

שנה

על חלומות – ראה ערך חלום.

א. הגדרת המושג

ב. רקע מדעי

שינה היא מצב הפוך מעירנות, אשר חל בה צמצום ניכר בקשר עם הסביבה, והיא מתרחשת בצורה מחזורית במהלך היממה.

שלבי השינה – השינה הטבעית מאופיינת בשני שלבים: שלב השינה הפעילה, או שלב ריצוד עינים מהיר¹³; ושלבי השינה השקטה, המתחלקים לארבעה תת-שלבים בדרגות הולכות ומתקדמות של עומק השינה.

מצינו מספר מושגים המתייחסים למצב שאיננו עירנות: תנומה¹ או נמנום², שינה תרדמה³.

בשלבי השינה השקטה השרירים רפויים, אך קיימות תנועות גוף, ומרבית האנשים משנים את תנוחת גופם כל 5-20 דקות. קצב הלב מואט, לחץ הדם יורד, טמפרטורת הגוף יורדת, הנשימה שטוחה סדירה ואיטית, מערכת העיכול פועלת ביתר. כל אלו הם ביטויים לפעילות מוגברת של המערכת הפארא-סימפתטית.

שינה קלה וקצרה נקראת שינת-עראי, ושינה ארוכה ועמוקה, בעיקר שנת-לילה, נקראת שינת-קבע⁴.

קשיי שינה מכונים נדודי-שינה⁵, ושינה טובה מכונה שינה מתוקה⁶, או שינה עריבה⁷.

בשלב השינה הפעילה קצב הלב מואץ, לחץ הדם עולה, טמפרטורת הגוף עולה, הנשימה מהירה ובלתי סדירה, תנועות מערכת העיכול נפסקות, פעילות השרירים יורדת, פרט לעליה בפעילות שרירי אצבעות הידים והרגלים, שרירי הפנים, שרירי הנשימה, ושרירי גלגלי העינים, אשר גורמים לריצוד העינים המהיר. כל אלו הם ביטויים לפעילות מוגברת של המערכת הסימפתטית. בשלב זה יש קישוי של האיבר הזכרי. תופעה זו מבדילה בין

המושג שנת עולם⁸ משמש באופן מושאל למוות.

אדם שהוא עייף מאד ונרדם מהר, השינה חוטפת אותו⁹, או אונסת אותו¹⁰. בדרך כלל מתוארת תחילת השינה כנפילה¹¹.

בשנים האחרונות התפתח ענף רפואי מיוחד¹² העוסק בחקר השינה, ובטיפול בהפרעות שינה.

[8] ירמיהו נא לט. [9] ברכות ד ב. [10] תמיד כח א, ובפירש"י שם ד"ה ק"ו. [11] בראשית ב כא; שם טו יב; שמו"א כו יב. ומכאן הלשון בתפילה 'המפיל חבלי שינה'. [12] sleep medicine. [13] rapid eye

ואח', רפואה ומשפט, ל: 36, 2004. [1] משלי ו ד; שם כד לג. [2] משנה פסחים י ח; משנה יומא א ז. [3] בראשית ב כא; שם טו יב. [4] סוכה כו א. [5] בראשית לא מ; אסתר ו א. [6] קהלת ה יא. [7] משלי ג כד.

כמצב פעיל של המוח, עם השלכות פעילות על מערכות גופניות רבות, ולא כפי שחשבו בעבר שהשינה היא השלב הפסיכי של היעדר גירויים והיעדר פעילות מוחית וגופנית.

וויסות מנגנוני השינה – מחזורי שינה/עירנות במהלך היממה, וכן שלבי השינה השונים במהלך השינה הטבעית, והשינויים הפיסיולוגיים המלווים את שלבי השינה השונים, כולם מופעלים על ידי חומרים כימיים ייחודיים המופרשים מגרעינים שונים בגזע המוח¹⁶.

שכיחות הפרעות שינה – בסקר לאומי בארה"ב מסוף שנות ה-80 נמצא כי 36% מהאוכלוסייה הכללית לוקים בהפרעות שינה¹⁷. עובדה זו מסבירה את השימוש הרב בתרופות שינה שונות – כ-5%-15 מכלל הבוגרים נוטלים תרופות שינה מדי לילה¹⁸.

סוגי הפרעות שינה – קיימות הפרעות שינה רבות ומגוונות. יש הפרעות שינה ראשוניות, היינו הפרעות במבנה השינה, במשך השינה, או בצורת השינה; ויש הפרעות שינה משניות, היינו הפרעות שינה המלוות או המאפייניות מחלות אחרות. יש הפרעות שינה קצרות וחולפות, ויש הפרעות שינה ממושכות וקבועות. הפרעות השינה יכולות להתחיל בכל גיל; אכן יש הפרעות שינה האופייניות לגילים

איין-אונות¹⁴ פסיכולוגית, לבין איין-אונות אורגנית; בצורה האורגנית לא מתרחש הקישוי הטבעי בשלב שינה זה¹⁵.

קביעת שלבי השינה נעשית בעזרת הפעילויות החשמליות של גלי המוח, השרירים, ותנועות גלגלי העינים.

מחזור שינה מלא מורכב מארבעת שלבי השינה השקטה יחד עם שלב השינה הפעילה. המבוגר ישן בממוצע 6-8 שעות בלילה, ועובר מספר מחזורי שינה. שינת לילה של מבוגר מתחלקת בממוצע בדרך הבאה: 50% – שלבי שינה 1-2; 30% – שלבי שינה 3-4; 15%-20% – שלב ריצוד עינים מהיר. בתחילת הלילה מורכבים מחזורי השינה מאחוז גבוה של שלבי שינה שקטה, כולל שלבים עמוקים של שינה, ולקראת בוקר מתרבה שלב השינה הפעילה, ונעלמים השלבים העמוקים של השינה השקטה.

סך שעות השינה ביממה, והחלוקה היחסית של שלבי השינה השונים משתנים עם הגיל.

פעילות שינה – כאמור לעיל, במהלך השינה מתחוללים שינויים פיסיולוגיים שונים במתח השרירים, בקצב הנשימה, בקצב פעימות הלב, בפעילות החשמלית המוחית, בטמפרטורת הגוף, ובהפרשות ההורמונליות. לפיכך, השינה נחשבת כיום

Research. Submitted to the US Congress and to the Secretary US Department of Health and Human Services. Vol 1, April 1993, Kryger MH & Dement-William [18]. p.18 C: *Principles and Practice of Sleep*

.impotence [14]. movements = REM [15] ראה ע' פוריות ועקרות הע' 48 ואילך. M.C. Moore-Ede, et al, *N Engl* – ראה [16] Report of the [17]. *J Med* 309:469, 1983 National Commission on Sleep Disorders

מסויימים. כמו כן יש הפרעות שינה האופייניות למצבים גופניים, נפשיים או סביבתיים/תעסוקתיים סגוליים¹⁹.

נחירות במשך השינה הן תופעה נפוצה באוכלוסייה הכללית. הנחירות לא רק שהן מפריעות לשכן/נה בחדר המיטות, אלא נמצא שהן מהוות גורם סיכון למחלות לב, יתר לחץ דם, ואירוע מוחי²⁸.

אחת מהפרעות השינה השכיחות ביותר היא מיעוט שינה בצורות שונות: קושי בהירדמות, יקיצות מרובות, או התעוררות מוקדמת²⁰. הפרעה זו יכולה להיות קצרה וחולפת, או ממושכת.

תאונות דרכים – נמצא קשר מובהק בין הפרעות שינה, או חסר שינה, לבין תאונות דרכים.

קבוצה אחרת של הפרעות שינה היא הצורה של עודף-שינה-יומית²¹.

איבחון – לצורך האבחנה של סוג הפרעת השינה בודקים את המתלוננים במעבדת שינה בבדיקה הנקראת פוליסומנוגרם²⁹. אלקטרודות שונות מוצמדות לנבדק, והן מתחברות למכשיר אשר רושם במקביל ולאורך כל הלילה פעילויות פיסיוולוגיות שונות: הפעילות החשמלית המוחית³⁰, תנועות גלגלי העינים³¹, הפעילות השרירית³², הפעילות הלבבית³³, הפעילות הנשימתית, ריווי החמצן ברקמות³⁴, ותנועות גפיים. ניתן גם לבדוק מאפיינים אחרים במידת הצורך, כגון קישוי האיבר בשאלות של אין-אונות, או תיפקודים הורמונליים שונים.

הפרעות שינה אחרות כוללות הליכה לילית²², הרטבה לילית²³, ביעותי לילה²⁴, תנועות רגליים חדות²⁵.

כמו כן מוכרות בעיות שינה בגין הפרעות בשעון הביולוגי, היינו מצבים בהם המתלוננים הולכים לישון בשעות מאוחרות מאד, וקמים בשעות מאוחרות מאד, ללא תחושת עייפות בשעות העירנות²⁶. בשנים האחרונות התעוררו בעיות בתחום השעון הביולוגי בגלל תעסוקה במקצועות המחליפות יום בלילה, וכן בגלל טיסות ארוכות-טווח הגורמות לקשיי הסתגלות מבחינת השעון

.nocturnal myoclonus [25]. terrors
[26] circadian variations. ראה [27]
Moore-Ede MC, et al, *N Engl J Med*
Lugaresi E, et al, ראה [28] 309:469, 1983
Sleep 3:221, 1980; Palomaki H, et al, *Stroke*
polysomnogram [29] 20:1311, 1989. היינו
electroencephalo- [30] רישום-שינה-רבגוני.
electrooculogram = [31] gram = EEG
electromyogram = EMG [32]. EOG
.electrocardiogram = ECG [33]
[34] oxygen saturation

Medicine, 2nd Ed, Philadelphia, WB
Saunders Co, 1994, p. 442 [19] על
הקלטיפיקציה של הפרעות שינה, ועל השכיחות
היחסית של תת-הקבוצות השונות ראה –
Coleman RM, et al, *JAMA* 247:997, 1982.
[20] הפרעות אלו שייכות לקבוצת ה- insomnia.
[21] hypersomnia or excessive daytime
sleepiness. כאן כלולות הפרעות מסוג
narcolepsy, sleep apnea syndromes,
somnam- [22] idiopathic hypersomnia
[23] enuresis nocturna [24] night

השכלית, הרי היא נחוצה לבריאות הגוף, ולפיכך אם שם על ליבו שיהא גופו שלם וחזק, כדי שתהא נפשו ישרה לדעת את ה', והוא ישן כדי שתנוח דעתו עליו, וינוח גופו כדי שלא יחלה, נמצאת שינה שלו עבודה למקום ברוך הוא⁴¹.

אדם שוכב וישן והוא מזונו ורפואתו⁴².

שלוש תרדמות הן: תרדמת שינה, ותרדמת נבואה, ותרדמת מרמוטה⁴³, ויש מוסיפים אף תרדמה של שטות⁴⁴.

כמות השינה — די לו לאדם לישון שלישי מעת לעת, שהוא שמונה שעות⁴⁵. וסימנך — 'ישנתי אז ינוח לי'⁴⁶, היינו שינה בגימטריה 'אז' מביאה מנוחה. אכן, זמן השינה הנאות משתנה בין בני אדם שונים⁴⁷.

אי אפשר לאדם לעמוד שלושה ימים בלא שינה⁴⁸. וכאשר האדם עייף מאד חוטפתו שינה, והוא בבחינת אונס⁴⁹. ומצינו לאמוראים שונים שהיו מנמנמים אפילו בזמן דרשות⁵⁰.

כמות שינה במידה נחוצה ומתאימה

בעזרת רישום מאפייני השינה במעבדת השינה ניתן לקבוע את שלבי השינה השונים, ואת המאפיינים הפיסיולוגיים השונים במהלך השינה. כמו כן ניתן לאפיין את ההפרעות במבנה השינה, או הפרעות נילוות במערכות אחרות.

טיפול — במצבים שבהם יש קושי להירדם, או שיש יקיצות מרובות במהלך השינה, ניתן להשתמש בתרופות-שינה³⁵. כאשר יש צורך בביצוע ניתוח גדול משתמשים בתרופות-הרדמה³⁶.

ג. השינה במקרא ובחז"ל

השינה הראשונה המתוארת במקרא היתה שנתו של אדם הראשון³⁷.

השינה הארוכה ביותר המתוארת בתלמוד היא שנתו של חוני המעגל, שישן שבעים שנה³⁸.

מעלות השינה — 'זירא אלקים את כל אשר עשה והנה טוב מאד'³⁹, זו שינה, וכי שינה טובה מאד, אלא מתוך שאדם ישן קימעה, הוא עומד ויגע בתורה הרבה⁴⁰. ואף שהשינה היא הפסקה בפעילות

עמוקה וממושכת. [44] בראשית רבה ז' ו, ושם מד יט. [45] רמב"ם דעות ד ד. [46] איוב ג יג. [47] באה"ט או"ח סי' א סק"ו. וראה בן איש חי, א, וישלח סק"א, שלדעת הרופאים צריך לישון בין שש לשמונה שעות, לא פחות ולא יותר, ששניהם מוזיקים, עיי"ש, ואין לכך כל בסיס מבחינה רפואית על פי ידיעותינו כיום, אלא שזהו ממוצע של שינה, והוא משתנה מאדם לאדם. וראה עוד בתפא"י אבות פ"ז אות פג. [48] נדרים טו א. [49] יומא כב א; תמיד כח א. [50] ראה שבת נו ב; שם סג ב; שם קמה

[35] hypnotics. [36] anesthetics. [37] בראשית ב כא. [38] תענית כג א. [39] בראשית א לא. [40] בראשית רבה ט ח. וראה רמב"ן עה"ת דברים ו יג. [41] רמב"ם דעות ג ג; טושו"ע או"ח רלא א. וראה רמב"ן עה"ת דברים ו יג. [42] פרקי דר' אליעזר יד. [43] בערוך ע' מרמטא פירש שהוא אבן, וכנראה גרס מרמרא, שהוא שיש; רש"י פירש לשון בהלה. אך קרוב לוודאי הכוונה למרמוטה שהוא סוג של מכרסמים, אשר עם בוא החורף הם מתכנסים למאורות, ושוקעים לתרדמת חורף

היא ברכה⁵¹, ושינה הבאה מתוך עמל ועבודה היא מתוקה⁵². הפועל הזה עושה מלאכה כל היום, ונפשו יגעה עליו ושחוקה, וכשהוא ישן – לשחרית היא חוזרת בגופו בריאה חדשה, שנאמר⁵³ 'חדשים לבקרים'⁵⁴.

מסויימים, כגון כהן גדול שלא הניחו לו לישון בערב יום-הכיפורים⁶¹; בשמחת בית השואבה היו מחז"ל שלא ישנו, אלא רק נמנמו מעט⁶²; נהגו כל ישראל שלא לישון בליל שבועות⁶³, ויש הנוהגים להיות ערים בליל הושענא רבה⁶⁴. משה רבנו לא ישן כל הימים שהיה בהר וקיבל את התורה⁶⁵.

לעומת זאת, עודף שינה הוא ביטוי לעצלנות⁵⁵, והוא גורם לאיבוד ממון ולאיבוד חכמה⁵⁶. שינה היא אחת משמונה דברים שרובן קשה, ומיעוטן יפה⁵⁷.

אין שינה אצל הקב"ה⁶⁶.

טעם שינה – שינה מסודרת וקבועה יש בה טעם, אבל נמנום חטוף אין בו טעם שינה⁵⁸.

בעולם הבא, שאין בו גוף וגוויה, אלא נפשות הצדיקים בלבד, אין בו שינה⁶⁷.

שינת לילה – יש מהאמוראים שסבור שלא נברא הלילה אלא לשינה, ויש מהאמוראים שסבור שלא נברא הלילה אלא לתלמוד תורה⁵⁹. הניעור בלילה מתחייב בנפשו⁶⁰.

הנפש אינה ישנה בגוף⁶⁸. בשעה שאדם ישן, נשמה מחממת את הגוף שלא יצטנן וימות⁶⁹.

הזקן ישן שינה קלה, ומתעורר בקלות⁷⁰.

עבדים ישנים הרבה⁷¹.

זמנים ואישים שאינם ישנים – היו ימים והיו אנשים שלא ישנו בלילות

חולה – אחד הדברים היפים לחולה הוא שינה⁷². לפיכך מותר לכבות את הנר

[63] מג"א רס"י תצד; מ"ב שם סק"א.
[64] מג"א רס"י תרסד. [65] שמות רבה מז יב.
[66] סוטה מח א; ויקרא רבה סוף פר' ד; אסתר רבה פ"י. על פי תהלים קכ"א ד – 'הנה לא ינום ולא ישן שמר ישראל'. ובאופן מהותי מכיוון שאין הקב"ה 'מתנהג' כמנהג בעלי הגופים בוודאי לא שייך אצלו כלל מושג של שינה ועירנות – רמב"ם יסודי התורה א יא. [67] רמב"ם תשובה ח ב. וראה בהשגות הראב"ד שם, ובנו"כ. [68] ויקרא רבה סוף פר' ד. ואולי הכוונה לידיעותינו כיום, שגם השינה היא שלב פעיל. [69] בראשית רבה יד יא. [70] שבת קנד א. [71] קידושין מט ב. [72] ברכות נו ב; בראשית

ב; פסחים לה א; מ"ק כח א; נדרים כט א; גיטין יא ב; ב"ב טז ב. [51] תהלים קכז ב. [52] קהלת ה יא. [53] איכה ג כג. [54] מדרש שוחר טוב, כה. [55] משלי ו ט-י. [56] משלי כ יג, ובמפרשים שם. [57] אבות דרבי נתן לז ה; גיטין ע א. [58] סוכה ג א. [59] עירובין סה א. וראה רמב"ם תלמוד תורה ג יג; טוש"ע או"ח רלח א, ובמ"ב שם סק"א; וי"ד רמו כג, ובש"ך שם סק"ה. [60] אבות ג ד. וראה בתיו"ט שם גירסאות שונות למשנה זו, ולפי אחת הגירסאות אסור להיות ניעור סתם, אלא או ישן או ילמד תורה. [61] יומא יט ב; רמב"ם עבודת יוה"כ"פ א ו.ח. [62] סוכה ג א.

בשבת בשביל החולה שיישן⁷³.

שינה לרשעים הנאה להם והנאה לעולם, כי כל זמן שישנים אינם חוטאים ומריעים לבריות, ולצדיקים רע להם ורע לעולם, שאין עוסקים בתורה⁸¹.

שינה ביום — יש מי שכתב, שלא ישן אדם ביום⁸². ומכל מקום מגדולי ישראל הקפידו שלא לישון ביום יותר מששים נשימות, שהיא משך השינה הרצופה של סוס⁸³.

שינה של שחרית היא אחד מהדברים המוציאים את האדם מן העולם⁸⁴. יש מי שכתב, שהוא משום שעובר זמן קריאת שמע⁸⁵; ויש מי שכתב, שהוא ביטוי לעצלות יתירה⁸⁶. עשירים ואנשי שררה, שאינם עמלים למחייתם, מאריכים בשינה עד שעה מאוחרת בבוקר⁸⁷.

אכן שינה בעמוד השחר מועילה כמו הפיכת ברזל לפלדה⁸⁸, והיינו ששינה בשחרית היא נעימה מאד, ולכן אל יעשה זאת האדם כי זה מוציא אותו מן העולם, אבל בעמוד השחר עדיין מותר לישון וליהנות⁸⁹.

כמו כן יש שנהגו לישון בצהריים⁹⁰.

הודאה בעת התעוררות — בשינה נפרדת הנשמה מן הגוף באופן זמני, ולכן כשמתעורר אדם בבוקר הוא צריך להודות לה' על החזרת נשמתו, שהוא כעין תחיית המתים⁷⁴. שינה היא אחד מששים ממיתה⁷⁵. והיינו, בשניהם נפסקות הפעילויות הרגילות של החיים המודעים, וההבדל ביניהם הוא בעוצמה ובמשך הזמן.

שינה ולימוד תורה — אחד ממ"ח דרכי הקניין של תורה הוא מיעוט שינה⁷⁶, שאין דברי תורה מתקיימים במי שמרפה עצמו עליהם, אלא במי שממית עצמו עליה ומצער גופו תמיד, ולא יתן שינה לעיניו ותנומה לעפעפיו⁷⁷, ומי שרוצה לזכות בכתרה של תורה יזהר בכל לילותיו, ולא יאבד אפילו אחת מהן בשינה, באכילה ושתייה ושיחה וכיוצא בהם, אלא בדברי חכמה ותלמוד תורה, כי אין האדם לומד רוב חכמתו כי אם בלילה⁷⁸. תלמידי החכמים המדירים שינה מעיניהם בעולם הזה יזכו למנוחה בעולם הבא⁷⁹, וכן נשותיהם הממתינות לבואם עד שעות מאוחרות בלילה⁸⁰.

שכך ישנו רב, רבי יהודה הנשיא, ודוד המלך (וראה ביפה עינים סוכה שם, שהעיר שמהמדרש משמע שדוד ישן בלילה שש שעות, ולכאורה אין זה סתירה לדברי הגמרא, שמדברת על שינה ביום). וראה להלן הע' 119 ואילך. [84] אבות ג י. [85] הרע"ב שם. [86] תפא"י שם. [87] ברכות ג ב. [88] ברכות סב ב, ופירש"י שם ד"ה כאסטמא. [89] ערוך ע' אסטמא. [90] ראה שמו"ב ד ה. וראה להלן הע' 189

רבה כ כה. וראה ע' חולה הע' 58. [73] שבת כט ב. וראה להלן הע' 231. ובבן סירא פל"א — השינה תגהה מחלה עזה. [74] ברכות ס ב. [75] ברכות נו ב. [76] אבות ו ה. [77] טושו"ע יו"ד רמו כא. וראה ברמב"ם ת"ת ג יב-יג באריכות. [78] טושו"ע ורמ"א יו"ד רמו כג. [79] ב"ב י א. [80] כתובות סב א. [81] סנהדרין עא ב, ובפירש"י שם. [82] רמב"ם דעות ד ה. [83] ראה סוכה כו ב,

שינה ואכילה – הקיבה משמשת את הנפש לשינה⁹¹. והיינו משום שמאכל מביא את השינה, שכל מי שהוא רעב או אכל קימעא – שנתו מתנודדת ממנו; אכל הרבה – שנתו מתוקה, שכל מי שהוא שבע, המאכל מביאהו לידי שינה⁹². מבחינה מדעית ההנחה היא, שלאחר האוכל יש פעילות-יתר של הקיבה ומערכת העיכול, ועקב כך יש הצטברות רבה של דם במערכת זו על חשבון חלק מזרימת הדם למוח, ולכן יש תחושה של עייפות אחרי האוכל. אך עודף אוכל גורם להפרעות שינה⁹³, ולכן עשיר לא ישן טוב⁹⁴.

לאחר האוכל ילך הרבה לפני השינה, ולא ישן מיד לאחר הארוחה⁹⁵, אלא ימתין אחר האכילה כמו שלוש או ארבע שעות⁹⁶.

צרות או מחשבות רעות במשך היום גורמות לנדודי שינה⁹⁷. יושב ודואג נגזלה שנתו, ותנומה אין בעפעפי דואג⁹⁸.

צורות שינה – כשאדם ישן הוא נוהג לשים את ידו על פדחתו⁹⁹.

אי אפשר לאדם לישון מעומד¹⁰⁰. מי שישן ועמד הוא אחד מהדברים הקרובים למיתה יותר מן החיים¹⁰¹.

שינה על גבי קרקע הוא אחד מהדברים שהעושה אותם (יחד עם הדברים האחרים) גורם למוות¹⁰². שינה על גבי קרקע הוא אחד מהדברים הממעטים את הזרע¹⁰². ובכלל אין לשכב על הקרקע¹⁰³.

שינה בנעלים – אין לישון כשהוא נועל את נעליו, משום שבדרך זו הוא טועם טעם המוות¹⁰⁴. יש מי שכתב, שהוא דווקא בשינת קבע, אבל בשינת ארעי – מותר¹⁰⁵. יש מי שכתבו, שבצבא אין להחמיר בדין זה כלל, ובוודאי אם מדובר בכוננות, מותר לישון בנעליים, אלא אפילו אם לא מדובר בחשש פיקוח נפש, אלא כשרוצה להיות מוכן מוקדם בבקר, גם כן מותר לישון בנעליים¹⁰⁶.

שינה בבגדים – אין לישון כשהבגדים מתחת למראשותיו, כי דבר זה משכיח את הלימוד¹⁰⁷. יש הסבורים, שהוא גדר של איסור, ויש הסבורים שהוא רק עצה

ב, ובפירש"י שם ד"ה דשישא. [101] גיטין ע א. [102] גיטין ע א. [103] ברכות סב ב. וראה בהגה' היעב"ץ שם. [104] יומא עח ב. וכן נפסק בבן איש חי שנה ב פר' פנחס אות טז, כף החיים יו"ד סי' קטז אות ריא, דע"ת סי' רלט ס"א. וראה בשו"ת שלמת חיים ח"ב סי' קכב. וראה עוד בס' שמירת הגוף והנפש סי' קטו. [105] שו"ת פאת שדך סי' לו. [106] הגר"מ אליהו והרב דב ליאור, הובאו דבריהם בס' המורים בקשת, עמ' 279-280. [107] הוריות יג א. הובא להלכה בפרמ"ג או"ח סי' ב בא"א סק"א, הגה' רעק"א שם על המג"א סק"ג, מ"ב

ואילך. [91] ויקרא רבה ד ה. וראה ברכות סא ב, קיבה ישנה, אף נעור (היינו החוטם מעיר משינה). [92] יומא יח א; תנחומא, תשא, ג. וראה בהסבר מאמר זה על פי ההבנה בימי הביניים בשו"ת רשב"ש סי' שט. [93] בן סירא לד כ. וראה בן סירא פ"ל – האוכל במידה תיעבר שנתו, ולאור בוקר יקום שמח, והממלא בטנו באכילה יתירה, נדדה שנתו ומכאובים בבטנו. [94] קהלת ה יא. [95] מו"ק יא א. [96] רמב"ם דעות ד ה. [97] בראשית לא מ; אסתר ו א. [98] בן סירא פ"ל. [99] פסחים קיב א. וראה ערוך ע' פג. [100] יבמות קכא

להעיר מי ששנתו ארוכה מידי, ושן של שועל מת הוא סגולה לשינה למי שקשה לו להירדם¹¹⁷.

שינה ושכרות – השינה מפיגה את השפעת השכרות של יין¹¹⁸.

הסוס מואס את השינה¹¹⁹, ואיננו ישן יותר מששים נשימות רצופות¹²⁰. יש לציין, שמבחינה זואולוגית ידוע שהסוס מיוחד מכל היונקים בדרך השינה שלו בעובדה שהוא ישן בעמידה, בגלל מבנה מיוחד של פיקת הברך.

ד. פרטי דינים

כְּלָלִי

דרגות שינה – מצינו בהלכה התייחסות לכמה דרגות שינה, אשר נקבעות לפי משך זמן השינה, ולפי צורת השינה:

טובה¹⁰⁸. עוד יש מי שכתב, שדווקא בגדים השייכים לו – אסור, אבל בגדי כהונה שהם קודש, אינם נחשבים כליו, ולכן אין בהם איסור¹⁰⁹.

מקומות שינה – אין לישון בצל דקל יחידי ובצל לבנה, משום חשש שדים ומזיקים¹¹⁰.

אין לישון בבית יחידי, משום חשש שדים ומזיקים¹¹¹. יש מי שכתב, שאין זה איסור גמור, אלא הנהגה טובה שכדאי לנהוג כך¹¹². ועוד יש מי שכתב, שדין זה תלוי בטבעו של האדם, ואם אינו מפחד, אין לו לחשוש לישון יחידי בלילה¹¹³. וביחס לשינה בסוכה – דעת רוב הפוסקים, שאין איסור לישון יחידי בסוכה בחג הסוכות¹¹⁴, ויש מי שאסר¹¹⁵.

אין לישון על עור שאיננו מעובד¹¹⁶.

סגולה – שן של שועל חי הוא סגולה

[112] הגרש"ז אויערבאך, הובאו דבריו בס' ועלהו לא יבול ח"ב עמ' קז. [113] הרב דב ליאור, הובאו דבריו בס' המורים בקשת, עמ' 254-5, על פי דעת המאירי, שבת שם. [114] ראה במעשה רב אות רכא, בדעת הגר"א (וראה מה שכתב בנידון בעליות אליהו מעלות הסולם הע' יג אות טז); יפה ללב ח"ב אות א; דע"ת סי' תרלט ס"א; שד"ח מע' השי"ן כלל צה; שו"ת דובב מישרים ח"א סי' עט. [115] ניומוקי הגרי"ב על הרמב"ם רוצח יב ד. [116] פסחים קיב ב. [117] שבת סז א. [118] עירובין סד ב; תענית יז ב; ב"ב י א; סנהדרין כב ב; רמב"ם תפילה ד יז, וביאת המקדש ה; טושו"ע או"ח צט ב. וראה שם בהבדלי שיעור השתיה. וראה בביאור המאמר הוזה בשו"ת חות יאיר סי' קעז. וראה עוד בע' שכור הע' 164. [119] פסחים קיג ב. [120] סוכה כו ב.

שם סק"ב, גליון מהרש"א יו"ד רמו כב, קיצושו"ע עא ה, ערוה"ש או"ח ג ה. וראה בס' שמירת הגוף והנפש סי' קיח. [108] ראה באר שבע, הוריות שם; שו"ת יביע אומר ח"ב חיו"ד סי' ח. וראה עוד בע' השתנות הטבעים הע' 7-126. [109] שו"ת שלמת חיים ח"א סי' י. וראה עוד בס' המורים בקשת, עמ' 273 ואילך. [110] פסחים קיא א. וראה שם פרטים אחדים. והובא דין זה בכלבו סי' קיח, ובשו"ע הרב הל' שמירת גוף ונפש ס"ט, ובכף החיים יו"ד סי' קטז אות רט. [111] שבת קנא ב; ירושלמי שבת ב ו. הרי"ף והרא"ש שבת שם גורסים שדין זה נאמר בלילה, אבל במג"א סי' רלט סק"ז ובמ"ב שם סק"ט הביאו להלכה הגירסא שלפנינו, שלא דווקא בלילה. אמנם ראה במחה"ש שם ובשד"ח שו"ת דברי חכמים סי' פה. וראה באריכות בנידון בס' שמירת הגוף והנפש סי' קיד אות א.

שינת עראי — מוגדרת מבחינת משך זמן השינה, ומבחינת צורת השינה. מבחינת משך הזמן — יש אומרים, שאין לה שיעור; ויש אומרים, שהיא כדי הילוך מאה אמה¹²¹, שהוא חלק ס"ז משעה, או חלק חמישית משעה בקירוב¹²². מבחינת צורת השינה — כגון שמניח ראשו בין ברכיו¹²³, או שמתנמנם מיושב על אצילי ידיו¹²⁴.

וקלה, נים ולא נים, תיר¹²⁷ ולא תיר, קורים לו ועונה, אבל לא יודע להשיב בסברה, ואם מזכירים לו הוא נזכר¹²⁸, היינו שאם שואלים אותו היכן הניח כלי פלוני, אין הוא יודע לענות, ואם מזכירים לו שהניחו במקום פלוני הוא נזכר ואומר הן או לאו¹²⁹.

תרדמה היא שינה עמוקה¹³⁰.

שינת קבע — מוגדרת אף היא מבחינת משך זמן השינה, ומבחינת צורת השינה. מבחינת משך השינה — יש אומרים, שהיא שלוש שעות; יש אומרים, שהיא חצי שעה; ויש אומרים, שהיא מעט יותר משלוש דקות¹²⁵. מבחינת צורת השינה — דווקא אם ישן על מיטתו, ולא אם נרדם כשהוא מניח ראשו בין ברכיו וכיו"ב¹²⁶.

פטור ממצוות ואיסורים — יש אומרים, שבשעה שאדם ישן הוא בגדר שוטה ושאינו בר-דעת כלל, ולפיכך הוא פטור מכל המצוות, ואם עשה מצווה בשנתו, לא קיים המצווה בכך, אפילו לשיטות הסוברות שמצוות אינן צריכות כוונה¹³¹. כמו כן אין הוא חייב בעונשין על מה שעשה איסור בזמן השינה¹³², והעובר עבירה בעת שישי, כגון שבא על הערוה, הרי הוא פטור מעונש

תנומה או נמנום — היא שינה שטחית

סי' תרצ סק"ח. ובכל מקרה נראה שהתיאורים הללו מתאימים לשלב הנמנום של השינה השקטה, שהוא השלב הראשון מארבעת שלבי השינה השקטה — ראה לעיל ברקע המדעי. [129] מ"ב סי' תעח סק"ט. וראה עוד בביאור הגר"א על משלי ו' ד. [130] מלבי"ם בראשית ב' כא. [131] שו"ת שאילת יעבץ ח"ב סי' צז; פרי יצחק ח"א סי' ה; פרי חדש או"ח סי' נה סק"ו, ומ"ב שם סקל"ד; הליכות שלמה ח"א מילואים סי' יב. וראה עוד בשד"ח מערכת יו"ד כלל לד; שו"ת משיב דבר ח"א סי' מז. לאור"ח סי' כא. [132] שו"ת אגרות משה חיו"ד ח"א סי' רל ענף ד. וכן משמע מגיטין ע' ב, שיש הבדל בין ישן לשוטה, עיי"ש. וכן כתבו בשו"ת חות יאיר סי' עב, ושו"ת שאילת יעבץ ח"ב סי' מט וסי' צז, שהוכיחו מיבמות נג' ב. וראה בשד"ח מע' יו"ד כלל לד, נשם פאת השדה מע' י כלל ב. וראה עוד במאמרו של הרב ש. אישון, תחומין, כא, תשס"א, עמ' 467.

[121] מג"א סי' מד סק"ג. ראה סוכה כו א. וראה מ"ב שם סק"ד. [122] מחה"ש שם. וראה בט"ז סי' מד סק"א. [123] סוכה כו א; טושו"ע או"ח מ' ז. [124] ראה רא"ש ברכות פ"א סי' יג, ובשו"ת הרא"ש כלל ד סי' ג; שו"ת הרשב"א ח"א סי' תתכא, בשם מהר"ם בר"ב. [125] ראה שו"ת או"ח סי' ד סק"י; ביאורה"ל סי' ד סט"ז ד"ה דוד; כף החיים שם אות נה. [126] טושו"ע או"ח מד א. [127] היינו ער — ראה רש"י תענית יב ב ד"ה תיר. [128] פסחים קב ב; תענית יב א; מגילה יח ב; יבמות נד א; גידה סג א. וכתבו התוס' תענית יב ב ד"ה נים, שגם נים וגם תיר הוא בתחילת השינה, ובשם רבי כתבו, שתיר הוא בתחילת השינה, ונים הוא בתוך השינה כשיעור משנתו, ולעומת זאת כתבו התוס' בנידה סג א ד"ה נים, שנים ולא נים הוא בתחילת הלילה, ותיר ולא תיר הוא בסוף השינה, כשמתחיל להתעורר משנתו. וראה מה שהגיה בגליון הש"ס תענית שם. וראה בנידון בט"ז או"ח

ומחטאת¹³³; ויש הסבורים, שישן אינו פטור ממצוות ומאיסורים, והוא שייך במצוות, אלא שהוא נחשב כאנוס, ולכן הוא נחשב כמקיים מצוות בעת השינה, לשיטת הסוברים שמצוות לא צריכות כוונה¹³⁴.

אף לשיטת הסוברים שהישן נחשב כאינו בר-דעת, זה דווקא לעניין פעולות שהוא עושה בעצמו, אבל כל דבר שנעשה על ידי אחרים עבור הישן, הרי זה נחשב כאילו עשו עבורו כשהוא ער¹³⁵.

בליל פסח נוהגים לקרות על המיטה רק פרשת שמע, ולא שאר הפסוקים שנועדים להגן מפני מזיקים, כי לילה זה הוא משומר מן המזיקים¹⁴⁴, וצריך לברך גם ברכת 'המפיל'¹⁴⁵.

יש מי שכתב, שגם הישן בסוכה לא יקרא אלא פרשה ראשונה של קריאת שמע, ולא כל הפסוקים¹⁴⁶.

בליל שבועות אין מברכים ברכה זו, כאשר כוונתו להיות ער בלילה¹⁴⁷.

ומחטאת¹³³; ויש הסבורים, שישן אינו פטור ממצוות ומאיסורים, והוא שייך במצוות, אלא שהוא נחשב כאנוס, ולכן הוא נחשב כמקיים מצוות בעת השינה, לשיטת הסוברים שמצוות לא צריכות כוונה¹³⁴.

אף לשיטת הסוברים שהישן נחשב כאינו בר-דעת, זה דווקא לעניין פעולות שהוא עושה בעצמו, אבל כל דבר שנעשה על ידי אחרים עבור הישן, הרי זה נחשב כאילו עשו עבורו כשהוא ער¹³⁵.

בענייני אורח חיים

קריאת שמע על המיטה — לפני השינה צריך לקרוא על מיטתו פרשה ראשונה של קריאת שמע¹³⁶, אם כי יש שכתבו שטוב תמיד לקרוא את כל שלושת פרשיות קריאת שמע¹³⁷, ומברך ברכת 'המפיל חבלי שינה על עיני וכו'¹³⁸.

ברכה זו של 'המפיל' — יש מי שכתבו, שאין אומרים אותה בשם

שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' קצח. [138] ברכות ס ב; רמב"ם תפילה ז א-ב; טוש"ע או"ח רלט א. [139] בן איש חי פר' פקודי סקי"ב, והפוסקים שהביא שם. [140] יפה ללב סי' רלט אות ב; כף החיים שם אות ז, וכן משמע בב"י או"ח סי' מו. וראה בברכת אברהם ח"ד סי' קסו; ילקוט יוסף ח"ג סי' רלט סק"א; שו"ת עולת יצחק ח"ב סי' פט. [141] טוש"ע שם; מ"ב שם סק"ט. [142] הליכות שלמה ח"א פי"ג סט"ו. [143] שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' קצח. [144] רמ"א או"ח תפא ב. [145] באה"ט שם סקי"ד, בשם מהרי"ו. [146] שם משמואל, סוכות שנת תרע"ד, בשם אביו בעל שו"ת אבני נור. [147] הליכות שלמה ח"א פי"ג הע' כג.

[133] כריתות יא א; רמב"ם איסורי ביאה א יח; טור אבהע"ז סי' כ. וראה שו"ת פנים מאירות ח"ג סי' כב; אנציקלופדיה תלמודית, כרך כו, ע' ישן, עמ' קסט ואילך. [134] ראה שד"ח מערכת יו"ד כלל לד; שו"ת קרן לדוד סי' יח. וראה עוד בנידון בשו"ת רדב"ז ח"ה סי' אלף תצח; שו"ת שרידי אש ח"ג סי' צו (יו"ד סי' סב). וראה באנציקלופדיה תלמודית, כרך כו, ע' ישן, הע' 22 ואילך. [135] שד"ח שם. וראה תוס' סנהדרין מו א ד"ה אימא. [136] רי"ף ברכות דף ג ע"א; רמב"ם תפילה ז ב; רא"ש ברכות פ"א סי' ו (אמנם בפ"ט סי' כג כתב הרא"ש בשם הר"ח שקורא גם פרשה שניה); טוש"ע או"ח רלט א. [137] רבינו ירוחם נתיב ג ח"ב; מג"א סי' רלט סק"א; מ"ב שם סק"א;

קריאת שמע על המיטה¹⁵⁴; ויש מי שכתבו, שהנשים כן נהגו לאומרה¹⁵⁵.

אחר קריאת שמע על המיטה אין אוכלים ושותים, ואין מדברים, אלא יישן מיד, ואם אינו יכול לישון מיד, יחזור ויקרא כמה פעמים עד שישקע בשינה¹⁵⁶, או שיהרהר בדברי תורה¹⁵⁷, או שיאמר פרקי תהלים, או שיקום ממיטתו וילמד תורה¹⁵⁸. ובוודאי שאם בירך ברכת 'המפיל' ולא יכול להירדם, אינו חייב לקחת כדור שינה¹⁵⁸. ומכל מקום אם בירך ברכת 'המפיל' ולא נרדם, אין זו ברכה לבטלה¹⁵⁹. ואם עבר ודיבר, אין ברכתו לבטלה, ואינו צריך לחזור ולברך¹⁶⁰.

אם נצרך לנקביו אחרי שבירך ברכת המפיל — יש מי שכתב, שבירך ברכת 'אשר יצר', ואין זה נחשב כהפסק¹⁶¹, ויש מי שחלק על כך¹⁶².

יש מי שכתבו, שאם הולך לישון אחר

בסדר תפילה זו — יש אומרים, שיקרא קודם פרשת קריאת שמע, ואחר כך יברך ברכת 'המפיל' ויתר הפסוקים שנוהגים לומר¹⁴⁸; יש אומרים, שיברך קודם ברכת 'המפיל', ואחר כך יקרא קריאת שמע ויתר הפסוקים¹⁴⁹; ויש אומרים, שכל אדם יתנהג כפי טבעו, שאם טבעו להירדם באמצע קריאת שמע, טוב יותר שיקדים ברכת 'המפיל', ואם אין טבעו לזה, טוב יותר לומר ברכת 'המפיל' בסוף, סמוך ככל האפשר לשינה¹⁵⁰.

אין מברכים ברכה ראשונה על קריאת שמע על המיטה¹⁵¹.

לכתחילה צריך לקרות קריאת שמע על המיטה כשהוא יושב או עומד, ולא כשהוא שוכב¹⁵², ומכל מקום אם כבר שכב, מותר לו לקרוא בשכיבה, אלא שחייב להטות על צידו¹⁵³.

יש מי שכתב, שהנשים לא נהגו לומר

באשל אברהם (בוטשאטש) או"ח סי' רלא וסי' רלט; שערי הלכה ומנהג, ח"א סי' קכה; שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סוסי' קצח. [156] ירושלמי ברכות א א; הגמ"י קריאת שמע פ"ז אות ג; כל בו סי' כט; רמ"א או"ח רלט א. וראה בשו"ת משברי ים לאמא"ר סי' ד. [157] מ"ב שם סק"ז. [158] נט להתנוסס סי' לא. [159] הליכות שלמה, ח"א פ"ג סט"ו; שו"ת משברי ים שם, בשם הגאון מטשעביץ. [160] ילקוט יוסף ח"ג סי' רלט ס"א. וראה עוד בשו"ת עולת יצחק ח"ב סי' פז-פח. [161] שו"ת התעוררות תשובה סי' קיד; שערים המצויינים בהלכה סי' עא סק"ב; שו"ת ציץ אליעזר ח"ז סי' כז, ושם חכ"ב סי' טו אות א; שו"ת תשובות והנהגות, ח"ב סי' קלא. [162] החזו"א, הובא בספר נט להתנוסס, סי' לא, ובשו"ת תשובות

[148] כן משמע מלשון השו"ע. וראה בא"ר שם ובמ"ב שם סק"ב, שיש מודקקים לומר ברכת 'המפיל' אחרי כל הפסוקים. [149] א"ר וביאור הגר"א שם. [150] מ"ב שם סק"ב. [151] רמ"א או"ח רלט א; מ"ב שם סק"ח. וראה תשובת רב האי גאון, בשו"ת הגאונים שערי תשובה, סי' נו, שהיו מי שברכו לפני קריאת שמע על המיטה ברכה נוספת — 'ברוך אתה ה' אלקינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על קריאת שמע ולהמליכו באהבה', ודחו זאת, כי היא ברכה שאיננה ממטבע הברכות שתקנו חז"ל, והמברך אותה עובר על ברכה לבטלה. [152] רמ"א או"ח סג א; מ"ב סי' רלט סק"ו. [153] מ"ב שם. [154] מג"א סי' רלט סק"ב. [155] פרמ"ג שם בא"א סק"ב; שער הציון שם סקט"ז; הליכות שלמה ח"א פ"ג סט"ו. וראה עוד

חצות לא יברך ברכת המפיל¹⁶³, ומכל מקום לא יברך בשם ומלכות¹⁶⁴; ויש מי שכתבו, שאף אם הולך לישון אחר חצות, ואפילו עד עלות השחר, יברך ברכת 'המפיל' כרגיל¹⁶⁵.

אם הוא חולה או אנוס, די שיאמר פרשה ראשונה של קריאת שמע וברכת 'המפיל' בלבד¹⁶⁶.

יש מי שכתב, שהטס במטוס, וישן על הכסא בדרך ישיבה, חייב בברכת 'המפיל', כי זו דרכו לישון שינת קבע בתנאים אלך¹⁶⁷.

וידוי — בלילה קודם השינה נכון לאדם שיפשפש במעשיו שעשה כל היום, ויתוודה על חטאים שעשה, וראוי למחול

לכל מי שחטא כנגדו¹⁶⁸.

צורת השינה — אסור לאדם לישון על עורפו ופניו למעלה, אלא יטה מעט, שלא יבוא לידי קישוי, ולידי הוצאת זרע לבטלה¹⁶⁹. יש מי שאסרו לישון גם כשפניו למטה, אלא יישן דוקא על צידו¹⁷⁰.

אם שכב לישון על צידו, ובאמצע הלילה התהפך על גבו או על בטנו — יש מי שכתב, שאין צריך להזיזו¹⁷¹; ויש מי שכתב, שצריך להזיזו, אפילו אם על ידי כך יתעורר משנתו¹⁷². ומכל מקום אין איסור לשכב על גבו אם רצונו לנוח בלבד, ולא לישון¹⁷³.

בתחילת הלילה ישן על צד שמאל,

והנהגות, שם. [163] שו"ת סוד ישרים המצורף לשו"ת רב פעלים ח"א, סי' יד; כף החיים או"ח סי' רלט סק"ח. והוא על פי הסוד. וכן נוהגים חסידי בעלז, ותלמידי בריסק — ראה שו"ת תשובות והנהגות, ח"ב סי' קלא. וראה מה שכתב עליהם בשו"ת עולת יצחק ח"ב סי' פו. [164] יחודה דעת ח"ד סי' כא; אור מציון ח"ב פט"ו סי"ב. [165] שו"ת לחמי תודה סי' כא; ברכ"י או"ח סי' רלט סק"ג; ביאור"ל סי' רלט ד"ה סמוך; שע"ת שם סק"ב; הליכות שלמה ח"א פי"ג סט"ו; שו"ת תשובות והנהגות ח"ב סי' קלא. וראה עוד בשו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' קצח. [166] מ"ב שם סק"ט. וראה מג"א שם סק"ב. [167] שו"ת באר משה ח"ז, קונט' העלעקטרי סי' קיד. [168] מ"ב סי' רלט סק"ט. וראה עוד בסדר ההליכה לישון בס' ראשית חכמה, שער הקדושה, פ"ז אות' פד-פח. [169] ברכות יג ב; נידה יד א. [170] ערוך ע' פרקד; רמב"ם דעות ד ה;

מ"ב סי' רלט סק"ו. וראה עוד באוצה"פ סי' כג סק"ט. וראה בס' יד פשוטה על הרמב"ם שם, שהלשון 'אפרקדן' או 'פרקדן' הוא בין שכיבה על הגב, ובין שכיבה על הבטן. וראה באוצה"פ שם בהערה, מזה שהביא מבעל אפרקסתא דעניא להקשות על איגרת הרמב"ם לתלמידו ר"י אבן תיבון (בקובץ תשובות הרמב"ם ואגרותיו, עמ' 28 ובשו"ת פאר הדור סי' קמג) שבסיומו של יום הוא שוכב פרקדן מרוב עייפות. ותירץ שכנראה היה מטוה קצת על צידו, או שהיה בגדר חולה, או שלנוח מותר פרקדן, ורק לישון אסור כך. [171] שו"ת או נדברו ח"ב סי' מב. [172] שו"ת עולת יצחק ח"ב סי' צ. [173] שו"ת עולת יצחק ח"א סי' מח, ושם ח"ב סי' צ. והביא מאגרותיו של הרמב"ם שתיאר את עייפותו לאחר עבודתו, שלא יכול לשבת בשום פנים אלא לשכב פרקדן — אגרות הרמב"ם, מהדורת ירושלים, תשמ"ח, עמ' תקסג.

ובסוף הלילה על צד ימין¹⁷⁴.

השכים קודם שעלה עמוד השחר ונטל ידיו, ספק אם צריך ליטול ידיו פעם נוספת כשיאיר היום¹⁸³, ויטלם בלא ברכה¹⁸⁴.

מי שישן ביום, ספק אם צריך לערות מים שלוש פעמים¹⁸⁵, ויטלם בלא ברכה¹⁸⁶.

ברכת 'אלקי נשמה' — כאשר מתעורר משנתו בבוקר אומר 'אלקי נשמה וכו'¹⁸⁷. ודווקא בסוף שינת הלילה, ולא כל זמן שיקיץ במהלך הלילה¹⁸⁸.

שינה בצהריים — אם אינו יכול בלא שינת צהריים — יישן¹⁸⁹, ובלבד שלא יאריך בה, שאסור לישון ביום יותר משינת הסוס, שהיא ששים נשימות¹⁹⁰. ויש מי שכתב, שעניין השינה ביום תלוי לפי מה שהוא האדם, וכפי הצורך לעבודתו יתברך¹⁹¹.

בשבת יכול לישון יותר מששים נשימות¹⁹², ואדרבה שינה בשבת משובחת, והיא תענוג¹⁹³.

מיקום השינה — יש מי שכתב, שאסור לאדם לישון בכל מקום בין מזרח למערב, מפני שהיכל במערב¹⁷⁵; ויש אומרים, שדין זה נאמר דווקא כשישן עם אשתו¹⁷⁶, אלא שנכון להיזהר אפילו אין אשתו עמו¹⁷⁷.

תשמיש המיטה — אסור לשמש עם אשתו כשהיא ישנה¹⁷⁸.

נטילת ידיים — לאחר השינה בלילה חייב ליטול ידיו, ויברך על נטילת ידיים¹⁷⁹. אם היה ניעור כל הלילה, ספק אם צריך נטילת ידיים שחרית¹⁸⁰, ויטלם בלא ברכה¹⁸¹.

מי שקם באמצע השינה בלילה לעשות צרכיו, רשאי להקל שלא ליטול ידיו בקומו דווקא מן הכלי המונח ליד מיטתו, אלא בכיור. וכן אם עליו לטפל בבנו הקטן וליתן לו בקבוק וכד', רשאי להקל לגעת בבקבוק בלא נטילת ידיים¹⁸².

בן איש חי שנה א פר' תולדות סי"ג. [187] ברכות ס ב; רמב"ם תפילה ז ג; טושו"ע או"ח מו א. וראה טושו"ע או"ח ו ג, בגדרי ברכת 'אלקי נשמה'. [188] מ"ב סי' מו סק"ב. [189] טושו"ע או"ח רלא א. [190] סוכה כו ב; רי"ף שם; רא"ש סוכה פ"ב סי' יד; טושו"ע ד טז, ושם רלא א. וראה רמ"א או"ח ד טז; מ"ב שם סקל"ו. בהגדרת שיעור שינה זה — ראה שעת"ה סי' ד סק"י, וביאה"ל שם ד"ה דוד. וראה לעיל הע' 119 ואילך. ותימה שהרמב"ם לא הביא שיעור שינה זה, וי"ל. [191] מ"ב סי' ד סקל"ו, בשם מחצית השקל. [192] מג"א סי' ד סקט"ו; מ"ב שם סקל"ו. [193] דורשי רשומות דרשו 'שבת' ר"ת שינה בשבת תענוג, ובזמירות לילי

[174] רמב"ם דעות ד ה. [175] רמב"ם בית הבחירה ז ט, על פי ברכות ה ב. [176] רש"י ברכות שם ד"ה צפון, ותוס' ברכות שם ד"ה כל; שו"ע או"ח ג ו. [177] שו"ע שם. וראה בארצות החיים ובמ"ב שם. [178] רמב"ם דעות ה ד. [179] פרטי דיני נטילת ידיים לאחר השינה — ראה ברכות נא א; שבת קלד א; טושו"ע או"ח סי' ד. [180] המחבר או"ח ד יג. [181] שו"ת הרא"ש כלל ב; רמ"א שם. וראה במ"ב שם סקכ"ז, אם ישן מעט שינת קבע או שינת עראי — מה דינו. [182] הליכות שלמה ח"א פי"ג סט"ז. וראה מ"ב סי' ד סק"ב, בשם המג"א. [183] המחבר שם יד. [184] רמ"א שם. [185] המחבר או"ח ד טו. [186] רמ"א שם;

ברכות התורה – יש מי שכתב, ששינה מהווה הפסק לעניין ברכות התורה, ולכן אם ישן במשך היום, ורוצה לחזור וללמוד, חייב לברך שוב את ברכות התורה²⁰¹, אך חלקו עליו רוב הראשונים והכריעו שאין השינה נחשבת כהפסק לעניין ברכות התורה²⁰². בשיטה זו – יש אומרים, שהיינו דווקא שינת עראי, שמתנמנם מיושב על אצילי ידיו, אבל שינת קבע נחשבת כהפסק²⁰³; ויש אומרים, שאף שינת קבע איננה הפסק לעניין ברכות התורה²⁰⁴. ויש מי שכתבו, שאם ישן ביום שינת קבע, ואחר כך היה ער כל הלילה, מברך ברכת התורה בבקר, אפילו אם שינתו ביום היתה בבגדיו²⁰⁵. ועוד יש הסוברים, שאפילו שינת קבע של הלילה אינה מפסקת, ולפיכך המשכים ללמוד קודם אור השחר, אינו מברך ברכות התורה, אלא סומך על הברכות מאתמול, שפוטרות עד שחרית הבאה²⁰⁶, אך רוב הראשונים חלקו על כך וסבורים ששינת קבע של לילה מהווה הפסק, ולכן אף אם השכים קודם אור השחר, מברך ברכות

הישן ביום איננו צריך לברך ברכת 'המפיל', וטוב שיאמר ויהי נועם וגו'¹⁹⁴, ויש מי שכתב, שאין נוהגים כן¹⁹⁵. וכן הניעור משנתו ביום, אין צריך לומר 'אלקי נשמה וכו'¹⁹⁶.

ציצית – בשעת השינה אין צורך לישון כשהוא לבוש בטלית-קטן¹⁹⁷.

תפילין – לא יכתוב תפילין בזמן שבא לנמנם, כי אז איננו כותב ככוונה¹⁹⁸.

כל זמן שהתפילין בראשו או בזרועו, אסור לישון בהן, אפילו שינת עראי, אלא אם כן הניח עליהם סודר, ולא היתה עמו אשה, שאז מותר לישון בהן שינת עראי. היו התפילין כרוכים בידו, מותר לישון בהן אפילו שינת קבע; ואם אוחזן בידו, ואינן כרוכים בידו, אסור לישן בהן אפילו שינת עראי¹⁹⁹, ודווקא כשאחזן בלא נרתיקן, אבל בנרתיקן מותר לישון בכל עניין²⁰⁰.

שלמה ח"א סי' יח אות' ז-ט. [203] רא"ש ברכות פ"א סי' יג, ובשו"ת הרא"ש כלל ד סי' ג; שו"ת הרשב"א ח"א סי' תתכא, בשם מהר"ם בר"ב; הגמ"י שם; טוש"ע שם יא, דעה א; מ"ב שם סקכ"ה, בשם הגר"א, חיי אדם, פ"ח והרבה אחרונים, והסיק 'על כל פנים נראה פשוט שהסומך על כל הפוסקים שהזכרנו ומברך, לא הפסיד'. [204] אגור שם, בשם אביו; שו"ע שם, דעה ב, וכתב שם וכן נהגו. וראה שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' יד, שאמנם בימינו לא נוהגים לברך אם ישן ביום, ואפילו שינת קבע, אלא שהציע לצאת ידי הדעות המחייבים ברכת התורה שבתפילת מעריב כשאומר אהבת עולם יכווין שיועיל גם לברכת התורה. [205] מ"ב סי' מזו סקכ"ח, בשם שו"ת רעק"א; הליכות שלמה, ח"א פ"ו ס"ב. [206] ר"ת בתוס' ברכות

שבת 'מה ידידות מנחתך' – והשינה משובחת'. [194] רמ"א או"ח רלא א; מ"ב סי' רלט סק"ח. [195] לבוש סי' רלא אות א. [196] רמ"א שם. [197] מג"א סי' כא סק"ב; שו"ת משיב דבר ח"א סי' מזו. אמנם מובא בכתבי האר"י שעל פי הקבלה יש לשכב לישון עם טלית-קטן. [198] רמ"א או"ח לב יט. [199] ברכות כג ב; סוכה כו א; רמב"ם תפילין ד טו-טז (וראה בהגמ"י שם אות כ); טוש"ע או"ח מד א. [200] רמ"א שם. וראה עוד בשו"ת משיב דבר ח"א סי' ו; שו"ת פרי יצחק ח"א סי' ח; בירור הלכה סוכה כו א (ציון מ.ג.). [201] הגמ"י תפילה ז י, בשם רבנו שמחה. וראה מ"ב סי' מזו סקכ"ה. [202] הגמ"י שם, בשם מורו; אגור הל' תפילה, בשם הר"ח; טוש"ע או"ח מזו י; שו"ע הרב מזו ז; כף החיים או"ח סי' מזו סקכ"ה; שו"ת מנחת

שיקרא פסוק ראשון כשהוא ער ממש; מכאן ואילך אין מצערים אותו שיהא ער ממש, אלא אפילו קרא קריאת שמע כשהוא מנמנם – יצא²¹⁵.

תפילת ערבית – אף על פי שתפילת ערבית רשות, לא יבוא אדם ממלאכתו ויאמר אוכל מעט ואישן קימעה, ואחר כך אתפלל, שמא תאנוס אותו שינה, ונמצא ישן כל הלילה, אלא מתפלל ערבית, ואחר כך אוכל ושותה או ישן²¹⁶.

בית כנסת ובית המדרש – אין ישנים בבית הכנסת, אפילו שינת עראי²¹⁷, אבל מותר לישון בבית הכנסת לצורך בית הכנסת, כגון לשמור עליו, וכגון לשמור על הנרות בליל יום-הכיפורים²¹⁸. ותלמידים חכמים מותרים לישון בבית הכנסת²¹⁹.

בבית המדרש מותר לישון²²⁰ לכל אדם שינת עראי, ולתלמיד חכם מותר אפילו שינת קבע²²¹. יש מי שכתב, שהתלמידים

התורה²⁰⁷. ויש מי שכתב, שאם ישן שינת קבע על מיטתו בלילה, אפילו אם נמשכה שנתו רק חצי שעה, מברך בקומו ברכת התורה, ואפילו ישן בבגדיו, אם התכווין לישון כמה שעות, יברך בקומו²⁰⁸. ואם לא ישן בלילה ולמד, הלילה הולך אחרי היום שעבר, ואינו צריך לחזור ולברך²⁰⁹.

מנין – יש אומרים, שהישן מצטרף למניין עשרה, אף על פי שאינו עונה עמהם²¹⁰. ולשיטה זו, יש הסבורים שאף שלושה או ארבעה ישנים מצטרפים, כל עוד שיש רוב ערים²¹¹, ויש הסבורים שדווקא אחד שהוא ישן מצטרף, אבל לא יותר²¹²; ויש אומרים, שאין לצרף ישן כלל²¹³. במקרא מגילה כולם מודים שהישן אינו מצטרף, ששם צריך פרסום הנס²¹⁴.

קריאת שמע – עיקר הכוונה בקריאת שמע היא בפסוק הראשון. לפיכך אם היה ישן, מצערים אותו ומעירים אותו עד

שם א"א סק"ח; ראש יוסף מגילה כג ב. וראה עוד באנציקלופדיה תלמודית, כרך כו, ע' ישן, עמ' קעה-ו. [215] ברכות יג ב; רמב"ם קריאת שמע ב ג (וראה כס"מ שם); טוש"ע או"ח סג ה. וראה באריכות בס' הליכות שלמה ח"א מילואים סי' יב. [216] ברכות ד ב; רמב"ם תפילה ו ז; טוש"ע או"ח רלה ב. [217] תוס' ב"ב ג ב ד"ה ועייליה; טוש"ע או"ח קנא ג. וראה תוס' פסחים קא א ד"ה דאכלו. [218] טוש"ע או"ח קנא ד, ובמ"ב שם סק"ז-י"ט. וראה בטוש"ע או"ח תריט ו, וברמ"א שם, לענין שינה ביום-הכיפורים בבית הכנסת. אמנם ראה במג"א שם סק"א, בשם הלבוש, שמוטב ללון ולישון בבית, ובשו"ת תשב"ץ סי' רלח כתב, שמהר"ם מרוטנברג לא ישן בבית הכנסת בליל יום-הכיפורים. [219] שו"ת הרשב"א ח"ד סי' רעה; מ"ב סי' קנא סק"ו וסקט"ו. [220] טוש"ע שם ג. [221] ש"ך יו"ד סי' רמו

יא ב ד"ה שכבר; מרדכי ברכות שם סי' כט, בשם הר"מ. [207] תוס' שם; רא"ש שם ובשו"ת הרא"ש שם; שו"ת תרומת הדשן כתבים סי' קכג; טוש"ע שם יג. וראה עוד בשו"ת הרמב"ם (פריימן) סי' קה. וראה באריכות בשו"ת יביע אומר ח"ח או"ח סי' ה. [208] הליכות שלמה ח"א פ"ו ס"א. וראה שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' טז. [209] רא"ש ברכות שם; טוש"ע שם. [210] שו"ת מהרי"ל סי' קנ; ב"י או"ח סי' נה, בשם האגור ומהרי"י בירב; שו"ע או"ח נה ו. וראה בנו"כ השו"ע שם. [211] מג"א שם סק"ח, בשם הרלב"ח. [212] מג"א שם; שו"ע הרב שם יא. [213] ט"ז שם סק"ד; פרי חדש שם סק"ו; ברכ"י שם סק"ו. וראה מ"ב שם סק"ד ובאה"ל שם ד"ה או, שלמעשה צ"ע כמי לנהוג, ומצדד שאם אין שם חשש ברכה לבטלה, כגון בקדיש, יש להקל במקום הדחק לצרף את הישן. [214] פרמ"ג

מותרים לישון בבית המדרש, שלכך נעשה מתחילה²²². אמנם ממידת חסידות אין ישנים בבית מדרש לא שינת קבע ולא שינת עראי²²³, ובפרט בזמננו יש מי שפקפק אם מותר לישון אפילו שינת עראי בבתי מדרש שלנו, שבהם לא רק לומדים אלא גם מתפללים²²⁴.

סעודה — מי שנטל ידיו לסעודה, וישן שינת עראי, יש מי שכתב, שזהו היסח הדעת, וצריך לחזור ולברך²²⁵.

שינת עראי באמצע הסעודה — יש אומרים, שזה נחשב כהיסח הדעת, וצריך לחזור ולברך ברכת 'המוציא'²²⁶; ויש אומרים, ששינת עראי איננה נחשבת כהפסק²²⁷. והיינו אפילו ישן כשעה אינו הפסק, ואינו צריך לחזור ולברך ברכת 'המוציא'²²⁸, ומכל מקום צריך ליטול ידיו בלא ברכה²²⁹. אבל אם ישן על מיטתו שינת קבע, הרי זה הפסק והיסח דעת לכל הדעות²³⁰.

שבת — מותר לכבות את הנר בשבת בשביל החולה שיישן²³¹.

מי שנדר שלא יישן בשבת, מתירים לו את הנדר גם בשבת, כי שינה היא מתענוגי השבת, למי שרגיל בכך, והוא צורך שבת²³².

בהגדרת דירה של אדם, שאוסר בשבת טלטול מחצר לחצר אלא אם כן עשה עירוב חצרות — יש אומרים, שהוא מקום שאוכל בו פיתו; ויש אומרים, שהוא מקום שהוא לן בו²³³. נפסקה הלכה שהוא מקום שאוכל בו, ואף על פי שאינו ישן בו²³⁴.

מי שהיה ישן בדרך בכניסת השבת, הרי הוא נחשב כמי שקנה שם שביתה, ומותר לו ללכת בשבת מאותו מקום אלפיים אמה לכל כיוון²³⁵.

פסח — יש מי שכתב, שמנהג טוב שישנו התינוקות בערב פסח ביום, כדי שיוכלו להיות ערים בליל הסדר²³⁶.

ערב פסח שחל בשבת, לא יאמר שרצונו לישון כדי שיוכל להיות ניעור בלילה, שמראה כמכין משבת ליום-טוב²³⁷, אבל מותר להרהר שיישן

העולם; טושו"ע או"ח קעח ז. [228] מ"ב שם סקמ"ח. [229] פרמ"ג במשב"ז בסוף הסימן; קיצושו"ע מב כב; כף החיים סי' קעח אות מ. וראה עוד בילקוט יוסף ח"ג סי' קעח סט"ו. [230] מ"ב שם. [231] ראה ע' שבת הע' 299 ואילך. [232] מ"ב סי' שמא סק"ב. [233] עירובין עג א. [234] רמב"ם עירובין ד ח; טושו"ע או"ח שע ה. וראה שו"ת המיוחסות לרמב"ן סי' רנו. [235] עירובין מה א, מחלוקת; טושו"ע או"ח סי' תא. [236] שו"ת מהרי"ו סי' קצג. [237] ס' חסידים סי' רסו; מג"א סי' רצ;

סקט"ו; מ"ב סי' קנא סקט"ז. וראה בחי' רעק"א או"ח שם, מה שפקפק בדין שינה בבית המדרש. [222] לבוש או"ח סי' קנא אות ג. וראה מ"ב שם סקט"ו. [223] רמב"ם תלמוד תורה ד ט; טושו"ע יו"ד רמו טז, על פי סוכה כח א, ותענית כ ב, ומגילה כח א, ומכות י א, שתנאים ואמוראים הקפידו שלא לישון בבית המדרש. וראה עוד סנהדרין עא ב. [224] ביאור"ל סי' קנא ס"ג ד"ה אבל. [225] ראב"ד בהשגות למאור סוף פסחים. [226] רא"ש תענית פ"א סי' יד, בשם הראב"ד. [227] רא"ש שם. וכתב שם, שכן נהגו

ביום כדי להיות ניעור בלילה²³⁸.

חיוב לקום בראש השנה קודם עלות השחר, כדי לא לישון ביום, אלא ישן כדרכו עד שקם לתפילה²⁴⁷.

יש מי שכתבו, שאם ישן בתוך הסעודה של ליל הסדר, אחרי שאכל מצת מצווה, אינו יכול עוד לאכול דברים אחרים, ולחזור ולאכול מצה לאפיקומן²³⁹; יש מי שכתב, שדווקא אם ישן בתוך אכילת האפיקומן, אבל שינה קודם לזה בתוך הסעודה איננה נחשבת כהפסק²⁴⁰; ויש אומרים, שאין השינה נחשבת כהפסק הן לעניין המשך אכילת הסעודה, והן לעניין אכילת מצה לאפיקומן²⁴¹.

שיעור החיוב לספר ביציאת מצרים בליל הסדר הוא עד שתחטפנו שינה²⁴².

ראש השנה — נוהגים שלא לישון בראש השנה²⁴³. יש אומרים, שלאחר חצות היום מותר לישון²⁴⁴. יש מי שכתב, שנוהגים להשכים בראש השנה לפני עלות השחר, כדי שלא ישן ביום²⁴⁵; יש מי שכתב, שיש להקפיד להיות ער משעת הנץ החמה²⁴⁶; ויש מי שכתב, שבכל מקרה אין

יש מי שכתב, שדין זה נאמר בסתם אדם, אבל מי שהשינה נצרכת לו כדי לכווין בתפילתו כראוי, צריך לישון, ועליו לא נאמר דבר זה כלל²⁴⁸.

סוכות — ישנים בסוכה כל שבעת הימים, בין ביום ובין בלילה, ואין ישנים חוץ לסוכה אפילו שנת עראי²⁴⁹. נחלקו הפוסקים אם השינה בסוכה היא מעיקרי המצווה, או שרק אכילה ושתייה היא מעיקרי מצות הסוכה, אלא שאסור לישון מחוץ לסוכה²⁵⁰. אכן, אם נרדם לאונטו מחוץ לסוכה, אין חיוב להעיר אותו²⁵¹. יש מי שכתבו, שכיום נוהגים להקל בשינה בסוכה²⁵², וטעמם משום הצער של הצינה²⁵³, או משום שלא יכול לישון עם אשתו²⁵⁴. יש מי שכתבו, שהפטור שאינו יכול לישון עם אשתו הוא משום ביטול מצות עונה וליל טבילה, ולכן מטעם זה

מ"ב שם סק"ד. [238] חק לישראל, שם, הע' פ. [239] רמב"ם חמץ ומצה ח יד (וראה הגמ"י שם אות ע); המחבר או"ח תעח ב. [240] רמ"א שם. [241] ראב"ד שם. וראה מ"מ שם. [242] טושו"ע או"ח תפא ב. [243] זוהר ח"ב דף קפט ע"א; רמ"א או"ח תקפג ב, וכתב 'ומנהג נכון הוא'. וראה בדרכי משה, ט"ז וביאור הגר"א שם, שמביאים לשון ירושלמי — האי מאן דמיך בריש שתא דמיך מזליה, אך לא ציינו מקור לירושלמי, ולא נמצא בירושלמי שלפנינו. [244] שער הכוונות ד"צ ע"א, שכן נהג האר"י — הובא במ"ב שם סק"ט; כף החיים שם אות לו. וראה גם בבן איש חי, א, ניצבים, סקי"א. [245] אלה המגן על מטה אפרים, רס"י תקפד. [246] שו"ת תשובות והנהגות, ח"א סי' שלט. [247] ס' ועלהו לא יבול, עמ' רט-רי, בשם

הגרש"ז אויערבאך, וכן בס' הליכות שלמה ח"ב פ"א סכ"ג, וראה בהערות שם. [248] ס' ועלהו לא יבול, שם; הליכות שלמה ח"א פ"א סוף הע' 16, וח"ב פ"א סכ"ד. [249] סוכה כו א; רמב"ם סוכה ו ו; טושו"ע או"ח תרלט ב. וראה בפרטי דינים של שינה בסוכה באנציקלופדיה תלמודית, כרך כו, ע' ישיבת סוכה, עמ' נד ואילך. [250] ראה תוס' ר"פ סוכה כו א ד"ה והא"ר; צפנת פענח סוכה פ"ו ה"ב. [251] הליכות שלמה ח"א מילואים סי' יב. [252] רמ"א שם; מג"א שם סק"ח; ט"ז שם סק"ט. וראה בס' שערי הלכה ומנהג ח"ב סי' רסח, מה שהסביר באריכות את שיטת אדמורי"י חב"ד שלא לישון בסוכה. וראה עוד באנציקלופדיה תלמודית, כרך כו, ע' ישיבת סוכה, עמ' קלב ואילך. [253] רמ"א שם; שו"ע הרב שם ח. [254] רמ"א שם.

תעניות — כל תענית שאוכלים ושותים בו בלילה, בין תענית ציבור ובין תענית יחיד, הרי זה אוכל ושותה עד שיעלה עמוד השחר, אבל אם ישן שינת קבע, אינו חוזר ואוכל ולא שותה, אלא אם כן התנה לאכול או לשתות²⁶⁴; ויש אומרים, שבשתייה אין צריך תנאי, כי מן הסתם דעתו של אדם לשתות אחרי השינה²⁶⁵. ואם הוא רק מתנמנם, מותר לחזור ולאכול ולשתות²⁶⁶. יש אומרים, שהשינה מעכבת לחזור ולאכול או לשתות אפילו אם ישן בתוך הסעודה²⁶⁷; ויש אומרים, שאם ישן בתוך הסעודה מותר לגמרה אחר כך²⁶⁸, ומכל מקום המחמיר על עצמו בזה קדוש ייאמר לו²⁶⁹. וכן אם ישן לפני הסעודה, כגון שהלך לישון בתחילת הלילה, והתעורר לאכול ולשתות לפני עלות השחר — מותר²⁷⁰.

בענייני יורה דעה

נדרים — שינה היא דבר שאין בו ממש, ונדרים אינם חלים על דבר שאין בו ממש. לפיכך אם נדר ואמר 'קונם שאני ישן עמך', אינו נדר²⁷¹, וכן אם אמר 'שינה אסורה עלי', אינו נדר²⁷². אבל אם אמר 'קונם עיני בשינה', הרי זה נדר גמור מן

חייב לישון בסוכה ללא אשתו בזמנים אחרים²⁵⁵; ויש מי שכתבו, שהטעם הוא משום הצער שיש לו לישון בלי אשתו²⁵⁶. ומכל מקום מי שאי אפשר לו לישון עם אשתו בסוכה, שאין לו סוכה מיוחדת, לא יבטל זמן עונה וליל טבילה, ואין לחייבו לאחר שנזדווג עם אשתו לחזור לסוכתו, אלא ישן בביתו עד עלות השחר²⁵⁷, והכוונה שיכול להישאר לישון בביתו עד הזמן שהוא רגיל לישון, ואפילו אם קם באמצע הלילה לעשות צרכיו, לא צריך לחזור לסוכה, אלא יחזור למיטתו בביתו²⁵⁷.

אין מברכים על השינה בסוכה²⁵⁸.

פורים — הקורא את המגילה בפורים כשהוא מתנמנם — יצא, ואם קראה כשהוא ישן — לא יצא²⁵⁹, ואפילו לכתחילה יכול לקרוא את המגילה כשהוא מתנמנם²⁶⁰.

הקורא כשהוא מתנמנם, מוציא גם אחרים ידי חובת הקריאה²⁶¹, אבל אם השומע היה מתנמנם — יש אומרים שלא יצא²⁶²; ויש אומרים שיצא²⁶³.

[261] תניא סי' מ; מאירי מגילה פ"ב; מ"ב שם סק"מ. [262] טוש"ע שם. וראה ירושלמי מגילה פ"ב ה"ב; מרדכי מגילה סי' תשצא. [263] השלמה ומכתם מגילה רפ"ב; ראב"ן מגילה סי' תנא. [264] תענית יב א; רמב"ם תענית א ח; טוש"ע או"ח תקסד א. [265] טור ורמ"א שם. [266] מ"ב שם סק"ב. [267] ב"י שם. [268] ב"ח וט"ז שם. [269] מ"ב שם סק"ג. [270] שעה"צ שם סק"ג. [271] נדרים יד ב; טוש"ע יו"ד ריג א. [272] טוש"ע שם.

[255] מג"א ומ"ב שם. [256] מ"ב סי' תרלט סק"ח. [257] סי' ועלהו לא יבול, עמ' רכא, בשם הגרש"ז אויערבאך. [258] תוס' ברכות יא ב ד"ה שכבר. וראה בברכת אברהם ח"ד סי' קסו, בטעם ההבדל שאין מברכים על שינה בסוכה, וכן מברכים ברכת 'המפיל' לפני שינה, עיי"ש. [259] מגילה יח ב; רמב"ם מגילה ב ה; טוש"ע או"ח תרצ יב; שו"ת רדב"ז ח"ה סי' אלף תצח (קכה). וראה באנציקלופדיה תלמודית כרך כו ע' ישן הע' 119. [260] רמב"ן ברכות כב ב.

התורה²⁷³, והיינו כשפירש יום או יומיים, אבל נדר סתם בשינה, הרי זה כנדר שלא ישן לעולם, והוא נדר שווא²⁷⁴.

אמר 'קונם עיני בשינה היום אם אישן למחר', לא יישן היום, שמא ישכח ויישן מחר; אבל אם אמר 'קונם עיני בשינה למחר אם אישן היום', יכול לישון היום, ואין אנו חוששים שמא למחר ישכח נדרו ויישן²⁷⁵.

שבועות — מי שנשבע שלא ישן שלושה ימים, מלקים אותו וישן לאלתר אם ירצה, שזה דבר בלתי אפשרי, ולכן נחשב כשבועת שווא מרגע שנשבע, ואין השבועה חלה כלל²⁷⁶.

טומאת כהן — כהן, אף כשהוא ישן, יש להקיצו כדי להפרישו מן הטומאה²⁷⁷. והיינו דווקא בטומאה מן התורה, אבל לא בטומאה מדרבנן²⁷⁸. ויש מי שכתב, שדין זה נכון גם בכהן שהרדימו אותו על ידי תרופות²⁷⁹. יש מי שכתב, שדין נכון גם אם בשעה שהלך לישון לא היה לו להעלות על דעתו שימות שם מת²⁸⁰.

בענייני אבן העזר

פריה ורביה — יש מי שכתב, שהבא על אשה בשינה וילדה ממנו, לא קיים מצות פריה ורביה²⁸¹, ומכל מקום מקיים חובת עונה²⁸²; ויש מי שכתב, שגם אם בא על אשתו כשהוא ישן, קיים מצות פריה ורביה²⁸³.

עריות — בכל איסורי העריות, אם היה אחד מהם ער, ואחד ישן — הישן פטור²⁸⁴.

אשת איש שנבעלה בשנתה, מותרת לבעלה ישראל, לפי שהיא אנוסה²⁸⁵.

גיטין — הנותן גט ביד אשתו כשהיא ישנה, אינה מגורשת, עד שיאמר לה הא גיטך²⁸⁶, ואפילו אם היו עסוקים תחילה באותו עניין²⁸⁷.

הנותן גט בחצרה של אשתו, והיא היתה ישינה בצד החצר — יש אומרים, שאינה מגורשת²⁸⁸; ויש אומרים, שבדרך זו היא מגורשת²⁸⁹.

א; רמב"ם איסורי ביאה א יח; טור אבהע"ז סי' ב. [285] שו"ת עבודת הגרשוני סי' כז; שו"ת חות יאיר סי' עב; שו"ת פנים מאירות ח"ג סי' כב. [286] גיטין עח א; רמב"ם גירושין א ט; רא"ש גיטין פ"ח סי' ד; טוש"ע אבהע"ז קלח ג. [287] ריטב"א ור"ן גיטין שם. וראה חיד' הרשב"א שם. וראה אנציקלופדיה תלמודית כרך כו ע' ישן, עמ' קעו-ז, בטעמי הלכה זו. [288] רשב"א ור"ן גיטין עז ב-עח א; רמ"ה גיטין עח א; מאירי גיטין נה א; רמ"א אבהע"ז קלה ג. [289] ריטב"א גיטין שם, בשם רבנו; רשב"א גיטין שם, בשם הראב"ד; מאירי גיטין נה א, בשם גדולי קדמונינו; שו"ת הרדב"ז ח"ד סי' אלף רפו, בשם

[273] נדרים טו א; גיטין פד א; טוש"ע שם. [274] ש"ך שם סק"ה. [275] נדרים יד ב; רמב"ם נדרים ג י; טוש"ע יו"ד ריג ג. [276] סוכה נג א; שבועות כה א; נדרים טו א; יבמות קכא ב; רמב"ם שבועות ה כ; טוש"ע יו"ד רלו ד. [277] שו"ת מהרי"ל סי' סה; רמ"א יו"ד שעב א. [278] ש"ך שם סק"ג; נתיבות המשפט סי' רלד סק"ג. וראה עוד בשו"ת יביע עומר ח"א חו"ד סי' יד. [279] שו"ת אגרות משה חו"ד ח"א סי' רל. [280] שו"ת קרן לדוד סי' יח. [281] שו"ת שאילת יעבץ ח"ב סי' צז. [282] שד"ח מע' יו"ד כלל לד. [283] שו"ת חיים ושלוש חאבהע"ז סי' ב. [284] כריתות יא

השולח שליח לכתוב גט לאשתו ולתתו לה, הרי השליח כותב ונותן אפילו בזמן שהבעל ישן²⁹⁰. וכן אם מינתה האשה שליח לקבל גיטה, ונתן לו הבעל את הגט בשעה שהיא ישנה, הרי היא מתגרשת בכך²⁹¹.

יבום — הבא על יבמתו כשהוא ישן, לא קנה אותה²⁹²; הבא על יבמתו כשהיא ישנה, קנה אותה, היינו שזוכה בנחלה, וצריכה גט אם בא להוציאה²⁹³.

יבם הבא על יבמתו כשהוא מתנמנם — קנאה²⁹⁴.

בענייני חושן משפט

הישן שבייש — פטור, שהמבייש אינו חייב בתשלומי בושת עד שיתכווין לבייש²⁹⁷.

המבייש את הישן — חייב²⁹⁸, ואף על פי שלא הרגיש בבושתו אלא כשהקיץ, ונתבייש לאחר שכבר כלה המעשה של המבייש, אין זה גרמא וחייב²⁹⁹. אבל אם נסתלקה הבושה קודם שהקיץ, דינו כמי שישן ומת מתוך שינתו³⁰⁰.

המבייש את הישן, אם הקיץ משנתו ונודע לו שחברו ביישו, אפילו מת מיד, חייב המבייש דמי בושתו ליורשיו; ואם מת בתוך שנתו — יש אומרים, שהמבייש פטור; ויש אומרים, שהוא חייב³⁰¹.

אשה שהשכיבה תינוק אצלה כשהלכה לישון, ובבוקר מצאתו מת, הרי זה שוגג קרוב למזיד³⁰²; אבל אשה שלקחה תינוקה להניק, ונאנסה בשינה, ונמצא תינוק מת אצלה, דינה כאונס ולא כשוגג³⁰³, ומכל מקום יש שכתבו שצריכה כפרה ותשובה על כך³⁰⁴.

נזיקין ורציחה — אדם מועד לעולם, ולפיכך אם הזיק כשהוא ישן, הרי הוא חייב²⁹⁵. במה דברים אמורים שהישן חייב, בשנים שישנו כאחד, ונתהפך אחד מהם והזיק את חברו; אבל אם היה אחד ישן, ובא אחר ושכב בצידו, זה שבא באחרונה הוא המועד, ואם הזיקו הישן — פטור²⁹⁶.

סיכום דעות הראשונים בהסבר דין זה באנציקלופדיה תלמודית, כרך יב, ע' חובל, עמ' תשז-ח. וראה עוד בחזו"א ב"ק סי' ד סק"ג. [297] ב"ק פו ב; רמב"ם חובל ומזיק א י; טוש"ע חו"מ תכ לו ותכא א. [298] ב"ק פו ב; רמב"ם חובל ומזיק ג ג. וראה טוש"ע חו"מ תכ לה. [299] תויו"ט ב"ק ח א. [300] תויו"ט שם. וראה בהע' הבאות. [301] ב"ק פו ב; רמב"ם חובל ומזיק ג ג; טוש"ע חו"מ תכ לה. וראה רש"ש ב"ק שם. [302] שו"ת מהר"ל סי' מה; שו"ת חת"ס חחו"מ סי' קפד; שו"ת משאת בנימין סי' כו. [303] שו"ת חת"ס שם. [304] שו"ת משאת בנימין שם.

הראב"ד. [290] גיטין ע ב. וראה שו"ת רעק"א מהר"ת סי' צב. [291] ריטב"א ור"ן, גיטין שם; רמ"א אבהע"ז קלח ג. וראה בשו"ת שיבת ציון סי' פו. [292] יבמות נד א. [293] יבמות נג ב; רמב"ם יבום ב ג; טוש"ע אבהע"ז קסו ז. [294] יבמות נד א; ב"י אבהע"ז סי' קסו; ב"ש שם סק"ז. הרמב"ם וטוש"ע השמיטו דין זה, אולי מפני שהוא פשוט שמתנמנם אינו כישן. [295] ב"ק כו א; רמב"ם חובל א יא; טוש"ע חו"מ תכא ג. וראה שו"ת עבודת הגרשוני סי' סט, שזה בגדר קרוב לאנוס, ולכן חייב בנזיקין. וראה עוד בע' רשלנות הע' 54 ואילך. [296] ירושלמי ב"ק פ"ב ה"ח; רמב"ם וטוש"ע שם ד. וראה

יש מי שכתב, שמי ששכב אצל חברו, והרגו בשנתו, הרי הוא פטור מגלות, לפי שהוא שוגג הקרוב לאונס³⁰⁵.

אם זה ברשות היחיד ספקו טמא, כי הוא נחשב כמי שיש בו דעת להישאל³¹³.

קניין — יש אומרים, שהנותן חפץ בידו של ישן כדי שיקנהו — לא קנה³⁰⁶; ויש אומרים, זוכה אדם כשהוא ישן כשיש דעת אחרת מקנה לו³⁰⁷.

גלוי — משקים ופירות מסויימים שאסרו לאכול אותם אם היו גלויים, מחשש שזוחלים הטילו בהם ארס, נחלקו אמוראים בשאלה אם היה אדם ישן בצידם אם אימתו על הזוחלים והם מותרים אם לאו³¹⁴, ונפסקה הלכה שאין אימת הישן עליהם, בין ביום ובין בלילה³¹⁵.

בעל חצר המשתמרת שהיה ישן בשעה שהגיע חפץ לרשותו, קנתה לו חצרו³⁰⁸. במהות קניין זה — יש אומרים, שהוא מדין חצר; ויש אומרים, שהוא מדין שליחות³⁰⁹. ואם נפלה מציאה לחצרו המשתמרת בזמן שהיה ישן, נחלקו האחרונים אם חצרו קנתה לו³¹⁰.

כהנים שומרי המקדש — אסור לכהנים השומרים במקדש לישון בעת השמירה, ואם נתפסו ישנים, היה רשות אפילו לשרוף את כסותם³¹⁶.

שליח זוכה בממון עבור משלח, גם אם בעת הזכיה היה המשלח ישן³¹¹.

בעניינים עתידיים

טומאה וטהרה — טמא המקבל הזאת מי חטאת לטהרתו אינו צריך כוונה, ולפיכך מזים עליו גם כשהוא ישן³¹².

לא היו הכהנים השומרים ישנים בבגדי קודש, אלא מקפלים אותם ומניחים אותם כנגד ראשיהם, ולובשים בגדי עצמם, וישנים על הארץ, כדרך כל שומרי חצרות המלכים שלא ישנו על המיטות³¹⁷.

הישן שהיה לו ספק אם נגע בטומאה,

קידוש ידיים ורגליים — כהן שקידש ידיו ורגליו לעבודה וישן, הרי זה היסח הדעת, וצריך לחזור ולקדש ידיו ורגליו³¹⁸.

צב. [312] פרה יב ב; תוספתא פרה יב ו. וראה רמב"ם פרה אדומה י ז. [313] תוספתא טהרות ג ו; רמב"ם אבות הטומאות טז ג. וראה שו"ת נובי"ת חיו"ד סי' קכ. [314] ירושלמי תרומות ח ד; בבלי ע"ז ל א. [315] רמב"ם רוצח יא יא; טור יו"ד סי' קטז. [316] תמיד כח א; רמב"ם בית הבחירה ח י. וראה שו"ת דעת כהן סי' ד. [317] יומא סח ב; תמיד כה ב; רמב"ם בית הבחירה ח ו. [318] רמב"ם ביאת מקדש ה ג. וראה בכס"מ שם; תוס' זבחים

[305] שו"ת עבודת הגרשוני סי' כו. [306] ריטב"א גיטין עח א, בשם הרא"ה; שו"ת רעק"א מהדו"ת סי' צב. [307] מחנה אפרים קנין חצר סי' יב. [308] ריטב"א גיטין עח א. [309] ראה מחנה אפרים קנין חצר סי' טו; שו"ת רעק"א מהדו"ת סי' צב. [310] מחנה אפרים ורעק"א שם; נתיבות המשפט בפתיחה לסי' ר; תורת גיטין סי' קלח ס"ג. [311] מחנה אפרים חצר סי' טו; תורת גיטין סי' קלח ס"ג; שו"ת רעק"א מהדו"ת סי'

קרבן פסח — בני חבורה שנימנו על אפילו כולם — יאכלו³¹⁹.
 קרבן פסח וישנו מקצתם, יאכלו את
 הפסח; אבל אם ישנו כולם, לא יאכלו.
 והיינו דווקא אם נרדמו, אבל נתנמנמו
שְׁפָה — ראה ערך אלם

כ א ד"ה מיתבי, ובקין אורה שם. ומצה ח יד, ובהשגות הראב"ד על המאור סוף
 [319] פסחים קב א-ב; רמב"ם וראב"ד חמץ פסחים; רמב"ם קרבן פסח ח טו.