

# วิธีคิดที่ทำให้ชีวิตของคุณประสบความสำเร็จ และแตกต่างจากคนอื่น



Don't Eat The Marshmallow ... Yet!

หยุด...อย่ารีบกิน "มาร์ชมาโลว์" แล้วคุณจะประสบความสำเร็จทั้งงาน เงิน และชีวิต

**ทำไมคนที่ฉลาดเท่ากัน บางคนจึงประสบความสำเร็จ แต่บางคนล้มเหลว คำตอบคือ...เพราะ "วิธีคิดในการใช้ชีวิต" ที่แตกต่างกัน เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้แต่ละคน มีบั้นปลายชีวิตที่แตกต่างกัน**

การวิจัยครั้งสำคัญของ มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด ที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา นักวิจัยได้ทดลองปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่ในห้องตามลำพัง และแจกขนม "มาร์ชมาโลว์" ให้เด็กคนละก้อน จากนั้นเสนอให้เด็กเลือกว่าจะกินมันเข้าไปทันทีหรือจะคอยอีกสิบห้านาที ถ้าเด็กคนไหนคอยได้ พวกเขาจะสัญญาว่าจะให้มาร์ชมาโลว์แก่เด็กคนนั้นเพิ่มอีกก้อน ซึ่งจากการทดลองพบว่า เด็กบางคนกินขนมมาร์ชมาโลว์เข้าไปทันที ในขณะที่บางคนเลือกที่จะคอย!

ผลวิจัยออกมาว่า เด็กที่สามารถยับยั้งใจไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์ได้นั้น มีผลการเรียนที่ดีกว่า สามารถเข้ากับคนอื่นได้ดีกว่า และจัดการกับความเครียดได้ดีกว่าเด็กที่ไม่สามารถห้ามใจตัวเองไม่ให้กินขนมมาร์ชมาโลว์ก้อนแรก จากการทดลองด้วยเวลาสั้น ๆ หลังจากผู้ใหญ่ออกไปจากห้องได้

กลุ่มเด็กที่สามารถห้ามใจตัวเอง ไม่กินขนมมาร์ชมาโลว์กลายเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตมากกว่ากลุ่มเด็กที่ไม่สามารถยับยั้งใจได้อย่างมากมาย

ความแตกต่างที่สำคัญของความสำเร็จและความล้มเหลว มิได้อยู่ที่การทำงานหนักหรือมีสติปัญญาที่เหนือกว่า แต่อยู่ที่ความสามารถในการ "ห้ามใจตัวเองให้ชะลอความพอใจลงก่อน หรือการรู้จักอดเปรี้ยวไว้กินหวาน" นั่นคือ คนที่ "ห้ามใจไม่รีบกิน มาร์ชมาโลว์" จะเป็นคนที่ประสบความสำเร็จมากกว่า"

หนังสือเล่มนี้ใช้เรื่องเล่าง่าย ๆ ผ่านตัวละครสองคน คือ อาร์เธอร์ และโจนาธาน เพเชียน และได้สอดแทรก "วิธีคิดในการใช้ชีวิต" ที่ดี ซึ่งบทเรียนจากหนังสือเล่มนี้จะเปลี่ยนวิธีคิด และชีวิตของคุณได้อีกทั้งยังแสดงให้เห็นว่า "การกระทำของคุณในวันนี้ สามารถส่งผลอันใหญ่หลวงต่ออนาคตของคุณ ถ้าเพียงแค่นิ่บกิน "มาร์ชมาโลว์" ของคุณในตอนนี้อย่างนั้น"

อาเธอร์ เป็นคนฉลาด สามารถแก้ปริศนาอักษรไขว้ในหนังสือพิมพ์ได้ในเวลาสามสิบนาที สามารถวิเคราะห์เศรษฐกิจของลาตินอเมริกาได้ในเวลาครึ่งชั่วโมง และคำนวณตัวเลขในหัวได้เร็วกว่าคนส่วนใหญ่ที่คำนวณโดยใช้เครื่องคิดเลข แต่...เขาเป็นแค่คนขับรถ

โจนาธาน เพเซียน ฉลาดพอๆ กับ อาร์เธอร์ ทำงานหนักเท่าๆ กัน แต่โจนาธาน เป็นเศรษฐี พันล้าน ทำไม โจนาธาน จึงนั่งอยู่บนเบาะหลังของรถยนต์คันใหญ่ ในขณะที่อาร์เธอร์ นั่งอยู่ด้านหน้าเป็นคนขับรถ

อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้พวกเขาใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน และอะไรคือคำอธิบายความแตกต่างระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว

โจนาธาน เพเซียน รู้สึกเหนื่อยและเครียดหลังจากเสร็จสิ้นการประชุม เมื่อเดินไปถึงรถคันหรู เขาพบว่าคนรถกำลังนำ เบอร์เกอร์ บิ๊ก แม็ค เข้าปากเป็นคำสุดท้าย

"อาร์เธอร์ นายกำลังกิน "มาร์ชมาโลว์" อีกแล้ว เขากล่าวต่าหนี

หลังจากอาร์เธอร์เริ่มออกตัวรถ โจนาธาน เพเซียน ได้เริ่มต้นเล่าเรื่อง เกี่ยวกับทฤษฎี มาร์ชมาโลว์

จากวันนั้นอาร์เธอร์ได้ซื้อขนมมาร์ชมาโลว์วันละหนึ่งก้อนเก็บสะสมไว้ในบ้านพักของเขา แม้จะรู้สึกหิว เขาก็ไม่รู้สึกอยากกินมัน เขาต้องการเห็นว่าจะสามารถสะสมมันได้มากขนาดไหน และเมื่อโจนาธาน เพเซียน ได้มอบเครื่องคอมพิวเตอร์ให้เขา อาร์เธอร์ได้นำขนมมาร์ชมาโลว์ที่เขาสะสมไว้ ขายคืนให้กับร้านค้า แล้วนำเงินเข้าบัญชีธนาคารไว้ หลังจากนั้นเขาก็ใช้วิธีเก็บสะสมขนมมาร์ชมาโลว์ โดยการใส่รูปขนมปังมาร์ชมาโลว์ลงในคอมพิวเตอร์

อาร์เธอร์บันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโจนาธาน เพเซียน ทั้งหมดเป็นกรอบความคิดใหม่ โดยแบ่งเป็นข้อๆ ดังนี้

- ต้องอดเปรี้ยวไว้กินหวาน อย่ารีบกิน "มาร์ชมาโลว์" ทันที ให้คอยจนถึงเวลาที่เหมาะสมแล้วคุณจะได้ในสิ่งที่ดีกว่าหรือหมายถึงได้กินมาร์ชมาโลว์มากขึ้น
- คนที่ประสบความสำเร็จต้องเป็นคนที่รักษาคำมั่นสัญญา
- เงินหนึ่งเหรียญเพิ่มขึ้นหนึ่งเท่าตัวทุกวันเป็นเวลาสามสิบวัน มีค่าเท่ากับ 500 ล้านเหรียญ
- เพื่อให้ได้สิ่งที่คุณต้องการจากคนอื่น พวกเขาต้องมีความปรารถนาที่จะช่วยเหลือคุณ และพวกเขาต้องไว้วางใจคุณ
- ทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้คนอื่นทำในสิ่งที่คุณต้องการ คือการจูงใจพวกเขา
- ความสำเร็จไม่ได้ขึ้นอยู่กับอดีตหรือปัจจุบันของคุณ ความสำเร็จเริ่มต้นขึ้นเมื่อคุณเต็มใจทำสิ่งที่คนที่ไม่ประสบความสำเร็จไม่เต็มใจทำข้างล่างข้อความเหล่านี้ เขาเขียนคำถามไว้หนึ่งคำถาม
- ฉันเต็มใจทำอะไรในวันนี้ เพื่อที่จะประสบความสำเร็จในวันพรุ่งนี้และคำตอบคือ
  - กินอาหารที่บ้าน
  - ใช้เงินที่บาร์น้อยลง

- เล่นโป๊กเกอร์สองครั้งต่อเดือนแทนที่จะเป็นหนึ่งครั้งต่ออาทิตย์
- มองถึงผลที่จะได้รับในระยะยาว

- คนที่ประสบความสำเร็จ ต้องใช้ความศรัทธาและการตั้งใจ การปฏิบัติตัวให้เป็นตัวอย่าง ทำให้เรามีอำนาจในการจูงใจคนได้อย่างใหญ่หลวง ซึ่งเป็นอำนาจในการโน้มน้าวใจผู้อื่นได้เป็นอย่างดี นี่คือเครื่องมือที่ทรงพลังที่สุดในการนำเราไปสู่ความสำเร็จ

- ทำชีวิตให้ดีขึ้น ด้วยกฎ "สามสิบวินาที" เป็นสิ่งที่ โจนาธาน เพเชียน อธิบายให้อาร์เธอร์ฟัง คือ ไม่ว่าคุณจะทำอะไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญที่สุด คือการที่คุณสามารถเชื่อมโยงเข้ากับคนอื่นได้ คนเหล่านั้นจะเป็นคนตัดสินใจว่าเขาจะเชื่อมโยงเข้ากับคุณได้หรือไม่ ภายในสามสิบวินาทีแรกที่พบคุณ ใครก็ตาม ไม่ว่าพฤติกรรมหรือสถานการณ์ในอดีตของเขามีชีวิตเลวร้ายอย่างไร เขาก็ยังสามารถประสบความสำเร็จได้

จากนั้นไม่นานอาร์เธอร์เริ่มต้นซื้อหนังสืออ่านและค้นคว้าข้อมูลในอินเทอร์เน็ต เป้าหมายลำดับแรก คือ เข้าเรียนในวิทยาลัย

- เมื่อมีจุดมุ่งหมายและความปรารถนา ก็จะทำให้ได้รับความสงบสุขในจิตใจ
- จุดมุ่งหมาย + ความปรารถนาอย่างแรงกล้า + การกระทำ = ความสงบสุขในจิตใจ

อาร์เธอร์คิดว่า ถึงเวลาเริ่มต้นชีวิตที่ดีแล้ว แผนการของเขาเริ่มเมื่อไม่กี่อาทิตย์ที่ผ่านมาจากการที่โจนาธาน เพเชียน ได้เล่า ทฤษฎี "มาร์ชมาโลว์" ให้ฟัง

"ผมมาที่นี่ เพื่อนำหมวกคนขับรถมาคืนให้คุณ ผมจะออกจากงานสิ้นเดือนนี้ เพราะคุณปฏิบัติต่อผมเป็นอย่างดี และสอนผมมามาก จนกระทั่งผมพบความมุ่งมั่นที่จะเรียนต่อในวิทยาลัย และวิทยาลัยฟลอริดา อินเทอร์เน็ตชั้นแนล ตอบรับผมเข้าเรียนแล้ว

โจนาธาน เพเชียน หยิบซองจดหมายออกมายื่นให้อาร์เธอร์ ในนั้นมีเงินมากพอที่จะจ่ายค่าเล่าเรียนตลอดสี่ปี เป็นของขวัญที่อาร์เธอร์ได้พิสูจน์ว่าสามารถบรรลุความสำเร็จได้ด้วยตัวเอง

**บทสรุป** การห้ามใจตัวเองไม่ให้กิน "มาร์ชมาโลว์" ไม่ได้เป็นเพียงทฤษฎี แต่มันสามารถประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ต่อวิถีการดำเนินชีวิต

**หากคุณกินทุกสิ่งทุกอย่างหมดในวันนี้ ผลที่ได้คือ คุณจะไม่มีเหลืออะไรเลยในวันพรุ่งนี้**

การห้ามใจไม่รับกิน "มาร์ชมาโลว์" ไม่ใช่เรื่องง่ายหรือเป็นที่นิยมทำกัน เรามักจะมุ่งความสนใจไปที่ ความพึงพอใจฉับพลัน ผลตอบแทนฉับพลัน และกำไรฉับพลัน ดังนั้นเราจำเป็นต้องจัดลำดับความสำคัญของเราใหม่ เราจะต้องตัดสินใจเลือกนับล้านครั้งในชีวิตของเรา และการตัดสินใจเลือกแต่ละครั้งจะเป็นตัวกำหนดว่าเราเป็นใคร เราทำอะไร เราจะเป็นอะไร หรือเราจะได้รับผลอย่างไร

มีคนมากมายที่เริ่มต้นชีวิตอย่าง หรุหระ และลงเอยด้วยความยากจน และมีคนมากมายเช่นกันที่เริ่มต้นชีวิตในย่าน คนจน แต่สามารถเป็นเศรษฐีร้อยล้านพันล้าน

ทางเลือกมาร์ชมาโลว์ เป็นนักเก็บเงินตัวง ตึกว่า นักจ่ายเงินตัวง ถ้าคุณเก็บมาร์ชมาโลว์ คุณจะบรรลุเป้าหมายของคุณ ถ้าคุณรับกิน มาร์ชมาโลว์ ของคุณ คุณก็จะมีวันบรรลุเป้าหมาย

### **อย่าเพิ่งตอบตกลง ให้อดใจรอผลตอบแทนที่ดีกว่า**

เคล็ดลับที่แท้จริงของความสำเร็จแบบมาร์ชมาโลว์ คือการรู้ว่าตัวเองต้องการอะไร และเก็บเป้าหมายสุดท้ายไว้ในใจ และทำทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำให้ตัวเองบรรลุถึงความฝันที่เป็น "มาร์ชมาโลว์" ขึ้นใหญ่ แทนที่จะกินมาร์ชมาโลว์ชิ้นเล็ก ๆ ระหว่างทางหมดไปอย่างรวดเร็วเสียก่อน

เส้นทางไปสู่ความสำเร็จ มีหลายเส้นทาง แต่ความสำเร็จที่ยั่งยืนอย่างแท้จริงนั้น มาจากความอดทน ความมานะพยายาม และสายตาคมมุ่งไปยังเป้าหมายระยะยาว

จอห์นนี่ เด็ปป์ ผู้ซึ่งเป็นนักแสดงที่เรียนไม่จบมัธยมปลาย เด็บโตขึ้นมาโดยการเลี้ยงดูของแม่ที่ต้องดิ้นรนตัวคนเดียว ตอนนีเขารับการยกย่องว่าเป็นนักแสดงที่ฉลาดมากที่สุดคนหนึ่ง เขาเป็นตัวอย่างที่ดีของคนที่ไม่ได้เลือกทางเดินง่าย ๆ ไปสู่ความสำเร็จที่ยืนมาให้เขาเกือบจะทันทีที่เข้าสู่วงการฮอลลีวู้ด

เด็ปป์ได้รับการเสนอเงิน 10 ล้านเหรียญให้เล่นในบทบาทกัปตัน แจ็ค สแปร์โรว์ ในภาพยนตร์เรื่อง Pirates of the Caribbean เด็ปป์เสี่ยงที่จะโดนไล่ออกด้วยการปรากฏตัวในฉากด้วยผมทรงเดร์ดล็อกที่ตกแต่งด้วยสายถัก ฟันทอง และกลิ่นไอของคิธ ริชาร์ด ตำนานของวงโรลลิง สโตน ที่เด็ปป์สวมบทบาท ผู้บริหารของดิสนีย์รู้สึกกลัว แต่ก็อนุญาตอย่างไม่เต็มใจให้นักแสดงที่ยังไม่พร้อมที่จะกิน "มาร์ชมาโลว์" ในตอนนี้ ทำให้เขาได้รับการเสนอชื่อเข้าชิงรางวัลออสการ์ ในฐานะดาราแสดงนำฝ่ายชายยอดเยี่ยม

## แผนการเปลี่ยนแปลงชีวิต 5 ขั้นตอน

1. คุณจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง กลยุทธ์ใดที่คุณสามารถทำได้ในตอนนี้อย่างไรเพื่อไม่รีบกินมาร์ชมาโลว์ของคุณ อะไรที่คุณมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลง
2. จุดแข็งและจุดอ่อนของคุณคืออะไร คุณจำเป็นต้องปรับปรุงอะไรบ้าง แล้วคุณจะปรับปรุงให้ดีที่สุดได้อย่างไร
3. เป้าหมายหลักของคุณคืออะไร เลือกมาอย่างน้อยห้าเป้าหมายและเขียนมันลงไป หลังจากนั้นเขียนสิ่งที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น
4. แผนการของคุณคืออะไร ให้เขียนมันลงไป ถ้าคุณมองไม่เห็นเป้าหมาย คุณก็ไม่สามารถบรรลุมันได้
5. คุณจะทำอะไรบ้าง เพื่อให้แผนการของคุณกลายเป็นการกระทำ คุณมุ่งมั่นที่จะทำอะไรวันนี้พรุ่งนี้ อาทิตย์หน้า ปีหน้า เพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมายของคุณ ตามที่อาร์เธอร์ได้เรียนรู้จากเนื้อเรื่อง คุณจะเต็มใจทำในสิ่งที่คนอื่นประสบความสำเร็จไม่เต็มใจทำได้อย่างไร
6. ความฝัน "มาร์ชมาโลว์" ของคุณคืออะไร คุณจะบรรลุถึงมันได้อย่างไร ความมานะพยายามอย่างไรที่กึ่งกลางคืน