

دانشگاه ما

- برگزاری دوازدهمین جلسه کمیته ناظر بر نشریات
- مراحل برنامه ریزی برای اوقات مطالعه
- اخبار دانشگاه
- افزایش مشاور و مددکار اجتماعی در خوابگاه های متأهلین و خواهران

یکشنبه - ۴ اسفند ماه ۸۷ - سال دوم - شماره ۲۲ - ۸ صفحه
نشریه - فرهنگی - صنفی - علمی

گمان خود را به خداوند متعال نیکو قرار داده چرا که هر که به خداوند گمان نیکو داشته باشد خداوند هم طبق همان گمان خوب با وی رفتار می کند.
امام رضا (ع)

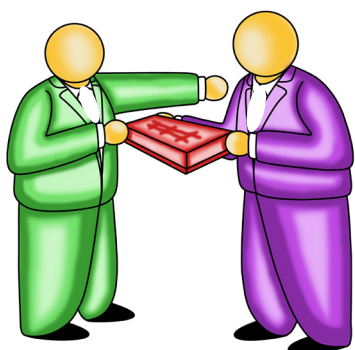
حضور دکتر محمود احمدی نژاد در جمع عزاداران حسینی دانشگاه

قبل از ظهر روز دوشنبه مورخ ۸۷/۱۱/۲۸ همزمان با اربعین حسینی، دکتر محمود احمدی نژاد رئیس جمهور کشورمان، به طور سرزده، در جمع عزاداران و در کنار مزار پنج شهید گمنام دانشگاه علم و صنعت ایران حضور یافت و با قرائت فاتحه به مقام شامخ شهدا ادای احترام کرد. دکتر احمدی نژاد پیش از حضور در مقبره الشهداء، در میان عزاداران حسینی حضور یافت و به ابراز احساسات و استقبال گرم حاضرین پاسخ داد و سپس در جمع عزاداران سالار شهیدان، نماز ظهر و عصر را در مسجدالشهدای دانشگاه علم و صنعت ایران اقامه کرد.

برپایی دسته عزاداری در سالگرد تدفین پنج شهید گمنام در دانشگاه علم و صنعت

همزمان با اربعین حسینی و در اولین سالگرد تدفین پنج شهید گمنام هشت سال دفاع مقدس در دانشگاه علم و صنعت ایران، مراسم عزاداری سید و سالار شهیدان و گرامیداشت یاد و خاطره شهدای دفاع مقدس، در روز دوشنبه ۸۷/۱۱/۲۸ با حضور دانشگاهیان علم و صنعت ایران و هیات های مذهبی برگزار گردید. این مراسم با حرکت دسته عزاداری، از ساعت ۱۰ صبح از محل خوابگاه داخل به سمت مسجد سپهسالار و برگشت به دانشگاه با قرائت فاتحه بر سر مزار شهدای گمنام و برپایی نماز جماعت خاتمه یافت.





خدمات مددکاری اجتماعی در خوابگاه‌ها، مرکز مشاوره اقدام به افزایش تعداد این عزیزان نموده است. در صورت نیاز بیشتر، مرکز مشاوره آمادگی خود را جهت افزایش مجدد مشاوران اعلام می‌دارد. دانشجویان محترم می‌توانند جهت مشاوره با افراد ذیل به اتاق مشاوره واقع در خوابگاه‌های خواهران و متاهلین و یا به اتاق سرپرستی خوابگاه‌های ذیل مراجعه نمایند.

مرکز مشاوره

رابط: مرجان میرزا پور

افزایش مشاور و مددکار اجتماعی در خوابگاه‌های متاهلین و خواهران

با توجه به نیاز دانشجویان جهت ارتباط بیشتر با مشاورین مرکز مشاوره و همچنین اهمیت

اطلاعیه

برنامه هفتگی مشاورین خوابگاه‌های دانشجویی

ردیف	نام خوابگاه	نام مشاور	ساعت مشاوره	روز مشاوره	محل مشاوره	نام رابط مرکز مشاوره
۱	چشواره	کاکاوند	۱۹-۲۲	سه شنبه	اتاق ۱۰۳	مجتبی باقری
۲	حکیمبه	کاکاوند	۱۹-۲۲	دوشنبه	اتاق حاج آقا	احمدرضا بذرافشان
		موحد شریعت پناهی	۱۷-۲۲	چهارشنبه		
۳	مجیدیه	صفری	۲۰-۲۳	دوشنبه	اتاق حاج آقا	محمدجواد بنی‌عامریان
۴	داخل (برادران)	بخت آزما	۱۹-۲۲	یکشنبه	بلوک ۵ اتاق سرپرستی	راغب رحمانیان
۵	فرجام	ندر محمدی	۱۹-۲۳	یکشنبه	اتاق ۳۰۴	محمد شاه محمدی
۶	رشید	موحد شریعت پناهی	۱۷-۲۲	سه شنبه	جنب نماز خانه اتاق حاج آقا	مرتضی جنتی پور
۷	متاهلین	خانم حکاری	۲۰-۲۳	دوشنبه - پنجشنبه	اتاق مشاوره	خانم ملبوسی
		خانم کربلائی	۱۸-۲۲	شنبه		
		خانم یاری	۱۶-۲۱/۳۰	شنبه		
		خانم فرزین راد	۱۸-۲۳	یکشنبه		
			۱۴-۲۰	سه شنبه		
۸	خواهران	خانم حکاری	۱۹-۲۳	شنبه سه شنبه	اتاق مشاوره بلوک ۱	خانم امینی
		خانم کربلائی	۱۹-۲۲	یکشنبه		
		خانم فرزین راد	۱۳-۱۸	یکشنبه		
			۱۶-۲۱/۳۰	چهارشنبه		
		خانم یاری	۱۶-۲۱/۳۰	چهارشنبه		



برگزاری مسابقات والیبال کارکنان (آقایان)

مسابقات والیبال کارکنان (آقایان) با حضور ۴ تیم در محل سالن شهید ملک لو برگزار گردید. این مسابقات در روز یکشنبه ۸۷/۱۱/۱۳ شروع و در روز ۸۷/۱۱/۲۱ پایان یافت. نتایج مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

مقام اول: (گروه ۲) محرم طاهری، کریم سیفی، حسن اسکندری، علی زاهدی، علی فتاح صحرايي و عنایت ا... رجبی

مقام دوم: (گروه ۱) اکبر سعیدی، بایرام زینالی، رسول دهقانی، محمد زینالی، حیدر سعیدی و اباذر زینالی

مقام سوم: (گروه ۳) چنگیز آقائزاد، اسمائیل لطیفی، حمزه اطیابی، سعید بلوکات، میر صابرهاشمی فر و رضا اسد زاده

امور فرهنگی و فوق برنامه

رابط: سمیه سرگزى

یک مصوبه از شورای فرهنگی دانشگاه

شورای فرهنگی دانشگاه در جلسه مورخ ۸۷/۱۰/۲۴ خود مصوبه‌ای بدین شرح داشته است: در جهت بهبود فضای فرهنگی دانشگاه، کلیه مراسم‌ها و فعالیت‌های دانشجویی که در سالن‌های دانشگاه برگزار می‌گردند در صورتیکه به تشخیص مراجع صدور مجوز، احتمال بروز ناهنجاری‌های فرهنگی در آنها زیاد باشد، می‌بایستی به صورت مجزا برای خانمها و آقایان برگزار شوند.

بازدید معاون و مدیران حوزه معاونت دانشجویی و فرهنگی از خوابگاه مجیدیه

در روز سه‌شنبه ۸۷/۱۱/۲۹ پس از نماز مغرب و عشاء، معاون دانشجویی به همراه

برگزاری مسابقات پرس سینه آقایان کارمند

مسابقات درون دانشگاهی پرس سینه آقایان کارمند در روز شنبه ۸۷/۱۱/۱۹ با حضور ۱۷ نفر برگزار شد. این مسابقات در محل سالن بدنسازی دانشگاه و در سه وزن تا ۸۰ کیلو گرم، ۹۰ کیلو گرم و ۹۰ کیلو گرم به بالا برگزار گردید. نتایج مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

در وزن ۸۰ کیلو گرم:

مقام اول: مهدی ودایع خیری

مقام دوم: ایوب شهرتی

مقام سوم: فرامرز عبدا...زاده

وزن ۹۰ کیلو گرم:

مقام اول: امیر رحمتی

مقام دوم: مجتبی سوری

مقام سوم: حجت ا... سوری

وزن ۹۰ کیلو گرم به بالا:

مقام اول: غلامرضا تقی پور

مقام دوم: رضا کیایی

مقام سوم: فرشید اسماعیلیان



برگزاری مسابقات شنای آقایان کارمند

مسابقات شنای آقایان کارمند، که به مناسبت دهه فجر و ۲۲ بهمن و به صورت درون دانشگاهی بود در محل استخر شهید رجایی برگزار شد. این مسابقات در دو گروه سنی زیر ۳۷ سال و بالای ۳۷ سال برگزار گردید. نتایج مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

گروه سنی زیر ۳۷ سال:

مقام اول: مجید نوروزی

مقام دوم: علی اکبر کریمی

مقام سوم: فرهاد یوسفی

گروه سنی بالای ۳۷ سال:

مقام اول: رضا صحت طلب

مقام دوم: عباس محمدی

مقام سوم: حجت ا...پاک نیت

اداره تربیت بدنی

رابط: لیلا صدر ترابی

کسب مقام اول تا سوم دانشجویان دختر در مسابقات "جام فجر ۳۰" دانشکده صدا و سیما

دانشکده صدا و سیما به مناسبت دهه فجر یک دوره مسابقات در رشته‌های تیراندازی با کمان، شنا و دارت با نام ((جام فجر ۳۰)) در روز یکشنبه ۸۷/۱۱/۲۰ برگزار نمود. در این مسابقات که با حضور ۵۰ نفر از دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت صورت گرفت سه نفر از دانشجویان موفق به کسب مقام های اول تا سوم در رشته‌های تیراندازی با کمان شدند.

نتایج مسابقات به شرح ذیل می‌باشد:

مقام اول: نزهت ثانی، رشته تحصیلی IT

مقام دوم: مروارید افشارپور، رشته تحصیلی IT

مقام سوم: متینه حاجی ملکی، رشته تحصیلی IT

سرپرست: سمیرا عباد الهی

✓ کسب مقام چهارم در رشته شنا

مسابقه شنا در روز پنجشنبه ۸۷/۱۱/۱۷ با حضور دو نفر شناگر از دانشگاه علم و صنعت صورت گرفت. در طی این مسابقه خانم فاطمه السادات منافیان دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مواد در ۵۰ متر قورباغه مقام چهارم را کسب نمود.



✓ برگزاری مسابقه دارت

مسابقه دارت در روز پنجشنبه ۸۷/۱۱/۱۷ با حضور ۳ نفر از دانشجویان دختر در محل دانشکده صدا و سیما برگزار گردید. **سرپرست تیم:** زهرا محسنی

تنی چند از مدیران حوزه معاونت از خوابگاه مجیدیه بازدید نمودند و از نزدیک مشکلات دانشجویان را جویا شدند.

دوازدهمین جلسه کمیته ناظر بر نشریات دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران برگزار گردید

دوازدهمین جلسه کمیته ناظر بر نشریات دانشجویی دانشگاه علم و صنعت ایران در سال ۸۷ روز شنبه ۸۷/۱۱/۱۹ تشکیل شد. در این جلسه درخواست صدور مجوز ۱۱ نشریه دانشجویی با حضور مدیران مسئول نشریات مربوطه بررسی گردید و با آنها موافقت به عمل آمد. همچنین با درخواست تغییر مشخصات ۵ نشریه دانشجویی موافقت گردید. لازم به ذکر است در جلسه فوق مصوبه‌ای نیز بدین شرح تصویب گردید، که بدینوسیله به اطلاع تمامی دانشجویان گرامی می‌رسد: عنوان « نشان دانشگاه » در تبصره ۴ ماده ۱ آیین نامه نشریات، هرگونه عبارت یا علامت مانند: نام، آرم و علائم اختصاری را که عرفاً اشاره به دانشگاه می‌کند را شامل می‌شود. لذا نشریات الکترونیکی دارای یکی از نشان‌های دانشگاه می‌بایستی تمامی مقررات مندرج در آیین نامه نشریات را رعایت نمایند. در صورتیکه یک نشریه الکترونیکی صرفاً مطالب یک نشریه کاغذی دارای مجوز را منتشر می‌نماید، درج شناسنامه کامل نشریه در صفحه اول سایت کفایت می‌کند.

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری

رابط: آقای فرجی

مسابقه کتابخوانی (ویژه دانشجویان)

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه در نظر دارد در آستانه فرا رسیدن

سالروز آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج)، اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی ویژه دانشجویان، با موضوع "مهدویت" نماید.

عنوان کتاب مسابقه: پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی با عنوان "مهدویت پیش از ظهور" و "مهدویت پس از ظهور"

تاریخ برگزاری مسابقه: دوشنبه ۸۷/۱۲/۱۹

تاریخ ثبت نام: ۳ الی ۱۳ اسفند ماه ۸۷
جوایز مسابقه:

۱) ۱۴ نفر ریع سکه بهار آزادی به همراه سفر مشهد مقدس

۲) ۱۴ نفر بن کتاب به همراه سفر مشهد مقدس

لازم به ذکر است علاقمندان می‌توانند جهت ثبت نام، به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری مراجعه نمایند.

برادران: روابط عمومی نهاد (طبقه اول ساختمان ۱۵ خرداد)

خواهران: واحد خواهران نهاد (طبقه فوقانی مسجد)



مسابقه کتابخوانی (ویژه کارکنان)

دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه در نظر دارد در آستانه فرا رسیدن سالروز آغاز امامت حضرت ولی عصر (عج)، اقدام به برگزاری مسابقه کتابخوانی ویژه کارمندان، با موضوع "مهدویت" نماید.

عنوان کتاب مسابقه: مهر مهدوی (از انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن)

تاریخ برگزاری مسابقه: شنبه ۸۷/۱۲/۱۷
تاریخ ثبت نام: ۳ الی ۱۳ اسفند ماه ۸۷

جوایز مسابقه:
۱) ۱۴ نفر ریع سکه بهار آزادی به همراه سفر

مشهد مقدس
۲) ۱۴ نفر بن کتاب به همراه سفر مشهد مقدس

لازم به ذکر است علاقمندان می‌توانند جهت ثبت نام، به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری مراجعه نمایند.

برادران: روابط عمومی نهاد (طبقه اول ساختمان ۱۵ خرداد)

خواهران: واحد خواهران نهاد (طبقه فوقانی مسجد)



دفتر سرپرستی دانشجویان غیر ایرانی

اطلاعیه در خصوص دفترچه بیمه دانشجویان غیر ایرانی

بدینوسیله به اطلاع کلیه دانشجویان غیر ایرانی مشغول به تحصیل در دانشگاه می‌رساند در پی پیگیری‌های صورت گرفته، کلیه دانشجویان غیر ایرانی از تاریخ ۸۷/۷/۱ لغایت ۸۸/۷/۱ بیمه خدمات درمانی گردیده‌اند.

لذا آن دسته از دانشجویانی که تاکنون موفق به دریافت دفترچه بیمه خود نگشته‌اند جهت آخرین مرحله ارائه دفترچه، ضروری است حداکثر تا روز شنبه ۸۷/۱۲/۱۰ با در دست داشتن یک قطعه عکس (۴*۳) و کپی پاسپورت که در پشت آن مشخصات فردی (نام و نام خانوادگی، نام پدر، سال و محل تولد و شماره دانشجویی) خود را نوشته‌اند به مدیریت امور دانشجویان - اتاق شماره ۱۰، آقای میرشفیعی (داخلی ۲۴۰۶) مراجعه نمایند.

اخبار دانشگاه

دیدار رابطین خبری مراکز با ریاست دانشگاه

توجه به این مهم که کارکرد اصلی دانشگاه کار علمی در حوزه آموزش و پژوهش است، از این رو مایلیم آنچه از دانشگاه در رسانه‌ها انعکاس می‌یابد، این کارکرد را نشان دهد و بازتابی از مأموریت اصلی دانشگاه باشد.

رئیس دانشگاه، در روز شنبه ۱۹ بهمن ماه و در جمع ۲۱ نفر از رابطین خبری بخش‌های مختلف دانشگاه در سالن نشست‌های ریاست دانشگاه با بیان مطلب فوق افزود: با توجه به استراتژی جدید، اولویت اول با خبرهای علمی است و سایر اخبار نیز حتی‌المقدور لازم است محتوای علمی به خود بگیرد.



وی در بخش دیگر از صحبت‌های خود، درستی (صحت) و صادقانه بودن را به عنوان شاخص‌های مهم خبر نام برد و استفاده از تصاویر و ذوق هنری را از جمله عناصر پرمایه‌تر کردن اخبار دانست. وی در پایان صحبت‌های خود پیشنهاد کرد تا روابط عمومی برای مناسبت‌های ملی و مذهبی تقویم سالیانه داشته باشد و آن‌ها را براساس سیاست‌های دانشگاه اولویت‌بندی نماید.

احمدرضا شاه علی رئیس اداره روابط عمومی در ادامه از نگاه جدید به رابطان خبری سخن گفت و ابراز امیدواری کرد که با اتخاذ تدابیر جدید ارتباط رابطین خبری با روابط عمومی قوی‌تر از پیش باشد.

همچنین وی زمینه اصلی همکاری رابطین خبری را تهیه و انعکاس اخبار علمی در حوزه آموزش و پژوهش (اخبار نوآوری، ابتکارات، اختراعات و پروژه‌های



تحقیقاتی) ذکر کرد و رابطان خبری را بازوهای فعال روابط عمومی در حوزه‌های صف و ستاد خواند که باعث تسریع و تسهیل امور ارتباطات و روابط عمومی در حوزه‌های مربوطه خواهند شد.

رئیس روابط عمومی، برگزارکننده دوره‌های آموزشی در زمینه اخبار، اطلاع‌رسانی و اهدای جوایز مادی و معنوی براساس ارزیابی عملکرد را از جمله اقدامات روابط عمومی



در قبال رابطان خبری نام برد و ابراز امیدواری کرد که با این رویکرد تحول جدیدی در ارتباطات درون سازمانی صورت بگیرد.



به نام پروردگاریت

[[پیشگیری آسانتر،

ارزاتر، عاقلانه‌تر و انسانی‌تر از درمان است]]

((خود را با دست خویشتن به هلاکت میفکنید))

سوره بقره آیه ۱۹۵

دخانیات و مخاطرات آن

برخی بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات:

سیگار و تنباکو به عنوان دومین علت مرگ و میر در دنیا شناخته شده‌اند.

* **بیماری‌های بدخیم:** مصرف دخانیات در افزایش سرطان‌های ریه، حنجره، مری، پانکراس، روده، کبد، حفره دهان، معده و کلیه نقش اساسی ایفا می‌کند.

* **بیماری‌های اعصاب و روان:** فراموشی، اضطراب، افسردگی، حمله هراسی و جنون جوانی.
* **بیماری‌های دهانی:** کاهش حس چشایی، زخمهای دهانی، التهاب لثه و سیاه شدن زبان و لبها.

* **بیماری‌های ریه:** بیماریهای انسدادی مزمن ریه (آسم، برونشیت) و افزایش عفونتهای ریوی از جمله سرماخوردگی و آنفولانزا.

* **بیماری‌های قلبی عروقی:** حمله و سکته‌های مغزی و قلبی، تنگی عروق، افزایش فشارخون و اختلال در ضربان قلب.

* **بیماری‌های دستگاه گوارش:** سوءهاضمه، زخم معده، ورم لوزالمعده، بیماریهای روده بزرگ.
* **بیماری‌های غدد:** اختلالات هورمونی، دیابت و گواتر.

* **بیماری‌های کلیوی:** بزرگ شدن پروستات و تورم کلیه‌ها.

* **بیماری‌های پوستی:** بروز انواع حساسیتها، چین و چروک پوست و تیرگی پوست.

واحد فرهنگی و فوق برنامه
اداره امور خوابگاه‌ها



مراحل برنامه ریزی برای اوقات مطالعه

منبع: راهبردهای موثر جهت موفقیت در دانشگاه، معاونت دانشجویی و دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و تحقیقات و فناوری

با بعضی از دانشجویان این مشکل را در میان بگذارید. حل تمرینات به صورت دو به دو باعث می شود یادگیری بهتری انجام شود.

✓ در این مرحله با ارزیابی مکرر، میزان درک و فهم خود را اندازه بگیرید. در این فرصت استاد هنوز در دسترس شما می باشد و می توانید اشکالات خود را از او پرسید. ✓ میزان تسلط خود را در هر یک از واحد های درسی به صورت درصد در جدول خود وارد کنید.

✓ اگر امتحانات میان ترم برای دروس در نظر گرفته شده اند، نتایج آنها می تواند بهترین منبع ارزیابی از تسلط شما بر ماده درسی باشد.

✓ در این مرحله اگر نتایج امتحانات میان ترم و یا تمرینات کلاسی به گونه ای بود که شما احساس کردید گذراندن این واحد غیر ممکن است با استاد خود صحبت کنید و از او راهنمایی بگیرید.

مرحله سوم برنامه ریزی برای زمان امتحانات:

✓ در این مرحله ترم تحصیلی تمام شده و شما باید خود را برای امتحانات آماده نمایید. چه در طول ترم به خوبی کار کرده باشید و چه به هر دلیلی این کار را نکرده باشید، این زمان فرصتی است که شما باید تمام امور عادی خود را تعطیل کرده و به

طول هفته هر درسی را که تدریس می شود مطالعه کنید. اگر چه از ساعت کلاسی این هفته تا هفته آینده فرصتی است که دانشجوی می تواند از آن به عنوان ماده درسی استفاده نماید اما ترجیحا بعد از هر جلسه در طول ۲۴ ساعت اول، محتوی مقرر مطالعه شود و بخصوص در دروس فنی تمرین های مربوطه حل شود، اشکالات یادداشت گردیده و در جلسه بعد از استاد سوال شود. این امر باعث می شود که انگیزه بیشتری برای شرکت فعال در مباحث کلاسی فراهم شود.

مرحله دوم برنامه ریزی در طول ترم:

✓ از هفته دوم اردیبهشت، زمانی است که شما در برنامه هفتگی باید وقتی را برای دوره یا مرور درس های خود اختصاص دهید.

✓ در این مرحله، از راهکارهای دوره کردن مانند خلاصه نویسی و یادداشت برداری استفاده کنید. اگر در درسی

هیچ نشانه ای از درک و فهم در هفته های اول وجود نداشته باشد، می توانید

به عنوان یک دانشجو، برنامه زمان بندی شما بسیار حساس می باشد. اگر خواهان آن هستید که به خوبی درس بخوانید و طبق روال مقرر، دانشگاه خود را تمام کنید، بایستی اوقات خود را به شکل کارآمد مدیریت کنید.

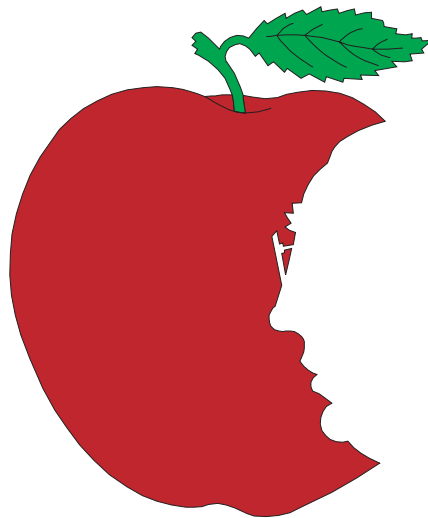
مرحله اول برای هفت هفته اول ترم:

✓ فهرستی از واحد های درسی ترم، همراه با ساعات حضور در کلاس تهیه کنید.

✓ در جدولی فهرست واحد های درسی را بنویسید. نام استاد را در خانه بعدی یادداشت کنید، تکالیف خواسته شده را نیز در خانه سوم وارد کنید. در خانه چهارم منابع درسی را درج کنید. در آخرین خانه جدول تاریخ امتحان درس را به تعداد هفته های ترم تقسیم کنید.

✓ تصمیم بگیرید که از ابتدای ترم تا هفته دوم اردیبهشت، در





بخشی از وصیت نامه دانشجوی شهید دانشگاه علم و صنعت ایران

سید داود
مدنی

روی صحبت من با صاحب‌دلان است که ما را با غیر صاحب‌دلان کاری نیست. روی صحبت من با عاشقان علی است با کسانی است که با عشق علی و ائمه اطهار زندگی کرده و از دنیا می‌روند و خود را در خدا و نور خدا غرق می‌کنند.

دو کس از مرگ می‌ترسند یکی آنکه مرگ را به معنی فنای مطلق معنی می‌کند و دیگری آنکه آنقدر پرونده اش سیاه است که از عقاب آن جهان می‌هراسد و بقیه از مرگ هراسی ندارند. ولی در اینجا ثابت شد که فقط یک گروه از مرگ نمی‌ترسند و آنها عاشقان راه حسین اند، شیفتگان راه شهادت اند، رهروان راه علی اند. بله، اگر ما توانستیم روزی چون علی بر نفس خود فاتح گردیم و چون حسین تشنه لب در دشت کربلا تیغ شهادت را با آغوش باز بپذیریم و شبی چون حضرت سجاد را با ناله های برخاسته از نهاد دل به درگاه خدا به صبح برسانیم و بر مادیات خط بطلان بکشیم و صفا و صمیمیت را جانشین آن کنیم، آن وقت است که می‌توان گفت مرگ چون خوابی شیرین است و اگر غیر از این باشد مطمئنا دروغ است.

✓ حتی الامکان سعی کنید که انتخاب واحد شما به گونه ای باشد که دو امتحان در یک ساعت نباشد. اما اگر مجبور شدید این کار را بکنید، از پیش با آموزش دانشکده هماهنگ کنید. در این گونه مواقع، سر جلسه به شما هر دو برگه امتحانی را می‌دهند. نباید جلسه امتحان اول را ترک و برای امتحان دادن به جلسه امتحان دوم بروید. این کار مخالف مقررات آموزشی است.

به خاطر بسپارید که:

طبق برنامه پیش روید.
برای طرح ها و تحقیقات خود زمان‌های اضافه ای را در نظر بگیرید.
کارهای بزرگ و مهم را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید.
بین یک کار مشکل و یک کار آسان تعادل برقرار کنید.
برای استراحت، وقتی را اختصاص دهید.
پس از تکمیل هر کار به خود پاداش دهید.

مطالعه بپردازید. ۲۰ روز تا یک ماه فرصتی است که شما باید به کار فشرده بپردازید.

✓ باید توجه کنید که، به هر میزان که در مراحل قبلی کار کرده باشید، در این مرحله کار کمتری خواهید داشت.

✓ در استفاده از وقت فرجه امتحانات، توجه داشته باشید که این وقت را بین همه دروس تقسیم کنید و صرفاً به مطالعه اولین امتحان نپردازید.

✓ وقت خود را با توجه به آسان بودن یا مشکل بودن ماده درسی، تقسیم کنید.

✓ ۳ یا ۴ روز قبل از اولین امتحان، زمان مخصوص آن امتحان است. بقیه وقت را ترجیحاً به صورت معکوس تقسیم کنید.

✓ اگر شما دو امتحان در یک روز دارید یا بین دو امتحان شما هیچ فاصله ای نیست، در زمان فرجه‌ها وقت بیشتری را به این واحد‌ها اختصاص دهید.



توصیه‌های امیرالمومنین به امام حسن مجتبی (علیهما السلام)

«کجایند آنها که در دنیا به همه خواسته های خود رسیدند؟!»
«کجایند پادشاهان و خسروان!»

«کجایند آنها که مردم در مقابلشان کرنش می کردند؟!»
«کجایند آنها که تا اقصی نقاط دنیا را به تملک خود درآوردند؟!»
و بصره فجاج الدنيا،
و دیده اش را بر فجاج دنیا باز کن.
اشارت:

و بپرس که: «کجایند آنها که خوشنام تر بودند و خوش رفتارتر و عادل تر و مقتدرتر؟!»
«کجایند آنها که کارهایشان را برای خدا خالص کردند. و دل‌هایشان را برای استقرار یاد خدا پاکیزه ساختند؟!»
و حذره صوله الدهر و فحش ثقلب الیالی و الایام،
و او را از حمله و غلبه ی روزگار و زشتی گردش شب ها و روزهای کج مدار برحذر دار.

اشارت:

و بپرس: «کجایند زورگویان و گردن کشان و فرزندانشان؟!»
«کجایند آنها که لشکرها می آراستند و شهرها می ساختند؟!»
«کجایند آنها که پشت و پیشانی دشمنانشان را به خاک می مالیدند؟!»

و اعرض علیه اخبار الماضین،

و اخبار و احوال گذشتگان را برایش ترسیم کن.
اشارت:

و بگو که: «کجایند آنها که از ممالک خویش حراست کردند و به ساختن راهها و جاده ها پرداختند و به داد مظلومان رسیدند و به سفره داری و میهمان پذیری شهره شدند؟!»

همه ی غفلت انسان در دنیا از این نقطه نشأت می گیرد که زندگی موقت دنیا را اصل می شمارد و خود را در این جهان جاودان می انگارد. در حالی که اگر مدام به یاد بیاورد که در گذشت گذشتگان و مرگ مردگان و فقدان پیشینیان خود بهترین گواه است بر کوتاه بودن حیات این جهان، به یقین دل به این زندگانی موقت نمی بندد و تمام تلاش و همتش را معطوف جهان باقی می کند.

ادامه دارد...

.....
برگرفته از: نهج البلاغه
.....

آنچه پیش روی شماس، سفارشات، توصیه‌ها، موعظه‌ها، رهنمودها، آموزه‌ها یا ره‌توشه‌های امیرالمومنین به امام حسن مجتبی است. نامه‌ای که حضرت مولا هنگام بازگشت از جنگ صفین، در یکی از منازل بین راه خطاب به فرزندشان امام حسن مجتبی نوشته اند. و طی آن همه آنچه را که یک انسان برای زندگی در این جهان به آن نیاز دارد، مورد توجه قرار داده‌اند. کاش همه اهالی آب و خاک، همه فرزندان زمین، می توانستند نسخه ای از این آیین زندگی یا سرمشق حیات یا کلیدهای آسمانی یا رموز رستگاری را با خود داشته باشند و به این یقین واصل شوند که با عمل به این نسخه منحصر به فرد، سعادت و رستگاری و عافیت را برای هر دو جهان تضمین می کنند.

و نوره بالحکمه،

و با حکمت، چراغانی اش کن.
اشارت:

و فرمود: حکمت، اسباب رشد و تعالی آدمی است.
و فرمود: حکمت، نگاهبان آدمی است.
و فرمود: حکمت را فرا بگیر. از هر که و هر جا که ممکن است. چه بسا که در سینه مافوق هم حکمت باشد، در آنجا آنقدر بی تابی می کند و پرپر می زند تا در جایگاه اصلی خود، سینه مومن، قرار بگیرد.
و فرمود: این دلها نیز همچون بدن‌ها، خسته می شوند، با حکمت‌های نغز به دادشان برسید.

و ذلله بذکر الموت.

و با یاد مرگ - هوای طغیان و عصیان از او بستان و - خوارش گردان.

اشارت:

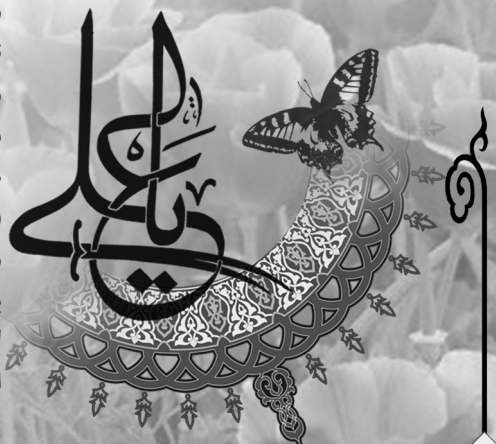
و به دل بفهمان که: «مرگ نبودکننده لذت‌های شماس و دورکننده مطالبات شماس و متفرق کننده جماعات شماس.

و قرره بالفناء.

و از او اقرار و اعتراف بگیر به میرندگی و نابودی.

اشارت:

از دل بپرس که:



شناسنامه

صاحب امتیاز:

روابط عمومی معاونت دانشجویی و فرهنگی
مدیر مسئول و سردبیر: سید جواد حجازی
مدیر اجرایی: سمیه سرگزی
صفحه آرا: مهسا قمی
آدرس: تهران، میدان رسالت، خ هنگام، خ دانشگاه
علم و صنعت ایران، دانشگاه علم و صنعت ایران،
ساختمان ۱۵ خرداد، طبقه همکف
تلفنخانه دانشگاه: ۰۰۹-۷۷۴۵۱۵۰۰
داخلی: ۳۹۹۴-۶۲۱۲
E-Mail: sca@iust.ac.ir