

Kur'an'da Sağlıklı Uyku Pozisyonuna Mı Dikkat Çekiliyor?

Kur'an'da bazı ifadeler ilk bakışta açık ve tek bir anlam taşıyor gibi görünse de, kullanılan kelimeler üzerinde daha dikkatli düşünüldüğünde, bu ifadelerin dikkat çekici başka anlamlara ve işaretlere de kapı araladığı görülmektedir. Secde Suresi'nin 16. Ayetinde geçen "cunûbhum" kelimesi de bu açıdan dikkat çekici örneklerden biridir.

Ayette şöyle buyurulmaktadır:

"Onların yanları (gece namazına kalkmak için) yataklarından uzaklaşır. Rablerine korku ve umutla dua ederler ve kendilerine rızık olarak verdiklerimizden infak ederler." (Secde Suresi, 16)

"Cunûbhum" kelimesi bazı tefsirlerde "vücutları" şeklinde çevrilse de, bu kelimenin aslında "cenb" kelimesinin çoğulu olan "cunûb"dan geldiği ve insanın yanları, böğürleri anlamını taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle ayetin lafzına daha yakın anlam, "vücutları yataklardan uzak kalır" değil, "yanları yataklardan uzak kalır" şeklindedir.

Bu ayrıntı önemlidir. Çünkü Kur'an, müminlerin gece ibadet etmek üzere yataklarından ayrılmasını anlatırken yalnızca "yataklarından uzaklaşırlar" veya "yataklarından kalkarlar" şeklinde genel bir ifade kullanmamış; özellikle insanın yanlarını zikretmiştir.

Elbette "yataklarından kalkarlar" denilmesi de müminlerin uykuyu ve yatağı terk ederek Allah'a yöneldiklerini ifade edebilirdi. Ancak ayette böyle bir ifade yerine, "yanları yataklardan uzak kalır" buyurulmaktadır. Dolayısıyla burada yalnızca yataktan ayrılma değil, özellikle yanların yataktan uzaklaşması üzerinde dikkat çekici bir vurgu bulunmaktadır.

Bu ifade ilk bakışta yalnızca edebî bir anlatım özelliği olarak değerlendirilebilir. Ancak Kur'an'ın aynı kelimeyi başka bir ayette, insanın yatış halini anlatırken de kullanması dikkat çekicidir. Bu ayet, Âl-i İmrân Suresi'nin 191. ayetidir:

"Onlar, ayakta iken, otururken, yan yataarken Allah'ı zikrederler ve göklerin ve yerin yaratılışı konusunda düşünürler. (Ve derler ki:) "Rabbimiz, Sen bunu boşuna yaratmadın. Sen pek yücesin, bizi ateşin azabından koru." (Âl-i İmrân Suresi, 191)

Buradaki "yanları üzerinde" ifadesinde de aynı "cunûb" kelimesi kullanılmaktadır. Tevbe Suresi'nin 35. ayetinde ise aynı kelime, alınlar ve sırtlarla birlikte zikredilmektedir:

"Bunların üzerlerinin cehennem ateşinde kızdırılacağı gün, onların alınları, böğürleri ve sırtları bunlarla dağlanacak (ve:) "İşte bu, kendiniz için yığıp-sakladıklarınızdır; yığıp-sakladıklarınızı tadın" (denilecek)." (Tevbe Suresi, 35)

Böylece "cunûb" kelimesinin insan bedeninin belirli bir bölümünü, yani yanları ifade ettiği açıkça

görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, Kur'an'ın insanın yatakta bulunmasını ve yataktan ayrılmasını anlatırken “yanlar” kelimesini özellikle öne çıkarması üzerinde düşünölmeye değer bir ayrıntıdır.

Bir başka dikkat çekici husus da Kehf Suresi'nin 18. ayetinde yer almaktadır. Ayette Kehf Ehli'nin durumu şöyle anlatılır:

“Sen onları uyanık sanırsın, oysa onlar (derin bir uykuda) uyuşmuşlardır. Biz onları sağ yana ve sol yana çeviriyorduk. Köpekleri de iki kolunu uzatmış yatıyordu. Onları görmüş olsaydın, geri dönüp onlardan kaçardın, onlardan içini korku kaplardı.” (Kehf Suresi, 18)

Ayette geçen “Onları sağa sola çeviriyorduk” ifadesi özellikle dikkat çekicidir. Diyanet'in Kur'an Yolu tefsirinde, Kehf Ehli'nin uzun süre devam eden uykuları sırasında bedenlerinin zarar görmemesi amacıyla Allah tarafından sağa sola çevrildikleri ifade edilmektedir. Secde Suresi'nde “yanları” kelimesinin zikredilmesi ve Âl-i İmrân Suresi'nde aynı kelimenin “yanları üzerinde” ifadesiyle insanın uzanma haliyle ilişkilendirilmesi birlikte düşünüldüğünde, Kur'an'ın uyku sırasında bedenın farklı yönlerö çevrilmesine dikkat çektiğı düşünölebilir.

Öyleyse şu soru önem kazanmaktadır: Kur'an, müminlerin yataklarından uzaklaşmasını anlatırken neden özellikle “yanları” zikretmiştir?

Bu ifade, Kur'an'ın insanın yatış biçimine ilişkin üzerinde düşünölmesi gereken bir işaret taşıyor olabilir mi?

Bu soruyu daha da dikkat çekici hale getiren husus ise modern tıbbın uyku pozisyonları konusunda ortaya koyduğı bilimsel bulgulardır.

Modern tıp hangi yatış şeklini daha avantajlı görüyor?

Günümüzde uyku tıbbı alanında yapılan araştırmalar, uyku pozisyonunun özellikle solunum ve uyku apnesi açısından önemli bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

Özellikle sırtüstü yatışın, obstrüktif uyku apnesi bulunan kişilerde solunum bozukluklarını artırabildiğı bilinmektedir. 2023 yılında Sleep Medicine Reviews dergisinde yayımlanan kapsamlı bir derlemede, sırtüstü pozisyonda üst hava yolunun yan pozisyona kıyasla daha fazla çökmeye eğilim gösterdiği ve hava yolu tıkanıklığının bu pozisyonda daha sık görüldüğü belirtilmektedir. Araştırmacılar, sırtüstü pozisyonla ilişkili obstrüktif uyku apnesinin, uyku apnesinin en yaygın klinik biçimlerinden biri olduğunu bildirmektedir. [1]

Bunun temel nedenlerinden biri, sırtüstü yatıldığında dilin ve üst hava yolundaki yumuşak dokuların geriye doğru hareket ederek hava yolunun daralmasına katkıda bulunabilmesidir. Mayo Clinic'in uyku uzmanları da özellikle uyku apnesi bulunan kişilerde sırtüstü yatışın hava yolunu daraltabileceğini ve horlamayı artırabileceğini belirtmektedir. Buna karşılık yan yatışın, hava yolunun çökmesini önlemeye ve horlamayı azaltmaya yardımcı olabileceğı ifade edilmektedir. [2] Cleveland Clinic'in uyku uzmanları da benzer şekilde, sırtüstü yatıldığında dilin geriye doğru hareket ederek üst hava yolunu daraltabileceğini; yan dönüldüğünde ise bazı kişilerde uyku

apnesinin şiddetinin azalabileceğini veya tamamen ortadan kalkabileceğini belirtmektedir. [3] Bu nedenle, uyku pozisyonunun değiştirilmesine yönelik pozisyonel tedaviler de kullanılmaktadır. Özellikle sırtüstü pozisyona bağlı uyku apnesi bulunan kişilerde sırtüstü geçirilen sürenin azaltılması ve yan pozisyonda geçirilen sürenin artırılması, uyku sırasında ortaya çıkan solunum bozukluklarının azalmasına yardımcı olabilmektedir.

Uyku pozisyonları açısından bir başka dikkat çekici husus da yüzüstü yatıştır. Yüzüstü uyumak bazı durumlarda hava yolunun açık kalmasına yardımcı olabilse de, vücudun doğal hizalanması açısından çeşitli sorunlara yol açabilmektedir. Cleveland Clinic, yüzüstü yatmanın özellikle sırt, boyun ve omuzlarda ağrı ve zorlanmaya neden olabileceğini belirtmektedir. Bunun nedenlerinden biri, kişinin nefes alabilmek için başını uzun süre bir yana çevirmek zorunda kalması ve bunun boyun ile omurganın doğal hizasını bozabilmesidir. [4]

Mayo Clinic de yüzüstü yatışın omurga ve boyun üzerinde zorlanma oluşturabileceğini belirtmektedir. Buna karşılık yan yatışın, uygun şekilde uygulandığında omurganın daha nötr bir konumda tutulmasına yardımcı olabileceği ifade edilmektedir.

Bütün bunlar birlikte değerlendirildiğinde, uyku pozisyonları açısından dikkat çekici bir tablo ortaya çıkmaktadır:

Sırtüstü yatış: Özellikle uyku apnesi ve hava yolunun daralması bakımından bazı kişiler için dezavantajlı olabilir.

Yüzüstü yatış: Özellikle boyun, sırt ve omuzlar açısından zorlayıcı olabilir.

Yan yatış: Özellikle uyku apnesi ve horlama bakımından bazı kişilerde önemli avantajlar sağlayabilir ve hava yolunun daha açık kalmasına yardımcı olabilir.

Yan yatışın sağladığı avantajlar bunlarla da sınırlı değildir. Özellikle sol yana yatmanın gece reflüsünü azaltabildiği de bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur. 2023 yılında yayımlanan bir sistematik derleme ve meta-analizde, sol yana yatışın sağ yana ve sırtüstü yatışa kıyasla gece boyunca mide asidinin yemek borusuna kaçmasını azalttığı ve reflüye bağlı gece şikayetlerini iyileştirebildiği bildirilmiştir. [5]

Yan yatışın önemi gebelik döneminde de dikkat çekmektedir. Özellikle gebeliğin 28. haftasından sonra sırtüstü uykuya dalmanın geç ölü doğum riskiyle ilişkili olduğu; buna karşılık sağ veya sol yana yatmanın benzer düzeyde güvenli olduğu, geniş kapsamlı bir bireysel katılımcı verileri meta-analizinde gösterilmiştir. Araştırmacılar, gebeliğin bu döneminde kadınların yana dönerek uyumalarının teşvik edilmesinin önemli olabileceğini belirtmektedir. [6]

Elbette kişinin sağlık durumu ve bireysel ihtiyaçları, kendisi için uygun uyku pozisyonunun belirlenmesinde önemli rol oynar. Nitekim Cleveland Clinic de herkes için geçerli tek bir “en iyi uyku pozisyonu” bulunmadığını belirtmektedir. Bununla birlikte, özellikle solunum ve uyku apnesi açısından değerlendirildiğinde, yan yatışın önemli avantajları bulunduğunu gösteren güçlü bilimsel veriler mevcuttur. Mayo Clinic’in uyku uzmanı Virend Somers da mevcut kanıtların genel olarak yan yatışın daha avantajlı olduğuna işaret ettiğini belirtmektedir.

Kur'an'ın dikkat çekici işareti

Bütün bu bilgiler birlikte değerlendirildiğinde, Secde Suresi'nin 16. ayetinde geçen “Yanları yataklardan uzak kalır” ifadesinin üzerinde daha dikkatli düşünülmesi gereken bir anlam taşıdığı görülmektedir.

Ayet, doğrudan “yan yatın” şeklinde bir tıbbi emir vermemektedir. Ancak müminlerin gece ibadet etmek üzere yataklarından ayrılmasını anlatırken “yanlar” kelimesinin özellikle zikredilmesi; başka bir ayette aynı kelimenin insanın uzanma haliyle ilişkilendirilmesi ve günümüzde yan yatışın bazı önemli sağlık avantajlarının bilimsel araştırmalarla ortaya konulması dikkat çekici bir bütünlük meydana getirmektedir.

Elbette bu husus, ayetin anlamını yalnızca modern tıp üzerinden açıklamak veya ayetin kesin olarak tıbbi bir hüküm bildirdiğini ileri sürmek anlamına gelmez. Ancak Kur'an'ın kelime seçimlerindeki hikmet üzerinde düşünüldüğünde, “yanları yataklardan uzak kalır” ifadesinin insanın beden ve yatış biçimi açısından da dikkat çekici bir işaret taşıdığı düşünülebilir.

Modern bilimin ortaya koyduğu bu bulgular vesilesiyle, Kur'an'ın bundan yaklaşık 14 asır önce, müminlerin yataklarından ayrılmasını anlatırken neden özellikle “yanlar” ifadesini kullandığı daha farklı bir bakış açısıyla değerlendirilebilmektedir.

Bu açıdan bakıldığında, Secde Suresi'nin 16. ayetindeki “yanları yataklardan uzak kalır” ifadesi yalnızca müminlerin gece ibadeti için yataklarından kalkmalarını anlatan bir tasvir olarak değil, aynı zamanda Kur'an'ın kelime seçimlerindeki dikkat çekici inceliklerden biri olarak da üzerinde düşünülmesi gerektiğidir.

Kur'an'ın her bir kelimesi üzerinde tefekkür edildiğinde, insanı hem Allah'ın kudretini hem de yaratılıştaki hikmetleri düşünmeye sevk eden nice inceliklerle karşılaşmak mümkündür. Bilimin zaman içinde ortaya koyduğu yeni bilgiler de ayetler üzerinde daha derin düşünmemize vesile olmaktadır.

Şüphesiz en doğrusunu Allah bilir.

Kaynakça

1. Landry, S. A., Joosten, S. A., Eckert, D. J. ve diğerleri. (2023). A review of supine position related obstructive sleep apnea: Classification, epidemiology, pathogenesis and treatment. Sleep Medicine Reviews, 72, 101847. DOI: 10.1016/j.smr.2023.101847.
2. Mayo Clinic. (2023, 17 Mart). Mayo Clinic Minute: What is the best sleeping position? Mayo Clinic News Network. Uyku uzmanları Lois Krahn, M.D. ve Virend Somers, M.D., Ph.D.'nin açıklamaları.
3. Cleveland Clinic. (2025, 7 Ocak). What's the Best Sleep Position for You? Uyku uzmanı Nancy Foldvary-Schaefer, D.O.'nun uyku pozisyonları ve uyku apnesi hakkındaki açıklamaları.

4. Cleveland Clinic. (2025, 3 Ocak). Breathing Problems? Try These Sleep Positions. Yan yatışın hava yolunun açık kalmasına yardımcı olması ve sırtüstü/yüzüstü yatışın oluşturabileceği sorunlar hakkında.
5. Simadibrata, D. M., Lesmana, E., Amangku, B. R., Wardoyo, M. P. ve Simadibrata, M. (2023). Left lateral decubitus sleeping position is associated with improved gastroesophageal reflux disease symptoms: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Clinical Cases*, 11(30), 7329–7336. DOI: 10.12998/wjcc.v11.i30.7329.
6. Anderson, N. H., Gordon, A., Li, M. ve diğerleri. (2019). An Individual Participant Data Meta-analysis of Maternal Going-to-Sleep Position, Interactions with Fetal Vulnerability, and the Risk of Late Stillbirth. *EBioMedicine*, 44, 328–337. DOI: 10.1016/j.ebiom.2019.03

<https://www.harunyahya.info/makaleler/kur-an-da-saglikli-uyku-pozisyonuna-mi-dikkat-cekiliyor>