

בסייעתא דשמיא

# הלכות צניעות מחולקות ל - 40 יום

לומדים ברצף 40 יום  
ובעזרת ה'... רואים ישועות...  
לא רגילות...!

טוב לומר לפני הלימוד:

יְהִי רְצוֹן מִלְּפָנֶיךָ אֱלֹהֵי אֲדֹנָי אֱלֹהֵי וְאֱלֹהֵי  
אֲבוֹתַי שֶׁלְמוּד זֶה, וְכֹל רְצוֹן לְחֻזֵק  
וְשִׁפּוּר, וְהַתְקַדְמוֹת וְקִבְלָה טוֹבָה  
שְׂיִהְיוּ לִי, יִהְיוּ לְנַחַת רוּחַ לְפָנֶיךָ,  
וְלִמְלִיץ יִשָּׁר לְזְכוּת שְׁל [לפרט שם ובקשה]

---

---

---

## הקדמה קצרה

בחוברת זו מובא לפנינו לימוד של הלכות צניעות לבת ישראל, מחולק ל- 40 ימי לימוד.

**מדוע דווקא 40?** ידוע כי מספר 40 הוא מספר סגולי, שיש בו כח חזק של התמדה וקביעות. 40 יום שהה משה רבנו בשמים ולמד את התורה הקדושה מפי הבורא. ארבעים ימי לימוד הם כח חזק, כח של התמדה וקניין בנפש. **משהו שהופך לחלק ממך.**

בשנים האחרונות התפרסמה יותר ויותר הסגולה המיוחדת של 40 ימי לימוד רצופים של הלכות צניעות. נשים רבות שלמדו בקביעות במשך 40 יום, ראו ישועות גדולות ובלתי רגילות. בעמודים הבאים תוכלי למצוא מספר סיפורים שקרו בארבע שנים האחרונות. במיוחד ישנו כח רב לכך שמארגנים 40 נשים שתלמדנה 40 יום. אך בוודאי שגם אשה שלומדת לבדה עושה בזה נחת רוח לבורא ומושכת בזה על עצמה שפע טובה וברכה משמים.

התורה אומרת: **"מה ה' אלוהיך שואל מעמך... כי אם ליראה את ה'... לטוב לך"**. כמו אבא אוהב שנותן לילדו משימות והוראות שונות, וכשהבן קצת מעקם פרצוף, הוא אומר לו: בני, יקר שלי, וכי מה אני רוצה ממך? הכל רק לטובתך...! כך אומר לנו אבינו אוהבנו: וכי מה אני רוצה מכם...?! כל מה שאני מבקש מכם, זה לטובתכם. במשך הזמן תבינו... ותראו... שהיה משתלם. שכל המאמץ שלכם היה לטובתכם, שהרווחתם... מאוד מאוד...

גם בעניין הצניעות, שהיא אחת המצוות המרכזיות המוטלות על בת ישראל, היצר הרע גורם לנו לפעמים... לעקם פרצוף... לחשוב זה לא בשבילי... לחשוב מי צריך... לחשוב די כבר תעזבו אותי... הקב"ה יודע את הקושי שלנו ואת היצרים שלנו, יודע שנדרש מאתנו מאמץ... והוא מבטיח: **"לטוב לך"**! בתי, יקרה שלי, אני

מבטיח, בסוף את תביני... תראי... שרציתי רק בטובתך... תראי שהרווחת... מאוד... מאוד... מאוד...!

"מִי יִתֵּן וְהָיָה לְבַבְכֶם זֶה לָהֶם לְיִרְאָה אֹתִי וְלִשְׁמֹר אֶת כָּל מִצְוֹתַי  
כָּל הַיָּמִים לְמַעַן יִיטֵב לָהֶם וְלִבְנֵיהֶם לְעֹלָם" (דברים ה כו)



ההלכות בחוברת זו מלוקטות מן החוברת "להיות את" מסדרת החוברות "בהלכה ובאגדה" [ראי הסכמות הרבנים שם]. בחוברת המורחבת תוכלי למצוא ידע מקיף ומעניין בנושא הצניעות, שיעזור לך לחוש כמה הצניעות טובה, מתוקה, קרובה אלייך, ובעצם... נמצאת בך כבר מזמן. בנוסף לך, ישנם בחוברת עוד מגוון נושאים מעניינים ואקטואליים הקשורים לבת ישראל, תפקידיה הייחודיים, האשה במעגלי החיים ועוד... בקיצור, מומלץ.

הלימוד בחוברת זו מיועד לכל אשה באשר היא, גם מי שרואה את עצמה רחוקה מקיום פרטי ההלכה. זכות הלימוד בפני עצמה יש לה מעלה גדולה, ובודאי שיש בכח הלימוד לעורר שאיפות ורצונות נכונים. אנו טומנים את זרעי הרצון בלבנו, ומקווים שיצמחו מהם אילנות טובים ונאים.

הסיפורים המשולבים בתוך ההלכות, במסגרות אפורות, אינם חלק מהלימוד היומי, אלא כתוספת - בונוס.

מה צלחה ומה לא באנו!

**מחירים:** חוברת זו: 3 ₪. מחיר מיוחד ל-100 חוברות: 100 ₪.  
החוברת המורחבת 'להיות את': 5.5 ₪. הסדרה כולה [23 חוברות] 96 ₪.  
לביירוים והזמנות: 054-8590068, 050-3199508 (צפון), 0533-109865 (ביתר).  
052-7667048 (אשדוד), 052-7129739, 054-8499235 (מרכז).  
הערות, הארות וסיפורי ישועות יתקבלו בברכה רבה במייל:

[6410995@okmail.co.il](mailto:6410995@okmail.co.il)

## ✿ מבחר סיפורי ישועות ✿

בעקבות סגולת 40 ימי לימוד

מחזורת חצות - סיפורי ישועות חצות! ☆☆☆

במהדורה הקודמת הבאנו כאן מבחר סיפורי ישועות מיוחדים במינם, של נשים שנושעו בעקבות 40 ימי לימוד הלכות צניעות. וכתבנו שנשמח לבשר על ישועות נוספות, אז הנה ברוך ה' הם הגיעו... הגיעו... הרי חלקם:

✿ יום שלישי י"ט בכסלו התשע"ט, הגיע אלינו טלפון נרגש ממישהי מאלעד. היא מספרת: אח של בעלי התחתן בגיל יחסית מאוחר - 38, עם בחורה בת 33. וכמובן לאחר החתונה ציפו עד מאוד לילדים. חלפה שנה, חלפו שנתיים ושלוש וארבע... והנה בשנה שעברה בחודש שבט, הגיעה לידי החוברת "להיות את" המחולקת ל-40 ימי לימוד, שקיבלתי ממישהי שחילקה זאת לרפואת קרובתה. השתתפתי בלימוד, והחלטתי יחד עם בעלי שחייבים לעשות גם בשביל אחיו. ואכן התגייסנו למשימה, חילקתי חוברות ל-50 נשים [מה שבטוח...] שהתחייבו ללמוד לישועת הזוג. וכך למדנו החל מ"ב שבט ועד כ"א אדר. לאחר זמן קצר אני שומעת מחמותי שגיסתי נפקדה! והנה בהתרגשות רבה, אני מתקשרת היום לבשר שאתמול גיסתי ילדה --- שלישיה! חסדי ה' כי לא תמו! שני בנים ובת. הודו לה' כי טוב, כי לעולם חסדו. הם פגים, וככל הנראה, הברית תהיה בעזרת ה' בחודש שבט, החודש שבו התחלנו ללמוד בשנה שעברה. אולי גם באותו תאריך? נחכה ונראה... [054-8474314]

✿ יום חמישי י"ד כסלו התשע"ט, הגיע טלפון מפנינה מהעיר רמלה: רציתי לספר על ישועה שברוך ה' זכיתי לה בזכות הלימוד וההתחזקות בצניעות. לפני כחמישה חודשים, בני התינוק בן החודשיים התחיל להקיא ולרדת במשקל. הוא התאשפז בבית החולים, וחיברו אותו לזונדה. משך תקופה ארוכה היה מחובר לזונדה והיה באשפוזים ארוכים, אך לצערנו המצב לא השתפר, והרופאים חשבו להכניס זונדה דרך הבטן. חשבתי במה אוכל להתחזק לרפואתו. הזדמנה לידי החוברת "להיות את" המקוצרת המחולקת ל-40 ימי לימוד. התחלתי ללמוד יום יום. והחלטתי גם לעשות לעצמי חיזוק בעניין אורך החצאית, ללבוש חצאיות ארוכות כראוי. זה לא היה לי קל, אך הרגשתי שאני חייבת להתאמץ. וישועת ה' כהרף עין, חלה הטבה משמעותית! לאחר ארבעה חודשים קשים של אשפוזים

ממושכים, סוף סוף הפסיק להקיא, התחיל לעלות במשקל, ותוך זמן קצר הוציאו לו את הזונדה לגמרי! רציתי לשתף אתכם בסיפור הישועה שלי, אך חिकיתי "ליתר בטחון" עוד ארבעה שבועות, לראות שהכל בעזרת ה' בסדר, ואכן הנה כבר חודש שהוא בבית בריא ושלם. הודו לה' כי טוב. ה' יתמיד בריאותו ויגדל בריא ושמח לעבודת ה' אמן. [054-8469195]

מספרת א. מטירת הכרמל: יום אחד עמדתי והתפללתי לה' שיאיר לי את העיניים במה אני צריכה להשתנות. יום למחרת בעלי הביא מהכולל את החוברת "להיות את" המחולקת. בדרך כלל אינני אוהבת לקרוא הרבה, אלא יותר לשמוע, אבל זה היה נראה לי קליל ונחמד והתחלתי לקרוא, קראתי את סיפורי הישועות, והחלטתי שאני מתחילה ללמוד יום יום. ובאמת התחלתי כל יום לקום 5 דקות לפני הזמן, כדי להספיק ללמוד על הבוקר לפני שאני הולכת לעבודה. מאוד נהניתי מהלימוד, הרגשתי ממש תענוג כל בוקר, התחזקתי במיוחד מסיפורי ה"בנוס", וגם התחדדו והתחדשו לי כמה דברים, כגון בעניין הצורך ללכת לרופאה ולא לרופא, ועוד פרטים בענייני הביגוד. השתדלתי גם ליישם. שבוע לפני סיום ה-40 יום הודיעו לי על מבחן מסכם רציני מאד, שייערך בעוד כשבוע וחצי. הרגשתי שאני הולכת למבחן מוטענת בהרבה זכויות. חברות אמרו לי, אל תהיי בטוחה שתצליחי, זה מבחן קשה מאד, שהרבה לא עוברות אותו. אבל אני אמרתי שבודאי אראה ניסים וישועות...! ביום המבחן, הרגשתי שאני צריכה לעשות חיזוק נוסף. לקחתי שקית אשפתון והכנסתי לתוכה כל מיני בגדים שעד עכשיו היססתי אם לזרוק אותם, מפני שלא היו 100% צנועים, והחלטתי שהיום אני זורקת. **וברוך ה' עברתי את המבחן בהצלחה מרובה.** זה חיזק אותי מאוד, והחלטתי להמשיך בלימוד, פעם נוספת, ואחר כך עוד פעם, וכך למדתי את החוברת כבר 15 פעמים, וכל פעם לבקשה אחרת! ראיתי הרבה ישועות בכל מיני עניינים פרטיים.

למשל בתקופה מסויימת הייתי צריכה לצאת לעבודה ולא מצאתי מעון מתאים לבת שלי. אני מאוד בררנית במעונות, ולא מצאתי מעון שהתאים לדרישות שלי. לא ידעתי מה לעשות, וכבר חשבתי שלא אוכל לחזור לעבודה. כשלמדתי בחוברת התפללתי שוב ושוב על הענין הזה, וביקשתי מבורא עולם: אני לומדת, ואתה תסדר לי מעון טוב לילדה. והנה --- **ביום ה-40, אבל בדיוק, נפתח בעיר שלנו מעון חדש!!!** ואחת המטפלות היא גיסי, שאני מאוד סומכת עליה, המעון ממש התאים לדרישות שלי!

וכך בכל מיני בקשות. אני מרגישה שזו ממש "חוברת הישועות"... לאחותי היתה שעורה בעין, ונותרה לה נפיחות מסויימת. הרופא אמר שצריך לעשות ניתוח קטן שבו מפוצצים את הנפיחות עם מחט, הניתוח צריך להיות בהרדמה מלאה. אחותי מאוד פחדה מהניתוח. אמרתי לה: יש לי סגולה טובה, קחי חוברת תלמדי, ותני חוברת אחת גם לאמא. והיא אכן התחילה ללמוד, וברוך ה', **הנפיחות נעלמה כליל בלי שום טיפול!** קניתי 100 חוברות ואני מחלקת וממליצה לעוד ועוד נשים... [054-8414189]

☞ מספרת אורית מקרית הרצוג: בבניין שלנו חילקו את החוברת "להיות את", לזיווג הגון עבור הבת של אחת השכנות, המתעכבת זמן רב בשידוכים. והנה שכנה אחת שמה את החוברת על השולחן, ובעלה התעניין בה. היא סיפרה לו על העניין, והוא אמר: אני מכיר בחור כזה וכזה... נראה לי שזה יכול להתאים. אכן הציעו לה, והשידוך נסגר בשעה טובה ומוצלחת! [0533-405582]

☞ מספרת ג. מירושלים: עשינו במשפחה לימוד משותף לכל בנות המשפחה, לזיווג עבור שתי בנות דודות. ברוך ה' היתה אורה כללית של התחזקות, ובליל ה-40 בדיוק, אחת מהן 'סגרה וורט'. [052-7117576]

☞ מספרת איילה: בהיותי לפני לידה, אמרו הרופאים שנראה כי יש בעיה רצינית מאד אצל העובר. נלחצתי, ובכיתי הרבה מאד. החלטתי ללכת למירון, ואכן התפללתי שם ובכיתי שעה ארוכה. והנה ניגשה אלי אשה והגישה לי סוכריה, בצירוף חוברת קטנה "להיות את". התרגשתי, הרגשתי שה' נענה לי, ושלח לי סוכריה מתוקה... קראתי את הסיפורים בחוברת, והחלטתי לרכוש 100 חוברות ולחלקן, וכמובן שגם אני למדתי בהתמדה 40 יום. בתשעה באב תשע"ט ילדתי בשעה טובה ומוצלחת בת. מיד מיד ביקשתי לראות אותה, לבדוק אם הכל בסדר, ובחסידי ה', ראיתי אותה, בריאה ושלמה, ומתוקה מתוקה... ממש סוכריה!! [0533-179662]

☞ בחורה רווקה מהעיר צפת, ארגנה לימוד של 40 נשים למשך 40 יום מהחוברות "להיות את", לזיווג הגון. לקחה גם לעצמה חוברת, רשמה עליה את תאריך התחלת הלימוד, וכמובן שהשתתפה אף היא בלימוד. חלפו 40 יום, והשגרה המשיכה כרגיל. כעבור מספר חודשים, הוזמנה לאירוסין של חברה מהעבודה, היה לה יום עמוס וחשבה לוותר על כך,

אך לבסוף החליטה ללכת. תוך כדי הריקודים, תפסה אותה אשה בלתי מוכרת לשיחה, התעניינה בה, בגילה, בשאיפותיה וכו', ולקחה מספר טלפון. היא אף הוסיפה ואמרה, שלמעשה היא נמצאת כאן לא מצד החתן ולא מצד הכלה, אלא מצד... התזמורת! כלומר, היא הגיעה עם בעלה אתמול לנופש בצפת, והנה היום לאחר ארוחת הערב, שמעו מהאולם הסמוך תזמורת מיוחדת עם שירים אותנטיים של העדה שלהם, והחליטו שהם חייבים לקפוץ... כחודש לאחר מכן קיבלה הבחורה טלפון, על הקו אותה אשה, והיא מציעה לה לשידוך את... בנה. בחור טוב, צדיק ולמדן, נפגשו מספר פעמים ומיד הרגישו שיש ב"ה התאמה, והחליטו "לסגור". באותו יום, צדו עיניה חוברת סגולה מוכרת, אשר מזה זמן שחיפשה אותה ולא מצאה... היא לקחה אותה לידיה, פתחה, ולמול עיניה הזדקר התאריך שרשמה: אותו תאריך בדיוק כמו היום בשנה שעברה! צמרמורת חלפה בה, היא ראתה בכך סייעתא דשמיא מופלאה, אשר הובילה את כל המהלך המפותל של השידוך, בדרך לא דרך. היא אומרת: "הרגשתי איך ה' מחייך אליי מהשמים ואומר לי. רואה? לא שכחתי אותך. את נושעת כבר אז. אבל עכשיו הגיעה עת הפירעון". ומיד רכשה עוד כמות כפולה של חוברות לחלוקה, 80 במספר, להביע את תודתה לה' יתברך. [0533104772]

ס מספרת נופר: לפני כמה שנים, עדיין לא זכיתי לשמור תורה ומצוות, ובהיותי בצבא נפגשתי עם בחור, אשר התחיל להתחזק מעט בתורה. גם אני התחזקתי עמו מעט, וביום מן הימים הוא הודיע לי שברצונו ללכת ללמוד בישיבה. כעבור תקופה קצרה הוא התחזק מאד, והפער בינינו מבחינה רוחנית הלך וגדל. באחת השיחות הוא הודיע לי כי שאיפתו היא להקים בית חרדי. זה היה נשמע לי דבר מוגזם, מפחיד וגדול, ואחר כמה ימי מחשבה, החלטתי להפסיק את הקשר. בפגישה האחרונה עימו הוא מסר לי חוברת קטנה סגולה, "להיות את", לימוד הלכות צניעות, כדי שאלמד להצלחת קרובה שלי, שהיתה זקוקה מאד לישועה. אמרתי: מה לי וללמוד צניעות? מה רע בצניעות שלי? אבל הוא אמר שאני יכולה רק לקרוא, בלי להתחייב לשום דבר, רק לצורך קבלת הישועה... הסכמתי. קראתי את החוברת במשך 40 יום, והתחלנו לראות ניצוצות של הישועה. כמה חודשים לאחר מכן, קרו דברים שגרמו לי לחפש תשובות, או יותר נכון לתת תשובות למה הדרך שלי היא נכונה, ולמה החרדים טועים ומגזימים בדרכם... שאלתי לא מעט רבנים, התווכחתי, התנצחתי, ויום אחד ה' האיר לי את הדרך וקיבלתי את כל התשובות שלי בבת אחת!

התחלתי תהליך של התחזקות, השתתפתי בשיעורי תורה לנשים, ושמרתי על קשר קרוב עם הרבנית האהובה שלי. היא הזמינה אותי לחתונת בנה, ובחתונה ראיתי שחילקו ספרים סגלגלים גדולים "להיות את", שזו החוברת המורחבת יותר. התלהבתי ואמרתי לרבנית: "וואי, יש לי את התינוק של הספר"!!! הרבנית צחקה ואמרה לי: "מצויין, אז עכשיו תכירי את האמא שלו".... ובאמת לקחתי, קראתי ונהניתי מאד. הקריאה בספר הזכירה לי את החוברת הקטנה שנשארה שכוחה במדף כבר תקופה ארוכה... והחלטתי להתחיל ללמוד בה שוב 40 יום, לזיווג הגון עבורי. באותה תקופה הייתי אחרי כמה הצעות שידוך שלא יצאו לפועל, והייתי כבר מותשת מכך. בתוך 40 ימי הלימוד שלי, נודע לי שהקרובה שלי שוב זקוקה לישועה, והחלטתי שמיד בסיום ה-40 יום שלי, אלמד 40 יום נוספים בשבילה. סיימתי את 80 הימים, וזמן קצר לאחר מכן, עלתה לי הצעה לשידוך... לא פחות ולא יותר... אותו בחור שנתן לי בזמנו את החוברת הקטנה... המעגל נסגר... וברוך ה' הקמנו בית חרדי בקדושה ובשמחה. [052-6966010]

דברים היוצאים מן הלב של ק. מפתח תקוה שלמדה בחוברת: אני חושבת, בכנות, שלא צריך הוכחה לישועה, כמו ההוכחה הגדולה ביותר שאני מתלבשת ברוך ה' בצניעות! כל אשה שמצפה לישועה צריכה לדעת, שהמעבר ללבוש צנוע הוא הישועה עצמה! וסימן מובהק לקרבת השם. אשה בדורנו שמוקפת אופנה וביקורת עד כמה היא עדכנית בהופעתה, המשנה את לבושה על פי רצון הבורא, ומתהלכת ככה ברחובות העיר וליד מכוניתה.... קיבלה את המתנה הגדולה ביותר בעולם הזה ובבא. זכיתי שבעלי מחמיא לי ומפרגן, זכיתי שהארון שלי הרבה יותר מסודר מאי פעם כי אני אוהבת מה שיש בו, זכיתי בישוב הדעת ובסייעתא דשמיא בעוד עניינים, וגם זכיתי בתובנות ופתרונות חדשים שהשם יתברך שם בראשי בכל מיני ענייני נשים של ניהול הבית, שהוסיפו יעילות וחכמה לחיי, מעין מעיינות חכמה שנפתחים. אפשר לומר שאשה שרוצה להתחזק בצניעות ומפחדת, ומרגישה שהיא לא יכולה, פשוט תשקיע כל יום אפילו כחמש דקות לקרוא 2 הלכות צניעות, זה מפיץ שלוה ורוגע, יש בזה טעם האמת, שהוא טעם גן עדן, היא תתקרב אל השם. קריאת ההלכות גורמת לאהוב את הנושא ולהתקדם,

צעד אחר צעד. (פרטים שמורים במערכת)



לחברתנו מהכיתה לא היו ילדים לאחר כשש שנות נישואין. רצינו לעשות ולפעול משהו למענה, ומישהי מהכיתה הציעה לקחת את הסגולה של לימוד 40 נשים למשך 40 יום. ההצעה התקבלה ברוב קולות, ומיד התארגנו להרים טלפונים לבנות הכיתה, המפוזרות על פני רחבי הארץ. שיתפנו את כולן בתכנית והן נענו בשמחה. היה זה מערך לוגיסטי מסובך, להעביר ספרי לימוד לכל בנות הכיתה, כל אחת במקומה היא. סך הכל השתתפנו כארבעים נשים, חלקן מכרות או קרובות של חברתנו. חברתנו בעצמה לא ידעה כלל על המבצע שנערך מאחורי גבה. כולנו הופתענו (או לא...), להתבשר לאחר תקופת זמן של כעשרה חודשים - שחברתנו היקרה זכתה לחבוק בת! כשאנו מרגישות שושבינות השמחה... (הפרטים שמוורים במערכת "אם בישראל", ניתן ומומלץ להצטרף לרשימת תפוצה, לקבלת סיפור שבועי: smallstoryeb@gmail.com 02-9995865).

אם גם את זכית... ולמדת...  
 וראית הארת פנים מיוחדת משמים... וזכית לישועה...  
 נשמח שתשתפי אותנו, ובעזרת ה' נפרסם את סיפורי  
 הישועות במהדורה הבאה.  
 ושנזכה כולנו לעשות את רצון ה' בשמחה...  
 ונראה ישועות... גדולות...  
 בבריאות ובשמחה תמיד תמיד!



גדול הוא כח ההתאמצות בלימוד, שביכולתו להכניע את היצר הרע מן האדם, ואף למשוך עליו ברכה והצלחה! כפי שאומר המדרש (במדבר רבה יד ה): "וַיִּתֵּר מִהֶמְּהָ בְּנֵי הַזֵּהוּר עֲשׂוֹת סְפָרִים הַרְבֵּה אִין קִז, וְלַהֲג הַרְבֵּה יִגְעַת בְּשָׂר" (קהלת יב יב)  
 אִם יִגְעַת הַרְבֵּה בְּדַבְּרֵיהֶם [להג הרבה], הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְסִיר יֵצֵר הָרָע מִמֶּךָ [יגיעת בשר] - נוֹתֵן לָךְ לֵב בָּשָׂר בְּמִקוֹם לֵב אֲבָן.  
 ועוד: אִם יִגְעַת הַרְבֵּה בְּדַבְּרֵיהֶם,  
 הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְבַשְּׂרְךָ בְּשׂוֹרֹת טוֹבוֹת! [-בְּשָׂר].



## שינוי קטן בלבוש - צעד גדול

אצל האשה, הבגד איננו איזה פרט קטן, עניין טכני זהו. הבגד הוא חלק ממנה, מעצמה ומאישיותה. לכן יש קושי עצום לאשה לשנות את לבושה. בכל שינוי בביגוד ובהופעה, ואפילו שינוי קטן, היא בעצם משנה משהו מאוד מהותי שהוא חלק ממנה. ולכן "לפום צערא אגרא" [לפי הצער והמאמץ - השכר], אין קץ לשכרה של אשה או בת שעושה צעד לשינוי בלבושה. ובמשך הזמן תראה איך הבגד משפיע עליה, מעדן את רגשותיה, ועושה אותה קרובה יותר לה' יתברך.

עצות טובות לשיפור ולהתקדמות בנושא הלבוש:

\* לזרוק בגד אחד לא צנוע, ולקנות בגד אחד צנוע.

\* לקנות בגד צנוע וללבוש אותו שעה ביום כדי להתרגל לרעיון, או ללבוש אותו בשבת.

חשוב לזכור שכל התקדמות וכל מאמץ נחשבים אצל הקב"ה. אם אשה קראה הלכה ומרגישה שאיננה יכולה עדיין לקיימה, תשתדל לכל הפחות לקיימה פעם אחת, כגון: תחליט שהיום כשהיא יוצאת לקניות, תימנע מללבוש חצאית מסויימת שאינה מספיק צנועה. או תקפיד רק יום אחד לסגור יותר את הצווארון, וכדומה.

"כל תנועה שמנתק עצמו מעט מהגשמיות ופונה לה' - היא גדולה. ואפילו נקודה קטנה מאוד שאדם ניתק מהגשמיות, אל ה' יתברך, הוא רץ בזה כמה וכמה אלפים פרסאות בעולמות העליונים". (ליקוטי מוהר"ן מח)

## ❁ 2 ❁

### בגדים שקופים

בגד שקוף הוא בגד אשר ניתן לראות דרכו: \* את צורת הגוף - קווי המתאר [כגון חצאית שרואים דרכה את צורת הרגליים]. \* את גוון הגוף [כגון חולצה שקופה, שרוולים שקופים]. \* את הבגדים הפנימיים והמוצנעים.

הדבר ברור, כי רגש הכבוד הבסיסי של האשה, דורש ממנה להצניע את הלבוש הפנימי ואת כל מה שהבגד אמור להסתיר. התחושה הטבעית הבריאה היא תחושה של בושה שיראו מה שמתחת לבגד. זוהי תחושת **פרטיות** מתבקשת. כותב ה"בן איש חי" זצ"ל (חוקי הנשים פרק ז'): "וכן אסור לאשה ללבוש מלבוש דק, אשר יראה דרכו הלבוש הפנימי. **ומחוץ לחוקי הדת, דבר זה בושה וחרפה, ומחוץ לנימוסי נשים**".

\* אם בעת לבישת החולצה, ניתן להבחין בבגד פנימי, ואפילו במטושטש בלבד, הרי שהחולצה שקופה, ויש ללבוש מתחתיה חולצת בסיס, המכסה כראוי את הגוף והזרועות.

\* אם צורת הרגלים משתקפת בשמש דרך החצאית, יש ללבוש תחתיה בטנה, באורך הקרוב לאורך החצאית.



### מה רצה ה' משירה?

שירה [שם בדוי] באה מבית ירושלמי שהקפידו בו על קלה כבחמורה, הקפידו בו על חינוך הילדים ועמדו על המשמר. היא התחתנה עם "חוצניק" ועברה להתגורר בחו"ל, ושם החליטה שהיא יכולה להתלבש כרצונה, והרצון שלה היה גדול מאד, שכן היתה לה חמדה מיוחדת להיראות הכי טוב שאפשר. היא למדה קורס איפור מקצועי והתאפרה בהתאם, תכשיטים ככל העולה על רוחה, בגדים יוקרתיים ומלתחה יקרה במיוחד, מטפחות רועשות וגבוהות, "כמה קומות" כלשונה.

יום אחד בעלה קם בבוקר והוא לא רואה בעין אחת, התרוצצויות בין

רופאים לא הועילו במאום. לאחר כשנה, הוא קם בבוקר והנה הוא לא רואה בעין השנייה! הוא לא יכל להבחין אפילו בין יום ללילה. שירה החליטה ללמוד שמירת הלשון, תהילים, לתת צדקה, לעשות ביקור חולים וכו', "אך", היא אומרת, "ה' ביקש משהו אחר. הוא רצה משהו נוסף מבת ישראל". בתוך תקופה קצרה היו לה עוד כמה מקרים מצערים וקשים, היא החליטה להתחזק בעוד כמה תחומים, ובשעת משבר קשה היא פנתה לבעלה ושאלה אותו: "תגיד לי אתה, אולי אתה יודע מה אני צריכה לתקן?", והוא ענה לה: "אני יודע, אבל לא אגיד לך. את תתפללי ותצעקי אל ה' שהוא יגיד לך". והיא אכן התחילה לבקש ולהתחנן "הורני ה' דרכך!" וזה לא לקח הרבה זמן, כפי שמסבירה שירה: "ה' שומע, בפרט ברוחניות, אם מישהו רוצה לתקן". וה' הזמין לידיה קלטת, המדברת על לבושה של בת ישראל ואלו מכשולים היא גורמת בלבוש שלא לפי ההלכה. ואז היא אמרה: "אני יודעת כבר! ה' אני מודה לך שהערת אותי עכשיו ולא יותר מאוחר, מי יודע מה עוד היה מחכה לי אם לא הייתי מתעוררת".

שירה ניגשה לארון הבגדים, בגדים יוקרתיים: חצאיות ששווין \$300 וחולצות יוקרתיות כמיטב המסורת האמריקאית... גזרה את כל הבגדים (כדי לא להכשיל אחרות) ו...השליכה לפח!!! לא נשאר לה בגד ללבוש, היא פנתה לחברה שהייתה לה חנות בגדים וקנתה מלתחה חדשה, חצאיות קפלים, חולצות מכופתרות עם צווארונים, זרקה את כל האיפור היקר שהיה לה, כי ידעה שלא תשתלט על תאוותה לך. היא מספרת שבהחלט לא היה לה קל, ואפילו קשה. החברות מסביב חשבו שהיא קצת "השתגעה" אך היא שיננה לעצמה כל הזמן: "כתוב שלפני ביאת המשיח, הצדיקים ויראי ה' ייחשבו כמשוגעים, אז אני מסכימה, העיקר להיות קרובה לה". והיא מוסיפה: "באותם רגעים שזרקתי את כל הדברים לפח, הרגשתי אור גדול ואהבה להקב"ה, וחשתי שרק ה' יכול לתת כזו אהבה, ואת זה אני לא אשכח כל ימי חיי".

לאחר יומיים בעלה נכנס הביתה בהתלהבות וצועק שהוא רואה אותה, לאחר חמש שנים (!) של עיוורון. הוא ניגש לשתי הקטנות שנולדו לאחר התעוורותו ושאל לשמותיהן, שכן כלל לא הכיר אותן... בקיצור: "הודו לה' כי טוב, כי לעולם חסדו!" מסיימת שירה ואומרת: "הקב"ה מדד לי מידה כנגד מידה. כשאני התחלתי להיזהר שלא יסתכלו עלי אנשים זרים, זכיתי שבעלי יוכל להסתכל". (ניתן לאמת את פרטי הסיפור אצל חברה טובה של בעלת המעשה: 057-3410050. ויש גם הקלטה, בה היא מספרת את סיפורה).

### ❁ 3 ❁

#### בגדים צמודים

ישנם בגדים הצמודים אל הגוף, ומבליטים את צורתו. הם אומנם מכסים את הגוף, אך כלל וכלל אינם מצניעים אותו. לצערנו, ניתן לראות, שנשים מייחסות "טעם טוב" לבגדים כאלו. "זה עומד עלייך בול!", "תפור בדיוק עלייך!", "בגד מרזה ומחמיא!", "איזו גיזרה!", ועוד אמירות כהנה. אולם אין לנו מושג, עד כמה טעם זה מושפע מטעמם היצרי והפרוץ, של אנשים פורקי עול: למה יותר יפה צר וצמוד? כי אם אין ברירה וצריך לכסות, אז לכל הפחות חייבים לנסות - **להבליט** כראוי כל אבר ואבר. באיזה מילימטר הוא מתחיל והיכן הוא מסתיים. מהו חיטובו המדוייק. את מידת השומן המדוייקת והעדכנית להיום חייבים להפגין עד המיליגרם. ואם מרוב לחץ ודוחק - ייראה גם הביגוד הפנימי - מה בכך? ממי צריך להתבייש? אכן, אין בושה, אין רגש של צינעת הפרט. זוהי תורתם של פורקי העול. והארס הזה מחלחל, עד שהטעם הטוב והעדין, מפנה את מקומו לטעם עכור ופרוץ.

כמובן, מעבר לחוסר המכובדות שיש בבגדים צמודים, יש בהם מכשול גדול מאוד של החטאת הרבים חלילה. אין צורך להאריך עד כמה הופעה בבגד צמוד - מושכת את העין, לפעמים אף יותר מחשיפה של ממש. מי יכולה ורוצה חלילה לקחת על עצמה משא כזה של עבירות, מהליכה פשוטה ברחוב?!

↔ ישנם בגדים, ש**גיזרתם** צרה ומהודקת, מדוייקת מאוד על הגוף, וגורמת להבלטתו. כגון חולצות בעלות גיזרה צרה, המדגישה את צורת פלג הגוף העליון. חצאיות צרות,

המבליטות את צורת הרגליים והירכיים. לכן יש להקפיד על גזרה העומדת על הגוף באופן רפוי.

↔ ישנם בגדים, שגזרתם איננה צרה, ואפילו רחבה, אולם סוג הבד גורם לבגד להיצמד לגוף. כגון: חולצות העשויות מסריג דק, בגדי טריקו ולייקרה וכדומה [אך יתכן שבעיית ההיצמדות תיפתר, על ידי לבישת בגד יציב תחתיהן]. \* בדי טריקו ולייקרה - נצמדים ביותר לגוף, ולכן אין ללובשם. \* טריקו ולייקרה המשמשים בתור חולצת בסיס, שמעליה ישנו בגד עליון נוסף - יש להקפיד שהבגד העליון יכסה כראוי את המקומות הנצמדים [לא עליונית שקופה, או ז'קט פתוח וכדומה]. אם שרוולי החולצה גלויים - יש להקפיד שיהיו רחבים ורופפים על היד. \* ישנן חצאיות העשויות מבד קליל ודק, הנצמד לגוף עם משב הרוח, או בעת ישיבה. הפתרון לכך הוא - לבישת תחתית יציבה מתחת לחצאית.

↔ ישנם פריטי לבוש נילויים, המהדקים את הבגד לגוף. למשל: חגורות רחבות במותניים - גורמות להבלטה על ידי הידוק הבגד, ואין ללובשן. ומן הראוי לטשטש כמה שיותר את הכניסה במותן.



### לבוש צנוע - הלם את האירוע...

ב.ד. היא פקידה צעירה טובת לב, לא דתיה, העובדת באחד הבנקים שנמצא בתוככי שכונה חרדית. היא מגיעה לבנק לבושה "איך שבא לה". היא לא דוסית! יום אחד ניגש אליה אברך חרדי, מושפל עיניים, ובשפה רפה ביקש אם היא יכולה שלא לבוא כך לעבודה. זה מפריע מאוד לציבור כאן. הבקשה קוממה אותה - "אנחנו חיים במדינה דמוקרטית", ענתה, "ואני יכולה ללבוש מה שאני מבינה!", "אבל תהיה לך זכות גדולה אם תשתדלי כן ללבוש צנוע", אמר האברך והלך. משהו בכנות שלו, בבושה שבה דיבר, נגע לליבה. "מה אכפת לי לא להרגיז אותם?", חשבה "בסך הכל יש בהם דברים מיוחדים! ובאמת אני מתחצפת כשאני יושבת כך למולם..." למחרת הגיעה לבנק וז'קט סגור מעל בגדיה - רק למען

ההתחשבות כמובן. להפתעתה היתה הרגשתה טובה. משהו עדין וטוב נוסף בנפש, הרגשה שהיא לא הכירה עד אז. ולכן היא המשיכה ללכת בבגד עליון רחב מעל לבגדיה. לאחר זמן קצר השתתפה בחתונת קרובתה באולמי וורסאי שבירושלים. כיוון שהתרגלה כבר ללבוש קצת יותר צנוע, יצאה אף לחתונה כשהיא לבושה בז'קט מעל הבגד. באמצע האירוע, חשה חום מעיק, שלחה את ידה להוריד את הז'קט שלבשה על בגדיה, אך הרגישה שמהו בתוכה לא נותן לה, היא חשה לא בנוח להישאר בחולצה לא צנועה ללא כיסוי ראוי. "אצא החוצה לנשום אוויר", החליטה. אחרי דקה קרס האולם על יושביו ורוקדיו, וברוך ה' חייה ניצלו! מצוה גוררת מצוה, ב.ד. כבר לא יכלה להמשיך בשגרת חייה בלי לחשוב מה כל זה אומר, וברוך ה' אט אט עלתה על דרך המלך בשמירת התורה והמצוות. [בעלת המעשה סיפרה את הסיפור בזמנו ב"רדיו עשר", ובכנסי חיזוק שונים. מישהי ששמעה ממנה ישירות: 02-5383158].

הסוף הניסי של הסיפור, בודאי מעורר התפעלות. ואולם, עוד לפני שמגיעים לסוף, יש כאן סיפור יפה ונוגע ללב, המראה לנו עד כמה הבגד אכן מעדן את האישה, וגם כשלושים את הבגד באופן מאולץ ומלאכותי, הוא משפיע את השפעתו הטובה והמבורכת.

השל"ה הקדוש (שער האותיות ט): "המלבושים לבוש הגוף, והגוף לבוש הנפש. בטהרת המלבושים יעורר טהרת הגוף, ובטהרת הגוף תעורר טהרת הנפש".

## ❁ 4 ❁

**בגדים משונים** - יש להימנע מלבישת בגדים בדוגמאות משונות ובלתי רגילות. מטרתם של מעצבי הבגדים הללו היא הבלטה. הצורות ה"יחודיות", ה"מקוריות" וה"מעניינות", נוצרו במיוחד כדי למשוך את העין. כגון: \* דוגמאות, קישוטים ועיטורים - על הגב. \* קישוטים בולטים: כפתורים ענקיים, חרחים צבעוניים גדולים, סרטים הבולטים בגודלם, בצורתם, בצבעם או במיקומם. חבלים וגדילי בד. רוכסנים שלא במקומם. \* כיתובים שונים, תמונות למיניהן. אפליקציות הבולטות בגודלן או בצורתן.

**בגדים אדומים** - חז"ל הקפידו מאוד באיסור לבישת בגדים אדומים. טעמי האיסור: **א.** אדום הוא צבע בולט במיוחד, ולבישתו נוגדת את הצניעות. [נשים לב, שמשתמשים בו רבות לדברים שרוצים למשוך בהם תשומת לב מיוחדת, כמו תמרורי עצור ותמרורי אזהרה שונים]. **ב.** הגויים היו נוהגים ללבוש בגדים אדומים, לפריצות ולהבלטה מכוונת, ועל כן זהו בגד גויי, שחל עליו איסור של "בחוקותיהם לא תלכו".

בגד שיש בו מעט אדום, באופן שאינו בולט לעין, איננו בכלל האיסור. אולם בגד שיש בו הרבה אדום, אסור בלבישה. \* מטפחת אדומה או צעיף אדום - אסורים. כמו כן, כל הצבעים העזים או הזרחניים למיניהם, הינם מושכים את העין ואסורים בלבישה. למשל: \* כתום, צהוב, ירוק - בגווניהם העזים. \* צבעי זהב וכסף. \* בגדים מבריקים או זרחניים - בכל הגוונים. \* צבע בורדו - תלוי במראית העין: הקרוב לאדום אין ללבושו, והנוטה לחום מותר.

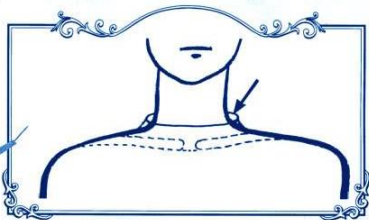
## 5

**בגדים בצבע העור** - בגדים שצבעם כצבע העור, מטעים את העין לחשוב שזהו הגוף עצמו, בפרט כשמסתכלים קצת ממרחק. וגם כשהרואה יודע שאין מדובר בגוף עצמו, עצם המראה יוצר תחושה של חשיפה ויצר הרע.

לכן אין ללבוש בגד בצבע העור [חום בהיר, קרם, בז', ואף גוונים מסויימים של ורוד בהיר וכתום אפרסק], באופן שיוצר תחושת הטעיה, כגון: \* בגד שחלקו הקדמי הסמוך לצוואר ["ליבית"] הוא בצבע הגוף והשאר בצבע אחר. \* חולצת בסיס בצבע הגוף, שחלקים ממנה גלויים. \* שרוולים בצבע הגוף. \* קפלים פנימיים בצבע הגוף, כגון לאורך השרוול או באמצע הגב. נדמה כאילו רואים את הגוף ואין ללבושם.



מהמקום בו מתחיל הצוואר להשתפע לכיוון הכתף מסתיים תחום הצוואר, המותר בגילוי, ומתחיל אזור הכתף שחייב בכיסוי מן הדין.

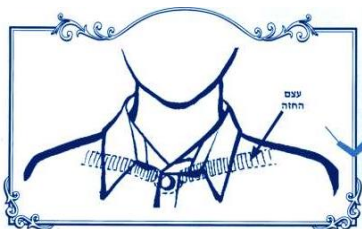


## פתח הצוואר

כל מה שמסביב לצוואר:

הכתפיים, הגב וכל פלג הגוף העליון - הרי הם חלק מ"עיקר

הגוף", וחייבים בכיסוי מלא. לכן פתח הצוואר של הבגד, צריך לכסות היטב כל מה שמסביב לצוואר.



**מלפנים** - קצה הצוואר הוא מעל עצמות הבריח.

עצמות הבריח עצמן [אשר ניתן לחוש אותן בקלות במגע יד מתחת לצוואר], הן חלק מפלג הגוף העליון, וחייבות בכיסוי. **בצדדים** - הצוואר במהותו הוא זקוף [ככתוב בשיר השירים: "צווארך כמגדל השן"], לכן כאשר מתחיל הצוואר להשתפל לצדדים, ונוטה להיות אנכי, הרי שמתחיל קו הכתפיים, החייב בכיסוי. [שרשרת, המונחת באופן טבעי סביב הקו הנמוך של הצוואר, יכולה לסייע בזיהוי מקום הגבול]. **מאחור** - החוליה הראשונה של הגב הינה כבר חלק מן הגב עצמו, ולכן ממנה ומטה יש לכסות. ניתן לבדוק את מקום החוליה על ידי עמידה זקופה והרכנת הראש. החוליה תורגש במגע יד.

המכשול בפתח הצוואר מצוי מאוד, ומצריך שימת לב מרובה:

♥ בחולצות מכופתרות, צריך לשים לב לסגור את כל

הכפתורים כראוי. בדרך כלל, אם הכפתור העליון נשאר פתוח, מתגלה חלק החייב בכיסוי. על פי רוב, סגירת הכפתור העליון אינה אמורה לגרום לתחושת 'מחנק' או אי נוחות, זהו ענין של הרגל. במידת הצורך, כשהכפתור העליון לוחץ מידי, ניתן לתפור תחתיו 'תיקתק', או לשים סיכת בטחון פנימית, באופן שהסגירה תכסה את הצוואר כדין.

## 7

[המשך פתח הצוואר]

♥ היום מצויות מאוד חולצות בעלות פתח צוואר נמתח, ללא שום סגירה, כשהראש מותח מעט את הפתח ונכנס [כמצוי בחולצות בסיס, חולצות סריג ועוד]. על פי רוב, פתח צוואר כזה, איננו כשר. באופן סטנדרטי עושים אותו רחב מעט, כדי שכל ראש יוכל להכנס בקלות. וכך יוצא שהוא איננו מכסה כראוי את המקומות החייבים בכיסוי. הפתרונות לכך: \* לפעמים הבעיה נפתרת על ידי שתופרים ומצרים את הפתח [על ידי תפר בצדדים, הנמשך כלפי קווי הכתפיים], באופן שהראש נכנס לא בקלות רבה. \* עצה נוספת להצרת הפתח: ניתן להשחיל גומי סיליקון דק בתפר הסמוך ביותר לפתח הצוואר. את החוט ניתן להחדיר באמצעות מחט עבה מעט [מחט גובלן], מבלי צורך לפרום את התפר [ניתן להשיג ערכה עם הוראות, חוט גומי ומחט תואמת, בטלפון: 058-3288768. אין צורך בידע מוקדם בתפירה]. \* אם פתח הצוואר גדול, יש להשתמש בשתי העצות הללו יחד, כדי לקבל תיקון טוב וכשר, במראה אסטטי ללא כיווצים ומשיכות. \* בחולצה שיש מעליה בגד נוסף עליון, המסתיר את הצד האחורי של פתח הצוואר, ניתן לאחר הלבשה להדק ולהצר מעט את הפתח מאחור על ידי סיכת בטחון או תיקתק וכדומה. \* לחילופין, מצויות חולצות בסיס "כשרות", אשר יש להן רוכסן מאחור, הסוגר את הפתח כהלכה. [חשוב לשים לב, שאף חולצות אלו יש לבדוק, מכיוון שהחולצות נתפרות במידה סטנדרטית, ולא בהכרח שפתח הצוואר סגור כראוי עבור כל אחת, ולכן יש לפעמים צורך בהצרה מעטה נוספת].

♥ יש להקפיד שפתח הצוואר יהיה יציב ומכסה בכל המצבים. ובפרט יש לשים לב בסריגים ובחולצות נמתחות, שלא תהיה אפשרות שפתח הצוואר יימתח על ידי משיכת ילד, או תיק צד כבד וכדומה.

♥ ישנן חולצות או שמלות, שיש להן פתח מאחור, הסגור רק בראשו בכפתור, ושאר הפתח נשאר פתוח. כמובן, הדבר אסור, כי מתגלה חלק מהגב, ויש לסגור כראוי את כל הפתח.

🌸 יש המהדרות ללבוש חולצה בעלת צווארון מעט מוגבה [צווארון גברי, או צווארון בגימרה של חצי גולף - "צווארון סיני"], לכיסוי חלקי של הצוואר עצמו. ויש בזה הידור מצווה חשוב ונאה, בפרט שיש בכך למנוע ולעקוף את המכשולים הרבים הקיימים בפתח הצוואר של הבגדים.

"הידור אחד בצניעות -

שווה יותר ממאה הידורים בכל התורה כולה".

(הבאון רבי שלמה זלמן אוירבך זצ"ל)

## 🌸 8 🌸

### כיסוי הזרועות

מראה הזרוע - יש בו כדי לעורר משיכה. המדרש אומר, ששכם בן חמור אשר חטף את דינה, עשה זאת בעקבות מראה חטוף של זרועותיה. ואמרו בגמרא (כתובות עב ע"ב): "אשה הטוה בשוק, ומגלה זרועותיה לבני אדם, עוברת על דת יהודית".

הזרוע היא כל החלק העליון של היד, כולל המרפק. וחלק זה חייב להיות מכוסה כראוי, בכל מצב - גם כאשר מרימים את היד, כאשר מושיטים שתי ידיים קדימה, וכדומה. על כן, השרוול צריך להיות ארוך כראוי, ובדרך כלל, האורך הדרוש הוא, עד אמצע המרחק שבין המרפק לכף היד.

שרוול המסתיים בצורה רחבה - איננו מכסה כראוי, אף כשהוא ארוך, כי עדיין ניתן לראות ממנו את המשך הזרוע, כאשר מרימים את היד. לכן יש להקפיד שסיום השרוול יהיה צר ומהודק יותר.

🌸 ראוי וצנוע לכסות אף את החלק שמתחת למרפק, עד כף היד. הרבנית מרים קנייבסקי ע"ה נהגה לומר שכיסוי הזרועות עד פרק כף היד הינה סגולה לבנים תלמידי חכמים. אף למי שאיננה מקפידה על כך לגמרי, כל תוספת באורך השרוול, יש בה תוספת הידור.

\* מחובת השרוול לכסות גם את צורת הזרוע וחיטובו, ולכן אין ללבוש שרוולים מהודקים.

## 🌸 9 🌸

### החולצה

החולצה צריכה לכסות ולהצניע כראוי את פלג הגוף העליון. כאמור לעיל, יש להקפיד שהיא תהיה אטומה ולא שקופה כלל. וכמו כן שתהיה רופפת על הגוף, ולא צמודה, כדי לא להבליט את צורת הגוף.

**אורך החולצה** - חולצה קצרה, המגיעה עד המותן בלבד, איננה צנועה, מפני שבכל הרמת יד או התכופות קלה, החולצה מתרוממת. ואף שיש חולצה פנימית מתחת לחולצה זו, למניעת גילוי הגוף - בכל זאת, נוצר רושם בולט של גילוי. [ומה גם שיש בחולצות קצרות אלו - חיקוי מצער לאופנה מבישה שהגיעה מאומות העולם, של חולצות קצרות הגורמות לגילוי מכוון של הגוף, ה' יצילנו].

בחולצה או ז'קט ארוכים יותר, כנאה וכיאות [כ-20 ס"מ מתחת

למותן] - יש עדיין לשים לב, האם האורך אכן מבטיח את כיסוי הגוף בשלימות בכל מצב. יתכן מצב, שתנועות אקראיות מסוימות [כמו לקיחת חפץ ממקום גבוה - תנועה המותחת את הגוף], עלולות לגרום לחוסר צניעות חמור, של גילוי הגוף באזור המותן. ובפרט הדבר עלול לקרות, כשהחולצה רופפת במיוחד. יש להיזהר מאוד מלהגיע חלילה למצב כזה, אף באופן חד פעמי. ולכן יש ללבוש חולצה נוספת מתחת לחולצה כזו.

\* יש להצניע את האזור העליון, ולהימנע מהבלטתו. לכן יש לשים לב שלא תהיינה בו דוגמאות בולטות כמו כיסים בולטים, שינוי צבעים מושך, או דוגמא של כעין בגד נוסף, העוטף דווקא אזור זה, וכל כיוצא בזה. כמו כן, יש להתרחק מאוד - מכל מיני דוגמאות הנותנות תחושה של ביגוד אישי, כמו דוגמא בצורת מחשוף, מעטפת, כתפיות צרות וכדומה.

♥ בחולצה מכופתרת - יש לשים לב שלא יתגלה הגוף, או הביגוד הפנימי - במרווחים שבין הכפתורים. כדי למנוע זאת, הכיפתור צריך להיות צפוף די הצורך. לשם כך, ניתן להוסיף לחצניות [תיקתקים] בין הכפתורים. לחילופין, יש ללבוש חולצת בסיס מתחת לחולצה המכופתרת. [לבישת חולצת בסיס מומלצת מאוד, ומסייעת למניעת מכשולים נוספים, כמו שקיפות].

## 🌸 10 🌸

### החצאית

החצאית - מטרתה להסתיר את הרגליים ואת צורתן. חז"ל אמרו: "שוק באשה - ערווה". בשוק - ישנה חומרה מיוחדת: "מדוע חמור שוק משאר אברים? משום שהוא מביא ליד ערווה, והוא מקום הרהור יותר משאר אברים". (ערכים עמוד 51)

הירכיים והשוק, צריכים הסתרה מעולה יותר מיתר אברי הגוף, דהיינו שאין די לכסותם ולהצניע את חיטובם, כמו יתר אברי הגוף, אלא שיש להסתיר את צורתם כליל. [הדבר רמז במילים הכתובות בשיר השירים: "חמוקי ירכיך" - ירכיך מוסתרות ומוסוות, הרבה מעבר ל"מכסות"].

אם כן נבין, מדוע **מכנסיים** אסורים כליל בלבישה. למעשה, בעבר הדבר היה מובן מאליו, ושום אשה לא העלתה על דעתה ללבוש מכנסיים, שהם במהותם בגד גברי. החוש הנשי הבריא חש, שאין זה בגד המתאים כלל לאשה, כי הוא מבליט ומדגיש את צורתם המלאה של הרגליים והירכיים.

**רוחב החצאית** - לאור האמור, החצאית צריכה להיות ברוחב המסווה לחלוטין את צורת הירכיים ואת צורת ההליכה. הרוחב הנדרש לשם כך - הוא לפחות תוספת של 10 ס"מ בהיקף אגן הירכיים. ומשם ומטה - החצאית צריכה להמשיך ולהתרחב. הרחבה זו נחוצה לשם טשטוש צורת הגוף בכל תנועה, כמו עלייה במדרגות, פסיעות רחבות, כניסה לרכב וכדומה.

*כספוחה החצאית איננו אספיק...*





הבדיקה הנכונה - הנדרשת כדי לוודא שהחצאית מספיק רחבה, היא לבדוק האם בהרמת רגל על כסא, החצאית מאחור נשארת רפויה, ואיננה נצמדת לרגליים. בדרך כלל, ההתרחבות הנדרשת לשם כך, היא באופן שהחצאית מתרחבת בהדרגה עד אזור הברך בעוד 35-42 ס"מ. והטוב ביותר הוא ללבוש חצאיות בגיזרה מתרחבת לגמרי, כמו קפלים, 'קלוש' וכדומה.

## ❁ 11 ❁

**אורך החצאית** - הירך והשוק צריכים להיות מכוסים. הירך הוא החלק העליון של הרגל [מהברך ומעלה], והשוק הוא החלק התחתון [למטה מן הברך]. מנהג בנות ישראל היה תמיד ללבוש חצאית ארוכה, המגיעה עד קרוב לקרסול, זהו המנהג הטוב והנכון ביותר. והמתבוננת תראה שאכן יש בכך כדי לשוות לאשה מראה הרבה יותר צנוע, וגם מכובד ויפה. וכן מבואר במכתב שפורסם לאחרונה, ששלח מרן רבנו עובדיה יוסף זצ"ל לגאון רבי נחמיה זלמן גולדברג זצ"ל וציין שם מרן, שכן הסכים הגאון רבנו בן ציון אבא שאול זצ"ל.

בנות משפחתו של מרן רבנו **עובדיה יוסף** זצ"ל היו זוכות מידי פעם לשעה של עונג רוחני אמיתי. מפעם לפעם היו מתקבצות לביתו של מרן ושומעות מפיו השקפה נכונה לחיים. באחת הפעמים פנה ואמר להן: **"דעו לכן, דרך הצניעות האמיתית היא, ללכת דווקא בשמלות ארוכות, אשר מכסות את כל אורך הרגל, ואני שמעתי, שישנם כאלו שמוציאים לעז על כך ורוצים שיקצרו קצת את אורך השמלה, ולכן אני מבקש, אל תשמעו להן, תלכו אתן דווקא בשמלות המסתירות לגמרי את הרגל, ואף אם ילעגו או יעירו לכן, אל תשנו ואל תשמעו להן, משום שזו היא צניעות אמיתית"**. (בדרך המלך נלך עמוד 23. בשם הראשון לציין הרב יצחק יוסף שליט"א שהיה נוכח במעמד).

ואולם, מן הדין יש להיזהר לכל הפחות שהחצאית תכסה את החלק המתרחב של השוק, ובדרך כלל זהו עד חצי האורך שבין סוף הברך לעקב. אורך זה מבטיח את כיסוי הברך כראוי בכל מצב, ואף מסתיר ומצניע את צורת חיטוב הרגל.

חצאיות קצרות, אשר אינן מכסות את הברך בכל מצב - הינן מסוגי הפריצות הגרועים ביותר. כואב לראות נשים, הנמנות אף על קהל שומרי תורה החרדים, המקפידות ברוך ה' על הופעה כללית צנועה, אולם מחוסר שימת לב ומחוסר מודעות, לובשות חצאיות עד הברך, ומגיעות לפעמים לידי מצבים מבישים של חוסר צניעות משווע [כגון בישיבה או בעליית מדרגות, בכניסה או יציאה מהרכב וכדומה שנחשף חלק מן הירך, וכבר הוסבר לעיל שהירך הוא אבר החייב הסתרה מיוחדת, וחומרת גילוי רבה מאוד]. ובודאי שחצאית קצרה, אשר בכל פעם שמתיישבים צריך למתוח אותה כדי שתכסה את הברכיים, איננה צנועה כלל וכלל, ויש בה הכשלת הרבים. "יִשְׁמַע חֶכֶם - וְיוֹסֵף לְקַח".

מדברי האדמו"ר מקאליב שליט"א: "אני עומד לפניכם ולפני ארון הקודש, ואני לא נרתע מלהבטיח לכל אישה ולכל בת ישראל צנועה, המקבלת על עצמה להתנהג במלבושי צניעות כדרך האמהות הקדושות, שלעתיד לבוא, ביום הדין והמשפט, **יקחו את אותן חתיכות הבד שמוסיפות על השרוולים ועל הברכיים, וישימו אותן בכף של זכויות, ובלי ספק בכוחם להכריע הכף שכנגד**". (אלוקים עמדי, חלק ב עמ' 37)

סיפור-בנוס

### סיוע משמים!

מספרת מורה בסמינר לבנות: באחד השיעורים דיברתי עם הבנות על ההשקפה וההלכה בנושא החצאיות הקצרות. לאחר השיעור ניגשה אלי תלמידה להתייעץ: "יש לי חצאית, שאני יודעת שהיא לא על פי דין, כי היא קצרה מדי", אמרה בשפל קול, "אך אינני מסוגלת לוותר עליה. היא



חצאית מאד מיוחדת וקשה לי שלא ללבוש אותה". הכנות שנשזרה בקולה הוכיחה לי שהמלחמה הניטשת בתוכה אינה קלה כלל... שקלתי מה לומר לה; היא חפצה באמת לקיים את ההלכה, אך היצר אינו מוותר ועושה אף הוא את שלו... ואז ה' שם בפי את המילים: "תתפללי!", כך אמרתי לה. "תפילה על עניינים רוחניים אינה שבה ריקם. תתפללי ותראי שה' יעזור לך להתגבר". לאחר כמה ימים חזרה אליי הבת כשהיא מרוגשת ואחוזת התפעלות: "המורה! העצה של המורה עבדה מצוינו! ה' קיבל את התפילה שלי!", הכריזה. "איך ראית זאת?", שאלתי אותה בפליאה. "פשוט. התפללתי לה' שיתן לי כוח שלא ארצה ללבוש עוד את החצאית שאינה כדין. והנה, אתמול, כאשר ניקיתי את הבית, קרה לי דבר שלא קרה לי אף פעם! על אף זהירותי הרבה, התיז נוזל האקונומיקה בדיוק על... החצאית הקצרה. החצאית התלככה ונהרסה ללא כל תקנה!", תארה התלמידה, "וזהו. כעת וודאי שאין לי ניסיון ללבוש אותה!", סיימה בתרועת ניצחון ועיניה הבורקות הוכיחו יותר מכל על ניצחונה במערכה.

## 🌸 12 🌸

♥ יש לשים לב: כאשר אשה לבושה בחצאית, והיא עומדת במקום גבוה, אשר יש למטה ממנו אנשים, היא עלולה חלילה להגיע למצב מאוד לא נעים ולא צנוע, של גילוי הרגליים. לכן, אף אשה הלובשת ב"ה חצאית ארוכה ורחבה כדין, צריכה להיזהר מלעמוד במקומות כאלו, כגון על גדר גבוהה, על גדר של מרפסת, על שפת המדרגות של קומה גבוהה, וכיוצא בזה.

♥ לפעמים אשה רוצה להניח לרגע איזה חפץ הנמצא בידה, ומחוסר מקום זמין - מתפיסה אותו בין הרגליים. כמובן, פעולה זו איננה צנועה כלל בנוכחות אנשים!...

♥ תנוחות ותנועות נוספות שיש לשים לב אליהן: \* זהירות בישיבה על כסא נמוך [שלא תתגלינה הרגליים]. \* זהירות בשעה שנכנסים ויוצאים מן הרכב. \* בעת התכופפות [כגון כדי לקשור שרוך נעל או להרים חפץ וכדומה], צורת הגוף מתבלטת, לכן נכון

יותר לא לשחות עם הגוף קדימה, אלא לכרוע ולהתיישב [כפי שעשתה רות כאשר ליקטה שיבולים בשדה בועז. כשהבחין בועז בצניעות זו, התעניין בה ולבסוף נישאו, ומהם יצאה מלכות דוד, כמסופר בהרחבה במגילת רות]. \* להימנע מתנוחות בלתי עדינות, כגון רגליים מפוסקות, או תנוחה של חצי שכיבה. \* ישיבה רגל על רגל - יש הנמנעות מכך [מפני שזו תנוחה משוחררת למדי]. ובכל אופן יש לשים לב שהחצאית לא תתרומם או תתהדק על הגוף יותר מדי.

### סיפור-בונוס

#### גבורתה של נערה יהודיה!

ישנו סיפור מדהים, על גבורה יהודית עצומה של נערה יהודיה, אשר קידשה שם שמים במותה, בכך ששמרה על צניעותה.

היה זה בימי האנקויזיציה בספרד. יהודים רבים עונו עד מוות בעינויים שונים והועלו על המוקד. והנה נתפשה נערה יהודיה, יפת תואר וטובת מראה, אשר נדרשה אף היא להתנצר. אולם היא סירבה לכך בכל תוקף, באומרה שלא תמיר את דתה בשום פנים ואופן, ומוכנה היא למות על יהדותה. תשובתה של הנערה הרגיזה ביותר את השופט, והוא החליט להטיל עליה עונש שיזעזע את כל ספרד, ולהוציאה להורג באופן אכזרי ביותר: יקשרו את שערותיה לזנב סוס אביר, אשר ידהר ברחובות העיר, וכך היא תיגרר ותמצא את מותה. על פי הנוהל המקובל אצלם, שאל אותה ההגמון, מהי בקשתה האחרונה בטרם תוצא להורג. והנה - אותה גיבורת נפש, מה היו מחשבותיה באותה עת? היא חרדה, כיצד היא תוכל בחוצות העיר, והשמלה שלה תתנפנף ותתרומם אל על. אין זה צנוע! ועל כן בקשתה האחרונה היתה, שיביאו לה חופן של סיכות תפירה. הארורים לא הבינו על מה ולמה נחוצות לה כעת סיכות תפירה, ומיהרו בלעג למלא את בקשתה. ומה מאוד נדהמו על גבורת נפשה, כאשר התחילה להדק את הבגד אל גופה, כשהיא תוחבת את הסיכות בעור בשרה - אחת לאחת. כאשר סיימה, מיהרו הארורים לבצע את זממם, קשרו אותה אל הסוס, ושלחו אותו לדהור ברחובות העיר. באמצע המסע האכזרי התחילה לפתע הנערה לנפנף ולאותת בידיה, שיעצרו את הסוס. הסוס נעצר, ולתדהמת כולם, מיהרה הנערה לחזק את אחת הסיכות שהתרופפה, ועלולה היתה לגרום לגילוי גופה!... אותה נערה מתה מות קדושים, כשהיא נועצת מחט חדה בליבם של שונאי ישראל, אשר נוכחו לראות כיצד ישנן בנות חיל כאלו בעם היהודי, ועד כמה צלולות הן

בדעתן, אצילות וקדושות הן גם בשעות וברגעים הטרופים ביותר. (מובא בספר "טהרת המשפחה" עמוד 325. ויש המייחסים סיפור זה לנערה ללה סוליקה למשפחת חג'ואל, מהעיר טנג'יר שבמרוקו, אשר רבים עולים על קברה ונושעים).

## 13

**שסע בחצאית** - כדי להבין "מה רע" בשסע בחצאית, נתבונן ונראה: כאשר רוצים להבליט שלט בצורה מיוחדת, ישנה טכניקה פשוטה ומועילה: הבהוב. כאשר השלט מהבהב - נדלק ונכבה שוב ושוב, הדבר מושך את העין להסתכל עליו, יותר מאשר שלט מאיר עיניים, הדולק באופן קבוע. זהו בעצם הרעיון הפרוץ, העומד מאחורי השסע בחצאית. השסע מושך מאוד את העין, לראות את הרגל המסתתרת מאחוריו, כשהיא נגלית ונסתרת לחילופין שוב ושוב. לכן כל גדולי הפוסקים בדורנו פסקו, כי שסע בחצאית אסור בתכלית האיסור, גם כאשר כולו נמצא מתחת לברך. [נאין כאן המקום להאריך, כמה בלתי צנוע הדבר כשהשסע מגיע מעל הברך, ומושך את המבט אל הירך, שהוא מקום החייב הצנעה מיוחדת].

שסע הסגור על ידי תוספת בד - מותר. תוספת הבד צריכה להיות בגוון דומה לחצאית, כדי שבעת ההליכה, הפתיחה והסגירה של השסע לא יהיו בולטים וניכרים.

**דוגמאות בחצאית** - יש להימנע מדוגמאות בולטות, כמו קישוטים בצבעים נוגדים, כיפתור בולט לאורך החצאית [ובכל מקרה יש לסגור בתפר את כל אורך הכיפתור], וכן דוגמאות בחלק הקדמי העליון של החצאית. \*הרוכסן בחצאית נועד לשם פתיחה וסגירה בלבד, ואין זה נאה וצנוע שהוא יבלוט ויהווה כחלק מן הדוגמא. בודאי ובודאי שרוכסן מקדימה, איננו צנוע כלל, והוא מהווה חלק מהמגמה הפרוצה הקיימת בעולם להשוות בגדי נשים לבגדי גברים.

## 🌿 14 🌿

### גרביים

החלק התחתון של הרגל - הלוא הוא השוק, חייב בכיסוי מלא, כפי שנפסק להלכה: "שוק באשה ערווה".

כאמור לעיל, דעת רוב הפוסקים היא, שיש חיוב לכסותו על ידי חצאית, כדי להסתיר אף את צורתו. אולם בכל זאת, אף כשלובשים חצאית ארוכה, בלתי נמנע שהיא תתרום מעט מפעם לפעם, ויתגלה חלק מן השוק. ולכן יש חיוב ללבוש גרביים, אשר תבטחנה את כיסוי השוק בכל מצב.

הגרביים צריכות להגיע עד למעלה מן הברך. כשהן מגיעות עד למטה מן הברך, נותר רווח בין סיום הגרביים לבין הברך, ועל פי רוב החלק המגולה הזה עלול להתגלות בתנוחות שונות.

**עובי הגרביים** - הגרביים צריכות להיות אטומות, כדי שאכן הן תכסינה את הרגל. לכן יש להתבונן על הגרב אחר הלבשה, ולבדוק אם אין נראים דרכה הבשר, צבע העור, השערות או הורידים. [בעבר הכשירו גרביים בעובי 40 דנייר, ואולם בשנים האחרונות חלו שינויים רבים בתהליכי הייצור, כך שהגרביים נעשו דקות ושקופות יותר, ולכן על כל אחת לוודא בעצמה שאין הרגל נראית דרך הגרב].



### בזכות זוג גרביים...

זמן רב שתכננתי להחליף את הגרביים שלי - לגרביים עבות, אלא שזה נותר בגדר מחשבה בלבד ולא הגיע לידי ביצוע. עד שביום אחד החלטתי: זהו, צריך לבצע. באותו יום לא היו לי בבית גרביים עבות, אך לא רציתי לדחות יותר את החלטתי הטובה, ולכן לבשתי 2 זוגות של 40 דנייר אחד

על השני. ואמרתי כך: "רבונו של עולם, אני מקבלת על עצמי גרביים עבות, ומה שאני לובשת עכשיו, זה רק לבינתיים. רק תראה לי שאתה אוהב את זה". 24 שעות לאחר מכן, נסע בני עם חברים לחוף הים, החברים החליטו שבני יהיה הנהג. במהלך הדרך התקלקלו הבלמים, והם כמעט נתקעו במשאית גדולה שבאה ממולם. בני אומר שאיננו יודע איך הצליח, אך בשניה האחרונה הסיט את ההגה לצד וניצל". אני מרגישה שיש לכך קשר ישיר - לחיזוק שברוך ה' קיבלתי.

## 🌿 15 🌿

[גרביים - המשך]

**גרביים דקות ושקופות** - אסורות בהחלט. יש בהן רעה כפולה: א. הן אינן מכסות כראוי את הרגל. ב. הן מייפות את הרגל, כך שהמכשול הנגרם מהן, גרוע מהמכשול הנגרם מרגל ללא גרב.

**צבע הגרב** - סולידי ועדין. אין ללבוש גרביים בצבע העור, כל שהרואה עלול לטעות שאין כאן גרב. כתב הגאון רבי יוסף חיים זוננפלד: וחלילה לנו ללבוש אנפלאות [גרביים] מנוקבות מעשה רשת, אשר הרגל נראה מתוכם, או אנפלאות מגוון עור הגוף. כל אלה פיגול הוא לנו, אומה קדושה וטהורה מדור דור. (ה"כ 134, 184)

**גרביים מדוגמות ומקושטות** - אסורות, ונסביר מדוע. דוגמאות וקישוטים ביתר הבגדים - מייפים הם את הבגד, ולא את הגוף. לדוגמא: קישוט בחולצה - איננו מייפה את חלק הגוף שתחתיו, אלא הוא מייפה את החולצה עצמה, ולכן כל עוד מדובר בקישוט עדין, שאיננו מושך את העין במיוחד, אין זה אסור. אבל לעומת זאת, בגרביים, כיוון שהן ממש צמודות לרגל, הרי שהקישוטים והדוגמאות, מקשטים ומייפים הם את הרגל עצמה, והרי זה פחות צנוע, מאשר רגל מגולה שאיננה מקושטת.

## נערה יהודיה ללא גרביים!?

לאחר פטירתו של האדמו"ר מקלויזנבורג, הגאון הצדיק רבי יקותיאל יהודה הלברשטם זצ"ל, הגיעה אשה לבית המשפחה בימי השבעה, ובידיה זוג גרביים שחורים. בפיה היה הסיפור הבא: זמן קצר לאחר שהסתיימה מלחמת העולם השנייה, שהה הרבי מקלויזנבורג זצ"ל במחנה עקורים בגרמניה. יום אחד, בעוברו ברחוב, הבחין בנערה יהודיה המסתובבת בחוצות, וניכר היה כי רגליה אינן מכוסות. פנה אליה הרבי ושאל: "מיין קינד! [בתי], כיצד יתכן שנערה יהודיה מסתובבת ללא גרביים?". "רבי", השיבה הנערה, "מה אעשה ופשוט אין לי".

התכופף הרבי, חלץ את נעליו, והחל מסיר את גרביו מעליו. בעודו עסוק בכך, אמר לנערה: "הנה, אתן לך את שלי". הוסיף ואמר: "לי מותר ללכת ללא גרביים, אך בת ישראל - התורה ציוותה עליה לכסות את רגליה! ובאומרו זאת, מסר לה את גרביו - אף על פי שמעתה הוא - רב מכובד בישראל - ייאלץ להסתובב ברגלים חשופות. הנערה היתה אותה אשה שהגיעה לנחם בבית הרבי בימי השבעה. היא שמרה על הגרביים במשך חמישים שנה, ועתה הביאה אותם עימה, להראות למשפחה את גודל צדקותו של אביהם, גם בתנאים הקשים ביותר. (מפיה של הרבנית מ. וייס בתו של האדמו"ר. הובא בעוז והדר לבושה עמוד 318)

## ❁ 16 ❁

### נעליים

הנעל - תורמת חלק לא קטן בהופעה הכללית. לכן נעל עדינה ונאה, תתרום את חלקה ליצירת תדמית מכובדת, אצילית וצנועה - עבור בת ישראל. ועליה נאה יהיה לשורר את הפסוק (שיר השירים ז ב): "מה יפּוּ פְּעַמַּיךָ בַּנְּעָלִים, בַּת נְדִיב".

### כמה נקודות לשימת לב:

\* נעליים מרעישות - מושכות תשומת לב מרובה. ניתן לתקן [אצל סנדלר] על ידי הוספת חתיכת גומי בעקב, הבולמת את הרעש.

\* נעליים בעלות עקב גבוה - כל עוד מדובר בגובה סביר ועדין,

זה בסדר. אך כשמדובר בעקב גבוה יותר, שאף גורם לחוסר נוחות בהליכה, הרי זה בולט במיוחד, ואיננו צנוע.

\* יש לשים לב שהנעליים תהיינה עדינות ושקטות, לא בצבעים רועשים או נוצצים, ולא בדוגמאות בולטות. יש להימנע מנעליים בעלות צבע משונה וחריג [אף אם הוא איננו רועש].

## 🌸 17 🌸

### חויית קניות

את אהבת לצאת לקנות באיך? אולי את מהסוג של אלו  
הנהנות מכך... לאכזב מחנות לחנות, לאמור, לאמור מול  
המראה, להשוות, להתלבט... ואולי את דווקא מאלו שרוצות  
להתפטר ולחזור כבר הביתה עם באיך בשקית. אולי את  
אהבת לקנות באיך בצוותא עם חברה טובה, ואולי את מאלו  
שדווקא אהבות להחליט לבד בראש שקט. כן או כן - קחי  
איתך צידה לדרכך! כמה עצות ונקודות חשובות שיצניקו לך  
חויית קניות טובה יותר!

\* ישנו מותג מאוד נפוץ. שמו: "בגדי עשוי החמודות". שמעת עליו? אם לא, אז כדאי לך להכיר. הענין הוא כך: את הולכת לקנות בגד. את בוחנת את הבגדים: הבגד הזה - לא יפה, השני - לא מתאים, השלישי - דומה לבגד שכבר יש לך, והרביעי - או, איזה בגד מקסים! ממש חמוד! עומד עליך כל כך יפה! אבל כשאת מתבוננת היטב, את רואה שהוא בעצם לא הכי צנוע. [נודה על האמת: לעיתים בגד מסוים מוצא חן בעינינו, דווקא משום שמשהו בו לא לגמרי צנוע: \* הוא מהודק קצת לגוף - "ממש 'שיק'". \* הוא מעט פתוח - "קליל ומשוחחרר". וכדומה. אלו הם כמובן פיתויי היצרן. הנסיון הוא גדול. באמת, בגד כל כך אופנתי, חמוד, מתוק, ממש בונבוניירה. לא חבל להפסיד? אז הנה עכשיו את צריכה לשלוף מן המח - תוויית הנושאת את המותג: "בגדי עשוי

החמודות", ולהצמיד אותה היטב אל הבגד הזה. כן, זה אולי "חמוד" [כי מה לעשות, היצר הרע לא יצא עדיין לגימלאות, אז הוא גם מחווה קצת את דעתו...], אבל זה "בגדי עשיו"! אני - בת ישראל כשרה, והבגד הזה - פשוט לא בשבילי!

\* את הולכת עכשיו לקנות בגד חדש - זוהי הזדמנות מצויינת עבורך, **להתחדש ברמת הצניעות!** לפעמים - אין זה קל לשנות את המלתחה הקיימת, גם כשמבינים שיש צורך להשתפר ולהתקדם. אבל כשקונים בגד חדש - זה הזמן להוסיף ולשפר. גם אם יתר המלתחה עדיין תישאר ותילבש, לפחות הביגוד החדש יהיה טוב יותר.

\* לפעמים בחנות ישנה התלבטות גדולה לגבי בגד, האם הוא אכן טוב וצנוע או לא. הרצון להתחדש בבגד, החשש שמא לא יימצא בגד אחר טוב יותר, הרצון למנוע טרחה נוספת, ולעתים גם לחץ מצד המוכרת - כל אלו גורמים לעיתים למחשבה: 'יהיה בסדר', 'איכשהו נסתדר'. אולי יהיה אפשר פה קצת להרחיב, ושם קצת לתקן, והרי סוף סוף באופן כללי הבגד הזה בסדר. אבל הענין הוא, שעכשיו את יכולה להחליט לא לקנות, אך אחרי הקניה, יהיה לך קשה מאוד להחליט לא ללבוש. נשים רבות יכולות להעיד: פעמים רבות מתחרטים על בגד שנקנה, אבל פעמים מועטות מאוד מתחרטים על בגד שלא נקנה. לכן כל עוד שאין בטוחים בכשרותו של הבגד או באופן שבו ניתן לתקנו, הבחירה הנכונה היא - לא לקנות.

\* אומר הרב לוגאסי שליט"א, שישנה בדיקה חשובה ונכונה, העוזרת לנו לדעת - האם הבגד אכן צנוע או לא: "המבחן הברור ביותר לידע האם לבוש אופנתי מסויים הינו חיובי או שלילי, הוא בהרגשת האשה הלובשתו. דהיינו, אם הרגשתה שאכן מקיימת היא בכך את מצוותה המיוחדת לה, שהיא



מצוות הצניעות - אכן בגד זה חיובי מצד הקדושה, ואם אותו בגד גורם לה תחושת הדרדרות, התפתחות יצרים - תדע שזה מצד הסטרא אחרא". אכן בגד צנוע צריך לתת תחושה יהודית טובה, להשרות השראה חיובית.

## 🌿 18 🌿

**אגף:** אט אנו רואה את חכרתי ככד חדש, איננו צנוע כראוי, האט מותר לי לאמר לה "תתחדשי"?

**תשובה:** הקונה בגד שאינו כשר, אסור לומר לה שום שבח ומחמאה על הבגד, משום האיסור החמור של "חנופה". דהיינו שאסור לשבח ולהחמיא על מעשה של עבירה על מצוות התורה. [ואמרו חז"ל (סוטה מב ע"א): "ארבע כיתות אין מקבלות פני שכינה: כת ליצים, וכת חניפים, וכת שקרים, וכת מספרי לשון הרע"].

כמו כן יש בכך "מסייע בידי עוברי עבירה", שהרי השפעתן של המחמאות היא רבה מאוד. לפעמים די במחמאה אחת כדי לתת אישור או עידוד לחברה להתלבש בצורה שאינה ראויה. לכן אף אם הדבר כרוך באי נעימות מסויימת, אין להקל בכך, וגדול שכרה של הבולמת את פיה ונמנעת מלשבח ולהחמיא על בגד שאינו הגון. (ה"כ 268)

**אגף:** מי שיש לה כדדים אינם צנועים, האט מותר לה לאסור אותם לקרובותיה?

**תשובה:** בגד שאיננו צנוע, אסור בשום אופן לתת לקרובים או למכור, אף אם שווה כסף רב, מפני שהתורה ציוותה "לפני עיוור לא תתן מכשול", דהיינו שאסור לגרום לאחרים מכשול. ואיסור זה קיים, גם כשהאשה שרוצים לתת לה את הבגד, בכל מקרה איננה מתלבשת בצניעות, בין אם היא תקבל את הבגד ובין אם לא. בכל זאת כעת הנותנת מכשילה אותה

בלבישת בגד זה. (עיין שו"ת יחוה דעת ח"ג עמוד רי). ומצווה לזרוק, או לשרוף או לקרוע בגד כזה, ואין בזה איסור "בל תשחית" (ואין למו מכשול חלק י). אבל אם הבגד איננו צנוע על אשה מסויימת, ויכול להיות צנוע על מישהי אחרת [כגון שהיא חיה יותר], או שיש אפשרות ללבוש אותו באופן צנוע [כגון עם חולצה מתחתיו], מותר.

## 19

### תסרוקת השיער

אופן סידור השיער - משפיע רבות על ההופעה והתדמית. לא לחינם, כאשר ברא הקב"ה את חוה, הוא לא הסתפק בכך שברא אותה יפה ומושלמת, ואף הוסיף לה תכשיטים, אלא הוא בכבודו ובעצמו אף קלע את שערותיה בחן וביופי - כדי להגביר את חינה בעיני בעלה.

שיער המסודר באופן נאה, אך עם זאת עדין וצנוע - מקרין תדמית נעימה, בעלת חן, ועם זאת מרוסנת, שמורה ועדינה. נוסך על הפנים "חן יהודי". לעומת זאת, שיער בתסרוקת נועזת, או תסרוקת פזורה - יוצר תדמית ראוותנית ומפתה, משוחררת ופתוחה. וכמובן, הדבר רחוק מאוד ממהותה של בת ישראל.

ישנו סיפור, על שני נערים, קטינים, שהובאו לבית המשפט בשל פשעים שביצעו. השופטים רצו להתחיל בדיון, ואולם הנערים התנהגו באופן פרוע ביותר, שלא איפשר למהלך התקין של הדיון. הוחלט להפסיק את הדיון, ולהמשיך אותו למחרת. בינתיים, התבקשו הורי הנערים, לקחתם להסתפר. ואכן, שערם הפרוע והמגודל - סופר, ולמחרת הגיעו לדיון בשיער קצר ומסודר. למרבה הפלא - הפעם הפסיקו הנערים להתפרע, והדיון התנהל באופן תקין.

כי אכן, השיער משפיע רבות אף על אופן ההתנהלות וההתנהגות של האדם. ומכאן אנו מגיעים לנקודה חשובה נוספת: שיער פזור ומבודר - מלבד שהוא גורם פיתוי לסובבים, הוא משפיע השפעה שלילית גם על בעלת השיער עצמה. הוא גורם לה להתנהלות ראוותנית יותר, ולהתנהגות משוחרת ופתוחה. לעומת זאת שיער אסוף, מביא להתנהגות עדינה וצנועה יותר.

**הלכה למעשה:** \* שיער ארוך, המגיע לכתפיים, צריך להיות אסוף. \* גם בתספורת קצרה, יש להימנע מפיזור השיער על הפנים. \* יש להקפיד על תסרוקת שקטה ומסודרת, ולהימנע מלהיגרר אחר עיצובים בולטים וראוותנים. \* יש להימנע משינוי בולט בין שני צדדי התסרוקת. \* תסרוקת קצרה מאוד, הקרובה לתספורת בן, היא חריגה ומשונה עבור בת ואינה ראויה. \* שיער במראה רטוב - איננו צנוע [נותן תחושה ש"הרגע יצאה מהמקלחת", "פרסומי ניסא" שבהחלט אינם במקומם... ואולם קרם לחות במידה מתונה, בודאי איננו בכלל זה, ואדרבה אף יכול לתרום למראה מסודר ונאה יותר]. \* קישוטי שיער - צריכים להיות עדינים, ולא ענקיים, צועקים ובולטים. \* אסור בשום אופן לבנות להסתפר אצל ספר, אף אם אין אשה ספרית.

## 🌸 20 🌸

### כיסוי הראש

🌸 מן התורה, חייבת אשה נשואה, בצאתה לרשות הרבים, לכסות את כל שערות ראשה.

🌸 על פי הדין, מותר לאשה נשואה ללכת בביתה בגילוי הראש, כשאינן שם אנשים זרים. אבל ראוי מאד לנהוג שלא ללכת גם בבית בגילוי ראש (אוצר דינים עמוד תשפז).

מעלת כיסוי הראש בבית: \* על פי דברי הזוהר הקדוש, ההקפדה על כיסוי השיער הכרחית גם בבית, ומביאה בכך לביתה ברכות רבות. \* מונעת מעצמה לברך בטעות ברכות לא ראויות, שכן אין לאשה לברך בגילוי ראש. \* מרגילה את עצמה ליראת שמים וצניעות. **יחד עם זאת**, אשה המתחזקת בשמירת הצניעות, וקשה עליה או על בעלה שתלך בכיסוי ראש גם בבית, יכולה להקל בזה, ו"רחמנא ליבא בעי" [הקב"ה - רוצה את הלב], וכשמעשיה לשם שמים, בוודאי תקבל שכרה מושלם. רק שתקפיד בעת הברכות והתפילה, לשים כיסוי ראש.

❁ **האם מותר שיתלצה חלף קטן מן השיצה, מלפני?**

לפי דברי הזוהר, יש להקפיד שלא יצא שיער כלל, וכך ראוי לנהוג, ובפרט אם הדבר נעשה לשם התקשטות. ואולם מעיקר הדין "נשים הנוהגות לגלות **אצבע או שתיים** משערות ראשן כלפי פנים, אין למחות בידן" (אוצר דינים עמוד תשפט). ובודאי שישנה מעלה גדולה, לאשה המקפידה ככל האפשר שלא תצאנה כלל משערות ראשה החוצה. [כמו האשה הקמחית, אשר לא ראו קורות ביתה את שערות ראשה, חכתה בעבור זה, לשבעה בניים ששימשו בכהונה גדולה].

❁ כיסוי הראש - צריך להיות עדין וצנוע, כמובן. לא בצבעים רועשים ובולטים, ולא בדוגמאות בולטות או משונות, כגון "הגבהות" מוגזמות, קישוטים ענקיים וכדומה - אלא סולידי ונאה. \* אין לחבוש כובע קטן במיוחד או מטפחת קטנה [בנדנה], באופן שהשיער עלול להתגלות במשך הזמן. \* כיסוי הראש צריך להיות אטום כראוי, ולא שקוף או מחורר.

## ❁ 21 ❁

**בגדי שינה** - יש להיזהר מלהסתובב בבית בבגדי שינה שאינם צנועים, כגון שקופים, קצרים, פתוחים וכדומה. מובן שאסור לאשה להתראות כך לפני בני הבית, כגון אביה, אחיה או בניה.

אף בגד שינה צנוע - הינו בגד אישי, ואין להתראות עימו כלל לפני אנשים זרים. לכן מובן שאין לפתוח את הדלת בבגדי שינה, או לצאת עימם לרגע מהחדר, כשיש בבית אנשים זרים [אף גיסיים או חתנים הם בכלל אנשים זרים].

**חלוקים -** יש האוהבות ללבוש בביתן במשך היום חלוק, להרגשה קלילה, ביתית ונינוחה יותר. יש להקפיד שהוא יהיה צנוע, שהרי בני הבית מצויים, ולעיתים מגיעים לבית גם אנשים זרים. מכיוון שהחלוק עשוי להיות קליל ונח, עלולים להיות בו מכשולים רבים, אשר יש לתת עליהם את הדעת: \* שקיפות - יש לשים לב שהבד לא יהיה דק ושקוף. \* לשים לב שהחלוק יהיה רחב כנדרש, ולא בגיזרה צרה והדוקה. \* לשים לב שהכיפתור או הסגירה יהיו מושלמים ואף לא יפתחו בקלות רבה מידי. \* שסיומת השרוול תהיה מהודקת. \* שפתח הצוואר יהיה סגור כהלכה.

אחר כל זאת, כשהחלוק צנוע כראוי, הוא נועד כאמור ללבישה ביתית, ואין זה מן הראוי לצאת עימו החוצה, מאחר שהוא נותן הרגשה ביתית ואישית, ומדרך הצניעות יש להופיע מחוץ לבית בצורה מכובדת ושמרנית.

## 🌿 22 🌿

### **בשמים ותכשירים ריחניים**

לריח נעים יש כח חזק לגרות, ולכן התבשמות שאיננה במקומה, הינה הרסנית ביותר. הנביא מוכיח את בנות ישראל, על כך שהיו משתמשות בטכניקות מיוחדות, כדי להפיץ סביבן ריח, ולהחטיא את הבחורים. חז"ל אומרים, שבכך הן היו "מכניסות בהם יצר הרע - כארס של נחש", וגורמות להם לחטוא (שבת סב ע"ב). כלומר: לפי מושגי התורה, אשה המשתמשת

בבושם שלא כהלכה, היא כאילו מפיצה רעל בסביבתה. ריח הבושם שהיא מפיצה סביבה גורם חלילה להחטאת הרבים. ומה גם, שאף אם ינסה מישהו להפנות את מבטו לצדדים, הדבר לא יעזור לו.

**שאלה:** למי קראו "בושמת"? **תשובה:** לאשתו של עשיו! אכן, אשה טמאה זו היתה "התגלמות הבושם". היא היתה חייבת שירגישו בנוכחותה, שיריחו אותה, ולכן בכל מקום שאליו הגיעה, הותרה אחריה שובל ארוך של בושם...

**הלכה למעשה:** \* הבישום טוב ונאה הוא לבית פנימה. \* אסור להשתמש בחוץ בבושם שריחו נודף ומורגש לאחרים. \* אפשר להשתמש בתכשירים בעלי ריח נעים עדין, בזהירות רבה, באופן שהריח יורגש בעדינות רבה רק בתוך האזור הקרוב ביותר של האשה [שהיא עצמה בלבד חשה נעימות, או חברה שבאה לנשק אותה וכדומה, אבל לא מי שעובר או עומד לידה].



### מדוע הסתיימה קבלת הקהל?

בחורה מתבגרת, רצתה לקבל ברכה לזיווג ממרן רבנו עובדיה יוסף זצ"ל. קבעה תור ב"יחווה דעת", ואולם כאשר הגיע תורה ונכנסה אל הרב, לפתע הודיע הרב שהוא מסיים את קבלת הקהל להיום. הבחורה לא הבינה מדוע ולמה, ופנתה אל המזכירות לקבוע תור חדש. כאשר הגיע המועד, שוב נכנסה הבחורה אל הרב, והנה לתדהמתה שוב דוחה אותה הרב מלפניו, ומודיע שאיננו יכול כרגע לקבל קהל. הבחורה הנדהמת והנבוכה, פנתה להזמין תור שלישי. הגיע המועד הנוסף, והנה, הדבר חזר על עצמו בשלישית! שוב מודיע הרב, שהסתיימה קבלת הקהל. הפעם לא יכלה הבחורה להבליג על צערה, ומשאך יצאה מחדרו של הרב, פרצה בבכי קורע לב.

לאחר שהלכה, אחד המזכירים, אשר הדבר נגע לליבו, ניסה לברר אצל הרב בעדינות את פשר הענין. נענה הרב והסביר, שאומנם לא ידע שזוהי אותה בחורה שהגיעה שלוש פעמים, אלא שבכל אחת מהפעמים, כאשר

היא נכנסה, נדף ממנה ריח חזק של בושם. והוא איננו יכול לשהות כך במחיצתה, שכן אין הוא רוצה להיכשל באיסור "לא תנאף", שפירשו רבותינו "לא תיהנה אף", שאין ליהנות את האף מריח בושם של אשה.

מיד התקשר המזכיר אל הבחורה, הסביר לה את הענין, והיא ביקשה שיקבעו לה תור נוסף, כשהיא מבטיחה כמובן להגיע כראוי. ואכן בפעם הבאה שהיא נכנסה, התברכה מפּי הרב בחמימות בברכה לזיווג הגון, וכעבור תקופה קצרה זכתה ברוך ה' להינשא. [סופר בכנס שנערך בביתר עילית במלאת 30 יום לפטירת מרן].

## 🌸 23 🌸

### תכשיטים ואיפור

טבע האשה - שהיא אוהבת להתקשט ולייפות את עצמה. היא חשה, כי זהו חלק חשוב ומשלים להופעה שלה. חשה שמהו חסר לה, כשאיננה מקושטת ומתוכשטת כראוי. זאת בניגוד לאיש, שאין לו צורך בזאת. הוא מרגיש מצויין עם עצמו כשהוא "טבעי" לחלוטין...

לא לחינם הטביע הקב"ה טבע זה באשה! שהרי ההתקשטות וההתייפות הם מרכיב חשוב מאוד בבניית ביתה וביצירת קשר רענן ובריא עם בעלה.

*"מעשה באשה חכמה שהיתה מתקשטת עד מאד בפני בעלה, וכשהיתה יוצאת לחוץ היתה יוצאת בתכשיטים בינונים. אמרו לה: מה זאת שאת עושה? אמרה להם: כל חפצי הבית שהם בתוך הבית - משתמרים, ושהם מחוץ לבית - אינם משתמרים, לפיכך אני מניחה חפצים היקרים בפנים הבית, כדי שישתמרו יפה".* (רבי יוסף גיקטיליא ב"ספר המשלים")

ההתקשטות של האשה היא כמו חפץ יקר, משהו בעל ערך, שיש לשמור עליו דווקא בתוך הבית, שם הוא משתמר ומשביח

ומביא תועלת רבה לאשה, בבניית חייה האמיתיים עם בעלה. אך כשהוא יוצא מחוץ לבית, הוא מאבד את ערכו ושוויו האמיתי, ובמקום להביא תועלת, הוא מביא נזק. כפי שכותב האורחות צדיקים (תחילת שער הגאונה): **"האשה המתקשטת לפני האנשים, בזה היא מדלקת לבם ומכנסת הרהורים בלבם,** ובזה עונשה גדול מאד שהיא נותנת מכשול לפני רבים". אשר על כן, בתוך הבית, יפה היא - ההתקשטות הנוצצת, המיוחדת והמרשימה. אבל מחוץ לבית נדרש יופי מוצנע, סולידי ושקט. [ולא כפי שעושות נשים טועות, ההופכות את היוצרות, ויוצאות החוצה כשהן במיטב הביגוד והאיפור, ואילו בבית, מזניחות את הופעתן, ומקבלות את בעליהן בבגד דהוי ובפנים חיוורות].

יתכן שלפעמים נרגיש קושי לקבל זאת. העולם הרגיל אותנו, שמה שאיננו יכולים להפגין כלפי חוץ, אינו שווה. אבל כשנתבונן במבט אמיתי וכנה, נודה גם אנו על האמת, איזה עולם יפה ומסודר ובעל חן יש בכך שכל הנשים תשמורנה על יופיין לבית, ולא תצאנה החוצה מקושטות ונוצצות, אלא פשוטות וצנועות. כמה זה יוריד את המתח היצרי בחוץ. כמה זה יתן יותר שלווה ורוגע פנימי לאנשים, יוריד הפרעות שלום בית, ויעלה את רמת האהבה והנאמנות בין איש לאשתו. אז גם אם לא נוכל לתקן את כל העולם, לפחות נחדיר את סולם הערכים הנכון - אל ביתנו ואל חיינו!

### ...ולמעשה:

\* מצוה רבה על האשה להתקשט בביתה לכבוד בעלה. וגם כשהבעל חוזר הביתה בשעת עומס, או בשעה מאוחרת בלילה, תשתדל מאוד לקבל את פניו בהופעה נאה. והיודעת את גודל החשיבות והמעלה, לא יקשה הדבר בעיניה, כפי שכתב הגר"י סרנא: "העצה להתגבר על העצלות היא בהכרת ערך המצוות, **כי אין אדם מתעצל בבקשת כסף ובחיפוש מטמונים**". (ה"כ 192 הערה 1)

\* אין לצאת לרחוב בתכשיטים או קישוטים רבים מידי, או



בתכשיט מיוחד ובולט, או באיפור בולט. אומר ה"אורחות צדיקים" (שער הגאון): "כל המקשט גופו כדי להתגאות, הרי זה שוכח את השם ברוך הוא, ולא יחוש על המצוות, ולא ירדוף אחר מעשים טובים. כי כל כוונתנו על עצמו, לקשט גופו הכלה, אשר אחריתו רימה". כתב הגאון רבי חיים קנייבסקי שליט"א (אורחות יושר ערך צניעות): "**אשרי מי שזוהרת בזה ולא תסתכל על חברותיה**, ומה שתלבש יותר בגדי צניעות, תזכה ביותר לבנים צדיקים ותלמידי חכמים, ובעלה זוכה לכל טוב, ותקים בית לתפארת".

\* **קישוטים עדינים** - אשה הממעטת בקישוטים ובתכשיטים מחוץ לבית, ככל האפשר, הרי זו משובחת [כמובן, באופן מכובד ונאה, אך פשוט]. ובחורה רווקה, רשאית להתקשט באופן עדין, לצורך שידוכיה (י"ד שפא סו).

סיפור-בונוס

### יופי - במקום

במגילת רות מסופר, שנעמי רצתה להשיא את רות לבועז. היא הנחתה אותה: "ורחצת וסכת ושמת שמלותיך עליך, וירדת הגורן", כלומר שתתקשט ותתייפה, תלבש בגדי שבת נאים, ותלך אל הגורן, אל בועז. אבל רות שינתה את הסדר: תחילה: "ותרד הגורן", ולאחר מכן: "ותעש ככל אשר ציוותה חמותה". הרגש העדין של הצניעות אמר לה, שאין זה נאה ללכת ברחוב מקושטת, ולכן רק לאחר שהגיעה אל הגורן, היא התקשטה וייפתה את עצמה. אמרו עליה חז"ל את הפסוק (משלי ט טו): "תן לחכם, ויחכם עוד", כלומר שנהגה בחכמה ובתבונה, מעבר להנחיות שנאמרו לה במפורש. וזכתה רות שממנה יצאה כל מלכות בית דוד!

## 24

האט אץ הבית יש להקפיד על צניעות באופו?

\* הצניעות בבית, כשאין אדם זר יכול לראות, איננה חיוב מן הדין, אולם הינה הנהגה רצויה ונכונה, המביאה ליראת שמים ותחושת "שיויתי ה' לנגדי תמיד". לכן יש להימנע ככל האפשר מגילוי הגוף שלא לצורך. אבל לצורך - מותר.

\* כשיש חשש שמישהו זר יראה, בודאי מחוייבת מן הדין

צניעות מלאה. ולכן יש להיזהר לפתוח את הדלת אך ורק בלבוש צנוע לגמרי. וכמו כן, בשעה שאשה מתלבשת, עליה לוודא שאין אפשרות לראותה מהחלון.

\* על האשה להזהר שלא לגרום לבעלה [או לאביה, אחיה ובניה] לברך כנגדה, כשגופה מגולה [במקומות החייבים בכיסוי].

\* בעת שהיא עצמה מברכת, מכבוד הברכה שתהא בלבוש הגון ובראש מכוסה [לנשואה].

\* ממידת הצניעות ראוי שלא להתקין בחדר האמבטיה מראה גדולה.

## צניעות בעת התעמלות

כמה נקודות חשובות לציון - לגבי התעמלות:

\* יש צורך לבדוד את האזור בו נשים מתעמלות - מנוכחות גברים. ובודאי שלא יהיה בצוות ההדרכה או ההפעלה של המקום שום גבר.

\* לרוב סוגי הפעילות - דרוש ללבוש מכנסיים תחת החצאית, כיוון שהחצאית מתרוממת.

\* לעיתים נצרכת הפחתה מסויימת מרמת הצניעות, כגון: ביגוד קליל וספוטיבי יותר [חולצת טריקו נוחה וכדומה], או שבתרגילים מסויימים החצאית מתרוממת, והרגליים נותרות בכיסוי מכנסיים בלבד. הדבר אפשרי, מכיוון שאין שום גבר נוכח במקום, וגם יש בזה צורך [כפי שהוסבר לעיל, בענין הצניעות בבית, שגילוי לצורך מותר]. ואולם יחד עם זאת, יש לשים לב, שהדבר לא יביא חלילה לפריקת גדרי הצניעות. הפחתה מרמת הצניעות **שלא לצורך**, כגון לבישת מכנסיים לבד, שרוולים קצרים וכדומה - חלילה משרה אווירה של הפקרות, פריקת יצרים,

וסגידה לגוף. לכן ראוי להיות לבושים בצניעות ככל הניתן, ולא להפחית מעבר למה שנחוץ והכרחי, כגון: להקפיד על פתח צוואר סגור, שרוולים ארוכים, כיסוי ראש לנשואה וכדומה.

\* אין הצדקה ללבוש בגדים צמודים בזמן ההתעמלות.

\* פעמים רבות משמיעים מוזיקה כליווי לתרגילים. מוזיקה שמחה ונעימה, יכולה להועיל, לתת קצב ואווירה טובה. אך יש להיזהר מאוד מלהשמיע מוזיקה פרועה וקלוקלת, המשפיעה מאוד לרעה על הנפש.

\* יש להימנע מתנועות גוף שאינן צנועות במהותן. תנועות גסות ובלתי עדינות, המביעות פריצות, זיקו לנפש האשה [אם כי לאט ובדקות], ולכן אין לעשותן אף לצורכי התעמלות. כמו כן, ריקודים למיניהם - יהיו ריקודים עדינים ויפים, ולא חלילה ריקודים מגושמים, המשדרים פריצות.

## ❁ 25 ❁

### רחצה בים ובבריכה

רחצה בים או בבריכה הינה מועילה, בריאה ומשחררת. אבל אסור שאווירת המים והרחצה תהווה חלילה סיבה לפריקת עול ולאיבוד רגש הצניעות והבושה, כפי שלצערנו קורה אצל התועים מדרך ה'.

\* כמובן, שאין כאן צורך להאריך, איזו רעה נוראה יש ברחצה במקומות מעורבים, הגורמת לנשים ואנשים לאבד כל מוסר וצלם אנוש. בודאי שיש להתרחק כמטחוווי קשת ממקומות אלו, ואף אם האשה יודעת שהיא תשמור על עצמה ותלך בצניעות, חלילה לה מלהתקרב למקום עבירה נורא שכזה. אשר על כן, על הנשים להקפיד לרחוץ אך ורק במקומות רחצה נפרדים, לנשים בלבד.

\* כידוע, בים - בכל חופי הרחצה, תמיד נמצא מציל גבר. הדבר נצרך מטעמי בטיחות, שכן נדרש כח פיזי רב אל מול סכנות הים. בדרך כלל, ישנו עם המציל אדם נוסף, ישנם סדרנים, בעלי קיוסקים, מוכרי כסאות וכדומה שמסתובבים במקום, שאי אפשר לומר שהם טרודים במלאכתם. כמו כן, פעמים שאף המציל עצמו אינו כה טרוד, כאשר מצב הים רגוע, או בעת החלפת משמרות. לכן, אסור לגלות כלל מקומות החייבים בכיסוי, ויש ללבוש חלוק רחב וכדומה.

\* בבריכה - יש להקפיד ללכת לבריכה שיש בה מצילה ולא מציל. נוכחות של מציל בבריכה הינה בעייתית מאוד, אף כשהאשה לבושה בצניעות. זאת מכיוון ששטח הבריכה הינו קטן יחסית, והמציל נמצא ממש בקרבת הרוחצות. הדבר מהווה מכשול של ממש, בפרט לנוכח העובדה, שסכנות הבריכה הינן מועטות, והמציל איננו כה טרוד במלאכתו.

\* אשה הרוצה ללכת לבריכה לשם שחייה, ביצוע תרגילים במים וכדומה - בודאי שלבישת חלוק תפריע לה בכך. לכן, אחר שבדקה שאין בבריכה נוכחות של גברים כלל [אף לא עובדי תחזוקה וכדומה המזדמנים באקראי], וכן בדקה שהבריכה סגורה כראוי ואין יכולים להשקיף עליה מבחוץ, מותר לה לשחות ללא חלוק, כיוון שיש לה צורך בדבר. אולם, כפי שהוסבר לעיל, ראוי ונכון למעט בגילוי הגוף, כשאין הדבר נחוץ. לכן ראוי שתלבש בגד ים בסגנון צנוע [ניתן להשיג בחנויות שונות - בגדי ים עם שרוולים מהודקים, שאינם מפריעים לשחייה, וכיסוי חלק מן הרגליים], וכן אשה נשואה תקפיד לכסות את ראשה בכובע ים [שאין זה מפריע לשחייה אלא אדרבה נח יותר]. כמו כן ראוי שביציאתה מן המים, תלבש מיד חלוק או תתעטף במגבת גדולה, ולא תסתובב בבגד ים בלבד. כאמור, בכך שהיא איננה מגלה מעבר למה שנחוץ לה, היא שומרת על רגשות הצניעות ויראת השמים שלה.

## שמירה מנגיעה

כל נגיעה בין איש ואשה, הזרים זה לזה, אסורה. ובכלל זה - אף נגיעה קלה, או נגיעה שאינה של חיבה.

\* **לחיצת יד** - אסורה בהחלט! ומעשה שהיה: בחור ישיבה מאנגליה - אביו נישא בשנית. בפגישת ההיכרות בין האשה לבין הבן, ביקש האב מבנו שילחץ את ידי האשה. אך הבן נמנע מכך. האב גער וכעס מאוד, וקרובי משפחה שנכחו במקום התערבו וטענו שיש כאן ענין של שלום בית וכיבוד אב. החליט הבן לשאול את החזון איש. אמר החזון איש באופן חד משמעי: "חוק ולא יעבור, איסור גמור".

\* **ילדים וילדות** - נגיעה של חיבה, כגון חיבוק ונישוק, אסורה כבר מגיל קטן: לאשה אסור לחבק ולנשק לילד מעל גיל 9, ולגבר אסור לחבק ולנשק לילדה מעל גיל 3.

ואף לגבי חיבוק ונישוק בין אח לאחות, כתב השלחן ערוך (אבן העזר סימן כא סעיף ז): "הרי זה מגונה ביותר, ודבר איסור הוא, ומעשה טפשים. שאין קרבים לערוה כלל, בין גדולה בין קטנה".

\* **קרובי משפחה** - מותר לאיש לנשק את אמו, סבתו, בתו ונכדתו. וכן מותר לאשה לנשק את אביה, סבה, בנה ונכדה.

אח ואחות - פעמים שיש להקל בנגיעה בעלמא שאינה של חיבה. אולם דודים, בני דודים, גיסים, חם, אבא חורג וכדומה - דינם כאנשים זרים.

\* **ישיבה באוטובוס או בהסעה** - אף שמעיקר הדין מותר לשבת ליד גבר זר אם אינה נוגעת בו, מכל מקום יש להימנע מלהגיע למצבים אלו.

\* **עצירת טרמפים** - סכנה גדולה לאשה לנסוע בטרמפ על ידי אנשים זרים, ואין להקל בכך כלל, משום חשש פיקוח נפש.

**\* נסיעה במונית - \*** כשאשה נוסעת במונית, ראוי שתשב במושב האחורי, ולא ליד הנהג, משום שיש בזה קירבה. [פרט למקרה שכל המקומות מאחור תפוסים, ולכן אין זה מתפרש כקירבה]. \* עליה להיזהר לבל תיגרר עם הנהג לשיחה, שרבים מנהגי המוניות נהנים לפתח עם נוסעיהם. \* ישנה הצדקה מלאה לנוסע או לנוסעת, לבקש מהנהג לכבות את הרדיו, כשמושמעים דברים שהאזן סולדת מהם.

## 🌸 27 🌸

### הסתכלות

חובה על האיש לשמור את עיניו מלהביט על אשה זרה, כמו שנאמר בתורה (במדבר טו לט): "וְלֹא תִתְּרוּ אַחֲרֵי לְבַבְכֶם וְאַחֲרֵי עֵינֵיכֶם". אמרו על כך חז"ל: העין והלב - שני סרסורי עבירה הם [שליחים, מסייעים לעבירה] - שהעין רואה, והלב חומד, ואז הגוף רוצה לעשות את העבירה (רש"י).

גם כשהאשה לבושה בצניעות, אסור לאיש להסתכל בה וליהנות מיופיה [ומותר רק ב"העברה", כשמדבר עימה, אם היא לבושה בצניעות ואינו מתכוון ליהנות ולהביט ממש]. וכמו כן, האיסור חל אף כשהיא מצולמת בתמונה, או בהסרטה וכדומה. ההשלכות מאיסור זה - לגבי האשה:

\* אשה שחפצה לשמור על קדושתם של בני משפחתה, נזהרת מאוד שלא להכניס לבית תמונות של נשים, ואף לא דרך "הדלת האחורית", כגון: מכתבים וחשבונות למיניהם שמגיעים לבית - יש לתלוש מהם תמונות לא ראויות. וכן לפעמים ישנן תמונות על מוצרי צריכה שונים, ובפרט מוצרי נקיון, הגיינה, רחצה, טיפוח וכדומה. יש לתלוש את התווית או לכסות אותה במדבקה.

\* האשה צריכה למנוע ככל האפשר מצב שתמונתה תהא מוצגת לפני אנשים זרים. ובודאי שאין לה לעשות כן בכוונה תחילה, כגון, לתלות את תמונתה [עם בני המשפחה וכדומה] בסלון הבית, באופן שאורחים מגיעים ומסתכלים. כמו כן אסור לאשה לפרסם את תמונתה בפייסבוק וכדומה, שמלבד כל הבעיות והמכשולים החמורים שיש בעצם השימוש בדברים אסורים אלו, הרי שיש מכשול חמור גם בפרסום התמונה, אף אם האשה מצולמת בה כשהיא לבושה בצניעות ובכיסוי ראש.

## 🌸 28 🌸

### מניעת תערובת בשמחות ובאירועים

הנביא אומר (הושע ט א): **"אֵל תִּשְׂמַח יִשְׂרָאֵל אֶל גִּיל כְּעַמִּים"**, השמחות של עם ישראל, אינן כמו שמחות של אומות העולם. להם יש שמחה ריקנית של הוללות, של הפקרות, של פריקת יצרים. אבל לנו יש שמחה מיוחדת, שמחה יהודית אמיתית, עשירה ומרוממת. אנו עם ישראל, איננו נותנים ליצר הרע לחגוג יחד עימנו, אלא דואגים לנטרל אותו, ואז השמחה היא ברמה אחרת לגמרי.

\* חובה על בעלי השמחה לדאוג למחיצה והפרדה מוחלטת בין הגברים לנשים. וטוב להתאמץ ככל האפשר שתהיה הפרדה אף בכניסה, במקומות הנטילה וכדומה.

\* יש להקפיד שבצד של הגברים ישרתו אך ורק מלצרים, ובפרט אם המלצריות אינן לבושות בצניעות.

\* הקפדה מיוחדת על ריקודי הנשים, שלא יהיו בטווח ראייתם של הגברים כלל.

\* הטוב ביותר שיהיה צלם לגברים, וצלמת לנשים. וכן מלצרים

לגברים ומלצריות לנשים. ואף אם הדבר כרוך בתוספת תשלום, כדאית היא השקעה זו [ובדאי איננה פחותה בערכה מיתר ההוצאות הרבות שמוציאים בערב זה].

\* אם עושים צילום וידיאו, יש להזהר שלא לצלם את ריקודי הנשים, כדי שלא להכשיל אחר כך את אלה שיחזו בצילומים. ואם בכל זאת צילמו את ריקודי הנשים, יערכו את סרט הוידאו ויפרידו את הצילומים של הנשים. (אוצר דינים)

\* הזמרים והתזמורת - ימוקמו בצד הגברים בלבד, כדי שלא יסתכלו בנשים הרוקדות.

\* אין זה מן הראוי כלל להכניס את הכלה שתשב לצד החתן בעת הריקודים, ומכשולים גדולים עלולים לצאת מכך, חלילה. לכן הגברים ישמחו את החתן, והנשים תשמחנה את הכלה, ללא שום תערובת כלל.

\* אין להשתתף כלל בחתונה או שמחה מעורבת [שבכך האדם מגרה בעצמו את היצר הרע. וגם יש בזה חילול ה', שמשתתפים במקום שבו גורמים צער לקב"ה. ובדאי שהשתתפות באירועים אלו, גורמת לירידה ביראת שמים, גם לגברים וגם לנשים]. ובמקום שיש חשש למחלוקת ופירוד חס ושלום, יש לשאול חכם, אם מותר להשתתף בחופה בלבד, ולצאת מיד לאחריה.

## 🌸 29 🌸

### צניעות בדיבור

❖ שיחה - נשים ניחנו בכושר שיחה נעים. בשיר השירים, פונה האיש אל רעייתו: "השמיעני את קולך, כי קולך ערב". בשיחה עם האישה, יכול האיש למצוא חינוניות, מתיקות, חמימות, הבנה לרגשות, הזדהות, נעימות. ואכן אשה צריכה לדעת לנצל מתנת שמים זו לחיזוק הקשר עם בעלה, לחינוך



ילדיה, ואף ליצירת קשרים נעימים וטובים של ידידות ואחוה עם משפחתה וידידותיה.

ואולם, בשיחה עם איש זר, נצרכת זהירות. כאן, ריבוי השיחה יוצר מכשול של קירבה אסורה, "שהדיבור [בין איש לאשה] מביא לידי תאוה" (תו"ט אבות א ה). כשהשיחה גולשת מעבר לשיחה עניינית, בהכרח נוצרת קירבה ומשיכה, ואף אם נראה שהיא מועטת, היא אסורה.

בתורה מסופר (ויקרא כד יא), על אשה בשם "שלומית בת דברי", שנפלה בידי איש מצרי, אשר מצאה חן בעיניו. מכל נשות ישראל, אשר היו במצרים, שהיא ארץ שטופת זימה, אף אחת לא נטמאה ולא נפלה בידי המצריים, אלא רק היא. ומדוע קרה לה אסון זה? ובכן, שלומית זו היתה טיפוס חברהמ'! כשהיתה פוגשת אנשים, חשה שאין זה יפה להסתפק באמירת שלום רצינית וכבדה. מה זה כאן? צריך להאיר פנים, לומר לכל אחד שלום עם חיוך לבבי, ולזרוק לו עוד כמה מילים נחמדות לתוספת. ככה, קצת חמימות, קצת הארת פנים. הדבר רמח בשמה, כדברי רש"י: "שלומית, שהיתה מפטפטת, שלום עליך, שלום עליך, שלום עליכם, מפטפטת בדברים, שואלת בשלום הכל. בת דברי, דברנית היתה, מדברת עם כל אדם. לפיכך קלקלה".

התורה תולה את החטא בה! למרות שבסופו של דבר החטא לא היה מרצונה, אלא באונס, בכל אופן התנהגותה הקלילה היא שגרמה לכך. חכמי התורה נקראים "עיני העדה". הם העיניים שלנו, כי הם רואים, מה שאנחנו, בתפיסתנו ההמונית, איננו רואים! ולכן גם אם נראה לנו ששיחה בין גברים לנשים היא תופעה "נורמלית" ובלתי מזיקה כלל, הרי שחז"ל פוקחים את עינינו להבין, שקיים בכך נזק!

## 🌿 30 🌿

יש להתיר לאשה לומר לאיש: "שלום", "בוקר טוב", "מזל טוב", "רפואה שלימה", וכדומה. ובלבד שתאמר זאת בנימה מכובדת, אבל לא אישית וידידותית. והוא הדין לאיש שיאמר כן לאשה.

### ◇ "שאלת שלום"

שאלת שלום חמורה יותר, ולכן אסור לאשה לשאול איש: "מה שלומך?", וכן אסור לאיש לשאול אשה: "מה שלומך?", כי הדבר יכול להביאם להרגל חיבה. אולם מותר לאשה לשאול את חברתה: "מה שלום בעלך?", וכן מותר לאיש לשאול את חברו: "מה שלום אשתך?", וכגון שלא היתה חשה בטוב, וכיוצא בזה.

מותר לאשה לשאול איש: "מה שלומכם", שנראית כשואלת על כל משפחתו, אף שעיקר השאלה מכוונת אליו. וכן להיפך שמותר לאיש לשאול אשה: "מה שלומכם". (שבט הלוי ח"ה ס"ט רח)

בנות המשפחה כמו: בתו, אחותו, כלתו, וכיוצא, מותר לשאול בשלומן. (עזר מקודש אה"ע סימן כא סעיף ו. אוצר הפוסקים מח. עין טובה קי)

### ◇ "דרישת שלום"

אין לאשה לשלוח **דרישת שלום** לאיש אפילו על ידי אשתו, על כן, לא תאמר אשה לחברתה: "תמסרי דרישת שלום לבעלך", וכן לא יאמר איש לחברו: "תמסור דרישת שלום לאשתך", מפני שמרגילים לבם ודעתם זה אצל זה. [דרישת שלום חמורה יותר מ"שאלת שלום", כי בדרישת שלום, מעבירה את השלום לבעלה, ועל ידי זה מרגילה דעתה עליו. מה גם שישנה רגילות להחזיר שלום, כמו: "תמסרי לו בחזרה דרישת שלום", לכן החשש יותר חזק שיתרגלו זה עם זה ויבואו לידי חיבה. לא כן כששואלת את חברתה: "מה שלום בעלך?", עונה לה, והבעל לא אמור לדעת מזה ולא כלום]. (הטהרה בהלכה ובאגדה 146)

◇ **קריאה בשם פרטי** - קריאה בשם פרטי הינה ביטוי לחיבה. היום רווחת תופעה שאנשי מכירות פונים אל הלקוחות בשמם, ומקפידים לחזור עליו מידי פעם במשך השיחה. כולנו מכירים את שיחות הטלפון הללו, שמתחילות כך: "שלום תהילה, מדברת רונית מחברת די בי אי. רציתי לעניין אותך בקשר..." בן אדם אינו נשאר אדיש כשהוא שומע את השם שלו. אנשי המכירות יודעים ומנצלים זאת לקידום מכירותיהם. אולם אף אנו צריכים להיות מודעים לכך, ולהבין שיש בקריאת שם גילוי רגש חיבה וקירבה. לכן זוהי סטייה מן הצניעות כאשר גבר פונה לאשה ואומר לה: "שלום חנה, מה מתקדם...", והיא עונה לעומתו: "הכל בסדר, שאול, מתקדם מצויין".

על כן, יש להימנע ככל האפשר מלקרוא לאדם זר בשמו הפרטי, ובדאי שלא בנימה אישית. ההקפדה על כך, אף מסייעת שהמשך השיחה יהיה אכן ענייני בלבד.

### ✿ 31 ✿

◇ **דיבור בלשון של שיתוף** - בתורה מסופר, על אשת פוטיפר שניסתה לפתות את יוסף לעבירה. אמר לה יוסף: "...ואיך אֶעֱשֶׂה הַרְעָה הַגְּדֹלָה הַזֹּאת, וְחָטָאתִי לְאֱלֹקִים." למרות שהחטא קשור לשניהם, הוא לא אמר "**נעשה**", כדי לא להראות שיש ביניהם קשר ושיתוף!

למדנו, שנכון יותר - לא לדבר בלשון של שיתוף, כגון: נלך, נארגן, נעשה חשבון וכדומה, אלא לדבר בלשון סתמית.

✿ ישנה עדיפות בשיחה בין איש לאשה, שלא לדבר בלשון

נוכח\ת יחיד, אלא בלשון נוכחים או בלשון אחרת. כגון: במקום לומר "מתי **תשלח** את המכתב", יש להעדיף לומר: "מתי תשלחו את המכתב". במקום "**תלך** לחנות" - "תלכו לחנות". במקום "**תעשה** לי חשבון" - "אפשר לעשות חשבון", וכדומה. הדבר מונע תחושה של פנייה אישית, ונותן לשיחה אופי מעודן וצנוע יותר.

### ◇ צחוק והומור

☺ נחלקק בראב קוללות: "חוק חיוק חובה"

☺ חיוק - הוא קו עקום, שאי אפשר להכיל...

☺ לחיוכים ולהארת פנים - יש ערך נפלא! "גדול המלבין שיניים לחברו, יותר מן המשקהו חלב". שמרי את המצרך המצוין הזה - לבית, לבעל, לילדים. השתמשי בו בנדיבות, והשאירי גם לחברות. אבל אל תפזרי אותו ברחובות. כי שם, החיוכים והיחס הידידותי - מזיקים לשני הצדדים.

☺ חוש הומור - הוא מתנה נפלאה לחיים. על ידי הומור בריא, אפשר להשרות אווירה נעימה, קלילה ושמחה, ואפילו 'להחליק' בעיות. טבעי ואופייני מאוד, שאדם בעל חוש הומור, ימשוך אליו קהל מאזינים. ואולם אם חוש ההומור שניתן לאשה מושך אליה גברים, הרי היא מנצלת את מתנת השמים שקיבלה באופן אומלל ביותר, המזיק לה ולמתרועעים עימה.

☺ הצחוק - בריא לגוף ולנפש. אבל, ברצינות, בלי צחוק, אין זה יפה לצחוק ברחוב או באמצע האוטובוס. חז"ל אמרו: "דרכן של בנות ישראל - לא קולניות ולא רגל רמה ולא פרוצות

בשחוק" (תנחומא נשוא ב). אז זהו זה, **צחוק בל יעבור!**

## 🌿 32 🌿

◇ **לשון נקיה ועדינה** - כותב רבנו יונה (ספר היראה קצט): "זהר מאוד מאוד שלא יוציא שום ניבול ודבר ערווה מפיו, אף דרך שחוק". מאוד מאוד יש לשמור על שפה נקיה ועדינה. לשון נקיה מעוררת את אהבת ה' לאדם: "הוצק חן בְּשִׁפְתוֹתַי, עַל כֵּן בִּרְכָךְ אֱלֹקִים לְעוֹלָם!" (תהלים מה ג).

מחובתינו להשתמש בשפת היום יום במילים עדינות בלבד. עלינו לברור במילים, ולבחור את הדיבור הנקי והנאה יותר. למדנו זאת מן התורה, אשר בדרך כלל דרכה לקצר במילים, ובכל זאת היא האריכה ואמרה: "וּמִן הַבְּהֵמָה אֲשֶׁר אֵינָנָה **טְהָרָה**" [ולא: "מן הבהמה הטמאה"].

הרמב"ם, בספרו "מורה נבוכים" (ג ח), אומר: מדוע נקראת "לשון הקודש" בשם זה? משום שאין בה שמות לאברים ולפעולות הצנועים, אלא כינויים ורמזים בלבד. בעוד שבכל לקסיקון בכל שפה בעולם, אינם מוצאים בכך כל פסול, הרי ש"לשון הקודש", כשמה כן היא, משתמשת בכינויים עדינים ובמילים עוקפות ורומזות בלבד! לא לחינם אנו אומרים בתפילה: "אתה בחרתנו מכל העמים... ורוממתנו **מכל הלשונות!**"

◇ "דברי חכמים - בנחת נשמעים". דיבור בנחת ובמתינות מעיד על חכמה. יפה הוא לכל אדם, ובמיוחד לאשה.

## 🌿 33 🌿

**שירה** - בתורה מחכרת שירתן של נשות ישראל, לאחר קריעת ים סוף: "וַתִּקַּח מְרִיָּם... אֶת הַתָּף בְּיָדָהּ, וַתִּצְאֵן כָּל

הנָּשִׁים אַחֲרֶיהָ בְּתַפִּים וּבְמַחֲלַת. וַתַּעַן לָהֶם מְרִים: שִׁירוּ לָהּ כִּי גָאָה גָאָה...!", הנשים חשו רגשות עזים של שמחה והודיה לקב"ה, וביטאו זאת באמצעות שירה ומחולות. אכן, "אין אדם שר שירה, אלא מתוך שמחה וטוב לבב!" ואולם, הנשים ידעו למצוא את הרעיונות והדרכים כיצד לשיר מבלי שקול שירתן יישמע לגברים. ראשית לכול, הן ארגנו את שירתן במקום נפרד מן הגברים. שנית, הן ליוו את שירתן בתופים, כדי שקולות התופים יגברו על קולותיהן, וכך הן יכלו לשיר ולהלל את ה', כמו שנשים יודעות ואוהבות לשיר - בדבקות ובהשתפכות, ברגש, בערגה ובשמחה!

♪ "הניגון - הוא שפתו של הלב!", השירה משפיעה מאוד על הרגש, ולכן יש לשיר שירים יפים וטובים, שפורטים על הרגשות היפים והנאצלים שבתוכנו: שמחה, אהבת ה', הודיה, תפילה, ערגה וכדומה. ומאוד מאוד צריך להתרחק משירים הנותנים ביטוי ליצרים אפלים, ובכללם שירי עגבים [מה שנקרא ברחוב 'שירי אהבה'], שמפתחים רגשות שליליים ולא נכונים.

♪ נערה [מגיל 12] ואשה ששרה, צריכה לשים לב שקול שירתה לא יישמע לגברים זרים. לכן עליה להקפיד שלא לשיר בקול רם מידי, באופן שעלולה להכשיל את השכנים באיסור.

♪ כששרים שירי שבת, מותר לבנות לשיר בנוכחות אחיהן ומשפחתן הקרובה. ואולם כאשר ישנם אורחים, ואף קרובי משפחה כמו גיסים, בודאי שאין לבנות לשיר בנוכחותם כלל (הטהרה בהלכה ובאגדה).

♪ איש ששומע שירת אשה דרך טייפ, ואינו מכיר את המשוררת, מן הדין אין בזה איסור. אולם אם יש איזה חשש שיבוא לידי הרהור רע, ברור שאסור כלל ועיקר. (הליכות עולם א קכג)

## 🌿 34 🌿

### ערבים, מופעים וכדומה

במגילת רות מסופר, שכאשר רצתה רות להתגייר, ניסתה נעמי להניא אותה מכך [כדי לבחון את נחישותה], ולכן סיפרה לה על הווי החיים היהודי, השונה מאוד מהווי החיים הגויי שגדלה בו. בין היתר, אמרה לה: "אין דרכן של בנות ישראל לילך לבתי תיאטראות ולבתי קרקסאות שלהם" (רות רבה ב כב). אכן, ערבי בידור למיניהם, בתי תיאטרון וקרקסים - הם חלק מתרבות הגויים, ואינם תואמים כלל את עדינותה וצניעותה של בת ישראל. הצחוק וקלות הראש השוררים שם, מזיקים מאוד, מקהים ומחספסים את רגשות הצניעות ויראת השמים. זאת, אף אם התכנים עצמם אינם שליליים. כל שכן כאשר התכנים שליליים, הישיבה מעורבת וכדומה.

על כן, יש לבחון היטב כל מיני מופעים וערבים למיניהם. אם הם נעשים כראוי, על ידי יראי ה', אזי אף הומור וצחוק בריא יתקבלו בברכה, בבחינת "קווי ה' יחליפו כח". אבל אם חלילה אין יראת אלוקים במקום הזה, הרי זה "מושב ליצים", שיש להתרחק ממנו.



### לא - לכספי תיאטרון!

מעשה שהיה, עם ר' שרגא פייבל מנדלוביץ זצ"ל, מארצות הברית. יום אחד הגישה לו אשה המחאה בסך 2,000 דולר, בעבור ישיבתו. באותם ימים, היה מדובר בסכום עתק, שהיה בו כדי לסלק את כל חובותיה של ישיבת "תורה ודעת" שבראשותו. ר' שרגא פייבל קיבל את התרומה בשמחה, ונחפז לשלם את החובות. למחרת, נודע לו כי הכסף נאסף ממופע תיאטרון. מיד לווה 2,000 דולר והחזיר את הסכום במלואו לאותה אשה. הוא הסביר לה כי אינו חפץ לקבל כסף מסוג זה, שכן "ישיבות אינן נבנות על הופעות תיאטרון!"

## יציאה מהבית

על האשה הפרוצה אומר שלמה המלך (משלי ז יא): "הַמַּיָּהּ הַיָּא וְסוּרָתָה, בְּבֵיתָהּ לֹא יִשְׁכְּנוּ וְרַגְלֶיהָ. פְּעַם בַּחוּץ פְּעַם בְּרַחְבוֹת, וְאַצֵּל כָּל פְּנֵה תֶּאֱרָב". פעם תראו אותה במדרחוב ופעם בקניון, פעם בחנות הנעליים ופעם בחנות הגרביים. למה? כי הבית חונק אותה, היא לא יכולה, אין לה שם סיפוק, היא חייבת לצאת, לנשום אוויר, אחרת היא נחנקת לגמרי. אבל אשה שברוך ה' מוצאת את סיפוקה ואושרה בבית, איננה מחפשת לצאת סתם, אלא: **"כל כבודה בת מלך פנימה"**.

כותב רבי יהונתן אייבשיץ (יערות דבש ח"א סוף דרשה יב): "אתן, בנות ישראל, נשים ובתולות, שמעו קולי אליכן. אל תלמדו לילך במעגלי הרשעים בטיול הכרמים, ברחובות ובגינות עלי נהר. ובפרט לא במקומות אשר אנשים ובחורים ונערים שכיחים. הלוא בנות מלכים אתן, וכבודכן לשבת בית. **ואם קטנות אתן בעיניכן, הלוא המלך, מלכו של עולם, חפץ ביקרכן!** ואם תאבו ותשמעו ללכת בדרכי ה', מתוקנות אתן לעולם שהוא גדול מזה העולם. ואין רוח הקודש שורה אלא במקום צניעות".

התרועעות במקומות פרוצים כמו קניונים ומרכזים למיניהם היא פסולה בהחלט וגורמת נזק רב. אף קניות וסידורים יש להשתדל לערוך במקומות אחרים ככל האפשר, ובמידת הצורך, לעשות זאת בזריזות ובענייניות, ללא שוטטות מיותרת. אשה אשר התרגלה לשוטט במקומות כאלו, ותחליט להימנע מכך, לבטח תוך זמן קצר תחוש את ההבדל. היא תחוש עד כמה התחזק בקרבה הרגש לצניעות ולקדושה.



[יציאה מהבית - המשך]

\* כל אשה תשקול כראוי את יציאותיה, ולא תצא ללא מטרה מוגדרת. שוטטות סתמית ו"בילוי" במרכזי קניות וכדומה, אינם נכונים כלל. מובן שכאשר יש צורך בהתאוררות קלה וכדומה, אין בכך פסול, ובלבד שיהיה הכל במידה נכונה וראויה.

\* "אם פגשה חברה, לא תניף רגליה לרוץ לקראתה, ולא תרים זרועה כמטוטלת לנופף לשלום, ולא תקרא לה בקול גדול"...

\* עדיף להימנע מהליכה בקבוצות גדולות מידי, המושכות תשומת לב. בהליכה או עמידה ברחוב יש להיזהר שלא לחסום את הדרך או רֶבֶה, כדי שישאר מקום מעבר לאנשים, מבלי לאלצם להיכשל בהסתכלות וכדומה. וכן יש להימנע מלעמוד ולדבר בחדר מדרגות או בכל מקום מעבר אחר.

**בתי מלון ואתרי נופש** - אחד המקומות המסוכנים להתערבות קלת ראש בין אנשים לנשים - הוא באתרי נופש, בתי מלון וכדומה, ששוררת בהם אווירה קלילה ו"משוחררת". במגילת אסתר מסופר, שכאשר רצה אחשוורוש להחטיא את היהודים, הוא הבין שלא יוכל לעשות זאת תחת אווירה רצינית וכבדה. לכן דאג לערוך משתאות באווירה מאוד קלילה ונינוחה - "כרצון איש ואיש". הוא ויתר על כל מיני גינוני מלכות שהיו נהוגים אצל המלכים בזמנו, ובלבד שהאווירה תהיה משוחררת, פתוחה, נעימה, ותהיה זו קרקע טובה להחטיאם, כפי שלצערנו אכן קרה (כמתואר בהרחבה בחוברת "ימי הפורים בהלכה ובאגדה"). לכן במקומות נופש צריך להיזהר משנה זהירות משיחות קלילות, גנדרנות יתר, "תצוגת בגדים" וכדומה. ובכלל יש לשקול היטב היטב את עצם ההליכה, האם באמת תשרור במקום אווירה של צניעות ויראת שמים, או חלילה אווירת הפקרות וקלות ראש.

## ✿ 37 ✿

**הכנסת אורחים -** אומרת המשנה (פרקי אבות א ה): "יהי ביתך פתוח לרוחה, ויהיו עניים - בני ביתך, ואל תרבה שיחה עם האשה", מה הקשר בין שני החלקים הראשונים לחלק האחרון? הענין הוא, שאף על פי שזו מצוה להכניס אורחים ולתת להם הרגשה טובה ונעימה כאילו הם בני בית, מכל מקום אסור לנצל זאת כהיתר לפתח שיחה קלילה ונעימה בין גברים לנשים. הן כאשר מדובר בבעל הבית המפתח שיחה עם אורחת, והן באורח המפתח שיחה עם בעלת הבית. כמובן, מותר לאורח להודות לבעלת הבית, ומותר לבעלת הבית לנהוג באדיבות עם אורחיה, אך יש לשים לב לשמור על המרחק המתאים.

\* **שומרים על הבית!** זכותם וחובתם של בעלי הבית לשמור על ביתם, ולא להכניס אורחים, אשר יש חשש כלשהו שיצא מכשול מנוכחותם. כמו כן, ישנה הצדקה מלאה לבעלי הבית לבקש נוכחות מכבדת, כלומר הופעה בלבוש הולם ובהתנהגות ראויה. הדבר אמור גם לגבי עוזרות בית וכדומה, שניתן וצריך לדרוש מהן להופיע בבית בלבוש צנוע בלבד.

**קירוב רחוקים -** בפעולות קירוב רחוקים - נשים תעבודנה עם נשים, וגברים יעבדו עם גברים. כמו שאמרו על אברהם אבינו, מפיץ האמונה בעולם: "אברהם מגייר את האנשים, שרה מגיירת את הנשים". אין לאשה כלל וכלל לפתח שיחה עם גברים בנושאי יהדות והשקפה. היא תעשה את שלה [תשמור על צניעותה], והקב"ה יעשה את שלו [יפתח את ליבם לעבודתו].

**בית הכנסת -** לפעמים מנסה היצר הרע לתפוס את האדם דווקא במקומות של קדושה. הנה, הולך האדם לבית הכנסת לתפילת שבת, אך: "לפתח חטאת רובץ", ביציאתו, בפתח בית הכנסת, עומדות נשים ומחכות לבעליהן, כשהן לבושות

במיטב בגדיהן. מתערובת זו, חלילה עלולים הגברים והנשים לאבד את כל הקדושה וההתעלות שהרוויחו בתפילתם. ובודאי שעדיף שאשה לא תגיע לבית הכנסת, אם יוצא מכך מכשול, שהרי היא לא מחוייבת בזה כלל. הגאון מוילנא באיגרתו כתב לאשתו ובנותיו, שיימנעו מללכת לבית הכנסת, גם משום שהדבר עלול לגרום להן לקנאה ותחרות בנושא הלבוש. ואולם, אשה שמרגישה שיש לה חיזוק מן ההליכה לבית הכנסת, תלך ותקפיד להימנע מכל תערובת [אפשר לחכות לבעל במקום מעט מרוחק]. ונוהג טוב הנהיגו לעצמן נשים צנועות, לצאת מבית הכנסת לפני אמירת "עלינו לשבח", כדי למנוע תערובת בעת סיום התפילה.

## ❁ 38 ❁

### רופא

✳ נשים צריכות להקפיד ללכת לרופאה בלבד, ולא לרופא. ובעיקר כאשר הביקור כרוך בבדיקה גופנית, אל לאשה להקל בכבודה ולהסיר מעליה את מסווה הצניעות והבושה, אלא תלך להיבדק רק אצל רופאה, גם אם הדבר כרוך בתשלום או בטרחה מרובה. ולצערנו רבו הרופאים הפרוצים, וקרו מקרים בלתי טהורים.

✳ במקרה שיש צורך גדול לרופא מומחה, ואין רופאה מומחית, יש להקל בזה. **ואולם, תשים לב היטב לפרטים הבאים:**

\* תקפיד מאוד על כל כללי הצניעות, הן בלבוש והן בהנהגה. תיזהר מאיסור יחוד, ותימנע מכל שיחה מיותרת ומכל שמץ של קירבה אישית! \* תלך בליווי בעלה או חברה כשרה. ויכולה לדרוש את נוכחותם על פי חוק. חוק זכויות האדם 1996 קובע, שאי שמירה על צנעת הפרט מהווה עבירה פלילית. וחובה על המטפל לשמור על כבודו ופרטיותו של המטופל בעיקר בתחום רפואת הנשים, כולל סגירת וילונות והסתרת הנבדקת בזמן הבדיקה, ומניעת אי נוחות בחשיפה ממושכת וכדומה. \* אם הוצרכה לגלות את גופה, לא תגלה יותר מן הצורך ההכרחי. לשם כך, תלבש מראש בגד המאפשר גילוי

מינימלי. \* אם צריכה לגלות כמה מקומות, תגלה כל מקום בפני עצמו ולא הכל בפעם אחת. \* יש להפעיל שכל ישר ושיקול דעת נכון, ולא להישמע בתמימות לכל הוראותיו של הרופא, כשדורש לגלות את הגוף, בשעה שניתן לחסוך זאת,

**כגון בצילומי רנטגן או בבדיקת דופק.** וראי **הרחבה נחוצה ודוגמאות** בחוברת המורחבת עמ' 271. נצטט מעט: ...ובאשר הוא שטוף בזימה ותועבה, ברוב פעמים מצווה עליה להסיר בגדיה בחינם, ואין בה תעוזה לשאלו מדוע והאם נחוץ הדבר... תלמידת סמינר נגשה לרופא בעקבות פצעון קטנטן בכתף, ובמקום שתירש למתוח מעט את פתח הצוואר, נדרשה להוריד את בגדיה, ומיד עשתה כמצווה עליה מרוב תמימותה. בעל שהתלווה עם אשתו לרופא משפחה עקב שיעול, התפלא על דרישת הרופא לחשוף לגמרי את הגב, דבר שהתקשתה לעשותו לבדה והרופא סייע בידה. הבעל שאל: "מדוע כשאצלי עשו אותה בדיקה בדיקו לא נדרשתי לפשוט את החולצה?" והרופא השיב "זו שאלה של נוחות". ומאידך, אשה אחרת הלכה לרופא, ולצורך בדיקת דופק ביקש ממנה להסיר את הבגדים העליונים. האשה שאלה: וכי בשביל בדיקה זו צריך התערטלות, הרי אפשר להכניס הכלי תחת החולצה? והוסיפה שיתן לה את המכשיר והיא תכניס אותו למקומו והוא יקשיב, וכך היה. אברך שאשתו נזקקה לצילום ריאות [בבני ברק], הטכנאי הורה לה להסיר את כל בגדיה העליונים. ובעלה הורה לה לסרב [בעקבות שיחה ששמע על כך שבוע קודם], ומיד הרופא הסכים בפשטות לצלם אותה עם חולצתה. והנה אף שאפשר לצלם עם חולצה, ביקש בתחילה לפשוט הבגדים. והאברך הודה שאם לא השיחה שעוררה אותו לדבר, אשתו היתה עושה כמצווה עליה. כל שנשאר לנו הוא לקום ולצאת מהתמימות שנשטרשה בנו במשך שנים, ולתקן את הטעות הנפוצה שמשעה שנכנסים בשער בית חולים, הכל מותר כל עוד החלוק הוא לבן. מלב כואב נבקש, שילמדו היטב את הלכות ביקור נשים אצל רופא, ללמוד וללמד לשמור ולעשות.

**\* כל ההיתר להיבדק אצל רופא, הוא דווקא כששייך לומר שהרופא טרוד ואינו מכוון להנאתו כשנוגע בה. אבל כשנראה שמכוון גם להנאתו, אין לכך שום היתר.** [וכגון שניכר כי הרופא נוהג בפריצות ובחיבה, וכן עיסוי רפואי וכדומה, שהדעת נוטה שיש לו בזה הנאה].

**\* ההיתר לבדיקה גופנית אצל רופא הוא רק לצורך רפואי הכרחי, כגון כאב או חולי, ולא:** ☒ למעקב הריון שגרת. כתב מרן רבנו עובדיה יוסף זצ"ל (טהרת הבית ח"ב עמ' רכא) "נשים ההולכות להיבדק פעם בפעם בתקופת הריון אצל רופא גבר להווכח בהתפתחות העובר, מנהג מכוער הוא ואין רוח חכמים נוחה מהן. והרי יוכלו להיבדק אצל רופאות ואפילו בשכר, ולא יבדקו אצל רופא גבר ואפילו בחינם, ומצוה לפרסם הדברים ולהשפיע על בנות ישראל להימנע מכך". ☒ למיחוש קל, שיכולה להסתדר גם בלי לגשת לרופא. ☒ לבדיקה רפואית לצורך עבודה או קבלת פיצויים. ☒ לצורך לימודי של הרופא. ולכן מה שמצוי שרופא מתמחה מתלווה לרופא מומחה, אין לו שום היתר לגעת או להסתכל באופנים האסורים. עליה לדרוש שהרופא יכנס לבדו, ועל פי חוק, הדבר חייב להתבצע לפי בקשת המטופל.

✳ טיפולי שיניים - אף על פי שאין איסור לטפל אצל רופא שיניים, מכל מקום ראוי לכתחילה לטפל אצל רופאת שיניים.

✳ ילדה, כאשר היא מתחילה להיראות כגדולה, כגון בגיל תשע, יש להקפיד לקחתה לרופאה. וילד מגיל תשע, יש להקפיד לקחתו לרופא. (נשים בהלכה)

## ✳ 39 ✳

### איסור ייחוד

איסור ייחוד פירושו, שאסור לאיש ואשה לשהות יחד במקום מבודד, כמו שנאמר בתורה (דברים כג ז): "וְנִשְׁמַרְתָּ מִכָּל דְּבַר רָע". איסור זה הינו חמור מאוד, עד אשר אמרו בגמרא (מסכת קידושין פא ע"א), שיש לברוח מאיסור זה כמו מהגהינם.

אף אם ברור לאדם, שהייחוד לא יביא אותו לידי עבירה או קירוב לעבירה כלל, בכל זאת עצם הייחוד הוא איסור בפני עצמו. [ואחד הטעמים לכך הוא, שבעצם השהיה יחד ישנו קירוב דעת]. לכן אף אנשים צדיקים ויראי שמים חייבים להישמר מאיסור זה, וכמו כן האיסור קיים אף לגבי אנשים זקנים, עיוורים, חולים וכדומה.

סיפור-בונוס

### מנוסת הבהלה של רבי שלום שבדרון זצ"ל

סיפור תלמיד חכם אחד מאנגליה: כשהתארח רבי שלום שבדרון זצ"ל בביתנו, פגשתי בו פעם אחת יורד במדרגות שבתוך הבית במהירות מסחררת. הוא היה אז כבר בשנות השבעים לחייו, וכשלרגליו נעלי בית, ירד את המדרגות מהקומה השלישית עד למטה בריצה, ממש כנער צעיר. פניו היו חיוורות, ובהלה רבה ניכרה עליהן. כשראה אותי - נעצר, ונשם לרווחה בכבדות. "מה יש רבי שלום?" שאלתי, ר' שלום השיב על אתר: "חשבתי שאין אף אחד בבית מלבד בתך, לכן רצתי לעבר היציאה, אה-אתה נמצא - ברוך ה'", נרגע רבי שלום. (קול חוצב עמוד 432)

◇ **מקום הייחוד** - דוגמאות למקום מבודד האסור בייחוד: בית סגור, חדר סגור, משרד סגור, מקלט, מקום שאינו סגור לגמרי אך אין נכנסים אליו ללא רשות, מקום חשוך או מוסתר, מגרש שומם, שדה מחוץ לעיר, גינה ציבורית מבודדת בשעות הלילה, רכב סגור עם וילונות שאין רואים מבחוץ את הנעשה בפנים, רכב [אף ללא וילונות] הנוסע בכביש בין עירוני שמים, ועוד.

### ◇ **מי המתייחדים**

\* **גיל האיסור:** לאיש אסור להתייחד עם ילדה מגיל 3, ולאשה אסור להתייחד עם ילד מגיל 9.

\* **קרובי משפחה המותרים בייחוד:** איש עם אמו, סבתו, בתו, נכדתו. ואשה עם אביה, סבה, בנה ונכדה.

**אח ואחות** - מותרים בייחוד באופן עראי, אך לא באופן קבוע [כגון לגור יחד לתקופה]. לעומת זאת **יתר קרובי משפחה** [בני דודים, גיסים, דודים, חם וחמות] אסורים בייחוד, ולעיתים הייחוד עימם חמור יותר מסתם אנשים, כיון שיכולים לבוא בקלות רבה יותר לידי קירבה.

\* שלושה אנשים שמתייחדים עם שלוש נשים, הדבר מותר, כיוון שיש להם מניעה מלחטוא [וממילא גם אין קירוב דעת בשהייתם יחד]. ובשעת הדחק מותר גם שני אנשים [כשרים והגונים] עם שתי נשים. אך בפחות מכך [כגון אשה אחת עם הרבה אנשים, איש אחד עם הרבה נשים] - יש בכך פרטים שונים, ולכן יש לשאול מורה הוראה.

בדיני ייחוד - ישנם עוד פרטים רבים שלא נוכל להביאם במסגרת זו. עייני בהרחבה בחוברת "להיות את" עמוד 277. בכל מקרה של ספק יש לשאול רב מורה הוראה.

## 🌿 40 🌿

### צניעות במקום העבודה

\* יש לבחון היטב את מקום העבודה, אם הוא ראוי והגון לבת ישראל, ואין בו חשש תקלה או ירידה ביראת שמים. במקרה של ספק, יש להתייעץ עם רב.

אשה הדוחה או עוזבת מקום עבודה פסול, מקיימת בכך מה שנאמר בתורה (דברים ו ה): "וְאֶהְבֶּתְּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ" - "בכל ממונך" (מסכת ברכות נד ע"א), ובודאי ישלם הקב"ה שכרה בכפל כפליים, וישלים חסרונה בשפע ברכה והצלחה, לאורך ימים. ואמר שלמה המלך (שיר השירים ח ז): "מִים רַבִּים לֹא יוֹכְלוּ לְכַבֹּת אֶת הָאֵהָבָה, וְנִהְרֹת לֹא יִשְׁטְפוּהָ. אִם יִתֵּן אִישׁ אֶת כָּל הוֹן בֵּיתוֹ בְּאֵהָבָה בַּזּ יִבְחֹז לוֹ". עם ישראל איננו מוכר את אהבתו ונאמנותו לקב"ה תמורת כל הון שבעולם.

\* יש להקפיד על הפרדה בין העובדים לעובדות. בעבודה ללא קבלת קהל, יש חשש רב לקירוב הדעת בין העובדים לעובדות, לכן יש להקפיד על חדרים נפרדים. ובעבודה עם קבלת קהל [פקידה בבנק וכדומה], יש להקפיד על מרחק סביר.

\* אם במשרד או בעבודה עובדים נשים וגברים, והמקום סגור באופן שאין אפשרות לאנשים מבחוץ להיכנס בחופשיות פנימה, יש לבדוק אם אין בזה איסור "ייחוד".

\* צריכה לנהוג זהירות רבה בבחירת לבושה, שיהיה צנוע ביותר, ותמעט בתכשיטים ובהתקשטות.

\* בשיחה עם אנשים, תשוחח עימם בצורה עניינית ומקוצרת, כפי הנצרך למילוי עבודתה ולא יותר.

\* ההתייחסות למעסיק ולעובדים מצריכה זהירות מיוחדת: לא יקראו זה לזה בשם הפרטי; לא תשוחח עימם מחוץ לענייני

העבודה [כגון פוליטיקה, מאורעות שונים וכדומה]; תשמור על סגנון דיבור מאופק ומכובד, ולא קליל ואישי.

\* אסור לאיש ולאשה לתת זה לזו קומפלימנט, שדבר זה מביא לידי קירבה וידידות. אבל מותר לתת שבח על העבודה, כגון: "העבודה נעשתה כראוי".

\* אסור לאשה לשרת את האיש בדברים של חיבה שבדרך כלל עושה אשה לבעלה, כגון למזוג לו אוכל ושתייה. לכן אם מזכירה צריכה להכין כוס תה וכדומה, תניח לו על השולחן קצת במרחק, שלא בדרך הגשה של כבוד וחיבה. וכן אם הוצרכה לקנות עבורו ארוחת צהריים, תניח לפניו עם הארזה או השקית, ולא בצורה ערוכה.

\* אסור לתת מתנה לאיש או לקבל ממנו מתנה, שדבר זה גורם לחיבה ביניהם. אולם מותר להוסיף לה על המשכורת [שהיא מתקבל כחלק מהמשכורת ולא מתנה של חיבה], וכן אם נותן לכל הפועלים בשווה, מותר לתת גם לנשים, כמו שי לחג, כי גם זה כעין חלק מההטבות של המשכורת.

\* אם בעל הבית מזמין ארוחה עבור כל העובדים, מותר גם לאשה לקבל. אבל אם מזמין ארוחה במיוחד עבורה, אסור. ואם קנה, צריכה לשלם לו על כך.

**"וכאשר תקום מן הספר, תחפש באשר למדת, אם יש בו דבר אשר תוכל לקיימו". (אגרת הרמב"ן)**

**יהי רצון שנזכה ללמוד וללמד, לשמור ולעשות ולקיים את כל דברי התורה באהבה ובשמחה!**

**✿ חלק חלק ונתחלק! ✿**