

ULUSLARARASI  
İSLAM MEDENİYETİNDE ZAMAN SEMPOZYUMU  
08-11 EKİM 2015 / KONYA

INTERNATIONAL  
SYMPOSIUM ON TIME IN ISLAMIC CIVILIZATION  
08-11 OCTOBER 2015 / KONYA

I. CİLT/VOLUME

*Editör / Editor in Chief:*  
Prof. Dr. Bilal KUŞPINAR

*Editör Yardımcıları / Assistant Editors:*  
Prof. Dr. Ahmet ÇAYCI  
Prof. Dr. Ahmet Turan YÜKSEL  
Prof. Dr. Mehmet Ali KAPAR  
Prof. Dr. Fikret KARAPINAR  
Yrd. Doç. Dr. Ali Fuat BAYSAL  
Yrd. Doç. Dr. Berrin OKKA





ISBN: 978-605-4886-22-7 (1.c)  
Takım: 978-605-4886-21-0 (Tk)

*Matbaa*

Bilir Matbaacılık Kağıt Ürünleri ve Kırtasiye Malzemeleri San. Tic. Ltd. Şti.  
İhlamurkuyu Mah. Alemdağ Cad. Yeri İstanbul Çarşısı B Blok No. 21-22  
Ümraniye – İstanbul Tel. 0216 611 60 01 pbx  
Sertifika No: 30766

*Baskı*

İstanbul-2016

*Organizasyon*

Bilir Turizm ve Danışmanlık A.Ş.  
Orhan Veli Kanık Cad. Şehit Murat Akgül Sok. No:2 Kat:1 Kavacık/Beykoz-İstanbul  
www.bilirgroup.com | 0 216 537 11 00

## Zaman Olgusunun Psikolojik İyi Oluş ve İbnü'l-Vakt Bağlamında İncelenmesi

Mebrure DOĞAN\*

### Özet

Bu çalışmada zaman olgusu psikolojik perspektiften psikolojik iyi oluş ve tasavvuf literatüründe yer alan, sufînin zaman perspektifini anlatan ibnü'l vakt bağlamında incelenmiştir. Bireyin geçmiş ve geleceğe yönelik öznel zaman algısı, onun zaman perspektifini oluşturmaktadır. Anı yaşarken geçmiş ve gelecekle kurulan ilişkinin dengeli bir biçimde sürdürülmesi anlamına gelen olumlu zaman perspektifi, psikolojik sağlık açısından oldukça önemlidir. İbnü'l vakt olmak, geçmişle fazla meşgul olmamak, gelecek endişesi taşımamak ve "an"ı en iyi şekilde değerlendirmektir. Bu nedenle ibnü'l vakt olan sufîlerin zaman perspektiflerinin olumlu olacağı söylenebilir. Ayrıca ibnü'l vakt kavramı, Gestalt terapide kullanılan "burada ve şimdi" yaklaşımı ile benzerlikler taşımakta ancak amaç itibarıyla aralarında farklılıklar bulunmaktadır. Zira "şimdi ve burada" yaklaşımı doğrudan psikoterapi etkiyi hedeflerken, ibnü'l vakt yaklaşımında amaç kullukta zirveye ulaşmak ve manevi gelişimde ilerlemektir. Her ikisinin psikoterapi etkileri bulunmakla birlikte "ibnü'l vakt" yaklaşımının dindarlığın da olumlu etkisiyle sufîlerin psikolojik sağlıklarına pozitif yönde etki edeceği ve manevi gelişimlerine ivme kazandıracığı söylenebilir.

*Anahtar kelimeler:* Zaman Olgusu, Zaman Perspektifi, Psikolojik İyi Oluş, İbnü'l Vakt

### Abstract

In this study the time phenomenon was examined from psychological perspective and in the context of psychological well-being and "ibnu'l waqt" that existing in Sufi Literature and describing Sufi's time perspective. The past and future subjective time perception of individual forms his "time perspective". Positive time perspective which means maintaining a balanced manner relationship founded with the past and the future while living the moment is extremely important in terms of psychological health. To be "ibnu'l waqt" is being not too busy with the past and not having the future anxiety and assessing "momentum" in the best way. Therefore it can be said that the time perspective of Sufis who are "ibnu'l waqt" is positive. In addition there are similarities between the concept of "ibnu'l waqt" and the approach of "here and now" used in Gestalt therapy but there are differences between them regarding the aims. Whereas the approach of "here and now" intends the psychotherapeutic effects directly, the aim in the approach of ibnu'l waqt is to reach peak levels in the servanthood and to progress in the spiritual development. Nevertheless both have psychotherapeutic effects, it can be said that the approach of "ibnu'l waqt" will effect positively on the psychological health of Sufis and accelerating their spiritual development also with the positive effect of piety.

*Key words:* Time Phenomenon, Time Perspective, Psychological Well-being, Ibnu'l Waqt

\* Yrd. Doç. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi, İslamî İlimler Fakültesi, mebruredogan@gmail.com

Zaman, ne olduğu konusunda varoluşundan bu yana insanoğlunda merak uyandıran, anlaşılması kadar anlatılması da zor olan kavramlardan biridir. Kavramın tanımlanmasındaki zorluk tek düze, tek biçimli veya tek anlamlı bir özellik taşımamasından kaynaklanmaktadır. Agustine'nin ünlü deyişiyle zaman, ne olduğu sorulmadığı sürece insanların üzerinde uzlaştığı ve sorunsuzca kullandığı bir kavramdır.<sup>1</sup> Ancak kavrama yüklenen varoluşsal anlam, onu soyutlaştırarak içinden çıkılması zor felsefi tartışmaların odağına yerleştirmiştir.

Türkçe sözlükte zaman kelimesi bir iş ve oluşun içinde geçtiği, geçeceği ve geçmekte olduğu süre, vakit tanımlamasıyla fiziksel anlamıyla yer almaktadır.<sup>2</sup> Herkesin tanımlayabileceği kadar kolay gözükse de oldukça çetrefilli, ele avuca sığmayan bir kavram olarak nitelendirilebilecek zamanın fiziksel tanımı bir yana bırakılacak olursa, sosyal bilimlerde genellikle nedensellik ilişkisiyle olayların geçmişten bu güne, bu günden yarına birbirini izlemesi şeklinde tanımlanmaktadır.<sup>3</sup> Ayrıca zamanın geçmiş, şimdi veya gelecek gibi zaman dilimlerinin kendisinin parçaları olduğu sürekli bütün, parçaları önce ve sonra, başlangıç ve son gibi ilişki bildiren terimlerle ifade edilen ve değişmeden ayrılmaz olan bütün veya olayların birbirini izledikleri sonsuz bir ortam olarak düşünülen soyut kavram gibi felsefi tanımları da mevcuttur.<sup>4</sup>

Her ne kadar araştırmanın amacı zaman kavramını psikolojik perspektiften ele almak olsa da psikolojinin felsefeden koştığı ve zaman konusunu öncelikle felsefenin ele aldığı düşünüldüğünde konunun anlaşılması için felsefeden yararlanmak bir zorunluluk olmaktadır. Zira zaman olgusu temel bir problem olarak felsefe tarihinde yüzyıllar boyunca tartışılmış spesifik konular arasında yer almaktadır. Bu bağlamda Platon ve Aristo'nun zamanla ilgili görüşlerinin tartışmaların hareket noktasını oluşturduğu söylenebilir. Platon zamanın varoluşsal yönüne dikkat çekerek zamanla etkileşiminden hareketle oluşu, geçmişi şimdiki ve geleceği içine alan sürekli bir şekil değiştirme olarak tarif etmiş, bu sürekliliğin zamanın sınırsızlığına işaret ettiğinden söz etmiştir.<sup>5</sup> Aristo ise zamanın ne olduğunu sorgulayarak geçmiş ve geleceğin zaman olgusunun bir modu olmadığını, bilakis onun parçaları olduğunu belirtmiştir. Zaman anlayışının merkezinde "şimdi" kavramı bulunan Aristo, "Zaman öyle bir gidiş ki aşamaları birbiriyle öncelik sonralık ilişkisi içinde bulunuyor. Her "önce" ile "sonra" bir "şimdi" tarafından belirlenebiliyor." demektedir.<sup>6</sup> Ona göre "şimdi"nin en önemli fonksiyonu, parçalardan oluşan zamanın sınırını oluşturmasıdır. "Şimdi" bir sınır olarak geçmiş ile gelecek zamanı birbirinden ayırmaktadır.<sup>7</sup> Ayrıca Aristo'ya göre ölçülen

<sup>1</sup> Şafak Ural, "İç İç Geçmiş Zamanlar", Erişim Tarihi: 30 Haziran 2015. <http://www.safakural.com/makaleler/ic-ice-gecmis-zamanlar>, s.3, 4.

<sup>2</sup> Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, (Yeni Baskı), Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988, C:II, s.1662.

<sup>3</sup> Selçuk Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003, s. 846; Rasim Bakırcıoğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, Anı Yayıncılık, Ankara 2012, s. 1034.

<sup>4</sup> Ahmet Cevzici, *Paradigma Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Paradigma Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2003, s. 432.

<sup>5</sup> Arslan Topakkaya, "Zaman Kavramı Bağlamında Platon Aristoteles Karşılaştırması", *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*, 2012 Bahar, Sayı: 13, s.222.

<sup>6</sup> Aristoteles/ Augustinus/ Heidegger, *Zaman Kavramı*, Çev. Saffet Babür, 2. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara 2007, s. 63, 65.

<sup>7</sup> Topakkaya, "Zaman Kavramı Bağlamında Platon Aristoteles Karşılaştırması", s. 224-225; Jon McGinnis, "Değişme Zamanı: İbn Sinâ'da Zaman, Hareket, ve İmkan", *Uluslar Arası İbn Sinâ Sempozyumu Bildiriler*, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş: Yayınları, İstanbul 2008, s.260.

bir uzaklık olmaksızın mekânsal bir ölçüm olamayacağı gibi, hareket olmaksızın zaman olmaz. İbni Sina da zaman konusunda hareketi odağa alan Aristo ile paralel bir düşünceye sahiptir ve zamanın hareketle yakın ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir.<sup>8</sup> Diğer taraftan Fahrettin Razi zamanın hareketle hiçbir ilişkisi olmayan bir varlık olduğunu, hareket olsa da olmasa da zamanın var olduğunu, hareketin zamanı değil, zamanın hareketi kuşattığını belirtmekte ve böylece Platon'un zaman görüşüne yaklaşmaktadır.<sup>9</sup>

Aristo'nun eski bir önermesinde yer alan "Zaman da hiç bir şey değildir. Yalnızca içinde geçen olaylar sonucu vardır. Mutlak zaman yoktur. Mutlak eşzamanlılık da yoktur." ifadesi zamanın varlığı tartışmalarını beraberinde getirmiştir. Aristo'ya göre zaman, aslında mevcut olmayan kısımlarının toplamından ibarettir.<sup>10</sup> Buna karşın Heidegger tüm ontolojinin merkezî sorunsalının kökenlerini, doğru görülüp açıklanan zaman fenomeninde bulunduğunu belirtmiş,<sup>11</sup> böylece varlık ve zaman arasındaki ontolojik ilişkiye dikkat çekmiştir. Leibniz ve Kant zamanın gerçekte var olmadığını, sadece insan tasarımının bir ürünü olduğunu ileri sürerken, Newton insan bilincinden bağımsız bir zaman ve uzay bulunduğunu iddia etmiştir.<sup>12</sup> Zamanın inkâr edilmesinin bir bakıma insanın kendi benliğinin ve varlığının inkâr edilmesi anlamına geldiğini, zaman bilincinin tıpkı bireyin bizzat kendi varlığı hakkındaki bilinci gibi şüphe edilemeyecek bir bilinçlilik hali olduğunu iddia edenler de bulunmaktadır.<sup>13</sup>

Zamanın ne olduğu ve var olup olmadığının yanı sıra öznel ya da nesnel yönü tartışma ve tanımlamaların başka bir boyutunu oluşturmaktadır. Heidegger'e göre dünya zamanı her türlü olası nesneden daha nesnedir. Bu sebeple Kant'ın görüşünün aksine, ne fiziksel ne de psişik olanda doğrudan mevcut bulunmaktadır. Bununla birlikte dünya zamanı her türlü olası öznenen çok daha öznedir.<sup>14</sup> Zamanın öznelliğini açıklayan bir diğer bilim adamı Einstein'a göre ise, "Bireyin yaşantıları bize bir olaylar dizisi içinde düzenlenmiş görünür. Bu diziden anımsadığımız olaylar "daha önce" ve "daha sonra" ölçüsüne göre sıralanmış gibidir. Bu nedenle birey için bir "ben zamanı" veya "öznel zaman" vardır."<sup>15</sup> Buradan hareketle zaman kavramının fiziksel/nesnel ve psikolojik/öznel olmak üzere sınıflandırması yapılmaktadır. Fiziksel zaman çeşitli nesnel araçlarla ölçülebilirken; psikolojik zaman bireyin psikolojik durumuna bağlı olarak değişebilen sübjektif zaman algısı olarak anlaşılmaktadır. Zaman bilincine dayanan, yaşantılara bağlı olan ve nesnel olarak ölçülemeyen psikolojik/öznel zaman, yaşanılan ve içinde bulunulan durumun psikolojisine göre uzun ya da kısa görünmektedir.<sup>16</sup> Üzüntülü anların geçmek bilmemesi, sevinçlerin bir anda ortadan kaybolduğu hissi, psikolojik zamanın basit göstergeleridir.<sup>17</sup>

<sup>8</sup> McGinnis, "Değişme Zamanı: İbn Sinâ'da Zaman, Hareket, ve İmkan", s.260, 263.

<sup>9</sup> Metin Özdemir, "Fahruddin Er-Razi'de Zaman Kavramı ve Allah'ın Ezelliliği İle İlişkisi", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: VII/1, 2003, s.285.

<sup>10</sup> Aristoteles/ Augustinus/ Heidegger, *Zaman Kavramı*, s. 63, 65.

<sup>11</sup> Kasım Küçükalp, *Batı Metafiziğinin Dekonstrüksiyonu: Heidegger ve Derrida*, Sentez Yayıncılık, İstanbul 2008, s.206.

<sup>12</sup> Orhan Hançeriloğlu, *Felsefe Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, 8. Baskı, İstanbul 1993, s.471.

<sup>13</sup> Şahin Uçar, "İnsan, Varlık ve Zaman", *İslam Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 6, 2001, s.145, 147.

<sup>14</sup> Martin Heidegger, *Varlık ve Zaman*, Çev. Kaan H. Ökten, Agora Kitaplığı, İstanbul 2008, s.444, 445.

<sup>15</sup> A.Şebnem Soysal, Şahin Bodur, F. Gökben Hızlı, "Şimdi ve Burada Terapisi", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2005; 6, s. 275.

<sup>16</sup> Bedia Akarsu, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1988, s.203.

<sup>17</sup> Soysal, Bodur, Hızlı, "Şimdi ve Burada Terapisi", s. 275.

Psikolojik/öznel zamanı “ân” kavramı karşılayabilir. Zira saat geçen süreyi bildirmekte iken, “ân” bilinçlilikle farkına varılabilen bir zaman kesitidir. İnsanın bilinci kapalı olduğunda fiziksel zaman akmasına rağmen “ân” yaşanmamaktadır. Böyle bir durumda geçen süre zarfında bilinçte olup biten, tamamen öznel karakterli bir zaman dilimidir. Bireyin o süre zarfında hissettikleri, geçen sürenin öznel ölçüsüdür. Bilinçlilik ve farkındalık hep şimdiki an içinde gerçekleşmektedir. Yaşantıya bağlı psikolojik zaman açısından geçmiş artık geride kalmıştır, gelecek ise henüz yaşanmamıştır. Yani her ikisi de mevcut değildir. Var olan sadece yaşanmakta olan “şimdiki ân”lardır.<sup>18</sup>

#### Zamanın Parçaları: Geçmiş, Şimdi ve Gelecek

Zamanla ilgili tartışma konularından birisi de zamanın parçaları denebilecek geçmiş, şimdi ve geleceğin mahiyeti ile ilgilidir. Her üç zaman periyoduna ayrı ayrı anlam verenler olduğu gibi geçmişi ve geleceği yok sayarak var olanın yalnızca “şimdi” olduğunu veya tüm bunlara katılmayarak zamanın sürekliliğinden söz edip geçmiş, şimdi ve geleceğin tek bir düzlemde bulunduğunu iddia edenler olmuştur.

Heidegger’e göre zaman gelecek, geçmiş ve şimdinin karşılıklı olarak birbirlerine ulaşmaları ve açılmalarından başka bir şey değildir.<sup>19</sup> Ona göre zaman, her daim “mevcut olan”, aynı zamanda ortadan kaybolan ve ortaya çıkan şimdilerin peşpeşe dizilişi olarak kendini göstermektedir. Zaman bir peşpeşelik, bir şimdiler “akışı”, zamanın akıp gidişidir. Özü itibarıyla “şimdi”, şimdi-şunlar-şunlar olurken demektir. Şimdilerin peşpeşe dizilişi, şu veya bu şekilde mevcut-olan şeyler olarak düşünülmektedir, çünkü bu peşpeşeliğin kendisi de “zaman” içinde ilerlemektedir. Her şimdinin içinde bir şimdi vardır; her şimdiyle birlikte şimdiler de yok olup gitmektedir.<sup>20</sup> Dolayısıyla insanlar geçmiş, şimdi, gelecek olmak üzere üç zamansal çerçeveden oluşan sürekli zaman akışında yaşamaktadırlar.<sup>21</sup> “Şimdi” hemen “geçmiş” olmakta, “gelecek” ise “şimdi” olmaktadır. “Şimdi” nin geçmiş zamana dâhil olması, geleceğin ise “şimdi” olması an meselesidir.

Raziye göre “ân” zamanın bölünmesi mümkün olmayan en küçük parçası, geçmişin sonu, geleceğin ise başlangıcından ibarettir. An akışkandır ve aslında o, bu akışkanlığı sayesinde, hareket eden bir noktanın belli bir hattı oluşturması gibi zamanı oluşturmaktadır.<sup>22</sup>

Zaman var olmadır ve var olma şimdidedir. Geçmiş zaman “artık olmayan şimdiki zaman” olarak, gelecek zaman belirsiz “henüz olmayan şimdiki zaman” olarak düşünülmektedir.<sup>23</sup> Ancak bu geçmiş ve geleceğin önemsiz olduğu anlamında değildir. Geçmiş asla yok olmamak üzere zihinde yaşamaktadır. Geçmiş ve bugün birbirine geçmekte, geçmişteki anlamlar şimdinin anlamları olmakta ve bugünün anlamları geçmişinkileri etkilemekte ve değiştirmektedir.<sup>24</sup> İnsan, gelecekle ilgili plan yaparken kendi imkânlarını anlayabilmek için

<sup>18</sup> Ural, “İç İçe Geçmiş Zamanlar”, s.2, 3.

<sup>19</sup> Küçükalp, *Heidegger ve Derrida*, s.209, 217.

<sup>20</sup> Heidegger, *Varlık ve Zaman*, s. 446, 447, 448, 449.

<sup>21</sup> Yu-Jing Gao, “Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan”, *Social Behavior and Personality*, 2011, 39(6), s. 729.

<sup>22</sup> Özdemir, “Fahruddin Er-Razi’de Zaman Kavramı ve Allah’ın Ezeliliği İle İlişkisi”, s.287.

<sup>23</sup> Aristoteles/ Augustinus/ Heidegger, *Zaman Kavramı*, s.91.

<sup>24</sup> İlay Kogan, *Kendilikten Kaçış, Sınırları Yıkma, Bir-liğe Duyulan Açlık*, Çev. Banu Büyükkal, Bilgi İletişim Grubu Yayıncılık, İstanbul 2012, s. 68, 72.

geçmişe bakabilir ve şimdiyi ona göre tanzim edebilir. Çünkü benlik daha önceki şuur hallerini hatırlamak suretiyle kendi istikrarını ve devamlılığını da korumaktadır.<sup>25</sup> Bireyin geçmişini tamamen yok sayması adeta kendi benliğini inkâr etmesi demektir. Dolayısıyla bu yaklaşımıyla insan “şimdi” zaman diliminde yaşadığı halde geçmiş ve geleceği de hesaba katarak şimdide yaşamış olmaktadır.

Ural’a göre “insanın geçmiş ve gelecekle kurduğu bilinçli ilişki ile gerçekte mevcut olmayan geçmiş ve geleceğe varlık kazandırılmaktadır.” Geçmişini hatırlamak ve onu hafızada canlandırmak, geçmişini şimdiye taşımak anlamına gelmektedir ki, böylece geçmişe varlık kazandırılmış olunur. Gelecek zaman için de aynı durum söz konusudur. Gelecek henüz var olmayandır. Gelecekte yaşanacak olaylar, yaşanan zaman içinde yani “şimdi” nin içinde mevcut değildir. Fakat gelecek düşünülerek ve tasarlanarak ona bir tür varlık kazandırılmış olunur. Böylece geçmiş, şimdi ve gelecek aynı düzlemde zihinsel olarak bir arada bulunmuş olur.<sup>26</sup>

#### Psikolojik Açıdan Zaman, Zaman Algısı, Zaman Perspektifi

Felsefedeki zamanla ilgili çok yönlü tartışmaların ardından psikoloji alanında da konuya ilgi artmış ve zaman kavramı psikolojik bakış açısıyla da değerlendirilmiştir. Alandaki ilk çalışmalarda zaman algısı konusu ele alınmış, daha çok zamanın öznel boyutu üzerinde durulmuştur. Ruhsal bir sürecin ya da yaşanan bir deneyimin başlangıç ve bitişi, hızı, zaman içindeki yeri, görünüş düzeyi açılarından süresini kavrama, zamanın farkında olma yetisi olarak tarif edilen zaman algısı, genellikle öznel zaman yaşantısı için kullanılmaktadır.<sup>27</sup>

Zaman kavramına ilk dikkati çeken psikologlardan William James, “Psikoloji’nin İlkeleri” adlı eserinde zaman algısı kavramından bahsetmiştir. Zamanı, sadece fiziksel değil psikolojik açıdan da açıklayıp yorumlamanın bu kavramın anlaşılmasında önemli olduğunu vurgulayan James, bu düşünceleriyle “öznel zaman” anlayışının gelişimine önemli katkılarda bulunmuştur. James’e göre her birey farklı bir psikolojik yapıya sahip olduğu için, geçen zamanı kendisine özgü bir şekilde yorumlamakta ve değerlendirmektedir. Örneğin, kaygılı bir birey, daha az kaygılı bir bireye göre, geçen zamanı daha yavaş ilerliyormuş gibi hissedebilir. Böylece mutlak fiziksel zaman, bireylerin, içinde buldukları duygusal duruma bağlı olarak öznelleşmektedir.<sup>28</sup>

Literatür incelendiğinde psikolojide zaman yönelimine dair çalışmaların son dönemlere ait olduğu görülmektedir. Alanda zaman olgusu, insanların içsel deneyimleriyle ve bilinçli halleriyle ilişkili olarak psikolojik perspektiften ele alınmıştır. Teorik çalışmaların yanında konu ile ilgili empirik araştırmalar, zamana yönelik tutumlar, zaman perspektifi, zaman yönelimi, zaman algısı ve gelecekle ilgili olası beklentiler gibi başlıklar altında yapılmıştır.<sup>29</sup>

<sup>25</sup> Uçar, “İnsan, Varlık ve Zaman”, s.150.

<sup>26</sup> Ural, “İç İç Geçmiş Zamanlar”, s.15

<sup>27</sup> Howard C Warne, *Psikoloji Sözlüğü*, Çev. Tufan Göbekçin, Yeryüzü Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003, s.184; Orhan Hançerlioğlu, *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul 1997, s.20; Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 846; Bakırcioğlu, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, s. 1034.

<sup>28</sup> William James, *The Principles of Psychology*, (Vol.1), Dover, New York 1950’den aktaran Ertan Alacatlı, Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013, s.11.

<sup>29</sup> Ali Eryılmaz, “Ergen Öznel İyi Oluşu İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011;24, s.209, 210.

Bunlar arasında yer alan zaman perspektifi, zamana psikolojik yaklaşımı içine alan önemli bir araştırma alanıdır.<sup>30</sup> Araştırmanın konusu ile yakın alakalı olduğu ve psikoloji alanında daha çok psikolojik iyi olma, yaşam doyumu ile ilişkileri ele alındığı için zaman perspektifi konusu burada biraz daha ayrıntılı olarak incelenecektir.

Zaman perspektifini Lewin, bireyin belirli zamanda var olan geçmişi ve geleceğine ait psikolojik bakış açısı olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımda ise, zaman perspektifi (geçmiş, şimdi veya gelecek yönelimi), bilinçli olmayan bir yapı olarak, bireysel ve sosyal deneyimlere dayanan ve olaylara anlam vermeye ve tutarlı davranmaya yardım eden “zaman kategorileri ya da dilimleri” şeklinde yorumlanmıştır.<sup>31</sup> Geçmiş, şimdi ve gelecek zaman yönelimlerinin incelenmesinin, bireylerin psikolojik ve sosyal durumlarını anlamaya yardımcı olması dolayısıyla Holman ve Zimbardo zaman perspektifi konusunun önemine dikkat çekmiştir.<sup>32</sup>

Zaman perspektifi ile ilgili ölçme aracı hazırlayan Zimbardo ve Boyd, geçmişi olumlu değerlendirme, geçmişi olumsuz değerlendirme, şimdi hazcı, şimdi kaderci ve gelecek yönelimli olmak üzere beş farklı boyuttan söz etmektedir.<sup>33</sup> Onlar çalışmalarında zaman perspektifini bireyin geçmişe, şimdiye ya da geleceğe yoğunlaşma eğilimi olarak tanımlamışlar ve bilinçli olmayan sübjektif bir tavır olarak nitelendirmişlerdir. Bu boyutlarda “geçmiş negatif” yönelimi, geçmişin tatsız anılarına odaklanan eğilimi yansıtmaktadır. Buna karşılık “geçmiş pozitif”, geçmiş anılara karşı nostaljik, duygusal ve keyifli bir eğilimi içermektedir. “Şimdi” hakkında da iki yol tanımlayan Zimbardo ve Boyd, “şimdi hedonistik” ve “şimdi kaderci” olmayı, birincisi dürtüsellik ve risk alma, ikincisi ise yaşama karşı çaresizlik ve umutsuzluk tutumlarına sahip olma biçiminde değerlendirmişlerdir. Son faktör “gelecek yönelimli olma” ise gelecekle ilgili hedefleri başarmak için çabalamayı anlatmaktadır.<sup>34</sup>

Zimbardo ve Boyd bireylerin geçmişte yaşadıkları olayları da göz önüne alarak gelecekle ilgili hayaller kurduklarını ve hayattan beklentiler oluşturduklarını bunun yanı sıra her bireyin zaman perspektifinin farklı biçimde şekillendiğini belirtmişlerdir. Olumlu yönelimler olarak nitelendirdikleri geçmiş pozitif, şimdi hedonist ve gelecek yönelimli olma zaman perspektiflerinden herhangi birinin baskın hale gelmesinin bireyin hayatını olumsuz

<sup>30</sup> Gao, “Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan”, s. 729.

<sup>31</sup> Kurt Lewin, Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Paper’den aktaran Alacatlı, Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, s.7-16; Antanas Kairys, “Correlations Between Time Perspectives and Personality Traits In Different Age Groups”, Tiltai, 2010, 2, s.159.

<sup>32</sup> Holman, E. A. and Zimbardo, P., “The Social Language of Time: The Perspective – Social Network Connection”, Basic and Applied Social Psychology, 3, 2009’den aktaran Alacatlı, Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, s. 12.

<sup>33</sup> Gao, “Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan”, s. 730.

<sup>34</sup> Graham Pluck, Kwang-Hyuk Lee, Hannah E. Lauder, James M. Fox, Sean A Spence, Randolph W Parks, “Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among the Homeless”, The Journal of Psychology, 2008, 142(2), 159–168, s.160; Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N., ‘Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric’, Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77: 1271–88. ’den aktaran Alacatlı, Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, s.16, 17; Gao, “Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan”, s. 730, Jia Wei Zhang, Ryan T. Howell, Maciej Stolarski, “Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being”, Journal of Happiness Studies, 2013, s.170.



etkilediğini ve sağlıksız kararlar almasına neden olduğunu bildiren Zimbardo ve Boyd, psikolojik iyi oluş açısından önemli olanın bireyin bu üç zaman dilimine dengeli bir biçimde yönelim gösterebilmesi olduğunu ifade etmişlerdir.<sup>35</sup>

Boniwell ve Zimbardo yaptıkları bir çalışmada dengeli zaman perspektifine sahip bireylerin olmayanlara göre daha mutlu olduklarını tespit etmişlerdir. Ayrıca Gao, dengeli zaman perspektifine sahip bireylerin olmayan bireylere oranla yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları ve hayata daha dikkatli davrandıkları bulgusuna ulaşmıştır.<sup>36</sup>

Zhang ve arkadaşları bir çalışmalarında pozitif geçmiş zaman perspektifleriyle daha yüksek düzeyde özsaygı ve mutluluk tespit ederken, diğer yandan artan yaşam memnuniyeti, farkındalık, pozitif etki, azalan negatif etki ile de ilişkiye rastlamışlardır. Diğer taraftan geçmiş negatif ve şimdi kaderci zaman yönelimine sahip olanların yaşamlarından daha az memnun, daha az dikkatli ve mutlu, daha az pozitif etki ve daha fazla negatif etki bildirmişlerdir.<sup>37</sup>

Geçmiş olumlu değerlendirme, kişilik ve zaman perspektifi arasındaki ilişkilerin ele alındığı bir çalışmada, bu faktör dışadönüklük, açıklık, uyumluluk ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle pozitif yönde ilişkili iken; geçmiş olumsuz değerlendirme nevrozizmle pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Gelecek yönelimli zaman perspektifine sahip olmakla uyumluluk ve sorumluluk arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişkilere rastlanmıştır.<sup>38</sup>

Geçmiş olumsuz değerlendirme yöneliminin düşük psikolojik yaşam kalitesi, düşük çevresel yaşam kalitesi ve sosyal ilişki azlığı ile ilişkili olduğu da bildirilmiştir. Bireyler geleceğe olumlu ve olumsuz olmak üzere iki önemli noktadan yönelmektedir. Olumlu bir gelecek yönelimine sahip bireyler, gelecek konusunda oldukça iyimserdirler ve geleceğe umutla bakmaktadırlar. Bu bakış açısından yola çıkarak olumsuz gelecek yönelimine sahip olan bireylere oranla gelecekteki amaçlarına ulaşma konusunda yılmadan çaba göstermektedirler. Eryılmaz tarafından ergenler üzerinde yapılan gelecek beklentisi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada olumlu gelecek beklentisinin ergenlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı ve önemli düzeyde açıkladığı ve pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.<sup>39</sup> Yapılan başka bir çalışmada beş önemli zaman perspektifinden geçmiş olumlu, şimdi hazcı ve geleceğe olumlu yönelim perspektifine sahip bireylerin diğer bireylere oranla daha yüksek öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur.<sup>40</sup>

Depresyon ve zaman perspektifleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre depresyon, anlamlı bir şekilde zaman perspektifiyle etkileşime sahiptir.<sup>41</sup> Başka bir çalışmada dengeli bir zaman perspektifine sahip olma ile artan yaşam memnuniyeti,

<sup>35</sup> Zhang, Howell, Stolarski, "Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being", s.170.

<sup>36</sup> Gao, "Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan", s. 730.

<sup>37</sup> Zhang, Howell, Stolarski, "Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being", s.182.

<sup>38</sup> Kairys, "Correlations Between Time Perspectives and Personality Traits in Different Age Groups", s. 170.

<sup>39</sup> Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluşu İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", s.210, 212.

<sup>40</sup> Gao, "Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan", s. 729; Drake L, Duncan E, Sutherland F, Abernethy C, Henry C, "Time Perspective and Correlates of Wellbeing", *Time and Society* 2008; 17: 47-612den aktaran Eryılmaz, "Ergen Öznel İyi Oluşu İle Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", s.213.

<sup>41</sup> Pluck, Lee, Lauder, Fox, Spence, Parks, "Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among-the Homeless", s.160.

mutluluk, pozitif etki, psikolojik memnuniyet, canlılık ve şükürün yanı sıra azalan negatif etki ile ilişki tespit edilmiştir.<sup>42</sup>

### Şimdi ve Burada

Yaşam, yaşananlar ve anımsananlar arasında bir gidiş geliş, geçmiş ve gelecek arasında kurulan köprüde adeta şimdiye sıkıştırılmış bir süreç niteliğindedir. Şimdi yaşanana odaklanarak geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki geçişlerin aydınlatılması psikoterapi yaklaşımları arasında yer almaktadır.<sup>43</sup> Ânu yaşarken geçmiş ve gelecekle kurulan ilişkinin dengeli bir biçimde sürdürülmesi psikolojik sağlık açısından oldukça önemlidir. Zira zamanın hiçbir boyutu diğerinden soyutlanarak düşünülmemeyeceğinden âna odaklanmak, şimdi ve burada yaşamak, geçmiş ve gelecekle bağları tümüyle koparmak anlamına gelmemektedir. Dolayısıyla "Şimdi" kavramı, geçmiş yaşantıları temel alarak geleceğe yönelimi içermektedir.

Şimdi ve burada terapi yöntemi, geçmişi ve geçmişin etkilerini vurgulayan önemli psikoloji ekollerinin tarihsel çizgisinden ayrılan radikal bir adım olarak değerlendirilmektedir.<sup>44</sup> Bireyden geçmişle ilgili onu huzursuz edecek takıntı, üzüntü ve pişmanlıklarından sıyrılması, gelecekle ilgili kaygı ve endişelerinden de kurtulması, bunun yerine şimdiye odaklanarak biraz sonra yitireceği zamanı yaşanması gerektiği gibi yaşamayı istenmektedir. Zira bireyin "ân"ın dışındaki bir zaman dilimiyle gereğinden fazla ilgilenmesi, psikopatolojik durumların oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Gestalt terapisi "burada ve şimdi" yaklaşımına (Here and Now Approach) dayalı Frederick Perls tarafından geliştirilen hümanist bir psikolojik tedavi biçimidir.<sup>45</sup> Çok sayıda araştırma bulgusu, bir grup deneyiminden esaslı bir şekilde yararlanmak için, üyelerin burada ve şimdi deneyimini kavramalarını sağlayacak bilişsel bir çerçeveye gereksinim duyduğunu göstermektedir. Şimdi ve burada odağı vurguyu hastanın geçmişte yaşadıklarından ve mevcut yaşam durumunun olumsuzluklarından uzaklaştırmaktadır. Bu yaklaşım geçmiş yaşamın ya da şu anki yaşama ait olayların önemsiz olduğunu göstermemektedir. Sartre'nin ifade ettiği gibi "içe bakış, her zaman geriye bakıştır." Her bireyin büyük oranda özel hayatındaki geçmiş yaşantılarıyla biçimlenmesi olağandır.<sup>46</sup>

Varoluşçu yaklaşımda otantik olma adı verilen bir kavramla karşılaşılmaktadır. Otantik olmak, her geçen dakikanın farkında olup, ânı ânına yaşamak, yaşanan o dakikada nasıl yaşanacağını seçimini yapmak ve yapılan seçimin sorumluluğunu almaktır.<sup>47</sup> Buna göre farkındalık da denilebilecek şimdi ve burada, yaşanan âna dikkat etmek, bir akışa dikkat kesilmek, otantik olmak demektir. Ayrıca şu ânın, geçmişin kimi izlerini taşıması kaçınılmaz

<sup>42</sup> Zhang, Howell, Stolarski, "Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being", s.169.

<sup>43</sup> Soysal, Bodur, Hızlı, "Şimdi ve Burada Terapisi", s. 274, 275.

<sup>44</sup> Daniel N. Stern, *Psikoterapi ve Günlük Yaşamda Şu An*, Çev. Çağla Kılıç, Ed. Tahir Özakkaş, İklim Ofset, İstanbul 2012, s. XVII.

<sup>45</sup> Budak, *Psikoloji Sözlüğü*, s. 159, 329.

<sup>46</sup> Irvin D. Yalom, *Kısa Süreli Grup Terapileri*, Çev. Zeliha İyidoğan Babayigit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 2003, s. 204, 213; Nilüfer Voltan Acar, Gülşah Gülderer, "İlişkinin Şimdi ve Buradılığı: Şimdi ve Burada Olmak ve Grupta Süreç", *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 2006, s.2.

<sup>47</sup> Acar, Gülderer, "İlişkinin Şimdi ve Buradılığı, Şimdi ve Burada Olmak ve Grupta Süreç", s.2.

olsa da geçmişin kargaşası, koşullandırmaları ve kirliliği olmaksızın yaşanan ânın kayıtsız şartsız bilincinde olmaktır.<sup>48</sup>

Psikoterapide grupla yapılan psikolojik danışmada, bireylerin kendi enerjilerini ve grubun enerjisini etkili biçimde kullanabilmeleri için “şimdi ve burada” tekniğini uygulamaları gerekmektedir. Çünkü geçmiş geçmiştir, gelecek ise henüz gelmemiştir. Sadece içinde bulunulan zaman anlamlı ve önemlidir. Diğer bir husus bireyin ifade edemediği duyguları ve bitirilmemiş işleridir. Küskünlük, öfke, nefret, acı, kaygı, suçluluk, sevgi ve mutluluk gibi açığa vurulmamış, tamamlanmamış, çözülmemiş duygulardır. Genel bir eğilim olarak insanlar geçmiş yaşantılarını, bitirilmemiş işlerini geçmişte yaşarcasına anlatmaktadırlar. Grup liderleri onları “şimdi ve burada” ya çekerek bitirilmemiş işleri çözümlenmeye davet etmelidir. Zira yoğun bir şekilde geçmiş ve geleceğe odaklanan bireyler, şu anki varoluşlarının farkında olamamaktadırlar.<sup>49</sup>

Yalom geçmiş anılar ve gelecek özleminin yalnız memnuniyetsizlik yarattığını, zihinsel dinginliğe giden yolun, şu anı gözlemekte ve farkındalığımızdan oluşan nehrin rahatsız edilmeden akıp gitmesine izin vermekte yattığını belirtmiştir. Bu farkındalık, zamanın bütünselliğini kavramayı içermektedir. Yaşam gelecekteki bir umut ya da geçmişte “tamamlanmamış bir işi bitirme çabasından” çok şimdiki yaşamaktır. Birey şimdiki yaşamaya başladığı andan itibaren kendini fark edecek ve gereksinmelerine daha duyarlı olacaktır.<sup>50</sup> Dolayısıyla yaşamdaki amaçtan uzaklaşmadan “şimdi ve burada” yı bir yaşam biçimi olarak görmek ve pozitif zaman yönelimine sahip olmak, ruhsal dinginlik açısından önem taşımaktadır.

### İbnü'l Vakt

İbnü'l vakt, tasavvuf literatüründe sufinin zaman perspektifini anlatan bir kavramdır. Kavramda zamanı anlatmak amacıyla vakt teriminin kullanılması manidardır. Zira Kur'an'da zaman kavramı hiç kullanılmamış, bunun yerine “vakit” kelimesi kullanılmıştır.<sup>51</sup> Zaman konusunda “vakit” kavramını kullanan ilk dönem sufileri zamanı “geçmiş ve gelecek arasında hali hazırdaki şey” olarak tarif etmişlerdir. İbni Arabî'nin “iki yokluk arasındaki şeydir” tarifi bu doğrultuda bir anlama işaret etmektedir.<sup>52</sup>

“İbnü'l vakt” vaktin çocuğu demektir. Sufiler hakkında kullanılan bu terim, sufinin içinde bulunduğu ânı en iyi şekilde değerlendirmesi, en uygun şeyle vaktini doldurması anlamına gelmektedir. Derviş ne geçmişle ne de gelecekle ilgilenmemektedir. O sadece hal, şimdi veya yaşamakta olduğu ân ile ilgilidir.<sup>53</sup> İbnü'l vakt sadece geçmişe ve geleceğe takılıp

<sup>48</sup> David Richo, *Geçmiş Şimdi Olduğunda*, Çev. Nuray Önoğlu, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2009, s. 11, 12.

<sup>49</sup> Acar, Gülderer, “İlişkinin Şimdi ve Buradallığı, Şimdi ve Burada Olmak ve Grupta Süreç”, s.1-3.

<sup>50</sup> Yalom, I. Schopenhauer Tedavisi- Bugünü Yaşama Arzusu, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 2004'ten aktaran Soysal, Bodur, Hızlı, “Şimdi ve Burada Terapisi”, s. 276.

<sup>51</sup> Vakıt ile yakın anlamlara sahip olan “asr” kelimesi Kur'an'da bir defa, başlangıcından itibaren âlemi kucaklayan zaman manasına “dehr” kelimesi iki defa, zamanda müphem ve uzun müddet manasında hukub, ahkab iki defa, yakın insanların yaşadığı devir manasına karn, kurun kelimeleri yirmi defa geçmektedir. İbrahim Canan, *İslam'da Zaman Tanzimi- Vakıt En İyi Değerlendirme Esasları*, Türdav Yayın Grubu, İstanbul 2009, s. 18.

<sup>52</sup> Semih Ceyhan, “Vakit” Maddesi, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, İstanbul 2008, C: 42, s. 491.

<sup>53</sup> Fikret Karaman, İsmail Karagöz, İbrahim Paçacı, Mehmet Canbulat, Ahmet Gelişgen, İbrahim Ural, *Dini Kavramlar Sözlüğü*, İbnül Vakıt” Maddesi, DiB Yayınları, Ankara 2006, s. 287.

kalmayan değil, aynı zamanda zamanlamayı iyi yapan ve her şeyi vaktinde yapan kişidir.<sup>54</sup> Bununla birlikte “İbnü’l vakt” (vaktin oğlu) kavramı ile vaktin ve halin gereklerini yerine getirmiş, geçmiş ve gelecek endişesinden kurtulmuş sufinin ilahi tecelliler karşısındaki edilgenliği de anlatılmaktadır.<sup>55</sup>

Zaman kavramı yerine kullanılan vakt terimi belirli bir tasavvufi halin yaşandığı ânı, yani “şimdiki zamanı” ifade ettiğinden sufiye ânın çocuğu, kendini tamamen âna veren kişi denmiştir. Buna göre ibnü’l vakt olan sufi, manevi halleri tecrübe eder, irade ve hürriyetini işe katmadan ilahi tecelliye teslim olur ve onun getireceği oluşu yaşar. İbnü’l vakt olan sufi, ânı genişletmiş, zamanın faniliğini “Külle yevmin hüve fi şe’ni” ayeti ile idrak etmiş ve yaratılışın sürekliliğine dayanan bilinci benimsemiştir. Dolayısıyla bulunduğu vaktin gereğini yaptığı ve “hâle” kavuşup değeri arttığı için “vaktin oğlu” olmuştur.<sup>56</sup>

Sufilere göre vakt iki nefes arasındaki zamandır. Birisi mazidir ve bu geçmiştir. Diğeri ise istikbaldir ve henüz gelmemiştir. Geçmiş hatıradır ve geleceğe ulaşmanın imkânı da yoktur. Önemli olan, en verimli şekilde ‘ân’ı değerlendirmektir. “İbn’ül vakt” olan kişiler, ömrünün ve özellikle fiilen içinde bulunduğu vaktin kıymetini bilen kişilerdir. Bununla birlikte mutasavvıflar için dünü ve yarını düşünmek tehlikeli sayılmış, zamana uyan, zamanla birlikte geçip giden kişilerden olmak hoş karşılanmamıştır. Zira dünün hüznü ve yarının endişesi sâlikî Allah’a yaklaşmaktan alıkoymaktadır.<sup>57</sup> Ayrıca geçmiş zamana ait olup da elden çıkan bir şeyle meşgul olmak, ikinci bir vakti de elden çıkarıp zayi etmek anlamına gelmektedir.<sup>58</sup> Tanınmış tasavvuf erbabı geçmişin karanlığında ve geleceğin bilinmezliğinde kaybolmamışlar, aksine “ân”ın aydınlığını ve bugünün gerçekliğini yaşayarak ilahî kudretin hikmetine teslim olmuşlardır.<sup>59</sup>

Mutasavvıflar bir yandan bireyleri ânı yaşamaya davet edip dünle avunmak, yarının kaygısına gömülmek yerine içinde bulunduğu ânı fırsat telakki etmesini isterken, diğer yandan vaktin kılıç gibi keskin olduğuna işaret etmişlerdir. Nakşibendiliğin temel prensiplerinden “huş der dem” ve “vukuf-ı zamanı” terimleri vaktin en güzel biçimde değerlendirilmesini öngörmektedir. İlk dönemlerden itibaren “İbnü’l vakt” terimini kullanan sufiler bununla, bir vakitte yapılması en uygun olan işi gerçekleştiren ve belli bir zamanda kendisinden isteneni yapmakla meşgul olan bireyi kastetmişlerdir. İlahi irade ile yönetildiği ve her vakitte vaktin gerektirdiği şeyleri yaptığı için sufinin bu haline ibnü’l vakt denilmiştir.<sup>60</sup>

Zaman perspektifi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalarda olumlu zaman perspektifine sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu göstergelerinin daha önce belirtildiği üzere daha pozitif olduğu tespit edilmiştir. Geçmişte bitirilmemiş işleri bulunan ve geçmiş yönelimi ânı yaşamasını engelleyecek düzeyde negatif olan bireylerle, aşırı derecede gelecek endişesi taşıyan bireyler zaman ile dengeli bir ilişki

<sup>54</sup> Süleyman Uludağ, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet Yayınları, İstanbul 1999, s. 556.

<sup>55</sup> Ceyhan, “Vakit” Maddesi, s. 492.

<sup>56</sup> Özköse, İbnü’l Vakt Ya da Ebu’l Vakt Olabilmek, s.23, 24.

<sup>57</sup> İbrahim Emiroğlu, *Sufi ve Dil*, İnsan Yayınları, İstanbul 2002, s.92; Tekin Yürektürk, *Tasavvufta Vakt Kavramı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van 2010, s. 53, 79; Hayrettin Orhanoglu, “Aşk Mesnevilerinde Şimdiki Zaman Algısı, Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi 6, İstanbul 2011, s.157.

<sup>58</sup> Abdülkerim Kuşeyri, *Risaletü’l Kuşeyri*, Daru’l Hayr, Beyrut 2003, s. 145’ten Aktaran Esmâ Sayın, “Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü’l Vakt Kavramının Etkileri”, *Scientific Works*, 2012, No:2, 19, s.145.

<sup>59</sup> Yürektürk, *Tasavvufta Vakt Kavramı*, s. 81.

<sup>60</sup> Kadir Özköse, “İbnü’l Vakt Ya da Ebu’l Vakt Olabilmek”, *Somuncubaba Dergisi*, Şubat 2006, s.22.

kuramamaktadırlar. Bu durum onların psikolojik iyi oluşlarına olumsuz etki yapmakta psikolojik yardım almaları dahi gerekebilmektedir. Zira psikolojik problemlerin bir bölümü, geçmiş ve gelecek zamanla kurulan gerçekte olmayan ilişkilerden kaynaklanmaktadır. Geçmişte cereyan eden bir olayın hatırlanarak bireyin geçmişe takılıp kalması veya gelecekteki bir endişenin zihni aşırı derecede meşgul etmesi manevi gelişimi de engelleyeceğinden sufiler seyrü sulûk sürecinde ibnü'l vakt olmayı gerekli görmüşlerdir. Bu düşünce sufilerde "dem bu demdir, gün bu gündür" gibi ifadelerle dile getirilmektedir. Buna göre ibnü'l vakt olan sufilerin zaman perspektiflerinin pozitif olacağı ve bu durumun onların psikolojik iyi oluş düzeylerine yansıtacağı söylenebilir.

Geçmiş, şimdi ve gelecek arasında sağlıklı bir ilişki kurulabilmesinde bireylerin psikolojik güçleri önemli rol oynamaktadır. Sabır, şükür, affedicilik, merhamet, sevgi, hoşgörü gibi değer ve tutumları kazanmış bireylerin sorunlarıyla başa çıkabilme becerisinin gelişmiş, geçmiş, şimdi ve gelecekle kurduğu köprünün daha dengeli ve sağlıklı olabileceği söylenebilir.<sup>61</sup> İbnü'l vakt olan sufilerin dinin ve tasavvufun desteklediği bu özellikleri doğal olarak taşıması gerektiğinden, bu durumun onların zaman perspektiflerine ve psikolojik iyi oluşlarına olumlu yansıtacağı söylenebilir.

İbnü'l vakt olmak sufiye zamanın hâkimi olma imkânı sağlayacağından, varlığın anlamı ile ilgili sorulara cevap bulmasında yardımcı olabilir. Bununla birlikte benlik arayışı, kendini keşfetme/bilme, öz-saygı ve öz-güvenin oluşumu, kendini gerçekleştirme, bilişsel tutarlılık ve kişilik bütünlüğü kazanma gibi psikolojik süreçlerde bireylere yararlı olacağı söylenebilir.<sup>62</sup>

Tasavvufi yaklaşımda bir ilke kabul edilen ibnü'l vakt, sufilerin nefis mertebelerinde ilerlemesine yardımcı bir unsurdur. Vaktin oğlu olan sufi, şimdide olması, ânu farkındalıkla ve sorumluluk bilinciyle hakkıyla değerlendirmesi halinde, manevî gelişimde ivme kazanması kolaylaşacaktır. "Şimdide olmanın" bireyin kendini gerçekleştirmesine imkân sağlayan bir yaklaşım olduğu, geçmiş ve geleceği şimdide yaşamamanın ise bireyin kendini gerçekleştirme-sini zorlaştıran bir yaklaşım olduğu söylenebilir. Dolayısıyla sufi ibnü'l vakt olmakla zamanını en verimli şekilde değerlendirebilir ve böylece manevi mertebeler kazanmak için fırsatlar elde edebilir.

İbnü'l vakt, sufilerin manevi gelişimine katkı sağlayabileceği gibi psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir fonksiyona sahip olabilir. Zira geçmişle ilgili olarak Allah'tan gelene razı olan sufi olumlu bir geçmiş yönelimine sahip olarak psikolojik rahatsızlıklardan korunabilir. Bununla birlikte o, ânu değerlendirip burada ve şimdi yaklaşımını benimseyerek zamanla ilgili farkındalık taşıyabilir ve Allah'a yakınlaşmaya vesile olacak amellerle zamanını ve performansını gerektiği gibi harcayarak manevî haz elde edebilir. Ayrıca bir an sonrasını O'nun bilebileceği inancıyla ve Allah'a sonsuz güveninin bir sonucu olarak gelecek endişesi taşımayan sufi, gelecekle ilgili kaygı ve yüklerinden kurtulabilir.

<sup>61</sup> Mebrure Doğan, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014, s.251, 282; Sarah Ann Schnitker, *An Examination of Patience and Well-being*, (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology), California 2010, s.169.

<sup>62</sup> Sayın, "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l Vakt Kavramının Etkileri", s.145-156.

Frager psikoterapi ile tasavvufun uygulamaya önem verme bakımından birbirine benzediğini ancak amaç bakımında birbirinden farklı olduğunu belirtmektedir.<sup>63</sup> İbn'ül vaktin psikoterapik yöntemlerden "şimdi ve burada" yaklaşımıyla benzerlik taşıdığı, amaç itibarıyla ise aralarında farklılıkların bulunduğu söylenebilir. Her ikisi de "şimdide olma"yı bir koşul olarak ortaya koymakta ve bu yaklaşımla bazı yararlar elde etmeyi ummaktadır. Diğer taraftan "şimdi ve burada" yaklaşımı doğrudan psikoterapik etkiyi hedeflerken, ibn'ül vakt anlayışında amaç kullukta zirveye ulaşmak ve manevi gelişimde ilerleme kaydetmektir. Netice olarak amaç farklı olsa da her ikisinin de psikoterapik etkilerinin olduğu, bireylerin psikolojik sağlıklarına pozitif katkı sağladığı söylenebilir. Hatta dinin psikolojik iyi oluş üzerindeki pozitif etkileri düşünüldüğünde ibn'ül vakt olan sufilerin geçmiş ve geleceğin etkisinde kalmadan, şimdide yaşayarak, dindarlığın katkısıyla, psikolojik sağlıklarının daha iyi olacağı söylenebilir.

#### KAYNAKÇA

- Acar Nilüfer Voltan, Gülderer Gülşah, "İlişkinin Şimdi ve Buradılığı: Şimdi ve Burada Olmak ve Grupta Süreç", *Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 2006.
- Akarsu Bedia, *Felsefe Terimleri Sözlüğü*, İnkılap Kitabevi, İstanbul 1988.
- Alacatlı Ertan, *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektifleri İle Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2013.
- Aristoteles/ Augustinus/ Heidegger, *Zaman Kavramı*, Çev. Saffet Babür, 2. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara 2007.
- Bakırcıoğlu Rasim, *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*, Anı Yayıncılık, Ankara 2012.
- Budak Selçuk, *Psikoloji Sözlüğü*, Bilim ve Sanat Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003.
- Canan İbrahim, *İslam'da Zaman Tanzimi- Vakti En İyi Değerlendirme Esasları*, Türdav Yayın Grubu, İstanbul 2009.
- Cevzici Ahmet, *Paradigma Felsefe Terimleri Sözlüğü*, Paradigma Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2003.
- Ceyhan Semih, "Vakit" Maddesi, *Türkiye Diyanet Vakfı İslam Ansiklopedisi*, Türkiye Diyanet Vakfı Yayın Matbaacılık ve Ticaret İşletmesi, İstanbul 2008.
- Doğan Mebrure, *Dindarlık, Sabır ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum 2014.
- Drake L, Duncan E, Sutherland F, Abernethy C, Henry C. "Time Perspective and Correlates of Wellbeing", *Time & Society*, 2008; 17:47-612
- Emiroğlu İbrahim, *Sufi ve Dil*, İnsan Yayınları, İstanbul 2002.
- Eryılmaz Ali, "Ergen Özne İyi Oluşu İle Oluşlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 2011; 24:209-215.
- Frager Robert, *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yayınları, İstanbul 2003, Ali Ayten, *Kitabiyat, İslam Araştırmaları Dergisi*, Sayı 14, 2005, 125-175.
- Gao Yu-Jing, "Time Perspective and Life Satisfaction Among Young Adults in Taiwan", *Social Behavior and Personality*, 2011, 39(6), ss. 729-736.
- Hançerlioğlu Orhan, *Felsefe Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, 8. Baskı, İstanbul 1993.
- Orhan Hançerlioğlu, *Ruh Bilim Sözlüğü*, Remzi Kitabevi, 3. Baskı, İstanbul 1997.
- Heidegger Martin, *Varlık ve Zaman*, Çev. Kaan H. Ökten, Agora Kitaplığı, İstanbul 2008.
- Holman, E. A. and Zimbardo, P., "The Social Language of Time: The Perspective –Social Network Connection", *Basic and Applied Social Psychology*, 31:136–147, 2009.
- James, William, *The Principles of Psychology*, (Vol.1), Dover, New York 1950.
- Kairys Antanas, "Correlations Between Time Perspectives and Personality Traits In Different Age Groups", *Tiltai*, 2010, 2, 159-172.

<sup>63</sup> Robert Frager, *Kalp, Nefs ve Ruh: Sûfi Psikolojisinde Gelişim, Denge ve Uyum*, Çev. İbrahim Kapaklıkaya, Gelenek Yayınları, İstanbul 2003. *Kitabiyat*, Ali Ayten, *İslam Araştırmaları Dergisi*, Sayı 14, 2005, 125-175.

- Karaman Fikret, Karagöz İsmail, Paçacı İbrahim, Canbulat Mehmet, Gelişgen Ahmet, Ural İbrahim *Dinî Kavramlar Sözlüğü*, "İbnül Vakit" Maddesi, DİB Yayınları, Ankara 2006.
- Kogan Ilany, *Kendilikten Kaçış, Sınırları Yıkma, Bir-İlge Duyulan Açlık*, Çev. Banu Büyükkal, Bilgi İletişim Grubu Yayıncılık, İstanbul 2012.
- Kuşeyri Abdulkerim, *Risaletü'l Kuşeyri*, Daru'l Hayr, Beyrut 2003.
- Küçükalp Kasım, *Batı Metafiziğinin Dekonstrüksiyonu: Heidegger ve Derrida*, Sentez Yayıncılık, İstanbul 2008.
- Lewin Kurt, *Field Theory in the Social Sciences: Selected Theoretical Paper*, Harper, New York 1951.
- McGinnis Jon, "Değişme Zamanı: İbn Sinâ'da Zaman, Hareket, ve İmkan", *Uluslar Arası İbn Sînâ Sempozyumu Bildiriler*, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Kültür A.Ş. Yayınları, İstanbul 2008, ss. 259-265.
- Orhanoğlu Hayrettin, "Aşk Mesnevilerinde Şimdiki Zaman Algısı", *Divan Edebiyatı Araştırmaları Dergisi*, 6, İstanbul 2011.
- Özdemir Metin, "Fahrüddin Er- Razi'de Zaman Kavramı ve Allah'ın Ezeliliği İle İlişkisi", *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, C: VII/1, 2003, ss 281-298.
- Özköse Kadir, "İbnü'l Vakt Ya da Ebu'l Vakt Olabilmek", *Somuncubaba Dergisi*, Şubat 2006, ss. 20-24.
- Pluck Graham, Lee Kwang-Hyuk, Hannah E. Lauder, James M. Fox, Sean A Spence, Randolph W Parks, "Time Perspective, Depression, and Substance Misuse Among the Homeless", *The Journal of Psychology*, 2008, 142(2), ss.159-168.
- Richo David, *Geçmiş Şimdi Olduğunda*, Çev. Nuray Önoğlu, Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul 2009.
- Sayın Eşma, "Tasavvuf ve Psikoloji Açısından İbnü'l Vakt Kavramının Etkileri", *Scientific Works*, 2012, No:2, 19, ss.145-155.
- Schnitker Sarah Ann,, *An Examination of Patience and Well-being*, (Dissertation Doctor of Philosophy in Psychology), California 2010.
- Soysal A. Şebnem, Bodur Şahin, Hızlı F. Gökben, "Şimdi ve Burada Terapisi", *Anatolian Journal of Psychiatry*, 2005; 6: 274-280.
- Stern Daniel N., *Psikoterapi ve Günlük Yaşamda Şu An*, Çev. Çağla Kılıç, Ed. Tahir Özakkaş, İklim Ofset, İstanbul 2012.
- Topakkaya Arslan, "Zaman Kavramı Bağlamında Platon Aristoteles Karşılaştırması", *FLSF (Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi)*, 2012 Bahar, Sayı: 13, ss. 219-231.
- Türk Dil Kurumu, *Türkçe Sözlük*, (Yeni Baskı), Türk Tarih Kurumu Basım Evi, Ankara 1988.
- Uçar Şahin, "İnsan, Varlık ve Zaman", *İslam Araştırmaları Dergisi*, Sayı: 6, 2001, ss. 137-154.
- Uludağ Süleyman, *Tasavvuf Terimleri Sözlüğü*, Marifet Yayınları, İstanbul 1999.
- Warne Howard C., *Psikoloji Sözlüğü*, Çev. Tufan Göbekçin, Yeryüzü Yayınları, II. Baskı, Ankara 2003.
- Yalom Irvin D., *Kısa Süreli Grup Terapileri*, Çev. Zeliha İyidoğan Babayigit, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 2003.
- Yalom, Irvin, *Schopenhauer Tedavisi- Bugünü Yaşama Arzusu*, Kabalıcı Yayınevi, İstanbul 2004.
- Yürektürk Tekin, *Tasavvufta Vakt Kavramı*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van 2010.
- Zhang Jia Wei, Howell Ryan T., Stolarski Maciej, "Comparing Three Methods to Measure a Balanced Time Perspective: The Relationship Between a Balanced Time Perspective and Subjective Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14:169-184.
- Zimbardo, P.G. and Boyd, J.N., 'Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric', *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 77: 1271-88.
- Ural Şafak, "İç İç Geçmiş Zamanlar", Erişim Tarihi: 30 Haziran 2015, <http://www.safakural.com/makaleler/ic-ice-gecmis-zamanlar>