

şahâbe, TSMK, III. Ahmed, nr. 497, II, vr. 265^b; İbn Mâkûlâ, *el-İkmâl*, I, 117; İbn Abdülber, *el-İs-tî'ab* (Bicâvî), IV, 1906; İbnü'l-Esîr, *Üsdü'l-gâbe* (Bennâ), VII, 245-246; Zehebî, *Tecrîdü esmâ'i's-şahâbe*, Beyrut, ts. (Dârü'l-ma'rife), II, 299; İbn Hacer, *el-İşâbe* (Bicâvî), VIII, 83-87; Heysemî, *Mecma'u'z-zevâ'id*, VI, 120; X, 125; Muhammed Hamîdullah, *el-Veşâ'îku's-siyâsiyye*, Beyrut 1405/1985, s. 256-258; Hâlid Abdurrahman el-Akk, *Suver min hayâti şahâbiyyâti'r-resûl*, Dimaşk 1409/1989, s. 596-597; M. Saîd Mübey-yaz, *Meusû'atü hayâti's-sahâbiyyât*, İdlîb [Su-riye] 1410/1990, s. 664-667.



MEHMET EFENDİOĞLU

KAYLÜLE

(قبولة)

Öğle uykusu.

Arapça **kayl** masdarından türeyen **kaylûle** ve **kâile** "öğle sıcaklığının şiddetli olduğu gün ortasında uyuma" anlamına gelir. Kaylûle yapılan yere **mekil** (**mekâl**) denilir. Kur'an-ı Kerim'de cennetin en güzel istirahat yeri (mekil) olduğu haber verilir (el-Furkân 25/24). Kur'an'ın, geçmişte birçok şehir halkının kaylûle sırasında helâk edildiğine dair haberi (el-A'râf 7/4) geleneğin çok eskilere dayandığına işaret eder. Evlerde, mescidlerde veya bir ağacın gölgesinde kaylûle yapılabilir. Hz. Ali'nin ve Osman'ın Mescid-i Nebevî'de kaylûle yaptıkları bilinmektedir. Hz. Peygamber, misafir olsun yerli olsun kimseyi mescide kaylûle yapmaktan menetmez, ancak ağaç gölgesi gibi kaylûleye uygun mekânların kirletilmemesini isterdi (Ebû Dâvûd, "Tahâret", 14). O dönemde evlerinde kaylûle yapanlar, sıcaklığın etkisiyle bazan yarı çıplak vaziyette veya gecelik giyerek odalarına çekilirlerdi. Kur'an, kişinin yeterince örtünmediği böyle zamanlarda ebeveynlerinin veya bir başkasının odasına girmek isteyen çocukların izin almalarını emretmiştir (en-Nûr 24/58).

Cuma günleri cuma namazı kılındıktan sonra kaylûle yapıldığına dair şahâbeden gelen rivayetler diğer günlerde de bunun öğle namazından sonra gerçekleştirildiğini göstermektedir. Ancak daha önce kaylûle yapıp vaktini geçirmemek şartıyla öğle namazını sıcaklığın etkisinin azaldığı vakte kadar tehir de (tebrîd) câiz görülmüştür. Bu âdetin yaygın olduğu yerlerde zaruret dışında kaylûle yapmanın ziyaret edilmesi, uykudan kaldırılması nezaket-sizlik sayılmıştır. İbn Abbas, ilim öğrenmek için kapısına gittiği kimse eğer kaylûle yapıyorsa onu rahatsız etmez, uyanmasını beklerdi (Hatîb el-Bağdâdî, I, 158).

Hz. Peygamber'in kaylûleden, "güzel bir âdet" diye söz ettiği (Şîrûye b. Şehredâr ed-Deylemî, IV, 266), zaman zaman süttezyesi Ümmü Harâm veya Enes'in annesi Ümmü Süleym gibi yakınlarının evinde kaylûle yaptığı rivayet edilir (İbn Hacer, XI, 72). Yine Resûl-i Ekrem, gecenin bir bölümünü ibadet için ayıranların gündüz kaylûle yaparak geceye zinde girmelerini tavsiye etmiştir (İbn Mâce, "Şiyâm", 22). *İhyâ'u 'ulûmi'd-dîn*'in, virdlerin fazileti ve gecelerin ihyâsıyla ilgili bölümünde kaylûlenin âdâbı hakkında bilgi veren Gazzâlî kaylûleyi "öğleye doğru biraz kestirmek" olarak tarif eder ve onun gece ibadetine yardımcı bir sünnet olduğunu söyler; bu amaçla yapılan kaylûlenin ibadet (kurbet) hükmünde olduğunu belirtir. Sahâbeden Havvât b. Cübeyr, yaygın bir inaniş dile getirerek günün başlangıcında uyumanın cehalet, ortasında uyumanın güzel alışkanlık, sonunda (ikindiden sonra) uyumanın ise hama-kat olduğunu söylemiştir (Hâkim, IV, 326). Günümüzde Arap yarımadası gibi sıcak bölgelerde, bilhassa Mekke ve Medine'de genellikle öğle namazı kılındıktan sonra kaylûle yapılması geleneği sürmektedir.

BİBLİYOGRAFYA :

Lisânü'l-'Arab, "kyl" md.; Buhârî, "Cum'a", 41; "İstîzân", 16, 39; Müslim, "Cum'a", 30, "Li'ân", 4, "İmâre", 161, "Fezâ'il", 83-85, "Fezâ'ilü's-şahâbe", 38; İbn Mâce, "Şiyâm", 22; Ebû Dâvûd, "Tahâret", 14; İbn Ebû Şeybe, *el-Muşannef* (nşr. Kemâl Yûsuf el-Hût), Beyrut 1409/1989, V, 339; Taberî, *Câmi'u'l-beyân*, VIII, 118-119; XVII, 74; Taberânî, *el-Mu'cemü'l-ev-sağ*, Kahire 1415, I, 13; Ebû Nuaym, *Hilye*, Beyrut 1405, II, 61, 62; Hâkim, *el-Müstedrek*, IV, 326; Hatîb el-Bağdâdî, *el-Câmi' li-ahlakü'r-râvi ve âdâbi's-sâmi'* (nşr. Mahmûd et-Tahhân), Riyad 1403/1983, I, 158; Gazzâlî, *İhyâ'*, Kahire 1939, I, 349, 368; Şîrûye b. Şehredâr ed-Deylemî, *el-Firdevs bi-me'sûri'l-hitâb* (nşr. Ebû Hâcer Saîd b. Besyûnî Zağlûl), Beyrut 1406/1986, IV, 266; Kurtubî, *el-Câmi'*, Kahire 1372, VII, 163; XII, 304; Heysemî, *Mecma'u'z-zevâ'id*, Kahire-Beyrut 1407, VIII, 112; İbn Hacer, *Fethu'l-bârî*, Beyrut 1379, X, 585; XI, 70, 72; Aclûnî, *Keşfü'l-hafâ'*, Beyrut 1985, I, 131; II, 27; Azimâbâdî, *Avnû'l-ma'bûd*, Beyrut 1415, XIV, 66; Elmalılı, *Hak Dini*, III, 2123; V, 3538, 3581.



NEBİ BOZKURT

Tıp Açısından Kaylûle. Modern psikoloji kitapları uykuyu "şuurluluğun geçici olarak değiştiği bir durum olarak" tanımlar. 1950'li yıllarda uyku "pasif teori" olarak açıklanarak dimağı uyanık vaziyette tutan dürtülerin şiddeti azaldığında beynin uykuya girdiği düşünülüyordu. Buna göre uyanıklık bedeninin normal hali, uyku ise

uyanıklık haline bir ara verme idi. Fakat 1960'lı yıllarda sinir fizyolojisi hakkındaki bilgilerin artmasıyla uykunun pasif bir olay olmadığı, aksine çeşitli canlı türleri için değişiklikler arzedecek şekilde önceden programlanmış aktif bir hadise niteliği taşıdığı ve bu program gereğince peyriyotlar halinde ortaya çıktığı fikri hâkim olmuştur.

İnsanın iç âlemiyle, yakın temasta bulunduğu dış âlem arasında zaman kavramı yönünden farklılıklar vardır. Dış çevrede bir gün yirmi dört saat olacak şekilde ayarlanmıştır; bedendeki iç âlemin uyku ve uyanıklık yönünden günlük süresi ise gece-gündüz farkının bulunmadığı, ses ve ısı değişikliklerinin giderildiği ve sosyal uyarıların ortadan kaldırıldığı uyku laboratuvarlarında yapılan çalışmalarda yirmi beş saat ve daha fazla olarak tesbit edilmiştir. Bu çalışmaların diğer bir önemli sonucu da bütün deneklerin öğle saatlerinde uyuduklarının gözlenmesidir. Buna dayanarak uyku uzmanları, insanın tabii yapısının öğle ve gece saatlerinde olmak üzere en az iki defa uyumaya göre programlandığını belirtmektedir.

İnsanlar günlük hayatlarında tabii uyku davranışlarını yalnızca bebeklik çağlarında gösterebilme şansına sahiptir. Nitekim bebekler gündüzleri sık sık uykuya dalar ve uyanırlar, okul çağına geldiklerinde sosyal çevre ve şartlar gündüzün uymalarını engellemeye başlar; erişkin hayatta ise kişinin ne zaman ve ne kadar uyuyacağını, artık bedeninin ihtiyacı değil toplumun hayat tarzı belirler. Buna rağmen iç âlemdeki uyuma isteği büsbütün yok olmaz. Nitekim öğle saatlerinde kişinin gevşeyip dikkatinin dağıldığı bilinmektedir. Bu durumun öğlen yemeği, iklim ve şahsî farklılıklara bağlı olmadığı tesbit edilmiştir. Trafik kazalarının yaklaşık dörtte birinin bu saatlerde vuku bulunduğu belirlenmiştir.

Dünya üzerinde ekvatorun her iki yanında 45. enlemler arasında öğle uykusuna izin veren bir anlayış ve yerleşik bir kültür mevcuttur. Buna Araplar "kaylûle", İspanyol, İtalyan ve Yunanlılar ise "siesta" adını verirler. Türkiye'de belli bir geleneğe bağlı olmasa da "öğlen şekerlemesi" tabiri bu terimlerin karşılığı olarak kullanılabilir.

Öğle uykusunun bir özelliği, insana birkaç dakika içerisinde derin bir uykuyu yakalama imkânı vermesidir. Bu uyku esnasında beyin dalgalarının ölçümü sonucunda derin uykunun bir belirtisi olan