-kalem, 1992.
- Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme". KSÜ İlahiyat Fakültesi Dergisi. Sayı: 4, (2004).
- Karaman, Hayrettin, v.dğr. *Kur'an Yolu Türkçe Meal ve Tefsir*. Ankara: DİB Yayınları, 2007.
- Kaynak, Hakan. *Uyku*. İstanbul: Doğan Kitapçılık, 1998.
- Kurtubî, Ebu Abdillâh Muhammed b. Ahmed b. Ebi Bekir. *el-Câmiu li ahkâmi'l-Kur'an*. Beyrut: Müessesetü'r-risale, 1427/2006.
- Maverdî, Ebu'l-Hasen Ali b. Muhammed b. Habib. *en-Nüketü ve'l-uyûn tefsiru'l-Mâverdî*. Beyrut: Dâru'l-kütübî'l-ilmîyye, ts.
- Müslim, Ebû'l-Hüseyin Müslim b. el-Haccac el-Kuşeyrî. *es-Sahih*. Thk. M.Fuad Abdalbâkî. İstanbul: 1981.
- Nesefî, Ebu'l-Berekât Abdullah b. Ahmed b. Mahmud. *Medariku't-tenzil ve hakâiku't-te'vil*. Beyrut: Dâru'l-kelimi't-tayyib, 1419/1998.
- Pekcan, Sevgi. "Çocuklarda Normal Uyku". *Uykuda Solunum Bozuklukları*. Ankara: Toraks Kitapları, 2015.
- Püsküllüoğlu, Ali. *Türkçe Sözlük*. İstanbul: Doğan Kitapçılık, 1999.
- Râzî, Fahrüddin, Ebu Adbillah Muhammed b. Ömer. *Mefatihü'l-gayb, et-Tefsiru'l-kebir*. Beyrut: Dâru'l-fikr, 1401/1981.
- Râzî, Fahrüddin, Ebu Adbillah Muhammed b. Ömer. *Mefatihü'l-gayb et-Tefsiru'l-kebir*. Trc. Komisyon. Ankara: Akçağ Yay., 1995.
- Seâlebî, Ebu Mansur Abdulmelik b. Muhammed b. İsmail. *Kitabu fikhî'l-luga ve esraru'l-arabiyye*. Beyrut: el-Mektebetü'l-asriyye, 1420/2000.
- Suyûtî, Celaleddin Abdurrahman b. Ebi bekir es-Suyûtî. *el-Camiu's-sağir*, Beyrut: Dâru'l-fikr, ts.
- Suyûtî, Celaluddin, Abdurrahman b. Ebi Bekir, Celaluddin, Muhammed b. Ahmed, el-Mahallî. *Tefsiru celaleyn*. Mısır: 1966.
- Suyûtî, Celaluddin, Abdurrahman b. Ebi Bekir. *ed-Dürrü'l-mensur fi't-tefsir bi'l-me'sur*, Kâhire, 1424/2003.
- Taberî, Muhammed b. Cerir. *Camiu'l-beyân an te'vili'l-Kur'an*. Beyrut: Dâru'l-fikr, 1995.
- Tirmizî, Ebû İshak Muhammed b. İsa es-Sevrî. *Sünenü't-Tirmizî*. Mısır: 1965.
- Vecdi, Muhammed Ferid. *el-Mushafu'l-müfesser*. Kâhire: Dâru's-ş-a'b, 1977.

- Vehbi, Mehmet. *Hülasatü'l-beyân fi tefsiri'l-Kur'an*. İstanbul: Üçdal Neşriyat, 1969.
- Yazır, Muhammed Hamdi. *Hak Dini Kur'an Dili*. Sad. Komisyon. İstanbul: Azim Dağıtım, ts.
- Yetkin, Sinan, Aydın, Hamdullah. *Uyku ve Uykuda Psikofizyoloji*. Psikiyatri Temel Kitabı, Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 2007.
- Yıldırım, Celal. *İlmin Işığında Asrın Kur'an Tefsiri*. İzmir: Anadolu Yay., ts.
- Zemaşerî, Carullah Ebi'l-Kasım Mahmud b. Ömer. *el-Keşşaf an hakâiki ğavâmidi't-tenzil ve uyûni'l-ekâvil fi vucûhi't-te'vil*. Riyad: 1418/1998.
- Zuhaylî, Vehbe. *et-Tefsiru'l-münîr*. Beyrut: Dûru'l-fikr, 1991, *et-Tefsiru'l-münîr*. Trc. Komisyon. İstanbul: Risale Yay., 2005.
- Abduldaem Al-Kaheel,
http://kaheel7.com/tr/index.php?option=com_content&view=article&id=51:uyku-mucizesi&catid=40:kuran-ve-suennetin-srlar&Itemid=60 (24.04.2016)
- Adam Hadhazy,
http://www.bbc.com/turkce/ozeldosyalar/2015/02/150223_vert_fut_uykusuzluk
(17.04.2016)
- <http://www.bilimgenc.tubitak.gov.tr/makale/her-gun-ne-kadar-uykuya-ihtiyacimiz-var>
(25.06.2018)
- SarahKlein, https://www.huffingtonpost.com/entry/sleeping-too-much-health_n_6672274.html (07.07.2018)
- <http://www.noroloji.org.tr/menu/98/uyku-bozukluklari> (28.06.2018)
- <http://www.starbilgi.com/insan-kac-gun-ac-susuz-kalabilir.html> (25.06.2018)
- Hakan Kutluay, <https://www.makaleler.com/fazla-uyumanin-nedenleri-ve-zararlari>
(12.07.2018)