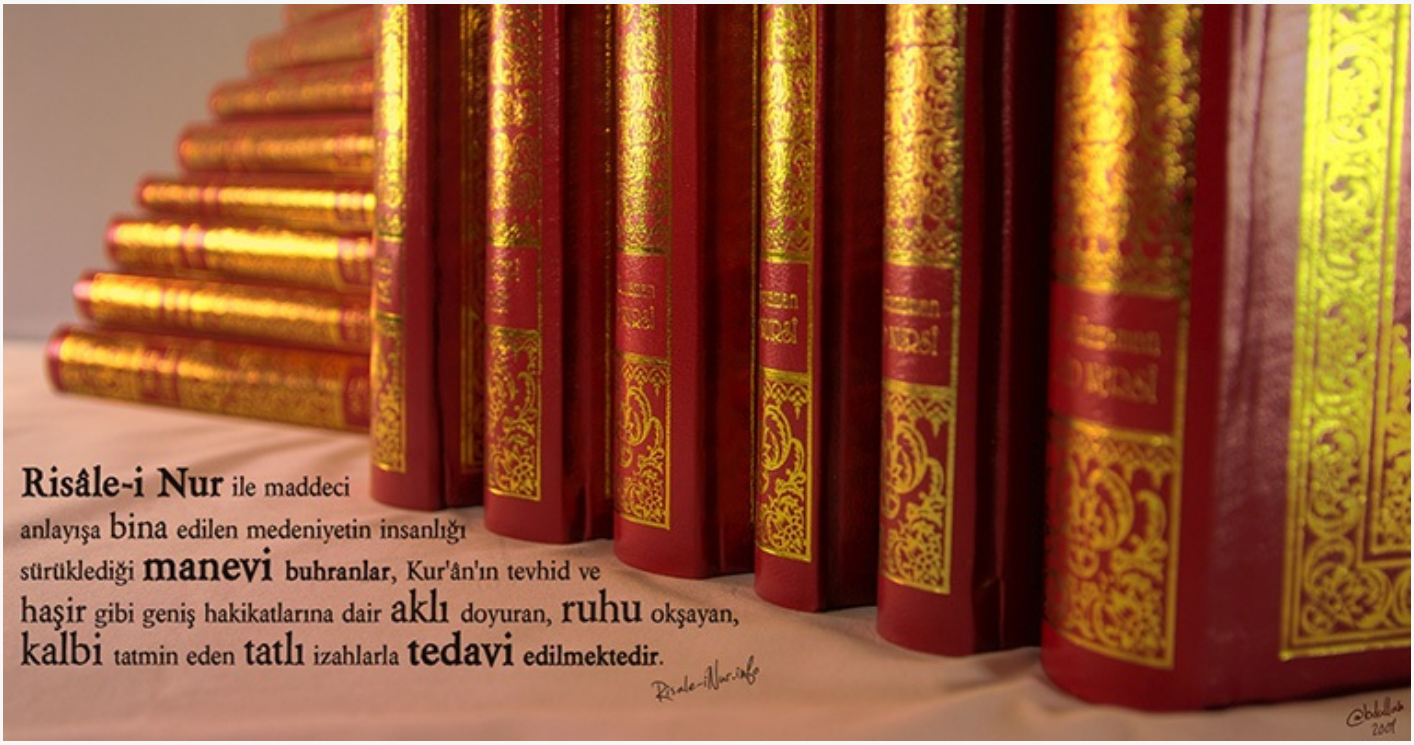
28. Lem’a 9. Nüktede geçen uyku çeşitleri



İyi bir uyku ilâç gibidir. Bize güç verir, enerji verir. Bizi günlük olarak yeniler. Bilgisayar diliyle bizi resetler. Kur’ân bu yüzden “Uykunuzu bir dinlenme, bir rahatlama vakti kıldık”1 buyuruyor.

İlim adamları kaliteli bir uykunun gecenin ilk vaktinden üçte birinin geçtiği vakte kadar uyunduğunu, vücudun kendini yenilemesi için en ideal uykuya girme zamanının 22.00 civarı olduğunu ifade ederler. 22.00’dan 02.00’a kadar uyunan uyku en kaliteli uykudur. Demek kaliteli bir uykudan sonra eğer istersek Teheccüt namazı kılma ve şahsî okuma vaktimiz her gece vardır.

En kaliteli uyku pozisyonunun da; sağ yanı üzerine, sırt omurga yapısı çerçevesinde hafifçe eğilmiş, dizler bükülmüş ve kollar kıvrılmış şekilde yan uyumak olduğu ilmî olarak tesbit edilmiştir. Ki bu uyku şekli sünnettir.

Gece uykusu dışında günün muhtelif saatlerindeki uykuları ise Bediüzzaman Hazretleri üçe ayırıyor:

1- GAYLULE UYKUSU

Gaylule uykusu fecirden itibaren güneş tamamen doğuncaya kadar geçen sürede uyumaktır. Bu zamanda uyumak sünnete uygun düşmez. Çünkü sabahın erken saatlerinde işe başlamak rızkın bolluğuna ve berekete sebeptir. İnsanın işe motive olacağı en aktif zaman dilimi fecirden sonraki zaman dilimidir. Mücbir bir sebep yoksa bu dilim, uykuyla geçmemelidir.

Çünkü o saatte uyumak işe geç başlamak demek olacaktır ki, bu da iş kaybı, emek kaybı, zaman kaybı, kazanç kaybı, performans kaybı gibi kazancı bereketlendiren birçok ana unsurun devre dışı kalması mânasına gelecektir. Bereketsizliğin sebebi budur.

2- FEYLULE UYKUSU

Feylule uykusunda da aynı durum söz konusudur. İkindi namazından sonra güneş tamamen batıncaya kadar geçen zaman dilimi, en verimli zaman dilimidir. Bu saatte uyumak rızkı da, ömrü de noksanlaştırır. Çünkü insanın günün verimini muhasebe edeceği, ölçüp tartacağı, yarınki gün için yeni plânlar yapacağı, hayat için yeni moral ve motivasyon bulacağı bu zaman diliminde uyumak insanı bu neticelerden genellikle mahrum bırakır. Zaman dilimi bakımından mekruh görülmüştür.

Aslında Gaylule ve Feylule uykuları kerahetle ilgili olarak değil, fakat çoğunlukla zaman dilimi olarak, rızkın ve ömrün darlığı açısından sakıncalı bulunmuştur.

3- KAYLULE UYKUSU

Kaylule uykusu olan son kuşluk vaktinden öğle sonrası vakte kadar güneşin en hararetli olduğu zaman dilimi içinde yarım saat kadar uyumak ise sünnette tavsiye edilmiştir. Bu tavsiyeyi öğle öncesi giren kerahet vakti delemez. Yani kerahet vakti geldi diye sünnet olan öğle uykusunun yapılamaması söz konusu değildir. Çünkü esasen kerahet vakitlerinde sadece namaz kılma yasağı vardır. Bunun da gerekçesi hadiste açıklanmıştır. Hadisçe bunun gerekçesi, o vaktin, kâfirlerin güneşe secde ettikleri vakit oluşudur.2

O halde kerahet vakitlerinden olan sabah gün doğarken ve akşam gün batarken uyumanın mekruh görülmesinin, bu vakitlerin kerahet vakti olması ile ilgisi yoktur. Bunun gerekçesi, sadece insan fıtratının bu vakitlerde daha performanslı oluşu ve bu performansı negatif olarak uykuda öldürmeyip pozitif manada değerlendirme gereğidir. Bu durumda Kaylule uykusu olan öğle uykusu, öğle öncesi kerahet vaktinde yapılabilmektedir.

Kaylule uykusunun tavsiye edildiği saat ise kaba kuşluktan ikindi öncesi zamana kadar geçen saattir. Bu saat kişiye ve iş yoğunluğuna göre ve kişiye özel olarak değişebilmektedir. Bediüzzaman yarım saat kaylulenin iki saat gece uykusuna eşdeğerde olduğunu bildirmiştir.3

DİPNOTLAR:
1- Nebe’ Sûresi: 9.
2- Müslim, Salati’l Misafirin, Hadis No: 294.
3- Bediüzzaman, Lem’alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul, 2005, s. 629.