

## عنوان مقاله:

اهمیت افق زمانی برای انسان در زندگی

## محل انتشار:

دهمین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

## نویسندگان:

فریدون صابری نژاد - مدرس دانشگاه علوم پزشکی، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، استان ایلام، شهر ایلام

علی یگانه - کارشناس مشاوره اداره آموزش و پرورش، کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، استان ایلام، شهرستان بدره

## خلاصه مقاله:

آنچه باعث تمایز انسان ها از یکدیگر می شود نحوه استفاده از فرصت ها و امکاناتی است که در اختیار دارند. به اختصاص دادن زمان کافی و متناسب برای انجام هر یک از وظایف و فعالیت های الزامی زندگی، مدیریت زمان گفته می شود. کسانی که اهداف بزرگ در زندگی دارند همواره تلاش می کنند تا ساعاتی را هر چند اندک در طول شبانه روز برای یادگیری مهارت های لازم و پیشرفت در مسیر دستیابی به هدف خود پیدا کنند. چشم انداز زمان یک بعد اساسی از ساختار روانشناسی زمان است که به صورت دسته بندی تجربه فرایندهای شناختی انسان به چارچوب های گذشته، حال و آینده ظاهر می شود. این نگرش اغلب روند ناهوشیارانه ای دارد که به موجب آن جریان مستمر تجارب شخصی و اجتماعی به مقول ههای زمانی، پیوند می یابد از آن جهت که به این وقایع معنا می دهد یا به آن انسجام می بخشد. زیمباردو و بوید سازه چشمانداز زمان را شامل پنج بعد گذشته مثبت، گذشته منفی، حال جبرنگر، حال لذت گرا و آینده تعریف کرده اند. بعد گذشته مثبت نشان دهنده نگرشی گرم، عاطفی، مثبت و در حسرت و آرزوی گذشته و بعد گذشته منفی نشان دهنده دیدگاهی منفی، آزارنده و بدبینانه نسبت به گذشته است. بعد حال لذت گرا نشان دهنده لذت جویی در زندگی و تلاش برای داشتن شرایطی پر از شور و انرژی در زمان حال، و حال جبرنگر نشان دهنده اعتقاد به جبر و سرنوشت، و داشتن دیدگاهی درمانده و ناامید نسبت به زندگی است. بعد آینده نشان دهنده برنامه ریزی در زندگی و تامل درباره پیامدهای هر رفتار و نیز عمل به تعهدها است.

## کلمات کلیدی:

افق زمانی، انسان، اهمیت زمان، مدیریت زمان، ابعاد چشم انداز زمان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1325539>

