

MODERN PSİKOLOJİDE VE TASAVVUFTA YALNIZLIK

Muhammed Kızılgöç

Yrd. Doç. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Ü. İlahiyat F., Din Psikolojisi

Özet: Yalnızlık, modern psikolojide pek çok kuram tarafından farklı olarak ele alınmakla birlikte psikolojik bir kavram olarak “olumsuz” bir anlamda işlenmiştir. Bu yaklaşıma karşı tasavvufta ise bir eğitim aracı olarak tecrübe edilmiş ve farklı bir nitelikte uygulanmıştır. Bu makalede, yalnızlığın “modern psikoloji” ve “tasavvuf” tarafından kavramsallaştırmaları ve bir kavramdan yola çıkarak kismen iki medeniyetin yalnızlık tecrübeleri sunulacaktır.

Anahtar kelimeler: Yalnızlık, tek başınalık, halvet, uzlet, tasavvuf, psikoloji

Loneliness in Modern Psychology and Sufistic Experience

Abstract: Loneliness is used and thought by a lot of theorems in “modern psychology” at the same time “loneliness” is utilized “negative” as a psychological theory. On the contrary of this approach, “loneliness” is experienced by means of training and applied in a different quality in Tasawwuf. Creating conceptualization of loneliness by means of “modern psychological” and “tasawwuf” and by using a theorem loneliness of experiences of two civilizations will be provided in this article.

Key words: Loneliness, aloneness, khalwah, oozlah, tasawwuf (Islamic mysticism), psychology

الانفرادية لدي النفسية الحديثة والتصوف

الملخص : تناولت الانفرادية نظريات متعددة ومتنوعة من خلال أوجه مختلفة ، للبحث عن معاني غير مثبتة ، وعلي الرغم من ذلك تناول ، إلا إنها قد اعتُبرت الانفرادية طريقة للتربية ، وأجريت عليها أنظمة متغيرة ، تقدم هذه المقالة إبداع مصطلح الانفرادية علي يدي النفسية الحديثة والتصوف ، كما أنها تقدم جزيئا تجارب الانفرادية للحضارتين (الإسلامية - الغربية) علي طريقة لمصطلح .
الكلمات المفتاحية : الانفرادية ، العزلة ، الخلوة ، التصوف ، النفسية .

Giriş

Her kavram, ilgili olduğu anlam alanına ait istilahî anlamını zihinlerde çağrıştırdığı gibi, ait olduğu dünyanın hayata bakış açısını ve medeniyet tecrübesini de yansıtmakta ve bilinçaltımızda farkında olmadığımız anlamları çağrıştırmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, modern batı dünyasının zihinsel ve duygusal tecrübesinin niteliğini anlamak üzere bir işaret olarak kabul edilebileceği gibi, İslâm medeniyeti manevî tecrübesinin tasavvuf çatısı altında neşv-u nemâ bulan hayat algısının anlaşılmasında da bir işaret olabilir.

Yalnızlık, insanlık tarihi kadar kadim bir kavram, yalnızlığını fark edip Havva'yı isteyen Adem'in hissettiği bir *duygu*, Edebiyat'a, Felsefe'ye ve Sanat'a renk veren bir *olgu*. İnsanların kemâle ermiş ürünlerinin *hasat anı*, toplum tarafından dışlanma, bir *tecrit* veya yasayla belirlenmiş bir *ceza/mahkumiyet*. Ayrıca çağımızın getirdiği baş döndürücü değişimle, insanları son yıllarda en çok etkileyen bir *durum...*

Yalnızlık İngilizce'de, özellikle "loneliness" ayrıca "solitude", "desolation" ve "privacy" gibi kelimelerle ifade edilmektedir.¹ Arapça'da ise, "infirâd" ve "vahdet"², "uzlet"³ ve "halvet" kavramları ile karşılanmaktadır.⁴

¹ Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, Merriam-Webster Inc. USA-1991, s. 703; Redhouse, Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük, Redhouse Yayınevi, İstanbul-1979, s. 580.

² İbn Manzûr, Celaluddin Muhammed B. Mükerrerem El-Ensari El-Misri, *Lisânü'l - Arab*, Beyrut-1968/1388, C.3, s.331-333; ez-Zebidi, Muhammed b. Murtaza, Hüseyin el-Vasitî el-Hanefî, *Tacü'l-Arus min Cevahiru'l-Kamus*, Matbaa-tü'l-Hayriyye, Mısır-1888/1306, C.2, s. 449-450.

³ İbn Manzûr, *Lisânü'l - Arab*, C.. 11, s. 440; Rasim Efendi, Seyyid Mustafa, *Tasavvuf Sözlüğü Istilâhât-ı İnsan-ı Kâmil*, İnsan Yayınları, İstanbul-2008, s. 784; Ethem Cebecioğlu, "Uzlet", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka Yayınları, İstanbul-2005, s. 672.

⁴ İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, C. 14, ss. 237-242; Süleyman Uludağ, "Halvet", *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, c.15, s. 386-387; Ethem Cebecioğlu, "Halvet", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249.

Türkçe’de ise yalnızlık, “yalnız olma durumu”, “kimsesizlik” “kimse bulunmama durumu, ıssızlık, tenhalık” ve ince ayrımıyla “tek başınalık” anlamında kullanılmaktadır.⁵

Modern psikolojide yalnızlığı tanımlamaya çalışanlar, yalnızlığı çalışma alanlarına veya benimsedikleri kuramsal yaklaşımlara göre tanımlamışlardır. Fakat bu alanda en itibar gören tanımlama Peplau ve Perlman tarafından yapılmaktadır:

Peplau ve Perlman göre yalnızlık, “kişinin sosyal ilişkilerinde niceliksel ya da niteliksel bir şekilde ortaya çıkan, hoş olmayan bir tecrübedir.” Bu tanımlama, bilimsel bakış açısıyla uyuşan üç (temel) noktayı paylaşmaktadır: Birincisi yalnızlık, *kişinin var olan sosyal ilişkisi ile arzuladığı sosyal ilişki arasındaki (niceliksel ya da niteliksel) farklılıklar...* İkincisi yalnızlık, *sübjektif bir tecrübe olup objektif toplumsal izolasyonla aynı anlamda değildir. Kişi tek başına olmadığı halde yalnız olabilir veya kalabalıklar içinde yalnızlığı hissedebilir. Üçüncüsü, yalnızlık tecrübesi –kişisel gelişimi teşvik etmesine rağmen- iticidir ve onu tecrübe etmek actıcı ve bunaltıcıdır.”*⁶

Ernest ve Cacioppo’a göre yalnızlık, diğerleri ile yakın ilişki kurma arzusunu yansıtan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğeleri de barındıran bir duygu durumudur *Bilişsel düzeyde*, kişinin ilişkilerine dair arzu ettikleri ile şu anki ilişkilerinden elde ettikleri değerlendirilmekte, analizler yapılmaktadır. *Duyuşsal düzeyde*, yapılan analiz ve değerlendirmeler sonucu bireyin yaşadığı olumlu ya da olumsuz (genelde olumsuz) duygulanımlar yer almaktadır. *Davranışsal düzeyde* de bu değerlendirme ve duygulanımların çeşitli şekilde ifade edilmesi kastedilmektedir.⁷

⁵ TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara-1988, C.2, s.1586; İlhan Ayverdi, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, Kubbealtı Neşriyatı, İstanbul-2005, s. 3356.

⁶ Peplau, L. A., Miceli, M. - Morasch, B., *Perspectives on Loneliness*: In L. A. Peplau - D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, New York-1982, ss. 3-4.

⁷ Ernest, J.M., ve Cacioppo, J.T., *Lonely Hearts: Psychological Perspectives on Loneliness*, Applied and Preventive Psychology, 1999, ss. 8,1-22’den Seval İmamoğlu, Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Rollerine Ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul-2008. s. 91.

Rook ise yalnızlığı; “bireyin diğerleri tarafından anlaşılmadığı, onlara yabancı kaldığı ya da onlar tarafından reddedildiği ve/veya özellikle sosyal bütünleşme duygusu ve duygusal yakınlık kurmak için olanaklar sunan arzu edilen etkinlikleri gerçekleştirmek için uygun sosyal arkadaşlıkların yokluğu durumunda yaşanan, süregelen duygusal zorlanma/rahatsızlık durumu” olarak tanımlamaktadır.⁸

Yapılan tanımlar, yalnızlık tecrübesinin farklı yönlerine dikkat çekmekle birlikte, bazı ortak noktalara da işaret etmektedir. Bu ortak noktalardan biri, *yalnızlık yaşantısının oldukça öznel bir yaşantı olmasıdır*. Yalnızlık tecrübesi toplumdaki birçok kişi tarafından yaşanılrsa da, her birey yalnızlığı kendi öznel gerçekliği içinde yaşamakta ve yansıtmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, tek başına olma ya da sosyal soyutlanma ile eş anlamlı değildir. Bireyler tek başınayken yalnızlık yaşamayabiliyorken, kalabalıklar içindeyken kendilerini oldukça yalnız hissedebilirler. Diğer bir ortak nokta, *yalnızlığın hemen hemen her zaman nahoş, olumsuz bir yaşantı olmasıdır*. Yalnızlık, bazen bireyin kemâle ermesine ve orijinal eserler ortaya çıkarmasına bir vesile ve onu özgürlüğüne kavuşturan pozitif bir unsur olsa da istenilmeyen yalnızlık durumu, bireyde duygusal zorlanmaya neden olan nahoş duyguların yaşanmasına sebep olmaktadır. Bir diğer ortak nokta, *bireyin mevcut ilişkileri ile sahip olmak istediği ilişkileri arasındaki farkın bir kaygıya dönüşecek düzeyde olması* ve bunun da yalnızlığa sebebiyet vermesidir.⁹

Yaşam-yalnızlık ilişkisi bağlamında yalnızlık olgusuna bakıldığında görülecektir ki insan, yalnız olduğunun, doğadan ayrı olduğunun bilincinde olan ve kendini bir başkası aracılığıyla gerçekleştirme arayışı içinde olan tek varlıktır. Bunun için insan yaşamı,

⁸ Mc Whirter, Benedict T., *Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research, Journal of Counseling & Development, USA-1990, C. 68, say. 4, s. 418.*

⁹ Suedfeld, Peter A Loneliness as a Healing Experience: In L. A. Peplau - D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy* , New York-1982, s. 54-56, Baki Duy, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Çalışması), Ankara-2003, s. 18.

kökten yalnızlık olarak değerlendirilir.¹⁰ Anne karnında, bütünün bir parçası olarak, sarılıp sarmalanmayı ve sınırsız bir hazzı yaşayan çocuk, sıkıcı ve korku dolu bir deneyimle anne karnından ayrılırken yalnızlığını algılar. Rank, insanın her zaman anne karnındaki sorumluluktan uzak, ilk hazzı aradığını ve anneden ilk ayrılışla beraber yaşadığı yalnızlık kaygısını sürekli bilinçaltında taşıdığını belirtir. Ona göre, kaygılarımızın kaynağı olan yalnızlık, doğduğumuz günden başlayarak bizi rahatsız eder.¹¹ Ayrıca kendisini aile içerisinde bulan birey, yaşamın ilerleyen evrelerinde, bir aile ve cemiyet kurmakla fiziksel yalnızlıktan uzaklaşsa da yalnızlık her an, kendine has zaman ve mekanlarda onu bulur ve sonra tek başınalıkla yalnızlığa daha da yaklaşır. En sonunda yalnız başına kalakalır ve yalnız geldiği gibi yalnız gider.¹²

Yalnızlık (loneliness) denildiğinde, tek başınalık (aloneness) ve yapayalnızlık (lonesomeness) gibi kavramlar akla gelmekte ve bunlar, yer yer aynı anlamda kullanılmaktadır. Fakat bu kavramlar arasında nüanslar ve farklı içerikler bulunmaktadır. Ayrıca yalnızlık, sanatsal yaratıcılık için gerekli olabilen ve şiddetli bir duygusal acı yaşantısıyla ilişkili olması mutlaka gerekmeyen bir durum olan kendi başınalıktan ayrılır.¹³

1.2. Tek Başınalık

Tek başına olma, kişinin kendisinin dışındakilerle iletişimsel ayrılık ve tek başına olmanın objektif durumu olarak tanımlanmaktadır. Nitekim Larson, yalnızlık ve bir başına olmayı şu şekilde karşılaştırmaktadır: “Tek başına olma, diğerlerinden iletişimsel ayrılık ile tanımlanan tek başınalıktır. Yalnızlık ise, tek başına olma veya olmama durumunda ortaya çıkan daha öznel koşullardır. Tek başına olmanın objektif durumu, diğerlerinden rahatlıkla ayrılabilme, süb-

¹⁰ M. Ruhat Yaşar, *Yalnızlık*, Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Elazığ-2007, C. 17, say. 1, s. 239.

¹¹ Rank, Otto, *Doğum Travması*, (Çev. Sabir Yücesoy), Metis Yayınları, İstanbul-2001, ss. 57-58.

¹² Yaşar, *Yalnızlık*, s. 239

¹³ Raşit Tükel, “Yalnızlık Üzerine Notlar”, *Psikanaliz Yazıları -Yalnızlık Özel Sayısı-*, Sonbahar-3, Bağlam Yayınları, İstanbul-2001, s. 16.

jektif durumu ise yalnızlıktır. Tek başına olma, kişinin kendini anlaması ve kendine dönmesi adına fonksiyonel olarak görülür ve bireyin varlığına bir anlam kattığı düşünülür.” Fakat Larson, “yaşamın herhangi bir döneminde, tek başına çok zaman geçirmenin, yalnızlığa neden olabileceğini” de eklemektedir.¹⁴

Tek başınlık, geçirilen zaman, tecrübe edilen durum ve yararları bağlamında; gün içinde yaşanan ve dakikalarla ifade edilen *kısa süreli tek başınlık*, daha uzun süreli ve genelde saatlerle ölçülen *planlanmış tek başınlık* ve günlerce süren *çok uzun zamanlı tek başınlık* olmak üzere üçe ayrılmıştır.

Gün içinde yaşadığımız *kısa süreli tek başınlık*, bazen sosyal etkinliklerden bir süreliğine ayrılmak, kafamızı toplamak ve gelecek etkinliklere hazırlanmak düşüncesiyle tecrübe ettiğimiz zaman dilimleridir. Kısa süreli tek başınlığa “kendini yenileme” veya “duygusal yenilenme” de denilmektedir. Ancak insanlar bazen birkaç dakikadan fazla tek başına kalmaya gereksinim duyarlar. Genelde kişisel sorunları çözmek, önemli kararlar vermek ve özellikle din, değerler, kişisel kimlik ve yaşamdaki hedefler gibi konularda bir karara varmak üzere *planlanmış tek başınlığa* ihtiyaç duymaktadırlar. Fakat tek başına geçirilen zamanın olumlu etkileri olsa da bu, tek başına geçirilen zamanın fazla olmasının her zaman yararlı olacağı anlamına gelmemektedir. Çünkü çok fazla kendi başına kalan gençler, sosyal iletişimin sağlayacağı yararları yaşayamayabilirler. Buna karşın bazıları için tek başınlığın yararları, *uzun süre yalnız* geçirilen dönemlerin sonunda ortaya çıkar. Günlerce belki de haftalarca süren uzun süreli tek başınlık, kişinin ruhsal ve zihinsel açıdan gelişmesini, yaratıcılığın artmasını sağlayabilir. Bu bağlamda, Betrix Potter, Rudyard Kipling ve Carl Jung gibi bazı başarılı kişilerin başarılarının altında, uzun süreli inzivaya çekilerek iç dünyalarını inceleyip eser veya kuramlarını vücuda getirme olduğu söylenebilir.¹⁵

¹⁴ Buchholz, Ester S, Catton, Rochelle, “Adolescents' Perceptions Of Aloneness and Loneliness Journal Article by Adolescence”, 1999, Vol. 34, ss. 203-204.

¹⁵ Jerry M., Burger, *Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğası İçin Söyledikleri*, (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu) Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2006, ss. 503-505.

2. Tasavvufî Bir Eğitim Aracı Olarak Yalnızlık

Yalnızlık, hemen hemen ilâhî veya ilâhî olmayan bütün dinlerde, mitolojilerde ve peygamberlerin hayatlarında karşılaşılan bir olgudur.¹⁶ İlk yalnızlık anlatısı kutsal metinlerde cennetten düşüşle karşımıza çıkar. İlk insanın, günahına karşılık olarak ödediği bir bedel olan yalnızlık eşini bulmayla son bulur. Burada, affedilme yalnızlığın son bulduğu birliktelik olarak görülmektedir. O evrensel bütünlükten kopma nasıl kötü görülmüşse, yalnız olma da bu bağlamda bir günah gibi olumsuz görülmektedir. Bununla birlikte Yahudilik'in tezkiyeye önem veren yorumunda "murakabe esnasında sessizliğe ve yalnızlığa vurgu yapılması, Hz. Musa (a.s.)'nın kırk gün Tur Dağı'nda Allah'(c.c.)la buluşması, Hz. İsa (a.s.)'nın da aynı şekilde "kırk gün"ü¹⁷ Filistin çölünde geçirmesi yalnızlık tecrübesine örnek olarak gösterilebilir. İslâm geleneğinde ise yalnızlık, tasavvufî bir eğitim metodu olarak uygulanmış ve pozitif bir anlamla işlenmiştir. Kaynağını Hz. Peygamber (a.s.)'in peygamberlik öncesi uzleti, peygamberliği döneminde -Kur'anî emirle¹⁸ - itikaf uygulamaları¹⁹ ve uzleti tavsiye eden hadislerinden²⁰ alan yalnızlık, uzlet, halvet, çile, erba'in ve vahdet-infirâd gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmiştir.²¹

¹⁶ Annemarie Schimmel, *İslâm'ın Mistik Boyutları*, Kocabalı Yayınevi, İstanbul-2004, ss. 21-23.

¹⁷ Matta, Bap 4/1-3; Luka, Bap 4/1-2, *Kitab-ı Mukaddes Eski ve Yeni Ahit*, Kitab-ı Mukaddes Şirketi, İstanbul-1997.

¹⁸ Bakara, 2/125, 187.

¹⁹ Buharî, Muhammed bin İsmail, *el-Câmiu's-Sahih*, Daru İbn-i Kesir, Beyrut-1407/1987, İ'tikâf, 1; Müslim, İbn Haccâc el-Kuşeyrî, *Sahihu Müslim*, Daru'l-Ma'rife, H.1426/2005, İ'tikâf,5; Şener, Mehmet, "İ'tikâf" *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-2001, C. 23, ss. 457-459.

²⁰ Hz. Peygamber (a.s.)'a insanların en faziletlisi sorulduğunda, "*Malı ve canı ile Allah yolunda cihad eden kişidir*" cevabını vermiştir. "*Sonra kimdir*" denilince "*Bir vadide uzlete çekilip Rabbine kulluk eden ve insanları, kendi şerrinden koruyan kişidir*" buyurmuşlardır. (Buharî, Rikak, 34); Yaşar Nuri Öztürk, *Tasvufun Ruhu ve Tarikatlar*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul-1990, ss. 101-102.

²¹ Muhasibi, Haris, *er-Riâye Li Hukûkillah*, Tahk. Abdulkadir Ahmet Ata, Daru'l-Kitabi'l-İlmiyye, Beyrut, ths, ss. 475-478; Gazalî, Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, Daru'l-Fıkr, Dimeşk-2006, (Altıncı Kitap), C. 2, ss. 1255-1299; Süleyman Uludağ, "Halvet", *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, C.15, ss. 386-387; Ahmed Yıldırım, *Din, Dünyevîleşme ve Zühhd*, Araştırma Yayınları, Ankara-2005, ss. 24-63.

Hz Muhammed (a.s.)'in peygamberlik öncesi dönemde, tek başlanlığı ve zahidâne bir hayat tarzını tercih ettiğini, Hz. Aişe (r.aha)'nin şu rivayetinden anlıyoruz: "Rasûlullah'ın, ilk vahiy başlangıcında kalbine *yalnızlık sevgisi bırakıldı/Peygamber'e (a.s.) yalnızlık sevdirdi*. O, Hirâ Dağı'ndaki mağarada yalnızlığa çekilip, orada tehannüs ederdi."²² Hz. Peygamber (a.s.)'in, bu yaşam tarzına peygamberliği döneminde de sistemli bir şekilde devam ettiği, hayat hikayesinin anlatıldığı ve sünnetinin aktarıldığı kitaplarda açıkça görülmektedir.²³ Bunun en somut örneklerinden biri, Peygamber (a.s.)'in bazen gecenin üçte birini, bazen yarısını bazen de üçte ikisini teheccüd/gece namazıyla geçirmesi,²⁴ Medine'ye hicretinden vefatına kadar, Ramazan ayının son on gününde mescitte itikâfta bulunmasıdır.²⁵ Hz. Peygamber'in bu ve benzeri uygulamaları, İslâm dinine has manevi bir hayat tarzının oluşmasına öncülük etmiştir²⁶

Hicri üçüncü ve dördüncü yüzyılla birlikte, bireysel olarak tecrübe edilen, genel anlamda *insanın sonsuzluğuna yardımcı olmayan her şeyden uzak durması, yalnızlığı tercihi olarak tanımlanan zahitlik*,²⁷ "tasavvuf" başlığı altında işlenmeye, teori ve pratik anlamda kurumsallaşmaya başlamıştır.²⁸ Bu kurumsallaşmayla birlikte, bi-

²² Buhari, Bed'ul-Vahy, 3; Süleyman Ateş, *İslâm Tasavvufu*, Yeni Ufuklar Neşriyat, İstanbul-2004, ss. 12-13; Tehannüs, ailesine dönmeden aldığı azıkla yetinip birkaç gece ibadet etmesidir. Ahmed Sofuoğlu, *Camii's-Sahih-i Buhari ve Tercümesi*, Ötüken Yayınları, İstanbul-1987, C.1, ss. 145-147.

²³ Bkz. Muhammed Hamidullah, *İslam Peygamberi*, (Çev. Salih Tuğ), İrfan Yayıncılık, İstanbul-1993, C.2, s. 751-755; Yıldırım, *Din, Dünyevileşme ve Zühd*, ss. 102-141; *Cengiz Gündoğdu, Abdülmecid-i Sıvasi Hayatı, Eserleri ve Tasavvufi Görüşleri*, (Basılmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum-1997, s. 8-13.

²⁴ Schimmel, *İslam'ın Mistik Boyutları*, s. 46.

²⁵ Buhari, İtikâf, 1; Müslim, İtikâf, 1-5; Muammer Yakışır, *Unutulan Sünnetlerden İtikâf*, Hüner Yayınevi, Konya-2008, ss. 39-40; Şener, "İtikâf", *TDV İslâm Ansiklopedisi*, C. 23, ss. 457-459.

²⁶ İbn-i Haldun, Ebu Zeyd Abdurrahman ibn-i Ebi Bekr, *Şifau's-Sâil./Tasavvufun Mahiyeti*, Haz: Süleyman Uludağ, Dergah Yayınları, İstanbul-1998, ss. 34-35; Öztürk, *Tasavvufun Ruhu ve Tarikatlar*, s. 130.

²⁷ Gazzalî, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, C. 2, ss. 1257-1258; İbn Ebi'd-Dünyâ, *el-Uzle ve'l-İnfirâd*, "mukaddime" ss. 6-7; Öztürk, *Tasavvufun Ruhu ve Tarikatlar*, s.129; İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, (Çev. Ekrem Demirli), Litera Yayıncılık, İstanbul-2007, C. 6, s. 157.

²⁸ Osman Türer, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, Seha Yayınları, İstanbul-1998; s. 82; Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf (İslâm'da*

reysel zahidâne yaşam, bir anlamda yalnızlık olarak ifadelendirilebilecek tecrübe, artık tasavvufi bir eğitim metodu olarak pozitif bir anlamda işlenmeye başlanacaktır.²⁹

Böylece tasavvuf, yalnızlığı âdeta pozitif bir anlam alanında yoğurmaya başlamış ve kendi yolunun yolcuları için, aşama aşama kaydedilmesi ve her bir durumun farklı tecrübe yoğunluğunda yaşanması için farklı isimlerle -uzlet, halvet, çile, erba'in- ifade etmiştir.

2.1. Uzlet

Arapça'daki "uzaklaştırmak" anlamındaki "a-z-l" fiilinden türetilen "uzle", "kişinin önceden içinde bulunduğu bir durumdan kendisini soyutlaması, ayrılması, bağını kesmesi, uzaklaşması" ve "halktan uzaklaşıp onlardan ayrı yaşaması" anlamına gelir.³⁰

Tasavvufi terbiyede müride, başlangıçta uzlet tecrübe ettirilir. Bu, halk onun şerrinden veya o halkın şerrinden kurtulsun diye değildir. Bu, kötü ahlâktan uzlet (ayrılmak)tir. Uzlet uygulaması, hayatın akışı içerisinde küçük zaman dilimlerinde iç murakabe, iç muhasebe için yapılır. Böylece müridin, tasavvufi terbiyede belli bir düzeye gelmesi hedeflenir. Ömür boyu uzlette kalan sūfî parmakla sayılacak kadar azdır. Uzletin gereği şu ifadelerle aktarılmıştır³¹:

Hz. Peygamber (a.s.)'e insanların en faziletlisi sorulduğunda, "*Malı ve canı ile Allah yolunda cihad eden kişidir*" cevabını vermiştir.

Râhî Hayat), İFAV Yayınları, İstanbul-1989, s. 11; Ateş, *İslâm Tasavvufu*, , ss. 112, 187; Schimmel, *İslâm'ın Mistik Boyutları*, s. 42-60.

²⁹ Ebu Talib El-Mekkî, *Kalplerin Azığı [Kûtu'l-Kulûb]*, (Çev. Yakup Çiçek, Dilaver Selvi), Semerkand Yayınları, İstanbul-2003, C.2, s.445-446.

³⁰ İbn Manzûr, *Lisânü'l - Arab*, Beyrut-1968/1388, C.11, s.440; Rasim Efendi Seyyid Mustafa, *Tasavvuf Sözlüğü İstihâat-ı İnsan-ı Kâmil*, İnsan Yayınları, İstanbul-2008, s.784; Cebecioğlu, "Uzlet", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, ss. 672; Yaşar Nuri Öztürk, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasavvuf*, s. 423; Gündoğdu, *Abdülmeccid-i Sivasi Hayatı, Eserleri ve Tasavvufi Görüşleri*, ss. 284-285; Selahattin Gölbaşı, *Kur'an'ı Kerim'de Anılan Bazı Peygamberlerin Yalnızlık Deneyimleri*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara-2006, s. 17.

³¹ Uzletin faydaları için bkz. İbn Ebi'd-Dünyâ, "Mukaddime bölümü" *el-Uzle ve'l-İnfirâd*, ss. 7-10; Gazalî, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, C.2, s. 1265-1284; İbn Arabî, *Fütûhât-ı Mekkiyye*, C. 7, ss. 130-133; Cebecioğlu, "Uzlet", s.672.

“Sonra kimdir?” denilince “Bir vadide uzlete çekilip Rabbine kulluk eden ve insanları, kendi şerrinden koruyan kişidir.”³²

Hasf b. Âsım, Hz. Ömer (r.a.)’dan şu sözü nakletmiştir: “Uzletten nasibinizi alınız.”³³

“Bir zaman yüz virme dünya ehline uzlette ol”

Akl-ü fikrün bir yere cem’ it yüzüne çek nikâb³⁴

Niyâzî-i Mısrî

“Tek başına Yüce’nin talebiyle ilgilen

Ne fikir ne olumsuzlama ne de beden olsun”³⁵

İbn Arabî

“Niçe bir ülfet idelüm uzlet”

Çekelüm halvet şeyh eşiğinde³⁶

Yunus Emre

2.2. Halvet

“Yalnızlık, yoksun olmak” anlamında “h-l-v” fiilinden türetilen halvet kelimesi “kişinin kendisi veya bir başkası ile yalnız kalması” “Hakk’la olmak için halktan ayrılıp yalnız kalma” veya “tenhaya çekilmek ve hiçbir kimsenin ve dünya malının bulunmadığı bir yerde ruhun Allah’la konuşması” anlamlarında da kullanılmıştır. Tasavvufî bir terim olarak *halvet*, zihinsel konsantrasyonu ve bazı özel zikirlerle riyazetleri gerçekleştirmek üzere; Şeyhin müridini, karanlık, dış dünyadan soyutlanmış bir yere, belli bir süreyle koyması, böylece müridin, kalbini yanlış inançlardan ve kötü huylardan te-

³² Buharî, Rikak, 34.

³³ İbn Ebi’-Dünyâ, *el-Uzle ve’l-İnfirâd*, s. 56.

³⁴ Cebecioğlu, “Uzlet”, s.672.

³⁵ İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, C. 7, s. 130.

³⁶ Cebecioğlu, “Uzlet”, s. 672.

mizlemesine imkân sağlanması olarak tanımlanmıştır.³⁷ Nitekim Mekki, halveti kalpten halka ait korku ve beklentilerin boşaltılması, bütün düşüncenin Yüce Yaratıcı'nın emrettiği işlerde toplanması ve sebat üzere azmin kuvvetlendirilmesi olarak tanımlar.³⁸

Hız. Musa'nın, Tur'daki kırk günlük Allah (c.c.) ile olan özel görüşmesinden ve Medyen'de Hız. Şuayb'ın yanında kaldığı müddette geçirmiş olduğu riyâzâtlardan esinlenerek, halvet genelde kırk güne hasredilmiştir.³⁹ Bu kırk güne bağlı kalınarak, halvete erbain ve çile de denmiştir. Ayrıca halvetin nasıl uygulanacağı "Âdâbü'l-Halve" başlıkları altında uzun uzun anlatılmıştır.⁴⁰ Örneğin İbn Arabî halveti şu şekilde betimler:

"Arzuladığım ile halvet oldum, değildi bizden başkası

Benden başka olsaydı, halvet mümkün olmazdı

Nefsinde kendisinden başkası olmazsa

Onu var edene karşı cömert davranır"⁴¹

Halvet, bütün tarikatların ve insanlığa ulvî değerler kazandırma kaygısında olan bireylerin, Allah'a vuslat yani tefekkürde sürekliliği sağlayabilme özelliğine ulaşabilmek için, geçici süreli olarak, zaman zaman başvurduğu bir uygulamadır. Hedef; zihnin Allah dışındaki her şeyden sıyrılması, zihni saflığın elde edilmesidir.⁴² İbn Arabî, halvetin bu özelliklerine dikkat çekerek, halveti yalnızlıktan şu şekilde ayırır: "Bazı kimseler ise yaratıklarla ünsiyet yalnızlığının ken-

³⁷ İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, c. 7, ss. 123-129; Rasim Efendi, *Tasavvuf Sözlüğü İstilahât-ı İnsan-ı Kâmil*, s.476-477; Selçuk Eraydın, "Çile" *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1993, C. 8, ss. 315-316; Cebecioğlu, "Çile", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 146; Süleyman Uludağ - Selçuk Eraydın, "Erbain", *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1995, C. 11, ss. 270-271.

³⁸ El-Mekki, *Kalplerin Azığı [Kûtu'l-Kulûb]*, C.1, s. 392.

³⁹ Şihâbüddin Sühreverdî, *Gerçek Tasavvuf [Avârifü'l-Meârif]*, (Çev. Dilaver Selvi), Semerkand Yayınları, İstanbul-1999, s. 262-263.

⁴⁰ İbn Manzûr, *Lisanu'l-Arab*, c. 14, s. 237-242; Süleyman Uludağ, "Halvet", *İslâm Ansiklopedisi* TDV Yayınları, C. 15, ss. 386-387; Cebecioğlu, "Halvet", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 249; Gündoğdu, *Abdulmecid-i Sivasi Hayatı, Eserleri ve Tasavvufî Görüşleri*, s. 130; Gölbaşı, *Kur'an'ı Kerim'de Anılan Bazı Peygamberlerin Yalnızlık Deneyimleri*, s. 18-19.

⁴¹ İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, c. 7, s. 123.

⁴² Cebecioğlu, "Halvet", *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, s. 250.

dilerine hakim olması nedeniyle halveti tercih eder. Yaratıkları -ki buna ev halkı da dahildir- görmeyle içinde bir daralma bulunur. Öyle ki hareketten de sıkıntı duyar ve dinginliği arar. Bu durum kendisini halvete yönlendirir. (...) bütün bunlar ne bir makam ne de rutbe kazandıran şeylerdir... Halvet sahibi sadece Rabbi hakkında bilgi arar. Allah bu bilgiyi maddenin dışında verebileceği gibi bazen de madde içinde verir.”⁴³ Bu bağlamda, geriye doğru bakıldığında, insanlığın en büyük hamleleri bireyin ruhunda ve tekbaşınalıkta mayalandığı ve bu anlamda yalnızlığın kendini bilmenin bir tekniği olarak kullanıldığı görülecektir. Sokrates’in içe bakışı, Eflatun’un mağarası, Dante’nin ve Buddha’nın yaşamı bu örneklerin sadece bazılarıdır. Muhasibi’nin *el-Vasayâ’sı*, Gazalî’nin *İhyâ’sı*, Mevlâna’nın *Mesnevi’si*, Dante’nin *İlâhî Komedya’sı*, Nietzsche’nin, İsviçre dağlarında Sils Maria tepelerinde “zümrüt inziva” dediği yalnızlığında kaleme aldığı *Zerdüş Böyle Buyurdu* kitabı, bu hallerde vücuda gelmiş eserlerdir.⁴⁴

Halvet ve uzlet kavramları mana yakınlığından, yer yer eş anlamda kullanılmıştır. Fakat iki kavramın pratikte farklı uygulama alanları bulması, halvet ve uzletin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, halvet ve uzlet kavramları karşılaştırıldığında, halvette fiili/somut bir yalnızlığın ve ritüellik yönü ağır basan bir tecrübenin varlığından bahsedilebilir. Uzlette ise mekânsal ve fiili bir yalnızlık şart koşulmaksızın duygusal ve zihinsel olarak toplumdan ayrılış söz konusudur. Halvet kavramıyla birlikte, “*Âdâbü’l-Halve*”, “*Halvet-i Sûrî ve Halvet-i Hakikî*” “*Halvet der Encümen*”, “*Halvetgah*” gibi sistemli bir yapıyı tanımlayan kavramların kullanılması da vardığımız sonucu destekleyen kullanımlardır. Ayrıca halvetteki yalnızlık vurgusu kişinin bir başkasıyla ya da Hakk’la yalnız kalmasına, -yani iki kişilik bir yalnızlığa-⁴⁵ uzletteki yalnızlık vurgusu ise tam bir teklige bağlı olmaktadır. Dolayısıyla her iki kavram psikolojide, “tekbaşınalık” kavramına daha yakın gelmektedir.

⁴³ İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, C. 7, s. 128.

⁴⁴ Yaşar Nuri Öztürk, *Kur’an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasvuf*, s. 421; , M. Ruhat, Yaşar, *Yalnızlık*, C. 17, Say: 1 s. 242.

⁴⁵ Nitekim, halvetin bu kullanımı, Fıkî bir terim olarak “Halvet” olarak işlenmiştir. Bkz. Orhan Çeker, “Halvet”, *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1997, C. 15, ss. 384-386 .

Bu bağlamda bireyin kendi başına olması eğer sistemli, programlı ve özellikle *planlanmış ise uzun süreli tek başınlık dolayısıyla halvet*; eğer sistemli olmaktan ziyade bireysel ve daha kısa zaman dilimlerinde inzivaya çekilme şeklinde ise *kısa süreli tekbaşınlık* yani *uzlet* anlamına geldiği söylenebilir.

Modernitenin somut yaşamda tezahür eden sonuçlarından birisi bireyin gelenekler ve geleneksel değerler olmaksızın varlığıyla yalnız kalmasıdır. Daha önceki çağlarda bireye yönünü gösteren, ona varlığının amacını işaret eden rehberler, modernite ile birlikte ortadan kalkmıştır. Modern zamanlarda birey, varlığı ile arada kendisini denetleyen hiçbir müessese olmadan karşı karşıya gelmiştir. Artık bireyin bir varlık olarak yerine getirmesi gereken görevleri vardır ve birey, bunları yalnızlığı içerisinde üstlenmek, yerine getirmek zorundadır. Bireyin bir varlık olarak gerçekleştirilmesi gereken en temel görevi, kendisindeki varlığı var kılmayı, onu zamana eklemesidir. Diğer bir ifadeyle birey, varım demek, varlığının sorumluluğunu üstlenmek zorundadır. Hemen daima bir bunalımın eşlik ettiği bu sorumluluk, bireyin kendisinin halletmesi gereken birçok kaygı/korkuya da sebep olur.⁴⁶ Sanayileşmeyle birlikte yaşanan “büyük dünya bunalım”ı gibi iktisadî daralmalarla da sonuçlanan bu süreç, psikolojik algıyı ruhsal problemlerin oluşumunu da etkilemiştir. Dolayısıyla modern psikolojide karşılaşılan ruhsal problemlerin, modernite öncesi dönemde, bu nitelik ve yoğunluğuyla tecrübe edilmediği belirtilebilir. Nitekim Arkun, “intihar” hakkında şu tespitte bulunmaktadır: “Batı dillerinde “suicide (kendini katletme)” kelimesi yerine, Türkçe’de “intihar” kelimesinin kullanımı Tanzimat’ladır”.⁴⁷ Yine Bahadır, “anlam arayışı”nın günümüzde tecrübe edilen düzeyde bir ruhsal problem olarak algılanmasının yeni olduğuna değinir.⁴⁸ Ayrıca yalnızlığın da negatif anlamda kavramlaşmış olması ve ruhsal bir problem olarak algılanıp psikologlar

⁴⁶ Oğuz Öcal, “Varoluşsal Sorunlar, Birey Ve Yeni Hayat”, TÜBAR, 28, 2010, 313-324, s. 314.

⁴⁷ Nezahat Arkun, *İntiharın Psikodinamikleri*, Baha Matbası, İstanbul-1963, s. 3; Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Erzurum 2011, ss. 4-26.

⁴⁸ Abdülkerim Bahadır, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, (Logoterapik Bir Araştırma)*, İnsan Yayınları, İstanbul-2002, ss. 131, 133.

tarafında teorik ve klinik tedavi yollarının araştırılması bu duygunun daha ziyade modern bir tecrübe olduğunu göstermektedir. Bu duruma en somut örnek ise “yalnızlık”ın modern Arapça’daki “el-vaḥdetūn-nefsiyye” ile karşılık bulmasıdır.

2.3. Vaḥdet-İnfirâd

Modern psikolojinin kullandığı yalnızlık kavramının karşılığı olarak Arapça’da “el-İnfirâd” ve “el-vaḥdet” kavramları kullanılmaktadır. İnfirâd kavramı aynı zamanda bu alanda yazılmış ilk eserlerden biri olan İbn-i Ebi’-d Dünya’nın *el-Uzle ve’l-İnfirâd* kitabının ismi olmuştur. “El-vaḥde” kelimesi ise, modern Arapça’da kendisine “en-nefsiyye” kelimesi ilave edilerek “*el-vaḥdetu’n-nefsiyye*” şeklinde yalnızlığın karşılığı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca her iki kelimenin anlamı, özellikle İslâm literatüründe Allah Teâla’nın vahdaniyeti bağlamında kelâmî bir konu olarak işlenmiş ve bu isimler esma-i hüsnâ’dan sayılmıştır.

“İnfirâd” ve “vaḥdet” kelime olarak “eşi olmamak, tek olmak, kendini çekmek, ayrı tutmak, tecrit etmek” anlamında kullanılmaktadır. “el-Vaḥdet” kavramıyla da “el-İnfirâd” anlamı kastedilmektedir. Dolayısıyla “er-reculul vahid” ifadesinden “yalnız başına bir adam” veya “görünüşte (nicel olarak) yalnız kalan adam” anlamı kastedilmektedir.⁴⁹ Ayrıca “İnfirâd” ve “vaḥdet” kelimelerinde, bireyin, kendisine yönelebilecek baskılardan kurtulma amacıyla iradî bir eylem olarak kendini insanlardan uzaklaştırmanın ve yalnızlaştırmanın bilinçlilik hâli ifade edilmektedir. “El-vaḥdetūn-nefsiyye”nin de “kişinin kendisini insanlardan ve maddî şeylerden uzaklaştırması, yabancılaşma/yabancılaşma anlamına gelen “İhsasu bi’l-vaḥşet” kavramlarıyla anlam ilişkisi içerisinde olduğu belirtilmektedir.⁵⁰

⁴⁹ İbn Manzûr, *Lisânü’l - Arab*, Beyrut-1968/1388, C. 3, ss. 331-333; ez-Zebidi, *Tacü’l-Arus min Cevahiru’l-Kamus*, C.2, ss. 449-450; el-Malikî, Ahmed Sâvî, *Haşiyet’us-Savi ‘alâ Tefsiri Celâleyn*, Daru’l-Fikr, Beyrut-1993, C. 2, s. 41.

⁵⁰ Şeybi, Abdulkadir Taha, *eş-Şu’r bi’l-Vaḥdet’un-Nefsîyye ve ‘Alâkatuhâ bi Ba’di Simâti’l-Şahsiyye Ledâ ‘Ayneti Min Tâlibâti Câmi’ati Ummu’l-Kurâ Bi Mekketil-Mubareke*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Câmi’ati Ummu’l-Kurâ, Mekke-1426/2005, s. 12.

“El-vahdetün-nefsiyye” kavramının modern Arapça’da oluşturulan yeni bir kavram olduğu tespiti, psikolojik anlamda ruhsal bir sorun olan “yalnızlık”ın medeniyetimiz için yeni bir olgu olduğunu belirtmek içindir. Bundan kasıt, bu duygunun hiç yaşanmadığı değildir. Burada belirtmek istenen, -uzlet, halvet ve diğer tek başnalık tecrübelerini de düşündüğümüzde- İslâm medeniyetinin, yalnızlığı, modern dünyanın yaşadığı yoğunluk ve anlamda ruhsal bir sorun olarak tecrübe etmediğidir. Değişen dünyayla birlikte toplumlar ve bireyler değişmekte, insanın varlığına anlam katan değerler de bu değişimden payını almaktadır. Küreselleşen ve daha şeffaf olma gayreti içinde olan dünya küresel bir yapıya bürünürken, teknolojisini, sağlık alanındaki başarılarını, kültürel niteliklerini, yaşam biçimlerini ve hatta modasını aktarırken; heveslerini, hırslarını, bunalımlarını, kısacası ruhsal problemlerini de aktarmaktadır. Değerlerin yozlaşması, dinin terakkiye mani sloganlarıyla dinin bireysel tecrübe alanlarından dahi sürülmesi, ilmî ve edebî anlamda bir çoraklığa sebep olduğu gibi, bireysel tecrübelerin de yıkıma uğramasına neden olmuş, ulvî ve aşkın tecrübelerin yaşanmasına mani olmuştur. Bu boşluk da hakikate benzeyen fakat hakikati tahrip eden taklitlerle doldurulmuştur. Bu ise, durumun bir psikolojik vaka olmasına neden olmuştur.

Sonuç

Görüldüğü üzere yalnızlık tecrübesi, yalnızlığın olumlu veya olumsuz algılanmasına bağlı olarak farklı tanımlanmaktadır. Ayrıca, farklı medeniyet tasavvuruna, değerlere ve kültürel yapıya sahip toplumlar tarafından farklı anlamlandırılmakta ve tecrübe edilmektedir. Batı dünyasında yapılan çalışmalarda, yalnızlığın kaygı, stres, ümitsizlik hatta intihar gibi olumsuz duygularla ilişkili olduğu ve ruhsal bir sorun olarak işlendiği görülmektedir. Yine Batı’da, tek başnalık anlamında bir yalnızlığın ya da tasavvufî yalnızlık halinin, genelde din adamlarının ve bazı düşünürlerin belli dönemlerde yaşadıkları bir tecrübe olduğu, bireyin eğitiminde sistematik bir eğitim aracı olarak kullanılmadığı bilinmektedir. Buna karşın, yalnızlığın tasavvufta bir eğitim metodu olarak işlendiği, psikolojik

anlamda pozitif bir tecrübeye işaret ettiği, tasavvuf literatüründe yalnızlık kavramının sistematize edilme niteliğinden de anlaşılmaktadır. Bu bakımdan yalnızlık deneyiminin kültürel dünyadaki anlamlarının toplumdan topluma ve aynı toplumda da zamandan zamana farklılık gösterebileceği görülmektedir. Dolayısıyla yalnızlığı, bireyin, hem sosyal bir varlık oluş niteliği ve hem de psikolojik sağlık bütünlüğü bağlamında irdeleyen ve konuyu bireyin bizatihi kendisi ve onun toplumla ilişkisi boyutunda ele alan çalışmaların bu olguları, medeniyet tasavvuru ve din/dindarlık bağlamında da ele alması gerekmektedir. Ayrıca farklı medeniyetlerin özelde de tasavvufun tecrübe dünyasından elde edilecek bilgilerin, ehlinden ve aslına uygun olma şartıyla, modern dünyada psikolojik bir sorun veya ruhsal bir hastalık olarak yaşanan yalnızlık gibi durumlarla baş etmede başvurulabilecek bir alan olarak düşünülebileceği söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Arkun, Nezahat, *İntiharın Psikodinamikleri*, Baha Matbası, İstanbul-1963.
- Ayverdi, İlhan, *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*, Kubbealtı Neşriyatı, İstanbul-2005.
- Bahadır, Abdulkerim, *İnsanın Anlam Arayışı ve Din, (Logoterapik Bir Araştırma)*, İnsan Yayınları, İstanbul-2002.
- Buchholz, Ester S., Catton, Rochelle; "Adolescents' Perceptions of Aloneness and Loneliness", Journal Article by Adolescence, 1999, Say. 34, ss. 203-214.
- Buharî, Muhammed bin İsmail, *el-Câmiu's-Sahih*, Daru İbn-i Kesir, Beyrut-1407/1987.
- Burger, Jerry M. *Kişilik, Psikoloji Biliminin İnsan Doğası İçin Söyledikleri*, (Çev. İnan D. Erguvan Sarioğlu) Kaknüs Yayınları, İstanbul-2006.
- Cebecioğlu, Ethem, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*, Anka Yayınları, İstanbul-2005.
- Çeker, Orhan, "Halvet", *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1997, C. 15, ss. 384-386 .
- Duy, Baki, *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara-2003.
- Eraydın, Selçuk, "Çile", *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1993, C.8, ss. 315-316;
- Gazalî, Ebu Hâmid Muhammed b. Muhammed, *İhyâu Ulûmi'd-Din*, Daru'l-Fikr, Dimeşk-2006.

- Gölbashi, Selahattin, *Kur'an'ı Kerim'de Anılan Bazı Peygamberlerin Yalnızlık Deneyimleri*, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara-2006
- Gündoğdu, Cengiz, *Abdulmecid-i Sivasi Hayatı, Eserleri ve Tasavvufî Görüşleri*, (Basılmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum-1997.
- Hamidullah, Muhammed, *İslam Peygamberi*, (Çev. Salih Tuğ), İrfan Yayıncılık, İstanbul-1993
- İbn Arabî, *Fütühât-ı Mekkiyye*, (Çev. Ekrem Demirli), Litera Yayıncılık, İstanbul-2007.
- İbn Ebi'd-Dünyâ, Abdullah b. Muhammed, *el-Uzle ve'l-İnfirâd*, (Tah. Ebu Ubeyde Meşhur b. Hasan), Daru'l-Vatan, Riyad-1997-1417.
- İbn-i Haldun, Ebu Zeyd Abdurrahman ibn-i Ebibekr, *Şifau's-Sâil/Tasavvufun Mahiyeti*, Haz: Uludağ, Süleyman, Dergah Yayınları, İstanbul-1998.
- İbn Manzûr, Celaluddin Muhammed B. Mükerrrem El-Ensari El-Mısıri, *Lisânü'l - Arab*, Beyrut-1968/1388.
- İmamoğlu, Seval, *Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul-2008.
- Kitabı Mukaddes Eski ve Yeni Ahit*, Kitabı Mukaddes Şirketi, İstanbul-1997.
- Kızılgeçit, Muhammed, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Erzurum-2011.
- Mc Whirter, Benedict T., "Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research", Journal of

Counseling & Development, USA-1990, C. 68, say. 4, ss. 417-422.

Muhasibi, Haris, *er-Riâye Li Hukûkillah*, (Tahk. Abdulkadir Ahmet Ata), Daru'l-Kitabi'l-İlmiyye, Beyrut, ths.

Öztürk, Yaşar Nuri, *Kur'an-ı Kerim ve Sünnete Göre Tasvvuf (İslâm'da Rûhi Hayat)*, İFAV Yayınları, İstanbul-1989.

-----, *Tasvvufun Ruhu ve Tarikatlar*, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul-1990.

Rasim Efendi, Seyyid Mustafa, *Tasavvuf Sözlüğü Istılâhât-ı İnsan-ı Kâmil*, İnsan Yayınları, İstanbul-2008.

Suedfeld, Peter *Aloneliness as a healing Experience*: In L. A. Peplau - D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, New York-1982.

Sühreverdî, Şihâbuddîn, *Gerçek Tasavvuf [Avârifü'l-Meârif]*, (Çev. Dilaver Selvi), Semerkand Yayınları, İstanbul-1999

TDK Türkçe Sözlüğü, Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara-1988.

Peplau, L. A., Miceli, M. - Morasch, B., *Perspectives on Loneliness*: In L. A. Peplau - D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook Of Current Theory, Research And Therapy*, New York-1982.

Redhouse, *Yeni İngilizce-Türkçe Sözlük*, Redhouse Yayınevi, İstanbul-1979.

Rank, Otto, *Doğum Travması*, (Çev. Sabir Yücesoy), Metis Yayınları, İstanbul-2001.

Tükel, Raşit, "Yalnızlık Üzerine Notlar", *Psikanaliz Yazıları -Yalnızlık Özel Sayısı-*, Sonbahar-3, Bağlam Yayınları, İstanbul-2001.

Schimmel, Annemarie, *İslâm'ın Mistik Boyutları*, Kabalcı Yayınevi, İstanbul-2004.

- Şener, Mehmet, “İtikâf”, *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-2001, c.23, ss.457-459.
- Şeybî, Abdulkadir Taha, *eş-Şu’r bi’l-Vehdet’un-Nefsiyye ve ‘Alâkatuhâ bi Ba’di Simâti’l-Şahsiyye Ledâ ‘Ayneti Min Tâlibâti Câmi’ati Ummu’l-Kurâ Bi Mekketil-Mubareke*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi) Câmi’ati Ummu’l-Kurâ, Mekke-1426/2005.
- Türer, Osman, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf Tarihi*, Seha Yayınları, İstanbul-1998.
- Uludağ, Süleyman, “Halvet”, *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, C.15, ss.386-387.
- Uludağ Süleyman - Eraydın Selçuk, “Erbain”, *İslâm Ansiklopedisi*, TDV Yayınları, İstanbul-1995, C.11, ss. 270-271.
- Yaşar, M. Ruhat, “Yalnızlık”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Elazığ-2007, C. 17, say. 1, ss. 377-260.
- Yıldırım, Ahmed, *Din, Dünyevîleşme ve Zühd*, Araştırma Yayınları, Ankara-2005.
- Webster’s Ninth New Collegiate Dictionary*, Merriam-Webster Inc. USA-1991.
- ez-Zebidi, Muhammed b. Murtaza, Hüseyin el-Vasiti el-Hanefî, *Tacü’l-Arus min Cevahiru’l-Kamus*, Matbaatü’l-Hayriyye, Mısır-1888/1306.