

דיני הרחקות

הנהגות שבין איש ואשתו בימי הנידה

כתבה: רבקי בוקיעט

תרגום: הרב אמחיה אבן-ישראל

mikvah.org

מקווה
mikvah.org.il



**כל פסקי הדינים הנם עפ"י הנחייתו של הרב חייקין,
הרב של מקווה אורג בארה"ב.
במקרה של שאלות- יש להתייעץ עם הרב שלך**



מכתב הרבי:

שלמות הנישואין מושגת על ידי הקפדה על שמירת דיני טהרת המשפחה

... כדי שהחיים האישיים והמשותפים יהיו טובים ובריאים במידה מקסימלית, יש להקפיד ולדייק בשמירת דיני טהרת המשפחה.

אף על פי שדינים אלה תובעים הפרדה לתקופה מסוימת, משפיע ריחוק זה על קירוב בני הזוג בימים שאחר כך, בעוד שקרבה בזמן האסור, מביאה לריחוק בזמן שצריך להיות קירוב.

ברוב המקרים, שלום ואחדות אמיתיים בחיי המשפחה, קשורים באופן ישיר לשמירת דיני טהרת המשפחה.

(תרגום מאנגלית של מכתב הרבי משנת תשל"ג, The Letter & the Spirit, עמ' 408)



תרומת ההרחקות לחיי הנישואין:

בפן הרגשי:

- בריא לבני זוג לפתח את הצד החברי שבמערכת היחסים, מבלי להתמקד באינטימיות פיזית.
- זה הזמן ללמוד להביע את הכבוד, ההתמסרות וההערכה שלנו בדרכים שאינן פיזיות.

מרחב אישי והתחדשות:

- הזמן הזה הוא הזדמנות בעבור האישה לפתח את האינדיווידואליות שלה ולטפח את עצמה בפרטיות. פרטיות מעודדת כבוד הדדי.
- "היעדר מצמיח אהבה". המרחק יוצר התחדשות והתרגשות בחיי הנישואין.
- "אמרה תורה תהא [האישה] טמאה שבעה ימים כדי שתהא חביבה על בעלה כשעת כניסתה לחופה" (גמרא מסכת נידה לא,ב).

ביולוגית:

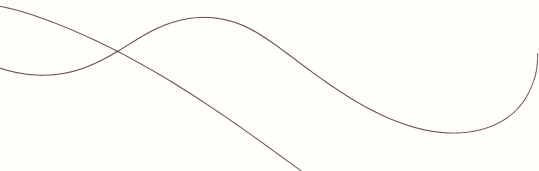
- מעגל הריחוק/קרבה מקדם פוריות ומונע זיהומים.





הרחקות:

- ההרחקות מפתחות אצלנו את הרגישות לדרכים העדינות שבהן מעוררים ומרגשים זה את זה. כך נוכל להעריך את הדקויות הללו כשאנו מאוחדים שוב.
- בין אם אנו מרגישים שההרחקות תורמות לקשר שלנו ובין אם לאו, עלינו לקבל ולבצע אותן בשלמותן, כשם שאנו מקפידים על כל הלכה אחרת, בין אם אנו מבינים אותה לחלוטין ובין אם לאו. נעשה ונשמע.



כיצד לנהוג בתקופת הנידה:

כל דיני ההרחקות הם הלכה (ולא מנהג או חומרה).

- דיני ההרחקות נשמרים מרגע שהאישה נידה ועד לאחר השלמת הטבילה במקווה על כל פרטיה.
- דינים אלה חלים גם בכל עת שאישה מצויה בספק בקשר למצבה, עד אשר יכריע הרב שהיא אינה נידה.
- ההרחקות נשמרות בלי קשר לגורם מצב הנידה.
- ככל שבני הזוג מקפידים יותר בהלכות אלה, גדולה יותר הברכה שהם ממשיכים מלמעלה.



ימים נוספים שנוהגות בהן ההרחקות:

יום כיפור:

- כל ההרחקות נשמרות במשך יום כיפור כולו, לילה ויום (גם אם את טהורה).

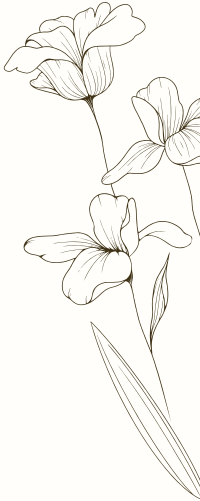
תשעה באב:

- ההרחקות נשמרות בליל תשעה באב.
- ישנן דעות שונות בקשר לשמירת הרחקות במשך יום תשעה באב. שאלי את הרב שלך.



הרחקות:

- נורמלי להרגיש מוצפת מכל פרטי דיני ההרחקות.
- כל פרט חשוב לקיום החוק הזה.
- אנו מכבדים את הקב"ה ואת חיי הנישואין שלנו בשמירה מוקפדת על הלכות אלה.





הרחקות

דיני ההרחקות חלים במידה שווה על הבעל ועל האישה, למעט כאשר מצוין במפורש כי הם חלים על הבעל בלבד

הרחקות:

ההרחקות קשורות לכל חמשת החושים שלנו:

טעם



שמיעה



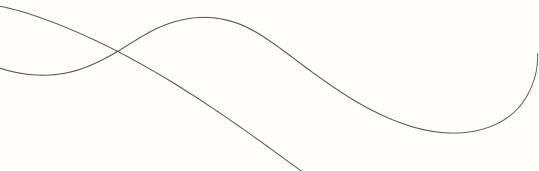
ריח



ראייה



מישוש \ מגע

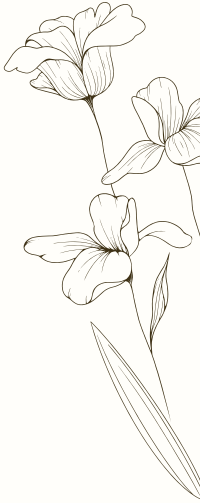


הרחקות:

ריח



- **לבעלך** אסור להריח את הבושם שעל גופך או על בגדייך (או את הבשמים של ההבדלה כאשר את מחזיקה אותם).
- את רשאית להתבשם אם הדבר נעשה בדרך שהוא לא יריח. הדבר אפשרי כשהוא לא נמצא, או בבישום מינימליסטי.





הרחקות:

שמיעה



- **לבעלך** אסור לשמוע אותך שרה.
- אין לנגן בכלי נגינה להנאתו של בעלך.
- הימנעו משיחות אינטימיות.



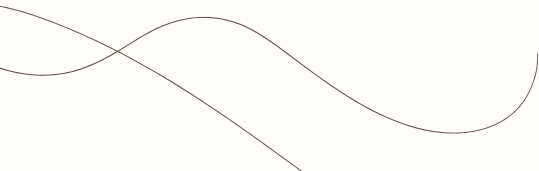


הרחקות:

טעם



• הרבה הרחקות קשורות לאכילה יחד ולהגשת אוכל.



הרחקות:

ראייה



- **לבעלך** אסור לראותך כשאת לבושה שלא בצניעות.
- **שימי לב:** בעלך אינו יכול להיות בחדר הלידה במהלך הלידה. בזמן שלפני הלידה - רק אם את מכוסה וצנועה.

טיפ: הקפידו להתלבש ולהתפשט בפרטיות. הקפידו על לבוש צנוע גם במהלך הנקה. זה כולל פיגימה צנועה, כיסוי ראש וכיסוי של הרגליים.

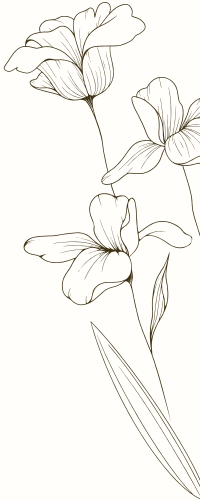


הרחקות:

מישוש\ מגע



- מגע בין בני הזוג, מכל סוג שהוא - מגע של חיבה או מגע סתמי, אסור.
- לבני הזוג אסור לגעת בכל מה שבן הזוג לובש/נושא/מחזיק או מעביר.
- בני הזוג אינם רשאים להעביר/לזרוק/לתת כל חפץ שהוא ביניהם בהעברה ישירה. יש להניח את החפץ, ואז ייקח אותו בן הזוג.





הרחקות:

על כל אחד מבני הזוג נאסר:

- להכניס או להוציא חפץ מעגלת תינוק, עגלת קניות, תיק או ארנק וכד', כל עוד בן הזוג האחר אוחז או מזיז את החפץ.
- להרים או לדחוף חפץ יחד (דוגמה: שולחן/מפה/עגלת תינוק).
- להדליק אש משלהבת שבן הזוג מחזיק.
- להעביר תינוק לבן הזוג או להרים תינוק/ילד יחד.
- לחבק/לנשק ילד/תינוק כאשר בן הזוג מחזיק אותו.
- לתת מוצץ/משחק או להאכיל בבקבוק/אוכל לתינוק כאשר בן הזוג מחזיק אותו.
- לגעת בבגדי בן הזוג כשהוא לבוש בהם.
- שימי לב: הבגדים שכל אחד מבני זוג לובש לא ייגעו בבן הזוג (**לדוגמה**: צעיף מתנופף ברוח).
- שימי לב: הימנעו מלחלוק מטרייה, ספר, מחשב, טלפון נייד (צילום סלפי), מאחר שקשה להימנע ממגע במצב זה.



הרחקות:

הבדלה:

- לבעלך אסור להריח את הבשמים אם את מחזיקה בהם.
- לבעלך אסור לשפוך יין על הנר אם את מחזיקה את הנר.

על מנת לכבות את נר ההבדלה (אם את מחזיקה בו):

- את יכולה להניח את הנר כשהוא מוטה על התחתית של הגביע, והוא ישפוך יין על השלהבת. או
- הוא ישפוך יין לתחתית ואת יכולה לטבול את השלהבת ביין.

טיפ: השתמשו במחזיק לנר הבדלה.

מותר לבעלך להושיט את ידיו בסמוך לשלהבת, גם אם את מחזיקה בנר.

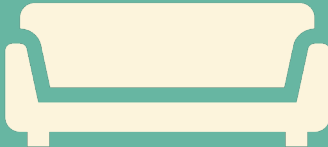
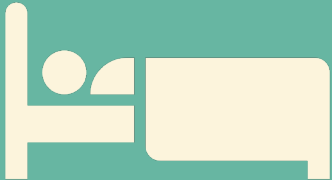


הרחקות:

לבעל אסור ללבוש כל פריט לבוש שהוא בלעדי לאשתו.
מותר לו ללבוש פריט לבוש שאינו מיוחד לאחד מהם.

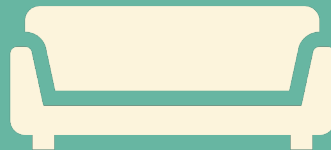


הרחקות במרחבי הבית:

מטבח	סלון
	
חדר השינה	חדר האמבטיה
	



חדר השינה

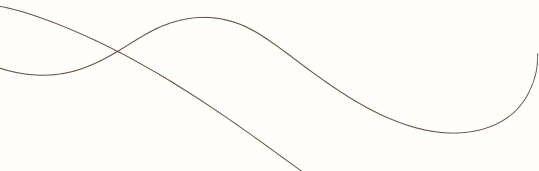




חדר השינה:

אסור לבעל ולאישה לישון או לשכב יחד באותה מיטה, גם אם הם לבושים לגמרי, ואפילו במרחק רב.

- **בני הזוג צריכים שתי מיטות נפרדות וכן ראשי מיטה נפרדים (ולא ראש מיטה אחד משותף).** שתי המיטות אינן יכולות להיות מחוברות לאותו קיר או ראש מיטה. אם שתי המיטות מחוברות לקיר, ואינן זזות - כפי שמצוי בבתי מלון - שאלו רב.



חדר השינה:

- המרחק בין שתי המיטות צריך להיות כזה שהשמיכות, או יד/רגל שיוצאות מהמיטה תוך כדי שינה, לא ייגעו במיטה השנייה.
- מנהג חב"ד לשמור על מרחק של כ-50 ס"מ בין המיטות, ורהיט כלשהו (שידה/כיסא) מונחים בין המיטות.
- אפשר להשתמש בכיסא או במזוודה כשלא ישנים בבית.
- שמיכה שמתכסים בה נחשבת כבגד שלבושים בו, ואסור לבן הזוג לגעת בה.
- מותר לאחד מבני הזוג להניח תינוק ישירות על המיטה, אך לא על השמיכה (יש מחמירים לעשות זאת בשינוי).



חדר השינה:

הבעל

- אסור לבעל לשבת/לשכב על המיטה של אשתו (גם שלא בנוכחותה).
- אם היא בנסיעה מחוץ לעיר, מותר לו לשבת אך לא לשכב על מיטתה.

האישה

- לאישה מותר לשבת על מיטת בעלה, אם הוא לא על המיטה (גם בנוכחותו).
- אסור לה לשכב על מיטת בעלה בנוכחותו.



חדר השינה:

אסור לבני הזוג להציע את המיטות של בן הזוג האחר, כאשר בן הזוג האחר נמצא בחדר.

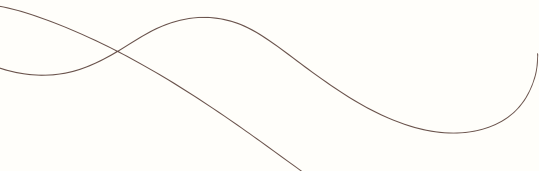
- אם בן הזוג אינו נמצא בחדר, הדבר מותר.
- כל זה חל על **כל** מיטה שאחד מבני הזוג יישן/ינמנם בה, בכל שעה של היממה.
- אין הכוונה רק להצעת המיטה, אלא לכל פעולה המכינה את המיטה לשינה/נמנום.



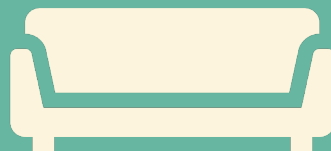


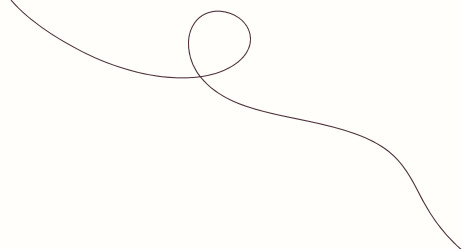
חדר השינה:

- אסור לכל אחד מבני הזוג להשתמש במצעים/כלי מיטה ייחודיים לבן הזוג האחר.
- מותר לבני הזוג להחליף מצעים ברחבי הבית, גם כאשר בן הזוג האחר נוכח באותו חדר.
- אם בני הזוג מעוניינים להחליף את המיטות שלהם במהלך ימי הנידה, יש להחליף את המיטה כולה, כלומר להזיז את כל המיטה למיקום החדש, אין די בהחלפת מצעים בלבד ואפילו לא בהחלפת מזרנים בלבד.



הסלון





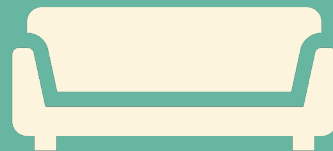
ישיבה ביחד:

אסור לבני הזוג לשבת יחד על כיסא, ספה, נדנדה או ספסל, שזזים או מתנדנדים (שמרגישים את משקל בן הזוג או את תנועותיו), או על אותה כרית בספה.

- ישנן דעות הסבורות כי אם מישוהו יושב בין בני הזוג או שישנה חציצה משמעותית ביניהם (לדוגמה: מושב בטיחות במושב האחורי של רכב), הדבר מותר.
- מותר לבני הזוג לשבת יחד על ספסל קשה ומקובע למקומו, אם אינם מרגישים את התנועות של בן הזוג השני, והם יושבים במרחק מספיק כדי שלא ייגעו זה בזה.

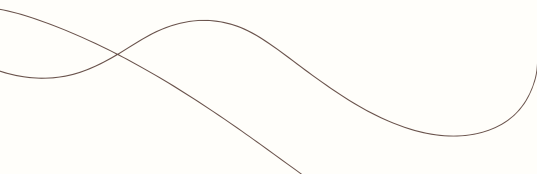


חדר האמבטיה



חדר האמבטיה:

- אסור לכל אחד מבני הזוג להכין מים לשטיפת פנים, ידיים או רגליים של בן הזוג האחר (גם אם נזהרים שלא לגעת זה בזו).
- אסור לכל אחד מבני הזוג לפתוח את המים או להכין מים לאמבטיה או מקלחת של בן הזוג האחר, בנוכחות בן הזוג האחר.
- **לדוגמה:** אין לפתוח את ברז המים בכיור, אמבטיה וכד' בעבור בן הזוג האחר.
- אם בן הזוג האחר אינו נמצא בחדר, הדבר מותר.

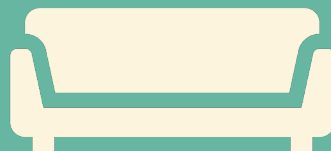


חדר האמבטיה:

- מותר להשאיר את המים פתוחים בעבור בן הזוג האחר, אם הם נפתחו לשימוש אישי.
- יש הסבורים כי הכנת מים לצורך מצווה, כולל מים אחרונים, מותרת. היועצי ברב.
- בכל מקרה, מותר להכין מים לנטילת ידיים ליד המיטה, אם הספלים אינם קבועים לשימוש אחד מבני הזוג.
- אם את או בעלך חולים וזקוקים לעזרה במהלך ימי הנידה, שאלו רב מה מותר.
- כמובן, בכל מקרה של סכנה, מותר לעשות כל שנדרש, כל עוד אין אדם אחר שיכול לעשות זאת.



המטבח וחדר האוכל



לסעוד יחד:

אסור לבני הזוג לאכול יחד על גבי אותו שולחן/משטח, אלא אם כן נעשה **היכר ביניהם**.
כ"היכר" אפשר להשתמש ב:

- **אובייקט בגובה ניכר** שאינו נמצא על השולחן בדרך כלל. מקמו את האובייקט ביניכם. זה יכול להיות דבר שאינו נמצא על השולחן כשאת טהורה. או דבר שמוזז ממקומו הרגיל, וממוקם בין הצלחות שלכם.

לדוגמה: אגרטל שלא נמצא על השולחן בדרך כלל, או אגרטל ממרכז השולחן שאתם ממקמים ביניכם.

- **אוכל שאינו נאכל בסעודה זו**

לדוגמה: חלה שלמה או לחמנייה שמשתמשים בה כלחם משנה.

- **מצעית (פלייסמנט) נפרדת** אם בדרך כלל אינכם משתמשים במצעיות.

לדוגמה: אתם יכולים להשתמש במפית נוספת, או צלחת גדולה כ"מצעית".

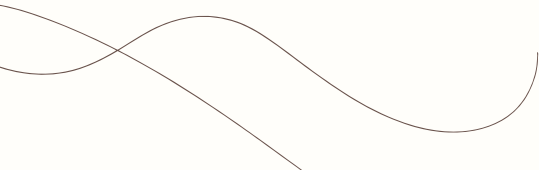


לסעוד יחד:

'היכר' נדרש גם אם אורחים או בני משפחה אחרים אוכלים יחד עם בני הזוג באותו שולחן.

'היכר' אינו נדרש:

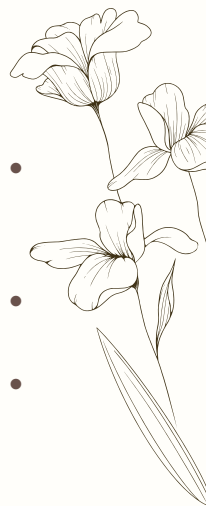
- כאשר רק אחד מבני הזוג אוכל, ואילו השני יושב ואינו אוכל.
- כאשר בני הזוג יושבים בשני שולחנות נפרדים.
- **שימי לב:** שני שולחנות, שיש עליהן **שתי מפות נפרדות**, אף אם השולחנות צמודים זה לזה, נחשבים **שני שולחנות**.
- שני שולחנות צמודים ומכוסים **במפה אחת**, נחשבים לשולחן אחד, ונדרש 'היכר'.



לחלוק אוכל:

אסור לבני הזוג לאכול או לשתות ישירות מאותם כלי/כוס/אריזה.

- אפשר לחלק את האוכל מהכלי/אריזה ולהניח על צלחות נפרדות לפני האכילה. לדוגמה: לשים כמה אגוזים או ציפס על הצלחת, או אשכול קטן של ענבים מתוך אשכול גדול.
- מותר לבן הזוג לטבול את החלה באותו כלי של מלח, אך לא בו זמנית עם בן הזוג.
- מוטב לקחת מעט מלח בכפית לצלחת האישית.
- מותר לבן הזוג להשתמש באותה כף הגשה, כדי לקחת סלט/ממרח/רוטב בעבורם ולהניח בצלחת האישית.
- בכל מאכל שמוגש שלם אל השולחן (עוגה, כיכר לחם וכד'), מותר לכל אחד מבני הזוג לחתוך ממנו מנה אישית.





שאריות:

אסור לבעלך לאכול או לשתות ממה שנותר בצלחת/כוס שלך, אלא אם כן:

- הוא מעביר את הנותר לכלי אחר.
 - אדם אחר אוכל מן הנותר לפני כן.
 - את עוזבת את החדר לזמן מה.
- (אם חזרת אל החדר בעוד הוא עדיין אוכל, עליו להפסיק מלאכול, או להעביר את השאריות לכלי אחר).
- **שימי לב:** אם הוא איננו יודע שמדובר בשאריות של האוכל שלך, מותר לו לאכול מהן, ואינך צריכה ליידע אותו.

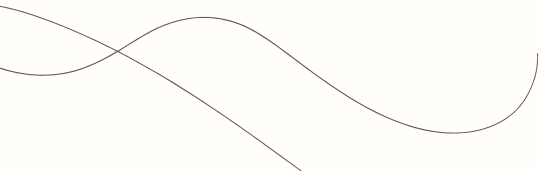
לך מותר לאכול מהשאריות של בעלך - לבריאות!





שאריות:

- אם את נידה ובעלך עדיין לא יודע, עליך ליידע אותו, שאסור לו לאכול מן השאריות שלך.
- אם את לוקחת פרוסת עוגה/פשטידה/פרי וכד' מהשלם, הנותר אינו נחשב ל'שאריות' שלך.
- אם את טועמת מן האוכל במהלך הכנה ובישול, הנותר אינו נחשב ל'שאריות' שלך.



הגשת אוכל:

אסור לכל אחד מבני הזוג למזוג משקה לבן הזוג האחר, כאשר הכוס מונחת לפני בן הזוג.

- יוצא מן הכלל: מותר למזוג מים קרים בלבד. מים שהורתחו קודם לכן נחשבים כבעלי חשיבות ואין למזוג אותם.
- כמו כן, אסור לכל אחד מבני הזוג להניח אוכל על צלחתו של בן הזוג, כאשר הצלחת מונחת לפני בן הזוג.



הגשת אוכל:

- אסור לכל אחד מבני הזוג להניח/להגיש צלחת של אוכל או כוס משקה, ישירות לפני בן הזוג.
- יש להניח/להגיש את האוכל בשינוי, בדרך לא רגילה.

לדוגמה:

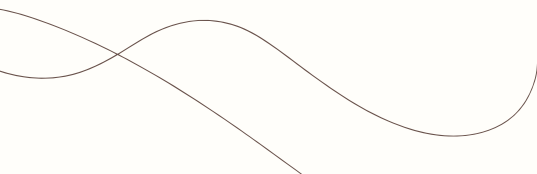
- השתמשו ביד שאינה דומיננטית.
- הניחו את הצלחת או את הכוס במרחק מה מבן הזוג, והוא/היא כבר יקרבו אותם אליהם



הגשת אוכל:

שינוי אינו נדרש כאשר:

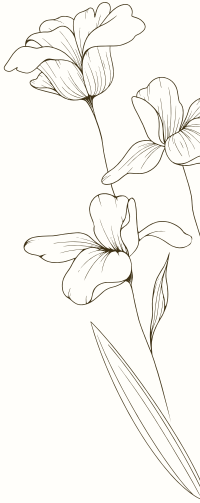
- כאשר בן הזוג אינו נוכח, או כאשר הוא פונה לכיוון אחר, ואינו רואה כיצד האוכל מוגש.
- הגשה של מים קרים.
- הבעל מניח את פרוסת החלה של המוציא לפני אשתו.
- הגשת כל מה שאיננו מיועד באופן ייחודי לבן הזוג. לדוגמה: הגשה משפחתית (של אוכל לכמה צלחות במקביל), או כמה כוסות מיץ.



הגשת אוכל:

ישנה דעה (חומרה) שאסור לכל אחד מבני הזוג להניח אוכל בצלחת, למזוג משקה לכוס או לערבב אוכל בעבור בן הזוג השני בנוכחותו.

לכן, אם אחד מבני הזוג מכין משקה חם לבן הזוג האחר בנוכחותו, אין להשלים את הפעולה, כך שעל בן הזוג השני יהיה להוסיף סוכר וכד' לקפה/תה, על מנת להשלים את הכנת המשקה. היוועצו ברב.



בעל השולח משקה חשוב לאשתו:

לבעלך אסור להעביר או לשלוח (באמצעות שליח) אלייך כוס יין או כל משקה חשוב אחר*.

אם הוא שולח יין, בטעות, אסור לך לשתות ממנו.

• קידוש:

• הבעל יכול להניח את הגביע במקומו ואת תיגשי לשם ותיקחי את הגביע בעצמך.

• אם התכוון הבעל להוציא גם אחרים בקידוש, מותר לו למזוג יין לשתי כוסות או יותר, מבלי לייעד מפורשות אחת בעבורך. את יכולה לקחת אחת מהן.

* (למעט מים)



בעל השולח משקה חשוב לאשתו:

דוגמאות:

- הוא איננו יכול להכין כוס תה, ולבקש ממیשהו להביא לך את התה.
- לך, מותר לבקש ממישהו להביא לך את התה שבעלך הכין.
- **לבעלך** אסור להזמין משקה חשוב בעבורך

- לבעל מותר לשלוח לאשתו אוכל מכל סוג שהוא (אך לא משקאות).
- לאישה מותר לשלוח שתייה/אוכל לבעלה, מאחר שהדבר רגיל, ואין בכך הפגנת חיבה יתרה.

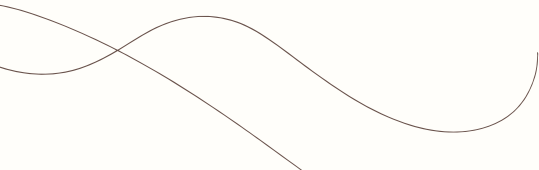


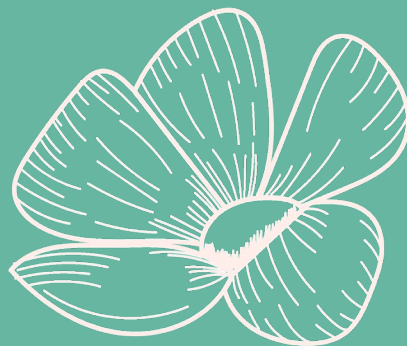


הענקת מתנות:

לבעל אסור להעניק מתנות לאשתו במהלך ימי הנידה.

- לבעל מותר לקנות לך פרחים לשבת או לחג, אם הוא רגיל לעשות זאת, על מנת לכבד את השבת והחג.





טיולים ונסיעות

טיולים ונסיעות:

אסור לבני הזוג לשבת יחד בספסל אחורי של מכונית שאיננו מחולק, או על ספסל שזו או מתנדנד (כך שמשקל הגוף של בן הזוג מורגש).

- במקרה הצורך, משהו או משהו צריכים להפריד בין בני הזוג (לדוגמה: כיסא בטיחות).
- זהירות יתרה נדרשת כאשר משתמשים בתחבורה הציבורית (אוטובוס, מטוס, רכבת).
- יש המתירים לכתחילה לבני זוג לשבת על ספסל אחד אם יש אדם שיושב ביניהם, או חפץ ניכר המפריד ביניהם.

טיפ: מומלץ שבני הזוג יזמינו או ישבו במושב מעבר.





טיולים ונסיעות:

אסור לבני הזוג ללכת יחד לבדם בטבע.

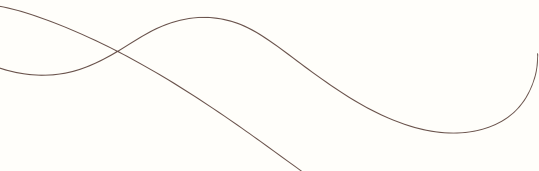
לדוגמה: פרדסים, חוף הים וכד'.

• הימנעו מטיולים בטבע.

• לבני הזוג אסור לנסוע יחד למטרות בילוי ופנאי, אלא רק לשם מטרה מסוימת.

• לדוגמה: לצאת להליכה, או לקניות או יציאה עם הילדים.

• בקשר להפלגה בספינה, שאלו רב.



משחקים:

- אסור לבני הזוג לשחק משחקים שיש בהם קלות דעת
- הם אינם רשאים להשליך חפץ זה לזו.
- משחקי היגיון ומחשבה מותרים.
- לדוגמה: שחמט, דמקה.

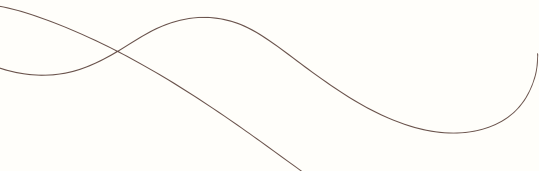




ברכות על שמירה מוקפדת של דיני ההרחקות

אישה אחת הזמינה מנגר ראש מיטה יפהפה ומפואר לחדר השינה. כאשר היא נחשפה לדיני הנידה, והבינה שיש בעיה בראש המיטה המשותף, היא ויתרה בכאב לב, וביקשה מהנגר לשנות ולעצב מחדש את ראש המיטה.

בלילה שלאחר הכנסת השינויים לראש המיטה, היא הרתה, ולאחר מכן ילדה זוג תאומים מקסימים, וזאת לאחר שנים שבהן היא ניסתה, ללא הצלחה, להרות.





mikvah  *org*

