



שיעורו השבועי של מרן ראש הישיבה  
רבנו מאיר מאזוז שליט"א

# בית נאמן

בשעה 20:00

יום שני "ב בכסלו התשע"ג

נושאי השיעור:

סדר היום - זמן שינה, זמן לימוד תורה ושמירה על בריאות הגוף והנפש.

הולך טובב דברי מרן רבנו יוסף חיים זיע"א בספרו בן איש חי (ש"א פרשת וישלח אות א')

ניתן לשמוע  
בשידור ישיר את  
שיעורו של מרן שליט"א  
בערוץ קול ברמה.  
או בליקו בית נאמן:  
079-9270505

## כמה שעות צריך האדם לישון?

א. [ב"א"ח ש"א פרשת וישלח אות א:'] **אל יחשוב אדם על השינה שכל מה שתהיה בריבו יותר יש בה תועלת לגוף.** נכון שזה אמתי. השינה יש בה תועלת לגוף, מי שמנדד שינה מעיניו אחר כך ישלם בכפלי כפליים. החפץ חיים היה אומר לתלמידים שלו: טעיתי בילדותי. שנידדתי שינה מעיני יותר מדאי, עכשיו אני לא יכול ללמוד כמו שצריך. ככה אמר להם. והיו חכמים שרצו להידמות לגאון מוילנא שהיה יחיד (ולא רק בדורו, אלא בכמה דורות לפניו ולאחריו בעניין הזה) שהיה ישן שעתים בכ"ד שעות. היה ת"ח אחד שרצה לעשות כמוהו, קיבל לא אליכם שיתוק חמש עשרה שנה. למה? כי הוא רצה לישון שעתים ביום. אמנם הוא ישן שלש שעות, אבל הגוף שלו דרש מנוחה. השינה היא תועלת לגוף. כתוב בפרקי דרבי אליעזר (פרק י"ב): **השינה היא רפואה לאדם וחיים לו, שנאמר (איוב ג, י"ג) "ישנתי אז ינוח לי"**. אבל עד גבול מסוים, אם אדם ישן יותר מדאי, לא ירויח שום דבר. אדרבא, זה זיקק לו. **שהרי הסכימו כל הרופאים המובהקים שאל יישן אדם בלילה פחות משש שעות ולא יותר על שמונה שעות.** על שינה ביום הבן איש חי לא דיבר, כי בזמננו לא היו ישנים ביום. חבל לבזבז את הזמן של היום, כי בלילה האור חלש, אורות כמו שלנו לא היו, היו רק נרות, וכמה שתדליק נרות, הם לא ישוו לאור השמש. לכן ביום לא היו ישנים, ככה כתב הרמב"ם (פ"ד מהלכות דעות ה"ה) "ולא יישן ביום". ובלילה אל תישן פחות משש שעות, אחרת יחסר לך. ולא יותר על שמונה שעות. זה מה שהרמב"ם כתב בהלכות דעות (פ"ד ה"ד): **"היום והלילה עשרים וארבע שעות, דיו לאדם לישון שלישי - שמונה שעות"**. עכשיו הבנתי את החכמה של הרמב"ם. למה הוא כתב **"היום והלילה עשרים וארבע שעות"**? וכי **אדם לא יודע את זה?** כל אחד יודע שיש עשרים וארבע שעות. מאי קמשמע לן? תאמר לי שהוא כתב ככה בשביל לומר לך **"לישון שלישי"**? שלא יגיד שלישי. שיאמר: "תייב האדם - או די לאדם - לישון שמונה שעות". אלא שאם הרמב"ם היה כותב שמונה שעות בלבד, היינו עושים לפולסים. האם זה בשעות זמניות או שעות שוות? אולי בקיץ שהלילה קצר, יישן רק שמונה שעות זמניות, כלומר יישן שש שעות ופחות. ובחורף שהלילה ארוך, יישן עשר שעות. **לכן הרמב"ם כתב "היום והלילה כ"ד שעות", כלומר כ"ד שעות שוות,** אתה לוקח את היום והלילה ביחד זה עשרים וארבע שעות, ואתה מבין שהרמב"ם התכוון על שעות שוות. **ומה כתב הרמב"ם? לא כתב שחייב אדם לישון שלישי.** הרבה משובשים טועים ואומרים: הרמב"ם כתב שצריך לישון שמונה שעות. לא. הרמב"ם דייק בלשונו. הם לא מבינים אותו. **הוא כתב: דיו לאדם לישון שלישי. אם אתה ישן פחות משמונה, אפשר (עד שבע ועד שש, אבל לא פחות מזה). לכן אומר כאן הרב בן איש חי לא לישון יותר על שמונה שעות.** כי ריבוי השינה מזיק לו, ולא פחות על שש שעות. ויש על זה רמז נפלא בשו"ת הרש"ם, כתוב שם (ת"י): **"והחכך כיון הטוב הולך לדודי למישרים דובב שפתי ישנים"**. ובפסוק זה מצא מהר"ם ש"ך (בדורשים נחמדים בסוף מסכת חולין) את הערכים של מטבעות חכמי התלמוד, במלה **"דובב"**, הסלע **"ד"** דינרים (דינר כסף), דינר כסף ו' מעות, המעה **ב'** פונדיונים. והפונדיון הוא **ב'** איסרים. ויש לו עוד המשך, האיסר שמונה פרוטות, [וזו **"שפתי ישנים"**, כי צריך לישון שמונה שעות]. הגמרא בקידושין (דף י"ב ע"א) אומרת שלפעמים הפרוטות הזלו ולפעמים הוקרו. לפעמים האיסר במקום שמונה פרוטות מכיל שש פרוטות, ולפעמים האיסר מכיל שמונה. לכן מה אומר הפסוק? **"שפתי ישנים"** לישון

רבים, לא שפתי ישן. יש שני סוגים של ישנים כמו שכותב הב"ח. יש שיש שמונה שעות, ויש שיש שש שעות. אז אחרי שהגעת ב"דובב" שהסלע ארבע דינים, הדינר שש מעות, המעה שני פונדיונים, והפונדיון שני איסרים, האיסר תלוי - "ישנים" - יש זמן שהאיסר הוא שמונה פרוטות, ויש זמן שאיסר הוא שש פרוטות... הכל על פי הבא"ח, כל דברי תורה מאירים, מתמימים אחד את השני.

## החכמה היא לדעת מה לעשות מחוץ לשעות השינה

ב. **נמצא דבר זה מוסכם אצל כל הרופאים, דשינה יותר משמונה שעות תזיק לגוף, והישן שש שעות יצא ידי חובתו בבריאות גופו. לכן, אדם מישראל שמחוייב גם כן להשתדל בבריאות נפשו הקדושה,** - לא צריך לשמור רק על בריאות הגוף, שיהיה כמו "חיה נהדרת", אלא שילמד, שימצא חידושים בתורה, שימצא מתיקות בתורה<sup>2</sup> - לא יישן יותר משש שעות, אחרי שיוצא ידי חובת בריאות גופו בכך. האמת שלא כולם יוצאים ידי חובתם בזה, יש כאלה שהם צריכים לישון יותר, אבל הבן איש חי מדבר על אדם רגיל. היה חכם אחד, שמו הרב **יחזקאל אברמסקי**, זה חכם גדול שהיה פעם בסיביר<sup>3</sup>, והוא כתב חיבור עשרה כרכים על התוספתא בשם "חזון יחזקאל"<sup>4</sup>. (פעם חשבתי שחיבר שלושים כרכים, אבל טעיתי). ונכדו אמר לו: אני רוצה להיות כמותך. אמר לו: **אתה רוצה להיות יחזקאל אברמסקי? תישן תשע שעות!** הוא התפלא: לישון תשע שעות ולהיות רבי יחזקאל אברמסקי? אמר לו: אני ישן תשע שעות, כי הגוף שלי חלש מהמכות, מבית הכלא בסיביר וכו', אבל חוץ מהתשע שעות האלה, אני לא מאבד שניה. זה מה שחשוב לאדם. הבן איש חי מדבר על אדם רגיל שכדי לו לישון שש שעות. כולם יודעים את זה. יש עשרים מפלגים בעולם, שחושבים שהכסף זה האושר הכי גדול בעולם, ישנים רק ארבע שעות, וחושבים שעושים בזה דבר

- השבוע ביום שבת קראתי "ויקץ יעקב משנתו" (בראשית כ"ח ט"ז). ופתאום מצאתי: **ויקץ גימטריא אריה.** מה זה אומר? "תגבר כאריה לעמוד בבוקר לעבודת בורא" (ש"ע אר"ח ס"א א' ס"א). ו"ויקץ יעקב משנתו" - יעקב קם כמו אריה.
- גזרו עליו הארורים ברוסיה שיהיה בסיביר כמה שנים. ושם יש שם קור איום של שלושים מעלות מתחת לאפס כל השנה! ויש אפילו ימים שיש בהם ארבעים וחמישים מעלות, ולא נתנו לו אפילו סוודר כמו בן אדם. אז ביום הראשון שבא לשם אמר: רבנו של עולם, כתוב בגמרא (ב"מ דף ק"ז ע"ב) **"הכל בידי שמים חוץ מצנינים פחים"**, ההתקררות זו אשמתו של האדם. (יאמר לו: למה לא התלבשת טוב? אם התלבשת טוב לא היית מתקרר). שנאמר (משלי כ"ב ה'): **"צנינים פחים בדרך עיקש שומר נפשו ירחק מהם"**. (צנינים לישון צינה). אבל אתה יודע שכאן בסיביר לא נתנים לי להתכנסות, אז עכשיו ההצטננות עליך, לא עלי... וכך היה. הוא היה שם בערך שנה אחת, ואף פעם לא הצטנן! הוא היה צריך להיות שם כמה שנים, אבל השתדלו עליו ועשו הכל והוא השתחרר תוך שנה. **אחרי שהשתחרר קיבל הצטננות...** למה? כי עכשיו עליך החשבון, עליך להתלבש טוב. אם פעם אחת לא התלבשת טוב, או שיצאת מקורר, היית ישן ויצאת החוצה, והמעלות מחוץ לבית אחת מתחת לאפס, (אחת, אחת ואחת... יש כזה בחו"ל, נוסעים באוטו וכותבים שם את המעלות בחוץ ובפנים. בפנים 76 פרנהייט (זה לא 76 שלנו, אלא זה 25 שלנו), ובחוץ ארבעים (מה זה ארבעים? שתיים שלנו, שתי מעלות), כשאתה יוצא מהאוטו, נורא ואיום. לכן העצה הנכונה היא שלפני שהאדם יוצא הבית ישתה קצת מים. על זה נאמר (משלי י"ב ט"ו): **"שומע לעצה חכם"**. חכם ראשי תיבות: חצי כוס מים...
- והוא היה כותב אותו לאט לאט. אומר לו הנכד: סבא, תעשה מהר, אתה כבר זקן. אמר לו: לא, מהשמים מחכים לי. אני עושה אותו לאט לאט, עד שאני אגמור את הכל, ואחר כך יגיע הזמן לקבל "פספורט".

אחינו כל בית ישראל הנתונים בצרה ובשביה העומדים [בין באויר] בין בים ובין ביבשה המקום ירחם עליהם ויוציאם מצרה לרוחה ומאפלה לאורה ומשעבוד לגאולה השתא בעגלא ובזמן קריב ונאמר אמן. ובכללם לכל חיילי ישראל היקרים המוסרים נפשם חזק ונתחזק בעד עמנו ובעד ערי אלקינו.

הדלקת נרות	מוצ"ש	ר"ת
י-ם:	16:00	17:14
ת"א:	16:16	17:15
חיפה:	16:04	17:13
ב"ש:	16:18	17:17

עיצוב גרפי: ח'אלה 050-2738858



גופו ומוציא בשביל בריאות נפשו - ולא חוסך בשביל להסתכל באיזה מרקע... - הבן איש חי מבטיח לו **שלא יגיע לו נזק וחוסרון מצד בריאות גופו. ולכן בליל ששי ובערב ראש חודש וכן בחודש אלול ובעשרת ימי תשובה** - שקמים לסליחות ועושים תיקון כרת וכדו' - **אם אדם יפחות משיעור שש בשינה נכון לבו בטוח שלא יחסר בזה כלום מבריאות גופו.** הרב מבטיח לו שהבריאות תהיה בסדר. אבל איך יתכן שאדם לא יישן כל הלילה ויהיה בריא? לא ככה הכוונה, אלא הוא ישלים ביום, אבל ביום אין לו מנוחה שש שעות. למי יש שש שעות ביום? אם יישן שעתים או שלוש זה טוב מאד. לכן חסר לו מעט, אבל אין דבר, החיסרון הזה יהיה בסדר.<sup>7</sup>

## יותר טוב שתהיה השינה בחצי הראשון של הלילה

**ה. ואע"פ שכל הלילה הוא זמן שינה, מ"מ יותר טוב שתהיה השינה בחצי הראשון של הלילה ולא בחצי השני.** היום העולם הפוך, עד שנים עשרה בני ברק הומה - "הומיה היא וסורת" (משלי ז, א'), יש שיעור שנותרת רבנית אחת שתהיה בריאה, בשנים עשרה בלילה, והרבה בנות סמינר מסתובבות לשמוע שיעורים שלה. זה לא בסדר. לא בנינים ולא בנות! לא ככה עושים. צריכים לישון מוקדם, לא מוקדם מוקדם, אלא נגיד בתשע, עשר, אחת עשרה. וככה כשאדם רוצה לקום, יקום בחצי השני של הלילה. ככה היו עושים בירושלים. ספרו לי שלפני דור אחד בירושלים בשעה שנים בלילה כל בתי הכנסת פתוחים! בשמונה בערב כבר "רוח רפאים" - "ההוא יקרא ארץ רפאים" (דברים ג, י"ג)... שקט גמור ברחובות, חושך. בשעה שנים קמים ועושים תיקון חצות, אחר כך זה לומד שיעור בעין יעקב, זה שיעור גמרא, וזה שיעור בבית יוסף חושן משפט. ככה למדו ולמדו, והיו להם ימים מבורכים. היה דבר כזה בארם צובא בימי רבי אברהם ענתבי. אמר (ראה בספר "אהל ישירים") שכל זמן שהיינו לומדים, מעולם לא הפילה אשה, ומעולם לא חלה מישהו לפני הזמן שלו, ומעולם לא נפטר אחד לפני הזמן שלו. ולא היו מסים, ולא ארנוניות ולא שום דבר. **לכן חשוב ללמוד בחצי השני של הלילה. אם אדם לא יכול לעשות את זה, יקום קצת לפני עמוד השחר, וככה ירויח ברכות השחר ותיקון חצות, וחיבור לילה ביום בלימוד תורה. זה גם טוב.** וזה טוב גם מצד הגשמיות וגם מצד הרוחניות.

## "קדימת השיכבה בערב והקדמת היקיצה בבוקר, נותנים לאדם חכמה בריאות ועוז"

ו. הרב מביא כאן את דברי הרופאים. הבן איש חי לא רגיל להביא רופאים, אבל כאן בדבר הזה כדי לשכנע את השומעים, הביא להם כל דברי הרופאים שבעולם... **ורופא מובהק אחד כתב: משעה שביעית מהלילה עד הצהריים, כלומר מחצות הלילה עד הצהריים, דומה לימי העליה.** מוסיף עליה ואור. אתה מרגיש בחצות הלילה הרגשה אחרת, ורואים את זה בסליחות. אתה קם לסליחות ואתה מרגיש עירני. אם הסליחות היו בתחילת הלילה, זה לא אותו דבר. **ומהצהריים עד הערב ידמה לימי העמידה,** זה בינוני, כי יש שמש, ומן הערב עד חצות הלילה דומה לימי הירידה. **לכן - אומר הרופא - מי שמתעורר בתחילת הלילה שהוא החצי הראשון וישן בחצי השני, דומה למי שעוסק בימי הירידה ונח בימי העליה.** בזקנותו הוא מתחיל ללמוד ולעשות עסקים, ובימי העליה נרדם. היתכן כדבר הזה?! אדם בצעירותו צריך לעבוד וצריך ללמוד. והוא לא ככה, בימי צעירותו נרדם ולא עשה כלום. קם בזקנותו, עוד מעט יגמר הזמן, אז הוא מתחיל ללמוד. הלימוד שלו שווה פחות, הלימוד שלו "מרפרף" - מרפף.<sup>8</sup> **ובספר רוח חיים דף צ' כתב בשם חכם אחד מפורסם,<sup>9</sup> קדימת השיכבה בערב, והקדמת היקיצה בבוקר, נותנים לאדם חכמה בריאות ועוז.** בריאות, חכמה, שכל צלול, אדם לא יכול לשער מה זה צלילות השכל של הבוקר! כמה פעמים יש דבר שבליילה אתה ישן ולא מבין אותו, אתה מסתבך ומסתבך ונשאר בצע"ג (צריך עיון גדול). קמת בבוקר, הכל פשוט וברור. ואתה כותב, וגם הכתיבה יש לה הרבה יותר יופי בבוקר מאשר בערב. בערב האדם כבר מדוכך, "תשב אנוש עד דכא" (תהלים צ, ג). לך לישון, תקום בבוקר מוקדם, ותראה איך אתה כותב. "ועוז" - נותן לאדם כח. וגם הנשים העוסקות במלאכה איזה שעות בלילה, טוב שירגילו עצמם לישון בתחילת הלילה, ויקומו באשמורת הבוקר למלאכתם. כמו שנאמר (משלי י"א, ט"ו) "ותקם בעוד לילה ותתן טרף לביתה".

אלה, והסימן שלהם תמוז - תהלים משנה זוהר.  
7. היה רב גדול בתנוסת - רבי מרדכי אמייס הכהן (הרב הראשי לתוניסיה, נלב"ע בחג השבעות התשל"ד), שהיה לפעמים מתעמק באיזה דבר, יושב לילות לגמור את הנושא ולגמור את התשובה. פותח וקורא ומעיין במשך לילה, שני לילות, שלושה. אחר כך היה משלים את הכל. סופר כמה שעות "קרע" מעצמו, והיה משלים אותם כל לילה. מוסיף על שנתו עוד שעה ועוד שעתים. עד שגומר אותם. הוא שמר על בריאותו בצורה מיוחדת במינה, ועד גיל שמונים ושמונה מעולם לא הכניס רופא הביתה! אם הצטנן, אשתו עושה לו 'סוסות רוח' - "אסף רוח בחפניו" (משלי ל, ד) - ונגמרה ההצטננות. זה הכל. למה צריכים רופא? הרמב"ן (אומר ויקרא לו, י"א) "מה לרופא בבית עובדי ה'?"  
8. אבא ע"ה היה אומר על חכם גדול שבילדותו לא למד. היה עני מרוד, ואחר כך על ידי נס התעשר, וחיבר שלושה כרכים על הגמרא. אז אבא אומר שהעיון שלו חלש, כי הוא למד מאוחר.  
9. ובה טעה הרב מרגליות (בס' קומי רוני דף ח' ע"א) וחשב שאת "רוח חיים" הזה חיבר אותו רבי חיים פלאג"י. אבל זה לא רבי חיים פלאג"י. כי קודם כל לא כתוב שם הדבר הזה. ודבר שני, לא כותבים על ספר של רבי חיים פלאג"י דף, אלא כותבים איזה סימן. אלא זה ספר רפואה שהיה לנו בחוף לארץ, "העתקה מספרי הרופא הופעלנד". מי זה הופעלנד? רופא גרמני כנראה, שכתב את המשפט הזה בדיק.

גדול. זה "ביזנס" ועסקים. הכל הבל הבלים. לא רק בגלל שכל הכסף הבל הבלים, לא זה העיקר, אלא זה הבל הבלים כי כאשר האדם ישן טוב, המוח שלו חושב טוב. אחר כך כשהוא עושה עסקים, הוא עושה אותם בחכמה. אבל כשהוא ישן פחות, יבלבלו אותו כמו כלום, ישקיע בבת אחת מליארד דולר ויילכו לאיבוד. החכמה היא שאתה חוסך בבריאות שלך?! קודם כל הבריאות, אחר כך הכסף.

## יעוסק בבריאות נפשו על ידי עסק התורה

ג. ושאר שעות הלילה יעוסק בהם בבריאות נפשו על ידי עסק התורה. וככה עשה הבן איש חי, היה כותב חידושים בלילה. פעם אחת מצאו כתב ידו בחידושי אגדות,<sup>5</sup> כתב קושיא באגדות: "ויש לדקדק", וכתב תירוץ: "ויש לומר", וכתב "ועוד יש לומר" ועמד שם. מה "עוד יש לומר"? לא כתוב תירוץ האחרון. ופתאום רואים שהתירוץ האחרון כתוב לאור הנר, וכשכתב "ועוד יש לומר", בינתיים נתהפכה לו המחברת, והמשיך לכתוב את התירוץ על הכריכה ולא שם לב... "עוד יש לומר" ותהפוך את המחברת. "אך בי ישוב, יהפוך ידו כל היום" (איכה ג, ג)... ככה היה לומד, וכל לילה היה עושה את זה. ולא רק זה, אלא בלילה היו לו כללים. לא לישון עד אחרי שלוש שעות שאז הוא מקבל המוחין, ככה כתוב (ש"א פרשת פקודי אות ט). ובשלוש שעות עשה לנו קולא, שאם אדם מתפלל כמו העיראקים לפני השקיעה - מפלג המנחה - ימנה שלוש שעות מאז שגמר ערבית, לא מהשקיעה ולא מצאת הכוכבים. אז אחרי שלוש שעות הוא הולך לישון. ואחר כך הוא צריך לקום לפני חצות, כי ברגע חצות על פי הקבלה "טעים טעמא דמותא" (זוהר בראשית דף ל"ו ע"ב) - אוי ואבוי שאדם יטעם טעם מוות, אז הוא קם בחצות. אחרי שקם, עושה תיקון חצות ולומד וכותב. אחר כך הוא עייף, הרי הוא עוד לא ישן כמו שצריך, אז הוא ישן אחר כך עוד כמה שעות. אבל צריך לקום לפני עמוד השחר כדי לחבר לילה ויום, אז הוא קם לפני עמוד השחר. השינה שלו כולה קרעים קרעים. שעתים בתחילת הלילה, (אחרי שלוש שעות מערבית מה נשאר עוד? אם הלילה קצר למשל, עד חצות יש שעתים וחצי-שלוש שעות מקסימום), קם לתיקון חצות (וברכות השחר) ולומד, אחר כך ישן, ואחר כך קם לפני עמוד השחר. אבל כאן הוא מדבר באדם רגיל שישן שש שעות, וזה בסדר גמור.

## פוחת מבריאות גופו ועוסק בבריאות נפשו

ד. ואם קרה באיזה לילה שהוא פוחת משש שעות שהוא בריאות גופו, והוסיף על בריאות נפשו - כלומר שהוא קם מתנווד ככה, ולומד וקורא משהו.<sup>6</sup> אדם שהוא חוסך מבריאות 5. הוא חיבר "בן יהודיע" ו"בניהו". אבל מה שנדפס זה חלק קטן מאד, חלק גדול או שנשאר בכתב יד, או שהלך לאיבוד. אומרים שמצאו כרכים של "עין יעקב" בעיראק מלאים הגהות בכתב ידו של הב"ח. מה הגהות האלה? הוא רצה אחר כך לפתח אותן ולכתוב מהם ספר. בינתיים נעתקו. אבל להעתיק אותם כמות שהם, זה לא כמו שהבן איש חי כותב.  
6. ישנו יהודי אחד בבני ברק שעלה אתנו בתשל"א, צדיק וחסידי, צנוע ועניו. מעולם לא יבוא אפילו לחתונה של הילדים שלו! בקושי מביאים אותו, והוא יושב פינה כאילו הוא לא קשור. רק החתן ואבי הכלה יושבים במרכז. וכל לילה הוא קורא תהלים זוהר ומשניות. את המשניות גומר בכל חודש, את הזוהר גומר בסוף השנה, ואת התהלים גומר בסוף השבוע. ככה היה לומד כל הזמן, קם כל לילה בשתיים, קרא

**לשאלת רבים**

הרצים להצטרף ללומדים

**זמני הלימוד בשבתות חורף:**  
תחילת הלימוד: 6:30  
תפילת שחרית: 7:30

**קצת לומדים ש"ח יביע אומר חלק ב' יל הסדר**  
מתחילים ועד סוף כעו"ה

**לאנרכיס ובחורים י"ח**  
בכל תחילת חודש (לועזי) יש לערוך  
ככמה סדרים השתתפתם. בכלסוף: 0527-130-554

לפרטים ותרומות:  
0527-130-552

זכות מרן רבנו הגדול זצ"ל חננו לקלנו

**בית רחמימים בית רחמימים והנצחות ותרומות**

**ידידיה**  
למען התורה

דברי התורה בעלון יהיו לרפואת מרת **שולמית** ברכה טובה תחיל בת הרבנית **אסתר** (חיה) **לויזה ע"ה**.











**מתוך שיחותיו ודרשותיו של מורנו ראש המוסדות**  
**הגאון הגדול רבי חנואל כהן שליט"א**  
**ראש ישיבת 'לבנימין אמר' ברכיה**  
 ערך הרה"ג ר' **יוסף חיים נחום הלוי שליט"א**

### דְּבָקוֹת בְּשִׁכְיָנָה

והוא עבר לפניהם וישתחוו ארצה שבע פעמים עד גשתו עד אחיו (בראשית ל"ג, ג).

#### לְנִצָּח אֶת הָרָע

שואל הגאון הגדול רבי יצחק בוכבזא זצ"ל, איך יעקב השתחוה לעשו. הרי עשו היה אדם רשע? ובאמת בזהר הקדוש (בראשית דף קע"א ע"ב) שאלו את השאלה הזאת, ותרצו שמה שכתוב "והוא עבר לפניהם", פרושו שעבר לפני השכינה ששרתה שם והשתחוה כלפיה שבע פעמים. ועדין שואל רבי יצחק, למה השתחוה שבע פעמים ולא רק פעם אחת?

אלא אומר הרב דבר נפלא מאד. יעקב בגימטריא 182 כמנן שבע פעמים שם ה' ה'. לעמת זאת עשו בגימטריא 376 כמנן שבע פעמים "טמא", ולהבדיל אלף אלפי הבדלות עוד פעם אחת שם ה' ה'. הסבה שיש לעשו גם את שם ה' ה' בתוכו, כיון שאי אפשר שהסטרא אחרא תתקיים בלי לינוק מעט מהקדש. כאשר יעקב אבינו שמע שעשו מגיע, החליט שהוא הולך להוריד את כוחות הטמאה שלו, ובדייק כאשר השכינה עברה שם, השתחוה שבע פעמים לכבוד ה', ובכל השתחוה הוריד טמאה אחת לעשו. אחרי שהשתחוה שבע פעמים והוריד את כל הטמאה של עשו, גשאר לו רק שם ה' ה', וירד מעשו כל הפעם והשנאה ליעקב ולכן חבק ונשק אותו. זה מה שכתוב: "עד גשתו עד אחיו", ששבע פעמים ה' ה' ששםו של יעקב, נפגשו עם פעם אחת ה' ה' שהיתה לעשו אחיו.

אם אדם רוצה להכריח את כוחות הטמאה, הוא צריך להשתחוות ולכוּפף עצמו לקדוש ברוך הוא. מלחמות וכח לא יעילו בזה, לא בחיל ולא בכח כי אם ברוח אמונה צבאות" (זכריה ד').

ו. ירכין את הראש כלפי השכינה, נדבק בקדוש ברוך הוא, וממילא נבטל את כוחות הרע.

#### ה' אחד

עוד מוסיף הרב שבפרשה שלנו יש רק שם ה' ה' אחד. במה שאמר יעקב: "ה' האמר אלי שוב לארצה ולמולדתך ואיטיבה עמך" (בראשית ל"ב, י), וכל שאר השמות בשם אלקים. וכיכול בא יעקב להתפלל לה' ולבקש שיעזרו לו למשך מעשו את שם ה' ה' היחיד שיש בו, ובזה ישאר עשו פגר מובס ולא יעשו ידיו תושיה.

#### מוֹרָא רַבָּךְ כְּמוֹרָא שְׁמַיִם

גם להדבק בצדיקים הוא כמו להדבק בשכינה. אמרו רבותינו (פרק ד' משנה י"ב): ומוֹרָא רַבָּךְ כְּמוֹרָא שְׁמַיִם. מפינו שהחכמים מעבירים את התורה מאב לבן, עשה ה' שייראו מהם ויכבדו אותם כמו מורא שמיים.

עובד בכיר מבגד הפועלים באשקלון ספר לי פסוק ששמע מקלי ראשון. אשה עורכת דין מקריאת ספרה לו שהיא שמעה בחלום קולות של צדיקים שאומרים לה: "אנחנו קבורים במושב איתן, ואנחנו מבקשים שיעשו על הקברים סכה שתגן על המתפללים מהקר והחם". למושב איתן הובאו לפני כמה שנים כמה צדיקים מתוניסיה, שהיו גדולי עולם. אחד מהם הוא ראש משפחתנו לפני מאתיים שנה, הגאון רבנו **שאל הכהן** זכותו תגן עלינו אמן.

היא התעוררה בבקר ולא ספרה את דבר החלום לאיש. במהלך היום קבלה טלפון מגן הדוד שלה, והוא ספר לה שבאו אליו הצדיקים שקבורים במושב איתן בחלום, ואמרו לו בדייק את אותם דברים. אמר להם בן הדוד שאין ביכלתו לעשות זאת, אבל יש לו בת דודה שאוהבת את המצוות האלה, ויבקשו ממנה. אמרה האשה בהפתעה: "קר חלמתי? הם באמת באו אלי הלילה בחלום וקר בקשוי".

#### קורת גג

במושב איתן יש אדם בשם ר' **אבשלום נעים** ה' ישמרהו ויחיהו שהוא אחראי על הקברות שם, היא התקשרה אליו וספרה לו על החלום. עכשיו תורה היה להיות מפתע, אמר לה: "סהדי בקרומים! לפני חמש דקות התקשר אלי הגאון הרב **צמח מאזוז** שליט"א משיבת כסא רחמים, ובקש שאעשה קורת גג לבאים להשתטח על קברות הצדיקים כאן!". ובאמת בשתוף פעולה עשו סכה למקום לכבוד החכמים, ובאים מתפללים ונהנים מזיו השכינה.

ה' זכנו להדבק בו ולעבדו בלבב שלם, ולכבד את תלמידי החכמים שכל דור ודור, אמן כן יהי רצון.

## כי תצא למלחמה

### מאת הרב רז צבי הרשפינס

ק"ש יכול כ"ש שיכול להתפלל. ונמצאו ראשונים העומדים בב' השיטות, שדעת הראב"ד בברכות (בהשגותיו על המאור ב ע"ב) שיכול להתפלל בזמן ההוא גם תפילת עמידה, ומנגד דעת המאירי (דף ח ע"ב) שיש חילוק בין תפלה לק"ש.

4. ובילק"י (ס"ר רלה סעיף ד) כתב בשם מרן הגר"י יוסף קא"ש זצ"ל שיתפלל עמידה על תנאי שאם יכול להתפלל הרי זה ערביית ואם לא הרי זה בתורת נדבה, ע"ש. והוא ע"פ שו"ת התעוררות תשובה (ח"ב סי' קנב). ויש לתמוה, שהרי לדעת המאירי וסיעתו שא"א להתפלל ערביית ואז זה כנדבה, א"כ יוצא למפרע שהספיד תפלת ערבית, שהרי בכך לא יעלה לו לתשלומין. ולפיכך נראה שעדיף להתפלל תשלומין ולא להתפלל בתנאי נדבה הנ"ל. וש"ד בהלכה ברורה (ס"ר רלה סעיף כו) שהביא שנשא ונתן בזה עם אביו מרן מלא צ"ל, וחזרו בו מפסק זה, והורה **שעדיף להתפלל תשלומין מלהתפלל ערבית לפני הנץ בתנאי הנזכר.**

#### תשלומין מלהתפלל ערבית לפני הנץ בתנאי הנזכר.

אולם מכיוון שמדובר בעוסקים בצורכי ציבור, כי הרי עסקו כל הלילה בלחימה לצורך הרבים, וא"כ היו מופקעים מחובת תפלה כדין העוסק בצורכי ציבור, ואז גם אין לגנם חיוב של תשלומין, ולכן נכון יותר שיתפללו ערבית לפני הנץ בתנאי נדבה.

5. אמנם כאשר המעשה נעשה בשבת, אין להתפלל כלל ערבית משום ספק ברכות להקל, שמחמת שיש מחלוקת פוסקים האם מותר להתפלל נדבה בשבת, וכ"ש שכך דעת מרן שסב"ל (ראה ס"ה קז סעיף א).

**שאלה:** חיילים שהשתתפו בפעילות מבצעית שהתחילה לפני זמן "צאת הכוכבים" והמשיכה לכל הלילה. האם מותר להם להתפלל **תפילת ערבית אחרי זמן "עלות השחר"** אך קודם הזריחה, או בתורת תשלומין אחרי תפילת שחרית?

**תשובה:** א. **חייל שיועד על אפשרות סבירה של פעילות בלילה, צריך לכתחילה להקדים את תפלת ערבית לשעת "פגז המנחה"** (כ 60 דקות לפני זמן שקיעת החמה). ויחזור לקרוא ק"ש לאחר זמן צאת הכוכבים. וישים לב שהערבית הולכת אחרי יום הבא, ולכן יש להיזהר להוסיף לפי הצורך יעלה ויבוא בליל ר"ח, על הניסים בליל חנוכה, אתה חננתנו במוצ"ש.

ב. **אם פעילות מבצעית הלא שגרתית התחילה בזמן סמוך לצאת הכוכבים** (בתוך 18 דקות לאחר שקיעת החמה) **והסתיימה בזמן עלות השחר** (בתוך 72 דקות לפני הזריחה), ייטול דינו בלי ברכה, ויברך ברכות התורה ומיד יתפלל ערבית ורק ידלג על "ברכת השכיבונו", ולפני שיתפלל עמידה יתנה שבכוונתו להתפלל ערבית, אך אם אינו יוצא בזה ידי חובה, תהיה תפילתו "תפלת נדבה".

ג. **ואם הפעילות התחילה אחרי זמן צאת הכוכבים ונגמרה בעלות השחר**, יקרא רק ק"ש וברכותיה (בלי השכיבונו). ואת העמידה ישלים אחרי תפלת שחרית, ועדיף לכוונה ביחד עם החזן בחזרת הש"ץ.

ד. במידה וקרה כן בשבת, לא יתפלל עמידה אלא רק יקרא ק"ש וברכותיה (בלי ברכת השכיבונו). ואם התחיל בפעילות אחרי צאת הכוכבים יכול להתפלל "תפלת תשלומין" לאחר שחרית לפני המוסף.

#### דיון הלכתי והמקורות.

1. ראשית, **בשעת הדחק** סומכים על רבי יהודה (ברכות דף כו ע"ב) שהתיר תפלת ערבית משעת "פגז המנחה" (כשעה לפני זמן השקיעה).

2. לגבי נטילת ידיים כתב הש"ע (סי' ד ס"ג) **שהגיעור כל הלילה יחמיר ליטול ידיו** כדעת הרשב"א (ח"א, סי' קצא), אין לו לברך כיון שהדבר מוטל בספק.

3. והנה לענין ק"ש לאחר עה"ש, מצינו כן מפורש בברכות (דף ח ע"ב) שמי שנאנס יכול לאומרה עם ברכותיה לאחר עלות השחר אך מדלג על ברכת השכיבונו, ע"ש. וכ"פ הש"ע בס' רלה (סעיף ד). ולענין תפלה נחלקו המשנ"ב והערור השלחן אם מי שנאנס ולא התפלל ערבית אם יכול להשלים עד הנץ, שלדעת המשנ"ב (רלה ס"ק לד) דין זה נאמר רק לגבי ק"ש שכיון שעדין הוא זמן שכיבה לכן יכול לקרוא עדין ק"ש, אבל לגבי התפילה זה תלוי במציאות של לילה, והרי כבר נגמר הלילה. וא"כ אינו יכול להתפלל עמידה. ולדעת הרב ערוך השלחן (שם סעיף יט) אדרבה יכול להתפלל בכל שכן, שאם לגבי ק"ש וברכות

**לקיט**  
את גזר הדין!

**פדיון נפש פדיון**

בעיה מידי יום עורכים פדיון נפש המסונג לישועות על פי הסדר שתיקן מרן החיד"א ע"י רבני הישיבה שליט"א

פדיון נפש כללי פדיון נפש פרטי

52 ש"ח לשם 160 ש"ח לשם

לסיחת חסות החקירה: 08-6727523

הקפידו לסיחת חסות החקירה: 21 ק"מ, סניף 24 סניף

נדרים או בעיות נדרים פלוס



גליון 336

## הלכה נאמנה

**א.** בערב שבת צריכה ההקפדה לדלק שבועים וחמש דקות, למה? הדלקת נרות שבת עשרים דקות לפני השקיעה, לפני כן תדליק את ההקפדה, שהרי את נרות ההקפדה מדליקים לפני שבת. אם כן יש לה חמש דקות להקפדה לפני הדלקת נרות שבת, עשרים דקות עד השקיעה, ועשרים דקות אחר כך עד צאת הכוכבים זה כבר ארבעים וחמש דקות, ועוד שלושים דקות אחר צאת הכוכבים, יוצא שבועים וחמש דקות כמגנו כהו. כי גם הנקה נעשה על ידי הפהנים בני השמונאי. (גליון 42 אות כ"ז).

**ב.** אחרי שמדליקים את הנרות קוראים סגלה נפלאה של הבן איש חי (שנה ראשונה פרשת וישב הלכות תוכה אות כ"ג), ומקורה בראשונים (ספר התשב"ץ לתלמיד מהר"ם מרוטנברג סימן רנ"ח), לומר ויהי נעם ה' אלקינו עלינו (תהלים פרק צ') כולל ישב בסתר עד ואראה בישועתי שבע פעמים עם מגינה, ואומרים את זה לאט לאט, זה לוקח בערך עשרים וחמש דקות, ככה אהיה נמצא לפחות חצי שעה ביום ההקפדה על ידי ההקפדה. (שם אות כ"ד).

**ג.** בתנקה, בכל לילה מתחילים בנר החדש, והנר החדש הזה צריך להיות משמאל לימין ולא ימין לשמאל, כי בגמרא (זמא דף ט"ו ע"ב) כתוב: "כל פנות שאפתה פונה לא יהו אלא דרך ימין". ונחלקו בזה הפוסקים, יש אומרים שדרך ימין פרושה ימין לשמאל כמו הפתיחה שלנו בא"י ב"ת. ויש אומרים דרך ימין, פרושו משמאל לימין, וככה נפסקה ההלכה. והפרי חדש (בהלכות ברכת כהנים סימן ככ"ח סעיף י"ג) סכם את המחלוקת בצדו נמך, והביא את שתי הדעות והקריע בטוב טעם שהולכים משמאל לימין, וגם כאשר יש כמה ספרי תורה, כמו בתנקה, או אם זה ראש חדר ושבת ותנקה שיש שלוש ספרי תורה, מנהג בית הגניסת העתיק "אלגרפא" שמתחילים לקרא בספר תורה השמאלי ביותר, ואחר כך קוראים בספר התורה הימני לו, ואחר כך בספר התורה הימני ביותר, תלך תמיד משמאל לימין, ולקש"א שהנה אנהנו כותבים משמאל לימין, תרצו את זה ששקטנו כותבים כל אות בפני עצמה הולכת משמאל לימין, כגון כאשר אתה כותב את האות ב"ת, הרי אתה כותב את הראש שלה ואת הקו למטה הכל משמאל לימין, לכן בכלילה הראשון מדליקים את הנר הכי ימני, ובליילה השני מתחילים בנר השמאלי שעל ידו, והולכים ימנה. (היו שני חכמים בדורו של מהרש"א. אחד רבי מנחם עזריה הרמ"ע) מפאנו שכתב על זה ספר - "ימין ה' רוממה" (תהלים ק"ח, ט"ז), והשני שמו יוסף סמ"א (כול להיות שה' סמ"א, כי בתנ"ס היה לנו משפחת סמ"א, ואחד הרבנים שנתן הספמה לקרוא שלמי תודה שמו רבי חיים סמ"א. אבל בצרפתית אומרים סמאדנה. (וכתב: פרוש דרך ימין, לי יוסף בר בנימין). ופעם ראיתי את הספר הזה בלי יקרוע ומלפני ארבע מאות שנה). (גליון 285 אות ט' ובהערה).

## למען תספור

הגדולים ח"א סוף מערכת השי"ן. פעם אחת היתה אשה שילדה בן, ואביה שמו מאיר ואבי בעלה שמו אורי, אמרו איך נקרא לו? מאיר או אורי? הלכו לרב, ורב אמר להם: יש לי הצעה בשבילכם - 'שני-אור', שני אורות, גם מאיר וגם אורי, מזה יצא השם 'שניאור' אצל האשכנזים. היו לו שני אורות, החכם הזה שלט בנגלה ושלט בנסתר. אבא היה אומר לרב פנסון (ראש ישיבת חב"ד בתנס): אנהנו מפירים את ערפו של החכם [הנה] מתוך הספרים שלו בהלכה. יש לו שלחן ערוך, ויש לו תשובות (מעטות אמנם). יש לו כמה ספרים בנגלה ובנסתר. בשנה שעברה (תשפ"ג) מלאו מאתיים וחמשים שנה לפטירת המגיד ממ"ר ט"ש [רב], הוא נפטר גם כן בי"ט בכסלו תקל"ג. ובעל התניא היה בכלא חמשים ושלשה ימים, ויצא לחרות ביום י"ט בכסלו שנת תקנ"ט. ספר תניא נדפס ברבבות עותקים. ולא רק ברבבות, במאות אלף עותקים. אי אפשר להאמין. אין פנה בעולם, - עיר נדחת, פנה קטנה - שלא הדפיסו בה ספר התניא. וגם בג'רפא הדפיסו אותו. (גליון 337 אות א' והלאה, וגליון 239 אות ח' והלאה).

## י"ט בכסלו

השבת יום י"ט בכסלו (תג הגאולה של חב"ד (ראה להלן)). החלק הראשון של ספר התניא [שחברו רבי שניאור זלמן-האדמו"ר הראשון של חב"ד]. נקרא "ספר של בינונים". הוא מראה בטוב טעם, איך הקדוש ברוך הוא מוכן לשמע כל אחד ואחד. מדבר בטעם. "להראות איך הוא קרוב לכל קראי, בדרך קצרה וארפה בעזרת ה' יתברך" (לשונה בשער הספר). אחר כך יש חלק ב' - "שער



## "הצדיקים במיתתם נקראים חיים"

בשבת אי אפשר להשלים מאה ברכות, אלא אם כן יעמד ליד העולים לתורה ויענה אתריהם אמן (ומקר לענות גם ברוך הוא וברוך שמו וגם אמן). ומתי נגמר הזמן להשלים מאה ברכות? בסוף סעודה שלישית. גם אם האריכו בה עד אחרי צאת השבת ועדו לא התפוללו ערבית, כל הברכות שמברכים מצטרפות למאה ברכות (וכ"כ בשו"ת יביע אומר ח"י סי' ז'). מרן הרב עובדיה זצ"ל היה מביא בשבת כל מיני דברים שמברכים עליהם: "עצי בשמים", "עשבי בשמים", "מיני בשמים", וגם פרי עם ריח טוב כמו לימון כדי לברך עליו: "הנותן ריח טוב בפרות". אחרי שנפטר אשתו, הגון הפסיק להביא את זה, היה קשה לו לעשות את זה. יום אחד הוא רואה בחלומו את הרבנית, והיא אומרת לו: למה הפסקת עם זה? אני הייתי מביאה לבעלי את כל הברכות האלה, אתה תפסיק? ומאז חזר להביא את הברכות לרב. שאל אותו הרב: מה קרה? "מה יום מימים" (סנהדרין דף ס"ה ע"ב). והוא אמר לו: הרבנית באה אלי בחלום ואמרה לי תדאג לבעלי שיהיה לו אפשרות להשלים מאה ברכות. אמר הרב: תראי שאנשים שנספרים עדו חיים, הצדיקים במיתתם נקראים חיים, ואלו הרשעים המסכנים שגלחתיים בתורה, מה יצא להם? בחיים נקראים מתים (ברכות דף ח' ע"א). אנהנו נלמד בתורה - "ובחרת בחיים למען תחיה אתה וירעך" (דברים ל', ט). (גליון 382 אות כ"ה).

היחוד והאמונה". הוא אומר שם: הפעל שם טוב אמר על הפסוק "לעולם ה' דברך נצב בשמים" (תהלים ק"ט פ"ט), "דברך נצב בשמים" - דברך שאמרת "יהי רקיע בתוך המים" (בראשית א', ו) עומד עד היום שם ברקיע. המלים האלה "יהי רקיע בתוך המים" עומדים שם, בלי זה הרקיע קלו מתמוסס, מתמוטט, נהפך לאור, כלום לא נשאר ממנו. זו הפננה: "לעולם ה', דברך - שאמרת יהי רקיע בתוך המים - נצב בשמים". (השכנו שנה חדיש יפה של הפעל שם טוב, מתברר שהוא ממדרש תהלים. ככה אומר במזמור ק"ט (אות ל"ו) בפסוק "לעולם ה'" את הדבר הזה. מה זה דבר נצב? אם הדבר יסתלק מהשמים, השמים כלם יתפכו לאין ואפס. מי גלה את זה? חכם אחד שהיה בקי גדול - רבי שמואל גינזבורג (אמרי שמואל בראשית עמ' ח'))

בעל התניא - רבי שניאור זלמן מלאדי - נולד בשנת תק"ה. ואמר פשהו היה בגיל שלוש - ח"י באלול תק"ח - הפעל שם טוב אמר אני עושה יום הולדת שלי (גם הוא נולד בח"י באלול). ואמר שם: אני עושה יום הולדת שלי, זה שלש שנים שיצדה נשמה גבוהה לעולם שהיא תשלט [בתורה] גם בנגלה וגם בנסתר. והנשמה הזאת לא ידעו איזו זמן. אחרי חמש עשרה שנה ידעו שזה היה בעל התניא. ובעל התניא נקרא בשם 'שניאור' - שני אורות. והשם שניאור יצא מתוך ספור שמביא הרב חיד"א (שם

## חיבה

דוב'ב שפתי ישנים 4-6-2-2-8

תשובה לחידה נמצאת בעלון הנוכחי.