



לשכת רב

אוניברסיטת בר-אילן

הפקולטה למדעי היהדות
הקמפוס

דף שבועי

פרשת וישב,

בית הספר ללימודי יסוד ביהדות
תשע"ו

מספר 1147

ע"ש הלנה ופאול שולמן

"וימאן להתנחם" - המדריך למנחם ולמנוחם יוסף פריאל

בפרשתנו אנו קוראים על בני יעקב: "וַיִּקְמוּ כָל־בְּנָיו וְכָל־בְּנֹתָיו לְנַחְמוֹ וַיִּמְאָן לְהִתְנַחֵם" (בר' לז:לה). קיימת ספרות הלכתית רבה על הלכות אבלות, אך לא על דרכי הנחמה. לצערי, איבדתי לאחרונה את בני משה ז"ל שזכה לח"י שנים. עם הקימה מימי הניחומים, הרגשתי צורך לכתוב את הדברים לזכרו.¹

המדריך למנחם:

1. כאשר אתה מקבל הודעה אודות לוויה או "שבעה", אנא סייע להפיץ את המידע לעוד מעגלי מנחמים. זה עוזר מאוד למשפחה בעודה טרודה בדברים רבים אחרים.²
2. אם יש לך אפשרות, סייע בהבאת כסאות, ספסלים, שרפרפי אבלים, ספר תורה וכדומה, או שאל את האבלים למה עוד הם זקוקים.
3. אם יש בין האבלים צאצאים הגרים במקום אחר, ולא בבית שבו יושבים שבעה, כדאי לברר היכן הם יושבים כדי למנוע נסיעה לשווא. יש כאלה היושבים בביתם חלק מימי ה"שבעה".
4. האדם האבל סוער מאד מבחינה נפשית. הוא זקוק לביקור התנחומים שלך, אך הוא זקוק גם לזמן עם עצמו. נסה לבחון את תחושותיו לפני שאתה מתחיל לדבר עמו. אם תתחיל את ביקורך בהתבוננות, שפת הגוף שלו תספר לך הרבה. ההלכה כבר קבעה³ שאין מתחילים לדבר עם האבל עד שהוא פותח בדיבור. מצד שני, יש להימנע מלשבת בשקט שעה ארוכה בשתיקה מביכה.
5. אל תבוא בשעות הצהריים או בשעות הלילה המאוחרות. המנוחם זקוק גם למנוחה.

¹ שתי הערות מקדימות:

א. הדברים נכתבו לאחר איבוד בן מתבגר. סביר להניח שלא כל אבלות שווה בעצמתה, וחדות הדברים הנכתבים כאן אינה תואמת את כל סוגי האבלות.

ב. הדברים כתובים בלשון זכר אך מיועדים גם לנקבה.

² סעיף זה וכן סעיפים 2, 3, 4, 8, 15-17, להלן הוצעו ע"י ר' צחי פנטון לע"נ אביו. מאמרו השלם נמצא בקישור:

<http://www.srugim.co.il/120406-%D7%A2%D7%95%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%91%D7%A0%D7%99%D7%97%D7%95%D7%9D-%D7%90%D7%91%D7%9C%D7%99%D7%9D-%D7%95%D7%91%D7%A2%D7%99%D7%A7%D7%A8-%D7%9E%D7%94-%D7%9C%D7%90>

ראו בנושא גם את האתר הבא: <http://www.evyataravivi.org/162725/%D7%9B%D7%99%D7%A6%D7%93-%D7%90%D7%99%D7%9F-%D7%9E%D7%A0%D7%97%D7%9E%D7%99%D7%9D-1>

³ שו"ע, יו"ד סימן שעו סעיף א.

6. אל תבוא לנחם (אלא רק להתפלל) בשעות שמתפללים מנחה וערבית. יש להניח שתצא מתוסכל אם תבוא לנחם, והאבל יהיה עסוק בתפילות. ברוב המוחלט של המקרים יש גם תכנית קבועה מראש של שיעור לזכר הנפטר בין שתי התפילות, ואי אפשר לנחם אז.
7. בדרך כלל סיפור האסון ידוע לך מראש. המר את השאלות הטריטוריאליות של "מה קרה?" בשאלות של "במה אפשר לעזור עכשיו/ לאחר השבעה?" ובעיקר, תרום למנוחם סיפורים וזיכרונות על הנפטר. אם אינך יודע מה קרה, האזן קודם למה שכבר מתואר. סביר להניח שתקבל תשובות לשאלות שהכנת מראש. גם אם יצאת מביקור התנחומים ולא דיברת, קיימת את המצווה.
8. אל תתחיל לפטפט בצד עם מנחמים אחרים. או שתדבר עם האבלים או שתקשיב להם. ה"שבעה" גם אינה מיועדת לסיפורים שלך, המנחם, על צרותיך ואבלותך.
9. כדאי מאד לבוא לנחם בבוקר. אלה השעות שבהן יהיה מספר האנשים הקטן ביותר, ואכן תוכל אז לנחם. כמו כן לא מומלץ לבוא ביום שישי, רבים אחרים יעשו זאת.
10. אם המנוחם יושב "שבעה" במקום צר, צמצם זמן שהותך על מנת לאפשר לאחרים להיכנס. בעיקרון, חשוב שלא יהיה מצב שכזה. בהרבה מהיישובים בארץ ניתן לקבל אוהלים וכסאות מהמועצות הדתיות או מגמ"חים, ולשבת מחוץ לבית במקום מרווח.
11. ניחום בטלפון הוא לרוב טרדה עבור המנוחם, הנמצא באותה העת עם אנשים אחרים. הטלפון מאפשר אמירת מלים ספורות וטריטוריאליות בלבד, שאינן תורמות למנוחם דבר. אם אינך יכול לבוא, עדיף שתכתוב מכתב או מייל (לא SMS חס וחלילה) המנוסחים בעמקות ובהרבה רגש. דברים אלה יוכלו להיקרא בנחת בזמנו החופשי של המנוחם וגם להישמר באלבום הזיכרון שלו.
12. מי קבע שניחום הוא רק במילים? חיבוק של אדם קרוב שווה הרבה יותר ממילים. אם אתה קרוב למנוחם, חבקהו ברגישות. ולהיפך, אם אינך קרוב - וותר על החיבוק, הוא מלאכותי ואינו תורם.
13. ככי שלך, המנחם, תורם למנוחם ויוצר עבורו מצע רגשי המאפשר לו להצטרף בנינוחות. הוא זקוק לבכי, והשותפות שלך מאפשרת לו לעשות זאת.
14. הרבה מהמנחמים מביאים עמם אוכל ושתייה. זה מצוין, אך כדאי לבדוק מראש אם אין כפילויות מוגזמות, וכך אם הכשרות תואמת את צרכי המנוחם (תמיד יש מי שאחראים על הנושא ואפשר להשיגם בטלפון).
15. אם יש לך זיכרונות וסיפורים מהנפטר, ספר לאבלים ואפילו כתוב אותם ושלח להם. הם כמהים לכל הסיפורים הללו. כל פרט שנראה לך קטן, למשפחה הוא חשוב מאוד.
16. כל דבר ניחום המבוסס על המסורת היהודית ועל דברי תורה הוא לכבודו של הנפטר. אם אתה תלמיד חכם אמור רעיון קצר, ואם אפשר מצא קשר בינו לבין הנפטר.
17. אל תגיע ל"שבעה" על מנת להפיץ, למכור ולשווק ספר או מיזם חדש שלך. ה"שבעה" נועדה רק על מנת לנחם את האבלים.
18. אם אתה יודע לעשות מסג' ותקדיש למנוחם טיפול של כמה דקות, תעזור לו מאוד. הוא יושב כל היום על כסא אבלים נמוך, כמעט ללא תנועה, והוא זקוק לעזרה פיזית מסוג זה.
19. אם המנוחם הוא הורה לילדים קטנים, עשה עמו חסד, ובמקום לשבת ולראיין אותו, קח את ילדיו לגן שעשועים או שחק עמם. כך תעזור לו ולהם.
20. יש חשיבות לניחום גם לאחר ה"שבעה". אם אתה קרוב למנוחם אך זמנך מוגבל, עדיף שלא תבוא ל"שבעה" ותקדיש זמן לתמיכה בו בשלבים הבאים (האפשרות הזו נזכרת גם בהלכה. משו"ע יו"ד שפה ס"ב משתמע שאפשר לנחם עד שלושים, ועל אב ואם עד תום השנה).
21. ישנו מנהג בקהילות הספרדיות לעשות סעודה בערב האחרון של ה"שבעה". כמשתתף, נסה ליצור מצב שבו תוכן הסעודה והאווירה שסביבה ישמרו את אוירת האבל, כדי שהסעודה לא תהפוך למפגש משפחתי או חברתי רגיל. מצב כזה מתסכל את האבלים חסרי האונים.

22. כשהמנחמים צעירים, נא להדריכם מראש שלא לבוא "לבקר" את המנוחם, בן גילם, כאל מפגש רעים, אלא לבוא בכובד ראש ובהאזנה.

23. **מילות פרידה:** שלושה מנהגים מוכרים בהלכה: אצל התימנים - "תנוחמו מן השמים", אצל הספרדים - "מן השמים תנוחמו", ואצל האשכנזים - "המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים" (ויש שמוסיפים: "ולא תוסיפו לדאבה עוד"). שני סוגים אחרים של מילות פרידה מאד לא מומלצים. האחד - המלים ה"מנחמות": "לא נורא, יש לכם ילדים אחרים"; "לא נורא, אחיו יתחתן ויקרא על שמו", וכדו'. מילים אלה, לא רק שאינן מנחמות, אלא מקשות על השומע. חמורות מן המילים הללו הן המילים המחנכות: "אתה חייב להיות חזק, יש לך עוד ילדים"; "אתה חייב להיות חזק למען המשפחה" וכדו'. מוצע להסתפק בנוסח הנהוג מדורי דורות, ולא לנסות לחזק או לחנך בעזרת מילים שרק פוצעות את נפשו של המנוחם.

המדריך למנוחם:

1. קבע במודעת האבל את השעות של מנוחת הצהריים ואת השעה של סיום הניחום בערב. אתה זקוק מאוד לזמן הזה, הן כדי להיות עם עצמך, הן כדי להיות עם המשפחה והן לשינה.
2. מעיקר ההלכה אין נוהגים לתת יד לאבל, אך רבים מהספרדים המנחמים נוהגים ללחוץ את ידו של המנוחם כשנכנסים. מותר לתת יד ללחיצה זו.¹
3. החזק בידך מכשיר הקלטה. יש להניח שתזכה לרגעים רבים שתמצה להנציח.
4. בקש עזרה מכל סוג: שתיה, מסג', הפסקה, הלוואת כסף (אם יש צורך כרגע, בזמן האבלות) וכדו'. כולם באים כדי לעזור לך, והאפשרות למלא את בקשותיך תגרום להם תחושה נהדרת.
5. מנה אנשים שייקחו אחריות על ארגון האוכל וכן על סידורי ההלוויה/ התפילות/ האזכרה. אתה לא תוכל לשלוט בכל הפרטים, ולפי ההלכה גם אינך אמור לעסוק בכלום מלבד הישיבה.
6. עם כל הנאמר ב"מדריך למנחם", יש אנשים שכבר התרגלו שנים רבות לנחם בצורה המקובלת עליהם. אפשר להם זאת. הם גם חוו את האסון מצדם, והם מרגישים צורך להגיב כפי שהם רגילים במצבים שכאלה.

הדף מופץ בסיוע קרן הנשיא לתורה ולמדע

כתובתנו באינטרנט: <http://www.biu.ac.il/JH/Parasha/>

יש לשמור על קדושת העלון

עורך: פרופ' עמוס פריש
עורכת לשון: רחל הכהן שיף

¹ ע"פ הרב מ' אליהו זצ"ל, צרור החיים, סעיף צב.