

خلاصه کتاب

یافتن جوهر درون

نویسنده: کِن رابینسون، لو آرونیکا

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فهرست

مقدمه

فصل یک: جوهر خود را بیابید

فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟

فصل سه: چطور می‌دانید؟

فصل چهار: چه چیزهایی را دوست دارید

فصل پنج: چه چیز شما را خوشحال می‌کند؟

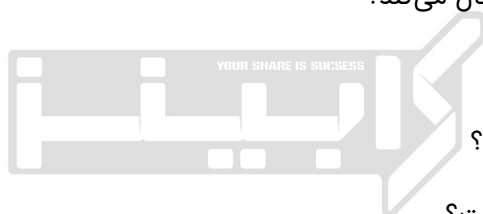
فصل شش: نگرش شما چیست؟

فصل هفت: الان کجا ایستاده‌اید؟

فصل هشت: قبیله ی شما کجاست؟

فصل نه: قدم بعدی چیست؟

فصل ده: زندگی سرشار از احساس و هدف داشته باشید.



مقدمه

هدف این کتاب کمک به شما برای یافتن جوهر خودتان است.

شما چگونه هستید؟ آیا در جوهر خود هستید؟ آیا می‌دانید جوهرتان چیست و چگونه می‌توانید آن را پیدا کنید؟ افراد بی‌شماری هستند که در جوهر خود زندگی می‌کنند و حس می‌کنند همان چیزی را انجام می‌دهند که برایش به وجود آمده‌اند. بسیاری هم این‌گونه نیستند؛ در نتیجه، آن‌ها واقعاً از زندگی خود لذت نمی‌برند؛ آن‌ها زندگی خود را تحمل می‌کنند و انتظار آخر هفته را می‌کشند.

انسان‌ها در جوهر خود ممکن است معلم، پزشک، آتش‌نشان، هنرمند، کارگر، حسابدار، مدیر، کتابدار، جنگلبان سرباز و یا هرچه که شما می‌توانید نام ببرید، باشند. آن‌ها می‌توانند هر چیزی باشند.

اما بودن در جوهرتان، بالاتر از انجام‌دادن کارهایی است که خوب از پس‌شان برمی‌آید. خیلی از افراد در انجام‌دادن کارهایی خوب هستند که هیچ اهمیتی به آن نمی‌دهند. بودن در جوهرتان، بدین معناست که آن فعالیت را واقعاً دوست داشته باشید.

چرا مهم است که جوهر خود را کشف کنید؟ مهم‌ترین دلیل، شخصی است. یافتن جوهرتان، به این دلیل حیاتی است که بفهمید چه کسی هستید و در انجام‌دادن چه کارهایی در زندگی خود قابلیت دارید.

فصل یک: جوهر خود را بیابید

یافتن جوهر یک‌روند کاملاً شخصی و اغلب شگفت‌آور است. هر کدام از ما از نقطه متفاوتی در شخصیت و شرایط خود شروع می‌کنیم. جوهر هر کدام از ما نیز متفاوت است. باین‌حال، قوانینی عمومی وجود دارد که

شالوده این روند است و برای همه افراد مناسب است و همین‌طور روش‌ها و سیاست‌هایی وجود دارد که همه می‌توانند به کار بندند.

وقتی در جوهر درون خود باشید، نظرتان درباره زمان عوض می‌شود. اگر کاری را انجام دهید که واقعاً دوست دارید، یک ساعت برایتان مانند پنج دقیقه می‌گذرد؛ اگر کاری را انجام دهید که دوست ندارید، پنج دقیقه برایتان مانند یک ساعت می‌گذرد.

یافتن جوهر درون اکتشافی برای یافتن خود است. یک سفر دوراهاست: یک سفر درونی برای کشف آنچه درونتان نهفته است و یک سفر برونی برای کشف فرصت‌هایی که در محیط اطرافتان وجود دارد.

برای یافتن ماهیت باید خود را بهتر بشناسید، باید برای خود وقت بگذارید و اجازه ندهید نظرات دیگران بر شما تأثیر بگذارد.

برای یافتن آنچه درون شماست، باید به بیرون نگاه کنید، باید چیزهای جدید را امتحان کنید، مکان‌های جدید را ببینید و با افراد جدید ملاقات کنید، باید وارد مسیر فرصت‌های جدید شوید و خود را در موقعیت‌های مختلف محک بزنید. اگر چیزهایی وجود دارد که می‌خواهید امتحان کنید و تجربه کنید، باید آنها را امتحان کنید، اگر مضطرب هستید و دائماً وسوسه می‌شوید آنها را امتحان کنید، باید آنها را امتحان کنید. اما تا زمانی که چیز جدیدی یاد نگیرید، هرگز نمی‌دانید چه کاری می‌توانید انجام دهید. البته شما نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید. هدف از مدیتیشن شناسایی تجربیاتی است که برای شما مهم هستند و یاد بگیرید که چگونه آنها را بگیرید.

فصل دو: در چه چیزهایی خوب هستید؟