

toratelohim.org

נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בימינו

עמוד זה הוא חלק מהסדרה על המצווה הרביעית: השבת:

1. נספח 5א: השבת ויום ההליכה לכנסייה – שני דברים שונים
2. נספח 5ב: כיצד לשמור את השבת בימינו (העמוד הנוכחי).
3. נספח 5ג: יישום עקרונות השבת בחיי היומיום
4. נספח 5ד: אוכל בשבת — הנחיות מעשיות
5. נספח 5ה: תחבורה בשבת
6. נספח 5ו: טכנולוגיה ובידור בשבת
7. נספח 5ז: עבודה והשבת — התמודדות עם אתגרי המציאות

ההחלטה לשמור את השבת

במאמר הקודם ביססנו את העובדה שמצוות השבת עדיין חלה על מאמינים בימינו, וששמירתה היא הרבה מעבר לבחירת יום שבו הולכים לכנסייה. כעת אנו פונים לצד המעשי: כיצד לקיים בפועל את המצווה הרביעית לאחר שהחלטת לציית לה. קוראים רבים מגיעים לנקודה הזאת מרקע שבו לא שמרו את השבת, והם רוצים לכבד את היום השביעי ובה בעת להישאר במקום שבו הם נמצאים. נספח זה מיועד לך. מטרתו לעזור לך להבין מה אלוהים דורש, להפריד בין האמת המקראית למסורת מעשה ידי אדם, ולתת לך עקרונות מעשיים לשמירת השבת בדרך נאמנה, מלאת שמחה ואפשרית בחיים המודרניים. עם זאת, חיוני לזכור שהמצווה הרביעית אינה חובה העומדת בפני עצמה, אלא **חלק מתורת אלוהים הקדושה והנצחית**. שמירת השבת אינה מחליפה את שאר מצוות אלוהים; היא נובעת באופן טבעי מחיים המוקדשים לתורתו כולה.

ליבה של שמירת השבת: קדושה ומנוחה

השבת וקדושה

קדושה פירושה הבדלה לשימושו של אלוהים. כשם שהמשכן הובדל משימוש רגיל, כך השבת מובדלת משאר ימי השבוע. אלוהים הדגים זאת בבריאה, כאשר הפסיק את מלאכתו ביום השביעי וקידש אותו (בראשית ב׳:3-2), ובכך קבע דפוס לעמו. הכתוב בשמות כ׳:11-8 קורא לנו: "זָכוֹר אֶת־יוֹם הַשַּׁבָּת" ו"לְקַדְּשׁוֹ", ומראה כי **קדושה אינה תוספת של רשות אלא עצם מהותה של המצווה הרביעית.** בפועל, קדושה פירושה לעצב את שעות השבת כך שיהיו מכוונות אל אלוהים — להתרחק מפעילויות שגוררות אותנו בחזרה לשגרה הרגילה, ולמלא את הזמן בדברים שמעמיקים את המודעות שלנו אליו.

השבת ומנוחה

לצד הקדושה, השבת היא גם יום מנוחה. אלוהים הפסיק את מלאכת הבריאה שלו, לא מפני שהיה עייף, אלא כדי להדגים לעמו קצב של מנוחה. המנוחה הזאת היא יותר מהפסקה מעבודה גופנית; **משמעותה לצאת מהמחזור הרגיל של עבודה וצריכה כדי לחוות את נוכחות אלוהים, התרעננות וסדר.** זוהי עצירה מכוונת כדי להכיר באלוהים כבורא וכמקיים, ולבטוח בו שידאג לנו בזמן שאנו מפסיקים את מאמצינו. כשהמאמינים מאמצים את הקצב הזה, הם מתחילים לראות בשבת לא הפרעה אלא מתנה שבועית — זמן קדוש לכוון מחדש את סדרי העדיפויות שלנו ולחדש את הקשר שלנו עם מי שברא אותנו.

ייחודה של השבת

השבת ייחודית בין מצוות אלוהים. שורשיה בבריאה עצמה, היא קודשה עוד לפני שהיה עם ישראל, והיא מתמקדת בזמן ולא רק בהתנהגות. בניגוד למצוות אחרות, השבת מחייבת פעולה מודעת של הנחת השגרה הרגילה שלנו בצד מדי 7 ימים. למי שמעולם לא שמר אותה קודם לכן, הדבר עשוי להיות מרגש ומציף גם יחד. ובכל זאת, דווקא הקצב הזה — היציאה מהשגרה והכניסה למנוחה שאלוהים קבע — הוא שהופך למבחן אמונה שבועי ולאות רב עוצמה לביטחון שלנו בכך שהוא יספק את צורכינו.

השבת כמבחן אמונה שבועי

כך השבת אינה רק מצווה שמקיימים מדי שבוע, אלא גם **מבחן אמונה חוזר ונשנה.** מדי 7 ימים המאמינים נקראים להתרחק מעבודתם שלהם ומלחצי העולם, כדי לבטוח בכך שאלוהים יספק את צורכיהם. בישראל הקדומה, משמעות הדבר הייתה ללקט כמות כפולה של מן ביום השישי ולבטוח שהיא תספיק עד תום היום השביעי (שמות ט״ז:22); בימינו, לעיתים קרובות משמעות הדבר היא

להסדיר את לוחות הזמנים של העבודה, את ענייני הכספים ואת תחומי האחריות כך ששום דבר לא יפלוש לשעות הקדושות. שמירת השבת בדרך זו מלמדת את המאמינים **להסתמך על כך שאלוהים יספק את צורכיהם**, לגלות אומץ להתנגד ללחצים חיצוניים ולהיות מוכנים להיות שונים בתרבות שמעריכה תפוקה מתמדת. עם הזמן, הקצב הזה יוצר עמוד שדרה רוחני של ציות — כזה שמחנך את הלב לבטוח באלוהים לא רק יום אחד בשבוע, אלא בכל יום ובכל תחום בחיים.

יישום מעשי בימינו

למאמינים המבקשים לכבד את השבת בימינו, הדרך הפשוטה ביותר להתחיל היא להתכונן מראש — לסיים את העבודה, את מטלות הבית או את הקניות לפני כניסת השבת — כדי ליצור מעבר שליו אל השעות הקדושות. הקצב הזה מסייע לבנות עקביות ומאותת למשפחה, לחברים ואפילו למעסיקים שהזמן הזה מיוחד לאלוהים.

מנוחה: הימנעות משני הקצוות

בפועל, מאמינים נופלים לא פעם לאחד משני הקצוות כשהם מנסים "לנוח" בשבת. בקצה האחד, מתייחסים לשבת כחוסר פעילות מוחלט: 24 שעות שבהן לא עושים דבר מלבד לישון, לאכול ולקרוא חומר דתי. אף שהדבר משקף רצון להימנע מהפרת המצווה, הוא עלול להחמיץ את השמחה ואת הממד הבין אישי של היום. בקצה האחר, מתייחסים לשבת כחופש מעבודה וכהיתר לבידור שממוקד באדם עצמו — מסעדות, ספורט, צפיית בינג' בסדרות, או הפיכת היום לחופשה קטנה. אף שהדבר עשוי לתת תחושה של מנוחה, הוא עלול בקלות להחליף את קדושת היום בהסחות דעת.

מנוחת שבת אמיתית

התפיסה המקראית של מנוחת השבת נמצאת בין שני הקצוות האלה. משמעותה להפסיק את העבודה הרגילה כדי שתוכל להקדיש את זמנך, את ליבך ואת תשומת ליבך לאלוהים (**קדושה** = **הבדלה לאלוהים**). הדבר עשוי לכלול עבודת אלוהים, זמן משותף עם המשפחה ועם מאמינים אחרים, מעשי חסד, תפילה, לימוד וטיולים שקטים בטבע — פעילויות שמרעננות את הנפש בלי לגרור אותה בחזרה לשגרה השוחקת הרגילה או להפנות אותה לבידור חילוני. הכתוב בישעיהו נ"ח:13-14 מציג את העיקרון: להרחיק את צעדיך מעיסוק בהנאותיך ביום הקדוש לאלוהים, ו**לכנות את השבת עונג**. המילה המשמשת כאן לתענוג היא עֹנֶג — שמחה חיובית ששורשיה באלוהים. זוהי המנוחה שמזינה הן את הגוף והן את הרוח ומכבדת את אדון השבת.