

بهانه ممنوع

قدرت انضباط شخصی

برایان تریسی

مترجمین

ناصر گشتائی

علیرضا گشتائی



سرشناسه	تریمی، برایان، ۱۹۴۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Tracy, Brian بهانه ممنوع: قدرت انضباط شخصی/ برایان تریمی؛ مترجمین سینا ناصرالدین گشتائی، سیدعلیرضا گشتائی.
مشخصات نشر	تهران: آسمان کبود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۳۲۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ م.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۱۸-۰۲-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: No excuses!: the power of self-discipline, c. ۲۰۱۰.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "بهانه‌تراشی ممنوع" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	قدرت انضباط شخصی.
عنوان دیگر	بهانه‌تراشی ممنوع.
موضوع	خویشنمندی
موضوع	Self-control
موضوع	خود راهبری
موضوع	Self-management (Psychology)
موضوع	موفقیت
موضوع	Success
موضوع	موفقیت در کسب و کار
موضوع	Success in business
شناسه افزوده	گشتائی، سینا، برالدین، ۱۳۴۳ - ، مترجم
شناسه افزوده	گشتائی، سیدعلیرضا، ۱۳۷۳ - ، مترجم
رده بندی کنگره	۶۳۲
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۷۲۰۲۷۵

ناشر: آسمان کبود

عنوان کتاب: بهانه ممنوع - قدرت انضباط شخصی

مؤلف: برایان تریمی

مترجمین: ناصر گشتائی

علیرضا گشتائی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۱-۰۲-۶۶۱۸-۶۲۲-۹۷۸

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	 مقدمه
۵	 معجزه انضباط فردی و قانون‌مندی
۲۳	 قسمت اول
۲۳	 رابطه انضباط فردی و موفقیت شخصی
۲۵	 فصل اول
۲۵	 رابطه انضباط فردی و موفقیت
۴۱	 فصل دوم
۴۱	 رابطه انضباط فردی و شخصیت
۵۷	 فصل سوم
۵۷	 انضباط فردی و مسئولیت
۷۱	 فصل چهارم
۷۱	 انضباط فردی و اهداف آن
۸۷	 فصل پنجم
۸۷	 انضباط فردی و برتری کمالات و فضائل فردی
۱۱۳	 فصل ششم
۱۱۳	 انضباط فردی و شجاعت
۱۲۷	 فصل هفتم
۱۲۷	 انضباط فردی و ایستادگی و پشتکار
۱۳۱	 قسمت دوم
۱۳۵	 انضباط فردی در تجارت، فروش و مسائل مالی
۱۳۷	 فصل هشتم
۱۳۷	 انضباط فردی و کار
۱۵۳	 فصل نهم
۱۵۳	 انضباط فردی و رهبری
۱۶۵	 فصل دهم

۱۶۵	انضباط فردی و کسب و کار (تجارت)
۱۷۵	فصل یازدهم
۱۷۵	انضباط فردی و فروش
۱۸۷	فصل دوازدهم
۱۸۷	انضباط فردی و پول
۱۹۹	فصل سیزدهم
۱۹۹	انضباط فردی و مدیریت زمان
۲۱۱	فصل چهاردهم
۲۱۱	انضباط فردی و حل مسئله
۲۲۱	بخش پنجم
۲۲۱	انضباط فردی و زندگی خوب
۲۲۳	فصل پانزدهم
۲۲۳	انضباط فردی و خوشبختی
۲۳۵	فصل شانزدهم
۲۳۵	انضباط فردی و سلامت شخصی
۲۴۷	فصل هفدهم
۲۴۷	انضباط فردی و تناسب بدنی
۲۵۵	فصل هیجدهم
۲۵۵	انضباط فردی و ازدواج
۲۶۷	فصل نوزدهم
۲۶۷	انضباط فردی و بچه‌ها
۲۸۱	فصل بیستم
۲۸۱	انضباط فردی و دوستی
۲۹۳	فصل بیست و یکم
۲۹۳	انضباط فردی و آرامش ذهنی