

Yalnızlık Özgürlük Değil, Manevi Bir Felakettir

Sevgi şu an dünya üzerinde yaşanan tüm sorunların tek ve kesin çözümüdür. Sevgiye engel teşkil eden her unsur bu sebeple önemlidir. Son dönemlerde sosyal medyada, dizilerde ve filmlerde övülen “**yalnızlık**” da -çoğu zaman birçok kişi farkında olmasa da- insanların sevgiyi yaşamalarını engellemek amacıyla teşvik edilen bir telkindir.

Elbette kimi zaman koşullar insanları yalnız yaşamak durumunda bırakabilir. Ya da insanın zaman zaman dua etmek, düşünmek, derinleşmek, Allah’a yaklaşmak amacıyla yalnız geçirdiği zamanlar olabilir. Bunlar kıymetli ve güzel zamanlardır. Ancak zaruri bir durum oluşmadığı halde ısrarla “**tek başınalığı**” istemek; sevdiği, değer verdiği, dostluk yaptığı insanları olabilecek en minimum düzeyde görüp bir an önce dört duvar arasındaki yalnızlığına dönmeyi arzulamak, kişinin kendisini kendi eliyle hem ruhen hem bedenen son derece sağlıksız bir hayata mahkum etmesi demektir. Yalnızlık büyük bir acıdır ve samimi Müslümanların, insanları yalnızlığa iten unsurların ortadan kalkması için çaba göstermesi de güzel bir ibadettir. İnsanlar hatalı bir olay ya da davranışla karşılaştıklarında genel olarak ilk tepkileri eleştirmek, kınamak, yadırgamak gibi şeyler olur. Hatayı yapan kişinin iyiliği ve ahireti değil olayın kritiği üzerinde dururlar. Eğer bir yanlış varsa bunun kişinin ruhunda oluşturacağı tahribat, bu tahribatı engelleyebilmek ya da onarmak genellikle ilgi alanları içinde olmaz. Bir insanı kendisine zarar verebilecek bir yanlıştan korumak ve çıkış yolu gösterebilmek ise sadece samimi müminlerin emek verdiği bir güzelliştir.

Yalnızlık kişiyi ruhen ve bedenen çökerten bir felakettir. Bu yüzden, yalnızlığı tercih eden biri karşısında her vicdan sahibi insan öncelikle bu kişiyi bu felakete sürüklenmekten korumayı düşünmelidir. Bunun için önce karşısındakinin neden insanlardan uzaklaşmak istediğini anlamalı ve buna sebep olan tüm olumsuzlukları ortadan kaldırmalıdır.



İnsanları Yalnızlığa Ve Ümitsizliğe İten, Morallerini Bozup Mutsuz Eden Kişilerin Ortak Özellikleri

Karşı tarafı kınayıp dışlamadan önce vicdan sahibi her insanın kendi tavır ve tutumlarının insanlarda nasıl bir etkiye sebep olduğunu tartıp düşünmesi önemlidir. Çünkü birçok insan belki de farkında olmadan, hatta kimi zaman iyilik yaptığını düşünerek, karşısındaki insanı sıkan ve rahatsızlık veren bir tutum içinde olabilir. İnsanların ihtiyacı olan sevgi, şefkat, anlayış ve değer verildiğini hissetmektir. Gereksiz kurallar, hiza etme ve kendi düzenine uydurma çabaları insanları itmekten, uzaklaştırmaktan ve yalnızlaştırmaktan başka bir işe yaramayacaktır.

Yalnız kalmaya yönelen kişinin ailesi, yakınları ya da arkadaşlarının;

- Gereksiz her detaya karışması,
- Küçük konuları büyütmesi,
- Araştıran bir gözle sürekli takip etmesi,
- Dar ve kuralcı düşünmesi,
- Yersiz ve gereksiz teşhis ve tespitler doğrultusunda eleştirilerde bulunması,
- Kendi anlamsız kurallarını dayatması,
- Önyargılı bir bakışla karşısındakinin her hareketinde kusur araması,
- Basit, alakasız konuları kafasında kurup büyüterek olmadık tepkiler vermesi,

- İşin aslını, doğrusunu bilmeden zan ve tahminle değerlendirme yapması ve kendinden çok emin olması,
- Kişinin aleyhinde delil toplayan ya da hiç yoktan üreten bir tutumunun olması,
- Karşısındakinin her işine karışması, tartışmacı, çekişmeci bir üslupta olması,
- Her konuda haklı çıkmaya ve karşı tarafı haksız çıkarmaya yönelik ısrarının olması,
- Ortada gerçekten bir hata varsa da yakaladığı hata üzerinden kişiyi ezmeye, üste çıkmaya çalışması,
- Herkesin düşünebileceği, akledebileceği en basit konularda bile yerli yersiz akıl vermeye çalışması,
- Saygı ve sevgiyle bağdaşmayan, alaycı, küçümseyici, değer vermeyen üsluplar kullanması,
- Güzel ahlak, samimiyet, dürüstlük, güvenilirlik gibi konularda öğüt ve hatırlatmalarda bulunup kendi yaşamının, tavır ve davranışlarının bu anlattıklarıyla, samimiyetle çelişmesi,
- Kendini hep karşısındakinden daha önemli, daha akıllı, daha üstün, daha özel göstermeye çalışması,
- Üst perde, bilmiş bir üslup kullanması, kendisinde insanlara ayar verme, hizaya sokma misyonu olduğunu düşünmesi,
- Fakat kendisine eleştiri yapıldığında ya da hatası söylendiğinde çileden çıkması,
- Küçük, basit konularda ya da ortada hiçbir sorun olmadığı halde sırf akılı yatmadığı ya da işine gelmediği için anlamsız, suni, abartılı tepki ve müdahalelerle karşısındakini sorunlu, riskli, akılsız, yetersiz, kötü niyetli gibi göstermeye çalışması,
- Bu yolla kendinde çok akıllı, şuurlu, dikkatli, en girift, kimsenin fark edemediği hayati hataları yakalayan, ipten kurtaran imajı oluşturmaya çalışması,
- Açık ya da dolaylı bir tahakküm kurma arayışı içinde olması,
- Arkasından çekiştirmesi, kulis, dedikodu faaliyetleriyle aleyhinde algı oluşturmaya çalışması gibi insan ruhunu olumsuz etkileyen tavır, zihniyet ve ortamların tamamen değiştirmek Kuran'a uygun olandır.



- Hüsniyyat ve güvene dayalı
- Sevecen
- Anlayışlı
- Şefkatli
- Tevazulu
- Güzel sözlü
- Hayat dolu ve hür
- Neşeli
- Şakacı
- Her şeyi pozitif değerlendiren ve hayra yoran
- Hep sevgiye delil arayan huzurlu insanlardan oluşan bir ortam olduğunda insanların çözümü yalnızlıkta araması gibi bir durum da ortaya çıkmayacaktır.

Bu nedenle ailesinin, yakınlarının ve arkadaşlarının, bir insanın kendisini sevgiden uzaklaştıracak yalnızlığı tercih etmesinde şefkat ve merhametten uzak, yüzeysel, anlayışsız tavırların etkisini göz ardı etmemesi, bulundukları ortamı sevgiyle, güzel ahlakla, sevecenlikle, dostlukla, merhametle, neşeyle, rahatlıkla güzelleştirmeleri çok önemlidir.

İnsan fıtratı gereği sevdikleriyle bir arada olmayı, sohbet etmeyi, olabildiğince birlikte uzun vakit geçirmeyi, kalabalık sofraları, neşeyi, muhabbeti, dostluğu, huzurlu ve sevgi dolu vakit geçirmeyi sever. Her insanın en derin ve güçlü özlemi sevgi ve dostluktur. Ne var ki insanların bir kısmı imandan ve güzel ahlaktan uzak olduklarından, aradıkları ve özlemini duydukları sevgi ve dostluğu çevrelerinde bulamazlar. İnsanların birbirinden ürküttüğü, çekindiği, bir ömür boyunca mesafeli ve temkinli olmak zorunda kaldığı bir hayat modeli ortaya çıkar.

Bu da birçok insanı bir kez bile gerçek sevgiyi tatmadan yaşamaya mecbur etmektedir. Hatta bazı insanların yalnızlığa yönelmelerine ve tek başına yaşamayı övmelerine gerekçe olarak öne sürdükleri de bu sevgisizlik ortamı ve güzel ahlakı bilmeyen insanlardan zarar görecektir. Bu, kuşkusuz büyük bir manevi felakettir. Ancak bu felaketin ortadan kalkması için insanlara sevgiyi, iyiliği, güzel ahlakı telkin etmek yerine, **“herkesten uzaklaş tek başına yaşa”** telkini yapmak çok daha büyük bir felaket ve vicdansızlıktır. Olması gereken insanları yalnız, soğuk, donuk, içe kapalı, tek başına, sağlıksız bir hayata değil, canlı, sevinçli, cıvılcı, sevgi ve yaşama sevinci dolu bir hayatın içine çekmektir. Bu da ancak sonsuz güzel, sonsuz merhametli, sevginin ve iyiliğin tek sahibi olan Allah’ı hakkıyla tanımak, hakkıyla sevmek, yalnız O’nun beğendiği ruhu ve ahlakı yaşamak ve yaşatmakla mümkün olur. Bu ruha imrenen, kazanmak isteyen, kazanmak için emek veren ve yaşayanlardan oluşan bir ortamda **“yalnızlık”, “yalnızlığa özenme”, “yalnızlığa itilme”** diye bir durum olmaz.

Son yıllarda gittikçe artan **“yalnızlık”** övgüsü çok sinsi bir olumsuz telkin olmakla birlikte, bu telkinin etkisinde kalmak ve yalnız yaşamayı bir fayda sanmak da tam bir akıl tutulmasıdır.

Kimi insanlar sürekli yalnız yaşama dair güzellemeler yapar ve kendilerinin mutlaka yalnız bir yaşam kurması gerektiğine inanırlar. Bunu yaparken de çeşitli bahaneler öne sürerler. Bu bahaneler bazen ilk bakışta haklı gerekçeler gibi görünse de ve hatta bazı doğruluk payları olsa da dikkatlice düşünüldüğünde “tek başına bir yaşamın” hiçbir gerekçe veya bahaneyle makul görülemeyecek kadar zor, olumsuz, mutsuz bir yaşam modeli olduğu kolaylıkla görülür.

Ancak şunu tekrar ifade etmek gerekir ki, burada üzerinde durulan mecburi ve gerekli durumlarda yalnız yaşamak ya da yalnız kalmak konusu değildir. Pek çok insan hayatının belli dönemlerinde yalnız yaşamak durumunda kalabilir. Bu olağan bir durumdur. Burada kastedilen zaruri bir durum olmadığı halde insanları yalnızlığa ve bu yalnızlık neticesinde sevgisiz, mutsuz, zor bir hayata iten mantık bozukluğudur.

Bazı İnsanlar Neden Yalnızlık Peşindedir

Yalnız yaşam telkin edilirken genellikle “**özgürlük**” konusu öne sürülmektedir. İnsanların bir kısmı kendisine telkin edilen şeyleri düşünmeden ve değerlendirmeden kabul etmeye eğilimli olduğundan, yalnız yaşadığında “**her şeyin daha özgür ve daha rahat olacağı**” yanılgısına kapılır. Çünkü yalnız yaşayan insan -ilk bakışta-; temizlikte, yemekte, eve giriş çıkışında, kıyafetinde, kararlarında kendisine karışan kimsenin olmayacağı bir ortamda olacaktır. Bunun da kendisine mutluluk getireceğini zanneder.

Oysa yalnız yaşam sadece dilediği anda dilediğini yapmaktan ibaret bir hayat modeli değildir. Üstelik bir şeyi dilediği gibi yapmak için gerekli imkanları oluşturmak yalnız insan için çok daha zordur.



Yalnızlık;

- Saatler, günler, aylar boyunca dört duvar arasında başka bir insan sesi, nefesi, görüntüsü olmadan;
- Sevincini, mutluluğunu, bir düşüncesini paylaşabilecek yanı başında biri bulunmadan;
- Hastalansa bir bardak suyunu, bir kase çorbasını verecek bir dostu olmadan;
- Bir zorluk durumunda yokluğu, çileyi, sıkıntıyı bir başına yaşamak zorunda kalınan;
- Koskoca bir hayatın maddi ve manevi tüm sorumluluğunu tek başına yüklenmeye mecbur olunan çok zorlu bir hayat modelidir. Böyle bir zorluğun kişiye yükleyeceği manevi ve maddi yükün özgürlük olarak nitelenemeyeceği açıktır.

Elbette insana karışan biri olması kimi zaman rahatsız edici bir hal alabilir. Ama aslında insanı sıkı ve rahatsız eden gereksiz kurallar, suni ve samimiyetten uzak müdahalelerdir. Özünde sevgi

ve iyi niyet olan bir yorum, fikir belirtme ya da beklenti ise karışma olarak nitelendirilemez. Allah Kuran'da insanlar arasındaki ilişkilerde neyin hayırlı ve güzel olduğunu, neyin ise rahatsız edici olduğunu detaylı olarak bildirmiştir. Allah'ın razı olduğu ve beğendiği, müminin de sevdiği ve beğendiğidir.

Allah;

- İnsanların davranış ve konuşmalarına yersiz manalar yüklememeyi, ardında farklı niyet aramamayı yani tecessüs etmemeyi,
- Güzel sözle konuşmayı ve güzel gözle bakıp her davranışı hayra yormayı,
- Birinin kendini diğerinden üstün görmemesini, alay etmemesini, kendi kafasına göre değerlendirmeler yapıp insanları mahcup etmeye çalışmamasını,
- Sabrı ve merhameti birbirine tavsiye etmeyi,
- Hatalı ve yanlış bir tavır olduğunda bunu ifşa eden değil örten olmayı,
- Eğer bir kişiye bir hatırlatma yapılacaksa kendi egosu ve nefsi için değil karşısındakinin ahiretini düşünerek onun iyiliği için bunu yapmayı,
- Diğergam olmayı yani kendi isteklerini ve düşüncelerini değil karşısındakinin rahatını, konforunu, keyfini esas almayı,
- Değer vermeyi, saygı duymayı,
- En önemlisi de yalnız Allah'ın rızasını umarak, karşılıksız ve koşulsuz sevmeyi emretmiştir.

İnsanların birçoğunun hayal dahi edemediği bu güzel ahlak vasıfları müminlerin yaşamaya azmettikleri ve irade gösterdikleri güzelliklerdir. Bu güzellikleri yaşarken noksanlıklarının veya yanlışlarının olması, iyilik, sevgi ve güzellikte kararlı ve azimli oldukları gerçeğini değiştirmez ve asla gölgelemez. İnsanları çoğu zaman yanıltan, söylenen sözün ya da talep edilen şeyin içeriğini değil, şeklini esas almalarıdır. İnsan kusursuz bir varlık değildir. Aynı anda birçok şeyi en güzel şekilde yapamayabilir. Bir sözü söylerken üslubu her zaman en mükemmel şekilde olmayabilir. Şekle takılıp özü unutmak insanı yanıltan bir tutum olacaktır. Eğer söylenen bir söz, insanı daha iyiye ve güzele yöneltecekse bu sevinç ve neşe vesilesidir. İnsanların birçoğu kendilerine samimi olarak tavsiyelerde bulunan, onları daha kaliteli ve daha yüksek bir ahlaka davet eden tek bir tane dahi samimi dostlarının olmamasının acısını yaşamaktadır. İnsanın kendisine Kuran'ı, Allah aşkını, derinliği, ahireti, kendini geliştirmeyi, sevgiyi hatırlatan bir dostu varsa onun kıymetini bilmesi ve dört elle ona sarılması kendi kazancıdır. Böyle bir dostun incir çekirdeğini doldurmayacak kusurlarını gözde büyütme vicdanlı bir tutum değildir.

Bediüzzaman Hazretleri de bu konuda müminlere çok hikmetli ve güzel örnekler vermiştir:

Halbuki Cenâb-ı Hak, haşirde adalet-i mutlaka ile (mutlak bir adalet ile) mizan-ı ekberinde (yüce tartısında) âmâl-i mükellefîni (insanların amellerini) tarttığı zaman, hasenatı (iyiliği) seyyiatına (kötülüklerine) galibiyeti, mağlubiyeti noktasında hükmeyleyler. Hem seyyiatın esbabı (kötülüğün sebepleri) çok, vücutları (var olmaları) kolay olduğundan, bazen bir tek hasene (iyilik) ile çok seyyiatı (kötülüğü) örter. Demek, bu dünyada o adalet-i ilahiye noktasında muamele gerektir. Eğer bir adamın iyilikleri fenalıklarına kemmiyeten veya keyfiyeten (nitelik ve sayı olarak) ziyade (çok) gelse, o adam muhabbete ve hürmete müstehaktır. Belki, kıymettar bir tek hasene ile çok seyyiatına nazar-ı afv ile (affetmek gözüyle) bakmak lazımdır. (Mektubat, 22. Mektup)

Allah ahirette salih kullarını değerlendirirken nasıl kötülüklerini örtüp iyiliklerini esas alarak hüküm veriyor, tek bir iyiliği çok sayıda kötülüğe kefaret kılıyorsa, müminin mümine bakış açısında da Allah'ın bu sonsuz güzel adaleti, akli, sevgisi ve ahlakı esas olmalıdır. Müminlerin birbirlerine bakış açıları her zaman bu ahlak ve terbiye üzerine olduğunda, herhangi bir yanlış tutum veya hatalı bir hal olsa dahi, iyi niyetle bakıp olumluya yorulduğunda hiçbir rahatsızlık vermeyecektir.

Nasıl ki bir anne çocuğunun yemek yemesini istediğinde ona hayatı zorlaştırmak amacıyla değilse, bir baba evladının nerede olduğunu bilmek istediğinde onun iyiliğini düşünüyorsa, samimi ve dürüst insanların talep ve beklentileri de hep sevgi ve iyilik amaçlıdır.

Elbette bir insanın diğeri üzerinde onun kişiliğine, aklına, vicdanına saygı duymadan tahakküm kurmaya çalışması güzel değildir. Allah böyle bir tahakkümü istemez. Ancak kişinin rahatsız olduğu böyle bir durum varsa bunu ortadan kaldırmanın yolu kendini yapayalnız bir yaşama mahkum kılmak da değildir. İnsan akılcı, vicdanlı ve dürüst bir tavırla taleplerini ve beklentilerini dile getirdiğinde karşısındaki insan da bunun makuliyetini görecektir. Özellikle iman edenlerin yaşamı söz konusu olduğunda herkes Kuran ahlakını esas aldığından, Kuran ile dile getirilen bir talebin kabul görmemesi, Kuran ayetlerine rağmen karşı tarafın o insanı rahatsız etmeye devam etmesi mümkün değildir.



Kimi zaman da yalnızlık talebinin altında kişinin “**bana karışılmasını istemiyorum**” diye nitelediği şey, “**kendini bırakmış bir yaşam tarzı**”na duyulan özlemdir. Özensiz, bakımsız, temizlikten, irade kullanmaktan uzak bir yaşam modelinden zevk almaktan kaynaklanır. Oysa mümin dikkati keskin, Allah ile bağlantısı bir an bile kopmayan, kendisini ve çevresini sürekli güzelleştirmekten zevk alan, cennet özlemi içinde olan bir ruha sahiptir. Kendini bırakmışlık özgürlük değil, yaşama sevincini yitirmiş insanların bezgin, mutsuz, karamsar ruhlarının bir yansımasıdır. Bu ruh halinin özenilecek bir şeymiş gibi telkin edilmesi de şeytanın insanlara bir oyunudur. Şeytan insanların mutlu olmasını, sevmesini sevilmesini, yaşama sevinci taşımasını kışkırttığından insanlara iyi olanı kötü, kötü olanı ise iyi göstermeye çalışır. Kendini bırakmış bir hayatı güzel sanmak da şeytanın aldatmacalarından biridir.

Bazıları da diğer insanlara fayda sağlayacak şeylerden örneğin temizlik yapmaktan ya da başkasına özen göstermekten imtina ettiği için, bir nevi bencillikten kaynaklanan yalnızlık özlemi içindedir. Bu tip kişiler ikramda bulunduğu, temizlik yaptığı, güzellik sunduğunda sevinç duymak yerine “**neden hep ben yapıyorum**” diyerek cahilce bir bakış açısıyla kendisini sözde

enayi gibi görür. Halbuki güzellik ve iyilik sunmak amaçlı yapılan her şey, sadece Allah'ın rızası için yapılır. Bu anlamda, karşısındakine iyilik yapan bir kişi aslında en büyük iyiliği kendine yapmış olur.

Kovulmuş şeytandan Allah'a sığınınız

Kim salih bir amelde bulunursa, kendi lehinedir, kim de kötülük ederse, o da kendi aleyhinedir... (Fussilet Suresi, 46)

Yapılan her iyilik, sunulan her güzellik kişinin Allah'a sevgisini göstermesidir. İyilik, Allah aşkını bilmeyen kişiye zor gelir. Allah'a aşık olan için iyilik karşısındaki kişinin tavrı, ahlakı ve tepkisi ile değil, kendisinin iç sevinci, vicdanı, iman neşesiyle ilgilidir. Bu güzel ruh halinin kişiye katacağı derinlik, sevgi gücü, zevk alma zenginliği, kalite ve güzellik en büyük kazançtır.

Çözümü kolay, küçük ve sıradan konuları büyüterek, **“tek çıkış yolunun yalnız yaşamak”** olduğunu sanmak büyük bir aldanıştır. Nitekim yalnız yaşamaya başladıktan kısa süre sonra her insan yalnızlığın hiç de propagandasının yapıldığı gibi sınırsız bir konfor olmadığını görür. **“Artık kimse bana karışamayacak”, “kimsenin temizliği ile uğraşmayacağım”, “kendi keyfimin düzenini kuracağım”** diyerek çok rahat bir yaşama adım atacağını zannedenler, kısa süre içinde rahat bulacağını düşündüğü her şeyin bir nevi eziyete dönüştüğünü anlamaya başlar. Ailesiyle ya da sevdikleriyle birlikte yaşarken belki de şikayetçi olduğu birçok şeyin aslında kendisinin rahatı için sağlanmış olan birer imkan olduğunu görür.

Örneğin,

- İş bölümü olup kendisine de bir parça iş düştüğü için şikayetçiyken evin tüm işlerini birden tek başına kendisi yapması gerekir
- Alışverişin yapılması, faturaların ödenmesi, günlük ihtiyaçların karşılanması gibi hem maddi olarak hem de vakit olarak yük olan şeylerin tamamı tek başına kendi omuzlarına yüklenir
- Çoğu zaman farkında dahi olmadığı, hayata dair sorumlulukların hepsiyle birden doğrudan kendisinin muhatap olması gerekir
- Her işin altından tek başına kalkması gerektiği için kendisine ayırabileceği vakit iyice sınırlanır
- Takip etmesi, düşünmesi, hesap etmesi gereken birçok yeni konu hayatına eklenir. Bunların her biri yeni endişe ve kaygı anlamına gelir.
- Hayatının kolaylaşacağını umarken daha önce yaşamadığı ve hatta farkında dahi olmadığı

birçok zorlukla karşılaşır.

- Üstelik eskiden olsa herhangi bir zorluğu ya da sıkıntıyı paylaşıırken, bu defa tüm sıkıntı ve zorluklara karşı yalnızdır.

Her Yalnızlık Sevgiden Uzaklaştıran Bir Yalnızlık Değildir

Yukarıda bahsettiğimiz insanları mutsuzluğa ve sevgisizliğe iten yalnızlık ile zaman zaman zaruri durumlar veya hayırlı, güzel amaçlar için yalnız yaşamak çok farklıdır. İnsanlar kimi zaman işleri ve eğitimleri gereği kimi zaman da kendi kontrollerinde olmayan sebeplerle bir süre yalnız yaşamak durumunda kalabilirler. Buradaki yalnızlık insanlardan kaçmak, ailesinden ve arkadaşlarından uzaklaşmak değildir.

Ayrıca tefekkür etmek, dua etmek, kendini manen geliştirmek ve olgunlaşmak niyetiyle yalnızlığa çekilmek de Müslümanlar için bir nimettir. Kuran'da tefekkür, Allah'a yakınlaşma, derinleşme gibi hayırlı sebepler insanlardan çekilmeye dair örnekler de vardır. Kuran'da şöyle bildirilmiştir:

"Rabbinin adını an ve her şeyden sıyrılarak bütün varlığınla O'na yönel." (Müzzemmil 73/8).

Ayette geçen '**tebettül**' ifadesi, "**insanın gönlünü dünya meşguliyetlerinden arındırarak samimiyetle Allah'a yönelmesini**" ifade eder. Bunun için en etkili yollardan biri de günlük olaylardan ve hayatın akışından biraz uzaklaşarak uzlete çekilmektir.

Hız. Meryem çocuk yaşta mabede adanmış, hayatın meşguliyetlerinden uzaklaşmış ve ibadetle yetişmiştir. Hız. Musa Tur Dağı'nda kırk gece boyunca kavminden ayrı kalmıştır. Peygamberimiz (sav) de henüz kendisine vahiy gelmeden önce Mekke yakınlarındaki Hira Mağarası'na çekilerek tefekkür eder, Allah'ın yaratma sanatı üzerinde düşünür ve ibadetle meşgul olurdu.

Rivayetlere göre Resulullah (sav) özellikle Ramazan ayında Hira Mağarası'na çıkar, yanında yiyeceğini götürür ve birkaç gün hatta bazen yaklaşık bir aya kadar orada kalırdı. Azığı bitince Mekke'ye iner, ailesini ziyaret eder ve tekrar Hira'ya dönerdi. İlk vahiy de yine Hira Mağarası'nda, Ramazan ayında gerçekleşmiştir.

Sonuç olarak sürekli yalnız yaşamak insan ruhu ve bedeni için sağlıklı değildir. Ancak belirli zamanlarda tefekkür etmek, nefis muhasebesi yapmak ve Allah'a yönelmek için yalnız kalmak manevi derinlik kazanmak için güzel ve hayırlı bir vesiledir.

Yalnızlık Özgürlük Değildir, Özgürlük Allah'a Aşk İle Bağlanmaktır

İnsanların bir kısmı “**özgürlük**” kavramı üzerine belki de hiç düşünmemiştir. Özgürlük diye adlandırdığı şey dar ve küçük bir algının ürünüdür. Özgürlüğün “kimsenin kendisine karışmamasından ibaret” olduğunu zanneder. Oysa gerçek özgürlük, insanın zihninin hür olmasıdır. İnsanlardan ve dayatılan her türlü bağımlılıktan özgürleşmiş olarak yalnızca gücün ve kudretin tek sahibi, sonsuz büyük Allah'a bağlanması ve rağbet etmesidir.

Toplumun geneline bakıldığında ise “**özgür olduğunu**” zanneden insanların aslında kendilerine dikte edilen birçok kalıplaşmış kural, alışlagelmiş kriter, mantıksız önyargılarla sınırlanmış oldukları görülür. İnsanların çoğu çocukluğundan itibaren hiç sorgulamadığı doğru ve yanlışlarla sınırlı bir zihin yapısına sahiptir. Elbette toplumların Hz. Adem'den bu yana Allah'ın indirdiği dinlerle öğrendikleri güzel ahlak, iyilik ve kötülük ölçüleri vardır. Bunlar doğru ve değerlidir. Ancak bir de insanların elinden özgürlüklerini alan, akıllarının, düşünce ufuklarının ve vicdanlarının üzerinde baskı oluşturan zihinsel, toplumsal, çevresel, kültürel, geleneksel kabuller vardır. Allah'ın dininin sınırları dışında insanlara sınır koyan bu kabullerin tamamı insanı manen ezer.

Birçok insan farkında olmadan kendisi için belirlenmiş kalıpların içinde düşünür; zevkleri, kıyafeti, eğlencesi bu kalıplarla sınırlıdır. Neyin güzel, neyin etkileyici, neyin zevkli olduğuna dair kendi değerleri değil, başkalarının ne düşündüğü ölçü haline gelir. Bir yiyecekten ya da içecekten kendisinin zevk alması değil, bunun “**modern olmanın şartı**” olarak lanse edilmiş olması önemlidir. Bir eğlence mekanında kendisini gerçekten eğlendirenin ne olduğu değil, o anı sosyal medyada paylaşıp sükse yapması önemlidir. Üstelik bu paylaşımı güzellikten ve eğlenceden aldığı zevki kendine has üslubuyla değil, sosyal medya diliyle, kalıplaşmış vurgularla, mimik ve hareketlerle yapması önemlidir. Ölçü kendisinin aldığı zevk değil, toplumda belirlenmiş “**zevk alma taklidini**” en iyi şekilde yapıp beğeni alabilmesidir. Bu koşullar altında bu kişinin özgürce kendi istediği gibi bir yaşam sürdürdüğünden bahsetmek mümkün değildir. Bu kişi “özgürlük ve modernlik” adı altında topluma dayatılan bir insan modelinden ibarettir. “**Yalnız yaşayan özgür insan**” modeli de bu içi boş telkin ve kabullerden biridir.

Yalnızlık ile özgürlüğü eşdeğer gibi gösterenlerin özgürlük kavramı şaşırtıcı derecede ilkel ve basittir. Özgürlük insanın zihninin özgür olması, hür ve geniş düşünebilmesi, “**ne derler**” korkularıyla kendini sınırlandırmaması, ufkunun geniş olması, başkası gibi yaşamak yerine samimi olarak kendisi olmasıdır. Bu kişilerin özgürlük beklentisi ise yemek, içmek, gezmek gibi basit ve sıradan güdülerden ibarettir. Böylesine küçük ve basit şeyleri elde edebilmek için dostluk, sevgi, arkadaşlık, aile bağı, muhabbet, insani ilişkiler gibi güzellikleri gözden çıkarmaları ise şaşırtıcıdır.

İnsanın gerçek anlamda özgürleşmesi bir başına kalıp kalmamasıyla değil, yalnızca Allah'a bağlanmak, O'nun beğendiğini beğenmek, beğenmediğini beğenmemekle mümkündür. Allah'a bağlanan insan, toplumun ve sokağın tüm gereksiz yüklerinden, dayatmalarından bir anda kurtulur. Allah Kuran'da çok hikmetli bir örnekle bu gerçeği şöyle bildirmiştir:

Allah şöyle bir örnek verir: Bir adam vardır ki, birbirleriyle çekişen birçok ortağın sahip olduğu bir köledir. Bir başka adam da yalnızca bir kişiye ait bir köledir. Bu ikisinin durumu bir olur mu? Hamd Allah'a mahsustur. Fakat onların çoğu bilmezler. (Zümer Suresi, 29)

Ayette de bildirildiği üzere, bir insan Allah'ı unutarak diğer insanların hoşnutluk ve beğenisini esas aldığı anda kendisine birçok efendi edinmiş olur. Bu efendilerin de her birinin birbirinden farklı doğrusu, yanlışı, güzeli, çirkini, iyisi, kötüsü olduğundan bu kişi ne yapacağını bilemez. Dosdoğru ve sağlıklı olan ise yalnız Allah'a bağlanmaktır. Sadece Allah'ın beğenmesini esas alan insan için başkalarının ne dediğinin, ne düşündüğünün, neyi nasıl yorumladığının bir önemi yoktur. Önemli görmediği bir şeyin onun üzerinde bir etkisi de baskısı da olamaz. Mümin Allah'ın beğenmesini esas alır, takva sahibi olduğuna şahit olduğu müminlerin düşüncelerini ve yorumlarını değerli görür ve Allah'ın vicdanına ilham ettiği vahye göre hareket eder. Gerçek özgürlük budur.

Nitekim Allah'ın, iman eden ve Kendisine yönelen müminleri Peygamberi (sav) vasıtasıyla bu tür ağır, anlamsız baskı ve kalıplardan kurtardığı ayette, **"... (o elçi) onların ağır yüklerini, üzerlerindeki zincirleri indiriyor..." (Araf Suresi, 157)** ifadesiyle bildirilmektedir.



Yalnızlık Talebi Sevgisizliği Çağırır

İnsanların dünyadaki tek varlık amacı, sonsuz hayatlarını belirleyecek olan sevgiyi öğrenmektir. Sevgi insanın temizliğinden konuşmasına, inceliğinden sevincine, olgunluğundan tevazusuna ruhunun ve hayatının tüm detaylarını şekillendiren bir nimettir. Sevgiden uzaklaşan her insan mutsuzluğa itilir. Sevgiyi öğrendikçe de her insan -sadece sevgiyi bilenlerin anladığı- bambaşka bir algı ve zenginlik kazanır.

İnsan dünyaya iyi bir okul bitirmek, iş sahibi olmak, iyi bir makama gelmek, güzel bir ev almak, iyi bir arabaya sahip olmak, gün boyunca iş takip etmek, gezmek, yiyip içmek, eğlenmek için değil, yalnız sevgiyi öğrenmek için gelmiştir. Dünya hayatına dair her şey ve her detay insanın sevgiyi öğrenmesi için vardır ve sadece sevgi olduğunda anlam kazanır.

Çiçeklerin renkleri, manzaranın derinliği, bir kedinin şekerliği, dalları meyvelerle dolu bir ağacın bereketi, yol kenarındaki minik bir çiçek dahil her şey sevgi vesilesidir. Çünkü her detayda Allah'ın sevgisi, ilgisi, sanatı, akli, güzelliği vardır. Ama insanın Allah'a duyduğu sevgiyi en yoğun, en tatmin edici ve en derin yaşaması ise ancak insanlarla -salih ve samimi olanlarla- mümkün olur. Allah insani ilişkilerin temel değerlerini Kuran'da çok kapsamlı anlatmış ve sevginin alt yapısının

en güçlü şekilde nasıl inşa edileceğini göstermiştir. Güzel söz, pozitif bakmak, tevazu, alttan almak, sevecenlik, merhamet, sabır, halden anlamak, saygı, affedicilik Kuran'da namaz, oruç, zekat gibi farz ibadetlerdir. Bu güzellikleri ibadet sevinciyle yerine getiren her insan sevgiyi de öğrenmiş ve kazanmış olur.

Ne var ki insanların bir kısmının dikkati çabuk dağılır, varlık amacı olan sevgiden çoğu zaman hiç fark etmeden uzaklaşır. Dünyaya dalmış olmak kendisiyle sevgi arasına perdeler koyar, çoğu zaman da bu kişi sevgiden perdelendiğinin dahi farkında olmadan yaşayıp gider.

Oysa Kuran'ı dikkatle okuyan her insan Allah'ın, müminlerin bir arada, iyilik ve güzellik üzerine kurulu, birbirini maddi manevi koruyup kollayan bir sistem içinde, şükürle, güvenlikle, huzurla mutlu yaşamalarını istediğini görür.

Kuran'da geçen;

Birlikte Allah'ı anmak

Birbirlerine sabrı ve merhameti tavsiye etmek

Birbirlerinin velisi olmak

Karşısındakinin ihtiyacını kendi ihtiyacından önce görmek

Sözün en güzelini söylemek

Hayırlarda yarışmak

Emin ve güvenilir olmakla ilgili ayetlerin tamamı müminlerin sosyal yaşamlarında birlikteliği esas alan, yalnızlıktan uzak bir modeli anlatmaktadır.

Mümin için birlikte Allah'ı andığı, Allah'ın sanatını, sevgisini, kudretini, yüceliğini konuştuğu mümin kardeşlerinin varlığı en güzel nimetlerden biridir. Zaman zaman imtihanın gereği olarak yalnız kalması gerektiğinde de en büyük duası ve özlemlerinden biri birlikte Allah'ı anacağı bir mümini Allah'ın kendisine nasip etmesi olur. Bu konuda Hz. Musa'nın Firavun'a gideceği zaman Allah'tan kendisinin yanında kardeşi Harun'un gelmesi için izin istemesi güzel bir örnektir.

Ailemden bana bir yardımcı kıl,

Kardeşim Harun'u

Onunla arkamı kuvvetlendir.

Onu işimde ortak kıl,
Böylece Seni çok tesbih edelim.
Ve Seni çok zikre delim. (Taha Suresi, 29-34)

Ayetlerde görüldüğü üzere Hz. Musa'nın Hz. Harun'u yanında istemesinin sebebi birlikte Allah'ı anmak, Allah'ı tesbih edip yüceltmektir. Bu, mümin için çok kıymetli ve değerli bir ibadet ve güzelliştir. Hz. Musa, Allah'ın yardımı ve desteğiyle galip geleceği kesin bir görüşmeye tek başına da gidebilecekken ve bunda bir mahsur da yokken, yanında kardeşinin, birlikte Allah'ı anacağı salih bir müminin bulunmasını istemiştir.

Kehf Suresi'nin 18. ayetinde de Allah müminlerin sabah akşam birlikte bir yaşamları olmasını beğendiğini bildirmektedir:

Sen de sabah akşam O'nun rızasını isteyerek Rablerine dua edenlerle birlikte sabret. Dünya hayatının (aldatıcı) süsünü isteyerek gözlerini onlardan kaydırma. Kalbini Biz'i zikretmekten gaflete düşürdüğümüz, kendi 'istek ve tutkularına (hevasına)' uyan ve işinde aşırılığa gidene itaat etme. (Kehf Suresi, 28)

Cennet ayetlerine bakıldığında da hep birlikte, sevinçli, neşeli, muhabbet dolu bir ortam olduğu görülmektedir. İhtişamlı köşklerde, son derece şık ve güzel koltuklarda, mis gibi temiz bahçelerde, her çeşit nimetin bulunduğu sofralarda, ıslıl ıslıl aydınlık cennet çarşılarında müminlerin bir arada sevinç içinde bir yaşamları vardır.

Bazı insanlar yapayalnız bir yaşama yönelirken, **“Zaten ailemle sürekli konuşuyorum, arkadaşlarımla haberleşiyorum, sık sık buluşuyorum, işe gidip geliyorum orada da insan görüyorum, sadece akşamları kafamı dinlemiş olacağım, kendi düzenimi kendi istediğim gibi kurmuş olacağım”** benzeri bir mantıkla hareket ederler. Bu mantık insanın kendini aldatması ve içine düşeceği mutsuzluğu görmezden gelme çabasıdır.

Elbette her insanın kendi rahat ettiği düzeni oluşturması ve zaman zaman -daha çok hayır yapmaya güç toplamak amacıyla- dinlenmek için bir kenara çekilmesi, kendine vakit ayırması gerekir. Ama tek başına bir yaşamı bir nevi kaçış olarak seçen insanın durumu daha farklıdır. Çünkü bu kişiler çoğunlukla makul ve akılcı bir değerlendirmeye değil, duygusal tepkilerle böyle bir karara yönelirler. Bir kısmının içinde insanlardan sıkılmışlık ve bıkmışlık duygusu vardır. Amacı zaten insanlardan uzaklaşmak olduğundan, arkadaşlarıyla görüşmeleri zamanla daha

seyrekleşecektir. Bu, ilk başlarda tepkisel bir durumken bir süre sonra hayatının bir parçası haline gelecektir. Belki de en baştan açıkça ifade etmese ve hatta niyeti bu olmasa da kendisini sevgisiz bir dünyanın içine itmiş olacaktır.



Yalnızlığı İnsanı Sürüklediği Psikolojik Açmaz

Bazen insanlar kendilerine yalnız bir yaşam kurmayı planladıklarında bunu, evin bir odasına çekilip birkaç saat yalnız kalmalarına benzer bir şey gibi algırlar. Oysa yalnızlık, derin ve kesintisiz bir tek başınalık, sessizlik, boşluk demektir.

Bir gün değil, iki gün değil, üç gün değil, günün her saatinde hep tek başına olmak demektir. Konuşmanın, sesin, karşı bir tepkinin olmadığı alabildiğine bir monotonluktur. Bu monotonluk insan ruhu için ağır bir yüküdür. Eve geldiğinde selam vereceği, kendisine hoş geldin diyecek kimse yoktur. Sağa baksa hareketsizlik, sola baksa hareketsizlik, sevgiyle bakan gözler olmadan sadece duvarların, belki fonda televizyon sesinin olduğu bir ortama girer. Birlikte akşam yemeğini yiyeceği, kahvaltı sofrasına birlikte oturacağı, televizyonda bir şey gördüğünde yorum yapabileceği, aklına gelen bir şeyi paylaşmak istediğinde söyleyebileceği bir kişi yanında yoktur.

Bir insanın saatler boyunca konuşmadan durması mümkün değildir, elbette bir kelime söylemek, düşüncelerini aktarmak ya da bir başkasının düşüncesini duymak isteyecektir. Hiç diyalog olmayan bir yaşam insan ruh sağlığını son derece olumsuz etkileyen bir durumdur. Üstelik bu temel ihtiyaç arkadaşlarını ya da tanıdıklarını telefonla arayarak giderilebilecek bir şey de değildir. Çünkü yapacağı telefon görüşmesi sınırlı olacak, istediği her saatte herhangi birini aramayacaktır. Yanı başında bir insan olmasının doğal akışını telefonla görüşerek, arada bir buluşarak karşılaması mümkün değildir.

Yalnızlığın -birçok insanın hesaba katmadığı- olumsuzluklarından biri de, yalnız olunca insanın en çok iç sesi konuşur. Eğer kişinin imanı güçlü değilse, iç sese kendisi her zaman makul bir cevap veremeyebilir. Çünkü iç sesi sahiplenir, kendisinin düşüncesi, kendisinin sesi zanneder. Nefsin sesinin, şeytanın vesvesesi olduğunu ve kendisini kötülüğe çağırdığını ayırt edemeyebilir.

Bir kez daha ifade etmek gerekir ki bazen koşullar insanın yalnız kalmasını gerekli kılabilir. Bu, kişinin beklediğinden veya planladığından uzun da sürebilir. Yalnız kalma, Allah'ın sabır göstermesi için yarattığı özel bir ortam olduğunda yukarıda saydığımız koşulların hepsi kişi için nimet, zevk ve güzelliğe dönüşür. Böyle bir yalnızlık kişiyi derinleştiren bir uzlet hükmünde olur. Ama sevgiden, dostluktan, arkadaşlıktan uzaklaşmak amacıyla bilinçli olarak yalnızlık istendiğinde bu durum insanın ruhen ve bedenen çöküşüne sebep olan bir felakete dönüşür.

Bilimsel Araştırmalar Yalnızlığın İnsan İçin Felakete Dönüştüğünü Göstermektedir

Bilimsel araştırmalar da yalnızlığın insanlar için aslında bir felaket olduğunu göstermektedir. Psikiyatri ve nöro bilim, yalnızlığın hem ruhsal hem de fiziksel hastalıkların temel belirleyicilerinden, hatta doğrudan nedenlerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Hatta yalnızlığın derecesini ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini ölçmek için belirlenmiş bilimsel ölçekler vardır. Bunlardan en bilineni UCLA Yalnızlık Ölçeği'dir (UCLA Loneliness Scale). Bu ölçekle yapılan klinik çalışmalarda, yalnızlık ölçeği yüksek olan insanlarda öz güvensizlik, öz saygıyı yitirmek, nevrotik eğilimler ve ruhsal sıkıntıların sebep olduğu fiziksel ağrılar gözlemlendiği görülmüştür.

Özellikle son 10–15 yılda yapılan büyük meta-analizler, yalnızlığın (kişinin kendini yalnız hissetmesi) ve sosyal izolasyonun (çok az sayıda sosyal ilişkiye sahip olunması) erken ölüm riskini artırdığını göstermektedir.

Araştırmaların öne çıkan sonuçları:

Yalnızlığın İnsanı Sürüklediği Psikolojik Açmaz

Bazen insanlar kendilerine yalnız bir yaşam kurmayı planladıklarında bunu, evin bir odasına çekilip birkaç saat yalnız kalmalarına benzer bir şey gibi algırlar. Oysa yalnızlık, derin ve kesintisiz bir tek başınalık, sessizlik, boşluk demektir.

Bir gün değil, iki gün değil, üç gün değil, günün her saatinde hep tek başına olmak demektir. Konuşmanın, sesin, karşı bir tepkinin olmadığı alabildiğine bir monotonluktur. Bu monotonluk insan ruhu için ağır bir yükür. Eve geldiğinde selam vereceği, kendisine hoş geldin diyecek kimse yoktur. Sağa baksa hareketsizlik, sola baksa hareketsizlik, sevgiyle bakan gözler olmadan sadece duvarların, belki fonda televizyon sesinin olduğu bir ortama girer. Birlikte akşam yemeğini yiyeceği, kahvaltı sofrasına birlikte oturacağı, televizyonda bir şey gördüğünde yorum yapabileceği, aklına gelen bir şeyi paylaşmak istediğinde söyleyebileceği bir kişi yanında yoktur.

Bir insanın saatler boyunca konuşmadan durması mümkün değildir, elbette bir kelime söylemek, düşüncelerini aktarmak ya da bir başkasının düşüncesini duymak isteyecektir. Hiç diyalog olmayan bir yaşam insan ruh sağlığını son derece olumsuz etkileyen bir durumdur. Üstelik bu temel ihtiyaç arkadaşlarını ya da tanıdıklarını telefonla arayarak giderilebilecek bir şey de değildir. Çünkü yapacağı telefon görüşmesi sınırlı olacak, istediği her saatte herhangi birini aramayacaktır. Yanı başında bir insan olmasının doğal akışını telefonla görüşerek, arada bir buluşarak karşılaması mümkün değildir.

Yalnızlığın -birçok insanın hesaba katmadığı- olumsuzluklarından biri de, yalnız olunca insanın en çok iç sesi konuşur. Eğer kişinin imanı güçlü değilse, iç sese kendisi her zaman makul bir cevap veremeyebilir. Çünkü iç sesi sahiplenir, kendisinin düşüncesi, kendisinin sesi zanneder. Nefsin sesinin, şeytanın vesvesesi olduğunu ve kendisini kötülüğe çağırıldığını ayırt edemeyebilir.

Bir kez daha ifade etmek gerekir ki bazen koşullar insanın yalnız kalmasını gerekli kılabilir. Bu, kişinin beklediğinden veya planladığından uzun da sürebilir. Yalnız kalma, Allah'ın sabır göstermesi için yarattığı özel bir ortam olduğunda yukarıda saydığımız koşulların hepsi kişi için nimet, zevk ve güzelliğe dönüşür. Böyle bir yalnızlık kişiyi derinleştiren bir uzlet hükmünde olur. Ama sevgiden, dostluktan, arkadaşlıktan uzaklaşmak amacıyla bilinçli olarak yalnızlık istendiğinde bu durum insanın ruhen ve bedenen çöküşüne sebep olan bir felakete dönüşür.

Bilimsel Araştırmalar Yalnızlığı İnsanlar İçin Felakete Dönüştüğünü Göstermektedir

Bilimsel araştırmalar da yalnızlığın insanlar için aslında bir felaket olduğunu göstermektedir. Psikiyatri ve nöro bilim, yalnızlığın hem ruhsal hem de fiziksel hastalıkların temel belirleyicilerinden, hatta doğrudan nedenlerinden biri olduğunu ortaya koymuştur. Hatta yalnızlığın derecesini ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini ölçmek için belirlenmiş bilimsel ölçekler vardır. Bunlardan en bilineni UCLA Yalnızlık Ölçeği'dir (UCLA Loneliness Scale). Bu ölçekle yapılan klinik çalışmalarda, yalnızlık ölçeği yüksek olan insanlarda öz güvensizlik, öz saygıyı yitirmek, nevrotik eğilimler ve ruhsal sıkıntıların sebep olduğu fiziksel ağrılar gözlemlendiği görölmüştür.

Özellikle son 10–15 yılda yapılan büyük meta-analizler, yalnızlığın (kişinin kendini yalnız hissetmesi) ve sosyal izolasyonun (ok az sayıda sosyal ilişkiye sahip olunması) erken ölüm riskini artırdığını göstermektedir.

Araştırmaların öne çıkan sonuçları:

2023 yılında yayımlanan ve 90 prospektif kohort çalışmasını, 2,2 milyondan fazla kişiyi kapsayan meta-analizde:

Sosyal izolasyon, tüm nedenlere bağlı ölüm riskini yaklaşık %32 artırmıştır (risk oranı $\approx 1,32$). Yalnızlık ise ölüm riskini yaklaşık %14 artırmıştır (risk oranı $\approx 1,14$). Ayrıca kanserden ölüm riskiyle de anlamlı ilişki bulunmuştur. (PubMed, A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37337095/>)

2018 tarihli başka bir meta-analizde ise yalnızlığın tüm nedenlere bağlı ölüm riskini yaklaşık %22 artırdığı bulunmuştur (HR $\approx 1,22$). Bu etki hem kadınlarda hem erkeklerde gözlenmiştir. (PubMed, Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29300743/>)

2015 yılında yayımlanan ve alanın en çok atıf alan çalışmalarından biri olan meta-analiz, yalnızlık, sosyal izolasyon ve tek başına yaşamanın ölüm riskini sırasıyla yaklaşık %26, %29 ve %32 artırdığını bildirmiştir. Bu aslında, tek bir deneysel çalışma veya araştırma değil, o tarihe kadar dünya çapında yapılmış yüzlerce bağımsız araştırmanın verilerini birleştiren istatistiksel bir meta-analiz çalışmasıdır. (Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review; PubMed / Perspectives on Psychological Science)

Yalnızlığın bu yüksek ölümcül etkisinin nedenleri hakkında, araştırmalar birkaç olası mekanizma saymaktadır:

Kronik stres hormonlarının (özellikle kortizol) yüksek seyretmesi.

Düşük dereceli kronik inflamasyon.

Daha kötü uyku kalitesi.

Fiziksel aktivitenin azalması.

Sağlıklı beslenme ve tedaviye uyumun bozulması.

Depresyon ve anksiyete riskinin artması.

Acil sağlık sorunlarında yardım alma ihtimalinin azalması.

Brigham Young Üniversitesi'nde (BYU) Psikoloji ve Nörobilim Profesörü Prof. Dr. Julianne Holt-Lunstad yönetiminde gerçekleştirilen meta-analiz sonucunda, yalnızlığın halk sağlığı üzerinde yarattığı riskler diğer risk faktörleriyle kıyaslanmış ve dikkat çekici şu bulgulara ulaşılmıştır:

- Yalnızlık, Günde 15 Sigara İçilmesine Eşdeğerdur: Yalnızlık ve izolasyonun sebep olduğu erken ölüm riski, günde 15 adet sigara içmenin getirdiği sağlık riskiyle aynı büyüklükte bulunmuştur.
- Yalnızlık, Obezite ve Hareketsizlikten Daha Risklidir: Analiz verileri, yalnızlığın erken ölüm üzerindeki etkisinin fiziksel hareketsizlik, hava kirliliği veya obezite gibi dünya çapında kabul görmüş temel halk sağlığı risklerinden daha yüksek veya onlara eşdeğer bir ölümcül etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın dikkate değer sonuçlarından biri de yalnızlığın getirdiği erken ölüm riski, 65 yaş altındaki genç ve orta yaşlı nüfusta istatistiksel olarak daha yüksek ve daha belirleyici olmaktadır. 65 yaş üstü insanların yalnızlık sebebiyle ölüm risklerinin arttığı düşüncesinin aksine, **GENÇ İNSANLARDA YALNIZLIK SEBEBİYLE ÖLÜM RİSKİNİN DAHA YÜKSEK OLDUĞU ORTAYA ÇIKMIŞTIR.** Bu bulgu, yalnızlığın genç yaş gruplarında da biyolojik tahribatı doğrudan hızlandırdığını gözler önüne sermiştir.

Bu durumun temel sebeplerinden birini bilim adamları şöyle açıklamaktadır: Beyin, yalnızlığı hayati bir tehdit olarak algılar. Bu durum, sempatik sinir sistemini sürekli aktif tutarak vücudu kronik bir "**savaş ya da kaç**" moduna sokar. Yalnız kişilerde HPA (Hipotalamus-Hipofiz-Adrenal)

hattı sürekli uyarılır. Bu da stres hormonu olan kortizolün kronik olarak yüksek seyretmesine neden olur. Yüksek kortizol ise bağışıklık sistemini baskılar, vücuttaki inflamasyonu (iltihaplanmayı) artırır ve kalp damar sistemi üzerinde tahribat yaratır.

Yalnızlık Kişinin Can Güvenliği Açısından Da Ciddi Bir Tehlikedir

Yalnız yaşamayı beğenen insanların genelde tek başına kaldıklarıda nelerle karşılaşabileceklerini pek hesap etmedikleri görülmektedir. Yalnız yaşamaya duydukları özlem çoğu zaman bir film ya da dizide gördükleri sahnelerden etkilenmeyle başlamaktadır. Fonda çalan bir müzik eşliğinde, kahve makinesinde kahvesini yapan, sonra fincanını alıp buğulu bir pencere önünde koltukta oturan insan görüntüsü yalnız yaşamın sözde cazibesine kapılması için yeterli olmaktadır. Özellikle de ev güzel dekore edilmişse, böyle bir düzeni kendisi de kursa dünyanın en mutlu insanı olacağını sanmaktadır. Oysa yalnız yaşamak bir film ya da dizi sahnesinden ibaret değildir. Haftanın 7 gününü, günün 24 saatinin (işe gittiği süre dışındaki 15-16 saat) her dakikasını tek başına geçirmek demektir.

Bunun da ötesinde tek başına olmak kişinin güvenliği açısından oldukça risklidir. Site güvenliği ya da apartman kamerası suç işlenmesine maalesef engel olamamaktadır. Kapıya sucu, kargocu, postacı kılığında gelen saldırgan bir insan güvenliği kolaylıkla aşabilmekte, kameralar kaydediyor olsa bile o anda müdahaleyi %99,9 sağlayamamaktadır. Kameralı güvenlik sistemleri ancak iş işten geçtikten sonra suçlunun tespiti veya yakalanması aşamasında devreye girmekte, bunda da çoğunlukla başarı elde edilememektedir. Ayrıca risk sadece bir yabancıнын binaya girmesi değildir. Çabuk sinirlenen, aşırı tepki veren bir komşunun varlığı dahi potansiyel bir tehlikedir.

Tüm bunların yanı sıra evde tek başına yaşayan biri için ev kazaları diğerlerine göre çok daha büyük hayati riskler taşımaktadır. Dünya genelinde önlenebilir kazalara bağlı ölümlerin yaklaşık %75-78'i ev içinde gerçekleşmektedir.

Elektrik çarpması,

Banyoda ayağı kayıp düşme,

Perde asmak gibi yüksek bir yerde iş yaparken düşme,

Herhangi bir sebeple baygınlık nedeniyle başı çarpma,

Kesici aletle yaralanma gibi çeşitli ev kazaları sebebiyle orta yaş yetişkinlerde ölüm oranı ise

%37'dir. Çünkü kaza olduğu anda kişi yalnız olduğundan, eğer telefonun hemen yanında değilse yardım çağırnamakta, kimi zaman yaralanan kişiye günlerce ulaşamadığı vakalar yaşanmaktadır.

Tek başına yaşayan bir insan ev kazalarına karşı aşırı dikkatli olsa ve olabilecek tüm tedbirleri alsa dahi, sağlık sorunları da hayati risk taşıyacak aşamaya kolaylıkla gelebilir. Kalp krizi, pıhtı atması, felç gibi hızla ve hemen müdahale edilmesi gereken durumlarda yalnız yaşamak ciddi sorunlara sebep olmaktadır. Bu tip ciddi sağlık sorunları olmasa dahi insanın yanında soğuk algınlığı yaşadığında çorbasını verecek birinin olması, başı ağrısa ilacını suyunu getirecek biri bulunması çok büyük konfordur.

Şeytan İnsanın Kendisi Gibi Yapayalnız Kalmasını İster

Müminlerin birlikte, bir arada olmalarının önemini defalarca anlatmış olan Peygamberimiz (sav), yalnız bir yaşamın şeytanın teşvik ettiği ve istediği bir şey olduğuna da dikkat çekmiştir:

Cemaatle (birlikte) olun, ayrılıktan sakının! Şüphesiz şeytan tek başına olanla beraberdir; iki kişiden ise uzaktır. Kim cennetin ortasını isterse cemaate sarılsın. (Tirmizî, Fiten 7; Ahmed b. Hanbel, Müsned)

“Şeytan tek başına olanla beraberdir” ifadesiyle hadiste kast edilen; zaruri koşullar sebebiyle yalnız yaşamak mecburiyetinde olanlar değil, keyfi ve dünyevi bahanelerle kendisine Kuran ahlakından uzak bir yaşam kurma yanılgısına düşenlerdir.

Şeytan bencil, sevgisiz ve kibirli olduğu için yalnızlığa mahkum olarak yaratılmıştır. Kendi karaktersizliğinin ve yalnızlığının intikamını almak ister. Bu nedenle de insanları kendisi gibi yalnız olmaya yönlendirir. Türlü vesveseler vererek yalnızlığı insanlara sözde cazip ve mantıklı gösterir. Oysa bu bir tuzaktır, gerçekte bu yolla kişiyi etrafından alacağı her türlü güzellikten, iyilikten, sevgiden, özellikle de manevi destekten uzaklaştırmış olur.

Şeytan, yalnız kalan insanın elinden tutup kolayca kendi etkisi altına almak için pusuda bekler. İnsan en ufak bir hataya düştükten sonra da onu suçluluk ve pişmanlık duygularıyla baş başa bırakır. Allah şeytanın bu oyununu Kuran ayetinde şöyle bildirir:

İş hükme bağlanıp-bitince, şeytan der ki: "Doğrusu, Allah, size gerçek olan vaadi vadetti, ben de size vaadde bulundum, fakat size yalan söyledim. Benim size karşı zorlayıcı bir gücüm yoktu, yalnızca sizi çağırdım, siz de bana icabet ettiniz. Öyleyse beni kınamayın, siz kendinizi kınayın. Ben sizi kurtaracak değilim, siz de beni kurtaracak değilsiniz. Doğrusu daha önce beni ortak koşmanızı da tanımamıştım. Gerçek şu ki, zalimlere acı bir azap vardır." (İbrahim Suresi, 22)

Kişiliği ve imanı zayıf olan insanların yalnız olmaları durumunda şeytanın sürekli olumsuz telkinleri yoğun iç sıkıntısı, bunaltı, anksiyete, karamsarlık, bıkkınlık, yılgınlık gibi ruhsal sorunlara sebep olabilir. Bu durumda kişi gittikçe kendi içine kapanır. Bunlarla kendi başına baş etmekte zorlanır. İnsanın yanında birlikte Allah'ı anabileceği bir yakını veya arkadaşı olması ise bu zorluklara karşı çok sağlam bir dayanak olur. Çünkü Allah'ın anıldığı bir ortamda şeytanın etkisi hemen söner dağılır. Dışa dönük, yanındaki mümin bir arkadaşıyla sohbet eden, fikir alışverişi yapan, gülen, sosyalleşen, en önemlisi manevi takviye alan bir kişinin şeytanın telkinlerine kulak verecek durumu olmaz. Fakat manen hiç beslenemeyen kişi şeytanla baş başa kaldıkça, onun verdiği her vesveseye kulak vermeye, analiz etmeye başlar ve en sıradan ve önemsiz konular bile içinden çıkılmaz bir hal alabilir ve kişi bunlar içinde adeta boğulur. İnsan için manevi gıda hava, su kadar hayati bir ihtiyaçtır. Allah'ı anmak, anlatmak insanın ruhuna can verir, enerji verir. Güçlü maneviyat ruhun manevi hastalıklarına ve yaralarına karşı en etkili şifadır.

Üstad Bediüzzaman da birçok anlatımında manevi gıdanın önemi üzerinde durmuştur:

Zira nasıl ki, her gün ekmek, su ve havaya ihtiyaç var. Aynen öyle de bunlardan daha fazla olarak her gün Kur'ân ve iman hakikatlarından mânevî gıdalarımızı almaya muhtacız. (İlk Dönem Eserleri s. 143-144)

Manen beslenip güç kuvvet kazanmanın en güzel, en bereketli ve en etkili yolu ise kişinin yakınları ve arkadaşlarıyla Allah'ı anması, Kuran'ın ışığında birbirlerini doğruya ve iyiye yönlendirmeleridir.



Bazı İnsanlar Kalabalık İçinde Olsa da Kendini Yalnızlığa Mahkum Ederler

Bir de kalabalık ortamda yalnız kalmak isteyen insanlar vardır ki o da farklı bir durumdur. Kişi tek yaşamıyordur ailesi veya yakınları, arkadaşları ile birlikte yaşıyordur ama odasından çıkmaz, kimseyle konuşmak karşılaşmak istemez. Hatta kendisine sorulsa **“Ben insan sevmem”, “Kendi kendime mutluyum”, “İnsanlar benden uzak olsun”** gibi açıklamaları olur. Diğer insanlardan duyduğu için tekrarladığı bu sözlerin çoğu zaman ne anlama geldiğinin farkında bile olmaz. Aslında bu, insanlara sosyal medya aracılığıyla telkin edilen çok yanlış bir üsluptur. Sanki insan sevmemek modernliğin ölçüsüymüş gibi gösterilir. Aslında bir insanın **“insan sevmemesi”** fitratına terstir. Yalnız kalmayı asla istemeyecekleri halde insanların bir kısmı bu telkini duyunca bir

nevi özentilikle **“Ben insan sevmem”** söylemini tekrar edip dururlar. Normalde sıcak kanlı, dost canlısı, neşeli insanlarken bünyelerine tamamen zıt olan bir yalnızlık içine kendilerini sürüklemiş olurlar.

İnsanlara buz gibi soğuk, sevgisiz, donuk bir yaşam modeli empoze eden bu tip söylemlerin hepsine karşı dikkatli olmak gerekir. Örneğin, **“Bilinçli yalnızlık”**, **“Kendine özel alan oluşturma”**, **“Kaliteli yalnızlık”** gibi yaldızlı kavramlar insanın en değerli nimetlerini sevgiyi, dostluğu, yakınlığı, sıcaklığı elinden alacak bir yolu açmaktadır.

Özellikle son dönemlerde sosyal medyada yaygınlaşan;

"Kendi kalabalığım bana yetiyor."

"Kalabalıklar içinde yalnız olmaktansa, kendi yalnızlığında özgür olurum."

"En uzun ve sağlıklı ilişkim kendimle olan."

"Yalnızlık bir kimsesizlik değil, en doğru arkadaşı bulmaktır: Kendini."

gibi ilk bakışta havalı gibi duran ama aslında hiçbir Rahmani yönü, mantıklı karşılığı olmayan içi boş sloganlar insanları yalnızlaştırarak manevi bir felakete sürüklemenin adımlarıdır.

İnsanları bu tarz söylemlere iten temel unsur, güzel ahlakı bilmeyen insanlar tarafından canları yanmış olmalarıdır. İnsan elbette canını yakan şeylerden ibret almalı, ders çıkarmalıdır. Ama kötü ahlaklı insanların varlığından çıkarılacak ders iyi insanların kıymetini bilmek olmalıdır, insanların tamamını önyargıyla kötü ilan etmek veya insanlardan kaçmak değildir. **“İnsan sevmem”** diyerek kendini yalnızlaştırma yerine **“samimiyetsizliği sevmem”**, **“kötü ahlakı sevmem”** demek ve samimi, iyi ahlaklı insanlarla dost olmak daha doğru olacaktır.

Bazı insanların yalnızlığa yönelmesindeki sebeplerden biri de insanların iyi yönlerini göremiyor olmalarıdır. Yakın çevrelerinde bulunan aile bireylerinin, arkadaşlarının binlerce güzel yönü olsa da kişi karşısındakinin birkaç eksik veya kusurlu yönüne takılıp kendisini binlerce güzellikten mahrum eder. Dostluk yaşayabilecekken, fikir alışverişiyle kendini geliştirebilecekken, güzel örnekler görebilecekken, neşelenip birlikte gülebilecekken odasında ya televizyon ya bilgisayar ya da telefon ekranına kendini hapseder.

Böyle durumlarda, ailesinin ya da arkadaşlarının ona sıcak bir sevgi, şefkat ve merhametle davranmaları çok kıymetlidir. Kişinin kendisini iç dünyasına kapamasına sebep olabilecek olumsuzlukları ortadan kaldırmak da vicdani bir sorumluluktur. Anlayışlı, sevecen, koruyucu, yardımsever, tevazulu, kınayıp rahatsız eden değil anlayıp çözüm üreten bir ruhla hareket edildiğinde, neşeli ve candan bir ortam oluşturulduğunda yalnızlığa kaçışın kapısı da kapatılmış olur.

Bazı insanlar da sanal bir alem içinde kendini boğmakta, saatlerce sosyal medya hesaplarında gezerek, oyun oynayarak, elinden telefonu hiç bırakmadan tek bir kelime konuşmadan, bir insanla dostluk etmeden, bir ayet okumadan düşünmeden, sohbet etmeden vaktini geçirmektedir. İzlediği videonun, takip ettiği hesapların ya da oynadığı oyunun içindeki sanal alem ona yetmekte, Allah'ın çevresinde binbir hikmetle ve sanatla yarattığı konular, olaylar, canlılar ve insanlar onu ilgilendirmemektedir. Kendi dünyasına kapandığı odasında yanı başındaki güzellikleri göremeden yaşar.

Bir müddet sonra vicdani duyarlılığını da yitirir. Biri yardım istese onu duymaz, kendisine seslenilse duymazdan gelir, bir soru sorulacak olsa “**evet, hayır**” gibi kestirme cevaplar vererek telefonunda veya bilgisayarındaki sanal hayata dönmek ister. Bir şey olmayacak zanneder ama her seferinde sesini kısıttığı vicdanı gittikçe kapanıp körelmeye başlayabilir. Allah bazı insanların, bir karşılığı olmayacağı yanılgısıyla vicdanlarını dinlememelerinin nasıl bir tehlike olduğunu şöyle haber verir:

Bir fitne olmayacak sandılar, körleştiler, sağırлаştılar. Sonra Allah, tevbelerini kabul etti, (yine) onlardan çoğunluğu körleştiler, sağırлаştılar. Allah yapmakta olduklarını görendir. (Maide Suresi, 71)

Yalnızlığa Özenmek Kuran'la Düşünmeyi Unutmaktan Kaynaklanır

İnsan, Allah'ın Kuran'da tüm detaylarıyla anlattığı güzel ahlak ve ruh kalitesinden uzaklaştıkça olayları değerlendirişinde, neyin iyi neyin kötü olduğunu ayırt etmesinde bozulmalar oluşur. Allah Kuran'da Kendisinden korkup sakınanlara doğruyu yanlıştan ayıracak bir anlayış vereceğini bildirmiştir:

Ey iman edenler! Eğer Allah'tan korkup-sakınırsanız, O size doğruyu eğriden ayıran bir nur ve anlayış (Furkan) verir, kötülüklerinizi örter ve sizi bağışlar. Allah büyük fazl sahibidir. (Enfal Suresi, 29)

Eğer insanın Allah sevgisi ve korkusunda -bilerek veya bilmeyerek- azalma olursa o zaman iyi ve güzel olanları suni bahanelerle beğenmeme ve istememe, yanlış ve Allah'ın beğenmediği tavırlara ise özenme gelişir. Neyle mutlu olacağı, nasıl huzur bulacağı, nerede rahat edeceği gibi konularda da algı bozuklukları oluşur. Allah'ın Kuran'da bildirdiği değerler, sınırlar ve ölçüler değil sokağın kriterleri -haşa- önem kazanır. Yalnız kalınca kafasının rahat ve huzurlu olacağını zannetmek de bu algı bozukluklarından biridir. Oysa yalnızlık kafaya huzur değil tam tersine binbir huzursuzluk getiren bir durumdur. Ancak kişinin bunu anlaması için Kuran ayetlerine göre düşünmesi şarttır.

Kuran'a bakıldığında müminlerin beraber, iç içe, birbirlerinin öz kardeşi gibi candan ve yakın bir hayat sürdükleri, hep bir arada oldukları, böylelikle Kuran ahlakını güzelce uyguladıkları bir ortamda yaşadıkları görülür:

Sen de sabah akşam O'nun rızasını isteyerek Rablerine dua edenlerle birlikte sabret. Dünya hayatının (aldatıcı) süsünü isteyerek gözlerini onlardan kaydırma. Kalbini Biz'i zikretmekten gaflete düşürdüğümüz, kendi 'istek ve tutkularına (hevasına)' uyan ve işinde aşırılığa gidene itaat etme. (Kehf Suresi, 28)

Ayete göre, Allah'ın rızasına uygun bir gerekçesi olmadan yalnızlığı tercih etmek Kuran'a uygun değildir. Ayette görüldüğü üzere müminler birbirlerinin yanında neşe, sevinç, huzur bulacakları şekilde yaratılmışlardır.

İnsanın bu dünyaya geliş amacı Allah'a kulluk etmek, O'nun rızasını kazanmaktır. Bu da Kuran ayetlerinin hayata geçirilmesi ile mümkün olur. Kişi son nefesine kadar Allah için salih amellerde bulunmakla, fedakarlık ve iyilik yapmakla, güzel söz söylemekle, Allah'ı anıp anlatmakla, infak etmekle, sevgisini en yüksek derecede yaşamakla sorumludur. Tüm bu ibadetler iman eden insanlarla birlikte olunan bir hayatı gerektirir. Kendi kabuğuna çekilip yalnızlığı tercih eden bir insan bu seaplardan mahrum kalacaktır. Çünkü bunun için yakın çevresinde insanlar bulunması gerekir ki onlara yardım etsin, iyilik yapsın, güzel söz söylesin, gerektiğinde sabretsin, beraber Allah'ı anıp anlatsın.

Mü'min erkekler ve mü'min kadınlar birbirlerinin velileridirler. İyiliği emreder, kötülükten sakındırırlar, namazı dosdoğru kılarlar, zekatı verirler ve Allah'a ve Resûlü'ne itaat ederler. İşte Allah'ın kendilerine rahmet edeceği bunlardır. Şüphesiz, Allah, üstün ve güçlüdür, hüküm ve hikmet sahibidir. (Tevbe Suresi, 71)

Asra andolsun gerçekten insan, ziyandadır. Ancak iman edip salih amellerde bulunanlar, birbirlerine hakkı tavsiye edenler ve birbirlerine sabrı tavsiye edenler müstesna. (Asr Suresi, 1-3)

İnsanın birlikte Allah'ı anacağı, bir tefekkürü olduğunda o anda düşündüklerini anlatabileceği, Allah'ın yakın takibini gördüğünde o heyecanını paylaşacağı, sevgisini göstereceği, ikramda bulunacağı, bir hatası olduğunda kendisine söyleyecek, onu daha iyiye çekecek, kendisine sabrı merhameti iyiliği tavsiye edebilecek yanı başında bir kimsesinin olması çok kıymetli bir nimettir. Müminlerin birbirlerinin kardeşi ve velisi olması tüm bu güzellikleri birlikte yaşamaları demektir.



İslam'ı En Güzel Haliyle Yaşamak Ancak Birlikte Olur

Kuran'ı yaşamak sadece fiili ibadetlerin bireysel olarak yerine getirilmesinden ibaret değildir. İslam'ın en güzel şekilde yaşanması Müslümanların bir arada olmasıyla mümkündür. İslam ahlakının ve Müslümanlığın özü birliktir.

- Sevgi,
- Velayet sistemi ve kardeşlik,
- Zekat,
- Yardımlaşma,
- Hayırlarda yarışma,

- İyiliği teşvik etme,
- Kötülükten alıkoyma,
- Allah'ı anma,
- Dinsizliğe ve inkarcılığa karşı fikren mücadele etme,
- İslam ahlakının hakimiyeti için çaba gösterme gibi Kuran'ın hükümlerinin neredeyse tamamı en güzel haliyle müminlerin bir arada olmalarıyla yaşanır.

Allah Kuran'da birlik olmayı, hatta **“kurşunla kaynatılmış bir bina gibi”** saf bağlayarak birlikte fikren mücadele etmeyi emretmiştir:

Allah'ın ipine hepiniz sımsıkı sarılın. Dağılıp ayrılmayın. Ve Allah'ın sizin üzerinizdeki nimetini hatırlayın... (Al-i İmran, 103)

Şüphesiz Allah, kendi yolunda sanki birbirine kilitlenmiş bir bina gibi saf halinde mücadele edenleri sever. (Saff Suresi, 4)

Nitekim Peygamberimiz (sav) de müminlerin birbirlerine yakınlığını **“birbirini kenetleyen ve destekleyen bir binaya”** benzetmiştir. Yani hep birlikte, bir arada bir yaşam olduğunu vurgulamıştır:

Müminin mümine karşı durumu, parçaları birbirini kenetleyen ve destekleyen bir bina gibidir. (Hz. Peygamber bunu söylerken iki elinin parmaklarını birbirine kenetlemiştir.) (Buhârî, Salât 88; Müslim, Birr 65)

Müslümanlar ayette bildirildiği gibi kurşunla kaynatılmış bir bina gibi saf bağlamış, sürekli birlikte, birbirinden haberdar bir yaşam sürmemiş olsalar birbirlerine karşı velayet ve kardeşlik sorumluluklarını da yerine getirmelerinde aksaklıklar olacaktır. Örneğin, bir Müslümanın zekat veya sadaka verebilmesi için çevresindeki insanları tanınması, kimin darda olduğunu, kimin iffetinden dolayı isteyemediğini bilmesi gerekir. Tek başına yaşam süren birinin mümin kardeşlerinin imani ve maddi ihtiyaçlarından vakitlice haberdar olması mümkün olmayacaktır. Sadece kendisinin ya da görüştüğü birkaç kişinin ihtiyaçlarını bilecek belki onları dahi bilmeyecektir. Birbirinden haberdar olunmayan bir toplumda velayet ve yardımlaşmanın Allah'ın beğendiği şekilde gerçekleşmesi zordur.

Allah Kuran'da şöyle emretmiştir:

İyilik ve takva (Allah'a karşı gelmekten sakınma) üzere yardımlaşın; günah ve düşmanlık üzere yardımlaşmayın... (Maide Suresi, 2)

Mümin erkekler ve mümin kadınlar birbirlerinin velileridir (koruyucusu ve destekçisidir). İyiliği emrederler, kötülükten alıkoyarlar... (Tevbe Suresi, 71)

...Birbirlerine hakkı tavsiye edenler ve birbirlerine sabrı tavsiye edenler müstesnadır.(Asr Suresi, 3)

Ayetlerde görüldüğü üzere, Müslümanların sadece kendi hayatları ve faydaları için değil, aynı zamanda birbirlerinin hayatına hayır, iyilik, güzellik, bolluk, bereket katmak için de yan yana durmaları, birlikte olmaları gereklidir. Yardımlaşma ve iyiliği pekiştirmenin fiilen gerçekleşmesi ancak bir arada olunmasıyla mümkündür. İnsanın ziyandan kurtulması için sadece kendisinin doğru olması yetmez; birbirine doğruyu ve sabrı hatırlatması da gerekir. Bu da sürekli birlikte olan, birbiriyle yakın bir yaşam demektir.

Sonuç olarak;

İnsanların hayatlarının belli dönemlerinde koşullar gereği, Allah'ın rızasının en çoğu öyle gerektirdiği için yalnız yaşaması gerekebilir. Bu güzel bir sevap vesilesidir. Ancak bir de insanlara telkin edilen **“Yalnız yaşamak modernliktir, özgürlüktür, rahatlıktır”** telkiniyle nasıl bir şeyin içine sürüklendiğini dahi düşünmeden kendisini sevgisiz ve soğuk tek başına bir hayata mahkum edenler vardır. İnsanların bir kısmının basında, sosyal medyada, dizilerde, filmlerde oluşturulan kurguları düşünüp sorgulamadan kabul etmeleri sebebiyle de son yıllarda “tek başına yaşam” modeli daha da yaygınlaşmıştır. Özellikle Batı’da gittikçe yaygınlaşan bu model, insanların ruhunu donuklaştırmakta, sevgi güçlerini ellerinden almakta, hayatın tüm zorluklarını tek başlarına üstlenmenin getirdiği bir katılaşma ve kimi zaman da bencilleşmeye yol açmaktadır.

Müslümanlar ise hayatlarını şekillendirirken Kuran’ı esas alırlar. Allah'ın Kuran’da bildirdiği yaşam onlar için en güzelidir. Bir mümin için en kıymetli olan şey imanı ve sevgi gücüdür. Sevgi anlayışını geliştireceği, ahlakını güzelleştirebileceği ortamlar onun için en güzel olandır. Allah müminlerin birlikte, bir arada, kardeş olarak yaşamalarını beğenmektedir. Kuran’ı okuyan her Müslüman kendisini samimi olarak ayetlere göre değerlendirmek, değiştirmek ve geliştirmekle yükümlüdür. Bu samimiyeti gösterenleri Allah mutlaka Kendi rızasına, sevgisine, rahmetine kavuşturacak, onları dünyada da ahirette de en güzel şekilde yaşatacaktır.