

# הדרך הנכונה ללימוד תורה ואו"ת...

וכך גם בלימוד בדרך הזו - לאט לאט ובטוח החומר הנלמד יישאר במוח, וכמובן שלאחר זמן שכבר מתרגלים ללימוד בצורה הזו כבר יהיה יותר קל למוח לעבד דברים חדשים ולשמור את הנתונים הקיימים.

ואז כבר מתחילים להרגיש סיפוק, והסיפוק העצמי נותן כוח ורצון להתקדם הלאה בלימוד או בכל דבר אחר,

**מצד שני**, יש בחורים שמרוב שניסו ולא הצליחו הם מיואשים והחליטו שאין להם מה לנסות, "שאין מה לעשות הם בינונים וחלשים" ו"זה לא בשבילים",

**כאור צריך אדם שלא  
אמיר הוא יודע להשיג  
כאמא לא יכאוגו!**

לפעמים הוא חושב "אני לא מסוגל יותר מידי להתאמץ וללמוד", ו"אני מכיר את עצמי" ו"אני יודע שאני לא מסוגל", לפעמים יש נטייה לאדם לזלזל בכוחותיו וביכולותיו,

**לכן צריך לפעמים "ארגז כלים" שיעזרו לו כגון חברותא טובה, קצת לחץ**

מתון, קנאת סופרים, רצון בשם טוב, בשידוך טוב, עידוד ע"י כסף, כבוד וכדו', כל הדברים האלה מגלים לאדם **שיש לו את הכוחות**, רק צריך קצת מאמץ להוציא אותם לפועל, לכן כל בחור רציני צריך לדעת להיעזר בכל הדברים שיכולים לקדם אותו ואפילו לרצות שיגערו בו מידי פעם זה טוב - זה מקדם.

**אם אתה רוצה לנצל ולהצליח בימים האלה**, שנותרו עד לחג הקרב ובא, תעורר בך את "מידת הגאווה שלך"... ותגיד לעצמך **אני יכול אני מסוגל, מגיע לי לזכות בתורה לא פחות מחבריי אני לא פראירי** - לוותר על ההזדמנות הזו שיש לי כרגע!!! שהרי ידוע כמה יש לחג הזה כוח להשפיע על כל השנה כולה...

ברוך צבי אב"ד

מקומות, בסיכומים השבועיים, ובכל דבר שעולה בדעתך שיכול לעזור לך **אל תתבייש**, שהרי פסק הרמב"ם הוראה לתלמידיו "לא הביישן למד" תזיזו שהביישנות שלך תעצור אותך מלהתקדם, תתמודד בכל חולשה שלך בין חולשה לימודית ובין חולשה נפשית ורגשית **לכל דבר יש פיתרון והכוונה!**

אל תתבייש תשאל, תעבוד, וכמובן תתפלל אין תפילה שחוזרת ריקם, אבל צריך לדעת שתפילה מועילה אם אתה תעשה את ההשתדלות שלך (גם אם לא רואים מיד תוצאות - תאמין שהתפילה עוזרת! עם הזמן תראה תוצאות בשטח),

**עוד** נקודה שצריכים לדעת ולהשלים עם קיומה - היא שרוב בני אדם לא מסוגלים בפעם אחת או פעמיים לתפוס את החומר הנלמד.

**ולמה?** עשו פעם מחקר וראו שיש במוח 'תאים' שכדי שיתפתחו ויתעצמו צריך בכל דבר לחזור עליו כמה פעמים כדי שזה יישאר בזיכרון ויקלט, בצורה של לימוד - עוד פעם ועוד פעם ולמחר עוד פעם וכך לאט לאט המוח קולט, בדיוק כמו שלפתח את שרירי הידיים צריך לחזור על פעולה אחת אפילו עשרות ומאות פעמים ורק אז השרירים מתחזקים ונשארים מפותחים,

**נכון, זה דורש מאמץ**, החזרה שוב ושוב, המוח מתאמץ... ולכן החזרה היא קשה כי זה מאמץ את תאי המוח, אבל כמו שבחדר כושר ידוע הכלל "לא להתאמץ יותר מיד"..." כך במוח לא לאמץ יותר מידי, אלא לאט לאט הדברים יקלטו.

אולם אחרי שהדברים שנקלטו בראש - זה כבר לא מאמץ למח, כי הוא מחזק כמו השריר שאחרי שהתחזק אין מאמץ!



אולם לאחר האירוע התוצאה הייתה, עצבנות, כעס, מירמור וכאבי בטן!  
**מדוע?** כל אדם שם שראה את השפע רצה לאכול את הכל, את כל הסוגים ולא להפסיד שום דבר ואז במרוץ עצום - צלחות מולאו בכמויות ענק שמה ייגמר... ואז התחילו לאכול סלטים עם דגים ופתאום העוגה צצה ונאכלה בין הטחינה לחצילים... גלידות (פרווה כמובן...) נאכלו עם בשר ואורז... מרק תוך כדי אכילת הדג, הכל תוך כדי בילבול ולחץ, בלי פרופורציה ובלי סדר, סוף דבר יוצא שהם אכלו כמויות בלי קשר, נוצרו כאבי בטן, לא נהנו מהאוכל! הכל נאכל במהירות כדי להספיק עוד ועוד וממילא נוצר חוסר רוע, כעס, עצבנות ורוגז.

**הכל נצטט מאוסר גיאסל ביו הרצון לבין הכואל**, היה עדיף שיגישו מנה ראשונה, ואחרי זה מנה שניה, בסדר מסוים וברוגע, בצורה הנכונה, בכמויות הנכונות ואז יוצאים נהנים ומרוצים.  
**גם ברוחניות צריך להיזהר לא להתלהב יותר מידי מהיכולת, משום שמי שמנסה הכל נופל ומפסיד,**



**לכן העצה היעוצה היא:** שכל בחור ייגש בצורה בריאה ונכונה להעריך **מה קשה לו ומה יותר קל לו** כדי לעמוד באתגר איך לנצל את הימים בצורה המקסימאלית שהוא מסוגל ויכול - יסדר חברותא טובה, שיקבלו חיזוק מעשי ונורמלי שהם יכולים לעמוד בו, גם בלימוד הגמרא **לא לנסות לתפוס הכל**, את כל הראשונים והאחרונים את כל הצדדים ואת כל החקירות בסוגיא, בדרך כלל שמנסים כך בצורה הזאת הכל מתבלבל ונוצר סלט, וממילא אין סיפוק...  
**הדרך הנכונה היא ללמוד ברוגע בקצב שלך** ובקליטה **שלך**, להתחבר ולהינות מהלימוד, הרבה פעמים כדאי להיעזר בבחור שכבר מכיר את הסוגיא או להיעזר ברבנים ובמראי

כולנו יודעים את סגולת הימים הגדולים שאנו מגיעים אליהם - ג' ימי הגבלה ויום חג השבועות, כל אחד רוצה מאוד להתחזק ולנצל את הזמן,

אולם יש תופעה, שלפעמים דווקא בימים כאלה שכולם מבינים ורוצים להתחזק - נוצרת תופעה הפוכה של רפיון, ויש כמה הסברים לתופעה זו,

קודם כל צריך לדעת ששורש הבעיה זה **חוסר היערכות** נכונה בכוחות הנפש **בין מה שאני רוצה לבין מה שאני יכול**.

לפעמים קורה שאדם נחשף לדבר מסוים והוא מאוד רוצה אותו. אך הוא לא מבין שהוא אינו מסוגל לזה, כגון ילד קטן שרואה את האופניים הגדולות של אחיו ומיד הוא ג"כ רוצה ובוכה שיתנו לו לעלות עליהם, הוא עולה על האופניים ונופל.. מה קרה פה בעצם? **יש לו חוסר איזון בין מה שהוא רוצה לבין מה שהוא יכול,**

ניתן עוד דוגמא מצויה, בחור רוצה לשמוע שירים להנאתו... הוא מדליק את הנגן שומע שיר ותוך חצי דקה עובר לשיר הבא ואז אחרי חצי דקה עובר לעוד שיר ואז יוצא שמשום שיר הוא לא נהנה, **ולמה זה קורה?** - משום שמצד אחד הוא רוצה לשמוע את השירים אבל האוזן לא מסוגלת לשמוע הכל ביחד, היא לא יכולה והרצון גובר על היכולת אז הוא יוצא מבולבל מכל החצאי שירים שהוא ניסה לשמוע והוא לא נהנה. באתי פעם לאירוע, היה שם בר ענק מסלטים, דגים, עופות, המון סוגי בשר, סוגי מרקים, גלידות, עוגות וכדו', העיניים נצצו... כל האנשים התרגשו מהשפע העצום וציפו לחוויה גסטרונומית אדירה...

המעמד הגדול...

כל אחד יודע שקיימת יבשת אמריקה! גם אם הוא לא ביקר בה מעולם ולא ראה אותה, הוא יודע בברור שהיא קיימת, שכן אנשים רבים מעידים על הדבר. אין זה נקרא שהוא "מאמין" שיש יבשת אמריקה, אלא "יודע", אע"פ שלא ראה בעיניו... אלא מה הפשט?

בשנת אלפיים ארבע מאות ארבעים ושמונה לבריאת העולם (לפני יותר מ 3320 שנה), ביום שבת קודש, ו' בסיון, רעש העולם והזדעזע. בורא עולם הופיע בהר סיני ונתן תורה לעמו ישראל. מעמד זה נחקק באומה הישראלית לא כאירוע היסטורי מרשים שהפך לנחלת העבר, אלא כאירוע מרכזי שעליו מתבססים כל חיינו בעבר, בהווה ובעתיד.

כתוב בתורה: "רק הישמר לך ושמור נפשך מאוד פן תישכח את הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי חיך והודעתם לבניך ולבני בניך: יום אשר עמדת לפני ה' אלוקיך בחורב באמור ה' אליי הקהל לי את העם ואשמעם דברי אשר ילמדון ליראה אותי כל הימים אשר הם חיים על האדמה ואת בניהם ילמדון",

מעמד קבלת התורה בהר סיני נעשה בפרסום גדול מאוד. נכחו בו כל עם ישראל, למעלה משלושה מיליון אנשים, נשים וטף. וכל העולם ידע והרגיש את קיומו. הקב"ה לא נתן את התורה למשה לבדו, שהוא יעביר את התורה לעם

ישראל, אלא התגלה בעצמו לעיני כל ישראל. מדוע?

נאמר בספר החינוך: "האמת



הברורה במין האנושי, היא מה שהסכימה עליו דעת רוב בני האדם שבעולם. וכבר הסכימה דעת כולם להאמין עדות אנשים.

וברבות המעידים על הדבר שיעידו עליו, אז יתאמת העניין יותר בעיני שומעיו. ובהיות המעידים מועטים, יפול קצת ספק בדבר לפיקחים... כל שכן כשרצה האלוקים לתת תורה לעמו ישראל, נתנה להם לעיני שש מאות אלף אנשים גדולים, מלבד טף ונשים רבים, להיות כולם נאמנים על הדברים... נמצאת תורתנו בידנו תורת אמת, מפני שש מאות אלף עדים נאמנים!"

וכמו שכבר אנו יודעים שיש את אותו ההשפעה של קבלת התורה עד היום מממש!

זהו לא שמה באקו ולא שבת!

מזן הגאון ר' שמואל אויערבך זצ"ל אמר: הגר"א זצ"ל כתב שה"שמח בחלקו" קאי גם על הרוחניות וזה חלק מהעבודה של אהבה, וביאר הדבר, שאע"פ שהוא מצטער על מה שהוא עדיין לא השיג והגיע, וחלק מהמלחמה ביצר הרע הוא הצער על הרע שבו, מכל מקום הוא שמח בחלקו,

לא שמח בחלקו כסיפוק גשמי שדי לי במה שיש לי, ובזה אני מסתפק ולא צריך יותר, כי זה ההפך מהעבודה ח"ו ומימות משה רבינו עד כל תלמיד וותיק לא הגיע מצב שכבר שייך להיות שבע [ואם הוא שבע פירושו - שאינו אוהב ללמוד...], וזהו שבע בחלקו,

אלא 'שמח בחלקו', היינו ההבנה והכרה כמה אני מאושר במה שיש לי, כמה האדם מרגיש שיש לו חיים, שהוא מצא חיים, הוא מעריך מה שיש לו ושמח בזה,

כשהוא במצב של "שמח בחלקו" ממילא הוא מבקש יותר, וכשהוא במצב של "ישמח לב מבקשי ה' ", ממילא יגיע לו יותר רצון להעמיק עוד ועוד, להוציא את החושך והזהומה מליבו ולטהר את נפשו, ככל שהוא חי וחש שהחיים האמיתיים שבו הם חיי נפש, כשהוא שמח בהם הוא מגיע ליותר ויותר!

"למה נקרא חג השבועות 'חג מתן תורה' ולא 'זמן קבלת התורה'? כי התורה אומנם ניתנה לפני אלפי שנים, אולם קבלת התורה מתחדשת מידי יום מחדש"

[ה'חידושי הרי"ם']



מהלך הגש...

יש הנוטלים מכל חג השבועות רק את המנהג של אכילת מאכלי חלב, והופכים אותו לעיקר, רבי מאיר שפירא מלובלין זצ"ל סיפר על כך בדרך צחות את המעשה הבא:

ביקרתי באחת מערי השדה בסביבות ניו יורק לצורך איסוף כספים לשיבת חכמי לובלין. פגשתי שם ביהודי עשיר, עם הארץ גדול- אך רברבן ויהיר במידה רבה אף יותר.

הלה ביקש להפגין בפניי את 'למדנותו' ונאמנותו למסורת, וסח לי כי היות וכל ימי הספירה משמשים כהכנה לקראת חג השבועות, שבו נוהגים לאכול מאכלי חלב, הוא נוהג לאכול בכל הספירה לביבות ממולאות בגבינה. בכל לילה מספר הלבבות שהוא אוכל הן כמנין הימים.

שאלתי: "מה קורה אם אתה שוכח במקרה לאכול את הלבבות?" נענה מיד: "אני ממשיך לאכול בלילה הבא בלי ברכה..."



זה הזמן לקבל ולהחליט ללימוד הרף היומי או משנה יומית!