

Uyku Âdâbı

Günümüzün ortalama üçte biri uyku ile geçmektedir. Gafletle geçmemesi için uykuyu da değerlendirmek gerekir. Müminin her hareketi şuurlu olmalıdır. Gafletle yatıp gafletle kalkmamalıdır! Rastgele yatağa girip uyumak doğru değildir.

1- Yatağa abdestli girmelidir! Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Abdestli yatanın ruhu Arşa yükselir ve gördüğü rüyalar doğru olur. Abdestsiz yatanın ruhu yükselmez, gördüğü rüyalar, karışık olur, doğru çıkmaz.) [İ. Gazali]

(Abdestli yatan, gece ibadet eden ve gündüz oruç tutan kimse gibi sevap kazanır.) [Hakim]

2- Misvaklanıp sağ yanı üzere kibleye karşı yatmak sünnettir. Uyku, ibadetleri kuvvetle ve sağlam yapmak niyetiyle olursa ibadet olur. Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Âlimlerin uykusu ibadettir.) [İ. Gazali]

3- Borçları ve önemli işleri olan kimse, vasiyetini yazmadan yatmamalıdır! Çünkü sabaha çıkacağını kimse bilemez. Eğer vasiyetsiz ölürse, Kıyamete kadar konuşamaz. Ölümler kendini ziyaret eder, onunla konuşmaya çalışırlar, fakat o cevap veremez. O zaman (Bu miskin vasiyetsiz ölmüş) derler. Vasiyet olarak, varsa kul borçlarını, namaz ve oruç kazaları gibi Hak borçlarını yazmalı, ölümünden sonra ne yapılmasını istiyorsa bildirmelidir!

4- Günahlarına tevbe edip uyumalıdır! Herkese iyilik yapacağına, uyandığı zaman kimseye fenalık etmeyeceğine niyet ederek yatmalıdır! Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Hiç kimseye zulüm ve kin hissi duymadan yatanın günahları affolur.) [İ. Ebiddünya]

5- Yatarken, gece ibadete kalkmaya niyet etmelidir! Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Gece ibadet etmek niyetiyle yatan, fakat uyku galebe çalıp sabaha kadar uyanamayan, niyeti sebebiyle gece ibadet etmiş gibi sevaba kavuşur. Uykusu da kendisine Allahü teâlânın ihsan ettiği bir sadaka olur.) [İbni Mace]

6- İyice uyku gelmeden yatmamalıdır! Kıymetli ömrü uyku ile geçirmemelidir! İhtiyaç kadar uyumalıdır!

7- Yatarken Âyet-el-kürsî, üç İhlas ve bir Fatiha, iki Kulezüyü okumalıdır! Salevat-ı şerife getirmelidir! "Amenerrresulüyü yatsıdan sonra okumayı âdet edinmelidir! Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Gece Bekara suresinin son iki âyetini okuyana, bu iki ayet, her şey için kâfidir.) [Müslim]

8- Uykunun bir nevi ölüm, uyanmanın da dirilmek olduğunu düşünmelidir! Hazret-i Lokman, oğluna (Oğlum, ölümden şüphen varsa, uyuma! Uyumak mecburiyetinde kaldığın gibi, ölmeye de mahkumsun. Eğer dirilmekten şüphe ediyorsan, uykudan uyanma! Uykudan uyandığın gibi öldükten sonra da dirileceksin) buyurmuştur.

9- Yatarken yarınki hayırlı işleri yapabilmek için istirahat etmeye, sabah namazına kalkmaya ve ertesi gün hayırlı işler yapmaya niyet etmeli! Böyle niyet edenin uykusu ibadet olur. Gece uyanınca dua etmeyi âdet haline getirmeli! Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Uykudan uyanınca, "Allahümmağfirli" derse, duası kabul olur.) [İ. Ebiddünya]

10- Henüz sabah namazının vakti girmeden, yani seherde kalkmaya çalışmalıdır. Seher vakti kalkmak berekettir. Hele sabah namazının vakti girdikten sonra, güneş doğana kadar uyumak rızık yönünden de zararlıdır. Hadis-i şerifte buyuruldu ki:

(Sabah uykusu, rızka manidir.) [Beyheki]

İbni Abbas hazretleri, sabah vakti oğlunu uyur görünce buyurdu ki:

(Oğlum, rızıkların dağıtıldığı saatte uyunur mu? Bu saatte uyumak, tembellik alametidir, unutkanlığa sebep olur.) [Şir'a]

Namaza kalkmak niyetiyle uyuyanın uykusu da ibadet olur. Uyuduğu hâlde sabaha kadar ibadet etmiş sevabına kavuşur.

Kaynak: dinimizislam.com