



קונטרס

בנין יעקב

פרשת ויצא

אמרים יקרים מפנינים נפלאים
לעורך הלבבות בימים המאירים
להבהיק עיניים ביהלום וספרים

© כל הזכויות שמורות

להערות אפשר לפנות לטל-פקס : 02-999-8201

או למייל : GMAIL.COM@3122131

פרשת ויצא

הודאה על העבר ובקשה על העתיד

הודאה בלא בקשה גורם להפסקת ההשפעה

בפרשתנו (בראשית כט לה) "ותהר עוד ותלד בן ותאמר הפעם אודה את ה' על כן קראה שמו יהודה ותעמד מלדת".

בספר מאור ושמש (ד"ה ותהר עוד) דייק בלשון הכתוב דלכאורה על מה מרמזים שני התיבות 'ותעמוד מלדת', כי לכאורה המה מיותרים. ותירץ דהנה ידוע מה שאמרו חכמינו ז"ל (ברכות נד:) ארבעה צריכין להודות יורדי הים וכו', והנה זמן ההודאה הוא דוקא אחר שכבר יצאו מן הצער שהוא אשר היו בו לגמרי - שאז צריכין להודות לה' על שקבלו כל הטובה וכו'. וכן מרומז בפירוש בגמרא (שם) 'ארבעה צריכין להודות, מי שהיה חולה ונתרפא', מלשון 'ונתרפא' משמע שכבר עבר הצרה ונתרפה לגמרי.

וממשיך המאור ושמש ז"ל: שמעתי מאדוני מורי ורבי הרב הקדוש מוריניו יעקב יצחק מלובלין הכ"מ זלה"ה במעשה דחוני המעגל במסכת תענית (כג.), שהתפלל על הגשמים עד שירדו גשמים מרובים ולא היו צריכים להם עוד, ובקשו ממנו שיתפלל עליהם שלא ירדו עוד. אמר להם, שיביאו לו פר הודאה, יעוין שם, והביאו לו והקריב ופסקו הגשמים. אמר אדמ"ו זלה"ה, שהכונה היה כנוצר לעיל, כי אחר שהקריב פר הודאה, בזה רימו שכבר יצאו מן הצער לגמרי, ואינם צריכים עוד להטובה וממילא יפסקו הגשמים.

וזוה מרומזו בפסוק שלפנינו, אחר שאמרה לאה הפעם אודה את ה' וקראה שמו יהודה לשון הודאה, ממילא הראתה בעצמה, שכבר קבלה כל הטובה בבנים ואינה צריכה עוד לטובה זו, על כן ותעמוד מלדת^[א].

עצם הבקשה היא בהודאה שמכיר כי אין עזר מבלעדי השי"ת

והנה מדרך העולם כשמקבל האדם איזו טובה מבשר ודם, נותן הודי'ה על הטוב שעשה עמו, אך כל בר דעת מבין שמגונה הדבר מאוד אם מיד תוך כדי הודאתו יתבע ויצפה שיתן לו עוד טובות, ופשוט שאין זה מן הנימוס לבקש שוב, ואדרבא מסתבר שהנותן לא יחפוץ ליתן לו עוד באופן כזה, אלא אף ייחשב בעיניו ככפוי טובה.

ואם כן צריך להבין מדוע כלפי מלך מלכי המלכים הקב"ה הורו לנו רבותינו ז"ל שלכל שבח הודאה על העבר, צריך מיד לצרף גם תפילה ובקשה על העתיד.

אכן ביאור הענין הוא, כי אצל השי"ת שהוא כל יכול ואין גבול וחקר למעשיו, אם כן עצם הבקשה והתחינה היא חלק מהשבח והודאה, כי המבקש מורה בזה שהוא מכיר בכוחו ויכולתו ית"ש, והתפילה היא כעין הכרזה שהשי"ת הוא כל יכול ומבלעדי עזרתו אין עזרה וישועה, נמצא שעצם הבקשה היא גם כעין הודאה והכרה בגדלות הבורא ית"ש.

ואדרבא אם לא יכלול בהודאתו על העבר גם בקשה על העתיד, נראה ככופר בטובה שמראה בעצמו כאומר אני מודה לך על מה שנתת לי, אך מעכשיו אני כבר מסתדר לבר, וכאילו איני צריך עוד לעזרתך ח"ו.

(א) וכעין יסוד זה מצינו אף בדברי הראשונים, ראה בעל הטורים (הטור הארוך) והוא מהאבן עזרא, בזה הלשון: הפעם אודה את ה'. כנותן הודאה למקום שנתן לה כל חלקה, ולא בקשה על יותר, ולכך עמדה מלדת.

בקשת רחל אמנו על להבא 'יוסף ה' לי בן אחר'

ובחינה זו מצינו אצל רחל אמנו בעת לידת יוסף הצדיק, שמיד הודתה להשי"ת ואמרה (בראשית ל כג) "אסף אלוקים את חרפתי", אך תיכף הוסיפה בקשה על העתיד ורמזה בקריאת שמו יוסף לאמר "יוסף ה' לי בן אחר", כלומר רבנו של עולם אני מודה לך על העבר, אך מכירה אני שמבלעדי עזרתך אין עזרה וישועה, על כן מיד אני מצרפת תפילתי ומבקשת 'יוסף ה' לי בן אחר'.

דעת הייטב לב שבשעת ההודאה לא יהשוב על להבא

אמנם בספר ייטב לב (ד"ה ותהר עוד) מצינו בחינה אחרת ולדעתו נראה שבשעת ההודאה אין מן הראוי לשום עינו על להבא, וכה דבריו: ותהר עוד וגו' ותאמר הפעם אודה את ד' פירש רש"י, לפי שנמלתי יותר על חלקי וכו'. נראה לי פירושו על פי המבואר בחובת הלבבות (שער עבודת האלקים סוף פרק ו), כשמודה ומשבח להשי"ת על איזה טובה, לא יהא כוונתו בהודאה לבקש על התמדת טובה ולהוסיף עליה, עי"ש. וזהו שאמרה לאה הפעם, כלומר על הפעם הזאת שנמלתי יותר אודה את ה', ואין כוונתי לבקש טובה, כי אם ותעמד במחשבתה מלדת, שלא חשבה כלל ללדת עוד, על כן נתנה הודאה רק על העבר, ע"כ.

לכו"ע ההודאה צריכה להיות לשם הודאה גרידא ולא לכוונת בקשה

ונראה לומר שאף שבפשטות ביאור הפסוקים איכא פלוגתא ביניהם, אך להוראה למעשה כל דבריהם עולים בקנה אחד, כי כו"ע מודי שמטרת ההודאה אין מן הראוי שתהיה בכוונה כדי לבקש על להבא, ובשעת ההודאה בוודאי צריך להודות לשם הודאה ולא מפני שרוצה לקבל עוד, כי מדה זו מגונה היא מאוד, ואין בזה הכרת טובה.

אכן אחר שנתן הודאה על העבר בכוונה כנה ויחידה שמודה ומשבח להקב"ה על כל החסד אשר עשה עמו ומכיר בטובתו, או אז ראוי ומוכרח להוסיף

בקשה על העתיד כי בזה מראה שכל כולו תלוי בחסדי השי"ת ומבלעדיו אין עזרה, וכמבואר לעיל בביאור דברי המאור ושמש בשם הרה"ק החוזה מלובלין זי"ע, ובאופן זה נראה שאין היטב לב חולק על יסוד זה, ואלו ואלו דברי אלוקים חיים.

המבקש שהשי"ת יעשה למען רחמיו מובטח שיהיה אלוקים בעזרו

יודועים דברי הגר"א זצ"ל בביאורו על משלי (כה טו) [ב]: שיש שני מיני תפילות, תפילה אחת היא שמבקש שהקב"ה יעשה חפצו למען רחמיו וחסדיו, וכמו שאנו מזכירים בתפילת נשמת "עד הנה עזרונו רחמיך ולא עזבונו חסדיך ואל תמשנו ה' אלקינו לנצח" כלומר מה שאתה 'עד הנה עזרונו' הוא היה רק מצד 'רחמיך' ולא למענינו, וכן מה שעד עכשיו 'לא עזבונו' גם כן בא לנו רק מפני

(ב) וז"ל: יש ב' מיני תפלות, א' שמבקש שהקב"ה יעשה למען רחמיו וחסדיו כמ"ש עד הנה עזרונו רחמיך ולא עזבונו חסדיך ואל תמשנו ה' אלקינו לנצח, כלומר מה שאתה עד הנה עזרונו הוא רחמיך ולא למענינו, ומה שאתה לא עזבונו הוא חסדיך, ולכן אנו בטוחים שאל תמשינו ה' אלקינו לנצח, כי אם היה בשבילנו היינו מתייראים שמא יגרום החטא, אבל כאשר הוא למען חסדיך אין אנו מתייראין כלל, כי חסדיך המה קיימים תמיד, וזהו כמ"ש בזהר והאמין בה' ולא היה מתיירא אפילו שמא יגרום החטא, והיינו משום שויחשביה לו צדקה, כלומר כל מה שנותן לו ה' הוא צדקה ואינו בשבילו כלל, וזהו הנה אל ישועתי אבטח ולא אפחד כלומר אל שהוא מדת החסד כאשר בחסדו הוא ישועתי אבטח תמיד ולא אפחד אפילו שמא יגרום החטא, וכמ"ש בישעיה.

והב' הוא שמבקש מהקב"ה שיעשה בשביל מצותי וחסדיו אשר עשה כמ"ש קטונתי מכל החסדים גוי, ולכן וירא יעקב מאד שמא יגרום החטא, וזהו שמבקש בשביל מצותיו המקטרגים מונעים, וכו'. אך אם יתפלל שיתן למענו יהיה הרבה מקטרגים, לכן אומר ולשון רכה כשמדבר תחנונים ורכות והיינו שלא יתן בשביל מעשיו רק בשביל חסדי ה' המרובים, עי"ז ישבר הגרם שהן המקטרגים שלא יהיה להם מקום לקטרג כלל, כי אינו מבקש לפי מעשיו כלל.

'חסדיך', ולכן אנו בטוחים שגם מכאן ולהבא 'אל תמשינו ה' אלקינו לנצח, כי בשלמא אם כל הטובות שעשית עמנו עד היום היו מצד זכותינו ומעשינו הטובים, היינו מתייראים שמא יגרום החטא, ואולי ח"ו מכאן ולהבא לא נהיה ראויים שתעשה עמנו טוב וחסד, אבל כיון שעד הנה עשית עמנו טובה למען חסדיך, אף על פי שלא היינו ראויים לכך, לכן אין אנו מתייראין כלל, כי הרי חסדיך המה קיימים תמיד, וכמו שעזרתנו ולא עזבתנו עד הנה כן בטוחים אנו שאל תמשינו לנצח, כי כי חסד ה' אין לו גבול והוא קים לנצח.

אברהם אבינו האמין בה' כי היה בטוח שיקיים לוהבטחתו מצד הרחמים

וכמו שאמרו בוהר הק' בביאור מה שנאמר אצל אברהם אבינו (בראשית טו ו) "והאמין בה' ויחשבה לו צדקה", שאברהם אבינו האמין בה' והיה בטוח שיקיים לו הבטחתו, ולא היה מתיירא אפילו שמא יגרום החטא, ומעם הדבר משום ש'ויחשבה לו צדקה' כלומר שאברהם חשב בדעתו שכל מה שהקב"ה נותן לו הוא רק בגדר צדקה, ולא משום שראוי הוא לכך מצד מעשיו, ועל כן כיון שהשי"ת מטיב עמו מצד החסד, על כן האמין ובטח שבוודאי יקיים לו הבטחתו, כי אין שום גבול וקצבה בחסדי השי"ת, ולא יתמו חסדיו לעולם.

המתפלל שיעשו בקשתו בזכות מעשיו גורם לקיטרוגים

אמנם אם יתפלל האדם שהשי"ת יתן לו מפני שמעשיו רצויים, וחושב בדעתו שמצד מעשיו ראוי הוא שיעשו עמו טובה, לתפילה כזו יהיה הרבה מקטרוגים, דכיון שהוא בא לבקש מצד מעשיו גורם שיתחילו לדון ולברוק האם אכן ראוי הוא לפי מעשיו שיתקבל תפילתו.

ועל פי זה פירש הגר"א מה שאמר הכתוב (משלי כה טו) "ולשון רכה תשבר גרם", 'ולשון רכה' שאם מדבר בלשון תחנונים ורכות דהיינו שלא מבקש בשביל

מעשיו אלא בשביל חסדי ה' המרובים, על ידי זה 'תשבר הגרם' שהן המקטרגים, שלא יהיה להם מקום לקטרג כלל כי אינו מבקש לפי מעשיו כלל.

ודבריו הק' עולים בקנה אחד עם היסוד שביארנו לעיל, שעצם ההכרה והידיעה שמבלעדי חסד השי"ת אין שום עזרה וישועה, וכל הבקשה על העתיד אינו מצד שאנו תובעים ומבקשים בזכות מעשינו, אלא אדרבא עצם הבקשה על העתיד היא הוכחה שאנו מכירים בכוחו ויכולתו ית"ש, והתפילה היא כעין הכרזה שהשי"ת הוא כל יכול ומבלעדי עזרתו אין עזרה וישועה, הנה עצם הבקשה היא כעין הודאה והכרה בגדלות הבורא ית"ש, ועל כן בטוחים אנו שכמו שעד הנה עזרונו רחמיו ולא עזב אותנו מצד חסדיו המרובים, כן בוודאי יעזרונו על להבא ואל ימשינו לנצח כי הרי לא כלו רחמיו וחסדיו לעולם.



בכל דרכי דעהו

יעקב היה דואג שמא בבית לבן יבטלוהו מעסק התורה

בפרשתו (בראשית כח טו) "וייקץ יעקב משנתו ויאמר אכן יש ה' במקום הזה ואנכי לא ידעתי". בספה"ק מבואר הענין של ויפגע במקום הזה וחלמו של יעקב אבינו, דבא לרמוז על דרך העבודה של 'בכל דרכי דעהו', דהרי יעקב אבינו היה כל ימיו איש תם יושב אהלים של תורה, ומאודו לא פסק פומיה מגירסא, וכן היה ספון י"ד שנים רצופות באהלה של תורה בבית שם ועבר ולמד יומם ולילה, וכמו שפירש רש"י על הפסוק "וישכב במקום ההוא" - לשון מיעוט באותו מקום שכב, אבל ארבע עשרה שנים ששמש בבית עבר לא שכב בלילה, שהיה עוסק בתורה.

והנה עתה בצאתו מכאר שבע לילך לחרן היה יעקב אבינו ירא ודואג ונפשו עגמה עליו, בהעלותו על לבו שבוודאי רוב הטרדות בבית לבן יגרמו לו הרבה ביטולים, ולא יוכל לעסוק בתורה כאוות נפשו כמימים ימימה, ותורה מה תהא עליה.

הקב"ה הראה ליעקב בחלום שיש עבודת ה' גם במעשים גשמיים

על כן סיבב הקב"ה שישקע לו החמה פתאום שלא בעונתה, כדי שילין שם, וגילו לו בחלום מן השמים שאף בעת שעוסקים בענינים וטרדות גשמיים יכולים לעבוד את השי"ת, וזה שאמר הכתוב (שם פסוק יב) "ויחלום והנה סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה והנה מלאכי אלוקים עולים ויורדים בו", כלומר שאף מי שעוסק בדברים גשמיים והווית העולם כשינה אכילה ושתיה וכדומה, יכול גם כן לעבוד את השי"ת, וכמו שאמר הכתוב (משלי ג ו) "בכל דרכי דעהו", ואפילו

בפעולות גשמיים שנראה כאילו מוצב ארצה, אך אם האדם עושהו לשם שמים, 'ראשו מגיע השמימה, ומלאכי אלוקים עולים ויורדים בו' שגורם נחת רוח בעולמות העליונים, וכל מצוותיו מאירים בעולמות העליונים עד אין שיעור.

האדם ע"י עבודתו מעלה את המלאכים לרום שמים העליונים

ובדברים האלו כתב הרה"ק מאפטא זיע"א בספרו אוהב ישראל (בפרשת ד"ה תוכחת מוסר) שצריך האדם לצייר בשכלו ומחשבתו וידמה לו ממש שהאדם הוא 'סולם מוצב ארצה' בתוך ארציות וגשמייות, אך 'וראשו מגיע השמימה', היינו שכלו ושורש נשמתו הוא דבוק למעלה בשמים, 'והנה מלאכי אלהים עולים ויורדים בו', ר"ל כשהאדם מגביה את לבו ומוחו לעבודת הש"י אז מעלה כל המלאכים לרום שמים העליונים ומשפיע להם חיות הקודש, ובאם לאו ח"ו אז 'ויורדים בו', יש להם ירידה על ידו כמאמר חז"ל (איכ"ר א לה) מתישין כחו של מעלה ח"ו, גם זאת צריך האדם להיות תמיד במחשבתו איך שכל הכוחות כולם העליונים כולם כאחד תלויים במעשה האדם הן להעלותם או להיפך ח"ו[ג].

(ג) ובא וראה מש"כ בספה"ק תולדות יעקב יוסף (עקב אות ד) וזה לשונו: כמו ששמעתי ממורי שרוב ענותנותו של האדם גורם שנתרחק מעבודת הש"י, שמצד שפלותו אינו מאמין כי האדם גורם על ידי תפלתו ותורתו שפע אל כל העולמות, וגם המלאכים ניוזנין ע"י תורתו ותפלתו, שאלו היה מאמין זה כמה היה עובד ה' בשמחה וביראה מרוב כל, והיה נוהר בכל אות דתנועה ומלה לאומרה כדקא יאות, וגם לתת לב אל מה שאמר (שלמה) [דוד המלך] ע"ה אם תשכבון בין שפתים (תהלים סה, יד), שהקדוש ברוך הוא שומר ושוקד על שפתי האדם לנושקה כשהוא אומרה בתורה ותפלה בדחילו ורחימו, ואם ישים אליו לבו בודאי מי זה האיש אשר לא יאחזנו רתת וזיע שהמלך גדול ונורא שומר ושוקד על שפתים של אדם נבזה חדל אישים וכיוצא בזה, והוא מעין מה שאמרו חז"ל (גישין נו). ענותנותו של רבי זכריה גרם חורבן וכו'.

כך האדם ראוי לשים לב ולומר כי הוא סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, וכל תנועותיו ודבורו והלכו ועסקיו עושה רושם למעלה למעלה, בוודאי יזהר בכל דרכיו ועסקיו

אף השינה עבודה גדולה היא להשי"ת

והנה הרמב"ם בהלכות דעות (פ"ג ה"ג) כתב: שהמנהיג עצמו על פי הרפואה צריך שיהיה כוונתו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב, ואפילו בשעה שהוא ישן אם ישן לדעת כדי שתנוח דעתו עליו וינוח גופו כדי שלא יחלה ולא יוכל לעבוד את ה' והוא חולה, נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא, ועל ענין זה צוו חכמים ואמרו (אבות פ"ב מ"ב) 'וכל מעשיך יהיו לשם שמים' והוא שאמר שלמה בחכמתו "בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך".

אכן יש עבודת ה' אף בדברים גשמיים

והנה יעקב אבינו מתחילה לא ידע שבדברים גשמיים גם כן יכולים לעבוד את השי"ת, אך אחר שישן במקום הזה נודע לו דגם בדברים גשמיים והוויית העולם גם כן יכולים לעבוד את השי"ת, וזה שאמר יעקב כאשר הקיץ משנתו "אכן יש ה' במקום הזה ואנכי לא ידעתי", שרק עתה נודע לו שיש עבודת השי"ת גם במקום הזה דהיינו בדברים גשמיים כשינה וכדומה[ד].

שיהיה לשם שמים, מה שאין כן בחושב האדם מה אני ספון לפגום או לתקן למעלה ולמטה שיהיה נרשם כל עסקי למעלה, ובוהו הולך בשרירות לבו ויאמר אך שלום יהיה לי, ובאמת זה אינו כי האדם ע"י מעשיו הטובים הוא דבוק בו יתברך ממש, וכמ"ש והלכת בדרכיו וע"י שהוא רחום למטה נתעורר מדה זו של רחום למעלה בכל העולמות.

(ד) וכעין זה איתא בספר בית יהודה [מהרה"ק ר' אלטר שפירא מטשערנאוויץ, נו"ג להרה"ק מוהר"פ מקאריץ זי"ע] (ד"ה ויחלם) וז"ל: דהנה לעיל מניה כתוב "ויצא יעקב מבאר שבע וילך חרנה" ויש לפרש ע"פ דרוש הכונה, דהנה ידוע דיעקב היה יושב אוהל ולומד תורה בתמידות, וגם היה לומד י"ד שנה בבית עבר תורה יומם ולילה. והנה עתה כאשר יצא יעקב מבאר שבע לילך לחרון הלך ביסורים גדולים ועגמת נפש ובחרון אף, מחמת שידוע לו דבבית לבן יהיו לו כל הביטולים שבעולם ואינו יכול ללמוד בשם. והנה הראה לו מן השמים על ידי החלום דהנה מי שעוסק בדברים גשמיים והוויית העולם יכולים גם כן לעבוד

אחד המרבה ואחד הממעיט ובלבד שיכוון לבו לשמים

וראה דברים נפלאים מה שכתב בזה הטורי זהב באבן העזר (סימן כה) וכה דבריו: מציינו שכתב הרמב"ם על פסוק בכל דרכיך דעהו דהיינו מי שאוכל ושותה ומערך נפשו כדי שיהיה בריא וחזק לעבודת השי"ת יש לו שכר כמו שמתענה, ודברים אלו אסמכתא אקרא (תהילים קכו ב) "שוא לכם משכימי קום" וכו'. דהיינו שיש תלמידי חכמים מגדדין שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה, ויש תלמידי חכמים שישינים הרבה כדי שיהיה להם כח החזק וזריזות לב לעסוק בתורה, ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה מצטער ועוסק בשני שעות, ובראי שניהם יש להם שכר בשוה.

על כן אמר "שוא לכם" דהיינו בחנם לכם שאתם מצטערים ומשכימים בבוקר ומאחרי שבת בלילה וממעטים שנתם זה בחנם, כי 'כן יתן ה' לידיו שינה' דהיינו מי שישן הרבה כדי שיחזק מוחו בתורה נותן לו הקדוש ברוך הוא חלקו בתורה כמו אותו שממעט בשינה ומצטער עצמו כי הכל הולך אחר המחשבה, ע"כ.

גם עסקי הגוף יעשה לשם שמים ונמצא עובד את בוראו תמיד

והוראה זו ערוכה היא לנו מרבותינו הק' שיתנהג האדם בכל תהלוכותיו בבחינת "בכל דרכיך דעהו", והוא מפורש בפוסקים מביאו הטור (סימן רל"א) והא לך לשונו הזהב: וכן בכל מה שיהנה בעולם הזה לא יכוין להנאתו אלא לעבודת

את ד' כמ"ש הכתוב "בכל דרכיך דעהו והוא יישר דרכך", כמ"ש הרמב"ם וכן בש"ע או"ח סימן רל"א.

וזה שאמר יעקב אחר כך "אכן יש ד' במקום הזה ואנכי לא ידעתי" דיעקב מתחילה לא ידע אם בדברים גשמיים גם כן יכולים לעבוד את השי"ת, אך אחר החלום נודע לו דגם בדברים גשמיים והוית העולם גם כן יכולים לעבוד את השי"ת.

הבורא יתעלה כדכתיב "בכל דרכיך דעהו" ואמרו חכמים ז"ל 'ויהיו כל מעשיך לשם שמים', וכן סדר הרב רבינו יונה הענין בפרקי אבות ויהיו כל מעשיך לשם שמים אפילו דברים של רשות כגון האכילה והשתייה וההליכה והשיבה וכו', וכל צרכי גופך יהיו כולם לעבודת בוראך או לדבר הגורם עבודתו וכו', כללו של דבר, חייב אדם לשום עיניו ולבו על דרכיו ולשקול כל מעשיו במאזני שכלו, וכשרואה דבר שיביא לידי עבודת הבורא יתברך יעשהו, ואם לאו לא יעשהו, ומי שנוהג כן, עובד את בוראו תמיד.

אף בשעת התעסקותו בגשמיות נקרא ת"ח כי בוזנתו לשמים

ובשם הרה"ק ר' יצחק מווארקא מתאמרא, דכל בעלי המלאכה בזמן שישנים את שנתם אין ראוי לקרותם על שם אומנותם כי החייט בשעה שהוא ישן אינו חייט, לא כן תלמידי חכמים שכל מעשיהם לשם שמים, ואף בשעה שישנים או אוכלים, דבוקה מחשבתם בבורא ית"ש, ומכוונים דעתם כדי שיהיה להם כח לתורה ועבודת השי"ת, אם כן אף בשעה שישן שפיר שם תלמיד חכם עליו.

ובכר הגיד הבעש"ט הק' שאף אם ארע לאדם שישן שעה יתירה מכל מקום לא הפסיד אלא שעה אחת, ולעומת זאת הממעט משעות השינה הנצרכות לו כפי כוחו וגופו, נמצא הפסיד יום שלם כי לא יוכל לעסוק בתורה בצלילות הדעת כדבעי.

עצה טובה לקבוע ולהחליט זמן הקימה בטרם יעלה על משכבו

אמנם צריך האדם לשקול מעשיו בפלם נכון, ולא יעלה במעלות יתירות שלמעלה מכוחות גופו ונפשו, ומאידך גיסא לא ישמה עצמו לנוח מנוחה יתירה באמתלות שוא שגופו צריך לכך, ומו"ר כ"ק הגה"צ ר' בנימין רבינוביץ זצ"ל היה רגיל ליעץ בענין השינה, שנכון שעוד טרם יעלה על משכבו ישער בדעתו כמה

שעות מנוחה צריך הוא לגופו, ויקבע לעצמו זמן קימה, כי אם ימתין להחליט זאת עד למחרת בבוקר בשעת קימה, אזי בקל יוכל היצר להטותו בטענות שוא ומדיחים, ויפתה אותו שגופו עדיין לא שבעה די כחה, ומוכרח הוא לעוד קצת מנוחה, ומי יאמר זכיתי לבי לנצחו במלחמה קשה כזו, אך אם קבע בדעתו מאמש בהחלטה גמורה, בקל יוכל לנצחו.

