

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دنیا از دید درونگراها

www.ketab.ir

نجمه آگاه

شیراز ۱۴۰۱

سرشناسه	: آگاه، نجمه، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	: دنیا از دید درونگراها/ مولف نجمه آگاه.
مشخصات نشر	: شیراز: راستینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۱ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۱۲-۰۰-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: درون گرایان Introverts درون گرایی Introversion روابط بین اشخاص Interpersonal relations
رده بندی کنگره	: ۳۵/BF۶۹۸
رده بندی دیویی	: ۲۳۲/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۶۴۳۶۹
اطلاعات کتابشناسی	: رکورد

www.ketab.ir

دنیا از دید درونگراها

مولف: نجمه آگاه

چاپ اول / ۱۴۰۱ / ۵۰۰ جلد / انتشارات راستینا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۱۱۲-۰۰-۹ / قیمت: ۵۸۰/۰۰۰ ریال

پیشگفتار

یک درونگرا عین یک شیر می ماند او همیشه تنهاست اما پر شور و پر انرژی است.

آن ها همیشه نور روشنای هستند خودشان مسیر زندگی خودشان را باز می کنند آنها به هیچ کسی وابستگی ندارند آدمها را دوست دارند اما وابسته نیستند چونکه آن ها کلاً به وابستگی اعتقادی ندارند از نظر آنها وابستگی یعنی افسردگی یعنی از درون تنها ماندن یعنی همیشه نگران و آشوب بودن و هیچ کدام از اینها برای سلامت بدن انسان خوب نیست آنها ترجیح می دهند به جای اینکه غصه بخورند و به گذشته فکر کنند ترجیح می دهند که در حال زندگی کنند و از حال هم لذت ببرند از وجود الان آدمها لذت ببرند نه از خیال آدمها و خاطرات آدمها آن ها حتی به خانوادههایشان هم وابستگی ندارند از نظر آنها وابستگی یعنی از دست دادن یعنی از دست دادن آدمها یعنی از دست دادن همه چیز یعنی از دست دادن وجود هر چیزی که دوستان دارند.

آن ها تمام کارهایشان را خودشان انجام می دهند امید به انتظار کسی ندارند اگر کاری را بلد باشند که هیچ اگر هم بلد نباشند به دیگران چشم نمی دوزند می روند و خودشان آن کار را یاد می گیرند دختر یا پسر بودنشان هم فرقی ندارد.

درونگراها همیشه در زندگی به یک چیزی ایمان دارند اینکه یا راهی خواهم یافت و یا راهی خواهم ساخت به دنبال بهانه و این چیزها هم نیستند همه چیز را با جون و دل انجام می دهند و به افکار دیگران هم هیچ اهمیتی نمی دهند چونکه آن افکار متعلق به دیگران است نه خودشان.

پس افکار دیگران در زندگیشان هیچ گاه جایگاهی نداشته است و نخواهد هم داشت هیچ وقت هم به دنبال اثبات کردن خودشان نبوده اند چونکه آن ها خودشان را همان طور که هست دوست دارند و هیچ احتیاجی هم به دوست داشتن دیگران ندارند در واقع به دیگران احتیاجی ندارند همین که خودشان خودشان را دوست دارند همین برایشان کافی است به دنبال جلب توجه و این چیزها هم اصلاً نیستند سرشان به کار خودشان هست.

از بیرون شاید تنها بی روح و سرد باشند اما از درون قوی و محکم هستند آنها ناگفته های زیادی دارند و ناگفته های درونیشان را هم هیچ وقت نشان نمی دهند درونشان را به هیچ کسی نشان نمی دهند هیچ کسی حتی خانوادههایشان.

درونشان همیشه پر است از حرف از حرفهای که هیچ وقت گفته نشدند و هیچ وقت هم شنیده نشدند اگر گفته شدند.

درونگراها از بیرون همیشه خنده به لب دارند چونکه همیشه شاد و خوشحال هستند با وجود اینکه اینقدر تنها هستند اما همیشه شاد و خوشحال هستند بقدری شاد و خوشحال که در یک لحظه به همه جا این شاد بودنشان را پخش می کنند و همیشه مثل یک آهنربا همه را به خودشان جذب می کنند نه اینکه خودشان بخواهند نه آن روحیه مثبتشان هست که باعث رخ دادن این اتفاق می افتد آن دیدگاه

مثبتشان به زندگی ایست که این حس را دارند آن صاف و صادق بودنشان هست آن مهربان بودنشان هست آن قلب پاکشان هست که باعث می شوند که مردم خودشان خود به خود جذبشان شوند. اما مردم همیشه فکر می کنند که آنها بی غم و غصه هستند بی عیب و نقص هستند مردم ظاهر آنها را مورد قضاوت و توجه قرار می دهند و گول ظاهر همیشه خندانان را می خورند مردم آنها را یک دختر و یا یک پسر بیخال و نادان می دانند مردم فکر می کنند شاد و خوشحال بودن یعنی بی عیب و نقص بودن شاد و خوشحال بودن یعنی به دور از هر مشکل و غم و غصه ای بودن شاد و خوشحال بودن یعنی خوشبخت ترین آدم دنیا بودن شاد و خوشحال بودن یعنی یک آدم کامل و بی عیب و نقص بودن شاد و خوشحال بودن یعنی زندگی کردن یعنی اینکه شما زندگی را هر جوری که هست پذیرفته اید و دارید با آن شرایط زندگی می کنید و با او خاطره می سازید رویاهایتان را دارید به واقعیت تبدیل می کنید شما دارید زندگی را نفس می کشید همین که ما یاد می گیریم همه چیز زندگی را همان جوری که هستند را بپذیریم همین خودش یعنی شاد و خوشحال بودن و موفق بودن زندگی یعنی همین.

اما نه یک درونگرا می گوید شاد و خوشحال بودن در هر شرایطی از زندگی یعنی زندگی کردن یعنی غم و غصه نمی تواند تو را از پای در آورد تا زمانیکه تو خودت بخواهی. یعنی اینکه افسار زندگی به دست خود ماست.

ما در زندگی یک چیزی داریم به اسم فراموش کردن شما با فراموش کردن همه آنها که گذشتند را دارید خودتان را نجات می دهید شما به خودتان دارید اهمیت می دهید و شما خود خودتان را دوست دارید و این یعنی با ارزشترین کار زندگی. اینکه شما به خودتان در هر شرایطی از زندگی ارزش بدهید و به فکر خودتان باشید بیخیال تمام بدی ها شوید منفی ها را از خودتان دور کنید با هر روشی که بلد هستید و با هر روشی که بلد هستید شاد زندگی کنید و به هیچ چیزی هم اهمیت ندهید مخصوصاً به مردم و به افکار مردم چون شما مردم نیستید شما خودتان هستید آن افکار افکار مردم است نه افکار شما افکار شما با افکار مردم کلی فرق دارد در واقع شما با مردم فرق دارید.

درونگراها به فکر خودشان هستند تا زمانیکه شما یاد بگیرید به خودتان ارزش و احترام قائل شوید آن وقت هست که یاد می گیرید که به دیگران هم این کار را یاد بدهید و شما آن وقت می شوید الگو. الگو هم برای خودتان و هم برای دیگران و این باعث می شود که شما همیشه در یادها بمانید در یادها آن شخصی می شوید که خوب بود و به زندگی با هر چیزش ارزش می داد و آن ارزش زندگی یعنی خود ما چون این ما هستیم که داریم زندگی می کنیم پس ما داریم به خودمان ارزش و احترام می دهیم و داریم خودمان را دوست می داریم.

شاد بودن هم خودش عالمی دارد یک رازی را بهتان بگویم: میدانید درونگراها چه جوری همیشه شاد و خوشحال هستند؟

آن ها چیزی به اسم فکر و افکار در زندگیشان ندارند آنها همیشه در حال زندگی می کنند و همیشه هم به دنبال شادی و آرامش هستند آنها اینگونه همیشه کارهای مثبت را به خودشان جذب می کنند

یعنی هر کسی در زندگیش یک درونگرا داشته باشد خوشبختترین آدم این دنیا است درست است آنها شاید از بیرون ساکت و آرام باشند اما وقتی که شما برای آنها با ارزش می شوید زندگی را برایتان بهشت می کنند در این مورد بیشتر توضیح می دهیم در فصلهای بعدی.

خب این را بگویم که قرار است در مورد درونگراها صحبت کنیم اینکه قرار است درونگراها را بشناسیم با تمام صفات خوب و بدشان آشنا شویم و اینکه آنها را با مردم بسنجیم رفتار آنها را کردار آنها و زندگی کردن آنها را و اینکه دنیا از دید درونگراها چگونه هست و چگونه با این دید به زندگی و به آدم ها می نگرند.

پیشگفتار

فصل اول

۲	صبرشان.....
۱۳	قوی و محکم بودنشان.....
۱۸	درونگراها به تنهایی جنگیدن از بچگی عادت کرده‌اند میدانید چرا؟.....

فصل دوم

۲۵	ساکت و تنها بودنشان.....
۴۶	سکوت کردن یعنی داشتن آرامش.....
۴۸	سکوت آدمها عصبی.....
۵۱	سکوت دخترها.....
۵۳	خواسته‌ها و آرزوها همیشه هستند اما پدر همیشه نیست.....

فصل سوم

۵۷	مهربانیشان.....
۷۵	قضاوت نکردن هم یعنی مهربان بودن.....
۸۱	بخشندگی هم جزئی از مهربانی ایست.....

فصل چهارم

۸۷	عشق.....
۹۴	عشق و از خودگذشتگی‌شان.....
۹۸	عشق در زندگی یعنی دنبال کردن نشانه‌ها و قسمت.....

فصل آخر

۱۰۳	می‌دانستید که عشق خداوند حتی در نشانه‌ها هم هست.....
-----	--