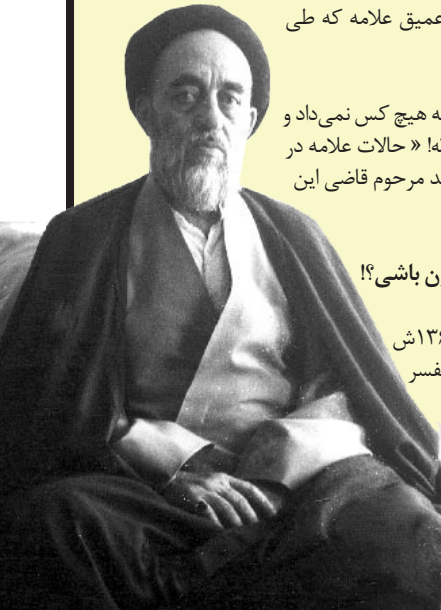


اجماله از شخصیت برجسته استاد علامه طباطبائی

علامه طباطبائی، در ۲۹ ذی الحجه الحرام ۱۳۲۱ قمری، سال ۱۲۸۱ شمسی در شهر تبریز متولد شدند. مرحوم علامه طباطبائی خود می گوید: «وقتی ما وارد نجف شدیم، من نمی دانستم که چه درسی باید بخوانم و از چه کسی باید درس بگیرم. روزی آقای دست به شانه من زد، برگشتم و دیدم سیدی است که تا آن تاریخ ایشان را ندیده بودم. سید از پدرم پرسد: شما محمد حسین هستی؟ ایشان هم خود را معرفی می کند آن آقا می گوید: شما آمده اید که درس بخوانید؛ اما احتمال می دهم که نمی دانید چه درسی باید بخوانید و از چه کسی باید درس بگیرید؟» آن سید بزرگوار سپس به منزل علامه طباطبائی می رود و آنها را راهنمایی می کند. از این پس ارتباط علامه طباطبائی با آن سید که مرحوم سید علی آقای قاضی بوده، شروع می شود.

آثار برگزیده:

- آثار حضرت علامه نیز بسیار زیاد است که هم به عربی و هم به فارسی تالیف شده است، از جمله:
۱. تفسیر المیزان: دربردارنده بحثهای اعتقادی، تاریخی، فلسفی، اجتماعی و... با تکیه بر قرآن کریم. این کتاب ثمرهای کم نظیر از بیست سال تلاش شبانه روزی علامه است. وی سبک این تفسیر را از مرحوم قاضی آموخت و در قم عملی ساخت. المیزان یکی از مهم ترین تفاسیر قرون اخیر در بین مسلمین است
 ۲. نهایه الحکمه: این اثر برای تدریس فلسفه با توضیحی بیشتر، عمقی افزونتر و سطحی عالی تر تدوین شده است. بر کتابهای بدایه الحکمت و نهایه الحکمت شرح مختلفی نوشته شده است که از جمله بهترین کتابهایی هستند که در سده اخیر در گستره فلسفه اسلامی نوشته شده است.
 ۳. اصول فلسفه و روش رئالیسم: بینش علامه پیرامون نظرات مادیون و ماتریالیست ها باعث فراهم آوردن این اثر گردید. این اثر با پاورقی های استاد شهید مرتضی مطهری همراه است.
 ۴. مجموعه مذاکرات با پروفیسور هانری کربن.
 ۵. بررسی های اسلامی: مجموعه ای است زرتین از مقالات استاد که بسان دایره المعارفی از معارف ناب اسلامی جمع آوری شده است.
 ۶. رساله انسان قبل از دنیا: در دنیا و بعد از دنیا، این کتاب که اکنون با نام «انسان از آغاز تا انجام» ترجمه شده است مباحثی مفید از عوالم سه گانه ماده، مثال و عقل مطرح کرده و پیرامون شبهات و دغدغه خاطر جوانان مطالبی بسیار مفید و لازم ارائه کرده است.
 ۷. دیوان شعر فارسی: مجموعه ای از اشعار چشمگیر و عمیق علامه که طی سالیان متمادی سروده شده است.



حدود یک هفته مانده به رحلت علامه، ایشان هیچ جوابی به هیچ کس نمی داد و سخن نمی گفت، فقط زیر لب زمزمه می کرد: «لا اله الا الله!» «حالات علامه در اواخر عمر، دگرگون و مراقبه ایشان شدید شده بود و مانند مرحوم قاضی این بیت حافظ را می خواندند و می گریستند:

کاروان رفت و تو در خواب و بیابان در پیش
کی روی؟ ره ز که پرسی؟ چه کنی؟ چون باشی!؟

سرانجام پس از ۸۰ سال زندگی پرتلاش، در ۲۴ آبان ۱۳۶۰ (۱۸ محرم ۱۴۰۲ق) روح پاک و الهی آن حکیم عارف و مفسر وارسته به دیار قدسی و ملکوت رهسپار شد.

دانشجویان عزیز به خانواده دانشگاه علامه طباطبائی

خوش آمدید

یکی از وظایف مراکز مشاوره دانشگاهی اطلاع رسانی و آگاهی بخشی بدو ورود دانشجویان است. تعداد زیادی از دانشجویان ورودی کارشناسی ارشد، دوره کارشناسی خود را در سایر دانشگاه ها گذرانده اند و با فضای جدید آشنایی لازم را ندارند.

ما معتقدیم محل تحصیل دانشجو مکانی برای زندگی است و اطلاع از کم و کیف آن ضرورت دارد. در دوران تحصیل اطلاع رسانی ها به اشکال مختلف (مکتوب یا الکترونیکی) ممکن است صورت پذیرد که مسلماً چنین تلاش هایی برای دانشجو کمک کننده است. مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه با انتشار این ویژه نامه برای دانشجویان ورودی جدید سعی نموده است برخی از اطلاعات ضروری برای ادامه تحصیل و شناخت دانشگاه راتهییه و در اختیار دانشجویان قرار دهد:

فهرست مطالب:

۱. تاریخچه دانشگاه علامه طباطبائی
۲. معرفی دانشکده های دانشگاه علامه طباطبائی
۳. آشنایی با کتابخانه مرکزی
۴. آشنایی با نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه
۵. آشنایی با اداره رفاه دانشجویی دانشگاه
۶. آشنایی با برنامه های تربیت بدنی دانشگاه
۷. آشنایی با برخی نکات آئین نامه نظام آموزشی
۸. تحصیل در دانشگاه
۹. فرهنگ خوب چیست؟
۱۰. مشخصات فصلنامه های علمی - پژوهشی دانشگاه
۱۱. چگونه رزومه بنویسیم
۱۲. ده قانون خوب زندگی
۱۳. اضطراب امتحان و مقابله با آن
۱۴. مهارت ارتباط با همسالان
۱۵. مدیریت مالی در زندگی دانشجویی



خدمات مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه

- مشاوره روانشناختی (افسردگی، اضطراب، وسواس، پر خاشگری و...)
- گروه درمانی و برگزاری کارگاه های آموزشی برای دانشجویان
- خدمات پیش از ازدواج
- خدمات مددکاری اجتماعی
- مشاوره تحصیلی و شغلی
- خدمات روانپزشکی
- مشاوره خانواده
- اجرای آزمونهای روانشناختی (سنجش هوش، شخصیت، علائق و...)
- ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره در خانه های دانشجویی

رویش دوباره در فصل تازه



پذیرش: ۸۸۷۰۹۴۲۱ مدیریت: ۸۸۷۱۹۴۵۲ کارشناسان: ۸۸۷۱۵۲۷۱

آدرس: خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از سه راه شهید بهشتی، کوچه نادر، پلاک ۵، طبقه اول

تاریخچه دانش

معرفی

دانشکده های دانشگاه

علامه طباطبایی

بزرگترین دانشگاه علوم انسانی کشور دانشگاه علامه طباطبائی در سال ۱۳۶۳ هجری شمسی براساس مصوبه شماره ۳۴/۶۴۴۸/۳۹۸۲۴ شورای عالی انقلاب فرهنگی تاسیس شد.



۱- دانشکده ادبیات فارسی و زبان های خارجی

رئیس دانشکده: دکتر عباسعلی وفایی
 معاون آموزشی: دکتر مجید صالح بک
 مسئول آموزش: خانم جمیله ابوطالبی
 مدیران گروه:

مدیر گروه رشته فلسفه: دکتر محمد رضا اسدی
 مدیر گروه رشته ادبیات عرب: دکتر علی گنجیان خناری
 مدیر گروه رشته زبان انگلیسی: دکتر محمد خطیب
 مدیر گروه رشته زبان فرانسه: خانم دکتر مرجان فرجاه
 مدیر گروه رشته زبان اسپانیولی: دکتر نجمه شبیری
 مدیر گروه رشته زبان مترجمی زبان انگلیسی: دکتر حسین ملانظر
 مدیر گروه رشته علوم قرآن و حدیث: حجت الاسلام محمد شعبان پور
 مدیر گروه رشته ترکی استانبولی: دکتر سهراب رضایی
 مدیر گروه رشته معارف اسلامی: دکتر محمد حسین خوانین زاده
 مدیر گروه رشته زبان شناسی: دکتر محمد دبیرمقدم
 مدیر گروه رشته زبان و ادبیات فارسی: آقای دکتر حسن زاده

آدرس و شماره تماس دانشکده ادبیات فارسی و زبان های خارجی:
 بزرگراه شهید چمران - پل مدیریت - خیابان علامه طباطبائی جنوبی
 کد پستی: ۱۹۹۷۹۶۷۵۵۶
 تلفن: ۸۸۶۹۲۳۴۵-۹



۲- دانشکده اقتصاد

رئیس دانشکده: دکتر علی امامی میبیدی
 معاون آموزشی: دکتر محمود عیسوی
 مسئول آموزش: خانم زینب حبیب اله زاده
 مدیران گروهها:

مدیر گروه رشته اقتصاد بازرگانی: دکتر سید محمد میرمحمدی
 مدیر گروه رشته اقتصاد نظری: دکتر عباس شاکری حسین آباد
 مدیر گروه رشته برنامه ریزی و توسعه اقتصادی: دکتر امراله امینی جزه
 مدیر گروه رشته آمار: دکتر نادر نعمت الهی
 مدیر گروه رشته اقتصاد انرژی: دکتر مسعود درخشان نو
 آدرس و شماره تماس دانشکده اقتصاد:
 خیابان شهید بهشتی - نیش خیابان شهید احمد قصیر -
 کد پستی: ۱۵۱۳۶۱۵۴۱۱ / تلفن: ۸۸۷۲۶۳۸۴-۶



رئیس دانشگاه

نام: سید صدرالدین
 نام خانوادگی: شریعتی
 مدرک تحصیلی: دکتری
 رشته تحصیلی: تاریخ و تمدن ملل اسلامی
 گروه آموزشی: فلسفه تعلیم و تربیت
 تلفن تماس دفتر:
 تلفن: ۴۴۷۳۷۶۰۲
 فاکس: ۴۴۷۳۷۶۰۴

معاونین دانشگاه

نام و نام خانوادگی	سمت
آقای دکتر عبدالله شفیع آبادی (پست الکترونیکی ashafiabady@yahoo.com)	معاون آموزشی
آقای دکتر رضا مراد صحرایی (پست الکترونیکی sahraei@atu.ac.ir)	معاون دانشجویی و فرهنگی
آقای دکتر فریبرز درتاج (پست الکترونیکی Dortaj@atu.ac.ir)	معاون پژوهشی
آقای دکتر داود حسین پور	سرپرست معاونت عمرانی
آقای دکتر عباسعلی رهبر	سرپرست معاونت اداری و مالی

مدیران واحدهای ستادی

مدیران حوزه معاونت آموزشی

خانم کلهرودی	مدیر تحصیلات تکمیلی
آقای دکتر غلامعلی چگنی زاده	مدیر دفتر برنامه ریزی آموزشی، نظارت و سنجش
خانم نیره زینلی	مدیر خدمات آموزشی

مدیران حوزه معاونت پژوهشی

دکتر ابوالقاسم عیسی مراد	مدیر امور پژوهشی
خانم دکتر زهرا سیف کاشانی	رئیس کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد

مدیران حوزه معاونت دانشجویی

آقای دکتر جواد شهلایی	مدیر تربیت بدنی دانشگاه
آقای دکتر حسین سلیمی بجنستانی	مدیر مرکز مشاوره
آقای ابراهیم نعیمی	مدیر خدمات دانشجویی

گاه‌آلام طباطبایی



۳- دانشکده حسابداری و مدیریت:



رئیس دانشکده: دکتر جمشید صالحی صدقیانی
معاون آموزشی و پژوهشی و تحصیلات تکمیلی: دکتر مقصود امیری
مسئول آموزش: خانم صدیقه مهرایی
مدیران گروهها:

مدیر گروه رشته حسابداری: دکتر علی ثقفی
مدیر گروه رشته مدیریت بازرگانی: دکتر سید علی اکبر افجه ای
مدیر گروه رشته مدیریت دولتی: دکتر میر علی سید نبوی
مدیر گروه رشته مدیریت صنعتی: دکتر لعیا الفت
مدیر گروه مدیریت جهانگردی: دکتر مهدی کروی
آدرس و شماره تماس دانشکده حسابداری و مدیریت:
خیابان ولیعصر - خیابان توانیر - خیابان نظامی گنجوی نبش کوچه هفت پیکر
صندوق پستی: ۶۴۷۹-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۱۴-۸۸۷۷۰۰۱۱

۶- دانشکده علوم اجتماعی:



رئیس دانشکده: دکتر جعفر هزار جریبی
معاون آموزشی: دکتر ابوالقاسم فاتحی
مسئول آموزش: خانم رقیه خدایی
مدیران گروهها:

مدیر گروه رشته پژوهشگری اجتماعی: دکتر اردشیر انتظاری
مدیر گروه رشته ارتباطات اجتماعی: دکتر رحمان سعیدی
مدیر گروه رشته مددکاری اجتماعی: دکتر طلعت اله یاری
مدیر گروه رشته برنامه ریزی اجتماعی: دکتر محمد شیخی
مدیر گروه رشته مطالعات زنان: دکتر محمدحسین پناهی
مدیر گروه رشته تعاون و رفاه اجتماعی: دکتر سید سعید وصالی
آدرس و شماره تماس دانشکده علوم اجتماعی:
خیابان شریعتی - خیابان شهید داوود گل نبی (کتابی) - نبش کوچه ناصری - قبل از میدان کتابی پلاک ۱۱
کدپستی: ۱۵۴۴۹۱۵۱۱۳ - تلفن: ۵-۲۲۲۲۳۰۰۱

۴- دانشکده حقوق و علوم سیاسی:



رئیس دانشکده: دکتر سیدجلال دهقان فیروز آبادی
معاون آموزشی: دکتر حمید رضا علمی یزدی
مسئول آموزش: خانم معصومه سوری
مدیران گروهها:

مدیر گروه رشته حقوق بین المللی: دکتر محمد شمسایی
مدیر گروه رشته حقوق: دکتر محمد رضا پاسبان
مدیر گروه رشته علوم سیاسی: دکتر ابراهیم برزگر
مدیر گروه رشته روابط بین الملل: دکتر اصغر جعفری ولدانی
آدرس و شماره تماس دانشکده حقوق و علوم سیاسی:
انتهای اتوبان شهید همت دهکده المپیک ساختمان B۲
صندوق پستی: ۸۴۷۷-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۱۹-۴۴۷۳۷۵۱۰

۷- موسسه آموزش عالی بیمه آکو:



رئیس دانشکده: خانم دکتر اتوسا گودرزی
مسئول آموزش: خانم زهرا کرم لو
مدیران گروهها:
مدیر گروه رشته بیمه آکو: دکتر رضا افقی
آدرس و شماره تماس موسسه آموزش عالی بیمه آکو:
خیابان خالداسلامبلی - کوچه هفتم - پلاک ۱۴
تلفن: ۸۸۷۲۵۲۱۴ - ۸۸۷۲۵۶۱۴

۵- دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی:



رئیس دانشکده: دکتر علی دلاور
معاون آموزشی: دکتر حمید علیزاده
مسئول آموزش: آقای غلامرضا غفوریان
مدیران گروهها:

مدیر گروه رشته کتابداری: دکتر عصمت مومنی
مدیر گروه رشته تکنولوژی آموزشی: دکتر اسماعیل زارعی زوارکی
مدیر گروه رشته آپ و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی: دکتر فرخنده مفیدی
مدیر گروه رشته روان شناسی بالینی: دکتر محمود گلزاری
مدیر گروه رشته راهنمایی و مشاوره: دکتر معصومه اسمعیلی
مدیر گروه رشته مدیریت آموزشی: دکتر حسن ملکی
مدیر گروه رشته تربیت بدنی: دکتر زهرا سلمان
مدیر گروه روان شناسی کودکان استثنایی: دکتر شهلا پزشک
مدیر گروه رشته سنجش و اندازه گیری: دکتر علی دلاور
آدرس و شماره تماس دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی:
انتهای اتوبان شهید همت دهکده المپیک ساختمان B۳
صندوق پستی: ۷۶۱۹-۱۴۱۵۵ - تلفن: ۱۹-۴۴۷۳۷۵۱۰



آشنایی با کتابخانه مرکزی دانشگاه

در حال حاضر دانشگاه علامه طباطبایی علاوه بر کتابخانه مرکزی دارای هفت کتابخانه دانشکده‌ای است. که هر یک از کتابخانه‌ها منابع عمومی (با توجه به سطوح آموزشی دانشکده و رشته‌های تخصصی مربوطه) و مورد نیاز هر دانشکده را نیز گردآوری می‌نمایند.

اهداف:

هدف اصلی کتابخانه‌های دانشگاه گردآوری منابع علمی و آموزشی و اشاعه اطلاعات در جهت تقویت برنامه‌های آموزشی، پژوهشی این دانشگاه است.

وظائف:

- گردآوری منابع علمی و چاپی و الکترونیکی
- سازماندهی منابع علمی چاپی و الکترونیکی
- اطلاع رسانی به طرق مختلف
- مشارکت در طرح‌های ملی اطلاع‌رسانی و اشتراک منابع
- مکانیزه کردن فعالیت‌های کتابخانه‌ای جهت سرعت بخشیدن به ذخیره و بازیابی اطلاعات
- آموزش مراجعین جهت استفاده صحیح و بهینه از مجموعه کتابخانه‌ها
- ایجاد زمینه‌های مناسب برای مشارکت در سیستم‌های بین‌المللی اطلاع‌رسانی، مثل اینترنت

طرح غدیر

عضویت فراگیر کتابخانه‌ها راهکار جدیدی است که برای ایجاد دسترسی مستقیم استفاده‌کنندگان به منابع کتابخانه‌های دانشگاهی طراحی شده است، براساس این طرح، اعضای هیأت علمی و دانشجویان تحصیلات تکمیلی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری از محلی که به عنوان مبدأ برای آنها تعیین شده است، یک کارت عضویت در طرح و تعدادی کارت امانت دریافت می‌کنند و به عضویت طرح درمی‌آیند. اعضای طرح با استفاده از کارت عضویت می‌توانند به کلیه کتابخانه‌های تحت پوشش طرح که به نام کتابخانه‌های مقصد شناخته می‌شوند، مراجعه و از تمامی خدمات آنها در محل استفاده کنند و در صورت نیاز، بارائه هر کارت امانت یک جلد کتاب به امانت گیرند. کتابخانه مرکزی دانشگاه در این طرح بعنوان کتابخانه مبدأ می‌باشد و از واجدین شرایط عضویت پذیرد.

بانک‌های اطلاعاتی (آنلاین)

- ۱- دانشیار ۲- رزنت (رز سیستم) ۳- سایر امکانات دسترسی به منابع الکترونیکی

شبکه دانشیار لینک << <http://www.daneshyar.org>

بانک‌های اطلاعاتی شبکه دانشیار عبارتند از:

- EBSCO
- Academic Search Premier (۱-۱)
- Business Source Premier (۱-۲)

این بانک نشریه‌های زیر را نیز در بر می‌گیرد:

- Journal of International Marketing
- Academy of Management Journal
- Journal of Management Studies
- Journal of Marketing
- Administrative Science Quarterly
- Journal of Marketing Management
- California Management Review
- Journal of Marketing Research
- Harvard Business Review
- Management Journal of Personal Selling & Sales
- Journal of Advertising Industrial & Labor Relations Review
- Econlit (۱-۳)

- CSA
- LISA: Library and Information Science Abstracts (۲-۱)
- LLBA: Linguistics & Language Behavior Abstracts (۲-۲)

- OVID
- PsycINFO (۳-۱)

شبکه رزنت (رز سیستم) لینک مستقیم

<http://iingroups.com/idl>

بانک‌های اطلاعاتی شبکه رزنت عبارتند از:

- Proquest (۱)
- Accounting - Tax (۱-۱)
- Accounting (۲-۱)
- Inform Global - Business ABI - (۲-۱)
- Education : Education Journal (۳-۱)



Emerald

(۲)

Oxford

(۳)

Cambridge Journal

(۴) بانک اطلاعاتی مجلات الکترونیکی کمبریج

Web of Science

(۵) بانک اطلاعاتی

<http://www.irandoc.ac.ir>

سایر امکانات دسترسی به منابع الکترونیکی

<http://www.srsit.com>

۱- سایت مرکز اطلاعات و مدارک علمی ایران

۲- کتابخانه منطقه‌ای علوم و تکنولوژی

در اینجا به معرفی آدرس تعدادی از سایت‌های رایگان به شرح ذیل می‌پردازیم:

[/http://www.doaj.org](http://www.doaj.org)

مجلات رایگان

<http://www.FindArticles.com>

در تمام زمینه‌ها

http://lpatuacir/portal_pol/topsites.htm

راهنمای متون علوم سیاسی

<http://www.scholar.google.com>

گوگل پژوهشگر در تمام زمینه‌ها

<http://www.sid.ir/Fa/index.asp>

در زمینه‌های مختلف پایگاه اطلاعات علمی

[/http://www.articles.ir](http://www.articles.ir)

مقالات علمی

<http://www.irebooks.com>

کتابهای الکترونیک فارسی

برای استفاده از بانک‌های اطلاعاتی و علمی معتبر که دانشگاه در اختیار دانشجویان ارشد و دکتری قرار داده است می‌توانید از طریق ثبت نام در پست الکترونیکی در صفحه اول سایت دانشگاه اقدام نموده و پس از گذشت حدود دو هفته کد کاربری و رمز ورود را از سایت دانشکده خود دریافت نمایید. از این پس حتی در منزل نیز با این کد کاربری و رمز ورود به بانک‌های اطلاعاتی و علمی معتبر دنیا نیز دسترسی خواهید داشت.

آدرس کتابخانه مرکزی:

خیابان کارگر جنوبی - چهارراه لشگر - جنب پمپ بنزین

مرکز آموزش نیمه حضوری

ده توصیه حفاظتی مفید

- ۱- بعد از استفاده از ایمیل خود، فراموش نکنید که حتماً از آن خارج شوید.
- ۲- عکس و فیلم‌های شخصی خود را در ایمیل تان بار گذاری نگذارید.
- ۳- عکس و فیلم‌های خود را در سایت‌های فیلتر شده قرار ندهید.
- ۴- هر گونه تماس، پیامک و ایمیل مشکوک را سریعاً به حراست دانشگاه اطلاع دهید.
- ۵- بر روی گوشی خود حتماً کد حفاظتی بگذارید.
- ۶- فلش مموری خود را حتی برای چند لحظه در اختیار افراد غیر قرار ندهید.
- ۷- گوشی تلفن خود را حتی برای چند لحظه در اختیار افراد غیر قرار ندهید.
- ۸- سعی نمائید بلوتوث خود را همیشه خاموش نگه دارید.
- ۹- صرفاً در اردوهای شرکت نمائید که از طرف معاونت دانشجویی برگزار می‌گردد.
- ۱۰- در قالب ازدواج دانشجویی مراقبت نمائید تا در دام فریبکاران گرفتار نشوید.

آشنایی با نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه



کانون بچه های مسجد :

این مجموعه با همت جمعی از دانشجویان و زیر نظر دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه شروع به فعالیت کرده است .

واحد ازدواج دانشجویی :

مراسم ازدواج دانشجویی در دانشگاهها به شکل نمادین، به منظور توسعه و تعالی معنویت، ارتقاء فرهنگ ازدواج آگاهانه و آسان برگزار می گردد. دانشجویان واجد شرایط میتوانند در زمانهای مشخص شده، ثبت نام نموده و از سفر معنوی مشهد بهره مند گردند. ضمناً دانشجویان از کارگاه های آموزشی ویژه زوجین استفاده می نمایند.

مسئول نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علامه طباطبائی :

حجت الاسلام و المسلمین مرتضی شهیمی
 معاون نهاد رهبری : حجت الاسلام و المسلمین علی سلگی
 مدیر اجرایی و عامل ذی حساب نهاد رهبری : آقای رضا جدیدی
 شماره تماس : ۴۴۷۲۷۵۵۶
 فکس : ۴۴۷۲۷۵۵۷

www.allameh.masjedun.com

سایت نهاد رهبری :

آدرس دفتر مرکزی نهاد رهبری :

دهکده المپیک ، سازمان مرکزی

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها حسب عنایت و دستور حضرت آیت الله خامنه ای (مدظله العالی) با هدفی متعالی و در راستای ایجاد دانشگاه مومن و متعهد به هدایت الهی و در راستای تبیین ارزشهای اسلامی و تعمیق آگاهی های دینی و اعتقادی دانشجویان و دانشگاهیان و بر اساس مصوبه نهایی اسفند سال ۱۳۷۲ شورای عالی انقلاب فرهنگی مبنی بر ایجاد سازمانی جدید برای تحقق منویات معظم له، و تشکیل گردید که در کلیه دانشگاهها و مراکز آموزش عالی به انجام وظایف مصرح در اساسنامه می پردازد.

نهاد نمایندگی در دانشگاهها در جهت نیل به این اهداف و وظایف الهی دو اصل مهم و اساسی را فراروی خود قرار داده است:

- ۱- تاکید و تلاش جدی بر حرکت زیربنایی و عمیق فرهنگی در راستای رشد و توسعه اندیشه ها و آگاهی های دینی و اسلامی دانشجویان و دانشگاهیان
- ۲- ایجاد و تقویت روحیه تحرک و مشارکت فعال دانشجویان و دانشگاهیان در عرصه فعالیتهای سیاسی، اجتماعی و فرهنگی در سطح جامعه و دانشگاهها

معرفی برخی برنامه های نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علامه طباطبائی

- برگزاری همایشها، نشستها و کارگاههای آموزشی و برگزاری کارگاه دانش افزایی و توانمند سازی اساتید با موضوعات مختلف
- اعزام مبلغین به خوابگاهها جهت برگزاری حلقه های معرفت و پرسش و پاسخ
- حضور ائمه جماعات در دانشکده ها و خوابگاهها جهت اقامه نماز و پاسخ به سوالات دینی
- برگزاری مراسم های اعیاد و شهادتها در دانشکده ها و خوابگاهها و برگزاری مسابقات کتابخوانی
- برگزاری نشستهای آموزشی علمی با محوریت آموزه های دینی و برگزاری جلسات کرسیهای آزاد اندیشی
- برگزاری نمایشگاه های اجتماعی، فرهنگی، مذهبی و ...
- همکاری با تشکلهای دانشجویی از قبیل بسیج دانشجویی، کانون مهدویت، کانون قرآن و عترت و ...
- انتشار ماهنامه، گاهنامه و ویژه نامه های مناسبتی.

انتظارات معاونت پژوهشی دانشگاه از دانشجویان

- در خصوص ارائه مقاله ها و رساله ها به مدت زمان مقرر شده توجه و برنامه ریزی لازم را در این زمان انجام دهند.
- در تدوین پایان نامه های کاربردی، عملیاتی و نیاز محور اهتمام بیشتری داشته باشند.
- در طرح های پژوهشی دانشگاه مشارکت نمایند.
- توجه به محور های پژوهشی بومی و اولویت های اعلام شده توسط مرکز و موسسات ذیربط.
- مشارکت بیشتر در ارتقاء سطح کیفی پژوهش های در داخل و خارج کشور.
- توجه بیشتر در متدولوژی امور پژوهشی در طرح ها، پایان نامه ها و سایر امور پژوهشی.
- دخیل شدن دانشجویان در عرصه های مختلف پژوهشکده ها، مراکز پژوهشی و سایر امور پژوهشی دانشگاه.

آگاهی از برخی از تخلفات و مسائل انضباطی دانشجویان
 که از سوی شورای انضباطی رسیدگی میشود :

- رسیدگی به تخلفات عمومی دانشجویان
- رسیدگی به تخلفات آموزشی و اداری
- رسیدگی به تخلفات اخلاقی و غیره

تک مضرابها !

یه روز چرچیل در مجلس عوام سخنرانی داشت. یه تاکسی میگیره، وقتی به محل میرسن، به راننده میگه اینجا منتظر باش تا من برگردم. راننده میگه نمیشه، چون میخوام برم خونه و سخنرانی چرچیل را گوش کنم. چرچیل از این حرف خوشش میاد و به راننده ۱۰ دلار میده. راننده میگه: گور بابای چرچیل هر وقت خواستی برگردد.

روزی در یک مهمانی مرد خیلی چاقی سراغ برنارد شو که بسیار لاغر بود رفت و گفت: آقای شو وقتی من شما را می بینم فکر می کنم در اروپا قحطی افتاده است برنارد شو هم سریع جواب می دهد: بله من هم هر وقت شما را می بینم فکر می کنم عامل این قحطی شما هستید.

آشنایه با برنامه های تربیت بدنی دانشگاه

بی شک رشد و بالندگی در هر زمینه ای متکی به رعایت اصول علمی در آن حیطه است. برای درک ضرورت این موضوع ابتدا باید نگاه دقیقی به اهمیت ورزش در مسائل مختلف اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و... داشت سپس با توجه به اینکه دانشگاهیان سیطره کلیدی و محوری از دید علمی بر تربیت بدنی و ورزش کشور دارند به نقش برجسته آنها اشاره نمود. در فرایند مدیریت، برنامه ریزی و تصمیم گیری های کلان، توجه به تربیت بدنی و ورزش به عنوان یکی از محورهای مهم کشور بویژه از دیدگاه سلامت جسمانی و روحی-روانی، باید مورد توجه مسئولان و دست اندرکاران باشد. جمله مشهور «عقل سالم در بدن سالم» توجهی بر این مدعاست. با گسترش ورزش در بین آحاد جامعه، نه تنها مردم از سلامتی جسمانی برخوردار خواهند بود بلکه از شادابی، نشاط و سلامت روح و روان نیز بهره مند می شوند. حال شما دانشجویان ارزشمند و آینده سازان کشور عزیزمان که به اهمیت تربیت بدنی اشراف دارید و حاکمیت تکنولوژی بر جامعه را کاملا درک می نمائید شایسته است برای رسیدن به شادابی، نشاط و سلامت روح و روان از کوچکترین فرصت بهیتریت بهره برای سلامتی خودتان استفاده نمائید. به همین خاطر به برنامه های مختلفی که تربیت بدنی دانشگاه برای کل دانشجویان دانشگاه برنامه ریزی نموده نظر شما فرهیختگان را به آن جلب می نمائیم امید است اوقات فراغت خودتان را با مراجعه به مراکز ذیل پر نمائید:

برنامه های مختلفی در مجموعه ورزشی پردیس مرکزی همه روزه از ساعت ۱۶:۳۰ تا ۲۱ برگزار می شود(والیبال ، بسکتبال، تنیس رومیز، بدن سازی، کشتی و تیر اندازی) در سالن دانشکده ادبیات هفته ای دو روز به برادران اختصاص داده شده که با مراجعه به مسئولین مربوطه می توانید از والیبال، بسکتبال و فوتسال بهره مند شوید. در سالن دانشکده اقتصاد برنامه بدنسازی و فوتسال و والیبال بر قرار است. در خوابگاه همت برنامه های (والیبال ، بسکتبال، تنیس رومیز، بدن سازی، بدنسازی و فوتسال و بدمینتون) در خوابگاه مطهری برنامه های (تنیس روی میز، بدنسازی، بدمینتون و فوتسال) در خوابگاه سروستان برنامه های (تنیس روی میز، بدمینتون، بدنسازی و فوتسال) در خوابگاه سلامت برنامه های (والیبال، بسکتبال، ایروبیک، بدمینتون و فوتسال برای خواهران) در خوابگاههای شریعتی و حقانی و عضدی برنامه های (تنیس روی میز، بدنسازی و بدمینتون و شطرنج) برقرار است. فرصت مغتنمی است که در جوانی، پویایی را قرین زندگی خود کنید.



آشنایه با اداره رفاه دانشجویه دانشگاه

داره رفاه دانشجویان دانشگاه همانند پل ارتباطی بین عزیزان دانشجو و صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم تحقیقات و فناوری بوده و شما می توانید به نسبت اعتبارات وامها و سایر امکاناتی که آن صندوق به این دانشگاه اختصاص می دهد از مزایای آن استفاده نمائید. با توجه به محدودیت اعتبارات، وام های دانشجویی به دانشجویان مستعد و واجد شرایط و در حین تحصیل پرداخت می شود که لازم است اطلاعات مختصری ارائه شود:

نحوه استفاده از تسهیلات رفاهی:

دانشجویان عزیز پس از ثبت نام و انتخاب واحد و همزمان با شروع کلاسهای درس بر اساس اطلاعاتی که اعلام شده به امور دانشجویی دانشکده ها جهت تشکیل پرونده دانشجویی مراجعه و نسبت به تکمیل تقاضا نامه وام تحصیلی و مسکن و غیره اقدام نمایند بدیهی است آئین نامه های اعطای وام دانشجویی توسط صندوق رفاه دانشجویان به طور مفصل در تابلوی اعلانات آگهی خواهد شد. لذا دانشجو موظف است که قبل از تکمیل تقاضا نامه، آئین نامه های مذکور را به دقت مطالعه و در صورت واجد شرایط بودن به مسئول امور دانشجویی دانشکده مراجعه و تقاضا نامه خود را تکمیل و تحویل نمایند. لازم به ذکر است همزمان با افتتاح حساب بانکی (تجارت کارت) طبق مفاد آئین نامه صندوق رفاه، دانشجویانی که از وام های صندوق بهره مند میشوند لازم است نسبت به تکمیل فرم تعهد نامه محضری، مربوط به باز پرداخت وام ها اقدام نمایند.

مدت استفاده از وام ها:

- ۱- برای دانشجویان مقطع کارشناسی حداکثر ۸ نیمسال تحصیلی، کارشناسی ارشد حداکثر ۴ نیمسال تحصیلی و دکتری حداکثر ۸ نیمسال تحصیلی خواهد بود.
- ۲- وام های ویژه دانشجویان دوره روزانه غیر شاغل و غیر بورسیه
- ۳- وامهای تحصیلی و مسکن
- ۴- وام ضروری
- ۵- وام دانشجویان ممتاز و نمونه
- ۶- وام ودیعه مسکن متاهلی
- ۷- وام بیمه خدمات درمانی

وام شهرییه ویژه دانشجویان دوره شبانه:

دانشجویان شبانه پس از تکمیل پرونده دانشجویی و در خواست تقاضای وام برای هر ترم به صورت جداگانه می توانند بخشی از شهرییه تحصیلی خود را به صورت وام با کارمزد ۴ درصد تامین نمایند و در پایان تحصیلات با پرداخت ۱۰ درصد از کل بدهی ما بقی را به صورت دفترچه اقساط پرداخت نمایند.

شرایط و ضوابط باز پرداخت:

دانشجویان از تاریخ فارغ التحصیلی ۹ ماه فرصت دارند تا نسبت به تقسیت بدهی تحصیلی خود با پرداخت ۱۰ درصد از کل بدهی اقدام نمایند. در غیر این صورت پس از گذشت ۹ ماه، دانشجویان ملزم به پرداخت کل بدهی خود می باشند. لازم به ذکر است که دانشجویان مقاطع تحصیلی کارشناسی ارشد و دکتری در هنگام تسویه حساب، نایستی بدهی معوقه از مقاطع تحصیلی قبلی داشته باشند.

دانشجویان عزیز جهت اطلاعات بیشتر از نحوه استفاده و شرایط انواع تسهیلات رفاهی و آشنایی با قوانین و مقررات صندوق رفاه دانشجویان به سایت www.swf.ir مراجعه نمایند.

آیا میدانید که:

برای هر ترم که نیاز به وام دارید، (از جمله وام تحصیلی یا شهرییه) باید درخواست جدیدی به امور دانشجویی دانشکده بدهید.

دانشجوی عزیز

بعد از قبولی در مقطع بالاتر، بلافاصله جهت تسویه حساب مقطع قبل، به معاونت دانشجویی دانشکده مراجعه نمائید. در غیر اینصورت با گذشت ۹ ماه از اتمام مقطع قبل، ملزم به پرداخت کل بدهی به صورت یک جا می شوید.

ترامادول، مسکنی اعتیاد آور



ترامادول یک ماده ضد درد برای درد های حاد یا مزمن با شدت متوسط تا نسبتا شدید است که تاثیر مستقیم خود را بر سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع) می گذارد. ترامادول می تواند سبب وابستگی و اعتیاد شود. همانند سایر مواد ترامادول نیز سبب بروز اشتیاق و تمایل روانی و ایجاد حالت تحمل یعنی نوعی اجبار به افزایش میزان ماده جهت رسیدن به حالت نشنگی، می شود. مصرف همزمان این ماده با مشروبات الکلی، تریاک و مشتقات آن و همچنین داروهای آرامبخش نظیر آگزازپام، دیازپام، لورازپام و بسیار خطرناک است چرا که سبب اختلال و کاهش شدید اعمال و کنشهای مغز و تنفس طبیعی می گردد.



آشنایه با بر خه نکات آئین نامه نظام آموزش

ماده ۵- آموزش در تمام دانشگاههای کشور مبتنی بر نظام واحدی است.

در نظام واحدی، ارزش هر درس با تعداد واحدهای آن درس سنجیده می شود و قبولی یا عدم قبولی دانشجو در یک درس، به همان درس محدود است. هر واحد درس، مقدار یا میزان درسی است که مفاد آن به صورت نظری ۱۷ ساعت، عملی (یا آزمایشگاهی) ۳۴ ساعت، کارگاهی (یا عملیات میدانی) ۵۱ ساعت، کار آموزشی و کارورزی (یا کار در عرصه) ۶۸ ساعت، در طول یک نیمسال تحصیلی (یا دوره تابستانی) و طبق برنامه مصوبات شورای عالی برنامه ریزی تدریس می شود. در مورد رشته هایی که دارای پروژه هستند مدت اجرای پروژه متناسب با واحد آن، توسط استاد مربوط تعیین می شود.

ماده ۶- هر سال تحصیلی مرکب از دو نیمسال تحصیلی و عنداللزوم یک دوره تابستانی است و هر نیمسال شامل ۱۶ هفته و هر دوره تابستانی شامل ۶ هفته آموزش است.

ماده ۱۰- تعداد واحدهای درسی لازم برای گذراندن هر یک از دوره های تحصیلی به شرح زیر است:

دوره های کاردانی: بین ۶۸ تا ۷۲ واحد. دوره های کارشناسی پیوسته غیر از رشته های فنی و مهندسی: ۱۳۰ تا ۱۳۵ واحد. دوره کارشناسی پیوسته فنی و مهندسی: ۱۳۰ تا ۱۴۰. دوره کارشناسی ناپیوسته: ۶۷ تا ۷۰ واحد. دوره های کارشناسی ارشد پیوسته: ۱۷۲ تا ۱۸۲ واحد.

ماده ۱۱- هر دانشجو می تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند.

تبصره ۳- اگر دانشجویی در یک نیمسال میانگین کل نمراتش حداقل ۱۷ باشد می تواند با نظر دانشگاه در نیمسال بعد حداکثر تا ۲۴ واحد درسی را انتخاب کند.

تبصره ۴- در مواردی که دانشجو برای فراغت از تحصیل حداکثر ۲۴ واحد باقی داشته باشد، حتی اگر مشروط باشد، با نظر دانشگاه می تواند تمامی واحدهای باقی مانده را در یک نیمسال انتخاب کند.

تبصره ۳- ارائه دروس پیشیناز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاهها، از هر حیث مانند دروس دانشگاهی و تابع مقررات آموزش عالی است. نمره این دروس در کارنامه دانشجو ثبت و در میانگین نمرات پایان نیمسال و همچنین در میانگین کل نمرات دانشجو، محاسبه می شود و در مشروطی، قبولی یا ردی دانشجو نیز تأثیر دارد.

تبصره ۴- به حداکثر طول دوره تحصیل دانشجویانی که حداقل ۸ واحد از دروس پیشیناز دانشگاهی را گذرانده باشند، یک نیمسال تحصیلی افزوده می شود.

ماده ۱۲- حداکثر مدت مجاز تحصیل در دوره های کاردانی و کارشناسی ناپیوسته ۳ سال و در دوره های کارشناسی پیوسته ۶ سال است. در صورتی که دانشجو نتواند واحدهای دوره را در حداکثر مدت مجاز تحصیل با موفقیت بگذراند از دانشگاه مربوط اخراج می شود.

ماده ۱۴- حضور دانشجو در تمام جلسات مربوط به هر درس الزامی است و ساعات غیبت دانشجو در هر درس نباید از سه شانزدهم مجموع ساعات آن درس تجاوز کند، در غیر این صورت نمره دانشجو در آن درس صفر محسوب می شود.

تبصره ۱- در صورتی که غیبت دانشجو در هر درس بیش از سه شانزدهم باشد ولی غیبت او موجه تشخیص داده شود، آن درس حذف می شود. در این حال رعایت حد نصاب ۱۲ واحد در طول نیمسال، برای وی الزامی نیست. ولی نیمسال مذکور به عنوان یک نیمسال کامل جزو سنوات تحصیلی دانشجو محسوب می شود.

ماده ۱۵- غیبت غیر موجه در امتحان هر درس به منزله گرفتن نمره صفر در امتحان آن درس است و غیبت موجه در امتحان هر درس موجب حذف آن درس می گردد.

ماده ۱۶- تشخیص موجه بودن غیبت در جلسات درس و در امتحان بر عهده شورای آموزشی دانشگاه یا کمیته منتخب آن شورا است.

ماده ۲۷- میانگین نمرات دانشجو در هیچ نیمسال تحصیلی نباید کمتر از ۱۲ باشد در غیر اینصورت، نام نویسی دانشجو در نیمسال بعد، به صورت مشروط خواهد بود.

ماده ۲۸- دانشجویی که به صورت مشروط نام نویسی می کند جز در آخرین نیمسال تحصیلی حق بیش از انتخاب ۱۴ واحد درسی در آن نیمسال را ندارد.

ماده ۲۹- در صورتی که میانگین نمرات دانشجو در دوره های کارشناسی و کارشناسی ارشد پیوسته در سه نیمسال متوالی یا چهار نیمسال متناوب و در دوره های کاردانی و کارشناسی ناپیوسته در دو نیمسال تحصیلی، اعم از متوالی یا متناوب، کمتر از ۱۲ باشد در هر مرحله ای که باشد از ادامه تحصیل محروم می شود.

ماده ۳۰- دانشجویی که به لحاظ مشروط شدن بیش از حد، از ادامه تحصیل در دوره کارشناسی محروم می شود، در صورتی که واحدهای مقطع پایین تر رشته مربوط را تا سقف مجاز، با موفقیت گذرانده باشد و میانگین کل او در این واحدها کمتر از ۱۲ نباشد، می تواند با رعایت سایر ضوابط مربوط، مدرک مرسوم مقطع پایین تر در آن رشته دریافت کند.

ماده ۳۳- دانشجو می تواند در دوره کارشناسی ناپیوسته برای ۱ نیمسال و کارشناسی پیوسته برای دو نیمسال متوالی یا متناوب از مرخصی تحصیلی استفاده کند.

ماده ۳۴- تقاضای مرخصی تحصیلی باید به صورت کتبی، حداقل دو هفته از شروع نام نویسی هر نیمسال توسط دانشجو به اداره آموزش دانشکده یا دانشگاه تسلیم گردد.

ماده ۲۵- ترک تحصیل بدون کسب اجازه از دانشگاه محل تحصیل، انصراف از تحصیل محسوب می شود و دانشجوی منصرف از تحصیل، حق ادامه تحصیل ندارد.

ماده ۳۹- انتقال دانشجو به هر یک از دانشگاههای تهران ممنوع است. جز در موارد: شهادت، فوق یا معلول شدن سرپرست خانواده دانشجو ۲- معلولیت مؤثر دانشجو ۳- ازدواج رسمی و دائمی دانشجوی دختر، که محل تحصیل یا اشتغال شوهر در تهران باشد، به تأیید مراجع زیربط.

ماده ۵۵- دانشجو در طول دوران تحصیل در مقطع کاردانی و کارشناسی می تواند، با داشتن شرایط زیر و موافقت گروه آموزشی ذیربط از یک رشته به رشته دیگر در یک گروه آموزشی و همان دانشگاه تغییر رشته دهد:

۱- ادامه تحصیل متقاضی در رشته قبلی از نظر مقررات آموزشی بلا مانع است.

۲- حداقل یک ششم و حداکثر دو سوم واحدهای دوره را گذرانده باشد.

۳- نمره آزمون ورودی متقاضی از نمره آزمون پایین ترین فرد پذیرفته شده در سهمیه و رشته مورد تقاضا در همان سال کمتر نباشد.

۴- با توجه به حداکثر مدت مجاز تحصیل، امکان گذراندن واحدهای درسی مورد نیاز در رشته جدید را داشته باشد.

ماده ۵۷- در صورت موافقت با تقاضای تغییر رشته، دانشجو موظف است در اولین فرصت در رشته جدید نام نویسی کند و پس از نام نویسی، دانشجو حق بازگشت به رشته قبلی را ندارد.

ماده ۶۱- متقاضی تغییر رشته باشد درخواست خود را همراه مدارک لازم، حداقل ۶ هفته پیش از شروع نیمسال تحصیلی به اداره آموزش دانشگاه در محل تحصیل خود تسلیم نماید.

من برنده ام

من برنده ام ؛

چون زندگی را زیبا می بینم و وقتی به زندگی زیبا نگریم، آن گاه زیبا خواهد شد.

من برنده ام ؛

چون می دانم اگر به معجزه ایمان و اعتقاد داشته باشم، برایم اتفاق خواهد افتاد و این معجزه اعتقاد و ایمان است.

من برنده ام ؛

چون می دانم هر اقدام بزرگ ابتدا محال به نظر می رسد، پس تمام تلاشم را به کار می گیرم تا محال را به ممکن تبدیل سازم.

من برنده ام ؛

چون ذهنم را آنگونه ساخته ام که جهنم را برایم به بهشت تبدیل کند، نه آنکه بهشت را به جهنم!

من برنده ام ؛

چون در انتهای فعالیت روزانه ساعتی را با خودم خلوت می کنم و با تکیه بر صداقت بی رحمانه با خود، عملکرد روزم را به دقت ارزیابی می کنم.

من برنده ام ؛

چون نقشه زندگی خود را چنان شفاف رسم کرده ام که تنها راه باقی مانده، ساختن آن است.

من برنده ام ؛

چون هم ناامیدی را می شناسم، هم صبر و حوصله را و البته خوی می دانم که صبر و حوصله شکل دیگری از ناامیدی است که انسان بهتر می تواند آن را تحمل کند.

من برنده ام ؛

چون برای رسیدن به سرزمین اهدافم اولین قدم را برداشته ام، قدم اول یعنی تصمیم.

من برنده ام ؛

چون می دانم مشکلات مانند صخره هایی هستند که در مسیر رود وجود دارند. اگر صخره نبود، رود هیچ آوازی سر نمی داد!

تحصیل در دانشگاه

با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه ها و فعالیت های مختلف اجتماعی، ورزشی و هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت های فردی خود بپردازند، با این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه های اساسی زندگی دانشجویی است.

در بسیاری از اوقات مشکلات تحصیلی دانشجویان ناشی از مسائل درسی نیست، بلکه ناشی از مشکلات بهداشت روانی آنان است. مانند وجود افسردگی یا مشکلات ارتباطی با دوستان و همسالان. با این حال، هر چه دانشجو مهارت های تحصیلی و مطالعه بیشتر و قوی تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می یابد. مهارت های مطالعه، فنون ویژه ای هستند که از آنها برای اکتساب، نگهداری و ارائه اطلاعات استفاده می شود. هر چه افراد مهارت مطالعه را بهتر بدانند و از آن به طور صحیح استفاده کنند، میزان پیشرفت تحصیلی آنان افزایش می یابد؛

تفاوت های تحصیل در دوره دبیرستان و دانشگاه

۱. حجم بالای مطالب درسی
۲. محوریت دانشجو و نه استاد در تحصیل
۳. تأکید بر مشارکت دانشجویان در آموزش
۴. فقدان نظارت بر نحوه مطالعه دانشجو
۵. نظارت نه چندان قوی بر حضور و غیاب دانشجو
۶. تأکید بر کارهای عملی و تهیه مقالات
۷. ضرورت استفاده از متون غیر فارسی
۸. متعدد بودن و یا پراکندگی متون و منابع درسی

مهارت مدیریت زمان

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه مهارت ها، ابزار و تکنیک هایی است که برای زمانبندی بهینه انجام خواهیم داد. در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق العاده ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجو در دانشگاه به شدت کاهش می یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت های مختلف، چند برابر افزایش می دهد.

مهارت مدیریت زمان، مجموعه ای از فعالیت های مختلف است که در این جا، تعدادی از مهم ترین آن ها معرفی می شوند:

- تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی
- تهیه فهرست کارها
- اولویت بندی کردن
- اصول برنامه ریزی

تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی هایی است که به واقعیت در نمی آیند و معمولاً

فرهنگ خوب چیست ؟

باید فرهنگ سازی کنیم. چندین هزار بار این جمله را شنیده اید، فرهنگ خوب چیست ؟

- ویلیامز معتقد است فرهنگ ایده پیچیده و گریزپایی است
- حال معتقد است فرهنگ ارتباط است و ارتباط فرهنگ
- گیلفورد معتقد است فرهنگ ها مسافرنند زیرا نیروهایی وجود دارند که قدرتمندانه در فرهنگ نفوذ میکنند مانند تلویزیون، ماهواره، اینترنت، تورسم و غیره
- اما فرهنگ مشخصه هایی دارد که تعدادی از آنها عبارتند از :
 - فرهنگ به شکل آگاه و ناآگاه یاد گرفته می شود
 - فرهنگها از طریق ضرب المثله و .. می تواند منتقل شوند
 - قصه های قومی، اسطوره ها و مفاخر و ... ابزار دیگر انتقال هستند
 - در کل هنر روش نمادین انتقال فرهنگ است
 - فرهنگ بشر بدون زبان، غیر قابل تعمق است
 - فرهنگ در معرض تغییر است
 - فرهنگ یکپارچه است و اگر نقطه ای از فرهنگ را دست بزنید هر چند دیگری نیز تحت تاثیر آن قرار میگیرد
 - فرهنگ از چگونگی امرار معاش گرفته تا یک سیستم اقتصادی نظام مند چگونگی سلام کردن و انتخاب همسر .. را تحت تاثیر قرار می دهد
 - بخش فرهنگی معطوف به مقوله های زیر است کتاب و مطبوعات، سینما و هنرهای نمایشی، ایرانگردی و جهانگردی، فعالیت های دینی و تبلیغی، رادیو و تلویزیون، کتابخانه ها، کانون های فرهنگی و ... که همه اینها می تواند مبنایی برای تحلیل محتوای فعالیت های فرهنگی ایجاد کند.

آشنایی با کانونهای دانشجویی مستقر در معاونت دانشجویی-فرهنگی :

۱- کانون قرآن و عترت:

فعالیت این کانون در زمینه قرآن، معارف و اهل بیت می باشد دفاتر این کانون در همه دانشکده ها به جز دانشکده مدیریت و بیمه اکو دایر می باشد. کارگاه ها و مسابقات مختلف مرتبط با قرآن را برگزار می نماید. از مهمترین واصلی ترین کانون ها می باشد که مابقی کانونها از آن الگو گرفته

خود، عاملی برای سرزنش و احساس شکست برخی از دانشجویان است. ایراد اساسی که در این برنامه ریزی ها وجود دارد آن است که اصولاً نه واقع بینانه، نه عملی بلکه بسیار ایده آلی تنظیم شده اند. واقعیت آن است که آنچه باید سرزنش شود، برنامه غیرواقع بینانه دانشجویست نه خود دانشجوی!

ضرورت هدفمندی در زندگی :

«هدف، آن چیزی است که برای رسیدن به آن تلاش و کوشش می شود».

هدف یعنی خواسته از پیش تعیین شده با تمام وجود. هدفی که با تمام وجود آن را نخواهیم یک رویا و هوس است. هدف تابلوی زندگی هر انسان است. هدف دانایی ها و آگاهی هایی است که مسیر کارها و نتیجه آن را مشخص می کند.

به یاد داشته باشیم آینده مکانی نیست که آنجا می رویم، آینده جایی است که ما آن را می سازیم، راههایی که به آینده ختم می شوند یافتنی نیستند بلکه ساختنی اند.

نتیجه هدفمندی در زندگی :

- هدف در زندگی به زندگی جهت و معنا می بخشد.
- فرد هدفمند در زندگی پیشرو است.
- افراد هدفمند سالم تر، جدی تر، خوش برخورد تر هستند.
- افراد هدفمند دارای انگیزه کافی برای مبارزه در زندگی هستند.
- هدفمندی در زندگی باعث فعال شدن مکانیزمهای موفقیت ذهن میشود.
- هدفمندی در زندگی باعث سبک و روش کاری میشود.
- هدفمندی در زندگی احساس کامیابی به فرد می دهد.
- زندگی موهبت و هدیه خداوند به ما است. اجازه نداریم زندگی را تباه کنیم. اجازه نداریم در فقر، ناامیدی، حسرت و افسردگی روزگار را بگذرانیم و در این دنیا بدون هدف، بدون آرمان و باری به هر جهت، زندگی کنیم.

مراقب گذر لحظه های ارزشمند عمر خود باشیم. لحظه لحظه های ارزشمند عمر مستحق این بی خیالی نیست. زندگی دکمه بازگشت ندارد. در زندگی هر چه را با تمام وجود بخواهی به دست می آوری. انسانهای هدفمند خود را باور دارند و اعتماد به نفسشان عالی است. هدف ها مقصدند و زندگی مسیر. تا مقصد معین نباشد، مسیر معنا ندارد.

پیشنهاد می کنیم نکات زیر را در برنامه ریزی خود لحاظ کنید:

۱. در برنامه ریزی ها، واقع بین باشید
۲. به ساعت زیستی خود توجه داشته باشید
۳. کار در شب آخر و لحظه آخر را کنار بگذارید
۴. کارهای غیر ضروری را حذف کنید
۵. برای خودتنظیمی از تقویم یا برگه استفاده کنید
۶. به فعالیت ها و کارهای اضافه و غیر ضروری «نه» بگوئید
۷. به خودتان پاداش بدهید و تشویق کنید.

و درمعطر کردن فضای دانشکده به معارف دینی و اسلامی گام برمی دارد.

۲- کانون مدرسان جوان:

این کانون از دانشجویان ارشد و دکتری دارای توانمندیهای مختلف دعوت به عمل می آورد که برای تدریس در خوابگاه در زمینهای مختلف پس از مصاحبه مشغول گردند.

۳- کانون گردشگری و ایرانگردی :

شناساندن ایران به دانشجویان و همچنین ظرفیتهای بومی واقوام و انسجام بخشیدن به قومیت ها، به دنبال معرفی فرهنگهای مختلف بومی و محلی و ... می باشد که کارها و صنایع دستی، سوغاتها و خصوصیات هر منطقه را شناسانده و در پی ایرانی واحد همراه با رفاه و اتحاد ملی می باشد.

۴- کانون مهدویت مشکوه :

مسائل آخر الزمان و مباحث ظهور را دنبال کرده و مسائلی از قبیل نهلیسم، شیطان پرستی، نقد فیلمهای هالیوود، فیلم های آخر الزمان و ظهور و ...

۵- کانون هلال احمر :

پیرامون بحثهای امنیتی در هنگام بروز خطر فعالیت می نماید. همچنین این کانون در استان تهران دارای رتبه برتر می باشد

۶- کانون فیلم و عکس :

به نقد فیلم های سینمایی به روی پرده و همچنین اکران نشده، فیلمهای مستند و غیره میپردازد. این کانون بابرگزاری برنامه های نقد به همراه عوامل سازنده فیلم نظرات دانشجویان در رابطه با این موضوعات را جویا میشود.

۷- کانون تئاتر :

این کانون در ۵ دانشکده فعالیت میکند که دارای گروه ویژه دختران و پسران میباشد

۸- کانون آسیب شناسی اجتماعی :

پیرامون آسیبهای اجتماعی نظیر اخلاق، اعتیاد و معضلات اجتماعی به فعالیت میپردازد. این کانون در نظر داشته، رویکرد جدیدی به طور گسترده تر انواع آسیب ها را برای بررسی تحت پوشش قرار داده و همچنین فرمهای ثبت نام در کانون ها در بعضی از مراسم ها و دوره ها نیز توزیع می گردد.

مشخصات فصلنامه‌های علمیه - پژوهش‌های دانشگاه

برای اطلاع دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری که قصد ارسال مقالات خود را دارند:

عنوان فصلنامه	مدیر مسئول	سردبیر	مدیر داخلی	تاریخ اخذ مجوز	تاریخ اعتبار	اعتبار علمی	آخرین شماره	آدرس و تلفن
۱ پژوهش‌های اقتصادی ایران	د.مسعود درخشان نو	د.مسعود درخشان نو	لیلا صفی پور	۸۱/۴/۱۸	۹۱/۲/۲۵	علمی - پژوهشی	۴۷	دانشکده اقتصاد ف: ۸۸۷۰۳۲۶۳ ت: ۸۸۷۲۴۳۸۸
۲ علوم اجتماعی	د.جعفر هزارجریبی	د.مرتضی فرهادی	مرتضی سالمی	۸۶/۶/۱۲	۹۰/۶/۱۲	علمی - پژوهشی	۵۲	دانشکده علوم اجتماعی ت.وف. ۲۲۲۲۳۰۰۹
۳ روان شناسی و علوم تربیتی	د. گلزاری	د.علی دلاور	حمیدرضا مقامی	۸۸/۳/۲۵	۹۰/۳/۲۵	علمی - پژوهشی	۱۸	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴
۴ حکمت و فلسفه (دو زبانه)	د. محمدرضا اسدی	د. کلباسی	نسرتین دمیرچی	۸۸/۷/۲۹	۹۰/۷/۲۹	علمی - پژوهشی	۲۶	دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی ت. ۸۸۶۹۰۰۲۴
۵ متن پژوهی ادبی	د. عباسعلی وفايي	د. رضا مصطفوی	د. مریم شفق	۸۹/۴/۲۸	۹۰/۴/۲۸	علمی - پژوهشی	۴۶	دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی ت. ۸۸۶۹۴۶۶۳
۶ پژوهش حقوق و سیاست (بخش حقوقی)	د. حسنعلی مؤذن زادگان	د. محمدرضا پاسبان	حبیب پارسایی	۸۵/۹/۲۵	۹۰/۹/۲۵	علمی - پژوهشی	۳۳	دانشکده حقوق و علوم سیاسی ت. ۴۴۷۳۷۵۸۸
۷ پژوهش حقوق و سیاست (بخش سیاسی)	د. غلامرضا خواجه سروی	د. ابراهیم برزگر	حبیب پارسایی	۸۵/۹/۲۵	۹۰/۹/۲۵	علمی - ترویجی	۲۹	دانشکده حقوق و علوم سیاسی ت. ۴۴۷۳۷۵۸۸
۸ مطالعات مدیریت بهبود و تحول	د. جمشید صالحی صدقیانی	د. سید محمد اعرابی	فتانه صابریان	۸۹/۶/۱۵	۹۰/۶/۱۵	علمی - پژوهشی	۶۳	دانشکده مدیریت و حسابداری ت. ۸۸۷۷۰۰۱۲
۹ مطالعات حسابداری	د. جمشید صالحی صدقیانی	د. جعفر باباجانی	د. قاسم بولو	-	-	در حال اخذ علمی - پژوهشی	۲۷	دانشکده مدیریت و حسابداری ت. ۸۸۷۷۰۰۱۲
۱۰ مطالعات گردشگری	د. جمشید صالحی صدقیانی	د. ابطحی	د. محمود ضیایی	۸۹/۱۱/۱۸	۹۰/۱۱/۱۸	علمی - پژوهشی	۱۴	دانشکده مدیریت و حسابداری ت. ۸۸۷۷۰۰۱۲
۱۱ مطالعات مدیریت صنعتی	د. جمشید صالحی صدقیانی	د. صالحی صدقیانی	د. مقصود امیری	۸۸/۷/۲۹	۹۰/۷/۲۹	علمی - پژوهشی	۲۱	دانشکده مدیریت و حسابداری ت. ۸۸۷۷۰۰۱۲
۱۲ آفاق دین	د. محمدحسین خوانینزاده	د. رضا مصطفوی	مریم شفق	-	-	در حال اخذ علمی - پژوهشی	۵	دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی ت. ۸۸۶۹۴۶۶۳
۱۳ برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی	د. عزت اله سام آرام	د. جعفر هزارجریبی	مرتضی سالمی	۸۸/۱۲/۲۴	۹۰/۱۲/۲۴	علمی - پژوهشی	۶	دانشکده علوم اجتماعی ت.وف. ۲۲۲۲۳۰۰۹
۱۴ فرهنگ مشاوره	د. صدرالدین شریعتی	د. عبداله شفیق آبادی	د. معصومه اسمعیلی	۸۸/۱۲/۲۴	۹۰/۱۲/۲۴	علمی - پژوهشی	۴	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴
۱۵ اندازه گیری تربیتی	د. فریبرز درتاج	د. علی دلاور	حمیدرضا مقامی	۸۹/۳/۱۷	۹۰/۳/۱۷	علمی - پژوهشی	۳	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴
۱۶ مطالعات روانشناسی بالینی	د. احمد برجعلی	د. فرامرز سپهرایی	حمیدرضا مقامی	۸۹/۸/۹	۹۰/۸/۹	علمی - پژوهشی	۲	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴
۱۷ سراج منیر	د. محمدحسین بیات	د. سالار منافعی اناری	د. مریم شفق	-	-	در حال اخذ علمی - پژوهشی	۲	دانشکده ادبیات فارسی و زبانهای خارجی ت. ۸۸۶۹۴۶۶۳
۱۸ روانشناسی افراد استثنایی	د. حسین اسکندری	د. مریم سیف نراقی	د. شریفی درآمدی	۸۹/۹/۷	۸۹/۹/۷	علمی - پژوهشی	۱	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴
۱۹ دانش بومی ایران	د. جعفر هزارجریبی	د. فریبرز درتاج	مرتضی سالمی	-	-	در حال اخذ علمی - پژوهشی	-	دانشکده علوم اجتماعی ت.وف. ۲۲۲۲۳۰۰۹
۲۰ مدیریت ورزشی	د. خانم زهرا سلمان	د. حبیب هنری	حمیدرضا مقامی	-	-	در حال اخذ علمی - ترویجی	-	دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی ت. ۴۴۷۳۷۵۷۴

چگونه رزومه بنویسیم

نحوه نگارش رزومه

همراه داشتن رزومه برای هر کاری ضروری است. اما چگونه رزومه بنویسیم؟ شیوه‌های متفاوتی برای نگارش رزومه متداول و مرسوم است و هر کس به مقتضی سلیقه و هدفی که از نگارش رزومه دارد، شیوه خاصی را بر می‌گزیند. اما به طور کلی اصول و سرفصل بندی عمومی رزومه‌ها به شرح زیر است:

۱- جزئیات شخصی (Personal Details)

اغلب رزومه‌ها با این بخش آغاز می‌شوند. آن چه می‌بایست در این بخش ذکر شود شامل نام، آدرس، شماره تلفن، آدرس پست الکترونیک و تاریخ تولد است.

۲- پروفایل شخصی (Personal Profile)

وارد کردن پروفایل در رزومه امری سلیقه‌ای است و ضروری محسوب نمی‌شود. آن چه در پروفایل به نگارش در می‌آید، تصویری کلی و گویا از شما است که به طور جزئی‌تر در سایر بخش‌های رزومه ذکر می‌شود.

۳- تحصیلات و توانایی‌های علمی (Education and Qualifications)

این بخش شامل تمام سوابق تحصیلی و علمی شما، از دیپلم تا آخرین مدرک تحصیلی، رشته‌ها و گرایش‌ها و زمان بندی هر دوره‌ی تحصیلی خواهد بود. به یاد داشته باشید که حتماً ذکر کنید در حال حاضر مشغول گذراندن چه دوره‌ای هستید.

۴- سوابق شغلی (Skills and Work Experiences)

در این بخش باید کل سوابق شغلی شما، اعم از تمام وقت یا پاره وقت، با ذکر نام و تلفن یا آدرس محل کار، به اضافه تاریخ و دوره اشتغال فهرست شود.

۵- انتشارات و مقالات (Publications)

فهرست کتب و مقالاتی که منتشر کرده و یا در کنفرانس‌ها ارائه نموده‌اید به اضافه زمان انتشار را در این بخش بیاورید.

۶- علائق (Interests)

فهرستی از علائق خود در زمینه‌های فوق برنامه را در این بخش بنویسید و احیاناً اگر سوابق حرفه‌ای در این زمینه دارید حتماً ذکر کنید.

- برخی قسمت‌های اختیاری:
- عضویت و رهبری گروه‌های حرفه‌ای
- فعالیت‌ها و رهبری گروهی
- میزان تسلط بر زبان‌های خارجی
- مهارت‌های کار با کامپیوتر
- اطلاعات اضافی دیگر
- جوایز یا تقدیرنامه‌هایی که تا به حال کسب کرده‌اید

سایر توصیه‌ها

- پیش از نگارش رزومه، خوب در مورد سوابق تحصیلی و شغلی خود فکر کنید تا چیزی را از قلم نیندازید.

- دانش فنی خود را جزء به جزء بیان کنید. - تا جایی که می‌توانید از لغاتی استفاده کنید که ضمن جلب توجه کار و تجربیات دانشگاهیتان را منعکس کنند. لغاتی که در رزومه‌ی شما می‌آیند باید با دقت انتخاب شوند به گونه‌ای که مهارت‌ها و تجارب شما را به استخدام‌کنندگان معرفی کنند.

- از دوستی معتمد بخواهید رزومه شما را بازبینی کند. از فردی بهره‌گیرید که به جزئیات توجه می‌کند و می‌تواند به گونه‌ای موثر نوشتارها را نقد کند و نظری منصفانه و صادقانه بدهد. در این صورت حتماً نظرات وی را دخیل کنید.

- در مورد نگارش انگلیسی، حتماً درباره متن رزومه با یک مترجم و یا کسی که انگلیسی ادبی را به خوبی می‌داند مشورت کنید. - برای نوشتن رزومه از کاغذ A4 استفاده کنید. - رزومه را حتماً تایپ کنید و از ارائه رزومه دست نویس خود داری کنید.



ده قانون خوب زندگی

قانون پنجم: آموختن پایان ندارد. هیچ بخشی از زندگی نیست که در آن درسی نباشد. اگر زنده هستید درس‌هایتان را نیز باید بیاموزید

قانون ششم: قضاوت نکنید، غیبت نکنید، ادعا نکنید، سرزنش نکنید، تحقیر و مسخره نکنید، و گرنه سرتون می‌آید. خداوند شما را در همان شرایط قرار می‌دهد تا ببیند شما چکار می‌کنید.

قانون هفتم: دیگران فقط آینه شما هستند. نمی‌توانید از چیزی در دیگران خوشتان بیاید یا بدتان بیاید، مگر آنکه منعکس‌کننده چیزی باشد که درباره خودتان می‌پسندید یا از آن بدتان می‌آید.

قانون هشتم: انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست. همه ابزار و منابع مورد نیاز را در اختیار دارید، این که با آنها چه می‌کنید، بستگی به خودتان دارد.

قانون نهم: جواب‌هایتان در وجود خودتان است. تنها کاری که باید بکنید این است که نگاه کنید، گوش بدهید و اعتماد کنید.

قانون دهم: خیرخواه همه باشید تا به شما نیز خیر برسد.

قانون یکم: به شما جسمی داده می‌شود. چه جسمتان را دوست داشته یا از آن متنفر باشید، باید بدانید که در طول زندگی در دنیای خاکی با شماست.

قانون دوم: در مدرسه‌ای غیر رسمی و تمام وقت نام‌نویسی کرده‌اید که «زندگی» نام دارد. در این مدرسه هر روز فرصت یادگیری دروس را دارید. چه این درس‌ها را دوست داشته باشید چه از آن بدتان بیاید، پس بهتر است به عنوان بخشی از برنامه آموزشی برایشان طرح‌ریزی کنید

قانون سوم: اشتباه وجود ندارد، تنها درس است. رشد فرآیند آزمایش است، یک سلسله دادرسی، خطا و پیروزی‌های گهگاهی، آزمایش‌های ناکام نیز به همان اندازه آزمایش‌های موفق بخشی از فرآیند رشد هستند

قانون چهارم: درس آنقدر تکرار می‌شود تا آموخته شود. درس‌ها در اشکال مختلف آنقدر تکرار می‌شوند، تا آنها را بیاموزید. وقتی آموختید می‌توانید درس بعدی را شروع کنید، بنابراین بهتر است زودتر درس‌هایتان را بیاموزید





اضطراب امتحان و مقابله با آن

هر جا که موضوع ارزشیابی به میان آید، اضطراب هم پدیدار می شود. در صورتی که ارزشیابی درباره یک کار عملی یا شفاهی باشد این اضطراب معمولاً بیشتر است.

اول از همه بدانید که اضطراب در حد نرمال و معمول، طبیعی و کمک کننده فرد است؛ زیرا:

- اضطراب ملایم و طبیعی باعث می شود فرد برای مطالعه اقدام کند و آسوده خاطر نباشد. فقدان اضطراب باعث آسودگی بیش از حد فرد می شود.
 - اضطراب نرمال یا هنجار باعث افزایش دقت، تمرکز و توجه شده و به همین دلیل کارایی فرد را در امتحان افزایش می دهد.
- به این ترتیب، آنچه مزاحم عملکرد فرد می شود اضطراب شدید و بالاتر از حد نرمال و طبیعی است. دو پیشنهاد برای کاهش این اضطراب:
۱. قبل از امتحان با دانشجویان دیگر راجع به امتحان صحبت نکنید. ۲. نفس های عمیق و آرام کننده بکشید
- مهارت های مربوط به امتحان را به کار گیرید

مهارت برقراری ارتباط با همسالان

رعایت شود گفتگو کنید. موضوعاتی که پیشنهاد می شود در چنین جلسات و نشست هائی با یکدیگر صحبت کنید عبارتند از :

الف - موضوعات کلی و عام :

- نظافت اتاق
- تهیه و آماده کردن غذا
- شست و شوی ظروف
- خرید مایحتاج و وسائل

ب- تنظیم ساعت و زمان :

- استراحت
- مهمانی
- مطالعه
- تفریح ، گفتگو و بحث

ج- رعایت و اصول ایمنی :

تعیین نکات مهمی که از نظر ایمنی لازم است مانند: قفل کردن در اتاق ، کسوها، چمدان ها، و یا این که شب ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د- تعیین موارد خصوصی یا عمومی :

یکی از موضوعات بسیار مهم در میان هم اتاقی ها، مشخص کردن محدوده های شخصی یا عمومی است. هر انسانی به یک فضای خصوصی احتیاج دارد. به همین دلیل لازم است این موارد از ابتدا مشخص شود.

- استفاده از وسائل یکدیگر
- تعیین حریم و فضای خصوصی
- اطلاعات و موضوع های شخصی
- اطلاع دادن به یکدیگر در مورد بیرون رفتن
- نیاز به خلوت و تنهایی

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این است که مطالب بالا قسمتی از موضوعاتی است که هم اتاقی ها نیاز دارند از ابتدای زندگی گروهی خود در مورد آنها با یکدیگر صحبت کرده و به توافق کلی برسند.

لذا ممکن است موضوعات دیگری نیز باشد که لازم است با یکدیگر به توافق برسیم، لذا ممکن است موضوعات دیگری نیز باشد که لازم است با یکدیگر به توافق برسید.

یکی از مهم ترین ویژگی های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. اگر چه در گذشته نیز ارتباطهای اجتماعی خوبی داشته اید ولی باز هم دانشگاه و روابط اجتماعی مربوط به آن، چیز دیگری است. در دانشگاه مجبورید با افرادی از گوشه و کنار کشور آشنا شوید که اگر از هر کدام از آنها هم یک چیز بیاموزید تجارب زیادی به دست آورده اید.

از سوی دیگر ، زندگی دانشجویی باعث می شود که برای انجام کارهای دانشگاهی خود دایم به مکان های مختلف رفته و با افراد مختلفی آشنا شوید. رفت و آمد از خانه به دانشگاه و ارتباط هائی که در طی این مسافرت ها شکل می گیرد نیز دامنه ی روابط اجتماعی شما را وسعت می دهد . از سوی دیگر، شرکت در انجمن ها و برنامه های مختلف فرهنگی ، ورزشی ، هنری و ... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست. نکته مهم این است که به خود فرصت می دهید تا رشد بیشتری کنید به خصوص اگر مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید، نه تنها رشد بیشتری خواهید کرد بلکه از زندگی خود لذت بیشتری نیز می برید. انزوا، تنهایی، «نجوشیدن» با دیگران، زندگی شما را تلخ و سرد می کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می شوید باید به خودتان فرصت دهید و انتظار زیادی از خود نداشته باشید تا این روابط شکل منسجمی به خود بگیرد

ارتباط در دانشگاه

احتمالی کمی وجود دارد که در دانشگاهی قبول شویم که دوستان صمیمی در آن داشته باشیم. به این ترتیب ، ورود به دانشگاه همزمان است با شروع دوستی های جدید، هرچه دوستان بیشتر و فراوان تری داشته باشیم در زندگی خود موفق تر و شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم

با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می توانیم ارتباط های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. این اصول عبارتند از :

- پیشداوری ها ، تعصب ها و دیدگاه های قالبی را کنار بگذاریم.
- در ایجاد دوستی پیشقدم باشیم.
- مهارت های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید.
- اختلاف ها را بپذیرید و به آن جنبه ی ارزشی ندهید.

ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی خوابگاهی جنبه های متعدد و مختلفی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و بخصوص هم اتاقی ها، مشارکت در فعالیتهای زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیتهای مقابل و بامشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می آید..

راه حل هائی برای بهبود ارتباط با هم اتاقی ها:

بهتر است از همان ابتدا با عده ای که قرار است هم اتاق شوید ، نشست و راجع به آن چه باید

مدیریت مالی در زندگی دانشجویی

فصلنامه علمی تخصصی ذهن زیبا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی
مدیر مسئول: دکتر رضامراد صحرایی
سر دبیر: دکتر حسین سلیمی
صفحه آرایی و گرافیک: ساناز صفردوست
همکاران این شماره: پذیره هدایتی، زیبا عزیزی، طاهره حسینی، فاطمه محمد صادق، سیدقاسم خامسی
چاپ و انتشار: چاپخانه دانشگاه علامه طباطبائی
آدرس: خیابان ولی عصر (عج)، بالاتر از سه راه شهید بهشتی، کوچه نادر، پلاک ۵، طبقه اول
تلفن تماس: ۸۸۷۰۹۴۲۱
رایانامه (ایمیل): counseling_allame@atu.ac.ir

باز کن پنجره ها را

باز کن پنجره ها را، که نسیم روز میلاد اقاکی ها را جشن می گیرد، و بهار، روی هر شاخه، کنار هر برگ، شمع روشن کرده است. همه ی چلچله ها برگشتند، و طراوت را فریاد زدند. کوچه یکپارچه آواز شده است، و درخت گیلاس، هدیه ی جشن اقاکی ها را، گل به دامن کرده است باز کن پنجره ها را ای دوست! هیچ یادت هست، که زمین را عطشی وحشی سوخت؟ برگ ها پژمردند؟ تشنگی با جگر خاک چه کرد؟ هیچ یادت هست، توی تاریکی شب های بلند، سیلی سرما با خاک چه کرد؟ با سر و سینه ی گل های سپید، نیمه شب، باد غضبناک چه کرد؟ هیچ یادت هست؟ حالیا معجزه ی باران را باور کن! و سخاوت را در چشم چمن زار ببین! و محبت را در روح نسیم، که در این کوچه ی تنگ، با همین دست تهی، روز میلاد اقاکی ها جشن می گیرد. خاک، جان یافته است. تو چرا سنگ شدی؟ تو چرا این همه دلتنگ شدی؟ باز کن پنجره ها را... و بهاران را باور کن! باز کن پنجره ها را... و بهاران را باور کن! شعر فریدون مشیری

هزینه های پوشاک و ...
- قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه های تفریحی و ذوقی کنار بگذارید.
- آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه های فصلی خود را بدانید، می توانید بر طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی، خرید کتاب و ... باشید و از قبل شروع به پس انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید.
- در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوراً کمک بگیرید. در این شرایط نزدیکان خود را در جریان بگذارید. علاوه بر خانواده، از خدمات امور دانشجویی، اداره رفاه، مددکاری و ... کمک بگیرید. چون اگر دیر اقدام کنید، ممکن است مشکلات دیگری نیز پیدا کنید.
- اداره رفاه و خدمات امور دانشجویی معمولاً وام هایی را در اختیار دانشجویان می گذارند. اطلاعاتی در خصوص این واحدها و شرایط وام آنها بدست آورید تا در مواقع لزوم بتوانید از آنها کمک بگیرید.
- در جستجوی کار باشید. بعضی از دانشجویان همزمان با تحصیل کار می کنند. بعضی از قسمت های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید تا در مواقع لزوم از آنها استفاده کنید. برخی از اساتید در پروژه ها و کارهای خود نیاز به همکاری دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می کند، بلکه شما اطلاعات زیادی را در مورد کارهای عملی و پروژه های علمی می آموزید.
- در بیرون دانشگاه بدنال کارهای نیمه وقت باشید. تدریس خصوصی یکی از کارهای بسیار رایج دانشجویان است که با شرایط آنان از نظر وقت هماهنگی دارد. علاوه بر آن مقاله نویسی، ترجمه و ... بسیاری از کارهای نیمه وقت هستند که با شرایط دانشجویی شما هماهنگی دارند. در این زمینه فعال باشید، جوینده یابنده است. منفی یافی را کنار بگذارید.
- صرفه جو باشید. در فرهنگ ما صرفه جویی بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خسیس بودن تفاوت دارد. بسیاری از هزینه ها را می توان با صرفه جویی کاهش داد.

در پی کار دانشجویی هستید؟

دانشجویانی که علاقمندند در کنار تحصیل به کار دانشجویی نیز مشغول باشند میتوانند از دو طریق اقدام نمایند:
اگر در خوابگاه زندگی می کنید با مراجعه به مسئول خوابگاه درخواست کار دانشجویی نمایید کارهایی از قبیل مسئول اموراتاق کامپیوتر، مسئول اتوماسیون، مسئول اوراق، مسئول واحد فرهنگی، رابط مشاور، مسئول تربیت بدنی، رابط مرکز بهداشت، کمک مسئول روز و شب و غیره. اما اگر دانشجویی تهرانی هستید با مراجعه به امور دانشجویی دانشکده بر اساس توانمندیهای خود درخواست کارهایی از قبیل امور مربوط به کتابخانه، فصلنامه، کانون ها و غیره نمایید.

کم هزینه ترین لذت های دنیا

گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.
سعی کنیم بیشتر بخندیم.
تلاش کنیم کمتر گله کنیم.
با تلفن کردن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.
گاهی هدیه هایی که گرفته ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.
بیشتر دعا کنیم.
هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.
قدر این که پایمان نشکسته است را بدانیم.
سعی کنیم با حداقل یک ویژگی منحصر به فرد با بقیه فرق داشته باشیم.
با حیوانات و سایر جانداران مهربان باشیم.
از تفکر درباره تناقضات لذت ببریم.
در یک روز برفی با خانواده آدم برفی بسازیم.
احساس خود را در باره زیبایی ها به دیگران بگوئیم.
بدون آن که مقصد خاصی داشته باشیم پیاده روی کنیم.
در جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
رنگها را بشناسیم و از آنها لذت ببریم.
وقتی از خواب بیدار می شویم، زنده بودن را حس کنیم.
زیر باران راه برویم.
چند بازی و سرگرمی مانند شطرنج و... را یاد بگیریم.
- اگر توانستیم گاهی کنار رودخانه بنشینیم و در سکوت به صدای آب گوش کنیم.
هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم.
به دنیای شعر و ادبیات نزدیک تر شویم.
گاهی از دیدن یک فیلم در کنار همه اعضای خانواده لذت ببریم.
تماشای گل و گیاه را به چشمان خود هدیه کنیم.

هنگامی که با خانواده زندگی می کنیم متوجه چگونگی تامین هزینه های زندگی نمی شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده این هزینه ها خود را نشان می دهند. تامین مخارج زندگی روزانه شامل خورد و خوراک، شست و شو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه زندگی روزانه، هزینه کلاس ها، برنامه ها و فعالیت های مختلف، هزینه رفت و آمد و ... از جمله چنین مواردی است.
این موضوع زمانی اهمیت می یابد که خانواده با مشکلات و محدودیت های مالی مواجه باشد و یا از اینکه مخارجی را بر خانواده تحمیل کنیم، احساس گناه و عذاب وجدان داشته باشیم و به همین دلیل مایل نباشیم از خانواده کمک بیشتری طلب کرده یا مخارج بیشتری بر خانواده تحمیل کنیم. یکی از مهارت هایی که می تواند ما را در این زمینه کمک کند، مهارت مدیریت مالی است.
از آنجایی که شروع زندگی دانشجویی، تا حدی شروع یک زندگی مستقل نیز هست بهتر است که مهارت مدیریت مالی را بیاموزید و تمرین کنید.

بدین منظور می بایست به نکات زیر توجه داشته باشید:

- به یاد داشته باشید که هر انسانی نیاز دارد مدیریت مالی صحیحی داشته باشد چون منابع درآمد نسبت به هزینه ها محدودیت دارند.
- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته های او کافی نیستند. بنابراین خواسته ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.
- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید. فهرستی از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود هزینه های زندگی شما چقدر است.
- مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند، جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه های رفت و آمد و هزینه های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.
- نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. بر اساس آنچه در مورد هزینه های خود می دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید. در چه زمانی چه خرج هایی وجود دارد؟ چه منابع مالی برای آنها دارید؟
- همیشه مبلغی پول برای موارد اضطراری و اورژانس کنار بگذارید.
- برای کاهش مخارج زندگی روزانه بهتر است با هم اتاکی ها و دوستان خود مشترکاً عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می شود که خرج ها را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضا تقسیم می شود.
- متعادل عمل کنید. یعنی تا آنجا که می توانید برای فعالیت های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید. مثلاً قسمتی را برای هزینه های جاری و روزانه، هزینه های فصلی، هزینه های غیر منتظره،