

קנין ט"ו
"במיעוט שינה"

פתח דבר:

זאת חובה עלינו להקדים שכל הקנינים שהוזכרו במשנה בלשון "במיעוט" כגון מיעוט דרך ארץ, מיעוט תענוג, מיעוט שחוק וכו', עיקר כוונת המשנה היא שה"קנין" הוא במיעוט ענינים אלו ולא בביטולם לגמרי, כי בודאי שגם הם נצרכים לתופסי התורה רק אין להרבות ולהפריז בהם מעבר למידה הנצרכת ולשיעור הנדרש לכל אדם כפי ענינו.

כמו כן מה שהזכיר התנא "מיעוט שינה", עיקר המכוון בדבריו, שהבא לקנות ולדבוק בתורה עליו לדקדק ששנתו תהיה כפי אשר יצטרך ולא מעבר לכך.

כי העיקר בזה שלא יהיה: "רבוי בשיעורים"...

השיעור הנצרך לשינה

עיין בפירוש המאירי זצ"ל על המשנה (פ"ג מ"ד) "הניעור בלילה וכו' הרי זה מתחייב בנפשו", וז"ל: "והשיעור המוגבל לתעורת הלילה לדברי תורה הוא בכדי שישלים בה עם היום תעורת שש עשרה שעות, וישן שמונה שעות, שהם שליש היום השלם, ר"ל כ"ד שעות".

והנה הרמב"ם זצ"ל (הלכות דעות פ"ד ה"ד) כותב שהיום והלילה הם כ"ד שעות, ודי לו לאדם לישן שלישיתו והוא שמונה שעות.

רנו _____ תורה דיליה

ויש סמך לזה מהפסוק (איוב ג, יג): "ישנתי אז ינוח לי" - "אז" בגמטריא שמונה. ומבואר מזה דדעת הרמב"ם זצ"ל שיש לישן ח' שעות ביום.

ולכאורה הרמב"ם זצ"ל סותר את משנתו כי בהלכות תלמוד תורה (פ"ג ה"ג) כתב: "אף על פי שמצוה ללמוד ביום ובלילה אין אדם לומד רוב חכמתו אלא בלילה, לפיכך מי שרצה לזכות בכתר התורה יזהר בכל לילותיו ולא יאבד אפילו אחד מהן בשינה ואכילה ושתייה ושיחה וכיוצא בהן אלא בתלמוד תורה ודברי חכמה".

ומבואר לכאורה שיש להפחית ככל האפשר את השינה בלילה שהרי כתב שמי שרוצה לזכות לכתרה של תורה צריך להיזהר שלא יאבד אפילו לילה אחד בשינה.


ובהלכה י"ב כתב הרמב"ם זצ"ל שאין 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 שנת לעיניו לעפעפיו תנומה.

שוב חזינן שדעת הרמב"ם זצ"ל היא שאין להרבות בשינה בלילה, ואם כן איך הדברים מתיישבים עם מה שכתב בהלכות דעות שסובר שדי לאדם לישן ח' שעות?

ביאור דעת הרמב"ם זצ"ל בענין

ואפשר ליישב דעת הרמב"ם זצ"ל על פי דברי הגמרא במסכת עירובין (דף סה.): "אמר רב יהודה: לא איברי ליליא אלא לשינתא. אמר רבי שמעון בן לקיש: לא איברי סיהרא אלא לגירסא". הרי שנחלקו אמוראים האם הלילה נברא כדי לישן או כדי ללמוד, וכתבו שם התוס' ד"ה אלא לשינתא וז"ל: "כמו לילי תקופת תמוז".

בספר קרית מלך על הרמב"ם מבאר הגר"ח קניבסקי שליט"א שלילות של תמוז הם ח' שעות לפי החשבון, ועל זה כתבו התוס' שצריכים לישון, וזה כרבי יהודה, אבל שאר לילות השנה שהם יותר ארוכות אז שאר הזמן יש להרבות בהם בלימוד, וכדעת רבי שמעון בן לקיש.

קנין ט"ו  "במיעוט שינה" _____ דנז

ולפי זה יש ליישב דעת הרמב"ם זצ"ל בנידון דנן, כי יש לפרש שמה שכתב "מי שרצה לזכות בכתר התורה יזהר בכל לילותיו ולא יאבד אפילו אחד מהן בשינה" הכוונה היא לשינה למעלה מח' שעות כי זהו השיעור ההכרחי הנצרך לו לאדם, ואפשר עוד שהישן בשיעור זה הוא בכלל "מיעוט שינה" וכדלהלן.

מהו השיעור של "מיעוט שינה"

המשנה ברורה (בסימן רלח ס"ק א') מביא את דברי הרמב"ם זצ"ל בהלכות ת"ת שהרוצה לזכות לכתרה של תורה צריך להזהר בכל לילותיו שלא יאבד אפילו אחד מהן בשינה וכו', וכתב על זה וז"ל: "ומה דכתב "בכל לילותיו" היינו דאפילו בקיץ בלילות הקצרים כגון בתמוז, שאז נקבע הלילה העיקר לשינה כמו שכתבו התוספות, אפילו הכי צריך על כל פנים ללמוד מעט קודם השינה".

מבואר מכל הנ"ל שבלילה יש ללמוד בחלקו ולישן בחלקו האחר, ויש לברר מהי ההנהגה הנכונה בענין, לאדם בכלל ולבן תורה בפרט, כמה שעות מתוך הלילה עליו להקדיש ללימוד ולשינה.

ואכן מפורסם ששאלו את מרן החפץ חיים זצ"ל כמה צריכים לישון ביום. וענה שתלוי במצב בריאותו של כל אחד ואחד, אבל השעות הם בין שש לשמונה, כי מי שהוא חלש בטבעו צריך לישון שמונה שעות והחזק בטבעו די לו לישון רק שש שעות ובן אדם בינוני צריך שבע שעות. וידוע שמרן הסטייפלר זצ"ל אמר ששיעור זה של שש או שבע או שמונה שעות יכול להתחלק על פני כל היממה, כלומר אפשר לישן את חלקן ביום וחלקן בלילה רק שלא ימעיט בסך הכל מזה השיעור, וגם לא ירבה והוא הוא המכוון ב"מיעוט שינה".

הטעם שיש למעט בשינה

שומה עלינו לבאר מה הטעם שאין להרבות בשינה שאינה נצרכת לו לאדם לקיום נפשו, ומדוע קנין התורה תלוי בזה. בתפארת ישראל במשנתנו (אות פ"ג) הראה בדבריו מה גריעות יש בריבוי שינה וז"ל:

הנה _____ תורה דיליה

"דעל ידי רבוי שינה לא לבד שיפסיד הזמן, אלא גם יתישן שכלו, ויאבד חריצותו; אמנם גם פחות מהראוי גם כן מזיק מאד לגוף ולנפש, ואמרו בשם הרמב"ם שהוא ישן ח' שעות בכל לילה, וסימן "אז ישנתי אז ינוח לי", אולם זה רק קודם הגיעו לחמישים שנה, אבל אחר כך שאין השחיקה שביסודות הגוף כל כך גדול כבימי נעוריו, ואין צריך אחר כך מנוח כל כך רב, כתבו הטבעיים וביחוד הופלאנד דדי לו שישן בכל לילה חמש או שש שעות".

ההרגל ל"מיעוט שינה"

וכפי שנתבאר שענין "מיעוט שינה" הוא לישן כפי ההכרח, הרי יש לדעת ידיעה חשובה והיא: שכל אדם מסוגל להרגיל את גופו להפחית בשינה, לדוגמא: בכל מספר שבועות יפחית עשר דקות משנתו עד שגופו הורגל לכך וכך חוזר חלילה, עד שעם הזמן גופו יסתפק בשינה מועטת יותר.

ונראה שיש בנותן טעם שכל הרוצה לקנות תורה יפחית עם הזמן את הנצרך לו, וכל זה בכלל "מיעוט שנה", כי מלשון זה משמע שעל האדם "למעט" משינה שהורגל אליה, והרי זהו אחד ממ"ח דברים שהתורה נקנית בהם.

אמנם ראיתי מובא בשם מרן החזון איש זצ"ל שמה שצריך לאדם זה נקרא "מיעוט שנה", והעיקר לא להרבות יותר.


ברם מה שהוקשה לי שנים הרבה שלכאורה מצאנו בענין זה הרבה סתירות הן במאמרי חז"ל הן בפסק הלכה והן בהנהגתם של גדולי עולם, ומצוה ליישב ולהעמיד את כולם בקרן אורה, ונביא את הדברים.

מאמרי חז"ל סותרים בענין

איתא בגמרא במסכת בבא בתרא (דף י'): "מאי אשבעה בהקיץ תמונתך? אמר רב נחמן בר יצחק: אלו תלמידי חכמים שמנדדין שינה מעיניהם בעולם הזה, והקב"ה משביען מזיו השכינה לעולם הבא".

ובמסכת עירובין (דף סה.): "אמר רבי שמעון בן לקיש: לא איברי סיהרא אלא לגירסא". כלומר, שלא נברא הלילה אלא כדי ללמוד בה.

ובמסכת כתובות (דף סב.) כתוב: אמר ליה אביי: מאן דכתיב בהו (תהלים

קנין ט"ו  "במיעוט שינה" _____ דנט

קז, ב) "שוא לכם משכימי קום מאחרי שבת אוכלי לחם העצבים כן יתן לידידו שנא" ואמר רב יצחק, אלו נשותיהן של תלמידי חכמים שמנדדות שינה מעיניהם בעולם הזה ובאות לחיי העולם הבא. ופרש"י זצ"ל ד"ה מנדדות שינה: ממתונות את בעליהן שהן בבית רבם ושונים פירקם. אלמא בשעת שינה עודן בבית רבן. עכ"ל.

ומבואר מזה, שדרך התלמידי חכמים היה להיות לומדים בבית רבם בשעת השינה.

וכן במסכת מנחות (דף קי): "שיר המעלות הנה ברכו את ה' כל עבדי ה' העומדים בבית ה' בלילות - מאי בלילות? א"ר יוחנן: אלו ת"ח העוסקים בתורה בלילה, מעלה עליהן הכתוב כאילו עסוקים בעבודה".

במסכת תמיד (דף לב): איתא: "תנא רבי חייא: כל העוסק בתורה בלילה - שכינה כנגדו, שנאמר (איכה ב, יט) "קומי רוני בלילה לראש אשמורות שפכי כמים לבך נכח פני ה'".

ובמסכת סנהדרין (דף עב): "שינה ויין, לרשעים - הנאה להם והנאה לעולם, לצדיקים - רע להם ורע לעולם".

בירושלמי תענית (פ"ג ה"א): שלחו חכמים לרב אדא בר אהבה, ואמרו לו: "מה מעשים טובים יש בידך?" אמר להן "...לא הצעתי וישנתי שינת קבע". (לא הצעתי מיטה ועל ידה ישנתי שינת קבע. כי לעולם היתה שנתו עראי כדי לקום לעסוק בתורה. קרבן העדה).

ומכל הגמרות הללו רואים בבירור שתלמידי חכמים עליהם ללמוד בכל לילה ולנדד שינה מעיניהם, שהרי הלילה לא נברא אלא לגירסא.

ובספר חסידים (סימן שט) מבאר את הפסוק במשלי (לא, יד): "ממרחק תביא לחמה ותקם בעוד לילה", דהיינו ממרחק תביא לחמה: הוא היודע להביא ראייה ממסכתא למסכתא. ומי גרם לת"ח שידע כל אלה? ותקם בעוד לילה. שכל הלילה יושב ועוסק בתורה!

אמנם מאידך גיסא מצינו גם להיפך

הגמרא במסכת עירובין (דף סה). אומרת: "אמר רב יהודה: לא איברי ליליא אלא לשינתא".

רס _____ תורה דיליה

במסכת אבות (פ"ג מ"ד) שנינו: "רבי חנינא בן חכינאי אומר: הנעור בלילה והמהלך בדרך יחידי והמפנה לבו לבטלה הרי זה מתחייב בנפשו".

במסכת אבות דרבי נתן (נוסחא ב פרק לד) איתא: "רבי חנניה בן חכינאי אומר: הנעור בלילה והמהלך בדרך יחידי והמפנה לבו לבטלה סימן רע לו".

ובמסכת תענית (דף לא): "רבה ורב יוסף דאמרי תרוייהו: יום שפסקו מלכרות עצים למערכה. תניא רבי אליעזר הגדול אומר: מחמשה עשר באב ואילך תשש כוחה של חמה, ולא היו כורתין עצים למערכה, לפי שאינן יבשין. אמר רב מנשיא: וקרו ליה יום תבר מגל. מכאן ואילך, דמוסיף - יוסיף, ודלא מוסיף - יאסף".

ופירש רש"י זצ"ל: "מכאן ואילך - מחמשה עשר באב ואילך, דמוסיף לילות על הימים לעסוק בתורה - יוסיף חיים על חייו. דלא יוסיף - לעסוק בתורה בלילות. תקבריה אימיה - כלומר: ימות בלא עתו", עכ"ל רש"י זצ"ל. ומשמע שקודם זמן הזה לא היו מוסיפים בלימוד בלילות, ויוצא מכך שלפני ט"ו באב אין להוסיף על הלימוד בלילה.

ומכל הנ"ל נראה שאין להיות ניעור בלילות אף מי שברצונו ללמוד תורה, ואף יתירה מזאת, הלילה לא נברא אלא לישון ולא ללימוד תורה!...

סתירות בדברי הפוסקים

גם בדברי הפוסקים מצאנו מה שנראה לכאורה כסתירה בדבריהם, והנה בשולחן ערוך (או"ח סימן רלא ס"א): מבואר שאם אי אפשר לו ללמוד בלא שינת הצהרים, יישן כל צרכו.

נזכיר שוב את דברי הרמב"ם זצ"ל שכבר הובאו לעיל, שאף שבהלכות תלמוד תורה כתב ללמוד בלילה, הרי בהלכות דעות כתב שיש לישן ח' שעות.

הט"ז זצ"ל (אבן העזר סימן כה ס"ק א) כתב וז"ל: "ודברים אלו אסמכתא אקרא "שוא לכם משכימי קום וכו'", דהיינו שיש תלמידי חכמים מנדדן שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה, ויש תלמידי חכמים שישנים הרבה כדי שיהיה להם כח החזק וזריזות לב לעסוק בתורה, ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה מצטער ועוסק בשני שעות, ובודאי שניהם יש להם שכר בשוה, ע"כ אמר "שוא לכם" דהיינו בחינם לכם שאתם מצטערים

קנין ט"ו ז"ל "במיעוטי שינה" _____ רסא

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

ומבואר בהדיא מדברי הט"ז זצ"ל שהכל הולך אחר הכונה, ומי שיש לו כונה לשם שמים, אז אפילו שישן הוא הרבה בלילה הקב"ה נותן לו את חלקו בתורה.

וצריך עיון גדול ליישב כל פסקי דין אלו הנראים סותרים זה את זה. אומנם מצינו בנידון זה גם סתירות בהנהגות הצדיקים וגדולי עולם, ונציין את חלקן:

הנהגת החזון איש זצ"ל

מרן החזון איש זצ"ל היה יושן במשך היממה רק כשעתיים וחצי, וזאת במשך רבות בשנים (פאר הדור).

עוד מסופר עליו שהיה לומד עם בחור שהיה מתגורר בביתו ולא היה נותן לו להפסיק מהלימוד עד שהיה נרדם על הגמרא, וכך היה מעיר אותו שוב ושוב עד שישן לגמרי, ואמר שנוהג כן עמו בכדי שיתרגל ללמוד, ושכך היא הצורה לגדול בתורה.

התנהגותו של הגר"ח מבריסק זצ"ל

ידוע שהגאון רבי חיים מבריסק זצ"ל הרבה פעמים נהג לדבר בלימוד עם גדולי תורה אחרים עד לשעות מאוחרות של הלילה, וכשהיו מתגלעים ביניהם חילוקי דעות היה מעיר את בנו הגרי"ז זצ"ל באמצע הלילה כדי שהוא יגיד הפשט ברמב"ם.

מעשה עם בעל ה"מקדש דוד" זצ"ל

על בעל המקדש דוד זצ"ל מסופר: פעם אחת כשהיה מוכרח לצאת מביתו ושכר לו מקום כלשהוא ללון בו, כמובן שבשהותו שם הוא ישב ולמד יומם ולילה. לאחר שעמד לעזוב את המקום ובא לשלם את דמי השכירות, בעל הבית דרש ממנו שישלם לו תשלום כפול ממה שסיכם עמו

רסב _____ תורה דיליה

מראש, וכששאלו על מה ולמה עליו לשלם מחיר גבוה כל כך, טען לעומתו הבעל הבית שהמחיר שנקבע בתחילה הוא לשימוש של אדם רגיל שער ביום וישן בלילה אבל אתה הרי למדת במשך כל הלילה גם כן והשתמשת באור פי שניים מאדם רגיל, ולכן עליך לשלם כפול...

הנהגת הגאון רבי חיים שמואלביץ זצ"ל

בדומה לכך מסופר על הגאון רבי חיים שמואלביץ זצ"ל שלמד בשעה מאוחרת בלילה עם החברותא שלו ותוך כדי הלימוד יצאו להם שמונה מהלכים בסוגיא, וכך סיימו את הלימוד, למחרת היום כשנפגשו שוב כדי ללמוד, הגר"ח שמואלביץ זצ"ל חזר וסיכם את כל המהלכים מהראשון עד לאחרון בו בזמן שהחברותא שלו בקושי זכר אחד מהם, כשראה זאת החברותא הביע את התפעלותו מכך שהגר"ח זצ"ל התברך בזכרון כה מופלא בעוד הוא עצמו איננו זוכר מאומה.


שאלו הגר"ח זצ"ל: מה עשית כאשר סיימנו את הלימוד? ענה לו החברותא הלכתי לישון הרי כבר היה מאוחר בלילה, אמר לו הגר"ח זצ"ל אני גם פניתי למיטתי אבל לפני שנרדמתי שמתתי את פני בתוך הכרית בכדי לא לגרום לרעש, וכך שיננתי שוב ושוב את כל המהלכים מרישא ועד גמירא עד שנחקקו היטב בזכרוני, ואכן אין בכך כל פלא שזוכר אני את כולם...

הנהגת רבותינו גדולי האחרונים זצ"ל

על מרן המהרש"א זצ"ל אומרים שהיה קושר שיער פאותיו לתקרה כדי שאם יירדם בעת לימודו יחוש כאב מתלישת השערות ויקיץ משנתו.

המהרש"ל זצ"ל היה נוהג להניח נר דלוק על ידיו וכך היה לומד בלילות, ואם היה נרדם לרגע היה נכווה בידו מהנר ומיד היה מתעורר וחוזר שוב ללימודו.

על רבינו הט"ז זצ"ל מסופר שבני קהילתו רצו לפטרו מרבנותו כי האורות בביתו היו כבויים מאוחר בלילה ומכך הם הסיקו שאינו לומד בלילות, אמר להם הט"ז זצ"ל שהסיבה לכך היא משום שנגמרו לו הנרות אך באמת המשיך בלימודו גם לאחר שכבו.

קנין ט"ו ז"ל  "במיעוט שינה" _____ רסג

רבינו הש"ך זצ"ל בהקדמה לספרו "שפתי כהן" כותב הנהגתו בזמן כתיבת ספרו הגדול ואומר: ...כי באמת ובתמים טרחתי טרחות הרבה וכמה יגיעות יגעתי, לא עסקתי בשום עסק אחר, לא נתתי שנה לעיני ותנומה לעפעפי שנים רבות עד אשר הוצאתי מכח אל הפועל מחשבותי.

מסופר על רבינו הגר"א מוילנא זצ"ל שקיבל על עצמו שכל ימיו לא יישן יותר מב' שעות במעת לעת, וכן שלא יישן יותר מחצי שעה ברציפות. עוד מסופר עליו שבימי חורפו היה לומד בחדר שלא הוסק בו תנור בחורף בקור חזק מאד, והיה לו כלי עם מים קרים שבו היה נותן רגליו בכדי שלא יישן.

פעם דיבר אחד הגדולים בלימוד עם החתם סופר זצ"ל. התפעל אותו גדול התפעלות עצומה מגדלותו בתורה, ואמר לו: "הרב מפרשבורג, התורה עפה בראשו!" מיד נענה לו החת"ס זצ"ל ואמר: "חס ושלוש! חס ושלוש! שנים רבות לא ישנתי במיטה..."

מעשה עם הגאון בעל "ההפלאה" זצ"ל

בספר ויגד משה (סימן לג אות ג) הביא מה שמסופר על הגאון בעל ההפלאה זצ"ל ועל אחיו מוהר"ש זצ"ל, שהיו לומדים יחד, פעם אחת באשמורת הבוקר אמר בעל ההפלאה זצ"ל לאחיו זצ"ל שהוא עייף מאוד ורוצה ללכת לישן, ואז התפלא עליו אחיו ואמר לו: "מה זה לילך לישן? אם יש עוד ביכולת לילך, אז בכח ההוא צריך עוד ללמוד, ורק אם תחטוף אותך שינה שאינך יכול לזוז, אז ישנים במקום".

ופירש בזה מה שכתב רש"י זצ"ל בפרשת ויצא על הפסוק (בראשית כח, יא) "וישכב במקום ההוא" וז"ל: "לשון מיעוט, באותו מקום שכב אבל י"ד שנים ששמש בבית עבר לא שכב בלילה שהיה עוסק בתורה" ע"כ לשון רש"י זצ"ל. והוא פלא דהלא קיי"ל שהנשבע שלא יישן ג' ימים מלקין אותו וישן לאלתר כדאיתא במסכת שבועות (דף כה.) ואם כן איך אפשר שלא ישן י"ד שנה? אך הכונה היא שכל הי"ד שנה לא הכין את עצמו לשינה אלא למד בהתמדה כל כך עד שחטפתו שינה על מקומו!

מכל הנ"ל רואים איך שהגדולים למדו עד השעות המאוחרות של הלילה

רסד _____ תורה דיליה

וזה היה דבר כה פשוט אצלם עד שעשו תחבולות שונות בכדי שלא ירדמו בעת לימודם.

אבל מאידך גיסא מצינו הנהגות שונות מאלו ונביא כמה מהם:

החפץ חיים זצ"ל נהג לכבות את הנרות בישיבה בעצמו!

מִרְן הַחֲפֵץ חַיִּים זצ"ל היה מכבה בעצמו את הנרות בישיבת ראדין כדי שהבחורים ילכו לישון, ולא היה מאפשר לבחורים להמשיך ללמוד באומרו שהדבר יפריע להם ללימוד של מחרת היום, והיה מסביר להם שגם זה מטכסיסי היצר הרע כי לו יצוייר שהשטן יבוא אליהם ויגיד להם ישירות שיפסיקו ללמוד, האם היינו שומעים לו? וודאי שלא, לכן הוא בא בעקיפין ואומר לבחורים שימשיכו ללמוד בלי הפסק כל הלילה כי הוא יודע שכתוצאה משקדנות מופרזת יחלש התלמיד ויחלה, ולבסוף יצטרך להפסיק לגמרי ממשנתו.


עוד מסופר עליו שכשהגאון רבי מרדכי שולמן זצ"ל ראש ישיבת סלבודקה שבצעירותו למד בראדין ושם התאכסן בבית החפץ חיים זצ"ל ואחרי סדרי הישיבה, שעות ארוכות היה יושב ולומד בהתמדה עצומה, כשבקצה השני של השולחן היה יושב ולומד הח"ח זצ"ל. והח"ח זצ"ל היה מעודדו להקדים ללכת לישון והיה אומר לו: "שינה היא לימוד" אם שוכבים לישון מאוחר, לומדים פחות למחרת!

בדברי רבותינו זצ"ל בענין ה"משמר"

הגאון רבי אליהו לופיאן זצ"ל (לב אליהו ח"א קפג) אמר שאין לעשות "משמר" למשך הלילה, משום שלא מרוויחים מכך כלום ורק דוחים את השינה למשך היום.

הגאון רבי חיים שמואלביץ זצ"ל ראש ישיבת מיר הורה לתלמידיו שלא לעשות "משמר", מאותה הסיבה.

ישנה אמרה מפורסמת (כמדומני מהגר"ס זצ"ל) שהיה אומר "אנשים ערים בליל שבועות כל הלילה והולכים לישון, ואחר כך קמים לסליחות בערב ראש השנה!"

קנין ט"ו  "במיעוט שינה" _____ רסה

הסטייפּלר זצ"ל צעק פעם על בחור שרצה ללמוד כל הלילה, ואמר לו שילך לישן מוקדם.

הגאון רבי מיכל יהודה ליפקוביץ זצ"ל היה מאוד מקפיד שהבחורים לא יערכו משמר, ואמר: אין מרויחים מזה כלום, ורק מפסידים מזה, ותמיד היה מיעץ לבחורים שיקפידו לישון היטב.

מרב הרב שך זצ"ל היה נוהג לומר "צריך ללמוד טוב, לישון טוב, ולאכול טוב...".

מרב החזון איש זצ"ל צוה לרבי נחום רגוצינסקי שליט"א לישון ז' שעות ביום, ואמר: שאם יושנים ח' שעות זה בכלל "מיעוט שנה".

הגולל ספר תורה נוטל שכר כנגד כולם...

להמתיק את הדברים יש להוסיף דבר נפלא מאוד הנוגע מאוד לעניינינו.

בספר יקרא דחיים הביא מה שסיפר הגאון רבי חיים שאול קויפמן זצ"ל ראש ישיבת תפארת יעקב בגייטסהד, שפעם נכנס אל האדמו"ר רבי יעקב מפשעווארסק זצ"ל ושאל אותו על הא דאמרו חז"ל במסכת מגילה (דף לב.) שהגולל ספר תורה נוטל שכר כנגד כולם. והרי לכאורה יש כמה עליות וכל אחד מברך לפניו ולאחריה ולמה הגולל אחריהם מקבל כל כך הרבה שכר?

החזיר לו הרבי זצ"ל תשובה מאהבה והוא יסוד גדול לכל צעירי הצאן הלומדים בישיבות: יש לפעמים בחורים צעירים שיש להם רצונות ושאיפות, והם יכולים ללמוד כל הלילה ברוב חשקות התורה שיש להם, אך למחר הם כבר עייפים ואינם מסוגלים ללמוד ולהתפלל, אבל החכם הרואה את הנולד עושה לעצמו סדר, אוכל כשצריכים לאכול והולך לישון בעת שצריך, ואז הוא מסוגל ללמוד, להתפלל ולהצליח.

בזה ביאר הרבי זצ"ל את מאמר חז"ל, שיש כאלו הקוראים בתורה ונוטלים שכר, אבל מי שיודע מתי "לגלול" ולסגור את הספר, הוא נוטל שכר כנגד כולם, כי גם מחר הוא יכול ללמוד וכך יוכל להמשיך ללמוד

רסו _____ תורה דיליה

הרבה יותר, מה שאין כן מי שלומד הרבה אבל אינו יודע מתי לסגור הגמרא, אז הוי בנין ילדים סתירה (עי' במסכת נדרים דף מ.) ואין לזה קיום...

ככה ראוי שתלמד רק כאשר תהיה זקן בן שמונים...

בחור אחד אמר להגאון רבי חיים קניבסקי שליט"א שברצונו לישון ביום וללמוד בלילה כדי להרויח כל המעלות של הלומד תורה בלילה וכמבואר בכמה מקומות בחז"ל, ומרן הגר"ח שליט"א ענה לו: "ככה ראוי שתלמד רק כאשר תהיה זקן בן שמונים".

זמן תורה לחוד וזמן שכיבה לחוד...

הייתה תקופה שבחור אחד היה נוהג לישון בחדרו של הגאון רבי אלחנן ווסרמן זצ"ל וכשהיה מגיע הגר"א ווסרמן זצ"ל לחדר בלילה והיה רואה את אותו הבחור שהיה עוסק בלימודו היה אומר לו "זמן תורה לחוד וזמן שכיבה לחוד".


הדרך הראויה לבן תורה

ואם כן נשאר לנו לבאר מהי באמת ההנהגה הראויה לבן תורה בענין זה, ובכך יתיישבו כל הסתירות, וזוהי קושיא שהטרידה את מנוחתי שנים רבות.

ובעזה"ת מצינו מהלך ליישב כל זה בספר דרכי חיים (ח"ב עמ' רז) לרבינו הגאון רבי מיכל יהודה ליפקוביץ זצ"ל על פי מעשה שהיה ונביא את לשונו מפני חשיבותו:

"מפי בעל המעשה: בבחרותי, בלמדי בשיעור א' ישיבה קדושה פוניבז', הייתי הכי נמוך-קומה בישיבה. מו"ר שליט"א דאג לי מאד, וכמה וכמה פעמים אמר לי: אתה צריך ללכת לישון יותר מוקדם ותעשה כן בשעה רבע לתשע בערב, ופעם אחת אף גער בי, כשראה אותי בישיבה בשעה מאוחרת יותר ממה שקצב לי.

"אמרתי לך ללכת לישון ומדוע אתה עדיין כאן?" התחלתי לבכות, ואמר לי: מדוע אתה בוכה, למה אתה לא שומע בקולי... ואני, בעזותי, אמרתי לו: גם להגאון רבי עקיבא איגר זצ"ל אמרו ללכת לישון בזמן, והמשיך

קנין ט"ו  "במיעוט שינה" _____ רסז

ללמוד הלאה... ואמר לי: רע"א זצ"ל אתה אומר לי? אתה צריך ללמוד לשמוע! והקושיא מהגרע"א כשתגדל תבוא ואסביר לך...

לאחר מספר שנים באתי אל מו"ר שליט"א ובקשתי שיסביר לי פשר הענין. ואז אמר לי:

אספר לך עובדה עליה שמעתי, כי פעם אחת נסע מרן הגאון רבי אהרן קוטלר זצ"ל לערוך מגביות עבור ענין חשוב ונצרך ליהדות החרדית, יחד עם אחד העסקנים, ובתום יום עבודה מפרך, הגיעו ללון באחת המלונות בשעת לילה מאוחרת. הגר"א קוטלר זצ"ל התיישב מיד ללמוד את לימודו היומי הקבוע, את הז' דפים שלו, והעסקן, שהרגיש לא נעים פתח גם כן איזה ספר ללמוד בו. אמר לו רבי אהרן זצ"ל: עבודת הקודש עליהם, גם מחר יש יום עבודה, ותלך לישון! וכשנשאל מיד על ידי העסקן: מאי חזית דהאי דמא דידך סומק טפי מדמא דידי, השיבו הגר"א קוטלר זצ"ל: "אני לא אוכל להירדם כל עוד לא גמרתי את הז' דפים..." עד כאן המעשה כפי מה ששמעתי. הוסיף מו"ר ואמר לי: אם הבנת את התשובה מוטב, ואם לא לא אוכל להסביר לך יותר.

לאחר זמן רב באתי שוב אל מו"ר, ושאלני: היום אתה כבר מבין פשט? ואז הסביר לי: להחליט שלא הולכים לישון אין זו הדרך ולא עושים כן, אבל כשאין יכולים להירדם, זה כבר אחרת!

ובעצם כך שמעתי שהיה אומר הגר"נ קפלן שליט"א: ש"משמר" שעושים בכוונה תחילה זה פסול, רק כאשר לומדים ושקועים בלימוד ולפתע כשמסתכלים על השעון רואים שהשעה כבר ארבע אחרי חצות לילה, בזה יש ענין, וראוי לשאוף ולהגיע לדרגה כזו, אבל באופן אחר אין לעשות.

המנדד שינה לכבוד ה' מצליח למעלה מדרך הטבע!

עוד ראיתי שאפשר לתרץ על פי מה שכותב המשגיח רבי מתתיהו סלומון שליט"א בספר מתנת חיים (קנינים ח"א, עמ' קנו). על פי הגמרא במסכת כתובות (דף סב.) שאומרת: "אל ל אביי, מאן דכתיב בהו: (תהלים קכז, ב) "שוא לכם משכימי קום מאחרי שבת אוכלי לחם העצבים כן יתן לידידו שנא".

רסח _____ תורה דיליה

ופירש רש"י זצ"ל בד"ה שוא לכם: "כן יתן הקב"ה לידידו שנא למי שמנדד לכבודו ולמצותו שינה".

פירוש דבריו, דתלמידי חכמים המנדדים שינה מעיניהם מקבלים כח מהקב"ה, כיון שהם עושים לשם שמים להצליח בתורה, ומספיק להם אפילו פחות מזמן השינה שהיו באמת זקוקים לה. ויוצא מדבריו כאילו שיש מציאות כזו של תלמיד חכם אשר בדרך הטבע היה צריך יותר שינה, אפילו הכי אם מנדד שינה מעצמו בשביל התורה יכול להתקיים במיעוט שינה ולהצליח!

ועיין שם עוד שהביא מהחובות הלבבות (שער חשבון הנפש פ"ג חשבון כ"א) שכתב שכל אחד צריך לעשות חשבון לנפשו ולעשות ככל יכלתו, ולבקש מהקב"ה שיעזור לו לעלות מדריגה למעלה מיכלתו, מדריגה אחר מדריגה. הרי שבדרך העבודה מי שעושה כל מה שבכוחו לעשות, יש הנהגה למעלה מדרך הטבע אשר זוכים בה כל אלה שהתאמצו לעשות, כאשר הם מבקשים מהקב"ה להוסיף להם כוחות כדי להשלים עצמם, ויזכו לסייעתא דשמיא למעלה מדרך הטבע. ופשוט הוא כי בכלל זאת הוא מי שרוצה לקצר מזמן שינתו ולהיות ער משום "מיעוט שינה", פחות ממה שצריך בדרך הטבע.

וכעין זה מצינו במהרש"א (חידושי אגדות מסכת בבא בתרא דף י:): "אלו ת"ח שמנדדין שינה וכו', יש לפרש בזה ע"ד "וקוי ה' יחליפו כח" שאמרו בסוף קידושין שהתורה נותנת כח ללומדי תורה, ולפי שמיעוט השינה מחליש את האדם אמר בתלמידי חכמים המנדדין שינה בעולם הזה בלימוד תורתם הקב"ה נותן להם כח ללמוד תורה ומשביען בעוה"ז שכינתו, דלעולם הבא דאין שם שינה וחלשות האדם כדאמרינן אלא שהצדיקים יושבין ונהנין מזיו השכינה, וק"ל".

