

ویژه نامه

روزهای هیلی کلر شنباسی
۱۳۹۱



فهرست مطالب:

- ۲..... تاریخچه دانشگاه علامه طباطبائی
- ۲..... معرفی دانشکده های دانشگاه علامه طباطبائی
- ۴..... آشنایی با کتابخانه مرکزی.....
- ۴..... مهارت ارتباط با همسالان.....
- ۵..... تحصیل در دانشگاه.....
- ۵..... آشنایی با نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه.....
- ۶..... آشنایی با اداره رفاه دانشجویی دانشگاه.....
- ۶..... آشنایی با برنامه های تربیت بدنی دانشگاه.....
- ۷..... آشنایی با برخی نکات آئین نامه نظام آموزشی.....
- ۸..... مدیریت مالی در زندگی دانشجویی.....

دانشجویان عزیز به دانشگاه علامه طباطبائی خوش آمدید

ورود به دانشگاه نقطه عطف زندگی بسیاری از نوجوانان پاکدامن این مرز و بوم است. هر یک از شما برای آمادگی کنکور تلاش فراوانی کردید تا به این هدف نائل آمده اید، مقدمتان را گرامی می داریم. معاونت دانشجویی دانشگاه به عنوان محل مراجعه بسیاری از امورات زندگی دانشجویی در خدمت شما عزیزان است و مرکز مشاوره و بهداشت دانشگاه بعنوان مکانی امن برای ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره، اطلاع رسانی و آگاهی بخشی از محیط جدید زندگی را از جمله وظایف خود می داند. در این فصل جدید از زندگی ضروریست که علاوه بر آگاهی بخشی، دانشجویان مهارت‌ها و توانایی های لازم برای مقابله سالم و متنوع با مشکلات را داشته باشند تا در پرتو کسب دانش از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کنند، این ویژه نامه با هدف اطلاع رسانی از دانشگاه تهیه و تقدیم می شود.



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:

۱. آثار حضرت علامه نیز بسیار زیاد است که هم به عربی و هم به فارسی تالیف شده است، از جمله: تفسیر المیزان: در بردارنده بحثهای اعتقادی، تاریخی، فلسفی، اجتماعی و... با تکیه بر قرآن کریم. این کتاب ثمره ای 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، عمیق 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 باورقی های استاد شهید مرتضی مطهری همراه است.
۴. مجموعه مذاکرات با پروفیسور هانری کربن.
۵. بررسی های اسلامی: مجموعه ای است زرین 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 برسی؟ چه کنی؟ چون باشی؟!

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

خدمات مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه

- مشاوره روانشناختی (افسردگی، اضطراب، وسواس، پرخاشگری و...)
- گروه درمانی و برگزاری کارگاه های آموزشی برای دانشجویان
- مشاوره 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

لایحه دوباره در فصلنامه تازه



پذیرش: ۸۸۷۰۹۴۲۱ مدیریت: ۸۸۷۱۹۴۵۲ کارشناسان: ۸۸۷۱۵۲۷۱

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

توجه: ارائه خدمات مرکز مشاوره برای همه دانشجویان دانشگاه رایگان است.

تاریخچه دانش

معرفی

دانشکده های دانشگاه

علامه طباطبائی

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

معاون آموزش و پژوهش: دکتر میرحاجی

دانشکده الهیات و معارف اسلامی

معاون آموزش و پژوهش: دکتر اسدی

دانشکده زبان های خارجی

معاون آموزش و پژوهش: دکتر تاج الدین

رئیس دانشکده زبان و ادبیات فارسی و سرپرست سایر دانشکده ها:



دکتر عباسعلی وفايي

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 ملا نظر

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 - نبش خیابان شهید احمد قصیر -

رئیس دانشگاه



نام: سید صدرالدین

نام خانوادگی: شریعتی

مدیرک 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	معاون عمرانی
آقای دکتر عباسعلی رهبر	معاون 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

خانم دکتر کاشگر	مدیر تربیت بدنی دانشگاه
آقای دکتر حسین سلیمی بجستانی	مدیر مرکز مشاوره و بهداشت
آقای ابراهیم نعیمی	مدیر خدمات دانشجویی
آقای دکتر اشرفی	مدیر امور فرهنگی



گاه‌آلام طباطبائی



کدپستی: ۱۴۱۵۵-۷۶۱۹ / تلفن: ۴۴۷۳۷۵۱۰-۱۹
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: ۲۲۲۲۳۰۰۱-۵



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 خالد اسلامبولی - کوچه هفتم - پلاک ۱۴
 تلفن: ۸۸۷۲۵۲۱۴ - ۸۸۷۲۵۶۱۴



کدپستی: ۱۵۱۳۶۱۵۴۱۱ / تلفن: ۸۸۷۲۶۳۸۴-۶
۴- دانشکده حسابداری و مدیریت:

رئیس دانشکده: دکتر جمشید صالحی صدقیانی
 معاون آموزشی، پژوهشی و تحصیلات تکمیلی: دکتر مقصود امیری
 مسئول آموزش: خانم صدیقه مهرابی
 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: ۸۸۷۷۰۰۱۱-۱۴



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: ۴۴۷۳۷۵۱۰-۱۹



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 پزشکی
 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 B۲.

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 شاو که بسیار لاغر بود رفت و گفت: آقای شاو وقتی من شما را می بینم فکر می کنم در اروپا قحطی افتاده است برنارد شاو هم سریع جواب می دهد: بله من هم هر وقت شما را می بینم فکر می کنم عامل این قحطی شما هستید.

آشنایی با کتابخانه مرکزی دانشگاه

در حال حاضر دانشگاه علامه طباطبایی علاوه بر کتابخانه مرکزی به آدرس: خیابان کارگر جنوبی، چهارراه لشکر، جنب پمپ بنزین، طبقه اول، مرکز آموزش نیمه حضوری دانشگاه علامه طباطبائی 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.

وظایف:

- 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 درمحل استفاده کنند و در صورت نیاز، با ارائه 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.

مهارت برقراری ارتباط با همسالان

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های زندگی دانشجویی افزایش ارتباط و روابط اجتماعی است. اگر چه در گذشته نیز ارتباط‌های اجتماعی خوبی داشته‌اید 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 آورده‌اید.

از سوی دیگر، زندگی دانشجویی باعث می‌شود که برای انجام کارهای دانشگاهی خود دایم به مکان‌های مختلف رفته و با افراد مختلفی آشنا شوید. رفت و آمد از خانه به دانشگاه و ارتباط‌هایی که در طی این مسافت‌ها شکل می‌گیرد نیز دامنه‌ی روابط اجتماعی شما را وسعت می‌دهد. از سوی دیگر، شرکت در انجمن‌ها و برنامه‌های مختلف فرهنگی، ورزشی، هنری و ... نیز راه دیگری برای ارتباط اجتماعی شماست. نکته مهم این است که به خود فرصت می‌دهید تا رشد بیشتری کنید به خصوص اگر مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنید، نه تنها رشد بیشتری خواهید کرد بلکه از زندگی خود لذت بیشتری نیز می‌برید. انزوا، تنهایی، «تجویشیدن» با دیگران، زندگی شما را تلخ و سرد می‌کند. البته مسلم است که روز اولی که وارد دانشگاه می‌شوید 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 دوستی‌های جدید، هرچه دوستان بیشتر و فراوان‌تری داشته باشیم در زندگی خود موفق‌تر و شادتر خواهیم بود. چون کمتر احتمال دارد که تنها بمانیم

با این حال، اصولی وجود دارد که اگر آنها را رعایت کنیم می‌توانیم ارتباط‌های دوستانه خوبی در دانشگاه برقرار کنیم. این اصول عبارتند از:

- پیشداوری‌ها، تعصب‌ها و دیدگاه‌های قالبی را کنار بگذاریم.
- در ایجاد دوستی پیشقدم باشیم.
- مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را افزایش دهید.
- اختلاف‌ها را بپذیرید و به آن جنبه‌ی ارزشی ندهید.

ارتباط اجتماعی در خوابگاه

زندگی خوابگاهی جنبه‌های متعددی دارد مانند: برقراری ارتباط سالم با سایر دانشجویان و بخصوص هم‌اتاقی‌ها، مشارکت در فعالیت‌های زندگی خوابگاهی، تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها و مقابله با مشکلاتی که در زندگی خوابگاهی پیش می‌آید...

راه حل‌هایی برای بهبود ارتباط با هم‌اتاقی‌ها:

بهبتر است از همان ابتدا با عده‌ای که قرار است هم‌اتاق شوید، نشست و راجع به آن چه باید رعایت شود گفتگو کنید. موضوعاتی که پیشنهاد می‌شود در چنین جلسات و نشست‌هایی 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، کشوها، چمدان‌ها، و یا این که شب‌ها در اتاق قفل باشد یا نه.

د- تعیین موارد خصوصی یا عمومی:

یکی از موضوعات بسیار مهم در میان هم‌اتاقی‌ها، 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 موضوع‌های 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 هم‌اتاقی‌ها 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.



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 بارگذاری 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.

تحصیل در دانشگاه

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 دانشجویانست نه خود دانشجویان!

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.

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

آشنایی با نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه

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- 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 دانشگاهها

مسئول نهاد مقام معظم رهبری در دانشگاه علامه طباطبایی :

حجت الاسلام و المسلمین مرتضی شهمیری
 معاون نهاد رهبری : حجت الاسلام و المسلمین علی سلگی
 مدیر اجرایی و عامل ذی حساب نهاد رهبری : آقای رضا جدیدی
 شماره تماس : ۴۴۷۳۷۵۵۶
 فکس : ۴۴۷۳۷۵۵۷
 سایت نهاد رهبری :
 آدرس دفتر مرکزی نهاد رهبری :
 دهکده المپیک ، سازمان مرکزی

www.allameh.masjedun.com

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

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» توجیهی 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.

درسالن 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 اطلاعیه های 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- وامهای تحصیلی و مسکن
- ۲- وام ضروری
- ۳- وام دانشجویان ممتاز و نمونه
- ۴- وام ودیعه مسکن متاهلی
- ۵- 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 (حتما بخوانید)

تعاریف:

دوره: منظور دوره های کاردانی، کارشناسی پیوسته و ناپیوسته است که به صورت روزانه، نوبت دوم، نیمه حضوری، طبق ضوابط مربوط برگزار می شود.

روزانه: منظور شیوه آموزشی است که دانشجو با بهره گیری از قانون آموزش رایگان و یا با پرداخت شهریه (حسب مورد) و به صورت حضوری در یکی از «مؤسسه» های آموزش عالی تحصیل می کند.

نوبت دوم: منظور شیوه آموزشی است که دانشجو بدون بهره مندی از آموزش رایگان و یا پرداخت شهریه و به صورت حضوری، در دانشگاههای دولتی تحصیل می کند.

آموزش نیمه حضوری: آموزشی است که بخشی از فرایند یادگیری، با استفاده از رسانه های نوشتاری، صوتی-تصویری و الکترونیکی انجام و تنها کلاس های رفع اشکال به صورت چهره به چهره برگزار می شود.

واحد درسی: مقدار یا میزان درسی است که مفاد آن به صورت نظری ۱۶ ساعت در طول یک نیمسال تحصیلی یا دوره تابستانی و طبق برنامه مصوب درسی ارائه می شود.

دوره کارشناسی پیوسته: دوره تحصیلی است که پس از دوره متوسطه آغاز می شود و دانشجو با گذراندن ۱۳۰ تا ۱۴۰ واحد درسی و طبق برنامه درسی مصوب (حسب رشته، طرح پژوهشی یا پایان نامه را نیز شامل شود) به دریافت مدرک کارشناسی نائل می شود.

گرایش تحصیلی: جهت گیری تخصصی در یک رشته تحصیلی است. دانشجو: فرد پذیرفته شده ای است که در مهلت مقرر و براساس ضوابط و مقررات جاری، در «مؤسسه» ثبت نام می کند.

دانش آموخته: فردی است که یکی از دوره های تحصیلی را با موفقیت به پایان برساند و برابر ضوابط معین، گواهی یا مدرک تحصیلی مربوط را دریافت کند.

«اهم مقررات و آئین نامه های آموزشی دوره کارشناسی»

روزانه-شبانه (نوبت دوم)-نیمه حضوری

۱- هر سال تحصیلی مرکب از دو نیمسال تحصیلی و به انتخاب مؤسسه یک دوره تابستانی است و هر نیمسال تحصیلی شامل ۱۶ هفته آموزش و دو هفته امتحانات پایانی و دوره تابستانی شامل ۶ هفته آموزش و یک هفته امتحانات پایان دوره است.

۲- دانشجو در هر نیمسال تحصیلی می تواند حداقل ۱۴ و حداکثر ۲۰ واحد درسی انتخاب کند و حداکثر واحد مجاز انتخابی در دوره تابستانی ۶ واحد است.

تبصره ۱: اگر معدل دانشجویی در یک نیمسال حداقل ۱۷ باشد، در نیمسال تحصیلی بعد می تواند حداکثر تا ۲۴ واحد درسی را اخذ نماید.

تبصره ۲: در آخرین نیمسال تحصیلی دانشجو می تواند صرف نظر از معدل کل (کمتر از ۱۰ نباشد) و متوسطی تا ۲۴ واحد اخذ نماید.

تبصره ۳: در شرایطی که از تحصیل دانشجو حداکثر ۸ واحد درسی باقی مانده باشد، می تواند واحدهای مذکور را در دوره تابستانی انتخاب نماید.

تبصره ۴: واحدهای انتخابی دانشجو در ابتدای هر نیمسال تحصیلی (به جز آخرین نیمسال تحصیلی) به هر دلیلی نباید کمتر از ۱۴ واحد درسی باشد. در صورتی که واحدهای انتخابی یا باقیمانده دانشجو در پایان نیمسال، بنا به دلایل موجه و خارج از اراده دانشجو (به تشخیص «مؤسسه») به کمتر از ۱۴ واحد درسی برسد، این نیمسال به عنوان یک نیمسال تحصیلی کامل در سنوات تحصیلی وی محسوب می شود، (اما به منظور بررسی وضعیت مشروطی یا ممتازی دانشجو، نمرات واحدهای این نیمسال با نمرات دروس نیمسال بعدی دانشجو در محاسبه معدل دو نیمسال منظور خواهد شد).

۳- در صورتی که دانشجو برای فراغت از تحصیل تنها دو درس نظری باقیمانده داشته باشد، می تواند آن دو درس را به صورت معرفی به استاد بگذراند.

تبصره: در صورتی که دو درس معرفی به استاد منتهی به دوره تابستانی شود، سقف واحد نباید (با رعایت تبصره ۳ بند ۲) از ۸ واحد درسی تجاوز نماید.

۴- تحصیل دانشجو در هر زمان و فقط در یک دوره و یک رشته تحصیلی امکان پذیر است. **تبصره:** تحصیل همزمان دانشجویان «برگزیده علمی»، تابع ضوابط مصوب «وزارت» است.

۵- برنامه ریزی و اتخاذ تصمیم درباره موارد حذف، اضافه و حذف اضطراری دروس بر عهده شورای آموزشی مؤسسه است.

تبصره: در شرایط خاص، حذف کلیه دروس یک نیمسال تحصیلی با درخواست کتبی دانشجو و تأیید شورای آموزشی مؤسسه تا قبل از شروع امتحانات امکان پذیر است.

۶- حداکثر مدت مجاز تحصیل در دوره های کارشناسی پیوسته ۵ (پنج) سال است.

۷- حضور دانشجو در تمام جلسات درس الزامی است.

تبصره: اگر دانشجو در درسی بیش از جلسات و یا در جلسه امتحان پایان نیمسال غیبت داشته باشد، با تشخیص شورای آموزشی مؤسسه، آن درس حذف می شود.

۸- ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانشجو در هر درس براساس حضور و فعالیت در کلاس، انجام تکالیف آموزشی-پژوهشی و نتایج امتحانات میان نیمسال و پایان نیمسال انجام می گیرد.

- تبصره ۱:** مرجع ارزیابی دانشجو در هر درس، مدرس آن درس است.
- تبصره ۲:** برگزاری امتحان پایان نیمسال برای هر درس نظری، الزامی است.
- ۹- معیار ارزیابی پیشرفت تحصیلی دانشجو نمره درس است که به صورت عددی از صفر تا بیست (۲۰-۰) می باشد.
- تبصره ۱:** دانشجویی که به نمره ارزیابی درس، تقاضای تجدیدنظر داشته باشد، می تواند ظرف مدت یک هفته از تاریخ اعلام نمره، تقاضای تجدید نظر کتبی خود را به اداره آموزش دانشکده یا واحد مربوط تسلیم کند.
- تبصره ۲:** نمره درس پس از قطعی شدن، غیرقابل تغییر است.
- ۱۰- حداقل نمره قبولی در هر درس ۱۰ است و معدل نمرات دانشجو در هر نیمسال تحصیلی نباید کمتر از ۱۲ باشد.
- تبصره:** دانشجویی که در یک یا چند درس نمره قبولی کسب نکند، چنانچه در نیمسال های بعدی دروس فوق را با حداقل نمره ۱۴ بگذراند، نمره قبلی از کارنامه دانشجو حذف می شود و در معدل نیمسال فوق و کل محاسبه نخواهد شد.
- ۱۱- چنانچه معدل نمرات هر نیمسال تحصیلی دانشجو کمتر از ۱۲ باشد، دانشجو در آن نیمسال مشروط تلقی می شود. دانشجوی مشروط، در نیمسال بعد (جز در آخرین نیمسال تحصیلی) حق انتخاب بیش از ۱۴ واحد درسی را ندارد.
- ۱۲- حداکثر نیمسال های مشروطی مجاز در دوره کاردانی و کارشناسی ناپیوسته دو نیمسال و در دوره کارشناسی پیوسته ۳ نیمسال اعم از متوالی یا متناوب است. در مواردی که معدل کل دانشجو ۱۲ یا بالاتر باشد، در سقف سنوات مجاز می تواند تا زمانی که در نیمسال های بعدی مشروط نشود، به تحصیل ادامه دهد؛ در غیر این صورت، از تحصیل محروم می شود.
- ۱۳- دانشجو می تواند در دوره کارشناسی پیوسته دو نیمسال از مرخصی تحصیلی استفاده نماید.
- ۱۴- دانشجویان مشمول تحصیل رایگان، در صورت عدم کسب نمره قبولی در هر درس یا حذف درس، برای انتخاب مجدد آن درس، موظف به پرداخت هزینه مربوط مطابق تعرفه مصوب هستند.
- ۱۵- عدم ثبت نام دانشجو در هر نیمسال تحصیلی (بدون کسب اجازه از «مؤسسه»)، انصراف از تحصیل محسوب می شود.
- ۱۶- دانشجویی که قصد انصراف از تحصیل داشته باشد، باید درخواست انصراف خود را به اداره آموزش «مؤسسه» تسلیم کند. این دانشجو مجاز است، فقط برای یک بار تا شروع نیمسال بعدی، تقاضای انصراف خود را پس بگیرد. در غیر این صورت، پس از انقضای این مهلت، حکم انصراف وی از تحصیل صادر می شود.
- ۱۷- دانشجوی دوره کارشناسی پیوسته با داشتن شرایط زیر می تواند از یک رشته یا گرایش به رشته یا گرایش دیگر تحصیلی در آن گروه آزمایشی یا در یک گروه آزمایشی دیگر و در همان «مؤسسه» تغییر رشته یا گرایش دهد:
- الف) وجود رشته یا گرایش مورد تقاضای دانشجو در همان «مؤسسه».
- ب) کمتر نبودن نمره اکتسابی دانشجو در آزمون سراسری از نمره کشوری آن رشته یا گرایش در «مؤسسه» (در سال پذیرش).
- ج) امکان ادامه تحصیل دانشجو در سنوات مجاز باقیمانده.
- د) موافقت گروه آموزشی و تأیید شورای آموزشی مؤسسه.
- تبصره:** دانشجو در هر دوره تحصیلی فقط برای یک بار می تواند با رعایت شرایط فوق، تغییر رشته یا گرایش دهد.
- ۱۸- به دانشجویی که کلیه واحدهای درسی دوره را با میانگین حداقل ۱۲ گذرانده باشد، حسب مورد مدرک تحصیلی کاردانی یا کارشناسی پیوسته ارائه می شود.
- تبصره:** در صورتی که دانشجویی در طول مدت مجاز تحصیل نتواند معدل کل خود را به ۱۲ برساند، تنها یک نیمسال به وی فرصت داده می شود تا با اخذ مجدد حداکثر ۲۰ واحد از دروس دوره، میانگین کل دروس خود را به حداقل ۱۲ برساند و مدرک تحصیلی دوره را دریافت کند؛ در غیر این صورت از تحصیل محروم می شود.

مدیریت مال - دزدانگه دانشجویی

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. معمولا 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. مثلا 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 اتاقی ها و دوستان خود مشترکا عمل کنید. معمولا 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. مثلا قسمتی را برای هزینه های جاری و روزانه، هزینه های فصلی، هزینه های غیر منتظره،

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 معمولا 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 بدنبال 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 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 نمائید کارهایی از قبیل مسئول اموراتاق 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 دانشجویی تهرانی هستید با مراجعه به امور دانشجویی دانشکده بر اساس توانمندیهای خود درخواست کارهایی از قبیل امور مربوط به کتابخانه، فصلنامه، کانون هاو غیره نمائید.

چند توصیه بهداشتی

- از رها کردن دستمال کاغذی های مصرف شده در محیط خودداری کنید.

- با محافظت خود در مقابل بیماری آنفلوآنزا از دیگران نیز محافظت کنید.

- به هنگام ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی در منزل استراحت کرده و تا بهبودی کامل از حضور در مکانهای عمومی و محل کار خود خودداری نمایید.

- در زمان ابتلا به آنفلوآنزا و سرماخوردگی سرفه و عطسه از دستمال کاغذی استفاده کنید. چون ویروس ها می توانند ساعتها یا روزها در دستمال پارچه ای زنده بمانند.

- در زمان ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا از دست دادن و روبروسی با دیگران خودداری کنید.

- در صورتی که در اماکن عمومی به سطوح دست زده اید، بینی، دهان و چشم های خود را لمس نکنید. چون ویروسهای آنفلوآنزا از این طریق وارد بدن شما می شوند.

- برای جلوگیری از انتقال عفونت به دیگران دستهای خود را به خصوص پس از عطسه و سرفه با آب و صابون به طور کامل بشویید.

- به هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا تغذیه مناسب داشته و مایعات زیاد بنوشید.

- استرسهای روحی سیستم ایمنی بدن را ضعیف نموده و احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش می دهند.

- خواب کافی، دوری از استرس، تغذیه مناسب و ورزش، سیستم ایمنی شما را در وضعیت مطلوبی حفظ نموده، آن را برای مبارزه با میکروبها آماده می نماید.

- در صورت تشدید علائم آنفلوآنزا یا سرماخوردگی از خود درمانی پرهیز نموده و هر چه سریعتر به پزشک مراجعه کنید.

- مصرف ویتامین C با تقویت سیستم ایمنی بدن در پیشگیری و درمان سرماخوردگی مؤثر است.

- شستشوی مکرر دستها با آب و صابون یکی از راههای پیشگیری از سرماخوردگی است.

فصلنامه علمی تخصصی ذهن زیبا

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و بهداشت روان دانشگاه علامه طباطبائی
مدیر مسئول: دکتر رضامراد صحرایی
سردبیر: 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 افاقی 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 گیلان، هدیه ی جشن افاقی 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؟

حاليا 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 افاقی 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