



مقاله مارشملو

مارشملو؟ یعنی چی؟ تعجب نکنید، مارشملو اسم یک شیرینی آمریکاییه، سال ها پیش تحقیقی روی کودکان چهار تا شش ساله انجام شد بدین صورت که هریک از آنها را در اتاقی خالی قرار می دادند، بعد یک آقا یا خانومی وارد اتاق می شد و یک شیرینی مارشملوی خوشمزه جلوی این کودک قرار می داد و می گفت من باید برم بیرون ۱۵ دقیقه دیگه برمیگردم، اگه توی این مدت مارشملو رو نخوری وقتی برگشتم یکی دیگه هم بهت جایزه میدم، یعنی دوتا مارشملو داری که بخوری، دوتا مارشملو در ازای نخوردن یکی!

خب این قاعدتاً پیشنهاد خیلی خوبی بود و به نظر حتی یک بچه چهارساله هم باید متوجه می شد که کدوم رو انتخاب کنه. اما باید این قضیه رو در نظر گرفت که ۱۵ دقیقه از دید یک بچه ای که در یک اتاق تنها سپری می کنه و کسی هم نیست که بهش بگه «نخور» خیلی زمان زیادیه... اینکه نتیجه ی تحقیق چه شد و یا آیا این کودکان مارشملوهایشان را در طول ۱۵ دقیقه خوردند یا نه و چه عکس العملی نشان می دادند را در فیلمی که از همان تحقیق گرفته شده و در انتها برایتان قرار دادم می توانید مشاهده کنید.



مقاله مارشملو

اما ما چگونه می توانیم در زندگی خود از تئوری مارشملو استفاده کنیم؟

خیلی از آدم ها عجول هستند و دنبال لذت های آنی هستند، در صورتی که اگر صبور باشیم می توانیم صاحب لذت های پایدار و بزرگتری شویم. این تحقیق هم همین موضوع را نشان میدهد که اگر کودک بتونه در طول آن ۱۵ دقیقه بدون اینکه کسی یا چیزی برایش ممنوعیتی ایجاد کنه با انتخاب خودش، تصمیم بگیره که چشمش رو روی لذت های آنی بنده میتونه پس از ۱۵ دقیقه لذت های بزرگتری رو تجربه کنه و بدست بیاره.

اگر از این تئوری در زندگی خود بتونیم استفاده کنیم مطمئن باشید که به لذت های بسیار بزرگی دست پیدا می کنیم. یعنی اگر ما بتونیم به جاهایی از خواسته هامون دست بکشیم و اون شیرینی های زندگی رو فعلا نخوریم در ادامه می تونیم خیلی شیرینی های بیشتر و خوشمزه تری بخوریم.

مثلا اگر به جای اینکه پولمان رو صرف خریدهای بیهوده کنیم پس انداز کنیم، یا اگر به جای اینکه خودمون را با خرت و پرت سیر کنیم، منتظر بمونیم تا غذای اصلی و خوشمزه حاضر بشه بعد اون رو بخوریم.

پس اگر یاد بگیریم که مارشملوهای خود را زودتر از موقع نخوریم و آینده نگر باشیم در آینده ای نزدیک می توانیم به شرایطی چندین برابر بهتر برسیم. مارشملوها خیلی قدرتمند هستند. افراد موفق حاضر به انجام کارهایی هستند که افراد ناموفق نیستند. موفقیت چیزی نیست که



مقاله مارشملو

به گذشته یا شرایط فعلی زندگی تو بستگی داشته باشد، بلکه به این بستگی داره که الان چقدر
حاضری کارهایی رو انجام بدی که برای موفق شدن ضروریه. چیزی که آینده ی تو رو می سازه
تصمیمیه که الان برای موفق شدنت می گیری.

فیلم این تحقیق را می توانید از اینجا مشاهده یا دانلود بفرمایید:

<https://goo.gl/۲aG۸C۶>



مقاله مارشملو

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>