

להצליח למרות הכישלון במבחן המרשמו

Category: דברים, וילך, נצבים

מחקר המרשמו המפורסם מצא קשר בין שליטה עצמית בגיל צעיר להצלחה בחיים הבוגרים. האם זה אומר שגורלנו נקבע מלידה? ספר התניא מלמד אותנו שלמרות נטיותינו הטבעיות, יש לנו את הכוח לשלוט על מעשינו, דיבורינו ואף מחשבותינו, וזה אפילו "קרוב מאוד" אלינו.

כוח שליטה העצמית

בשנות השישים, עבד באוניברסיטת סטנפורד הפרופסור וולטער מישל, אבא לשלוש בנות קטנות בין הגילאים 5-2. ביום מן הימים הוא שם לב שאחת מבנותיו, אחרי שמלאו לה ארבע שנים, השתנתה. עד אז היא רצתה את הכל "כאן, עכשיו ומיד", ואילו מגיל ארבע ואילך, ניתן היה להסביר לה שאם היא תמתין בסבלנות ² היא תקבל את מה שהיא רוצה, וזה עבד.

ההבחנה הזאת הביאה אותו לערוך ניסוי על ילדים בגיל הרך ולבדוק את כוח השליטה העצמית שלהם. הוא פנה לגן ילדים מקומי ובחר בחדר שלא היו בו משחקים או תמונות או כל דבר אחר שעשוי להסיח את דעת הילדים. בחדר היו רק כיסא ושולחן כתיבה קטן. על השולחן הוא הניח שני מרשמו. הוא הזמין ילד אחד לחדר והסביר לו שהוא יכול לקבל עכשיו מרשמו אחד, אבל אם הוא ימתין עשרים דקות הוא יקבל שני מרשמו.

הוא עזב את החדר והשאיר את הילד לבדו בתוך החדר, בעוד מצלמת וידיאו נסתרת מתעתדת את התנהגותו של הילד, וכך הוא עשה ליותר מ-500 ילדים. היו ילדים שהביטו כה וכה ומיד אכלו את המרשמו הראשון. הם לא היו מסוגלים לשלוט ביצרם אפילו לא לרגע אחד. היו ילדים שהמתינו 7-8 דקות ואז הם נשברו. ואילו שלושים אחוז מהילדים הצליחו לשלוט על עצמם ולהמתין 20 דקות.

עשור שנים לאחר מכן, הוא ערך בדיקות שונות ומגוונות, והתעניין אצל כמה מהילדים ההם על חייהם ומצבם כיום. לפי דבריהם הוא שם לב שאותם ילדים שהצליחו לשלוט על עצמם בגיל ארבע ² מצליחים יותר בבית הספר.

הוא מיד נדלק על הרעיון ויצר קשר עם 186 ילדים מתוך אותם ילדים שהשתתפו בניסוי בגיל ארבע. הוא בדק את מידת ההצלחה שלהם במבחן של ה-SAT. התוצאות הפתיעו גם אותו: אותם ילדים שהצליחו לשלוט על עצמם בגיל ארבע, הצליחו במבחנים בהפרשים עצומים ביחס לילדים שלא היו בעלי שליטה עצמית.

ההבדל בין ילד שאכל מיד את המרשמו לבין ילד שהצליח להמתין 20 דקות התבטא בהפרש של 210 נקודות במבחן. פרט לכך, גם ביחסי אנוש הם הצליחו יותר. אותם ילדים שלא שלטו

בעצמם היו נזרקים מהכיתה לעתים קרובות יותר והיו נחשבים ל"בוליס".

מאז הוא המשיך בתדירות לעקוב אחריהם, והוא אסף את כל הנתונים עליהם. מתברר שהיום [?] ארבעים שנה מאוחר יותר [?] אותם ילדים בעלי שליטה עצמית גבוהה, הצליחו לשמור יותר על מקום עבודתם; הם מצליחים יותר עם קשרים ועם חברים, והם אפילו יותר רזים [?]

אפשר לשנות מציאות?

מאז ישנם מאות אנשים שעורכים את הניסוי הזה על הילדים שלהם, מתוך סקרנות. אבל הנקודה המדאיגה במחקר הזה, זו המסקנה שאנחנו בעצם נולדים בצורה מסוימת [?] אותו ילד שיכול בטבעו לשלוט על עצמו [?] יצליח וישגשג בחייו; ואילו הילד שאין לו שליטה עצמית [?] נידון לחיים של כשלון וחוסר הצלחה.

ואם-כן, נשאלת השאלה האם אפשר לשנות את המציאות הזאת, או שזו גזירת שמיים וכך נולדים בלי אפשרות לשנות ולהפוך את המציאות.

הגמרא במסכת נדה (טז, ב) אומרת: "אותו מלאך הממונה על ההריון לילה שמו ונוטל טפה ומעמידה לפני הקב"ה ואומר לפניו רבונו של עולם טפה זו מה תהא עליה, גבור או חלש, חכם או טפש, עשיר או עני" (ובאוצר המדרשים מובא "ולמה נקרא שמו לילה, כי אין אומנתו אלא בלילה"). וא"כ משמע מכאן שהמלאך לילה קובע את גורלו ומזלו של האדם .

אך האם אכן זהו גורל משמים שלא ניתן לשנותו ולהפכו?

יש דבר אחד [?] צדיק או רשע- לגביו כולם מסכימים שזה לא גזירה קבועה משמים [?] זה תלוי רק בעבודת האדם עצמו, שכן "הכל בידי שמים חוץ מיראת שמים".

בפרשת השבוע אנחנו קוראים שהתורה "לא בשמים היא", "ולא מעבר לים היא", "כי קרוב אליך הדבר מאד בפיך ובלבבך לעשותו" (דברים ל, יב-יד). התורה אומרת שזה מאד קרוב ואפשרי לכל אדם לקיים תורה ומצוות. במציאות זה אכן נראה מפרך וקשה, ולכן יש לנו את ספר ה'תניא' שמורה לנו דרך בעבודת ה'.

אדמו"ר הזקן כותב שכל ספר התניא בא להסביר ולהבהיר את הפסוק הזה, כיצד קיום התורה והמצוות הינם קרובים אל האדם "מאד".

וההסבר בזה, נכון אמנם שאדם נולד בצורה מסוימת; ישנם אנשים שבטבעם הם רוחניים יותר ונדבקים לתפילה וללימוד. למשל, נשים מעצם טבען מאמינות יותר בה'. גברים מטבעם ספקניים יותר. וכך זה בכל ענין וענין. ישנם אנשים שנהנים לאכול יותר, ולכן קשה להם יותר לצום ביום כיפור, הם אנשים שחיים כדי לאכול. ולעומתם, ישנם אנשים שאוכלים כדי לחיות, ולהם קל יותר לצום ביום כיפור.

אבל אדמו"ר הזקן מסייג את התובנה הזאת ואומר שלכל אדם יש שליטה על שלושת ה'לבושים' שלו: מחשבה (בלבבך); דיבור (בפיך); מעשה (לעשותו).

הכוח לשלוט גם על מחשבה

לאדם יש יכולת וכוחות לשלוט על מעשיו למרות טבע תכונותיו. יש בכוחו לשלוט על כל מעשיו. אדם יכול להכריח את עצמו לקום ולסייע לאשתו לשטוף כלים גם אם הוא עצלן גדול וזה נגד טבעו. הדברים נכונים לא רק לגבי עשייה בפועל, אלא גם לגבי שליטה על כוח הדיבור של האדם, שכן גם על פיו אדם יכול ומסוגל לשלוט. כמובן שזה יותר קשה מאשר שליטה על כוח המעשה. לכל אחד יש לו רגעים שבהם הוא אומר משהו, ואחר כך הוא מצטער מאד על הרגע הזה, אבל הדבר בהחלט אפשרי.

ואז אנחנו מגיעים לענין של מחשבה. נכון אמנם שאדם לא יכול לשלוט על המחשבות שנופלות ומתרוצצות במוחו. אבל יש לו בהחלט שליטה מה הוא יעשה עם המחשבה הזאת, האם הוא יפתח ויטפח אותה, או שהוא יסיח את דעתו למחשבה אחרת. זה דבר שבהחלט נתון לשליטתו.

הרבי תמיד נהג להורות 'חשוב טוב ויהיה טוב'. לפעמים זוהי עבודה קשה מאוד, אדם דואג מענין מסוים, הרי בכל פעם שהדאגה הזאת נופלת במוחו, הוא יכול להסיח את דעתו מזה לטובת מחשבות אחרות. זה ענין קשה, אבל בהחלט אפשרי.

והדברים נכונים גם לגבי מה שהגמרא אומרת שאדם נולד "חכם או טיפש". אמנם נכון שאדם חכם יצליח יותר בלימודיו, אבל גם מי שהוא לא כ"כ חכם ² אס יתאמץ יוכל גם להצליח בלימודיו. הקביעות של המלאך לפני לידת האדם, משמעותם האם זה יהיה קל או קשה יותר. אבל בסופו של דבר, גם הטיפש יכול להפוך לחכם ולמדן אם ישקיע מאמצים בכיוון זה. גם מי שנולד בטבע של עני ואביון ובטבעו הוא לא שייך להיות איש עסקים, עשוי להצליח במידה ויתאמץ.

כולנו מכירים אנשים שלא היו צולחים את "מבחן המרשמלו", ובכל זאת הצליחו ושגשגו בחייהם. מדוע? "כי קרוב אליך הדבר מאד בפיך ובלבבך לעשותו!".