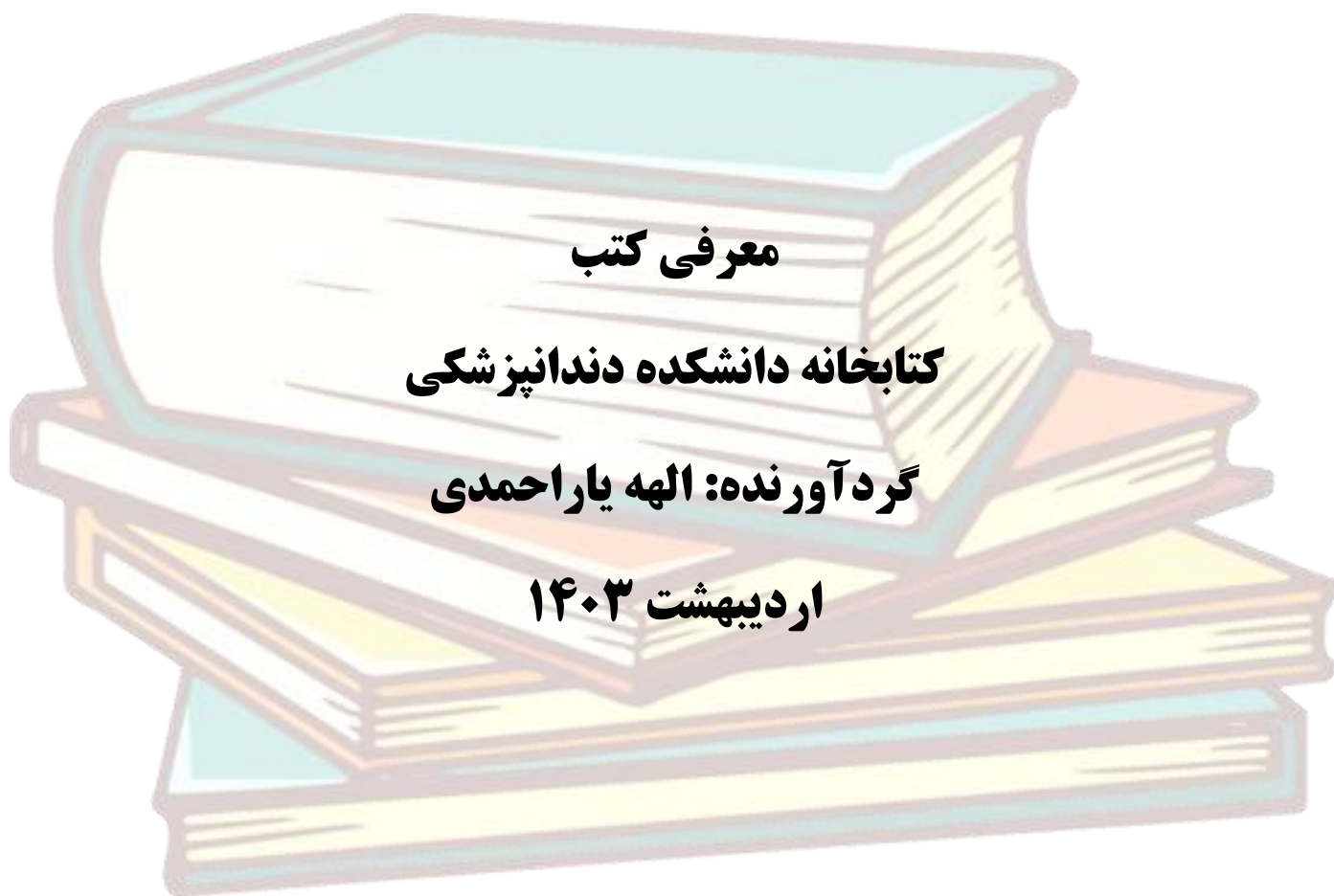




دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

## خبرنامه شماره شانزدهم دانشکده دندانپزشکی



معرفی کتب

کتابخانه دانشکده دندانپزشکی

گردآورنده: الهه یار احمدی

اردیبهشت ۱۴۰۳

در این شماره از خبرنامه دانشجویی، قصد داریم به معرفی چند کتاب روانشناسی بپردازیم که می‌توانند به شما در مدیریت استرس، بهبود روابط اجتماعی و افزایش بهره‌وری در دوران تحصیل کمک کنند. این کتاب‌ها با زبانی ساده و کاربردی نوشته شده‌اند و می‌توانند راهنمای خوبی برای شما در مسیر تحصیلی و زندگی باشند.

### ۱. کتاب "تفکر سریع و کند" نوشته دنیل کانمن

این کتاب که حاصل سال‌ها پژوهش و تجربه دنیل کانمن، برنده جایزه نوبل اقتصاد، است، به بررسی دو سیستم اساسی ذهن انسان می‌پردازد: سیستم تفکر سریع و شهودی و سیستم تفکر کند و منطقی. کانمن با مثال‌های کاربردی و جذاب، نشان می‌دهد که چگونه این دو سیستم می‌توانند تصمیم‌گیری‌های ما را تحت تأثیر قرار دهند و چگونه می‌توانیم با آگاهی از آن‌ها، تصمیمات بهتری بگیریم.

### ۲. کتاب "عادت‌های اتمی" نوشته جیمز کلیر "عادت‌های اتمی"

یک راهنمای کامل برای تغییر عادات و ایجاد رفتارهای مثبت است. جیمز کلیر با استفاده از تحقیقات علمی و تجربیات شخصی، روش‌هایی عملی برای ایجاد و حفظ عادات خوب و از بین بردن عادات بد ارائه می‌دهد. این کتاب می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با تغییرات کوچک و مستمر، به اهداف بزرگ خود دست یابند.

### ۳. کتاب "خودت را به فنا نده" نوشته گری جان بیشاپ

این کتاب با زبانی ساده و صریح، به خوانندگان کمک می‌کند تا از افکار منفی و محدودکننده خود رها شوند و به سمت یک زندگی بهتر حرکت کنند. گری جان بیشاپ با ارائه تمرینات و تکنیک‌های کاربردی، نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم کنترل زندگی خود را به دست بگیریم و به بهترین نسخه از خود تبدیل شویم.

#### ۴. کتاب "باشگاه پنج صبحی‌ها" نوشته رابین شارما رابین شارما

در این کتاب به اهمیت بیدار شدن زود هنگام و استفاده بهینه از صبح‌ها برای دستیابی به موفقیت و خوشبختی می‌پردازد. او با بیان داستانی جذاب و الهام‌بخش، اصول و روش‌هایی را برای بهبود کیفیت زندگی و افزایش بهره‌وری معرفی می‌کند. این کتاب می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا با ایجاد یک روال صبحگاهی مناسب، به اهداف تحصیلی و شخصی خود دست یابند.

#### ۵. کتاب "قدرت عادت" نوشته چارلز داهیگ

این کتاب به بررسی علمی و روانشناختی عادات می‌پردازد و نشان می‌دهد که چگونه عادات شکل می‌گیرند و چگونه می‌توان آن‌ها را تغییر داد. چارلز داهیگ با ارائه مثال‌های واقعی از افراد و سازمان‌ها، توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان از قدرت عادت‌ها برای بهبود زندگی شخصی و حرفه‌ای استفاده کرد.

#### ۶. کتاب "ذهنیت: روانشناسی موفقیت" نوشته کارول دوک

کارول دوک در این کتاب به بررسی دو نوع ذهنیت ثابت و رشد می‌پردازد و نشان می‌دهد که داشتن ذهنیت رشد چگونه می‌تواند به موفقیت‌های بزرگ منجر شود. این کتاب برای دانشجویان بسیار مفید است، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا با پذیرش چالش‌ها و شکست‌ها، به رشد و یادگیری مستمر دست یابند.

## ۷. کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینید" نوشته جفری یانگ و جنت کلوسکو

این کتاب به بررسی الگوهای رفتاری و ذهنی ناسالم می‌پردازد و به خوانندگان کمک می‌کند تا آن‌ها را شناسایی و تغییر دهند. جفری یانگ و جنت کلوسکو با ارائه تکنیک‌های عملی و مثال‌های واقعی، راهنمایی‌های مفیدی برای بهبود زندگی شخصی و روابط اجتماعی ارائه می‌دهند.

## ۸. کتاب "انسان در جستجوی معنا" نوشته ویکتور فرانکل

این کتاب که به نوعی یک زندگینامه ویکتور فرانکل نیز محسوب می‌شود، به بررسی تجربیات او در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها و نظریه او در مورد معنا درمانی می‌پردازد. فرانکل نشان می‌دهد که حتی در سخت‌ترین شرایط، یافتن معنا و هدف در زندگی می‌تواند به انسان قدرت بقا و رشد بدهد. این کتاب می‌تواند به دانشجویان کمک کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، به جستجوی معنا و هدف بپردازند.

امیدواریم که معرفی این کتاب‌ها بتواند به شما در مسیر تحصیلی و زندگی کمک کند. با مطالعه این کتاب‌ها و به کارگیری تکنیک‌ها و روش‌های ارائه شده در آن‌ها، می‌توانید مهارت‌های روانی و ذهنی خود را تقویت کنید و به موفقیت‌های بیشتری دست یابید.

