

כיצד ניתן לזכור את לימוד התורה?

נפסק בשולחן ערוך כי גדולה מצוות תלמוד התורה מכל יתר מצוות התורה, כפי שנאמר בגמרא: "ותלמוד תורה כנגד כולם". כיצד ניתן לזכור את לימוד התורה? ומהי עצת העצות בזכותה העיד האר"י הקדוש כי זכה להגיע להשגותיו ולרוח הקודש?

1. עצת העצות - ללמוד בהתלהבות, בחשק ובשמחה
2. לייקר ולהחשיב את דברי התורה הנלמדים
3. ללמוד תורה לשם שמים
4. לומר בקול את דיבור הלימוד
5. לומר את הלימוד דרך ניגון
6. בהירות בחומר הנלמד
7. לרשום בקצרה את עיקרי הדברים
8. לעשות חזרות על הלימוד תוך הוצאת הדברים מהפה בעל פה
9. יראת שמים היא סגולה לזיכרון
10. ללמוד עם ענווה ולהתרחק מן הכעס
11. הימנעות מהסחות דעת והפרעות בזמן הלימוד
12. ללמוד את סיבת וטעם הדברים
13. להתפלל לקב"ה שיסייע בעדנו לזכור את לימוד התורה

ה"חפץ חיים" מסביר בספרו "תורת הבית" כי בכל מילה ומילה של לימוד תורה זוכה היהודי לקיים מצוות תלמוד תורה. לכן, לפי חישובו הקל של ה"חפץ חיים", ניתן למצוא כי יהודי הלומד תורה במשך שעה אחת מרוויח בשעה זו 12,000 מצוות!

לא זו בלבד, אלא שהעולם כולו עומד ומתקיים בזכות לימוד התורה, והנה לשון רבי חיים מוולוז'ין בספרו "נפש החיים" (עמ' רכ"ז):

"והאמת בלי שום ספק כלל, שאם היה העולם כולו מקצה עד קצהו פנוי חס ושלום אף רגע אחד ממש מעסק והתבוננות שלנו בתורה, ברגע היו נחרבים כל העולמות, עליונים ותחתונים, והיו לאפס ותהו חס ושלום".

אם כן, שומא עלינו לברר - איך זוכרים את לימוד התורה?

1. עצת העצות - ללמוד בהתלהבות, בחשק ובשמחה

דוד המלך אומר:

"בְּדֶרֶךְ עֲדוּתֶיךָ שִׁשְׁתִּי כָעַל כָּל הָאֵן... בְּחֻקֶיךָ אֲשַׁתְּעֶשֶׂה, לֹא אֲשַׁכַּח דְּבָרְךָ" (תהילים קי"ט).

הרד"ק מפרש על פס' זה:

"כשאני מתבונן בהם, אני משתעשע בהם. לפיכך, לא אשכחם, כי הם לי לששון ולשמחת לבב".

בס"ד.

כלומר, כאשר הלימוד נעשה מתוך שמחה, עונג, חשק והתלהבות – אז הלימוד של דברי התורה לא ישתכח.

מובא במסכת אבות כי רבן יוחנן בן זכאי שיבח את תלמידו, רבי אליעזר בן הורקנוס, על שהוא "בור סוד [סיד] שאינו מאבד טיפה". דהיינו, שהוא זוכר את כל תלמודו. השבח לא נאמר כלפי כשרון טבעי של יכולת זיכרון, שכן מתנת שמים אינה סיבה לשבח האדם. לרבי אליעזר בן הורקנוס הייתה השתוקקות אדירה לכל דבר תורה וע"י הכמיהה וההתפעלות לדברי התורה הוא זכה שלא תשכח ממנו טיפה אחת מתלמודו – זהו שבחו.

כתב ה"תפארת ישראל" על מסכת אבות (פרק ו', משנה ו'):

"ע"י שילמד בשמחה יתפסו הדברים היטב בלבו".

לימוד שנעשה מתוך רצון פנימי אמיתי, עונג וחיות מסייע לזכור את הלימוד.

כאשר אדם חווה דבר המעורר אותו רגשית, המוח מזהה את המידע הנ"ל כחשוב וחיוני ומאחסן אותו בזיכרון לטווח הרחוק.

הנה לשונו של הרב יעקב ישראל קנייבסקי זצ"ל בספרו "ברכת פרץ" (פרש לך לך):

"והנה ידוע שהדבר שעושה על האדם רושם גדול של שמחה את זה הוא זוכר זמן רב, שהדבר נשאר חקוק מאד בזיכרונו. אבל דבר שאינו משתוקק עליו והשגתו אינו משמחו, זה הדבר אינו עושה רושם עמוק בנפשו ובזמן קצר הוא משכחו... וממילא יוצא מכאן שהזיכרון שיזכור את תלמודו הוא לפי ערך רוב תשוקתו והשתדלותו להשגת התורה, ולפי רוב השמחה שבא לו בהשגת דבר מדברי תורה - כן יהא זכירתו במה שלמד".

עצת העצות אותה כתב היעב"ץ בביאורו על קניית זיכרון התלמוד היא לימוד מתוך שמחה. והנה לשונו:

"ועתה אני מוסיף אחד כנגד כולן, והוא שילמוד בשמחה של מצוה, וזה בשידע ויכיר כי יקרה היא מפנינים וכל חפצים לא ישוו בה, ותתלהב נפשו באהבת התורה וכו' ולא תשכח ממנו מחמת האהבה והשמחה הקשורה עמה, וזוהי לימוד תורה לשמה. והעיד האר"י הקדוש ז"ל על עצמו שעל ידי השמחה שהיה לו בעסק התורה, זכה להשגתו הגדולה ולרוח הקודש" (בירת מגדל עז, נוה חכם, ע"ח, ב').

2. לייקר ולהחשיב את דברי התורה הנלמדים

אדם שלומד לימוד מסוים מתוך אמונה כי אין בדבר חשיבות אמיתית ונצרכת – ישכח אותו בקלות, כפי שקורה לעיתים קרובות לאחר מבחני לימודי החול במסגרות בתי הספר הממלכתיים.

בס"ד.

התלמיד לומד כדי לקבל ציון טוב גרידא ואינו מחשיב את התוכן הנלמד עצמו, ולכן ישכח בנקל את החומר הנלמד לאחר המבחן. לעומת זאת, אדם שלומד לימוד ורואה בו טעם חשוב ויקר לחיים עצמם – יטיב לזכור אותו לזמן רב.

המלב"ים רושם בפירושו על הפס' בתהילים "בְּחִקְתִּיךָ אֶשְׁתַּעֲשֶׂע, לֹא אֶשְׁכַּח דְּבַרְךָ" (תהילים, קי"ט, ט"ז):

"ולא אשכח דברך: שלא יהיו אצלי כדבר שאין לו טעם שדרך לשכחו, כי יהיו יקרים וחשובים בעיניו עד שיזכרם תמיד".

3. ללמוד תורה לשם שמים

כאשר לומדים תורה מתוך כוונה טהורה של עשיית רצון ה' החפץ בלימודה של התורה, ומתוך מטרה להגיע לחיבור ודבקות עם הקב"ה - אז מקבל האדם סיוע משמים בלימודו.

כוונת לימוד מתוך תכלית זו מקדשת את הלימוד ושורה על הלומד קדושה (ספרו של ה"חפץ חיים" – "שם עולם", חלק ב', פרק ה').

4. לומר בקול את דיבור הלימוד

כאשר מוציאים בדיבור את הלימוד, הטמעת החומר הנלמד מתבצעת לא רק דרך חוש הראייה, אלא גם דרך חוש השמיעה, ואז נוצרת הטמעה טובה יותר של הלימוד.

ניתן ללמוד עצה זו מפסוק במזמור קי"ט בתהלים שחיברו דוד המלך: "בְּשִׁפְתֵי סִפְרֹתֵי כָל מְשֻׁפְטֵי פִיךָ" (ע"פ ספרו של הרב יצחק חי בוכבזה זצ"ל – "לחם לפי הטף").

הגמרא מביאה פסוקים ממשלי בעניין חשיבות הוצאת דיבור הלימוד בפה: "כי חיים הם למוצאייהם" (משלי, ד', כ"ב) - אל תיקרי 'למוצאייהם', אלא 'למוצאייהם בפה'.

וכן, "כי נעים כי תשמרם בבטןך יכוננו יחדו על שפתיך" (משלי, כ"ב, י"ח). אימתי דברי תורה נעימים - בזמן שתשמרם בבטןך ותדעם. ואימתי תשמרם בבטןך - בזמן שיכוננו יחדו על שפתיך ואתה הוגה בקול ודורש" (מסכת עירובין, דף נד).

5. לומר את הלימוד דרך ניגון

מומלץ לא לומר את המילים בצורה יבשה ומונוטונית, אלא להכניס בהן ניגון המחיה את המילים הנאמרות.

הניגון והזמרה של הלימוד מחייה את הלימוד עצמו ובכך משפר את הזיכרון של אותו חומר נלמד (תוספות על מסכת מגילה, דף לב, עמ' א').

6. בהירות בחומר הנלמד

במידה והחומר הנלמד אינו מובן די צורכו, אחסון המידע בזיכרון לא יתבצע כראוי ואותו מידע יישכח.

לכן, חשוב ליצור בהירות בחומר הנלמד כך שיהיה מובן, ברור ומסודר. באופן הזה יאוחסן החומר הנלמד במוחנו בצורה המיטבית.

קטע שאינו מובן עדיין - יש לרשום ולסמן בצד לברור בהמשך.

הרב אלישיב זצ"ל היה נוהג לסכם בע"פ כל דבר מיד לאחר שלמד על מנת להביא עצמו לידי בהירות מושלמת בלימוד שנלמד.

7. לרשום בקצרה את עיקרי הדברים

מומלץ לרשום בתמציתיות או בנקודות קצרות את עיקרי הדברים של החומר הנלמד, מכיוון שהרישום עצמו מסדר את הדברים, יוצר בהירות ומסייע בזיכרון החומר.

8. לעשות חזרות על הלימוד תוך הוצאת הדברים מהפה בעל פה

נאמר בגמרא על זה שלומד תורה ואינו חוזר על לימודו: "רבי יהושע בן קרחה אומר כל הלומד תורה ואינו חוזר עליה, דומה לאדם שזורע ואינו קוצר" (מסכת סנהדרין, דף צט, עמ' א').

מדברי הרב עובדיה יוסף זצ"ל על חשיבות החזרה והשינון בלימוד:

"ההתמדה והשקידה הם ערובה שהאדם יוכל לזכור את הדברים. אם לא, אינו יכול לזכור. זהו דבר חשוב שאדם יזכור מה שלומד. כמו שאמרתי, אדם ששוכח הוא כמו אישה שילדת וקוברת - טוב שלא ילדה בכלל. ועל ידי שיחזור - 'משכיל על דבר ימצא טוב'. מי שאינו חוזר, תהיה עליו תביעה: למה לא שקדת? למה לא שיננת? - כך צריכה להיות הגישה שלנו בלימוד הש"ס והפוסקים" (מתוך הספר "מעדני המלך").

נצטוונו בתורה בציווי "ושננתם לבניך", שמשמעו ללמוד תורה וללמד תורה. יש למילה "ושננתם" שני פירושים: פירוש אחד משמעו שינון וחזרה, והפירוש השני מובא בגמרא: "ושננתם - שיהיו מחודדים בתוך פיך: כשאדם שואלך דבר לא תהא מגמגם לו, אלא תהא אומר לו מיד (מסכת קידושין דף ל, עמ' א').

כלומר, ניתן להגיע לכך שדברי הלימוד יהיו מסודרים בפינו ע"י החזרתיות.

מלבד זאת, חשוב מאוד שהחזרות לא ייעשו באופן של קריאה חוזרת, אלא באופן של הוצאת הלימוד בעל-פה. זאת כיוון שקריאה חוזרת הינה למעשה הטמעה של החומר וההוצאה בעל-פה של הלימוד היא זו הסוללת את נתיב השליפה של החומר המאוחסן בזיכרון לטווח הרחוק אל המודעות בה המידע נגיש.

בס"ד.

חזרה בע"פ של הלימוד היא צורת החזרה שמביאה לידי כך שהחומר שהוטמע יישלף בקלות אל התודעה.

בנוסף, יש להשתדל לא להציץ מידיית אל הכתוב אם לא זוכרים, מכיוון שאז המוח מקטלג את אותו מידע כלא-חיוני. כאשר מתבצע מאמץ מחשבתי לשחזר את החומר, המוח מבין שמדובר במידע חשוב, ולכן ידאג לאחסן אותו בזיכרון לטווח הרחוק. מלבד זאת, התאמצות בשחזור זיכרון מפתח את יכולת הזיכרון במוחו של האדם.

9. יראת שמים היא סגולה לזיכרון

עצת החזון-איש לבחור שביקש את עצתו לזיכרון לימוד התורה הייתה:

"יראת שמים היא סגולה לזיכרון" (מתוך ספרו של הרב חיים ברים זצ"ל - "מרבה חיים", מועדים עמ' רכ"ז).

כמו כן, מבואר ב"פרקי משה" על המשנה באבות:

"רבי חנינא בן דוסא אומר: כל שייראת חטאו קודמת לחכמתו, חכמתו מתקיימת" (מסכת אבות, פרק ג', משנה ט') - שזאת מכיוון שיהודי הירא מלחטוא ישתדל בכל כוחו ללמוד את פרטי ודיני חוכמת התורה על מנת שלא יכשל בחטא. יראת החטא תביא אותו לידי התמדה בלימוד וזו תוביל לידיעת חוכמת התורה.

בנוסף, מביא רש"י כי יראת שמים היא הגורמת לכך שלימוד התורה תיאצר בתוך האדם ותישמר לו, והנה לשונו: "יראת ה' היא אוצרו - הוא עיקר החשוב בעיניו לאצור ולעשות 'סגולה לזכרון' (רש"י במסכת שבת, דף לא, עמ' א').

10. ללמוד עם ענווה ולהתרחק מן הכעס

בעת לימוד תורה, על האדם להרגיש את קטנותו למול התורה הניצחת והאינסופית. המאירי, מגדולי פרשני התלמוד, כתב על מידת הגאווה - "אין התורה שורה עמה בכפיפה אחת" (תענית ז. ד"ה ויזהר).

כמו כן, יש להתרחק ממידת הכעס, עליה נאמר בגמרא: "כל הכועס - חכמתו מסתלקת ממנו" (מסכת פסחים, דף סו, עמ' ב').

11. הימנעות מהסחות דעת והפרעות בזמן הלימוד

על מנת שניתן יהיה לתת את הדעת ללימוד בצורה האופטימלית על האדם להיות מיושב בדעתו ולא להיות מוטרד או מוסח, אחרת לימודו יהיה לוקה. פיזור הדעת מפריע הן ללימוד עצמו והן ליכולת הזיכרון לפעול באופן מיטבי.

אדרבה, הריכוז מסייע בהחדרת הדברים הנלמדים לתודעת האדם לטווח הרחוק.

בס"ד.

דוגמא להסחת דעת בזמן הלימוד היא מכשיר הפלאפון המסיח את דעת הלומד ופוגע ברמת איכות הלימוד. אף כשהפלאפון נמצא על רטט ומסמן בלבד ללומד על שיחת טלפון או הודעה שהתקבלה – דעת הלומד אינה תהיה שקועה באופן מושלם בלימוד.

בזמן הלימוד יש להשתדל להתנתק מהסובב וללמוד ביישוב הדעת ובריכוז.

12. ללמוד את סיבת טעם הדברים

כאשר צורת הלימוד היא לימוד "מלמעלה" ולא עמוקה מספיק, אזי הלומדים לא מחוברים מספיק לדברים. לעומת זאת, כאשר לומדים את הדברים לעומק ומבינים את הדבר מהשורש ואת הטעם והסיבה לכל דבר ודבר – אז הדברים מתיישבים ונחרטים.

13. להתפלל לקב"ה שיסייע בעדנו לזכור את לימוד התורה

דוד המלך התפלל לקב"ה וביקש: "סעדני ואושעה" (תהילים, קי"ט, קי"ז), ומפרש ספרי (פרשת קרח) שכוונת תפילתו של דוד המלך הייתה: "שלא אהיה לומד תורה ושוכח".

כתב החזון-איש: "ויש להתפלל בכל נוסח, ובלבד שיצא מן הלב. ודבר מיוחד בעניין התפילה שיש לעורר עליו הוא מה שכתבו בספרים הקדושים לכוון מאוד בתפילת 'אהבת עולם', ובפרט באמרו 'ותן בלבנו בינה להבין, להשכיל, לשמוע, ללמוד, וללמד, לשמור, ולעשות, ולקיים'".

וידוע על כמה מגדולי התורה, שהיו שופכים כנחל דמעה באמרם תפלה זו. והכוונה בזה מסוגלת מאוד להבנת התורה ולזכור הלימוד.

ובשו"ת שבט הלוי (ח"ב סימן נ"ז) כתב:

"העצה העיקרית להינצל משכחה טבעית היא לשפוך שיח ותפלה ולבכות הרבה ב'והאר עינינו בתורתך' וגם במסתרים תבכה נפשו שיאיר הקדוש ברוך הוא עיניו במאור התורה" (קובץ אגרות).