

Uyusun da Büyüsün..

Arkadaşlar her küçüğün hayali bir an önce büyümektir. Günlük olarak boy uzaması ve kasların gelişimi gözlemlenir, gelişmeler büyük bir heyecanla takip edilir. Bu dönem de önemli olan sağlıklı bir gelişim sağlamaktır. Uzmanlar sağlıklı gelişimde doğru beslenme kadar uyku düzeni ve uyuma saatlerinin de önemli olduğunu belirtmektedir.

Sağlıklı bir şekilde gelişebilmek için büyüme hormonlarının düzenli bir şekilde salgılanması gerektiğini belirten uzmanlar; akşamın belli saatlerinin uykuda geçirilmesinin, büyüme hormonlarının düzenli salgılanmasında önemli etkisi olduğunu ifade etmektedirler.

Gelişmenin daha hızlı olması için çocukların erken yatmasında büyük yarar vardır. Çünkü büyüme hormonları, vücut hareketsizken, yani enerji harcamadığı zamanlarda daha düzgün bir şekilde salgılanır.

Büyüme hormonları 22.00 ile 03.00 saatleri arasında salgılandığı için, çocuğun bu

hormonlardan daha fazla yararlanabilmesi için bu saatlerde uyuyor olması gerekir.

Çocuklar genellikle daha fazla televizyon seyredebilmek için geç yatma eğiliminde olurlar. Ancak, fazla televizyon seyretmek zaten gelişme çağındaki çocuğun göz sağlığı için zararlı olduğu belirtilmektedir.

Okulların da tatil olması nedeniyle genellikle zaman planlaması konusunda büyüklerde olduğu kadar çocuklarda bir düzensizlik görülmektedir. Geç saatlerde yatıp geç saatlerde kalkılmaktadır. Hâlbuki bu düzensizlik sağlıklı gelişimi olumsuz etkilemektedir.

Sağlıklı bir gelişim için yatsı namazını kılarak yatıp sabah namazına da kalkarak bu düzen oluşturabilir. Bu zaman ayarını ayarlamakta zorluk çekiyorsanız mutlaka ailenizden yardım almalısınız. Onların uyarılarını dikkate almanız gerekir. Bir süre böyle devam edince artık bu güzel davranışın alışkanlık haline geldiğini göreceksiniz. O zaman kimsenin uyarısına gerek kalmadan uygulayabildiğinizi göreceksiniz. Şimdiden sağlıklı bir yaşam dileğiyle..

Uyku Adabı

Günümüzün ortalama üçte biri uyku ile geçmektedir. Ameller niyetlere göredir hadisinden hareketle bu zamanı da faydaya dönüştürebiliriz. Müminin her hareketi bilinçli ve şuurlu olursa ibadet olur. Öyleyse Peygamber Efendimizin tavsiyelerine uymamız gerekir.

Yatağa abdestli girmek, Misvaklanıp sağ yanı üzere kibleye karşı yatmak sünnettir.

Peygamber Efendimiz (s.a.v): Yatağına girdiği zaman “İhlas, Felak, Nas Surelerini” okuyarak mübarek avuçlarına üfler, tüm vücudunu mesh ederlerdi.

Peygamber Efendimiz (s.a.v): Yatsı namazını kıldıktan hemen sonra yatarlardı. Efendimiz (s.a.v), yatsı namazından önce yatmazlar, namazdan sonra da oturmazlardı. Ancak düşün merasimi olması, misafir bulunması ve teheccüd namazını kılması gibi hallerde, duruma göre geç yatarlardı.

Peygamber Efendimiz (s.a.v): Kısa süreli istirahatlarda sırt üstü uzanırlardı. Yüzükoyun yatmayı uygun görmezlerdi. Yüzükoyun yatan birine, “Kalk, bu yatış, Cehennem ehlinin yatışıdır.” buyurmuşlardır.

Peygamber Efendimiz (s.a.v): Gece uykusundan kalkınca mutlaka dişlerini misvaklardı.

Yatarken, gece ibadete kalkmaya niyet etmelidir! Hadis-i şerifte buyruldu ki: “Gece ibadet etmek niyetiyle yatan, fakat uyku galebe çalıp sabaha kadar uyanamayan, niyeti sebebiyle gece ibadet etmiş gibi sevaba kavuşur. Uykusu da kendisine Allahü teâlânın ihsan ettiği bir sadaka olur.”
[İbni Mace]

İyice uyku gelmeden yatmamalıdır! Kıymetli ömrü uyku ile geçirmemeli, ihtiyaç kadar uyumalıdır.

“Amennerasulüyü yatsıdan sonra okumayı âdet edinmelidir! Hadis-i şerifte: “Gece Bekara suresinin son iki âyetini okuyana, bu iki ayet, her şey için kâfidir.” buyrulmuştur.

Sabah namazının vakti girmeden, yani seherde kalkmaya çalışmalıdır. Seher vakti kalkmak berekettir. Hele sabah namazının vakti girdikten sonra, güneş doğana kadar uyumak rızık yönünden de zararlıdır. Hadis-i şerifte “Sabah uykusu, rızka manidir.” buyrulmuştur.

İbni Abbas hazretleri, sabah vakti oğlunu uyur görünce buyurdu ki: “Oğlum, rızıkların dağıtıldığı saatte uyunur mu? Bu saatte uyumak, tembellik alametidir, unutkanlığa sebep olur.” [Şir’a]

Mümkün mertebe yemeği yatarken yememelidir! Hadis-i şerifte: “Tok karnına uyumak, kalbi katılaştırır.” buyrulmaktadır.