



## یک جرعه کتاب

کتابخانه دانشکده داروسازی شماره 2

### سخن مخاطب

**ذهن خود را برای موفقیت برنامه ریزی کنید:**

به خاطر خود انگاره ای که دارید، آنچه را که اغلب به آن فکر می کنید همان می شوید. اندیشه ما و آرزوهای مسلط و غالب شما تبدیل به واقعیت های شما می شود. موضوعاتی که به آن ها فکر می کنید و طرز فکر کردن شما درباره آن ها میزان سلامتی، ثروت، خوشبختی و رضایت شما را در صحنه های مختلف زندگی تعیین می کند. باید سعی کنید که تنها به آنچه می خواهید فکر کنید اندیشه های گذشته شما، زندگی فعلی شما را شکل داده اند. می توانید با کنترل کردن ذهن هوشیار خود از همین حالا به بعد در شرایط مطلوبی قرار بگیرید. می توانید زندگی خود را به چیزی عالی و بی کم و کاست تبدیل کنید. می توانید ذهن خود را با پیام هایی بمباران کنی. اگر می خواهید به آمادگی ذهن برسید، اگر می خواهید مثبت و سالم شوید، باید مراقب باشید پیام هایی که به ذهن شما سرازیر می شوند با زندگی و خواسته های شما هم خوانی داشته باشد

اساتید، کارکنان، دانشجویان محترم کلیه نظرات، مطالب کوتاه و بلند که علاقه دارید در خبر نامه های بعدی کتابخانه که به صورت ماهانه منتشر می شود به کتابخانه تحویل داده یا به آدرس های زیر ارسال نمایید.  
ایمیل کتابخانه:

[pharmlib@lums.ac.ir](mailto:pharmlib@lums.ac.ir)

آیدی تلگرام:

[@BAHARVAND123](https://t.me/BAHARVAND123)



## فواید مطالعه:

- مطالعه استرس را کم می کند:** تحقیقاتی که انجام داده اند نشان داده است که مطالعه در مقایسه با موسیقی، پیاده روی و حتی قهوه بهترین روش برای غلبه به استرس است. افرادی که مورد آزمایش قرار گرفته بودند با مطالعه به مدت ۶ دقیقه توانسته بودند استرس خود را کاهش دهند
- مطالعه بیخوابی را درمان می کند:** مطالعه یکی از موثرترین راه ها برای آرامش و آمادگی برای خواب می باشد. نور موبایل و تلویزیون به مغز می گویند که اکنون زمان بیدار شدن است در حالی که خواندن کتاب در نور کم تاثیر کاملا متفاوتی دارد زیرا مغز تشخیص می دهد که اکنون زمان استراحت است.
- مطالعه از ما انسانی لطیف و مهربان می سازد:** مطالعات نشان داده است کسانی که از نظر احساسی با داستان ارتباط برقرار می کنند در دنیای واقعی انسان های مهربان و دلسوزی هستند.
- مطالعه کارکرد مغز را تقویت می کند:** تحقیقات نشان داده است که ما انسان ها پس از مطالعه باهوش تر می شویم. چند روز پس از پایان کتاب مغز ما تغییرات مثبتی را نشان می دهد. دانشمندان دریافته اند که بهبود در کارکرد مغز به دلیل ارتباطات شدید در مغز و تغییرات عصبی است که در حافظه عضلانی ایجاد می شود.
- مطالعه مهارت های نوشتن را تقویت می کند:** هنگامی که مطالعه می کنید به طور ناخودآگاه روش نوشتاری نویسنده را تقلید می کنید. همانطور که موسیقیدان جوان تحت تاثیر ژانر خاصی قرار می گیرد شیوه نویسندگی شما نیز تحت تاثیر کتاب هایی قرار می گیرد که مطالعه می کنید.
- مطالعه دایره لغات را بالا می برد:** هنگام مطالعه با کلماتی مواجه می شوید که به طور معمول به کار نمی برید. حتی کلماتی که اصلا قبلا به گوشتان نخورده است و معنی این کلمات را از محتوی متن کتاب متوجه می شوید. بنابراین مطالعه نه تنها دایره لغات شما را بیشتر می کند بلکه دانش و ادبیات شما را نیز تقویت می کند.
- مطالعه به هدفمندی و غلبه بر مشکلات کمک می کند:** هر چه بیشتر مطالعه کنیم بیشتر خودمان را در قالب قهرمانان کتاب ها می بینیم و مدل های رفتاری آن ها به زندگی خود منتقل می کنیم. این بدین معنی است که با دنبال کردن مثال های یک کتاب خوب انگیزه پیدا کردن عشق و رسیدن پیدا خواهید کرد.

آنچه کتابخانه در  
یک ماه آینده برگزار  
می کند:

برگزاری کارگاه  
Proquest  
ویژه اساتید و  
دانشجویان



آدرس تلگرام دانشکده  
داروسازی

@pharmacynews