ЖИЗНЬ ДОЛЖНА ИМЕТЬ СМЫСЛ



doi 10.34920/2181-8207/2024/2-124



Наталия Чуваева,
главный специалист службы хранения информационно-библиотечного фонда информационно-библиотечного центра «Bilim» г. Ташкента

Аннотация: В статье говорится о том, что в последние годы большой популярностью пользуются книжные издания психологов-практиков. В информационно-библиотечном центре «Bilim» литература по психологии всегда востребована не только среди читателей, но и среди сотрудников центра, так как, общение с читателями требует от современного библиотекаря быть психологами. Автор статьи отмечает, что в настоящее время мотивирующих книжных изданий огромное количество и большинство из них пропагандируют простую идею «возьми жизнь в свои руки и сделай хоть что-нибудь», и это неплохо, потому что бывают такие моменты в жизни, когда не хватает именно этих слов. В связи с этим, библиотекарь предлагает в данной статье ознакомиться с одной из таких книг. В целях популяризации книжных изданий, которые воспитывают молодое поколение на успешное развитие личности, приводится обзор книжного издания по практикующей психологии американского психолога Мэг Джей «Важные годы. Почему нельзя откладывать жизнь на потом». В статье автор раскрывает суть и важность прочтения молодёжью данной книги и отмечается, что такого характера книги, должны иметь место в фонде каждой библиотеки.

Ключевые слова: психология, мотивация, библиотека, книга, жизнь. успех, карьера, работа, семья, цель, уверенность

Annotation: The article says that in recent years, book publications by practicing psychologists have been very popular. In the Bilim Information and library center, literature on psychology is always in demand not only among readers, but also among the staff of the center, since communication with readers requires a modern librarian to be psychologists. The author of the article notes that there are currently a huge number of motivating book publications and most of them promote the simple idea of “take life into your own hands and do something”, and this is not bad, because there are such moments in life when these words are missing. In this regard, the librarian suggests in this article to familiarize yourself with one of these books. In order to popularize book publications that educate the younger generation for successful personal development, an overview of the book edition on practicing psychology by American psychologist Meg Jay «Important Years. Why can’t we postpone life for later?» In the article, the author reveals the essence and importance of reading this book by young people and notes that books of this nature should have a place in the collection of each library.

Keywords: psychology, motivation, library, book, life. success, career, work, family, purpose, confidence

Психология играет важную роль в жизни общества и человека, знание психологии делает жизнь человека ярче, успешнее. Несмотря на то, что психология не является «лекарством на все случаи жизни», она способна решить многие проблемы и найти ответы на многие вопросы, возникающие в процессе жизни

В современном мире, в котором активно развиваются все сферы общественной жизни, жизненная потребность в психологии постоянно возрастает. Психология играет важную роль в жизни общества и человека, знание психологии делает жизнь человека ярче, успешнее. Несмотря на то, что психология не является «лекарством на все случаи жизни», она способна решить многие проблемы и найти ответы на многие вопросы, возникающие в процессе жизни.

В последние годы большой популярностью пользуется книжные издания психо-

логов-практиков. В информационно-библиотечном центре «Bilim» г. Ташкента литература по психологии всегда востребована не только среди читателей, но и среди сотрудников центра, так как, общение с читателями требует от современного библиотекаря быть психологами.

В настоящее время мотивирующих книжных изданий огромное количество. На книжных полках столичного информационно-библиотечного центра можно найти множество ярких обложек со звучными названиями «Сила воли», «Сделай первый шаг», «Думай и богатей» и так далее. Большинство из них пропагандируют простую идею «возьми жизнь в свои руки и сделай хоть что-нибудь», и это неплохо, потому что бывают такие моменты в жизни, когда не хватает именно этих слов. И сегодня я хочу рассказать про одну из таких книг.

Прочитав с большим интересом книгу американского психолога Мэг Джей «Важные годы. Почему нельзя откладывать жизнь на потом» я пришла к выводу: эта книга настолько увлекательна, что будет полезна в качестве мотивации читателям молодого поколения, которые вступают во взрослую жизнь.

Данное издание состоит из трёх больших частей: Работа, Любовь, Разум и тело. Книга о десятилетии, определяющем судьбу человека и предназначена тем, кому от двадцати до тридцати лет. Главное – успеть прочитать и сделать правильные выводы!

Молодость – великий чародей. Молодость охватывает период жизни от двадцати до тридцати лет, когда человек вступает во взрослую жизнь. В молодости обнаруживается стремление к самовыражению , вырабатывается индивидуальный жизненный стиль.

Жизнь от двадцати до тридцати лет увлекательна, интересна, но сложна. Молодые люди полны сил, энергии и желаний, перед ними открыто множество возможностей. Но в высших учебных заведениях их не учат, как использовать эти возможности.

Начиная взрослую жизнь, молодые люди не знают, как найти хорошую работу или выбрать спутника жизни. Этому учит в своей книге «Важные годы» американский психолог Мэг Джей, посвятившая свою деятельность исследованию молодости и консультациям по подготовке молодых людей к взрослой жизни. Автор в этой книге рассказывает о том, как наиболее эффективно использовать важный для каждого человека период от двадцати до тридцати лет, чтобы в сорок лет не страдать от упущенных шансов.

Примерно в двадцать лет человек входит во взрослый мир, который оказывается устроен не так, как жизнь в школе или университете. С этого момента начинается новый этап – мы находим работу, строим отношения с другими людьми, встречаем вторую половинку, развиваем собственную личность.

В период от двадцати до тридцати лет мы постоянно что-то пробуем и часто ошибаемся, но это не мешает двигаться дальше. Мы пытаемся найти баланс между двумя путями: начать слишком поздно или остепениться слишком рано. От двадцати до тридцати лет лет мы должны полностью отдать себя работе и построению карьеры. В эти годы наш мозг наиболее гибок и наиболее обучаем. Все, что мы сделаем, это долгосрочные инвестиции в нашу дальнейшую жизнь.

Мэг Джей считает неправильным потратить этот промежуток на беззаботную молодость, развлечения, путешествия или самого себя, и называет это время одним из самых тяжелых. Друзья отходят на второй план, а на первый выходят полезные знакомства. Ведь в эти десять лет мы должны строить каркас для всей последующей жизни.

Большая часть возможностей, влияющих на дальнейшую судьбу человека, появляется до тридцати лет. Именно в это время люди находят работу, начинают строить карьеру и зарабатывать деньги, заводят серьезные романтические отношения, вступают в брак и обзаводятся детьми. Поэтому так важно распорядиться этим временем максимально грамотно. Вся ваша дальнейшая жизнь зависит от правильной инвестиции в эти годы.

Молодые люди, которые не начинают строить карьеру в возрасте от двадцати до тридцати лет, заканчивают пустым резюме и отрываются от реальной жизни, и всё это только ради того, чтобы всё-таки остановиться на чём-то, но гораздо позже.

Жизнь должна иметь смысл. Существует всего один способ прожить жизнь счастливо: заниматься тем, что не только интересно, но и имеет смысл. В этот период происходит овладение выбранной профессией. Уже в молодости человек может достигнуть в своей профессии достаточно высокого уровня мастерства и его объективного признания. Вместе с мастерством обретается чувство профессиональной компетентности, чрезвычайно важное для личностного развития в молодости, особенно, когда выбранная профессия соответствует призванию.

Прочитав с большим интересом книгу американского психолога Мэг Джей «Важные годы. Почему нельзя откладывать жизнь на потом» я пришла к выводу: эта книга настолько увлекательна, что будет полезна в качестве мотивации читателям молодого поколения, которые вступают во взрослую жизнь

Молодость – великий чародей. Молодость охватывает период жизни от двадцати до тридцати лет, когда человек вступает во взрослую жизнь. В молодости обнаруживается стремление к самовыражению , вырабатывается индивидуальный жизненный стиль

Автор книги «Важные годы» призывает использовать все свои возможности, найти любимое дело из множества возможностей, которые открываются при вступлении во взрослую жизнь, завязывать нужные знакомства, строить отношения. Делайте, стремитесь, двигайтесь и в итоге найдете свое призвание – таков призыв Мэг Джей.

Построение семьи также является одним из важных этапов в этот период. Семья является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Создание семьи – одно из важнейших событий в нашей жизни, поскольку от этого многое зависит. Практически все события вашей жизни будут тесно переплетены с событиями жизни партнёра.

Активная постановка целей в возрасте от двадцати до тридцати лет способствует повышению целеустремлённости, мастерства, умения действовать. Наши цели показывают, кто мы есть и кем хотим стать. Они говорят о том, как мы организуем свою жизнь

Во второй части книги «Важные годы» (Любовь) автор уделяет внимание проблематике создания семьи. Здесь практический психолог советует как нужно выбрать партнера для брака и создать гармоничную семью и подчеркивает то, что не стоит тратить время на случайные связи.

Создание семьи чрезвычайно важно для личностного развития. От того, как складывается семейная жизнь, во многом зависит общее развитие человека – его духовный рост, развитие способностей. Неудачные браки могут затормозить личностный рост человека и его профессиональное продвижение.

Третья часть книги “Важные годы” называется “Разум и тело”. Эта часть посвящена вопросам личностного становления человека. Будьте уверенны в себе! О чём бы ни шла речь, о любви или работе, уверенность в себе берёт верх над неуверенностью только в случае, когда она опирается на опыт. Другого пути нет. Молодые люди после двадцати, которые из-за низкой уверенности в себе прячутся от жизни, выполняя не соответствующую их квалификации работу, действуют вопреки собственным интересам.

К сожалению, время уходит безвозвратно, а возможности упускаются в силу каких-либо обстоятельств. Мир стремительно меняется. Мы живем в условиях жесткой конкурентной борьбы, и в будущем напряженность конкуренции будет только нарастать

Для того чтобы профессиональная деятельность повышала уверенность в себе, она должна быть трудной и интересной. Управляя своими эмоциями, вы формируете уверенность в себе. Знать, что вы хотите делать – вовсе не значит знать, как это делать, а знать, как делать своё дело – вовсе не значит делать его хорошо. Продолжать жить и двигаться дальше.

Активная постановка целей в возрасте от двадцати до тридцати лет способствует повышению целеустремлённости, мастерства, умения действовать. Наши цели показывают, кто мы есть и кем хотим стать. Они говорят о том, как мы организуем свою жизнь. Цели, которые вы ставите перед собой сейчас, определяют то, кем вы будете в возрасте от тридцати до сорока лет и старше.

Во многих случаях нам трудно думать о том, что произойдёт в неопределённом будущем, и придавать этому какое-то значение. Возраст от двадцати до тридцати лет – это период, на протяжении которого у нас начинает формироваться ощущение времени, и мы строим собственные планы относительно своей дальнейшей жизни. Определить, когда следует заняться карьерой и создать семью, достаточно трудно. Гораздо легче ни о чём не думать и держаться подальше от проблем. Однако, молодые люди двадцати с лишним лет, живущие вне времени, как правило, не бывают счастливы. Это всё равно, что жить в пещере, в которой мы не можем определить, который сейчас час, не знаем, что должны делать или почему, и порой это продолжается до тех пор, пока не станет слишком поздно что-либо изменить.

Многие люди в возрасте от двадцати до тридцати лет не понимают, почему их мучают одиночество и тревога. Общество подталкивает их к тому, чтобы жить сегодняшним днем, не думая о будущем. Пусть многие из двадцатилетних и существуют в бесконечной череде вечеринок и ни к чему не обязывающих связей, но в действительности их мучает тоска по другой жизни – более содержательной и приносящей больше удовлетворения. Они не представляют, какая карьера и личная жизнь им нужны, а если и имеют какую-то мечту, то не знают, как к ней идти. Из-за самоуспокоенности или страха двадцатилетние растрачивают время на бессмысленную неквалифицированную работу и отношения, у которых нет будущего. В итоге те же люди после сорока или даже тридцати лет страдают оттого, что не взялись за строительство карьеры и создание семьи раньше. Свою жизнь проще изменить, пока вам еще не исполнилось тридцать лет.

К сожалению, время уходит безвозвратно, а возможности упускаются в силу каких-либо обстоятельств. Мир стремительно меняется. Мы живем в условиях жесткой конкурентной борьбы, и в будущем напряженность конкуренции будет только нарастать. Чтобы к этому подготовиться, нужно постоянно оттачивать в себе навыки творческого мышления. Образование не бывает оконченным – человек должен учиться всю жизнь. Чрезвычай-

но важна способность воспринимать новые знания, меняться самому.

Молодые люди – это опора и будущее нашей страны. Знают ли они об этом? Вероятно, догадываются. Какова же роль молодежи в современном обществе? В первую очередь главная задача подрастающего поколения – стать достойными гражданами той страны, в которой они родились. Человек, вступивший на путь взросления, всегда сталкивается с вопросом самоопределения. Он пытается найти себя и свою стезю. Исходя из этого, с течением времени он понимает, какую роль он будет играть в обществе. Каждый человек должен ставить своей целью улучшение своей страны и помощь людям. Именно это поможет сделать государство сильнее и лучше. Социальная роль молодежи в современном обществе – это развитие и перемены устоявшихся стандартов.

Будущее нации напрямую зависит от сегодняшней молодежи. В ее руках – бережное сохранение традиций, культуры и искусства, оставленных нашими предками. Именно представители молодого поколения являются преемниками этого бесценного достояния и продолжателями благих дел, направленных на дальнейшее процветание страны.

В конце, мне бы хотелось отметить, что такого характера книги, должны иметь место в фонде каждой библиотеке. В изучении внутреннего мира, как своего, так и окружающих людей, не обойтись без литературы по психологии Хорошая книга – это информационный фундамент для будущего, осознание текущего момента и принятие ситуаций из прошлого. Книги по психологии, полезные каждому человеку, желающему разобраться с собственной жизнью, они помогают всегда делать правильный выбор, изучить самого себя. Благодаря изданиям, которые воспитывают и дают мотивацию молодому поколению на успех, однозначно, сформируется уверенная, грамотная, успешная, счастливая молодёжь, которая является будущим нашей страны. Не откладывайте жизнь на потом! Используйте грамотно и эффективно свои Важные годы!

Список литературы:

1. Джей, Мэг. Важные годы [Текст] : почему не стоит откладывать жизнь на потом / Мэг Джей ; перевод с англ. Н. Яцюк. – 5-е изд. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 304, [1] с. – ISBN 978-5-00117-129-4

2. Кашапов, Раиль Рифкатович. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха [Текст] : как меньше делать, но больше успевать, как изменить дела к лучшему, как читать человека, словно книгу : учебное пособие для высшего управленческого персонала / Раиль Кашапов. – Москва : АСТ-Пресс, 2006. – 443, [1] с. : ил.; 22 см. – (Практическая психология). – ISBN 978-5-462-00624-1

3. Литвак, Борис. 7 шагов к стабильной самооценке [Текст] / Борис Литвак. – Москва: Издательство «АСТ», 2020. – 352 с. – ISBN 978-5-17-108536-0

4. Мазилов, Владимир. Психология в эпоху глобализации: поиски собственного пути [Текст] / Владимир Мазилов // Психологический журнал. – 2018. – Том 39. - № 6. – С. 149-153.

5. Мазилов, Владимир. Предмет психологии [Текст] : монография. – Ярославль : РИО ЯГПУ, 2020. – 186 с.

6. Мазилов, Владимир. Современная психологическая молодежь: время выбора ориентиров [Текст] / Владимир Мазилов ; под общ. ред. Е. В. Прониной // Молодёжь и будущее профессиональная и личностная самореализация. Материалы X Международной научно-практической конференции. – Владимир, 2021. – С. 19-23

7. Мазилов, Владимир. Теория и метод в психологии [Текст] / Владимир Мазилов. – Ярославль: МАПН, 1998. – 356 с.

8. Макгонигал, Келли. Найти свое призвание. Как открыть свои истинные таланты и наполнить жизнь смыслом [Текст] / К. Макгонигал. – Москва: МИФ, 2013. – 368 с.

9. Петренко, Виктор. Многомерное сознание: психосемантическая парадигма [Текст] / Виктор Петренко. – Москва : Новый хронограф, 2009. – 440 с.

10. Пичил, Тимоти. Не откладывай на завтра: краткий гид по борьбе с прокрастинацией [Текст] / Тимоти Пичил. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. – 155 с.: ил. – ISBN: 978-5-00057-204-7

11. Селигман, Мартин. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь [Текст] / Мартин Селигман ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2022. — 544 с. – ISBN 978-5-96-146855-7

12. Фрит, Крис. Мозг и душа: Как нервная деятельность формирует наш внутренний мир [Текст] / Крис Фрит. – Москва : Астрель: CORPUS, 2010. – 335 с.

13. Фромм, Эрих. Иметь или быть? [Текст] / Э. З. Фромм. – Москва: Директ-Медиа, 2008. – 405 с. – ISBN 9785998915864.

Молодые люди – это опора и будущее нашей страны. Знают ли они об этом? Вероятно, догадываются. Какова же роль молодежи в современном обществе? В первую очередь главная задача подрастающего поколения – стать достойными гражданами той страны, в которой они родились

В изучении внутреннего мира, как своего, так и окружающих людей, не обойтись без литературы по психологии Хорошая книга – это информационный фундамент для будущего, осознание текущего момента и принятие ситуаций из прошлого