



חברת לומדי ש"ם

לחיזוק לימוד
הדף היומי

בס"ד

טעימה שבועית בלימוד הדף היומי

חושך גאון, מהנאמך פכש קרח

כמה שעות צריך לישון מעל גיל 50 ?

מאי 'אשבעה בהקיץ תמונתך' אמר רב נחמן אלו ת"ח שמנדרין שינה מעיניהן בעוה"ז, והקב"ה משיען מזיו השכינה לעולם הבא בבא בתרא י.

כתב הרמב"ם (הלכות דעות פ"ד ה"ד) היום והלילה כ"ד שעות, די לו לאדם לישן שליש, דהיינו שמונה שעות.. ויהיו עד שתעלה השמש, ונמצא עומד ממיטתו קודם שתעלה השמש.

והבאר היטב (או"ח סי' א) רומזו בכתוב 'ישנתי אז ינוח לי' (איוב ג, יג), שכשהאדם יושן ח' שעות כמנין א"ז שעות, ינוח לי - יהא לו מנוחה.

אך באשל אברהם (בוטשאטש) מביא את דעתו של הרה"ק רבי שמעלקא מניקלשבורג זי"ע, שח' שעות צריך לישון על ב' ימים.

והחתם סופר (דרשות ח"ב לקוטי אמרים) כתב שח' השעות הכוונה לכל צורכי הגוף, אכילה ושתיה ושינה, הכל יגמור בשליש היום שהוא ח' שעות כמנין א"ז, וב' שלישים יעסוק בעבודת ה', וכן ראוי.

בתפארת ישראל (אבות פ"ו, אות פד) מביא פשרה מעניינת בשם הטבעיים שאחר שהגיע האדם ל- 50 שנה, שאין השחיקה ביסודות גדולה, ואין צריך כ"כ מנוחה, מספיק שישן בכל לילה חמש או שש שעות בלבד.