

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ

İLAHİYAT FAKÜLTESİ DERGİSİ

Journal of the Faculty of Divinity of Çukurova University

Cilt / Volume: 25 • Sayı / Issue: 1 • Haziran / June 2025 • 136-152

e-ISSN: 2564-6427 • DOI: cuilah.1632978

HADİSLERDE SAHÂBE PİŞMANLIKLARI VE PSİKOSOSYAL YANSIMALARI ÜZERİNE BİR ANALİZ

An Analysis of the Regrets of the Companions in the Hadiths and Their Psychosocial Reflections

Hasan Hüseyin GÜLLER

Dr. Başkanlık Müftüsü, Diyanet İşleri Başkanlığı, Ankara, Türkiye

Dr. Presidential Mufti, Presidency of Religious Affairs, Ankara, Türkiye

hhguller@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-6157-629X>

Makale Bilgisi/Article Information

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/ Received: 04.02.2025

Kabul Tarihi/Accepted: 24.06.2025

Yayın Tarihi/Published: 30.06.2025

Bu çalışma, "Hadislerde Pişmanlık ve Tövbe" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

İntihal Taraması/Plagiarism Detection: Bu makale, en az iki hakem tarafından incelendi ve intihal içermediği teyit edildi/This article has been reviewed by at least two referees and scanned via a plagiarism software.

Etik Beyan/Ethical Statement: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur/It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited (Hasan Hüseyin Güller)

Telif/Copyright: Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi/Published by Çukurova University Faculty of Divinity, 01380, Adana, Türkiye. Tüm Hakları saklıdır / All rights reserved.

HADİSLERDE SAHÂBE PİŞMANLIKLARI VE PSİKOSOSYAL YANSIMALARI ÜZERİNE BİR ANALİZ

An Analysis of the Regrets of the Companions in the Hadiths and Their Psychosocial Reflections

Öz

Bu çalışma, hadislerde yer alan sahâbe pişmanlıklarını ve bu pişmanlıkların psikososyal boyutlarını incelemektedir. Kur'an ve hadislerde insanın yaratılışından gelen zaafırlar nedeniyle hataya ve günaha meyilli olduğu, ancak aktif bir pişmanlığın getireceği tövbe ile hatalarını telafi edebileceği belirtilmiştir. Bu bağlamda, sahâbe pişmanlıklarının bireylerde ortaya çıkardığı duygusal, düşünsel ve davranışsal değişimler, nitel analiz yöntemleriyle incelenmiştir. Doküman analizi ve içerik analizi kullanılarak yapılan çalışmada, hadislerdeki sahâbe örneklerinden hareketle pişmanlık duygusunun bireyin iç dünyasındaki etkileri ve toplumsal yansımaları değerlendirilmiş, sağlıklı bir pişmanlık sürecinin nasıl gelişebileceği konusunda çıkarımlar yapılmıştır. Hadislerde yer alan örnekler, bireyin psikolojik gelişimi açısından pişmanlığın aslında bir dönüşüm mekanizması olarak işlediğini; hatalarından ders çıkarmaya teşvik ederek bireyin olgunlaşmasına, manevi olarak daha yüksek bir seviyeye ulaşmasına katkı sağladığını göstermektedir. Bu analiz, başta psikoloji ve din bilimleri olmak üzere disiplinler arası ortak bir çalışma alanı oluşturmayı amaçlamakta, pişmanlık ve tövbenin bireyin mânevî gelişimindeki rolünü anlamaya katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hadis, pişmanlık, sahâbe, psikososyal analiz, tövbe.

Abstract

This study examines the regrets of the Companions as recorded in the hadiths and explores their psychosocial dimensions. The Qur'an and hadiths emphasise that human beings, due to their inherent weaknesses, are prone to error and sin; however, it is also stated that repentance, prompted by active regret, enables individuals to rectify their mistakes. In this context, the emotional, cognitive, and behavioural changes induced by the regrets of the Companions have been analysed using qualitative research methods. Through document analysis and content analysis, this study evaluates the effects of regret on an individual's inner world and its broader social implications, drawing insights from hadith narratives. Additionally, it explores how a constructive regret process can develop. The examples found in the hadiths suggest that regret functions as a transformative mechanism in psychological development, encouraging individuals to learn from their mistakes, fostering personal growth, and facilitating spiritual elevation. This analysis aims to establish an interdisciplinary field of study, particularly between psychology and religious studies, contributing to a deeper understanding of the role of regret and repentance in an individual's spiritual development.

Keywords: Hadith, regret, companions, psychosocial analysis, repentance.

GİRİŞ

Kur'ân-ı Kerîm ve hadislerde insanın hem akıllı ve iradeli bir varlık olduğu, hem de hata yapmaya ve günah işlemeye meyilli bir fıtrata sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bu durum, insanın yaratılışında iyilik ve kötülüğe eğilimli bir yapı barındırmasından kaynaklanır. Söz konusu eğilimler, insan hayatını şekillendiren acı-tatlı, zor-kolay pek çok deneyimin de etkisiyle bireyin dinî, hukukî ve ahlakî sorumluluklarını ihlal etmesine ve bunun sonucunda pişmanlık duymasına neden olabilir. İslâm dini, bu sorumluluk alanlarının birbirinden bağımsız düşünülmemeyeceğini, bireyin kendisi, toplumu ve Allah ile olan ilişkilerinin bir bütün olarak ele alınması gerektiğini ifade eder. Bu alanlardaki ihlallerin bireyin ruh dünyasında ve sosyal hayatında psikososyal etkiler bırakması ise kaçınılmazdır.

Pişmanlık, insanın hayatında sıkça karşılaştığı bir duygu olmakla birlikte, yalnızca olumsuz bir deneyim olarak değerlendirilmemelidir. İlk bakışta bireyde huzursuzluk ve rahatsızlık uyandırır da kişinin hatalarını fark etmesine, eylemlerini sorgulamasına ve bu süreçte tövbe gibi yapıcı adımlar atmasına zemin hazırlar. Bu yönüyle pişmanlık, bireyi kendi mânevî gelişimine yönlendiren olumlu bir duygu olarak karşımıza çıkar.

Bu duygusal deneyim, bireyin işlediği fiilin niteliği, ortaya çıkan sonuçları, sorumluluk alanları ve başkalarının bu duruma tanıklık edip etmemesi gibi faktörlere göre farklılık gösterebilir. Kimi durumlarda bu süreç yalnızca bir duygu değişimiyle sınırlı kalabilirken, kimi durumlarda ise his, düşünce ve duygusal değişimlerin bir arada yaşanması mümkündür. Pişmanlığın birey üzerindeki bu çok yönlü etkisi, yalnızca bireysel bir mesele olmayıp, aynı zamanda toplumsal ve mânevî boyutlarıyla da ele alınması gereken bir konudur.

Bilimsel araştırma tekniği olarak nitel analiz yöntemi kullanılan bu çalışmada, hadislerde zikredilen sahâbe pişmanlıkları ve bunların psikososyal yansımaları üzerine odaklanılmıştır. Bu bağlamda ilk olarak doküman analizi yapılmış, hadis metinleri bağlamında sahâbe pişmanlıklarına dair örnekler sistematik bir şekilde incelenmiştir. Sahâbe pişmanlıklarının dinî ve psikososyal yönlerinin incelenmesi sırasında duygular, davranışlar ve olaylar arasındaki ilişkiler betimsel ve içerik analiz yöntemiyle anlamlandırılmaya çalışılmış; hadislerdeki spesifik pişmanlık örneklerinden hareketle tümevarım yöntemiyle genel çıkarımlar yapılarak pişmanlık duygusunun psikososyal boyutları değerlendirilmiştir.

1. GÜNAH VE GÜNAHKÂRLIK OLGUSU

Dilimize Farsça'dan geçen¹ "günah" kelimesi Arapça'da genellikle "zenb", "cünâh" ve "ism" kelimeleriyle ifade edilmiştir. Bunlardan *zenb*, "masiyet² ve akıbeti kötü sayılan her türlü fiil"³ anlamına gelirken; *cünâh*, "insanı haktan ayıran kötü davranış"⁴; *ism* ise "kişiyi sevaptan geri bırakan, hayırdan alıkoyan iş"⁵ anlamını taşımaktadır. Türkçe'de "Dinî bakımdan suç sayılan iş, davranış, kabahat, sorumluluk, vebal, dinin ortaya koyduğu kutsallarla ilgili emir ve yasaklar manzumesine aykırı hareket etmek."⁶ şeklinde tanımlanır. Bu aykırılık bazen emirlerin yerine getirilmemesi, bazen de yasakların çiğnenmesi şeklinde ortaya çıkabilir.⁷ Mâverî'nin, suç kavramını "Allah'ın had veya ta'zîr ile cezalandırdığı yasak fiillerdir."⁸ şeklinde tanımlaması, had ve ta'zîr gerektiren ve "suç" olarak nitelendirilen fiillerin aynı zamanda "günah" kapsamında değerlendirilebileceğini göstermektedir.

¹ Mehmet Kanar, *Büyük Farsça-Türkçe Sözlük* (İstanbul: Birim Yayınları, 1993), 523.

² Ebû'l-Fadl Cemalüddin Muhammed b. Mükram (ö.711/1311) İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab* (Beyrut: Dâru Sâdır, 1414), md. "Znb", 1/389.

³ Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb İsfahânî, *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân* (Dimeşk: Dâru'l-Kalem, 1430/2009), md. "Znb". 331.

⁴ İsfahânî, *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân*, md. "Znb", 207.

⁵ İsfahânî, *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân*, md. "İsm", 63.

⁶ Mehmet Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük* (İzYayınları, 1996), md. "Günah", 437; Komisyon, *Türkçe Sözlük* (Ankara: TDK, 1988), md. "Günah", 1/1464.

⁷ Ömer Faruk Harman, "Günah", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 14/278-282.

⁸ Ebû'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Habîb el-Basrî el-Mâverî Mâverî, *el-Ahkâmü's-sultâniyye*, çev. Ali Şafak (İstanbul: Bedir Yayınları, 1976), 286.

Günah işleyen kimseye “günahkâr”, günahkâr olma haline ve durumuna da “günahkârlık” denir. Daha açık ifadeyle günahkârlık, günah işledikten sonra hissedilen suçluluk duygusudur.⁹ Hz. Peygamber de ashabından Vâbisa’nın kendisine yönelttiği “İyilik ve kötülük nedir?” sorusuna, “Ey Vâbisa! Kendine danış, kalbine danış (üç kez). İyilik, nefsin ve kalbin tatmin olduğu şeydir. Kötülük ise nefsin bahane bulmaya çalıştığı, kalbin de tereddüt yaşadığı şeydir. İnsanlar sana fetva verseler bile sen böyle yap.”¹⁰ şeklinde cevap vererek günah ve kötülüğün insan ruhunda yarattığı huzursuzluk ve suçluluk duygusuna vurgu yapmıştır. Ayrıca “Hayır! Gerçek şu ki, yapıp ettikleri kalplerini kaplayıp karartmıştır.”¹¹ âyeti ve Hz. Peygamber’in bu âyetle ilgili olarak yaptığı “Kişi günah işlediği zaman kalbinde siyah bir nokta hasıl olur. Şayet o gûnahtan el çeker, bağışlanma diler, tövbe edip Allah’a dönerse kalbi cilalanır. Eğer aynı hataya dönerse siyah nokta artırılır ve neticede bütün kalbi kaplar.”¹² şeklindeki beyanı da günahın, insanın mânevî ve psikolojik yapısına verdiği zararı gözler önüne sermektedir.

Günah işleyen bir bireyde genellikle ilk olarak günahkârlık duygusu oluşur. Çünkü bu duygu, yapılan fiilin dinî, ahlakî veya toplumsal normlara aykırı olduğunun fark edilmesiyle doğar. Aslında bu farkındalık, çoğu zaman fiil gerçekleştirilmeden önce de mevcut olan bir durumdur. Birey, işlediği günahın kaçınılmaz bir müeyyidesinin olduğunu bilmekle birlikte, fiili işlerken bu bilgiyi geri plana iter, düşünmek istemez. Daha sonra tövbe edince affedileceğini umarak, kendince rasyonel görümlü birtakım mazeretlerin ardına sığınarak ya da cezayı göze almış gibi davranarak eylemini gerçekleştirir.

Birey, hatasını fark ettiğinde bir duygusal ve zihinsel işleme süreci başlar. Bu süreçte başlangıçta önemsizleştirilen ya da görmezden gelinen müeyyideler, bireyin zihninde yeniden görünür hale gelir. Bu müeyyideler, iyi bir kul olamadığı için Yüce Yaratıcı ile olan ilişkisinin zedelenmesi ve cezalandırılma korkusu gibi dinî ve uhrevî müeyyideler olabileceği gibi, toplum nezdinde küçük düşme ve itibar kaybı gibi sosyal müeyyideler veya kendi standartlarını çiğnemesi sebebiyle süper ego ya da üst benlik tarafından ortaya konulan vicdanî müeyyideler de olabilir. Sonuçta bu müeyyidelerin her birisi, bireyde farklı hislerin, düşüncelerin ve duygu değişikliklerinin ortaya çıkmasına yol açar. Bazı durumlarda bunlardan sadece bir tanesi ortaya çıkarken, bazılarında ise birden fazlasının ya da tamamının ortaya çıkması da mümkündür.

Bu duygular zamanla kişinin içsel bir farkındalık oluşturmaya ve yaptığı eylemin sonuçlarını değerlendirmesiyle birlikte daha derin bir duygusal ve psikolojik tepki olan pişmanlık duygusuna dönüşebilir. Çünkü işlenen fiilin akabinde bireyi mutlu ya da mutsuz eden asıl neden, bu fiilin ortaya çıkardığı sonuçlar yani kazanımlar ya da kayıplardır. Pişmanlık, bağışlanma arzusunu ve kişinin hatasını ve kayıplarını telafi ederek kendini düzeltme isteğini ortaya çıkaran duygusal bir durumdur.

2. PİŞMANLIK DUYGUSU VE PSİKOSOSYAL YANSIMALARI

Farsça “peşimân”¹³ kelimesinden dilimize geçen pişman kelimesi “yaptığı bir şeyden ötürü üzülen, nâdim”¹⁴ anlamına gelir. Pişmanlık ise “pişman olma hali, nedâmet” demektir.¹⁵ Arapça’daki karşılığı “n-d-m” (ندم) kökünden türeyen “nedm” veya “nedâmet” kelimesidir ki “bir

⁹ Ali Köse, “Günah (Psikoloji)”, *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 1996), 14/285-286.

¹⁰ Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, thk. Şuayb el-Arnâvûd (Beyrut: Müessesetü’r-Risâle, 1421), 2/527-528; Ebû Muhammed Abdullah b. Abdurrahman et-Temîmî (ö. 255/869) Dârimî, *es-Sünen* (Suudî Arabistan: Dâru’l-Muğnî li’n-Neşr ve’t-Tevzî’, 1412), “Büyû”, 2.

¹¹ Komisyon, *Kur’ân Yolu Türkçe Meâl ve Tefsiri* (Ankara: DİB Yayınları, 2007), el-Mutaffifin 83/14.

¹² Ebû İsmâ Muhammed b. İsmâ b. Sevrâ b. Mûsâ b. Dahhâk Tirmizî, *es-Sünen* (Mısır: Mektebetü ve Matbaatü Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1395/1975), “Tefsiru’l-Kur’ân”, 74; Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Alî Beyhakî, *Şuabü’l-îmân* (Riyad: Mektebetü’r-Rüşd, 1423/2003), 9/373; Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvîni İbn Mâce, *es-Sünen*, thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî (Kahire: Darü İhyâi’l-Kütübi’l-Arabî, ts.), “Zühd”, 29.

¹³ Ziya Şükûn, *Farsça-Türkçe Lügat* (İstanbul: Maarif Matbaası, 1994), 488.

¹⁴ Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, md. “Pişman”, 906.

¹⁵ Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, md. “Pişmanlık”, 906.

şeye veya yaptığı bir işe üzülme, üzüntü duymak”,¹⁶ “geçmişte yaptığı bir iş hakkındaki görüşünün değişmesi neticesinde üzülme”¹⁷ anlamına gelmektedir.

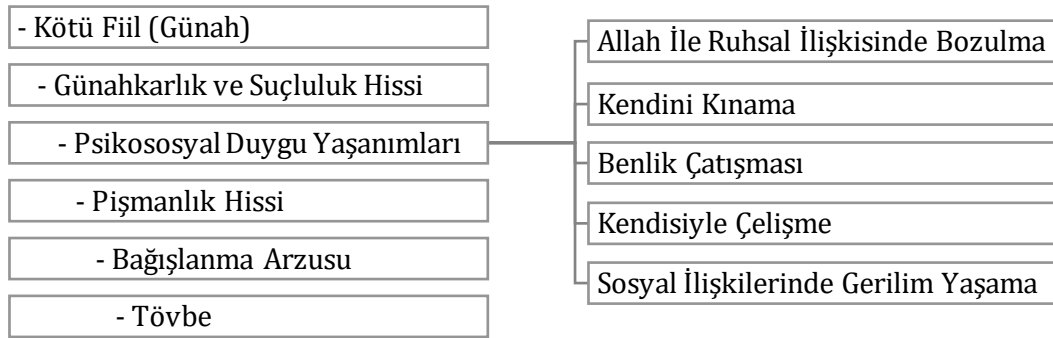
Gazâlî pişmanlığı, “kalpte oluşan acı” olarak tanımlamakta ve Allah ile kul arasındaki ilişkiyi sevgili olma durumuna benzetmektedir. Ona göre kul bir günah işlediğinde bu fiilin büyük zararlarını idrak eder ve Allah ile kendisi arasında bir perde oluşturduğunun farkına varır. Bu durum, kulun kalbinde bir elem ve üzüntüye yol açar. Gazâlî, kişinin sevgilisini kaybetmesine neden olan bu fiilden dolayı hissettiği derin acıyı nedâmet (pişmanlık) olarak ifade etmektedir.¹⁸

Pişmanlık ve suçluluk, bireyin yaşadığı karmaşık duygusal durumlardır ve psikoloji biliminin ilgi alanına girmektedir. Psikolojide pişmanlık, “Kişinin, geçmiş yaşantıları başka türlü olabilirdi diye özlemle, acınma, üzüme ve yakınma biçiminde duygusal tepkide bulunması.”¹⁹ şeklinde tanımlanmaktadır. Suçluluk duygusu ise “Yasanın ya da dinin yasakladığı veya ahlakî açıdan ayıp sayılan bir şey yapıldığı; toplumun ahlakî normlarını ya da kişinin kendi standartlarını çiğnediği düşüncesinin yarattığı pişmanlık ve rahatsızlık duygusu.”²⁰ şeklinde tarif edilmiştir.

Eğer birey dînî, hukukî veya ahlakî alanda ortaya konulan normları içselleştirmiş ve bu kapsamda yaptığı davranışın yanlışlığını kabul etmişse bu durumda pişmanlıkla birlikte suçluluk duygusundan da söz edilebilir. Daha açık bir ifadeyle eğer pişmanlık, işlenen fiilin yanlışlığından ziyade, bu fiil sonucunda cezaya çarptırılma korkusundan kaynaklanıyorsa bu durumda suçluluk duygusundan bahsedilemez. Böyle bir pişmanlık, yapıcı ve gerçek bir pişmanlık da değildir. Yakalanmayacağından emin olduğu için suç işleyen ve bunu alışkanlık haline getiren kimseler yakalandıklarında cezaya uğrayacaklarını anladıkları için pişman olduklarından bahsederler ancak suçluluk duymazlar. Çünkü bu pişmanlık, işledikleri fiilin günah ya da suç olduğunu kavramış olmalarından değil, cezaya çarptırılma korkusundan kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla suçluluk duygusu, bireyin yaptığı davranışın yanlışlığını içselleştirdiği ve günahkârlık hissi yaşadığı bir bilişsel farkındalığa dayanırken, cezaya odaklı pişmanlık bu farkındalıktan yoksundur ve pasif bir pişmanlıktır.

Günahkârlık ve suçluluk hissi bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kapsamlı bir şekilde etkiler. Sonuçta Allah ile ruhsal ilişkisinde bozulma, kendini kınama, benlik çatışması, kendisiyle çelişme ve sosyal ilişkilerinde gerilim yaşama biçiminde yansımalar oluşturur. Ortaya çıkan bu psikososyal etkiler bireyi pişmanlık duygusuna yöneltebilir. Günah işlemekle başlayan süreçte bireyin yaşadığı psikososyal duygu durumlarının aşağıdaki şekilde analiz edilmesi mümkündür.

Şekil 1: Pişmanlık ve Tövbe Süreci



Bireyin yaşadığı bu duygular, inanan bireyin ahlakî niteliklerini ve değer ölçülerini belirlemede önemli bir yeri olan “hayâ” duygusuyla da yakından ilgilidir. Sözlükte “tövbe, utanma

¹⁶ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, md. “Ndm”, 12/572-573.

¹⁷ İsfahânî, *Müfredâtü l-fâzı 'l-Kur'ân*, md. “Ndm”, 796.

¹⁸ Hücetü'l-İslâm Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed et-Tûsî Gazâlî, *İhyâü ulûmi'd-dîn*, çev. Ahmed Serdaroğlu (İstanbul: Bedir Yayınevi, 2002), 4/9.

¹⁹ Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü* (Ankara: Anı Yayınları, 2012), md. “Pişmanlık”, 994.

²⁰ Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, md. “Suçluluk Duygusu”, 1200.

ve edep”²¹ şeklinde açıklanan hayâ kavramı, ahlâk terimi olarak “İnsanın kötülüklerden sakınması ve onları terk etmesi.”²² olarak tanımlanmıştır. Hayânın üç çeşidinden bahseden Mâverdî, bunları insanın Allah’tan utanması, insanlardan utanması ve kendi nefsinden utanması şeklinde açıklamıştır.²³ Mâverdî’nin bu açıklaması, bireyin günah ve tövbe süreçlerinde yaşadığı psikososyal duygu deneyimlerini anlamada derin bir perspektif sunar. Hayâ, bireyin mânevî, ahlakî ve sosyal yönlerini şekillendiren temel bir duygu olarak, kötülükten kaçınma ve yapılan yanlışlardan dolayı derin bir pişmanlık hissetme mekanizmasını harekete geçirir. Hz. Peygamber’den nakledilen “Şayet utanmıyorsan dilediğini yap.”²⁴ rivayeti de hayânın, bireyin ahlakî ve mânevî davranışlarını yönlendiren güçlü bir ilke olduğunu, hayânın kaybolması durumunda bireyin kötülöklere daha açık hale geleceğini vurgular.

Hayâ, bireyin tövbe sürecinde yanlışlarını kabul ederek mânevî bir arınma ve yeniden bağlantı kurma yolculuğuna rehberlik eden temel bir motivasyon kaynağıdır. Günahkârlık hissiyle birlikte ortaya çıkan Allah’tan utanma boyutu, bireyin ruhsal ilişkisinde bir bozulma hissine yol açar. Kendinden utanma boyutu, kişinin ahlakî değerleriyle eylemleri arasında bir uyumsuzluk hissi yaratarak benlik çatışmalarını ve kendisiyle çelişme durumunu tetiklerken; insanlardan utanma boyutu, bireyin sosyal ilişkilerinde gerilim yaşamasına ve toplum tarafından yargılanma korkusuyla sosyal izolasyon hissetmesine neden olabilir. Tüm bu psikososyal süreçler, hayânın bireyde suçluluk ve pişmanlık duygularını güçlendirdiğini ve Allah’ın bağışlayıcılığına olan arzuyu artırdığını göstermektedir.

Esasen her insan, iyi davranışlarından dolayı mutluluk ve huzur; kötü davranışlarından dolayı da üzüntü, suçluluk ve pişmanlık duyar. Olumlu bir sosyalleşme süreci yaşayan kişilerin dinî, hukukî ya da ahlakî açıdan kötü kabul edilen bir eylemi işlediklerinde, sağlıklı ve dengeli bir pişmanlık hissi yaşamaları gayet doğaldır ve gereklidir.²⁵ Bu süreçte bireyin kendi özsaygısını yitirmeden eylemlerini, bu eyleme götüren düşüncelerini ve eylemin sonuçlarını bilinçli bir şekilde değerlendirip analiz etmesi beklenir. Zaten pişmanlık duygusunun insan üzerinde beklenen en önemli etkisi de budur. Çünkü pişmanlık bir duygu olsa da salt duygudan ibaret değildir. Onun bilişsel ve davranışsal süreçleri de içine alan bir yapısı vardır.²⁶ Bu nedenledir ki bazı durumlarda yukarıda belirtilen duygu durumlarından sadece bir tanesi yaşanabilirken, çoğu kez birden fazlasının ya da tamamının yaşandığı görülür.

Bu aşamada bireyin, yaşadığı duygusal süreci iyi yönetmesi, salt pişmanlık duygusunun ötesine geçerek eylemde bulunması ve süreci olumlu sonuçlandırması oldukça önemlidir. Dengeli ve sağlıklı bir pişmanlık hissi yaşayan birey, günahkârlık ve suçluluk duygusunun ortaya çıkardığı karmaşık psikososyal duyguların olumsuz etkilerinden kurtulmak için bir çaba sarf eder. Bu aynı zamanda bireyin kendini anlamada ve anlamlandırmada sergilediği entelektüel bir çabadır.²⁷ Bu esnada yaşanan pişmanlık duygusu ve bağışlanma arzusu, bireyi mevcut olumsuz durumdan daha iyi bir duruma ulaşması yolunda motive eder. Sonuçta birey, “günahı terk etmek ve Allah’a itaate yönelmek”²⁸ manasına gelen “tövbe” sürecine adım atabilir. Bu sayede birey, günahkârlık duygusuyla birlikte ortaya çıkan korkulardan ve huzursuzluk hissinden kurtulacak, bu olumsuz duygular yerini huzura, günahlardan arınmış ve affedilmiş olma hissine bırakacaktır.

Bu olumlu değişimler aynı zamanda birey için gelecekteki yanlış davranışlara karşı bir bilinç ve caydırıcı tecrübe geliştirmesine de katkı sunabilir. Ancak süreç iyi yönetilmez; birey eylemlerini bilinçli bir şekilde değerlendirip analiz etmezse ya da eyleminden daha çok kendi

²¹ İbn Manzûr, *Lisânü'l-Arab*, md. “Hayâ”, 14/217.

²² İsfahânî, *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân*, md. “Hayâ”, 270.

²³ Ebü'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Habîb el-Basrî el-Mâverdî Mâverdî, *Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn* (Beyrut: Dârü Mektebeti'l-Hayât, 1986), 248.

²⁴ Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm Buhârî, *el-Câmiu's-sahîh*, thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî (Haydarâbâd: Dârü Tavkî'n-Necât, 1422/2001), “Edeb”, 78.

²⁵ Yapıcı, *İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*, 288.

²⁶ Nida Özdemir, *Suçluluk ve Pişmanlık Yaşantısının Dine Yönelim Üzerindeki Etkisi* (İstanbul: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019), 2.

²⁷ Handan Yalvaç Arıcı, *Kur'ân'da Pişmanlık Psikolojisi* (İstanbul: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015), 122.

²⁸ İsfahânî, *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân*, md. “Tvb”, 169.

kişiliğini hedef alırsa pişmanlık ve suçluluk duygusu kendisinden beklenen yapıcı etkiyi gösteremez. Bu durumda suçluluk duygusu bireyin kendini değersiz görmesine, özsaygısını yitirmesine, kızgınlığa, gerginliğe ve duygusal çöküntüye sebebiyet verebilir.²⁹

Bu bağlamda, Hz. Peygamber'in pişmanlık ve tövbe konusundaki irşat ve uyarıları ile sahâbe dönemindeki pişmanlık örnekleri, bireyin maruz kaldığı bu psikososyal durumları ve bu duygularla başa çıkma yollarını daha iyi anlayabilmemize katkı sağlayacaktır. Sahâbenin hata veya günah işlediklerinde hissettikleri pişmanlık, bu duyguların Allah'a yönelme, öz değerlendirme yapma ve sosyal ilişkileri düzenleme süreçleri üzerindeki etkisini anlamada önemli bir ışık tutmaktadır. Bu örnekler, bireyin pişmanlık sürecinde yaşadığı duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimlerin daha somut bir şekilde kavranmasına yardımcı olabileceği gibi günümüz insanı için de anlamlı dersler sunacaktır.

2.1. Allah ile Ruhsal İlişide Bozulma

Pişmanlık duygusu yaşayanların başında, Allah ile ruhsal ilişkisinin bozulduğu hissine kapılanlar gelir. Dinî duyarlılığa sahip kişilerin neredeyse tamamında ortaya çıkan bu hisle beraber birey, Allah'a layık bir kul olamama, O'nun sevgisinden ve rahmetinden mahrum kalma, O'ndan utanma ve öldükten sonra ebedi olan ahiret hayatında O'nun tarafından cezalandırılma gibi birçok his ve korku yaşar. İşlediği günahattan sonra kul, dinî duygularında ve ibadet etme arzusunda sorumsuzluk, hayatını inancı ve ahlakî değerleri doğrultusunda yaşama gayretinde gevşeklik ve inandığı varlık olan Allah ile arasındaki iletişimde zayıflık hissetmeye başlayabilir. Bu duyguların akabinde pişmanlık yaşayan birey, bir yandan işlediği günahın mânevî kirinden temizlenmek ve Allah ile arasında oluşan perdeyi kaldırarak zayıflayan iletişimi ve ruhî bağı kuvvetlendirmek; diğer yandan da onun sevgisini ve eşsiz rahmetini yeniden kazanmak ve ahiret hayatında affına mazhar olabilmek amacıyla tövbeye yönelir.

Hadislerde yer alan pişmanlık ve tövbe sahnelerinin tamamında bu duygunun hâkim olduğu söylenebilir. Özellikle hadd cezası uygulanmasını gerektiren bir günah işleyip ardından itirafta bulunan Mâiz b. Mâlik ve Cüheyneli kadının yaşadıkları pişmanlık bunun en güzel örnekleridir.

Hz. Peygamber'in ashabından ve Eslem kabilesine mensup olan Mâiz b. Mâlik, yetim olduğu için ashaptan Ebû Nuaym b. Hezzal el-Eslemî'nin himayesinde yaşıyordu. Rivayetlerde, evli olduğu bildirilen³⁰ Mâiz'in bir cariye ile zina ettiği, ardından pişman olarak Hz. Peygamber'e gidip durumu anlattığı haber verilmektedir.

Süleyman b. Büreyde'nin babasından naklettiği rivayette Mâiz, Hz. Peygamberin huzuruna gelerek üç kez "Yâ Resûlallah! Beni temizle" demiş, Hz. Peygamber her defasında "Vah yazık! Evine dön, Allah'a tövbe ve istiğfar et." buyurmuştu. Dördüncü defa tekrar edince Hz. Peygamber Mâiz'e hangi hususta temizlenmek istediğini sormuş, o da "zinadan" cevabını vermişti. Bunun üzerine Hz. Peygamber, Mâiz'de bir delilik ya da sarhoşluk hali olup olmadığının kontrol edilmesini istedi. Böyle bir halin bulunmadığı ortaya çıkınca Hz. Peygamber, "Sen zina ettin mi?" diye sordu. Mâiz "Evet" cevabını verince Hz. Peygamber'in emriyle Mâiz recmedilmişti. Bu olay akabinde iki fırkaya ayrılan halkın bir kısmı, Mâiz'in işlediği günahın kendisini helak ettiğini düşünürken, diğer kısmı ise Mâiz'in tövbesinden daha faziletli bir tövbenin olamayacağını düşünüyordu. Birkaç gün sonra Hz. Peygamber, ashabından Mâiz için bağışlanma talebinde bulunmalarını isteyerek, "Mâiz öyle bir tövbe etti ki, eğer bir ümmet arasında taksim edilseydi, onların hepsini kaplardı (yeter de artardı)."³¹ buyurmuştur.

Ahmed b. Hanbel ve Ebû Dâvûd'un naklettiği başka bir rivayette, Mâiz'in işlediği fiili ilk olarak himayesinde yaşadığı Hezzal el-Eslemî'ye anlattığı, onun da kendisine bir çıkış yolu

²⁹ Özdemir, *Suçluluk ve Pişmanlık Yaşantısının Dine Yönelim Üzerindeki Etkisi*, 12.

³⁰ Muhammed b. Sa'd b. Menî ez-Zührî İbn Sa'd, *et-Tabakâtü'l-kebîr (Tabakât)* (Kahire: Mektebetü'l-Hânci, 1421/2001), 5/228-229.

³¹ Ebû'l-Hüseyn Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî Müslim, *el-Müsnedü's-sahîh*, thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî (Beyrut: Dâru İhyâ't-Türâsi'l-Arabî, 1412/1991), "Hudûd", 22, 23.

bulması ümidiyle Mâiz'i Hz. Peygamber'e gönderdiği ifade edilir. Bu sebeple de Hz. Peygamber'in Hezzal'e, "Ey Hezzal! Allah'a yemin olsun ki onu elbisenle örtmen, yaptığın şeyden daha hayırlı olurdu." diyerek, yaşanan olayı gizli tutmasının, açığa çıkarmasından daha hayırlı olacağına işaret ettiği belirtilmiştir.³²

Konuyla ilgili diğer örnek, ashaptan İmrân b. Husayn ve Büreyde kanalıyla nakledilen olaydır. Bir kısmının muhtasar diğerlerinin ise uzunca olduğu görülen rivayetlerde Cüheyneli ya da Gâmidli olduğu bildirilen ancak ismi zikredilmeyen bir kadın üç gün üst üste Hz. Peygamber'e gelerek zina ettiğine dair itirafta bulunur ve kendisini bu günden temizlemesini ister. Bunların ilk ikisinde Hz. Peygamber kadından evine dönmesini ister. Üçüncü gün kadın, "Ey Allah'ın Nebîsi! Beni temizle! Belki de sen Mâiz b. Mâlik'i geri çevirdiğin gibi beni de geri çevirmek istiyorsun ama Allah'a yemin olsun ki ben hamileyim." deyince Hz. Peygamber çocuk doğuncaya kadar beklemesini emreder. Doğum yaptıktan sonra çocuğunu kucağına alarak getiren kadını gören Hz. Peygamber, bu defa kadından çocuğunu süttten kesinceye kadar emzirmesini ister. Kadın, çocuğunu süttten kestiğinde onu elinde bir ekmek parçasıyla getirir ve bu durumu Hz. Peygamber'e bildirir. Bunun üzerine himayesine alması için çocuğu Müslümanlardan birine teslim eden Hz. Peygamber kadının recmedilmesini emretmiş, ardından da cenaze namazını kılarak defnedilmesini sağlamıştır.³³ Olayın Büreyde'den rivayet edilen varyantında Hz. Ömer'in şaşkın bir tavırla "Ey Allah'ın Resûlü! Hem onu recmettiniz hem de onun için namaz mı kılıyorsunuz?" diye sorduğu, Hz. Peygamberin de "O öyle bir tövbe etti ki, eğer onu Medine halkından yetmiş kişiye paylaştırsan hepsine yeter. Sen, canını cömertçe ve korkusuzca Allah için veren birinin tövbesinden daha faziletli bir şey biliyor musun?"³⁴ şeklinde karşılık verdiği belirtilir.

Yukarıda verilen örnekler, pişmanlık duygusunun Allah ile ruhsal ilişkinin bozulduğu düşüncesinden kaynaklanan derin bir duygu olarak ortaya çıktığını gösterir. Başka bir ifadeyle pişmanlık, yalnızca yapılan bir hatanın fark edilmesi değil, aynı zamanda bu hatanın Allah ile ruhsal ilişkiye zarar verdiği hissinin bir sonucudur. Bireyin ruhunda derin bir acı ve üzüntü doğuran bu durum, Allah'ın sevgisinden ve rahmetinden mahrum kalma korkusuyla birleşerek pişmanlık duygusunu güçlendirir. Bu farkındalıkla Allah'a karşı bir sorumluluk bilinci geliştiren birey, hatasını telafi etmek, günahın oluşturduğu mânevî yükten kurtulmak ve ruhsal zayıflığı gidermek için bir arayış içine girer. Dolayısıyla Mâiz b. Mâlik ve Cüheyneli kadının Hz. Peygamber'e defalarca giderek canları pahasına "beni temizle" demeleri, yalnızca dünyevî bir ceza talebi değil, aynı zamanda Allah ile arasındaki ruhsal perdeyi kaldırma, O'nun affına ve rahmetine ulaşma arzusunun bir ifadesidir. Ayrıca Hz. Peygamber'in onların tövbelerini övmesi ve arınma süreçlerini takdir etmesi, bu ruhsal dönüşüm yolunda sergilenen çabanın başarısını ve önemini teyit eder.

2.2. Kendini Kınama

Pişmanlık yaşayan bireylerde görülen bir diğer duygu durumu kendini kınama hissidir. Dinî ve ahlakî ilkelerle uyumlu bir yaşam sürmeyi hedefleyen bireyler, bu ilkelerle çelişen bir davranışta bulunduklarında içsel bir sorgulama ve kendini değerlendirme sürecine girer. Kaynağını büyük ölçüde dinî ve ahlakî değerlerden alan hukukî kuralların ihlali de benzer bir öz eleştiri sürecini tetikleyebilir. Özellikle sorumluluk taşıdığı alanlarda belirli bir yeterliliğe ulaşmış ve yaşamını bu alanlardaki ilkelere göre şekillendiren inançlı bireyler, davranışlarının bu ilkelere uygun olup olmadığını sürekli gözden geçirme ihtiyacı hisseder. Bu süreç, bireyin hem kişisel hem de mânevî gelişimine katkıda bulunan bir mekanizma olarak değerlendirilebilir. Kendini kınama hissi, bireyi ahlakî ve dinî değerlerle daha sıkı bir şekilde bağ kurmaya yönlendirirken, aynı zamanda bireyin yanlışlarını fark etmesini ve düzeltmeye çalışmasını sağlayan güçlü bir motivasyon kaynağıdır.

³² Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 36/213-214; Süleymân b. el-Eş'ab el-Ezdî es-Sicistânî Ebû Dâvûd, *es-Sünen* (Beyrut: Mektebetü'l-Asriyye, ts.), "Hudûd", 24.

³³ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 33/37; Dârimî, "Hudûd", 17; Müslim, "Hudûd", 23; Ebû Dâvûd, "Hudûd", 25.

³⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 33/93, 33/136, 33/152; Dârimî, "Hudûd", 17; Müslim, "Hudûd", 24; Ebû Dâvûd, "Hudûd", 25; Tirmizî, "Hudûd", 9; Ebû Abdurrahmân Ahmed b. Şuayb b. Ali Nesâî, *Sünen (es-Sünenü's-Suğrâ)*, thk. Abdülfettâh Ebû Gudde (Halep: Mektebetü'l-Matbûati'l-İslâmiyye, 1406/1986), "Cenâiz", 64. Metin Ahmed b. Hanbel'e aittir.

Bireyin bu davranışı aslında bir çeşit nefis muhasebesidir ve böyle kimselerin nefsi Kur'ân-ı Kerîm'de, "işlediği fiiller sebebiyle kendini kınayıp ayıplayan nefis" anlamında kullanılan "nefs-i levvâme" kavramıyla karşılık bulmuştur.³⁵ Bu kavramla, sadece kötü fiilleri sebebiyle kendini kınayan nefsin anlaşıldığını savunanlar yanında; aralarında İkrime, Said b. Cübeyr ve İbn Abbas'ın da bulunduğu birçok müfessir, iyi olsun kötü olsun işlediği her fiil sebebiyle kendisini hesaba çekip kınayan nefsin anlaşılması gerektiğini savunmuşlardır. Zira bu nefis, kötülük işlediğinde, kendisine zarar verecek bir şeyi yaptığı için kendisini kınayıp pişmanlık yaşadığı gibi, iyilik yaptığı da elinde imkân olduğu halde neden daha fazlasını yapmadığı için kendisini eleştirir ve pişmanlık yaşar.³⁶

Bu süreçte yaşanan eleştiri ve kınamalar nefsin vicdanî boyutu sayesinde şekillenir. Sözlükte "Kişiyi kendi davranışları hakkında bir yargıda bulunmaya iten, kişinin kendi ahlâk değerleri üzerine dolaysız ve kendiliğinden yargılama yapmasını sağlayan güç;³⁷ iyiyi kötünden, hayrı şerden ayırmayı sağlayan iç duygu, ahlâk şuuru."³⁸ şeklinde tarif edilen "vicdan" kavramı psikolojide, "Kişinin tasarladığı ya da yapmakta olduğu davranışlarının uygun olup olmadığını kestirmesini sağlayan içselleştirilmiş ahlâk ilkelerinin toplamı; törel bilinç, bulunç."³⁹ şeklinde tanımlanmıştır.

Cumhuriyet dönemi İslâm âlimlerinden Ahmet Hamdi Akseki ise vicdanı, "iyiyi kötünden, hayrı şerden ayırt etme yeteneği" olarak tarif etmiş, diğer İslâm düşünürlerinde de hakim olan görüş doğrultusunda bu yeteneğin fıtratta yerleşik olduğunu söylemiştir.⁴⁰ Çünkü onlar, Kur'ân-ı Kerîm'de geçen, "Ant olsun, nefse kötü ve iyi olma kabiliyetlerini verene."⁴¹ âyeti ile Allah Resulü'nün aştıktan Vâbisa'ya yaptığı, "Kendine danış, kalbine danış..."⁴² şeklindeki tavsiyesinin, insanda bulunan bu yeteneğin yani vicdanın doğuştan geldiğine işaret ettiğini savunmuşlardır.⁴³

Nefis muhasebesi neticesinde birey, sergilediği davranışların varlık sebebine, hayatına anlam veren değerlere ve bu doğrultuda kendisi için belirlediği hedeflere ve ideallere ters düştüğünün farkına vardığında, kişinin davranışlarında tutarlı olmasını ve kendi kendini denetlemesini sağlayan bir otorite olan vicdan devreye girer.⁴⁴ Özellikle bireyin işlediği kötü fiilin başkaları tarafından görülmeyip gizli kaldığı ya da işlenen kötü fiil sebebiyle başkalarının zarar gördüğü durumlarda oldukça kuvvetli bir şekilde devreye giren vicdan, işlenen bu kötü fiilin olumsuz sonuçlarından bireyi sorumlu tutar ve onu cezalandırır. Vicdanın vereceği ceza kendini kınama, ayıplama ve pişmanlık şekillerinde ortaya çıkar. Bu durum, bireyin vicdan mekanizmasının işleyişine dair önemli bir gösterge olup, öz eleştiri ve pişmanlığın insan davranışlarını yeniden düzenlemede ne denli etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

İşlediği fiili kendine yakıştıramayan ve bu sebeple de vicdanın kınamasına, ayıplamasına ve acı sitemlerine maruz kalan Hz. Ebu Bekir'in ve yabancı bir kadını rahatsız eden sahâbînin yaşadığı pişmanlıklar bu kategoride değerlendirilebilir.

Hız. Peygamber'i risâlet görevi süresince hiç yalnız bırakmayan ve O'nun hem İslâmîyet'ten önce hem de İslâmîyet'ten sonra en yakın arkadaşı olan Ebû Bekir (ra), başta Miraç hadisesi olmak üzere Hız. Peygamber'in gaybî konularda verdiği bilgilere bile hiç tereddüt etmeden inandığı için "Sıddîk" lakabıyla anılmıştır. Pek çok defa onun faziletinden ve üstünlüğünden söz eden Hız. Peygamber, "Eğer bu dünyada birini dost edinecek olsaydım Ebû Bekir'i dost edinirdim. Ancak o benim hem kardeşim hem de arkadaşımıdır."⁴⁵ buyurmuştur.

³⁵ el-Kıyame 75/2.

³⁶ Ebû'l-Fidâ İsmâîl b. Ömer İbn Kesîr, *Tefsîrû'l-Kur'ânî'l-Azîm* (Riyad: Dâr Tîbe, 1420/1999), 8/275-276.

³⁷ Komisyon, *Türkçe Sözlük*, md. "Vicdan", 2/1561.

³⁸ Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, md. "Vicdan", 1117.

³⁹ Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, md. "Vicdan", 1407.

⁴⁰ Ahmet Hamdi Akseki, *İslâm Dini* (Ankara: DİB Yayınları, 1969), 10.

⁴¹ eş-Şems 91/8.

⁴² Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 2/527-528; Dârimî, "Büyû", 2.

⁴³ Davut Ceylan, "Vicdan Kavramına Psikolojik ve Dini Yaklaşımlar", *Katre* 3 (2017), 185-199.

⁴⁴ Osman Demir, "Vicdan", *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi* (İstanbul: TDV Yayınları, 2013), 43/100-102.

⁴⁵ Buhârî, "Fedâilü's-Sahâbe", 5.

Böylesine üstün meziyetlerle anılan Ebû Bekir, bir gün ashaptan Rebîa b. Ka'b el-Eslemî ile küçük bir tartışma yaşamış ve insanlık hali bir tavırla gaflete kapılarak ona kötü söz söylemişti. Konunun muhatabı Rebîa'dan nakledilen rivayete göre olay, Hz. Peygamber'in Rebîa ve Ebû Bekir'e, birbirine komşu olan birer arazi vermesiyle başlamıştır. Günlerden bir gün Ebû Bekir ve Rebîa, bir hurma salkımı yüzünden ihtilâf yaşar, her ikisi de salkımın kendi sınırında olduğunu iddia eder. Yaşanan bu ihtilaf sözlü münakaşaya dönüşür ve o sırada Ebû Bekir Rebîa'ya hoşlanmayacağı bir söz söyler. Ardından bu davranışı kendine yakıştıramayan ve yaptığı hatanın farkına varan Ebû Bekir büyük bir pişmanlık yaşar. Rebîa'dan aynı sözü kendisine söylemesini, bu sayede kısas yaparak ödeşmek istediğini, aksi halde bu olanları Hz. Peygamber'e anlatacağını bildirir. Ancak Rebîa bu talebi geri çevirir. Olan biteni Hz. Peygamber'e anlatmak üzere oradan ayrılan Ebû Bekir ve peşi sıra onu takip eden Rebîa, birlikte Hz. Peygamber'in huzuruna varırlar. Olup biteni önce Ebû Bekir'den sonra da Rebîa'dan dinleyen Hz. Peygamber, Rebîa'nın o sözü söylemeyerek doğru yaptığını belirtir ve Ebû Bekir için bağışlanma talebinde bulunmasını ister. Rebîa, "Ey Ebû Bekir! Allah seni bağışlasın." diye dua eder. Mahcubiyetini gizleyemeyen Ebû Bekir ağlayarak huzurdan ayrılır.⁴⁶

Rebîa b. Ka'b ile yaşadığı münakaşa sırasında insanî bir zaafıla kötü söz sarf eden Ebû Bekir, üstün kişiliği ve derin bir mânevî farkındalığa sahip olması sayesinde işlediği hatanın hemen farkına varmış, hatasını telafi etmeye çalışmakla ilgili derin bir içsel sorgulama süreci yaşamıştır. Söylediği sözü kendi ahlakî standartlarına ve Allah'ın rızasına uygun bulmayan Ebû Bekir, güçlü bir şekilde işleyen vicdanının kınamasına maruz kalmış ve derin bir pişmanlık duygusu yaşamıştır. Onun, hatasını anladıktan hemen sonra bu hatayı telafi etmek ve iç huzurunu sağlamak için kısas talebinde bulunması, pişmanlığının aktif bir boyut taşıdığını göstermektedir. Burada pişmanlık sadece bir duygusal rahatsızlık değil, aynı zamanda hatayı düzeltme yönünde bir harekete dönüşmüştür. Ayrıca, hatasını Hz. Peygamber'e bildirme kararı da onun, ahlakî bütünlüğünü koruma ve kendini ilahî adalet karşısında hesaba çekme bilincini sergilemektedir.

Konuyla ilgili diğer örnek, Hûd Sûresi 114'üncü âyetin nüzul sebebi olarak zikredilen olaydır. Yabancı bir kadını rahatsız eden sahâbînin yaşadığı pişmanlığı konu edinen rivayetlerin çoğunda sahâbî ismi zikredilmemiş, sadece Tirmizî rivayetinde bu sahâbînin Ebû'l-Yeser künyesiyle bilinen Ka'b b. Amr olduğu belirtilmiştir. İbn Kesîr ise olayda zikri geçen sahâbînin, İbn Abbas'tan nakledildiğine göre Amr b. Gazîyye el-Ensârî; Mukâtil'den rivayet edildiğine göre Ebû Nüfeyl Âmir b. Kays el-Ensârî; Hatîb el-Bağdâdî'nin zikrettiğine göre ise Ka'b b. Amr olduğunu nakletmiştir.⁴⁷

Kaynaklarda Abdullah b. Mes'ûd, İbn Abbas ve Ebû'l-Yeser kanalıyla nakledilen rivayete göre kocası yanında bulunmayan bir kadın hurma satın almak üzere bu adamın yanına gelir. Evde daha güzel hurmaların bulunduğunu söyleyerek kadını eve davet eden adam onu öper ve eliyle rahatsız eder. Kadın, "Yazıklar olsun sana! Ben kocası yanında bulunmayan evli bir kadını." deyince adam kadını bırakır. Yaptığı bu kötü işi kendisine yakıştıramayan adam büyük bir pişmanlıkla önce Hz. Ebû Bekir'e ardından da Hz. Ömer'e giderek durumu anlatır ve kendisine bir çıkış yolu göstermelerini ister. Her ikisi de bu olayı gizli tutup kimseye anlatmamasını ve tövbe etmesini tavsiye ettiği halde o sabredemeyerek Hz. Peygamber'e müracaat eder. Hz. Peygamber, "Allah yolunda savaştan bir gazinin ailesine bu şekilde mi davrandın?" diyerek adama çıkışır. O zamana kadar Müslüman olmamayı temenni eden, hatta kendisinin cehennem ehlinde olduğu düşüncesine kapılan adamın pişmanlığı daha da artar. Adam huzurdan ayrılmadan, "Gündüzün iki tarafında ve gecenin gündüze yakın vakitlerinde namaz kıl. Çünkü iyilikler kötülükleri giderir. Bu, öğüt alanlar için bir öğüttür."⁴⁸ âyeti nazil olur. Bunun üzerine "Ey Allah'ın Resulü! Bu bana özel

⁴⁶ Ebû Dâvûd Süleymân b. Dâvûd b. el-Cârûd Tayâlisî, *el-Müsned* (Mısır: Dâru Hicr, 1419/1999), 2/494; Ebû'l-Kâsım Süleyman b. Ahmed b. Eyyûb eş-Şâmî Taberânî, *el-Mu'cemü'l-Kebîr* (Kahire: Mektebetü İbn Teymiye, ts.), 5/58.

⁴⁷ İbn Kesîr, *Tefsîrü'l-Kur'ânî'l-Azîm*, 4/357.

⁴⁸ Hûd 11/114.

bir hüküm müdür?" diye soran adama Hz. Peygamber, "Ümmetimden onunla amel eden herkes içindir." buyurur.⁴⁹

Bu olayda kadının yaptığı uyarıyla kendine gelen ve işlediği fiilin kötülüğünü fark eden sahâbî, kendisini önce ciddi bir mânevî sorgulamaya yönlendiren, ardından da ağır bir şekilde eleştiren vicdanının kınamasıyla büyük bir pişmanlık yaşamıştır. Yaşadığı bu duygular onu önce Hz. Ebû Bekir ve Hz. Ömer'e son olarak da Hz. Peygamber'e giderek çözüm aramaya itmiştir. Bu süreç bireyde vicdanı tarafından yönlendirilen bir öz eleştiri mekanizmasının devrede olduğunu göstermekte, onun mânevî hassasiyetini ve hatalarını düzeltme arzusunun yansıtmaktadır. Sahâbînin kendini cehennem ehlinden sayacak kadar derin bir üzüntü yaşaması da onun yaşadığı pişmanlığın yoğunluğunu göstermektedir.

2.3. Benlik Çatışması

İnsanın yaşamında, olmak ya da ulaşmak istediği birtakım hedefleri ve idealleri vardır. Tüm bunlar insandaki "ideal benlik" duygusuyla ifade edilir. "İdeal ben" hedeflerimizi, olmaya çalıştığımız kişiyi ve kendimiz için belirlediğimiz hedefleri temsil eder. "Gerçek ben" ise yapabildiklerimizi, gerçekten olduğumuz kişiyi, davranışlarımızı, zayıf ve güçlü yönlerimizi temsil eder yani gerçek bizi gösterir.⁵⁰ Bu iki benlik zihinsel arka planda sürekli olarak diyalog halindedir. Birbirlerine telkinde bulunurlar ve birbirlerini desteklerler. Bu diyalogda ideal benin sesini duymak genellikle daha yapıcı ve daha sağlıklıdır. İçimizden gelen ideal benlik sesi, bizi olduğumuz yerden daha ileriye taşır, hedeflere ulaşmak için gerçek beni harekete geçirir, zayıf yönleri güçlendirir, güçlü yönleri daha da öne çıkarır.

Buna karşılık insanın ideal benliği bazen, yaşamında ve deneyimlerinde ortaya çıkan gerçek benliğiyle tutarsızlık gösterebilir. Bu iki benlik arasında uzlaşma sağlanamıyorsa ve bu benlikler zihnimizde diyalog kurmaktan çok kavga ediyorsa, gerçek ben ile ideal ben arasında çatışma yaşanıyor demektir. Yaşanan bu iç çatışmalar bir zaman sonra bireyi rahatsız etmeye başlar. Tıpkı Hz. Peygamber'in huzurundayken takındığı tavır ve yaşadığı halet-i ruhiyeyi, onun yanından ayrıldıktan sonra devam ettiremediğinden yakınlıkla kendini ikiyüzlü ya da münafık olmakla suçlayan Hanzala el-Üseyyidî'de olduğu gibi neticede bireyin kendisini ikiyüzlü hissetmesine, pişmanlık ve suçluluk duygusuna kapılarak hayal kırıklıkları yaşamasına sebep olur.

Hz. Peygamberin kâtiplerinden ve seçkin sahâbîlerden olan Hanzala el-Üseyyidî (ra) bir gün ağlayarak Hz. Ebû Bekir'in yanına gelir, "Hanzala münafık oldu!" der. Onun bu durumu karşısında şaşkınlığını gizleyemeyen Ebû Bekir nedenini sorar. Hanzala da "Resûlullah'ın huzurunda iken o bize cennet ve cehennemi anlattığında onları gözümüzle görmüş gibi oluyoruz. O'nun huzurundan ayrılıp çoluk çocuğumuza karışarak işlerimizin başına geçtiğimizde ise, o duyduklarımızın pek çoğunu unutuyoruz" diye dert yanar. Kendisinin de aynı durumda olduğunu belirten Ebû Bekir, birlikte Allah Resûlü'ne gitmeyi teklif eder. Hanzala, Hz. Ebû Bekir'le paylaştığı sıkıntısını Resûlullah'a da arz eder. Onu dikkatle dinleyen Hz. Peygamber, "Beni yaşatan Allah'a yemin ederim ki siz, her zaman yanımdan kalktığınız gibi kalsaydınız melekler, oturduğunuz yollar üzerinde ve yataklarınızda sizinle musâfaha ederlerdi. Fakat ey Hanzala! (İnsan bu) Bazen öyle, bazen böyle!"⁵¹ buyurarak onu teselli eder.

Günlük hayatın tabiatı gereği yaşadığı ruh hâli değişimini bir kusur olarak algılayan Hanzala, kendisini ikiyüzlü ya da münafık olmakla suçlamış, bu durum onun iç dünyasında derin bir huzursuzluk yaratmıştır. Bunun sebebi, Hz. Peygamber'in huzurundayken ulaştığı kulluk bilincini ve mânevî yoğunluğu her daim muhafaza etmeyi arzulayan ideal benliğiyle, günlük yaşamın meşgalesi içinde bu bilinci kaybeden gerçek benliği arasında yaşanan çatışmadır. Hanzala'daki mânevî hassasiyetin ve içsel sorgulamanın sonucunda ortaya çıkan bu durum, onun ideal benliğiyle uyum içinde yaşama arzusunun göstergesidir.

⁴⁹ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 4/83, 4/250, 6/165, 7/171; Buhârî, "Tefsîru'l-Kur'ân, Hûd Sûresi", 6; Müslim, "Tevbe", 39; Tirmizî, "Tefsîr", 12.

⁵⁰ Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, md. "Benlik Ülküsü", 157.

⁵¹ Müslim, "Tövbe", 2.

Aslında tüm insanların, ideal benlikleri ile gerçek benlikleri arasında mâkul bir fark mutlaka bulunur. Hz. Peygamber'in Hanzala'ya hitaben söylediği "bazen öyle, bazen böyle" şeklindeki açıklama da bunun bir göstergesidir. Ancak bu makullük ya da tolere edilebilirlik seviyesi, kişiden kişiye farklılık gösterir. Aradaki fark büyüyüp daha da açıldıkça kişi, benlik gelişimiyle ilgili problemler yaşamaya başlar. Bu durum bireyi vicdanen rahatsız eder, yaşamın ilerleyişinde tutarsızlık ve uyumsuzluk baş gösterir. Nasıl olması gerektiğiyle nasıl olduğu arasındaki farkı görmesi, onu düşünmeye ve nerede yanlış yaptığını bulmak için çaba sarfetmeye sevk eder. Yaptığı yanlışların farkına varmasıyla birlikte hissettiği üzüntü ve pişmanlık, onu olumlu bir tavır olan tövbeye davet eder. Birey, yapmış olduğu tövbe ile iç dünyasını günahın mânevî kirinden arındırmış olmakla kalmaz, aynı zamanda yaşadığı iç çatışmalarından da kurtulmuş olur.⁵² Bu sayede ideal ben ile gerçek ben arasında sağlıklı bir iletişim kurmaya başlar.

Bu noktada, savaşa katılması gerektiğini söyleyen "ideal ben"i ile imkânı olduğu halde savaşa katılmayan "gerçek ben"i arasındaki çetin mücadelenin merkezinde yer alan Ka'b b. Malik'in yaşadığı pişmanlık da benlik çatışmasının güzel bir örneğidir. Ailenin tek evladı olan ve iyi bir eğitim alan Ka'b, Hz. Peygamber'in Medine'ye hicretinden önce Müslüman olmuş ve ikinci Akabe biatına katılanlar arasında yer almıştır. Hassân b. Sâbit ve Abdullah b. Revaha'yla birlikte Hz. Peygamber'in meşhur üç şairinden birisidir. Ancak onun sahâbe arasında şöhrete kavuşmasına sebep olan asıl husus, Tebük Gazvesi'ne katılmayı ve sonrasında cereyan eden olaylar olmuştur.

Hadis kaynaklarının neredeyse tamamında Ka'b b. Mâlik'in kendi anlatımıyla yer alan, uzun olmakla birlikte onun savaşa katılmayı, hissettiği pişmanlığı ve süreç içinde yaşadığı iç çatışmaları her yönüyle geniş ve etkili bir üslupla anlatan rivayete göre Ka'b, Tebük seferi ilan edildiğinde sağlıklı ve maddi imkânı da oldukça yerindeydi. Savaşa katılmayı çok istediği için özel bir binek bile satın almıştı. Ancak rahatına düşkünlüğü sebebiyle nefesine mağlup olan Ka'b, meyvelerin olgunlaştığı, gölgelerin arandığı sıcak bir mevsime denk gelen Tebük seferine çıkmamış, bu zor şartlarda Müslümanları yalnız bırakmıştı. Bu ihmalkâr davranışı sebebiyle hata yaptığını anlayan Ka'b pişman olmuş, bir ara onlara katılmak için yola çıkmaya niyetlenmiş ama bunu da başaramamıştı. Kendisi gibi savaşa katılmayan diğer kimseler gazve dönüşünde Hz. Peygamber'in yanına giderek mazeretlerini beyan ettikleri halde o yalan söyleyerek ikinci bir hata işlemek için hiçbir mazeret beyan etmemiş, sadece özür dilemiş, Hz. Peygamber'den kendisi için Allah'tan af dilemesini istemişti. Hz. Peygamber'in, hakkında bir hüküm verilene kadar beklemesini istemesiyle birlikte Ka'b için elli gün devam edecek zorlu bir süreç başlamış oldu.

Bu süreçte Hz. Peygamber ve ashabının boykotuna maruz kalan, eşine yaklaşması dahi yasaklanan Ka'b, vicdanının acı sitemleriyle yaşadığı iç çatışmalarından kurtulabilmek için tövbeye yönelmiş, hissettiği üzüntü ve pişmanlık sebebiyle geçirdiği zor günleri "geniş yeryüzü bana dar gelmişti" sözleriyle ifade etmiştir. Nihayet ellinci günün sabahında, diğer iki kişiyle birlikte tövbelerinin kabul edildiğini haber veren âyet⁵³ nazil olmuş, Hz. Peygamber'in gönderdiği bir sahâbî "Allah Teâlâ'nın seni bağışlaması kutlu olsun." müjdesiyle onu tebrik etmiştir.⁵⁴

Ka'b b. Mâlik'in ideal benliği Tebük Gazvesi'ne katılmayı arzu ederken, gerçek benliği maddi ve fiziksel imkânları yerinde olduğu hâlde nefesine yenik düşerek bu sorumluluktan kaçınmıştır. Ka'b'ın vicdanında derin bir rahatsızlık yaratan bu durum, ona uzun süreli bir iç mücadele yaşatır. Ordunun şehirden ayrılmasının hemen akabinde başlayan bu derin çatışma ve pişmanlık duygusu süreç boyunca artarak devam eder. Yaşadığı iç çatışmalar ve pişmanlık duygusu, ona kendini sorgulamasının, ideal benliğiyle gerçek benliği arasındaki çatışmayı çözmek için tövbeye yönelmesinin yolunu açmıştır. Ka'b'ın tövbesi hem iç huzurunu yeniden kazanmasına hem de toplumsal bağlarının onarılmasına vesile olmuştur.

⁵² Yapıcı, *İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*, 324.

⁵³ "Allah geriye bırakılan (savaşa katılmayan) üç kişinin de tövbesini kabul etti. Sonunda, bütün genişliğine rağmen yeryüzü onlara dar gelmeye başlamış, vicdanları kendilerini sıkıştırmış ve Allah'a karşı O'ndan başka sığınılacak kimse olmadığını anlamışlardı. Bunun üzerine O da eski durumlarına dönmeleri için onlara tövbe nasip etti. Şüphesiz Allah, tövbeleri kabul edendir, merhametlidir." et-Tevbe 9/119.

⁵⁴ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 25/66-76; Buhârî, "Megâzî", 79; Müslim, "Tövbe", 53.

Bununla birlikte daha önce bahsi geçen Mâiz b. Mâlik ile Cüheyneli kadının, Allah ile ruhsal ilişkilerinin bozulduğu hissi yanında, kendini kınama hissini de yaşadıkları söylenebilir. Çünkü onların ideal benlikleri, ilahî öğretilere uygun yaşayan temiz bir Müslüman olmayı arzuladığı halde gerçek benlikleri zina gibi İslâmiyet'in değerleriyle çelişen büyük bir günah işlemiş, bu sebeple iç dünyalarında derin bir çatışmayla muhatap olmuşlardır. Bu çatışma onların pişmanlık yaşamasına ve temizlenme arzusuyla sürekli itirafta bulunmalarına sebep olmuştur.

2.4. Kendisiyle Çelişme

Sözlükte “Birbirine zıt halde bulunma, birinin doğru olması diğerinin yanlış olmasını gerektiren durum, tenakuz.”⁵⁵ olarak tanımlanan çelişme kavramı, bireyin kabul edip içselleştirdiği değerlerin, konuştuğu sözlerin ve ortaya koyduğu eylemlerin birbirine uygun olmayıp muhalefet etmesi halidir. Psikolojide “bilişsel çelişki” adı da verilen bu durum, “Bireyin birbiriyle bağdaşmayan iki inanç, bilgi ya da eylem karşısında duyduğu tedirgin edici ruh durumu.”⁵⁶ şeklinde tanımlanır.

Bu tür çelişkinin ortaya çıktığı durumlarda birey, söz ve davranışlarının kendi içinde ya da karşılıklı olarak birbirine uymaması sebebiyle toplum tarafından birtakım yaptırımlara maruz kalır; toplum nezdinde güvenilirliğini ve saygınlığını yitirebilir. Diğer yandan o, bu çelişkinin ortaya çıkardığı kaygı, üzüntü, pişmanlık ve sosyal yaşamda gerilim gibi duygularla muhatap olur. Sonuçta birey, kendisini bu duygulardan kurtarabilmek, Yüce Yaratıcı'yla ilişkisini düzeltmek, toplum nezdinde zarar gören itibarını ve değerini yeniden kazanarak huzurlu ve dingin bir hale ulaşabilmek için telafi yolları arayacaktır.

Bu noktada Hz. Ebû Bekir'in yaşadığı pişmanlıkta, kendini kınama duygusunun yanında kendisiyle çelişme halinden de bahsedilebilir. Zira o, her ne kadar büyük bir günah olmasa da arkadaşıyla yaşadığı tartışma esnasında sarfettiği söz sebebiyle onun üzülmeye sebebiyet vermesini kendisine yakıştıramamış, bu davranışından ötürü pişmanlık yaşayarak kendisine kısas uygulamasını talep etmişti. Çünkü o, Hz. Peygamber'in (sav) en yakın arkadaşı, Müslümanların büyüğü, toplum içinde de saygın bir konuma sahipti. Bir anlık gafletle ağzından çıkıveren kelimenin, sahip olduğu bu konuma yakışmadığını, inandığı değerlerle çeliştiğini anlamış ve pişmanlık yaşamıştı.

Benzer bir durum Tebük seferine katılmadığı için benlik çatışması yaşayan Ka'b b. Mâlik için de geçerlidir. Savaşa katılmayı düşündüğü için hazırlık yaptığı halde katılmayan Ka'b'ın sergilediği bu davranış, onun hem kendisiyle hem de imanî değerleri ve Hz. Peygamber'e olan bağlılığıyla çelişki yaşamasına sebep olmuştur. Bununla birlikte onun savaş dönüşünde Hz. Peygamber'e doğruyu söyleyerek yalan söyleme çelişkisine düşmemesi, onun vicdanının hâlâ sağlam olduğunun bir göstergesidir. Ancak boykot sürecinde yaşadığı yalnızlık, bu çelişkinin ne kadar derin olduğunu anlamasını sağlamıştır.

Konuyla ilgili bir diğer örnek de Üsâme b. Zeyd'in yaşadığı pişmanlıktır. Hz. Peygamber'in azatlı kölesi Zeyd b. Hârise ile dadısı Ümmü Eymen'in çocukları olan Üsâme, Hz. Peygamber'in, küçüklüğünden beri çok sevdiği ve dua ettiği biriydi. Yaşı küçük olduğu için Uhud Gazvesi'ne katılmasına izin verilmeyince üzüldüğü ağlamış, Hendek Gazvesi öncesinde boyunu biraz daha uzun gösterme çabasını gören Hz. Peygamber, ona şefkat gösterip savaşa katılmasına izin vermişti. Hicretin 8. yılı Safer ayında Mürre kabilesi üzerine gönderilen 200 kişilik seriyyede yer alan Üsâme, bu sırada Benî Mürre'nin müttefiki olan Cüheyne kabilesine mensup Mirdâs b. Nehîk isimli şahsı “Lâ ilâhe illallah” dediği halde öldürmüştü. Sefer dönüşünde bu durumu haber alan Hz. Peygamber Üsâme'ye, o adamı “Lâ ilâhe illallah” dediği halde neden öldürdüğünü sormuş, Üsâme de “Ey Allah'ın resulü! Kılıcımı görünce canını kurtarmak için o sözü söyledi.” cevabını vermişti. Onu öldürmekle yanlış yaptığını belirten Hz. Peygamber bu sözünü defalarca tekrar etmiş, bunun üzerine büyük bir hata yaptığını anlayan Üsâme pişmanlığını “Keşke daha önce değil de bugün Müslüman olsaydım.” sözleriyle dile getirmiştir.⁵⁷

⁵⁵ Doğan, *Büyük Türkçe Sözlük*, md. “Çelişme”, 218.

⁵⁶ Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, md. “Bilişsel Uyumsuzluk”, 188.

⁵⁷ Buhârî, “Diyât”, 2, “Meğâzi”, 45; Müslim, “İman”, 159.

Rivayetin farklı bir varyantında Hz. Peygamber'in Üsâme'ye, "Kalbini yarıp baktın mı da o sözü korkudan söylediğini biliyorsun?" dediği ziyadesi bulunmaktadır.⁵⁸ Müslim'de geçen bir başka rivayette ise Hz. Peygamber'in Üsâme'ye "Kıyamet günü 'Lâ ilâhe illallah' diyerek gelirse ne yapacaksın?" diye sorduğu, bunu defalarca tekrar ettiği, bunun üzerine Üsâme'nin Hz. Peygamber'den kendisi için istiğfarda bulunmasını istediği bildirilmiştir.⁵⁹

Hz. Peygamber tarafından sevilen, takdir edilen ve genç yaşta önemli görevler üstlenmiş biri olarak güçlü bir özgüvene sahip olan Üsâme'nin savaş esnasında yaptığı bu davranış, kendisini hem Hz. Peygamber'in yüksek ahlakî standartlarına hem de kendi vicdanına ters düşen bir durumda bırakmıştır. Savaş gibi stresli bir ortamda hızlı kararlar vermek zorunda kalan Üsâme, o anda "niyet okuma" yoluna giderek kişinin samimiyetini sorgulamış, ancak Hz. Peygamber'in tepkisiyle bu kararın yanlış olduğunu fark etmiştir. Bu farkındalıkla dile getirdiği "Keşke daha önce değil de bugün Müslüman olsaydım" sözleri, yaptığı hatanın büyüklüğünü kavradığını, mânevî yükünü hissettiğini ve onun kendi değerleriyle çeliştiğini gösterir. Hz. Peygamber'in yönelttiği "Kalbini yarıp baktın mı?" ve "Kıyamet günü o sözü getirdiğinde ne yapacaksın?" gibi sorular, Üsâme'nin hem bireysel vicdan muhasebesi yapmasını hem de hatasının ahlakî ve mânevî boyutlarını daha derinlemesine anlamasını sağlamıştır. Üsâme'nin bu olayda yaşadığı "kendiyile çelişme" duygusu, bireyin yüksek idealler ve hatalı davranışlar arasındaki gerilimden kaynaklanır.

2.5. Sosyal İlişkilerinde Gerilim Yaşama

Bireyin, her an Allah'ın gözetimi altında olduğu bilinciyle hareket edip günah ve suç sayılan fiillerden uzak durması esas olsa da kulun bunu her zaman uygulayabilmesi ve günah işlemekten tamamen uzak durması mümkün değildir. Bu durumda birey, işleyeceği kötü fiilin hiç değilse insanlar tarafından görülüp bilinmemesini arzu eder. Böylesi bir eylem, bireye günahkârlık, suçluluk, huzursuzluk, Allah ile arasındaki mânevî bağda zayıflık ve O'nun tarafından cezalandırılma korkusu gibi duygular yaşatsa da bunlar genellikle bireyin içten içe yaşadığı duygulardır ve sosyal ilişkilerine zarar vermeyebilir. Ancak işlediği fiilin insanlar tarafından görülüp bilinmesini istemediği halde bu durum gerçekleşmez ve suçu açığa çıkacak olursa, birey yukarıda bahsettiğimiz duygular yanında toplum tarafından kınanma, boykot edilme, dışlanma ve sosyal statü kaybı gibi endişeler de yaşar. Ortaya çıkan bu duygular ve oluşan endişeler, kişinin sosyal ilişkilerinde gerilim yaşamasına sebebiyet verir.

Bu aşamada bireyin zamanı geriye alması, ortaya çıkan bu kötü durumu insanların hafızalarından silmesi ya da hayatından bir yaprak gibi koparıp atması mümkün değildir. Bu çaresizlik içinde birey, kötü fiilinin ortaya çıkardığı sosyo-psikolojik baskılardan kurtulmak için olumsuz davranışlardan vazgeçerek, olumlu ve üstün kabul edilen ahlakî değerleri yaşamaya ve tövbeye yönelebilir. Bu sayede vicdanını rahatsız eden bu kötü fiilin ortaya çıkardığı sosyo-psikolojik baskı ve uygulamalardan kurtulabilecek, sosyal yaşantısına ve toplumla ilişkilerine sağlıklı bir şekilde devam edebilecek, içinde yaşadığı toplumla ve toplumun değer yargılarıyla yeniden bütünleşme imkânı bulacaktır.⁶⁰

Tebük seferine katılmayan Ka'b b. Malik'e toplum tarafından uygulanan baskı ve boykot neticesinde Ka'b'ın yaşadığı pişmanlık bu durumun en güzel örneğidir. Hakkında bir hüküm verilinceye kadar beklemesi emredilen ve bu süreçte kendileriyle konuşulması Hz. Peygamber tarafından yasaklanan Ka'b ve iki sahâbî çaresizce beklemeye koyulmuşlardı. Diğerlerine göre daha genç olan Ka'b, çoğu zaman evinden çıkarak vakit namazlarını kılmak için cemaate dahil olmuş, bu sayede sosyal ilişkilerini sürdürme yolları aramıştı. Ancak insanlar kendisiyle konuşmaktan kaçınıyor, ona karşı tavırlarını bile değiştiriyorlardı. Bir ara amcasının oğlu ve en çok sevdiği insan olan Ebû Katâde'nin bahçesine gidip Allah'ı ve Resulünü ne kadar sevdiğini anlatmaya çalışmış fakat ondan beklediği ilgiyi görememişti. Yaşadığı zorluklarla üzülen ve gerilen Ka'b bu durumu, "Bana göre yeryüzü bile değişmişti. Sanki burası benim bilip tanıdığım bir yer değildi."⁶¹ sözleriyle ifade etmiştir.

⁵⁸ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 36/133; Müslim, "İman", 158.

⁵⁹ Müslim, "İman", 160.

⁶⁰ Yapıcı, *İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*, 324.

⁶¹ Ahmed b. Hanbel, *el-Müsned*, 25/66-76; Buhârî, "Megâzî", 79; Müslim, "Tövbe", 53.

SONUÇ

Bu çalışma, hadislerde sahâbîlerin yaşadığı pişmanlık duygularını ve bu duyguların bireylerin iç dünyasında ve toplumsal ilişkilerindeki yansımalarını psikososyal bir perspektifle ele almıştır. Elde edilen bulgular, sahâbenin pişmanlık deneyimlerinin, sadece bireysel bir duygu durumunu değil, aynı zamanda toplumsal dayanışmayı güçlendiren ve mânevî gelişime katkı sunan bir dönüşüm sürecini de ifade ettiği görülmüştür. İslâm'ın insana yüklediği ahlakî sorumluluklar çerçevesinde pişmanlık ve tövbe kavramları, bireyin Allah ile ilişkisini onarma, iç huzuru sağlama ve sosyal bağlarını yeniden inşa etme gibi çok boyutlu bir işlev üstlenmektedir.

Pişmanlık duygusunun, bireylerin davranışlarını yeniden gözden geçirmelerine ve hatalarını düzeltmek için harekete geçmelerine nasıl öncülük ettiği hadislerdeki sahâbe örnekleri üzerinden açıkça görülmektedir. Özellikle, günahkârlık hissiyle birlikte ortaya çıkan Allah ile mânevî-ruhsal ilişkinin bozulduğu algısı, bireyde güçlü bir vicdan muhasebesi ve derin bir içsel sorgulama süreci başlatmaktadır. Bu süreç, bireyin mânevî olgunlaşmasını sağlayarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu değişimlere kapı aralamaktadır.

Hadislerde aktarılan örnekler, pişmanlık ve tövbenin sadece bireyin iç huzurunu artırmakla kalmadığını, aynı zamanda toplumsal barışı ve dayanışmayı güçlendiren bir unsur olduğunu göstermektedir. Sahâbîlerin itiraf ve tövbeleri, toplumda dürüstlük ve hesap verebilirlik gibi erdemleri teşvik ederken, aynı zamanda bireylerin toplumsal kabul ve affedilme ihtiyacına yanıt vermektedir. Bu bağlamda, pişmanlık duygusunun bireysel bir tecrübe olmaktan çıkıp toplumsal bir denge unsuru haline geldiği görülmektedir.

Çalışmanın sonuçları, pişmanlık ve tövbenin bireyin ruhsal sağlığı ve mânevî gelişimi üzerindeki olumlu etkilerini disiplinler arası bir bakış açısıyla ele almanın önemini vurgulamaktadır. Özellikle modern psikoloji ve din bilimlerinin ortak çalışmalarıyla, pişmanlık duygusunun farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda nasıl işlediği daha derinlemesine araştırılabilir. Günümüzde bireylerin mânevî ve psikolojik sorunlarıyla başa çıkmalarında bu tür çalışmalardan elde edilen bulgular önemli bir rehber niteliği taşımaktadır.

Sonuç olarak pişmanlık ve tövbe, insanın ahlakî ve mânevî yükselişinde temel bir role sahip olup, bu tür kavramların daha derinlemesine incelenmesi hem bireysel hem de toplumsal iyilik halinin artırılmasına katkı sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Ahmed b. Hanbel, Ebû Abdillâh Ahmed b. Muhammed b. Hanbel eş-Şeybânî el-Mervezî. *el-Müsned*. thk. Şuayb el-Arnaût. 50 Cilt. Beyrut: Müessesetü'r-Risâle, 1421/2001.
- Akseki, Ahmet Hamdi. *İslâm Dini*. Ankara: DİB Yayınları, 7. Basım, 1969.
- Arıcı, Handan Yalvaç. *Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi*. İstanbul: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Bakırcıoğlu, Rasim. *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayınları, 2012.
- Beyhakî, Ebû Bekr Ahmed b. el-Hüseyn b. Alî. *Şuabü'l-îmân*. 14 Cilt. Riyad: Mektebetü'r-Rüşd, 1423/2003.
- Buhârî, Ebû Abdillâh Muhammed b. İsmâîl b. İbrâhîm. *el-Câmiu's-sahîh*. thk. Muhammed Fuâd Abdulbâkî. 9 Cilt. Haydarâbâd: Dârü Tavkî'n-Necât, 1422/2001.
- Ceylan, Davut. "Vicdan Kavramına Psikolojik ve Dini Yaklaşımlar". *Katre* 3 (2017), 185-199. <https://doi.org/10.31120/0.2018.35>
- Dârimî, Ebû Muhammed Abdullâh b. Abdirrahmân et-Temîmî. *es-Sünen*. 4 Cilt. Suûdî Arabistan: Dârü'l-Muğnî li'n-Neşr ve't-Tevzî', 1412/2000.
- Demir, Osman. "Vicdan". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 43/100-102. İstanbul: TDV Yayınları, 2013.

- Doğan, Mehmet. *Büyük Türkçe Sözlük*. İz Yayıncılık, 11'inci Baskı., 1996.
- Ebû Dâvûd, Süleymân b. el-Eş'ab el-Ezdî es-Sicistânî. *es-Sünen*. 5 Cilt. Beyrut: Mektebetü'l-Asriyye, ts.
- Gazâlî, Hücetü'l-İslâm Ebû Hâmid Muhammed b. Muhammed b. Muhammed b. Ahmed et-Tûsî. *İhyâü ulûmi'd-dîn*. çev. Ahmed Serdaroğlu. 4 Cilt. İstanbul: Bedir Yayınevi, 2002.
- Harman, Ömer Faruk. "Günah". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 14/278-282. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- İbn Kesîr, Ebû'l-Fidâ İsmâîl b. Ömer. *Tefsîrû'l-Kur'âni'l-Azîm*. 8 Cilt. Riyad: Dâr Tîbe, 2. Basım, 1420/1999.
- İbn Mâce, Ebû Abdillâh Muhammed b. Yezîd el-Kazvînî. *es-Sünen*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 2 Cilt. Kahire: Darü İhyâi'l-Kütübî'l-Arabî, ts.
- İbn Manzûr, Ebû'l-Fadl Cemâlüddîn Muhammed b. Mükram. *Lisânü'l-Arab*. 15 Cilt. Beyrut: Dârü Sâdır, 3. Basım, 1414/1993.
- İbn Sa'd, Muhammed b. Sa'd b. Menî' ez-Zührî. *et-Tabakâtü'l-kebîr (Tabakât)*. 11 Cilt. Kahire: Mektebetü'l-Hânci, 1421/2001.
- İsfahânî, Ebû'l-Kâsım Hüseyin b. Muhammed b. el-Mufaddal er-Râgıb. *Müfredâtü elfâzı'l-Kur'ân*. Dimeşk: Dârü'l-Kalem, 4. Basım, 1430/2009.
- Kanar, Mehmet. *Büyük Farsça-Türkçe Sözlük*. İstanbul: Birim Yayınları, 1993.
- Komisyon. *Kur'ân Yolu Türkçe Meâl ve Tefsiri*. 5 Cilt. Ankara: DİB Yayınları, 2007.
- Komisyon. *Türkçe Sözlük*. 2 Cilt. Ankara: TDK, 1988.
- Köse, Ali. "Günah (Psikoloji)". *Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi*. 14/285-286. İstanbul: TDV Yayınları, 1996.
- Mâverdî, Ebû'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Habîb el-Basrî el-Mâverdî. *Edebü'd-dünyâ ve'd-dîn*. Beyrut: Dârü Mektebeti'l-Hayât, 1986.
- Mâverdî, Ebû'l-Hasen Alî b. Muhammed b. Habîb el-Basrî el-Mâverdî. *el-Ahkâmü's-sultâniyye*. çev. Ali Şafak. İstanbul: Bedir Yayınları, 1976.
- Müslim, Ebû'l-Hüseyin Müslim b. Haccâc el-Kuşeyrî. *el-Müsnedü's-sahîh*. thk. Muhammed Fuâd Abdülbâkî. 5 Cilt. Beyrut: Dârü İhyâi't-Türâsi'l-Arabî, 1412/1991.
- Nesâî, Ebû Abdirrahmân Ahmed b. Şuayb b. Alî. *Sünen (es-Sünenü's-Suğrâ)*. thk. Abdülfettâh Ebû Gudde. 9 Cilt. Halep: Mektebetü'l-Matbûati'l-İslâmiyye, 2. Basım, 1406/1986.
- Özdemir, Nida. *Suçluluk ve Pişmanlık Yaşantısının Dine Yönelim Üzerindeki Etkisi*. İstanbul: Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Şükûn, Ziya. *Farsça-Türkçe Lügat*. İstanbul: Maarif Matbaası, 1994.
- Taberânî, Ebû'l-Kâsım Süleyman b. Ahmed b. Eyyûb eş-Şâmî. *el-Mu'cemü'l-Kebîr*. 25 Cilt. Kahire: Mektebetü İbn Teymiye, 2. Basım, ts.
- Tayâlisî, Ebû Dâvûd Süleymân b. Dâvûd b. el-Cârûd. *el-Müsned*. 4 Cilt. Mısır: Dâru Hicr, 1419/1999.
- Tirmizî, Ebû İsâ Muhammed b. İsâ b. Sevrâ b. Mûsâ b. Dahhâk. *es-Sünen*. 5 Cilt. Mısır: Mektebetü ve Matbaatü Mustafa el-Bâbî el-Halebî, 1395/1975.
- Yapıcı, Asım. *İslâm'da Tövbe ve Dinî Yaşayıştaki Rolü*. İstanbul: Beyan Yayınları, 1997.

STRUCTURED ABSTRACT

This study aims to investigate in depth the regrets experienced by the Companions as narrated in the hadiths, focusing on their psychological impacts and social implications. The study seeks to reveal how the Islamic perspective interprets regret and repentance as negative emotional responses and constructive processes leading to spiritual purification and personal and social transformation. Although it is universally accepted that humans are prone to making mistakes, the internal turmoil and societal disruption caused by such errors present significant challenges. Traditional views often regard regret as a purely negative emotion. However, Islamic sources propose that regret is a critical starting point for self-reflection, moral reckoning, and repentance. The central problem addressed in this study is whether the remorse demonstrated by the Companions serves only as a personal emotional burden or functions as a transformative mechanism that facilitates self-correction and social reintegration. The study adopts qualitative research methods, primarily employing document and content analysis of hadith texts related to the regrets of the Companions. Various hadith sources are systematically reviewed to trace how the Companions acknowledged their sins, experienced profound moral distress, and eventually repented. For instance, the narrative of Ma'iz bin Malik, who confessed his sin before the Prophet Muhammad and repented sincerely, serves as a key case study. Similarly, the account of a woman from the Companions who, overwhelmed by guilt, sought purification through repentance, is analysed to illustrate the broader psychosocial dynamics involved. The findings reveal that the experiences of regret among the Companions are not merely internal expressions of sorrow but serve as a catalyst for significant personal and social transformation. The study identifies several key phases in this process; The initial recognition of a transgression triggers an acute sense of moral disturbance, prompting individuals to engage in self-assessment. Following the awareness phase, individuals experience intense emotional conflict and self-reproach, which encourages deep introspection and the need for moral realignment. The subsequent act of repentance, encouraged by the compassionate approach of the Prophet Muhammad, facilitates personal spiritual cleansing and the re-establishment of social bonds and community accountability. The process of regret ultimately strengthens communal norms and ethical standards, as individuals who undergo sincere repentance contribute to a more cohesive and responsible social structure. The study concludes that the regret experienced by the Companions, as depicted in hadith narratives, is a constructive process that plays a pivotal role in individual spiritual development and the maintenance of ethical social relationships. The transformative journey—from error recognition, through moral conflict, to sincere repentance—demonstrates that regret is an essential mechanism for restoring inner peace and reinforcing social accountability. The forgiving and supportive attitude of Prophet Muhammad significantly enhanced this process, offering a model for effective handling of personal shortcomings. In light of these findings, the study suggests that the Islamic understanding of regret and repentance provides valuable lessons for contemporary individuals. Confronting mistakes and engaging in honest self-reflection are crucial for personal growth and building a society based on responsibility, accountability, and ethical integrity. Ultimately, the examples set by the Companions offer timeless guidance for overcoming personal errors and contributing to a harmonious, well-ordered community.