

# הלכה | מוסר | מידות שיעורי דעה

לע"נ זקני רבי אלחנן ישראל בן יעקב גבריאלי זצ"ל

## הל' תלמוד תורה סי' רמו סעי' יח

כמה צריך לישון

שו"ע – ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו. מה הגדר בזה.

כתב בתפארת ישראל אבות פרק ו אות פד על דברי המושנה מיעוט שינה וז"ל:

דע"י ריבוי שינה לא לבד שיפסיד הזמן, אלא גם יתשן שכלו, ויאבד חריצותו, אמנם גם פחות מהראוי ג"כ מזיק מאד לגוף ולנפש, ואמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן ח' שעות בכל לילה, וסימנך 'אז ישנתי אז ינוח לי' אולם זה רק קודם הגיעו לנ' שנה. אבל אח"כ שאין השחיקה שבסודות הגוף כ"כ גדול כבימי נעוריו, וא"צ אח"כ מנוח כ"כ רב, כתבו הטבעיים (הרופאים) וביחוד הופלאנד דדי לו שיישן בכל לילה ה' או ו' שעות עכ"ל.

והבן איש חי שנה ראשונה פרשת וישלח כתב וז"ל:

אל יחשוב האדם על השינה כל מה שתהיה בריבוי יותר, יש בה תועלת לגוף, דהא הסכימו כל הרופאים המובהקים דאל ישן האדם בלילה פחות ממש שעות ולא יותר על שמונה שעות, שתזיק לו ריבוי השינה, ושאר שעות הלילה יעסוק בבריאות נפשו בעסק התורה, ובלייל שיש, וליל ערב ר"ח, וכן לילות של חודש אלול ועשרת ימי תשובה אם פוחת, לכו בטוח שלא יחסר בזה כלום מבריאות גופו, וטוב שתהיה השינה בחצי הראשון של הלילה עכ"ל.

סיפר משגיח אחד שבנו למד בשיבת תפארת ובקושי ישן בלילות, והאב פחד שהוא יקרום והזהירו על כך, ובנו השיבו שהוא מרגיש מצויין. והלך לשאול את הגר"ח קנייבסקי בעצתו, א"ל הגר"ח אני גם נהגתי כך בצעירותי במיעוט שינה, אבל עצה טובה אם אתה מוצא את עצמך נלחם בשינה וזה קושי רב להישאר ער אז לך לישון, אבל אם אתה מרגיש טוב עם זה תמשיך, תבדוק ותדע מה הם היכולות של הגוף שלך.

וברור שאין ליתן בזה כללים וכל אחד לפום כוחו, ובאמת לבחור רגיל לכאן אין להמעיט ממש שעות וגם אם הוא יצליח לתקופה מסוימת, יכול להיות מאד שלאחר זמן הוא יקרום גופנית ונפשית וחמירא סכנתא וכו', וידוע מכתבו של הסטייפלר שפורסם בשיבות הק' שלא יפחות משמונה שעות שינה וארבע שעות לתפילה ושאר צרכי הגוף ואז נשאר לו שנים עשרה שעות ללמוד.

שיהיו כל מעשיך לשם שמים

כתב השו"ע א"ח רלא אסור לישן ביום יותר משנת הסוס. ואף בזה המעט לא תהא כוונתו להנאת גופו אלא להחזיק גופו לעבודת השי"ת.

וכן בכל מה שיהנה בעולם הזה לא יכוון להנאתו אלא לעבודת הבורא יתברך כדכתיב "בכל דרכיך דעהו" ואמרו חכמים כל מעשיך יהיו לשם שמים שאפילו דברים של רשות כגון האכילה והשתיה וכל צרכי גופך יהיו לעבודת בוראך ואם עשה להנאת עצמו אינו משובח וכו'.

שינה לשם לימוד

כתב הט"ז וז"ל: כי כל לבבות דורש ה' וכל המעשים לשם שמים חשובים ומי שיוכל (לנהוג בפרישות עיי"ש) הקב"ה נותן לו שכרו ומי שאינו בטוח בזה שיוכל לנהוג כן הקב"ה נותן לו ג"כ שכרו.

וכתב הרמב"ם על הפסוק "בכל דרכיך דעהו" דהיינו מי שאוכל ושותה ומעדן נפשו כדי שיהיה בריא וחזק לעבודת השי"ת יש לו שכר, כמו שמתענה.

ואסמכתא לכך דכתיב "שוא לכם משכימי קום" דהיינו שיש ת"ח מנדרין שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה ויש ת"ח שישנים הרבה כדי שיהיה להם כח החזק וזריזות לב לעסוק בתורה.

ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה מצטער ועוסק שתי שעות ובודאי שניהם יש להם שכר בשוה, ע"כ אמר "שוא לכם משכימי קום" דהיינו בחינם לכם שאתם מצטערים ומשכימים בבוקר,

ו"מאחרי שבת" בלילה וממעטים שנתם זה בחינם "כן יתן ה' לידידו שינה" דהיינו מי שישן הרבה כדי לחזק מוחו בתורה נותן לו הקב"ה חלקו בתורה כמו אותו שממעט בשינה ומצטער עצמו כי הכל הולך אחר המחשבה עכ"ל.

ואפילו שאמרו חז"ל לפום צערה אגרא מ"מ אם הוא עושה לשם שמים והולך לישון כדי שיהיה לו כח ללמוד ועי"ז הוא מיצה את המקסימום הרי זהו רצון ה' ולכן מקבל שכר בשווה.  
[ואמנם השוואה זו בעייתית במקצת, כיון שבדרך כלל ההוא שלומד מתוך יגיעה וצער הוא ה'לשם שמים', יותר מההוא שישן, והרי פחות מצאנו ישנים לשם שמים, מאשר הלומדים לשם שמים!]

#### שנת צהריים

כתב השו"ע או"ח סי' רלא אם אי אפשר לו ללמוד בלא שנת צהריים, יישן. ובלבד שלא יאריך בה, שאסור לישן יותר משנת הסוס שהוא שיתין נשמי.

כתב השו"ע או"ח סי' דוד היה נזהר שלא לישן שיתין נשמי כדי שלא לטעום טעם מיתה.

כתב המ"ב שם: ובעל נפש יחמיר על עצמו, אבל אין שבת בכלל זה. ואם א"א לו ללמוד בלא שנת צהריים מותר לישן מעט אבל לא יאריך בה. ועי' במחצית השקל שכתב דענין השינה ביום תלוי לפי מה שהוא אדם וכפי הצורך לעבודתו יתברך.

ונחלקו הפוסקים מהו שנת הסוס כתב הביאו"ה רבו בו הדעות בשיעור זה י"א שהוא ג' שעות וראיה מהא דהאר"י ז"ל היה ישן בשבת ב' או ג' שעות, ויש דוחין דשאני ת"ח בשבת דמצוה לענג השבת, וי"א שהוא יותר מחצי שעה, וי"א שהוא שיעור מעט יותר מג' דקות. ע"כ בעל נפש יחמיר כפני כוחו.

כתב הערוה"ש שכן ראינו לגדולי עולם שהיו ישנים ביום שעה או שתיים, דכך הוצרכו לפי חלישותם ולפי הנהגתם. ופעם אדם שאל את הגרי"ש בענין מי שנרדם באמצע הלימוד, והגרי"ש היה נסער עד מאד ותמה היתכן?! להירדם באמצע הלימוד? האם הוא היה נרדם באמצע פיצה!

#### שינה בשבת תענוג

כתב הרמ"א או"ח סי' רצ סעי' א ואם רגיל בשנת צהריים אל יבטלנו כי עונג הוא לו.

כתב המ"ב שם: מ"מ לא ירבה בו יותר מדאי שלא יביאנו לידי ביטול תורה.

ובגודל מעלת לימוד תורה בשבת הובא בספר לב אליהו ח"א עמ' 86 ששמע מהחפץ חיים, שכיון ששקולה שבת כנגד כל התורה כולה, לכן כל מצוה שעושים בשבת שווה לתרי"ג מצוות, ולפי הגר"א שכל אות של דברי תורה יש בה מצווה, אם כן כשלומדים בשבת כל אות שווה שש מאות ושלוש עשרה מצוות ואם כן כשהאדם לומד בשבת אין סוף לריבוי המצוות שעולין לזכותו.  
(ולפי חשבון הלומד בדקה כמאתיים מילים שהם ממוצע של 700 אותיות א"כ כל דקה של לימוד שווה בערך חצי מליון מצוות!!).

כתב השערי תשובה שם: דהאר"י היה ישן ב' או ג' שעות בשבת, ורבים מקיימים מנהג האר"י, ומי יתן אם יקיימו שאר הנהגותיו ואזהרותיו כי קודש הן! עכ"ל.

וכידוע שהאר"י ז"ל היה מקבל גילויים משמים בשעה שישן.

וז"ל הרא"ש ע"ז פ"א אות כ לגבי מאמר רבי פנחס בן יאיר שכתב זהירות מביאה לידי זריזות וכו' וחסידות גדולה מכולם שנא' "אז דיברת בחזון לחסידך" ופליגא אדריב"ל דסבר ענוה גדולה מכולן שנא' "ען משח ה' אותי לבשר לענווים", חסידים לא נאמר אלא ענווים הא למדת שענוה גדולה מכולם.

כתב הפלפולא חריפתא אות ו נראה לי דרבי פנחס בן יאיר ס"ל דבשורת הגאולה הואיל ומפי נביא היא א"כ לחסידך לא צריך לומר לפי שנאמר "אז דיברת בחזון לחסידך".

וא"כ ע"י החזון גלוי להם בעצמן ואינם צריכים לבשורה ע"י נביא אחר, וא"כ לאו משום דענווים עדיפי אלא משום דחסידים לא צריכי וכן הדעת מכרעת דחזון עדיפא בעצמה כי מה הוה לאדם בעמלו בזה העולם למעלה יתירא וגדולה מכל כי אם לחזות בנועם ה' ולשמוע בקול דברו להיות חזון חזון עכ"ל.

ולסיכום: אדם יישן בלילה כפי מה שהוא צריך כדי שלא יתמוטט, ובד"כ עדיף שלא ימעיט משש שעות והכל לפי הענין, ובגיל מבוגר יותר יכול להמעיט יותר, ובצהריים עדיף שלא יישן, ואם צריך ישן פחות משינת הסוס שהוא לפי עיקר השיטות כמחצית השעה.

ואם הוא צריך בכדי שיהיה לו כח ללמוד מותר והכל לפי הענין, ובשבת יכול לכתחילה לישון יותר משינת הסוס אך יזהר מביטול תורה (ואם אינו נוהג כאר"י ז"ל בכל מנהגיו מן הראוי שלא לנהוג כמותו רק בשינת שבת).