

הדרכה רוחנית לבית האבל

הרב חגי להב

א. מבוא

ב. שלושה ייעודים מרכזיים לבית האבל

ג. ניחום אבלים

ד. ניחום נשמת המת

ה. חשבון נפש

ו. הליווי הרוחני של הרב בשבעה

ז. לסיכומם של דברים

א. מבוא

הבית שיושבים בו "שבעה" נקרא "בֵּית אָבֵל", וכך היא מנוקדת בספר קהלת (ז, ב) ובמשנה בכתובות (ז, ה) ולא בֵּית אֶבֶל, כיוון שהבית נקרא על שם מה שמתרחש בו, על שם הייעוד של הבית הזה, במשך ימי השבעה. כלומר בית האבל מהווה מקום התכנסות לאבלים ולבני משפחת הנפטר, מכריו ובני קהילתו הבאים להתאבל על הנפטר, ללמוד ולהתפלל לעילוי נשמתו ולנחם את האבלים. בדרך כלל אחד מבתי האבלים הוא גם בית האָבֵל. אמנם יש עניין לשבת שבעה דווקא בביתו של הנפטר, כי שם נשמת המת נמצאת, ועל ידי התפילות בבית הנפטר, הדיבורים בשבחו והלימוד לעילוי נשמתו הנשמה מתנחמת ומתעלה. וכמובא בגמרא על הפסוק "וְכָבוֹד עָשׂוּ לוֹ בְּמוֹתוֹ", שהושיבו ישיבה על קברו של חזקיהו המלך.

במשך ימי השבעה בית האבל משנה את פניו מבית פרטי ושקט לבית "סואן ורועש". מרשות היחיד לרשות הרבים. פעילות רבה נעשית בבית האבל בשבעה. בית האבל מהווה מקום סעודה (בעדות המזרח בבית האבל מוגשים כיבוד וגם ארוחות, ובשעה שהאבלים סועדים מצרפים אליהם את המנחמים שנמצאים שם). הוא משמש בית כנסת, מקום מנוחה ושינה לאבלים ולבני משפחותיהם, ובעיקר מקום התכנסות לניחום, לעשרות אנשים, ולעיתים למאות, ביום ובלילה. לא פעם קורה שמצטרפים

יחד כמה ייעודים באותה שעה, ודבר זה דורש התארגנות נכונה. יש משפחות שבשעות העומס מעבירות חלק מהפעילויות – כגון התפילות, הסעודות והניחום – לאוהל אבלים, אל מחוץ לבית. יש לכך השלכות הלכתיות. לדוגמה, רחצה בשבעה – מאחר שהשיבה מחוץ לבית ללא מזגן בימים החמים של הקיץ היא בלתי נסבלת, יש מקום לדון להתיר לאבל רחצה במים קרים.

בימי השבעה ההרגשות והמחשבות ביחס למוות, ביחס לזיכרונות מהנפטר, ביחס לבני המשפחה הקרובים והרחוקים, ביחס למנחמים, עולות ומציפות את האבל בעוצמה רבה. כל המציאות הזאת, המתרחשת בזמן קצר, יכולה חלילה לגרום קריסה נפשית לאבל, שעל פי רוב מתקשה להכיל את שבעת ימי האבל העמוסים רגשית, בלי הכנה מוקדמת.

גם מי שיש לו עוצמה נפשית להתמודד עם היציאה מהשגרה הזאת, לא בהכרח מרגיש עמה נוח. יהיה מי שיאמר שזו מטרת השבעה – לצאת מהשגרה למציאות לא נוחה, שהרי חלק ממנהגי האבלות גורמים צער לאבל, כגון קריעת הבגד, ישיבה על הרצפה, על כיסא נמוך, האיסור להתקלח, ועוד. התפיסה הזאת בעיקרה נכונה אך אינה מדויקת, מפני שחז"ל קבעו לצער האבל "גבולות גזרה", ולכן כאשר יש לאבל צער גדול ממנהגי האבלות התחשבו בו. לדוגמה, "אדם המפורסם בשקדנותו חשקו ומרצו הרב לתורה, והוא להוט אחריה מאד עד שקשה לו עד מאד שלא ללמוד בימי אבלותו, ויש לו צער גדול מזה, יכול להקל וללמוד, ואע"פ שיכול ללמוד בדברים הרעים, הואיל ויש לו צער גדול לשנות מסדר לימודו הרגיל בו, ואין אדם לומד אלא במקום שלבו חפץ, יש להקל". זאת אומרת, האבל צריך להצטער, אבל לא להיכנס למציאות בלתי נסבלת; לא לזה התכוונו חז"ל שקבעו את מנהגי האבלות במשך שבעת ימי האבל. יתר על כן, שבעת ימי האבל במהותם הם גם ימים של קבלת ניחומים, חשבון נפש והתבוננות של האבל על חייו, דבר המחייב יישוב הדעת מינימלי.

אין אדם יודע יום מותו, וכן הסובבים אותו, ולכן לא ניתן להתכונן אליו כראוי. וגם כשיש סימנים לכך שיום המיתה קרב (כגון מחלה קשה), עד שזה לא קורה, אנחנו נוטים להדחיק את המוות מהמחשבה, בבחינת "דְאָגָה בְּלֵב אִישׁ יִשְׁחָנָה", ולפי אחד הפירושים בגמרא "סיחנה" – מדעתו ויקווה לטוב, על ידי אופטימיות ותפילה לה' יתברך שישנה את רוע הגזירה. לכן בדרך כלל ההכנה הנפשית נעשית תוך כדי ימי השבעה. מציאות זו דורשת מהרב שמלווה את האבל ואת משפחתו, מיומנות ומציאת זמן מתאים לשוחח עם האבלים, בתוך "לוח הזמנים העמוס" של האבל, לנחמו וליישב את ליבו באמונה וביטחון ולהדריך אותו כיצד להתמודד עם הכאב והצער על הצד היותר טוב בשבעה ובהמשך החיים.

הכנה נפשית (ברמה בסיסית מאוד, לפעמים נדרשת עזרה מקצועית יותר) בד בבד עם הדרכה הלכתית נכונה יכולה לעזור לאבלים להכיל את העומס הרגשי שמכביד עליהם ולהתמודד עם כמות המנחמים הגדולה הפוקדת את ביתם במשך שעות היום והלילה. כמובן, רב קהילה יכול להיות חלק משמעותי בליווי האבלים, בהכנה הנפשית וההלכתית, וכפי שנפרט בעזרת ה' בהמשך.

רוב העולם אינו לומד הלכות אבלות אלא בשעה שנפגש בהן "הלכה למעשה". מדברי החתם סופר משמע שאין להתעמק בעיון בלימוד זה כדי שלא יבואו הדברים לידי מעשה חלילה, ואכן יש שחששו ללמוד הלכות אלו. אולם יש מגדולי ישראל שאדרבה, זירזו לעסוק בהלכות אלו וטענו שיש בכך מצווה יתרה, וראוי שתלמידי חכמים ידעו הלכות ומנהגים אלו על בוריים. בהלכות אבלות יש כלל שהולכים אחר המקל, אולם מנהגי האבלות הרבים מחמירים בדרך כלל יותר מההלכה. חוסר הידיעה מה הלכה ומה מנהג מבלבל את האבל.

הביקור אצל האבלים בשעה קשה זו מועיל להם מאוד, ועוזר להם להתמודד עם הרגשת הבדידות והכאב שהם חשים בימים אלו. אבל אין די בזה, צריך גם לדעת מה המטרות והעקרונות שמנחים אותנו בבית האבל, איך מתנהלים בבית האבל בצורה הראויה שמכבדת את האבל ואת נשמת הנפטר האופפת את הבית, איך מנחמים את האבל, מה עושים בבית האבל ומה אין עושים, איך מתנהגים בבית האבל, איך מנהלים את בית האבל ביראה וכובד ראש. על כל השאלות הללו נשתדל לתת מענה מתוך ההדרכה שהדריכו אותנו חז"ל.

ב. שלושה ייעודים מרכזיים לבית האבל

א. **ניחום האבל:** לבית האבל באים כדי לנחם את האבלים. אומרים דברי ניחום ופיוס, דברי תורה וסיפורי חז"ל המביאים לנחמה. אם יש למנחם היכרות אישית עם האבל, לפעמים עצם הימצאותו מרגיעה ומעודדת. אך לא תמיד ריבוי דברים בימים אלה הוא התרופה המרגיעה את האבל. לפעמים חיבוק, אמפתיה והרבה הקשבה לאבל, הרוצה לספר את מה שעבר ועובר בימים אלו, עוזרים מאוד להתנחם. אולי זו כוונת חז"ל שאמרו: "אגרא דבי טמאי – שתיקותא", שכרם של ההולכים לבית האבל – השתיקה. ומובן שאין כוונתי לאלו שמרבים בביתו דברי הבל, ואינם פוסקים מלדבר והופכים את בית האבל למפגש חברים שבאים לשוחח על דא ועל הא, התנהגות שאינה הולמת כלל את בית האבל.

ב. **לעשות נחת רוח לנשמת הנפטר:** בבית האבל באים לנחם גם את נשמת הנפטר, מספידים אותו ומדברים בשבחו, מתפללים ולומדים בבית האבל לעילוי נשמתו כדי להוסיף לו זכויות, ובזה עושים נחת רוח לנפטר. האבל אסור בדברי תורה, אבל הלכות אבלות ודברי חיזוק ומוסר מצווה עליו לשמוע ואוזנו כרויה לשמוע. ולימוד תורה זה נזקף לעילוי נשמת הנפטר.

ג. **חשבון נפש:** השהות בבית האבל אמורה להביא את האבלים וכל מוקירי זכרו של הנפטר לחשבון נפש, וכפי שאמר שלמה המלך: "טוב ללכת אל בית אבל מלקת אל בית משתה באשר הוא סוף כל האדם והחי יתן אל לבו". בית האבל הוא כעין מראה לאדם, כי סוף האדם למיתה. בבית האבל האדם מרגיש כי ימיו של האדם כצל עובר. בית האבל הוא מקום שאמור לעורר את האבל ואת כל הנכנס בשעריו לחשבון נפש, על עבודת ה' שלו, על האמונה שלו בה' ועל המצוות שהוא עושה ושאינו עושה. בית האבל אמור לעורר את האדם לשאול את עצמו אם הוא מזין את "המנוע" הרוחני שלו, קרי הנשמה שתיתן "תפוקות גבוהות"? שהרי העולם הזה הוא עולם של עשייה ולא של מנוחה. אמנם, "לא עליך המלאכה לגמור, אבל אי אתה בן חורין ליבטל ממנה". בבית האבל מרגישים בחוש שהעולם הזה הוא הפרוזדור שלפני הטרקלין, וכאן, בעולם הזה, בונים את חיי העולם הבא. בבית האבל האדם מתעורר לעשות רצון בוראו. "והחי יתן אל לבו".

במאמר זה נבחן בהרחבה איך ההלכות והמנהגים שהנהיגו חז"ל בימי השבעה בבית האבל, מיישמים את הייעודים הנ"ל, ולאור עקרונות אלו ננסה להבין: איך נכון להתנהג בבית האבל? איך בית האבל אמור להתנהל? מהי העזרה הנפשית והרוחנית שהרב יכול לתת בבית האבל, ואיך הופכים את הקושי והכאב של האבל לנחמה ועידוד לאבלים, למשפחת הנפטר ולכל הקהילה שמלווה את האבלים ביגונם.

ג. ניחום אבלים

מצוה גדולה לנחם את האבל ולהשתתף עמו בצרתו. אמרו חז"ל: "מה הקדוש ברוך הוא ניחם אבלים, אף אתה הווה מנחם אבלים". וכן פסק הרמב"ם:

מצות עשה של דבריהם לבקר חולים ולנחם אבלים ולהוציא המת ולהכניס הכלה וללוות האורחים ולהתעסק בכל צרכי הקבורה לשאת על הכתף ולילך לפניו ולספוד ולחפור ולקבור וכן לשמח הכלה והחתן ולסעדם בכל צרכיהם ואלו הן גמילות חסדים שבגופו שאין להם שיעור אע"פ שכל מצות

אלו מדבריהם הרי הן בכלל ואהבת לרעך כמוך כל הדברים שאתה רוצה שיעשו אותם לך אחרים עשה אתה אותן לאחיך בתורה ובמצות.

האדם מדחיק את המוות אף שלידה ומוות הם חלק משגרת חיינו, אבל הקב"ה ברא אותנו עם שכחה מיום המיתה, כמו שכתוב: "צור יִלְדֶךָ תִּשִׂי וְתִשְׁכַּח אֶל מְחֻלְלֶךָ". זאת מפני שהשכחה מיום המוות מאפשרת לנו לחיות חיים נורמליים של עשייה. תחושה חזקה של יום המוות יכולה לפגוע בתפקוד האדם ולגרום לו דכדוך וחוסר רצון לפעול ולעשות. מי ש"המוות בחלונו", כגון חולה סופני או זקן שכוחותיו אוזלים והוא מרגיש שיום מותו קרב ובא, או מי שקרובו נפטר – עלולות להתעורר בו מחשבות נוגות ופחד מהמוות שמתקרב אליו, במיוחד אם המוות קרה באופן טרגי, או שהאדם היה נוכח ברגע המוות. כמו כן, התחושה הקשה מתחזקת כאשר מתווספים הרהורים וקשיים נוספים שמטרידים את האבל, כגון: **שאלות באמונה** – אם הנפטר מת צעיר או נפטר בייסורים קשים, או אם קרו מקרי מוות רצופים במשפחה או בקהילה חס ושלום; **בעיות בתוך המשפחה** – מחלוקות סביב הירושה, סכסוך משפחתי, קושי כלכלי, קושי תפקודי במשפחה, לאחר המוות של אחד מבני המשפחה; **רגשות אשם** – על שלא נפרדנו מהנפטר, או שלא נפרדנו ממנו כראוי, שלא טיפלנו בו בצורה נאותה, על יחסים עכורים עם הנפטר וכדומה.

כדי שהניחום יהיה אפקטיבי וייכנס אל ליבם של האבלים, שהרי זו מטרת הניחום, המצווה הראשונה לאחר הקבורה היא להבריא את גופו של האבל מבחינה פיזית, ולכן מוטל על השכנים או הקרובים לעשות סעודת הבראה לאחר הלוויה. סעודה זו נועדה לחזק את גופו של האבל. הסעודה צריכה לבוא מקרוביו שאינם אבלים, וכפי שכתב הרא"ש בטעם סעודת הבראה:

כי האבל דואג ונאנח על מתו ואינו חושש לאכול, וכמעט מבקש את נפשו למות, על כן ציוו אותו לאכול משל אחרים לפחות סעודה ראשונה. ונהגו לתת להם מאכלים בכל השבעה, מפני העניים שאין להם לאכול, כי אינם יכולים לעשות מלאכה. ולא יתביישו, כי גם לעשירים עושים כך".

נוסף על כך, יש שנהגו להשקות את האבל יין בזמן האוכל, על פי הפסוק: "תָּנוּ שִׁכָּר לְאוֹבֵד וַיֵּין לְמָרִי נֶפֶשׁ", וכפי שניסח זאת הרמב"ם: "אין שותים בבית האבל יתר על עשר כוסות לכל אחד ואחד: שלוש קודם אכילה, שלוש בתוך אכילה וארבע לאחר אכילה, ולא יוסיף שמה ישתכר". במשך הזמן המנהג הזה התבטל כי עשר כוסות, ואף פחות מזה, גרמו לשכרות ולהסחת דעתו של האבל מן האבלות, וכמובן כשאין

דעת, אין את מי לנחם. יתר על כן, המנחמים שתו יחד עם האבל, ובית האבל הפך לבית מרזח, וכל העקרונות והמטרות שלשמן מתכנסים בבית האבל ירדו לטמיון. אצל יהודי תימן השתמר משהו מאותו מנהג. המנחמים מתקבצים סביב האבל, והרב המייצג את המנחמים משמיע דברי ניחום והספד, ומדי פעם אחד המנחמים לוגם קצת יין או יי"ש (יין שרף = אלכוהול) או דבר מאכל אחר, ואומר: "א-להים ינחם אבלים"; והמתאבלים משיבים "אמן", ואף יתר המנחמים משיבים: "א-להים ינחם אבלים". וכאשר האבל שותה יין או יי"ש, הוא אומר לפני השתייה: "בעל הגמול ישלם לכם גמול טוב", והמנחמים משיבים: "ה' ינחמכם נחמה שלמה". והכול נעשה בכבוד ראש וביראת כבוד.

כמו כן חז"ל קבעו גדרים הלכתיים לזמני האבלות, החל מהזמן הקשה ביותר, שמתו מוטל לפניו. בזמן הזה שלפני הקבורה האבל נקרא "אונן" והוא פטור מכל המצוות. שני טעמים לכך: א. כדי שיתעסק בהכנות לקבורה; ב. מחמת כבודו של המת.

לאחר מכן קבעו שלושה ימים לבכי. במשך שלושת הימים הראשונים האבלות קשה יותר, והפורקן הרגשי מתבטא בכי מרובה, ולפעמים ברצון להסתגר ולא להיות בקשר עם הסביבה. משום כך יש שכתבו שראוי שלא לנחם בימים אלו כי הניחום לא אפקטיבי ואולי מפריע לאבל לפרוק את רגשותיו בפני אנשים. על כן כתב ב"גשר החיים" שיש רבים המקפידים שלא ללכת לבית האבל קודם היום השלישי, משום שבשלושת הימים הראשונים האבלות בכל תוקפה, וקשה לאבל לקבל תנחומין. גישה הלכתית אחרת אומרת שדווקא בימים אלו שהאבל במרירות גדולה, הוא זקוק יותר למנחמים. וכך הוסיף "גשר החיים" (שם) על דבריו הקודמים: "אם קשה לו לנחם אחר כך, יכול ללכת לנחם גם בתוך הג' ימים הראשונים". וגם ב"חזון עובדיה" כתב על המנהג שלא לנחם בשלושת הימים הראשונים שאינו "מנהג ותיקין", ואדרבה, בשלושת הימים הראשונים האבל זקוק יותר למנחמים. ואולי נכון שרק האנשים הקרובים מאוד לאבל ימצאו בביתו בשלושת ימים אלו, אך לא ראיתי שהקפידו על כך.

1. המטרה העיקרית של ניחום אבלים היא להביא לאבלים נחמה

בספר אהבת חסד כתב מרן החפץ חיים: "יסוד ענין ניחום אבלים הוא – כדי לנחמו מצערור". בשו"ת איגרות משה כתב עוד כי המצווה היא "שהם טרודים מאד בצערם, והוא מדבר על לבם לנחמם". והוסיף שם: "הנה פשוט דהמצוה לנחם אבלים אינו רק זה שמברכים אותו שהמקום ינחם אותו, היינו שייתן לו חיזוק להתנחם. דבזה לבד אין האדם מתנחם ונעשה שקט ברוחו, שזהו עיקר התנחומין שחייבה תורה. אלא כדמצינו בחברי איוב שבאו אליו לנחמו, שהרבו לדבר אליו, וכן אליהוא והקב"ה

בעצמו, עד שנשקט רוחו עליו". ומבואר בדבריו כי עיקר מצוות הניחום היא להרבות בדברי ניחומים כדי להשקיט את צערו של האבל. ואילו אמירת המנחמים "המקום ינחם אותך" היא רק גמר דברי המנחמים לאבל. ולכן "נוהגים אנשים שבאו לקיים מצות תנחומין, שיושבים ומתעכבים שם איזה זמן, ושמעו ודיברו דברי תנחומים ממש, שבגמר הדברים, כשכבר קיים מצות התנחומין, יש לגמור (=לחתום) בברכה זו דהמקום ינחם אותך בשעה שפורש מבית האבלים לילך לביתו".

בספר "דברי סופרים" הביא מדברי ה"אהבת חסד" שכתב: "והמנהג אצל העולם שאומרים המקום ינחם אתכם, ואם שבזה יוצא מצות ניחום אבלים, מכל מקום יותר טוב אם יכולים לדבר על לבו ולהפיג מצערו באיזה דברים – שזהו עיקר הניחום", ומבואר בדבריו שרק בדיעבד יוצאים ידי חובת המצווה באמירת "המקום ינחם". והוסיף:

אע"פ שאמרנו שמצות ניחום אבלים הוא להפיג מצערו, אין הכוונה בזה להשכיחו מהאבלות, כי אדרבה חז"ל תיקנו שבעת ימי אבלות כדי שיתאבלו על המת. אלא ענין הניחום הוא להפיגו מהצער הטבעי המתעורר אצל האדם בהילקח ממנו אחד מקרוביו, צער הפרידה, שצער זה אין בו תועלת, וגם הוא מפריע לאבל לפשפש במעשיו ולחזור בתשובה. ולכן צריך לנחמו מהצער הזה, אבל אין להשכיחו מהאבלות".

ובהערה כתב:

דאם מדברים עמו בדברים בעלמא ועל ידי זה מסיח דעתו מן האבלות, אף שלפעמים צריך לעשות כן, כגון שמצטער יותר מדאי, והוא בכל מצות חסד, אבל ניחום אבלים אינו מקיים בזה כי מצות ניחום אבלים הוא לא לשכוח מהאבלות.

2. דרכי ניחום לאבלים

ישנן כמה דרכים לניחום אבלים. דרך אחת היא לנחם את האבל במילים, לומר לו דברי ניחומים מדברי חז"ל ומסיפורי התלמוד וחכמי ישראל לדורותיהם. בתקופת התנאים והאמוראים נתגבשו שלוש צורות עיקריות לניחום:

הראשונה – דברי תורה שיש בהם רעיונות של קבלת הדין או צידוק הדין, כפי שמסופר באבות דר' נתן על גדולי החכמים שבאו לנחם את רבן יוחנן בן זכאי על מות בנו, ודברי ניחומיהם לא התקבלו על ליבו עד שניחמו רבי אלעזר בן ערך ואמר לו: "אמשול לך משל, למה הדבר דומה? לאדם שהפקיד אצלו המלך פיקדון. בכל יום ויום היה בוכה וצועק ואומר: אוי לי, אימתי אצא מן הפיקדון הזה בשלום? אף

אתה רבי, היה לך בן. קרא תורה, מקרא, נביאים, וכתובים, משנה, הלכות ואגדות, ונפטר מן העולם בלא חטא. ויש לך לקבל עליך תנחומים כשהחזרת פיקדונך שלם. אמר לו רבן יוחנן: אלעזר בני ניחמתני כדרך שבני אדם מנחמין".

השנייה – דרשות העוסקות בכך שמות הבן מכפר על חטאי האב, הקהילה ועם ישראל, או שהקב"ה מתכבד במותם של צדיקים, בבחינת "דודי ירד לגנו... ללקוט שושנים".

השלישית – למדוד את כאבם האישי ביחס לכאבם של אחרים: "משל לאדם שמתה לו אשתו ונכנסו חבריו לנחמו. אם על אשתו מנחמים לו ואינו מתנחם, אומרים לו וכי אשתך יפה מאשת פלוני שמתה וקיבל עליה תנחומים? אם על בנו, כך אומרים לו בנך יפה מבנו של פלוני?". וכן לנחם במה שנשאר: "אבל כשמת לו בן אומרין לו המנחמין יחיה בנך האחר הנשאר לך, ואם לא היה לו אחר, אומרים לו תאריך ימים".

צורות הניחומים השונות שעוצבו ונתגבשו בתקופת המשנה והתלמוד היוו לאחר מכן דגמים שבהם השתמשו בקהילות ישראל לניחום אבלים. שני מוטיבים עיקריים צריכים להיות בשעת הניחום: האחד להביא את האבל שיצדיק את דינו של הקב"ה, והאחר להקל עליו מעיצבונו.

כמובן, יש לבחור את צורת הניחום המתאימה לאותם אבלים, ולכן ככל שהרב מכיר יותר את האבלים, את הנפטר, הוא יצליח לומר דברי הספד וניחומים מתאימים ונכונים שייפלו על אוזן קשבת. מילים יוצרות מציאות, ומילים של נחמה מנחמות את האבל ונוסכות בו כוח לחזור למסלול החיים הרגיל למרות הקושי, הכאב והזיכרון על הנפטר, שימשיך גם לאחר השבעה.

הדרך השנייה לנחם אבלים ולהקל את כאבם היא הנוכחות של המנחמים בבית האבל, הביקור בבית האבל, והישיבה עם האבל בלא מילים, בהרעפת מבט אוהב, משתתף בצער, במגע פיזי, בחיבוק, בלחיצת יד, ואין בזה משום "שאילת שלום לאבל". וכן כתב בילקוט יוסף: "מה שיש נוהגים שהמנחמים מושיטים יד לאבל, ובלחיצת יד אומרים לו 'תנוחם מן השמים', או שמתחבקים עמו, נראה שאין בזה משום שאילת שלום לאבל, רק עידוד ונחמה". השתיקה הפעילה הזאת מעודדת את האבל ומנחמת אותו, ולפעמים מביאה אותו לספר את כאבו, את מה שעבר עליו, את תחושותיו, את הרגשותיו, את זיכרונותיו מהנפטר. להיות כלי מקבל, ההכלה הזאת, מצד המנחם בלי להביע עמדה או ביקורת כי אם שיקוף בלבד, יכולה להביא את האבל להרגשת נחמה, המאפשרת לו להסתכל על צערו וכאבו מבחוץ, שזה עוזר לו מאוד להרגיש נחמה לנפשו המתאבלת. ונראה שלכך התכוונו חז"ל שאמרו: "אגרא דבי טמיא – שתיקותא", כאמור לעיל, שכרם של ההולכים לבית האבל – הוא השתיקה.

השתיקה האמפתית, המכילה, השתיקה של המנחם המזמינה ומאפשרת, שנותנת אפשרות לאבל לספר את כאבו, את מה שעבר עליו, את תחושותיו, את הרגשותיו, לעיתים שתיקה זו נצרכת יותר מדברי ניחום, שלא תמיד קולעים למטרה ומתקבלים על לב האבל. לפעמים פיו של המנחם מכשיל אותו, הוא נסחף בדיבורו ומגלה הזדהות עם כאבו של האבל בסיפור אישי הדומה להרגשת האבל, ולעיתים נראה שהאבל מנחם את המנחמים. מציאות אבסורדית זו – יש להימנע ממנה, שהרי מטרתנו לנחם ולא להתנחם, אלא אם כן אנו רואים שאכן האבל חפץ בכך.

3. האבל מתחיל בשיחה

כדי שהניחום יהיה מועיל ולא מעיק, נוסך באבל כוח ולא מלאה אותו, קבעו לנו חז"ל שהאבל פותח תחילה. וכן שהאבל יכול להחליט ברמז קטן מתי לסיים את הניחום את דברי הניחום, ומספיק נענוע ראש של האבל. וכן פסק הרמב"ם:

ואין המנחמים רשאים לומר דבר עד שיפתח האבל את פיו תחלה, שנאמר "ואין דובר אליו דבר", וכתוב: "אחרי כן פתח איוב את פיהו וגו' ויען אליפז". וכיון שנענע בראשו שוב אין המנחמין רשאים לישיב אצלו שלא יטריחוהו יותר מדאי.

להלכה הראשונה, שאין לפתוח בניחום לפני שיפתח האבל את פיו, כתבו הפוסקים כמה טעמים:

א. רק לאחר שאדם מבטא את צערו ומראה כאבו, יש מצווה לנחמו ולא קודם לכן.

ב. הניחום הוא להצדיק דינו של ה', שלא עושה עוולה, כמו שאמר איוב: "ה' נתן וה' לקח יהי שם ה' מבורך", ולנחמו מעיצבונו, ולכן רק אחרי שהאבל הצדיק עליו הדין, יכולים המנחמים להמשיך לנחמו.

ג. מצבו הטבעי של האבל הוא שתיקה, הוא כאוב. וקשה לו לדבר. לכן רק אחרי שהוא מסכים מעט להיפתח ומדבר, אז יתקרבו וישוחחו עמו.

המכנה המשותף לכל הטעמים הוא שנדרשת הכנה נפשית מצד האבל לשמוע ניחום. אם אין גילוי דעת מצד האבל לנהל שיחה, לשמוע דברי ניחום, המצווה היא לשתוק. וכפי שאומרת הגמרא "יושבין ודומין".

אולם יש מצבים מביכים, שהאבל שותק ושותק יתר על המידה ולא יודע שזו ההלכה, בפרט כשבא רב חשוב לנחם. לכן יש שהתירו למנחמים להתחיל לדבר מכמה סיבות:

א. בימינו הרגילות היא שמרבים שיחה על כל מיני דברים.

ב. בין כה וכה האבל התחיל לדבר בבוקרו של יום, וממילא כל מי שבא במשך היום, מותר לו לפתוח בניחום. כי כל המנחמים שהגיעו במשך היום מטרה אחת להם.

מסופר על רבה של ירושלים, הרב שמואל סלנט זצ"ל, שהיה נוהג כשנכנס לבית האבל לומר בקול את ההלכה הזאת, שאין המנחמים רשאים לנחם עד שידבר האבל, וממילא היה האבל מבין את הרמז והיה פותח תחילה. על החזון איש מסופר שהיה נוהג לעיתים לפתוח תחילה בדברי ניחום כאשר הבחין שקשה לאבל לדבר מצער רב ומיראת הכבוד. יהודי תימן נוהגים שהאבל פותח בקינות (הכתובות בסידור) וממילא זה מאפשר למנחמים להמשיך בדברי תנחומים.

4. האבל יכול לסיים את השיחה

ההלכה השנייה ברמב"ם מלמדת אותנו שיש לשים לב לאבל אם נענע בראשו ולהבין את הרמז ולצאת ולא להטריחו יותר. אמנם "כל מה שיאמר לך בעל הבית עשה, חוץ מצא", אבל המנחם צריך להבין את הרמז ולצאת. לפעמים מפאת הנימוס האבל לא ירמוז, ולכן על המנחם לחוש ולהיות רגיש למצבו של האבל, ולהבחין מתי נכון לדבר, מה לדבר וכמה זמן לדבר, וכן הביקור צריך להיות קצוב בזמן. אנו צריכים להיות קשובים לאבל, לא רק כדי שנצא ידי חובת ניחום, אלא כדי שייכנסו דברי הניחומים לליבו.

5. קביעת זמני ניחום

מומלץ לקבוע שעות מסוימות לניחום האבלים, כגון מ-11:00 בבוקר עד 13:00, ובשעות שאחר הצהריים, כולל מנחה וערבית. קביעת זמני ניחום עוזרת לאבל לעכל את דברי הניחום. הזמן שניתן לאבלים להיות עם עצמם ולנוח חשוב מאוד, ונצרך כדי לתת לאבל כוח להמשיך ולשמוע את דברי הניחומים. האזנה מרובה אינה דבר של מה בכך, לעיתים קל יותר להשמיע מאשר לשמוע. כמו כן, לכל אבל ישנם צרכים אישיים – האחד רוצה לנוח, האחר רוצה ללמוד, והשלישי רוצה לשוחח עם אשתו או עם ילדיו. בזמנים אלו שאבלים נמצאים לבד זו הזדמנות טובה של הרב להיפגש עמם, לענות על שאלות אישיות ולהדריכם בהלכות אבלות (וכן הורה מרן הראשון לציון הגר"ע יוסף זצוק"ל).

6. האבל יושב בראש

אמרו חכמינו ז"ל בסוף מועד קטן (כח ע"ב) שהאבל צריך להיות מיסב בראש, שנאמר: "אֲבָרָה דָּרָךְם וְאֶשֶׁב רֹאשׁ" (איוב כט, ה). כלומר, כך אמר איוב: עד שלא באתי לידי

צער זה, הייתי בוחר דרכם ומורה להם איזו דרך ילכו בה, והייתי יושב בראש. ומסיים: "כְּאִשֶּׁר אַבְלִים יִנְחֵם", והקרי הוא "יִנְחֵם", "דאאבל קאי שהוא המתנחם, אלמא דאבל יושב בראש". וכן פסק הרמב"ם ומנהג יהודי תימן שהאבלים יושבים בקביעות מצד שמאל של הפתח, והציבור מכוונים נוכח פניהם אליהם. וכל הבא לנחם אומר להם בכניסתו, תְּנוּחָמוּ מִן הַשָּׁמַיִם, והם עונים אמן. וכן ביציאתו. ואם יש רק אבל אחד, יש נוהגים לומר "תְּנוּחָם" בלשון יחיד. וכמו כן אצל הנשים האבלות, שיושבות מצד שמאל של הכניסה, בחדר נפרד בפני עצמן, והמנחמות באות אצלן. האבל הוא הדמות שבעבורה הגענו, נחמתו צריכה להיות תמיד לנגד עינינו, ולכן הוא יושב בראש, וממוקם במקום הניכר לעין כך שקשה להתעלם ממנו בבואנו וביציאתנו.

7. אכילה עם האבל

יש שנהגו שלא לאכול בבית האבל, ואף את האוכל מגישים בחברת האבלים בלבד. אצל הספרדים וחלק מבני אשכנז לא נהגו כן, ואצל יהודי תימן, אדרבה, הקפידו שתמיד יהיה מי שיסעד עם האבלים. כדי שיהיה מי שיבצע להם את הפת (אחד המנחמים מברך עבור האבל ונותן בידו פרוסת לחם המוציא. כי כתוב בפסוק "פירסה ציון בידיה", ולאות נחמה נותנים לו ביד). וכדי שאחד המנחמים יאמר דברי תורה בסעודה, ויברך להם ברכת המזון (אם אכלו שלושה או עשרה – מזמנים "ברוך (אלקינו) מנחם אבלים", אבל לא מברכים על כוס אלא בשמחה). יש חשיבות לברכת המזון בבית האבל, שיש בה תפילה לנחמה (בברכה שלישית מוסיפים נחם ה' וכו', ובברכה רביעית אומר נוסח נחמה נוסף, המלך החי הטוב והמיטיב וכו'). ובמיוחד אצל יהודי תימן ומקצת קהילות שנהגו לומר תוספת נחמה בברכת המזון. לתפילות הנחמה שתוכנן תוקן על ידי חז"ל יש כוח סגולי לנחם, לכן יהודי תימן הקפידו בכל יום בשבעה לאכול בסעודות פת כדי שיברכו ברכת המזון, והוסיפו בה עוד ברכות נחמה. אומרים שלוש פעמים "תכלה הרעה מהבית הזה..." ויש מיהודי תימן שנהגו להוסיף עוד ארבע ברכות נחמה נוספות כמוזכר בגמרא בכתובות (ח ע"ב).

8. צורת הניחום

נוסח הניחום המקובל: לספרדים – מִן הַשָּׁמַיִם תְּנוּחָמוּ. ליהודי תימן – תְּנוּחָמוּ מִן הַשָּׁמַיִם. לעדות אשכנז – המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים. יש פוסקים שכתבו שכאשר יש אבל בודד, מנחמים בלשון יחיד. אבל הפסיקה הרווחת יותר היא לנחם בלשון רבים, כי האבל לעולם אינו לבד, גם נשמת קרובו המנוח נמצאת בבית האבל, וגם אותה מנחמים.

9. ניחום אבלים בטלפון או במכתב

המנהג המקובל מקדמת דנא הוא להגיע לבית האבל פיזית ולנחם שם את האבל. הפוסקים דנו אם אפשר לנחם בצורה אחרת, כגון מכתב. בימינו שהתווספו דרכי תקשורת שונות, השאלה היא על טלפון. יש שכתבו שאין ניחום אבלים בטלפון. ונימקו זאת: "כי ניחום אבלים הוא גם גמ"ח למתים דהנשמה אוננת". אולם יש שכתבו לחלק בין נחמת המת לנחמת האבל:

שמצד האבל החי שייך לקיים המצווה גם ע"י הטלפון, אבל המצווה שמצד טובת המת לא שייך אלא דווקא כשיבוא למקום שמתנחמים או למקום שמת.

לכן אם אפשר לו לילך לבית האבלים שהוא קיום מצוה שלימה, לא שייך שיפטר בטלפון, אך קצת מצוה יש גם ע"י הטלפון. שלכן אם אי אפשר לו ללכת לבית האבלים, כגון מחמת חולי או שהוא טרוד בטירדא דמצוה, אך קצת מצוה יש גם ע"י הטלפון שלכן אם א"א לו ללכת לבית האבלים כגון מחמת חולי או שהוא טרוד בטירדא דמצוה יש עליו חיוב לקיים מה שאפשר לו יש לו לנחם ע"י הטלפון דג"כ איכא בזה מצוה ולא יאמר כי מאחר שאינו יכול לילך לבית האבלים אין עליו שום חיוב כלל.

מתי בונים מצבה?

כתוב בשער המצוות (פרשת ויחי) שטעם האבלות על המת הוא שנשאר שבעה מקיפים שלו בבית, ובעודם שם ראוי להתאבל. כמו כן מבואר בזוהר הקדוש, בכתבי האר"י ז"ל ובאחרונים, שהמצבה שעושים על קבר המת היא מנוחה גדולה לנפטר ותיקון גדול לעילוי נשמתו, ולכן יש להזדרז ולהקימה ביום השביעי לאחר שקמו האבלים מאבלותם, כי אז שבעת המקיפים עוזבים את בית הנפטר אל הקבר כדי שנפש הנפטר תנוח ותשב על המצבה, ולכן המצבה נקראת "נפש" (ואפילו חל היום השביעי בחול המועד מותר לעשותה כי זה צורך מצווה גדול).

ד. ניחום נשמת המת

1. כיצד מנחמים את הנשמה וכיצד עושים נחת רוח לנשמת הנפטר?

כתוב בספרים שבשבעת ימי האבל יש נוכחות של נשמת הנפטר. הנר"ן (נפש רוח ונשמה) של הנפטר נמצאות בבית האבל. הגוף נקבר, אבל הנשמה עדיין נוכחת, רק לאחר השבעה השלושים והשנה מתחילים בהדרגה חלקי הנשמה להיפרד מהעולם הזה. הנשמה לאחר השבעה, הרוח לאחר השלושים והנפש לאחר השנה. במשך שבעה ימים הנשמה נודדת הלוך ושוב מן הבית אל הקבר, ומבכה את גופה. צער

זה של הנשמה אינו כאב פיזי. הנשמה מבכה את המעטה הגשמי שלה, כפי שאדם מבכה את ביתו החרב. הגוף בעיקרו אינו מכשול הניצב בין הנשמה לבין הבורא. הגוף והנשמה בשותפות, יחד, עברו דרך ארוכה. הם עברו את העליות והירידות בחיים. נוצר ביניהם קשר הדוק, ועל כך באים הבכיה והצער של הנשמה. ובעז"ה בתחיית המתים תקום הנשמה עם הגוף שעמלה אתו יחד בתורה ובמצוות (דעת המקובלים, הרמב"ן, ורמח"ל ועוד).

בספר ערבי נחל כתב שרק הגוף האחרון שהשלים חוקו עומד לתחיית המתים, וגופים הראשונים אבדו, וכל המצוות שעשו הגופים הראשונים יורש זה הגוף האחרון, ע"ש. אולם דעת מרן הבית יוסף שכל הגופות יקומו לתחייה, ע"ש. וכן כתב בספר שפתי כהן על התורה. ההסבר לזה הוא כמו שכתב בספר דברי יואל על התורה חלק ז' (עמוד פד) בשם חכמי המקובלים, שהנשמה מתחלקת לכמה ניצוצות, וכל ניצוץ ייכנס בגוף כפי מניין הגופות אשר נבנו לזאת הנשמה, וכולם יקומו לזמן התחייה, עיין שם. ועיין עוד מה שהביא בזה בספר מגדים חדשים על מסכת ברכות (עמודים יא-יב). ולא נדע איך יהיה עד שיהיה.

נוכחות הנשמה בבית האבל והתהליך שהיא עוברת מרגע הפטירה עד סוף ימי האבלות, הביאו את חז"ל לקבוע הלכות ומנהגים המתייחסים למציאות זו.

2. היכן יושבים שבעה?

כל שלושת הימים שאחרי הפטירה הנשמה מרחפת מעל הגוף וסוברת שתחזור אליו. כל שלושת ימים אלו הנפש טסה על הגוף. כל שבעת הימים הנשמה הולכת בין הבית והקבר. ואכן אלו הזמנים הקשים ביותר לנפטר ולאבלים, וכן קבעו חז"ל: "שלושה ימים לבכי ושבעה להספד". ומצווה "לשבת שבעה" בבית הנפטר, להסב למנוח נחת רוח על ידי תורה ותפילה.

3. כיצד מנחמים את נשמת הנפטר ועושים לו נחת רוח?

נכון לדבר בשבח הנפטר הן האבלים הן המנחמים. חז"ל קראו לזה הספד, והספד הוא "יקרא דשכבי". בזמן התלמוד עבודת הספדן הייתה מקצוע. השיח בבית האבל הוא על דמותו של הנפטר, על מעשיו הטובים, על אישיותו החיובית, על מידותיו הטובות ועל תכונותיו היפות. על כך השיח צריך להיות סובב, בין מצד האבלים בין מצד המנחמים, אם הם מכירים את הנפטר. כשהאבלים עקביים בדיבור בשבחו של הנפטר, הם מעוררים אחרים שהיו בסביבת הנפטר במשך שנות חייו לדלות מזיכרוןם סיפורים אישיים ודברים נפלאים שלא היו מתגלים בדרך אחרת. שיחות צדדיות אחרות שגולשות לענייני עבודה או פוליטיקה וכדומה, הן בגדר הסחת

הדעת מהנפטר, אסורות בבית האבל ויש בהן העלבה ופגיעה בנשמת הנפטר שנמצאת כאן. שיח הסובב סביב הנפטר מסב לנפטר קורת רוח, וכשיש למטה נחת רוח מהנפטר, זה מעורר נחת רוח למעלה, ומוסיף לו זכויות בבית דין של מעלה, כפי שאמרו חז"ל: "כל שרוח הבריות נוחה הימנו, רוח המקום נוחה הימנו". בחזון עובדיה מובא בשם מדרש קהלת (יב, יג) שבשעה שאדם נפטר מן העולם, אומר הקב"ה למלאכי השרת, צאו וראו מה הבריות אומרות עליו, כשר היה, ירא שמים היה, גומל חסדים היה, מיד מיטתו פורחת באוויר.

4. רעיונות ללימוד ושימור מידותיו ודרכיו של האבל

א. להניח בכניסה לבית מחברת וכלי כתיבה שבה יוכלו המכרים לכתוב מזיכרונותיהם את מעשיו הטובים של הנפטר. את התרשמותם החיובית מהנפטר במשך השנים שהכירו אותו.

ב. האבלים (נכון יותר, בני משפחת הנפטר המורחבת שאינם יושבים שבעה ופנויים יותר לעסוק בזה) יכולים להוציא דף על קורות חייו של האבל, קווים לדמותו, אנקדוטות, סיפורים עליו, ספר שכתב, תמונות של הנפטר, דברים שאמר וכדומה.

ג. לתת לאדם שמכיר את הנפטר לספר עליו בפני המנחמים, לומר דברי הספד מרגשים שמדברים על מעלת הנפטר ועל חסרונו מאתנו.

ד. לזכות את הנפטר על ידי לימוד תורה, מצוות, מעשים טובים, צדקה וחסד, שיעורי תורה לציבור, לעילוי נשמתו. במיוחד בשנתו הראשונה.

5. תפילות בבית האבל

התפילות בבית האבל חשובות, יש בזה גם גמילות חסד עם האבל שאינו יוצא מביתו בשבעה, ויש להן גם חשיבות גדולה לזכות את נשמת הנפטר. כך מובא ברמ"א והזהיר על כך מאוד שבלי הלקט (אות כא), וכן כתב במעבר יבוק (אמרי נועם לה).

תפילה בבית פרטי יכולה להוות בעיה, מכיוון שעצם שינוי מקום תפילה קבוע מקשה על ריכוז בתפילה. צריך להשתדל שבבית האבל, המשמש בית תפילה זמני, יהיו תנאים מינימליים לשמש כמקום תפילה, כגון שבחדר שבו מתפללים לא יהיה גורמי הפרעה והסחת דעת הנגרמים מכניסתם ויציאתם של באי המקום, ממראות ותמונות התלויות על הקיר וישיבה לא נוחה. אחרת יצא שכרנו בהפסדנו. "כשאינן ספר תורה בבית האבל, אחר גמר התפלה בימי שני וחמישי, הולכים לבית הכנסת וקוראים בספר תורה בברכות. ואין האבל הולך עמהם. ואם אינם יכולים לעשות כן ומקילים בזה, יש להם על מה שיסמוכו". אם רוצים להביא ספר תורה לבית האבל,

על פי הזוהר אין היתר להוציא ספר תורה מבית הכנסת, וכך נהג רבנו האר"י; שלוש שנים לא שמע קריאה בתורה כי היה מסוגר בביתו עקב מחלה. יש שהצריכו להכין מקום ולהביא את ספר התורה יום או יומיים קודם לכן, ויש מי שהצריך לקרוא בספר התורה לפחות שלוש פעמים. למעשה נוהגים להקל להביא את ספר התורה אפילו ביום הקריאה לפני התפילה, ובלבד שיכינו לספר מקום ראוי וישמרו על כבודו.

האשכנזים והתימנים הקפידו להעלות את האבל להיות שליח ציבור, וכפי שכתב הרמ"א שתפילת האבל מועילה יותר מקדיש. בחזון עובדיה כתב שאבל על אביו ואמו רשאי להיות שליח ציבור גם אם יש אחר שיכול להיות שליח ציבור, אבל אם הוא אבל על שאר קרובים, אם יש אחר עדיף שהוא יתפלל. מובן שאם אין בין האבלים מי שראוי להיות חזן, יאמרו האבלים קדיש בלבד. אצל יהודי תימן, יש המתפללים בבית האבל גם במשך החודש בערב שבת ובמוצאי שבת. אצל יהודי בבל נהגו במשך כל השנה לפקוד את בית האבל בכל ערב ראש חודש וללמוד שם לעילוי נשמתו, ומשפחת האבל הייתה עושה ללומדים סעודה או ברכות.

6. ברכות וסעודות בבית האבל

בספר "כתר שם טוב" של הרב יום טוב גאגין מביא שנוהגים לא לאכול בבית האבל שום מאכל, כי שורה שם רוח הטומאה. אך בספר "נשמת ישראל" חלק על דבריו וכתב שהמנהג אצל האדמו"רים וחסידיהם לאכול בבית האבל. והביא את דברי "יוסף אומץ" שאין לקחת שום חפץ מבית האבל, וגם על מנהג זה חלק וכתב שהוא טעות.

למעשה רוב הציבור נוהג לאכול בבית האבל, ואדרבה, אצל בני עדות המזרח (למעט מקצת מבני אשכנז ומקצת מיהודי מרוקו) הקפידו להגיש בבית האבל מזונות, עץ ואדמה, ויש בזה מעלה גדולה כדי לזכות את נשמת הנפטר בברכות הנהנין שנאמרות לעילוי נשמתו. האדם לאחר מותו רואה בבירור את גודל שכון של המצוות, ואז מתעוררת בו השתוקקות גדולה לעשות מצוות אבל הוא כבר אינו יכול, הוא יצא מעולם הזה, עולם העשייה. לכן החסד הגדול שאפשר לגמול עם נשמתו של הנפטר, ובוודאי בשבעה, הוא לזכות אותו בעוד מצוות ובפרט על ידי ברכות הנהנין הרבות שנאמרות שם.

7. לימוד תורה ומשניות

בספרים הקדושים מובא שלימוד משניות עבור נפש המת הוא טובה גדולה לנשמתו. רבותינו זיכרונם לברכה מבארים שאשר בן יעקב אבינו ע"ה יושב בפתחה של גיהינום וכל הלומד משנה מצילו ואינו נותן לו להיכנס בגיא צלמוות (והוא הדין אם אחר

לומד בשבילו). על כן יש חשיבות גדולה בלימוד משניות לעילוי נשמה, וזהו שרמז הכתוב: "מאשר שמנה לחמו", 'שמנה' אותיות 'נשמה'.

בספר "תורה אור" כתב: "ולימוד משניות הוא תיקון יותר גדול מלהתפלל לפני התיבה". לימוד התורה מועיל לאין ערוך מכל תפילה. בספר "יוסף אומץ" כתב על עניין התפילות והקדישים: "אכן תיקון זה אינו אלא לעמי הארצות, אבל לימוד התורה מועיל שבעתיים מכל התפילה, ועל ידי כן מכניסים המת לגן עדן". חידושי תורה של הבן מזכים את אביו בכבוד עצום כמובא (שם) ש"אם הבן מחדש חידושי תורה – אין ערך לכבוד שזוכה אביו על ידי כן בישיבה של מעלה", וכן מוכח במדרש הנעלם. אמנם בימי השבעה האבלים מנועים ללמוד תורה, כיון שהיא משמחת, ככתוב: "פיקודי ה' משמחי לב", אבל הלכות אבלות ניתן ללמוד. רק נציין שנחלקו הפוסקים אם האבל פטור מלימוד תורה, או חייב ללמוד תורה בנושאים המותרים לו (הלכות אבלות וספרי מוסר). אמנם לכל הדעות הוא רשאי ללמוד, וראוי ונכון לאבלים לקבוע זמן ללמוד בנושאים המותרים להם.

כמובן, בשבעה אפשר לבקש מהציבור שילמדו משניות או לימוד אחר לעילוי נשמת הנפטר. יש שנהגו להגיע לבית האבל במשך השבעה בקבוצה של עשרה אנשים וללמוד שם משניות זבחים, ולאחר מכן משניות ותהלים על שם הנפטר. יש שנהגו לחלק את ש"ס משניות למנחמים כדי שילמדו במשך השנה לעילוי נשמת הנפטר. וזה עושה נחת רוח גדול מאוד לנשמה ששולחים לה זכויות של לימוד תורה, מצוות ומעשים טובים. מעניין שיהודי תימן רק כאן בארץ אימצו את המנהג המקובל ברוב העדות ללמוד בבתי אבלים משניות. בתימן מנהג סדר הלימוד בבית האבל היה שונה, וכך כתב הרב יוסף צוברי זצ"ל, הרב הראשי ליהודי תימן בתל אביב יפו:

בבקר ובערב למדו הלכות אבלות בלי משא ומתן, ולפני הצהרים בכל יום באים זקני תורה ולומדים אך ורק במדרש הנעלם המודפס בספר הזוהר חומש בראשית, שכולו מדבר על נשמות הצדיקים, גן עדן וגיהנום, שכר הצדיקים ועונש הרשעים ועוד, ואחרי שעתים מסיימים באמירת פיוטי הספד בעל פה, כפי שהם כתובים בכתבי יד בתכאליל מורשת אבותינו הקדושים נחלם עדן, ומסיימים באמירת השכבה וקדיש ומנחמים את האבלים ויוצאים לבתיהם.

ואולי הסיבה לכך שזה סוג של לימוד שגם האבלים יכולים להיות שותפים לו ולהקשיב לו, שהרי נאמר בגמרא במועד קטן (כג ע"א): "אין אומרים דברי שמועה ואגדה בבית האבל", וכך פסקו הרמב"ם והשולחן ערוך.

8. מעלת הקדיש

הקדיש הוא הגדלה וקידוש של שמו יתברך בעולם. התחלתו מבוססת על הפסוק ביחזקאל שנאמר לאחר מלחמת גוג ומגוג: "וְהִתְגַּדַּלְתִּי וְהִתְקַדַּשְׁתִּי וְנִדְעָתִי לְעֵינֵי גוֹיִם רַבִּים וְיָדְעוּ כִּי אֲנִי ה'". על כן הקדיש פותח במילים "יתגדל ויתקדש שמיא רבא".

התועלת באמירת הקדיש עצומה: המדרש מספר שפעם פגש רבי עקיבא נשמה מהעולם העליון בדמות איש מיוסר ומדוכא בעבודת פרך. כשביקש להקל מעליו ולפדותו מעבודתו, הוברר לו שמדובר בנשמת אדם חוטא שנענשת בגיהנום על העבירות שעשה בחייו, ורק דבר אחד יכול להציל אותו: אם בנו יזכה את הציבור בעניית "אמן" על קדיש ובתפילות נוספות שתוכנן הוא קידוש שם שמים. למעשה, רבי עקיבא נאלץ לעשות דרך ארוכה עד שמצא את בנו של אותו חוטא ולימד אותו את נוסח הקדיש, אך בסופו של דבר בזכות מעשים אלו זכתה אותה נשמה לצאת מהגיהנום ולהיכנס לגן עדן.

בספר החיים כתב שעיקר הטעם של אמירת הקדיש הוא לפי שאין מיתה בלא חטא, ורובם מתים בעוון חילול השם, שלא יכופר אותו עוון עד שימותו. וכשהקב"ה נפרע מן החוטא, שמו מתקדש, שנאמר "ונשפטתי" ואחר כך "והתגדלתי והתקדשתי". לכך עומד הבן של החוטא הזה שמת, ואומר לפני התיבה "יתגדל ויתקדש", כלומר מתנחם אני על מיתת אבי, הואיל ושמו של אבי שבשמים מתגדל ומתקדש על ידי מיתתו, ומיד מתכפר עוון חילול השם שעשה. וזה דוגמת הנידונים בבית דין, שהוצרכו בני משפחתם לבוא לומר לבית דין יפה דנתם, להורות שאין בלבם על בית דין כלום.

בספר זכור לאברהם כתב: "הובא בספר 'ויקהל משה' שאין דבר המסוגל להגן על נפטר מן המזיקים, יותר מאמירת קדיש על מזמורי תהלים, ושלכן יש לבנים לומר על אבותם במשך השנה קצת מזמורים, ואח"כ יאמרו קדיש, ע"ש. ולכן הבן או קרוב אחר של הנפטר (אם אין בן) ישתדל לא להפסיד אף קדיש בציבור". וכן כתב בשו"ת רב פעלים: "הואיל ובאמירת הקדיש יש בה צורך גדול לעילוי נשמת הנפטרים, לפיכך המחסר אפילו קדיש אחד נחשב למזלזל בכבוד אביו ואמו הנפטרים, ולכן חובה גדולה היא לאומרם כולם, ואין לך כבוד גדול לאב ואם הנפטרים יותר מאמירת קדיש".

הקדיש אינו פועל רק להצלת הנפטר מגיהנום, אלא אף מעלה את נשמתו ממדרגה למדרגה. לכן לאחר אחד עשר חודש עושים הפסקה לשבוע בלבד. אמנם בני אשכנז נהגו להפסיק לגמרי את אמירת הקדיש בחודש האחרון. הטעם לכך הוא ש"משפט רשעים בגיהנום" י"ב חודש" ואיננו רוצים חלילה להחשיב את ההורים לרשעים. כמו כן, חשוב לציין שקדיש על לימוד תורה מעלתו גדולה ואין מפסיקים לאומרם גם

לאחר אחד עשר חודש, וגם לאחר סיום השנה ניתן לומר קדיש יתום (יהא שלמא) וקדיש לאחר לימוד תורה (על ישראל).

9. בשמים בבית האבל

דרשו חז"ל על הפסוק "כל הנשמה תהלל יה": "איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו הוי אומר זה הריח". וכתב על כך הבן איש חי:

והא בהא תליא דהנשמה נהנית מן הריח בעולם הזה מפני שזהו מזון שלה אח"כ בגן עדן, ושם בספר הק' הנזכר העלתי בתשובה לאותם הנוהגים להעמיד בבית האבל אדם עומד בסמוך לפתח ובידו כלי מי ורדים כדי שיברכו הבאים שם ביציאתם אין בזה משום חשש משום הא דכתב בשולחן ערוך יורה דעה סימן שע"ח סעיף ח', דהתם איירי להביא לפני היושבים אצל האבל בשמים או מוגמר שהוא תענוג של שמחה דלא שייך זה באבל מה שאין כן זה שתופס כלי של מי ורדים בידו הרחוק אצל בית האבל שכל אחד מברך ומריח לעצמו זה ניכר שעושים בשביל הברכות למנוחת נפש הנפטר ואין כאן חשש הנזכר.

10. הדלקת נר בבית האבל

בשו"ת תורה לשמה (תקכ) כתב לבאר את המעלה והטעם בהדלקת הנר לעילוי נשמה, וזה לשונו:

דע כי כתב רבינו בחיי ז"ל בפ' תרומה וז"ל: וידוע כי הנשמה נהנית בהדלקת הנרות והיא מתהלכת בעדוני ההוד והשמחה ומתפשטת ומתרחבת מתוך הנאת האורה מפני שהיא חתיכת אור חצובה מאור השכל, ומן הטעם הזה נמשכת אחר האור שהוא מינה אעפ"י שהוא אור גופני והנשמה אור רוחני זך ופשוט. ועל כן המשילה שלמה הע"ה לנר הוא שאמר נר ה' נשמת אדם עכ"ל. הרי לך שהנשמה יש לה הנאה מן האור וכו'. ועל כן **בתוך השבעה** אשר נפש הנפטר עודנה מצויה בתוך הבית כפי ההתחלקות וכמ"ש רבינו האר"י זצ"ל בטעם ז' ימי אבלות, לזה מדליקין נר שם [א"ה היינו בבית האבלים] בעבור הנאת הנפש, אך אחר ז' שמסתלקת לגמרי מן הבית **אין טעם להדליק**. וכן אם לא נפטר האדם שם אעפ"י שהאבלים הם שם, אין מדליקין. אך טוב להדליק נר תוך י"ב חודש **בבית הכנסת** למנוחת הנפטר, **וכן בכל שנה ביום יא"ר צי"ט**, והיינו כי צריך שיאמר בפיו בשעת הדלקת הנר שהוא מדליק הנר הזה למנוחת נפש פב"פ, ואז בקריאה זו שהוא מוציאה בפה יגיע הנאה

לנפש האדם שהוא אפילו מרחוק, וכ"ש אם מדליק על המצבה עצמה ששם משכן חלק מחלקי הנפש.

ואכן נהגו רבים להדליק נר נשמה לעילוי נשמת הנפטר, במיוחד בתוך שבעת ימי האבלות בבית האבלים, ואף אם לא נפטר שם אלא בבית החולים וכדומה.

ה. חשבון נפש

1. ידאגו כל בני החבורה

ימי האבל הם ימי דין, וכפי שכתב בשולחן ערוך שההרגשה שהאבלים צריכים להרגיש היא:

כל שלושה ימים ראשונים יראה האבל כאילו חרב מונחת לו בין כתפיו. משלשה ועד שבעה, כאילו זקוף כנגדו בקרן זווית. משבעה ועד שלשים, כאלו עובר לפניו בשוק; וכל אותה השנה הדין מתוח כנגד אותה משפחה; ואם נולד בן זכר באותה משפחה, נתרפאת כל המשפחה.

ובמידה נמוכה יותר שרויה מידת הדין גם על שאר חבריו וידידיו של הנפטר, לכן אמרו חז"ל: "אחד מבני חבורה שמת ידאגו כל בני החבורה". יש קשר הדוק בין מיתתו של אחד מהחבורה לבין משפחתו וידידיו של הנפטר, והצער שבא להם צריך לעוררם לחשבון נפש כי מידת הדין שרויה גם עליהם, וכשמגיע בן זכר, המורה על התחדשות והמשכיות של המשפחה – נתרפאה כל המשפחה.

ברוח דברים אלו דרשו חז"ל את הפסוק שאנו אומרים בצידוק הדין בלוויה ובבית האבל: "הצור תמים פָּעְלוּ כִּי כָּל דְּרָכָיו מְשֻׁפָּטִים אֵל אֱמוּנָה וְאֵין עֵוָל צְדִיק וְיֵשֶׁר הוּא" – תמים זה בשלמות, כל פעולותיו בשלמות גמורה, אין עוול, מיליגרם יותר זה עוול, צדיק וישר הוא, זה לא רק שהקב"ה מפעיל את העונש כלפי החוטא, אלא הוא גם מחשב מי ייפגע מהעונש. כלומר קרובי הנפטר (הקרובים והרחוקים) שסועדים אותו בתקופת מחלתו ועוסקים בצורכי קבורתו וכבודו וכואבים את הסתלקותו, המושפעים ישירות או בעקיפין ממחלתו או ממותו, אם לא מגיע להם הסבל הזה מן הדין, או אם אינם מסוגלים לשאת את הסבל הנגרם להם, הקב"ה מעכב את גזר הדין על קרובם. לדוגמה, אם נגזרה על אדם מיתה מסיבות שונות אולם אם הוא ייפטר מן העולם אשתו תתאלמן ובניו יהיו יתומים וייגרם צער בלתי נסבל לקרובי משפחתו וסבל שלא מגיע להם מן הדין, מה עושה הקב"ה? מעכב את הגזרה. זאת אומרת שיש בכוח המשפחה הגרעינית, ואפילו בכוח מעגלי קרבה רחוקים יותר כגון

שכניו או הקהילה שלו, "להקפיא" את גזר דינו של קרובם. אם לא הצליחו לעשות זאת, עליהם לעשות חשבון נפש.

רעיון זהה כתב המשגיח הגאון הצדיק הרב יחזקאל לוינשטיין זצ"ל, בימי מלחמת ששת הימים, בשיחה שמסר בפני בחורי ישיבת פוניבז'. וזה קטע מתוך דבריו הנוקבים:

אמרו חז"ל "אחד מבני חבורה שמת ידאגו כל בני החבורה", העניין בזה, כי משפטי ה' אמת, והצער על מיתת חבר לא בלי משפט הוא. ובהכרח מיתת אחד מבני החבורה המצערת את כולם מורה כי כולם ראויים לעונש זה, ובלאו הכי לא הייתה המיתה באופן שיצער את כל אלה. וכיון שכן, כשנגזרה עלינו גזירה כזו, מספר רב כזה של הרוגים ופצועים, המצער את כל בית ישראל, בוודאי אין זה ענין רק למי שפגעה בהם הגזירה, "וכל בית ישראל יבכו את השרפה אשר שרף ד".

מדבריו אנו מבינים ש"בני החבורה" הכוונה לא רק למעגלים הקרובים של הנפטר, אלא גם לסובבים הרחוקים יותר, ועל כולם מוטל להתבונן ולעשות חשבון נפש.

"זאת ועוד", אמר המשגיח:

הלא הכתוב אומר – "הכרתי גוים השמתי פינותם, אמרתי אך תיראי אותי תקחי מוסר". ואמרו חז"ל: כל פורענות שבאה על העכו"ם אינה באה אלא בשביל ישראל להביאם לירא את ה'. הרי לנו שכשרואים עונשם של עכו"ם שונאי ישראל, צריך להתעורר מזה לירא את ה' שהרי גם עונש עכו"ם במשפט הוא, והירא שמים כשרואה ענשי שמים מתיירא לנפשו, כל שכן כשרואים עונשים נוראים כאלה אצל אחינו בני ישראל בוודאי אילו הייתה שלטת יראת שמים בלבבנו היה צריך זה להטיל עלינו מורא שמים. ומי הוא זה ואיזה הוא שהתעורר בזאת. למה נרמה עצמנו, נלמד לקח מזה כמה רחק לבבנו מיראת שמים. ונדע שאם לא נעמוד בחכמה ומוסר להתקרב ליראה, נשאר רחוקים הימנה ר"ל. והלא יראת שמים היא עיקר התורה, כמו שנתבאר – "מה ה' אלקיך שואל מעמך כי אם ליראה את ה' אלקיך". לראות ענשי שמים הנוראים האלה, אחינו מישראל שנחלצו לעמוד בהצלת ישראל ופגעה בהם מדת הדין בייסורים נוראים, ולא להתרשם מזה לפחד על עצמו, מה רב המרחק ממצב זה ליראת שמים אמתית.

מדבריו אנו מבינים ש"בני החבורה" הכוונה לא רק למעגלים הקרובים של הנפטר, אלא גם לסובבים הרחוקים יותר, ועל כולם מוטל להתבונן ולעשות חשבון נפש.

המשגיח הגאון הצדיק הרב אליהו אליעזר דסלר זצ"ל ביאר את דברי חז"ל "אחד מבני חבורה שמת ידאגו כל בני החבורה", כך:

שתכלית כל נברא הוא קידוש ה' וגילוי כבודו יתברך. לכל נברא ונברא בחינה מיוחדת של קידוש ה', שהוא חלקו. בני משפחה חלקם בקידוש ה' יש בו בחינה משותפת, וכן לבני החבורה יש שותפות בקידוש ה'. שמעתי בשם הגרי"ל מטלז זצ"ל, שעניין הירושה הוא שכל רכושו של האדם, אינו אלא כלי לקידוש ה' בחלקו, לכן כשמת עובר רכושו לבניו, כי הכלים נמסרים לאותם שהם שותפים לאותה בחינת קידוש ה' וממשיכים בה. וכן, לא במקרה נזדמנו בני החבורה יחד, בהכרח שכולם ביחד משלימים בחינה מיוחדת בקידוש ה'. וכשמת אחד מבני החבורה הרי שבחטאו מת, ועל ידי חטאו בגילוי כבודו יתברך ובקדוש שמו, ויש בזה פגם בכל אותה בחינה של קידוש ה', שבני החבורה מאוחדים בה. ולכן צריכים כל בני החבורה לדאוג ולירא מהמיתה, כי שמא אין באפשרותם לתקן בחינה זו בקידוש ה' ושמא אין להם בחינה אחרת תמורתה, והרי נברא ללא תכלית אין זכות קיום.

לפי פירושו של הרב, יש לבני המשפחה, הקהילה, החבורה, אחריות להשלים את קידוש השם המשותף שיש להם עם הנפטר, שזו אחריות כבדה ומחייבת כי היא תכלית קיומנו בעולם. דבר זה מחייב את קהילתו של הנפטר לטכס עצה כיצד להשלים את חסרונו הרוחני.

בית האבל הוא מקום שאמור לעורר את כל הנמצאים שם, האבלים והמנחמים, לחשבון נפש נוקב על עבודת ה' שלהם, על מידת הקשר שלהם עם ה'. בית האבל אמור לעורר את הבאים בשעריו לשאול אם הוא מזין את המנוע הרוחני שלו, קרי "הנשמה", בתורה, מצוות ומעשים טובים, שהרי העולם הזה הוא עולם של עשייה ולא של מנוחה. גם בפן האישי, אבל גם בפן הציבורי הקהילתי, וכפי שראינו בדבריהם הנפלאים של שני המשגיחים.

למציאות הרוחנית הזאת, שמידת הדין מתוחה בבית האבל, יש השלכות הלכתיות:

א. תחנון בבית האבל

בתחנון אנו מזכירים את חטאינו. אולם הווידוי לא נעשה תמיד בלב שלם, אלא לפעמים כמצוות אנשים מלומדה. דבר זה יכול להגביר ולעורר ביתר שאת את מידת הדין שכבר נמצאת בבית לממדים גדולים יותר וחס ושלום לגרום לאסון, לכן אין אומרים תחנון בבית האבל.

ב. חשבון נפש

האבלים וחבריו, מכריו וידידיו של הנפטר צריכים לעשות חשבון נפש והתבוננות פנימית המביאה לידי מעשה, שהרי מידת הדין מתוחה על כולם, כפי שאמרו חז"ל: "מת אחד מבני החבורה תדאג כל החבורה", ולכן כדי למתק את מידת הדין שמרחפת במקום הזה, יועילו תשובה ומעשים טובים.

שמעתי שהרב אליעזר מנחם מן ש"ך זצ"ל שאל: מדוע פטרו חז"ל את האבל מתלמוד תורה, הרי אבלות מדרבנן ותלמוד תורה זה חיוב מדאורייתא? אפשר לתרץ שהאבל יכול ללמוד תורה בדברים שהתירו, ולחלק מן הפוסקים אפילו חייב ללמוד. אבל הרב ש"ך הסביר שביטולה זה קיומה. זאת אומרת, חז"ל רצו שבימים אלו אדם יתעורר לעשות חשבון נפש עם עצמו על כל עבודת ה' שלו, על לימוד התורה שלו וכל ענייניו, ודווקא התבוננות זו תביא אותו להתחזקות בלימוד התורה שלו ובעבודת ה' שלו. לכן ראוי שהאבל, וכן כל אדם שנכנס לנחם, יצא מבית האבל עם קבלות מעשיות, שיש בזה תועלת גדולה לעילוי נשמת הנפטר וגם ל"עילוי" נשמתו שלו. עצם הרצון של האבל או המנחם לשנות דרך, להעצים את פעולותיו הטובות, להקפיד לעשות את המצוות וברצון בימים אלו דווקא, יש בכך בכדי למתק את הדין המתוח הנמצא בבית האבל בימים אלו.

המידות הטובות שהצטיין בהן הנפטר, מחפשות "בית" אצל כל מי שרק יאמץ אותן, וזאת הזדמנות מיוחדת לקבל על עצמנו אחת ממידותיו של הנפטר. יש בזה הנצחה, המשכיות וחיות לנפטר, בבחינת "שפתיו דובבות בקבר", וניתן לקבל סיוע רוחני מנשמת הנפטר להצליח ולהתמיד בקבלה זו, ובמיוחד בני משפחתו שהם משורש נשמתו.

2. הרחקת "מסיחי דעת" מבית האבל

כפי שהזכרנו לעיל, האבל וכן המנחמים עסוקים בבית האבל בניחום, בהספד הנפטר, בחשבון נפש, ביראת כבוד ובכובד ראש. בבית האבל מתעוררים רגשות של כאב, של צער, של השלמה, של התרגשות, ולפעמים יש גם התפרצות של שמחה. לכל מה שמנתי יש מקום בבית האבל, אבל ישנם דברים שאין מקומם בבית האבל כי הם מסיחי דעת מהאבלות ויש להרחיקם מבית האבלים, ורצוי לא להכניסם כלל לבית האבל. הרי אפילו לימוד תורה אסרו על האבל, זאת אומרת חז"ל אסרו אפילו מסיחי דעת חיוביים. קל וחומר בן בנו של קל וחומר שיש להיזהר ממסיחי דעת אחרים. כוונתי לעיתונאים, טלפון סלולרי, משחקים ושיחות חולין שאינן קשורות לבית האבל. האבל אסור בכל מסיחי הדעת הללו גם שלא בפני המנחמים, והמנחמים

אמורים לכבד את בית האבל ולהתרחק מכל מה שאסור לאבל, שהרי לא לשם כך הגיעו לשם. יש ייעוד ומטרה לבית האבל, כפי שהזכרנו עד כה, והמנחם צריך לתת את דעתו איך הוא מיישם את המטרות שלשמן הגיע לבית האבל, ואם לא הכין עצמו לכך, ישב וישתוק, שגם על זה יש שכר בבית האבל.

נכון שרוב הקהילה ורובנים נוספים יתמקדו בדבריהם לחזק את האבלים ואת כל הציבור שהגיע לנחם, במיוחד בזמן שביין מנחה לערבית (שמגיע קהל רב לנחם את האבלים), לקחת מצווה מסוימת, פעולה טובה מסוימת, ולהתמיד בה לפחות לשנה. יש בזה תועלת גדולה לעילוי נשמת הנפטר ומועילה מאוד לנשמתו יותר מהקדיש. וברכה גדולה גם לאדם שלקח על עצמו קבלה ברוכה זו.

ו. הליווי הרוחני של הרב בשבעה

ברוב הקהילות העזרה והדאגה לאבלים בצד הגשמי – אוכל, ניקיון, השגחה על הילדים הקטנים של האבלים – מתנהלת בסיוע מתנדבים רבים, בני משפחה, שכנים וחברים שדואגים לאבלים ולמשפחתם בימי השבעה, להיות פנויים בדעתם לקבל תנחומים ולעסוק באבלם. עם זאת, יש לציין שההתארגנות הרוחנית, הסיוע הרוחני והנפשי שהאבלים זקוקים לו, לעיתים קרובות לוקה בחסר. כאן מגיע מקומו של הרב, ויכול להיות משמעותי ביותר. הרב יכול להיות המלווה הרוחני שלהם, ולתרום מניסיונו ומתוקף מעמדו כמורה דרך בקהילה חיזוק רוחני עצום להמשך דרכם בחיים, ולכוונם להתבוננות הנכונה בתהליך המטלטל שפקד את ביתם. התנהלות נכונה של הרב במצבים כאלו יכולה להיות עזרה גדולה לאבלים.

ברשימה להלן הבאתי מגוון דרכים שהרב יכול ללוות בהן את האבל. לפעמים הרב הוא שותף בכיר בבית האבל והעזרה שלו קריטית, ולפעמים הוא שותף זעיר. מובן שמידת התערבותו וסיועו של הרב משתנה ממשפחה למשפחה. הרב צריך להיות רגיש וזהיר ולראות ולהבין איפה הליווי שלו חשוב, נצרך ומביא תועלת, ושם למלא את שליחותו, וה' יתברך יהיה בעזרו.

הסיוע והליווי הרוחני של הרב מתבטא בכמה דרכים ואופנים:

א. הרב הפוסק – האבל זקוק להדרכה הלכתית. ההלכות והמנהגים הקשורים לימי השבעה אינם ידועים בדרך כלל לאבל כל צורכו. הרב צריך לתת מענה הלכתי לעניינים אישיים שונים שהאבל זקוק בהם לפסיקה הלכתית, כגון שימוש בקרם ודאודורנט בשבעה, יציאה מביתו לצרכים מסוימים, חתונה או ברית של ילד האבל, אבל שהגיע באמצע השבעה, ועוד שאלות שמתעוררות בימי האבלות.

בבית האבל יושבים שבעה יחד אנשים מקהילות שונות, שלפעמים לאחד מהם יש רב עם גישת פסיקה שונה מגישתו של רב הקהילה, ולכן כדאי שהרב יאמר לאבלים שבכל מה שקשור לפרהסיה של בית האבל יש לקבל פסיקה הלכתית אחת של הרב במקום שבו הם יושבים שבעה. לעומת זאת בעניינים האישיים שמתנהלים בצנעה, כל אחד רשאי לפנות לרבנותיו ולקבל מענה הלכתי לשאלותיו.

ב. הרב המקשיב – האבל זקוק לאוזן קשבת. אם הרב הוא דמות שאוהבים ומעריכים והוא גם יודע להקשיב ולגלות אמפתיה כלפי האבל, קרוב לוודאי שהאבלים יעלו קשיים שלא נעים לדבר עליהם. לאחד יש קשיים נפשיים, לשני – קשיים משפחתיים, לשלישי – קשיים כלכליים, ועוד. אם הרב חשוף להם בזמן, יש לו אפשרות לנסות לעזור בדרך דיסקרטית, דרך הקהילה, או דרך אנשי מקצוע שונים.

ג. הרב המספיד – חשוב שהרב ידלה פרטים על אישיותו של הנפטר. סיפורים והתנהגות שכדאי לציין, שאירעו במהלך שנות חייו. הרב יכול להיעזר בבני משפחתו וחבריו שישמחו לספר עליו. הידיעות האלה יעזרו לרב לומר בבית האבל דברי הספד ודברי ניחומים אמיתיים הנוגעים ללב השומעים.

ד. הרב הדורש – הרב צריך להתאים את דברי ההספד והניחומים בבית האבל, לאבלים ולמנחמים, שהרי דברי ההספד של הרב אמורים לנחם את האבלים ולעורר את לב השומעים. לעיתים הקהל הוא דתי, מסורתי, חילוני, צעיר, מבוגר. פעמים שהוא מגוון, ופעמים מצומצם יותר ומשפחתי. הכנה מוקדמת של הרב תעזור לו להיות רלוונטי יותר ולעורר את לב השומעים.

ה. הרב הבקי – בבית האבל צפים ועולים מנהגים רבים שהרב צריך לתת את דעתו עליהם. לכן הרב צריך להיות בקי במנהגי האבלות השונים של העדות השונות, כדי לתת מענה לשאלות האבלים ובני משפחותיהם כל אחד לפי מנהג בית אבותיו. כמו כן, עליו לדעת שיש מנהגים חשובים, וחשובים פחות, יש מנהגים המנוגדים להלכה ויש מנהגים המושרשים בהלכה.

ו. הרב המגיד מישרים – הרב יכול "לנצל" את האבל להשמיע דברי חיזוק וחשבון נפש על מצוות שרופפות בקהילה, וכן להזמין רבנים נוספים שייטנו שיחות חיזוק. כמובן, בהסכמת המשפחה.

ח. הרב המנחה, המדריך – הרב יכול להכין למשפחה מדריך הלכתי מקוצר שנותן מענה הלכתי למנהגים ולהלכות בימי השבעה. כמו כן, אפשר להכין דף עם כל הזמנים והתאריכים של האבלות במשך השנה – השבעה, השלושים, אחד עשר

חודש והשנה. אפשר להכין גם דף לימוד לבית העלמין עם כל התפילות הנאמרות שם ביום העלייה לקבר.

ט. הרב היועץ – הרב יכול לתת עצות טובות לאבלים מתוך הניסיון שצבר עם השנים, לדוגמה, להציע להם ליצור שגרה במציאות החדשה, אף שמדובר בשבעה ימים בלבד. יציאה מוחלטת מהשגרה כשאדם נתון בעומס רגשי גבוה, יכולה "לשבש את דעתו". שגרה תגרום לסדר וליישוב הדעת לאבל. לכן הרב יכול להציע זמני ניחום מתאימים, זמני תפילה מתאימים כאן בקהילה, ליעץ להם איך לשמור על בריאת הגוף על אף שיושבים זמן רב, על כיסא נמוך (או על הארץ) ולעיתים יושבים יחד במקום צר ויש בכך קושי פיזי ממשי המצטרף לקושי הנפשי מעצם הפטירה. נוסף על כך, חשוב לקבוע זמנים ללימוד הלכות אבלות וספרי מוסר. שמעתי שאחד הרבנים סידר "חוק לישראל" לימי האבל (יישר כוחו על זיכוי הרבים). הצעה נוספת החשובה לבריאות הנפש היא דיבור עם חבר קרוב, שיהיה אוזן קשבת לפרוק רגשות אישיים ומתחים שנוצרים במהלך השבעה, ולשתף את האישה והילדים בתחושות וברגשות.

ז. לסיכומם של דברים

בתקופת האבלות, ובמיוחד בשבעה, האבל זקוק לליווי הרוחני של הרב. מעורבות טובה ונכונה של הרב יכולה להוות עזר רב הן לאבלים הן לבני קהילתו, ולהביא לידי מעשה את המטרות והיעודים של בית האבל (כפי שדיברנו עליהם במאמר הזה), ולגרום קורת רוח ונחמה לאבלים ולבני משפחתם, וכמובן נשמת הנפטר מתעלה בכך. גם לבני הקהילה יש תועלת גדולה, ופעולותיו והדרכותיו נושאות פרי וקושרות בקשר אמיץ את הרב לבני קהילתו, המחזירים אהבה ומחזקים את מעמדו. דבריו בתחומים נוספים נשמעים יותר ומקבלים יחס מכובד. זאת ועוד, נוצר רצון פנימי אצל הציבור לקבל דרישות הלכתיות או תיקונים קהילתיים שהרב רואה לנכון לעשות, כיד ה' הטובה עליו.

יהי רצון שנזכה למלא את שליחותנו בעולם הזה, אנחנו ובני קהילתינו, ויתקיים בנו מקרא שכתוב: "בְּלַע הַמָּוֹת לְנִצָּחַ וּמָחָה ה' אֱלֹהִים דְּמַעָה מֵעַל כָּל פְּנִים וְחָרַפְתָּ עִמּוֹ יִסֵּר מֵעַל כָּל הָאָרֶץ כִּי ה' דִּבֶּר". ונראה בנחמת ציון וירושלים אמן ואמן.