

פרשת תרומה

דחיית סיפוקים-מבחני המדע תואמים לחוקי התורה!



"ועשית שולחן עצי

שיטים...ועשית לו מסגרת טפח

סביב"

(שמות כ"ה כ"ג)

השולחן במשכן היה מיועד לשאת עליו

את לחם הפנים, ולבונה.

הריח הנעים- לבונה – כביטוי להרגשה

נוחה וסיפוק שמצאנו בדבר.

בדרך ההשאלה מורה שולחן על מזון, על הנאה, שפע חומרי ורווחה.

(רש"ר הירש על הפרשה)

הפסוק מדגיש שחייבת להיות מסגרת לשולחן- שמבטאת את הריסון העצמי

כמסגרת ממתנת שמרחיקה את רדיפת התענוגות והסיפוקים.

זו תשובה לשואלים הרבים למה היהדות בנויה על חוקים והגבלות

ב- כשרות, נישואין, ודחיית סיפוקים ???

וולטר מישל, פרופסור מכובד לפסיכולוגיה מאוניברסיטת קולומביה, החליט

בשנת 1969 לערוך ניסוי שלימים תוצאותיו הכו גלים בעולם המחקר.

הוא קיבץ 653 ילדים בני ארבע. הילדים הושבו, כל אחד בתורו, לפני צלחת עם

מרשמלו בודד.

המנחה הסביר לילד שאפשר לאכול את המרשמלו מיד!

(לאחר שלוחצים על פעמון), או להמתין עד שהמנחה יחזור

ואז לקבל ממנו שני מרשמלו.

15 הדקות שחלפו עד חזרת המנחה היו מבחן שבדק עד כמה ילדים מצליחים

לדחות סיפוקים, ומה מאפיין את קבוצת הילדים שיצליחו להתגבר על הפיתוי.

מרבית הילדים הצליחו להתאפק במשך כשלושים שניות בממוצע,

עד שאכלו את המרשמלו.

חלק קטן מהילדים אפילו אכלו אותו מיד.

בלי שאפילו טרחו לצלצל בפעמון. אולם 30 אחוז מהילדים שהשתתפו במחקר

הצליחו להתאפק את משך הזמן הנדרש- 15 דקות.

מבחנים דומים נערכים גם היום במקומות שונים בעולם.

בצ'ילה הושיבו ילדים לפני עוגיות שוקולד ממולאות.

התגובות של הילדים משעשעות וחושפות את הקושי הרב

אל מול הפיתוי!



הילדים אף בוחנים טכניקות שונות, הם נוגעים בעוגיות, עושים פרצופים, מזיזים את הצלחת מצד לצד. ילדה אחת אפילו הסתובבה וישבה בגבה לצלחת וכיסתה את עיניה. ילד אחר, אולי מאפיונר לעתיד, פקח את העוגיות ואכל את המילוי. ואז חזר והדביק את שני החלקים מחדש, כאילו כלום לא קרה.

מסקנות המחקר:

דחיית סיפוקים- כמתכון להצלחה בחיים.

פרופסור וולטר מישל עקב אחרי ילדים ומבחני מרשמלו במשך יותר מעשר שנים. הממצא המעניין ביותר במחקרו הראה כי יש מתאם ברור בין יכולת סיפוקים לבין הישגיות בחיים. הוא שם לב שהילדים שלא שהילדים שלא הצליחו להתאפק יותר משלושים שניות מול המרשמלו, הפכו לתמידים פחות טובים ופחות רציניים. ב- 1981 החליט הפרופסור לחזור ל- 653 הנבדקים שלו, שבאותה העת כבר היו תלמידי תיכון, ולבדוק את התיאוריה שלו. הסתבר שהילדים שהחזיקו מעמד רק שלושים שניות, פתחו בתיכון בעיות התנהגות. הם היו לחוצים והתקשו ביצירת קשרים חברתיים.

לעומתם, הילדים שהצליחו להמתין

15 דקות, הצליחו

במבחני הקבלה לאוניברסיטה באופן

משמעותי בהרבה מהאחרים.

מישל ועמיתיו המשיכו לעקוב אחרי הנבדקים גם שלושים שנה מאוחר יותר וגילה כי כאנשים בוגרים, הילדים שלא הצליחו להתאפק נטו יותר להשמנה מחבריהם המתאפקים.



היה להם גם יותר בעיות סמים.

במילים אחרות: תוצאות המחקר גילו כי מפתח מרכזי להצלחה בחיים הוא היכולת לדחות סיפוקים.

מי שחושב, ובעיקר מרגיש, כי העולם מקופל רק סביב

הכאן והעכשיו.

מי שחי רק את הרגע ולא מסוגל להרים את עיניו לעתיד הרחוק,

עתיד לשלם מחיר יקר.



אין זה משנה אם המדובר בילדים בני 4 שלא מסוגלים לוותר על מרשמלו וורוד או על עוגיה טעימה, או אנשים מבוגרים שלא מסוגלים לוותר על כוס קפה או סיגריה.

יהודי חייב לברך לפני כל אכילה!
הברכה- וקדושת האכילה מסייעת לנו גם בשליטה

אפשר לבלוע כל ממתק ואוכל תוך שניה, ואפשר להמתין דקה ולברך בכוונה. מדהים לגלות שההלכה היהודית תורמת לנו לדחיית סיפוקים גם במאכלים הכי טעימים, אותה דקה של ברכה (בתנאי שתאמר במתינות ובכוונה) מחזקת ביהודי את ההתמודדות עם בולמוס האכילה. ומסמנת לנו כתמרור –עצור! איך להשתלט על דחפים תאוות ויצרים.



הדברים נכונים גם ביחס לבני נוער. בגיל הנערים הרצון לספק יצרים ולתת דרור לגירויים, הוא מפתה וקורץ מאין כמוהו. זה יכול להיות הגלישה למקומות מפוקפקים, בעמידה בלחץ חברתי של חברים (וחברות) שצועקים לך ברכב מאחור: "אחי תן גז"...

להתמודדות עם עישון, אלכוהול, סמים ושאר מיני מרעין בישין.
מי שמצליח לעמוד חוצץ כנגד הסיפוק המייד, אולי נהנה פחות עכשיו, אך הוא בונה לעצמו תשתית לחיים הרבה יותר משמעותיים ומאושרים.

כמה צדקו חכמינו שלימדונו כי אבר קטן יש לו לאדם- מרעיבו שבע, משביעו רעב. גם חז"ל ידעו כי דחיית הסיפוקים, הרעבת היצר, תגרום בסופו של דבר להרגשה טובה ורצויה. הפרופסור הנכבד רק הואיל בטובו להמחיש בצורה יפה עד כמה צדקה התורה בהלכות, הסייגים והדרך לחיים שתוביל אותנו לחיים מאושרים.

