

Günde kaç saat uyuyalım?

Hüseyin Oral: “İmam Azam Hazretleri 40 yıl yatsı abdestiyle sabah namazı kıldı, rivayeti var. Bu sünnete uygun değil. Öyleyse ne zaman yattı? Kaylule ve diğer gündüz uykuları bir insana yetmez, doktorlara göre 7-8 saat yatmak lâzım. Ayrıca birkaç evliya veya âlim hakkında da aynı rivayetler var. Bu işin insanın fitratına uygun açıklaması nedir?”

ÖMRE ÖMÜR KATMAK

İnsanın vücut sistemi bir saatten çok daha dakiktir ve üstelik akıllıdır. Bu aklın, bizim aklımızla ilgisi yoktur. Vücudumuzu idare eden sistem akıllıca sinyaller ve uyarılar verir ve işini akıllıca yürütür. Vücudumuzun Hâlık'ı Cenab-ı Allah bize akıllı bir ruh vermekle kalmamış, akıllı bir vücut da hediye etmiştir. Ancak vücudumuzun aklını bazen ruhumuzun aklı yönetiyor, yanlış ediyor.

Birçok zaman ezber bilgilerle kendimizi şartlandırıyoruz. Oysa bu bilgiler, çoğu zaman vücudumuzun gerçeklerine aykırı olabiliyor. Ancak, herkes böyle yapıyor diye hiç sorgulamadan yaşamaya devam ediyoruz. Bir ömür aslında böyle heba oluyor.

İnsan hep uzun yaşamak ister ve ömrünün kısa olduğundan yakınır. Oysa altmış yıllık bir ömrü sünnete göre bir uyku ve çalışma düzeni ile yaşasa, ömrüne bir ömür daha katacaktır.

Şöyle bir hesap yapalım: On beş sene çocuklukta geçiyor. Günde sekiz saat uykuda geçmiş olsa, günlük üçte bir, altmış yılda yirmi sene eder. Otuz beş sene böyle geçiyor. Geriye ne kaldı? 25 sene! Bunun da en az yarısını ıvır zıvır şeylerle geçirdiğimizi varsayalım. İşe yarayan ve elimizde kalan topu topu on iki senelik bir ömürdür.

UYKU İHTİYACIMIZI KEŞFEDELİM

Sünnet işte burada bize yol gösteriyor ve elimizden tutuyor. Sünnete uyduğumuzda yanlış ezberlerimizden kurtuluyoruz. Uyku ve iş hayatımıza çeki düzen getiriyoruz.

Ömrümüzü en az iki ömür kadar uzun edebiliyoruz. Bu durumda birçok başarılı işleri ömrümüze sığdırma fırsatı buluyoruz. Meselâ ahiretimizi daha şahane yapacak işleri ve hizmetleri iki ömürlük bir plânlamayla yaptığımızı düşünelim. Çok şey kazanacağız. Şu an kazandığımızın en az iki mislini. Bir de feyzini ve bereketini düşündüğümüzde bir ömre birkaç ömürlük iş bile sığabiliyor. Bu zor değildir ve elimizdedir.

Günde sekiz saat uyku uyumamız gerektiği bilgisi doğru değildir. Bu bilgi insan anatomisine aykırıdır. Ancak uyku ihtiyacımız varsa, kendimizi zinde hissetmek ve çalışma azmi bulmak için uyumamız lâzımdır. Uykumuzu biz kendimiz, kendi anatomik yapımıza göre ayarlayabiliriz.

Sekiz saat uyumamız gerektiğine şartlanırsak, vücudumuzun biyolojik saatini ve uyku düzenini ayarlayan beynimizin hipotalamus bölgesi, uyku ihtiyacımızı bu şartlanmaya göre plânlayacaktır. Bu durumda sekiz saatten az uykular bizi zinde kılmayacaktır.

Ama sekiz saate inanmaz ve uyku ihtiyacımızı keşfetmeye çıkarsak, işin sonunda emin olun bu işi dört saatle bile kapatabiliriz. Yani sekiz saatlik uykudan aldığımız zindeliği dört saatlik bir uykudan alabilir bir duruma ulaşabiliriz. Bunun için sünnetle ve anatomimizle yürüyelim, yeter!

ZİNDE UYKU NASIL SAĞLANIR?

Peygamber Efendimiz (asm) bazen yatsı namazını kılınca yatmayı ve gecenin üçte biri geçince uyanıp teheccüt ve salât-ı vitr kılmayı tavsiye buyurmuştur. 1 Bazen de erken yatarak gecenin üçte biri geçince uyanıp yatsı namazını kıldığı vakidir. 2 İmam-ı Azam veya sair evliya uyku hususunda bu sünnete uymuşlardır. Yatsı namazını kılınca uyumaz iseniz, siz de sabah namazını yatsı abdestiyle kılabilirsiniz. İlim çalışması yapanlar veya vakti uygun olan Nur Talebeleri bu plânlamayla birçok saati uykudan kazanıp ilim ve Nur hayatına ilâve edebilirler.

UYKU HORMONUNU UYARALIM

İnsan Anatomisi diyor ki: İnsan vücudunu zinde tutan, strese karşı dayanıklılık veren kortizon hormonu sabahleyin kanda en yüksek seviyededir. Gün boyu düşer ve gece 23.00 sularında en az seviyeye iner. Çalışma saatimizi bu hormona göre düzenlersek başarılı oluruz. Çalışmaya sabahtan başlayıp, yarım saatlik kaylule uykusu da dâhil, aralarda dinlenerek gün boyu verimli biçimde çalışmamız mümkündür.

Büyüme ve vücut sağlığını koruyan, uykuda vücudun yeniden yapılanmasını ve

metabolizmanın kendini onarmasını sağlayan melatonin hormonu ise, gece 22.00 ile 03.00 suları arasında en yüksek seviyededir. Bu nedenle bu saatler en faydalı uyku saatlerimizdir. Bu hormon en fazla karanlıkta salgılanır. Bu nedenle iyi bir uyku için ışıksız, gece lambasının bile olmadığı, karanlık ve vücut ısısında bir oda lazımdır.

Keza 22.00 sularında tansiyon ve kalp atım sayıları düşer. Gece 04.00'ten sonra yükselmeye başlar. 15.00 ila 18.00 suları arasında en üst seviyeye ulaşır. Bu demektir ki, 04.00'ten sonraki saatler çalışma saatleridir. Ve ikindi vakti ile akşam vakti arasında uyumamalı, çalışmalar neticelendirilmelidir.

22.00 ile 02.00 suları arasındaki uyku yüzde 200 faydalıdır. Bu saatlerde 3 saatlik uyku, 6 saat uykuya denktir. Gündüz 10.00 ile 13.00 suları arasında ise uyku yüzde 400 faydalıdır. Bu saatler arasında yarım saatlik uyku, 2 saatlik gece uykusuna denktir. İkindiden sonra ve gece 03.00'ten sonraki uyku ise yüzde 50 faydalıdır. Gece 03.00'ten gündüz 15.00'e kadar uyuyan birisi 12 saat uyumuş ancak 6 saatlik uyku kadar faydalanmıştır. Yorgun uyanır.

Neticede gece 3 saat, gündüz de yarım saat uyuyan birisi günde 3.5 saatlik uyku ile 8 saatlik uyku verimini alır. Bu saatlere riayet ederse başka uykusuzluk hissetmez.

En faydalı uyku pozisyonu da; sağ yanı üzerine, sırt omurga yapısı çerçevesinde hafifçe eğilmiş, dizler bükülmüş ve kollar kıvrılmış şekilde yan uyumaktır. Bu uyku şekli sünnettir.

FAYDASIZ UYKULAR

a)Sabah Uykusu

Buna gaylule uykusu denir. Fecirden itibaren güneş tamamen doğuncaya kadar geçen sürede uyumaktır. Bu saatte kanda çalışma hormonu en yüksek seviyededir. Bu saatte işe başlamak başarıya, rızkın bolluğuna ve berekete sebeptir. İnsanın işe motive olacağı en aktif zaman dilimidir. Mücbir bir sebep yoksa bu dilim, uykuyla geçmemelidir.

Bu saatte uyumak sünnete aykırıdır.

b)İkindi Uykusu

Buna da feylule uykusu denmiştir. Bu da zararlıdır. 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 görölmüştür.

Bu saatte uyumak da sünnete aykırıdır.

EN FAYDALI UYKU SAATİ

Kaylule uykusu olarak bilinen, son kuşluk vaktinden öğle sonrası vakte kadar güneşin en hararetli olduğu zaman dilimi içinde bir miktar uyumak ise sünnette tavsiye edilmiştir.

Bu dilimde yarım saat uyumak çalışma verimini artırır, başarıya başarı katar. Burada uykunun zamanı kişiye ve iş yoğunluğuna değişebilir. Bediüzzaman yarım saat kaylulenin iki saat gece uykusuna eşdeğerde olduğunu bildirmiştir.¹

Dipnotlar:

1-Bediüzzaman, Lem'alar, Yeni Asya Neşriyat, İstanbul, 2005, s. 629.