



torateloheim.org

נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בזמנים מודרניים

העמוד הזה הוא חלק מהסדרה על הדיבר הרביעי: השבת:

1. נספח 5א: השבת ויום ההליכה לכנסייה — שני דברים שונים
2. נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בזמנים מודרניים (עמוד נוכחי).
3. נספח 5ג: יישום עקרונות השבת בחיי היומיום
4. נספח 5ד: מזון בשבת — הנחיות מעשיות
5. נספח 5ה: תחבורה בשבת
6. נספח 5ו: טכנולוגיה ובידור בשבת
7. נספח 5ז: עבודה והשבת — התמודדות עם אתגרי העולם האמיתי

לקבל החלטה לשמור את השבת

במאמר הקודם ביססנו שהמצווה על השבת עדיין חלה על נוצרים כיום, וששמירתה היא הרבה מעבר לבחירת יום ללכת לכנסייה. כעת אנו פונים לצד המעשי: כיצד בפועל לשמור את הדיבר הרביעי לאחר שהחלטת לציית לו. רבים מהקוראים מגיעים לנקודה זו מרקע שבו לא שמרו שבת — אולי קתולי, אורתודוקסי, בפטיסטי, מתודיסטי, פנטקוסטלי או זרם אחר — והם רוצים לכבד את היום השביעי תוך הישארות במקומם. נספח זה מיועד עבורכם. מטרתו לסייע לכם להבין מה דורש אלוהים, להפריד בין האמת המקראית למסורות בני אדם, ולתת עקרונות מעשיים לשמירת השבת בדרך נאמנה, שמחה ואפשרית בחיים המודרניים. יחד עם זאת חשוב לזכור שהדיבר הרביעי אינו חובה מבודדת אלא **חלק מתורת אלוהים הקדושה והנצחית**. שמירת השבת אינה מחליפה את שאר מצוות ה'; היא נובעת באופן טבעי מחיים המוקדשים לכל תורתו.

עיקר השבת: קדושה ומנוחה

השבת והקדושה

קדושה פירושה היבדלות לשימוש של אלוהים. כשם שהמשכן הובדל משימוש יומיומי, כך גם השבת מובדלת מיתר ימי השבוע. אלוהים דגם זאת בבריאה כאשר חדל ממלאכתו ביום השביעי וקדש אותו

(בראשית 2:2-3), ובכך קבע את הדפוס לעמו. שמות 20:8-11 קורא לנו "לזכור את יום השבת" ו"לשמור אותו קדוש", ומראה שהקדושה איננה תוספת רשות אלא המהות עצמה של הדיבר הרביעי. בפועל, קדושה פירושה לעצב את שעות השבת כך שיפנו אל אלוהים — להתרחק מעיסוקים שמחזירים אותנו לשגרה היומיומית, ולמלא את הזמן בפעולות שמעמיקות את מודעותנו אליו.

השבת והמנוחה

לצד הקדושה, השבת היא גם יום מנוחה. בעברית, שַׁבַּת (shavat) פירושו "להפסיק" או "לחדול". אלוהים חדל ממלאכת הבריאה שלו, לא משום שהתעייף, אלא כדי לדגום לעמו את קצב המנוחה. מנוחה זו עוסקת ביותר מלקיחת הפסקה ממלאכה פיזית; **מדובר ביציאה מהמעגל הרגיל של עבודה וצריכה כדי לחוות את נוכחותו של אלוהים, רעננותו וסדרו.** זוהי עצירה מכוונת כדי להכיר באלוהים כיוצר וכמחזיק הכל, ולבטוח בו שידאג לנו בעת שנחדל ממעשינו. באימוץ קצב זה, המאמינים מתחילים לראות את השבת לא כהפרעה אלא כמתנה שבועית — זמן קדוש ליישור מחדש של סדרי העדיפויות ולהתחדשות הקשר עם מי שברא אותנו.

ייחודיות השבת

השבת ייחודית בין מצוות ה'. היא מושרשת בבריאה עצמה, מקודשת עוד בטרם היה עם ישראל, ומתמקדת בזמן ולא רק בהתנהגות. בשונה ממצוות אחרות, השבת דורשת פעולה מודעת של היבדלות משגרתנו הרגילה מדי שבעה ימים. עבור מי שלא נהג בה קודם, הדבר עשוי להרגיש מרגש וגם מאתגר. אולם דווקא הקצב הזה — יציאה מהרגיל אל מנוחת ה' — הופך למבחן שבועי של אמונה ולאות עז של ביטחוננו בדאגתו.

השבת כמבחן אמונה שבועי

דבר זה הופך את השבת לא רק לנוהג שבועי אלא גם למבחן אמונה חוזר. מדי שבעה ימים נקראים המאמינים להתרחק ממלאכתם ומלחצי העולם ולבטוח בכך שאלוהים ידאג להם. בישראל הקדומה, משמעות הדבר הייתה לאסוף מנה כפולה של מן ביום השישי ולבטוח שיספיק עד תום השביעי (שמות 16:22); בימינו, המשמעות היא לעתים קרובות סידור לוחות עבודה, כספים ואחריות כך ששום דבר לא יפריע לשעות הקדושות. שמירת שבת בדרך זו מלמדת **להסתמך על דאגת אלוהים**, אומץ להתנגד ללחצים חיצוניים, ונכונות להיות שונים בחברה שמעריכה ייצור מתמיד. עם הזמן, קצב זה יוצר עמוד שדרה רוחני של ציות — כזה המאמן את הלב לבטוח בה' לא רק יום אחד בשבוע אלא בכל יום ובכל תחום.

מתי מתחילה ומסתיימת השבת

המרכיב הראשון והבסיסי ביותר בשמירת שבת הוא לדעת מתי היא מתחילה ומסתיימת. כבר בתורה אנו רואים שאלוהים קבע את השבת כתקופה של עשרים וארבע שעות מערב לערב, לא מזריחה לזריחה או מחצות לחצות. בויקרא 23:32, לגבי יום הכיפורים (הנוהג לפי אותו עיקרון זמן), אומר ה': "מערב עד ערב תשביתו שבתכם". עיקרון זה חל גם על השבת השבועית: **היום מתחיל בשקיעת השמש ביום השישי (שישי) ומסתיים בשקיעת השמש ביום השביעי (שבת).** בעברית: מֶעֱרַב עַד-עֶרֶב — "מערב עד ערב". הבנת זמנים אלו היא יסוד לשמירת שבת נכונה בכל דור.

הנוהג ההיסטורי והיום העברי

חישוב זה מערב לערב מושרש עמוק במושג הזמן העברי. בבראשית 1, כל יום בריאה מתואר כ"ויהי ערב ויהי בקר", ומראה שכלל הזמנים של אלוהים, יום חדש מתחיל בשקיעה. משום כך יהודים ברחבי העולם מדליקים נרות ומקבלים שבת עם שקיעת החמה ביום שישי בערב, מסורת המשקפת את הדפוס המקראי. אף כי היהדות הרבנית פיתחה בהמשך מנהגים נוספים, גבול מקראי בסיסי זה — "משקיעה לשקיעה" — נותר ברור ולא השתנה. גם בימי ישוע אנו רואים שהדפוס נשמר; לדוגמה, [לוקס 23:54-56](#) מתאר את הנשים שנחו "ביום השבת" לאחר שהכינו בשמים קודם שקיעה.

יישום מעשי כיום

לנוצרים המבקשים לכבד את השבת כיום, הדרך הפשוטה ביותר להתחיל היא לסמן את שקיעת החמה ביום שישי כהתחלת מנוחת השבת. הדבר יכול להיות פשוט כמו להגדיר תזכורת או להיעזר בלוח שקיעות מקומי. בעברית, יום שישי נקרא יום שְׁשִׁי (yom shishi) — "היום השישי" — ויום שבת הוא שַׁבָּת (Shabbat) — "שבת". כששוקעת החמה ביום שישי, מתחילה השבת. בהכנה מראש — סיום עבודה, סידורים או קניות לפני השקיעה — יוצרים מעבר רגוע לשעות הקדושות. קצב זה מסייע בבניית עקביות ומאותת למשפחה, חברים ואפילו למעסיקים שהזמן הזה נבדל לה'.

מנוחה: הימנעות משני הקצוות

בפועל, נוצרים רבים נופלים לאחד משני קצוות בעת שהם מנסים "לנוח" בשבת. קצה אחד רואה בשבת חוסר פעילות מוחלט: עשרים וארבע שעות של שינה, אכילה וקריאת חומר דתי בלבד. אף כי הדבר נובע מרצון לא להפר את המצווה, הוא עלול להחמיץ את השמחה והממד היחסי של היום. הקצה השני מתייחס לשבת כהשתחררות מעבודה וכרשות לבידור ממוקד-עצמי — מסעדות, ספורט, צפייה בסדרות או הפיכת היום לחופשה קטנה. אף שזה עשוי להרגיש כמו מנוחה, בקלות הוא מחליף את קדושת היום בהסחות דעת.

מנוחת שבת אמיתית

חזון השבת המקראי נמצא בין שני הקצוות הללו. מדובר בהפסקה ממלאכה רגילה כדי להקדיש את זמנך, לבך ותשומת לבך לאלוהים (**קדושה = מובדל לה'**). הדבר יכול לכלול עבודת ה', חברותא עם משפחה ומאמינים אחרים, מעשי חסד, תפילה, לימוד והליכות שקטות בטבע — פעילויות המרעננות את הנפש מבלי להחזירה לשחיקה היומית או להפנותה לבידור חילוני. [ישעיהו 58:13-14](#) נותן את העיקרון: להסיר את רגלך מלעשות חפצך ביום קודשי ולקרוא **לשבת עונג**. בעברית, המילה לעונג כאן היא עֲנָג (oneg) — שמחה חיובית מושרשת באלוהים. זו המנוחה המזינה גם את הגוף וגם את הרוח ומכבדת את אדון השבת.