

Modül (öneri) No	203
Öğrenme Alanı (Temel konu)	Uyku
Modül (Alt konu)	Uyku Çeşitleri
Amaçlar	• Uykunun insana ve rızıkına olan maddi-manevi tesirlerini bilir. • Hangi zamanlarda uyumanın Sünnet-i Seniyye'ye uygun olduğunu ve faydalarını kavrar.
Süre	40 dakika
Seviye	Seviye-2
Yöntem ve Teknik-Etkinlik	• Kişileştirme: Soyut veya somut kavramların sanki kendilerini anlatıyormuş gibi birinci ağızdan ifade edilmesidir. Gaylule, Feylule ve Kaylule kavramlarının özelliklerini ve hükümlerini akılda kalıcı hale getirmek amaçlanır. • Anı Yazma: Öğrencinin konuya uygun kavramları kullanarak kendi yaşantısından veya şahit olduğu bir olaydan kesitler kaleme almasıdır. Yanlış zamanda uykunun (kerahat vakti) günlük verimlilik üzerindeki olumsuz etkilerini fark ettirmek amaçlanır.
Materyal ve Teknoloji	
İşleniş/Öğrenme-öğretme süreci	Giriş Ders, uykunun sadece bir dinlenme değil; rızık ve ömür üzerinde etkileri olan üç farklı çeşidi olduğu anlatılarak başlar. Metindeki "sabah serinliğinin rızık hazırlığı zamanı olduğu" ve "ikinci vaktinin günün meyvesi olduğu" vurgulanır. Kişileştirme Tahtaya Gaylule, Feylule, Kaylule kavramları yazılır. Öğrenciler bu üç uyku türünden birini seçerek, metindeki bilgilere dayanarak kendilerini birinci ağızdan tanıtır: • Örnek 1: "Ben Gayluleyim. Güneş doğduktan sonra kerahat vakti bitene kadar ortaya çıkarım. Rızıkın bereketini kaçırdığım için Sünnete aykırıyım." • Örnek 2: "Ben Kayluleyim. Duha vaktinden öğleden biraz sonraya kadar sürerim. Yarım saatim, gece uykusunun iki saatine bedeldir. Ömrü ve rızıkı artırırım."

	Anı Yazma Öğrencilerden, uykunun günlük modları üzerindeki etkisine dair bir hatıralarını yazmaları istenir. - Özellikle ikindi sonrası (Feylule) uyuduklarında hissettikleri o "sersemlik" ve "günü yaşamamışlık" hissi veya sabah erken kalktıklarında (Gaylule'yi terk ettiklerinde) işlerindeki "bereket" üzerine yoğunlaşmaları söylenir. - Metindeki "iki adam rüyada saraya girer" misaliyle bağ kurularak, bu uykuların hayatın lezzetini nasıl noksanlaştırdığı anılar üzerinden tartışılır.												
Ölçme ve Değerlendirme	Eşleştirme Öğrencilere dağıtılan çalışma kağıdında, uyku çeşitleri ile özellikleri ve Sünnet-i Seniyye'deki yerleri arasında bağlantı kurmaları istenir. <table><tr><th>Uyku Türü</th><th>Zaman Aralığı</th><th>Hükmü / Sonucu</th></tr><tr><td>Gaylule</td><td>Fecirden (sabah) kerahat bitimine kadar</td><td>Rızkın noksanlığı / Sünnete aykırı</td></tr><tr><td>Feylule</td><td>İkindiden akşama (mağribe) kadar</td><td>Ömrün noksanlığı / Sersemlik</td></tr><tr><td>Kaylule</td><td>Kuşluktan öğleden biraz sonraya kadar</td><td>Ömrü-rızkı artırır / Sünnet</td></tr></table>	Uyku Türü	Zaman Aralığı	Hükmü / Sonucu	Gaylule	Fecirden (sabah) kerahat bitimine kadar	Rızkın noksanlığı / Sünnete aykırı	Feylule	İkindiden akşama (mağribe) kadar	Ömrün noksanlığı / Sersemlik	Kaylule	Kuşluktan öğleden biraz sonraya kadar	Ömrü-rızkı artırır / Sünnet
Uyku Türü	Zaman Aralığı	Hükmü / Sonucu											
Gaylule	Fecirden (sabah) kerahat bitimine kadar	Rızkın noksanlığı / Sünnete aykırı											
Feylule	İkindiden akşama (mağribe) kadar	Ömrün noksanlığı / Sersemlik											
Kaylule	Kuşluktan öğleden biraz sonraya kadar	Ömrü-rızkı artırır / Sünnet											
İlişkili metinler	بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ¹ Uyku üç nevidir: Birincisi: Gaylûle'dir ki, fecirden sonra, tâ vakt-i kerahet bitinceye kadardır. Bu uyku, rızkın noksanlığına ve bereketsizliğine hadisçe sebebiyet verdiği için hilâf-ı Sünnettir. Çünkü rızık için sa'y etmenin mukaddematını ihzar etmenin en münasip zamanı, serinlik vaktidir. Bu vakit geçtikten sonra bir rehavet ârız olur. O günkü sa'ye ve dolayısıyla da rızka zarar verdiği gibi, bereketsizliğe de sebebiyet verdiği, çok tecrübelerle sabit olmuştur. İkincisi: Feylûle'dir ki, ikindi namazından sonra, mağribe kadardır. Bu uyku ömrün noksanlığına, yani, uykudan gelen												

¹ Rahman ve Rahîm olan Allah'ın adıyla.

sersemlik cihetiyle, o günkü ömrü nevmld, yarı uyku kısacık bir Őekil aldığından, madd bir noksanıyet gösterdiği gibi, manev cihetiyle de, o gün hayatının madd ve manev neticesi ekseriya ikindiden sonra tezahür ettiğinden, o vakti uykuyla geçirmek, o neticeyi görmemek hükmüne geçtiğinden, gya o günü yaŐamamıŐ gibi oluyor.

Üçüncüsü: Kaylle'dir ki bu uyku sünnet-i seniyyedir. Duha vaktinden, öğleden biraz sonraya kadardır. Bu uyku, gece kıyamına sebebiyet verdiği için sünnet olmakla beraber, Ceziretü'l-Arab'da, vakt'z-zuhur denilen Őiddet-i hararet zamanında bir tatil-i eŐgal, det-i kavmiye ve muhitiye olduğundan, o sünnet-i seniyyeyi daha ziyade kuvvetlendirmiŐtir. Bu uyku hem ömrü, hem rızk tezyide medardır. Çünkü yarım saat kaylle, iki saat gece uykusuna muadil gelir. Demek, ömrüne her gün bir buçuk saat ilve ediyor. Rızık için çalıŐmak müddetine, yine bir buçuk saati, ölümün kardeŐi olan uykunun elinden kurtarıp yaŐatıyor ve çalıŐmak zamanına ilve ediyor.

Said Nurs

Lem'alar, s.433-434, Yeni Asya NeŐriyat, Haziran-2025

سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ²
وَأَخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ³

² Seni her türlü noksandan tenzih ederiz. Senin bize öğrettiğinden baŐka bizim hiçbir bilgimiz yoktur. Sen herŐeyi hakkıyla bilir, her iŐi hikmetle yaparsın (Bakara Suresi: 32.)

³ Duaları Őu sözlerle sona erer: "Ezelden ebede kadar her türlü hamd ve vg, Őükür ve minnet, lemlerin Rabbi olan Allah'a mahsustur" (Yunus Suresi: 10.)