

**בעל צרכנייה מלייקווד שלמד ש"ס כמה פעמים והגיע לבקיאות  
מדהימה, אומר לכתב 'שעה טובה':**

# **גם מכולתניק יכול ללמדו ש"ס, עובדה**

**הרב סענדר דולגין מחייב גם בעלי בתים**

**לאחר שלמד תורה בישראל חזר לארה"ב ופתח מרכז קטן בלייקווד,  
אבל לא נח על השמרים, אלא גיבש תוכנית ללימוד ושינון ש"ס,  
והתחיל ליישם אותה, כשהוא רואה לפתע ברכה בלימודו \* השותף  
לחנות שראה כמה הוא נהנה בלימוד, הציע לו שותפות חדשה, בנוסף  
"יששכר זבולון" \* סיפור אישי שמחייב כל אחד**

סאת שלמה הר"י



מושגים של בקיאות בש"ס, נחשבים בעינינו כמטרות רחוקות מהשגה, מושגים השייכים לגדולי עולם. הרב סענדר דולגין מלייקווד עשה זאת. הוא סיים ש"ס אחרי 4 שנים של לימוד מתמיד עם הרבה חזרות, ובסה"כ למד בזמן הני"ל כל דף בש"ס לפחות 3 פעמים ועד 9 פעמים. כעת, משהשיג את מטרתו, קבע לעצמו מטרה חדשה: ש"ס עם תוס' במשך ארבע שנים. דהיינו שבמשך ארבע שנים ילמד ארבע פעמים עם רשי"י כשאחד מהם הוא גם עם תוס'.

עם הלימוד, הוא מסביר, הגמרות נעשו שגורות על לשונו. הוא כבר מתחיל לחזור על הש"ס בסדר לימוד חדש, של ש"ס בכל שנה. חשוב להדגיש: הוא אינו "גאון". ולטענתו, כל אחד יכול. זה רק ענין של מחשבה קדימה, ענין של לימוד מסודר ע"פ "תוכנית עבודה" מסודרת מראש, שממנה אין לסטות. וכמו בביזנס, קשה לעשות רק את המיליון הראשון, המיליונים הבאים כבר באים בשטף. כשנכנסים ל"שוונג" של לימוד וחזרה, לימוד הש"ס וידעתו הופכים

## זאת התוכנית

ידוע כיום גם עפ"י מחקרים רבים ומוכיחים, כי כל דבר חדש הנלמד אינו נשמר במוח האדם אלא אחר חזרה ושינון. מחקרים עולמיים שנערכו בקרב אלפי תלמידים, הוכיחו כי הדרך המומלצת ביותר לשמר חומר בזיכרון האדם היא לחזור על הדבר הנלמד לכה"פ פעם נוספת קודם שיעברו 24 שעות, ופעם שלישית קודם שיעברו 7 ימים, פעם רביעית קודם שיעברו 39 יום ופעם חמישית קודם שיעברו 129 יום מתחילת לימודו. אחר שחזר על הלימוד לכה"פ חמש פעמים, רבים הם הסיכויים כי החומר יישמר כראוי בתאי הזיכרון עד שנה. לאחר מכן די בחזרה של פעם אחת בשנה כדי לשמר בזיכרון את החומר הנלמד.

לאחר שלומדים דף גמרא אחד, אין לתת ל- 24 שעות לעבור עד שלומדים אותו דף שנית. מאחר שכבר נלמד פעמיים יש לחכות שבוע עד שילמד בפעם השלישית, אחרי שלוש פעמים (תוך שמונה ימים) ניתן לחכות חודש. אחרי שנלמד בפעם הרביעית יש לחכות שלושה חודשים. ומכאן והלאה לחזור עליו כל שנה (בתאריך השנתי של התחלת הלימוד). לסיכום: הדף נלמד ביום הראשון (1) השני (2) התשיעי (9) השלושים ותשע (39) המאה עשרים ותשע (129) ובהתחלת כל שנה חוזרים לדף.

ניתן גם לקבוע תכנית לימוד לפי הספק של עמוד ליום.

מטרה: לסיים ש"ס תוך 8 שנים (4-12 פעמים) ולאחר מכן לחזור על 7-8 דפים ליום (תוך 2-3 שעות) כדי שתוכל לחזור על הש"ס כל שנה עד מאה ועשרים שנה.

זמן: מומלץ לערך ארבע שעות ליום.

דף חדש אחד - שעתיים.

חזרה על כל דף 20-30 דקות.

ליתר פרטים ובירורים נוספים ולהדרכה כללית, וכן ייעוץ בבניית לוח זמנים המתאים לצורך האישי שלך, ניתן לפנות לטל': 055-312238 בין השעות 00:30-2:30 ובין 7:30 - 8:30.

לפניה למארגן ומייסד התכנית: הרב סענדער דולגין

ניתן להתקשר אליו (בנוסף למספר המצורף (בארץ) בין 10:30 ל- 11:30 בערב (שעון ישראל) במספר 001-732-364-6282



הרב סנדר דולגין. יש לו 'שמחת תורה' גם בחשוון...

"תמיד זה תיסכל אותי, כמו רבים אחרים, איך זה שלומדים שנים, ובסוף מרגישים שלא 'נשאר' בראש אלא מעט מאוד"

להיות בהישג יד.

מה שמענין הוא, שר' סענדר דולגין התחיל לממש את הרעיון דווקא כאשר כבר לא היה אברך, אלא לאחר שפתח צרכניה עם שותף בלייקווד. מה שמוכיח שוב, לדבריו, שכל אחד יכול - ומחוייב! מה שנקרא דולגין מחייב בעלי בתים... כיום, לאחר ששותפו לביזנס רואה עד כמה הוא שקוע ושמח בלימודו, הציע לו שותפות מקורית:

"נמשיך להיות שותפים בצרכניה, ונתחלק ברווחים, אבל בגדר יששכר וזבולון. אתה תשקיע פחות שעות בעבודה, ואני אתמסר רוב הזמן לעול החנות ויהיה לי חלק בלימוד הש"ס שלך"...

ור' שלמה פיישר. לימים הייתי צריך לחזור לאמריקה, והתלבטתי. התייעצתי עם הגר"ש וואזנר שיעץ לי לחזור, אבל לחפש את המקום שהוא הכי פחות 'אמריקני' מבחינת האוירה. בחרתי כמובן את לייקווד - עיר שמנוערת מרדיפת החומרניות וספוגה באהבת תורה. אי-של-תורה בלב אמריקה. למדתי בכלל, וכשהיו לי קשיי פרנסה ניסיתי ביזנס שונים עד שהגעתי לצרכניה. במקביל, החלטתי, כמו כל יהודי טוב, לקבוע עתים לתורה. התחלתי גם לטכס עצה מה לעשות כדי שגם אזכור את הנלמד, ואז האירו את עיני מן השמים בתוכנית הלימוד והחזרה. פתאום הבנתי שכל אחד יכול. "צריך רק להבין, שכל דף גמרא זה ים,

## "האירו עיני מן השמים - פתאום הבנתי שכל אחד יכול"

איך כל זה התחיל?

"למדתי בישיבת 'איתרי' בבית צפפה בירושלים, אצל מורי ורבי הגאון ר' יוסף ציינוירט ואצל הגאונים ר' מיכל זילבר



## לא חלמתי שאהיה אי פעם "ש"ס איד" היום לא אסלח לעצמי אם לא אהיה

אברך צעיר שפקד את שיעור דף היומי בתמידות נקלע לקשיים בריכוז במה שמלמדים אותו, וחבר טוב המליץ לו על התוכנית, אע"פ שלא היתה לו אפשרות ללמוד דף שלם עם חזרה מ"מ יכל להחזיק מעמד בלימוד עמוד ליום. לאחר מספר שבועות העיר לחברו "אין לך מושג איך השתנה כל הבית שלי. אני בעצמי שואף ללימוד היומי שלי, אשתי גאה בי, ואף שמעתי את בני הקטן אומר "אל תפריעו לאבא עכשיו, הוא צריך ללמוד". האברך מאוד ממליץ על התוכנית לכל מכיריו.

עוד יהודי שלאחרונה פתח עסק פרטי ומשקיע שעות ארוכות - הוכיח לעצמו שהוא מוצא זמן שלא מנוצל. למשל במקום לנהוג ברכב הפרטי שלו לפגישות הוא נוסע בתחבורה ציבורית. למה? כי בכך הוסיף לעצמו עוד כמה שעות בהן יוכל ללמוד. כששאלוהו על לימודו ענה: "אילו לא נכנסתי לתוכנית הזו הייתי מבלה את שלוש השנים האחרונות שלי בלי ללמוד מילה". כשמצא את עצמו בחדר ההמתנה בבי"ח בשעה שתיים לפנות בוקר, מה עשה? כמובן למד.

אברך כולל, לאחר כמה שנים בשיבה הרגיש שהוא "נשרף" והתחיל להתלבט באם לצאת לעבוד. חבר הודיע לו על חבורה שלומדת לפי תוכנית זו. זמן קצר אחרי כניסתו של אותו אברך לחבורה, גילה בתוך עצמו מקורות בלתי ידועים לו של כח רצון ומוטביציה, וקיבל על עצמו ללמוד לפחות 1000 דף לפני עזיבתו את הכולל. התוצאה שכיום הוא נמצא בביהמ"ד, שוקד על תורתו יומם ולילה. הרבה יותר מאי פעם בחייו.

הגמ' אומרת 'תורה מונחת בקרן זוית וכל הרוצה ליטול יבא ויטול', הצלחה בלימוד אינה נחלת הגאונים בלבד, היא בהישג יד של כל אחד. בימשנת ר' אהרון (כרך ג' עמ' 25 - 26) כותב רבי אהרון קוטלר זצ"ל בשם 'נפש החיים' (של רבי חיים מולוז'ין), שלאחר מאה ועשרים שנה כל יהודי ייבחר על ש"ס. לא יבחנו רק תלמידי חכמים אלא כל אחד ואחד מאתנו יעמוד למבחן. כשהרב מרדכי גיפטר זצ"ל היה ילד בבית הספר, הקיר שלו היה מקושט עם תמונות של גדולים. בין כל התמונות, באמצע הקיר, היה שטח ריק שהכיל פתק קטן רשום בכתב יד: "למה לא אתה?" נכון שמעט מאתנו יגדלו עד לרמה של הרב גיפטר, אם בכלל, אבל למה לא לשאוף למלא את הפוטנציאל שיש לנו.

אברך שהתחיל ללמוד על פי מערכת זו לפני כשלוש שנים, אמר לי: "לפני שהתחלתי עם זה לא חלמתי שאהיה אי פעם 'ש"ס איד' (יהודי ששולט בש"ס), כעת לא נראה לי שאסלח לעצמי אם לא אהיה".

## השכר רק על הריצה...

### איך עלה הרעיון בדעתך?

"תמיד זה תיסכל אותי, כמו רבים אחרים, איך זה שלומדים שנים, ובסוף מרגישים שלא 'נשאר' בראש אלא מעט מאוד. ראיתי דבר נורא בגמרא בברכות דף ו', 'אגרא דפרקא ריהטא', ואומר רש"י שיש שלומדים והשכר שלהם הוא רק שכר הריצה לשיעור, וכלשונו: "שהרי רובם אינם מבינים להעמיד גירסא ולומר השמועה לאחר זמן, שיקבלו שכר לימוד". לומדים מרש"י שני דברים: א' - שמדובר באנשים שלמדו והבינו בהתחלה, אלא שאינם מצליחים לשחזר זאת לאחר זמן. ב' - שלימוד כזה לא מקבלים עליו שכר לימוד, אלא רק שכר המאמץ הנלווה של הריצה וכדו'. עד כדי כך!"

"הלא זה נורא. תאר לעצמך שאחד ילמד רפואה שנים רבות, ואחרי כמה שנים יגיד שאינו זוכר כלום. הלא הוא יתבייש לספר שבכלל למד אי פעם, כאשר הכל התנדף ממוחו. גם לא יעלה על הדעת, שמי שלמד תכנות מחשבים, ימצא עצמו פתאום בלי שהוא שולט בידע בסיסי. אבל בתורה יש כזה דבר, ויסודו בגזירה שנתנה בלוחות השניות שיהיה אדם לומד תורה ומשכחה. ככה זה. אבל התרופה היא חזרה ושינון, בצורה נכונה ומסודרת. מי שלא עושה כן, שלא יתפלא שהכל נשכח ממנו כצל עובר". זו הסיבה שיש אנשים שזוכרים מצויין בנושאים אחרים, ובתורה שוכחים הכל".

## זה לא שאני זוכר, אני פשוט לא מרשה לעצמי לשכוח...

ואם חשבתם שלר' סענדר דולגין יש זכרון "צילומי", הוא מכחיש מכל וכל: "יש לי זכרון בינוני. תמיד הרגשתי שאני נמנה על השכחנים. הייתי כועס על עצמי, כמו רבים שלומדים גמרא, איך זה שאני כמעט לא זוכר את מה שלמדתי היום, בשיטת השינון והחזרה שפיתחתי, לאחר שזיכוני מן השמים, פתאום אני מרגיש בקיאות וידע. כושר הזכרון שלי לא השתנה לטובה. זה לא שאני זוכר, אני פשוט לא מרשה לעצמי לשכוח..."

"רש"י במסכת ברכות אומר, כי תלמיד חכם הוא מי שרגיל לחזור על גירסתו תמיד.

אם יזרקו מישהו שלא למד לשחות ללב הים, האם יוכל להתחיל לשחות? - ברור שצריך ללמוד שחיה שלב אחרי שלב. כך הרגשתי כשהתחלתי ללמוד דפים חדשים. בהתחלה זה היה "כמו סינית". אח"כ התמונה קצת מתבהרת. רואים שרש"י מוסיף מילה, ויוצאים מהכלים איך במילה אחת שפך אור על הסוגיא. מתבוננים עוד קצת ומתעוררת שאלה - והנה זו שאלת התוספות שהצלחנו לכוון לדעתו. כל אחד שלומד, מכיר את התהליך. מה רואים כאן? שאת הגמרא קונים בשלבים, וכל לימוד מוסיף נדבך. זה מה שקורה בעת החזרה. היום אני מרגיש 'בן בית' בגמרא, הסוגיות ששיננתי קופצות מול עיני כמכרים ותיקים. אם אני עשיתי זאת, כל אחד יכול".

**"כמו בביזנס,  
קשה לעשות  
רק את המיליון  
הראשון,  
המיליונים הבאים  
נבר באים  
בשטף..."**



מוכרת לך או לא?"  
**אבל עובדה היא, שאנשים לא חוזרים, כי לא מוצאים טעם בחזרה.**

"לצערנו זה נכון. אגיד לך, הבעיה שלא יודעים איך לעשות חזרה. לחזור זה לא לדקלם כמו תוכי. אם חוזרים ככה ייבש, שוב ושוב, ברור שלא מוצאים בזה טעם. ברשימי בקידושין מצאתי את הלשון: 'חזור עליהם ובדוק בעומקם'. ככה חוזרים. בכל פעם מנסים להבין יותר, להעמיק יותר, כמה שהזמן מאפשר. בכל דף יש דברים שמתבהרים מיד ויש דברים שנשארים מעורפלים במידה זו או אחרת. מה שמבינים

בתלמוד בבלי. אגב, אחייכ חיפשתי ומצאתי שזה בתנא דבי אליהו. בכל אופן, הוא התפעל: איך אתה יכול להגיד שאין את זה בכל השי"ס, וכי בשתי הדקות הללו חזרת על כל השי"ס? אמרתי לו: תאר לעצמך, שמישהו היה בא ושואל אותך היכן נמצא פסוק מסוים בתפילה, והיית עונה לו מיד: זה לא נמצא בתפילה. וכי שיחזרת באותו רגע את כל התפילות? ודאי שלא. אלא עצם הדבר שהפסוק לא מוכר לך, היא ההוכחה שאין את זה בתפילות, השגורות על פיך. כך גם כשחוזרים הרבה על המסכתות, אתה יכול להרגיש בתחושה מיידית אם הנימרא

זו הדרך לרעת, להיות 'רגילי', להתרגל בחזרות שוב ושוב. מה אומרים ביסיוס? "הדרן עלך". כל סיום זה התחלה לחזרה הבאה על המסכת. וכשמשננים פעמים רבות, הגמרות הופכות להיות שגורות על הלשון, כמו תפילה שרגילים לאומרה עייף, ואפילו תפילות שאומרים רק פעמים ספורות בשנה, כמו חגים וימים נוראים, אדם כבר זוכר אם לא בעייפ ממש ובשלמות אז למחות בערך את נוסח התפילה".

"אתן לך דוגמא: בא מישהו ושאל אותי היכן מוזכר בשי"ס הפתגם 'איזו אשה כשרה', שעושה רצון בעלה. אמרתי לו: אין את זה



## ראש הישיבה חזר כל הגמרא אלף פעמים!

למעשה כל ההמצאה של הרב סנדר דולגין אינה המצאה חדשה והוא גם אינו מתיימר להמציא את הגלגל, להיפך- הכל נמצא במפורש בחז"ל, שכבר הורו לנו בחשיבות החזרה, באמרו כי כל הלומד ואינו חוזר כמו שזורע ואינו קוצר. הגדרה מופלאה, שאומרת הכל מי שאינו משגן דומה לאדם שטורח קיץ שלם על הזריעה, סיקול האבנים, טיוב הקרקע, ניכוש העשבים. הוא משקה, הוא מזבל. אבל כשמגיע עת הקציר הוא הולך לנוח. אדם זה יוגדר כמובן כמשוגע. אבל זאת ההשוואה שחז"ל מצאו כדי להשוות אותה למי שזורע ואינו קוצר.

על חשיבות השינון אפשר ללמוד גם מהיצר הרע, שאומר תעשה הכל ואל תלמד תורה. למי שכבר לומד תורה הוא אומר: תלמד כמה שאתה רוצה, העיקר אל תחזור. היצר שמפריע לחזרה ולשינון, גדול יותר מכל יצר אחר שמפריע ללימוד. לעיתים זה קשה מנשוא. קשה עתיקא מחדתא. ואולי גם כל כך נאמר בכל יום יהיו בעיניך כחדשים. כדי שתוכל נפשית לחזור שוב ושוב.

היצר יודע היטב למה הוא לא נותן לחזור, כי זה המבחן האמיתי. אין פטנטים. איי קיצורי דרך. החזרה קובעת את ההבדל בין מי שיהיה עוד אחד שלמד תורה, לבין גאונים ולמדנים. גם גדולים אמיתיים, כולל בעלי ראשים מזהירים. לא היו מגיעים לגדלותם, ללא השינון שוב ושוב. והרי כבר נאמר אינו דומה שונה פרקו מאה פעמים לשונה פרקו מאה ואחד פעמים. רבים מגאוני הדורות, פשוט חזרו ושינונו. נשים שגרו ב'בתי נייטעיין' בירושלים ספרו כי "למדו" סוגיות שלימות, מהאזנה כפויה לשינון שעשה לעצמו הרב בנגיס, רבה של ירושלים. הספר 'בשבילי ראדין' שיצא לפני שנתיים, מספר כי ראש הישיבה, רבי משה לנדינסקי, שהיה בקיא מופלג, סיפר לא אחת לבחורים שדיברו על גמרא זאת או אחרת, כי גמרא זו למד שבע מאות פעמים או אף אלף פעמים!

התחיל ללמוד מסכת ברכות. מאז למד אותה ארבע פעמים וצבר בה בקיאות. כך קיבל טעם בלימוד והיום הוא לומד בסניף כולל ליקווד שבשיקגו."

כעת הוא מלא להט להפיץ את התוכנית ואת שיטת הלימוד שמניבה תוצאות. הוא אף ביקש מידיד בישראל להפיק עלון המסביר את השיטה ולהפיצו בבתי המדרש. לדבריו, הגר"ח קנייבסקי אמר לו: "זה דבר גדול מאד. תגיד לכולם שיעשו כך". גם הגר"ש אויערבך בירך אותו שיצליח לזכות את הרבים ו"להדביק" אותם באהבת התורה שלו.

### "עם קבלת עול הלימוד, הקב"ה הסיר מעלי עול דאגות אחרות"

"תדע לך, ראיתי בחוש מה זה 'אם בחוקתי תלכו', שרש"י אומר 'שתהיו עמלים בתורה', ועל זה באות כל הברכות. היו לי הרבה קשיים בעבר. לא היתה לי פרנסה, היום ב"ה יש לי. היו לי כמו לכולם בעיות יומיומיות, וראיתי פתאום סימן ברכה בכל דבר, עם קבלת עול הלימוד, הקב"ה הסיר מעלי עול דאגות אחרות. אני מרגיש שכאשר קשורים למסגרת אישית מחייבת של לימוד, כל החיים נהיים אחרים ונראים אחרת. אנשים אומרים לי: 'אתה, נראה אחרת, מאושר, אדם אחר, בעל אחר, אבא אחר... גם בבין אדם לחבירו ובכל תחומי החיים. זה כוחה של תורה".

### "יש לי 'שמחת תורה' כל השנה כולה..."

"והעיקר - אני מרגיש כל היום שיש לי בשביל מה לקום בבוקר. נהיה טעם בחיים. כי רק כשמרגישים את המתקנות באבי ורבא, יש טעם בכל יום. אני אומר שוב: כל אחד יכול! העיקר להרגיש את המתקנות ושעושים 'שטייגען'. עם כל דף שלומדים, זה מגביר את הצימאון לדף הבא. לכן התוכנית מיוסדת על חזרה פלוס לימוד דף חדש. שיהיה 'גישמאקי' גם בשינון וגם בלימוד הראשון. כדאי לנסות, ולא להישבר בהתחלה. בסוף מרגישים טעם ורואים אור גדול. אני אומר לך: יש לי 'שמחת תורה' כל השנה כולה..."

להאיר. מרגישים שאני מכיר את הדף והוא נראה לי 'מוכר' היטב. החזרה תורמת להבנה המלאה".

### מה עשה הבעל תשובה משיקגו?

הוא מדגיש, שלא צריכים להתחיל "בגדול". אפשר ליישם את הרעיון על מסכת אחת או שתיים. "אני מכיר בעל תשובה בשיקגו, שלא ידע כלום ולא הצליח 'להיכנס' ללימוד הגמרא. הצעתי לו שילמד ע"פ התוכנית. בשמחת תורה בשנה שעברה

נכנס למאגר של תאי המוח כנתון. בחזרה השניה נכנסים נתונים נוספים שהתבררו לפתע. כל פעם עוד קצת ועוד קצת".

"אנשים שהתחילו ללמוד בשיטה זו, אמרו לי, שמרגישים את ההצלחה ביום התשיעי. שאז חוזרים פעם שלישית על הדף הראשון, וכן הלאה. אסביר לך מדוע. הרי התוכנית מיוסדת על לימוד חומר חדש, כשבמקביל חוזרים מיד למחרת על הדף הקודם, ואחרי שבוע חוזרים אליו שוב.

בכל אופן, החזרה העיקרית היא על מה שנלמד ביום האתמול, כדי שלא יהיה 'אם תעזבני יום, יומיים אעזבך'. אבל כשחוזרים אל הדף בפעם השלישית, אז הוא מתחיל

# "טכניקה שמטפחת הבנה עמוקה יותר וזכרון טוב יותר"

דהיינו שכל חזרה מפתחת הבנה עמוקה יותר של מה שנלמד בעבר.

אבל מאידך, חז"ל גם גילו לנו שצפויה בזה בעיה. הגמ' אומרת (יומא כט.) "מיגמר בעתיקא קשיא מחדתא", חזרה על הישן קשה מלימוד חדש. ההתרגשות הנגרמת מלימוד נושא חדש, במקרים רבים מושכת את הלומד להתחיל בלימוד חדש במקום החזרה על הנלמד אתמול, שזה לא כ"כ מלהיב ולפעמים מתייחסים לזה כמשעמם (ח"ו).

אמנם היתכן דבר יותר רחוק מהאמת?! כשמיסימים דף גמרא והופכים את הדף כמה אנחנו מתמצאים באמת בתוכן הדף? האם נזכור את הדף מחר? בשבוע הבא? בשנה הבאה? הדבר היחיד שיכול להבטיח לשמור ולהבין את הנלמד, ובפרט לאדם הממוצע - הוא החזרה.

ע"י שמירת לוח זמנים קבוע ותמידי של חזרות, מייצרים טכניקה שנותנת מקום להבנה עמוקה יותר וזיכרון טוב יותר למה שלמדנו בעבר. הלימוד של אתמול רק קבע את היסודות של מה שנלמד היום, ועל ידי הלימוד החוזר ממשיכים לבנות עד שבסופו של דבר מגיעים להבנה עמוקה של הסוגיא.

פעמים רבות הגמ' דנה על נושא מסוים במקום אחד ורק לאחר כמה דפים ממשיכה לדבר על זה, ושוב דנה בזה בעוד כמה מקומות בשי"ס. בלי חזרה איך אפשר לזכור מה שהגמרא דנה לפני עשרה דפים, לא כל שכן במסכת אחרת.

אמנם החזרה לבדה אינה יכולה למלא את כל הזמן שיוחד ללימודו, ומן החובה, היא ללמוד חומר חדש על בסיס יומי.

אבל עם שמירת חלק מהזמן לחזרות מרוויחים את המתנה הגדולה והחשובה של זכרון טווח-ארוך. התוכנית מיוסדת על הגדלת חומר חדש, ובו זמנית על שמירת חזרות קבועות על החומר הישן. כל יום מביא איתו עמוד או דף חדש יחד עם החזרות. אחרי שלמדנו חדש אסור לתת ליום לעבור בלי לראות אותו פעם שנית. הפעם השלישית היא בשבוע שלאחריו, הרביעית לאחר חודש, והחזרה החמישית נעשית שלושה חודשים אח"כ, לאחר מכן צריכים לחזור על הגמ' שנה אחרי זה (באותו תאריך של הלימוד המקורי).

לאחר חזרה של שש פעמים על הגמרא במשך השנה הראשונה איך אפשר לשכוח! ברור צריכים משמעת כדי לשמור על לוח זמנים כזה, אבל המאמץ כדאי!!!

הרבה אנשים שנתנסו בזה העידו שכל חזרה מעמיקה את ההבנה הראשונית של הגמ', וכן מעלה את הרמה הכללית של החומר הנלמד במסכת כולה. אין לתאר את גודל השמחה והחדוה הנגרמת ע"י לימוד כזה ורק מי שנתנסה בו יבין את הדבר.

כמו בכל חוויה מוצלחת, לימוד התורה גם מחייב החלטה, מטרה ברורה והכסיו, אומר הרב דולגין, כל אחד מבין שהצלחה של כל פרויקט תלויה ישירות לכמות התכנון המושקע בו, וכי הדבר הזה אין זה משנה אם יש ברשותך את כל היום או אך זמן מוגבל, כל עוד שהוא מתאים לזמן הדרוש להשגת המטרה הנ"ל - זה יכול לעבוד.

החלק הראשון בקביעת המטרה הוא כמות החומר הנלמד, בין אם הלימוד יהיה משניות או חומש. העיקר שההספק יהיה ברור. אמנם לאחר שהספקנו ללמוד מה שקבענו יש לשאול האם יש דרך להבטיח שהחומר יזכר? ובודאי שזכרון כל מה שלמדנו חייב להיות מרכיב עקרוני בקביעת המטרה! הערה שכיחה היא "אני לא עילוי, איני יכול לקבוע לעצמי מטרה לסיים מסכתא, ונני מדבר על לזכור אותה", ובכך פוטר את עצמו מללמוד וכל שכן מלזכור את מה שנלמד. התשובה האמיתית היא שלא צריך להיות עילוי כלל וכלל כדי לזכור את מה שלמד, רק צריך רצון אמיתי ללמוד ולזכור, ומאידך תוכנית המסוגלת להוציא את זה אל הפועל. כשהוא משתמש עם התוכנית המדוברת הזו של לימוד וחזרה, כל אחד - גם עם כשרון וזיכרון בינוניים - יכול להצליח.

המדע לימד אותנו על זיכרון לטווח ארוך וזיכרון לטווח קצר. זכרון טווח-קצר נשאר רק ימים ספורים או לכל היותר כמה שבועות. כל טיפה ראשונה של ידע מוכנסת תחילה לזכרון טווח-קצר והוא יכול להפוך לזכרון טווח-ארוך רק בתנאי שהרושם שנעשה חזק מספיק.

על אף שיש הרבה תחבולות איך לחזק את הרושם הזה, שיטה בסיסית היא חזרות תמידיות. התיאוריה כאן פשוטה: החזרה אינה פועלת שהלומד יזכור, אלא שלא נותנת הזדמנות לשכוח. לאורך כל הדורות הפליגו מאוד גדולי ישראל במעלותיה של החזרה, ובמקרים רבים מתייחסים אליה כאל עיקר הלימוד. חז"ל אומרים (חגיגה ט'): "אינו דומה שונה פרקו מאה פעמים לשונה פרקו מאה ואחד",

