

הזוגיות שלך זקוקה ליחס מיוחד

צוהר לטוהר

גלי את סוד הטוהר הנשי
לאהבה נמשכת, בלתי נשחקת
מקדים את המדע!

חוברת זו הינה תוצר של הארגון הנשי החב"די הח"ן שבך והיא נועדה להפיץ את "מבצע טהרת המשפחה" (אחד מעשרת מבצעי המצוות שנבחרו על ידי הרבי מליובאוויטש, נביא הדור וגואלו, כמצוות שעל כולנו, דור הגאולה, לעסוק בהן ביתר שאת), מבצע שביצועו מזרז את השלמת המבצע העיקרי: הכנת העולם לקבלת פני משיח צדקנו.



טהרה: מבט ראשון

04-09

- המעשה הכי יקר • עונג מתמשך
- יש דברים נסתרים! • המענק
- המשמעותי ביותר לילד • חלקכם
- הכנה קריטית להיריון בשותפות
- טהרת המשפחה - הדרך בריא
- ספא לנשמה • טהרת לאושר
- עקרונות יסוד:

טהרה: ממבט קבלי

10-13

- אהבה יהודית - רמה אחרת מעל כולם
- טיפת טהרה מתורת הנסתר
- "נקבה תסובב גבר" • "מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקדוש ברוך הוא מטהר את ישראל"
- הגורל בידיך!



טהרה: ממבט פסיכולוגי ורפואי

14-15

- אושר בחיי המשפחה • הכריאות שלכם
- סיפוק הדדי בחיי האישות
- נוגע לכריאותכם



ניתן להזמין חוברות בעברית ובצרפתית

אצל המו"ל: 03-960-1981

בדואר: ת.ד. 484 כפר חב"ד 6084000

בדוא"ל: ateret770@gmail.com

טהרה:

ממבט הלכתי

16-25

• הגדרת מצב הנידה • חמישה ימי
טומאה • "הפסק טהרה" • ספירת
"שבעה נקיים" • ליל הטבילה • איך
שומרים מרחק • הכנות לטבילה
• מהו מקוה • מקוה חב"ד • הטבילה
• ה'הרחקות' • ימים של חשש

לשאלות רב עדיף לפנות לרב מוכר אך

ניתן לפנות באנונימיות

באתר: smslarav.co.il

למקוואות בישראל: www.kipa.co.il

חוברות הסברה ודינים, בשפות שונות,

חייגו: *3046

למידע ברשת: בשפה העברית, חפשו את

המילים "חב"ד בישראל עולם הטוהר",

החיפוש מוביל למדור הרלוונטי

באתר www.chabad.co.il

למידע בשפה האנגלית ולאיתור מקוה

בחו"ל: www.mikvah.org

טהרה: ממבט רווחי

26-27

• יתרונות המצווה • ברכה אישית
מהמלך • הצלת נפשות ממש

טהרה: ממבט אישי

28-29

שליחת הרבי מלך המשיח חוי כץ מנווה סביון וסיגל פ.
מתל אביב משתפות

טהרה: מבט ראשון



האשה הכי יקר

אין דבר קדוש יותר בעולם הזה, אין דבר יותר יקר לכורא מאשר האיחוד בין איש ואישה. זהו, אחרי הכול, מעיין החיים. איחוד זה הוא מקור הנביעה והיצירה של החיים - מה יכול להיות יקר יותר מן המקור ממנו החיים מגיעים?

והוא קדוש - כי ביצירה הראשונית המדהימה של המין האנושי היו הזכר ונקבה יצירה שלימה אחת בלתי נפרדת שנקראה "אדם". זוהי הצורה בה אנו קיימים במחשבת הבורא. מאוחר יותר התפצלו שני הצדדים של אותה אישיות והפכו לשני יצורים שונים, שהתאחדותם מושגת תוך בחירה אישית. לכן אף אחד מאיתנו לא יכול להשיג ולחוש שלימות עד שאנו חוזרים למציאות המקורית המאוחדת שלנו, בגוף ובנפש.

דברים יקרים נשמרים בתיבות נעולות, ורדים מתחבאים מאחורי סכך קוצים. ישנם בגדים שאת לובשת לעבודה ולפעילות אירובית, אבל קיימים גם אוצרות במלתחה שלך, כה יפים ויקרים, שהם מוצאים רק בעתים מיוחדים, תחת תנאים מסוימים. הם יוצרים אווירת חשיבות וכבוד, כי איננו מבזבזים אותם על אירועים של מה-בכך.

האיחוד בין איש לאישה הוא מאד יקר, אבל אם מתייחסים אליו כסתמיות שגרית, ללא תנאים או הגבלות, הוא הופך להיות לעיתים לאקט נמאס ואף דוחה. הוא צריך ויכול להיות משהו שנותר יקר ואצילי, והוא אכן כזה ברגע שכל מתייחסים אליו.

סוף אמשך

דרך החיים היהודית מנתבת במעגליות את הקשר הפיזי בין האיש והאישה: איחוד - הפרדה - איחוד. כי דברים יקרים, נותרים יפים, אך אם ממלאים אחר הוראות היצרן שלהם.

מה תענו לתביעת הילדים!?

”כדי שנשמות ישראל תהיינה בעולם זה כפי שראוי להן, שהיצר הרע יתקשה אז לפעול את פעולתו המזיקה, צריכים ילדי ישראל להיוולד בקדושה ובטהרה. אולם אם חסרה הזהירות הדרושה בפרטי הדינים של טהרת המשפחה, יש לכך השפעה לא טובה על הנשמות הנולדות לאחר-מכן - חסרה עדינות וטהרה "ללבושי" הנשמה שעל ידם היא משפיעה ובאה לידי ביטוי.



הרבי שליט"א מליובאוויטש מלך המשיח



מצוות הטהרה מכניסה לחיים מרכיב של התחדשות והתרעננות תמידית, ומפחיתה את השחיקה והשעמום הנוצרים עם השגרה. זה גם מסביר לנו מדוע המוסד הכי חשוב בחיים היהודיים, לצד הבית, הוא מקוה הטהרה הניצב במרכז המעגל. הטבילה במימיו יוצרת מעין אקט של לידה מחדש, הגוף מגיע לנקודה בראשיתית הנקראת 'טהרה', שהיא התחברות מחדש לנשמה בלי חסמים, מתוך מודעות חדשה ונקייה.

בין רגעי החיבור הרצויים, נותנים לגוף ולנפש פסק-זמן להיטען מחדש. ואז כשאסור - אסור, והיות שאין המדובר בגחמה של אחד מבני הזוג, אין גם תחושת דחיה או הזנחה; משום שאי-הקירוב הגופני נובע מציווי. להיפך, זו הרגשה מעצימה ומחזקת כאשר השותף לחיים מכבד את הצורך והחובה שלך להתחדש ולאסוף כוחות.

וכשמותר, זו מצווה! באופן טבעי יש יותר קירבה אחרי ההפוגה. מן הרפיון נוצרת ציפייה והמתנה, המחוללת מתח חיובי ומוכנות נפשית המותאמת למועד המסוים, ושניכם מרוצים. בחשיבה שטחית עולה חשש שטהרת המשפחה מחלישה את הקשר הפיזי, אך מוכח שהיא אך מטפחת אותו. הריחוק הגופני מרגיל אתכם לפתח קשר אהבה שאינו תלוי דווקא במגע הפיזי. אהבה כזו מעשירה את הנישואין ואף את הקשר הפיזי עצמו.

זו הסיבה שחניוני המקוואות הפכו להיות מלאים בעשורים האחרונים, כי יותר ויותר זוגות צעירים אימצו לעצמם את מצות הטהרה כחלק אינטגרלי מחייהם. מתוכם אף כאלה שזהו הכיטוי הפורמאלי היחיד, עליו הם מקפידים, באורח החיים היהודי. יש, בנוסף גם סיבה מאד פרקטית לשמירת חוקים אלו: הם מותירים את הדברים זוהרים. אחרי הכול אפילו שחיה עם דולפינים, יכולה להפוך למשעממת אם היא חלק מהשגרה היומית...



מצד שני, אפילו אכן סתמית, כשהיא נדירה ובלתי מושגת, הופכת מושא למשיכה ונחשקת. הצניעות ותקופת ההפרדה התורנית שומרים על יחסים חיים ומרגשים, צעירים, עמוקים ואציליים יותר. לעיתים קרובות, מדווחים זוגות על צמיחה בזוגיות שלהם לאחר שהחליטו להיצמד לחוקי הטהרה.

יש דברים נסתרים!

את דיני טהרת המשפחה שומרים משום שהם, בראש ובראשונה, ציווי בורא העולם ומנהיגו המופיע בתורתו הקדושה והנצחית. כשם שהבורא הוא אינסופי, כך מצוותיו מכילות עומק ופנימיות בלתי מוגבלים, הנעלים מיכולת התפיסה שלנו.

גם בשטחים אחרים אנחנו לא מצפים להבין הכול. כאשר את פונה לרופא, הרושם לך תרופה מסוימת - את נוטלת אותה מבלי לחקור בדיוק ממה היא מורכבת ואיך גילו אותה, כי את סומכת על הרופא. על אחת כמה וכמה יש לתת אמון בבורא, שהעניק לנו נשמת חיים, שגם היא, כמו הגוף הפיזי, צריכה טיפוח והזנה. המזון שלה הן המצוות, "הוראות היצרן", ואנו בטוחים כי הן משקפות את הטוב ביותר עבורנו.

קיימות אמנם מצוות, בעיקר בשטח שבין אדם לחברו, להן יש גם נימוקים הגיוניים, חברתיים ומוסריים. אך מצוות הטהרה שייכת לקבוצת מצוות המוגדרות "חוקים" - שאינן ניתנות להסברה בהגיון אנושי. עם זאת, לחוקי הטהרה יש השלכות רפואיות ופסיכולוגיות חיוניות ומועילות. הם אמנם לא הסיבה - אך רוחו משמעותי בהחלט, שאף הוביל בכירים בקהילייה הרפואית בעולם, לראות בהם מודל לחיקוי.

המענק האמנותי ביותר לילד

דמותו הרוחנית של עם ישראל נקבעה לא מעט בזכות חוקי הטהרה. אם את משתאה מאין נובעת הגאונות היהודית ומניין עוצמתה של הנפש היהודית שהחזיקה מעמד בכל הצרות והתלאות, במינימום תופעות של עבריינות, הרי מקור כל זה הוא - טוהר החיים היהודיים, שנשמר באמצעות דיני טהרת המשפחה.

ההתכוונות ההדדית וההיטהרות לקראת חיי האישות - מביאות לידי כך שהילדים נולדים בקדושה וטהרה, נשמתם זכה ועדינה יותר וכישרונותיהם טובים יותר. מאז נוצר העם נשמרה סגולת הטהרה באדיקות כמתכון יקר וסודי לאושר. רק דורות מספר עברו מאז החלה ההתדרדרות בשמירת דיני הטהרה, ואנו כבר עדים, לדאבון ליבנו, לירידה מוסרית גדולה. פשעים למיניהם, שלא היו קיימים בעבר ברחוב היהודי, בעיות נפשיות, סטיות, התנהגות בוטה כלפי ההורים, ואף ספקות באמונה בבורא - כל אלו מקורם, במקרים רבים, בבסיס רעוע, באי שמירת חוקי הטהרה על ידי ההורים.

למה שלא תתנו לילדכם נקודת פתיחה טובה יותר לחיים?!

חלקם בשותפות

בואי נבין זאת יותר לעומק. ישנם שלושה שותפים בקונספט היצירה של כל ילד: האם והאב - ששילוב תכונותיהם הפיזיות עובר לילד, והשותף השלישי, הבורא - מעניק מלמעלה את נשמת החיים. הקבלה מתארת את הנשמה כנעלית וקדושה מדי - מכדי להיות מוכלת בגוף פיזי ללא אמצעי שמירה. נמחיש זאת כך: כשם שאסטרונאוט או צוללן זקוק לחליפת חלל או חליפת צלילה מיוחדת, חליפה המשמשת אמצעי הגנה עבורו, ובמקביל כממשק, דרכו הוא יכול לפעול ולתקשר עם סביבתו, כך גם הנשמה האלוהית זקוקה ל-'חליפה' על מנת לשרוד ולתקשר עם הגוף והעולם החיצוני. אחרת, השפעתה עשויה להיות רק כמו "מנוע" לפונקציות מכאניות שונות, ואילו מגוון יכולותיה הרוחניות נותרות חסומות.

ל"חליפה" הזו אחראים אביו ואימו של הילד, והיא מעוצבת על פי מחשבותיהם והתנהגותם לפני ובמהלך החיבור ביניהם. כל המחשבות, הדברים והמעשים הטובים שהאדם יממש במהלך חייו, עוברים דרך ערוץ התקשורת שיצרתם עבורו באותם רגעים גדולים. אפילו החיים והשפע האלוהי אותם יקבל, עוברים דרך אותו צינור. הנשמה עצמה יכולה להיות זכה וגבוהה במיוחד, אך אם "החליפה" איננה תואמת, האור הזה יתקל בקשיים עצומים בדרכו לפרוץ החוצה. זו גם הסיבה שחכמי הקבלה אומרים שמעמד העולם תלוי באופי וזכות היחסים בין איש ואישה!

ילדים הנוצרים בטוהרה זוכים לבונס: יופי וחן מיוחדים. אך יופי הינו פרט שולי לעומת התוצאה הנפשית ב'תוצרת' שלנו - בילדים. כאשר בזמן קיום היחסים, את טוהרה ומחשבותיכם, ההורים, בעת ההתהוות הראשונית, הן סביב ענייני קדושה (כמו דמותו של הרבי מה"מ, פסוקי תורה ותפילה, ואפילו צורת אותיות האלף-בית הקדושות), או אז זוכה הילדה ל-'לבושים' רוחניים זכים ומעודנים יותר. ה'לבושים' - מחשבה, דיבור ומעשה - הם הכלים שבאמצעותם הנפש מתבטאת. זוהי המתנה המשמעותית ביותר אותה, אתם כהורים, יכולים לתת לילדכם. את הנשמה הוא מקבל מאלוהים, והיא יכולה להיות נשמה גבוהה ביותר! אך כמה קשיים ועבודה עצמית היא תצטרך לשאת ועם אילו נטיות תאלץ להתמודד - כדי להתבטא כראוי וכיאה - זה תלוי רק בכם! ומי לא רוצה ילדים בעלי התנהגות עדינה יותר, שמחשבותיהם נקיות יותר, ודיבוריהם נאים ומכבדים יותר, עם כמה שפחות נטיות שליליות?!

הכנה קריטית להיריון בריא

כל מי שמצפה להריון, להתפתחותם של חיים חדשים ברחם, יודעת שלא מספיקה הגנטיקה; כדי שהוא יוכל להתפתח כראוי, את צריכה להקפיד על תזונה בריאה ומאוזנת, ליטול תוספי מזון: חומצה פולית, ברזל ומולטי וויטמין, ולנהל אורח חיים שיכול לרקום בתוכו עובר בריא. במקביל להכנות הפיזיות יש לערוך הכנות רוחניות של היטהרות



כדי לקבל את פניו של העובר וליצור אותו בסביבה טהורה וסטרילית מנגיפים רוחניים. מחקרים רבים הוכיחו שההקפדה הפיזית, בפרט לפני, ובמהלך ההתהוות של העובר ברחם - ישפיעו על התפתחותו, גדילתו, התבגרותו ואולי אף על תוחלת חייו. כך להיצמדות לחוקי הטהרה, על פרטיהם - לפני ההיריון, בהתרחקותו ובהמשכו - יש חשיבות עליונה וקריטית להתפתחות תקינה ועתיד ילדך/תך עלי אדמות.

טהרת המשפחה - הדרך לאושר ובריאות

דיני טהרת המשפחה שומרים משום שהם, בראש ובראשונה, ציווי בורא העולם ומנהיגו שמופיע בתורתו הקדושה והנצחית. עד לגאולה, אין אנו, המוגבלים, מסוגלים לחדור לעומק טעמי המצוות ופנימיותן האין-סופית והבלתי מוגבלת. אך לפי מבחן התוצאה, שמירת הטהרה מוכיחה את עצמה בשטח, וזה גם מאושר מחקרית, כגורם של שגשוג בחיים - באושר, בבריאות, בסיפוק, בלידת ילדים מוכשרים יותר, בנחת ובחוויות קדושה.

ספא לנשאה

מקוה הוא בריכה המעוצבת סביב נביעה טבעית של מים, כמו מעיין או מי גשמים, ומותאמת לגדרי ההלכה. המקוואות של היום מצויים במבנים מודרניים ועומדים בסטנדרטים שאינם מביישים ספא אופנתי; חדרי אמבטיה פרטיים, נקיים, מטופחים ומאובזרים, מקדמים את פני הנשים. בארונות השירות ממתינות מגבות טריות, חלוק נעים, סבון ושמפו, אביזרי נוחות וקוסמטיקה וכל מה שנחוץ לך על מנת לטפח את עצמך.



נשים רבות מספרות על הטבילה במקוה כגורם לתחושת רוממות רוחנית. מעמד בו שום דבר לא חוצץ בינך לבין אלוקיך, חזרה לרגע הלידה, התגלמות כל הנשיות שבך. בעצם, אלו לא רק הגוף והנשמה שלך שזוכים להתרוממות רוחנית ושפע ברכה אלוקית - אלא כל המשפחה והבית שלך.

טוב לדעת:

- בעינינו רוח נצחיים יש גם אפשרות תיקון רטורקטיבי, לילדים שנולדו שלא בטהרה, והיא פשוט להתחיל לקיים את דיני הטהרה ולשתף ולעודד גם חברות לך.
- נשים מבוגרות שכבר אינן מקבלות מחזור, אינן צריכות לטבול מידי חודש; טבילה פעם אחת כיאה וקייאות, מטהרת, מתקנת ומצרפת אותן למעגל הנשי הנפלא הזה.

מה עושים?

1. לאחר שהדימום נגמר (אחרי חמישה או שישה ימים, כל אחת לפי טבעה), יש לבצע בדיקה שאכן הוא פסק לחלוטין. מיום המחרת, ובמשך שבעה ימים, יש לבדוק שהכל תקין (מבצעים בדיקה פעמיים ביום, ולפחות פעם אחת ביום הראשון ופעם אחת ביום השביעי). בסוף היום השביעי, בערב, זה הזמן לטבול במקוה.

2. כל החלקים הגלויים של הגוף צריכים להיות במגע עם המים באותו זמן, לכן, את צריכה לשטוף את עצמך עם סבון ושמפו לפני הטבילה, כדי שלא יהיה דבר שחוצץ-מפריד ביניהם (השיניים לא צריכות להיות במגע עם מי המקוה, אבל צריכות להיות נקיות, בלי שאריות של אוכל – את צריכה לצחצח שיניים). בזמן הטבילה מברכים: "ברוך אתה אדני-אל-ה-ינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וציוונו על הטבילה".

3. מזמן ראיית דם ועד לטבילה נמנעים מיחסי מין או קירבה גופנית אחרת. מספר אמצעי זהירות ('הרחקות') ננקטים כסייגים מונעים.

4. ההלכה חוששת שתקבלי את המחזור הבא באותן תאריכים שקיבלת בפעם הקודמת, לכן נמנעים מיחסי אישות בתאריכים אלו (אבל אם התאריך עובר בלי בעיה, שוב הקשר מותר (בלי מקוה, אחרי בדיקה שהכל כשורה).

5. בכל מקרה של אי שיתוף פעולה מצד בן הזוג, או פעולה או פרט הלכתי שקשה לך מאד, יש לפנות לרב ולבדוק האם יש פתרון הלכתי, על מנת שתוכלי, למרות הכול, להיטהר!

6. כאן הובא הבסיס, אולם לדיני טהרת המשפחה אספקטים והלכות נוספים, שנפרט בהמשך. כשם שאינך מסתפקת במסך צפייה כבד שהתמונות ניבטות ממנו בשחור לבן אלא שואפת למסך פלזמה הצובע את העולם, מאיר עיניים, שטוח ופרקטי, כך מומלץ לך להשתדרג בתחום הטהרה ולשאוף לרמה אחרת, גבוהה יותר מן הבסיס. לשם כך, הצטרפי לסדנת טהרה באזור מגוריך או למפגש אישי 'אחת על אחת' עם אשה המתמחה בתחום. פני למדריכת כלות או לשליחת חב"ד המקומית, זו גם הדרך הטובה ביותר ללמוד על הליך הטהרה.

טהרה: מחבט קבלי



אהבה יהודית - ראה אחרת מעל כולם

מערכות רגשיות, אינטרסים שונים... אלא שקיימים בינכם קשר וקירבה הדוקים. אבל בקשר הנשמתי, מהות ואיכות הקשר שונה לחלוטין, כי מדובר במציאות אחת ונשמה אחת, והמודעות לרובד זה מכניס לחיי בני הזוג מימד של אהבה נצחית.

נישואין המבוססים רק על הקשר הגופני והתועלת הגשמית האגוצנטרית שמפיקים ממנה, עלולים להביא לקונפליקטים שונים, לשובע מסויים ולבסוף אף למחשבה על חיים אחרים... אך אם מכילים את המודעות שבן-הזוג הוא חלק ממני, משלים את מהותי, הכיוון הוא אחר לגמרי. לא של 'קח ותן', אלא של אהבה ונתינה אמיתית בין האיש לאישה, אחדות אמיתית, בית אחד, נשמה אחת.

על פי הקבלה, זיווג של זכר ונקבה נקרא "איחוד" משום שנקבה בלי זכר וכן זכר ללא נקבה נקראים "חצי גוף" ורק כאשר מתחברים שני החצאים, נוצר האחד השלם, כמו שהפסוק אומר: "ויקרא את שמם אדם" (בראשית ה, ב). המשמעות היא שאישה ואיש הינם שני חצאים של נשמה אחת, שבבוא העת מתאחדים. מכך יוצא שבקשר בינך לבין אישך ישנם שני רבדים: הקשר החיצוני, הגשמי-פיזי, וקשר פנימי רוחני של הוויה נשמית אחת.

קיים פער בין שני רבדים אלה:

בקשר הגופני-חיצוני, אפילו אם אתם מצליחים לחיות בהרמוניה ואהבה בוערת, אתם נשארים שני אנשים בעלי גופים נפרדים, שתי מערכות שכליות, שתי

טיפת טהרה אתלרית הנסתר

יש הטוענים כנגד מהלך החיים על פי חוקי הטהרה היהודית: "זכי מה חטאה האישה, והרי היא בסך הכול עוברת תהליך ביולוגי טבעי?!" אכן התהליך הוא טבעי ביותר, אך יש לו, כמו לכל תהליך פיזי, מקבילה רוחנית, שהיא הסיבה הפנימית שלו. "את זה לעומת זה עשה



האלוקים" (קהלת ז, יד) - אלוקים ברא עולם שבו מעורבים טוב ורע, טומאה וטהרה, אבל יש קורלציה ביניהם: הטומאה הינה מצב רוחני של העדר חיות רוחנית.

המצב הזה נוצר על ידי הבורא בעצמו! ויש להבין - מדוע? זה מכיון שהוא רצה שהירידה, מצב הטומאה, העדר האלוקות יביא לעליה! זהו מוטו בעגה הקבלית חסידית: "ירידה לצורך עליה". הקורלציה עובדת גם הפוך: היכן שהייתה קדושה והסתלקה, היא לא הותירה אחריה ואקום, במקום הזה נכנסה הטומאה. וככל שהייתה שם יותר קדושה, כך הנפילה לטומאה עמוקה יותר. אבל חשוב לזכור, ככל שהירידה גדולה יותר היא גורמת (כמו באפקט מקפצה...) לעליה גדולה יותר שתבוא בעקבותיה. לחיים יש קשר הדוק עם קדושה ולכן, העדר חיים - מוות, מביא למצב של טומאה. ומהו סוף-סוף הקשר אליך, האישה?



המחזור הביולוגי שלך, הינו בעצם, פוטנציאל חיים שאבד. האפשרות המופלאה, שנרקמה בתוכך, ליצירת חיים חדשים, הביאה עימה קדושה אלוקית. ובעת שאבד פוטנציאל החיים האדיר הזה, נכנס מצב של טומאה, כי הרי אין ואקום... אך הגלגל החסידי המכונה "ירידה צורך עליה" מזכיר לנו כי בירידה הזו עצמה למצב טומאה, טמונה ראשיתו של תהליך חדש ורענן, תהליך של היטהרות וקפיצה לדרגת קדושה גבוהה עוד יותר בחודש הבא, וחוזר חלילה.

כך גילינו שהתהליך הביולוגי הוא סמל ומשל לתהליך פנימי-רוחני של התחדשות נשית. אגב, התהליך הזה, עליה - ירידה - עליה, קיים גם במחזורי חיים אחרים ביהדות, כמו: ירידת הנשמה לגוף, ימי החולין ושבת, מילוי הירח והמולד, גלות וגאולה ועוד. חשוב לציין שכל דימום שמקורו מהרחם, גם לא וויסתי, טעון טהרה (במקרים כאלו כדאי להתייעץ עם רב).

טומאה היא מצב הלכתי נטו, בניגוד לדתות אחרות בהן הוא מצביע על מעמד חברתי נחית. ביהדות זהו מצב שיכול לקרות לכל אחד, ללא השפעה על מעמדו ומראהו. יהודי שנטמא למת - אינו נעלב מכך. בפרט שהטומאה היא הגדרה הניתנת לשינוי על ידי האדם עצמו. בחפירות הארכיאולוגיות בירושלים העתיקה מוצאים מקוואות טהרה למכביר, הסיבה לכך נעוצה בעובדה שכניסה למקום הקדוש ביותר בעולם - בית המקדש - דורשת היטהרות. גם מלך או נביא היה צריך להיטהר.

"נקה תסובה גבר"

נבואה זו של הנביא ירמיהו (לא, כא) מבשרת שינוי בארץ בזמן הגאולה, שבמקום שעם ישראל יתחמק מחובותיו כלפי אלקים, הוא יחפש אחריו. עם ישראל נמשל לאישה שמחפשת את אהובה, אלוקים. אבל המילה "תסובב" (כמו בשיר השירים ג, ב: "ואסובבה בעיר בשוקים וברחבות, אבקשה את שאהבה בפשי") פירושה המילולי: תקיף; שהאישה תקיף את הגבר. הפסוק אם כן מבטא שבימות המשיח, האישה, שמסמלת על פי קבלה את ספירת המלכות, הדרגה הנמוכה של השפע האלוקי הממלא את העולם, תתחבר לדרגת האלוקות הסובבת את העולם ומדי גבוהה מכדי להתלבש בו. או אז, האשה תקיף את הגבר ותתרומם למעלה ממנו, כיון שהאיש מסמל רק את הדרגות הגבוהות של השפע האלוקי כמו שהוא מתלבש בעולם ואינו גבוה ממנו.

(ענין זה קשור גם למקיפי הנישואין - לחופה החופפת ומקיפה ממעל, לטבעת העגולה שמעניק החתן, ולשבעת הסיבובים של הכלה סביב החתן כביטוי להענקה של כוחותיה המקיפים הנעלים לבניין הבית הטרני). הרבי מליובאוויטש מלך המשיח שליט"א ניבא שדורנו הוא דור הגאולה ושעידן המשיח קרוב מאד. מסתבר שלנו כנשים, האמונות על הטהרה, ההכנות לכניסה לבית-המקדש השלישי תתבצענה בקלות ובמיומנות יתר - מתוך הניסיון האישי שצברנו...

בכלל, ביהדות, הבית שאיש ואישה בונים משול לבית מקדש פרטי. חדר השינה של בני הזוג הוא כמו "קודש הקדשים" ולכן מה שקורה בתוכו צריך להיות בשיא הקדושה והטהרה. האישה נקראת 'עקרת הבית' - הרי היא העיקר של הבית. לכבודה הבעל שר בליל שבת, לפני הסעודה, "אשת חיל" (הפרק האחרון של ספר משלי). האישה היהודיה היא העוצמה המובילה את התמורות ההיסטוריות: בזכות נשים צדקניות נגאלנו מן העבדות המצרית, לפני מתן תורה ציווה אלוקים למשה לדבר קודם עם הנשים (ברכות), ורק אחר כך עם הגברים (בתוקף)! הנשים הקדימו בכמות ובאיכות את תרומתן למשכן האלוקי, הנשים לא השתתפו בחטא העגל ובעוון המרגלים, נס פורים וגם חנוכה הובל על ידן, וחז"ל הבטיחו שבזכותן - בזכותנו! - עתידים להיגאל!

כיום, האיש הוא המשפיע = הנותן, והאישה, המקבלת; כמו השמש והירח - גם פיזית ואף רוחנית. בתקופת הגאולה תתגלה מעלת העל הנשית, שהיא מעל הכל: "אשת חיל עטרת בעלה" (משלי יב, ד) - דרגתה היא מעל לדרגות הכי גבוהות שלו. האישה היא בעצם ה'כתר'

המקיף שמעל לראשו. התגלות נפלאה זו תשתקף גם בשיבתה של המקבילה - הלבנה (הירח), לגודלה המקורי (בבריאת העולם), כשוות ערך לשמש וכמקור אור עצמאי, כמו בראשית הבריאה - קודם הירידה, השבירה והחטא. באנה נשכיל ברגעים האחרונים האלו של הגלות, להיות "אישה כשרה העושה רצון בעלה", על ידי ש-נעשה וננתב' את רצונו לקיום בסיס היהדות - טהרת המשפחה. וכנשים, אנחנו יודעות היטב כיצד 'לסובב' גבר...

"מה מקוה מטהר את הטמאים אף הקדוש-ברוך-הוא מטהר את ישראל"

על פי הזהר, מקוה הינו היסוד המקבץ אליו וממנו נמשכים כל "מימי" השפע לעולמות. הלכות הטבילה למעשה מחייבות שהגוף כולו יכוסה במים, כי אחרת הטבילה אינה מטהרת (ולא רק את החלק שהיה מחוץ למקוה)! הגדרה זו מקבילה לפן הרוחני של טבילה כפי שכותב הרמב"ם: "המכוון לבו לטהר נפשו מטומאות הנפשות... והביא נפשו במי הדעת, טהור". כל חלקי נפש האדם (מראשו ועד רגליו) צריכים להיות מכוסים ובטלים (טבילה אותיות הביטוי) ב'מי הדעת' האלוקיים. המשמעות היא, שכל חלקי הגוף והנפש מתבטלים ממצאותם האישית ומתנהגים בהתאם ל"מי הדעת" הבלתי גבוליים שלמעלה משכל האדם (ולכן גם הראש טעון טבילה, כי לא מספיק שכל האברים והכוחות בטלים לראש, בו מצויים 'מי הדעת' שבאדם, אלא האדם צריך 'לטבול' ולבטל אף את שכלו הגבולי בפני 'מי הדעת' האלוקיים שלמעלה מהם).

וזו משמעותם הנפלאה של דברי המשנה שהם הכותרת של הפסקה הזאת: למרות שעם ישראל נמצאים בעולם של טומאה, הם יוכלו להתעלות למעמד ומצב של טהרה שלמעלה מהעולם! כי טהרה לא נעשית בכוחותיהם הגבוליים, אלא בכוח האלוקים - שהוא בלתי גבולי - "הקב"ה מטהר את ישראל", וזוהי "חובתו", כביכול, כי הוא שלחנו לכאן... ובכן, בפרק זה טעמנו טיפין-טיפין מן העומק הטמון בטבילה במקוה טהרה, והרוצה להעמיק ולצלול ב-'מי הדעת' העליונה, תמצא זאת, באריכות, בתורת חסידות חב"ד (חכמה-בינה-דעת).

הגורל בידיוך!

"עניין הטהרה כולו מסור בידי האישה, תפקיד הבעל בנושא זה הוא שלא להפריע. אם האישה מודעת לחובתה ולנחיצות העניין הרי בודאי שתוכל לעשות זאת...
בידי האישה נתון הגורל הנצחי של היחיד בבית, של המשפחה כולה, ושל עם ישראל כולו. עד סוף כל הדורות, ויותר. שהרי המשפחה היהודית היא בנין עדי עד".

הרבי שליט"א מליובאוויטש מלך המשיח





טהרה: מחבט פסיכולוגי ורפואי



אושר בחיי המשפחה

◀ "ייתי הוא מבצרי", אומר פתגם אנגלי. האושר האמיתי שלך אינו תלוי כל כך בסיפוקך ובשביעות רצונך מתחומי חיים שונים כמו מתחום חיי המשפחה. את חשה מאושרת בתכלית כאשר בביתך ובמשפחתך שוררים הרמוניה וחיי שלווה ונחת, וזאת, גם כאשר בחוץ ישנן תופעות העשויות להעיב על אושרך. לעומת זאת, כאשר חיי המשפחה שלך אינם אידיאליים - אושרך מפקפק גם אם קיבלת אושר מסויים מדברים חיצוניים.

בזוגיות ישנם מחזורי שפל בעוצמת הרצון לאינטימיות. הרגשת אי הנוחות בתקופת הווסת, וסמוך לה, יוצרת רצון התבודדות והסתגרות אצלך. אך לא תמיד זה מובן מאליו גם לבעלך! במקרים אלה את חשה תחושת סלידה. נדמה לך שבעלך איננו מבין ומתחשב בך. הרגשתך הכללית יוצרת לעתים קרובות חיץ נפשי בינך לבינו, קרירות ואי רגישות הוא רואה בך חוסר יחס מצדך. נדמה לו שחדלת מלאהוב אותו ונוצרת התמרמרות ועצבנות. לאחר מכן, כאשר את מחפשת את סיפוקך, הוא מגלה את אי תלותו בהפגנת "קרירות"; כך נהרסת השלווה במשפחה, ומידרדרים להם החיים המשותפים. התורה פתרה גם בעיה זו כשצוותה לפרוש במשך כשבועיים (בשעה שהאשה נחשבת נידה), ומאידך, לחיות חיי אישות תיכף לאחר תקופת הפרישה והטבילה שבאה בעקבותיה. כך נשמרת, בבית היהודי המקורי, האהבה ברעננותה לאורך ימים ושנים.

וזאת כיון שהאהבה והקשר ההדדי בין בני הזוג ניזונים ממחזור רגשי זה של התקרבות והתרחקות שאנחנו בוחרים להשתעבד אליו, ומתאים לשינויי מצבי הרוח של הטבע שלך! המצוה אם כן, מרימה, מרוממת, מזככת ומאצילה את הטבע שלך! ד"ר ברנרד שפירא, סקסולוג ב"הדסה" מעיד: "במשך 36 שנות שירותי כרופא להפרעות בחיי המין, באירופה המערבית, בארצות הברית וב ישראל - עברו אצלי, לבדיקה וטיפול רפואי, קרוב לשמונת אלפים זוגות נשואים, ומתוך ניסיוני הנני מעיד כי הפרעות בחיי המשפחה נדירות אצל זוגות השומרים את דיני הטהרה כדת וכדין. ברור הוא כי הזהירות והפרישות של דיני טהרה המשפחה תורמים הרבה לשלום הבית של הזוג, וחיי המשפחה שלהם מבוססים יותר ותקינים יותר".

הבריאות שלכם

◀ זיבת הדם (המכונה "וסת") נמשכת בדרך כלל ארבעה עד חמישה ימים. לאחר מכן מתחילה תקופה בת שבועה ימים המכונה "שבועה הנקיים", שגם בה עליכם להימנע מיחסי אישות. בימים אלו מתחילים תאי הציפוי של הרחם (שנהרסו בזמן הזיבה) להתעבות שוב.



נוגע לבריאותכם

"תפקיד קדוש מוטל על נשי ישראל: להשתדל להשפיע על בנות ישראל שתשמרנה על טהרת המשפחה, שכן זאת היא מצות יסוד, יסוד לקדושת חיי המשפחה, ונוגעת לבריאות הנשמה (ולבריאות הגוף). זאת ועוד: ענין זה משפיע על המשך כל הדורות הבאים, על הנצחיות היהודית. הילדים הנולדים, לאחר שגדלו, בונים להם בתים יהודיים ומולידים ילדים, וכן הלאה - 'בנין עדי עד'".



הרבי שליט"א מליובאוויטש מלך המשיח

תיקון הקרום הרירי נמשך שבוע ימים¹. יחסי אישות בתקופה זו עלולים לגרום להפרעת התהליך הטבעי של ריפוי הרחם, ולגרום לזיהומים, דלקות ודימומים. מחקר מדעי אחר² מצביע גם על סכנות אחרות ביחסי אישות בתקופה זו: הפרעות לתפקודים המחזוריים, זיהום אזור אגן-הירכיים ועוד. הסכנה המפורסמת ביותר היא: "סרטן הרחם". מחקרים רפואיים רבים גילו ששכיחות סרטן הרחם אצל נשים שומרות דיני טהרה - פחותה פי 15-20 פעמים מאצל נשים שאינן שומרות דינים אלה³.

מחקרים רפואיים⁴ הוכיחו שקיום יחסים בתקופת הנידה (ימי הווסת ושבעת הימים הנקיים מדם שלאחריו) עלולים להזיק לגבר ולהגביר את הסיכון ללקות בדלקת בצינור השתן הגברי ובזיהומים אחרים⁵. כאן אף מתווספת התועלת הנפשית שבויסות ואיזון חיי המין של בעלך, על ידי ריסון עצמי בשעת הצורך וביטויי אהבה מאוזנים ומתאימים לתקופה זו. ההינזרות הזמנית שומרת על כוחו ואונו. גבר הנוהג בהתאם לכך אינו זקוק לטיפול של רופאים ופסיכולוגים בנושא.

הרגלי הינזרות זמנית מלמדים אותנו להשתית את חיינו המשותפים על יסוד נאמנות הדדית, בלי קשר ליחסי-מין וללא תלות בהם; אלא אהבה, אחווה ורעות, היציבות לאורך ימים ושנים.

1 ד"ר וייס על "מערכת הרבייה" בספר "מדריך רפואי לאישה המודרנית". | 2 מאת ק. פורד, ממכללת ייל. | 3 חלק מן המחקרים הובאו בחוברת "היגיינה מבחינה מדעית", מאת ד"ר י. סמיטליין, ניו יורק; עמ' 10-11. | 4 של פרופ' שיק, פרופ' מאנט, ואחרים - בחוברת הנ"ל. | 5 ק. פורד, ממכללת ייל.

סיפוק הדדי בחיי האישות

א כנגזרת מההתאפקות וההיטהרות מגיעות התרעננות ומשיכה - חיוביות ובריאות. זו תקופה של התרוממות הרוח החושפת 'אוצרות' עדינות ביותר בנפש. במשך כשבועיים את נחה, מכריאה ומתאוששת, ומוכנה לחיך המשותפים עם בעלך האהוב מתוך ערגה וגעגועים משותפים. הסיפוק - גם הוא יהיה רב, אמיתי וטבעי יותר. ההתאפקות גורמת לשניכם לספוגטאניות, הרצויה ביחסי-מין, ולרצון ותשוקה מלאים. הרופאה ד"ר סטופס מכריטיניה, במחקרה על חיי הנישואין, מדברת על המחזוריות הקבועה, של גאות ושפל ביחסי האהבה לבעל, והיא כותבת כך: "אילו נשמרו עונותיה (של האשה) בהתאם להרגשותיה - לא רק האושר שלה היה בטוח, אלא גם האגדה על דבר תהפוכות אופייה הייתה בטלה ומבוטלת. שמעתי על חוקי הדת היהודית, וזה החוק המתקדם ביותר בעולם בשטח זה".





טהרה: מחבט הלכתי



הגדרת מצב הנידה

◀ כשמופיע הדימום הווסתי או שמסיבה אחרת יוצאת אפילו טיפת דם מרחמך (בצבע אדום או גוון אדום), אסור לכן לקיים יחסי אישות והתנהגות של חיבה המביאה לכך, וחלות עליכם ה'הרחקות' שקבעו חכמים (המופיעות בהמשך). במקרה ומופיע דם שלא בזמן מחזור, יש להתייעץ עם רב, כיון ששכיח מאד שפצע קטן הוא המקור של דימום זה. צריכים אז לידע את הרב איך נמצא ה-"דם": בבדיקה? על בגד? באיזה צבע היה הבגד? על מן תחתון? בקינוח? חלק מגורמים אלו מאפשרים למנוע את הטומאה, ולפעמים הרב מבקש לראות את הכתם. תקופה זו של פרישה ממשיכה עד לטהרה במקוה.

חמישה ימי טומאה

◀ חשוב לרשום את זמן תחילת הדימום הווסתי (ובכללות כל תחילת טומאה) בלוח, כיון שהזמן המינימלי עד ל-'הפסק טהרה' (הבדיקה שמאפשרת לספור את ה-'שבעה נקיים') הוא חמישה ימים. משתמשים בלוח עברי ורושמים את הימים בהתאם להלכה היהודית שיום מתחיל משקיעת החמה ומסתיים בשקיעה למחרת. שעת השקיעה מופיעה בלוחות שנה (בהתאם למקום בו נמצאים). בהמשך נשתמש שוב ברישום הזה. אם הדימום פסק ביום החמישי (או לפני כן), תוכלי לעשות 'הפסק טהרה' ביום החמישי. אם לא, יש להמתין עד שיפסק, ותעשי אז ביום שפסק.

"הפסק טהרה"

◀ התפקיד של ה-'הפסק טהרה' הוא לוודא שהדימום אכן פסק. יש לעשות בדיקה בצהריים לפני שקיעת החמה. עדיף מיד לפני השקיעה, אבל כדי להתגונן מפני איחור אפשרי

וכתוצאה מכך לדחות את הטבילה (ביום), עדיף לסמן לעצמך את זמן הדלקת נרות שבת (20-30 דקות לפני השקיעה) כזמן הראוי לבדוק (שעתיים וחצי לפני השקיעה הוא גם לכתחילה, מוקדם יותר, יש לשאול רב).

הפסק הטהרה כולל שלושה שלבים:

א. **רחצה** - רצוי של כל הגוף, ולפחות באזור שבין הרגליים, כדי לנקות כל שארית של דם (בדעבד גם בלי רחצה, ההפסק תקין).

ב. **בדיקה** - משתמשים בחתיכת בד בגודל של כף היד, לבן ונקי (ניתן להשיג ערכות במקוואות, בבתי מרקחת וברשתות שיווק או מכולות בשכונות הדתיות; הבד הזה נקרא 'עד בדיקה' או בקצרה 'עד'). אחרי שעוטפים את האצבע עם הבד, בודקים, עמוק ככל האפשר, לתוך הנרתיק, כדי לוודא שלא נשאר דם. צריכים לסובב בעדינות את האצבע כדי להגיע לכל הקפלים והפינות. הוציאי את העד והתכונני בו לאור היום, כדי לוודא שההפרשה נקיה לחלוטין. אם צבעה לבן או צהוב בהיר, את יכולה לעבור לשלב הבא. אבל אם הצבע אדום (או וורוד), את יכולה לבצע בדיקה נוספת, עד שהצבע יהיה טהור. הבדיקה האחרונה חייבת להתבצע לפני השקיעה. אבל במקרה כזה, הזהרי מאד שהבדיקות המרובות לא יפצעו אותך, מה גם שהמקום נהיה יבש אחרי כמה בדיקות (לדוגמה: חכי כמה דקות בין בדיקה לבדיקה). הרבה פעמים עדיף לדחות את ההפסק למחרת מלגרום שם פצע... אם את מוצאת הפרשה בצבע חום (אפילו קרוב לשחור), או בצבע בז', שאלי רב שמתמחה בתחום הזה אם זה טהור או שאת צריכה לעשות שוב 'הפסק טהרה' למחרת. בדיקת הפסק טהרה הכרחית כדי להיטהר. במקרה שאת ממשיכה למצוא קצת דם על העד, גם מספר ימים לאחר הפסקת הדימום הוסתי, יתכן שמדובר בפצע בנרתיק או בסימפטום של בעיה רפואית ויש להתייעץ עם הרב.

ג. **מוך דחוק** - עטפי שוב את האצבע שלך בעד בדיקה, אבל הפעם השאירי את העד בתוך הנרתיק, מקצת לפני שקיעת החמה עד אחרי צאת הכוכבים. אז הוציאי אותו, התכונני בו, והניחי אותו במקום נקי ושמור עד למחרת כדי לראות אותו שוב לאור היום. אם הוא טהור את מתחילה את ה-'שבעה נקיים'. מאותו ערב את צריכה ללבוש בגד תחתון לבן, וכן להציע על המיטה שאת ישנה בה סדין לבן, עד סוף ה-'שבעה נקיים'; על ידי בדיקתם כל יום תקבלי אישור נוסף שאין עוד דם. במקרה של פצע בנרתיק או בצוואר הרחם, הרב יכול לבקש ממך לא לעשות מוך דחוק, ולא ללבוש בגדים לבנים.

ספירת "שבעה נקיים"

שבעת הימים שבאים אחרי ה-'הפסק טהרה' נקראים: 'שבעת נקיים'. במשך שבעת ימים אלו עליך לבצע בדיקה (כמו בשלב ב' הנ"ל) פעמיים ביום: פעם אחת בבוקר, והשנייה לפני השקיעה. אם אינך יכולה לבדוק את עצמך בצורה כה יסודית כל שבעת הימים, בדקי כך לפחות פעם אחת ביום הראשון ופעם נוספת ביום השביעי (כנוסף לבדיקת הפסק הטהרה). אודות שאר הבדיקות, וכן אם את מוצאת באחת הבדיקות הפרשה בגוון הנוטה

לאדום, שאלי - כאמור, במשך ימים אלו נבנית רירית הרחם מחדש בתהליך איטי והגוף זקוק ל-'התאוששות'. ימי ה'נקיים' מאפשרים לגוף לקבל את המנוחה לה הוא זקוק.

לבדיקות אלו גם תועלת לבריאות האשה כשמוצאים על עד הבדיקה כתם לא שגרתי. זה יכול להיות סימפטום של מחלה שצריך לרפא והרב שולח את האשה לרופא. יותר מפעם הבדיקות איפשרו להתחיל טיפול בשלב מוקדם של מחלה ובכך הצילו חיים. הרב גם יכול לראות אם הביץ מוקדם, ובכך לעזור לזוג להביא ילדים לעולם.

פיל הטבילה

בתום שבועת הימים, דהיינו בתחילת הלילה של יום השמיני, את יכולה ואת חייבת לטבול. לדוגמה: אם עשית 'הפסק טהרה' ביום רביעי אחר צהריים, את טובלת ביום רביעי בערב שבוע אחר כך, בתחילת הלילה שמרביעי לחמישי, אחרי צאת הכוכבים. אם בעלך כאן, אל תדחי בשום אופן את ה-'מקוה', וטבלי מיד כשזה אפשרי. קורה, לעתים נדירות, שבלתי-אפשרי עבורך לטבול בלילה, שאלי אז כיצד לנהוג. **לסיכום: ימי ההרחקה הינם לפחות 12 (אם הדימום נמשך רק עד חמישה ימים), אחרי זה האישה טובלת במקוה, ומותרת לבעלה.**



מקוה נשים מפואר "מכון חמש", מוסקבה



מקוה חב"ד באבוג'ה - ניגריה, אפריקה



בזמן הפרישה, נזהרים שלא להיכנס למצב כל שהוא שיכול לעורר צורך או תשוקה לקשר פיזי. חכמינו הגדירו ומיסדו את ה'הרחקות' האלו:

נמנעים מקשר פיזי ולכן אסורים:

- חיבוק ונישוק.
- נגיעה אפילו באמצעות חפץ כל שהוא.
- מסירת דברים או זריקתם מיד ליד.
- הרמת דבר יחד.
- שכיבה באותה מיטה. צריכים להפריד את המיטות באופן שלא יבואו למגע, אפילו באמצעות השמיכות, באמצע השינה. אל תציעי את מיטתך בעלך בנוכחותו, ואל תשכבי על מיטתו הקבועה בנוכחותו. בעלך לא ישכב ולא ישב על מיטתך גם שלא בנוכחותך. אל תחליפי מיטה או כלי מיטה (כרית, שמיכה וכדומה).
- הישיבה על אותו מושב (כמו מיטה או ספה כו') כשאחד יכול להרגיש את תנועות השני.

נזהרים שאכילה ביחד לא תביא לקירבה:

- כשאתם אוכלים יחד, הניחו ביניכם על השולחן חפץ שאינו רגיל להיות שם, שיזכיר לכם שאתם בתקופה של ה'הרחקות', כמו: כד פרחים, צרור מפתחות (אבל מפתח בודד או מטבע אינם מועילים כיון שהינם שטוחים ואין להם גובה מספק), מפית שולחן מקופלת, צלחת שאינה בשימוש.
- כשאחד מכם מגיש מאכל או מזוג משקה לבן זוגו, יעשה זאת בשינוי (- ביד שמאל, או יניח את הצלחת קצת רחוק ממנו וכדו') או שלא בנוכחותו.
- אל תאכלו מצלחת משותפת (אם אתם אוכלים פיצוחים, קחו מהצלחת המרכזית, הניחו על הצלחת הפרטית שלכם, ואז תאכלו. חמאה וממרח פירות וכדומה - כיון שרגילים למרוח על הפרוסה כשהיא מונחת על השולחן, אין בעיה). אם גמרתם לאכול אבל נשאר אוכל בצלחת או בכוס, אסור לבעלך לאכול או לשתות את השאריות שלך אלא אם כן רוקנו אותם לכלי אחר. אבל את יכולה לאכול או לשתות את השאריות שלו אחרי שהוא עצמו סיים לאכול.

מונעים מעוררי משיכה:

- דיבורים מעוררים קירבה פיזית.
- אסור לבעלך להריח את הבושם שעלייך.
- כמו כן, בזמן ההרחקות, אסור, אפילו לו, לראות את חלקי גופך שההלכה מבקשת לכסות בנוכחות אנשים אחרים. על כן עלייך ללבוש בגדים צנועים, אפילו בלילה.
- המנעי מלשיר בנוכחות בעלך (אם אין ברירה וזה מה שצריך כדי להרגיע ילד בוכה, מותר).
- טיול ביחד אסור אם נוסעים בכלי התחבורה שהוא עצמו המרכיב המרכזי של הטיול, כמו שיט, ספארי, אוטובוס תיירותי או פנורמי. לטייל ברגל ביחד - מותר, ואף לנסוע ברכב ביחד עד מקום תחילת הטיול.
- בנוכחות בעלך, אל תגשי לוי מים כדי שישטוף פניו או ידיו, וגם הוא לא יגיש לך. לכן אסור לאחד מכם לפתוח את הברז לשני. להביא מים לנטילת ידיים של מצוה, לפני הסעודה או של הבוקר - מותר (ועדיף שלא בנוכחות השני).

הערה: בשעת מחלה וכדו', כאשר אחד מכם זקוק לעזרה הפיזית של השני - שאלו רב כיצד לנהוג.

◀ ביום השביעי של השבעה נקיים, יום המקוה, הכיני את עצמך לטבילה (רצוי להתחיל לפני שקיעת השמש). הימנעי מאכילת בשר ביום זה (מלבד שבת או חג), ומעיסוק בחומרים מכתמים או נדבקים לגוף - שקשה להסירם (כמו בצק). שימי לב לא לשכוח את הבדיקה האחרונה של שבעה נקיים. ההכנות לטבילה כוללות ארבעה פרטים עיקריים: הסרת חציצות, חפיפת הראש והגוף, סירוק ועיון.

◀ לפניך סיכום קצר מפורט של ההכנות הנדרשות, בו את יכולה להיעזר לבדיקה עצמית. בעת הטבילה במקוה, צריכים המים להגיע לכל מקום בגוף ללא חוצץ. ההכנות נועדו להבטיח זאת. אם הפרטים שלהלן מפורטים מידי עבורך, התמקדי בארבעת השלבים שהוזכרו לעיל: הסרת חציצות, חפיפה, סירוק ועיון.

נקי סביב ציפורני הידיים והרגליים במברשת קטנה.

◀ הסירי, במקומות שיש צורך, תאי עור מתים (אלה הנעשים ל-'פרורים' בהעברת יד).

◀ הוציאי את המים מהאמבטיה ושטפי את כל הגוף במים זורמים (אולי נשארו לכלוכים מהמים על גופך).

◀ בדקי היטב, בהסתכלות ובמישוש, האם ביצעת הכול כהלכה.

◀ צאי לשירותים (אם יש צורך). אחר כך שטפי שוב את האזור וסרקי.

◀ הסירי עדשות מגע, משקפיים, שיניים תותבות...

הערות:

◀ יש לדאוג לכך שגם המקומות שהמים אינם חוזרים אליהם בדרך כלל בשעת הטבילה, כמו הפה, יהיו נקיים לחלוטין.

◀ במקרה שיש פצע, גבס, סתימה זמנית או כל דבר אחר החוצץ בין הגוף למים כמו גם אם מצאת משהו על גופך אחר הטבילה, וכן בכל מקרה של שאלה לגבי ההכנות, כמו ציפורניים בנויות, שיער צבוע וכדו' - אל תהססי לפנות לרב.

◀ תספורת השיער רצוי לבצע שלושה ימים לפני הטבילה, ולפחות יום קודם.

◀ כדאי לשים מטבע בקופת צדקה לפני הטבילה. זו סגולה לילדים בריאים.

◀ ישנם מקוואות מהודרים, מאובזרים ונעימים, הבחירה בידיך באיזה מהם לבחור.

◀ את השטיפה היסודית באמבטיה ושאר ההכנות לטבילה אפשר לעשות גם בבית, אלא שבמקרה כזה יש לבצע שטיפה קלה נוספת, סירוק, ועיון בגופך במקוה - כי אלו פעולות שיש לעשות בסמיכות לטבילה.

◀ רצוי להתחיל את ההכנות לפני שקיעת החמה ולסיימן סמוך לטבילה.

◀ ביהדות, טוהר וניקיון הולכים שלובי ידיים.

◀ הסירי תכשיטים, איפור, לך מן הציפורניים ונקי את חורי העגלים (אם יש לך בעיה עם המבנה של הציפורניים, התייעצי עם רב).

◀ מלאי אמבטיה במים חמים (חום הנעים לך) כדי להיות כמה שיותר בתוך המים בזמן ההכנות. [אם את מכינה את עצמך לפני הלילה, ההלכה אינה קובעת משך זמן להכנות (חצי שעה מתאים). אבל אם את מתחילה רק בלילה, יש להאריך בהכנות משך שעה].

◀ רחצי היטב את כל הגוף תוך כדי השהיה באמבטיה. השתמשי בכל סבון או שמפו שאת רוצה, אך שטפי את עצמך היטב כדי שלא ישארו עלייך שום שאריות.

◀ שימי לב במיוחד למקומות הבאים: עיניים, אוזניים (קפלי את האוזניים כדי לנקות מאחוריהן), אף, גב, בית השחי, טבור, מרפקים, ברכיים, פטמות, בין הרגליים ובין אצבעות הרגליים.

◀ חפפי היטב את שערך במים חמים ושמפו (אל תשתמשי במים קרים - זה עושה קשרים בשער). סרקי את השער - אולי יש שם קשרים (רצוי במסרק סמיך).

◀ נקי וסדרי (בידיים או מסרק) את שיער בית השחי והערוה וכן סדרי את הגבות לאחר שטיפתן.

◀ נקי את הפרשות העיניים, האף והאוזן (במקלונז צמר גפן. צריכים לנקות את הליכלוך שנראה מבחוץ וקצת יותר, אולם אל תכנסי יותר מדי לעומק האף והאוזניים כדי לא לפצוע את עצמך).

◀ צחצחי שיניך היטב ונקי ביניהן (עם חוט דנטלי או קיסם).

◀ גזי את ציפורני הידיים והרגליים, וגזי סביבן קילופי עור הניתנים להסרה (אל תגזימי בזה, מכיוון שכשיהייה שלך רטובות, נאצים תמיד קילופי עור קטנים, אבל אין להם משמעות).

◀ נקי עור יבש ברגליים עם אבן ספוג (אם קיים צורך).

איזו תחושת פינק והנאה יש לאחר שהתורה מביאה אותך להשקעה מקסימאלית בטיפות, יחד עם מקסימום טהרה. פשוט כף!



מהו מקוה?



הטבילה נעשית במקוה - דיני התורה דורשים טבילה במקוה כשר דווקא. רחיצה באמבטיה או בכריכה איננה טבילה! המים שבאמבטיה מנקים אותנו, אך הם לא מטהרים אותנו כי טהרה זו נמצאת, לפי עדות תורתנו הקדושה, אך ורק במי המקוה. שלטתה בהם הסברים מופלאים על פי תורת הנסתר (למשל, כמות המים במקוה מקבילה למספר ימי המבול שטיהר את העולם ועוד).

הטבילה לא רק מסירה את הטומאה אלא מעניקה טוהר מוסף - וכך מסביר הרמב"ם, מגדולי חכמי ישראל ורופא מפורסם: "אין אישה עולה מטומאתה ויוצאת מידי ערוה*", עד שתטבול במי מקוה כשר... אבל אם רחצה במרחץ... הרי היא אחר הרחיצה כמות שהייתה קודם הרחיצה, בכרת. שאין לה דבר שמעלה מטומאה לטהרה אלא טבילה במי מקוה (הלכות איסורי ביאה י"א, ט"ז). "ואפילו רחצה עצמה (האישה), בכל מימות שבעולם, הרי היא בנידתה עד שתבוא במים במי מקוה דווקא".

כה חשובה הטהרה במקוה עד שלבנייתו קדימה הלכתית על בניית כנסת! - *ערוה מלשון עריות. קיום יחסים בזמן שהאישה מוגדרת הלכתית כנידה מוגדרת אף היא כגילוי ערוה, אחת משלוש המצוות עליהן נאמר "ייהרג ואל יעבור", שהעונש עליה הוא "כרת": ניתוק הנשמה ממקורה העליון וחיי העולם הבא, וכריתה פיזית - מוות בגיל צעיר - של האדם ו/או זרעו.

המקוה בנוי ככריכה קטנה. ממדיו בדרך כלל כמטר וחצי על מטר וחצי וגובה המים בו כמטר ועשרים. הוא מחובר למעיין או לכריכה של מי גשמים, לפי הנחיות ההלכה. ביהדות, היופי החומרי נברא כדי לשמש את הקדושה ולכן רצפת המקוה וכתליו מחופים בחן. המים חמים, נקיים וצלולים, ומוחלפים בתדירות גבוהה (ועוברים בדיקות תקופתיות קפדניות של משרד הבריאות).

סביבו מצויים חדרים נפרדים לכל אישה ובכל חדר: אמבטיה, כיור רחצה, כיסא, מראה, קולב וכן מיבש שער. במקוואות מרכזיים אפשר לקבל מגבת, סבון, שמפו לשערות, קוצץ וכדו'. יש אמנם מקוואות פחות מאובזרים ומושקעים, אך המעוניינת יכולה לברר בקלות, אצל חברותיה הנשואות, באלו מקוואות קיימים תנאים נוחים ואופטימליים ביותר.

מקוה חב"ד

מקוה חב"ד הוא ה-'טופ שבטופ'. הוא בנוי בשיטה הנדסאית מיוחדת הנותנת מענה לכל הדרישות ההלכתיות, מקלה על הבניה ועל התחזוקה של המקוה ובכך מגדילה את האיתות ההלכתית של הטבילה. טבילה במקוה כזה היא מהודרת יותר ומיוחסת לה סגולות רבות. לא בכל מקום יש מקוה חב"ד, אך שווה להתאמץ ולברר היכן יש. לכירור אודות מקוה חב"ד הקרוב אלייך, או להתייעצות טלפונית, התקשרי למרכז חב"ד באזור מגוריך או חפשי ברשת 'מקוה חב"ד'.

לפני הטבילה יש לבצע עיון - לוודא שלא נשארה שיערה או לכלוך בגב ובמקומות שאינם מסוגלת לראותם בעצמך - כדי שהטבילה תהיה מושלמת. מנהג יפה הוא להיעזר בבלנית, אם אינך רוצה את עזרתה, אמרי לה זאת בנעימות. בכל מקרה, האחריות היא עלייך! (ניתן להיעזר במראות כפולות).

לאחר העיון אין צורך להתנגב. התעטפי במגבת או חלוק וקראי לבלנית - שתשגיח שהטבילה תיעשה כהלכה - שאפילו שיערה אחת לא תישאר בחוץ. בחדר המקוה הסירי את המגבת והיכנסי למים הצלולים.



מקוה חבר'ד בדרום קוראה

כדי לטבול כראוי כופפי את ראשך והרכיני את החלק העליון של הגוף קדימה. כופפי מעט את הרגליים, וגופך ישקע במים. בשעת הטבילה עלייך להכניס את כל הגוף, כולל השערות, בתוך המים בבת אחת. לכן, יש להרפות את האצבעות ואת עצימת העיניים, אין לקפוץ את הפה בחוזקה, להדק שיניים, להצמיד ידיים לגוף או ליצור אגרופים. פסקי רגלייך מעט כדי שהמים יגיעו לכל מקום בגוף.

טבלי טבילה אחת, ואז ברכי את הברכה. לאחריה טבלי טבילה נוספת. ישנו סוג טבילה נוסף הנקרא 'טבילה כדג'. במקום לטבול כשהגוף באלכסון קדימה, כנ"ל, טובלים בשכיבה. אם את יכולה לטבול כך, בלי להחזיק במעקה או בקיר, מומלץ לטבול בצורה הרגילה, ופעם אחת "כדג".

בזמן הטבילה מומלץ "לצייר" בדמיוןך את דמותו של בעלך, וכסגולה - לילדים צדיקים ולהמשכת שפע אלוקי - את דמותו של נשיא הדור, הרבי מליובאוויטש מלך המשיח. כל זה, כמובן, בתנאי שזה לא יפריע לך לטבול כדת וכדין. ביציאה ממימי המקוה, אחרי הטבילה, הבלנית באה לקראתך (ונוגעת בך), כדי שהראשונה שתפגשי אחרי הטבילה תהיה אשה יהודיה, ולא בהמה או חיה טמאה, ולא לא-יהודי, או אפילו גבר אחר.

בעיקרון, מותר לטבול בים, אבל המקוואות של ימינו הרבה יותר נוחים. טבילה בים כרוכה גם בחוסר נוחות ובשאלות הלכתיות. הטבילה היא בלילה, ללא ביגוד, בים עלולים לדרוך על זפת או לכלוך אחר שיהווה חציצה ולא לשים לב לכך; לעיתים מסתובבים כלבים, תימהוניים, ולפעמים קר מאד, ואפילו מסוכן. בלית ברירה, יש לשאול רב.

נשאת צריכה לטבול בליל שבת או בליל חג, הכיני את עצמך בצהריים לפני הדלקת הנרות,

וטבלי בלילה אחרי צאת הכוכבים. אם הטבילה חלה במוצאי שבת או חג, הכיני את עצמך גם כן לפני הדלקת הנרות, ובמוצאי השבת/החג את טובלת, אחרי שאת עושה שוב את ההכנות, הפעם באופן מהיר יותר (כמובן שיש לנקות טוב את השיניים והאיפור).

שימי לב, ככל שהמצווה חשובה יותר, כך הקשיים והעיכובים לקיים אותה רבים יותר. מצוות הטהרה, שקשורה לקשר האינטימי שלך עם בעלך שצריך להיות חדור בקדושה, ומשפיעה על עתיד ילדיך, ודאי שתתקל בהתנגדות ובקשיים שמקורם בכוחות רוע רוחניים. פעמים רבות דווקא כליל הטבילה חלים ארועים חשובים שונים, נוחתים אורחים... והכול על מנת להפריע את האיחוד בינך לבין אישך. אל תוותר, נהגי בתבונה, צרי קשר עם הבלנית, אם יש צורך, ואל תוותר על הטבילה בערב זה.

ישנה חשיבות וקדושה מיוחדת לקיומם של יחסי אישות ביניכם דווקא אחר הטבילה בלילה זה, זהו הרי הזמן הייחודי בו אלוקים בחר! ולכן גם נוהגים לא לפרסם את עיתוי הטבילה אלא לשמר אותו כמשהו אישי בינך לבין בעלך בלבד.



ה"הרחקות" = ההתנפלות שביניכם בימי האסורים

◀ "וזהרתם את בני ישראל מטומאתם" (ויקרא טו, לא), על יסוד פסוק זה למדו חכמינו מספר דינים המכונים 'הרחקות' שתפקידם לגרום לנו להישמר מקיום יחסים בזמן הטומאה. ההרחקות חלות מתחילת ראיית הדם ועד לאחר הטבילה. העיקרון שלהם הוא: למנוע סיטואציה שעלולה לעורר צורך ותשוקה לקיום יחסים. כמובן שאותם הדברים מותרים ורצויים כמעוררי חיבה בזמן הטהרה.

אגב, מלבד העובדה שאת ציווי התורה מקיימים גם כאשר הם אינם מובנים בשכלנו המוגבל, תקופת ההרחקה המכוונת הזו, גורמת ליחסים שלאחר המקוה להיות מלהיבים הרבה יותר. יש שטוענים כי סף הרגישות שלהם קהה וגם אם לא ישמרו על ה-'הרחקות' הללו לא יגיעו לקיום יחסים. אולם, כשוויתרו על אותן ה-'הרחקות', הרגישות התחדדה מחדש והם פשוט הודו בהמשך על המתנה שהעניקו להם האיסורים הללו!

שימי לב! יש כאן כלל מפתח: **קירוב בשעה שצריך להיות ריחוק** - מביא לריחוק בשעה שצריך להיות קירוב! ה-'הרחקות' בטלות לאחר שהדם פסק וגם המתנת וטבלת במקוה טהרה. כל עוד לא טבלת, ואפילו עבר זמן רב מאז פסק הדם - נשארים בעינם כל האיסורים! (לכן גדולה החשיבות שגם נשים שהווסת פסק אצלן, תטבולנה פעם אחת).

יאִיקֶּעֶן

ההלכה חוששת שהמחזור הבא יתחיל בתאריך דומה למחזור הקודם, לכן בימי חשש אלו יש להימנע מקיום יחסים. כמו כן אסור לישון באותו מיטה, גם בלי יחסים, להתחבק ולהתנשק.



אבל אם היום עבר, קיום היחסים שוב מותר (כלי מקוה), אחרי בדיקה בעד בדיקה שאכן הכל בסדר. מומלץ להשיג לוח שנה רב שנתי שנבנה במיוחד למטרה זו, בעזרתו יותר קל לחשב ולסמן ימים אלו.

ישנם שלושה סוגי חישובים (עיקריים) הקובעים 'ימים של חשש':

◀ **"יום השלושים"** - סופרים שלושים יום מיום תחילת המחזור, שזהו כמו לספור ארבעה שבועות ועוד יום אחד. לדוגמה: אם המחזור הקודם התחיל ביום ראשון, יום שני אחרי ארבעה שבועות הוא יום החשש. יום זה נקרא 'עונה בינונית'.

אסור לקיים בו יחסים משקיעת החמה (כדוגמה שלנו: מיום ראשון בערב, בשקיעה, שזהו תחילת יום שני לפי ההלכה היהודית), עד השקיעה למחרת, שזהו סוף היום (השקיעה של יום שני). אז יש לבצע בדיקה, והיחסים אסורים עד ביצוע בדיקה זו (אפילו אם עבר הרבה זמן).

◀ **"יום החודש"** - זהו התאריך העברי של תחילת המחזור הקודם שמעבירים לחודש הנוכחי (אם החודש העברי שמסתיים היה של 29 יום, ווסת החודש חל ביום של העונה בינונית, ואם הוא היה בן 30 יום, זה יחול למחרת). יש הבדל בין עונה בינונית לווסת החודש: היחסים אסורים בעונה בינונית במשך 24 שעות, אבל בווסת החודש הם אסורים רק בלילה, אם הראייה הקודמת הייתה בלילה, או רק ביום, אם הראייה הקודמת הייתה ביום.

לילה זמנו: מהשקיעה עד נץ החמה למחרת, ויום זמנו: מנץ החמה עד אותו ערב בשקיעה. יש לבצע בדיקה בין השעה של תחילת המחזור בחודש הקודם, עד סוף ה-'עונה' (היום או הלילה האסורים).

◀ **"וסת הפלגה"** - הפעם לא תחילת המחזור קובע את יום החשש, בהתאם לממוצע של שלושים יום, או בהתאם לתאריך החודש, כעת מתייחסים לחצאי-ימים הנקיים

שבין מחזור למחזור. חצי-יום זהו יום או לילה (כנ"ל שהשקיעה והנץ קובעים תחילתם וסופם), וכל אחד נקרא 'עונה'. אחרי שסופרים את מספר ה-'עונות' שבין שני מחזורים, דהיינו שבין ה-'הפסק טהרה' של החודש הראשון, לבין תחילת המחזור של החודש השני, סופרים את מספר העונות מ-'הפסק הטהרה' של החודש השני, ומקבלים את היום שחוששים שבו יתחיל המחזור הבא.

לדוגמה: אם היו 41 עונות נקיות בין ה-'הפסק טהרה' של החודש הראשון לתחילת המחזור של החודש השני, סופרים 41 עונות מה-'הפסק טהרה' של החודש השני, ואז העונה ה-42 (שלא הייתה נקיה בחודש הקודם) היא עונת החשש. קיום יחסים אסור רק עונה אחת, או יום או לילה (זה יוצא כמו תחילת המחזור של החודש הקודם), ויש לבצע בדיקה בין השעה של תחילת הראייה בחודש הקודם, עד סוף ה-'עונה'.

החלק החזק של המצוה נמצא בפרטים הקטנים שלה

"מ(תכונת) המצוות, שבפרטי הפרטים מצויה החומרה כמו במצווה עצמה". הרבי הרש"ב מליובאוויטש, רבי שלום דוב בער שניאורסאהן



הערות:

אם את רואה שיש קביעות מסויימת בתחילת המחזור שלך (אך זהו דבר נדיר), כגון שתמיד המחזור מתחיל באותו תאריך, או באותה הפלגה, או שיש שינוי קבוע מחודש לחודש בתאריך (כמו 20,21,22,23, לחודש, או הפוך, או בדילוג: 17, 19, 21, 23) או שינוי קבוע בהפלגה (כמו 42, 43, 44, עונות, או הפוך או בדילוג), או שהמחזור מתחיל תמיד באותו יום בשבוע אחרי ארבעה או חמישה שבועות, פני לרב. במקרה כזה קרוב לוודאי שיש לך ווסת קבוע, ועליך לחשוש רק לו ולא לשאר ימי החשש.

כמו כן, אחרי לידה, לא מתחשבים עוד בימי החשש שהיו לפני ההריון.

בשביל החישובים של ימי החשש, ניתן גם להעזר בלוח אינטרנטי הזמן גם כאפליקציה למכשירי סלולרי, בעברית, באתר: www.mymikvahcalendar.org

טהרה: ממבט רווחי

יתרונות האצווה:

מלבד המשמעות הפנימית העמוקה של מצוות הטהרה והעובדה שהיא, ככל המצוות, גורמת לנו להתחברות והתקשרות עם אלוקים (מצווה מלשון 'צוותא'), יש לה, למצווה זו, תוצאות אפקטיביות פרקטיות הנמדדות במבחן המציאות (חלקן הוזכרו כבר):

זוג שחייו מתנהלים בהתאם לרוטינה היהודית שבה תקופות קרבה וריחוק, זוכה, מטבע הדברים, להעצמת הקשר הפיזי - ובמקביל לשדרוג שלום הבית בין בני הזוג, להתחדשות ומניעת שחיקה, לתיאום והתכווננות הדדיים לקשר, לציפייה, לאפשרות מנוחה, לטיפוח ערוץ קשר של אהבה שאינה תלויה במגע. נסו ותיהנו! (במקרה וחלילה, אישך מתנגד באופן עקרוני ונחרץ לעניין - חובה להתייעץ עם רב. הוא ידריך אותך איך לקיים, באופן הטוב ביותר, את המצווה, בהתאם לתקופות השונות של החודש שלך. כמובן אין זה מצב אידאלי, אבל כיון שהכלל הוא שמצווה גוררת מצוה, לכן הקיום, אפילו חלקי של מצות הטהרה, תביא, בעזרת השם, בעתיד, שיפור בקיומה, עד לשמירתה בשלימות).

אחת מסגולותיה המוכחות של המצווה היא העובדה שנשים רבות שנתקלו בקשיי פוריות, וכמהו לזרע בר קיום - הופתעו לגלות כי שמירת הטהרה הובילה להריון ולידת פרי בטן גם במקרים 'אבודים' מבחינה רפואית! ייתכן שזה בגלל שהנשמה הספציפית של תינוקם רצתה לרדת לעולם דווקא בטהרה! פעמים רבות הרבי מליובאוויטש מלך המשיח שליט"א הורה על דיוק פרטני בקיום מצווה זו והתוצאות המבורכות לא איחרו לבוא.

למצווה גם תועלת רפואית, והשלכות חיוביות הן לבעל והן לאישה.

הטהרה מביאה שפע ברכה והצלחה, פרנסה, חיים בריאים, זוגיות נחת - להורים וגם לילדיהם!

היא מאפשרת המשכיות שלשלת עם ישראל הנצחי לתפארת.

לבושי הנשמה של הילדים יהיו נקיים וטהורים.

טהרת המשפחה מזרזת את הגאולה האמיתית והשלימה - שאז הטוהר ישלוט בעולם, בעידן בו יתמלאו משאלות הלב של כולנו לטובה.

ברכה אישית מהאלף

"יש נביא בישראל" (מלכים ב ה, ח)! גם היום את יכולה להתייעץ ולקבל את ברכתו של הרבי מליובאוויטש מלך המשיח!

אלפי אנשים מבקשים את ברכתו ועצתו בכל התחומים וזוכים למענה המתיר ספקות ומאיר להם את משעול חייהם. רבים אף זכו לניסים גלויים כתוצאה מפנייה אליו באמצעות אגרות-הקודש.



[מכניסים מכתב לרבי באחד הכרכים של אוסף מכתביו ("אגרות-קודש"). מה שכתוב במקום שהוכנס המכתב 'במקרה', היא תשובת הרבי. שיטה זו נפוצה בעם ישראל ואף מאושרת על ידי מפרשי ה-'שולחן-ערוך' שמביאים את הנוהג לפתוח ספר תנ"ך 'במקרה', בתור 'נבואה קטנה'. אצל החסידים היה גם נהוג לפתוח את ספר ה-'תניא'].

גם את יכולה! קבלי על עצמך את קיום מצות הטהרה לזירוז הגאולה. פני לרבי עם שמך המלא ושם אימך המלא ותזכי לברכתו הקדושה:

מוקד הברכות: 1-900-508-770

או באתר האינטרנט: www.igrot.com

הצלת נפשות ממש

"בדבר התעמולה בענין טהרת המשפחה במושבו, יתבונן בזה: אילו יצויר, אשר השם אינה לידו להציל מושב יהודים מכליון, ר"ל, הנה בטח היה מוסר נפשו על זה, והיה מהלל ומשבח את השם יתברך, על גודל החסד לזכותו בזכות גדול כזה. כן, ויותר מכך, היא תעמולה זו, שהיא הצלת נפשות ממש".

הרבי שליט"א מליובאוויטש מלך המשיח



טוהרה: מחבט אישי



אותנו, לעשות זאת עבורנו! המעניין היה שהיא טבלה כלילה שבו גם אני הייתי אמורה לטבול.

בחודש ההוא הרבי מה"מ ברך אותי בקשר לטיפול טבעי מסוים ובאותו חודש זכיתי להתעבר! הרופא היה מופתע, כשחזרתי אליו אחרי חודשיים עם בחילות הריון - כי מבחינתו הבעיה לא נפתרה. אולם, למרות הכול, נולד ילד צדיק ומתוק במיוחד.

בעזרת ה', שכל אחת תזכה לקשר עם הרבי מלך המשיח ולראיית ניסים ונפלאות".

...

סיגל פ. מתל אביב כותבת:

"אחרי מחלה שהייתה לי, הבטחתי שאם אני מקבלת ישועה, אני מפרסמת את הנס שלי. אני מאוד מתביישת שלא יכולתי לתת מעצמי עד שלא קיבלתי מכה כואבת.

אני לא יודעת איך להסביר את זה, אבל זה

שליחת הרבי מלך המשיח חוי כץ מנווה סביון מספרת:

"היה זה מספר שנים לאחר הולדת ביתנו הבכורה, חיכינו בכיליון עיניים להרחבת המשפחה, וביקשנו מספר פעמים ברכה מהרבי מלך המשיח באמצעות ספרי ה-"אגרות קודש". הרצון לילד נוסף מילא את כל ישותי ויום אחד פניתי לרבי מקירות ליבי, כשדמעות בעיניי, ושאלתי מה אני יכולה לעשות כדי לזכות בילד. הרבי ענה לי במכתב שבו מבוארת ההשפעה הנצחית של שמירת טהרת המשפחה, שאף סב וסבתא השומרים על טהרה מביאים ברכה לכל צאצאיהם, לדורות!

הכנתי מהמכתב שעליי לפנות לסבתי, בת השבעים, שלעת עתה אינה מוגדרת כשומרת מצוות, ולבקש ממנה שתיטור מהפעם האחרונה שראתה דם - כשלושים שנה קודם לכן... התגברתי על הכושה הטבעית והחשש מפני תגובה צינית, דיברתי עימה על העניין ולהפתעתי הגמורה היא הסיכמה, באהבתה



באמת, משהו גדול חסר. יום אחד מבינים שהחגיגה נגמרת.

"מי שעושה מה שה' מצווה צריך לעשות עוד ולהוסיף, ומי שלא עושה - צריך לעשות. אין מנוס.

"מי שרוצה, שתאמין, אך מהרגע שהתחלתי לטבול במקוה, מחודש לחודש השמחה התחילה לחלחל לחיים שלי. התחלתי ללמוד הלכות על שמירת נידה. ואפילו אני ובעלי מעריכים יותר אחד את השני ומרגישים חיבה הרבה יותר, והכי חשוב: נרפאתי מהמחלה!

"שיהיה ברור: אני לא דתייה. אבל שומרת על טהרת המשפחה. ועכשיו אני יודעת כמה הקב"ה אוהב אותי... תודה לך אלוקים".

קשור לעניין טבילה במקוה, תמיד מצאתי קשר ישיר. אם לא טבלתי במקוה, אותו חודש היה שחור.

הילדים היו חולים: יותר מרפאות, יותר בדיקות, יותר טלטול בחיים. ניסיתי להדחיק. ניסיתי לומר לעצמי שזה לא הגיוני ואין שום קשר. אך כל כך סבלתי. זו סכנה, סכנה שמרחפת, אבל זה לטובתנו.

"למרות שחשבתי שה' לא אוהב אותי, מעניש אותי - תחילה חשבתי לעצמי: 'מה הוא רוצה ממני?' אחר-כך הבנתי שהוא רוצה שאפסיק לזלזל. כי זלזלתי וחשבתי שאני יכולה לעשות מה שבא לי ומה שטוב לי כרגע.

"בנות, סבלתי הרבה. יש לי כסף, יש לי עבודה, יש לי בעל וילדים, אבל לא הייתה לי נחת או שמחה. כנראה שכשאתן רוחניות טובה בבית אין השפעה טובה. מבחוץ הכול נראה נוצץ, אבל זה לא נוצץ בכלל, הולכים למסעדות ובתי קפה, חו"ל, בגדים... הכל! אבל באמת-

**נשמח אם, גם אתן, תכתבו לנו על
השפעת הטהרה בקן שלכם!**



לפגישה עם מדריכה מהמרכז הארצי לטהרת
המשפחה בישראל: ***3046**

...

להכוונה טלפונית מיידית ולקבלת תזכורות
טלפוניות באמצעות SMS לבדיקות הטהרה - ארגון
דור ודור, טהרה פון: **02-5910026**

...

להדרכה טלפונית ממדריכה מארגון "חן וכבוד":
03-6787962

...

בכל עניין (כמו "טבילת תיקון" לאישה נשואה שפסק
לה המחזור החודשי - גם אם לפני שנים רבות - ולא
שמרה על טהרה, ומעוניינת לתקן זאת למפרע) **ניתן**
לפנות לקו החם של הארגון ההתנדבותי הארצי
"אפריון": 052-6761787
או במייל: **apeeryon@gmail.com**



חוברת זו נדפסת לעילוי נשמתן של הרבניות חנה וחיה מושקא
שניאורסאהן - **אימו ורעייתו של הרבי מלך המשיח** - שהיוו מודל חי של
נשים יהודיות אצילות וגיבורות רוח, שהקפידו ומסרו נפשן על שמירת
אורח חיים יהודי טהור בכל אתר ועת. ולהחשת מימוש הייעוד העתידי
– **"ואת רוח הטומאה אעביר מן הארץ"** בגאולה האמיתית והשלימה
תיכף ומיד ממש.

נדפס לזכות הרה"ח שלמה בן שיינדל שיחי' לרפואה שלימה וקרובה
בתוך שאר חולי עם ישראל. ושיזכה יחד עם רעייתו אסתר בת רבקה לאה
תחי' לרוב נחת מכל יוצאי חלציהם, וללכת לקבל פני משיח בקרוב ממש.

ולזכות החיילים ב"צבאות השם" מנחם מענדל שילן, משה ישראל דוד,
יוסף, חנה מושקא, שירה גאולה ורבקה בני חיה מליה, הוריהם וזקניהם.

יש משהו נסתר בחיי נישואים יהודיים. משהו עמוק ומשמעותי בהרבה, מ'קח ותן'. אישה יהודיה מתקדשת לבעלה ומה שהם עושים ויוצרים יחד הוא קדוש ומצווה! עמים רבים תהו מרותקים אחר קיסמה של הזוגיות היהודית, המשיכה והנאמנות ההדדיים היו לפלא בעיניהם. וכך הועבר לו הסוד הנשי מאם לבת בלחש... ובכל מקום ישוב חדש, נוסד תחילה בית הטהרה. כי זה יסוד הכל.

• • •

בואי, חושי גם את, במגע העדין והמלטף של האהבה היהודית, בריח הממכר של הכבוד וההתחשבות בטבע הנשי - האישי שלך! בואי לראות את הטהור של מי המקוה הצלולים; לחוות חוויה רוחנית של מיטב הטיפוח האסטטי עם שיא הטהרה; לשמוע את רכות צלילי המים כשאת גולשת לתוכם; לטעום את טעם האושר שבחיים, לרוות נחת מהילדים וליהנות מהשלווה בביתך פנימה.

הברכה המסורתית לזוג שנישא היא: "שתבנו בית על יסודי התורה והמצווה"

שלושת יסודות **הח"ן** היהודי הן: **הדלקת נרות שבת**, **חלה** (הפרשה מהעיסה - המסמלת את ההקפדה על כשרות המאכלים), **נידה** (טהרת המשפחה). נישואין הם בית, אמצעי גם את, כמו נשים רבות נוספות שאינן מזוהות כדתיות,

לפחות את היסוד המשמעותי ביותר - טהרת המשפחה, כדי שיהיה לך בית יהודי, שמח, מאושר, אוהב ובריא.

