



Kur'an ve Sünnet Bağlamında Zaman Yönetimi

Time Management in The Context of The Qur'an and Sunnah

Fatih KANDEMİR

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Din Psikolojisi Ana Bilim Dalı,
Erzincan/Türkiye

Assoc. Prof., Erzincan Binali Yıldırım University Faculty of Theology, Department of Psychology of
Religion, Erzincan/Turkey

ffatihkandemir@gmail.com | orcid.org/ 0000-0002-4988-2716

DOI: 10.47425/marifetname.vi.927045

Makale Bilgisi | Article Information

Makale Türü | Article Type: Araştırma Makalesi | Research Article

Geliş Tarihi | Received: 24 Nisan / April 2021

Kabul Tarihi | Accepted: 13 Temmuz / July 2021

Yayın Tarihi | Published: 30 Aralık / December 2021

Atf | Cite as

Kandemir, Fatih. "Kur'an ve Sünnet Bağlamında Zaman Yönetimi [Time Management in The Context of The Qur'an and Sunnah]". Marifetname. 8/2 (Aralık/2021), s. 413-429.

İntihal | Plagiarism

Bu makale, iThenticate aracılığıyla taranmış ve intihal tespit edilmemiştir.

This article, has been scanned by iThenticate and no plagiarism has been detected.

Copyright ©

Published by Siirt University Faculty of Divinity. Siirt/Turkey.

web: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/marifetname>

mail: sifdergisi@gmail.com



Kur'an ve Sünnet Bağlamında Zaman Yönetimi

Öz: Çalışmanın amacı, İslâm dininin iki temel kaynağı olan Kur'an ve sünnetin zaman yönetimi açısından değerini tartışmaktır. Her ne kadar tarihi süreç içerisinde bilim ve teknolojik ilerlemelerin bireysel ve toplumsal hayatı tedricen da olsa değişime uğrattığı bilinse de, özellikle Sanayi Devrimi'nden sonra teknolojik gelişmelere paralel olarak hayatın hızlı bir değişim ve dönüşüm içinde olduğu bir gerçektir. Bu nedenle günümüzde zaman yönetimi bir gereklilikten ziyade bir zorunluluk olarak kendisini hissettirmektedir. Aksi halde hayatın ritmine ayak uydurmakta problemler yaşama ihtimali bir hayli yüksek olan bireylerin, buna bağlı olarak kaygıdan umutsuzluğa, stresten depresyona, yalnızlıktan intihara kadar birçok olumsuz psiko-sosyal sorunlarla karşı karşıya kalacakları söylenebilir. Bu nedendir ki zaman yönetimini kişisel gelişimine olumlu yansıtacak şekilde planlayabilen bireylerin, psiko-sosyal açıdan daha sağlıklı olması beklenir. Bu noktada, nüfusunun büyük çoğunluğu Müslüman bireylerden oluşan ülkemizin kültürel dokusunun oluşmasında oldukça önemli bir faktör olan Kur'an ve sünnetin doğru anlaşılmasının, bireylerin zaman yönetimine katkı sunacağı ifade edilebilir. Buradan hareketle çalışmanın bir diğer amacı da zaman ve özellikle de "boş zaman" yönetimi konusunda bireysel ve toplumsal farkındalık düzeyini artırmaktır.

Anahtar Kelimeler: Din Psikolojisi, Kur'an, Sünnet, Zaman Yönetimi, "Boş Zaman" Yönetimi

Time Management in The Context of The Qur'an and Sunnah

Abstract: The aim of the study is to discuss the value of the Qur'an and the Sunnah, the two main sources of the religion of Islam, in terms of time management. Although it is known that science and technological advances have gradually changed individual and social life in the historical process, it is a fact that life has been in a rapid change and transformation in parallel with technological developments, especially after the Industrial Revolution. Therefore, nowadays, time management makes itself felt as a necessity rather than a necessity. Otherwise, it can be said that individuals who are highly likely to experience problems in keeping up with the rhythm of life will face many negative psycho-social problems from anxiety to hopelessness, from stress to depression, from loneliness to suicide. For this reason, individuals who can plan their time management in a way that will reflect positively on their personal development are expected to be healthier in psycho-social terms. At this point, it can be stated that the correct understanding of the Qur'an and Sunnah, which is a very important factor in the formation of



the cultural texture of our country, whose population consists of Muslim individuals, will contribute to the time management of individuals. From this point of view, another aim of the study is to increase the level of individual and social awareness about time and especially "leisure time" management.

Keywords: Psychology of Religion, Qur'an, Circumcision, Time Management, "Leisure" Management

Giriş

Zamanın izafi karakteri onun genel geçer bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bu durum onun hiçbir şekilde tanımlanamayacağı anlamına gelmemektedir. Bu nedenledir ki tarihi süreç içerisinde zaman kavramının birçok tanımı yapılmıştır. Özellikle felsefi gelenekte Tanrı'nın varlığı, evrenin yaratılışı gibi konuların yanında, zamanın ezeli ve ebediliği gibi onun ne olduğu hususu da bir hayli tartışılmıştır.¹ Zaman kavramı klasik ve modern fiziğin de önemli problem alanlarından biri olmuştur. Bu bağlamda klasik fiziğin önemli temsilcilerinden Newton, mutlak olan zamanın aynı zamanda matematiksel olduğunu ve özünün dışsal bir ögeye bağımlı olmadan düzenli bir şekilde aktığını ifade ederken, modern fiziğin simge isimlerinden Einstein, görelilik (izafiyet) teorisi bağlamında evrensel bir zamandan söz etmenin mümkün olmadığını, kendi özlerinde belirli bir varoluşa sahip olan zaman ve uzayın bükülebilir olduğunu öne sürmüştür.²

Her ne kadar zaman kavramı üzerine birçok tartışma yapılmış olsa da bu tartışmaların herkesi tatmin etmekten uzak olduğu da bir gerçektir. Augustinus'un "Sana itiraf etmeliyim ki ya Rab, hâlâ zamanın ne olduğunu bilmiyorum ve bir itirafım daha var ki bütün bunları söylerken zamana bağlı olduğumu biliyorum... Yoksa bildiğim bir şeyi ifade etmeyi mi bilemiyorum? Vay bana! bilmediğim şeyin ne olduğunu bilemiyorum"³ ifadeleri, zamanın tanımının başkalarını tatmin etmesi bir yana bazen tanımı yapan

¹ Ahmet Cevizci, *Felsefe Tarihi* (İstanbul: Say Yayınları, 2014), 51, 234.

² Nergiz Karadaş, "Zaman Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar ve İnternet'te Şimdiki Zaman Olgusu", *Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Folklor/Edebiyat* 21/83 (2015/3), 328.

³ Augustinus, *İtiraflar*, çev. Çiğdem Dürüşken (İstanbul: Kabcacı Yayınevi, 2010), 761, 763.



kişinin kendisini de tatmin etmediğini göstermektedir. Bu nedenledir ki zamanın ne'liği üzerine yapılmış olan hiçbir çaba son olmadığı gibi, bundan sonraki gayretler de son olmayacaktır. Ancak her ne kadar yapılmış olan bu tanımlar, herkesi bağlayıcı nitelikte olmasa da zamanın farklı yönlerine vurgu yapmaları bakımından oldukça önemlidir. Bu bağlamda zaman kavramının doğrusallığına dikkat çeken Smith'e göre zaman, olayların geçmişten bugüne, bugünden geleceğe doğru birbirlerini takip ettiği, bireyin dışındaki kesintisiz bir süreci ifade etmektedir.⁴ Sucu ise zamanın soyut karakterine dikkat çekmiştir. Ona göre zaman, bireyin olayların ardışıklığını görebilme zihninde yarattığı ve olayların bundan sonra da içinde varlıklarını sürdürebileceklerini düşündüğü, başı ve sonu olmayan soyut bir kavramdır.⁵ Diğer bir ifadeyle zaman, bir eylemin geçtiği süreci ifade etmektedir.⁶ Ancak bu süre, insanın kontrolünün dışında bir akışa sahip olduğu gibi, mutlak anlamda zamanın durdurulması bir yana onun geriye dönüşümü de mümkün değildir. Bu durum, zamanın verimli kullanılmasını gerekli kıldığı için zaman "tasarruf edilmek" durumundadır.⁷ Zira, zamanın büyük bir kısmı başkaları tarafından değil, kişinin kendisi tarafından boşa harcanmaktadır.⁸ Bu ise bir yönüyle hayatın boşa akması anlamına geldiğinden zaman yönetimini zorunlu kılmaktadır. Augustinus, "Zaman dur durak bilmez, ama öyle kendi kendine, duygularımızı hiç etkilemeden de geçip gitmez; ruhumuzda mucizelerini yaratır. Öyle de oldu, günler günleri kovaladı ve zaman akıp geçti. Akıp geçerken de ruhuma yepyeni umutlar, yepyeni anılar zerk etti..."⁹ diyerek zamanın etkin kullanılması durumunda bireysel gelişim açısından olumlu sonuçlar doğuracağına dikkat çekmiştir. "Zamanı yöne-

⁴ Hyrum W. Smith, *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*, çev. Adalet Çelbi (İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1998), 24.; Abdulvahid Sezen, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi", *Akademik Bakış Dergisi* 38 (2013), 2.

⁵ Yaşar Sucu, *Yönetim Zamanın Etkin Kullanılması*, El Kitabı, (Bolu, 1996), 3.; Sezen, "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi", 2.

⁶ Ayten Akatay, "Örgütlerde Zaman Yönetimi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10 (2003), 282.

⁷ Akatay, "Örgütlerde Zaman Yönetimi", 282.

⁸ Hüseyin Özgen-Selen Doğan, "Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları", *Standard Dergisi* 36/425 (1997), 136.

⁹ Augustinus, *İtirafı*, 195, 197.



temeyiz, yalnızca kendimizi zamana göre yönetebiliriz”¹⁰ ifadesi belirtilen duruma işaret etmektedir.

Amaç ve hedeflere ulaşmada önemli bir kaynak olan ve zamanı verimli kullanma çabasını ifade eden zaman yönetimi,¹¹ esasen profesyonel çalışma hayatının bir sonucu olarak gündeme gelmiş ve işgücü yoğunluğu fazla olan yöneticilerin zamanlarını daha iyi organize edebilmelerine yardımcı olmak için Danimarka’da doğmuş ve tüm dünyaya yayılmıştır.¹² Bununla birlikte zaman yönetimi sadece çalışma saatleriyle sınırlı kalmamış, çalışma saatlerinin dışında kalan “boş zaman”ın etkili bir şekilde planlanması amacıyla da “boş zaman yönetimi” bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır.

Özellikle bilim ve teknolojinin günümüz modern dünyasını etkileyerek her geçen gün insanın dinî ve manevî dünya ile olan ilişkisini tehdit ettiği dikkate alındığında, dinin zaman yönetimine yapacağı katkıların önemli olduğu ifade edilebilir. Zira Sanayi Devrimi ile hız kazanan ve televizyon, özellikle de bilgisayar teknolojisine bağlı olarak internet ve sosyal medya platformları gibi kitle iletişim araçlarıyla oldukça ivme kazanan toplumsal değişim, bireylerin varoluşsal boşluk yaşamasında oldukça etkili olmuştur. Bu durum, stres, kaygı, depresyon, anlamsızlık duygusu ve yabancılaşma gibi birçok psikolojik problemleri de beraberinde getirmiştir. Bireylerin bu problemlerin üstesinden gelebilmek için kullandıkları seküler başa çıkma mekanizmaları her zaman istenen sonucu vermemektedir. Bu noktada din, insana bir dizi organize olmuş inanç formları sunarak¹³ onun için hayatın anlamına dair besleyici ve huzur temin edici bir kaynak işlevi görmektedir.¹⁴ Böylece günümüz insanının anlam arayışına cevaplar sunan din, zor zamanlarda onun için sığınılacak bir “güven kapısı” olarak işlev görür. Zira in-

¹⁰ Ray Josephs, *Zaman Yönetimi*, çev. Özlem Koşar (İstanbul: Epsilon Yayınları, 1996), 8.

¹¹ Metehan Yazıcıoğlu, *Boş Zaman Yönetimi ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emekçilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Uygulama* (İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 4.

¹² Sezen, “İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi”, 4.

¹³ Jozef Corveleyn-Patrick Luyten, “Psikodinamik Psikolojiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek”, çev. Ferdi Kırac, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 171.

¹⁴ Julie Juola Exline-Ephraim Rose, “Dini ve Manevi Uğraşlar”, çev.: Merve Altınlı Macic, *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, ed. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park (Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013), 67.



san, toplumla bağı olmadan yaşamını sürdüremeyeceği gibi, dış faktörlerin yıkıcı etkilerini azaltan metafizik bir varlığa inanmadan da varoluşunu anlamlandırmakta oldukça zorlanır. Bununla birlikte bu durumdaki bireylerin manevî ve ahlakî davranışlarını temellendirme noktasında da problemler yaşama ihtimalleri oldukça yüksektir. Zira Tanrıya bağlanmayan bireylerin, dünyanın fiziksel ve ahlâkî kışkırtıcılığına kendi kaynaklarıyla direnmeleri bir hayli güçtür.¹⁵

Diğer taraftan günümüz modern dünyası, bilimsel hakikat adına tabiata boyun eğdirebilmek için yararlanabileceği gerekli bilgiye ulaşmış gibi gözükmektedir. Bu konuda büyük başarılar elde eden insanoğlu, buna rağmen teknolojiye ve maddî tüketime tek tarafı ağırlık vererek kendisiyle ve yaşamla olan bağını yitirmiştir.¹⁶ Böylece “doğanın kucığında erdemsiz yaşamayı” tercih etmiş gibi gözükene¹⁷ günümüz insanı, dinsel inancını ve ona bağlı olan insancıl değerlerini de kaybederek, teknik ve maddî değerler üzerinde yoğunlaşmıştır. Üstelik insan, derin coşkular duyma yetisini de kaybetmekle kalmamış, bu duyguların getirmiş olduğu sevinç ve üzüntü duyma yetisini de yitirmiştir. Böylece insanoğlunun inşa etmiş olduğu makine öylesine gelişmiştir ki onun düşünme şeklini saptayan yeni bir güç haline gelmiştir.¹⁸ Bu nedenle kendisinden, doğadan ve dinî inançlardan bağımsız yaşamayı tercih eden günümüz insanı, hayatın acı ve ıstıraplarıyla başa çıkma sürecinde önemli bir güç kaybetmiştir. Zira insanın somut bencilliği, yaşamın aşkın anlamının görmezden gelinmesine neden olmuş, bu durum, onun hayatın olumsuzluklarıyla başa çıkmasının önündeki en önemli engellerden birini teşkil etmiştir.¹⁹ Bu noktada dinin zaman yönetimi fonksiyonunun, modern dünyanın bireyin kutsalla ilişkisini zayıflatmasına karşı bir panzehir olduğu ifade edilebilir. Zira dinler, özellikle zamana yaymış oldukları ibadetler aracılığıyla bir taraftan müntesiplerine zaman yönetimi bilincini kazandırırken, diğer taraftan ise bireyin kutsalla kurmuş olduğu ruhsal ilişki sayesinde onun dinî farkındalık düzeyini artırır.

¹⁵ Ali Köse-Ali Aytan, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 40.

¹⁶ Erich Fromm, *Umut Devrimi*, çev. Şemsa Yeğin (İstanbul: Payel Yayınevi, 2012), 16.

¹⁷ Fatih Kandemir, *Rabbim Bana Yardım Et!* (Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020), 17.

¹⁸ Fromm, *Umut Devrimi*, 16.

¹⁹ Kandemir, *Rabbim Bana Yardım Et!*, 17.



Böylece birey, modern dünyanın kendisine dayatmış olduğu yükün altında ezilmeye karşı daha dirençli bir hale gelir.

1. Kur'an ve Sünnette Zaman Yönetimi

İslâmî gelenek genel anlamda zaman kavramının tanımından ziyade, kelimî açıdan onun mahluk oluşuyla ve pratik olarak, ahlâkî tezahürleri olan “geçen zaman” veya “bozulan zaman”la ilgilenmiştir.²⁰ Bununla birlikte zaman kavramının her daim İslâm mütefekkir ve mutasavvıflarının dikkatlerini çektiğine işaret eden İkbâl, bunun iki nedeni olduğunun altını çizmiştir: (1) Kur'an'a göre gece ve gündüzün birbirlerini takip etmesi, Allah'ın en büyük delillerinden biridir.²¹ (2) Hz. Peygamberin bir hadisinde, Allah'ın Dehr (zaman) ile eş değer tutulmasıdır.²² Buradan da anlaşılacağı üzere İslâmî geleneğinin zaman algısını Kur'an ve Sünnet olmak üzere iki temel kaynak yönlendirmektedir. Ancak ifade edilen bu kaynaklar zamanın sadece ne'liği üzerinde durmakla kalmamışlar, zamanın iyi yönetilmesinin gerekliliği üzerinde de önemle durmuşlardır. Zira her din gibi İslâm dini de özü itibarıyla anne karnına düşer düşmez ömür kronometresi çalışmaya başlayan insanın akan zaman içerisindeki hayatını düzenlemeye taliptir.

Kur'an ve Hz. Peygamberin ibadet anlayışındaki zaman merkezli tutumu, müntesiplerini daima zamanın bilincinde olmaya sevk etmektedir. Bu bağlamda Şâfi'nin, “Sufilerle arkadaşlık ettim. Onlardan sadece iki cümle istifadem oldu. Şöyle dediklerini işittim: Vakit kılıç gibidir, sen onu kesmezsen o seni keser. Nefsini hak ile meşgul etmezsen o seni batıl ile meşgul eder”²³ sözleri, İslâm'ın zaman telakkisinin anlamlı bir ifadesidir. Müslümanın bu hakikati idrak edip bu doğrultuda yürümesini, onun iman ve takvasının alametlerinden biri olarak gören İslâm

²⁰ Salih Özer, “İslam Düşüncesinde Kutsal (Zaman) Kavramı: Ritüeller/Kutlamalar Örneği”, *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 18/3, (2005), 308.

²¹ Nûr 24/44.

²² Muhammed İkbâl, *İslam'da Dini Düşüncesinin Yeniden İnşası*, çev. Rahim Acar (İstanbul: Timaş Yayınları, 2016), 104.; Özer, “İslam Düşüncesinde Kutsal (Zaman) Kavramı: Ritüeller/Kutlamalar Örneği”, 311.

²³ Abdulfettâh Ebû Gudde, *Zamanın Kıymeti*, çev. Enbiya Yıldırım (Ankara: Takdim Kitap, 2019), 55.



dini,²⁴ büyük bir önem atfetmiş olduğu ibadetleri günlük, haftalık, yıllık ve ömürlük olarak planlamıştır. Bununla birlikte Kur'an'ın oruç, hac, zekât, kurban, fitır sadakası gibi vakitleri belirlenmiş olan birçok ibadet olmasına rağmen, “*Namaz, müminler üzerine vakitleri belirlenmiş bir farzdır*”²⁵ diyerek namazı özellikle zikretmesinin ayrı bir anlamı olduğu söylenebilir. Zira günde beş defa belirli aralıklarla ardışık olarak tekrarlanan namazları eda eden kişinin zamana karşı hassasiyet göstermesi beklenir.²⁶ “*Allah Teâlâ'nın en sevdiği amel vaktin başında kılınan namazdır*”²⁷ buyurarak zaman yönetimine dikkat çeken Hz. Peygambere göre namaz ibadetinin bireye zaman yöntemi bilinci kazandıracığı bir gerçektir. İslâm'ın zamana bu denli değer biçmesinin temel nedeni, Müslümanların zamandan kopmak bir yana, onların saatle yaşayan dakik bireyler olmalarını sağlamak, dünya ve ahiret mutluluklarının ancak önemsiz gibi görünen dakikaların, hatta saniyelerin israf edilmemesi ve en iyi şekilde yönetilmesiyle ancak mümkün olabileceğini inanan bireylerin bilinçlerine yerleştirmektir.²⁸

1.1. Kur'an'da Zaman Yönetimi

Olayların geçmişten geleceğe doğru birbirini takip ettiği kesintisiz bir süreci ifade eden ve eyleme anlam kazandıran zaman kavramı,²⁹ sözcük olarak Kur'an'da geçmemektedir. Bununla birlikte Kur'an-ı Kerim'de zamanı ifade etmek için kullanılan kavramlar çok geniş bir spektrum (taıf, yelpaze) oluşturmaktadır. Kur'an'ın bu spektrum dizisinde yer alan kavramlarından biri olan asr'a yemin etmesi, onun zamana verdiği değeri göstermesi açısından oldukça önemlidir. Râzî'nin Asr suresinin tefsirini yaparken, “Allah Teâlâ zaman olan asr'a yemin etmiştir. Çünkü zamanda acayıplikler

²⁴ Ebû Gudde, *Zamanın Kıymeti*, 259.

²⁵ Nisâ 4/103.

²⁶ Ebû Gudde, *Zamanın Kıymeti*, 34.

²⁷ Buhâri, “Mevakiti's-Salât”, 5.

²⁸ Ali Murat Daryal, *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri* (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2009), 72.

²⁹ Mehmet Gürbüz-Ahmet Hamdi Aydın, “Zaman Kavramı ve Yönetimi”, *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 9/2 (2012), 3.; Hasan Tutar, *Zaman Yönetimi* (Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2007), 19.



vardır. Şöyle ki mutluluk ve üzüntü, sıhhat ve hastalık, zenginlik ve fakirlik zaman içinde olur. Ayrıca, ömre denk ve onunla aynı kıymette olan bir şey de yoktur...” şeklindeki ifadeleri, Kur'an'ın zamana vermiş olduğu değerler bir ifadesidir.³⁰ Esasen Kur'an'da ifade edilen zaman kavramları bir işin ya da ibadetin vaktini belirlemek, bildirmek için kullanılmış olup, onlarla Allah'ın yaratıcı vasfına, özellikle de kudretine vurgu yapılmıştır.³¹ Ancak Kur'an'ın zaman konusunda üzerinde durduğu bir diğer husus da onun verimli kullanılmasıdır. Bu bağlamda Kur'an, zamanın verimli kullanılmasına yönelik olarak bazı düzenlemeler yapmıştır. Ancak, bugünkü anlamda saat sistemleri olmadığı için tüm bu düzenlemeler güneş, ay ve yıldız gibi gök cisimlerinin hareketleri dikkate alınarak hayata geçirilmiştir.³² Bu bağlamda zamanı öncelikle gece ve gündüz şeklinde kategorik olarak ikiye ayırmış olan Kur'an,³³ Hz. Peygamber'den özellikle istediği,³⁴ ancak zorunlu olmakla birlikte Allah'a yakınlaşmak amacıyla kılanları övdüğü³⁵ teheccüd namazları hariç tutulacak olursa genel anlamda geceyi dinlenme, gündüzü ise hareket ve çalışma vakti olarak planlamıştır.³⁶ Kur'an, bununla da kalmayıp inananlardan zamanlarını üç temel amaca matuf olarak planlayıp, yönetmelerini istemiştir. Buna göre ilk planlama alanı *ibadetlere* yöneliktir. Zira iman kavramı, bireyin kendisi hakkındaki İlâhî iradenin belirlediği hakikate boyun eğmesi ve rıza göstermesiyle gelişen bir “alçakgönüllülük” eylemidir. Diğer bir ifadeyle iman, kişinin kendi acizliğinin bilincinde olarak, kendisini ilahî emirlerin uygulayıcısı kabul etmesi ve gereken sorumluluğu en iyi bir şekilde ve en üst düzeyde yerine getirmek için çaba göstermesidir. Akıl sayesinde diğer canlılardan ayrılarak ilahi vahye muhatap kılınmış olan insana, bunun bir gereği olarak birtakım sorumluluklar yüklenmiştir.³⁷ Bu nedenledir ki belirtilen imanî tutum, güçlü bir “vazife ve sorumluluk”

³⁰ Ebû Gudde, *Zamanın Kıymeti*, 48-49.

³¹ Ertuğrul Döner, “Kur'an'ı Kerim'de Zaman Kavramı”, *Adana 2015 Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi* (7-10 Ekim 2015), 610.

³² Gürbüz-Aydın, “Zaman Kavramı ve Yönetimi”, 6.

³³ İsrâ 17/12.

³⁴ Müzzemmil 73/1-7, 20.

³⁵ Furkân 25/64; Secde 32/16; Zümer 39/9; Zâriyât 51/15-18.

³⁶ Nebe' 78 /9-11; Furkân 25/47; Rûm 30/23.

³⁷ Zeki Göksu, “Nörobilim ve Din Eğitimi (Din Eğitimi-Akıl İlişkisinin Çağdaş Yorumu)”, *Akıl Kitabı 4*, ed. Turgut Akyüz (İstanbul: Ravza Yayınları, 2020), 157.



duygusuyla iç içe bulunmaktadır. Bu vazife ve sorumluluk duygusunun oldukça belirgin olduğu dinî davranış alanları ise ibadetlerdir. Allah ile kurulan tabiatüstü ilişkinin görünür varlığı, belli sözler, jestler ve davranışlar sistemi olarak ifade edilen ibadetlerin³⁸ ise zaman yönetimiyle yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu amaçla Kur'an, Müslümanlardan dua gibi informal ibadetlerin yanında namaz, oruç, hac, zekât ve kurban gibi formal birtakım ibadetleri de ibadetlerin karakteristik özelliklerine göre günün, haftanın, yılın ve ömrün belli bir zamanında yapmalarını talep etmiştir. Bu bağlamda Kur'an, bir günü sabah,³⁹ öğle,⁴⁰ ikindi,⁴¹ akşam⁴² ve yatsı⁴³ namazlarını esas alarak beş ayrı zaman dilimine ayırarak zaman yönetiminin önemine işaret etmiştir. Böylece Kur'an, bireyin Allah ile kurmaya çalıştığı ruhsal ilişkiyi tesadüflere bırakmayıp bizzat kendi kontrolü altında tutmayı amaçlamıştır. Şöyle ki Kur'an, zaman ve mekana bağlı bulunmayan Allah ile maddî ve manevî varlığı ile zaman ve mekana bağlı olan insanı, formal ibadetleri özellikle farklı zaman dilimlerine yayarak bu ibadetler aracılığı ile sıradan şuurun otomatikliğini ve seçiciliğini ortadan kaldırarak, Allah'ta odaklanan bütün bir hakikatle karşı karşıya bırakır. Böylece ibadet esnasında bireyin ruhunda dinî bir atmosfer canlanır ve bu durum, kişinin düşünce ve duygularını daha rafine bir hale getirir. Bu durumun, planlanan zaman dilimlerinde yapılan ibadetler aracılığı ile kişide dinî şuurun kökleşmesine vesile olduğu söylenebilir.⁴⁴ Bu noktada Kur'an'ın namaz ibadetini planlarken bireyin şuur dünyasının Allah ile temasının kesilmemesi için azamî gayret sarf ettiği anlaşılmaktadır. Şöyle ki namaz ibadetinin günlük hayatın belirli zaman dilimlerine yayıldığı görülmekte ve bunlardan en az ikisi çalışma hayatına tekabül etmektedir. Bu bağlamda öğle ve ikindi namazlarının özellikle çalışma hayatının içine yerleştirilmesinin, bireyin kendisini dünya işlerine kaptırması sonucunda dinî farkındalık düzeyinin düşmesini

³⁸ Hayati Hökekleli, *Din Psikolojisi* (Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2005), 163, 233.

³⁹ İsrâ 17/78.

⁴⁰ Rûm 30/18.

⁴¹ Bakara 2/238.

⁴² Hüd 11/114.

⁴³ Tâ Hâ 20/130.

⁴⁴ Hökekleli, *Din Psikolojisi*, 241-242.



engellemek için önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir.⁴⁵ Bununla birlikte Kur'an, namaz ibadetini günün beş vaktine yaymakla kalmamış, ifade edilmiş olan zaman yönetiminin motivasyonel sürekliliğini sağlayabilmek için, Mü'minlerin bayramı sayılan ve Hz. Peygamber'in "üzerine güneşin doğduğu en hayırlı gün Cum'adır..."⁴⁶ diyerek övdüğü Cum'a gününde kılınmak üzere Cum'a Namazı'nı da farz kılmıştır.⁴⁷ Cum'a namazının beş vakit namazdan sonra farz kılınmasının, ifade edilen motivasyonel sürekliliğin sağlanmasına yönelik olduğu ifade edilebilir. Böylece Kur'an, Cum'a namazı ile bir taraftan beş vakit namaz ibadetinin devamlılığı için motivasyonel bir değer sağlarken, diğer taraftan ise insanın yeryüzüne dağılarak Allah'ın lütfundan nasibini aramasına⁴⁸ imkân sağlamıştır. Bu durum, Kur'an'ın ikinci planlama alanı olan *rızık kazanmaya* işaret etmektedir. Bir günlük zaman diliminin beş vakit namaz esas alınarak planlanmasının altında çok ince bir hesabın yattığı ifade edilebilir. Şöyle ki Kur'an günlük ibadetlerin yanında ifade edilmiş olan rızık kazanma alanını planlarken mali ibadetlerden hac, zekât, kurban ve sağlık durumu elverişli olmayanlar için potansiyel olarak mali yönü de bulunan oruç ibadetinin sürekliliğini de sağlamayı amaçlamaktadır. Bu durum, bir günlük zaman diliminin yönetilmesinin ifade edilen ibadetlerin yerine getirilmesi için önemli bir temel oluşturduğu anlamına gelmektedir. Zira mali durumu elverişli olmayan bireylerin ifade edilmiş olan ibadetleri yerine getirmeleri pek mümkün değildir. Kur'an'ın üçüncü planlama alanı ise *murakabe* ve *tefekfüre* yöneliktir. Böylece insanın amaçsız yere yaratılmadığını⁴⁹ ve ahirette Allah'a hesap vereceğini ifade eden Kur'an,⁵⁰ onu dünya ve ahiret hayatı hakkında düşünmeye davet etmektedir.⁵¹ Kur'an, bu durumu Hz. Peygambere hitaben, "Ey örtünüp bürünen (Peygamber)! Kalk, birazı hariç olmak üzere geceyi; yarısını ibadetle geçir. Yabut bundan biraz eksilt. Yabut buna biraz ekle. Kur'an'ı ağır ağır, tane tane oku. Şüphesiz biz sana (sorumluluğu) ağır bir söz vahyedeceğiz. Şüphesiz

⁴⁵ Faruk Karaca, *Din Psikolojisi* (Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011), 143.

⁴⁶ Müslim, "Cuma", 18.

⁴⁷ Cum'a 62/9.

⁴⁸ Cum'a 62/10.

⁴⁹ Kıyâme 75/36.

⁵⁰ Hâkka 69/18.

⁵¹ Bakara 2/220; Meryem 19/85-86.



*gece ibadetinin etkisi daha fazla, (bu ibadetteki) sözler (Kur'an ve dua okuyuşlar) ise daha düzgün ve açıktır. Çünkü gündüzün sana uzun meşguliyet vardır. Rabbinin adını an ve bütün benliğine O'na yönel."*⁵² şeklindeki ifadeleriyle somut bir şekilde dile getirmiştir. Böylece Kur'an, gece yapılan ibadetlerin bireyin ruh dünyasında oldukça etkili olduğunu belirtmiştir. Bu bağlamda özellikle tertil üzere okunan Kur'an'ın önemli bir dinî uyarıcı olduğu tecrübeyle sabittir.⁵³

Daha önce ifade edildiği üzere, zaman yönetiminin temelinde namazı özellikle yerleştirmiş⁵⁴ olan Kur'an'ın, genel itibariyle ibadet merkezli zaman yönetimine vurgu yapmasının oldukça anlamlı olduğu söylenebilir. Bu durum, zaman ve ibadetlerin "döngüsel yönetimi"ne işaret etmektedir. Buna göre Kur'an, bir taraftan zamanı yöneterek ibadete vakit ayırmayı amaçlarken, diğer taraftan ise zamanında yapılan ibadetlerden sonra bireyin *rızık kazanma*, *murakabe* ve *tefekkür* faaliyetlerine imkân sağlamayı hedeflemektedir. Böylece İslamiyet'in nihai amacının dünya ve ahiret mutluluğu olduğu düşünüldüğünde, zamanı yöneterek ibadet, çalışma ve tefekkür dengesini sağlayabilenlerin mutluluğa ulaşacağı ifade edilebilir.⁵⁵

1.2. Sünnette Zaman Yönetimi

Hıristiyanlık'taki zaman yönetimi, İsa Mesih'in hayatının önemli geçiş anları ekseninde şekillenmiştir. Hz. İsa'nın öldürülmesiyle birlikte Tanrı ile birleşmesi, bu geçiş anlarına işaret ettiği gibi, Hıristiyanî ayin de Hz. İsa'nın yaşamı ve Çarmih'a gerilmesi üzerine inşa edilmiştir: Kış gündönümü (Hz. İsa'nın doğumu), bahar (Paskalya), yazın başlangıcı (Pentakot ve Kilisenin zamanı), kışa giriş (ölülerin günü ve zamanın sonunun görünümü ya da "yeni semaların ve yeni toprağın" görünümü).⁵⁶ Görüldüğü üzere Hıristiyanlığın zaman yönetiminin merkezinde Hz. İsa bulunurken, Hz. Peygamberin zaman yönetiminin merkezinde ise Kur'an bulunmaktadır.

⁵² Müzzemmil 73/1-8.

⁵³ Karaca, *Din Psikolojisi*, 143.

⁵⁴ Nisâ 4/103.

⁵⁵ M. Akif Kılavuz, "Emeklilik Döneminde Çalışma, Boş Zaman ve Din Eğitimi", *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/1 (2002), 83.

⁵⁶ Antoine Vergote, *Din, İnanç ve İnançsızlık*, çev. Veysel Uysal (İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999), 262.



Onun Kur'an'ın ilk elden uygulayıcısı olduğu düşünüldüğünde belirtilen durumun oldukça doğal olduğu ifade edilebilir. Zira bu durum, Hz. Peygamberin kendi nefsinin değil, kendisine bildirilen vahiy doğrultusunda hareket etme zorunluluğunun⁵⁷ bir sonucudur. Esasen Kur'an ve hadislerde ifade edilmiş olan ibadetler, özü itibariyle zaman yönetimi olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda hem Kur'an'ın hem de Hz. Peygamberin, sadece ibadetlerin icra edilmesi için değil, aynı zamanda müntesiplerinin özellikle “boş zaman”larını da yönetmek için söylemde buldukları görülmektedir. Örneğin insanın dünya ötesi güçlü bir gerçeklikle bağlantısını mümkün kılan, farklı şiddet ve yoğunluklara sahip içsel yaşantılarını ifade eden dinî tecrübeye⁵⁸ rehberlik eden Kur'an, insanın bir işi bitirince diğerine başlaması gerektiğini ifade ederek⁵⁹ müntesiplerinde zamanın israf edilemeyecek kadar kıymetli olduğu bilincini yerleştirmeyi hedeflemiştir. Aynı şekilde Hz. Peygamber'in zaman yönetiminde de özellikle “boş zaman” vurgusu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda onun, “*İnsanların aldandıkları iki büyük nimet vardır: sağlık ve boş vakit*”⁶⁰ şeklindeki ifadesi, “boş zaman” yönetimine verdiği önemi göstermektedir. Hz. Peygamberin “boş zaman” yönetimine dair ifadesi bir tavsiye niteliğinden ziyade, Müslümanlar tarafından yerine getirilmesi gereken bir zorunluluktur. Onun, bir kişiye, “*Beş şeyden önce beş şeyin kıymetini bil: İhtiyarlıktan önce gençliğin, hastalıktan önce sağlığın, fakirlik gelmeden önce zenginliğin, meşguliyetten önce boş vaktin, ölüm gelmeden önce hayatın*”⁶¹ şeklindeki nasihatleri, ifade edilmiş olan bu zorunluluğun bir işaretidir. Zira, Ona göre “zaman” kıyamet günü hesabının sorulacak olduğu bir konudur.⁶² Bu nedenledir ki zamanın israf edilmesi, geçmişe ait tüm dosyaların kapanmış olduğu anlamına geldiğinden⁶³ onun, ahirette hesabının verilebilecek şekilde hassasiyetle değerlendirilmesi gerekir.

Hz. Peygamberin zaman ve “boş zaman” yönetimine dair telkinlerinin

⁵⁷ Necm 53/3-4.

⁵⁸ Nils G. Holm, *Din Psikolojisine Giriş*, çev. Abdülkerim Bahadır (İstanbul: İnsan Yayınları, 2007), 43.

⁵⁹ İnşirâh 94/7.

⁶⁰ Buhârî, “Rikâk”, 1.

⁶¹ Hâkim, “Mustedrek”, IV/306.

⁶² Tirmizî, “Kıyamet”, 1.

⁶³ Ebû Gudde, *Zamanın Kıymeti*, 297.



çıktıkları yalnızca uhrevî dünyaya yönelik değildir. Zira en yalın haliyle, “zamanı etkin kullanmaya yönelik bilinçli bir çaba”⁶⁴ olarak da ifade edilen zaman yönetimi konusundaki bilinçsizlik, bireyin stres, depresyon gibi psikolojik bazı problemler yaşamasının yanında, onun kendine olan güveninin azalmasına bağlı olarak kaygı düzeyinin yükselmesine⁶⁵ de neden olabilmektedir. Bu nedendir ki Hz. Peygamberin zaman ve özellikle de “boş zaman” yönetimi konusundaki hassasiyeti oldukça önemlidir. Zira zaman yönetimi, bireyin kendini ifade etmesine, kendini gerçekleştirme duygusunun güçlenmesine, bir işi başaracağına dair inancının artmasına ve sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesine katkıda bulunacağı gibi onun benlik saygısının yükselmesine de yardımcı olur.⁶⁶ Genel olarak ifade etmek gerekirse Hz. Peygamberin zaman yönetimi anlayışı, bir taraftan bireyin dünya hayatını bir düzen dairesine yerleştirerek problemlerinin asgari düzeye indirgenmesine⁶⁷ ve böylece gerek maddî gerekse de manevî olarak anlamlı bir yaşam sürdürmesine matufken, diğer taraftan ise, uhrevî dünyada hesabını verebileceği şekilde zamanı verimli kullanma konusunda bireyi belli bir bilinç düzeyine ulaştırma amacına matuftur.

Sonuç

Genellikle insanın farkında olmadığı, akıp giden yaşama bakıldığında ancak fark edilebilen zaman kavramı, çift kutuplu bir özellik arz etmektedir. Zira verimli kullanılması gereken bir anı, bir süreci ifade etmesi yönüyle insanî gelişime dair bir fonksiyon üreten zamanın, birey için oldukça anlamlı bir nimet olduğu ifade edilebilir. Aksi halde kendisine keşkelerin eşlik ettiği derin bir üzüntü kaynağı olabilen zaman, teknolojik gelişmelere bağlı

⁶⁴ Hakan Kale, *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Amacı ile Yalnızlık, Zaman Yönetimi, İletişim Becerisi ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 34.

⁶⁵ Kale, *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Amacı ile Yalnızlık, Zaman Yönetimi, İletişim Becerisi ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, 34.

⁶⁶ Süleyman Munusturlar, *Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi* (Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014), 15.

⁶⁷ Ali İskender, *Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Araçlarının Rolü* (Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018), 10.



olarak hayatın olanca hızıyla akıp gittiği günümüzde bilinçli bir şekilde değerlendirilmesi gereken önemli bir olgudur. Özellikle Sanayi Devrimi ile hızlı bir değişim ve dönüşüm sürecine girmiş olan hayatın, ifade edilmiş olan değişim ve dönüşümü özellikle bilgisayarların icadı ve buna bağlı olarak her geçen gün daha da artan sosyal medya gibi kitle iletişim araçları ile daha da ivme kazanmıştır. Bu durum normal şartlarda bile bir gereklilik olan zaman ve “boş zaman” yönetimini, bir gereklilikten çıkartıp adeta bir zorunluluğa dönüştürmüştür. Bu nedenledir ki zamanı kişisel gelişimine olumlu yansıyacak şekilde yönetemeyen bireylerin kaygıdan umutsuzluğa, stresten depresyona, yalnızlıktan intihara kadar birçok olumsuz durumla karşılaşması kuvvetle muhtemeldir. Bu noktada yaşadığımız toplumun sosyo-kültürel dokusunu belirleyen en önemli unsurlardan olan İslam dininin, dolayısıyla da Kur'an ve sünnetin, zamana verdiği değer dikkate alındığında, bu iki kaynağın zaman yönetimi ile ilişkisinin belirlenmesinin bireyin ruh sağlığına ve kişisel gelişimine katkı sunabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda farklı örneklem gruplarıyla yapılacak olan tecrübî çalışmaların, dinin pratik yönünü ifade eden dindarlık ile zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi ortaya çıkartması beklenmektedir.

Kaynakça

- Akatay, Ayten. “Örgütlerde Zaman Yönetimi”. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 10 (2003), 281-300.
- Augustinus. *İtiraflar*. çev. Çiğdem Dürüşken. İstanbul: Kabalcı Yayınevi, 2010.
- Cevizci, Ahmet. *Felsefe Tarihi*. İstanbul: Say Yayınları, 2014.
- Corveleyn, Jozef- Luyten, Patrick. “Psikodinamik Psikolojiler ve Din: Geçmiş, Günümüz ve Gelecek”. çev. Ferdi Kırac. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Temel Yaklaşımlar ve İlgili Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park. 169-206. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Daryal, Ali Murat. *Dini Hayatın Psiko-Sosyal Temelleri*. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 2009.
- Döner, Ertuğrul. “Kur'an'ı Kerim'de Zaman Kavramı”. *Adana 2015 Uluslararası İslam ve Tıp (Tıbb-ı Nebevi) Kongresi* (7-10 Ekim 2015), 605-612.
- Ebû Gudde, Abdulfettâh. *Zamanın Kıymeti*. çev. Enbiya Yıldırım. Ankara: Takdim Kitap, 2019.



- Exline, Julie Juola- Rose, Ephraim. “Dinî ve Manevî Uğraşlar”. Çev. Merve Altınlı Macic. *Din ve Maneviyat Psikolojisi: Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*. ed. Raymond F. Paloutzian-Crystal L. Park. 67-96. Ankara: Phoenix Yayınevi, 2013.
- Fromm, Erich. *Umut Devrimi*. çev. Şemsa Yeğın. İstanbul: Payel Yayınevi, 2012.
- Holm, Nils G. *Din Psikolojisine Giriş*. çev. Abdülkerim Bahadır. İstanbul: İnsan Yayınları, 2007.
- Hökelekli, Hayati. *Din Psikolojisi*. Ankara: Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları, 2005.
- Göksu, Zeki. “Nörobilim ve Din Eğitimi (Din Eğitimi-Akıl İlişkinin Çağdaş Yorumu)”. *Akıl Kitabı 4*. ed. Turgut Akyüz. 153-175. İstanbul: Ravza Yayınları, 2020.
- Gürbüz, Mehmet-Aydın, Ahmet Hamdi. “Zaman Kavramı ve Yönetimi”. *Kabramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 9/2 (2012), 1-20.
- İkbal, Muhammed. *İslam’da Dinî Düşüncesinin Yeniden İnşası*. çev. Rahim Acar. İstanbul: Timaş Yayınları, 2016.
- İskender, Ali. *Boş Zamanda Sıkılma Algısı ile Üniversite Öğrencilerinin Riskli Davranışları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesinde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Araçlarının Rolü*. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2018.
- Josephs, Ray. *Zaman Yönetimi*. çev. Özlem Koşar. İstanbul: Epsilon Yayınları, 1996.
- Kale, Hakan. *Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Kullanım Amacı ile Yalnızlık, Zaman Yönetimi, İletişim Becerisi ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Kandemir, Fatih. *Rabbim Bana Yardım Et!*. Ankara: İlahiyat Yayınları, 2020.
- Karaca, Faruk. *Din Psikolojisi*. Trabzon: Eser Ofset Matbaacılık, 2011.
- Karadaş, Nergiz. “Zaman Kavramına Kuramsal Yaklaşımlar ve İnternet’te Şimdiki Zaman Olgusu”. *Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi Folklor/Edebiyat* 21/83 (2015), 325-341.
- Kılavuz, M. Akif. “Emeklilik Döneminde Çalışma, Boş Zaman ve Din Eğitimi”. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 11/1 (2002), 71-86.
- Köse, Ali-Ayten, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.



- Kur'an-ı Kerim Meali*. çev. Halil Altuntaş-Muzaffer Şahin. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2007.
- Munusturlar, Süleyman. *Boş Zaman Eğitiminin Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2014.
- Özer, Salih. "İslam Düşüncesinde Kutsal (Zaman) Kavramı: Ritüeller/Kutlamalar Örneği". *İslâmî Araştırmalar Dergisi* 18/3 (2005), 305-322.
- Özgen, Hüseyin-Doğan, Selen. "Zaman Yönetiminde Yeni Yönetim ve Organizasyon Yaklaşımları". *Standard Dergisi* 36/425 (1997), 136-145.
- Sezen, Abdulvahid. "İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin İncelenmesi". *Akademik Bakış Dergisi* 38 (2013), 1-18.
- Smith, Hyrum W. *Hayatı ve Zamanı Yönetmenin 10 Doğal Yasası*. çev. Adalet Çelbi. İstanbul: Sistem Yayıncılık, 1998.
- Sucu, Yaşar. *Yönetmel Zamanın Etkin Kullanılması*. El Kitabı, Bolu, 1996.
- Tutar, Hasan. *Zaman Yönetimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık, 2007.
- Vergote, Antoine. *Din, İnanç ve İnançsızlık*. çev. Veysel Uysal. İstanbul: Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Vakfı Yayınları, 1999.
- Yazıcıoğlu, Metehan. *Boş Zaman Yönetimi ve Rekreatif Faaliyetler: Memur Emeklilerinin Rekreatif Faaliyetlerinin Analizine İlişkin Uygulama*. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.