

# ארחות חיים

## לא ללכת יחפים

עלינו להיזהר לא ללכת יחפים, גם שלא בזמן התפילה.

ישנם כמה טעמים לכך שאין ללכת יחפים: א. כשאנחנו הולכים יחפים ברחוב אנחנו למעשה מבזים את עצמנו. ב. בהליכה יחפים יש סכנה, כי אנחנו יכולים בטעות לדרוך על משהו חד ולפצוע את רגלנו, ובחורף זה יכול לגרום לנו להצטנן ולחלות. ג. פעמים שהרחוב מלא בטינוף כצואה, וכשאנחנו הולכים יחפים ודורכים בטעות על הצואה אנחנו לא יכולים להתפלל ולומר דברי קדושה. ולדעת המקובלים כשהולך האדם יחף נדבקת ברגליו רוח הטומאה השורה באדמה. מסיבה זו אמנם אפשר להקל בארץ ישראל שאדמתה קדושה, אך משאר הסיבות בפרט אלו שאוסרות מצד הסכנה, אין ללכת יחף גם בארץ ישראל ואף בקרקע מרוצפת.

## שמירה על גוף נקי

שמירה על גוף נקי היא חלק מעבודת ה' שלנו, כמו שמלמד אותנו דוד המלך עליו השלום בפסוק "בְּרַכֵּי נַפְשִׁי אֶת ה' וְכָל קִרְבֵי אֶת שֵׁם קְדֹשׁוֹ" (תהלים קג, א), שגם בקרביים שלנו (האיברים הפנימיים בגופנו) אנחנו מברכים את ה'. ולכן עלינו להרגיל את עצמנו להשתדל להתקלח כל יום, ולהקפיד להתפנות ולנקות את גופנו מצואה וממי רגליים ולא להתאפק, במיוחד לפני שאנחנו מתפללים.

כאשר אנחנו מתפנים, לא נמהר לצאת מהשירותים, אלא נשהה שם עד שנרגיש שגופנו נקי והתרוקן מכל הפסולת ושאנחנו כבר לא צריכים להתפנות עוד. כשאנחנו מתפנים בנחת ולא ממהרים לצאת, זה גם עוזר לנו להיזהר שלא ללכלך את הבגדים ולשמור עליהם נקיים.

## צניעות בבית הכיסא

מעלת וחשיבות הצניעות באה לידי ביטוי גם כשאנחנו נמצאים בבית הכיסא. עלינו לשמור על צניעות גופנו ולא לחשוף את גופנו שלא לצורך. יחד עם זאת עלינו להיזהר לשמור על בגדינו נקיים שלא יתלכלכו בזמן שאנחנו מתפנים.

לא ניכנס שניים יחד לבית הכסא, אלא אם כן אנחנו נכנסים עם אח קטן שצריך את עזרתנו או כשאנו נמצאים במקום ציבורי ויש חשש להשאיר אותו לבד בחוץ עד שנסיים להתפנות. כשאנו רוצים להיכנס לשירותים, לא נפתח את הדלת וניכנס כי יתכן ויש שם מישהו, אלא נקיש על הדלת, ונוודא שאף אחד לא נמצא שם ורק לאחר מכן ניכנס.

לא נדבר בבית הכיסא. ואם יש משהו חשוב שבגללו אנחנו צריכים לדבר, כמו למשל כשנגמר לנו נייר הטיטו, מותר לבקש שיביאו לנו אותו כדי שנוכל לקנח את גופנו היטב.

## דמויות מופת



דיוקן המיוחס לרמב"ם (ויקיפדיה)

### רבי משה בן מימון זצ"ל.

מכונה בשם הרמב"ם וגם 'הנשר הגדול'. עליו נאמר 'ממשה עד משה לא קם כמשה'.

היה מגדולי הפוסקים, השיב תשובות הלכתיות רבות ועסק לפרנסתו במקצוע הרפואה.

כתב חיבורים וספרים רבים, שהמפורסם בהם הוא ספר הלכות המקיף את כל התורה שבעל פה בשם 'משנה תורה' או ה'יד החזקה', אותו כתב במשך עשר שנים.





**להתפנות במקום מגולה**

כשאנו יוצאים לטיול וצריכים להתפנות, נחפש חדר שירותים סגור עם מחיצות כך נוכל להתפנות בצניעות.

פעמים שאנחנו בשטח הפתוח ואין שם חדר שירותים עם מחיצות, במקרה זה נקפיד שלא להתפנות בכיוון של בין מזרח למערב, אלא נהיה עם הפנים לדרום ועם הגב לצפון. הסיבה לכך היא מפני השכינה שנמצאת בצד מערב ולכן ישנה קדושה מיוחדת בצד זה ולא ראוי להתפנות לכיוון בו נמצאת השכינה. גם צד מזרח, הואיל והוא נמצא מול המערב, יש לו גם כן קצת קדושה.

אם ישנו קיר או סלע גדול בסביבה, נתפנה כך שהגב שלנו יהיה לכיוון הקיר או הסלע והפנים שלנו לשטח הפתוח. אם נוכל למצוא מקום בו ישנן שתי מחיצות, אחת לצד מזרח ואחת לצד מערב, עדיף להתפנות במקום כזה, כי כך גופו יהיה מכוסה בין לצד מערב ובין לצד מזרח.

כשאנחנו מתפנים בחד שירותים שיש לו ארבע מחיצות והוא צנוע, כדוגמת חדר שירותים בבית או בבית הספר, אנחנו יכולים לשבת או לעמוד לכל צד שנרצה, כיון שקירות בית הכסא מצניעים את גופנו.

**הרחקה למתפנה בשטח פתוח**

חלק מהשמירה על צניעות גופנו בזמן שאנחנו מתפנים הוא להיזהר שלא להתפנות באופן שאחרים רואים אותנו.

כאשר אנחנו בטיול בשטח פתוח ואנחנו רוצים להתפנות, אם יש בסביבה גדר אבנים, סלע גדול או עץ שיכולים להסתיר אותנו, נלך להתפנות שם באופן שלא יראו את המקום הגלוי בגופנו.

אם אין שום דבר בסביבה שנוכל להסתתר מאחוריו, עלינו להתרחק מספיק כדי שחברינו לא יוכלו לראות את המקום הגלוי בגופנו. כמובן, עלינו להיזהר לא להתרחק מידי כדי שלא נלך לאיבוד. במקרה שאנחנו צריכים להתרחק מאוד, נבקש מאחד המורים שילווח אותנו וישמור עלינו.

**שכינה**

השכינה היא ביטוי להתגלות אור ה' בעולם בכלל ובישראל בפרט.

הקב"ה מצוה את עם ישראל לבנות את בית המקדש שיהיה מקום להשראת שכינתו "וַעֲשׂוּ לִי מִקְדָּשׁ וְשִׁכְנָתִי בְּתוֹכְכֶם" (שמות כה, ח).

המקום המקודש ביותר בבית המקדש היה קודש הקודשים שנמצא בצד מערב, ומכאן ישנה חשיבות גדולה לצד זה בו נמצאת השכינה.

מכאן גם נובעת קדושתו של ה'כותל המערבי' עליו אמרו חז"ל 'מעולם לא זזה שכינה מכותל מערבי', שגזרו מן השמים שלא יחרב כותל זה לעולם, מפני השכינה הקדושה השורה בצד מערב.



**שאלות חזרה**

**חברו בין הזוגות המתאימים:**

- 1. יחף. א. מערב.
- 2. כותל. ב. סכנה.
- 3. מיטה. ג. רמב"ם.
- 4. היד החזקה. ד. קריאת שמע.



1-4, 1-3, א-2, ב-1, 2-1, 3-1, 4-1

