

หนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตได้

มอบหนังสือดี เป็นของขวัญสำหรับคนที่รักและห่วงใย

ฉบับปรับปรุง

ภาค 1

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตของคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างกว่าคนอื่น

Don't Eat The Marshmallow...Yet!

The Secret to Sweet Success in Work and Life



เขียนโดย :

ดร.โจอาคิม เดอ โฟชาต้า และ เอลเลน ซิงเกอร์

แปลโดย : **เนืองนันทน์ สำนักรวมผล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร และ เภญญา เภญจมิตร**

บี บีเดีย | HOW TO
พัฒนาตนเอง



สื่อความสุข ความหวัง
กำลังใจ และความสำเร็จ

หนังสือ **วิธีคิด** ที่ทำให้ชีวิตของคุณ ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น ภาค 1 - ฉบับปรับปรุง
Don't Eat The Marshmallow Yet!

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

แปลโดย : **เนืองนนต์ ส้ารวรวมผล**

บรรณาธิการโดย : **สมชัย เภญจมิตร** และ **เบญญา เภญจมิตร**

สงวนลิขสิทธิ์ในประเทศไทยตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ 2556 โดย บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด
ห้ามการลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บถ่ายทอด ไม่ว่าด้วยรูปแบบหรือวิธีการใดๆ
ด้วยกระบวนการทางอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการอื่นใด โดยไม่ได้รับอนุญาต

Copyright © 2006 by **Joachim de Posada and Ellen Singer**
Thai Language Translation copyright © 2013 by **Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.**
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by
arrangement with The Berkley Publishing Groupthrough Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

25 24 23 22 21 20 19

ISBN 978-974-9760-60-4 ราคา 125 บาท



จัดพิมพ์โดย **สำนักพิมพ์ บี บีเดีย** | HOW TO
ประสบความสำเร็จ

ในเครือ **บริษัท บี มีเดีย กรุ๊ป (ประเทศไทย) จำกัด**

Bee Media Group (Thailand) Co.,Ltd.

39/436 หมู่ 1 ซ.เวรตี 9 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง นนทบุรี 11000

ติดต่อโดยตรงที่ 089-111-7500 , 089-120-7700 Tel. 02-951-5577 Fax. 02-951-5578

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

Email : **info@BeeMedia.co.th** **www.facebook.com/beemedia**

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก เพื่อใช้เป็นของขวัญหรือส.ค.ส.ในเทศกาล เช่น ปีใหม่
การอบรมสัมมนา อบรมทีมงาน เกษียณอายุ หรือเป็นของขวัญเพื่อคนที่รักและห่วงใย
ขอรับส่วนลดพิเศษที่ 089-111-7500, 089-120-7700 **www.BeeMedia.co.th**



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยกระดาษคุณภาพดี "GREEN READ" ซึ่งช่วยลดมลพิษ
คุณภาพสายตาของท่าน ลดทอนแสงสว่างในการอ่าน และทุกเล่มรับประกันความ
พอใจสูงสุด หากเกิดปัญหาอันเนื่องจากการพิมพ์ สามารถเปลี่ยนเล่มใหม่ได้ทันที



TO _____

FROM _____

- สิ่ง ดี ๆ จ า ก ผู้ ให้ สู ผู้ รั บ -

ผู้ ที่ ม อ บ ห น ง ส ี อ เล ่ ม นี้ ให้ แ ต่ ท าน คื อ ผู้ ที่ มี ค ว ม เ อ า ไ จ ใ ส่ แ ละ บ ร า ร ณา แต่ ส ี ง ที่ ดี ที่ ส ู ด จ ึ ง ได้ ม อ บ ห น ง ส ี อ เล ่ ม นี้ ที่ จะ ช ่วย ให้ ท าน มี แ น ว ท าง แ ละ วิ ธี ค ิด เพื่ อ น ำ ห ล ก ก าร ที่ ดี ไป ป ร ะ ยุก ต ี ใช้ ใน ก าร ส ่ ร ้าง ค ว ม สำ เ ร ็จ ให้ ช ี วิ ต ที่ แ ต ก ต ่าง ก ว าค อ น อ ื่น

นี่ คื อ ส ี ง ที่ ค ุ ณ พิ เศ ษ ผู้ ที่ รั ก แ ละ ห ่วง โ ย ใน ต ัว ท าน ได้ ม อ บ ห น ง ส ี อ เล ่ ม นี้ ให้ เพื่ ย ง เพื่ อ ต ้อง ก าร ให้ ค ุ ณ ที่ ท าน รั ก แ ละ ห ่วง โ ย มี ช ี วิ ต ที่ ดี ช ึ ้น ต ล อ ด ไป

เพราะหนังสือดีเล่มนี้ เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

การมอบหนังสือดีแก่ผู้ที่ท่านรักและห่วงใย เป็นการเพิ่มสิ่งดีให้กับตนเองและผู้ได้รับสำหรับผู้นั้น เมื่อท่านได้รับหนังสือดีเล่มนี้ ขอให้ตอบแทนสิ่งดีจคืนแก่ผู้ให้ด้วยการอ่านให้จบ 1 ครั้ง และให้ผู้อื่นยืมอ่าน 1 ครั้ง เพราะเท่ากับท่านได้ช่วยให้ตัวท่านเองและคนรอบข้าง มีชีวิตที่ดีขึ้น

เกี่ยวกับผู้เขียน



ดร.โจอาคิม เดอ โฟชาต้า นักพูดโน้มน้าวใจ นักเขียน และคอลัมนิสต์ชื่อดัง เขาบรรยายในเรื่องภาวะผู้นำ การขาย การบริหาร และการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ยังทำงานให้กับโค้ช NBA ที่มีชื่อเสียงและทีมโอลิมปิก อีกทั้งยังจัดหลักสูตรเพื่อพัฒนาบุคลากรให้กับบริษัทชั้นนำหลายร้อยบริษัท รวมถึงบริษัทชั้นนำในอเมริกาและทั่วโลกเช่น ซิตีแบงก์ ซีร็อกซ์ และยูนิลีเวอร์

เอลเลน ซิงเกอร์ นักเขียนเปี่ยมประสบการณ์ทางด้านงานเขียนทางธุรกิจเป็นผู้แต่งหนังสืออันโด่งดังชื่อ Quicksand เธอเป็นนักเขียนอิสระ และที่ปรึกษากิจการส่งเสริมการขายสำหรับลูกค้าที่เป็นเจ้าของกิจการและบริษัทต่างๆ ทั่วโลก



ผลงานของผู้เขียนทั้งสองเล่ม

วิธีคิด

-ภาค 1
125 บาท
(128 หน้า)

วิธีคิด

-ภาค 2
149 บาท
(160 หน้า)



**“ทำไมโจนาธาน จึงนั่งอยู่บนเบาะหลัง
ของรถยนต์คันใหญ่ ...
ในขณะที่อาเธอร์ นั่งอยู่ด้านหน้าเป็นคนขับ
อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเขามีชีวิตที่แตกต่างกัน
... อะไรคือความแตกต่าง
ระหว่างความสำเร็จ และความล้มเหลว”**

หมายเหตุบรรณาธิการ

๒๒ มัคนเราจะมีความสามารถที่ใกล้เคียงกัน ฉลาดพอกัน แต่บั้นปลายชีวิตกลับแตกต่างกัน ความแตกต่างที่สำคัญของความสำเร็จและล้มเหลวของแต่ละคนจึงมีได้อยู่ที่การทำงานหนักหรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่าเท่านั้น แต่อยู่ที่ความสามารถในการ **“ห้ามใจตัวเองให้ชะลอความอยากได้รับความพอใจลงก่อน และคิดถึงผลตอบแทนระยะยาว”** อีกทั้ง **“วิธีคิดในการใช้ชีวิต”** ที่ดีและถูกต้องซึ่งจะทำให้ชีวิตของคนนั้นประสบความสำเร็จและแตกต่างกว่าคนอื่น

หนังสือ **“วิธีคิด ที่ทำให้ชีวิตของคุณประสบความสำเร็จ และแตกต่างกว่าคนอื่น - วิธีคิด ภาค 1”** หรือ **Don't Eat The Marshmallow Yet!** เล่มนี้ เป็นหนังสือขายดีมาก เขียนจากงานวิจัยในเรื่อง **“ทฤษฎี มาร์ชมาลโลว์”** ที่พบว่า **เด็กที่สามารถห้ามใจชะลอความอยากได้รับความพอใจในทันที ได้จะมีชีวิตที่ดีกว่า และประสบความสำเร็จมากกว่า!** โดยนำหลักการมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงชีวิตให้ดีขึ้นได้

สำนักพิมพ์ **บี บีเดีย** มีความภูมิใจ ที่ได้นำเสนอหนังสือดีเล่มนี้ เพื่อช่วยให้ท่านประสบความสำเร็จ มีชีวิตที่ดีขึ้น และแตกต่างกว่าคนอื่นได้

เพราะหนังสือดี เปลี่ยนแปลงชีวิตคนเราให้ดีขึ้นได้

สมชัย เบญจมิตร

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตของคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น

Don't Eat The Marshmallow...Yet!

The Secret to Sweet Success in Work and Life

หยุด...อย่ารีบกิน มาร์ชมาลโลว์ !

แล้วคุณก็จะประสบความสำเร็จ

ทั้งงาน เงิน และชีวิต

Don't Eat The Marshmallow...Yet !

เรื่องราวและบทเรียนล้ำค่า

ที่ทำให้มี **วิธีคิด** ที่ดี

ซึ่งจะช่วยเปลี่ยนแปลงชีวิตของคุณ

ให้ประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น



สาเหตุอะไร

ที่ทำให้คน 2 คนที่ “ฉลาดพอๆ กัน”
แต่กลับมี “ชีวิตที่แตกต่างกัน”

อาเธอร์ เป็นคนฉลาด สามารถแก้ปริศนาอักษร
ไขว้ในหนังสือพิมพ์นิวยอร์ก ไทมส์ ได้ในเวลา 30 นาที สามารถ
วิเคราะห์เศรษฐกิจของลาตินอเมริกาได้ภายในเวลาครึ่งชั่วโมง และ
คำนวณตัวเลขในหัวได้เร็วกว่าคนส่วนใหญ่ที่คำนวณโดยใช้เครื่องคิด
เลข แต่... เขากลับเป็นแค่คนขับรถ

ขณะที่ โจนาธาน เพเชียน ฉลาดพอๆ กับ อาร์เธอร์ ทำงาน
หนักเท่ากัน แต่... โจนาธานเป็นเศรษฐีพันล้าน!

ทำไมโจนาธาน จึงนั่งอยู่บนเบาะหลังของรถยนต์คันใหญ่
ในขณะที่อาเธอร์ นั่งอยู่ด้านหน้าเป็นคนขับ

อะไรเป็นสาเหตุ ที่ทำให้พวกเขามีชีวิตที่แตกต่างกัน
อะไรคือความแตกต่าง ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว

คำตอบอยู่ที่การวิจัยของ มหาวิทยาลัย สแตนฟอร์ด ที่มีชื่อเสียงในอเมริกา นักวิจัยได้ทดลองปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่ในห้องตามลำพังและแจกขนม “มาร์ชมาลโลว์”^{*} คนละก้อน จากนั้นเสนอให้เด็กเลือกว่าจะ กินมันเข้าไปทันที หรือ จะคอยอีก 15 นาที ถ้าคนไหนคอยได้ พวกเขาจะสัญญาว่าจะให้ขนมมาร์ชมาลโลว์แก่เด็กคนนั้นเพิ่มอีกก้อน จากการทดลองพบว่า เด็กบางคนอดใจไม่ได้และกินขนมเข้าไปทันที ในขณะที่บางคนเลือกที่จะคอย!

^{*} Marshmallow มาร์ชมาลโลว์ คือขนมที่มีลักษณะเบาคล้ายฟองน้ำทำจากเจลาติน น้ำตาล น้ำเชื่อมข้าวโพด แป้ง ไรยด้วยน้ำตาลผง มีหลากหลายสีเป็นขนมที่เด็กชอบและอร่อยมาก

จากนั้น ความสำคัญที่แท้จริงของการศึกษานี้ได้แสดงผลในอีกหนึ่งทศวรรษต่อมา เมื่อนักวิจัยค้นพบว่า เด็กที่ “สามารถอดทนรอได้” เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จมากกว่าเด็กที่หึกห้ามใจตนเองไม่ได้ กิชนมมารชมาลอร์ทันที

บทเรียนจากผลงานวิจัยนี้ช่วยให้ ดร.โจอาคิม เดอ โฟชาด้า ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ ผู้ซึ่งมีชื่อเสียงทั่วโลกในฐานะนักพูดเพื่อโน้มน้าวใจให้กับบริหารธุรกิจและนักกีฬาอาชีพ พบว่า ทฤษฎี “มารชมาลอร์” สามารถตอบคำถามที่เขาพยายามแสวงหามานาน 30 ปีได้ ทฤษฎีนี้อธิบายได้อย่างน่าสนใจว่า “ทำไมคนบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่บางคนล้มเหลว!”

โฟชาด้าเชื่อว่า ความแตกต่างที่สำคัญของความสำเร็จและความล้มเหลวมีได้อยู่ที่การทำงานหนักหรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่า แต่อยู่ที่ความสามารถในการ “ห้ามใจตัวเองให้ชะลอความอยากได้รับความพอใจลงก่อน หรือการรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน” นั่นคือคนที่ “ห้ามใจไม่รีบกิน ‘มารชมาลอร์’ จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่า”

หนังสือเล่มนี้ใช้เรื่องเล่าผ่านตัวละคร 2 คนคือ อาร์เธอร์ และ โจนาธาน เพซีย์น และได้สอดแทรก “วิธีคิดในการใช้ชีวิต” ที่ดี เป็นบทเรียนให้แก่อาร์เธอร์

**บทเรียนจากหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนวิธีคิดและชีวิตคุณได้
และยังแสดงให้เห็นว่าการกระทำของคุณในวันนี้
จะส่งผลอันใหญ่หลวงต่ออนาคตของคุณ
ถ้าเพียงไม่รีบกิน ‘มารชมาลอร์’ ของคุณในตอนนี้อย่างนั้น**

สารบัญ

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

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

บทสรุป 101

- หากรีบกินทุกอย่างทุกอย่างหมดในวันนี้
ผลที่ได้คือคุณจะไม่เหลืออะไรเลยในวันพรุ่งนี้ 102
- เครียดีดี = เดบิตที่ดีกว่า
สะสมวันนี้ คุณจะมีชีวิตบั้นปลายที่ดี 103
- ถ้าอยากจะทำอะไรบางอย่าง จงเป็น **“นักเก็บเงินตัวเอง”**
ดีกว่า **“นักจ่ายเงินตัวเอง”** 104
- **จงออมเงิน** เพื่อสร้างความมั่งคั่งให้ตัวเอง 106
- อย่าเพิ่งตอบ“ตกลง” ให้อดใจรอผลตอบแทนที่ดีกว่า 108
- วิธีฝึกปฏิบัติหลักการ ทฤษฎี **“มาร์ชมาโลว์”**
ในทุกอาชีพ ทุกคน ทุกวัย 109
- **“ใจสลัด และ สวรรค์”** ต้องกล้าแตกต่าง 111
- **“มนุษย์หน้ากาวยาง”** จินตนาการว่าได้รับความสำเร็จ 114
- มันคือโลกของ **“มาร์ชมาโลว์”** ความฝัน
และการได้มาอย่างชาญฉลาด 116
- แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน 120
- แผนการขั้นตอนที่ 6 122
- บันทึกท้ายเล่ม 123



เปลี่ยนแปลงชีวิต ด้วยวิธีคิด จาก ทฤษฎี ‘มาร์ชมาลโลว์’

ผมเติบโตขึ้นมาในครอบครัวที่มีฐานะ แต่กลับต้องตระท่าลำบากเมื่อตอนเป็นวัยรุ่น

ผมโตขึ้นมาโดยได้เรียนรู้เรื่องการสูญเสียมากกว่าเคล็ดลับในการบรรลุความสำเร็จ ถึงแม้พ่อกับแม่ของผมจะมีชีวิตที่ดีขึ้นพินตัวได้หลังจากสูญเสียทุกอย่างไปในช่วงวัยกลางคน แต่ทัศนคติที่คิดว่าตนเองเป็นคนมั่งคั่งของท่านทั้งสองนั้นไม่เคยหวนคืนมาอีกเลย ซึ่งผมก็ได้ซึมซับเอาความหวาดกลัวของพ่อกับแม่ไว้มากกว่าซึมซับความสำเร็จของพวกเขาซะอีก

แต่ความกลัวเหล่านั้นเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่จุดความทะยานอยากให้ผมต้องประสบความสำเร็จทางการเงินให้ได้ และเป็นส่วนหนึ่งที่ผลักดันให้ผมก้าวสู่อาชีพการเป็นนักบรรยายเพื่อสอนคนอื่นๆ ให้บรรลุความสำเร็จ ผมได้เติบโตขึ้นเป็นนักพูดเพื่อโน้มน้าวใจคนที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับนักธุรกิจและนักกีฬาอาชีพ ให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายโดยใช้หลักการต่างๆ อันมีค่า แต่สิ่งที่ไม่ได้ตระหนักในเวลานั้นคือ **ผมลืมองค์ประกอบสำคัญของความสมดุลของชีวิตไป**

จากนั้นไม่นาน ผมได้ศึกษา ทฤษฎี ‘มาร์ชมาลโลว์’ ซึ่งพูดถึงแนวคิดในการชะลอความต้องการให้ตนเองได้รับใน

สิ่งที่พอใจอย่างทันทีทันใดลงก่อน และให้คิดให้รอบคอบถึงผลที่จะได้รับในระยะยาว ซึ่งแนวคิดนี้ได้เปลี่ยนแปลงชีวิตของผมอย่างสิ้นเชิง และแน่นอน... มันจะเปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้ตลอดไปด้วยเช่นกัน ถ้าคุณได้อ่านจากหนังสือเล่มนี้

ย ้อนความเมื่อตอนที่ครอบครัวของผมสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่าง สิ่งต่างๆ ไม่เคยกลับมาเหมือนเดิมอีกเลย พ่อ กับแม่ผมไม่เคยกลับมาเป็นคนเดิม ผมเองก็เช่นกัน ผมคิดว่าพ่อกลับใจที่จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างอยู่เสมอ ดังนั้นท่านจึงปกป้องตัวเองอย่างมาก แม้กระทั่งหลังจากที่กลับมามีฐานะมั่นคงเช่นเดิมก็ตาม ท่านก็ยังคงขับรถยนต์เซฟวีเก๊าๆ ไม่เคยซื้อรถคาดีลแล็คจนกระทั่งอายุ 81 ปี (และ 2 ปีต่อมาท่านก็เสียชีวิตในรถคาดีลแล็คคันนั้น)

ผมเองก็มีความกลัวเช่นเดียวกันนี้ในจิตใจได้สำนึกเช่นกัน แต่ปฏิบัติการของผมกลับตรงกันข้าม ผมใช้เงินทั้งหมดที่หามาได้ ใช้ชีวิตอย่างฟุ่มเฟือยไปกับการเที่ยวเตร่ ผู้หญิงของก้านล์ฟุ่มเฟือย รถยนต์รุ่นล่าสุดและเครื่องประดับราคาแพง ไม่เคยเก็บเงินสักสตางค์แดงเดียว แถมยังใช้เงินมากกว่าที่หามาได้ซะด้วย ซึ่งเปรียบเสมือนกับการกิน ‘มาร์ชมาโลร์’ ทั้งหมดทันทีที่ผมหยิบมันได้

ณ จุดนี้ คุณอาจจะสงสัยว่าทำไมพ่อของผมไม่ห้ามผมทำในเรื่องอื่นๆ เหล่านั้น ทำไมท่านไม่พยายามปลูกฝังค่านิยมทางการเงินที่ท่านได้เรียนรู้มาให้แก่ผม? คำตอบก็คือ

ที่จริงแล้วที่พ่อไม่เคยสอนผมถึงเคล็ดลับในการเป็นคนที่ประสบความสำเร็จ ก็เพราะตัวท่านเองก็ไม่เข้าใจ!

พ่อสามารถนำเคล็ดลับไปปฏิบัติได้ แต่เป็นเพราะท่านเซ็ดหลาบที่จะต้องสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างซ้ำอีกครั้งนั่นเอง ลองนึกดูสิ ถ้าคุณเคยเป็นคนที่ร่ำรวยมาก แต่วันหนึ่งกลับตื่นขึ้นมาพบว่าตัวเองสิ้นเนื้อปราดาตัว มันคงทำให้คุณช็อกและได้เรียนรู้บทเรียนชีวิตที่สำคัญมาก อย่าวางแต่จะมีเวลาที่จะสอนคนอื่นเลย แม้แต่ตัวคุณเองยังไม่มีเวลาคิดถึงมัน!

ดังนั้นเคล็ดลับเพื่อให้ร่ำรวยมั่งคั่งและประสบความสำเร็จอย่างแท้จริงจึงยังเป็นเรื่องลึกลับสำหรับผม แต่เป็นเรื่องลึกลับที่ผมจะต้องรู้ให้ได้ ความต้องการของผมก็คือผมต้องการที่จะเข้าใจและอธิบายให้ได้ว่า

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

ผมเป็นนักฟุตบอลเพื่อการโน้มน้าวใจคนมานานกว่า 30 ปี พูตให้กับบริษัทที่ดีที่สุดในโลกหลายบริษัทในประเทศต่างๆ กว่า 30 ประเทศและมีรายชื่อลูกค้าอยู่มากมาย ผมยังได้ทำงานเกี่ยวข้องกับกีฬา โน้มน้าวใจนักกีฬาในสมาคมนักบาสเก็ตบอลแห่งชาติและในการแข่งขันโอลิมปิกส์

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

ผมจะไม่พูดถึงการศึกษาดังกล่าวอย่างละเอียดในตอนนี้ เพราะคุณจะได้อ่านมันในหนังสือเล่มนี้ แต่ขอบอกอะไรคุณสักอย่าง ผมได้พบเคล็ดลับที่ว่า **ทำไมคนบางคนจึงประสบความสำเร็จ ในขณะที่ทำไมคนบางคนจึงล้มเหลว** ผมคิดว่าบทเรียนนี้สำคัญมากจนผมตัดสินใจเขียนหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ขึ้นด้วยความช่วยเหลือจากนักเขียนผู้ปราดเปรื่อง **เอลเลน ซิงเกอร์**

จงฟังคำพูดต่อไปนี้ให้ดี... และมันจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสอนหลักการนี้ให้กับคนทุกคน สิ่งที่ผมกำลังจะบอกคุณก็

คือ 'ความแตกต่างระหว่างการเป็นคนรวยกับการเป็นคนจน' มันคือเคล็ดลับที่จำเป็นต้องสอนเด็กๆ ทุกคนในโลกนี้ ซึ่งผมได้สอนให้กับลูกสาวของผม ดังนั้น ถ้าคุณเข้าใจมัน คุณก็สามารถสอนหลักการที่ดีนี้ให้ลูกของคุณได้

หนังสือเล่มนี้เหมาะสำหรับทุกคนที่ต้องการมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ และแตกต่างกว่าคนอื่น อาทิเช่น เจ้าของกิจการ พนักงานบริษัทและคนที่เบ็นนายตัวเอง นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ต้องการความก้าวหน้าในชีวิต เหมาะสำหรับครูผู้มีความรับผิดชอบอย่างใหญ่หลวงในการให้การศึกษแก่เด็กๆ ของเราและแน่นอนมันเหมาะสำหรับวัยรุ่นที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองเพื่อประสบความสำเร็จในชีวิตอย่างยั่งยืน

แต่ก่อนจะอ่านหนังสือเล่มนี้ ผมมีคำถามที่อยากถามคุณ

มีกบ 3 ตัวอยู่บนใบไม้ที่กำลังลอยไปตามกระแสน้ำในแม่น้ำ กบตัวหนึ่ง "ตัดสินใจกระโดด" ลงไปในแม่น้ำ

ถามว่า... **มีกบเหลืออยู่บนใบไม้กี่ตัว?**

คนส่วนใหญ่ตอบว่า "2 ตัว" ซึ่งเป็นคำตอบที่ผิด คำตอบที่ถูกต้องคือ **ยังคงมีกบ "3 ตัว" เหลืออยู่บนใบไม้ ...ทำไมนะหรือ?**

เพราะการ "ตัดสินใจกระโดด"

กับการ "กระโดดลงไป"... เป็นสิ่งที่แตกต่างกัน!

ก็ครั้งแล้วที่คุณตัดสินใจลดน้ำหนักและพบว่า 3 เดือน ต่อมาตัวเลขบนที่ชั่งน้ำหนักยังคงไม่เปลี่ยนแปลง ก็ครั้งที่คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่แต่ก็ยังคงสูบเมื่อออกเที่ยวในคืนถัดมา ก็ครั้งแล้วที่คุณตัดสินใจทำความสะอาดห้องในวันหยุด แต่แล้วก็พบว่ามันดูแย่งยิ่งกว่าเดิมในวันจันทร์!

ถ้าฟังดูเหมือนตัวคุณเลย ผมก็หวังว่าคุณจะตัดสินใจอ่านหนังสือเล่มนี้ และนำสิ่งที่คุณเรียนรู้จากที่นี่ไปใช้ แล้วมันจะทำให้คุณก้าวกระโดดไปสู่ความสำเร็จ!

ไซอร์ ฟรานซิส เบคอน กล่าวไว้ว่า “ความรู้คืออำนาจ” สิ่งที่ท่านพูดน่าจะถูกต้อง แต่ท่านลืมคำคำหนึ่งที่จะทำให้ประโยคนี้อีกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น นั่นคือ “การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ จะทำให้ชีวิตมีพลังอำนาจ” เพราะถ้าคุณรู้ แต่ไม่ลงมือทำ ก็เท่ากับว่าคุณ “ไม่รู้” ...มันก็เท่านั้นเอง

จงอ่านหนังสือเล่มนี้ และนำทุกสิ่งทุกอย่างที่คุณได้เรียนรู้ไปใช้ ผมสัญญาว่าชีวิตของคุณจะไม่มีวันเหมือนเดิม

ผมได้เรียนรู้เคล็ดลับที่สำคัญนี้ ผมไม่ได้รีบกิน ‘มาร์ชมาโลว์’ ทั้งหมดของผม และผมก็ประสบความสำเร็จ

แน่นอนว่า เมื่อคุณอ่านหนังสือเล่มนี้จบ คุณก็จะทำได้เช่นเดียวกับผม!

ดร.โจอาคิม เดอ โฟชาต้า

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตของคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น
Don't Eat The Marshmallow... Yet!
The Secret to Sweet Success in Work and Life

“**ค**วามแตกต่างที่สำคัญ
ของความสำเร็จและความล้มเหลว
มิได้อยู่ที่การทำงานหนัก
หรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่า
แต่อยู่ที่ความสามารถในการ “ห้ามใจ
ตัวเองให้ชะลอความอยากได้รับความพอใจ
ลงก่อน หรือรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน”
นั่นคือคนที่สามารถ “ห้ามใจไม่รีบกิน
‘มาร์ชมาโลว์’ ได้ จะเป็นคนที่ประสบ
ความสำเร็จมากกว่า”

ทฤษฎี ‘มาร์ชมาโลว์’
พูดถึงแนวคิดในการชะลอความต้องการ
ให้ตนเองได้รับในสิ่งที่พอใจอย่างทันที
ทันใดลงก่อน และให้คิดให้รอบคอบถึง
ผลที่จะได้รับในระยะยาว ซึ่งวิธีคิดนี้จะ
เปลี่ยนแปลงชีวิตคุณให้ดีขึ้นได้ตลอดไป”

วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตของคุณ

ประสบความสำเร็จ

และแตกต่างจากคนอื่น

Don't Eat The Marshmallow...Yet!

The Secret to Sweet Success in Work and Life

“**ผ**ลวิจัยออกมาว่า
เด็กที่ยับยั้งใจไม่กินขนม ‘มาร์ชมาลโลว์’
ได้นั้น มีผลการเรียนที่ดีกว่า เข้ากับ
คนอื่นได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียด
ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเอง
ไม่ให้กินขนม ‘มาร์ชมาลโลว์’ ก่อนแรก
จากการทดลองด้วยเวลาสั้นๆ หลังจาก
ผู้ใหญ่ออกไปจากห้องได้

กลุ่มเด็กที่สามารถ
ห้ามใจตัวเองไม่กินขนม ‘มาร์ชมาลโลว์’
กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้
อย่างมากมาย”

1

ถ้าไม่รู้จักยับยั้งใจตัวเอง ก็เท่ากับคุณยอมแพ้ให้กับตัวเอง

“แน่นอนว่ามันไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง แต่ความสามารถ
ในการยับยั้งห้กห้ามใจเพื่อไม่ให้สนองความพึงพอใจ
ของตัวเองทันทีทันใด กลายเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึง
ความสำเร็จของเราในอนาคตได้”

โดยปกติแล้ว

โจนาธาน เพเชียน เป็นคนที่สงบนิ่งและเปี่ยมด้วยความ
มั่นใจราวกับสุนัขของ บรู๊ค บราเธอร์ ที่เขาชอบสวมใส่

เขารู้สึกเหนื่อยและเครียดหลังจากเสร็จจากการประชุมอัน
คร่ำเคร่ง เมื่อเดินไปถึงรถคันหรู เขาพบว่าคนขับรถกำลังนำ
เบอร์เกอร์ “บีกแม็ค” ที่เต็มไปด้วยซอสมะเขือเทศเข้าปาก
เป็นคำสุดท้าย

“อาร์เธอร์ นายกำลังกิน ‘มาร์ชมาโลว์’ อีกแล้ว” เขากล่าวต่าหนี

“ขนมมาร์ชมาโลว์ หรือครับ” อาร์เธอร์รู้สึกงุนงงกับน้ำเสียงที่ขุ่นเคืองของนายจ้าง

“จริงๆ นะครับคุณเพเชียน มันคือ **เบอร์เกอร์ บิ๊ก แม็ค** ครับ ผมจำไม่ได้ด้วยซ้ำว่าผมกิน **ขนมมาร์ชมาโลว์** ครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่ ผมไม่ได้แถมดูตระกร้าของขวัญวันอีสเตอร์ปีนี้ด้วยซ้ำ และผมก็ไม่ได้กิน **แซนวิช ฟลัฟเฟอร์ นัตเตอร์** มาตั้งแต่...”

“ใจเย็น อาร์เธอร์ ฉันรู้ว่านายไม่ได้กิน **ขนมมาร์ชมาโลว์** จริงๆ ทروق เพียงแต่เมื่อเช้านี้ มีแต่พวกกิน ‘มาร์ชมาโลว์’ อยู่รายรอบฉัน ฉันก็เลยรู้สึกหงุดหงิดที่เห็นนายทำเช่นเดียวกันกับพวกนั้น”

“**ผม** รู้สึกว่าคุณกำลังมีเรื่องที่จะเล่าให้ผมฟัง คุณเพเชียน คุณอยากให้ผมขับรถไปด้วยขณะที่คุณเล่าเรื่องหรือเปล่าครับ?”

“ได้เลย อาร์เธอร์ แต่ตอนนี้ฉันรีบ เพราะ **เอสเพอรันซ่า** แม่ครัวคนเก่งของฉันกำลังทำ **เพลล่า*** อาหารจานเก่งของเธอที่เป็นของโปรดนาย ฉันบอกให้เธอเสิร์ฟที่มันภายใน 20 นาทีนี้ ตอนบ่ายโมงตรง ซึ่งมันจะโยงเข้ากับเรื่องของฉันที่กำลังจะเล่าให้ฟัง แล้วนายจะได้รู้ว่ามันเกี่ยวโยงกันยังไง”

“แล้วเรื่อง **ขนมมาร์ชมาโลว์** เกี่ยวข้องอะไรด้วยครับ”

* **Paella** คืออาหารรสเลิศของแถบอเมริกาใต้ ทำจากข้าว ไข่ อาหารทะเลและผัก

“ใจเย็น อาร์เธอร์ แล้วนายจะได้รู้ในไม่ช้า”

อาร์เธอร์ เริ่มขับรถหูลู ลินคอร์น ทาวน์ อย่างนุ่มนวล ฝ่าจราจรที่คับคั่งในเมืองออกไปและเก็บปริศนาอักษรไขว้ หนังสือพิมพ์นิวยอร์ก ไทมส์ ที่เขาชอบเล่นไว้ได้เบาะที่นั่งคนขับ ในขณะที่โจนาธาน เพเซียเน นั่งเอนกายอย่างผ่อนคลายบนเบาะหนังอันอ่อนนุ่ม และ เร็ ม เ ล่า เร็ อ ง

“**ตอนอายุ 4 ขวบ** ฉันได้เข้าร่วมโครงการทดลองที่ต่อมามีชื่อเสียงโด่งดัง เผิฉันอยู่ในช่วงอายุและเวลาที่เหมาะสม ตอนนั้นพ่อของฉันกำลังทำปริญญาโทอยู่ที่ **มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด** และหนึ่งในอาจารย์ของท่านต้องการผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเด็กวัยก่อนเข้าเรียน เพื่อช่วยรวบรวมผลการทดลองเกี่ยวกับผลกระทบจาก **การห้ามใจตัวเองไม่ให้ทำในสิ่ง ‘ที่ยากได้’** เพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจ ‘ทันทีทันใด’ ในเด็ก ว่าจะมีผลกระทบอย่างไรต่อความสำเร็จในชีวิตในอนาคตของเด็กคนนั้น”

“วิธีการของการทดลองนั้น พวกเขานำเด็กๆ อย่างฉันเข้าไปอยู่ในห้องที่ละคน แล้วผู้ใหญ่คนหนึ่งที่เป็นผู้หญิงก็เดินเข้ามาวางขนมมาร์ชมาโลว์ไว้ตรงหน้าฉัน เธอกล่าวว่าเธอต้องออกไปจากห้องนานประมาณ **15 นาที** และบอกฉันว่า **ถ้าฉันไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์ที่วางอยู่นี้ขณะที่เธอไม่อยู่ในห้อง เธอจะให้รางวัลฉันด้วยขนมมาร์ชมาโลว์อีกก้อนเมื่อเธอกลับเข้ามา”**

“ตกลงครึ่งเดียวได้ 2 ก้อน เท่ากับคุณได้ผลตอบแทน การลงทุนกลับมาถึง 100 เปอร์เซ็นต์! โอ้... โฮ มันล่อใจมากแม้กระทั่งสำหรับเด็กอายุ 4 ขวบ” อาร์เธอร์รำพึง

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

“แล้วคุณกินขนมมาร์ชมาลโลว์นั้นหรือเปล่าครับ”

“เปล่า แต่เกือบกินมันนับสิบครั้ง ฉันเลียมันครึ่งหนึ่งด้วยซ้ำไป ฉันแทบจะขาดใจที่ไม่ได้กินมัน ฉันพยายามร้องเพลงเต็นรำ ทำทุกอย่างที่ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ ในที่สุด หลังจากเวลาผ่านไป 15 นาที ซึ่งรู้สึกนานดูราวหลายชั่วโมง ผู้หญิงใจดีคนนั้นก็กลับเข้ามา”

“แล้วเธอให้ขนมมาร์ชมาลโลว์ ก้อนที่สองแก่คุณหรือเปล่า”

“แน่นอนที่สุด มันเป็นขนมมาร์ชมาลโลว์ 2 ก้อนที่อร่อยที่สุดเท่าที่ฉันเคยกินมา”

“จุดมุ่งหมายของการทดลองนี้คืออะไร พวกเขาบอกคุณหรือเปล่าครับ”

“ตอนนั้นพวกเขาไม่ได้บอก กว่าฉันจะรู้ก็อีกหลายปีต่อมา ฉันไม่รู้จนกระทั่งหลายปีต่อมารู้ว่าบรรดานักวิจัยพยายามรวบรวม ‘เด็กมาร์ชมาลโลว์’ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้จากการศึกษา

ครั้งแรก ซึ่งฉันคิดว่ามีพวกเราประมาณ 600 คน พวกเขาส่งแบบประเมินพฤติกรรมไปให้ผู้ปกครองของเด็ก และขอให้ผู้ปกครองให้คะแนนเด็กที่เคยเข้าร่วมการทดลองตามแบบประเมิน”

“แล้วคุณพ่อคุณแม่ของคุณประเมินคุณยังไงบ้างครับ”

“พวกเขาไม่ได้ทำ เพราะไม่ได้รับแบบสอบถาม ตอนนั้นฉันอายุ 14 ปีและเราได้ย้ายบ้านหลายครั้ง แต่นักวิจัยติดตามครอบครัวของเด็กที่ทดลองเรื่อง ‘มาร์ชมาโลว์’ ได้เกือบร้อยครอบครัว และผลที่ได้ก็น่าทึ่งมาก”

**“ผลวิจัยออกมาว่า เด็กที่สามารถยับยั้งใจ
ไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์ได้นั้น มีผลการเรียนที่ดีกว่า
เข้ากับคนอื่นได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียด
ได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเอง
ไม่ให้กินขนมมาร์ชมาโลว์ก่อนแรกจากการทดลอง
ด้วยเวลาสั้นๆ หลังจากผู้ใหญ่ออกไปจากห้องได้
กลุ่มเด็กที่สามารถห้ามใจตัวเองไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์
กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
มากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้อย่างมากมาย”**

“สิ่งนี้อธิบายความเป็นตัวคุณได้เป็นอย่างดีเลยครับ”
อาร์เธอร์พูด “แต่ผมไม่เข้าใจว่าการที่คุณห้ามใจไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์ตอนอายุ 4 ขวบ เกี่ยวอะไรกับการที่คุณกลายเป็นเจ้าของกิจการผู้จัดทำเว็บไซต์ที่ร่ำรวยระดับพันล้านเมื่ออายุ 40

“แน่นอนว่ามันไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง แต่หัวใจสำคัญคือความสามารถในการยับยั้งห้ามใจเพื่อไม่ให้สนองความพึงพอใจของตัวเองทันทีทันใดนั้น กลายเป็นปัจจัยที่บ่งบอกถึงความสำเร็จของตัวเราในอนาคตได้”

“ทำไมล่ะครับ”

“ย้อนกลับไปยังคำปณของฉันเมื่อตอนที่ฉันเห็นนายกินเบอร์เกอร์ บิ๊ก แม็ค ก็กลายเป็นคนบอกฉันเมื่อเช้านี้เองไม่ใช่หรือว่า แม่ครัวของฉันสัญญาว่าจะเก็บ เพลล่า สุดโปรดไว้ให้นายกินตอนกลางวันนะ”

“ที่จริงแล้วเธอสัญญาว่าจะเก็บงานที่ดีที่สุด งานที่มีกึ่งกำมGRAMมากที่สุดให้ผม... แต่ผมไม่ควรจะบอกคุณ”

“แล้วนายทำอะไรในช่วงเวลา 30 นาทีก่อนที่เธอจะเสิร์ฟเพลล่า ที่ดีที่สุด สุดยอดที่สุดในเมืองแก่นายล่ะ”

“ก็กิน บิ๊ก แม็ค หมายถึง... กิน ‘มาร์ชมาโลว์’” อ้อ... ผมเข้าใจแล้ว ผมไม่สามารถคอยที่จะได้กินเพลล่า อาหารที่อร่อยที่สุดของผมได้ และผมก็ทำลายความเจริญอาหารด้วยสิ่งที่ผมสามารถหากินในเวลาใดก็ได้”

“ถูกต้อง นายยอมจำนนต่อความต้องการความพึงพอใจของตัวเองในทันทีทันใด แทนที่จะอดใจรอสิ่งที่ต้องการอย่างแท้จริง ซึ่งหมายความว่านายไม่สามารถยับยั้งใจให้ชะลอการสนองตอบความพอใจลงก่อนเพื่อจะได้กิน เพลล่า ที่อร่อยกว่า”

“คุณพูดถูกครับ แต่ผมก็ยังไม่เข้าใจ การกินหรือไม่กินขนมมาร์ชมาลโลว์นั้นนะ มันเกี่ยวข้องยังไงกับความจริงที่ว่า คุณกำลังนั่งอยู่บนเบาะหลังอย่างสบายๆ แต่ผมกลับต้องนั่งขับรถให้คุณอยู่ด้านหน้า”

“ใช่แล้วอาร์เธอร์ มันทำให้เกิดความแตกต่างทั้งหลายในโลกนี้ แต่ฉันจะอธิบายเพิ่มเติมในวันรุ่งขึ้นเมื่อนายพาฉันกลับเข้ามาในเมืองตอน 9 โมง ตอนนั้นเราถึงบ้านแล้ว และฉันกำลังจะได้กินอาหารกลางวันแสนอร่อย ส่วนนายจะทำยังไงต่อไปล่ะ”

“ก็เห็นหน้าแม่ครัวคุณ จงคิดว่าผมจะหิวอีกครั้งสิครับ!?”

อาร์เธอร์ส่ง โจนาธาน เพเซียโน ลงจากรถ เขาเปิดประตูรถและประตูบ้านให้ชายที่จ่ายเงินเดือนให้ เท่าที่เขาได้ฟังบทเรียนมีค่ามาหลายบทเป็นเวลา 5 ปี ถึงแม้ยังไม่รู้เหตุผลว่าทำไม แต่เขารู้สึกว่า **บทเรียน ‘มาร์ชมาลโลว์’** นี้เป็นบทเรียนที่ดีและสำคัญที่สุดในบรรดาบทเรียนทั้งหมดที่เคยฟังมา

อาร์เธอร์ออกจากบ้าน

และโดยไม่เสียเวลาคิดอีกต่อไป

เขาตรงดิ่งไปยังร้านค้าปลีกๆ

เพื่อซื้อขนมมาร์ชมาลโลว์ 1 ถุงทันที...



วิธีคิด

ที่ทำให้ชีวิตของคุณ
ประสบความสำเร็จ
และแตกต่างจากคนอื่น

Don't Eat The Marshmallow...Yet!
The Secret to Sweet Success in Work and Life

“**อ**าเธอร์

ถ้าฉันเสนอเงินให้ระหว่าง

‘เงิน 1 ล้านเหรียญวันนี้’

กับ **‘เงิน 1 เหรียญ**

ที่สะสมเพิ่มขึ้นเท่าตัวทุกวัน

เป็นเวลา 30 วัน’

นายจะเลือกอย่างไร”

2

คนที่ประสบความสำเร็จ ต้องเป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา

“มีคนบางคนทำได้มากโดยที่ไม่ให้ความสำคัญกับคำมั่นสัญญาที่มีต่อข้อตกลงที่ได้ทำไว้กับคนอื่น แต่สุดท้าย ไม่ช้าก็เร็ว ผู้คนเหล่านั้นก็จะรู้ทัน และที่สำคัญคือ คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมอบสิ่งที่เราต้องการ ถ้าพวกเขาไว้วางใจเรา”

“อ รุณสวัสดิ์ดีครับคุณพี

ผมหวังว่าคุณคงรักษาสัญญาที่ว่าจะอธิบายหลักการแนวคิดเรื่อง ‘มาร์ชมาลโลว์’ ให้ผมฟังนะครับ ผมรอและคิดถึงมันตลอดเวลา”

“ฉันจะอธิบายให้มากที่สุดเท่าที่เรามีเวลาระหว่างเดินทางเข้าเมือง และเท่าที่นายต้องการรู้ระหว่างขับรถทุกครั้งจากนี้เป็นต้นไป เริ่มจาก ‘คนที่ประสบความสำเร็จ เป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา’ คุณพีพูดขณะที่อาร์เธอร์เปิดประตูให้เขาเข้าไปในโรงรถ

“จริงหรือครับ คุณพี ฟังๆ ดูเหมือนกับว่า คุณกำลังมีทัศนคติคิดว่าสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับการทำธุรกิจคือ **ผู้คนมักจะโกหกและไม่ยอมทำตามข้อตกลง**”

“จริงอาร์เธอร์ และมีคนบางคนทำเงินได้มากโดยที่ไม่ให้ความสำคัญกับคำมั่นสัญญาที่มีต่อข้อตกลงที่ได้ทำไว้กับคนอื่น แต่สุดท้าย ไม่ช้าก็เร็ว ผู้คนเหล่านั้นก็จะรู้ทัน และที่สำคัญก็คือ คนส่วนใหญ่มีแนวโน้มที่จะมอบสิ่งที่เราต้องการ หากพวกเขาไว้วางใจเรา แต่นั่นเป็นอีกประเด็นหนึ่ง และ อาเธอร์...”

“ครับ คุณพี” อาร์เธอร์ถาม ขณะที่เขายังคงยืนอยู่ข้างประตูรถที่เปิดอยู่

“เราจะเข้าเรื่องหลักการ **ทฤษฎี ‘มาร์ชมาโลว์’** ได้เร็วกว่านี้ถ้านายเข้ามาในรถนะ”

“โอ้... ใช่แล้วครับ คุณพี” อาร์เธอร์รีบสวมหมวก แล้วเดินอ้อมเข้าไปนั่งในรถเพื่อสตาร์ทเครื่องยนต์

“โอละ อาเธอร์ เท่าที่ฉันจำได้ นายต้องการรู้ว่าจะนำหลักการของ **ทฤษฎี ‘มาร์ชมาโลว์’** ไปประยุกต์ใช้กับชีวิตได้ยังไง นายต้องการรู้ว่า **ทำไมคนที่ห้ามใจตัวเองไม่ให้กินขนมมาร์ชมาโลว์จึงประสบความสำเร็จมากกว่าคนที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเองไม่ให้กินขนมมาร์ชมาโลว์**”

“ใช่ครับ ผมต้องการรู้ ถ้านั่นคือเคล็ดลับความสำเร็จของคุณ และเป็นการ ‘เต็มเต็มความพึงพอใจที่มีขีดจำกัด’ ของผม”

“‘เต็มเต็มความพึงพอใจที่มีขีดจำกัด’ คำนี้เท่มาก ฉันพอเข้าใจแล้วล่ะว่าทำไมนายจึงเล่นเกมปริศนาอักษรไขว้ได้ดี”

“ขอบคุณครับ คุณพี ผมเก่งเรื่องคำศัพท์ แต่ใช้ว่าผมมีโอกาสได้ใช้ประโยชน์จากความเก่งของผมมากนัก”

“นายเปลี่ยนแปลงมันได้อาร์เธอร์และฉันจะแสดงให้เห็นว่านายจะทำมันได้อย่างไร แต่ก่อนอื่นให้ย้อนกลับไปอดีตที่นายเคยตกอยู่ในสภาพที่สนองความต้องการของตัวเองโดยไม่สามารถยับยั้งใจไม่ให้อิน ‘มาร์ชมาลโลว์’ ก้นก่อน เราจะเริ่มตั้งแต่สมัยมัธยมปลาย... ตอนนั้นนายขับรถยี่ห้ออะไรนะ”

“อ้อ ตอนนั้นผมมีรถที่สวยสุดที่สุด มันคือรถคอร์เวตต์เปิดประทุนสีแดงเซอว์รี่ ที่รับประกันได้ว่าเป็นแม่เหล็กดึงดูดใจสาว ๆ อย่างมาก ผมสามารถพาสาวสวยที่สุดในงานวันคืนสู่เหย้าขึ้นรถไปเที่ยวกับผมได้ง่ายๆ เลยละ”

“และนี่คือเหตุผลที่นายซื้อมันมาใช้หรือเปล่า”

“เพื่อที่จะได้สาวสวยร้อนแรงนะหรือครับ แน่แน่นอนที่สุด และก็ได้ผลด้วย สมุดปกตำเล่เล็กของผมจึงเต็มไปด้วยรายชื่อนัดหมาย ตั้งแต่ แอนเจลิกา ไปจนถึง โซอี้”

“ฉันเชื่อ แล้วนายเอาเงินที่ไหนมาซื้อ หรือว่าได้รับมาเป็นของขวัญอย่างอื่นหรือ”

“ไม่ใช่ครับ ผมใช้เงินที่ได้จากงานฉลองวันเกิดตอนอายุ 16 มาใช้เป็นเงินดาวน์ หลังจากนั้นผมต้องทำงานเพื่อนำเงินมาผ่อนจ่ายค่ารถรายเดือนรวมทั้งค่าประกันภัย และต้องทำงานเพิ่มอีกงานหนึ่งเพื่อจะได้มีเงินพอที่จะใช้จ่ายไปกับสาวๆ ที่ต้องการนัดเที่ยวกับผม ต่อจากนั้น ถ้าจำเป็นต้องซ่อมรถ ผมก็ตกที่นั่งลำบาก ผมต้องอ้อนวอนเจ้านายขอให้เพิ่มเวลาทำงานให้จะได้มีเงินมากขึ้น เพื่อจะได้้นำเงินไปซ่อมรถให้ทันก่อนวันหยุดสุดสัปดาห์ ตอนนั้นผมถึงกับถึงแตกเงินไม่พอใช้เกือบตลอดเวลา”

“นั่นแสดงว่ารถ‘เว็ดของนายถือเป็น ‘มาร์ชมาโลร์’ ก่อนใหญ่ทีเดียว จริงมั๊ย”

“ฮือ อะไรนะครับ โอ้ มันคือ **‘ความต้องการให้ตนเองพอใจในทันทีเดี๋ยวนั้น’** ใช่มั้ยครับ ผมจำเป็นต้องมีรถที่ดีที่สุดและสาวสวยที่ร้อนแรงที่สุด ณ บัดเดี๋ยวนั้น และทั้งหมดนั้นก็ผ่านไปนานแล้ว ตอนนี้ ผมไม่มีแม้กระทั่งรถยนต์ ผมต้องขับรถของคุณ และไม่มีสาวที่สวยแก่คนไหนสนใจชายที่สวมหมวกคนขับรถ คุณน่าหดหู่ใจครับคุณพี แต่หนุ่มมัธยมปลายทุกคนไม่ได้ต้องการรถที่ดีที่สุดเยี่ยมกับสาวที่ร้อนแรงหรือ หรือ แล้วถ้าเป็นคุณ คุณต้องการอย่างนั้นหรือเปล่าครับ”