

## מידת הסובלנות ודחיית סיפוקים

### #פעולה 23

1. פתיחה

נשאל:

- האם בחיי היום יום שלנו אנחנו יודעים לדחות סיפוקים, לחכות בסובלנות, ולא בהכרח להיכנע לרצונות העכשוויים שלנו בלי הסתכלות לעתיד?
- מה הקשר בין מידת הסובלנות לחג הפסח?

2. מתודה

- מבחן המרשמלו (סרטון):

[https://youtu.be/QX\\_oy9614HQ](https://youtu.be/QX_oy9614HQ)

- סיפור:

שני קבצנים, יהודי ונוצרי קיבצו נדבות על ספסל בפארק. כשהתקרב חג הפסח הזמינו יהודים טובים את הקבצן היהודי להתארח אצלם בערב החג. אמר היהודי לחברו הנוצרי: "בוא אלמד אותך קצת ממנהגי הפסח, ובערב החג תוכל להצטרף גם אתה לשולחן הסדר." והוא לימד אותו איך עושים קידוש ואיך נוטלים ידיים וכו' וכו'. כשהגיע ערב החג התארח כל אחד מהם בבית אחר. רעב מאוד הסב הנוצרי לשולחן הסדר וציפה לארוחה עשירה של בשר ודגים ומיני מטעמים. אך במקום זאת קראו איזה סיפור שלא נגמר, ונתנו לו כרפס במי מלח, חסה ומצה יבשה... ואם כל זה לא מספיק, כשביטנו עדיין מקרקרת מרעב, נתנו לו מרור שכשהכניס אותו לפיו חשב שיתעלף מהטעם המר. בכעס גדול קם מן השולחן ויצא מן הבית כשהוא צועק ומקלל את היהודים ש"לזה הם קוראים ארוחת חג!".

הוא חזר רעב ומר נפש אל הספסל שבפארק ומצא אותו ריק. חברו עדיין לא הגיע. בחצות הלילה הופיע היהודי, שבע וטוב לב. "איך היה הסדר?" שאל אותו היהודי בשמחה. סיפר לו הנוצרי בכעס גדול על תלאתיו ועל עוגמת הנפש שנגרמה לו. אמר לו היהודי: "שוטה אתה, אם היית נשאר רק עוד קצת היית אוכל טוב כל כך!" לפעמים בחיים עלינו לאכול קצת מרור כדי לזכות בסעודה הגדולה. סבלנות... (הסיפור מאת רבי

נחמן)

### 3. עיבוד

לאחר כמה שנים, תוצאות מבחן המרשמלו הראו כי שליש מהילדים שהצליחו להתאפק ולא לאכול את המרשמלו, הוציאו ציון טוב יותר במבחן הפסיכומטרי, והגיעו לעמדות גבוהות, יותר מ-2 שליש הילדים הנותרים שלא הצליחו להתאפק.

- מה עובדה זו מסמלת בעבורנו?
- למה דחיית הסיפוקים של אותם ילדים עזרה להם להצליח בחיים?

### 4. סיכום

בחג הפסח מופיעה לא פעם מידת הסובלנות, בין אם זה הזמן שעמ"י חיכה שהקב"ה ייגאל אותם ממצרים ויוציא אותם לחופשי, ואח"כ כמובן הם ייעברו מסע שלם ולא פשוט בכלל במדבר, בין אם זה הישיבה בחג הפסח ליד שולחן הסדר בצפייה והמתנה לאוכל, ובין אם זה הניקיונות הארוכים והמתישים.

עלינו לדעת שמידת הסובלנות היא מידה חשובה והכרחית לחיי היום יום שלנו, ולעבודה שלנו עם עצמנו להיות אנשים טובים יותר. סבלנות, היא היכולת לגלות איפוק, לא להגיב מיד, להיות מסוגל להתמודד פרק זמן מסוים עד הצעד הבא, לא לאבד עשתונות מול כל סערה. סבלנות, היא היכולת לקחת את הדברים בפרופורציה, לגלות כושר עמידה, להישאר נינוח ורגוע ולעבד את הנתונים בשלווה, כדי לקבל את ההחלטה הנבונה. גם עכשיו, במיוחד בתקופה הנוכחית, אין לנו הרבה מה לעשות חוץ מלהרבות בתפילות ולהיות סבלנים, להתנגד לאינסטינקט הטבעי שרוצה לחבק את סבא וסבתא, לטייל באוויר הפתוח ולהרגיש חופשי...לעשות מה שנדרש, שזה בעיקר המתנה ולקוות שהמצב יעבור בעז"ה בכמה שפחות נזק.