



## השבת: מצווה שכלית, רגשית וחווייתית

יצחק צוריאל

תירגום מאנגלית ע"י בנימין ואפרת צוריאל

### הקדמה

חכמינו מציינים שהשבת שקולה כנגד כל שאר המצוות שבתורה (תלמוד בבלי חולין ה' ע"א, רמב"ם – יד החזקה, הלכות שבת פרק ל' הלכה ט"ו). בכוונתי לבאר אמירה זאת דרך הבנת הדרכים השונות בהן שמירת השבת מפתחת אותנו. השוואה בין הקטעים השונים שבתפילות העמידה של שבת מבהירה את השפעותיה הרוחניות של השבת עלינו. כמו כן נראה שהטכנולוגיה אינה מביאה לאדם מנוחה אמיתית.

### ליל שבת: משמעות שכלית

הבה נבחן את תיאור השבת בתפילת העמידה של ליל שבת. כך אנו קוראים בקטע המיוחד בתפילת ליל שבת, הנאמר רק פעם בשבוע:

*אתה קידשת את יום השביעי לשמך, תכלית מעשה שמים וארץ, וברכתו מכל הימים וקידשתו מכל הזמנים, וכן כתוב בתורתך: "ויקלו השמים והארץ וכל צבאם. ויכל אלוקים ביום השביעי מלאכתו אשר עשה, וישובות ביום השביעי מכל מלאכתו אשר עשה ויברך אלוקים את יום השביעי ויקדש אותו כי בו שבת מכל מלאכתו אשר ברא אלוקים לעשות (בראשית ב: א-ג)"*

שימו לב שבפסקה דלעיל אין כל אזכור על חובתנו לשמור את השבת, ואף לא תאור על אופייה של השבת, אלא רק נאמר מהו מקורה של השבת, מטרתה ומשמעותה.

הדרך הראשונה בה אנחנו נפגשים עם השבת היא דרך שכלנו ומחשבותינו.

השבת מתחילה ביום שישי לפנות ערב. זמן המעבר בין היום ללילה, "בין השמשות", הוא הקובע את תחילתה של השבת. למעשה, חכמינו הורונו לצאת לקראת השבת, כלומר, לצפות לה ולקבלה קודם תחילת החשיכה. הפועל היוצא מכך הוא שאנחנו מקבלים את השבת מתוך מודעות גבוה לביאתה ומתוך הכנות נמרצות, לעיתים מעייפות, כדי להגיע אל השבת כשהכול מוכן.

המעבר בין ההכנות הקדחתניות לקראת שבת לבין שלווה השבת מביאה עמה תחושת הקלה. ההרגשה דומה לתלמיד שהגיש זה עתה את עבודת הגמר שלו בזמן, אחרי לילות עבודה רבים, וסוף סוף מוצא זמן להירגע.

התוצאה של מעבר זה היא ראייתנו את השבת כניגוד מוחלט לימים שלפניו. הניגוד העוצמתי הזה גורם לנו להרהר בהבדלים שבין השבת לבין יום שישי ושאר ימי החול. ציווי חז"ל לקדש בערב שבת הוא כדי להכריז רשמית על ניגוד זה ולציין את משמעותה המיוחדת של השבת. למעשה, אמירת הפיסקה שציטטנו לעיל בתפילת העמידה בערבית של ליל שבת, מוציאה אותנו ידי חובת קידוש, אך חז"ל קבעו את החיוב לומר קידוש שוב בתחילת הסעודה, על כוס היין.

בכך שאנחנו חווים את הניגוד בין יום שישי לשבת ואומרים קידוש בתפילת העמידה ובסעודה, אנחנו מגיעים להכרה **שכלית** של השבת. הכרה שכלית זו כוללת כמה רעיונות, ביניהם שהשבת היא "זיכרון למעשה בראשית" ו-"זכר ליציאת מצרים". וגם שה' נתן לנו את השבת כמתנה מתוך אהבתו אלינו. וכן, שה' עצמו מקדש את השבת.

כאמור, אנחנו חווים את המסרים והמשמעויות האלו למעשה דרך הניגוד הגמור שבין יום שישי לשבת. קשה לנו להבין ולהכיל ברמת המודעות היום-יומית שלנו את העובדה שהעולם נברא ושנאנחנו נבראים, אך כשאנחנו עוזבים את היום-יום ואת הדאגות וההפרעות שבו קל לנו יותר. אנחנו יוצאים מההמולה של היום-יום ומביטים על העולם ועל עצמנו כאילו מבחוץ, במבט חדש. ומתוך הסתכלות זאת תתנוצץ לנו ההבנה של המכלול הזה – הבריאה כולה. בדומה לכך שאנחנו משאירים את העולם מאחור בכניסת השבת, כך הבורא "שבת מכל מלאכתו" והשאיר את העולם הגשמי בתבניתו הנוכחית. "זיכרון למעשה בראשית".

ומתוך השחרור שאנחנו משחררים את עצמנו מהעול של ימי המעשה, ובמיוחד מהעול הכלכלי והגשמי, אנחנו נזכרים בשינוי שחוונו כעם כשהשתחררנו מעבדות מצרים. "זכר ליציאת מצרים".

הרמב"ם מציין ש"השבת היא האות שבין הקב"ה ובינינו לעולם" (יד החזקה, הלכות שבת פרק ל' הלכה ט"ו). אות הוא סמל ומכיל משמעות. תחילתה של השבת גורמת לנו להיות מודעים לבריאה ולכך שה' ממשיך לקיים את העולם ואותנו כל הזמן.

אחת מהמטרות של מפרשי התורה בימי הביניים הייתה לגלות את טעמי המצוות, למצוא סיבה לכל מצווה ומצווה. בניגוד למצוות רבות שקשה לגלות את טעמם, בנוגע לשמירת השבת הטעם הוא ברור. כשאנו אומרים קידוש אנחנו מבטאים בצורה ברורה את הסיבות לקיום המצווה. אכן, בליל שבת, **המשמעות** של השבת היא בראש מעיינינו.

### שבת בבוקר: מצווה וחיוב

תפילת העמידה של שחרית בשבת מתרכזת בנושא שונה מאוד מהלילה:  
 ישמח משה במתנת חלקו כי עבד נאמן קראת לו, כליל תפארת בראשו נתת, בעמדו לפניך על הר סיני, ושני לוחות אבנים הוריד בידו וכתוב בהם שמירת שבת וכן כתוב בתורתך: "ושמרו בני ישראל



את השבת, לעשות את השבת לדורותם ברית עולם. ביני וביני בני ישראל את העולם, כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש" (שמות לא: טז-יז).

הפסוקים המצוטטים כאן חוזרים במקצת על עניין המשמעות של השבת, הנושא של ליל שבת, אך נוסף בהם רעיון חדש. הפיסקה מתחילה בהתייחסות למשה, לשליחותו, ולכך שנקרא עבד ה'. אנחנו מתארים את פסגת ה"קריירה" שלו בהנהגת עם ישראל, קבלת התורה על הר סיני. השבת נזכרת כאן כאחת המצוות שבתורה ושמירת מצווה זו היא חלק מברית, חוזה בין ישראל וה'. בנוסף אנחנו רומזים לכך ששמירת השבת שלנו היא מעין חיקוי של השבייתה של הקב"ה בסוף תהליך הבריאה. למעשה בבוקרו של השבת אנחנו מגדירים אותה כחובה, אשר מימושה הוא מעשה של מסירות כחלק מהחובה שיש לנו עם ה'.

המוטיב של השבת כמצווה מתאים מאוד לחלק הזה של היום, הבוקר. בניגוד לערב, כאשר אנשים עייפים אחרי יום מלא פעילות ובדרך כלל יתכננו לישון, בבוקר אנחנו קמים מלאי מרץ ורצון להתחיל בפעילויות היומיות שלנו.

באופן תיאורטי אנחנו מוכנים לצאת לעבוד. גם אם לא נעבוד ביום שבת, יש מספר רב של פעילויות בהם היינו יכולים להעסיק את עצמנו: שטיפת הרכב, לצאת לטייל, לעשות קניות וכן הלאה. אלא שאנחנו לחלופין שובתים ממלאכה, ומקפידים לא לעשות פעילויות אלו ופעילויות "יצירתיות" אחרות. בבוקרו של השבת ההגבלות ממשיות יותר, אנחנו נעשים מודעים לכך שאיסורי מלאכות שבת מגבילים אותנו מפעילויות רבות בהם היינו רוצים להתעסק.

שמירת השבת פירושה הקרבה. באמצעות שמירתה, אנחנו מודיעים כי הציות למצוות ה' היא בדרגה מעל עיסוקינו האחרים בסולם הערכים שלנו. אנו מזדהים עם משה, "העבד הנאמן", ומתוך שמירת השבת מצהירים שגם אנו רוצים להיות עבדים נאמנים. אנחנו מקיימים את מצוות ה' מתוך רצון להמשיך ולממש את חלקנו בברית.

בנוסף, הוויתור על כל העיסוקים שהיינו יכולים לעסוק בהם לולא שמרנו את השבת מצהיר בצורה ברורה וחזקה על ערכים נוספים שחשובים לנו. זמן איכות עם משפחתנו הוא ערך שאנו מדברים עליו הרבה, אך לעיתים הזרימה המהירה של החיים אינה מאפשרת לנו לממש אותה. בשבת יש לנו הזדמנות לנצל את הזמן לטובת המשפחה. ערכים אחרים שאנו מציבים בראש סדר העדיפויות שלנו הם לימוד, ומנוחה נפשית וגופנית.

באופן פרדוקסאלי, ההתקדמות המהירה של הטכנולוגיה במאה האחרונה לא הביאה לאנושות רגיעה נפשית ולא האטה את הקצב המסחרר של החיים. להפך, אנחנו מוצאים את עצמנו נמשכים לכיוונים רבים יותר ויותר ויש תביעות נוספות על זמננו מצד הטלפון הסלולרי, הדואר האלקטרוני, התוכן הרב המוצע באינטרנט ובטלוויזיה בכבלים ובלוויין, והיכולות ההולכות וגדלות של המפרסמים להגיע לכל

פינה של המודעות שלנו. הלכות שבת מהוות מפלט מפני המבול התקשורתית הזה, ומאפשרות לנו שלווה נפש בכדי שנוכל להרגיש מי אנחנו ואיפה אנחנו באמת רוצים להיות.

מתוך כך שההתמקדות בשבת בבוקר היא על השבת כמסגרת הלכתית הדורשת הקרבה אישית, מתאים ביותר להתפלל מיד אחרי תפילת שחרית את תפילת המוסף, שבה מדובר על חובת כלל עם ישראל להקריב את קרבן המוסף בשבת, בבית המקדש.

שבת היא מצווה. שמירת שבת דורשת לימוד מדוקדק וחזרה מתמדת על הלכותיה הרבים. אין פלא אפוא, שהתפילה חוזרת לשורשי התהליך הלימודי הזה, בעת שמשה עמד על הר סיני וקיבל את מצוות ה'.

### שבת אחר הצהריים: סיכום החוויה

הדרך השלישית בה אנו נפגשים עם השבת היא **כחוויה**. שבת היא מעבר לסמל מחשבתי או חובה שעל ידיה אנחנו מראים את שעבודינו לה'. השבת עושה לנו משהוא, היא משפיעה עלינו וגורמת לנו גישות של שמחה, עונג, וסיפוק. בדומה למה שאנו מתפללים בתפילת המנחה, התפילה האחרונה של השבת שמסכמת את היום מתוך הסתכלות לאחור:

*אתה אחד, ושמך אחד, ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ. תפארת גדולה ועטרת ישועה, יום מנוחה וקדושה לעמך נתת. אברהם יגל, יצחק ירנן, יעקב ובניו ינחו בו. מנוחת אהבה ונדבה, מנוחת אמת ואמונה, מנוחת שלום ושלווה והשקט ובטח, מנוחה שלמה שאתה רוצה בה. יכירו בניך וידעו כי מאתך היא מנוחתם, ועל מנוחתם יקדישו את שמך.*

תיאור זה של השבת מתאר אותה כמתנת ה' לישראל. למרות שאנו בעצמנו יוצרים את השבת מתוך שאנו שומרים ומקדשים אותה, השבת עומדת גם בפני עצמה ומזינה אותנו, בדומה לארוחה שבישלנו ולאחר מכן אנו נהנים לאכול אותה. חווית השבת גורמת לנו להעריך את הימצאות ה' בחיינו. מצוות השבת יוצרת חוויה רוחנית אמיתית, שמגביה את רגישותנו הרוחנית, אם ניפתח לחוות אותה.

החשיבה על המגוון של רגשות ומצבי רוח שאנו חווים בשבת מחזקת את האמונה באחדות ה', הרעיון שמציאותו האמיתית היא היסוד עליו מושתתת המציאות, השונה לגמרי ממה שאנו מכירים. אך, בתפילת מנחה של שבת אנחנו גם מציינים שאחדות ה' משתקפת בצורה כלשהי "באחדות" ישראל. כיצד "אחדות" ישראל מתבטאת? ישנן תשובות מגוונות בענין, אך אחת הגישות האפשריות היא לראות כי השבת עצמה מאחדת שלושה חלקים שונים מאוד באשיות האדם:

- ההיבט השכלי: המודגש בערב שבת באמירת קידוש וחשיבה על הצד הסמלי של השבת.
- ההיבט המעשי: הנראה בבהירות בבוקרו של השבת, כשאנו כופים את רצונותינו ומקריבים את מאוויינו בכדי לקיים את מצוות השבת.



- ההיבט הרגשי והחוויתי: החלק בנו שחווה את השבת עוברת עלינו ודרכנו בעשרים וחמש שעות שהיא איתנו. אנחנו מרגישים כיצד השבת משפיעה עלינו, מחייה, מרעננת ומענגת אותנו.

יצחק צוריאל מנהל אבטחת איכות תוכנה ומנהל תיעוד במחלקת ה-CDS.  
הוא התחיל לעבוד בשנת 1994 ב-NDS.

מאמר זה הופיע בשפת האנגלית בגליון הראשון של CHIDUSHEI TORAH@ NDS בשנת תש"ס.

