

Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme

Yrd. Doç. Dr. Abdurrahman KASAPOĞLU*

A CONSIDERATION ABOUT 'SLEEP' IN VIEW OF QURAN'S AIMS

Quran gives important clues about sleep's content. There are certain aims of Quran for mentioning sleep. One of these is drawing attention by use of sleep to Allah-human relation. Sleep which has great importance in human's life is given/endowed by God. Person should be in feeling of gratitude to Allah for his giving this blessing. One of the most important goals of Quran to mention 'sleep' is to make easier to understand the information about the other (latter) life (ahiret) belief. That is, Quran tends to explain and make easier to comprehend the reality of death and revival after death in means of 'sleep and awakening' experience.

Keywords: Sleep, Human health, God's blessing, ahiret belief.

Giriş

İnsan kendi ben'iyle ve evrenle ilişki kurarken pek çok tecrübe yaşar. Kur'an her fırsatta bu tecrübeler aracılığıyla metafiziğe göndermelerde bulunur. Özellikle Allah'ın sıfatlarını ve kıyâmet gününü tasvir eden âyetlerde metafizik olgular, insanî tecrübelerle kıyaslanır. Böylece, insanın dünyadaki tecrübelerinden hareketle, metafizik alana ilişkin verilen bilgileri algılaması sağlanır.

Uyku, insanın dünyada yaşadığı ve belli aralıklarla tekrar ettiği deneyimlerin başında gelir. Kur'an, uyku tecrübesini insana yaşatanın Allah olduğunu açıklayarak, insanın Allah ile ilişki kurması gerektiğine dikkat çeker.

Kur'an'ın en önemli konularından birisi öte dünya inancıdır. İnsanlar bu dünya yaşantısının sonunda ölmelerinin ardından, tekrar belli bir günde diriltileceklerdir. Metafizik alana ilişkin bu bilgiyi insanın algılamasını sağlayacak en uygun dünyevî tecrübe uyuma ve uyanmadır. Uyuma ve uyanma tecrübesi, Kur'an'da ölmek ve yeniden dirilmek konusunda verilen bilgiyi anlamayı kolaylaştıracak en önemli dünyevî tecrübedir.

* İnönü Üniversitesi. İlahiyat Fakültesi Öğretim Üyesi, akasapoglu@inonu.edu.tr

Uykudan hareketle metafizik alana gönderme yapan Kur'an'ın fizik dünyayı bir kenara bıraktığını söyleyemeyiz. Kur'an, bu dünyada, uykunun insan yaşantısı için önemi ve işlevleri konusunda da açıklamalar yapar. Aslında Kur'an'ın amacı fizik dünya ile metafizik âlem arasındaki bütünlüğü kavratılmaktır.

İlmî disiplinlerden uykuyu konu edinen bilim dallarının başında psikoloji gelir. Bu bakımdan Kur'an'ın uykuyla ilgili kavram ve açıklamalarının anlaşılmasında psikolojinin verilerinden yararlanmak yerinde olur. Psikolojinin uyku hakkında ulaştığı genel sonuçlardan yararlanarak Kur'an âyetlerini anlamak amacıyla uykunun psikolojisine araştırmamızda yer vermek istiyoruz. Uykudan bahseden âyetleri yorumlarken de psikolojinin verileriyle mukayeseler yapmayı hedefliyoruz. Bu yüzden araştırmamızın ana bölümlerinden birisini uykunun psikolojisi oluşturacaktır.

I. Uykunun Psikolojisi

Bu bölümde uykunun tanımına, kısaca uyku konusunda yapılan araştırmalara, ayrıntılı olarak uyku evrelerine, insanın gelişim aşamalarına göre uykuya duyduğu ihtiyaca, uykunun insan yaşamı için önemine, sirkadiyen ritme yer vereceğiz.

Uykuyu kavramaya yönelik çalışmalar insanlık tarihi kadar eskidir. Uykunun tanımı konusunda herhangi bir uzlaşma bulunmamaktadır. Uykuya ilişkin belli başlı tanımları şu şekilde sıralayabiliriz:

“Dış uyaranlara karşı bilincin uyuştığı, tepki gücünün zayıfladığı ve etkinliklerin büyük ölçüde azaldığı dinlenme durumu.”¹

“Uyku, organizmanın çevreyle iletişiminin, değişik şiddette uyaranlarla geri döndürülebilir biçimde, geçici, kısmî ve periyodik olarak kaybolması durumu olarak tanımlanabilir.”²

“Uyku, periyodik bir ihtiyaç olarak kendini gösteren ve nisbî bilinçsizlik ile istemli kasların devre dışı kalmasıyla tanımlanan, kendisi de belli bir periyodik düzene sahip olan fizyolojik durum.”³

“Şuurun kaybolması ve organik faaliyetin çok azalmasıyla ortaya çıkan normal, geçici, dinlenme hali.”⁴

“Uyku, organizmanın dış uyaranlara karşı duyarlılığının azaldığı,

¹ Mithat Enç, *Ruhbilim Terimleri Sözlüğü*, Karatepe Yayınları, Ankara, 1990, s. 151; Bkz., Ali Püsküllüoğlu, *Türkçe Sözlük*, Doğan Kitapçılık, İstanbul, 1999, s. 1549

² Hakan Kaynak, *Uyku*, Milliyet Yayınları, İstanbul, 1998, s. 19.

³ Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2000, s. 789.

⁴ Komisyon, *Örnekleriyle Türkçe Sözlük*, M.E.B., İstanbul, 2000, IV/2989.

merkezi sinir sistemi ve bedenin pasif dinlenmeye geçtiği, bio-ritimsel olarak kendiliğinden ortaya çıkan, bilinçsizlik durumu.”⁵

“Duyusal verilerin son derece azalıp, bilinç faaliyetinin ve gerçek bilincinin askıda kaldığı durum. Uyanıklık halinin askıya alınması.”⁶

“Algısal etkinliğin ve istençli devinimin kaybolmasıyla, genellikle çevrimsel olarak ortaya çıkan fizyolojik durum.”⁷

“Uykuyu, organizmanın behavyoral bir durumu ve muntazam, belirli aralarla tekrarlanan, kolaylıkla uyanıklık durumuna geçilebilen iç ve dış uyaranlarla derinliği değişebilen bir durum olarak tarif edebiliriz.”⁸

“Uyku, dış dünyaya olan duyarlılığın ve farkında oluşun azaldığı bir durumda faaliyetsizlik halinin geri dönüşü sayılabilir.”⁹

Psikolog ve psikiyatrislerin, uykuyu tanımlarken, onun hangi belirleyici özelliklerini ön plana çıkardıklarını şöylece özetleyebiliriz: Uyku anında dikkat çeken önemli durumlardan birisi, dış uyaranlara karşı bilincin uyuşması, dış dünyaya olan duyarlılığın ve farkında oluşun asgariye inmesi, nisbî bir bilinçsizlik halinin ortaya çıkması, bilinç faaliyetlerinin ve gerçek bilincinin askıya alınması, duyuşsal verilerin son derece azalıp, algısal etkinliğin kaybolması, organizmanın çevreyle iletişiminin kesilmesidir. Diğer bir önemli husus ise, uykunun, istemli kasların devre dışı kaldığı, istemli devinimin kaybolduğu, bedenin pasif dinlenmeye geçtiği, etkinliklerin büyük ölçüde azaldığı bir faaliyetsizlik hali olmasıdır. Uyku hali ya da uyurken ortaya çıkan bütün bu durumlar, geçici, kısmî, değişik şiddette uyaranlarla geri döndürülebilir, kolaylıkla uyanıklık durumuna geçilebilir, iç ve dış uyaranlarla derinliği değişebilen bir durumdur. Uyku, muntazam ve belirli aralıklarla tekrarlanan, periyodik bir düzene sahip olan, normal, fizyolojik bir ihtiyaç olarak kendini gösterir.

İnsan hayatının önemli bir bölümü uykuda geçmektedir. Yaşamımızın 1/3’ü uykuda geçmekle birlikte uykunun işlevleri bütünüyle anlaşılammıştır. Uyku, insanlığın ilk çağlarından beri dikkat çeken, hakkında pek çok varsayımlarda bulunulan bir mesele olmasına rağmen, yakın zamanlara kadar somut bir açıklaması yapılamamıştı. Yarım asır öncesine kadar, uyku konusunda bilinenler oldukça azdı. Uykunun doğası son yarım asır zarfında

⁵ Adnan Erkuş, *Psikolojik Terimler Sözlüğü*, Doruk Yayınları, Ankara, 1994, s. 176.

⁶ Paul Foulque, *Pedagoji Sözlüğü*, Çev. Cenap Karakaya, Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1994, s. 516.

⁷ O. A. Gürün, *Psikoloji Sözlüğü*, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, tsz., s. 156.

⁸ Adnan Ziyalar, *Psikiyatrik Semioloji ve Medikal Psikoloji*, İ. Ü. C. T. F. Psikiyatri Kliniği Vakfı Yayınları, İstanbul, 1981, s. 185.

⁹ Sibel Arkonaç, *Psikoloji*, Alfa Basım Yayım Dağıtım, İstanbul, 1993, s. 106.

yapılan yoğun araştırma gayretleri ile açığa kavuşturulmaya çalışılmaktadır. Geçmişe oranla epeyce yol alınmasına rağmen uyku fizyolojisi ve biyokimyasıyla ilgili bilgilerimiz oldukça sınırlıdır. Uykuyla ilgili pek çok soruya verilmeye çalışılan cevaplar yetersiz düzeydedir.¹⁰ Günümüzde teknolojik gelişmelere koşut olarak uykuya ilişkin birçok veri elde edilmiş olmasına karşın öğreneceklerimizin, şimdiye kadar öğrendiklerimizden çok fazla olduğu bir gerçektir. Bugün, bilimsel –psikolojik, fizyolojik- bazı verilere sahip olsak da, uykunun temel amacını tam olarak bilmiyoruz. Son zamanlara kadar uyku hakkındaki bilgilerimiz, hatırlanan rüyalardan kaynaklanıyordu. Oysa şimdi, beyin hareketlerinin elektronik gözleminin gelişmesiyle belli seviyede bilgi ve buluşlara ulaşıldı.¹¹

Hızlı göz küresi hareketlerinin varlığına ve kas tonusu azalmasının keşfine bağlı olarak uyku evreleri yeniden sınıflandırıldı. Uyku evrelerini ayırt etmek için, uyku kayıtlarında beyin dalgaları (elektroensefalogram, EEG), göz küresi hareketleri (elektrookülogram, EOG) ve kas tonusu (elektromiyogram, EMG) birlikte saptandı. Beynin doğal işlevi sonucu oluşan biyoelektrik gerilimi büyüterek yazan elektroensefalogram, kasların biyoelektrik gerilimini yazan elektromiyogram ve göz hareketlerini yazan elektrookülogram yardımıyla yapılan incelemeler, merkezi sinir sisteminde uykuda görülen işlevsel değişiklikleri ortaya çıkartmıştır.¹²

Uyku sırasında EEG, EMG, EOG ile birbirinden farklı iki uyku biçimi saptanmıştır. Bunlardan biri hızlı göz hareketlerinin (rapid eye movement) olduğu REM uykusu –paradoksal, aktif, hızlı uyku veya D durumu-, diğeri çabuk göz hareketlerinin olmadığı (non rapid eye movement) NREM veya non-REM uyku –normal, ortodoks, sakin veya S durumu- olarak tanımlanır.¹³

Çabuk göz hareketlerinin olmadığı NREM uyku, EEG’de derin uyku döneminin göstergesi olan yüksek voltajlı, yavaş devirli delta dalgalarının bulunduğu dönemdir. Bu dönemde, EMG’de çizgili kasların, özellikle boyun kaslarının gerginliğinin azaldığını, gevşeme olduğunu gösteren bulgular vardır. Yine bu evrede, düş görülmez, merkez sinir dizgesinin etkinliği

¹⁰ Haluk Özbay vd., *Ruh Sağlığı Hastalıkları ve Bakımı*, Somgür Yayıncılık, Ankara, 1997, s. 100; Arkonaç, a.g.e., s. 106; Serol Teber, *Davranışlarımızın Kökeni*, Say Yayınları, İstanbul, 1993, s. 227.

¹¹ Nerys Dee, *Rüyaları Anlamak*, Çev. Nilüfer Kavalalı, İlhan Yayınevi, İstanbul, 1997, s. 17; Yusuf Alper vd., *Herkes İçin Psikiyatri*, Era Yayıncılık, İstanbul, 1997, s. 277.

¹² Kaynak, a.g.e., s. 20; Özcan Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, Alfa Basım Yayım, İstanbul, 1999, s. 237.

¹³ Alper, a.g.e., s. 278; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 238; Dee, a.g.e., s. 20; Charles Rycroft, *Psikanaliz Sözlüğü*, Çev. M. Sağman Kayatekin, Ara Yayıncılık, İstanbul, 1989, s. 168; Nevzat Yüksel, *Ruhsal Hastalıklar*, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1995, s. 308.

azalmış, kan basıncı düşmüş, kalp vurumu ve solunum yavaşlamıştır. EOG'de göz kaslarında kasılma ve göz kürelerinde hareket saptanmaz.¹⁴

NREM uykusu, gittikçe derinleşen dört evreden oluşur. 1. ve 2. evreye yüzeysel uyku, 3. ve 4. evreye ise derin uyku (yavaş dalga uykusu) adı verilir. Yüzeysel uyku* (1. ve 2. dönem), uyanıklıktan uykuya geçiş arasındaki dönemi oluşturmakta olup, bu dönemde insanlar kolaylıkla uyandırılabilirler. Yüzeysel uyku yaklaşık olarak tüm uykunun yarısından biraz fazlasını oluşturur. Uykuya dalma olarak nitelenen 1. evrede EEG'de karışık frekansta (saniyede 4-6 frekanslı, hızlı frekans aktivitesi), düşük voltajlı, düzenli, yavaş dalgalar saptanır. Alçak gerilimli, hızlı, trase demet (spindle) dalgalar yoktur.¹⁵ Alfa dalgaları kaybolur, teta dalgaları başlar. Aynı anda yavaş göz küresi hareketleri EOG kanallarında izlenir. Bu evrede mental süreçler değişir, düşüncelerde sapmalar olur. Artık düşünce gerçek yönelimli değildir. Çoğu insan, bu aşamada öznel olarak kendisini uyanık ya da alacakaranlık içinde hisseder. Uykuya daldıktan birkaç dakika sonra, evre 2'de, somnogramda 12-16 Hz frekansında 0.5-2 sn. arasında süren uyku içicikleri, iyi belirlenmiş, yavaş negatif EEG sapmasını izleyen pozitif bir sapmanın olduğu trifazik/üçlü, K kompleksleri –uykunun yüzeyselleştiğini gösterirler ve teta dalgaları bulunur.¹⁶

Derin uyku¹⁷ (yavaş dalga uykusu, 3. ve 4. dönemler) sırasında insanın uyandırılabilmesi için daha şiddetli uyarana ihtiyaç vardır. Uyuyan kişiyi bu esnada uyandırmak zor olmakla birlikte yüksek ses çıkartmak yerine isminin söylenmesi veya tanıdığı bir ses tonuyla hitap edilmesi onu uykusundan uyandırabilir. Bu dönemlerde, komadaki hastalarda görülen dalgalara benzer şekilde 1-4 Hz frekansında “delta dalgaları” olarak adlandırılan, yüksek voltajlı yavaş dalgalar EEG'ye egemen olur. Sözü edilen dalgaların, EEG'de bir epokun en azından %20'sini kaplaması gerekir. Delta dalgalarının, EEG kaydının %20-50 kadarını oluşturması 3. evre uykusu, %50'nin üzerinde olması 4. evre uykusu olarak değerlendirilir. Yavaş göz küresi ha-

¹⁴ Orhan Hançerlioğlu, *Ruhbilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s. 366; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 238.

* Yüzeysel Uyku için ayrıca bkz., Arkonaç, a.g.e., s. 107; İsmail Çifter, *Klinik Psikiyatri*, Gazi Ü. Basım-Yayın Y. O. B.evi, Ankara, tsz., s. 597-598; Özcan Köknel, *Genel ve Klinik Psikiyatri*, Nobel Tıp Kitabevi, İst., 1989, s. 50; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 237.

¹⁵ Günsel Koptagel-İlal, *Tıpsal Psikoloji*, Beta Basım Yayım, İstanbul, 1984, s. 264; Kaynak, a.g.e., s. 21-22; Cengiz Güleç, Ertuğrul Köroğlu, *Psikiyatri Temel Kitabı*, Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 1998, II/674;

¹⁶ Yüksel, a.g.e., s. 309.

¹⁷ Derin uyku için ayrıca bkz., Köknel, Genel ve Klinik Psikiyatri, s. 50; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 238; Koptagel-İlal, a.g.e., s. 264; Çifter, a.g.e., s. 598; Arkonaç, a.g.e., s. 107.

reketleri – kural olmamakla birlikte- bu evrelerde görülebilir. Derin uyku döneminin temel bir özelliği de, Growth Hormon (GH) salgılanmasındaki artıştır. GH salgısındaki artışla birlikte protein sentezi artmakta, metabolizma yavaşlamakta, kardiyovasküler sistem ve solunum sistemindeki fizyolojik aktivitelerde genel olarak bir azalma dikkati çekmektedir.¹⁸

Uyku sırasında EEG, EMG, EOG ile saptanan birbirinden farklı iki uyku biçiminden biri de hızlı göz hareketlerinin olduğu REM uykusudur. REM uyku döneminin ilginç bulgularından birisi, göz küresi hareketleridir. Araştırmacılar bu uyku dönemini, salt bu göz hareketleriyle tanımlayarak, bu devreye REM (Rapid Eye Movement-Hızlı Göz Hareketli Dönem) adını verirler. REM uykusu sırasında göz küresi hareketleri, yavaş, düzenli ya da hızlı bir biçimde izlenebilirler. Sıklıkları dakikada 60-70 keredir. 20 ya da 30 dakikalık dönemler halinde görülürler ve günlük uyku süresinde 3-5 kez ortaya çıkıp kaybolurlar. Bu tür hızlı göz küresi hareketlerine diğer uyku evrelerinde rastlanmaz. REM uykusuna, aykırı (paradoksal) uyku da denir.¹⁹

Canlı, uykunun derin bir evresinde olmasına rağmen, beyin biyoelektrik işlevlerinin, uyanıklık durumuna/ritmine benzeyen, düşük voltajlı, hızlı dalgalar gösterdiği bu döneme, içerdiği çelişkiyi ifade etmek amacıyla paradoksal uyku devresi adı verilmiştir. Uykuda bilgi işleme, periyodik olarak REM döneminde gerçekleşir, bu esnada beyin yaygın bir biçimde aktivite olur. Uyanıklıktan farklı olarak, işlemler dışarıdan uyarı alınmaksızın yapılır. Uykuda, önceden algılanmış olanlar arasındaki ilişkiler değerlendirilir, obje ya da olaylar anlamlandırılır, cevapların kognitif ve premotor hazırlığı yapılır. İnsanlar tecrübe ettikleri olayların ayrıntılarını keşfeder, bunlar arasında yeni kombinasyonlara ulaşırlar.²⁰

Yavaş uyku döneminde vegetatif değişiklikler saptanabilir. Kan basıncı düşebilir, arada ani yükselmeler, kalp çarpıntıları görülebilir. Yüzde, kol ve bacaklarda meydana gelen küçük seyirmeler dışında kas gerginliği kaybolur. Kas gerginliğindeki azalma, özellikle ense kasları gibi yer çekiminin etkisine karşı bedeni dik tutan ve bu yüzen en çok yorulan bölgelerde belirgin biçimde saptanır. Nefes alma sıklaşır, dişler gıcırdayabilir. Erkeklerde penis ereksiyonu ve salgısı görülür.²¹

Uykunun paradoksal döneminde saptanan en ilginç bulgu, kuşkusuz

¹⁸ Kaynak, a.g.e., s. 22-24; Güleç, Köroğlu, a.g.e., II/674; Yüksel, a.g.e., s. 309; Rita L. Atkinson vd., *Psikolojiye Giriş*, Çev. Kemal Atakay vd., Sosyal Yayınlar, İstanbul, 1995, I/235.

¹⁹ Teber, a.g.e., s. 232-233; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 238; Kaynak, a.g.e., s. 24.

²⁰ Teber, a.g.e., s. 232-233; Güleç, Köroğlu, a.g.e., II/674-675.

²¹ Teber, a.g.e., s. 232-233; Erkuş, a.g.e., s. 177; Dee, a.g.e., s. 20-21; Kaynak, a.g.e., s. 24.

rüyalarıdır. Bir insanın bütün uykusu içerisinde gördüğü rüyaların %80-95'inin paradoksal uykusu döneminde olduğu söylenir. Uykudan normal biçimde uyanıldığında, anımsanmasa bile, her paradoksal uykusu döneminde genellikle rüya görülmektedir. Eğer kişi, REM'lerin gözlemlendiği ve EEG'nin de hızlı ve yavaş dalga karışımlarını gösterdiği sırada uykudan uyandırılırsa, büyük olasılıkla uyandırılmadan önce rüya görmekte olduğunu bildirecektir.²²

Yukarıda özellikleri belirtilen uykusu evreleri gece boyunca değişen süre ve aralıklarla birbirini izleyerek tekrarlanır. Genel manada uykusunun evrelerinin tespit edilebileceğini gördük. Fakat insanların uykularında yaşadıkları evrelerin süreçleri ve aralıklarıyla ilgili, herkes için ortak olabilecek kesin sınırlar belirlemek mümkün olmaz. Uykusu döngüleri kişiden kişiye ve yaşa göre değişir. Kesin örnekte ortaya konamamakla birlikte, normal bir uykuda yaşanabilecek evrelerin sıra ve sürelerine ilişkin genel olasılıklar gösterilmeye çalışılmıştır.²³

Uykusu ihtiyacı, bünyelere göre bireysel farklılıklar gösterir. Yeni doğmuş bebekler zamanlarının çoğunu uyuyarak geçirirler, sık sık uyanma ile uyanma arasında gidip gelirler. Yenidoğan, ilk üç aylık dönemde günün yaklaşık 16-18 saatini uykuda geçirir. Bebek dış dünyayı algılamaya başlayıp dikkati çevresindeki varlık ve olup bitenlere kaymaya başlayınca uyanık kalma zorunluluğu giderek güçlenir. Uykuda gevşemeyi ayarlayan beyin hücrelerinin kontrolü gittikçe zorlaşır. Üç aylıktan itibaren bebek daha kısa süre uyumaya başlar. Altı aylık olduğunda uykusu ihtiyacı günde 12-13 saate iner. Ancak, uykusu süresinde bebekten bebeğe farklılıkların olabileceği dikkate alınmalıdır. Uykusu uyanıklık oranı, çocukluk boyunca gittikçe uyanıklık lehine artar. Yetişkin insanda, bebekken uykuda geçirilen on altı saat yarıya iner. Fakat yine de bu ortalama sekiz saatlik uykusu süresi kişiden kişiye farklılık gösterir. Kişinin uykusu süresini, bedensel, genetik, içinde yaşadığı toplumsal koşullar düzenler. Erişkinlik çağında uykusu süresi, cins, yaş, zekâ düzeyi, kültür, ev ve çalışma ortamı gibi değişkenlere bağlıdır. Alışkanlıklar, koşullanma, öğrenme uykusu süresini etkiler. Milletlerin ve ırkların çoğunda, normal uykusunun ortalama olarak 7-8 saatlik bir süreyi kapsadığı kanaati yaygındır. Ancak günde 3-4 saat uykusuyla yetinenler olduğu gibi, 10-12 saat uyuduktan sonra uykusunu alamadığı için uykusuzluktan yakınan insanlar vardır. Yetişkin dişilerin erkeklere oranla ortalama olarak daha uzun bir uy-

²² Teber, a.g.e., s. 232-233; Clifford T. Morgan, *Psikolojiye Giriş*, Çev. Hüsnü Arıcı vd., H. Ü. P. B. Yayınları, Ankara, 1995, s. 215.

²³ Kaynak, a.g.e., s. 24; Atkinson vd., a.g.e., I/236; Koptagel-İlal, a.g.e., s. 265; Yüksel, a.g.e., s. 309-311; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 238-239.

kuya ihtiyaçları olduğu ileri sürülür.²⁴

Uyku, insan hayatının temel ve vazgeçilmez etkinliklerinin başında gelir. İnsan sağlığı için yaşanması zorunlu bir süreçtir. Uyku, yemek, içmek, solunum yapmak gibi fizyolojik bir gereksinimdir. İnsanın bedensel ve ruhsal dengesini sağlar. Uyku özellikle beynin dinlenmesi, enerji biriktirmesi ve onarım için gerekli olan periyodik bir yaşam düzenidir. İnsan hayatı uykudan sonra yeniden önceki düzenine girer. Uyku, bilinçli durumun ortadan kalkması, bilincin fizyolojik, ruhsal çözülmesidir. Uyku esnasında merkezî sinir sisteminin bilinçli işlevleri ortadan kalkar, bilişsel işlevler yavaşlar ve durur. Buna karşın, beyinde fizyolojik faaliyetler etkin biçimde devam eder. Böylece uyku, merkezî sinir sisteminde dinlenme, düzenlenme, güçlenme, onarılma, toparlanma imkanı sağlar. Uyku halinde duyum eşiği yükseldiği için duyular, çevre ilişkisi ve bilinç hali çok kısıtlanır. Otonom sinir sistemince yönetilen nefes alma, kan dolaşımı, sindirim ve metabolizma gibi otomatik çalışma düzenleri devam eder. Uyku halinde kaslar gevşer, çalışmaz. Bilinç olmadığı için istemli davranışlar yapılmaz.²⁵

Uyku sadece bilinci değil, bedeni de dinlendirir. İnsan uyumasaydı, yaşaması imkansız hale gelirdi. Uyku, vucut kimyasının değişikliğe uğradığı bir dinlenme durumudur. Uyku, bedenin enerjisini yeniden toparlayıp, canlı bir duruma getirir. Uyku sırasında organizmada meydana gelen fiziksel değişikliklerin bedensel dinlenmeye, yenilenmeye hizmet ettiği kabul edilir. Derin yavaş uyku döneminde salgılanan büyüme hormonu, çocuğun gelişiminde önemli bir rol üstlenir. Uyku, yetişkinlerde hücre yenilenmesini hızlandırarak, organizmanın onarımına katkıda bulunur.²⁶

Yetersiz uykuyu telafi etmek için başvurulan meditasyon gibi teknikler, bu soruna çözüm getiremezler. Uyanırken yeniden şarj olmak mümkün değildir. İnsan ancak uykuda gerekli canlılığı kazanabilir. Uyku yoksunluğu deneylerinde, üçüncü günün sonunda gerginlik, sinirlilik, zamanı bilememe, hayal görme, kekeleme, konuşulanları anlayamama gibi belirtiler görülür. Daha sonra ellerde titreme, vucutta yanma ve ağrılar, görme bozuk-

²⁴Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 236; Atkinson vd., a.g.e., I/ 233; Desmond Morris, *Çıplak Maymun*, Çev. Nuran Yavuz, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1985, s. 107-108; Tuncer Elmacioğlu, *Bilgece Yaşamak*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 1999, s. 40-41; Yüksel, a.g.e., s. 317; Teber, a.g.e., s. 236; O. A. Gürün, *Çocuğumuzu Tanıyalım*, İnkılâp Yayınevi, İstanbul, 1984, s. 85.

²⁵İnayet Pehlivan, *İş Yaşamında Stres*, Pegem A Yayıncılık, Ankara, 2000, s. 105; Sefa Saygılı, *Strese Son*, TÜRDAB Basım Yayım, İstanbul, 1998, s. 36; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 236; M. Nail Karakuşçu, *Genel Psikoloji ve Normal Davranışlar*, Pelin Ofset, Ankara, 1998, s. 47; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 236.

²⁶Hançerlioğlu, a.g.e., s. 366; Elmacioğlu, a.g.e., s. 39; Güleç, Köroğlu, a.g.e., II/674; Kaynak, a.g.e., s. 42-43.

lukları ortaya çıkar.²⁷ Uykusuzluk organizmanın dengesini bozarak; yorgunluk, huzursuzluk, öğrenme süreçlerinde yavaşlama, bellek kaybı gibi bozukluklara yol açar. Uykusuz kalan kişilerde genel olarak üçüncü günün ardından endişe, kaygı, sıkıntı, tedirginlik, taşkınlık, sanrı, varsanı gibi davranış bozuklukları başgösterir.²⁸ Uzun süren uykusuzluk hallerinde egonun dezorganize olduğu, hezeyan ve halusinasyonların ortaya çıktığı görülür. Normal kimselerde uzun süren uykusuzluklar psikotik değişmelere neden olur. Uykusuz geçen bir geceden sonra hayatın tadı kalmaz, kişi bütün gün asabî, huzursuz bir şekilde ortalıkta dolaşır. Uykusuz iş görenlerin verimleri düştüğü gibi, hata ve kaza oranları artar.²⁹

Bazı duygular ve gerilimler uykuyu engelleyebilecek niteliktedir. Bir şeyden korkan kimse uyuyamayabilir. Şiddetli uyaranlar, can sıkıntısı uykuyu geciktirirler. Aşırı uyarılma sonucu dış dünyadan ilginin çekilememesi uyuma güçlüğüne neden olur. Korunma ihtiyacı gibi dürtüler uygulanma ve zihin faaliyeti yaratırlar. Bu tür ihtiyaçlar bilinçli davranışlarla giderilebilirler. Zihni, gerilim yaratan durumdan kurtarmadıkça uyumak zorlaşır.³⁰

Neredeyse tüm canlıların periyodik olarak belirlenmiş bir zaman dilimi içinde uyku ya da uyku benzeri döneme girdiği bilinmektedir. Bu belirlenmiş zaman dilimi, bir gün için bir gece olduğu gibi, bazı canlılarda bir mevsim olarak kendini gösterir. Söz konusu belirlenmişlik, “sirkadiyen ritm” olarak adlandırılır. Sirkadiyen ritm, endojen bir düzenleme olmanın yanında, dışarıdan alınan mesajlarla (zeitgeber/zaman göstergeleri) ile ilgilidir. Hayvanlarda aydınlık ve karanlık döngüsü en önemli zaman göstergesidir. Günün vaktini bilmek, öğünler, çalışma saatleri, çok düşük frekansta elektromanyetik alanlar, güneşin konumları, çeşitli sosyal ipuçları insanlardaki zeitgeber’lerdir.³¹

Genel olarak insanlar gün sonuna doğru fiziksel ve zihinsel yorgunluk duymaya başlarlar, bedenleri ağırlaşır, dikkatlerini toparlamakta zorlanırlar, gözleri kapanmaya yüz tutar, uyumaları gerektiğini hissederler. Tüm memeliler ve kuşlar, az da olsa balıklar ve sürüngenler de uyurlar. Bitkiler çiçek yapraklarını gün batmadan kapayıp, sabahları yeniden açarak gece ve gündüz döngüsüne uyurlar. Canlıların yaşam koşulları, beslenme, avlanma olanakları uykunun süresini, dönemlerini, gece ve gündüz ile olan ilişkilerini

²⁷ Dee, a.g.e., s. 22-23; Kaynak, a.g.e., s. 33-34; Hançerlioğlu, a.g.e., s. 366.

²⁸ Erkuş, a.g.e., s. 177; Köknel, *Günlük Hayatta Ruh Sağlığı*, s. 236-237.

²⁹ Ziyalar, a.g.e., s. 188; Pehlivan, a.g.e., s. 105; Saygılı, a.g.e., 36.

³⁰ Alfred Adler, *Psikolojik Aktivite*, Çev. Belkıs Çorakçı, Say Yayınları, İst., 1993, s. 252; Saygılı, a.g.e., s. 37; Gürün, *Çocuğumuzu Tanıyalım*, s. 91; Karakuşçu, a.g.e., s. 47-48.

³¹ Güleç, Koroğlu, a.g.e., II/673; Yüksel, a.g.e., s. 312.

etkiler.³²

İnsanların yatma kalkma saatleri araştırıldığında, bazılarının akşam erken yatıp sabah erken kalkma eğiliminde; bazılarının ise geç yatıp geç kalkma eğiliminde oldukları görülür. “Sabah tipleri”, akşamları erkenden yatıp, sabahleyin zorlanmaksızın erken saatte uyanırlar. “Akşam tipleri” ise, akşamları geç saatlere kadar uyumazlar, ertesi gün öğle saatlerine kadar kalkmazlar. Sabah tipleri, sabah saatlerinde uyanıp işe hazır halde ayakta bulunurlar, bu saatlerde daha verimli çalışırlar, akşam tipleri ise sabah uyanmakta güçlük çekerler, öğle saatlerine doğru işlerinde verimli olmaya başlarlar, çok geç saatlere kadar taze kuvvetle yorgunluk duymadan çalışabilirler. Kaynaklarda bazen, akşamları erken yatanlara “sabah tipi” denirken; bazen de bunun aksi alışkanlığa sahip olanlara yani gece geç saatlere kadar uyumayanlara “sabahçı tip” denilmektedir. Akşamları geç saatlere kadar uyumayanlara “akşam tipi” nitelemesi yapanların aksine, akşamları erkenden uyuyanlara “akşamcı tipi” nitelemesi yapan araştırmacılar vardır.³³

İnsan yaşamında önemli yere sahip olan uyku gibi bir tecrübeyi, Kur'an değişik boyutlarda ele almıştır. Kur'an'ın uykuyu ele alış biçimini ortaya koyabilmek için konuyla ilgili âyetlerin değerlendirilmesi gerekmektedir.

II. Uykuyu Konu Alan Âyetlerin Değerlendirilmesi

Bu bölümde uykuyu konu edinen Âyetleri belli başlıklar altında topladık. Konunun daha iyi anlaşılması için yapmış olduğumuz sınıflamada orta bir yol bulmak istedik.

Uyukudan bahseden âyetlerde birden fazla boyutun açıklandığını gördük. Genellikle bir âyette en fazla öne çıkan boyutu dikkate alarak âyetleri sınıfladık. Bu sınıflamaya göre âyetleri şu başlıklar altında incelemeyi kararlaştırdık. Uykunun insan yaşamındaki yeri, uykunun ölümle ilişkilendirilmesi, uyku ve uyuklamanın beşere özgü oluşu, uyku-bilinç ve uyku-rüya ilişkisi, uyuklama, Ashâb-ı Kehf'in uykusu, sirkadiyen ritm. Saydığımız bu konuları sırasıyla incelemek istiyoruz.³⁴

³² Teber, a.g.e., s. 235-236.

³³ Kaynak, a.g.e., s. 31-32; Hasip A. Aytuna, Normal Çocuklarda Anormallikler, M.E.B., İstanbul, 1976, s. 240-241.

³⁴ Uykunun insan yaşamındaki yerini vurgulayan âyetlerin aynı zamanda uyku ölüm ilişkisinden bahseden âyetlerle ve sirkadiyen ritme dikkat çeken âyetlerle ilintili olduğunu; uykunun insan yaşamındaki yerini ve uyku ölüm ilişkisini ele alan âyetlerin öte yandan uyku-bilinç ilişkisine de işaret ettiğini göreceğiz. Âyetlerde konular iç içe yer alıyor olmasına rağmen biz araştırmamızın daha iyi anlaşılması için âyetleri belli başlıklar altında gruplandırmayı tercih ettik.

Kur'an'da en-nevm, er-rukûd, teveffî, en-nuâs, sine, sükûn fi'l-leyl gibi kavramlarla uykuya yer verilmekte, uykunun insan hayatındaki önemi-ne, fonksiyonlarına, dolaylı şekilde uykunun özelliklerine vurgu yapılmaktadır. İnsanların dikkatini uyku gibi ilginç psikolojik, fizyolojik duruma yönlendiren Kur'an âyetleri, uykunun doğasıyla ilgili bilgiler vermekten çok, uykudan hareketle metafizik amaçlara göndermede bulunurlar. Yaratıcının sıfatları, insan-yaratıcı ilişkisi, bu dünya hayatından sonra insanın yeniden diriltileceği gerçeği, "uyku" kavramı çerçevesinde, uyku olgusu aracılığıyla sunulan önemli mesajlardır.

Biz çalışmamızın bundan sonraki aşamalarında, uykuyu ifade eden ve çağrıştıran Kur'an kavramlarına yer veren âyetleri, bu âyetlere getirilen yorumları da dikkate alarak, modern psikolojinin ve psikiyatrinin verilerinden yararlanarak değerlendirmeye çalışacağız.

A. Uykunun İnsan Yaşamındaki Yeri

Kur'an, uykunun insan yaşantısındaki önemli rolüne dikkat çeker. İnsan hem uykuya ihtiyaç duyan hem de bu ihtiyacı giderebilecek ruhsal yapı ve koşullara sahip olabilen bir varlıktır. Uyuyabilmek için gerekli ruhsal yapıyı ve koşulları sağlayan ise Yüce Allah'tır. Bu gerçekliğin bilinç halinde tutulmasıyla, uyku Allah ile insan arasındaki ilişkinin vasıtalarından birisi olur.

Kur'an, uykunun insan hayatındaki işlevini "subât" kavramıyla açıklar. Subât kavramın ve konuyla ilgili diğer Kur'an ifadelerinin anlamlarından hareketle müfessirler uykunun insan hayatındaki rolüne açıklık getirmeye çalışmışlardır.

Uykunun insan yaşamındaki yerinden bahseden âyetlerde "nevm" kelimesi "subât" kelimesiyle nitelenir. Dolayısıyla konuya "nevm" kelimesinin etimolojik yapısını ortaya koyarak başlamak istiyoruz.

Arapça'da sakinleşen, durgunlaşan durum ve eylemler hakkında "nâme" fiili kullanılır. Kişinin kaygısı, endişesi olmaması durumunda "nâme hemmuhû" (endişesi uyudu); elbise, kürk eskidiği, yıprandığı, yırtıldığı zaman "nâme's-sevbu ve'l-fervu"; çarşı-pazar durgun, hareketsiz, kesat olduğunda "nâmeti's-sûku"; rüzgar dindiği zaman "nâmeti'r-rîhu"; deniz sakinleştiğinde "nâme'l-bahru"; ateş söndüğünde "nâmeti'n-nâru" denilir. Bu gibi durumların hepsi uyanıklığın zıddı olan bir tür uykulu olma halidir. Gecele-yin gökyüzünün (uyuması), yağmurun dinmesi, şimşegin artık çakmaması durumuyla ilgili olarak da "nâme" fiili kullanılır. Ayağın şişmanlaması ve buna bağlı olarak, ayağa takılan halhalın sesinin kesilmesi "nâme'l-halhâl"

deyimiyle anlatılır. Kişi, ihtiyaçlar konusunda ihmalkâr, ilgisiz davranır ve onları karşılama noktasında herhangi bir teşebbüste bulunmazsa, bu durum “nâme fulânun an hâcetî” deyimiyle ifade edilir. Bir kimsenin, Yüce Allah’a boyun eğmesi “nâme’r-raculu”; iç rahatlığı duyması ve huzur bulması “nâme ileyhi” şeklinde dile getirilir. Koçun ya da herhangi bir hayvanın ölmesi hali de “nâme” fiiliyle anlatılır.³⁵

“en-Nevm” kelimesine getirilen klasik açıklamalar şu şekildedir: Nevm (uyku), beyine yükselen bir tür nem buharı sebebiyle, beyin sinirlerinin gevşeyip rahatlamasıdır. Benzer bir açıklama da şöyledir: Nevm, canlılarda meydana gelen geçici bir durum olup, beyne ansızın etkide bulunan latîf buharın yükselmesi, böylece nefsânî ruhu aldatması ve onun sinirlere nüfûz etmesine mani olması sebebiyle duyuların ve hareketlerin –zarurî ve istem dışı olanlar hariç- işlevsiz, etkisiz kalmasıdır.³⁶

Lûgatçıların, “nevm” kavramına yüklemeye çalıştıkları anlamın, kendi dönemlerindeki ilmî verilerin uyku olgusuna getirdikleri tanımları içeriyor olması muhtemeldir. Uykunun, “beyine yükselen bir tür nem buharı sebebiyle”, “beyne ansızın etkide bulunan latîf buharın yükselmesiyle” meydana geldiği yönündeki izahlar, Hipokrat’ın “Uyku, kanın, dolayısıyla ısının vücudun derinliklerine doğru akışıyla oluşur.”³⁷ şeklindeki tanımından etkilmiş benziyor.

Bir başka değerlendirmeye göre ise “en-nevm”, öldürmeksizin Yüce Allah’ın nefisleri vefat ettirmesidir. Nevm’in hafif ölüm olduğu, gerçek anlamda ölümün de ağır ölüm olduğu söylenmiştir.³⁸ “Nevm”in neden ölümlerle ilişkilendirilerek tanımlanmaya çalışıldığına ilişkin açıklamalar ileride gelecektir.

Yüce Allah’ın “nevm”i insanlar için “subât” yaptığını söylediği âyetlerden birisi şudur:

“O, geceyi sizin için elbise, uykuyu dinlenme, gündüzü de kalkıp çalışma zamanı yaptı.”³⁹

³⁵ Ebu’l-Fadl Cemâluddîn Muhammed İbn Mükrem İbn Manzûr, *Lisânu’l-Arab*, Dâru’l-Fikr, Beyrut, 1997, XII/597; Mecdüddîn Muhammed İbn Ya’kûb el-Fîrûzâbâdî, *Besâiru Zevi’t-Temyiz*, el-Mektebetü’l-İlmiyye, Beyrut, tsz., V/141.

³⁶ Ebu’l-Kâsım el-Hüseyn İbn Muhammed er-Râgıb el-İsfehânî, *el-Müfredât fî Garîbi’l-Kur’ân*, Dâru’l-Ma’rifê, Beyrut, tsz., s. 510; Muhammed Ali İbn Ali İbn Muhammed et-Tahânevî, *Keşşâfu Istilâhâti’l-Fünûn*, Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, Beyrut, 1998, IV/259; el-Fîrûzâbâdî, a.g.e., V/140-141; Ahmed İbn Yûsuf es-Semîn el-Halebî, *Umdetu’l-Huffâz*, Âlemu’l-Kütüb, Beyrut, 1993, IV/272-273.

³⁷ Kaynak, a.g.e., s. 35.

³⁸ el-İsfehânî, a.g.e., s. 510; el-Fîrûzâbâdî, a.g.e., V/141; el-Halebî, a.g.e., IV/273.

³⁹ Furkân, 25/47.

Âyette geçen “subât” kelimesi kesmek, tatil etmek, rahatlık, ölüm manalarına gelir. Ölümün “subât” olarak nitelenmesi, hayatın akışını kesmiş olması yüzündendir. Hayatı sona ermiş anlamında ölü, “mepsût” diye nitelenir. Acısı dinip rahatlayan hastaya da “mepsût” nitelemesi yapılır. İstirahat zamanı olarak ayrılan güne, bu manaya –istirahat manası- gelecek şekilde “yevm-i sebt” adı verilmiştir. Uyku günlük çalışma ve uğraşların yoğunluğunu giderdiği için, bu âyette geçen “sebt”in manasının rahatlık olması uygun düşer.⁴⁰ Fakat uyku bir yönüyle de ölüme benzemektedir. Uyku anında ölümden olduğu gibi insanın duyuları ve bunların çeşitli işlevleri kesintiye uğramakta, tatil edilmektedir.⁴¹

Allah, insanı uyku nimetinden yoksun bırakacak olsaydı, şimdiki uygunluk/güzellik ortaya çıkmayacaktı. Halbuki insan şimdi, rahatlık ve huzur arayışı içerisinde, yorgun ve bitkin bir şekilde yatağına uzanıyor, Allah’ın bahşettiği derin uyku sayesinde her türlü problemi, eleme bir yana bırakabiliyor. Tekrar bir zindelik, dinçlik kazanıyor, yeniden doğmuş gibi oluyor. Böylece insan çalışabilecek güç, kuvvet; gayret gösterebilecek dinginlik kazanabiliyor. Bütün bunlar Allah’ın bahşettiği uyku sayesinde gerçekleşiyor⁴²

Bu âyette anlatılanlar, tevhîdin, Yüce Allah’ın kudretinin kanıtlarından biri, O’nun yaratıklarına olan rahmetinin bir yansıması, onlara bahşettiği nimetinin bir göstergesidir.⁴³

“Uygunuzu dinlenme yaptık. Geceyi (karanlığıyla sizi örten) bir elbise yaptık. Gündüzü geçim(iniz için çalışıp kazanma) zamanı yaptık.”⁴⁴ âyetinde de nevm’in insanlar için subât yapıldığı belirtilir. Burada, subât’ın temel anlamı “ölüm” olarak ele alındığında, “nevm” iki ölümden birisini ifade eder. Bir kısım yorumcular, subât’ı ölümün benzeri olarak açıklarlar. “Mesbût” (uyuyan kimse) “meyyit”e (ölye) benzer. Fakat uyuyan kimseden ruh ayrılmaz. Âyette, uygunun subât şeklinde nitelenmesine karşılık, uyanıklık hali “meâş” (hayat) diye nitelenir. Meâş olarak isimlendirilen gündüz vakti, insanların ihtiyaçlarını karşılamak ve kazanç sağlamak için oradan oraya koştuğu zaman dilimidir. “Nevm”in (uygunun) ölümlle ilintilendiri-

⁴⁰ Fahreddîn er-Râzî, *et-Tefsîru'l-Kebîr, Dâru İhyâi't-Turâsi'l-Arabî*, Beyrut, 1997, VIII/465; Muhammed İbn Muhammed İbn el-Muhtâr eş-Şankîfî, *Azyâu'l-Beyân fî İzâhi'l-Kur'an bi'l-Kur'an*, Dâru'l-Fikr, Beyrut, 1995, VI/61; Elmalılı Muhammed Hamdi Yazır, *Hak Dini Kur'an Dili*, Eser Neşriyat, İstanbul, tsz., V/3598.

⁴¹ Ahmet Mustafa el-Merâğî, *Tefsîru'l-Merâğî*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1998, VII/19.

⁴² Muhammed Mahmûd Hicâzî, *et-Tefsîru'l-Vâzih*, Dâru'l-Ceyl, Beyrut, 1993, II/769.

⁴³ er-Râzî, a.g.e., VIII/465; el-Merâğî, a.g.e., VII/19; Ebu'l-A'lâ el-Mevdûdî, *Tefhîmu'l-Kur'an*, Çev. Muhammed Han Kayani vd., İnsan Yayınları, İstanbul, 1986, III/531.

⁴⁴ Nebe', 78/9-11.

len bir kavramla ifade edilmesinde, “Meâş”ın (uyanıklığın) ise hayat ile eş anlamlı bir kavram olmasında bedenın ölümüne ve yeniden dirileceğine bir telmih vardır. Uyku ölümü, uyanıklık hayatı çağrıştırır.⁴⁵

Doğrudan uykunun mahiyetine dönecek olursak, uyku ihtiyacı insanın doğasında vardır. Çalışabilmesi için insanın dinlenmesi zorunludur. Uykunun Allah tarafından insanlar için subât yapılması, insan bedeninin uyku sayesinde rahatlaması demektir. Subât'ın bir anlamı da hareketin son bulması, bedenın rahatlaması demektir. Subât kelimesinin Arap dilindeki asıl anlamı “et-temeddüt” (yayılmak, açılmak, genişlemek, uzamak)tır. Kadının, saçını çözüp salıvermesine “sebeteti'l-mer'atü şa'rahâ” denir.⁴⁶ Toplanan, büzülen bir şeyin yayılması, kapanan bir şeyin açılması, daralan sıkışan bir şeyin genişlemesi, bağlanan, sıkılaştırılan bir şeyin çözülmesi; çalışmanın, yorgunluğun ve doğal uyku ihtiyacının gerdiği, bunalttığı, sıktığı insanın, uyku sayesinde yeniden rahatlamasını, gerilimden kurtulmasını andırmaktadır.

Uykunun “subât” fonksiyonunu yerine getirdiği belirtilen iki âyette ölümle uyku arasındaki benzerliğe ve bu sebeple yapılan karşılaştırmaya rastlarız. “Subât”ın temel anlamlarından birinin “ölüm” olması, nevm'in/uykunun da “subât” (bir anlamıyla ölüm) kavramıyla nitelenmesi, ölümle uyku arasındaki ortak yönü, her iki durumda da hayatın akışının bir şekilde kesildiğini dile getirir. Nevm'in (uykunun) fonksiyonunun, ölümle ilintilendirilen bir kavramla ifade edilmesi, uyku sırasında ölümden olduğu gibi insanın duyularının, algı yetisinin ve bunların işlevlerinin kesintiye uğradığını, devre dışı bırakıldığını belirtmek içindir. Bundan da önemlisi, âyet uykuyu ve uyanmayı tecrübe eden insanlara, ölümü ve ölümden sonra dirilmeyi mukayese ettiriyor. Tecrübe edilmemiş bir gerçeği zihinlere yaklaştırmak için benzer özellikteki tecrübe edilmiş başka bir gerçeği öne sürüyor.

Uykunun, hayatın akışını kesmiş, insanın istemli eylemlerine son vermiş olmasının ardındaki asıl amaç, bedenın ve bilincin dinlenmesine, çalışmanın, yorgunluğun ve doğal uyku gereksiniminin bunalttığı, sıktığı insanın rahatlayabilmesine, gerilimden kurtulabilmesine imkan sağlamaktır. Uyku, insan doğası için karşılanması zorunlu bir ihtiyaçtır. Uyanıklık halinin periyodik şekilde uyku aracılığıyla kesintiye uğraması, kaçınılmazdır. Uyku yoksunluğu ve uykusuzluk ilk etapta; yorgunluk, huzursuzluk, gerginlik,

⁴⁵ Ebu'l-Kâsım Cârullâh Muhammed İbn Ömer İbn Muhammed ez-Zemahşerî, *el-Keşşâf an Hakâkı Gavâmizi't-Tenzîl*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, 1995, IV/672; Muhammed Ali İbn Muhammed eş-Şevkânî, *Fethu'l-Kadîr*, el-Mektebetü'l-Asriyye, Beyrut, 1995, V/455; Muhammed Esed, *Kur'an Mesajı*, Çev. Cahit Koytak, Ahmet Ertürk, İşaret Yayınları, İstanbul, 1997, s. 1227.

⁴⁶ eş-Şevkânî, a.g.e., V/454-455; el-Mevdûdî, a.g.e., VII/13.

sinirlilik, endişe, tedirginlik, taşkınlık, zamanı bilememe, hayal görme, hezeyan, konuşulanları anlayamama, öğrenme süreçlerinde yavaşlama, bellek kaybı meydana getirir. İnsanın bedensel ve ruhsal dengesini koruyabilmesi için uyku gereksinimini karşılamaktan başka çare yoktur. Kur'an'da geçen subât kelimesinin anlatmak istediği manaların başında insanın uykuya duyduğu ruhsal ve fiziksel ihtiyaçlar gelir.

Uyku, insanın hayatını sürdürebilmesi için, mutlaka karşılanması gereken bir ihtiyaçtır. Uyku, insanın algılama ve duyu organlarına, bu organları destekleyen diğer sistemlere dinlenme, düzenlenme, güçlenme, onarılma, toparlanma olanağı sağlar. Uyku esnasında organizmada meydana gelen fiziksel değişiklikler, bedensel dinlenmeye, yenilenmeye, bedenin enerjisini yeniden toparlayıp canlılık kazanmasına hizmet eder. Bu gerçeklik aşağıdaki âyette bir kez daha tekrar edilir:

“O'nun âyetlerinden biri de geceleyin ve gündüzün uyumanız ve O'nun lütfundan (nasibinizi) aramanızdır. Şüphesiz bunda, işiten bir toplum için ibretler vardır.”⁴⁷

Çalışmak zorunda olan insan dinlenmeye, zindeliğe ihtiyaç duyar. Uyumak insana zindelik sağlar. Uyku, “el-kuva'n-nefsâniyye”yi (psikolojik mekanizmayı) rahatlatır, “el-kuva't-tabîiyye”ye (doğal yetilere) güç kazandırır.⁴⁸ Uyku küçük ölümdür. Uyku esnasında duyarlılık, düşünce ve algı ortadan kalkar.⁴⁹ İnsan bir süre sanki ölmüş gibi dinlenir. Sonra yeniden uyuşukluk, tembellik, usanma, bıkkınlık olmaksızın dinç ve gayretli bir şekilde hayata döner. Uyku sırasında aklî melekenin, algı mekanizmasının kaybolup gitmesi, sonra tekrar geri dönmesi Allah'ın ulûhiyyetine işaret eden kanıtlardandır. Allah'ın insanlara bahşettiği uyku nimetinde, anlayıp kavrayan, düşünüp değerlendiren, korkan (duygusal tepki gösteren), ittiba eden (gereklerini yerine getiren) kimseler için ibretler vardır.⁵⁰

B. Uykunun Ölümle İlişkilendirilmesi

Kur'an'ın, uykunun insan yaşamındaki yerini açıklarken kullandığı subât kelimesinin anlamlarından birisinin ölüm olduğunu belirtmiştik. Nevm kelimesiyle birlikte kullanılan subât kelimesi her ne kadar ölüm anlamına

⁴⁷ Rûm, 30/23.

⁴⁸ el-Kadî Nâsiruddîn el-Beyzâvî, *Envâru't-Tenzîl ve Esrâru't-Te'vîl*, Dâru'l-Küttübî'l-İlmiyye, Beyrut, 1988, II/218-219; Seyyid Kutub, *Fî Zilâli'l-Kur'ân*, Dâru's-Şurûk, 1997, V/2864; Yazır, a.g.e., VI/3714.

⁴⁹ Uykuda insanın bilincinin tam faal olmadığı ve duyuların işlevlerini yerine getiremediği meselesi başka âyetlerde de tasvir edilir. (A'râf, 7/97; Kalem, 68/19)

⁵⁰ Ebû Abdullâh Muhammed İbn Ahmed el-Kurtubî, *el-Câmiu li Ahkâmi'l-Kur'an*, Dâru'l-Küttübî'l-İlmiyye, Beyrut, 1993, XIV/13; Hicâzî. a.g.e., III/23.

gelme de, ölüm ile uyku arasındaki benzerliği çağrıştırmaktadır. Bu bölümde inceleyeceğimiz âyetlerde ise, uyku açık bir şekilde ölümle ilişkilendirilmekte ve ölüm (vefât) kavramıyla uyku anlamı kastedilmektedir.

Ölüm, Yüce Allah'ın insanın ruhuna bir müdahalesidir. Kur'an, Allah'ın insana uyku vermek suretiyle ölüm olayında olduğu gibi müdahale ettiğini açıklar. Konuyla ilgili âyetlerin yorumunda müfessirler uykuyla ölüm arasındaki ortak ve ayrışan noktaları belirlemeye çalışmışlardır.

“Allah, ölmekte olan canları alır, ölmeyenleri de uykularında (bedenlerinden alıp kendilerinden geçirir); sonra ölümüne hükmettiğini yanında tutar, ötekilerini de belli bir süreye kadar salıverir. Şüphesiz bunda düşünen bir toplum için ibretler vardır.”⁵¹

Âyetten anlaşıldığına göre, ölmek de, uyumak da bir tür vefattır. Allah'ın insanı tam olarak vefat ettirmesine ölüm denir. Ölüm, ruhun bedenle olan iç ve dış ilişkilerini kesip bedenden ayrılmasıdır. Allah'ın, insanı öldürmek suretiyle vefat ettirmesi, ondan canlılık, duyu ve algı melekelerini almasıdır. Eğer Allah, insanı tam olarak vefat ettirmemişse, bu durumda ortaya çıkan hale uyku denir. Ruhun bedenle ilişkisinin tam olarak kesilmesiyle ölüm meydana gelirken, kısmen kesilmesi durumunda uyku baş gösterir. Uyku, bazı bakımlardan bedenin dışıyla ilişkilerini kesip içiyle kısmen ilişkilerini sürdürmesi durumudur.⁵²

“Allah'ın, ölmekte olan canları alması”, canlılık ve hareket yönü olan nefisleri vefat ettirmesidir. Uykuda vefat ettirilen nefis ise, “nefsü'l-hayât”, nefsin canlılık yönü olan nefis değil; “nefsü't-temyîz”, algılayabilen, idrak edebilen nefistir. İnsanın, ölüm anında kendisinden ayrılan bir nefsi (nefsü'l-hayât) vardır; bir de uyuduğunda kendisinden ayrılan nefsi (nefsü't-temyîz) vardır.⁵³

Hem ölüm hem de uyku anında Allah nefisleri bedenlerden alır. Ölen kimsenin nefisini/ruhunu tutarak, bir daha bedene göndermez. Uyumuş olanın ruhunu ise bedenine döndürür. Bilinç ve iradenin yeniden döndüğü beden normal yaşamına devam eder. Fakat bir an gelir ki, ruh bir daha geri dönmek üzere bedeni terk eder. Allah'ın hükmü altına girer.⁵⁴

⁵¹ Zümer, 39/42.

⁵² Abdullah İbn Ahmed en-Neseî, *Medâriku't-Tenzîl ve Hakâiku't-Te'vîl*, Dâru'n-Nefâis, Beyrut, 1996, IV/88; Ebû Muhammed Abdulhak İbn Gâlib İbn Atıyye el-Endelûsî, *el-Muharreru'l-Vecîz fî Tefsîri'l-Kitâbi'l-Azîz*, Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, Beyrut, IV/533; Süleyman Ateş, *Yüce Kur'an'ın Çağdaş Tefsiri*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul, 1998, VIII/18; Hasan Basri Çantay, *Kur'an-ı Hakîm ve Meâl-i Kerîm*, Elif Ofset, İstanbul, 1992, II/830.

⁵³ en-Neseî, a.g.e., IV/88-89.

⁵⁴ Ateş, a.g.e., VIII/17-18.

Âyette asıl anlatılmak istenen şey, Allah'ın ilmi, kudreti, özellikle de hayat verme/yaratma ve onu dilediğinde geri alma gücü ile ilgili hatırlatmada bulunmaktır. Yaşatanın da öldürenin de Allah olduğu gerçeğini bilinçlerde tutmaktır.⁵⁵

Kur'an, Yüce Allah'ın insanlara uyku vermesini "öldürmesi, vefât ettirmesi" ifadelerini kullanarak açıklar:

"O'dur ki, geceleyin sizi öldürür (gibi uyutur), gündüzün ne işlediğinizi bilir; sonra belirlenmiş bir süre geçirilip tamamlansın diye gündüzün sizi diriltir."⁵⁶

Âyette şöyle denilmek istenir: Allah, geceleyin idrak ve temyiz potansiyelinizi bünyesinde bulunduran "nefs"inizi vefat ettirerek (kabzederek, alarak) sizi uyutur. Buradaki vefat ettirme gerçek anlamda bir ölüm değildir. Allah, insanın ruhunu, öldürmek suretiyle teslim aldığı gibi, uyutmak suretiyle de teslim alır. "Teveffî", aslında can almak demektir. Bu âyette ise insanın uyku ile bilincinden geçirilmesi manasındadır. Bilinç, ruhun özünü oluşturduğu için, bilincin alınması, "teveffî" kavramıyla ifade edilmiştir. Uyumakta olan kimse kuşkusuz canlıdır ve canlı olduğu müddetçe ruhu asla kabzedilmez. Uyurken ruhun bilinç kısmı bedenden çıkınca, geride canlılık kalır. Aslında bedenden ayrılan ruh değil, algı yetisi/zihindir. İnsan, uyku esnasında bilincinden geçer. Can bedendedir ama canın özü olan bilinç ondan ayrılmıştır. Uyku halinde, algılayan, hisseden ruh/can görünürden kaybolur, gizlenir. Görünür duyular ve algılar işlevlerini yapamaz hale gelir. İnsan fizyolojisi bazı davranışları yerine getiremez. Ölüm anında ise insan bedeni tüm fonksiyonlarını yitirir, ruh bedenden ebedî ayrılır, bilinciyle, bedene can veren kökleriyle bedeni terk eder, bir daha ona dönmez. Böylece ölümle uyku arasındaki benzerlik ortaya çıkar. Bu yüzden "vefat ve ölüm" kelimelerinin uykuyu ifade etmek için kullanılması yanlış olmaz.⁵⁷

Nasıl ki, insanı yaratan, ona can veren ve öldüren, verilen canı geri alan mutlak irade varsa, insan yaşamla ölüm arasında sürdürdüğü dünya hayatında da aynı mutlak iradenin gözetimi ve kontrolü altındadır. İnsan genel anlamda bilinç ve irade sahibi bir varlık olarak bilinir. Oysa hayatının önemli bir bölümünde yani uyku sürecinde bilincinden ve istemli davranışta bulunmaktan uzak kalmaya mahkumdur. İnsana verilen can ve insandan alınan can, insana rağmen, o istese de istemese de verilebildiği ve alınabildiği gibi, insan hayatta olduğu süre içerisinde de zaman zaman kendisini insan yapan irade ve bilinç gibi temel niteliklerinin sahibi olmaktan çıkmaktadır.

⁵⁵ en-Nesefî, a.g.e., IV/89; Ateş, a.g.e., VIII/19; Esed, a.g.e., s. 945.

⁵⁶ En'âm, 6/60.

⁵⁷ er-Râzî, a.g.e., V/12-13; eş-Şevkânî, a.g.e., II/155; Ateş, a.g.e., III/159-160.

Ölüm, insana sahip olduğu “can”ın sahibinin kendisi olmadığını öğretirken, uyku da, canlılığın en temel fonksiyonlarından irade ve bilincin mutlak sahibinin kendisi olmadığını hatırlatıyor. Uyku esnasında duyarlılık, düşünce ve algı ortadan kalkar. Allah, insanın idrak ve temyiz potansiyelini bünyesinde bulunduran “nefs”ini vefat ettirerek onu uyutur. Algılayan, hissedeni nefis uyku süresince gizli kalır. İnsan istemli davranışlarını yapamaz hale gelir. İnsan uyanınca bilinç ve irade yeniden önceki aktif haline döner.

Uyku insan için kaçınılmaz bir süreçtir. İnsan iradesi uyku karşısında acizdir. Uykuya ne kadar direnirse dirensin, sonunda yenik düşer, kendi iradesi ve bilinci elinden alınır. İnsan hayatta olduğu sürece “can”ının elinden alındığını tecrübe etmemiştir. Fakat neredeyse her gün uyutularak – mutlak irade tarafından- bilincinin ve iradesinin elinden çıktığını tecrübe etmektedir. İşte Allah, her gün uyutmak ve uyandırmak, bilinç ve iradesini almak ve geri vermek suretiyle insana kendi iradesinin üstünde mutlak bir iradenin, sonsuz ilim ve kudret sıfatlarına sahip bir varlığın mevcut olduğunu fakettirmeyi amaçlamaktadır.

Uygunun 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.

C. Allah'ın Uyku ve Uyuklama Gibi Sıfatlardan Uzak Olması

İnsan bilinç ve irade sahibi olmakla birlikte uykuya muhtaç olması, onun için hayatın genel akışı içerisinde bir kısıtlılık ve sınırlılıktır. Mutlak yetkinlik sahibi olan Yüce Allah, kendi yetkinliğini insan zihnine yaklaştırmak için uyku ve uyuklama gibi kısıtlılık ve sınırlılıktan uzak olduğunu belirtir.

Uyku ve uyuklama, genel anlamda bir eksiklik göstergesidir. İnsanoğlu için geçerli olan, eksik ve muhtaç durumda olmak gibi birtakım zayıflık ve sınırlılık özellikleri taşımak Allah için asla söz konusu değildir. Yüce Allah, mutlak yetkinlik sahibidir. Kendisine uyuklama ve uyku hali musallat olan birisi, “el-kayyûmiyye” (tüm evreni gözetim altına alıp yönetme) yetkisine sahip olamaz, yaratıklarının gözetimini yapamaz, işlerini düzenleyip rızıklarını sağlayamaz. Allah için herhangi bir şekilde dalgınlık, O'nun gözünden herhangi bir şeyin kaçması mümkün değildir. Her kim ne yapıyorsa O'nun gözetiminde yapar. O her şeyi her an gözlemektedir, hiçbir şey O'nun bilgisi dışında kalmaz, hiçbir konuda O'nun için kapalılık söz konusu değildir. O, zamanın her diliminde, gecenin ve gündüzün her anında yaratıklarının

iş ve oluşlarını düzenlemeye devam eder:⁵⁸

“Allah ki, O’ndan başka tanrı yoktur, daima diri ve yaratıklarını koruyup yönetendir. Kendisini ne bir uyuklama, ne de uyku tutmaz.”⁵⁹

Âyette geçen “sine” kelimesi “nuâs” kelimesiyle eş anlamlıdır. Nuâs, uykunun gözlerde meydana getirdiği ağırlığı ifade ederken, “nevm”, uykunun doğrudan kalbi etkisi altına almasını ifade eder. “Sine”, şekerleme, kestirme, bir an dalma, kendinden geçme, uyuklama manasındadır.⁶⁰

D. Uyku-Rüya İlişkisi

Kur’an’da isim olarak er-rü’yâ kalıbıyla doğrudan rüyadan bahseden âyetler vardır.⁶¹ Yine Kur’an’da rü’yâ kökünden gelen fiil kalıbıyla rüya görmeyi anlatan fiillere yer verilir.⁶² Bu âyetlerde sadece rüyâ olayına yer verilir. Konumuz doğrudan “rüyâ” olmadığı için rüyâ ile ilgili bu âyetlere değinmeyeceğiz. Kur’an’da, iki âyette ise rüyanın uykuyla olan ilişkisine işaret edilir. Bunlardan birinde “erâ” fiili menâm kelimesiyle, diğesinde “yürî” fiili yine menâm kelimesiyle birlikte kullanılır. Biz bu bölümde rüyanın uykuyla olan ilişkisine işaret eden bu iki âyeti inceleyeceğiz.

Kur’an’da “nevm” kökünden türetilen “menâm” kelimesinin uykuda rüya görmek anlamında kullanılması, uyku-rüya ilişkisine dair ipuçları vermektedir:

“(Çocuk) onun yanında koşma çağına erişince (İbrahim ona): “Yavrum dedi, ben uykuda görüyorum ki ben seni kesiyorum; (düşün) bak, ne dersin?”⁶³

Bu âyetteki, “fi’l-menâm” ifadesi “fi’l-menâm verru’yâ” (uykuda, rüyada) şeklinde yorumlanmıştır.⁶⁴

“Allah, sana onları uykunda az gösteriyordu.”⁶⁵ âyetindeki “fi menâmike” ifadesi “fi ru’yâke”⁶⁶ (rüyanda), “fi’r-ru’ya’l-menâmiyye” (uy-

⁵⁸ İmâduddîn Ebu’l-Fidâ İsmâil, İbn Kesîr, *Tefsîru’l-Kur’âni’l-Azîm*, Daru’l-Ma’rife, Beyrut, 1997, I/316; Ebû Bekr Câbir el-Cezâîrî, *Eyseru’t-Tefsîr*, Dâru’l-Kütübi’l-İlmiyye, Beyrut, 1995, I/244-245; Vehbe ez-Zuhaylî, *et-Tefsîru’l-Münîr*, Dâru’l-Fikr, Beyrut, 1991, III/16; el-Mevdûdî, a.g.e., I/158.

⁵⁹ Bakara, 2/255.

⁶⁰ İbn Kesîr, a.g.e., I/316; İzzuddîn Abdu’l-Azîz Abdusselâm ed-Dımeşkî, *Tefsîru’l-Kur’ân*, Dâru İbn Hazm, Beyrut, 1996, I/237.

⁶¹ Yûsuf, 12/5, 43, 100; İsrâ, 17/60; Sâffât, 37/105; Fetih, 48/27.

⁶² Yûsuf, 12/36, 43; Enfâl, 8/44.

⁶³ Sâffât, 37/102.

⁶⁴ es-Sa’dî, a.g.e., s. 652.

⁶⁵ Enfâl, 8/43.

⁶⁶ el-Beyzâvî, a.g.e., I/385; en-Nesefî, a.g.e., II/152.

kuda görülen rüyada)⁶⁷ şeklinde açıklanmıştır. “Fî menâmike” ifadesiyle, Hz. Peygamber'in Bedir çatışması öncesi gördüğü bir rüya ima edilmektedir. Hz. Peygamberin üzerine uyku çökmüş, uykusunda düşmanlarının ölümünü görmüştür. Uykusunda düşmanın az olduğunu görmüş ve gördüklerini sahabilere anlatmıştır.⁶⁸

“el-Menâm” kelimesine uyku yeri, “göz” anlamı da yüklenmiştir. Uykunun (dış belirtisi olan göz kapaklarının kapanmasının) bu bölgede meydana gelmesi, böyle bir anlamın yüklenmesine gerekçe gösterilmiştir. Âyetin manası, “Uyku yerin olan gözünde sana onları az gösteriyordu.” şeklinde anlaşılmıştır.⁶⁹

Âyetlerde yer verilen “el-menâm” kavramıyla öncelikle rüya görme durumu ifade ediliyor olsa bile, rüyayla birlikte, rüyanın görüldüğü uyku ortamı/süreci de bu kavramın içeriğinde yer almaktadır. el-Menâm kavramı, içerisinde rüya görülen bir uyku evresidir, şeklindeki değerlendirme yanlış olmaz. Bu tür bir uykunun, REM uykusu olma ihtimali güçlüdür. Uykunun REM döneminde saptanan en belirleyici bulgulardan birisi rüyalardır. Bir insanın bütün uyku içerisinde gördüğü rüyaların yüzde doksan beşi bu dönemde kendini gösterir. Eğer kişi, REM'lerin gözleendiği bir sırada uyandırılırsa, rüya görürken uyandırıldığını söyler.

“el-Menâm” kelimesinin, uyku yeri yani “göz” anlamına gelmesi de dikkat çekicidir. Çünkü rüyaların görüldüğü REM uykusu döneminin en ilginç bulgularından birisi göz küresi hareketleridir. REM uykusu esnasında yarım saatlik dönemler halinde, yavaş, düzenli ya da hızlı göz küresi hareketleri görülür. Âyette, uykuda görülen bir rüyayı ifade etmek için kullanılan “el-menâm” gibi bir kelimeyle göz organına vurgu yapılması, yalnızca REM uykusu döneminde izlenen göz küresi hareketlerine işaret ediyor olabilir. “el-Menâm”ın, uyku yeri olan göz organını belirtiyor olmasından dolayı bazı yorumcuların Enfâl sûresinin 43. âyetine “gözünde sana onları az gösteriyordu” şeklinde mecâzî bir anlam yüklemeleri kesinlik arz etmez. Kaldı ki, aynı kavram diğer âyette Hz. İbrâhim'in gördüğü rüyayı belirlemek için de kullanılmaktadır.

E. Nuâs (Uyuklama)

Kur'an, birçok âyette “nuâs” kavramını kullanarak uyuklamadan

⁶⁷ el-Merâğî, a.g.e., IV/6.

⁶⁸ ed-Dimeşkî, a.g.e., I/539; İbn Manzûr, a.g.e., XII/596-597; Esed, a.g.e., s. 332; İzzet Derveze, *et-Tefsîru'l-Hadîs*, Çev. Mustafa Altınkaya vd., Ekin Yayınları, İstanbul, 1998, V/355.

⁶⁹ İbn Manzûr, a.g.e., XII/596; el-Kurtubî, a.g.e., VIII/16.

bahseder. Uyuklamadan söz edilen âyetlerin hepsinde güven ihtiyacı duyulan, korku, kaygı ve gerilimin yaşandığı savaş ortamı tasvir edilir. Tasviri yapılan savaş öncesi ortamda uyuklama güven duygusuyla ilişkilendirilir:

“Sonra o üzüntünün ardından (Allah) size bir güven, bir kısmınızı bürüyen bir uyku indirdi.”⁷⁰

Allah, iman eden kimselerin gönüllerine güven telkin etti ve var olan kaygılarını gidermiş oldu. Böylece (bu sayede), uyuklamaya başladılar, onları uyku hali kapladı. İçinde buldukları güven duygusu, onları uyuklama kaplayacak bir duruma getirdi. Çünkü korkunun bulunduğu anda uyuyabilmek mümkün olmaz. Korkmakta olan kimseyi uyku tutmaz. Uykusuzluk sürdükçe de perişanlık artar. Kalpten korku çıkınca uyuklamanın gelmesi mümkün olur. Uykunun gelişi, korkunun kaybolduğunu gösterir. Korkulu bir ortamda uyuyabilme, güven delilidir.⁷¹ Gerginlik ortamında uyuyabilen kimse korkuyu unutmuş, güvene kavuşmuş demektir. Bu âyetin indiği nüzül ortamını tasvir eden Ebû Talha, kampta (savaş ortamında buldukları) sırada kendilerini bir uyuklama halinin kapladığını anlatır. Uyuklama yüzünden ellerinde tutmakta oldukları kılıçlarını düşürdüklerini, sonra tekrar geri aldıklarını ve bu durumun tekerrür ettiğini söyler. Kendilerini, kılıçlarını ellerinden bırakacak kadar güven içinde hissettiklerini belirtir.⁷²

Uyuklama savaşın fiilî olarak başladığı anda değil, savaşın hemen öncesinde gerçekleşmiş olmalıdır. Ebû Talha'nın, uyuklamanın kampta buldukları sırada geldiğini ifade etmesi, bu esnada henüz çatışmanın başlamadığını gösterir.

Âyette sözü edilen “nuâs” (uyuklama), korku ile güven arasında ayırıcı bir çizgidir. Çünkü korku içinde olanı asla uyku tutmaz. Uyuklama sayesinde Allah, onların kalplerine iç huzuru yerleştirdi. Uyuklamanın, uyku halinin kaplamasıyla onlar kendilerine isabet eden yara ve uğradıkları zayıflık yüzünden kaybettikleri güçlerini yeniden kazandılar. Uyku, kuvvet ve dinçliğin yeniden kazanıldığının/döndüğünün, güç ve kudretin arttığının göstergesidir. Zorluk, sıkıntı, baskı, ağır yük, korku altındaki kimseleri bir anlık bile olsa, uyuklama halinin kaplaması, onlar üzerinde sihir gibi etki yapar, onlara yeniden bir yaratılış, diriliş hali kazandırır, kalplerine iç rahatlığı verir.⁷³

Uyuklama-güven ilişkisi Enfâl sûresinde bir kez daha tekrar edilir:

⁷⁰ Âl-i İmrân, 3/154.

⁷¹ er-Râzî, a.g.e., III/393; es-Sa'dî, a.g.e., s. 120; Ateş, a.g.e., II/121.

⁷² ez-Zemahşerî, a.g.e., I/419; el-Kâsımî, a.g.e., II/156; el-Mevdûdî, a.g.e., I/247.

⁷³ er-Râzî, a.g.e., III/393; el-Merâğî, a.g.e., II/85; Hicâzî, a.g.e., I/296; Kutub, a.g.e., I/495.

“O zaman sizi, Allah’tan bir güven olmak üzere hafif bir uyku bürüyordu.”⁷⁴

en-Nuâs; “en-nevm” (uyku), “en-nevmü’l-kalîl” (hafif uyku), “mukârebetü’n-nevm”(uyumaya yakın olma hali), “sekletü’n-nevm” (uyku ağırlığının kişinin üzerine çökmesi, göz kapaklarının ağırlaşması, uykusuzluğun sebep olduğu gerilimin, rahatsızlığın hissedilmesi), “el-vesen” (uyuklana), “es-sinetü min ğayri nevm” (tam uyumaksızın uyuklama) gibi deyimlerle açıklanmıştır. “en-Na’s” kelimesi, zihinsel ve fiziksel hafiflik/gevşeklik, zayıflık durumunu ifade etmek için kullanılır. Çarşı-pazarda işlerin kesat gitmesini ifade etmek için “neaseti’s-sûk” ifadesi kullanılır. Bu âyette “en-nuâs” kelimesinin anlamının “es-sükûn ve el-hudû”dan (iç rahatlığı ve gönül huzurundan) ibaret olduğu söylenir. Bu görüşten hareketle, “en-nuâs” teriminin burada mecâzî anlamda kullanıldığı ve iç huzuru, ruhsal sükûnet manasına geldiği belirtilmiştir.⁷⁵ Fakat Kur’an yorumcularının geneli, bu âyette gerçek bir uyuklamanın ve buna bağlı bir iç huzurunun, ruhsal sakinliğin ortaya çıkışından söz ederler.

Allah, onlara bir uyuklama hali verip, kalplerindeki korku ve kaygıyı giderince güven ve iç huzuru oluşmuştur. Korkuyu gideren “en-nuâs” (uyuklama hali), güven ve iç huzurunun kanıtıdır. Allah tarafından iman eden kimselere bir uyuklama halinin verilmiş olmasının amacı, kalplerinden düşman korkusunu uzaklaştırmak, gönüllerine güven duygusu yerleştirmektir.⁷⁶ Allah tarafından gelen uyuklama müslümanları sarıp huzura kavuşturmuştur ya da bu kritik durumda Allah müslümanların kalplerini o denli huzur ve güvenle doldürmüştür ki, uyuklamaya başlamışlardır. Savaş ortamında (çarşıma öncesi) uyuklamak korkuyu giderir, çünkü uyuklama bir anlamda tehlikeyi dikkate almama, gözden kaçırma davranışıdır.⁷⁷

İman eden kimseler sözü edilen bu savaş ortamında, düşmanın ansızın saldırısına fırsat verecek derecede derin bir uykuya dalmış değillerdi. Bu sadece, üzerlerindeki güçsüzlük, halsizlik, bitkinlik ve yorgunluğu giderecek türden bir uyuklamaydı. Bu uyuklamayla birlikte onlar, düşmanın her türlü hareketine karşı müteyakkız ve karşı koymaya muktedir durumdaydılar. Aslında korku içinde olan kimseleri uyku tutmaz, ama duyuları ve sinirleri gevşeyecek tarzda uyuklama hali kaplayabilir.⁷⁸

⁷⁴ Enfâl, 8/11.

⁷⁵ İbn Manzûr, a.g.e., VI/233; el-İsfehânî, a.g.e., s. 499; el-Halebî, a.g.e., IV/226; Esed, a.g.e., s. 120, 322.

⁷⁶ es-Sa’dî, a.g.e., s. 278; Hicâzî, a.g.e., I/811; eş-Şankîû, a.g.e., II/50-51.

⁷⁷ el-Merâġî, a.g.e., III/492; Ateş, a.g.e., III/490; el-Mevdûdî, a.g.e., II/145.

⁷⁸ er-Râzî, a.g.e., V/461; el-Merâġî, a.g.e., III/491.

Âl-i İmrân sûresinin 154. âyetinde Allah'ın iman eden kimselere güven telkin ettiği ve bu sayede uyuklamaya başladıkları, Enfâl sûresinin 11. âyetinde ise, Allah'ın onlara bir uyuklama hali verdiği ve bu uyuklama halinin korkuyu giderdiği, güven ve iç huzurunu sağladığı anlatılır. Âyetlerden birinden, güvenden uyuklama ortaya çıkmıştır, diğerinden ise, uyuklamadan güven doğmuştur, anlamı çıkmaktadır, daha doğrusu yapılan yorumlar bu doğrultudadır. Eğer Allah önce uyuklama vermiş ve uyuklama da güven duygusu doğurmuşsa, uyku güvenin sebebi sayılabilir. Fakat, eğer önce güven duygusu vermiş ve bu güven duygusu uyuklayabilme imkanı sağlamışsa, güven duygusu nasıl olsa bir şekilde verilmiş, uykuya ne gerek var, diye bir soru akla gelmektedir.

Aslında güven duygusunun uyuklamaya imkan sağlaması da, uyuklamanın güven ve iç huzuru doğurması da kabul edilebilir sonuçlardır. Bazı duygular ve gerilimler uykuyu engelleyebilecek niteliktedir, şiddetli uyarılar uykuyu geciktirirler. Aşırı uyarılma sonunda kişinin dış dünyayla olan ilgisini kesmemesi, uyuma güçlüğüne yol açar. Örneğin, korunma ihtiyacı, güven arayışı duygulanma ve zihin faaliyeti yaratır. Uyuyabilmek için zihni gerilim yaratan bu durumdan kurtarmak gerekir. Fakat öte yandan korku ve güvensizlik ortamında uyuklayabilmek için, duyuların ve bilincin aktif faaliyetine geçici bir süre ara vermesi, korku ve güvensizlik sebeplerini belli bir süre için bile olsa dikkate almaması, gözden kaçırması lazımdır. Çünkü korkunun bir biçimde zihinden geçici olarak çıkartılması, unutulması yeniden güven ve iç huzuru elde etmek için kişiye zaman kazandırabilir.

Allah tarafından iman edenlere, güvenin mi, yoksa uykunun mu önce verildiğini tartışmak yerine, âyetlerde birbirini takip eden bir süreçten söz edildiğini söylememiz yanlış olmaz. Allah bir şekilde onların zihinlerinden korkuyu uzaklaştırmış, güven hissini sağlamış ve uyuklama gerçekleşmiştir. Uyuklama ile duyulardan ve zihinden uzaklaştırılan güvensizlik duygusu iyice kalpten kazanmıştır. Başlangıçta bir şekilde verilen güven duygusu, uyuklama sayesinde sağlam bir şekilde pekiştirilmiştir.

Savaş ortamında (çarpışma öncesi) “nuâs”ı (uyuklamayı) tecrübe eden sahabilerin anlattığına göre, uyuklayan kimseler ellerinden kılıçlarını düşürmekte, sonra bunu farkedip yeniden alabilmektedirler. Bu durum uykunun derinliğine ilişkin ipuçları vermektedir. Uyuklama, bilinçli, istemli eylemlerle kesilmektedir. Uyuklamaya başlayan, kılıcının elinden düştüğünü farketmekte ve onu yeniden kavrayacak eyleme yönelmektedir. Uyuklamakta olanların uyanabilmesi için şiddetli uyarılara ihtiyaç duyulmamakta, kılıcın elden düşürülmesi gibi uyarılar, uyanıklık haline yeniden dönebilmeye olanak sağlamaktadır. Ayrıca düşman saldırısı ile karşı karşıya olan,

güvensizlik içinde bulunan kimselerin derin bir uykuya dalmaları zor gözükmektedir. Uykulama olmakla birlikte düşmanın hareketlerine karşı tetikte, düşman saldırısına karşı hazırlıklı bir tutum içerisindeydiler. Sadece üzerlerindeki bitkinliği, yorgunluğu giderecek türden, duyuları ve sinirleri gevşetecek, güvensizlik düşüncesini zihinden silecek, unutturacak tarzda bir uykulamayla karşı karşıya kaldılar. Uykulamanın yaşandığı ortam ve koşullar, uykulayanların aktardığı tecrübeler, derin bir uykunun uyunduğunu gösterir nitelikte değildir.

en-Nuâs kelimesine Arap dilinde “es-sinetü min gayri nevm” (tamamen uyumaksızın uykulama), “el vesen” (uykulama), “mukârebetü'n-nevm” (uykuya yakın olma), “sekletü'n-nevm” (uykunun ağırlığının kişinin üzerine çökmesi), “en-nevmü'l-kalîl” (az/hafif uyku) anlamlarının yüklenmesi; bu kelimenin kökü olan “en-na's” kalıbının zihinsel ve fiziksel gevşeklik anlamına gelmesi, “nuâs” halini tecrübe eden kimselerin derin uykuya dalmadıklarını ifade eder.

Bu veriler ışığında “en-nuâs”, NREM uykusunun yüzeysel uyku (1. ve 2. dönem) evresindeki özellikleri içeren bir uykudur. Yüzeysel uyku evresi, uyanıklıktan uykuya geçiş dönemini işgal eden, insanın kolaylıkla uyandırılabilirdiği, zihnin aktif faaliyetini durdurmaya başladığı, düşüncenin gerçek yönelimli olmadığı, kişinin kendisini uyanık ya da alacakaranlık içinde hissettiği bir durumdur.

Allah'ın uykulama gibi sıfatlardan uzak olduğunu açıkladığımız bölümde incelediğimiz Bakara sûresinin 255. âyetinde sözü edilen ve şekerleme yapmak, uykulamak, kestirmek manasına gelen “sine” kelimesi de uykunun yüzeysel uyku evresini anlatan ifadelerden birisidir.

Mikro uykular, insanların bir an için uyuyup sonra hemen uyandırdığı uykulardır. Bu tür, anlık uykular sırasında beden uyumazken, beyin uyur. Böyle durumlarda beden daha önce yaptığı otomatik işi bir an için sürdürülebilir. Ancak, o sırada beyin kontrolü olmadığı için, yapılan iş de kontrolden çıkar.⁷⁹ Mikro uykular, “en-nuâs” kavramını, uyku süresi açısından değerlendirmemizi gerekli kılar. “en-Nuâs” kavramının geçtiği âyetlerle ilgili anlatılan rivâyetler, bu kavrama yüklenen anlamlar, “en-nuâs”ı, mikro uykular çerçevesinde görmemize olanak sağlar.

Güven ve iç huzurunun uykunun derinleştiği bir aşamada gerçekleştiğini gerekçe gösteren Adnân eş-Şerîf, “en-nuâs”ı “en-nevmü'l-amîk” (derin uyku) olarak niteler. Derin uykuyla, “en-nevmü'l-amîkî'l-âdî” ve “en-

⁷⁹ Korkut Yaltkaya, *Beynin ve Yaşamın Gizemleri*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1995, s. 9.

nevmu'l-amîki'l-acîb"i kasteder. (Kastettiği uyku, NREM uykunun 3. ve 4. evreleri ile REM uykusudur.) "en-Nuâs" kelimesinin lûgatta derin uyku manasına geldiğini ileri sürer. "en-Nuâs" kavramının muhtevasında yer alan güven, bedensel, duygusal ve zihinsel rahatlık anlamlarının, uykunun derin olduğu aşamanın temel özellikleriyle uyum gösterdiğini belirtir.⁸⁰ Uykunun evreleri ve derinliği açısından "en-nuâs" kavramı değerlendirildiğinde, yukarıda belirttiğimiz gibi, bu kavramın yüzeysel uyku evresini ifade edebileceğine işaret eden gerekçeler bulunduğu dikkat çekmiştir. Bu gerekçeler, nuâsın derin uyku değil, mikro uykular türünden, yüzeysel uyku olduğu fikrini güçlendirmektedir.

F. Ashâb-ı Kehf'in Uykusu

Kur'an, içerik ve özellik açısından normal uyku olarak anlattığı, fakat süre olarak doğa koşullarının dışına çıkan bir uyku olayından bahseder. Süresinin tam olarak verilmediği, fakat uzun yıllar sürdüğü aktarılan bu uyku, ölüp de sonradan dirilme olayı değildir. İnsanlar normal doğa koşulları gereği günün belli zaman dilimlerinde uyur ve uyanırlar, bu süreç periyodik bir şekilde devam eder gider. Ancak Kur'an'da uyku formunda olmakla birlikte, normalde insanların tecrübe etmediği türden, süre olarak çok uzun bir uykuyu uyuyan insanlardan söz edilir:

*"Uykuda oldukları halde sen onları uyanıklar sanırsın. (Uyudukları yerde) onları sağa sola çeviririz."*⁸¹ Âyetteki "er-rukûd" kelimesi, geceleyn uyumak manasına gelir. Gündüz uyumayı ifade etmek için ise bu kelime "er-rukâd" şeklinde kullanılır. Her iki kelimenin de Araplar tarafından hem gündüz hem de geceleyn uyumak manasında kullanıldığı söylenir. "el-Eykâz" kelimesi ise, (el-müntebihûn) uyanık haldeki kimseler anlamındadır.⁸²

Âyette şöyle denilmek istenmektedir: Mağarada uyumakta olan bu topluluğu görsen, onları uyanık zannedersin. Onlar gözleri açık durumdaydılar, soluk alıp veriyorlardı, fakat konuşmuyorlardı. Sağa sola çevriliyorlar, buna rağmen uyanmıyorlardı.⁸³ Hiçbir sesi algılamadıkları, uykuya dalmış oldukları halde, gözlerinin açık olması, sağa sola çevrilmeleri (Uyanık olduğu halde o yana bu yana dönen kimse gibi, sağa sola döndürülmeleri sebebiyle uyanık izlenimi vermiş olabilirler.) dolayısıyla, onlara baktığında uya-

⁸⁰ Adnân eş-Şerîf, *Min İlmi'n-Nefsi'l-Kur'ânî*, Dâru'l-İlm li'l-Melâyîn, Beyrut, 1995, s. 144-145.

⁸¹ Kehf, 18/18.

⁸² İbn Manzûr, a.g.e., III/183; Ebu'l-Hasen Ali İbn Muhammed İbn Habîb el-Mâverîdî, *en-Nüket ve'l-Uyûn*, Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, Beyrut, tsz., III/291.

⁸³ el-Merâğî, a.g.e., V/384; Kutub, a.g.e., IV/2263; Yazır, a.g.e., V/3237; Mahmut Toptaş, *Kur'an-ı Kerim Şifa Tefsiri*, Cantaş Yayınları, İstanbul, 1996, IV/472.

nık olduklarını sanırdın. Sanki onlar karşılardakilere bakmaktaydılar; uyumsuzun kendi kendilerine dinlenmekteydiler.⁸⁴

Normal şartlarda uyuyan bir kimsenin üzerinde bir gevşeme, rahatlama, uykunun gereği olan görüntüler tezahür eder. Uykunun kendine özgü durumunu değerlendirdiğimizde, her şeyden önce kasların, organların, özellikle gözlerin ve yüzün kendini saldıgını, dinlenmeye bıraktığını görmek mümkündür. Gerçi, uyumakta olan öyle kimseler vardır ki, sanki uyanıkmiş gibi bir görüntü verirler. Gözleri kapalı uyusalar bile, görenler bu kimseleri uyanık sanırlar. Aslında mağarada uyuyanları, görenlerin uyanık zannetmeleri, onların bedenlerinin çok mükemmel korunması ve neredeyse hiçbir değişikliğe uğramaması dolayısıyladır. Onların bedenlerinden ne bir vucut sıvısı dışarıya sızmakta, ne de çirkin bir koku yayılmaktadır. Sanki canlı gibiler ve bir süreliğine uykuya dalmışlar.⁸⁵

Kur'an, Ashâb-ı Kehf'in uykusunun süresine ve özelliğine ilişkin ipuçlarını içeren tasvirlerle yer verir:

“Bunun üzerine mağarada nice yıllar onların kulaklarına ağırlık vurduk (onları hiç uyandırmadan uyuttuk.)”⁸⁶

Âyette şöyle yorumlanmaktadır: Onları derin bir uykuya daldırdık. Kulaklarına, işitmelerini engelleyen bir perde koyduk. Uyanmalarına sebep olabilecek seslerin kendilerine ulaşmaması için bir perde/engel koyduk. Mağarada kaldıkları uzun yıllar boyunca, herhangi bir sesin, -yüksek frekanslı bir bağırmanın, çağırmanın, mağaranın etrafındaki insanların, koyunların çanlarının, köpeklerin havlamasının- rahatsız edip uyandıramayacağı şekilde uykuya daldırdık.⁸⁷ Uyumakta olan kimse, herhangi bir şey duymaya başlarsa uyanır. “Darabnâ alâ âzânihim” ifadesi, Allah'ın onlara uyku vermesi anlamındadır. Bu ifadede istiare sanatı olduğu söylenir. İfadenin içerdiği anlam; “Herhangi bir çığlık ya da haykırmanın uyandıramayacağı şekilde Allah onları uyuttu”dur. Uyuyan kimse, işitme duyusu yoluyla gelen uyarılardan dolayı uyanır. “Darabnâ alâ âzânihim” ifadesi, “Duribeti'l-kaflu ale'l-bâbi” (Kapıya kilit vuruldu) cümlesine benzemektedir. Uyumakta olan kimseyi, uyku öylesine bürümüştür ki, hiçbir uyarıcı onu uyandıramamaktadır. Onun durumu tıpkı, bir engelin ardında bulunup kendisine ses ulaşmayan kimsenin durumu gibidir. Hiçbir şey duymayacak şekilde kulaklarına ağırlık

⁸⁴ el-Kurtubî, a.g.e., X/240; er-Râzî, a.g.e., VII/444; el-Mâverdi, a.g.e., III/291; el-Kâsimî, a.g.e., V/13; el-Mevdûdî, a.g.e., III/145.

⁸⁵ el-Endelûsî, a.g.e., III/503; el-Merâğî, a.g.e., V/384; Hicâzî, a.g.e., II/411.

⁸⁶ Kehf, 18/11.

⁸⁷ er-Râzî, a.g.e., VII/429; el-Merâğî, a.g.e., V/379; Hicâzî, a.g.e., II/409; Toptaş, a.g.e., IV/469.

vrulması, onların ölmediklerine, uykuya daldıklarına işaret eder.⁸⁸

Yüce Allah, onların hem mecâzî anlamda, hem de gerçek anlamda dış dünyanın telaş ve kaygılarından uzak kalmalarını sağlamıştır.⁸⁹

“*Sonra onları uyandırdık.*”⁹⁰ âyeti, aktif dünya hayatına yeniden dönmeyi ifade eder. Uyandırma, ölüleri diriltmeye benzediği için, “beasnâhum” (onları dirilttik) denilmiştir. Onları dirilttik yani onları uykudan uyandırdık. Uykudan uyandırılan, kaldırılan kimseye “meb’ûs” (diriltilen) denir.⁹¹

Ashâb-ı KeHF Kıssası, öldükten sonra diriliş olgusunu tasvir eden kıssalardan birisidir.⁹² Kıssanın Kur’an’da işleniş amaçlarının başında yeniden dirilme gerçeğini insanlara anlatmak gelir.

Uyku ve uyanma tecrübesi, ölme ve öldükten sonra dirilme gerçeğini zihinlere yaklaştıran en önemli kanıtlardan birisidir. İnsanlar uyku ve uyanma tecrübesini kanıksayarak, ölme ve öldükten sonra dirilme gerçeğini uzak görebilir, yadırgayabilir, hatta alışılmışın dışına çıkılan bir durum olarak değerlendirebilirler. Kur’an, Ashâb-ı KeHF kıssasında uyku olayında alışılmışın dışına çıkıldığının bir örneğini vererek yani bazı insanları uzun yıllar boyunca uyutarak, alışılmadık bir durum olan öldükten sonra dirilme gerçeğine daha inandırıcı ve ikna edici delillerle yaklaşır. Ashâb-ı KeHF’in uykusu, normal uyuma-uyanma tecrübesiyle öldükten sonra dirilme gerçeği arasında bir geçiş gibidir.

KeHF sûresinde, bazı insanlar tarafından tecrübe edildiği anlatılan uyku süre olarak normal uyku özelliğini taşımamakla birlikte oluş ve özellik yönüyle normal uykuyu andırmaktadır. Âyetlerde verilen bazı ipuçları, onların uyumakta oldukları uykuyu tanımlamaya yardım etmektedir. “Uykuda oldukları halde sen onları uyanıklar sanırsın.” ifadesi tefsirciler tarafından “gözleri açık olduğu halde uyudukları” şeklinde anlaşılmıştır. “Ya da dış görünüşleri itibarıyla insanda uyanık oldukları izlenimi verdikleri” biçiminde değerlendirilmiştir. Müfessirlerin, söz konusu uyumakta olan kimselerin “gözleri” üzerinde durmaları, uyanıkmiş gibi görünmelerinin gözlerinden anlaşıldığını söylemeleri dikkate alınması gereken bir yaklaşım sayılabilir. Mağarada uyuyanların REM uykusu uyudukları kabul edilecek olursa, bu

⁸⁸ el-Kurtubî, a.g.e., X/236; el-Endelûsî, a.g.e., III/500; el-Kâsimî, a.g.e., V/10; el-Mâverdî, a.g.e., III/288.

⁸⁹ Esed, a.g.e., s. 587.

⁹⁰ KeHF, 18/12.

⁹¹ el-Kurtubî, a.g.e., X/236; el-Merâgî, a.g.e., V/379; el-Kâsimî, a.g.e., V/10; Hicâzî, a.g.e., II/409; Esed, a.g.e., s. 587.

⁹² Muhammed Ahmed Halefullah, *Kur’an’da Anlatım Sanatı*, Çev. Şaban Karataş, Ankara Okulu Yayınları, Ankara, 2002, s. 215.

evrede uyunan uykunun en belirgin özelliğinin “hızlı göz küresi hareketleri olduğu” verisi üzerinde durmadan edemeyiz. Uykudayken uyanıkmiş intibai vermek, REM uyku döneminin hızlı göz küresi hareketlerini anlatıyor olabilir. Uyku hakkındaki bilgilerin son derece kısıtlı olduğu dönemlerde, söz konusu âyetin, “gözleri açık şekilde uyuyorlardı” tarzında yorumlanması makul karşılanabilir.

REM uykusu döneminde göz küresi hareketli, hızlı hızlı salınımlar yapar. Bu hareketler kapalı göz kapaklarından bile farkedilebilir.⁹³ Mağarada uyuyanlar hakkında, “gözleri açık uyuyorlardı” yorumu yerine, “göz kapakları kapalı olduğu halde, gözlerinin hareketleri izlenebiliyordu” yorumunun yapılması önerilebilir. Çünkü bu yorum, uyumakta olan kimsenin durumunu açıklamak için daha gerçekçi ve aslına uygundur.

İnsan uykudayken uyanıklık durumuna benzeyen bir oluşumu REM uykusu döneminde yaşar. Uykunun derin evresinde bulunmasına rağmen, beynin biyoelektrik işlevleri, uyanıklık durumuna benzeyen, düşük voltajlı, hızlı dalgalar gösterir. Âyette, hem uykudayken hem de uyanıklıkta benzerlik gösteren bu tarz bir durum da kastediliyor olabilir.

Âyette yer alan “Darabnâ alâ âzânihim” ifadesinin, onların derin uykuya dalmaları, uyanmalarına sebep olacak seslerin kendilerine ulaşamaması şeklinde anlaşılması, derin uyku sırasında yaşanan bir duruma uygun düşmektedir. Yavaş dalga uykusu döneminde insanın uyandırılabilmesi için güçlü uyarana ihtiyaç vardır. Âyette ve yorumlarında belirtildiği gibi, “uyaranların onları uyandıramayacağı” bir tarzda uyumaları, uykunun derinliğini göstermektedir.

Uyunan süre açısından doğa koşullarını aşan bu uykuda normal olarak cereyan eden bir durum daha var ki, her uykunun sonunda olduğu gibi, Kehf sûresinde anlatılan uykunun sonunda da yeniden uyanıklığa geçiş, aktif dünya hayatına dönüş söz konusudur. Yine, belirttiğimiz gibi, bu uykuda derin uyku döneminin ve REM uykusunun özelliklerini çağrıştırır ipuçları bulunmaktadır. Mağarada uyudukları söylenen insanların, yüzeysel değil, genel anlamda derin uyku döneminin özelliklerini taşıyan uyku uyudukları anlaşılıyor. Ancak bu uyku hakkında, yüzeysel uyku evresine hiç girilmediği şeklinde kesin bir kanaat belirtmek zordur. Onlar sadece derin uyku ve REM uyku mu uyumuşlardır? Uyku süreçlerinde yüzeysel uyku da var mıydı? Uyku süreçleri uykunun değişik fazları içinde belirli aralıklarla değişiyor muydu? Değişiyorsa bu fazların sıralanışı nasıldı ve her fazın süresi ne kadardı? Yoksa normal bir uykudaki gibi uyku fazları yaşanmadı mı? Görül-

⁹³ Yaltkaya, a.g.e., s. 13.

düğü gibi pek çok soru, mağarada uyuyanların uykuları hakkında kesin yargıya varmamızı zorlaştırıyor. Fakat yine de, yukarıda açıkladığımız gibi bazı kanaatlere ulaşabilmekteyiz.

Uyanıklık halinde insan zaman bilinciyle yaşar. Uykuya daldığında onun için zaman diye bir şey yok gibidir. Uykuyla uyanıklık arasında geçen süre onun hayatından adeta kopmuştur. Uyandığında, uykuya daldığı yerden değil, uyandığı andaki süreçten itibaren hayatına devam eder. Kehf sûresinde uzun yıllar boyunca uykuya yatanlar, uydukları süre içerisinde uyudukları zaman sürecinden tamamen kopmuşlar ve bambaşka, farklı bir hayata uyanmışlardır:

“Yine böyle (kudretimize bir işaret olarak) onları dirilttik ki, kendi aralarında (birbirlerine) sorsunlar: İçlerinden biri: “Ne kadar kaldınız?” dedi. “Bir gün ya da günün bir parçası (kadar kaldık).” (Fakat işin içyüzünü iyice bilmediklerinden her şeyi en iyi bilenin Allah olduğunu ifade ettiler): “Ne kadar kaldığımızı Rabb’imiz daha iyi bilir, dediler.”⁹⁴

Ashâb-ı Kehf, mağarada kaldıkları sürenin ne kadar olduğu konusunda farklı kanaatler ortaya koydular. Geçen zamanın gerçekte ne kadar süreyi kapsadığını aralarında tartıştılar. Uykuda geçirdikleri uzun zamanın farkına varamadılar. Zanlarına, daha önceki tecrübelerine dayanarak bir gün ya da bir günden daha az bir süre mağarada kaldıkları yönünde görüş belirttiler. Mağarada gerçekten ne kadar kaldıklarını belirleyemediler, üzerlerinden akıp giden zamanı algılayamadılar.⁹⁵

G. Sirkadiyen Ritm

Kur’an uykudan bahsederken “sirkadiyen ritm”i (insanların yatma kalkma saatlerini) belirleyen faktörlere dikkat çeker. Bu faktörler arasında insanların genelini etkileyen gece-gündüz döngüsünü öne çıkarır:

“De ki, “Baksanıza, eğer Allah, üzerinize gündüzü, kıyamet gününe kadar kılsa, Allah’tan başka size dinleneceğiniz geceyi getirecek tanrı kimdir? Görmüyor musunuz?” Rahmetinden dolayı sizin için geceyi ve gündüzü var etti ki, geceleyin dinlenesiniz ve (gündüzün) Allah’ın lütfunu arayasınız ve (Allah’n nimetine) şükredesiniz.”⁹⁶

Âyetteki, “bi leylin teskününe fih” ifadesi, uyku sayesinde⁹⁷ çalışma ve uğraşmanızın, yorgunluğunuzun ardından rahatlar, sakinleşir, bir süre

⁹⁴ Kehf, 18/19.

⁹⁵ er-Râzi, a.g.e., VII/445; el-Merâğî, a.g.e., V/386; es-Sa’dî, a.g.e., s. 423; Ateş, a.g.e., V/290.

⁹⁶ Kasas, 28/72-73.

⁹⁷ el-Cezâirî, a.g.e., IV/96.

hareket etmezsiniz/eylemlerinize ara verirsiniz anlamına gelir. “Li teskunû fih” ifadesi ise, “geceleyin, hayatın yorgunluğundan, bitkinliğinden, kaygı ve endişelerinden, sıkıntılarından dinlenerek kurtulmanız için” şeklinde yorumlanır.⁹⁸ Kasas sûresinin 73. âyetinde, dinlenmenin gece olabileceği gibi gündüz de olabileceği anlamının olduğu söyleyenler de vardır.⁹⁹

“Sükûn” kavramıyla ifade edilen dinlenme olgusunun “leyl” (gece) vaktiyle ilişkilendirilmesi dolayısıyla burada sözü edilen “geceleyin dinlenme”nin uyku durumunu da içeren, belki de ağırlıklı olarak uykuda dinlenmeyi anlatmaya yönelik bir ifade olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim aynı gerçeklik, aynı kavramlarla –leyl ve sükûn kavramlarıyla- birçok âyette tekrar edilmektedir:

“Karanlığı yarıp sabahı ortaya çıkaran O’dur. Geceyi dinlenme zamanı, güneşi ve ayı (vakitlerin bilinmesi için) birer hesap (ölçüsü) yapmıştır.”¹⁰⁰

“Geceyi sizin istirahat etmenize elverişli, gündüzü de (geçiminizi sağlamanız için) aydınlık yapan O’dur. Şüphesiz, bunda işiten bir toplum için ibretler vardır.”¹⁰¹

“Görmediler mi, biz geceyi, içinde istirahat etmeleri için yarattık, gündüzü de aydınlık yaptık. Şüphesiz bunda inanan bir kavim için âyetler vardır.”¹⁰²

“Allah O’dur ki geceyi içinde istirahat etmeniz için (serin ve karanlık); gündüzü de (işinizi) görmemiz için aydınlık yaptı. Şüphesiz Allah, insanlara lütfkârdır; fakat insanların çoğu şükretmezler.”¹⁰³

Bu âyetlerde sözü edilen “sükûn” (dinlenme) durumunu değerlendiren bazen yorumcular, bu durumun “leyl” (gece) vaktiyle ilişkilendirildiğini dikkate almamışlardır. Âyetlerin genel anlamda insanın dinlenme ihtiyacına işaret ettiğini belirtmişlerdir. Bu yorumlara göre, insanlar geceleyin, geçimlerini sağlamak için gündüz yaptıkları çalışma ve koşuşturmanın ardından, çalışmış olmanın verdiği yorgunluğu bitkinliği üzerlerinden atmak için, faaliyetlerini bir yana bırakıp sakinleşirler, istirahat edip rahatlar, dinlenirler.¹⁰⁴

⁹⁸ el-Beyzâvî, a.g.e., II/199; İbn Kesîr, a.g.e., III/409; es-Sâbûnî, a.g.e., II/445; el-Merâğî, a.g.e., VII/194.

⁹⁹ en-Nesefî, a.g.e., III/353.

¹⁰⁰ En’âm, 6/96.

¹⁰¹ Yûnus, 10/67.

¹⁰² Neml, 27/86.

¹⁰³ Mü’min, 40/61.

¹⁰⁴ ez-Zemahşerî, a.g.e., II/47; İbn Kesîr, a.g.e., II/440; IV/93; es-Sâbûnî, a.g.e., I/408, 590; Yazır, a.g.e., III/1988; IV/2736.

Yine bu âyetlerin izahında bazen yorumcular, gece ortamının karanlık oluşuna ve bu ortamın uyumaya, dinlenmeye uygun düştüğüne işaret etmişlerdir. İnsanlar geceleyin yataklarına yatarlar, Allah onlara uyku verir. Böylece ruhsal ve bedensel açıdan dinlenirler. Allah, günlük zaman dilimlerinin bir bölümünü karanlık yapmıştır. Bir günün karanlık geçen süresinde insanlar, çalışmanın ve yorgunluğun ardından eylemlerini bırakıp, faaliyetlerine son verip, sakinleşir, uyur ve dinlenirler. İnsanlar genellikle geçimlerini sağlamayı, işlerini yapmayı karanlık olan gece vaktine değil, gündüz vaktine denk getirirler. Gecenin karanlığı sayesinde dinlenerek yorgunluklarını atarlar, tekrar çalışabilmek için kendilerini hazırlarlar. Allah, insanların, gündüz geçim peşinde koşmanın verdiği yorgunluktan kurtulabilmeleri, çalışma hayatının verdiği bitkinliği üzerlerinden atabilmeleri için, gece vaktini, uyuyarak, dinlenerek rahatlamalarına uygun düşecek, imkan sağlayacak şekilde karanlık ve serin yapmıştır. Eğer sürekli aydınlık olsaydı, böyle bir dinlenme ortamı gerçekleşmezdi.¹⁰⁵ Uyumak için gece gündüzden daha avantajlıdır. Ancak insanlar gündüz de doğal olarak uyuyabilmektedirler. Âyet, gecenin uyumak için sağladığı avantajlara dikkat çekmektedir.

Furkân sûresi 47. ve Nebe' sûresi 9-11. âyetlerde, uykunun dinlenme zamanı yapıldığının belirtilmesini takiben, gecenin karanlığıyla insanları örten bir elbise, gündüzün geçim için çalışma zamanı yapıldığının belirtilmesi; En'âm sûresi 60. âyette, Allah'ın geceleyin insanları öldürür gibi uyutup, gündüzün dirilttiğinin anlatılması; A'râf sûresi 97. âyette, Allah'ın azabının geceleyin uyumakta olan bir ülke halkına geldiğinin ifade edilmesi; Rûm sûresi 23. âyette, insanların geceleyin ve gündüzün uyuyabildiklerinin anlatılması, karanlık-aydınlık (gece-gündüz), hayat koşulları (çalışma saatleri) gibi faktörlerle, insanların uyuma-uyanma zamanları arasındaki ilişki ve etkileşime işaret eder.

İnsanlar periyodik olarak belirlenmiş bir zaman dilimi içerisinde uyku dönemine girerler. Bu belirlenmişliğe “sirkadiyen ritm” denildiğini aktarmıştık. İnsanlar tam bir gün içerisinde genellikle gece vaktini uyku ihtiyacını giderme zamanı olarak değerlendirirler. Burada aydınlık ve karanlık döngüsünün sirkadiyen ritmi düzenleyen zaman göstergeleri olduğunu söyleyebiliriz. Gece ve dinlenme olgusu çerçevesinde uykunun karanlık zaman dilimiyle olan ilişkisine işaret eden Kur'an âyetleri, sirkadiyen ritmin en önemli ve en kapsayıcı düzenleyicilerinden gece/karanlık ve gündüz/aydınlık döngüsüne dikkat çeker. Aynı âyetlerde, gündüz vakti, gündüz vaktinin ay-

¹⁰⁵ Zemaşerî, a.g.e., II/345; İbn Kesîr, a.g.e., II/164; III/389; eş-Şevkânî, a.g.e., IV/191, 616; II/571; el-Kurtubî, a.g.e., XIII/158; ez- es-Sa'dî, a.g.e., s. 228, 325, 560; es-Sâbûnî, a.g.e., III/ 108; II/420.

dınlık oluşu ve insanların bu vakitte geçimlerini sağladıkları, işlerini gördükleri vurgulanır. İnsanlar, çalışma saatleri için, daha çok aydınlık olan gündüz vakitlerini tercih ederler, uykuya ayrılan zaman da gece vaktine tekabül eder. Çalışmak için gündüzün/aydınlığın, uyumak ve dinlenmek için gecenin/karanlığın avantajlarından yararlanırlar.

Kişinin yaşam koşulları, bireysel ruhsal yapısı, onun çalışma ve uyku saatlerini etkiler, her insan, gündüzleri çalışıp geceleyin uyur diye bir kesin belirlenmişlik durumu söz konusu değildir. Fakat biz, Kur'an'ın, sözünü ettiğimiz âyetlerde, sirkadiyen ritmi düzenleyen faktörler içerisinde insanların genelini, diğer faktörlerden daha çok etkileyen, yönlendiren, belki de insan doğasına daha uygun düşen aydınlık (çalışmak için)-karanlık (uyumak için) döngüsünü ön plana çıkardığını görüyoruz.

Kur'an, insan için sirkadiyen ritmi düzenleyen ve bu ritme uygun koşulları (gece-gündüz gibi) yaratanın Yüce Allah olduğunu vurgulayarak, insanın bu noktada Allah'a minnet borçlu olduğuna dikkat çeker. İnsana sağlanan bu tür avantajların Allah'a yönelmek için öne çıkan fırsatlar olduğunu belirtir.

Sonuç

Kur'an'da uykunun içyüzüne dair ayrıntılı bilgiler verilmemektedir. Ancak önemli ipuçlarının âyetlere yerleştirildiği gözden kaçmamaktadır. Uyku konusunda elde edilen ilmî bulgular, Kur'an'daki uykuyla ilgili âyetleri daha sağlıklı değerlendirebilmemize katkı sağlamaktadır.

Allah, uyku gibi bir ihtiyacı insan doğasına yerleştirmenin yanında, bu ihtiyacı karşılama imkanını da sağlamıştır. Allah'ın sağladığı nimete karşılık insanın O'na şükür ve minnettarlığını sunması ve bu gibi yollarla Allah-insan ilişkisinin ortaya çıkması beklenir.

Kur'an, nuâs kavramıyla ifade ettiği uyuklama halinin insandaki bitkinliği, yorgunluğu giderdiğini, duyuları rahatlattığını, sınırları gevşettiğini, kaygıları unutturup azalttığını açıklar. Kur'an'ın indiği ortamda, bir savaş alanında güvensizlik ve kaygı gibi olumsuz duygular yaşayan mü'minlere tecrübe ettirilen nuâs (uyuklama) ilâhî yardım olarak anlatılır.

Kur'an, uyuma ve uyanma tecrübesinden hareketle, insanın ölme ve yeniden dirilme gerçeğini kabullenmekte zorlanmayacağını belirtir. Uykuyla sınırlı bir varlık olduğu bilinciyle hareket eden insan, mutlak irade karşısındaki konumunu doğru ve ölçülü bir şekilde belirleyebilme imkanına sahip olur. Uyku, insanın fizyolojik ve psikolojik yönlerinden birini oluşturuyorsa da, insanın fizik dünyanın ötesiyle bir şekilde bağının olduğu çağrışımını ve

hissini uyandırıyor.

Kur'an'da uykuyu ifade etmek için kullanılan nevm kelimesiyle aynı kökten gelen menâm kalıbı, uyku-rüya ilişkisini anlatır. Kur'an, menâm kavramıyla içerisinde rüyanın görüldüğü uyku sürecine dikkat çeker.

Uyku konusunu ele alan âyetlerin işaret ettiği konulardan birisi uyku bilinç ilişkisidir. Buna göre uyku, zihinsel yetinin, algı mekanizmasının geçici olarak kaybolduğu bir süreçtir. Uykuda kişinin algılama kabiliyeti bedenden ayrılır, işlevsiz kalır. Yüce Allah insanı uyutarak ve uyandırarak onun çok önemli, belki de insanı insan yapan bir gücünü yani aklını kah alıp kah geri vermektedir. Aklını yitirme ve ona yeniden sahip olma tecrübesini yaşayan bir kimse ilâhî gücün kendisi üzerindeki mutlak tasarrufunu görmezlikten gelmemelidir.

İnsan zamanı ve mekanı, varlık ve olayları kendisinin ve varlıkların varlığını algılar, duyumsar. Rüya görmeyi istisna edecek olursak, uyuyan insan açısından bir varolma söz konusu değildir. Uyuyan insan için var olmakla var olmamak arasında bir fark yoktur. Fakat uyandığında kendi varlığını ve varlıkların varlığını yeniden tecrübe etmektedir. Uykudaki halinin yani var olmadığı hali değerlendiren insan, var olmadığı bir anda –uykuda bile var olduğunu fark etmektedir. Böylece maddi varlıklar dünyasının dışında da var olabileceğini anlamaktadır. Yüce Allah, Ashâb-ı Kehf'in varlıklar dünyasıyla olan ilişkilerini onları uzun yıllar uyutmak suretiyle kesmiştir. Onları kendi varlıklarından ve diğer maddî varlıklardan soyutlamıştır. Fakat onlar uyandıklarında maddî anlamda var olmadıkları anlarda bile var olduklarını anlamışlardır. Onların bu tecrübesi kültürler aracılığıyla insanlığın ortak malı olmuştur. Yüce Allah, Kur'an'da anlattığı uzun süreli uyku tecrübesine gönderme yaparak, varlığın ve varoluşun maddi dünyanın algılanan yüzüyle sınırlı olmadığını anlatmaya çalışmıştır.

Uyku ve uyuklama gibi durumlar insanlar için geçerlidir. Kur'an bu gibi durumların Yüce Allah için söz konusu olamayacağını açıklayarak, O'nun yetkinliğine vurgu yapar.

