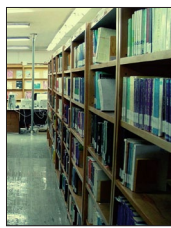




ویژگی های تحصیل در دانشگاه

زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و هنری نیز مشارکت فعالی داشته باشند ...

صفحه ۸



معرفی کتابخانه مرکزی دانشگاه

در سال ۱۳۶۴ با ادغام چند کتابخانه مرکز آموزش عالی در زمینه علوم انسانی، کتابخانه‌های دانشگاه علامه طباطبائی فعالیت‌های خود را تداوم بخشیدند ...

صفحه ۴



دانشجویان عزیز، موفقیت شما را در کنکور ۹۳ تبریک می گوئیم

به خانواده دانشگاه علامه طباطبائی خوش آمدید

دین زیبا مهرماه ۹۳ ویژه نامه ورودی ها

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 دانشگاه‌ها گذرانده اند و بافضای 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 رسانی‌ها به اشکال مختلف (مکتوب یا الکترونیکی) ممکن است صورت پذیرد که مسلماً چنین تلاش‌هایی برای دانشجو کمک کننده است.

مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی با انتشار این ویژه نامه برای دانشجویان ورودی جدید، سعی نموده است برخی از اطلاعات ضروری برای ادامه تحصیل و شناخت دانشگاه راتهیبه و در اختیار دانشجویان قرار دهد.

سخن سردبیر

گاهی برای پاسخ به این سوال که «مشاوره چیست» سردرگم می شویم و تصور می کنیم تنها در بروز مشکلات یا اختلالات روانی باید از این خدمات کمک گرفت.

اما خودمانی تر بگوییم که مشاوره فرآیند یاری رسانی، به شکل فردی یا گروهی است که در آن مشاور متخصص (با استفاده از مهارت‌های لازم) به تسهیل تصمیم گیری و حل و یا کاهش مشکلات روان شناختی افراد مراجعه کننده کمک می کند.

این کار با دادن اطلاعات، راهنمایی و مشاوره، حمایت، مشورت، میانجی گری یا مصالحه، ارتقاء خودیاری و خودمراقبتی و... انجام می شود.

در زندگی دانشجویی با چه تصمیماتی مواجه هستید؟ انتخاب رشته تحصیلی، ازدواج، شغل، انتخاب دوست از مهم ترین انتخاب‌هاست اما شما طی تحصیل با انتخاب‌های مختلفی مواجه هستید که لازم است با کسی مشورت کنید.

گاهی دانشجویان در مشورت گرفتن کمک آنقدر تعلل و امساک می کنند که ممکن است اوضاع سخت تر شود. باید خدمتتان بگوییم که زمانه اعتماد نکردن به مشاوره سپری و فرهنگ استفاده از آن روز به روز بهتر شده و هیچکس از مشورت زیان ندیده است.

یکی از ویژگی‌های ارائه این خدمات در دانشگاه، رایگان بودن و محرمانه ماندن آن است؛ ما به شما اطمینان می دهیم که هر آنچه نزد مشاور بگویید، محرمانه خواهد ماند و هدف تنها کمک به تسهیل و کاهش مشکلات و ایجاد امیدواری بیشتر است تا زندگی تحصیلی خود را با موفقیت سپری کنید.

معرفی مسئولان و مدیران

دانشگاه و دانشکده ها

آشنایی با ریاست، معاونین و مدیران محترم واحدهای ستادی دانشگاه؛ و همچنین مسئولین دانشکده‌ها (به انضمام عکس) و مدیر گروه‌های آموزشی به اضافه آدرس و شماره تماس دانشکده‌های مختلف و سایر اطلاعات مفید مربوط به آن...

صفحه ۲



آشنایی با

اداره رفاه دانشجویان

اداره 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 صندوق به این دانشگاه اختصاص می دهد از مزایای آن استفاده نمائید و ...

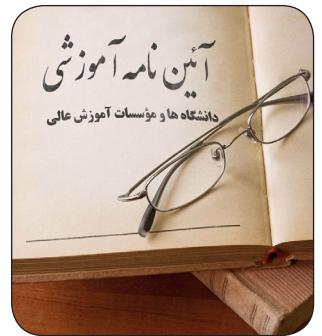
صفحه ۶



برخی نکات مهم از آئین نامه آموزشی دانشگاه ها

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 ...

صفحه ۷



مدیریت مالی در زندگی دانشجویی

هنگامی که با خانواده زندگی می کنیم، متوجه چگونگی تأمین 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. تأمین مخارج زندگی روزانه شامل ...

صفحه ۱۲



www.moshaver.atu.ac.ir



دانشگاه علامه طباطبائی
معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره

رویشی دوباره در فصلی تازه

خدمات مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی

• مشاوره در زمینه افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری و...

• مشاوره پیش و پس از ازدواج

• مشاوره تحصیلی و شغلی

• مشاوره خانواده

• مشاوره گروهی و برگزاری کارگاه های آموزشی

• خدمات مددکاری اجتماعی

• خدمات روانپزشکی

• اجرای آزمون های روانشناختی (سنجش هوش، شخصیت، علائق و ...)

• ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره در خانه های دانشجویی

تلفن تماس: ۴۷-۴۴۷۳۷۶۴۵ ؛ نمابر: ۴۴۷۳۷۶۴۶

انتهای بزرگراه همت غرب، دهکده المپیک
پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، ساختمان مرکز مشاوره و سلامت



رئیس دانشگاه

نام: حسین
نام خانوادگی: سلیمی
مدرک تحصیلی: دکتری
رشته تحصیلی: روابط بین الملل
گروه آموزشی: روابط بین الملل
پست الکترونیکی: salimi@atu.ac.ir
تلفن تماس: ۳-۰۲-۴۴۷۳۷۶۰۴
فاکس: ۴۴۷۳۷۶۰۴



..... معاونین دانشگاه

نام و نام خانوادگی	رتبه علمی	رشته تحصیلی	سمت	پست الکترونیکی
دکتر نادر نعمت‌اللهی	دانشیار	دکترای آمار	معاون آموزشی	nematollahi@atu.ac.ir
دکتر رضامراد صحرایی	دانشیار	دکترای زبان‌شناسی	معاون دانشجویی	sahraei@atu.ac.ir
دکتر شجاع احمدوند	دانشیار	دکترای علوم سیاسی	معاون پژوهشی	ahmadvand@atu.ac.ir
دکتر عباس عباس‌پور	دانشیار	دکترای مدیریت منابع انسانی	معاون اداری و مالی	abbaspour@atu.ac.ir
دکتر غلامعلی کارگر	استادیار	دکترای تربیت بدنی	معاون عمرانی	lkaregar@yahoo.com
دکتر غلامرضا ذکیانی	دانشیار	دکترای فلسفه و حکمت اسلامی	معاون فرهنگی و اجتماعی	zakiany@yahoo.com



برخی مدیران واحدهای ستادی

دکتر سیدقاسم زمانی	سرپرست تحصیلات تکمیلی	شماره تماس: ۴۴۷۳۷۵۵۰
خانم حبیب‌الزاده	مدیر خدمات آموزشی	شماره تماس: ۹-۴۴۷۳۷۵۴۸
دکتر سیده‌هدی طاهری	رئیس کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد	شماره تماس: ۵۵۴۱۴۸۵۴
دکتر سارا کشگر	مدیر تربیت بدنی	شماره تماس: ۴۴۷۳۷۶۲۵
محمود مرتضائی فرد	مدیر خدمات دانشجویی	شماره تماس: ۸۷۱۲۱۳۹۶
دکتر زهره حسینی	سرپرست مرکز سلامت	شماره تماس: ۴۴۷۳۷۶۳۳
دکتر حجت‌اله الماسی	مدیر امور فرهنگی	شماره تماس: ۸۹۰۱۵۲۵
دکتر حسین سلیمی بجستانی	مدیر مرکز مشاوره	شماره تماس: ۴۴۷۳۷۶۴۶
مهندس مهدی علوی	سرپرست مرکز فن آوری اطلاعات	شماره تماس: ۴۴۷۳۷۵۳۳-۶

معرفه
مدیران
دانشگاه
علامه طباطبائی



دانشگاه ادبیات فارسی و زبان‌های خارجی و الهیات
رئیس دانشکده:
دکتر عباس‌علی وفايي
معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی:
دکتر حمیدرضا میرحاجی
معاون پژوهشی:
دکتر سید ضیاء‌الدین تاج‌الدین
مسئول آموزش: خانم جمیله ابوطالبی
مسئول امور دانشجویی: خانم محضر مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه فلسفه: دکتر حسین کلباسی
گروه ادبیات عرب: دکتر مجید صالح‌بک، گروه زبان انگلیسی: دکتر محمد خطیب، گروه زبان فرانسه: خانم دکتر مرجان فرجاه، گروه زبان اسپانیولی: دکتر نجمه شبیری، گروه مترجمی زبان انگلیسی:
دکتر حسین ملا نظر.
گروه علوم قرآن و حدیث: دکتر اشرفی، گروه ترکی استانبولی: دکتر بیک بابایی، گروه معارف اسلامی:
دکتر صالح حسن‌زاده.
گروه زبان چینی: دکتر مریم مرادی
گروه زبان شناسی: دکتر محمد دبیر مقدم، گروه زبان و ادبیات فارسی:
دکتر محمد حسن حسن‌زاده‌نیری، سرپرست گروه پژوهشی مطالعات بنیادین قرآن: حجت‌الاسلام محمد شعبان‌پور.
آدرس و شماره تلفن دانشکده:
بزرگراه شهید چمران، پل مدیریت، خیابان علامه طباطبائی جنوبی.
تلفن: ۹-۸۸۶۹۲۳۴۹
کدپستی: ۱۹۹۷۹۶۷۵۵۶

دانشکده اقتصاد، ریاضی و رایانه
رئیس دانشکده:
دکتر عباس شاکری
معاون آموزشی: دکتر تیمور محمدی
معاون آموزشی دانشکده آمار و ریاضی:
دکتر عبدالرحیم بادامچی‌زاده
معاون پژوهشی: عبدالرسول قاسمی
مسئول آموزش: خانم حسن‌زاده
مسئول امور دانشجویی: آقای جعفرزاده
مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه اقتصاد نظری:
دکتر مهنوش عبدالله‌میلانی
گروه برنامه‌ریزی و توسعه اقتصادی:
دکتر علی اصغر بانوئی
گروه اقتصاد بازرگانی:
دکتر جاوید بهرامی
گروه اقتصاد انرژی:
دکتر مسعود درخشان
گروه آمار: دکتر محمدرضا پورطاهری
گروه ریاضی:
دکتر محمود جلوداری ممقانی
گروه رایانه: دکتر محمدرضا اصغری اسکویی
آدرس و شماره تلفن دانشکده اقتصاد، ریاضی و رایانه:
خیابان شهید بهشتی، نبش خیابان شهید احمد قصاب
کدپستی: ۱۵۱۳۶۱۵۴۱۱
تلفن: ۶-۸۸۷۲۶۳۸۴

دانشکده آموزش عالی بیمه اگو
رئیس دانشکده:
دکتر آنوسا گودرزی
معاون پژوهشی:
دکتر مرتضی اعلا‌باف صباغی
مسئول آموزش: خانم زهرا کرملو
مدیر گروه رشته بیمه اگو:
دکتر رضا افقی
آدرس و شماره تلفن دانشکده آموزش عالی بیمه اگو:
تهران خیابان شهید دکتر بهشتی، خیابان خالد اسلامبولی (وزرا)، کوچه هفتم، شماره ۱۴
کدپستی: ۱۵۱۳۷۱۵۴۱۱
تلفن: ۸۸۷۲۶۳۲۷-۴۹-۸۸۷۱۶۰۴۹
۸۸۷۲۵۲۱۴-۸۸۷۲۵۲۱۴

دانشکده حسابداری و مدیریت
رئیس دانشکده:
دکتر لعل‌الف
معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی:
دکتر حمید ضرغام
معاون پژوهشی و تحصیلات تکمیلی:
دکتر قاضی نوری
مسئول آموزش: خانم صدیقه مهربانی
مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه مدیریت بازرگانی:
دکتر سیدعلی اکبر افجه‌ای
گروه مدیریت جهانگردی:
دکتر مهدی کروی
گروه مدیریت صنعتی: دکتر تقوا
گروه مدیریت دولتی و کارآفرینی:
دکتر حبیب رودساز
گروه حسابداری: دکتر علی تقفی.
آدرس و شماره تلفن دانشکده حسابداری و مدیریت:
انتهای اتوبان شهید همت غرب، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه، ساختمان B۲
کدپستی: ۱۴۳۴۸۶۳۱۱۱
تلفن: ۱۴-۸۸۷۳۱۱۶ الی ۸۸۷۰۰۱۱

دانشکده حقوق و علوم سیاسی
رئیس دانشکده:
محمدرضا علومی زیدی
معاون آموزشی: دکتر ویژه
مسئول آموزش: خانم معصومه سوری
مسئول امور دانشجویی: خانم آقاریعی.
مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه حقوق عمومی و بین‌الملل:
دکتر مهدی رضایی
گروه حقوق خصوصی و اقتصادی:
دکتر محمدرضا پاسبان
گروه حقوق جزا و جرم‌شناسی:
دکتر حسنعلی مودن‌زادگان
گروه علوم سیاسی: دکتر غلامعلی رهبر
گروه روابط بین‌الملل:
دکتر اصغر جعفری ولدانی
آدرس و شماره تلفن دانشکده حقوق و علوم سیاسی:
انتهای اتوبان شهید همت غرب، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه، ساختمان B۲
کدپستی: ۱۴۱۵۵۸۴۷۷
تلفن: ۴۴۷۳۷۵۱۰-۱۹-۴۴۷۳۷۵۹۱

دانشکده علوم اجتماعی
رئیس دانشکده:
دکتر محمدحسین پناهی
معاون آموزشی: دکتر ابوالقاسم فاتحی
معاون پژوهشی: دکتر محمد شیخی
معاون اداری و مالی: دکتر عالی‌زاد
مسئول آموزش: خانم رقیه خدایی
مسئول امور دانشجویی:
آقای ملا احمدی.
مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه پژوهشگری اجتماعی:
دکتر اردشیر (علی) انتظاری
گروه مددکاری اجتماعی:
دکتر حسین یحیی‌زاده پیرسرای
گروه برنامه‌ریزی اجتماعی:
دکتر محمود جمعه‌پور
گروه تعاون و رفاه اجتماعی:
دکتر سیدسعیدوصالی
گروه ارتباطات اجتماعی:
دکتر سیدمحمد مهدی‌زاده
گروه مطالعات زنان:
محمد تقی کرمی‌قهی
آدرس و شماره تلفن دانشکده علوم اجتماعی:
خیابان دکتر شریعتی، سه راه ضرابخانه، خیابان شهید داوود گل نبی (کتابی)، نبش کوچه ناصری، قبل از میدان کتابی پلاک ۱۱
کدپستی: ۱۵۱۳۶-۱۵۴۴۹
تلفن: ۴-۲۲۲۲۳۰۰۱

دانشکده تربیت بدنی
رئیس دانشکده:
دکتر حبیب هنری
معاون آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشکده: آقای دکتر غفوری فرد
مسئول آموزش: آقای دکتر موحدی
مسئول پژوهشی: آقای قصولی
مدیر گروه مدیریت ورزشی:
آقای دکتر شهبالی
مدیر گروه رفتار حرکتی: دکتر زارعیان
مدیر گروه آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی: آقای دکتر بلوچی
آدرس دانشکده تربیت بدنی:
ضلع غربی استادیوم آزادی، روبروی هتل المپیک دانشگاه تربیت بدنی
دانشگاه علامه طباطبائی
کدپستی: ۱۴۸۹۶۸۴۵۱
تلفن: ۳۰-۴۴۱۱۸۶۲۹

دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
رئیس دانشکده:
دکتر احمد برجعلی
معاون آموزشی: دکتر محمدرضانیلی
معاون پژوهشی: دکتر فرامرز مهربانی
معاون اداری و مالی دانشجویی:
دکتر شریفی درآمدی
مسئول آموزش:
آقای غلامرضا غفوریان.
مسئول امور دانشجویی: آقای پسر علی.
مدیران گروه‌های آموزشی:
گروه سنجش و اندازه‌گیری:
دکتر نورعلی فرخی
گروه روان‌شناسی تربیتی:
دکتر اسماعیل سعیدی‌پور
تکنولوژی آموزشی:
دکتر اسماعیل زارعی‌زوارکی
مدیریت و برنامه‌ریزی آموزشی:
دکتر حسن ملکی
روانشناسی کودک‌کان‌استثنائی:
دکتر شهبلا پزشکی
روانشناسی بالینی و عمومی:
دکتر حسین اسکندری
گروه راهنمایی و مشاوره:
دکتر کیومرث فرحبخش
گروه آموزشی علم اطلاعات و دانش‌شناسی: دکتر عصمت مؤمنی
آموزش و پرورش و فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی: آقای دکتر بهشتی
مدیر گروه آموزش و پرورش:
خانم دکتر فیاضی
آدرس و شماره تلفن دانشکده:
بلوار دهکده المپیک، تقاطع بزرگراه شهید همت غرب، ساختمان B۳
تلفن: ۱۹-۴۴۷۳۷۵۱۰

شادی مین
در چهره اش نمایان
و اندوهش
در قلبش
پنهان است ...
حضرت علی (ع)

هدف اصلی کتابخانه مرکزی، گردآوری منابع علمی و آموزشی و اشاعه اطلاعات در جهت تقویت برنامه های آموزشی و پژوهشی دانشگاه است.

آشنایی با کتابخانه مرکزی دانشگاه علامه طباطبائی

کارشناسی ارشد و دکتری فارسی و انگلیسی دفاع شده در دانشگاه است.

هدف اصلی کتابخانه مرکزی، گردآوری منابع علمی و آموزشی و اشاعه اطلاعات در جهت تقویت برنامه های آموزشی و پژوهشی این دانشگاه است.

از وظایف کتابخانه مرکزی دانشگاه می توان به موارد زیر اشاره کرد:

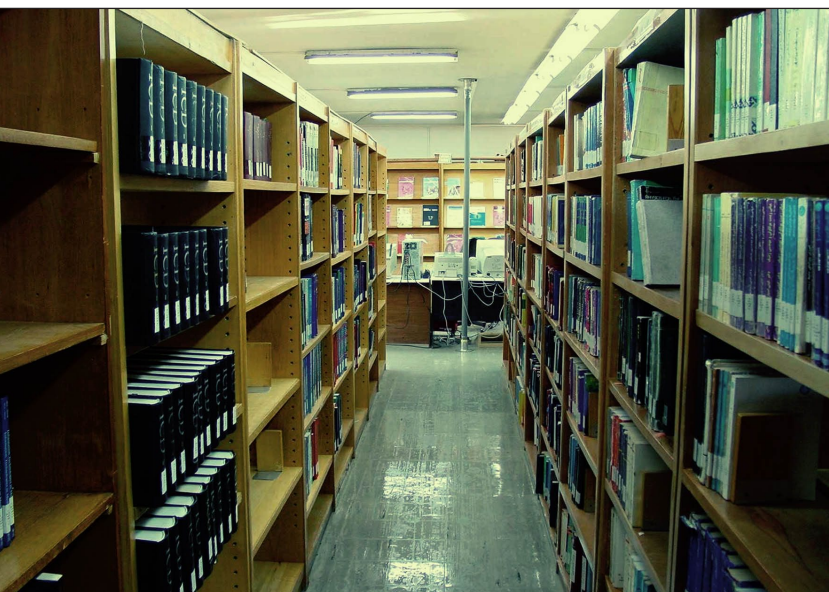
- گردآوری منابع علمی چاپی و الکترونیکی
- سازماندهی منابع
- اطلاع رسانی به روشهای گوناگون
- مشارکت در طرح های ملی اطلاع رسانی و اشتراک منابع
- مکانیزه کردن فعالیت های کتابخانه ای جهت سرعت بخشیدن به ذخیره و بازیابی اطلاعات
- ایجاد زمینه های مناسب برای مشارکت در سیستم های بین المللی اطلاع رسانی

- کتابخانه دانشکده ادبیات و زبان خارجه
- کتابخانه دانشکده اقتصاد
- کتابخانه دانشکده حقوق و علوم سیاسی
- کتابخانه دانشکده حسابداری و مدیریت
- کتابخانه دانشکده علوم اجتماعی
- کتابخانه دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی
- کتابخانه دانشکده اکو
- کتابخانه دانشکده تربیت بدنی



بر اساس تشکیلات مصوبه سال ۱۳۶۸، تمام کتابخانه ها بطور غیر متمرکز فعالیت می کنند و کتابخانه مرکزی به دلیل رسالت آموزشی و پژوهشی خود بطور نیمه متمرکز با کتابخانه های دانشکده های همکاری و ارتباط دارد و سعی می کند در تعیین خط مشی ها و هماهنگ نمودن فعالیت ها به آنها یاری رساند.

در حال حاضر، کتابخانه مرکزی دانشگاه دارای مدرک چاپی، مدرک الکترونیکی (شامل کتاب و مقاله)، و بیش از ۱۴۰۰۰ عنوان پایان نامه



شده است و در وب سایت کتابخانه به نشانی: http://172.17.52.7:8085/jspui

قابل دسترسی است. از طریق این کتابخانه دیجیتال می توان به متن کامل کتاب های دانشگاهی انگلیسی که عمدتاً از ناشران معروف جهان هستند، دسترسی یافت.

• بانک اطلاعاتی گنجینه

دسترسی به مقالات روزنامه های کثیرالانتشار کشور از طریق نرم افزار گنجینه محقق شده است. برای دسترسی به این مقالات بایستی به طور حضوری به کتابخانه مرکزی مراجعه کرد.

• پایگاه magiran: مجلات علمی کشور

برای دسترسی دانشجویان و استادان گرامی به مقالات علمی فارسی، اشتراک پایگاه مگ ایران نیز خریداری شده است. دانشجویان و اساتید گرامی می توانند با حضور در کتابخانه های دانشگاه و یا دیگر قسمت های دانشگاه که دسترسی به اینترنت دارند، وارد سایت www.magiran.com بشوند و مقالات خود را جستجو و دانلود نمایند.

• نمایه: پایگاه روزنامه ها و مجلات کشور

نرم افزار الکترونیک نمایه به عنوان مکمل مجموعه نشریات چاپی در کتابخانه های دانشگاه مورد استفاده می شود، نمایه نرم افزاری است جامع که اکثر مقالات، روزنامه ها و مجلات منتشر شده در کشور را در بر می گیرد. پس از جستجوی مطالب مورد نیاز

ده توصیه حفاظتی مفید

- ۱- بر روی گوشی تلفن همراه خود حتماً کد حفاظتی بگذارید.
- ۲- سعی نمائید بلوتوث خود را همیشه خاموش نگه دارید.
- ۳- عکس و فیلم های خود را در سایت های فیلتر شده قرار ندهید.
- ۴- هر گونه تماس، پیامک و ایمیل مشکوک را به حراست دانشگاه اطلاع دهید.
- ۵- بعد از استفاده از ایمیل خود، فراموش نکنید که حتماً از آن خارج شوید.
- 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- عکس و فیلم های شخصی و محرمانه خود را در ایمیل تان بار گذاری نگذارید.
- ۹- صرفاً در اردو هایی شرکت نمائید که از طرف معاونت دانشجویی دانشگاه برگزار می گردد.
- ۱۰- مراقبت نمائید تا به بهانه ازدواج، در دام فریبکاران گرفتار نشوید.

آشنایی با نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه



مسئول نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علامه طباطبائی:

حجت الاسلام والمسلمین مرتضی شهمیری معاون نهاد رهبری: حجت الاسلام والمسلمین علی سلگی مدیر اجرایی و عامل ذی حساب نهاد رهبری: جناب آقای اکبر آخوندی . شماره تماس: ۴۴۷۲۳۵۵۶ فکس: ۴۴۷۲۳۵۵۷

سایت نهاد رهبری: www.allameh.masjedun.com

آدرس دفتر مرکزی نهاد رهبری: انتهای بزرگراه همت، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، سازمان مرکزی.

- برگزاری جلسات هم اندیشی استادان.
- برگزاری کرسی های آزاد اندیشی، نقد و مناظره.
- برگزاری نشست های علمی و معرفتی با عنوان حلقه های معرفت در دانشکده ها و خانه های دانشجویی.
- برگزاری نمایشگاه های فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و مذهبی مختلف.
- انتشار ماهنامه، گاهنامه و ویژه نامه های مناسبی .
- برگزاری جشنواره ها و مسابقات فرهنگی.
- اعزام مبلغین به دانشکده ها و خانه های دانشجویی.
- همکاری با تشکل ها و کانون های دانشجویی.
- برگزاری مراسم ازدواج دانشجویی.
- فعالیت در فضای نشریات مکتوب و مجازی.

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 دانشگاه ها به شکل نمادین، به منظور توسعه و تعالی معنویت، ارتقاء فرهنگ ازدواج آگاهانه و آسان برگزار می گردد.

دانشجویان واجد شرایط می توانند در زمان های مشخص شده، ثبت نام نموده و از سفر معنوی مشهد بهره مند گردند. ضمناً دانشجویان از کارگاه های آموزشی ویژه زوجین استفاده می نمایند.

نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه ها حسب عنایت و دستور حضرت آیت الله خامنه ای (مدظله العالی) با هدفی متعالی و در راستای ایجاد دانشگاه مؤمن 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، تشکیل گردید که در کلیه دانشگاهها و مراکز آموزش عالی به انجام وظایف مصرح در اساسنامه می پردازد.

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

- ۱- تأکید 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 فعالیت های سیاسی، اجتماعی و فرهنگی در سطح جامعه و دانشگاه ها.

معرفی برخی برنامه های نهاد نمایندگی مقام

معظم رهبری دانشگاه علامه طباطبائی (ره) - برگزاری همایش، نشست ها و کارگاه های آموزشی. - برگزاری دوره های ضیافت اندیشه استادان .

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

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



تقویم ۶ ماهه دوم سال ۱۳۹۳

ارائه خدمات راهبردی و مشاوره در زمینه های تحصیلی، شغلی و خانوادگی

شماره های تماس با مرکز: تلفن: ۰۲۱-۴۴۷۳۳۶۴۵-۴۷ : شماره (کس): ۰۲۱-۴۴۷۳۳۶۴۶

پست الکترونیکی مرکز مشاوره: moshaver@atu.ac.ir انتهای بزرگراه همت غرب، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه علامه طباطبائی

نشانی پورتل (سایت) مرکز: moshaver.atu.ac.ir

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.
- به محورهای پژوهشی بومی و اولویت های اعلام شده توسط مرکز و مؤسسات ذیربط توجه نمایند.
- در ارتقاء سطح کیفی پژوهش های در داخل و خارج کشور مشارکت داشته باشند.
- به متدولوژی امور پژوهشی در طرح ها، پایان نامه ها و سایر امور پژوهشی توجه کنند.
- در عرصه های مختلف پژوهشکده ها، مراکز پژوهشی و سایر امور پژوهشی دانشگاه مشارکت نمایند.

Calendar for months: مهر (September/October 2014), آبان (October/November 2014), آذر (November/December 2014). Includes days of the week and dates.

Calendar for months: دی (December 2014/January 2015), بهمن (January/February 2015), اسفند (February/March 2015). Includes days of the week and dates.

اطلاعات جامع دانشجویی در سایت معاونت دانشجویی دانشگاه
برای بهره مندی هرچه بهتر از تسهیلات رفاهی برای دانشجویان گرامی منظور شده است.

آشنایی با اداره رفاه دانشجویی



■ اداره رفاه دانشجویان دانشگاه، همانند پُل ارتباطی بین عزیزان دانشجو و صندوق رفاه دانشجویان وزارت علوم تحقیقات و فناوری بوده و شما می توانید به نسبت اعتبارات وام ها 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 لازم است نسبت به تکمیل فرم تعهد نامه محضری، مربوط به بازپرداخت وام ها اقدام نماینده
مدت استفاده از وام ها
برای دانشجویان مقطع کارشناسی حداکثر ۸ نیمسال تحصیلی، کارشناسی ارشد حداکثر ۴ نیمسال تحصیلی و دکتری حداکثر ۸ نیمسال تحصیلی خواهد بود.
وام های ویژه دانشجویان دوره روزانه غیر شاغل و غیر بورسیه:
۱- وام های تحصیلی و مسکن
۲- وام ضروری
۳- وام دانشجویان ممتاز و نمونه
۴- وام ودیعه مسکن متاهلی

وام شهری و ویژه دانشجویان دوره شبانه

دانشجویان دوره شبانه پس از تکمیل پرونده دانشجویی و درخواست تقاضای وام برای هر ترم به صورت جداگانه، می توانند بخشی از شهریه تحصیلی خود را به صورت وام با کارمزد ۴ درصد تأمین نمایند و در پایان تحصیلات با پرداخت ۱۰درصد از کل بدهی مابقی را به صورت دفترچه اقساط پرداخت نمایند.در صورت انتقال دانشجویان نوبت دوم (شبانه) به دوره روزانه می بایست نسبت به پرداخت کل بدهی به همراه کارمزد مربوطه بطور یکجا اقدام نمایند.

نحوه استفاده از تسهیلات رفاهی
دانشجویان عزیز پس از ثبت نام و انتخاب واحد و همزمان با شروع کلاس‌های درس بر اساس اطلاعات‌های اعلام شده به امور دانشجویی دانشکده‌ها جهت تشکیل پرونده دانشجویی مراجعه و نسبت به تکمیل تقاضانامه وام تحصیلی و مسکن و غیره اقدام نمایند.
بدیهی است آئین نامه‌های اعطای وام دانشجویی توسط صندوق رفاه دانشجویان به طور مفصل در تابلوی اعلانات آگهی خواهد شد.
لذا دانشجو موظفاست که قبل از تکمیل تقاضانامه، آئین نامه‌های مذکور را به دقت مطالعه و در صورت واجد شرایط بودن به مسئول امور دانشجویی دانشکده مراجعه و تقاضانامه 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 وام‌های صندوق بهره‌مند می‌شوند،

شرایط و ضوابط باز پرداخت
دانشجویان از تاریخ فارغ التحصیلی ۹ ماه فرصت دارند تا نسبت به تقسیط بدهی تحصیلی خود با پرداخت ۱۰درصد از کل بدهی اقدام نمایند.
در غیر این صورت پس از گذشت ۹ ماه، دانشجویان ملزم به پرداخت کل بدهی خود می‌باشند.
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.swfir** مراجعه نمایند.

در ضمن اطلاعات جامع دانشجویی در سایت معاونت دانشجویی دانشگاه، برای بهره مندی هرچه بهتر از تسهیلات رفاهی برای دانشجویان گرامی منظور شده است. ■

آیا می دانید ؟
برای هر ترم که نیاز به وام دارید، (از جمله وام تحصیلی یا شهریه) باید در خواست 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 نمایند. در غیر اینصورت با گذشت ۹ ماه از اتمام مقطع قبل، ملزم به پرداخت کل بدهی به صورت یک جا می شوید.

آن کسی که به بزرگترها احترام نگذارد و به کوچکترها محبت نکند، از ما نیست.
امام صادق(ع)
سال هشتم / شماره شانزدهم/ مهرماه ۱۳۹۳ / ۱۲ صفحه



■ بی شک رشد و بالندگی در هر زمینه‌ای 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 دانشجویان سبطره کلیدی و محوری از دید علمی بر تربیت بدنی و ورزش کشور دارند به نقش برجسته آنها اشاره نمود.
در فرایند مدیریت، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری‌های کلان، توجه به تربیت‌بدنی و ورزش به عنوان یکی از محورهای مهم کشور (به‌ویژه از دیدگاه سلامت جسمانی و روحی-روانی)، باید مورد توجه مسئولان و دست اندرکاران باشد. جمله مشهور «فقل سالم در بدن سالم است» توجیهی بر این مدعاست. با گسترش ورزش در بین احاد جامعه، نه تنها مردم از سلامتی جسمانی برخوردار خواهند بود، بلکه از شادابی، نشاط و سلامت روح و روان نیز بهره‌مند می‌شوند.
حال شما دانشجویان ارزشمند و آینده‌سازان کشور عزیزمان که به اهمیت تربیت بدنی اشراف دارید و حاکمیت تکنولوژی بر جامعه را کاملا درک می‌نمایند، شایسته است برای رسیدن به شادابی، نشاط و سلامت روح و روان از فرصت‌های فراهم شده توسط دانشگاه برای سلامتی خودتان استفاده‌نمایند.

فلذا تربیت‌بدنی دانشگاه علامه طباطبائی با هدف غنی‌سازی اوقات فراغت و ارتقای سطح سلامت جسمانی و روانی دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاه در حوزه‌های زیر فعال است:
۱. ورزش تفریحی
دانشجویان و کارکنان و اساتید دانشگاهی می‌توانند متناسب با برنامه‌های ارائه شده از طرف مدیریت تربیت‌بدنی در فعالیت‌های ورزشی مختلف به شرح زیر شرکت کنند:
کلاس‌های آموزش ورزش: در رشته‌های شنا، والیبال، بدمینتون، ایروبیک، بدنسازی با دستگاه، فوتبال، تنیس روی میز، کشتی و ...
گلدشت‌ها: در پایان هر هفته دانشجویان و دانشجویان در صورت تمایل می‌توانند در برنامه‌های گلگشت و کوه‌پیمایی که در دامن طبیعت زیبای اطراف شهر تهران برگزار می‌گردد، شرکت کنند.
کمپینگ: اقامت در طبیعت همراه با آموزش استقرار چادر، جهت‌یابی و سایر فعالیت‌های ضروری در محیط‌های طبیعی، از برنامه‌های مدیریت تربیت‌بدنی است که دانشجویان و دانشجویان امکان حضور در آن را در روزهایی از سال خواهند داشت.
فعالیت‌های ورزشی غیر رسمی: دانشجویان می‌توانند در ساعات آزاد خود و در زمان‌هایی که امکان ورزشی دانشگاه قابلیت بهره‌برداری دارند، با امانت گرفتن وسایل ورزشی، به فعالیت‌های ورزشی بپردازند.
شنای تفریحی : استفاده از استخر برای دانشجویانی که با فن شنا آشنایی دارند در ساعات تعیین شده، امکان پذیراست.

۲. کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی
شرکت در کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی ورزش به منظور افزایش اطلاعات عمومی در حیطه ورزش و سلامت برای دانشجویان امکان‌پذیر است.
۳. کلاس‌های مربیگری و داوری
دانشجویانی که از تبحر کافی در رشته‌های ورزشی مختلف برخوردارند، می‌توانند در دوره‌های مربیگری و داوری که مدیریت تربیت‌بدنی به همراه فدراسیون‌های مربوطه برگزار می‌کند، شرکت نموده و کارت تخصصی دریافت‌نمایند.

۴. سنجش سلامت جسمانی
مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی دانشگاه با هدف سنجش سلامت جسمانی و تشخیص و اصلاح ناهنجاری‌های عضوی، آماده‌ارائه خدمات به دانشجویان، کارکنان و اساتید دانشگاه می‌باشد.
۵. امکان ورزشی دانشگاه
امکان ورزشی دانشگاه که تحت نظارت مدیریت تربیت‌بدنی فعال هستند عبارتند از:
۱. مجموعه ورزشی پردیس مرکزی؛ شامل سالن چندمنظوره با سالن‌های اقماری تنیس روی میز، کشتی، تیر اندازی، بدنسازی با دستگاه، مرکز تندرستی و مشاوره ورزشی.
۲. مجموعه استخر و سونای دانشگاه : شامل استخر شنا، استخر درمانی، سونای خشک و سونای بخار و سالن بدنسازی.
۳. سالن چند منظوره دانشکده ادبیات.
۴. سالن چند منظوره به همراه سالن بدنسازی با دستگاه و زمین ورزش رویاز خوابگاه شهید همت.
۵. سالن چند منظوره دانشکده اقتصاد.
۶. سالن های بدنسازی واقع در خوابگاه‌های شهید عضدی، ولیعصر، مطهری، ارشاد و آشتیانی و...
۷. سالن چند منظوره ورزشی واقع در خوابگاه سلامت.

توصیه مدیریت تربیت بدنی به شما فرهیختگان
با شرکت در فعالیت‌های ورزشی منظم، سلامت جسمانی، روانی و روحیه نشاط و شادابی را به خودتان هدیه کنید.
مدیریت تربیت بدنی دانشگاه

ترامادول یک ماده ضد درد برای دردهای حاد یا مزمن، با شدت متوسط تا نسبتاً شدید است که تأثیر 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 اکزازپام، دیازپام، لورازپام و ... **بسیار خطرناک است؛** چرا که سبب اختلال و کاهش شدید اعمال و کنش های مغز و تنفس طبیعی می گردد.

حتی خشن ترین پدران نیز قلبی پُر مهر برای فرزندان در سینه دارند.
بلن پاسکال
سال هشتم / شماره شانزدهم/ مهرماه ۱۳۹۳ / ۱۲ صفحه

■ **ماده ۵-** آموزش در تمام دانشگاه های کشور مبتنی بر نظام واحدی است.
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 در صورت نظری ۱۷ ساعت، عملی (یا آزمایشگاهی) ۳۴ ساعت، کارگاهی (یا عملیات میدانی) ۵۱ ساعت، کار آموزی 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 نیم سال تحصیلی و عندالزوم 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 دوره های کاردانی: بین ۶۸ تا ۷۲ واحد. دوره های کارشناسی بیوسته 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 دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-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. تبصره۴- 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.

تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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 دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-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. تبصره۴- 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. تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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 دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-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. تبصره۴- 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. تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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.

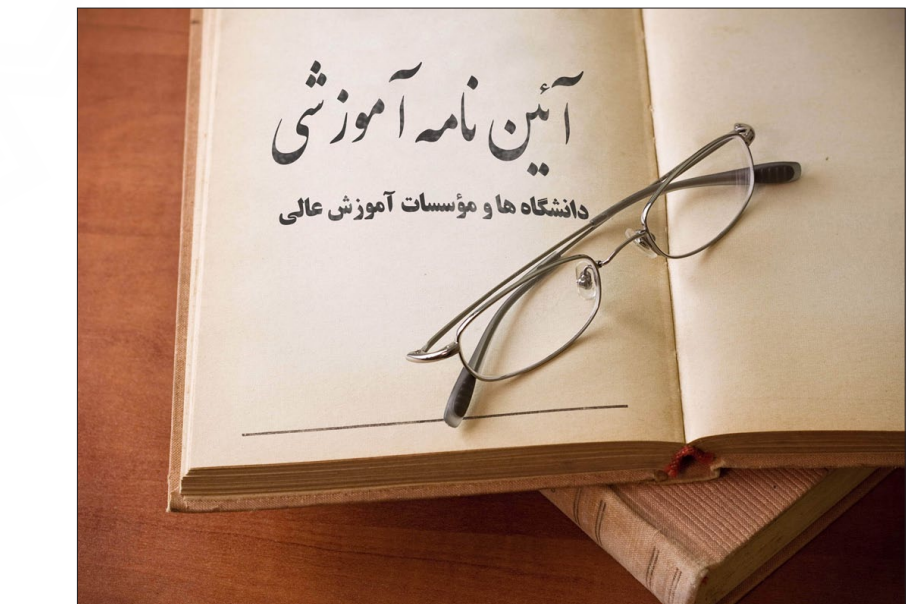
ماده ۱۱- هر دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-اگر دانشجویی در یک نیمسال میانگین کل نمراتش حداقل ۱۷ باشد، می تواند با نظر دانشگاه در نیمسال بعد حداکثر تا ۲۴ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۴- در مواردی که دانشجو برای فراغت از تحصیل حداکثر ۲۴ واحد باقی داشته باشد، حتی اگر مشروط باشد، با نظر دانشگاه می تواند تمامی واحدهای باقی مانده را در یک نیمسال انتخاب کند. تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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 دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-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. تبصره۴- 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. تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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 دانشجومی تواند در هر نیمسال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد درسی را انتخاب کند. تبصره۲-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. تبصره۴- 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. تبصره۳-ارائه دروس پیش نیاز دانشگاهی و چگونگی اجرای آنها در دانشگاه ها، از هر حیث مانند دروس مشابه سایر واحدهای آموزشی در رشته 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.

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

آشنایی با برخی نکات آئین نامه آموزشی دانشگاه ها و مؤسسات آموزش عالی



دو نیمسال متوالی یا متناوب از مرخصی تحصیلی استفاده کند.
ماده۲۴- 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.

ماده۲۵- ترک تحصیل بدون کسب اجازه از دانشگاه محل تحصیل، انصراف از تحصیل محسوب می شود و دانشجوی منصرف از تحصیل، حق ادامه تحصیل مقطع پایین تر در آن رشته دریافت کند.
ماده۲۶- 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 ۱۲ باشد در هر مرحله ای که باشد از ادامه تحصیل محروم می شود.
ماده۲۷- 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.

ماده۲۸- 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.

ماده۲۹- در صورتی که میانگین نمرات دانشجو در دوره‌های کارشناسی و کارشناسی ارشد پیوسته، در سه نیمسال متوالی یا چهار نیمسال متناوب و مقطع پایینتر در در آن رشته دریافت کند.

دانشجویان ممتاز (استعدادهای درخشان)
ماده ۱- دانشجویانی که می توانند از مزایای این آیین‌نامه بهره مند شوند، عبارتند از:
الف- برگزیدگان آزمون سراسری، با معرفی سازمان سنجش آموزش کشور

ب- برگزیدگان المپیادهای علمی دانش‌آموزی کشور با معرفی وزارت آموزش و پرورش (موضوع مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی با عنوان پذیرش دانش‌آموزان برگزیده در دانشگاه ها بدون شرکت در آزمون سراسری.

ج- برگزیدگان جشنواره های خوارزمی با معرفی سازمان پژوهشهای علمی و صنعتی ایران.
تبصره ۱- برگزیدگان آزمون سراسری موضوع بند الف، کسانی هستند که مجموع نمرات اکتسابی آن ها در آزمون سراسری حداقل دو نیم انحراف معیار از میانگین نمرات در گروه آزمایشی مربوط بالاتر باشد.

ماده ۴- دانشجوی ممتاز می تواند برخی از دروس عمومی و پایه را بنابه پیشنهاد استاد مشاور و تأیید مدیر گروه آموزشی مربوط، بدون شرکت در کلاس در ابتدای نیمسال تحصیلی امتحان دهد. این دروس جزو حد نصاب واحد های دانشجو در آن نیمسال تحصیلی منظور نمی گردد.

ماده ۵- دانشجوی ممتاز می تواند با تأیید استاد مشاور برخی از دروس مورد علاقه خود را با معرفی دانشکده محل تحصیل خود، در دانشکده یا دانشگاه دیگری بگذراند.

ماده ۱۲- دانشگاه می تواند با درخواست دانشجوی ممتاز برای تحصیل همزمان در دو رشته تحصیلی پس از تأیید استاد مشاور موافقت نماید. ■

هر چه دانشجوی مهارت‌های تحصیلی و مطالعه بیشتر و قوی تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می‌یابد.

تحصیل در دانشگاه



با آنکه زندگی دانشجویی محدود به تحصیل و درس خواندن نیست و دانشجویان باید در برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف مشارکت فعالی داشته باشند و به رشد شخصیت و مهارت‌های فردی خود بپردازند، این وجود، تحصیل و مطالعه یکی از برنامه‌های 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 مهارت‌های تحصیلی و مطالعه بیشتر و قوی تری داشته باشد، با صرف وقت و انرژی کمتر به پیشرفت و موفقیت تحصیلی بیشتری دست می‌یابد. مهارت‌های مطالعه، فنون ویژه ای هستند که از آنها



فرهنگ خوب

اما فرهنگ مشخصه‌هایی دارد که تعدادی از آنها عبارتند از :

- فرهنگ به شکل آگاه و ناآگاه یادگرفته می‌شود.
- فرهنگ‌ها از طریق ضرب المثله‌ها و ... می‌تواند منتقل شوند.
- قصه‌های قومی، اسطوره‌ها 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 نقطه‌ای از فرهنگ را دست بزنی 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 می‌دهد.
- بخش فرهنگی معطوف به مقوله‌های زیر است کتاب و مطبوعات، سینما و هنرهای نمایشی، ایرانگردی و جهانگردی، فعالیت‌های دینی و تبلیغی، رادیو و غیره.

■ باید فرهنگ سازی کنیم. چندین هزار بار

این جمله را شنیده‌اید؟ فرهنگ خوب چیست ؟

- ویلیامز معتقد است فرهنگ ایده پیچیده و گریزناپذیری است.

- هال معتقد است فرهنگ ارتباط است و ارتباط فرهنگ.

- گیلفورد معتقد است فرهنگ‌ها مسافرنده زیرا

نیروهایی وجود دارند که قدرتمندانه در فرهنگ نفوذ

می‌کنند مانند تلویزیون، ماهواره، اینترنت، توریسم

و غیره.

مهارت مدیریت زمان

منظور از مهارت مدیریت زمان، مجموعه مهارت‌ها، ابزار و تکنیک‌هایی است که برای زمانبندی بهینه انجام خواهیم داد. در زندگی دانشجویی، وقت و زمان، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد و با توجه به تنوع فعالیت‌های دوران دانشجویی، ضروری است دانشجویان با مهارت مدیریت زمان آشنا شوند. بدون مهارت مدیریت زمان مناسب، احتمال موفقیت دانشجو در دانشگاه به شدت کاهش می‌یابد و برعکس، آشنایی و تسلط دانشجو بر این مهارت، موفقیت وی را در فعالیت‌های مختلف، چند برابر افزایش می‌دهد.

مهارت مدیریت زمان، مجموعه‌ای از فعالیت‌های مختلف است که در این جا، تعدادی از مهم‌ترین آن‌ها معرفی می‌شوند:

- تعیین اهداف برای نیمسال تحصیلی
- تهیه فهرست کارها
- اولویت بندی کردن
- اصول برنامه ریزی
- تجربه رایج بسیاری از دانشجویان، برنامه ریزی‌هایی است که به واقعیت در نمی‌آیند و معمولاً خود، عاملی برای سرزنش و احساس شکست برخی از دانشجویان است. ایراد اساسی که در این برنامه ریزی‌ها وجود دارد آن است که اصولاً نه واقع بینانه، نه عملی، بلکه بسیار ایده‌آلی تنظیم شده‌اند. واقعیت آن است که آنچه باید سرزنش شود، برنامه غیرواقع بینانه دانشجویست نه خود دانشجو!

ضرورت هدفمندی در زندگی

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

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 دانی‌ها و آگاهی‌هایی است که مسیر کارها و نتیجه آن را مشخص می‌کند.

به یاد داشته باشیم آینده مکانی نیست که آنجا می‌رویم. آینده جایی است که ما آن را می‌سازیم. راهپایی که به آینده ختم می‌شوند یافتنی نیستند بلکه ساختنی‌اند.

و تلویزیون، کتابخانه‌ها، کانون‌های فرهنگی و ... که همه اینها می‌تواند مبنایی برای تحلیل محتوای فعالیت‌های 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 می‌باشد. دفاتر این کانون در همه دانشکده‌ها (به جز دانشکده مدیریت و بیمه آکو) دایر می‌باشد. کارگاه‌ها و مسابقات مختلف مرتبط با قرآن را برگزار می‌نماید. از مهمترین و اصلی‌ترین کانون‌ها می‌باشد که مابقی کانون‌ها از آن الگو گرفته و درمعرض کردن فضای دانشکده به معارف دینی و اسلامی گام بر می‌دارد.

۲- کانون مدرسان جوان:

این کانون از دانشجویان ارشد و دکتری دارای توانمندی‌های مختلف دعوت به عمل می‌آورد که برای تدریس در خوابگاه در زمینه‌های مختلف، پس از مصاحبه مشغول گردند.

۳- کانون گردشگری و ایرانگردی:

شناساندن ایران به دانشجویان و همچنین ظرفیتهای بومی و اقوام و انسجام بخشیدن به قومیت‌ها، به دنبال معرفی فرهنگ‌های مختلف بومی و محلی و ... می‌باشد که کارها و صنایع دستی، سوغات‌ها

فصلنامه‌های علمی- پژوهشی دانشگاه

جهت اطلاع دانشجویان کارشناسی ارشد و دکترا که قصد ارسال مقالات خود را دارند

ردیف	عنوان فصلنامه	مدیر مسئول	سردبیر	مدیر داخلی	اعتبار علمی	دوره	تأخیر	آخرین شماره
۱	پژوهش‌های اقتصادی ایران	دکتر تیمور محمدی	سهیلا پروین	سمیه اقلامی	علمی- پژوهشی	تابستان ۹۲	۲	۵۵
۲	اقتصاد انرژی ایران	دکتر علی امامی مبینی	دکتر مسعود درخشان	لیلاصفی پور	علمی- پژوهشی	زمستان ۹۲	-	۹
۳	پژوهشنامه اقتصادی	دکتر محمدرضا فرزین	دکتر عباس شاکری	جواد طاهرپور	علمی- پژوهشی	زمستان ۹۲	-	۵۰
۴	علوم اجتماعی	دکتر جعفر هزار جریبی	دکتر مرتضی فرهادی	مرتضی سالمی	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۶۲
۵	روان‌شناسی تربیتی	دکتر محمود گلزاری	دکتر علی دلاور	حمیدرضامقامی	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۲۹
۶	حکمت و فلسفه	دکتر علی اصغر مصلح	دکتر کلباسی اشتری	مریم پرویزی	علمی- پژوهشی	بهار ۹۳	-	۳۵
۷	متن پژوهی ادبی	دکتر عباسعلی وفایی	دکتر عباسعلی وفایی	رقیه کاردل ایلواری	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۵۷
۸	پژوهش حقوق عمومی	دکتر حسنی مودن زاگان	دکتر منصور جباری	عبدالرسول‌هاشمی	علمی- پژوهشی	تابستان ۹۲	۲	۳۹
۹	پژوهش حقوق خصوصی	دکتر حسنی مودن زاگان	دکتر محمدرضا پاسبان	قدیر امامی	علمی- پژوهشی	تابستان ۹۲	۲	۳
۱۰	پژوهش حقوق کیفری	دکتر حسنی مودن زاگان	دکتر حسین غلامی	عبدالرسول‌هاشمی	در حال اخذ	تابستان ۹۲	۲	۳
۱۱	پژوهش‌های راهبردی سیاست	دکتر غلامرضا خواجه سروری	دکتر ابراهیم پرزگر	قدیر امامی	علمی- پژوهشی	تابستان ۹۲	۲	۵
۱۲	مطالعات مدیریت بهبود و تحول	دکتر لعلیا الفت	دکتر سیدعلی اکبر افجه	میترا امینی سپهر	علمی- پژوهشی	زمستان ۹۲	-	۷۲
۱۳	مطالعات تجربی حسابداری مالی	دکتر لعلیا الفت	دکتر جعفر باباجانی	دکتر قاسم پولو	علمی- پژوهشی	زمستان ۹۲	۱	۴۰
۱۴	مطالعات مدیریت گردشگری	دکتر لعلیا الفت	د. ابوالفضل اردشیر تاج زاده	خ. طیب‌نیا	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۲۳
۱۵	مطالعات مدیریت صنعتی	دکتر لعلیا الفت	دکتر مقصود امیری	زهرا پورقاسم	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۳۰
۱۶	مطالعات مدیریت فناوری اطلاعات	دکتر لعلیا الفت	دکتر فیضی	سید محمد حسینی	در حال اخذ	بهار ۹۲	۳	۳
۱۷	برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی	دکتر عزت ... سام آرام	دکتر جعفر هزار جریبی	مرتضی سالمی	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۱۶
۱۸	اندازه‌گیری تربیتی	دکتر فریبرز درتاج	دکتر علی دلاور	کبرابابایی	علمی- پژوهشی	زمستان ۹۲	-	۱۴
۱۹	فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی	دکتر صدرالدین شریعتی	دکتر عبدا... شیخ آبادی	حمیدرضامقامی	علمی- پژوهشی	تابستان ۹۲	۲	۱۴
۲۰	پژوهش در مدیریت ورزشی	دکتر زهرا سلیمان	دکتر حبیب هنری	حمیدرضامقامی	در حال اخذ	زمستان ۹۱	۴	۴
۲۱	پژوهشنامه معارف قرآنی	محمدحسین خوانین زاده	دکتر سالار منافی اناری	-	در حال اخذ	تابستان ۹۲	۲	۱۳
۲۲	مطالعات روانشناسی بالینی	دکتر احمد برجعلی	دکتر فرامرز سهرابی	حمیدرضامقامی	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۱۲
۲۳	دانش بومی	دکتر محمدحسین پناهی	دکتر مرتضی فرهادی	مرتضی سالمی	در حال اخذ	بهار ۹۱	۴	۲
۲۴	روانشناسی افراد استثنایی	دکتر حسین اسکندری	دکتر حمید علیزاده	کبرابابایی	علمی- پژوهشی	پاییز ۹۲	۱	۱۱
۲۵	سراج منیر	دکتر محمدحسین بیات	دکتر سالار منافی اناری	مریم پرویزی	در حال اخذ	تابستان ۹۲	۲	۱۱
۲۶	پژوهشهای نقد و ترجمه زبان و ادبیات عرب	دکتر علی گنجیان	دکتر حمید رضا میرحاجی	-	در حال اخذ	تابستان ۹۲	۷	-
۲۷	Issues in language Teaching	دکتر محمد خطیب	دکتر محمدزاهدی اصل	-	در حال اخذ	تابستان ۹۱	۶	۲
۲۸	مدد کاران اجتماعی متخصص	دکتر طلعت اللهیاری	دکتر سام آرام	حسن زاتری لطف	در حال اخذ	زمستان ۹۱	۴	۲
۲۹	علم زبان	دکتر رضامراد صحرایی	دکتر محمد دبیرمقدم	-	در حال اخذ	زمستان ۹۲	-	۱
۳۰	مطالعات شهری منطقه‌ای	دکتر غلامرضا لطیفی	دکتر علی خاکساری	-	در حال اخذ	-	-	-
۳۱	مطالعات بیمه و ریسک	دکتر آتوسا گودرزی	دکتر محمد جلوداری ممقانی	محمود احمدی نژاد	در حال اخذ	-	-	-
۳۲	اقتصاد محیط زیست و منابع طبیعی	دکتر مصطفی شریف	دکتر علی اصغر بانویی	-	در حال اخذ	-	-	-
۳۳	فصلنامه تکنولوژی آموزش	دکتر اسماعیل زارعی	داریوش نوروزی	-	در حال اخذ	-	-	-
۳۴	مطالعات علم اطلاعات و دانش شناسی	عصمت مومنی	زهرا باب الحوائجی	مقلی	در حال اخذ	-	-	-

مراسم‌ها و دوره‌ها نیز توزیع می‌گردد. ■

در شگفتم از کسی که می تواند از گناه استغفار کند، ولی نا امید است. امام علی(ع)

سال هشتم / شماره شانزدهم/ مهرماه ۱۳۹۳ / ۱۲ صفحه

رزومه مهمترین وسیلهٔ کارایی شماس‏ت و هر چه آن را بهتر و حرفه ای تر تهیه کنید امکان دست یافتن به شغل دلخواهتان بیشتر می شود.

چگونه رزومه بنویسیم

۳- تحصیلات و توانایی های علمی

(Education and Qualifications)

این بخش شامل تمام سوابق تحصیلی و علمی شما، از دیپلم تا آخرین مدرک تحصیلی ، رشته ها و گرایش ها و زمانبندی هر دوره تحصیلی خواهد بود. به یاد داشته باشید که حتما ذکر کنید در حال حاضر مشغول گذراندن چه دوره ای هستید.

■ همراه داشتن رزومه برای هرکاری ضروری است. اما چگونه رزومه بنویسیم؟ شیوه های 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 می گزیند. اما به طور کلی اصول و سرفصل بندی عمومی رزومه‌ها به شرح زیر است:

۱- جزئیات شخصی

(Personal Details)

اغل رزومه ها با این بخش آغاز می شوند. آن چه می بایست 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 سلیقه ای است و ضروری محسوب نمی شود. آن چه در پروفایل به نگارش در می آید، تصویری کلی و گویا از شما است که به طور جزئی تر در سایر بخش های رزومه ذکر می شود.

در شگفتم از کسی که می تواند از گناه استغفار کند، ولی نا امید است. امام علی(ع)

سال هشتم / شماره شانزدهم/ مهرماه ۱۳۹۳ / ۱۲ صفحه



- عضویت و رهبری گروه های کاری حرفه ای
- فعالیت ها و رهبری گروهی
- میزان تسلط بر زبان های خارجی
- مهارت های کار با کامپیوتر
- اطلاعات اضافی دیگر

- جوایز یا تقدیرنامه هایی که تا به حال کسب کرده‌اید.

سایر توصیه‌های مفید

- پیش از نگارش رزومه، خوب در مورد سوابق تحصیلی و شغلی خود فکر کنید تا چیزی را از قلم نیاندازید.
- دانش فنی خود را جزء به جزء بیان کنید.
- تا جایی که می توانید از لغاتی استفاده کنید که ضمن جلب توجه کار و تجربیات دانشگاهیتان را منعکس کنند. لغاتی که در رزومه ی شما می آیند باید با دقت انتخاب شوند به گونه ای که مهارت ها

گناه ما به دیگران لطمه می زند؛
باور نداری، هم نشین آدم سیگاری را ببین.

سال هشتم / شماره شانزدهم/ مهرماه ۱۳۹۳ / ۱۲ صفحه

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.

مهارت برقراری ارتباط با همسالان

ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی خوابگاهی جنبه های متعدد و مختلفی دارد، مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و بخصوص هم اتاقی‌ها، مشارکت درفعالیت‌های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت‌هاو مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می آید.

راه حل‌هایی 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 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 وشوی 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، کشوها، چمدان ها، و یا این که شب ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د- تعیین موارد خصوصی یا عمومی :

یکی ازموضوعات بسیار مهم در میان هم اتاقی‌ها، مشخص کردن محدوده‌های 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 کرداین است که مطالب بالا قسمتی از موضوعاتی است که هم اتاقی‌ها 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 برسید. ■



هدف ها مقصدند،

و زندگی مسیر

تا مقصد معین نباشد، مسیر معنا ندارد.



مهارت‌های زندگی تحصیلی؛ راهی برای موفقیت

خواب و استراحت بگنجانید. حتی در شلوغ‌ترین و فشرده‌ترین روزهای کاری خود نیز استراحت و خواب کافی داشته باشید.

- سعی کنید برنامه‌ریزی شما متنوع باشد. دروس مختلف را به تناوب طوری در برنامه بگنجانید که مطالب یکنواخت و مشابه به دنبال هم قرار نگیرند.

- چنانچه جهت آمادگی امتحانات برنامه‌ریزی می‌کنید، برنامه‌ریزی شما باید به گونه‌ای باشد که تا قبل از زمان امتحان همه مطالب را خوانده باشید.

فواید یک برنامه‌ریزی خوب

-یک برنامه‌ریزی خوب به ما کمک می‌کند بهتر و سریع‌تر به هدفمان برسیم.

- برنامه‌ریزی باعث افزایش تمرکز می‌شود. وقتی برنامه‌ریزی می‌کنید یعنی ذهن شلوغ خود را مرتب می‌کنید و به این ترتیب یک گام بسیار مهم در مسیر موفقیت تحصیلی خودبرمی‌دارید.

-برنامه‌ریزی باعث کاهش اضطراب و فشار روانی ما می‌شود. اگر ما با برنامه پیش برویم دیگر دلیلی ندارد نگران و مضطرب باشیم.

- برنامه‌ریزی باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم‌گیری می‌شود. با یک برنامه‌ریزی مناسب یاد می‌گیریم برای به دست آوردن هر چیزی باید اراده کرد و قدرت تصمیم‌گیری داشته باشیم.

- برنامه‌ریزی موجب خودنظم‌بخشی است. انسان منظم یعنی انسانی که برنامه داشته و برای انجام هر کاری زمان و مکان خاص را در نظر دارد.

- با برنامه‌ریزی، زمان را ذخیره می‌کنید. ما برای استفاده درست از زمان تاگزیر به برنامه‌ریزی هستیم. با برنامه‌ریزی، شما زمان را ذخیره می‌کنید و می‌توانید کارهای خود را با توجه به اولویت‌بندی انجام دهید.

مهارت تمرکز حواس

تمرکز حواس به معنای تفکر کامل و صد درصد در مورد بک موضوع نیست، چرا که بعد به نظر می‌رسد

بتوانیم حتی برای چند ثانیه به طور کامل و مداوم فقط نسبت به بک چیز تمرکز داشته باشیم و بقیه افکارمان را به طور کامل از ذهن خود دور کنیم. بر این اساس می‌توان گفت تمرکز حواس یعنی به حداقل رساندن عوامل حواس‌پرتی.

برای این که در کلاس درس تمرکز داشته باشید سعی کنید در کلاس فعال باشید و مشکل که تمام وقت شما را در طول روز به طور کامل پر کند، برای شروع کار مناسب نیست.

-خوب است در برنامه خود ساعات آزاد هم بگذارید چرا که بسیار پیش می‌آید شما در طول روز با موارد

و کارهای پیش‌بینی‌نشده روبه‌رو شوید که قبلاًزمانی برای آنها در نظر نگرفته‌اید.

- در جدول برنامه‌ریزی خود زمان کافی برای

■ مهارت‌های زندگی تحصیلی«رافنون وروش های یادگیری مؤثر می‌دانند. هم‌اکنون یادگیری و مطالعه هدفمند نیز مثل بسیاری از فعالیت‌ها و امور جاری نیازمند فراگیری و مهارت لازم است.

همچنان‌که برای بهتر زیستن نیازمند کسب مهارت‌های زندگی اعم از تصمیم‌گیری، حل مسأله و کنترل خشم هستیم برای بهتر و مؤثر تر آموختن نیز باید خود را به علوم و فنون مربوطه مجهز کنیم؛ چرا که بهترین ساعات زندگی ما صرف آموختن و یادگیری می‌شود. این مهارت‌ها شامل مهارت برنامه‌ریزی، مهارت ایجاد انگیزه، مهارت مطالعه، مهارت تمرکز حواس، مهارت یادداشت‌برداری و مهارت خلاصه‌نویسی است.

تحقیقات انجام‌شده روی افراد مختلف نشان می‌دهد بازده مطالعه در دانشجویان بسیار متفاوت است.

بررسی علل این تفاوت‌ها نشان داده علت اصلی این امر آن است که برخی دانشجویان از فنون و مهارت‌های لازم برای مطالعه آگاهی دارند و آنها را نیز به کار می‌برند، در حالی که اغلب آنها از مهارت‌های لازم آگاهی ندارند یا اگر اطلاع دارند از آنها استفاده نمی‌کنند و به اهمیت کاربرد آن واقف نیستند. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها استفاده از مفید از زمان یا همان «برنامه‌ریزی» است. هدف از برنامه‌ریزی، تحت کنترل درآوردن زمان و استفاده مفیدتر از آن است. فردبا برنامه‌ریزی صحیح می‌تواند به میزان قابل توجهی در وقت صرفه‌جویی کند و از وقت‌های اضافه نیز برای انجام کارهای مورد علاقه خود مانند گردش با دوستان یا تماشای فیلم استفاده کند. هدف از برنامه‌ریزی هم جلوگیری از آنباششگی دروس، عقب‌ماندن از کارها، پاس و دلزدگی از کار و درس و نبود اعتماد به نفس است که وجود چنین مواردی به اضطراب و فشار بر حافظه منجر خواهد شد.

اصول مهارت برنامه‌ریزی

-برای برنامه‌ریزی تمام جوانب کار مطالعه را بسنجید و نقاط قوت و ضعف‌تان را در هر درس مشخص کنید

-سعی کنید برنامه‌ای که تدوین می‌کنید ساده و قابل اجرا باشد. یک برنامه پیچیده و مشکل که تمام وقت شما را در طول روز به طور کامل پر کند، برای شروع کار مناسب نیست.

-خوب است در برنامه خود ساعات آزاد هم بگذارید چرا که بسیار پیش می‌آید شما در طول روز با موارد

و کارهای پیش‌بینی‌شده روبه‌رو شوید که قبلاًزمانی برای آنها در نظر نگرفته‌اید.

- در جدول برنامه‌ریزی خود زمان کافی برای

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.

مدیریت مالی در زندگی دانشجویی



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 مهارت‌هایی که می‌تواند 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 می‌بایست 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 هزینه‌ها محدودیت دارند.
- واقع بین باشید. معمولاً درآمد انسان برای همه خواسته‌های او کافی نیستند. بنابراین خواسته‌ها و نیازها را از هم جدا کنید و تمرکز خود را بر نیازها بگذارید.
- مخارج خود را برای یک ماه ثبت کنید. فهرستی

هنگامی که با خانواده زندگی می‌کنیم، متوجه چگونگی تأمین هزینه‌های زندگی نمی‌شویم و ممکن است حتی به آن فکر هم نکنیم. اما هنگام دوری از خانواده، این هزینه‌ها خود را نشان می‌دهند. تأمین مخارج زندگی روزانه شامل خورد و خوراک، شستشو و نظافت، مدیریت مالی و اولویت بندی کردن بین هزینه زندگی روزانه، هزینه کلاس‌ها، برنامه‌ها و فعالیت‌های مختلف، هزینه رفت و آمد و... از جمله چنین مواردی است.

این موضوع زمانی بیشتر اهمیت می‌یابد که خانواده با مشکلات و محدودیت‌های مالی مواجه باشد و یا از



آیا در پی کار دانشجویی هستید؟

از مخارج خود تهیه کنید تا مشخص شود هزینه‌های زندگی شما چقدر است. - مخارج روزانه زندگی خود و مخارجی را که موردی و فصلی هستند، جدا کنید. مثلاً در شروع ترم هزینه‌های رفت و آمد و هزینه‌های خرید کتاب بیشتر از طول ترم است.

- نقشه و طرحی برای درآمدها و مخارج خود تهیه کنید. بر اساس آنچه در مورد هزینه‌های خود می‌دانید، منابع مالی خود را توزیع کنید. در چه زمانی، چه خرج‌هایی 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 اتاقی‌ها و دوستان خود به طور مشترک عمل کنید. معمولاً بدین منظور یک «مادر خرج» تعیین می‌شود که خرج‌هایی را یک جا انجام داده و بعد مخارج به اعضاء تقسیم می‌شود.

- متعادل عمل کنید. یعنی تا آنجا که می‌توانید برای فعالیت‌های مختلف خود، منابع مالی کنار بگذارید. مثلاً قسمتی را برای هزینه‌های جاری و روزانه، هزینه‌های فصلی، هزینه‌های غیر منتظره، هزینه‌های پوشاک و...

- قسمتی از منابع مالی خود را برای برنامه‌های تفریحی و ذوقی کنار بگذارید.

- آینده نگر باشید. هنگامی که هزینه‌های فصلی خود را بدانید، می‌توانید بر طبق آن برنامه ریزی کنید. از قبل به فکر هزینه‌های فصلی مانند رفت و آمد، مهمانی، خرید کتاب و... باشید و از قبل شروع به پس‌انداز یا کار کنید تا دچار سردرگمی نشوید. - در صورتی که مشکل مالی پیدا کردید، فوری 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 وام‌هایی را در اختیار دانشجویان می‌گذارند. 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 می‌کنند. بعضی از قسمت‌های دانشگاه، کارهای دانشجویی در اختیار دانشجویان می‌گذارد. در این زمینه اطلاعات جمع آوری کنید تا در مواقع لزوم از آنها استفاده کنید. برخی از اساتید در پروژه‌ها و کارهای خود نیاز به همکاری دارند. از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرید. این کار نه تنها منابع مالی شما را تقویت می‌کند، بلکه شما اطلاعات زیادی را در مورد کارهای عملی و پروژه‌های علمی می‌آموزید.

- در بیرون دانشگاه به دنبال 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 بافی را کنار بگذارید. - صرفه جو باشید. در فرهنگ ما صرفه جویی بسیار پسندیده است. صرفه جویی با خسیس بودن تفاوت دارد. بسیاری از هزینه‌ها را می‌توان با صرفه جویی کاهش داد. ■

فصلنامه علمی تخصصی ذهن زیبا

(شماره شانزدهم؛ ویژه نامه ورودی‌های مهرماه ۱۳۹۳)

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی. مدیر مسئول: دکتر رضامراد صحرایی. سردبیر: دکتر حسین سلیمی بجستانی.

همکاران این شماره:

فاطمه وصالی، علی ابراهیمی.

چاپ و انتشار: چاپخانه دانشگاه علامه طباطبائی.

گرافیک و صفحه‌آرایی: علی ابراهیمی.

آدرس دفتر فصلنامه: انتهای بزرگراه همت غرب، دهکده المپیک، پردیس دانشگاه علامه طباطبائی، مرکز مشاوره دانشگاه.

تلفن تماس: ۴۷ - ۴۴۷۳۷۶۴۵

آدرس پورتال مرکز مشاوره (سایت):

www.moshaver.atu.ac.ir

رایانامه (پست الکترونیک):

moshaver@atu.ac.ir

کم هزینه ترین لذت‌های دنیا

- * گاهی به تماشای غروب آفتاب بنشینیم.
- * سعی کنیم بیشتر بخندیم.
- * تلاش کنیم کمتر گله کنیم.
- * با تلفن زدن به یک دوست قدیمی، او را غافلگیر کنیم.
- * گاهی هدیه‌هایی که گرفته‌ایم را بیرون بیاوریم و تماشا کنیم.
- * بیشتر دعا کنیم.
- * هر از گاهی نفس عمیق بکشیم.
- * قدر این که پیمان 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 درباره زیبایی‌ها به دیگران بگوئیم.
- * بدون آن که مقصد خاصی در نظر داشته باشیم، پیاده‌روی کنیم.
- * جلوی آینه بایستیم و خودمان را تماشا کنیم.
- * رنگ‌ها را بشناسیم و از آن‌ها لذت ببریم.
- * وقتی از خواب بیدار می‌شویم، 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 فقط به صدای آب گوش دهیم.
- * هرگز شوخ طبعی خود را از دست ندهیم.
- * به ادبیات 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.



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