



**امام خمینی: وصیت من به ملت شریف آن است که در تمام انتخابات در صحنه باشند.**

## خواندنیها

✓ اطلاعات عمومی

✓ آموزشی

✓ مسابقه



شماره یک اسفند ۹۰

### آیا می دانید که :

آیا میدانید که : حضور دانشجو در تمام جلسات مربوط به هر درس الزامی است و ساعات غیبت دانشجو در هر درس نباید بیشتر از ۳/۱۶ مجموع ساعات آن درس تجاوز کند، در غیر این صورت نمره دانشجو در آن درس صفر محسوب می شود. آیا میدانید که : در صورتیکه غیبت دانشجو در هر درس بیشتر از ۳/۱۶ باشد ولی غیبت او موجه تشخیص داده نشود. آن درس حذف می شود، ولی نیمسال مذکور به عنوان یک نیم سال کامل جزو سنوات تحصیلی دانشجو محسوب می شود.

آیا میدانید که : غیبت غیر موجه در امتحان هر درس به منزله گرفتن نمره صفر در امتحان آن درس است و غیبت موجه در امتحان هر درس موجب حذف آن درس میگردد.

آیا میدانید که : دانشجو میتواند در هر نیمسال تحصیلی، فقط در مهلتی کمتر از دو هفته، پس از شروع نیمسال تحصیلی حداکثر دو درس دیگر انتخاب یا دو درس انتخابی خود را حذف یا درس انتخابی خود را با دو درس دیگر جابجا نماید، مشروط بر آنکه تعداد واحدهای انتخابی وی از حد مقرر تجاوز نکند.

آیا میدانید که : در صورت اضطرار، دانشجو میتواند تا ۵ هفته به پایان نیمسال تحصیلی مانده، فقط یکی از دروسهای نظری خود را با تایید گروه آموزشی مربوط حذف کند، مشروط بر آنکه اولاً غیبت دانشجو در آن درس بیش از ۳/۱۶ مجموع ساعات آن درس نباشد و ثانیاً، تعداد واحدهای باقیمانده وی از ۱۲ واحد کمتر نشود.

آیا می دانید که : دوره تابستانی ، به عنوان نیمسال تحصیلی محسوب نمی شود و نمرات آن تنها در محاسبه میانگین کل محسوب می شود.

۷- امام خمینی (ره) آمادگی جهت تحصیل را در چه چیزی

چیزی

می دانستند ؟

الف - تفریح

ب- نظم

ج- مطالعه

د- مورد ۲ و ۳

۸- چه کسانی بدون حساب وارد بهشت می شوند ؟

الف - اهل صبر و جهاد و شهادت

ب- مصیبت دیدگان و اهل حیا و رضا

ج- مستمندان

د- همه موارد

۹- طبق سخن رسول خدا (ص) از گنج های بهشت

به شمار می رود ؟

الف - فقر و بیماری

ب- مصیبت

ج- پنهان کردن بلا

د- همه موارد

۱۰- بنا بر روایت چه کسی بوی بهشت را استشمام

نمی کند ؟

الف - قطع رحم کننده

ب- ربا خوار

ج- سخن چین

د- همه موارد

ردیف	الف	ب	ج	د
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				
۶				
۷				
۸				
۹				
۱۰				

## چند نکته برای بالا بردن اعتماد به نفس

۱- از خودتان بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ در این صورت تصویری از موقعیت پیدا می کنید. کمی از ترستان از بین می رود و می فهمید نتایج احتمالی خیلی ترسناک نیست. با این کار عواقب احتمالی را سنجیده و در صورت وقوع هر اتفاق آن را مدیریت می کنید.

۲- ورزش کنید. این مورد اثری عمیق بر روی اعتماد به نفس دارد. ورزش منظم و همیشگی سطح انرژی شما را بالا برده و به طور اتوماتیک اعتماد به نفس را زیاد می کند و در نتیجه رویکرد شما نسبت به زندگی تغییر می کند. بعلاوه فرم و شکل بهتری به اندام شما می دهد که راهی عالی برای افزایش اعتماد به نفس است.

۳- چیزی نو خلق کنید. همه انسانها خلاق هستند، اما پس از کودکی و نوجوانی این مسئله را گاهی فراموش می کنند. کشف دوباره خلاقیت ها راهی عالی برای بالا بردن اعتماد به نفس است خلق یک چیز جدید راهی عالی است اما همیشه آسان نیست خلاقیت راهی عالی برای شناختن خودتان و توانایی های پنهانتان است.

۴- از قوه تخیلتان استفاده کنید: ذهن شما ابزاری بسیار قدرتمند است. وقتی یاد بگیرید چگونه از تخیلتان به طور مثبت استفاده کنید می توانید اعتماد به نفستان را بالا ببرید راه برای آن تجسم سازی است. کاری را که قرار است انجام دهید

تصور کنید و همه ابعاد آن را در نظر بگیرید. تجسم کنید همه چیز خوب پیش می رود و چقدر حس خوبی دارید و نتیجه مثبت و عالی را در ذهنتان مجسم کنید. در نتیجه قبل از انجام آن کار روحیه ای عالی دارید، یا میتوانید از کس دیگری که اعتماد به نفس بالایی دارد تقلید کنید.

۵- ذهنتان را از خاطرات مثبت پر کنید: این یک عادت شایع است که قبل از انجام یک کار مهم، شکست های قبلی، همه ذهنتان را پر می کنند. سعی کنید ذهنتان را از خاطرات مثبت و تجربیات خوبتان پر کنید و خاطرات بد را فراموش کنید.

۶- به آینده فکر کنید. یک راه عالی برای پیش رو قرار دادن همه چیز و تعیین اینکه اتفاقات روز چطور بر اعتماد به نفس شما تاثیر بگذارد این است که نگاهی به آینده بیندازید از خود بپرسید: آیا این مسئله در ۵ سال آینده مسئله مهمی خواهد بود و یاد من خواهد ماند؟ این باعث می شود فقط درگیر اتفاقی که اتفاقی که افتاده، نشوید و با مشکلات روز مره آسانتر کنار بیایید و می فهمید که بیشتر اوقات اتفاقات آنقدر کوچک هستند که جای نگرانی ندارند.

۷- درک کنید که گذشته مساوی حال نیست. هر اتفاقی که سال پیش، ماه پیش یا حتی دیروز اتفاق افتاده به معنی فردا، ماه آینده یا سال آینده نیست.

شما آینده تان را در زمان حال می سازید و می توانید تصمیم بگیرید که چقدر اتفاقات گذشته بر آینده شما تاثیر بگذارند

## مسابقه

۱- منظور از یوم الدین در سوره حمد چیست؟

الف- روز پیروزی      ب- روز عید غدیر

ج- روز قیامت      د- روز رحمت عام خداوند

۲- در آیه ۴۴ سوره بقره شرط امر به معروف و نهی از منکر چه می باشد.

الف- باید از خاشعان بود      ب- باید از نماز یاری جست

ج- باید خود را از انجام معروف و ترک از منکر فراموش نکرد

د- الف و ب

۳- با توجه به مفهوم آیه ۶۷ سوره بقره یکی از نشانه های افراد جاهل چیست؟

الف- قوم یهود      ب- مسخره کردن دیگران

ج- ظلم و تجاوز در حق دیگران      د- گوساله پرستی

۴- با توجه به ۸۶ سوره بقره چه کسانی در عذاب روز قیامتشان تخفیف داده نمی شود؟

الف- کسانی که به مردم خدمت نمی کنند

ب- کسانی که حقوق مردم را ضایع میکنند.

ج- کسانی که زندگی این دنیا را به بهای آخرت خریدند.

د- کسانی که در اعمال و رفتار خود اعتدال را رعایت می کنند.

۵- هدف از اخلاق چیست؟

الف- به دست آوردن عزت نفس و روحیه بزرگواری در انسان

ب- به دست آوردن پول و ثروت بیشتر

ج- رسیدن به شهرت و محبوبیت

۶- از نظر روانشناسان بهترین شیوه تربیتی چیست؟

الف- تربیت غیر مستقیم      ب- تشویق و تنبیه به جا

ج- تربیت مستقیم      د- تذکرات و توصیه های به موقع