



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## ALLAH RAHATLIK VERSİN

Uyuyabilen kişilere hep özeniyor, belki de kızkanıyorum. Metroda, otobüste, durakta, sınıfta uyuyan çok insan görüyorum ve hepsinin çehresinde huzur halkası var. Bu kötü bir eylem olsa herhalde kimse bu kadar masum görünmez. Beni şaşırtan, "uykum geldi" dedikten sonra insanlar 10 saniye içinde nasıl uyuyabiliyorlar? Bana göre uykuya dalamk frekans değiştirmek. Bu kadar kısa süre içinde nasıl konum değişebiliyor anlayamıyorum. Uykunun değerini uykusuzluk çekenler bilir. Belki bu bir rahatsızlık ve düşünen beyinlerin hastalığı. Uykusuz geceler yatakta sağdan sola dönerek, battaniyeyi 40 kere düzelterek, gözleri tavana dikerek, bir kaç kere kalkıp yeniden uzanarak bir türlü geçmez. Sabaha karşı biraz uyursunuz o zamanda uykuya ayrılan süre dolmuştur. Enteresandır gece boyu açık kalan gözler güne mışıl mışıl uyuyan gözlerden daha canlı bakarlar. Çünkü beyin faaliyetine ara vermeden çalışıyor durumdadır.

Oysa uyumak ne hoştur. Hayatınızı alırsınız, askıya takarsınız, dolaba asarsınız. Sabaha kadar orada sizi bekler ve sabah yeniden giyersiniz. Bu arada yaşamın verdiği sıkıntılar, üzüntüler, kayıplar, beklentiler artık hep uyanmayı bekler. Hayat uykuda da devam eder, uyurken de ömür azalır ama buna kimse aldışı etmez. Uyku harika bir şey olsa gerek ki "şekerleme yapmak" olarak anılır. Bebekler uykuda büyür, hastalar uykuda iyileşir, organlar uykuda yenilenir.

Bir de uykunun düş görme yönü vardır. Olmak istediklerimizi, almak istediklerimizi, görmek istediklerimizi görme fırsatıdır rüya. Tabii bu da iyi uyabilenlerin bir ödülüdür. Sıkıntılı ve az uyuyanlar genelde kötü rüya yani kabus görme ihtimaliyle karşı karşıyadır.

Zamanının büyük kısmını uykuda geçirebilecek kişiler de tanıyorum. Şahsen uyku özlemi çeksem de bu duruma da üzülüyorum. Bu dünyada yaşanacak zaman belirli ve kısıtlı. Hayata iz bırakmak isteyenler için uzun uzun uyumak iyi bir fırsat değil. Bu sırada faaliyetler ve üretim duruyor. Uyku her gün tekrarlanan ölüm provası gibi. Uykudan gözünü açamamak ya da uykusuzluk çekmek... İki seçenek de iyi görünmüyor aslında. Her şey kararında faydalı...

Zamanında ve yeteri kadar uyku uyuyabilmek hoş bir eylem... Ne de olsa uyumadan önce birbirimize Allah rahatlık versin' diyoruz.