



ישעיה ברכה



יוצא לאור ע"י אברכי הכולל שבקהילת "מקור חיים" יע"א
בראשות מו"ר עט"ר הרה"ג רבי יוסף מוגרבי שליט"א

להצלחת דן בן חנה וזוג' עכב"ב-לבריאות שמירה עליונה והרמת קרן המזל וכט"ס לעד אכי"ר

גליון מס' 494

ערש"ק פרשת "חיי שרה" כד' במרחשון תשע"ו

שבת מברכינ כסליו
ר"ה יום ה' ו'
המולד
בליל ה'
שעה 6,
35 דקות
11-ו'
חלקים

תפילה זכה!

אמרו חז"ל יפה שיחתן של עבדי אבות יותר מתורתן של בנים. הרבה גופי תורה תלויים באות אחת שלכאורה חסרה או יתרה ורבי עקיבא היה יושב ודורש על כל קוצו של יוד תילי תילים של הלכות, ואילו בפרשתינו התורה הקדושה חוזרת וכופלת את כל סיפור המעשה של אליעזר עבד אברהם בפסוקים רבים והרחבה גדולה! אין ספק שלימודים רבים וחשובים, הנהגות ישרות ומידות טובות לרוב נמצאים טמונים וספונים בפרשה נפלאה זאת ואנו ננסה לגעת ולו במעט, בפנינה יקרה, אשר תוכל לעמוד לנו לעזר ואחיסמך בכל שעה ובכל עת ובפרט בדורינו דור התמורות, לעבור בהצלחה את גלי הים הזועפים של העולם הזה, מחוזקים ומחושלים ובה' יתברך ותורתו הקדושה בעוז והדר - מחזיקים! אליעזר העבד הנאמן זוכה לשליחות רבת אחריות למצוא אישה ליצחק עמוד הגבורה. "כי ביצחק יקרא לך זרע", הובטח אברהם, אישה שתתאים לדרישות הגבוהות של צניעות, ענוה, הענקה ועוד כנלמד בבית המדרש הגדול לבעלי תשובה - מיסודו של אברהם העיברי! אליעזר יוצא לדרך, אכן משימה קשה מנשוא, פיתויים רבים לו לאליעזר - גם לו בת שהתחנכה במוסד לבעלות תשובה - מיסודה של שרה אימנו עליה השלום, אולם כבר מצווה להכין לגשת ולהכין לפנות "כי אם אל ארצי ואל מולדתי תלך ולקחת אישה לבני יצחק!" והנה כאשר מגיע אליעזר לארם נהרים, טרם כניסתו לעיר, עוצר את הגמלים ופונה בתפילה לה' יתברך ומאריך בתפילה, בקשה ותחנונים שיזכה להביא את השידוך המתאים! והתורה מפרטת כיצד טרם כילה לדבר כבר נוכח בסיעתא דשמיא העצומה לה זכה והנה השידוך קם וניצב לנגד עיניו! התפילה היא שעמדה לאליעזר לעמוד במשימה בכבוד. הדיבור והפניה לה' יתברך מעלתה גדולה לאין ערוך! הספרים הקדושים מלאים מזן אל זן בכוחה הגדול של התפילה לשדד מערכות ולפעול נצורות, וכבר לימדנו רבינו יונה זצ"ל שיותר מאשר משיגים בעולם הגשמי, על ידי קיום הבקשה והתפילה, הריוח הגדול נמצא בעצם יצירת הקשר הבילתי נפסק עם הבורא - האבא שאוהב, המצפה שנפתח פינו אליו בכל עת, הביטחון במי שאמר והיה העולם, להבין ולהשריש בנפשותינו שאין לנו גואל בילתו יתברך, ההבנה הפשוטה שה' ניצב לידינו בכל עת, חפץ בטובתנו שמביאה בכנפיה התפילה הזכה, היא הישועה הגדולה והאמיתית, וממילא כל שאר ענייני החיים מתגמדים... גם מה שנראה כצבע שאינו בהיר, ערפל וקודר, מתחיל לבצבץ מתוכו קרני אור נפלאים, שלנו מורים, שהאבא שלנו עושה את הטוב ביותר עבורינו לתועלתינו הניצחית, גם אם בעולם הזה "הגשמי" אינו מן הדברים הרצויים! הפניה אליו בכל עת שהחזיקו בה אבותינו הקדושים, היא החמצן הנדרש היום לכל יהודי, לא נשכח להשתמש בה תדיר, נודה לה' יתברך על המתנה הנפלאה מתנת התפילה ונוכה לבנין בית הבחירה בימינו במהרה - אמון!

המפתח להצלחה!

לכל אחד מאיתנו לבטח קרה לפחות פעם אחת בחייו שהוא חיפש נמרצות דבר מסוים, הפך את הבית אך אין, האבידה לא נמצאה. הוא המשיך לחפש בקדחתנות בכל פינה, הרים את הספות, חיפש בארונות ואימץ את מוחו היכן הונח בפעם האחרונה הדבר. לאחר חיפושים ארוכים ומייגעים שכבר כוחותיו כלו, ה' יתברך פוקח את עיניו והוא מוצא את הדבר במקום שכבר חיפש, במקום שקל מאוד היה למוצאו, רק שהקב"ה ישתבח שמו לעד רצה אחרת... מה אפשר ללמוד ממקרים כגון אלו? ובכן הבעל שם טוב הקדוש ותלמידיו הקדושים זיע"א לימדונו שאין מקרה בעולם, אין דבר שקורה סתם. גם ממקרים שגרתיים כאלו אפשר ללמוד עבודת השם. פעמים רבות רצונו לזכות במשהו, חפצינו להגיע לדבר מסוים, זה יכול להיות בעבודה שאנו חפצים לזכות למשרה או משכורת מסוימת, זה יכול להיות בבית שרצונו לזכות לשלום בית ולילדים למופת, זה יכול להיות במקום הלימודים ובכל מקום ומקום. פעמים שאנו משתדלים ומתאמצים, נלחמים ומכלים את כוחינו לזכות באותו דבר, בד בבד שהמפתח לזכות באותו דבר שרוי באמתחתינו. תפילה היא אחת מהדברים שעומדים ברומו של עולם ובני אדם מזלזלים בהם כלשון הגמרא בברכות. אם נבין ונדע שלתפילה יש כוח גדול, עוצמה נפלאה בה נוכל להשיג את כל מבוקשינו, ודאי שנקדים תפילה לכל דבר, וכמו שהקדים אליעזר עבד אברהם תפילה לפני משימתו החשובה. נתפלל ובעזרת השם נצליח!

זמני כניסת השבת ויציאת השבת

כניסת שבת	יציאת שבת	רבונו
16:25	17:24	ת"א
16:11	17:23	י-ם
16:17	17:22	חיפה
16:28	17:25	ב"ש

הפטרה: והמלך דוד

מדברי ראש הישיבה הרב ר' יוסף מוגרבי שליט"א

חינוך הבנים

אמא – האחריות עליך

נאמר בגמרא ברכות (יז.): אמר לו רב לרבי חייא: נשים במה זוכות לעולם הבא? – בזכות שמגדלות ומוליכות את בניהם לתלמודי תורה, ובזכות ששולחות את בעליהן לבית המדרש ללמוד תורה וממתינות להם עד שיחזרו מבית המדרש. ונאמר בתלמוד ירושלמי: אמר רבי סימון: אלו הנשים האומרות: לא נכניס בנינו לבית הכנסת (לתלמוד תורה), אם ראוי הוא ללמוד – ילמוד ממילא, לא טוב הן עושות, אלא (ישעיה כח, כו): "ויסרו למשפט אלקיו יורנו", (אתה צריך ליסרו ולחנכו למשפט התורה ואחר כך אלקיו יורנו ללמוד) (חלה פרק א הלכה א). ונאמר במדרש: "כה תאמר לבית יעקב" – אלו הנשים, "ותגד לבני ישראל" – אלו האנשים. למה לנשים תחילה? שהן מזדרזות במצוות. דבר אחר – כדי שיהיו מנהיגות את בניהן לתורה (שמות רבה כח, ב). כשנגלה הקדוש ברוך הוא לתת תורה לעמו ישראל, ציוה למשה לפנות תחילה לבית יעקב אלו הנשים, ואחר כך לפנות אל בני ישראל אלו האנשים, כי הנשים הן הן השומרות על פיקדון החינוך שהופקד בידיהן. בידי הנשים תלוי חינוך הדור הצעיר של הבנים והבנות בתור יהודים נאמנים, שכן הנשים מהוות את המחנכות העיקריות המשפיעות על ילדיהן להדריכם בדרכי חינוך נאותים, לכן ציוה ה' לפנות תחילה אל בית יעקב אלו הנשים, שכן אם הנשים תאותנה לקבל על עצמן את עול התורה, ולהדריך את בניהן בדרך היהדות, אז אפשר לומר בבטחה גם לבני ישראל משום שהכל תלוי בנשים.

אמא יקרה! בידך המפתח לאהב את התורה על בניך, לתת חשיבות לתפילה, לברכות, לברכת המזון, לכיבוד אב וחכמי ישראל. אשרי האמא המשכילה בבחינת "אל תיטוש תורת אימך", שתזכה לרוב טוב בזה ובבא.

שלום בית

בעלך רע? מה עושים?

כתב רבינו הפלא יועץ וזו לשונו: אישה אשר נפל בגורלה בעל רע, תקבל עליה דין שמים, ותסבול ולא תוכל לכפר על נפשה, כי טוב שכרה לעולם הבא. ואשת חיל אישה משכלת לא תגלה חרפת בעלה ורוע מיזגו וטבעו לבריות, וקולה לא ישמע, למען לא יתבזה בעלה ולא יוסיף לשנוא אותה על אשר גילתה חרפתו, כי אז יעשן אפו וחמתו בערה בו, ויוסיף להכותה על אלה מכה רבה. וכל שכן שלא תגלה לאביה ואימה ואחיה, שום דבר מרעתה ודוחקה וצערה, כי מה בצע לה בצער אביה ואמה ואחיה שיצטערו צער בנפש, ועוד שאש תוקד בקירבם על צרת הבת, ויצאו לקראת נשק, ויעשו מריבה עם בעלה, עד שתהא שלהבת המחלוקת עולה, והאישה היא תשא את עוונה, ואוכלת פירות בעולם הזה שתהא שנואה על בעלה, ויוסיף להרע לה על אשר גילתה דברים שבינו לבינה. ולכן אביה ואימה וקרוביה, אם דעת ותבונה להם, אף אם הוגד להם רעת הבת כי רבה, יעשו עצמם כאילו לא ידעו כלל, ויקבלו את בעלה בסבר פנים יפות לטובת ביתם, ואף אם ירצו להשמיע קולם ולהוכיחו על פניו, יבקשו אופן להראות כאילו הקול נשמע מן השכנים ששמעו בעד החלון וכדומה. והיותר טוב שהבת לא תגלה כלל, כדי שלא לצערם ושלא ישנאו אותו בליבם, אלא תהיה ככלה שנמצאת שלימה בבית חמיה ורדופה לילך להגיד שיבחה בבית אביה, ותאמר להם שהכל טוב לה בביתה, ולמצוה תחשב לה שתשמח לב אביה ואימה וקרוביה, וראויה היא שתגן ליתן לה אחרית טובה. ויותר טוב שתוכיח אותו היא בעצמה בעת רצון בנועם שיח בחן וחסד, בודאי עושים פירות יותר, כי אמרו "לשון רכה תשבר גרם", וגם תשפוך נפשה לפני ה' מידי יום ביומו, אולי יאזין ה' לה ותפילתה תעשה פירות להחזיר את בעלה לדרך טובה, והיא גם היא תמצא מנוחה.

דומני שהדברים חוצבים להבות אש ומורים לנו את הדרך אשר נלך בה, איך להפוך את הרע לטוב ואת המר למתוק, וככל שתרבה האישה להיטיב עם בעלה, כן יתהפך ליבו, וכמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם, ולה' הישועה.

אמרי שפר

- רה"ק רבי אריה ליב מוגר אומר: על ידי גיעה אפשר למצוא נקודה של אמת בכל מקום.
- רה"ק רבי נחמן מברסלב אומר: איש האמת, יוכל להכיר בזולתו, אם דובר אמת הוא אם לאו.
- רה"ק רבי שמחה בונם מפשיסחא אומר: מה בין "אוהב אמת" ל"שונא שקר"? – השונה שקר שונא את כל העולם כולו, שאין לך אדם שלא יהא בו מקצת מן השקר. ואילו אוהב האמת, אוהב את כל העולם כולו, שאין לך אדם שלא יהיו בתכונותיו, מקצת מן האמת.
- רה"ק רבי חיים יוסף דוד אזולאי אומר: לעולם יודה על האמת ולא יבוש אף מקטן שבקטנים ואמרו "מודים דרבנן הם שבחן". (פתגמים נבחרים)

מטעמים לשבת

הנגיעה הריהו אומר: "אולי לא תאבה האישה ללכת", אולם עכשיו משכבר הצליח בשליחותו ונתבטלה הנגיעה, התחיל להרגיש שמחמת הנגיעה אמר זאת קודם... בתחילה, כשהיה אליעזר שרוי במחיצתו של אברהם אבינו, היה מושפע מקדושתו ולא היתה לו שום נגיעה. אולם, עכשיו משנתרחק ממחיצתו של אברהם, נולדה בו נגיעה זו...

(מענינה של תורה)

"ויוצא העבד כלי כסף וכלי זהב

ובגדים ויתן לרבה"ה" (כד,ג)

כתב בספר "מן המעיין העתיק": בכל ה"תנאים" שכתב רבי שלום מבעלזא זצ"ל לאחד מבניו היה אומר תורה זו: הכתוב מספר שאליעזר הביא עמו בגדים בשביל הכלה, למה עשה כן? שהרי אפילו אם הכלה תהיה עניה מרודה, שאין לה בגדים - בדין היה שיקח אותה לבית אברהם, ושם יעשה לה בגדים כפי מידתה. אלא הוא הביא לה בגדים מבית אברהם כדי להורות לה דוגמא באילו בגדים משתמשים בבית אברהם: בגדי צניעות בלי הדר המושך את העין.

(תורת הפרשה)

(מעין השבוע)

"שתה וגם גמליך אשקה" (כד,ד)

הרב "שפתי כהן" זצ"ל פירש, שחוכמה טמונה היתה מנסינו של אליעזר. אם יבקש מהנערה להשקותו, וישתה כמה לגימות - מה תעשה בשאר המים שנתרו בכד? תשאם לביתה - מנין יודעת היא אם בריא הוא, אם אינו חולה במחלה מדבקת? תשפכן - בכך תעליב אותו קשות. אבל אם תציעה להשקות את הגמלים, תרוויח מכל הצדדים: גם תגדיל את חסדה, וגם תשמור על נקיין המים. בכך תוכיח טובתה, נקיונה, עדינותה וחוכמתה!

(מעין השבוע)

"ואומר אל אדוני אולי לא תלך

האישה אזורי" (כד,לט)

אמר האדמו"ר ראי"מ מגור זצ"ל: נשאלת השאלה בפי העולם, מדוע לא רמז אליעזר לאברהם דבר זה בתחילה, בשעה שאמר דברים אלה אליו - ששם נאמר "אולי" - כי אם אך עכשיו, בשעה שחזר על דברים אלה? השיב על כך הרבי מקוצק ז"ל ואמר, כי בתחילה, בעת שהיתה בו נגיעה זו, לא הרגיש כלל שמחמת

"וכל טוב אדוניו בידו" (כד,י)

רבינו הרלב"ג זצ"ל כתב, שיש לנו לימוד רב מהפרשה, שהרי ודאי הזיווג מן השמים, וברכת אברהם ליוותה את אליעזר, שמו של אברהם נודע לתהילה ואין זכות גדולה מלהינשא ליצחק. ועם כל זאת לקח עימו עשרה גמלים נושאי כל טוב, ושטר מתנה על נכסי אדוניו, ותכשיטי זהב לרוב. ללמדנו שגם כאשר יש ברכת שמים וההצלחה כמובטחת, יש לנקוט בכל האמצעים הארציים, ואין לסמוך על הנס!

(מעין השבוע)

"ועשה זוסר עם אדוני אברהם"

(כד,יב)

כתב רבינו בחיי זצ"ל: אליעזר פתח בתפילתו בחסד, "ועשה חסד עם אדוני אברהם", וסיים תפילתו בחסד, "ובה אדע כי עשית חסד עם אדוני". כי חסם גדול היה, דולה ומשקה מתורת רבו, וידע את הסוד כי כשם שהאדם נוהג כן נוהגים עימו, וכל המרחם על הבריות, מרחמים עליו מן השמים. והואיל ואברהם אבינו גמל חסד עם כל הברואים, ומידתו מידת החסד, ככתוב "חסד לאברהם", ראוי שתהיה ההנהגה עימו בחסד!

מוקנים אתבונן - סיפורי צדיקים

הולם בחזקה... מעולם לא שמע "קריאת שמע" כזאת... כמו היה זה וידי של יום הכיפורים... רק לאחר שעתיים תמימות... בשעה שלוש אחר חצות... סיים הרב לומר "קריאת שמע" וניגש לכבות את האור... ליבו של יחזקאל החסיר פעימה... לרגע חשש שיבחין בו הרב... הוא עצם את עיניו בחזקה... דרוך כולו למשמע הפסיעות הקרבות והולכות למקום משכבו... הרב הבחין עתה לראשונה בבחור הישן... הביט בו רגע... ופנה אל מחוץ לבית המדרש. אבל יחזקאל לא ויתר... "אקום חרש מן הספסל ואגש אל הדלת...", אמר בליבו, "חייב אני לדעת מה הם מעשיו של הרב המופלא הזה!". ביתו של הרב היה סמוך לבית המדרש, מעברו השני של הקיר, ויחזקאל לא התקשה לעקוב אחר מעשיו בתוך ביתו... הרבי נשכב לנוח... הוא לא טעם דבר... למרות השעות הרבות שעברו עליו בלא שסעד את ליבו, לא יבזבו אפילו רגע מיותר ל"דברים בטלים"... יחזקאל לא מש ממוקומו, ממשיך להתבונן ברב הישן... לאחר כמחצית השעה התבונן בשעון: "אולי כדאי שאחטוף תנומה קלה... הרי בודאי ישן הרב עוד שעות אחדות לאחר יום עמוס ומיגע כל כך"... אך לא! לפתע זע הרב על משכבו... פקח את עיניו... התרומם במהירות... חיש נטל ידים... ובקול רם החל לומר "ברכת התורה"... עד מהרה נישא קול ניגון הגמרא הערב בחלל החדר... וצלילי הענוגים חדרו לתוך בית המדרש הסמוך... הרבי למד כשהוא יושב בביתו: אסור להפריע לשנתו של הבחור "הנם את שנתו" בבית הכנסת... הוא הרי צריך לישון...! סיפורים מופלאים שגורים בפיהם של שרידי קלויזנבורג על התמדתו המופלאה של הרב, התמדה רצופה עד לשעות הקטנות של הלילה... פעמים רבות - הם מספרים - היו שומעים את קולו מתנשא בהתלהבות עצומה מבין כתלי בית המדרש, והיו לילות שבהם למד הרבי בדממה, אצבעו שם על אותיות הגמרא, ועובר שורה אחר שורה... מדפדף ושותק... ולימוד בדרך זה קשה מאוד, שכן הלימוד שלא בקול רם אינו מעורר את האדם ומניח לו להרדם... וכעבור שעה קצרה בלבד של שינה, עת כל בני העיר עדין נמים עמוק את שנתם, נהג הרבי לקום כארי... ואת יומו החדש התחיל שוב בשבע שעות רצופות של לימוד... הכנה נכונה לתפילת שחרית!!! (מה אהבתי תורתך)

הייתה לי סגולה

סגולה שתבוא לו שינה, שיאמר פסוקים אלו כמה פעמים עד שיישן: "תורה ציוה לנו משה מורשה קהילת יעקב",

"אש תורה תוקד על המזבח לא תכבה", "סעפים שנאתי ותורתך אהבתי", "אור זרוע לצדיק ולישרי לב שמחה".

מי שיש לו נידודי שינה נגרמים לפעמים מחמת עייפות והתאמצות של מהלך היום, וגם כשהולכים לישון בשעה מאוחרת, זה

גורם שקשה להרדם, ולכן צריך ללכת לישון בזמן הנכון.

(התפילה והלכותיה)

על כן יאמרו המושלים - מושל ונמשל

בשנים קדומות היה קבוע בכל עיר ועירה גדוד של מכבי אש, שתפקידו הבלעדי היה לכבות את השרפות, כידוע. במשך הרבה שנים הספיק הגדוד הזה להשתלט על כל השרפות שפרצו בעיר, ולא היה צורך להוסיף עליו אנשים. אולם, בשנים האחרונות, כאשר נתרבו הדלקות, אין כבר בכוחם של הגדודים במספרם הקודם להשתלט על כל הדלקות, והיה צורך להוסיף מתנדבים, אנשים שעיסוקם הרגיל איננו כיבוי אש, אלא מלאכה, או מסחר, ורק בעת הצורך הם מצטרפים לגדוד מכבי האש ומשתתפים בכיבוי שרפות. כך המצב היום גם במלחמת היצר. בדורות הקודמים, ייחד הקדוש ברוך הוא אנשים מיוחדים בכל דור ודור, שבכוח דבריהם היו מכבים את אש היצר, כמו האלשיך הקדוש בדורו, השל"ה הקדוש בדורו, המגיד מדובנא, ורבים כיוצא בהם. אבל היום, שהדלקה, שהיצר הרע מצית בנו, גדולה מאוד, ואש היצר מפילה חללים רבים, צריכים להימצא בכל עיר גדודים של מכבי אש היצר מתנדבים, שיעמדו בפרץ ויעסקו בכיבוי האש של היצר הרע המכלה כל חלקה טובה.

(משלי החפץ חיים)

אדם, שהקדוש ברוך הוא נותן לו ממון, והוא זוכה לבנות בית לעצמו, אינו מצטמצם בחדר מגורים אחד בלבד, אלא מקים כמה וכמה חדרים בתוך הבית. לפעמים, אף כמה בנינים בתוך החצר, וכל חדר, או בנין אינו משמש דוקא לשם מגורים, אלא גם לשרותים אחרים, לפי עסוקיו של האיש ולפי צרכיו. חבל שמעטים מאוד האנשים הנותנים את דעתם, בשעה שהם בונים את ביתם לצרכיהם הגופניים, להקצות גם חדר מיוחד, או אף בית קטן לצרכיהם הנפשיים. הרי ידוע, שצרכי הנפש דחופים יותר וחיוניים יותר בשביל האדם מאשר צרכי הגוף, שהוא - הגוף, כלה, והנפש אינה כלה, חלילה. והנה רואים אנו בתים מפוארים, ובהם חדרים מרווחים לכל סוגי השרות, שהאדם זקוק להם. אך בעל הבית, או בעל הדירה המרוחת שוכח על השרות העיקרי הנפשי, להקצות חדר, או אף בית מיוחד בשביל אורחים עניים המסתובבים בעיר, ואינם מוצאים מקום נקי וחם לחלץ איבריהם היגיעים והטרופים מעמל יומם וממוצקתם. אשרי חלקם של האנשים הדואגים גם לצרכי נשמתם, ועל ידי שמקצים חדר לאורחים, הם מקיימים את המצוה הגדולה של הכנסת אורחים וזוכים ומקבלים פני השכינה בביתם. האם יש לך אור וכבוד גדולים מזה?

אל תיקרי הליכות אלא הלכות

כל לילה המעשים שעשה ביום, וכן אמר דוד המלך (תהילים נא,ה): "כי פשעי אני אדע וחטאתי נגדי תמיד". רוצה לומר עוונותי וחטאי הגדולים הם לפני תמיד, ואני נוהר שלא לשוכחם, לכן ישתדל אדם לטהר ליבו כלפי האנשים ולמחול להם על כל מיני צער שציערוהו.

על פי הפשט צריך שהמיטה תהיה בין צפון לדרום, ועל פי הקבלה צריכה המיטה להיות בין מזרח למערב, ולכן רשאי האדם להניח המיטה כאחת משתי הדעות כי לכל אחת יש מעלה (ובפרט שיש מחלוקת בפוסקים, אם בין צפון לדרום, הכוונה ראשה ומרגלותיה או רוחב המיטה). ומכל מקום טוב יותר שתהיה המיטה ראשה למזרח ומרגלותיה למערב. ובפרט שזה סגולה לבנים וכמבואר בש"ס ובזוהר.

אף על פי שנאמר בסעיף הקודם שמעיקר הדין רשאי האדם להניח המיטה כאחת משתי הדעות, מכל מקום יש לעשות תמיד רק אחת משתי הדעות, כי בכך עושה הוא לפחות כדעה אחת, אבל אם עושה פעם כך ופעם כך, הרי הוא סותר את עצמו.

אף על פי שלדברי רבינו האר"י זצ"ל אין לישון ביום, מכל מקום רבים וכן שלמים הבאים בסוד ה', רגילים לישון ביום שעה או שעתיים, כי שהשינה שלהם היא מחמת הכרח שהיו ערים בלילה בעסק התורה, ואי אפשר להם בלי לישון ביום.

לא יעמוד אדם פתאום מיד לאחר השינה, אלא ישהה מעט לאחר שהתעורר משנתו, כדי שלא יזיק לגוף.

(הבית היהודי)

במיטה קצרה כי גורם למחלות רגליים. לא יניח סמוך למראשותיו הנעליים או מכנסיים וכיוצא, כי יגביר כוחם להכשילו חלילה. וכן אם יהיו עליו (בשעת השינה) מפתחות ברזל וכיוצא, יגביר כוחם להחטיאו בלילה.

לא יישן עם נעליים מפני שטועם טעם מיתה. ויש אומרים שקשה גם לשכחה. וגם ילדים ותינוקות אין ראוי לתת להם לישון עם נעליים.

אסור לישון בבית יחידי בלילה. ואין חילוק בזה בין איש לאישה.

בית שאמרו חכמינו שאסור לישון בו יחידי היינו חדר. ויוצא לפי זה שהישן בחדר יחידי, אף שיש אנשים בבית, יזהר שהחדר לא יהיה נעול אלא פתוח לבית. והעולם נוהגים להקל לישון בחדר נעול כשיש אנשים בחדר השני. ויש מי שתמה על מנהג זה וכתב שאין להקל בזה. ועל כל פנים אם מאיר בחדר אור הנר (וכן מנורת לילה וכיוצא בזה), או אור הלבנה, אין להקפיד לישון יחידי בחדר.

יש לאדם להרהר במעשים שעשה ביום, ואם נזכר בעבירה שבידו יאמר וידוי עליה ויקבל על עצמו שלא לעשות עוד. וביחוד בעבירות שאדם דש בעקביו כגון חנופה ושקר וליצנות ולשון הרע, או שהלבין פני חבירו והוקיע אותו עד שפרע לו המגיע לו, ובכל אלו הדברים יפשפש אדם, כיון שמן היום ללילה קל לזכור, וכל הזהיר בזה חשוב הוא בעיני הקדוש ברוך הוא, ואמר רבי שמעון בר יוחאי: כל הזהיר בזה נקרא "מארי דחושבנא", דהיינו שהוא בעל נפש המחשב

השינה לאדם בלילה יש בה צורך ותועלת גם מצד הרוחניות, ולכן צריך לכוין שגם בשעת השינה הוא עובד את בוראו, ועל זה נאמר "בכל דרכיו דעה", ולכן תיקנו חכמים ברכת המפילה על השינה.

היום והלילה עשרים וארבע שעות, ודי לו לאדם שיישן שלישי שהוא שמונה שעות. והסכימו הרופאים שלא יישן אדם בלילה פחות משש שעות ולא יותר משמונה שעות, שתזיק לו ריבוי השינה, והיישן שש שעות הרי זה יצא חובה בבריאות גופו. ועל כל פנים מי שהוא חלש בטבעו וכשקם באשמורת הבוקר ישן בעת התפילה, מוטב לו לישון כל הצורך, כדי שיוכל להתפלל כהוגן ובדיעה צלולה.

יש תלמידי חכמים המנודדים שינה מעיניהם ועוסקים בתורה הרבה, ויש תלמידי חכמים שישנים הרבה, כדי שיהיה להם כוח, החוזק וזריזות לב לעסוק בתורה, ובאמת יכול ללמוד בשעה אחת מה שזה מצטער ועוסק בשתי שעות, ובודאי שניהם יש להם שכר בשווה.

לא יישן אדם על פניו ולא על עורפו אלא על צידו. בתחילת הלילה על צד שמאל, ובסוף הלילה על צד ימין. ולא יישן סמוך לאכילה אלא ימתין אחר אכילה כמו שלוש או ארבע שעות. ויש אומרים שימתין שתי שעות אחר האכילה. ולכל הפחות ילך ארבע אמות לפני שיישן.

צריך ליהרר שלא ישים ידו בשעת השינה על הלב או על הירך, כדי שלא יבילוהו חלומות רעים. ולא יישן