



Hz. Peygamber'in Uyku Düzeni: Hadis Rivayetleri ile Modern Tıbbî Verilerin Karşılaştırmalı Bir Analizi

Mesut Çakır¹

Öz

Uyku, insanın hayati işlevlerinin devamı için temel bir gerekliliktir. Modern tıp literatürü düzenli uykunun etkilerini ortaya koyarken, Kur'an ve hadislerde de uyku düzenlenmesi gereken bir hayat pratiği olarak ele alınır. Bu çalışma, Hz. Peygamber'in uyku düzenine ilişkin rivayetleri incelemeyi ve modern verilerle ilişkisini analiz etmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada rivayetler nitel içerik analiziyle bütünlük içinde değerlendirilmiştir. Bulgular, Hz. Peygamber'in uykusunun süre standardına değil, gecedeki zaman dilimlerinin fonksiyonel kullanımına dayandığını göstermektedir. Yatsı sonrası istirahat, gecenin son üçte birinde teheccüde uyanma, sabah namazı öncesinde kısa bir uyku ve gerektiğinde kaylûle, bu düzenin temel unsurlarıdır. Yapılan değerlendirme Hz. Peygamber'in uyku zamanlamasının modern literatürde vurgulanan gece uykusunun safhaları ve gündüz uykusunun olumlu etkileriyle örtüşebildiğini ortaya koymaktadır. Makale, klasik rivayetlerle güncel bilimsel verilerin disiplinler arası bir bakışla ele alınmasına katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hadis, Tıp, Hz. Peygamber, Uyku, Sağlık.

Çakır, Mesut. "Hz. Peygamber'in Uyku Düzeni: Hadis Rivayetleri ile Modern Tıbbî Verilerin Karşılaştırmalı Bir Analizi". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 10/1 (Mart2026): 464-486. <https://izlik.org/JA75CY99MB>. <https://doi.org/10.32711/tiad.1839213>

Geliş Tarihi	10.12.2025
Kabul Tarihi	08.03.2026
Yayın Tarihi	31.03.2026
*Bu CC BY-NC lisansı altında açık erişimli bir makedir.	

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Hadis Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye, mcakir@fsm.edu.tr, ORCID:0000-0002-0778-4157.



The Prophet's Sleep Pattern: A Comparative Analysis of Hadith Narrations and Modern Medical Data

Mesut Çakır¹

Abstract

Sleep is a fundamental necessity for the continuation of vital human functions. While modern medical literature reveals the effects of regular sleep, sleep is also addressed in the Qur'an and Hadith as a life practice requiring regulation. This study aims to examine narrations regarding the Prophet's sleep pattern and to analyze the relationship between this sleep timing and modern data. Through qualitative content analysis, narrations were evaluated within their integrity. Findings indicate that the Prophet's sleep was not based on a duration standard, but on the functional use of time frames during the night. Resting after Isha, waking for Tahajjud in the last third of the night, a brief nap before the morning prayer, and qaylulah when needed are the key elements of this regimen. The evaluation reveals that the Prophet's sleep timing overlaps with the phases of nocturnal sleep and the positive effects of daytime naps emphasized in modern literature. The article contributes to the interdisciplinary consideration of classical narrations and current scientific data.

Keywords: Hadith, Medicine, Prophet Muhammad, Sleep, Health.

Çakır, Mesut. "The Prophet's Sleep Pattern: A Comparative Analysis of Hadith Narrations and Modern Medical Data". *Türkiye Journal of Theological Studies* 10/1 (Mart2026): 464-486. <https://izlik.org/JA75CY99MB>. <https://doi.org/10.32711/tiad.1839213>

Date of Submission	10.12.2025
Date of Acceptance	08.03.2026
Date of Publication	31.03.2026
*This is an open access article under the CC BY-NC license.	

¹ Asst. Prof. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf University, Faculty of Islamic Sciences, Department of Hadith, İstanbul, Türkiye, mcakir@fsm.edu.tr, ORCID:0000-0002-0778-4157.

Giriş

Uyku, insanın bedensel ve zihinsel sağlığını koruyabilmesi için vazgeçilmez bir biyolojik ihtiyaç ve doğal bir süreçtir. Fizyolojik denge, bağışıklık sisteminin etkinliği, bilişsel işlevler gibi birçok yaşamsal fonksiyonun sağlıklı işleyişi, ancak düzenli bir uyku ile mümkün olabilmektedir. Son yıllarda ortaya konulan bilimsel veriler, uykunun bir dinlenme hali olmanın ötesinde bedenin kendini onardığı, ruhsal dengenin yeniden kurulduğu aktif bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Pek çok sağlık otoritesi uyku bozukluklarını modern çağın önemli halk sağlığı sorunları arasında değerlendirmekte; stres, depresyon, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklarla olan güçlü ilişkisine dikkat çekmektedir.² Öte yandan akademik başarı, iş verimliliği gibi bireysel performans alanlarında da uykunun belirleyici bir unsur olduğu ifade edilmektedir. Tüm bu yönleriyle uyku hem sağlık hem de başarı açısından ihmal edilemeyecek bir gerekliliktir.

Uyku, insan hayatının doğal akışında yeme ve içme gibi vazgeçilmez bir ihtiyaç olup bireyin ortalama ömrünün üçte birini kapsayan temel bir biyolojik süreçtir. Bu kadar geniş bir zaman dilimini kuşatan uykunun fizyolojik bir gerekliliğin ötesinde anlamlı ve düzenli bir biçimde yapılandırılması gereken bir faaliyet olduğu Kur'an ve Sünnette çeşitli bağlamlarda vurgulanmaktadır. Kur'an'da geçen *"Sizin için geceyi bir örtü, uykuyu bir dinlenme, gündüzü ise yeniden hayata uyanma ve dağılma vakti kılan O'dur"*³ âyetiyle Allah Teâlâ, uykunun yaratılış sistemindeki yerini ve insan hayatındaki fonksiyonel değerini hatırlatmıştır. Benzer şekilde, *"Onun varlığının delillerinden biri de geceleyin ve gündüzün uyumanız ve Onun lütfundan aramanızdır"*⁴ ve *"O, geceyi size örtü kılan, uykuyu dinlenme yapan, gündüzü de yeniden diriliş kılan Zât'tır"*⁵ âyetleri de uykunun hem yaratılış düzeni içerisindeki konumuna hem de insanın biyolojik ve ruhsal yenilenmesindeki rolüne dikkat çekmektedir. Hz. Peygamber, uykunun bu ilahî çerçevesini bireysel hayatın disiplinine taşımış; *"Şeytanın sürmesi, uykuyu sevdirmesidir"*⁶ hadisinde ölçsüz ve kontrolsüz uykuya karşı uyarılmış, bir başka rivayette ise uykuyu *"ölümün kardeşi"*⁷ olarak niteleyerek bu geçici halin ciddiyetini hatırlatmıştır. Ayrıca Resûlullah uykunun öncesi ve sonrasıyla da düzenli olması gerektiğini vurgulamış; uyumadan önce abdest alınmasını,⁸ yatağın olası zararlı canlılara karşı silkelenmesini,⁹ belirli duaların

² Vijay Kumar Chattu vd., "The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications", *Healthcare* 7/1 (Aralık 2018), 1.

³ en-Nebe 78/9-11.

⁴ er-Rûm 30/23.

⁵ el-Furkân 25/47.

⁶ Ebû Bekir Ahmed b. el-Hüseyn b. Ali el-Beyhakî, *Şu'abü'l-îmân*. nşr. Abdul'âlî Abdulhamîd Hâmid (Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1423/2003), 6/459 (No. 4478).

⁷ Ebü'l-Kâsım Müsnidü'd-dünyâ Süleymân b. Ahmed b. Eyyûb et-Taberânî, *Mu'cemu'l-evsat*, nşr. Târık b. İvadullah- Abdülmuhsin b. İbrâhîm. (Kâhire: Dâru'l-Haremeyn, 1415/1995), 1/282 (No. 919); 8/342 (No. 8816).

⁸ Ebû Abdullah Muhammed b. İsmâîl el-Buhârî, *el-Câmi'u's-sahîh*, nşr. Muhammed Dîb el-Bugâ (Beyrut: el-Yemâme, 1407/1987), "Da'avât", 6 (No. 5952).

⁹ Buhârî, "Da'avât", 12 (No. 5961); "Tevhîd", 13 (No. 6958); Müslim "Zikir", 64 (No. 2714).

okunmasını¹⁰ ve yüzüstü yatılmamasını¹¹ tavsiye ederek uykunun bilinçli ve tertipli bir eylem olarak değerlendirilmesine rehberlik etmiştir.

Öte yandan Kur'an-ı Kerim'in ilk zamanlarda nâzil olan sûrelerinden biri olan Müzzemmil Sûresi'nin başında, *"Ey örtüsüne bürünen! Geceleyin -birazı dışında- namaza kalk! Gecenin yarısında, ya da biraz öncesinde veya sonrasında, Kur'an'ı tane tane, hakkını vererek oku!"*¹² hitabı yer almakta ve Hz. Peygamber'e gece uykusu ile ibadet arasındaki dengeyi gözetken özel bir düzen telkin edilmektedir. Yaklaşık bir yıl sonra indirilen sûrenin son âyeti ise¹³ *"Rabbın senin gecenin üçte ikisine yakın kısmını, yarısını, üçte birini (ibadette geçirdiğini) ve beraberinde bulunanlardan bir grubun da (böyle yaptığını) elbette bilir..."*¹⁴ buyurarak Hz. Peygamber'in gecelerini bilinçli bir ritim içinde değerlendirdiğini ve uykusunu belirli bir disipline tabi tuttuğunu ilahî bir tasdik ile ortaya koymaktadır.

Görüldüğü üzere İslâm dini uykuya düzenlenmesi gereken bir hayat pratiği olarak bakmaktadır. Kur'an'ın uykuyu belli bir ritim çerçevesinde konumlandırması ve Hz. Peygamber'in uykuya dair çeşitli tavsiyeleri, bu pratiğin bilinçli bir disiplinle ilişkilendirildiğini göstermektedir. Bu çerçevede uykunun hem nitelik hem de nicelik bakımından düzenlenmesi gerektiğine dair yaklaşımın doğal olarak Hz. Peygamber'in şahsî hayatında da karşılığını bulması beklenir.

Hz. Peygamber'in uykusuna dair rivayetler, uykuya hazırlık adabı, okunan dualar, uyku pozisyonu, abdestli yatma, sürme çekme gibi pek çok ayrıntı içermektedir. Ancak uyku konusu oldukça geniş bir alan olduğundan bu çalışmanın kapsamı söz konusu unsurları detaylandırmayı hedeflememektedir. Şüphesiz bu uygulamaların bir kısmının modern tıp açısından uyku hijyeni ve kaliteli uyku üzerinde olumlu etkileri bulunmakla birlikte bu makalede araştırmanın odağı, yalnızca Hz. Peygamber'in uyku için seçtiği vakitlerin tespit edilmesi ve bu zamanlama tercihinin modern tıp araştırmalarıyla karşılaştırılmasıdır. Dolayısıyla çalışma uyku adabına ilişkin rivayetleri kapsam dışı bırakmakta, analizini uykunun kronolojik ritmi ve zamanlamasına yoğunlaştırmaktadır. Bu tercih hem konunun sınırlarının netleştirilmesini hem de uyku zamanlamasının modern bilimsel veriler ışığında daha derinlikli şekilde ele alınmasını mümkün kılmaktadır.

Uyku üzerine yapılan çağdaş akademik çalışmalar incelendiğinde hem İslâmî kaynaklarda uykunun mahiyeti hem de modern bilim açısından taşıdığı önem üzerine çeşitli değerlendirmelerin bulunduğu görülmektedir. Abdurrahman Kasapoğlu'nun

¹⁰ Bu dualara şunlar örnek verilebilir: *"Allah'ım! Senin ismini anarak ölür (uyur) ve dirilirim (uyanırım)." Buhârî, "Da'avât", 7 (No. 5953), 8 (No. 5955), 15 (No. 5965); "Tevhîd", 13 (No. 6959). "Rabbim adınla yatağıma yattım, adınla yatağımdan kalkarım. Eğer uykuda canımı alacaksan, bana merhamet edip bağışla. Hayatta bırakacaksan, iyi kullarını muhafaza ettiğin gibi beni de fenalıklardan koru."* Buhârî, *"Da'avât", 12 (No. 5961); "Tevhîd", 13 No. (6958). "Allah'ım! nefsimi sana teslim ettim. Yüzümü sana çevirdim. İşimi sana ısmarladım. Sırtımı sana dayadım. Ümit bağladığım da korktuğum da sensin. Senden kaçıp sığınacak ve senin elinden kurtulacak yer yine sensin. İndirdiğin kitabına ve gönderdiğin peygamberine iman ettim."* Buhârî, *"Vudû", 75 (No. 244); "Da'avât", 6 (No. 5952); Müslim, "Zikir", 56 (No. 2710).*

¹¹ Ebû Dâvûd Süleyman b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî, *Sünen*, nşr. Şuayb el-Arnaût - Muhammed Kâmil Karabellî (Beyrut: Dâru'r-Risâle el-Âlemiyye, 1430/2009), "Edeb", 102 (No. 5040).

¹² el-Müzzemmil 73/1-4.

¹³ Ebû'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî, *el-Câmi'u's-sahîh*, nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî (Beyrut: Dâru İhyâ'it-Türâsî'l-'Arabî, ts), "Müsâfirîn", 139 (No. 746).

¹⁴ el-Müzzemmil 73/20.

“Kur’an’ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme” başlıklı makalesinde uykunun ilmî veriler ışığındaki biyolojik temelleri ve insan hayatındaki fonksiyonu ele alınmakta, ardından Kur’an’da uykuya dair kullanılan kelimeler ve ilgili âyetlerde uykunun nasıl konumlandırıldığı irdelenmektedir.¹⁵ Benzer şekilde Ahmed S. Bahammam’ın *Annals of Thoracic Medicine* dergisinde yayımlanan “Sleep from an Islamic Perspective” başlıklı makalesi (2011), Faruk Özdemir tarafından “İslâmî Bir Perspektiften Uyku” adıyla Türkçeye kazandırılmış olup, modern tıp verileriyle Kur’an ve hadislerdeki uyku anlayışını birlikte değerlendirmekte ve uyku bilimi açısından dinî literatürün önemine dikkat çekmektedir.¹⁶ Hacı Mehmet Soysaldı’nın “Kur’an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme” başlıklı makalesi ise uykunun önemi, uykuya dair ayet ve hadisler ile uyku sırasında dikkat edilmesi gereken hususları ele almakta, çalışmanın sonunda modern tıbbın uykuya ilişkin temel bulgularına özet mahiyetinde yer vermektedir.¹⁷ Ramazan Önal’ın “Hz. Peygamber’in Hayatında Uyku” adlı çalışması da Hz. Peygamber’in uykusunu önceleyen hazırlıkları, uyku esnasındaki tutumları, uyku pozisyonları, gece ve gündüz uyuduğu vakitler ile yolculuk sırasında uyuma biçimlerini başlıklar hâlinde incelemekte ve rivayetlerin sistematik bir tasnifini sunmaktadır.¹⁸ Ömer Özpınar’ın “Hadisler ve Tıbb-ı Nebevî Rivayetlerinde Uykuya Yaklaşım” başlıklı makalesi ise uykunun öneminden ve Kur’an’daki yerinden bahsetmekte, özellikle uykuyla ilgili hadisleri analiz ederek uykuda mükellefiyetin kalkması gibi fikhî hususlara temas etmekte, ayrıca Tıbb-ı Nebevî literatüründe uykunun nasıl ele alındığını değerlendirmektedir.¹⁹

Bu çalışmaların ortak yönü uykunun dinî metinler ve modern bilimde dikkate değer bir yer işgal ettiğini ortaya koymalarıdır. Bununla birlikte Hz. Peygamber’in uykuyu hangi vakitlerde tercih ettiği hususunun modern tıp araştırmalarındaki uyku zamanlaması ve sirkadiyen ritim bulguları ile karşılaştırıldığı müstakil bir çalışmanın sınırlı olduğu görülmektedir. Bu makalenin özgün katkısı, tam da bu boşluğu doldurarak uyku zamanlaması bağlamında hadisler ile modern tıp arasında disiplinlerarası bir okuma gerçekleştirmektir.

Hz. Peygamber’in uykuya dair uygulamalarının hakkıyla anlaşılabilmesi disiplinlerarası bir yaklaşımı ve sağlam bir metodolojik zemini zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmanın veri seti, “sıhhat ve güvenilirlik” ilkesi gözetilerek oluşturulmuştur. Çalışmada Hz. Peygamber’in uyku düzeni tespit edilirken temel hadis kaynaklarındaki sahih rivayetler esas alınmış, konunun diğer tarafını oluşturan tıbbî değerlendirmelerde ise kanıta dayalı tıp prensiplerine sadık kalınmıştır. Özellikle uyku fizyolojisi, nörobiyoloji ve sirkadiyen ritim gibi teknik konulardaki veriler, tıp dergilerini indeksleyen PubMed ve Web of Science gibi uluslararası geçerliliği olan, yüksek akademik standartlara sahip veri tabanlarından taranarak seçilmiştir. Böylece geleneksel

¹⁵ Abdurrahman Kasapoğlu, “Kur’an’ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme,” *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/4 (2004), 45-77.

¹⁶ Ahmed S. Bahammam, “İslâmî Bir Perspektiften Uyku,” çev. Faruk Özdemir, *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 361-375.

¹⁷ Hacı Mehmet Soysaldı, “Kur’an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme,” *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (2018), 79-102.

¹⁸ Ramazan Önal, “Hz. Peygamber’in Hayatında Uyku,” *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 8/22 (2020), 133-152.

¹⁹ Ömer Özpınar, “Hadisler ve Tıbb-ı Nebevî Rivayetlerinde Uykuya Yaklaşım,” *Tokat İlmîyat Dergisi* 9/1 (2021), 129-155.

İslâmî kaynakların sahih rivayetleri ile modern bilimin yüksek nitelikli araştırmaları temel alınarak makalenin bulgularının bilimsel dayanaktan yoksun varsayımlar yerine sağlam bir kaynak zemini üzerine oturması amaçlanmıştır.

Bu metodolojik çerçevede çalışma iki ana eksenle ilerleyecektir. İlk bölümde uykunun biyolojik ve psikolojik yönleriyle mahiyeti açıklanacak, modern tıbbın yaptığı araştırmalar ışığında uykunun beden ve zihin sağlığı açısından taşıdığı hayati önem ortaya konulacaktır. Ardından çalışmanın ikinci bölümünde, Hz. Peygamber'in uyku düzeni hadis kaynakları esas alınarak ele alınacak, bu uygulamalar günümüz tıp verileriyle karşılaştırılarak aradaki benzerlikler ve bilimsel paralellikler değerlendirilecektir. Böylece hem geleneksel dinî pratiklerin sağlık açısından taşıdığı anlam gün yüzüne çıkarılmış olacak hem de geçmişten bugüne uzanan bir hayat düzeninin bilimsel temelleri yeniden okunmuş olacaktır.

1. Uykunun Mahiyeti ve Önemi

Dünya Sağlık Örgütü, sağlığı “Yalnızca hastalık veya engelliliğin olmaması durumu değil, fiziksel, sosyal ve ruhsal refah durumu” olarak tanımlamıştır.²⁰ Bu refah halinden vücudun pek çok açıdan bir denge içinde bulunması gerektiği anlaşılır. Bu dengeyi sağlayan etmenlerden biri de uykudur. Uyku, pasif bir dinlenme durumu değil vücudun sağlıklı işleyişini sürdürmesi için çeşitli mekanizmaların işlendiği dinamik bir süreçtir.

Modern uyku araştırmaları, uyku sağlığını farklı yönleriyle ele almaktadır. Bu araştırmalar uyku süresi, verimliliği, düzenliliği ve sirkadiyen ritme uyum gibi pek çok bileşeni kapsar. Bu bağlamda yapılan çalışmalar kronik uyku yoksunluğunun ve düşük uyku kalitesinin birtakım hastalıklara yakalanma riskini artırdığını ortaya koymaktadır. Örneğin yetersiz uyku durumunda immün sistem fonksiyonlarının baskılandığı; bunun da enfeksiyonlara yatkınlık artışı ve doku onarım süreçlerinde gecikme ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir.²¹ Bu bulgular, uykunun biyolojik onarım süreçlerindeki merkezi rolünü teyit eder niteliktedir. Araştırmalar yetersiz günlük uyku süresinde kronik hastalık risklerinin anlamlı düzeyde yükseldiğini, ortalama 7 saatten az uyuyanlarda koroner kalp hastalığı ve inme olasılığının arttığını, buna karşılık 9 saatten fazla uyuyanlarda da kardiyovasküler risklerin yükseldiğini göstermektedir.²²

Uykunun zihinsel sağlık üzerindeki etkisi incelendiğinde düzenli uykunun dikkat, öğrenme ve hafıza süreçlerini belirgin biçimde güçlendirdiği, buna karşılık uykusuzluğun dikkat azalması, öğrenme gücü gibi bozukluklara yatkınlığı artırdığı görülmektedir.²³ Öğrenme performansı üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin daha uzun ve düzenli uyuduklarında akademik başarılarının yükseldiği, ancak bu

²⁰ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), “Constitution” (Erişim 07 Eylül 2025).

²¹ Luciana Besedovsky – Tanja Lange – Monika Haack, “The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease”, *Physiological Reviews* 99/3 (Temmuz 2019), 1325-1380.

²² Lauren Hale – Wendy M. Troxel – Daniel J. Buysse, “Sleep Health: An Opportunity for Public Health to Address Health Equity”, *Annual Review of Public Health* 41 (Nisan 2020), 81-99.

²³ Paula Alhola – Päivi Polo-Kantola, “Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance”, *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 3/5 (Ekim 2007), 553-567; Adam J. Krause vd., “The Sleep-Deprived Human Brain”, *Nature Reviews Neuroscience* 18/7 (Temmuz 2017), 404-418.

etkinin çoğunlukla yalnızca sınavdan bir önceki gece değil, sınavdan önceki haftalar boyunca sürdürülen uyku düzeniyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.²⁴

Benzer şekilde, yetersiz uyku beyin için gerekli olan onarım süreçlerinin gerçekleşmesini sınırladığı için sinir sisteminde yıkıcı eğilimleri hızlandırabilir ve uzun vadede alzheimer, demans, parkinson gibi hastalıklara zemin hazırlayabilir.²⁵ Çalışmalar kısa uyku süresinin anksiyete ve depresyon riskini de anlamlı biçimde artırdığını göstermektedir.²⁶ Günlük uyku borcunun birikmesiyle bilişsel performans zayıflamakta; öfke, stres tepkileri ve duygusal dalgalanmalar daha belirgin hâle gelmektedir.²⁷ Kısacası düzenli uyku bilişsel işlevleri artırmanın yanı sıra uyku düzenleme ve dürtü kontrolü üzerinde de belirleyici bir rol oynayarak sağlıklı bir zihinsel yapının temelini oluşturmaktadır.

Sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde de uyku düzeni, bireyin toplumsal düzeydeki başarısı ve konumu ile yakından ilişkilidir. Çalışma hayatında yeterli uykunun dikkat, motivasyon ve stres toleransını artırdığı gibi iş güvenliği açısından da koruyucu bir etkiye sahip olduğu, uyku yoksunluğunun ise performans düşüklüğü ve hata riskinde artışa yol açtığı bilimsel bulgularla desteklenmektedir.²⁸ Buna karşılık uyku kalitesinin iyileştirilmesi özenetrim becerisini destekleyerek karar verme süreçlerini olumlu etkiler. Bireyin kendisini düzenleyebilme kapasitesi sosyal ilişkilerde güvenilirlik ve saygınlık kazandırır.²⁹ Düzenli uyku ile desteklenen bu içsel denetim, kişinin toplumsal etki gücünü ve liderlik potansiyelini de artırır. Dolayısıyla modern tıp verilerinin de işaret ettiği şekilde, düzenli uyku hem bireysel verimliliği hem de sosyal yetkinliği artıran bir yatırımdır.

2. Hz. Peygamber'in Uyku Düzeni

Hz. Peygamber'in uyku vakitlerini dakik ve sayısal verilerle belirlemek mümkün olmamakla birlikte hadis kaynakları onun uyku düzenine dair tutarlı bir çerçeve sunmaktadır. Rivayetlerin bütüncül değerlendirmesi, kaylûle gibi kısa istisnalar dışında Resûlullah'ın uykusunun büyük ölçüde geceyle sınırlı ve belirli bir ritme sahip olduğunu göstermektedir. Bu ritim, uykunun hem zamanlamasına hem de gece içindeki dağılımına dair belirgin örüntüler ortaya koymaktadır. Bu çerçevede Hz. Peygamber'in uyku düzeni rivayetlerin sunduğu veriler ışığında üç başlık altında incelenecektir: (1) yatsı namazı sonrasında gerçekleşen gece uykusu, (2) gecenin son üçte birinde teheccüd için uyanmasının ardından sabah namazına kadar süren kısa ikinci uyku ve (3) ihtiyaç hâlinde öğle vaktinde yapılan kısa kaylûle uykusu. Bu tasnif hem rivayetlerde

²⁴ Kana Okano vd., "Sleep Quality, Duration, and Consistency are Associated with Better Academic Performance in College Students", *npj Science of Learning* 4 (Ekim 2019), 16.

²⁵ Hale vd., "Sleep Health", 81-99.

²⁶ Long Zhai – Huimin Zhang – Dongfeng Zhang, "Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Brain, Behavior, and Immunity* 47 (Temmuz 2015), 178-184.

²⁷ Siobhan Banks – David F. Dinges, "Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction", *Journal of Clinical Sleep Medicine* 3/5 (Ağustos 2007), 519-528.

²⁸ June J. Pilcher – Drew M. Morris, "Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety", *Frontiers in Psychology* 11 (Ocak 2020), 45.

²⁹ June J. Pilcher vd., "Interactions Between Sleep Habits and Self-Control", *Frontiers in Human Neuroscience* 9 (Mayıs 2015), 284.

belirginleşen temel uyku zamanlarını ortaya koymakta hem de bu zamanlamanın modern tıp literatüründeki uyku modelleriyle karşılaştırılmasına imkân sağlamaktadır.

2.1. Yatsı Namazından Sonraki Uyku

Hz. Peygamber'in gece uykusunu doğru biçimde değerlendirebilmek için önce onun geceyi nasıl başlattığını ve yatsı namazı sonrasındaki uygulamalarını ortaya koymak gerekmektedir. Zira Resûlullah'ın gece uykusu, yatsı namazı sonrasında başlayan ve gecenin ilerleyen vakitlerine kadar ritmik şekilde devam eden bir düzen arz etmektedir. Bu düzenin anlaşılabilmesi için İslam'ın geceyi nasıl tanımladığı da önem taşımaktadır.

İslam'da gece kavramı, *“Orucu geceye kadar tamamlayın.”*³⁰ âyetinde de işaret edildiği üzere güneşin batışıyla başlar ve fecr-i sâdık veya güneşin doğuşuyla sona erer.³¹ Rivayetler, Hz. Peygamber'in gecesini baştan sona kesintisiz bir uyku hâlinde geçirmediğini; bilakis gecenin belirli bölümlerinde namaz, tefekkür ve hazırlık gibi faaliyetlerde bulunduğunu göstermektedir. Bu çerçevede, onun gecede uyanık olduğu üç ana zaman dilimi net bir biçimde ortaya çıkmaktadır: Akşam ve yatsı namazlarının kılındığı gecenin ilk kısmı, sabah namazının vaktine tekabül eden gecenin son bölümü ve bu ikisinin arasında yer alan, teheccüd namazına ayrılan vakit.

Hz. Peygamber'in yatsı namazını hangi vakitte eda ettiğiyle ilgili rivayetler, onun bu konuda genel bir prensip benimsediğini, ancak zaman zaman istisnai uygulamalara da yer verdiğini göstermektedir. Bir hadiste Hz. Peygamber, yatsı namazının geciktirilmiş vaktini daha faziletli olarak nitelendirmiş, *“Ümmetime meşakkat vermeyecek olsaydım yatsıyı gece yarısına kadar geciktirmelerini emrederdim.”*³² buyurarak bu tercihin ideal bir seçenek olabileceğine işaret etmiştir. Ancak bu ifade onun bu uygulamayı fiilen tercih ettiğini değil, fazilet yönünden değerli bulduğunu göstermektedir. Hadis âlimleri, “yatsının geciktirilmesi” ifadesini teknik bir anlamda ele almış ve bu ifadeyle kastedilenin karanlığın iyice belirginleşmesi olduğunu belirtmişlerdir. Buna gerekçe olarak da vaktin tam olarak girdiğinden emin olunmadan yatsının eda edilmemesi gerektiğini, vaktin iyice belirginleşmesi ile birlikte namazın kılınmasının esas alınması gerektiğini ifade etmişlerdir.³³ Hadisi değerlendiren Ebü'l-Abbâs el-Kurtubî (öl. 656/1258) de “Bu durum geciktirmenin faziletli görülse de uygulamada tercih edilmediğini, onun ümmetin geneline yönelik pratik kolaylıkları öncelediğini göstermektedir.” demiştir.³⁴

Yatsı namazının geç vakitte kılınmaması Hz. Âişe'nin konuya dair şu ifadesiyle de teyit edilmektedir: “O günlerde yeryüzünde sadece Medine'de namaz kılınırdı. Müslümanlar yatsıyı, ufuktaki kızılık kaybolduğu andan gecenin üçte birine kadar olan zaman

³⁰ el-Bakara 2/187.

³¹ Heyet, *el-Mevsû'atü'l-Fıkhiyye'l-Kuveytiyye*, (Kuveyt: Vizâretü'l-Evkâf ve ş-Şuûnî'l-İslâmiyye, 1427/2006), 45/297.

³² Ebü'îsâ Muhammed b. îsâ b. Sevrâ et-Tirmizî. *Sünen*. nşr. Ahmed Muhammed Şâkir-Muhammed Fuâd Abdülbâki-İbrahim Atve İvaz (Mısır: Matba'atu Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1395/1975), “Salât”, 124 (No. 167); Nesâî, “Mevâkîf”, 20 (No. 531, 532).

³³ Ebü'l-Hasan Nüreddîn Ali b. Sultân el-Herevî el-Kârî, *Mirkâtü'l-mefâtiḥ şerhu Mişkâtî'l-Mesâbih*, nşr. Cemal Aytânî (Beyrut: Dâru'l-Kütübî'l-İlmiyye, 1422-2001), 2/292.

³⁴ Ebü'l-Abbâs Ahmed b. Ömer b. İbrahim el-Kurtubî, *el-Müfḥim limâ eşkele min telhîsi Kitâbi Müslim*, nşr. Muhyiddin Dîb Mistü, Ahmed Muhammed es-Seyyid, Yûsuf Ali Büdeyvi, Mahmûd İbrahim Bezzâl (Beyrut-Dimaşk, Dâru İbn Kesîr-Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1417/1996, 2/264.

diliminde kılarlardı.”³⁵ Bu beyan yatsı namazının gecenin çok ilerleyen saatlerine ertelenmediğini, aksine vaktin girmesiyle birlikte makul bir süre içinde eda edildiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla geciktirmenin mümkün olduğu fakat yaygın ve sürekli bir uygulama olmadığı anlaşılmaktadır.

Sözü edilen geciktirmeye dair nadir uygulamalardan birinde Hz. Peygamber, bir gece yatsıyı tehir etmiş ve ardından cemaate dönerek, “*Namazı beklediğiniz sürece namazda sayılırsınız. Eğer zayıfların zayıflığı ve hastaların hastalığı olmasaydı bu namazı gece yarısına kadar geciktirirdim.*” buyurmuştur.³⁶ Bir başka seferde ise Hz. Peygamber bir işle meşgul olduğu için yatsı namazını gece yarısına kadar geciktirmiş ve ardından cemaate dönerek, “*Bu sizin için Allah’ın bir lütfudur. Bu saatte sizden başka namaz kılan kimse yoktur.*” buyurmuştur.³⁷ Benzer şekilde Abdullah b. Ömer’in naklettiği bir olayda, Hz. Peygamber gecikmeli olarak mescide gelmiş ve “*Bu gece yeryüzünde sizden başka bu namazı bekleyen yoktur.*”³⁸ diyerek bekleyişin değerini vurgulamıştır. Bu rivayetler, geç vakitteki ibadetin farklı bir fazilet taşıdığını göstermekle birlikte, bunun süreklilik arz eden bir tercih olmayıp belirli gecelere özgü bir hal olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç olarak yatsı namazının edâsına dair rivayetler bir arada ele alındığında Hz. Peygamber’in bu namazı genellikle vaktin ilk kısmında kıldığı, ancak zaman zaman ashâbın durumuna göre geciktirdiği görülmektedir. Bu geciktirmeler fazilete dair mesajlar içerse de istisnâ uygulamalardır. Hadis âlimlerinin de belirttiği üzere geciktirmeye dair ifadeler, vaktin açıkça girmiş olmasını vurgular. Asıl olan ise vaktin girdiğinden emin olduktan sonra namazın edâ edilmesidir.

Yatsı namazının kılınmasının ardından Hz. Peygamber’in kimi zaman ahsâbının işleriyle meşgul olduğu görülse de³⁹ bazen de ailesiyle kısa süreli bir sohbetin ardından istirahat çekildiği anlaşılmaktadır.⁴⁰ Hz. Peygamber’in bu saatlerde sosyal temaslarını sınırlı tuttuğu dikkati çeker. Ebû Berze el-Eslemî’nin rivayetine göre, Resûlullah yatsıdan önce uyumayı ve sonrasında konuşmayı hoş görmezdi.⁴¹ Aynı şekilde İbn Mes’ûd’un ifadesine göre de Hz. Peygamber, yatsı namazının ardından ashâbına sohbet etmeyi yasaklamıştır.⁴²

³⁵ Buhârî, “Mevâkîf”, 23 (No. 544); Müslim, “Mesâcid”, 218 (No. 638); Ebû Abdurrahman Ahmed b. Ali b. Şuayb en-Nesâî. *Sünen*. nşr. Abdülfettâh Ebû Gudde (Halep: Mektebü’l-Matbû’âtı’l-İslâmiyye, 1406/1986), “Mevâkîf”, 21 (No. 535).

³⁶ Ebû Dâvûd, “Salât”, 7 (No. 422); Nesâî, “Mevâkîf”, 21 (No. 538).

³⁷ Buhârî, “Mevâkîf”, 21 (No. 542); Müslim, “Mesâcid”, 224 (No. 641).

³⁸ Buhârî, “Mevâkîf”, 23 (No. 545); Müslim, “Mesâcid”, 221 (No. 639).

³⁹ Tirmizî, “Salât”, 126 (No. 169).

⁴⁰ Ebû Abdullah Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *Müsned*. nşr. Şuayb Arnavut, Âdil Mürşid vd. (Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 1421/2001), 42/141 (No. 25244); Ebû Ya’lâ Ahmed b. Ali b. el-Müsennâ et-Temîmî el-Mevsilî. *Müsned*. nşr. Hüseyin Selim Esed, (Dimaşk: Dârü’l-Me’mûn li’t-türâs, 1404/1984), 7/419 (No. 4442).

⁴¹ Buhârî, “Mevâkîf”, 12 (No. 522), 22 (No. 543), 38 (No. 574); Müslim, “Mesâcid”, 237 (No. 647); Ebû Dâvûd, “Salât”, 3 (No. 398); “Edeb”, 27 (No. 4849); Tirmizî, “Salât”, 125 (No. 168); Nesâî, “Mevâkîf”, 16 (No. 525); İbn Mâce Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezid el-Kazvinî. *Sünen*. nşr. Muhammed Fuad Abdülbâki (b.y.: Dârü İhyâi’l-Kütübü’l-Arabiyye, Faysal İsa el-Bâbî el-Halebî, ts), “Salât”, 12 (No. 701).

⁴² İbn Mâce, “Salât”, 12 (No. 703).

Mevcut rivayetler, Hz. Peygamber'in yatsı namazı sonrasındaki zaman diliminde çoğunlukla istirahatye yöneldiğini düşündürmektedir. Ancak bu uyku, gecenin tamamına yayılan kesintisiz bir istihattenden ibaret değildir. Zira Hz. Peygamber'in gecenin ilerleyen saatlerinde teheccüd namazı için yeniden uyandığı bilinmektedir. Bu noktada onun gece uykusunu nasıl böldüğü ve hangi vakitlerde ibadete yöneldiği meselesi önem kazanmaktadır. Gece namazı olarak da bilinen teheccüd, yatsı ile sabah namazı arasında eda edilen ve Hz. Peygamber'in düzenli olarak yerine getirdiği bir ibadettir. Kur'an'da bu namaz özellikle Hz. Peygamber'e hitaben emredilmiş,⁴³ O da bu emre uyarak gecenin bir kısmını teheccüdle geçirmiştir. Şayet hastalık veya başka bir mazeretle kalkamazsa gündüz bu ibadeti telafi etme yoluna gitmiştir.⁴⁴

Teheccüd namazının zamanlamasına dair rivayetler Hz. Peygamber'in uykusunu hangi saatlerde böldüğünü anlamamıza da imkân tanımaktadır. Tâbiünden Mesrûk'un (öl. 63/683), Hz. Âişe'ye yönelttiği "Resûlullah gece namaz için hangi vakitte kalkardı?" sorusuna, "horoz sesini işitince" cevabını alması, önemli bir işarettir.⁴⁵ Hadis âlimleri bu vakit için gecenin yarısı, yarısından sonrası, son üçte birlik kısmı gibi değerlendirmeler yapmışlardır.⁴⁶ Benzer şekilde Tâbiünden Esved b. Yezîd'in Hz. Âişe'den naklettiği şu ifade gece ibadetine dair daha geniş bir zaman çerçevesi sunmaktadır: "Allah Resûlü gecenin ilk kısmında uyur, son kısmında kalkar namaz kılar. Sonra yatağına döner biraz daha uyur ve müezzin sabah ezanı okuyunca yatağından hemen kalkardı."⁴⁷

Benzer bir anlatım Hz. Peygamber'in gece ibadetine fiilen şahit olan İbn Abbâs'ın rivayetinde yer almaktadır. Onun aktardığına göre teyzesi Meymûne'nin evinde kaldığı bir gece Hz. Peygamber bir süre ailesiyle sohbet etmiş, ardından istirahatye çekilmiş, gecenin son üçte biri olduğunda uyanmış, göğze bakarak Âl-i İmrân sûresinin son on âyetini okumuş, ardından abdest alıp misvak kullanarak on bir rekâtlık gece namazını eda etmiştir. Bu namazdan sonra kısa bir istihattin ardından sabah ezanıyla birlikte yeniden kalkıp mescide yönelmiştir.⁴⁸

Hz. Peygamber'in gecenin son üçte birine gösterdiği bu özel önem, onun bu zaman dilimini hem kişisel ibadet hem de ümmete tavsiye açısından öne çıkardığını göstermektedir. Ebû Hüreyre'den nakledilen bir hadiste, Resûlullah bu zaman aralığının feyzini şöyle ifade etmiştir: *"Rabbimiz, her gecenin son üçte birinde dünya semasına iner ve şöyle seslenir: Dua eden yok mu kabul edeyim, isteyen yok mu vereyim, af dileyen yok mu bağışlayayım?"*⁴⁹

⁴³ el-İsra 17/79.

⁴⁴ Müslim, "Müsâfirîn", 140 (No. 746).

⁴⁵ Buhârî, "Teheccüd", 7 (No. 1080); "Rikak", 18 (No. 6096); Müslim, "Müsâfirîn", 131 (No. 741); Ebû Dâvûd, "Tatavvu", 23 (No. 1317); Nesâî, "Kıyâmu'l-Leyl", 8 (No. 1616).

⁴⁶ Ebû'l-Abbâs Şihâbüddîn Ahmed b. Muhammed b. Ebû Bekir el-Kastallânî, *İrşâdü's-sârî li şerhi Sahîhi'l-Buhârî*, (Mısır: Matba'atü'l-Kübrâ, 1323), 2/315.

⁴⁷ Buhârî, "Teheccüd", 15 (No. 1095); Müslim, "Müsâfirîn", 129 (No. 739).

⁴⁸ Buhârî, "Vudû", 5 (No. 138); "Sıfatü's-Salat", 77 (No. 821); "Tefsîr", 58 (No. 4294); Müslim "Müsâfirîn", 188 (No. 763).

⁴⁹ Buhârî, "Teheccüd", 14 (No. 1094); "Da'avât", 13 (No. 5962); "Tevhîd", 35 (No. 7056); Müslim, "Müsâfirîn", 168 (No. 758).

Gecenin bu kısmında ibadet eden bir başka örnek olarak Hz. Dâvûd'u anan Hz. Peygamber, onun uygulamasını “Allah’ın en çok beğendiği namaz Hz. Dâvûd’un namazıdır.” sözleriyle överek şöyle tasvir etmiştir: “Hz. Dâvûd gecenin ilk yarısında uyur, üçte birinde namaz kılar. Gecenin sonraki altıda birinde yine uyurdu.”⁵⁰ Gecenin altı eşit parçaya bölünmesi hâlinde, bu uygulama gecenin dördüncü ve beşinci dilimlerine denk gelmektedir. Bu durum, Hz. Peygamber’in uykusunun hem Hz. Dâvûd’un uygulamasına benzediğini hem de bu uygulamayı tasvip ettiğini göstermektedir.

Coğrafi şartlar sebebiyle gece-gündüz sürelerinin yıl boyunca büyük değişiklik göstermediği Medine’de gecenin yaklaşık on iki saat sürdüğü kabul edilebilir. Hadislerdeki tasvirler bu sürenin takribî olarak dörder saatlik üç bölüm hâlinde anlaşılabileceğini göstermektedir. Rivayetler bir arada değerlendirildiğinde, Hz. Peygamber’in gecenin ilk kısmını akşam ve yatsı namazlarının edası ile aile fertleri veya ashâbiyla yaptığı kısa sohbetlere ayırdığı, ardından istirahat çekildiği anlaşılar. Ancak bu istirahatın ilk bölümün sonlarına mı, yoksa ikinci bölümün başlarına mı denk geldiği kesin değildir.

Buna rağmen gecenin ikinci dört saatlik kısmının genel karakterinin istirahat olduğu söylenebilir. Hz. Peygamber bu bölümde düzenli biçimde uyumakta ve gecenin önemli bir kısmını istirahat ayırmaktadır. Son dört saatlik bölümde ise teheccüd için uyanmakta; ibadetini tamamladıktan sonra sabah namazına kadar kısa bir istirahat yeniden dönmektedir.

2.1.1. Modern Tıbbî Araştırmalarda Gece Uykusu

Bu başlıkta ele alınan gece uykusu, Hz. Peygamber’in genel uygulaması olan yatsı namazı sonrasındaki zaman dilimine tekabül etmektedir. Aşağıda, bu spesifik zaman diliminde uyumanın güncel tıbbî literatürde nasıl değerlendirildiği ve biyolojik etkileri incelenecektir.

Erken saatte uykuya yönelmenin biyolojik açıdan çeşitli faydaları olduğu bilinmektedir.⁵¹ 2025 tarihli kapsamlı bir çalışmada, optimal uyku merkezinin saat 02.30 civarına denk geldiği belirtilmiştir. Bu bulgu, biyolojik açıdan optimal bir uykunun yaklaşık 23.00’te başlayıp sabah 06.00 sularında sona ermesi gerektiğine işaret etmektedir.⁵² Bu zamanlama, insan fizyolojisinde uyku-uyanıklık döngüsünden hormon salgısına kadar pek çok işlevi yöneten ve “sirkadiyen ritim” olarak adlandırılan yaklaşık 24 saatlik biyolojik döngü ile bir uyum içindedir.⁵³ Tarih boyunca insanlar gündüz aktif olup gece istirahate çekilerek bu doğal ritme uyum içinde yaşamışlardır.⁵⁴

Sirkadiyen ritmin hücresele düzeydeki işleyişi, vücudun “karanlık sinyali” olan melatonin hormonu ile senkronize ilerler. Modern çalışmalar, yalnızca uyku döngüsünü

⁵⁰ Buhârî, “Teheccüd”, 7 (No. 1079); “Enbiyâ” 39 (No. 3238); Müslim, “Sıyâm”, 189 (No. 1159).

⁵¹ H. Zou vd., “Chronotype, Circadian Rhythm, and Psychiatric Disorders: Recent Evidence and Potential Mechanisms”, *Frontiers in Neuroscience* 16 (2022), 811771.

⁵² Jiu Wang vd., “Optimal Sleep Timing Revealed: A New Perspective on Reducing All-Cause Mortality and Cardiovascular Disease-Cause Mortality in Older Adults”, *Journal of Clinical Sleep Medicine* 21/10 (Ekim 2025), 1711.

⁵³ *Sleep Foundation Sleep Dictionary*, “Circadian Rhythm”, (Erişim 11 Eylül 2025).

⁵⁴ H. Zou vd., “Chronotype, Circadian Rhythm and psychiatric disorders”, 811771.

başlatmakla kalmayıp aynı zamanda güçlü antioksidan özelliğiyle hücrel onarımı destekleyen melatonin, insülin duyarlılığı ve enerji metabolizması üzerinde koruyucu bir avantaj sağladığını göstermektedir.⁵⁵ Ancak bu fizyolojik onarım sürecinin verimli işleyebilmesi, ışık maruziyetinin kesilmesine bağlıdır. Zira geç saatlere kadar uyanık kalmak ve yapay ışığa maruz kalmak, melatonin sentezini baskılayarak bu hayati mekanizmayı sekteye uğratmaktadır.⁵⁶

Bu doğal ritmin bozulması ve gecenin ilerleyen saatlerinde uyumak pek çok farklı sağlık sorununu beraberinde getirmektedir. Öncelikle bu durum, kişinin vücut saati ile sosyal saati arasında uyumsuzluk yaratarak “sosyal jetlag” denilen kronik yorgunluk hâline yol açar.⁵⁷ Uzun vadede ise obezite, insülin direnci, kardiyovasküler hastalıklar ve artmış bağışıklık yanıtı gibi ciddi metabolik sorunlarla ilişkilendirilmiştir.⁵⁸ Psikolojik açıdan bakıldığında geç saatte uykuya geçmenin, bireylerde depresyon, anksiyete, tükenmişlik ve yüksek stres seviyelerine neden olduğu,⁵⁹ uzun vadede uyku kalitesini, dikkat süreçlerini ve duygu durumunu olumsuz etkilediği ifade edilmiştir.⁶⁰ Dünya Sağlık Örgütü’nün 2020 yılında vardiyalı çalışmayı kanser riski açısından “muhtemelen insan için kanserojen” şeklinde sınıflaması da bu bağlamda dikkat çekicidir.⁶¹

Güncel araştırmalar, biyolojik saatle uyumlu erken gece saatlerinde gerçekleşen uykunun fizyolojik açıdan daha verimli olduğunu ortaya koymaktadır. Hz. Peygamber’in yatsı namazını müteakip istirahatete yönelmesi tarihsel şartlar bağlamında doğal bir zaman tercihi olarak değerlendirilebilir. Bununla birlikte rivayetlerde aktarılan bu zamanlamanın, modern uyku literatüründe vurgulanan biyolojik ritimle uyumlu bir örüntü sergilediği görülmektedir. Bu durum, uygulamanın bilinçli bir fizyolojik tercih olduğu iddiasından ziyade, ortaya çıkan pratiğin insanın doğal döngüsüyle örtüştüğünü göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

2.2. Teheccüd Sonrası Uyku

Rivayetler, Hz. Peygamber’in teheccüd namazını eda ettikten sonra sabah namazı vaktine kadar olan süreyi tamamen uyanıklıkla geçirmediğini, bu zaman diliminde kısa bir istirahatete tekrar döndüğünü göstermektedir. Yukarıda Hz. Âişe ve İbn Abbâs’tan

⁵⁵ Russel J. Reiter vd., “Melatonin as an Antioxidant: Under Promises but Over Delivers”, *Journal of Pineal Research* 61/3 (2016), 253-278.

⁵⁶ Joshua J. Gooley vd., “Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans”, *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 96/3 (Mart 2011), 463-472.

⁵⁷ “Sosyal jetlag” biyolojik saat ile sosyal program arasındaki uyumsuzluğu ifade eder. Bkz: Marc Wittmann vd., “Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time”, *Chronobiology International* 23/1-2 (2006), 497.

⁵⁸ Öm. bk. Yan Fan vd., “Sleeping Late Increases the Risk of Myocardial Infarction in the Middle-Aged and Older Populations”, *Frontiers in Cardiovascular Medicine* 8 (2021), 709468; Fahad M. Zuraikat, Sanja Jelic ve Marie-Pierre St-Onge, “Wake Up! It’s Time to Recognize the Importance of Sleep in Metabolic Health”, *Obesity* 31/5 (Mayıs 2023), 1189; Syed Basharat Ahmad vd., “Melatonin and Health: Insights of Melatonin Action, Biological Functions, and Associated Disorders”, *Cellular and Molecular Neurobiology* 43/6 (Ağustos 2023), 2437.

⁵⁹ “Stanford Medicine News Center (Stanford Medicine), “Night Owl Behavior Could Hurt Mental Health, Sleep Study Finds” (Erişim 13 Eylül 2025); bk. Kelly G. Baron ve Kathryn J. Reid, “Circadian Misalignment and Health”, *International Review of Psychiatry* 26/2 (2014), 139-154; ayrıca bk. Adam P. Spira vd., “Impact of Sleep on the Risk of Cognitive Decline and Dementia”, *Current Opinion in Psychiatry* 27/6 (2014), 478-483.

⁶⁰ *Sleep Foundation*, “Circadian Rhythm”.

⁶¹ International Agency for Research on Cancer, *Night Shift Work* (Elektronik kitap: World Health Organization, 2020).

aktarılan rivayetler Resûlullah'ın teheccüd için gecenin son üçte birinde uyanıp uzun bir ibadetten sonra tekrar yatağına döndüğünü ifade etmektedir. Hz. Âişe'nin "namazını bitirdikten sonra bir süre daha uyur, müezzin sabah ezanını okuyunca hemen kalkardı" şeklindeki ifadesi ile İbn Abbâs'ın "sabah ezanı ile uyandı ve sabah namazına çıktı" şeklindeki anlatımı, bu uygulamanın düzenli bir pratik olduğunu göstermektedir.

Bu noktada teheccüd sonrası uyku Hz. Peygamber'in geceyi iki aşamalı bir ritim içerisinde değerlendirdiğini ortaya koymaktadır. İlk aşama, gecenin ikinci kısmında gerçekleşen uyku; ikinci aşama ise teheccüd sonrası kısa fakat yenileyici bir istirahattir. Böylece Resûlullah'ın gecesi kesintisiz, tek blok hâlinde olmayan, ibadet ve istirahatin dengeli şekilde dağıldığı bölünmüş bir uyku düzeni olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu model ibadet için gerekli zihinsel açıklığı sağladığı gibi sabah namazına hazırlık için biyolojik dinlenmeyi mümkün kılan bir yapı da sunmaktadır.

2.2.1. Modern Tıbbî Araştırmalarda Bölünmüş Uyku

Modern literatürde uyku düzenleri tanımlanırken "segmental uyku" ve "bifazik uyku" kavramları öne çıkmaktadır. Segmental uyku, toplam uyku süresinin birden fazla parçada tamamlanmasını ifade ederken bifazik uyku, gecenin iki ayrı uyku dönemi ve bu dönemleri ayıran bir uyanıklık evresinden oluştuğu spesifik bir düzene karşılık gelir.⁶²

Yapay ışığın bulunmadığı uzun gecelerde insanların kendiliğinden bölünmüş bir uyku düzenine geçtiği, hem tarihsel kaynaklarda⁶³ hem modern deneysel çalışmalarda⁶⁴ teyit edilmektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada uzun süre karanlıkta tutulan sağlıklı erişkinlerin herhangi bir zorlama olmaksızın iki bölümlü uykuya yönelmesi, segmental yapının insan fizyolojisinde bir karşılığı olabileceğini gösterir.⁶⁵ Bu çalışma, uykunun iki bölümü arasındaki uyanıklık döneminin sakin ve dinlendirici karakter taşıyan ayrı bir bilinç hâli olduğunu belirtir.⁶⁶

Tarihî kayıtlar da bu biyolojik eğilimi destekler niteliktedir. Yapılan bir çalışmada Modern öncesi Avrupa kaynaklarında "birinci uyku" ve "ikinci uyku" kavramlarının yaygın biçimde kullanıldığı ifade edilmiştir.⁶⁷ Arthur Roger Ekirch'e ait endüstri öncesi çağda insanların uykularını iki farklı döneme ayırdığı ve aradaki bir saate kadar olan boşlukları aktiviteyle doldurduğu teorisi literatürde geniş çapta kabul görmüştür.⁶⁸ Bu durum, kesintisiz sekiz saatlik uyku anlayışının tarihsel olarak yeni bir norm olabileceği,

⁶² Sleep Foundation (SF), "Biphasic Sleep" (Erişim 11 Eylül 2025).

⁶³ A. Roger Ekirch, *At Day's Close: Night in Times Past* (New York: Norton, 2006), 300; Carol M. Worthman ve Melissa K. Melby, "Toward a Comparative Developmental Ecology of Human Sleep", in *Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences*, ed. Mary A. Carskadon (Cambridge: Cambridge University Press, 2002), 69–117.

⁶⁴ Thomas A. Wehr, "In Short Photoperiods, Human Sleep Is Biphasic," *Journal of Sleep Research* 1 (1992), 103–107.

⁶⁵ Thomas A. Wehr'in uzun karanlık fotoperiyot koşullarında yaptığı deneylerde, sağlıklı erişkinlerin kendiliğinden iki bölümlü bir uyku düzenine geçtiği görülmüştür. Bk. Wehr, "In Short Photoperiods", 106.

⁶⁶ Wehr, "In Short Photoperiods," 104.

⁶⁷ Ekirch, *At Day's Close*, 300.

⁶⁸ Niall Boyce, "Have We Lost Sleep? A Reconsideration of Segmented Sleep in Early Modern England", *Medical History* 67/2 (2023), 92.

eski toplumlar ise segmental uykunun olağan bir insan davranışı olarak yaşandığını düşündürmektedir.⁶⁹

Bununla birlikte antropolojik veriler insan uykusunun tek bir ideal modele indirgenemeyecek kadar esnek olduğuna işaret etmektedir. Farklı toplumlar gece uykusunun süre, yapı ve ritim bakımından çeşitlilik göstermesi, insanın çevre koşullarına uyum sağlayabilen çok biçimli bir uyku düzenine sahip olduğunu düşündürür. Nitekim Gandhi Yetish ve arkadaşlarının bulguları, insanlığın evrimsel geçmişine en yakın kabul edilen avcı-toplayıcı yaşam tarzında, segmental uykunun birincil model olmadığını öne sürerken⁷⁰ Samson'un bulguları ise segmental uykunun varlığını doğrular ancak bunu doğal bir biyolojik eğilimden ziyade yerel çevresel baskıların neden olduğu uyku kalitesindeki düşüşün bir sonucu olarak yorumlar.⁷¹ Bu karşılaştırma, segmental uykunun belirli çevresel (uzun gece, yüksek gürültü, sosyal yoğunluk gibi) koşulların tetiklediği esnek uyku yapısının bir çıktısı olabileceği tezini güçlendirmektedir.

Segmental uykuya dair dikkat çekici bir diğer husus, uyku blokları arasındaki kısa uyanıklık döneminin psikolojik niteliğidir. Bu zaman diliminin zihinsel berraklık, tefekkür ve yaratıcı düşünceye uygun bir bilinç hâli oluşturabileceği çeşitli araştırmalarda dile getirilmiştir. Tarihsel kaynaklarda insanların bu vakti dua, ibadet, düşünme veya sosyal etkileşim gibi çeşitli faaliyetlerle değerlendirdiği aktarılır.⁷²

Öte yandan modern popüler kültürde yer bulan aşırı polifazik uyku modellerinin segmental uykuyla karıştırılmaması gerekir. Bu uyku modelleri sirkadiyen ritmi bozduğu yönünde eleştirilmektedir.⁷³ Ulusal Uyku Vakfı, polifazik uyku programlarının yararını destekleyen bilimsel bir kanıt bulunmadığını ve bu düzenlerin uyku eksikliği ile performans düşüşüne yol açabileceğini belirtmektedir.⁷⁴

Hız. Peygamber'in uygulaması yapay ve ekstrem bir düzeni değil, geceyi iki ana bölüme ayıran dengeli ve sürdürülebilir bir ritmi ifade eder. Hız. Peygamber'in uykusundaki sistemli bölünme ve teheccüdün gecenin doğal akışı içinde düzenli bir yer edinmiş olması onun uyku pratiğinin arkasında çevresel koşullar, ibadet zamanları ve insan uykusunun esnekliği arasında kurulan bilinçli bir dengeli düşündürmektedir. Sonuç olarak Hız. Peygamber'in bifazik rutini, insan uykusunun esnekliğini kullanarak çevresel ve dinî gereklilikleri üst düzeyde karşılayan, sistematik bir adaptasyon örneği olarak konumlandırılabilir.

2.3. Gündüz Uykusu

⁶⁹ Bu ifadelerle karşı alternatif bir değerlendirme olarak Niall Boyce, segmental uykunun erken modern dönemde ne kadar yaygın olduğuna dair kanıtların farklı yorumlanabileceğini belirtir ancak segmental uykunun tarihsel bir uyku varyantı olabileceğine karşı çıkmaz. Niall Boyce, "Have We Lost Sleep?", 107-108.

⁷⁰ Gandhi Yetish vd., "Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-Industrial Societies," *Current Biology* 25/21 (Kasım 2015), 2862-2868.

⁷¹ David R. Samson vd., "Segmented Sleep in a Nonelectric, Small-Scale Agricultural Society in Madagascar", *American Journal of Human Biology* 29/4 (2017), 1-13.

⁷² Niall Boyce, "Have We Lost Sleep?", 92.

⁷³ Yevgenia Rosenblum vd., "Sustained Polyphasic Sleep Restriction Abolishes Human Growth Hormone Release", *Sleep* 47/2 (2024), 1-12.

⁷⁴ M. D. Weaver vd., "Adverse Impact of Polyphasic Sleep Patterns in Humans: Report of the National Sleep Foundation Sleep Timing and Variability Consensus Panel", *Sleep Health* 7/3 (2021), 300.

Güneşin doğuşu ile batışı arasındaki zaman dilimi “gündüz” olarak tanımlanır ve bu süre içinde Hz. Peygamber’in uykusu ihtiyaçla sınırlı, kısa süreli bir istirahat niteliği taşımaktadır. Bu gündüz uykusu, özellikle öğle vaktine denk geldiği için kaylûle adıyla anılır. Rivayetler kaylûlenin toplumda yerleşik bir uygulama olup Hz. Peygamber tarafından da teşvik edildiğini göstermektedir.

İbn Abbâs’ın aktardığı “*Gündüz oruç için sahurdan, gece ibadet için ise kaylûleden yardım alın.*”⁷⁵ hadisi, kaylûlenin dinî ve pratik bir fayda taşıdığını ifade eder. Enes b. Mâlik’in, annesi Ümmü Süleym’in evine Resûlullah’ın geldiğinde kendisi için serilen bir post üzerinde öğle uykusuna yattığını bildiren rivayeti⁷⁶ Hz. Peygamber’in bu kısa istirahati fiilen uyguladığını göstermektedir. Sehl b. Sa’d’ın, “Biz Hz. Peygamber ile birlikte cuma namazını kılar, sonra kaylûle yapardık.”⁷⁷ sözü ise özellikle cuma günlerinde bunun uygulandığını ifade etmektedir. Hadis şârihlerinin bu rivayeti açıklarken cuma günlerinde kaylûlenin namazdan sonra yapılmasının bir tür düzenli uygulama olduğu yorumunu yapmaları da bu anlayışı desteklemektedir.⁷⁸

Kaylûleye dair rivayetlerin sınırlı oluşu, bu uykunun Hz. Peygamber’in hayatında süreklilik arz eden bir uygulama değil ihtiyaç duyulduğunda başvurulacak kısa bir istirahat olduğunu göstermektedir. Bu itibarla kaylûle gecenin yoğun ibadet temposunu destekleyen bir “telafi uykusu” niteliği taşımakta, düzenli ve uzun süreli bir gündüz uykusu şeklinde değerlendirilmemektedir.⁷⁹ Genel rivayetlerin seyri de Hz. Peygamber’in gündüzü uykuya ayırmadığı, kaylûleyi ise daha çok gerektiğinde uygulanan, kısa ve dinlendirici bir enerji toparlama süreci olarak gördüğü şeklindedir.

2.3.1. Modern Tıbbî Araştırmalarda Öğle Uykusu

Günümüz literatüründe gün ortasında yapılan bu kısa süreli uyku “power nap” veya “siesta” olarak anılır. Özellikle modern yaşamın getirdiği uyku eksikliği ve zihinsel yorgunlukla başa çıkmada doğal bir destek olarak değerlendirilir. Halk arasında öğle rehabeti denen durgunluk hali, vücudun günlük ritmindeki doğal bir düşüşe denk gelir ki bu zaman diliminde yapılacak kısa bir dinlenmenin hem zihni hem de bedeni yenileme noktasında önemli bir yere sahip olduğu ifade edilir.⁸⁰

23.681 kişinin ortalama 6,32 yıl boyunca izlendiği bir çalışmada, ara sıra öğle uykusu uyuyanlarda %12, sistematik olarak uyuyanlarda ise %37 daha düşük kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm oranı gözlenmiştir.⁸¹ Ayrıca araştırmalar, öğle uykusunun edinilmiş bilgilerin pekişmesine ve genel zihinsel performansı iyileştirerek öğrenmeye

⁷⁵ İbn Mâce “Sıyâm”, 22 (No. 1693).

⁷⁶ Buhârî, “İsti’zân”, 41 (No. 5925); Müslim, “Fedâil”, 84 (No. 231); Nesâî, “Zînet”, 118 (No. 5371).

⁷⁷ Buhârî, “Cuma”, 38 (No. 897); “Müzâraa”, 17 (No. 2222); “Et’ime”, 16 (No. 5088); “İsti’zân”, 16 (No. 5894); Müslim, “Cuma”, 30 (No. 859); Ebû Dâvûd, “Salât”, 223 (No. 1086); Tirmizî, “Salât”, 378 (No. 525); İbn Mâce, “İkâme”, 84 (No. 1099).

⁷⁸ Kastallânî, *İrşâdû’s-sârî li şerhi Sahîhi’l-Buhârî*, 2/195.

⁷⁹ Ali Yardım, *Peygamberimizin Şemâli*, (İstanbul: Damla Yayınevi, 2011), 330.

⁸⁰ Brice Faraut vd., “Napping: A Public Health Issue: From Epidemiological to Laboratory Studies”, *Sleep Medicine Reviews* 35 (Ağustos 2017), 85-100.

⁸¹ Androniki Naska vd., “Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population”, *Archives of Internal Medicine* 167/3 (Şubat 2007), 296-301.

katkı sağladığını belirtir.⁸² Yapılan bir deneyde öğrenme sonrası öğle uykusu yapan katılımcıların uykusuz kontrol grubuna kıyasla hem kısa vadeli hem de ertelenmiş (bir hafta sonraki) hatırlama testlerinde anlamlı derecede daha yüksek başarı sağladığı görülmüştür.⁸³ Ayrıca bu uyku odaklanma yeteneği, dikkat süreleri ve karmaşık görevlerdeki tepki hızlarının iyileşmesine yol açar.⁸⁴

Uyku ve duygudurum arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalardan çok azı, öğle uykusu paradigmasını kullanmıştır çünkü duygusal işlemede rol oynayan REM uykusu öğle uykuları sırasında nadirdir. Ancak genel olarak kısa süreli öğle uykularının pozitif duygu durumunu güçlendirdiği, yorgunluk hissini azalttığı ve ruh hâlinin iyileşmesine katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir.⁸⁵

Öğle uykusunun, önceki geceden uyku eksikliğine etkilerini araştıran çalışmalarda bu uykunun önceki gece sadece 4 saat uyuyan deneklerde uyanıklığı ve performansı koruduğu,⁸⁶ uykusuzluktan kaynaklanan stres hormonlarının yükselmesi gibi olumsuz değişikliklerin normalleşmesine katkıda bulunduğu görülmüştür.⁸⁷ Sonuç olarak araştırmalar öğle uykusunun uyku yoksunluğu ve azalmış gece uykusunun etkilerini telafi ettiğini, belirli bir uyku aralığı korunduktan sonra gece uyku süresindeki uzamaları önlemek için bunun öğle uykusuyla desteklenebileceğini gösterir.

Bununla beraber öğle uykusunun süresi elde edilecek faydalar bakımından kritik bir faktördür. Kısa süreli uykuların (10–20 dakika) dikkat ve zindelik üzerinde hızlı ve belirgin bir iyileşme sağladığı, bu etkinin 1–3 saat boyunca sürdüğü bildirilir. Bu tür kısa uykularda birey derin uyku evrelerine geçmediğinden uyanma sonrası sersemlik görülmemektedir. 30 dakikayı aşan uykularda ise kişi uyanma anında kısa süreli bir mahmurluk yaşayabilse de geçici sersemlik evresinden sonra bilişsel performansta daha uzun süreli iyileşmeler sağlandığı araştırmalarla gösterilmiştir.⁸⁸ İlgili çalışmalarda 30 dakikalık bir öğle uykusunun öğrenilen bilgiyi hafızaya kaydetme yetisini belirgin biçimde artırdığı, 60 dakikalık uykunun ise bu etkiyi çok fazla ilerletmediği rapor edilmiştir. Bu nedenle yaklaşık 20-30 dakikalık uyku süresinin pratiklik ve fayda arasındaki en iyi dengeyi sunduğu, bu sürelerde hem enerji hem de konsantrasyonun yenilenip belleğin güçlendiği ifade edilmektedir.⁸⁹

Buna karşın, daha uzun süreli gündüz uykularının gece uykusunu bozabileceği ve altta yatan başka bir uyku yetersizliğinin göstergesi olabileceği ifade edilmiştir. Hatta gündüz

⁸² Manuel Schabus vd., "Sleep Spindles and Their Significance for Declarative Memory Consolidation", *Sleep* 27/8 (Aralık 2004), 1479-1485.

⁸³ Olaf Lahl vd., "An Ultra Short Episode of Sleep is Sufficient to Promote Declarative Memory Performance", *Journal of Sleep Research* 17/1 (Mart 2008), 3-10.

⁸⁴ Amber Brooks – Leon Lack, "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration is Most Recuperative?", *Sleep* 29/6 (Haziran 2006), 831-840.

⁸⁵ Ruth L. F. Leong vd., "Influence of Mid-Afternoon Nap Duration and Sleep Parameters on Memory Encoding, Mood, Processing Speed, and Vigilance", *Sleep* 46/4 (Nisan 2023), 1-11.

⁸⁶ Masaya Takahashi – Heihachiro Arito, "Maintenance of Alertness and Performance by a Brief Nap After Lunch Under Prior Sleep Deficit", *Sleep* 23/6 (Eylül 2000), 813-819.

⁸⁷ Brice Faraut vd., "Napping Reverses the Salivary Interleukin-6 and Urinary Norepinephrine Changes Induced by Sleep Restriction", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100/3 (Mart 2015), 416-426.

⁸⁸ Nicole Lovato – Leon Lack, "The Effects of Napping on Cognitive Functioning", *Progress in Brain Research* 185 (2010), 155-166.

⁸⁹ Ruth L. F. Leong vd., "Influence of Mid-Afternoon Nap Duration and Sleep Parameters on Memory Encoding, Mood, Processing Speed, and Vigilance", *Sleep* 46/4 (Nisan 2023), 1-11.

bir saatten fazla uyumanın eğer gece uykusu yeterliyse metabolik açıdan olumsuz işaret olabileceği bildirilir.⁹⁰ Ayrıca uzamış öğle uykusu hipertansiyon,⁹¹ kardiyovasküler hastalıklar,⁹² diyabet,⁹³ osteoporoz⁹⁴ dahil olmak üzere bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular ışığında öğle uykusu süresinin önem taşıdığı ve bu uykunun bir saati aşmayacak şekilde sınırlandırılması gerektiği söylenebilir. Bu sayede gün ortasında kısa bir dinlenme ile enerji tazelenirken, gece uykusunun düzeni de korunmuş olur.

Bilimsel veriler, Hz. Peygamber'in kaylûle uygulamasının modern tıbbın önerdiği kısa gündüz uykusu modeliyle uyumlu olduğunu göstermektedir. Literatürde ideal kabul edilen 20–30 dakikalık sürenin, kaylûlenin derin uykuya geçmeden tazelenme sağlayan kısa bir istirahat olmasıyla paralellik taşıdığı görülür. Araştırmaların işaret ettiği zihinsel ve fizyolojik yenilenme etkileri, Hz. Peygamber'in kaylûleyi günün geri kalanındaki ibadet ve görevler için enerji toplama aracı olarak kullanmasıyla örtüşmektedir. Modern tıbbın uzun gündüz uykularına yönelik risk uyarıları ise kaylûlenin neden kısa tutulduğunu açıklayan niteliktedir. Sonuç olarak kaylûle, biyolojik ritimle uyumlu ve bilimsel temellerle desteklenen faydalı bir sağlık pratiği olarak değerlendirilebilir.

Sonuç / Conclusion

Uyku, insan sağlığı ve biyolojik dengenin sürdürülebilmesi için zorunlu bir ihtiyaçtır. Modern tıp düzenli ve nitelikli uykunun bağışıklık fonksiyonları, hafıza ve bilişsel performans açısından temel bir rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Uykusuzluğun stres hormonlarını artırdığı, insülin direncini yükselttiği ve kardiyovasküler riskleri çoğalttığı da bilimsel olarak bilinmektedir. Kur'an'da uykunun "dinlenme" olarak tanımlanması ve gecenin örtü, gündüzün ise çalışma zamanı kılınması, bu fitrî dengenin ilahî boyutuna dikkat çeker. Müzzemmil sûresindeki düzenleme ve hadislerdeki uyku âdâbına ilişkin tavsiyeler, Hz. Peygamber'in uyku-uyanıklık ritminin hem manevi hem de fizyolojik bir bütünlük taşıdığını göstermektedir.

Bu çalışma, Hz. Peygamber'in uyku düzenini hadis rivayetleri çerçevesinde tespit etmiş ve söz konusu düzeni modern tıp verileriyle karşılaştırmalı olarak değerlendirmiştir. Rivayetler, Resûlullah'ın uykusunun sürelerden ziyade vakitlerin fonksiyonelliğine dayandığını göstermektedir. Yatsıdan sonra erken istirahat, gecenin son üçte birinde teheccüd için uyanış, sabah öncesi kısa bir dinlenme ve gündüz yalnızca ihtiyaç hâlinde yapılan kaylûle, bilinçli ve düzenli bir uyku döngüsüne işaret etmektedir.

⁹⁰ Chuangshi Wang vd., "Association of Estimated Sleep Duration and Naps with Mortality and Cardiovascular Events: A Study of 116 632 People from 21 Countries", *European Heart Journal* 40/20 (Mayıs 2019), 1620-1629.

⁹¹ Zheng Cao vd., "The Effects of Midday Nap Duration on the Risk of Hypertension in a Middle-Aged and Older Chinese Population: A Preliminary Evidence from the Tongji-Dongfeng Cohort Study, China", *Journal of Hypertension* 32/10 (Ekim 2014), 1993-1998.

⁹² Zhijian Pan vd., "Association of Napping and All-Cause Mortality and Incident Cardiovascular Diseases: A Dose-Response Meta Analysis of Cohort Studies", *Sleep Medicine* 74 (Ekim 2020), 165-172.

⁹³ Weihong Fang vd., "Longer Habitual Afternoon Napping Is Associated with a Higher Risk for Impaired Fasting Plasma Glucose and Diabetes Mellitus in Older Adults: Results from the Dongfeng-Tongji Cohort of Retired Workers", *Sleep Medicine* 14/10 (Ekim 2013), 950-954.

⁹⁴ Guanjie Chen vd., "Associations Between Sleep Duration, Daytime Nap Duration, and Osteoporosis Vary by Sex, Menopause, and Sleep Quality", *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 99/8 (Ağustos 2014), 2869-2877.

Modern uyku araştırmaları bu düzenin fizyolojik açıdan güçlü karşılıkları bulunduğunu ortaya koymaktadır. Gecenin ilk kısmındaki derin uykunun bağışıklık ve metabolik denge için kritik olduğu, son kısımdaki uykunun ise hafıza ve bilişsel performansı desteklediği bilinmektedir. Kaylûle ise güncel literatürde “kısa gündüz uykusu” olarak adlandırılan ve dikkat ile zihinsel verimi artıran uygulamalarla örtüşmektedir. Böylece Hz. Peygamber’in uyku pratiği, çağdaş tıbbın önerdiği uyku modelleriyle doğal bir uyum göstermektedir.

Rivayetlerin niteliksel oluşu süre odaklı analizleri sınırlasa da uyku ritmi üzerinden yapılan değerlendirme, Hz. Peygamber’in uygulamalarının ibadet merkezli bir düzenle birlikte insanın biyolojik ritmiyle uyumlu bir yaşam modeli sunduğunu göstermektedir. Gelecek çalışmalarda uyku âdabının modern uyku hijyeni ilkeleriyle karşılaştırılması ve kronobiyolojik açıdan incelenmesi, bu alanda disiplinler arası yeni imkânlar sunacaktır. Netice itibarıyla Hz. Peygamber’in uyku düzeni hem İslamî ilkeler hem de modern tıbbın verileri açısından dengeli ve örnek bir model ortaya koymaktadır.

Değerlendirme	İki Dış Hakem / Çift Taraflı Körleme
Etik Beyan	* Bu makale, Uluslararası Kur'an ve Sünnette İcâz Sempozyumu'nda sözlü olarak sunulan ve metni yayımlanan "Hz. Peygamber'in Uyku Düzeni Özelinde Sünnette İcâz" adlı tebliğin içeriği geliştirilerek ve değiştirilerek üretilmiş hâlidir. Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.
Benzerlik Taraması	Yapıldı – Turnitin
Etik Bildirim	turkiyeilahiyat@gmail.com
Çıkar Çatışması	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir.
Finansman	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır.
Peer-Review	Double anonymized - Two External
Ethical Statement	* This article is the revised and developed version of the unpublished conference presentation entitled "The Miracle Aspect Of the Prophet Muhammed Sleeping Pattern Within His Sunnah", orally delivered at the Miracles in Qur'an and Sunnah Symposium. It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.
Plagiarism Checks	Yes - Turnitin
Conflicts of Interest	The author(s) has no conflict of interest to declare.
Complaints	turkiyeilahiyat@gmail.com
Grant Support	The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research.

Kaynakça | References

Ahmad, Syed Basharat, Aadil Ali, Mudasir Bilal, Shafat M. Rashid, Abdul Bari Wani, Rafiq R. Bhat ve Mukhtar U. Rehman. "Melatonin and Health: Insights of Melatonin Action, Biological Functions, and Associated Disorders". *Cellular and Molecular Neurobiology* 43/6 (Ağustos 2023), 2437-2458. <https://doi.org/10.1007/s10571-023-01324-w>

Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdullâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *Müsned*. nşr. Şuayb el-Arnaût, Âdil Mürşid vd. 50 Cilt. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001.

Alhola, Paula – Polo-Kantola, Päivi. "Sleep Deprivation: Impact on Cognitive Performance". *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 3/5 (Ekim 2007), 553-567. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19300585/>

Bahammam, Ahmed S. "İslâmî Bir Perspektiften Uyku". çev. Faruk Özdemir. *Gümüshane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/3 (2013), 361-375.

Banks, Siobhan – Dinges, David F. "Behavioral and Physiological Consequences of Sleep Restriction". *Journal of Clinical Sleep Medicine* 3/5 (Ağustos 2007), 519-528. <https://doi.org/10.5664/jcsm.26918>

Baron, Kelly G. ve Kathryn J. Reid. "Circadian Misalignment and Health". *International Review of Psychiatry* 26/2 (2014), 139-154. <https://doi.org/10.3109/09540261.2014.911149>

Besedovsky, Luciana – Lange, Tanja – Haack, Monika. "The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease". *Physiological Reviews* 99/3 (Temmuz 2019), 1325-1380. <https://doi.org/10.1152/physrev.00010.2018>

Beyhakî, Ebû Bekir Ahmed b. el-Hüseyn b. Ali. *Şu'abü'l-îmân*. nşr. Abdul'alî Abdulhamîd Hâmid. 14 Cilt. Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1423/2003.

Boyce, Niall. "Have We Lost Sleep? A Reconsideration of Segmented Sleep in Early Modern England." *Medical History* 67/2 (2023), 91-108. <https://doi.org/10.1017/mdh.2023.14>

Buhârî, Ebû Abdullah Muhammed b. İsmâîl. *el-Câmi'u's-sahîh*. nşr. Muhammed Dîb el-Bugâ. 6 Cilt. Beyrut: el-Yemâme, 3. Basım, 1407/1987.

Brooks, Amber – Lack, Leon. "A Brief Afternoon Nap Following Nocturnal Sleep Restriction: Which Nap Duration is Most Recuperative?". *Sleep* 29/6 (Haziran 2006), 831-840. <https://doi.org/10.1093/sleep/29.6.831>

Cao, Zheng vd. "The Effects of Midday Nap Duration on the Risk of Hypertension in a Middle-Aged and Older Chinese Population: A Preliminary Evidence from the Tongji-Dongfeng Cohort Study, China". *Journal of Hypertension* 32/10 (Ekim 2014), 1993-1998. <https://doi.org/10.1097/HJH.0000000000000291>

Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. "Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep". *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112/4 (2015), 1232-1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>

Chattu, Vijay Kumar vd. "The Global Problem of Insufficient Sleep and Its Serious Public Health Implications". *Healthcare* 7/1 (Aralık 2018), 1. <https://doi.org/10.3390/healthcare7010001>

Chen, Guanjie vd. "Associations Between Sleep Duration, Daytime Nap Duration, and Osteoporosis Vary by Sex, Menopause, and Sleep Quality". *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 99/8 (Ağustos 2014), 2869-2877. <https://doi.org/10.1210/jc.2013-3629>

DSÖ, Dünya Sağlık Örgütü. "Constitution". Erişim 07 Eylül 2025. <https://www.who.int/about/governance/constitution>

Ebû Dâvûd, Süleyman b. el-Eş'as b. İshâk es-Sicistânî. *Sünen*. nşr. Şuayb el-Arnaût - Muhammed Kâmil Karabellî. 7 Cilt. Beyrut: Dâru'r-Risâle el-'Âlemiyye, 1430/2009.

Ekirch, A. Roger. "Segmented Sleep." Erişim 11 Eylül 2025. <https://sites.google.com/vt.edu/roger-ekirch/sleep-research/segmented-sleep>

Ekirch, A. Roger. "What Sleep Research Can Learn from History". *Sleep Health* 4 (2018), 515-518. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.10.004>

Ekirch, A. Roger. *At Day's Close: Night in Times Past*. New York: Norton, 2006.

Fan, Yan, Yifei Wu, Ying Peng, Bin Zhao, Jia Yang, Lihong Bai, Xiaoyu Ma ve Bo Yan. "Sleeping Late Increases the Risk of Myocardial Infarction in the Middle-Aged and Older Populations". *Frontiers in Cardiovascular Medicine* 8 (2021), 709468. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2021.709468>

Fang, Weihong vd. "Longer Habitual Afternoon Napping Is Associated with a Higher Risk for Impaired Fasting Plasma Glucose and Diabetes Mellitus in Older Adults: Results from the Dongfeng-Tongji Cohort of Retired Workers". *Sleep Medicine* 14/10 (Ekim 2013), 950-954. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.04.015>

Faraut, Brice vd. "Napping Reverses the Salivary Interleukin-6 and Urinary Norepinephrine Changes Induced by Sleep Restriction". *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 100/3 (Mart 2015), 416-426. <https://doi.org/10.1210/jc.2014-2566>

Faraut, Brice vd. "Napping: A Public Health Issue: From Epidemiological to Laboratory Studies". *Sleep Medicine Reviews* 35 (Ağustos 2017), 85-100. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2016.09.002>

Hale, Lauren – Troxel, Wendy M. – Buysse, Daniel J. "Sleep Health: An Opportunity for Public Health to Address Health Equity". *Annual Review of Public Health* 41 (Nisan 2020), 81-99. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094412>

Heyet. *el-Mevsû'atü'l-Fıkhîyye'l-Kuveytîyye*. Kuveyt: Vizâretü'l-Evkâf ve's-Şuûnî'l-İslâmiyye, 1427/2006.

International Agency for Research on Cancer. *Night Shift Work*. Elektronik kitap: World Health Organization, 2020. <https://publications.iarc.fr/586>

İbn Mâce, Ebû Abdullah Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî. *Sünen*. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 2 Cilt. b.y.: Dâru İhyâ'î'l-Kütübî'l-'Arabiyye, Faysal İsâ el-Bâbî el-Halebî, ts.

el-Kârî, Ebü'l-Hasan Nûreddîn Ali b. Sultân el-Herevî. *Mirkâtü'l-mefâtîh şerhu Mişkâtî'l-Mesâbih*. nşr. Cemal Aytânî. 11 Cilt. Beyrut: Dâru'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1422-2001.

Kasapoğlu, Abdurrahman. "Kur'an'ın Amaçları Açısından Uyku Hakkında Bir Değerlendirme". *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/4 (2004), 45-77.

Kastallânî, Ebü'l-Abbâs Şihâbüddîn Ahmed b. Muhammed b. Ebû Bekir. *İrşâdü's-sârî li şerhi Sahîhi'l-Buhârî*. 10 Cilt. Mısır: Matba'atü'l-Kübrâ, 1323.

Krause, Adam J. vd. "The Sleep-Deprived Human Brain". *Nature Reviews Neuroscience* 18/7 (Temmuz 2017), 404-418. <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.55>

Kurtubî, Ebü'l-Abbâs Ahmed b. Ömer b. İbrâhîm. *el-Müfhim limâ eşkele min telhîsi Kitâbi Müslim*. nşr. Muhyiddin Dîb Mistü, Ahmed Muhammed es-Seyyid, Yûsuf Ali Büdeyvi, Mahmûd İbrâhîm Bezzâl. 7 Cilt. Beyrut-Dımaşk, Dâru İbn Kesîr-Dâru'l-Kelimi't-Tayyib, 1417/1996.

Lahl, Olaf vd. "An Ultra Short Episode of Sleep is Sufficient to Promote Declarative Memory Performance". *Journal of Sleep Research* 17/1 (Mart 2008), 3-10. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2008.00622.x>

Leong, Ruth L. F. vd. "Influence of Mid-Afternoon Nap Duration and Sleep Parameters on Memory Encoding, Mood, Processing Speed, and Vigilance". *Sleep* 46/4 (Nisan 2023), 1-11. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad025>

Lovato, Nicole – Lack, Leon. "The Effects of Napping on Cognitive Functioning". *Progress in Brain Research* 185 (2010), 155-166. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00009-9>

Müslim, Ebü'l-Hüseyn Müslim b. el-Haccâc el-Kuşeyrî. *Sahîh*. nşr. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 5 cilt. Beyrut: Dâru İhyâi't-Türâsi'l-'Arabî, ts.

Naska, Androniki vd. "Siesta in Healthy Adults and Coronary Mortality in the General Population". *Archives of Internal Medicine* 167/3 (Şubat 2007), 296-301. <https://doi.org/10.1001/archinte.167.3.296>

Nesâî, Ebû Abdurrahman Ahmed b. Ali b. Şuayb. *Sünen*. nşr. Abdülfettâh Ebû Gudde. 9 Cilt. Halep: Mektebü'l-Matbû'âtü'l-İslâmiyye, 1406/1986.

Okano, Kana vd. "Sleep Quality, Duration, and Consistency are Associated with Better Academic Performance in College Students". *npj Science of Learning* 4 (Ekim 2019), 16. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>

Önal, Ramazan. "Hz. Peygamber'in Hayatında Uyku". *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 8/22 (2020), 133-152. <https://doi.org/10.31126/akrajournal.778157>

Özpinar, Ömer. "Hadisler ve Tıbb-ı Nebvî Rivayetlerinde Uykuya Yaklaşım". *Tokat İlmiyat Dergisi* 9/1 (2021), 129-155. <https://doi.org/10.51450/ilmiyat.916783>

Pan, Zhijian vd. "Association of Napping and All-Cause Mortality and Incident Cardiovascular Diseases: A Dose-Response Meta Analysis of Cohort Studies". *Sleep Medicine* 74 (Ekim 2020), 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.009>

Phillips, A. J. K., Clerx, W. M., O'Brien, C. S., Sano, A., Barger, L. K., Picard, R. W., Lockley, S. W., Klernan, E. B., & Czeisler, C. A. "Irregular Sleep/Wake Patterns Are Associated

with Poorer Academic Performance and Delayed Circadian and Sleep/Wake Timing". *Scientific Reports* 7/1 (2017), 3216. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4>

Pilcher, June J. – Morris, Drew M. "Sleep and Organizational Behavior: Implications for Workplace Productivity and Safety". *Frontiers in Psychology* 11 (Ocak 2020), 45. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00045>

Pilcher, June J. vd. "Interactions Between Sleep Habits and Self-Control". *Frontiers in Human Neuroscience* 9 (Mayıs 2015), 284. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00284>

Reiter, Russel J. vd. "Melatonin as an Antioxidant: Under Promises but Over Delivers". *Journal of Pineal Research* 61/3 (2016), 253-278. <https://doi.org/10.1111/jpi.12360>

Rosenblum, Yevgenia, Frederik D. Weber, Michael Rak, Zsófa Zavecz, Nicolas Kunath, Barbara Breitenstein, Björn Rasch, Marcel Zeising, Manfred Uhr, Axel Steiger ve Martin Dresler. "Sustained Polyphasic Sleep Restriction Abolishes Human Growth Hormone Release". *Sleep* 47/2 (2024), 1-12. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsad321>

Samson, David R., Morgan B. Manus, Andrew D. Krystal, Erana Fakir, Jason J. Yu, ve Charles L. Nunn. "Segmented Sleep in a Nonelectric, Small-Scale Agricultural Society in Madagascar". *American Journal of Human Biology* 29/4 (Ocak 2017), 1-13. <https://doi.org/10.1002/ajhb.22979>

Schabus, Manuel vd. "Sleep Spindles and Their Significance for Declarative Memory Consolidation". *Sleep* 27/8 (Aralık 2004), 1479-1485. <https://doi.org/10.1093/sleep/27.8.1479>

Sleep Foundation. Erişim 11 Eylül 2025. <https://www.sleepfoundation.org/circadian-rhythm>

Sleep Foundation. Erişim 11 Eylül 2025. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/sleep-dictionary>

Soysaldı, H. Mehmet. "Kur'an Âyetleri ve Hadisler Perspektifinden Uyku Hakkında Bir Değerlendirme". *İnönü Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 9/2 (2018), 79-102.

Spira, Adam P., Liliana P. Chen-Edinboro, Mingan N. Wu ve Kristine Yaffe. "Impact of Sleep on the Risk of Cognitive Decline and Dementia". *Current Opinion in Psychiatry* 27/6 (2014), 478-483. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000106>

Stanford Medicine, *Stanford Medicine News Center*. "Night Owl Behavior Could Hurt Mental Health, Sleep Study Finds." Erişim 13 Eylül 2025. <https://med.stanford.edu/news/all-news/2024/05/night-owl-behavior-could-hurt-mental-health--sleep-study-finds.html>

Taberânî, Ebü'l-Kâsım Müsnidü'd-dünyâ Süleymân b. Ahmed b. Eyyûb. *Mu'cemu'l-evsat*. nşr. Tânk b. İvâdullah- Abdülmuhsin b. İbrâhîm. 10 Cilt. Kâhire: Dâru'l-Haremeyn, 1415/1995.

Takahashi, Masaya – Arito, Heihachiro. "Maintenance of Alertness and Performance by a Brief Nap After Lunch Under Prior Sleep Deficit". *Sleep* 23/6 (Eylül 2000), 813-819.

Tirmizî, Ebû İsa Muhammed b. İsa b. Sevrâ. *Sünen*. nşr. Ahmed Muhammed Şâkir - Muhammed Fuâd Abdülbâkî - İbrâhîm Atve İvaz. 5 Cilt. Mısır: Matba'atü Mustafâ el-Bâbî el-Halebî, 1395/1975.

Gooley, Joshua J. vd. "Exposure to Room Light before Bedtime Suppresses Melatonin Onset and Shortens Melatonin Duration in Humans". *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* 96/3 (Mart 2011), 463-472. <https://doi.org/10.1210/jc.2010-2098>

Wang, Chuangshi vd. "Association of Estimated Sleep Duration and Naps with Mortality and Cardiovascular Events: A Study of 116 632 People from 21 Countries". *European Heart Journal* 40/20 (Mayıs 2019), 1620-1629. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy695>

Wang, Jiu, Yan Rong Li, Cheng Qiang Jiang, Wei Sen Zhang, Ting Zhu, Fei Zhu, Yu Ling Jin, Tai Hing Lam, Kar Keung Cheng, ve Lin Xu. "Optimal Sleep Timing Revealed: A New Perspective on Reducing All-Cause Mortality and Cardiovascular Disease-Cause Mortality in Older Adults". *Journal of Clinical Sleep Medicine* 21/10 (Ekim 2025), 1709-1722. <https://doi.org/10.5664/jcsm.11762>

Weaver, Matthew D., Tracy L. Sletten, Russell G. Foster, David Gozal, Elizabeth B. Klerman, Shantha M. W. Rajaratnam, Till Roenneberg, Joseph S. Takahashi, Fred W. Turek, Michael V. Vitiello, Michael W. Young, Charles A. Czeisler. "Adverse Impact of Polyphasic Sleep Patterns in Humans: Report of the National Sleep Foundation Sleep Timing and Variability Consensus Panel". *Sleep Health* 7/3 (2021), 293-302. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.02.009>

Wehr, Thomas A. "In Short Photoperiods, Human Sleep Is Biphasic". *Journal of Sleep Research* 1 (1992), 103-107. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1992.tb00019.x>

Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M., & Roenneberg, T. "Social Jetlag: Misalignment of Biological and Social Time". *Chronobiology International* 23/1-2 (2006), 497-509. <https://doi.org/10.1080/07420520500545979>

Worthman, Carol M. ve Melissa K. Melby. "Toward a Comparative Developmental Ecology of Human Sleep". *Adolescent Sleep Patterns: Biological, Social, and Psychological Influences*. ed. Mary A. Carskadon. 69-117. Cambridge: Cambridge University Press, 2002. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499999>

Yardımcı, Ali. *Peygamberimizin Şemâli*. İstanbul, Damla Yayınevi, 9. Baskı, 2011.

Yetish, Gandhi, Herman Pontzer, Peter R. Manger, Charlie Wilson, Ryan McGregor, Jerome M. Siegel, Hillard Kaplan, Michael Gurven, and Brian Wood. "Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-Industrial Societies." *Current Biology* 25/21 (Kasım 2015), 2862-2868. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2015.09.046>

Zhai, Long – Zhang, Huimin – Zhang, Dongfeng. "Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies". *Brain, Behavior, and Immunity* 47 (Temmuz 2015), 178-184. <https://doi.org/10.1002/da.22386>

Zou, Hong, Huan Zhou, Rui Yan, Zhijun Yao ve Qiyong Lu. "Chronotype, Circadian Rhythm, and Psychiatric Disorders: Recent Evidence and Potential Mechanisms". *Frontiers in Neuroscience* 16 (2022), 811771. <https://doi.org/10.3389/fnins.2022.811771>

Zuraikat, Fahad M., Sanja Jelic ve Marie-Pierre St-Onge. "Wake Up! It's Time to Recognize the Importance of Sleep in Metabolic Health". *Obesity* 31/5 (Mayıs 2023), 1188-1191. <https://doi.org/10.1002/oby.23776>