



หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้
มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

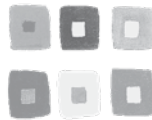
ฉบับปรับปรุง

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างกว่าคนอื่น

DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!

: THE SECRET TO SWEET SUCCESS IN WORK AND LIFE



เขียนโดย : **ดร.โจอาคิม เดอ โพชาต้า** และ **เอลเลน ซิงเกอร์**

แปลและเรียบเรียงโดย : **เนืองนันทน์ สำนวจรวมผล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบญจมิตร**

 **BEE MEDIA**
Self-Development



มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





2 **วิธีคิด** ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ... - ฉบับปรับปรุง โดย **Joachim de Posada**

หนังสือ **วิธีคิด** ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น - ฉบับปรับปรุง

แปลจาก **Don't Eat the Marshmallow Yet!**

: The Secret to Sweet Success in Work and Life

เขียนโดย **ดร.โจอาคิม เดอ โพซาด้า** และ **เอลเลน ซิงเกอร์**

แปลและเรียบเรียงโดย: **เนืองนนต์ ส้ารวจรรวมผล** บรรณาธิการโดย: **สมชัย เเบญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2566 โดย **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใด ๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร


This edition published by arrangement with Berkley, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin
Random House LLC. Thai Language Translation copyright © 2013 by **Bee Media Group (Thailand) Co., Ltd.**

ฉบับปรับปรุง : พฤศจิกายน 2566 2311 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ISBN 978-616-444-055-5 ราคา **129** บาท



มุ่งบันทึกหนังสือดี... เพื่อคุณ

จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์**  **BEE MEDIA**
Self-Development

69 ซ.เรวัติ 12 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี 11000

ติดต่อสำนักพิมพ์ได้ที่ **มือถือ 089-111-7500, 089-120-7700 โทรศัพท์ 02-034-9474**

Line id : **@beemedia** www.facebook.com/beemedia Email : **Info@BeeMedia.co.th**

ติดตามข่าวสาร สมัครสมาชิก และรับสิทธิพิเศษได้ที่ **www.BeeMedia.co.th**

จัดจำหน่ายโดย : **บริษัท ซีเอ็ดยูเคชั่น จำกัด (มหาชน)**

1858/87-90 ถนนพรรัตน์ แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 02-826-8000 โทรสาร 02-826-8356-9 <http://www.se-ed.com>

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือ ส.ค.ส. ในทุกเทศกาล เช่น ปีใหม่
งานสัมมนา งานอบรม พัฒนาบุคลากรหน่วยงานหรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, Line id : @beemedia, www.BeeMedia.co.th



พิมพ์
กระดาษ
รีไซเคิล
www.greenrecycle.com

หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยความรับผิดชอบและใช้กระดาษคุณภาพดี ทุกเล่ม
รับประกันความพอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที.







TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จาก ผู้ ให้ สู ผู้ รับ -

ผู้ที่มอบหนังสือเล่มนี้ให้แต่ท่าน คือผู้ที่มีความเอาใจใส่และปรารถนาแต่สิ่งที่ดีที่สุด จึงได้มอบหนังสือเล่มนี้ที่จะช่วยทำให้ท่านมีแนวทางและวิธิตัด เพื่อ นำหลักการจากผลการวิจัยที่ดี ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างความสำเร็จให้ชีวิตของท่านดีขึ้น และแตกต่างกว่าคนอื่น

นี่คือสิ่งที่คนพิเศษ ผู้ที่รักและห่วงใยในตัวท่าน ได้มอบหนังสือเล่มนี้ให้เพียงเพื่อต้องการให้คนที่รักและห่วงใย มีชีวิตที่ดีขึ้นตลอดไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

ลุงบันทึกหนังสือ... เพื่อคุณ

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับ สำหรับผู้รับนั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดี ๆ คืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น





- เกี่ยวกับผู้เขียน -



ดร.โจอาคิม เดอ โพซาด้า เป็นนักพูดโน้มน้าวใจ นักเขียน และคอลัมนิสต์ชื่อดัง เขาบรรยายในเรื่องภาวะผู้นำ การขาย การบริหารและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ยังทำงานให้กับโค้ช NBA ที่มีชื่อเสียงและทีมโอลิมปิก อีกทั้งยังจัดหลักสูตรเพื่อพัฒนาบุคลากรให้กับบริษัทชั้นนำหลายร้อยบริษัท รวมถึงบริษัทชั้นนำในอเมริกาและทั่วโลก เช่น ซิตีแบงก์ ซีริอ็อกซ์ และยูนิลีเวอร์

เอลเลน ซิงเกอร์ นักเขียนเปี่ยมประสบการณ์ทางด้านงานเขียนทางธุรกิจ เป็นผู้แต่งหนังสืออันโด่งดังชื่อ Quicksand เธอเป็นนักเขียนอิสระ และที่ปรึกษากิจกรรมส่งเสริมการขายสำหรับลูกค้าที่เป็นเจ้าของกิจการและบริษัทต่าง ๆ ทั่วโลก

- เกี่ยวกับผู้แปลและเรียบเรียง -

ไฉ่ฉานนัต ส้ารวจรวมผล สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาภาษาและวรรณคดีอังกฤษ จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปริญญาโทสาขาบริหารรัฐกิจจาก University of Southern California สหรัฐอเมริกา และประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาการจัดการทรัพยากรมนุษย์ สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ในอดีต ไฉ่ฉานนัตเคยทำงานทางด้านการฝึกอบรมและพัฒนาบุคลากร รวมถึงการสร้างวัฒนธรรมและการสื่อสารภายในองค์กรของบริษัทชั้นนำหลายแห่ง ปัจจุบันเธอทำงานเป็นที่ปรึกษาอิสระทางด้านพัฒนาองค์กรและการบริหารทรัพยากรมนุษย์ รวมถึงเป็นวิทยากรในหลักสูตรเกี่ยวกับการสร้างทักษะภาวะผู้นำและการพัฒนาตนเอง ให้กับองค์กรภาครัฐและเอกชน





หมายเหตุ บรรณาธิการ

|| บั๊คนเราจะมีความรู้ความสามารถที่ใกล้เคียงกับ หรือมีความฉลาดพอ ๆ กัน แต่บั้นปลายชีวิตกลับแตกต่างกัน ความแตกต่างที่สำคัญของความสำเร้จและล้มเหลวของแต่ละคน จึงมิได้อยู่ที่การทำงานหนักหรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่าเท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการ **“ห้ามใจตัวเองให้ชะลอความอยาก ได้รับความพึงพอใจลงก่อน และคิดถึงผลตอบแทนระยะยาว”** อีกทั้งมี **“วิธีคิดในการใช้ชีวิต”** ที่ดีและถูกต้อง ซึ่งจะทำให้ชีวิต ของคนคนนั้นประสบความสำเร็จและแตกต่างกว่าคนอื่น

หนังสือ **“วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ และแตกต่างกว่าคนอื่น - ฉบับปรับปรุง”** เล่มนี้เป็น หนังสือดี แปลจากหนังสือขายดี **Don't Eat The Marshmallow Yet!** ซึ่งอ้างอิงงานวิจัยในเรื่อง **“ทฤษฎี มาร์ชมาลโลว์”** ที่พบว่า **เด็ก ที่สามารถห้ามใจชะลอความอยาก ได้รับความพอใจในทันทีได้ จะมีชีวิตที่ดีกว่าและประสบความสำเร็จมากกว่า!** โดยนำหลักการ มาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้น

สำนักพิมพ์  **BEE MEDIA** Self-Development มีความภูมิใจ ที่ได้จัดพิมพ์ หนังสือดีเล่มนี้ ซึ่งจะช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จ มีวิธีคิดที่ดี ในการดำเนินชีวิต อีกทั้งมีชีวิตที่ดีขึ้นและแตกต่างกว่าคนอื่น

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร
มุ่งมั่นทำหนังสือดี... เพื่อคุณ





หยุด... อย่ารีบกิน มาร์ชมาลโลว์!
แล้วคุณจะประสบความสำเร็จ
ทั้งงาน เงิน และชีวิต

Don't Eat The Marshmallow... Yet!

เรื่องราวและบทเรียนล้ำค่าที่ทำให้คุณ
มี "วิธีคิด" ที่ดีในการดำเนินชีวิต
ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ
ให้ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างกว่าคนอื่น





สาเหตุอะไรที่ทำให้คน 2 คนที่ “ฉลาดพอกัน” แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”!

อาเธอร์ เป็นคนฉลาด สามารถแก้ปัญหาอักษรไขว้
ในหนังสือพิมพ์นวยอร์ค ไทมส์ ได้ในเวลา 30 นาที สามารถ
วิเคราะห์เศรษฐกิจของลาตินอเมริกาได้ภายในเวลาครึ่งชั่วโมง และ
คำนวณตัวเลขในหัวได้เร็วกว่าคนส่วนใหญ่ที่คำนวณโดยใช้เครื่อง
คิดเลข **แต่... เขากลับเป็นแค่คนขับรถ!**

ขณะที่ **โจนาธาน เพเชียน** ฉลาดพอ ๆ กับอาเธอร์ ทำงาน
หนักเท่ากัน **แต่... โจนาธานเป็นเศรษฐีพันล้าน!**

**ทำไมโจนาธาน จึงนั่งอยู่บนเบาะหลังของรถยนต์คันใหญ่
ในขณะที่อาเธอร์ นั่งอยู่ด้านหน้าเป็นคนขับให้เขา**

**อะไรเป็นสาเหตุ ที่ทำให้พวกเขามีชีวิตที่แตกต่างกัน
อะไรคือความแตกต่าง ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว**

คำตอบอยู่ที่การวิจัยของ **มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด** ที่มี
ชื่อเสียงในอเมริกา นักวิจัยได้ทดลองปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่ในห้องตาม
ลำพังและแจกขนม **“มาร์ชมาลโลว์”*** คนละก้อน จากนั้นเสนอ
ให้เด็กเลือกว่าจะ **กินมันเข้าไปทันที** หรือ **จะคอยอีก 15 นาที**
ถ้าคนไหนคอยได้ พวกเขาก็สัญญาว่าจะให้ขนมมาร์ชมาลโลว์แก่เด็ก
คนนั้นเพิ่มอีกก้อน **จากการทดลองพบว่า เด็กบางคนอดใจไม่ได้
และกินขนมเข้าไปทันที ในขณะที่บางคนเลือกที่จะคอย!**

* **Marshmallow** มาร์ชมาลโลว์ คือขนมที่มีลักษณะเบาคล้ายฟองน้ำ ทำจากเจลาติน น้ำตาล
น้ำเชื่อม ข้าวโพด แป้ง ropy ด้วยน้ำตาลผง มีหลายสี เป็นขนมที่เด็กชอบและอร่อยมาก



จากนั้น ความสำคัญที่แท้จริงของการศึกษานี้ได้แสดงผลในอีกหนึ่งทศวรรษต่อมา เมื่อนักวิจัยค้นพบว่า **เด็กที่ “สามารถอดทนรอได้”** เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเด็กที่กินขนมมาร์ชมาลโลว์ทันทีเพราะหักห้ามใจตนเองไม่ได้

บทเรียนจากผลงานวิจัยนี้ช่วยให้ **ดร.โจอาคิม เดอ โปชาด้า** ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้ซึ่งมีชื่อเสียงทั่วโลกในฐานะนักพูดเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักบริหารธุรกิจและนักกีฬาอาชีพ พบว่า **ทฤษฎี “มาร์ชมาลโลว์”** สามารถตอบคำถามที่เขาพยายามแสวงหามานาน 30 ปีได้ ทฤษฎีนี้อธิบายได้อย่างน่าสนใจว่า **“ทำไมคนบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนล้มเหลว!”**

โปชาด้าเชื่อว่า **ความแตกต่างที่สำคัญของความสำเร็จและความล้มเหลวมีได้อยู่ที่การทำงานหนักหรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่า แต่อยู่ที่ความสามารถในการ “ห้ามใจตัวเองให้ชะลอความอยากได้รับความพอใจลงก่อน หรือรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน”** นั่นคือคนที่ **“ห้ามใจไม่รีบกิน ‘มาร์ชมาลโลว์’ จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่า”**

หนังสือเล่มนี้ใช้เรื่องเล่าผ่านตัวละคร 2 คน คือ **อาร์เธอร์** และ **โจนาธาน เพซีย์น หรือ คุณพี** โดยสอดแทรก **“วิธีคิดในการใช้ชีวิต”** ที่ดี เป็นบทเรียนให้แก่อาร์เธอร์

บทเรียนจากหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนวิธีคิด
และชีวิตคุณได้ และยังแสดงให้เห็นว่า
การกระทำของคุณในวันนี้จะส่งผลอันใหญ่หลวง
ต่ออนาคตของคุณ ถ้าเพียงไม่รีบกิน
‘มาร์ชมาลโลว์’ ของคุณในตอนนี้อย่างนั้น



สารบัญ

เกี่ยวกับผู้เขียน	4
หมายเหตุบรรณาธิการ	5
สาเหตุอะไรที่ทำให้คน 2 คนที่ “ฉลาดพอ ๆ กัน”	
แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”	7
เปลี่ยนแปลงชีวิต ด้วยวิธีคิดจากทฤษฎี “มาร์ชมาโลว์”	11



วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตคุณ
ประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น
DON'T EAT THE MARSHMALLOW YET!

1. ถ้าไม่รู้จักระบายใจตัวเอง
ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง 19
2. คนที่ประสบความสำเร็จ
ต้องเป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา 27
3. คนที่จะประสบความสำเร็จได้
ต้องใช้ความศรัทธาและมีแรงจูงใจในตัวเอง 37
4. ความสำเร็จเริ่มต้นขึ้นเมื่อคุณเต็มใจ
ทำในสิ่งที่คนไม่ประสบความสำเร็จ... ไม่เต็มใจทำ 49
5. ทำชีวิตให้ดีขึ้น ด้วยกฎ ‘30 วินาที’ 63
6. ผลตอบแทนล้ำค่าที่เกิดจากการฝึกห้ามใจตัวเอง
ตามทฤษฎี “มาร์ชมาโลว์” 79
7. เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา
ก็จะทำให้คุณได้รับความสงบสุขในจิตใจ 89
8. ถึงเวลาเริ่มต้นชีวิตที่ดีแล้ว 95





10 วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตคุณประสบความสำเร็จ... - ฉบับปรับปรุง โดย Joachim de Posada

บทสรุป 101

- **หากรีบกินทุกสิ่งทุกอย่างหมดในวันนี้
ผลที่ได้คือคุณจะไม่เหลืออะไรเลยในวันพรุ่งนี้** 102
 - เครดิตดี = เดบิตที่ดีกว่า
สะสมวันนี้ คุณจะมีชีวิตบ้านปลายที่ดี 103
 - ถ้าอยากบรรลุนเป้าหมาย จงเป็น “นักเก็บเงินตัวยง”
ดีกว่า “นักจ่ายเงินตัวยง” 104
 - จงออมเงิน เพื่อสร้างความมั่งคั่งให้ตัวเอง 106
 - อย่าเพิ่งตอบ “ตกลง” ให้อดใจรอผลตอบแทนที่ดีกว่า 108
- **วิธีฝึกปฏิบัติหลักการ ทฤษฎี “มาร์ชมาโลว์”
ในทุกอาชีพ ทุกคน ทุกวัย** 109
 - “โจรสลัด และ สวรรค์” ต้องกล้าแตกต่างกัน 111
 - “มนุษย์หน้ากากยาง” จินตนาการว่าได้รับความสำเร็จ 113
 - มันคือโลกของ “มาร์ชมาโลว์” ความฝัน
และการได้มาอย่างชาญฉลาด 115
 - แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน 120
 - แผนการขั้นตอนที่ 6 122
- **บันทึกท้ายเล่ม** 123





เปลี่ยนแปลงชีวิต ด้วยวิธีคิด จากทฤษฎี 'มาร์ชมาโลว์'

Wมเต็บโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีฐานะดี แต่กลับ
ต้องตระท่าลำบากเมื่อตอนเป็นวัยรุ่น

ผมโตขึ้นมาโดยได้เรียนรู้เรื่องการสูญเสียมากกว่าเคล็ดลับ
ในการบรรลุความสำเร็จ ถึงแม่พ่อกับแม่ของผมจะมีชีวิตที่ดีขึ้น
พื้นตัวได้หลังจากสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างไปในช่วงวัยกลางคน แต่
ทัศนคติที่คิดว่าตนเองเป็นคนมั่งคั่งของท่านทั้งสองนั้นไม่เคย
หวนคืนมาอีกเลย ซึ่งผมก็ได้ซึมซับเอาความหวาดกลัวของพ่อ
กับแม่ไว้ มากกว่าที่จะซึมซับความสำเร็จของพวกเขาซะอีก

แต่ความกลัวเหล่านั้นเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่จุดความทะยาน
อยากให้ผมต้องประสบความสำเร็จทางการเงินให้ได้ และเป็น
ส่วนหนึ่งที่ผลักดันให้ผมก้าวสู่อาชีพการเป็นนักบรรยายเพื่อสอน
คนอื่น ๆ ให้บรรลุความสำเร็จ ผมได้เติบโตขึ้นเป็นนักพูดเพื่อ
โน้มน้าวใจคนที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับนักธุรกิจและนักกีฬา
อาชีพ ให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายโดยใช้หลักการต่าง ๆ
อันมีค่า แต่สิ่งที่ไม่ได้ตระหนักในเวลานั้นคือ ผมลืมองค์ประกอบ
สำคัญของความสุขของชีวิตไป

จากนั้นไม่นาน ผมได้ศึกษา **ทฤษฎี 'มาร์ชมาโลว์'** ซึ่ง
พูดถึงแนวคิดในการชะลอความต้องการให้ตนเองได้รับในสิ่งที่





พอใจอย่างทันทีทันใดลงก่อน และให้คิดให้รอบคอบถึงผลที่จะได้รับในระยะยาว ซึ่งแนวคิดนี้ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของผมอย่างสิ้นเชิง และแน่นอน... มันจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้ตลอดไปด้วยเช่นกัน ถ้าคุณได้อ่านจากหนังสือเล่มนี้!

ย้อนความเมื่อตอนที่ครอบครัวของผมสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งต่าง ๆ ไม่เคยกลับมาเหมือนเดิมอีกเลย พ่อ กับแม่ผมไม่เคยกลับมาเป็นคนเดิม ผมเองก็เช่นกัน ผมคิดว่าพ่อกลัวจับใจที่จะสูญเสียทุกอย่างอยู่เสมอ ดังนั้นท่านจึงปกป้องตัวเองอย่างมาก แม้กระทั่งหลังจากที่กลับมามีฐานะมั่นคงเช่นเดิมก็ตาม ท่านก็ยังยังคงขับรถยนต์เซฟวี่เก่า ๆ ไม่เคยซื้อรถคาดิลแล็ค จนกระทั่งอายุ 81 ปี (และ 2 ปี ต่อมา ท่านก็เสียชีวิตในรถคาดิลแล็คคันนั้น)

ผมเองก็มีความกลัวเช่นเดียวกันนี้ในจิตใจสำนึกเช่นกัน แต่ปฏิกิริยาของผมกลับตรงกันข้าม ผมใช้เงินทั้งหมดที่หามาได้ใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือยไปกับการเที่ยวเตร่ ผู้หญิง ของกำนัล ฟุ่มเฟือย รถยนต์รุ่นล่าสุดและเครื่องประดับราคาแพง ไม่เคยเก็บเงินสักสตางค์แดงเดียว แถมยังใช้เงินมากกว่าที่หามาได้ซะด้วย ซึ่งเปรียบเสมือนกับการกิน ‘มาร์ชมาโลว์’ ทั้งหมดทันทีที่หยิบมันได้

ณ จุดนี้ คุณอาจจะสงสัยว่าทำไมพ่อของผมไม่ห้ามผมทำในเรื่องแยะ ๆ เหล่านั้น ทำไมท่านไม่พยายามปลูกฝังค่านิยมทางการเงินที่ท่านได้เรียนรู้มาให้แก่ผม คำตอบก็คือ ที่จริงแล้ว





ที่พ่อแม่ไม่เคยสอนผมถึงเคล็ดลับในการเป็นคนทีประสบความสำเร็จ ก็เพราะตัวท่านเองก็ไม่เข้าใจ!

พ่อแม่สามารถนำเคล็ดลับไปปฏิบัติได้ แต่เป็นเพราะท่าน เช็ดหลายที่จะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างซ้ำอีกครั้งนั่นเอง คุณ ลองนึกดูสิ ถ้าคุณเคยเป็นคนที่ร่ำรวยมาก แต่วันหนึ่งกลับ ตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองสิ้นเนื้อประดาตัว มันคงทำให้คุณช็อกและ ได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตที่สำคัญมาก อย่าว่าแต่จะมีเวลาที่สอน คนอื่นเลย แม้แต่ตัวคุณเองก็ยังไม่มีความคิดถึงมัน!

ดังนั้นเคล็ดลับเพื่อให้ร่ำรวยมั่งคั่งและประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงจึงยังเป็นเรื่องลึกลับสำหรับผม แต่เป็นเรื่องลึกลับที่ผมจะต้องรู้ให้ได้ ความต้องการของผมก็คือ ผม ต้องการที่จะเข้าใจและอธิบายให้ได้ว่า

- ทำไมคนบางคนจึง “ทำได้” ในขณะที่คนบางคน “ไม่สามารถทำได้”
- ทำไมคนบางคนจึง “ประสบความสำเร็จ” ในขณะที่บางคน “ล้มเหลว”
- ทำไม 90 เปอร์เซ็นต์ของคนที่มีอายุ 65 จึงไม่มีเงินพอที่จะพึ่งพาตัวเองได้ แต่กลับต้องทำงานหนักตลอดเวลา ต้องพึ่งพาประกันสังคม หรือภาวนาว่าลูกชายลูกสาว เข้าเรียนเป็นแพทย์หรือเรียนเป็นนักกฎหมาย เพื่อที่จบออกมาจะมีงานที่ดีทำและมีเงินพอที่จะช่วยให้ชีวิต บั้นปลายของพวกเขาดีขึ้นได้





ผมเป็นนักฟุตบอลเพื่อการโน้มน้าวใจคนมานานกว่า 30 ปี พูดยุติให้กับบริษัทที่ดีที่สุดในโลกหลายบริษัทในประเทศต่าง ๆ กว่า 30 ประเทศ และมีรายชื่อลูกค้าอยู่มากมาย ผมยังได้ทำงานเกี่ยวข้องกับกีฬา โน้มน้าวใจนักกีฬาในสมาคมนักบาสเกตบอลแห่งชาติและในการแข่งขันโอลิมปิก

ผมเคยสงสัยว่า **“ทำไมนักกีฬาบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนไม่สามารถทำได้”** ซึ่งเห็นได้ชัดว่ามันไม่ใช่แค่การมีพรสวรรค์หรือความสามารถเท่านั้น เพราะโลกนี้เต็มไปด้วยนักกีฬาที่มีพรสวรรค์แต่ไม่เคยบรรลุความสำเร็จ และเต็มไปด้วยนักกีฬาที่มีพรสวรรค์น้อยกว่าแต่กลับประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่ ความต้องการของผมที่จะค้นหาเคล็ดลับที่แท้จริงของความสำเร็จ ทำให้ผมค้นคว้าหาข้อมูลเพิ่มเติม และในระหว่างการค้นคว้าหาคำตอบนั้น บังเอิญผมได้พบกับการศึกษาทางด้านจิตวิทยาที่ทำโดยนักจิตวิทยาชื่อดัง **ดร.วอลเตอร์ มิสเชล**

ผมคงไม่พูดถึงการศึกษาดังกล่าวอย่างละเอียดในตอนนี้อยู่ เพราะคุณจะได้อ่านมันในหนังสือเล่มนี้ แต่ขอบอกอะไรคุณสักอย่าง ผมได้พบเคล็ดลับที่ว่า **ทำไมคนบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่ทำไมคนบางคนจึงล้มเหลว** ผมคิดว่าบทเรียนนี้สำคัญมากจนผมตัดสินใจที่จะเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ขึ้นด้วยความช่วยเหลือจากนักเขียนผู้ปราดเปรื่อง **เอลเลน ซิงเกอร์**

จงฟังคำพูดต่อไปนี้ให้ดี... และมันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอนหลักการนี้ให้กับคนทุกคน สิ่งที่ผมกำลังจะบอกคุณก็คือ





‘ความแตกต่างระหว่างการเป็นคนรวยกับการเป็นคนจน’ มันคือเคล็ดลับที่จำเป็นต้องสอนเด็ก ๆ ทุกคนในโลกนี้ ซึ่งผมได้สอนให้กับลูกสาวของผม ดังนั้น ถ้าคุณเข้าใจมัน คุณก็สามารถสอนหลักการที่ดีนี้ให้ลูกของคุณได้

Kนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับทุกคนที่ต้องการมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จและแตกต่างจากคนอื่น อาทิ เจ้าของกิจการ พนักงานบริษัทและคนที่เป็นนายตัวเอง นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต เหมาะสำหรับผู้มีความรับผิดชอบอย่างใหญ่หลวงในการให้การศึกษาแก่เด็ก ๆ ของเรา และแน่นอน มันเหมาะสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างยั่งยืน

แต่ก่อนจะอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมมีคำถามที่อยากถามคุณ

มีกบ 3 ตัว อยู่บนใบไม้ที่กำลังลอยไปตามกระแสน้ำในแม่น้ำ **กบตัวหนึ่ง “ตัดสินใจกระโดด” ลงไปในแม่น้ำ**

ถามว่า... **มีกบเหลืออยู่บนใบไม้กี่ตัว**

คนส่วนใหญ่ตอบว่า “2 ตัว” ซึ่งเป็นคำตอบที่ผิด

คำตอบที่ถูกคือ **ยังคงมีกบ “3 ตัว” เหลืออยู่บนใบไม้** ...ทำไมนะหรือ

เพราะการ **“ตัดสินใจกระโดด”** กับการ **“กระโดดลงไป”** ... เป็นสิ่งที่ต่างกัน!





กี่ครั้งแล้วที่คุณตัดสินใจลดน้ำหนักและพบว่า 3 เดือนต่อมา ตัวเลขบนที่ชั่งน้ำหนักยังคงไม่เปลี่ยนแปลง ก็ครั้งที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่แต่ก็ยังคงสูบเมื่อออกเที่ยวในคืนถัดมาก็ครั้งแล้วที่คุณตัดสินใจทำความสะอาดห้องในวันหยุด แต่แล้วก็พบว่ามันดูแย่ยิ่งกว่าเดิมในวันจันทร์!

ถ้าฟังดูเหมือนตัวคุณเลย ผมก็หวังว่าคุณจะตัดสินใจอ่านหนังสือเล่มนี้ และนำสิ่งที่คุณเรียนรู้จากที่นี้ไปใช้ แล้วมันจะทำให้คุณก้าวกระโดดไปสู่ความสำเร็จ!

เซอร์ ฟรานซิส เบคอน กล่าวไว้ว่า **“ความรู้คืออำนาจ”** สิ่งที่ท่านพูดน่าจะถูกต้อง แต่ท่านลืมคำคำหนึ่งที่จะทำให้ประโยคนี้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นั่นคือ **“การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ จะทำให้ชีวิตมีพลังอำนาจ”** เพราะถ้าคุณรู้ แต่ไม่ลงมือทำ ก็เท่ากับว่าคุณ **“ไม่รู้”** ...มันก็เท่านั้นเอง

จงอ่านหนังสือเล่มนี้ และนำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณได้เรียนรู้ไปใช้ ผมสัญญาว่าชีวิตของคุณจะไม่มีวันเหมือนเดิม ผมได้เรียนรู้ เคล็ดลับที่สำคัญนี้ ผมไม่ได้รับกิน **‘มาร์ชมาโลว์’** ทั้งหมดของผม และผมก็ประสบความสำเร็จ

แน่นอนว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ
คุณก็จะทำได้เช่นเดียวกับผม!

ดร.โจอาคิม เดอ โพซาต้า





“ความแตกต่างที่สำคัญ

ของความสำเร็จและความล้มเหลว มิได้อยู่ที่การทำงานหนัก หรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่า แต่อยู่ที่ความสามารถในการ “ห้ามใจตัวเอง ให้ชะลอความอยากได้รับความพอใจลงก่อน หรือรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน” นั่นคือคนที่สามารถ “ห้ามใจไม่รีบกิน ‘มาร์ชมาโลว์’ ได้ จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่า”

นฤชัย ‘มาร์ชมาโลว์’

พูดถึงแนวคิดในการชะลอความต้องการให้ตนเองได้รับในสิ่งที่พอใจอย่างทันทีทันใดลงก่อน และให้คิดให้รอบคอบถึงผลที่จะได้รับในระยะยาว ซึ่งวิธีคิดนี้จะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้ตลอดไป”





พลวิจัยออกมาว่า

เด็กที่ยับยั้งใจไม่กินขนม ‘มาร์ชมาโลว์’
ได้นั้น มีผลการเรียนที่ดีกว่า เข้ากับคนอื่น
ได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่า
เด็กที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเองไม่ให้กินขนม
‘มาร์ชมาโลว์’ ก่อนแรก จากการทดลอง
ด้วยเวลานั้น ๆ หลังจากผู้ใหญ่ออกไปจาก
ห้องได้

กลุ่มเด็กที่สามารถ

ห้ามใจตัวเองไม่กินขนม ‘มาร์ชมาโลว์’
กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้
อย่างมากมาย”





1

ถ้าไม่รู้จักระบายใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง

“แน่นอนว่ามันไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง
แต่ความสามารถในการระบายใจ
เพื่อไม่ให้สนองความพึงพอใจของตัวเอง
กันที่กันได้ กลายเป็นปัจจัยที่บ่งบอก
ถึงความสำเร็จของเราในอนาคตได้”

โดยปกติแล้ว

โจนาธาน เพเชียน เป็นคนที่สงบนิ่งและเปี่ยมด้วยความ
มั่นใจราวกับสุนัขของ บรู๊ค บราเธอร์ ที่เขาชอบสวมใส่

เขารู้สึกเหนื่อยและเครียดหลังจากเสร็จจากการประชุม
อันคร่ำคร่า เมื่อเดินไปถึงรถคันหรู เขาพบว่าคนขับรถกำลังกิน
เบอร์เกอร์ “บิ๊กแม็ค” ที่เต็มไปด้วยซอสมะเขือเทศเข้าปากเป็น
คำสุดท้าย

“อาร์เธอร์ นายกำลังกิน **‘มาร์ชมาโลว์’** อีกแล้ว” เขา
กล่าวตำหนิ





“ขนมมาร์ชมาโลว์ หรือครับ” อาร์เธอร์รู้สึกงุนงงกับ น้ำเสียงที่ขุ่นเคืองของนายจ้าง

“จริง ๆ นะครับคุณแพะเซียน มันคือ **เบอร์เกอร์ บิ๊กแม็ค** ครับ ผมจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าผมกินขนมมาร์ชมาโลว์ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ผมไม่ได้แถมดูตระกร้าของขวัญวันอีสเตอร์ปีนี้ด้วยซ้ำ และผมก็ไม่ได้กิน แซนวิช พลัฟเฟอร์ นัตเตอร์ มาตั้งแต่...”

“ใจเย็น อาร์เธอร์ ฉันรู้ว่านายไม่ได้กิน **ขนมมาร์ชมาโลว์** จริง ๆ หรือก เพียงแต่เมื่อเช้านี้ มีแต่พวกกิน **‘มาร์ชมาโลว์’** อยู่รายรอบฉัน ฉันก็เลยรู้สึกหงุดหงิดที่เห็นนายทำเช่นเดียวกันกับพวกนั้น”

“**พ**มรู้สึกว่าคุณกำลังมีเรื่องที่จะเล่าให้ผมฟัง คุณแพะเซียน คุณอยากให้ผมขับรถไปด้วยขณะที่คุณเล่าเรื่องหรือเปล่าครับ”

“ได้เลย อาร์เธอร์ แต่ตอนนี้ฉันรีบ เพราะเอสเพอรันซ่า แม่ครัวคนเก่งของฉันกำลังทำ **เพลล่า*** อาหารจานเก่งของเธอ ที่เป็นของโปรดนาย ฉันบอกให้เธอเสิร์ฟมันภายใน 20 นาทีนี้ ตอนบ่ายโมงตรง ซึ่งมันจะโยงเข้ากับเรื่องของฉันที่กำลังจะเล่าให้ฟัง แล้วนายจะรู้ว่ามันเกี่ยวโยงกันยังไง”

“แล้วเรื่อง **ขนมมาร์ชมาโลว์** เกี่ยวข้องอะไรด้วยครับ”

“ใจเย็น อาร์เธอร์ แล้วนายจะรู้ในไม่ช้า”

* **Paella** เพลล่า คืออาหารรสเลิศของแถบอเมริกาใต้ ทำจากข้าว ไข่ อาหารทะเลและผัก





1. ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง 21

อาร์เธอร์เริ่มขับรถหูลู ลินคอร์น ทาวน์ อย่างนิ่มนวล ฝ่าการจราจรที่คับคั่งในเมืองออกไป และเก็บปริศนาอักษรไขว้ หนังสือพิมพ์นวยอร์ค ไทมส์ ที่เขาชอบเล่นไว้ได้เบาะที่นั่งคนขับ ในขณะที่โจนาธาน เพเชียน นั่งเอนกายอย่างผ่อนคลายบนเบาะหนังอันอ่อนนุ่ม และเริ่มเล่าเรื่อง...

“ตอนอายุ 4 ขวบ ฉันได้เข้าร่วมโครงการทดลอง ที่ต่อมามีชื่อเสียงโด่งดัง เพื่อดูฉันอยู่ในช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสม ตอนนั้นพ่อของฉันกำลังทำปริญญาโทอยู่ที่ **มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด** และอาจารย์ของท่านต้องการผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเด็กวัยก่อนเข้าเรียน เพื่อช่วยรวบรวมผลการทดลองเกี่ยวกับผลกระทบจาก **การห้ามใจตัวเองไม่ให้ได้ในสิ่ง ‘ที่ยากได้’ เพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจ ‘ทันทีทันใด’ ในเด็กกว่าจะมีผลกระทบยังไงต่อความสำเร็จในชีวิตในอนาคตของเด็กคนนั้น”**

“วิธีการของการทดลองนั้น พวกเขานำเด็ก ๆ อย่างฉันเข้าไปอยู่ในห้องทีละคน แล้วผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เป็นผู้หญิงก็เดินเข้ามาวางขนมมาร์ชมาโลว์ไว้ตรงหน้าฉัน เธอกล่าวว่าเธอต้องออกไปจากห้องนานประมาณ **15 นาที** และบอกฉันว่า **ถ้าฉันไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์ที่วางอยู่นี้ขณะที่เธอไม่อยู่ในห้อง เธอจะให้รางวัลฉันด้วยขนมมาร์ชมาโลว์อีกก้อนเมื่อเธอกลับเข้ามา”**

“ตกลงครั้งเดียวได้ 2 ก้อน เท่ากับคุณได้ผลตอบแทนการลงทุนกลับมาถึง 100 เปอร์เซ็นต์! โอ้โฮ... มันล่อใจมาก แม้กระทั่งสำหรับเด็กอายุ 4 ขวบ” อาร์เธอร์รำพึง





“แน่นอนที่สุด แต่สำหรับเด็กอายุ 4 ขวบ **เวลา 15 นาที** นับว่ายาวนานมาก และเมื่อไม่มีใครคอยห้ามอยู่ในห้อง ขนมมาร์ชมาลโลว์ก็กลายเป็นสิ่งที่ยั่วน้ำลายมากเกินกว่าจะห้ามใจตัวเองไม่ให้กิน” โจนาธานกล่าว

“|| ล้วคุณกินขนมมาร์ชมาลโลว์นั้นหรือเปล่าครับ”

“เปล่า แต่เกือบกินมันนับสิบครั้ง ฉันเลียมันครั้งหนึ่งด้วยซ้ำไป ฉันแทบจะขาดใจที่ไม่ได้กินมัน ฉันพยายามร้องเพลงเต๋นร่า ทำทุกอย่างที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ ในที่สุด หลังจากเวลาผ่านไป 15 นาที ซึ่งรู้สึกนานดูราวหลายชั่วโมง ผู้หญิงใจดีคนนั้นก็กลับเข้ามา”

“แล้วเธอให้ขนมมาร์ชมาลโลว์ก้อนที่สองแก่คุณหรือเปล่า”

“แน่นอนที่สุด มันเป็นขนมมาร์ชมาลโลว์ 2 ก้อนที่อร่อยที่สุดเท่าที่ฉันเคยกินมา”

“จุดมุ่งหมายของการทดลองนี้คืออะไร พวกเขาบอกคุณหรือเปล่าครับ”

“ตอนนั้นพวกเขาไม่ได้บอก กว่าฉันจะรู้ก็อีกหลายปีต่อมา ฉันไม่รู้จนกระทั่งหลายปีต่อมาว่าบรรดานักวิจัยพยายามรวบรวม **‘เด็กมาร์ชมาลโลว์’** ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จากการศึกษาครั้งแรกซึ่งฉันคิดว่ามีพวกเราประมาณ 600 คน พวกเขาส่งแบบประเมินพฤติกรรมไปให้ผู้ปกครองเด็ก และขอให้ผู้ปกครองให้คะแนนเด็กที่เคยเข้าร่วมการทดลองตามแบบประเมิน”





“แล้วคุณพ่อคุณแม่ของคุณประเมินคุณยังไงบ้างครับ”

“พวกเขาไม่ได้ทำ เพราะไม่ได้รับแบบสอบถาม ตอนนั้นฉันอายุ 14 ปี และเราได้ย้ายบ้านหลายครั้ง แต่นักวิจัยติดตามครอบครัวของเด็กที่ทดลองเรื่อง ‘มาร์ชมาลโลว์’ ได้เกือบร้อยครอบครัว และผลที่ได้น่าทึ่งมาก”

“พลวิจัยออกมาว่า เด็กที่สามารถยับยั้งใจไม่กินขนมมาร์ชมาลโลว์ได้นั้น มีผลการเรียนที่ดีกว่า เข้ากับคนอื่นได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเองไม่ให้กินขนมมาร์ชมาลโลว์ก้อนแรกจากการทดลองด้วยเวลานั้น ๆ หลังจากผู้ใหญ่ออกไปจากห้องได้ กลุ่มเด็กที่สามารถห้ามใจตัวเองไม่กินขนมมาร์ชมาลโลว์กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้อย่างมากมาย”

“สิ่งนี้อธิบายความเป็นตัวคุณได้อย่างดีเลยครับ” อาร์เธอร์พูด “แต่ผมไม่เข้าใจว่าการที่คุณห้ามใจไม่กินขนมมาร์ชมาลโลว์ตอนอายุ 4 ขวบ เกี่ยวอะไรกับการที่คุณกลายเป็นเจ้าของกิจการผู้จัดทำเว็บไซต์ที่ร่ำรวยระดับพันล้านเมื่ออายุ 40”

“แน่นอนว่ามันไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง แต่หัวใจสำคัญคือความสามารถในการยับยั้งห้ามใจเพื่อไม่ให้สนองความพึงพอใจของตัวเองทันทีที่เห็นได้นั้น กลายเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของตัวเราในอนาคตได้”





“ทำไมล่ะครับ”

“ย้อนกลับไปยังคำบนของฉันเมื่อตอนที่ฉันเห็นนายกิน **เบอร์เกอร์ บิ๊กแม็ค** ก็นายเป็นคนบอกฉันเมื่อเข้านี้เองไม่ใช่หรือว่า แม่ครัวของฉันสัญญาว่าเธอจะเก็บเพลล่าสุดโปรดไว้ให้นายกินตอนกลางวันนะ”

“ที่จริงแล้วเธอสัญญาว่าจะเก็บจานที่ดีที่สุด จานที่มีกึ่งกำกรมามากที่สุดให้ผม... แต่ผมไม่ควรจะบอกคุณ”

“แล้วนายทำอะไรในช่วงเวลา 30 นาที ก่อนที่เธอจะเสิร์ฟเพลล่า ที่ดีที่สุด สุดยอดที่สุดในเมืองแก่นายล่ะ”

“ก็กิน บิ๊กแม็ค หมายถึง... **กิน ‘มาร์ชมาโลว์’**” อ้อ... ผมเข้าใจแล้ว ผมไม่สามารถคอยที่จะได้กินเพลล่า อาหารที่อร่อยที่สุดของผมได้ และผมก็ทำลายความเจริญอาหารด้วยสิ่งที่ผมสามารถหากินในเวลาใดก็ได้”

“ถูกต้อง นายยอมจำนนต่อความต้องการความพึงพอใจของตัวเองในทันทีทันใด แทนที่จะอดใจรอสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งหมายความว่านายไม่สามารถยับยั้งใจให้ชะลอการสนองตอบความพอใจลงก่อนเพื่อจะได้กินเพลล่า ที่อร่อยกว่า”

“คุณพูดถูกครับ แต่ผมก็ยังไม่เข้าใจ การกินหรือไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์นั้นนะ มันเกี่ยวข้องกับอะไรกับความจริงที่ว่า คุณกำลังนั่งอยู่บนเบาะหลังอย่างสบาย ๆ แต่ผมกลับต้องนั่งขับรถให้คุณอยู่ด้านหน้า”





1. ถ้าไม่รู้จักระบายใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง 25

“ใช่แล้วอาร์เธอร์ มันทำให้เกิดความแตกต่างทั้งหลายในโลกนี้ แต่ฉันจะอธิบายเพิ่มเติมในวันรุ่งขึ้นเมื่อนายพาฉันกลับบ้านในเมืองตอน 9 โมง ตอนนี้เราถึงบ้านแล้ว และฉันกำลังจะได้กินอาหารกลางวันแสนอร่อย ส่วนนายจะทำยังไงต่อไปล่ะ”

“ก็เห็นหน้าแม่ครัวคุณ จงกว่าผมจะหิวอีกครั้งสิครับ!”

อาเธอร์ส่ง โจนธาณ เพ็ชเรียน ลงจากรถ เขาปิดประตูรถและประตูบ้านให้ชายที่จ่ายเงินเดือนให้ เท่าที่เขาได้ฟัง บทเรียนมีค่ามาหลายบทเป็นเวลา 5 ปี ถึงแม้ยังไม่รู้เหตุผลว่าทำไม แต่เขารู้สึกว่า **บทเรียน ‘มาร์ชมาโลว์’** นี้เป็นบทเรียนที่ดีที่สุดและสำคัญที่สุดในบรรดาบทเรียนทั้งหมดที่เคยฟังมา

อาร์เธอร์ออกจากบ้าน
และโดยไม่เสียเวลาคิดอีกต่อไป
เขาตรงดิ่งไปยังร้านค้าปลีก ๆ
เพื่อซื้อขนมมาร์ชมาโลว์ 1 ถุง ทันที...





“อาเธอร์...
ถ้าฉันเสนอเงินให้ระหว่าง
'เงิน 1 ล้านเหรียญ วันนี้'
กับ 'เงิน 1 เหรียญ
ที่สะสมเพิ่มขึ้นเท่าตัวทุกวัน
เป็นเวลา 30 วัน'
นายจะเลือกอย่างไร”





2

คนที่ประสบความสำเร็จ ต้องเป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา

“**บี**คนบางคนทำเงินได้มากโดยที่ไม่ให้ความสำคัญกับคำมั่นสัญญาที่มีต่อข้อตกลงที่ได้ทำไว้กับคนอื่น แต่สุดท้าย ไม่ช้าก็เร็ว ผู้คนเหล่านั้นก็จะรู้กัน และที่สำคัญคือ คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมอบสิ่งที่เราต้องการ ถ้าพวกเขาไว้ว่างใจเรา”

“**อ**รุณสวัสดิ์ศรีบุญพิ พิ มหวังว่าคุณคงรักษาสัญญาที่จะอธิบายหลักการแนวคิดเรื่อง **‘มาร์ชมาโลว์’** ให้ผมฟังนะครับ ผมรอและคิดถึงมันตลอดเวลา”

“ฉันจะอธิบายให้มากที่สุดเท่าที่เรามีเวลาระหว่างเดินทางเข้าเมือง และเท่าที่นายต้องการรู้ระหว่างขับรถทุกครั้งจากนี้เป็นต้นไป เริ่มจาก **‘คนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา’** คุณพิพูดขณะที่อาร์เธอร์เปิดประตูให้เขาเข้าไปนั่งในรถ





ราคา 285- (312 หน้า)

ฉบับปรับปรุงใหม่
HARVARD'S 4:30 A.M.

ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก
สอนวิธีคิด **เล่มที่ 1**

“วิชาชีวิตที่ไม่มีในตำรา”

เขียนโดย : **ไหวย์ ชิวอิง**แปลโดย : **พศ.ดร.บัณฑิตพร จาวะลา**บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจงมิตร**

- กำหนดเป้าหมายในชีวิตให้เร็ว
- ความขยันคือหนทางสู่ความสำเร็จ
- เป็นตัวของตัวเอง
- คุณทำได้ ไม่มีใครปฏิเสธคุณได้
- ยืนหยัดที่จะสู้ ไม่ยอมแพ้
- มุ่งมั่นตั้งใจจะมีอนาคตดี
- วิธีคิดที่ประสบความสำเร็จของคน ที่สำเร็จการศึกษาจากฮาร์วาร์ด



ราคา 305- (336 หน้า)

ฉบับปรับปรุงใหม่
HARVARD'S 4:30 A.M.

ฮาร์วาร์ด

มหาวิทยาลัยที่ดีแห่งหนึ่งของโลก
สอนวิธีคิด **เล่มที่ 2**

“วิชาความสำเร็จของคนคิดเป็น”

เขียนโดย : **ไหวย์ ชิวอิง**แปลโดย : **จิราพร เนตรสมบัติพล**บรรณาธิการโดย : **สมชัย เบนจงมิตร**

- หากไม่มีความขยันในการเรียน พรสวรรค์ที่ติดตัวมาก็ไม่มีค่าอะไร
- ขอเพียง “มุ่งมั่นให้ถึงที่สุด” ก็จะพบกับความสำเร็จแล้วละ!
- เมื่อมีความกระตือรือร้น ก็จะสามารถเปลี่ยนแปลงโชคชะตาได้
- เมื่อรู้สึกล่าช้าเกินไป นั่นอาจจะ เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุด