

המלצת קריאה/ ד"ר רינת חלאבי

מבחן המרשמלו : מיומנות השליטה העצמית, הבסיס להצלחה בחיים / וולטר מישל



מראים לילד סוכריית מרשמלו ונותנים לו לבחור, או שיאכל את הסוכרייה או שימתין ויוכל לזכות בשתי סוכריות, מאוחר יותר. מה הוא יעשה, וכיצד זה ישליך על התנהגותו בהמשך חייו? דילמה זו הידועה גם כ"מבחן המרשמלו" היא הבסיס לספר. מחבר הספר, פרופ' וולטר מישל, שפיתח את "מבחן המרשמלו" עוסק בספרו לא רק בשליטה עצמית ובניבוי השלכותיה להתנהלות עתידית בתחומי חיים שונים, הוא גם יוצר קישורים מעניינים בין שליטה עצמית לבין נושאים מרכזיים בפסיכולוגיה כמו: התקשרות, קוגניציה, דחיה חברתית, התמודדות עם הפרעות קשב וריכוז, דכאון ועוד.

בספר אנו נחשפים לניסויים מגוונים שנערכו בתחומים אלה, ובקשר שלהם לשליטה עצמית ולהצלחה בחיים. מעבר לדיון התיאורטי בסוגיות שונות, הספר גדוש בהמלצות מעשיות וביישומים לתחום החינוך. הוא עשוי להיות שימושי להורים, למחנכים, ולכל מי שמעוניין בשיפור עצמי. הוא מביא עדויות לכך שאין גבול למי שנוכל להיות, אם נשנה את הלך המחשבה שלנו, וזאת בניגוד לפסיכולוגיה המסורתית הגורסת שאנו תוצרים של הגנים ו/או הסביבה שלנו.

הספר מאד מקצועי ועם זאת הוא "ידידותי למשתמש" וגם מי שאינו מצוי בתחום עשוי ליהנות מקריאתו ולהפיק ממנו תועלת.

הספר תורגם מאנגלית, ולאחרונה הגיע גם לספריה שלנו. ממליצה מאד, גם למי שלא אוהב מרשמלו...!