

לזכור דרך הרגש

Category: בהר, בחוקתי, ויקרא

חכמים מוצאים דרכים מקוריות כדי לשמר את התורה בזיכרון. מהם אנו יכולים ללמוד כיצד נדאג שהדורות הבאים יינצרו את היהדות בליבם לנצח.

טכניקה לזיכרון טוב

זיכרון. כל אדם ככל שהוא מתבגר יותר הוא סובל מבעיית השכחה, הוא פוגש אדם והוא מקבל את פניו כחבר ותיק ושואל בשלומי, הוא חושב לעצמו מי הוא זה שמדבר איתי, אני זוכר שפגשתי אותו פעם, אבל אני לא מצליח להיזכר איך קוראים לו, הוא מנהל איתו שיחה ארוכה, ולאחרי שנפרדים הוא פונה אל העומד לידו: תזכיר לי את שמו.

או שלפעמים אנשים פונים אליך ואומרים לך: אתה לא זוכר אותי?! הרי נפגשנו לפני כמה שנים ודיברנו על הא ועל דא, ואתה חייב להודות בבושת פנים שאתה לא זוכר, ואז מתחילה מסכת התנצלויות שאתה כבר זקן ושוכח וכו' וכו'.

אם אצל כל אדם זה דבר חשוב מאוד, ביהדות הזיכרון הוא נושא חיוני ממדרגה ראשונה. אפשר לומר אפילו שזהו הנושא הכי חשוב לעם היהודי, מדוע?

בעוד שבוע אנו חוגגים את חג מ"ת, שבו עם ישראל קיבל את התורה שבכתב, ובנוסף לכך את התורה "שבעל פה", את התורה שבע"פ אסור היה לכתוב אלא היו חייבים לזכור אותה בע"פ. וכל עם ישראל מקטן ועד גדול היו מגויסים למטרה הקדושה הזאת.

אבל איך באמת עושים את זה, מה הם הדרכים והטכניקות כדי לא לשכוח את התורה, אם שכחת שם של חבר מישהו אחר יזכיר לך אותו, אבל "השוכח דבר אחד ממשנתו" ע"ז המשנה במס' אבות אומרת דברים חמורים.

חזרה

בקריאת שמע שאנו אומרים בכל יום: התורה מצוה אותנו שנלמד את התורה לילדים שלנו, אבל המילה שהתורה בוחרת זה לא "ולמדת" לבניך אלא "ושנתתם" לבניך, שנתתם זה מלשון "לשנך" דבר שחוזרים עליו שוב ושוב. מדוע, כי כדי לזכור את התורה כל אבא חייב "לשנך" לבניו את התורה שוב ושוב.

הגמ' אומרת ש"הלומד ואינו חוזר עליו דומה לאדם שזרע ואינו קוצר" (סנהדרין צ"ט, א). ז.א. שאותו אדם כל עמלו היל' לשוא הוא למד ובסוף שכח את הכל.

היו תנאים שהיו להם מנהגים שונים בזה, רבי חייא למשל ה' נוהג לחזור על תלמודו כל שלשים יום (ברכות ל"ח, ב). היו חכמים שהיו נוהגים לחזור על כל דבר שהם למדו ארבעים פעמים! הלל הזקן אומר מי נקרא עובד אלוקים זהו אחד "ששונה פרקו מאה פעמים ואחד" (חגיגה ט, ב).

לשון רבו

הלל עצמו פיתח טכניקה מיוחדת איך לזכור את התורה שהוא למד. הוא היה חוזר על הדברים ששמע מרבו בדיוק באותה צורה שרבו אמר אותם, הלל ה' תלמידם של שמעי' ואבטליון, הם היו שני המנהיגים של עם ישראל באותה תקופה, אבל מה שמענין זה ששניהם היו גרים.

ובגלל שלא ה' להם רקע יהודי הם לא ידעו לבטא ברור את האות "ה" במקום "ה" הם אמרו "א", כמו שכאן מי שלא גדל בבית יהודי לא יודע לבטא את האות "ח" ובמקומה הוא אומר "ה" במקום "חלה" הוא אומר "הלה".

כשהלל ה' חוזר הלכה בשם רבו הוא ה' "מחקה" את רבו ומבטא את המילה בצורה שגוי' רק בגלל שכך ביטא אותה רבו, מדוע "כי חייב אדם לומר בלשון רבו" (עדות פרק א, משנה ג') וכשאתה מחקה את הרבי שלך ואומר את הדברים בדיוק כפי שהוא אמר אותם, אז לא תשכח.

ולכן נהגו חסידים בכל הדורות לחקות את רבם, אם זה בדיבור, בלבוש, בצורת הליכה חיקו את הכת"י וכו'. למשל חסידי חב"ד לא מתנדנדים הרבה בתפילה, מדוע כי הרבי תמיד עמד בדומי' וכמעט לא נע ולא זע בתפילה.

סיפורים

טכניקה טובה כדי לזכור דברים אנו לומדים מהתורה עצמה, התורה לא ניתנה כספר חוקים יבש שבכל שורה יש חוק ועוד חוק ועוד חוק, אלא התורה נכתבה בצורת סיפור.

למשל התורה רצתה להדגיש את חומרת העניין של "שנאת אחים", אז במקום לכתוב עד כמה חמורה ואסורה שנאת אחים, התורה סיפרה את הסיפור של יוסף ואחיו, ואנחנו שלשת אלפים שנה מאוחר יותר מתרגשים כל פעם מחדש כשאנו קוראים את הסיפור איך שיוסף נמכר ע"י אחיו, וע"ז נעשו סרטים, מחזות וספרים בלי סוף, הסיפור הזה הצליח לעשות מה שלא היו עושים מאות שעות של שיעורים ודרשות.

או שהתורה רצתה לחדד את חומרת העבירה של עבודה זרה. זה שעם ישראל שמע את זה בהר סיני "לא תעשה לך" לא פעל עליהם כ"כ, דווקא כשהתורה מספרת על הפיאסקו של חטא העגל וכל התוצאות שנבעו מכך דווקא אז חומרת העבירה של עבודה זרה נכנסה לעצמות של כל יהודי.

שירה

עוד טכניקה שאנחנו לומדים מהתורה עצמה, זה "טעמי המקרא". הצורה שבה קוראים את התורה זאת לא קריאה גרידא, אלא אנחנו מנגנים אותה, ואחת הסיבות העיקריות לכך זה כדי שזה יקל על הזיכרון של הפסוקים. וכפי שרואים בחוש שתפילה ששרים אותה כולם זוכרים, מי לא יודע את התפילה של "עלינו לשבח" או את הברכה הראשונה של ברכת המזון וכו'. דבר שאתה שר אתה זוכר.

חוויה רגשית

כידוע שבעיית השכחה מצוי' אצל גברים יותר מאשר אצל נשים, גברים שוכחים מה הם אכלו באותו יום, ולאיפה הם אמורים ללכת, נשים לעומת זאת זוכרות הכל. גם מה שאתה רוצה שהם ישכחו הם זוכרות, ובפרט כשיש מריבה בין בני זוג, האשה מזכירה לבעלה את כל העוונות שלו מיום עומדו על דעתו, והוא ניצב מולה חסר אונים, ואפילו אם הוא צודק הוא לא זוכר את הפרטים כדי שיוכל להתגונן ולהוכיח את חפותו.

נשאלת השאלה מדוע נשים לא שוכחות כלום, והם זוכרות פרטים ופרטי פרטים.

ישנם מומחים שמסבירים שהיות שנשים הם רגשניות יותר לכן כל אירוע זה מאורע רגשי וזה נוגע להם בלב. אצל גבר, אותו אירוע ה' נושא שהוא חשב עליו באותו רגע אבל הוא לא ה' מעורב בו רגשית. משא"כ האישה היא מתחברת רגשית לדברים, ודבר שאתה מחובר אליו רגשית זה עושה לך "שריטה בלב" ולכן את זה אתה לא שוכח.

לזכור דרך הרגש

השבוע אנו קוראים שתי פרשיות: בהר ובחוקותי. הרבי מביא ריבוי פעמים בשם אדה"ז שבחוקותי זה גם מלשון "חקיקה" משמעות של "חריטה" כמו שחוקקים אותיות באבן, וההוראה היא שכמו שהאות החקוקה הופכת לחלק בלתי נפרד מהאבן כך גם התורה צריכה להיות חקוקה בלבנו עד שתהפוך לחלק בלתי נפרד מאישיותנו.

אבל איך עושים את זה, איך גורמים לכך שהתורה תהי' חקוקה בנו. זה יקרה כשאנחנו נתחבר לתורה בצורה רגשית. כל זמן שהלימוד הוא רק אינטלקטואלי זה הכל טוב ויפה אבל זה לא חלק מההוי' שלנו. אבל כשהתורה שאנחנו לומדים היא חווי' רגשית זה דבר שלא נשכח לעולם.

כל אחד מכיר את זה מניסיון אישי, אם הוא ביקר בכותל המערבי והתרגש שם מאוד, זוהי חווי' שהוא לא ישכח, או רעיון בפרשת שבוע שהוא מאוד התחבר אליו רגשית, שזה דיבר אליו, הוא יזכור עשרות שנים מאוחר יותר.

בימינו הרבה ארגונים מנסים לקרב צעירים בצורה אינטלקטואלית דרך השכל, ע"י שיעורים וכו', אבל מה שחשוב זה לחבר את היהדות לרגש של היהודי, מבחינת ידע הדור הצעיר יודע כנראה הרבה יותר ממה שהוריו ידעו על היהדות, אבל מה שחסר להם זה הקשר הרגשי לתורת ישראל, ולעם ישראל. אינטלקטואלים יש לנו מספיק, אנחנו צריכים לגדל ילדים עם רגש יהודי.

ולכן הגישה של הרבי הייתה דווקא 'מבצעים', להניח תפילין עם יהודי וכו', דבר שאדם "עושה" הוא יותר מתחבר אליו מבחינה רגשית מאשר דבר שהוא רק "לומד" אותו. וגם בלימוד זה צריך להיות "במקום שלבו חפץ" כי אז הוא יאהב את מה שהוא לומד, ודבר שאוהבים לא שוכחים.

"רחמנא ליבא בעי" (סנהדרין קו, ב).