

GENÇ MÜTEFEKKİRLER DERGİSİ  
JOURNAL OF YOUNG INTELLECTUALS

e-ISSN: 2718-000X

Yıl/Year: 7, Cilt/Volume: 7, Sayı/Issue: 1

Nisan/April-2026

**Yalnızlık Terapisi**

Loneliness Therapy

**Şadi EREN**

Prof. Dr. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İlahiyat Fakültesi  
Prof. Dr. Kütahya Dumlupınar University Faculty of Theology  
Kütahya/TÜRKİYE

[sadi.eren@dpu.edu.tr](mailto:sadi.eren@dpu.edu.tr)

<https://orcid.org/0000-0002-2903-4509>

Atıf / Citation: Eren, Şadi. "Yalnızlık Terapisi". *Genç Mütefekirler Dergisi* 7/1 (Nisan/April), 1-26.

<http://doi.org/10.5281/zenodo.19387628>

**Yayın Bilgisi/Publication Information**

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi/Date Received: 01.10.2026

Kabul Tarihi/Date Accepted: 26.03.2026

Sayfa Aralığı/ Page Range: 1-26

**İntihal:** Bu makale, intihal.net yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

**Plagiarism:** This article has been scanned by intihal.net. No plagiarism detected.

**Yayıncı / Published by: Nihat DEMİRKOL / TÜRKİYE**



## ÖZET

İnsan sosyal bir varlıktır şahsi hayatını toplum içinde devam ettirir. Ancak hayatın akışı içinde zaman zaman yalnız da kalır. Bu yalnızlık çoğu kere sıkıntılı bir süreçtir. Ama yalnızlığın artı yönleri de vardır. Söz gelimi yalnız kalan insan kendi özüne döner, “Ben neyim ve kimim? Hayatta var oluş hikmetim ne? Ben bu hikmetlere ne derece uyabiliyorum?” gibi hayati sorulara cevap arar. Böyle biri hayatın rutin akışına ve gündelik olayların savuruluşuna kapılmaktan kurtulur, özüne döner ve kendine çeki düzen verir. Bununla birlikte “yalnızlık” denildiğinde hatıra daha çok problem olan yönü gelir. Günümüz insanı -meşhur tabiriyle “kalabalıklar içinde yalnızları” yaşamaktadır. İnsanların çoğu artık köylerde değil şehirlerde yaşamakta, her biri küçük bir köy hükmünde apartmanlarda oturmakta, ama nasılsa yalnız kalmaktadır. Pek çok ailede aile fertleri kendi odalarında “bireysel bir hayat” sürmektedir. Hatta salonda beraber olduklarında bile genelde cep telefonlarıyla vakit geçirmektedir. Bu görünümüyle “yalnızlık”, ciddi bir problemdir. Bu çalışmada “genetik yalnızlık, mahkûmiyet yalnızlığı zirvedeki yalnızlık, tercihe dayalı yalnızlık, ihtiyarlık yalnızlığı...” gibi yalnızlığın çeşitleri ele alınacaktır. Yalnızlığın olmaması gereken bir ortam olarak “ailede yalnızlık” problemine bakılacaktır. “Psikolojik kırılma, mükemmeliyetçilik” gibi yalnızlığa iten sebeplere dikkat çekilecektir. Ayrıca yalnızlığın eksileri ve yalnızlığın artıları çeşitli yönleriyle değerlendirilecek, son olarak da “yalnızlığa çare” başlığı altında yalnızlığın dert ve problem olan kısmına derman olacak esaslar anlatılacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Yalnızlık, Gurbet, Stres, Psikolojik Kırılma, İman.

**ABSTRACT**

Human beings are social creatures who sustain their personal lives within society. However, in the flow of life, they sometimes experience loneliness. This loneliness is often a distressing process, yet it also has positive aspects. For instance, a person who is alone may return to their inner self and seek answers to vital questions such as: Who am I? What is the meaning of my existence in life? To what extent am I able to live in accordance with this meaning? Such a person can free themselves from being carried away by the routine flow of life and daily events, return to their essence, and regain self-discipline. Nevertheless, when the concept of “loneliness” is mentioned, its problematic aspect is what most commonly comes to mind. Modern individuals -often described as “the lonely within crowds”- increasingly live not in villages but in cities, residing in apartment buildings that function like small villages, yet they remain lonely. In many families, members lead “individual lives” in their own rooms. Even when they gather in the living room, they generally spend time on their mobile phones. In this respect, loneliness constitutes a serious problem. This study addresses various types of loneliness such as genetic loneliness, loneliness due to confinement, loneliness at the peak, voluntary loneliness, and loneliness in old age. It examines the problem of loneliness within the family, an environment where loneliness should not exist. Attention is drawn to factors that push individuals toward loneliness, such as psychological vulnerability and perfectionism. In addition, both the negative and positive aspects of loneliness are evaluated from multiple perspectives. Finally, under the heading “remedies for loneliness”, fundamental principles that can serve as solutions to the distressing and problematic aspects of loneliness are discussed.

**Key words:** Loneliness, Alienation, Stress, Psychological Vulnerability, Faith.

## GİRİŞ

Günümüzde nice insan âdeta şu şarkının sözlerini mırıldanır:

*Gökyüzünde yalnız gezen yıldızlar,*

*Yeryüzünde sizin kadar yalnızım.*

*Bir haykırsam belki duyulur sesim.*

*Ben yalnızım, ben yalnızım, yalnızım...<sup>1</sup>*

İnsan çok girift bir mahiyete sahiptir. Kendisine bahşedilen kabiliyet potansiyelleriyle hayatını tanzim eder, ruhen ve bedenen mutlu olmaya çalışır. Ancak mutluluğa giden yol düz değil, engellerle doludur. Bu engellere takılanlar ruhen ve bedenen sıkıntılara maruz kalır.

“İnsan” kelimesi Arapça “üns” kökünden gelir. İnsan tabiatı itibarıyla ünsiyet arar ve ünsiyete muhtaçtır. Bu mana Sosyolojide “*İnsan sosyal bir varlıktır*” şeklinde ifadesini bulur. Yani bu insan tek başına yaşayamaz, şahsi hayatını topluluk içinde devam ettirir, ihtiyaçlarını onlar vasıtasıyla karşılar.

Bununla beraber hayat yolunda yalnızlık da bir realitedir. İnsan, hayatın akış seyri içinde zaman zaman yalnız da kalabilir. Ancak bu -normal şartlar altında- sevilen ve istenen bir şey değildir. Öyle ki halkımız arasında “*Yalnızlık Allah’a mahsustur*” denilir.

Yalnızlık, insanın boşluk duygusuyla karışık olarak- kendini dünyadan kopmuş hissetme duygusudur. Kendini yalnız gören bir insan güvensizlik, dışlanmaşlık, terkedilmişlik, ümitsizlik gibi duygular yaşar.

Tabiatı itibarıyla bu insan sevinçlerini ve üzüntülerini paylaşmak ister. Sevinçler paylaştıkça artar, üzüntüler ise paylaştıkça azalır. Yalnız kimse ise böyle bir imkândan mahrum kalır.

İnsan toplulukları eskiden daha çok küçük yerleşim birimlerinde yaşamaktaydı. Buralarda insanlar birbirlerini tanıyor, birbirlerinin mutlu ve dertli günlerinde birlikte oluyordu. Birkaç yüzyıldan bu yana ise şehirleşme hayli ilerledi. Şehir ortamında insanlar kalabalıklar içinde yalnızlığa muhatap oldu. Aynı apartmanda oturan insanlar yan

---

<sup>1</sup> Teoman Alpay, “Gökyüzünde Yalnız Gezen Yıldızlar,” güfte: Hikmet Münir Ebcioğlu, Nihâvend makamı, Türk Sanat Müziği Sözleri, Erişim 15 Kasım 2025, <https://tsm.fisek.com.tr/tsm.php?makam=nihavend&n=18>.

komşusunu bile tanınmaz hale geldi. Bu arada teknoloji televizyon ve akıllı cep telefonları gibi hayret verici imkanlar sundu. Ama bu imkanlar onu daha da yalnızlığa itti, pek çok insan âdeta kendi köşesine çekildi. Duruma bir çare olmak üzere Japonya ve İngiltere gibi bazı ülkelerde Yalnızlık Bakanlığı kuruldu, devlet eliyle probleme çözüm aranmaya başladı.

Gerçi her yalnızlık problem değildir ve problem olarak görülmemelidir, ama bir vakıa olarak problem yalnızlıklar da vardır. Bu makalede yalnızlık konusu artılarıyla ve eksileriyle ele alınacak, yalnızlığın problem kısmına çözüm önerileri sunulacaktır.

## **1. Yalnızlık Çeşitleri**

Bitki, hayvan, balık gibi varlıkların pek çok çeşitleri de olur. Benzeri bir şekilde yalnızlık da çeşit çeşittir. Bunları ana hatlarıyla şöyle gösterebiliriz:

### **1.1. Genetik Yalnızlık**

İnsanların genetik yapıları farklı farklıdır. Bunun görüntülerinden biri de kişinin “içe dönük” veya “dışa dönük” olmasıdır. İlk bakışta dışa dönük olmak artı bir meziyet, içe dönük olmak ise eksi bir meziyet zannedilebilir. Ama bunları “Şu iyidir, bu kötüdür” şeklinde tasnif etmek yerine ayrı ayrı kabiliyetler olarak görmek gerekir. Herkesin her daim dışa dönük olması hem mümkün değildir hem böyle bir şeye ihtiyaç da yoktur.

İçe dönük olmaya eskilerin tabiriyle “merdüm-giriz” denilir. Böyle kimseler insanlar arasına karışmaktan çekinir, toplumdaki uzak kalmaya çalışır. Gayet kaliteli alimler, yazarlar, mütefekkirler, sanatkârlar... böylelerinden çıkar.

### **1.2. İhtiyarî Yalnızlık**

İhtiyarî yalnızlık, kişinin kendi isteğiyle yalnızlığı seçmesidir. Böyle bir yalnızlık zorunluluk değil bir tercihtir. Halvet, uzlet, inziva ve çile gibi kelimeler tercihe bağlı yalnızlığı ifade eder.

Halvet, kelime anlamıyla yalnız kalmayı anlatır. Tasavvufta, günahlardan korunmak ve daha yoğun ibadet etmek için insanlardan uzak ıssız yerlerde kalmak anlamında kullanılır. Bu kelimedede “Kişinin iç dünyasındaki geçmişten gelen zulümatlı hissiyatı ve efkârı boşaltmak” mesajı da vardır. Halvette bulunulan yere halvet-hâne denir.

Uzlet kelimesi de halvete yakın bir mana taşır. Uzlet, belirli bir ruhsal olgunluğa ulaşmak amacıyla dünya hayatından ve sosyal çevreden uzaklaşarak arzuları sınırlamaya çalışmak, münzevi bir hayat yaşamaktır. Bu, duruma göre kısa süreli veya uzun süreli olabilir.

İnziva, kendini toplumdan tecrid ile bir köşeye çekilmektir. Zaviye kelimesi de aynı kökten gelir. İnzivaya çekilene münzevi denir.

Çile ise “kırk” anlamında Farsça bir kelime olup, Hz. Musa’nın Tur Dağında Tevrat’ı almak için kırk gün (erbaîn) halvette kalmasından alınmıştır.<sup>2</sup> Böyle bir “çile”nin sonunda Hz. Musa’ya kendisinde hidayet ve nur bulunan Tevrat verilmiştir.

Mevlevilerde çile dönemi bin bir gündür. Bunu başarıyla tamamlayana “dede” ünvanı verilir.

Tasavvuf yolu bir çile yoludur. Kaba demir kızgın ateşe sokulmadan şekillendirilemez. Onun gibi, nefsi çilesiz bir şekilde arıtmak ve şekillendirmek mümkün değildir. Saadet sarayına meşakkat yolundan varılır.

Tefekkürde, tezekkürde yoğunlaşmak için yalnızlığa ihtiyaç vardır. Bir sporcu için kampa girmek ne ise, bir hakikat yolcusu için çile odur. Tekâmül etmek isteyen hemen herkesin senede hiç olmazsa bir ay münzevi kalması ve bunu tefekkür, tezekkür, nefis muhasebesi, ilim gibi ulvi meşguliyetlerle değerlendirmesi gayet yerinde olur.

### **1.3. Mecburî Yalnızlık**

Bu, Daniel Defoe'nun roman kahramanı olan Robinson Crusoe'nun yıllarca bir adada tek başına yaşaması türünden olan yalnızlık türüdür. Dağdaki çoban, küçük bir köydeki öğretmen, görev icabı sahrada bulunan asker... en azından belli vakitlerde bu tür yalnızlık yaşar. Bu şartlarda bulunanlar bu yalnızlık döneminde kendi iç dünyalarına yönelme fırsatı bulurlar.

### **1.4. Mahkûmiyet Yalnızlığı**

Bu, hapse mahkûm kimsenin yalnızlığı türündendir. Hücre hapsine mahkûmsa zaten tek başınadır. Koğuş hapsindeyse nisbeten etrafında insan bulunur. Ama böyle biri de dışardaki birinin muhatap olabileceği geniş ve zengin bir çevreye asla muhatap olamayacaktır.

---

<sup>2</sup> el-Bakara 2/51.

Mahkûmiyet yalnızlığı, çevrenin bazı kişileri “sosyal izolasyona” maruz bırakması şeklinde de olabilir. Hz. Peygamber devrinde Mekke müşriklerinin Müslümanlara uyguladıkları boykot, bunun tipik bir misalidir. Günümüzde de “karşı mahalle” refleksiyle bu tür yalnız bırakmalar hayli olabilmektedir.

### 1.5. Zirvedeki Yalnızlık

Bu, üst düzey insanların yaşadığı bir muhatapsızlık yani muhatap bulamama halidir. Entelektüel biri avam insanlar topluluğu içinde olduğunda bu tür bir yalnızlığı hisseder. Mevlâna böyle bir yalnızlığı eşekler arasında ceylan metaforuyla şöyle anlatır:

*“Avcının biri bir ceylanı yakalar. Onu, ahırda merkeplerin içine bırakır. Merkepler, zevk ve iştahla karpuz kabuklarını ve benzeri gıdalarını yerken ceylan onlara hiç yanaşmaz. Merkepler ceylanla alay etmeye başlar. Ceylan der: Ben çayırılığın arkadaşıyım. Duru sularla, bağlar ve bahçelerle avunur, eğlenirdim... Sümbülü, laleyi, reyhanı bile binlerce nazla ve istemeyerek yerdim... Fakat koku almayan bunları nereden duyacak? Pisliğe tapan merkebe o koku haramdır. Merkep, yoldan giderken diğer bir merkebin bevlini koklar ve ondan hoşlanır. Bu çeşit mahlûklara nasıl misk arz edebilirim?”<sup>3</sup>*

İnkârcı kavmin arasındaki peygamber, cahiller içindeki âlim, günahkâr bir toplum içindeki takva sahibi mü'min temsildeki ceylan gibidir.

### 1.6. Kalabalıklar İçinde Yalnızlık

Bu, aslında kalabalık ortamda bulunan birinin kafa dengi birini bulamaması, kendi halinde kalması durumudur. Günümüz insanının yalnızlığı daha çok bu türdendir. Bir milyon kişinin katıldığı kalabalık bir mitingde âşına bir çehre göremeyen biri böyle bir yalnızlık hali yaşar. Yirmi bin öğrencinin bulunduğu kampüste kafa dengine uygun arkadaş bulamayan bir öğrenci kendini yalnız hisseder.

### 1.7. Gurbet Yalnızlığı

İnsan doğup büyüdüğü ve dostlar edindiği bir ortamdan bir vesileyle başka bir ortama geçtiğinde en azından ilk günlerde hayli yalnız kalır. Bazan bu yalnızlığı âdeta iliklerine kadar hisseder. Mehmet Akif'in şu feryadı böyle bir halin şiirleşmiş şekli gibidir:

<sup>3</sup> Celâleddîn Rûmî, *Mesnevî*, çev. ve şerh: Tâhirü'l-Mevlevî (İstanbul: Ahmed Saîd Matbaası, 1971), 13:620–621.

*İlahi, kimsesizlikten bunaldım, âşına yok mu?*

*Vatansız, hân ü mansız bir garibim, mülteca yok mu?*

*Bütün yokluk mu her yer?*

*Bari bir "Yok!" der sada yok mu?<sup>4</sup>*

Gurbet yalnızlığın mekânı olmakla beraber yalnızlık gurbete mahsus değildir. Pek çok insan gönlünün ta derinlerinde “Ben gurbette değilim gurbet benim içimde” demektedir.<sup>5</sup>

Tasavvufi anlamda şu dünya herkese tam bir gurbet diyarıdır. İnsanın anavatanı cennettir ve her daim oraya müştaktır.

Gurbet yalnızlığı daimî değildir. Zamanla yeni dostlar bulmak suretiyle sona erer. İnsan dünyanın öte ucuna da gitse o uzak diyarda da dostlar bulabilir.

### **1.8. İhtiyarlık Yalnızlığı**

Bu, en zor yalnızlıklardan biridir. Sözgelimi seksen yaşına gelen bir ihtiyar o yaşa gelinceye kadar nice akraba ve dostlarını kaybetmiştir. Artık onlar o kişinin gönül dünyasında acı tatlı hatıralarıyla bulunmaktadır. Bir de bakıma muhtaç hale gelmek gibi durumlar bu yalnızlığı çok daha şiddetli yapmaktadır. Böyle bir insan o yaşlı halinde Rabbine çok daha ileri boyutta yönelebilir, vaktini zikir, tefekkür, dua gibi en kıymetli ibadetlerle geçirebilir.

## **2. AİLE ORTAMI ve YALNIZLIK**

İnsanın yalnızlığını ortadan kaldıran en güzel ortam aile hayatıdır. İnsan normal şartlar altında böyle bir ortamda doğar ve büyür, hayata hazırlanır. 1988 - 1992 yılları arasında görev yaptığım lisede öğretmen arkadaşlarımızdan biride daima pozitif enerji görüyordum. Kendisine bunun sırrını sorduğumda şöyle cevap verdi: Elhamdülillah çok mutlu bir aile hayatım var. Derslerim biter bitmez evime dönüyor, eşimle çocuklarımla mutlu vakitler geçiriyorum.

Ancak günümüzde pek çok müessesemiz yara aldığı gibi, aile de ciddi yara almıştır. “Kalabalıklar içinde yalnızlık” dışarda yaşandığı gibi ailede de yaşanabilmektedir.

---

<sup>4</sup> Mehmet Âkif Ersoy, *Safahat* (Ankara: Hece Yayınları, 2009), 201.

<sup>5</sup>Kemalettin Kamu, “Şiir (şarkı sözleri)”, *Şiir Parkı*, erişim 28 Kasım 2025, <https://www.siiirparki.com/kemalettin4.html>.

Özellikle sosyal medya aile fertlerini “beraber iken bile yalnız” denilebilecek duruma getirmiştir. Çünkü aynı salonda oturan aile fertleri, her biri kendi telefonuyla meşgul olduğunda aslında yalnız gibidirler. Böyle bir durum asla “nitelikli beraberlik” değildir. Karşılıklı oturup sohbet edilemeyen bir beraberlik o derece kayda değer olamaz. Böyle nitelikli bir beraberlikte “Her ev bir okul” esasıyla hareket etmek son derece yararlı olacaktır. Şöyle ki:

İyi değerlendirilirse her ev bir okul hatta daha ilerisi olabilir. Mesela her ailede uygun bir zaman diliminde “okuma saati” yapılabilir. Her aile, evliliklerinin ilk günlerinden itibaren bu programa başlar ve ilerde çocuklarıyla beraber devam ederler. Bunu uygularken aşağıdaki inceliklere riayet etmek gerekir:

- Okuma saatinde, radyo ve televizyon gibi meşgul edici âletler kapalı olmalıdır.
- Okunacak kitabın edebi değeri olmalı, faydalı bilgiler içermelidir.
- Çocuklar okuma öğrendiklerinde onlar da okumaya katılmalıdır. Bu, onların hem okumalarını düzgünleştirir hem telaffuzlarını güzelleştirir.
- Okuma esnasında zaman zaman açıklamalar yapılmalı, yazarın görüşleri değerlendirilmelidir.
- Okuma saatinin sonunda katılanlara küçük de olsa bir ikramda bulunmak programa ayrı bir cazibe ve güzellik katar.
- Çocuklara bazan “Şu kitabı oku, bir hafta sonra bize okuma saatinde yirmi dakikada anlat” denilebilir. Böyle bir görev, çocuğu hem dikkatli okumaya sevk eder hem de anlatma yeteneğini geliştirir. Evde anlattığını dışarıda arkadaşlarına da anlatacağından sosyal yönü kuvvetlenir, arkadaşları içinde saygın biri olur.

Bunlar gibi aktivitelerle aile ortamı çok daha cazip hale gelir, o ortamdakiler kendilerini yalnız hissetmezler, sanal zevklerle yalnızlıklarını gidermeye çalışmazlar.

### **3. Yalnızlığın Sebepleri**

Yalnızlığın pek çok sebepleri vardır. Bunların bir kısmı bizden, bir kısmı da çevremizden kaynaklanır. Bazılarına kısaca şöyle bakabiliriz:

### 3.1. Travmalar

Travma, ruhen veya bedenen örselenme, yara alma durumudur. Evli iken ayrılmak, itibarlı bir iş insanı iken iflas etmek, bedenen darba maruz kalmak, sevdiği kimse tarafından ihanete uğramak, dostları tarafından terk edilmek gibi durumlar hep birer travma olarak değerlendirilir. Travma, kişiyi strese sevkettiği gibi, onu yalnızlığa da itebilir. Böyle halleri hayatın acı realiteleri olarak görmek kişiyi bitmişlikten, tükenmişlikten, kendini yalnızlığa vermekten kurtarır. İnsan suya düşünce değil, suda yüzemeyince boğulur. Onun gibi, takılmadıktan sonra hayatta böyle hallerin varlığı aleyhimize değil, lehimize dir. İnsan böyle çetin imtihanlarla ruhen olgunlaşır, kâmil bir insan olur. Rüzgârlar gemilerin keyfine göre esmez. Marifet, ters istikametten esen rüzgâra rağmen yol alabilmektir. Kâmil zatlar, travmasız bir hayat yaşadıklarından değil, onlara rağmen yol alabildiklerinden o olgunluğa ulaşmışlardır.

Bu cihetten bakıldığında hayat bir denize benzer. Bu deniz sût liman değildir, az veya çok her daim dalgalıdır. Kimi insan hayat denizinin dalgalarında boğulur, kimi de dalgaları aşşa selamet sahiline doğru yol alır. Az sayıda insan ise dalgalı denizi sever, âdeta dalgalarla dalga geçer, sörf yapar.

### 3.2. Psikolojik Kırılgnalık

Hemen her insan psikolojik bir kırılgnlığa sahiptir. Ancak bunun seviyesi insandan insana farklılık arzeder. Mesela sevdiği tarafından terkedilen biri fazla kırılgnansa âdeta bir yıkım yaşar. Ama bir başkası benzeri bir olayda “Beni terkedenden biri, tarafımdan sevmeye layık değildir.” der, fazla yara almadan yoluna devam eder.

İnsan elbette bir robot değildir, ister istemez bu tür durumlarda bir kırılgnlık hali yaşayacaktır. Ama bu insan melek de değildir. Muhataplarımız melek olmadığına göre elbette hataları da olacaktır. Böyle hallerde “Hayat da bu da var, ya Sabûr!” demek, sabırla ve metanetle karşılamak kişiyi derin üzüntülerden ve hayata küsmekten kurtarır. Yoksa bedenen ve ruhen yıpranır, kendini yalnızlığa verir, hayattan bir zevk alamaz, geleceğe ümitle bakamaz. Hâlbuki hayat bir şekilde devam etmektedir ve etmelidir.

### 3.3. Aşırı Tenkit

Tenkit, bir şeyi nakde vurmak, kaç para ettiğini ortaya koymaktır. Bazı insanlar tenkidi âdeta bir hayat felsefesi haline getirirler, çevrelerini hep eleştirirler. Böyleleri devamlı dost çevrelerini daraltırlar, günün birinde yapayalnız kalırlar.

Hâlbuki hatasız insan tasavvur edilemez. *"Beşer şaşar"* ifadesi mühim bir gerçeği dile getirir. Hiçbir insan "dikensiz gül" değildir. Herkesin güzel meziyetleri yanında birtakım dikenleri de vardır. İnsan, "Gülü seven dikenine katlanır" prensibiyle hareket ederse, daha gerçekçi hareket etmiş olur. Tenkid hastalığından kurtulmuş biri olarak sever ve sevilir, yalnızlığa mahkûm olmaz.

Hz. Peygamber, Uhud mağlubiyetinden sonra da ashabına yumuşak muamele etmiştir. Onların gönlünü almış, tesellide bulunmuştur. Kur'an, onun bu yüce ahlakından bahisle şöyle der:

*"Allah'tan bir rahmetle onlara yumuşak davrandın. Eğer, kaba, katı yürekli olsaydın, onlar etrafından dağılır giderlerdi. Artık onları bağışla ve onlar için Allah'tan mağfiret dile ve onlarla meşveret et. Kesin karar verdiğinde ise, Allah'a dayan. Şüphesiz Allah, tevekkül edenleri sever."*<sup>6</sup>

Hz. Peygamber şöyle bildirir:

*"Mümin kendisiyle ülfet edilendir. İnsanlarla ülfet etmeyen ve kendisiyle ülfet edilmeyende hayır yoktur."*<sup>7</sup>

### 3.4. Mükemmeliyetçilik

Mükemmeliyetçilik "yan tesirleri" olan bir meziyettir. Kişinin işini mükemmel yapmaya çalışması elbette güzeldir, takdire şayandır. Ama herkeste her daim mükemmeliyet aramak çok ciddi bir hatadır. Herkeste hata arayan ve hata gören kimsenin kendisinde bir hata var demektir. Böyle biri yalnız kalmaya mahkûmdur. Kişi kendi hatalarını görmede acımasız olmalı, başkalarının hatalarına ise toleransla bakmalıdır. Yüce Allah diğer âlemde sevabı fazla olanları hatalarıyla birlikte cennete alacaktır. Kişiye düşen görev bu ölçüyle hareket etmek ve etrafındaki insanların kemiyeten veya keyfiyeten artıları eksilerinden fazlaysa onlarla iyi geçinmek olmalıdır.

---

<sup>6</sup> Âl-i İmran 3/159.

<sup>7</sup> Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/400.

Hız. Peygamber şöyle buyurur: “Sevdiğin kimseyi ölçülü sev, olur ki bir gün buğzettiğin biri oluverir. Buğzettiğin kimseye de ölçülü buğzet, olur ki bir gün sevdiğin biri oluverir.”<sup>8</sup>

Bu ölçüyü tutturamayanlar göklere çıkardıkları birisini daha sonraki bir zamanda yerin dibine batırabilmektedir.

#### 4. Yalnızlığın Eksileri

“Yalnızlığın eksileri” derken kendini yalnız görmenin eksilerini kastetmekteyiz. Yoksa her yalnızlık problem demek değildir. Hatta -bir sonraki başlıkta anlatılacağı üzere- yalnızlığın çok önemli artıları ve çok hayati kazanımları bulunmaktadır.

##### 4.1. Derin Üzüntüler

Kendini yalnız hisseden biri derin üzüntüler yaşar. Üzüntü ise maddi manevi nice hastalığın en büyük tetikleyici unsurlarından biridir.

Fuzuli, yalnızlığın tasvirini şöyle yapar:

*Ne yanar kimse bana âteş-i dilden özge.*

*Ne açar kimse kapım bâd-ı sabâdan gayrı.*

Yani gönlümdeki ateşten başka kimse bana yanmaz. Seher yelinden başkası da kapımı açmaz.

Hâlbuki insan derdini paylaşmak istediği gibi, neşesini de paylaşmak tabiatındadır. En mutlu anında bunu paylaşacak biri veya birilerinin olmaması insana keder verir.

Böyle hallerde çözüm, -her ne kadar kişinin nefesine ağır da gelse- çevresinde kimse olmamasını dert etmemek olacaktır. Osmanlı döneminde duvarlarda en yaygın yazılardan biri böyle durumlarda söylenebilecek en güzel sözlerdendir: “*Bu da geçer ya Hu.*”

**Not:** “Ya Hu” daki “Hu” bilerek büyük harf yazılmıştır. “La ilahe illa Hu” da olduğu gibi, buradaki “Hu” Allaha racidir. Yani “*Bu da geçer ya Hu*” ifadesi “*Bu da geçer Allahım*” demektir.

---

<sup>8</sup> Tirmizî, “el-Birr”, 59.

#### 4.2. Teselliden Mahrumiyet

İnsan kırılğan tabiatıyla çevresindeki pek çok olumsuz söz ve fiilden etkilenir. Böyle hallerde sohbet edebileceği birinin veya birilerinin olması onu rahatlatır. Hele bilge dostları da varsa onların tatlı sohbeti o kişide bulunan kasvetli havayı tamamıyla dağıtır. Yalnız kalan kişi ise böyle bir imkân bulamayacaktır. Hâlbuki teselli sadece insanî dostlardan gelmez, kitaplardan da gelir. Mesela Kur'ânı bilse onun pek çok âyetinin her daim teselli verdiği görecektir. Misal olarak şunlara bakabiliriz:

*“Kim Allah’a karşı gelmekten sakınırsa, Allah ona bir çıkış yolu açar ve ummadığı yerden onu rızıklandırır.”<sup>9</sup>*

*“Allah’ın rahmetinden ümit kesmeyin. Çünkü kâfirler topluluğundan başkası Allah’ın rahmetinden ümidini kesmez.”<sup>10</sup>*

*“Şüphesiz elçilerimize ve iman edenlere hem dünya hayatında hem şahitlerin şahitlik edecekleri günde (hesap gününde) yardım ederiz.”<sup>11</sup>*

Keza dua ile Allaha yalvarsa rahatladığını hissedecektir. Böyle teselli beklenen durumlarda içkiden, uyuşturucudan teselli beklemek ise tam bir zavallılıktır.

#### 4.3. Strese Girmek

Hayat pek çok zorluklar ve kişiyi zorlayıcı durumlarla doludur. Bu zorluklar ve zorlayıcı durumlar karşısında insan fitrî olarak tepki verir. Onlarla baş edemeyeceği endişesi onu strese sokar. Bu onu psikolojik hasta durumuna da getirebilir.

Böyle bir durumda yanında birilerinin olup “Korkma, bunun üstesinden gelirsin” demesi onu hayli rahatlatacaktır. İşte iman burada da devreye girer, o kimseyi rahatlatır, sükunete erdirir. Kişi o zaman şairin dediği gibi şöyle der, Allaha nida eder:

*“Kimsesiz hiç kimse yok var herkesin bir kimsesi.*

*Kimsesiz kaldım yetiş ey kimsesizler kimsesi!”*

Yalnız olan ve bunu dert edinen biri, psikolojik olarak hayli yıpranmış bir haldedir. Kur'ânın şunlar gibi âyetleri onu kendine getirir, geleceğe ümitle baktırır:

<sup>9</sup> Talak 65/2-3.

<sup>10</sup> Yusuf 12/87.

<sup>11</sup> Mü'min 40/51.

“Allah zorluktan sonra bir kolaylık kılacaktır.”<sup>12</sup>

“Şüphesiz zorlukla beraber bir kolaylık vardır.”<sup>13</sup>

#### 4.4. Kötü Alışkanlıklar

Yalnızlığın en büyük ve en zararlı görünüşlerinden biri, kişinin kendini içki ve uyuşturucu gibi zararlı alışkanlıklara kaptırmasıdır. Hâlbuki bunlar asla onu yalnızlıktan kurtaracak bir özelliğe sahip değildir. Kendini bunlara kaptıran biri derbeder olur, hayata bir boş vermişlik bakışıyla bakar. Geleceğini karanlık görür, yaşama sevincini ve beklentilerini kaybeder.

Bu haldeki biri, -şayet imanı varsa- “İçki ve uyuşturucu dinen haramdır, ben harama düşmem” der, yalnızlıktan gelen sıkıntılardan başka şekillerde kurtulmaya çalışır. Zaten yapılması gereken de helal ve faydalı bir şekilde çıkış yolları aramaktır. Çıkış yolları ise mutlaka bulunmaktadır. Özellikle iyice bunalmış, görünüşte bütün yolları tüketmiş biri muzdar durumdadır. Böyle birinin duası en makbul dualardandır.<sup>14</sup>

#### 4.5. Arabesk Tutkusu

Her insan fitri olarak müzikten hoşlanır. Yaşadığımız varlık âleminde muazzam bir musiki vardır. Kuşların cıvıltısı, suların şırıltısı, ağaçların hışırtısı gibi sesler insan ruhuna ferahlık verir, rahatlatır. Bir de insanların kendilerinin meydana getirdikleri müzik vardır. Bunun bir kısmı faydalı ise de bir kısmının âdeta bir çılgınlık olduğu gözler önündedir.

Yalnızlıktan bunalan ve daralan biri arabesk türü müziğe hayli ilgi duyar. Kolaylıkla “Batsın bu dünya!” diyebilir. “Ben yoruldum hayat gelme üstüme” kabilinden müzik parçalarını tekrar-be-tekrar dinler. Bunun sonucu olarak bu kimsenin şuuraltı olumsuz mesajlarla dolar. Böyle biri çok rahat kaderi tenkit eder, hatta kendi yanlış fiillerini feleğe ve kadere isnat eder. Hâlbuki onun yanlış tercihlerinde kaderin bir müdahalesi bulunmamaktadır, “kendi etmiş kendi bulmuştur.”

“Müzik ruhun gıdasıdır” sözü hayli meşhurdur. Bundan yola çıkarak her türlü müziği caiz görmek elbette uygun değildir. Din bu konuda belli ölçüler getirir. Nefsani şehveti kabartan, yalnızlık hüznü veren sesler dinen haramdır. Kişi, o yalnızlık halinde arabesk

<sup>12</sup> Talak 65/7.

<sup>13</sup> İnşirah 94/5-6.

<sup>14</sup> Mesela bkz. en-Neml 27/62.

parçalarla feryat etmek, hatta kendini jiletlemek yerine internetten güzel sesli hafızların Kur'ân okumalarını, ney ve ilahi parçalarını dinleyebilir, ruhen huzura ve sükuna kavuşur.

#### **4.6. Menfi Cereyanlara Katılmak**

Kendini yalnız gören ve bundan kurtulmak isteyen biri menfi cereyanlara kolaylıkla kapılabilir. “Denize düşen yılana sarılır” kabîlinden kendine uzatılan elin uygun olup olmadığına bakmadan o ele tutunabilir. Böyle bir ruh halinde kendisine müsbet bir el uzatılmışsa, o kişi hayatının en büyük kazanımlarından birini elde eder. Ama bu el menfi ise, hayatının hatasını işler.

#### **4.7. Sosyal Medya**

Günümüzde kendini yalnız hissedenlerin en uğrak bir yeri sosyal medyadır. Sosyal medya belli bir ölçüde insanı yalnızlıktan kurtarabilir, ama bu -sanal olduğu cihetle- tam bir kurtarma sayılmaz. Sosyal medyada onlarca kişiyle uzun saatler yapılan bir sohbet, asla samimi bir dostla bir çay arası yapılan kısa bir sohbetin yerini tutamaz. İhtiyaç oranında sosyal medyada gezinmek aslında güzel bir nimettir. Ama bunu bağımlılık haline getirmek, tamamen sanal bir dünyaya kendini kaptırmak ciddi bir felakettir.

### **5. Yalnızlığın Artıları**

Yalnızlık kelimesinin çağrışım alanı genelde menfidir. Gerçekte ise yalnızlık mutlaka kötü bir şey değildir. Krizi fırsata çevirmek mümkün olduğu gibi yalnızlığı da fırsata çevirmek mümkündür. Yalnız olmakla kendini yalnız hissetmek ayrı ayrı şeylerdir. Birincisi problem olmamakla beraber, ikincisi ciddi bir problemdir.

#### **5.1. Yalnızlık ve Deha**

Deha, bir yönüyle insanın kendini keşfedebilmesidir. Hemen herkesin kendine göre bir deha yönü olabilir. İçimizdeki dehanın açığa çıkması büyük ölçüde yalnızlığı da gerektirir. Çünkü derinlemesine düşünceler yalnızlık ortamında gerçekleşir. Her daim kalabalık bir ortamda bulunan kişinin belli bir alanda uzmanlaşabilmesi çok da kolay değildir. Özellikle ilim adamlarının, yazarların, şairlerin, mütefekkirlerin yalnız kalmaya vakit ayırmaları hayatî bir öneme sahiptir.

## 5.2. Yalnızlık ve Tefekkür

Tefekkür, fikri harekete geçirmek, derinlemesine düşünmektir. Bu, hem enfüsî hem de afakî olabilir. Enfüsî tefekkür kişinin kendi nefisini murakabe etmesidir. İnsan zaman zaman kendiyile baş başa kalmalı ve ciddi ciddi nefis muhasebesinde bulunmalıdır. Yani “Ben neler yapıyorum eksilerim neler, artılarım neler? Doğru zamanda doğru yerde miyim?” gibi soruları kendine sormalı ve samimi bir şekilde cevap arayışına girmelidir. Afakî tefekkür ise âlemi bir kitap gibi okuma faaliyetidir. Tekâmül etmek isteyen insan her iki tefekkürü de yapmalı, âlem kitabının anlayışlı bir okuyucusu olmalıdır.

## 5.3. Yalnızlık ve Zikir

Zikir, kelime anlamı itibarıyla anmak ve hatırlamaktır. Kavram olarak ise, Allah’ı anmayı ve hatırlamayı ifade eder. Cenab-ı Hak Kur’anda pek çok yerde zikirden bahseder ve zikri emreder. Mesela şöyle buyurur:

“Ey iman edenler! Allah’ı çokça zikredin”<sup>15</sup>

Zikir, kalbi şeffaflaştırır, ona letafet kazandırır. Kalbi bir aynaya benzetirsek zikir bu aynanın üzerindeki tozları ve kirleri siler, temizler, pırıl pırıl hale getirir. O kalbi ilham esintilerine duyarlı bir alıcı yapar. Asıl olan kalbin zikretmesidir. Dil buna bir tercümandır. Zikir merkezli bir hayat en azından günün belli vakitlerinde yalnızlığı gerektirir. Zikirle değerlendirilen bir yalnızlığı yakalayan kimse şu hayat yolunda asla yalnız değildir.

## 5.4. Yalnızlık ve Dua

Dua, ruhun Allah'a yükselişi,<sup>16</sup> kalbin Allah ile konuşmasıdır.<sup>17</sup> Dua, şu dünya hayatında, olayların dağlar gibi dalgaları arasında boğulma derecesine gelen insana bir cankurtaran simididir. Dua eden kimse kendini yalnız olarak görmez, “Âlemlerin Rabbi benimle, o beni görüyor ve duamı işliyor” der, tam bir huzuru elde eder. Böylece en yalnız görüldüğü durumlarda bile asla yalnız olmadığını bilir.

Hz. Musa’nın gençlik dönemindeki Medyen günleri bunun en güzel örneklerinden biridir. O, Firavun ve adamlarından kaçarak sekiz konak mesafedeki Medyen’e doğru yola çıkar.

<sup>15</sup> el-Ahzab, 33/41.

<sup>16</sup> Alexis Carrel, *Dua*, çev. Alper Yüçetürk (İstanbul: Yağmur Yayınları, 1981), 443.

<sup>17</sup> Toshihiko Izutsu, *Kur’ân’da Allah ve İnsan*, çev. Süleyman Ateş (Ankara: Kevser Yayınları, ts.), 183.

“Umarım ki Rabbim beni düzlüğe çıkarır” diye içinden dua etmektedir. Medyen kuyusuna varınca, bir grup insanın hayvanlarını suladıklarını görür. İki genç kız ise, kenarda beklemekte, hayvanlarına sahip olmaya çalışmaktadır. Onlara “Niye böyle kenarda beklediklerini” sorar. “Diğerleri işini bitirmeyince biz sulamayız” derler. Bunun üzerine onlara acır, hayvanlarını sulayıverir. Ardından gölgeye çekilip “Ya Rabbi, her ne hayır indirirsen muhtacım” diye Rabbine yalvarır.<sup>18</sup>

Bu halis duanın neticesinde, o gurbet diyarında yalnızlıktan kurtulur. Hayvanlarını suladığı aileye damat olur, sekiz on yıl sonrasında ailesiyle Mısır’a döner, Firavun’a karşı mücadelesine başlar. Hz. Musa’nın Medyen’de geçirdiği yıllar, nübüvvet hazırlık dönemi olmuştur. Aldığı saray eğitimiyle yüksek bir seviye elde ettikten sonra inziva denilebilecek yeni bir dönem yaşamıştır. Bu dönemde sakin bir ortamda koyunlara çobanlık yapmış, ruhen güçlenerek ümmete çoban olmanın fiilî eğitimini almıştır.

## 6. Yalnızlığa Çare

Derdi yaratan Allah dermanı da yaratmıştır. Yalnızlık derdinin de dermanı elbette bulunmaktadır. “Çaresizseniz, çare sizsiniz.” denilir. Selahaddin Şimşek’in ifadesiyle “Çoğu zaman çaresizlik, çareleri görememeye veya çarelere gözlerini kapamaya verilen addır... Uçmak istemeyen kuşlar, kanatlarını kendileri yolarlar.”<sup>19</sup>

Niyazi-i Mısri şöyle der:

*"Derman arardım derdime.*

*Derdim bana derman imiş."*<sup>20</sup>

İnsan, derdinin dermanını kendi derdinde arayıp bulabilir. O zaman yalnızlık bir dert olmaktan çıkar, insanı ileriye götüren bir dermana dönüşür. Bunu gerçekleştirebilmek için de şunlar gibi esaslara riayet etmek gerekir:

### 6.1. Pozitif Hayat Felsefesi

Aynı olaya farklı cihetlerden bakılabilir. Pozitif bir bakışı yakalayanlar, yalnızlık gibi can sıkıcı durumlarda da nice güzellikler görebilirler. Bakmak ayrı, görmek ayrıdır. Kur'an-ı

<sup>18</sup> el-Kasas 22-24.

<sup>19</sup> Selahaddin Şimşek, *Özdeyişler* (İstanbul: Zafer Yayınları, 1996), 29.

<sup>20</sup> Ali Erkan Kavaklı, *Güldeste* (İstanbul: Nesil Yayınları, 2000), 255.

Kerim, “*Onları sana bakar görürsün, hâlbuki onlar görmezler*”<sup>21</sup> ayetiyle bakmak ve görmenin aynı olmadığına dikkat çeker. Bu durumda asıl önemli olan neye baktığımız değil, nasıl baktığımızdır. Pencereye bakmakla pencereden bakmak aynı şey değildir. Pencereye bakanlar lekeleri görürler. Pencereden bakanlar ise, güzellikleri seyrederek. Yarısı dolu bir bardağa "yarısı boş bir bardak" denilebileceği gibi, "yarısı dolu bir bardak" da denilebilir. Pozitif hayat felsefesi bardağa dolu tarafından bakabilmektir.

İşte böyle biri, en yalnız olduğu durumlarda da “Acaba bu durumdan nasıl yararlanabilirim?” diye düşünür, iç dünyasında feryat etmek yerine hayata tebessümle bakar.

## 6.2. Yüce İdealler

Yüce idealler insanı canlı ve dinamik tutar, gevşeklikten korur. Denizın sularına terkedilen bir sandalla, hedefine doğru yol alan bir gemi elbette bir değildir. Hayat denizindeki insanlar bu ikisinden birine benzer: Kimi, hayatın akışı içinde sallanıp gider. Kimi ise, gâye ve ideali uğrunda yol alır. Böyle biri yalnızlık gibi nefsin hoşuna gitmeyen durumları fırsata çevirir, o yalnızlık günlerini geleceğe hazırlanmakla değerlendirir.

## 6.3. Sosyal Aktiviteler

İnsan, tabiatı itibarıyla medenidir, yani sosyal bir varlıktır. Şahsi hayatını toplumla devam ettirebilir. Sosyal aktiviteler bu insanın toplumla bütünleşmesinde hayatî öneme sahiptir. Çocuklukta oynanan oyunlar, yetişkinlikte kişinin katıldığı toplantılar insanın bu yönünü besler, onu yalnız kalmaktan kurtarır. Sünnet, nişan, düğün, cenaze gibi merasimler insanın toplumla kaynaşmasına büyük katkılar sağlar. Böyle aktivitelerde ortalıkta görülmeyen birinin yalnızlıktan şikâyet etmeye hakkı olamaz.

## 6.4. Cemaat Halinde Olmak

Hız. Peygamber şöyle der: “*Cemaat halinde olun. Ayrılıktan sakının. Zira şeytan, tek kalanla birlikte olur. İki kişiden ise uzak durur.*”<sup>22</sup>

Cemaatle kılınan namazın, münferit kılınan namazdan yirmi beş veya yirmi yedi kat daha fazla sevap kazandırması,<sup>23</sup> insanımıza cemaat ruhu kazandırmaya yöneliktir. “*Cemaat*

<sup>21</sup> A‘râf 7/198.

<sup>22</sup> Tirmizî, “Fiten”, 7.

<sup>23</sup> Buhârî, “Ezân”, 30; Müslim, “Mesâcid”, 249.

*rahmettir, ayrılık azaptır*"<sup>24</sup> ve "*Allah'ın eli, cemaatledir*"<sup>25</sup> gibi hadislerin de dikkat çektiği gibi, cemaat halinde olmak mühim bir olaydır; rahmete, berekete, İlâhî te'yide mazhar olmaya vesiledir.

Cum'a ve cemaat aynı kökten gelen kelimelerdir. Günlük kılınan namazlarda bütün Müslümanların namazı camide kılmaları elbette mümkün değildir. Cum'a namazıyla, hiç olmazsa haftada bir kere bir araya gelecekler ve meselelerini konuşma imkânı bulacaklardır. Cum'a namazının büyük bir camide toplu halde kılınması prensibinde de cemaat ruhunun kazandırılması esprisi gizlidir.

Ramazan ve Kurban Bayramı namazları, en toplu halde kılınan namazlardır. Bayram namazlarının cemaati, Cum'a namazlarından daha ziyadedir. Aynı Allah'a inanan, aynı kibleye yönelen insanlar, bir ağızdan tekbir getirerek, aynı saflarda yan yana, omuz omuza durarak güzel bir birlik manzarası sergilerler.

Hac ibadeti ise bu birlikteliğin evrensel boyutudur. Dünyanın her tarafından kendi bölgelerindeki Müslümanların temsilcileri olarak gelen farklı milletlere ve dillere mensup insanlar aynı tarz ve heyecanla âlemlerin Rabbine ibadetlerini takdim ederler. Bu manzara, kişinin ırk duvarlarını aşmasının ve ümmet şuuruna kavuşmasının güzel bir göstergesidir.

Ayrıca kişinin kendi halet-i ruhiyesine uygun bir STK'da, İslamî bir cemaatte yer alması kendisini yalnızlıktan kurtarır, kafa dengi birileriyle beraber yürümesini, faaliyetlerde bulunmasını sağlar. Böyle bir mensubiyette "aidiyet hissi"nin tatmin edilmesi vardır. Bu aidiyet insanı yalnızlıktan kurtarır, bir şeyler yapabilmenin heyecanını yaşatır.

### **6.5. Dostlar Tabaka Tabakadır Esası**

Dostların bir kısmı hava gibi, bir kısmı su gibi, bir kısmı mevsimlik meyve gibidir. Yani bir kısmıyla çok yakın ilişki olur, bir kısmıyla daha seyrek irtibat vardır, bir kısmıyla ise senede birkaç defa bir araya gelmek yeterlidir. Böyle olunca yakın dosttan beklenenle uzak dosttan beklenen aynı olmamalıdır.

---

<sup>24</sup> Bkz. Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 4/145.

<sup>25</sup> Tirmizî, *Fiten*, 7.

Kur’ânda “yakın dost” anlamında “sahib-i cenb” ifadesi geçer.<sup>26</sup> Böyle bir vefakâr dost kişinin zor gününde de yanında bulunur. Bu tür dostlar, sıradan binlerce dosta üstün gelir. Yalnızlığa maruz kalmamak illa çok geniş bir dost çevresine sahip olmayı gerektirmez. Mevlâna - Şems yakınlığında görüldüğü üzere bazen bir tek kaliteli dost insanın mutluluğuna yetebilir. Mevlâna’nın dostları hayli fazlaydı, ama Şemsin ayrı bir yeri vardı.

### 6.6. Dostların Hatırlarını Sormak

İnsan bencilliği aşır başkalarını da mutlu etmeye yönelebilmelidir. Zaten kendi mutluluğu da büyük ölçüde başkalarını mutlu etmekten geçer. “Dostlarım niye beni arayıp sormuyorlar ki?” demek yerine kişinin onları arayıp sorması tam bir büyüklük göstergesidir. Hz. Peygamber şöyle der:

*“Seninle ilgisini kesenden sen ilgini kesme! Sana vermeyene sen ver! Sana kötülük edeni sen başışla!”<sup>27</sup>*

### 6.7. Yalnızlık ve İman

İman, bütün sıkıntılarımızın dermanıdır. “İman varsa imkân vardır” denilir. Yalnızlığın da ilacı yine imandadır. Bunun en güzel misallerinden biri Hz. Peygamberin hicretteki tavrıdır. Şöyle ki:

Hicret olayında Hz. Peygamber Hz. Ebu Bekir’le beraber Sevr mağarasında üç gün kalır. Müşrikler, iz sürerek mağara ağzına kadar gelir. Hz. Ebu Bekir, Rasulullahın hayatı açısından büyük bir endişe duyarken, Rasulullah onu şöyle teskin eder: “Üçüncüleri Allah olan iki kişiyi sen ne sanıyorsun?”<sup>28</sup>

Kur’an-ı Kerîm bu anı ebedileştirdiği ayetlerinde bu olaydan şöyle bahseder:

*“Eğer siz Ona (Peygamber’e) yardım etmezseniz, Allah vaktiyle O’na yardım etmişti (yine yardım eder). Hani, kâfirler O’nu yurdundan çıkarmışlardı. Mağarada, sadece iki kişi idiler. Arkadaşına şöyle diyordu: ‘Üzülme, Allah bizimle beraberdir.’ Böylece, Allah O’nun üzerine sekînetini (emniyet ve rahmetini) indirdi. Görmediğiniz ordularla O’nu kuvvetlendirdi...”<sup>29</sup>*

<sup>26</sup> en-Nisa 4/36.

<sup>27</sup> Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 4/148, 158, 5/259.

<sup>28</sup> Fahreddin Râzî *Mefatihul-Gayb* (Beyrut: Daru İhyai't- Türesi'l-Arabi, 2001), 16/63.

<sup>29</sup> et-Tevbe, 9/40.

İşte âyette geçen “Üzülme, Allah bizimle beraberdir” ifadesi, bütün yalnızlara muhteşem bir tesellidir.

Konunun bir başka misalini Hz. Musa’da görürüz. Şöyle ki:

Hz. Musa, esaret altındaki kavmini Mısırdan çıkarır, Kızıldeniz önlerine kadar getirir. Ama Firavun ve adamları da onları takip ederek kendilerine iyice yaklaşmışlardır. Böyle bir hengâmede kavmi “Eyvah, bize yetiştiler, mahvolduk!” derken Hz. Musa’nın cevabı şu olur:

*“Asla! Rabbim şüphesiz benimledir, o bana yol gösterecektir!”<sup>30</sup>*

Gerçekten de öyle olur, Allah’ın emriyle esasını denize vurduğunda deniz yarılr, selamete karşıya geçerler. Firavun ve adamları geçmeye çalışırken ise sular birleşir, hepsi suda garkolur.

Kâili meçhul güzel bir söz, konumuzu güzel özetlemektedir:

“Eğer bir gün dünyaya ait çok büyük bir derdin olursa, Rabbine dönüp 'Benim büyük bir derdim var' deme. Durdurduğunu dönüp: 'Benim çok büyük bir Rabbim var' de.”

## 7. Yalnızlara Tavsiyeler

-Her şeyden önce şunu iyi bilin, yalnız değilsiniz. Yalnız da olsanız yine yalnız değilsiniz. Sizi seven ve size ikramda bulunan cömert bir Rabbiniz var. Onun melekleri her tarafı doldurmuş ve şenlendirmiş. En ıssız çöllerde olsanız, okyanusun ortasında batan bir geminin kırık bir tahta parçasına tutunmuş bulursanız merak etmeyin, siz yalnız değilsiniz. Âlemi yaratan zat sizi görüyor ve duyuyor. Onun rahmet eli her şeye ulaşır, Onun merhameti darda kalanların imdadına mutlaka yetişir, Onun kudretine hiçbir şey zor ve ağır gelmez.

-Kur’ân en iyi bir arkadaştır. “*Yârân istersen Kur’ân yeter*” denilir.<sup>31</sup> Onun bitmez tükenmez sırları, her türlü karanlığı aydınlatan nurları vardır. Sizin yalnızlığınız bu sırları görmeye, o nurlara yönelmeye güzel bir vesiledir, bunu iyi değerlendirin.

---

<sup>30</sup> eş-Şuara, 26/62.

<sup>31</sup> Said Nursi, *Mektubat* (İstanbul: Envar Neşriyat, 2002), 282.

-Kendi işlerinizde mükemmeliyetçi olun, ama çevrenizdeki herkesin mükemmel olmasını beklemeyin. Kendi hatalarınıza acımasız olun, ama başkalarının hatalarına müsamaha gösterin. Siz bir melek değilsiniz, çevrenizdekilerin de birer melek olmadığını unutmayın.

-Tenkidde aşırı gitmeyin. Kendiniz hakkında “Şu var ya, işi gücü insanların kusurlarını görmektir” dedirtmeyin. Her şey dozajında faydalıdır. İlaçla zehir arasındaki fark, dozaj farkıdır. Haddi aşan bir tenkid, artık fayda değil zarar vermeye başlar, sahibini de yalnızlığa mahkûm eder.

-İnsanlığın tecrübe birikimi olarak çok nadide kitaplar vardır, onlara yönelin, bol bol kitap okuyun, kitaplardaki manalarla hemhal olun. Bir romanın filmini izlediğinizde size gösterilen suretleri izlersiniz. Ama o romanı okuduğunuzda kendi hayaliniz size suretler çizer, fikren ve hayalen çok daha güçlü hale gelirsiniz.

-Sosyal medya büyük bir nimettir, nice kıymetli insanın sohbetlerini rahatlıkla takip edebilir, ilgi duyduğunuz konularda seviyenizi her gün yükseltebilirsiniz. Ama bu nimetin büyük riskleri olduğunu da unutmayın, aman kendinize dikkat edin, zararlı yerlere girmeyin.

-Yalnızlık günlerinizi tasavvuftaki “çile günleri” gibi telakki edin, bu günleri terakkinize kuvvetli bir vesile yapın.

-Bol bol tefekkür edin, kendinizi düşünün, kendinizi tanımaya, ruhunuzun derinlerine inmeye çalışın. Sonra afaka bakın, ilahi sanat eserlerini hayranlıkla seyredin. Bunu yaparken belgesellerden bol bol istifade edin.

-Yalnızlık günleri zor günlerdir. Geceye benzeyen bu günleri aydınlık günler takip edecektir. Çok kararan gecelerin sonu sabahın aydınlığı olduğunu unutmayın.

-Hz. Yusuf’un çileli hayatını hatırlayın. Kardeşleri tarafından kıskanıldı, kuyuya atıldı. Bir köle olarak Mısır’a satıldı. İftira ile zindana gönderildi... Ama sonunda Mısır’a aziz oldu. Unutmayın, Mısır’a aziz olmanın yolu Kenan’da kuyuya atılmaktan geçer.

-Yaşadığınız zorlukları, çektiğiniz sıkıntıları, yalnızlığın çilelerini sakın kadere yüklemeyin. Bu tür durumlarda kaderiniz sizin tercihlerinize bağlıdır. Cinsiyetinizde, genetik kodlarınızda, saçınızın renginde kadere mahkumsunuz, ama yalnızlık gibi durumlarda bir kader mahkûmu değilsiniz. İyi değerlendirirseniz önünüze çıkan yalnızlık duvarı bir kapıya dönüşecek, sizi yeni ufuklara taşıyacaktır.

-Debbağ sevdiği deriyi yerden yere vurmuş. En fazla bela ve musibete maruz kalanlar -başta peygamberler olmak üzere- Allah'ın sevgili kullarıdır. Bela vereni bulduğunuzda o bela artık bela olmaktan çıkar, bir lütuf ve ihsana dönüşür.

- Etrafınız samimi dostlarla çepe çevre sarılı olduğunda bile sakın yalnız kalmayı ve kendinizle baş başa sohbet etmeyi ihmal etmeyin.

-Evlenecek çağda iseniz ve durumunuz müsaitse gecikmeden hemen evlenin. Böylece kendinizi ve eşinizi yalnızlıktan kurtarın! Çünkü kadın ve erkek birbirini tamamlayacak fitratta yaratılmıştır. İnsanın bir kısım tekamülü “evlilik çilesiyle” gerçekleşir.

-Yaşlılıktan kaynaklanan bir yalnızlık yaşıyorsanız bunu Allaha yönelmeye kuvvetli bir vesile yapın; kendinize, çevrenize ve hatta bütün insanlara bol bol dua edin. Ömrünüzün geçen günlerindeki hata ve günahlarınızı hatırlayın, samimi gözyaşlarıyla, tevbe ve istiğfarla bunları temizleyin.

-İmkanlar ölçüsünde yurt içi ve yurt dışı gezilere katılın, yeni yerler görmenin ve yeni insanlara muhatap olmanın heyecanını yaşayın.

-Sanat yönünüzü ihmal etmeyin. Mideniz yiyecek istediği gibi estetik duygularınız da tatmin olmak ister. -Meşru ölçüler çerçevesinde- resim, müzik, tiyatro, film gibi etkinliklerden yararlanın.

-Cemaat, tarikat, STK gibi toplumsal aktivitede bulunan gruplarla irtibat halinde olun, sizin ruh dünyanıza uyan biriyle daha yoğun bir şekilde birlikte olun, faaliyetlerde bulunun, böylece yalnızlığı yalnız bırakın.

-Hayata ve olaylara pozitif yönüyle bakın. Bardağın dolu tarafını görmeye çalışın. Zorlandığınız ve çok yalnız kaldığınız durumlarda Erzurumlu İbrahim Hakkı gibi şöyle deyin:

*“Mevlâ görelim neyler.*

*Neylerse güzel eyler.”*

## SONUÇ

Ömründe doktor görmemiş birini açık kalp ameliyatına gözlemci olarak getirsek dehşet içinde kalır. Doktor hastanın göğsünü yarmakta, kalbini çıkarıp eline almaktadır. Bu kişi, işin mahiyetini bilmediğinden doktoru “katil” olarak algılayacak, belki “İmdaaat, adam öldürüyorlar!” diye bağıracaktır. Hâlbuki doktor hastasını tedavi etmektedir. İşte hayattaki hoşumuza gitmeyen durumlar o doktorun kalp ameliyatına benzer. İşin mahiyetini bildiğimizde doktoru gerçekten sever, yaptığını takdirle karşılız.

Yüce Allah bizlerin şu dünyada şiddetli imtihanlara tabi tutulacağını bildirir. Peygamberlerin bile bu imtihanda sarsıldıklarını söyler. Mesela şöyle der:

*“Yoksa sizden önce gelip geçmiş olanların hali başınıza gelmeden cennete girivereceğinizi mi sandınız? Onlara öyle darlıklar, sıkıntılar dokundu ve öyle sarsıldılar ki, peygamber ve beraberindeki iman edenler, ‘Allah’ın yardımı ne zaman?’ diyecek hale geldi. İyi bilin ki, Allah’ın yardımı pek yakındır.”<sup>32</sup>*

Keza bu imtihanı ifade ederken şerhlerle de sınanacağımızı bildirir:

*“Bir imtihan olarak sizi şerh ve hayırla deneriz.”<sup>33</sup>*

Âyette önce şerrin geçmesi hayli dikkat çekicidir. Bunun bir ciheti şu olabilir: Şu dünyadaki imtihanda insanı zorlayan durumlar olacak, hoşuna gitmeyen çok şeylerle karşılaşacaktır. Sağlık ve başarıyla denendiği gibi, hastalık ve zor günler ile de denenecektir. Sevdiklerine kavuşmakla sınandığı gibi onlardan ayrılmakla da sınanacaktır. Dostlarıyla birlikteliği gördüğü gibi zaman zaman yalnızlıkla da imtihan edilecektir...

Demek yalnızlık da şu hayatta imtihanın bir parçasıdır. Görünüşte hiç de hoş değildir. Ama meseleye “Hoşlanmadığınız bir şey sizin için hayırlı olabilir”<sup>34</sup> âyeti çerçevesinde bakmak gerekir. O yalnızlık ortamı ve o yalnızlık günleri değerlendirebilen kimseler için altın fırsatlarla dopdoludur.

Yalnızlık gibi şu hayatta karşılaştığımız zorluklar bizi ilerletmeye yönelik durumlardır. İnsan nimete mazhar olduğunda şükreder sevap kazanır. Zor günler yaşadığında sabreder

<sup>32</sup> el-Bakara, 2/214

<sup>33</sup> Enbiya, 21/35.

<sup>34</sup> el-Bakara, 2/216.

yine sevap kazanır. Böyle zor zamanlarda feleğe küsmek, kadere serzenişte bulunmak asla doğru değildir. Hele hele bunalıma girmek, kendini içki ve uyuşturucuya kaptırmak akli başında hiç kimseye yakışmaz. Denize düşmek, boğulmak demek değildir. Yalnızlığın boyutu ne olursa olsun insanı boğmamalıdır. Her derdin dermanı da vardır, bu bağlamda yalnızlığın da nice dermanları bulunmaktadır.

Konuyu şu ifadelerle noktalayalım:

*Hayatta çok dert vardır*

*Biri de yalnızlıktır.*

*Ama bunu dert etme!*

*Çünkü o bir dermandır!*

## BİBLİYOGRAFYA

Alpay, Teoman. "Gökyüzünde Yalnız Gezen Yıldızlar." Güfte: Hikmet Münir Ebcioglu. *Türk Sanat Müziği Sözleri*. Erişim 15 Kasım 2025. <https://tsm.fisek.com.tr/tsm.php?makam=nihavend&n=18>

Carrel, Alexis. *Dua*. Çev. Alper Yüçetürk. İstanbul: Yağmur Yayınları, 1981.

Ersoy, Mehmet Âkif. *Safahat*. Ankara: Hece Yayınları, 2009.

Izutsu, Toshihiko. *Kur'ân'da Allah ve İnsan*. Çev. Süleyman Ateş. Ankara: Kevser Yayınları, ts.

Kamu, Kemalettin. "Şiir (şarkı sözleri)." *Şiir Parkı*. Erişim 28 Kasım 2025. <https://www.siiirparki.com/kemalettin4.html>

Kavaklı, Ali Erkan. *Güldeste*. İstanbul: Nesil Yayınları, 2000.

Nursî, Said. *Mektubat*. İstanbul: Envar Neşriyat, 2002.

Râzî, Fahreddin. *Mefâtihu'l-ğayb (et-Tefsîrü'l-kebîr)*. Beyrut: Dâru İhyâ'i't-Türâsi'l-'Arabî, 2001.

Rûmî, Celâleddîn. *Mesnevî*. Çev. ve şerh: Tâhirü'l-Mevlevî. İstanbul: Ahmed Saîd Matbaası, 1971.

Şimşek, Selahaddin. *Özdeyişler*. İstanbul: Zafer Yayınları, 1996.

### Etik Beyan / Ethical Statement

Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur.

It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited.

### Yazar(lar) / Author(s)

Şadi EREN

### Finansman / Funding

Yazar bu araştırmayı desteklemek için herhangi bir dış fon almadığını kabul eder.  
The author acknowledges that received not external funding support of this research.

### Çıkar Çatışması / Competing Interests

Yazar, çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.  
The author declares that he have no competing interests.