

مهارت‌های مدیریت تحصیل

در حوزه‌های علمیه

به همراه جداول خود ارزیابی
و نمونه‌های مشاوره‌ای

جمعی از نویسندگان

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های مدیریت تحصیل در حوزه‌های علمیه به همراه جداول خودارزیابی و نمونه‌های مشابه /
جمعی از نویسندگان [مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه]؛ به سفارش و نظارت معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه.
مشخصات نشر: قم: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت، انتشارات، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۳ ص.؛ مصور، نمودار؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۳-۶۲-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۲۶۵ - ۲۷۲؛ همچنین به صورت زیرنویس.

موضوع: مطالعه و فراگیری

موضوع: Study skills

موضوع: مطالعه و فراگیری -- برنامه‌ریزی

موضوع: Study skills-- Planning

موضوع: موفقیت تحصیلی

موضوع: Academic achievement

موضوع: طلاب

موضوع: Islamic seminarians*

شناسه افزوده: حوزه علمیه قم، مرکز مدیریت

شناسه افزوده: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه، معاونت تهذیب

رده بندی کنگره: LB۲۳۹۵

رده بندی دیویی: ۳۷۸/۱۷۰۲۸۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۷۶۴۹۲

مهارت‌های مدیریت تحصیل

در حوزه‌های علمیه

به سفارش و نظارت:

معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه

مؤلف: جمعی از نویسندگان

ناشر: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه

نوبت چاپ: اول / زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرایی و طراحی جلد: فرهود مقدم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۳-۶۲-۰

* تمامی حقوق برای معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه محفوظ است *



نشانی: قم، انتهای بلوار پیامبر اعظم (ع) (جمکران)، مجتمع دارالولاية،

معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه

www.tahzib-howzeh.ir

مراکز پخش:

قم، خیابان روح‌الله، روبه روی مجتمع ناشران، نمایشگاه کتاب حوزه‌های علمیه

۰۲۵-۳۷۷۳۵۵۴۷

قم، مدرسه علمیه دارالشفاء، فروشگاه انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه

۰۲۵-۳۷۷۴۸۳۸۳

فهرست

۱۳.....	مقدمه
۱۵.....	پیش‌گفتار

فصل اول: بُعد انگیزشی

۲۱.....	اهداف فصل
۲۱.....	مقدمه
۲۲.....	تعریف انگیزه
۲۳.....	اهمیت وجود انگیزه
۲۴.....	انواع انگیزه
۲۴.....	الف) انگیزه‌ی درونی
۲۴.....	ب) انگیزه‌ی بیرونی
۲۵.....	علل کاهش انگیزه‌ی تحصیلی
۲۵.....	۱. خطاهای شناختی و عاطفی
۲۵.....	الف. خطاهای شناختی (افکار و باورهای غلط)
۳۵.....	ب. خطاهای عاطفی
۳۵.....	۲. تحصیل بدو نامنظم
۳۶.....	۳. آشنایی نداشتن با مهارت‌های تحصیل
۳۶.....	۴. تناسب نداشتن دروس مقدماتی با اهداف
۳۷.....	۵. محرک‌های محیطی و ارتباطی نامناسب
۳۸.....	۶. علاقه نداشتن به رشته‌ی تحصیلی
۳۸.....	۷. عدم توجه به تغذیه‌ی مناسب

۳۹.....	۸. تلقین های نادرست
۳۹.....	خودارزیابی
۴۱.....	راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه
۴۱.....	۱. داشتن اطلاعات اولیه
۴۳.....	۲. تحصیل خوب و منظم
۴۵.....	۳. توجه به توان مندی
۴۸.....	۴. اراده ی قوی
۵۳.....	۵. زیان گردانی
۵۳.....	۶. شوخی کردن با کتاب
۵۴.....	۷. توجه به لذت های نهایی طلبگی
۵۶.....	۸. اهتمام به معنویت
۵۸.....	۹. آشنایی با الگوهای موفق
۵۸.....	۱۰. سبک زندگی سالم
۵۸.....	دو نکته ی پایانی
۵۹.....	خودارزیابی

فصل دوم: بُعد شناختی

۶۳.....	اهداف فصل
۶۳.....	مقدمه
۶۴.....	الف) شناخت اهمیت و ارزش علم
۶۶.....	آثار و برکات علم آموزی
۶۹.....	ب) شناخت حوزه
۷۱.....	۱) سطوح تحصیلی در حوزه ی علمیه
۷۲.....	۲) رشته های تخصصی حوزه ی علمیه

۷۴.....	ج) شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه
۷۶.....	د) نکته‌هایی برای حل مشکلات و موانع تحصیلی
۷۹.....	خودارزیابی

فصل سوم: بُعد مهارتی

۸۳.....	اهداف فصل
۸۴.....	مقدمه
۸۵.....	الف) مهارت خودآگاهی
۸۵.....	اهمیت و ضرورت
۸۶.....	شکل‌گیری مهارت خودآگاهی و تعریف آن
۸۸.....	انواع خودآگاهی
۸۸.....	خود جسمانی
۸۹.....	خود هیجانی
۹۰.....	خود رفتاری
۹۵.....	عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی
۹۶.....	موانع رسیدن به خودآگاهی
۱۰۰.....	تمرین‌های کسب خودآگاهی
۱۰۳.....	نمونه مشاوره‌ای
۱۰۴.....	ب) مهارت هدف‌گذاری
۱۰۵.....	تفاوت هدف‌گذاری با ارزش‌گذاری
۱۰۶.....	عناصر لازم برای معناداری اهداف
۱۱۰.....	تقسیم‌بندی اهداف
۱۱۲.....	گام‌های مهارتی هدف‌گذاری

۱۱۲.....	گام اول: تفکر.....
۱۱۵.....	گام دوم: تصور آینده.....
۱۱۵.....	گام سوم: نوشتن اهداف.....
۱۱۵.....	گام چهارم: اولویت بندی.....
۱۱۵.....	گام پنجم: زمان بندی.....
۱۱۶.....	گام ششم: شناسایی عوامل مؤثر.....
۱۱۷.....	نمونه مشاورهای.....
۱۱۹.....	ج. مهارت مدیریت زمان.....
۱۲۲.....	تعریف مدیریت زمان.....
۱۲۲.....	تعریف برنامه ریزی.....
۱۲۳.....	فواید مدیریت زمان و برنامه ریزی.....
۱۲۶.....	نشانه های ضعف در مدیریت زمان و برنامه ریزی.....
۱۲۶.....	اصول برنامه ریزی.....
۱۲۷.....	اصل اول: داشتن هدفی درست.....
۱۲۸.....	اصل دوم: جامعیت برنامه.....
۱۲۹.....	اصل سوم: تناسب برنامه با توان ما.....
۱۳۰.....	اصل چهارم: بهره وری از زمان.....
۱۳۰.....	اصل پنجم: تنوع در برنامه ها.....
۱۳۱.....	اصل ششم: انعطاف پذیری برنامه ها.....
۱۳۲.....	اصل هفتم: اولویت بندی کارها.....
۱۳۳.....	اصل هشتم: مشورت کردن.....
۱۳۳.....	نمونه مشاورهای.....
۱۳۴.....	مراحل شش گانه مدیریت زمان و برنامه ریزی.....
۱۴۳.....	مراحل اجرای ارزیابی.....

نکته تکمیلی.....	۱۴۵
موانع اجرای برنامه‌ها.....	۱۴۸
۱. عجله کردن.....	۱۴۸
۲. آرمانی بودن برنامه.....	۱۵۰
۳. غروری جا.....	۱۵۱
۴. اهمال کاری.....	۱۵۱
د. مهارت مطالعه.....	۱۵۷
تعریف مطالعه.....	۱۵۸
شناخت شیوه‌ی مطالعه‌ی خود.....	۱۵۸
روش‌های علمی مطالعه.....	۱۶۰
نمونه مشاوره‌ی.....	۱۶۱
روش مطالعه‌ی فردی.....	۱۶۳
روش مطالعه مشارکتی.....	۱۷۹
مطالعه مطلوب.....	۱۸۱
زمان مطالعه.....	۱۸۶
مکان مطالعه.....	۱۸۷
حالت روانی مطلوب برای مطالعه.....	۱۸۹
برخی از فنون مطالعه بهتر.....	۱۹۲
برخی آسیب‌های مطالعه.....	۱۹۵
ه. مهارت تقویت حافظه.....	۱۹۸
نقش حافظه در پیشرفت تحصیلی.....	۱۹۸
انواع حافظه.....	۱۹۸
مراحل فعالیت حافظه.....	۲۰۰
الف. رمزگردانی.....	۲۰۱

۲۰۲.....	ب) ذخیره سازی.....
۲۰۲.....	ج) باز یابی.....
۲۰۳.....	نمونه مشاوره ای.....
۲۰۳.....	راهکارهای تقویت حافظه.....
۲۰۵.....	تقویت حافظه از نظر آیات و روایات.....
۲۰۶.....	نکته های مهم به یاد سپاری.....
۲۰۸.....	و) مهارت تمرکز حواس.....
۲۰۹.....	تعریف تمرکز.....
۲۱۲.....	منشأ حواس پرتی.....
۲۱۳.....	علاقه به مهم ترین شرط تمرکز حواس.....
۲۱۴.....	نمونه مشاوره ای.....
۲۱۵.....	روش های تقویت تمرکز حواس.....
۲۱۵.....	مرحله اول: کنار گذاشتن افکار مزاحم.....
۲۱۹.....	مرحله دوم: انجام تمرینات تمرکز حواس.....
۲۲۵.....	ز) مهارت مباحثه.....
۲۲۶.....	تعریف مباحثه.....
۲۲۷.....	اهمیت و جایگاه مباحثه.....
۲۳۰.....	آموزش شیوه مباحثه.....
۲۳۳.....	نمونه مشاوره ای.....
۲۳۴.....	ایجاد مهارت مباحثه.....
۲۳۵.....	زمینه های ارتقای کیفیت مباحثه.....
۲۳۸.....	آسیب هایی که ممکن است حین مباحثه رخ دهد.....
۲۳۸.....	مباحثه اینترنتی.....
۲۴۰.....	خودارزیابی.....

مقدمه

تحصیل و مطالعه، یکی از برنامه‌های اساسی زندگی طلبه است و عدم موفقیت در آن، بر سایر فعالیت‌های او نیز اثر می‌گذارد. به همین دلیل، پرداختن به مهارت‌های تحصیل به منظور بالا بردن استفاده‌ی بهینه از زمان و احتمال موفقیت بیش‌تر در تحصیل، ضروری به نظر می‌رسد.

اما باید توجه داشت که سیستم آموزشی حوزه با آموزش و پرورش متداول و رسمی متفاوت است؛ از این رو قبل از پرداختن به مهارت‌های تحصیلی، ابتدا باید به این تفاوت‌ها اشاره کرد. بخشی از این تفاوت‌ها عبارت‌اند از: تفاوت در متون درسی، شیوه‌ی درس دادن، حجم بالای مطالب درسی در حوزه، تأکید بر مشارکت طلاب در آموزش، طولانی بودن زمان تحصیل، ضرورت استفاده از متون غیر فارسی، متعدد بودن متون و منابع درسی. با توجه به موارد ذکر شده، طلاب عزیز باید در شیوه‌ی تحصیل خود در حوزه تجدید نظر و آن را مدیریت نمایند تا به موفقیت‌های متناسب با توان و استعدادشان برسند.