

שאלה: אני מעודי לא ברכתי ברכת "המפיל חבלי שינה" לפני שהלכתי לישון בלילות. כי כך ראיתי אצל אבא שלי וכך חונכתי. עכשיו בני חוזר מבית הספר ואמרו לו שם שהוא חייב בברכה זו. מה העניין?

תשובה: יש שתי סיבות מדוע יש הנוהגים לא לברך ברכה זו לפני שהולכים לישון. הראשונה הזכרה ב"משנה ברורה" (ביאור הלכה, סי' רלט) שיש חשש שמא לא יירדם מיד, והוא כעין ברכה לבטלה. אבל הראשון לציון הרב יצחק יוסף דחה חשש זה (בספרו "ילקוט יוסף", "כיבוד אב ואם", פרק ט פסקא טז) כי הברכה היא ברכת השבח, ולא ברכת הנהנין, ולכן אין כאן חשש הפסק. ומה איכפת לנו אם לא יירדם?

סיבה שניה נאמרה ע"י הספר "בן איש חי" (שנה א, פרשת פקודי, יב) כי שמא יצטרך האדם לדבר משהו, ויהיה לו הפסק בין ברכה לשינה, ובזה ברכתו נהפכת להיות לבטלה.

אבל לפי הטעם שהיא ברכת השבח, אין בעיה אם האדם ידבר אחרי שאמר הברכה. ואביא ראיה חזקה לכך. בשולחן ערוך עצמו (או"ח סי' רלט) הרב יוסף קארו אומר לברך ברכה זו, ואינו מזכיר שאסור לדבר אחר כך (וגם בגמרא ורמב"ם לא מוזכר איסור זה). רק רמ"א הוא שהוסיף שיקרא פסוקי "קריאת שמע" ועוד פסוקים ולא ידבר אחר כך. ובכן, המניעה מהדיבור הוא כדי לא להפריד בין אמירת תורה לשינתו, ולא קשורה אל הברכה. וזה למדנו ממעשה בתלמוד הירושלמי שהיה גדול אחד שהיה קורא פסוקים שוב ושוב ונרדם מתוך אמירתו. ובכן, נסיק שגם אם אתה נזקק לדבר, כי יש צלצול טלפון, או מי שהוא בא לדבר אתך, או שאתה נזכר שצריך להגיד משהו אל אדם אחר, אין שום איסור לדבר. אלא תחזור שוב אחר כך לומר פסוק אחד או פסוקים.

יש להפריד בין אמירת הברכה, שהיא רק ברכת השבח, לבין ענין אמירת הפסוקים. ואחרי הברכה ממש מותר לדבר.

ולכן תחזור לקיים דין הגמרא (ברכות ס ע"ב). ואלו שאומרים הברכה בלי שם ומלכות, טועים. כך אמר הרב עובדיה יוסף [וכן "כף החיים"]. והתוספות (ברכות נד ע"א) קבעו כי כל ברכה שאין בה שם ומלכות לא נחשבת שהאדם אמר ברכה.

ולכן נחזור למנהג אבותינו הקדמונים. אבל הבה נסביר נחיצות ברכה זו. מן הפלאות הגדולות היא שהקב"ה ערך כך גוף האדם שהוא יכול לישון כל לילה. ידוע שהאדם מתעייף משך כל שעות היום ובבוא הלילה הוא "סחוט". הוא אינו

עירני ולא פעיל כמו בשעות הבוקר. והנה הקב"ה נתן לו מתנה נפלאה שאפשר לחדש את הסוללה [הבַּטֶּרִיָּה]. המומחים משתאים על הסגולה של הגוף לאותת לכל האברים להכנס למצב של תרדמה. העינים נעצמות [כדי ששום אור לא יפריע לן]. הלב פועל באטיות [לחסוך אנרגיה]. הנשימות ארוכות יותר. והרקמות שבגוף מתחדשות. הרי, שבבוקר האדם מברך "המחזיר נשמות לפגרים מתים"; והאדם כאילו נולד מחדש עם כוחות רעננים וטריים. נכון כי מי שהוא עייף, שוכב על המטה ונח כשהוא ער. אבל אין גופו מחדש כוחות נוספים, אלא בעת שיירדם.

וכיצד יודע הגוף מתי להתעורר מעצמו? וכיצד הגוף יודע שמוטל על האדם לישון? אלו הם מנגנונים שהקב"ה חנן אותנו בהם, וצריכים להכיר טובה על כך. הסובלים מנידודי שינה יודעים להעריך את השבח שיש בתכונת השינה. הביטוי להכרת-טובה זו היא אמירת הברכה. יש לומר אותה בכוונה ובתשומת לב אל המלים שבה.