

Bu sayfa Őu linkten yazdırılmıŐtır: [<http://www.risaleonline.com/soru-cevap/gunluk-uyku-miktari>]

Muhtelif

Soru

Günlük Uyku Miktarı

Günlük ne kadar uyumalıyız? Çok uyumayı seven birisi olarak bu huyumdan nasıl vazgeçebilirim?

Cevap

Günlük uykuda altı saati aşmamaya çalışmak ve uykudan kazandığı zamanları hayırlı işlere sarf etmek çok güzel bir nimettir.

Bunu sağlayacak en temel şey, sabah namazlarından sonra tekrar yatmamaktır. Sabah namazından sonraki zamanı Allah'ı zikir ederek geçirmek hadis-i şeriflerde tavsiye edilmiştir.

"Her kim sabah namazını kılar ve sonra güneş doğuncaya kadar oturup Allah'ı zikrederse ona cennet vacib olur." (Mecmauz-zevaid)

Ayrıca sabahtan sonra yatmak sünnete terstir. Ğaylule (kaylule değil) adı verilen bu uyku rızkın noksanlığına da sebebedir.

Sabah namazından sonra uyumayan bir kimse hususen ilk dönemlerde zorlanabilir. Bunun için gündüzün bir vaktinde 10 dakika kadar bile başını bir masaya koyup uyusa başındaki sersemliği alacaktır.

Bunu başarmanın yolu da azmetmekten başka bir şey değildir.

