Pamukkale Divinity

e-ISSN: 3149-9163
ıssue 1, spring 2026, 102-116
Doi:

Yalnızlık Halinden İradî Tek Başınalığa Geçiş:Tasavvufî İletişim Perspektifinden Halvet ve Uzlet Kavramları Üzerine Bir İnceleme

Transition from Loneliness to Intentional Solitude: An Analysis of the Concepts of Halvet and Uzlet from the Perspective of Sufi Communication

Mustafa Uzgur
Bağımsız Araştırmacı,
İstanbul/Türkiye.

Araştırma Makalesi
Research Article

Süreç/Process
Geliş/Received: 15/02/2026
Kabul/Accepted: 17/06/2026

Etik Beyan/Ethical Statement
Bu çalışmanın hazırlanması sırasında etik ilkelere uyulmuştur. Ethical principles have been adhered to during the preparation of this study.

İntihal/Plagiarism
intihal.net

Hakem Değerlendirmesi/Review
Çift kör hakem. Double blind.

Çatışma/Conflicts of Interest
Yazar(lar) herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir. The Author(s) declare(s) that there is no conflict of interest

Finansal Destek/Grant Support
Herhangi bir fon, hibe veya başka bir destek alınmamıştır. No funds, grants, or other support was received.

Öz

İnsanoğlu, anlam arayışı içerisinde sürdürdüğü yaşam döngüsü boyunca bir yandan sosyal bir varlık olarak ünsiyet kurma ihtiyacı hisseden, diğer yandan varoluş hakikatini tamamlamak için iç dünyasına yönelme gereksinimi duyan düalist bir yapıya sahiptir. Günümüzde bireyler, dijital ağların birer parçası olarak iletişim ekosistemlerinde yaşamalarına rağmen, çelişkili bir biçimde derin ve bunaltıcı bir yalnızlık tecrübe etmektedir. Modern literatürde genellikle psikolojik bir mahrumiyet ve yabancılaşma hâli olarak nitelendirilen bu durumun aksine tasavvuf; yalnızlığı korkulacak bir boşluk değil, manevî tekâmül için bilinçli olarak tercih edilen yapıcı bir tek başınalık süreci olarak ele almaktadır. Bu çalışmanın temel amacı; tasavvufî terbiyenin köklü metotlarından olan halvet ve uzlet uygulamalarını, modern insanın yaşadığı varoluş krizine çözüm sunan özgün birer iletişim modeli olarak yeniden değerlendirmektir. Araştırma kapsamında, halvetin sadece fiziksel bir tecrit olmadığı, aksine sâlikin sosyal etkileşimi geçici süre askıya alarak aşkın bir bağ kurma çabası olduğu vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, bu disiplinlerin bireyi toplumdan koparan yıkıcı bir eylem olmadığı; aksine içsel iletişimi onararak kişiyi topluma daha nitelikli bir iletişim becerisiyle döndüren rehabilite edici bir süreç olduğu ifade edilmektedir.
Anahtar Kelimeler: Tasavvuf, İletişim, Halvet, Uzlet, Yalnızlık, Tek Başınalık.

Abstract

Throughout the life cycle pursued in the search for meaning, human beings possess a dualistic nature: on one hand, they feel the need to socialize by establishing intimacy with others, while on the other, they require a turn toward their inner world to complete their existential quest. In the 21st century, where revolutionary developments in communication technologies have eliminated the boundaries of time and space, individuals paradoxically experience a profound, stifling, and inevitable sense of loneliness, despite seemingly being part of a hyper-connected network. This state of passive isolation, generally associated with anxiety, depression, social exclusion, and alienation in modern psychology and communication literature, is a morbid state of deprivation imposed by modern life rather than a condition chosen by one's own will. In contrast, Sufism treats loneliness not as a void to be feared or a social failure, but rather as a constructive process of solitude consciously preferred for spiritual maturation. The research examines classical Sufi sources and modern communication literature through a comparative, analytical, and interdisciplinary approach. In this process, by blocking communicative noise and interference from the external world that occupy the mind, the individual finds the opportunity to repair internal communication, confront the true self, and purify the channels of perception. Consequently, it is underscored that the Sufi disciplines of *uzlet* and *halvet*, unlike modern loneliness, are not pathological escapes that sever the individual from society. On the contrary, it is concluded that they constitute a rehabilitative process that returns the individual to society with a healthier, more empathetic, and refined communication skill.
Keywords: Sufism, Communication, Halvet, Uzlet, Loneliness, Solitude.

Atıf/Citation
Uzgur, Mustafa. "Yalnızlık Halinden İradî Tek Başınalığa Geçiş: Tasavvufî İletişim Perspektifinden Halvet ve Uzlet Kavramları Üzerine Bir İnceleme". *Pamukkale Divinity* 1 (2026), 102-116.
Uzgur, Mustafa. "Transition from Loneliness to Intentional Solitude: An Analysis of the Concepts of Halvet and Uzlet from the Perspective of Sufi Communication". *Pamukkale Divinity* 1 (2026), 102-116.

Telif Hakkı/Copyright
Makalenin telif hakkı, **CC BY NC 4.0** lisansı kapsamında yazarına aittir. Lisansın bir kopyasını görmek için aşağıdaki adresi ziyaret edebilirsiniz. The copyright of the published article belongs to its author under **CC BY NC 4.0** license. To view a copy of this licence, visit https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Giriş

İnsanoğlu, yapısı itibarıyla ontolojik bir gerilim hattında varlığını sürdürmektedir. O, bir yandan sosyal bir bağ kurma ve toplumsal bir düzen içinde var olma ihtiyacı hissederken; diğer yandan kendi benliğine nüfuz edebilmek için içe yönelişe, mahremiyete ve mesafeye gereksinim duymaktadır. İnsan doğasındaki bu yapı, yakınlık ve uzaklık, birliktelik ve ayrılık diyalektiği üzerinde şekillenir.[1] Ancak tarih boyunca dengede duran bu terazi, modern dönemle birlikte sarsıcı bir dönüşüme uğramıştır. İletişim teknolojilerinin mekânı ve zamanı sıkıştırdığı, bireyin görünürde sürekli *"çevrimiçi"* ve *"bağlı"* olduğu 21. yüzyıl dünyasında, paradoksal bir biçimde insanlık tarihinin en derin yalnızlık krizi yaşanmaktadır. Kalabalıklar içinde yaşanan bu yalnızlık, bireyin kendi tercihiyle değil, modern yaşamın domine edici etkisiyle maruz kaldığı bir durumdur.[2]

Türkçede yalnızlığı ifade etmek üzere kullanılan kavramlar, çoğu zaman aynı anlam alanına yerleştirilmekte ve aralarında belirgin bir ayrım yapılmamaktadır. Toplumsal kullanımda tek başına, yalnız, kimsesiz gibi tüm kavramlar mana itibariyle *"yalnız olma"* durumunu karşılayan eşdeğer ifadeler gibi algılanmaktadır. Ancak kavramsal düzeyde yapılan daha dikkatli bir inceleme, bu benzerliğin yüzeysel olduğunu göstermektedir. Nitekim söz konusu terimler, bu deneyime yüklenen değerler ve taşıdıkları ontolojik çağrışımlar bakımından birbirinden ayrışır.[3]

Bu bağlamda, batı literatüründe kavramsal bir ayrıma gidilmiştir. Yalnızlık kavramı İngilizce dilinde genellikle *"loneliness"* ve *"solitude"* kavramlarıyla ifade edilmektedir. Bu iki kavram arasındaki ayrım, meselenin psikolojik ve tasavvufî boyutlarını anlamak için kilit bir rol oynar. *Loneliness*, bireyin sosyal bağlantılardan yoksun kalması sonucu hissettiği, acı veren, anksiyete ve depresyonla ilişkili pasif bir *"yalıtılmışlık"* hâlidir.[4] Bu, kişinin kimsesiz hissetmesi ve iletişimsel bir yoksunluk çekmesidir. Buna karşın *solitude*, kişinin kendi iradesiyle seçtiği, üretken, onarıcı ve manevî derinleşmeye kapı aralayan aktif bir *"inzivâ"* durumudur.[5] Teolog ve filozof olan Paul Tillich'in veciz ifadesiyle; *"Dil, yalnız olmanın acısını ifade etmek için 'loneliness' kelimesini, yalnız olmanın ihtişamını ifade etmek için ise 'solitude' kelimesini ortaya çıkarmıştır."*[6]

Bu noktada, İslamî geleneğin en köklü disiplinlerinden birisi olan tasavvuf, modern insanın korktuğu ve kaçtığı yalnızlık olgusuna *(loneliness)* alternatif bir bakış açısı sunar. Tasavvufî terbiyede temel bir yöntem olarak uygulanan halvet ve uzlet metotları, kaçınılması gereken bir sosyal izolasyon değil; aksine Hak ile vuslatın gerçekleşebilmesi için bilinçli olarak inşa edilen bir *solitude* hâlidir. Mutasavvıflara göre, kalbin ve zihnin mâsivâ ile meşguliyeti, insanın hakikati duymasını engelleyen bir *"iletişimsel gürültü"* oluşturur.[7] Bu gürültünün kesilmesi ve sâlikin kendi iç sesini ve ilâhî hitabı duyabilmesi, ancak iradî bir yalnızlaşma ile mümkündür. Dolayısıyla tasavvufî bağlamda yalnızlık, bir iletişimsizlik hâli değil; iletişimin muhatabını değiştirme ve iletişim kanalını saflaştırma eylemi olarak değerlendirilebilir.

Tek başınalığın canlandırdığı, yalnızlığın ise öldürdüğü anlamındaki *"solitude vivifies, isolation kills"* sözünde karşılığını bulan bu dinamik, insanın iletişim süreçlerinde net bir şekilde görülür. Yalnızlık bireyin kendisinden ve toplumdan kopukluğunu ifade eden bir iletişim kazası iken; tek başınalık bireyin kendisiyle kurduğu derin bağ sayesinde varoluşunu anlamlandırdığı bir iletişim zaferidir. Tasavvufî düşüncede *"halvet"* ve *"uzlet"* kavramlarıyla kurumsallaşan yapı, tam da bu inşa edici yalnızlık zemini üzerine oturmaktadır. Sûfî, yalnızlığa maruz kalan değil, hakikati duymak için yalnızlığı bizzat inşa eden kişidir.[8]

Bu çalışmanın çıkış noktası ve amacı; günümüz insanının maruz kaldığı pasif yalnızlık ile tasavvufî bir eğitim metodu olan iradî yalnızlık arasındaki ontolojik ve amelî farkları ortaya koymaktır. Çalışmada, tasavvufun

1 Lars Svendsen, *Yalnızlığın Felsefesi*, çev. Murat Erşen (İstanbul: Redingot Kitap, 2022), 17-18.
2 Byung Chul Han, *Şeffaflık Toplumu*, çev. Haluk Barışcan (İstanbul: Metis Yayıncılık, 2021), 54.
3 Türk Dil Kurumu Sözlüğü, "Yalnız", (Erişim:10 Aralık 2025).
4 Selahattin Yakut, *Yalnızlık (Psiko-sosyal Bir Bakış)* (Ankara: İksad Publishing House, 2019), 38.
5 Zehra Erol, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2018), 27-30.
6 Paul Tillich, *The Eternal Now* (New York: Scribner, 1963), 17-18.
7 Ömer el-Fuâdî bu iletişimsel gürültüyü "İşret" kavramı ile açıklar. Bkz. Ömer Fuâdî, *Risâle-i Muslihu'n-nefs*, çev. Ahmet Cahid Haksever (İstanbul: Hoşgörü Yayınları, 2015), 66-67.
8 Hür Mahmut Yücer, "İtikaftan Uzlete, Uzletten Halvete, Halvetten İtikafa: Ziyâiyye Ekolünde Bir Eğitim Yöntemi Olarak Halvet ve Dönüşüm", *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 4/1 (12 Nisan 2020), 3.

öngördüğü inzivâ hâlinin, bireyi toplumdan koparan bencilce bir kaçış olmadığı; aksine içsel iletişimini onaran bireyin, topluma daha sağlıklı bir iletişim becerisiyle dönmesini sağlayan bir rehabilitasyon süreci olduğu ifade edilmektedir. Bu çerçevede çalışma, klasik tasavvuf metinleri ve modern iletişim literatüründeki konuyla ilişkili kavramları karşılaştırmalı şekilde ele alarak, uzlet ve halvetin *"iletişimsel bir eylem"* bağlamında nasıl yeniden okunması gerektiğini amaçlamaktadır.

1. Halvet ve Uzlet Kavramlarının Tasavvufî Literatürdeki Yeri ve İslâmî Temelleri

Uzlet kavramı, etimolojik olarak "A*'-z-l" kökünden türetilen ve İ'tizâl* ile aynı kökeni paylaşan ayrılma, geri çekilme ve mesafe koyma anlamlarına gelen bir sözcüktür. Terim düzeyinde ise uzlet, bireyin insan topluluklarından belirsiz bir süre için uzaklaşarak münzevî bir hayat tarzını benimsemesini ifade eder.[9] Bu bağlamda uzlet, günaha sürükleyici unsurlardan korunmak, ibadeti nicelik ve nitelik bakımından derinleştirmek amacıyla toplumsal ilişkileri asgariye indirerek sessiz ve sakin mekânlarda yalnız bir yaşam sürmeyi içeren bilinçli bir tercih olarak tanımlanabilir. Buna karşılık halvet kavramı, Arapçada baş başa kalmak ve yalnızlık hâli anlamlarını taşıyan *"halâ"* kökünden türetilmiş olup, kişinin kendisiyle veya ilâhî varlıkla baş başa kalmasını ifade eden bir anlam çerçevesine sahiptir.[10]

İnsanlarla olan ilişki ağından bilinçli biçimde geri çekilme anlamı taşıyan *halvet* kavramı, söz konusu manevî hedefe ulaşmada işlevsel bir vasıta olarak değerlendirilmektedir. Bu çerçevede uygulama, bireyin dikkatini dağınık yönelimlerden arındırarak ilâhî olana yoğunlaştırmasını sağlayan bir aracı işlevi görmekte; böylece dünyevî bağların geçici olarak askıya alınması, kalbî yönelişin derinleşmesine zemin hazırlamaktadır.[11]

Halvet, tasavvufî literatürde kul ile Hak arasında kurulan mahrem bir hitap alanı olarak tanımlanır. Bu bağlamda halvetin özü, bireyin algı ve yönelim dünyasını bütünüyle ilâhî olana odaklaması; dikkatini dağıtan her türlü beşerî ve dünyevî unsuru bilinç alanının dışına itmesidir. Sûfî düşünceye göre bu süreçte kul, yalnızca Allah'ı merkeze alan bir idrak düzeyine ulaşır ve böylece halvet, fiziksel bir yalnızlıktan ziyade tevhid bilincinin derinleştiği ontolojik bir yöneliş hâline gelir. Halvetin hakikati, tam da bu noktada, çokluktan sıyrılarak birlik şuuruna erişme tecrübesinde anlam kazanır.[12]

Halvet ve uzlet kavramları, tasavvuf düşüncesinin erken dönemlerinde çoğu zaman eş anlamlı biçimde kullanılmış; bu anlamsal yakınlık ilerleyen dönemlerde de büyük ölçüde korunmuştur. Bu durum, bazı araştırmacıların her iki terimi aynı olguyu ifade eden kavramlar olarak değerlendirmesine yol açarken, bazıları ise aralarındaki nüansları belirginleştirme yoluna gitmiştir. Bu ikinci yaklaşıma göre halvet, bireyin toplumdan ve insan ilişkilerinden bedensel olarak uzaklaşmasını ifade eden dışsal bir çekilmeye işaret ederken; uzlet, nefsânî arzular, dünyevî yönelimler ve zihni meşgul eden unsurlardan bilinçli bir kopuşu kapsayan içsel bir yönelimi temsil eder. Bu çerçevede halvet daha çok maddî ve mekânsal bir tecrit biçimi olarak değerlendirilirken, uzlet manevî ve zihinsel bir arınma süreci olarak konumlandırılmaktadır.[13]

Cebecioğlu'na göre uzlet, halktan bütünüyle koparak yalnız yaşamak şeklinde anlaşılmamalıdır; aksine bu kavram, sâlikin manevî yolculuğunda belirli bir aşamada ihtiyaç duyduğu içsel ayrışmayı ifade eder. Özellikle müridin başlangıç safhasında uzlet, zorunlu ve işlevsel bir yöntem olarak ortaya çıkar; ancak bu uygulamanın amacı, ne müridin halktan gelebilecek zararlardan korunması ne de halkın müridin şerrinden uzak tutulmasıdır. Cebecioğlu'nun ifadelendirdiği söz konusu olan uzlet, ahlâkî zaaflardan ve olumsuz huy kalıplarından ayrışmayı hedefleyen bir dönüşüm sürecidir. Bu bağlamda uzlet, mekân değiştirmeye yahut toplumsal çevreden bütünüyle çekilmeye indirgenmez; esas olan, kişinin vatanını değil, yani yaşadığı yeri değil, kişiliğini belirleyen sıfat ve alışkanlıklarını dönüştürmesidir.[14]

---

9 Seyyid Şerîf Ali b. Muhammed el-Cürcânî, *et-Ta'rîfât* (Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1983), 150.

10 Kemâleddin Abdürrezzâk b. Ebü'l-Ganâim Muhammed Kâşânî, *Istılâhâtü's-Sûfiyye*, thk. Muhammed Kemal İbrâhim Ca'fer (Kahire: el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmme li'l-Kitâb, 1981), 161; Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü* (İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2012), 156.

11 Kâşânî, *Istılâhâtü's-Sûfiyye*, 161.

12 Kâşânî, *Istılâhâtü's-Sûfiyye*, 161.

13 Necdet Tosun, *İbn Arabî Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1995), 20.

14 Ethem Cebecioğlu, *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü* (Ankara: OTTO, 2020), 505.

Halvetin uygulanış biçimi konusunda zâhidler ve mutasavvıflar arasında farklı yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Mutasavvıflar, mutlak bir inzivâ anlayışını benimseyerek dünyadan tümüyle el etek çekme yoluna da gitmemişlerdir. Bu çerçevede zâhid ve sâlikin, bedenen toplum içinde yer alırken gönül bakımından Allah ile beraber olması gerektiği vurgulanmıştır. *"Zâhirde halk ile, bâtında Hak ile olmak"* şeklinde formüle edilen bu yaklaşım, Hak ile beraberliğin toplumsal hayattan kopmayı zorunlu kılmadığını ifade eder. Buna göre kişi, toplum içinde bulunurken de manevî anlamda halvet hâlini sürdürebilir. Söz konusu anlayış, sonraki dönemlerde Nakşibendî geleneğinde *"halvet der-encümen"* kavramıyla sistematik bir ifade kazanmıştır.[15]

Halvet der-encümen yani topluluk içinde yalnız olabilme hâli şeklinde tanımlaması, tasavvufî seyr u sülûkta mekânsal tecrit ile derunî uyanış arasındaki ince sınırı belirleyen en temel ölçüttür.[16] Bu yaklaşım, tasavvufî iletişimin merkezinde yer alan halvet ve uzlet kavramlarının salt bir dış dünyadan kopuş veya sosyal izolasyon olmadığını; aksine yüksek bir farkındalıkla inşa edilen bilinçli bir içsel sükûnet olduğunu teyit eder.

Tasavvuf geleneğinde halvet ve uzlet anlayışı, mutasavvıfların öznel tecrübelerine dayalı olarak geliştirdikleri özgün bir manevî eğitim yöntemi olarak değil, doğrudan Kur'an ve Sünnet'e dayanan bir terbiye ve arınma olarak konumlandırılmaktadır.[17] Bu yaklaşım, söz konusu yöntemlerin meşruiyetini bireysel yorumlardan ziyade ilâhî vahiy ve nebevî örneklik çerçevesinde temellendirmekte; halvet ve uzleti sürekliliği olan dinî bir disiplin olarak değerlendirmektedir.[18]

Kur'ân-ı Kerîm'de uzlet anlayışına işaret eden bazı ayetler, bu tutumun ilâhî bir yönlendirme çerçevesinde anlam kazandığını göstermektedir. Nitekim Hz. İbrahim'in kavmine karşı kullandığı *"Sizi ve Allah'tan başka taptıklarınızı terk ediyorum"*[19] ayeti ile Ashâb-ı Kehf'in *"Onları ve tapmakta oldukları şeyleri terk ettiğinizde mağaraya çekilin"*[20] ayeti, uzletin bilinçli bir tercih ve yöneliş olarak tezahür ettiğini ortaya koymaktadır.

Bu ayetlerde dikkat çeken husus, uzletin mutlak bir kaçış ya da dünyadan tümüyle kopuş şeklinde değil, tevhid merkezli bir ayrışma olarak sunulmasıdır. Terk ediş, fiziksel bir uzaklaşmanın ötesinde, yanlış inanç ve yönelimlerden bilinçli bir ayrışmayı ifade eder. Bu bağlamda uzlet, bireyin inanç ve değer dünyasını korumaya yönelik stratejik bir geri çekilme olarak işlev görür. Tasavvufî iletişim açısından değerlendirildiğinde bu tutum, insanın Hak ile kurduğu ilişkinin berraklaşmasını sağlarken, aynı zamanda kişiliğin içsel tutarlılığını güçlendiren inşa edici bir süreç niteliği taşır. Kur'ânî referanslarla temellendirilen uzlet anlayışı, tasavvufta geliştirilen halvet uygulamalarının meşruiyet zeminini oluşturmakta; bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu iletişimi daha sahih ve dengeli bir düzleme taşıyan olumlu bir yöntem olarak anlam kazanmaktadır. [21]

Sûfîler, uzlet ve halvet metodunun Kur'ân ayetleri üzerinden meşruiyet atfederek özellikle Bakara sûresinde yer alan *"Hani Musa ile kırk gece için sözleşmiştik"*[22] ifadesini temel referans noktası olarak benimsemişlerdir.[23] Bu ayetten hareketle, Hz. Musa'nın ilâhî hitaba hazırlanma sürecini örnek alan tasavvuf geleneği, kırk günlük yoğun manevî inzivâyı ifade eden *"erbain"* veya *"çile"* uygulamasını sistematik bir terbiye yöntemi hâline getirmiştir. Böylece söz konusu ayet, uzlet ve halvetin süre, yöntem ve hedef bakımından kurumsallaşmasında belirleyici bir çerçeve sunmuştur.[24]

---

15 Süleyman Uludağ, "Halvet", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 1997), 15/387.

16 Molla Nûreddîn Abdurrahmân b. Ahmed el-Câmî, *Nefehâtü'l-üns min hazarâti'l-Kuds* (Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2003), 2/535.

17 Halim Gül, "Tasavvufî Bir Kavram Olarak Halvetin İnsânî Boyut Açısından Kur'ân ve Sünnete Dayalı Olarak Değerlendirilmesi", *Ağrı İslami İlimler Dergisi* 7 (2020), 62-65.

18 Tasavvufta halvet bahsinin geçtiği eserler hakkında detaylı bilgi edinmek için bkz. Tosun, *İbn Arabî Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet*, 4-17.

19 Kur'ân Yolu (Erişim 17 Aralık 2025), Meryem, 19/48.

20 Kehf, 18/16.

21 Kur'ânî referanslarla temellendirilen uzlet anlayışında; Hz. İbrahim ve Hz. Meryem gibi şahsiyetlerin yanı sıra, Ashâb-ı Kehf'in inançlarını koruma adına gerçekleştirdikleri tecrit eylemine ve Hz. Peygamber'in risalet öncesi Hira Mağarası'ndaki inziva anlayışına doğrudan atıflar hakkında bk. Meryem 19/16-17, 48; Kehf 18/16; Müzzemmil 73/8.

22 Bakara, 2/51.

23 Hasan Kâmil Yılmaz, *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarîkatlar* (İstanbul: Ensar Neşriyat, 2014), 196.

24 Gazzâlî; Hz. Musa, Hz. İbrahim, Hz. Meryem ve Ashâb-ı Kehf'in uzlet hâllerini ayetlerle delillendirerek bu metodun yöntemlerini *İhyâu Ulûmi'd-Dîn* adlı eserinde detaylıca incelemektedir. Bk. Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b.

Bununla birlikte söz konusu uygulamanın yalnızca Kur'ânî referanslarla değil, Hz. Peygamber'in sünnet-i seniyyesiyle de temellendirildiği görülmektedir. Hz. Peygamber'in vahiy süreci, ilk aşamada uykuda görülen *sadık* rüyalarla başlamış; bu rüyalar, sabah aydınlığı kadar berrak ve eksiksiz biçimde tahakkuk etmiştir. [25] Bu dönemden itibaren, onun kalbinde yalnızlığa ve inzivâya yönelik derin bir sevgi oluşmuştur. Bu bağlamda Güven, Hz. Peygamber'in inzivâya yönelik sevgi ve ilgisinin Kâbe hakemliğinden sonra 35 yaşında iken *"Niçin ben seçildim?"* sorusuna cevap aramak ve hâkim bir tepeden seyrederek Kâbe ile daha güçlü bağ kurmak için Hira dağında çekilmesi ile başladığını belirtir.[26] Bu durum, vahyin yalnızca ani ve kesintisiz bir dış müdahale olarak değil, bireyin iç dünyasını tedricî biçimde inşa eden bir iletişim süreci olarak tezahür ettiğini göstermektedir. Rüya tecrübesi, insan bilincinin gündelik gürültüden arındığı bir hâl olarak, ilâhî mesajın alınmasına uygun bir zemin oluşturmuş; böylece yalnızlık, pasif bir kopuş değil, anlamın yoğunlaştığı bir farkındalık alanı hâline gelmiştir. Nitekim inzivâ hayatına karşı kalbe yerleşen bu yalnızlık sevgisi, Hz. Peygamber'in toplumsal sorumluluktan kaçışı değil, bilakis kişiliğin içsel bütünlüğünü ve iletişimsel berraklığını güçlendiren bir hazırlık evresi olarak okunmalıdır. Tasavvuf geleneğinde halvet ve uzletin iletişim metodu olarak değerlendirilmesi de bu örnekte görüldüğü üzere, insanın kendisiyle ve Hak ile kurduğu iletişimin derinleşmesini sağlayan inşa edici bir süreç olarak temellendirilebilir. Güven, çalışmasında ayrıca inzivâ hâlinin sadece bu eylemi gerçekleştirenleri değil; kazanılan birikim ve niyetin yüceliğiyle toplumu bile değiştirebilecek bir etki gücüne sahip olduğunu dile getirmektedir. Nitekim o, Ashâb-ı Kehf'in ve Hz. Peygamber'in inziva öğretisinde barınan, toplumu dönüştürücü ilâhî güce özellikle dikkat çekmektedir.[27]

Halvet ve uzlet anlayışına temel teşkil edebilecek uygulamaların bizzat nebevî örneklikte yer aldığı görülmektedir.[28] Nitekim Efendimizin nübüvvet öncesinde Hira Mağarası'nda yalnız başına geçirdiği tefekkür zamanları,[29] Ramazan aylarında mescitte icra ettiği itikâf ibadetleri[30] ve insanların istirahatte olduğu vakitlerde teheccüd namazına özel bir önem atfetmesi,[31] bilinçli bir inzivâ ve yoğun manevî yönelişi yansıtmaktadır. Bu bağlamda rivayet edilen *"Kim kırk gün Allah için ihlâsla amel ederse, kalbinden diline hikmet pınarları akar"*[32] meâlindeki hadis de söz konusu yaklaşımı destekleyici niteliktedir. Hadiste vurgulanan kırk günlük ihlâs merkezli amel süreci, bireyin iç dünyasında derinleşen manevî idrakin zamanla söz ve davranışlara yansımasını ifade etmekte; böylece halvetin ruhsal olgunlaşmayı besleyen ve kulun Allah ile olan bağını güçlendiren işlevine dikkat çekmektedir.[33]

Zamanla halvet ve uzlet kavramları, yalnızca dinî ve tasavvufî bağlamında değil, aynı zamanda yalnız kalma olgusunun bireyin psikolojik yapısı ile bedenî ve ruhsal süreçler üzerindeki etkileri çerçevesinde de ele alınmaya başlanmıştır. Bu yönelim, özellikle iletişim bilimi açısından bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişki biçimlerinin sorgulanmasına zemin hazırlamış; Batı düşüncesinde geliştirilen kavramlar ve kuramsal literatür bu tartışma alanını genişletmiştir. Bu bağlamda öne çıkan en temel ayrımlardan biri, olumsuz bir yoksunluk hâlini ifade eden yalnızlık *"loneliness"* kavramı ile bilinçli ve tercih edilmiş bir tek başınalık durumuna işaret eden *"solitude"* kavramı arasındaki ayrımdır.[34]

İnsan ilişkilerinin ve iletişim süreçlerinin doğasını anlamada yalnızlık kavramı, çok katmanlı yapısıyla kritik bir noktada durmaktadır. Kavramın anlamsal çerçevesi incelendiğinde, tek bir kelimenin birbirine zıt iki farklı ruh hâlini ve iletişim biçimini kapsadığı görülür. Loneliness ve solitude kavramları, bu deneyimin

Muhammed b. Ahmed el-Gazalî, *İhyâü 'ulûmi'd-dîn*, thk. Zeynüddîn Ebü'l-Fazl Abdirrahmân el-Irâkî (Beyrut: Daru İbn Hazm, 2005), C.3/290-292.

25 Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, thk. Mustafa Dib el-Buga (Beyrut: Daru İbn Kesir, 1423) Bed'ü'l-Vahy, 3.

26 Mustafa Salim Güven, "Hz. Peygamber'in Hayatında İnziva ve Toplumsal Dönüşüm", *Uluslararası İslam ve Model İnsan Sempozyumu* (Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi Yayınları, 2018), 3/307-309.

27 Güven, "Hz. Peygamber'in Hayatında İnziva ve Toplumsal Dönüşüm", 3/318-320.

28 Buhârî, Bed'ü'l-Vahy, 1.

29 Ünal Kılıç, "Hz. Peygamber'in Nübüvvet Öncesi Uzlet İçin Hira Mağarası'nı Seçmesi Üzerine Bazı Mülahazalar", *İSTEM* 24 (01 Aralık 2014), 6-8.

30 Buhârî, İ'tikâf, 14.

31 Saffet Köse, "Teheccüd", *TDV İslam Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2011), 40/325.

32 İsmâil b. Muhammed el-Aclûnî, *Keşfü'l-hafâ*, çev. Mustafa Genç (İstanbul: Beka Yayınları, 2019), 3/539.

33 Enver Bayram, "Hz. Peygamber'in 'Elçilik' Motivasyonunda Uzlet Hayatının ve İlk İnen Ayetlerin Rolü", *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/4 (2017), 125-128.

34 Yakut, *Yalnızlık (Psiko-sosyal Bir Bakış)*, 28,92.

niteliğini ortaya koymak açısından anahtar rol oynamaktadır. Bu iki kavram, başlangıçta birbirinin yerine kullanılsa da modern psikoloji ve iletişim bilimleri, aralarındaki ontolojik farkı netleştirmiştir. Bu ayrım, bireyin fiziksel olarak tek olmasıyla değil, bu durumu nasıl algıladığı ve yönettiğiyle ilgilidir.[35]

2. Yoksunluk Bağlamında Yalnızlık Deneyimi

Yalnızlık, modern insanın bireysel ve toplumsal varoluşunu derinden etkileyen çok katmanlı bir deneyim olarak, özellikle yoksunluk duygusu ekseninde ele alınmaktadır. Bu bağlamda yalnızlık, yalnızca fiziksel anlamda başkalarından ayrı kalma durumu değil; bireyin anlamlı ilişkilerden, duygusal karışıklıklardan ve iletişimsel aidiyet hissinden mahrum kalmasıyla ortaya çıkan öznel bir yoksunluk hâlini ifade eder.[36] İletişimsel etkileşimin zayıflaması ya da kopmasıyla derinleşen bu durum, bireyin kendilik algısını, psikolojik bütünlüğünü ve toplumsal konumunu doğrudan etkileyen bir süreç olarak değerlendirilmekte; bu yönüyle yalnızlık, bir varoluş problemi alanı olarak incelenmektedir.[37]

Toplumsal aidiyetin *"biz"* merkezli bir yapıdan giderek *"ben"* odaklı bir yönelime evrildiği bu süreçte, teknolojik araçların belirleyici etkisi açık biçimde hissedilmektedir. Günlük yaşamın büyük bir bölümünü kuşatan bilgisayar ekranları, uzun süreli internet kullanımı ve sürekli erişilebilir durumdaki mobil cihazlar, bireyin çevresiyle kurduğu yüz yüze etkileşimi giderek zayıflatmaktadır. Bu dönüşüm, yalnızca iletişim biçimlerini değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerin niteliğini de etkilemekte; bireylerin duygularını ve düşüncelerini ifade etme becerilerinde belirgin bir gerilemeye yol açarak, iletişimsel kırılganlıkların arttığı bir toplumsal zemini beraberinde getirmektedir.[38]

Bir iletişim ve ilişki problemi olarak tanımlanabilecek *loneliness* kavramı, bireyin arzu ettiği sosyal ilişkiler ile mevcut ilişkileri arasındaki uyumsuzluktan doğan nahoş bir duygusal durumdur. Bu durum, kişinin kendi iradesi dışında, sosyal ağlardan kopması veya itilmesi sonucu ortaya çıkan bir yoksunluk hâlidir. Burada yalnızlık, bir tercih değil, maruz kalınan bir tecrittir. Bu şekilde ortaya çıkan bir yalnızlık deneyimi ise kişide psikiyatrik sorunlara yol açabilir ve tedavi gerektiren sonuçlara yol açar.[39] İletişimsel açıdan bakıldığında *loneliness*, bireyin öteki ile bağ kurma arzusuna rağmen bunu başaramaması, dolayısıyla anlamlı bir geri bildirim *(feedback)* alamaması durumudur.[40]

Bu bağlamda Tillich, yalnızlık olgusunu yoksunluk ekseninde tartışan ve bu deneyimi hem dil hem de varoluş boyutlarıyla ele alan en etkili düşünürlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Tillich'e göre dil, yalnız olma deneyiminin birbirinden niteliksel olarak ayrılan iki yönünü ifade edebilmek için farklı kavramlar üretmiştir. Bu çerçevede *"loneliness"* terimi, bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerden kopması sonucu ortaya çıkan boşluk, eksiklik ve terk edilmişlik hissini dile getirir.[41]

Yalnızlık deneyimi, çoğu zaman birey tarafından son derece kişisel ve başkasına aktarılamaz bir duygu hâli olarak yaşanır. Bu süreçte kişi, yaşadığı içsel durumun yalnızca kendisine özgü olduğunu düşünerek, diğer insanların hayatlarının olağan akışı içinde devam ettiğini varsayar. Bu algı, yalnızlığın giderek derinleşmesine ve duygusal anlamda daha da içe kapanmasına yol açar. Bilinç dışı şekilde gelişen ve zihinsel süreçleri dönüştüren her duygusal hâl gibi farkındalık eşlik etmediğinde yalnızlık da birey açısından riskli bir zemine dönüşmektedir. Bu durumu edebî bir yoğunlukla ifade eden Özdemir Asaf, *"Yalnızlık paylaşılmaz; paylaşılsa yalnızlık olmaz"*[42] sözü ile dile getirir. Bu ifadeler, yalnızlığın doğasında bulunan bu aktarım güçlüğünü ve varoluş kapalılığı çarpıcı biçimde özetlemektedir.

Yalnızlığın bireyin içsel gelişimine katkı sunabilecek bir tecrübeye evrilebilmesinin temel koşulu, bilinçli ve farkındalığa dayalı olarak yaşanmasıdır. Aksi hâlde birey, kendisi ve çevresiyle bağlarını bütünüyle

35 Hanife Kahraman, "Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar", *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/2 (2018), 3.
36 Yakut, *Yalnızlık (Psiko-sosyal Bir Bakış)*, 26-27.
37 Karnick Paula, "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar", çev. Selçuk Zengin - Muhammed Kızılgeçit, *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 220.
38 Esra Engin vd., "Yalnızlık Kavramı ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkileri: Gözden Geçirme", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 9/42 (2016), 1101.
39 Eugenio Borgna, *Ruhun Yalnızlığı*, çev. Meryem Mine Çilingiroğlu (istanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2019), 197.
40 Robert Weiss, *Loneliness: The Experince of Emotional and Social Isolation* (Cambridge: MIT Press, 1975), 10.
41 Tillich, *The Eternal Now*, 17-26.
42 Özdemir Asaf, *Yalnızlık Paylaşılmaz* (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2022), 110-111.

kopardığı derin bir yalnızlık durumuna, duygusal beklentilerinin karşılanmadığı sosyal bir yalnızlığa ya da dışarıdan kolaylıkla fark edilemeyen örtük bir yalnızlık biçimine sürüklenebilmektedir.[43]

Bu tür bir yalnızlık, genellikle terk edilmişlik hissi, anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı gibi negatif psikolojik çıktılarla ilişkilendirilir. Kişi fiziksel olarak kalabalıklar içinde olsa bile, ruhsal bir izolasyon yaşayabilir. Bu bağlamda *loneliness*, kişinin kendisiyle baş başa kalamadığı, aksine kendinden kaçmak için başkalarına muhtaç olduğu, ancak bu ihtiyacın karşılanmadığı patolojik bir boşluktur. Bu duygu sinsi bir şekilde gelişir ve bireyi çaresiz bir edilgenliğe sürükler.[44]

Profesör Sherry Turkle, dijital çağın iletişim örneklerini merkeze alarak yalnızlık ve tek başınalık kavramlarının geçirdiği dönüşümü ele almakta ve özellikle *"birlikteyken bile yalnız olma"* olgusuna dikkat çekmektedir. Turkle'ye göre modern teknolojilerin yoğun kullanımı, bireyin iradeli ve bilinçli biçimde tek başına kalabilme kapasitesini aşındırmakta; bu durum, kişinin kendi düşünce dünyasıyla baş başa kalarak içsel yenilenme yaşama imkânını zayıflatmaktadır. Bireyin tek başına kalma becerisini yitirmesi hâlinde, başkalarıyla kurduğu iletişim derinlikli bir ilişki üretmekten ziyade, yalnızlık duygusunu geçici olarak bastırmaya yönelik bir telafi aracına dönüşmektedir. Turkle, dijital bağlantıların bireyi yalnız kalma kaygısından uzaklaştırıyor gibi görünse de onu sahici tek başınalık deneyiminden mahrum bıraktığını vurgulamakta; bu durumun ise bireyin kendini tanıma ve içsel derinlik geliştirme süreçlerini sekteye uğratan bir yüzeyselliğe yol açtığını ifade etmektedir.[45]

Bu tür deneyimler, modern dönemde bireyin yalnızca toplumsal ilişkilerinde değil, aynı zamanda anlam ve değer dünyasında da ciddi kırılmalara yol açmakta; bireyi giderek derinleşen bir manevî aidiyetsizlik sendromuna sürüklemektedir. İlişkisel kopuşların ve görünmezlik hissinin süreklilik kazanması, bireyin kendisini aşkın bir anlam çerçevesine dâhil edememesine neden olmakta; böylece yalnızlık, geçici bir ruh hâli olmaktan çıkarak kimlik ve varoluş düzeyinde hissedilen kalıcı bir yoksunluk biçimine dönüşmektedir.[46]

3. İnşa Süreci Olarak Yalnızlık Deneyimi

Yalnızlık, genellikle yoksunluk ve kopuş kavramlarıyla ilişkilendirilse de belirli koşullar altında bireyin kendilik inşasına imkân tanıyan dönüştürücü bir süreç olarak da ele alınabilir. Bu perspektiften bakıldığında yalnızlık, bireyin dışsal ilişki ağlarından bilinçli ve iradî biçimde geri çekilerek iç dünyasıyla temas kurduğu, anlam üretimini derinleştirdiği ve ontolojik yönelimlerini yeniden yapılandırdığı bir inşa alanı hâline gelebilmektedir. İletişimsel etkileşimin askıya alındığı bu süreç, bireyin hem kendisiyle hem de aşkın olanla kurduğu ilişkiyi yeniden tanımlamasına olanak sağlamakta; böylece yalnızlık, edilgen bir yoksunluk durumundan çıkarak aktif bir özneleşme ve manevî olgunlaşma deneyimi olarak değerlendirilebilir.[47]

İnşa süreci olarak ele alınan yalnızlık kavramı yani *solitude*, bireyin kendi isteğiyle, dış dünyadan ve sosyal etkileşimlerden geçici bir süre geri çekilme eylemidir. Türkçede tek başınalık veya inzivâ olarak karşılanabilecek bu durum, olumsuz bir yalnızlık değil; üretken, onarıcı ve bilinçli bir *"kendine dönüş"* sürecidir. *Solitude*, sosyal bir eksiklikten değil, kişinin kendi iç dünyasıyla iletişim kurma ihtiyacından doğar.[48]

Bu açıdan inzivâ, yalnızlıkla ilişkili bir kavram olmakla birlikte, çoğu zaman daha olumlu ve yapıcı bir anlam çerçevesi içinde değerlendirilir. Zira bireyin zaman zaman sakin ve dış uyaranlardan arındırılmış bir ortama çekilmesi, geçici bir rahatlama ve psikolojik denge sağlayan işlevsel bir deneyim olarak görülmektedir. Bu yönüyle inzivâ, yalnızlıkla başa çıkma sürecinde destekleyici bir rol üstlenebilir. Nitekim bazı düşünürlere göre, kişinin tek başına kalabilme becerisi geliştirmeden sağlıklı sosyal ilişkiler kurması da güçleşmektedir.

---

43 Recai Yahyaoğlu, *Yalnızlık Psikolojisi* (İstanbul: Nesil Yayıncılık, 2005), 41-44.
44 Erol, *Yalnızlık Psikolojisi*, 48.
45 Sherry Turkle, *Alone Together* (New York: Basic Books, 2011), 8,13,276.
46 Mustafa Merter, *Dokuz Yüz Katlı İnsan* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2021), 392.
47 Melike Doğan - Abdullatif Tüzer, "Yalnızlık ve Felsefe", *Dorlion Journal* 2/1 (2024), 144.
48 Adrian Costache, "On Solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy", *Research In Hermeneutıcs, Phenomenology, And Practıcal Phılosophy* 5/1 (2013), 132-138.

Başka bir ifadeyle, kendiyle baş başa kalmayı başaramayan bireyin, başkalarıyla birlikte olma hâlini de derinlikli ve doyurucu biçimde sürdürebilmesi zor görünmektedir.[49]

Bu deneyim biçiminde birey, yalnızlığı bir acı kaynağı olarak değil, zihinsel bir dinlenme, yenilenme ve derinleşme fırsatı olarak görür. İletişim gürültüsünden uzaklaşan zihin, dikkatini dış uyaranlardan içsel süreçlere yöneltir. Bu yönüyle *solitude*, duygusal olgunluğun en belirgin göstergelerinden biridir. Yalnız kalabilme kapasitesi, bireyin ruh sağlığının yerinde olduğunun bir işaretidir. Kişi, başkalarına ihtiyaç duymadan kendi varlığıyla barışık kalabiliyorsa, bu durum onun içsel iletişiminin sağlıklı işlediğini gösterir.[50]

İnzivayı sıradan yalnızlık deneyiminden ayıran temel nitelik, dinî tecrübenin merkezinde yer alan yaratıcıyla kurulan ilişki biçimidir. Bu bağlamda geleneksel yaşam formlarında güçlü bir şekilde varlığını sürdüren aşkınlık inancının, geçmiş topluluklarda yalnızlık duygusunun oluşmasını sınırlayan bir işlev üstlenmiş olabileceğini söylemek mümkündür. Ayrıca din, bireyin kendini tanıma ve içsel denetim geliştirme sürecini yönlendiren bir söylem üreterek, yalnızlık deneyimini edilgen bir yoksunluk hâli olmaktan çıkarıp, irade, sabır ve direnç halleriyle örülü bir tecrübeye dönüştürmüştür.[51]

Bireyler, zaman zaman bulundukları sosyal çevreden bilinçli bir biçimde uzaklaşma ve kendilerine alan açma ihtiyacı duyabilirler. Bu tür durumlarda yalnızlık; bireyin dikkatini kendi iç dünyasına yönelttiği, beklentilerini yeniden değerlendirdiği ve içsel çatışmalarını çözümlemeye zemin hazırladığı sağlıklı bir süreç olarak kabul edilebilir.[52] Ancak bu sürecin uzaması ve bireyin çevresiyle olan bağlarının belirgin biçimde zayıflaması, durumu tersine çevirir. Kişi bulunduğu ortamda karşılaştığı en küçük uyaranlardan dahi rahatsızlık duymaya başladığında, yalnızlık işlevsel niteliğini yitirerek sorunlu bir boyuta evrilir. Çeşitli nedenlerle yalnızlık deneyimleyen bireyler, kimi zaman bu durumla başa çıkma becerileri geliştirebilirken, kimi zaman da süreci yönetmekte zorlanırlar. Bu güçlük, ilerleyen dönemlerde ruhsal zorlanmaların ve psikolojik sorunların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.[53]

Bireyin kendiyle baş başa kalabilme kapasitesi, duygusal olgunluğun önemli göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Ancak bu durum, yalnızca fiziksel olarak tek başına bulunmakla değil, kişinin zihinsel ve duygusal düzeyde de kendiyle kalabilme becerisiyle anlam kazanır. Nitekim bir birey zorunlu koşullar altında örneğin kapalı bir mekânda veya izole bir ortamda tek başına bulunabilir; fakat bu durum, onun içsel anlamda yalnızlığı taşıyabildiğini göstermez. Bu açıdan bakıldığında, olgunlaştırıcı nitelik taşıyan yalnızlık deneyimi, birey için psikolojik bir yük ya da acı kaynağı olmaktan ziyade, kendilik bilincini derinleştiren yapıcı bir süreç olarak da ele alınabilir.[54]

Tek başına kalma deneyimi, bireyin dış dünyayla kurduğu etkileşimi bilinçli biçimde sınırlandırmasıyla başlar ve zamanla iç dünyasında daha yoğun düşünce ve duygu süreçlerin ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Bu yönüyle yalnızlık, bireyin derûnî iletişim dinamiklerinde kayda değer dönüşümlere yol açabilen bir yaşantı alanı sunar. Nitekim çeşitli araştırmalar, yalnızlık hissi yaşayan bireylerin içsel konuşma ve nefis muhasebesi süreçlerinin daha derinlikli ve odaklı bir nitelik kazandığını ortaya koymaktadır.[55] Bununla birlikte yalnızlığın yapıcı bir deneyime dönüşebilmesi, bu sürecin bilinçli biçimde yönetilmesine bağlıdır. Yoksunluk ve değersizlik duygularından arındırılmış bir yalnızlık, bireyin kendi düşünce dünyasıyla daha nitelikli bir temas kurmasını sağlayarak, duygusal olgunlaşmayı destekleyen derin bir içsel keşif sürecine kapı aralayabilir.

Toplumsal ilişkilerden bilinçli biçimde geri çekilen bireyler, çoğu zaman kendi değer sistemlerini, kurdukları bağların niteliğini ve yaşam yönelimlerini yeniden değerlendirme sürecine girerler. Bu içe dönüş, kişinin kimliği ve varoluş hedefleri üzerine daha derinlikli bir düşünme alanı açar. İçsel iletişim

49 M. Ruhat Yaşar, "Yalnızlık", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (2007), 241.
50 Erol, *Yalnızlık Psikolojisi*, 118-120.
51 Yaşar, "Yalnızlık", 242.
52 Engin vd., "Yalnızlık Kavramı ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkileri: Gözden Geçirme", 1102.
53 Yaşar, "Yalnızlık", 246.
54 D.W. Winnicott, "Kendi Başına Olma Kapasitesi", çev. Raşit Tükel, *Psikanaliz Yazıları: Yalnızlık* (İstanbul: Bağlam Yayınları, 2003), 21-22.
55 Phoebe McKenna-Plumley vd., "It's a Feeling of Complete Disconnection: Experiences of Existential Loneliness from Youth to Older Adulthood", *BMC Psychology* 11/408 (2023), 2-3.

bağlamında yalnızlık, bireyin hem güçlü hem de sınırlı yönleriyle yüzleşmesine imkân tanıyarak kendilik algısını daha gerçekçi bir zemine oturtur. Bu farkındalık süreci, bireyin kendine yönelik daha dengeli ve sağlıklı bir özsaygı geliştirmesine katkı sağlar. Böylelikle yalnızlık, bir geri çekilme hâli olmaktan çıkar; bireyin düşünsel ufkunu genişleten ve yeni anlam çerçevelerinin oluşmasına zemin hazırlayan üretken bir tecrübe alanına dönüşür.[56]

Varoluşçu psikoterapi literatürünün önemli isimlerinden Irvin D. Yalom, yalnızlığı bireyin kendisi ile dünya arasındaki temel ayrışma hâli olarak tanımlamaktadır. Yalom'a göre insan, yaşam deneyimleri boyunca dört temel varoluş probleminin etkisi altında kalmaktadır; bunlar yalnızlık, ölüm, anlamsızlık ve özgürlük olarak sıralanmaktadır. Bununla birlikte Yalom, bu çatışmalar arasında ölüm olgusunu merkezî bir konuma yerleştirerek, diğer ontolojik gerilimlerin büyük ölçüde insanın kendi sonluluğunun farkına varmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Bu perspektifte yalnızlık, anlamsızlık ve özgürlük deneyimleri, insanın varoluşunun geçiciliğiyle yüzleşmesinin kaçınılmaz sonuçları olarak ortaya çıkmaktadır.[57]

Irvin Yalom, yalnızlık olgusunu daha çok *"varoluşsal yalnızlık"* kavramı çerçevesinde ele alır ve bu durumu, insanın kendisi ile diğerleri arasında her koşulda varlığını sürdüren ontolojik bir mesafe olarak tanımlar. Yalom'a göre birey, en doyurucu ilişkiler içinde dahi bütünüyle ortadan kaldırılamayan derin bir ayrışma duygusunu deneyimler; zira her insan, kendi anlam dünyasını kurduğu ölçüde dünyayla da kaçınılmaz biçimde mesafeli bir ilişki içindedir. Zihinde inşa edilen bu öznel dünya tasavvuru, bireyin varoluşuyla sınırlıdır ve onun ölümüyle birlikte sona erer. Bu bağlamda yalnızlık, insanın hayata tek başına başladığı ve yine tek başına veda edeceği gerçeğinin bilincinde olması anlamına gelir.[58]

Bu noktada, yalnızlığın sadece kaçınılması gereken bir yük mü yoksa bilinçli olarak seçilen dönüştürücü bir tecrübe mi olduğu sorusu önem kazanmaktadır. İşte bu soru etrafında şekillenen çalışma, tasavvufî iletişim bağlamında halvet ve uzlet kavramlarının hem bireysel iletişim hem de aşkın varlıkla kurulan ilişki açısından değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır.

4. Tasavvufî İletişim Bağlamında Halvet ve Uzlet

Tasavvuf geleneğinde uzlet ve halvet, bedeni zayıflatmayı değil, aksine bedensel ve ruhsal dengeyi koruyarak insanın iç dünyasında farkındalık alanı açmayı hedefler. Bu bağlamda uygulanan sınırlamalar, vücuda zarar verecek aşırılıklar şeklinde değil; fazlalıkların doğurduğu hantallık, dağınıklık ve hastalık hâllerini aşmaya yönelik ölçülü bir arınma olarak anlam kazanır.

Bu bağlamda tasavvuftaki uzlet ve halvet anlayışı, bazı yönleriyle asetizmle benzeşiyor görünse de mahiyet ve amaç bakımından bu iki yaklaşımın özdeş olduğu söylenemez. Asetizm, çoğu zaman yeme, içme ve uyku gibi temel bedensel ihtiyaçların bilinçli biçimde sınırlandırılması ya da tamamen askıya alınması üzerinden tanımlanırken; tasavvufî uzlet ve halvetteki mahrumiyet, bedene zarar verici bir yoksunluk anlayışına dayanmaz.[59]

Birey, bedenin doğal ihtiyaçlarını inkâr etmeden, onları disipline ederek zihinsel ve kalbî berraklığa ulaşma imkânı elde eder. Tasavvufî iletişim açısından bakıldığında bu ölçü, insanın kendisiyle ve Hak ile kurduğu ilişkinin sürekliliğini teminat altına alan inşa edici bir metot olarak işlev görür. Uzlet ve halvet, bu yönüyle, kişiliği yıpratan bir kopuş değil; bireyin içsel bütünlüğünü güçlendiren, sağlıklı ve dengeli bir manevî gelişimi mümkün kılan olumlu bir iletişim zemini sunar.[60]

Zâhidler ve mutasavvıflar, manevî yönelişlerinin bir gereği olarak, Hak ile beraber olmayı önceleyen bir hayat tarzını benimsemiş ve bu doğrultuda hayatlarının bir döneminde toplumsal ilişkilerden bilinçli biçimde uzak durmayı tercih etmişlerdir.[61] Hicri II. yüzyılı kapsayan dönemlerde kimi zâhidler, toplumsal

56 Ebû Hafs Şehâbeddin Ömer Sühreverdî, *Avârifü'l-maarif*, thk. Tevfik Ali Vehbe - Ahmed Abdürrahim es-Sayih (Kahire: Mektebetü's-Sekâfeti'd-Diniyye, 2006), 1/228-229.

57 Irvin D. Yalom, *Varoluşçu Psikoterapi*, çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit (İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2000), 553-549.

58 Irvin D. Yalom, *Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*, çev. Handan Saraç (İstanbul: Remzi Kitabevi, 1995), 18.

59 Şinasi Gündüz - Süleyman Uludağ, "Uzlet", *TDV İslâm Ansiklopedisi* (Ankara: TDV Yayınları, 2012), 42/256.

60 Muhammed Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora, 2011), 44-45.

61 Mehmet Uyar, "Tasavvufta Yalnızlık ve Vahşet Kavramı", *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 5/2 (2021), 483.

yaşamı bütünüyle terk ederek evlerinin bir bölümünde inzivâya çekilmiş ya da tenha mekânlarda yaşamayı seçmiş; bu tutum zamanla süreklilik kazanmıştır.[62] İlerleyen dönemlerde bazı mutasavvıflar ve tarikat mensupları, zühd hareketini örnek alarak halvet anlayışını tasavvufî hayatın kurumsallaşmış unsurlarından biri hâline getirmişlerdir.[63]

Tasavvuf düşüncesinde hakikat, salt mantıksal çıkarımlar, diyalektik tartışmalar veya tez-antitez süreçleriyle elde edilen bilişsel bir bilgi türü değildir. Sûfîlere göre hakikat; aklî istidlalden ziyade manevî tecrübe, içsel arınma ve kalbî bir keşif süreciyle idrak edilebilir. Bu idrakin gerçekleşebilmesi için sâlikin, zihinsel ve duygusal frekansını gündelik hayatın karmaşasından kurtarıp ilâhî hakikate odaklaması gerekir. İşte bu noktada tasavvufî eğitim metotları olan halvet ve uzlet, bir iletişim stratejisi olarak devreye girer.[64]

Tasavvufî iletişim ve seyr u sülûk süreçlerinde halvet ve uzlet kavramları, bireyin manevî tekâmülünde merkezî bir rol oynamaktadır. Ancak bu kavramların salt bir mekânsal kopuş veya dış dünyadan tecrit yani yalnızlık hâli olarak algılanması, tasavvufun özündeki derinliği ıskalamak anlamına gelir. Asıl olan, bireyin pasif bir yalnızlığa gömülmesi değil, bilinçli bir tercih ve yüksek bir farkındalıkla kendi iç dünyasına yöneldiği iradî bir tek başınalık hâlidir.[65]

Uzlet tercihinin temelinde, bireyin başkalarını kendi nefsinin olası zararlarından muhafaza etme bilinci yer almalıdır; bu süreç, kişinin kendisini insanların şerrinden koruma arzusuna indirgenmemelidir. Zira ilk yaklaşım, nefsin kusurlarını fark etmeye dayalı bir alçakgönüllülüğü ifade ederken, ikinci tutum örtük biçimde başkalarına karşı bir üstünlük vehmini ve benlik merkezli bir bakışı beslemektedir. Bu nedenle tasavvufî perspektifte uzlet, benliği yüceltmenin değil, nefsi sorgulamanın ve ahlâkî sorumluluğu derinleştirmenin bir vasıtası olarak anlamlandırılmaktadır.[66]

Tasavvuf tarihi boyunca halvet yöntemi, kimi dönemlerde yalnızca bireysel bir manevî eylem olarak değil, aynı zamanda kurumsal bir tarikat yapılanmasının kurucu unsuru olarak da öne çıkmıştır. Bu bağlamda XIV. yüzyılda Ömer el-Halvetî (ö. 799/1397) ve mürşidi Ahî Muhammed Halvetî (ö. 780/1378-79) öncülüğünde teşekkül eden Halvetîlik, manevî eğitim anlayışını büyük ölçüde bu metoda dayandıran yapılar arasında yer almaktadır. Halvetî geleneğe göre halvet, ruhsal arınma sürecinin vazgeçilmez bir aşamasıdır. Nitekim nasıl ki maddî temizlik olmaksızın ibadetin sahih bir anlam kazanması mümkün görülmüyorsa, benzer şekilde halvet tecrübesi yaşanmadan da manevî arınmanın tamamlanamayacağı kabul edilmektedir. Bu anlayış çerçevesinde halvet, yalnızca bir inzivâ biçimi değil, manevî kazanımın ön koşulu olarak değerlendirilen sistematik bir terbiye yöntemi olarak konumlandırılmaktadır.[67]

Uzlet sürecinde sûfî, dış dünyayla kurduğu temasları asgariye indirerek dikkatini bütünüyle Allah ile olan bağına yoğunlaştırmakta ve bu yolla ilâhî hakikate yaklaşma gayreti içine girmektedir. Söz konusu manevî tecrit, kalbin arındırılması, nefsin kontrol altına alınması ve ruhun derinliklerinde saklı olan hakikatin idrak edilmesi için işlevsel bir zemin olarak görülür. Bu çerçevede uzlet, sûfînin maddî varlık düzeyinin ötesine geçerek varoluşun özüne dair daha derin bir kavrayış geliştirmesini amaçlayan sistematik bir arınma ve bilinçlenme süreci olarak değerlendirilmektedir.[68] Hâce Ahmed Yesevî (ö. 562/1166), yazdığı beyitlerle konuyu şu şekilde ifade eder;

Altmış üçte çagrı geldi; Kul yere gir,

Hem cânınım, cânânınım, cânını ver,

Hû kılıcını ele alıp nefsini kır…

62 Hicrî II. asrın sonuna kadar gelişen zühd hareketleri hakkında daha geniş bilgi için bk. Mustafa Salim Güven, "Tasavvufun Teşekkül Süreci: Zühd Dönemi", *Tasavvuf*, ed. Güldane Gündüzöz - Hamdi Kızıler (İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2021), 69-112.

63 Uludağ, "Halvet", 15/386.

64 Mahmud Esad Erkaya, *Manevî Eğitim Metodu Olarak Halvet* (Ankara: TDV Yayınları, 2022), 6.

65 Kızılgeçit, *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*, 46-47.

66 Refik el-Acem, *Mevsûatü mustalâhâti't-tasavvufi'l-İslâmî* (Beyrut: Mektebetü Lübnân ve Nâşirûn, 1999), 332.

67 Semih Ceyhan, "Halvetiyye", *Türkiye'de Tarikatlar Tarih ve Kültür*, ed. Semih Ceyhan (İstanbul: İSAM Yayınları, 2015), 695-697.

68 Acem, *Mevsûatü mustalâhâti't-tasavvufi'l-İslâmî*, 331-332.

Bir ve Var'ım, Cemâlini görür müyüm? [69]

Sûfîleri uzlet metoduna yönelten etkenler, tasavvuf ile iletişim arasındaki ilişkiyi anlamada dikkate değer bir çerçeve sunmaktadır. Dönemin siyasal istikrarsızlıkları, toplumsal hayatta gözlemlenen ahlâkî çözülmeler, görünürlük ve şöhretten uzak durma isteği ile Allah'a yakınlık kurma arzusu gibi unsurlar, sûfîlerin dışsal iletişim ağlarından bilinçli biçimde geri çekilmelerine zemin hazırlamaktadır. Böylece uzlet, sûfîlerin hem mürşidleriyle kurdukları ilişkiyi hem de kendi iç dünyaları ve ilâhî olanla geliştirdikleri iletişimi daha nitelikli ve derinlikli bir düzleme taşıyan dönüştürücü bir deneyim olarak işlev görmektedir.[70]

Bu çerçevede halvet ve uzlet uygulamalarının ortaya koyduğu etkiler, yalnızca mutasavvıfların ilgi alanıyla sınırlı kalmamış; tarihsel süreçte farklı disiplinlerden birçok araştırmacının da dikkatini çekmiştir. Özellikle bireyin psikolojik, bilişsel ve ruhsal dünyasında meydana gelen dönüşümleri yerinde gözlemleme amacıyla bazı batılı bilim insanları, İslam coğrafyasında bu yöntemleri bizzat tecrübe etmeye yönelmiştir. Bu bağlamda Danimarkalı parapsikolog ve düşünür Carl Vett'in, Esad Erbilî Dergâhı'nda iki hafta süren bir uzlet deneyimi yaşayarak izlenimlerini günlük tutarak kayda geçirmesi dikkat çekici bir örnek teşkil etmektedir.[71] Benzer biçimde, daha sonra İslam'ı kabul eden Alman psikolog Michaela Mihriban Özelsel'in, bir tarikat şeyhinin rehberliğinde Üsküdar'da kırk günlük halvet tecrübesi yaşaması, halvet ve uzletin bireysel dönüşüm üzerindeki etkilerine dair disiplinlerarası ilgiyi somut biçimde ortaya koymaktadır.[72]

Ebû Tâlib el-Mekkî (ö. 386/996), halveti bireyin kalbini insanlara yönelik korku ve beklentilerden arındırarak yönelimini bütünüyle ilâhî buyruklara tahsis etmesi ve bu sayede iradesini güçlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Bu yaklaşım, iletişim perspektifinden ele alındığında, halvetin bireyin iç dünyasında meydana getirdiği dönüşümün sosyal ilişkilerine ve iletişim tarzına da yansıdığını göstermektedir. Halvet süreci, kişinin gündelik meşguliyetlerden bilinçli biçimde uzaklaşarak zihnî ve rûhî bir arınma yaşamasına imkân tanımakta; söz konusu arınma ise bireyin başkalarıyla kurduğu ilişkilerde daha sahici ve içten bir iletişim zemini oluşturmasına katkı sağlamaktadır. Buna karşılık, başkalarının dünyevî işlerine aşırı ölçüde dâhil olmak, irade gücünü zayıflatmakta, gayret ve niyet sürekliliğini olumsuz etkilemekte; bu durum hem bireyin kendisiyle hem de çevresiyle kurduğu iletişimde nitelik kaybına yol açmaktadır.[73]

Gazzâlî (ö. 505/1111), öncesi dönemde uzletin şartları ve âdâbına dair kimi ilke ve tavsiyeler dile getirilmiş olmakla birlikte, bu uygulama henüz bütüncül ve sistematik bir yöntem niteliği kazanmamıştır. Ancak tarikat yapılarının teşekkülüyle birlikte uzlet, belirli esaslara bağlanarak daha kurumsal bir çerçeveye oturtulmuş; böylece hem teorik hem de pratik boyutlarıyla tanımlı bir manevî disiplin hâline gelmiştir. Zaman içerisinde değişen toplumsal koşullar ve tarihsel bağlamlar doğrultusunda farklı yorum ve uygulamalar geliştiren uzlet anlayışı, bu esnek yapısı sayesinde sürekliliğini koruyarak günümüze kadar çeşitli biçimlerde varlığını sürdürmüştür.[74]

Gazzâlî döneminde ise uzlet, yalnızca manevî bir inzivâ biçimi olarak değil, aynı zamanda bireyin dinî ve dünyevî hayatına çok yönlü katkılar sunan bir süreç olarak kapsamlı biçimde ele almaktadır. Onun yaklaşımında uzlet, kişinin içsel arınmasına imkân tanıdığı kadar, toplumsal ilişkilerinde daha bilinçli ve ölçülü bir tutum geliştirmesine de zemin hazırlayan dönüştürücü bir deneyim olarak konumlanmaktadır. Bu çerçevede uzletin iletişimsel boyutlarını ve sosyal etkileşim üzerindeki yansımalarını incelemek, tasavvuf ile iletişim arasındaki ilişkinin daha derinlikli biçimde kavranmasına önemli bir katkı sunmaktadır.[75]

---

69 Hâce Ahmed Yesevî, *Divân-ı Hikmet*, ed. Hayati Bice (İstanbul: H Yayınları, 2016), 20.

70 Abdülganî en-Nablusî, *Uzlet Manevî İlerlemenin Sırları*, çev. Mehmet Zahid Tığlıoğlu (İstanbul: İnsan Yayınları, 2021), 37-40; Tosun, *İbn Arabî Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet*, 69-78.

71 İlgili kaynak için bkz. Carl Vett, *Dervişler Arasında İki Hafta*, çev. Ethem Cebecioğlu - Seda Darcan Çiftçi (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2022).

72 İlgili kaynak için bkz. Michaela Mihriban Özelsel, *Halvette 40 Gün* (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2013).

73 Muhammed b. Ali b. Atıyye el-Harisi Ebû Talib el-Mekkî, *Kūtü'l-kulûb fî mu'âmeleti'l-mahbûb*, thk. Mahmûd İbrâhîm Muhammed er-Rıdvânî (Kahire: Mektebetu Dâri't-Türâs, 2001), 1/279.

74 Erkaya, *Manevî Eğitim Metodu Olarak Halvet*, 121.

75 Gazalî, *İhyâü 'ulûmi'd-dîn*, 692-698.

İsmail Hakkı Bursevî'nin (ö. 1137/1725) *"uzlet, sükût sebebidir; halkla zahirî bağını kesen kimse, beyhude meşguliyetlerden kurtulur"*[76] şeklindeki ifadesi, uzletin bireyi anlamsız uğraşlardan arındıran yönüne dikkat çekmektedir. Bu çerçevede uzlet, dünyevî ve toplumsal baskılardan bilinçli bir geri çekilmeyle, bireyin içsel dinginlik kazanmasına ve manevî derinliğini artırmasına olanak sağlamakta; aynı zamanda zihinsel huzurun korunmasına ve sosyal stres kaynaklarının etkisinin azaltılmasına katkıda bulunmaktadır.

Yalnızlık hâli, kişinin ibadet hayatında süreklilik kazanmasına, tefekkür faaliyetini derinleştirmesine ve ilmî birikimini geliştirmesine elverişli bir ortam oluşturmaktadır. Bu süreç, bireyin Allah ile kurduğu ilişkiyi daha bilinçli ve yoğun bir boyuta taşımakta; iletişimin yalnızca sözle değil, hâl ve yönelimle de gerçekleştiği bir manevî derinlik kazandırmaktadır. Bunun yanı sıra uzlet, kişiyi bazı günahlardan koruma ve zararlı alışkanlıklardan uzaklaştırma işleviyle de ahlâkî olgunlaşmayı desteklemektedir. Uzlet, manevî açıdan daha dengeli, bilinçli ve olgun bir kişilik inşasına katkı sunan dönüştürücü bir tecrübe olarak değerlendirilmektedir.[77]

Halvet uygulamasının gerekçelerinden biri de bireyin, dış dünyadaki insanlara kendi nefsinden gelebilecek olası zararları bertaraf etme sorumluluğunu üstlenmesidir. Nitekim Abdülkādir Geylânî (ö. 561/1166), halveti zâhirî ve bâtınî olmak üzere iki düzlemde ele alarak bu çok boyutlu yapıya dikkat çekmektedir. Ona göre zâhirî halvet, bireyin nefsânî arzularını denetim altına alması, başkalarına zarar verme ihtimalini ortadan kaldırması ve maddî eğilimlerini sınırlayarak manevî yönünü güçlendirmesi amacıyla insanlardan fiziksel olarak uzaklaşmasını ifade eder. Buna karşılık bâtınî halvet, bedensel bir inzivâdan ziyade kalpte gerçekleşen içsel bir arınma sürecine işaret etmektedir. Bu bağlamda bâtınî halvet, kişinin kalbini dünyevî hazlardan, nefsî zaaflardan ve olumsuz düşünce kalıplarından temizlemesini; böylece ilâhî olana yönelmeye elverişli bir iç dünya inşa etmesini amaçlamaktadır. Bu tür bir arınma gerçekleştiğinde, bireyin hakiki anlamda halvet tecrübesine ulaştığı kabul edilmektedir.[78]

Tasavvufî kaynaklarda Yahyâ b. Muâz'ın (ö. 258/872), *"Yalnızlık, sıddîkların idealidir."*[79] şeklindeki veciz ifadesi, halvetin manevî yolculuktaki merkezî konumunu açık biçimde ortaya koymaktadır. Bu söz, yalnızlık ve inzivânın, dünyevî bağlardan büyük ölçüde arınmış, manevî olgunluğa erişmiş kimselerin özellikle tercih ettiği bir hâl olduğuna işaret eder.

Bu bağlamda halvet, bir kaçış, küskünlük ya da antisosyal bir tepki biçimi olarak değil; bilakis sâlikin *"Ben kimim?", "Nereden geldim?"* ve *"Nereye gidiyorum?"* gibi temel sorularını bizzat kendi nefsine yönelterek aynayı kendine tuttuğu, kalbini mâsivâdan temizleyerek murâd-ı ilâhîyi kalbî idrak düzeyinde seyredebilmek adına oluşturduğu bilinçli ve arındırılmış bir iletişim ortamı olarak değerlendirilmelidir. Halvet, kalbi mahlûkata ilişkin bağlardan arındırarak dikkatin ve yönelimin bütünüyle Yaratıcı'nın iradesi etrafında yoğunlaşmasını amaçlar; bu yönüyle kararlılık ve süreklilik bilincini pekiştiren bir işlev üstlenir. Zira yoğun ve sürekli toplumsal etkileşim, irade gücünü zayıflatmakta, zihinsel dağınıklığı artırmakta ve niyetin sürekliliğini olumsuz etkilemektedir. Buna karşılık halvet, bireyin zihnini dünyevî hazlara ve geçici beklentilere dair düşüncelerden uzaklaştırarak manevî hedeflere odaklanmayı kolaylaştıran bir arınma zemini sunar.[80]

Sonuç

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, günümüzdeki yalnızlık deneyiminin yalnızca bireysel bir duygu durumundan ibaret olmadığını; aksine, dönüşen iletişim süreçleriyle şekillenen çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır. Modern iletişim teknolojilerinin süreklilik arz eden bağlantı imkânlarına rağmen, anlamlı ve derinlikli ilişkiler üretme kapasitesini zayıflattığı ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda loneliness kavramı ile nitelendirilen yalnızlık, bireyin iradesi dışında maruz kaldığı, iletişimin niteliğinde yaşanan bir kayıp alanı olarak belirginleşmektedir. Buna karşılık solitude kavramı ile ifade edilen tek

76 İsmail Hakkı Bursevî, *Tuhfe-i Recebiyye Esmâü'l-Hüsnâ Şerhi* (İstanbul: Sufi Kitap, 2020), 49.
77 Gazalî, *İhyâü 'ulûmi'd-dîn*, 686-692.
78 Muhyiddîn Ebû Muhammed Abdülkādir-i Geylânî, *Sırrü'l-esrâr ve mazharu'l-envâr fîmâ yehtâcu ileyhi'l-ebrâr*, thk. Ahmed Ferîd el-Mezîdî (Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2005), 48-49.
79 Abdülkerîm b. Hevâzin Kuşeyrî, *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*, thk. Abdülhalîm Mahmûd (Kahire: Metâbiu Müesseseti Dâri'ş-Şuab, 1989), 199; Sühreverdî, *Avârifü'l-maarif*, 1/231.
80 Acem, *Mevsûatü mustalâhâti't-tasavvufi'l-İslâmî*, 332.

başınalık hâli ise bireyin kendi iradesiyle yöneldiği, içsel iletişimi güçlendiren ve anlam üretme kapasitesini derinleştiren yapıcı bir tek başınalık deneyimini ifade etmektedir.

Bu makale, temelde tasavvuf alanına ait bir çalışmadır. Araştırmada ele alınan tasavvufî kavramlar, iletişim bilimi perspektifinden ve bu alanın sunduğu imkânlar çerçevesinde değerlendirilmiştir. Çalışmada tasavvuf ana alan olarak belirlenmiş; iletişim alanı ise bu kavramları daha açık bir şekilde incelemek için bir araç olarak kullanılmıştır. Öte yandan incelenen kavramların arka planı, doğası gereği psikoloji ve sosyoloji alanlarıyla da yakından ilişkilidir. Metinde yer alan psikolojik ve sosyolojik referanslar, çalışmayı tasavvuf ekseninden çıkarmamakta, aksine kavramların bireysel ve toplumsal boyutlarını daha iyi anlamamıza katkı sağlamaktadır.

Çalışmanın ulaştığı sonuçlar şu şekilde sıralanabilir:

- Modern dönemde deneyimlenen yalnızlık, fiziksel tek başınalıktan ziyade, bireyin kendisiyle ve ötekiyle kurduğu iletişimin anlam ve derinlik kaybına uğramasıyla karakterize edilmektedir. Bu durum, yalnızlığı yapısal ve edilgen bir iletişim problemi hâline getirmektedir.

- Tasavvufî düşüncede merkezî bir yere sahip olan halvet ve uzlet, modern yalnızlık deneyiminin aksine, iletişimsizlik değil; iletişimin yönünü, muhatabını ve niteliğini dönüştüren iradî eylemler olarak konumlanmaktadır. Bu yönüyle tasavvufî inzivâ anlayışı, yalnızlığı edilgen bir kopuş alanı olmaktan çıkararak bilinçli bir yöneliş biçimine dönüştürmektedir.

- Çalışmada ele alınan Kur'ânî referanslar ve nebevî örneklikler, halvet ve uzlet uygulamalarının tarihsel ve tasavvufî bir yenilik değil; ilâhî hitaba hazırlanmayı amaçlayan köklü iletişim yöntemleri olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, tasavvufî inzivânın normatif ve meşru bir iletişim eylemi olarak değerlendirilmesini mümkün kılmaktadır.

- Loneliness ve solitude ayrımı çerçevesinde değerlendirildiğinde, tasavvufî halvet ve uzlet anlayışı, bilinçli olarak inşa edilen üretken tek başınalığın disipline edilmiş bir formunu sunmaktadır. Bu uygulamalar, yalnızlığı bir kriz alanı olmaktan çıkararak manevî farkındalık ve olgunlaşmanın imkânına dönüştürmektedir.

- İletişim bilimi perspektifinden bakıldığında, halvet ve uzlet uygulamaları, bireyin haricî iletişim ağlarını geçici olarak sınırlandırarak dâhilî iletişim kanallarını güçlendiren stratejik ve rehabilite edici eylemler olarak okunabilir. Tasavvufî anlamdaki yalnızlık süreci, bireyin dikkatini, farkındalığını ve anlam üretme kapasitesini yeniden yapılandırmasına imkân tanımaktadır.

Bu sonuçlar doğrultusunda çalışmanın hedef kitlesine ve araştırmacılara yönelik bazı öneriler geliştirilebilir. Öncelikle modern yalnızlıkla mücadeleye yönelik yaklaşımların, yalnızlığı yalnızca psikolojik bir sorun olarak ele almak yerine, iletişimsel ve anlam üretimine ilişkin boyutlarını da dikkate alması önem arz etmektedir. Tasavvuftaki halvet ve uzlet anlayışı, bireyin kendisiyle kurduğu içsel iletişimi güçlendiren alternatif bir model olarak, özellikle anlam kaybı ve iletişim tükenmişliği yaşayan kişiler için işe yarayacak faydalar sunabilir.

Araştırmacılar açısından ise, tasavvufî eylemlerin iletişim bilimi, psikoloji ve din sosyolojisi gibi disiplinlerle kesişen yönlerinin nitel ve nicel çalışmalarla daha ayrıntılı biçimde incelenmesi önerilmektedir. Özellikle iradî tek başınalık uygulamalarının bireyin iletişim becerileri, empati düzeyi ve toplumsal ilişki kalitesi üzerindeki etkilerinin disiplinlerarası yöntemlerle ele alınması, modern yalnızlık literatürüne önemli katkılar sağlayacağı anlaşılmaktadır.

Bu yönüyle çalışma, yalnızlık olgusunun tasavvufî iletişim perspektifinden yeniden düşünülmesine imkân tanımakta; tasavvuf ile iletişim bilimi arasındaki ilişkiye kavramsal bir katkı sunmaktadır.

Kaynakça

Acem, Refik el-. *Mevsûatü mustalâhâti't-tasavvufi'l-İslâmî*. Beyrut: Mektebetü Lübnân ve Nâşirûn, 1999.

Aclûnî, İsmâil b. Muhammed el-. *Keşfü'l-hafâ*. çev. Mustafa Genç. 4 Cilt. İstanbul: Beka Yayınları, 2019.

Asaf, Özdemir. *Yalnızlık Paylaşılmaz*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2022.

Bayram, Enver. "Hz. Peygamber'in 'Elçilik' Motivasyonunda Uzlet Hayatının ve İlk İnen Ayetlerin Rolü". *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi* 6/4 (2017), 121-141.

Borgna, Eugenio. *Ruhun Yalnızlığı*. çev. Meryem Mine Çilingiroğlu. istanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2019.

Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmail el-. *el-Câmiu's-sahîh*. thk. Mustafa Dib el-Buga. Beyrut: Daru İbn Kesir, 1423.

Bursevî, İsmail Hakkı. *Tuhfe-i Recebiyye Esmâü'l-Hüsnâ Şerhi*. İstanbul: Sufi Kitap, 4. Basım, 2020.

Câmî, Molla Nûreddîn Abdurrahmân b. Ahmed el-. *Nefehâtü'l-üns min hazarâti'l-Kuds*. Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 2003.

Cebecioğlu, Ethem. *Tasavvuf Terimleri ve Deyimleri Sözlüğü*. Ankara: OTTO, 7. Basım, 2020.

Ceyhan, Semih. "Halvetiyye". *Türkiye'de Tarikatlar Tarih ve Kültür*. ed. Semih Ceyhan. İstanbul: İSAM Yayınları, 1. Basım, 2015.

Chul Han, Byung. *Şeffaflık Toplumu*. çev. Haluk Barışcan. İstanbul: Metis Yayıncılık, 7. Basım, 2021.

Costache, Adrian. "On Solitude and Loneliness in Hermeneutical Philosophy". *Research In Hermeneutıcs, Phenomenology, And Practıcal Phılosophy* 5/1 (2013), 130-149.

Cürcânî, Seyyid Şerîf Ali b. Muhammed el-. *et-Ta'rîfât*. Beyrut: Dârü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1983.

Doğan, Melike - Tüzer, Abdullatif. "Yalnızlık ve Felsefe". *Dorlion Journal* 2/1 (2024), 142-157.

Engin, Esra vd. "Yalnızlık Kavramı ve Sağlıklı Yaşam Üzerine Etkileri: Gözden Geçirme". *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 9/42 (2016), 1101-1105.

Erkaya, Mahmud Esad. *Manevî Eğitim Metodu Olarak Halvet*. Ankara: TDV Yayınları, 1. Basım, 2022.

Erol, Zehra. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2018.

Fuâdî, Ömer. *Risâle-i Muslihu'n-nefs*. çev. Ahmet Cahid Haksever. İstanbul: Hoşgörü Yayınları, 2015.

Gazalî, Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed el-. *İhyâü 'ulûmi'd-dîn*. thk. Zeynüddîn Ebü'l-Fazl Abdirrahmân el-Irâkî. Beyrut: Daru İbn Hazm, 2005.

Geylânî, Muhyiddîn Ebû Muhammed Abdülkādir-i. *Sırrü'l-esrâr ve mazharu'l-envâr fîmâ yehtâcu ileyhi'l-ebrâr*. thk. Ahmed Ferîd el-Mezîdî. Beyrut: Darü'l-Kütübi'l-İlmiyye, 1. Basım, 2005.

Gül, Halim. "Tasavvufî Bir Kavram Olarak Halvetin İnsânî Boyut Açısından Kur'ân ve Sünnete Dayalı Olarak Değerlendirilmesi". *Ağrı İslami İlimler Dergisi* 7 (2020), 61-80.

Gündüz, Şinasi - Uludağ, Süleyman. "Uzlet". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 42/255-256. Ankara: TDV Yayınları, 2012.

Güven, Mustafa Salim. "Hz. Peygamber'in Hayatında İnziva ve Toplumsal Dönüşüm". *Uluslararası İslam ve Model İnsan Sempozyumu*. 3/303-323. Kahramanmaraş: Kahramanmaraş Büyükşehir Belediyesi Yayınları, 2018.

Güven, Mustafa Salim. "Tasavvufun Teşekkül Süreci: Zühd Dönemi". *Tasavvuf*. ed. Güldane Gündüzöz - Hamdi Kızıler. 69-112. İstanbul: Lisans Yayıncılık, 2021.

Kahraman, Hanife. "Klinik Bir Olgu Olarak Yalnızlık: Yalnızlık ve Psikolojik Bozukluklar". *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* 5/2 (2018), 1-224.

Kâşânî, Kemâleddin Abdürrezzâk b. Ebü'l-Ganâim Muhammed. *Istılâhâtü's-Sûfiyye*. thk. Muhammed Kemal İbrâhim Ca'fer. Kahire: el-Hey'etü'l-Mısriyyetü'l-Âmme li'l-Kitâb, 1981.

Kılıç, Ünal. "Hz. Peygamber'in Nübüvvet Öncesi Uzlet İçin Hira Mağarası'nı Seçmesi Üzerine Bazı Mülahazalar". *İSTEM* 24 (01 Aralık 2014), 3-11.

Kızılgeçit, Muhammed. *Yalnızlık Umutsuzluk ve Dindarlık İlişkisi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora, 2011.

Köse, Saffet. "Teheccüd". *TDV İslam Ansiklopedisi*. 40/323-325. Ankara: TDV Yayınları, 2011.

Kuşeyrî, Abdülkerîm b. Hevâzin. *er-Risâletü'l-Kuşeyriyye*. thk. Abdülhalîm Mahmûd. Kahire: Metâbiu Müesseseti Dâri'ş-Şuab, 1989.

McKenna-Plumley, Phoebe vd. "It's a Feeling of Complete Disconnection: Experiences of Existential Loneliness from Youth to Older Adulthood". *BMC Psychology* 11/408 (2023).

Mekkî, Muhammed b. Ali b. Atıyye el-Harisi Ebû Talib el-. *Kūtü'l-kulûb fî mu'âmeleti'l-mahbûb*. thk. Mahmûd İbrâhîm Muhammed er-Rıdvânî. 3 Cilt. Kahire: Mektebetu Dâri't-Türâs, 2001.

Merter, Mustafa. *Dokuz Yüz Katlı İnsan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 19. Basım, 2021.

Nablusî, Abdülganî en-. *Uzlet Manevî İlerlemenin Sırları*. çev. Mehmet Zahid Tığlıoğlu. İstanbul: İnsan Yayınları, 1. Basım, 2021.

Özelsel, Michaela Mihriban. *Halvette 40 Gün*. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 9. Basım, 2013.

Paula, Karnick. "Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar". çev. Selçuk Zengin - Muhammed Kızılgeçit. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 11/3 (2011), 217-229.

Sühreverdî, Ebû Hafs Şehâbeddin Ömer. *Avârifü'l-maarif*. thk. Tevfik Ali Vehbe - Ahmed Abdürrahim es-Sayih. 2 Cilt. Kahire: Mektebetü's-Sekâfeti'd-Diniyye, 2006.

Svendsen, Lars. *Yalnızlığın Felsefesi*. çev. Murat Erşen. İstanbul: Redingot Kitap, 2022.

Tillich, Paul. *The Eternal Now*. New York: Scribner, 1963.

Tosun, Necdet. *İbn Arabî Öncesi Tasavvufta Halvet ve Uzlet*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 1995.

Turkle, Sherry. *Alone Together*. New York: Basic Books, 2011.

Uludağ, Süleyman. "Halvet". *TDV İslâm Ansiklopedisi*. 15/386-387. Ankara: TDV Yayınları, 1997. https://islamansiklopedisi.org.tr/halvet--tasavvuf

Uludağ, Süleyman. *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2012.

Uyar, Mehmet. "Tasavvufta Yalnızlık ve Vahşet Kavramı". *Türkiye İlahiyat Araştırmaları Dergisi* 5/2 (2021), 477-501.

Vett, Carl. *Dervişler Arasında İki Hafta*. çev. Ethem Cebecioğlu - Seda Darcan Çiftçi. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 3. Basım, 2022.

Weiss, Robert. *Loneliness: The Experince of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 1975.

Winnicott, D.W. "Kendi Başına Olma Kapasitesi". çev. Raşit Tükel. *Psikanaliz Yazıları: Yalnızlık*. İstanbul: Bağlam Yayınları, 2. Basım, 2003.

Yahyaoğlu, Recai. *Yalnızlık Psikolojisi*. İstanbul: Nesil Yayıncılık, 3. Basım, 2005.

Yakut, Selahattin. *Yalnızlık (Psiko-sosyal Bir Bakış)*. Ankara: İksad Publishing House, 2019.

Yalom, Irvin D. *Aşkın Celladı ve Diğer Psikoterapi Öyküleri*. çev. Handan Saraç. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1995.

Yalom, Irvin D. *Varoluşçu Psikoterapi*. çev. Zeliha İyidoğan Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayıncılık, 2000.

Yaşar, M. Ruhat. "Yalnızlık". *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 17/1 (2007), 237-260.

Yesevî, Hâce Ahmed. *Divân-ı Hikmet*. ed. Hayati Bice. İstanbul: H Yayınları, 2. Basım, 2016.

Yılmaz, Hasan Kâmil. *Ana Hatlarıyla Tasavvuf ve Tarîkatlar*. İstanbul: Ensar Neşriyat, 17. Basım, 2014.

Yücer, Hür Mahmut. "İtikaftan Uzlete, Uzletten Halvete, Halvetten İtikafa: Ziyâiyye Ekolünde Bir Eğitim Yöntemi Olarak Halvet ve Dönüşüm". *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi* 4/1 (12 Nisan 2020), 1-43.