

DİVAN ŞAİRİ CEVAPLIYOR: İDEAL UYKU NASIL VE KAÇ SAAT OLMALI?

Dursun Ali TÖKEL

Yan odadan sesler geliyor, “Ne diyeyim ben size, bütün orucu uykuya tutturdunuz ya!” İftara az bir süre kalmış, çocuklar henüz uyanmaktalar. Muhtemelen nerede olduklarını, saatin kaç olduğunu bilmiyorlar. Sersemlik sulu sepken üzerlerinde. Bütün bir gece boyunca eksik olmayan kahkahalardan, tartışma ve atışmalardan anlamıştım, sabaha kadar uyumamışlardı. Ve doğal olarak bizim işe gitmeye koyduğumuz saatlerde onlar da yatağa girmeye hazırlanıyordu.

Ramazan herkes için bir *şeyler* ayı. Kimi için ibadet ve taat, kimi için sabahlara kadar muhabbet ve akşama kadar uyku; kimi için her akşam bir camide teravih; kimi için teravih kılınan camilerin yanına varıp, teravih kılmadan civardaki çay ocaklarında lak lak etme; kimi için mübarek bir ay; kimi için mübarek on bir ayın sonu; kimi için sadaka, zekât, hayır hasenatla iştigal edip sevap kazanma; kimi için nefsi tezkiye /temizleme ayı; kimin için de nefsi azdırma, ibadet ehlinden nefret etme ve intikam alma ayı...

“Bu da nasıl oluyor?” dediğinizi duyar gibiyim. Üniversitede bir hocamız vardı, on bir ay sigara içmez velakin ramazan ayı geldiğinde acayip bir şekilde sigara içeceği tutardı. Bizlerin oruçlu olmasına aldırmaz, derste aleni tüttürüp dururdu. Bir seferinde ona “Hocam sizi sigara içerken hiç görmedim, tam da oruç ayında mı sigaraya başladınız?” dedim de o zamanlar sigara tiryakisi olan bizlerin yüzüne son çektiği fırtı üfleyerek demişti ki: “Yok, sigaraya başlamadım. Fakat ramazan ayında bir sigara içesim geliyor, bir sigara içesim geliyor anlatamam.” Bu hocamıza benzer tipleri o zamanların Ankara’ında çok görürdük.

Bunların bir kısmı kendisine kutsal bir görev addetmişçesine ramazanın her günü sabahtan akşama kadar Kızılay’ı ellerinde sigaralarıyla bir baştan diğer başa katedip dururlardı. Bunlar hep aynı kişiydiler. Belli ki oruçtan da oruç tutanlardan da nefret ediyorlardı. Bir şey yapamamanın hincını da böyle alıyorlardı zahir, akşama kadar sağa sola sigara dumanları tüttürerek.

Konuyu dağıtmayalım, yazıya orucu uykuya tutturanlarla başladık. Bu uykulara gündüz vakti bu kadar uykunun çok zararlı olduğunu anlatmanın hiçbir faydası olmadı. Sağda solda iştirip duruyoruz, bizim gençliğimize göre orucu uykuya tutturanların sayısı o kadar arttı ki, sadece çevremdekilerle kıyaslasam bu artış hakkında hiç de abartmış olmam. Çocuklara dehşet pompalayan basın yayın müzehirleri nasipsiz kalsın! Bağırıp duruyorlar, tok tutan yiyecekler, susatmayan içecekler, acıktırmayan atıştırmalıklar... Orucun aç durmak, susuz kalmak, açlığı ve susuzluğu derinden hissetmek ve bu deneyimi varlığın diğer hâlleriyle kıyaslamak olduğunu anlatmak ne mümkün...

Adam bir taraftan bağırıyor: “Dokunmayın oruçluyum!” Belli, sinir küpü olmuş, dokunsan patlayacak. Hâlbuki orucun hedefi tam da bu adamın olmadığı hâli oldurmak değil miydi?

Oruç; uyku, sinir, açlık, rejim ayı değildi, lakin o hâle geldiyse bunu kiminle tartışalım? Oruçla insan kemal basamaklarını tırmanmalı, zeval basamaklarını inmemeli. Uyuyarak kendini daha rahat hissettiğini söyleyen ve böylece orucun kendisinde uyandırdığı olumsuz davranışlarla daha rahat baş ettiğini anlatan kişiye, “atalar ‘azı karar, çoğu zarar’ dememişler mi, seninki çoktan da beter, ifrata batmışsın, on sekiz saat orucun 15 saatini uykuya tutturuyorsun, bu makul mü sence?” dedim de bırakın öbür kulağından çıkmayı, bir kulağından bile girmede. O zaman zihnime Eşrefoğlu Rûmî’nin şu mısraları düştü:

Eğerçi uykuya Hak dedi râhat

Velikin demedi subha değin yat

Eşrefoğlu, Hak Teâlâ’nın uykuya rahatlık demesini abartmamamızı, uyku rahatlıktır deyip seher vaktine kadar yatmamamızı tembih buyuruyor da dinleyen kim! Hazreti Pîr sabaha kadar uyumayı abes saymış, bizim mübarekler bunu akşama tahvil etmişler!

Sevgili Gözleyen Gözleri Uyku mu Tutar?

Kadim insanın gözünde uyku bir rahatlamadan ziyade gafletle örtüştürülen bir hâl olmuş. Hemen bütün klasik şiirimizde *gaflet uykusu* tabiri vardır ve bu tabir hakikati es geçmeyi, vuslatı kaçırmayı imler. Atalarımızın nazarında *uykucu* anlamına gelen *nevîm* kelimesi aynı zamanda işe yaramaz, adı sanı unutulmuş, gaflet içinde yaşayan, bomboş insan manasına gelir: “*Nevîm: uykucu adama denir. Ve mugaffel yahud bî-nâm u nişân adama utlak olunur.*”¹ Bilhassa seher vakti uyumak tam da gaflet uykusuna düşmektir. Bu hâl özellikle âşıklara hiç yakıştırılmaz. Dünya hayatı çok kısa bir zaman dilimini kapsar, ebedî hayat yanında bir hiç mesabesinde olan bu hayatı da uykuya yedirmek cehaletin ta kendisidir.

1 Mütercim Asım Efendi, *Kâmûsu 'l-Muhîr Tercümesi* (Haz: Mustafa Koç-Eyyüp Tanrıverdi), Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yay., İstanbul 2014, 6. cilt, s. 5230.

Yunus'a kulak verelim:

*Çün dünye bilürsin fenâ ne yatarsın döne döne
Uyhu m'uyur kana kana dost yolunu soran kişt²*

Yunus Emre, dost yolunu soran kişiye sesleniyor “hem dostu arıyorsun hem de kan uykudasın, bu nasıl bir aramadır?” diye.

Âşık Paşa, Yunus'u biraz daha açıyor ve hakikat arayıcıların gözlerine uykuyu hiç yakıştırmıyor:

*Diñle imdi 'âşıkâ 'ışk n'eyleye
Şol-durur kim göze uyku gelmeye
Dutmaya uyku anuñ gözlerini
Gözleye ol dün ü gündüz yârini
Yimeg ile uyku anda kem ola
Göñli dôstı sevmege muhkem ola³*

Abdülhak Hamit'in Uykusu

Yukarıdaki satırlarımızı okuyan kimi okuyucularımız, eski insanların uyku konusundaki bu tavrını hiç de yadırgamayabilirler, şunları da ilave ederek: “Efendim onlar eski zaman insanlarıdır, seküler hayat henüz bilinmemektedir, zaman ibadetlere göre ayarlanmıştır, hâliyle bakış açısını belirleyen de mistik tavır alıştır. Modern zamanlarda zamana, uykuya, hatta geceye bakış tarzımız tamamen değişmiştir. Uyku konusunda da pek çok farklı yaklaşım ortaya çıkmış ve eskilerin anlayışı çoktan geride kalmıştır.” Acaba öyle midir?

Modern zamanlar şairlerimizden Abdülhak Hamid, yıldızlarla dolu bir gecede, sevgilisinden uzakta kalmış bir âşığı konuşturduğu “Müfâaletün Mütefâilün”⁴ adlı şiirinde gece yıldızların ihtişamıyla kendinden geçmiş bir hâlde bütün varlıkların uyanık olduğunu haykırıyor:

*Şu kurbağalar da hep uyanık,
Uzakta bütün nücûm uyanık,
Umûm uyanık*

dedikten sonra bunca uyanıklar yanında “nasıl uyurum?”u sorguluyor:

2 *Yunus Emre Divanı* (Haz: Mustafa Tatçı), s. 304, <http://ekitap.kulturturizm.gov.tr/Eklenti/10663,metinpdf.pdf?0>

3 Âşık Paşa, *Garibnâme* (Haz: Kemal Yavuz), 206, 207, 209. beyitler, <http://ekitap.kulturturizm.gov.tr/Eklenti/10669,garib-namepdf.pdf?0>

4 *Abdülhak Hâmid Tarhan Bütün Şiirleri*, (Haz: İnci Enginün), Dergah Yay., İstanbul 2013.

...

Sabah oluyor beyaz geceler,

Yine uyku yok.

Geceler beyaz olacak demek

Yanımdasın ey hayâl-i büleñd,

İkinci tulû

Sitâre-i şeb, sitâre-i rûz

Nasıl uyurum!

Bu sânihalar, bu nâzileler, bu râdifeler yanımda iken

Nasıl uyurum mezar gibi ben!

Bu mısraları okurken Abdülhak Hâmid'e boşuna şair-i azam denmediğini anlıyorsunuz.

Ben uykusuzum,

Fakat güzelim hiç etme merak,

Yanımda bırak hayâlini sen,

Düşünme beni

....

diyen şair, gecenin yıldızları altında kendinden geçmiş bir hâldedir, ancak sabah olmaktadır ve bu muhteşem güzellik kaybolmak üzeredir. Fakat şairde hiç tasaya rastlanmaz, zira gece yıldızları olan *sitâre-i şeb* kaybolsa da asıl *sitâre-i rûz* yani *gündüz yıldızı* olan sevgili hiç kaybolmayacaktır. Gece yıldızların ihtişamı, gündüz sevgilinin hayali şairi ebediyen uyanık tutmaktadır.

Demek ki, uykuyla gafletin kardeş oluşu ve uykuyla hakikatin kaybının denkliği sadece eski şairlerin kaygısı değilmiş. Uyku ölümün kardeşidir. Ama uyumadan da olmaz, o hâlde sorumuzu soralım, ne kadar uyumalıyız?

Kaç Saat Uyuyalım da Normal Olsun?

İnsanlara bilimsel terimlerle konuşur, araya da bir iki deneysel sonuç ilave ederseniz daha ikna edici oluyorsunuz. Bunu pek çok kez denemişimdir, her zaman işe yarıyor. Tavsiye ettiğini önce kendinde deneyeceksin, sonra da o konuda az çok bilgi sahibi olmak zahmetine katlanacaksın! Öbür türlü bol keseden atmak oluyor ve insan sadece sözünü, dolayısıyla yüzünü, hâliyle de özünü eskitiyor, başka da bir işe yaramıyor.

Orucu uykuya tutturana gençlere bağıırıp çağırmanın bir fayda sağlamadığını hakke'l-yakin anlayınca onlara uyku hakkında sağlık bir bilgi vereyim dedim. İşe

yarayacağına da pek inanmıyordum ama (nitekim öyle oldu) bana düşeni yapmakta kararlı olmalıydım. Oldum da... İşte sonuç:

“Gaziantep Üniversitesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Savaş, melatonin hormonunun saat 21.00 civarında salınmaya başlandığını ve 05.00'lere kadar yüksek seviyelerde seyrettiğini, bu salınımın ışıkla ortadan kalktığını bildirdi.

Uygunun da bu saatler arasında alınması gerektiğini belirten Savaş, şunları kaydetti:

‘Uyku 7 saatten az, 9 saatten de fazla olmamalı. Bunu modern yaşama uyarlamamız çok da mümkün gözüküyor ama ideal uyku 21.00 ile 04.00 ya da 05.00 arasındadır. Bunu yapamamak da, hiç olmazsa gece en geç 23.00’te yatmayı başarmak, daha geç saatlerde yatmamak, sabah da erken bir saatte kalkmak lazım. Gün içinde uyumak, gece uyumamak çok tehlikeli. Modern hayat uyku düzeni ciddi anlamda bozdu. Gece uyumalıyız, gündüz de uyanık olmalıyız. Bunun mevsim değişikliklerinde de avantaj sağlayacağını düşünüyorum.’”⁵

Bilimsel sonuç bu. Bu sonuç geleneksel bilgiyle örtüşüyor mu? Buna da hiç şüphe yok. Verilen saatler (21-23/ 04-05 arası) tam da yatsı namazı ile sabah namazı arası değil mi? Evet ta kendisi... Sadece bununla örtüşmüyor tabii ki. Modern zaman biliminin verileri, eski insanımızın keşfiyle ne kadar da mutabık, şaşırılmamak mümkün değil!

İşte Gelibolulu Âli’den uyku tavsiyeleri:

Uyhu gıdâdur tenine âdemün

Kıldı beyânın hükemâ ol demün

Yani ki şeş sâat olur vakt-i hâb

Artuğı ile dil ü cânı harâb

Kendüyi âsûde sanur hâb-nâk

Yok haberi hâb anı eyler helâk⁶

“Uyku, insanın bedenine bir gıdadır, bunun süresinin ne kadar olacağını da hekimler söylediler. Uyku, altı saat olmalıdır, bundan fazlası gönül ve can için tam bir haraplıktır. Uyuyan kişiler kendilerini mutlu zannederler, hâlbuki uyku onları helak eder de ruhları duymaz!”

Divan şiirinin bu yönünden tamamen bihaberiz. Bu şiirinin hemen bütün insani yönlerden sizi besleyebileceğine inancınız ve bu inancı destekleyen sabır ve araştırmamız olacak ki nasıl bir hazinenin üzerinde oturduğumuzu fark edelim.

5 <http://www.uykusaglik.com/node/259>, 22.07.2015.

6 Gelibolulu Âli, *Riyâzü’s-Salîkîn* (Haz: Mehmet Arslan-İ.Hakkı Aksoyak), Sivas 1998, <http://ekitap.kulturturizm.gov.tr/Eklenti/10681.girisvemetinpdf.pdf?0>, 977, 978 ve 1015. Beyitler.

Evet, bizler divan şiirine bakarak ideal uyku saatinin ne kadar olacağını, fazla uykunun zararlarını da öğrenebilirmişiz. Sadece şiirden değil tabii ki...

Şu bilgiler 14. yüzyılda, Aydınoğulları Devri'nde Anadolu'da, Hekim Bereket adlı bir Türk doktor tarafından yazılmış *Tuhfe-i Mübârizi* adlı kitaptan:

“Altıncı Fasil Uyumak ve Oyanıkluk Ahvalin Bildirür”

Bilgil kim çok uyku dimağı ağır eyler içerüki ve taşraki anlamağı künd eyler

Amma mutedil uyku nefsanî kuvveti süst eyler ve tabiat kuvvetine yardım eyler katı iç yörimek ve burun kanın sakın eyler.

Uykuların yeğreği dündür dahi ta'am ma'de dibine oturduğundan sonra uyumak gerek amma ma'de dibine boşlığıla uyumak kuvveti düşürür ve gündüzün çok uyumak süstlük ve iştiha zaifliğin getirür.

Yatmak hâlinde gerek kim evvel sağ yanın başa yata andan sol yanın başa yata uyuya amma karın üzerine dönderilü yatup uyumak yavlak eyüdüdür ta'âmı sinürür ve arkası üzerine yatup yüzün yukarı uyumak yavuzdur dimağ renclerin getirür amma uyanıkluk hâli bunun hilafıncadur kaçan uyanıkluk dahi haddenden geçecek dimağı kuru ve zaif eyler ve hıltları göyündürür tiz rencler getirür.”⁷

Ne diyor Hekim Bereket?

“Çok uyumak zihni köreltir ve anlamayı zorlaştırır. Ama normal sürede uyumak nefsanî kuvveti artırır, ishali ve burun kanamasını keser.

En doğru uyku zamanı gece uyunandır. Yemek mide dibine oturunca uyumak gerekir. Yemek yer yemez uyumak insanı kuvvetten düşürür ve gündüz uykusu da insanda gevşeklik meydana getirir ve iştahı yok eder.

Yatmak zamanı gelince önce sağ tarafına, sonra da sol tarafına yatmak gerekir. Karın üzerinde dönerek yatmak yemeği sindirir. Arkası üzerine yüzü yukarı yatmak son derece zararlıdır zira insana pek çok sıkıntı getirir. Fakat uyanıkken sırt üstü yatmak fazla uzun sürmemek şartıyla iyidir. Eğer uzatılırsa o zaman bu yatış tarzı insan zihnini kuru ve zayıf düşürür, hıltları (besinlerin midede sindirildikten sonra dönüştükleri kan, balgam, safra ve sevda maddelerinden her biri) yakar ve pek çok ağrıya, sızıya sebep olur.”

Sağlıklı yaşama hırsının insanı çepeçevre kuşattığı bir çağda yaşıyoruz. Bu ve himle sağlıklı yaşam kürlerine, ilaçlarına, uygulamalarına, tavsiyelerine, kitaplarına, gurularına servetler harcıyoruz. Modern zamanlarda ulaştığımız bilimsel verilerin, geçmiş zamanlar kitaplarında olandan hiç de farklı olmadığını görünce ne düşüneliyiz? Sadece bu açıdan değil, insanı ilgilendiren her mesele için eskimeyen metinlere yeni bir gözle bakmamız gerekmiyor mu?

7 Hekim Bereket, *Tuhfe-i Mübârizi* (Haz: Binnur Erdağı Doğuer), TDK Yay., Ankara 2013, s. 85.