

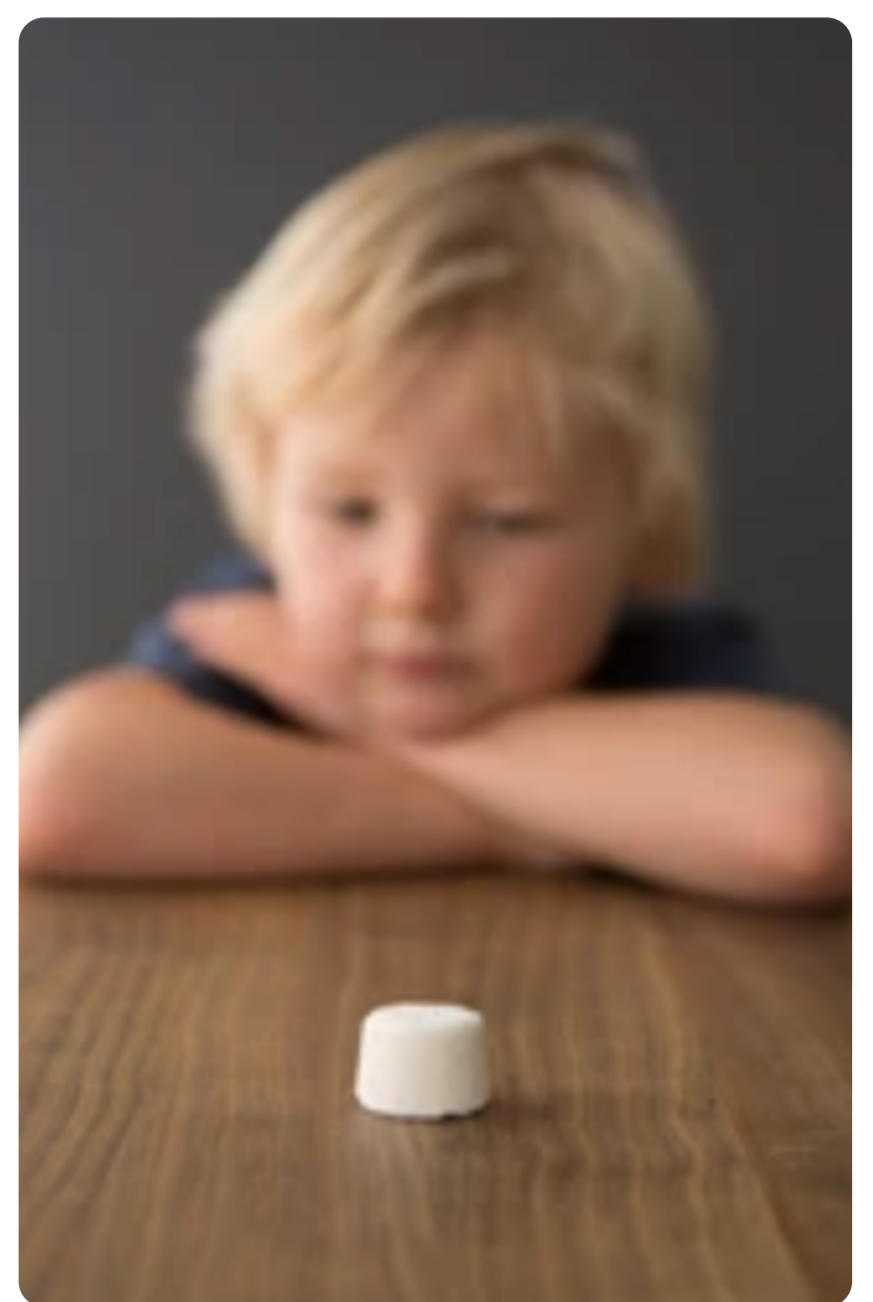


MARSHMALLOW EXPERIMENT

Dalam tahun 1960an, seorang Profesor di Standford, bernama Walter Mischel, mencipta satu kajian untuk menguji kesanggupan manusia, untuk menangguhkan kepuasan atau kenikmatan mereka. Kajian ini di panggil Marshmallow Experiment.

KAJIAN DILAKUKAN KE ATAS KANAK-KANAK

Kajian ini telah dilakukan ke atas ramai kanak-kanak. Mereka ditempatkan dalam satu bilik dan diletakkan depan mereka marshmallow. Mereka dilarang untuk makan marshmallow tersebut. Sebagai ganjaran, mereka yang berjaya menahan diri dari memakan marshmallow tersebut dalam masa yang ditetapkan, akan diberikan ganjaran satu lagi marshmallow.



TIDAK SEMUA BERJAYA MENAHAN



Hasil kajian mendapati, tidak ramai kanak-kanak yang berjaya, menahan diri daripada memakan marshmallow yang berada di hadapan mereka. Hanya ada beberapa orang sahaja kanak-kanak yang berjaya menahan diri dan mendapat ganjaran dua marshmallow.



Apa yang menarik, setelah 40 tahun, penyelidik ini terus mengikuti perkembangan para pesertanya yang pernah mengikuti eksperimen tersebut. Didapati, mereka yang dahulunya telah berjaya dalam ujian itu, dalam keadaan lebih sihat, bertindak lebih baik kepada tekanan dan lebih berjaya dalam hampir semua bidang kehidupan. Sangat sedikit yang terlibat dalam penyalahgunaan kuasa dan menunjukkan kemahiran sosial yang lebih baik.

PENGAJARAN



Kita perlu melatih diri kita untuk tenang



Kemenangan yang tertangguh lebih nikmat



Sentiasa pujuk diri untuk bersabar

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap-siaga dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.