

ومعه قطعة مارشملو واحدة فقط على الطاولة. قام الباحثين بعد ذلك بعقد اتفاق مع كل طفل: إذا قام الطفل بالامتناع عن تناول المارشملو ريثما يغادر الباحثين الغرفة لفترة قصيرة، سيتم مكافأة الطفل بقطعة مارشملو أخرى. لكن إذا أكل الطفل قطعة المارشملو الأولى، نتائج التجربة المسماة بـ "تجربة المارشملو" أكدت على الصعوبة التي يواجهها البشر من كل الأعمار في تأجيل المتعة. بعض الأطفال أكلوا قطعة المارشملو فوراً، الأطفال الذين أجلوا مكافأتهم كانوا أكثر نجاحاً تقريباً في كل جوانب الحياة. تعاملوا مع القلق بشكل أفضل، استنتج العلماء أن القدرة على تأجيل المتعة مهمة جداً للنجاح في كل جوانب الحياة تقريباً.