

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Әйгерім Марат. Өміріңізді өзгертетін топ 5 психологиялық кітап

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.11.2022СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/127196/>

Әлемдегі ең әйгілі кітап журналы Blinkist психология мен жеке тұлғаны қалыптастыру бойынша кітаптардың рейтингін жариялады. Басылымның мәліметінше, бұл кітаптар кез келген адамның өмірін өзгерте алады.

Эми Мориннің «Күшті адамдардан аулақ болатын 13 нәрсе» кітабы. (13 вещей, которые не делают сильные духом люди)

Рухы мықты және үлкен жетістікке жеткен адамдардың не істемеуге тырысатынын байқау арқылы ақылдың күші неде екенін анықтауға болады. Психотерапевт және кәсіби клиникалық әлеуметтік қызметкер Эми Морин бұл мәселені зерттеді және күшті тұлғалар аулақ болатын нәрселердің тізімін жасады. Өмірінде түрлі қайғылы оқиғаларды бастан кешірген американдық әйел кітап жазды, онда ол өз тәжірибесімен бөліседі және үйлесімділік тапқысы келетіндерге өз бетімен жұмыс жасауға дайын адамдарға практикалық кеңестер береді.

2. Дейл Карнегидің «Уайымдауды доғарып және өмір сүруді қалай бастау керек» кітабы (Как перестать беспокоиться и начать жить)

Бүгінгі таңда шектен тыс уайымнан арылудың түрлі тәсілі жазылған сан түрлі кітап бар. Біреу алаңдаушылықтан арылуға арналған ұсыныстардан тұратын бос сөздер жазады. Ал мұндай кітаптар, әдетте, абсолютті әуесқойлықпен және қаржылық пайда табу үшін ғана жазылады. Нағыз ниеттенген деп санауға болатын ең жақсы адамдардың ұйқысыз түндері мен сансыз қажырлы еңбектерінен шыққан шын мәнінде құнды еңбектер де бар, өйткені олар адамдарға көмектесуге және олардың өмірін қайта құруға деген шынайы ниетті көрсетеді. Бұл адамдардың бірі — коммуникация теориясының негізін қалаған әлемге әйгілі американдық психолог, педагог және жазушы Дэйл Карнеги.

3. Клейтон Кристенсеннің «Өмір стратегиясы». (Стратегия жизни)

Неліктен дүние қуып, лауазымның артынан кеткен жандар бақытқа жете алмайды? Неге біздің жақындарымыз бізді түсінбейді? Неліктен біз ұмтылған мақсаттар көбінесе көңілсіздіктен басқа ештеңе әкелмейді? Осы және басқа да көптеген сұрақтардың шешімі мен өзге мәселелерді, Гарвард бизнес мектебінің түлектерінің бірнеше кездесулерінен кейін менеджер Клейтон Кристенсен көтерді. Ол табыстың сыртқы

тұзақтарының артында әріптестерінің көпшілігі өте бақытсыз екенін білді. Бірақ неге үлкен корпорациялардың стратегиясын жасайтын бұл ақылды адамдар өз өмірінің стратегиясын меңгере алмады? Дайын кеңес берудің орнына, Кристенсен біздің өмірімізге өте оңай басқарудың теорияларын қолдануға шақырады.

4. Кен Робинсонның «Бейімділік» кітабы. (Призвание)

Барлығы зардап шегеді. Армандары тағдырымен тоғысқандардан өзге жандардың бәрі тағдырдан таяқ жейді. Өз кәсібін тапқандар, өмірден өз орнын тапқандардың барлығы өмірлік бейімділігіне қарай жолды нақтылай алғандар. Білім беру жүйесі бұған ықпал етпейді: ең жақсы жағдайда, ол табиғи бейімділікті жетілдіруге көмектеспейді, ал нашар жағдайда таланттарды түп тамырынан жойып тастайды. Сэр Кен Робинсон өмірлік бейімділікті қалай табуға және басқаларға қалай көмектесуге болатынын айтады.

5. Даниэль Големанның «Эмоционалды интеллект» туындысы. (Эмоциональный интеллект)

Даниэль Големан американдық психолог және эмоционалды интеллект саласындағы танылған сарапшы, біздің эмоциялар отбасында және жұмыста сәттілікке жетуде әлдеқайда үлкен рөл атқарады деп сенеді. Бірақ эмоционалды интеллект дегеніміз не? Сіз оны өлшей аласыз ба? «Кәдімгі» интеллектінің «эмоционалдыдан» айырмашылығы неде және неге біріншісінің иелері жетістікке жетуде екіншілерінің иелеріне жиі жол береді?

КМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.