

بسم الله الرحمن الرحيم

تولد دوباره من

یا
اسرار اعتماد به نفس و موفقیت

فاطمه سلیم

انتشارات ستاره جاوید

۱۳۹۹

تهران

سرشناسه	:	سلیم، فاطمه-۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور	:	تولد دوباره من/ فاطمه سلیم.
مشخصات نشر	:	تهران: ستاره جاوید، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۹۲ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۶۲۵۴-۳۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
موضوع	:	روانشناسی - اعتماد به نفس - راه و رسم زندگی
ردبندی کنگره	:	HQ۷۷۷
ردبندی دیویی	:	۶۴۹/۱۳۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۱۰۶۷۴۰

تولد دوباره من



انتشارات ستاره جاوید

تهران: خیابان امام خمینی-بین خیابان رودکی و خیابان خوش کوچه شهید رحیمی بن بست امیری پلاک ۱۰ واحد ۳ تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۶۷۶۶۳

www.sejavid.com

نویسنده: فاطمه سلیم (Fatimasalim212@il.com)

© حق چاپ: انتشارات ستاره جاوید

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

طرح جلد: فاطمه سلیم

صفحه آرای: آتلیه انتشارات ستاره جاوید

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۵۴-۳۳-۵

لیتوگرافی و چاپ: پیشگام

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۲۰۰۰۰۰ ریال

تقدیم به قوی ترین زن زندگی ام! مادر!

بی شک هیچ‌گاه قادر نخواهم بود تولدی را که به من هدیه دادی، برایت جبران کنم اما،

امیدوارم تولد دوباره‌ی من گوشه‌ای از درد و رنجی را که به تو دادم جبران کند!

تقدیم به کوه پر غرور، پدرم!

خط کشیدی، خط کشیدم! نقاشی کردی، نقاشی کردم! نوشتی نوشتیم، شاید هیچ‌گاه به تو

نگفتم اما همیشه قدم جای قدمت گذاشتم که شاید بازتابی از خوبی‌هایت را در من ببینی!

بی وقفه دوستان دارم!

فهرست

پیشگفتا: ۴

بخش اول:

مهمترین اصل برای شروع: منی و ست داشتن خودتان

بخش دوم: ۱۱

انتخاب درست باورها از روی آنکسی ساخت کامل

بخش سوم: ۲۳

ایجاد تغییر در زندگی با کمک شکرگزاری

بخش چهارم: ۳۶

خوش‌بینی و شروع برنامه ریزی برای اهداف

بخش پنجم: ۴۷

نگرانی و ترس‌ها و راه‌های مقابله با آن

بخش ششم: ۵۸

گرفتن تصمیمات عاقلانه و چگونگی رویاپردازی برای رسیدن به آن

بخش هفتم: ۷۴

زندگی همسو با علایق و دوری از بهانه تراشی

پیشگفتار

خیلی اتفاقی نوشتن این کتاب به ذهنم رسید
در پایان روز ۱۷ ام اوایل ماه زمستان سال ۱۳۹۶ مریض و بی حال
در حال استراحت بودم به متوجه شدم بهترین موقعیت برای شروع
یک حال خوب می تواند درست در همین لحظه باشد!
بلند شدم قلم و دفتر بلا استفاده ای را از کمد برداشتم و برایتان
شروع به نوشتن کردم.

من نه یک فرد خارق العاده هستم نه یک انسان خیلی مهم اما در این
دنیا چیزهایی پیدا کردم که مرا از یک انسان اسرده و بی هدف به
یک جنگجویی که هیچ وقت برای رسیدن به خواسته هایش تسلیم
نمی شود تبدیل کرد.

اسم دوم من که با آن به زندگی دوباره برگشتم رها است
(رها یعنی آزاد و نجات یافته)

پس من رهای نجات یافته امروز می خواهم برای شما به خصوص
دخترهایی که همچون من، فکر می کنند به واسطه ی دختر بودن

هیچ وقت نمی‌توانند واقعا به چیزی که می‌خواهند برسند بگویم سخت در اشتباهند، می‌دانید شاید زندگی برای ما کمی سخت‌تر باشد اما می‌خواهم بگویم به واسطه‌ی همین سختی‌ها ما موجودات قوی‌تری هستیم!

این کتاب را تقدیم می‌کنم به تمام همسن و سالان سرزمینم که می‌توانند بدرخشند اگر بتوانند مسیر درست را بیابند. مطالبی که در این کتاب برای شما دوستان نوشته‌ام ممکن است بارها برایتان تکرار شود این به دلیل آن است که بدانید اهمیت بالای کلمات و احساسات به محود آمده کمک می‌کند تا بهتر و بیشتر مطالب را بیاموزید و بکنی را که می‌خواهید در زندگی خود به کار ببرید. به امید این که شکری باشم برای ذهن خلاق تمامی شما عزیزان.

فاطمه سلیم