

שאל

אביר ויגדר

זמני השבת (ת"א):

כניסת השבת: 17:17

יציאת השבת: 18:17

ט' אדר תשע"ב

גיליון מס' 57

שאלות על הפרשה

מאת ר' עזרא מרום

1. מדוע לא נזכר שמו של משה בפרשת תצוה?
2. מניין למדים ש"קללת חכם אינה שבה ריקם"?
3. "ואתה תצוה". מדוע נדרש כאן צווי וזירו?
4. מה נרמז בפסוק: "ויקחו אליך שמן זית זך כתיב למאור"?
5. על מה מכפרים (זבחים פ"ח ע"ב):
א. המכנסים. ב. המעיל. ג. הציץ.
6. לאיזו מאבני החושן מתייחס פתגם מפורסם?
7. "ונשמע קולו בבואו אל הקודש" (כה"פ, 35). ציין 2 מקורות נוספים שבהם נאמר "ונשמע"?
8. מה היה חקוק על ציץ הזהב שעל מצח הכהן הגדול?
9. "וגתת אל חושן המשפט את האורים ואת התומים". מה משמעות אורים ותומים?
10. אני מוצר קוסמטי וגם אחת מאבני החושן. מי אני?
11. אני אחת מאבני החושן ושמי כשם עיר תנ"כית מפורסמת. א. מי אני? ב. ציין מקרה אחד מפורסם שבו מוזכרת עיר זו בתנ"ך.
12. אני קישוט לאחד מבגדי הכהן הגדול ושמי כשם פרי. מי אני?
13. על אלו בגדים של הכהן נאמר שנעשו לכבוד ולתפארת?
14. כמה בגדים לבש כהן הדיוט וכמה לבש הכהן הגדול?
15. על מה נאמר בפרשתנו: א. מעשה עבות. ב. מעשה חרש. ג. מעשה אורג. ציין 2 ישובים באזור המרכז הנקראים כשם של שני אבנים באפוד?
17. על אילו מבגדי הכהן הגדול נאמרו הביטויים הבאים:
א. כליל תכלת. ב. פתיל תכלת. על מה מכפרת הכותונת?
18. מה מבגדי הכהן היה מונח על: א. ראשו. ב. מצחו. ג. לבו.

עונג שבת

לעורר ספק

פרשת תצוה נקראת, בדרך כלל, בשבת שלפני חג הפורים. בשבת זו אנחנו קוראים בבית הכנסת גם את פרשת "זכור", שמתארת כיצד תקף עמלק את עם ישראל, לאחר צאתו ממצרים - למרות שעמלק חי בארץ מרוחקת ולא עמד תחת שום איום ממשי בזמן הקרוב.

מדוע תקף עמלק?

התורה מתארת את תקיפת עמלק במלה "קָרַךְ" - שמשמעותה 'בדרך מקרה'. כל הפילוסופיה של עמלק היא שאין תכנון או השגחה בעולם. הכל מקרי, מוכתב על ידי המקרה, המזל והגורל. לכן החליט המן - צאצא ישיר של עמלק - להרוג את היהודים על פי הפור-הגורל, שממנו נגזר שם החג "פורים".

באופן פילוסופי, עמלק ועם ישראל עומדים בשני הקצוות המנוגדים של הספקטרום. היהדות מאמינה שלעולם יש מטרה ומשמעות, ושהאלוקים מעורב אישית בחיינו. למעשה, זה בדיוק הלקח שנלמד מפורים: אפילו כשהמצב נראה עגום, האלוקים נמצא איתנו ומנהל את מה שקורה. עם גזירתו של המן נראה היה שנחרץ גורלו של עם ישראל. אבל אז הגיע המהפך.

ובחיינו - מידת הטלת הספק שלנו לגבי מעורבותו של האלוקים, היא בדיוק מידת שליטתה של תפיסת המקריות העמלקית בחשיבתנו.

המקובלים מזכירים שערכו הגימטרי של "עמלק" (240), זהה לערך המילה "ספק". כוחו של עמלק הוא לעורר ספקות באשר למה נכון ואמיתי בעולם, ולגבי חלקו של האלוקים בניהול העניינים באופן הטוב ביותר שקיים.

המושג הזה כל כך חשוב, עד שאחת מ-613 המצוות היא מצוות "זכור" - לזכור את מה שעשה לנו עמלק. וזה מה שאנחנו עושים מדי שנה, בשבת שלפני פורים. אז בואו נכניס את המסר הזה ללב, ונמלא את חלקנו במלחמה נגד תפיסת העולם המקרית של עמלק.

הרב שרגא סימונס, אש

מילתא דבדיחותא :

מיני"ע מסייג לתדלק את רכבו. המתדלק אלו: "אקראי?"
צונה לו המיני"ע: "אקראי".

הידעית?

"זכור את אשר עשה לך עמלק"

הזיכרון, ואיך אפשר לשפר אותו

אחד הדברים שנראים לנו הכי קשים לביצוע הוא שיפור הזיכרון. רוב האנשים חושבים שזיכרון הוא דבר סטאטי ולא משתנה, אבל המחקרים מראים שאפשר לשפר את ביצועי הזיכרון באמצעים די פשוטים.

באופן כללי ביותר, ישנם שני סוגי זיכרון: זיכרון קצר טווח וזיכרון ארוך טווח. הזיכרון קצר טווח הוא זה שמשמש לנו בפעולות שוטפות, כמו השם של האדם שאתם פוגשים בפעם הראשונה. המחקרים מראים שאנחנו מסוגלים לזכור בערך שבעה פרטי מידע כאלו בכל רגע נתון, ואם נוסף פריט מידע נוסף אנחנו צריכים למחוק אחד אחר במקומו.

הזיכרון ארוך הטווח משמש אותנו לזיכרון של דברים שאנחנו לא צריכים באופן מיידי. לדוגמה דברים שאנו לומדים לקראת בחינה, אירועים וחוויות שחוונו בעבר.



אז איך משפרים את הזיכרון?

כדאי לזכור שהמוח שלנו הוא איבר דינאמי. נוצרים שם קישורים וזיכרונות כל הזמן ולכן המוח מושפע על ידי פעילות, וכמו בהתעמלות, ככל שאנחנו מתרגלים את המוח כך גם היכולת שלו לתפקד משתפרת. לכן פעילות כמו פתרון תשבצים או סודוקו משפרים את היכולת של המוח לחשב ולשלוף זיכרונות.

לכן גם פעילות גופנית ששומרת על הגוף, מאכלים שונים ושינה טובה אשר שומרים על הגוף שלנו נמצאו כשומרים באותה מידה גם על המוח שלנו.

אם אתם רוצים לשפר את הזיכרון שלכם, הדברים שאתם צריכים להתמקד בהם הם עקרונות של התמקדות בקליטת המידע ובהטבעת המידע בזיכרון שלכם. נשמע מסובך? לא ממש:

1. תתמקדו בפעולה אחת. אנשים מתפלאים שבעולם של מולטי-טאסקינג הם לא מצליחים לזכור שום דבר. אם אנחנו עושים שלוש פעולות בו זמנית איך אנחנו מצפים באמת להצליח לקלוט מידע ולזכור אותו? על מנת לזכור משהו אנחנו צריכים להשקיע בקליטה של המידע ובזכירתו. אם לא נשים לב למידע ולקליטתו איך תצפו אחר כך להיות מסוגלים לשלוף אותו?

2. תריחו, תגעו, תטעמו, תראו ותשמעו. ככל שאנחנו מערבים יותר חושים בקליטת המידע כך הסיכוי לזכור אותו אחר כך עולה. לכן הזיכרון של העוגה של אמא שלכם כל כך חזק כי אתם גם זוכרים איך היא נראתה, איך היה הטעם שלה וגם איך היא הרגישה בפה שלכם. אם אתם צריכים לזכור בעתיד את השם של מישהו שפגשתם בפעם הראשונה אתם יכולים להסתכל בפנים שלו בזמן שאתם לוחצים את היד שלו בסיום הפגישה, בעודכם נפרדים ממנו לשלם ואומרים בקול רם את שמו. 4 מתוך 5 חושים.

3. חזרתיות. כשאנשים לומדים אחת השיטות היעילות לשינון היא לחזור על מידע שוב ושוב. אבל החוכמה היא לא לחזור מיד על אותו מידע אלא לחזור עליו לאורך פרק זמן ארוך.

4. לחתוך לחתיכות. כאמור, כתבתי שיש לנו בעיה לזכור כמות גדולה של מידע בו זמנית. לדוגמא את מספרי טלפון רוב האנשים זוכרים על ידי כך שהם מפרקים אותם לגורמים –

1. כתגובה לדברי משה אחרי חטא העגל: "מחני נא מספרך אשר כתבת" (לבי, 32).
2. מהעובדה ששמו של משה לא נזכר בפרשה כי קילל את עצמו.
3. לפי בעל הטורים זו מצוה שיש בה חסרון כיס ולכן יש חשש שיתרשלו בעשייתה.
4. כתית - מרמז שעתידה המנורה להאיר במשך 830 שנה כמנין כתיית. המקדש הראשון עמד ת"י שנים (410) והשני כ"ת שנים (420).
5. א. גילוי עריות. ב. לשון הרע. ג. עזות מצח.
6. הפתגם מתייחס לאבן נופך "הוסיף נופך משלו" (קידושין מ"ח, ע"ב).
7. כמתן תורה: "אשר זכר ה' נעשה ונשמע". במגילת אסתר: "ונשמע פתגם המלך" (א', 20).
8. המילים "קודש לה".
9. אורים = מאירים את דרכן של ישראל. תומים = מלמדים להיות תמימים בעבודת ה'. 10. אודם.
11. א. תרשיש. ב. יונה הנביא רצה לברוח לתרשיש. (יונה א', 3).
12. רימון.
13. כותונת, אבנט ומצנפת. (כ"ח, 40).
14. כהן הדיוט לבש 4 בגדים, כהן גדול 8 בגדים.
15. א. חושן, אפוד ושתי שרשרות זהב. ב. אבני שוהם. ג. המעיל.
16. שוהם וברקת.
17. א. מצנפת. ב. אבנט.
18. הכותונת מכפרת על שפיכות דמים, כנגד הכותונת שאחי יוסף טבלו בדם.
19. א. מצנפת. ב. ציץ. ג. חושן.

להארות ולקבלת העלון כל יום רביעי באימייל ניתן לפנות ל: ShealAvicha@gmail.com

העלון מוקדש במזל טוב לאורית דהרי לרגל אירוסייך

קודם הקידומת, אחר כך מספר ספרות ואז המשך הספרות. מרבית האנשים לא מסוגלים לזכור רצף גדול של ספרות מבלי לחלק אותו לגורמים ולכן כדאי לעשות זאת מראש.

5. תארגנו את המידע. יש סיבה לכך שאנחנו מחלקים ספרים לפרקים ומארגנים נתונים בטבלאות ובגרפים. יותר קל לנו לזכור מידע כאשר יש איזו שיטה וארגון למידע.

6. תשתמשו בטריקים. אנשים משתמשים בכל מני טריקים כדי לזכור דברים לאורך זמן: חרוזים, להכניס דברים לראשי תיבות, לשייך תמונות למילים. כל דבר שיעזור לנו לזכור יותר טוב.

7. תשתמשו בשיטה שטובה עבורכם. אין שיטה אחת שמתאימה לכל אדם ואין שיטה אחת שמתאימה לכל סוג של מידע. תנסו את כל השיטות ותנסו לגלות מה השיטה היעילה ביותר עבורכם. יש כאלו שמעדיפים לשנן בכל רס. יש אנשים שמעדיפים לסמן עם טוש. תמצאו את השיטה שלכם.

8. תחברו את הנקודות. הזיכרון האנושי פועל טוב יותר כשהוא משתמש באסוציאציות. מחקרים מראים שאם אנחנו עושים אסוציאציות כבר בזמן שאנחנו משננים את המידע הסיכוי שנזכור וניזכר עולה. לדוגמא, אם תחשבו על איך שני דברים שונים קשורים, הסיכוי שתזכרו את שניהם עולה.

כשאנחנו מזדקנים הזיכרון שלנו לפעמים נחלש. אבל לא תמיד ולא בהכרח. אם נקפיד על חלק מהטיפים שציניתי נוכל לשפר את הזיכרון שלנו בכל גיל.

