

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה". עמוד 1 לגאולת ולרפואת עם ישראל ולרפואת מיכל בת רותית

**מעלת וחשיבות השבת ביהדות: השַׁבָּת** היא יום קדושה ומנוחה שבועי לעם ישראל, המועד הראשון במועדים הקבועים מהתורה. המועד חל באופן קבוע מדי שבעה ימים, ביום השביעי שבשבוע. תחילת השבת היא בערב של יום שישי, מעט קודם לשקיעת החמה – זמן הקרוי "ליל שבת", וסיומה הוא ביום המחרת, עם צאת הכוכבים – זמן הקרוי "מוצאי שבת". **ביהדות נחשבת השבת למועד המקודש ביותר. שמירת שבת היא אחת המצוות המרכזיות ביהדות; השבת היא החוזה בין עם ישראל לבין הקדוש ברוך הוא בורא העולם. ושמירת השבת היא העדות שהיהודי מאמין בהקדוש ברוך הוא שהוא ברא את העולם והוא הוציא את עם ישראל ממצרים. אי שמירת השבת על ידי היהודי משמעה: היהודי אינו מאמין שהקדוש ברוך הוא, הוא בורא העולם והוא לא הוציא את עם ישראל ממצרים. יהודי כזה נחשב כמו גוי. כאשר יהודים לא שומרים את השבת כהלכה לפי חוקי התורה, אזי הקדוש ברוך הוא מפסיק להגן על עם ישראל, ואז באים צרות ואויבים ומלחמות וחמאס ואיראן ומחלות והרס וחורבן וגלות ושואה. אז מי צריך את כל הצרות האלה?? כששומרים את השבת, אזי גם נחים ונרגעים וגם זוכים לחיים טובים ושקטים יותר. בלי חמאס. ובלי מלחמות.** לפי המדרש, השבת הראשונה ניתנה לאדם ביום היבראו, ושמירתה שקולה כנגד כל המצוות שבתורה. ולדברי המדרש, השבת הראשונה ששמרו עם ישראל בצאתם ממצרים הייתה ביום כ"א באייר. **השבת מסמלת ביהדות את בריאת העולם בידי אלוהים, ומי ששומר את השבת מביע בכך את אמונתו באלוקים.** קדושתה קבועה מאז בריאת העולם על ידי אלוהים ובשונה מחגי ישראל, אינה תלויה בקידוש החודש שנעשה בידי בית הדין. טעמי המצוות והמנהגים המיוחדים לשבת מקורם בציווי המקראי לקדש יום זה ולשבות בו ממלאכה, כמעשה האל אחר השלמתו את הבריאה בששת ימי בריאת העולם, וממספר מקורות בתנ"ך. השבת אינה משמשת רק למנוחה ולהימנעות מעשיית מלאכה, וכבר בתקופת התנ"ך נתפסה כיום של קדושה, עונג, לימוד תורה והתרוממות הנפש. שמירת השבת היא הודאה מעשית בבריאת העולם, מחזקת את האמונה ואי שמירתה גורמת להיחלשות האמונה היהודית, כמו כן שמירת השבת מקרבת את האדם לבורא העולם יותר מפרישות ונזירות גופנית. בחילול השבת (אי שמירה על ל"ט-39 מלאכות שונות) רואה התורה חטא חמור שהעונש על עשייתו במזיד בפני עדים שהתרו בו הוא מיתת סקילה, (שנחשבת לחמורה מבין ארבע מיתות בית דין. זהו עונש יותר חמור מהעונש על חילול יום כיפור. המחלל את השבת (בפרהסיה) שווה לגוי שעובד עבודה זרה ויינו יין נסך) או עונש כרת (עונש בידי שמיים האדם מת טרם זמנו) במקרה שחילל שלא בפני עדים ואם חילל בשוגג חייב קרבן חטאת. **בתורה כתוב "כל השומר את השבת כאילו מקיים את כל התורה כולה. וכל המחלל את השבת כאילו כפר בכל התורה כולה."** וכן, שקולה שבת כנגד כל המצוות. השבת היא: זכר למעשה בראשית, זכר ליציאת מצרים, אות לברית עם עם ישראל - שמירת השבת היא חלק מהותי בחידוש החזור של הברית בין ה' לעם ישראל ותזכורת להיותם העם הנבחר. יום מנוחה לכל הבריאה, טעם עולם הבא - במסורת מצויין שביום השבת נושבת מן העולם הבא אל העולם הזה רוח התעוררות ושכינה רבה, ושובת אף הגיהנום ביום השבת וכלל הנפשות השוהות בגיהנום משוחררות לצאת אותו עד צאת השבת. השבת לפי תפיסת היהדות היא הזיכרון היחיד שנותר מן המצב שלפני יציאת גן העדן (מצב שבו אין עבודה וטירחה כדי לאכול ולהתפרנס אלא האדם מקבל הכל מוכן) בעקבות חטא אדם הראשון. אמונה זו בכוחה וטעמה הקסום של השבת מוסיפה לשמירתה ממד של גאולה והשבת נפש לכל הבריאה. בתלמוד בבלי, מסכת שבת, דף קי"ח, עמוד א' נאמר **ששכרו של אדם ששומר את השבת הוא נחלה ללא מצרים היינו ללא גבולות ובזכות הטרחה והעמל הקשה שעמלים לכבוד ההכנות לשבת נמחקים לאדם עוונותיו.**

**היבט רפואי ונפשי:** שמירת השבת לפי ההלכה מהווה **מנגנון מובנה ועוצמתי להפחתת לחץ נפשי** (סטריס) ולהשגת רגיעה פנימית עמוקה. בהלכה ובהגות היהודית, השבת אינה רק אוסף של איסורים מגבילים, אלא "מרשם רוחני ומעשי" שנועד לנתק את האדם באופן מוחלט ממרוץ החיים המודרני, ובכך להגן על בריאותו הנפשית. מחקרי פסיכולוגיה וסוציולוגיה רבים שנעשו בשנים האחרונות (לדוגמה, מחקרים באוניברסיטאות בארץ ובעולם. לדוגמה: אוניברסיטת Liberty University שבארה"ב. אחד הממצאים העיקריים: שהמוח האנושי אינו בנוי לעבודה רציפה; ללא אות קבוע לעצירה מוחלטת (כמו השבת), מערכת העצבים נשארת במצב של עוררות יתר קבועה (סטריס כרוני) הפוגעת בוויוסות הרגשי. השבת משמשת כ"אתחול" (Reset) למערכת.

**פורסמה כתבה ב YNET ב 27 לספטמבר 2025 ובה כתוב:** "מחקר במדעי המוח מצא סיבה נהדרת לשמור שבת. מחקר שפורסם לאחרונה גילה שאנשים שמקפידים על יום מנוחה שבועי קבוע, ישנים טוב יותר, מרגישים פחות עייפים וחווים שיפור כללי בבריאות הנפשית. שמירת שבת - פעולה דתית עתיקה - מקבלת פתאום תוקף מדעי. הפסקת ה"מרוץ" ליממה אחת והעדר הזמינות עושים טוב לכולם, מאמינים ולא-מאמינים כאחד".

המחקרים שבדקו את ה"פסיכולוגיה של השבת" מראים כי אנשים השומרים שבת בקביעות מדווחים **על רמות נמוכות משמעותית של חרדה ושחיקה בעבודה, ועייפות כרונית ותחושת רווחה נפשית (Well-being) גבוהה יותר, שינה איכותית יותר. וחוסן נפשי רב יותר בהתמודדות עם משברי חיים,** בהשוואה לאוכלוסיות שאינן עוצרות למנוחה מוחלטת ביום השביעי. **הפסיכולוגיה המודרנית ומדעי המוח מצביעים בבירור:** המוח שלנו לא בנוי לפעול ברציפות. חלק ממערכת העצבים, זו שאחראית לתגובה למצבי לחץ זקוקה **למנוחה** כדי לא להישחק. כשאין הפסקה אמיתית, אנחנו נשארים בעוררות מתמשכת שמזיקה לבריאות הפיזית והנפשית. מנגד, כשהגוף מקבל איתות קבוע להפסקה כמו בשבת הוא יכול **לעבור למצב שבו הגוף מרפא את עצמו, מחזק את מערכת החיסון, משפר את איכות השינה ומווסת את הרגשות.** השבת מציעה גם משהו נוסף: משמעות. לא עוד הפסקה כדי "לטעון מצברים", אלא חוויה של

לשם יחוד קודשא בריך הוא ושכינתה". עמוד 2 לגאולת ולרפואת עם ישראל ולרפואת מיכל בת רות  
**חשיבות שמירת השבת:**

שייכות, של זמן שהוא שלי, שלא נלקח ממני על ידי לוח זמנים, משימות או עולם דיגיטלי בלתי נגמר. מחקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית מראים כי תחושת משמעות, גם כשהיא מגיעה ממסורת, טקס קטן או זמן מוקדש לחיבור, **תורמת לבריאות לא פחות מתזונה או ספורט. שבת, אם כן, היא לא רק איתחול לעצבים אלא גם למערכת הערכים שלנו.**

בשבת יש את הניתוק הטכנולוגי והדיגיטלי ("דיטוקס" מובנה). ההלכה: איסור השימוש במכשירים אלקטרוניים, טלפונים ניידים ומחשבים ונסיעה באוטו. **ההשפעה הנפשית המטיבה:** בעולם המודרני, הזמינות המתמדת, שטף החדשות והרשתות **החברתיות הם גורם מרכזי לחרדה**, השוואה חברתית ו**מתח מנטלי**. ההלכה מחייבת את האדם להניח את הנייד בצד למשך **25 שעות רצופות**. ניתוק כפוי ומבורך זה **מעניק למוח מנוחה אמיתית ומפחית את רמות הקורטיזול (הורמון הלחץ)**. איך שנכנסת השבת

,פתאום: שקט. דממה. תחושת שקט ושלווה ורוגע עילאית. בעולמינו הטכנולוגי "המשוגע" מי לא צריך שלווה ורוגע?! **תשובה:** כולם צריכים רוגע. שקט. מנוחה אמיתית מלאה. בלי אחריות. בלי לחץ. גלי המוח עוברים ממצב של גלי תטא (לחץ נפשי גבוה) למצב של גלי אלפא (רוגע כמו במדיטציה ושינה רגועה). יש גם עניין של **עצירת דאגות הפרנסה והעבודה**. הפסקת ההתעסקות בעסקים בשבת או לתכנן תוכניות פיננסיות ועסקיות. מצב זה מקטין את המחשבות הטורדניות על בעיות בעבודה וישנו שחרור מנטלי מהדאגות הכלכליות. בשבת, ההלכה היהודית מחייבת לעבור ל"מצב צבירה" שונה לחלוטין – החלפת בגדי החול בבגדי שבת חגיגיים, עריכת השולחן, הדלקת נרות, קריאת ספרים רוחניים והליכה ניוחה. מבחינה פסיכולוגית ופיזיולוגית, המעבר הגורף משיגרת החול התזזיתית והמתח היום יומי, לפעולות המאופיינות בהאטה, ריכוז, שירה, שנת צהריים ותפילה, מעביר את מערכת העצבים ממצב "הילחם או ברח" – סטרס ולחץ נפשי תמידי (הסימפטטית) למצב של רגיעה, שיקום ועיכול (הפרסימפטטית). בשבת יש חובת "עונג שבת" הכוללת אכילת שלוש סעודות חגיגיות יחד, קידוש ואירוח. **וזה מקטין תחושת בדידות:** בדידות ותחושת ניתוק הן מאיצות לחץ ודיכאון מובילות. הלכות השבת מייצרות פלטפורמה קבועה שבה כל בני המשפחה וחברים יושבים סביב שולחן אחד, ללא הסחות דעת, משוחחים ומקשיבים זה לזה. רשת חברתית יציבה זו מעניקה תחושת שייכות, ביטחון וקרקוע נפשי. השבת היא עדות לכך שהבורא יצר את העולם בשישה ימים ושבת בשביעי. כאשר אדם שובת ממלאכה בשבת, הוא למעשה מצהיר: "אני עושה את ההשתדלות שלי, אך אני לא מנהל את העולם לבדי". ההכרה וההתמסרות לכוח עליון ומטיב, משחררת את האדם מהתפיסה המלחיצה שהכל מונח על כתפיו, ומחליפה את החרדה הקיומית במידת הביטחון והשלווה.

כאשר אדם שובת ממלאכה, הוא למעשה מצהיר: "אני עושה את ההשתדלות שלי, אך אני לא מנהל את העולם לבדי". ההכרה וההתמסרות לכוח עליון ומטיב, משחררת את האדם מהתפיסה המלחיצה שהכל מונח על כתפיו, ומחליפה את החרדה הקיומית במידת הביטחון והשלווה. **חשוב לדעת: מנוחה היא לא חולשה, אלא כוח.** בתוך עולם שדורש מאיתנו תמיד לרוץ קדימה, לשפר, להספיק ולהשתפר **השבת מציעה משהו הפוך בתכלית, לעצור, להניח ולנשום.** זה אולי נראה פשוט, אפילו נאיבי אבל המחקר המדעי וגם התחושות האישיות של אלפים שמאמצים את השבת בדרך זו או אחרת, מלמדות אחרת: **שבת היא מרחב שיקומי עמוק, גופני ונפשי שמאפשר לנו להיות שלמים – ולו לרגע.**

על פי ספר הזהר פרשת יתרו דף פ"ח עמוד א': "ביום הזה כל נשמות הצדיקים מתעדינים בתפנוקי העתים הקדוש(הכוונה לבורא העולם), ועולה ויורדת, ומתפשטת לכל הבנים הקדושים לכל שומרי התורה, ונחים במנוחה שלמה, נשפכים מכלם כל הרגזים, כל הדינים וכל העבודות הקשות. משום כך שקולה שבת כנגד התורה, וכל מי ששומר שבת פאלו שומר את כל התורה. בכל ששת ימי השבת, כשמיגיע זמן תפלת המנחה, הדין הקשה שולט וכל הדינים מתעוררים, אבל ביום השבת, כשמיגיע זמן תפלת המנחה, נמצא רצון הרצונות, והעתים הקדוש(בורא העולם) מגלה רצונו, וכל הדינים נכפים, ונמצא רצון ושמחה בכל(אין דין ביום השבת אלא שמחה בכל). בסעודה השלישית של שבת כתוב: וכל ששת הימים מאותה שלמות מתברכים. וצריך אדם לשמח בסעודתו ולהשלים הסעודות הללו. על סעודות השבת כתוב: "אמר רבי יוסי, ודאי כך הוא. אוי לאדם שלא משלים את שמחה המלך הקדוש. ומהי שמחתו? אלו שלש הסעודות של האמונה (סעודות השבת) סעודות שאברהם יצחק ויעקב כלולים בהם, וכלם שמחה על שמחה, אמונה שלמה מכל צדדיו. ועוד כתוב: "ביום הזה מתעטרים האבות, וכל הבנים יונקים, מה שאין כן בכל שאר החגים והזמנים. ביום הזה רשעי הגיהנם נחים. ביום הזה כל הדינים נכפים ולא מתעוררים בעולם. ביום הזה התורה מתעטרת בעטרת שלמות. ביום הזה שמחה ותפנוק נשמעים במאתים וחמשים עולמות".

**מהלך השבת:** ליום השבת סדר קבוע מתחילתו ועד סופו. להלן כמה מעיקריו: הדלקת נרות שבת, קבלת שבת(תפילה בבית הכנסת), קידוש וסעודת ליל שבת, עונג שבת(לשיר שירים ולשמוח), תפילת שחרית של שבת, סעודת יום שבת, תפילת מנחה של שבת, שינת צהריים מרגיעה, סעודה שלישית, הבדלה. **לסיכום: יש את כל הסיבות הטובות להתחיל לשמור את השבת. אז כדאי שתתחיל מעכשיו לשמור את השבת. גם אם לא רגילים לזה, אפשר להתחיל לשמור מס' שעות, ובהדרגה להעלות את מס' השעות. ובמהרה תחוש ברוגע, בכיף שבמנוחה. תחושה נעימה ושלווה. נעלם הלחץ. איזה כיף זה! ותגיד לעצמך: איך לא שמרתי את השבת עד עכשיו? שבת שלום!**