



دفترچه راهنما برای دانشجویان ایرانی دانشگاه استنفورد

نویسندگان:

حسام‌الدین اصلانی، نرگس بنی‌اسدی، سینا سوهان‌گیر، علی فغفوری، امیرعلی کیا، علی‌رضا نوژه

بازبینی:

محمد حکمت، حمید ناظرزاده، سیدمحمدحسین موسوی، کیارش زمانی

مرداد ۱۳۸۶

فهرست

۴ محیط جدید ، فرصتی برای تجربه کردن
۵ زندگی اجتماعی
۶ زندگی فردی
۷ زندگی علمی
۹ مخارج زندگی
۱۱ رفت و آمد - خرید
۱۴ نقشه منطقه

توجه:

این متن تنها به منظور ارائه راهنمایی به دانشجویان جدید بر اساس تجربه سال‌های گذشته تدوین شده است و پدیدآورندگان در قبال مطالب آن هیچگونه مسئولیت حقوقی و قانونی نمی‌پذیرند.

آنچه پیش رو دارید، مجموعه‌ای از تجربه‌ها و مشاهدات تعدادی از دانشجویان ایرانی دانشگاه استنفورد در طول سالیان گذشته است. آنچه این راهنما را از دیگر کتابچه‌های که از طریق دانشگاه دریافت کرده‌اید متمایز می‌کند این است که از نگاه کسانی نوشته شده که کم و بیش تجربه‌های مشابهی مانند شما داشته‌اند و پیش زمینه و فرهنگشان بیشتر با شما همخوانی دارد.

حضور پررنگ و دیرینه‌ی دانشجویان ایرانی در استنفورد، منبع بسیار ارزشمندی در اختیار شما قرار می‌دهد که می‌تواند در خو گرفتن به فرهنگ و محیط جدید شما را یاری کند. این جزوه نیز بخشی از همین مجموعه است. امیدواریم که این مجموعه شما را در طی مسیر جدیدی که در پیش رو دارید یاری کند و سال‌های اقامت شما را در استنفورد شادتر و دلپذیرتر نماید.

محیط جدید فرصتی برای تجربه کردن

محیط جدیدی که به زودی وارد آن خواهید شد، فرصتی بی‌نظیر برای تجربه کردن در اختیار شما قرار می‌دهد. توجه کنید که بسیاری از عادت‌ها و رفتارهای دراز مدت شما در طی چند هفته یا چند ماه اول شکل می‌گیرند و تغییر این عادت‌ها در آینده مشکل است. برای زندگی در این محیط ناگزیر هستید که بعضی از عادت‌های خود را تغییر دهید، هرچه دیرتر تن به این تغییرات دهید، تحمل این تغییرات دشوارتر خواهد بود.

با جافتادن در این محیط خواه‌ناخواه با افراد متعددی آشنا می‌شوید و موقعیت‌ها و برنامه‌های اجتماعی پیش پای شما قرار می‌گیرد که به آنها عادت می‌کنید. همچنین، محیط به مرور تازگی خود را برای شما از دست می‌دهد و هیجان و انرژی و اشتیاق به جستجو و کشف فعالیت‌های جدید در شما کمتر می‌شود. در ضمن، ناخودآگاه در ابتدای ورود به محیط جدید از خود توقع کمتری دارید، نسبت به خود کمتر سختگیر و نسبت به اشتباهات خود چشم‌پوش‌تر هستید. در نتیجه با آزادی و راحتی بیشتری به خود موقعیت امتحان کردن فعالیت‌های تازه، آشنایی با افراد جدید و آزمودن کارهایی که خطرپذیری بیشتری می‌طلبند را می‌دهید. به طور مثال، اگر شما اخیراً وارد یک کشور جدید شده باشید و زبان آنجا را به خوبی ندانید، به راحتی به خود اجازه می‌دهید تا با همان میزان آشنایی کم سعی در ایجاد ارتباط و مکالمه با افراد نمایید، چون زبان ندانستن شما توجیه منطقی دارد. حال تصور کنید که به مدت سه سال در کشوری زندگی کرده باشید و همچنان نتوانید زبان آنجا را به خوبی صحبت کنید؛ در چنین شرایطی به تدریج منزوی خواهید شد و ارتباط شما با افراد جامعه دشوارتر خواهد گردید.

در استنفورد و مناطق اطرافش جمعیت ایرانی بسیار موقفی وجود دارد ضمن توصیه به آشنایی بیشتر با این افراد از این فرصت استثنایی برای آشنایی با فرهنگ‌های جدید غافل نشوید. زیرا جمعیت ایرانی به تنهایی نمی‌تواند پاسخگوی تمامی نیازهای یک فرد باشد. در ضمن وجود ارتباط گسترده میان ایرانیان و افراد سایر ملیت‌ها به قوی‌تر شدن و موفق‌تر شدن جمعیت ایرانی کمک می‌کند.

مطلب مهم دیگر زندگی خارج از دانشگاه است. با این که دانشگاه به ظاهر پاسخی برای همه‌گونه نیازهای دانشجویان دارد، فعالیت‌هایی مانند سفر به شهرهای اطراف و گردش در محیط‌های طبیعی و آشنایی با زندگی خارج از دانشگاه نباید نادیده گرفته شود، چرا که نقش مهمی در رشد شخصیت، کیفیت زندگی و ایجاد آمادگی افراد برای زندگی پس از فارغ‌التحصیلی دارد.

ضمناً باید توجه داشته باشید فشار کاری و درسی مداوم می‌تواند شما را خسته کند و پیشرفت شما را چه در زندگی کاری و چه در زندگی اجتماعی کند نماید. بنابراین در کنار درس و کار دائماً به کیفیت زندگی فردی و اجتماعی خود توجه داشته باشید و حتماً در برنامه روزانه و هفتگی خود فعالیت‌های اجتماعی، ورزشی و تفریحی را در نظر بگیرید، مطمئن باشید که فرصت کافی برای پرداختن به این گونه فعالیت‌ها را دارید.

یادآوری می‌کنیم که یکی از چالش‌های طبیعی زندگی در خارج از کشور دلتنگی است که می‌تواند در اثر دوری از خانواده و دوستان ایجاد شود. تجربیات دانشجویان خارجی و نه تنها ایرانی گذشته و حال نشان می‌دهد که بسیاری از آنان در طی دوران تحصیلشان چنین دلتنگی‌هایی را تجربه کرده‌اند، پس اگر احساس دلتنگی کردید حتماً با دوستان سال بالایی خود صحبت کنید.

مهمترین نکته‌ای که باید در مورد این دلتنگی‌ها به خاطر بسپارید این است که چنین احساساتی طبیعی هستند، اما به هیچ عنوان نباید اجازه دهید که این احساسات تبدیل به افسردگی گردند و در نهایت منجر به تنزل کیفیت زندگی شما شوند. در واقع اگر برای خود یک زندگی فردی و اجتماعی خوب فراهم کنید، احساس دلتنگی نیز کمتر خواهد شد و برای شما مشکل جدی در پی نخواهد داشت.

زندگی اجتماعی

استنفورد یک دانشگاه چند ملیتی است و شما به عنوان عضوی از آن بهترین موقعیت را برای پیدا کردن دوستان بسیار خوب از سایر کشورها و آشنایی با فرهنگ و آداب و رسوم آنها دارید. در ضمن به عنوان دانشجوی این دانشگاه، از حقوق بسیاری برخوردارید دانشگاه در درجه اول به شما به چشم یک دانشجوی ارزشمند نگاه می‌کند. شما می‌توانید با عضویت در کمیته‌های مختلف اداری مربوط به دانشجویان نقش مهمی در تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی‌های دانشگاه داشته باشید. اطمینان داشته باشید که خارجی بودن شما به هیچ عنوان مانعی بر سر این راه نیست و در واقع دانشگاه خواهان شرکت فعالانه شماست.

از امکانات مهمی که کمپهای بسیاری درمورد داشتن یک زندگی اجتماعی خوب می‌کند، مرکز بین‌المللی دانشگاه Bechtel International Center (I-Center) است. I-Center نه تنها به امور اداری مربوط به دانشجویان خارجی رسیدگی می‌کند، بلکه فعالیتهای و برنامه‌های بسیار متنوع فرهنگی، اجتماعی، ورزشی و تفریحی نیز برای آنها فراهم می‌کند. شما می‌توانید با ثبت نام در لیست I-Center Social این برنامه‌ها را به طور هفتگی دریافت کنید. برنامه‌های جالب و متنوعی نیز توسط امور خوابگاه‌ها تنظیم می‌شوند. توصیه می‌کنیم در این برنامه‌ها بدون دوستان ایرانی خود شرکت کنید تا موقعیتهای بیشتری برای آشنایی با دیگر افراد داشته باشید.

Graduate Community Center (GCC) مرکز تجمعی در محوطه خوابگاه‌هاست. این مرکز علاوه بر اتاق‌های گردهم‌آیی و وسایل صوتی و تصویری، یک غذاخوری نیز دارد و شما با گذراندن وقت در آنجا برای استراحت و مطالعه می‌توانید با افراد جدید نیز آشنا شوید. شما می‌توانید برنامه‌های دلخواه خود را نیز با کمک انجمن دانشجویان ایرانی (PSA) برگزار نمایید. این انجمن یکی از بزرگترین و فعالترین انجمن‌های دانشجویی استنفورد است.

دانشگاه امکانات ورزشی بسیار خوبی دارد، از درسهایی که در دانشکده تربیت بدنی ارائه می‌شوند غافل نباشید. همچنین علاوه بر این درس‌ها، گروه‌های ورزشی بسیاری وجود دارند که عضویت و شرکت در برنامه‌های آنها نه تنها برای شما امکان انجام ورزش‌های متعددی را فراهم می‌کند، بلکه به دلیل وجود علاقه مشترک با دیگر افراد گروه نسبت به آن ورزش خاص، ایجاد ارتباط و دوستی را نیز آسان تر می‌کند. بسیاری از دانشجویان در طول ترم در درس‌هایی مانند تنیس، شنا، گلف و اسب سواری ثبت نام می‌کنند. شرکت در این کلاس‌ها برای تمام دانشجویان آزاد است و معیار قبولی در آن صرفاً حضور در کلاس است.

برای فعالیتهای اجتماعی، فرهنگی و هنری نیز گروه‌های بسیار زیادی وجود دارند که محیط‌های بسیار مناسبی را برای برهم‌کنش‌های اجتماعی یا ایجاد دوستی فراهم می‌کنند. از Outing club و Shakespeare society گرفته تا گروه دانشجویانی که به اسباب بازی LEGO علاقه دارند، همه و همه می‌توانند برای شما جالب باشند. حتی شما می‌توانید گروه مربوط به فعالیت مورد علاقه خود را ایجاد کرده و برای آن از دانشگاه کمک مالی بگیرید.

دیگر اینکه، این منطقه از نظر جغرافیایی بسیار متنوع است و تقریباً همه‌گونه فعالیت غیر معمول در اطراف دانشگاه ممکن است؛ از این نظر به سختی می‌توانید محلی را بیابید که به تنوع اینجا باشد. اگر در زندگی علاقه‌مند به فعالیت‌هایی بوده‌اید که به دلایلی مانند سکونت در مرکز یک شهر بزرگ برایتان مقدور نبوده است، به احتمال زیاد می‌توانید این علایق را در اینجا پیگیری کنید. بولینگ، پاتیناژ، چتربازی و سقوط آزاد، اسکی، موج سواری، اسب سواری و چوگان، شمشیربازی، قایق سواری و موتورسواری همه و همه با قیمت‌های بسیار مناسب و کاملاً قابل پرداخت برای دانشجویان در داخل و یا خارج از دانشگاه میسر است.

زندگی فردی

موارد زیر گزیده‌ای است از آنچه دوستان شما در طی سالهای گذشته تجربه نموده‌اند. امیدواریم که آگاهی از این موارد از مشکلات ناخواسته پیشگیری کرده، زندگی آسان‌تری را برای شما به همراه آورد.

- از آنجا که ضعف بدنی و روحی می‌تواند تأثیری مستقیم در فعالیتهای درسی و کاری شما داشته باشد، از خواب کافی، غذای خوب و ورزش مناسب به ویژه در نخستین ترم‌ها غافل نشوید.
- در هفته‌های پایانی هر ترم بار کاری و درسی شما افزایش می‌یابد. سعی کنید خود را از لحاظ بدنی و روحی در شرایط خوبی حفظ کنید چرا که یک مریضی ساده یا یک نگرانی فکری کوچک می‌تواند تأثیر زیادی بر عملکرد درسی شما داشته باشد.
- توجه کنید که به سادگی امکان این وجود دارد که زمان‌بندی کارهای روزانه شما تغییر کند. برای مثال در طول روز بخوابید و در هنگام شب به مطالعه و تحقیق بپردازید؛ هرچند تلاش برای انجام فعالیتهای در طول روز می‌تواند امکان فعالیتهای اجتماعی بیشتری را برای شما فراهم آورد که در نهایت می‌تواند شما را در شرایط روحی بهتری نگه دارد.
- با هم‌اتاقی خود قرارهای اولیه درباره مواردی چون نظافت خانه، آشپزی و استفاده از فضای دستشویی یا آشپزخانه بگذارید تا از بروز مشکلات جلوگیری شود. در صورت بروز مشکلات خاص موارد را از طریق سرپرست خوابگاه خود پیگیری کنید.
- کتابخانه Green دانشگاه مجموعه بسیار خوبی از فیلمهای داستانی و مستند به شکل DVD و Video Cassette دارد که می‌توانید آنها را به امانت بگیرید. این کتابخانه همچنین تجهیزاتی مانند DVD Player، Playstation، Xbox، Video Cassette Player دارد.
- استنفورد هر هفته یک یا دو فیلم در داخل دانشگاه به نمایش می‌گذارد. برای اطلاعات بیشتر به <http://flicks.stanford.edu> مراجعه کنید. برای دریافت اطلاعات در مورد سینماهای اطراف استنفورد به <http://movies.yahoo.com/> مراجعه کنید.
- کنسرت‌های موسیقی مختلفی در استنفورد برگزار می‌شود. برای دریافت اطلاعات بیشتر به <http://events.stanford.edu> و <http://www.stanford.edu/dept/music> مراجعه کنید. در صورت تمایل، می‌توانید در برنامه‌های گروه موسیقی PSA هم شرکت کنید.
- در استنفورد دوچرخه وسیله بسیار کارآمدی است. در صورت استفاده از دوچرخه حتماً نکات ایمنی مانند استفاده از کلاه ایمنی و چراغ و توجه به علائم راهنمایی و رانندگی را رعایت کنید. یک تصادف ساده در هنگام دوچرخه سواری می‌تواند پیامدهای سنگینی را برای شما به همراه داشته باشد. از لحاظ قانونی، رعایت مقررات رانندگی حتی در هنگام دوچرخه وظیفه شماست و در صورت تخلف پلیس می‌تواند شما را جریمه کند. دقت کنید که در هنگام شب استفاده از چراغ برای دوچرخه الزامی است. در ضمن شما باید دوچرخه خود را در Parking & Transportation Office ثبت کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر به http://transportation.stanford.edu/alt_transportation/BikingAtStanford.shtml مراجعه کنید.

کلاس‌های خارج از دانشکده

یکی از بزرگترین ویژگی‌های دانشگاه استنفورد تعدد و تنوع کم‌نظیر کلاس‌هایی است که هر ترم در رشته‌های مختلف ارائه می‌شوند. برای آگاهی از این کلاس‌ها می‌توانید به کتابچه سالانه دروس مراجعه کنید. بر اساس آن، شما می‌توانید علاوه بر لیست کاملی از دروس مربوط به رشته خود، طیف وسیعی از دروس برق، عمران، مکانیک، کامپیوتر، ریاضی، فیزیک و شیمی گرفته تا مدیریت، برنامه‌ریزی، اقتصاد، تاریخ و سیاست و از زبان‌های آلمانی، فرانسه، اسپانیولی و روسی گرفته تا کلاس‌های شنا، تنیس، اسب سواری، موسیقی و حتی نقاشی و بازیگری پیدا کنید.

فراموش نکنید که شما به عنوان دانشجوی ارشد می‌توانید در هر کلاسی که علاقه‌مند باشید نام‌نویسی کنید. (یا می‌توانید بدون نام‌نویسی در جلسات بیشتر کلاس‌ها شرکت کنید.) ضمناً به خاطر داشته باشید که اگر دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد یا دکتری هستید این آخرین فرصت شماست تا سری به دیگر رشته‌هایی که به آنها علاقه‌مند هستید ولی تاکنون فرصت پرداختن به آنها را نداشته‌اید بزنید.

در بسیاری از موارد، گرفتن دروس پایه مانند ریاضی و فیزیک می‌تواند کمک شایانی به پیشرفت شما در رشته اصلی‌تان باشد. در عین حال برخی از کلاس‌ها ممکن است ارتباطی به رشته اصلی شما نداشته باشند اما به شکل‌گیری مهارت‌های شخصی یا ابعاد شخصیتی شما کمک کنند. صرف‌نظر از بعد علمی، می‌توانید با گرفتن دروس ساده‌تر و یا درس‌هایی که به آنها علاقه بیشتری دارید یا حتی کلاس‌هایی که جنبه تفریحی دارند مانند کلاس‌های ورزش و موسیقی فشار درسی هر ترم خود را تنظیم کنید.

بعضی دانشجویانی که از ایران به استنفورد می‌آیند در محاوره، نوشتن و ارائه مطالب به زبان انگلیسی دچار مشکل هستند. توصیه می‌کنیم از کلاس‌های متنوعی که گروه English for Foreign Students (EFS) ارائه می‌کند تا حد امکان استفاده کنید. درسهایی مانند Academic Writing، Public Speaking و درسهایی مشابه برای همه، حتی آنها که در زبان انگلیسی تبحر دارند، بی‌نهایت مفید هستند؛ حتماً آنها را امتحان کنید.

با گرفتن کلاس از دیگر دانشکده‌ها ممکن است تمایل پیدا کنید که رشته درسی خود را به کل یا به گرایش دیگری در همان مجموعه تغییر دهید. به یاد داشته باشید که تغییر جزئی و کلی رشته درسی در استنفورد کاملاً امکان‌پذیر است. کم نیستند دوستان شما که پس از پیوستن به استنفورد با تغییر رشته، مسیر زندگی خود را کاملاً دگرگون نموده‌اند و اکنون نیز در موقعیت‌های شغلی و اجتماعی بسیار موفقی قرار دارند. اگر مایلید رشته خود را تغییر دهید حتماً با دوستان قدیمی‌تر مشورت کنید. (برخورد شما با استاد فعلی‌تان هنگام تغییر رشته هم برای شما و هم برای دانشجویان بعدی که امیدوارند در استنفورد پذیرفته شوند سرنوشت‌ساز خواهد بود، در این مورد حتماً دقت کافی داشته باشید.)

کیفیت درس خواندن

تفاوت نظام آموزشی استنفورد با نظام آموزشی غالب در دانشگاه‌های ایران یکی از مواردی است که معمولاً برای دانشجویان تازه‌وارد در دسر ساز می‌شود. برخلاف دانشگاه‌های ایران که در آنها هر ترم ۱۶-۱۷ هفته (semester) است، در استنفورد هر ترم تنها ۱۰ هفته (quarter) و هر سال چهار ترم است.

با این حال حجم مطالب ارائه شده در یک ترم استنفورد کمتر از مطالب ارائه شده در یک نیمه در دانشگاه‌های ایران نیست. به علاوه بخش بزرگی از مطالب تنها توسط تمرین‌های هفتگی منتقل می‌شوند. همه دوستان شما در استنفورد

تائید می‌کنند که میانگین کار درسی در این دانشگاه، به ویژه در فصل‌های اول پس از ورود، به میزان قابل ملاحظه‌ای از میانگین کار در دانشگاه‌های ایران بیشتر است.

حجم بالای کار در ترم‌های اولیه، آشنا نبودن با محیط جدید، محدودیت امکانات و دوری از خانواده و دوستان صمیمی معمولاً شرایطی ایجاد می‌کنند که رویارویی با آنها نیازمند دقت و برنامه‌ریزی ویژه است. در این راستا به خصوص به موارد زیر دقت داشته باشید:

- تلاش کنید با دوستان خود به طور گروهی مطالعه نموده، تمرین‌ها را حل کنید. خصوصاً سعی کنید با همکلاسی‌های غیر ایرانی خود بیشتر ارتباط برقرار کنید تا با روش برخورد آنها با مسایل نیز آشنا شوید.
- به یاد داشته باشید که هر سال بهترین دانشجویان دانشگاه‌های سراسر دنیا در استنفورد پذیرفته می‌شوند، بنابراین انتظار نداشته باشید که نمرات شما همواره در صدر کلاس باشد.
- هرگز درس خواندن را به تاخیر نیندازید. توجه کنید که کمتر از ۵ هفته پس از شروع کلاسها، امتحانات میان ترم شروع می‌شوند.
- تلاش کنید برنامه خواب و غذایی منظمی داشته باشید و رژیم غذایی خود را مرتب کنترل کنید. توجه کنید که کم‌خوابی و برنامه‌ی غذایی ناسالم شما را در برابر بیماری‌ها بسیار آسیب پذیر می‌کند. با توجه به سرعت زیاد ترم‌ها در استنفورد، حتی استراحت چند روزه برای درمان یک بیماری به سختی قابل جبران خواهد بود.

مخارج زندگی

شهریه دانشگاه و هزینه زندگی در استنفورد نسبت به سایر دانشگاه‌های ایالات متحده آمریکا بیشتر می‌باشد که بخشی به علت خصوصی بودن دانشگاه و بخشی مربوط به منطقه‌ی جغرافیایی آن است. عمده مخارج را در جدول زیر می‌توانید ببینید:

مدت زمان	میزان تقریبی	نوع هزینه
هر فصل	دلار ۷۰۰۰	شهریه دانشگاه
هر فصل	دلار ۶۰۰	بیمه پزشکی
هر فصل	دلار ۲۵۰۰	اجاره خانه (On-Campus)
هر ماه	دلار ۳۰۰	خوار و بار
هر فصل	دلار ۵۰	اشتراک تلفن و اینترنت (On-Campus)
هر ماه	دلار ۵۰	اشتراک تلفن همراه
†	†	لوازم التحریر
†	†	کتاب
†	†	لباس
†	†	خرجهای متفرقه
†	†	غذا*

†: بستگی به فرد دارد.

*: با توجه به اینکه قیمت یک وعده غذا در دانشگاه حدود ۷ دلار است، اگر خودتان آشپزی کنید صرفه‌جویی قابل-توجهی انجام داده‌اید.

علاوه بر رستوران‌های متعددی که در دانشگاه وجود دارد، دانشگاه دارای تعدادی غذاخوری (Dining Hall) است. با توجه به تنوع غذایی و قیمت مناسب حتماً آن‌ها را امتحان کنید. در تعدادی از این غذاخوری‌ها مانند Stern Dining غذای حلال نیز سرو می‌شود.

بیمه دانشگاه بیشتر هزینه‌های درمانی شما را پوشش می‌دهد. در صورت نیاز به هرگونه خدمات پزشکی به Vaden Health Center مراجعه کنید. عموماً پس از انجام کارهای مقدماتی شما به بیمارستان دانشگاه ارجاع داده می‌شود. در ضمن بسیاری از داروهای معمول در آمریکا نیازی به نسخه ندارد. برای مثال می‌توانید داروی Tylenol یا Advil (مسکن) و اسپری Afrin (رفع کننده انقباض عضلانی) و Sabadil (ضد آلرژی) را بدون تجویز پزشک از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کنید.

در ضمن معاینه سالانه چشم در بیمارستان دانشگاه جزء بیمه محسوب شده و با هزینه ناچیز انجام می‌شود. کمک‌های مالی دانشگاه معمولاً به یکی از طرق زیر انجام می‌گیرد:

- Fellowship
- Research Assistantship (RA)
- Teaching Assistantship (TA)

Fellowship معمولاً همزمان با پذیرش به دانشجو اطلاع داده می‌شود. اما اکثر دانشجویان تحصیلات تکمیلی بدون داشتن Fellowship و به امید یافتن کمک مالی از دوطریق دیگر (TA و RA) به استنفورد می‌آیند. این دانشجویان به طور میانگین هزینه دو فصل نخست را شخصاً می‌پردازند.

RA و TA به دو صورت کلی ۵۰٪ و ۲۵٪ ارائه می‌گردند؛ کمک مالی ۵۰٪ شامل کل شهریه (تا سقف ده واحد درسی) و حقوق ۱۹۰۰ دلار در ماه می‌باشد. کمک مالی ۲۵٪ شامل نصف شهریه و حقوق ۹۰۰ دلار در ماه می‌باشد. در این میان یکی از مسائلی که باید در نظر داشته باشید، تفاوت آشکار میان Funding در دانشکده‌های مختلف است. به طور مثال دانشجویانی که در سال‌های اخیر از دانشکده مکانیک پذیرش گرفته‌اند، همراه پذیرش خود RA یا TA نیز دریافت کرده‌اند؛ در حالی که این موضوع برای گروه مهندسی برق کاملاً متفاوت است. در دانشکده برق زیاد بودن تعداد ورودی‌ها در هر سال و رقابت موجود در امتحان Qualls شرایط یافتن کمک مالی را نسبت به سایر دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها مشکل می‌کند. اگر بدون کمک هزینه تحصیلی به استنفورد آمده‌اید باید با جدیت و پشتکار در پی تأمین هزینه‌ها از طرق دیگر باشید.

Teaching Assistantship: در ترم‌های اول به سختی امکان پذیر است چون معمولاً لازم است که درس مربوطه را در استنفورد گذرانده باشید و یا استادی که درس مربوطه را ارائه می‌دهد شما را به دانشکده معرفی و توصیه کند (با وجود این، امکان موفقیت نیز وجود دارد).

RA: Research Assistantship متداول ترین راه تأمین مخارج در میان دانشجویان تحصیلات تکمیلی می‌باشد. علاوه بر موضوع Funding، شما به عنوان یک دانشجوی تحصیلات تکمیلی خوب است که هر چه زودتر تحقیق و کارکردن با اساتید را شروع کنید. RA گرفتن با پی‌گیری مداوم و صحبت کردن با اساتید مورد علاقه‌تان امکان پذیر است. هر چقدر زمینه مورد علاقه خود را گسترده‌تر کنید احتمال یافتن استاد راهنما نیز بیشتر می‌شود. توجه داشته باشید که زمینه‌های بسیار گسترده و جالبی برای تحقیق وجود دارند که شاید با آنها در ایران آشنا نشده باشید و بسیار خوب است که در ترم‌های آغازین دید خود را نسبت به موقعیتهای متنوع تحقیق باز کنید. برای RA گرفتن لازم نیست که حتماً با استادی از دانشکده خودتان کار کنید، بلکه می‌توانید با اساتید دانشکده‌های دیگر و حتی مراکز تحقیقاتی متعلق به استنفورد نیز همکاری کنید.

امکان دیگر استفاده از وام‌های دانشجویی است که بعضی از بانک‌ها ارائه می‌دهند. برای تهیه وام نیاز به یک ضامن (co-signer) دارید، این بدان معناست که باید شخصی که مقیم آمریکاست ضمانت کند که شما وام را بر می‌گردانید.

رفت و آمد - خرید

علیرغم آنچه که شنیده‌اید، در آمریکا و به خصوص در جایی مانند استنفورد، احتیاجی به داشتن ماشین شخصی برای خرید کردن ندارید، هرچند که داشتن آن کار را بسیار راحت می‌کند. بسته به نوع خریدی که می‌خواهید انجام دهید راه‌های متفاوتی برای انجام خرید دارید:

الف - Shopping Express

ساده‌ترین راه برای انجام اکثر خریدها، استفاده از خط Shopping Express اتوبوس‌های Marguerite است. مرکز خرید San Antonio Shopping Center حرکت می‌کنند. برای دریافت اطلاعات بیشتر در مورد اتوبوس‌های Marguerite به <http://transportation.stanford.edu/marguerite/MargueriteShuttle.shtml> مراجعه کنید. این مرکز خرید که یکی از بزرگترین مراکز خرید اطراف Stanford است شامل مغازه‌های مختلفی است:

- Safeway: یک سوپرمارکت بزرگ برای خرید مواد اولیه غذایی و غذاهای آماده. اولین روزی که برای خرید به Safeway می‌روید، یادتان باشد که یک کارت رایگان اشتراک برای استفاده از تخفیف بگیرید.
- Trader Joe's: یک فروشگاه زنجیره‌ای کوچک‌تر، ارزانتر با کیفیت غذاهای بهتر از Safeway. اگر بیشتر از غذاهای آماده استفاده می‌کنید و یا به غذاهای تولید اروپا علاقه دارید، این مغازه توصیه می‌شود.
- Wal-Mart: بزرگترین فروشگاه زنجیره‌ای دنیا که به دلیل قیمت‌های ارزان آن طرفداران زیادی دارد. از این فروشگاه تقریباً هر جنسی را می‌توانید بخرید. از غذا و لوازم منزل گرفته تا لوازم ورزشی و لباس. اجناس Wal-Mart عموماً دارای قیمت پایینی هستند ولی از کیفیت بسیار بالایی برخوردار نیستند، به خصوص مواد غذایی.
- Mervyn's, Sears, Target, Ross: چند مغازه دیگر که مانند Walmart لوازم مختلفی می‌فروشند، (تنها Target قسمت مربوط به مواد غذایی هم دارد). قیمت‌ها به طور متوسط در این مغازه‌ها از Walmart بیشتر است ولی کیفیت اجناس هم همینطور.
- علاوه بر مغازه‌هایی که نام بردیم، مغازه‌های دیگری هم در این مرکز خرید هستند، مانند: Ross (حراجی لباس) و Sport Authority (فروشگاه لوازم ورزشی)

ب - University Ave

در روزهای کاری، هر دو خط A,B اتوبوس مارگریت، در Palo Alto Transit Center توقف دارند. این ایستگاه که در ابتدای خیابان University قرار دارد به شما اجازه می‌دهد با چند دقیقه قدم زدن از مغازه‌ها و رستوران‌های متعددی که در این خیابان قرار دارند استفاده کنید. اجناس در سوپرمارکت Longs Drugs با وجود قرار داشتن در Palo Alto قیمت بالایی ندارند. علاوه بر این مغازه تعداد زیادی فروشگاه متفرقه برای خرید انواع لوازم عکاسی، دارو یا لوازم التحریر هم در این خیابان یا خیابان‌های اطراف هستند. Borders یکی از دو زنجیره بزرگ کتابفروشی آمریکا هم در این خیابان شعبه دارد. علاوه بر مغازه‌ها حتماً یک سری به Pizza My Heart که نزدیک‌ترین پیتزافروشی به دانشگاه است و معمولاً چند کوپن برای پیتزای مجانی در Stanford Directory و Unofficial Guide to Stanford دارد، بزنید.

ج - Online Shopping

بعد از اینکه کارت اعتباری خود را از بانکی مانند Stanford Federal Credit Union دریافت کردید، می‌توانید شروع به خرید از روی اینترنت بکنید. تقریباً تمام مغازه‌هایی که در آمریکای شمالی هستند، دارای یک سایت اینترنتی برای خرید هم هستند:

- Amazon: بزرگترین فروشگاه کتاب اینترنتی دنیاست. علاوه بر خود Amazon، فروشگاه‌های دیگر هم می‌توانند کتابهایشان را روی این سایت بفروشند، بنابراین حتماً قسمت Used & New را چک کنید، معمولاً می‌توانید کتاب‌های درسی (نو یا دست دوم) را با قیمت بسیار ارزانه‌تری از این سایت تهیه کنید.

- Dell.com: بزرگترین فروشنده کامپیوتر دنیا است. این سایت قیمت‌های بسیار خوبی دارد ولی حداقل یک هفته برای رسیدن کامپیوتر خود باید صبر کنید. به خصوص هر از چندگاهی تخفیف‌های عمده‌ای (مثلاً ۳۰٪) برای خریدهای بیشتر از ۱۰۰۰ دلار) برای سیستم‌های مختلف می‌دهد. این سایت، معمولاً برای دانشجویان استنفورد تخفیف ویژه دارد برای اطلاع از این تخفیف‌ها می‌توانید به سایت زیر مراجعه کنید:

http://www.stanford.edu/services/computing/purchasing_a_computer.html

- Deals2buy.com: در این سایت می‌توانید لیستی از تخفیف‌ها تازه بر روی اجناس الکترونیکی بیابید.
- Safeway.com: هرچند که خرید خواربار از روی اینترنت ممکن است عجیب باشد ولی بسیار راحت است. زمان آوردن اجناس را می‌توانید در بازه‌های دو ساعت تعیین کنید و احتیاج ندارید که تمام روز را منتظر بمانید.

- Walmart.com, Staples.com, Target.com: برای خرید لوازم خانه بدون ترک کردن خانه سایت‌های بیشماری وجود دارند مانند سایت‌های نامبرده.

- eBay: برای خرید تقریباً هرچیزی می‌توانید از این سایت استفاده کنید. البته فروشنده‌هایی که اجناس خود را روی این سایت عرضه می‌کنند، عموماً شرکت‌های کوچک و یا افراد عادی هستند. بنابراین برای خرید اجناس گران‌قیمت قابل اعتماد نبوده، حتماً جانب احتیاط را رعایت کنید.

- سایت‌های زیادی برای خرید آن‌لاین کارت تلفن بین‌المللی وجود دارد، مانند <http://www.iraniphonocard.com>

د- Rose Market

شاید مهمترین مغازه برای ایرانیان ساکن Bay Area, Rose Market است. در این مغازه تقریباً همه نوع اجناس ایرانی را می‌توانید پیدا کنید. انواع ادویه، تخمه و آجیل، لوازم مربوط به هفت‌سین، گوشت ذبح اسلامی، فیلم‌های ایرانی، دوغ آبعلی، کارت تلفن به ایران و شیرینی را می‌توانید از این مغازه تهیه کنید. علاوه بر این انواع خورشت، کباب و برنج نیز در ظرف‌های یکبار مصرف برای بردن یا خوردن در محل نیز موجود می‌باشد. متأسفانه به دلیل فاصله نسبتاً زیاد این مغازه از استنفورد، باید برای رفتن به این مغازه از اتوبوس خط ۲۲ استفاده کنید. (شماره تلفن: ۶۵۰-۶۹۰-۱۹۰۰)

ه- JJ & F

نزدیک‌ترین مغازه خوار و بار فروشی به دانشگاه، این مغازه است. اگر در شمال Escondido Village زندگی می‌کنید، با ۳-۴ دقیقه پیاده‌روی می‌توانید به این مغازه برسید و خرید خود را انجام دهید. با وجود کوچک بودن مغازه، می‌توانید تقریباً هر گونه مواد غذایی را از این مغازه تهیه کنید. البته قیمت‌های آن کمی از فروشگاه‌های زنجیره‌ای بیشتر است ولی کیفیت میوه‌های آن بسیار خوب است. از این مغازه همچنین می‌توانید انواع ساندویچ نیز تهیه کنید.

و- Stanford

اگر آنقدر سرتان شلوغ است که وقت ترک کردن Stanford را ندارید، برای اکثر خریدها و قعاً احتیاجی هم به خارج شدن از دانشگاه ندارید.

- کتابفروشی Stanford: علاوه بر کتاب، جزوه و لوازم التحریر، در طبقه دوم کتابفروشی لوازم کامپیوتری (مانند سیم شبکه و...) و در زیرزمین لوازم برای زندگی دانشجویی (مانند چوب رختی یا Mattress Pad) هم فروخته می‌شود. به غیر از لوازم تولید شرکت Apple که شامل تخفیف دانشجویی می‌شوند سایر اجناس کمی گران هستند.
- Tressider Express: یک سوپرمارکت کوچک برای رفع نیازهای فوری مانند قرص سرماخوردگی، پودر رختشویی و یا آدامس!
- SU.Market: یک online newsgroup برای انجام خرید و فروش بین دانشجویان دانشگاه. از طریق این newsgroup، می‌توانید ماشین، لوازم خانگی، تلویزیون، CD، کتاب و اصولاً هر جنس دست دومی را به خصوص در پایان سال یا ترم از کسانی که دانشگاه را ترک می‌کنند، به قیمت خوبی تهیه کنید.

ز- Stanford Shopping Center:

بی‌اغراق، یکی از شیک‌ترین مراکز خرید Bay Area در شمال Stanford قرار دارد. هرچند که این مرکز خرید برای اکثر افراد کمی گران حساب می‌شود، بعضی از مغازه‌های آن قابل استفاده هستند:

- Gap: لباس‌فروشی نسبتاً شیک با قیمت متوسط.
- Macy's: بهترین محل برای خرید هرگونه هدیه. اگر از سلیقه هدیه گیرنده خیلی مطمئن نیستید، بهترین کار خرید یک Gift Card است.

ح- متفرقه

علاوه بر مغازه‌های نامبرده، در اطراف استنفورد فروشگاه‌های دیگری هم قرار دارند. به عنوان مثال می‌توان به مغازه‌های زیر اشاره کرد:

- RadioShack: یک مغازه با کارکنان بسیار خوش‌برخورد و مطلع برای خرید لوازم برقی و الکترونیکی در تقاطع خیابانهای El Camino Real و California.
- Fry's: یک فروشگاه بزرگ انواع لوازم برقی، الکترونیکی و خانگی. برای رسیدن به این مغازه باید کمی در خیابان El Camino بعد از تقاطع Page Mill به سمت جنوب پیاده‌روی کنید.

ت- رفت و آمد بدون ماشین شخصی

اگر احتیاج به خریدن چیزی دارید که قابل تهیه از استنفورد یا اینترنت نیست یا می‌خواهید برای تفریح به جایی خارج از دانشگاه بروید، می‌توانید از اتوبوس‌های VTA و یا از CalTrain استفاده کنید. ساده‌ترین راه برنامه‌ریزی برای یک سفر استفاده از سایت <http://www.transitinfo.org/> است. در این سایت می‌توانید با مشخص کردن مبدا و مقصد و زمان حرکت و حداکثر پیاده‌روی بهترین خطوط اتوبوس را پیدا کنید. یکی از خطوط بسیار مفید خط ۲۲ است که در خیابان El Camino Real حرکت می‌کند. همچنین CalTrain دو شهر San Francisco و San Jose را به هم وصل می‌کند و دو ایستگاه نزدیک به Stanford دارد که قابل دسترسی توسط خطوط B.A و یا C اتوبوس‌های Marguerite هستند. برای دریافت اطلاعات بیشتر درباره اتوبوس‌های Marguerite به <http://transportation.stanford.edu> مراجعه کنید.

Area Map

