מדריך למנחם/ת

יש דבר אחד שאליו לא באמת מתכוננים ואין בו ניסיון קודם. אבלות. נכון שמדי פעם עולות כל מיני מחשבות, אבל אנחנו מדחיקים אותן וטוב שכך. זה טוב שלא מנוסים, טוב שזו לא שיגרה. אז לטובת אלו שמדי פעם הולכים לנחם אבלים, להלן כמה עצות כתוצאה מכל מיני מצבים מביכים, או אפילו משעשעים במגבלות הצער הנדרש. המדריך כתוב בלשון זכר, כאבל הוא נכון לשני המיגדרים.

- מצווה גדולה מאוד לנחם אבלים. החכם מכל אדם כבר אמר: "טוב ללכת אל בית אבל מלכת אל בית משתה, באשר הוא סוף כל האדם והחי יתן אל לבו".
- כאשר אתה מקבל הודעה אודות לוויה או שבעה, אנא סייע להפיץ את המידע לעוד מעגלי חברים. זה מאוד עוזר למשפחה בעודה טרודה בדברים רבים אחרים.
- אם יש לך אפשרות אנא סייע בהבאת כסאות, ספסלים, שרפרפי אבלים, ספר תורה וכדומה, או שאל את האבלים מה עוד צריך.
- במידה ובין האבלים יש צאצאים הגרים במיקום אחר מהבית שבו יושבים שבעה, כדאי לוודא היכן בדיוק הם יושבים כדי למנוע נסיעה לשווא... יש כאלו היושבים בביתם הרגיל חלק מהזמן.
- אם אתה גבר ומעל בר-מצווה השתדל להגיע להשלים מניין. טוב מניין אחד בשבוע משלוש שעות בזמן אחר.
- כשאתה מגיע לאבלים, אפשר פשוט להתחיל את השיחה במשפט "הצטערתי מאוד לשמוע".
- מותר למנחם לפתוח בדברים. בכל מקרה השתדל להמנע מלשבת בשקט שעה ארוכה ומביכה. דבר עם האבלים.
- אם אתה במצב עמידה לפני האבלים, אל תישאר לעמוד אלא נחם בקצרה וחפש כסא פנוי. הצוואר ממש כואב לאבלים כשמסתכלים בזוית חדה למעלה
- אל תשב הרחק מאחור אם יש כסא פנוי ליד האבלים. הם באמת שמחים לראות אותך ורוצים מאוד לדבר אתך. בלי שיצטרכו לצעוק.
- אם יש לך זיכרונות וסיפורים מהנפטר, ספר לאבלים ואפילו שב לכתוב ושלח להם. הם כמהים לכל הסיפורים הללו. כל פרט שנראה לך קטן, למשפחה הוא חשוב מאוד.
- למי שלא מכיר, במשפחה דתית לומדים משניות בין מנחה לערבית (בין השקיעה לצאת הכוכבים). בזמן הזה אי אפשר להקדיש תשומת לב. לכן תכננו את הביקור כך שיהיה זמן לשבת עם האבלים באופן אישי או לפני מנחה או אחרי ערבית.
- השתדל לא לבוא בין 8-9 בבוקר וגם לא בין 14:00-16:00. בניגוד לדעה הקדומה, גם אבלים רעבים. חוץ מזה באמת לא נעים לאכול מול עיני המנחמים.

אם אתה רואה שנשארת לבד, יש סיכוי שאתה 'תקוע' ותגיד שאתה חייב ללכת. האבלים לא אמורים להעביר לך את הזמן... והם ממש היו מעדיפים כעת כמה דקות של פרטיות.

יקיר לי יד ולב לשכול האזרחי ע"ר- הוקמה לזכותה של **דסי רבינוביץ'**

www.yakirli.org | info@yakirli.org | 050-533-5148

- עדיף לא לשאול "איך הוא מת". שאל "איך הוא חי". זה הרבה יותר מעניין ופי מיליון יותר חשוב. אפשר ללמוד מזה על הנפטר וגם על תולדות ישראל. תאמינו לי כל אחד הוא סיפור מרתק ויש מה ללמוד ממנו.
אל תתחיל לספר איך הוריך או סביך נפטרו. זה אשרה לא הזמן המתאים וזה ממש, אבל ממש ממש לא מעניין כרגע את האבלים.
- לא ממש חייבים, אפשר להתחיל ב"הוא היה חולה הרבה זמן?" והאבל כבר יחליט לבד אם בא לו לספר איך הוא נפטר.
- אל תתחיל לפטפט בצד עם מנחמים אחרים. או שתדבר עם האבלים או שתקשיב להם. זה נראה לא טוב שאתה לא מתעניין בהם או שהם לא מעניינים אותך.
- אל תביא מתנה. או עציץ. אם כבר אתה רוצה להביא משהו אז נהוג להביא ניר טואלט, קפה, כוסות וצלחות חד פעמים, פיצוחים פירות יבשים שתיה {מים !!} ויש שמביאים פשטו כסף.
- תורנות אוכל של השכנים זה דבר מקסים ונפלא. אין כמו העם שלנו!
- אם לא הספקת להגיע בזמן השבעה עדיין ישמחו לשמוע ממך. התקשר או שלח הודעה. האבלים עדיין אבלים גם לאחר שבעה ימים. אם הגעת לשבעה, אבל הדלת סגורה ויש שקט חשוד. יש מצב שהם לא ישנים, אלא שהשבעה בעצם הסתיימה אתמול...

