

Revisiting old issue (see 5775 Iyun Tefila shiurim)

תלמוד בבלי מסכת ראש השנה דף טז עמוד ב

ואמר רבי יצחק: אין דנין את האדם אלא לפי מעשיו של אותה שעה, שנאמר כי שמע אלהים אל קול הנער באשר הוא שם. ואמר רבי יצחק: שלשה דברים **מזכירין עונותיו של אדם**, אלו הן: קיר נטוי, **ועיון תפלה**, ומוסר דין על חבירו.

The Challenge & the Accomplishment

A 3rd possibility

חידושי הריטב"א מסכת ראש השנה דף טז עמוד ב

אמר ר' יצחק שלשה דברים. **תימא דהכא משמע דעיון תפלה מגונה** והתם אמרינן (שבת קכ"ז א') **אלו דברים שאדם אוכל פירותיהן בעוה"ז והקרן קיימת לעולם הבא וחד מינייהו עיון תפלה**, ובבבא בתרא (קס"ד ב') אמרו (שני) [שלשה] דברים **אין אדם נצול מהן בכל יום [הרהור עבירה] ועיון תפלה** ואבק לשון הרע, ואם כן אין לך אדם שאין מזכירין עונותיו בכל יום, ומאי אתא ר' יצחק לאזהורין, ותירצו בתוספות **דעיון תפלה לשון אחד המתחלק לשלשה ענינים**,

כי יש עיון תפלה שהיא **מדה רעה** והוא המעיין בתפלתו וסומך עליה שתהא **מקובלת**, ומצפה עליה שתתקיים

ויש עיון תפלה טוב **מאד** והוא המעיין ומכוין בתפלתו **לאומרה בכונת הלב** אבל אינו מצפה שתתקיים וזהו שאמרו שאוכל פירותיו בעולם הזה

ויש אחר והוא שאינו מכוין ומעיין בתפלתו שמהרהר בדברי העולם, ונקרא עיון תפלה ליפוי השם כדרך שקורין למי שאינו רואה **סגי נהור**, וזהו שאמרו בבבא בתרא שאין אדם נצול ממנו בכל יום **שאי אפשר לאדם שלא יהרהר בדברים בטלים בעת תפלה**, כמו שאמרו בירושלמי (ברכות פ"ב ה"ד) מיומי לא כוונת יומא חד בעינא לכווני ומנית אפרוחיא, ואידך אמר יומא חד בעינא

Focus Challenges and Requisite Effort

בית הבחירה למאירי מסכת ברכות דף ל עמוד ב

מה שכתבנו שאם אין אדם מוצא עצמו בדעת מכוונת שלא יתפלל גדולי עולם הוורו **שלא נאמר כן אלא בדורות הראשונים שהחסידות צפון בלבם** והכונה מצויה להם **אבל בדורות הללו שאין הכוונה מצויה כל כך ישתדל אדם להתפלל בכוונה כמה שאפשר לו** ויחוש לעצמו מעונש הדין **ומ"מ אל יפטור עצמו בטענה רעועה לומר** שאינו יכול לכוין אלא יתפלל ויכוין במה שאפשר לו ולעולם ישים אדם יראת

- חזון איש (מעשה איש ח"ז עמ' פד') – בדורת האחרונים הקב"ה מקשיב לתפילתנו אפילו כשאנחנו כראוי, ואינו דורש כמו בדורות הקודמים חוטא

The Ongoing Danger of Holding Objects

חידושי הריטב"א מסכת סוכה דף מא עמוד ב

ואין זה מתעכב בתפלה כדי למנוע ממנו חיבוב המצוה כי אפשר שחיבוב מצוה זו יתננו ויזכירנו לכוין לבו בתפלתו יותר, ואפשר שלזה כיון רש"י ז"ל בפירושו כנ"ל.

Nicholas Carr <https://www.wsj.com/articles/how-smartphones-hijack-our-minds-1507307811> In his own work, as well as that of others, he has seen mounting evidence that using a smartphone, or **even hearing one ring or vibrate, produces a welter of distractions that makes it harder to concentrate on a difficult problem or job.** The division of attention impedes reasoning and performance. A 2015 Journal of Experimental Psychology study, involving 166 subjects, found that when people's phones beep or buzz while they're in the middle of a challenging task, their focus wavers, and their work gets sloppier—whether they check the phone or not. Another 2015 study, which involved 41 iPhone users and appeared in the Journal of Computer-Mediated Communication, showed that when people hear their phone ring but are unable to answer it, their blood pressure spikes, their pulse quickens, and their problem-solving skills decline.