



خبرنامه معاونت دانشجویی دانشگاه دامغان سال چهارم، شماره چهاردهم، تابستان ۱۳۹۵

آنچه در این خبرنامه می خوانیم...

❖ پیشگفتار

❖ گزیده فعالیتها و اخبار حوزه معاونتی

❖ گزیده فعالیتها و اخبار اداره امور دانشجویی

❖ گزیده فعالیتها و اخبار مرکز مشاوره و سلامت

❖ گزیده فعالیتها و اخبار اداره تربیت بدنی

پیشگفتار

وقتی در اطراف خودمان نگاه می‌کنیم می‌بینیم برخی افراد از خود، دیگران و دنیا شاکمی و ناراضی هستند و مدام می‌نالند و افسوس گذشته‌ای را می‌خورند که دیگر برایش نمیتوانند کاری کنند در همین شرایط و اوضاع و احوال در کار همین گروه اول با گروهی از آدم‌ها مواجه می‌شویم که کاملاً متفاوت از گروه قبل، بسیار پرنرژی و با انگیزه و خوشبین زندگی می‌کنند و انگار با عینکی متفاوت از گروه نخست به زندگی نگاه می‌نگرند. چه مسئله و پدیده‌ای این دو گروه را از یکدیگر متمایز می‌سازد؟

از نظر متخصصان هدفمند بودن و هدف‌گذاری در زندگی عامل تعیین‌کننده و متمایزکننده دو گروه فوق‌است. در واقع گروه اول افرادی را شامل می‌شود که هدف مشخصی را در زندگی دنبال نمی‌کنند و زندگی را به روزمرگی می‌گذرانند و اما گروه دومی عده اندکی از افراد هستند که برای خود هدف دارند و مدام در حال بروز رسانی اهدافشان هستند.

بررسی‌های متعدد در کشورهای مختلف و توسط پژوهشگران متعدد نشان می‌دهد که تعیین اهداف شفاف، پایدار و معین، مهمترین عامل موفقیت انسان‌ها به حساب می‌آید. این پژوهشگران نشان دادند که ۳ درصد از افراد مورد بررسی دارای اهداف مشخص، پایدار و شفاف بودند و برای رسیدن به اهداف خود برنامه‌ریزی منظم و دقیق داشته و مصمم بودند که با تلاش و سخت‌کوشی فراوان با مداومت و مقاومت در برابر مشکلات، به موفقیت‌های شایان توجه خواهند رسید. در مقابل ۹۷ درصد نمونه مورد بررسی کسانی بودند که دارای اهداف، رویاها و ارزش‌های پراکنده، مبهم و غیر شفاف و ناپیوسته بوده و همچنین فاقد برنامه‌ریزی دقیق و علمی برای رسیدن به اهداف پراکنده و مبهم خود هستند. این بررسی که در یک فرایند طولی ۲۰ ساله مورد پی‌گیری قرار گرفت نشان داد که راندمان حاصله از عملکرد گروه ۳ درصدی

در تمامی موارد و موضوعات بررسی شده از مجموع عملکرد ۹۷ درصدی بیشتر بوده است.

اگر چه هر دو گروه اهدافی را در زندگی دنبال می کنند اما وجه تمایز آنها در این است که یک گروه اهداف اثر بخشی را در نظر می گیرد اما گروه مقابل فاقد چنین اهدافی است. برای آنکه تصمیم بگیریید در کدامیکی از این دو گروه قرار گیرید لازم است ویژگی های یک هدف اثر بخش را بدانید. یک هدف اثر بخش در برگیرنده پنج شاخص است. اول اینکه هدف مورد نظر باید مشخص و معین باشد نه آنکه به صورت کلی بیان گردد. در مرحله بعد هدف مورد نظر باید قابل اندازه گیری باشد به عبارتی دیگر میزان پیشرفت اهداف را باید بتوان اندازه گیری نمود. قابل دسترس و امکان پذیر بودن سومین ویژگی یک هدف اثر بخش است. اگر هدف با امکانات و توانایی های فرد همخوانی نداشته باشد، فاقد اثر بخش لازم خواهد بود. واقع بینانه بودن هدف چهارمین مشخصه ای است که بیانگر این نکته است که هدف تعیین شده می بایست بر اساس واقعیت بیان گردد. آخرین ویژگی یک هدف اثر بخش آن است که دارای یک جدول زمانی باشد. به این معنی که دارای یک زمان شروع و زمان پایان باشد.

از همین الان یک بار دیگر مروری کوتاه بر زندگی خود داشته باشید و از گذشته تا حال را وارسی نمایید و ببینید چقدر هدفمند زندگی کرده اید و اگر اهدافی را در نظر داشته اید این اهداف چقدر اثر بخش بوده اند و در نهایت این که چند درصد از اهداف شما تا کنون محقق شده اند. هدفمند بودن شما در زندگی در گرو میزان رضایت

شما از اهداف محقق شده است.

با احترام

امیر حمزه خراسانی

عضو شورای دانشجویی دانشگاه

گزیده اخبار و فعالیت های حوزه معاونتی

افتتاح خوابگاه خواهران دانشگاه دامغان به دست وزیر علوم، تحقیقات و فناوری

خوابگاه خواهران حضرت خدیجه (س) دانشگاه دامغان ۰۶-۰۶-۹۵ با حضور دکتر محمد فرهادی وزیر علوم، تحقیقات و فناوری و شماری از مسؤولان وزارت، دکتر محمدرضا خباز، استاندار سمنان و برخی مدیران استانی و شهرستانی به بهره برداری رسید. خوابگاه حضرت خدیجه(س) دانشگاه دامغان دارای ۳ هزار و ۷۵۰ مترمربع زیربنا بوده که دارای ۵۹ اتاق با گنجایش ۳۰۰ نفر و برای احداث آن بیش از ۲ میلیارد و ۶۰۰ میلیون تومان از محل اعتبارات منابع داخلی دانشگاه دامغان و ردیف های متمرکز هزینه شده است.



از کارکنان حوزه معاونت دانشجویی تقدیر شد

روز چهارشنبه مورخ ۲۴-۶-۹۵ در جلسه ای با حضور ریاست دانشگاه، معاونین، مدیران و مسئول دفتر نهاد رهبری دانشگاه از کارکنان و حوزه معاونت دانشجویی بواسطه کسب رتبه نخست در ارزیابی عملکرد معاونت های دانشجویی دانشگاه های گروه ۲ کشور (جمعیت بین ۵ تا ۱۰ هزار نفر) قدردانی شد. دکتر عبدالعلی بصیری رئیس دانشگاه در این جلسه با اشاره به اهمیت کسب این رتبه، آنرا حاصل تلاش بی دریغ و همت والای تمامی مدیران و کارکنان حوزه معاونت دانشجویی دانست. دکتر بصیری افزود: حوزه معاونت دانشجویی یکی از مهمترین حوزه های معاونتی دانشگاه است چرا که در صف اول پاسخگویی به دانشجویان قرار دارد و تفاوت آن با دیگر حوزه ها این است که دانشجویان اغلب در حوزه معاونت دانشجویی مطالبه گر هستند. ایشان با اشاره به سعه صدر بالای معاون دانشجویی سابق آقای دکتر هاشمی که این رتبه در زمان تصدی مسئولیت ایشان حاصل شده است، یکی از دلایل اصلی این موفقیت را برخورد مناسب مدیران و کارکنان حوزه معاونت دانشجویی با دانشجویان دانست و ابراز امیدواری کرد با تلاش همکاران حوزه این رتبه در سال های آینده نیز تکرار شود. در این جلسه حجت الاسلام والمسلمین فدایی، دکتر هاشمی برزآبادی، دکتر میرسید، دکتر احمدی و آقای خطیب زاده نیز با بیان سخنانی از زحمات همکاران حوزه معاونت دانشجویی تقدیر و تشکر نمودند. در پایان جلسه با اهدای لوح و هدیه از معاون دانشجویی سابق، مدیر امور دانشجویی و همکاران حوزه معاونت دانشجویی تقدیر بعمل آمد.



گردهمایی معاونان دانشجویی سراسر کشور در دانشگاه تهران

پنجاه و هشتمین گردهمایی معاونان دانشجویی سراسر کشور با حضور دکتر مجتبی صدیق، رئیس سازمان امور دانشجویان، مهندس ذوالفقار یزدان‌مهر، رئیس صندوق رفاه دانشجویان و معاونان دانشجویی دانشگاه‌های سراسر کشور، در دوم شهریور ماه سال جاری به میزبانی دانشگاه تهران برگزار شد.

دکتر مجتبی صدیق، رئیس سازمان امور دانشجویان و معاون وزیر علوم، تحقیقات و فناوری، تأثیر این نشست‌ها در اصلاح آیین‌نامه‌ها را بسیار مؤثر توصیف کرد و افزود: «مشکلاتی که در این گردهمایی‌ها مطرح می‌شود و راهکارهای پیشنهادی برای اصلاح و انتقال تجربیات دانشگاه‌های موفق در حوزه معاونت دانشجویی به دانشگاه‌ها دیگر و از طرف دیگر اطلاع‌داشتن از فضای کلی کشور، سیاست‌های دولت و سیاست‌های جاری هم بخش دیگری است که ما در این گردهمایی دنبال کردیم.» در پایان رئیس سازمان امور دانشجویان از برگزاری دومین گردهمایی سال ۱۳۹۵ معاونان دانشجویی، در بهمن ماه خبر داد و ابراز امیدواری کرد تا زمان آن گردهمایی بخشی از مشکلات کنونی حل شوند و انتقال تجربیات بین دانشگاه‌ها برای ارائه خدمات بهتر و مطلوب‌تر واقع گردند.



گزیده اخبار و فعالیت های مدیر امور دانشجویی

تعمیر و تجهیز خوابگاه های دانشجویی

مدیریت دانشجویی طبق روال سالهای گذشته همزمان با تعطیلات تابستانی دانشجویان در جهت رفاه حال دانشجویان عزیز اقدام به تعمیر و تجهیز خوابگاههای دانشجویی نمود. که مهمترین اقدامات صورت پذیرفته به شرح ذیل می باشد.



□ سمپاشی کامل خوابگاه ها در ۳ نوبت

□ تجهیز خوابگاه خدیجه (س)

□ عایق کاری سرویس های بهداشتی خوابگاه ها

□ احیای فضای سبز محوطه خوابگاه های خواهران

□ عقد قرارداد با خوابگاه داران غیر دولتی جهت تأمین خوابگاه پسران

□ نقاشی سالن مطالعه و نمازخانه خوابگاه گلستان

□ جمعیت دستگاه های تصفیه آب در خوابگاه های خواهران

میزبانی دومین همایش علوم محاسباتی در دانشگاه

با توجه به برگزاری دومین همایش ملی علوم محاسباتی، مدیریت دانشجویی در ۷ و ۸ شهریورماه سال جاری متولی اسکان شرکت کننده در این همایش بوده است که شرکت کنندگان از امکانات خوابگاهی استفاده نمودند



میزبانی نخستین گردهمایی بزرگ دانش آموختگان در دانشگاه

با عنایت به برگزاری نخستین گردهمایی بزرگ دانش آموختگان دانشگاه (از سال ۱۳۷۱ تا ۱۳۹۳) در شهریورماه سال جاری در دانشگاه، مدیریت دانشجویی متولی اسکان ۵۰۰ نفر از شرکت کنندگان در این گردهمایی بودند.



گزیده اخبار و فعالیت های مرکز مشاوره و سلامت

برخی از اقدامات انجام شده در مرکز مشاوره و سلامت

- ❑ تشکیل جلسات کارگروه مرکز مشاوره جهت بررسی پرونده های دانشجویان دارای شرایط خاص جهت مطرح شدن در جلسات کمیسیون موارد خاص دانشگاه
- ❑ ارسال گزارش کارگاه های برگزار شده مهارتهای زندگی دانشجویان به اداره بهداشتی شهرستان در پایان نیمسال دوم سال تحصیلی ۹۴-۹۵
- ❑ ارسال گزارشات طرح سمن (در خصوص ستاد مبارزه با مواد) به مرکز مشاوره و سلامت وزارت علوم و ستاد مبارزه با مواد مخدر استان.
- ❑ تکمیل و ارسال فرم جامع عملکرد سالانه مراکز مشاوره دانشجویی به دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم.

گزیده اخبار و فعالیت های اداره تربیت بدنی

فهرست فعالیتهای اداره تربیت بدنی - تابستان ۹۵

- ❑ شرکت تیم های ورزشی دانشجویان دختر و پسر در سیزدهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان سراسر کشور
- ❑ قهرمانی کارکنان خانم دانشگاه دامغان در مسابقات آمادگی جسمانی کارکنان ادارات شهرستان
- ❑ برگزاری همایش پیاده روی خانوادگی کارکنان دانشگاه گرامیداشت هفته دولت
- ❑ برگزاری یک دوره کلاس آموزشی پیلاتس ویژه کارمندان و اساتید خانم دانشگاه
- ❑ برگزاری کلاس های آموزشی کارکنان
- ❑ شرکت کارشناسان اداره تربیت بدنی در کارگاه دستیاری مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی دانشگاهها



حضور دانشجویان پسر دانشگاه در سیزدهمین المپیاد فرهنگی و ورزشی

تیم های ورزشی کشتی و تکواندو دانشجویان پسر با کسب سهمیه در مسابقات منطقه ای، در سیزدهمین المپیاد فرهنگی و ورزشی دانشجویان سراسر کشور شرکت کردند. این مسابقات به عنوان عظیم ترین رویداد ورزشی کشور هر دو سال یکبار برگزار می گردد. دانشگاه فردوسی مشهد میزبانی این مسابقات را برعهده داشت.

آقای رضا کریمی موفق به کسب مقام پنجم تکواندو در وزن ۶۴- شد.



اعزام تیم شنا به سیزدهمین المپیاد فرهنگی و ورزشی

دانشگاه دامغان در ۳ ماده از مسابقات شنای سیزدهمین المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور نماینده داشت. سیزدهمین المپیاد فرهنگی و ورزشی دانشجویان دختر سراسر کشور به میزبانی دانشگاه فردوسی مشهد در بازه زمانی ۹۵/۴/۲۷ لغایت ۹۵/۵/۴ برگزار شد.



همایش پیاده روی خانوادگی کارکنان دانشگاه به مناسبت گرامیداشت هفته دولت

اداره تربیت بدنی همایش پیاده روی خانوادگی کارکنان دانشگاه دامغان را در منطقه جنگل میرافضل برگزار نمود.

در این برنامه که به منظور پاسداشت هفته دولت و با هدف ایجاد روحیه وحدت، نشاط و شادابی در بین کارکنان و خانواده ها اجرا گردید، علاوه بر پیاده روی به مسافت ۴ کیلومتر مسابقات متنوع ورزشی ویژه والدین و فرزندان برگزار شد.

در پایان مسابقات به نفرات برتر جوایزی اهدا گردید.



برگزاری یک دوره کلاس آموزشی پیلاتس ویژه کارمندان و اساتید خانم

اداره تربیت بدنی دانشگاه یک دوره کلاس آموزشی پیلاتس ویژه کارمندان و اساتید خانم را در تابستان سال جاری برگزار نمود. هدف از برگزاری این کلاس ها آموزش، ارتقاء سطح سلامت عمومی بدن، کاهش وزن و افزایش قدرت و انعطاف پذیری می باشد.

تمرینات کارمندان و اساتید در تابستان ۱۳۹۵

یکشنبه، سه شنبه	فوتسال، والیبال و بدنسازی	کارکنان (آقایان)
-----------------	---------------------------	------------------

شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	بدنسازی - ایروبیک	کارکنان (خانم ها)
------------------------	-------------------	-------------------

شرکت کارشناسان اداره تربیت بدنی دانشگاه در کارگاه دستیاری مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی دانشگاه ها

کارگاه دستیاری مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی مورخ ۹۵/۶/۲۷ لغایت ۹۵/۶/۲۸ در دانشگاه تهران برگزار گردید. هدف از برگزاری آموزش و همسان سازی سنجش فاکتورهای تندرستی، ترکیبات بدن و ساختار عضلات اسکلتی بود. کارشناسان تربیت بدنی خواهران و برادران اداره تربیت بدنی دانشگاه با حضور در این کارگاه گواهی دستیاری مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی را اخذ نمودند. در این کارگاه که با حضور دکتر پورکیانی مدیر کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری برگزار شد، موارد ذیل مورد بررسی و آموزش قرار گرفت:



- ❑ نقش مهم دانشگاهها در سلامت و ورزش دانشجویی
- ❑ بحث و تبادل نظر در خصوص مسائل و مشکلات مراکز مشاوره و اجرای طرح پایش سلامت دانشگاهها
- ❑ تاکید بر اجرای طرح پایش سلامت جسمانی دانشجویان
- ❑ آموزش و همسان سازی سرفصل های پیکر سنجی، تست های آمادگی جسمانی و تجزیه و تحلیل ترکیبات بدن
- ❑ آموزش نرم افزار

طرح پایش سلامت مراکز تندرستی و مشاوره ورزشی ویژه دانشجویان جدیدالورود، در نیمسال اول هر سال تحصیلی اجرا می گردد.

کسب مقام اول مسابقات آمادگی جسمانی کارکنان خانم ادارات شهرستان دامغان

مسابقات آمادگی جسمانی کارکنان ادارات شهرستان دامغان به میزبانی اداره ورزش و جوانان و به مناسبت گرامیداشت هفته دولت در سالن چند منظوره دامغان برگزار شد.

خانمها مرجان مختاریان و حورا شهابی، مقام اول مسابقات را در ۲ رده سنی برگزار شده کسب نمودند.



خبرنامه معاونت دانشجویی دانشگاه دامغان

❖ صاحب امتیاز: معاونت دانشجویی

❖ مدیر مسئول: دکتر مسیب احمدی

❖ سر دبیر: رضوان ملکی

❖ وب سایت معاونت دانشجویی: <http://stu.du.ac.ir>

❖ پست الکترونیکی: vice_stu@du.ac.ir

❖ نشانی: دامغان - میدان دانشگاه، دانشگاه دامغان ساختمان شماره ۲ معاونت دانشجویی