



۱۷۴۶۸۱

کتابخانه

مهارت‌های

دوران دانشجویی و تربیت معلم

(ویژه دانشجو معلمان و دانشجویان دانشگاه‌ها)

تألیف:

دکتر حسین خنیفر

استاد دانشگاه تهران و رئیس دانشگاه فرهنگیان کل کشور



سرشناسه: خنیفر، حسین، ۱۳۴۸ -

عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های دوران دانشجویی و تربیت معلم / تالیف حسین خنیفر.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات راه دان، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۳۳۱ ص.: مصور (بخشی رنگی)، نمودار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۷-۲۳-۰

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: دانشجویان -- ایران -- راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: College students -- Iran -- Life skills guides

موضوع: مهارت‌های اجتماعی -- راهنمای آموزشی

موضوع: Social skills -- Study and teaching

رده بندها: ۳۶۰۹ / ۱۳۹۰ م ۹ خ / LB

رده بندی دهی: ۱۹۸۹۰۹۵۵/۳۷۸

شماره کتابخانه ملی: ۵۴۱۹۷۵۲

عنوان: مهارت‌های دوران دانشجویی و تربیت معلم

(ویژه دانشجویان معلمان و دانشجویان دانشگاه‌ها)

ناشر: راه دان

تالیف: دکتر حسین خنیفر (استاد دانشگاه تهران)

صفحه آرای: دکتر ناهید مسلمی

طراح جلد: کیانا کاوه و محمدرضا محبی آشتیانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۷-۲۳-۰

تهران - خیابان انقلاب - خیابان استاد نجات‌الهی - کوچه سلمان پاک - پلاک یک واحد دو

تلفن: ۸۸۹۳۲۴.۴ - ۸۸۹۳۲۴.۳

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه.....
۱۱.....	بخش اول: مهارت‌های پایه در دانشگاه بایسته و دانشجوی شایسته
۱۲.....	گفتار اول: الفبای موفقیت در دانشگاه (بیست راز به سوی پرواز).....
۱۷.....	گفتار دوم: مهارت‌های تحصیل مناسب در دانشگاه.....
۲۴.....	گفتار سوم: مهارت‌های بالندگی در دوران دانشجویی.....
۳۲.....	گفتار چهارم: مهارت تصمیمات بزرگ در آغاز هر سال تحصیلی.....
۴۰.....	گفتار پنجم: مهارت‌های طلائی دوران دانشجویی.....
۴۷.....	بخش دوم: مهارت‌های دانشجویی و فرهنگی برای بالندگی
۴۸.....	گفتار اول: دانش و مهارت‌های پایه برای ادامه تحصیل.....
۵۵.....	گفتار دوم: مهارت‌های دانشجویی جوان در جهان فراوارو (چهل گام فرازانام).....
۶۴.....	گفتار سوم: مهارت‌های شناخت و بر فرا تغییر (چهل پله تا قله).....
۷۵.....	گفتار چهارم: مهارت‌های دانشجویی در عصر انفجار دانش.....
۸۳.....	گفتار پنجم: مهارت‌های طراحی آینده.....
۹۳.....	بخش سوم: مهارت‌های روان شناختی دوران دانشجویی
۹۴.....	گفتار اول: مهارت‌های دانشجو و معلم خودباور.....
۱۰۳.....	گفتار دوم: مهارت‌های جاودانگی و خودباوری.....
۱۱۲.....	گفتار سوم: معجزه نگرش بیست باور همیشه یاور.....
۱۱۹.....	گفتار چهارم: معجزه نگرش بیست نویدی تردید.....
۱۲۶.....	گفتار پنجم: چگونه دانشجوی موفق باشیم؟.....
۱۳۵.....	بخش چهارم: مهارت‌های حرکت از برنامه روزی به برنامه ریزی
۱۳۶.....	گفتار اول: مهارت‌های برنامه ریزی در عصر امپراطوری اطلاعات.....
۱۳۹.....	گفتار دوم: مهارت‌های برنامه ریزی پیشرفته در دوران دانشجویی.....
۱۴۵.....	گفتار سوم: برنامه ریزی‌های بیولوژیک و شگفتی‌های روح و روان.....
۱۵۲.....	گفتار چهارم: آیا می‌توان برنامه‌های زندگی را برنامه ریزی کرد؟.....
۱۵۸.....	گفتار پنجم: دانشجوی جوان و مهارت برنامه ریزی (بعد چهارم زندگی).....
۱۶۳.....	گفتار ششم: دانشجوی جوان، مهارت و تقویت بعد چهارم زندگی.....
۱۶۸.....	گفتار هفتم: جوان دانشجو و برنامه ریزی در رستاخیز طبیعت.....



بخش پنجم: مهارت های مطالعه و فراگیری پایدار..... ۱۷۳

- گفتار اول: مهارت های مطالعه کارآمد..... ۱۷۴
- گفتار دوم: مهارت های انضباط در مطالعه و فراگیری عمیق..... ۱۸۴
- گفتار سوم: مهارت های حافظه شناسی (نگاهی به سوی نهان شناسی یادگیری)..... ۱۹۰
- گفتار چهارم: مهارت های مواجهه با حواسپرتی..... ۲۰۰
- گفتار پنجم: مهارت های مهندسی ذهن و خلاقیت..... ۲۰۲

بخش ششم: مهارت های کشف توان نهان در دوران دانشجویی..... ۲۱۳

- گفتار اول: مهارت های شناخت توان های نهان..... ۲۱۴
- گفتار دوم: طوفان در پیرانتز استفاده از قصص ارمین پور..... ۲۱۸
- گفتار سوم: مهارت های مدیریت برخوردن..... ۲۲۶
- گفتار چهارم: مهارت های استقبال از تغییر..... ۲۳۳

بخش هفتم: مهارت های مدیریت زمان و زمان آفرینی..... ۲۳۹

- گفتار اول: مهارت های مدیریت زمان..... ۲۴۰
- گفتار دوم: مهارت های شناخت ساختار زمان..... ۲۴۸
- گفتار سوم: مهارت های بهره روری زمان..... ۲۵۳
- گفتار چهارم: مهارت های بازآفرینی فرصت ها..... ۲۵۹

بخش هشتم: مهارت های تکمیلی دانشجویی..... ۲۶۷

- گفتار اول: مهارت های شناخت انسان پیرامونی (دانشگاه)..... ۲۶۸
- گفتار دوم: مهارت های تحلیل دانشجویی (مورد مطالعه)..... ۲۷۶
- گفتار سوم: مهارت های ازدواج موفق..... ۲۸۲
- گفتار چهارم: مهارت های دانشجوی کارآفرین..... ۲۹۰
- گفتار پنجم: ختامه مسک طراوت تلاوت..... ۲۹۶

منابع..... ۳۰۰

- ۱- ۲۷۱
- ۲- ۲۷۱
- ۳- ۲۷۱
- ۴- ۲۷۱
- ۵- ۲۷۱
- ۶- ۲۷۱
- ۷- ۲۷۱
- ۸- ۲۷۱
- ۹- ۲۷۱
- ۱۰- ۲۷۱



قال الامام علی (ع):

أصل العزم، الخزم و ثَمَرُهُ الظَّفَر

اساس اراده، همت است و میوه آن پیروزی است.

جلوه‌های حکمت ص ۴۰۰

مقدمه

نیازهای دانشجویان و معلمان در عصر حاضر و در هزاره سوم بسیار متنوع شده است، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تکنولوژیکی و اطلاعاتی، تغییر ساختارها، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و ابزاری، گستردگی و به جوه رساندن، تسخیر فضای لایتنهای بوسیله امواج و تحولات سریع و فوق سریع تمامی ابعاد جهان بسیار گسترده شده است.

انسان امروز و جوان بالنده و جوانان را باید کفنی و ارتقاء شایسته و بایسته خویش نیاز به شناخت‌ها و در یک کلام نقشه راه دارد. یکی از برنامه‌ها، مهم این نقشه بحث «آینده‌نگری و آینده‌پژوهی» است، چرا که با شناخت آینده و تحولات آن، آمادگی فرد برای رویارویی با آن آسان‌تر و عملی‌تر می‌گردد ضمن این‌که آینده‌نگری، آینده‌نگرانی را کاهش می‌دهد و آینده‌نگری یکی از بهترین دلایل بر قوت عقل است. حضرت علی می‌فرماید:

راه‌نماترین دلیل و نشانه برانبوهی خرد، حزن تا پیر (حقیقت اندیشی) است.

این اثر در راستای تبیین و تشریح ابعاد و مولفه‌های نقشه راه دانشجو و معلم جوان برای آینده پیش‌رو و هدایت نسل آینده ترسیم شده است. شیوه نگارش آن نیز اندکی متفاوت با بسیاری از کتاب‌های دیگر است و در بعضی نوشتارها سعی شده است با مختصرترین پاراگراف‌ها نکات لازم گوش‌زد گردد. بطور مثال در بخش دنیای جدید و ضرورت‌هایش که تحت ریز عنوان چهل گام فراز نام آمده است هر گفتاره شماره‌بندی شده در عین ارتباط با کل مطلب حاوی نکته و اشاره‌ای ویژه است.

این کتاب سعی دارد با استفاده از آخرین اطلاعات دانش روز در موضوعات خردورزی، دانایی، مهارت و توانایی، چگونگی نگاه و نگره دانشجو و معلم جوان به زندگی را مورد بحث و در بسیاری از موارد نکات براننده‌ای برای آن یادآوری می‌شود، چرا که بی‌شک چگونگی نگاه جوان به زندگی و این که از کدام دریچه به آینده و زمان در حال تغییر نظر می‌کند، در اعمال، رفتار، تصمیمات، فرصت‌ها، و انتخاب‌های او تجلی پیدا می‌کند. در این مسیر بسیاری امور هست که در تعالی بخشی به زاویه دید انسان، موثر و چه بسا امور

دیگر نیز مانع هستند. به زعم روان‌شناسانی چون آدلر، یونگ و غزالی و ابن سحنون و ابن سینا، پریهاوت‌ترین دوره عمر آدمی، ایام جوانی است و طبق نصّ کلام مولی الموحّدين حضرت امیر المومنین علی (ع):
به جوان نگوئید جوان، بگوئید جهان

این دوران پراز فراز و نشیب‌ها، مملو از فرصت‌ها و تهدیدهاست، مالا مال از ضعف‌ها و قوت‌هاست بی‌شک چگونگی نگاه جوان به زندگی و آینده و نگرش صحیح او و این‌که از کدام دریچه به روزگار نظر می‌کنند در اعمال و رفتار او تجلی می‌یابد. بقول ویلیام جیمز:
بزرگ‌ترین کشف نسل ما این است که انسان می‌تواند با تغییر دادن نگرش خود زندگی‌اش را تغییر دهد.

تغییر و تحول هیچ‌گاه در بیرون رخ نمی‌نمایند بلکه در درون انسان رقم می‌خورد و نتایج آن در بیرون و محیط به نمایش گذاشته می‌شود. لذا در این اثربر آن هستیم تا با درس گفتارهایی متفاوت به این مقوله پردازیم چرا که به یقین آینده‌نگری با خیال‌بافی متفاوت است، و دنیای جدید از یک طرف و جوان امروز از طرف دیگر دو ضلع مثلی هستند که ضلع سوم آن دانایی نسبت به زمان تحولات پیش‌رو است. قبل از مطالعه این کتاب از خویشتن بهره‌مند شویم تا به میزان برای مسیر پیش‌روی خویش تمهیدات لازم را تدارک دیده‌ایم.

برای رسیدن به قله‌ها، پله‌ها کجاست؟
برای رقم زدن سبزیایم چند گام باید برداشت؟
برای اینکه خودی‌اور باشیم کدام باور ما را یاریگر است؟
کدام نوید بی‌تردید می‌تواند ما را به سر منزل حبیب برساند؟
آرزوی فراروی کدام است؟
برای رقم زدن آن چه بالندگی‌هایی در صحن زندگی باید تجربه نمود؟
و اینکه برای رشد فرازین، قدم‌های آغازین کدامند؟
و راز پرواز به سمت نیاز حقیقی چیست؟

این موارد و مواردی از این قبیل عمده مباحث این اثر است که امیدوارم بتواند دانشجویان و معلمان جوان و خوانندگان را در عرصه رشد و بالندگی در سراسر زندگی یاری نماید.

حسین خنیفر