

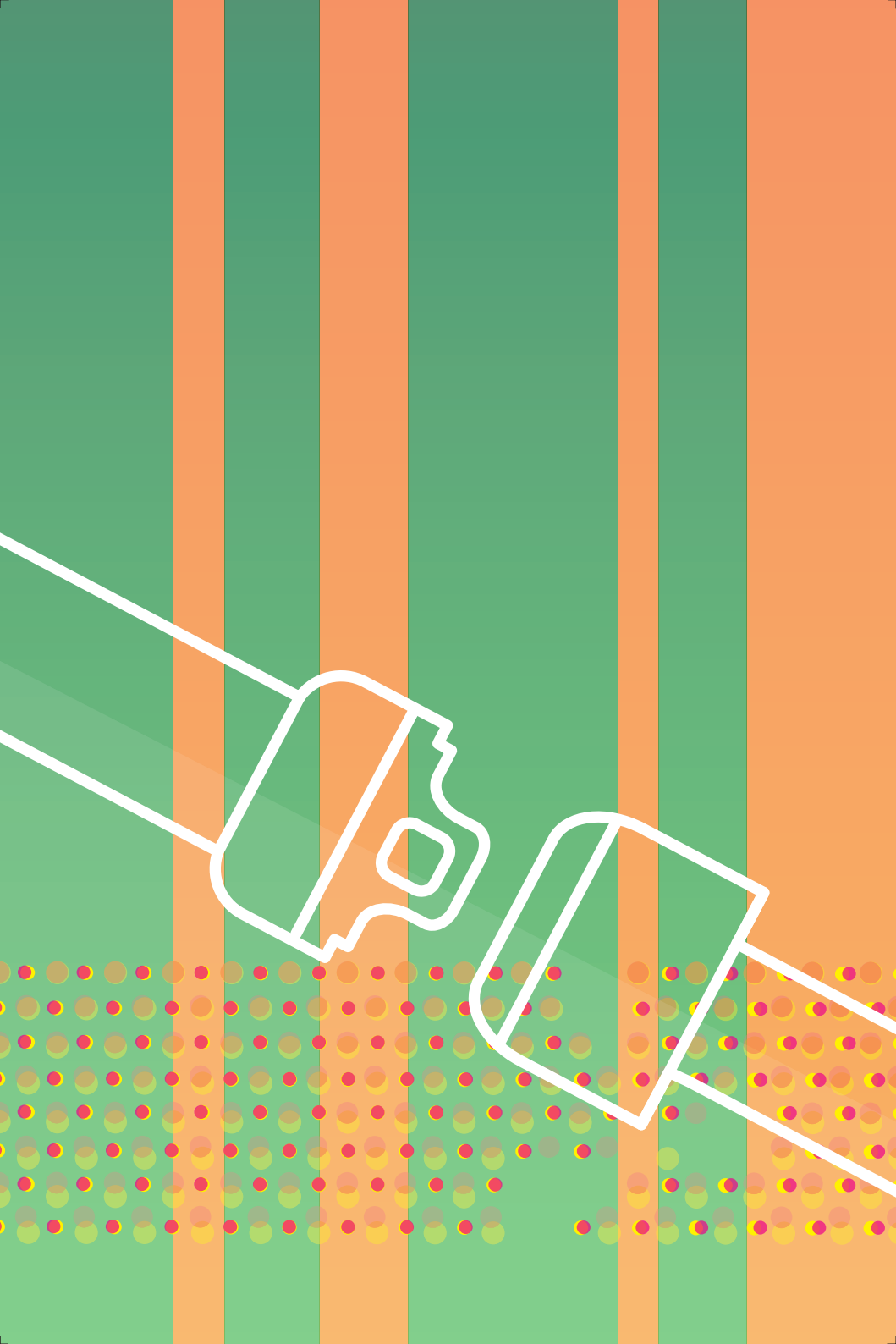
# آیا آماده هستید؟؟؟



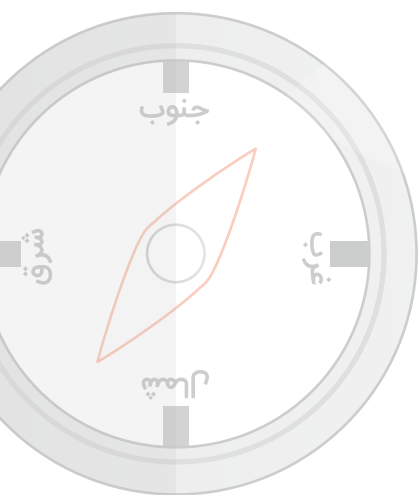
معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



آیا آماده هستید؟؟؟

## فهرست

آیا آماده هستید؟؟؟/۱

از کجا شروع کنیم؟/۳

انتخاب واحد/۷

فرآیند استقلال/۱۳

زندگی در خوابگاه/۱۴

کارت دانشجویی/۱۶

مشارکت در امور فوق برنامه/۱۷

دانشگاه خود را بشناسید!!/۱۸



---

ترجمه و تالیف: فاطمه حسین پور

کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

ویراستار: سپیده معتمدی

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،

پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴

فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

طراحی و گرافیک: دکتر اردشیر حکیمی

نوبت چاپ: اول/مهرماه ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰۰ نسخه

---



### دوست عزیز سلام

شما دبیرستان را به پایان رسانده و در دانشگاه پذیرفته شده‌اید و ما خوشحالیم که توانسته‌اید بعد از مدتها تلاش و ممارست به دانشگاه راه یابید و عضوی از جامعه بزرگ و فرهیخته دانشجویان شوید. این نخستین گام پیشرفت و تعالی و یک نقطه عطف بزرگ در زندگی شماست. دوران بسیار هیجان‌انگیزی پیش رو خواهید داشت، قطعاً تا حد زیادی زندگی و شغل آینده شما به چگونه گذراندن این مرحله بستگی دارد. در این مسیر ممکن است با چالش‌های زیادی روبه رو شوید که پیش از آن با هیچ کدام آنها برخورد نکرده‌اید ولی به تدریج باید برای پذیرش مسئولیتهای بزرگ زندگی خود آماده شوید. در این مسیر تنها نیستید، ما کنارتان هستیم و امیدواریم بتوانیم برای کسب موفقیت‌های بیشتر به شما کمک کنیم. کتابچه پیش رو راهنمایی است که میتواند برای سازگاری بیشتر با چالش‌هایی که در سال اول با آنها روبه رو میشوید کمک کند، امیدواریم این راهنمایی‌ها کمک موثری برایتان باشد. حتی می‌توانید برخی مطالب این کتابچه را با اعضای خانواده و دوستان خود در میان بگذارید، بی‌شک آنها هم نگرانی‌هایی دارند که ممکن است با کمک اطلاعاتی که در این دفترچه آمده بتوانند به نوعی آنها را حل و فصل کنند. بهتر است در همان اولین روزهای سال تحصیلی کتابچه را مطالعه کنید تا مشکلات کمتری را تجربه کرده و بهتر بتوانید از پس چالش‌ها برآیید. این کتابچه تنها منبعی نیست که در اختیار دارید، شما به جامعه بزرگی وارد شده‌اید که برای گذر از چالش‌ها می‌توانید از دانشجویان سال بالایی، دوستان باتجربه و امین و همچنین افراد حاضر در دانشگاه نظیر اساتید راهنما و مشاوران مرکز مشاوره نیز کمک بگیرید. از درخواست کمک اجتناب نکنید. در محیط دانشگاه همیشه می‌توانید

افراد صادق و مجربی پیدا کنید که علاقه‌مند به راهنمایی و کمک باشند. ما می‌خواهیم شما دوران دانشگاه را به خوبی پشت سر گذاشته، خاطرات خوبی از دوران دانشجویی خود داشته و موفق شوید. ما راجع به مشکلات سال اول با دانشجویان سالهای مختلف صحبت کرده‌ایم و هرسال پاسخ‌های تکراری شنیدیم:

- "نمیدونستم که مجبورم اینقدر مطالعه کنم!"
- "باید یاد می‌گرفتم که خودم زمانم رو مدیریت کنم."
- "برخلاف معلم‌های دبیرستان، عموماً اساتید کارهایی که باید تحویل بدیم رو یادآوری نمی‌کنن. حالا کاملاً رو دوش خودمه که تکالیف رو تحویل بدم."
- "باید یاد می‌گرفتم که در بیشتر موارد بدون تکیه به پدر و مادرم، زندگی کنم."

مسئلاً اگر در خانه زندگی می‌کنید و دانشگاهی که قرار است بروید در شهر محل زندگی‌تان قرار دارد، مورد آخر برای شما خیلی مطرح نخواهد بود؛ اما اگر «دانشجوی خوابگاهی» هستید، بهتر است سعی کنید توصیه‌های کلی ما را به کار گیرید.

دانشگاه	دبیرستان
برنامه انعطاف‌پذیری که خود شما آن را تغییر می‌دهید	برنامه کلاسی تمام وقت و آماده است
شرکت در کلاس‌ها به خود شما بستگی دارد	حتماً باید در کلاس‌ها شرکت کنید
حدود ۳۰ تا ۴۰ ساعت مطالعه در هفته	حدود ۵ تا ۱۰ ساعت زمان مطالعه در هفته
باید خودتان تکالیف را کامل کرده و به موقع تحویل دهید	والدین و معلم‌ها انجام تکالیف و زمان تحویل آنها را به شما یادآوری می‌کنند
جامعه جدید و متنوع است	دانش‌آموزان زیادی را در مدرسه می‌شناسید

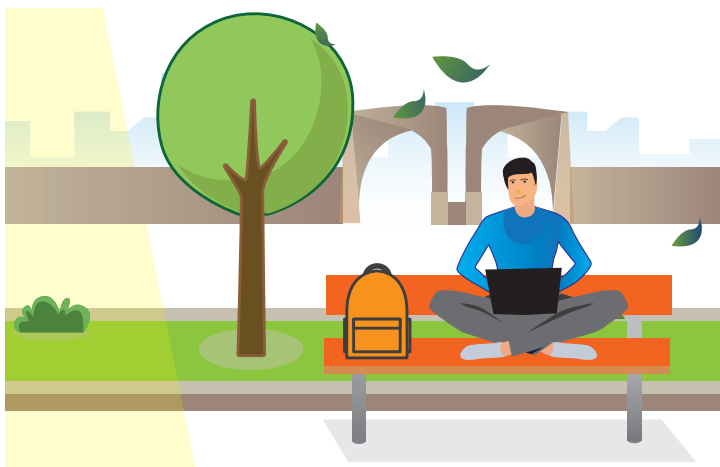
جملاتی که دانشجویان سالهای قبل گفته بودند را به یاد دارید؟

- نمی‌دونستم که مجبورم اینقدر مطالعه کنم!
- باید یاد می‌گرفتم که خودم زمانم رو مدیریت کنم.

در این جا مثال بسیار خوبی از رابطه علت و معلولی را می‌بینید؛ هرچه بخواهید بهتر و بیشتر مطالعه کنید، باید زمان خود را بهتر مدیریت کنید.



قانون و قاعده کلی این است که برای هر ساعتی که در کلاس هستید، باید دو تا سه ساعت مطالعه کنید. اگر دوساعت (میزان حداقلی) و ۱۲ ساعت زمان صرف شده را برای کلاس در نظر بگیرید، باید هر هفته ۳۶ ساعت را صرف مطالعه و حضور در کلاس کنید. این زمان‌بندی درست مشابه یک کار تمام وقت است به همین دلیل است که به افرادی که هفته‌ای ۱۲ ساعت کلاس دارند «دانشجوی تمام‌وقت» گفته می‌شود.



اولین کاری که لازم است انجام دهید «اولویت بندی» است و این‌کار تنها مستلزم پاسخ به یک سؤال ساده است:

**«من اینجا هستم تا یاد بگیرم یا فعالیت اجتماعی داشته باشم؟»**

اما به یاد داشته باشید که اگر پاسختان «یادگیری» است، به این معنی نیست که حق ندارید فعالیت اجتماعی داشته باشید. اگر مدیریت زمان را یاد بگیرید می‌توانید هر دو را توأمان باهم داشته باشید. ولی باید بدانید که اولویت اول شما چیست و سایر کارها را با برنامه‌ریزی در کنار تحصیل و درس خواندن انجام دهید.

### از کجا شروع کنم؟

به عنوان یک نودانشجو، قبل از اینکه شروع به گذراندن واحدهای تخصصی رشته خود بکنید، باید دروس عمومی و مشترک مانند: فارسی، زبان خارجی، معارف اسلامی، تربیت بدنی و... را بگذرانید. اینها واحدهای «عمومی» شما هستند و دانشجویان تمامی رشته‌ها باید این واحدها را بگذرانند، در واقع به دلیل مشترک بودن این دروس، در ابتدای تحصیل در دانشگاه دست‌تان در

انتخاب واحد خیلی باز نیست. (هرچند که بیشتر دانشکده‌ها در ترم اول یک برنامه پیشنهادی را به همه ارائه می‌کنند، اما مسئله محدود بودن واحدها تا ترم دوم و گاهاً ترم سوم نیز ادامه پیدا می‌کند.)

## برنامه هفتگی

پس از ثبت نام، یک نسخه دقیق از برنامه هفتگی خود شامل درس‌هایی که در آن نیمسال انتخاب کرده‌اید و روز و کلاس‌های مربوط به این درس‌ها را داشته باشید. این برنامه هفتگی شما برای نیم سال آینده خواهد بود که سایر کارها و فعالیت‌های شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس سعی کنید ساعات مطالعه مورد نیاز برای هر درس نظیر آنچه به آن اشاره شد را در طول هفته مشخص کنید. پس از آن می‌توانید اوقات فراغت خود را شناسایی کرده و به برنامه‌ریزی برای آنها بپردازید و سایر فعالیتها را در این ساعات خالی بگنجانید.

## اهمال کاری

اهمال کاری دشمن شماست. با به تعویق انداختن کارها و انباشته کردن آنها مدیریت زمان دشوار می‌شود و احتمال زیاد با مشکل مواجه خواهید شد. نظم و ترتیب را حفظ کرده، وقتی کارهای مدنظرتان را انجام دادید، برای خود یک پاداش تعیین کنید.

## مدیریت مالی

به‌جز شهریه (که برخی دانشجویان باید پرداخت کنند)، خوابگاه و تغذیه، یکی از هزینه‌های شما، خرید کتاب‌های درسی خواهد بود. شما می‌توانید کتابهای جدید بخرید یا از کتاب‌های دست دوم دانشجویان سال بالایی استفاده کنید یا حتی این کتابها را قرض بگیرید. می‌توانید بسیاری از کتابها را از کتابخانه دانشگاه یا دانشکده به امانت بگیرید و به این صورت هزینه‌های خود را کاهش دهید. یک پیشنهاد خوب این است که اگر مجبور شدید کتابها را بخرید می‌توانید با یکی از همکلاسی‌ها به طور مشترک این کتابها را خریداری کرده و هزینه آن را با هم تقسیم کنید.

## رفت و آمد

راه خود را پیدا کنید! اگر خوابگاه شما از محل دانشکده فاصله زیادی دارد یا خوابگاه شما خارج از دانشگاه است محل توقف ایستگاه‌های سرویس‌های ایاب و ذهاب دانشگاه را شناسایی کنید، در این صورت در زمان و هزینه شما صرفه جویی خواهد شد.





## حفظ سلامت

چهار مورد از موارد شایع بین نودانشجویان که طی سال اول با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند و باید سعی کنید از آنها دوری کنید: «ورزش نکردن، استرس، اضافه وزن و سوء تغذیه» است. در اینجا نکاتی برای حفظ سلامتی شما در این دوران آورده شده است:



۱. ورزش کنید. از فضاهای ورزشی رایگانی که در دانشگاه قرار دارند استفاده کنید. در کلاس‌هایی ثبت نام کنید که مجبور باشید هر هفته و مرتباً سر آنها حاضر باشید. گاهی ورزش‌های دسته جمعی و تیمی انگیزه کافی برای رفتن به باشگاه را ایجاد می‌کنند. چنین فعالیت‌هایی هم برای گذراندن اوقاتی خوش مناسب هستند و هم برای آشنایی با افراد جدید.

۲. استرس را کاهش دهید. ثابت شده است که استرس باعث افزایش وزن و گاهی کاهش وزن می‌شود و در واقع عادت کردن به استقلال و زندگی به دور از خانواده

خود یک منبع استرس است. پس به آن چیز دیگری را اضافه نکنید. منظم باشید، اهمال کاری نکنید و به اندازه کافی بخوابید.

۳. از مصرف نوشیدنی‌های پرکالری دوری کنید. نوشابه، آبمیوه‌های شیرین و قهوه پر از «قندهای ساده» هستند که به سرعت به وزن شما اضافه می‌کنند. چنین موادی قند خون را ناگهان بالا برده و پس از مدتی کوتاه احساس گرسنگی شدیدی می‌کنند که در نهایت منجر به مصرف دوباره قند خواهد شد. آب معمولی (نه طعم‌دار یا گازدار) و شیر کم‌چرب بهترین گزینه‌های شما هستند.

۴. فقط خوراکی‌های سالم را در خوابگاه نگه دارید. با دور نگه داشتن خوراکی‌های شیرین و پرنمک، احتمال اینکه زیاد به سراغ آنها بروید را، کاهش دهید. کره بادام زمینی، سیب و مخلوط مغزها جایگزین‌های بسیار بهتری هستند.

۵. وعده‌های غذایی خود را برنامه‌ریزی کنید. برای وعده‌های غذایی خود وقت مشخصی تعیین کرده و به خود وقت کافی دهید تا بتوانید به آرامی غذا بخورید. اگر قرار است به بوفه دانشکده و یا غذاخوری‌ها و رستوران‌های اطراف خوابگاه بروید، قبل از رفتن تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه بخورید، اگر تصمیم به خوردن سالاد سبزیجات دارید، احتمال اینکه ساندویچ چرب با سیب زمینی سرخ کرده سفارش بدهید کاهش می‌یابد.



## از جمله راه‌های مقابله با این دلتنگی:

- فعال باشید و در دانشگاه دوستان جدید و مناسب پیدا کنید. این کار فرصت کمتری برای فکر کردن به خانه و دلتنگی برای آن باقی می‌گذارد، در عین حال باعث ایجاد یک «گروه حمایت‌گر» نیز می‌شود.
- در تماس باشید. سعی کنید از طریق تلفن، پیامک و یا ایمیل ارتباط خود را با دوستان و یا خانواده حفظ کنید. حتی می‌توانید نامه کاغذی نوشته و آن را پست کنید.
- هرچند وقت یک بار آخر هفته‌ها به خانه بروید. اما این کار را زیاد انجام ندهید. اگر بیش از حد و مرتب به خانه بروید، هنگام بازگشت دلتنگی‌تان بیشتر خواهد شد.
- احساسات خود را بنویسید. نوشتن احساسات روی کاغذ (به صورت خاطره، شعر یا متن) می‌تواند در برون‌ریزی و شناختن آنها به شما کمک کند.
- از خدمات مشاوره‌ای دانشگاه یا خوابگاه استفاده کنید. چه در خوابگاه زندگی می‌کنید یا نه، حتماً از این خدمات استفاده کنید، این متخصصان برای کمک به افرادی مانند شما آموزش دیده‌اند.
- هرازچندگاهی سراغ روانشناس یا مشاور بروید. گاهی با این افراد راجع به موارد به غیر از کلاس و درس صحبت کنید. بیشتر مشاورها نسبت به صحبت دوستانه خوشرویی نشان می‌دهند. گاهی برای گفت و گویی دوستانه می‌توانید به آنها مراجعه کنید.

## انتخاب واحد

بدون در نظر گرفتن رشته و گرایش، برنامه درست این است که طی دو سال اول تحصیل، دروس عمومی و پایه رشته خود را پشت سر گذاشته و سپس به دروس اصلی و تخصصی بپردازید. برنامه (چارت) دروس و تعداد واحدهایی که باید بگذرانید را از کارشناس آموزشی مربوط به رشته خود یا از سایت دانشکده دریافت و محاسبه کنید که به طور متوسط هر نیمسال باید چند واحد بگذرانید.

## به رشته و گرایش خود توجه کنید

حتماً به پیش‌نیازها (پیش‌نیاز درسی است که باید برای اخذ درسی دیگر حتماً آن را گذرانده باشید) و دروس مهم رشته و گرایش خود توجه کنید. سعی کنید طبق چارتی که دریافت کرده اید مشخص کنید:

- دروسی که به پیش‌نیاز احتیاج دارند چه دروسی هستند؟
- پیش‌نیازهای این دروس چیست و در چه نیم‌سالی ارائه می‌شوند؟

حال با توجه به برنامه تحصیلی دانشکده خود و ترتیب ارائه دروس مشخص کنید که چه درسی را باید در چه نیم‌سالی انتخاب کنید تا مجبور نباشید دروس اصلی و پیش‌نیاز را با هم در یک نیم‌سال بگذرانید و در اصطلاح دروس را هم‌نیاز کنید.

ترجیحاً دروس پیش‌نیاز را در سال‌های اولیه تحصیل خود بگذرانید. بعضی از دانشکده‌ها نیز دروس پیش‌نیاز و عمومی را با توجه به رشته‌های خود ارائه می‌کنند؛ مثلاً اگر دانشجوی مکانیک هستید، نوع درس شیمی عمومی شما با دانشجویان رشته شیمی متفاوت خواهد بود و یا اگر رشته شما ادبیات عرب است، درس عربی عمومی شما با دانشجویان رشته ادبیات فارسی متفاوت خواهد بود. دقت کنید که هنگام انتخاب واحد، شماره درس را درست وارد سیستم می‌کنید.

## چه زمانی انتخاب واحد کنم؟

همواره قبل از شروع زمان انتخاب واحد با کارشناس آموزش صحبت کنید. چرا که می‌تواند تمام سؤالات شما را پاسخ داده و راجع به کلاس‌هایی که باید انتخاب کنید توصیه‌هایی به شما داشته باشد. نحوه انتخاب واحد در بیشتر

دانشگاه‌های ایران روند مشابهی دارد و به‌صورت یکپارچه و هم‌زمان در تمامی دانشکده‌ها انجام می‌شود، زمان انتخاب واحد را می‌توانید در تقویم آموزشی دانشگاه مشاهده کنید. اما عموماً در ترم اول نیازی به انتخاب واحد نیست، دانشکده‌ها برنامه پیشنهادی را به دانشجویان ارائه می‌کنند و عملاً انتخاب واحد از ترم دوم شروع می‌شود.

## وقتی زمان انتخاب واحد می‌رسد به این مسائل دقت کنید:

• دروس عمومی مشترک و تعداد واحدهای اجباری این دروس

- منظور از عمومی مشترک دروسی است که تمام دانشجویان آنها را می‌گذرانند، مانند

آشنایی با قانون اساسی یا دانش خانواده، فقط دقت داشته باشید که بعضی از دروس عمومی معادل یکدیگر هستند، بنابراین حواستان به این دروس معادل باشد که دو بار انتخاب نکنید. مانند تفسیر قرآن کریم و تفسیر نهج البلاغه.



- منظور از تعداد واحدهای اجباری این دروس، واحدهایی هستند که هر دانشجو موظف است با توجه به رشته تحصیلی خود تعداد مشخصی از آنها را بگذراند. • سر فصل و تعداد واحد های دروس تخصصی اجباری برای رشته و گرایش شما (دروس تخصصی هر رشته که هر دانشجو باید تعداد واحد مشخصی از آنها را بگذراند).

• تعداد واحدهای دروس اختیاری (لیستی از دروس تخصصی که دانشجو ملزم به گذراندن تعداد واحد مشخصی از آنهاست) و دروسی که مجاز هستید برای این واحدها اخذ کنید. (با توجه به پیش‌نیازها)

• توجه به سطح دشواری دروس و زمانی که طول ترم آتی باید برای هر درس اختصاص دهید (برای بدست آوردن این اطلاعات به سراغ دانشجویان سال بالایی یا دستیار استاد بروید). سعی کنید دروسی که به توجه ویژه و تمرین زیاد یا فعالیت‌های عملی و جانبی مثل مراجعه به آزمایشگاه، پروژه عملی، تحقیق و ... نیاز دارند را با هم و در یک نیم‌سال ثبت نام نکنید و برنامه درسی متعادلی داشته باشید تا بتوانید به هر درس زمان لازم را اختصاص دهید و نمرات خوبی کسب کنید.

• آخرین اطلاعات از زمان شروع کلاس‌ها و جابه‌جایی آنها را کسب کنید (لزوماً همه کلاس‌ها در یک دانشکده و یک ساختمان برگزار نمی‌شوند).

به تعداد واحدهای تئوری و عملی هر درس و میزان نمره اختصاص داده شده به آنها توجه داشته باشید.

• ظرفیت ثبت نام کلاسها محدود است. پس اگر مایل هستید که حتما در نیم‌سال مشخصی درسی را ثبت نام کنید، قبل از تکمیل ظرفیت این کار را انجام دهید.

• هنگام ثبت نام، وظایف و مسئولیت‌هایی که پذیرفته‌اید؛ مانند کار پاره‌وقت، تمرینات تیم ورزشی یا گروه هنری که در آن عضو هستید را به خاطر داشته باشید، هر چند اولویت با برنامه درسی شماست ولی سعی کنید بین درس و سایر امور تعادل و نظم را برقرار کنید.

• وقتی کلاس‌های خود را انتخاب کردید، از یک نقشه کمک بگیرید تا بررسی کنید که آیا زمان کافی برای جابه‌جایی بین محل برگزاری کلاسها را دارید؟ اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید به موقع سر کلاسها حاضر شوید، برنامه کلاسی خود را تغییر دهید. چرا که بعد از استاد وارد کلاس شوید و کمی از زمان کلاس گذشته باشد، انسجام مطالب را از دست داده و تکرار این عمل سبب لطمه به تصویر ذهنی استاد نسبت به شما می‌شود.

• هنگام برنامه‌ریزی به اینکه چند واحد انتخاب کرده‌اید دقت کنید، تا بتوانید برای پیمودن مسیر فارغ‌التحصیلی پیش‌بینی درستی داشته باشید.

• با توجه به هر رشته و برنامه‌ریزی آن، کلاس‌های مختلف ۱ تا ۴ واحدی وجود



دارند که بهتر است با دانشجویهای سال بالایی، استاد راهنما و یا مسئول آموزش، راجع به آن مشورت کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.

• اگر کارهای فوق برنامه دارید، بهتر است تعداد واحد کمتری بردارید، اما به این نکته دقت کنید که در صورت تکرار این کار، زمان فارغ‌التحصیلی‌تان به تعویق افتاده و هزینه و وقت بیشتری را از شما خواهد گرفت. این برنامه‌ها را به گونه‌ای تنظیم کنید که کلاس‌ها را از دست ندهید. بودن در کلاس به یادگیری شما کمک به‌سزایی می‌کند؛ عدم حضور در کلاس علاوه بر نداشتن جزوه کامل همیشه برای شب‌های امتحان دردسرساز می‌شود.

## حذف و اضافه

حذف و اضافه عموماً بعد از سپری شدن دو هفته از شروع ترم است و هدف آن آشنایی دانشجویان در طول این مدت با اساتید و دروسی است که انتخاب کرده‌اند. شما می‌توانید در صورت تردید نسبت به انتخاب درس مورد نظر خود یک تا دو جلسه در کلاس مربوطه شرکت کنید و سپس نسبت به جابه‌جایی آن با درس دیگری تصمیم‌گیری نهایی داشته باشید. از طرفی دانشجویانی که انتخاب واحدی را در زمان ثبت نام فراموش می‌کنند، می‌توانند از دوره حذف و اضافه برای اخذ آن استفاده کنند. این وظیفه شماست که تاریخ حذف و اضافه را به خاطر بسپارید تا آن را از دست ندهید.

توجه داشته باشید که در این مدت می‌توانید حداکثر دو درس را انتخاب، دو درس را حذف و یا دو درس انتخابی خود را با دو درس دیگر جابه‌جا کنید.

## واحدهای درسی و طول مدت تحصیل

تعداد واحدهای درسی لازم برای هر مقطع از دوره‌های تحصیلی بدین شرح است:

- دوره‌های کاردانی: بین ۷۲ تا ۸۶ واحد
- دوره‌های کارشناسی پیوسته ۱۳۰ تا ۱۴۲ واحد
- دوره‌های کارشناسی ناپیوسته: ۶۷ تا ۷۰ واحد
- دوره‌های کارشناسی پیوسته: ۱۷۲ تا ۱۸۲ واحد

هر دانشجو می‌تواند در هر نیم‌سال تحصیلی حداقل ۱۲ و حداکثر ۲۰ واحد انتخاب نماید و اگر معدل دانشجویی در یک نیم‌سال تحصیلی بالاتر از ۱۷ (معدل الف) باشد، می‌تواند با نظر دانشگاه حداکثر تا ۲۴ واحد درسی اخذ کند.

لازم به ذکر است در صورت تمایل به انتخاب واحد در تابستان، مجاز به انتخاب حداکثر ۶ واحد خواهید بود.



## غیبت در امتحان

حضور در امتحانات رسمی دانشگاه برای هر دانشجو اجباری است و غیبت در چنین امتحانی تحت قوانین زیر قرار می‌گیرد:

• غیبت غیرموجه در امتحان هر درس به منزله گرفتن نمره صفر در آن امتحان بوده و غیبت موجه در امتحان هر درس سبب حذف آن می‌شود.

• براساس مقررات دانشگاه، دانشجو موظف است در پایان هر نیم‌سال در امتحان دروس انتخابی شرکت کند. دانشجویی که به دلایل پزشکی موفق به حضور در جلسه امتحان نشود باید حداکثر تا ۴۸ ساعت پس از برگزاری امتحان، گواهی و مدارک بیماری خود را به اداره آموزش دانشگاه تسلیم کند در غیر اینصورت مدارک بیماری وی مورد قبول نبوده و بررسی نخواهد شد.

## حذف اضطراری

یکی دیگر از دغدغه‌های دانشجویان نزدیک به ایام امتحانات بحث حذف اضطراری است. ممکن است برای هر

دانشجویی در طول تحصیلش پیش بیاید که بنا به دلایلی نتواند در آزمون پایانی شرکت کند یا احتمال موفقیت در این آزمون بسیار کم باشد در این صورت می‌تواند از حذف اضطراری استفاده کند. حذف یک درس خاص، که از آن در دانشگاه‌ها با عناوینی همچون «حذف اضطراری» یا «حذف تک‌درس» یاد می‌شود اگر درست و به‌موقع مورد استفاده قرار گیرد، می‌تواند برای دانشجو مفید باشد، در غیر این صورت اگر بدون در نظر گرفتن شرایط، اقدام به حذف درس کند، ممکن است در آینده دچار مشکلات و پیامدهای ناگواری از جمله سنوات و... شود.

برای اطلاع بیشتر از قوانین و شرایط به سایت دانشکده یا کارشناس آموزش مراجعه کنید.

## مرخصی تحصیلی

یکی از موضوعاتی که ممکن است در حین تحصیل در دانشگاه برای دانشجویان پیش آید، نیاز به یک مرخصی طولانی مدت است. طول این مرخصی می‌تواند یک تا دو ترم متوالی باشد که پس از اتمام آن، دانشجو دوباره می‌تواند در نیم‌سال جدید ثبت نام کرده و واحدهای مورد نیاز خود را اخذ کند. اما برای استفاده از مرخصی تحصیلی باید واجد شرایطی بود. ممکن است در برخی دانشگاه‌ها این شرایط کمی متفاوت باشد.



## مشروطی

طبق آیین نامه آموزشی دوره‌های کاردانی، کارشناسی پیوسته و ناپیوسته، چنانچه معدل نمرات هر نیم‌سال (هر ترم) دانشجو کمتر از ۱۲ شود، آن دانشجو در آن نیم‌سال مشروط تلقی شده و در نیم‌سال بعد (به جز نیم‌سال آخر) حق انتخاب بیشتر از ۱۴ واحد را نخواهد داشت و اگر دانشجویی در طول تحصیل خود سه ترم (چه متوالی چه غیر متوالی) مشروط شود، از دانشگاه اخراج می‌شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت دانشگاه و یا آیین‌نامه‌های وزارت علوم مراجعه فرمایید.

## نکات اثرگذار در پیشرفت تحصیلی

• هرچند مطالعه شب امتحانی از سنت‌های دانشگاه و دانشجویان است؛ اما در عین حال غیرضروری بوده و اضطراب شما را افزایش می‌دهد. بهترین راه برای جلوگیری از این گونه مطالعه یادگیری مهارت‌های مطالعه، مدیریت زمان، و نیز پیشگیری از انباشته شدن دروس است.

• در نظر گرفتن تفاوت‌های تحصیل در دبیرستان و دانشگاه، از جمله: افزایش حجم مطالب درسی و نیاز به زمان‌بندی متناسب با آن، تعدد منابع مطالعاتی و ...  
• یکی از کارهایی که در پیشرفت تحصیلی موثر است درک مدل اصلی یادگیری‌تان است. نظریه‌های زیادی در این باره وجود دارد، اما یکی از رایج‌ترین این نظریه‌ها مدل «دیداری-شنیداری-حسی/حرکتی» است:

• **افراد با مدل یادگیری دیداری** عموماً یادداشتهای پر از جزئیات نوشته و هنگامی که احساس بی‌حوصلگی می‌کنند ترجیح می‌دهند تا چیزی تماشا کنند و دوست دارند چیزی را که یاد می‌گیرند ببینند.

• **افراد با مدل یادگیری شنیداری**، ترجیح می‌دهند تا از طریق شنیدن و «بلندخوانی» یاد بگیرند، هنگام بی‌حوصلگی با خود زمزمه کرده و یا با خود و دیگران حرف می‌زنند.

• **افراد با مدل یادگیری حسی/حرکتی** برای دروس عملی و آزمایشگاهی با عمل، تمرین و تجربه بهتر یاد می‌گیرند و نمی‌توانند برای مدت طولانی بدون تحرک باشند و برای یادگیری بهتر نیاز به راه رفتن دارند.

ممکن است در شرایط مختلف از مدل‌های یادگیری متفاوت استفاده کنید، اما احتمالاً مدل یادگیری وجود دارد که بیشتر آن را می‌پسندید و با آن راحت‌تر هستید و بهترین عملکرد را دارید.





## فرآیند استقلال

رفتن به مدرسه به بسیاری از دانش آموزان فرصت تجربه استقلال (هرچند کوچک) را می‌دهد. اما روندی که در دانشگاه پی گرفته می‌شود تفاوت‌های زیادی با مدرسه و اتفاقات آن دارد. کاملاً طبیعی است که در روزهای اول سردرگم و نگران باشید و ندانید چه کار باید بکنید. نگران نشوید، شما تنها نیستید. گذار موفق از دوران دانشجویی شامل پذیرفتن مسئولیت اقدامات خودتان است، این به معنای یادگیری مدیریت زمان و توجه به اولویت‌های شما است، نادیده گرفتن مسئولیت‌ها کار آسانی است ولی عواقب جبران ناپذیری دارد. چارت درسی هر ترم می‌تواند به شما برای اولویت‌بندی و مدیریت زمان کمک کند، به همین دلیل است که داشتن برنامه هفتگی و ماهیانه و سالیانه اهمیت زیادی دارد و به شما کمک می‌کند تا ببینید چه برنامه و یا تکالیفی درپیش دارید تا ناگهان حیرت‌زده نشوید! علاوه بر تکالیف درسی، اکنون بسیاری از مسئولیت‌های شخصی دیگر نیز بر عهده خود شماست که ممکن است قبلاً آنها را تجربه نکرده باشید و برای رسیدگی به آنها نیازمند برنامه‌ریزی هستید. بدانید با اینکه قرار است مستقل زندگی کنید اما می‌توانید از کمک دیگران هم استفاده کنید. به شما پیشنهاد می‌کنیم:

۱. لیست خرید آماده کنید و هفته‌ای یکبار به خرید

بروید. این کار کمک می‌کند پول بیشتری پس انداز شده و در وقت هم صرفه‌جویی شود.

۲. گاهی آشپزی کنید، این کار آنقدرها هم که فکر می‌کنید سخت نیست.

۳. حواستان به هزینه‌ها باشد. می‌توانید

هفتگی بررسی کنید که چه قدر خرج کرده‌اید و برای بوجه ماهانه خود برنامه‌ریزی کرده و راجع به راه‌هایی که می‌توانید پس‌انداز بیشتری داشته باشید.

۴. درباره وام‌های دانشجویی اطلاعات کسب کنید. برای این کار می‌توانید به امور رفاهی و دانشجویی دانشکده خود مراجعه کرده و از زمان و نحوه ثبت نام اطلاع کسب کنید.

۵. مغازه‌های ارزان‌تر را پیدا کنید.

۶. وقتی گرسنه یا تشنه هستید به خرید نروید.

۷. به یاد داشته باشید که لازم است کارهای زیادی را خودتان

انجام دهید. اتاق، ظروف و لباس‌های کثیف، خود به خود تمیز نمی‌شوند!



۸. هر هفته برنامه‌تان را مرور کنید تا کاری از قلم نیفتاده باشد.
۹. مشکلات که زیاد شود، مدیریت آنها دشوارتر می‌شود. پس حل مشکل امروز را به فردا موکول نکنید.
۱۰. مراکز کمک‌کننده مانند مراکز خدمات پزشکی و درمانی و همچنین مراکز مشاوره دانشگاه و خوابگاه را شناسایی کنید.
۱۱. در جریان اتفاقات دانشگاه باشید، اطلاعیه‌ها را به هر طریق ممکن پیگیری و ایمیل خود را مرتب چک کنید.
۱۲. سعی کنید برنامه خوابتان همیشه منظم باشد، حتی اگر کاری ندارید نیز بهتر است صبح‌ها سر ساعت خاصی بیدار شوید تا ساعت زیستی بدنتان تنظیم شود.

**شاید مهم‌ترین نکته این باشد که سعی کنید از زمان خود بهترین استفاده**

**را کرده و از خود مراقبت کنید.**

## زندگی در خوابگاه

شاید زندگی در خوابگاه اولین تجربه شما در به اشتراک گذاشتن یک فضای کوچک با فرد دیگری باشد، پس آماده یک سری تغییر در رفتار و عادات خود باشید. حتی اگر با یک دوست قدیمی نیز هم‌اتاقی شوید باز به مشکل برخورد خواهید خورد، روابط صمیمی و دوستانه هم گاهی مانع فشار وارده ناشی از زندگی در یک اتاق مشترک نمی‌شوند.



یادتان باشد قرار است دست کم چهار سال از عمرتان را در این فضا بگذرانید، سعی کنید آن را برای خود به فضایی دلنشین مبدل و از امکانات و خدمات آن درست استفاده کنید. امکانات موجود در خوابگاه را بشناسید و از آنها به شکل مناسب بهره ببرید.

## خوابگاه چه قوانینی دارد؟

صفحه قوانین خوابگاه را در سایت دانشگاه بررسی کنید و ببینید که شما اجازه انجام چه کارهایی را ندارید؛ به طور مثال اجازه نخواهید داشت که دیوارها را رنگ کنید یا کاغذدیواری به کار ببرید. حتی ممکن است محدودیت‌هایی برای وسایل همراه شما وجود داشته باشد و احتمالاً اجازه نخواهند داد که لوازم الکتریکی پر مصرف مثل مایکروفر و یا دستگاه پخش موسیقی و تلویزیون شخصی و ... را همراه خود بیاورید.

## چه چیزی با خود بیاوریم؟

- دفترچه بیمه
- چراغ مطالعه
- وسایل لباسشویی؛ سبد، شوینده و...
- صابون حمام، حوله و دمپایی راحتی و وسایل شخصی دیگر
- مانند تشک، ملحفه، مسواک و ...
- وسایل تمیزکردن؛ جارو، اسفنج و مایع ظرفشویی و ...
- لپ‌تاپ، شارژر و...
- قفسه برای زیر تخت (برای گذاشتن وسایل مختلف)
- سیم سیار و چندراهی و سه‌راهی
- لوازم التحریر (کیف، دفتر و...)
- بشقاب، ماهیتابه و قابلمه و دربازکن و...
- سطل و نیلون زباله

اگر مجبور شدید یک سری وسایل که ممکن است استفاده مشترک داشته باشند را بخرید مثل اتو، سشوار، پلوپز، کتری و ...، می‌توانید با هم اتاقی خود توافق کنید و این هزینه‌ها را مشترکاً تقبل کنید. اگر از این وسایل یکی داشته باشید، فضای آزاد بیشتری در اتاق خواهید داشت.

## قوانین اتاق

**«مهم‌ترین قوانین برای کنار آمدن با هم‌اتاقی‌ها را می‌توان در احترام متقابل و احترام به حریم خصوصی یکدیگر خلاصه کرد»**

با هم‌اتاقی خود درباره انتظارات‌تان از یکدیگر، زمان‌های استراحت و مطالعه، ملاقات‌کننده‌ها و ... صحبت کنید. در این جا لیستی از مواردی که می‌توانید

راجع به آنها با هم اتاقی خود صحبت کنید آمده است:

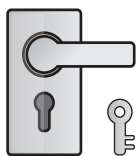
- مهمانانی که قرار است شب بمانند
- استفاده از تلفن (صحبت کردن) در اتاق یا راهرو و...
- موسیقی (سبک آن، حجم صدای آن، هدفون و...)
- زمان مطالعه
- قرض گرفتن لباس و سایر وسایل از یکدیگر (هدفون، کتاب، دفتر و...)
- تقسیم کردن غذا
- زمان خواب
- تنظیمات کوک ساعت (چندبار می‌توانید دکمه Snooze را بزنید!)
- قفل کردن درب اتاق
- استفاده از وسایل یکدیگر (کامپیوتر، ظروف و...)
- نظافت اتاق و فضاهای مشترک

تقریباً قوانین خوابگاه‌ها یکسان است از جمله قوانین برای مهمانان، ساعات ورود و خروج و... اما بهتر است جهت پیشگیری از بروز مشکلات، قبلاً با مسئولین مربوطه هماهنگی لازم بعمل آورید.

اگر با هم‌اتاقی‌تان مشکلی دارید، ابتدا سعی کنید راجع به آن باهم صحبت کنید. حل کنید و یا در یک جلسه مشترک با مشاور خوابگاه موضوع را مطرح کنید. آنها برای چنین مسائلی آموزش دیده و تخصص دارند.

### مراقب لوازم شخصی خود باشید.

با جا گذاشتن لوازم شخصی‌تان در محیط‌های عمومی ممکن است آنها را گم کنید و دچار مشکل شوید، به طور مثال لباس‌هایتان را در اتاق لباسشویی خوابگاه جای نگذارید و لپ‌تاپ و کتاب‌هایتان را در سالن مطالعه رها نکنید. مهم‌ترین و شاید واضح‌ترین مسئله‌ای که باید در نظر داشته باشید این است که **هروقت در اتاق نیستید، درب آن را قفل کنید.** از نگهداری مقادیر زیاد پول نقد یا اشیاء قیمتی غیرضروری مثل جواهرات و ... در اتاق خود خودداری کنید.



### کارت دانشجویی

بعد از شروع دانشگاه به شما «کارت دانشجویی» داده می‌شود. بهتر است همواره این کارت را همراه داشته باشید و از آن با دقت مراقبت کنید زیرا تا پایان دوران تحصیل خود هرروز از آن استفاده خواهید کرد و گاهاً برای ورود به



دانشگاه و استفاده از برخی خدمات (کتابخانه، مرکز مشاوره، باشگاه، سلف، استخر و...) نیازمند کارت دانشجویی هستید. در کنار این موضوع، بسیاری از کتابفروشی‌ها، فروشگاه‌ها، موزه‌ها و سینماها برای دانشجویان تخفیف قائل می‌شوند.

## نکاتی برای جلوگیری از سرقت اطلاعات و هویت

- از رمز خود محافظت کنید. هرگز رمز ورود به سیستم دانشگاه، رمز کارت بانکی، ایمیل و... را روی کاغذ ننویسید.
- هنگام استفاده از خودپرداز، از دست آزاد خود برای پوشاندن صفحه کلید استفاده کنید.
- مراقب باشید که چه چیزی را در فضای مجازی منتشر می‌کنید، عکس‌هایی که حاوی اطلاعات شخصی هستند را منتشر نکرده و به پرسشنامه‌هایی که از شما اطلاعات شخصی و یا امنیتی می‌خواهند پاسخ ندهید.
- هرچند وقت یکبار عملکرد حساب و کارت بانکی خود را چک کنید. اگر حس می‌کنید کسی رمز شما را می‌داند، فاصله بین چک‌کردن را کوتاه کنید تا در صورت نیاز رمز خود را تغییر دهید.
- به ایمیل‌ها و پیامک‌های ناشناس و مشکوک پاسخ ندهید و آنها را چک نکنید.
- مراقب مدارک تحصیلی و هویتی خود باشید و آنها را در جایی مطمئن نگهداری کنید.

## مشارکت در امور فوق برنامه

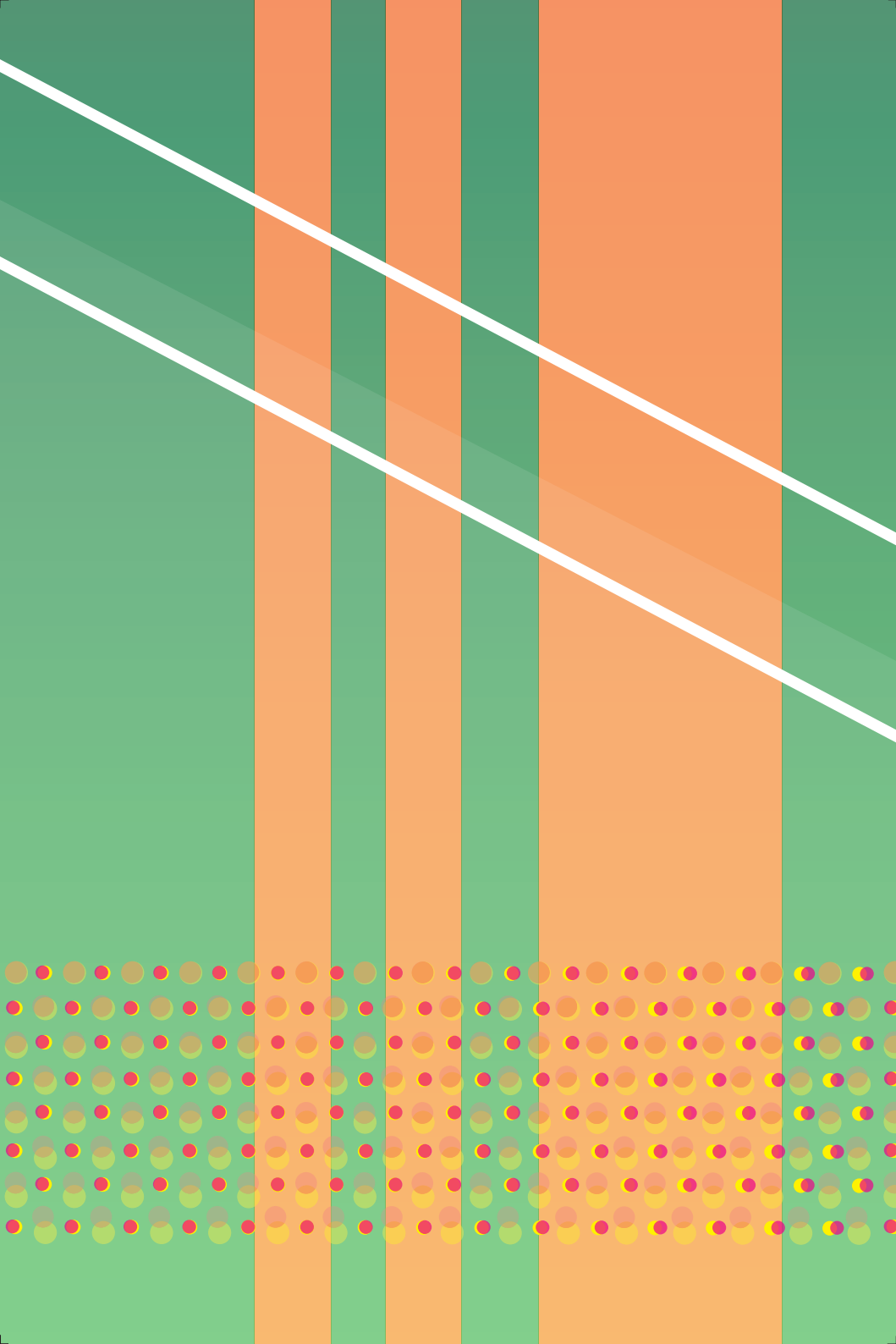
- دانشگاه فقط در درس خواندن و سرکلاس رفتن خلاصه نمی‌شود. بین فعالیت‌هایی که در بخش‌های مختلف دانشگاه و یا دانشکده‌تان وجود دارد، چندتا را انتخاب کرده و در آنها شرکت کنید. تقریباً تمامی دانشکده‌ها، کانون‌ها و تشکل‌های دانشجویی دارند که می‌توانید در آنها عضو شوید، از شورای صنفی گرفته تا تشکل‌های هنری و چاپ مجله و گاهنامه و... شرکت در چنین فعالیت‌هایی یکی از بهترین راه‌های پیدا کردن دوستان جدید است و به شما کمک می‌کند تا علایق خود را بهتر شناخته و بستری را برای رشد خلاقیت و یادگیری مهارت‌های کار تیمی فراهم می‌کند.
- بیشتر دانشکده‌ها تیم‌های ورزشی و یا حتی مسابقات درون دانشکده‌ای و درون دانشگاهی دارند که می‌توانید در آنها نیز شرکت کنید. حتی خود دانشگاه‌ها نیز در رشته‌های مختلف ورزشی تیم دارند و افراد عضو در مسابقات مختلف کشوری و یا حتی بین‌المللی شرکت می‌کنند.

• از بهترین راه‌ها برای پیدا کردن این فعالیت‌ها و سایر برنامه‌ها استفاده از سایت دانشگاه و بردهای اطلاع‌رسانی داخل دانشکده‌تان است.

## دانشگاه خود را بشناسید!!

علاوه بر فضای آموزشی مانند دانشکده‌ها و همچنین خوابگاه، دانشگاه بخش‌ها و ادارات مختلفی دارد که هرکدام وظایف خاصی دارند. سعی کنید این بخش‌ها را شناخته و امور مربوطه به آنها را شناسایی کنید تا هنگامی که به مشکل اداری برخورد کردید، سردرگم نشوید و بدانید که باید به کدام اداره و نهاد مراجعه کنید، گاهی در بعضی از این ادارات می‌توانید کار پاره‌وقت پیدا کرده و به عنوان کار دانشجویی در آنجا مشغول شوید و با آنها همکاری موقت داشته باشید.







معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴      فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:  
<http://counseling.ut.ac.ir>

نشانی: تهران، میدان فردوسی، خیابان انقلاب اسلامی،  
خیابان شهید موسوی (فرصت جنوبی)، پلاک ۲۷  
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴      فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰  
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)