

# הבניני ואחיה

אצורות דעת, נשפי חיזוק ופיקי הדרכה מלוקטים מאוצר שיעוריו של הגה"ח רבי שמעון שפיצער שליט"א

## הבניני ואחיה

התבוננות וחיזוק במשעולי החיים

### השרת דלורת כיצד?

### האם יכולים אנו 'לרמו' להשי"ת מאין יבוא פרנסתנו?

כבר למדו על עצמם ובשרם שהכסף לא יענה את הכל, אך העניים שעדיין עיניהם נשואות אל הכסף, סבורים בדרך כלל שאם רק יהיה להם כך וכך כסף יבואו כל קשייהם אל פתרוןם ויהיה להם גן עדן עלי אדמות. והרי זה דומה לשאר התאוות, שמי שלא התנסה בהן מצטייר לפעמים במחשבתו שאם רק יטעם מהן יאושר חלקו, אך מי שכבר התנסה בהן יודע שאין בהן ולא כלום.

הכסף הוא רק אחד ממיליארדי האופנים לקבל השפע דרכם, ובאותה מידה יכול הקב"ה להביא השפע באופנים אחרים. צאו וראו כמה אנשים צברו הון רב כדי להשיא את צאצאיהם, ובבוא העת קיבלו דירה לזוג הצעיר באופן פלאי או שנודע להם כי המחוננים שלהם רוצים ליתן לבדם את כל הוצאות החתונה כולל הדירה, ויהי לפלא.

**כה נחזיק לחזור על יסוד זה שוב ושוב, כי אם לא יהיה היסוד חרות על הלב, יבנה האדם כל ימיו פיתום ורעמסס ולא יעלה בידו כלום. יחלום להשיג את פרנסתו בדרך שבחר הוא לעצמו ויעברו חודשים ויחלפו שנים ופרנסתו רק תחמוק ממנו, וככל שהיא תחמוק ממנו יוסיף לרדוף אחריה, ורדיפה זו תגזול ממנו את מנוחת נפשו ותלבין את זקנו בטרם עת!**

#### יעשה תורתו קבע

הרי הלכה היא שעל האדם לעשות תורתו קבע ומלאכתו עראי ולא נתנו לזה חכמים שיעור, המשך בעמוד ג' ←

צאו וראו כמה שפע מקבלים בעלי החיים, כאשר למראית העין מרבים המזון המוכן להם מיותר, ולימדו מזה שכמו כן מוכן ומזומן לאדם שפע רב של מזון לו ולבני ביתו, אלא שבהיותו בעל בחירה, אין הקב"ה נותן לו השפע מיד כפי שהוא נותן לשאר הברואים מפני שהוא רוצה לנסותו לראות היבטח בו או לא.

אנשים מתהלכים היום בהרגשה שאין מספיק ממון בעולם, כי היוקר מאמיר והפרנסות מצטמצמות, אך דבר זה בשקר יסודו, שהרי ממון רב יש בעולם ושפע רב יורד לעולם לדומם לצומח ולחי, אלא שפרנסת המדבר תלויה ועומדת, לא בהשתדלותו אלא בבטחונו בה' כי הבוטח בה' מבלי לצמצם את דרכי השפע, זוכה לקבל שפע רב ועצום.

#### תאוות הממון מהי?

בגמרא איתא שבתחילת תקופת בית שני שחטו אנשי כנסת הגדולה את היצר של עבודה זרה, ואיתא בשם צדיקים שהיצר של תאוות הממון לקח את כוחו של היצר של עבודה זרה, כי אף תאוות הממון מקורה באותה תאוה לעבוד עבודה זרה. והביאור הפשוט הוא שמי שתאב ביותר לממון סימן הוא שהוא בוטח בממוןו כי יציל אותו מכל צרה ומצוקה ויביא לו אושר ומנוחת הנפש, וכשהוא בוטח בממוןו ממילא אינו בוטח בה' ואז הוא בבחינת עובד עבודה זרה.

ופעמים הרבה נכשלים בזה דווקא עניים, כי העשירים

"כה אמר ה' ארוך הגבר אשר יבטח באדם ושם בשר זרועו ומן ה' יסור לבו, ברוך הגבר אשר יבטח בה' והיה ה' מבטחו".  
(דמיוה יז, ה - ז)

מדייק המלבי"ם: הלא 'ארוך' ו'ברוך' שתי קצוות הם, ובוודאי יש אמצע. והנה הבוטח באדם הוא 'ארוך' והבוטח בה' הוא 'ברוך', א"כ מי הוא האיש שאינו לא ארוך ולא ברוך?

משיב המלבי"ם כפתור ופרח: מי שסומך עצמו על ה' בלבד הוא הנקרא 'ברוך', מי שאני בוטח בו כלל הוא הנקרא 'ארוך', אך מי שמבקש את פרנסתו מה' אך תוך כדי הוא מראה לו דרך כיצד לשלוח לו את פרנסתו... הגם שהוא נקרא בוטח בה', מכל מקום אין ה' מבטחו, כי עדיין הוא בוטח מעט בדרך אשר ממנה באה לו פרנסתו. אדם כזה אינו לא 'ארוך' ולא 'ברוך'! ומי הוא ברוך? רק מי שבוטח בה' והיה ה' מבטחו! כלומר: זה שמבקש את פרנסתו מה' ואינו מראה לו דרך כיצד להביאו לו. הוא רק מבקש שיברך שנתנו בטללי רצון ברכה ונדבה ושיוכל להתפרנס כמנהג בעלי בתים חשובים מבלי שיצטרך להגיע לידי מתנת בשר ודם.

ותו לא!

זהו הנקרא 'ברוך', ולו משפט הבכורה!

ויסוד זה יסוד חזק הוא זה, הלא כן אנו רואים מעשים בכל יום באנשים שמשתדלים באופן אחד וישועתם באה להם ממקום אחר לגמרי שלא חשבו עליו כלל! כי ההשתדלות אינה פועלת מאומה כדי להביא לאדם את ישועתו או הצלחתו, אלא שגזירת מלך היא להשתדל מכמה וכמה טעמים שמנו הראשונים, והישועה וההצלחה באה אך ורק מאת ה' לאחר שעשה האדם את אשר מוטל עליו!

#### הזן ומפרנס לבל

הגה"צ רבי אליהו אליעזר דסלר זצ"ל כתב בספרו "מכתב מאליהו": מדרכם של בני אדם לחשוב שאין די אופנים של פרנסה, שהרי די בחנות אחת של נעליים וחנות אחת של בגדים לכמה וכמה אנשים, ומסיבה זו כשמתפרסם על איזו משרה פנויה רצים כולם לתפוס אותה בטרם יתפסנה אחר. אולם כשנתבונן נראה שאין שום אמת במחשבה זו, שהרי הקב"ה ברא מיליארדי עולמות וכוכבים, צמחים ובעלי חיים, ואת כולם הוא מפרנס בידו הרחבה והמלאה, היתכן לומר שכוח הפרנסה מצומצם!?

### הסתכלות נכונה של מלמד תשב"ר

סיפר לי יהודי: "שנים הרבה עסקתי כמלמד דרדקי בבוקר וכמורה ללימודי חול אחרי הצהריים, ובכל זאת לא היה לי את כל הדרוש לפרנסת משפחתי. ובכל אותן שנים הייתי קובע עתים לתורה בלמדי עם חברותא בין חמש לשש אחר הצהריים חוק ולא יעבור.

ויהי היום והודיעו לי מהמקום שבו לימדתי לימודי חול, שהחליטו לשנות את שעת הלימודים ושמהיום והלאה יסתיימו הלימודים בשעה חמש ועשרים דקות. הבנתי שאצטרך מעתה להזיז את שעת הלימוד ולקבוע אותה מהיום והלאה בין חמש וחצי לשש וחצי, אך אמרתי לעצמי שאין אני נוגע בקביעות העתים שלי ויהי מה.

הודעתי להם בשפה ברורה שאם כך אהיה חייב להתפטר ממשרתי, תוך כדי שאני מחזק את לבי באמונה שהקב"ה הוא השולח את פרנסתי מיזו הרחבה והמלאה בדרך שיראה לנכון!"

מספר היהודי: "לא עברו ימים מועטים ומבלי לעשות מאומה הגיעה אלי הצעה ממקום אחר אשר היתה טובה עבורי פי כמה וכמה מהמקום הקודם שעבדתי בו.

המקום החדש בו אני עובד היום קרוב לביתי, הלימודים בו מתקיימים בשעות נוחות עבורי, כך שאני יכול להמשיך בקביעות העתים שלי, ומלבד כל זאת משלמים בו הרבה יותר ממה ששילמו במקום הקודם..." פוק חזי!

# כמה צריך האדם לישון ביממה? ארבע מידות בהולכים לישון!

מה שהוא בהכרח גדול.

[ואי אפשר לתרץ שכל זה אמור רק לצדיקים לפי מדרגותיהם, שהרי בוודאי דברי התנא באבות שהוא תנאי לקניית התורה, לכל אדם באשר הוא נאמר.]

## ארבע מדרגות

והנה ריש לכול, יכולים היינו להמתיק קצת הקושיא על פי דברי המגן אברהם (סי רל"ח) שכתב לענין שיעור השינה "ונראה לי דהכל לפי מה שהוא אדם", דהיינו שעל כל אחד לבחון בעצמו לכמה שעות שינה הוא זקוק, ולישן לא פחות ולא יותר.

אולם עדיין לא נתיישב הדבר שפיר, כי סוף דבר מוכח מכל המקורות שהבאנו, שעל האדם לנדד שינה מעייניו ולסגף עצמו על ידי שימעת משעות השינה שלו.

אכן בספרים אנו מוצאים שיש כמה מדרגות באנשים, ואנו נחלק אותם לארבע.

## המדרגה הראשונה

### ישן יותר מראי

המדרגה הראשונה הוא מי שנמשך אחר השינה יותר מכדי צרכו, ועליו דיבר התפארת ישראל שמוחו הולך ומתיישן וההצלחה מתרחקת ממנו. וזה לשון מהר"ל בפירושו "דרך חיים" על מסכת אבות שם: "ודע כי השינה הוא ענין גופני ביותר, וכמו שהתבאר למעלה אצל שינה של שחרית איך השינה ענין גופני, וכאשר האדם נמשך אחר הגוף ביותר, מתרחק מן השכלי, ופירוש זה ברור".

## המדרגה השנייה

### לישון כדי צרכו

המדרגה השנייה הוא מי שישן כדי צרכו כדי שיוכל לעבוד את בוראו, והוא מחויב לאמוד היטב לכמה שעות הוא זקוק, ולא יוסיף עליהן ולא יפחית מהן, כי אם ימעט מהן לא יוכל לעבוד את בוראו עבודה תמה, וכלפי מדרגה זו דיבר המגן אברהם שהכל לפי מה שהוא אדם, כי אין האחד דומה למשנהו.

ואין המדובר רק במי שיושב כל היום באהלה של תורה, אלא גם במי שעוסק על הפרנסה ועל הכלכלה, כי אם הוא יודע בעצמו שלא יוכל לעסוק במלאכתו בנאמנות אם לא ישן את השעות הקצובות לו, הרי הוא מועל בתפקידו ועתיד ליתן עליו את הדין.

## המדרגה השלישית

### לא יוסיף רגע אחד

המדרגה השלישית הוא מי שמנדד שינה מעייניו באופן שאינו מחסר מצלילות מוחו, והיינו בדרך משל במי שכבר אמד עצמו ומצא שדי לו בשבע שעות, ובכל זאת גופו מושך אותו כל יום בעת ההשכמה להשאר עוד מעט במיטתו, עוד עשר דקות, עוד רבע שעה. והרי הוא יודע שרבע שעה זה לעולם לא יוסיף לו מאומה לצלילות מוחו, אלא שקשה לו לפתוח את עיניו ולקרוע את עצמו מן המיטה.

וכן מצוי הדבר בשינת הצהריים של שבת, כאשר רבים מתפתים לקיים שינה בשבת תענוג עם כל החומרות וההידורים... ומרבים בשינה למרות ששינה זו לא תוסיף מאומה לצלילות מוחם, ואדרבא, בדרך

בהפסדו.

יודוע שרבים הם הצדיקים שהיו מזהירים את החוסים בצלם בהזדמנויות שונות לנוח במידה מספקת, כדי שיוכלו לעבוד את בוראם בבהירות המוח ובצלילות הדעת!

## מצד שני

### התורה נקנית במיעוט שינה

מאיך גיטא, הלא ידועים דברי התנא באבות (פ"ו מ"ה) שאחד ממ"ח קנייני התורה הוא "מיעוט שינה", וכמו שכתב שם התפארת ישראל שהמרה בשינה, לא זו בלבד שמאבד בכך את זמנו, אלא גם יתיישן שכלו מחמת כן ויאבד הריצותו, וכשיתיישב ללמוד, לא יוכל להחזיק ראשו!

וכן יקשה ביותר ממה דאיתא במסכת בבא בתרא (י, א): "מאי" אשבעה בהקיע תמונתך" (תהילים יז, טו)? אמר רב נחמן בר יצחק, אלו תלמידי חכמים שמנדדין שינה מעיניהם בעולם הזה, והקב"ה משיבען מזיו השכינה לעולם הבא! וכן ממה דאיתא במסכת עירובין (סח, א): "אמרה ליה בריתיה דרב חסדא לרב חסדא: לא בעי מר מינן פורתא?" (- אינך צריך לנוח מעט?) אמר לה: 'השתא אתו יומי דאריכי וקטיני, וניניום טובא' (- עוד מעט יבואו ימים ארוכים בשינה וקטנים מתלמוד תורה, ונישן הרבה).

וביותר יקשה מדברי הרמב"ם עצמו בהלכות תלמוד תורה (פ"ג ה"ב) שפסק שצריך למעט בשינה, ובלשונו: "אין דברי תורה מתקיימין במי שמרפה עצמו עליהן, ולא באלו שלומדין מתוך עידון ומתוך אכילה ושתייה, אלא במי שממית עצמו עליהן ומצער גופו תמיד, ולא יתן שינה לעיניו ולעפעפיו תנומה. אמרו חכמים דרך רמז, זאת התורה אדם כי ימות באהל, אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו באהלי החכמים".

וכן אנו מוצאים כמה וכמה מאמרי חז"ל על גודל הצורך להקדיש את הלילה, שהוא זמן שינה, ללימוד התורה. במסכת חגיגה (יב, ב) מובא: "אמר ריש לקיש, כל העוסק בתורה בלילה - הקב"ה מושך עליו חוט של חסד ביום, שנאמר (תהילים מב, ט) 'יומם יצוה ה' חסדו', ומה טעם 'יומם יצוה ה' חסדו - משום 'ובלילה שירה עמי'". (ראה גם מסכת עירובין (יח, ב) במסכת סנהדרין (צב, א).

וכמו כן מלאים דברי הזוהר בכך שעיקר לימוד התורה הוא מחצות הלילה ואילך, כי עיקר הצלחת הלימוד הוא בתורה שבעל פה, וזמן לימוד תורה שבעל פה הוא בלילה.

## צאי לך בעקבי הצאן

וכן יקשה מכל גדולי ישראל לדורותיהם שמיעטו משנתם עד הקצה האחרון. הגה"ק ה'דברי חיים' מצאנו ז"ע היה ישן רק שתי שעות במעת לעת, הגה"ק ה'חתם סופר' ז"ע היה נוהג במשך שנתיים ימים לישן רק פעם בשני מעת לעת, וכן רבים. כן ידוע על האחים הקדושים הרבי ר' שמעלקא מניקלשבורג וה'הפלאה' זיע"א שהיו מנדדים שינה מעיניהם באופן שאי אפשר להעלותו על הדעת.

וכן תראה מה שכתב בספר הקדוש "באר מים חיים" (פרשת וארא) שישבר כל כוחותיו לשם ה' ויצער עצמו ללימוד התורה בכל כוחו ביום ובלילה, ולא יתן שינה לעיניו ולעפעפיו תנומה, כי אם מעט מן המעט

היה הרה"ק ה'דמשק אליעזר' מוויזניץ ז"ע דורש בקדשו: "מי שינסה לחקות את דוד המלך שלא לישון שתינן גשמיים שהוא שינת הסוס, גם ילמד כסוס, יתפלל כסוס, יתהלך כסוס ומוחו יהיה כמוח הסוס!" חד וחלק!

## מצד אחד

### יש לנוח במידה מספקת!

בענין השינה ועניינו אנו מוצאים בדברי רבותינו כמה וכמה פנים, ומקום עימנו להתעכב כעת בענין זה. כשנרד ללקוט בגנים מפי ספרים וסופרים נראה ונבחין ביסוד זה של הדמשק אליעזר השזור בהרבה מקומות מהרבה צדיקים.

כן מובא הרה"ק רבי יצחק אייזיק מקאמארא ז"ע בספרו "נוצר חסד" בפירוש המשנה (אבות פ"ג מ"ד) "הנעור בלילה הרי זה מתחייב בנפשו", שמאריך הרבה בגודל הצורך לנוח בלילה במידה מספקת, כי מי שרוצה לעבוד את ה' כדבעי, צריך לשמור על מוחו שיהיה צלול וזך. וכתב שם שאף הרה"ק ה'חווה' מלובלין ז"ע היה מצוה על תלמידיו שלא יסגפו את עצמם במיעוט שינה.

עוד התבטא הרה"ק מקאמארא: "טוב להוסיף שעה אחת בשינה ולהיות כל היום 'מענטש', מלמעט שעה אחת מן השינה ולהיות כל היום 'חיה רעה'!" וביותר ידועים דברי ה"ט"ז (אבן העזר סימן כה סק"א) על הפסוק (תהילים קכז, ב) "שוא לכם משכימי קום מאחרי שבת אוכלי לחם העצבים כן יתן לידידו שינה", שלחנים ישנם המתאחרים בשנתם ומקדימים בקומם, כי אם היו ישנים במידה מספקת כדי שיוכלו ללמוד תורה בבהירות המוח, היו מקבלים את שכרם משלם, והכל תלוי במחשבת האדם!

וכבר הבאנו גם מהרה"ק מלעכוויטש ז"ע שהמעטים בשינה, סופם שלומדים תורה בעצבות, ופירש בזה לשון הפסוק "אוכלי לחם העצבים".

וכן הוא לשון הרמב"ם (דעות פ"ד ה"ד): "היום והלילה כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שְׁלִישֵׁן שהוא שמונה שעות." וב'תפארת ישראל' (אבות פ"ו) כתב: "אמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן ח' שעות בכל לילה, וסימנך "אז", "ישנתי אז, ינוח לי".

## הסוגר ספרו בלילה - נוטל שכר!

כן דרש פעם הרה"ק רבי יעקב מפשעווארסק ז"ע, כשנתבקש פעם לבאר מאמר הש"ס (מגילה לב, א) "הגולל ספר תורה נוטל שכר כנגד כולו", כי לכאורה אין בזה ביאור, וכי מפני שגלל את ספר התורה מגיע לו שכר יותר מכל אלו שטרחו עצמם לקרוא בספר התורה?! השיב הרה"ק ז"ע: "הנה יש לך בחור שרוצה להמשיך בלימודו עד השעות הקטנות של הלילה, אבל איך יראה לאחר מכן סדר יומו?"

א"כ הגולל ספר תורה הוא זה שמשכיל לסגור את הספר בבוא עת השינה, כדי להשכים למחרת במוח זך וצלול לעבוד את בוראו בחיות ופרישקייט. לו נאה ליטול שכר כנגד כולם!"

הא לנו מכל ספרי הצדיקים, שאין שום ענין למעט בשינה יותר מדאי, כי ממילא יכולה השינה להחשב כעבודת ה' אם מכוונים בה לשמים, ומאיך אם ימעט משינה יותר מדאי, הלא יפסיד מצד אחד ויצא שכרו

כי העיקר הוא המהות, שהעיקר אצל האדם יהיה התורה והמלאכה תהיה עריאת. ואולם הגם שהלכה זו ידועה, מכל מקום בני אדם נוטים להתעלם ממנה או לחפש תירוצים מדוע אינה נוגעת בזמנינו כאשר ההוצאות מרובות והעוללים שואלים ללחם.

אכן כל זה הוא מפני שבמידה מסוימת משוכנעים שהמלאכה מביאה את הפרנסה והרי מוכרחים להתפרנס, אבל אם היינו מגיעים להכרה אמיתית שהמלאכה לא מעלה ולא מורידה אלא שאנו צריכים לעשות את ההשתדלות המוטלת עלינו מגזירת המלך והקב"ה הוא שנותן לנו את פרנסתנו כאשר אנו בוטחים בו על-ידי לימוד התורה וקיום המצוות, לא היינו מתקשים כלל לעשות תורתנו קבע ומלאכתם עראי.

זה שהלומד מרגיש שהוא מוכרח להוציא את הטלפון באמצע הלימוד כדי לראות אולי התקשרו לעשות עמו עסקים, נובע מכך שהוא תולה את עיקר פרנסתו בעסקיו ובהשתדלותיו, אך אם היה מחליף את גישתו ומרגיל את עצמו אלפי פעמים להאמין שפרנסתו תלויה בקיום התורה והמצוות ובחזוק דביקותו בבוראו, היה מרגיש בשעת הלימוד כאילו כל העולם הגשמי עצר מלכת, ואדרבא באמצע עסקיו היה חוסף איזה ספר ללמוד מעט (אם אינו שכיר יום).

### אמת מול שקר

וכאמור, כדי להגיע למדרגה זו או להתקרב אליה, מוכרחים להתבונן ביסוד זה ולשנן אותו שוב ושוב, כי מעצמנו לא נגיע אף פעם לחיות באופן זה, שהרי יום יום המציאות הנראית מעבירה אותנו על דעתנו, שכל הצלחתנו תלויה בהשתדלותנו ושכדי להתפרנס מוכרחים להתאמץ בכל הכוח, להתקשר לאנשים ולעמוד עליהם עד שיקחו את שירותנו, ומלמדים אותנו בכל הכלים שבעולם לעשות את מלאכתנו קבע ואת תורתנו עראי.

רבינו בעל חובות הלבבות מלמדנו את האמת האמיתית - אמת של תורה - שאין פרנסתנו תלויה כלל בכמות ההשתדלות, וככל שמרבה האדם להאמין בזה, כך הוא יכול למעט יותר ויותר מכמות ההשתדלות ועדיין יקבל פרנסתו בשפע רב מן השמים.

וכך מעידים אלפי אנשים יראי שמים בדורנו, אשר למדו את דברי רבינו והחזירו אותם בלבם, ואת אט הוריו מכמות השעות שעבדו בהן למחייתם ופרנסתם לא נפגעה כלל, אלא באה אליהם בדרכים אחרות.

החפץ לראות מציאות זו בעיניו, יתבונן אצל יראי ה' ויראי אותה במלוא יופיה והדרה.

נתחבב בליבנו תדיר: ככל שמרבה האדם להאמין בזה, כך הוא יכול למעט יותר ויותר מכמות ההשתדלות והוא יקבל פרנסתו בשפע רב מן השמים, כראוי ליראי ה' ולחושבי שמו!

(מתוך סדרת השיעורים על 'שער הביטחון' שבספר 'חובות הלבבות', שיעור י"ג. לשמיעת השיעור המלא, חייגו לקו השיעורים (בא"י), לחצו בכניסתכם למסערת 2 (-) שיעורי חובות הלבבות, ובחרו שיעור 13. שמעו וביטחו!)

## הרבונות

"ההוכחה הגדולה ביותר שאין ההשתדלות מביאה את הפרנסה היא ממה שרובות אנשים בכל העולם כבר עושים השתדלות שנים הרבה, יום וליילה לא ישבותו, וחולמים בהקיץ כבשינה להתעשר, ועדיין לא זכו שחלומם יתגשם! וזאת משום שמי שפסקו את דינו בשמים שיתעשר - יתעשר! ומי שלא - לא יתעשר! המציאות היא שכל אלו שהתעשרו, אפילו מבין הגויים, לא היה זה בגלל שעשו יותר השתדלות מן האחרים אלא מפני שכך סובב מן השמים! דוק ותשכח!"

### לא להתחיל ממנה

והנה אנו נצטוו להמנות על מדרגה זו, אך לא שנתחיל ממנה, אלא שנגיע אליה על-ידי עלייה ממדרגה למדרגה. תחילה נאמוד בעצמנו היטב לכמה שעות שינה אנו זקוקים, לאחר מכן נלמד שלא להוסיף מאומה על שעות אלו, ולאחר מכן נתרגל להיות מלאי חיות ושמחה באופן שכבר לא נזדקק לכל קצבת השינה שלנו.

### קווי ה' יחליפו כוח

וכן אנו מוצאים יסוד זה, שעל ידי החיות דקדושה ויכול האדם לצמצם את קצבת השינה שלו, בדברי מהרש"א על מאמר הגמרא (בבא בתרא י, א) "מאי אשבעה בהקיץ תמונתך?" אמר רב נחמן בר יצחק: אלו תלמידי חכמים שמגדדין שינה מעיניהם בעולם הזה, והקב"ה משיבען מזיו השכינה לעולם הבא."

זה לשון מהרש"א: "יש לפרש בזה על דרך 'קווי ה' יחליפו כח' (ישעיה מ, לא), שאמרו בסוף קדושין שהתורה נותנת כח ללומדי תורה. ולפי שמיעוט השינה מחליש את האדם, אמר בתלמידי חכמים המגדדין שינה בעולם הזה בלימוד תורתם, שהקדוש ברוך הוא נותן להם כח ללמוד תורה ומשביען בעולם הזה שכינתו דלעולם הבא, דאין שם שינה וחלשות האדם, אלא הצדיקים יושבין ונהנין מזיו השכינה."

אמור מעתה: דווקא מי שיונק את חיותו מן התורה, יכול למעט מקצבת השינה שלו, כי החיות שהוא יונק מן התורה משלמת לו את החסר. ונמצא לפי זה שאם ירצה האדם לידע אם באמת נקנית לו התורה, יבדוק בעצמו אם הוא מצליח למעט מקצבת השינה שלו, והרי לנו פירוש חדש במה שאמר התנא כי התורה נקנית במיעוט שינה - כשהתורה נקנית, אפשר בד בבד למעט בשינה!

### ירכו מחילה אל חי

וזהו מה שאמר הט"ז ואתו עמו צדיקי החסידות: אין שום ענין להסתגף במיעוט שינה. אדרבא, אם מיעוט השינה גורם לו לאדם לאבד את צלילות מוחו, הלא יצא שכרו בהפסדו. הענין הוא שיגיע האדם למדרגה שבה יקבל חיות עצומה מן התורה וממילא תתמעט קצבת השינה שלו. ולכן אומרים לו לאדם שילך ממטה למעלה. בראשונה יקפיד לישון כראוי לו, וכיון שיישן כראוי לו ובכוונה הרצויה, יהיה לו מוח צלול וזך, וכשיהיה לו מוח צלול וזך, ממילא יקבל חיות עצום מתורתו ומן הדביקות בבוראו, וכשיקבל חיות עצום, ירצה להשיג עוד מחיות זו, וימעט קצת מקצבת השינה שלו, וכך ימעט עוד ועוד מקצבת השינה שלו ולא ירגיש שום חסרון. וכמו שכתב כן בעל 'חובת הלבבות' בשער חשבון הנפש (החשבון האחד ועשרים) שעל האדם להתפלל תמיד שילך ממדרגה למדרגה ויהיה בכל עת בתנועה ובהתקדמות.

כשתאמר לאדם בן ימינו שהוא ישן וצריך לנצל את זמנו, ירים את גבותיו בתמיהה: 'וכי ישן אני?! ארבע שעות בלבד ישנתי הלילה ובכל זאת לא הסתפקתי לבצע את המטלות שלי!'

דעו לכם שכל זה מפני שאין חיים היום עם סדר, הלילה אינו לילה והיום אינו יום, ולכן המוח הולך ונתיישן כדברי התפארת ישראל, ואין מספיקים לעשות את מה שצריך לעשות. והלא כבר כתב השל"ה הק' על אודות דברי הירושלמי 'האי מאן דדמיך בריש שתא דמיך מזליה', שהוא נסוב בעיקר על שינת המוח.

סוף דבר: מיעוט שינה אין תכליתו למעט מזמן השינה, שהרי אפשר לעבוד את ה' גם באמצעות השינה, אלא תכליתו למעט משינת המוח, ודבר זה נעשה על ידי סדר עבודה מדוקדק שבו הולך האדם ממדרגה למדרגה עד שהוא מקבל חיות ותענוג מדביקותו בבוראו!

כלל היא רק תזיק לצלילות מוחם, כי מרוב שינתם בצהריים יתקשו להרדם במוצאי שבת ויהיו עייפים ויגיעים ביום ראשון מחמת חוסר שינה...

כלפי זה דיבר התנא באבות ואמר שהתורה נקנית במיעוט שינה, כי מי שנהנה בזהירות יתירה שלא לישן יותר ממה שהוא צריך לצלילות מוחו, ומגדד מחמת כך שינה מעיניו באופן שאינו מאבד מצלילות מוחו, הרי הוא מוצא לעצמו זמן פנוי רב שאצל אחרים מתבזבז לחינם, והוא מנצל אותם ללימוד התורה וקונה את התורה!

### המדרגה הרביעית

#### השלמת השינה על ידי שמחה וחיות

המדרגה הרביעית הוא מי שמוריד מקצבת השינה שלו ומשלימה על ידי שמחה וחיות! כי כן לימדנו הצדיקים, וכן אנו רואים בחוש, שכל המעורר עצמו בשמחה וחיות, אינו זקוק להשלים את כל קצבת השינה שלו.

כיצד הוא מסתפק בקצבת שינה זעומה כל כך, השיב: "כפי שבלימוד סימן בחושן משפט עם נושאי הכלים, אדם פשוט זקוק לשם כך לשעות הרבה, ומי שיש לו מוח חזק, די לו בשתי שעות, כן בענין השינה, אדם פשוט זקוק לשעות הרבה, ומי שיש לו מוח חזק די לו בכמה שעות. אני יש לי תודה לא-ל-מוח חזק, ומה שאחרים ישנים בשש שעות, אני ישן בשתי שעות."

אין אלו דברי צחות, אלא דבר אמיתי הוא אשר נמצא כתוב בספרים, שמי שמחזק את כוחות נפשו בחיות ושמחה ובדביקות לבוראו יתברך, יכול להחסיר מקצבת השינה שלו ולא יאבד כלום מצלילות מוחו! בספר "עשר אורות" (מערכת י) מביא, שפעם אמר הרה"ק רבי דוד משה מטשארטקוב ז"לע לאחר כמה לילות שלא שם תנומה לעפעפוי: "מי שדבוק באמת באין סוף ברוך הוא, יכול להתהלך ארבעים יום ללא אכילה ושתייה!" נתכוון לרמז בזה שכפי שאפשר להתהלך בלא אכילה ושתייה, וכפי שהיה אצל משה רבינו, כן אפשר להתהלך כמה לילות בלא שינה.

”וכי ישן אני?! ארבע שעות בלבד ישנתי הלילה...”

### אין בו סיגוף!

והנה כל הנמצא במדרגה זו, הגם שיש בו ענין של סיגוף, אין הוא עושה כן בדרך של סיגוף, אלא אדרבא, בזה שהוא מוסיף שמחה על שמחה, חיות על חיות. וזהו מה שאמר החוזה מלובלין ז"לע לתלמידיו, שלא יסגפו עצמם במיעוט שינה, דהיינו שלא יעשו זאת באופן של סיגוף אלא בדרך האמור.

דומה הדבר למה שאמרו הצדיקים "סור מרע על ידי ועשה טוב". והיינו, כי אם אמנם את השינה המיותרת צריך האדם להרחיק על ידי סור מרע (בבבאר בעת ההשכמה, יקרה את עצמו מן המיטה ולא יישאר לישן רק' עוד חמש דקות. וכן בשבת אחר הצהריים ינוח לרבע שעה על השולחן ויספיק לו לצלילות דעתו), צמצום קצבת השינה יעשה על ידי 'ועשה טוב', דהיינו שיוסיף לעצמו חיות דקדושה על ידי אמירת קריאת שמע שעל המיטה כדבעי וכדומה [כן סיפר לי יהודי שעשה לעצמו קביעות, ומידי ערב בשכבו על מיטתו, הוא מעביר בראשו את כל הטובות שעשה עמו הקב"ה באותו יום], וממילא לא יזדקק לכל קצבת השינה שקבע לעצמו בתחילת דרכו.

