

سرشناسه	پوسادا، جواشیم د	Posada, Joachim de
عنوان و نام پدیدآور	تنها راز موفقیت/ نویسنده جواشیم دپوسادا، الن سینگر : مترجم نادیا پوروکار : با یادداشتی از محمد پیام بهرام پور.	
مشخصات نشر	تهران: نشر تعالی، ۱۳۹۴.	
مشخصات ظاهری	ص: ۹۴؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.	
شابک	۹-۳۵-۷۵۴۷-۶۰۰-۹۷۸: ۸۰۰۰۰ ریا	
وضعیت فهرست نویسی	قیفا	
یادداشت	عنوان اصلی: Don't eat the marshmallow— yet! : the secret to sweet success in work and life	
یادداشت	کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان " فعلا مارش مالو را نخور! چشیدن طعم شیرین موفقیت با شناخت زمان مناسب برآوردن خواسته ها" توسط نشر راشین ، با ترجمه فرخ بافنده در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.	
عنوان دیگر	فعلا مارش مالو را نخور! چشیدن طعم شیرین موفقیت با شناخت زمان مناسب برآوردن خواسته ها	
موضوع	امور مالی شخصی -- جنبه های روان شناسی	
موضوع	ثروت -- جنبه های روان شناسی	
موضوع	سینگر، الن، ۱۹۵۷ - م	
موضوع	Singer, Ellen	
موضوع	پوروکار، نادیا، مترجم	
موضوع	م.پور، محمد پیام، ۱۳۷۱ - مقدمه نویس	
موضوع	۱۳۹۴ ف ۷ پ ۹ / HG ۱۷۹	
موضوع	۱۰۱۹/۶۵۰	
موضوع	۴۰۵۱۱	



● تنها راز موفقیت ●

- نویسنده: جواشیم دپوسادا، الن سینگر
- مترجم: نادیا پوروکار
- با مقدمه و یادداشتی از محمد پیام بهرام پور
- صفحه آرای: جعفر خدای
- ناشر: تعالی
- نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۴
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۸۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۴۷-۳۵-۹
- نشانی مرکز پخش: تهران، اتوبان ستاری
- خیابان لاله، تقاطع پژوهنده، بنفشه ۱۵، ساختمان زاگرس، طبقه ۴
- تلفن: ۴۴۶۰۹۶۱۱۳

فهرست مطالب

مقدمه / ۷

- ۱ خوردن مارشملو بی موقع با شکست خوردن هیچ فرقی ندارد / ۹
- ۲ يك انسان ، موفق به قولی که می دهد وفادار است / ۱۷
- ۳ تمرین بقا ، در برابر مارشملو / ۲۳
- ۴ کارهایی که افراد موفق حاضرند آنها را انجام دهند / ۳۱
- ۵ توجه به اصل سی ثانیه برای چند بار خوردن مارشملوها / ۴۱
- ۶ مدل ذهنی مارشملوای و هدیه ای به ازای تاخیر در خوردن مارشملو / ۵۱
- ۷ طعم خوب مارشملو: هدف + اشتیاق = آسایش / ۵۹
- ۸ مارشملوهای گرم و تازه / ۶۵
- ۹ یادداشت پایانی از محمدپیام بهرامپور / ۷۱

مقدمه



از همد پیام بهرام پور:

همان طور که می‌دانید، این کتاب هم گفتیم، موفقیت راز خاصی ندارد و همین که شما این کتاب را تهیه کرده‌اید، دقیقاً طبق آن اصلی که از آن اسم بردیم، برای موفقیت گام برداشته‌اید. اما من توانستید جای خواندن این کتاب و یادگیری، کارهای دیگری انجام دهید. می‌توانستید به جای ۴۰ دقیقه یا یک ساعتی که صرف مطالعه این کتاب می‌کنید، یک قسمت از یک سریال جذاب را ببینید و یا به جای مبلغ این کتاب، یک بستنی یا یک سالاد ریچ بخورید!

شما لذت‌های لحظه‌ای را کنار گذاشته‌اید و باید بلندتری به این موضوع نگاه کردید و این دقیقاً کل صحبت این کتاب است و امیدواره با خواندن آن بتوانید کل مطالب را به همه بخش‌های دیگر زندگی خود گسترش دهید. همه، احتمالاً مطالبی در مورد موفقیت خوانده‌ایم، یا فیلم‌هایی دیده‌ایم و یا در سمینارهای موفقیت شرکت کرده‌ایم. اما حقیقت این است که اکثر این فیلم‌ها و کتاب‌ها و سمینارها اثری لحظه‌ای دارند و یا این که پس از اتمام آن‌ها دقیقاً نمی‌دانیم که باید چه تغییری را در زندگی خود ایجاد کنیم.

اما احساس می‌کنم که یواکیم دیوزادا، نویسنده این کتاب، که عنوان اصلی آن «فعلاً مارشملو را نخور» است، از دیدی فوق‌العاده به موضوع موفقیت نگاه کرده و

فقط یک اصل را مورد بررسی قرار داده که مطمئنم اگر هر فردی فقط و فقط این یک اصل را رعایت کند، نتایج فوق العاده‌ای را کسب خواهد کرد.
پس وقت را تلف نکنید و برای خواندن این کتاب فقط و فقط نیاز به ۴۰ تا ۶۰ دقیقه وقت و یک حواس جمع دارید! این فرصت را از دست ندهید.

محمد پیام بهرام پور

مربی و مدرس مهارت‌های ارتباطی و سخنرانی

پاییز ۱۳۹۴

www.ketab.ir