

# Kur'an'da Pişmanlık Psikolojisi

Aktif Tevbe  
Pasif Tevbe

Handan Yalvaç Arıcı



## BİRİNCİ BÖLÜM

# *PIŞMANLIĞIN ANLAMINI VE MAHİYETİ NEDİR?*



“Çeşm-i insâf gibi kâmile mîzân olmaz  
Kişi noksanını bilmek gibi irfân olmaz”

Tâlib



## PİŞMANLIK VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

Pişmanlığın kavramsal çerçevesini çizmeden önce, kelimenin etimolojik, kültürel ve semantik yolculuğundan kısaca bahsetmekte fayda görüyoruz. Fars dilinden ödünçleme olarak Türkçeye giren “pişman” sözcüğü, “Bir şeyi arkasından anlama, öğrenme” manalarına gelir.<sup>1</sup>

Genel itibarıyla insanoğlu, bir davranışı sergiledikten sonra yaptıklarına bakar, analiz eder ve yanlış olup olmadığına karar verir. Nasıl ki dağcılık sporu yapan bir kişi zirveye vardığında kat ettiği yolu kuşbakışı görebilir, yolun kıvrımlarını, dönemeçlerini, ayağına takılan taşları, yürüyüşündeki hataları fark edebilir, insanoğlu da eylemlerini icra ettikten sonra, hayatın belirli bir döneminde bu eylemleri yorumlayıp anlamlandırabilir. Yaşamın içerisinde eylemlerinin faili olarak bulunan insan, karakter özellikleri ve donanımına göre doğru olanı ya da kendine uygun olanı yapar.<sup>2</sup> Değerlendirme alanı, eylemin tamamlanmasıyla birlikte kendini göstermeye başlar. Sonuçta yapılan eylem huzur verirse kişi mutluluğa erişir, buna mukabil pişmanlık duygusu zuhur ederse yeni yönelimler belirir.

Fars dilinde ve Osmanlı Türkçesinde mahşer gününün “rûz-i peşmani” yani “pişmanlık günü”<sup>3</sup> olarak tabir edilmesi bu noktada

1 Muhammed Ali Dai İslam, *Ferbeng-i Nizam: Farisi Ba Farisi*, Tahran: Şirket-i Daniş, 1362, Cilt 2, s.101.

2 Arthur Schopenhauer, *Yaşam Bilgeliği Üzerine Aforizmalar*; 8. Baskı, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2011, s.124.

3 Ferit Devellioğlu, *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lügat*, Ankara: Kurtuluş Ofset Basımevi, 1984, s.1034.

önemlidir. Mahşer günü, insanın dünya hayatında yaptığı yanlışların pişmanlığıyla karşı karşıya kalacağı gün olması hasebiyle bu isimle anılmıştır.

Türkçede “pişman” kelimesi, “Yaptığı bir işin veya davranışın olumsuz sonucunu görerek üzülen, nadim” anlamına gelmektedir.<sup>4</sup> Pişmanlık ise, “Pişman olma durumu, nedamet” demektir.<sup>5</sup> Arapça bir kelime olan “nedamet” sözcüğü, işlenen kötülükten dolayı üzüntü ve pişmanlık duyma anlamında, ahlâki terim olarak kullanılmaktadır.<sup>6</sup> Psikoloji literatüründe terim olarak ele alınan “pişman”, “Genellikle, kişinin geçmişte yaptığı bir davranışı, farklı yapsaydı ya da olaylar daha farklı gelişseydi, işin daha iyi sonuçlanabileceğine dair duygu”<sup>7</sup>, psikanaliz sözlüğünde ise, “Üzüntü, keder ve yası andıran durgun bir duygulanım” şeklinde tanımlanmıştır.<sup>8</sup> Pişmanlıkla bağlantılı olarak görülen suçluluk, “Bir suçu işlemek veya suça bulaşmaktan ötürü meydana gelen rahatsızlık” şeklinde tanımlanırken<sup>9</sup> suçluluk duygusu, “Kişinin ahlâki dinî kuralları çiğnediğini sezmesi sonucu bilinçli veya bilinçsiz olarak kapıldığı ve kendisiyle ilgili değer yargılarını sarsan duygu, suçluluk hissi”<sup>10</sup> diye tanımlanmıştır. Pişmanlık kavramıyla ilintili görülen bir başka kavram olan hayal kırıklığı, inkisar-ı hayal ya da sukutuhayal ise, “Çok istenen veya umulan bir şeyin gerçekleşmemesinden duyulan üzüntü”<sup>11</sup> anlamıyla sözlüklerde yer almaktadır.

4 Şükrü Haluk Akalın, *Türkçe Sözlük* “Pişman”, 11. Baskı, Ankara: Türk Dil Kurumu, 2011, s.1929.

5 Şükrü Haluk Akalın, a.g.e. “Pişmanlık”, s.1929.

6 Özcan Taşçı, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, İstanbul-2006, “Nedamet Mad.”, c. 32 s. 509.

7 Arthur S.Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Penguin Books, 1985, s.628.

8 Charles Rycroft, *Psikanaliz Sözlüğü*, M. Sağman Karatekin (çev.), İstanbul: Ara yayınları, 1989 s.170.

9 D. Mehmet Doğan, *Doğan Büyük Türkçe Sözlük* “Suçluluk”, 2. Baskı, Ankara: Vadi Yayınları, 2003, s.1205.

10 Şükrü Haluk Akalın, a.g.e., s.2167.

11 Şükrü Haluk Akalın, a.g.e. “Hayal Kırıklığı”, s.1068.

Bilimsel çalışmalarda pişmanlık duygusunun hayal kırıklığı ve suçluluk duygularından farklı bir duygu olduğu belirtilmiştir. Hayal kırıklığı; kontrol edilemeyen olaylar sebebiyle ya da başka birinin sebep olduğu beklenmedik, olumsuz olaylara karşı duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır.<sup>12</sup> Suçluluk duygusu ise kişinin öz benliğine zarar veren, kişilerarası ve içsel zarardan kaynaklı duygu süreçleri olarak tanım bulmuştur.<sup>13</sup> Bu kavramlardan farklı yönüyle pişmanlık duygusu, mevcut durumumuzun şimdikinden daha iyi olacağını anladığımızda veya öyle olduğunu düşündüğümüzde yaşadığımız olumsuz ve bilişsel temeli bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.<sup>14</sup> İnsan içinde bulunduğu durumdan daha iyi bir noktada olabileceğini düşündüğünde pişmanlık duygusu tezahür etmeye başlar. Dünle bugün arasında olumsuz bir farklılık, yaşanabilecek olumlu bir durumu yaşayamamak pişmanlık duygusunu açığa çıkarır.

Suçluluk duygusu insanı gerginleştirir, hayal kırıklığı ümitleri bitirirken, pişmanlık duygusu kişiye eylemlerini değerlendirme fırsatı verir. Suçluluk duygusu insanı bunalıma sürükleyebilir ve kişinin özsaygısını kaybetmesine neden olabilir. Oysa pişmanlık deneyiminde kişi, özsaygısını yitirmeden eylemlerini gözden geçirir ve kendini eleştirir. Bu duygu, kişinin kendine değil eylemine odaklanmasını sağlar. Değerlendirmeye alınan eylemler ve eylemleri oluşturan düşünceler analiz edilip doğruyu bulma çabası oluşur. Böylece pişmanlık duygusu etkin bir şekilde yaşanır ve kişinin hayatında olumlu değişiklikler meydana getirir.

---

12 Marcel Zeelenberg, On Bad Decisions and Disconfirmed Expectancies: The Psychology of Regret and Disappointment, *Cognition and Emotion*, 2000, 14 (4), s. 523.

13 Marcel, Zeelenberg and Seger M. Breugelmans, The Role of Interpersonal Harm in Distinguishing Regret From Guilt, *Emotion*, Vol. 8 (5), 2008, s. 589.

14 Marcel Zeelenberg, The Use of Crying Over Spilled Milk: A Note On The Rationality and Functionality Of Regret, *Philosophical Psychology*, Vol.12, No.3, 1999, s.325.

Pişmanlık deneyiminin hayatta her konuda bir izdüşümü vardır. Somut veya soyut olarak yaşanan her durumda, mevcut durumdan rahatsızlık varsa o karede pişmanlığın renkleri vardır. Bazen ulaşılamayan bir hedef, bazen kaçırılan bir fırsat, bazen kırılan bir bardak, bazen yetişilemeyen bir otobüs, bazen yaralanan bir kalp, pişmanlık dairesi içindedir. Yaşam alanında çok geniş bir yelpazesi olan pişmanlık deneyimi, insanda farkındalık oluşturacak süreçler meydana getirir.

İslam düşüncesinde pişmanlık deneyimiyle ilgi farklı görüşler mevcuttur. Ebu'l-Hüzeyl, renklerin her bir birey tarafından görülmesine rağmen farklı algılanması gibi pişmanlığın da her birey nezdinde farklı hissedilen bir duygu olduğunu söylemiştir. Ebu'l-Hüzeyl'e göre her birey kendi donanımına göre yaptığı eylemden pişmanlık duyar. Kimisi için pişmanlık olabilecek bir eylem, kimisi için pişmanlık olmayabilir. Kısaca Ebu'l-Hüzeyl, pişmanlığı inancın dışında bir kavram olarak yorumlamıştır. Ebu Haşim ise pişmanlığı itikat cihetinden tefsir etmiştir. Ona göre, kişinin yaptığı eylemin zararlı olduğuna inanması ve bundan pişman olma itikadına sahip olması gereklidir.<sup>15</sup> Bir başka ifadeyle hataların, günahların kötülüğü, zararı alenidir. Kişi bu davranışların yanlış olduğuna mutlak olarak inanmalıdır.

Gazali, pişmanlık duygusunun kişinin yaptığı hatanın zararını anlaması, kulun yaratıcısıyla arasında perde olduğunun ve ilişkisinin zedelendiğinin farkına varmasıyla kalpte oluşan bir elem, bir acı hissi olduğunu ifade eder. Kişi kendi hatası sebebiyle sevdiğini veya önem verdiği bir şeyi kaybettiğini fark ettiği anda kalpte oluşan bu acı, davranışları da etkiler.<sup>16</sup> Pişmanlık tecrübesi, insanın davranışının veya düşüncesinin yanlışlığının

15 Kadı Abdülcebbar, *Şerhu'l-Usuli'l-Hamse*, Prof. Dr. İlyas Çelebi, (çev.), İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurulu Başkanlığı, 2013, s. 752-754.

16 Ebu Hamid Muhammed Gazali, *Ihya-u Ulumi'd-Din*, Ahmed Serdaroğlu (çev.), İstanbul: Bedir Yayınevi, c. IV, s.9.

farkına varması, doğru davranış ve düşünceyi uygulamaya karar vermesiyle aktif hâle gelir. İnsanın pişman olabilmesi için yaptığı hatanın farkına varabilecek bilgi ve donanıma sahip olması gerekir. Bu tecrübeyi yaşayan kişi kendine değil, yaptığı eyleme odaklanır, eylemin yanlışlığının farkına varırsa bu artık etkin bir pişmanlık olur.

Öncelikle zihinde eylemin kökenini analiz ederek tasavvuru düzenlemek gerekir. Tasavvurdaki milimetrik yanlışlar ve eksiklikler hayata büyük alanlar olarak yansır. Tasavvur inşasından sonra uygulama alanına geçilmelidir. Şayet pişmanlık insanı doğru davranışa götürmüyorsa, yanlış davranış alışkanlık hâlini alacaktır. Kişi, sonu pişmanlığa çıkacak alışkanlıklardan kendini kurtarmaya çalışmalıdır: “Alışkanlıklarını karşıt alışkanlıklarla boyunduruk altına al. Şehvete mi düşkünsün? Kendini ondan mahrum ederek onu boyunduruk altına al. Tembel misin? İşe sarıl.”<sup>17</sup> Antik Çağ felsefecilerinden Epiktetos bu görüşüyle pişmanlığın tedavisini vermeye çalışmıştır. Hatalı davranışın yerine, doğru davranışı tatbik edebilmek, etkin pişmanlığın sonucudur.

Pişmanlık tecrübesi, sadece kişinin kendine ya da topluma karşı yaptığı yanlışlıklar sonucu ortaya çıkmaz. Kulun Allah'ın emirlerinin dışına çıkarak yaptığı hata ve günahlar da pişmanlık vesilesidir. Yapılan hata ve günahlardan uzaklaşıp salih amel yolcusu olmaya karar vermek de etkin bir pişmanlıktır. Kuran'da kulun hatasından, günahından Allah'a yönelmesi tövbe olarak ifade edilmiştir.<sup>18</sup> Tahrir suresinde tövbenin nasuh tövbesi olması istenmiştir. Bir başka deyişle, kişinin zihninde, gönlünde

17 Epiktetos, *Düşünceler ve Sohbetler*, Cemal Süre (çev.), İstanbul: Kaknüs Yayınları, İstanbul. 1999, S.129.

18 Hüseyin Atay, *Kuran'a Göre Tövbe ya da Bilinci Yenilemenin İmkânı*, Ankara: İslamiyet, c.1, sayı.3, 1998, s.93.



pişmanlık oluşturan bu eylemden, samimi ve ısrarlı olarak uzak kalınması talep edilmiştir.

Hız. Peygamber, “Pişmanlık tövbedir” diyerek pişmanlığa farklı bir bakış açısı getirmiştir.<sup>19</sup> Birçok tanımı olmakla birlikte tövbe, geçmişte yapılan hatalardan pişman olup gelecekte o hataları yapmamakta kararlı olmaktır.<sup>20</sup> Tövbenin tövbe olabilmesi iki şarta bağlanmıştır: Birinci şart pişmanlık, ikinci şart ise hatayı terk etmede kararlılıktır.<sup>21</sup> Pişmanlığın içine sapanıp kalmak insanı benliğinden uzaklaştıracak, içini kemirecek, bunalıma sokacak bir durumdur. Hâlbuki kişinin hatasının farkına varıp pişman olması ve o hatadan dönmesi kalbin teskin olması anlamına gelir. Tövbesi olan pişmanlık, insan için bir imkândır, köklü bir değişimin anahtarıdır, hayatta yeni bir kapının açılması için fırsattır.

## KUR’AN-I KERİM’DE PİŞMANLIK İFADE EDEN SÖZCÜKLER

Türkçede olduğu gibi bütün dillerde pişmanlık duygusunu ifade eden kelimeler ve beden dili ifadeleri vardır. Kur’an’da da pişmanlık anlamında kullanılan birçok kelime bulunmaktadır. Bu kelimeler hem dünyada hem de ahiretteki pişmanlıkların ifadesi olarak karşılık bulmaktadır. Çalışmamızın temelini teşkil ettiğinden, Kur’an’da yer alan bu kelimelerden bazılarını burada zikretmekte fayda görüyoruz:

**Hasretün** (حَسْرَةٌ): Pişmanlığın en son durumuna denir.<sup>22</sup> Yani pişmanlığın insanı tamamen kuşatmasıdır. Kur’an’da

19 Ahmed b Hanbel, *Müsned*, Beyrut: Mektebetü-l İslamiyye, 1982, c. I, s. 376.

20 Fahrettin Razi, *Tefsirü'l-Kebir* (Mefatihü'l-Gayb), Prof. Dr. Suat Yıldırım ve diğerleri, İstanbul: Huzur Yayınevi, 2002, c. XXI, s. 561.

21 Fahrettin Razi, *Mealimu Usul'id Din* (İslam İnancının Ana Konuları), Nadim Macit (çev.), Erzurum:1996, s. 126.

22 İbn Manzur, *a.g.e.*, c. IV, s. 189.

hasret kökünden türemiş pişmanlık ifadesi on bir yerde geçmektedir.<sup>23</sup>

**Leyte (لَيْتَ)**: Temenni edatıdır. Gerçekleşmeyecek istekler için kullanılır.<sup>24</sup> Kur'an'da farklı formlarda on beş defa kullanılmıştır.<sup>25</sup>

**Mulim (مُليِمٌ)**: Kınanan, kınanacak bir iş yapan kişi, kınamaya vesile olacak kişi anlamlarına gelmektedir.<sup>26</sup> Pişmanlığı ifade eden bu kavram Kur'an'da iki yerde geçmektedir.

**Nedamet (نَدَامَةٌ)**: Yapılan bir şey için üzüntü duymak, demektir.<sup>27</sup>

**Veyl (وَيْلٌ)**: Azabı ve helaki anlatan bir kelimedir. Pişmanlığı ifade için kullanılır.<sup>28</sup>

**Ya Veyleta (يَا وَيْلَتَا)**: Ya tenbih edatıdır.<sup>29</sup> Veyleta ise “veyl” kökünden türemiş, pişmanlık manasına gelen bir kelimedir.<sup>30</sup>

## KUR'AN'DA PİŞMANLIĞIN BEDENSEL İFADELERİ

Temel metnimiz olan Kur'an'da pişmanlık duygusu, sadece kelimelerle değil beden dili ifadeleriyle de yer bulmuştur. Bu ifadelerden bazılarını âyetler bağlamında sıralayacak olursak kelimenin eylemsel yansıması zihinlerde daha net bir akis bulacaktır.

23 Bakara, 2/168; Al-i İmran, 3/154; En'am, 7/31, Enfal, 8/36; İsrâ, 17/29; Meryem, 19/39; Fâtur, 35/8; Yasin, 36/39; Zümer, 39/56; Müllk, 67/4; Hakka, 69/50.

24 İbn Manzur, *a.g.e.*, XII, s. 373.

25 Nisa, 4/73; En'am, 7/27; Kehf, 18/42; Meryem, 19/23; Furkan, 25/27,28; Kasas, 29/79; Ahzab, 33/66; Yasin, 36/26; Zuhruf, 43/48; Hucurat, 49/14; Hakka, 69/25; Hakka, 69/27; Nebe', 78/40; Fecr, 89/24.

26 İbn Manzur, *a.g.e.*, XXI, s. 557.

27 İbn Manzur, *a.g.e.*, XIV, s. 94.

28 İbn Manzur, *a.g.e.*, XVI, s. 422.

29 İbn Manzur, *a.g.e.*, XVI, s. 469.

30 İbn Manzur, *a.g.e.*, XVI, s. 422.

**Başı ellerine düşmek:** Kur'an'da, "elleri üzerine düşürüldü" ifadesi pişmanlık için kullanılmıştır. "Pişman olup (başları elleri üzerine düşürüldüğünde) kendilerinin gerçekten sapmış olduklarını görünce dediler ki: 'Eğer Rabbimiz bize acımaz ve bizi bağışlamazsa, mutlaka ziyana uğrayanlardan olacağız!'"<sup>31</sup> âyetinde geçen "elleri üzerine düşürüldü" ifadesi pişman olan kişinin başını ellerinin arasına bırakması manasındadır. İnsanlar pişman oldukları zaman ellerini başlarına koyarlar yani başlarını elleri arasına alırlar. Arapların, kişinin yaptığı bir davranıştan dolayı pişmanlığını "elleri üzerine düşürüldü" şeklinde ifade etmesi, başı ellerin arasına almak manasındadır.<sup>32</sup> Kur'an'da başın eller arasına alınması veya başın ellerin arasına düşmesi pişmanlığın bedensel ifadesi olarak kullanılmıştır.

**Ellerini ısırmak:** Kur'an'da yaptığı işten büyük pişmanlık duyan, bir şeyi elinden kaçırın kişinin pişmanlık ifadesi "ellerini ısırmak" şeklinde zikredilmiştir. "O gün gerçek egemenlik sadece Rahman'a aittir. İnkârcılara çok zor bir gün olacaktır. O gün, kendisine yazık eden, ellerini ısırarak şöyle der: "Ah, keşke peygamberin yolunu tutsaydım!"<sup>33</sup> Bu âyette "ellerini ısırmak" deyimini pişmanlığın bedensel ifadesi olarak kullanılmıştır.<sup>34</sup> Pişmanlık yaşayan kişilerin duygularını ellerini ısırarak ifade etmesi, söz konusu duygunun yoğunluğunu göstermesi bakımından da dikkate değerdir.

**Ellerini ovuşturmak:** Kur'an'da "ellerini ovuşturmak" deyimini, pişmanlığın beden dilindeki bir başka ifadesi olarak kullanılmıştır. "Derken onun serveti kuşatılıp yok edildi. Böylece, bağı uğruna yaptığı masraflardan ötürü ellerini ovuşturup kaldı. Bağın çardakları yere çökmüştü. 'Âh, keşke, Rabb'ime hiçbir ortak

31 A'raf, 7/149.

32 Bayraktar Bayraklı, *Yeni Bir Anlayışın Işığında Kur'an Tefsiri*, İstanbul: Bayraklı Yayınları, 2003, c. 7, s. 309.

33 Furkan, 25/26-27.

34 Necati Kara, *Kur'an'da Beden Dili*, İstanbul: Bilge Yayınları, 2004, s. 402.

koşmamış olsaydım!' diyordu.”<sup>35</sup> Türkçede “ellerini ovuşturmak” deyimini, olumlu beklentiler için kullanılan bedensel bir ifadedir.<sup>36</sup> Ancak Kur'an'da bu deyim, pişmanlık duygusunun beden dili ifadesi olarak geçmektedir.

---

35 Kehf, 18/42.

36 Oğuz Saygın ve Şafak Layıç, *Resimli Beden Dili*, İstanbul: 4x4 Yayıncılık, 2006, s.159.