



# GUIDELINES FOR IRANIAN STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF OKLAHOMA



Iranian Student Association  
UNIVERSITY OF OKLAHOMA

# دفترچه راهنمای

## دانشجویان ایرانی دانشگاه اکلاهما

ویرایش	تهیه کننده	نویسندگان و ویراستاران	تاریخ
00	میرحامد میرمظفری	حسام یزدانی، مهرداد امیرخسروی، مایا پیشور و سعید حسینی پور	۱۶ دسامبر ۲۰۱۵
01	سعید حسینی پور	میرحامد میرمظفری، محمد تهرانی، علیرضا عبدی، ندا بطحایی، علی زرافشانی، حسام یزدانی، ستار آتش بهار، فرانک آقایی، محمد نقاش نژاد	۱۹ آگست ۲۰۱۶
02	جواد دوران	سعید حسینی پور، نوشین نصر، فرانک آقایی، طاهره همتی، گلینا شاهرخی، ندا بطحایی، ندا حیدری، رضا غیبی	۵ آگست ۲۰۱۹

[illegible]

1	مقدمه.....	1
1	.....	
1-1	مقدمه ویرایش صفر.....	1
1-2	مقدمه ویرایش اول.....	2
1-3	مقدمه ویرایش دوم.....	3
2	ورود به نورمن و اکلاهما	4
2-1	کلیات.....	4
2-2	پیش از ورود به امریکا و نورمن.....	4
2-3	جابجایی و اسکان موقت.....	5
2-3-1	سرویس های فرودگاهی.....	6
2-3-2	استفاده از سرویس های دانشگاه.....	7
2-3-3	سرویس Uber.....	7
2-3-4	سرویس Lyft.....	8
2-3-5	اسکان موقت.....	8
2-4	کارهای اداری ضروری در بدو ورود به دانشگاه.....	9
2-4-1	افتتاح آنلاین حساب کاربری دانشجویی.....	9
2-4-2	اعلام حضور در دفتر ISS.....	10
2-4-3	دریافت کارت دانشجویی.....	10
2-4-4	امور اداری.....	10
2-4-5	مراجعه اولیه درمانگاه.....	11
2-4-6	Online Orientations.....	11
2-4-7	آزمون محاوره (Speak test).....	12
2-4-8	آزمون تدریس (Teach test).....	12
۲-۴-۹	کتابخانه مرکزی.....	12

13.....	سالن ورزشی و استخر	2-4-10
13.....	کارهای روتین اداری	2-5
13.....	ثبت نام در کلاس	2-5-1
13.....	Ethic Training	2-6
13.....	اسکان دایم	2-7
14.....	فاکتورهای مهم در انتخاب آپارتمان	2-7-1
15.....	مجتمعهای داخل دانشگاه (On campus)	2-7-2
16.....	مجتمعهای خارج دانشگاه (Off campus)	2-7-3
16.....	سرویس حمل و نقل دانشگاه (CART)	2-8
17.....	دوچرخه	2-8-1
17.....	اسکوتر برقی	2-8-2
17.....	Safe Ride	2-8-3
17.....	Safe Walk	2-8-4
18.....	Social Security Card	2-9
18.....	محل های غذاخوری و رستوران ها	2-10
19.....	مراکز خرید خوار و بار	2-11
نورمن	در	3زندگی
20.....		
20.....	افتتاح حساب بانکی	3-1
22.....	خرید خط و گوشی موبایل	3-2
23.....	گوشی تلفن همراه در امریکا	3-3
23.....	سرویس های تلفن همراه در امریکا	3-4
23.....	T-Mobile	3-4-1
24.....	At&t	3-4-2
24.....	اخذ گواهینامه رانندگی	3-5
24.....	امتحان کتبی	3-5-1

25.....	امتحان رانندگی.....	3-5-2
27.....	تمدید گواهینامه.....	3-5-3
27.....	مراکز خرید و فروشگاه های شهر.....	3-6
27.....	Sooner Mall.....	3-6-1
27.....	Academy.....	3-6-2
27.....	Ross Dress for Less.....	3-6-3
28.....	DSW Designer Shoe Warehouse.....	3-6-4
28.....	Penn Square Mall.....	3-6-5
28.....	Outlet Shoppes at Oklahoma City.....	3-6-6
28.....	فروشگاه های ایرانی.....	3-6-7
29.....	خرید لوازم منزل.....	3-7
30.....	خرید ماشین.....	3-8
30.....	بهداشت و درمان در نورمن.....	3-9
30.....	بیمه دانشجویی.....	3-9-1
31.....	هزینه های درمانی.....	3-9-2
31.....	دندان پزشکی.....	3-9-3
31.....	مسایل مالی.....	3-1
31.....	مشاغل دانشجویی.....	3-1-1
32.....	CPT.....	3-1-2
34.....	اسکالرشپ.....	3-1-3
35.....	دریافت ارز دانشجویی.....	3-1-4
35.....	تکمیل فرم های مالیاتی.....	3-1-5
37.....	امنیت در شهر.....	3-1
37.....	بلاایای طبیعی.....	3-1-1
نورمن	از	پس
زندگی	و	تحصیلی
فارغ	برای	آمادگی
39.....		

39.....	ادامه تحصیل و تمدید ویزای دانشجویی.....	4-1
39.....	دریافت OPT و جستجو برای کار.....	4-2
40.....	NIW.....	4-1
.....	ضمایم.....	5
42.....	.....	.....
42.....	ضمیمه اول: نقشه دانشگاه.....	5-1
43.....	ضمیمه دوم: چک لیست کارهای لازم در بدو ورود به دانشگاه.....	5-2
44.....	ضمیمه سوم: قسمت های مختلف گوشت گاو.....	5-1

## 1-1 مقدمه ویرایش صفر

نگارش این دفترچه راهنما در پاییز 2015 با همت جمعی از دانشجویان ایرانی دانشگاه اکلاهما به سرپرستی دوست عزیز میرحامد میرمظفری آغاز گردید. هدف از نگارش این دفترچه راهنما کمک به دانشجویانی است که برای اولین بار وارد این دانشگاه و فضای کشور آمریکا می‌شوند. در این راهنما سعی شده است تا از تجربیات دانشجویان قدیمی استفاده شده تا بر غنای هر چه بیشتر این مجموعه افزوده شود. بدیهی است که ویرایش اول این مجموعه کامل نبوده و ممکن است تعداد زیادی از سوالات و ابهامات دوستان عزیز در آن لحاظ نشده باشد. این نقیصه به مرور زمان و با دریافت سوالات و جوابهای مناسب تکمیل خواهد گردید. هرگونه سوال یا پیشنهادی دارید لطفاً به [isaou@ou.edu](mailto:isaou@ou.edu) ایمیل بنزید تا در ویرایش بعدی لحاظ گردد.

در بخش دوم این دفترچه راهنما به شرایط زندگی در نورمن پرداخته می‌شود. در این بخش سعی می‌شود تا نیازهای ثانویه دانشجویان عزیز مانند خرید اتومبیل، لوازم خانه و سایر موارد مورد توجه بیشتر قرار گیرند و تجربیات سایر دوستان به اشتراک گذاشته شود.

در بخش آخر قصد داریم از تجربیات دوستانی که فارغ التحصیل شده اند و مشغول به کار و فعالیت های اقتصادی و تحقیقی هستند استفاده کنیم تا دوستان در شرف فارغ التحصیلی با کمترین انرژی و فشار روحی و جسمی به بهترین نتایج ممکن دست پیدا کنند.

در انتها از دوستان عزیز آقایان حسام یزدانی، مهرداد امیرخسروی، سعید حسینی پور و خانم مایا پیشور که ما را در تدوین و ویرایش این مجموعه یاری نمودند کمال تشکر و سپاس را داریم.

انجمن دانشجویان ایرانی اکلاهما

پاییز 2015



## 1-2 مقدمه ویرایش اول

در ابتدای این مقدمه لازم است خاطرنشان سازیم که راهنمایی‌ها و راهکارهای ارایه شده در این دفترچه همگی بر مبنای تجربه شخصی دوستان قدیمی‌تر هستند. این تجارب شخصی گاهی متناقض بودند که سعی شد تا حد امکان تمامی دیدگاه‌های موجود در نظر گرفته شود. با این حال تاکید می‌کنیم که اعتبارسنجی و تحقیق درباره صحت و سقم تک تک این نوشته‌ها برعهده شخص استفاده‌کننده می‌باشد و انجمن دانشجویان ایرانی اکلاهما و هیچ یک از نویسندگان این دفترچه مسوولیتی در قبال درستی و دقت مطالب که ممکن است ضرری متوجه شخص سازد را برعهده نمی‌گیرند. هدف از نگارش این دفترچه تنها کمک و به اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی است. بدیهی است که این تلاش خالی از اشتباه نبوده و نویسندگان اصرار و ادعایی بر مطلق بودن و تکرارپذیری تجربیات شخصی خود ندارند.

امید داریم این دفترچه به همت دانشجویان آتی تکمیل شود و به مرجع مناسبی برای دانشجویان جدیدالورود تبدیل گردد. بسیار نیکو و امیدوارکننده خواهد بود اگر این حرکت ادامه‌دار باشد و عزیزانی که در آینده در این قسمت از دنیا زندگی خواهند کرد این دفترچه را با توجه به تغییرات و نیازهای آن هنگام به روز گردانند.

در انتها جا دارد از کمک و راهنمایی‌های دوستان عزیزی که در نگارش بخش‌های جدید این ویرایش و تصحیح بخش‌های ویرایش قبلی ما را یاری کردند تشکر نماییم. آقایان سعید حسینی‌پور، حامد میرمظفری، محمد تهرانی، علیرضا عبدی، علی زرافشانی، حسام یزدانی و ستار آتش بهار و خانم‌ها ندا بطحایی و فرانک آقایانی دوستانی بودند که در تهیه این ویرایش همکاری داشتند.

انجمن دانشجویان ایرانی اکلاهما

تابستان 2016

سه سال پس از آخرین نسخه‌ی کتابچه‌ی راهنما، ویرایش دوم راهنمای دانشجویان دانشگاه اوکلاه‌ها، به لطف و همت جمعی از دانشجویان و ریش سفیدان ساکن نورمن خدمت هم‌وطنان و تازه واردهای ینگه‌ی دنیا ارائه می‌شود.

تجربه‌ی ورود به کشور و فرهنگ جدید، تجربه‌ی ای نو، ارزشمند و منحصر به فرد است، و افرادی آن را تماما و به خوبی درک می‌کنند که روحیه‌ای کاوشگر، جوینده، و ریسک‌پذیر داشته و مشتاق یادگیری باشند. بسیاری از تجربیات، با وجود هزینه‌اشان ارزشمند و شیرین هستند. اما در عصر تکنولوژی و اینترنت، دیگر نیازی به اختراع چرخ از ابتدا نیست. می‌توان با به اشتراک گذاری تجربیات گذشته، گذار به دنیای جدید امریکا را راحت‌تر و کم هزینه‌تر کرد. برای یک دانشجو، ورود به امریکا مصادف است با شروع ترم تحصیلی، و اضافه شدن تکالیف و میان ترم‌های پشت سر هم به غم دوری از وطن و دلتنگی برای خانواده. بنابراین، هرچه بتوان استرس و هزینه‌آزمون و خطای ناشی از ناآگاهی نسبت به قوانین را با کمک یکدیگر کمتر کنیم، می‌توانیم گذار راحت‌تری را تجربه کنیم.

یکی از تفاوت‌های فرهنگی بین ایران و ایالات متحده، اصل احترام به حریم خصوصی افراد، بخصوص درمورد سبک زندگی، درآمدها و طرز فکر یا عقاید افراد است. این راهنما صرفا مجموعه‌ای از اطلاعات تجربی است (هرچند سعی شده است تا حد ممکن بر پایه‌ی مستندات و آخرین اطلاعات باشد)، و ممکن است کاملن یا گاهی با مورد شما سازگار نباشد. بنابراین، حین استفاده از این راهنما، توصیه می‌شود با جستجو در اینترنت و پرسش از آگاهان و مسئولین امور، از اینکه این راهنمایی‌ها برای شما صادق است، یا بهترین راه است، اطمینان حاصل کنید. همانطوری که در مقدمه‌ی ویرایش اول هم گفته شد، نویسندگان این مجموعه و انجمن دانشجویان، مسئولیتی در قبال خسارت‌های مادی و معنوی‌ای که در اثر برداشت اشتباه، یا نادرستی اطلاعات این راهنما، ممکن است برای افراد به وجود آید، بر عهده نمی‌گیرند.

امیدواریم، دانشجویان جدید، و یا افرادی که تجربیات به روزتری از موضوعات این راهنما بدست می‌آورند، در به روزآوری، و اضافه کردن اطلاعات جدید به این راهنما همت ورزند و ادامه‌دهنده‌ی این زنجیره‌ی کمک و کار خیر باشید. در پایان از کمک و همکاری آقایان جواد دوران، سعید حسینی‌پور، رضا غیبی، و خانم‌ها نوشین نصر، فرانک آقای، ندا بطحایی، طاهره همتی، گلینا شاه‌رخ، و ندا حیدری، که در جمع‌آوری و به روز رسانی این نسخه از راهنما قبول زحمت کرده اند، کمال تشکر و سپاس را داریم.

انجمن دانشجویان ایرانی اکلاه‌ها  
تابستان ۲۰۱۹

## 2 ورود به نورمن و اکلاهما

### 2-1 کلیات

ایالات متحده آمریکا کشوری است بسیار پهناور در آمریکای شمالی که ۴ منطقه زمانی را در بر می‌گیرد. اختلاف زمانی آن با ایران بین هشت و نیم ساعت (در شرق) و یازده ساعت و نیم (در غرب) با ایران می‌باشد. مردم آن در زندگی روزمره از واحدهای اندازه‌گیری استاندارد استفاده نمی‌کنند. برای سنجش وزن از پاند و مسافت از اینچ، فوت و مایل استفاده می‌کنند. واحد اندازه‌گیری دما در این کشور درجه فارنهایت می‌باشد.

در سال ۱۸۸۹ سفیدپوستان وارد اکلاهما شدند و زمین‌هایی برای خود گرفتند. هر کسی که زودتر وارد شد زمین‌های بهتری نصیبش شد و خود را Sooner نامید. شاید این داستان در دنیای امروز باعث افتخار نباشد ولی اکلاهمایی‌ها به آن افتخار می‌کنند. پس با احترام و احتیاط برخورد کنید. در اینجا روایتی از داستان رو می‌بینیم. تیم فوتبال آمریکایی دانشگاه اوکلاهما (OU)، سونر (Sooner) نام دارد و شعار ورزشی ما «بومر، سونر» (Boomer! Sooner!) است. همانطور که خواهید دید. از اصطلاح سونر و نماد گاری در نامگذاری‌های دانشگاهی و شهری زیاد استفاده می‌شود. جالب است به خاطر داشته باشید، اگر به کسی گفتید دانشجوی اوپو هستید و او به شما گفت بومر، می‌توانید به جای تعجب کردن، در پاسخ به او بگویید «سونر»!

### 2-2 پیش از ورود به امریکا و نورمن

اول از هر چیزی در روزهای آخر حضورتان در ایران، از هم نشینی با خانواده لذت ببرید.

بسته به علاقه و سبک زندگی خود، می‌توانید برای خود (یا دوستان جدیدتان در امریکا) المانها و سوغاتی‌های خوراکی یا تزئینی یادآور ایران بیاورید. لواشک زیاد دوست دارید؟ به مقدار کافی بیاورید. اگر اهل آشپزی غذاهای ایرانی هستید و اصالت‌ها برایتان مهم است و جای کافی در چمدان خود دارید، با خود سبزیجات خشک مخصوص این غذاها و زرشک و زعفران بیاورید. البته در اکلاهما امکان تهیه بعضی موارد وجود دارد. قبل از بستن بار جزییات را می‌توانید با ساکنین نورمن چک کنید.

پوشاک مناسب برای ماه‌های اول ورودتان (با توجه به محدودیت حجم بار) باید تنوع زیادی داشته باشد، چرا که نورمن شهر چهار فصلی است با زمستان‌های سرد، روزهای بارانی، آفتاب سوزان، و بادهای همیشگی و گاهی شدید. وسایل خوراکی و پوشاک، به وفور و با کیفیت و قیمت‌های متنوع در امریکا پیدا می‌شوند. تنها مشکل حمل و نقل برای دسترسی و خرید آن‌هاست. توصیه می‌شود پوشاک مناسب برای ماه‌های اول ورودتان داشته باشید ولی بعد از آن بسته به ذائقه و سلیقه‌تان، می‌توانید اجناس خوب و متنوعی در حراجی‌های گسترده‌ی امریکا تهیه کنید. به‌طور کلی با توجه به محدودیت بار می‌توان گفت در بیشتر موارد خرید در امریکا از فروشگاه‌هایی مثل Ross به صرفه‌تر می‌باشد. توصیه می‌کنیم وسایل سنگین مانند لوازم آشپزخانه را اینجا بخرید. قیمت‌ها رو به سادگی می‌توانید از سایت‌های فروشگاه‌های آمریکایی مثل المارت و تارگت که در نورمن شعبه دارند چک کنید.

پیش از ورود به امریکا، در مورد محل مورد نظر برای اجاره تحقیق و بررسی کنید. برای روزهای اول ورودتان به امریکا برنامه بریزید که به طور موقت کجا خواهید بود (هتل یا با هماهنگی با دوستان ساکن در نورمن) و چه زمانی برای امضای اجاره نامه به آفیس مجتمع محل سکونت‌تان می‌رسید. اجاره خانه در نورمن نسبت به سایر مناطق امریکا و تهران بسیار ساده‌تر و سراسرتر می‌باشد. اگر دیدگاه معقول در اجاره کردن خانه داشته باشید این فرآیند در نورمن بسیار سریع و ساده خواهد بود.

پروازتان را برای اوکلاه‌ماسیتی بگیرید. فرودگاه اوکلاه‌ماسیتی فرودگاه هاب نیست، در نتیجه ورودتان به امریکا از فرودگاه بزرگتری خواهد بود و علاوه بر دو پرواز خارجی یک پرواز داخلی هم خواهید داشت. چمدان‌های‌تان را ایران تحویل می‌دهید و در اوکلاه‌ماسیتی تحویل می‌گیرید. در مورد اینکه چمدان هایتان چه زمانی به اوکلاه‌ماسیتی می‌رسند اطمینان حاصل کنید. ممکن است پروازهایی برای شهرهای اطراف مانند تالسا یا دالاس با قیمت پایین‌تر پیدا کنید ولی این نکته بسیار مهم را در نظر داشته باشید که همراه داشتن چندین چمدان، خستگی ناشی از یک سفر طولانی و اختلاف ساعت بسیار زیاد با ایران، سفر زمینی با قطار یا اتوبوس را طاقت‌فرسا می‌کند. به علاوه هزینه چنین سفری را (بین ۱۰۰ تا ۳۰۰ دلار) مدنظر قرار دهید.

پول نقد خرد، در حد پنجاه دلار، در جیب‌تان باشد. می‌توانید اسکناس‌های ده یا پنج دلاری‌تان را در اکثر فروشگاه‌ها خرد (change) کنید که در صورت نیاز برای تلفن‌های همگانی سکه بگیرید. اگر از اسمارت‌فون استفاده می‌کنید دوشاخه تبدیل ۱۱۰ ولت برای شارژر تلفن را از ایران تهیه کنید. در پروازها و فرودگاه‌ها محل‌هایی برای شارژ تلفن موجود هستند. تقریباً تمامی شارژرها با منبع ۱۱۰ تا ۲۲۰ ولت کار می‌کنند ولی مدنظر داشته باشید که دوشاخه ۱۱۰ و ۲۲۰ متفاوتند. با توجه به در دسترس بودن وایفای مجانی در اکثر نقاط، تلفن‌تان بسیار به شما کمک خواهد کرد.



شکل ۱. دوشاخه و پریز برق در آمریکا

### 2-3 جابجایی و اسکان موقت

اسکان موقت اولین مسئله‌ای است که دانشجویان جدید، باید قبل از ورود به شهر نورمن برای آن برنامه ریزی کنند. آشنایی با یکی از دوستان دانشجویی یا انجمن، پیش از ورود، فرایند اسکان شما را بسیار تسهیل می‌کند. قبل از ورود به آمریکا، برقراری تماس با انجمن دانشجویی ایرانیان ([Iranian Student Association](http://Iranian Student Association)) و یا هر کدام از دانشجویان ایرانی دانشگاه اکلاه‌ماسیتی توصیه می‌شود. ایمیل ارتباطی انجمن [isaou@ou.edu](mailto:isaou@ou.edu) می‌باشد و تلاش بر این است که در اسرع وقت پاسخگوی ایمیل‌های دانشجویان باشد. همچنین می‌توانید در فیس بوک صفحه [Iranian](https://www.facebook.com/Iranian)

Student Association at University of Oklahoma را دنبال کنید. اخیرا در تلگرام گروه OU Students برای آشنایی دوستان با یکدیگر و سوالات احتمالی تشکیل شده است. در صورتیکه تحت شرایط خاص و یا بدشانشی شما، انجمن در زمان مناسب پاسخگوی ایمیل شما نبود، با یک جستجوی مختصر اسامی بسیاری از دانشجویان ایرانی دانشگاه قابل دسترسی است. از آنجایی که دانشجویان حتی در فصل تابستان مشغول تحقیق و کار میباشند، بنابراین به یک نفر بسنده نکنید.

معمولا در جوامع دانشجویان خارجی در آمریکا فرهنگی وجود دارد که دانشجویان قدیمی تر به کمک دانشجویان جدید رفته و ایشان را از فرودگاه به شهر رسانده و در صورت نیاز اسکان موقت به ایشان می دهند تا طی یکی دو روز آینده منزل مناسب خود را بیابند. دانشجویان جدید که سال بعد دانشجوی قدیمی تر محسوب می شوند جهت ادای دین خود به این جامعه در سال بعد به دانشجویان تازه رسیده کمک می کنند و این زنجیره ادامه می یابد. این حرکت داوطلبانه است و معمولا تعدادی از دوستان هر سال طبق امکانات موجودشان به کمک جدیدی ها می روند.

از آنجایی که گوشی های جدید همگی امکان دسترسی به اینترنت از طریق وایفای را دارند و در فرودگاه ها و اکثر کافه های شهر وایفای رایگان در دسترس است (در مورد امنیت شبکه مطمئن شوید)، توصیه می شود برای تماس های داخل امریکا، از نرم افزارهایی مثل اسکایپ (Skype) و گوگل هنگ اوتس (hangouts) استفاده کنید. این نرم افزارها به شما اجازه می دهند تماس رایگان داخلی امریکا (به شماره های ثابت و همراه) برقرار کنید. از این طریق می توانید با دوست عزیزی که داوطلب کمک به شماست تماس بگیرید و هماهنگی های لازم را انجام دهید.

### 1-3-2 سرویس های فرودگاهی

معمولا مبدا ورود شما به ایالت اکلاهما فرودگاه اکلاهاسیتی (Will Rogers World Airport) می باشد. برخلاف تصور اولیه، تاخیر یا تعویض پرواز در مسافرتها داخلی آمریکا امری متداول است. فاصله فرودگاه اکلاهاسیتی تا شهر نورمن ۲۰ مایل است که با ماشین تقریبا ۳۰ دقیقه طول خواهد کشید. در بسیاری موارد دانشجویان قدیمی لطف کرده و مسوولیت انتقال دوستان از فرودگاه به نورمن را شخصا یا از طریق هماهنگی با دوستان دیگر برعهده می گیرند. البته این در صورتی است که پیشاپیش هماهنگی و تماس با دانشجویان برقرار شده باشد. در شرایطی که خودتان شخصا مجبور به آمدن به شهر نورمن هستید، سرویس های عمومی فرودگاه که در زیر ذکر شده پیشنهاد می شود. از طریق این لینک میتوانید به قسمت حمل و نقل عمومی فرودگاه دسترسی پیدا کنید.

همان طور که در صفحه فوق می بینید، سرویس ها به سه دسته اتوبوس (Buses)، تاکسی (Taxi/Limo)، و ون (Van/Shuttles) تقسیم می شوند. اتوبوس ها که مسیری به شهر نورمن ندارند و تاکسی ها هم بنا به ترافیک قیمت متغیر و نسبتا بالایی دارند. بنابراین بهترین گزینه همان ون ها (Van) می باشند. هم قیمت تقریبا مشخصی دارند و هم جای کافی برای چمدان ها و وسایل تان موجود است. همان طور که در سایت مشاهده می فرمایید، ون ها نیز انواع مختلفی دارند. از بین گزینه های ون موجود در سایت گزینه دوم (Oklahoma Shuttle/Lightning Express) ارزان ترین انتخاب است. کرایه مسیر فرودگاه تا دانشگاه اکلاهما ۳۵ دلار است، ولی دقت کنید که این کرایه ون تنها به مقصد دانشگاه است. اگر مقصدتان جایی متفاوت از دانشگاه باشد، معمولا بین ۵ تا ۱۰ دلار باید بیشتر بپردازید. نکته نهایی اینکه Oklahoma Shuttle باجه ای (Stand) در فرودگاه تعبیه کرده که از همان جا می توانید با آن ها تماس گرفته و درخواست ماشین کنید. بعد از تماس همان Stand یک کوپن تخفیف چند دلاری برایتان صادر می کند، که می توانید از آن استفاده کنید.



شکل 2- دستگاه خودکار کرایه ون در فرودگاه اکلاهما

### 2-3-2 استفاده از سرویس های دانشگاه

دفتر ارتباطات بین الملل دانشگاه اکلاهما ([International Student Service, ISS](http://International Student Service)) در شروع هر ترم تحصیلی تسهیلاتی را جهت ورود آسان دانشجویان در نظر می گیرد. معمولاً یک هفته پیش از آغاز هر ترم، در قسمت جمع آوری چمدان ها باجه ای تعبیه می شود که دانشجویان و پرسنل دانشگاه اوکلاهما ضمن خوش آمدگویی به شما پاسخگوی سوالاتتان باشند و به شما در انتقال به نورمن کمک کنند. این وبسایت حاوی اطلاعاتی برای ورودی های جدید است. با ارسال ایمیل مستقیماً به امور بین الملل دانشگاه به آدرس [iss@ou.edu](mailto:iss@ou.edu) از آخرین امکانات و راهنمایی ها برای ورود به اوکلاهما مطلع شوید.

### 2-3-3 سرویس Uber

روش دیگری نیز برای حمل و نقل وجود دارد. برای استفاده از این گزینه شما باید در سایت [www.uber.com](http://www.uber.com) عضو شوید. قیمت های این سرویس به نسبت تاکسی بسیار به صرفه تر هستند. ولی مشکل بزرگی که وجود دارد این است که شما برای ثبت نام در این سرویس باید کارت اعتباری یا نقدی به نام خودتان داشته باشید. بنابراین این روش برای اولین باری که وارد خاک ایالات متحده می شوید غیرقابل استفاده است. در عوض پس از افتتاح

حساب بانکی از گزینه های به صرفه و دانشجویی محسوب می شود. این نرم افزار برای اندروید و اپل در دسترس می باشد.

#### 2-3-4 سرویس Lyft

سرویس حمل و نقل Lyft گزینه مناسب دیگری برای جابجایی در سطح شهر می باشد. نرم افزار آن را نصب کنید و برای این سرویس ثبت نام نمایید. در صورت معرفی از سوی دوستتان ۲۵ دلار هدیه دریافت خواهید نمود که در چند مرحله قابل استفاده است. در مقایسه با حمل و نقل فرودگاه این گزینه بسیار ارزان تر می باشد می باشد. به عنوان مثال کرایه از شهر نورمن تا فرودگاه اکلاهاسیتی حدود ۲۵ دلار خواهد بود. قابل ذکر است که هنگام افتتاح حساب در این سرویس شما نیاز به کردیت کارت دارید. این نرم افزار آن برای اندروید و اپل در دسترس می باشد.

#### 2-3-5 اسکان موقت

اگر نیاز به اقامت موقت چند روزه در نورمن دارید، نکات زیر را در نظر بگیرید. از آنجایی که تنها سیستم فعال حمل و نقل عمومی در نورمن سرویس های دانشگاه با نام اختصاری CART می باشند، بنابراین نزدیکی محل سکونت شما به دانشگاه یا مسیرهای اتوبوس پارامتر مهمی است. مادامیکه حول و حوش خیابان های W Lindsey St., W Boyd St., W Main St. هستید، در نزدیکی دانشگاه به سر برده و دسترسی به سرویس رایگان دانشگاه بسیار آسان است. در انتخاب گزینه های زیر نزدیکی به دانشگاه مهمترین پارامتر بوده است.

1. The cutting garden bed and breakfast Norman OK

2. Holmberg house bed and breakfast Norman OK

3. Sooner legends Inn & suites

4. Montford Inn

5. Days Inn

6. Hampton Inn

7. Kraettli Apartments

قابل به ذکر است که اغلب هتل ها و اقامتگاه های فوق به کارت اعتباری (Credit Card) یا Debit Card برای پذیرش (Check in) شما نیاز دارند. کارت اعتباری شما جهت تضمین خسارت های احتمالی به اموال هتل مورد نیاز این مراکز می باشد. در صورتی که کار اعتباری نداشته باشید مقداری پول نقد به عنوان ودیعه از شما دریافت می شود که در انتها به شما باز گردانده می شود. در صورت دریافت ودیعه نقدی به شما رسید خواهند داد. مواردی مشاهده است که دوستان به هتل مراجعه کردند ولی هتل پول نقد را از ایشان قبول ننمود. بنابراین باز هم هماهنگی با یکی از دوستان جهت تسهیل امور پذیرش تان تاکید می شود.

در برخی موارد دانشجویان قدیمی تر فضای کافی برای پذیرایی مهمانان و دوستان تازه از راه رسیده دارند که شما می توانید به صورت رایگان یا با پرداخت مبلغ نسبتاً ناچیزی از میزبانی این دوستان استفاده نمایید. در این صورت



شما می‌توانید از راهنمایی‌ها و کمک‌های یک هم‌زبان نیز استفاده نموده و سریع‌تر به انجام امور مقدماتی بپردازید.

#### 2-4 کارهای اداری ضروری در بدو ورود به دانشگاه

پس از اسکان موقت مهمترین کار شما انجام امور دانشگاهی است. هنگام ورود به دانشگاه کلیه مدارک مربوطه از قبیل پاسپورت، I-20، Offer letter، I-94 و DS-2019 ... را با خود همراه داشته باشید. I-94 خود را میتوانید از این سایت پرینت بگیرید.

در بدو ورود شما باید به ساختمان‌های متعددی جهت انجام برخی از امور اداری مراجعه کنید. انجام برخی از این امور بسیار حیاتی است و باید در اولین ساعات حضور در آمریکا انجام شوند. بنابراین شما نیاز دارید قبل از هر چیزی با ساختمان‌های دانشگاه آشنا شوید. قبل از این که به توضیح ساختمان‌ها و امور دانشگاهی بپردازیم، ذکر دو نکته می‌تواند مفید باشد. اول این که باز هم توصیه می‌شود که جهت سهولت و تسریع امورتان، از کمک دوستان دانشجوی بهره ببرید. دوم اینکه در محوطه دانشگاه اکلاهما شما به دو اینترنت OU Guest Wi-Fi و OU WiFi دسترسی خواهید داشت، که برای اتصال به دومی نیاز به ثبت دستگاه خود با 4x4 دارید. در مورد 4x4 در زیر توضیح داده شده است. فعلاً می‌توانید به OU Guest بسنده کنید. پس از اتصال به اینترنت، Main campus Map – University of Oklahoma را در گوگل سرچ کنید. برای راحتی کار دوستان نمونه‌ای از این نقشه در ضمیمه اول آورده شده است. استفاده از اپلیکیشن موبایل دانشگاه که برای سیستم عامل‌های اندروید و آیفون موجود هستند بسیار توصیه می‌گردد. با استفاده از این اپ می‌توانید نقشه‌ی دانشگاه و نام ساختمان‌ها، پورتال‌های دانشجویی برای انتخاب واحد، نمرات، و تکالیف، همین‌طور موقعیت اتوبوس‌های نورمن و اطلاعات آب و هوایی و هشدارها را بدست آورید.

#### 1-4-2 افتتاح آنلاین حساب کاربری دانشجویی

برای فعال کردن حساب آنلاین شما نیاز به دانستن تاریخ تولد و شماره دانشجویی خود دارید. در دانشگاه اکلاهما شما به کرات با اصطلاحی با عنوان 4x4 (فور بای فور) یا OUNetID برخورد می‌کنید. 4x4 شما شناسه کاربری منحصر به فرد شما در سایت دانشگاه بوده و کلیه خدمات آنلاین با استفاده از این شناسه به شما ارائه می‌گردد. این شناسه از چهار حرف آخر نام خانوادگی شما و چهار رقم تشکیل شده است. رمز عبور شما باید از حروف بزرگ، کوچک، عدد و یک کارکتر خاص تشکیل شده باشد. طول رمز حداقل باید ۸ کارکتر باشد.

دانشجویان جدید پس از اخذ پذیرش می‌توانند به این لینک مراجعه کرده و حساب کاربری خود را فعال سازند. اولین اثر این کار تعریف حساب کاربری دسترسی به ایمیل رسمی دانشگاهی می‌باشد. اگر اسم کامل شما Ali Hosseinzadeh Chalangi باشد ایمیل شما ali.hosseinzadeh.chalangi-1@ou.edu خواهد شد. در صورت تمایل و در دسترس بودن اسم دلخواه، شما می‌توانید جایگزینی کوتاه‌تر و مناسب‌تر مانند a.chalangi@ou.edu و یا هر مورد دیگری که دوست دارید برای خود انتخاب نمایید. برای این کار پس از فعال سازی حساب کاربری خود می‌توانید به این لینک مراجعه نمایید و در قسمت اطلاعات ایمیل email alias خود را به دلخواه تعریف نمایید. توجه کنید که آدرس ایمیل اولیه، غیرقابل تغییر و همیشگی است. یعنی در صورت تغییر نام آدرس‌تان، همچنان آدرس اصلی و اولیه فعال است و ایمیل‌ها به آن دریافت می‌شوند. ولی اگر email alias را چند بار عوض کنید، همیشه آخرین آدرس فعال است.



## 2-4-2 اعلام حضور در دفتر ISS

شروع کار شما از ISS (International Student Service) آغاز می‌شود. اتاق ISS در ساختمان Farzaneh Hall قرار دارد. کارهای مربوط به I-20 و افتتاح حساب دانشجویی و ثبت اطلاعات تماس شما در ISS صورت می‌گیرد. پس از افتتاح حساب دانشجویی، آدرس و شماره تماس خود را در حساب دانشجوییتان همیشه بروز نگه دارید. مرسولات دانشگاهی و پیامک‌های ضروری به این آدرس‌ها ارسال خواهند شد. شناسه کاربری و رمزعبور مربوط به حساب دانشجویی خود را در ISS می‌سازید. شناسه شما همان (4x4) است که در خیلی موارد دیگر از جمله کتابخانه به آن نیاز خواهید داشت. در ISS علاوه بر نقشه دانشگاه به شما فرمی داده خواهد شد که سایر کارهایی که باید انجام بدهید در آن لیست شده است. نمونه این فرم‌ها در ضمیمه دوم آورده شده است. آدرس وب سایت سیستم دانشجویی [one.ou.edu](http://one.ou.edu) است.

قسمتی از کارهایی که در فرم فوق می‌بینید از جمله Orientations و Enroll به صورت آنلاین انجام می‌پذیرد. بنابراین ترتیب امور مندرج در فرم ISS با ترتیب کارهایی که در زیر توضیح داده خواهد شد یکسان نیست. نگران نباشید، با انجام امور زیر کلیه موارد فرم پوشش داده خواهد شد.

البته برای افتتاح حساب دانشجویی شما الزامی به ورود به دانشگاه ندارید و بلافاصله پس از پذیرش می‌توانید با شماره ای که به عنوان شماره داوطلبی دریافت کرده اید که همان شماره دانشجویی امروز شماست، حساب خود را به صورت آنلاین فعال نمایید. در صورتی که قبلاً این کار را انجام نداده باشید می‌توانید در بدو ورود در محل ISS این مرحله را تکمیل نمایید.

## 2-4-3 دریافت کارت دانشجویی

مهمترین کار بعدی شما دریافت کارت دانشجویی در دفتر Sooner Card واقع در طبقه همکف ساختمان Oklahoma Memorial Union است. پس از گرفتن عکس در Sooner Card و ضرب آبی کارت می‌توانید شماره دانشجویی (Student ID) خود را روی کارت بیابید (قابل به ذکر است اگر به عکس خودتان روی کارت حساس هستید با ظاهر آراسته وارد Sooner Card شوید، چون در همان لحظه از چهره شما عکس فوری خواهند گرفت). در ضمن در اولین فرصت به منشی دانشکده خود مراجعه کنید تا کارت دانشجویی شما را برای دسترسی به ساختمان‌ها و آزمایشگاه‌های مورد نیاز شما فعال نمایند. هزینه صدور کارت دانشجویی ۲۰ دلار است که نقداً در محل دریافت می‌شود.

علاوه بر کارت دانشجویی برای دانشجویان، همسران ایشان که با ویزای F2 در آمریکا حضور دارند می‌توانند کارت عضویت مجتمع ورزشی را دریافت نمایند که از لحاظ ظاهری بسیار شبیه به کارت دانشجویی می‌باشد. برای دریافت این کارت مبلغ عضویت باشگاه باید پرداخت شود و در ازای آن ایشان می‌توانند از امکانات ورزشی و سیستم حمل و نقل دانشگاه (CART) استفاده نمایند.

## 2-4-4 امور اداری

سومین مرحله در ادامه کارهای اداری شما مراجعه به Human Resource واقع در طبقه دوم ساختمان Nuclear Engineering Laboratory است. این بخش مربوط به آن دسته از دوستانی است که موقعیت Graduate Assistantship به آنها پیشنهاد شده است. همان‌طور که از اسم آن پیداست قسمتی از کارهای حقوقی شما در این اطاق انجام می‌گیرد. در HR شما باید چندین فرم را پر کنید که داشتن رزومه شخصیتان این روند را تسریع

خواهد کرد. تعداد این فرمها زیاد است. حداقل نیم ساعت و گاهی تا یک ساعت و نیم زمان برای گذر از این مرحله نیاز دارید. به خصوص در اول ترم به دلیل مراجعه دانشجویان جدید این قسمت یکی از سخت ترین و وقت گیر ترین مراحل اداری دانشگاه می باشد. شما برای دریافت حقوق در ازای کار دانشجویی حتما باید به این قسمت توجه ویژه ای داشته باشید.

نکته ای مهم در پر کردن این فرمها وضعیت تاهل شما از دیدگاه مالیاتی است. فارغ از این که شما متاهل یا مجرد باشید، از دیدگاه مالیاتی شما مجرد محسوب می گردید و همسر و فرزندان شما تنها جزو وابستگان (Dependants) شما هستند و طبق قانون مالیاتی آمریکا برای تبعه های برخی کشورهای خارجی مانند ایران سکونت زیر 5 سال در آمریکا مزیت تخفیف مالیاتی متاهلی محسوب نخواهد شد. بخشی از فرمهایی که در HR پر می کنید مربوط به کارهای پرداخت حقوق (Pay roll) شما می باشد. برای اینکه دانشگاه بتواند حقوق شما را مستقیم به حساب بانکی تان واریز کند، در قسمتی از فرمها اطلاعات حساب بانکی تان از شما پرسیده خواهد شد. این قسمت ها را می توانید پس از افتتاح حساب بانکی پر کنید. پس از افتتاح حساب، بانک به شما برگه ای خواهد داد که اطلاعات حساب شما در آن آورده شده است. علاوه بر تحویل این نامه به HR برای اتمام کارهای Pay Roll باید Social Security Number خود را هم به HR تحویل دهید. فرایند گرفتن Social Security Card در بخش 9-2 توضیح داده شده است. در نهایت HR به شما فرمی خواهد داد که باید آن را به تایید کلینیک دانشگاه (Goddard Health Service) برسانید. همچنین نامه ای برای دریافت SSN به اداره مربوطه دریافت خواهید نمود.

#### 5-4-2 مراجعه اولیه درمانگاه

مقصد بعدی شما همان طور که در بخش قبل توضیح داده شده است، کلینیک دانشگاه (Goddard Health Service) است. کلیه کارهای پزشکی و موارد مربوط به آن از جمله تزریق واکسن (Immunization)، تایید برگه واکسیناسیون وغیره در این ساختمان صورت می پذیرد. تست سل (Tuberculous) برای کلیه پرسنل دانشگاه ضروری است. نکته مهم این که اگر در ایران پیشینه واکسیناسیون دارید و مدارک لازم را ترجمه کرده اید، می توانید این مدارک را معادل سازی و در پرونده پزشکی تان در درمانگاه دانشگاه (Goddard) ثبت کنید. در غیر این صورت کلیه واکسن های لازم از جمله هیپاتیت، MMR و... در درمانگاه تزریق خواهد شد و برای دوستانی که تحت Graduate Assistantship بیمه (Insurance) هستند، رایگان می باشد. قابل به ذکر است که با شروع فصل سرما اواخر ماه دسامبر واکسن آنفلوانزا (Flu Shot) به صورت رایگان به دانشجویان تزریق می شود. اگر وابستگان شما نیز تحت پوشش بیمه شما هستند، می توانند به صورت رایگان واکسن آنفلوانزا دریافت نمایند، در غیر این صورت به ازای هر واکسن 25 دلار به حساب Bursar شما شارژ می شود.

#### 6-4-2 Online Orientations

اورینتیشن ها به دو دسته تقسیم می شوند: اورینتیشن های عمومی و اورینتیشن های GITA. بهتر است دانشجویان در اورینتیشن های مربوط به اینترنشنال ها یا دانشجویان تازه وارد حضور داشته باشند. اما این اورینتیشن ها خیلی ضروری نیستند و اگر تاریخ ورود دانشجو به او کلاهما بعد از اینها باشد به شرط گذراندن اورینتیشن های آنلاین، با مشکل خاصی روبرو نخواهد شد. اما اگر به دانشجو موقعیت TA اعطا شده باشد، اورینتیشن های مربوط به آن مهم هستند و حضور دانشجو ضروری است. در واقع، معمولا بدون گذراندن اورینتیشن های مربوط به TA به دانشجو اجازه ی تدریس داده نخواهد شد و دانشجو ممکن است با مشکل در دریافت فاند خود مواجه شود. بهتر است قبل از تنظیم تاریخ ورود، این موارد با دپارتمان مربوطه چک شود.

در نهایت آخرین کار مهم شما انتخاب واحد (Enroll) می‌باشد. همان‌طور که در لیست ISS دیده می‌شود، شما باید چند کارگاه آموزشی آنلاین (Online Orientation) را انجام دهید. در غیر اینصورت شما مجاز به انتخاب واحد نخواهید بود و در هنگام انتخاب واحد با Hold مواجه خواهید شد. این کارگاه‌ها در حقیقت مجموعه‌ای از اسلایدها تحت سه تاپیک وضعیت ویزا و سویس (SEVIS)، مسایل مربوط به نوشیدنی‌های الکلی و آزارهای جنسی می‌باشد. توصیه می‌شود اندکی وقت بگذارید و به اطلاعات اسلایدها توجه کنید، در بسیاری موارد در آینده این اطلاعات به درد شما خواهند خورد. در انتهای هر موضوع از شما آزمونی گرفته خواهد شد، که باید به کلیه سوال‌ها پاسخ درست بدهید. پس از انجام آزمون‌ها می‌توانید در سایت [ozone.ou.edu](http://ozone.ou.edu) وارد اکانت خود شده و انتخاب واحد (Enroll) انجام دهید.

#### 7-4-2 آزمون محاوره (Speak test)

بسته به نمره ی تافل یا آیلتس شما، ممکن است مجبور به قبولی در این آزمون باشید. این امتحان از موضوعات محاوره و روزمره (آب و هوا، آدرس پرسیدن، احوال پرسی، معرفی...) هزینه ی این آزمون ۵۰ دلار است. برخی از دانشکده‌ها این هزینه را پوشش می‌دهند. با استاد یا منشی دپارتمان خود در این باره صحبت کنید.

#### 8-4-2 آزمون تدریس (Teach test)

اگر پوزیشن شما برای TA است، حتی با داشتن مدرک تافل یا ایلتس، همچنان موظف به گذراندن این آزمون هستید. در واقع این تست بیشتر از مودن مهارت‌های کلامی شما به زبان انگلیسی، نحوه تدریس و مدیریت کلاس توسط شماست. برای دریافت اجازه ی تدریس، باید حداقل نمره ی امتحان تدریس شما B باشد (pass to instruct). دانشکده‌های مختلف ممکن است حداقل‌های متفاوتی داشته باشند. این آزمون خیلی دشوار و چالش برانگیز نیست و معمولاً قادر به گذراندن آن خواهید بود. زمان برگزاری این آزمون محدود است. پس اگر در زمان رسیدن شما، از زمان برگزاری آزمونهای مورد نظر شما گذشته باشد، شما مجبور خواهید بود تا شروع ترم بعد و تاریخ‌های بعدی آزمون صبر کنید. لازم به ذکر است که این موارد فقط در مورد دانشجویان GTA صادق است و دانشجویان با پوزیشن GRA نیازی به قبولی این آزمون نخواهند داشت.

روز قبل از این آزمون، به شما بسته‌ای حاوی دو موضوع تخصصی از رشته‌ی خودتان داده می‌شود. این یک آزمون علمی نیست و صرفاً برای تعیین میزان تسلط شما در کنترل کلاس، انتقال معلومات، و پاسخ به سئوالات دانشجویان است. از دانشجویان سال قبلی خود در مورد نکات مورد توجهی هیئت داور (متشکل از مسئول زبان سنجی دانشگاه، حداقل یک استاد و چند دانشجو از دانشکده‌ی خودتان) بپرسید.

برخی از دانشکده‌ها هزینه‌ی این آزمون را پوشش می‌دهند. با استاد یا منشی دپارتمان خود در این باره صحبت کنید. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی حد نصاب‌های تسلط زبانی پوزیشن‌های GTA به برنامه ی زبان سنجی (English Assessment Program) دانشگاه، به این آدرس مراجعه کنید.

#### ۹-۴-۲ کتابخانه مرکزی

یکی از مکان‌های مهمی که دانشجویان بسیار با آن در تماس هستند، کتابخانه دانشگاه (Bizzell Memorial Library) می‌باشد. با داشتن هفت طبقه، یک سالن مطالعه باشکوه، اطاق‌های کنفرانس و اطاق‌های مطالعه شخصی، این کتابخانه محل مناسبی برای مطالعه، استراحت بین کلاس و جلسه‌های دانشجویی می‌باشد. علاوه بر کتاب، شما می‌توانید لپ‌تاپ و ماشین حساب نیز به صورت موقت از کتابخانه به امانت بگیرید. قابل به ذکر است در طبقه منفی یک کافی شاپی برای رفاه حال دانشجویان، نوشیدن قهوه و خوردن غذا تعبیه شده است. در ضمن به

یاد داشته باشید که در سیستم آمریکایی طبقه همکف نداریم. شماره طبقات در این کشور از یک شروع می‌شوند. همین طور در طبقه‌ی منفی دو، سالن مخصوص دانشجویان تحصیلات تکمیلی وجود دارد که ورود به آنها تنها با کارت دانشجویی مقدور است و برای استراحت و مطالعه بسیار مکان مناسبی هستند.

#### 2-4-10 سالن ورزشی و استخر

آن دسته از دوستانی که اهل ورزش هستند می‌توانند از تسهیلات ورزشی دانشگاه از جمله باشگاه ورزشی (GYM) و استخرهای سرباز و سرپوشیده آن استفاده نمایند. GYM دانشگاه همان Huston Huffman Fitness Center و استخر Murray Case Sells Swim Complex می‌باشد. مادامیکه در هر کدام از سه ترم پاییز، بهار و تابستان انتخاب واحد کرده باشید (Enroll) می‌توانید از این تسهیلات ورزشی بصورت رایگان استفاده نمایید. در واقع شما هزینه‌ها را پیشاپیش پرداخته‌اید، پس بهتر است که از این امکانات استفاده کنید.

#### 2-5 کارهای روتین اداری

##### 2-5-1 ثبت نام در کلاس

برای ثبت نام در کلاس بایستی به بخش enroll در ONE مراجعه کنید ولی پیش از آن لیست دروس ارائه شده، روز و ساعت و ظرفیت کلاس را می‌توانید در اینجا مشاهده کنید. دقت کنید که حداقل تعداد واحد (credit hours) که در نامه Admission ذکر شده را رعایت کنید. در غیر اینصورت ویزای شما دچار مشکل خواهد شد. در صورت ابهام با ISS مشورت کنید.

در دانشگاه اوکلاهما حتی در صورت فول فاند بودن و معاف بودن از شهریه، باید به ازای هر واحد یا Credit hour مبلغی به عنوان فی پرداخت کنید. میزان فی بسته به رشته و سال ورودی متغیر است. اما در حال حاضر و در زمان نوشتن این مطلب، حدود \$۲۵۰ به ازای هر واحد است. هر ترم حداقل باید ۵ واحد بردارید تا بر اساس تعریف تحصیلات تکمیلی از شهریه معاف باشید. با این تفاسیر میزان حدودی فی شما حدود \$۱۸۰۰ برای ۷ واحد خواهد بود که ممکن است برای رشته‌ی شما کمتر یا بیشتر باشد. میزان فی‌ها به مرور زمان و در طی ترم‌های آتی در حال کاهش یافتن است. برای پرداخت فی که به حساب شما شارژ می‌شود نیاز به پرداخت یک جای آن ندارید. معمولاً می‌توانید به Bursar Services یا Buchanan Hall برای قسط بندی آن مراجعه کنید. در سالهای گذشته برای دانشجویان ایرانی ملاحظات خاصی در نظر گرفته می‌شد که به بدهی دانشجویان ایرانی سودی تعلق نگیرد. برای اطلاع از جزئیات این تسهیلات با برسر آفیس تماس بگیرید.

#### 2-6 Ethic Training

یکی از دوره‌های آموزشی که حتماً بایستی قبل از شروع ترم سوم آن را گذرانده باشید Ethic یا اخلاق کاری است. این دوره در دو روز کامل برگزار می‌شود و در پایان به شما گواهینامه داده می‌شود. برای هر ترم چهار تا پنج بار برگزار می‌شود و بهترین زمان برای آن اولین تابستانی است که در OU تحصیل می‌کنید چون زمان بیشتری دارید و با زمان کلاسها تداخل ندارد. برای ثبت نام به این سایت مراجعه کنید.

#### 2-7 اسکان دایم

یکی از مهمترین کارها پس از اسکان موقت و انجام امور اولیه دانشگاهی، تهیه مسکن مناسب می‌باشد. به طور کلی روند پیدا کردن خانه در بعضی از ایالت‌ها از جمله ایالت اوکلاهما با آنچه در ایران دیده‌اید متفاوت است.

اساسا در نورمن دفتر مشاور املاک وجود ندارد و هر مجتمعی دفتر مرکزی (Office) خود را دارد و کلیه امور از قبیل اجاره واحدها و اداره مجتمع تحت نظر دفتر (Office) مجتمع انجام می‌پذیرد. اصولا در تمام فصول سال واحدهای خالی در اکثریت مجتمع‌ها پیدا می‌شود. بنابراین نگران تهیه مسکن نباشید. نکته‌ای مهم در مورد قرارداد اجاره خانه، زمان شروع آن می‌باشد. ماه آگوست زمان ورود دانشجویان به شهر و فصل اوج تقاضا می‌باشد. بنابراین اگر در این ماه قرارداد ۱۲ ماهه می‌بندید و هر ساله ماه آگوست، ماه تجدید قرارداد شما می‌باشد، در این صورت قدرت چانه‌زنی نخواهید داشت. بنابراین به گزینه‌های دیگر ۱۰ ماهه، ۶ ماهه، و غیره برای بار اول نیز فکر کنید. این موضوع در مورد مجتمع‌هایی که متقاضی بیشتری دارند (Summer Pointe, Springfield)، بیشتر صدق می‌کند.

در زیر توضیحات مختصری درباره آپارتمان‌های موجود داده شده است. این اطلاعات مربوط به زمان نگارش این متن می‌باشد. بعضی از موارد مانند مبلغ اجاره سالیانه تغییراتی خواهند داشت و معمولا بهترین نرخ‌ها و آفرها را می‌توانید از وبسایت خود مجتمع‌ها بدست آورید.

در امریکا، معمولا خانه‌های اجاره‌ای غیرمبله (unfurnished) موکت (یا پارکت) شده هستند و به سیستم گرمایش و سرمایش، اجاق گازی/برقی و یخچال مجهز هستند و شاید حتی میکروویو، ماشین ظرفشویی و لباسشویی در داخل آپارتمان تعبیه شده باشد. برای اطلاع از جزییات لوازم هر خانه به وب سایت مجتمع‌ها مراجعه کنید.

#### 1-7-2 فاکتورهای مهم در انتخاب آپارتمان

قبل از اینکه توضیح مختصری در مورد مجتمع‌های نورمن داده شود، مهمترین فاکتورهای یک خانه مناسب از دید نویسندگان لیست می‌شود. لازم به ذکر است که هر کدام از دوستان بنا به شخصیت و موقعیت خود، اولویت‌های متفاوتی خواهند داشت. بیشتر مواقع نمی‌توان گزینه‌ای پیدا کرد که همه‌ی این موارد را شامل باشد، بنابراین می‌توانید به مصالحه‌ای بین آن‌ها رضایت دهید. همچنین می‌دانید که مجتمع‌های متعددی در نورمن وجود دارند که ممکن است بسیار زیبا هم باشند، ولی در تهیه‌ی این راهنما، نکات زیر مورد توجه قرار گرفته‌اند:

- میزان اجاره ماهیانه
- کیفیت آپارتمان‌ها و تسهیلات آن‌ها
- نزدیکی به دانشگاه
- نزدیکی به مسیر سرویس‌های دانشگاه (CART)
- دسترسی به مراکز خرید روزانه و رستوران‌ها
- همکف ساختمان‌های نورمن برخلاف ایران دقیقا هم‌سطح و حتی در مواردی پایین‌تر از سطح زمین است. بنابراین در قیاس با طبقه دوم، طبقات اول از رطوبت و سرمای زمین در زمستان، سیلاب‌های احتمالی بهاری و برگ و حشرات در تابستان در امان نخواهند بود. علاوه بر این دعا کنید که همسایه بالایتان آدم متمدن و ساکتی باشد. در غیر این صورت قید خواب شبانه را باید بزنید.
- با توجه به چوبی بودن ساختمان‌های نورمن، در صورت انتخاب طبقه دوم باید بسیار مراقب راه رفتن و سر و صدایی که ایجاد می‌کنید باشید تا مبادا برای همسایه پایینی خود ایجاد مزاحمت نکنید. در ضمن ممکن است سقف ساختمان خوب عایق نشده و اتلاف انرژی در تابستان و زمستان اندکی به صورت حساب برق شما بیافزاید.
- حتی‌الامکان دوری از مسیر قطار تگزاس و یا دوری از خیابان‌های اصلی

قابل توجه آن دسته از دوستانی که خواب سبکی دارند و یا به سر و صدای شبانه حساسند: از ساختمان‌های آمریکا انتظار زیادی نداشته باشید. اکثریت در و دیوارهای مجتمع‌ها در نورمن چوبی بوده و سر و صداها قابل انتقال به داخل خانه است. چند سالی است که قطار عبوری از وسط شهر نورمن، موقع رد شدن از تقاطع‌ها، دیگر سوت نمی‌کشد. با این حال عبور چندباره‌ی این قطار طی ساعات مختلف شبانه روز ممکن است «نزدیکی به ریل قطار» را به معیار مهمی برای انتخاب محل سکونت شما تبدیل کند.

شما می‌توانید بنا به موقعیت و سلیقه‌تان هم در داخل دانشگاه (On campus) و هم خارج از دانشگاه (Off campus) آپارتمان مطلوب خود را پیدا کنید.

برای مقایسه مجتمع‌های مختلف، سایت‌های زیر مفید می‌باشند. شاید خواندن نظرات (Review) اخیر و رتبه بندی مجتمع‌ها تاحدودی بتواند در دادن یک دید کلی در مورد مجتمع‌ها به شما کمک کند. ولی به آن‌ها بسنده نکنید، چون که در بسیاری مواقع این اعداد و نظرات متغیر با زمان هستند. سایت‌های جهت بررسی بیشتر پیشنهاد می‌شوند:

[www.apartmentratings.com](http://www.apartmentratings.com)

[www.apartments.com](http://www.apartments.com)

مجددا توصیه می‌شود برای اطلاع از آخرین نرخ‌ها و آفرهای مجتمع‌های مسکونی، به وبسایت اصلی خود مجتمع‌ها مراجعه کنید تا اطلاعات کامل و به روزتری به دست آورید.

## 2-7-2 مجتمع‌های داخل دانشگاه (On campus)

**Traditions:** این مجتمع‌ها از جمله خوابگاه‌های دانشگاهی می‌باشند که در داخل دانشگاه قرار دارند. هر واحد متشکل از دو یا چهار اتاق خواب و سرویس بهداشتی مشترک است، که یک هال و آشپزخانه به اشتراک گذاشته می‌شود. این مجتمع‌ها مجهز به وسایل خانه (Furnished) می‌باشند. وسایل شامل تخت، تشک، میز، مبل مشترک، تلویزیون مشترک، مبلمان مشترک و وسایل آشپزخانه مشترک می‌باشد. اجاره ماهیانه این مجتمع ۵۳۰-۶۲۰ دلار است که می‌تواند گزینه مناسبی برای آن دسته از دوستانی باشد که مدت تحصیلی کوتاهی در پیش خواهند داشت و علاقه‌مند به خرید وسایل منزل نمی‌باشند. برای اطلاعات بیشتر درباره‌ی این آپارتمان‌ها به این سایت و برای رزرو به این سایت مراجعه نمایید.

**Kraettli:** بر خلاف Traditions در این مجتمع می‌توانید واحدهای مستقلی اجاره نمایید. کلیه واحدها شامل دو خوابه مستقل و یک سرویس بهداشتی و حمام می‌باشند. شما می‌توانید آپارتمان خود را هم مبله (Furnished) و هم خالی (Unfurnished) اجاره نمایید. یکی از مزایای این مجتمع در مقایسه با اکثر مجتمع‌های نورمن، الکتریسیته مجانی و دسترسی به اینترنت رایگان دانشگاه می‌باشد. با در نظر گرفتن هزینه متوسط ۱۲۰ دلاری برق و اینترنت، اجاره ماهیانه آپارتمان‌های غیرمبله‌ی این مجموعه ۷۰۶ دلار است (۷۹۵ دلار برای مبله). این مجتمع متقاضیان بسیاری دارد و برای اجاره واحد باید در نوبت قرار بگیرید و معمولاً پروسه انتظار از ۲ تا ۶ ماه طول خواهد کشید. بنابراین اگر تمایل به اجاره خانه در این مجتمع دارید، از این لینک سریع‌تر اقدام نمایید. از معایب این ساختمان‌های این مجتمع بنای قدیمی آن می‌باشد. این ساختمان‌ها به روایتی ۷۰ سال قدمت دارند.



### 3-7-2 مجتمع‌های خارج دانشگاه (Off campus)

**Summer Pointe & Springfield:** مقصد بسیاری از ایرانیان دانشگاه اکلاهما این مجتمع‌ها می‌باشند. با در نظر گرفتن فاکتورهای ذکر شده در بالا، دلیل این انتخاب را خواهید فهمید. ضمن نزدیکی به دانشگاه روبروی هر دو مجتمع، ایستگاه اتوبوس دانشگاه قرار دارد. در مقابل ارائه خانه‌هایی با طرح و نقشه مناسب، اجاره معقولی خواهید پرداخت و به مراکز خرید روزانه نیز نزدیک هستید. Summer Pointe در مقایسه با Springfield متراژ بزرگتر و اندکی کیفیت بهتری دارد و کمی دورتر از ریل قطار واقع شده است. همان‌طور که گفتیم این مجتمع‌ها متقاضیان زیادی دارند، بنابراین هر ساله انتظار افزایش اجاره را داشته باشید و نکته فوق‌الذکر را در مورد زمان شروع قرارداد از یاد نبرید. آخرین نکته در مورد آپارتمان‌های این مجتمع این که، واحدهایی که دورتر از مسیر قطار و خیابان‌های اصلی هستند، سکوت بیشتری دارند. قیمت‌ها، پلن‌ها و خانه‌های خالی را در [این سایت](#) زیر می‌توانید بیابید.

**Riverbend:** در مقابل مجتمع ایستگاه اتوبوس دانشگاه قرار دارد و مراکز خرید روزانه در دسترس می‌باشند. در مقایسه با Summer Pointe & Springfield مساحت کوچکتر و قیمت گرانتری دارد. در صورت داشتن موقعیت Graduate Assistantship، شما می‌توانید از ۲۰ دلار تخفیف ماهیانه بهره ببرید. از دیگر مزایای این مجتمع، نوکردن (Renew) کلیه وسایل آشپزخانه و موکت در هنگام اجاره می‌باشد. برای اطلاعات بیشتر به [این سایت](#) مراجعه نمایید.

**Brookhollow:** همانند موارد فوق، این مجتمع هم ایستگاه اتوبوسی روبروی خود داشته و فروشگاه‌های خرید در نزدیکی آن واقع شده‌اند. در مقایسه با موارد فوق، واحدهای آن کهنه‌تر و تکیده‌ترند، ولی در عوض اجاره ارزانتری دارد. [این سایت](#) برای اطلاعات بیشتر آورده شده است.

**Campus Lodge:** این مجتمع شاید نمونه خارج از دانشگاه Traditions می‌باشد که همانند موارد قبلی در مسیر سرویس دانشگاه قرار دارد. هر واحد از چندین اتاق تشکیل شده که هر کدام سرویس بهداشتی و حمام مستقل خود را دارند. اتاق‌ها مجهز به اسباب و اثاثیه از قبیل تخت، تشک، میز مطالعه و... می‌باشند. وسایل آشپزخانه، مبل و تلویزیون اتاق نشیمن بین نفرات مشترک است. اجاره ماهیانه ۴۳۰ دلاری این اتاق‌ها شامل برق و اینترنت نیز می‌شود. برای اطلاعات بیشتر به [این سایت](#) مراجعه کنید.

### 8-2 سرویس حمل و نقل دانشگاه (CART)

همانطور که پیشتر گفته شد دانشگاه اکلاهما جهت رفاه حال دانشجویان سرویس اتوبوس رایگان در شهر نورمن برقرار کرده است. این سرویس‌ها قسمت‌های مهم شهر نورمن از شرق تا غرب و از شما تا جنوب را پوشش می‌دهند. دو ایستگاه اصلی در دانشگاه وجود دارد. یکی پشت استادیوم اصلی در خیابان اسپ (Asp Ave.) که به کمپس دیپو (Campus Depot) مشهور است و دیگری ایستگاه بروکس (Transfer Station at Brooks st.) که ترمینال اصلی اتوبوس‌های دانشگاه است در شمال شرق دانشگاه کنار آبگیر پوند (Duck Pond) قرار دارد. از سال ۲۰۱۹، استفاده از خدمات اتوبوس‌های نورمن نیاز به استیکر ندارد و ارائه‌ی کارت دانشجویی (فیزیکی یا آیدی الکترونیک) کافی است.

اتوبوس‌های دانشگاه مجهز به سیستم GPS و wifi می‌باشند. بنابراین شما می‌توانید محل دقیق اتوبوس‌ها را به صورت آنلاین و زنده از طریق اپلیکیشن [کارت](#) ردیابی نمایید. در ضمن فرستادن پیامک حاوی شماره ایستگاه به شماره 41411 از زمانی تقریبی رسیدن اتوبوس به ایستگاه مورد نظر اطلاع یابید. برای اطلاعات بیشتر در مورد فرمت پیامک و شماره ایستگاه‌ها به [این لینک](#) مراجعه نمایید.

### 1-8-2 دوچرخه

می توانید از دوچرخه های مشترک دانشگاه در سطح دانشگاه استفاده کنید و علاوه بر انجام تحرک بدنی و ورزش، به کاهش آلودگی هوا کمک کنید. برای استفاده از این سرویس باید اپلیکیشن آن را نصب کنید، دوچرخه را از روی نقشه ی آن پیدا کنید و سوار شوید. شما می توانید هر روز نیم ساعت به رایگان از این دوچرخه استفاده کنید. در صورتی دوچرخه را در یکی از ایستگاه های در نظر گرفته شده قفل و چک اوت کنید، چیزی شارژ نمی شوید، در غیر این صورت، شما مبلغی در حد یک دلار باید بپردازید. این دوچرخه ها باید در محدوده ی دانشگاه استفاده شوند. برای اطلاعات بیشتر به [این لینک](#) بروید.

برای استفاده از دوچرخه ی شخصی در سطح دانشگاه، شما باید دوچرخه ی خود را در پلیس دانشگاه رجیستر کنید و برچسب ثبت را بر روی بدنه ی دوچرخه تان بچسبانید. این سرویس رایگان است. برای اطلاعات بیشتر به [این لینک](#) مراجعه کنید.

### 2-8-2 اسکوتر برقی

سیستم برد (bird)، لایم (lime)، و گاچا (gotcha) هر کدام اپلیکیشن خاص خودشان را دارند و استفاده از آن ها در قبال پرداخت یک دلار اولیه و ۱۵ سنت برای هر دقیقه است. شما می توانید این اسکوترها را از هر جا یافتید سوار شوید، و آن ها را هر کجا خواستید (طبق دستورالعمل و قوانین هر سرویس) در سطح شهر رها کنید. در حین سوار شدن به این وسایل، توصیه های ایمنی را جدی بگیرید و ترجیحا از کلاه و تجهیزات ایمنی استفاده کنید.

### 3-8-2 Safe Ride

یکی از امکاناتی که دانشگاه برای دانشجویان در نظر گرفته است سرویس حمل و نقل ایمن یا Safe Ride می باشد. فلسفه وجودی این سرویس مهیا کردن تسهیلاتی برای عبور و مرور برای دانشجویانی است که آخر هفته قصد تفریح و میگساری دارند. از آنجایی که قوانین آمریکا در مورد رانندگی در حالت مستی بسیار سخت گیرانه است و مجازات های سنگینی مانند زندان دارد (دیپورت برای دانشجویان خارجی)، بنابراین چنین امکاناتی را برای دانشجویان در نظر می گیرند تا آخر هفته خوبی داشته باشند. لازم به ذکر است که منظور از مستی در قوانین اکلاهما وجود درصدی از الکل معادل نوشیدن دو بطری آبجوی ۴ درصد می باشد. الزاما مستی به معنای مدهوش شدن و از خود بی خود شدن نیست.

نکته جالب در مورد این سرویس این است که شما به عنوان دانشجو حق استفاده از این سرویس را دارید. چه مست باشید و چه هوشیار. شما می توانید از این سرویس سه بار در هفته (فقط روزهای پنجشنبه، جمعه و شنبه) از ساعت ده شب تا سه صبح استفاده نمایید. این سرویس فقط در طول ترم ارایه می شود و زمان تعطیلی دانشگاه این سرویس نیز تعطیل است. مبدا و مقصد می تواند هر نقطه ای از شهر نورمن باشد. برای دریافت این سرویت باید اپلیکیشن OU Innovate App را روی گوشی خود نصب کنید. جهت اطلاع بیشتر از جزییات این سرویس به [این لینک](#) یا [این لینک](#) مراجعه نمایید.

### 4-8-2 Safe Walk

در صورتی که شب هنگام و دیر وقت در زمان بین هشت شب تا دو بعد از نیمه شب قصد تردد در داخل دانشگاه را دارید و احساس ناامنی می کنید می توانید با تماس با شماره تلفن (9255) WALK-325-405 تقاضای کمک کنید تا کسی برای همراهی تان در زمان کمتر از ده تا پانزده دقیقه به شما ملحق شود. یا اینکه می توانید از تلفن های آبی داخل دانشگاه استفاده کنید. این تلفن ها مستقیما به پلیس دانشگاه OUPD متصل می شوند و بلافاصله فردی را جهت همراهی شما خواهند فرستاد. برای جزییات بیشتر به [این لینک](#) مراجعه نمایید.



یکی از مهمترین کارهایی که در هفته‌های اول باید انجام دهید، دریافت Social Security Card می‌باشد. شاید بتوان این کارت را معادل خارجی کارت ملی‌تان در نظر گرفت. برای تکمیل بسیاری از امور دانشگاهی و بانکی خود از جمله Pay roll به این کارت نیاز خواهید داشت. این شماره (SSN) برای گزارش کردن حقوق دریافتی و محاسبه میزان مالیات شما به دولت مورد استفاده کارفرما قرار می‌گیرد. بنابراین هر فردی برای استخدام و کار قانونی در آمریکا نیاز به این شماره دارد. Social Security Office برای شما Social Security Card صادر خواهد کرد. این اداره در Moore واقع شده است و اتوبوس‌های Cart هر هفته دو سرویس در روزهای سه‌شنبه و جمعه از دانشگاه به مقصد این اداره تعبیه کرده‌اند. ساعات حرکت اتوبوس‌ها را می‌توانید از این لینک بیابید. نامه HR و مدارک متعارف دیگر از جمله پاسپورت، I-94، I-20 و غیره را به همراه داشته باشید. صدور و ارسال Social Security Card ممکن است تا دو ماه طول بکشد اما معمولاً شما پس از ۱۰ روز آن را در آدرس پستی‌تان ارسال دریافت خواهید کرد. در این مدت یک شماره موقت در اختیار واحد نیروی انسانی دانشگاه قرار خواهد گرفت که نیاز آنها رو مرتفع می‌سازد. از آنجایی که احتمال سوء استفاده از این کارت وجود دارد، حتی‌الامکان آن را در جایی امن حفظ کنید. SSN جزو اسرار زندگی شماست و به هیچ وجه این شماره را با افراد غریبه به اشتراک نگذارید. در این مورد با کسی تعارف نداشته باشید. کپی کارت خود را فقط به HR، بانک و مراکز مجاز و مورداعتماد تحویل دهید. قابل توجه آن دسته از دوستانی که به همراه همسران‌شان به آمریکا آمده‌اند: برای دوستانی که با ویزای F-2 وارد آمریکا شده‌اند، این کارت صادر نمی‌گردد چون همانطور که گفته شد شما باید نامه استخدامی داشته باشید و دارندگان ویزای F2 مجاز به کار نیستند.

## 2-10 محل های غذاخوری و رستوران‌ها

روزهای اول با توجه به مشغله زیاد و اسکان موقت، ممکن است برای صرف غذا نیاز به مراجعه به رستوران داشته باشید. تعدادی رستوران در فودکورت ساختمان اصلی دانشگاه (یونیون) در دسترس می‌باشند. غذای این رستوران‌ها به نسبت با کیفیت خوب و قیمت متوسطی عرضه می‌شوند. اگر پایبند به اصول اسلامی هستید در این رستوران‌ها گوشت و مرغ سفارش ندهید. چون این رستوران‌ها غذای حلال سرو نمی‌کنند و شما می‌توانید از گزینه های گیاهخواری آنها در صورت موجود بودن استفاده نمایید.

رستوران couch نیز از رستوران‌های تحت نظارت دانشگاه است. این رستوران به صورت بوفه بوده و شما با پرداخت تقریباً ۱۲ دلار می‌توانید هر مقدار از هر غذایی که دوست داشتید میل نمایید. تنوع غذایی در این رستوران بی نظیر می‌باشد. شما می‌توانید از استیک و بریسکت گرفته تا انواع غذاهای ملیت های متفاوت مانند غذاهای چینی، هندی، ایتالیایی و مکزیکی بهره مند شوید. پس از ورود به رستوران در انتها الیه سمت راست بوفه غذاهای مدیترانه ای را می‌بینید. در این بوفه انواع غذاهای عربی سرو می‌شود. غذاهای این قسمت حلال می‌باشند.

در شمال دانشگاه آن طرف خیابان بوید (Boyd st.) که به کمپس کرنر (Campus Corner) معروف می‌باشد، مجموعه ای از رستوران‌ها و بارهای مختلف قرار دارند. همانطور که قبلاً هم گفته شد انتخاب رستوران بسیار سلیقه ای بوده و به ذائقه و بودجه شما بر می‌گردد. به عنوان یک راهنمایی کلی و تجربه سایر دانشجویان رستوران‌های زیر پیشنهاد می‌گردند:

- 1- Chipotle
- 2- Café Saffron

- 3- Greek House
- 4- Padthai
- 5- O'Connell's
- 6- Fuzzy's Taco Shop
- 7- Pepe Delgado

کافه زعفران رستوران ایرانی است و غذای آن نیز حلال می‌باشد. روزهای اول احتمالا غذای ایرانی جذابیتی برای شما نخواهد داشت. چون از جایی می‌آیید که بهترین‌هایش را داشته‌اید. ولی پس از مدتی که دلتنگ غذای ایرانی شدید حتما به این رستوران سر خواهید زد.

## 11-2 مراکز خرید خوار و بار

فروشگاه‌های متفاوتی در نورمن وجود دارند که شما می‌توانید مایحتاج روزانه و خواروبار خود را از آنها تهیه نمایید. توجه داشته باشید که چیزی شبیه بقالی در آمریکا نخواهید دید. به اینگونه فروشگاه‌ها convenience store یا corner store می‌گویند. البته پمپ بنزین‌ها فروشگاه‌هایی دارند که بسیار شبیه بقالی و سوپرمارکت خودمان است. ولی فرق عمده آن این است که عمدتا این فروشگاه‌ها در مناطق چندان مسکونی واقع نیستند و قیمت مایحتاج عمومی در آنها نسبتا بالاست. از این فروشگاه‌ها بیشتر در مواقعی که سرعت در خرید بیش از قیمت اهمیت دارد استفاده می‌شود. نگران نباشید یکی از محاسن بزرگ آمریکا وجود فروشگاه‌هایی مثل والمارت است که ۲۴ ساعته باز بوده و شما هر زمان که نیاز به چیزی داشتید می‌توانید آن را تهیه نمایید. ساعت کاری این فروشگاه‌ها را در ایام تعطیلات مثل کریسمس یا عید شکرگزاری حتمن چک کنید.

مهم‌ترین فروشگاه‌های موجود در نورمن به قرار ذیل می‌باشند:

- 1- Walmart
- 2- Crest
- 3- ALDI
- 4- Sam's Club
- 5- Target
- 6- Sprout
- 7- Smart Saver

این فروشگاه‌ها با توجه به تنوع قیمت و نوع محصولاتی که ارائه می‌کنند متفاوت می‌باشند. با توجه به امکانات حمل و نقلی که در اختیار دارید، دسترسی به بعضی از این مراکز می‌تواند مشکل یا حتی غیرممکن باشد. توضیحات کامل‌تر در بخش 6-3 آورده شده است.

معمولا دوستانی که تازه وارد شهر نورمن می‌شوند و هنوز گواهینامه نگرفته و ماشین نخریده‌اند، برای خریدهای هفتگی خود با دانشجویان قدیمی‌تر هماهنگی کرده و به همراه آنها به خرید می‌روند و یا از سرویس Lyft و uber استفاده می‌کنند.

### 3 زندگی در نورمن

#### 3-1 افتتاح حساب بانکی

در آمریکا و همچنین ایالت اکلاهما بانک‌ها و موسسات مالی بسیاری وجود دارند، که می‌توانید در آن‌ها حساب بانکی افتتاح کنید. اما مقصد اکثریت ایرانیان دو بانک Chase و Bank of America می‌باشند، که از جمله بانک‌های ملی و معروف با شعبات متعدد در ایالات متحده می‌باشند. از آنجایی که سیستم بانکی آمریکا با ایران متفاوت است، ذکر چند نکته در مورد امور بانکی لازم می‌باشد. اول آن که شما با کارت‌های بانکی‌تان تنها می‌توانید از خودپرداز (ATM) بانک خودتان بصورت رایگان پول نقد (Cash) برداشت کنید و برداشت پول نقد از عابر بانک‌های دیگر مشمول پرداخت چند دلار Fee می‌باشد. مواردی از مسدود شدن (Freeze) موقت حساب دوستان به دلایل تحریم‌ها Patriotic act شنیده شده است. بنابراین آدرس و اطلاعات تماس‌تان را در این بانک همیشه بروز نگه داشته و به درخواست‌های بانک برای آپدیت مدارک‌تان سریع پاسخ دهید تا با مشکل مواجه نشوید.

قبل از افتتاح هر حسابی، به فی‌های سالانه (annual fee) و هزینه‌های نگهداری حساب (maintainance fee) توجه کافی کنید. در هنگام افتتاح حساب، به مدت زمان صدور کارت و ارسال آن به محل سکونت‌تان توجه کنید و همه‌ی پول نقد خود را در حساب نگذارید. در روزهای اول ورود به آمریکا، مجبور خواهید بود هزینه‌هایی را برای امور ثبت نامی یا خریدهای اولیه بپردازید.

در سال‌های اخیر در مورد افتتاح حساب بانکی و حتی کردیت برای دانشجویان ایرانی مشکلاتی مشاهده شده است و متأسفانه این موارد رو به افزایش است. توصیه‌های این کتابچه بسیار محدود به مکان و زمان است. لطفاً آن را تعمیم ندهید. به عنوان یک توصیه کلی افتتاح حساب در یک بانک ملی بهتر از یک بانک محلی است. در صورت مهاجرت از اکلاهما و نورمن که برای اکثر دانشجویان اتفاقی طبیعی تلقی می‌شود شما به شعب فیزیکی بانک‌های ملی در اکثر ایالت‌های آمریکا دسترسی خواهید داشت.

بانک Credit Union واقع در ساختمان مموریال یونیون دانشگاه برای دانشجویان ایرانی قابل دسترسی‌تر، به صرفه‌تر و کم‌دردتر است. همین‌طور بانک Midfirst واقع در کمپس کرنر. این دو بانک محلی و کوچک هستند و برای افرادی که ترجیح می‌دهند پولشان در بانکی کنار دانشگاه باشد، گزینه‌های خوبی هستند. در مورد هزینه‌های صدور کارت، افتتاح حساب، و صدور کارهای معتبر مستر یا ویزا از این دو بانک حتماً بپرسید. در غیر این صورت کارت‌های این دو بانک ممکن است تنها در سطح دانشگاه یا اکلاهما معتبر باشند.

به طور کلی برای انتقال وجه بین حساب‌ها (چه داخل یک بانک و چه بین بانکی) به مدت زمان فرآیند انتقال وجه و هزینه‌ی کارمزد انتقال وجه توجه کنید. به طور کلی برای انتقال وجه بین حساب‌ها (چه داخل یک بانک و چه بین بانکی) اگر صاحب حساب مقصد شماره تلفن یا ایمیل خود را با حساب خود مرتبط کند شما نیازی به دانستن جزییات حساب بانکی وی نخواهید داشت و همان شماره تلفن یا ایمیل برای انتقال وجه کافی است. از روش‌های دیگر انتقال وجه می‌توان از Paypal نیز نام برد. گزینه دیگر استفاده از نرم افزار Square Cash می‌باشد که ظاهراً نرم افزار امنی جهت تبادلات مالی است. دو طرف حساب باید این نرم افزار را نصب کرده و به حساب بانکی خویش متصل سازند. لطفاً قبل از استفاده خودتان در مورد امنیت و ضریب اطمینان این نرم افزار و یا هر نرم افزار مالی دیگر شخصاً تحقیق نمایید. برای سیستم عامل اندروید می‌توانید آنرا از اینجا و برای سیستم اپل از اینجا دانلود نمایید.

سیستم Zelle تقریباً معادل سیستم شتاب در ایران به شما این امکان را می‌دهد که با استفاده از شماره تلفن یا ایمیل مخاطبین شما، به حساب آنها (حتی در بانکی متفاوت داخل آمریکا) و بدون هزینه نقل و انتقال پولی انجام دهید. در این سیستم شما نیازی به دانستن شماره حساب مقصد ندارید و تنها باید شماره تلفن یا ایمیلی که به آن حساب مرتبط هست رو بدانید. نرم افزارهای دیگری مثل Venmo هم هستند. هر کدام از این نرم افزارها مزیت ها و معایب خودشان را دارند.

در هر کدام از بانک‌ها دو حساب جاری (Checking) و پس‌انداز (Saving) به شما پیشنهاد خواهد شد. همان‌طور که از نامشان پیداست، Checking حساب کاری شماست که مبلغ چک‌هایتان از آن کسر شده و حقوق شما از طریق دانشگاه به آن واریز می‌شود. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، نامه‌ای که بانک به شما خواهد داد، حاوی اطلاعات حساب Checking شماست که باید به HR تحویل دهید. Debit Card موقت متصل به حساب Checking تان موقع افتتاح حساب در بانک به شما تحویل داده خواهد شد و Debt Card دائمی که اسمتان بر روی آن حک شده است به آدرس پستی‌تان ارسال می‌شود. همچنین با پرداخت مبلغی حدود 10 دلار می‌توانید دسته چک مرتبط با حساب جاری خود را دریافت نمایید. در هنگام افتتاح حساب به مبلغ هزینه‌های حفظ حساب (monthly maintenance fee) و شرایط نپرداختن آن توجه کنید. مثلاً حساب بانک آو آمریکا در حدود ۵ دلار ماهانه برای حفظ حساب از موجودی شما کسر می‌کند که می‌توانید سیستم حقوق ماهانه‌ی خود را با این حساب تنظیم کنید (direct deposit) تا هر ماه به مبلغ حداقل ۲۵۰ دلار به این حساب واریز شود، و یا حداقل ۱۵۰۰ دلار طی کل ماه در حساب‌تان باشد.

حساب Saving شما هم در حقیقت حساب پس‌انداز شماست. برخلاف ایران سود بانکی که به سپرده شما تعلق می‌گیرد، بسیار ناچیز است. بنابراین انتظار سود چندانی از سپرده‌تان در این حساب نداشته باشید (حدود یک سنت به ازای هزار دلار در سال). در حقیقت ماهیت این حساب شبیه به قلکی است که سپرده جاریتان را از پس‌اندازتان جدا می‌کند. در موقع افتتاح حساب از شما در مورد اتصال (Bridge) حساب‌هایتان (Checking و Saving) سوال پرسیده خواهد شد. در صورت اتصال این حساب‌ها در حالتی که مبلغ چک شما از سپرده موجود در حساب Checking بیشتر باشد (Overdraft)، باقی مانده مبلغ چک بطور خودکار از حساب Saving شما برداشت خواهد شد. اصولاً اتصال حساب‌ها پیشنهاد نمی‌شود. چرا اینکه در موارد نادر اگر کارت Debit شما به هر دلیلی گم شده و مورد سوء استفاده قرار گیرد، تنها سپرده Checking شما در دسترس خواهد بود. ماجرای هزینه‌های حفظ حساب در مورد سیوینگ هم صادق است؛ در مورد بانک آو آمریکا، شما باید حداقل ۳۰۰ دلار در حساب سیوینگ خود داشته باشید تا بتوانید از پرداخت نگهداری حساب معاف شوید. اصولاً افتتاح حساب سیوینگ توصیه نمی‌شود.

علاوه بر Debit Card شما می‌توانید، از Credit Card هم برای خریدهای روزمره استفاده کنید، که شامل مزایایی نیز خواهد بود. از جمله آن برگشت درصدی از خرید ماهیانه‌تان به حسابتان می‌باشد. این درصد در موسسات مختلف متفاوت است ولی حدوداً ۱ تا ۵ درصد می‌باشد. Credit Card نوعی از امکانات بانکی است که در ایران قابل دسترسی نمی‌باشد. در حقیقت موسسات ارائه‌کننده Credit Card ماهیانه یک سقف مالی (Credit Line) بر اساس سابقه مالیاتان به شما اختصاص می‌دهند، که تا آن سقف شما مجاز به خرج کردن از آن بوده و در آخر ماه باید قسمتی یا کل آن را به آن موسسه باز گردانید. از آنجایی که قبل از افتتاح حسابتان هیچ سابقه مالی از شما در آمریکا موجود نیست، بنابراین پیشنهاد می‌شود پس از افتتاح اولین حساب تا حداقل دو ماه از اقدام برای درخواست Credit Card خودداری نمایید. در صورت درخواست آنی Credit Card درخواست شما برای دریافت

Unsecured Credit Card که نوع متداول آن می‌باشد احتمالاً رد شده و به شما Secured Credit Card تعلق خواهد گرفت. در این حالت شما موظفید سقف مالی مذکور را تا مدتی (معمولاً ۶ ماه) خودتان در بانک سپرده (Deposit) بگذارید. پس از این مدت ضمن داشتن سابقه مناسب می‌توانید درخواست Secured Credit Card نمایید.

از آنجا که سابقه مالیاتان تعیین کننده موارد بسیاری از جمله Credit Line، سود (APR) قسط ماهیانه (در صورت اخذ وام) و غیره می‌باشد، بنابراین حفظ و بهبود این سابقه بسیار مهم است. پرداخت به موقع (قبل از Due Date) تراز ماهیانه، تعداد Credit Card های فعال، اخذ وام و پرداخت به موقع اقساط ماهیانه و بسیاری از عوامل دیگر موارد تعیین کننده در ارتقاء سابقه مالیاتان هستند. قابل به ذکر است که ۶ ماه پس از افتتاح اولین حساب بانکی‌تان در آمریکا، برای اولین بار سابقه مالی شما بررسی و از طریق Credit Score تان قابل مشاهده می‌باشد. Credit Score از طریق چندین موسسه مالی بررسی شده و از طریق سایت حساب‌های اعتباری یا [CreditKarma.com](http://CreditKarma.com) به صورت رایگان قابل دسترسی می‌باشد.

مؤسسات مالی مختلف شرایط متفاوتی برای اعطای کردیت کارت دارند. نمونه ای از موسساتی که نسبتاً راحت به شما اعتبار خواهند داد مؤسسات Discover و Capital One هستند. بسته به شرایط و اوضاع ممکن است شرایط متفاوت باشد و در زمانی که شما قصد افتتاح حساب دارید موسسه دیگری رفتار بهتری با افراد مشابه شما داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود قبل از درخواست حساب اعتباری با دانشجویان قبلی کمی مشورت کنید و از تجارب آنها استفاده کنید. هر چه زودتر حساب باز کنید به نفع شماست. آینده شما در آمریکا برای خریدهای بزرگ مثل خرید منزل بسیار به سابقه خوب مالی شما وابسته است. هر چه نمره اعتباری بالاتری داشته باشید سود وام دریافتی شما کمتر خواهد بود. پس به فکر آینده باشید.

در ضمن اکثر مؤسسات در صورت معرفی شخص جدید برای افتتاح حساب جدید مبلغی را به عنوان پورسانت به معرف و گاهی به دو طرف حساب پرداخت می‌کنند. مثلاً Discover در صورت تایید حساب شما به شما و معرف تان نفری ۵۰ دلار پورسانت پرداخت می‌کند. پس بهتر است قبل از اقدام به درخواست حساب جدید با دوستان مشورت کنید.

## 3-2 خرید خط و گوشی موبایل

در کشور آمریکا شرکت‌های مختلفی سرویس‌های تلفن همراه (Cell Phone) را ارائه می‌دهند به آنها ها کریئر (carrier) می‌گویند. قیمت و کیفیت خدمات این شرکت‌ها متفاوت است و بسته به میزان مبلغی که مایلید هزینه کنید، گزینه‌های مختلفی وجود دارد. ارائه دهندگان اصلی خدمات تلفن همراه در آمریکا عبارتند از T-Mobile، Verizon، AT&T و Sprint. Ultra mobile که عرضه کننده تلفن‌های پیش‌پرداخت شده (Prepaid) است، از دیگر گزینه‌های بسیار مقرون به صرفه برای تهیه تلفن همراه می‌باشد. یک موضوع اینکه اگر بصورت موقت از سیم کارت‌های اعتباری T-Mobile و یا AT&T استفاده می‌کنید توجه داشته باشید که فرقی بین دو طرف تماس وجود ندارد و برای هر تماسی شما شارژ می‌شود: چه شما تماس بگیرید چه با شما تماس بگیرند، حتی میسکال هم هزینه‌بر است. این قانون در مورد پیامک نیز صادق است. مگر اینکه سرویس نامحدود داشته باشید.

آیا گوشی‌های مورد استفاده در ایران در آمریکا نیز قابل استفاده هستند؟ با توجه به تجربه بسیاری از دوستان در صورت داشتن گوشی تلفن همراه در ایران، بهترین تصمیم، آوردن آن به آمریکا است. حتماً قبل از این تصمیم از سایت [www.gsmarena.com](http://www.gsmarena.com) و یا از دفترچه راهنمای گوشی، مشخصات گوشی خود شامل تکنولوژی و

فرکانسی که پشتیبانی می‌شود را بیابید. سپس به این صفحه رفته و با فرکانس‌ها و تکنولوژی‌هایی که توسط اپراتورهای آمریکایی ارائه می‌شود مقایسه نمایید. لازم به ذکر است بعضی از اپراتورها خدمات خود را بدون سیم کارت و فقط با گوشی‌های مخصوص خود ارائه می‌دهند.

مشخصات سیم کارت و اکانت خود را در جایی حفظ نمایید. در صورت تغییر اپراتور شما قادر خواهید بود با استفاده از این مشخصات شماره تلفن قبلی خود را حفظ نمایید. به این عمل port in گفته می‌شود.

### 3-3 گوشی تلفن همراه در آمریکا

شما می‌توانید از طریق شرکت‌های سازنده‌ی تلفن همراه مثل اپل یا سامسونگ گوشی‌های خود را تهیه کنید. به عنوان مثال گوشی آیفون از فروشگاه اپل و یا از طریق شرکت T-Mobile قابل خریداری می‌باشد ولی دانشجویان تازه وارد به دلیل نداشتن credit history باید به صورت نقد و یکجا هزینه کل گوشی را پرداخت کنند.

### 3-4 سرویس‌های تلفن همراه در آمریکا

اغلب دانشجویان مایلند که هزینه‌های خود را به حداقل برسانند تا بتوانند با حقوق دانشجویی زندگی مناسبی داشته باشند. در صورتی که شما هم جزو این افراد هستید می‌توانید با به همراه آوردن گوشی تلفن همراه خود از ایران، تنها با پرداخت ماهیانه حدود ۲۰ دلار از Ultra mobile سرویسی بگیرید که شامل مکالمه و اس ام اس نامحدود و ۱۰۰ مگابایت اینترنت با کیفیت 4G می‌باشد. اگر قصد تهیه پلن پیش پرداختی را دارید این سایت هم می‌تواند برای شروع تحقیق و انتخاب اپراتور مناسب بسیار مفید باشد.

گزینه دیگر برای کاهش هزینه در استفاده از سرویس تلفن همراه و خرید خط، تشکیل یک گروه و بستن قرار دارد به صورت دست جمعی است (Family plan). تنها مزیت این روش به روش اول امکان تهیه سرویس تلفن همراه با حجم بالاتر اینترنت می‌باشد. T-Mobile و At&t دو شرکتی هستند که اکثر دانشجویان دانشگاه اکلاهما با آن‌ها قرارداد دارند. همیشه چشم به آفرها داشته باشید و حتما قبل از انتخاب جستجو و تحقیق کنید. در برخی از مناسبت‌ها سرویس‌هایی با شرایط و قیمت‌های مناسب قابل دسترس هستند. گاهی شما می‌توانید با انتخاب یک اپراتور خاص در زمان خاص گوشی تلفن را مجانی و یا با تخفیف مناسبی دریافت کنید. به عنوان مثال شرکت Straight Talk و کریکت (Cricket) همیشه گزینه‌هایی برای شما دارد ولی حتما به شرایط قرارداد و نوع گوشی توجه کنید.

همانطور که قبلاً گفته شد قبل از انتخاب پلن و بستن قرارداد حتما جستجو و تحقیق کنید. بسته به زمان و شرایط پیشنهادات متفاوت و متنوعی ممکن است وجود داشته باشند. به عنوان مثال از این سایت، این سایت و یا این سایت می‌توانید کمک بگیرید.

### T-Mobile 3-4-1

هزینه گوشی تلفن همراه در این شرکت، معادل با هزینه‌ی گوشی تلفن همراه بدون قفل و عرضه شده در شرکت‌های سازنده گوشی تلفن همراه می‌باشد. در صورت داشتن گوشی تلفن همراه، تهیه سرویس تلفن همراه از طریق انعقاد قرارداد به صورت گروهی با این شرکت بسیار مقرون به صرفه می‌باشد. به عنوان مثال می‌توانید گروهی با ۱۲ نفر به نام T-Mobile One تشکیل داده و با پرداخت ماهیانه نفری حدوداً ۳۰ دلار سرویسی بگیرید که شامل مکالمه و اس ام اس و اینترنت نامحدود با کیفیت LTE است. در صورت مصرف کمتر از ۲ گیگ اینترنت در ماه مبلغ ۱۰ دلار با عنوان Kick Back به شما برگردانده می‌شود. یک اکانت رایگان Netflix هم همراه این سرویس



هست. در ضمن این شرکت برای کارمندان و دانشجویان دانشگاه اکلاهما تخفیف هم در نظر می‌گیرد که از اینجا در دسترس است.

#### At&t 3-4-2

نوع قرارداد این شرکت با T-Mobile کمی متفاوت است. برای جزییات بیشتر به وبسایت‌شان مراجعه کنید. از آنجاییکه در بدو ورود مکن است امکان تشکیل گروه جدید و یا پیدا کردن جای خالی در گروه سایر دوستان مستقر در امریکا وجود نداشته باشد. گزینه استفاده از Ultra mobile گزینه منطقی تری برای ماه‌های ابتدایی حضور شما در امریکا به نظر می‌رسد.

#### 3-5 اخذ گواهینامه رانندگی

برای رانندگی وسیله‌ی نقلیه در اکلاهما، شما موظف به داشتن گواهینامه رانندگی معتبر هستید. گواهینامه‌ی بین‌المللی نیازی نیست و طبق قوانین اکلاهما شما می‌توانید با گواهینامه‌ی کشور خودتان پشت فرمان بنشینید. انتظار نداشته باشید اگر گیر پلیس افتادید، گواهینامه‌ی ایران را قبول نکنند. همین‌طور شرکت‌های بیمه گذرانمه‌ی ایرانی را قبول ندارند. پس بهتر است امن باشید و هرچه سریعتر برای گواهینامه‌ی معتبر اکلاهما اقدام کنید. بعلاوه، گواهینامه‌ی اکلاهما بعنوان سند هویتی معتبر در سطح امریکا شناخته می‌شود.

چند سالی است بحث آی‌دی با امنیت بالا (Real ID) در کل امریکا مطرح است و اینکه گواهینامه‌ی صادر شده توسط اکلاهما پس از دهم اکتبر ۲۰۱۹ در سایر ایالت‌ها معتبر نخواهد بود و مثلاً برای سوار شدن به هواپیما شما مجبور هستید آی‌دی دیگری (مثلاً گذرانم) ارائه دهید. ایالت اکلاهما چندین سال است که برای تمدید این ددلاین به دادگاه فدرال امریکا درخواست می‌کند.

جهت اخذ گواهینامه شما دو مرحله در پیش دارید: اول امتحان کتبی (امتحان آیین نامه) و دوم امتحان رانندگی که (امتحان شهر). حتی اگر قصد خرید اتومبیل ندارید به شدت توصیه می‌شود که گواهینامه را اخذ نمایید. گواهینامه به عنوان یک مدرک بسیار معتبر تقریباً در همه موارد (به جز موارد خاص) به جای پاسپورت مورد قبول می‌باشد. در ضمن سابقه رانندگی یا همان اولین تاریخی که شما گواهینامه آمریکایی خود را دریافت کرده اید در مبلغ بیمه اتومبیل شما تاثیرگذار خواهد بود.

همچنین می‌توانید سابقه رانندگی در ایران را نیز در هنگام گرفتن بیمه در قرارداد ذکر کنید. در بیشتر مواقع بدون نیاز به هیچ گونه مدرکی ادعای شما برای سال‌های داشتن گواهینامه در ایران پذیرفته می‌شود.

#### 3-5-1 3 امتحان کتبی

برای امتحان کتبی شما می‌توانید صبح زود (قبل از ساعت ۷) به محل امتحان بروید و در صف طولانی منتظر بایستید و اگر نوبت به شما رسید امتحان بدهید و اینکه قبلاً روز و ساعت امتحان را از اینجا رزرو کنید. هزینه‌ی وقت آنلاین \$3.75 است. پس از ورود به سایت Learner Permit را انتخاب نمایید. پس از انتخاب شهر، روز و ساعت امتحان شما باید مشخصات شخصی خود را مطابق با پاسپورت تکمیل نمایید. هزینه امتحان 37.5 دلار می‌باشد. آدرس محل امتحان 430 N Berry Rd, Norman, OK 73069 می‌باشد که اتوبوس‌های خط ۱۰ نزدیک آن ایستگاه دارند. در صورت قبولی در این آزمون می‌توانید از یک روز تا یک ماه بعد از آن در آزمون Driving Test شرکت کنید، دقت کنید که تا در آزمون اول قبول نشوید نمی‌توانید در آزمون رانندگی شرکت کنید هرچند سیستم وقت‌گیری این مسئله را در نظر نمی‌گیرد.

هنگام مراجعه حتما مدارک زیر را همراه داشته باشید. در صورت همراه نداشتن هر کدام از این مدارک وقت شما باطل شده و شما باید دوباره فرآیند نوبت گرفتن را تکرار نمایید.

- Passport
- I-20
- I-94
- OU ID
- Social security card (اگر این مدرک را هنوز دریافت نکرده اید با اداره SSA تماس بگیرید تا راهنمایی شوید)

قبل از شروع امتحان از شما معاینه چشم به عمل می‌آید، پس اگر عینکی هستید عینک فراموش نشود. از شما عکس گرفته می‌شود ولی این عکس موقتی هست و عکس روی گواهینامه بعدا از شما گرفته می‌شود. امتحان شامل ۲۰ سوال است که حداقل باید به ۱۵ سوال جواب درست بدهید. دو سری سوال که معمول ترین سوالات امتحان بوده جمع آوری شده و اکثر سوالات امتحان از بین این سوالات است. اما خواندن Driver's Manual هم نکات خوبی درباره قوانین و برخی اصطلاحات رانندگی در آمریکا در اختیارتان می‌گذارد که در Driver Test هم به کارتان می‌آید. با خواندن نمونه سوالات مشکلی در گذراندن امتحان نخواهید داشت با این حال به شدت توصیه می‌شود تا آیین نامه را به طور کامل مطالعه نمایید. هر ایالت قوانین مختص به خود را دارد. آیین نامه رانندگی ایالت اکلاهما را به طور رایگان می‌توانید از [اینجا](#) دانلود کنید.

بعد از قبولی در این آزمون یک کد می‌گیرید که اجازه می‌دهد در Driving Test شرکت کنید. در اینجا شما دو انتخاب دارید: اینکه learner permit را دریافت کنید که در واقع نامه ایست که به شما اجازه می‌دهد مدت یک ماه در حضور شخص دیگری برای تمرین رانندگی کنید، اگر قبلا رانندگی کرده اید و نیازی به تمرین ندارید گرفتن آن لزومی ندارد و هزینه آن حدود ۲۰ دلار است. در این حالت تا یک ماه نمی‌توانید امتحان رانندگی بدهید. حالت دوم این است که learner permit را دریافت نکنید که در این حالت اجازه رانندگی ندارید ولی می‌توانید امتحان رانندگی را حتی فردای آن روز بدهید.

## 2-5-3 امتحان رانندگی

برای این مرحله نیز دوباره مانند امتحان کتبی می‌توانید زمان مناسب امتحان را [آنلاین](#) رزرو نمایید. منتها این بار به جای Learner Permit گزینه Drive Test را انتخاب کنید و سایر مراحل را تکرار نمایید. زمانی که می‌خواهید برای Driving Test وقت رزرو کنید plate number یا شماره پلاک ماشینی که می‌خواهید با آن امتحان بدهید را لازم می‌شود، اما اجباری در اینکه حتما با همان اتومبیل امتحان بدهید وجود ندارد. در اینجا برخلاف ایران، اتومبیل لازم برای امتحان رانندگی را باید خودتان تهیه نمایید. اتومبیل مزبور باید از لحاظ فنی سالم و بیمه باشد. لطفا مدارک زیر را حتما همراه داشته باشید:

- Passport
- I-20
- I-94
- OU ID
- Social security card



- بیمه نامه ماشین
- شماره ای که بعد از گذراندن تست قبلی دریافت کردید.

در روز آزمون حداقل ۱۵ دقیقه قبل از وقتی که رزرو کرده اید به محل آزمون مراجعه کنید و در صف بایستید. بد نیست که قدتان را به فوت و اینچ و وزنتان را به پوند بدانید. هرچند اگر به متر و کیلوگرم هم بگویید خودشان تبدیل می کنند. برای هر بار مراجعه به Oklahoma Department of Public Safety باید دو مدرک شناسایی که معمولاً پاسپورت و SSN است را همراه داشته باشید و چون ویزای دانشجویی دارید بایستی نامه های I-20 و I-94 هم حتماً همراه تان باشد.

بعد از چک کردن مدارک افسر ممتحن همراه شما به سمت اتومبیل خواهد آمد. وی قبل از سوار شدن از شما درخواست می کند ماشین را روشن کنید و بعد از تست بوق، راهنماهای عقب و جلو و چراغ ترمز سوار ماشین می شود. بنابراین حتما قبل از رفتن به محل امتحان مطمئن شوید که اتومبیل مشکلی نداشته باشد. افسر توضیحات اولیه مختصری به شما می دهد و سپس شما حرکت می کنید. مهم ترین مواردی که از شما خواسته می شود به قرار زیر هستند:

- پارک دوبل: موقع خارج شدن از پارک، راهنما و چک کردن نقطه کور فراموش نشود.
- پارک معمولی: (شرایط مختلف سراسیبی و سربالایی.
- تابلوی ایست: حتما توقف کامل، بعد حرکت.
- لاین عوض کردن: راهنما و مهم تر از همه چک کردن نقطه کور ماشین.
- دنده عقب: مسیر مستقیم.

توجه داشته باشید علاوه بر علایم راهنمایی رانندگی که تفاوت فاحشی با علایم ایران دارد، برخی از جزییات در اینجا بسیار مهم هستند که حتما در هنگام امتحان و حتی پس از آن و هنگام رانندگی باید رعایت کنید:

- در صورت مشاهده ماشین های پلیس، آمبولانس و ... که آژیرکشان در حال حرکت هستند و یا اتوبوس مدرسه ای دیدید که ایستاده و فلاشر آن روشن است، به انتها الیه سمت راست رفته و توقف کنید حتی اگر در آنسوی خیابان باشند.
- گردش به راست در چراغ قرمز مجاز است به شرط توقف کامل و بعد حرکت با احتیاط فراوان.
- در بعضی چهار راه ها گردش به راست چراغ مجزا دارد، پس حرکت نکنید و منتظر سبز شدنش باشید
- در بعضی چهار راه ها تابلویی هست که اجازه گردش به راست در چراغ قرمز را نمی دهد، به آنها توجه کنید.
- تابلوهای ایست بسیار مهم هستند و پلیس نسبت به رعایت آن بسیار حساس.

بد نیست روز قبل در آن حوالی رانندگی کنید تا به محل و سرعت مجاز آنجا آشنا شوید. بعد از قبولی افسر یک برگه سفید به شما می دهد که با آن به Tag Agency (جایی شبیه پلیس +۱۰) ایران می روید. در آنجا از شما عکس می گیرند و هزینه ای حدود ۴۰ دلار می پردازید و همان روز گواهینامه را تحویل می گیرید. نزدیکترین Tag Agency به Oklahoma Department of Public Safety پشت فروشگاه Sprouts در آدرس 443 W Gray St. Norman, OK 73069 قرار دارد. لیست Tag Agency های شهر نورمن را در اینجا می توانید مشاهده کنید.

### 3-5-3 تمدید گواهینامه

تاریخ اعتبار گواهینامه به تاریخ اعتبار گذرنامه، یا فرم I-20 شما محدود است. یعنی هرکدام زودتر منقضی می‌شوند. بعد از تمدید هرکدام، باید درخواست صدور تمدید گواهینامه بدهید. برای تمدید گواهینامه، باید مدارک به روز شده ی زیر را به DPS ارائه دهید. عینا مطابق روال اخذ گواهینامه، باید وقت بگیرید، کلیه ی مدارکی را که برای گرفتن گواهینامه ارائه کردید، به همراه به روزترین فرم آی ۹۴ ارائه دهید. دقت کنید که در صورت تمدید این مدارک، فرم های قدیمی و جدید را با خود همراه داشته باشید. بعد از بررسی مدارک و تأیید مسئول مربوطه شما به تگ ایجنسی ارجاع داده می شوید تا هزینه ی گواهینامه ی جدید راپردازید و همانجا آن را دریافت کنید. هزینه های مربوطه در تگ ایجنسی باید به طور نقد یا با چک پرداخت شود. در صورت استفاده از کارت اعتباری درصدی کارمزد اضافه می شود.

### 3-6 مراکز خرید و فروشگاه های شهر

همه ی فروشگاه های امریکا دارای پلن ممبرشیپ هستند که به اعضایشان تخفیف ها و خدمات خاصی ارائه دهند. آفرهای تشویقی فروشگاه ها در زمان های مختلف متفاوتند و همیشگی نیستند. می توانید پای صندوق از جزییات عضویت اطلاعات لازم را بپرسید. توجه داشته باشید که برخی از ممبرشیپ های فروشگاه های به معنی اپلای کردن برای کارت اعتباری آن فروشگاه است و این به معنی تأثیر بر کردیت اسکورتان است. همین طور با گرفتن کردیت کارت یک فروشگاه ممکن است تخفیف هایی در آینده یا در همان زمان درخواست عضویت شامل حالتان بشود. مثلا زمانی با درخواست کارت اعتباری فروشگاه والمات و خرید بالای صد دلار، می توانستید ۴۰ دلار تخفیف بگیرید. بعضی وقت ها هم با دادن اطلاعات اولیه مثل نام و شماره تماس و یا ایمیل، می توانید ممبر شوید و تخفیف هایی پای صندوق بگیرید و از کوپن ها و تخفیف های فروشگاه های در آینده مطلع شوید. همانطوری که بدیهی است، باید انتظار دریافت ایمیل و تماس های مارکتینگ را هم داشته باشید.

جهت خرید پوشاک و لوازم منزل می توانید به مراکز خرید و فروشگاههای زیر مراجعه کنید:

#### Sooner Mall 3-6-1

این محل بزرگترین مرکز خرید نورمن می باشد که در آدرس 3301 W Main St, Norman, OK 73072 واقع شده است و شما می توانید برند های متفاوتی از پوشاک را از اینجا تهیه کنید.

#### Academy 3-6-2

این فروشگاه در آدرس University Town Center, 2010 NW 24th Avenue, Norman, OK 73069 واقع است که در این فروشگاه شما می توانید برای خرید برند های متفاوت پوشاک ورزشی و وسایل ورزشی به آن مراجعه نمایید.

#### Ross Dress for Less 3-6-3

یکی از محبوب ترین فروشگاه های نورمن در بین دانشجویان ایرانی است که در آدرس 640 Ed Noble Parkway, Parkway Plaza Shopping Center, Norman, OK 73072 واقع شده است. در این فروشگاه می توان پوشاک و لوازم منزل را با قیمتی نازل یافت. اجناس در این فروشگاه با قیمت پایین تری نسبت به قیمت اصلی شون عرضه می شوند ولی متاسفانه حق انتخاب زیادی ندارند.

#### **DSW Designer Shoe Warehouse 3-6-4**

این فروشگاه برای خرید کیف و کفش می‌باشد و آدرس آن University Town Center, 2020 24th Ave NW, Norman, OK 73069 است.

#### **Penn Square Mall 3-6-5**

در این مرکز خرید شما می‌توانید برند های متفاوتی برای خرید پوشاک تهیه کنید. این مرکز خرید در شهر اکلاه‌ماسیتی به آدرس 1901 Northwest Expy, Oklahoma City, OK 73118 واقع شده است.

#### **Outlet Shoppes at Oklahoma City 3-6-6**

مراکز خرید با نام اوتلت شامل برند های مختلف با قیمت های پایین تر هستند. آدرس آن نیز 7624 W Reno Ave #380, Oklahoma City, OK 73127 می‌باشد.

#### **3-6-7 فروشگاه های ایرانی**

برای دسترسی به کالا های ایرانی باید به شهر اکلاه‌ماسیتی مراجعه کنید. در مراکز زیر کالا های ایرانی موجود است:

##### **1. ole town gyros norman ok**

Address: 402 E Main St, Norman, OK 73071

##### **2. Travel by taste (Abadan)**

Address: 4818 N MacArthur Blvd, Warr Acres, OK 73122

صاحبان این مغازه ایرانی هستند و انواع مرباجات، ادویه جات، آجیل، مواد لبنی، شیرینی از جمله زولبیا و بامیه، سبزیجات خشک شده، صیفی جات مانند باقلا منجمد شده ، زرشک، گلاب و غیره را می‌توانید خریداری کنید.

##### **3. Mediterranean Imports and Deli (Hatef)**

Address: 5620 N May Ave, Oklahoma City, OK 73112

در این مغازه نیز می‌توانید انواع مرباجات، ادویه جات، آجیل، مواد لبنی، شیرینی و نان از جمله نان سنگگ را تهیه کنید. در اینجا بعضی از سبزیجات تازه و میوه جات فصلی از جمله لیمو شیرین، گوجه سبز، پسته تازه نیز ارائه می‌شوند.

##### **4. Halal mart**

Address: 718 NW 50th Street, Oklahoma City, OK 73112

گوشت حلال و تازه، کله، مغز و پاچه گوسفند در این مکان به فروش می‌رسد. همچنین بعضی از ادویه جات نیز موجود است.

## 5. Super Cao Nguyen

Address: 2668 N Military Ave, Oklahoma City, OK 73106

انواع سبزیجات تازه از جمله شنبلیله، سبزیجات خشک شده، ادویه جات، مواد لبنی و غیره در این مکان به فروش می‌رسد.

اگر به شهر دالاس مراجعه کردید تقریباً اکثر اقلام ایرانی را می‌توانید از مغازه های زیر خریداری کنید.

### 1. Shahrzad Mediterranean Market And Grill

Address: 970 N Coit Rd, Ste 3025, Richardson, TX 75080

### 2. Sara's Market & Bakery

Address: 750 Sherman St, Richardson, TX 75081

برای خرید آنلاین مواد غذایی ایرانی، می‌توانید از وبسایت های صف و کالامالا استفاده کنید.

## 3-7 خرید لوازم منزل

به طور کلی برای خرید وسایل بزرگی مثل تخت، دراور، مبل، و ... به صورت حضوری، احتیاج به truck خواهید داشت تا بتوانید وسایل تان را به محل سکونت تان منتقل کنید. اگر نمی‌توانید از دوستان و آشنایان چنین وانتی (تراک) قرض بگیرید، می‌توانید از مرکزی به نام UHAUL کرایه کنید. مسئولیت راندن و بیمه کردن یوهای با خودتان است و نیازمند گواهینامه‌ی رانندگی و کردیت کارت است.

جهت خرید لوازم منزل دو گزینه در پیش رو دارید: خرید وسایل نو؛ و یا خرید لوازم دست دوم. جهت خرید وسایل نو می‌توانید به فروشگاه های مختلف مانند Walmart, Target, Kohls و یا وبسایت های آنلاین مانند ebay, Amazon, Ikea مراجعه کنید. جهت خرید تخت و تشک و مبلمان می‌توان از فروشگاه Mathis Brothers و Ashley نام برد. این فروشگاه ها معمولاً در اوکلاهاماسیتی هستند و برای ارسال به محل سکونت تان باید از هزینه‌های انتقال یا رایگان بودن آنها کسب اطلاع کرد. لازم به ذکر است که این فروشگاه‌ها دارای بخشی هستند به نام as is که در این بخش ها ممکن است اجناسی که در show room اصلی اسیب جدی و یا جزیی دیده اند و یا اگر آخرین تکه از محصول باشند را با قیمت ارزان تر می فروشند. البته این قسمت ها را باید به طور مستمر سر بزنید تا محصول باب دندانی با قیمت مناسبی پیدا کنید.

بهترین زمان برای خرید لوازم دست دوم آخر هر ترم هست. برای پیدا کردن لوازم دست دوم گزینه های بیشتری دارید. گزینه هایی مانند حراج وسایل دانشگاه که ترمی یک بار انجام می‌شود. از طریق این وبسایت می‌توانید از حراج دانشگاه با خبر شوید. در این حراجی می‌توانید وسایلی مانند میز، صندلی، میز ناهارخوری و قفسه پیدا کنید. توجه کنید که مسئولیت جابه جایی با خود شما می‌باشد و برای پرداخت پول نقد همراه داشته باشید. معمولاً می‌توانید با چند نفر از دیگر دوستان تازه ورودی در اجاره ی یوهای شریک شوید، و از دوستان قدیمی برای راندن آن درخواست کمک کنید.

Craigslist گزینه دیگری است که ممکن است به کار شما بیاید. در این وبسایت شما از صاحب اصلی خرید می‌کنید. توجه کنید که معمولاً مسئولیت جابه جایی با خود شما می‌باشد که گاهی اوقات قابل مذاکره می‌باشد. همچنین گروه هایی در فیسبوک وجود دارند که توسط دانشجویان یا ساکنین محلی بدین منظور راه اندازی شده

اند. مثل گروه Free and for sale که مخصوص دانشجویان است. گروه های دیگری نیز مانند Garage Sale و OKC, Norman buy sale & trade, Norman area garage sale, Norman area yard sale و Norman/Moore garage sale نیز موجود می باشند. وسایل موجود در گروه های ذکر شد توسط ساکنین اکلاهما به فروش می رسند. همیشه در خرید و فروش وسایل حواس تان به کلاهپدارها باشد.

دانشجویان چینی از طریق ایمیل انجمن دانشجویان چینی و به زبان چینی اجناس خود را به فروش می رسانند. اگر دوست و یا همکار چینی داشته باشید می توانید از آن ها در این باره اطلاعات بیشتری بگیرید.

### 3-8 خرید ماشین

برای خرید ماشین می توانید از بنگاه (Dealer) و یا شخص فروشنده مستقیماً اقدام کنید. مسلماً خرید از بنگاه قیمت بالاتر ولی سختی کمتری دارد. ماشین های دست دوم را می توانید در سایت هایی مانند craigslist و یا truecar پیدا کنید. وام گرفتن از OU هم گزینه مناسبی می باشد که با سود کمتر از بانک تمام یا قسمتی از پول ماشین را وام می دهد. در عوض سند ماشین تا زمان تسویه وام نزد آنها می ماند و شما ملزم می شوید ماشین را بیمه کامل کنید.

با دانستن مشخصات اتومبیل موردنظر با استفاده از این سایت می توانید قیمت تخمینی ماشین را چک کنید، این قیمت برای یک ماشین نرمال بدون تصادف و غیره محاسبه می شود. سایت هایی مثل Car Fax یا Auto Check هم سوابق ماشین را به شما می دهند که البته بایستی اکانت آنها را خریداری کنید. اکانت ۶۰ روزه Car Fax ۵۴ دلار است.

توصیه می شود به جای پول نقد چک پرداخت کنید تا مدرکی برای پرداخت پول داشته باشید. در حضور شخصی به نام Notary که در واقع شاهد رسمی است پول را پرداخت نمایید تا طرفین قرارداد و شاهد امضا کنند. در بانک ها یا سایر دفاتر رسمی می توانید Notary را بیابید. سپس شما سند ماشین را تحویل گرفته به Tag Agency می روید و سایر کارها را انجام می دهید. بنا به قیمتی که برای ماشین پرداخته اید مالیات را محاسبه می کنند، حساب این مبلغ را هم در هزینه هایتان داشته باشید. سند ماشین (Title) برای شما پست می شود.

اولین کار پس از خرید ماشین تهیه بیمه است زیرا در واقع بدون بیمه شما اجازه رانندگی ندارید. در آمریکا بیمه به نام شخص صادر می شود و نه ماشین. بد نیست قبلاً در خصوص بیمه تحقیق کرده باشید که بعد از خرید با یک تماس تلفنی بیمه را خریده و بتوانید با آن رانندگی کنید.

خیلی معمول است که از شهر دالاس ماشین خریداری می کنند چون هم تعداد و تنوع بیشتر و هم قیمت مناسب تری دارد. چون شما ساکن ایالت اکلاهما هستید بایستی پلاک این ایالت را داشته باشید، یعنی در صورت خرید ماشین از ایالت دیگر بایستی مسیر بین دو ایالت را بدون پلاک رانندگی کنید. بنگاه ها این مشکل را با دادن پلاک موقت حل کرده اند ولی در صورتیکه ماشین را از شخص می خرید در خصوص قوانین آن تحقیق کنید.

### 3-9 بهداشت و درمان در نورمن

#### 3-9-1 بیمه دانشجویی

تمامی دانشجویان خارجی به طور اجباری باید بیمه درمانی داشته باشند. این بیمه مجانی نیست و هزینه ای حدود ۵۰۰ دلار در هر ترم برای دانشجو در بردارد که روی حساب بورسار دانشجو شارژ می شود. دو نوع پلن

بیسیک و پیشرفته برای دانشجویان در دسترس است. اگر شما Graduate Assistant (GA) باشید هزینه بیمه شما برای پلن بیسیک توسط دانشگاه پرداخت می‌شود. اگر بخواهید از پلن پیشرفته استفاده کنید و یا همسر و فرزندان خود را به پلن بیمه بیسیک خود اضافه نمایید ما به تفاوت مبلغ را بایدپردازید. برای جزییات بیشتر می‌توانید به این لینک و این لینک، و یا این لینک مراجعه نمایید.

### 2-9-3 هزینه های درمانی

بیمه‌ی درمانی دانشجویان، هزینه‌های معاینات اولیه در مرکز درمانی دانشگاه (Goddard Health center) را پوشش می‌دهد. بیمه هرساله اجازه‌ی آزمایشات قند و چربی اولیه را برای چک آپ های سالانه می‌دهد. می‌توانید برای گرفتن وقت و مشاوره رایگان با پزشک به وبسایت مرکز درمانی مراجعه کنید. اگر وضعیت شما خطرناک است و سریعاً باید به پزشک مراجعه کنید، سریعاً با شماره‌ی ۹۱۱ تماس بگیرید. از تماس بی‌مورد با ۹۱۱ پرهیز کنید. درمان اورژانسی ممکن است بسیار پرهزینه باشد.

اگر در هر مرحله‌ای از درمان و تشخیص نیاز به ارجاع شما به متخصص باشد، باید حتماً از طریق این مرکز ارجاع شوید (Referral) تا هزینه‌های درمانی و ویزیت شما توسط متخصص را بیمه‌ی شما پوشش دهد. معمولاً بیمه‌های دانشجویی ۳۰۰ دلار هزینه از جیب دارند که در صورت نیاز به ارجاع به پزشک بیرون از دانشگاه باید خودتان پردازید. همین طور در موارد خاص نیاز به هزینه‌های درمانی، مجموعاً بیشتر از ۶۰۰۰ دلار مجبور نخواهید بود از جیب‌تان بدهید و بیشتر از آن را بیمه پوشش می‌دهد. مثلاً اگر هزینه‌های درمانی شما ۷۰۰ دلار شود، شما مجبور هستید ۳۰۰ دلار آن را خودتان بدهید، و بیمه طبق تعرفه‌هایش، هشتاد درصد از ۴۰۰ دلار باقیمانده را پوشش می‌دهد و بیست درصد باقیمانده از ۴۰۰ دلار را خودتان باید پردازید. یعنی از کل ۷۰۰ دلار، بیمه تنها ۳۲۰ دلار آن را می‌پردازد و شما ۳۸۰ دلار. اگر در شرایط خاصی مجبور باشید بیش از ۶۰۰۰ دلار از جیب‌تان پردازید، مابقی هزینه‌ها را صددرصد بیمه پوشش می‌دهد. امیدواریم کارتان به آنجا نکشد. در شرایط بسیار اضطراری که واقعاً امکان پرداخت ندارید می‌توانید از مددکاری بیمارستان و خیریه‌های مرتبط کمک بگیرید. آنها به چک کردن مدارکی که ارایه می‌کنید مانند حساب بانکی و غیره ممکن است قسمتی از هزینه یا تمام آن را پردازند یا برای‌تان تخفیف بگیرند.

### 3-9-3 دندان پزشکی

خدمات دندانپزشکی در آمریکا بسیار گران است. توصیه اولیه این است تا حد امکان قبل از رسیدن به آمریکا کلیه درمان‌های موردنیاز برای دندان‌هایتان را در ایران انجام دهید. بیمه معمولی دانشجویی نیز خدمات دندانپزشکی و عینک را پوشش نمی‌دهد. در صورت نیاز می‌توانید بیمه لازم را تهیه نمایید. با فعال کردن برخی بیمه‌های دندان، مثل دلتا دنتال (Delta Dental)، می‌توانید یک معاینه‌ی کلی رایگان، عکس دندان سرتاسری پنورامیک رایگان، و کلینینگ رایگان که در کلینیک‌های طرف قرارداد ارائه می‌شود بهره ببرید. برای برخی خدمات درمانی دندان مثل عصب کشی، روکش دندان، یا جراحی‌ها، باید حداقل شش ماه مشتری بیمه‌ی دندان باشید. برای جزییات بیشتر می‌توانید با منابع انسانی دانشگاه تماس بگیرید.

### 1-3-3 مسایل مالی

#### 1-1-3 مشاغل دانشجویی

جهت پیدا کردن کار در دانشگاه شما باید در طول آن ترم در دانشگاه ثبت نام کرده باشید. توجه داشته باشید که اگر ویزای F1 و پوزیشن TA یا RA دارید (با قرار 0.5) مجاز به کار نیستید. ویزای دانشجویی به شما اجازه‌ی ۲۰

ساعت کار در هفته را می دهد که با داشتن پوزیشن TA یا RA معمولاً شما آن ۲۰ ساعت را پر می کنید. در مورد اجازه ی کار با امور بین الملل دانشگاه هماهنگ کنید.

برای پیدا کردن و ثبت نام در مشاغل داخل دانشگاه به این لینک مراجعه نمایید. پس از ورود به این لینک شما باید ابتدا برای خود پروفایل بسازید. جهت انجام این کار بر روی Create/View Application کلیک کرده و External Applicants را انتخاب نمایید. سپس از طریق New User در این وبسایت ثبت نام کنید.

برای اطلاع از لیست کارهای دانشجویی داخل دانشگاه و شروع زمان استخدام به این لینک زیر مراجعه کنید. دقت کنید که گزینه OU Norman را برای جستجو انتخاب کنید. در شکل زیر یک نمونه کار در دانشگاه را مشاهده می کنید. اطلاعات مورد نیاز و شرایط هر کار را به صورت مختصر در زیر عنوان کار قرار داده می شود. در نظر داشته باشید که کار دانشجویی شما را از پرداخت شهریه معاف نمی کند. برای معاف شدن از پرداخت شهریه شما باید کار Graduate Assistantship داشته باشید.

Student Library Assistant I (ILL-FALL) - Job Number: 162306  
Location: United States-Oklahoma-Norman  
Organization: Library Administrative Serv  
Schedule: Part-time  
Salary Range: \$7.25/hr  
Posting Date: Jul 27, 2016

Apply

Save Job Share

شکل 3. نمونه کار دانشجویی

با کلیک بر روی کلمه Apply شما وارد پروسه اقدام برای این کار می شوید که شامل تکمیل مراحل ماندن مشخصات فردی، رزومه، تحصیلات و دیگر موارد مورد نیاز برای آن کار می باشد. دقت کنید که تا گزینه آخر که Review and Submit می باشید را رد نکرده باشید پروسه درخواست برای این کار تمام نشده است.

### CPT 3-1-2

Curricular Practical Training یا CPT مجوز کار خارج از دانشگاه هست که توسط دفتر ISS به دانشجویان بین المللی اعطا می شود و این اجازه را می دهد تا یک دوره کارآموزی را برای واحد کارآموزی و یا اتمام پروژه فوق لیسانس و دکترا بگذرانید. دانشجویان با ویزا F-1 و واجد شرایط میتوانند به محض ثبت نام در ترم تحصیلی که برای کارآموزی برنامه دارند، برای CPT اقدام کنند. برای مثال اگر شما برای ترم بهار برنامه دارید که به کارآموزی بروید، به محض ثبت نام به عنوان دانشجو تمام وقت در دانشگاه میتوانید برای CPT اقدام کنید. آخرین مهلت برای درخواست CPT برابر با مهلت Add/ Drop برای هر ترم است. برای پیدا کردن این تاریخ به تقویم تحصیلی دانشگاه مراجعه کنید.

قبل از درخواست CPT دانشجو باید ورکشاپ اجباری را تکمیل کند. برای دریافت این ورکشاپ مراحل زیر را طی کنید:

۱- ورود به [canvas.ou.edu](http://canvas.ou.edu)

۲- بر روی قسمت درس ها در سمت چپ صفحه کلیک کنید.

۳- روی تمام درس ها کلیک کنید.

۴- روی مرور سایر دوره ها در بالا سمت راست کلیک کنید.

۵- کلمه CPT را جستجو کنید.

۶- بر روی پیوست به درس با نام کارگاه ISS CPT کلیک کنید.

۷- برای این درس ثبت نام کنید.

۸- روی Go to course کلیک کرده و دوره را بگذرانید.

مدارک مورد نیاز برای CPT

۱- نامه پیشنهاد کار

۲- نامه پشتیبانی از طرف استاد بر روی سربرگ دانشگاه.

۳- لیست درس‌های ثبت نام شده برای ترم کارآموزی و یا پایان نامه.

۴- فرم توصیه استاد.

شرایط برای درخواست CPT:

۱- دانشجو بعد از گذراندن حداقل یک سال تحصیلی (ثبت نام در ترم پاییز و بهار) می‌تواند برای کارآموزی اقدام کند.

۲- اگر کارآموزی شما شامل یکی از موارد زیر میشود:

کارآموزی برای فارغ التحصیل شدن الزامی است.

واحد کارآموزی برای تمام کردن مدرک تحصیلی وجود دارد.

کارآموزی برای اتمام پایان نامه الزامی است.

شما واجد شرایط برای درخواست CPT هستید. استاد دانشجو باید در فرم ساپورت استاد یکی از گزینه های بالا را ارایه دهد.

بر روی این لینک کلیک کنید تا برای CPT درخواست کنید.

برای دریافت CPT به نکات زیر باید توجه کنید:

۱- برای هر ترم تحصیلی شما باید برای CPT جدید اقدام کنید. به این معنا که تمامی مدارک برای دریافت CPT با تاریخ جدید باید ارایه شود.



- ۲- در طول ترم بهار و پاییز و تابستان شما باید به عنوان دانشجو تمام وقت ثبت نام کنید.
  - ۳- اگر مدت تمام CPT های تمام وقت (۴۰ ساعت کاری در هفته) شما بیشتر از ۱۲ ماه کامل شود، شما نمی‌توانید OPT اقدام کنید.
  - ۴- استفاده CPT نیمه وقت (۲۰ ساعت کاری در هفته) مشکلی برای OPT ایجاد نمی‌کند.
  - ۵- دانشجو نمیتواند در طول ترم بهار و پاییز نیمه وقت در دانشگاه و کارآموزی کار کند. اگر دانشجو تمام واحدهای تئوری را گذرانده باشد و فقط واحد پژوهش دارم میتواند برای CPT تمام وقت اقدام کند.
  - ۶- CPT برای یک شرکت، یک مکان و تاریخ مشخصی داده میشود. شرکت باید به رشته شما مربوط باشد.
- برای اطلاعات بیشتر با مشاور مربوطه در ISS صحبت کنید.

### 3-1-3 اسکالرشپ

دانشجویان خارجی که با ویزای F1 وارد خاک ایالات متحده می‌شوند امکان استفاده از وام های بانکی کم بهره مخصوص دانشجویان را ندارند. با این حال کمک هزینه هایی با عنوان اسکالرشپ از طرف بنیادها و موسسات مختلف به دانشجویان تعلق می‌گیرد که در صورت واجد شرایط بودن احتمال برنده شدن در این رقابت را خواهید داشت. از سال 2016 کلیه اسکالرشپ های دانشگاه از اینجا به طور متمرکز در دسترس می‌باشند. برای اکثر این اسکالرشپ ها شما باید شرح حالی از خود بنویسید و دلیل بیاورید که چرا شایسته دریافت این پول هستید. این نوشته تنها راه ارتباطی شما با تصمیم گیرندگان می‌باشد. بنابراین در نظر داشته باشید یک متن مستدل با زبان انگلیسی شیوا شانس شما را به شدت افزایش می‌دهد.

اکثر دانشکده ها نیز برای دانشجویان خود اسکالرشپ هایی در نظر می‌گیرند که بسته به دانشکده و زمان گزینه های متفاوتی در دسترس است. از دانشجویان قدیمی دانشکده خود در این مورد بپرسید.

در ضمن اگر مقاله شما در کنفرانسی پذیرفته شود، شما می‌توانید با هزینه استاد، دانشکده یا دانشگاه برای ارایه آن حضور پیدا کنید. اداره تحصیلات تکمیلی دانشگاه اسکالرشپی به ارزش ۱۰۰۰ دلار برای دانشجویان دکترا و ۵۰۰ دلار برای دانشجویان فوق لیسانس در این زمینه دارد که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. برای جزییات بیشتر به اینجا مراجعه کنید. روبرسون و جی اس اس از مهمترین منابع کمک هزینه برای شرکت در کنفرانس ها هستند و دانشجویان همه ی رشته ها می توانند برای آن اقدام کنند. برای پذیرش این فاند ها ددلاین هایشان را حتما در نظر بگیرید. کالج مهندسی، و کالج هنر و علوم (CIS) اسکالرشپ های جداگانه ای برای دانشجویان دپارتمان های وابسته دارند. دریافت این اسکالرشپ ها معمولا به لحاظ مالی، به نفع استادان است، ولی برای شما هم این مزیت را دارد که بتوانید دریافت آن را در رزومه ی خود اضافه کنید.

بنیاد خانواده ی فرزانه، اسکالرشپی برای دانشجویان ایرانی فراهم کرده است که دانشجویان ایرانی در صورت نیاز مبرم مالی می توانند برای آن اقدام کنند. برای پذیرش به این سایت مراجعه کنید و مدارک اثبات نیاز مالی، توصیه نامه ی یک کارمند دانشگاهی (مثل استاد راهنما)، و همین طور نامه ی درخواست را بارگزاری کنید.

#### 4-1-3 دریافت ارز دانشجویی

با توجه به اینکه طبق آخرین اطلاعات ما، ارز دانشجویی به نرخ ارز آزاد ارائه می شود، شاید درخواست این ارز دیگر کار مقرون به صرفه ای نباشد. با این حال مراحل دریافت ارز دانشجویی بدین قرار می باشد:

- ابتدا به سایت ISS بروید و فرم درخواست نامه های Status Letter/Good Standing Letter & Expense را پر کنید. موارد زیر را در توضیحات بخوانید:
  - Please write the letter to the Iranian Ministry of Science, Research and Technology.
  - Please include the University Account Information in the letter for International Money Transfer.
  - Please give me two separate letters, one for the summer and another one for the fall semester.
- به ساختمان Buchanan Hall بروید و در طبقه دوم دست چپ انتهای راهرو درخواست دو نسخه ریزنمرات بدهید. یکی را داخل پاکت تحویل بگیرید.
- سایت ozone مراجعه کنید و گواهی اشتغال (Enrollment certification) به تحصیل را از مسیر Ozone/Academic Tab/Enrollment Verification/Obtain an enrollment certificate دریافت نمایید.
- فرم های فرم های شماره ۱، ۵۱، ۵۴ و ۵۵ را از سایت [www.daftar.org](http://www.daftar.org) دریافت نمایید.
- در سامانه تاک ثبت نام نمایید. فقط یک بار نیاز به تشکیل پرونده دانشجویی دارید.
- مدارک خود را اسکن کنید و در سایت بارگذاری نمایید و کد رهگیری دریافت نمایید.
- در سامانه نشا ثبت نام کرده و مدارک را آپلود کنید. درخواست نامه معرفی به بانک جهت دریافت ارز دانشجویی نمایید.
- مبلغ ۳۴۰۰۰ تومان به صورت آنلاین پرداخت نمایید.
- money order به ارزش ۳۰ دلار برای هزینه عودت مدارک تهیه نمایید.
- مدارک برای دفتر حفاظت منافع ایران واقع در واشنگتن دی سی کنید. (هزینه پست priority, flat rate: ۵,۷۵ دلار)
- توجه داشته باشید که بهتر است مدارک را یکجا دانلود کرده و یک کد رهگیری دریافت کنید.
- برای پست مدارک خود به ایران اگر از سرویس پست USPS priority flat rate استفاده کنید، هزینه پست مدارک شما به ایران حدود ۳۵ دلار خواهد بود و بعد از حدود سه هفته به مقصد می رسد.

#### 5-1-3 تکمیل فرم های مالیاتی

اگر شما دارای شماره ی سوشال سکيوریتی هستید و به هر مدتی از سال در خاک امریکا بوده اید، صرف نظر از اینکه در این سال درآمد داشته یا نداشته اید، موظف به پر کردن فایل های مالیاتی درآمدی (income tax) برای ایالت و فدرال هستید. این فرم ها معمولاً باید در فصل مالیاتی (tax season) در بازه ی زمانی اول ژانویه تا نیمه ی آوریل هر سال، تکمیل و به اداره ی درآمدهای داخلی امریکا (Internal Revenue Service; IRS) فرستاده شوند.

امور مربوط به درآمدها و مالیات پرداختی شما امور محرمانه ای هستند و طبق قانون کسی مجاز به سؤال و کسب اطلاع در این رابطه نیست. همین طور مسئولیت همه ی امور مالی با شخص خود شماست. توصیه های این قسمت

تنها جنبه ی راهنمایی دارند و تجربی هستند. توصیه می شود با توجه به به روز شدن قوانین و تغییرات احتمالی، حتمن آخرین تغییرات را از منابع معتبر بررسی کنید.

برای پر کردن فرم های مالیاتی، می توانید همه ی فرم های مربوطه را از سایت آی آر اس و همین طور کمیسیون امور مالیاتی ایالت اوکلاهما دریافت کنید و خودتان اطلاعات را وارد کرده و مدارک درخواست شده را بفرستید. اینگونه فرم ها با وجود روتین بودنشان دارای پیچیدگی های اقتصادی و حقوقی هستند. اگر درآمد بالا و چندین منبع درآمدی دارید، و فکر می کنید مالیات بیش از حدی پرداخت کرده اید که باید معاف می شدید، توصیه می شود از راهنمایی کارشناسان و متخصصین این حوزه، مثل H&R block استفاده کرد.

طبق تعریف های مالیاتی فدرال، اگر شما کمتر از پنج سال ساکن جایی باشید رزیدنت محسوب نمی شوید و باید فرم های non-resident را پر کنید. اما طبق قوانین مالیاتی اوکلاهما، اگر شما در اوکلاهما ساکن هستید و آدرس شما در ایالت اوکلاهماست، شما رزیدنت اوکلاهما هستید و باید فرم های رزیدنت را پر کنید. این تعریف از فرم مالیاتی ایالت اوکلاهما در سال ۲۰۱۸ آورده می شود:

“An Oklahoma resident is a person domiciled in this state for the entire tax year. “Domicile” is the place established as a person’s true, fixed, and permanent home. It is the place you intend to return to whenever you are away (as on vacation abroad, business assignment, educational leave or military assignment). A domicile, once established, remains until a new one is adopted. A part-year resident is an individual whose domicile was in Oklahoma for a period of less than 12 months during the tax year.”

برای مورد دانشجویان و مالیات های مربوطه، خیلی نیازی به مشاوره های حضوری نیست و وبسایت هایی هستند که با چند سؤال و اطلاعات درآمدی و مالیاتی، میزان مالیات برگشتی شما را حساب و فرم های مورد نیاز را اتوماتیک پر می کنند. وبسایت اسپرینگ تکس برای دانشجویان بین المللی و غیر رزیدنت است. برای رزیدنت ها وبسایت های دیگری مثل توربوتکس و کردیت کارما قابل استفاده هستند. امور بین الملل دانشگاه هر ساله پیش از فصل مالیاتی، ایمیل راهنمایی ارسال می کند که می توانید با دنبال کردن دستورالعمل داده شده، کد تخفیفی بگیرید و هزینه ی ۳۵ دلاری پر کردن فرم های مالیاتی فدرالی را به ۵ دلار کاهش دهید. دانشگاه برای پر کردن فرم های مالیاتی ایالتی کد تخفیفی ای نمی دهد. معمولاً پر کردن فرم مالیاتی ایالتی (یک فایل با فرمت پی دی اف) چندان پیچیده نیست و با دریافت اطلاعات درآمدی و مالیاتی، به شکل نرم افزاری و خودکار پر می شود.

برای پر کردن فایل های مالیاتی، نیازمند فرم W2 هستید که معمولاً اواخر هر سال از طرف دانشگاه ارسال می شود و همین طور از طریق وبسایت امور انسانی دانشگاه قابل دسترسی است.

برای پر کردن فایل های مالیاتی ایالت اوکلاهما، شما باید اول فرم های مالیات فدرال را پر کرده باشید و یک نسخه از آن را به همراه مدارک مورد نیاز به کمیسیون مالیات ایالت اوکلاهما بفرستید.

در پر کردن فرم های مربوط به مالیات ایالتی، در نظر داشته باشید که همه ی درآمد سالانه ی شما مشمول مالیات نمی شود. یعنی اگر مثلاً درآمد شما برای امسال ۲۰ هزار دلار بوده است، به طور استاندارد ۶ هزار دلار آن قابل کسر است و شما تنها موظف به پرداخت مالیات ۱۴ هزار دلار هستید. به این داستان، Standard tax deduction گفته می شود و معمولاً مورد اغلب دانشجویان است. اگر فکر می کنید به خیره کمک کرده اید، هزینه های درمانی بالایی داشتید، یا میزان کسر مالیاتی شما بیشتر از این مبلغ است، باید هزینه های مورد مالیاتی خود را یک به یک وارد کنید تا مشخص شود چقدر مستحق معافیت مالیاتی هستید. به این وضعیت itemized tax deduction گفته می شود. توجه کنید که برای اثبات این ادعاها، باید برای هر دونیشن رسید دریافت کنید، و یا رسید کلیه ی هزینه های درمانی خود را داشته باشید و آنها را ارسال کنید.

پس از پر کردن فرمهای مالیاتی، باید اصل فرم مالیاتی، به همراه یک تکه از فرم W2 را به آدرس آی آر اس در تگزاس فرستاد. تکه ی دیگری از فرم W2 را باید به همراه یک کپی از فرم مالیاتی فدرال به کمیسیون مالیاتی اوکلاهما (در اوکلاهاماسیتی) بفرستید. معمولاً دو تکه از فرم W2 را باید برای رکورد شخصی خود نگه دارید. آدرس های پستی در فرم های مالیاتی آورده شده اند.

### 3-1 امنیت در شهر

به طور کلی شهر نورمن و ایالت اوکلاهاماسیتی بسیار امن هستند. همین طور در محیطهای آکادمیک برخوردها و رفتارها بسیار انسانی و متمدنانه است. در هر حال احتیاط شرط عقل است و افراد دردرساز و مشکل آفرین همه جا هستند. نورمن و اوکلاهاماسیتی بی خانمان (homeless) کمی دارد، با این حال در صورت برخورد با چنین افرادی، ترجیحاً از مکالمه یا بگو مگو با آن ها برحذر باشید. از پیاده روی در مکان های خلوت، تاریک و دور افتاده خودداری کنید. در صورت مواجهه با برخوردهای نژادپرستانه، سعی کنید بی تفاوت باشید، به جاهای عمومی تر بروید و در صورت بروز مشکل سریعاً موضوع را با پلیس در میان بگذارید.

#### 3-1-1 3-1-1 بلایای طبیعی

مهمترین مخاطره ی طبیعی ایالت اوکلاهما، گردباد (turnado) است. تورنیدو ممکن است در هر زمانی از سال رخ بدهد، ولی اوج رخداد آن در ماه های مارچ تا آگوست است. هر شنبه، رأس ساعت ۱۲ ظهر، آژیر هشدار تمرینی در سرتاسر ایالت کشیده می شود تا ساکنین را گوش به زنگ نگه دارد. توصیه می شود، همواره پناهگاه های عمومی را به یاد بسپارید و برای رسیدن به آن ها همیشه نقشه ای در ذهن داشته باشید. معمولاً از زمان اعلام «خطر» تا وقوع آن حدود ۱۵-۲۰ دقیقه ای وقت دارید. بهتر است امیدوار باشید هیچوقت آژیر خطر تورنیدو را (بجز در مواقع تمرینی) نشنوید. حتماً از اینکه ساختمان و پناهگاه برای تورنیدو طراحی شده است اطمینان حاصل کنید. صرف ظاهر محکم یک ساختمان آن را مناسب شرایط خطر نمی سازد. به عنوان مثال ساختمان Sarkey's محل دانشکده نفت برای این مورد مناسب نیست و در لیست ساختمان های امن قرار ندارد.

معمولاً در زمان احتمال خطر تورنیدو، سه مرحله اعلام خطر وجود دارد: در صورتی که احتمال وقوع تورنیدو در منطقه ی محل سکونت شما وجود داشته باشد، «هشدار تورنیدو» (turnado watch) اعلام می شود که باید احتیاط کنید و در مناطق امن بمانید و خود را برای شرایط فوریتی آماده کنید. در صورتی که احتمال شکل گرفتن تورنیدو بالا برود و یا تورنیدو در مناطقی نزدیک محل سکونت شما دیده شود، «خطر تورنیدو» (turnado warning) اعلام می شود و باید به پناهگاه بروید. در صورتی که مرکز هواشناسی ملی امریکا میزان خطر و احتمال وقوع گردباد در منطقه را بسیار بالا ببیند، آژیر خطر منطقه به صدا در می آید و این به آن معناست که گردباد شکل گرفته و احتمال برخورد آن با زمین (تاچ داون) و بروز خسارت و تلفات در نزدیکی شما بسیار بالاست. در صورتی که در این وضعیت قرار گرفتید، از سوار شدن به وسایل نقلیه خودداری کنید، از شیشه ها و دیوارها فاصله بگیرید. به مکانی امن (مثل طبقات زیرزمینی و یا داخل وان حمام) رفته و خود را با پتو و وسایل نرم حفاظت کنید. در نظر داشته باشید که حرکت تورنیدو کاملاً غیرخطی و سرعت آن بسیار زیاد است. به همین دلیل پیش بینی دقیق زمان، محل و میزان تخریب آن غیرممکن است.

در زمان اعلام هشدار وقوع تورنیدو، ساختمان های امنی که پناهگاه تورنیدو هستند درب هایشان را به روی عموم باز می کنند و استفاده از آنها تا زمان رفع هشدار آزاد است. در سطح کمپس، کتابخانه ی بیزل، و ساختمان مرکز ملی هواشناسی، از مکان های در دسترس و راحت برای پناه گرفتن هستند.



## 4- آمادگی برای فارغ التحصیلی و زندگی پس از نورمن

پس از فارغ التحصیلی شما تا ۶۰ روز فرصت دارید تا وضعیت مهاجرتی خود در کشور آمریکا را تمدید کرده، تغییر داده و یا کشور را ترک نمایید. پس از این مدت، اقامت شما غیرقانونی محسوب می‌شود و بر فرآیند اخذ اقامت دایم و یا ویزای کاری شما در آینده تاثیر منفی خواهد داشت. در صورتی که تصمیم دارید پس از پایان تحصیل در آمریکا ماندگار شوید؛ بهتر است از سال آخر تحصیل، خود را برای گام بعدی آماده کنید و از قبل برنامه ریزی های لازم را انجام دهید. جهت تمدید اقامت در آمریکا شما نیازمند به دریافت/تمدید ویزا یا اخذ گرین کارت هستید.

راههای دریافت قانونی ویزای اقامت عبارت است از:

الف) ادامه تحصیل و دریافت/تمدید ویزای دانشجویی کما فی السابق، و

ب) پیدا کردن کار و اقدام برای دریافت ویزای کارآموزی یا OPT (Optional Practical Training).

### 4-1 ادامه تحصیل و تمدید ویزای دانشجویی

اگر به دنبال ادامه تحصیل هستید، مانند آنچه قبلا برای پذیرش انجام دادید، باید زمان لازم جهت بررسی دانشگاه‌ها، مکاتبات لازمه با اساتید و دانشگاه‌ها، و اپلای برای دانشگاه‌های مختلف و دریافت پذیرش را در نظر بگیرید و به موقع اقدام کنید تا بعد از فارغ التحصیلی از رشته تحصیلی فعلی خود بتوانید برای ادامه تحصیل به رشته دیگر یا مقطع دیگر منتقل شوید. البته با توجه حضور در آمریکا و فارغ التحصیلی از دانشگاه آمریکایی به مراتب شانس بهتری برای پذیرش خواهید داشت.

### 4-2 دریافت OPT و جستجو برای کار

در صورت تصمیم برای پیدا کردن کار و اپلای برای OPT باید در گام اول اقدام به آماده کردن رزومه خود کنید. برای این کار می‌توانید از writing center و career service دانشگاه کمک بگیرید. برای شروع کار، نمونه رزومه‌های زیادی در سایت‌های مختلف موجود هستند که به شما کمک می‌کنند که رزومه خود را آماده کنید. یکی از منابع خوب جهت بررسی لیست مهارت‌های لازم برای مشاغلی که تمایل به اپلای کردن آنها دارید سایت لینکدین است. با جستجوی عنوان شغلی مورد نظر خود و بررسی صفحه افراد شاغل در آن شاخه می‌توانید ایده بگیرید که چه مهارت‌هایی لازم دارید و به چه صورت می‌توانید مهارت‌هایی را که دارید بیان کنید. سعی کنید چندین تمپلیت از رزومه خود برای شغل‌های متفاوت مرتبط با رشته خود داشته باشید که در صورت مشاهده مورد شغلی مناسب با چند دقیقه ویرایش بتوانید جهت اپلای اقدام کنید.

گام بزرگ و سخت بعدی جستجوی کار می‌باشد. در آمریکا چیزی که به شما در پیدا کردن کار کمک بزرگی می‌کند، ساختن شبکه آشنایان حرفه ای می‌باشد یا به اصطلاح networking. در پیدا کردن کار در کنار سایت‌های کاریابی و ... از آشنایان حرفه ای خود غافل نشوید. در کنفرانس‌ها، در بازدید از کارخانه‌ها، در ارتباط با اساتید و صاحبان مشاغل به دنبال برقراری رابطه حرفه ای باشید و آنها را به شبکه حرفه‌ای خود در لینکدین بیافزایید. با خرید عضویت premium سایت لینکدین شما می‌توانید به اعضای لینکدین پیغام شخصی داده و رزومه خود را هم ضمیمه کنید. مثلا اگر در سایت شرکتی شغلی متناسب با مهارت‌ها و رشته خود می‌بینید، صفحه شرکت در لینکدین و کارمندان شرکت را چک کرده و ببینید کسی را می‌شناسید یا از فارغ التحصیلان دانشگاه اوکلاهما کسی در آن شرکت مشغول است و پس از ارتباط گرفتن با شخص مربوطه تمایل خود را برای اپلای برای شغل

مورد نظر اعلام کنید و رزومه خود را ارسال کنید. شما حتی می‌توانید مدیر قسمت مربوط به شغل مورد نظر را پیدا کرده و سعی به برقراری ارتباط و ارسال مستقیم رزومه خود به ایشان کنید. با اینکار شما چند قدم به اشخاص حرفه‌ای و فنی مرتبط به شغل مورد نظر خود نزدیک شده‌اید. می‌توانید امیدوار باشید که رزومه شما به جای اینکه ابتدا از طریق قسمت منابع انسانی بررسی شده و سپس در صورت گزینش به مرحله بعدی راه پیدا کند، مستقیماً توسط مدیر دیده و بررسی شود.

OPT دوازده ماهه است و برای دانشجویهای رشته‌های STEM می‌توان پس از پایان این دوازده ماه برای دریافت ویزای ۲۴ ماهه معروف به 24-Month STEM OPT Extension اقدام کرد. شما می‌توانید از ۹۰ روز قبل از فارغ التحصیلی جهت دریافت OPT اقدام کنید. نکته مهمی که باید در نظر بگیرید این است که آماده کردن مدارک لازم می‌تواند از چندین روز تا چند هفته وقت شما را بگیرد پس بهتر است زودتر از ۹۰ روز قبل از فارغ التحصیلی با مراجعه به دفتر ISS لیست مدارک لازمه را دریافت نموده و اقدام به آماده کردن آنها کنید و در روز موعود برای اپلای و بدون از دست دادن هیچ وقتی مدارک رو به USCIS ارسال کنید. نکته دوم تاریخ شروع اعتبار OPT هست که می‌توانید بین روز فارغ التحصیلی تا ۶۰ روز بعد از فارغ التحصیلی انتخاب کنید (برای مطمئن شدن از درستی این قسمت و عدم تغییر آن بهتر است هر چه زودتر با دفتر ISS تماس بگیرید و درخواست مشاوره کنید). اگر هنوز موفق به گرفتن پیشنهاد کار مورد نظر خود نشده‌اید گزینه ۶۰ روز پس از فارغ التحصیلی شاید بتوان گفت که به شما ۶۰ روز فرصت بیشتر خواهد داد.

در مدتی که OPT دارید الزامی به دریافت حقوق برای کاری که می‌کنید وجود ندارد و شما می‌توانید کار داوطلبانه انجام دهید ولی این کار هم باید مثل هر کار دیگری مرتبط با رشته تحصیلی شما در آمریکا و حداقل ۲۰ ساعت در هفته باشد. این قانون در مورد ویزای 24-Month STEM صادق نیست. دانشجویانی که اقدام به دریافت OPT میکنند، باید آگاهی داشته باشند که حداکثر ۹۰ روز در طول یک سال می‌توانند بی‌کار باشند. پروسه دنبال کار گشتن طولانی است ولی چیزی که شاید به عنوان دانشجو از آن آگاه نباشیم این است که حتی پس از مصاحبه و موفقیت و قبولی در آن، تاریخ شروع به کار می‌تواند بسیار دیرتر از فرصت باقیمانده ما باشد. به عنوان مثال گاهی مصاحبه‌های چند مرحله‌ای برای یک شغل ممکن است بیشتر از نود روز طول بکشد. چه بسا شرکتی به شما پیشنهاد شغلی هم می‌دهد ولی روز آغاز به کار شما به دلیل شرایط شرکت چند ماه پس از اعلام نتیجه مصاحبه است. بنابراین زود دست به کار شوید، رزومه خود را تهیه کنید، به دنبال کار بگردید، برای دریافت OPT (در زمان مناسب برای شرایط خود) اقدام کنید، و مراحل مختلف را در موقع مناسب و قبل از به پایان آمدن ددلاینها بگذرانید. به عبارت دیگر با آمادگی کامل و آگاهی از چالشهای سر راه برای این مرحله اقدام کنید.

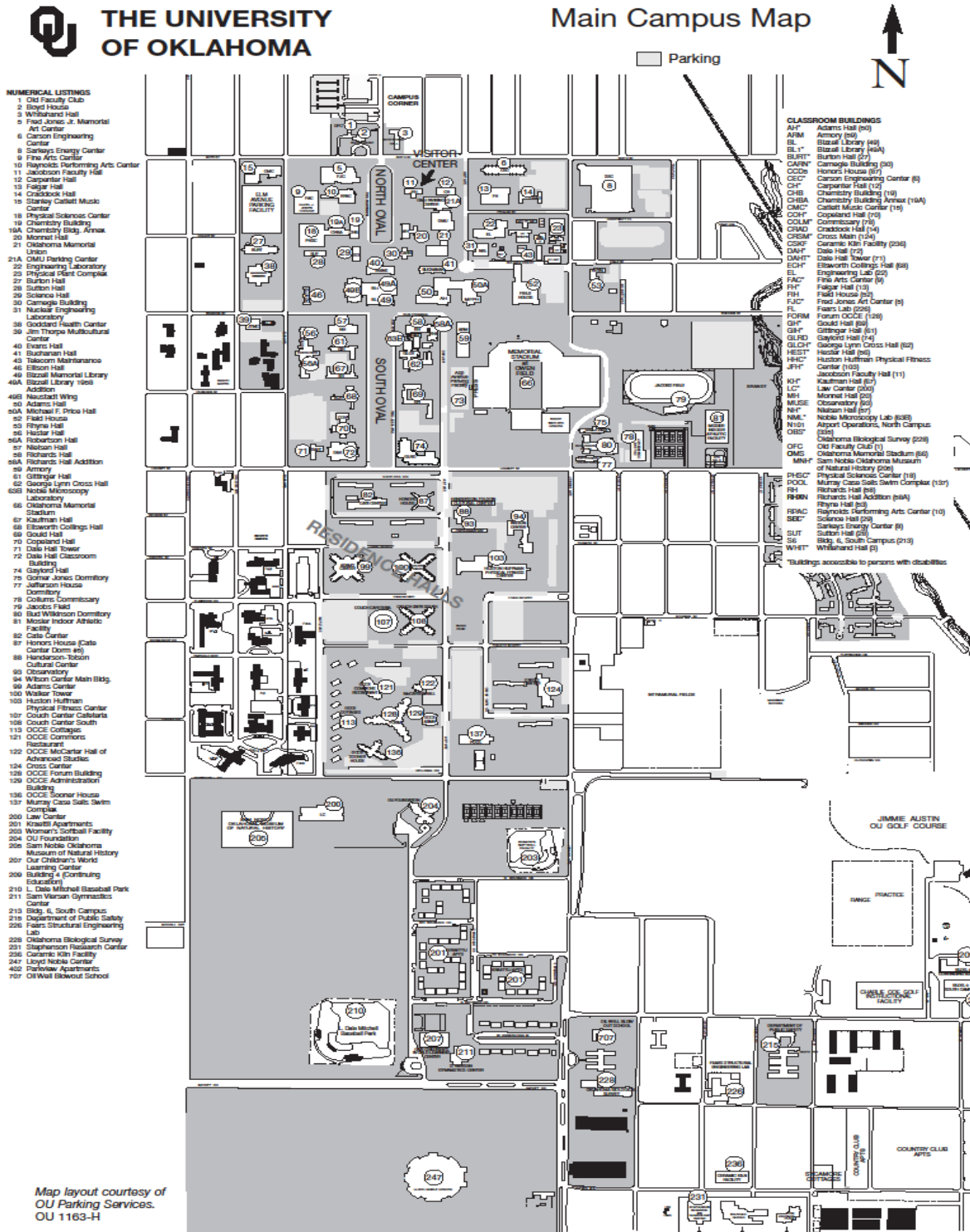
#### NIW 4-1

یکی از راههایی که محققان برای اخذ گرین کارت آمریکا استفاده می‌کنند، روشی است موسوم به National Interest Waiver (NIW) که دولت آمریکا به افرادی که باعث پیشرفت علم در حوزه تخصصی‌شان شده‌اند (سنجش بر اساس تعداد مقالات)، نفوذ و تاثیرگذاری در علم داشته‌اند (سنجش بر اساس تعداد ارجاع مستقل مقالات از طرف محققان دیگر به جز همکاران نویسنده قبلی) و روی موضوعات مهم روز مثل امنیت ملی و سایبری، ایمنی زیرساخت‌ها، بیماریها و ... کار کرده‌اند اعطا می‌کند. پس از همین امروز به فکر نوشتن مقاله و ارجاعات آن باشید. به طور خاص در بدو ورود با استاد خود همکاری کنید و یک مقاله باکیفیت مروری (review paper) روی موضوع تخصصی ایشان یا خود در یک مجله معتبر چاپ نمایید. این قبیل مقالات معمولاً ارجاعات بیشتری در زمان کوتاهی کسب می‌کنند. توجه داشته باشید مقالاتی که در آن شما نویسنده اول باشید ارزش بسیار بیشتری دارند.

به دوستانی که قصد اشتغال به عنوان استاد دانشگاه را دارند توصیه می‌شود واحد درسی Preparing For a Life in Academia که در دانشگاه اوکلاهما توسط اساتید Dr. Allen و Dr. Mistree ارائه می‌شود را در برنامه تحصیلی خود قرار دهند. در این درس اصول تهیه CV، Cover letter و Research and teaching statements، Lab management و اقدام برای جذب فاند تدریس می‌شود.

جهت تمرین رزومه نویسی از کورس آنلاین رایگانی که در اینجا قرار دارد نیز می‌توانید استفاده کنید.





## CHECKLIST

- ☐ Provide your passport, visa, I-94 (card or passport stamp), I-20 or DS-2019 to ISS.
- ☐ Update your addresses on oZone.ou.edu to fulfill your SEVIS reporting requirements. You must update your address within 10 days each time you move.

### ONLINE ORIENTATIONS

- ☐ Mandatory Internet Orientation is the SEVIS-required orientation that you must complete to maintain your F-1 or J-1 status in the US. Failure to complete this orientation will result in an enrollment hold on your account. To complete this orientation:
  - Login to learn.ou.edu.
  - Click Mandatory Internet Orientation under Workshops.
  - Review the information in the content browser.
  - You must complete all quizzes. A score of 100% is required on the final quiz.
- ☐ Alcohol Awareness Training for students under 22 years old. Login to onpoint.ou.edu to complete the training. Questions/problems? Call (405) 325-3549
- ☐ Sexual Misconduct Awareness Training for ALL students. Login to onpoint.ou.edu to complete the training. Questions/problems? Call (405) 325-3549

- ☐ Crimson Connection is the in-person orientation for new international students. Register by going to ou.edu/cis/iss, then click Coming to OU on the left and then click Crimson Connection.
- ☐ Your student ID card can be obtained from the OneCard office in the Union, Room 127. You must take your passport to identify yourself.
- ☐ Enroll in classes online at ozone.ou.edu. You may be required to meet with your academic advisor before enrolling. It is your responsibility to ensure your enrollment meets your immigration enrollment requirements each semester.
- ☐ Health Insurance is charged automatically to your account each semester. If you already have insurance that meets the qualifications, you may apply for a waiver. For more information, please visit:

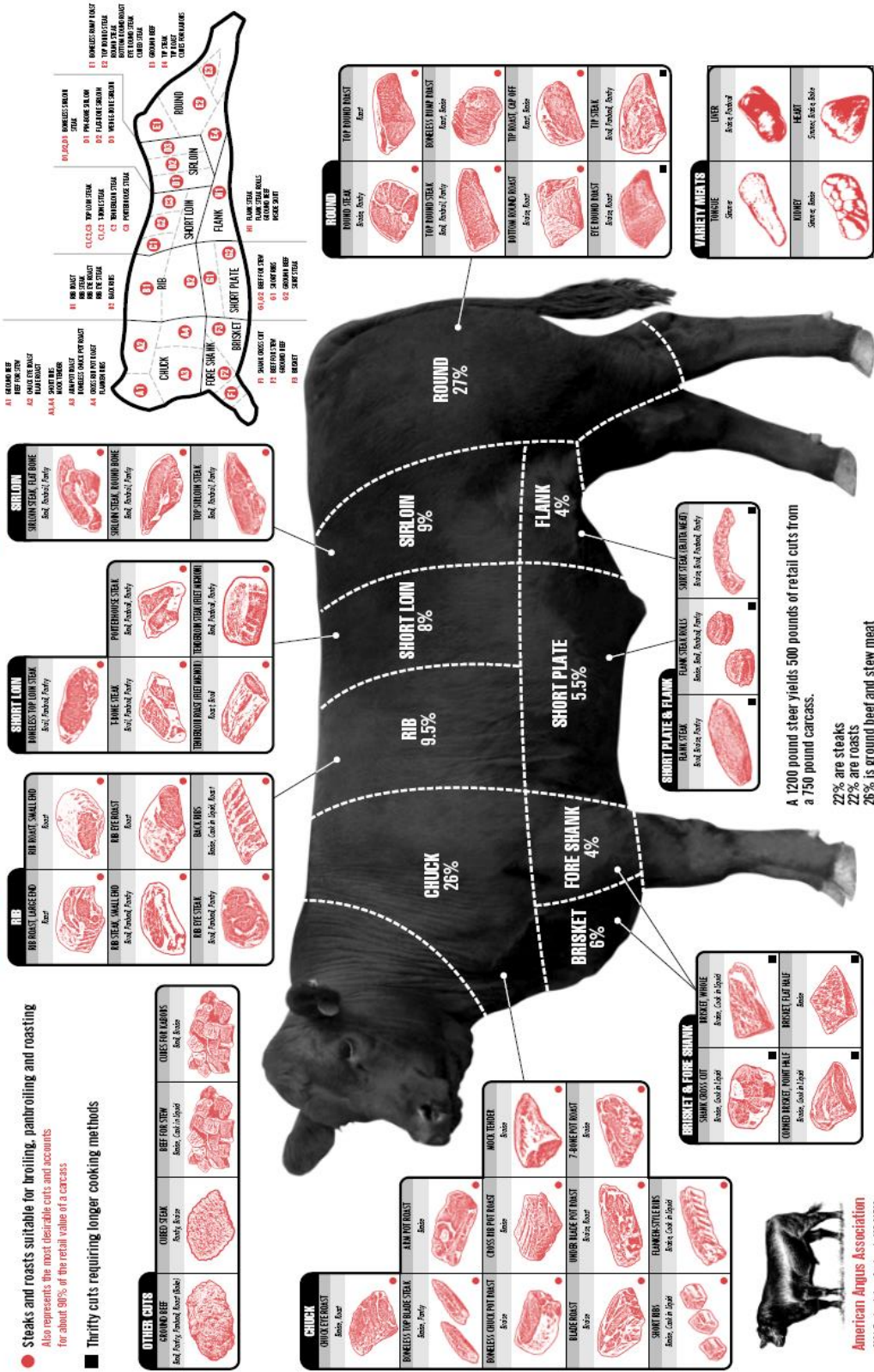
Website: [hr.ou.edu/studenthealth/international.asp](http://hr.ou.edu/studenthealth/international.asp)  
Phone: (405) 325-2961

- ☐ Immunization records must be provided to Goddard Health Center, 620 Elm Avenue. Website: [immunization.ou.edu](http://immunization.ou.edu)  
Email: [immunization@ou.edu](mailto:immunization@ou.edu)

# ANGUS BEEF CHART

- **Steaks and roasts suitable for broiling, panbroiling and roasting**  
Also represents the most desirable cuts and accounts for about 90% of the retail value of a carcass

- ### ■ Thrifty cuts requiring longer cooking methods



**A 1200 pound steer yields 500 pounds of retail cuts from a 750 pound carcass.**

22% are steaks  
22% are roasts  
26% is ground beef and stew meat  
30% is made-up of fat, bone & shrinkage

Mount out in courtesy of Mount and Carthens Inc. Travel Association