

İSLÂMÎ BİR PERSPEKTİFTEN UYKU*

Ahmed S. BAHAMMAM**

Çeviren: Faruk ÖZDEMİR***

Giriş

Uyku ilmi tıbbın nispeten yeni bir alanı olarak kabul edilir, fakat insanlık uyku ile uzun zamandır ilgilenmektedir ve kültür ile din uyku hakkındaki tutum ve inançları etkiler. Özellikle dinî literatürün uykuya çok sayıda referansı vardır.¹ İslâm, Hz. Muhammed (sav)'in Allah'tan Kur'ân-ı Kerîm olarak bilinen vahiyleri almaya başladığı yedinci yüzyılda (M. 610) bir din olarak ortaya çıktı. Dünya çapında yaklaşık 1.6 milyar nüfusa sahip Müslümanların çoğu İslâm'ı bir yaşam şekli olarak görürler ve uyku da dahil olmak üzere günlük uygulamalarının tamamında İslâm'ın emirlerini uygularlar.² İslâm hukukunun iki kaynağı Kur'ân ve Hadis (Sünnet)'tir. Müslümanlar, Allah'ın Kur'ân'ı Hz. Muhammed (sav)'e melek Cebrail aracılığıyla M. 610 yılından Hz. Peygamber'in vefat yılı olan 632 yılına kadar vahyettiğine inanır [ayet 17/106]. Kur'ân metni 114 bölüm (sûre) içerir. Hadis, Hz. Muhammed (sav)'in sözleri ve fiilleriyle ilgili rivayetler koleksiyonudur. Bunlar değerlendirmeye tabi tutulmuş ve bilhassa sekizinci ve dokuzuncu yüzyıllarda büyük bir koleksiyon halinde toplanmıştır.

İslâm uykuya büyük ilgi duyar ve uyku Allah'ın büyüklüğünün alametlerinden biri olarak kabul edilir. Uyku Kur'ân'da sıkça dile getirilir. Örneğin çok bilinen bir ayet şöyle der, "*Gece olsun gündüz olsun uyumanız ve Allah'ın lütfundan aramanız da O'nun delillerindedir. Gerçekten bunda işiten bir kavim için ibretler vardır*" [ayet 30/ 23]. İslâm iyi uykunun tabiatı hakkında müntesipleri için açık izahatları ve rehberliği vardır. Ayrıca Müslümanlar rüyalara ve rüya tabirine büyük ilgi göstermektedirler.³

Bu makalede, Kur'ân'a referans bağlamında sûre ve ayete atıfta bulunacağız; Hadislere atıf bağlamında ise kitaba ve hadis kitabına ve numarasına atıfta bulunacağız. Kur'ân için Suudi Arabistan'daki İslâmî İşler Bakanlığı ve Medine'deki İslâm Üniversitesi tarafından onaylanan bir İngilizce çeviriyi

* Bu makale "Sleep from an Islamic Perspective" *Annals of Thoracic Medicine*, ISSN 1817- 1737, 10/2011, Vol. 6, Issue 4, ss. 187-192'den alınmıştır.

** Prof. Ahmed S. BaHammam, Professor of Medicine, Director, Sleep Disorders Center, College of Medicine, Kral Suud Üniversitesi, Riyad, Suudi Arabistan, [ashammam2@gmail/com].

*** Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. (fozdemir5561@hotmail.com).

¹ Ancoli-Israel S. "Sleep is not Tangible" or What The Hebrew Tradition has to say about Sleep. *Psychosom Med* 2001;63:778-87; el-Abid Zuhd E. *The Miracle Verses and Its Impact about Sleeping in Qur'an*. *Aljameah Alislamiyah J* 2010; 18: 215-50.

² Dünya çapında Müslüman nüfusu. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://www.islamicpopulation.com>. [Son alıntı 11 Ekim 2010].

³ Bulkeley K. *Reflections on The Dream Traditions of Islam*. *Sleep Hypn* 2002; 4: 4-14.

kullandık; Hadis için ise Suudi Arabistan'daki İslâmî İşler Bakanlığı tarafından onaylanan önemli eserlerden alıntı yaptık.⁴

Bu makalede biz Kur'ân ve hadis temelinde uykuyla ilgili İslâm'ın görüşünü ve bu görüşlerin modern Müslümanların uyku ve uyku alışkanlıkları üzerindeki etkisini ele alacağız.

Kur'ân'da Uyku Çeşitleri

Kur'ân sık sık uykudan bahseder. "Uyku" (*nevm*) için genel bir Arapça kelime ve uykunun diğer çeşitleri için başka Arapça kelimeler vardır. "Uyku" kelimesi ve türevleri Kur'ân'da dokuz defa geçer. Ayrıca uykuyu tanımlamak için Kur'ân'da farklı Arapça kelimeler kullanılır ve bunlar modern uyku bilimi tarafından tanımlanan farklı uyku evrelerine karşılık gelebilir:

1. "*Sineh*": Bu kelime, çevresel uyarıyı müteakiben hızlı uyarılmanın olduğu süre içerisinde, "uyuklama" ya da "çok kısa bir süre için uyuklama/ uykuya dalma" olarak tanımlanmıştır. Bu, modern uyku bilimcileri tarafından tanımlanan evre- 1 uykusuna karşılık gelebilir. Kur'ân'daki bir ayet Allah'ı tarif ederken "*sineh*" kelimesini kullanır "*Kendisini ne uyuklama (sineh) ne de uyku tutar*" [ayet 2/ 255]. Kur'ân'da uyku bir zayıflık belirtisi ve bedenin dinlenmeye ihtiyaç duyduğu anlamına gelir. Bu nedenle Allah uyumaz ya da uyuklamazken insanoğlu da dahil olmak üzere O'nun yarattıkları her gün uyumaya ihtiyaç duyarlar.

2. "*Nu'ass*": Kur'ân'da iki ayet "*nu'ass*" sözcüğünü kullanır. Biri şöyle der "*Katından bir güven olmak üzere sizi hafif bir uykuya (nu'ass) daldırıldığı hatırla*" [ayet 8/ 11]. Bu ayet, Bedir Savaşı esnasında uykunun inananların korku ve streslerini azaltarak onlara güven ve emniyet hissi vermesini açıklar. Bu ayetteki *nu'ass*, modern uyku bilimcileri tarafından tanımlanan evre-1 ve evre-2 uykusuna karşılık gelebilecek olan kısa bir uyuklama/ şekerleme anlamına gelir. Son zamanlarda kısa bir şekerlemenin, ışıkların kapalı olduğu zaman ile evre-1'in başlangıcı arasında meydana gelen KB'deki temel değişikliklerle, stresi ve kan basıncını (KB) azaltabileceği ileri sürülmüştür.⁵ İkinci bir Kur'ân ayeti şöyle der "*Sonra o kederin arkasından O size bir güven indirdi. Bir başka grup kendileri hakkında (kendi canlarını nasıl kurtaracaklarını) düşünürken uyuklama (nu'ass) hali bir kısmınızı kaplıyordu*" [ayet 3/154].

⁴ Islam Website by Ministry of Islamic Affairs. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://quran.al-islam.com/Loader.aspx?pageid = 215>. [Son alıntı 29 Ekim 2010]; Islam website by Ministry of Islamic Affairs. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://hadith.al-islam.com/Loader.aspx?pageid = 261>. [Son alıntı 29 Ekim 2010]; el-Hilali MT, Han MM. The Noble Qur'an: Arapça Metni ve İngilizce Çevirisi ile Birlikte Latin Harflerine Çevirisi. 1. bsk. Riyad: Darusselam; 2002.

⁵ Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. *Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in The General Population*. Arch Intern Med 2007; 167:296-301; Zaregarizi M, Edwards B, George K, Harrison Y, Jones H, Atkinson G. *Acute Changes in Cardiovascular Function during The Onset Period of Daytime Sleep: Comparison to Lying Awake and Standing*. J Appl Physiol 2007;103:1332-8; Brindle RC, Conklin SM. *Daytime Sleep Accelerates Cardiovascular Recovery after Psychological Stress*. Int J Behav Med. 26 Şubat 2011.

3. "*Rukûd*": Bu kelimeye bir çok anlam verilmiştir. Bizim görüşümüze göre en uygun tanım "uzun bir süre uyuma"dır. Çünkü Allah Kur'ân'da⁶ Ashâb-ı Kehf'i bu terimle tarif etmiştir "*Kendileri uykuda (rukûd) oldukları halde sen onları uyanık sanırdın*" [ayet 18/18]. Kur'ân Ashâb-ı Kehf'in, daha sonra ele alınacağı gibi dokuz (kamerî yıl) [ayet 18/ 25] ilavesiyle, 300 güneş yılı mağarada kaldıklarını ifade eder.⁷

4. "*Hucû'* ": Bu terim Allah'tan korkan dindar müminleri tanımlar, "*Onlar geceleri pek az uyurlardı (hucû'). Ve seher vakitlerinde (Allah'a) istiğfar ederlerdi*" [ayet 51/ 17-18]. Bu kelime "gece uykusuna" işaret eder.

5. "*Subât*": "*Subât*" kelimesi bağlantıyı kesme⁸ anlamına gelen Arapça "sabt" kelimesinden türetilir. "*Subât*" uyku sırasında çevreden bağlantının kesilmesine işaret edebilir. Kur'ân'daki bir ayet şöyle der; "*Ve biz uykunuzu (subât) bir dinlenme kıldık*" [ayet 78/9]. Bu nedenle "*subât*" modern uyku bilimcileri tarafından tanımlanan yavaş uyku dalgasına tekabül eden "derin uyku" olarak kabul edilebilir.

Yukarıda anlatılanlara dayanarak uyku evreleri/derecelerinin düzenlenmesinin sırasıyla Sineh ve Nu'ass, ardından Hucû' ve Rukûd, daha sonra Subât olduğunu öne süreriz.

Uygunun Önemi

Modern uyku bilimcileri uykusuzluğun zihinsel konsantrasyon, hafıza, ruhsal durum ve yaşam kalitesi üzerinde zararlı etkileri olduğuna inanır. Ayrıca son veriler uykusuzluğun endoktrin/hormonal ve metabolik fonksiyonları bozduğunu gösterir.⁹ İslâm da yeterli uyku almanın önemini vurgular. Sahîh- i Buhârî'de geçen bir hadiste Hz. Peygamber şöyle der: "*Eğer sizden biri namaz kılarken kendini uykulu hissederse, uykusu bitene kadar yatsın (uyusun)*" (Sahîh- i Buhârî, "Kitâbu'l-Vudû" 160). Hz. Peygamber (sav) bütün gece namaz kılan ashabından birine (İbn Amr) şöyle dedi "*Namazları kıl ve ayrıca geceleyin uykunu al, çünkü nefsinin senin üzerinde hakkı var*" (Sahîh- i Buhârî, "Savm" 54, 55, 56). Bir defa Hz. Peygamber (sav) mescide girdi ve mescidin iki sütunu arasında asılı bir ip gördü. "*Bu nedir?*" dedi. İnsanlar "*Bu Zeyneb'in ipidir, yorulduğu zaman (namaz için ayakta durabilmek için) onu tutar*" dediler. Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurdu, "*Onu kullanma. İpi ortadan kaldır. Kendini dinç hissettiğin sürece namaz kılmalı, yorulduğun zaman uyumalısın*" (Sahîh- i Buhârî, "Teheccüd" 18). Ahmed b. Hanbel'in Müsned'inde Hz. Peygamber (sav)'in eşi Hz. Âişe'den rivayet edilen bir diğer hadis, Benî Esed kabilesinden bir kadından bahseder. O kadın Hz.

⁶ el-Abid Zuhd E. age., 215-50.

⁷ Tefsîr el-Kurtubî. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://quran.al-islam.com/Page.aspx?pageid=221> ve BookID = 14 ve Page = 1. [Son alıntı 1 Kasım 2010].

⁸ el-Abid Zuhd E. age., 215-50.

⁹ Goel N, Rao H, Durmer JS, Dinges DF. *Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation*. Semin Neurol 2009;29:320-39; Mullington JM, Haack M, Toth M, Serrador JM, Meier-Ewert HK. *Cardiovascular, Inflammatory, and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation*. Prog Cardiovasc Dis 2009;51:294-302.

Âişe ile otururken Allah'ın elçisi evine geldi ve dedi ki *"Bu kimdir?"* Hz. Âişe şöyle cevap verdi, *"O falancadır. Geceleri ibadet ettiği için uyumaz"*. Hz. Peygamber (sav) hoşnutsuz şekilde şöyle dedi, *"Gücünüz dahilinde olan (iyi) ameller yapınız. Zira siz iyi ameller yapmaktan yorulursunuz Allah ise size ödül vermekten yorulmaz"* [Müsned, VI, 40-51, 61, 84, 122, 168, 199, 212, 231, 233, 241, 244, 250.].

Uyku Adabı

Hz. Peygamber (sav)'in sünnetine uygun olması gayesiyle Müslümanların takip etmeye çalıştıkları bir çok İslâmî uyku hadisi vardır.

Erken Yatma ve Erken Kalkma Zamanı

Hz. Muhammed (sav), ashabına yatması (güneş battıktan yaklaşık 1.5- 2 saat sonra gece kılınan bir namazdır) namazından sonra herhangi bir aktiviteye katılmamalarını tavsiye etmiştir. O şöyle buyurdu, *"Bir kimse ne yatması namazından önce uyumalı ne de ondan sonra sohbete dalmalıdır"* [Sahîh- i Buhârî, "Mevâkîf" 23, 24]. Ayrıca Müslümanların gündeğumundan yaklaşık 1 saat önce olan sabah namazına kalkmaları gerekir. Hz. Peygamber (sav) sabah namazından sonra uyumamıştır.¹⁰ Ayrıca o sahabelerine, sabah erkenden çalışmanın Allah tarafından bereketlendirildiğini söylemiştir.

Yatmadan Önce Abdest (Vudû') Alma ve Dua

Sahîh-i Müslim'de şöyle haber verilir: Sahabelerden biri Hz. Peygamber (sav)'in kendisine şöyle dediğini anlattı, *"Yatacağın zaman namaz abdesti gibi abdest al ve sağ tarafın üzerine yat"* [Sahîh- i Müslim, "Zikir" 56]. Ardından da Rasûlullah (sav) yatmadan önce gece dualarını okumasını istedi.

Uyumadan Önce Yatağın Tozunu Alma ve Temizleme

Hz. Peygamber (sav)'in şöyle buyurduğu haber verilmiştir, *"Sizden biri yatacağı zaman elbisesinin alt kenarından tutsun ve ardından onun yardımıyla (yatağını) temizlesin ve sonra da Allah'ın adını zikretsin"* [Sahîh- i Buhârî, "Tevhid" 13, "Deavât" 12; Tirmizî, "Deavât" 20; İbn Mâce, "Dua" 15; Dârimî, "İsti'zân" 51; Ahmed b. Hanbel, II, 246, 283, 295, 422, 432].

Uyuma Pozisyonu

İslâm kültüründe sünnete ve Hz. Peygamber (sav)'in tavsiyelerine dayanarak, bazı uyku pozisyonları reddedilirken bazı uyku pozisyonları teşvik edilir. Bu nedenle pek çok Müslüman, özellikle de uykunun başlangıç kısmında, sağ tarafları üzerine uyur. Hz. Muhammed (sav) şöyle buyuruyor, *"Uyuyacağın zaman namaz abdesti gibi abdest al ve sağ tarafın üzerine yat"* [Sahîh- i Müslim, "Zikir" 56]. Hz. Peygamber (sav)'in uykusunu tanımlamada bir hadis şunu ifade

¹⁰ el-Abid Zuhd E. age., 215-50.

eder, "Hz. Peygamber (sav) uyumak istediği zaman sağ elini yanağının altına koyardı" [Sahîh- i Müslim, "Zikir" 59]. Modern bilimsel çalışmalar sağ yana yatma pozisyonunun kalp üzerinde yararlı etkisine işaret etmiştir. Özellikle bir araştırma üç uyku pozisyonunun (sırtüstü, sol yana yatırılmış ve sağ yana yatırılmış) spektral kalp hızı değişikliği analizini kullanarak sağlıklı deneklerdeki otonom etkilerini değerlendirdi.¹¹ Sonuçlar, kardiyak/kalp vagal aktivitenin denekler sağ yana yatırılmış pozisyonda olduğu zaman en fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca bir hayvan üzerinde yapılan bir araştırma vagal uyarılmanın/stimülasyon bir antiaritmik etkiye sahip olduğunu göstermiştir.¹² Bir kaç araştırma, yatış pozisyonunun, doğuştan kalp yetmezliği olan hastalarda otonom sinir sistemi aktivitesini etkilediğini ve denekler sağ yana yatırılmış pozisyonda olduklarında sempatik sistem zayıflaması olduğunu gösterdi.¹³ Müslümanlar yüzükoyun pozisyonda uyumayı sevmeme eğilimindedirler ve bu bebeklerde dahi İslâm literatüründe önerilmez. Hz. Peygamber (sav) yüzükoyun yatan bir adama şöyle dedi, "Allah ve Resulü bu pozisyonu sevmez" [Sünen-i Tirmizî, "Edeb" 21]. Modern tıbbî araştırmalar, yüzükoyun yatan bebeklerin yedi kat fazla ani bebek ölümü sendromu (SIDS) riskine sahip oldukları sonucuna varmıştır. Bu İngiltere (1991) ve Amerika Birleşik Devletleri'nde (1994) "sırt üstü uyuma" kampanyaların başlatılmasına neden olmuştur.¹⁴

Uyumadan Önce Işığın Kapatılması

Hz. Peygamber (sav)'in şöyle dediği rivayet edilir, "Yatacağınız zaman lambaları söndürün, kapıları kapatın, su ve yiyecek kapılarının üzerini örtün" [Sahîh- i Buhârî, "Eşribe" 22, "Bed'ül- Halk" 11, 14, "İsti'zân" 49,50]. Bu, günlük ritim/Sirkadiyen ritmi bozulmasını diye uyku sırasında karanlık bir ortam sağlamanın önemli olduğu şeklindeki mevcut bilimsel anlayışa tekabül edebilir.

Esneme

Esneme, özellikle halka açık yerlerde, Müslümanlar için kabul edilemez bir davranıştır. Eğer esneme meydana gelirse esneyenin eliyle ağzını kapaması öğütlenir. Hz. Peygamber (sav) şöyle buyurdu, "Esneme şeytandır. Esnemek üzereyseniz mümkün olduğunca bunu durdurmaya çalışın. Eğer esnerseniz şeytan güler" [Sahîh- i Buhârî, "Edeb" 125].

¹¹ Chen GY, Kuo CD. *The Effect of The Lateral Decubitus Position on Vagal Tone*. *Anaesthesia* 1997;52:653-7.

¹² Vanoli E, De Ferrari GM, Stramba-Badiale M, Hull SS Jr, Foreman RD, Schwartz PJ. *Vagal Stimulation and Prevention of Sudden Death in Conscious Dogs with a Healed Myocardial Infarction*. *Circ Res* 1991;68:1471-81.

¹³ Fujita M, Miyamoto S, Sekiguchi H, Eiho S, Sasayama S. *Effects of Posture on Sympathetic Nervous Modulation in Patients with Chronic Heart Failure*. *Lancet* 2000;356:1822-3; Miyamoto S, Fujita M, Sekiguchi H, Okano Y, Nagaya N, Ueda K, ve arkadaşları. *Effects of Posture on Cardiac Autonomic Nervous Activity in Patients with Congestive Heart Failure*. *J Am Coll Cardiol* 2001;37:1788- 93; Kuo CD, Chen GY. *Comparison of Three Recumbent Positions on Vagal and Sympathetic Modulation Using Spectral Heart Rate Variability in Patients with Coronary Artery Disease*. *Am J Cardiol* 1998;81:392-6.

¹⁴ Gilbert R, Salanti G, Harden M, See S. *Infant Sleeping Position and The Sudden Infant Death Syndrome: Systematic Review of Observational Studies and Historical Review of Recommendations from 1940 to 2002*. *Int J Epidemiol* 2005;34:874-87.

Kısa Uykular/Şekerlemeler (Siesta)

Kısa uyku/şekerleme kültürler arası bir uygulamadır ve modern uyku bilimcileri kısa uykunun her yaş için faydalar sağladığına inanır.¹⁵ (İslâm kültüründe kaylûle uykusu olarak adlandırılan) gün ortasında gerçekleştirilen kısa uyku Müslüman kültüründe iyice yerleşmiş bir uygulamadır ve o bazı Müslümanlar için dinî bir boyut (sünnet) kazanır. Hz. Muhammed (sav) şöyle buyurdu, "*Kısa bir şekerleme/kaylûle yapınız, muhakkak şeytanlar şekerleme/kaylûle yapmazlar*" [Sahîh-i Elbânî, el-Elbânî 1647]. Hz. Muhammed (sav)'in bir başka hadisi kısa uyku/şekerlemenin zamanlaması hakkında ayrıntı vermiştir, "*Günün erken saatlerinde uyuma cehaleti ele verir, gün ortasında doğrudur ve gün sonunda ise aptalcadır*" (Fethü'l-Bârî, s. 73). Sahîh-i Buhârî'de yer alan üçüncü bir hadis şöyle der, "*Biz Hz. Peygamber ile Cuma namazını kılar ve öğleden sonra şekerleme yapardık*" [Sahîh-i Buhârî, "Cuma" 40]. Cuma günü Müslümanlar için hafta sonudur, o yüzden Cuma günü öğleden sonra uyuma hafta içi biriken uyku borcunu telafi edebilir.

Önceki araştırma kısa gündüz uykularının dikkat ve zihinsel fonksiyonları geliştirdiğini ve hafıza konsolidasyonu için yararlı olduğunu göstermiştir.¹⁶ Özellikle 10 dakika gibi kısa bir şekerleme 2.5- 4 saat süreyle dikkati ve performansı artırabilir.¹⁷ Yeni bir araştırma 23.681 sağlıklı Yunanlı yetişkinde ortalama altı yıl kadar bir süreyle şekerlemenin sağlığa etkilerini belirledi. Potansiyel zorlukları kontrol edildikten sonra araştırmacılar haftada en az üç defa yaklaşık yarım saat şekerleme yapan kimselerin uyumayan kimselerden % 37 daha az koroner/ kalp atardamarlarıyla ilgili ölüm oranına sahip oldukları sonucuna vardılar.¹⁸

Günlük Ritim/Sirkadiyen Ritmi

Kur'ân sık sık "gündüz" ve "gece"yi yaratıcının (Allah), önemli alametleri olarak takdim eder. Kur'ân 37 yerde gece ve gündüzün birbirini izlediğinden bahseder ve birçok yerde Müslümanların gece ve gündüzün birbirini izlemesini gözlemlemelerini ister. Örneğin, "*İbret almak ve şükretmek isteyen kimseler için gece ile gündüzü birbiri ardınca getiren O'dur*" [ayet 25/62]. Kur'ân'da "gece" kelimesi daima "gündüz" kelimesinden önce gelir, "*Biz geceyi ve gündüzü iki ayet olarak yarattık. Sonra gecenin ayetini sildik, gündüzün ayetini aydınlatıcı yaptık*" [ayet: 17/12]. Kur'ân'ın insanları gündüz ışığa ve gece karanlığa ihtiyaç duyan gündüz/diurnal canlıları olarak değerlendirdiği açıktır, "*Ve O, geceyi sizin için elbise, uykuyu dinlenme, gündüzü de kalkıp çalışma (yani gece uykusundan sonra kalkma ve günlük iş için oraya buraya gitme) zamanı yaptı*" [ayet: 25/47]. Kur'ân aydınlık ve karanlığın günlük olarak art arda gelişinin önemini vurgular ve gece ile gündüz döngüsünü Allah'tan bir rahmet olarak kabul eder, "*De ki: Baksanıza,*

¹⁵ Milner CE, Cote KA. *Benefits of Napping in Healthy Adults: Impact of Nap Length, Time of Day, age, and Experience with Napping*. J Sleep Res 2009;18:272-81.

¹⁶ Ficca G, Axelsson J, Mollicone DJ, Muto V, Vitiello MV. *Naps, Cognition and Performance*. Sleep Med Rev 2010;14:249-58.

¹⁷ Ficca G, Axelsson J, Mollicone DJ, Muto V, Vitiello MV. *age.*, 249-58.

¹⁸ Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. *age.*, 296-301.

eğer Allah üzerinize geceyi kıyamet gününe kadar sürekli kılsa Allah'tan başka size ışık getirecek tanrı kimdir? İştmiyor musunuz? De ki: Baksanıza, eğer Allah üzerinize gündüzü kıyamet gününe kadar sürekli kılsa Allah'tan başka size dinleneceğiniz geceyi getirecek tanrı kimdir? Görmüyor musunuz? Rahmetinden dolayı sizin için geceyi ve gündüzü var etti- ki geceleyn dinlenesiniz ve O'nun lütfunu arayasınız- ve belki artık şükredersiniz" [ayetler 28/ 71-73].

Müslümanlar için günde beş vakit namaz kılmak zorunludur. İlk namaz (sabah) şafak vaktindedir (güneşin doğuşundan yaklaşık bir saat önce), bu nedenle Müslümanlar hafta içi ve hafta sonları erken kalkmak zorundadır; son namaz (yatsı) geceleyn, güneş battıktan yaklaşık 1.5- 2 saat sonradır. Yaz geceleri şafak daha erken olur ve geceler daha kısa olur, bu nedenle Müslümanlar yaz aylarında daha az gece uykusu uyurlar. Uykuyla ilgilenen bilim insanları, mevcut kanıtların uyuma ve uyanıklık sürelerinde olası bir mevsimlik etkiyi göstermesine rağmen bunun fizyolojik etkilerini henüz araştırmamışlardır.¹⁹ Honma ve arkadaşları Japonya'dan 10 sağlıklı erkek gönüllüyü inceledi ve kış aylarında yatakta toplam süre yaz aylarından biraz daha az olmakla sonuçlanırken yaz aylarında uyanma vaktinin kış aylarından daha erken olduğunu ve haliyle uyuma süresinin yaz aylarında daha az olduğunu bildirdiler.²⁰ Onlar ayrıca çekirdek vücut ısısı için acrophase (sirkadiyen maksimum) ve plazma melatoninin yazla kıyasla kışın 2 saatlik bir faz gecikmesi ile, mevsimlerle değiştiğini bildirdiler.²¹ Bir başka araştırma Antartika bölgesindeki dokuz sağlıklı erkeği 15 ay süreyle inceledi. Melatonin ritminin zirve fazı/aşaması, yazla kıyasla kış mevsiminde 4.1 saat geciktirilmiş aşamada idi. Ayrıca üç denekten ikisinde rektal/ makat ısı ritminin çukur fazı kış mevsiminde yaklaşık 2 saat gecikmiş aşamadaydı. Ancak bu araştırmada yazla kıyasla kış aylarında toplam uyuma süresinde hiç bir değişiklik yoktur.²² Sirkadiyen ritimlerinin fazındaki mevsimsel değişiklikler ışığın yoğunluğundaki ve güneşin batışı ile doğuşu zamanlarındaki mevsimsel değişikliklerden dolayı normaldir.

Uyku Konusunda İslâm Kültüründeki Eşsiz /Özgün Konular

Bu bölümde uyku ve ölüm, Mağara Arkadaşlarının/Ashab-ı Kehf kıssasını ve İslâm kültüründe rüyaları ve rüya tabirini ele alacağız.

Uyku ve Ölüm

Kur'ân uyku ve ölüm arasındaki bazı benzerlikleri belirtir. Kur'ân ölümü tanımlamak için "vefat" kelimesini kullanır ve ayetlerden biri şöyledir: "*Allah ruhları ölümleri (vefat) anında, ölmeyenlerinkini de uykuları esnasında alır.*

¹⁹ Lacoste V, Wirz-Justice A. *Seasonal Variation in Normal Subjects: An Update of Variables Current in Depression Research. In: Seasonal Affective Disorders and Phototherapy.* New York: Guilford; 1989; Yoneyama S, Hashimoto S, Honma K. *Seasonal Changes of Human Circadian Rhythms in Antarctica. The American Journal of Physiology.* Am J Physiol 1999;277: R1091-7.

²⁰ Honma K, Honma S, Kohsaka M, Fukuda N. *Seasonal Variation in The Human Circadian Rhythm: Dissociation between Sleep and Temperature Rhythm.* Am J Physiol 1992;262: R885-91.

²¹ Honma K, Honma S, Kohsaka M, Fukuda N. *age., 262: R885-91.*

²² Yoneyama S, Hashimoto S, Honma K. *age., 277: R1091-7.*

Ölmelerine hükmettiği kimselerinkini (ruhları) tutar, diğerlerini belli bir süreye kadar salıverir. Doğrusu bunda düşünen kimseler için ibretler vardır" [ayet 39/42]. Bir başka ayet şöyle der, "*O'dur ki geceleyin (siz uyurken) ruhlarınızı alır (vefat), gündüzün ne işlediğinizi bilir, sonra belirlenmiş süre (hayat sürenizi) geçirilip tamamlansın diye gündüzün sizi diriltir. Sonra dönüşünüz O'nadır. Sonra O yaptıklarınızı size haber verecektir*" [ayet 6/60]. Kur'ân "nefsin durumunu ikiye ayırır, bilinçlilik durumu ve "vefat" durumu.²³ "Vefat" ifadesi uyku (geçici ölüm) ve ölüme (gerçek ölüm) ayrılır. Bu nedenle yukarıdaki ayetler Allah'ın, belirli bir süre dinlendikten sonra salıverdiği ruhlar hariç, gerçek ölüm esnasında ruhları aldığına ve tuttuğuna işaret eder. Hz. Peygamber (sav)'in hadisi bu görüşü destekler. Hz. Peygamber (sav)'in yatağına gittiği zaman şöyle dediği haber verilir, "*Allah'ım! Senin isminle yaşar, senin isminle ölürüm*", ve uyandıği zaman şöyle derdi, "*Ölümümüz (uyku)'dan sonra bizi diriltten Allah'a hamd olsun ve dönüş O'nadır*" [Sahîh-i Müslim, "Zikir" 59]. Müslümanlar cennetteki insanların uyumadığına, çünkü uykunun ölümün bir şekli olduğuna inanırlar. Hz. Peygamber (sav)'e şöyle soruldu, "*Cennet halkı uyur mu?*" O şöyle cevap verdi, "*Uyku ölümün kardeşidir. Cennet ehli uyumaz.*"²⁴

Mağara Arkadaşları/Ashâb-ı Kehf

Kehf (mağara) sûresinde Kur'ân, Hıristiyan literatüründe "Efes'in Yedi Uyurları" olarak bilinen Mağara Arkadaşları'nı ya da İnsanları'nı (*ashab-ı kehf*) tasvir eder.²⁵ Ayetler [18/ 9-26] takipten kaçıp bir mağaraya sığınan inanmış gençleri anlatır. Gençler Allah'tan merhamet dileyince O, kendilerini dokuz (kamerî yıl) ilavesiyle 300 güneş yılı süren bir uyku haline koydu. Biz bu kıssayı sunuyoruz, çünkü o, uyku konusundaki mevcut anlayışımız, ışık ve gürültünün uyku üzerindeki etkisi ile örtüşen bilgi verir.

Ayetler gençlerin uzun uykuları süresince bir yandan diğer yana düzenli dönmelerini anlatır, "*Biz onları sağ taraflarına ve sol taraflarına çevirdik*" [ayet 18/18]. Modern bilim uzun süre tek taraf üzerinde kalmanın yatak yaralarına sebep olabileceğini belgelemiştir. Ayrıca uzun süreli hareketsizlik tromboz/pıhtılaşma dahil olmak üzere birçok durumun ortaya çıkma riskini artırır. Bu nedenle modern tıp pratiğinde yatalak hastalar düzenli olarak çevirilirler.

Ashab-ı Kehf'in tasviri onların uyku sırasındaki durumlarını ortaya koyuyor. Bir ayet gençlerin kendilerini gören kimselere, gerçekte uykuda oldukları halde, uyanıkmiş gibi göründüklerini ifade eder, "*Uykuda oldukları halde sen onları uyanık sanırsın*" [ayet 18/18]. Bu ayet kendileri uyurken gözlerinin açık ve gözlerini kırptıklarını gösterir. Modern uyku bilimi bağlamında açık gözler daha fazla ışık algılaması sağlar ve sirkadiyen ritimlerinin düzenlenmesi için önemlidir.

²³ Ismail HM. *Consciousness, Sleep and Death. A Quranic Perspective*. Neurosci 2004;9:221-2.

²⁴ el-İmam el-Albanî website. Şu adresten edinilebilir: http://www.alalbany.net/books_view.php?id=4785&search=%ED%CA%CD%D3%D1andin=2 [Son alıntı 1 Kasım 2010].

²⁵ Leaman O. *The Qur'an: An Encyclopedia*. New York: Routledge; 2006.

Kur'ân, uykuları boyunca gündeğümü ile gelen, günbatımı ile ayrılan ve ışık-karanlık döngüsünü koruyan güneş ışığından bahseder, "*Güneşi görürsün, doğduğu zaman mağaralarından sağa doğru eğiliyor, battığı zaman da sola doğru onları makaslayıp geçiyor ve onlar mağaranın geniş bir açıklığı içindedirler. Bu Allah'ın ayetlerinden biridir*" [ayet 18/17]. Yeni keşifler düzenli bir ışık-karanlık döngüsünün sirkadiyen ritimlerinin ayarlanması/kalibrasyonu, vücut fonksiyonlarının sirkadiyen düzeninin korunması ve hormonal salgılama için önemli olduğunu ortaya koydu.²⁶ Uyku açısından uygun bir ortam oluşturmak için Kur'ân gençlerin iştme duyularının tüm uyku süreleri boyunca kapatıldığından bahseder, "*Bunun üzerine mağarada nice yıllar onların iştme (duyu)larını kapattık (onları derin uykuya daldırdık)*" [ayet 18/11]. Uyku sırasında gürültüye duyarlılık azalmasına rağmen modern bilim insanları uyuyan vücudun yine de gürültü uyarısına yanıt verdiğiğine inanır.²⁷ Uyku sırasında gürültü uyku kalitesi üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir. Çünkü o uyarılmayı, uyku aşamalarındaki değişiklikleri artırır, yavaş dalga uykusunu azaltır ve hızlı göz hareketi (REM) uyku ritmini bozar.²⁸ Ayrıca uyku sırasında gürültü vücudun otonomik ve endokrin/hormonal tepkisini bozabilir. Uyku sırasında ortaya çıkan otonomik reaksiyonlar küçük olabilmelerine rağmen onların zaman içerisinde birikimi, kardiyovasküler/kalp damar hastalığı riskinin artması gibi zararlı etkilere neden olabilir.²⁹ Denekler uzun süre gürültüye maruz kalma sürelerini takiben bu değişikliklere adapte olamazlar.³⁰

Rüyalar

İslâm kültüründeki rüyaları ayrıntılı tartışma bu makalenin kapsamı dışındadır. Bunun yerine biz İslâm kültüründeki rüyaların önemini genel bir özetini sunuyoruz. Müslümanların genel olarak rüyalar ve rüya tabirine büyük ilgileri vardır. Genelde Müslümanlar rüyanın doğüstü algının bir türü olduğunu düşünürler. Bir hadis Hz. Peygamber (sav)'in şöyle buyurduğunu belirtir, "*Dindar bir kimsenin güzel bir rüya görmesi peygamberliğin kırk altıda biridir*" [Sahîh- i Müslim, "Rüya" 1]. Ayrıca Hz. Peygamber (sav)'in şöyle söylediği de rivayet edilir, "*Güzel rüya Allah'tan, kötü rüya (hulm) şeytandandır; öyleyse sizden biri (rüyada hoşlanmadığı) bir şey görürse sol tarafına üç defa tükürsün ve o rüyanın şerrinden Allah'a sığınsın, bu suretle o rüya kendisine asla zarar vermez*" [Sahîh-i Buhârî, "Ta'bir" 4].

Kehanet İslâm dünyasında yaygın olan geleneksel bir rüya yorumlama çeşididir. Genelde Müslümanlar rüyaları ve rüya yorumunu Batı toplumlarındaki insanlardan çok daha önemli sayarlar.³¹ Müslüman ülkeler geleneksel olarak "rüya yorumu" için *Tâbir* ya da *Tefsir* terimlerini kullanmışlardır ve rüyalar modern

²⁶ David R. *Circadian Rhythms: Calibrating The Clock*. Nat Rev Mol Cell Biol 2009;10:816.

²⁷ Muzet A. *Environmental Noise, Sleep and Health*. Sleep Med Rev 2007;11:135-42.

²⁸ Muzet A. *Environmental Noise, age.*, 135-42; Pirrera S, De Valck E, Cluydts R. *Nocturnal Road Traffic Noise: A Review on Its Assessment and Consequences on Sleep and Health*. Environ Int 2010;36:492-8.

²⁹ Goines L, Hagler L. *Noise Pollution: A Modern Plague*. South Med J 2007;100:287-94.

³⁰ Muzet A. *Environmental Noise, age.*, 135-42

³¹ Bulkeley K. *age.*, 4-14.

Müslümanların hayatlarında önemli bir rol oynamaya devam etmektedir.³² Müslümanların rüyalar ve rüya tabirine ilgileri İngiliz literatüründe iyice belgelendirilmemiştir ve çoğu Batılı rüya araştırmacısı İslâm'daki zengin rüyalar ve rüya yorumu geleneğine aşına değildir.³³ Son 1400 yılı aşkın süredir Müslümanlar tarafından sunulan rüya teorileri, içgörüler ve gözlemleri, son 150 yıl boyunca Batılı psikologlar tarafından geliştirilen yeni teorilerin çoğu ile örtüşür.³⁴ Geleneksel olarak Müslümanlar, gecenin son üçte birinde görülen rüyaların daha doğru olduğuna inanır. Bu, REM uykusunun en uzun periyotlarının, rüya görmenin en aktif olduğu gece uykusu periyodunun son üçte biri sırasında ortaya çıktığı şeklindeki mevcut bilimsel anlayış ile uyum gösterir.³⁵

Kur'ân rüyalara işaret eden, *ru'ya* (vision/rüya) [ayetler 17/60, 37/105, 48/2], *hulm* (dream/hayal/rüya/düş) [ayetler 21/5, 52/3], *menâm* (sleep/uyku) [ayet 37/10] ve *büşrâ* (tidings/müjde) [ayet 10/6] gibi çeşitli terimler kullanır. İslâm inancında Kur'ân'ın merkezî rolünden dolayı rüya tartışmaları İslâmî rüya yorumu için temeldir. Rüya tasviri Kur'ân'ın üç sûresinde önemli rol oynar:

1. Sûre 12, Yusuf: Bu sûre Hz. Yusuf kıssasının yoğunlaştırılmış bir versiyonunu ve rüya tabirine ilişkin en meşhur referanslardan bazısını sunar.

2. Sûre 37, es-Sâffât (Sıra sıra dizilenler): Bu sûre Allah'ın Hz. İbrahim peygambere oğlunu kurban etmesi emri üzerine odaklanır.

3. Sûre 8, el-Enfâl (Ganimetler): Bu sûre Hz. Muhammed (sav)'in bir rüyasını tasvir eder. "*(Ve hatırlayın) Allah sana onları uykunda (yani Hz. Peygamber'in uykusunda) az gösteriyordu; eğer sana onları çok gösterseydi, şüphesiz cesaretiniz kırılırdı ve bir karar vermede mutlaka ihtilafa düşerdiniz. Fakat Allah sizi kurtardı*" [ayet 8/43]. Bu ayet, belirli bir savaştan (Bedir) önceki gece Hz. Peygamber (sav)'in rüyasını tasvir eder. O zaman İslâm ordusu düşmanın olduğu vadinin karşı tarafında idi.

Sûre 17'de (el-İsrâ) gece yolculuğu (*Leyle-i Mi'raç*) şöyle der, "*Eksiklikten uzaktır O (Allah) ki geceleyin kulu (Muhammed)'i (Mekke'deki) Mescid-i Haram'dan çevresini bereketli kıldığımız (Kudüs'teki) Mescid-i Aksâ'ya yürüttü. Biz ayetlerimizden bir kısmını O (Muhammed)'e gösterelim diye (böyle yaptık)*" [ayet 17/1]. Kur'ân'daki rüyalar hakkında yazan bazı Batılı bilim adamları bu yolculuğu Hz. Muhammed (sav)'in rüyalarından biri olarak değerlendirir.³⁶ Ancak bu yolculuk bir gece, kısa bir süre içerisinde olmasına rağmen, İslâm inancında bu mucizevî yolculuk bir rüya değil fiziksel bir yolculuk olarak kabul edilir. Özellikle Hz. Muhammed (sav)'in bedenî ve ruhî Mekke'den Kudüs'e gitti ve ardından göğe yükseldi. Bu O'nu, kendisiyle görüşmek üzere toplanan bir çok

³² Hoffman VJ. *The Role of Visions in Contemporary Egyptian Religious Life*. Relig 1997;27:45-64; Salem MO, Ragab MA, Abdel Razik SY. *Significance of Dreams among United Arab Emirates University Students*. Int J Dream Res 2008;2:29-32.

³³ Bulkeley K. *age.*, 4-14.

³⁴ Bulkeley K. *age.*, 4-14.

³⁵ Bulkeley K. *age.*, 4-14.

³⁶ Bulkeley K. *age.*, 4-14; Leaman O. *age.*, s. 185-9.

peygamber ve elçiyle görüştüğü göğün mucizelerine götürdü ve O kendilerine orada namaz kıldırdı. Bu nedenle biz bu yolculuğu bir rüya olarak ele almayacağız.

Bazı Kur'ân yorumcuları ayet 39/42'yi ("*Allah ruhları ölümleri (vefat) anında, ölmeyenlerinkini de uykuları esnasında alır. Ölmelerine hükmettiği kimselerinkini (ruhları) tutar, diğerlerini belli bir süreye kadar salıverir. Doğrusu bunda düşünen kimseler için ibretler vardır*") Allah'ın ruhları ölüm ve uyku sırasında tutması olarak yorumlamışlardır. Örneğin İslâm alimi el-Kurtubî (1214-1273) sadık rüyaların ruh uykuda vücuttan ayrıldığı süre içerisinde görülen rüyalar olduğunu, halbuki kâbuslar ve yalan rüyaların ruh bedene geri döndüğünde, fakat henüz bedenine girip yerleşmeden önce görüldüğünü belirtmiştir.³⁷

Birçok Müslüman filozof rüya tabiri teorileri önermişlerdir. İbn Arabî (1164-1240) İslâm teolojisi ve Yunan felsefesini birleştiren metafizik bir sistem önermiştir.³⁸ İbn Sirin (653-728) İslâm tarihindeki en ünlü rüya tabircisidir³⁹ ve onun rüya tabiri metodu rüya tabirinin Kur'ân ve Hadis'te önemli olduğu gerçeğini yansıtır. O rüyaların yorumlanmasının kişisel özelliklere ve bireyin yaşam koşullarına bağlı olduğunu ileri sürmüştür.⁴⁰ Büyük bir Müslüman bilgin ve düşünür olan İbn Haldun (1322-1402) rüya tabirini bir bilim dalı saymıştır.⁴¹ Anıtsal Mukaddime'sinde (*Tarihe Bir Giriş*) o rüyaları üç çeşide ayırmıştır: (i) Allah'tan gelen, net, anlam ve içerikleri kusursuz olan rüyalar; (ii) Meleklerden gelen, sembol şeklinde alınan ve yorum gerektiren rüyalar; ve (iii) Şeytan'dan gelen, bir anlam taşımayan karışık rüyalar.⁴²

Sonuç

Son yıllarda uyku psikolojisi, uyku bozuklukları ve uykunun önemi konusundaki bilgimizde önemli bir artış olmuştur. İslâm ve diğer eski dinler de uykunun tarihsel ve kültürel görünümleri hakkında önemli bilgiler sunmuşlar ve bunlar modern bilimsel çalışmalardan yüzlerce ya da binlerce yıl öndedirler.⁴³ Kur'ân farklı rüya türlerini tasvir eder ve bunlar modern uyku bilimcileri tarafından tanımlanan farklı uyku aşamalarına tekabül eder. Yaklaşık 1400 yıl önce Hz. Muhammed (sav) sağlıklı yaşam için uykunun önemini vurguladı ve Kur'ân gece ve gündüzün art arda gelmesinin önemini ortaya koydu. Bir şekerleme (kaylûle) İslâm kültüründe köklü bir kültürel uygulamadır. Bazı Müslümanlara göre şekerlemenin (kaylûle) dinî boyutları vardır. Modern uyku bilimcileri kısa uykunun/şekerleme yararlı etkisini kabul eder. Müslümanlar

³⁷ Tefsîr el-Kurtubî. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://quran.al-islam.com/Page.aspx?pageid=221> ve BookID = 14 ve Page = 1. [Son alıntı 1 Kasım 2010].

³⁸ Bulkeley K. *age.*, 4-14; Landau R. *The Pphilosophy of Ibn Arabî*. Muslim World 1957;47:46-61.

³⁹ Bulkeley K. *age.*, 4-14; Matar Z. *Dreams and Dream Interpretation in The Faraj Almahmum of Ibn Tâvûs*. Muslim World 1990; 80: 165-75.

⁴⁰ Bulkeley K. *age.*, 4-14.

⁴¹ Pruett GE. *Through a Glass Darkly: Knowledge of The Self in Dreams in Ibn Haldûn's Mukaddime*. Muslim World 1985;75:29-44.

⁴² el-Abid Zuhd E. *age.*, 215-50; Pruett GE. *age.*, 29-44.

⁴³ Ancoli-Israel S. *age.*, 778-87; el-Abid Zuhd E. *age.*, 215-50.

Peygamberlerinin tavsiye ve uygulamalarına uyarak yüzlerce yıldır belli uyku alışkanlıkları sürdürmektedirler. Modern uyku bilimciler buna benzer uygulamaların çoğunu tavsiye ederler. Rüya tabiri İslâm kültüründe köklü bir bilimdir ve İslâmî rüya tabiri teorileri şu an modern uyku bilimcileri tarafından önerilen bir çok öneriyle örtüşür.⁴⁴

Biz uyku bilimcilere uyku ve uyku bozukluklarına ilişkin olarak eski insanların görüşlerini, davranışları ve uygulamalarını anlamak amacıyla dinî literatürü incelemelerini tavsiye ederiz. Bu tür araştırmalar uyku biliminde çözülmemiş soruları cevaplamaya yardımcı olabilir veya yeni araştırma alanlarını ortaya çıkarabilir.

Teşekkür

Bu makale Kral Suud Üniversitesi Uyku Bozuklukları Merkezi ile Kral Abdulaziz Bilim ve Teknoloji Merkezi'nden gelen kısmî bir ödenekle desteklenmiştir.

Referanslar

Ancoli-Israel S. “*Sleep is not Tangible*” or What The Hebrew Tradition has to say about Sleep. *Psychosom Med* 2001;63:778-87.

Brindle RC, Conklin SM. *Daytime Sleep Accelerates Cardiovascular Recovery after Psychological Stress*. *Int J Behav Med*. 26 Şubat 2011.[Epub ahead of print]

Bulkeley K. *Reflections on The Dream Traditions of Islam*. *Sleep Hypn* 2002; 4: 4-14.

Chen GY, Kuo CD. *The Effect of The Lateral Decubitus Position on Vagal Tone*. *Anaesthesia* 1997;52:653-7.

David R. *Circadian Rhythms: Calibrating The Clock*. *Nat Rev Mol Cell Biol* 2009;10:816.

Dünya çapında Müslüman nüfusu. Şu adresten bilgi edinilebilir: <http://www.islamicpopulation.com>. [Son alıntı 11 Ekim 2010].

el-Abid Zuhd E. *The Miracle Verses and Its Impact about Sleeping in Qur'an*. *Aljameah Alislamiyah J* 2010;18:215-50.

el-Hilali MT, Han MM. *The Noble Qur'an: Arapça Metni ve İngilizce Çevirisi ile Birlikte Latin Harflerine Çevirisi*. 1. bsk. Riyad: Darusselam; 2002.

⁴⁴ Bulkeley K. *age.*, 4-14..

el-İmam el-Albanî website. Şu adresten edinilebilir: [http://www.alalbany.net/books_view.php?id = 4785 and search = %ED%CA% CD%D3% D1andin = 2](http://www.alalbany.net/books_view.php?id=4785&search=%ED%CA%CD%D3%D1andin=2) [Son alıntı 1 Kasım 2010].

Ficca G, Axelsson J, Mollicone DJ, Muto V, Vitiello MV. *Naps, Cognition and Performance*. Sleep Med Rev 2010;14:249-58.

Fujita M, Miyamoto S, Sekiguchi H, Eiho S, Sasayama S. *Effects of Posture on Sympathetic Nervous Modulation in Patients with Chronic Heart Failure*. Lancet 2000;356:1822-3.

Gilbert R, Salanti G, Harden M, See S. *Infant Sleeping Position and The Sudden Infant Death Syndrome: Systematic Review of Observational Studies and Historical Review of Recommendations from 1940 to 2002*. Int J Epidemiol 2005;34:874-87.

Goel N, Rao H, Durmer JS, Dinges DF. *Neurocognitive Consequences of Sleep Deprivation*. Semin Neurol 2009;29:320-39.

Goines L, Hagler L. *Noise Pollution: A Modern Plague*. South Med J 2007;100:287-94.

Hoffman VJ. *The Role of Visions in Contemporary Egyptian Religious Life*. Relig 1997;27:45-64.

Honma K, Honma S, Kohsaka M, Fukuda N. *Seasonal Variation in The Human Circadian Rhythm: Dissociation between Sleep and Temperature Rhythm*. Am J Physiol 1992;262: R885-91.

Islam Website by Ministry of Islamic Affairs. Şu adresten bilgi edinilebilir: [http://quran.al-islam.com/Loader.aspx?pageid = 215](http://quran.al-islam.com/Loader.aspx?pageid=215). [Son alıntı 29 Ekim 2010].

Islam website by Ministry of Islamic Affairs. Şu adresten bilgi edinilebilir: [http://hadith.al-islam.com/Loader.aspx?pageid = 261](http://hadith.al-islam.com/Loader.aspx?pageid=261). [Son alıntı 29 Ekim 2010].

Ismail HM. *Consciousness, Sleep and Death. A Quranic Perspective*. Neurosci 2004;9:221-2.

Kuo CD, Chen GY. *Comparison of Three Recumbent Positions on Vagal and Sympathetic Modulation Using Spectral Heart Rate Variability in Patients with Coronary Artery Disease*. Am J Cardiol 1998;81:392-6.

Lacoste V, Wirz-Justice A. *Seasonal Variation in Normal Subjects: An Update of Variables Current in Depression Research*. In: *Seasonal Affective Disorders and Phototherapy*. New York: Guilford; 1989.

- Landau R. *The Pphilosophy of İbn Arabî*. Muslim World 1957;47:46-61.
- Leaman O. *The Qur'an: An Encyclopedia*. New York: Routledge; 2006, s. 185-9.
- Leaman O. *The Qur'an: An Encyclopedia*. New York: Routledge; 2006.
- Matar Z. *Dreams and Dream Interpretation in The Faraj Almahmum of Ibn Tâvûs*. Muslim World 1990;80:165-75.
- Milner CE, Cote KA. *Benefits of Napping in Healthy Adults: Impact of Nap Length, Time of Day, age, and Experience with Napping*. J Sleep Res 2009;18:272-81.
- Miyamoto S, Fujita M, Sekiguchi H, Okano Y, Nagaya N, Ueda K, ve arkadaşları. *Effects of Posture on Cardiac Autonomic Nervous Activity in Patients with Congestive Heart Failure*. J Am Coll Cardiol 2001;37:1788-93.
- Mullington JM, Haack M, Toth M, Serrador JM, Meier-Ewert HK. *Cardiovascular, Inflammatory, and Metabolic Consequences of Sleep Deprivation*. Prog Cardiovasc Dis 2009;51:294-302.
- Muzet A. *Environmental Noise, Sleep and Health*. Sleep Med Rev 2007;11:135-42.
- Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. *Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in The General Population*. Arch Intern Med 2007;167:296-301.
- Pirrerera S, De Valck E, Cluydts R. *Nocturnal Road Traffic Noise: A Review on Its Assessment and Consequences on Sleep and Health*. Environ Int 2010;36:492-8.
- Pruett GE. *Through a Glass Darkly: Knowledge of The Self in Dreams in Ibn Haldûn's Mukaddime*. Muslim World 1985;75:29-44.
- Salem MO, Ragab MA, Abdel Razik SY. *Significance of Dreams among United Arab Emirates University Students*. Int J Dream Res 2008;2:29-32.
- Tefsîr el-Kurtubî. Şu adresten bilgi edinilebilir:<http://quran.al-islam.com/Page.aspx?pageid = 221 ve BookID = 14 ve Page = 1>. [Son alıntı 1 Kasım 2010].
- Vanoli E, De Ferrari GM, Stramba-Badiale M, Hull SS Jr, Foreman RD, Schwartz PJ. *Vagal Stimulation and Prevention of Sudden Death in Conscious Dogs with a Healed Myocardial Infarction*. Circ Res 1991;68:1471-81.
- Yoneyama S, Hashimoto S, Honma K. *Seasonal Changes of Human Circadian Rhythms in Antarctica. The American Journal of Physiology*. Am J Physiol 1999;277: R1091-7.

Zaregarizi M, Edwards B, George K, Harrison Y, Jones H, Atkinson G. *Acute Changes in Cardiovascular Function during The Onset Period of Daytime Sleep: Comparison to Lying Awake and Standing.* J Appl Physiol 2007;103:1332-8.