بسم الله الرحمن الرحيم

مهارت‌های مدیریت تحصیل در حوزه‌های علمیه

(ویراست دوم همراه با اضافات)

به همراه

تمرین‌ها، جداول خودارزیابی و نمونه‌های مشاوره‌ای

جمعی از نویسندگان

مهارت‌های مدیریت تحصیل در حوزه های علمیه

به سفارش و نظارت:
معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه
مؤلفان: حمید رفیعی‌هنر، محمود حسنی‌نژاد مغنی، سید ابوالفضل قدوسی، محمود حمزه‌پور، مجتبی رضایی، مصطفی مهران‌پور، احسان نمازی‌زاده
صفحه‌آرا: مهدی اسماعیلی
ناشر: مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه
نوبت چاپ: سوم- تابستان ۱۴۰۴ - ویراست دوم
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۶۳-۶۲-۰

نشانی: قم، جمکران، خیابان انتظار، مجتمع دارالولایة
معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه
Tahzib.ismc.ir

مراکز پخش:
قم: مدرسه علمیه دارالشفاء، فروشگاه انتشارات مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه
تلفن: ۳۷۷۴۸۳۸۳ - ۰۲۵
قم: خیابان معلم، رو به‌روی مجتمع ناشران، نمایشگاه دائمی کتاب حوزه‌های علمیه
تلفن: ۳۷۷۳۵۵۴۷ - ۰۲۵

تقدیم به:

مجاهدان راه علم و عمل؛
و کسانی که خواهان ارتقا در تحصیل خود هستند؛
و کسانی که کمتر شنیده‌اند چگونه باید تحصیل خوبی داشته باشند.
#مهارت

فهرست مطالب

پیش‌گفتار (مقدمه کتاب) ۹

سخنی با خوانندگان کتاب ۱۳

بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل ۱۵

فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟ ۱۷

فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل ۲۷

فصل۳: بُعد شناختی تحصیل ۶۹

بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)..... ۸۹

فصل۴: مهارت خودآگاهی ۹۱

فصل۵: مهارت هدف‌گذاری..... ۱۱۱

فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ۱۲۷

بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل) ۱۶۵

فصل۷: مهارت مطالعه ۱۶۷

فصل۸: مهارت تقویت حافظه ۲۰۷

فصل۹: مهارت تمرکز حواس ۲۱۹

فصل۱۰: مهارت مباحثه ۲۳۷

بخش چهارم: ویژه‌ها (آمادگی برای امتحان و پرونده‌های مرتبط با تحصیل) ۲۵۳

فصل۱۱: آمادگی برای امتحان ۲۵۵
فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل..... ۲۷۵
خاتمه: پیوست‌ها و منابع ۲۸۷
منابع ۳۰۵
فهرست تفصیلی ..... صفحه آخر کتاب

پیش‌گفتار(مقدمه کتاب)

طلبه با جدیت در تحصیل و تهذیب و بصیرت[1] و تبدیل کردن خود به عنصر نخبه، توانمند و راهبر به عنوان سرباز امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف در هر گوشه‌ای از نظام اسلامی خواهد بود. وی با این دارایی‌ها نقش بزرگی در پیشبرد کلان طرح امامین انقلاب که ایجاد تمدّن نوین اسلامی و آمادگی برای طلوع خورشید ولایت عظمی(ارواحنافداه) است[2]، ایفا می‌نماید.[3]

---

۱. سه عنصر هویت ساز طلبه اشاره شده در بیانات امام خامنه‌ای به تاریخ: ۱۳۷۰/۱۱/۳۰ و ۱۳۸۳/۳/۲۲

khl.ink/f/1138 و khl.ink/f/2588

۲. برگرفته از بیانیه گام دوم انقلاب به تاریخ: ۱۳۹۷/۱۱/۲۲

khl.ink/f/41673

۳. برای اطلاع از طرح امامین انقلاب و نقش بی‌همتای طلبه در تمدن‌سازی و ظهور به منابع زیر مراجعه نمایید:

ـ راه و رسم طلبگی:

hojre-nama.ir/?p=2572

ـ طرح مطالعاتی از توحید تا تمدن:

hojre-nama.ir/?p=8571

ـ طلبه عصر انقلاب (از منظر امامین انقلاب):

poiict.ir/product/k-13805/

ـ منابع صنفی روحانیت:

hojre-nama.ir/?p=2066

#ماموریت_ویژه‌ی_حوزوی #رسالت_طلبگی #طلبه_عصر_انقلاب

تحصیل و مطالعه، یکی از برنامه‌های اساسی زندگی طلبه است و عدم موفقیت در آن، بر سایر فعالیت‌های او نیز اثر منفی می‌گذارد. با توجه به حجم گسترده مطالب درسی و فرصت محدود جوانی برای تحصیل لازم است در کمترین زمان، بیشترین بهره‌برداری را از مطالب علمی نمود و تحصیل خود را مدیریت کرد. به همین دلیل، پرداختن به مهارت‌های تحصیل به منظور بالا بردن استفاده‌ی بهینه از زمان و احتمال موفقیت بیش‌تر در تحصیل، ضروری است.

اما باید توجه داشت که نظام آموزشی حوزه و سنّت‌های تحصیل در آن با نظام آموزشی متداول و مرسوم، دو مسیر متمایز است و در نتیجه روش درس خواندن و تحصیل در حوزه‌ی علمیه در مقایسه با مدارس و دانشگاه‌ها تفاوت‌هایی دارد. بخشی از این تفاوت‌ها عبارت‌اند از: تفاوت در متون و منابع درسی و تعدد آنها، روش تدریس استاد، آداب شاگردی و سنّت مباحثه، حجم و عمق مطالب درسی، میزان مشارکت طلاب در فرایند آموزش، طولانی بودن زمان تحصیل و رسیدن به قلّه اجتهاد.

با توجه به موارد ذکر شده، طلاب عزیز با ورود به حوزه باید در شیوه‌ی تحصیل سابق خود تجدید نظر نموده و آن‌را به نحوی مدیریت نمایند تا بیش از پیش به موفقیت‌های متناسب با علاقه، توان و استعدادشان برسند و نقش خود را پررنگ‌تر به عنوان سرباز امام زمان در نظام اسلامی و تمدن‌سازی برای تحقق ظهور ایفا نماید.[۱]

---

۱. باید توجه داشت که حوزه فقط یک نهاد آموزشی نیست؛ بلکه یک نظام تربیتی است که تربیت علمی نیز یکی از ساحات آن است. طلبه با ورود به حوزه وارد دنیای جدیدی شده که باید زندگی خود را در تمامی ابعاد با آن هماهنگ و بازسازی کند.

جهت اطلاع ر.ک: ساحات تربیت و کتب بارگذاری شده در سایت «حجره نما» به نشانی:

hojre-nama.ir/?p=2534

در این نوشته تلاش شده است مطالب علمی مرتبط با «مدیریت تحصیل» به‌ویژه مهارت‌های آن با زبانی ساده شرح داده شود.

زمینه شکل‌گیری کتاب

موضوع مهارت‌های تحصیل و مدیریت آن، دغدغه‌ی جمع قابل توجهی از طلاب محترم بوده که با مشاوران مدارس و مراکز مشاوره حوزه علمیه در میان گذاشته‌اند.[۱] از این‌رو مدیریت مشاوره اسلامی معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه بر آن شد تا با تشکیل جلسه‌ها و کارگاه‌های تخصصی توسط اساتید محترم حجج اسلام: هادی، جمشیدی، مهکام و رفیعی‌هنر به این نیاز پاسخ گوید. متن پیاده شده‌ی همان کارگاه‌ها تبدیل به جزوات اولیه‌ای شد که به همت حجج اسلام حمید رفیعی‌هنر، محمود حسنی‌نژاد مغنی، سید ابوالفضل قدوسی، محمود حمزه‌پور، مجتبی رضایی و مصطفی مهران‌پور تدوین، بازنویسی و منتشر گردید.

در مجموع ویراست اول و دوم حجج اسلام محمدی‌صیفار، علی‌محمدی، امیدیان، عباسی آغوی، مهران‌پور و نمازی‌زاده هر یک سهمی در ارزیابی، اصلاحات و ویرایش آن ایفا نمودند که از همه تلاش‌ها و زحمات آنان تشکر می‌نماییم. نتیجه‌ی آن زحمات، هم‌اکنون در دست شماست و در چند بخش تدوین شده است:

بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل

بخش دوم: بُعد مهارتی(مهارت‌های عمومی)

بخش سوم: بُعد مهارتی(مهارت‌های تحصیل)

---

۱. یکی از فراوان‌ترین موضوعات درخواستی طلاب برای مشاوره در مدارس علمیه و مراکز مشاوره حوزه‌های علمیه، مهارت‌های تحصیلی است.

بخش چهارم: ویژه‌ها
خاتمه: پیوست‌ها و منابع

معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه
مدیریت مشاوره اسلامی و خانواده
با همکاری مدیریت مطالعات و برنامه‌ریزی تهذیبی

سخنی با خوانندگان و مدرسان کتاب

همانگونه که در پیش‌گفتار اشاره شد، استفاده از مهارت‌های تحصیل، از این جهت ضروری است که باعث افزایش بازدهی، کارامدی و رسیدن به موفقیت بیشتر در زمان کمتر می‌گردد. این ابزارها مشکلات و موانع تحصیل را به حداقل رسانده و باعث تسلط و مدیریت بهتر بر بخشی از زندگی می‌شوند.

کتاب حاضر که با وقت‌گذاری و دقت بسیار تدوین شده، گلچینی از صدها نکته‌ی روشی و مهارتی تحصیل است.

از آنجا که عمده مطالب کتاب، کاربردی و توصیه‌ای است، بهتر است از پیوسته خوانی و مطالعه‌ی روزنامه‌وار آن پرهیز نمود و در نظر داشت تمرین و تکرار از اصول مطالعه‌ی این گونه کتاب هاست. شما می‌توانید هر روز یا هر هفته، بخشی از کتاب را مطالعه و به نکته‌های آن توجه و تمرین‌های آن را اجرا کنید. به فضل الهی، نتایج مثبت آن را در روند تحصیل خود مشاهده خواهید کرد.

باید توجه داشت مطالب کاربردی و مهارتی از مطالب دانشی متفاوت است. «مهارت»، از جنس «عمل» است. اما آموزش و تعلیمِ مهارت از جنس دانش است. در این کتاب، نکات کاربردی در مهارت‌ها تعلیم داده می‌شود و به مباحث نظری آن پرداخته نمی‌شود.

هر چند که برخی مطالب و مثال‌ها به فضای موجود در حوزه‌های علمیه اختصاص یافته اما قالب کتاب مخصوصا بخش دوم و سوم کتاب به گونه‌ای نوشته

شده که دایره مخاطبین را وسیع‌تر در نظر گرفته و مطالب مفید بـرای دانشـجویان و سایر اقشار جامعه نیز باشد.

همچنین از مدرسان و مشاوران گرامی خواهشمندیم هر قسـمت از کتـاب کـه قصد تدریس آن را دارند، مراحل زیر را دنبال نمایند:

در مرحله نخست اقدام به انگیـزه سـازی بـرای مخاطـب نمـوده تـا ضـرورت مدیریت تحصیل را درک نماید.

در مرحله بعدی اقدام بـه انتقـال دانـش کـرده و مطالـب مهـارتی بـه صـورت کارگاهی و مشارکت‌دهی مخاطبین، آموزش داده شود.

همچنین در ابتدای امر بهتـر اسـت سـوالات و مشـکلات مـرتبط بـا موضـوع تدریس را از مخاطبان پرسش نمـوده و فهرسـتی از آن‌هـا روی تختـه نگاشـته و در خلال کارگاه، آنها را توضیح داده و برای جمع‌بندی، پاسخ‌های آن فهرست را مـرور نمایند.

و سرانجام، تمرین‌هایی به مخاطبین خود داده و جهت پیگیری انجام تکالیف[۱] و پاسخ به سوالات باقیمانده، یک درگاه ارتباطی مشخص نمایند.

در نهایت ضمن سپاس از شـما خواننـدگان و اسـاتید محتـرم، خواهشـمندیم نظرات، پیشنهادات و سوالات خود را[۲] برای ما ارسال نمایید.[۳]

---

۱. همانگونه که بزرگان فرموده‌اند: «الدرس حرف و التکرار ألف». این کار باعث تثبیت مطالب شده و مخاطب، نتایج ملموس آن را مشاهده می‌نماید.

۲. پیام‌رسان ایتا: شناسه کاربری enamazizade@ و talabe89@

نشانی کامل: eitaa.com/enamazizade و eitaa.com/talabe89

۳. همچنین برای دسترسی به سایر منابع به بارکدهای انتهای کتاب مراجعه نمایید.

بخش اول:

بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل

در این بخش ابتدا «مدیریت تحصیل» توضیح داده شده و به دو بُعد مهم انگیزه و شناخت در آن می‌پردازیم و سپس در بخش‌ها و فصول بعدی کتاب به بُعد مهارتی مدیریت تحصیل، خواهیم پرداخت.

فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. کسب علم و اهمیت آن را دریابد.

۲. معنای مدیریت تحصیل را بداند و ابعاد آن را از یکدیگر تفکیک نماید.

۳. نسبت به عوامل و مهارت‌های موثر بر تحصیل آگاهی داشته باشد.

قبل از پرداختن به معنا و ابعاد مدیریت تحصیل، ابتدا اهمیت علـم آمـوزی را بیان می‌کنیم. چرا که ابتدا بایست ضرورت و اهمیت علم تحصیل را بیـان نمـود و سپس به شیوه مدیریت مطلوب آن اشاره کرد.

مقدمه: اهمیت تحصیل و کسب علم

اهمیت و فضیلت کسـب علـم بـر کسـی پوشـیده نیسـت و منزلـت بلنـد و رفیـع دانشمندان در هر جامعه‌ای گواه آن است که کسـب دانـش و پی‌جـویی از حقـایق هستی، مطلوب بشر بوده و همواره دارنده‌ی آن مـورد تحسـین و تکـریم ویـژه قـرار گرفته است. این علم و آگاهی است که توان ساختن آینده را برای انسان آن‌گونه کـه می‌خواهد، می‌دهد. بدون دانش، امکان ساختن آینده وجود ندارد. در قرآن کریم و روایات اهلبیت علیهم‌السلام آمده است:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَ الَّذينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجاتٍ وَ اللَّهُ بِما تَعْمَلُـونَ خَبير؛[1]

خداوند کسانی را که ایمان آورده‌اند و کسانی را که علم به آنان داده شده، درجات عظیمی می‌بخشد؛ و خداونـد بـه آن‌چـه انجـام می‌دهیـد، آگـاه است.

طَلَبُ العِلمِ فَريضَةٌ عَلى كُلِّ مُسلِمٍ أَلا إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ بُغاةَ العِلمِ؛[2]

---

۱. مجادله، آیه‌ی۱۱. همچنین می‌توان به آیات شریفه‌ی دیگری مانند ۹ زمر نیز اشـاره نمـود: قُـلْ هَـلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ.

۲. اصول کافی، ج۱، ۲۳۰. همچنین می‌توان به احادیـث دیگـری نیـز اشـاره نمـود: امـام صـادق علیه‌السلام می‌فرمایند: لَستُ اُحِبُّ أن اَرَى الشّابَّ مِنكُم إلاّ غادِياً فى حالَينِ: إمّا عالِماً أو مُتَعَلِّماً. دوست ندارم جوانی از شما را جز بر دو گونه ببینم: دانشمند یا دانشجو. (امالی طوسی ص۳۰۳) رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودند: اُطلُبوا العِلمَ ولَو بِالصِّينِ؛ دانـش را فـرا گیریـد، گرچـه در «چـین» باشـد. (کنـز العمّـال، ح۲۸۶۹۷)

پیغمبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: طلب دانش بر هر مسلمانی واجب است. خداوند جویندگان دانش را دوست دارد.

مضمون این روایت به ما می‌فهماند که یکی از فرایض و واجبات اسلامی، در ردیف سایر فرایض، تحصیل علم است. درباره‌ی اهمیت علم‌اندوزی، روایت مشهور دیگری از پیامبر مکرّم اسلام ﷺ آمده است که ایشان می‌فرمایند:

اُطلُبوا العِلمَ مِنَ المَهدِ اِلَی اللَّحد؛[۱]

از گهواره تا گور، دانش بجویید.

مضمون روایت این معنا را می‌رساند که علم‌اندوزی فصل و زمان معینی ندارد. در هر زمانی، باید از فرصت‌ها برای کسب علم و دانش استفاده کرد. از صدر اسلام تا امروز، علمای اسلام اهمیت زیادی برای علم‌اندوزی قائل بودند. در این زمینه می‌توان به این مطلب اشاره کرد که در کتب حدیث، باب مخصوص «طلب العلم» وجود دارد. نتیجه آن‌که در احادیث رسیده از معصومین علیهم‌السلام، محدودیت علم‌اندوزی از لحاظ افراد، جنس، صنف، طبقه، زمان و مکان برداشته شده است.

انجام تمام تکالیف فردی و اجتماعی اسلام، به علم و آگاهی بستگی دارد. علم به عنوان یک کلید، برای انجام سایر فرایض اسلامی شناخته شده و به اصطلاح فقها، واجب تهیّئی(مقدمه‌ای) است.

در سخن و سیره علما نیز اهمیت پرداختن و کسب علم نیز فراوان مورد تاکید است. امام خمینی رحمه‌الله فرموده‌اند:

من نمی‌گویم درس نخوانید، تحصیل نکنید؛ باید توجه داشته باشید که اگر بخواهید عضو مفید و مؤثری برای اسلام و جامعه باشید، ملتی را

---

۱. پاینده، نهج‌الفصاحة، ص۲۱۸، ح۳۲۷.

رهبری کرده به اسلام متوجه سازید، از اساس اسلام دفاع کنید، لازم است پایه فقاهت را تحکیم کرده صاحبنظر باشید؛ اگر خدای نخواسته درس نخوانید، حرام است در مدرسه بمانید؛ نمی‌توانید از حقوق شرعی محصلین علوم اسلامی استفاده کنید؛ البته تحصیل علم لازم است؛ منتها همان طور که در مسائل فقهی و اصولی زحمت می‌کشید، در راه اصلاح خود نیز کوشش کنید. هر قدمی که برای تحصیل علم برمی‌دارید، قدمی هم برای کوبیدن خواسته‌های نفسانی، تقویت قوای روحانی، کسب مکارم اخلاق، تحصیل معنویات و تقوی، بردارید.[۱]

همچنین امام خامنه‌ای (مد ظله العالی) می‌فرمایند:

اگر می‌خواهید افکارتان، پیشنهادهایتان، خصوصیّات برجسته‌ای که روحیّه‌ی شما بحمدالله از آن برخوردار است، در جامعه تأثیر بگذارد، باید باسواد باشید، باید درس بخوانید، باید ملّا باشید. درس را جدّی بگیرید؛ ما در بین روحانیّون کسانی را داشتیم که از لحاظ مبارزه چیزی کم نداشتند، امّا از لحاظ علمی، نصاب لازم را نداشتند؛ این‌ها نتوانستند تأثیر قابل توجّهی در پیشرفت این مبارزه یا در ایجاد این حرکت عظیم بگذارند. آن کسی توانست که -مثل امام- در حدّ نصاب کامل بود. درس بخوانید! این توصیه‌ی اوّل من است؛ درس را جدّی بگیرید.[۲]

---

۱. جهاد اکبر، ص۹.

۲. بیانات مقام معظم رهبری، دیدار طلاب حوزه‌های علمیه استان تهران، تاریخ: ۱۳۹۶/۶/۶ به نشانی:

khl.ink/f/37528

سوال اساسی اینجاست که چگونه می‌توان به این عرصه راه یافت و در راه علم‌آموزی موفق شد؟ آموزنده‌ی علم، چگونه می‌تواند همیشه با جدّیت و انگیزه بالا و خستگی ناپذیر به تحصیل پردازد و با موفقیت فراوان و روزافزون، مسیر تحصیل را طی نماید؟ چگونه می‌توان با شبهات و موانع این راه همچون کم ارادگی، کم انگیزگی و اهمال کاری مبارزه کرده و آن‌ها را از میان برداشت؟ آیا می‌توان با به کار بردن روش‌هایی، نهایت صرفه‌جویی در زمان کرده و بیش‌ترین بهره‌برداری از فرصت‌ها را تحقق بخشید؟ یک نفر ممکن است با خود بگوید من دقت و تمرکز و حافظه خوبی در این مسیر ندارم، آیا راهی برای تقویت آن‌ها هست؟ آیا ممکن است یک ساعت مطالعه کرد و چندین برابر دیگران بازدهی همراه دقت و سرعت با کمیت و کیفیت زیاد داشت؟و ده‌ها سوال دیگر... . کلید اصلی پاسخ‌ها را باید در «مدیریت تحصیل» جستجو نمود.

معنای مدیریت تحصیل

مدیریت تحصیل به معنای کاربرد شیوه‌ها و برنامه‌هایی است که طی آن فرد بتواند با امکانات و ظرفیت‌های موجود خود، بهتر آشنا شود و در راه ارتقای بهره‌وری از توان علم‌آموزی خود گام بردارد. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که میزان موفقیت آن دسته از افرادی که با راه و رسم تحصیل و مهارت‌های آن آشنایی دارند، بسیار بیش‌تر از کسانی است که از این توانایی‌ها بی‌بهره‌اند.[۱] کسی که مهارت‌های لازم در هدف‌گذاری، مدیریت زمان، مطالعه و... را می‌داند و بر اساس آن، اگر به خواندن و نوشتن یا پژوهش بپردازد، بهتر یاد می‌گیرد و از فرصت‌های موجود

۱. شعبانی و همکاران، پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بر اساس مولفه‌های مهارت‌های تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی تهران، مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت، ص۴.

بهره‌ی فراوان‌تری می‌برد و در وقت صرفه‌جویی می‌کند.

از جمله کارکردهای مدیریت تحصیل، تلاش علمی با نشاط و مجاهدانه در تحصیل به دور از افراط و تفریط با پرهیز از کمال‌گرایی افراطی[۱] است. یعنی به‌گونه‌ای درس بخواند که هم موجب زدگی از درس و بازماندن از سایر وظایف نشود و هم بی تفاوت نسبت به تحصیل نباشد بلکه اهتمام فراوان به درس و جدیت در آن داشته باشد. بنابراین مدیریت تحصیل به زبان ساده یعنی «تحصیلت را مدیریت کن!»

> مدیریت تحصیل به زبان ساده یعنی «تحصیلت را مدیریت کن!»

ابعاد مدیریت تحصیل

هر پدیده از ابعاد[۲] مختلف قابل بررسی است. مدیریت تحصیل نیز از این قاعده مستثنی نیست و دارای سه بُعد شناختی و انگیزشی و رفتاری(مهارتی) است. در هر بُعد، سه مرحله‌ی چیستی، چرایی و چگونگی آن را باید مورد بررسی قرار داد. پس از آنکه معنای مدیریت تحصیل(چیستی) و اهمیت و ضرورت(چرایی) گذشت، حال سوال اینجاست که «چگونه؟». چگونه تحصیل خود را مدیریت نماییم؟ چگونه می‌توان به‌گونه‌ای درس خواند که موجب افراط و تفریط نشود؟ پاسخ اینجاست که ابتدا ابعاد مذکور را در فصول بعد شرح داده و روشن می‌نماییم

---

۱. واژه کمال‌گرایی، برداشتی ناقص از یک اختلال(perfectionism) در علم روان‌شناسی است. در حالیکه آدمی، به طور طبیعی کمال‌خواه و بی‌نهایت طلب آفریده شده است. مقصود از کمال‌گرایی افراطی، گرایش افراطی به بی‌عیب و بی‌نقص بودن است و مانع حرکت انسان می‌شود. شاید واژه‌ی کامل‌گرایی ترجمه گویاتری از این اختلال باشد. برای مطالعه بیشتر ر.ک: کتاب «تلاش با نشاط» اثر محمد فرهوش و عماد رحیمی، نشر اخلاق و تربیت.

۲. واژه «بُعد» با تعابیر دیگری نیز قابل توصیف است: گام، مرحله، ساحت، لایه و سطح؛ و در این کتاب اصراری بر یک اصطلاح خاص نیست.

«چگونه» باید هر سه بُعد را مدیریت نمود. و خواهیم گفت که یادگیری و کاربست مهارت‌های تحصیلی است که «چگونگی» را شرح خواهد داد و در بخش دوم و سوم کتاب به تفصیل خواهد آمد.

آنچه در بخش‌های مختلف کتاب مورد بررسی قرار گرفته، در جدول زیر به تفکیک آمده است:

	ابعاد مدیریت تحصیل	چیستی	چرایی	چگونگی
۱	انگیزه	***	***	***
۲	شناخت	***	***	***
۳	رفتار	***	***	***

عوامل و مهارت‌های موثر بر تحصیل

بیان شد که مدیریت تحصیل به زبان ساده یعنی «تحصیلت را مدیریت کن!». خواننده کتاب می‌پرسد «حالا چه چیزهایی باید مدیریت شود، تا بازدهی تحصیل چند برابر افزایش یافته و رضایت بخش شود؟» پاسخ: از طریق شناسایی، کنترل و برنامه‌ریزی مولفه‌ها و مهارت‌های موثر بر تحصیل، می‌توان به مدیریت تحصیل دست یافت. این موارد به سه دسته عام(غیر مستقیم) و خاص(مستقیم) و اخصّ قابل دسته‌بندی هستند. دسته عام بر همه‌ی امور زندگی از جمله تحصیل تاثیر می‌گذارند و دسته خاص و اخصّ، همانطور که از نامشان پیداست، مختصّ به تحصیل هستند که فهرست برخی از آنها در ذیل آمده است:

۱. **عام:** مدیریت زمان و برنامه ریزی، خواب، تغذیه، ورزش، ارتباطات (دوستان، خانواده و...)، فضای مجازی و گوشی، تفریحات و...

۲. **خاص:** روش و شرایط مطالعه، تقویت حافظه، مباحثه، یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی، تندخوانی، تمرکز حواس و...

۳. **اخص:** مهارت‌های مربوط به هر مقطع تحصیلی و هر علم در حوزه علمیه (مانند مهارت‌های تحصیل در مقدمات، مهارت‌های تحصیل در درس خارج و مهارت‌های تحصیل علوم ادبی و عقلی و نقلی)

مدیریت هر یک از این موارد، مهارت‌های مرتبط با خود را می‌طلبد. نکاتی کلیدی از همه این موارد در خلال فصول بعدی شرح داده خواهد داد.[۱] در این کتاب قسمت مهارت‌های خاص و برخی مهارت‌های عام شرح داده شده است که سطح اولیه مهارت‌ها را شامل شده و قابل استفاده برای عموم طلاب و دانشجویان است. اما در مورد مهارت‌های اخص باید دانست هدف نهایی از تحصیل علوم حوزوی بر خلاف سایر نهادهای آموزشی مرسوم، فهم عمق دین و کسب قدرت استنباط و اجتهاد در معارف اسلامی برای اقامه و تبلیغ دین است؛ لذا این هدف نیازمند روش تحصیل و مهارت‌های ویژه‌ای است که پرداختن به آن بسیار اهمیت داشته ولی از عهده این کتاب خارج است و حتما باید در منابع دیگر پیگیری شود.[۲]

تقدم انگیزه و شناخت بر مهارت

سوال اینجاست که اولا چرا در این کتاب، بُعد انگیزه و شناخت بر بُعد مهارتی(رفتار) مقدم شده است؟ و ثانیا چرا انگیزه را بر شناخت مقدم آورده‌ایم؟ پاسخ آنکه قبل از پرداختن به مهارت‌های تحصیل، بایست ابتدا انگیزه و سپس

---

۱. همچنین در پیوست سوم کتاب، منابعی جهت مطالعه بیشتر معرفی شده است.

۲. برای مراجعه به منابع تخصصی این دسته علاوه چند منبع که در پاورقی پیشگفتار کتاب معرفی شد، می‌توانید به نشریه معاونت پژوهش حوزه‌های علمیه(مجله رهنامه) به عنوان مثال روش تحصیل ادبیات عرب، قواعد و راه و رسم خروج از متن(تحصیل درس خارج) مراجعه نمایید. نشانی:

Rahnamehmag.ir

شناخت‌های فرد، نسبت به تحصیل ارتقا یابد. یعنی تا نگرش‌ها و انگیزه‌های فرد به حد قابل قبول نرسد، توانمندسازی و مهارت‌افزایی در آن کار نتیجه و بازدهی چندانی را نخواهد داشت. از طرفی هر چه انگیزه و شناخت فرد بالاتر رود، کیفیت و نتایج حاصله مطلوب‌تر خواهد بود.[۱]

اما چرا پیش از شناخت، انگیزه را آورده‌ایم؟ پاسخ آنکه هر چند از نظر منطقی(مقام ثبوت) اجمالاً شناخت بر انگیزه مقدّم است و تغییر در انسان با تغییر در شناخت حاصل می‌شود اما در عمل(مقام اثبات) ابتدا باید برای مخاطب، انگیزه‌سازی کرد تا زمینه‌ی تغییر در او پدید آید. از این‌رو کتاب به ترتیب در سه گام انگیزه، شناخت و مهارت، تدوین گردید. این منطق بخش‌بندی کتاب نیز هست که در اینجا بدان اشاره شد:

در گام نخست، با انگیزه و اهمیت آن در مدیریت تحصیل و علل کاهش انگیزه و راهکارهای متناسب برای تقویت آن در تحصیل آشنا می‌شویم. در گام بعد به ابعاد شناختی مدیریت تحصیل خواهیم پرداخت و در گام سوم که مهم‌ترین بخش کتاب است، مهارت‌های عمومی و اختصاصی برای مدیریت تحصیل ارائه خواهد شد؛ مهارت‌هایی همانند هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی، مدیریت زمان، مطالعه، تقویت حافظه، تقویت تمرکز، مباحثه و... . در بخش خاتمه‌ی کتاب، دو بسته مستقل مهارتی با عنوان «آمادگی برای امتحان و پرونده‌های مرتبط با تحصیل» تقدیم خوانندگان محترم می‌گردد.

---

۱. انگیزش به مثابه نیرویی است که به رفتار، انرژی و جهت می‌دهد و رفتار را تداوم می‌بخشد. ر.ک: شجاعی، انگیزش و هیجان، ص۸.

فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. اهمیت انگیزه را دانسته و انواع انگیزه‌ها را بشناسد.

۲. علل کاهش انگیزه را شناخته و راه‌های رفع آن را پیدا کند.

۳. زمینه‌های مؤثر در ایجاد علاقه و انگیزه را رصد کرده و راه‌های بهبود و تقویت آن را بیابد.

مقدمه

یکی ازعوامل بسیار مهم در پیشرفت تحصیلی، داشتن علاقه وانگیزه است. روشن است اگر افراد دارای علاقـه وانگیـزه باشـند، بـا نیـرو و تـوان بیش‌تـری در جهـت علم‌آموزی حرکت می‌کنند؛ در کلاس، توجـه و تمرکـز بیش‌تـری دارنـد؛ مطالـب علمی را بهتر فرا می‌گیرند؛ بر مشکلات به راحتی غالب شـده و هـر روز گام‌هـای بلندتری را برای رسیدن به اهداف عالی خود برخواهند داشت. گرچه عواملی چون وراثت، محیط، هوش، غنی‌سازی محیط آموزشی و بهبـود روش‌هـای تـدریس تـا اندازه‌ی زیادی در بهبود وضع آموزشی تأثیر دارد؛ ولـی هسـته‌ی اصـلی یـادگیری، انگیزه است.

تعریف انگیزه

دانشمندان علوم رفتاری، «انگیزه» را فرایندی درونی می‌دانند که رفتـار را در طـول زمان فعال کرده، هـدایت نمـوده و نگـه مـی‌دارد.[۱] بـه زبـان سـاده، انگیـزه موتـور محرکه‌ای است که فرد را به پیش رفتن، وامی‌دارد، در حال پیشرفت نگه مـی‌دارد و تعیین می‌کند که به کجا برود.

عمده‌ی عوامل مؤثر در انگیزه‌ی تحصیلی عبارتند از:

عوامـل شخصـیتی، توانایی‌هـای شخصـی، ارزش‌هـا و باورهـای افـراد، خصوصیت‌های کتاب‌ها و متون مورد مطالعـه، مشـوق‌های تحصـیلی، رفتارهـای افراد مؤثر در زندگی و محیط.

انگیزه ممکن است از نظر جهت و شدت تفاوت داشته باشـد. برخـی از افـراد برای معاشرت، تفریح و مسافرت، همراهی با خـانواده یـا تماشـای تلویزیـون و...

---

۱. ریو مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه سید محمدی، ص۱۵.

بیش از مطالعه و مباحثه انگیزه دارند ولی بر خلاف این عده، افرادی نیز هستند که موضوع مورد علاقه‌ی آن‌ها، مطالعه و کسب علم است و در این راه، بدون نیاز به عوامل تشویق و تقویت کننده‌ی بیرونی، حرکت و تلاش می‌کنند. از سوی دیگر، دو نفر ممکن است برای علم‌آموزی، انگیزه داشته باشند؛ اما یکی از آن‌ها برای این کار، انگیزه قوی‌تری دارد.

از آن‌جا که هوش و استعداد، به‌عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی، کمتر تحت تأثیر معلم یا مربی واقع می‌شود، تلاش بر آن است که با افزایش انگیزه‌ی افراد، حداکثر بهره‌وری از آن‌ها صورت گیرد؛ زیرا در حالت برابری هوش و استعداد تحصیلی افراد، مشاهده شده که پیشرفت تحصیلی افراد با انگیزه، چشم‌گیرتر بوده است.[۱]

اهمیت وجود انگیزه

برخی در مسیر زندگی و تحصیل، هدف معینی نداشته و در بین راه احساس می‌کنند مسیر را گم کرده‌اند. لذا این سؤال برایشان پیش می‌آید که چرا باید درس خواند؟ برخی دیگر نمی‌دانند مطالعه‌ی دروس چه ثمره‌ای برای آن‌ها دارد؟ این‌جاست که انگیزه‌ی آنان به شدت پایین می‌آید و حوصله‌ی درس خواندن ندارند. وقتی کتاب را باز می‌کنند، تمرکز لازم و حوصله‌ی نگاه‌کردن به آن را ندارند. دلیل تمام این موارد، نداشتن انگیزه‌ی کافی‌ست.

برای رسیدن به هر هدف و مقصودی، باید انگیزه‌ی کافی داشت تا در مسیر حرکت، مشکلات و کاستی‌ها نتوانند مانع رسیدن به هدف گردند. بنابراین رسیدن

---

۱. شعبانی، پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بر اساس مولفه‌های مهارت‌های تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی تهران، مجله روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت، ص۴.

به موفقیت، در گرو داشتن هدفی مناسب است و بدون داشتن انگیزه، نمی‌توان به هدف دست یافت. همانگونه که بهترین موتور خودرو بدون بنزین کار نمی‌کند، باید دانست که انسان با امکانات بسیار اما بدون انگیزه نیز حرکت و موفقیت چندانی نخواهند داشت. پس داشتن انگیزه، یکی از ارکان موفقیت است. البته انگیزه به تنهایی کافی نیست و برنامه‌ریزی و آسیب‌شناسی مسیر هم لازم است.

رابطه انگیزه و هدف

انواع انگیزه

انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی قابل تقسیم است:

انگیزه‌ی درونی

به انگیزه‌ای گفته می‌شود که منبع آن درون انسان است. برخی از انگیزه‌های درونی عبارتند از: عمل به تکلیف الهی، رضایت خاطر، احساس پیشرفت و... .

انگیزه‌ی درونی موجب می‌شود فرد برای رسیدن به یک هدف بیرونی، رفتار مناسبی را انجام دهد.

انگیزه‌ی بیرونی

به انگیزه‌ای می‌گویند که منبع آن بیرون انسان است و فرد در برابر وعده‌های بیرونی، انگیزه‌ی انجام فعالیت‌های متناسب را پیدا می‌کند. این وعده‌ها اغلب ملموس و همگانی هستند. فرد با پیش‌بینی و آگاهی از احتمال دریافت این

وعده‌ها، رفتارهای خود را سامان می‌بخشد و بسته به شدت تمایلی که این پاداش‌ها در وی ایجاد می‌کند، فعالیت خود را تا رسیدن به آن تداوم می‌بخشد. این وعده‌ها، هر چند ممکن است بر اساس نیازهای فردی باشد؛ ولی اغلب بر نیازهای همگانی مبتنی هستند؛ همانند افزایش حقوق، تأیید، محبت، احترام، نمره، تشویق، تنبیه و... .

از نظر علمی ثابت شده است انگیزه‌های درونی پایدارتر، اثربخش‌تر و انرژی بیش‌تری به فرد می‌دهد.[۱] چشاندن طعم موفقیت به خود و درهم شکستن تصور منفی در مورد دست‌یابی به موفقیت، گامی بزرگ برای رهایی از بی‌انگیزگی است. در این صورت «موفقیت»، «موفقیت» می‌آورد و خود موجب افزایش انگیزه‌ی فرد خواهد شد.

علل کاهش انگیزه‌ی تحصیلی

برخی از عوامل کاهش انگیزه‌ی تحصیلی عبارتند از:

الف) خطاهای شناختی (افکار و باورهای غلط)

اعمال ما تحت تأثیر افکار ماست. به عبارتی هر گونه فکر کنیم، به همان صورت نیز عمل خواهیم کرد[۲]؛ پس این امر، عامل اصلی و تعیین‌کننده برای ایجاد انگیزه و تقویت آن می‌باشد. اگر در افکار و باورهای شما نسبت به تحصیل و هریک از

---

۱. ریو مارشال، انگیزش و هیجان، ترجمه سید محمدی، ص۱۱۵.

۲. قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلى شاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدى سَبِيلًا. (سوره اسرا، آیه۸۴)
رفتار انسان برگرفته از شخصیّت فکری و روحی و اخلاقی اوست. «يَعْمَلُ عَلى شاكِلَتِهِ» (تفسیر نور، استاد قرائتی، پیام‌های ذیل آیه) همچنین امام علی ﷺ می‌فرمایند: إِنَّ اَلتَّفَكُّرَ يَدْعُو إِلَى اَلْبِرِّ وَ اَلْعَمَلِ بِهِ. اندیشه، [انسان را] به سوی نیکی و عمل به آن فرا می‌خواند.(وسائل الشیعة، ج ۱۱، ص۱۵۳)

اهداف زندگی، خلل و سستی پیش آید، موجب کاهش انگیزه در انجام وظایف و پیشرفت کارها می‌گردد. برای مثال کسی که در نظرش موارد زیر باشد، انگیزه‌ی او برای تحصیل اُفت می‌کند:

یک. همه باید مجتهد شوند؛

همه‌ی حوزویان از جمله من، باید مجتهد بشوند، در حالی‌که من این توان و استعداد را در خود نمی‌بینم یا هدف دیگری دارم.

جواب: علم‌خواهی رکن طلبگی است در هر شاخه و گرایشی اما برخی از طلاب تصورشان این است که کارکرد طلبگی فقط اجتهاد و فتوا دادن و یا تبلیغ، آن هم به شیوه سخنرانی است و چون استعداد کمی در زمینه سخنوری دارند و یا استعداد و تلاش آن‌ها برای رسیدن به اجتهاد کفایت نمی‌کند بنابراین نسبت به حوزه و تحصیل در آن کم‌انگیزه می‌شوند در حالی که اگر نسبت به کارکردهای طلبگی اطلاع بیشتری کسب کنند،[1] متوجه تصورات نادرست خود خواهند شد. در حالی که هر رشته‌ی تحصیلی دارای علوم پایه و علوم تخصصی است. بنابراین پس از اینکه طلبه در حوزه، علوم پایه را تمام کرد، می‌تواند بر اساس استعداد[2] خود به علوم تخصصی بپردازد. در این زمینه مقام معظم رهبری (مد ظله العالی) می‌فرمایند:

مرحله‌ای از بحث فقاهت، مثل علوم مادر و علوم پایه را باید همه

---

۱. ۳۰۳ کارویژه‌های روحانیت در چهار محور خدمات به حوزه، به نظام، به جامعه و بین‌الملل تعریف شده که برای رفتن به سمت هر یک، نیازمند مشورت با مراکز مشاوره حوزوی و متخصصان امر است. برای اطلاعات بیشتر در این خصوص، واژه کارویژه‌های روحانیت را در سایت حجره نما جستجو کنید یا بارکد صفحه۳۱۳ کتاب را اسکن نمایید.

۲. در حدیثی، امام صادق علیه‌السلام هر کدام از شاگردان خود را با توجه به توانمندی ایشان برای پاسخ‌گویی در رشته‌ای خاص معرفی می‌نمودند. برای مثال: هشام بن حکم را برای بحث‌های کلامی معرفی می‌کردند. ر.ک: اصول کافی، ص۱۶۸. باب الاضطرار الی الحجة، حدیث۴.

بخوانند و استفاده کنند تا شایستگی این را پیدا کنند که حتی در رشته‌ی تبلیغ هم بتوانند کارایی داشته باشند؛ ولی بعد که منشعب به شعب مختلف می‌شود، بعضی بایستی بروند در کار تبلیغ مشغول شوند.[۱]

همچنین در جای دیگری به مسئولین حوزه می‌فرمایند:

تا یک جایی مسیر مشترک درست کنید، از جایی دو مسیرش کنید، دو جهت و دو شِق بشود: در یک مسیر، عده‌ای بروند طرف اجتهاد و تفقه و فلسفه یا بعضی از علوم دیگر- که حالا در حوزه، علوم اصلی محسوب می‌شود- یک مسیر هم مسیری باشد برای تربیت علمای بلاد و پیش‌نماز شدن و از این قبیل چیزهایی که لازم است.[۲]

دو. موفقیت زودهنگام؛

نیل به اهداف متعالی علمی در حوزه مخصوص افرادی خاص با ویژگی‌های منحصر به فرد(هوش سرشار، نبوغ) است. چرا که درس‌های حوزه سخت است و من موفق نمی‌شوم.

جواب: به نظر شما آیا بزرگان از اول طلبگی همین‌قدر بزرگ بوده‌اند و در ابتدای راه، این مقدار توانایی داشته‌اند؟ و یا آرام آرام در وجود خود احساس کردند که توانایی بیش‌تری دارند؟ در سیره علمای گذشته و دانشمندان موفق می‌بینیم که آن‌ها پله پله حرکت کردند. در هر پله‌ای توانایی خود را دیدند تا توانستند پله بعدی را طی کنند. بنابراین می‌توان گفت در مسیر علمی توانایی‌های انسان به تدریج

---

۱. بیانات مقام معظم رهبری در ابتدای درس خارج، تاریخ: ۱۳۷۱/۶/۲۹ به نشانی:
khl.ink/f/19534

۲. بیانات مقام معظم رهبری، تاریخ: ۱۳۸۹/۸/۶ به نشانی:
khl.ink/f/112346

رشد می‌کند و درجات علمی را یکی پس از دیگری طی می‌کنند.[۱]

همچنین باید گفت در تمامی کارهای سطحی و غیر عمیق، زود به نتیجه می‌رسیم ولی در کارهای عمیق و ماندگار مانند اجتهاد، نتیجه‌ی آن زود آشکار نمی‌شود. در هر رشته‌ی تحصیلی دیگری نیز مشغول تحصیل شوید و بخواهید مراحل بالا و تخصصی آن را طی نمایید چاره‌ای جز تلاش و مجاهدت مستمر و خستگی‌ناپذیر ندارید. تحصیل در حوزه هم از این قاعده مستثنی نبوده، چرا که علم در رفاه و راحت‌طلبی کسب نمی‌شود،[۲] بلکه مجاهدتی عالمانه نیاز دارد تا شما بتوانید به قلّه‌های علم و عمل نائل آیید.[۳]

بنابراین با تعریف اهداف کوتاه مدت برای خود و حرکت به سمت اهداف بلند مدت می‌توان این مسیر را هموار ساخت. چرا که طی کردن هر یک از اهداف کوتاه مدت و پله‌های ترقی و موفقیت، روح امید و پیشرفت را برای انسان ایجاد می‌کند. البته برای آسان شدن دروس حوزوی از مهارت‌های مطالعه برای مثال خواندن دروس از آسان به سخت و ارتباط مطالب جزئی با کل، می‌توان استفاده کرد که در فصل هفتم: مهارت مطالعه[۴] به صورت مفصل خواهد آمد.

سه. عدم مطابقت دروس حوزه با اهداف؛

من برای شناخت بهتر دین و پیشرفت معنوی به حوزه آمده‌ام ولی اکثر دروس

---

۱. در تأیید این سخن آیت الله جوادی آملی فرمودند: «بزرگان هم، ازاوّل بزرگ نبودند».

۲. لا یُدرَکُ العِلمُ بِراحَهِ الجِسم؛ با راحت‌طلبی نمی‌توان به دانش رسید. (محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۶، ص۵۳۵)

۳. فَشُدُّوا عُقَدَ الْمَآزِرِ وَ اطْوُوا فُضُولَ الْخَوَاصِرِ؛ لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَ وَلِيمَة. پس کمربندها را محکم ببندید، و دامن همّت بر کمر زنید، که به دست آوردن ارزش‌های والا با خوش‌گذرانی میسّر نیست! (نهج البلاغه، خطبه۲۴۱)

۴. صفحه ۱۶۷

درمورد صرف، نحو، منطق، اصول و... می‌باشد که ارتباطی با هدف من ندارند.

جواب: خودسازی ماندگار و به دور از انحراف، بدون شناخت دقیق اسلام و آگاهی از قرآن و روایات ممکن نیست و شناخت دقیق اسلام هم بدون آشنایی با دروس فوق که مقدمه‌ی آگاهی از قرآن و روایات است، امکان ندارد. به عبارت دیگر خودسازی یک هدف بلند مدت است که باید از طریق اهداف کوتاه مدت(دروس فوق) به آن رسید.

علاوه بر این‌که خود طلبه باید از دروس اخلاق و منش علمای بزرگ استفاده نموده و در عمل، آن‌ها را به کار بندد تا پیشرفت معنوی را از درون احساس کند.

چهار. عدم تناسب دروس با نیاز جامعه؛

به نظر می‌رسد برخی علوم حوزوی متناسب با نیاز روز جامعه نبوده یا حتی برخی منابع دروس برای چند صد سال گذشته هستند و خواندن آن دردی را از مردم درمان نمی‌کند. همچنین شنیده‌ایم برخی علوم حوزوی دارای زوائد بی‌ثمر هستند، پس چرا باید آن‌ها را بخوانیم؟!

جواب: تحول در نظام آموزشی حوزه در راستای پاسخ‌گویی به نیازهای جامعه، امری بدیهی و غیر قابل انکار است که این امر در تمام نظام‌های آموزشی متداول است. لکن تا آن زمان نباید از روش و مراحل تحصیلی که بزرگان حوزه در گذشته و حال پیمودند و به توفیقات و موفقیت‌های بزرگی نائل گردیده‌اند، غافل شد.[۱]

---

۱. همت بر خواندن دروس موجود تا تحقق تغییرات و تحوّل، خواسته‌ی همیشگی مقام معظم رهبری از طلاب است که به دو بیان اشاره می‌شود:

یک. اوّل این‌که درس خواندن را جدّی بگیرید عزیزان! نگویید چون این برنامه فلان عیب را دارد، پس برنامه هیچ؛ نه. تا برنامه تغییر نکرده است، همین برنامه‌ای که وجود دارد، باید با جدیّت دنبال شود. باید درس بخوانید. (بیانات در جمع اساتید، فضلا و طلاب حوزه علمیه قم در مدرسه ←

اما خواندن برخی دروس شاید در بدو امر متناسب با نیاز جامعه نبوده و در این زمنیه کارآیی لازم را نداشته باشد ولی باید دقت داشته باشید که خواندن برخی از این دروس همانند رشته‌های تخصص دیگر جزو علوم پایه بوده و مقدمات فهم مراحل بعدی را فراهم می‌سازد که این امری بدیهی می‌باشد.

همان‌طور که می‌دانیم هر علمی یک زبان تخصّصی دارد بعنوان مثال تا زمانی که زبان انگلیسی را ندانید نمی‌توانید در علم پزشکی متخصص شوید. زبان تخصصی اسلام، عربی است و متن تمامی منابع اسلامی و کتب درسی حوزوی، عربی می‌باشد؛ پس فردی می‌تواند در علوم اسلامی متخصص شود که زبان عربی را بداند. تا بتواند به اجتهاد رسیده و به طور مستقیم از منابع اصلی استفاده کند. در غیر این صورت شما باز مصرف کننده خواهید بود و برداشت جدید و عمیق‌تری برای شما مقدور نخواهد بود و صرفا ناقل حرف‌ها و برداشت‌های دیگران می‌گردید.

از طرفی خواندن هر کتاب حوزوی(ادبیات عرب یا فقه واصول) دو ثمره بر آن مترتب می‌گردد:

فراگیری محتوای کتاب درسی و بالا رفتن ظرفیت و توان فکری و فراگیری نحوه استدلال در فرآیندهای علمی.

اگرچه به نظر برخی از طلاب محتوای برخی از کتب خیلی مورد نیاز نیست ولی خوب مطالعه کردن آن قسمت نیز حداقل باعث بالا رفتن ظرفیت فکری

→

فیضیه، تاریخ: ۱۳۷۹/۷/۱۴) به نشانی:

khl.ink/f/21451

دو. هر متنی که به عنوان سطح تدریس می‌شود، طلبه باید آن‌را بخواند و بفهمد. (بیانات در جمع اساتید، فضلا و طلاب فیضیه، ۱۳۸۹/۸/۲) به نشانی:

khl.ink/f/26418

می‌گردد. در ادبیات عرب بررسی تمامی احتمالات و در کتب فقهی با آوردن «إن قلتَ، قلتُ» و اشکال و جواب‌های مختلف، قوه تفکر تقویت و نحوه استدلال کردن در فقه آموخته می‌شود. حتی مباحثی که مانند «منزوحات بئر» و «خرید و فروش برده» به عنوان زوائد شناخته می‌شوند، قدرت فهم و روش استنباط را به ما می‌آموزند.

از این ارتقاء ظرفیت فکری و توان در استدلال، می‌توان در سایر علوم اسلامی نظیر: اخلاق، کلام، تفسیر، سیاست و... استفاده کرد.

مقام معظم رهبری(مد ظله العالی) در این زمینه می‌فرمایند:

> من که در مشهد بودم، با طلبه‌ها انس داشتم. طلبه‌ها و جوانان قم هم مکرر پیش من می‌آمدند و می‌رفتند و مسأله مطرح می‌کردند و من می‌دیدم که این‌ها نسبت به درس بی‌رغبتند. مکرر به این طلبه‌ها می‌گفتم که برادران! این درس رسایل و مکاسب را باید بخوانید، این کفایه را باید یاد بگیرید. اینکه خیال کنید ما دیگر مبارزیم، پس دیگر این حرفها چیست، معنای حرفی به چه درد می‌خورد، این اجتماع امر و نهی و مقدمه‌ی واجب را ولش کن، اشتباه فکر کرده‌اید. نخیر، این‌طوری نمی‌شود. باید این‌ها را یاد بگیرید. این، فن ماست. مکرر می‌گفتم و الآن هم همین را می‌گویم که بی‌مایه، فطیر است.[۱]
>
> نگویید حالا دنیا دارد براساس پیشرفت‌های فنّی و فنّاوری و مانند این‌ها اداره می‌شود، ما نشسته‌ایم داریم مثلاً فرض کنید حاشیه‌ی ملّاعبدالله می‌خوانیم یا فرض کنید منطق مظفّر می‌خوانیم! نه، این منطق مظفّر را

---

۱. بیانات مقام معظم رهبری، دیدار با مجمع نمایندگان طلاب و فضلای حوزه‌ی علمیه‌ی قم، تاریخ: ۱۳۶۹/۱۱/۴ به نشانی:

khl.ink/f/2414

باید بخوانید؛ این کتاب نحو را یا کتاب صرف را به‌عنوان مقدّمه باید بخوانید؛ این کتاب فقه را و کتاب اصول را باید بخوانید تا بتوانید به‌عنوان یک روحانی اثرگذار باشید. باید درس خواند.[۱]

بنابراین می‌توان گفت دروس مقدماتی به خودی خود ارتباط مستقیم با مسایل جامعه ندارند ولی مقدمه‌ای کاملاً لازم برای رسیدن به هدف بلند مدت یعنی شناخت دقیق دین و سپس مطابقت دادن آن با نیازهای جامعه می‌باشد. زیرا بدون آشنایی دقیق با این علوم نمی‌توان مفسّر یا متکلّم یا ... شد.

پنج. عدم تناسب محتوای تدریسی حوزه با مسأله تبلیغ؛

طلبه‌ای که با خود می‌گوید: «من برای بهره‌ی علمی و تبلیغی به حوزه آمده‌ام؛ چرا باید این همه ادبیات و فقه و اصول بخوانم و در عوض یک روز نیز از مهارت‌های تبلیغی سخن به میان نیامده است؟ ایا این مقدمات با اهداف من همخوانی دارند؟» در پاسخ باید گفت قطعا بله، چرا که هر مبلّغی برای اینکه بتواند تبلیغ موفقی داشته باشد باید بتواند با روایات و منابع دینی ارتباط درستی برقرار کند و لازمه‌ی آن، خواندن این مقدمات است. البته همان‌طور که می‌دانید از پایه شش به بعد در کنار دروس حوزوی می‌توانید رشته‌های تخصصی مانند تبلیغ را انتخاب کنید تا مهارت‌های آن‌را بیاموزید. در هر صورت اگر نمی‌توانید میان اهداف خویش و این مقدمات طولانی، ارتباط برقرار کنید، باید از اهل فن بپرسید و مشورت بگیرید و از پیش خود به قضاوت ننشینید.

---

۱. بیانات مقام معظم رهبری، دیدار طلاب حوزه‌های علمیه استان تهران، تاریخ: ۱۳۹۶/۶/۶ به نشانی:

khl.ink/f/37528

شش. عدم تأمین معیشت؛

تحصیل در حوزه نیازهای مادی مرا تأمین نمی‌کند و در آینده هیچ موقعیت اجتماعی در جامعه نخواهم داشت.

جواب: گرچه هدف از تحصیل در حوزه، مال‌اندوزی نیست ولی هر طلبه‌ای با داشتن دو شرط می‌تواند از نظر مالی و موقعیت اجتماعی در آینده کاملا تأمین باشد و نگرانی از این جهت نداشته باشد. ۱- گرفتن تخصّص و ۲- اهمیت به معنویت. با کمی دقت می‌توانیم موقعیت افرادی که این دو شرط را دارند در اطراف خود ملاحظه کنیم. افرادی را می‌بینیم که از مال و موقعیت اجتماعی گریزانند ولی چون این دو شرط را دارند، مال و موقعیت اجتماعی است که آنان را رها نمی‌کند.[۱]

البته تجربه نشان می‌دهد تا رسیدن به مرحله‌ی متخصص در همه علوم حوزوی و غیر حوزوی نیازمند طی شدن زمان و کشیدن سَختی و برخورداری از حداقل مسایل مادی است.

هفت. رفتار ناروای برخی طلاب؛

مشاهده برخی رفتارها از حوزویان، که مناسب با فضای اخلاقی حوزه نیست می‌تواند در کاهش انگیزه، مؤثر باشد.

جواب: طلاب، همگی معصوم نیستند و برخی خطا می‌کنند همان‌گونه که در هر قشری، افراد خوب و بد وجود دارد. چنین توقعی که در فضای حوزه، هیچ رفتار نامناسبی دیده نشود، توقع صحیحی نیست. البته دور از انصاف نماند که آسیب‌ها و خطاهای اخلاقی در صنف روحانیت نسبت به سایر اصناف و مشاغل بسیار کم‌تر است.

---

۱. عَلَیْکَ بِالآخِرَةِ تَأْتِکَ الدُّنْیَا صَاغِرَةً؛ تو برای آخرت باش، دنیا با خواری و ذلت به سوی تو خواهد آمد. (تمیمی آمدی، تصنیف غرر، ص۱۴۴)

۴۰ هشت. مقایسه منفی خود با دیگران؛

برخی از طلاب خود را با دوستان خویش مقایسه می‌کنند که این امر سبب کاهش انگیزه آن‌ها می‌شود مثلا طلبه‌ای می‌گوید که من در روز دو برابر دوست خودم مطالعه می‌کنم اما او همیشه نمره بالاتری از من می‌گیرد و همین سبب کاهش انگیزه‌ی من شده است.

جواب: ممکن است روش مطالعه‌ی دوست شما، روش بهتری باشد لذا نتیجه بهتری هم می‌گیرد و یا اینکه احتمال دارد شما با وجود مطالعه خوب به‌خاطر اضطراب، در امتحان نمره‌ی بالایی نگیرید. در این‌گونه موارد مناسب است به جای ناامیدی به دنبال رفع مشکل باشید. در ضمن به این نکته نیز توجه داشته باشید ممکن است شما با دوستتان تفاوت در استعداد داشته باشید و این مساله سبب بالاتر بودن نمره اوست. البته همیشه بالا بودن نمره به معنای بالا بودن علم نیست در برخی موارد فرد، مطالب را طوطی‌وار حفظ می‌کند و امتحان خوبی می‌دهد ولی فورا مطالب را به‌خاطر اینکه درک نکرده است زود فراموش می‌کند، بنابراین مقایسه‌ی خود با دیگران، مقایسه‌ی غلطی است.

خطاها و تردیدهای دیگری مانند توقع زود نتیجه گرفتن که از عوامل پنهان و یا آشکار در ضعف و از بین رفتن انگیزه‌ی تحصیلی افراد است، وجود دارد. لازم است این موارد از سوی اساتید، مشاوران و دلسوزان مسایل تربیتی و تحصیلی طلاب به دقت مورد توجه و اهتمام قرار گیرند و با استدلال و بیانی شیوا پاسخ داده شوند تا طلاب جوان از این باورهای اشتباه رهایی یابند.

البته خود طلاب هم باید این‌گونه سؤالات خود را پیگیری کنند و از اساتید مختلف سؤال کنند و تا زمانی‌که ذهنشان قانع نشده، از تحقیق دست بر ندارند.

به تمرین(۱) توجه نمایید.

تمرین(۱) فصل(۲)
فهرستی از باورهای نادرستی که موجب کاهش انگیزه‌ی تحصیلی می‌شود؛ همراه جواب به آن‌ها، با کمک اساتید و مشاور خود تهیه نمایید.

ب) خطاهای عاطفی

مشکلات و خطاهای عاطفی نیز از جمله عواملی است که می‌تواند در کاهش انگیزه طلاب، تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشد:

یک. محبت افراطی نسبت به دوستان؛

در دوره نوجوانی به خاطر رشد سریعی که در حوزه‌ی روان فرد اتفاق می‌افتد برخی از رفتارهای او از حالت تعادل خارج شده و حالت افراط به خود می‌گیرد مانند افراط در دوستی و محبت نسبت به دوستان. افراط در محبت به سبب این‌که انرژی فراوانی از فرد می‌گیرد انگیزه‌ی او را نسبت به تحصیل کاهش می‌دهد لذا یاد گرفتن کنترل احساس و مدیریت آن امری مهم است، در صورت عدم مدیریت احساس، ممکن است ضربات سخت و جبران ناپذیری را به آینده و رشد علمی خود وارد سازد.

دو. احساس تنهایی و غربت؛

ورود به فضای حوزه، دور شدن از خانواده و همچنین دوستانی که در دوران راهنمایی و یا دبیرستان در کنارتان بوده و مدت زیادی را با آن‌ها گذارنده بودید ممکن است سبب به‌وجود آمدن حس غربت و تنهایی در شما گردد و به سبب آن انگیزه‌ی شما کاهش یابد. کنار آمدن با غربت تا حدودی زمان‌بر است اگر احساس می‌کنید که به این مساله دچار شده‌اید سعی کنید که با کمک مشاور مدرسه آن‌را پشت سر بگذارید.

سه. علاقه نداشتن به رشته‌ی تحصیلی

علاقه نداشتن به رشته تحصیلی، نقش مؤثری در کاهش انگیزه دارد. از این‌رو در انتخاب رشته‌ی تحصیلی مورد نظر خود، به مشاور متخصّص مراجعه کنید تا در شناسایی استعدادهایتان به شما کمک کند؛ در نتیجه با کسب آگاهی‌های لازم از رشته‌ی تحصیلی مورد نظر و قرار گرفتن در مسیر آن، از انگیزه‌ی خوبی برخوردار خواهید شد. البته دقت کنید که این نکته برای سال‌های آغازین تحصیل حوزوی نیست، زیرا سال‌های نخست، دوره‌ی پایه و عمومی است.

پ) آشنایی نداشتن با مهارت‌های تحصیلی

توان‌مندی در مهارت‌های تحصیلی، عامل مهمی در ایجاد انگیزه و پیشرفت تحصیلی می‌باشد. چنان‌چه در هریک از مراحل تحصیل، مهارت‌های لازم آن‌را کسب نکنید احساس ناتوانی می‌کنید و در نتیجه دچار کاهش و افت انگیزه در تحصیل خواهید گردید.[۱] کسانی که از روش‌های غلط در مطالعه و... استفاده می‌کنند، عملا به نتیجه درستی نرسیده و دچار اُفت انگیزه می‌شوند.

ت) تحصیل بد و نامنظم

وقتی خوب درس نمی‌خوانید و در کلاس درس به صورت فعال شرکت نمی‌کنید یا در مباحثه بسیار آماده نیستید، طبیعتا احساس موفقیت نمی‌کنید و انگیزه‌تان کاهش می‌یابد. ممکن است این حالت را تجربه کرده باشید که به‌خاطر کارهای غیرضروری چند روزی برنامه‌ی تحصیلی شما نامنظم شده باشد و انگیزه‌ی درونی شما کمرنگ شده باشد.[۲]

---

۱. فصل چهارم تا دهم کتاب، اختصاص به توضیح این مهارت‌ها دارد.

۲. فصل ششم، در مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی(صفحه۱۲۷) به آن پرداخته می‌شود.

ث) محرک‌های محیطی و ارتباطی نامناسب

محرک‌های محیطی، موجب تقویت یا کاهش انگیزه در فرد می‌گردد. معاشرت با برخی افراد و ارتباط با برخی محیط‌ها، انگیزه‌ی شما را کاهش می‌دهد. به همین دلیل، نسبت به ارتباط‌ها، محیط مطالعه و یادگیری خود دقت کنید.

انتخاب نامناسب دوست، هم حجره و هم‌مباحثه می‌تواند تأثیرات فراوانی بر هر یک از طرفین داشته باشد. کسی را که شما برای معاشرت انتخاب می‌کنید باید نسبت به او شناخت کافی داشته باشید، چرا که آن شخص اگر بی‌اراده و دارای هدف مشخصی نباشد و اهل تلاش و درس خواندن نباشد، تأثیرات منفی بر شما خواهد گذاشت. همچنین معاشرت و ارتباطات غیر لازم با دوستان، خویشان و والدین موجب اتلاف وقت و انرژی از شما می‌شود. بدیهی است افراط و تفریط در روابط و ارتباطات، هر کدام آسیب‌های خاص خود را به‌دنبال دارد.

داشتن یک هم‌حجره‌ای با انگیزه و درس‌خوان می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند؛ همان‌گونه که در روایات به معاشرت با علما[1] تاکید شده است.

همنشین تو، از تو، به باید تا تو را عقل و دین بیفزاید

ج) تلقین‌های نادرست

درس نخواندن و تنبلی و روی هم جمع شدنِ دروس می‌تواند شخص را دچار عذاب

---

۱. جَالِسِ الْعُلَمَاءَ یَزْدَدْ عِلْمُکَ وَ یَحْسُنْ أَدَبُکَ وَ تَزْکُ نَفْسُک (تمیمی، تصنیف غرر، ص۴۳۰) و جَالِسِ الْعُلَمَاءَ تَسْعَد. (تمیمی، تصنیف غررالحکم، ص۴۷، ح۲۲۳) آقا جمال خوانساری در شرح این حدیث می‌نویسد: همنشین شو با علما تا نیکبخت شوی، یعنی همنشینی ایشان باعث نیکبختی می‌شود، زیرا که خوبی همنشین در همنشین اثر می‌کند خصوصا علما «که نگاه‌کردن به ایشان عبادت است» (شرح آقا جمال خوانساری بر غررالحکم، ج۳،ص۳۵۶)

وجدان کند؛ در این صورت اگر فرد با این مسأله به عنوان یک آسیب در تحصیل نگاه کند و برای آن برنامه‌ریزی و تلاش بیشتری نماید، می‌تواند موفقیت و امید و نشاط را به خود برگرداند؛ ولی اگر به خود تلقین نماید: «من دیگر نمی‌توانم موفّق شوم! من آدم ضعیفی هستم! نمی‌توانم آینده درخشانی داشته باشم! بهتر است کاری را شروع نکنم! موفقیت‌های من تاکنون شانسی بوده!» که حاکی از ضعف اعتماد به نفس است باعث می‌شود فرد، نشاط و امید خود را آرام آرام از دست بدهد و از انگیزه‌ی لازم برای ادامه‌ی درس یا تحصیل[1] بی‌بهره باشد. در این صورت اگر او نتواند با توضیحات فوق، انگیزه و امید و نشاط خود را به دست آورد، لازم است به مشاور مراجعه نماید.

چ) عدم توجه به تغذیه‌ی مناسب

تأمین نیازهای جسمانی در حد تعادل و لازم می‌تواند موجب تقویت انگیزه گردد. در مقابل آن، بی‌توجهی به تغذیه، زمینه‌ساز اختلال در یادگیری می‌شود که می‌تواند عامل اُفت انگیزه در شما گردد.

در برخی موارد دیده شده است که برداشت‌های ناصواب از برخی دستورهای سلوکی مبنی بر کم خوردن، کم خوابیدن و کم حرف زدن، باعث کج‌روی‌ها و عدم تعادل در فرد شده است. همچنین تغذیه‌ی سالم و دوری از فست‌فودها و خوراکی‌های صنعتی مضر، نیازمند مطالعه، پیگیری و مشورت است که نتیجه عمل به آن‌ها، افزایش انگیزه و نشاط در طلبگی است.

---

۱. این شبهه عینا در مورد سایر ابعاد طلبگی همچون "تبلیغ" و "بصیرت" و "تهذیب" نیز صادق است.

خودارزیابی

اکنون پس از مطالعه‌ی مطالب فوق، فرصت مناسبی برای بررسی علل کاهش انگیزه به‌دست آمده است. می‌توان با ارزیابی مناسبی در این زمینه به خودآگاهی بیش‌تری از خود دست پیدا کنیم. در جدول زیر، میزان کاهش انگیزه‌ی تحصیلی(اندک یا زیاد) خود را بررسی نمایید.

جدول(۱) فصل(۲): خودارزیابی علل کاهش انگیزه‌ی تحصیلی					
شماره	عنوان	میزان اثرگذاری			توضیحات (علت‌یابی عوامل تضعیف انگیزه)
		کم	متوسط	زیاد	
۱	خطاهای شناختی				
۲	خطاهای عاطفی				
۳	آشنایی نداشتن با مهارت‌های تحصیلی				
۴	تحصیل بد و نامنظم				
۵	وجود محرک‌های محیطی و ارتباطی				
۶	تلقین‌های نادرست				
۷	عدم توجه به تغذیه‌ی مناسب				

با تکمیل شدن جدول فوق، میزان کاهش انگیزه‌ی تحصیلی خود به دست می‌آید. اکنون وقت آن است که هر کدام از علل کاهش انگیزه را مورد بررسی قرار داده و برای رفع آن، برنامه‌ریزی مناسبی داشته باشیم. در صورتی که موفق به انجام چنین کاری نشدیم، به مشاورِ خود، مراجعه نماییم.

راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه‌ی تحصیلی

راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه

الف) داشتن اطلاعات اولیه‌ی صحیح

یکی از علل مهمِ کاهش انگیزه‌ی تحصیلی، عدم شناخت مسیر حرکت است. تصور کنید فردی، قصد مسافرت طولانی دارد؛ ولی هیچ شناختی از مسیر حرکت ندارد. طبیعی است که انگیزه‌ی شروع سفر در او کم می‌شود؛ در حالی که اگر شناخت کافی پیدا کند، انگیزه و علاقه‌ی سفر در او بیش‌تر می‌شود. بنابراین بهتر است پیش از شروعِ تحصیل در هر رشته‌ی حوزوی و دانشگاهی، در مورد هدف از تحصیل، دروس و آینده‌ی آن، اطلاعاتی به صورت کلی به‌دست آورد.

حال این سؤال پیش می‌آید که هدف از حوزه چیست و آینده‌ی پیش روی یک طلبه کدام است؟

هدف از تحصیل در حوزه

پرورش طلابی است که در سه بخش علم و معنویت و بصیرت رشد نموده و بتوانند متناسب با استعداد خود در یک رشته‌ی تحصیلی تخصصی پیدا کنند و بتوانند به جامعه خدمت کنند.

دروس حوزه

آشنایی با دروس حوزه می‌تواند موجب افزایش انگیزه شود؛ به همین دلیل نسبت به دورس حوزه، چرایی و چگونگی خواندن آن‌ها اطلاعات لازم را به‌دست آورید.

آینده‌ی خدمتی یک طلبه

به صورت کلی می‌توان آینده‌ی کاری طلبه را در یکی از قالب‌های زیر تصور کرد:

۱. تدریس: در حوزه، دانشگاه، آموزش و پرورش و... ؛

۲. تحقیق: پژوهشگری در موضوعاتی چون تفسیر، کلام، حدیث، فقه و اصول، فلسفه و... ؛ کار بر روی پرونده‌های کلانی همچون: اسلامی‌سازی علوم انسانی از جمله روان‌شناسی و علوم تربیتی، کمک به تدوین الگوی اسلامی-ایرانی پیشرفت، تدوین سبک زندگی ایرانی-اسلامی.

۳. تبلیغ: در مساجد، دانشگاه، خارج از کشور، آموزش و پرورش، ادارات و سازمان‌ها و... ؛

۴. مدیریت و امور اجرایی در ارگان‌های مختلف، همانند دستگاه قضا، ائمّه جمعه، نیروهای نظامی، پروژه‌ها و امور اجرایی دیگر.[۱]

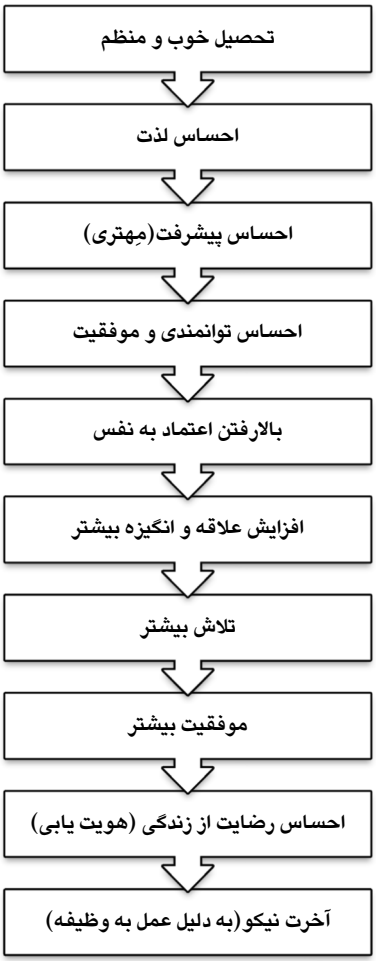
---

۱. برای آشنایی با ۳۰۳ کارویژه روحانیت با دسته‌بندی جدید به انتهای کتاب مراجعه کرده و بارکد مربوطه را اِسکن نمایید.

جدول(۲) فصل(۲): آینده خدمتی یک طلبه	
عنوان	نمونه‌ها
تدریس	حوزه دانشگاه آموزش و پرورش و...
تحقیق	تفسیر کلام حدیث فقه و اصول فلسفه علوم تربیتی و مشاوره و...
تبلیغ	امام جماعت مساجد دانشگاه خارج از کشور آموزش و پرورش ارگان‌های نظامی و...
تدبیر (مدیریت و امور اجرایی)	دستگاه قضا ائمّه جمعه نیروی‌های نظامی ارگان‌ها و...

ب) تحصیل خوب و منظم

حتما برای شما اتفاق افتاده است که با حل کردن یک معما یا رسیدن به جواب یک بازی یا به اتمام رساندن یک مرحله از بازی، شوق و هیجانی بـه شـما دسـت داده است که این انرژی، منبـعِ علاقـه و انگیـزه بـرای طـی نمـودن مراحـل بعـدی نیـز می‌باشد.



خوب خواندن یـا نخوانـدن درس نیز به صورت زنجیره‌وار در افزایش یـا کاهش انگیزه‌ی تحصیلی مؤثر است. برای مثال، وقتـی کـه طلبـه در زمـان کوتاه یک هفته‌ای تمامی درس‌هـایش را شرکت کند و مطالعه کند و مباحثـه نماید و در انتهای هفته نیز اسـتراحت و تفریح مناسبی داشته باشد، علاقه و انگیزه‌ی او نیز برای ادامـه راه افـزایش خواهد یافـت و بـه عملکـرد هفتـه‌ی گذشته‌اش دلگرم‌تر خواهد شد.

امیرالمومنین علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

ما أقرَبَ الراحَةَ مِن التَّعَبِ![1]

چه نزدیک است آسایش بـه رنـج و سختی.

یعنی هر رنج و سختی، آسایشـی را در پی دارد. کافی است یک هفته به خـود ایـن سـختی را بچشـانیم و برنامه‌ای سرتاسر منظم و قوی از درس خواندن و... با همّـت خـود انجـام دهـیم؛ خواهیم دید علاوه بر کسب موفقیت و احساس خوب، بسیاری از امـور بـه ظـاهر سخت، عادی شده و به روال ساده‌ای تبدیل می‌شود. مانند پرواز هواپیما یا موشک

۱. حرانی، تحف العقول، ص۹۹؛ تمیمی آمدی، تصنیف غرر، ص۱۳۱، ح۲۲۶۳.

که ابتدای پرواز و آغاز بلند شدن از روی زمین، انرژی زیادی لازم دارد، اما برای ادامه مسیر انرژی بسیار کمتری لازم است.

البته واضح است که اگر چند روزی بابت کسالت یا عدم شرکت در مباحثه به خاطر اتفاقی مهم از برنامه‌ها عقب افتادیم، نباید امید و روحیه‌ی خود را از دست بدهیم. بلکه با اهتمام حداکثری نسبت به برنامه درسی باید بکوشیم تا عقب ماندگی درسی خود را جبران کنیم. شکل روبرو نتایج تحصیل با روش درست[1] را نشان می‌دهد.

پ) توجه به توان‌مندی

برای توجه به توان‌مندی‌های خود، به توصیه‌های زیر عمل کنید:

خودتان را دست کم نگیرید

تفاوت دانشمندان با دیگران در میزان هوش و حافظه نیست، بلکه در میزان پشتکار آن‌هاست. همه‌ی افراد در خود استعدادهای شگرف و بالقوه‌ای دارند که آن‌را باید با تلاش به فعلیت درآورند.

مقام معظم رهبری(مد ظله العالی) در این زمینه می‌فرمایند:

> در بین همین جماعتی که این جا نشسته‌اند و هزاران طلاب جوانی که در قم و حوزه‌های دیگری از قبیل شما هستند، علمای بزرگی بالقوه وجود دارند که در آینده ان‌شاءالله، تاریخ اینها را خواهد دید. در بین شما افرادی هستند در حد امام‌ﷺ در حد مراجع بزرگ؛ در حد مجاهدان بزرگ راه دین و نام‌آوران بزرگ تاریخِ دین و معنویت. اگر

۱. برای اطلاع بیشتر از مهتری و هویت یابی ر.ک: جلالی، احساس کهتری و پیامدهای آن، مجله معرفت، شماره۳۸، ص۵۸.

تلاش کردید، این بالقوه‌ها همه بالفعل خواهد شد. روزی که در جامعه و کشور ما صد نفر، پانصد نفر، هزار نفر شخصیت روحانی مثل امام باشند، شما ببینید چه حرکت عظیمی در این جامعه به وجود خواهد آمد.[۱]

در همین زمینه، حضرت علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِه.[۲]

اندازه‌ی آدمی به اندازه‌ی همّت اوست.

این اشعار زیبا نیز در همین راستا سروده شده است:

همت اگر سلسله جنبان شود　　مور تواند که سلیمان شود[۳]

همت بلند دار که مردان روزگار　　از همت بلند به جایی رسیده‌اند[۴]

نمونه‌ی مشاوره‌ای

استاد مشاور: طلبه‌ی پایه۲ به بنده مراجعه کرد و از ضعف درسی و برنامه‌ای خود شکایت داشت. او می‌گفت: من در حوزه فرد موفقی نیستم. از او پرسیدم: معدّل شما در سه ترم گذشته چند بوده است؟ گفت: بالای۱۸/۵. گفتم: اگر از اساتید شما، راجع به درس و اخلاق شما بپرسیم، چه جوابی به ما می‌دهند؟ گفت: هم از نظر درسی و هم از نظر اخلاقی تعریف می‌کنند. گفتم: پس چرا خود را

---

۱. بیانات مقام معظم رهبری، در جمع طلاب و اساتید مدرسه آیت الله مجتهدی رحمه‌الله، تاریخ: ۱۳۸۳/۳/۲۲. به نشانی:

khl.ink/f/1138

۲. نهج البلاغه، حکمت۴۷.

۳. کمال الدین بافقی، مجموعه خلد برین.

۴. صائب تبریزی، دیوان اشعار، غزلیات، غزل ۶۹۰۹.

در همین راستاست که گفته شده: برای موفقیت و نبوغ، یک درصد علاقه و استعداد لازم است و ۹۹ درصد زحمت کشیدن و تلاش کردن.

موفق نمی‌دانی؟ گفت: دوستی دارم که از لحاظ درسی و روابط اجتماعی خیلی بهتر از من عمل می‌کند؛ به خاطر همین جهت، من احساس می‌کنم از او خیلی عقب‌تر هستم و امیدی به آینده‌ی خود ندارم. به او گفتم: دلیل این مطلب، مقایسه‌ی نابجای تو با دوستت می‌باشد. هر کس استعدادی دارد. ممکن است یک نفر به خاطر روابط اجتماعی خوب، برای تبلیغ مناسب‌تر باشد و فرد دیگری که از توانمندی‌های پژوهشی برخوردار است برای نویسندگی و تحقیق مناسب‌تر باشد. پس از چند جلسه‌ی مشاوره‌ای و ارائه‌ی نمونه‌های مختلف، او فهمید که مقایسه‌ی خود با دیگران بدون در نظر گرفتن استعدادهای خود نابجاست.

خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

مقایسه، قواعد و میزانی دارد. اگر باعث پیشرفت و انگیزه‌بخشی در شماست، آن‌را انجام دهید تا به وضع موجود اکتفا نکرده، همیشه در حال رشد باشید و اگر باعث رکود و ناامیدی است، از آن بپرهیزید.

ت) اراده‌ی قوی

اراده به معنای «تسلط بر نفس» می‌باشد؛ یعنی هرگاه تصمیم می‌گیریم کاری را انجام دهیم، در انجام آن سستی نکنیم و آن‌را به موقع انجام دهیم. کسی که اراده‌اش ضعیف است، انگیزه‌ی تحصیل در او کاهش می‌یابد. برخی از راهکارهای تقویت اراده در تحصیل عبارت است از:

۱. توجه به موفقیت‌ها؛

موفقیت‌های گذشته را هر چند اندک، بنویسید و روزی چند دقیقه به آن‌ها فکر کنید و آن‌ها را تکرار نمایید. برای نمونه: من درامتحان صَرف قبول شده‌ام و باز هم می‌توانم موفق شوم. من در ورزش سرآمد هستم و باز هم می‌توانم موفق باشم و... .

۲. تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های گوناگون؛

بکوشید در کارهای خود تمرکز داشته باشید و در هر زمانی روی یک کار سرمایه‌گذاری کنید تا نتیجه بگیرید. برای مثال: برای کتابی که به آن علاقه دارید وقت بیشتری اختصاص دهید تا موفقیت خود در اتمام آن را مشاهده کنید. همچنین در انتخاب رشته ورزشی، تلاش کنید بر یک ورزش متمرکز شوید تا به موفقیت نایل شوید. قوای خود را در کارهای مختلف پراکنده نکنید.

۳. به پایان بردن کارهای نیمه‌تمام؛

اولا بکوشید اگر کاری مثلا مطالعه کتابی را شروع کردید تمامش کنید. ثانیا پیش از شروع هرکاری، درباره‌ی آن بیندیشید. اگرتوانایی انجام آن‌را درخود می‌بینید به آن اقدام کنید. ثالثا اگر کاری که جزء برنامه‌های الزامی شماست را بدون دلیل نیمه‌تمام رها کنید، ناخودآگاه به خود القا می‌کنید که از عهده‌ی این کار به خوبی برنمی‌آیید و این باعث می‌شود اراده و توانایی‌های خود را دست کم بگیرید.

۴. تلقین مثبت به خود؛

راهکار دیگری که در تقویت و استحکام اراده مؤثر است، «تلقین به خود» است. باید به خودتان این‌گونه تلقین نمایید که «من اراده این کار را دارم و می‌توانم از عهده‌اش برآیم؛ من باید موفق شوم».[۱]

---

۱. برای مطالعه بیشتر، رک: حسین‌خانی، روش تربیتی تحمیل بر نفس در منابع اسلامی. دانلود آن به نشانی:

hojre-nama.ir/?p=1291

۵. دوری از روحیه‌ی راحت‌طلبی (لذّت‌گرایی)؛

انسان با راحت‌طلبی و تنبلی، اراده‌ی خود را تضعیف می‌کند. موفقیت در تحصیل، با تنبلی و راحت‌طلبی بدست نمی‌آید. در این باره امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

فَشُدُّوا عُقَدَ الْمَآزِرِ وَ اطْوُوا فُضُولَ الْخَوَاصِرِ؛ لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَ وَلِيمَةٌ؛[۱]

پس کمربندها را محکم ببندید و دامن همّت بر کمر زنید که به دست آوردن ارزش‌های والا با خوش‌گذرانی میسّر نیست!

همچنین در روایتی دیگر از ایشان نقل شده است:

لا يُدرَكُ العِلمُ بِراحَةِ الجِسم؛[۲]

با راحت‌طلبی نمی‌توان به دانش رسید.

با انجام راهکارهای زیر می‌توانید روحیه‌ی راحت‌طلبی خود را کنترل کنید:

۱. از کارهای آسان‌تر شروع کنید: اگر درسی برای شما سخت است، ابتدا قسمت‌های قبلی مرتبط با آن‌را که متوجه شده‌اید، مرور نمایید و بخش کمی از قسمت‌های سخت آن‌را مطالعه کنید.

۲. برای اتمام کارهای خود پاداش تعیین کنید؛ دریافت پاداش، بلافاصله بعداز رسیدن به هدف باشد، زیرا اگر با فاصله باشد اثر چندانی ندارد و اگر قبل از شروع باشد، شروع کار مشکل خواهد شد.[۳]

تذکر: گرچه داشتن روحیه‌ی راحت‌طلبی، مانع تحصیل است؛ اما مطالعه بی‌وقفه و بدون استراحت و کم‌توجهی به خواب و غذای کافی، افراط در تحصیل محسوب می‌شود و عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال دارد. بنابراین داشتن اعتدال و میانه‌روی در تحصیل و مطالعه بسیار مهم است.

---

۱. نهج‌البلاغة، خطبه۲۴۱.

۲. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمة، ج۶، ص۵۳۵.

۳. جان‌بزرگی و همکاران، راهنمای عملی گروه‌درمانی مدیریت استرس برای جوانان، ص۸۷.

۶. تجربه‌اندوزی از شکست‌ها؛

شکست در امور و تجارب تلخ ممکن است برای هر فرد وجود داشته باشد، مانند عدم اتمام مطالعه یک کتاب یا عدم اتمام یک رشته تحصیلی. عبرت‌گرفتن از تجربه‌های تلخِ گذشته از میزان خطاها می‌کاهد و در نتیجه موفقیت بیشتری را در پی دارد و در درازمدت اراده را تقویت می‌کند.

تذکر: به طور معمول وقتی ذهن، تجربه‌های تلخ گذشته را مرور می‌کند، حالت خودسرزنش‌گری و ناامیدی به او دست می‌دهد. بنابراین لازم است با مدیریت ذهن از این تجربه‌ها برای پیشرفت خود استفاده نماییم.

۷. مبارزه با خواسته‌های نفسانی؛

مبارزه با خواسته‌های نفسانی و «نه» گفتن به آن‌ها در تقویت اراده مؤثر است. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

أَقْوَى النَّاسِ مَنْ غَلَبَ هَوَاه؛[۱]

قوی‌ترین (و با اراده‌ترین) مردم کسی است که بر هوای نفس خود چیره گردد.

۸. گوش ندادن به موسیقی غنا؛

در این باره، امام خمینی رحمه‌الله می‌فرماید:

استاد معظّم ما می‌فرمودند بیش‌تر از هر چه، گوش کردن به تغنّیات[۲] سلب اراده و عزم از انسان می‌کند.[۳]

---

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص۲۴۲.

۲. تغنیات: موسیقی غنایی و حرام.

۳. امام خمینی رحمه‌الله، شرح چهل حدیث، ص۸. در ابتدای این سخن، آمده است: «ای عزیز، بکوش تا صاحب «عزم» و دارای اراده شوی، که خدای نخواسته اگر بی‌عزم از این دنیا هجرت کنی، انسان صوری بی‌مغزی هستی که در آن عالَم به صورت انسان محشور نشوی، زیرا که آن عالَم محل ←

۹. نصب روایات و مطالب تقویت‌کننده‌ی اراده؛

روایات و اشعار تقویت کننده‌ی اراده را در اتاق خود نصب و دائم مطالعه کنید تا ارزش واقعی خود را باز یابید.[۱] برای نمونه، از این روایات می‌توانید برای تقویت اراده استفاده کنید:

امیر المؤمنین علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

الف. الْمَرْءُ بِهِمَّتِهِ لَا بِقُنْيَتِهِ؛[۲]

ارزش انسان به همت اوست، نه به ثروت او.

ب. العَمَلَ العَمَلَ، ثُمَّ النِّهايَةَ النِّهايَةَ و الاستِقامَةَ الاستِقامَةَ، ثُمَّ الصَّبرَ الصَّبرَ و الوَرَعَ الوَرَعَ، إنَّ لَكُم نِهايَةً فَانتَهوا إلى نِهايَتِكُم.[۳]

به جِد، عمل کنید و حتما آن را به پایانش رسانید و در آن پایداری کنید، آن گاه سختْ شکیبایی ورزید و به راستی پارسا باشید. همانا شما را پایانی است؛ پس، خود را به آن پایان (بهشت) رسانید.

ج. قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ؛[۴]

→

کشف باطن و ظهور سریره است و جرئت بر معاصی کم‌کم انسان را بی‌عزم می‌کند و این جوهر شریف را از انسان می‌رباید.» همچین ایشان در جای دیگری می‌فرمایند: «موسیقی از اموری است که البته هر کسی از موسیقی به حسب طبع خوشش می‌آید؛ لکن از اموری است که انسان را از جدّ بیرون می‌برد به یک مطلب هزل. دیگر این جوانی که عادت کرد که روزی چند ساعتش را با موسیقی سر و کار داشته باشد- که اینها شاید اکثر رادیوشان و تلویزیون‌شان از همین قسم‌ها بود- یک جوانی که اکثر اوقاتش را صرف بکند در اینکه پای موسیقی بنشیند و این‌ها، این از مسایل زندگی و از مسایل جدّی به‌کلی غافل می‌شود، عادت می‌کند، مثل همان که به مواد مخدّره عادت می‌کند.» (صحیفه امام، ج۹، ص۲۰۲)

۱. برای مطالعه در این زمینه ر.ک: رمز پیروزی مردان بزرگ، آیت الله جعفر سبحانی، ص۳۹، قسمت استقامت و پشتکار.

۲. همان، ص۴۴۷، ح۱۰۲۶۴.

۳. نهج البلاغه، خطبه۱۷۶.

۴. نهج البلاغه، ص ۴۷۷، ح ۴۷ ؛ تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم ص ۹۳، ح ۱۶۲۷.

اندازه هر کس به اندازه همت اوست.

د. مَنْ دَامَ کَسَلُهُ خَابَ أَمَلُه؛[۱]

کسی که پیوسته تنبلی کند، در رسیدن به آرزویش ناکام ماند.

هـ. ضَادُّوا التَّوَانِیَ بِالْعَزْم؛[۲]

با عزم و اراده به جنگ سستی بروید.

امام محمد باقر علیه‌السلام نیز می‌فرمایند:

و. إِیَّاکَ وَ الْکَسَلَ وَ الضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا مِفْتَاحُ کُلِّ شَر؛[۳]

از تنبلی و بی‌حوصلگی بپرهیز، زیرا که این دو کلید هر بدی میباشند.

ز. لا شَرَفَ کَبُعْدِ الْهِمَّة؛[۴]

هیچ شرافتی چون بلند همتی نیست.

۱۰. مطالعه‌ی سرگذشت افراد با اراده؛

سرگذشت افراد سخت‌کوش و با اراده را خصوصا در مصادیق مرتبط با تحصیل و علم‌آموزی، مطالعه کنید و از آن‌ها درس بگیرید. همچنین با کسانی که روحیه و اراده‌ای قوی دارند، دوست شوید تا اراده شما نیز قوی گردد.[۵]

---

۱. تمیمی آمدی، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۴۶۳، ح ۱۰۶۲۷.

۲. همان، ص۴۷۶، ح ۱۰۹۰۸.

۳. حرانی، تحف العقول، ص ۲۹۵.

۴. همان، ص ۲۸۶ و بحار الانوار ج ۷۵، ص ۱۶۵.

۵. یکی از تاثیرگذارترین سرگذشت‌ها، مجاهدت‌های آیت‌الله سیدشهاب الدین مرعشی نجفی در گردآوری کتاب‌خانه خویش است. وی با سخت کوشی‌های فراوان به کتب اصیل و نسخ خطی فراوانی از علمای ما دست یافتند که باعث حفظ و ماندگاری آنها گشت. مستند "شهاب شیعه" از مجموعه تلویزیونی حدیث سرو (پخش شده از شبکه یک) درباره ایشان تدوین شده است. برای تماشا یا دانلود مستند «شهاب شیعه» نشانی زیر را در مرورگر وب وارد نمایید:

aparat.com/v/tRfYe

۱۱. تمرین تمرکز حواس؛ که در فصل نهم خواهد آمد.[۱]

۱۲. مدیریت زمان و برنامه‌ریزی؛

بسیاری از اهمال‌کاری‌ها بابت نداشتن هدف و یا نداشتن برنامه اقدام است. جمله معروفی که در گفته‌ها و سیره علما رواج دارد «توزیع الوقت، توسیعها»[۲] اشاره به همین مطلب است. برای آشنایی با روش‌های درست مدیریت زمان و برنامه‌ریزی به فصل ششم مراجعه نمایید.[۳]

ث) توجه به لذت‌های نهایی طلبگی و عدم توجه به دشواری‌های مسیر

پذیرش دشواری مسیر و رنج راهی که در پیش دارید، شما را برای مقابله با این دشواری‌ها و پیشرفت آماده می‌کند. در همین زمینه، حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید:

الصَّبْرُ صَبْرَانِ صَبْرٌ عَلَى مَا تُحِبُّ وَ صَبْرٌ عَلَى مَا تَكْرَهُ؛[۴]

شکیبایی دو نوع است: شکیبایی در (خویشتن‌داری از) آن‌چه دوست داری [مانند لذت‌های ناروا] و شکیبایی در برابر آن‌چه ناخوشایند توست.

اگر قرار است روزی هفت ساعت مطالعه کنید، دیگر فکر خود را به رنج و زحمت همان ساعت مطالعه مشغول نکنید، بلکه به لذت‌ها و فواید نهایی که از مطالعه نصیبتان می‌شود، توجه کنید. لذت رسیدن به قلّه، مشکلات بالا رفتن از کوه را هموار می‌سازد.

طلبه‌ای که فکر می‌کند، اگر طلبه نشده بود، مشکلی هم در زندگیش وجود

---

۱. ر ک: فصل ۹، مهارت تمرکز حواس.

۲. توضیح تصویری حدیث شریف توسط مرحوم آیت‌الله فاطمی‌نیا:

aparat.com/v/f80260t

۳. صفحه۱۲۷

۴. نهج البلاغه، حکمت۵۵.

نداشت، باید به او بگوییم: آیا کسانی که طلبه نیستند، هیچ مشکلی در زندگی خود ندارند؟ سختی برای همه هست، فقط شکل آن متفاوت می‌شود. همچنین توجه به لذت‌های طلبگی می‌تواند انگیزه‌ی شما را افزایش دهد. برخی از لذت‌های نهایی طلبگی عبارتند از:

۱. احساس جلب رضایت خداوند، به دلیل انجام وظیفه؛

در این زمینه پیامبر اکرم ﷺ به امیرالمومنین علیه‌السلام می‌فرمایند:

وَ أَیْمُ اللَّهِ لَأَنْ یَهْدِیَ اللَّهُ عَلَی یَدَیْکَ رَجُلاً خَیْرٌ لَکَ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَیْهِ الشَّمْسُ وَ غَرَبَت؛[۱]

به خدا سوگند، اگر خداوند کسی را به دست تو هدایت کند برایت بهتر است از آنچه آفتاب بر آن طلوع و غروب می‌کند.

۲. پیشنهادهای کاری مختلف (تحقیق، تدریس و...)، به دلیل قوی بودن پایه‌ی علمی و حوزوی؛[۲]

۳. احساس ارزش‌مند بودن، به دلیل کسب علم و معنویت؛

حضرت امام علی علیه‌السلام درباره‌ی ارزش علم و تفاوت عالِم و غیر عالم فرموده‌اند:

لیتَ شِعری أیّ شیءٍ أَدرکَ مَن فَاتَهُ العِلْمُ، و أیُّ شیءٍ فَاتهُ مَن أَدْرَکَ العِلْمَ؛[۳]

کاش می‌دانستم کسی‌که از علم بی‌نصیب مانده چه چیز به‌دست آورده است و آن‌کس که از علم بهره‌مند شده چه چیز به‌دست نیاورده است.

برخی از روان‌شناسان نیز مانند آقای یالوم در این زمینه این‌چنین می‌گویند:

---

۱. کلینی، اصول کافی، ج۵، ص۲۸.

۲. العِلمُ سُلطانٌ ، مَن وَجَدَهُ صالَ بِهِ، ومَن لَم یَجِدهُ صیلَ عَلَیهِ؛ علم، قدرت است. هر کس آن را به‌دست آورد سیطره دارد و کسی که آن را به‌دست نیاورد بر او چیره خواهند شد. (شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج۲۰، ص۳۱۹)

۳. شرح ابن ابی الحدید، ج ۲۰، ص۲۸۹.

۶۰ «تمامی انسان‌ها نیاز دارندکه احساس کنند برای دیگران مفیدند.»[۱] کسی که احساس کند مفید است، احساس ارزش‌مندی می‌کند.

ج) زبان‌گردانی

وقتی شما چند دوست دارید، دوستی را که به افکار شما نزدیک‌تر است و به زبان شما سخن می‌گوید، بیش‌تر دوست دارید. زبان‌گردانی (تبدیل مطالب پیچیده‌ی کتاب به زبان خودمانی و ساده و خلاصه، نموداری و...) یکی از اصول ایجاد انگیزه و علاقه در مطالعه است.

چ) شوخی‌کردن با کتاب

وقتی تلویزیون تماشا می‌کنید یا با دوستتان صحبت می‌کنید، لبخندی بر لب دارید و راحتید؛ ولی هنگامی که از کتاب و مطالعه صحبت می‌شود و به سراغ درس‌ها می‌روید، جدی، محکم و اخمو می‌شوید. در روان‌شناسی حافظه و یادگیری چنین گفته می‌شود: مطالبی که بار هیجانی بیش‌تری دارند، بیش‌تر در حافظه می‌مانند و بهتر به خاطر آورده می‌شوند. هیجان، باعث علاقه، تمرکز و ورود مطالب به حافظه می‌شود.[۲] پس یکی از راه‌های هیجانی کردن مطالب کتاب، شوخی کردن با کتاب است. لذا برای برخی مطالب کتاب، مثال‌های مهیّج و خنده‌دار بزنید. برای مثال، برای صرف کردن صِیَغ مشکل در کتاب صرف، از این مثال استفاده کنید قوری چه صیغه‌ای است؟[۳]

---

۱. یالوم، روان‌درمانی گروهی، ص۳۶.

۲. «شواهد زیادی وجود دارند دال بر این‌که حافظه برای رویدادهای هیجانی، دارای ثبات و وضوح خاصی است و به نظر می‌رسد سایر حافظه‌ها، فاقد چنین خصیصه‌هایی هستند.» به نقل از: ساعد و همکاران، هیجان و حافظه، ارتباط متقابل دو ساختار آمیگدال و عقده‌های هیپوکامپی، ص۳۰۹.

۳. از قَوَرَ گرفته شده است که مضارع آن، تقور است و صیغه۱۰ (مخاطب مونث) آن، تقورین و صیغه امر آن، قوری می‌شود.

ح) اهتمام به معنویت

اهتمام به کسب معنویت، نقش مهمی در انگیزه‌ی تحصیلی طلبه دارد. افرادی را دیده‌ایم که در دروس پیش از طلبگی موفق نبوده یا کمتر موفق بوده‌اند؛ ولی وقتی وارد حوزه شده‌اند، به دلیل بالا رفتن معنویت و ایمان، جزء ممتازین تحصیلی قرار گرفته‌اند و برای خود اهداف بلندی را در حوزه ترسیم کرده‌اند.

در این‌جا این سؤال پیش می‌آید که: در سال‌های اولیه‌ی طلبگی، برای به‌دست آوردن معنویت چه کنیم؟ سه پیشنهاد در این باره به نظر می‌رسد.

۱. اهتمام به نماز اول وقت و حضور قلب در آن

آیت‌الله مصباح یزدی﵀ می‌گوید:

> آیت‌الله بهجت﵀ از مرحوم آقای قاضی﵀ نقل می‌کردند که ایشان می‌فرمود: «اگر کسی نماز واجبش را اول وقت بخواند و به مقامات عالیه نرسد، مرا لعن کند!»[۱]

البته شرکت در نماز جماعت بسیار مهم است و نباید آن‌را به بهانه‌های مختلف، از جمله حضور قلب در نماز از دست داد؛ همان‌گونه که علامه طباطبایی﵀ شاگردان خود را به شرکت در نماز جماعت تشویق می‌کردند.

۲. عادت‌کردن به سحرخیزی

پیش از اذان صبح بیدار شوید و مشغول نماز شب باشید؛ البته در ابتدا ممکن است برای برخی، سحرخیزی سخت باشد؛ ولی به خود سخت نگیرید و هر اندازه که می‌توانید انجام دهید. با این حال، به طور کامل هم آن‌را ترک نکنید؛ زیرا در سال‌های بعد، شروع‌کردن، سخت‌تر می‌شود. اگر از خود انتظار بیش از حد

---

۱. محمدی ری‌شهری، زمزم عرفان، ص۸۵.

نداشته باشیم، به تدریج جسم و روان‌مان به سحرخیزی عادت می‌کند.[۱]

۳. شرکت در درس اخلاق

با توجه به این‌که پیمودن راه معنویت، به شناخت دقیق و متقن نیاز دارد و طلاب تازه وارد معمولاً شناخت کمی در این زمینه دارند، جهت کسب شناخت و منحرف نشدن از مسیر درست، ضروری است حداقل در هفته، یک جلسه از محضر استاد اخلاق معروف استفاده شود.

تذکر: توجّه داشته باشیم که در صورت مطالعه‌ی سرگذشت علمای اخلاق و پی بردن به مراتب معنوی و اخلاقی آن‌ها که پس از سال‌ها تلاش مستمر برای کسب معنویت به آن مقام‌ها رسیده‌اند، نمی‌توان یک‌باره و در مدت کوتاهی، مانند آن‌ها شد. بلکه با قدم‌های کوتاه و به صورت تدریجی و با صبر و حوصله فراوان می‌توان به آن‌ها رسید. داشتن استقامت در کسب معرفت و معنویت و خسته نشدن، از لوازم تهذیب نفس است. مقام معظم رهبری(مد ظله العالی) در مورد اهتمام به معنویت می‌فرمایند:

> این دل‌ها را متوجّه خدا کنید، نمازها را خوب بخوانید، با دعا و توسّلات اُنس داشته باشید، با ذکر ائمّه علیهم‌السلام اُنس داشته باشید. و به‌خصوص من توصیه می‌کنم نماز شب را تا آنجایی که می‌توانید، ولو یک وقتی هم نتوانستید، مثلاً قضایش را [بخوانید]، ترک نشود؛ یعنی دنبال کنید این‌ها را، این‌ها خیلی اثر می‌گذارد، نورانیّت می‌دهد به شما و آن وقت این نورانیّت، به شما کمک می‌کند در پیدا کردن راه.[۲]

---

۱. البته موفقیت در این کار، شرایطی لازم دارد که باید به اساتید اخلاق مراجعه کرد.

۲. بیانات مقام معظم رهبری، در دیدار اعضای موسسه عالی فقه و علوم اسلامی، ۱۳۹۷/۱۲/۱۳ به نشانی: khl.ink/f/41898

خ) آشنایی با الگوهای موفق

مطالعه‌ی زندگی انسان‌های موفق مخصوصا از صنف علما و شهدا در تقویت انگیزه بسیار مؤثر است؛ ولی تأثیر آن، هیچ‌گاه به اندازه‌ی دیدار با آنان نیست. دیدن انسان‌های موفق از نزدیک، تأثیر شگرفی بر روحیه‌ی انسان می‌گذارد. به همین دلیل، بسیار مناسب است که مدیران محترم مدارس، گاه‌گاهی شرایط دیدار طلاب را با علما و بزرگان فراهم سازند.

د) استقامت در مسیر

یادآوری راه‌کارها: گاهی لازم است موارد بالا را مجددا مطالعه و بررسی کنیم تا فراموش نشود. بهتر است خلاصه‌ای از آن‌ها را در معرض دید خود نصب کنید تا مدام مرور شود.

مداومت در کسب موفقیت: تمام کسانی که در دنیای علم به موفقیت دست یافته‌اند، تنها و تنها با تلاش فراوان و مستمر خود به جایی رسیده‌اند.

پیوستگی: در انگیزه و علاقه برای مطالعه، به طور ناگهانی و فوری ایجاد نمی‌شود، بلکه شناخت، تمرین، مداومت و صبر و استقامت نیاز دارد.

ذ) سبک زندگی سالم

از نظر علمی ثابت شده است خواب کافی، تغذیه سالم، ورزش و بهداشت مناسب از اموری است که در تقویت انگیزه مؤثر است؛ در اصلاح آن بکوشیم.[۱]

---

۱. برای اطلاع یافتن از جزئیات صحیح این موارد به استاد مشاور یا منابع معتبر علمی مراجعه کنید.

خودارزیابی

اکنون با مطالعه‌ی این فصل، فرصت مناسبی برای شما جهت بررسی مطالب آن به‌دست آمده تا ارزیابی مناسبی در این زمینه داشته باشید. در جدول زیر موارد راهکارهای مؤثر در ایجاد علاقه و انگیزه را بررسی نمایید.

جدول(۳) فصل(۲): خودارزیابی راه‌کارهای تقویت انگیزه

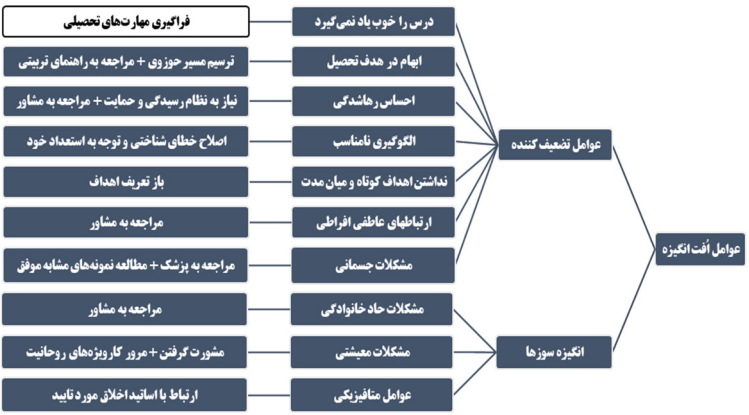
شماره	عنوان		میزان اثرگذاری			توضیحات (علت‌یابی برای افزایش انگیزه)
			کم	متوسط	زیاد	
۱	داشتن اطلاعات اولیه صحیح	هدف از تحصیل در حوزه				
		آشنایی با دروس حوزه				
		آینده یک طلبه				
۲	تحصیل خوب و منظم					
۳	توجه به توانمندی‌ها	الف) خود را دست کم نگیرید				
		ب) خود را با دیگران مقایسه نکنید				
۴	اراده‌ی قوی(توجه به موفقیت‌ها، تلقین به خود، ...)					
۵	توجه به لذت‌های نهایی و توجه نکردن به دشواری‌های مسیر					
۶	زبان‌گردانی					
۷	شوخی‌کردن با کتاب					
۸	اهتمام به معنویت					
۹	آشنایی با الگوهای موفق					
۱۰	استقامت در مسیر					
۱۱	سبک زندگی سالم					
	جمع کل					

نمودارهای مدیریتی و راهبری انگیزه

مواردی که در ذیل می‌آید با وجود اشاره ضمنی به آن در این فصل، جنبه راهبری و مدیریتی آن پررنگ می‌باشد به این معنا که خود طلبه به تنهایی نمی‌تواند از عهده آن بر آید یا در برخی موارد خارج از اراده اوست و در حیطه وظایف مدیر، استاد، مشاور و مربی مدرسه است؛ بنابراین طلبه‌ای که دچار ضعف انگیزه شده با استفاده از ظرفیت مشاوران متخصص ومربیان با نگاه آسیب‌شناسانه زندگی خود را بازنگری کند؛ابتدا فهرست عوامل افت انگیزه را بررسی و تا حد امکان از عوامل انگیزه‌سوز بکاهد و عوامل انگیزه‌ساز را در زندگی خود پیدا و تقویت نماید.

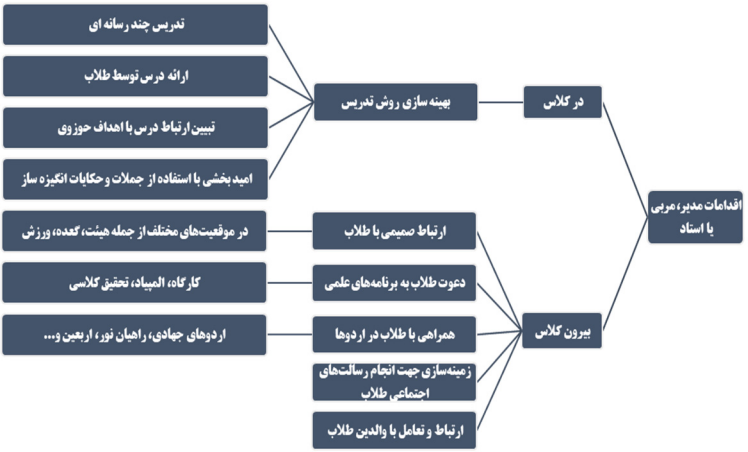
همچنانکه از مدرسان این کتاب نیز می‌خواهیم در جایگاه استاد یا مربی یا مشاور مدرسه، با استفاده از نمودارهای زیر به بررسی وضعیت انگیزه در طلاب مدرسه بپردازند.[۱]

الف) عوامل افت انگیزه و راهکار آن



۱ . در صورت ابهام یا نیاز به توضیح برخی موارد به شناسه‌های کاربری ایتا که در ابتدای کتاب درج شده مراجعه نمایید.

ب) عوامل انگیزه‌ساز



منابع مرتبط

- ۲۱۳راهکار جهت تقویت و ارتقای انگیزه طلبگی[۱]

۱. دانلود و مطالعه در سایت حجره نما. (https://hojre-nama.ir/)

- تحصیلات با طعم شکلات، رهکارهای افزایش انگیزه برای تحصیل. ابوالفضل ابراهیمی

- روش تربیتی تحمیل بر نفس در منابع اسلامی. هادی حسینخانی

- محبت افراطی: مواجهه تربیتی با محبت افراطی نوجوانان به هم‌جنس و درمان آن، مجتبی رضایی و یاسر اخوان

فصل۳: بُعد شناختی تحصیل

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. ارزش علم و اهمیت تحصیل آن‌را توضیح دهد و بـه موانـع دسـتیابی بـه علـم حقیقـی آگـاه باشد.

۲. اهداف و سطوح تحصیل، دروس حوزوی و مراتب آن را بشناسد.

۳. عمده موانع تحصیل در حوزه را شناخته و برای حل مشکلات خود، تدابیری اتخاذ نماید.

مقدمه

شناخت‌ها از آن جهت که زمینه‌ساز افکار و باورهای ما هستند، نقش مهمی در زندگی ما دارند. باید گفت هر چقدر هم که اراده و انگیزه قوی باشد، ولی اگر ناآشنا به مسیرهای حوزوی باشیم، نتیجه‌اش ناامیدی است. خطای شناختی به خطای در فکر و در نهایت به عملکرد اشتباه منجر می‌شود.[۱] در مدیریت تحصیل نیز، شناخت درست نسبت به ارزش علم و اهمیت آن، شناخت حوزه و سطوح مختلف آن، موانع تحصیل در حوزه و موانع دست‌یابی به علم، نقش مهمی در موفقیت فرد دارد، که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

کُن موقِنا تَکُن قَویّا؛[۲]

صاحب یقین شو تا قوی گردی.

هر چه اطلاعات و سطح اگاهی افزایش یابد، تصمیمات استوارتر و محکم‌تر خواهد بود. مطالعه و تحقیقات در این زمینه، شناخت فرد را کامل‌تر و او را برای آموختن علم مهیاتر می‌سازد و اثر انگیزشی دارد. کسی که علم‌آموزی را واجب و تکلیف الهی بداند و به دیده‌ی عبادت بدان می‌نگرد، در این مسیر به راحتی خسته نمی‌شود؛ با اراده‌ی قوی و محکم حرکت می‌کند و موانع را از پیش روی خود بر می‌دارد. مقام معظم رهبری(مد ظله العالی) در این باره می‌فرمایند:

علم را برای خدمت، برای معنویت، برای پیشرفت فضائل انسانی، برای دفاع حقیقی از حقوق انسان باید فرا بگیریم.[۳]

ما باید علم را با همه‌ی معنای کامل آن به عنوان یک جهاد دنبال کنیم.[۴]

---

۱. قُلْ کُلٌّ یَعْمَلُ عَلی شاکِلَتِهِ. (سوره اسرا، آیه۸۴)

۲. تمیمی آمدی، غرر الحکم، ص۵۲۸ .

۳. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار نخبگان جوان؛ مورخ ۱۳۸۹/۷/۱۴ به نشانی:
khl.ink/f/10233

۴. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار نخبگان جوان؛ مورخ ۱۳۸۹/۷/۱۴ به نشانی:
khl.ink/f/3332

با دانش، خودتان را مجهّز کنید؛ من توصیه می‌کنم به همه‌ی شما جوانان عزیز که درس خواندن را جدّی بگیرید.[۱]

پس از آشنایی با اهمیت فراگیری علم، اینک به برخی از آثار و برکات تحصیل علم اشاره می‌شود:

آثار و برکات علم‌آموزی

۱) شناخت خداوند (معرفة الله)

یکی از ارزش‌های درونی طلبه در تحصیل این است که می‌خواهد به درجه‌ای برسد که نسبت به آفریننده‌ی جهان، معرفت بیابد و بر اساس این ارزش، به سمت او حرکت کند تا به کمال نهایی و قرب الهی برسد.

۲) کسب بدون واسطه‌ی دین

تحصیل علم دینی، از آن جهت ارزش‌مند است که محصل می‌توانند از منابع اصلی، دین را کسب نموده و آن‌را ترویج داده و همه‌ی ابعاد آن‌را به دیگران بیاموزند یا مانع انحراف دین شود.

۳) یافتن معنای زندگی

انسان با کسب علم و معرفت، به معنا و هدف زندگی دست خواهد یافت.

۴) کسب آرامش درون

«فهمیدن» و «دانستن»، یکی از نیازهای روانی انسان‌هاست و با تأمین این نیاز به آرامش درونی می‌رسیم. (البته با خواندنِ تنها این نیاز، حاصل نمی‌شود!)

---

۱. بیانات مقام معظم رهبری در دیدار نخبگان جوان؛ مورخ ۱۳۸۹/۷/۱۴ به نشانی:
khl.ink/f/35137

۵) جهت دادن به آینده‌ی زندگی

آینده‌ی شغلی مناسب، خدمت و تأمین معیشت مطلوب در گرو سطح علمی است و این هدف، فرد را به تحصیل علم می‌کشاند.

شاید بتوان همه‌ی این آثار و برکات را در یک ارزش معنوی جمع کرد و آن این که: «جوینده‌ی علم» محبوب خداوند واقع می‌شود. رسول خدا ﷺ می‌فرمایند:

أَلَا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ بُغَاةَ الْعِلْمِ؛[1]

بدانید خداوند متعال، جویندگان علم را مورد محبّت قرار می‌دهد.

موانع دست‌یابی به علم حقیقی

ذهن آدمی، گاه در اثر چینش نادرست مقدمات یا کوتاهی در انتخاب مواد یقین‌آور برای استدلال، دچار خطا می‌شود و به نتیجه‌ای نادرست دست می‌یابد. برای پرهیز از هرگونه لغزش، باید علم منطق و انواع مغالطات را به درستی آموخت و به درستی به کار گرفت؛ ولی گاه انسان در اثر مشکلات اخلاقی و آلودگی‌های نفسانی، از درک درست حقایق ناتوان می‌گردد و سراب را آب می‌پندارد. در این بخش می‌خواهیم با تکیه بر قرآن و سخنان اولیای دین، با برخی از مهم‌ترین لغزشگاه‌های اخلاقی علم‌آموزی آشنا شویم.

۱) پیروی از حدس و گمان

یکی از لغزشگاه‌های فهم و اندیشه‌ی درست آن است که انسان به جای پیروی از یقین، به گمان و حدس بسنده کند. این امر، به‌ویژه در مسایل اساسی و زیربنایی اندیشه‌ی بشر، مانند اعتقادات دینی، زیان‌های جبران‌ناپذیر به‌بار می‌آورد؛ از این‌رو، قرآن کریم به شدت با آن مخالفت ورزیده و مخاطبان خود را از پیروی از حدس و گمان بر حذر داشته و می‌فرماید:

---

۱. کلینی، اصول کافی، ج۱، ص۳۰، ح۱.

وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلاَّ ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لاَ يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللّهَ عَلَـيمٌ بِمَـا يَفْعَلُونَ

بیشترشان جز از گمان پیروی نمی‌کنند [ولی] گمان به هیچ وجـه [آدمـی را] از حقیقت بی‌نیاز نمی‌گرداند. آری خدا به آن‌چه می‌کنند داناست.[۱]

وَلاَ تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْؤُولًا

و چیزی را که بدان علم نداری، دنبال مکن؛ زیرا گوش و چشـم و قلـب، همه مورد پرسش واقع خواهند شد.[۲]

۲) تقلید کورکورانه

یکی دیگر از موانع تحصیل علم واقعی و داشتن اندیشـه‌ی درسـت، سـپردن مهـار تفکر به‌دست دیگران است؛ یعنی انسان به جای آن‌که آزادانه و محققانـه بیندیشـد، مهار تفکر خود را به‌دست دیگران بسپارد و خارج از چارچوب اندیشه‌های وارداتی از سوی دیگران نیندیشد. قرآن کریم می‌فرماید:

وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنزَلَ اللّهُ قَالُواْ بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءنَا أَوَ لَوْ كَـانَ آبَاؤُهُمْ لاَ يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلاَ يَهْتَدُونَ

چون به آنان گفتـه شـود از آن‌چـه خـدا نـازل کـرده اسـت پیـروی کنیـد می‌گویند نه بلکه از چیزی که پدران خود را بر آن یافته‌ایم پیروی می‌کنیم! آیا هر چند پدرانشان چیزی را درک نمی‌کرده و به راه صـواب نمی‌رفته‌انـد (باز هم در خور پیروی هستند؟).[۳]

---

۱. یونس، آیه ۳۶.
۲. اسراء، آیه ۳۶.
۳. بقره، آیه ۱۷۰.

۳) شتاب‌زدگی

انسان، گاه در داوری‌های علمی خود شتاب می‌کند و به صِرف فراهم آمدن اطلاعاتی اندک درباره‌ی یک موضوع، به نتیجه‌گیری می‌پردازد و چنان می‌پندارد که به همه‌ی جوانب مسأله احاطه کامل داشته و هیچ نکته‌ای در پس پرده‌ی ابهام باقی نمانده است. این گونه اظهار نظرهای شتاب‌زده، یکی دیگر از لغزشگاه‌های اخلاقی اندیشه است. قرآن کریم در تقبیح شتاب‌زدگی می‌فرماید:

وَ یَدْعُ الْإِنْسانُ بِالشَّرِّ دُعاءَهُ بِالْخَیْرِ وَ کانَ الْإِنْسانُ عَجُولًا

و انسان (بر اثر شتاب‌زدگی)، بدی‌ها را طلب می‌کند؛ آن‌گونه که نیکی‌ها را طلب می‌کند و انسان، همیشه عجول بوده است.[۱]

۴) تمایلات نفسانی

هدف از تحصیل علم این است که به میزان توان، به حقیقت نایل شویم؛ اما دیدگان اندیشه، زمانی می‌توانند به جمال حقیقت روشن شوند که غبار گرایش‌های نفسانی بر چهره‌ی آن ننشسته باشد. حب و بغض‌ها و جهت‌گیری‌های تعصب‌آمیز، مسیر تعلیم و تفکر را منحرف کرده و انسان را از کشف حقیقت و درک درستی یا نادرستی امور باز می‌دارد. قرآن کریم می‌فرماید:

... إِن یَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَمَا تَهْوَی الْأَنفُسُ وَلَقَدْ جَاءهُم مِّن رَّبِّهِمُ الْهُدَی

(آنان) جز گمان و آن‌چه را که دل‌خواهشان است پیروی نمی‌کنند با آن‌که قطعاً از جانب پروردگارشان هدایت برایشان آمده است.[۲]

امیرالمؤمنین علیه‌السلام در این باره می‌فرمایند:

هر کس عاشق چیزی می‌شود، دیدگانش را کور گردانیده و قلبش را رنجور. پس با چشم بیمار می‌نگرد و با گوشی که از شنیدن حقیقت

---

۱. اسراء، آیه ۱۱.
۲. نجم، آیه ۲۳.

ناشنواست، می‌شنود. خواهش‌های نفسانی پرده‌های عقلش را دریده و دوستی دنیا دلش را میرانده است.[۱]

آداب علم آموزی

آداب علم‌آموزی را فراگیرید؛ فراگیری علم دین، نیازمند دانستن و عمل به آداب آن است؛ امری که علمای بزرگ حوزه همواره بر آن تأکید داشته‌اند؛ برخی از مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

۱) نیّت خالص

داشتن نیّت خالص و پاک‌کردن دل از پلیدی‌ها تا صلاحیت دریافت دانش را ایجاد شود.

تَطییبُ القَلبِ لِلعِلمِ کَتَطَیُّبِ الأَرضِ لِلزّراعَه؛[۲]

پاک و آماده‌کردن قلب برای دانش، مانند پاک و آماده کرده زمین برای کشاورزی است.

۲) فرصت دوران نوجوانی و جوانی

تحصیل در دوران نوجوانی و جوانی هنگام نشاط بدن و آمادگی جسمی و روحی و اشتغالات کم، مخصوصاً پیش از رسیدن به موقعیت و مقام را غنیمت شمارید. در حدیث پیامبر ﷺ آمده است:

مَثَلُ اَلَّذِی یَتَعَلَّمُ اَلْعِلْمَ فِی صِغَرِهِ کَالنَّقْشِ عَلَی اَلْحَجَرِ وَ مَثَلُ اَلَّذِی یَتَعَلَّمُ اَلْعِلْمَ فِی کِبَرِهِ کَالَّذِی یَکْتُبُ عَلَی اَلْمَاءِ؛[۳]

---

۱. نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۰۹.

۲. لطیفی، آداب علم آموزی در حوزه، مجله نامه جامعه، ص۴۰.

۳. المتقی، کنز العمّال، ج۱۰، ص۲۴۹، ح۲۹۳۳۶؛ به نقل از طبرانی، الفردوس، ج۴، ص۱۳۵، ح۶۴۲۰.

حکایت کسی که در کودکی می‌آموزد، همانند نقش کَندن بر سنگ است و حکایت کسی که در بزرگ‌سالی می‌آموزد، همانند کسی است که بر آب می‌نویسد.

۳) حرص در کسب علم

بر یادگیری حریص[۱] باشید و شبانه‌روز و در سفر و حضر، از یاد گرفتن غافل نباشید. همچنین همتتان بلند باشد و به دانش اندک بسنده نکنید. شهید ثانی در «منیة المرید» می‌نویسد:

باید دانشجو در تحصیلات خود، دارای همتی والا باشد و با وجود این‌که می‌تواند اندوخته‌های انبوه علمی را در خویشتن ذخیره سازد، به سرمایه‌ی کم و اندوخته‌های ناچیز علمی قانع نشود. او نباید کوشش خود را به آینده موکول سازد و آن‌را به تأخیر اندازد.[۲]

ایشان در ادامه می‌نویسد:

الوَقتُ سَیفٌ فَإن قَطَعتَهُ وَ إلاّ قَطَعَکَ؛[۳]

وقت و فرصت آدمی، شمشیر برنده‌ای است که اگر تو پیش‌دستی کنی و آن‌را قطعه قطعه‌سازی و به نفع خود از آن بهره‌مند گردی، به هدف و مطلوب خویش دست می‌یابی؛ وگرنه این شمشیر زمان، تو را قطعه قطعه می‌کند و وجودت را درهم می‌نوردد.[۴]

---

۱. هر حرصی بد نیست مانند حریص بودن به هدایت مردم، حریص بودن به کسب علم و...
۲. حجتی، آداب تعلیم و تعلم در اسلام، ص۳۴۵.
۳. همان.
۴. همان، ص۳۴۶.

۴) قناعت

تا حد توان به رزق و روزی کافی قناعت کنید و با سلاح قناعت و زهد[۱] سعی نمایید از دلبستگی به دنیا دوری کنید. شهید ثانی در کتاب منیة المرید می‌فرماید:

فَبِالصَّبرِ عَلی ضیقِ العَیشِ تُنالُ سَعَةِ العِلم؛[۲]

پس با صبر بر تنگی معاش است که به گستره‌ی علم می‌توان دست یافت.

۵) معاشرت با نیکان(افراد پر اراده، فهیم و دلسوز)

از معاشرت با دوستان کم‌خرد و پرزحمت که انسان را از تحصیل باز می‌دارند، بپرهیزید و در مقابل به دنبال افراد صاحب اخلاق و با اراده بگردید. توجه به این مسأله، در تحصیل علم بسیار مهم است.

شناخت ماهیت طلبگی و حوزه

چه بسیارند افرادی که بدون شناخت[۳] و آگاهی، وارد یک رشته‌ی تحصیلی یا شغل خاصی شده و بعد از چند سال فهمیده‌اند که از اول اشتباه کرده و عمر خود را هدر داده‌اند؛ در صورتی که می‌توانستند از ابتدا با تحقیق، مطالعه و مشورت با دیگران، آگاهی لازم را کسب کرده و با علم و شناخت، مسیر خود را انتخاب کنند.

ورود به حوزه‌ی علمیه نیز از این قاعده مستثنا نیست و اتفاقا اهمیت و حساسیت بیش‌تری از این جهت دارد.[۴] تجربه نشان داده است افرادی که متمایل

---

۱. برای آشنایی با تعریف صحیح قناعت و زهد و راهکارهای آن، به کتب اخلاقی مانند جامع‌السعادات تالیف ملا محمدمهدی نراقی مراجعه نمایید.

۲. شهید ثانی، منیة المرید، ص۲۲۷.

۳. امام علی علیه‌السلام: ما أکثَرَ العِبَرَ، و أقَلَّ الاعتِبارَ (نهج البلاغة، ح ۲۹۷)؛ چه بسیار است عبرت‌ها و چه اندک است عبرت گرفتن!

۴. معرفی طلبگی و آشنایی با حوزه‌های علمیه به نشانی:

←

به تحصیل در حوزه بوده‌اند، به دلیل فقدان آگاهی اولیه از فضای حوزه دچار تردید شده و در نهایت این راه را انتخاب نکردند. همچنین برخی از کسانی که حوزه را انتخاب کرده‌اند، به دلیل عدم آگاهی از استعداد و توانمندی‌های خود(خودآگاهی) و رشته‌های متنوع حوزوی نتوانسته‌اند به صورت کامل از توان و استعداد خود در این راه بهره بگیرند و دچار ضعف انگیزه شده‌اند. بنابراین برای شروع موفقیت‌آمیز در تحصیل دروس حوزه و توانایی مدیریت آن، باید با ماهیت، رسالت و کارکرد حوزه آشنا شد؛ از نظام علمی و آموزشیِ آن آگاهی یافت[۱] و خود را برای تحقق اهداف و رسالت‌های حوزوی آماده ساخت.[۲]

حوزه‌ی علمیه نامی است که به مراکز آموزشی دینی در جهان اسلام و به ویژه در میان شیعیان گفته می‌شود. نخستین حوزه‌ی علمیه‌ی ویژه شیعیان در سده‌ی چهارم هجری قمری در شهر نجف، کنار حرم امیرالمومنین علی علیه‌السلام توسط شیخ طوسی برپا شد. اکنون بزرگترین حوزه‌های علمیه‌ی شیعه در شهرهای قم، نجف و مشهد قرار دارند.

→

hojre-nama.ir/?p=7299

۱. برای دانلود و مطالعه ر.ک:

ـ شناخت طلبگی و منابع صنفی روحانیت:

hojre-nama.ir/?p=2066

ـ کتاب میثاق طلبگی – دفتر سوم – ؛ آشنایی با نظام تعلیم و تربیت به نشانی:

hojre-nama.ir/?p=1953

۲. دو منبع بسیار غنی برای مطالعه در این زمینه از استاد عالم زاده نوری:

عیار حماسه طلبگی؛ قوام هویت حوزویان

hojre-nama.ir/?p=3661

میثاق طلبگی – دفتر اول – ؛ رسم طلبگی به نشانی:

hojre-nama.ir/?p=1950

برخی از کسانی که حوزه را انتخاب کرده‌اند، به دلیل عدم آگاهی از استعداد و توانمندی‌های خود(خودآگاهی) و رشته‌های متنوع حوزوی نتوانسته‌اند به صورت کامل از توان و استعداد خود در این راه بهره بگیرند و دچار ضعف انگیزه و مشکلات دیگر شده‌اند.

سطوح تحصیلی در حوزه‌ی علمیه[۱]

سالیان متمادی و تقریبا نزدیک به چهارده قرن، حوزه‌های علمیه تنها مراکز آموزش عالی در سطح جوامع شیعی بودند که گستره‌ای از علوم الهی و طبیعی را به

۱. سطوح درسی حوزه عبارتند از:

۱ ـ مقدمات و سطح یک که شش پایه است و شامل دروس زیر می‌باشد:

الف) آشنایی با ادبیات عرب (به مدت ۳ سال)؛ ب) آشنایی با فقه و اصول و تفسیر (به مدت ۳سال). هدف از این دروس عبارتند از: الف) آموزش ادبیات عرب، ب) آشنایی با دروس منطق، ج) آشنایی با فقه و اصول. مهم‌ترین کتب این دوره شامل: صرف ساده، هدایه، سیوطی، مغنی، المنطق، اصول فقه، لمعتین می‌باشد.

۲ـ سطوح عالی که چهار سال است، پس از دوره‌ی مقدمات و سطح یک است و دوره‌های زیر را دربرمی‌گیرد:

الف) سطح دو: گذراندن پایه‌های ۷و۸؛

ب) سطح سه: گذراندن پایه‌ی ۹و۱۰ به همراه ارائه‌ی پایان‌نامه.

هدف از این دروس، آموزش پیشرفته‌ی فقه، اصول، فلسفه و علم الحدیث است. کتب این دوره عبارتند از: کتاب رسائل(شیخ انصاری﵀) و کفایة الاصول(مرحوم آخوند خراسانی﵀) با موضوع علم اصول؛ کتاب مکاسب(شیخ انصاری﵀) در زمینه‌ی فقه؛ بدایة الحکمه و نهایة الحکمه (علامه طباطبایی﵀) در زمینه‌ی فلسفه و کتاب تفسیر و علم الحدیث.

۳ـ سطح چهار(درس خارج): ۵ تا ۱۰ سال(به همراه ارائه‌ی یک رساله‌ی علمی در موضوعی خاص)؛ این مرحله عالی‌ترین دوره‌ی دروس حوزه محسوب می‌شود که با هدف مجتهد شدن طلبه در رشته‌ی فقه و اصول و توان استنباط احکام از منابع اصلی(کتاب، سنت، اجماع، عقل) برپا می‌شود. این دوره، شامل بخش‌هایی از فقه اسلامی و اصول فقه می‌باشد که بسته به استعداد شخص، روش استاد و شیوه‌ی تحصیل، بین ۵ تا۱۰ سال متغیر است. این دروس کتاب خاصی ندارد؛ ولی برای نظم بخشیدن به مطالب، مباحث بر اساس کفایة الاصول(در بحث اصول فقه)، جواهر الکلام، تحریر الوسیلة و عروة الوثقی(در فقه) بیان می‌شود.

مشتاقان علم و دانش عرضه می‌کردند. دانش‌آموختگـان و محصـلان[۱] ایـن مراکـز دینی، طلبه نامیده می‌شوند.[۲] طلبه‌ها پس از گذراندن دوره‌ی آموزشی مقدمات، به سطح و سپس به درس خارج وارد می‌شـوند و بـا تـلاش فـراوان علمـی، سـرانجام برخی به درجه‌ی علمی اجتهاد (توانایی استدلال فقهی) می‌رسند. مجتهدان طـراز اول که مورد رجوع شیعیان برای شناخت احکام شرعی باشـند، مرجـع تقلیـد نـام دارند. این مراجع، علاوه بر ارائه‌ی احکام شرعی، به پرورش طـلاب درس خـارج نیز می‌پردازند. در نظام آموزشی حوزه، طلاب علاوه بر شرکت در درس، به مباحثه با دیگر طلاب در آن موضوع می‌پردازند. کسانی که در حوزه‌هـا و مـدارس علمیـه تحصیل می‌کنند پس از اتمام دروس در رشته‌ی تخصصی خود، مشـغول فعالیـت تبلیغی، تدریسی و مدیریتی و... می‌شوند.

رشته‌های تخصصی حوزه‌ی علمیه

هم‌زمان با شروع پایه‌ی هفت و در کنار تحصـیل فقـه و اصـول، (بـا اسـتعدادیابی تخصصی که توسط مشاوران متخصص صورت می‌گیـرد) طـلاب می‌تواننـد وارد رشته‌های تخصصی حوزوی یا مراکز آموزشی و پژوهشی مرتبط شوند.[۳] هـدف از این دروس، پرورش متخصص در رشـته‌های مـورد نیـاز حـوزه، نظـام اسـلامی و جامعه اسلامی است. این امر باعث می‌شود که شخص علاوه بر تسـلط در فقـه و اصول، در یکی از رشته‌های علوم اسلامی و انسانی نیز متبحّر شود تا بتوانـد منشـأ خدمات مفید باشد. این رشته‌ها به دو گونه ارائه می‌شوند:

---

۱. حوزه علمیه هر ساله از مقاطع تحصیلی متوسطه اول، متوسطه دوم و دانشـگاهی، طلبـه می‌پـذیرد. برای رفتن به آدرس اینترنتی مربوطه در موتورهای جستجوگر، «پذیرش حوزه» را جستجو نمایید.

۲. سیمای آرمانی طلبه در نگاه مقام معظم رهبری:

hojre-nama.ir/?p=2978

۳. برای آگاهی از بیش از ۳۰۰ رشته تخصصی، همین عنوان را در سایت حجره نما جستجو نمایید.

الف) رشته‌های تخصصی سطح دو، سه و چهار مرکز مدیریت حوزه‌های علمیه: شامل رشته‌های تفسیر و علوم قرآنی، امامت، تبلیغ (تربیت راهنما)، اخلاق و تربیت، کلام، فلسفه، تاریخ، فقه و حقوق، حقوق و قضا، مشاوره اسلامی، مدیریت اسلامی، شیعه شناسی، مهدویت و... .[۱]

ب) رشته‌های علوم انسانی: که عمدتا توسط مراکز آموزشی و پژوهشی برگزار می‌شود که پذیرش اختصاصی از میان طلاب دارند. برای نمونه به چند مورد از این مراکز علمی اشاره می‌کنیم:

۱ـ مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی﵀: رشته‌های علوم انسانی از مقطع کارشناسی تا دکترا را برگزار می‌کند.

۲ـ دانشگاه قرآن و حدیث: در رشته‌های مربوط به قرآن و علوم حدیث و برخی از رشته‌های علوم انسانی فعالیت می‌کند.

۴- دانشگاه باقر العلوم﵇: رشته‌هایی هم‌چون فلسفه، علوم سیاسی، تاریخ، فرهنگ و ارتباطات و... را برگزار می‌کند.

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، بنیاد هاد، مؤسسه اخلاق و تربیت و مراکز متعدد دیگر از جمله مؤسسات و مراکز تخصصی هستند که طلاب می‌توانند در رشته مختلف علوم اسلامی و انسانی در آنجا مشغول به تحصیل شوند.

تذکر: گاهی برخی طلاب به جهت ناآشنایی با دروس و محتوای علمی سطوح مختلف حوزه، دچار سردرگمی و یأس و در نتیجه دچار اُفت انگیزه می‌شوند.[۲] از این رو، شناخت دروس حوزه نیز گام مهمی برای مدیریت موفق

---

۱ . برای آشنایی بیشتر با مراکز و رشته‌های تخصصی به سایت سنجش و پذیرش حوزه‌های علمیه برادران به نشانی Paziresh.ismc.ir مراجعه نمایید.

۲. گرچه برخی از انتظارات غیر صحیح در فصل اول در قسمت افکار و باورهای غلط گذشت اما گاهی انتظارات می‌توانند در بعض موارد به حق باشند اما باید در نظر داشت حوزه نیز همچون ←

تحصیل در حوزه‌ی علمیه می‌باشد.[۱]

مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه، مشاوره پـذیرش(قبل از ورود بـه حـوزه) را جهت شـناخت بیشـتر حـوزه، سـطوح تحصـیلی و دروس آن و پاسـخ بـه برخـی سؤالات دیگر، ارائه نموده که در این باره می‌توانید به مرکز سماح مراجعه نمایید.[۲]

شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه

هدف اصلی در این کتاب، بیان مهارت‌های تحصیلی در حوزه‌های علمیـه اسـت؛ بنابراین لازم است که به شناسایی موانع تحصیل در حوزه بپردازیم. شاید خود شما نیز تا به حال، به بخشی از این موانع پی برده باشید یـا اسـاتید و دوسـتان شـما بـر اساس تجربه، بخشی از موانع را برایتان تبیین کرده باشند. برخی از موانع تحصـیل در حوزه عبارتند از:

→

نهادهای دیگر، در حال رشد و تحول است و از قبل همه چیز کامل و آماده نیست؛ قرار اسـت همـه چیز درست شود، نه اینکه همه چیز درست اسـت. مقـام معظـم رهبـری در ایـن بـاره می‌فرماینـد: «نکته‌ی دوّم این است که شـما انتقادهـایی بـه حـوزه داریـد خیلـی خـب! ایـن حـوزه‌ای کـه شـما می‌خواهید و به قول شما الان وجود ندارد، این را شـما بـه وجـود بیاوریـد. حـوزه را اراده‌ی شـما و خواست شما به وجود می‌آورد؛ ... بدون مبارزه هیچ چیز به دست نمی‌آید، این حـوزه‌ی مطلـوب را هم باید با مبارزه به دست آورد. البتّه معنای مبارزه، [گفتنِ] «زنده باد مـرده بـاد» نیسـت، معنـایش مبارزه‌ی سیاسی نیست؛ [مبارزه] یعنی تلاش، مجاهـدت، گفـتن، فکـر کـردن، همفکـری کـردن، متشکّل شدن. بنابراین، این حوزه را شما درست کنید. البتّه ما وظیفه داریـم کمـک کنـیم بـه شـما؛ آقایان مدیران حوزه وظیفه دارند تسهیل کنند کارها را؛ امّا آنچه باید در آینده به وجود بیاید، سنگینیِ بارِ مسئولیّتِ آن‌را بر دوش خودتان احساس کنید. شما هستید که باید این کارها را انجـام بدهیـد.» بیانات مقام معظم رهبری در دیدار طلاب حوزه‌هـای علمیـه اسـتان تهـران؛ مـورخ ۱۳۹۶/۶/۶ بـه نشانی: khl.ink/f/37528

۱. برای آشنایی با رشته‌های حوزوی و محتوای علمی؛ واژه رشته‌های تخصصی را در سایت حجره نما به نشانی جستجو نمایید.

2. Samah.ir

۱) خطاهای شناختی و عاطفی

این خطاها (مانند: همه باید مجتهد بشوند، من استعداد حوزه را ندارم، موقعیت پایین اجتماعی و مادی) که در فصل دوم با عنوان علل کاهش انگیزه تحصیلی گذشت.[۱]

۲) اشتغال

ورود به عرصه‌ی کار و تبلیغ اگر به موقع و تحت شرایط مناسبی صورت نگیرد، باعث رکود و افت تحصیلی می‌گردد؛ بنابراین برای ورود به فعالیت‌ها و کارهای اجتماعی و امور تبلیغی، باید متناسب با تحصیلات و شرایط خود و با مشورت از اساتید و مشاوران اقدام کنید. اقدام زودهنگام و نسنجیده، باعث هدر رفتن عمر و موجب تغییر ناخواسته سرنوشت و عقب افتادن از مسیر اصلی زندگی و تحصیلی می‌گردد.[۲]

نکته: اگر فرد بتواند به تناسب شرایط تحصیلی مطالب آموخته شده را در قالب تبلیغ به‌کار ببرد، احساس مفید بودن خواهد کرد و تلاش و اراده‌ی او برای ادامه تحصیل بیشتر هم می‌شود؛ برای مثال: طلبه‌ی پایه سوم هفته‌ای یک جلسه در مسجد محلّه، کلاس احکام یا تجوید برای کودکان بگذارد و آموزش‌هایی به آن‌ها بدهد از طلبه بودن خود بیشتر لذت می‌برد و انگیزه پیدا می‌کند تا در کلاس احکام حوزه تمرکز بیشتری داشته باشد مطالب را خوب یاد بگیرد تا بتواند خوب آموزش دهد.

---

۱. صفحه۳۱.

۲. معرفی دو منبع ارزشمند برای اشتغال و فعالیت تبلیغی و اجتماعی در حوزه:
یک. طرح رسالت اجتماعی: واژه رسالت اجتماعی را در سایت حجره نما جستجو نمایید.
دو. سلسله نشست‌های معیشت و اشتغال: واژه معیشت را در سایت حجره نما جستجو نمایید.

۳) ازدواج نابهنگام

ازدواج بهنگام می‌تواند در پیشرفت انسان نقش‌آفرین باشد؛ ولی اگر ازدواج نابهنگام باشد یا متناسب با شرایط روحی، فکری و مراحل تحصیلی نباشد، نه تنها موجب آرامش و پیشرفت نخواهد بود، بلکه باعث بروز مشکلات فراوان فردی و خانوادگی می‌گردد و نتیجه‌ای جز افت تحصیلی و حتی ترک تحصیل نخواهد داشت. در نهایت، ذکر این نکته قابل توجه خواهد بود که اگر در برنامه‌ریزی و انتخاب‌های خود با اساتید باتجربه و مشاوران مجرب مشورت کنید؛ دچار موانع تحصیلی نخواهید شد.[۱]

نکاتی برای حل مشکلات و موانع تحصیلی[۲]

برنامه‌ریزی و توجه همزمان به قوت‌ها و ضعف‌ها کنید.

هم‌زمان با رفع ضعف‌ها، بر قوت‌ها و توانایی‌های خود نیز تأکید و برای تقویت آن‌ها هم برنامه‌ریزی کنید. شناسایی ضعف‌ها نباید سبب شود که تمام توانایی‌هایتان را زیر سؤال ببرید.

به تناسب پیشرفت‌ها، پاداش‌هایی برای خود در نظر بگیرید.

هر چند وقت یک بار به عنوان پاداش، به کارهایی بپردازید که برایتان لذت‌بخش است؛ برای مثال به خودتان قول بدهید که اگر یک هفته‌ی کامل، برنامه‌تان را به موقع انجام دهید و از آن عقب نیفتید، آخر هفته خود را به یک تفریح ویژه اختصاص دهید.

---

۱. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: کتاب فرایند همسرگزینی و مهارت‌های طلبگی دفتر چهلم باب ازدواج را در سایت حجره نما جستجو نمایید.

۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: مهارت‌های طلبگی، دفتر۱۳: چالش‌های طلبگی انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه.

عوامل مختل کننده‌ی یادگیری را برطرف یا محدود کنید.

زیاده‌روی در تماشای فیلم و تلویزیون و انجام بازی‌های کامپیوتری یا استفاده‌ی بیش از حد از اینترنت، بیرون رفتن از خانه به منظورهای مختلف و گفت‌وگوهای تلفنی طولانی و خواب بیش از اندازه، از این عوامل به شمار می‌روند.

ساعات مطالعه را تدریجی افزایش دهید.

ساعت‌های مطالعه‌ی خود را کم‌کم (حتی روزی ده دقیقه)، ولی پیوسته افزایش دهید؛ برای مثال: یک روز، هفت ساعت مفید درس نخوانید و سه روز بعد، روزی دو ساعت؛ مگر این‌که اتفاق خاصی افتاده باشد؛ زیرا موفقیت در مطالعه به عادت مطالعاتی شما بستگی دارد.

در مشکلات، راهنمایی و مشاوره بگیرید.

درباره‌ی مشکل خود مثل دوست نداشتن یک درس خاص، احساس ضعف در یادگیری درسی خاص، اضطراب امتحان، خوب درس نخواندن و... خوب فکر کنید و با معلم، مشاور و والدین، مشکل را در میان بگذارید تا بتوانید ضعف‌هایتان را شناسایی کنید و پیش از آن‌که مزمن و کهنه شوند، راه حلی برایشان بیابید.[۱] توجه داشته باشید طلاب و دانشجویان سال‌های بالاتر یا برخی افراد مورد اعتماد، الزاما راهنما یا مشاور خوبی نیستند و معلوم نیست تخصصی در موضوع سوال شما داشته باشند.

---

۱. مراجعه به مشاور متخصص تحصیلی در مراکز مشاوره اسلامی حوزه(سماح) در سراسر کشور به نشانی: Samah.ir

خودارزیابی

اکنون با مطالعه‌ی این فصل، فرصت مناسبی برای بررسی مطالب آن در خواننده محترم به‌دست آمده تا ارزیابی مناسبی در این زمینه داشته باشد. در جدول زیر ابعاد شناختی مدیریت تحصیل آورده شده است، مشخص نمایید چه میزان از موارد زیر در مدیریت تحصیل، عمل کرده‌اید؟

جدول(۱) فصل(۳): خودارزیابی ابعاد شناختی مدیریت تحصیل

شماره	عنوان	میزان			توضیحات (علت‌یابی برای اصلاح و ارتقا)
		کم	متوسط	زیاد	
۱	شناخت آثار و برکات علم آموزی				
۲	شناخت موانع دست‌یابی به علم حقیقی				
۳	شناخت آداب علم آموزی				
۴	شناخت حوزه(سطوح تحصیلی)				
	شناخت حوزه(رشته‌های تخصصی)				
۵	شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه (خطاهای شناختی و عاطفی)				
۶	شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه (اشتغال)				
۷	شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه (ازدواج)				
۸	نکته‌هایی برای حل مشکلات و موانع تحصیلی				

منابع مرتبط

- مهارت‌های طلبگی؛ دفتر۱۳: چالش‌های طلبگی؛ و دفتر ۲۰: روند تحصیلی حوزه

- طلبه انقلابی، جایگاه شناسی توصیفی تحلیلی طلبه انقلابی، سعید هلالیان

بخش دوم:

بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)

هر مهارت از دو بُعد تشکیل شده است:
۱. بُعد دانشی: یعنی با مهارت و شیوه‌های اجرای آن آشنا شود.
۲. بُعد عملیاتی: پس از شناخت آن مهارت، بتواند آن را در عمل پیاده نماید.
این بُعد دارای دو شرط اساسی است:
۱. پشتکار برای تمرین مهارت و استمرار آن؛
۲. صبر و حوصله؛ چراکه یادگیریِ مهارت، زمان‌بر است.
مهم‌ترین مهارت‌های موثر بر تحصیل عبارتند از:
خودآگاهی، هدف‌گذاری، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، مطالعه، تقویت تمرکز، تقویت حافظه و مباحثه که در این بخش به سه مهارت اول می‌پردازیم. خودآگاهی، هدف‌گذاری و مدیریت زمان با وجود اینکه کلان هستند اما به صورت غیر مستقیم بر تحصیل کاملا اثرگذارند و سپس در بخش بعدی کتاب به تبیین مهارت‌های مختص تحصیل شامل مهارت مطالعه و... می‌پردازیم.

فصل۴: مهارت خودآگاهی

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. از اهمیت و ضرورت خودآگاهی آگاه داشته باشد.

۲. با عوامل موثر ایجاد آن بر موانع دست‌یابی غلبه نموده و خودآگاهی خوبی کسب نماید.

مقدمه: اهمیت و ضرورت

افراد از طریق شناخت خود می‌توانند خدای خود و اعتقادات خودشان را بهتر بشناسند، در این زمینه حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّه؛[1]

هر کس خودش را بشناسد خدای خود را شناخته است.

برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران کار سخت و دشواری است. اغلب ما فقط به واسطه‌ی یک سری ویژگی‌های کلی و عمومی از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و خانوادگی و... که هنگام معرفی خود به دیگران ارائه می‌کنیم، خودمان را می‌شناسیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاع کافی و مناسبی نداریم. برای مثال نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ در چه کارها و زمینه‌هایی استعداد کافی نداریم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ ویژگی‌های اخلاقی بد ما کدامند؟ در زندگی چه اهداف کوتاه‌مدت و یا بلندمدتی برای خود داریم؟ علائق و اولویت‌های زندگی ما چیستند؟ باورها و ارزش‌های ما کدامند؟

> هر چه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می‌توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید. زمانی که فرد تصویر تاریک و مبهمی از خود دارد، در واقع شناخت واقعی از خود نداشته و در کشمکش‌های درونی خود باقی می‌ماند.

هر چه بیشتر و بهتر خودتان را بشناسید، بهتر می‌توانید آنچه را که هستید، بپذیرید و یا تغییر دهید. زمانی که فرد تصویر تاریک و مبهمی از خود دارد، در واقع شناخت واقعی از خود نداشته و در کشمکش‌های درونی خود باقی می‌ماند.

---

۱. تمیمی آمدی، غررالحکم، ج۱، ص۵۸۸.

وقتی ما شناختی از خود درونی‌مان نداشته باشیم، خود را به دست محیط و اطرافیانمان می‌سپاریم و در نتیجه این نیروهای بیرونی هستند که شخصیت ما را شکل داده و برای ما قالب و ساختار تعیین می‌کنند. در این‌صورت از بسیاری از پتانسیل‌های وجودی خود غافل مانده و آن‌ها را سرکوب می‌کنیم. و این به ضعف ما در آگاهی از خود باز می‌گردد.

آگاهی‌داشتن از خود، پیش‌نیاز دیگر مهارت‌های زندگی است چرا که افراد برخوردار از کارکرد سالم، دید دقیقی از خود دارند. اگرچه گاه دشوار است، ما آنچه را که واقعا هستیم ببینیم و باز هم نسبت به آن صبور و شکیبا باشیم. رشد خود آگاهی به شما کمک می‌کند تا دریابید تحت فشار روانی قرار دارید یا نه؟ و این معمولا پیش‌شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است. شناخت خود و آگاهی از مفهوم درونی و ذهنی خویش به عنوان یک شخص می‌تواند فرد را در رویارویی با مشکلات و مسائل زندگی یاری دهد. بنابراین کسب این مهارت نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان ما دارد.

شکل‌گیری مهارت خودآگاهی وتعریف آن

پیش از تمرین مهارت خودآگاهی ابتدا اندکی راجع به سؤالات زیر بیندیشید:

- دوستانتان چه توصیفی از شما دارند؟ آیا با توصیفات آنها راجع به خودتان موافقید؟
- چه توانمندی‌ها و نقاط قوتی در خودتان سراغ دارید؟
- نقاط ضعف و کمبودهای شما کدامند؟ چه چیزهایی را در خودتان دوست ندارید؟
- در چه موقعیت‌هایی بیشتر احساس آرامش می‌کنید؟ این احساس آرامش بیشتر به خاطر وجود کدام عناصر بیرونی یا درونی است؟

- در دوران کودکی از انجام چه کارهایی بیشتر لذت می‌بردید؟ الان چطور؟
- چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟ چرا؟
- اهداف و رویاهایتان برای آینده کدامند؟ چه برنامه‌ای برای رسیدن به این اهداف دارید؟
- در زندگی از چه چیزی بیشتر هراس دارید؟ چرا؟
- نگرانی‌های شما در زندگی کدامند؟ پاسخ شما در مقابل این فشارها و نگرانی‌ها چیست؟
- از مشاهده چه خصوصیاتی در دیگران بیشتر لذت می‌برید؟ چرا؟
- زمانی که با نظر فردی مخالف باشید، چه کار می‌کنید؟

افرادی که پاسخ‌های فوری و واقع بینانه‌ای به سؤالات فوق داشته باشند، از خودآگاهی خوبی برخوردار هستند. اما واقعیت آن است که اکثر افراد در پاسخ به اغلب این پرسش‌ها به این نکته برخورد می‌کنند که «تا به حال راجع به این موضوع فکر نکرده‌ام» و یا «نمی‌دانم». اینان کسانی هستند که شناخت کافی نسبت به خود ندارند و نیازمند کسب مهارت خودآگاهی می‌باشند.

به عبارت دیگر خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بیزاری‌ها است. (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۳) خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. به عبارت ساده‌تر اطلاع از این‌که: شما از نظر ظاهری چه ویژگی‌های دارید؛ از این نظر در چه شرایطی هستید؛ آیا معمولاً گوشه‌گیر و منزوی هستید یا شلوغ و پر سر و صدا؛ چگونه به دنیا نگاه می‌کنید؛ چه افکار و باورهایی بر ذهن شما حاکم است و چه نگرشی نسبت به خود و دنیای اطرافتان دارید؛ ارزش‌های شما در زندگی کدامند؛

چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؛ چه نقاط قوت و ضعف و یا چه ویژگی‌های مثبت و یا منفی دارید.

عنصر بنیادی برای کسب مهارت خودآگاهی این است که ما شناخت کافی از انواع آن پیدا کنیم:

انواع خودآگاهی

۱) خودِ جسمانی

به تصوری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد گفته می‌شود. آیا از مشخصه‌های فیزیکی خود راضی هستید؟ آیا از ظاهر خود احساس خوبی دارید؟ آیا از رنگ پوست، وزن، قد و ویژگی‌های فیزیکی و وضع ظاهری و سلامت جسمی (قند، چربی، اوره) راضی هستید؟

اولین بخش از خود که آسان‌تر از جنبه‌های دیگر قابل شناسایی است، خودِ فیزیکی است که به حسی و تصوری گفته می‌شود که نسبت به بدن خود داریم. آیا تصور خوب یا بدی از بدن یا بخشی از آن داریم؟

به یاد داشته باشیم که بخشی از ارتباط ما با دیگران از این طریق صورت می‌گیرد. کانال ارتباطی که به آن زبان بدن یا ارتباط غیر کلامی می‌گویند که عناصر مهم عبارتند از: تماس چشمی، فاصله با دیگران، حرکات دست و پا، حالات صورت و غیره. شاید بدون اینکه خود کاملاً مطلع باشیم با بدنمان پیام‌های مختلفی ارسال می‌کنیم. بخشی از خود شناسی فیزیکی این است که راجع به پیامی که از این طریق به دیگران ارسال می‌کنیم، با خبر شویم. بدین منظور می‌توانید در مقابل آینه‌ای تمام قد بایستید و ویژگی‌های ظاهری‌تان را بار دیگر از نظر بگذرانید. همه ما دارای ویژگی‌های ظاهری مثبت و منفی در کنار هم هستیم.

با شناسایی آن دسته از ویژگی‌های منفی در ظاهرتان که قابل تغییرند، سعی کنید برای بهبود آن‌ها تلاش کنید تا به احساس رضایت بیشتری نسبت به خود دست یابید. همچنین شما می‌توانید با پیدا کردن ویژگی‌های مثبت ظاهرتان، احساس رضایت بیشتری نسبت به خود پیدا کرده و بهتر با آن دسته از ویژگی‌های ظاهری‌تان که برایتان ناخوشایند و غیرقابل تغییرند، کنار بیایید.

۲) خودِ هیجانی

حالت‌هایی مانند غم شادی ناامیدی امیدواری عصبانیت اضطراب پشیمانی دودلی نفرت – نهایی ترس خشم و....که احساس نامیده می‌شود. اولین قدم برای کنترل احساسات، شناخت احساسات است. احساسات زمانی به وجود می‌آید که حوادثی برای ما و یا دراطراف ما به وجود می‌آید. شدت و چگونگی احساسات بستگی به تحلیل و پردازش ما از حوادث و اتفاقات دارد. پس باید این احساسات را دقیق و جزیی بشناسیم و در همان موقع که تجربه می‌شود بشناسیم و مهم‌تر از آن عوامل ایجاد کننده این احساس را در تجربه‌های مکرر بشناسیم پس می‌توان نتیجه گرفت که احساس، گذرا و طبیعی است. ممکن است ناخوشایند باشد. متغیر و متنوع است. عوامل به وجود آورنده آن معمولا وقایع اطراف ما و افکار ما می‌باشند.

۳) خودِ رفتاری

ویژگی‌های رفتاری و خصوصیات رفتاری ما را نشان می‌دهد. مثل صبور، کم حرف، با دقت، عجول. هر انسان یک سری ویژگی‌های رفتاری دارد و به انجام بعضی از آن رفتارها عادت کرده و آن‌ها را مرتب تکرار می‌کند. که در این مرحله باید نسبت به اجزاء و ویژگی‌های زیر آگاهی پیدا کنیم:

۱. آگاهی از نقاط قوت خود

همه افراد از برخی ویژگی‌های مثبت و نقـاط قـوت برخوردارنـد. شـاید شـما هـم بسیاری از آن‌ها را در خود سراغ داشته باشید، در عین حال ممکن اسـت از برخـی نقاط قوت در خودتان غافل باشـید. نقـاط قـوت افـراد عبارتنـد از: خصوصـیات و ویژگی‌های مثبت، استعدادها و توانایی‌ها، مهارت‌ها، و توانمندی‌ها، و پیشـرفت‌ها و موفقیت‌ها. شناسایی این نقاط قوت به شما کمک می‌کند تـا اعتمـاد بـه نفـس و خودباوری بیشتری پیدا کرده و استعدادهای بالقوه‌تان را شکوفا کنید.

۲. آگاهی از نقاط ضعف خود

علاوه بر شناخت نقاط قوت، آگاهی از نقاط ضعف نیز برای برای شناخت هر چـه بیشتر خود لازم است. برخی افراد نقاط ضعف خود را انکار می‌کنند چون توانـایی روبرو شدن با آن‌ها را ندارند، برخی نیز نقاط ضعفشان را به قدری بـزرگ می‌کننـد که خود را فردی ضعیف و سرشار از ویژگی‌هـای منفـی می‌پندارنـد. هـر دو گـروه مذکور قادر به شـناخت واقعـی خـود نخواهنـد بـود و از رسـیدن بـه خودآگـاهی ناتوانند. کمی فکر کنید و ببینید آیا کسی را سراغ دارید که هیچ‌گونـه نقطـه ضـعفی نداشته باشد؟ به نظر شما اگر کسی خود را دوست نداشته باشد و همیشه آرزو کند ای کاش جای فرد دیگری بود، می‌تواند زندگی شاد و موفقی داشته باشد؟ واقعیـت آن است که توانایی همه انسان‌ها محدود اسـت و همـه‌ی مـا ممکـن اسـت نقـاط ضعفی داشته باشیم. وقتی نقاط ضعف خود را شناخته و آن‌ها را بپذیریم، می‌توانیم در جهت اصلاح آن‌ها گام برداریم. در واقع آگاهی از نقاط ضعف خود و پـذیرش آن‌ها و رسیدن به این باور که هر فردی ممکن است اشتباه کند و از اشتباهات خود درس بگیرد، شرط کاملاً ضروری برای پیشرفت و رسـیدن بـه خودآگـاهی اسـت. سعی کنید خودتان را با وجود داشتن نقاط ضعفتان پذیرفتـه و دوسـت بداریـد. در

آن‌صورت است که اعتماد به نفس خوبی خواهید داشت و می‌توانید در مسیر پیشرفت قدم بردارید.

۳. آگاهی از افکار خود

تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که رفتاری از شما صادر می‌شود، از کجا می‌آید؟ چه چیز باعث می‌شود که در اوقات گوناگون، احساسات مختلفی داشته باشید؟ بله، انچه که احساس و رفتار ما را شکل می‌دهد، افکار و گفتگوهای درونی ما است. ما بر اساس آنچه که فکر می‌کنیم، دست به عمل می‌زنیم. البته بین این عناصر یک رابطه خطی به شکل زیر وجود ندارد:

بلکه این ارتباط به صورت تعاملی بوده و هر یک بر دیگری تأثیر می‌گذارد:

ولی این چرخه معمولاً با فکر کردن آغاز می‌گردد و اگر این افکار منفی باشند، روی احساسات و رفتار ما نیز اثر خواهند گذاشت. افکار منفی معمولاً یک سری گفتگوهای درونی منفی را به دنبال خواهد داشت، مثلاً:

«من نمی‌توانم»؛ «دوباره شکست می‌خورم»؛ «هیچ چیز عوض نخواهد شد» و... بنابراین شما باید این قبیل گفتگوهای درونی و افکار نامتعارفتان را شناخته و اجازه ندهید که این افکار، کنترل احساسات و اعمال شما را در دست داشته باشند. با شناخت صحیح این افکار می‌توانید آن‌ها را با افکار منطقی و واقع‌بینانه جایگزین نموده و کنترل درونی احساسات و اعمالتان را خودتان به دست بگیرید. برای تمرین این مهارت می‌توانید موقعیت‌های مختلفی که طی این هفته با آن‌ها روبرو می‌شوید را مورد توجه قرار داده و سعی کنید به جای افکار و گفتگوهای

منفی، به گفتگوهای درونی مثبت روی آورید و بـه تـأثیر آن‌هـا روی احساسـات و رفتارتان دقت نمایید. ملاحظه خواهید کرد که نسبت به قبـل، احسـاس مثبـت‌تری داشته و رفتارهای مقبول‌تری از شما صادر می‌گردد.

۴. آگاهی از باورها و ارزش‌های خود

باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های هر فرد روی ادراک وی از دنیای پیرامون و چگونگی پاسخ او به محیط اثر می‌گـذارد. در واقـع مـا بـر اسـاس یـک چهـارچوب ذهنـی منحصر به فرد عمل می‌کنیم و برای شناخت خود، آگاهی از این چهارچوب ذهنی امری لازم و ضروری است. باورهای ما شامل اصـولی هسـتند کـه باطنـاً آن‌هـا را پذیرفته و قبول داریم. ارزش‌ها نیز عبارتند از ملاک و معیارهایی که به وسیله آن‌هـا افکار و رفتار خود و دیگـران و هـر آنچـه کـه در محـیط رخ می‌دهـد را ارزشـیابی می‌کنیم. نگرش یا دیدگاه افراد نسبت به مسائل نیـز از باورهـا و ارزش‌هـای آن‌هـا نشأت می‌گیرد و باید بدانیم که باورها و ارزش‌های فرد امری مطلق نبوده و قابلیـت اصلاح و تغییر دارند. آگاهی یافتن از افکار، باورهـا و ارزش‌هـا و سـاختار ذهنـی خود، و همچنین آگاهی یافتن از این واقعیت کـه باورهـا و سـاختارهای ذهنـی مـا قابلیت انعطاف دارند، تأثیر بسزایی در شناخت هر چه بیشتر ما از خـود و پـرورش خودآگاهی دارد.

۵. آگاهی از اهداف خود

طبیعی است که هر فردی در زندگی برای خود اهدافی را دنبـال می‌کنـد. وقتـی بـه مدرسه می‌روید، وقتی در محل کارتان حاضر می‌شـوید، وقتـی بـرای تعطیلاتتـان برنامه‌ریزی می‌کنید، هـدف و برنامـه‌ای خـاص در ذهنتـان داریـد. برخـی از ایـن اهداف کوتاه‌مدت هستند مـثلاً: «درس می‌خوانیـد تـا در پایـان تـرم نمـره خـوبی

دریافت کنید و طلبه‌ای ممتاز شوید. برخی اهداف نیز میان‌مدت می‌باشند مثلاً: هدف شما از خواندن ادبیات عرب این است که موقتا در این گرایش خود را کامل کنید تا در سطح عالی فهم دقیقی در کتب فقهی و اصولی داشته باشید. گاهی نیز افراد اهداف بلند مدت در سر دارند و در جهت رسیدن به آن گام بر می‌دارند مثلاً هدف من از خواندن این دروس مقدماتی حوزه این است که اجتهاد برسم و تاثیر مفیدی در جامعه به جای بگذارم.

فرد برای تحقق این هدف ۲۰ تا ۳۰ سال تلاش می‌کند و لازمه رسیدن به آن گذراندن اهداف کوتاه مدت و میان مدت قبلی است. برنامه‌ریزی و هدفمند بودن در زندگی و آگاهی از این اهداف، برای رسیدن به خودآگاهی و شکوفا نمودن پتانسیل‌های افراد ضروری است.

با خودآگاهی و رسیدن به شناخت صحیح از توانایی‌ها، استعدادها، نقاط قوت و نقاط ضعف خود ممکن است به این نتیجه برسید که باید در برخی اهدافتان تجدید نظر کرده و کمی آن‌ها را تعدیل کنید و شاید هم متوجه آن گردید که اهدافی که تاکنون داشته‌اید، خیلی سطحی بوده و شما باید به دنبال اهداف باارزش‌تری باشید. فرایند خودآگاهی به افراد کمک می‌کند تا اهدافی را برگزینند که منطبق با خود واقعی آن‌ها بوده و ایشان را به سوی رضایت بیشتر از خود سوق دهند.

عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی

پذیرش خود

علاوه برآنچه که در عناصر لازم برای رسیدن به خودآگاهی بیان گردید، موارد دیگری نیز وجود دارد که افراد را طی این فرایند یاری داده و به کسب این مهارت کمک می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین این عوامل «پذیرش خود» می‌باشد. منظور از پذیرش خود

آن است که فرد خود را با تمام ویژگی‌های مثبت و منفی که دارد، بپـذیرد و دوسـت داشته باشد. بدین منظور باید بپذیرید که گاهی اوقـات اشـتباه می‌کنیـد، گـاهی از عهده انجام کاری بر نمی‌آیید، گاهی نمی‌توانید آن‌گونه باشید که خودتان یا دیگران را راضی نگه‌دارید، شما نمی‌توانید همه اطرافیانتان را راضی نگه داشته و بر اسـاس خواسته‌های آن‌ها عمل کنید و... بنابراین نباید با سرزنش خود در این گونه مـوارد، از خودتان انتظار بیش از حد داشته و از خود واقعی‌تان دور شوید.

پذیرش دیگران

عامل کمک کننده دیگر برای رسیدن به خودآگاهی آن است کـه عـلاوه بـر خـود، دیگران را نیز همان‌گونه که هستند، بپذیرید و دوست داشته باشید. به خاطر داشـته باشید که هـیچ دو نفـری در دنیـا وجـود ندارنـد کـه کـاملاً مثـل یکـدیگر بـوده و خصوصیات یکسان داشته باشند. شما نمی‌توانید دوستی بیابیـد کـه کـاملاً مشـابه شما باشد و به گونه‌ای رفتـار کنـد کـه شـما عمـل می‌کنیـد. بنـابراین بایـد وجـود تفاوت‌های فردی در افراد را پذیرفته و با آن کنار بیاییم. اگـر بپـذیریم کـه هـر فـرد، انسانی است منحصر به فرد و هر یک از ما شـباهت‌ها و تفاوت‌هـایی بـا یکـدیگر داریم، گامی بلند در جهت خودآگاهی و شناخت خود برداشته‌ایم.

موانع رسیدن به خودآگاهی

گاهی اوقات برخی ویژگی‌ها باعث می‌شوند فرد نتواند به خوبی در راه رسـیدن بـه خودآگاهی و شناخت صحیح خود گام بردارد.

۱. غرور

یکی از این ویژگی‌ها که برخـی نیـز بـه غلـط آن را یـک ویژگـی مثبـت می‌داننـد،

«غرور» است. غرور و خودبزرگ بینی با «اعتماد به نفس» متفاوت است. منشاء اعتماد به نفس رشد «خود واقعی» است و بر مبنای صفات فضایل، شایستگی‌ها و استعدادهای واقعی که در انسان وجود دارند، شکل می‌گیرد. در حالی که غرور بر اساس «خود ایده‌آل» و بی‌اساس است یعنی بر مبنای صفات و ویژگی‌های تخیلی و تصوری شکل گرفته است و یا اگر واقعاً این صفات و ویژگی‌ها در فرد وجود داشته باشند، احساس غرور فرد نسبت به آن‌ها مبالغه آمیز و بی‌تناسب با آن صفات و ویژگی‌ها است. غرورها انواع مختلفی دارند از جمله: غرور عقل و دانایی، غرور اراده و همه کار توانی، غرور خودبزرگ‌بینی و مهم بودن، غرور دوست داشتنی یا محبوب بودن، غرور آزادی مطلق، غرور شجاعت، غرور درستی و عدالت و... . که همه آن‌ها صفاتی غیر واقعی یا اغراق شده‌اند که بر پایه افکار نامعقول نسبت به خود بنا نهاده می‌شوند و فرد را از رسیدن به خودآگاهی باز می‌دارند.

۲. کمال‌گرایی

توقعات و انتظارات بیش از حد از خود نیز فرد را از رسیدن به خودآگاهی منحرف می‌سازد. در واقع این توقعات از «خود ایده‌آل» فرد ناشی می‌شوند و متناسب با ویژگی‌های واقعی افراد نیستند. «کمال‌گرایی» و خواستن همه چیز در نهایت مطلوبیت، یکی دیگر از موانع رشد خودآگاهی است.

انسان کمال‌گرا، چون همواره سعی در کامل بودن دارد، هیچ‌گاه رضایت کافی از خودش نخواهد داشت و این افکار موجب اخلال در موفقیت وی می‌گردند. برخی از احساسات، افکار و باورهای این افراد عبارتند از:

- ترس از بازنده بودن و اشتباه کردن؛ این افراد از شکست و اشتباه به شدت

رویگردان هستند و آن‌ها را به خودشان نسبت می‌دهند نه شرایط بیرونی؛ و این امر باعث می‌شود احساس نارضایتی بیشتری از خود داشته باشند.

– ترس از نارضایتی و عدم پذیرش از سوی دیگران؛ افراد کمال‌گرا همواره به دنبال راضی نگه‌داشتن همه‌ی اطرافیانشان هستند و کمتر خودشان را در نظر می‌گیرند.

– داشتن تفکر همه یا هیچ؛ آن‌ها باور دارند که کاری با ارزش است که در حد کمال به انجام رسیده باشد و از دستیابی به موفقیت‌های متوسط احساس رضایت نمی‌کنند.

– تأکید بیش از حد روی «بایدها»؛ این افراد غالباً قوانین خشکی از «بایدها» و «نبایدها» دارند و به دلیل تأکید بسیار روی آن‌ها به ندرت خواسته‌ها و مطالبات خود را در نظر می‌گیرند.

در نهایت این افراد در نتیجه محقق نشدن اهداف غیر واقع‌بینانه‌شان، به انتقاد و سرزنش خود روی می‌آورند که نتیجه آن اعتماد به نفس پایین و دور شدن از مسیر شناخت خویشتن است.[۱]

۳. تفاوت میان خود درونی وشخصیت

عامل منحرف کننده دیگر در مسیر رسیدن به خودآگاهی، عدم آگاهی افراد از تفاوت میان «خود درونی» و «شخصیت» است. خود درونی هر فرد ممکن است متفاوت از شخصیت او باشد؛ و منظور از خودآگاهی نیز شناخت و عمل بر اساس «خود درونی» است نه «شخصیت». شخصیت در طول زندگی و از دوران کودکی طی روابط بین فردی، آموزش و بازخوردهایی که فرد از محیط یا اطرافیانتان

۱. برای اطلاعات بیشتر ر.ک: ص۲۸۵؛ پرونده چهارم. تعدیل کمال‌گرایی افراطی

دریافت می‌کند، شکل می‌گیرد. در واقع این خود شما هستید که بر اساس الگوی موفقیت در ارتباط با دنیای بیرون، شخصیتتان را شکل می‌دهید. اما خود درونی شما بخشی از وجودتان است که در فعالیت‌ها و الگوهای شخصیتی شما شرکت ندارد. هنگامی که این بخش را در درون خودتان احساس می‌کنید، بسیار آشنا به نظر می‌رسد و برایتان آرامش بخش است. اما این «خود درونی» معمولاً به واسطه جاذبه‌های شخصیت، پاداش محیط و تمرکز بر فعالیت‌های جاری زندگی فراموش و برای فرد غریبه می‌شود.

زمانی که به تفاوت میان خود درونی و شخصیتتان فکر می‌کنید، طبیعی است که تصور کنید هر آنچه را که در درونتان تجربه می‌کنید، همان خود درونی‌تان است. اما اگاه باشید که ممکن است آن‌ها صفات شخصیتی‌تان باشند نه برخاسته از خود درونی‌تان. مثلاً ممکن است طی آموزش والدین این گونه یاد گرفته باشید که نباید جواب بزرگترها را بدهید حتی اگر آن‌ها اشتباه کنند. حتی ممکن است این ویژگی (عدم جرأت ورزی) به عنوان یک صفت شخصیتی برایتان درآمده باشد و خودتان نیز به آن معتقد باشید؛ اما همواره در این گونه مواقع نوعی احساس ناراحتی و تردید دارید که برخاسته از خود درونی‌تان می‌باشد. خود درونی شما با واژه‌هایی از قبیل احساس آزادی، ابراز وجود، دانستن و آرامش درونی توصیف می‌شود و زمانی که بر اساس آن عمل کنید می‌دانید که حتماً آن کار درست است و نیازی به بحث، تحلیل، قضاوت و کنترل ندارید. شادی را در نظر بگیرید؛ لزومی ندارد شما برای تجربه آن مهارت خاصی را بیاموزید چون آن در درون شما است و بی‌واسطه تجربه می‌گردد.

بنابر آنچه که راجع به تفاوت خود درونی و شخصیت گفته شد، می‌توان گفت در واقع خودآگاهی فرایندی است که انسان طی آن می‌کوشد تا با شناخت خود درونی‌اش، شخصیت خود را هر چه بیشتر به آن نزدیک کند. انسان‌هایی که این

فرایند را به خوبی و به طور کامل طی کرده‌اند، «افراد خودشکوفا» نام دارند. این افراد با آگاهی از خود درونی‌شان کاملاً منطبق با درونیات خود عمل کرده و خود را به دست شرایط و مقتضیات نمی‌سپارند و لذا همواره احساس آزادی و آرامش خواهند داشت.

تمرین‌های کسب خودآگاهی

۱- فرصتی فراهم کنیم و سری به خودمان بزنیم و از خود سوال کنیم که «من کیستم؟»

۲- با اتکاء به خداوند بزرگ و پی بردن به قدرت لایزال الهی که منبع عظیم انرژی درونی است، خود را تقویت نماییم.

۳- به این باور برسیم که در جهان هستی وجودی منحصر به فرد هستیم و توانایی‌هایی داریم که دیگران فاقد آن هستند.

۴- بدانیم انسانیت ما در اعماق وجود ما نهفته است، آن را کشف کرده و در رفتارهایمان به کار گیریم.

۵- سعی کنیم از خود تصویری مثبت، تصویر انسانی موفّق و توانا داشته باشیم.

۶- گاهی اوقات در تنهایی، با خود خلوت کرده و به رفتار و عملکردهای خود بیشتر بیاندیشیم.

۷- مهمترین عامل موفقیت و شادکامی در زندگی، اعتقادی است که به خویشتن خویش داریم، سعی کنیم آن را کشف کنیم.

۸- انسان‌ها همان‌گونه که می‌اندیشند، زندگی می‌کنند، پس مثبت بیاندیشیم.

۹- عواملی که موجب نگرانی و اضطراب در ما می‌شود را شناسایی کنیم و با

اولویت‌بندی در رفع آن‌ها اقدام نماییم.

۱۰- شناخت علایق و تمایلات می‌تواند شوق به زندگی را در ما تزریق کند. برای شناخت آن‌ها در وجود خود تلاش نماییم.

۱۱- نقایص و معایب رفتاری، احساسی و عاطفی خود را شناسایی کنیم و در جهت رفع آن‌ها اقدام نماییم.

۱۲- مراقب باشیم! اگر نقاط قوّت ما با غرور همراه باشد، جزئی از ضعف ما به شمار می‌رود.

۱۳- موانعی را که در کمین است تا نگذارد به شخصیت اصلی خود دسترسی پیدا کنیم را بنویسیم و راه‌های مقابله با آن را از منابع مختلف کشف کنیم.

۱۴- از تعلّقات و هر چیزی که ما را غمگین می‌کند رها شویم.

۱۵- هر روز در بهترین اوقات خود و در لحظاتی خاص در خلوت، با خدا گفتگو کنیم و از او بخواهیم تا قدرت درونی ما را افزایش دهد و بدانیم که خواسته‌های ما از خداوند مانند یک لیوان آب از یک اقیانوس است.

۱۶- عشق ورزیدن را در خود توسعه دهیم و از دشمنی و تنفّر که زیبایی‌ها را زشت و کدر می‌کند و انرژی درونی انسان را کاهش می‌دهد، بپرهیزیم. تمرین کنیم هر روز یکی از کینه‌هایی را که در دل داریم فراموش کنیم.

۱۷- گاهی با پناه بردن به سکوت می‌توانیم نداهای درونی خویشتن را بهتر بشنویم و به آگاهی عمیق‌تر نسبت به خود دست یابیم.

۱۸- بعضی از باورهای غلط که از قبل در ذهن ما خانه کرده، موجب می‌شود که شناخت حقیقی از خود نداشته باشیم. چه خوب است که گاهی با خانه‌تکانی ذهنی بتوانیم صندوقچه‌ی ذهن خود را از باورهای غلط قدیمی خالی کنیم و فضا را برای ایجاد آرامش و خودشناسی در وجودمان باز کنیم.

۱۹- پناه بردن به دامن طبیعت می‌تواند به کسب خودآگاهی عمیق‌تر ما کمک کند. پس گاهی به کوه و بیابان سر بزنیم، در جنگل یا ساحل دریا قدم بزنیم، در هوای آزاد کوهستان به آسمان و ستارگان بنگریم تا به عظمت آن‌ها در وجود خویش بیشتر پی ببریم.

۲۰- فرض کنیم فقط یک سال دیگر فرصت زندگی داریم. چه کارهایی را انجام خواهیم داد؟ چرا از هم اکنون انجام ندهیم؟

۲۱- خیلی روشن به این سوال پاسخ دهیم (به طوری که یک موجود غیر زمینی بتواند پاسخ ما را درک کند). برای چه در این دنیا هستیم و هدف و مقصود ما از زندگی چیست؟

۲۲- تصمیم‌های مهم زندگی خود را بنویسیم و پاسخ دهیم که مرکز تصمیم‌گیری ما جسممان است یا قلبمان یا ذهنمان؟

اگر مرکز تصمیم‌گیری جسم باشد، فردی مقتدر و مسالمت‌جو هستیم. اگر مرکز تصمیم‌گیری قلب باشد، فردی دوست داشتنی، اهل عمل و مبتکر هستیم. اگر مرکز تصمیم‌گیری ذهن باشد، فردی دانا، صادق، وفادار، با نشاط و مسرور هستیم.

۲۳- با مصاحبه با افراد نزدیک فهرستی از نقاط مثبت خود را بدست آوریم.

امام علی علیه‌السلام فرمود:

عِبَادَ اللهِ، زِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُوزَنُوا[1]،

ای بندگان خدا! خودتان را وزن کنید و بسنجید قبل از آنکه شما را وزن نمایند و بسنجند.

---

۱. نهج البلاغه، خطبه ۹۰.

نمونه‌ی مشاوره‌ای:

استاد مشاور: طلبه‌ای به بنده مراجعه کرده بود برای انصراف تحصیلی از حوزه. وقتی از او سوال کردم چرا می‌خواهی از حوزه انصراف دهی؟ گفت: احساسم این است که من برای حوزه ساخته نشده‌ام و مهارت‌ها و استعدادهایم برای حوزه مناسب نیست. سوالی که از او داشتم این بود که شما اگر می‌خواهید از حوزه خارج شوید، در خارج از حوزه چه مسیری را می‌خواهید طی کنید؟ گفت: هنوز به این سوال فکر نکرده‌ام. فقط می‌دانم به درد حوزه نمی‌خورم. گفتم: می‌توانی بگویی چرا به درد حوزه نمی‌خوری؟ گفت: به خاطر اینکه احساس می‌کنم قدرت بیان خوبی ندارم. گفتم: حتما برای ماندن در حوزه و موفقیت بودن در حوزه احتیاج به قدرت بیان نیست. گفت: احساس می‌کنم که فهمم نسبت به مطالب عمیق، کم است. گفتم: بسیار خوب، برای اینکه واقعا بفهمیم فهم شما کم است یا این تصوّر شماست؟، این جور که نمی‌شود قضاوت کنیم باید یک سری تست‌ها و مواردی هست که استعداد آدمی را می‌سنجد؛ آن‌ها را بزنید تا بسنجیم ببینیم آیا واقعا این‌جوری هست یا نیست؟ گفت باشه، تست‌ها را می‌زنیم، تا ببینیم چطور است. بعد که تست‌ها را زد، دیدم مشکلی از استعدادش نیست. مشکلی که دارد این است که خودآگاهی‌اش ضعیف است؛ نسبت به توانمندی‌ها و استعدادهایش اطلاعاتی ندارد به همین خاطر دچار مشکل شده است. و نمی‌تواند از استعدادها و توانمندی‌هایش آن‌طور که باید، استفاده کند. مقداری در مورد توانمندی‌ها و ویژگی‌ها و استعدادهایش برای او صحبت کردم؛ سپس متناسب با آن‌ها به او برنامه دادم. گفتم که این برنامه‌ها را ۶ ماه اجرا کن. بعد از ۶ ماه اگر باز هم تمایلی به حوزه نداشتید آن وقت از حوزه انصراف بده؛ بعد از ۶ ماه مراجعه کرد. گفت انگیزه‌ام و تلاشم برای خواندن خیلی بیشتر شده؛ والحمدللّه الان جزء طلبه‌های موفق است.

منابع مرتبط

- باخود غریبه نباشیم: خودآموز مهارت خودآگاهی، محمود حسنی‌نژاد.

فصل۵: مهارت هدف‌گذاری

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به مورد ذیل دست یابد:

۱. تفاوت هدف و آرزو و ارزش را بشناسد و بتواند عناصر لازم برای معناداری هدف را تشخیص دهد.

۲. هدف‌گذاری در تحصیل را فراگرفته، شش گام مهارتی در هدف‌گذاری را در طلبگی پیاده‌سازی نماید.

مقدمه

منظور یا مقصودی که تلاشی به سمت آن معطوف می‌شود، هدف می‌نامند. از نگاه روان‌شناختی، تمام افراد موفق به شدت هدف‌گرا هستند. می‌دانند که چه می‌خواهند و با تمام وجود و در هر روز زندگی، برای دست‌یابی به خواسته‌ی خود تلاش می‌کنند.

توانایی شما در هدف‌گذاری، مهارتی اصلی و تعیین کننده برای موفق‌شدن است. با داشتن هدف، ذهن مثبت شما به کار می‌افتد. بدون هدف، تحت تأثیر جذر و مَدّ زندگی به بالا و پایین می‌روید؛ ولی با داشتن هدف، چون تیری از کمان رها شده، به سوی هدفتان به حرکت در می‌آیید[۱] تا به آن اصابت کنید.

با تصمیم‌گیری درباره‌ی اهداف، تردید به سرعت از بین می‌رود و شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که از توان‌مندی‌های خود استفاده می‌کنید. داشتن هدف‌های روشن و شفاف به شما امکان می‌دهد که با سرعت در راستای تحقق خواسته‌هایتان به حرکت درآیید.

تفاوت هدف‌گذاری با ارزش‌گذاری

شخصیت شما را ارزش‌های شما مشخص می‌سازد. ارزش‌های شما سبب می‌شوند تا آن‌چه هستید، باشید. هرکاری که می‌کنید، با توجه به ارزش‌های درونی شما سازماندهی می‌شوند. هرچه درباره‌ی ارزش‌های درونی خود، اطلاع بیش‌تری داشته باشید، اقدامات بیرونی‌تان دقیق‌تر و مؤثرتر خواهد بود.

خیلی‌ها فکر می‌کنند که دارای هدف هستند و حال آن‌که در نهایت، چند ارزش یا میل و رؤیا بیشتر ندارند. در حالی‌که فرآیند «هدف‌گذاری»، تبیین

---

۱. تریسی، هدف، ترجمه‌ی قراچه داغی مهدی، ص ۱۳۹.(با اقتباس)

مخصوص به خود را دارد که داشتن ارزش و اشتیاق درونی، مقدمه‌ی آن است.

همان‌طور که اشاره کردیم، هدف با میل و ارزش تفاوت دارد. هدف، روشن، مکتوب و خاص است. می‌توان آن‌را به سادگی و سهولت به کسی توضیح داد. می‌توانید آن‌را اندازه بگیرید و می‌توانید بفهمید که آیا به این هدف رسیده یا نرسیده‌اید؛ برای مثال: کسی که تا پنج سال آینده می‌داند سطح یک حوزه را تمام می‌کند، برای خودش یک هدف ترسیم نموده است و این هدف او را به ارزش درونی‌اش نزدیک می‌کند. پس «رسیدن به درجات عالی»، «انسان موفق بودن»، «انسان مهذّب بودن» و... یک‌سری ارزش‌های شخصی است که به هدف تبدیل نشده‌اند.

عناصر لازم برای معناداری اهداف

برای آن که هدفی برایتان معنادار شود، سه جزء لازم است:

۱. مالکیت

یعنی این‌که هدف باید چیزی باشد که واقعا خود شما در پی آن هستید. به عبارت دیگر، هدف باید چیزی باشد که خودتان انتخاب کرده و برای شخص شما

ارزش‌مند باشد. البته می‌توان با کمک دیگران، ارزش‌مندی آن هدف را بررسی کرد. پس اگر یکی از بستگان، دوستان یا اساتید شما بگوید: «این چیزی است که من فکر می‌کنم برای شما مفید است» و در واقع با آن‌چه خودتان قصد انجام آن‌را دارید مغایر باشد، آن موضوع، هدف شما نخواهد بود؛ بلکه بیش‌تر چیزی است که برای خشنودی فرد دیگری انجام داده‌اید.

یکی از روش‌هایی که به کمک آن می‌توانید مشخص کنید که آیا هدف، واقعا مال خودتان است یا نه، این است که سؤال‌های زیر را از خود بپرسید: آیا خود من، به این هدف علاقه‌مندم؟ آیا به راحتی برای پیش‌برد این هدفم، گام جدی برای آن بر می‌دارم؟ اگر پاسختان به این پرسش‌ها مثبت باشد، هدف از آنِ خودتان بوده و انگیزه‌ی کافی برای تحقق آن خواهید داشت.[۱]

۲. واقع‌بینی

زمانی که هدفی را انتخاب می‌کنید، لازم است آن‌چه را که می‌خواهید و آن‌چه را که می‌توانید بدان برسید، معقول و مطابق با واقعیت‌های موجود باشد. برای این کار، ممکن است ابتدا نیازمند تهیه‌ی فهرستی از استعداهای شخصی، علایق و توانمندی‌های قبلی باشید. برای نمونه، اگر شما ۲۵ سال سن دارید و تاکنون حتی یک صفحه انشا هم ننوشته‌اید، احتمال این‌که نویسنده‌ی موفقی شوید، واقع‌بینانه نخواهد بود؛ ولی چنان‌چه از هفت سالگی با جمله‌سازی‌های مناسب در ارتباط بودید و احیانا در مسابقات مقاله‌نویسی در طول دوران دبیرستان، برنده شده‌اید، نوشتن یک کتاب به عنوان هدفی درازمدت، می‌تواند واقع‌بینانه باشد.[۲]

---

۱. رابینسون و همکاران، مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه‌ی بیرامی و همکاران، ص۱۷۵.

۲. همان.

مدت زمان لازم برای رسیدن به هدف نیز، باید واقع‌بینانه باشد. آیا شما به دنبال یک دوره‌ی شش ساله هستید یا برنامه‌ای با مدت زمان دیگری لازم دارید؟ باید زمان خود را مطابق با زمان مناسب، برنامه‌ریزی کنید. برای مثال: بعضی از برنامه‌های سه ساله، به حضور در طول تابستان نیاز دارند. پس اگر می‌توانید از فرصت تابستان استفاده کنید، چنین برنامه‌ای ظرف سه سال، می‌تواند هدفی واقع‌بینانه باشد؛ اما اگرشما به خاطر شرایط خانوادگی نمی‌توانید از تابستان استفاده کنید، واقع‌بینانه نیست که این برنامه را سه ساله در نظر بگیرید بلکه برای اتمام دوره، چهار یا پنج سال باید در نظر بگیرید، که در این صورت باز هدفتان واقع‌بینانه خواهد بود.

صرف‌نظر از این‌که چه هدفی را دنبال می‌کنید، لازم است نقطه‌ی شروع و نقطه‌ی پایان را مشخص کنید. آن وقت می‌توانید بگویید: «بله، به هدفم رسیدم.[۱]»

هنگامی که اهداف تحصیلی خود را در نظر می‌گیرید، ممکن است بخواهید از برخی حوزه‌های علمیه و مراکز تخصصی دیدن کنید یا از شیوه‌ی تحصیل در حوزه‌ی علمیه و سطوح مختلف آن آگاه شوید. در این خصوص می‌توانید منابعی هم‌چون کتاب‌ها، امکانات سمعی و بصری، نرم‌افزارها و آشنایی با اساتید موفق را بررسی کنید.

هم‌چنان که به ارزیابی اهداف تحصیلی (یا هر هدف دیگری که برایتان اهمیت دارد) می‌پردازید، باید پرسش‌هایی را برای خود طرح کنید: آیا من توانایی ذهنی برای رسیدن به این هدف را دارم؟ توانایی فیزیکی و بدنی چطور؟ آیا استعداد این تخصص یا رشته را دارم؟ آیا فرصت، وقت و استطاعت (مالی، بدنی و...) برای رسیدن به آن‌را در اختیار دارم؟ آیا عوامل دیگری هستند که مرا از رسیدن به این

---

۱. همان.

هدف بازدارند؟ اگر چنین است، چگونه می‌توان بر این موانع پیروز شد؟ کسی که بتواند به این سؤالات پاسخ بدهد و راهکارهای مناسب با خود را فراهم نماید، می‌توان گفت برنامه‌ریزی او واقع بینانه است. البته از این نکته نباید غافل ماند که شما اگر چیزی برای شما ارزشمند باشد برای رسیدن به آن با انرژی بیشتری به تلاش و کوشش ادامه می‌دهید.

۳. انعطاف‌پذیری

از آن‌جا که موقعیت‌ها همواره تغییرمی‌کنند و موانعی غیرقابل پیش‌بینی روی می‌دهند، باید برای مواجه‌شدن با این موانع آماده بود و هر تغییری لازم بود، ایجاد کرد.[۱]

از این رو شما باید، همواره مایل به ارزیابی هدف خود بوده و در صورت لزوم، در آن تجدید نظر کنید.

هرچند در نظر گرفتن زمان برای رسیدن به هدف اهمیت دارد؛ با این حال، اگر مشکلات مهمی روی دهد و شما را عقب بیندازد، نباید از هدف خود صرف‌نظر کنید. بلکه ممکن است لازم شود که زمان برنامه‌های خود را اصلاح کنید. فرض کنید قصد داشتید تا دو ماه آینده، یکی از کتب درسی را تلخیص کنید، ولی ناگهان اتفاق غیرمترقبه‌ای (برای مثال کسالت یکی از اعضای خانواده) برای شما رخ می‌دهد. این موضوع ممکن است باعث شود شما برای مراقبت از بیمار و دیگر اعضای خانواده، تا دو هفته مطالعه را عقب بیندازید؛ آیا این بدان معناست که دیگر آن کتاب را خلاصه نکنید؟ اما مطلوب آن است که ذهن را مدیریت کنیم و با خود بگوییم این مسأله به جهت کم کاری یا تنبلی نبوده، بلکه من به وظیفه

۱. همان.

خود عمل کرده‌ام. بنابراین احساس خود سرزنش‌گری و عذاب وجدان نـدارم و بـا قوت و قدرت به کار ادامه می‌دهم.

تقسیم‌بندی اهداف؛ اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت

اهـداف بلندمـدت، پیشـرفت‌های بزرگـی ماننـد رسـیدن بـه درجـه‌ی اجتهـاد، پذیرفته‌شدن در دوره‌ی تخصصی، خرید خانه، ازدواج و... هستند که اغلب، زمان چشم‌گیری را به خود اختصاص می‌دهنـد. اهـداف کوتاه‌مـدت، ماننـد مطالعـه و خواندن یک کتاب درسی، تهیـه‌ی یـک خلاصـه‌ی جـامع، گام‌هـای کوچـک‌تری هستند که برای رسیدن به اهداف بلند مدت لازم‌اند.[۱] (تمرین۱ را انجام دهید.)

با تعیین هدف‌های کوتاه‌مدت، به تدریج می‌توانید مسیر خود را برای رسیدن به هدف بلندمـدت همـوار سـازید. انجـام یـک تکلیـف درسـی، اتمـام یـک دوره و گذراندن واحدهای درسی یک ترم، می‌توانند اهداف کوتاه‌مدت محسـوب شـوند، چرا که در آینده‌ای نزدیک قابل دست‌یابی هستند.

تمرین(۱) فصل(۵): اهداف کوتاه مدت؛ پله‌های ترقی برای رسیدن به هدف بلندمدت
برگه ای را برداشته و به سه بخش تقسیم کنید؛ یعنی سه فیش درست کنید و مراحل ذیل را انجام دهید. فیش شماره‌ی (۱) دو دقیقه فرصت دارید اهداف مادام العمر خود را به صورت جمله در آن یادداشت کرده و یک دقیقه آنها را مرور کنید. فیش شماره‌ی (۲) سه مورد از اهدافی را که تا سه سال آینده قصد انجام آن را دارید بنویسید اهداف می‌تواند خانوادگی شخصی و... باشد. فیش شماره‌ی (۳) سه مورد از اهدف شش ماه آینده‌ی خود را بنویسید. حال مشخص کنید کدام هدف در سه فیش مشترک است؟ اگر اهداف شما در سه فیش در امتداد یکدیگر باشند نشان می‌دهد که اهداف کوتاه مدت و بلند

۱. جان‌بزرگی و همکاران، مهارت‌های موفقیت در دانشگاه، ص ۹۵.

مدت شما به درستی انتخاب شده‌اند. اما اگر این اهداف در سه فیش با هم متفاوت باشند نشان می‌دهد که اهداف ما نیاز به بازنگری جدی دارند.
این تمرین یکی از شیوه‌های هدف‌گذاری اهداف بلند مدت میان مدت و کوتاه مدت است. این کار باعث افزایش بینش شما می‌شود تا بدانید چه اندازه می‌توانید برای خود اهداف تعیین کرده و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

هدف‌های کوتاه‌مدت نسبت به اهداف بلندمدت، کوچک‌تر، فوری‌تر و به سهولت بیش‌تری قابل دست‌یابی هستند. بنابراین برای حفظ انگیزه و دل‌گرمی خود در طول راه به تمرکز بر روی هدف‌های کوتاه‌مدت در طی یک ماه، هفته، روز یا حتی یک ساعت نیازمند هستید. دست‌یابی به هر هدف کوتاه‌مدت، موجب اطمینان شده و همانند بالا رفتن از نردبان، شما را به هدف بلندمدتتان نزدیک‌تر می‌کند.

برای آن‌که هدف‌های کوتاه‌مدت، مؤثر واقع شوند، لازم است اطمینان حاصل کنید که آن‌ها بسیار اختصاصی و قابل اجرا هستند. برای مثال، به جای جمله‌ی «من بیش‌تر مطالعه خواهم کرد»، که در آن، زمان و تعداد صفحه‌ها مشخص نیست، آن‌را به همانند جمله‌ی زیر تغییر دهید:

- من روزانه دو صفحه از کتاب «مُغنی» را مطالعه خواهم کرد، هرچند تدریس استاد به آن قسمت نرسیده باشد.
- روزهای پنج‌شنبه و جمعه بعد از ناهار و استراحت، برای یادگیری مکالمه‌ی عربی، نوارهای آموزشی را گوش خواهم داد.

تا این‌جا با فرق هدف و ارزش، عناصر لازم برای معناداری هدف و انواع هدف آشنا شدیم که مربوط به بُعد دانشیِ مهارت هدف‌گذاری است. در ادامه به بُعد مهارتی هدف‌گذاری می‌پردازیم.

گام‌های مهارتی هدف‌گذاری

هدف‌گذاری دارای گام‌هایی است که در ذیل توضیح داده می‌شوند:

۱. تفکر؛

۲. تصور اهداف؛

۳. نوشتن اهداف؛

۴. اولویت‌بندی؛

۵. زمان‌بندی؛

۶. شناسایی عوامل مؤثر.

گام اول: تفکر

تفکر درباره‌ی این‌که شما کیستید و می‌خواهید چه کار کنید و به کجا برسید؟ در این‌جا سؤال‌هایی را مطرح می‌کنیم تا شما با پاسخ به آن‌ها، بتوانید درباره‌ی خود و این‌که می‌خواهید چه‌کار کنید و به کجا برسید، فکر کنید.

یک. من که هستم؟ (کشف مَن واقعی)

ممکن است در ذهن، نسبت به خود تصورات مبهمی داشته باشیم.برای مثال: ممکن است استعداد خود را تنها در یک شغل خاص بدانیم ولی با بررسی بیشتر متوجه می‌شویم این تصور درست نبوده است. لذا مناسب است این تصورات به صورت تخصصی یک بار مورد بررسی قرار بگیرد. بنابراین برای بررسی شخصیت و استعدادهای خود، به این سؤال‌ها پاسخ دهید:

استعدادها و توانایی‌های شما در چه زمینه‌هایی بیش‌تر است؟

نقاط قوت و ضعف شما چیست؟

چه فعالیت‌هایی بیش‌ترین حس رضایت را به شما می‌دهد؟

چه زمانی از همیشه خلاق‌تر بوده‌اید؟

چه وقت، اطرافیان شما را موفق‌ترین دانسته‌اند؟

وقتی شخصیت خود را بررسی کردید، متوجه خواهید شد که دارای چه خصوصیات و توانایی‌هایی هستید. حال با در دست داشتن این اطلاعات، شروع کنید و یک صفحه راجع به خودتان بنویسید و خودتان را در چند جمله توضیح دهید. این مرحله، قدم بزرگی در شناخت از خود است.

دو. می‌خواهم چه کار کنم و به کجا برسم؟

برای اینکار، ابتدا فکر کنید یک نفر با علایق، استعدادها، توانایی‌ها و امکانات شما، در چه کارهایی موفق خواهد بود؟ کاملا فکر کنید که واقعا چه خواسته و هدف‌هایی در زندگی دارید؟ دوست دارید به چه چیزهایی دست یابید و برای پیداکردن هدف زندگی خود، به این سؤال‌ها پاسخ دهید.

الف. سؤالات عمومی:

- ✓ از چه کارهایی متنفرید، دوست ندارید انجام دهید و شما را ناراحت می‌کند؟
- ✓ عاشق چه کارهایی هستید؟ از چه کارهایی لذت می‌برید و شادتان می‌کند؟
- ✓ آیا از موقعیتی که هستید، احساس رضایت می‌کنید؟
- ✓ در صورت نارضایتی، چه کاری برای تغییر مسیر می‌توانید انجام دهید؟
- ✓ در زمآن‌های آزاد و بیکاری خود، چه‌کار می‌کنید؟
- ✓ اگر زمان و پول کافی داشتید، چه‌کار می‌کردید؟
- ✓ با چه افرادی دوست دارید، کار کنید؟
- ✓ وقتی به هدف مورد نظر خود برسید، چه چیزهایی به‌دست می‌آورید و چه چیزهایی را از دست می‌دهید؟

- ✓ احساستان در زمان انجام کار مورد نظر چیست؟
- ✓ اگر به هدفتان برسید، چه احساسی پیدا می‌کنید. آیا احساس شادی و آسودگی خیال می‌کنید؟

ب. سؤالات متناسب با فضای حوزوی:

- ✓ کدام مباحث حوزوی را وقتی می‌خوانید یا وقتی به سؤالات آن پاسخ می‌دهید، خیلی مشتاقانه خواهان ادامه و حل کردن مسائل آن هستید؟
- ✓ آیا می‌دانید چه گرایش‌هایی در موسسات تخصصی حوزوی وجود دارد؟ و علاقه‌ی شما به کدامیک از این گرایش هاست؟
- ✓ دیگران شما را در کدام مباحث یا گرایش‌های حوزوی موفق‌تر می‌دانند؟
- ✓ اگر زمانی برای مطالعه داشتید، دوست داشتید یک بحث چالشی و جذاب از کدام علم را بخوانید؟ اصول، تفسیر، حدیث، فقه، فلسفه، عقائد و کلام، ادبیات و... .
- ✓ اگر زمانی را بخواهید در کتابخانه مطالعه نمایید، از قفسه مجلات تخصصی حوزوی به سوی کدام دسته مجلات با چه موضوعاتی گرایش نشان می‌دهید؟

جمع‌بندی این پاسخ‌ها به شما در شناسایی و پیداکردن هدف‌ها کمک خواهند کرد. تنها کافی است به دقت به پاسخ‌های خود توجه کنید. خواهید دید که اهداف شما در درون این پاسخ‌ها نهفته است.

گام دوم: تصور آینده

بعد از شناسایی خود و این‌که در آینده چه کارهایی می‌خواهید انجام دهید و به کجا می‌رسید، بکوشید اهداف و آینده‌ی خود را تصور کنید. این‌که اگر به اهدافتان

برسید، زندگی شما چه تغییری خواهد کرد و چه اتفاقاتی برای شما در صورت دسترسی به اهدافتان خواهد افتاد. هم‌چنین تصور کنید اگر به اهدافتان نرسید، چه آینده‌ای در پیش روی شماست؟

گام سوم: نوشتن اهداف

حال نوبت آن است که در مورد اهدافی که فکر یا تصور کرده‌اید، بنویسید. بکوشید اهداف خود را به صورت جمله‌های ساده و شفاف یادداشت کنید.

گام چهارم: اولویت‌بندی

تلاش کنید با توجه به این‌که اگر زمان محدودی داشتید و فرصت انجام یا به فعلیت رساندن همه‌ی اهدافتان را نداشتید، اهدافتان را بر اساس اهمیت و میزان تأثیر آن‌ها در پیشرفت و موفقیتت، اولویت‌بندی کنید.

گام پنجم: زمان‌بندی

بکوشید زمان رسیدن به اهداف خود را معین کنید. اگر نیاز به تحقیق در این باره دارید، این کار را انجام دهید. برای مثال: اگر هدف شما مسلط شدن بر تجزیه و ترکیب سوره‌ی مبارکه «واقعه» است، برای رسیدن به هدف زمان معینی را مشخص کنید.

گام ششم: شناسایی عوامل مؤثر

عوامل تأثیرگذار بر اهداف را به دو دسته عوامل افزایش دهنده و عوامل کاهنده می‌توان تقسیم کرد که هر کدام به دو دسته عوامل بیرونی و درونی تقسیم می‌شوند.

جدول(۱) فصل(۵): عوامل تاثیرگذار بر اهداف		
عوامل کاهنده‌ی هدف	عوامل بیرونی	۱. نداشتن دوست مناسب ۲. نداشتن استاد مناسب ۳. نداشتن هم‌مباحثه مناسب ۴. نداشتن مشاور خوب ۵. در دسترس نبودن امکانات ۶. ...
	عوامل درونی	۱. انگیزه‌ی پایین ۲. بی‌نظمی ۳. بی‌برنامگی ۴. تمرکز پایین ۵. نداشتن مهارت‌های مطالعه ۶. ...
عوامل افزایش دهنده‌ی هدف	عوامل بیرونی	۱. عادت‌های خوب، عادت‌های بد ۲. ...
	عوامل درونی	۱. اشتیاق به موفقیت تحصیلی ۲. ...

با توجه به مطالب بالا، یک لیست برای عوامل مؤثر در هدف خود تهیه کنید و هدف خود را اولویت‌بندی کنید. سپس زمان، موانع، دانش‌ها و مهارت‌های لازم نیز برای رسیدن به هدف معین گردد. در زیر یک مثال از جدولی که باید برای هدف خود پر کنید، آمده است.

جدول(۲) فصل(۵): اولویت‌بندی و تحلیل هدف		
هدف شما: تسلط بر تجزیه و ترکیب قرآن		
اولویت هدف و نقش آن در زندگی آینده	اولویت۱: با توجه به اینکه قصد دارم در آینده، استاد موفقی در حوزه شوم، رسیدن به این هدف از اولویت بالایی برخوردار است. اولویت۲: ...	
زمان دسترسی به هدف	دو سال	
عوامل کاهنده‌ی هدف	عوامل بیرونی	نداشتن هم‌بحث مناسب و...
	عوامل درونی	نداشتن انگیزه کافی و...
عوامل افزایش دهنده‌ی هدف	عوامل بیرونی	داشتن استاد موفق و...
	عوامل درونی	دانستن مهارت‌های مطالعه و...
توضیحات: زمان لازم برای پیدا کردن هم‌بحث خوب، یک هفته با پرسش از اساتید و هم‌کلاسی‌ها		

مهارت هدف‌گذاری در این مرحله به پایان می‌رسد و از این به بعد، شما به مهارت برنامه‌ریزی(مدیریت زمان) نیاز دارید.

نمونه‌ی مشاوره‌ای

استاد مشاور: طلبه‌ای پایه ۶ مراجعه کرده بود به مرکز مشاوره و می‌گفت: من درس‌ها را خیلی خوب خوانده‌ام و تلاش زیاد برای درس‌هایم کرده‌ام اما الان احساس می‌کنم که ذهنم خالی است و هیچ مهارت یا استعدادی در من نیست و مانده‌ام چه کار کنم؛ البته به حوزه خیلی علاقه دارم. من از همان اول از او سوال کردم شما هدفت از آمدن به حوزه چه بود؟ و چه هدف‌هایی را برای خودت ترسیم کرده بودی. گفت: هدف من از آمدن به حوزه این بود که سرباز امام زمان(عج) باشم، طلبه‌ی موفقی باشم، خدمت کنم به اسلام و مسلمین. گفتم: هر چند که اهدافی که داری، اهداف خوبی است ولی این‌ها هدف نیست، این‌ها ارزش است. یعنی یک سری مطالب کلی که می‌تواند مصداق‌های زیادی داشته باشد. اگر شما می‌خواهی اهدافت به شما نیرو بدهد و موفّقت کند باید

اهداف شفاف داشته باشی. که آن‌ها قابلیت برنامه‌ریزی داشته باشد، قابلیت اندازه‌گیری داشته باشد. اگر چنین هدفی را برای خودت ترسیم کنی، متناسب با استعدادها و توانمندی‌هایت، انگیزه و برنامه‌ات برای تحصیل قوی می‌شود. گفت: مثلا چه جور هدفی؟ گفتم: مثلا با توجه به استعدادها و توانمندی‌هایت تصمیم بگیرید که تبدیل بشوید به یک استاد ادبیات عرب در حوزه یا مثلا تبدیل بشوید به یک استاد اصول در حوزه. اگر این جوری هدف‌گذاری کنیم، می‌توانیم زمان‌بندی کنیم که من مثلا ده سال دیگر می‌رسم. برای رسیدن به این هدف ۱۰ ساله، در ۵سال دیگر باید کجا باشم؟ در سه سال دیگر باید کجا باشم، چه کتاب‌هایی را با چه کیفیتی بخوانم. بعد از این که متوجه اشتباهش شد در هدف‌گذاری و نداشتن هدف در حوزه، با کمک هم برایش یک هدف‌گذاری متناسب با استعدادها و توانمندی‌هایش انجام دادیم و الحمدلله بعد از آن جلسه مشاوره الان جزو طلبه‌های موفق در دروس خارج هست و جزء اساتید خوب حوزه هم شده است.

فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. اصول مدیریت زمان و برنامه‌ریزی و مراحل هفت‌گانه‌ی آن‌را بداند و در زندگی خود اجرا نماید.

۲. با عوامل مؤثر در برنامه و موانع اجرای آن آشنا شده؛ دلایل اهمال‌کاری و نشانه‌های ضعف در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی را از خود دور نماید.

مقدمه

زمان از سرمایه‌های بسیار باارزش در زندگی ماست. در متون دینی، روایت‌های متعددی از اهمیت عمر و زمان سخن گفته‌اند. در روایتی به نقل از رسول اللّه ﷺ می‌خوانیم:

كُنْ عَلى عُمرِكَ أشَحَّ مِنكَ عَلى دِرهَمِكَ و دينارِك؛[۱]

به عمر خود بخیل‌تر باش تا به درهم و دینارت.

مضمون این روایت به ما می‌فهماند که زمان در حال سپری‌شدن است و آن‌را نمی‌توان به عقب برگرداند و دوباره بازیابی کرد؛ برخلاف پول و سرمایه که می‌توان دوباره آن‌را به‌دست آورد.

مدیریت درست بر زمان و تنظیم برنامه‌ی زمان‌بندی شده برای انجام امور، به معنای آن است که در مورد وقت و زمانی که متعلق به ما است، واقع‌بینی داشته باشیم و از چگونگی استفاده از آن آگاه باشیم[۲] و از آن به درستی بهره ببریم.

یکی از تصورات نادرست درباره‌ی حوزه‌ی علمیه این است که موفقیت در تحصیلات عالیه، فقط به استعداد و نبوغ بستگی دارد. یقینی است که حد نصابی از توان و استعداد فکری برای موفقیت ضروری است؛ ولی برای موفقیت و رسیدن به اهداف نهایی علمی، لازم نیست نابغه باشید،[۳] بلکه لازم است مدیریت تحصیلی و مهارت‌های وابسته به آن به‌ویژه مهارت مطالعه و تنظیم زمان را یاد بگیرید.

پژوهش‌گران می‌گویند موفقیت یا شکست تحصیلی شما به طور مستقیم به

---

۱. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۸، ص۱۲۵.

۲. هلیر و همکاران، معجزه تقویت مهارت‌های یادگیری، ترجمه فاضلی و همکاران، ص۹۰.

۳. البته فراموش نشود که همیشه تعلیم در کنار تزکیه معنابخش است. در صورت علاقه به این موضوع، به مباحث و کتب اخلاقی مراجعه کنید.

استفاده از وقت وابسته است.[۱] زمان، سرمایه‌ی گران‌بهایی است و نمی‌توان با بهای محدود و متناهی آن‌را خرید یا پس‌انداز کرد. گذر آن، دایمی و اجتناب‌ناپذیر است.[۲] استفاده بهتر از «زمان» محدود و ارزش‌مند، تنها به وسیله‌ی «مدیریت زمان» که هوش‌مندانه، مستمر و پایدار تدوین شده باشد، میسر است.[۳]

شاید این جمله را زیاد تکرار می‌کنید: «نمی‌دانم روز چگونه گذشت»؛ در حالی که روز همان ۲۴ ساعت است نه کمتر و نه بیش‌تر. زمان، قابل خرید و فروش و به ارث رسیدن نیست؛ پس برای رسیدن به بینش‌هایی در رابطه با چگونگی استفاده از وقت خود، تمرین شماره (۱) را انجام دهید.

تمرین(۱) فصل(۶)	
فعالیت	میزان ساعت
۱- خواب	
۲- حضور در کلاس	
۳- مطالعه	
۴- مباحثه‌ی علمی	
۵- برنامه‌های عبادی، حضور در اماکن مذهبی و جلسه‌های دینی	
۶- امور شخصی(رخت شویی، پخت و پز، نظافت و...)	
۷- مسیر رفت و برگشت از خانه به مدرسه و کار	
۸- ملاقات و معاشرت(با دوستان، اعضای خانواده، حضوری یا تلفنی)	
۹- تماشای تلویزیون، بازی، سرگرمی، پیام‌های رسان‌های اجتماعی	
۱۰- ورزش	
۱۱- سایر امور	

۱. رابینسون و همکاران، مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه‌ی بیرامی و همکاران، ص۱۷۵.

۲. سی‌ورت، مدیریت زمان، ترجمه توکلی نیا، ص۵.

۳. همان، ص۸.

پس از این‌که تمرین شماره‌ی(۱) را کامل کردید،[۱] می‌توانید ارزیابی نتایج خود را شروع کنید.

یک هفته ۱۶۸ ساعت است. اگر کل ساعت‌های مورد نظر شما در تمرین (شماره‌ی ۱) کمتر از ۱۶۸ ساعت باشد، حاکی از این است که یا کنترل خوبی بر وقت و وظایف خود داشته‌اید یا زمان لازم برای انجام تمام مسئولیت‌ها را کم فرض کرده‌اید. چنان‌چه این زمان در کل، بیش‌تر از ۱۶۸ساعت باشد، باید از بعضی امور مانند مطالعه، تفریح یا خانواده صرف نظر کنید.[۲] به هر حال، بیش‌ترشدن ساعت‌های شما در هفته از ۱۶۸ ساعت، نشانگر ضعف شما در مدیریت زمان است.

تعریف مدیریت زمان

مدیریت زمان، مهارتی است که کمک می‌کند عمده‌ی کارهای خود را سر وقت و به‌موقع انجام دهید و دچار کمبود زمان نشوید.[۳]

تعریف برنامه‌ریزی

برای برنامه‌ریزی تعاریف متعددی[۴] ذکر شده است. از جمله، این تعریف آمده است: «تدابیری که به احسن وجه از منابع موجود به جهت رسیدن به هدف‌های مطلوب

---

۱. برای پر نمودن راحت‌تر این فرم، از جدول تدوین برنامه زمانی، مطرح شده در مراحل شش‌گانه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی استفاده نمایید. ر.ک: ص۱۴۱

۲. رابینسون و همکاران، مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه‌ی بیرامی و همکاران، ص۱۷۵. (با اقتباس)

۳. جمعی از نویسندگان، مدیر ۲۰دقیقه‌ای مدیریت زمان، ص۶.

۴. فیوضات، مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، ص۵۱.

برخی می‌گویند: «برنامه‌ریزی فرایندی است مداوم، حساب شده، منطقی، جهت‌دار و دورنگر، به منظور ارشاد و هدایت فعالیت‌های جمعی برای رسیدن به هدف مطلوب.»

استفاده کند.»[۱] ولی شاید مناسب‌ترین تعریف برای برنامه‌ریزی این باشد که بگوییم:

برنامه‌ریزی عبارت است از چینش و جایگزینی خردمندانه‌ی فعالیت‌ها و نیازمندی‌ها در ظرف زمان.[۲]

روشن است که چون پایه‌های برنامه‌ریزی بر نظمی خردمندانه استوار است، پس لوازم این تعریف یعنی بهره‌وری از زمان، توان اجراکننده، اولویت‌سنجی کارها و آینده‌نگری نیز باید مد نظر طراح برنامه باشد.

فواید مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

فواید زیادی را برای داشتن برنامه می‌توان برشمرد که در ذیل به چند مورد اشاره می‌شود:[۳]

۱. کاهش استرس[۴]

در روایتی به نقل از امام علی علیه‌السلام آمده است:

إضاعَةُ الفُرصَةِ غُصَّةٌ؛

از دست دادن فرصت، مایه‌ی اندوه است.[۵]

کسی که نتوانسته از زمان گذشته استفاده کند و به علت اتلاف وقت، کارهایش ناتمام مانده است، دچار نوعی احساس افسوس و اندوه می‌شود. در مقابل، افرادی که مدیریت زمان دارند، آرامش نسبیِ بیش‌تری را تجربه می‌کنند؛ زیرا به سبب مشخص بودن برنامه و توانایی مدیریت زمان، چندان احساس اضطراب نمی‌کنند و هم‌چنین بعد از انجام کارها و استفاده‌ی بهینه از زمان، احساس نشاط خواهند کرد.

---

۱. همان.

۲. جمعی از نویسندگان، مدیر ۲۰ دقیقه‌ای مدیریت زمان، ص۶.

۳. همان، ص۷. (با اندکی تصرف)

۴. stress به معنی فشار روانی.

۵. محمدی ری‌شهری، میزان الحکمه، ج۹، ص۹۶.

۲. بهره‌وری بیش‌تر

مدیریت مؤثر زمان به شما اجازه می‌دهد، تکالیف بیش‌تری را در بازه‌های زمانی کوتاه‌تر به انجام برسانید. در صورتی که با روش مدیریت زمان خود آشنا باشید، نیازی ندارید وحشت کرده و کارها را به سرعت و بدون دقت به پایان برسانید. در این صورت، نه تنها زمان بیش‌تری برای انجام کارهای مهم‌تر خواهید داشت، بلکه زمان‌های آزاد برای دنبال‌کردن اهداف بیش‌تر نیز در اختیار خواهید داشت. حرکت‌کردن بدون برنامه، در واقع به تلف‌کردن عمر و سایر سرمایه‌ها بدون نتیجه منجر خواهد شد. شهید مطهری می‌نویسد:

هر چیزی که با برنامه‌ریزی و طراحی صحیح مقرون باشد، بهتر می‌تواند نتیجه بدهد.[۱]

۳. افزایش اعتماد به نفس

در صورتی که از مدیریت زمان به خوبی استفاده کنید، می‌توانید در زمان محدود، کارهای بیش‌تری انجام دهید. موفقیت‌های شما به طور قطع، باعث افزایش اعتماد به نفس شده و این مسأله نیز به نوبه‌ی خود، برای پیشرفت تحصیلی شما بسیار مفید خواهد بود.[۲]

۴. نزول برکات الهی

از آن‌جا که برنامه‌ریزی مستلزم تلاش، مقاومت و استمرار است، طبیعی است که انسان مشمول رحمت و برکات الهی می‌شود.

---

۱. مطهری، مجموعه آثار، ج۱۳، ص۸۰۹.
۲. جمعی از نویسندگان، مدیر ۲۰ دقیقه‌ای مدیریت زمان، ص۹.

۵. زود رسیدن به اهداف

با مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، از توان، زمان و امکانات خود، به صورت بهینه استفاده می‌کنید و به همین دلیل، با کمترین هزینه به اهداف خود می‌رسید.[۱]

۶. اولویت‌بندی درست کارها

به این دلیل که در برنامه‌ریزی باید اولویت‌ها را مشخص کرد، اهل برنامه با اولویت‌بندی درست کارها، کارهای مهم‌تر را زودتر به ثمر می‌رسانند.

۷. جلوگیری از فرسایش توان جسمی و روحی

همان‌گونه که می‌دانیم نیاز به برنامه‌ریزی امری لازم است؛ چرا که بی‌برنامگی موجب فرسایش بی‌مورد توان‌مندی انسان می‌شود؛ و این خود، باعث سلب آرامش انسان است.

حال که قرار است با برنامه‌ریزی پیش برویم لازم است توانایی خود را لحاظ کنیم و کاری را که بیش از توان ماست، در برنامه قرار ندهیم؛ چون نتیجه‌ی آن، تأمین و حفظ بهداشت جسم و روح است.

۸. عادی‌شدن روال کارها

اندکی که کارهایمان را با برنامه پیش ببریم، روال ثابتی پیدا می‌کنند و موجب انجام دادن روان کارها می‌شوند و به‌تدریج، داشتن برنامه از عادت‌های پسندیده می‌شود.

---

۱. همان، ص۱۰.

۹. تعادل در زندگی

از اصول برنامه‌ریزی درست، توجه به همه‌ی جنبه‌های زندگی است. به همین جهت، برنامه‌ریزی سبب تعادل میان کار و زندگی خانوادگی می‌گردد.

۱۰. ارزش‌یابی کارها

در صورت داشتن برنامه، به راحتی می‌توان کارها را ارزیابی و مقدار پیشرفت آن‌را تعیین کرد.[۱]

نشانه‌های ضعف در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

۱. عجول بودن؛
۲. تأخیرهای متوالی؛
۳. بازدهی، انرژی و انگیزه‌ی پایین؛
۴. احساس سرخوردگی؛
۵. احساس بی‌قراری؛
۶. قدرت تصمیم‌گیری پایین؛
۷. سرگردانی در کارها؛
۸. کارها را به تعویق انداختن.[۲]

اصول برنامه‌ریزی

رعایت نکردن اصول برنامه‌ریزی در هر برنامه‌ای، می‌تواند موجب به‌هم ریختن، به نتیجه نرسیدن یا تأخیر در نتیجه‌دهی آن شود. برای طراحی برنامه‌ی مطلوب، لازم

---

۱. همان، ص ۱۵.
۲. همان، ص۱۱.

است اصول برنامه‌ریزی را به خوبی بدانیم و در هر برنامه‌ای بـه آن‌هـا بـه صـورت ویژه توجه کنیم تا علاوه بر نتیجه‌بخشی به‌موقع کارهـا، از برنامـه‌های خـود لـذت بیش‌تری ببریم. بنابراین اصول برنامه‌ریزی عبارتند از:

اصل اول: داشتن هدفی درست

اهداف دو قسمت هستند. گاهی کلی هستند؛ مثل رضای خدا، خدمت بـه مـردم، بالا رفتن سطح آگاهی و امثال آن. گاهی نیز جزئی‌اند؛ ولی در برخی از امور مانند یک رشته‌ی خاص، مطالعه‌ی یک کتاب، نوشـتن مقالـه یـا... . لازم اسـت هـر دو هدف لحاظ شود؛ یعنی همان‌طور که یک هـدف کلـی را در نظـر داریـد، اهـداف جزئی را هم دقیق مشخص کنید و هر دو را محور فعالیت‌هایتان قرار دهید.

برای این که در اجرای این اصل، توفیق بیش‌تری داشته باشید، لازم است روش درست هدف‌مندی را تبیین کنیم. در این راستا نکته‌های زیر قابل توجه است:

یک. هدف باید ارزش‌مند باشد؛

امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

وَاجعَل کُلَّ هَمِّکَ لِمَا یُنجِیکَ؛[1]

و همه‌ی همت خود را برای چیزی قرار ده که تو را نجات می‌دهد.

دو. هدف باید قابل دسترسی باشد؛

اگر هدف خیلی آرمانی و دست نیافتنی باشد، طبیعی است که انسان دیـر یـا زود، دست از تلاش کشیده و احساس شکست و عقب افتادگی می‌کند.

---

۱. تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص۴۷۷.

سه. هدف باید روشن، مشخص، دارای زمان و قابلیت اندازه‌گیری باشد؛

پس برای هر یک از اهداف خود، زمان دقیق معین کنید. برای مثال: تعیین کنید که مطالعه‌ی چه دروسی را در چه مدت زمانی به اتمام خواهید رساند. خوب مراقب باشید که برنامه‌های تنظیم شده را به‌موقع و بدون تأخیر انجام دهید؛ زیرا تأخیر در اجرای به‌موقع برنامه‌ها، موجب آفت است.

اصل دوم: جامعیت برنامه

نقصی که دامن‌گیر غالب برنامه‌ریزی‌های ماست، جامعیت نداشتن آن‌هاست. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

لِلْمُؤمِن ثَلاثُ ساعاتٍ فَساعةٌ يُناجي فِيها ربَّه وَساعةٌ يَرُمُّ مَعاشَه و ساعةٌ يُخَلِّي بَينَ نَفسِه وَبَين لَذَّتِها فِيما يَحِلُّ و يَجمُلُ وَلَيس لِلْعاقِل أَن يَكون شَاخِصاً إِلّا فِي ثَلاث: مَرَمَّةٍ لِمَعاشٍ أَو خُطوَةٍ فِي مَعادٍ أَو لَذةٍ فِي غَيرِ مُحَرَّم؛[1]

مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی، و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه‌ی زیبایی است. خردمند را نشاید جز آن‌که در سه حال باشد: در حال تلاش برای تأمین زندگی یا گام نهادن در راه آخرت یا مشغول لذت‌های حلال.

با دقت در این روایت، معلوم می‌شود که حضرت برنامه‌ای را قبول دارند که جامع نیازهای فرد باشد. منظور از جامعیت برنامه این است که برنامه، همه‌ی نیازها و خواسته‌های انسان را در بر بگیرد. یک برنامه‌ی خوب، نباید تک بُعدی

---

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۹۰.

باشد و فقط نیازهای جسمی یا مادی را شامل شود، بلکه باید به همه‌ی ابعاد وجود انسان توجه داشته و نیازهای او را با توجه به توان و امکاناتش برآورده سازد.

پیشنهاد می‌شود برای طراحی یک برنامه‌ی جامع و همه جانبه، ابتدا فهرستی از نیازها و خواسته‌های خود و جامعه را با مشورت یک کارشناس دلسوز تهیه و سپس برنامه‌ای را بر اساس آن نیازها برای خود طراحی کنید.

اصل سوم: تناسب برنامه با توان ما

برای هر کاری، لازم است ابتدا توان خود را در نظر بگیرید و بعد بر اساس آن، برنامه‌ریزی کنید تا با شکست مواجه نشوید. در روایتی از مولی امیرالمؤمنین علیه‌السلام آمده است:

و لا تَتَکَلَّف فَوقَ ما یُکفِیک؛[1]

خود را به بیش از آن مقداری که تو را کفایت می‌کند، به زحمت نینداز.

در برنامه‌ریزی، توان خود را در جنبه‌های مختلف زیر در نظر بگیرید:

۱. توان روحی؛

۲. توان جسمی؛

۳. توان علمی؛

۴. توان مالی؛

۵. ابزار و امکانات لازم و کافی؛

۶. زمان کافی.

عدم توجه به این موارد، شکست برنامه‌ها را در پی خواهد داشت.

---

۱. تمیمی آمدی، همان.

اصل چهارم: بهره‌وری از زمان

توجه داشته باشید که در برنامه‌ریزی، هیچ ساعتی نباید بدون برنامه باشد؛ یعنی با رعایت تمام اصول پیشین، بکوشید برنامه را به صورت فراگیر برای تمام شبانه روز طراحی کنید و طبق روایت، حتی معاشرت با دیگران و لذت‌های حلال خود را نیز زمان‌بندی کنید.[۱] امیر مؤمنان علی علیه‌السلام فرمودند:

الْمُؤمِنُ... مشْغُول وَقتُه؛[۲]

مؤمن... وقتش از کار پر است.

مرحوم علامه مجلسی، این روایت را چنین معنا می‌کند:

مشغُول وقتُه أَی مستغْرَقٌ فِی العِبادة و الـذّکر و التّفکـر فِـی آیـاتِ اللّـه و تَحصِیل العلْم و بَذلِه و نَحو ذلک و الْحاصِل أنّه لا یُضِیع العمر؛[۳]

مشغولیت وقت به این معنا است که مؤمن، غرق در عبادت و ذکر و تفکر در آیات الهی و تحصیل علم و بذل و نشر علم و مانند آن است و حاصل مطلب این که مؤمن، عمر خود را ضایع نمی‌کند.

اصل پنجم: تنوع در برنامه‌ها

برنامه‌ای که در نظر می‌گیرید (به‌ویژه برنامه‌ی بلندمدت)، باید تنوع داشته باشد؛ برای مثال وقتی که برای مطالعه اختصاص می‌دهید را میان دو یا چند درس و کتاب، تقسیم کنید تا از حالت یکنواختی خارج شود؛ زیرا یکنواختی برنامه، معمولا باعث خستگی و زدگی می‌شود.

---

۱. ذکر شده در اصل دوم.
۲. نهج البلاغه، حکمت۳۳۳.
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۶۴، ص۳۰۵.

اصل ششم: انعطاف‌پذیری برنامه‌ها

اگر دوست یا هم‌بحثتان به کمک نیاز داشت؛ برای مثال: مریض بود و باید به بیمارستان انتقال داده می‌شد، آیا درست است بگوییم: بنده طبق برنامه باید به مطالعه بپردازم یا الان نوبت انجام فلان برنامه است؟

اگر به کلاس درس رفتید، ولی استاد آن روز تشریف نیاوردند، چه خواهید کرد؟ آیا برنامه‌ای برای جایگزینی آن در نظر گرفته‌اید؟ از آن‌جا که گاهی بی‌نظمی دیگران یا حوادث غیرمترقبه در به‌هم‌خوردن برنامه‌ریزی ما نقش دارد، می‌توان نتیجه گرفت که برنامه‌های ما باید قابلیت انعطاف داشته باشند و بتوانند تا حدی جایگزین برنامه‌های دیگر شوند.

به منظور ایجاد انعطاف در برنامه‌ها، لازم است به نکته‌های ذیل توجه کنیم:

۱. برنامه‌های روزانه‌ی خود را بنویسید تا هم از فراموشی و غفلت نسبت به آن‌ها جلوگیری کنید و هم در صورت لزوم بتوانید آن‌ها را تغییر دهید یا جابه‌جا کنید. در آغاز کار، نوشتن برنامه لازم است تا کارها روی روال قرار گیرد.

۲. در کنار هر برنامه، زمان تخمینی لازم را برای آن یادداشت کنید.

۳. احتمال به‌هم‌خوردن برنامه را در نظر بگیرید؛ چراکه به طور طبیعی ممکن است حوادث غیرمترقبه‌ای، برنامه‌ها را مختل کنند.

۴. در صورت به‌هم‌خوردن یک برنامه، به نوشته‌ی خود رجوع کرده و مورد جایگزین را انجام دهید.

آسیب انعطاف‌پذیری در برنامه

برخی گمان می‌کنند که انعطاف در برنامه به این معناست که کار را در هر زمانی خواستیم، می‌توانیم انجام دهیم؛ بنابراین اگر در زمان مشخّص شده، نتوانستیم به

برنامه عمل کنیم، اشکالی ندارد و در زمان دیگری می‌تواند تحقق یابد. نتیجه‌ی چنین دیدگاهی آن است که نسبت به اجرای برنامه‌ها، آرام آرام بی‌خیال می‌شوند؛ در حالی که باید مراقب بود قابلیت انعطاف در برنامه، باعث تسویف و تأخیر نشود. از طرفی مراقب باشیم به خودمان فشار نیاوریم. برای مثال: ممکن است در ساعتی از روز کشش روحی یا جسمی انجام کار را نداشته باشیم و نیاز به استراحت داشته باشیم. در این صورت از خود سرزنش گری بابت عقب افتادن از برنامه پرهیز کنیم. بنابراین در به‌کارگیری این اصل، باید به اصول قبلی برنامه‌ریزی نیز توجه کامل داشته باشیم.

اصل هفتم: اولویّت‌بندی کارها

برنامه‌هایی که به نظرتان مهم هستند، بر برنامه‌هایی که از اهمیت کمتری برخوردارند، مقدّم کنید. انسان باید برنامه‌ای را در دستور کار خود قرار دهد که جزو وظایف او است. این مسأله در روایات نیز آمده است. مولا امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید:

دَع ما لا یَعنِیکَ وَاشْتَغِل بِمُهِمِّک الّذِی یُنجِیک؛[1]

واگذار آن‌چه را به کارت نیاید و ربطی به تو ندارد و مشغول شو به کار مهمی که تو را نجات بخشد.

پیداست که پرداختن به امور ضروری و مهم، همان پرداختن به وظایف است.

اصل هشتم: مشورت‌کردن

انسان معمولا در هیچ کاری از مشورت با کارشناسان و صاحبان تجربه بی‌نیاز

---

۱. لیثی، عیون الحکم و المواعظ، ص۲۲۹.

نیست؛ بنابراین در امر مهم برنامه‌ریزی نیز، بهتر است مشورت[۱] کند تا زودتر به نتیجه برسد.

مراحل شش‌گانه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی

در ادامه، شش مرحله‌ی مهم برای مدیریت زمان مطرح می‌شود. طبیعی است رعایت ترتیب این مراحل، اثر بهتری در مدیریت زمان خواهد داشت.

نمونه مشاوره‌ای:

استاد مشاور: طلبه‌ی پایه ۷ مراجعه کرده بود به مرکز مشاوره و مشکل مدیریت زمان داشت. می‌گفت: من تسویفم زیاد است(به خودم می‌گویم بعدا انجام خواهم داد). خیلی کارهایم را به عقب می‌اندازم. احساس می‌کنم وقتم دارد زیاد تلف می‌شود و با این‌که می‌دانم تقریبا از زندگی‌ام چه چیزهایی می‌خواهم اما احساس می‌کنم آدم موفقی نیستم. به او گفتم اولا اگر بخواهی مدیریت زمان داشته باشی، باید نسبت به هفته‌ی خودت که ۱۶۸ ساعت است باید اطلاعات کسب کنی و ببینیم چه کار می‌کنید؟ برای این کار جدول برنامه‌ریزی ساعت‌های هفته را به او دادم و او ۱۶۸ ساعت خود را بررسی کرد، بعد از آن به او گفتم: ساعت‌های شما تقسیم به دو بخش می‌شود مفید و غیر مفید. و باید کارهای غیر مفید را برنامه‌ریزی کنیم.

بعد از یک هفته که برگشت، گفت: همین‌که من حواسم بود ۱۶۸

---

۱. چند حدیث در باب اهمیت مشورت: امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند:

شاوِرْ قَبلَ أَنْ تَعزِمَ وَ فَكِّرْ قَبلَ أَن تُقْدِمَ؛ پیش از اقدام کار، مشورت نما و قبل از انجام آن تدبیر و سیاست‌گذاری کن. (تمیمی آمدی، غررالحکم، ص۲۹۴)

لا مُظاهَرَةَ أوثَقُ مِنَ المُشاوَرَةِ؛ هیچ پشتیبانی و حمایتی استوارتر از مشورت نیست .(همان، ص۷۷۸)

وَ مَنْ شاوَرَ الرِّجالَ شارَكَها فی عُقولِها؛ هر کس با افراد صاحب نظر مشورت کند، درعقل آنان شریک می‌شود. (نهج البلاغه، حکمت۱۶۱)

ساعت هفته را چه می‌کنم خیلی استفاده از زمانم بهتر شد. گفتم: همین است؛ یکی از عللی که از برنامه‌ی زمانی برخوردار نیستیم این است که حساسیت‌مان نسبت به زمان از بین رفته است. لذا شما حالا که متوجه شده‌اید ساعات مفید و غیر مفیدتان چیست، برای کارهای غیر مفیدتان برنامه‌ریزی می‌کنید. و ما هر چه قدر بتوانیم از کارهای غیر مفید کم کنیم و به کارهای مفید اضافه کنیم موفقیت بیشتری کسب می‌کنیم. شوید. لذا یک برنامه‌ریزی متناسب برایش انجام دادیم و این برنامه را در طول روز مرور کنید. و الان خیلی از مدیریت زمانش راضی است و می‌گوید من از زمانم خیلی خوب دارم استفاده می‌کنم.

۱.هدف‌گذاری

در مدیریت زمان، هدف‌گذاری یکی از گام‌های اولیه و مهم است. با توجه به این‌که در مهارت قبل، به صورت مفصل درباره‌ی هدف‌گذاری و فرایند آن توضیح داده شده است، از تکرار آن در این‌جا خودداری می‌کنیم و اگر در این زمینه ابهامی وجود دارد، به قسمت مربوط به مهارت هدف‌گذاری مراجعه کنید.

در ادامه برای سهولت، بهتر است اهداف در قالب جدول زیر نوشته و آماده گردد.

تمرین(۲) فصل(۶)		
اهداف بلند مدت	تحصیلی	
	شغلی	
	خانوادگی	
	معنوی	
	سایر	
اهداف میان مدت	تحصیلی	
	شغلی	
	خانوادگی	
	معنوی	
	سایر	

اهداف کوتاه مدت	این ماه	تحصیلی	
		شغلی	
		خانوادگی	
		معنوی	
		سایر	
	هفته آینده	تحصیلی	
		شغلی	
		خانوادگی	
		معنوی	
		سایر	

۲.اولویت‌گذاری

اولویت‌گذاری به معنای تصمیم‌گیری درباره‌ی این مسأله است که کدام وظیفه، مهم‌تر و کدام، مهم است. اهمیت بیش‌تر، اولویت را مشخص می‌کند. وظایفی که اولویت زیادی دارند، بایستی نخست انجام شوند.[۱] در این مرحله، اهدافی که در مرحله قبل شناسایی و طبقه‌بندی شده‌اند، اولویت‌گذاری می‌شوند. در برنامه‌ریزی، اولویت مهم‌تر در ابتدای برنامه‌ها قرار می‌گیرد. اگر اولویت‌های مهم‌تر انجام گرفت و فرصتی باقی ماند، نوبت به اولویت‌های بعدی می‌رسد.

توصیه می‌شود اهداف به ترتیب اولویت در تمرین شماره‌ی(۳) نوشته شود. در این جدول، اولویت اول (الف) به فعالیت‌های ضروری و فوری مربوط است. فعالیت‌های ضروری، فعالیت‌هایی هستند که برای رسیدن به اهداف والا، اهمیت بسیار بالایی دارند و فوری هستند؛ یعنی حتما باید در هفته یا ماه جاری مانند امتحان پایان هفته انجام شوند. البته همه‌ی فعالیت‌های ضروری و فوری دارای درجه‌ی یکسانی از ضرورت و فوریت نیستند. بین فعالیت‌های مربوط به گروه الف

۱. سی‌ورت، مدیریت زمان، ترجمه توکلی نیا، ص۳۰.

(ضروری و فوری) نیز می‌توان بر اساس اهمیت و فوریت، درجه‌بندی کرد.

اولویت‌های بعدی در این جدول به ترتیب عبارتند از: (ب) فعالیت‌های ضروری و غیرفوری مانند مطالعه علمی، (ج) فعالیت‌های غیرضروری و فوری مانند جواب به تلفن و (د) فعالیت‌های غیرضروری و غیرفوری مانند تماشای فیلم. هر گروه از این فعالیت‌ها نیز، درون خود می‌توانند دارای درجه‌بندی باشند.

تمرین(۳) فصل(۶): اولویت‌گذاری اهداف			
ضروری و فوری(الف)		ضروری و غیر فوری(ب)	
اولویت‌های الف: ۱		اولویت‌های ب: ۱	
اولویت‌های الف: ۲		اولویت‌های ب: ۲	
اولویت‌های الف: ۳		اولویت‌های ب: ۳	
غیر ضروری و فوری(ج)		غیر ضروری و غیر فوری(د)	
اولویت‌های ج: ۱		اولویت‌های د: ۱	
اولویت‌های ج: ۲		اولویت‌های د: ۲	
اولویت‌های ج: ۳		اولویت‌های د: ۳	

۳.تعیین زمان مورد نیاز برای اهداف

در این مرحله، بررسی شود که انجام اهداف روزانه یا هفتگی، به چه میزان زمان نیاز دارند. جدولی تشکیل داده و در ستون اول این جدول، اهداف بر اساس اولویت و در ستون دوم، زمان مورد نیاز برای هر کدام محاسبه و یادداشت می‌شود.

۴.تدوین برنامه‌ی زمانی

در این مرحله، بعد از شناسایی اولویت‌ها و میزان زمان مورد نیاز آن‌ها، تلاش می‌شود برنامه‌های روزانه یا هفتگی تنظیم شوند. بدین منظور می‌توان از تمرین شماره‌ی(۴) استفاده کرد. در ستون اول این جدول، ایام هفته نوشته و در ستون

دوم، مقابل هر روز دو ردیف قرار داده شده است. در ردیف اول، عنوان فعالیت‌ها در زیر ساعت مقرر باید نوشته شود. ردیف دوم مربوط به گزارش عملکرد است. فرد در پایان روز یا بعد از هر ساعتی، پایین فعالیت مورد نظر بر اساس نمره گزارش می‌دهد که آیا فعالیت مورد نظر را انجام داده است یا نه؟ اگر انجام داده، به چه میزان بوده است؟ برای مثال: نمره‌ی ۱۰۰ به معنای انجام کامل، نمره‌ی صفر به معنای عدم انجام، ۸۰ به معنای انجام مقدار زیادی از فعالیت و... است. ستون آخر این جدول به امتیاز روزانه مربوط است. فرد با توجه به میزان فعالیتی که در کل روز داشته است، به خودش امتیاز می‌دهد.

در مجموع، این جدول شامل عنوان فعالیت‌ها (اهداف کوتاه‌مدت)، زمان انجام و ارزیابی کمّی آن‌ها است. ارزیابی کمّی بر اساس میزان زمانی که صرف انجام برنامه کرده است، مشخص می‌شود.

تمرین(۴) فصل(۶): جدول تدوین برنامه زمانی

ایام هفته	ساعت / عنوان و گزارش	۷-۸	۸-۹	۹-۱۰	۱۰-۱۱	۱۱-۱۲	۱۲-۱۳	۱۳-۱۴	۱۴-۱۵	۱۵-۱۶	۱۶-۱۷	۱۷-۱۸	۱۸-۱۹	۱۹-۲۰	۲۰-۲۱	۲۱-۲۲	امتیاز روزانه
شنبه	عنوان فعالیت																
	گزارش عملکرد																
یکشنبه	عنوان فعالیت																
	گزارش عملکرد																
دوشنبه	عنوان فعالیت																
	گزارش عملکرد																

سه شنبه	عنوان فعالیت															
	گزارش عملکرد															
چهارشنبه	عنوان فعالیت															
	گزارش عملکرد															
پنجشنبه	عنوان فعالیت															
	گزارش عملکرد															
جمعه	عنوان فعالیت															
	گزارش عملکرد															

نمونه مشاوره‌ای:

استاد مشاور: طلبه پایه ۴ به من مراجعه کرده بود. می‌گفت: من برنامه زیاد می‌ریزم، اما متاسفانه به برنامه‌هایم عمل نمی‌کنم. گفتم برنامه‌ریزی یک سری اصول دارد. اینکه متناسب با توان باشد، انعطاف داشته باشد و سایر ویژگی‌ها... اگر این اصول را انجام دهی، حتما موفق می‌شوی. یک برنامه‌ای طراحی کن و بیاور تا من ببینم مشکل کجاست؟ بعد از اینکه رفت و برنامه‌هایی که نوشته بود را آورد. دیدم، بله، یکی از مشکلات شما همین است که سعی کرده‌ای ۱۰۰٪ شبانه روز را پوشش دهی. در حالی‌که آدمی در بهترین حالت ۸۰٪ ساعات شبانه روزش را می‌تواند پوشش دهد. ۲۰٪ باید رها شود یا برنامه‌ی خاصی نباید در آن داشته باشد. چرا که همیشه احتمال اینکه به ۱۰۰٪ برنامه‌ریزی بتوانید برسید خیلی کم است اما به ۸۰٪ برنامه‌ها رسیدن، دست یافتنی‌تر است. برنامه‌ریزی ۸۰٪ برایش کردیم یعنی برای حدود ۲۱-۲۰(با احتساب زمان خواب) ساعت از شبانه‌روزش، برنامه چیدیم و در برنامه‌اش انعطاف هم ایجاد کردیم. بعد از مدتی که ناظر برنامه‌هایش بودم، الحمدلله بحث برنامه‌ریزی‌اش به خوبی حل شد.

تمرین برنامه‌ریزی

در شیوه‌های برنامه‌ریزی درسی، مطلوب‌ترین شرایط را دو ساعت مطالعه (مطالعه و مباحثه) در قبال یک ساعت حضور در کلاس پیشنهاد کرده‌اند.

برای کشف عوامل مداخله‌کننده در برنامه درسی و میزان وقت تلف شده بهتر است از فرم برنامه‌ریزی که در تمرین شماره(۴) آمده بود، استفاده کنید و به ترتیب زیر عمل نمایید:

۱- ابتدا به مدت یک هفته از زمان بیداری صبح تا خواب شب هر فعالیتی را انجام می‌دهید، بنویسید. اگر فعالیتی نیم ساعت به طول می‌انجامد خانه مربوطه را با یک خط عرضی یا طولی نصف کنید. سعی کنید همه چیز را بنویسید.

۲- در پایان هفته فعالیت‌های ثبت شده را مرور کنید و فعالیت‌های خود را تجزیه و تحلیل کنید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

- چند ساعت وقت تلف شده در روز دارید؟
- چند ساعت امکان برنامه‌ریزی در خارج از ساعات درسی دارید؟
- چه کسانی مهمترین افراد مداخله کننده در برنامه شما هستند؟
- چه چیزهایی یا چه شرایطی باعث اتلاف وقت شما شده است؟
- آیا ساعت خواب و بیداریتان منظم است؟
- آیا به نگاه جدیدی درباره مدیریت زمان خود دست یافته‌اید؟ چه شناختی از خود دارید؟
- چه تغییراتی باید حاصل شود؟
- آیا نیاز به کمک بیرونی برای رفتن در چارچوب برنامه‌ریزی دارید؟

۳- آنچه در جدول نوشته‌اید را با توجه به سؤالات فوق دوباره تنظیم کنید.

۴ - بهتر است برای تنظیم آن از استاد یا مشاور مدرسه کمک بگیرید.

۵- خود نظارت‌گری و ارزشیابی روزانه یا هفتگی را فراموش نکنید.

۶- اگر برنامه خود را نسبت به روز یا هفته قبل خوب انجام داده‌اید به خودتان جایزه بدهید.

معمولا افراد به دو یا سه شکل اصلی برنامه‌ریزی می‌کنند:

۱- بر اساس زمان یعنی ابتدا زمان را تقسیم‌بندی می‌کنند و سپس فعالیت‌ها را در قالب آن می‌ریزند. این نوع برنامه‌ریزی معمولا اجرا نمی‌شود و بسیاری از اوقات سبب ناکامی می‌شود.

۲- بر اساس اولویت کارها و فعالیت‌ها؛ یعنی شما با خودتان قرار می‌گذارید که طبق اولویت‌ها چه مقدار درس بخوانید یا چه فعالیتی انجام دهید.

۳- فهرست فعالیت‌های روزانه در هفته گذشته را بنویسید، با اولویت‌بندی آن را دوباره تنظیم کنید و برای هر فعالیت، سقف زمانی هم قرار دهید. به اعتقاد ما این روش، بهترین روش است.

اگر در برنامه‌ریزی و اجرای آن موفق نشدید نا امید نشوید، کسانی که امروزه بیش از ۱۰ ساعت در شبانه روز مطالعه می‌کنند از روز اول چنین نبوده‌اند. بنابراین با تمرین و ممارست به هدف خود نایل خواهید شد.

۵.تعیین پاداش و جریمه

در این مرحله برای افزایش انگیزه، بهتر است پاداش و جریمه برای چگونگی انجام برنامه مشخص شود. به این معنا که اگر در حد مطلوب، برنامه را اجرا کردید به پاداش می‌رسید و اگر کوتاهی کردید، متحمل جریمه می‌شوید. پاداش باید چیزی باشد که مورد علاقه‌ی فرد است و جریمه نیز باید چیزی باشد که ادای آن برای فرد سخت باشد.

۶.ارزیابی

شایسته است فرد زمانی را برای محاسبه و ارزیابی خود (برای مثال: نیم‌ساعت در

هفته) قرار دهد. در این نیم‌ساعت بررسی کند که به چه میزان برنامه را عملی کرده و چه مقدار به اولویت‌های مهم‌تر یا چه مقدار به اولویت‌های کم اهمیت‌تر پرداخته است. طبیعی است اگر طبق برنامه پیش رفته باشد، نوعی احساس نشاط پیدا می‌کند و با انگیزه‌ی بیش‌تر می‌تواند برنامه را ادامه دهد و اگر کوتاهی کرده باشد، می‌تواند خود را جریمه کرده و برای رفع اشتباهات و کوتاهی‌ها، دوباره برنامه‌ریزی کند.

مراحل اجرای ارزیابی

اگر بخواهیم در اجرای برنامه‌های خود، موفق‌تر عمل کنیم، چاره‌ای نداریم جز این‌که «ارزیابی» را در اجرای برنامه‌ها به کار بندیم. مقصود ما از «ارزیابی» یعنی مرزبانی برنامه و استفاده از آن برای اجرای کامل برنامه‌ها می‌باشد.

ارزیابی دارای پنج مرحله است که در این‌جا باید همه‌ی آن مراحل را در نظر گرفت:

۱) مشارطه

به معنای شرط‌کردن با خود است؛ یعنی در ابتدای هر روز با خود شرط کنیم که به برنامه‌های طراحی شده، جامه‌ی عمل بپوشانیم[۱]. به این صورت که برنامه‌های آن روز را همراه با زمان مورد نیاز برای انجام آن‌ها یادداشت کنیم و برای ترک هر قسمت از برنامه، تنبیه یا جریمه‌ای در نظر بگیریم و به خود بگوییم: «اگر امروز این کارها را انجام ندادی، به فلان شکل تنبیه می‌شوی».

۲) مراقبه

مراقبه به معنای نگهبانی از خود است به این معنا که در طول روز، مراقب

---

۱. البته در این شرایط نیز، اصول برنامه‌ریزی مانند انعطاف‌پذیری را فراموش نکنیم.

باشیم برنامه‌ی روزانه را دقیق اجرا کنیم. در صورت موفق‌شدن، باید هر مقدار از برنامه که به اتمام رسید، ثبت شود و در کنار آن، مقداری از برنامه را که به پایان نرسیده یا به آن عمل نکرده‌ایم، به همراه علت نقص یا ترک آن یادداشت کنیم. این کار یک نوع نظارت درونی است که برای بهترشدن اجرای برنامه‌ها مؤثر است. بهتر است به نظارت الهی نیز توجه کنیم و در طول روز به یاد داشته باشیم که اعمال ما، بر وجود مقدس آقا امام زمان عرضه می‌شوند.[۱]

۳) محاسبه

این مرحله به معنای حساب‌کشی است. در پایان هر روز، خوب بررسی کنیم و ببینیم که آیا طبق شرط عمل کرده‌ایم یا نه؟ در صورت تخلّف از شرط، بررسی کنیم که دلیل آن چه بوده است؟ در محاسبه، دقت زیادی لازم است. نباید عجولانه از کنار آن گذشت. محاسبه در واقع، نوعی ارزیابی برنامه است و مشخص می‌سازد که چه مقدار به برنامه‌ها عمل شده یا چرا برنامه‌ها به اتمام نرسیده است؟ اگر دیدیم توفیق انجام همه‌ی برنامه‌ها را داشته‌ایم، از خداوند متعال سپاس‌گزاری کنیم و باز از او توفیق بطلبیم و اگر تخلّف یا سستی و تنبلی‌ای در کار خود مشاهده کردیم، اول از خداوند عذرخواهی کنیم و سپس از او استمداد بجوییم تا در آینده بتوانیم اشتباه‌هایمان را کمتر کرده و بهتر و بیش‌تر پیش برویم.

۴) معاتبه

در صورت نقص در اجرای برنامه‌ها، از خود بپرسیم: چرا چنین کرده‌ایم؟ این کوتاهی و تنبلی را تا کی می‌خواهیم ادامه دهیم؟ دلیل این کوتاهی چیست؟ با این سؤالات به آسیب‌شناسی برنامه پرداخته‌ایم. سپس در این مرحله، اگر چند بار

---

۱. امام خمینی، شرح چهل حدیث، ص ۳۸۵.

آسیب شناخته شده تکرار گردد و آن را برطرف ننماییم، به خود عتاب نموده و از مشاور کمک بگیریم.

۵) معاقبه

بدین معناست که باید خود را به تحمل تنبیه یا جریمه‌ی از پیش تعیین شده وادار کنیم. البته توجه داشته باشیم که تنبیه و جریمه نباید خیلی زیاد سنگین و سخت باشد؛ چرا که در این صورت ممکن است از زیر بار آن فرار کنیم یا خود تنبیه، مشکلاتی برای ما ایجاد کند.

شناسایی و کنترل سارقان زمان

خیلی از افراد در برنامه‌ریزی مشکلی ندارند؛ ولی در اجرای برنامه‌ها دچار مشکل می‌شوند. لذا نکته‌ی تکمیلی که می‌توان برای رفع آن اشاره کرد «شناسایی و کنترل سارقان زمان» است.

هنگامی که کارها آن‌طور که برنامه‌ریزی کرده‌ایم یا انتظار داریم، انجام نمی‌شود و بارها در کارمان وقفه ایجاد شده است؛ یا مقصر خودمان هستیم یا گاهی، مسایل دیگری در کار هستند که مانع انجام کارها می‌شوند.[۱]

بنابراین در این مرحله لازم است اموری را که باعث اتلاف وقت یا بی‌نظمی در برنامه و به عنوان دزدان زمان مطرح می‌شوند، شناسایی و سپس برای کنترل یا مواجهه با آن‌ها، تصمیم‌های مناسب گرفت. بدین منظور می‌توان از جدول شماره‌ی (۱)[۲] استفاده کرد. در این جدول، دزدان زمان به دو دسته تقسیم می‌شوند:

یک دسته شامل اموری هستند که قابل کنترل می‌باشند. این عوامل را نیز می‌توان به دو زیرشاخه تقسیم کرد:

---

۱. سی‌ورت، لوتارجی، مدیریت زمان، ترجمه توکلی نیا، ص۱۱.

۲ . صفحه ۱۵۳.

۱- اموری که فرد به‌راحتی می‌تواند آن‌ها را کنترل کند؛ برای مثال: تماشای سریال تلویزیونی یا چت‌های غیرضروری. در این موارد، فرد با یک تصمیم، آن‌ها را کنار می‌گذارد.

۲- اموری که کنترل آن‌ها برای فرد دشوار و نیازمند کمک دیگران یا آموزش مهارت‌های خاص توسط متخصصان است. برای مثال: فردی را تصور کنید که به صورت افراطی در جلسات هیئت و روضه شرکت می‌کند و یا دوستانش به صورت افراطی و مدام او را برای شب‌نشینی دعوت می‌کنند(گعده‌های شبانه) و او جرأت «نه» گفتن ندارد؛ در نتیجه از انجام بسیاری از امور مهم باز می‌ماند. چنین فردی لازم است به یک متخصص برای یادگیری مهارت جرأت‌ورزی مراجعه کند و با یادگیری جرأت‌ورزی، آن‌را در زندگی خود به کار گیرد.

دسته دوم که باعث اتلاف وقت یا بی‌نظمی می‌شود، امور غیرقابل کنترل هستند. فردی را تصور کنید که تصمیم گرفته ساعت هشت در کلاس حاضر شود؛ ولی دچار تصادف یا ترافیک پیش‌بینی نشده می‌شود. در چنین مواردی، توصیه می‌شود که فرد ناامید نشود و خود را سرزنش نکند، بلکه به تناسب مشکل، انعطافی در برنامه‌ی خود ایجاد کند و از بقیه‌ی وقت بهره ببرد.

برای استفاده بهتر از زمان، جدولی طراحی شده است؛ ولی پیش از آن، دو سؤال مهم از خود می‌پرسیم:

۱- در یک ماه گذشته، چه اموری مانع از انجام کارهای مهم شده‌اند؟

۲- کدام یک از این امور، قابل کنترل و کدام یک، غیرقابل کنترل بوده‌اند؟

بعد از شناسایی، آن‌ها را در ستون سوم جدول زیر یادداشت کنید. سپس در مورد تک‌تک آن‌ها اندیشیده و راه‌های کنترل را در مقابلشان یادداشت کنید. اگر راه حلی به ذهنتان نرسید، بهتر است با مراجعه به افراد با تجربه و متخصص، راه مناسب را بیابید و پس از آن، تصمیم بگیرید که راه‌حل‌ها را عملی سازید.

جدول(۱) فصل(۶): سارقان زمان			
		عنوان سارقان زمان	راه حل‌ها
سارقان زمان	قابل کنترل	آسان	۱- وب‌گردی غیر ضروری	مدیریت بازدید از سایت‌ها و کانال‌ها
			۲- تماشای فیلم و سریال	کاهش تماشا و خاموش کردن تلویزیون هنگام کار یا مطالعه
			۳- ...	
			۴- ...	
		دشوار	۱- مهمان ناخوانده و عدم توانایی در «نه» گفتن	تصمیم به یادگیری مهارت جرأت ورزی و بکارگیری آن
			۲- تنبلی	استفاده از اصل تدریج یا مراجعه به مشاور جهت درمان
			۳-	
			۴-	
	غیرقابل کنترل	۱- ترافیک غیرقابل پیش بینی		۱. انعطاف و اصلاح برنامه ۲. سرزنش نکردن خود

موانع اجرای برنامه‌ها

اگر به طور جدی، عزم خود را جزم کرده‌اید که برای کارهای خود در زندگی برنامه‌ریزی کنید، باید موانع اجرای برنامه‌ها را شناسایی کنید تا در مرحله‌ی اجرا، دچار سستی نشوید. بی‌تردید پرداختن به این مسأله موجب می‌گردد که برنامه‌های خود را با خاطری آسوده به اجرا درآورید. موانع اجرای برنامه عبارتند از:

۱.عجله‌کردن

اگر پیش از فرا رسیدن وقت مناسب انجام دادن کار، در آن شتاب یا سرعت عمل بیش از حد داشته باشید، کار عجولانه انجام می‌شود یا با شکست مواجه می‌شوید. در این صورت، ممکن است انگیزه‌ی لازم برای انجام برنامه‌های بعدی را از دست بدهید.

آثار عجله در امور

برخی از آثار عجله عبارتند از:

۱) عجله مانع نتیجه‌گیری است؛ امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید:

وَمَن اِبتَدَاَ بِعَمَلٍ فِی غَیرِ وَقتِهِ کانَ بُلوغُهُ فِی غَیرِ حِینِه؛[۱]

هر کس عملی را در غیر وقت خاص خودش شروع کند، آن کار در غیر زمان خودش به نتیجه خواهد رسید.

۲) عجله پشیمانی به بار می‌آورد؛ از آن‌جا که کار با عجله سرانجامی ندارد، انسان را با پشیمانی مواجه می‌کند. در روایت آمده است که امام صادق علیه‌السلام فرمود:

مَعَ التَثَبُّت تَکونُ السلامة وَ مَعَ الْعَجلَة تَکونُ الندامة... ؛[۲]

با تثبت و عدم تعجیل، سلامتی به‌دست می‌آید و با عجله، پشیمانی همراه است.

هم‌چنین در نامه‌ی امام علی علیه‌السلام به مالک اشتر آمده است:

وَ اِیّاکَ وَ العَجَلَة بِالاُمورِ قَبلَ اَوانِها؛[۳]

مبادا هرگز در کاری که وقت آن فرا نرسیده، شتاب کنی!

---

۱. مجلسی، بحار الانوار، ج۶۸، ص۳۳۸، باب۸۳.
۲. همان.
۳. نهج‌البلاغة، نامه‌ی۵۳، بند۱۴۸.

۳) عجله سبب ذلّت و خواری است؛ خراب‌شدن کارها که گاهی ریشه در عجله‌کردن انسان دارد، موجب ذلّت و سرافکندگی می‌شود. در حکمت‌هایی که به امیرمؤمنان علیه‌السلام منسوب است، آمده است:

وَالعَجلَه فِی الاُمورِ مَکسِبهٌ لِلْمَذَلّهِ؛[۱]

و عجله در کارها، ذلّت در پی خواهد داشت.

بنابراین مناسب است هر برنامه‌ای را با حوصله، بدون عجله و با دقت پیگیری کرد. حضرت رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند:

اِعلَم اَن النّصر مع الْصبر؛[۲]

بدان که پیروزی توأم با صبر است.

امام حسن مجتبی علیه‌السلام در یکی از خطبه‌های خود می‌فرماید:

اصبِروا إنَّ اللهَ مَعَ الصّابِرین فَلَستُم أَیُها النّاس نَائِلین ما تُحِبُّون اِلّا بِالصَّبر علَی ما تکرَهون؛[۳]

صبر کنید که خداوند با صابران است. ای مردم! آن‌چه را که دوست دارید، به آن نخواهید رسید، مگر آن‌که بر آن‌چه دوست ندارید، صبر کنید.

۲.آرمانی بودن برنامه

از ویژگی‌های برنامه آن است که قابل اجرا باشد؛ آرمانی بودن، همان کلی و در دوردست بودن برنامه است؛ به طوری که اکنون قابلیت اجرا ندارد. برنامه وقتی آرمانی شد، به آن معناست که اکنون توان اجرای آن وجود ندارد. در قرآن کریم آمده است:

---

۱. ابن ابی‌الحدید، شرح نهج‌البلاغة، ج۲۰، ص۲۷۲.
۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۷۴، ص۱۳۶ .
۳. مجلسی، بحارالانوار، ج۴۴، ص۵۰ .

لا یُکَلِّفُ اللهُ نَفْسا اِلاّ وُسعَها؛[۱]

خداوند هیچ‌کس را جز به قدر توانایی‌اش تکلیف نمی‌کند.

اگر برنامه‌ای بیش‌تر از توان ما باشد، اولا نتیجه نخواهد داد و ثانیا، برنامه‌های دیگر را نیز تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و در آن‌ها نیز خلل ایجاد می‌کند.

۳.مغرور شدن به توانمندی‌ها

برخی در اثر آسانی درس‌ها، عدم مشکلات و گرفتاری‌های زندگی و سلامتی جسم و جان، از آمادگی خوبی برای فهمیدن درس‌ها در کلاس برخوردارند؛ بنابراین دچار غرور می‌شوند و به خود زحمت مطالعه‌ی درس‌ها و تحقیق در موضوعات علمی را نمی‌دهند و شاید با پیش مطالعه، مباحثه و خلاصه‌نویسی درس‌ها، رابطه‌ی خوبی نداشته باشند. آنان به تدریج به این وضع عادت می‌کنند و برنامه‌ای برای درس یا زندگی ندارند.

۴.اهمال‌کاری

تعلّل و به تعویق انداختن کارها، همان تعطیل موقّت تکالیف است. برنامه‌های مطالعه و فهرست کارهای روزانه در کمک به حل این مشکل، سودمند هستند. با این حال، تنها زمانی قابل استفاده‌اند که اول، برنامه‌ها را تهیه کنید. در فعالیت‌های تحصیلی، اهمال‌کاری موفقیت شما را به مخاطره می‌اندازد یا مانع دست‌یابی به اهداف می‌شود. برای غلبه بر اهمال‌کاری، لازم است ابتدا دلایل آن‌را بررسی و تحلیل کنید. روان‌شناسان، چهار علت بسیار کلی را برای این معضل مطرح می‌کنند:

---

۱. بقره، آیه۲۸۶.

۱) فقدان انگیزه

یکی از دلایل فقدان انگیزه، ممکن است تنظیم نادرست اهداف باشد. بنابراین مناسب است یک بار دیگر اهداف خود را به صورت شاخه‌ای و دسته‌بندی شده بررسی کنید. چنان‌چه اهدافتان کاملا روشن باشد، تنها بر اهداف بلندمدت خود متمرکز شوید و اگر اهداف کوتاه‌مدت شما (ارائه‌ی تحقیق درس، تلخیص کتاب خاص...) دچار مشکل شده، آن‌را مانع حرکت خود ندانید.[۱]

یکی دیگر از دلایل فقدان انگیزه می‌تواند به خاطر عدم انتخاب درونی شما باشد. برای مثال: اگر تنها به این علت به حوزه آمده باشید که والدینتان این‌گونه خواسته‌اند یا دوستانتان به حوزه آمده‌اند، نمی‌توانید مسؤولیتی برای یادگیری خود به عهده بگیرید.

پس باید بار دیگر علت آمدن به حوزه‌ی علمیه، اهداف خود و چگونگی مسؤولیت‌پذیری برای رسیدن به این اهداف را ارزیابی کنید. خلاصه این‌که، باید اهداف شخصی و مالکیت تحصیل خود را به عهده بگیرید.

۲) ترس از شکست

ترس از شکست، دغدغه‌ی روانی اکثر مردم است و علت آن، عدم اطمینان به خود یا تمامیت‌طلبی است. تمامیت‌خواهی به این معناست که کار را به طور کامل و ٪۱۰۰ انجام شده بخواهد؛ و انجام کار به صورت ۹۸٪ درصد در نظر او صفر تلقی شود. این افراد به خود اطمینان ندارند؛ زیرا آن‌ها موفقیت را با خودارزشی[۲]

---

۱. رابینسون و همکاران، مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر، ترجمه‌ی بیرامی و همکاران، ص۲۰۹.

۲. یعنی اگر در کاری موفق نشوند، به جای اینکه مجددا تلاش کنند تا موفق شوند، خود را بی‌ارزش و بی‌خاصیت می‌پندارند.

برابر می‌سازند و هر چیزی را که بـه آسـانی انجام‌پـذیر باشـد، پذیرفتـه و وظـایف سخت را به زمان بعد موکول می‌کنند.

برخی از طلاب، تکالیف را آن‌قدر به تأخیر می‌اندازنـد کـه دیگـر خیلـی دیـر می‌شود یا حتی اصلا آن‌را انجام نمی‌دهند. چنین افرادی باید بدانند بـه مسـئولیت پذیری آنان در آینده لطمه وارد می‌شود. آن‌ها برای توجیه کار خود عنـوان می‌کننـد که «من می‌توانم به خوبی از پس این کار برآیم، به شرط آن‌کـه بـه انـدازه‌ی کـافی وقت داشته باشم».

اگر از چنین بهانه‌ای استفاده کنند، ترس بیش‌تری برای خود ایجـاد می‌کننـد و مسؤولیت شکست‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازنـد؛ البتـه همـه‌ی مـا بایـد توجه داشته باشیم که ما یـک انسـان هسـتیم و توانـایی انجـام دادن تمـام کارهـا را نداریم، بلکه باید تلاش‌های صادقانه‌ای را برای برنامه‌ریزی منطقی وقـت خـود بـه کار ببندیم تا طرحی را بدون نیاز به بهانه‌ای مانند «اگر وقت کافی داشتم» به اتمـام برسانیم.[۱]

۳) واهمه از شروع کردن

چنان‌چه خود را با فهرست بلندی از کارهای متفرقه مشغول کنید، آمـادگی شـروع طرح اصلی (برای مثال تسلط به مکالمه‌ی زبان عربی یا انگلیسی) یا تکلیف دیگر خود را از دسـت داده و بـه احتمـال زیـاد در طبقـه‌ی افـراد اهمال‌کـار و تعلـل‌ورز می‌افتید.

یکی از دلایل استفاده از تاکتیک طفره رفتن، اطمینـان نداشـتن بـه اینکـه «آیـا این‌کار از وظایف من هست یا نه؟» اگر شک دارید که ایـن کـار از وظـایف شـما

۱. رابینسون و همکاران، همان، ص۲۱۰.

هست یا خیر، بار دیگر تکلیف یا طرح را با دقت بررسی و ایرادها را تجزیه و تحلیل کنید تا به یقین برسید و در صورتی که برای رفع ایرادها، به مشاوره نیاز دارید، از مشاور مرتبط کمک بگیرید.

یکی دیگر از دلایل عدم شروع به کار در افرادی که مشغول به تحصیل هستند، انتظار «لحظه‌ی جادویی» است؛ برای مثال: فردی بگوید «تا زمانی که به من الهام نشود و چیزی به دلم نیفتد، نمی‌توانم چیزی بنویسم».

البته گاهی از سوی خداوند متعال، «نسیم‌های خاص رحمت» به دل و ذهن می‌وزد. چنان‌که در روایتی از رسول اکرم ﷺ آمده است:

إنَّ لِرَبِّكُم فِی أیّامِ دَهرِكُم نَفَحاتٌ ألا فَتَعَرَّضُوا لَها؛[1]

در ایام زندگی شما، خداوند اوقات و فرصت‌های مناسبی را در اختیارتان قرار می‌دهد. بکوشید از آن فرصت‌ها استفاده کنید.

اما یادمان باشد که وجود نعمت خدادادی عقل و نیروی خرد، الهام‌بخش همیشگی ماست؛ پس به جای انتظار معجزه، از مدیریت برنامه‌ریزی و تهیه فهرست کارهای روزانه بهره ببرید. حضرت علی علیه‌السلام، پیروان خود را از تعویق انداختن کارها برحذر داشته است. ایشان در حدیثی می‌فرمایند:

إِیَّاكُمْ وَ تَسْوِیفَ اَلْعَمَلِ، بَادِرُوا بِهِ إِذَا أَمْكَنَكُمْ، مَا كَانَ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَسَیَأْتِیكُمْ عَلَى ضَعْفِكُمْ وَ مَا كَانَ عَلَیْكُمْ فَلَنْ تَقْدِرُوا أَنْ تَدْفَعُوهُ بِحِیلَةٍ؛[2]

از به تعویق انداختن کارها بپرهیزید. زمانی‌که برایتان از روزی (الهی) فراهم شد، شروع کنید. به‌زودی زمانی فرا می‌رسد که توان نداشته و مشکلات به شما رو آورد در حالی که دیگر قادر به دفع آن نیستید.

---

۱. مجلسی، بحارالأنوار، ج۶۸، ص۲۲۱، باب ۶۶.

۲. شیخ صدوق، الخصال، ج ۲، ص۶۳۲.

۴) ندانستن راه حل مواجهه با کارهای بزرگ

چهارمین دلیل تعویق انداختن کار به حجم، مقدار و اهمیت وظایف بستگی دارد. اغلب انسان‌ها وقتی با حجم کاری زیاد روبه‌رو می‌شوند، وحشت می‌کنند. راه حل این است که کار را به بخش‌های معقول و قابل انجام تقسیم کنیم. برای نمونه، لازم نیست مقاله‌ی تحقیقی، حتما یک‌باره انجام شود، بلکه می‌توان آن‌را به‌تدریج و قسمت به قسمت انجام داد. بنابراین در ابتدا لازم است که جدول زمانی خود را تهیه، کار را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم و سپس شروع به انجام دادن آن کنید.[۱]

حال که عمده دلایل اهمال‌کاری گذشت، به‌طور خلاصه می‌توان گفت: با «امروز و فردا نکردن» و یا «کار را به فردا نیانداختن» باید اهداف خود را مشخص و تثبیت کنیم و در خود، احساس مسؤولیت درونی بیافرینیم. به جای منفی‌اندیشی و منفی‌بافی، مثبت‌تر بیندیشیم، خوشبین باشیم و امیدوارانه‌تر صحبت کنیم. کاری را که باید انجام شود، ارزیابی، مرحله‌بندی و به بخش‌های معقول و قابل اجرا تقسیم کنیم و مدیریت زمان و جدول زمان‌بندی در انجام آن کار را به‌طور جدّی و فعّال، دنبال نماییم. مطمئن باشید با توکل به خدای متعال اگر فنون و روش‌های گفته شده را به دقت پیگیری کنید، (و به جای این‌که در زمره‌ی افرادی باشید که در آخرین لحظه‌ها، کارها را عجولانه به انجام می‌رسانند یا از انجام اصل آن طفره می‌روند)، می‌توانید از نخستین افرادی باشید که کارها را با موفقیت به اتمام می‌رسانند. بیایید امتحان کنیم![۲] در ادامه به اصول یک برنامه‌ریزی درست اشاره می‌کنیم.

یکی از راه‌هایی که می‌تواند به انسان برای درمان اهمال کاری یاری دهد و انگیزه او را در برنامه‌ریزی بالا ببرد، دیدن الگوهای موفق است. به همین دلیل،

---

۱. هلیر و همکاران، معجزه تقویت مهارت‌های یادگیری، ترجمه فاضلی و همکاران، ص۱۶۱.
۲. همان، ص۱۶۲.

قرآن برای بشر الگویی تمام عیار معرفی می‌کند و می‌فرماید:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا؛[1]

قطعا برای شما در [اقتدا به] رسول خدا سرمشقی نیکوست برای آن کس که به خدا و روز بازپسین امید دارد و خدا را فراوان یاد می‌کند.

اگر انسان در هر کاری یک الگوی درست داشته باشد، کارها را راحت‌تر و سریع‌تر به نتیجه می‌رساند. در اجرای برنامه‌ها نیز اگر فردی موفق و اهل برنامه را الگوی خود قرار دهیم، توفیق بیش‌تری در اجرای آن‌ها پیدا خواهیم کرد.

---

۱. سوره احزاب، آیه‌ی ۲۱.

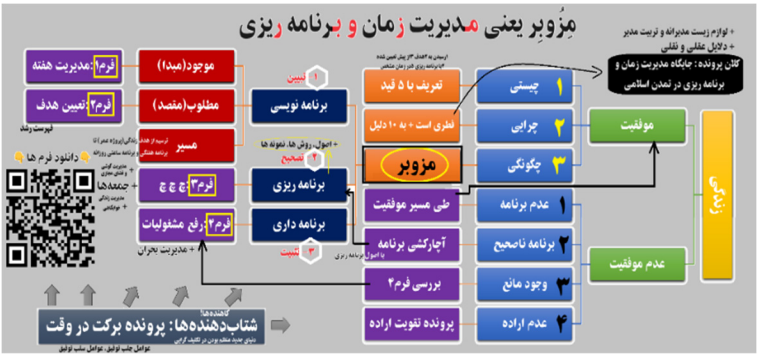
منابع مرتبط

- برنامه‌ریزی ماموریت گرا، محمدرضا فلاح شیروانی.

- مهارت‌های طلبگی، دفتر ۴: برنامه‌ریزی تحصیلی، حسین خنیفر.

- الگوریتم برنامه‌ریزی و مدیریت زمان ویژه فعالان و تشکل‌های دانشجویی:

miqat.ir/edu_courses/class_plist/id/102



خود ارزیابی

در جدول زیر فهرست مهارت‌های توضیح داده شده در این بخش آمده است، مشخص نمایید انجام مهارت‌ها چه میزان بر تحصیل شما اثر داشته است. هم‌چنین می‌توانید این کار را در مورد میزان پیشرفت و موفقیت در هر یک از آن‌ها به اقتضای آن مهارت مجددا انجام دهید.

جدول خودارزیابی بخش دوم					
ردیف	عنوان	تاثیر بر تحصیل شما			توضیحات
		کم	متوسط	زیاد	(علت انتخاب گزینه)
۱	خودآگاهی				
۲	هدف‌گذاری				
۳	مدیریت زمان و برنامه ریزی				

بخش سوم:

بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)

در بخش گذشته به مهارت‌های عمومی پرداختیم که به صورت غیر مستقیم، موثر بر تحصیل هستند. در این بخش به مهارت‌های اختصاصی تحصیل می‌پردازیم. مهارت‌هایی همچون مطالعه، تقویت حافظه، تمرکز حواس و مباحثه، مختص تحصیل هستند و به صورت مستقیم بر کیفیت و اُفت تحصیل اثر گذارند.

فصل۷: مهارت مطالعه

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به موارد ذیل دست یابد:

۱. روش و مراحل مطالعه را در زندگی خود پیاده‌سازی نماید.

۲. از شرایط روحی و معنوی مطالعه اطلاع داشته و با فنون و قوانین مطالعه آشنایی پیدا کرده باشد.

مقدمه

اولین سفارش و پیام دین اسلام، خواندن است.[۱] در تاریخ، کتاب همواره به عنوان عامل محوری انتقال دانش شناخته شده است. اگر بتوانیم مطالعه را در خود به صورت عادت درآوریم، دیگر ارتباط ما با جهان دانش و آگاهی سخت نخواهد بود و بدون هیچ زحمتی خواهیم توانست از راه مطالعه، درک و اندیشه‌ی خود را نسبت به جهان هستی، رشد و تعالی بخشیم.[۲]

تا به حال این جملات را شنیده‌اید؟ «دیگر حال و حوصله خواندن این کتاب را ندارم»؛ «آن‌قدر از این کتاب خسته شده‌ام که قابل گفتن نیست»؛ «هر چقدر می‌خوانم، کمتر یاد می‌گیرم»؛ «تا لای کتاب را باز می‌کنم، خوابم می‌گیرد!».

به‌راستی مشکل کجاست؟ آیا برای یادگیری درس، واقعاً باید ۱۰ بار کتاب را خواند؟ آیا باید درس‌ها را پشت سرهم مرور کرد؟ آیا می‌دانید یادگیری و مطالعه، رابطه‌ای تنگاتنگ و مستقیم با یکدیگر دارند و برای افزایش میزان یادگیری، باید مطالعه‌ای فعال و پویا داشت؟

بهتر است ابتدا، به تعریف علمی «مطالعه» بپردازیم و آن‌را با برداشت‌های قبلی خود مقایسه کنیم:

تعریف مطالعه

مطالعه یعنی نگریستن و دقت نظر در چیزی برای فهمیدن و آگاهی یافتن از آن؛ بنابراین بین «خواندن» و «مطالعه» تفاوت وجود دارد. در واقع، «خواندن» عبارت است از توانایی درک و فهم کلمات نوشتاری و چاپی که ابزار عمده‌ی دانش می‌باشد. اما «مطالعه» آن است که شخص با هدف و دقت و تیزبینی به مطالب نگاه کند تا

---

۱. علق، آیه۱.

۲. اشرفی ریزی، درآمدی بر مطالعه، ص۹.

آن‌ها را یاد بگیرد. مطالعه اغلب با خواندن، مشاهده، سؤال، گوش دادن، اندیشه و اظهار عقیده همراه است. هدف مطالعه، کشف، فهم و درک اطلاعات است. پس می‌توان «مطالعه» را خواندن هدف‌مند و روش‌مند نیز تعریف کرد.[۱] اولین قدم در این راستا، آن است که با اندکی تفکر، عادت‌های نامطلوب خود را در مطالعه یافته و سپس عادت‌های مطلوب را جایگزین آن‌ها کنیم. به سؤال‌های زیر به منظور کشف عادت‌های خود در مطالعه توجه کنید.

شناخت شیوه‌ی مطالعه‌ی خود

۱. به کدام یک از موارد زیر، علاقه بیش‌تری دارید؟

خواندن؛

حل مسایل؛

حفظ‌کردن؛

از بر خواندن؛

تجزیه و تحلیل‌کردن؛

مباحثه‌کردن.

۲. آیا توانایی خلاصه‌کردن مطالب را دارید؟

۳. آیا درباره‌ی مطالبی که مطالعه کرده‌اید، می‌توانید سؤال بپرسید؟

۴. مطالعه در خلوت یا در گروه مورد پسند شماست؟

۵. یا زمان مطالعه‌ی شما باید طولانی باشد یا به چند زمان کوتاه‌تر تقسیم می‌گردد؟

۶. در مجموع، عادت‌های مطالعه‌ی شما چیست؟

---

۱. همان، ص۱۵و۱۶.

۷. چگونه می‌توانید مطالبی را که یاد گرفته‌اید، به بهترین وجه ارزیابی کنید؟ به وسیله‌ی یک امتحان کتبی؟ نوشتن یک مقاله‌ی کوتاه؟ انجام یک مصاحبه؟

این‌ها مربوط به تجارب گذشته‌ی شما از مدل یادگیری‌تان بود.

مناسب است به چند سؤال درباره‌ی وضعیت فعلی خود نیز بپردازیم:

۱. چقدر به مطالب این کتاب (درسی یا غیر درسی) علاقه‌مندم؟

۲. چقدر برای یادگیری این مطلب، زمان صرف می‌کنم؟

۳. آیا شرایط محیطی مناسب است؟

۴. آیا می‌توانم برخی شرایط نامناسب را تغییر دهم؟

۵. چه انگیزه‌ای باعث می‌شود تا من خودم را وقف یادگیری این مطلب کنم؟

۶. آیا من برنامه‌ی خاصی برای یادگیری این مطلب دارم؟

۷. آیا برنامه‌ی من با توجه به تجارب گذشته و سبک مطالعه‌ام تنظیم شده است؟

واقعیت این است که غالب افراد، به نوعی با خواندن آشنا هستند؛ ولی فقط وقتی در محیط آموزشی هستند و استاد و نظام آموزشی مدرسه به عنوان ناظر، ناظر کار و فعالیت آن‌ها هستند، موفق عمل می‌کنند و چنان‌چه در منزل یا جایی باشند که ناظر وجود ندارد، نمی‌توانند کارایی کامل و مفیدی داشته باشند و از قابلیت‌های خود به طور مناسب بهره‌مند شوند.

افرادی که از مهارت مطالعه بی‌بهره‌اند، بسیار سریع از مطالب می‌گذرند. نگاهی سطحی به درس انداخته و بدون توجه و تمرکز بر معانی بیان شده، بسیاری از نکته‌های اصلی و کلیدی را از دست می‌دهند. با هر محرکی توجه‌شان به مسأله‌ی دیگری معطوف می‌شود و مجبورند بارها و بارها به صفحه‌ی قبل باز گردند و دوباره مطالب را مرور کنند.

با کسب مهارت‌های مطالعه، فرد باید بتواند برای خود برنامه‌ریزی مؤثر داشته باشد و این توانایی و مهارت، در گرو آگاهی از شرایط مطالعه (زمان، مکان و موقعیت) و روش‌های مطالعه مؤثر می‌باشد.

یادگیری و مطالعه

هدف از مطالعه، «یادگیری» است. خودِ یادگیری راه و رسمی صحیح و ناصحیح دارد که بسیاری از آن بی‌خبرند. روش صحیح مطالعه می‌تواند بسیاری از مشکلات تحصیلی را از بین ببرد. بررسی‌های بسیاری به عمل آمده نشان می‌دهد افرادی که در تحصیل موفق بودند، روش درستی برای مطالعه داشته‌اند.[۱] شاید با افرادی مواجه شده باشید که می‌گویند: همه‌ی کتاب‌ها و جزوه‌ها را می‌خوانم؛ ولی موقع امتحان، آن‌ها را فراموش می‌کنم؛ یا من استعداد درس خواندن را ندارم؛ چون با این‌که همه مطالب را می‌خوانم، ولی همیشه نمره‌هایم پایین است یا ... .

عده‌ای فقط به حفظ‌کردن مطالب بسنده می‌کنند؛ به‌طوری که یادگیری معنا و مفاهیم را از نظر دور می‌دارند. پس از مدتی، این امر موجب فراموش‌شدن مطالب می‌شود. در واقع آن‌چه اهمیت دارد، یادگیری معنا و مفهوم است. بسیاری از این‌گونه مشکلات به ندانستن روش صحیحِ مطالعه باز می‌گردد. از این رو قبل از بیان روش‌های صحیح مطالعه، به ذکر مزایای مطالعه علمی و صحیح می‌پردازیم.

روش صحیح مطالعه، پنج مزیت عمده‌ی زیر را به دنبال دارد:

۱. زمان مطالعه را کاهش می‌دهد؛

۲. میزان یادگیری را افزایش می‌دهد؛

۳. مدت نگهداری مطالب در حافظه را طولانی‌تر می‌کند؛

---

۱. به عنوان نمونه:

"Contributions of Study Skills to Academic Competence"، School Psychology Review.

۴. به‌خاطرسپاری اطلاعات را آسان‌تر می‌سازد.

۵. قدرت تحلیل و ظرفیت فکر را بالا می‌برد.

نمونه مشاوره‌ای

طلبه‌ای مراجعه کرده بود که من فهم خوبی در زمان مطالعه ندارم و احساس می‌کنم که درس را خوب یاد نمیگیرم. از او سوال کردم که سبک مطالعه شما چیست؟ گفت: همین‌طوری کتاب را می‌گیرم شروع می‌کنم به خواندن هی می‌خوانم تا بفهمم. گفتم: خب، متخصصین امور یادگیری برای مطالعه، «سبک» معرفی می‌کنند یعنی ما باید سبک مطالعه داشتیم تا بتوانیم موفق باشیم. شما به نظر می‌رسد سبک در مطالعه ندارید. گفت: خب، چه کار کنم؟ گفتم شما دو اصل ساده را در مطالعه‌ات رعایت کن. اول سعی کن که مطالعه‌ات از کلی به جزئی باشد. یعنی اول سعی کن که کلیات مطلب را یاد بگیری و به ذهن بسپاری بعد بروی سراغ جزئیات. گفت یعنی چی؟ گفتم شما همان بخشی را که می‌خواهید مطالعه کنید اول مقداری تورّق کنید(ورق بزنید) و ببینید موضوعش چیست؟ مسائل مهمش چیست. در ذهنت چند تا سوال از اینها برای خودت طرح کن. در حین مطالعه که مرحله‌ی دوم است سعی کن به همان سوالاتی که طراحی کرده بودید پاسخ دهید و مطالب را در ذهنت طبقه‌بندی کن. با همین دو تا قانون ساده: ۱. مطالعه از کلی به جزئی و ۲.طبقه‌بندی کردن مطالعه متناسب با همان کلیات؛ بعد از چند وقت که دوباره به من مراجعه کرد، گفت: یادگیری‌ام خیلی بهتر شده و وقتی که مطالب را ابتدا کلّی می‌خوانم، می‌بینم مطالب در ذهنم انسجام دارد و می‌دانم مطلب قبلی چیست، مطلب بعدی چیست. ارتباطش با قبل و بعد را می‌دانم و در ذهنم این مطالب تبدیل به یک ساختمان شده است. ولی می‌خواهم فهمم بیشتر شود. اگر شیوه‌ی دیگری هست که مطالب طولانی‌تر در ذهنم بماند به من معرفی کنید؟ من هم روش‌های بعدی مطالعه را به او معرفی کردم.

روش مطالعه‌ی فردی

به طور کلی، دو روش علمی مطالعه وجود دارد: روش مطالعه‌ی فردی و روش مطالعه‌ی مشارکتی(گروهی). ما ابتدا به نحو مبسوط روش مطالعه فردی را شرح می‌دهیم و سپس اشاره‌ای به روش مطالعه گروهی می‌نماییم.

مهم‌ترین[۱] روش‌های علمی[۲] مطالعه‌ی فردی عبارتند از:

۱.روش مطالعه‌ی (PQ6R)؛[۳]

۲. روش مطالعه‌ی نظام برتر؛

۳. روش مطالعه‌ی «مردر» (MORDER).

در این‌جا، روش (PQ6R) را توضیح می‌دهیم:

این روش، یکی از روش‌های مهم و معروف مطالعه است و نام آن متشکل از حروف اول هشت مرحله‌ی آن است. لیست مراحل هشت‌گانه‌ی روش مطالعه PQ6R به شرح زیر است:

۱) خواندن اجمالی و پیش‌مطالعه؛

۲) پرسش؛

۳) خواندن دقیق؛

۴) یادداشت‌برداری(ثبت کردن و خلاصه نویسی)؛

۵) تفکر عمیق؛

---

۱. سایر روش‌های مطالعه نیز جهت مراجعه وجود دارد که به اسم برخی از آنها اشاره میشود: خواندن اجمالی؛ روش پس‌ختام؛ مطالعه مشارکتی؛ روش P2R؛ روش کاپس؛ روش آموزش متقابل؛ روش آموزش همشاگردی؛ روش پرسیدن دو جانبه و... .

۲. دلجور، شیوه‌های یادگیری و مطالعه، ص ۱۵.

۳. هر یک از حروف انگلیسی، معرف یک مرحله از روش‌های مطالعه است که به صورت اختصاری مطرح شده است. نام اختصاری روش «پس‌ختام» PQ4R بود که روش 6R از آن جدیدتر و کارآمدتر است.

۶) اصلاح و بازنگری؛
۷) بازگو کردن(به خود پس دادن)؛
۸) مرور کردن.

قبل از ورود به این مراحل و توضیح آنها، این یادآوری ضروری است که عمل بر طبق این مراحل در مطالعه شاید در نگاه اول کمی آسان به نظر نیاید اما رسیدن به ۵ مزیت روش درست مطالعه با تکرار و تمرین قطعا بدست می‌آید.

مرحله‌ی اول: خواندن اجمالی و پیش‌مطالعه[1]

در این مرحله، بخشی از کتاب یا مطلب به صورت یک مطالعه‌ی اجمالی و مقدماتی مطالعه می‌شود. از جمله موارد این مرحله، خواندن عنوان فصل‌ها، خواندن سطحی فصل، توجه به نمودار و جداول، بخش‌های اصلی و فرعی و خلاصه‌ی فصل‌ها می‌باشد. هدف در این مرحله، یافتن یک دید کلی نسبت به کتاب و ارتباط بخش‌های مختلف کتاب با یکدیگر است. بنابراین در این مرحله، قصد خواندن خط به خط کتاب را نداشته، بلکه نگاهی گذارا به متن می‌اندازیم تا بفهمیم متن کتاب، حول چه محوری است.

فواید مطالعه اجمالی

۱) کارآمدی بیشتر از طریق تخمین‌زدن اهمیت مطالب و طرح‌ریزی روش مناسب مطالعه؛
۲) بودجه‌بندی واقعی‌تر از زمان، از طریق کشف حجم و دشواری مطالب؛
۳) افزایش میزان درک مطالب و نگه‌داری آن‌ها در حافظه از راه کسب یک نظر اجمالی از کل مطالب، پیش از خواندن جزییات؛

1. Preview.

۴) افزایش میزان دقت و تمرکز حواس از طریق برانگیختن میزان علاقه.

در خواندن یک فصل با روش اجمالی به بخش‌های زیر توجه می‌کنیم:

- عنوان؛
- خلاصه فصل و مقدمه؛
- عنوان‌های فرعی، جملات موضوعی، حروف مورب، حروف پُررنگ؛
- شکل‌ها، نقشه‌ها، جدول‌ها.

فنون تشکیل‌دهنده‌ی روش خواندن اجمالی عبارتند از:

- سازمان‌بندی اولیه؛
- تعیین هدف مطالعه؛
- برآورد دشواری مطلب و زمان مطالعه.

مرحله دوم: سؤال‌کردن[1]

پس از مطالعه‌ی اجمالی موضوعات و نکته‌های اصلی، به طرح سؤال در مورد آن‌ها بپردازید. این کار باعث افزایش دقت، تمرکز فکر، سرعت و سهولت یادگیری می‌گردد.

یادتان باشد، وقتی می‌گوییم هنگام مطالعه از خودتان سؤال کنید، منظورمان یک‌سری سؤال‌های ساده و سطحی نیست. برای مثال: «حروف جاره کدامند؟»؛ «واقعه فخ در چه تاریخی اتفاق افتاد؟»؛ «اصول عملیه کدامند؟» این سؤال‌های کلیشه‌ای، بیش‌تر جنبه‌ی حفظی دارد و از ارزش کمتری برخوردارند. بنابراین بهتر است از سؤال‌های دیگر، مانند سؤال‌های کاربردی که دارای عمق بیش‌تری می‌باشد، استفاده کنید. رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

1. Question.

حُسنُ المَسألَهِ نِصفُ العِلم[۱]؛
خوب پرسیدن، نصف دانش و آگاهی است.

سؤال‌های هفتگانه

در این‌جا به هفت نوع سؤال اشاره می‌کنیم که هر کدام، سهم بسزایی در مراحل مختلف مطالعه و یادگیری دارد. البته به طور طبیعی نمی‌توانید از همه‌ی آن‌ها در مرحله‌ی دوم (یعنی مرحله‌ی سؤال کردن) استفاده کنید. بخشی از این سؤال‌ها بعد از تکمیل مراحل شش‌گانه‌ی مطالعه انجام می‌گیرد:

۱) **سؤال‌های حافظه‌ای:** این سؤال‌ها فقط به یادآوری اطلاعات مربوط هستند و از ارزش کمی برخوردارند.

۲) **سؤال‌های ترجمه‌ای:** این نوع سؤال‌ها، قوی‌تر و بهتر از سؤال‌های حافظه‌ای و تا حدی شبیه به «زبان‌گردانی» هستند. سؤال‌های ترجمه‌ای، یعنی بیان یک مفهوم پیچیده یا یک مطلب دشوار به زبان ساده‌تر است؛ مانند: «قضایای موجّهه در منطق به زبان من چه معنایی دارد؟»؛ «کلیات خمس(در منطق) به زبان ساده یعنی....».

۳) **سؤال‌های تفسیری:** به آن‌ها سؤال‌های رابطه‌ای هم می‌گویند، که به کشف و درک روابط میان دو مفهوم می‌پردازد. این رابطه می‌تواند تشابه یا تفاوت باشد. سؤال‌های تفسیری از سؤال‌های ترجمه‌ای کمی بهترند؛ مانند: «تفاوت مفعولٌ‌به با مفعول‌له و مفعول‌فیه چیست؟»؛ «حروف مشبهه بالفعل از نظر ساختار و عملکرد، چه تشابهی به افعال ناقصه دارد؟» و... .

۴) **سؤال‌های کاربردی:** جالب‌تر از بقیه انواع سؤال‌ها هستند و می‌خواهند

---

۱. حرانی، تحف العقول، ص ۵۶.

مطالب علمی را به مسایل روزمره ربط دهند و آن‌ها را در عمل بسنجند؛ مانند «هنگام تلاوت قرآن یا مطالعه‌ی کتب روایی، کدام آیه‌ی قرآن یا روایت معصوم، بر معانی «لولا»ی شرطیه دلالت دارد؟»؛ «چگونه می‌توانم از صناعات منطقی، مثل خطابه، جدل و مغالطه هنگام بحث‌های اعتقادی استفاده کنم؟» و... .

۵) **سؤال‌های تحلیلی:** این سؤال‌ها از چهار نوع بالا بهترند و سؤال‌های منطقی و استدلالی نیز خوانده می‌شوند. در این نوع سؤال‌ها، قدم‌های منطقی یک شخص یا تغییر و تحول یک شیء یا وضعیت را از نقطه‌ی شروع تا پایان بررسی می‌کنیم؛ برای مثال: «حر بن یزید ریاحی، با وجود معاشرت و زندگی با دستگاه ستمگر، چگونه مسیر زندگی خویش را تغییر داد و مراحل سیر این تحول روحی چگونه اتفاق افتاد؟»، یا «فرآیند شکل‌گیری تفکر چگونه است؟» و... .

۶) **سؤال‌های ترکیبی:** از سؤال‌های تحلیلی قوی‌تر و به سؤال‌های خلاق معروف هستند. در این سؤال‌ها، شما با کنار هم قرار دادن اطلاعات و ایده‌ها و اندیشه‌های پیشین، به طرح اندیشه‌های نو دست می‌زنید و آن‌را به سؤال می‌گذارید؛ مانند: «راهبردهای کنترل و تنظیم هیجاناتی مثل غم، شادی، وخشم از نگاه آموزه‌های اسلام چیست؟»، «چگونه می‌توان بر اساس آموزه‌های اسلامی، مقیاسی را برای سنجش کفویت در ازدواج طراحی نمود؟» و... .

۷) **سؤال‌های ارزش‌نگاری:** این‌دسته سؤال‌ها، قوی‌ترین نوع از انواع پرسش‌گری شمار می‌روند. در این سؤال‌ها ما درباره مؤلف، نویسنده، مترجم و متن کتاب داوری می‌کنیم و نظر خودمان و روش خودمان را با نظر و روش آن‌ها مقایسه می‌کنیم. برای مثال: از خود می‌پرسیم از بین کتاب‌های اصول فقه کدام آثار، نظرات اجتهادی مؤلف را نشان می‌دهند؟[۱]

---

۱. برای اطلاع بیشتر از انواع سؤال‌های هفتگانه ر.ک: حورایی، مطالعه موفق با تمرکز، ص ۲۱.

باید توجه داشته باشید هدف از مطالعه، در نحوه طراحی سؤال‌ها نقش دارد. به عنوان نمونه وقتی برای فهم یک کتاب درسی مطالعه می‌کنید، سؤال‌های کاربردی و نهایتا تحلیلی برای شما مفید است اما اگر هدفتان نوشتن پایان‌نامه یا نقد یک اثر علمی است، سؤال‌های دیگر نیز برای شما مفید هستند. نکته‌ی بعدی این‌که هر چه سؤال قوی‌تر مطرح شود، تمرکز و علاقه بیش‌تری هم ایجاد می‌کند. پس تأکید می‌کنیم که خودتان باید سؤال طرح کنید نه این‌که صرفاً به پرسش‌های طرح شده در کتاب پاسخ دهید. این مطلب را توجه داشته باشید که وقتی که خودتان سؤال طرح می‌کنید، بیش‌تر به پاسخگویی علاقه‌مند می‌شوید.

مرحله سوم: خواندن[1]

در این مرحله به خواندن دقیق و کامل مطالب کتاب می‌پردازید. هدف این مرحله فهمیدن کلیات و جزئیات مطالب و نیز پاسخگویی به سؤال‌های مرحله‌ی قبل می‌باشد. در این مرحله برای فهم بهتر مطالب، می‌توان از کارهایی مثل علامت‌گذاری و حاشیه‌نویسی بهره جست.

روش علامت‌گذاری در متن

گاهی اوقات افراد از ابتدای صفحه، زیر تمام مطالب خط می‌کشند که این کار بی‌فایده است. در این‌جا اصل این است که پس از فهمیدن، زیر نکته‌های مهم خط بکشید. خط کشیدن ممتد باعث می‌شود که هنگام مرور و امتحانات ندانید کدام مطالب مهم است و لذا مجبور به خواندن مطلب از ابتدای آن می‌شوید.

در این روش علامت‌هایی را به شکل‌های مختلف در متن اصلی از قبیل خط کشیدن زیر عبارات مهم، حاشیه‌نویسی و... قرار دهید؛ این موارد بسته به

1. Reading.

سلیقه‌های افراد متفاوت می‌باشد. اما نکته مهمی کـه در هـر نـوع علامت‌گـذاری وجود دارد این است که مطالب را بهتر است در سه دسته مجـزّا (موضـوع اصـلی، نکته اصلی، موارد جزئی) قرار دهید و آن‌ها را با علامت‌های مختلف نشان دهید.

سه نکته در مرحله‌ی خواندن

عضوی که در موقع خواندن می‌تواند حرکت کنـد، چشـم‌ها و انگشـتان دسـت بـه عنوان راهنمایی برای چشم و علامت‌گذاری است. پس بهتر است صندلی را تکان ندهید، با موهای خود بازی نکنید و... .

در مرحله خواندن سعی کنید مطالب را بفهمید و رابطه‌ی آن‌ها را درک کنید؛ به این صورت که رابطه‌ی بین مطالب جزئی و ربط آن با مطالب کلی را پیدا کنید.

تداوم طولانی نگاه بر روی یک عنوان از صفحه و یا ثابت کردن نگاه بـه مـدت زیاد بر روی یک سطر، از بهره‌وری مطالعه می‌کاهد.

مرحله چهارم: یادداشت‌برداری، ثبت کردن[1]

در یک مطالعه فعال و پویا، کمتر چیزی می‌توانـد بـه انـدازه قلمـی کـه در دسـت دارید، ذهن شما را درگیر و متمرکز کند. خودتان را ملزم کنید کـه بـا نوشـتن، نظـر خود را بگویید.

فواید یادداشت‌برداری

خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری فواید زیادی دارد که در ذیـل بـه برخـی از آن‌هـا اشاره می‌کنیم:

1. record.

۱) صرفه‌جویی در وقت؛

۲) از بین بردن وسواس ذهنی؛

۳) فهمیدن کتاب به زبان خودتان؛ این‌کار نوعی یادگیری و تثبیت نیز هست؛

۴) ایجاد خلاء ذهنی: ذهن لازم دارد مطالب یادگرفته شده را در جایی ذخیره و بایگانی کند تا بتواند مطالب جدید را در خود جای دهد. محل ذخیره می‌تواند کاغذهای یادداشت‌برداری شما باشد؛

۵) تحریک حافظه‌ی حرکتی: در مرحله‌ی خواندن، حافظه‌ی حسّی و چشمی تحریک می‌شود و در خلاصه‌نویسی علاوه بر دو حس قبل، حافظه‌ی حرکتی نیز تحریک خواهد شد و این خود در روند تثبیت مطالب بسیار مؤثر است؛

۶) از بین رفتن اضطراب ذهنی: با خلاصه‌نویسی، نگرانی در اینکه «نکند مطالبی که خوانده‌ام فراموش شود!» رفع می‌شود.

روش خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری

برگه‌هایی(فیش‌ها) را برای خلاصه‌نویسی انتخاب کنید که مجزّا از هم، یک رنگ و یک‌دست باشد تا در صورت لزوم مطالب دیگر را به آن اضافه کنید. برای مثال: یک برگه‌ی A4 را به چهار قسمت مساوی تقسیم کنید.

لازم است حواشی برگه‌های یادداشت خالی بماند. مطمئن باشید تمیزنویسی هرگز به معنای اسراف نیست، بلکه کمک در تثبیت مطالب در حافظه می‌باشد.

یک‌رو بنویسید تا بتوانید در موقع مراجعه به راحتی از آن‌ها استفاده نموده و در صورت نیاز به تلفیق مطالب برگه‌های(فیش‌ها) مختلف، دچار تشویش و اضطراب نشوید.

در خلاصه‌نویسی فعل‌ها را حذف کنید؛ برای مثال: به جای این‌که بنویسید: افعال مقاربه چهار مورد می‌باشد، این‌گونه خلاصه کنید: تعداد افعال:

مقاربه۴/ناقصه۱۳/قلوب۷ /و... .

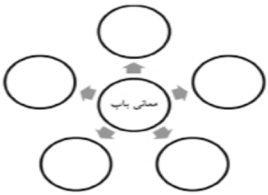
در خلاصه‌نویسی تابع متن اصلی باشید؛ یعنی ترتیب مطالب کتاب را رعایت کنید؛ این کار در مرحله‌ی مرور ذهنی مفید خواهد بود.

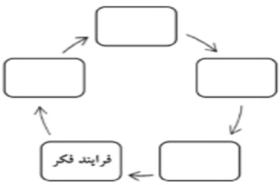
«خلاصه» باید نکته‌های مهم را در برگیرد و نکته‌های اضافه نداشته باشد.

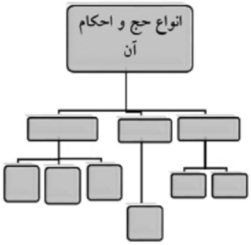
بهتر است خلاصه‌نویسی رنگی باشد؛ عناوین با رنگ‌های گرم مانند قرمز و سبز باشد. توضیح‌ها و مطالب جزئی‌تر با رنگ‌های سرد مانند آبی و مشکی نوشته شود.

گاهی از علایم اختصاری استفاده کنید (رمزگذاری)؛ مثل «مشبّهه» به‌جای حروف مشبهه بالفعل و «تقا» که اقسام حج است.(ترکیب حروف اول حجّ تمتّع، قران، افراد)

خلاصه‌ها را به صورت شبکه مغزی (نمودار شعاعی) بنویسید. در واقع این کار نوعی تصویربرداری و عکس‌برداری از تمام مطالب یک بخش از کتاب و حتی کلّ کتاب است. در این روش نکته‌های کلیدی بر حسب موضوع به شاخه‌های اصلی، فرعی و فرعی‌تر طبقه‌بندی و ثبت می‌گردد. در این روش جایگاه هر نکته در ارتباط با سایر مفاهیم، مشخص است. در طرح شبکه‌ای تمام شاخه‌های اصلی باید به سلسله مطالب کتاب متصل شوند. در ذیل، نمونه‌هایی از طرح شبکه مغزی را مشاهده می‌کنید:







شکل(۱) فصل(۷): نمونه‌هایی از انواع طرح‌های شبکه مغزی برای خلاصه‌نویسی

یادداشت‌ها را به تاریخ و نام کتاب و شماره صفحه‌ای که از آن خلاصه‌نویسی کرده‌اید، مستند کنید تا در صورت لزوم بتوانید به اصل آن مراجعه کنید.

یادداشت‌ها را در پوشه‌های یک‌دست و مجزا با ثبت نام هر کدام، بایگانی کنید.

مرحله پنجم: تفکر عمیق[1]

منظور از تفکر عمیق، قضاوت کردن درباره درستی، اعتبار یا ارزش مطالب بر اساس ملاک‌ها و معیارهای صحیح است.

تفکر عمیق با ذهن فعال و پرسشگر، برای داوری درست، اهمیت فراوان دارد. تفکر عمیق کلید فهم صحیح مطالب و درگیری با مطالب است که برای تشخیص و ارزش‌گذاری نوشته‌های خلاق ضرورت دارد.

هدف از تفکر عمیق: دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق‌تر با مطالب، از طریق تجزیه و تحلیل معانی است. امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند:

مَنْ أَكْثَرَ الْفِكْرَ فِيمَا تَعْلَمُ أَتْقَنَ عِلْمَهُ وَ تَفَهَّمَ مَا لَمْ يَكُنْ يَفْهَم؛[2]

هرکه درآنچه آموخته، بسیار اندیشه کند، دانش خود را استوار گرداند و آنچه را نمی‌فهمیده، میفهمد.

---

1. Reflect.

۲. تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص۶۴۷، ح۱۲۶۴.

فواید تفکر عمیق

۱) فهم عمیق‌تر مطالب و درگیری بیشتر با مطالب در نتیجه تجزیه و تحلیل اهمیت آن‌ها.

۲) طولانی ساختن مدت نگهداری مطالب در حافظه از طریق شناسایی روابط بین موضوع کتاب و مطالب دیگر و تجربیات شخصی.

۳) کسب اعتماد در مورد ارایه نظرات انتقادی، از راه مستدل ساختن عقاید.

چند نکته کاربردی در خصوص تفکر عمیق:

- زمانی باید صورت پذیرد که مطلب را خوب خوانده و معنا را فهمیده باشیم.
- در تفکر عمیق علاوه بر خواندن مطالب، باید آن‌ها را تجزیه و تحلیل کنیم.
- عقاید مولف را ارزشیابی کنیم.
- نکته مهم: قضاوت نهایی خود را تا زمان درک کامل و خلاصه نمودن مطالب، باید به تعویق بیاندازیم.

فنون تفکر عمیق

۱) سوال کردن؛

۲) استنباط کردن؛

۳) ربط دادن؛

۴) ارزشیابی(شامل ملاک‌های بیرونی و درونی).

فن اول: سوال کردن

از این طریق خواننده با مولف گفت و شنود برقرار می‌کند و به کشف علل نارسا بودن، نامربوط بودن و مبهم بودن مطالب وی می‌پردازد.

فن دوم: استنباط کردن

از این طریق خواننده به کشف فرض‌ها، نتیجه‌گیری‌ها و مفاهیم ضمنی مولف، در لابلای نوشته‌ها می‌پردازد.

فن سوم: ربط دادن

از این طریق خواننده به ربط بین مطالب آن اثر و سایر آثـار و تجربیـات خـود دست می‌یابد.

فن ربط دادن متکی به سوال کـردن و اسـتنباط کـردن بـوده و هـدفش مقایسـه کردن، مقابله کردن و موازنه کردن مطالب از درون و بیـرون اسـت. ایـن نـوع ربـط دادن را در سه سطح می‌توان مشخص کرد:

۱- بخش با بخش یا فصل با فصل در یک کتاب

۲- کتاب با کتاب یا کتاب با سایر مطالب مکتوب

۳- کتاب با تجربیات شخصی

فن چهارم: ارزشیابی کردن

ارزشیابی، فن داوری کردن درباره ارزش یا اهمیت مطلبی است که خوانده‌اید. این داوری از طریق سوال‌هایی کـه طـرح کرده‌ایـد، اسـتنباط‌هایی کـه داشـته‌اید و روابطی که ایجاد کرده‌اید، انجام می‌گیرد. از این طریق، خواننده، تصـمیم خـود را درباره ارزش اثر، با توجه به معیارهای مشخص، اتخاذ می‌کند.

چند نکته:

برای اینکه بتوان در تفکر عمیق به قضاوتی درست دست یافت، داشـتن نـوعی اعتقاد و درگیری عقلانی و عاطفی با مطالب ضروری است.

یکی از ضرورت‌های روش تفکر عمیـق، کنـار گذاشـتن تعصـب‌ها و آمـادگی برای پذیرفتن مطالب تازه و تغییر دادن عقاید پیشین است.

مرحله ششم: بازنگری[1]

بعد از خواندن یک فصل یا یک بخش و نوشتن نکات مهم و سازمان‌دهی آن، اشکالات و ابهامات را مشخص کرده و تا آنجایی که می‌توانید، آنان را برطرف نمایید.

مرحله هفتم: بازگو کردن[2]

در این مرحله باید از حفظ و بدون مراجعه به کتاب، مطالب خوانده شده را یادآوری کنید و بار دیگر به سؤال‌هایی که قبلاً طرح کرده بودید پاسخ دهید. در این‌جا باید مطالب آموخته شده را در قالب چند جمله یا کلیدواژه برای خود بیان کنید؛ در غیر این صورت لازم است که مجدداً به خواندن مطالبی که خوب در ذهن نمانده بپردازید. مرحله «از حفظ گفتن» در پایان هر بخش انجام می‌گیرد و وقتی بخش‌های یک فصل به اتمام رسید به مرحله بعد یعنی مرور یا آزمون وارد می‌شویم.

هم‌چنین در این مرحله روی خلاصه‌های نوشته شده، تمرکز کرده و می‌کوشیم آن‌ها را حفظ نماییم. سپس شبکه شاخه‌ای مطالب را ترسیم نموده، آن‌را نیز به خاطر می‌سپاریم.

مرحله هشتم: مرور کردن[3]

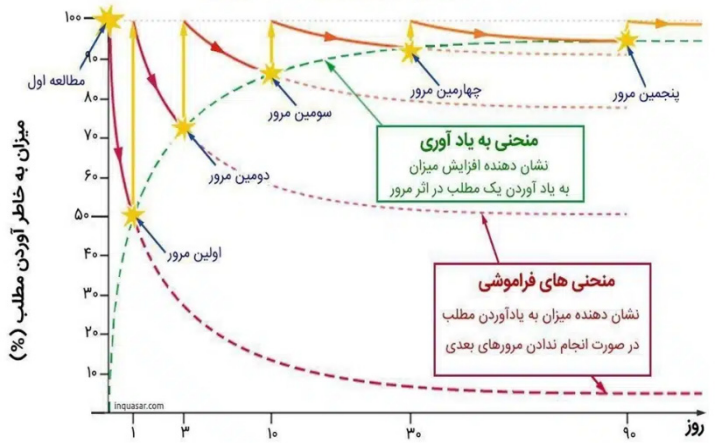
مهم‌ترین مرحله‌ای که سبب ثبت اطلاعات در لایه‌های زیرین ذهن می‌شود و جلوی فراموشی را می‌گیرد، مرورکردن است. در این مرحله لازم است در پایان هر

1. Revise.
2. Recite.
3. Review.

فصل، موضوعات اصلی و نکته‌های مهم را مرور و در صورت برخورد با موضوعات مورد اشکال به متن اصلی یا مرجع مراجعه نماییم. یکی از راه‌های کمک به این مرحله، پاسخ‌گوئی به سؤالات و تمرینات پایان فصل است. در نظر داشته باشید که اجرای این مرحله می‌تواند مقداری از اضطراب امتحان را نیز کاهش دهد.

زمان‌های مرور

تحقیقات نشان می‌دهد که حدود ۸۰ درصد مطالب در فردای روزی که یادگیری صورت گرفته است از خاطر محو می‌شود. اولین مرور موجب پایداری مطالب تا یک هفته پس از آن می‌گردد[۱] و از آن پس به تدریج فراموشی مطالب آغاز خواهد شد. در منحنی فراموشی ابینگ هاوس. زمان‌های مرور و تأثیر آن در ماندگاری درون حافظه را مشاهده می‌کنید:



شکل (2) فصل (۷): منحنی یادآوری و فراموشی ابینگ هاوس

۱. خادمی، مطالعه روشمند، ص۱۲۴.

جدول(۱) فصل(۷): روش مطالعه PQ6R	
۱) خواندن اجمالی و پیش مطالعه	Preview
۲) پرسش	Question
۳) خواندن دقیق	Reading
۴) یادداشت برداری(ثبت کردن و خلاصه نویسی)	Record
۵) تفکر عمیق	Reflect
۶) اصلاح و بازنگری	Revise
۷) بازگو کردن(به خود پس دادن)	Recite
۸) مرور کردن	Review

بعد از بیان روش مطالعه PQ6R ممکن است به ذهن برسد: «اینجور که خیلی مطالعه سخت شد!» یا «حوصله نداریم اینگونه درس بخوانیم» در پاسخ می‌گوییم: این روش‌ها بارها تجربه شده و جواب می‌دهد و اگر می‌خواهیم مطالعه را به صورت علمی و روشمند یاد بگیریم تا میزان بازدهی مطالعه افزایش یابد. پس حوصله کنید و تمرین کنید که موفقیت، نزدیک است.

روش مطالعه مشارکتی

گاهی هر چقدر در روش‌های انفرادی تلاش می‌کنید کمتر به نتیجه می‌رسید. نگران نباشید؛ روش‌های مطالعه گروهی هم یکی دیگر از شیوه‌های مطالعه است که تحقیقات علمی آن‌را تایید کرده است.

با هم مطالعه‌کردن یکی از روش‌های شناخته شده و مؤثر یادگیری است. در این روش یادگیرندگان به صورت دونفری با هم کار می‌کنند و به نوبت، خلاصه مطالبی را که می‌خوانند برای هم می‌گویند. ابتدا یکی از دو نفرِ یادگیرنده، نقش توضیح‌دهنده را به عهده می‌گیرد و نفر دوم وظیفه‌اش گوش‌دادن است و در نوبت بعد، نفر دوم توضیح

می‌دهد و نفراول گوش می‌کند. مراحل این روش به شرح زیر است:

به صورت تصادفی برای مثال به وسیله قرعه، توضیح‌دهنده انتخاب می‌شود.

پس از مطالعه بخشی از متن، خواندن متوقف می‌شود.

توضیح‌دهنده، خلاصه متنی را که خوانده با صدای بلند برای دوستش توضیح می‌دهد و این کار را بدون نگاه کردن به متن انجام می‌دهد. در این خلاصه باید تمامی نکات و مفاهیم مهم و اساسی گنجانده شوند.

پس از آن‌که توضیح‌دهنده کارش را به پایان بُرد، گوش‌دهنده با نگاه به متن اقدامات زیر را انجام می‌دهد:

- نکات مهمی که در خلاصه‌ی ارائه شده، جا افتاده‌اند را بیان می‌کند و اشکالات را برطرف می‌نماید.

- به کمک ربط‌دادن مطالب جدید با مطالبی که قبلاً یاد گرفته است، به یادآوری و درک مطالب کمک می‌کند. همچنین در صورت لزوم از شکل و طرح و رسم نیز استفاده می‌کند.

توضیح‌دهنده می‌تواند در تصحیح و یادآوری خلاصه مطالب به گوش‌دهنده کمک کند.

بعد از این‌که خلاصه اولین بخش کامل شد، نقش خود را عوض کنند. این‌بار نفر دوم به خلاصه‌کردن متن بپردازد و مراحل فوق را تکرار می‌کند. پژوهش‌هایی که درباره اثربخشی این روش انجام گرفته، نشان داده که این طریق مطالعه در بسیاری از افراد نسبت به خلاصه‌نویسی شخصی و یا مطالعه تنها، مؤثرتر و ماندگارتر است؛ ولی همواره سهم توضیح‌دهنده در یادگیری بیش از گوش‌دهنده است.[۱]

---

۱. برای آگاهی بیشتر ر.ک: سیف، روش‌های مطالعه و یادگیری، ص۸۹.

مطالعه مطلوب

شرایط معنوی

با توجه به اینکه در تعالیم دینی، یادگیری یک امر عبادی محسوب می‌شود و از ارزش معنوی بالایی برخوردار است رعایت نکات معنوی که در متون دینی برای مطالعه آمده است در بهبود روند مطالعه نقش مؤثری دارد. در ادامه به برخی از توصیه‌های دینی در این باب اشاره می‌کنیم:

وضو گرفتن؛[۱]

رو به قبله نشستن؛[۲]

به قصد قربت مطالعه‌کردن؛

خواندن دعای مطالعه.[۳]

ضمن رعایت نکات بالا با توجه به اینکه مطالعه یک فرایند چند مرحله‌ای

---

۱. دائم الوضو بودن در هر شرایطی بنا بر میزان توانایی: إِنِ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ بِاللَّيلِ وَ النَّهَارِ عَلَى طَهَارَةٍ فَافْعَلْ. (حر عاملی، وسائل الشیعه، ج۱،ص۳۸۳.) همچنین ر.ک: سایت پرسمان، مقاله آثار دائم الوضو بودن؛ همچنین وضو آثار و خواص علمی ثابت شده‌ای نیز دارد که در این نوشتار از آوردن آن خودداری می‌شود. وضو برای مطالعه ر.ک: فیزیولوژی برن و لوی، دکتر رابرت برن و متیو لوی، ترجمه راستگار و همکاران، ص۱۲۴.

۲. به صورت کلی در برخی روایات روبه قبله بودن، ممدوح شمرده شده است، در روایتی از امام صادق علیه‌السلام نقل شده است که حضرت می‌فرماید: «پیامبر اکثر اوقات رو به قبله می‌نشست و در روایت دیگری آمده است بهترین جای نشستن، جایی است که رو به قبله باشد. (وسائل الشیعه، ج۱۲، ص۱۰۹، بَابُ اسْتِحْبَابِ اسْتِقْبَالِ الْقِبْلَةِ فِی کُلِّ مَجْلِس.)

۳. اللَّهُمَّ أَخْرِجْنِی مِنْ ظُلُمَاتِ الْوَهْمِ وَ اکرمنی بِنُورِ الْفَهْمِ اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَینَا أَبْوَابِ رَحمتِک وَ انْشُرْ عَلَینَا خَزَائِنِ عُلومِک بِرحمَتِکَ یا أَرْحَمَ الرَّاحِمِینَ. خدایا! مرا بیرون آور از تاریکی‌های وهم، و به نور فهم گرامی‌ام بدار. خدایا! درهای رحمتت را به روی ما بگشا، و خزانه‌های علومت را بر ما باز کن؛ به مهربانی‌ات ای مهربان‌ترین مهربانان. (مکارم شیرازی، مفاتیح نوین، ص۱۱۶۱ به نقل از: فیض کاشانی، خلاصة الاذکار و اطمینان القلوب، ص۱۹۴)

است، انجام مطلوب آن، دارای شرایطی است که در ادامه به آن می‌پردازیم.[۱]

مطالعه به محض نشستن

هنگامی که در مکان مطالعه‌ی خود قرار گرفتید فوراً مطالعه را شروع کنید و به هیچ عنوان به کارهای دیگر (مگر اندکی منظم کردن مکان) نپردازید. اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه‌ای صورت نگیرد و شما خود را به کارهای جانبی یا افکار درونی مشغول کنید، انتظار مطالعه خیلی مؤثر و موفّقی در آن ساعت نداشته باشید.

سعی کنید آنچه که برای مطالعه نیاز دارید، ابتدا فراهم کنید و پس از نشستن فوراً فرایند مطالعه را آغاز نمایید.

وضعیت نشستن:

- کمترین فشار روی عضلات باشد. (راحت باشد)
- حالت نشستن تغییر کند و یکنواخت نباشد.

استراحت در بین مطالعه

بهتر است برای هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنیم؛ به این‌گونه که راحت بنشینیم و نفس عمیق بکشیم تا اکسیژن کافی به مغز و سایر اعضا برسد تا باعث تجدید قوا شود.

استراحت چشم

چشم‌های ما بعد از مدت زمان مشخصی از مطالعه خسته می‌شود. در ادامه به

---

۱. ممکن است موضوعاتی مانند خواب و تغذیه، چند بار بررسی گردد. علت این است که از چند جهت بررسی‌ها رخ داده است؛ گاهی از جهت جسمی، گاهی از جهت مکانی و گاهی از جهت روحی روانی.

چند تمرین که سبب رفع خستگی چشم‌ها می‌شوند اشاره می‌کنیم.

۱. به یک شیء دوردست ۳ ثانیه نگاه کنید سپس به شیء نزدیک ۳ ثانیه نگاه کنید؛ این تمرین ۵ مرتبه تکرار شود.

۲. بدون تکان دادن سر، چشم را به سمت راست، بالا، پایین و چپ ببرید به طوری که ماهیچه‌های چشم کشیده شود.

۳. هنگام خستگی و خواب آلودگی، پلک‌ها را به‌سرعت به‌هم بزنید.

خواب و مطالعه

میان کیفیت خواب و مطالعه، رابطه‌ی معناداری وجود دارد. خواب و استراحت خوب و کافی، از مهم‌ترین عواملی است که از خستگی شما جلوگیری می‌کند. همه در برنامه درسی خود باید بسته به توان یادگیری خود، بعد از مدتی مطالعه دقایقی استراحت کنند؛ که زمان‌بندی آن در نکات کاربردی مطالعه خواهد آمد. این زمان استراحت به شما اجازه می‌دهد تا اولاً خستگی‌تان کمتر شده یا به طور کلی از بین برود، و دوم اینکه مغز، فرصتی برای طبقه‌بندی یادگیری‌ها داشته باشد. همچنین از خوابِ شب غافل نشوید. در هیچ شرایطی، نیمه‌شب مطالعه نکنید. چرا که شما با بی‌خوابی، خود را از این شارژ عصبی و مغناطیسی بدن که فقط شب هنگام انجام می‌گیرد، محروم می‌کنید.[۱]

علاوه بر این استراحت‌های کوتاه، پس از مدت بیشتری از مطالعه نیاز به استراحت‌های طولانی‌تری نیز دارید. با انجام این کار، ممکن است که احساس عذاب وجدان کنید و مرتباً با خود بگویید: «باید امروز را هم درس می‌خواندم» و زمان گران‌بهایی را که به استراحت تخصیص داده‌اید، با استرس سپری کنید؛ اما همان‌طور که در بالا اشاره شد، فراموش نکنید که در حالت استرس و نگرانی، مغز

۱. حورایی، مطالعه موفق با تمرکز، ص ۸۱.

اطلاعات جدید را جذب نمی‌کند. لذا با خیالی آسوده فقط استراحت کنید و زمانی را که به فراغت می‌گذارید، احساس بدی از درس نخواندن خود نداشته باشید و سعی‌کنید که در این مدت، بیشتر به انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود بپردازید.[۱]

در ادامه به نکاتی اشاره می‌شود که رعایت آن‌ها در کیفیت مطلوب خواب و به تبع آن بهبود مطالعه کمک مؤثری می‌کند:

- ✓ میزان خواب، متناسب با نیاز افراد، متفاوت است(به طور میانگین در محصلین طلبه به میزان ۷تا۹ ساعت خواب نیاز است.). داشتن خواب کافی سبب نشاط در فعالیت‌هایی مانند مطالعه می‌شود. خواب ناکافی باعث ایجاد خستگی می‌شود. خواب بیش از حد نیاز، مضر و کسل‌کننده است.(خواب، خواب می‌آورد) لذا متناسب با توصیه صورت گرفته، خواب خود را تنظیم نمایید.
- ✓ خواب شب را به هیچ عنوان از دست ندهید. آرامش شب باعث آرامش روح و خواب عمیق می‌شود که جبران آن در روز آسان نیست.
- ✓ مطالعه بلافاصله پس از خواب فایده‌ی چندانی ندارد. زیرا بدن نشاط مطلوب خود را حدود ۳۰ دقیقه بعد از بیدار شدن به دست می‌آورد.[۲]
- ✓ ۲ تا ۴ ساعت قبل از خواب چای یا قهوه نخورید.
- ✓ هنگام خواب از حداقل روشنایی استفاده کنید.
- ✓ با قرائت قرآن و دعا از هجوم افکار پریشان به ذهن جلوگیری کنید.[۳]

---

۱. «چگونه از خستگی رهایی یابیم»، انتشارات بین المللی گاج، کد مطلب: ۳۵۴۳، تاریخ: ۱۳۹۶/۱۱/۳۰.

۲. «بهترین زمان خواب»، مصاحبه با دکتر مصطفی قانعی(فوق تخصص بیماری‌های ریه و خواب)، خبرگزاری ایسنا، کد خبر: ۹۷۱۱۲۳۱۱۶۳۴، تاریخ: ۱۳۹۷/۱۱/۲۳.

۳. این تذکر را نیز باید داد که تلاوت قرآن و خواندن ادعیه مأثور تنها راه حل رفع افکار پریشان، نیست؛ همچنین در صورت عمل به این نکات و بروز افکار پریشان حتما به مشاور متخصص مراجعه نمایید.

مطالعه و غذا

میان تغذیه مطلوب و کیفیت مطالعه، ارتباط وجود دارد. تغذیه، یکی از مهم‌ترین مقوله‌ها برای همه انسان‌ها است؛ با این وجود، این مساله از آن مواردی است که کمترین توجه را به خود جلب می‌کند؛ مثلاً بسیاری از افراد وقتی تصمیم به مطالعه می‌گیرند، به صورت یک بعدی و افراطی دست به انجام این کار می‌زنند و تصور می‌کنند که باید از زمانی که در دست دارند نهایت استفاده را ببرند و به همین دلیل به تغذیه خود اصلاً توجهی نمی‌کنند و از تجدید انرژی و غذا خوردن غافل می‌شوند؛ درحالی که همین موضوع، یکی از عوامل خستگی است؛ البته، به این موضوع نیز باید اشاره کنیم که برخی هم به اشتباه گمان می‌کنند که یادگیری دروس، نیازمند خوردن حجم زیادی از مواد غذایی پُرانرژی است؛ بدون اینکه بدانند استفاده از غذای زیاد یا مواد غذایی پرانرژی، یکی از عوامل خستگی است. بنابراین برای داشتن تغذیه و میان وعده‌های طیّب و مفید می‌توانید با مشورت از مشاورین مدرسه، برنامه‌ی صحیحی تهیه نمایید.[۱] رعایت نکات تغذیه‌ای زیر نیز، می‌تواند در بهبود مطالعه مؤثر باشد.

۱. صبحانه فراموش نشود.

۲. میوه و سبزیجات در غذای روزانه باشد.

۳. هنگام سیری کامل و گرسنگی، مطالعه نکنید.

۴. با شکم پُر، درس خواندن مناسب نیست: حتماً بین وعده‌ی غذایی مثل ناهار و شام و آغاز مطالعه حداقل نیم‌ساعت فاصله باشد. با شکم خالی درس خواندن نیز مناسب نیست؛ اگر گرسنه‌تان است ولی قسمتی از مطالعه شما هم باقی مانده است، اشکالی ندارد یک میوه، خرما یا کشمش میل بفرمایید و سپس برگردید مطالعه خود را ادامه بدهید.

---

۱. برای مثال: حتما مصرف خرما و دمنوش‌های طبیعی را در برنامه‌ی خود جای داده و از مصرف فست فودها و چیپس و پفک صنعتی خودداری نمایید.

زمان مطالعه

به صورت خاص، نمی‌توان زمان مشخصی را برای مطالعه تعیین کرد. افراد به خاطر شرائط جسمانی و عوامل محیطی، ممکن است در زمآن‌های مختلفی تمایل به مطالعه داشته باشند.[۱] بنابراین هر وقت که راحت بودید، همان موقع از بهترین زمآن‌ها برای مطالعه است. البته اگر زمان مطالعه منظم باشد، از نظر روانی به مطالعه عادت می‌کنیم و باعث تمرکز فکر می‌شود. با رعایت دو توصیه زیر می‌توانید زمان مطالعه‌ی خود را بهبود بخشید.

برنامه خود را طوری تنظیم کنید که مقداری از زمان را درس بخوانید و بعد کمی استراحت کنید. البته باید توجه داشته باشید که سطح تمرکز بعد از حدود چهل و پنج دقیقه پایین[۲] می‌آید.

سطح انرژی خود را تعیین کنید. چه زمانی از روز، انرژی شما در سطح بالایی قرار دارد؟ چه زمانی انرژی شما پایین است؟ مطالعه درس‌های دشوار به انرژی زیادی نیاز دارد. وقتی شما خسته‌اید تمرکز داشتن بسیار مشکل است و درس‌خواندن در این مواقع نتیجه معکوس دارد. درس‌های مشکل باید زمانی مطالعه شوند که انرژی شما در اوج خود قرار دارد. درس‌های آسان‌تر را می‌توانید بعد از درس‌های مشکل قرار دهید.

---

۱. برای دریافت این مسئله در مورد خود، کافی است تا به بازدهی کارتان در اوقات مختلف روز توجه کنید. زمانی که تمرکزتان در بالاترین میزان است، ساعاتی را درس بخوانید و دیگر بابت استراحت در بقیه اوقات روز احساس گناه نکنید. دقت شود منظور این نیست که هنگامی که تمرکز در حالت معمول است، مطالعه نشود؛ بلکه هدف، غنیمت شماری ساعات تمرکز بالاست. در هنگام تمرکز معمولی هم سعی شود همه‌ی حواس خود را جمع کرده و می‌توان به مطالعه مشغول شد اما اگر از عهده‌ی شما خارج است، احساس گناه نکنید و مأیوس نشوید.

۲. حواریی، مطالعه موفق با تمرکز، ص۸۱.

مکان مطالعه

میان مکان مطالعه و کیفیت مطالعه رابطه‌ی مهمی وجود دارد. رعایت موارد زیر که مربوط به مکان مطالعه است، در بهبود کیفیت آن مؤثر است:

سکوت

یکی از باورهای نادرست این است که برای داشتن یک مطالعه‌ی موفق، باید سکوت مطلق در محیط برقرار باشد. واقعیت این است که هر چه محیطی ساکت‌تر باشد، برای تمرکز بر مطالعه بهتر است و ما محیطی را برای مطالعه انتخاب می‌کنیم که سر و صدای کمتری داشته باشد اما در جست‌وجوی محیطی نیستیم که سکوت مطلق حکم‌فرما باشد؛ مطالعه در جای کاملاً ساکت غلط است.[۱]

نظم

وضعیت منظم پیرامون شما به نظم فکری و درونی شما کمک می‌کند و نامنظم بودن محیط مطالعه، سبب آشفتگی ذهنی شما می‌شود. البته مطالعه در جای کاملاً منظم غلط است.[۲] لذا میز تحریر خود را مرتب نگاه دارید ولی در این کار وسواس نداشته باشید. در توصیه‌های دینی نیز به مسأله نظم اهمیت ویژه‌ای داده شده است. به عنوان نمونه حضرت علی علیه‌السلام، همه بندگان الهی را به نظم در همه

---

۱. چرا که شما به این‌گونه محیط‌ها عادت کرده و شرطی می‌شوید که فقط در چنین مکان‌هایی مطالعه کنید. آن وقت در محیط‌های دیگر با کوچک‌ترین سرو صدایی، تمرکز حواس شما به‌هم می‌ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار دشوار است. البته، سرو صدای محیط‌های مختلف با هم متفاوت است.

۲. چرا که شما به این‌گونه محیط عادت کرده و شرطی می‌شوید که فقط در چنین مکان‌هایی مطالعه کنید؛ آن وقت در محیط‌های دیگر با کوچک‌ترین بی‌نظمی، تمرکز حواس شما به‌هم می‌ریزد و ایجاد تمرکز دوباره برایتان بسیار دشوار است.

کارها سفارش نموده و آن‌را با موضوع تقوای الهی پیوند داده‌اند: «أُوصِیکُما بتقوی اللَّهِ... وَ نَظْمِ أَمْرِکُمْ»[۱] پس قبل از مطالعه، دو سه دقیقه هم که شده به مرتب کردن اتاق یا میز مطالعه‌ی خود بپردازید و این مسأله را جدّی بگیرید.

توجه به نور و دمای اتاق مطالعه

- ✓ تا حد ممکن، میز را برای مطالعه انتخاب نمایید.
- ✓ بهتر است نور اتاق مطالعه، ترکیبی از طیف زرد و طیف سفید باشد (به تنهایی از لامپ مهتابی و حتی از نور چراغ مطالعه استفاده نشود).
- ✓ در هنگام مطالعه، لازم است پیرامون محل درس‌خواندن نیز روشن باشد.
- ✓ بهتر است (برای حفظ سلامت چشمان) نور از سمت راست بتابد و نیز از مطالعه در نور خیره‌کننده‌ی آفتاب پرهیز کنید.
- ✓ در صورت امکان، دمای اتاق را طوری تنظیم کنید که نه از شدّت سرما به خود بلرزید و نه از زیادی گرما، خواب آلوده شوید. دمای ۲۴ سانتی‌گراد برای اتاق مطالعه مناسب است.

حالت روانی مطلوب برای مطالعه

داشتن شرایط متعادل روانی در کیفیت مطالعه نقش مؤثری دارد؛ برای نمونه: وقتی شما خسته، عصبانی و حواس‌پرت هستید، تمرکز لازم برای مطالعه‌ی مناسب را نخواهید داشت، اما وقتی در حالت آرامش قرار دارید یادگیری شما افزایش می‌یابد و مغز شما مثل اسفنجی که آب را جذب می‌کند، مطالب درسی را جذب می‌کند.[۲]

---

۱. نهج البلاغه، نامه‌ی ۴۷.

۲. اگر میزان مشغولیت فکر در شما زیاد است، حتما باید به مشاور مراجعه کرد.

در ادامه با رعایت نکات زیر شرایط روانی مطلوب برای مطالعه را فراهم کنید:

مثبت اندیشی

مثبت اندیشی، به شما کمک می‌کند تا نیروهای خوب و انرژی‌های مثبت همراهتان باشد و شما را برای مطالعه و رسیدن به هدف، تشویق و یاری نماید. هر روز که از خواب بیدار می‌شوید، روزتان را با یک جمله امیدبخش و تصویر زیبایی که از رسیدنتان به اهداف مورد نظرتان خلق کرده‌اید، شروع کنید و با امید و مثبت اندیشی ادامه دهید. به خود بگویید که باهوش، کوشا، قوی و خوش‌شانس هستید و ان‌شاءالله و با توکل به خدا می‌توانید به اهداف مورد نظرتان دست پیدا کنید. شاید در ابتدا متوجه نیرو و تاثیر این جملات نشوید، اما وقتی به مرور این جملات را مهمان مغزتان کنید، همین باور هم به شما راه پیدا می‌کند، و مطمین باشید که بسیار کمتر از قبل خسته خواهید شد. همچنین هر وقت افکار منفی درباره نتوانستن و نشدن به ذهنتان خطور کرد؛ به بهترین امتحاناتتان که برای دیگران سخت بوده است فکر کنید و بسیار محکم قدم در راه بگذارید.[۱]

خودداری از انجام چند کار با هم

به این مثال دقت کنید: اگر چند برنامه رایانه‌ای با هم در حال اجرا باشد، سرعت پردازش آن کند خواهد شد. مغز ما نیز این‌چنین است. اگر به چندین فکر یا برنامه با هم فکر کند، عملکرد آن کُند خواهد شد و میزان یادگیری هنگام مطالعه پایین خواهد آمد. پس هنگام مطالعه، به امور دیگر فکر نکنید. ذهن خود را از سایر کارها خلوت کنید، تنها به مطالعه فکر کنید و فقط مطالعه کنید.

---

۱. «چگونه از خستگی رهایی یابیم»، انتشارات بین‌المللی گاج، کد مطلب:۳۵۴۳، تاریخ: ۱۳۹۶/۱۱/۳۰. (با اقتباس)

دوری از فضای مجازی و رسانه‌ای

برای دوری از آشفتگی فکری و خستگی، قبل از مطالعه برای دقایقی از وسایل دیجیتال خود دوری کنید. همچنین برای برنامه‌های خاص مثل اخبار یا حتی فیلم دیدن، زمان مشخص کنید و بعد از اتمام آن بلافاصله خاموش کنید.

مطالعه در هر شرایطی

مطالعه‌ی مطلوب را می‌توان با تنظیم شرایط، بدست آورد. اما باید در نظر داشت که ممکن است همه‌ی شرایط را نتوان کنترل و تنظیم کرد. بنابراین باید خود را با شرایط جدید سازگاری داده و با جدیت بیش‌تر، مطالعه را در هر شرایطی دنبال نمود. مانند مطالعه در هر شرایطی در داستان واقعی زیر:

> شهید حجت الاسلام مصطفی ردّانی‌پور برای کتاب، سر از پا نمی‌شناخت. داستان، او را مجذوب می‌کرد. کتاب که می‌خواند، اصلاً متوجه اطرافش نبود. میرزاعلی هم فهمیده بود. میخ و چکش را از او گرفت. مأمورش کرد؛ چرم‌ها را خیس کند تا نرم شود. او هم آن‌ها را در طشت می‌ریخت و بالای سرش می‌نشست کتاب می‌خواند. می‌خواند و می‌خواند. بعد از ظهرهای گرم تابستان، تابستان‌های اصفهان. سکوت و گرما و صدای جیرجیرک که گاه و بی‌گاه با ضرب آهنگِ چکشِ کفاشی ساکت می‌شد، امّا او می‌خواند و می‌خواند. چرم، آب، ظهر تابستان و پاهای متوّرم در آب، اما حواسش نبود. چشمان خیره‌ی میرزاعلی او را می‌پایید. به برادرش گفته بود: این پسره به درد درس خواندن می‌خورد و تو به درد کار کردن. پیداست درس خواندن تو خمیر مایه‌ی این بچّه هست.[۱]

---

۱. سایت موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، «در گرما و هنگام کار، کتاب می‌خواند و می‌خواند!»، کد مطلب: ۷۰۲.

برخی از فنون مطالعه بهتر

آگاهی از فنون مطالعه و یادگیری چون: تندخوانی، استفاده از رهنما (خطبر) و... به فرد کمک می‌کند تا سطح کارآمدی مطالعه خود را افزایش دهد. برخی از این فنون عبارتند از:

تندخوانی

تندخوانی باعث توجه و تمرکز بیش‌تر و فهمیدن مطالب و در نتیجه باعث یادگیری بهتر می‌شود.[۱] فکر و ذهن ما قادر است هزاران کلمه را در دقیقه از خود عبور دهد ولی اگر سرعت مطالعه ما پائین باشد، ذهن وقت اضافی می‌آورد و ناچار به این شاخه و آن شاخه می‌پَرد و در نتیجه حواس‌پرتی ایجاد می‌شود. اما مطالعه سریع و یا تندخوانی فرصت جولان به ذهن نمی‌دهد و سبب برقراری تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌شود. از این طریق خواننده باید با سرعتی که نزدیک به سرعت اندیشیدن اوست، بخواند. اگر سرعت آن‌قدر کم باشد که ذهن از حالت فعال بودن باز بماند، احساس دل‌زدگی ایجاد می‌شود و چیزهای دیگری ذهن فرد را مشغول می‌کند و از روند مطالعه خارج می‌شود. بنابراین اگر سرعت خواندن با سرعت اندیشیدن هماهنگ باشد باعث افزایش تمرکز حواس می‌شود و مانع حواس‌پرتی است.[۲]

استفاده از رهنما

یکی از شیوه‌های برقراری تمرکز حواس، استفاده از یک رهنما مانند انگشت سبابه،

---

۱. حورایی، مطالعه موفق با تمرکز، ص۵۹.

۲. فن تندخوانی از مهارت‌هایی است که شما با شرکت در کارگاه‌های مرتبط می‌توانید آن را بدست آورید. برای اطلاع از زمان برگزاری کارگاه مربوطه و سایر کارگاه‌ها به صفحه کارگاه‌ها یا دانش‌سرای سایت یا کانال ایتای مراکز مشاوره سماح حوزه مراجعه نمایید:
eitaa.com/marakezsamah - eitaa.com/samah_ir

مداد و... به هنگام مطالعه است. انجام این‌کار هنگام مطالعه باعث تمرکز حواس بیش‌تر، افزایش سرعت مطالعه، عادت به روان خواندن، جلوگیری از برگشت دوباره‌خوانی و اتلاف وقت و جلوگیری از خستگی چشم و ذهن می‌شود.

یادداشت‌برداری هنگام مطالعه

یادداشت‌برداری، نوعی تکرار درس است که هم سبب تمرکز حواس و هم موجب ماندگاری بیش‌تر مطالب می‌شود. یادداشت‌برداری خوب، کاری جدی و فعال است که با اندیشیدن ملازم است؛ لذا برای یادداشت‌برداری باید هنگام مطالعه فعال بود و لازمه‌ی فعال بودن، داشتن تمرکز حواس است. برای برقراری تمرکز حواس جهت نوشتن، هماهنگی چشم و مغز لازم است. این هماهنگی به منزله‌ی نوعی یادگیری چند بُعدی[1] با قدرتی بی‌نظیر است که تمرکز حواس را تقویت نموده و فهم مطالب و سرعت یادگیری را افزایش می‌دهد.

روش سرتاسری یا یکپارچه

برای این‌که یادگیری بهتر صورت گیرد به جای این‌که قسمتی از موضوع یا مطلب را یاد بگیریم، کل آن‌را باید یاد گرفت. مطالبی که برای بار اول خوانده می‌شود، بهتر است در دفعه اول سریع و اجمالی خوانده شود و در دفعات بعدی به جزئیات آن توجه شود. افرادی موفّقند که بر روی مطالب اساسی متن تمرکز می‌کنند و مطلب اصلی و جزئی را از هم می‌توانند متمایز نمایند. به این صورت که ابتدا روی سرفصل‌ها، استدلالات اصلی، جان مطالب و مباحث محوری که کل بحث بر روی آن‌ها می‌گردد، توجه شود و سپس جزئیات آن‌ها فرا گرفته شود.

---

۱. چند قوه: بینایی شنوایی و لامسه با هم جمع شوند و در یادگیری موثر و کمک‌کار هم باشند.

درس‌ها را در همان روز مرور کنید

زمانی که مطلب جدیدی یاد می‌گیرید، کوشش کنید در همان‌روز نکته‌های مهم آن‌را دوره کنید. با گذشت چند روز و در صورت عدم مرور، برای یادآوری آن مطالب به تلاش بیش‌تری نیاز خواهید داشت. در حالی که یک مرور سریع در انتهای روز، باعث ماندگاری بیش‌تر در مغز و یادآوری آسان‌تر مطالب خواهد شد. مخصوصا در مورد دروس اختصاصی و مطالب سنگین، مرور و حل‌کردن چند تمرین ساعاتی بعد از تدریس استاد بسیار مفید خواهد بود.

آسیب‌های مطالعه

آشنایی با آسیب‌های مطالعه و کنترل آن‌ها می‌تواند در مطالعه بهبود قابل توجهی ایجاد نماید. در ادامه به برخی از این آسیب‌ها اشاره می‌کنیم:

بُلند خوانی هنگام مطالعه

بلندخوانی باعث می‌شود ماهیچه‌های زبان و فک مدام حرکت کنند، تارهای صوتی پیوسته منقبض و منبسط می‌شود و این فعالیت‌ها در زمان طولانی، فرد را خسته می‌کند و در اثر تکرار، موجب زدگی نسبت به مطالعه خواهد شد.

مطالعه در حال راه رفتن

مطالعه کردن در حین راه رفتن عامل خستگی زودهنگام و کاهش زمان مطالعه است. کاهش تمرکز، مهم‌ترین مشکل در این مورد می‌باشد چرا که فرد باید مواظب موانع حین راه رفتن باشد و این موجب عدم تمرکز هنگام مطالعه است.

۲.۲ مطالعه در کنار وسایل صوتی

گوش‌دادن به برنامه‌های صوتی مثل یک قطعه مداحی که از گوشی پخش می‌شود، باعث تقسیم فعالیت‌های ذهنی آدمی به دو بخش می‌شود یکی متوجه مطالعه کتاب و دیگری متوجه برنامه‌ای که می‌شنود. به هر حال هر نوع سر و صدای مزاحم، عامل عدم تمرکز حواس هنگام مطالعه می‌باشد و این مزاحمت را خود فرد نباید ایجاد کند؛ در صورت ایجاد سر و صدا توسط دیگران، سعی کنید محیط دیگری که آرام‌تر باشد(نه کاملا ساکت) را برای مطالعه انتخاب کنید و به آن‌جا بروید.

بی‌وقفه خواندن

برخی افراد، زمان استراحت‌کردن را به غلط، زمان از دست‌رفته می‌دانند نه فرصتی برای آرامش اعصاب و افزایش بازدهی. همچنین از تاثیر استراحت در امر یادگیری غافلند و بی‌وقفه مطالعه می‌کنند.

زمان استراحت مؤثر بین مطالعه، به فرد بستگی دارد؛ افرادی که زود خسته می‌شوند می‌توانند از الگوی ۳۰ دقیقه مطالعه و ۵ دقیقه استراحت استفاده کنند. افراد با تمرکز بالاتر ممکن است از الگوی ۶۰ دقیقه مطالعه و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت بهره‌مند شوند. همچنین، استراحت طولانی‌تر مانند ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت بعد از ۴ تا ۵ ساعت مطالعه، مناسب است.

حفظ کردن طوطی‌وار

معمولاً مطالبی که فهمیده می‌شود پایدارتر از مطالب حفظ شده است. همچنین در مطالب فهمیده شده، تفکر و تعقل دخالت دارند ولی در مطالب حفظ شده تکرار.

وسواس در مطالعه

تکرار یک مطلب برای فهم بهتر در صورتی که منجر به افراط شود، پدیده ای تحت عنوان وسواس در مطالعه را ایجاد می‌کند. در این حالت فرد یک‌بار مطلبی را می‌خواند و بعد دچار تردید می‌شود که آیا آن‌را خوب فهمیده است یا نه. مجدداً به مطالعه همان مطلب می‌پردازد و تردید مجدد او را به مطالعه دوباره سوق می‌دهد و این جریان آن‌قدر ادامه می‌یابد تا فرد را خسته می‌کند. در صورت ابتلا به چنین حالتی برای کاهش فشارهای روانی، استفاده از راهنمایی مشاورین متخصص امری ضروری است.

دلسردی در صورت شکست

اکنون پس از تعریف مطالعه، ذکر روش‌ها و شرایط آن، نکات کاربردی و قوانین مطالعه، می‌توان گفت اگر هر یک از موارد بالا کمتر رعایت شود، به همان میزان، مطالعه کم بازده خواهد شد. پس سعی نماییم با رعایت شرایط مطالعه و آگاهی و به کار بستن نکات کاربردی و قوانین مطالعه، بازدهی مطالعه را افزایش دهیم و به صورت حداکثری شرایط را برای مطالعه بهتر فراهم آوریم و در عین حال، به هر میزان که نتوانستیم، خود را با شرایط جدید هماهنگ نماییم. به عبارتی دیگر، اگر شرایط مطالعه‌ی مطلوب به دست ما فراهم نشد، مهم نیست و نباید ناراحت و دلسرد شد. بلکه باید شرایط مقدور را برای مطالعه فراهم آوریم.

جدول خودارزیابی

اکنون زمان آن است آنچه در فصل مطالعه آموختیم با وضعیت مطالعه خود تطبیق دهیم و کم کم در یک روند صعودی، مطالعه مطلوب و فنون بهتر مطالعه را در خود مستقر و پایدار نماییم.

جدول(۲) فصل(۷): خودارزیابی مهارت مطالعه			
عنوان	مراحل	زمان تحقق	علت‌یابی و راه‌کار
روش مطالعه PQ6R	۱. خواندن اجمالی و پیش‌مطالعه		
	۲. پرسش		
	۳. خواندن دقیق		
	۴. یادداشت‌برداری(ثبت کردن و خلاصه نویسی)		
	۵. تفکر عمیق		
	۶. اصلاح و بازنگری		
	۷. بازگو کردن(به خود پس دادن)		
	۸. مرور کردن		
مطالعه مطلوب	۱. شرایط معنوی		
	۲. مطالعه به محض نشستن		
	۳. استراحت در بین مطالعه		
	۴. استراحت چشم		
	۵. خواب و مطالعه		
	۶. مطالعه و غذا		
	۷. زمان مطالعه		
	۸. مکان مطالعه		
	۹. حالت روانی مطلوب برای مطالعه		
	۱۰. مطالعه در هر شرایطی		
برخی از فنون مطالعه بهتر	۱. تندخوانی		
	۲. استفاده از رهنما		
	۳. یادداشت‌برداری هنگام مطالعه		
	۴. روش سرتاسری یا یکپارچه		
	۵. مرور روزانه		
برخی آسیب‌های مطالعه	۱. بُلند خوانی هنگام مطالعه		
	۲. مطالعه در حال راه رفتن		
	۳. مطالعه در کنار وسایل صوتی		
	۴. بی‌وقفه خواندن		
	۵. حفظ کردن طوطی‌وار		
	۶. وسواس در مطالعه		
	۷. دلسردی در صورت شکست		

منابع مرتبط

- روش‌ها، جواد محدثی.

- روش‌های یادگیری و مطالعه، علی اکبر سیف.

فصل۸: مهارت تقویت حافظه

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به مورد ذیل دست یابد:

۱. انواع حافظه را یاد گرفته و برخی راه‌کارهای تقویت حافظه را بداند.

مقدمه: نقش حافظه در پیشرفت تحصیلی

در یادگیری، حافظه نقش مؤثری دارد. اگر ما تجربه‌هایمان را به‌کلّی فراموش می‌کردیم، نمی‌توانستیم چیزی یاد بگیریم. حافظه قوی برای اقشار خاص مانند طلاب، دانشجویان، دانش‌آموزان، معلمین، محققین و اساتید، اهمیت بسیار دارد. حافظه‌ی خوب برگ برنده‌ی طلاب در زمان تحصیل است، همچنان که یکی از ویژگی‌های انسان‌های موفق در کنار اراده‌ی قوی و پشتکطار، حافظه‌ی خوب و تمرکز بالای آنان می‌باشد.

روان‌شناسان به دو صورت در مورد حافظه بحث می‌نمایند. بحث اول مربوط به انواع حافظه و بحث دوم مربوط به مراحل حافظه است که در ادامه به انواع می‌پردازیم:

انواع حافظه

تاکنون تقسیم‌بندی‌های متعددی برای انواع حافظه به اعتبارات مختلف صورت گرفته است.[۱] از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به تقسیم‌بندی حافظه بر اساس زمان نگه‌داری اطلاعات اشاره کرد. در ادامه به توضیح این نوع از تقسیم می‌پردازیم.

۱. حافظه‌ی کوتاه‌مدت[۲]

اطلاعات، از طریق ۵ حس وارد مغز می‌شود. محرک‌های محیطی از طریق حواس بینایی(مهم‌ترین حس)، لامسه، چشایی، بویایی و شنیداری اطلاعات را وارد

---

۱. تقسیم‌بندی بر اساس جهت زمانی(گذشته نگر و آینده نگر)، نوع اطلاعات ذخیره شده(آشکار و ضمنی).

۲. دقت شود: این‌گونه نظریات در تقسیم‌بندی‌های جدید حافظه، منسوخ شده و تغییر نموده است. ما نیز در این نوشتار فقط به جهت شهرت نظریات سابق به آن اشاره ای نموده‌ایم.

حافظه‌ی حسی (مخزن حسی) می‌کند و بعد از آن بلافاصله وارد حافظه‌ی کوتاه‌مدت می‌شود.

عواملی در میزان توجه ما به محرک‌ها، مؤثر است:

عوامل بیرونی، شامل: تغییر و حرکت (مانند جابجایی مسیر حرکت ماشین)، تکرار (مانند تکرار صدای آژیر آتش نشانی)، شدت (مانند تصادف شدید ماشین)، تضاد (مانند لباس با دورنگ)، تازگی (مانند دیدن رنگین کمان) و... .

عوامل درونی، شامل: سلامت جسمانی و روانی، آمادگی روانی، انگیزه (که تابع احساس نیاز است)، تجارب گذشته، هوش، عادت و... .

اگر محرک‌ها با توجه به این عوامل درونی و بیرونی مورد توجه واقع شد و بر روی فرد تاثیر گذاشت، وارد حافظه‌ی کوتاه مدت می‌شود.

با ورود اطلاعات به این حافظه، اصل درک ما از محتوا آغاز می‌شود و در مدت حدود یک دقیقه این اطلاعات پردازش می‌شود. اگر مرور ذهنی نشده و به این اطلاعات توجه نکنید اطلاعات حذف می‌شود. اما اگر توجه کافی به اطلاعات صورت پذیرد حافظه هوشیار و فعال شده و از طریق تکرار و مرور ذهنی، اطلاعات به حافظه‌ی بلند مدت سپرده می‌شود. انسان قدرت پردازش تمام این اطلاعات را به صورت همزمان ندارد، به همین دلیل با وجود این مراحل، اطلاعات غیر ضروری حذف می‌شود.

۲. حافظه‌ی بلندمدت

قسمتی از حافظه است که همانند انباری در یک کارخانه به ذخیره‌سازی محصولات به‌دست آمده می‌پردازد. هر چه اطلاعات با نظم و طبقه‌بندی مناسب‌تری در این انبار ذخیره گردند، در هنگام فراخوانی با سرعت و دقت بیش‌تری حاضر می‌شوند.

مراحل فعالیت حافظه

فرض کنید یک‌روز صبح مشاوری به نام «استاد احمدی» جهت اجرای کارگاه آموزشی به مدرسه شما دعوت شده است. همان‌روز بعد از ظهر دوباره ایشان را در راه می‌بینید و چیزی شبیه این جمله به او می‌گویید: «اگر اشتباه نکنم شما آقای احمدی هستید که امروز صبح با هم آشنا شدیم؟». واضح است که شما نام او را به یاد آورده‌اید. حال ببینیم دقیقاً در حافظه شما چه رخ داده است؟

این موفقیت کوچک حافظه شما را می‌توان به سه مرحله تقسیم کرد: نخست اینکه وقتی آن استاد به شما معرفی شد، نام آقای احمدی را به طریقی به حافظه خود سپردید. نام این مرحله، «رمزگردانی» است. شما یک پدیده‌ی فیزیکی (صوت و تصویر) را که با نام گفتاری آن استاد مطابقت دارد به چیزی که مورد پذیرش حافظه است (رمز) برگرداندید و سپس آن رمز را به حافظه سپردید (که البته این پدیده به‌صورت خودکار اتفاق می‌افتد هر چند که کیفیت رمزگردانی بسته به میزان تمرکز شما متفاوت است). این مرحله، «ذخیره‌سازی» نامیده می‌شود. سوم اینکه در زمان دیدار بعدی، آن نام را از انبار حافظه بازیافت کردید، این مرحله «بازیابی» نام دارد.

حافظه ممکن است در هر یک از این سه‌مرحله خطا کند. اگر شما اسم این استاد را در دیدار دوم فراموش می‌کردید، این فراموشی احتمال داشت ناشی از وقوع خطا در هر یک از مراحل رمزگردانی، ذخیره سازی، یا بازیابی باشد[۱]. در ذیل به برخی از عوامل مؤثر در هر مرحله اشاره می‌کنیم:

۱. رمزگردانی

در مرحله‌ی رمزگردانی سه نکته اهمیت دارد:

---

۱. برای اطلاعات بیشتر در زمینه انواع و مراحل مختلف حافظه ر.ک: زمینه روان شناسی هیلگارد، ترجمه براهنی و همکاران، جلد اول، فصل هشتم.

یک. توجه ارادی به پدیده‌ها و حذف مزاحم‌ها: اگرهنگام رمزگردانی، تمرکز نداشته باشید، رمزگردانی انجام نمی‌شود. پس تا جایی که امکان دارد[۱]، مزاحم‌های محیطی را حذف کنید.

دو. پردازش اطلاعات: سعی کنید هنگام رمزگردانی، مطلب را بفهمید و به زبان خود بیان کنید.

سه. استفاده از تصویرسازی: تصویرسازی سرعت رمزگردانی را افزایش می‌دهد. شما می‌توانید برای هر مطلب تصویری را در ذهن خود مجسم نمایید یا آن‌را با کلماتی که با ذهن شما مانوس است، مرتبط کرده و سپس به خاطر بسپارید[۲].

۲. ذخیره‌سازی

در واقع این مرحله به حافظه‌ی کوتاه‌مدت مربوط می‌شود، گنجایش حافظه‌ی کوتاه مدت ۲±۷ مفهوم است که با تکنیک‌ها و تمرین‌هایی می‌تواند افزایش یابد. بنابراین در صورتی که اطلاعات قبلی را به حافظه‌ی بلندمدت ارسال نکرده باشیم، اطلاعات جدید جانشین اطلاعات قبلی شده و اطلاعات قبلی حذف خواهند شد.

۳. بازیابی

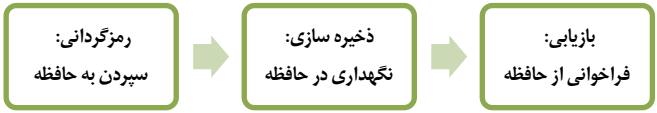
بازیابی، به‌یادآوردن اطلاعات ذخیره شده است. در این مرحله ورود مناسب اطلاعات، طبقه‌بندی دقیق و تکرار آن در بازیابی اهمیت زیادی دارد.

---

۱. نیاز نیست که تمام محرک‌های محیطی را حذف کنید و در این زمینه، وسواس به خرج ندهید.

۲. استفاده از تکنیک تصویر سازی معمولا برای یادگیری لغات زبان‌های خارجی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان نمونه برای به خاطر سپاری کلمه‌ی تفّاح شما یک سیب سرخ بزرگ را در ذهن خود مجسّم کرده و سعی می‌کنید بو، عطر، مزه، رنگ آن را مجسم کرده و آن را با کلمه تفّاح(سیب) مرتبط کرده و به یاد می‌سپارید.

خلاصه مراحل فعالیت حافظه به شرح شکل زیر نمایش داده شده است.



شکل (۱) فصل (۸): مراحل فعالیت حافظه

نمونه‌ی مشاوره‌ای

طلبه‌ای مراجعه کرده بود با مشکل تقویت حافظه که پایه ۵ بود و تصادف کوچکی با موتور داشت. فکر می‌کرد مشکل حافظه‌اش مال تصادفش است. گفتیم ما اول باید تست حافظه از شما بگیریم، باید ببینیم واقعا مشکل حافظه دارید یا خیر؟ بعد از گرفتن تست حافظه دیدیم نه. مشکل از حافظه نیست.

سبک به یاد سپاری مطلب را از او پرسیدم که ببینم شما چطور مطالب را حفظ می‌کنید؟ گفت: همینطور شروع می‌کنم به خواندن. گفتم: باید بدانیم حافظه، قوانینی دارد. مثلا مطالب باید پیوسته باشند پشت سر هم و در یک نمودار باشند. شما مشکلی که در بحث حافظه دارید این است که اطلاعات زیاد با جزئیات زیاد را بدون سازماندهی حفظ می‌کنید که این‌ها با هم پیوستگی ندارند، یعنی مطالب به هم قفل نمی‌شوند، همچنین مرور نیز ندارید. اگر مطالب را سعی کنید سازماندهی شده حفظ کنید و مرور هم بکنید، مشکل شما حل می‌شود. لذا یک برنامه ۶ ماه برای بحث تقویت حافظه به ایشان دادیم و او با این برنامه پیش رفت و پس از آن گفت: از عملکرد حافظه‌ی خود رضایت دارد.

راهکارهای تقویت حافظه

با استفاده از راهکارهای زیر می‌توان به تقویت حافظه پرداخت:

۱. تقطیع

یعنی حروف را به قطعه‌های واژه‌ای و قطعه‌های واژه‌ای را به قطعه‌های عبارتی دسته‌بندی کرد. از طریق تقطیع می‌توان حروف یا ارقام را به قطعه‌های معنادار تبدیل کرده و ظرفیت حافظه‌ی خود را افزایش داد. برای مثال: زنجیره‌ی عددی ۱۲۹- ۲۱۳- ۷۷۱۱- ۸۳ را به زنجیره‌ی ۱۱۸۳- ۱۳۷۷- ۱۲۹۲ (که سال‌های شمسی است) تبدیل نموده و حافظه‌ی خود را افزایش می‌دهیم.

۲. معنادارکردن

این روش بهتر از هر شیوه دیگری به حافظه کمک می‌کند و هر چه معنا عمیق‌تر یا با جزئیات بیش‌تری رمزگردانی شود، مطلب بهتر به یاد می‌ماند. بنابراین وقتی می‌خواهید نکته‌ای را از کتابی به خاطر بسپارید احتمال یادآوری آن در صورتی بیش‌تر است که توجه خود را بیش‌تر بر معنای آن مطلب متمرکز کنید تا بر واژه‌ها. هر چه عمیق‌تر و کامل‌تر به معنا توجه کنید بهتر آن‌را به یاد خواهید آورد. به‌عنوان نمونه تشبیه نشخوار علمی به نشخوار علفی حیوانات برای فهم فرایند به‌یادسپاری اطلاعات.

۳. سازماندهی

با سازماندهی مطالب به راحتی می‌توان مطالب را یاد گرفت، حفظ کرد و سپس به یاد آورد. یعنی برای یادگیری و حفظ موضوع و مطلبی که دارای زیرمجموعه و زیرشاخه‌های متعدد و متکثری است آن‌را در یک سلسله مراتبی منطقی قرار داده و

از کل به جزء و از بالا به پائین به زیرشاخه‌های جزئی‌تر تقسیم نموده و به خاطر خود بسپارید. (به بخش شیوه‌های یادداشت برداری همین کتاب مراجعه کنید!)[۱].

تقویت حافظه از نظر آیات و روایات

از نگاه آموزه‌های دین اسلام، رعایت برخی از امور به افزایش و تقویت حافظه کمک می‌نماید که به مهم‌ترین آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱) یاد و ذکر خدا (انجام امور عبادی و تکالیف شرعی به‌ویژه نماز اول وقت)

۲) دعا کردن؛ از امام معصوم علیه‌السلام نقل شده است که از خدا بخواه که عقل تو را قوی بگرداند و از خدا طلب فهم و درک نما[۲]. دعایی که پیغمبر صلی‌الله‌علیه‌وآله به امیرالمؤمنین علیه‌السلام برای حافظه تعلیم نمود:

سُبْحَانَ مَنْ لاَ یَعْتَدِی عَلَی أَهْلِ مَمْلَکَتِهِ سُبْحَانَ مَنْ لاَ یَأْخُذُ أَهْلَ الْأَرْضِ بِأَلْوَانِ الْعَذَابِ، سُبْحَانَ الرَّءُوفِ الرَّحِیمِ اللَّهُمَّ اجْعَلْ لِی فِی قَلْبِی نُوراً وَ بَصَراً وَ فَهْماً وَ عِلْماً إِنَّکَ عَلَی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیرٌ؛[۳]

پاک و منزه است خدایی که اعتنا به اهل عالم ندارد پاک و منزه خدایی که اهل زمین را به عذاب‌های گوناگون آنان که مستحقند گرفتار نمی‌کند، منزه است خدای رئوف رحیم، ای خدای من در دل من نور معرفت و بصیرت و فهم و دانش خود مقرر فرما که تو را بر هر چیز قدرت و توانایی کامل است.

۱) هر روز بعد از نماز صبح پیش از آن‌که تکلم کند؛ یک‌بار بگوید: «یا حیُّ یا قیّوم»[۴].

۲) خواندن قرآن به خصوص آیةالکرسی.

---

۱ . ر.ک: فصل۷، ص۱۷۹

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج۱، ص۲۲۴، روایت ۱۷ (روایت عنوان بصری: وَاسْتَفْهِمِ اللَّهَ یُفْهِمْکَ...)

۳. قمی، مفاتیح‌الجنان، فصل اول از باب اول، تعقیبات نماز.

۴. همان، بخش باقیات‌الصالحات.

۳) اجتناب از چیزهایی که باعث فراموشی می‌شود؛ مانند: معصیت و گناه، علاقه و وابستگی زیاد به دنیا، سرگرمی و اشتغال بیش از حد به آن و غمگین و محزون بودن برای مسایل دنیایی[۱].

۴) استمرار خوردن مَویز(به خصوص مویز سرخ) در هنگام ناشتا، جویدن کُندر خوراکی و مسواک زدن و... .[۲]

نکته‌های مهم به‌یادسپاری

۱) هر مطلبی که نشانه‌ی خاصی داشته باشد بهتر در ذهن می‌ماند و یادآوری آن آسان‌تر است. از جمله آن نشانه‌ها:

الف- استفاده از یادیارها مثل به‌هم چسباندن حرف اول کلمات. اگر این کلمه ساخته شده معنی‌دار و خنده‌دار باشد بهتر است؛ مانند: رمز قنترس برای یادآوری ارکان نماز؛

ب- سؤال پرسیدن هنگام حضور در کلاس (البته سؤال مناسب باشد)؛

ج- پرسیدن سؤال‌هایی که پس از مطالعه و مباحثه هنوز جواب نگرفته‌ایم، از استاد؛

د- به‌کاربردن اصطلاحاتی که جدیداً فراگرفته‌ایم، حتی با کمترین مناسبت (البته فقط به قصد تمرین نه فخر فروشی)؛ برای مثال: «این کلمه که شما گفتی از معتلّات است.»؛

هـ - علامت‌گذاری مطالب مهم؛

---

۱. همان.

۲. ری‌شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ترجمه دکتر حسین صابری و همکاران؛ محدث نوری، مستدرک الوسایل، ج۱۶، ص۳۷۴، ح۴۳؛ همان، ص۳۷۳ و باب اکل العسل و ... ص۳۶۵؛ مجلسی، بحارالانوار ج۵۹، ص۲۷۱، باب ۸۸، نوادر طبهم ﷺ و جوامعها ... ص۲۶۰.

۲) به‌خاطرسپاری با روش‌های مختلف (نگاه‌کردن به متن + نوشتن آن)
۳) در صورت امکان فقط از روی یک متن حفظ کنیم، زیرا تصویر صفحات و چینش مطالب در یادآوری بسیار کمک می‌کند.
۴) دید و نگرش ما نسبت به هر مطلب به شدت روی حفظ کردن آن مطلب تأثیر می‌گذارد. پس نوع نگاهمان را به بهترین نحو تغییر دهیم. برای مثال: کسی که ادبیات عرب را لازم نمی‌داند چگونه می‌تواند قواعد آن‌را به خوبی حفظ کند.
۵) مشابه‌سازی مطلبی که قصد به‌یادسپردن آن‌را دارید با یک ضرب‌المثل معروف یا مطلبی که بلد هستید؛ برای مثال: برای حفظ آیه شریفه: «وَما تُقَدِّمُوا لأنْفُسِكُمْ مِنْ خَيرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللّهِ؛ وهر کار خیر که از پیش برای خود بفرستید همان را نزد خدا می‌یابید.»[۱] از جمله معروف (دنیا مزرعه‌ی آخرت است) استفاده می‌کنیم.
۶) به‌طور منظم ورزش کنید. سرحال بودن بدن روی حافظه تأثیر دارد. حداقل ورزش در هفته ۳ مرتبه و هربار ۲۰ تا ۴۰ دقیقه است.
۷) خوردن غذاهای مقوی و متنوع (میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات و...) و پرهیز از خوردن غذاهای مضر (نوشابه، سوسیس، کالباس و...).

فراموشی

شاید علاقه‌مند باشید که درباره عوامل فراموشی اطلاعات بیش‌تری کسب کنید و در حد توان خود آن‌ها را از بین ببرید، در این‌جا به مهم‌ترین این عوامل اشاره می‌کنیم:[۲]

---

۱. بقره، آیه‌ی ۱۱۰.
۲. برای مطالعه بیشتر ر.ک: روانشناسی پرورشی، نوشته علی اکبر سیف.

۱) عجله و شتاب؛

۲) اضطراب؛

۳) تغییر محیط؛

۴) واپس زدن؛ مطالبی که هنگام مطالعه علاقه‌ای به آن نداریم و آن‌را کنار می‌زنیم.

۵) تداخل؛ مطلب مهم دیگری را همزمان با مطالعه از محیط دریافت می‌کنیم (مانند هم‌زمانی مطالعه کتاب و گوش دادن اخبار)؛

۶) کم‌ارزش‌دیدن موضوع مورد مطالعه؛

۷) عدم مرور؛

۸) گناه کردن؛

۹) بی‌احترامی به پدر و مادر و... .

منابع مرتبط

- یادم تو را فراموش! مهارت‌های تقویت حافظه، محمود حسنی‌نژاد.

فصل۹: مهارت تمرکز حواس

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به مورد ذیل دست یابد:

۱. عوامل حواس‌پرتی را شناخته و آن‌ها را به‌تدریج از خود دور نماید.

۲. نسبت به انواع تکنیک‌های افزایش تمرکز حواس آشنایی پیدا کرده و با انجام تمارینش آن‌را در خود محقق نماید.

مقدمه

آیا شما هم هنگام غذاخوردن می‌توانید تمام توجه‌تان را روی غذاخوردن و لذت و مزه‌ی غذا معطوف کنید؟ یا این‌که معمولاً از اندیشیدن مربوط به امور گذشته، حال و یا آینده آشفته‌اید و چون به خود می‌آیید، می‌بینید غذا تمام شده و جز پُرشدن معده چیزی نفهمیده‌اید؟!

در شرایط عادی نور آفتاب کاغذ را نمی‌سوزاند اما اگر به‌وسیله ذره‌بین نور خورشید بر یک نقطه از کاغذ متمرکز شود به راحتی آن را می‌سوزاند. ما می‌توانیم عملکرد ذهن را به این فرایند تشبیه کنیم. در صورتی که افکار در ذهن شما پراکنده و غیر متمرکز باشند شما نمی‌توانید عملکرد خوبی در زندگی داشته باشید اما با متمرکز شدن افکار به وسیله‌ی ذهن عملکرد شما ارتقا قابل توجهی پیدا می‌کند. تمرکز واقعی یعنی این‌که اگر شما در طول روز به پنج فعالیت مختلف مشغولید، در هر فعالیت صرفاً به آن فکر کنید و از افکار مربوط به کارهای دیگر آسوده باشید.

اگر بتوانید به هنگام نماز فقط در نماز باشید، به هنگام مطالعه فقط روی موضوع کتاب، هنگام ورزش صرفاً روی انجام حرکات توجه و تمرکز کنید، موفقیت شما به میزان چشم‌گیری افزایش می‌یابد.

تعریف تمرکز

تمرکز حواس یک فرآیند آگاهانه و عمدی است که طی آن فکرتان را به صورت ارادی، در هر لحظه که بخواهید و روی هر موضوعی که بخواهید، به مدت مشخصی و نه فقط برای چند لحظه، متمرکز می‌کنید. تمرکز حواس تنها به معنای متمرکز کردن ذهن روی کارها و موضوعات دلچسب، جذاب و موردعلاقه نیست؛ بلکه متمرکز کردن ذهن روی کارها و وظایف، مطالعات و چیزهای خسته‌کننده و

غیرجذابی است که مجبور به انجام آن‌ها هستید.[۱] تمرکز حواس افراد مختلف نسبت به یکدیگر، کاملاً فرق می‌کند. بنابراین شما هرگز نباید خود را فردی حواس‌پرت و فاقد تمرکز بدانید؛ درست‌تر آن است که بگویید در این لحظه، با ذهنیت کنونی و در محیط فعلی، حواس‌پرتی من بیش‌تر و میزان تمرکزم کمتر است و الاّ بارها و بارها در شرایط متفاوت تمرکزهای گوناگون را تجربه کرده‌اید.

تمرکزِ حواس، اکتسابی است

بسیاری از شما در مواردی که نمی‌توانید تمرکز حواس عالی داشته باشید، می‌گویید: «من ذاتاً آدم حواس‌پرتی هستم». همین ذهنیت باعث می‌شود که نتوانید از تمرکز خوبی برخوردار گردید.

تمرکز حواس، ذاتی نیست. ما ژن مشخصی برای تمرکز نداریم و هیچ یک از ما با تمرکز مادرزادی به دنیا نیامده‌ایم. پس می‌توانید این خصلت را در خود تقویت کنید و به عالی‌ترین مراتب خویش برسانید. به خاطر داشته باشید که اگر از یک کلید مدتی استفاده نکنید، زنگ می‌زند. ولی تا هنگامی که کلید در قفل می‌چرخد و به کار گرفته می‌شود، هر روز براق‌تر و درخشان‌تر می‌شود. تمام استعدادهای ما همانند این کلید هستند. باید آن‌ها را به کار اندازیم تا به استعدادهای درخشان تبدیل شوند، در غیر این صورت به مرور زنگ خواهد زد.

فواید تمرکز به صورت خلاصه

۱) تقویت و افزایش کارآیی حافظه؛

۲) یادگیری موفق؛

---

۱. «معنای تمرکز چیست»، سایت مرکز آموزش‌های پیشرفته و کاربردی مطالعه شریف.

۳) تقویت[۱] اراده؛
۴) تقویت حرمت خود و اعتماد به نفس؛[۲]
۵) نظم‌یابی و کنترل افکار مزاحم؛
۶) کنترل و تسلط بر احساسات و هیجانات منفی؛
۷) آرامش و سلامت روانی؛
۸) افزایش قدرت محاسبه و استدلال قوی؛
۹) حضور قلب در اعمال عبادی؛
۱۰) جلوگیری از اتلاف وقت.

عوامل حواس‌پرتی

بعد از انجام تمرین (۱)، متوجه خواهید شد که عوامل حواس‌پرتی از یک جنس نیستند. در واقع حواس‌پرتی یا منشأ ذهنی و درونی دارد یا بیرونی و محیطی.

جدول زیر را برای کارهایی که به طور معمول در روزهای هفته انجام می‌دهید، تهیه نمایید. هنگامی که آن‌کار را شروع می‌کنید این جدول را هم به همراه خود داشته باشید، در زمان انجام هر کاری تلاش کنید که توجه‌تان فقط بر روی همان کار تمرکز داشته باشد، و هر وقت متوجه شدید که ذهنتان به جای دیگری مشغول است، یک علامت در کادر «حواس‌پرتی» بزنید و در کادر بعدی به صورت بسیار

---

۱. در صورتی که شما تمرکز بالایی نداشته باشید ذهن شما شلوغ می‌شود و همزمان امور مختلفی برای شما تبدیل به دغدغه می‌گردد. مشغول بودن ذهن به امور مختلف سبب می‌شود که اراده‌ی شما برای انجام آنها ضعیف گردد.

۲. در صورت بالا بودن تمرکز، احتمال موفق شدن در فعالیت‌ها زیادتر می‌شود. و با موفقیت بیشتر شما نسبت به خود احساس بهتری دارید. این احساس بهتر سبب می‌شود که عزت نفس شما بیشتر و به تبع آن امید شما به موفقیت در کارهای بعدی افزایش یابد که این امید اعتماد به نفس شما را نیز افزایش می‌دهد.

مختصر موضوعی که ذهنتان را مشغول کرده یادداشت کنید. دوباره بـه کـار فعلـی متمرکز شوید و تا پایـان آن فعالیـت، ایـن کـار را ادامـه دهیـد و در پایـان، تعـداد حواس‌پرتی‌ها خود را جمع بزنید.[۱]

این تمرین شما را نسبت به میزان حـواس‌پرتی در کارهـا هشـیار می‌کنـد. ایـن تمرین اولین قدم در واردشدن به تمرین‌های تمرکز حواس است.

تمرین(۱) فصل(۹): هشیارشدن نسبت به میزان حواس‌پرتی			
نوع فعالیت	تعداد حواس‌پرتی	توضیح	جمع
مطالعه کتاب درسی			
مطالعه کتاب غیر درسی			
نماز			
دعا و مناجات			
گوش کردن به سخنرانی			
غذا خوردن			
تماشای فیلم			

الف. حواس‌پرتی درونی و ذهنی

به طور کلی مهم‌ترین عوامل حواس‌پرتی مربوط به خودمان را می‌توان در این امـور خلاصه کرد: بی‌علاقه‌بودن نسبت به کار، درد، رنج، غم و غصه، نگرانی، گرسنگی و تشنگی، سردی و گرمی، ترس، خشم و شادی، سردرد و... .

ب. حواس‌پرتی بیرونی و محیطی

شامل همه محرک‌هایی است که به محیط پیرامـون فـرد ارتبـاط پیـدا می‌کنـد و یـا

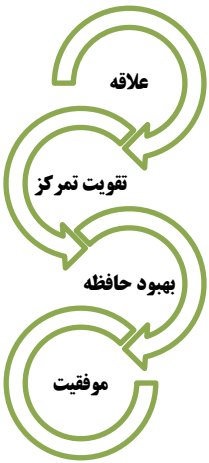
۱. مواظب باشید که این کار خود موجب حواس‌پرتی شما نگردد. در صورتی کـه احسـاس کردیـد در این کار مبتلا به وسواس شده‌اید، این تمرین را انجام ندهید.

تحریکات غیر عادی که توسط حواس مختلف انسان ایجاد می‌شوند؛ مانند: نور شدید و نور ضعیف، صداهای ناهنجار، روشن‌بودن رسانه‌های صوتی و تصویری و... .

کنترل عوامل حواس‌پرتی بیرونی، آسان‌تر از عوامل حواس‌پرتی درونی است؛ یعنی می‌توان بدون توجه به عوامل محیطی مانند: سرو صدای زیاد، شلوغ بودن محیط و هنگام مسافرت تمرکز حواس خود را حفظ کرد اما نمی‌توان علی‌رغم بی‌علاقگی و یا در حال گرسنگی و یا تشنگی شدید و یا در حالت نگرانی و ناراحتی، فکر و اندیشه را متمرکز نمود.

مهم‌ترین شرط تمرکز حواس

علاقه مهم‌ترین شرط در ایجاد تمرکز حواس است. هر چه علاقه شما به یک موضوع بیش‌تر باشد، تمرکز فکر شما درباره آن بیش‌تر می‌شود. حتما با افرادی برخورد داشته‌اید که ادعا می‌کنند حافظه‌ی خوبی ندارم اما با این حال نام بازیکنان تیم‌های خارجی را با جزییات بازی‌ها و باشگاه‌های آن‌ها در ذهن خود دارند! وقتی شما به موضوعی علاقه داشته باشید، خود به خود بر آن متمرکز می‌شوید. بیش‌تر دقت می‌کنید و به راحتی به حافظه می‌سپارید و بعداً هم خیلی راحت به خاطر می‌آورید. این اتفاق را در فرآیند ذهن مشاهده می‌کنید:



شکل(۱) فصل(۹): علاقه و تمرکز

همان‌طور که مشاهده می‌کنید حلقه‌ی اول این زنجیره، علاقه است.

تا علاقه نباشد، تمرکز نیست و تا تمرکز نباشد، حافظه نیست و تا حافظه نباشد، یادگیری و موفقیت تحصیلی صورت نمی‌گیرد.

حال که با شرط اصلی تمرکز و سایر عوامل مؤثر در آن آشنا شدیم،[۱] به سراغ روش‌های تقویت تمرکز حواس می‌رویم.[۲]

نمونه مشاوره‌ای

استاد مشاور: طلبه‌ای مراجعه کرده بود و می‌گفت: در کلاس حواسم زیاد پرت می‌شود و مشکل تمرکز دارم. سوالی که از او پرسیدم این بود که آیا در همه‌ی دروس مشکل تمرکز داری یا فقط سر درس خاصی؟. گفت: نه؛ من فقط در کلاس فقه و شرح لمعه است که دچار مشکل تمرکز هستم. سوالی که از او پرسیدم این بود که شما الان چه بحثی را دارید می‌خوانید در لمعه؟ به یک بحث فقهی اشاره کرد که در مورد بحث خرید و فروش برده بود. گفتم نظرت و نگاهت به این بحث چیست؟ گفت بحثی غیرکاربردی و الکی است. مباحث فقهی‌اش مباحث به درد نخور است. گفتم یکی از دلایل فقدان تمرکز در کلاس همین است. که شما احساس می‌کنید این مطلبی را که دارید می‌خوانید بی‌فایده و بی‌ثمر هست. مسلما وقتی آدم احساس کند که فعالیتی که انجام می‌دهد به درد نمی‌خورد، در آن بحث نمی‌تواند تمرکز لازم را داشته باشد. در این بحث، نحوه‌ی استدلال‌های آن، مفید و کاربردی است. چرا که آن‌چه ما از کتاب لمعه انتظار داریم، نحوه‌ی استدلال فقهی است و یکی از

---

۱. به صورت کلی حذف کردن عوامل درونی و بیرونی مانع از تمرکز، جزو شروط تمرکز به حساب می‌آیند که در بخش گذشته به آن اشاره شد.

۲. قبل از این‌که به برخی از راهکارهای عملی این سؤال بپردازیم، از شما می‌خواهیم که یک بار دیگر فصل ۲ و ۳ این کتاب را مرور کنید، مطمئناً علاقه‌های اصلی شما نسبت به تحصیل زنده خواهد شد. چرا که اساساً یکی از عوامل مهم در ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه، آگاهی از هدف مطالعه است.

موارد دقیق استدلال‌های فقهی، همین بحث است که ما را به روش استدلال فقهی، مسلط می‌کند.

بنابراین، شما مشکل تمرکز حواس ندارید. مشکل علاقه است. و با اصلاح آن می‌توانید تبدیل به یک فرد موفق بشوید. اگر مشکل با این راه حل برطرف نشد، نیاز به تمرین‌های تمرکز که در این مهارت آمده است، دارید.

راهکاری دیگر در این مورد: از استاد مربوطه بخواهید تا مباحثی که در حال یادگیری هستید(با مثال‌های به‌روز) آن‌را ملموس کند.

روش‌های تقویت تمرکز حواس

جهت تقویت تمرکز حواس دو مرحله را در نظر گرفته‌ایم.

مرحله‌ی اول: مدیریت افکار مزاحم؛

مرحله‌ی دوم: انجام تمرینات تمرکز حواس.

حال به توضیح هر یک از مراحل فوق می‌پردازیم.

مرحله اول: مدیریت افکار مزاحم

هر فکری که علی‌رغم میل باطنی به هوشیاری شما حمله کرده و حواستان را پرت کند، فکر مزاحم است.[۱]

فکر مزاحم دو مؤلفه دارد: ۱- اجبار[۲] ۲- تکرار.

---

۱. افکار گاهی صرفاً مزاحمند اما ناخوشایند نیستند مانند فکر کردن به خاطرات، اما بعضی اوقات ناخوشایندند.

۲. منظور از اجبار، ورود خودکار افکار مزاحم به ذهن و مقاومت آنها برای خروج از دایره‌ی آگاهی است.

۱. منع و سرکوب؛ در این شیوه شما به دنبال این هستید که محتوای فکر آزار دهنده را از ذهن خود بیرون کنید یا اصلا به آن فکر نکنید. این شیوه به خاطر اینکه فکر فیزیکی نیست، برخورد سرکوب‌گرانه در آن نقش مؤثری ندارد.

۲. دورشدن از محرک‌های افکار؛ در این شیوه شما با کشف زمینه‌هایی که افکار آزار دهنده را تحریک می‌کند از فراهم کردن آن زمینه‌ها اجتناب می‌کنید؛ برای نمونه: شما در مکان خاصی همیشه یک نوع فکر مزاحم به ذهنتان خطور می‌کند در نتیجه تصمیم می‌گیرید که حضور خود در آن مکان را مدیریت کرده و تا جایی که می‌توانید از آن مکان عبور نکنید. این شیوه تا حدودی مؤثر است اما از کارایی بالایی برخوردار نیست.

۳. توجه برگردانی مثبت (مؤثرترین شیوه)؛ در این شیوه شما به جای حذف کردن و سرکوب فکر مزاحم و یا دوری از محرک‌های زمینه‌ساز فکر مزاحم، سعی می‌کنید به شیوه مثبت با فکر مزاحم مقابله کنید. این شیوه دارای مراحل زیر است:

- یکی از علل مقاومت افکار مزاحم، احساس گناهی است که شما به خاطر داشتن آن‌ها در خود دارید. این احساس گناه سبب اضطراب شده و مقاومت شما را در مدیریت فکر کاهش می‌دهد. می‌توان گفت تا حدود زیادی آمدن فکر ناخوشایند در ذهن شما دست خودتان نیست و تا وقتی که بر روی آن تمرکز نکنید گناه هم محسوب نمی‌شود.
- انسان به عنوان یک موجود متفکر قدرت مدیریت افکار خود را دارد. اما مدیریت فکر مسأله‌ای است که نیاز به آموزش دارد. پس مطمئن باشید که شما با مدیریت افکارتان مالک افکارتان خواهید بود نه اینکه افکار مالک شما باشند.
- یکی از شیوه‌های مدیریت فکر توجه گردانی مثبت است. در این شیوه شما

بدون این‌که مضطرب شوید، ذهن خودتان را از فکری که شما را اذیت می‌کند به چیز دیگری که تأثیر مثبتی بر روی شما دارد برگردانید(مانند یاد اهل بیت علیهم‌السلام).

امام علی علیه‌السلام دراین‌باره فرموده‌اند:

ذِكْرُنَا أَهْلَ اَلْبَيْتِ شِفَاءٌ مِنَ اَلْوَعْكِ وَ اَلْأَسْقَامِ وَ وَسْوَاسِ اَلرَّيْبِ[1]

یاد ما اهل بیت، شفابخش هر ناخوشی و بیماری و وسوسه تردیدآور است.

- این شیوه در ابتدا اثردهی محدودی دارد و شاید با فاصله کمی دوباره فکر مزاحم به سراغ شما بیاید اما با تکرار و حوصله به مرور آن فکر مزاحم از دایره‌ی آگاهی شما خارج می‌شود. پس این تمرین را با حوصله انجام دهید.

حال تکنیک‌های زیر را برای مدیریت افکار مزاحم انجام دهید:

۱. افکار مزاحمتان را بنویسید.

یکی از ساده‌ترین و در عین حال مؤثرترین شیوه‌های مدیریت فکر، نوشتن آن است. در این باره حدیثی از امام صادق علیه‌السلام داریم که حضرت می‌فرمایند:

اَلْقَلْبُ يَتَّكِلُ عَلَى اَلْكِتَابَةِ[2]؛

دل به نوشتن آرام می‌گیرد.

با نوشتن افکار:

- ✓ افکار، انرژی خود را از دست می‌دهند.
- ✓ ذهن، برون‌ریزی شده و اطلاعات بایگانی می‌شود.

---

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۸۱، ص ۲۰۳، ح ۵.
۲. کلینی، اصول کافی، ج ۱، ص ۵۹، ح ۸.

- ✓ در صورت اهمیت داشتن آن فکر برای شما[۱]، دیگر نگران از دست رفتنشان نخواهید بود.

۲. برای فکر کردن به آن‌ها وقت تعیین کنید.

در طول روز، زمان ویژه‌ای را برای فکرکردن درباره افکار مزاحمی که ذهن شما را اشغال کرده و تمرکزتان را به هم می‌زند اختصاص دهید. به طور مثال ساعت ۴:۳۰ تا ۵ بعد از ظهر زمانی است که شما می‌توانید به این افکار بپردازید. هنگامی که این افکار مزاحم در طول روز به ذهن شما خطور کرد و باعث نگرانی شما شد، به یاد آورید که زمان ویژه‌ای را برای آن‌ها در نظر گرفته‌اید و اجازه دهید که از ذهن شما خارج شوند. کسانی که از این روش استفاده کرده‌اند، توانسته‌اند ۳۵ درصد از افکار مزاحم را در طول ۴ هفته در خود کاهش دهند که این تغییر بزرگی است.[۲]

مرحله دوم: انجام تمرینات تمرکز حواس[۳]

تمرکز به تمرین احتیاج دارد. بسته به میزان حواس‌پرتی شما شاید در هنگام شروع تمرینات، ابتدا تغییرات کمی را حس کنید، ولی پس از ۴ تا ۶ هفته که از پرورش ذهن و یادگیری مهارت‌ها گذشت، متوجه پیشرفت‌های قابل توجهی خواهید شد.

تمرینات تمرکز دارای اصولی است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم.

---

۱. معمولا افکار مزاحم از جنس دغدغه‌های روزمره‌ی شماست. لذا با نوشتن آنها نگرانی شما برای فراموش کردن آنها از بین می‌رود.

۲. دانشنامه رشد، تمرکز حواس.

۳. ممکن است برای اولین بار برای شما شیوه‌ی اجرای این تمرین‌ها نامفهوم باشد، بنابراین توصیه میکنیم با کمک گرفتن از مشاورین مدارس اقدام به این تمرینات نمایید.

اصول تمرین تمرکز

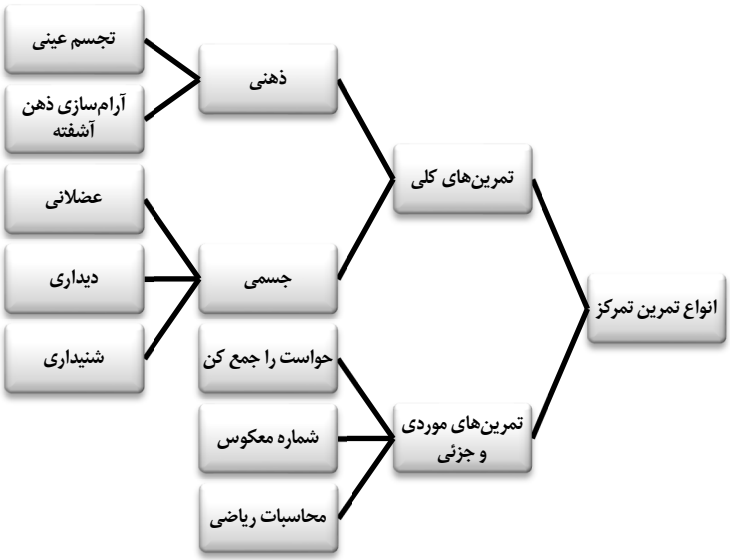
ـ استمرار در تمرین (حداقل ۲ تا ۴ هفته)

ـ محیط تمرین (از بین بردن محرک‌های مزاحم)

ـ مقدار تمرین (دو بار در روز بین ۵ تا ۱۰ دقیقه)

– مکان تمرین (تا جایی که می‌توانید از مکان ثابتی برای تمرینات تمرکز استفاده کنید.)

انواع تمرین تمرکز



در ادامه تمرین‌هایی را برای برخی موارد نمودار مذکور می‌آوریم:

۱- تمرین تجسم عینی

این تمرین دارای چند مرحله است که به ترتیب انجام می‌شود:

مرحله‌ی اول: تمرکز بر روی یک میوه؛ برای مثال: یک سیب را بردارید و از همه طرف به آن نگاه کنید. تمام حواس خود را بر روی آن متمرکز کنید و به چیز دیگری غیر از آن سیب فکر نکنید. وقتی به سیب نگاه می‌کنید به چگونگی رشد آن و یا ارزش غذایی آن و یا حتی مغازه‌ای که آن‌را خریده‌اید فکر نکنید، بلکه فقط و فقط به خود سیب فکر کنید. (به مدت ۲ دقیقه)

مرحله‌ی دوم: چشمان خود را ببندید و سعی کنید طعم، رنگ و بوی میوه را احساس و تصور کنید و هر چه می‌توانید این تصویر را در ذهن خود شفاف‌تر کنید. اگر نتوانستید این کار را انجام دهید، چشمان خود را باز کنید، میوه را نگاه کنید و سپس تمرین را تکرار کنید. (به مدت ۲ دقیقه)

مرحله‌ی سوم: این بار کلمه سیب را بر روی کاغذی نوشته و جلوی چشمان خود قرار دهید و خوب بدان نگاه کرده و همان رنگ، طعم و بو را به‌خاطرآورید. (به مدت ۱ دقیقه)

مرحله‌ی چهارم: حالا چشمان خودتان را ببندید و همانند مرحله‌ی دوم عمل نمائید و ولی این‌بار بر روی کلمه‌ی سیب تمرکز کنید. (۱ دقیقه)

سیب

این تمرین را طبق اصولی که قبلاً گفته شد، تداوم ببخشید.[۱]

---

۱. افرادی که در تمرین تجسم عینی مهارت پیدا می‌کنند، می‌توانند برای تمرین‌های بیشتر به تمرین تجسم انتزاعی روی بیاورند. برای مثال: شکل هندسی کوچکی(مثلث، مربع و یا دایره) را بر روی کاغذ رسم کنید و آنرا به رنگ دلخواه درآورید. سپس بر روی آن تمرکز کنید. فقط به آن شکل فکر کنید و افکار نامربوط دیگر را از خود برانید سعی کنید در طی تمرین به کلمات فکر نکنید.

۲- تمرین آرام‌سازی ذهن آشفته[۱]

از تمرین‌های بسیار مؤثر در ایجاد خلأ فکری و قرار گرفتن در وضعیت بی‌فکری که برای تمرکز حواس فوق العاده مفید و لازم است. این تکنیک که امروزه علم آن‌را کاملاً تأیید کرده است، نقش مؤثری در ایجاد آرامش دارد. کسانی که روزی دو بار و هر بار ۲۰ دقیقه این تمرین را به طور مداوم انجام دهند پس از مدتی دارای تمرکز حواس بیش‌تری خواهند شد. در ذیل به اختصار به مراحل آن اشاره می‌کنیم.

مراحل تمرین:

در ابتدا لازم است در محلی مستقر شوید؛ برای مثال: روی صندلی راحتی بنشینید و یا روی زمین دراز بکشید، چشم‌ها را ببندید؛ از ۰ تا ۱۰ بشمارید و در این ۱۰ ثانیه سعی کنید چشم‌هایتان به بسته بودن عادت کند.

در ۱۰ ثانیه بعد سعی کنید به چیزی فکر نکنید و در ۱۰ ثانیه سوم تلاش به خارج‌سازی افکار از ذهنتان نمایید، برای این‌کار شما می‌توانید به خود تلقین نمایید که افکار را از ذهنتان خارج می‌کنید.

در مرحله‌ی پایانی، تنفس عمیق ولی خیلی آرام و با چشمانی بسته داشته باشید.

فرد پس از اتمام آن، احساس خواب آلودگی یا احساس سبکی و سرحالی پیدا می‌کند.[۲]

۳- تمرینات جسمی

این تمرین‌ها شامل تمرین‌های عضلانی، شنیداری و دیداری می‌باشد که

---

۱. برای اطلاع مبسوط از این روش و روش‌های پیشرفته‌تر ر.ک: جان بزرگی، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)، فصل دوم و سوم و چهارم.

۲. جان بزرگی، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)، فصل دوم.

نیازمند بحث مستقلی است که ما صرفاً به برخی از تمرین‌های آن اشاره می‌کنیم.

در جای خلوتی قرار بگیرید و درحالی که چشمانتان بسته است به صدای تیک‌تاک ساعت دقت کنید، و سعی کنید صداهای دیگر، ذهن شما را مشغول نکند. این تمرین را دوبار در روز بین ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

نقطه سیاهی را در وسط کاغذ سفیدی بگذارید و آن‌را در یک تا دو متری مقابل صورتتان نصب کنید. حالا سعی کنید بدون توجه به مزاحم‌های محیطی فقط به آن نقطه خیره شوید. این تمرین را دوبار در روز بین ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.

تمرین دیداری قبل را در مورد تمرکز بر روی شعله شمع می‌توانید انجام دهید.

تکنیک آرامش‌دهی عضلانی[1] را با اصول علمی آن یاد بگیرید و در انجام آن تداوم داشته باشید.[2]

۴- تمرین «حواست را جمع کن»

این شیوه ممکن است ظاهراً ساده به نظر بیاید، ولی در عین حال بسیار مؤثر است. هنگامی که حواستان پرت می‌شود و ذهنتان سرگردان است، مرتب به خودتان هشدار دهید که «حواست را جمع کن». این روش کم‌کم سبب می‌شود که توجه شما به موضوع مورد نظرتان جلب شود.

هنگامی که در کتاب‌خانه هستید و ذهن شما را تاریخ، ساعت صرف غذا و یا هر چیز دیگری پُر کرده، به خودتان بگویید: «حواست را جمع کن و به مطالعه توجه کن». به هر حال تا حدی که ممکن است اجازه ندهید تمرکزتان به‌هم بریزد و دوباره این هشدار را پیش خودتان تکرار کنید: «حواست را جمع کن».

هنگامی که افکار مزاحم خود را پیدا کردید، کم‌کم با تکنیک «حواست را

---

1. relaxation.

۲. جان بزرگی، همان.

جمع کن» به خود برمی‌گردید. اگر یک شخص معمولی باشید[۱]

پس از طی چند روز تمرکزتان در مورد موضوعی که متوجه آن هستید بالا می‌رود. بنابراین باید صبور باشید تا شاهد پیشرفت‌های خود در این زمینه باشید؛ در صورتی که تمرکز شما تغییر نکرد، به مشاور متخصص مراجعه نمایید.

۵- تمرین شمارش معکوس

یکی از بهترین شیوه‌ها برای تقویت تمرکز، شیوه‌ی شمارش معکوس است. این شیوه مغز را در بالاترین حالت کارایی خود قرار می‌دهد. در این تمرین، شما یک عدد سه رقمی را برای مثال: ۲۴۷ در نظر بگیرید و سعی کنید از آن به صورت متوالی و منظم، دو عدد دو عدد (یا بیشتر) کم کنید. این تمرین را به مدت ۵ دقیقه و روزی سه مرتبه با فاصله انجام دهید.[۲]

۶- تمرین محاسبات ذهنی ریاضی

در این شیوه، سعی شما بر این است که از محاسبات ریاضی به صورت ذهنی استفاده کنید؛ برای مثال: دو عدد ۵۴۷ و ۶۶۳ را به صورت ذهنی جمع کنید یا دو عدد ۴۵ و ۶۲ را در هم ضرب کنید. این تمرین نیز به واسطه‌ی درگیر کردن مغز از کارایی بسیار خوبی در بالا بردن تمرکز برخوردار است. این تمرین را نیز به مدت ۵ دقیقه و روزی دو مرتبه انجام دهید.[۳] بعد از حدود دو هفته از تمرین‌های بالا،

---

۱. اینگونه تمارین برای افرادی است که در وضعیت عادی باشند، اما کسانی که به سببی دچار مشکلات ذهنی یا روحی هستند ابتدا باید میزان حواسپرتی آن تشخیص داده شده و با کمک استاد مشاور متخصص و دادن تکنیک و تمرین‌هایی، اقدام به برطرف شدن آن مشکلات نمایند.

۲. کانون فرهنگی آموزش، «افزایش تمرکز با شمارش معکوس»،کد مطلب: ۳۷۶۹۷.

۳. شاه حسینی، تاثیر استفاده از حساب ذهنی و چرتکه ucmas بر یادگیری و تمرکز و اعتماد به نفس دانش آموزان مقطع ابتدائی.

خواهید دید که تعداد خط‌ها (در تمرین هشیارشدن نسبت به میزان حواس‌پرتی به اول همین گفتار مراجعه کنید!) روز به روز کاهش می‌یابد و این واقعاً جالب و هیجان‌انگیز است.

منابع مرتبط

- تو همان اندیشه‌ای! مهارت کنترل فکر؛ محمد صادق آقاجانی.

فصل۱۰: مهارت مباحثه

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل به مورد ذیل دست یابد:

۱. فنون و مهارت‌های مباحثه را کسب نموده باشد.

۲. زمینه‌های ارتقای کیفیت مباحثه را در خود و هم‌بحث خویش فراهم آورد.

۳. توانمندی آموزش شیوه مباحثه به دیگران را کسب نماید.

مقدمه

سنت مباحثه، جزو بی‌بدیل‌ترین سنت‌ها است. مباحثه، هنوز هم که هنوز است در مجامع فرهنگی جدید جا نیفتاده است. مباحثه یعنی تمرین استادی.[۱]

یکی از مهارت‌های اصلی در افزایش کیفیت تحصیل، مهارت مباحثه است.[۲] این مهارت از آن‌جا که سبب تقویت فهم مطلب و بیان آن می‌گردد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و پرداختن به آن ضروری است. در ادامه ضمن تعریف مباحثه و بیان اهمیت آن، به شیوه اجرای صحیح این مهارت می‌پردازیم.

تعریف مباحثه

مباحثه در لغت به معنی بحث و گفت‌وگو بر سر موضوع یا مسأله‌ای به‌ویژه در مسایل علمی و نظری است.[۳] در اصطلاح، تعامل بین دو یا چند نفر است که در آن، درسی را که از استاد آموخته‌اند برای یکدیگر بازگو می‌کنند و به نقد و نظر می‌پردازند.

بنابراین نکته‌های زیر در تعریف مباحثه قابل توجه است:

---

۱. مقام معظم رهبری، حوزه و روحانیت در آینه رهنمودهای رهبری، ج۲، ص۲۴ و ۲۵.

۲. حجة الاسلام والمسلمین مروی: در طرح ۲۰۵۰ آموزش در کشور ژاپن آمده است: «اگر می‌خواهید در مناسبات علمی و علم آموزی موفق باشید، مباحثه علمی را ترک نکنید و نسبت به آن نگاه جدی داشته باشید.» ... ما وظیفه داریم نسبت به احیا، تقویت و انگیزه‌بخشی میان طلاب به سلف صالح خود برگردیم و ضمن حفظ و صیانت از سنت‌های حوزه از شیوه‌های نوین نیز بهره‌گیری کنیم. همچنین باید تلاش کنیم سنت‌های حوزه را در عرصه‌های آموزش و پژوهش احیا کنیم. حوزه دارای پشتوانه عمیق و قوی نظری است باید این سنن را خوب دریابیم و ارائه کنیم و اساتید بهترین نقش را می‌توانند در این خصوص ایفا کنند. خبرگزاری حوزه، «باید با حفظ شیوه‌های نو به سنت سلف صالح خود برگردیم»، کد خبر: ۸۷۳۷۶۸، تاریخ: ۱۳۹۸/۹/۷. (با اندکی تلخیص و ویرایش)

۳. لغت‌نامه دهخدا، ج ۲۸، ص ۲۰۰.

- مباحثه یکی از مراحل یادگیری است.
- بین دو یا چند نفر انجام می‌شود.
- پس از تدریس استاد است.
- فواید جنبی مانند تمرین تدریس، بالا بردن تسلط علمی، رفع اشکالات و نقاط مبهم، مهارت در سخنرانی و ارائه مطالب و... دارد.

اهمیت و جایگاه مباحثه

اهمیت و جایگاه مباحثه را می‌توان در دو بخش مورد توجه قرار داد:

یک. اهمیت مباحثه در فعالیت‌های جاری در ایام طلبگی؛

دو. جایگاه مباحثه با توجه به آینده طلبه.

ما با بیان جهات مختلف از جمله ذکر فوائد و آثار مباحثه به اهمیت این بحث اشاره می‌کنیم.

اهمیت مباحثه در فعالیت‌های جاری طلاب (دوره مقدمات و سطح)

اهمیت مباحثه در فرآیند علمی

فواید مباحثه در فرآیند علمی عبارت است از:

- تثبیت مطالب در ذهن؛
- کاهش اضطراب امتحان؛
- مقیدشدن افراد به مطالعه درس؛
- شناخت اشکالات و رفع آن (ترمیم مطالب در ذهن و روشن‌شدن نقاط مبهم)؛
- تنظیم و ترتیب مطالب در ذهن و در نتیجه انسجام فکری (چون قصد ارائه‌ی آن وجود دارد)؛

- تحکیم مطالب و دریافت‌ها و عدم سطحی‌نگری (با نگاهی جدی به آن‌ها).

اهمیت مباحثه در ارتقای اخلاق علمی

فواید مباحثه در ارتقای اخلاق علمی عبارت است از:

- نظم؛ وجود ساعات منظم درس و مباحثه بقیه ساعات فرد را نیز منظم می‌کند؛
- خودکنترلی؛ فرد یاد می‌گیرد که عواطف و احساسات خود را در مباحثه کنترل و بر آن مسلط باشد؛
- خودآگاهی؛ در حین بحث فرد به اشکالات اخلاقی خود و دیگران آگاه می‌شود و محسّنات دیگران را می‌بیند که یک نوع شناخت از خود پیدا می‌کند.

اهمیت مباحثه در کشف استعداد

موسسه CIPD[1] استعداد را ترکیبی پیچیده از مهارت‌ها، دانش، توانایی‌های ادراکی و پتانسیل بالا می‌داند و مدیریت استعداد[2] را شناخت و تمرکز بر بخشی از نیروی انسانی سازمان با پتانسیل بالا تعریف می‌کند.[3] در واقع استعداد به معنای توانایی ویژه یک فرد در عرصه‌ای خاص می‌باشد، در فرایند مباحثه طلاب به تدریج (خود طلبه یا هم‌بحث او) متوجه می‌شوند در بعضی از درس‌ها توانایی بیش‌تری نسبت به سایر دروس دارند و برای برخی از مباحثه‌ها، مطالعه و مراجعه‌ی بیش‌تری می‌کنند. این موارد نشانه کشف استعداد است که با پرورش آن می‌تواند تحصیل موفقی در انتظار فرد باشد.

---

1. Chartered Institute of Personnel & Development.
2. Talent Management.
۳. گای، توسعه استعدادهای آتی، ترجمه جزنی، ص ۲۲.

اهمیت مباحثه در کسب مهارت‌های لازم

مباحثه در ایجاد و پرورش مهارت‌های زیر نقش مؤثری دارد:

- توانمندی اظهارنظر و بارورشدن اعتماد به نفس علمی؛
- تقویت فعالیت‌های استدلالی برای دفاع از یک رأی (زمینه پرورش قدرت اجتهاد)؛
- توانمندی در بیان مقصود (با ورود و خروج موفق و...) و ارائه راه‌های مؤثر در تفهیم مراد؛
- توانمندی نقّادی نظر مخالف؛
- تقویت قدرت بیان؛
- تقویت مهارت‌های اجتماعی؛

جایگاه مباحثه با توجه به آینده طلبه

مباحثه علاوه بر اهمیتی که در فعالیت‌های جاری (تحصیلی) طلاب دارد در آینده آن‌ها (شغلی) نیز می‌تواند نقش مهم و مؤثری داشته باشد در ادامه به برخی از حوزه‌هایی که مباحثه در آن‌ها تاثیرگذار است می‌پردازیم:

الف) تحقیق

مباحثه سبب تقویت قدرت نقادی می‌شود، و قدرت نقادی یکی از عناصر اصلی در موفقیت‌های پژوهشی است، لذا می‌توان گفت که مباحثه می‌تواند زمینه موفقیت در پژوهش را برای انسان فراهم کند.

ب) تدریس

یکی از فواید مباحثه، تقویت قدرت بیان و تفهیم مطالب است، به وضوح پیداست

کسی که طی سالیان متمادی بـه ارائـه درس در مباحثـه می‌پرداختـه اسـت، زمینـه بسیار خوب برای تدریس در آینده برایش ایجاد خواهد شد.

ج) تبلیغ

یکی از مهم‌ترین ابزار یک مبلّغ، قـوه‌ی بیـان اوسـت و بـا مباحثـه مـنظم، فـرد در سخنوری مسلط می‌شود. همچنین در مباحثه آموخته می‌شـود کـه چگونـه فـرد بـا آرامش، سخن طرف مقابل را شنیده و در صورتی که سـؤالی یـا اشـکالی در کـلام اوست گوشزد نماید. پس می‌توان گفت: کسانی که در دوران طلبگی مـداومت بـر مباحثه دارند، در دوران شکوفایی علمی روحیه‌ای اجتماعی‌تر دارند و در امر تبلیـغ موفق‌ترند.

> از آن‌جا که مباحثه یک مهارت است و مهارت بدون تمرین و تکرار حاصل نمی‌شود؛ مباحثه باید به عنوان یکی از برنامه‌های ثابت در زندگی طلبه جایگاه خود را پیدا کند.

آموزش شیوه مباحثه

یک. انتخاب زمان مناسب جهت مباحثه

در انتخاب زمان مناسب برای مباحثه رعایت نکات زیر مفید است:

- بهتر است پس از مطالعه‌ی کافی درس آموختـه شـده و قبـل از درس بعـدی باشد؛
- مباحثه به دلیل تعاملی و چالشی بودن، نسبت به مطالعه و کلاس بانشـاط‌تر است و در ساعات اولیه روز بهتر است فرد بـرای تقویـت نشـاط بـه مباحثـه بپردازد؛
- فاصله بین دو کلاس درسی می‌تواند زمان مناسبی برای مباحثه باشد؛

- بهتر است زمان مباحثه قبل از ساعات خواب نباشد، چون به واسطه هیجان‌آور بودن آن ممکن است موجب اختلال در خواب گردد.

دو. مدت زمان لازم برای مباحثه

مباحثه به واسطه این‌که بازخوانی درس آموخته‌شده و بحث و تبادل نظر درباره‌ی آن است، محدوده زمانی دقیقی ندارد و بسته به محتوا و محدوده درسی متغیر است. ولی می‌توان گفت که زمان مناسب برای مباحثه حدود زمانی خود کلاس و یا مقداری کمتر از آن است.

سه. انتخاب مکان مباحثه

در انتخاب مکان مناسب برای مباحثه رعایت نکات زیر مفید است:

- در جای کم‌سروصدا و آرام باشد تا با تمرکز حواس و آرامش روحی بیشتر انجام شود؛
- نور و تهویه کافی وجود داشته باشد؛
- دمای مناسب داشته باشد؛
- در مکانی باشد که موجب اذیت دیگران نشود؛ برای مثال: داخل حجره (وقتی هم‌حجره‌ای‌ها حضور دارند) یا مقابل حجره دیگران مکان مناسبی برای مباحثه نیست؛
- ترجیحا در مکان ثابتی برگزار شود؛
- در مکانی شبیه به محل کلاس باشد.

چهار. انتخاب هم‌بحث

انسان موجودی اجتماعی است و در تعاملات اجتماعی با دیگران می‌تواند بر روی آن‌ها اثر بگذارد و همچنین از آن‌ها اثر بپذیرد. بر این اساس باید در انتخاب هم‌بحث دقت نمود و تنها جنبه درسی آن مورد توجه نباشد بلکه تقوا، اخلاق، نظم‌پذیری، انصاف، قانون‌مداری و... نیز مورد توجه قرار گیرد.

همچنین به تجربه ثابت شده که اگر تعداد هم‌بحث‌ها بیش از سه نفر باشند کیفیت مباحثه پایین می‌آید؛ پرداختن به صحبت‌های حاشیه‌ای، اتلاف وقت، سختی هماهنگی زمان‌های مباحثه و... را می‌توان بخشی از مشکلات تعداد زیاد هم‌بحث‌ها دانست.

پنج. محتوای اصلی مباحثه

در مباحثه سعی شود که مراحل زیر به دقت مورد توجه قرار گیرد:

جدول(۱) فصل(۱۰): مراحل مباحثه		
ردیف	عنوان فعالیت	توضیح
۱	خلاصه درس	جایگاه درس نسبت به کل مطلب
۲	بیان و دسته‌بندی مطالب	دسته‌بندی استاد یا خود فرد از مطالب
۳	متن تطبیق	متن عربی یا فارسی متفاوت است
۴	نقد و نظر	نقد نظرات هم بحث یا استاد یا کتاب

۱- ابتدا متن درس با رعایت دقیق ادبی و اعراب‌گذاری به گونه‌ای قرائت گردد که شنونده خلاصه مطالب و اصول کلی آن‌را به خوبی دریابد؛

۲- مطالب درس از خارج گفته شود؛ توضیح مطالب خارج از متن کتاب باید به شکلی باشد که مطالب به صورت محوربندی و دسته‌بندی شده در قالب سؤال و جواب بین افراد طرح شود. شیوه ورود و خروج در بحث به طوری که از محل مناسبی شروع شده باشد و همه زوایای آن‌را در بر بگیرد کمک مؤثری در فهم دقیق مطالب می‌نماید. افزون بر آن تکرار فرازهای مهم درس به وسیله جمع مباحثه‌کننده در یادگیری مطالب ما را یاری می‌کند؛

۳- سومین مرحله مباحثه تطبیق متن کتاب با آنچه از خارج متن گفته‌شده است و در صورتی که کتاب به عربی نوشته‌شده ترجمه واژه به واژه آن (تحت‌اللفظی) با رعایت تمام نکات مورد توجه مؤلف لازم است؛

۴- سؤال و جواب بر محور مطالب ارائه‌شده به هدف این‌که اطمینان پیدا شود که هم‌مباحثه‌ای‌ها درس را به خوبی فراگرفته‌اند یا اگر نظر و نقدی بر مطالب دارند، نوشته شود.

نمونه‌ی مشاوره‌ای

طلبه‌ای مراجعه کرده بود و می‌گفت: من و هم مباحثه‌ای‌ام در مباحثه نمی‌تونیم تمام بحث را تمام کنیم و اگر بخواهیم این کار را بکنیم به مباحثات و مطالعات دیگر نمی‌رسیم و وقت کم می‌آوریم. نمی‌دانیم چطوری مباحثه کنیم که هم خوب یاد بگیریم و هم وقت کم نیاوریم. گفتم: مگر شما چطوری بحث می‌کنید. گفت: ما هر جا به یک مطلب پیچیده برسیم روی آن زیاد بحث می‌کنیم تا به نتیجه برسیم و معمولا هم نمی‌توانیم حرف همدیگر را قبول کنیم. گفتم: اگر شما قبل از مباحثه، در مطالعه خودتان عناوین اصلی درس را یادداشت کنید و وقتی مباحثه را شروع می‌کنید، بدون باز کردن کتاب، مطالبی را که فهمیده‌اید بیان کنید. و بعد هم مطلب را با متن درس، تطبیق کنید. سپس اشکالات مورد نظر را یکبار با هم مباحثه کنید. اگر به نتیجه نرسیدید. ادامه ندهید بلکه بعد از مباحثه روی آن فکر نموده و اگر باز هم مشکل باقی ماند نهایتا از استاد بپرسید و نتیجه آن را در جلسه بعدی مباحثه مطرح کنید. با این روش مباحثه(مرحله‌ی تبیین مطلب بدون کتاب و مرحله‌ی تطبیق آن) در مجموع معمولا نیم ساعت بیشتر طول نمی‌کشد و شما می‌توانید برای کارهای دیگرتان برنامه‌ریزی کنید.

ایجاد مهارت مباحثه

از آن‌جا که مباحثه یک مهارت است و مهارت بدون تمرین و تکرار حاصل نمی‌شود؛ مباحثه باید به عنوان یکی از برنامه‌های ثابت در زندگی طلبه جایگاه خود را پیدا کند. این سؤال مهم مطرح است که به فرض این‌که شیوه مباحثه به درستی فراگرفته شود، چه مدت زمان لازم است تا فرد را حائز مهارت مباحثه

بدانیم. برای این‌که مهارت به صورت کامل همراه فرد باشد باید یادگیری را تبدیل به عادت و عادت را تبدیل به «ملکه» نماید و سپس تلاش نماید تا به عنوان صفات شخصیتی آن‌را تثبیت کند. روان‌شناسان معتقدند که حدود دو ماه وقت لازم است که یادگیری‌ها به صورت عادت در بیایند[۱]؛ یعنی به راحتی فرد می‌تواند آن‌را اجرا کند و حتی سفارش شده تا یک سال ادامه دهید تا به عنوان صفت شخصیتی تثبیت شود.

بنابراین پس از این‌که فرد مطمئن شد که روش صحیح مباحثه را آموخت یک سال تلاش و تکرار و تمرین می‌خواهد تا این مهارت را به صورت کامل درون خود تثبیت کرده باشد. توجه به این بازه زمانی آمادگی فرد را برای تلاش بیش‌تر، بالا می‌برد و از دلسردشدن زودهنگام جلوگیری می‌کند.

زمینه‌های ارتقای کیفیت مباحثه

اگر مباحثه در بستر و زمینه‌های مناسب قرار گیرد، مؤثرتر واقع می‌شود. مهم‌ترین زمینه‌های تسهیل کننده مباحثه به شرح زیر است:

۱. مباحثه را باید با حمد و توکل بر خدای حکیم و علیم و درود بر ائمه معصومین علیهم‌السلام آغاز و با دعای خیر برای علمای ربانی و سلف پیشین به پایان رساند؛[۲]

۲. لازم است مباحثه با همزمان با درس استاد پیش برود، زیرا با گذشت زمان بیشتر از درس، بسیاری از زوایا و نکات دقیق درس فراموش می‌شود و تمام مطالب در ذهن نمی‌ماند تا در جلسه مباحثه طرح و در اطراف آن بحث شود. از طرف دیگر چون درس بعدی استاد مکمل و بر اساس درس قبلی اوست. مباحثه باید از

---

۱. «چقدر زمان می‌برد که یک عادت شکل بگیرید؟»، کانون فرهنگی آموزش، کد مطلب: ۶۰۵۲۳.
۲. مقدمی، چگونه مباحثه کنیم، ص۵۷.

نظر موضوع هماهنگ با درس باشد و از نظر زمانی باید پیش از شروع درس جدید انجام پذیرد؛

۳. پرهیز از لجبازی[۱] و نپذیرفتن حرف دیگران اگر چه حق با شما باشد؛ در این خصوص روایات متعددی[۲] وارد شده است؛ زیرا «مراء» قلب را میراند و حقایق را مجهول می‌گذارد. کوشش شود که مطالب درس استاد روشن شود نه این‌که نظر اشتباه یک طرف اثبات شود.[۳] نباید گذاشت خودخواهی و خودمحوری بر فضای مباحثه حاکم شود؛ در صورت وجود چنین صفتی باید همدیگر را ارشاد و از این صفت زشت بر حذر داریم. اگر هم‌مباحثه‌ای پس از ارشاد و تذکر باز هم به اشتباهات خود ادامه داد باید مباحثه را ترک کرد؛

۴. در مباحثه طرفین باید ضعف‌ها و اشکالات علمی یکدیگر را (نه با تندی و خشم) با مهربانی و به صورت دوستانه تذکر داده و رفع کنند؛

۵. اگر احساس می‌شود که دوست هم‌بحثی ما به دلایلی از ادامه بحث ناراضی است باید حتی‌المقدور سعی در حل مشکلات و ضعف‌ها کرد. در صورت وجود علت قابل قبول، بهتر است آن فرد با کنار رفتن خود دوستش را در تصمیم‌گیری آزاد بگذارد. نباید به انگیزه استفاده از دوست سطح بالاتر موجب ناراحتی روحی او فراهم شود بلکه با پیداکردن کسی که هم‌سطح ما باشد مشکلات طرفین را حل نماییم؛

۶. پرهیز از طرح مسایل حاشیه‌ای و متفرقه؛[۴] اداره‌کننده‌ی مباحثه نباید مسایل

---

۱. اللجاج بذر الشر؛ لجبازی، ریشه و بذر بدی‌هاست.(آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ص۲۲۲ و ص۴۳۵)

۲. وَ قَالﷺ مَا ضَلَّ قَوْمٌ إِلَّا أَوْتُوا الْجَدَلَ. (مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص۱۳۸)

۳. إنّ المناظرةَ والمذاكرةَ مشاوَرة، والمشاوَرةُ إنّما تكونُ لاستخراج الصوابِ. (شهیدثانی، آداب المتعلمین از جامعه المقدمات، ص۱۹۲)

۴. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ جُمِعَ الْخَيْرُ كُلُّهُ فِي ثَلَاثِ خِصَالٍ النَّظَرِ وَ السُّكُوتِ وَ الْكَلَامِ فَكُلُّ نَظَرٍ لَيْسَ ←

دور از ذهن و بی‌ارتباط یا کم ارتباط با مطلب مورد مباحثه را مطرح کند و نیز باید پاسخ به اشکالات پس از طرح تمام مباحث و روشن‌شدن اصل اشکال و سؤال باشد. عدم رعایت این اصل موجب می‌شود که افراد هم‌بحث ضرورت سؤال و حتی جواب آن‌را درک نکنند؛ مباحثه‌هایی که در آن مسایل متفرقه و بی‌ارتباط با درس مطرح می‌شود نه تنها موجب تلف شدن وقت گران‌بهای افراد می‌گردد بلکه موجب کندی در پیشرفت علمی نیز می‌شود. البته طرح مطالب و ظرایفی که در ارتباط مستقیم با درس بوده و موجب نشاط روحی افراد شود خالی از لطف نیست؛[1]

۷. شرکت منظم و متوالی در مباحثه؛ طلبه باید بداند که انجام روزانه مباحثه بعد از هر درس، امری ضروری است و حتی نباید بی‌دلیل یک مباحثه را از دست داد؛ نقش این تک مباحثه، همانند یک آجر است در نمای یک بنای رفیع که اگر نباشد، نما ناقص می‌باشد؛

۸. اداره مفید مباحثه؛ در اداره مفید مباحثه، موارد زیر را باید رعایت کرد: استفاده بهینه از وقت، زمان حضور و غیاب افراد، تقدم و تأخر در شروع، تمرکز دادن و سؤال روی عناوینی که باید مباحثه شود، قطع کردن صحبت‌های پراکنده و

→

فِيهِ اعْتِبَارٌ فَهُوَ سَهْوٌ وَ كُلُّ كَلَامٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرٌ فَهُوَ لَغْوٌ وَ كُلُّ سُكُوتٍ لَيْسَ فِيهِ فِكْرَةٌ فَهُوَ غَفْلَةٌ فَطُوبَى لِمَنْ كَانَ نَظَرُهُ عَبَراً وَ صَمْتُهُ تَفَكُّراً وَ كَلَامُهُ ذِكْراً وَ بَكَى عَلَى خَطِيئَتِهِ وَ أَمِنَ النَّاسُ شَرَّهُ. امام علی علیه‌السلام: همه خوبی‌ها در سه خصلت گرد آمده است: نگاه، سکوت و سخن. پس هر نگاهی که مایه عبرت نباشد سهو است و هر سکوتی که با اندیشیدن همراه نباشد غفلت است و هر سخنی که یاد خدا در آن نباشد لغو است. پس، خوشا آن که نگاهش عبرت باشد و سکوتش اندیشه و سخنش ذکر خدا، و بر گناه خویش بگرید و مردم از گزند او در امان باشند. (شیخ حر عاملی، وسائل‌الشیعه، ج۱۲، ص۱۹۷)

۱. چنانکه در آداب المتعلمین نیز اینگونه به این نکته اشاره شده است: انّ الدرس و التکرار لابدّ ان یکون بقوة و نشاط.(ذهنی تهرانی، انیس الطالبین، ص۳۱)

خارج از بحث، استراحت دادن میان سرفصل‌ها، فیصله دادن به جدال‌های بی‌فایده دو طرف بحث، در نظر گرفتن زمانی برای نقد و بررسی مطالب، مواظبت کردن از بازه‌ی زمانی که برای بحث در نظر گرفته شده و... ؛

۹. فهم عمیق از اهمیت حضور در درس و بحث؛ اگر طلبه بداند نقش درسی که می‌خواهد مباحثه نماید در منظومه علوم حوزوی چیست، همچنین به مثال‌ها و کاربردهای مهم آن واقف گردد، طبیعتا انگیزه‌ی او برای شرکت در درس و مباحثه بیش‌تر خواهد شد.

آسیب‌های مباحثه

مباحثه با اینکه خوبی‌های فراوانی دارد، ممکن است آفات و آسیب‌هایی دامن‌گیر آن شود[1] که باید از آن‌ها مطلع شد و از آن دوری جست.

۱. یک طرفه شدن مباحثه مخصوصا هنگام قوی‌تر بودن یکی از طرفین؛

۲. زمینه‌ساز شدن برای ابتلا به تکبّر و انانیّت و فخرفروشی؛

۳. تکرار همیشگی مطالب حتی ضعیف‌تر از تدریس استاد به جای نوآوری علمی، اشکال و جواب به مباحث کتاب؛

۴. فرسایشی شدن مباحثه در اثر: عدم مطالعه، عقب افتادن مکرر از کلاس، برگزاری نامنظم ... .

مباحثه‌ی غیر حضوری

امروزه برخی طلابی با توجه به دسترسی آسان به فضای مجازی ترجیح می‌دهند مباحثه خود را مجازی انجام دهند؛ اما باید این نکته را توجه داشت که مباحثه حضوری و چهره به چهره برکات بسیار زیادتری دارد اما اگر امر دایر شد بین این که

---

۱. امام علی علیه‌السلام: لکلِ شیءٍ آفةٌ. (میزان الحکمه، ج۱، ص۱۷۸)

مباحثه به طور کلی تعطیل شود و یا به صورت غیرحضوری انجام شود، معلوم است که اولویت با برگزاری آن حتی به صورت مجازی است.

در شرایطی که طلاب و فضلا در مأموریت تبلیغی هستند و به صورت برخط در دروس شرکت می‌کنند، این مباحثه جایگاه مناسبی دارد. همچنین زمان تعطیلی تابستان و نوروز و ایام خاص مانند زمان شیوع برخی بیماری‌های واگیردار که برگزاری جلسات حضوری امکان‌پذیر نیست یا هنگام تداخل دروس، می‌توان از این شیوه استفاده نمود.

فواید

۱) تعطیل نشدن مباحثه که به معنی درک‌کردن یکی از مراحل یادگیری است؛
۲) دور نشدن طلاب از فضای علمی و مطالعه؛
۳) ایجاد انگیزه برای پیشرفت علمی در تمام شرایط؛
۴) استفاده از فناوری‌های روز جهت افزایش سرعت پیشرفت علمی.

آسیب‌ها

۱) احتمال ایجاد بهانه بیشتر برای بی‌نظمی‌های مکرر در شروع و پایان مباحثه؛
۲) احتمال ابتلا به وب‌گردی‌های بیهوده؛
۳) رعایت نکردن آداب مباحثه؛
۴) خطر تعطیل‌شدن مباحثه به علت قطعی یا اختلال در شبکه‌ی اینترنت.

منابع مرتبط

- مهارتهای طلبگی، دفتر۳: مباحثه؛ محمود مقدمی.

خود ارزیابی

در جدول زیر فهرست مهارت‌های توضیح داده شده در این بخش آمده است، مشخص نمایید انجام مهارت‌ها چه میزان بر تحصیل شما اثر داشته است. هم‌چنین می‌توانید این کار را در مورد میزان پیشرفت و موفقیت در هر یک از آن‌ها به اقتضای آن مهارت مجددا انجام دهید.

جدول خودارزیابی بخش سوم					
ردیف	عنوان	میزان اثربخشی بر تحصیل شما			توضیحات
		کم	متوسط	زیاد	(علت انتخاب گزینه)
۱	مطالعه				
۲	تقویت حافظه				
۳	تمرکز حواس				
۴	مباحثه				

بخش چهارم:

ویژه‌ها (آمادگی برای امتحان و پرونده‌های مرتبط با تحصیل)

در این بخش کتاب به مجموعه‌های مستقل مهارتی می‌پردازیم که ما را در همه یا بخشی از مدیریت تحصیل یاری می‌نمایند.

فصل۱۱: آمادگی برای امتحان

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

اهداف فصل

از خواننده‌ی محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه و تمرین موارد این فصل، توانایی‌های زیر را به‌دست آورد:

۱. توصیه‌ها برای آمادگی امتحان کتبی و شفاهی را دانسته و آن‌ها را در قبل امتحان رعایت نماید.

۲. نکات آمادگی امتحان که ضریب موفقیت طلبه را در هنگام امتحان بالا می‌برد، را بداند.

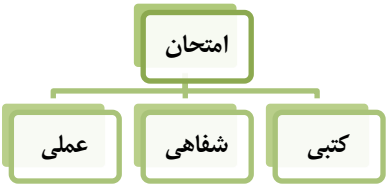
۳. طلبه چه نکاتی را بایست پس از امتحان در زندگی خود عملیاتی سازد تا دچار آفاتش نگردد.

تعریف امتحان و انواع آن

امتحان به مفهوم علمی، گونه‌ای ارزشیابی است که بر پایه‌ی اصول معینی انجام می‌شود و در تعریف دقیق‌تر از آن گفته می‌شود: «امتحان، تعیین میزان تغییرات حاصل در جنبه‌ی خاصی از رفتار شاگرد در فواصل زمانی معین و در جهت نیل به هدف‌های آموزشی و پرورشی است».[۱]

امتحان نقطه عطفی در نشان‌دادن میزان موفقیت است. هرچند روش‌های موجود برای امتحان، نمی‌تواند گویای دقیق و واقعی از میزان اندوخته‌های علمی به حساب آید، اما ملاک مهمی تلقی می‌شود و به تبع آن نمره نیز اهمیت خود را در این راستا به نمایش می‌گذارد. آمادگی و تمرین مداوم تنها راه درست کسب مهارت برای شرکت در امتحان است. در این بخش رهنمودهایی ارائه می‌شود که با به کار بستن آن‌ها افراد می‌توانند با آمادگی بیش‌تری در امتحان شرکت کنند و به دنبال آن موفقیت‌های بیش‌تری کسب کنند.

امتحان بر این اساس که به سنجش کدام موضوع درسی می‌پردازد به سه دسته‌ی شفاهی، کتبی و عملی تقسیم می‌شود. لازم است که شما پیش از امتحان با نوع آن آشنا شوید. اگر با نوع امتحان آشنا باشید، محتوای پرسش‌ها برای شما غیرمنتظره نخواهد بود. چون آمادگی برای هریک از این آزمون‌ها متفاوت است، البته نوع سوم از انواع امتحان درحوزه‌های علمیه مورد استفاده قرار نمی‌گیرد چون درس عملی و به تبع آن امتحان عملی جزو دروس حوزه‌های علمیه نمی‌باشد؛ بنابراین در این‌جا فقط نکاتی کاربردی برای دو نوع اول بیان می‌شود.



۱. بیابانگرد، اضطراب امتحان (ماهیت، علل، درمان، همراه با آزمون‌های مربوطه)، ص۳۳.

امتحان شفاهی

همان‌طور که از اسم آن پیداست در امتحان شفاهی، پاسخ به پرسش‌ها به‌صورت گفتاری است. در این‌گونه امتحان حتی افراد ممتاز نیز دچار مشکل می‌شوند، زیرا جوّ امتحان در اختیار پاسخ‌دهنده نیست. این امتحان معمولا توسط اساتید قوی انجام می‌شود و چون حالت رو در رو دارد نیاز به آمادگی بیش‌تری دارد و استرس زیادی را در فرد به وجود می‌آورد. چند توصیه:

نکات پیش از امتحان شفاهی

- ✓ خود را به‌صورت ذهنی برای آن آماده کنید؛ به‌این‌ترتیب که خویش را در موقعیت امتحان فرض کنید و تلاش کنید به پرسش‌های احتمالی پاسخ دهید؛
- ✓ بکوشید مطالب را به زبان خود بگویید. برای این‌کار، به‌جای حفظ‌کردن مطالب آن‌ها را درک کنید و برای تقویت این کار، پس از پایان هر مطالعه مطالب را برای خود تکرار کنید؛[۱]
- ✓ هنگام مطالعه فرض کنید که در آینده باید این مطالب را به دیگران آموزش دهید؛
- ✓ از پرسش‌هایی که ممکن است مطرح شود، فهرست بلندی تهیه کنید و پاسخ دادن به آن‌ها را تمرین کنید؛
- ✓ سعی کنید به سرفصل‌های اصلی کتاب مسلط باشید و آماده‌ی هرگونه سؤالی از آن‌ها باشید؛
- ✓ در صورت نیاز، به دروس سال‌های گذشته مراجعه کنید.

---

۱. همان، ص۲۳.

- ✓ محیط امتحان شفاهی را برای خود شبیه‌سازی کنید.
- ✓ با هماهنگی دوستان(حداقل۳ نفر) خود و یک فضای شبیه به امتحان شفاهی، ۲صندلی برای اساتید و یک میز وسط و یک صندلی روبه‌روی اساتید گذاشته و به قید قرعه یک نفر برای امتحان دادن انتخاب شود.
- ✓ محدوده‌ای برای امتحان انتخاب شود و در زمان محدود امتحان گرفته شود.
- ✓ نفراتی که روی صندلی اساتید می‌نشینند به دور از شوخی همانند امتحان گیرنده‌ها، عمل نمایند.
- ✓ پس از انجام امتحان، نقاط قوت و ضعف هر یک را به همدیگر بازگو نمایید.
- ✓ این کار موجب افزایش آمادگی برای امتحان شفاهی می‌شود. توصیه می‌شود دو تا سه مرتبه این شبیه‌سازی را اجرا نمایید.

نکات هنگام امتحان شفاهی

- ✓ سعی کنید آرامش خود را حفظ کنید و نگذارید استرس مانع یادآوری مطالب شود. چه بسا بسیاری از مطالب را می‌دانید ولی به دلیل استرس توان بیان ندارید و به همین دلیل در آزمون شفاهی رد می‌شوید؛
- ✓ خود را به آنچه در کتاب نوشته شده، وابسته نکنید و در بیان مطالب درسی وسواس نداشته باشید. مانند این‌که حتماً باید فلان اصطلاح کتاب را در پاسخ بیاورم؛
- ✓ به پرسش‌ها با دقت، گوش فرا دهید تا آن‌را به‌خوبی درک کنید. فهمیدن پرسش، خود نصف پاسخ است؛
- ✓ در پاسخ‌دادن به پرسش‌ها شتاب نکنید. شتاب‌کردن فرصت تفکر را از شما

می‌گیرد. بکوشید همه‌ی جوانب پاسخ را در نظر بگیرید و پاسخ دادن را با فکر آغاز کنید؛

- ✓ درست به خود پرسش و آنچه از شما خواسته شده است، پاسخ دهید و از بیان مطالبی که به پرسش شما ربطی ندارد، خودداری کنید؛
- ✓ حتی اگر به پرسش پاسخ اشتباه دادید، تمرکز حواس و آرامش خود را حفظ کنید؛
- ✓ وقتی درباره‌ی مطلبی چیزی نمی‌دانید، از خود پاسخ نسازید؛
- ✓ سکوت را به کمترین حد برسانید و از تبدیل‌شدن آن به سکوتی ناخوشایند جلوگیری کنید؛ چون ممکن است سکوت بیش از حد تمرکزتان را به هم بزند و آزمون‌گر درباره‌ی شما نادرست قضاوت کند.

امتحان کتبی

این نوع امتحان به دو دسته تقسیم می‌شود: تشریحی و چندگزینه‌ای.[۱]

نوع نخست: امتحانات تشریحی

نکات پیش از امتحان کتبی

- ✓ مهم‌ترین کار برای آمادگی امتحان به کار بستن مهارت‌هایی است که در بخش‌های دیگر کتاب به آن پرداخته‌ایم مهارت‌هایی همچون: مطالعه، یادداشت‌برداری، خلاصه‌نویسی، مدیریت زمان و برنامه‌ریزی؛ بنابراین از تکرار آن در این قسمت از کتاب خودداری می‌کنیم و فقط به چند نکته کلیدی در این‌جا اشاره می‌کنیم:

---

۱. گوهری، امتحان دادن آسان است، ص۲۸.

- ✓ در آغاز با مطالعه‌ی اجمالی درس، هدف اصلی نویسنده یا مضمون اصلی درس را دریابید؛
- ✓ هنگام مطالعه برای خود پرسش طراحی کنید مخصوصا پرسش‌هایی که احتمال می‌دهید در امتحان مطرح شوند؛
- ✓ حین مطالعه، بخش‌های مهم را با علامت زدن یا حاشیه‌نویسی مشخص کنید و به آن‌ها بیش‌تر اهمیت دهید؛
- ✓ مطالب کتاب را به زبان خود بیان کنید به‌گونه‌ای‌که با متن درس منطبق باشند؛
- ✓ بکوشید برای امتحانات تشریحی مطالب پراکنده‌ی کتاب و جزوه‌ها را یک‌جا جمع کنید، چون اغلب امتحانات تشریحی، کلی و توصیفی‌اند.

نکات هنگام امتحان کتبی

- ✓ چند دقیقه پیش از آغاز امتحان چند نفس عمیق بکشید و بدن خود را در حالت آرام نگه‌دارید. با این کار اکسیژن بیش‌تری به مغزتان می‌رسد.[۱]
- ✓ امتحان را با نام خداوند شروع کنید و به خدا توکل کنید. این کار سبب می‌شود آرامش روانی شما بیش‌تر گردد. در ضمن می‌توانید برای تقویت آرامش روان دعا بخوانید.[۲] داشتن آرامش روان، تاثیر بسیار خوبی بر روند امتحان می‌گذارد.

---

۱. همان، ص۳۱.

۲. عَنِ الصَّادِقِ جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ ﷺ قَالَ: عَجِبْتُ لِمَنْ فَزِعَ مِنْ أَرْبَعٍ كَيْفَ لَا يَفْزَعُ إِلَى أَرْبَعٍ عَجِبْتُ لِمَنْ خَافَ كَيْفَ لَا يَفْزَعُ إِلَى قَوْلِهِ عَزَّ وَ جَلَّ حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ فَإِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ جَلَّ جَلَالُهُ يَقُولُ بِعَقِبِهَا فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَ فَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَ عَجِبْتُ لِمَنِ اغْتَمَّ كَيْفَ لَا يَفْزَعُ إِلَى قَوْلِهِ عَزَّ وَ جَلَّ لا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَإِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ يَقُولُ بِعَقِبِهَا فَاسْتَجَبْنا لَهُ وَ نَجَّيْناهُ مِنَ الْغَمِّ وَ كَذلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ.

امام صادق ﷺ فرمود: شگفتم آید از کسی که از چهار چیز می‌هراسد چرا به چهار چیز پناهنده ←

- ✓ سعی کنید از خودتان تصوری مثبت داشته باشید. به‌جای پرداختن به جنبه‌های منفی و این که در امتحان نمره خوبی نخواهید آورد، همواره تصویر ذهنی مثبتی از خودتان داشته باشید و مطمئن باشید که پس از تلاش کافی برای مطالعه به موفقیت دست خواهید یافت.
- ✓ به توضیح مسئولین به دقت گوش دهید. دستورها و راهنمایی‌های آنان معمولاً نظرهای امتحان‌گیرندگان است و بر پایه‌ی این نظرها، شما نمره می‌گیرید.
- ✓ نخست به پرسش‌هایی پاسخ دهید که آن‌ها را کاملاً می‌دانید.
- ✓ به پرسش‌ها به‌طور کامل پاسخ دهید. گاهی افزودن یک یا دو واژه‌ی دقیق و اختصاصی موجب می‌شود به‌جای نیمی از نمره، همه‌ی آن‌را بگیرید. یادتان نرود تصحیح‌کنندگان نمی‌توانند به آنچه در ذهن شماست ولی در برگه نیاورده‌اید، نمره بدهند.[۱]
- ✓ جلسه‌ی امتحان محل بحث‌کردن با استاد یا اجتهاد در سؤال‌ها نیست. پس، از نوشتن پاسخ‌هایی که استاد نمی‌پذیرد، خودداری کنید.
- ✓ بکوشید خوش‌خط بنویسید. این کار موجب می‌شود تصحیح‌کننده با رویکرد مثبت‌تری برگه‌ی شما را تصحیح کند.

→

نمی‌شود: شگفتم از آنکه می‌ترسد چرا پناه نمی‌برد به فرموده خدای عز و جل حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ خداوند ما را بس است و چه وکیل خوبی است زیرا شنیدم خدای جل جلاله به دنبال آن می‌فرماید: به واسطه نعمت و فضلی که از طرف خداوند شامل حالشان گردید بازگشتند و هیچ بدی به آنان نرسید و شگفتم در کسی که اندوهناک است چرا پناه نمی‌برد به فرموده‌ی خدای عزّ و جلّ: لا إِلهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحانَکَ إِنِّی کُنْتُ مِنَ الظَّالِمِینَ زیرا شنیدم خدای عز و جل به دنبال آن می‌فرماید در خواستش را برآوردیم و از اندوه نجاتش دادیم و مؤمنین را هم چنین می‌رهانیم. (شیخ صدوق، خصال، ترجمه فهری، ج۱، ص۲۴۱)

۱. بروکس، موفقیت در امتحان، ترجمه‌ی زمانی، ص۶۳.

- ✓ در پاسخ به هر پرسش، همان چیزی را بنویسید که از شما خواسته شده است. آزمون‌گر می‌خواهد شما به همان شیوه که او می‌خواهد، عمل کنید.
- ✓ در پایان، برگه‌ی خود را بررسی کنید. گاهی اشتباه‌های ساده‌ای مانند غلط‌های املایی، دستوری و... سبب ناراحتی تصحیح‌کننده و کم‌شدن نمره‌ی شما می‌شود.[۱]

نوع دوم: امتحانات چندگزینه‌ای

ویژگی امتحانات چندگزینه‌ای

۱) پرسش‌های بیش‌تر و زمان کمتر؛
۲) برابر بودن نمره در همه‌ی پرسش‌ها؛
۳) داشتن نمره‌ی منفی برای پاسخ نادرست در اغلب آن‌ها؛
۴) انعطاف‌ناپذیری: امتحانات چندگزینه‌ای همانند امتحانات تشریحی نیست که شما با نوشتن بخشی از پاسخ، درصدی از نمره را به‌دست آورید؛
۵) درصد خطای بالا در پاسخ دادن؛
۶) تأکید بر جزئیات.[۲]

توصیه‌های هنگام امتحان تستی

- ✓ پرسش‌ها را با دقت بخوانید؛
- ✓ پیش از خواندن پاسخ‌ها، پرسش را در ذهنتان مجسم کنید و سپس پاسخ‌ها را بخوانید؛[۳]

---

۱. همان.
۲. گوهری، امتحان دادن آسان است، ص۴۳.
۳. همان، ص۴۶.

- ✓ هنگام مطالعه‌ی پرسش‌ها، نکته‌های ریز و جزئی را به‌دقت بخوانید؛
- ✓ نخست به پرسش‌های ساده‌تر پاسخ دهید؛
- ✓ اگر درباره‌ی پاسخ برخی پرسش‌ها شک داشتید، کنار آن‌ها علامت بگذارید و اگر زمانی اضافی داشتید، به پاسخ آن‌ها فکر کنید.

راهبرد پاسخ به سؤال‌های سخت

- ✓ گزینه‌هایی که می‌دانید غلط هستند را حذف کنید. اگر اجازه دارید، کلمات و عبارات درون سؤال‌ها را که با استناد به آن‌ها گزینه‌ها را حذف می‌کنید علامت بزنید؛
- ✓ هر گزینه‌ی یک سؤال را به صورت صحیح-غلط بررسی کنید. این کار می‌تواند موارد انتخابی شما را برای بهترین پاسخ کاهش دهد؛
- ✓ در گزینه‌هایی که از لحاظ دستور زبان با صورت سؤال تطابق ندارند، تردید کنید (البته بیش‌تر برای دروس ادبیات کاربرد دارد)؛
- ✓ در گزینه‌هایی که به طور کلی برای شما ناآشنا هستند، تردید کنید؛
- ✓ در گزینه‌هایی که از کلمات مطلق (مثل همیشه، همه وقت و...) یا کلمات منفی استفاده شده است، تردید کنید؛
- ✓ همه‌ی گزینه‌ها: اگر می‌دانید که ۲ یا ۳ گزینه صحیح به نظر می‌رسد گزینه‌ی «همه‌ی گزینه‌ها» احتمال زیادی برای صحیح بودن دارد؛
- ✓ در مورد گزینه‌هایی که شبیه هم به نظر می‌رسند، به احتمال زیادی یکی از آن‌ها جواب هستند. بهترین گزینه را انتخاب کنید اما گزینه‌هایی که به طور اساسی معنی یکسانی دارند را حذف کنید؛
- ✓ گزینه‌های انعکاسی: اگر دو گزینه مخالف یکدیگر هستند، یکی از آن‌ها صحیح است؛

- ✓ اگر دو پاسخ صحیح به نظر می‌رسند، آن‌ها را از لحاظ تفاوت‌ها بررسی کنید و سپس به صورت سؤال برگردید تا بهترین جواب را انتخاب کنید.

حدس زدن

- ✓ هرگاه سؤال‌ها، نمره‌ی منفی ندارند پاسخ را حدس بزنید و انتخاب کنید؛
- ✓ اگر سؤال‌ها نمره‌ی منفی دارند و شما هیچ اطلاعاتی در مورد سؤال ندارید، حدس نزنید؛
- ✓ از اشاره‌ها و نشانه‌های سؤال‌هایی که پاسخ‌شان را می‌دانید، برای پاسخ به سؤال‌هایی که پاسخشان را نمی‌دانید، استفاده کنید؛
- ✓ وقتی که مطمئن هستید که پاسخ قبلی شما باید اصلاح شود یا دیگر نشانه‌های موجود در امتحان به شما راهنمایی می‌کنند که باید پاسخ را تغییر دهید، حتماً آن‌را اصلاح کنید.
- ✓ یادتان باشد که شما به دنبال بهترین جواب هستید. پاسخی که صحیح باشد، هدف شماست. این پاسخ لازم نیست همه وقت، در همه کلاس‌ها و بدون استثنا صحیح باشد. کافی است طبق همان سؤال و شرایط آن، صحیح باشد.

انجام شبیه‌سازی آزمون کتبی و شفاهی به آزمون واقعی(تا حد ممکن) از بهترین راه‌های کسب آمادگی قبل از امتحان است.

آغاز فصل امتحان

درباره‌ی آغاز فصل امتحان، توصیه‌ها و راهکارها به سه دسته تقسیم می‌شوند:

الف) توصیه‌ها و راهکارهای پیش از امتحان؛

ب) توصیه‌ها و راهکارهای حین برگزاری امتحان؛

ج) توصیه‌ها و راهکارهای پس از امتحان.

الف) توصیه‌ها و راهکارهای پیش از امتحان

۱. مطالعه صحیح

چون در مهارت مطالعه به آن پرداخته‌ایم، در این‌جا به آن نمی‌پردازیم.

به تنها نکته‌ای که می‌توان اشاره نمود این است که مطالبی را که می‌دانید در آن‌ها ضعف دارید، با دقت مطالعه کرده و مشکل آن را برطرف نمایید.[۱]

۲. استفاده‌ی مناسب از زمان[۲]

استفاده از زمان‌های بدون استفاده:

مشکل عمده‌ی اغلب افراد در فصل امتحان، کمبود زمان برای مرور و بازبینی درس‌هاست. پس زمان خود را با دیدی انتقادی ارزیابی کنید. ما اکنون به چند مورد که در اتلاف زمان شما نقش اساسی دارند، اشاره می‌کنیم و راهکارهایی را برای مدیریت آن‌ها ارائه می‌دهیم؛ به‌گونه‌ای‌که زمان لازم را برای مرور و بازبینی به‌دست آورید.

زمان‌های انتظار:

از زمان‌هایی که برای انتظار کشیدن صرف می‌شود، همانند: انتظار برای آغازشدن کلاس، انتظار صف نانوایی، انتظار اتوبوس واحد و... استفاده کنید.

سفرهای درون‌شهری:

از زمانی که در سفرهای درون‌شهری صرف می‌شود، به بهترین نحو استفاده کنید؛ برای مثال: با استفاده از تلفن همراه، درس‌های مهم را دوباره گوش کنید یا مرور کنید.

---

۱. ریس، ۵۰۰ نکته دربارهی مطالعه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان، ص۱۰۴.

۲. ای. اور، چگونه امتحان بدهیم؟، ص۳۵.

ملاقات‌ها و دیدارها:

دیدارها را محدود کنید. هرچند رفت‌وآمد و دیدار با دیگران خوشایند و لذت‌بخش است، اگر این‌گونه دیدارها را در زمان امتحانات کنترل نکنید، ممکن است زمان مناسب آمادگی برای امتحان را از دست بدهید.

ناتوانی در «نه» گفتن:

گاه حُجب و حیای بسیار، سبب می‌شود که انسان زمان بسیاری را برای کارهایی صرف کند که هیچ سودی ندارند. در گفتن «نه» شجاعت داشته باشید. گاه این واژه شما را از ساعت‌ها معطلی و اتلاف وقت باز می‌دارد.

۳. تغذیه مناسب

استفاده از تغذیه مناسب در فصل امتحانات تاثیر مهمی در بهبود کارایی شما در زمان امتحانات خواهد داشت. متخصصان تغذیه معتقدند که شب امتحان باید غذاهای سبک خورد. آنان، رفتن با شکم خالی به جلسه‌ی امتحان را درست نمی‌دانند و از آنجا که کاهش قند خون موجب کم‌شدن تمرکز می‌شود. خوردن خرما، کشمش، عسل و انجیر را پیش از رفتن به جلسه‌ی امتحان توصیه می‌کنند و نیز مصرف ویتامین‌های گروه B را که در میوه‌ها فراوان است و سبب کاهش اضطراب می‌شود توصیه می‌کنند.[۱]

یکی از مشهورترین موادی که در فصل امتحان بهتر است خوردن آن‌ها را محدود کنید، قهوه و چای است. از این دو نوشیدنی معمولاً بیش‌تر برای بیدار ماندن در فصل امتحانات استفاده می‌شود؛ درحالی‌که بنا بر پژوهش‌ها، کافئین و

---

۱. حقگو، مهرداد، «تغذیه صحیح در فصل امتحانات»، سایت راسخون، کد مطلب: ۱۱۵۴۸۳، تاریخ: ۱۳۸۷/۵/۸.

تئین (گونه‌ای از کافئین که در چای یافت می‌شود) موجود در این نوشیدنی‌ها می‌تواند آثار زیان‌باری بر اعصاب و در نتیجه، سلامتی شما داشته باشد.[۱]

۴. خواب کافی

یکی از عوامل مؤثر در حفظ سلامتی، خواب کافی است. رفتن به رختخواب و بیدارشدن در زمان‌های ثابت، موجب خواب سالم‌تر و سرانجام توجه و تمرکز بهتر و کارایی مفیدتر در طول روز می‌شود. اگر این مسأله در فصل امتحانات دست‌خوش تغییر شود و شما در این زمان استراحت کافی نداشته باشید، به مشکلاتی دچار خواهید شد. شما نباید الگوی خواب خود را برهم بزنید؛ زیرا کاستن مداوم از خواب می‌تواند موجب پایین آمدن توجه، تمرکز و کارایی شود و سرانجام بدترین تأثیر را در نتایج امتحان داشته باشد.[۲]

۵. توکل به خدا

یاد خداوند آرامش‌بخش دل‌هاست. بهتر است که در این روزها به خدا بیش‌تر توکل کنیم.

درباره‌ی توکل، روایت‌های فراوانی از معصومین علیهم‌السلام وارد شده که به چند نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

۱. امام علی علیه‌السلام فرموده‌اند: «هرکس دوست دارد قوی‌ترین مردم باشد، باید به خدا توکل کند».[۳]

---

۱. همان، ص۶۵.

۲. ای. اور، چگونه امتحان بدهیم؟، ص۶۸.

۳. مَن أرادَ أن یکـنَ أقـوَی النّاسِ فَلیتَوکـل عَلـی اللـهِ. (محمـدی ری‌شـهری، میـزان الحکمـه، ج۸، ص۴۵۷)

۲. نیز فرموده‌اند: «بهترین تکیه‌گاه، توکل است».[۱]

۳. حضرت لقمان به فرزندش فرمود: «فرزندم به خداوند اعتماد کن. آن‌گاه میان مردم پرس‌وجو کن و ببین آیا کسی هست که به خدا اعتماد کرده باشد و خداوند او را نجات نداده باشد؟ فرزندم به خدا توکل کن و سپس میان مردم پرسش کن ببین کیست که به خدا توکل کرده و او کفایتش نکرده باشد».[۲]

البته باید توجه داشته باشید که توکل به معنای تنبلی و رها کردن کارها نیست بلکه سبب آرامش روحی انسان و اطمینان به نتایج کارهاست. تقویت توکل پیش از امتحان و هنگام آن آرامش روحی و روانی را برای انسان در پی دارد که می‌تواند سهم عمده‌ای در موفقیت فرد داشته باشد و از اضطراب در این روزها بکاهد.

۶. آگاهی کافی از زمان و مکان امتحان

بهتر است که شما از زمان و مکان امتحان به‌خوبی آگاهی به‌دست آورید و پیش از آغاز امتحان در محل برگزاری آزمون حاضر شوید.

۷. حذف محرک‌های ناخوشایند یا استرس‌زا

محرک‌های استرس‌زا می‌توانند آرامشی را که پیش از امتحان به آن نیاز دارید، از شما بگیرند. از این‌رو، بکوشید خود را از آن‌ها دور کنید یا از محیطی که در آن قرار گرفته‌اید، حذفشان کنید. برای مثال: در روز امتحان با کسی مشاجره نکنید.

---

۱. اَلتَّوَکُّلُ خَیْرُ عِمادٍ. (همان، ج۴، ص۲۲۹)

۲. لُقمانُ ﷺ ـ لابنِهِ وهُو یَعِظُهُ ـ: یا بُنَیَّ، ثِقْ باللّه ـ عَزَّوجلَّ ـ ثُمّ سَلْ فی النّاسِ: هَل مِن اَحَدٍ وَثِقَ باللّهِ فلَم یُنجِهِ ؟! یا بُنَیَّ، تَوَکَّلْ علَی اللّه ـ ثُمّ سَلْ فی النّاسِ: مَن ذا الّذی تَوَکَّلَ علَی اللّهِ فلَم یَکفِهِ ؟! (همان، ج۹، ص۴۶۰)

۸. ورزش منظم[۱]

۳۰ دقیقه ورزش سبک در بیش‌تر روزهای هفته، افزون بر حفظ سلامتی به رفع خمودگی‌های حاصل از مطالعه کمک می‌کند. ورزش‌کردن در فصل امتحانات، علاوه بر تسکین تنش‌های هیجانی در حفظ شادابی و چیرگی بر خستگی ناشی از امتحانات و مطالعه‌های طولانیِ این دوره به شما بسیار کمک می‌کند. گفتنی است پیش از امتحان ورزش‌های سخت و شدید انجام ندهید؛ چرا که بر امتحان اثر نامطلوبی می‌گذارد.

ب) توصیه‌ها و راهکارهایی هنگام برگزاری امتحان

- ✓ همه‌ی وسایل و ابزارهایی را که هنگام امتحان به آن‌ها نیاز دارید، همراه خود به جلسه ببرید.
- ✓ همه‌ی ماهیچه‌های بدنتان را سفت و شل کنید و چند نفس عمیق بکشید. این کار سبب می‌شود اکسیژن بیش‌تری به مغز شما برسد.
- ✓ برای پاسخ دادن به پرسش تمرکز کنید و به نمره‌ی خودتان یا عملکرد دیگران کاری نداشته باشید.
- ✓ از اندیشه‌ی غیرمنطقیِ «همه یا هیچ» بپرهیزید؛ یعنی اینطور نباشد که اگر احساس کردید بیست نمی‌شوید، همه‌چیز را رها کنید.[۲]
- ✓ اگر زودتر از آغاز امتحان در جلسه حاضر شدید، از فکرکردن به امتحان و نتیجه‌ی آن بپرهیزید؛ زیرا این موضوع خود اضطراب‌آور است.
- ✓ دستورها را به‌دقت بخوانید و اگر شفاهی‌اند، با توجه کامل به آن‌ها گوش

---

۱. آنیتا، ۶۰ نکته برای موفقیت در امتحان، ص۷۰.

۲. ریس، ۵۰۰ نکته درباره‌ی مطالعه‌ی دانش‌آموزان و دانشجویان، ص۱۲۰.

دهید. درست همان کاری را انجام دهید که از شما خواسته‌اند. اگر پرسش‌های تستی نمره‌ی منفی دارند، حدس زدن عاقلانه نیست.

✓ به زمان‌بندی پرسش‌ها دقت کنید تا با مشکل کمبود زمان روبه‌رو نشوید.

چهار مرحله در پاسخ‌گویی به برگه امتحان

خود را برای پاسخ‌گویی به هرگونه پرسشی آماده سازید، اما نه با این برداشت که باید به تمام پرسش‌ها پاسخ دهید. برای پاسخ‌گویی به پرسش‌ها به این چهار مرحله‌ی زیر دقت کنید:

یک) برگه‌ی پرسش‌ها را سریع بخوانید و به همه‌ی پرسش‌هایی که پاسخ آن‌ها برایتان روشن است، پاسخ دهید. برای این مرحله، دست‌کم نیمی از زمان امتحان را در نظر بگیرید.

دو) دوباره برگه را مرور کنید و به همه‌ی پرسش‌هایی که تا آن هنگام پاسخشان به یادتان آمده است، پاسخ دهید.

سه) در نوبت سوم باید به همه‌ی پرسش‌هایی که باقی مانده است، پاسخ دهید.

چهار) در نوبت چهارم بار دیگر کنترل کنید و ببینید آیا پرسش‌ها را همان‌گونه که می‌خواستید، پاسخ داده‌اید یا خیر.

این مسأله را که همه در اطراف شما با سرعت به نوشتن مشغولند، نادیده بگیرید.[۱] اما اگر زودتر از زمان تعیین‌شده به پرسش‌ها پاسخ دادید، شتاب نکنید و بار دیگر آن‌ها را مرور کنید.[۲]

---

۱. همان، ص۱۲۵.

۲. البته باید توجه داشته باشید که مرور زیاد جواب‌ها، ممکن است شما را دچار وسواس کرده و پاسخ‌های صحیح را تبدیل به پاسخ‌های غلط کنید!

به این نکته توجه کنید و در خلال امتحان چند بار در ذهن خود مرور کنید:

«من زحمت خودم را قبلا کشیده‌ام و ان‌شاءالله به خوبی از پس این امتحان بر خواهم آمد، نباید استرس یا اضطراب بگیرم حتی اگر برخی پرسش‌ها را نتوانم جواب دهم چون نمره گرفتن، ملاک فرعی است و آنچه اصل و مهم است، یادگیری خوب دروس است که من آن‌را انجام داده و باز هم انجام خواهم داد.»

حالا با خیال راحت، مشغول پاسخ‌گویی شوید.

ج) توصیه‌ها و راهکارها پس از جلسه امتحان

- ✓ پس از امتحانات چه آن‌ها را خوب پشت سر گذاشته باشید و چه بد، پاداشی را که در نظر گرفته بودید، به خودتان بدهید و از آن لذت ببرید. بکوشید به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازید و هرگز به نتایج امتحانات فکر نکنید. اما اگر به‌زودی امتحانات دیگری در پیش دارید، انجام کارهای نادرستِ پس از امتحان (مثل فکر کردن و دل‌مشغولی درباره‌ی نمرات)، می‌تواند موجب دل‌سردی شما شود؛ به‌گونه‌ای‌که نمی‌توانید امتحانات بعدی را چنان‌که باید بگذرانید. در زیر به راهکارهایی اشاره می‌شود که می‌تواند در بهترشدن عملکردتان به شما کمک کند.[۱]
- ✓ بپذیرید که پس از پایان امتحان، دیگر درباره‌ی آن کاری از شما ساخته نیست.[۲]
- ✓ از عزا گرفتن پس از امتحان بپرهیزید. ناراحتی پس از امتحان موجب تضعیف روحیه‌ی شما و اتلاف زمان و انرژی‌تان برای امتحان بعدی می‌شود.

---

۱. ریس، ۵۰۰ نکته درباره‌ی مطالعه‌ی دانش آموزان و دانشجویان، ص۱۳۱.

۲. همان، ص۱۳۲.

- ✓ به آرامی و ملایمت دروس امتحان بعدی را مرور کنید. پاک‌کردن مطالب گذشته از ذهن و جایگزین‌کردن اطلاعاتی که در آینده به آن‌ها نیاز دارید، می‌تواند در شما رضایت خاطر ایجاد کند.
- ✓ از کسانی که شما را وسوسه می‌کنند تا درباره‌ی امتحان پیشین حرف بزنید، دوری کنید.
- ✓ برای این‌که بتوانید به بهترین نحو از زمان باقی‌مانده تا امتحان بعدی استفاده کنید، برای این زمان برنامه‌ریزی کنید.[۱]

آمادگی برای امتحان دوباره[۲]

آماده‌شدن برای شرکت دوباره در امتحان، بخشی از برنامه‌های شما نبوده است اما اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید، معقول‌ترین راه این است که خودتان را به‌طور منطقی و سازنده برای آن آماده سازید. راهکارهای زیر می‌تواند به شما کمک کند تا از چنین موقعیت‌هایی بیش‌تر استفاده کنید:

- ✓ موقعیت را بپذیرید. تأسف خوردن برای اینکه باید یک یا چند امتحان را دوباره بگذرانید، کار شما را به‌هیچ‌روی ساده‌تر نخواهد کرد.
- ✓ وضع کنونی را فرصتی مناسب برای یادگیری مطالبی که هنوز نیاموخته‌اید، بشمارید.[۳]
- ✓ دلایلی را که به شکست شما در امتحان پیشین انجامیده است، به‌طور واقع‌بینانه بررسی کنید؛ برای مثال: زمان خوبی را برای یادگیری مطالب کلیدی نگذاشته‌اید یا... .

---

۱. همان، ص۱۳۳.
۲. همان، ص۱۳۴.
۳. همان، ص۱۳۵.

- ✓ با بررسی برگه‌های امتحانی پیشین، موضوع‌های مهمی را که در آن‌ها مطرح بوده است بیابید؛ چون ممکن است در امتحان دوباره به آن‌ها توجه شود.
- ✓ برگه‌های امتحانی که برای شما مشکل‌آفرین بوده‌اند، با دقت بررسی کنید و نقاط ضعف خود را بیابید.
- ✓ مرور خود را به تأخیر نیندازید و هنگام مرور، بر تمرین پاسخ‌گویی به پرسش‌ها تمرکز کنید.
- ✓ هدف شما این باشد که در امتحان دوباره به‌راحتی نمره‌ی قبولی بگیرید، نه نمره‌ی ممتاز.
- ✓ اگر امکان داشت با یک یا چند نفر دیگر که خود را برای همین امتحان آماده می‌کنند، تمرین کنید.[۱]

۱. همان، ص۱۳۶.

خودارزیابی

در جدول زیر مراحل و سرفصل‌های آمادگی برای امتحان آورده شده است. مشخص نمایید کدامیک از نکات برای آمادگی امتحان برای شما مفید و تازگی داشت. همچنین پس از امتحان دادن دروس خود، بار دیگر به سراغ این جدول آمده و معلوم کنید میزان موفقیت شما، اهتمام به کدام مورد از موارد آمادگی برای امتحان بوده است.

جدول(۱) فصل(۱۱): خودارزیابی آمادگی برای امتحان

شماره	توصیه‌ها		میزان موفقیت شما در توجه به توصیه‌ها			
	مرحله	عنوان	کم	متوسط	زیاد	توضیحات
۱	پیش از امتحان	انجام مطالعه صحیح				
۲		استفاده‌ی مناسب از زمان				
۳		تغذیه‌ی مناسب				
۴		خواب کافی				
۵		توکل به خدا				
۶		آگاهی کافی از زمان و مکان امتحان				
۷		حذف محرک‌های ناخوشایند یا استرس زا				
۸		ورزش منظم				
۹	حین امتحان	نوشتن پاسخ‌هایی که کامل بلدم				
۱۰		نوشتن پاسخ‌هایی که مقداری بلدم				
۱۱		تکمیل همه پاسخ‌های برگه				
۱۲		کنترل نهایی برگه				
۱۳		نادیده گرفتن نوشتن سریع دیگران				
۱۴	پس از امتحان	دریافت پاداش پایان امتحان				
۱۵		پذیرش اینکه کار از کار گذشته				
۱۶		عزا گرفتن ممنوع				
۱۷		برنامه ریزی برای امتحان بعدی				
۱۸		دریافت پاداش پایان امتحان				

فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل (تقویت اراده، روش‌های تغییر عادت و رفتار، استعدادسنجی و استعدادپروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

ابتدا تقویت اراده را مجددا مطرح نموده و سپس سایر پرونده ها را بررسی می‌نماییم.

پرونده یکم. تقویت اراده

شاید سوال بسیاری این باشد که دانش و آگاهی لازم برای حرکت داریم ولی اراده حرکت نداریم لذا تقویت اراده را چه کنیم؟ و این سوال به زبان‌های مختلف تکرار می‌شود مانند: چیستی و چرایی تقویت اراده را می‌دانیم، در چگونگی آن سوال داریم؟ برای مبارزه با گناه چه باید کرد؟ چرا درس خواندن یا انجام عبادات سخت است؟ راه حل تنبلی و اهمال‌کاری چیست؟

همه موارد مذکور اشاره به پرونده تقویت اراده دارد که در فصل۲: راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه، مورد ۴: اراده قوی؛ بدان اشاره شد و به آن قسمت ارجاع می‌دهیم.[۱] همچنین کتاب «نباشه برای بعد» را برای تقویت اراده معرفی می‌نماییم.

۱. ر.ک: همین کتاب، فصل دوم، راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه.

پرونده دوم. روش‌های تغییر عادت و رفتار

یکی از مؤلفه‌های مهم برای موفقیت در تحصیل، اصلاح و تغییر برخی عادات و رفتارهایی است که فرد به آن خود گرفته و مانع جدی برای موفقیت است. تغییر عادت و رفتار یک فرآیند است که نیاز به آگاهی و تلاش دارد. افراد باید از روش‌های تغییر عادت و رفتار آگاه باشند تا بتوانند تغییرات مورد نظر خود را ایجاد کنند. یکی از روش‌های تغییر عادت و رفتار، شناسایی و درک عادت‌های فعلی است. افراد باید بتوانند عادت‌های خود را شناسایی کنند و درک کنند که چرا آن‌ها را دارند. سپس، آن‌ها باید بتوانند یک برنامه تغییر ایجاد کنند که شامل اهداف و استراتژی‌های تغییر باشد.

یکی دیگر از روش‌های تغییر عادت و رفتار، استفاده از تکنیک‌های تغییر است. تکنیک‌های تغییر می‌توانند شامل تکنیک‌های روان‌شناسی، مانند تکنیک‌های شناختی-رفتاری، و تکنیک‌های جسم‌شناسی(فیزیولوژیکی)، مانند تکنیک‌های تنفس و آرامش باشد. در این موضوع به چند کتاب و دوره و منبع در ادامه اشاره می‌شود:

- دوره جامع ترک گناه و تغییر عادت حوزه مجازی مهندس طلبه به نشانی:

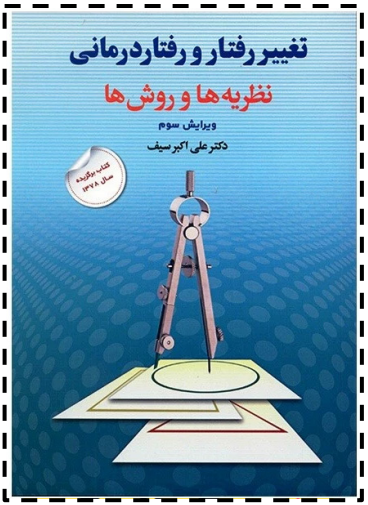
onlinehawzah.com/habit/

❐ کتاب روش‌های تغییر رفتار؛ اثر محمدعارف صداقت

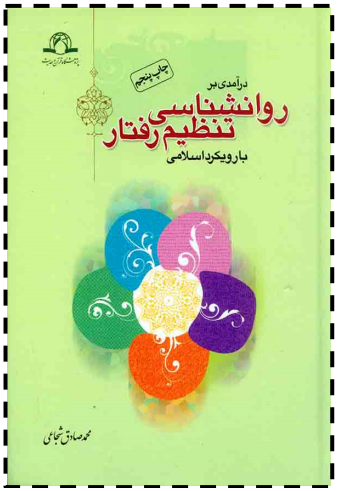
❐ کتاب شیوه‌های تغییر رفتار؛ ترجمه علی فتحی آشتیانی

❐ کتاب مهارت‌های تغییر رفتار دیگران در آموزه‌های دینی؛ اثر سید جعفر علوی

❐ کتاب تغییر رفتار و رفتاردرمانی، نظریه‌ها و روش‌ها؛ اثر علی اکبر سیف



❐ کتاب درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار بارویکرد اسلامی اثر محمدصادق شجاعی



❐ کتاب روش تربیتی تحمیل بر نفس در منابع اسلامی؛ اثر هادی حسین‌خانی

پرونده سوم. استعدادسنجی و استعدادپروری[۱]

مومن، تکلیف گراست و با توجه به ظرفیّت‌هایی که خداوند متعال در اختیارش قرار داده هر چه می‌تواند باید در راستای تحقق سعادت و تکالیفش بدان عمل کند. یکی از این ظرفیّت‌ها، استعدادها و موهبت‌های خدادادی است که قابل شناسایی و ارتقا است. استعدادسنجی به فرآیند شناسایی و ارزیابی توانمندی‌ها، مهارت‌ها و قابلیت‌های فردی اشاره دارد و یکی از ابزارهای مهم در پرورش توانمندی‌های فردی است که می‌تواند تأثیر مثبت و عمیقی بر روند مدیریت تحصیل و آینده شغلی طلاب و دانشجویان داشته باشد.

در دنیای امروز، با توجه به تنوع رشته‌ها و نیازهای جامعه، شناسایی استعدادها و توانمندی‌های فردی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اینکه چه مسیری را طی کنیم که خدمت بیشتری را انجام دهیم، در گرو کشف و پرورش آن است.

در اینجا به برخی از دلایل اهمیت استعدادسنجی اشاره می‌کنم:

۱. **کمک به خود آگاهی بیشتر:** با ارزش‌ترین دانش، شناخت خود است انسانی که با نقاط قوت یا ضعف، توانایی و علایق خود آشناست می‌تواند متناسب با آن برای زندگی خود هدف‌گذاری کند و زندگی با کیفیت‌تری داشته باشد، استعدادسنجی به افراد کمک می‌کند که خودآگاهی بهتری داشته باشند.

۲. **انتخاب مسیر تحصیلی مناسب:** با شناخت بهتر از استعدادها و علایق، افراد می‌توانند رشته‌های تحصیلی را انتخاب کنند که با توانایی‌های[۲] آن‌ها

---

۱. مطالعه طرح استعدادیابی طلاب سطح یک از زیر مجموعه اسناد راهبردی حوزه‌های علمیه: hojre-nama.ir/?p=2306

۲. علاقه به تنهایی کافی نیست. نقش علاقه کمرنگ نیست ولی باید در نظر داشت که علائق به شدت اثرپذیر و تغییر پذیر هستند. به همین جهت است که درصد اتکا به آن پایین می‌آید و همچنین آن را در کنار عوامل دیگر مانند استعداد، توانمندی، تکالیف، شرایط و سایر اقتضائات و محدودیت‌ها دید.

همخوانی داشته باشد، که این امر می‌تواند منجر به موفقیت بیشتر در تحصیل شود.

۳. **افزایش انگیزه و اعتماد به نفس:** استعدادسنجی می‌تواند به افزایش انگیزه و اعتماد به نفس طلاب و دانشجویان کمک کند. زمانی که آنها متوجه می‌شوند که در زمینه‌ای خاص استعداد دارند، انگیزه بیشتری برای یادگیری و پیشرفت در آن زمینه پیدا می‌کنند. این افزایش انگیزه می‌تواند به بهبود عملکرد تحصیلی و همچنین رشد شخصیتی طلاب منجر شود.

۴. **پیشگیری از فرسودگی تحصیلی:** انتخاب رشته و مسیر شغلی نادرست می‌تواند منجر به فرسودگی تحصیلی و عدم رضایت از تحصیل شود. استعدادسنجی می‌تواند به کاهش این خطر کمک کند.

۵. **برنامه‌ریزی شغلی:** با شناخت استعدادها و توانایی‌ها، دانشجویان و طلاب می‌توانند برنامه‌ریزی شغلی بهتری داشته باشند و مسیرهای شغلی مناسبی را انتخاب کنند که با اهداف و ارزش‌های شخصی آن‌ها سازگار باشد.

به طور کلی، استعدادسنجی ابزاری قدرتمند است که مزایای دیگری هم دارد که در اینجا برای رعایت اختصار از ذکر آن خودداری می‌کنیم.

شایان توجه است که پرونده استعدادسنجی و استعدادپروری زیر مجموعه بحث تکلیف‌گرایی است. اساسا انسان مسلمان، تکلیف گراست و باید به دنبال شناخت و عمل به تکالیف خرد و کلان خود در زندگی باشد.

راه‌های کشف استعداد

کشف استعداد تحصیلی یک طلبه یا دانشجو فرآیندی است که نیاز به خودآگاهی، ارزیابی و تجربه دارد. در اینجا به چند روش مهم از روش‌های استعدادسنجی برای کمک به طلاب و دانشجویان در کشف استعدادهای تحصیلی‌شان ارائه می‌شود:

۱. تفکر و استفاده از کاربرگ

تحلیل علایق و انگیزه‌ها: طلبه و دانشجو باید به علایق و انگیزه‌های خود توجه کند و آنها را یادداشت نماید. اینکه چه موضوعاتی او را جذب می‌کند؟ در چه زمینه‌هایی احساس راحتی و رضایت بیشتری دارد؟

شناسایی نقاط قوت: در مورد مهارت‌ها و توانایی‌های مختلف خود فکر کنید. آیا در نوشتن، صحبت کردن، تجزیه و تحلیل مسائل یا حل مشکلات مهارت خاصی دارید؟

تجربه‌های مثبت: به تجربیات مثبت خود در زمینه‌های مختلف فکر کنید. چه کارهایی باعث شادی و رضایت درونی شما شده‌اند؟ آن را ثبت کنید و برای تکرار و ارتقای آن برنامه‌ریزی کنید.

۲. آزمون‌های استعدادسنجی

شرکت در آزمون‌های استعدادسنجی معتبر می‌تواند به شناسایی نقاط قوت و ضعف کمک کند. این آزمون‌ها معمولاً شامل ارزیابی‌های شناختی، شخصیتی و مهارتی هستند. البته ذکر این نکته ضروری است که استفاده از این آزمون‌ها به عنوان ابزار است و صرفا می‌تواند نشانه‌ای برای شناخت ویژگی‌ها و توانمندی‌ها باشد. تا زمانی که آزمونی برای سنجش استعداد یا مولفه‌های آن بر اساس مبانی و اصول اسلامی داشته باشیم استفاده از آزمون‌های موجود از باب ضرورت می‌تواند راه را قدری هموارتر نماید.[۱]

---

۱. نکته مهم: ممکن است در فضای مجازی تبلیغ تست‌های روان‌شناسی را دیده باشید. حتما در نظر داشته باشید بدون مصاحبه تشخیصی و بررسی نتایج آزمون توسط یک متخصص، نتایج آن‌ها قابل تفسیر و اعتماد نیست.

۳. مشاوره با اساتید و مشاوران تحصیلی

صحبت با مشاوران تحصیلی، راهنمایان و اساتید می‌تواند به فرد کمک کند تا نظرات و بینش‌های ارزشمندی درباره استعدادها و توانمندی‌های خود دریافت کند.

۴. تجربه و آزمایش

شرکت در دوره‌ها و کارگاه‌های مختلف می‌تواند به فرد کمک کند تا استعدادهای خود را در زمینه‌های مختلف کشف کند. این تجربیات عملی می‌تواند به شناسایی علایق و توانمندی‌ها کمک کند.

همچنین انجام پروژه‌های مختلف علمی، تحقیقاتی، آموزشی، اجرایی و مدیریتی در زمینه‌های مختلف تحصیلی می‌تواند به طلاب کمک کند تا درک بهتری از توانمندی‌های خود پیدا کنند.

جمع‌بندی

پس از کشف استعدادها و توانمندی‌ها، اکنون نوبت استعدادپروری است که به معنای پرورش و تکامل استعدادهای شناسایی شده است. این فرآیند شامل آموزش، تمرین و حمایت از افراد است که بایست از متخصص امر در راه رشد و تعالی آن کمک جست.

امیدواریم که با توجه به مطالبی که ذکر شده به اهمیت استعدادسنجی و تاثیری که می‌تواند در زندگی شما داشته باشد پی برده باشید و برای شناسایی استعدادهای خود و پرورش آنها همت مضاعف داشته باشید.[۱]

---

۱. برای مشاوره استعدادسنجی و استعدادپروری به سایت سماح حوزه به نشانی زیر مراجعه نمایید:
Samah.ir

پرونده چهارم. تعدیل کمال‌گرایی افراطی

کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که می‌تواند به افراد کمک کند تا به هدف‌های خود و از جمله اهداف تحصیلی و علمی برسند؛ اما اگر کمال‌گرایی به یک عادت منفی در فرد تبدیل شود، مانع از انجام تکالیف و وظایف شده و به افراد آسیب می‌زند؛ که از آن به عنوان کمال‌گرایی افراطی یا کامل‌گرایی[۱] یاد می‌شود. این افراد ممکن است احساس کنند که هرگز نمی‌توانند به هدف‌های خود برسند و این می‌تواند به استرس، اضطراب و آسیب‌های روان‌شناختی منجر شود.

همانگونه که در معنای مدیریت تحصیل(ابتدای کتاب) و فصل خودآگاهی بدان اشاره شد خصیصه‌ی منفی کمال‌گرایی افراطی با کمال‌خواهی و میل به رشد انسان متفاوت است. از این رو تعدیل کمال‌گرایی افراطی ضروری است؛ تا افراد بتوانند از آن ویژگی به عنوان یک ابزار مفید استفاده کنند. افراد باید بتوانند بین کمال‌گرایی و واقع‌گرایی تفاوت قائل شوند. آن‌ها باید بتوانند اهداف خود را واقع‌گرایانه تعیین کنند و از خود انتظارات واقع‌گرایانه داشته باشند تا با تلاشی معقولانه بتوانند آن را محقق کنند. اما افراد کامل‌گرا، به دلیل انتظارات توهمی و تخیلی و فراتر از توان خود، هیچگاه به تلاش دست نمی‌زنند و یا آن را نیمه‌کاره رها می‌کنند.

---

۱. بهتر است اختلال روانشناختی کمال گرایی افراطی، کامل گرایی(perfectionism) ترجمه شود.

منابع مرتبط

- عنوان تلاش با نشاط(تعدیل کمال گرایی افراطی)[۱]، محمد فرهوش و عماد رحیمی

۱ . قابل تهیه از فروشگاه مرکز مشاوره سماح حوزه(اینترنتی و حضوری).

خاتمه: پیوست‌ها و منابع

بخش	فصل
بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل	فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟
	فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل
	فصل۳: بُعد شناختی تحصیل
بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)	فصل۴: مهارت خودآگاهی
	فصل۵: مهارت هدف‌گذاری
	فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی
بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)	فصل۷: مهارت مطالعه
	فصل۸: مهارت تقویت حافظه
	فصل۹: مهارت تمرکز حواس
	فصل۱۰: مهارت مباحثه
بخش چهارم: ویژه‌ها	فصل۱۱: آمادگی برای امتحان
	فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل(تقویت اراده، روش‌های تغییر رفتار، استعدادسنجی و استعداد پروری، تعدیل کمال‌گرایی افراطی)
خاتمه: پیوست‌ها ومنابع	پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح(مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)
	پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت
	پیوست۳: معرفی منابع مرتبط با فصل‌های کتاب

پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح (مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه)

تاریخچه مشاوره تحصیلی در حوزه به تاسیس مرکز مشاوره در سال ۱۳۷۴ باز می‌گردد. با رویکردهای جدید تحولی در معاونت تهذیب و تربیت در دهه اخیر، گروه‌های تخصصی مشاوره در موضوعات مختلف شکل یافت که یکی از آنها گروه تخصصی مشاوره تحصیلی است. این گروه مسائل مربوط به تحصیل طلاب و دانشجویان و دانش آموزان را با هدف ایجاد مدیریت کارآمد و ثمربخش در تحصیل و مداخله در آسیب‌های مربوط به این حیطه با رویکرد تخصصی پیگیری می‌کند.[۱]

هسته علمی این گروه تخصصی مسئول معرفی اساتید آموزشی و راهبری و پایشگری(سوپروایزری) و مصاحبه‌های تخصصی و همچنین نظارت بر دوره‌های تربیت مشاور تحصیلی است. این گروه علمی با طراحی دوره‌های تربیت مشاور و برگزاری کارگاه‌های نیمه تخصصی(همچون انگیزش تحصیلی، انتخاب هدف و برنامه‌ریزی، انواع هوش و راه‌های تقویت آن، روش مطالعه، اختلال یادگیری مقدماتی و آزمون‌های تحصیلی) و تخصصی(مانند فیزیولوژی با رویکرد تحصیلی، مشاوره کنکور، روش مطالعه پیشرفته، اختلال یادگیری و روانسنجی تحصیلی) و معرفی سیر مطالعاتی عمومی و تخصصی، مقدمات تربیت، پویایی و توانمندی مشاوران تحصیلی مراکز سماح در سراسر کشور را فراهم کرده است.

این گروه با رویکرد پژوهشی به دنبال طراحی درسنامه مشاوره تحصیلی است و تلاش کرده تا شیوه‌نامه‌های مطرح در مشاوره تحصیلی را شناسایی و فرم نهایی مشاوره تحصیلی را طراحی کند. همچنین نشست‌های علمی مختلفی همچون

---

۱. بیش از ۴هزار جلسه مشاوره تحصیلی در ۳سال اخیر.

اضطراب امتحان و عوامل موفقیت در امتحان، مدیریت کیفی زمان و... را نیز تدارک دیده است.

شناسایی موضوعات پژوهشی مهم در تحصیل و معرفی آن‌ها به جامعه‌ی علمی از اقدامات دیگر این گروه است که رویکرد پژوهشی طلاب و دانش پژوهان رشته‌های مشاوره و روان‌شناسی را تقویت و غنای علمی این حیطه را افزایش داده است.

طلاب محترم که متقاضی مشاوره تحصیلی هستند، می‌توانند در هر یک از موضوعات مطرح شده در این کتاب به یکی از شعب مراکز سماح در کشور به صورت حضوری و تلفنی یا پایگاه اینترنتی Samah.ir مراجعه نمایند.

۲۹۰ پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره اسلامی سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت

- مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه به نشانی اینترنتی samah.ir

- محصولات مدیریت مشاوره اسلامی و خانواده و مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه‌های علمیه:

- محصولات معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه

کتب منتشر شده معاونت تهذیب و تربیت حوزه های علمیه (۱)

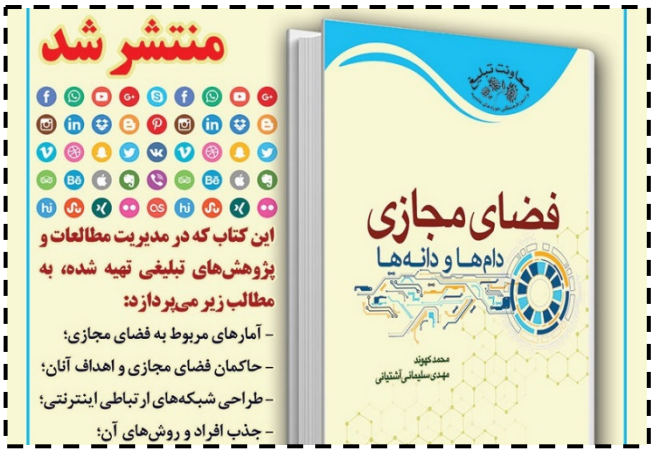
پیوست۳: معرفی منابع دیگری، مرتبط با فصل‌های کتاب

۱. **مهارت‌های عام در ارتباط با مدیریت تحصیل:** مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، خواب، تغذیه، ورزش، ارتباطات (دوستان، خانواده و...)، فضای مجازی و گوشی، تفریحات، ازدواج و...

- ❐ به خواب شیرین بروید! خواب و بی‌خوابی، جواد ترکاشوند.

❐ کتابچه کار مدیریت تحصیلی.

❐ فضای مجازی، دام‌ها و دانه‌ها، محمد کهوند و مهدی سلیمانی.



❐ از من بودن تا ما شدن: مهارت‌های انتخاب همسر، محسن عباسی ولدی.

❐ مطلع مهر: راهکارهای جامع و کاربردی انتخاب همسر، امیرحسین بانکی‌پور.

❐ این رشته سر دراز دارد: مهارت‌های انتخاب رشته تحصیلی وشغلی، احمد امامی‌راد.

❐ آرامش طوفانی: عوامل، راه‌های پیشگیری و درمان؛ سیدمطفی دیانت مقدم.

- مدیریت زمان، (۳جلد)، مهدی نیلی پور.

- دوره حضوری تخصصی مدیریت ازدواج و خانواده انقلابی:

miqat.ir/edu_courses/class_plist/id/68

- مدیریت زمان، استاد شجاعی، ۱۵ جلسه:

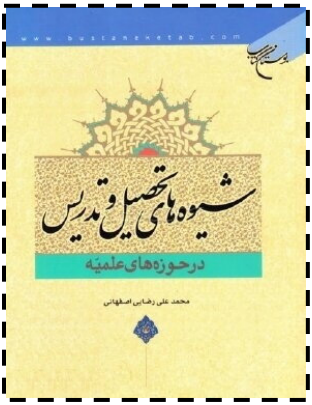
karbordi.ismc.ir/enrol/index.php?id=18

- تقویم تشکیلاتی عهد، موسسه میقات جوانان انقلاب اسلامی: Miqat.ir

- منِ با برنامه، دفتر برنامه‌ریزی در سررسید سالانه:

۲. **مهارت‌های خاص مدیریت تحصیل:** روش و شرایط مطالعه، تقویت حافظه، مباحثه، یادداشت‌برداری و خلاصه‌نویسی، تندخوانی، تمرکز حواس و...

- ❐ کتاب روش‌ها از جواد محدثی و کتاب روش‌های مطالعه و یادگیری از علی اکبر سیف که در بخش سوم در انتهای فصل۷: مهارت مطالعه معرفی شد.
- ❐ شیوه‌های تحصیل و تدریس در حوزه‌های علمیه، محمدعلی رضایی.



- ❐ مهارتهای طلبگی، دفتر۱۴: حافظه و فنون یادگیری، حسین خنیفر.

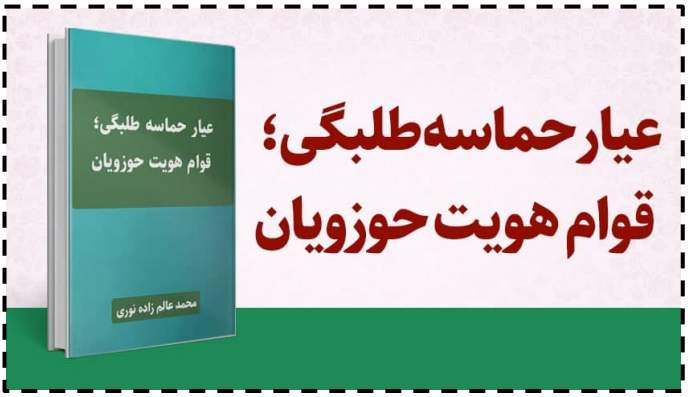
۳۰۰ ❐ مهارت‌های طلبگی، دفتر۳۹: آرامش به وقت آزمایش. کتاب بیست با ماست! اضطراب امتحان؛ راه‌های پیشگیری و غلبه بر آن، محمود حسنی‌نژاد.

❐ مهارتهای طلبگی، دفتر۱۸: چگونه مطالعه کنیم؟ محمود مقدمی.

❐ کارگاه مدیریت تحصیلی، مهدی عباسی آغوی:

/کارگاه-مشاوره-مدیریت-تحصیلی-استاد-مهد/nedaye-tahzib.ir

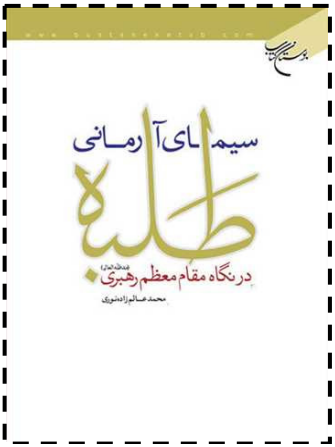
۳۰۲ ۳. مهارت‌های **اخص مدیریت تحصیل:** کتاب‌های راه و رسم طلبگی، عیار حماسه طلبگی، طلبه عصر انقلاب، برنامه‌ریزی طلبگی، آینده طلبگی، سیمای آرمانی طلبه، تربیت آرمانی توحیدی، نقشه راه طلبگی و...


عیار حماسه طلبگی؛
قوام هویت حوزویان
محمد عالم زاده نوری
عیار حماسه طلبگی؛ قوام هویت حوزویان

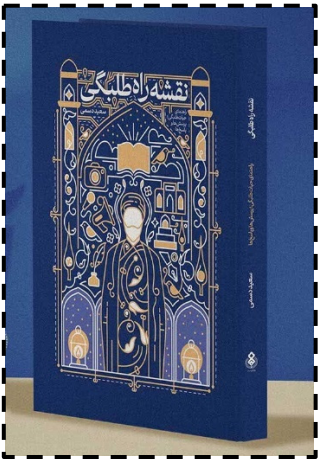
فقه و نظام سازی
محمد عالم زاده نوری

طلبه و انقلاب اسلامی
محمد عالم زاده نوری

طلبه عصر انقلاب؛
جامعه‌سازی و علوم انسانی اسلامی
محمد عالم‌زاده نوری
KHANETOLAB.IR


سیمای آرمانی
طلبه
در نگاه مقام معظم رهبری
محمد عالم‌زاده نوری

طلبه عصر انقلاب؛
تحلیل سیاسی و شناخت رویدادهای اجتماعی
محمد عالم‌زاده نوری


نقشه راه طلبگی

منابع

الف. کتاب‌های فارسی و عربی:

* قرآن کریم.

** نهج البلاغه.

*** مفاتیح الجنان.

۱. ابن أبی الحدید، عبد الحمید بن هبة اللّه، شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، قم: کتابخانه آیت اللّه مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.

۲. اتکینسون و همکاران؛ زمینه روان شناسی هیلگارد؛ ترجمه براهنی و همکاران، تهران: رشد، ۱۳۷۷.

۳. اشرفی ریزی، حسن، درآمدی بر مطالعه و نقش خدمات ویژه کتابخانه‌های عمومی در توسعه فرهنگ مطالعه، تهران: نشر چاپار، ۱۳۸۳.

۴. اشرفی ریزی، حسن؛ درآمدی بر مطالعه؛ تهران: نشر چاپار، ۱۳۸۳.

۵. ای. اور، فرد؛ چگونه امتحان بدهیم؟؛ ترجمه‌ی منصور حکیم‌جوادی، تهران: نشر کیانوش، ۱۳۷۷.

۶. آنیتا، نیک؛ ۶۰ نکته برای موفقیت در امتحان؛ ترجمه‌ی سپیده خلیلی، چاپ دوم، تهران: قدیانی، ۱۳۸۲.

۷. بروکس، کیت؛ موفقیت در امتحان؛ ترجمه‌ی فاطمه زمانی، تهران: پیدایش، ۱۳۸۳.

۸. بیابانگرد، اسماعیل؛ اضطراب امتحان (ماهیت، علل، درمان، همراه با آزمون‌های مربوطه)؛ تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸.

۹. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران: دنیای دانش، ۱۰/ ۱۳۸۲
۱۰. تریسی، برایان؛ هدف؛ ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر ذهن آویز، ۱۳۹۸.
۱۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد؛ غررالحکم و دررالکلم؛ قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه، ۱۳۶۶ هـ.ش.
۱۲. جان‌بزرگی، مسعود و مژگان آگاه؛ مهارت‌های موفقیت در دانشگاه؛ تهران: ارجمند، ۱۳۹۳.
۱۳. جان‌بزرگی، مسعود و ناهید نوری، مسعود سپیده راجزی‌اصفهانی، راهنمای عملی گروه‌درمانی مدیریت استرس برای جوانان، تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۸۹.
۱۴. جان‌بزرگی، مسعود و ناهید نوری؛ شیوه‌های درمان‌گری اضطراب و تنیدگی (استرس)؛ تهران: سمت، ۱۳۸۲.
۱۵. جلالی، حسین، احساس کهتری و پیامدهای آن، مجله معرفت، شماره۳۸، ۱۳۷۹.
۱۶. جمعی از نویسندگان؛ مدیر ۲۰ دقیقه‌ای مدیریت زمان، ترجمه نرگس شفیعی، نشر آموخته، ۱۳۹۵.
۱۷. حجتی، سیدمحمدباقر، آداب تعلیم و تعلم در اسلام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۹۴.
۱۸. حر عاملی، محمد بن حسن؛ وسائل الشیعه؛ قم: موسسه آل البیت، ۱۴۰۹ه.ق.
۱۹. حرانی، حسن بن شعبه؛ تحف العقول؛ قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۲ه.ق.
۲۰. حورایی، سید مجتبی، مطالعه موفق با تمرکز، تهران: دکلمه گران، ۱۳۹۱.
۲۱. خادمی، عین اللّه؛ مطالعه روشمند؛ قم: انتشارات پارسایان، ۱۳۷۹.
۲۲. خامنه‌ای، سید علی (رهبر جمهوری اسلامی ایران)؛ حوزه و روحانیت در آیینه رهنمودهای مقام معظم رهبری؛ تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵.

۲۳. خمینی، سید روح اللّه الموسوی، جهاد اکبر، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۹۴ه.ش.
۲۴. خمینی، سید روح اللّه الموسوی، شرح چهل حدیث(اربعین حدیث)، قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۰.
۲۵. خمینی، سید روح اللّه الموسوی، صحیفه امام؛ مجموعه آثار امام خمینی، تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۸۹.
۲۶. دلجور نگیانی، شریعت؛ شیوه‌های یادگیری و مطالعه؛ تهران: چاپار، سپهر سخن۱۳۸۳.
۲۷. دهخدا، علی اکبر؛ لغت نامه دهخدا؛ تهران: موسسه انتشارات وچاپ دانشگاه تهران، ۱۳۷۷.
۲۸. ذهنی تهرانی، سید محمد جواد، انیس الطالبین؛ ترجمه آداب المتعلمین شهید ثانی، قم: نشر حاذق، ۱۳۷۰.
۲۹. رابینسون، کارل و فیلیس شرود و رجینا هلیر؛ معجزه تقویت، مهارت‌های یادگیری؛ ترجمه فاطمه فاضلی و احمدرضا اشرف‌العقلایی، تهران: بصیر، ۱۳۷۸.
۳۰. رابینسون، کارل و فیلیس شرود و رجینا هلیر؛ مهارت‌های مطالعه برای یادگیری مؤثر؛ ترجمه تورج هاشمی و منصور بیرامی و فرهاد محمدی، تهران: انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۸۸.
۳۱. ریومارشال، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه سیدمحمدی یحیی، تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۸.
۳۲. ریس، فیل؛ ۵۰۰ نکته درباره مطالعه دانش‌آموزان و دانشجویان؛ ترجمه بیتا و گیتا عسگری، چاپ پنجم، تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۷۹.
۳۳. ساعد، امید و احمد سهرابی، هیجان و حافظه: ارتباط متقابل ۲ ساختار آمیگدال و عقده‌های هیپوکامپی، همایش سمپوزیوم نوروپسیکولوژی ایران، دوره ۴، ۱۳۸۸.

۳۴. سیف، علی اکبر؛ روش‌های مطالعه و یادگیری؛ چاپ ششم، تهران: نشر دوران، ۱۳۸۴.
۳۵. سی‌ورت، لوتار جی، مدیریت زمان، ترجمه منصوره توکلی نیا، تهران: نشر جمال، ۱۳۸۹.
۳۶. شاه حسینی، سمانه، تاثیر استفاده از حساب ذهنی و چرتکه ای UCMAS1 بر یادگیری و تمرکز و اعتماد به نفس دانش آموزان مقطع ابتدایی، تهران: دومین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، ۱۳۹۶.
۳۷. شجاعی، محمدصادق؛ انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان شناختی و دینی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
۳۸. شریف رضی، محمد بن حسین؛ نهج البلاغه؛ ترجمه محمد دشتی، قم: مشهور، ۱۳۷۹.
۳۹. شعبانی، سمیه و حسن پاشا شریفی و صغری ابراهیمی قوام و مالک میرهاشمی، پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی بر اساس مولفه‌های مهارت‌های تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان علوم پزشکی شهید بهشتی تهران، مجله روان شناسیی و روان‌پزشکی شناخت، سال پنجم، شماره دو، سال ۱۳۹۷.
۴۰. شهیدثانی، زین الدین بن علی؛ آداب المتعلمین (جامع المقدمات)؛ قم: جامعه مدرسین، ۱۳۹۰ق.
۴۱. شیخ صدوق، محمد بن علی، الخصال؛ قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۰۳ه.ق.
۴۲. شیخ حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعة، قم: مؤسسة آل البیت علیهم‌السلام، ۱۴۰۹ ق.
۴۳. فیض کاشانی، ملا محسن، خلاصه الاذکار و اطمینان القلوب، قم: انتشارات زائر آستانه مقدسه قم، ۱۳۸۶.

۴۴. فیوضات، یحیی، مبانی برنامه‌ریزی آموزشی، تهران: نشر ویرایش، ۱۳۹۸.
۴۵. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۷۴.
۴۶. کلینی، محمد بن یعقوب؛ الکافی؛ تهران: دار الکتب الإسلامیة، ۱۴۰۷ق.
۴۷. گای، ماتیو و دوریس سیمز، توسعه‌ی استعدادهای آتی: راهنمای کاربردی مدیریت استعداد و برنامه‌ریزی جانشین‌پروری، ترجمه نسرین جزنی، تهران: سرآمد، ۱۳۹۱.
۴۸. گوهری، مسلم؛ امتحان دادن آسان است؛ تهران: تزکیه، ۱۳۸۴.
۴۹. لطیفی، محمود، آداب علم آموزی در حوزه، مجله نامه جامعه، شماره ۲۵و ۲۶، سال ۱۳۸۵.
۵۰. لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۶.
۵۱. متقی، علی بن حسام الدین، کنزالعمال فی سنن الاقوال و الافعال، بیروت: دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۹ق.
۵۲. مجلسی، محمدباقر؛ بحار الأنوار؛ بیروت: دار إحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۵۳. محدث نوری، مستدرک الوسایل، قم: آل البیت، ۱۴۰۸ق.
۵۴. محمدی ری‌شهری، محمد؛ میزان الحکمه؛ قم: دارالحدیث، ۱۳۹۰.
۵۵. محمدی ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، ترجمه صابری و همکاران، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۶.
۵۶. محمدی ری شهری، زمزم عرفان: یادنامه فقیه عارف، حضرت آیت اللّه محمدتقی بهجت، قم: دارالحدیث، ۱۳۹۰.
۵۷. مرتضی فریدتنکابنی، رهنمای انسانیت (ندای فطره): کلمات قصار حضرت رسول اکرم ﷺ، سیری دیگر در نهج الفصاحه، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶.

۵۸. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار شهید مرتضی مطهری، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۹۲.
۵۹. مقام معظم رهبری، حوزه و روحانیت در آیینه رهنمودهای مقام معظم رهبری، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵.
۶۰. مقدمی، محمود؛ چگونه مباحثه کنیم؟؛ قم: جامعه القرآن الکریم، ۱۳۸۹.
۶۱. مکارم شیرازی، ناصر، کلیات مفاتیح نوین، قم: انتشارات امام علی بن ابی طالب، ۱۳۸۶.
۶۲. وحشی بافقی، کمال الدین، مجموعه شعر خلد برین، تهران: نشر کمال، ۱۳۹۳.
۶۳. یالوم، اروین دی و مولین لشچ، روان درمانی گروهی: مباحث نظری و کاربردی، ترجمه مهشید یاسایی، تهران: ناشر دانژه، ۱۳۹۸.

ب. مقالات، نشریات و منابع دیجیتالی:

۶۴. «افزایش تمرکز با شمارش معکوس»، سایت کانون فرهنگی آموزش، کد مطلب: ۳۷۶۹۷.
۶۵. بیانات مقام معظم رهبری، سایت khamenei.ir.
۶۶. «چقدر زمان می‌برد که یک عادت شکل بگیرد؟»، کانون فرهنگی آموزش، کد مطلب: ۶۰۵۲۳.
۶۷. «چگونه از خستگی رهایی یابیم»، انتشارات بین المللی گاج، کد مطلب: ۳۵۴۳، تاریخ: ۱۳۹۶/۱۱/۳۰.
۶۸. حقگو، مهرداد، «تغذیه صحیح در فصل امتحانات»، سایت راسخون، کد مطلب: ۱۱۵۴۸۳، تاریخ: ۱۳۸۷/۵/۸.
۶۹. دانشنامه رشد، مقاله تمرکز حواس.

۷۰. «در گرما و هنگام کار، کتاب می‌خواند و می‌خواند!»، سایت موسسه فرهنگی هنری قدر ولایت، کد مطلب: ۷۰۲، تاریخ: ۱۳۹۲/۳/۳۱.

۷۱. قانعی، مصطفی، «بهترین زمان خواب؛ مصاحبه با دکتر مصطفی قانعی(فوق تخصص بیماری‌های ریه و خواب)»، خبرگزاری ایسنا، کد خبر: ۹۷۱۱۲۳۱۱۶۳۴، تاریخ: ۱۳۹۷/۱۱/۲۳.

۷۲. مروی، جواد، «باید با حفظ شیوه‌های نو به، سنت سلف صالح خود برگردیم»، خبرگزاری حوزه، کد خبر: ۸۷۳۷۶۸، تاریخ: ۱۳۹۸/۹/۷.

۷۳. «معنای تمرکز چیست؟»، سایت مرکز آموزش‌های پیشرفته و کاربردی مطالعه شریف.

۷۴. سایت مطالعات روانشناسی .www.psychestudy.com

75. "*Contributions of Study Skills to Academic Competence*", School Psychology Review, Educational Resources Information Center, ISSN 0279-6015, Retrieved 1 February 2009.

بارکدها

- سایت حجره نما:

- گزارش وضعیت، عملکرد و رویکرد تحولی معاونت تهذیب و تربیت به نشانی پایگاه اینترنتی:

hojre-nama.ir/?p=۲۸۷۶

- معرفی معاونت تهذیب و تربیت و لینک نمایشگاه:۳۶ اسلاید

hojre-nama.ir/?p=7918

❐ کارویژه‌های روحانیت

hojre-nama.ir/?p=۲۱۹۴

❐ سایت‌ها و کانال‌های معاونت تهذیب و تربیت حوزه‌های علمیه

۱. تفکر و استفاده از کاربرگ ۲۸۳
۲. آزمون‌های استعدادسنجی ۲۸۳
۳. مشاوره با اساتید و مشاوران تحصیلی ۲۸۴
۴. تجربه و آزمایش ۲۸۴
جمع‌بندی ۲۸۴
پرونده چهارم. تعدیل کمال‌گرایی افراطی ۲۸۵
منابع مرتبط ۲۸۶
خاتمه: پیوست‌ها و منابع ۲۸۷
پیوست۱: معرفی گروه تخصصی مشاوره تحصیلی سماح (مرکز مشاوره اسلامی حوزه‌های علمیه) ۲۸۸
پیوست۲: معرفی مرکز مشاوره اسلامی سماح و محصولات معاونت تهذیب و تربیت ۲۹۰
پیوست۳: معرفی منابع دیگری، مرتبط با فصل‌های کتاب ۲۹۳
منابع ۳۰۵
الف. کتاب‌های فارسی و عربی: ۳۰۵
ب. مقالات، نشریات و منابع دیجیتالی: ۳۱۰
بارکدها ۳۱۲

۱. مطالعه صحیح ۲۶۵
۲. استفاده‌ی مناسب از زمان ۲۶۵
استفاده از زمان‌های بدون استفاده: ۲۶۵
زمان‌های انتظار: ۲۶۵
سفرهای درون‌شهری: ۲۶۵
ملاقات‌ها و دیدارها: ۲۶۶
ناتوانی در «نه» گفتن: ۲۶۶
۳. تغذیه مناسب ۲۶۶
۴. خواب کافی ۲۶۷
۵. توکل به خدا ۲۶۷
۶. آگاهی کافی از زمان و مکان امتحان ۲۶۸
۷. حذف محرک‌های ناخوشایند یا استرس‌زا ۲۶۸
۸. ورزش منظم ۲۶۹
ب) توصیه‌ها و راهکارهایی هنگام برگزاری امتحان ۲۶۹
چهار مرحله در پاسخ‌گویی به برگه امتحان ۲۷۰
ج) توصیه‌ها و راهکارها پس از جلسه امتحان ۲۷۱
آمادگی برای امتحان دوباره ۲۷۲
خودارزیابی ۲۷۴
فصل۱۲: پرونده‌های مرتبط با تحصیل ۲۷۵
پرونده یکم. تقویت اراده ۲۷۶
پرونده دوم. روش‌های تغییر عادت و رفتار ۲۷۷
پرونده سوم. استعدادسنجی و استعدادپروری ۲۸۱
راه‌های کشف استعداد ۲۸۲

فواید ۲۵۰
آسیب‌ها ۲۵۰
منابع مرتبط ۲۵۱
خود ارزیابی ۲۵۱

بخش چهارم: ویژه‌ها (آمادگی برای امتحان و پرونده‌های مرتبط با تحصیل)

فصل۱۱: آمادگی برای امتحان ۲۵۵
اهداف فصل ۲۵۵
تعریف امتحان و انواع آن ۲۵۶
امتحان شفاهی ۲۵۷
نکات پیش از امتحان شفاهی ۲۵۷
نکات هنگام امتحان شفاهی ۲۵۸
امتحان کتبی ۲۵۹
نوع نخست: امتحانات تشریحی ۲۵۹
نکات پیش از امتحان کتبی ۲۵۹
نکات هنگام امتحان کتبی ۲۶۰
نوع دوم: امتحانات چندگزینه‌ای ۲۶۲
ویژگی امتحانات چندگزینه‌ای ۲۶۲
توصیه‌های هنگام امتحان تستی ۲۶۲
راهبرد پاسخ به سؤال‌های سخت ۲۶۳
حدس زدن ۲۶۴
آغاز فصل امتحان ۲۶۴
الف) توصیه‌ها و راهکارهای پیش از امتحان ۲۶۵

۴- تمرین «حواست را جمع کن» ۲۳۳
۵- تمرین شمارش معکوس ۲۳۴
۶- تمرین محاسبات ذهنی ریاضی ۲۳۴
منابع مرتبط ۲۳۵
فصل۱۰: مهارت مباحثه ۲۳۷
اهداف فصل ۲۳۷
مقدمه ۲۳۸
تعریف مباحثه ۲۳۸
اهمیت و جایگاه مباحثه ۲۳۹
اهمیت مباحثه در فعالیت‌های جاری طلاب (دوره مقدمات و سطح) ۲۳۹
اهمیت مباحثه در فرآیند علمی ۲۳۹
اهمیت مباحثه در ارتقای اخلاق علمی ۲۴۰
اهمیت مباحثه در کشف استعداد ۲۴۰
اهمیت مباحثه در کسب مهارت‌های لازم ۲۴۱
جایگاه مباحثه با توجه به آینده طلبه ۲۴۱
الف) تحقیق ۲۴۱
ب) تدریس ۲۴۱
ج) تبلیغ ۲۴۲
آموزش شیوه مباحثه ۲۴۲
ایجاد مهارت مباحثه ۲۴۵
زمینه‌های ارتقای کیفیت مباحثه ۲۴۶
آسیب‌های مباحثه ۲۴۹
مباحثه‌ی غیر حضوری ۲۴۹

فراموشی ۲۱۶
منابع مرتبط ۲۱۷
فصل۹: مهارت تمرکز حواس ۲۱۹
اهداف فصل ۲۱۹
مقدمه ۲۲۰
تعریف تمرکز ۲۲۰
تمرکزِ حواس، اکتسابی است ۲۲۱
فواید تمرکز به صورت خلاصه ۲۲۱
عوامل حواس‌پرتی ۲۲۲
الف. حواس‌پرتی درونی و ذهنی ۲۲۳
ب. حواس‌پرتی بیرونی و محیطی ۲۲۳
مهم‌ترین شرط تمرکز حواس ۲۲۴
روش‌های تقویت تمرکز حواس ۲۲۶
مرحله اول: مدیریت افکار مزاحم ۲۲۶
شیوه‌های کلان مدیریت افکار مزاحم ۲۲۷
۱. افکار مزاحمتان را بنویسید ۲۲۸
۲. برای فکر کردن به آن‌ها وقت تعیین کنید ۲۲۹
مرحله دوم: انجام تمرینات تمرکز حواس ۲۲۹
اصول تمرین تمرکز ۲۳۰
انواع تمرین تمرکز ۲۳۰
۱- تمرین تجسم عینی ۲۳۰
۲- تمرین آرام‌سازی ذهن آشفته ۲۳۲
۳- تمرینات جسمی ۲۳۲

مطالعه در کنار وسایل صوتی ۲۰۲
بی‌وقفه خواندن ۲۰۲
حفظ کردن طوطی‌وار ۲۰۲
وسواس در مطالعه ۲۰۳
دلسردی در صورت شکست ۲۰۳
جدول خودارزیابی ۲۰۳
منابع مرتبط ۲۰۵
فصل۸: مهارت تقویت حافظه ۲۰۷
اهداف فصل ۲۰۷
مقدمه: نقش حافظه در پیشرفت تحصیلی ۲۰۸
انواع حافظه ۲۰۸
۱. حافظه‌ی کوتاه‌مدت ۲۰۸
۲. حافظه‌ی بلندمدت ۲۰۹
مراحل فعالیت حافظه ۲۱۰
۱. رمزگردانی ۲۱۰
۲. ذخیره‌سازی ۲۱۱
۳. بازیابی ۲۱۱
راهکارهای تقویت حافظه ۲۱۳
۱. تقطیع ۲۱۳
۲. معنادارکردن ۲۱۳
۳. سازماندهی ۲۱۳
تقویت حافظه از نظر آیات و روایات ۲۱۴
نکته‌های مهم به‌یادسپاری ۲۱۵

استراحت در بین مطالعه ۱۹۰
استراحت چشم ۱۹۰
خواب و مطالعه ۱۹۱
مطالعه و غذا ۱۹۳
زمان مطالعه ۱۹۴
مکان مطالعه ۱۹۵
سکوت ۱۹۵
نظم ۱۹۵
توجه به نور و دمای اتاق مطالعه ۱۹۶
حالت روانی مطلوب برای مطالعه ۱۹۶
مثبت اندیشی ۱۹۷
خودداری از انجام چند کار با هم ۱۹۷
دوری از فضای مجازی و رسانه‌ای ۱۹۸
مطالعه در هر شرایطی ۱۹۸
برخی از فنون مطالعه بهتر ۱۹۹
تندخوانی ۱۹۹
استفاده از رهنما ۱۹۹
یادداشت‌برداری هنگام مطالعه ۲۰۰
روش سرتاسری یا یکپارچه ۲۰۰
درس‌ها را در همان روز مرور کنید ۲۰۱
آسیب‌های مطالعه ۲۰۱
بُلند خوانی هنگام مطالعه ۲۰۱
مطالعه در حال راه رفتن ۲۰۱

مرحله دوم: سؤال‌کردن ۱۷۵
سؤال‌های هفتگانه ۱۷۶
مرحله سوم: خواندن ۱۷۸
روش علامت‌گذاری در متن ۱۷۸
سه نکته در مرحله‌ی خواندن ۱۷۹
مرحله چهارم: یادداشت‌برداری، ثبت کردن ۱۷۹
فواید یادداشت‌برداری ۱۷۹
روش خلاصه‌نویسی و یادداشت‌برداری ۱۸۰
مرحله پنجم: تفکر عمیق ۱۸۲
فواید تفکر عمیق ۱۸۳
فنون تفکر عمیق ۱۸۳
فن اول: سوال کردن ۱۸۳
فن دوم: استنباط کردن ۱۸۴
فن سوم: ربط دادن ۱۸۴
فن چهارم: ارزشیابی کردن ۱۸۴
مرحله ششم: بازنگری ۱۸۵
مرحله هفتم: بازگو کردن ۱۸۵
مرحله هشتم: مرور کردن ۱۸۵
زمان‌های مرور ۱۸۶
روش مطالعه مشارکتی ۱۸۷
مطالعه مطلوب ۱۸۹
شرایط معنوی ۱۸۹
مطالعه به محض نشستن ۱۹۰

موانع اجرای برنامه‌ها ۱۵۳
۱.عجله‌کردن ۱۵۴
آثار عجله در امور ۱۵۴
۲.آرمانی بودن برنامه ۱۵۵
۳.مغرور شدن به توانمندی‌ها ۱۵۶
۴.اهمال‌کاری ۱۵۶
۱) فقدان انگیزه ۱۵۷
۲) ترس از شکست ۱۵۷
۳) واهمه از شروع کردن ۱۵۸
۴) ندانستن راه حل مواجهه با کارهای بزرگ ۱۶۰
منابع مرتبط ۱۶۲
خود ارزیابی ۱۶۳

بخش سوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های تحصیل)

فصل۷: مهارت مطالعه ۱۶۷
اهداف فصل ۱۶۷
مقدمه ۱۶۸
تعریف مطالعه ۱۶۸
شناخت شیوه‌ی مطالعه‌ی خود ۱۶۹
یادگیری و مطالعه ۱۷۱
روش مطالعه‌ی فردی ۱۷۳
مرحله‌ی اول: خواندن اجمالی و پیش‌مطالعه ۱۷۴
فواید مطالعه اجمالی ۱۷۴

اصل دوم: جامعیت برنامه ۱۳۶
اصل سوم: تناسب برنامه با توان ما ۱۳۷
اصل چهارم: بهره‌وری از زمان ۱۳۸
اصل پنجم: تنوع در برنامه‌ها ۱۳۸
اصل ششم: انعطاف‌پذیری برنامه‌ها ۱۳۹
آسیب انعطاف‌پذیری در برنامه ۱۳۹
اصل هفتم: اولویّت‌بندی کارها ۱۴۰
اصل هشتم: مشورت‌کردن ۱۴۰
مراحل شش‌گانه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ۱۴۱
۱.هدف‌گذاری ۱۴۲
۲.اولویت‌گذاری ۱۴۳
۳.تعیین زمان مورد نیاز برای اهداف ۱۴۴
۴.تدوین برنامه‌ی زمانی ۱۴۴
تمرین برنامه‌ریزی ۱۴۷
۵.تعیین پاداش و جریمه ۱۴۸
۶.ارزیابی ۱۴۸
مراحل اجرای ارزیابی ۱۴۹
۱) مشارطه ۱۴۹
۲) مراقبه ۱۴۹
۳) محاسبه ۱۵۰
۴) معاتبه ۱۵۰
۵) معاقبه ۱۵۱
شناسایی و کنترل سارقان زمان ۱۵۱

گام ششم: شناسایی عوامل مؤثر ۱۲۲
فصل۶: مهارت مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ۱۲۷
اهداف فصل ۱۲۷
مقدمه ۱۲۸
تعریف مدیریت زمان ۱۳۰
تعریف برنامه‌ریزی ۱۳۰
فواید مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ۱۳۱
۱. کاهش استرس ۱۳۱
۲. بهره‌وری بیش‌تر ۱۳۲
۳. افزایش اعتماد به نفس ۱۳۲
۴. نزول برکات الهی ۱۳۲
۵. زود رسیدن به اهداف ۱۳۳
۶. اولویت‌بندی درست کارها ۱۳۳
۷. جلوگیری از فرسایش توان جسمی و روحی ۱۳۳
۸. عادی‌شدن روال کارها ۱۳۳
۹. تعادل در زندگی ۱۳۴
۱۰. ارزش‌یابی کارها ۱۳۴
نشانه‌های ضعف در مدیریت زمان و برنامه‌ریزی ۱۳۴
اصول برنامه‌ریزی ۱۳۴
اصل اول: داشتن هدفی درست ۱۳۵
یک. هدف باید ارزش‌مند باشد؛ ۱۳۵
دو. هدف باید قابل دسترسی باشد؛ ۱۳۵
سه. هدف باید روشن، مشخص، دارای زمان و قابلیت اندازه‌گیری باشد؛ ۱۳۶

۲. کمال‌گرایی ۱۰۲
۳. تفاوت میان خود درونی وشخصیت ۱۰۳
تمرین‌های کسب خودآگاهی ۱۰۵
منابع مرتبط ۱۰۹
فصل۵: مهارت هدف‌گذاری ۱۱۱
اهداف فصل ۱۱۱
مقدمه ۱۱۲
تفاوت هدف‌گذاری با ارزش‌گذاری ۱۱۲
عناصر لازم برای معناداری اهداف ۱۱۳
۱. مالکیت ۱۱۳
۲. واقع‌بینی ۱۱۴
۳. انعطاف‌پذیری ۱۱۶
تقسیم‌بندی اهداف؛ اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت ۱۱۷
گام‌های مهارتی هدف‌گذاری ۱۱۹
گام اول: تفکر ۱۱۹
یک. من که هستم؟ (کشف مَن واقعی) ۱۱۹
دو. می‌خواهم چه کار کنم و به کجا برسم؟ ۱۲۰
الف. سؤالات عمومی: ۱۲۰
ب. سؤالات متناسب با فضای حوزوی: ۱۲۱
گام دوم: تصور آینده ۱۲۱
گام سوم: نوشتن اهداف ۱۲۲
گام چهارم: اولویت‌بندی ۱۲۲
گام پنجم: زمان‌بندی ۱۲۲

در مشکلات، راهنمایی و مشاوره بگیرید ۸۵
خودارزیابی ۸۶
منابع مرتبط ۸۷

بخش دوم: بُعد مهارتی (مهارت‌های عمومی)

فصل۴: مهارت خودآگاهی ۹۱
اهداف فصل ۹۱
مقدمه: اهمیت و ضرورت ۹۲
شکل‌گیری مهارت خودآگاهی وتعریف آن ۹۳
انواع خودآگاهی ۹۵
۱) خودِ جسمانی ۹۵
۲) خودِ هیجانی ۹۶
۳) خودِ رفتاری ۹۶
۱. آگاهی از نقاط قوت خود ۹۷
۲. آگاهی از نقاط ضعف خود ۹۷
۳. آگاهی از افکار خود ۹۸
۴. آگاهی از باورها و ارزش‌های خود ۹۹
۵. آگاهی از اهداف خود ۹۹
عوامل مؤثر در دستیابی به خودآگاهی ۱۰۰
پذیرش خود ۱۰۰
پذیرش دیگران ۱۰۱
موانع رسیدن به خودآگاهی ۱۰۱
۱. غرور ۱۰۱

موانع دست‌یابی به علم حقیقی ۷۲
۱) پیروی از حدس و گمان ۷۲
۲) تقلید کورکورانه ۷۳
۳) شتاب‌زدگی ۷۴
۴) تمایلات نفسانی ۷۴
آداب علم آموزی ۷۵
۱) نیّت خالص ۷۵
۲) فرصت دوران نوجوانی و جوانی ۷۵
۳) حرص در کسب علم ۷۶
۴) قناعت ۷۷
۵) معاشرت با نیکان(افراد پر اراده، فهیم و دلسوز) ۷۷
شناخت ماهیت طلبگی و حوزه ۷۷
سطوح تحصیلی در حوزه‌ی علمیه ۷۹
رشته‌های تخصصی حوزه‌ی علمیه ۸۰
شناخت موانع تحصیل در حوزه‌ی علمیه ۸۲
۱) خطاهای شناختی و عاطفی ۸۳
۲) اشتغال ۸۳
۳) ازدواج نابهنگام ۸۴
نکاتی برای حل مشکلات و موانع تحصیلی ۸۴
برنامه‌ریزی و توجه همزمان به قوت‌ها و ضعف‌ها کنید. ۸۴
به تناسب پیشرفت‌ها، پاداش‌هایی برای خود در نظر بگیرید. ۸۴
عوامل مختل کننده‌ی یادگیری را برطرف یا محدود کنید. ۸۵
ساعات مطالعه را تدریجی افزایش دهید. ۸۵

ج) زبان‌گردانی ۶۰
چ) شوخی‌کردن با کتاب ۶۰
ح) اهتمام به معنویت ۶۱
۱. اهتمام به نماز اول وقت و حضور قلب در آن ۶۱
۲. عادت‌کردن به سحرخیزی ۶۱
۳. شرکت در درس اخلاق ۶۲
خ) آشنایی با الگوهای موفق ۶۳
د) استقامت در مسیر ۶۳
ذ) سبک زندگی سالم ۶۳
خودارزیابی ۶۴
نمودارهای مدیریتی و راهبری انگیزه ۶۵
الف) عوامل افت انگیزه و راهکار آن ۶۵
ب) عوامل انگیزه‌ساز ۶۶
منابع مرتبط ۶۶
فصل۳: بُعد شناختی تحصیل ۶۹
اهداف فصل ۶۹
مقدمه ۷۰
آثار و برکات علم‌آموزی ۷۱
۱) شناخت خداوند (معرفة الله) ۷۱
۲) کسب بدون واسطه‌ی دین ۷۱
۳) یافتن معنای زندگی ۷۱
۴) کسب آرامش درون ۷۱
۵) جهت دادن به آینده‌ی زندگی ۷۲

راهکارهای ایجاد علاقه و انگیزه‌ی تحصیلی ۴۶
الف) داشتن اطلاعات اولیه‌ی صحیح ۴۶
هدف از تحصیل در حوزه ۴۷
دروس حوزه ۴۷
آینده‌ی خدمتی یک طلبه ۴۷
ب) تحصیل خوب و منظم ۴۸
پ) توجه به توان‌مندی ۵۰
خودتان را دست کم نگیرید ۵۰
خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ۵۲
ت) اراده‌ی قوی ۵۲
۱. توجه به موفقیت‌ها؛ ۵۲
۲. تمرکز بخشیدن به فعالیت‌های گوناگون؛ ۵۳
۳. به پایان بردن کارهای نیمه‌تمام؛ ۵۳
۴. تلقین مثبت به خود؛ ۵۳
۵. دوری از روحیه‌ی راحت‌طلبی (لذّت‌گرایی)؛ ۵۴
۶. تجربه‌اندوزی از شکست‌ها؛ ۵۵
۷. مبارزه با خواسته‌های نفسانی؛ ۵۵
۸. گوش ندادن به موسیقی غنا؛ ۵۵
۹. نصب روایات و مطالب تقویت‌کننده‌ی اراده؛ ۵۶
۱۰. مطالعه‌ی سرگذشت افراد با اراده؛ ۵۷
۱۱. تمرین تمرکز حواس؛ که در فصل نهم خواهد آمد. ۵۸
۱۲. مدیریت زمان و برنامه‌ریزی؛ ۵۸
ث) توجه به لذت‌های نهایی طلبگی و عدم توجه به دشواری‌های مسیر ۵۸

انواع انگیزه ۳۰
انگیزه‌ی درونی ۳۰
انگیزه‌ی بیرونی ۳۰
علل کاهش انگیزه‌ی تحصیلی ۳۱
الف) خطاهای شناختی (افکار و باورهای غلط) ۳۱
یک. همه باید مجتهد شوند؛ ۳۲
دو. موفقیت زودهنگام؛ ۳۳
سه. عدم مطابقت دروس حوزه با اهداف؛ ۳۴
چهار. عدم تناسب دروس با نیاز جامعه؛ ۳۵
پنج. عدم تناسب محتوای تدریسی حوزه با مسأله تبلیغ؛ ۳۸
شش. عدم تأمین معیشت؛ ۳۹
هفت. رفتار ناروای برخی طلاب؛ ۳۹
هشت. مقایسه منفی خود با دیگران؛ ۴۰
ب) خطاهای عاطفی ۴۱
یک. محبت افراطی نسبت به دوستان؛ ۴۱
دو. احساس تنهایی و غربت؛ ۴۱
سه. علاقه نداشتن به رشته‌ی تحصیلی ۴۲
پ) آشنایی نداشتن با مهارت‌های تحصیلی ۴۲
ت) تحصیل بد و نامنظم ۴۲
ث) محرک‌های محیطی و ارتباطی نامناسب ۴۳
ج) تلقین‌های نادرست ۴۳
چ) عدم توجه به تغذیه‌ی مناسب ۴۴
خودارزیابی ۴۵

فهرست تفصیلی

پیش‌گفتار (مقدمه کتاب) ۹
زمینه شکل‌گیری کتاب ۱۱
سخنی با خوانندگان و مدرسان کتاب ۱۳

بخش اول: بُعد انگیزشی و شناختی تحصیل

فصل۱: مدیریت تحصیل چیست؟ ۱۷
اهداف فصل ۱۷
مقدمه: اهمیت تحصیل و کسب علم ۱۸
معنای مدیریت تحصیل ۲۱
ابعاد مدیریت تحصیل ۲۲
عوامل و مهارت‌های موثر بر تحصیل ۲۳
تقدم انگیزه و شناخت بر مهارت ۲۴
فصل۲: بُعد انگیزشی تحصیل ۲۷
اهداف فصل ۲۷
مقدمه ۲۸
تعریف انگیزه ۲۸
اهمیت وجود انگیزه ۲۹