

"हम ध्यान क्यों करते हैं"
यह पुस्तक आपको क्या प्रदान करती है
(अध्याय 1)



त्सोकनी रिनपोछे कौन हैं?

- त्सोकनी रिनपोछे एक तिब्बती बौद्ध शिक्षक और पुंडरिका फाउंडेशन के आध्यात्मिक प्रमुख हैं। उनका जन्म 1966 में नुबरी, नेपाल में हुआ था और वह एक प्रसिद्ध ध्यान गुरु और लेखक हैं। त्सोकनी रिनपोछे तिब्बती बौद्ध धर्म के निंगमा स्कूल का हिस्सा है, जो तिब्बती बौद्ध धर्म के सबसे पुराने स्कूलों में से एक है।
- त्सोकनी रिनपोछे ध्यान गुरुओं की एक लंबी कतार से आते हैं, और उन्होंने काग्यू और निंगमा दोनों परंपराओं में व्यापक प्रशिक्षण प्राप्त किया। वह अपनी सुलभ और विनोदी शिक्षण शैली के लिए जाने जाते हैं, जो प्राचीन बौद्ध ज्ञान को समकालीन दर्शकों के लिए प्रासंगिक और लागू बनाती है।

डेनियल गोलेमैन कौन हैं?

- डेनियल गोलेमैन एक अमेरिकी मनोवैज्ञानिक और विज्ञान पत्रकार हैं जो भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर अपने काम के लिए जाने जाते हैं। उनका जन्म 7 मार्च 1946 को स्टॉकटन, कैलिफोर्निया में हुआ था। गोलेमैन ने हार्वर्ड विश्वविद्यालय से मनोविज्ञान में पीएचडी की उपाधि प्राप्त की।
- उन्हें 1995 में अपनी पुस्तक "इमोशनल इंटेलिजेंस: व्हाई इट कैन मैटर मोर दैन आईक्यू" के प्रकाशन से व्यापक पहचान मिली। इस प्रभावशाली पुस्तक में, गोलेमैन ने भावनात्मक बुद्धिमत्ता की अवधारणा की पड़ताल की और तर्क दिया कि यह व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता में एक महत्वपूर्ण कारक है। . उनका तर्क है कि भावनात्मक बुद्धिमत्ता, जिसमें आत्म-जागरूकता, आत्म-नियमन, सहानुभूति और पारस्परिक कौशल जैसे कौशल शामिल हैं, जीवन के विभिन्न पहलुओं में किसी व्यक्ति की प्रभावशीलता को निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- भावनात्मक बुद्धिमत्ता पर अपने काम के अलावा, गोलेमैन ने मनोविज्ञान, शिक्षा और नेतृत्व से संबंधित विषयों पर विस्तार से लिखा है। उनकी कुछ अन्य उल्लेखनीय पुस्तकों में "सोशल इंटेलिजेंस," "वर्किंग विद इमोशनल इंटेलिजेंस," और "फोकस: द हिडन ड्राइवर ऑफ़ एक्सीलेंस" शामिल हैं।

यह किताब आप के लिए है:

- (1) यदि आप ध्यान शुरू करने पर विचार कर रहे हैं और निश्चित नहीं हैं कि आपको इसे क्यों शुरू करना चाहिए या कैसे शुरू करना चाहिए;
- (2) यदि आप ध्यान कर रहे हैं लेकिन सोच रहे हैं कि प्रगति के लिए आगे क्यों या क्या करना चाहिए;
- (3) या यदि आप पहले से ही एक आश्वस्त ध्यानी हैं और किसी ऐसे व्यक्ति की मदद करना चाहते हैं जिसकी आप परवाह करते हैं, तो उन्हें यह पुस्तक देकर।

Thank you!