

زیر

پولیت شهر

(راهنمای برای رسیدن به آرامش و موفقیت)

انتشارات پیک آذر سحر

سرشناسه : فاضلی دانش، سپیده، ۱۳۶۶
 عنوان و نام پدیدآور : زیر پوست شهر : راه کاری برای رسیدن به موفقیت/سپیده فاضلی دانش ؛ ویراستار محمدعلی مشتاق گوهری.
 مشخصات نشر : تبریز: پیک آذر سحر، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : ۵۶ص.
 شابک : 978-622-7245-66-0
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه.
 عنوان دیگر : راه کاری برای رسیدن به موفقیت.
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۶۳۶۷۰
 اطلاعات رکورد : فیپا
 کتابشناسی :



انتشارات پیک آذر سحر

www.ketab.ir

عنوان : زیر پوست شهر
 مؤلف : سپیده فاضلی دانش
 ناشر : پیک آذر سحر
 ویراستار : محمدعلی مشتاق گوهری
 نوبت چاپ : اول - ۵۰۰ جلد - ۱۴۰۱
 قیمت : ۳۵۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۴۵ - ۶۶ - ۰

حق چاپ محفوظ است.

آدرس: تبریز، خیابان شریعتی جنوبی، روبروی بازار موبایل گریستال
 انتشارات پیک آذر سحر تلفن ۳۵۵۵۱۸۳۵ - ۳۵۵۶۸۸۱۶ - ۰۴۱
 www.peikazarsahar.ir

فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	زیر پوست شهر
۳۰	افراد حساس و آسیب پذیر
۴۳	مهارت کنترل احساسات
۵۶	و سخن آخر

www.ketab.ir

سخنی با خوانندگان گرامی:

همه ما به دنبال داشتن آرامش هستیم. همه ما به دنبال احساس شادی و خوشحالی هستیم. درست زمانی که دیگر به فکر حرف دیگران نبوده و اهمیتی برای این موضوع قائل نباشیم به این آرامش خواهیم رسید. "زمانی که در وجود خود آرامش را بیابید، فردی خواهید شد که در کنار دیگران هم در آرامش خواهد بود"

"پیس پیلگریم"

قدم اول در موفقیت این است که «پیروز شدن را بخواهید» زیرا خواستن، توانستن است و هر اندازه خواستن شما نیرومند باشد، به همان اندازه پیروز خواهید شد.

مهم‌ترین اصل در موفقیت، این است که شما انتظار پیروزی را داشته باشید، با نگاهی تیز و دقیق اهداف را مشخص کرده و امیدوار باشید و باور کنید که به آنها خواهید رسید. مطمئن باشید مطالعه‌ی دقیق و عمل به توصیه‌ها و پیشنهادهایی که در این کتاب ارائه شده است، پیروزی و موفقیت شما را در زندگی تضمین می‌کند.

در خاتمه از همکار محترم جناب آقای رحیم حیوضی که در تدوین و ویرایش کتاب و چاپ و نشر آن ما را یاری کرده اند، تشکر می‌نمایم.

به امید موفقیت روزافزون

سپیده دانش