

דפי לימוד, שיעורים ומקורות

התוכן:

1. ניחום אבלים: שלוש נקודות מבט
2. דפי לימוד אבות ובנים
3. ובחרת בחיים: דרכי ההתמודדות עם השכול
4. ותידום אלישבע: התמודדות עם שכול בתנ"ך 5
5. ואנחנו קמנו ונתעודד: מערך שיעור לתלמידים אודות דרכי התמודדות עם השכול
6. חסד בקהילה
7. על היכולת של כתיבת הנצחה לסייע בהתמודדות עם אובדן
8. הכרה בשכול האזרחי וליווי של משפחות המתמודדות איתו
9. "עשה" ואל תעשה" בניחום אבלים: מה מלמדים אותנו איוב והרעים?
10. דוגמאות לכתיבת זיכרון בגופים שונים (נסתר, נוכח ומדבר)
11. על התמודדות אישית עם אובדן בעזרת זיכרונות חיוביים ותוך שימור של הנפטר בעולם הזה.
12. אלישבע בת עמינדב "אם הבנים"
13. דפי לימוד בחברותא: מקומה של החברה בשכול של הפרט
14. איך זה קשור אליי?
15. נספחים



דף לימוד לשבת שבוע המודעות לשיכול האזרחי ניחום אבלים – שלוש נקודות מבט מאת שלומי פרלמוטר | בית מדרש אלול

שתי שאלות על שירו של אביב גפן:

- 1 האם ההיזכרות ב'אורך המשגע', בקווי האור והיופי בדמותו של הנפטר מביאה נחמה פורתא, או מחריפה את הכאב ותחושת האובדן?
- 2 מה משמעות המילים 'וניפגש בסוף, אתה יודע' - האם יש כאן רמז ל'הישארות הנפש' ו'עולם הבא' כנחמה משמעותית הרווחת במסורת, לפחות מאז תקופת חז"ל? או שהמשורר מתכוון לגורל ולסוף הארצי המשותף לכולנו, בסופו של דבר?

תנחומים על בסיס חיבור לעם ישראל

הנוסח המסורתי (האשכנזי) הנאמר בשבעה, מסמן מגמה אחרת: "המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד" (בעדות המזרח נהוג לומר נוסח קצר יותר "מן השמים תנוחמו").

אתם לא לבד בבלכם, אומר המנחם, אתם בתוך קהל גדול ורב של אבלים נוספים בעם ישראל, 'בתוך שאר אבלי ציון וירושלים', כביכול 'צרת רבים חצי נחמה'. כאן המנחם נשען על הקשר רחב יותר, ועובר מהנפטר והאבל כאדם פרטי, לאבלים כתאים באורגניזם הלאומי המשותף, ואיתו באלמוות של 'נצח ישראל'. רגע הכאב החריף של ההווה מקבל משמעות לאומית ונכנס לרצף זמן ארוך יותר הנמשך אל העתיד ונותן טעם, תקווה ופרספקטיבה.

ידוע ומפורסם בעולם הסולם עם חמישה שלבי האבל, כפי שרשמה ותיארה אותם ברגישות הרופאה אליזבט קובלר רוס: שלב ראשון: הכחשה. שלב שני: כעס. שלב שלישי: מיקוח. שלב רביעי: דיכאון. שלב חמישי: השלמה. אנו לא נעסוק בשלבי האבל עצמו, אלא במקצת דרכים וניסיונות לניחום אבלים.

ניחום אבלים

לצד חווית השכול ותגובות האבל עצמו, יש חשיבות גדולה לתגובת הסביבה, כגון מצוות 'ניחום אבלים', בניסיון החיוני לנחם, להקל ולתמוך, למאמץ של הקרובים לאבל להקל עליו בכאבו ויגונו. וגם כאן ניתן לשרטט גישות וממדים שונים. מגוון הביטויים עשיר מאוד, ונתייחס למספר כיוונים: **האחד**, הניסיון לנחם בעזרת החיאת דמותו של הנפטר, כאדם שממשיך לנכוח בחיים, כי אורו לא הסתלק במותו. **השני**, שייכות הנפטר לכלל הציבור, חיבור לעם ישראל. **והנחמה השלישית**, האמונה בהשגחה אלוהית ובהישארות הנפש, שמקטינה או מבטלת כליל את השרירותיות והטראגיות שבפרידה.

תנחומים על בסיס החיאת דמותו של הנפטר

גישה אחת היא להזכיר את דמותו ומעלותיו של הנפטר, כך שנוכחותו ממשיכה להאיר ולהתקיים גם לאחר מותו.

חנה שנש השתמשה במשל אור הכוכבים:

"יש כוכבים שאורם מגיע ארצה
רק כאשר הם עצמם אבדו ואינם,
יש אנשים שזיו זיכרם מאיר
רק כאשר הם אינם יותר בתוכנו,
אורות אלה המבהיקים בחשכת הלילה
הם שמראים לאדם את הדרך."

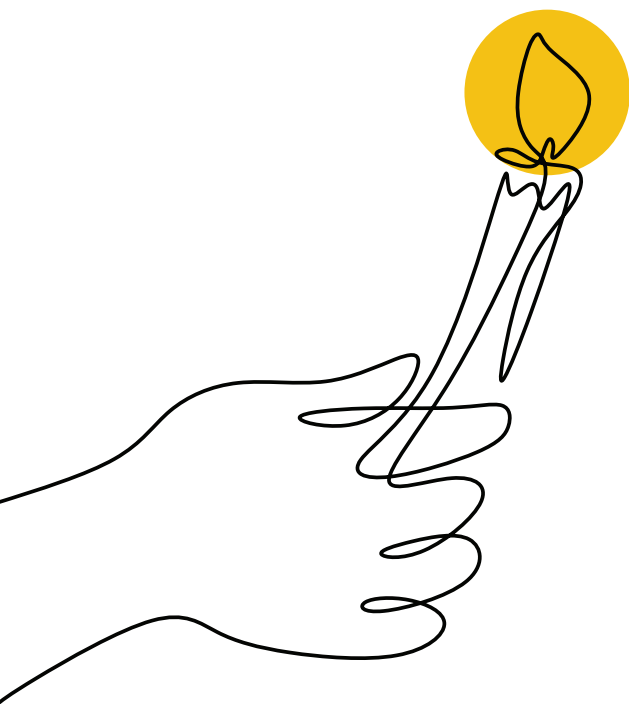
הסופר דויד גרוסמן השתמש בדימוי הזה

כשנשא הספד על בנו אורי:

"ואת הכוח שלנו ניקח גם מאורי.
היו בו עוצמות שיספיקו לנו להרבה שנים.
היתה בו קרינה כה עזה של חיים, של חיוניות
ושל חום ואהבה, והאור שלה ימשיך ויזרח עלינו,
גם אם הכוכב שהפיק אותה כבה."

ודוגמה אחרונה מאביב גפן בשיר 'לבכות לך':

"אני הולך לבכות לך
תהיה חזק למעלה
געגועי כמו דלתות
שנפתחות בלילה
לנצח אחי אזכור אותך תמיד
וניפגש בסוף, אתה יודע
יש לי חברים אבל גם הם כבים
אל מול אורך המשגע"





דוד בן גוריון

כך כותב בן גוריון בזמן קרבות מלחמת העצמאות להורים שכולים:
ליצחק רוזנטל, תל אביב
כ"ג חשוון תש"ט 25.11.48

"קראתי מכתבך בהזדעזעות עמוקה. עלה בגורלי להביא לך את הבשורה המרה. חוג החברים והידידים ששכלו את בניהם הולך ומתרחב בן-צבי, שפרינצק, שאול מאירוב, שלמה לביא, אתה ועוד ועוד... וגם ההורים שלא זכיתי להכיר באופן פרטי ואישי אף אלה אמהות ואבות הם - ומספרם כבר הגיע למאות ואלפים. והשכול והאבל מלווה כל אחד מאיתנו עד יומו האחרון. ידעתי מה עשו בנים יקרים אלה לעמם - אולם מאז החלה המלחמה ובאו הנצורות והגדולות, וכל בית ישראל בעולם שמח על הנצחונות והכיבושים והקוממיות לא היתה שמחה במעוני, כי ראיתי כל הזמן את הבנים היקרים האלה, הנאהבים והנעימים, שמבלי חקור ודרוש הרבה, מסרו נפשם באהבה ובגבורה ובפשטות על חרות המולדת והאומה ראיתי את התפארת הזאת שנקטפת בלא עת ואת הצער התהומי של האימהות היקרות שלנו צער זה שאין לו תנחומין ותשלומין... וגם בימים הגדולים והיו השנה ימים גדולים בחיי אומתנו - לא פסה התוגה האופפת אותי (וודאי רבים מאיתנו) על הדם היקר שנשפך. ידעתם שהפעם נשפך דם לא לחינם, ואם יש טעם למוות - זה היה הטעם. אבל רע ומר ועגום שדם צריך להישפך, ושחיי תפארת וברכה כאלה נגדעים בלא עתם..."

בן גוריון מתכתב עם אלפי ההורים השכולים בעת שהוא מנהל את המערכה הצבאית הגורלית של מלחמת העצמאות, ועם רגישות וצער על חיי הצעירים הנהרגים, ועל השכול הפוקד את ההורים, חבריו להנהגת הישוב (שלעיתים שכלו את שני בניהם, כמו במקרה של החלוץ שלמה לביא, הוגה רעיון הקיבוץ), בן גוריון נותן טעם לאומי למוות הפרטי. אמנם לא בנוסח 'טוב למות בעד ארצנו' של טרומפלדור, אבל בכל זאת טובת הכלל וצרת הכלל נותנת טעם לחיי היחיד ומוותו כחלק מהכלל, "ואם יש טעם למוות זה היה הטעם".

אבל האמנם יש נחמה פורתא, נחמת אבל כלשהי, בכך שהשכול פוקד את כולם בגוף הלאומי המשותף, או באנושות בכלל, ואינו פוסח אפילו על בכירי המנהיגים וגדולי הרוח?



רבן יוחנן בן זכאי

נתבונן למשל בסיפור חז"ל על מות בנו של ר' יוחנן בן זכאי, ועל הניסיון של חבריו לנחמו על ידי אזכור השכול של 'הגדולים' בני הדורות הקודמים: כשמת בנו של רבן יוחנן בן זכאי נכנסו תלמידיו לנחמו.

נכנס רבי אליעזר וישב לפניו. ואמר לו: רבי רצונך אומר דבר אחד לפניך? אמר לו: אמור. אמר לו: אדם הראשון היה לו בן ומת וקיבל עליו תנחומין. ומניין שקבל עליו תנחומין? שנאמר: (בראשית ד) "וידע אדם עוד את אשתו". אף אתה קבל תנחומין. אמר לו: לא די לי שאני מצטער בעצמי אלא שהזכרת לי צערו של אדם הראשון.

נכנס רבי יהושע ואמר לו, רצונך אומר דבר אחד לפניך? אמר לו: אמור.

אמר לו: איוב היו לו בנים ובנות ומתו כולם ביום אחד, וקיבל עליהם תנחומין.

אף אתה קבל תנחומין. ומניין שקבל איוב תנחומין? שנאמר: (איוב א) ה' נתן וה' לקח יהי שם ה' מבורך.

אמר לו: לא די לי שאני מצטער בעצמי אלא שהזכרת לי צערו של איוב.

נכנס רבי יוסי וישב לפניו. אמר לו: רבי, רצונך אומר דבר אחד לפניך? אמר לו: אמור.

אמר לו: אהרן היו לו שני בנים גדולים, ומתו שניהם ביום אחד, וקיבל עליהם תנחומין, שנאמר: (ויקרא י) "וידם אהרן". אין שתיקה אלא תנחומין. ואף אתה קבל תנחומין.

אמר לו: לא די לי שאני מצטער בעצמי אלא שהזכרתני צערו של אהרן.

נכנס רבי שמעון ואמר לו:

רבי, רצונך אומר דבר אחד לפניך? אמר לו: אמור.

אמר לו: דוד המלך היה לו בן ומת, וקיבל עליו תנחומין. ואף אתה קבל תנחומין.

ומניין שקבל דוד תנחומין? שנאמר: "וינחם דוד את בת שבע אשתו ויבא אליה וישכב עמה ותלד בן ויקרא את שמו שלמה" (ש"ב יב).

אף אתה רבי קבל תנחומין.

אמר לו: לא די לי שאני מצטער בעצמי אלא שהזכרתני צערו של דוד המלך.

נכנס רבי אלעזר בן ערך. כיון שראהו, אמר לשמשו: טול כלי ולך אחרי לבית המרחץ, לפי שאדם גדול הוא ואיני יכול לעמוד בו.

נכנס וישב לפניו ואמר לו: אמשול לך משל, למה הדבר דומה? לאדם שהפקיד אצלו המלך פקדון.

בכל יום ויום היה בוכה וצועק ואומר: אי 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



נ.ב. - מתוך יומנה של אנה פרנק

אנחנו יכולים ללכת בעקבות בעל המלאכה. כאשר החיים פוגעים בנו ופוצעים אותנו, אנחנו יכולים להשתמש אפילו בשריטות כדי לחרוט תמונה של יופי וקסם.

זה הקושי של ימינו אלה: זה עתה נתעוררו בנו אידיאלים, חלומות, תקוות וכבר הם נפגעים מידי המציאות המחרידה ונהרסים עד היסוד.

פלא גדול הוא שעוד לא התייאשתי מכל תקוותי שכן לכאורה הן אבסורדיות ואין להגשימן.

אף-על-פי-כן אני דבקה בהן. מפני שעל אף הכל אני מאמינה כי יצר האדם טוב בליבו פנימה.

אינני יכולה, גם אם הייתי רוצה, לבסס את הכל על מוות, סבל ואנדרלמוסיה.

אני רואה את העולם הולך ונהפך לשימון, אני שומעת את קול הרעם המתקרב, וסופו לקטול גם אותנו. אני חשה את ייסוריהם של מליוני בני אדם ובכל זאת די לי לשאת את עיני לשמיים ומיד אני חוזרת ומאמינה כי הכל יסתיים בכי טוב,

כי גם רעה זו תכלה מן הארץ, ושלוש ושלושה ישובו לעולם.

ובינתיים עלי לשמור היטב על רעיונותי: אולי עוד אפשר יהיה להגשימם בימים אשר יבואו.

(מתוך: 'יומנה של נערה' מאת אנה פרנק, הוצ' קרני 1977, עמ' 185)

לך לקבל עליך תנחומים כשהחזרת פקדונך שלם. אמר לו רבן יוחנן: אלעזר בני נחמתי כדרך שבני אדם מנחמין. (אבות דרבי נתן, פרק י"ד)

ריב"ז אינו מקבל תנחומים מתלמידיו המנחמים בדרכם ונשענים כצפוי על קבלת התנחומים של גדולי עולם וגדולי האומה שקדמו לו: אדם הראשון, איוב, אהרון הכהן, דוד המלך... האבל של ריב"ז על בנו הוא אבל עמוק, ולא מועילה לו 'צרת רבים' ושותפות בצער ולמידה מאחרים, גדולים ככל שיהיו. רק תנחומיו של אלעזר בן ערך מתקבלים, כאשר הוא מחבר את המוות לשני דברים משמעותיים לרבו, היושב באבלו.

חיבור לרגשות של האבל:

"בכל יום ויום היה בוכה וצועק...", והעיקר, החיבור של המוות לאלוהים, לסדר ההשגחה, לצדק וההיגיון של 'המלך', לטעם העמוק ומשמעות החיים והמוות מבחינה תיאולוגית, מטאפיזית. כאן פתח לגובה ולעומק האמונה.

תנחומים על בסיס אמונה לנוכח שואה וחיי איוב

נביא לסיום שתי 'תגובות אמוניות' משני סוגים שונים, של שתי יהודיות חכמות, האחת המשווררת זלדה, והשנייה אנה פרנק, שתיהן מתבוננות בקשיי השכול והנוחם, ומתדיינות עם עצמן ועם כבשונו של עולם על תנחומים אפשריים, ביחס לשכול פרטי, 'איוב', וביחס לשכול בממדי שואה אוניברסליים:

זלדה, אל תרחק

המנחמים באים אל החצצר
החיצונה
עומדים על יד השער
אשר פניו אל גיא צלקות
ואיכותו סביב סביב.
עמידה על יד השער כל יכלתם
של מנחמים לשאת.
גם נפשי בקרחק פרסאות
מן האני של הבוכה. גזרה היא.
יוצר לילות נרוח
הלא נגדך בכי אים זה,
אל תרחק
אל יעמדו כחיץ
מיליוני שנות אור
בינך ובין איוב.

מתוך יומנה של אנה פרנק





שבוע המודעות לשכול האזרחי

דפי לימוד אבות ובנים

אחת התכונות בהן נקנית התורה היא נושא בעול עם חברו (אבות ו', ו')

1

מה פירוש הביטוי "נושא בעול עם חברו"?

מבאר הרב ישראל ליפשיץ, בעל ה"תפארת ישראל", שתכונה זו היא "הן בטרחת הגוף, והן בהוצאות ממון, והן בצער נפשו, על מה שקרה לו לחברו".

כאשר אדם מודע למתחולל אצל חברו והוא שותף איתו בצער, גם אם אין לו במה לסייע או לייעץ, עצם השותפות בצער היא כאשר הנכנס עם חברו תחת העול שהוא נושא על גבו ובכך ממעיט ולו במעט את המשקל הרב שהוא נושא על כתפיו.

2

הביאו דוגמאות בהן "נשאתם בעול עם חברו"

או מקרים בהם חברים "נשאו בעול" אתכם. אמר ר' שמעון בן פזי: "כל המוריד דמעות על אדם כשר הקב"ה סופרן ומניחן בבית גזיז" (גמרא מסכת שבת דף ק"ה עמוד ב').

השבת היא שבת העלאת המודעות לשכול האזרחי, כלומר ילדים ונערים שנפטרו כתוצאה ממחלה או תאונה או כל מוות אחר שהוא לא בצבא או בפיגועי טרור.

3

למה לדעתכם מתכוון רבי שמעון בן פזי?

הרב קוק בעין אי"ה למסכת שבת אומר: "ועל כן אחד מן האחים שמת ראוי שכל המשפחה, כל האחים, ידאגו, ירגישו את החיסרון של העדר כוח אחד מהארגון הכללי הטבעי שלהם, ישימו אל ליבם שזהו אות מן השמיים, הקורא להם לתקן את אורחות חייהם ומערכי ליבם עד כדי לשוב אל ה' ולתקן את הפרצה של החלל אשר הונחו בתוך האחדות האורגנית שלהם על ידי מיתתו של אחד האחים".

הרב לא מתכוון דווקא לאחים במובן הפיזי, אלא אחים בתור חלק מעם-ישראל.

4

הסבירו את דברי הרב. מה אני יכולים לקחת אל חיי היום - יום שלנו מלימוד זה?

ברוך ה' אנחנו לא פוגשים את המוות כל יום ויום. איך בכל זאת אפשר לקיים את דברי הרב באופן יום יומי? ממשיך הרב קוק באותו פירוש: "כמו כן בא להודיע שהחבורה... יש בה שפע של חיים מאוחדים. וכשמת אחד מן החבורה תדאג כל החבורה כולה לחפש דרך של תיקון איך לבצר את היסוד האחדותי שנבנה בקיבוץ הכוחות שהתאחדו, שנהרס על-ידי מיתתו של אחד מהחבורה".

ניתן לדמות אדם שנפטר כאילו חתיכה מהפאזל הלכה לאיבוד. ספרו האם נתקלתם בפטירה של אדם שהכרתם (אפילו סבא / סבתא). איך הרגשתם? למה הייתם זקוקים באותם רגעים? ואיך הרגשתם ככל שעבר הזמן?

נסביר כי מי שנפטר לו ילד ממשיך לחיות. כלפי חוץ הכל נראה רגיל, הוא הולך לעבודה ועורך קניות ומחתן ילדים ומשחק עם הנכדים... אבל בפנים, עמוק בלב, תמיד אותה חתיכה של פאזל חסרה. נכון שהוא מצליח למרות שהיא חסרה לחיות ולשמוח. אבל זה לא מרפא. החתיכה תמיד חסרה. הביטוי "אוהבותא ואמיתותא" מופיע בחז"ל פעמיים (תענית דף כ"ג עמוד א' ובמסכת בבא בתרא דף ט"ז עמוד ב'). בכל פעם מדגיש רש"י נקודה אחרת. בהקשר לסיפור על חוני המעגל שישן 70 שנה (מסכת תענית) אומר רש"י: "אם אין חבריו של אדם נוהגין בו כבוד, נוח לו שימות".





"אלקים לנו מחסה ועז; עזרה בצרות, נמצא מאד, על כן לא נירא" (תהילים מ"ו, ב-ג).

נאמר כי תמיד אנו שואפים להידבק במידותיו של הקב"ה, ונראה איזו מידה לומדים מהפסוק הזה ("עזרה בצרות - נמצא מאוד"). כיצד עוזרים לאדם בצרה? בעצם הימצאותנו איתו, נמצא מאוד! זו הערבות הקהילתית (בעם ישראל).

נלמד כי הדבר הבסיסי זו הזדהות, ורובד נוסף זה להפוך את ההזדהות למעשים: לעזור היכן שצריך, להקשיב, לקבל על עצמנו לימוד או מעשה טוב).



5 בהקשר לחברי איוב (בנא בתרא) אומר רש"י:

"אם אין לאדם אוהבים, נוח לו שימות".

הדברים משלימים זה את זה: בשעה שאדם זקוק לתמיכת סביבתו הקרובה, הוא צריך מענה רגשי בשני המישורים אהבה וכבוד. אם חלילה לא יקבל את המענה הוא עלול לאבד את הטעם בחייו, כפי שקרה לחוני המעגל. אולם אם יקבל יצליח להתרומם ולהשתקם מהאובדן הנורא, כפי שקרה לאיוב.

6 הסבירו את הביטוי "או חברותא או מיתותא",

ולאחר מכן תנו דוגמא לחברותא (חברות) שעזרה לכם בעת צרה והייתה שם עבורכם כשהייתם צריכים.

7 מה ניתן ללמוד מהקטע הנ"ל בהקשר של שכול אזרחי?

"ואחיכם כל בית ישראל יבכו את השֹׁרֶפֶה אֲשֶׁר שָׂרַף ה'" (ויקרא י', ו')

זה מה שאומר משה לאהרון לאחר מות שני בניו. תגובת אהרון היא "וידום אהרון", ותגובת משה היא אחרת.

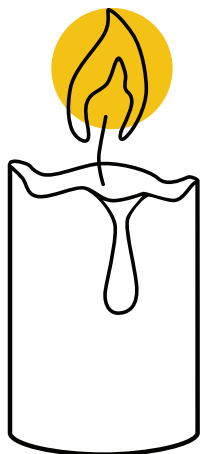
מה ההוראה של משה? איזו מילה בפסוק לכאורה יכולה להיות מיותרת? ("כל") מה ניתן ללמוד מהמילה הזו? מה התפקיד של הסביבה כשיש מישהו שנתקל ל"ע בשכול? (לבכות, להיות איתו, לא להשאיר אותו לבד).

מה
אתם
לוקחים אתכם
מהלימוד הזה?



ואנחנו קמנו ונתעודד שבוע המודעות לשכול האזרחי

מערך שיעור לתלמידים אודות דרכי התמודדות עם השכול



קהל היעד:

כיתות ז'-י"ב

מטרות הפעילות:

1. התלמיד יגלה מודעות למצבי אובדן והתמודדות בחיינו
2. התלמיד ילמד על מקרים של אובדן מהתנ"ך ודרכי התמודדות מגוונות עם האובדן.
3. התלמיד יבין כי אין דרך אחת ויחידה להתמודד עם שכול, אך חשוב תמיד לשאוף להתמודד בצורה חיובית כפי שמדריכה אותנו היהדות.

שלב ג':

15 דקות

מטרה:

התלמיד יבין כי אין דרך אחת ויחידה להתמודד עם שכול, אך חשוב תמיד לשאוף להתמודד בצורה חיובית כפי שמדריכה אותנו התורה.

מהלך:

כל קבוצה בתור שלה תעלה לשכנע את הכיתה שדרך ההתמודדות שלה עם המקרה שקיבלה היא הטובה ביותר להתמודדות עם השכול. בסיום ההצגה של הקבוצות נקיים הצבעה.

ישנן 2 אפשרויות להצגת הסיפור:

אפשרות א':

כל קבוצה תציג לכיתה בכל דרך יצירתית שתבחר את המקרה שלה. למשל: הצגה, סיפור, חידה, שיר או ציור.

אפשרות ב':

כל קבוצה מקבלת דף עם טבלה (נספח 2) אותה היא ממלאת עם נתוני המקרה שקיבלה. בסוף מציגים לכיתה את כל הדפים. חשוב: כאשר כל קבוצה מציגה לכיתה את המקרה שלה, עורכים הקבלה בין דרכי ההתמודדות עליהם סיפרו התלמידים בתחילת השיעור לבין דרכי ההתמודדות של הדמויות מהתנ"ך. לסיום, שואלים את התלמידים: האם יש דרך אחת להתמודדות עם השכול? האם יש דרך אחת שהיא הנכונה ביותר? עורכים דיון בנושא בכיתה.

נקודות חשובות לפיתוח והעשרת הדיון:

- במסורת היהודית לא נהוג לטפח בתי קברות ולבקר בהם לעיתים תכופות. (ניתן לראות לכך מקורות בשו"ת דעת כהן סימן ריב, שו"ת מנחת אלעזר סא ועוד).
- איסור "לא תגודדו": היהדות לא מאמינה בפגיעה בעצמן בעקבות צער ואובדן.

שלב א':

10 דקות

מטרה:

התלמיד יגלה מודעות למצבי אובדן והתמודדות בחיינו.

מהלך:

במערך זה אנו נעסוק בהתמודדות עם שכול דרך דמויות מהתנ"ך, אך השכול הוא דבר שנוגע בכולנו - ברמה הכללית (כחלק ממדינת ישראל) אך גם ברמה האישית.

נבקש מהתלמידים לשנתף את הכיתה במקרים פרטיים של אובדן (משהו שחשוב לי שכבר אין לי) שהם או סביבתם הקרובה חוו ולאילו דרכי התמודדות הם נחשפו מול אובדן זה. נרשום על הלוח את דרכי ההתמודדות שהתלמידים מציעים.

שלב ב':

15 דקות

מטרה:

התלמיד יכיר מקרים של שכול מהתנ"ך ודרכי התמודדות איתם.

מהלך:

מחלקים את הכיתה ל-6 קבוצות. כל קבוצה מקבלת דף עבודה ובו מספר פסוקים מהתנ"ך. על הקבוצה לקרוא את הפסוקים ולענות על שאלות מנחות. (נספח 1)



מידם, להשיבו, אל-אביו. כג ויהי, כאשר-בא יוסף אל-אחיו; ויפשיטו את-יוסף את-כתנתו, את-כתנת הפסים אשר עליו. כד ויקחהו--וישלוכו אותו, הברה; והבור רק, אין בו מים. כה וישבו, לאכל-לחם, וישאו עיניהם ויראו, והנה ארחת ישמעאלים באה מגלעד; וגמליהם נשאים, נכאת וצרי ולט--הולכים, להוריד מצרימה. כו ויאמר יהודה, אל-אחיו: מה-בצע, כי נהרג את-אחינו, וכסינו, את-דמו. כז לכו ונמכרנו לישמעאלים, וינדנו אל-תהי-בו, כי-אחינו בשרנו, הוא; וישמעו, אחיו. כח ויעברו אנשים מדנים סחרים, ומשכו ויעלו את-יוסף מן-הבור, ומכרו את-יוסף לישמעאלים, בעשרים כסף; וביאו את-יוסף, מצרימה. כט וישב ראובן אל-הבור, והנה אין-יוסף בבור; ויקרע, את-בגדיו. ל וישב אל-אחיו, ויאמר: הילד איננו, ואני אנה אני-בא. לא ויקחו, את-כתנת יוסף; וישחטו שעיר עזים, ויטבילו את-הכתנת בדם. לב וישלחו את-כתנת הפסים, ויביאו אל-אביהם, ויאמרו, זאת מצאנו: הכר-נא, הכתנת בנך--הוא--אם-לא. לג ויכירה ויאמר כתנת בני, חיה רעה אכלתהו; טרף טרף יוסף. לד ויקרע יעקב שמלתיו, וישם שק במתניו; ויתאבל על-בנו, ימים רבים. לה ויקמו כל-בניו וכל-בנותיו לנחמו, וימאן להתנחם, ויאמר, כי-ארד אל-בני אבלי שאלה; ויבך אתו, אביו.

שאלות:

- כיצד פגעו האחים ביוסף?
- מה סיפרו ליעקב אביהם?
- כיצד יעקב אבינו התמודד עם האובדן?

מקרה 2:

ויקרא י':

א ויקחו בני-אֶהרֶן נֶדֶב וְאֶבִיהוּא אִישׁ מִחֶתְתוֹ, וַיִּתְּנוּ בָהֶן אֵשׁ, וַיְשִׁימוּ עָלֶיהָ, קֶטֶרֶת; וַיִּקְרִיבוּ לִפְנֵי ה', אֵשׁ זֶרֶה--אֲשֶׁר לֹא צִוָּה, אֲתֶם. ב וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה', וַתֹּאכַל אוֹתָם; וַיָּמָתוּ, לִפְנֵי ה'. ג וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-אֶהרֶן, הוּא אֲשֶׁר-דִּבֶּר ה' לֵאמֹר בְּקִרְבִּי אֶקְדָּשׁ, וְעַל-פְּנֵי כָל-הָעָם, אֶכָּבֵד; וַיֵּדֶם, אֶהרֶן.

שאלות:

- כיצד מתו שני בני אהרן?
- כיצד מנחם משה את אהרן אחיו?
- כיצד מתמודד אהרן עם האובדן?

מקרה 3:

שמואל ב' א':

ד וַיֹּאמֶר אֵלָיו דָּוִד מֶה-הָיָה הַדָּבָר הַגָּד-נָא לִי וַיֹּאמֶר אֲשֶׁר-נָס הָעָם מִן-הַמֶּלֶחֶמָה וְגַם-הַרְבֵּה נָפַל מִן-הָעָם וַיָּמָתוּ וְגַם שָׂאוּל וַיְהוֹנָתָן בְּנֵי מֹתוֹ. ה וַיֹּאמֶר דָּוִד אֶל-הַנָּעַר הַמַּגִּיד לוֹ אֵיךְ יָדַעְתָּ כִּי-מָת שָׂאוּל וַיְהוֹנָתָן בְּנֵי. ו וַיֹּאמֶר הַנָּעַר

- "גזירה על המת שישתכח מן הלב" (מסכת פסחים דף נ"ד עמוד ב') חשוב כדי שנוכל להמשיך בחיים. היהדות דוגלת (הערה: מה נכון יותר להגיד לפי היהדות או לפי התורה?) בהתמקדות בעתיד ולא בשקיעה בעבר.
 - מצבתו של המת היא לא השיש, אלא תכונותיו, מעשים שעשה בחייו, אנשים שפגש והשפיע עליהם, ילדיו וצאצאיו וכו'.
 - בימי זיכרון לא עוסקים בחלל שהנפטרים הותירו אחריהם, אלא בערכים ובסיפורים שאנו יכולים ללמוד מחייהם. דוגמאות: ביום הזיכרון לרצח רבין לומדים על סובלנות, הקשבה לאחר, דברים חשובים שעשה עבור מדינת ישראל. ביום פטירתה של רחל אמנו אנו לומדים ממידותיה: אמונה בגאולה, צניעות, אמונה, וותרנות.
 - ישנן דוגמאות רבות נוספות- נשאל את התלמידים אילו דוגמאות נוספות הם מכירים.
 - נסכם כי אין דרך אחת להתמודד עם השכול. לכל אדם יש דרך המתאימה לו בהתאם למי שהוא ולסיפור שלו.
- יחד עם זאת חשוב לזכור כי עלינו לשאוף להתמודד עם השכול בצורה חיובית- כלומר לא לשקוע בתוך כאב האובדן והעצב, אלא לדעת להמשיך הלאה, לקום מתוך הקושי, ולהבין כי המוות הוא חלק מהחיים ואנחנו קמים ומוצאים את הדרך ללכת לצידו.

נספח 1

מקרה 1:

בראשית ל"ז:

יב וילכו, אחיו, לרעות את-צאן אביהם, בשכם. יג ויאמר ישראל אל-יוסף, הלוז אחיך רעים בשכם--לכה, ואשלחך אליהם; ויאמר לו, הנני. יד ויאמר לו, לך-נא ראה את-שלוש אחיך ואת-שלוש הצאן, והשבני, דבר; וישלחה מעמק חברון, ויבא שכם. טו וימצאהו איש, והנה תעה בשדה; וישאלהו האיש לאמר, מה-תבקש. טז ויאמר, את-אחי אנכי מבקש; הגידה-נא לי, איפה הם רעים. יז ויאמר האיש, נסעו מזה--כי שמעתי אמרים, נלכה דתינה; וילך יוסף אחר אחיו, וימצאם בדתן. יח ויראו אותו, מרחק; ובטרם יקרב אליהם, ויתנכלו אותו להמיתו. יט ויאמרו, איש אל-אחיו: הנה, בעל החלמות הלזה--בא. כ ועתה לכו ונהרגהו, ונשלכנו באחד הברות, ואמרנו, חיה רעה אכלתהו; ונראה, מה-יהיו חלמתיו. כא וישמע ראובן, ויצלהו מידם; ויאמר, לא נבנו גפש. כב ויאמר אליהם ראובן, אל-תשפכו-דם--השליכו אותו אל-הבור הזה אשר במדבר, ויד אל-תשלחו-בו; למען, הציל אותו



בקולנו ואיך נאמר אליו מת הילד ועשה רעה. יט וירא דוד כי עבדיו מתלחשים ויבן דוד כי מת הילד ויאמר דוד אל-עבדיו המת הילד ויאמרו מת. כ ויקם דוד מהאֶרֶץ וירחץ ויסך ויחלף שמלתו ויבא בית-ה' וישתחו ויבא אל-ביתו וישאל וישימו לו לחם ויאכל. כא ויאמרו עבדיו אליו מה-הדבר הזה אשר עשית בבעור הילד חי צמת ותבך וכאשר מת הילד קמת ותאכל לחם. כב ויאמר בעוד הילד חי צמתי ואבכה כי אמרתי מי יודע יחנני (וחנני) ה' וחי הילד. כג ועתה מת למה זה אני צם האוכל להשיבו עוד אני הלך אליו והוא לא-ישוב אלי.

שאלות:

מי מת?

כיצד מתמודד דוד עם מחלת הילד?

כיצד מתמודד דוד עם מותו של הילד?

מקרה 5:

שמואל ב' י"ח:

טו ויסבו עשרה נערים נשאי כלי יואב ויכו את-אבשלום וימתהו.

שמואל ב' י"ט:

א וירגז המלך ויעל על-עלית השער ויבך וכה אמר בלכתו בני אבשלום בני בני אבשלום מי-יתן מותי אני תחתין אבשלום בני בני. ב ויגד ליואב הנה המלך בכה ויתאבל על-אבשלום. ג ותהי התשעה ביום ההוא לאכל לל-העם כי-שמע העם ביום ההוא לאמר נעצב המלך על-בנו. ד ויתגנב העם ביום ההוא לבוא העיר כאשר יתגנב העם הנכלמים בנוסם במלחמה. ה והמלך לאט את-פניו ויצעק המלך קול גדול בני אבשלום אבשלום בני בני.

שאלות:

מי מת?

כיצד מת?

כיצד מגיב דוד לאובדן?

מקרה 6:

במדבר כ':

כז ויעש משה כאשר צוה ה' ויעלו אל-הר ההר לעיני כל-העדה. כח ויפשט משה את-אפרן את-בגדיו וילבש אתם את-אלעזר בנו וימת אפרן שם בראש ההר ויכד משה ואלעזר מן-ההר. כט ויראו כל-העדה כי גוע אפרן ויבכו את-אפרן שלשים יום כל בית ישראל. {ס}

שאלות:

מי מת?

כיצד מתמודד הציבור עם האובדן?

המגיד לו נקרא נקרייתו בהר הגלבוע והנה שאול נשען על-חניתו והנה הרכב ובעלי הפרשים הדבקהו. ז ויפן אחריו ויראני ויקרא אלי ואמר הנני. ח ויאמר לי מי-אתה ויאמר (ואמר) אליו עמלקי אנכי. ט ויאמר אלי עמד-נא עלי ומתתני כי אחזני השבץ כי-כל-עוד גפשי בי. י ואעמד עליו ואמתתהו כי ידעתי כי לא יחיה אחרי נפלו ואקח הנזר אשר על-ראשו ואצעדה אשר על-זרעו ואביאם אל-אדני הנה. יא ויחזק דוד בבגדו ויקרעם וגם כל-האנשים אשר אתו. יב ויספדו ויבכו ויצמו עד-הערב על-שואל ועל-ההונתו בנו ועל-עם ה' ועל-בית ישראל כי נפלו בחרב. {פ} יג ויאמר דוד אל-הנער המגיד לו אי מזה אתה ויאמר בן-איש גר עמלקי אנכי. יד ויאמר אליו דוד איך לא יראת לשלח ירך לשחת את-משיחי ה' טו ויקרא דוד לאחד מהנערים ויאמר נש פגע-בו ויכהו וימת. טז ויאמר אליו דוד דמיו (דמיו) על-ראשך כי פיך ענה בך לאמר אנכי מתתי את-משיחי ה' {פ} יז ויקנן דוד את-הקנינה הזאת על-שואל ועל-ההונתו בנו. יח ויאמר ללמד בני-יהודה קשת הנה כתובה על-ספר הישר. יט הצבי ישראל על-במותיך חלל איך נפלו גבורים. כ אל-תגידו בגת אל-תבשרו בחוצות אשקלון פן-תשמחנה בנות פלשתים פן-תעלזנה בנות הערלים. כא הרי בגלבוע אל-טל ואל-מטר עליכם ושודי תרומות כי שם נגעל מן גבורים מן שואל בלי משיח בשמן. כב מדם חללים מחלב גבורים קשת והונתו לא נשוג אחור וחרב שואל לא תשוב ריקם. כג שואל והונתו הנאהבים והנעמים בחייהם ובמותם לא נפרדו מנשקם קלו מאריות גברו. כד בנות ישראל אל-שואל בכינה המלבשכם שני עם-עדנים המעלה עדי זהב על לבושכן. כה איך נפלו גברים בתוך המלחמה והונתו על-במותיך חלל. כו צר-לי עליך אחי והונתו נעמת לי מאד נפלאתה אהבתך לי מאהבת נשים. כז איך נפלו גבורים ויאבדו כלי מלחמה.

שאלות:

מי נהרגו?

כיצד נהרגו?

כיצד מגיב דוד כשהוא שומע אודות מותם?

מקרה 4:

שמואל ב' י"ב:

יד... גם הבן הילוד לך מות ימות. טו וילך נתן אל-ביתו ויגף ה' את-הילד אשר ילדה אשת-אוריה לדוד ויאנש. טז ויבקש דוד את-האלקים בעד הנער ויצם דוד צום ובא ולן ושכב ארצה. יז ויקמו זקניו עליו להקימו מן-הארץ ולא אבה ולא-ברא אתם לחם. יח ויהי ביום השביעי וימת הילד ויראו עבדי דוד להגיד לו כי-מת הילד כי אמרו הנה בהיות הילד חי דברנו אליו ולא-שמע



נספח 2

	מקור
	האדם שמת
	האדם האבל
	דוגת קרובה לנפטר
	דרך ההתמודדות





בחרת בחיים שבוע המודעות לשכול האזרחי דרכי התמודדות עם השכול

משפחות רבות שחוו שכול במשפחתם בוחרות בחיים. בדרכים מגוונות מנציחים המשפחות את יקיריהם על ידי המוטו שהקרינו היקירים בחייהם, את המוטו הזה הן רוצות להעניק לחברה ובכך לזכור את היקר שלהן...

לפניכם מספר דוגמאות:

- שמשמח אחרים. איזו עצה קלה יותר לביצוע? נמקו.
 - כיצד אתם משמחים עצמכם?
 - חשבו על אדם הקרוב לכם: אבא? אמא? אח? אחות? חבר? חברה? ציינו את שמו וחשבו כיצד תוכלו לשמח אותו.
- קראו את שירה של דסי רבינוביץ וענו על השאלות שלאחריו.

עיגולי השמחה / דסי רבינוביץ

לכל אדם יש עיגול בלב, עיגול השמחה.
לפעמים העיגול קטן, אך הוא יכול לגדול ולגדול...
כאשר עיגול השמחה גדול,
הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף,
מקומות שלפעמים כואבים.
וככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים.
יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן,
ולנו יש תפקיד - לעזור לו לגדול.
וודאי שואלים אתם - איך?
כל אחד מאיתנו חושב על דרך.
אפשר להביא לו סוכריה,
לתת לו פרח, לשיר לו שיר, לצייר לו ציור
או אפילו פשוט לומר לו:
בוקר טוב, מה שלומך היום?
והכי חשוב, לעשות את זה בכיף,
בשמחה, מכל הלב!

- בעקבות השיר "עיגולי השמחה"
- קראו את שירה של דסי רבינוביץ וענו על השאלות הבאות.
 - מהו, לדעתכם, המסר של השיר?
 - מדוע לדעתכם חשוב היה לדסי שיפיצו את השיר כמה שיותר?

בחרת בחיים - שני דיוק ז"ל

עמותת שמחת שני הוקמה על שם הילדה **שמחה שני** דיוק ז"ל. אשר נהרגה בתאונת דרכים ב-כ"ג סיוון תשס"ג. שני היתה הילדה השניה במשפחה, ילדה מלאת שמחת חיים, נשמה טהורה הרוקמת בתוכנו שמחה וחסד.
העקבות ששני השאירה בעולמנו מנחים משפחה וחברים, לדאוג לכך שזכרה ואופייה המיוחד ימשיכו לפעום דרך מעשי צדקה וחסד. זאת בדרך שהשמחה, הצבעוניות והאהבה הרבה ששני הכניסה בחיינו, יתממשו גם בחייהם של אחרים הזקוקים לכך.

1

בחרת בחיים - דסי רבינוביץ ז"ל

דסי רבינוביץ היא נערה שהתמודדה עם מחלת הסרטן. בגיל שבע עשרה חלתה בלוקמיה (סרטן הדם) ובמהלך מחלתה עברה טיפולים רבים, ובהם טיפולים כימותרפיים והשתלת מוח עצם. בזכות השמחה וראיית הטוב שאפינו אותה, שימשה דסי מקור לתמיכה לחולים ולבריאם. גם ברגעים בהם כאבה כאבים רבים, תמיד חיפשה דברים קטנים שיגרמו לאחרים ולה לשמחה. דסי הטביעה שם פועל חדש שלא תמצאו במילון: **"להשתמח"** והיא נהגה לשאול בשיחות שהיו לה עם הסובבים אותה "האם השתמחת היום?" כלומר "מה עשית היום כדי לשמוח ולשמח אחרים?". דרך התמודדותה המיוחדת הגיעה לידיעת הציבור בעזרת מספר כתבות וראיונות בתקשורת הישראלית בהם השתתפה במשך תקופת מחלתה.

דסי רבינוביץ חיברה את השיר **"עיגולי השמחה"** זמן קצר לפני מותה, וביקשה להעביר את השיר ואת מסרו לכמה שיותר אנשים. השיר עוסק בכוחה המרפא של השמחה. השיר נכתב בצורה ספונטנית תוך כדי השארת הודעה במענה קולי והקלטה זו נמצאה רק לאחר מותה.

השיר המשמח והמסרים העולים ממנו הפכו, לימים, לנחלת הכלל הם נלמדים בבסיסי צה"ל ובתוכניות הלימוד של משרד החינוך. השיר הולחן במספר לחנים. מילות השיר שימשו גם השראה לזמר מיכה שטרית שכתב את השיר **"שמחות קטנות"** וביצע אותו יחד עם הזמר עמיר בניון.

הזמר מיכה שטרית סיפר כי כתב את שירו המוכר "שמחות קטנות" לאחר שצפה בתוכנית ראיונות אשר בה התראיינה דסי. "ראיתי אותה, והייתי בתקופה לא קלה בחיי". סיפר מיכה שטרית. "שאבתי ממנה כוח, כי היא דיברה עם כזאת אהבה לחיים ושמחה.. היא נתנה לי תקווה והקדשתי לה את השיר".

דסי נפטרה ממחלתה בראש השנה בשנת תשנ"ז, 1996, בגיל 19.

שאלות בעקבות הכתבה:

- מדוע, לדעתכם, נחשבה הנערה דסי רבינוביץ חולה מיוחדת במינה ושונה מחולים אחרים?
- מה היה המסר של דסי לכולנו?
- מה היה בתפיסת עולמה כדי לעודד רבים ולעורר בהם השראה?
- דסי ייעצה לנו שתי עצות: הראשונה, לעשות בכל יום דבר מה שמשמח אותנו, והשנייה לעשות בכל יום דבר מה



"אנו חושבים על החיילים כעל בנינו. אנחנו מעניקים להם הפוגה ודברים טובים ואז הם עולים לג'יפים שלהם ופניהם לקווי ההגנה מחוזקים יותר. רוב החיילים אינם מהאזור, וביקור בפינה החמה מקנה להם הזדמנות ראשונה להיפגש ולשוחח עם תושבי הגוש"
(מיכל, מתנדבת בפינה החמה).

לאורך השנים התפתחה הפינה החמה. המבנה צופה עץ, החצר עוצבה והוקמו מחסנים. הפינה ממשיכה לגדול, להתעצם ולהתפתח. אנו ממשיכים להרחיב את החצר, מוסיפים מטבח קהילתי שנוכל להכין בו דברים מפנקים לחיילים, ובונים פינת ספרים לזכר יובל היימן ז"ל שנפל במבצע צוק איתן. לאורך השנה מתקיימות פעילויות של תושבים וחילים, הקפות שניות במוצאי שמחת תורה, הדלקת נרות חנוכה, "מנגל" ביום העצמאות לכל חיילי הגזרה וערב שירה ביום ירושלים. בפינה החמה יש הכרת הטוב ומצוות הכנסת אורחים. כל העשייה בפינה החמה היא בהתנדבות וממומנת מתרומות. "ממעמקי האובדן של שתי נפשות ד"ר שמואל גיליס וצחי ששון הי"ד תושבי גוש עציון טיפחו פרויקט שהיטיב יותר ממה שיכולנו אפילו לדמיין הפינה החמה לחיילינו".

בעקבות הכתבה:

- כיצד בחרו המשפחות להנציח את יקיריהם?
- מה המיוחד בהנצחה זו?
- האם יש בכל סוג של הנצחה נחמה על היקיר שכבר הלך?

כיתבו גם אתם סיפורים נוספים של דרכי הנצחה ליקירים שהלכו

תודה ל הרב צבי נאמן על הכתיבה והעריכה



אולם שמחת שני.

העמותה מנציחה את שני ואופיה המיוחד דרך שמחותיהם של משפחות שאין ביכולתן לחגוג את יום שמחתן ומאפשרת להן לחגוג את ארועיהן בתקציב דל אך בצורה נאה ומכובדת. בנוסף, מסייעת העמותה לחגוג שמחות של ילדים בעלי צרכים מיוחדים אשר היה שמור להם מקום מיוחד בליבה של שני. העמותה שיפצה את אולם השמחות בישוב אלעזר וההכנסות מתרומות מאפשרות למשפחות נצרכות לקיים את שמחותיהם באולם יפה ומכובד. **העמותה שמה לה למטרה שהחיסרון לא יורגש.** האוכל נתרם ע"י קייטרינג ולעתים ע"י מתנדבים בקהילה. נגנים, מלצרים, קוסמטקאיות ומאפרות מקצועיות תורמים מזמנם ובאים לשמח את חתני השמחה ובכך יכולים לשמח שמחה שלמה שאין למעלה ממנה.

בעקבות הנאמר:

- מי היתה שני דיוק ז"ל? מה היה המיוחד בה?
- כיצד בחרו בני המשפחה וחברים להנציח את זיכרה?
- בזכות מה ממשיך המפעל עד היום?

3 נחמת בחיים - ד"ר שמואל גיליס וצחי ששון הי"ד

בשנת 2001, כאשר הטרור הערבי בישראל היה בשיאו, נטלו מרצחים ערביים את חייו של **ד"ר שמואל גיליס הי"ד**, המטולוג מפורסם, בדרכו לביתו שבכרמי צור. אשתו רותי נשארה לגדל לבדה את חמשת ילדיהם. עשרה ימים מאוחר יותר התרחש רצח נוסף ירי קטלני מהגשר על כביש המנהרות קיפד את חייו של צחי ששון הי"ד מקיבוץ ראש צורים. אשתו אוסי נשארה לגדל לבדה את שני ילדיהם.

רותי ואוסי חברו יחד על מנת להנציח את זכרם של בעליהן באמצעות **פרויקט "הפינה החמה"**.

הפינה החמה פועלת במבנה הממוקם בצומת גוש עציון, ובה מוגשים לחיילים שתיה, מאפים ביתיים ושאר פינוקים חנים אין כסף. החיילים עוצרים בפינה החמה, נחים לרגע קט, שותים ואוכלים משהו קטן וממשיכים לבסיסם. נוסף על הכיבוד מקבלים החיילים חיוך, מילה חמה וברכת הדרך.

הפינה החמה פועלת בכל יום, מלבד שבתות, מהשעה שבע בבוקר ועד השעה תשע בערב, והיא מתופעלת בידי מתנדבים מאפרת ומגוש עציון. האספקה מתאפשרת הודות לתרומות נדיבות. התחזוקה והתשתית ממומנות בידי המועצות המקומיות של גוש עציון ואפרת.

בין **200 ל-300** חיילים בדרגות שונות ומיחידות שונות עוצרים בתחנה מדי יום ביומו. ביום חם ולוהט מוגשים לחיילים ברד, משקה קר ומרענן ועוגות ביתיות, ובחורף - מרק חם, ספל קפה חם, פרוסה של עוגת שוקולד שאך זה נאפתה, וגם צידה לדרך שקית פופקורן שהוכן במקום.

ותידום אלישבע שבוע המודעות לשכול האזרחי דרכי התמודדות עם שכול בתנ"ך



קהל היעד:

כיתות ז'-ט'

מטרות הפעילות:

1. התלמיד יגלה מודעות למצבי אובדן והתמודדות בחייו.
2. התלמיד יזכר במקרים של אובדן מהתנ"ך ודרכי התמודדות מגוונות עם האובדן.
3. התלמיד יבין כי אין דרך אחת ויחידה להתמודד עם שכול, אך חשוב תמיד לשאוף להתמודד בצורה חיובית כפי שמדריכה אותנו היהדות.

מהלך הפעילות:

שלב א':

נבקש מהתלמידים לשתף את הכיתה במקרים פרטיים של אובדן (משהו שחשוב לי שכבר אין לי) שהם או סביבתם הקרובה חוו ולאילו דרכי התמודדות הם נחשפו מול אובדן זה. אובדן מהשורש א.ב.ד - ניתן להרגיש באובדן בכל צורה של אבידה (כמובן שבאובדן אדם יש צער עמוק וגדול). נרשום על הלוח את דרכי ההתמודדות שהתלמידים מציעים.

שלב ב':

היכרות עם מקרים של שכול ואובדן בתנ"ך: נשאל את התלמידים: אילו מקרים של שכול ואובדן אתם מכירים מסיפורי התנ"ך? (נקבל תשובות כגון: אבל יעקב על יוסף, קין והבל, נדב ואביהוא, מות בנו של דוד, מות אהרון... ותשובות נוספות). נרשום את המקרים על הלוח ונשאל כיצד התמודדו גיבורי התנ"ך עם מקרים של שכול ואובדן? (תשובות אפשריות: צום, תפילה, ויקרע את בגדיו, וידום אהרן...). נוכל להמשיך בשיח קצר סביב דרכי התמודדות עם שכול ואובדן. נשאל את התלמידים: אילו דרכי התמודדות אתם מכירים בימינו להתמודדות עם שכול ואובדן? (תשובות אפשריות: בכי, הספדים, יושבים שבעה, זוכרים חודש ושנה, עצרות זיכרון, צפירה בימים הלאומיים ועוד...).

שלב ג':

לימוד בקבוצות על שכול ואובדן מדמותה של אלישבע. נשאל את התלמידים האם הם יודעים מי הייתה אלישבע? נסביר לכיתה מי הייתה אלישבע:

"ויקח אהרן את אלישבע בת עמינדב אחות נחשון לו לאשה ותלד לו את נדב ואת אביהוא" (שמות ו' כ"ג). "הוא נדב שהלך אחר נדבת רוחו ולא נמלך במשה רבו. אביהוא - שאמר על אהרן אביו הוא לתולדה ולא למועצה". (מדרש שכל טוב שמות ו' כ"ג)

(נדב - שהולך בנדבת רוחו וברצון לבו, ואביהוא שראה באהרון רק אבא ביולוגי ולא אבא רוחני ומחנך. ואפשר אגב ששמותם של נדב ואביהו קשורים לאביה של אלישבע: עמינדב). נחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תקבל דף מקורות עם שאלות לעיון ולדיון ויחד ילמדו על השכול והאובדן של אלישבע.

דף 1:

"ויקחו בני־אהרן נדב ואביהוא איש מחתנתו ויתנו בהן אש וישמו עליה קטרת ויקריבו לפני ה' אש זרה אשר לא צוה אתם: ותצא אש מלפני ה' ותאכל אותם ויתנו לפני ה': ויאמר משה אל אהרן הוא אשר דבר ה' לאמר בקרבי אקדש ועל פני כל העם אכבד וידם אהרן" (ויקרא י' א'-ג')

"ואלה שמות בני אהרן הבכור נדב ואביהוא אלעזר ואיתמר: אלה שמות בני אהרן הכהנים המשחים אשר מלא ידם לכהן: וימת נדב ואביהוא לפני ה' בהקרבת אש זרה לפני ה' במדבר סיני ובנים לא היו להם ויכהן אלעזר ואיתמר על פני אהרן אביהם. (במדבר פרק ג')

חז"ל מנסים להמחיש לנו את האבל של אלישבע על מות שני בניה:

"מי זאת עלה מן המדבר כתימרות עשן מקטרת מור ולבונה מכל אבקת רוכל". מדבר באלישבע בת עמינדב (אשת אהרון), אמרו: אלישבע בת עמינדב ראתה חמש שמחות ביום אחד, ראתה יבמה מלך, ואחיה נשיא, ובעלה כהן גדול, ושני בניה סגני כהונה, ופנחס בן בנה משוח מלחמה, כיון שנכנסו בניה להקריב - יצאו שרופין ונהפכה שמחתה לאבל, מיד נעשית כתימרות עשן..." (שיר השירים רבה פרשה ג' סימן ז')

שאלות:

1. תארו את הכאב הגדול של אלישבע.
2. מהי תגובתו של אהרון למות בניו? מה תוכלו ללמוד מכך?
3. בעקבות מה מתו בניה של אלישבע?
4. מדוע לדעתך משתמשים בדימוי שאלישבע האם השכולה הופכת כתימרות עשן?



דף 3:

"ויקחו בני־אֶהרֶן נָדָב וָאֶבִיהוּא אִישׁ מִחֶתְתּוֹ וַיִּתְּנוּ בָּהֶן אֵשׁ וַיִּשְׂמוּ עָלֶיהָ קִטְרֶת וַיִּקְרִיבוּ לִפְנֵי ה' אֵשׁ זָרָה אֲשֶׁר לֹא צִוָּה אֹתָם: וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה' וַתֹּאכַל אוֹתָם וַיָּסֹתוּ לִפְנֵי ה': וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל אֶהרֶן הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' לֵאמֹר בְּקִרְבִּי אֶקְדֹּשׁ וְעַל פְּנֵי כָל הָעָם אֶכְבֹּד וַיִּדַּם אֶהרֶן" (ויקרא י' א'-ג').

"עוז והדר לבושה ותשחק ליום אחרון" (משלי ל"א כ"ה).
"זו אלישבע בת עמינדב". (מדרש משלי - פרשה ל"א סימן מ"ד).
כלומר, זהו המקור לשחוקה של אלישבע, המקור לכוחה לשמר את השמחה ולשאת בעוז והדר את אבלה וצערה עד יומה האחרון.

שאלות:

10. "עוז והדר לבושה ותשחק ליום אחרון" מהיכן לקוח פסוק זה? מתי אנו אומרים אותו?
11. המדרש אומר שפסוק זה נאמר על אלישבע בת עמינדב-מה קשה על עניין זה?
12. לפי מסקנת המדרש - כיצד ניתן להבין את עוצמתה של אלישבע?
13. הביאו דוגמאות לאנשים נוספים שנקטו בדרך זו. ציינו- מה היה החוזק שלהם?

דף 4:

"ויקחו בני־אֶהרֶן נָדָב וָאֶבִיהוּא אִישׁ מִחֶתְתּוֹ וַיִּתְּנוּ בָּהֶן אֵשׁ וַיִּשְׂמוּ עָלֶיהָ קִטְרֶת וַיִּקְרִיבוּ לִפְנֵי ה' אֵשׁ זָרָה אֲשֶׁר לֹא צִוָּה אֹתָם: וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה' וַתֹּאכַל אוֹתָם וַיָּסֹתוּ לִפְנֵי ה': וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל אֶהרֶן הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' לֵאמֹר בְּקִרְבִּי אֶקְדֹּשׁ וְעַל פְּנֵי כָל הָעָם אֶכְבֹּד וַיִּדַּם אֶהרֶן" (ויקרא י' א'-ג').

חז"ל דורשים שאלישבע הייתה מיילדת במצרים:
"ויאמר מלך מצרים למיילדות העבריות וגו' - רב ושמואל... כלה וחמותה - יוכבד ואלישבע". (מסכת סוטה דף י"א עמוד ב')

מי היו המיילדות העבריות שעמדו באומץ כנגד פרעה וסרבו להמית את ילדי ישראל?
לפי שיטת שמואל, היו אלה יוכבד וכלתה אלישבע. כנראה שאלישבע הייתה מיילדת זמן רב לפני שנישאה לאהרן. אלישבע התגלתה כנערה רגישה לצערם של ישראל, לצער היולדות בפרט והתנדבה לסייע להן. יוכבד מצאה בה מיומנות, רגישות וסיוע רב, ומשם נוצר הקשר של בית עמינדב עם בית עמרם. מי שסייעה

רש"י מפרש: " ... קוברת את בניה קרויה משכלה".
(שמות כ"ג, כ"ו)
מלשון שכול. בספר ויקרא (כ"ו, כ"ב) מציינים את השכול כשממה ו"המעטה" נפשית בעיקר "ושלמוני רעה תחת טובה, שכול לנפשי" (תהלים ל"ה, י"ב) ושכול בא בצמוד למילה ערירי או גלמוד: "ואני שכולה וגלמודה, גלה וסורה... אני נשארתי לבדי אלה איפה הם". (ישעיהו מ"ט, כ"א).

דף 2:

"ויקחו בני־אֶהרֶן נָדָב וָאֶבִיהוּא אִישׁ מִחֶתְתּוֹ וַיִּתְּנוּ בָּהֶן אֵשׁ וַיִּשְׂמוּ עָלֶיהָ קִטְרֶת וַיִּקְרִיבוּ לִפְנֵי ה' אֵשׁ זָרָה אֲשֶׁר לֹא צִוָּה אֹתָם: וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה' וַתֹּאכַל אוֹתָם וַיָּסֹתוּ לִפְנֵי ה': וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל אֶהרֶן הוּא אֲשֶׁר דִּבֶּר ה' לֵאמֹר בְּקִרְבִּי אֶקְדֹּשׁ וְעַל פְּנֵי כָל הָעָם אֶכְבֹּד וַיִּדַּם אֶהרֶן" (ויקרא י' א'-ג').

ויהי ביתך כבית פרץ" (רות ד', י"ב).
"לא נאמרו דברים הללו אלא כנגד אלישבע בת עמינדב, שראתה ארבע שמחות ביום אחד, בעלה ובניה כהנים גדולים, יבמה מלך, ואחיה נשיא". (מדרש זוטא - רות (בובר) פרשה ד').

ויקח בועז את רות" (רות ד', י"ג).
"אמרו: אותו הלילה שבא עליה מת. (מדרש זוטא - שם).

נסביר: הזקנים והעם מאחלים לבעוז ורות שביתכם יהיה כבית פרץ וכוונתם, עפ"י המדרש, למה שזכתה אלישבע- שאביה עמינדב הוא נין של פרץ. אבל המדרש ממשיך ומזכיר שעוד באותו לילה נפטר בעז, ומכאן שגם שמחתה של רות נמהלה באבל, וביתה היה אכן כביתה של אלישבע לטוב ולרע, לשמחה ולאבל. גם "בית פרץ" אינו נטול פרצות ומזכיר את שני הבנים של יהודה: ער ואון שמתו (בראשית פרק ל"ח). ובכל זאת, הן אלישבע והן רות ממשיכות בתפקידיהן: האחת היא "אם הכהונה" והשנייה ממשיכה לבנות את "בית פרץ".

שאלות:

5. מהן השמחות שראתה אלישבע?
6. מהם האסונות שראתה אלישבע?
7. במה אלישבע ורות דומים זו לזו?
8. כיצד המשיכו אלישבע ורות בחייהן לאחר האסונות? מה ניתן ללמוד מכך על היחס לשכול ואובדן?
9. הביאו דוגמאות לאנשים שנקטו בדרך של אלישבע ורות לאחר אובדן יקיריהם וספרו מה עשו? כיצד המשיכו בחייהם?



ליילד רבים מילדי ישראל בשעבוד מצרים ולחיותם, שכלה את שני בניה הגדולים ביום חנוכת המשכן!

שאלות:

- 14.** מה הקשר בין יוכבד ואלישבע?
- 15.** מהן התכונות שמצאה יוכבד באלישבע?
- 16.** מהן הסכנות מהי המסירות של המיילדות במצריים?
- 17.** למרות המסירות של אלישבע בניה מתים. מהי השאלה שעלולה לעלות בעקבות כך? האם יש תשובה? מהניתן ללמוד מכך?

סיכום:

נקשיב לדברי כל קבוצה מה הם למדו על דמותה של אלישבע מהן התכונות שלה? מה נוכל ללמוד ממנה לגבי שכול ואובדן?

נסיים בשאלות פתוחות

מה עלה בגורלה של אלישבע? איננו יודעים. המדרשים לעיל מתמקדים באירוע של מות בניה של אלישבע ולא מספרים לנו מה עלה בגורלה בהמשך. איך נראו חייה מכאן ואיך? אימתי נפטרה וממה נפטרה? האם זכתה לשיבה טובה? האם התנחמה בשני בניה הנותרים אלעזר ואיתמר? מה חשבה על קנאות פנחס נכדה שקפץ גם הוא ועשה מעשה בלי לשאול את אהרון ומשה.

**תודה לגב' מרים סמואל על ההכנה והכתיבה
ולרב צבי נאמן על העריכה**





שבוע המודעות לשכול האזרחי

חסד בקהילה

בכרשת "שמיני"

מסופר על מות נדב ואביהוא, שני בני אהרון ותגובתו של אביהם: **"ידום אהרון"**.
ידוע הוא שאחת המצוות הבסיסיות ביהדות היא ערבות הדדית, **"ואהבת לרעך כמוך"**. לא תמיד זה קל...
וכאן אנו רוצים לקיים את המצווה הזו, של **"ואהבת לרעך כמוך"**, למרות שהיא מורכבת.
כן, אנחנו מתכוונים לגשת ולהיות עם אנשים שחוו שכול...

לא פשוט לגשת לדבר עם אדם שחווה שכול. המחסום הטבעי והפחד שמא הדברים לא יישמעו כראוי או אף יזיקו, מביא את רוב הסביבה להתרחק. אולם ההתרחקות רק מוסיפה על הכאב והחוסר בנפש שכבר קיים ומחדדת אותו יותר.

אחת התכונות של בן תורה היא **'נושא בעול עם חברו'**. ומבאר בעל התפארת ישראל, שתכונה זו היא "הן בטרחת הגוף, והן בהוצאות ממון, והן בצער נפשו, על מה שקרה לו לחברו".
כאשר אדם מודע למתחולל אצל חברו והוא שותף איתו בצער, גם אם אין לו במה לסייע או ליעץ, עצם השותפות בצער, היא כאשר הנכנס עם חברו תחת העול שהוא נושא על גבו ובכך ממעיט ולו במעט את המשקל הרב שהוא נושא על כתפיו.

נפקח נא את העיניים, נראה האם יש בסביבתנו הקרובה מי שכרגע נושא בעול, הן נפשי הן רוחני ונעזור לו, נשתתף בצערו, ניתן לו אהבה וכבוד, נרעיף עליו מילים חמות ונגרום לו מעט תחושה טובה שתביא לזקיפות קומה וליכולת להתמודד עם המשא הנורא אותו הוא סוחב.

וכעת ליוזמה:

בקשו מהמדריכה / הקומונרית / רכזת הקהילה / רב בית הכנסת, שיבררו מי בקהילה חווה שכול אזרחי.
בקשו מהם לתאם עם המשפחה פגישה קצרה בה תבואו עם פרח ותגידו למשפחה:

"אתם לא לבד, אנחנו אתכם".

בפגישה המשפחה תספר מעט על הבן שנפטר, על סיבת המוות, התאריך, התהליך, הדמות. המטרה היא להיות איתם ופשוט להקשיב, לתת להם הרגשה שאכפת לכם. לכן אפילו מפגש קצר זה מועיל. העיקר הוא לא האורך אלא עצם קיום המפגש.

הדגשה: מיזם זה מתאים לנוער מכיתה ט' ומעלה.

בשורות טובות, חזק ואמץ!



היום השמיני שבוע המודעות לשכול האזרחי אתם לא לבד מאת מוריה

קהל יעד

כיתות י' ומעלה, תיכונים, מדרשות, מכינות, ישיבות ועוד

זמן מוקצב

כשעה

מטרות

- העלאת המודעות לשכול אזרחי
- הבנת חשיבות המעטפת, התמיכה והליווי למשפחות השכול
- עידוד נטילת חלק במעגל השותפות



ב"שבעה", חלק לא

- להתמודד עם החזרה לשגרה לאחר ה"שבעה" מתי חוזרים ביום השמיני או לוקחים כמה ימי חופש? לאותה משרה או אולי לצמצם? ומה עם הילדים מיד חוזרים לבית הספר?
- לתכנן את המצבה מה יהיה כתוב? מי יכין את המצבה? כמה עולה?
- לתכנן את יום ה-30 מתי עולים לקבר? את מי מזמינים? למי מודיעים? משפחתי או רחב יותר?
- להתמודד עם יום ההולדת של הנפטר שחל בתוך השנה... איך חוגגים? האם חוגגים?
- להתארגן לקראת יום השנה כיצד לציין אותו? עם מי? מה התוכן חוץ מעלייה לקבר?
- נראה כי ישנם המון דברים וכמה רבדים שונים.
- נאמר כי למרבה הפלא לא כל משפחה שנפטרה לה ילד זוכה ליחס שווה ולתמיכה שווה.
- נשאל אם יש השערות מה ההבדלים וממה הם נובעים.
- נשמע רעיונות, ונסביר כי יש הבדל בין "שכול אזרחי", כלומר מישהו שנפטר לו ילד ממחלה / תאונת דרכים / תאונת עבודה / כל דבר אחר, ובין מישהו שנפטר לו ילד בצבא או כתוצאה מפעולות איבה, מה שמכונה "שכול צבאי" (פיגועים, רצח על רקע לאומני, תאונת אימונים בצה"ל וכו').
- נרחיב: מי שמוגדר תחת כותרת "שכול צבאי" זוכה לחיבוק מהצבא במהלך ה"שבעה", לאחר מכן הצבא שולח נציגות שתהיה עם המשפחה בסיום ה"שבעה" ובעלייה לקבר, שולח חיילים כל יום זיכרון, יש יום זיכרון לאומי בו כולם מחבקים את המשפחות השכולות ותומכים בהן, יש מודעות, מזהים תמונות, זוכרים שמות, מכירים את הסיפור מאחורי הפנים. לעומת זאת בשכול אזרחי אין כלום. הילד נפטר והמשפחה מתמודדת לבד עם כל ההשלכות בכל המעגלים.

פתיחה סיפור:

יהודה ועידו היו שני חברים. יחדיו גדלו בנתניה, למדו באותו בית ספר יסודי, המשיכו יחד לחטיבה ולתיכון. יחד גלשו בים, יחד עברו את גיל ההתבגרות, הכל יחד. עד שיום אחד עידו רכב על אופנוע. משאית שלקחה לא טוב את הסיבוב פגעה בו. מהרכיבה הזו הוא לא שב... יהודה המשיך לבד. לבד התגייס לצבא, הכיר חברים חדשים, עבר טירונות. סיים מסע כותמה, היה חניך מצטיין, כבר התחיל לתכנן הלאה, מה יעשה אחרי השחרור. אלא שמארב באחד הכפרים קטע את הכל. אבן פגעה בראשו, וכעבור כמה ימים הוא נפטר. הוא נקבר באותו בית עלמין בו קבור עידו. עכשיו הם שוב יחד, בשמיים, משקיפים עלינו מלמעלה... (מבוסס על סיפור אמיתי).

שאלות

- נשאל את המשתתפים: למה זקוקה משפחה החל מהרגע בו מודיעים לה שאיבדה אחד מיקיריה?
- נשמע תשובות ונרשום על הלוח, רצוי כמה שיותר מפורט. במקרה הצורך נציע כותרות אליהן יוכלו להתייחס כלכלי, נפשי, פיזי, חברתי וכו'.
- לארגן את הלוויה מתי תהיה? היכן יקברו?
- להודיע לכל המעגלים משפחה, חברים, עבודה, חברים של מי שנפטר, קהילה, חברים של הילדים, צוות חינוכי
- לתכנן את השבעה - זמני ביקור, זמני תפילות, היכן יושבים
- לדאוג לילדים הקטנים - האם הם יושבים גם? אולי עדיף שילכו לגן / לבית הספר היסודי?
- לדאוג לילדים הגדולים - להודיע לחברים, ליצור מרחב פרטי, יחד עם זאת לדאוג שיהיה גם זמן משפחתי
- לדאוג לארוחות כולל מי שיגיש, חלק אוכלים בשרי גם



- נזכיר את הקטע בתפילה אחרי ברכות התורה ואלוקי נשמה, במקור בגמרא, מסכת פאה פרק א' משנה א':

"אלו דברים שאדם אוכל פירותיהם בעולם הזה, והקרן קיימת לו לעולם הבא; ואלו הן: כבוד אב ואם, וגמילות חסדים והשכמת בית המדרש שחרית וערבית, והכנסת אורחים, ובקור חולים, והכנסת כלה, ולוית המט, ועיון תפלה, והבאת שלום בין אדם לחברו; ותלמוד תורה כנגד כלם".

כלומר לוית המט (וניחום אבלים, ותמיכה אחר כך במשפחה) הם אחד הדברים שאדם אמנם אוכל פירותיהם (נהנה מהם) בעולם הזה, אך הקרן (השכר האמיתי) קיימת לו לעולם הבא.

שלב ב' | אתם לא לבד

- נסביר כי אחרי שהבנו את ההבדל בין שכול צבאי / לאומני ובין שכול אזרחי, ואחרי שהבנו את החשיבות העצומה של תמיכה וליווי למשפחה, נכיר את מי שלא מסתפק בדיבורים אלא עובר למעשים.

<https://www.yakirli.org>

- עמותת **"יקיר לי"** הוקמה על ידי פני רבינוביץ, אביה של דסי רבינוביץ שנפטרה ממחלת הסרטן (עיגולי השמחה של דסי).

פני זיהה את החוסר הגדול במענה למשפחות שילדיהן נפטרו בשכול אזרחי, והחליט להקים עמותה שנותנת מענה למשפחות אלו. המענה הוא הן רגשי, הן במידע ומיצוי זכויות, הן בשותפות ביום זיכרון של אותן משפחות ועוד.

אחת המטרות של העמותה היא לומר לאותן משפחות: **אתם לא לבד!**

המעטפת כאן כל כך חשובה. ביום הזיכרון העמותה שולחת נר זיכרון עם הכיתוב הנ"ל לאותה משפחה, ונותנת לה תחושה שהיא חלק ממשפחת שכול אזרחי גדולה, שהיא לא לבד, שיש עוד הורים רבים שמתמודדים.

בכל שנה נפטרים כ- **900** ילדים בשכול אזרחי, גילאי **0-18**!

900 ילדים, זה בין שניים לשלושה ילדים ביום, זה המון. ואלו מספרים שלא ניתן להתעלם מהם.

חשוב לציין שכל הנ"ל אינו בא על חשבון משפחות שכולות משכול צבאי או לאומני חלילה. גם הן מתמודדות והאבל שלהן אף הוא קשה. אך ב"יקיר לי" נאבקים למען הנושא המשותף של שכול אזרחי. מאוד מכבדים את חללי צה"ל ונפגעי פעולות איבה, אוהבים אותם ומעריכים. שלא ישתמע חלילה זלזול או חוסר כבוד.

שלב א' | היום השמיני

נשאל את המשתתפים:

- איזה שלב אחרי רגע הפטירה והלוויה הוא הקשה ביותר למשפחה?
- נשמע תשובות ונבקש לנמק.
- נאמר כי השלב הקשה ביותר הוא דווקא... היום השמיני. אחרי הפטירה והלוויה המשפחה עטופה בהמון חברים והמון אהבה. השלב הקשה הוא השקט שאחרי. נגמרה ה"שבעה", המנחמים הלכו, ולכאורה אמורים לחזור לעבודה, הילדים אמורים לחזור לבתי הספר ולמסגרות, החיים אמורים להמשיך. כלומר להתחיל... אבל איך עושים את זה? איך מתחילים לחיות אחרי שקמים מאבל? הדבר אפשרי, אבל מאוד לא פשוט.

נחזור לסיפור המוכר על מות שני בני אהרון, פרשת "שמיני", ויקרא פרק י', פסוקים א'-ג':

"וַיָּקָחוּ בְנֵי-אַהֲרֹן נָדָב וַאֲבִיהוּא אִישׁ מִחֻתָּתוֹ, וַיָּתֵנוּ בָּהֶן אֵשׁ, וַיִּשְׂמוּ עָלֶיהָ, קֶטֶרֶת: וַיִּקְרְבוּ לִפְנֵי ה' אֵשׁ זָרָה אֲשֶׁר לֹא צִוָּה, אֹתָם וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה' וַתֹּאכַל אוֹתָם: וַיָּמָתוּ לִפְנֵי ה'... וַיָּדַם אֶהֱרֹן."

- נשים לב שמות שני בני אהרון היה "ביום השמיני", יום חנוכת המשכן, יום שמחה גדולה. ופתאום בתוך כל החגיגה שני בני אהרון מתים. ותגובתו המפתיעה של אהרון "וידום אהרון".

אבל כמה פסוקים לאחר מכן, פסוק ו':

"וַאֲחֵיכֶם כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל יִבְכוּ אֶת הַשָּׂרָפָה אֲשֶׁר שָׂרַף ה'."

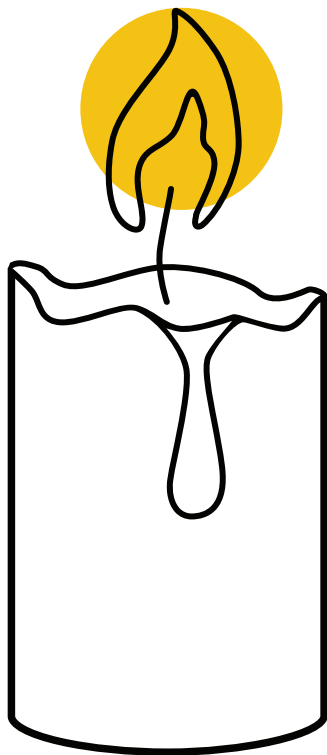
שימו לב "כל בית ישראל". כולם שותפים, אהרון לא לבד.

- נקרא את הפסוקים של פטירת אהרון, במדבר כ', כ"ט:

"וַיֵּרְאוּ כָּל הָעֵדָה כִּי גָעַ אֶהֱרֹן וַיִּבְכוּ אֶת אֶהֱרֹן שְׁלֹשִׁים יוֹם כָּל בֵּית יִשְׂרָאֵל."

אהרון הוא האדם היחיד בתנ"ך שכתוב שכל בני ישראל התאבלו עליו. כולם. אולי מפני שנגע בלב של כולם, אולי מפני שהשכין שלום, אולי כי היה הכהן הגדול, יש הרבה אפשרויות. אבל עם העובדות לא מתווכחים: כולם היו שותפים לאבל.

- נבין כמה כוח נותנת השותפות של כולם. אם בביקור חולים כתוב שהמבקר לוקח 1 חלקי 60 מהמחלה, ומדובר על אדם חי, קל וחומר באדם שכבר איננו איתנו. כל מבקר וכל מנחם לוקח איתו חלק מהעצב ומקל מאוד על האבלים.



סיכום | צדיקים במיתתם קרויים חיים

- נזכיר את הגמרא מברכות דף י"ח:

"צדיקים במיתתם קרויים חיים",

ונשאל את המשתתפים מה לדעתם פירוש הגמרא.

- נשמע רעיונות ותובנות, וניתן כיוון נוסף לחשיבה: האדם עצמו כבר נפטר, אבל יש לקיום שלו המשך. ההורים שלו מנציחים אותו בדרכים שונות, כשהעיקרית בהן קשורה לנקודה שבלטה אצל מי שנפטר או משהו שההורים רוצים לחזק ולהאיר.

ניתן מספר דוגמאות ואף נשמע דוגמאות ממה שהמשתתפים מכירים:

- יקיר לי על שם דסי רבינוביץ, שנפטרה אף היא מסרטן.
- גמ"ח סלעית מוצרים לשמחות על שם סלעית שטרית שנרצחה מירי מחבלים.
- מרוץ מעיין על שם מעיין אושפיזי מהישוב עלי שנהרג בתאונת דרכים
- שי לשי לימוד והנצחה לכר שני אחים, שלמה וישי קרויזר, שנהרגו בתאונת דרכים
- פרס ירושלים לאחדות ישראל לזכר שלושת הנערים החטופים גלעד שער נפתלי פרנקל ואייל יפרח
- ועוד רבים וטובים...

נזמין את המשתתפים לקבל על עצמם
משהו טוב בנושא טלפון למשפחה, מכתב, שותפות,
העלאת המודעות



דפי לימוד בחברותא

שבוע המודעות לשכול האזרחי

מקומה של החברה בשכול של הפרט

אל תרחק / זלדה

המנחמים באים אל החציר
החיצונה
עומדים על יד השער
אשר פניו אל גיא צלמות
ואימתו סביב סביב.
עמידה על יד השער כל יכלתם
של מנחמים לשאת.
גם נפשי במקדש פקסאות
מן האני של הבוכה. גזרה היא.
יוצר לילות ורוח
הלא נגדך בכי אים זה,
אל תרחק
אל יעקדו כחיץ
מיליוני שנות אור
בינך ובין איוב.

ביטויים שונים לאבל

אבלים שונים, נוהגים לבטא את הכאב בדרכים שונות.
כך מספרת הגמרא במסכת שבת על בני זוג אשר בחרו בדרכים
שונות: (מתורגם מארמית ע"פ שבת קנ"א עמ' ב')

**"ר' חנינא מתה לו בתו ולא בכה.
אמר לו אשתו: תרגלת הוצאת מבייתך?
(שאינך בוכה?)
אמר לה: שנים שכול ועורון!"**
**(לא די בצרת השכול שעלי להוסיף עליה גם עיוורון
מרוב בכי).**

- כיצד אשתו של ר' חנינא מפרשת את התנהגותו? מה ההיגיון בדבריה?
- כיצד אתם מבינים את התנהגותו של רבי חנינא? מה מבטא העדר הבכי?
- מה משקף הדיאלוג הזוגי בין רבי חנינא לאשתו?
- למה לדעתכם מתכוון רבי חנינא באמרו "שכול ועיוורון?"
- עם איזו דרך התמודדות אתם מזדהים יותר?

ראש חודש ניסן. יום חנוכת המשכן, יום חגיגי.
אך במהלך החגיגות הללו נדב ואביהוא, בניו של אהרן, נכנסים
למקדש וקורה אסון והם נפטרים. תגובתו של אביהם זעקה
אילמת: "יודם אהרן".

המפרשים הציעו פירושים שונים לפשר הדומיה של אהרן:
מדרש ספרא:

**"נכנס משה אצלו והיה מפייסו. אמר לו: אהרן אחי, מסיני
נאמר לי 'עתיד אני לקדש את הבית הזה - באדם גדול
אני מקדשו'. הייתי סבור או בי או בך בית מתקדש. עכשיו
נמצאו בניך גדולים ממני וממך שבהם הבית נתקדש.
כיון ששמע אהרן כך - צדק עליו את הדין ושתק שנאמר
'יודם אהרן'."**

**אברבנאל: "יודם אהרן - שנהפך לבו והיה כאבן דומם
ולא נשא קולו בבכי ובמספד כאב על בניו, גם לא קיבל
תנחומים ממשה, כי לא נותרה בו נשמה והדיבור אין בו."**

- מה פשר שתיקתו של אהרן לפי הפירושים השונים?
- מה ניתן ללמוד ממנה על הקושי של האבל לבטא את אבלותו?

תפקידה של החברה באבלות
בהמשך הדברים, נאסרת על אהרן ובניו האבלות, אך משה אומר
משהו נוסף:

**"ויאמר משה אל אהרן ולא לעזר ולאיתמר בניו ראשיכם
אל תפגעו ובגדיכם לא תפרמו ולא תמטו ועל כל העדה
יקצף ואחיכם כל בית ישראל יבכו את השרפה אשר
שרף ה'". (ויקרא י' ו')**

- מדוע לדעתכם צריך לומר לאהרן כי כל העדה כן תתאבל על מות הבנים?
- האם האבלות של העם תורמת לאהרן ובניו?
- חכמים בחרו "לסמן" את האבלים בזמן העליה לרגל לירושלים. כך מלמדת אותנו המשנה במסכת מדות (פרק ב' משנה ב')
- **"כל הנכנסין להר הבית נכנסין דרך ימין ומקיפין ויוצאין דרך שמאל, חוץ ממי שאירעו דבר, שהוא מקיף לשמאל"**

מה לך מקיף לשמאל? שאני אבל, השוכן בבית הזה ינחמך.

- מדוע לדעתכם ראו חכמים לפעול בדרך זו?
- מה ניתן ללמוד מכך על תפקיד החברה במציאות של אבל?



המורכבות שבניחוח האבלים

"החפץ להיות מנחם מהימן, מלאכתו אינה קלה כלל, מצד אחד הוא צריך להתמודד עם רתיעתו ופחדו מפני המוות והשכול, ומצד שני הוא צריך לאמוד בזהירות היכן מצוי האבל מבחינה נפשית, כדי שיוכל להחליט מה רצוי לעשות או לומר, וממה רצוי להימנע. היכולת לעמוד במשימה זו אינה נחלת הכל ... מנחם הסבור כי בידיו להציע ניחומים מילוליים, אמור לוודא כי הדברים שיאמר יהיו "דברים שמתקבלין על הלב" (מגילה ל"ז, ע"ב) לא מילים שבלוניות, אלא דברים ההולמים את המיוחדות הסובייקטיבית של המעמד והשעה, כדי שהלב יוכל לקלוט אותם ולהסתייע בהם." אליהו רוזנהיים, תצא נפשי עליך)

שתי דרכי התגובה לקושי, מתוארות גם במחלוקת חכמים (סנהדרין ק', ב') בפירוש הפסוק במשלי. (י"ב, כ"ה):

"דאגה בלב איש ישחנה"

רבי אמי ורבי אסי: חד אמר: ישיחנה מדעתו, וחד אמר: ישיחנה לאחרים.

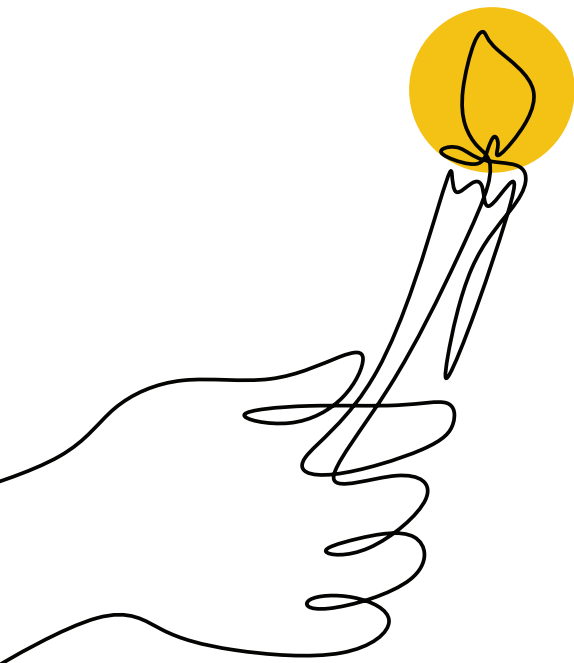
- ספרו לחברותא, באיזו משתי הדרכים אתם נוהגים לבחור.

"אם תפגש אדם שבור
שב אתו
על סף השבר הארוך
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
ביראה ובאהבת הזולת
שב אתו
שלא יהיה שם לבד."
(סמדר וינשטוק)

האם יש לניחוח אבלים התיישנות?

היחס הראוי לאדם שנפטר לו קרוב, משתנה עם חלוף הזמן. עם זאת, אנו למדים מדברי חכמים כי גם לאחר תקופה ארוכה, עדיין יש לתת את הדעת לקיומו של הכאב. כך מנחים חכמים במסכת מועד קטן (כ"א, ב'): "המוצא את חברו אבל בתוך י"ב חדש - מדבר עמו תנחומין ואינו שואל בשלומו. לאחר י"ב חדש - שואל בשלומו ואינו מדבר עמו תנחומין אבל מדבר עמו מן הצד. א"ר מאיר: המוצא את חברו אבל לאחר י"ב חדש ומדבר עמו תנחומין למה הוא דומה?! לאדם שנשברה רגלו וחיתה (התרפאה) מצאו רופא ואמר לו: כלך אצלי (בוא אלי) שאני שוברה וארפאנה, כדי שתדע שסממני שלי יפין! (שהתרופות שלי טובות).

- מדוע אין "לנחם" לאחר חלוף שנה?
- תנו דוגמה לאפשרות ש"מדבר עמו מן הצד"
- מה אנו יכולים ללמוד מכך ש"מדבר עמו מן הצד" גם לאחר חלוף שנה?





איך זה קשור אלי? שבוע המודעות לשכול האזרחי

רציונאל:

של צניעות וענווה. אך בפועל זה מה שקורה.

- נדמין כאילו אנחנו פונים לאדם ומתחילים לומר לו כמה הוא יקר לנו, כמה אנחנו אוהבים אותו, כמה הוא משמעותי עבורנו, איזה תכונות נהדרות יש לו, כמה אנחנו לומדים ממנו... ניתן גם לעשות זאת בפועל - להתחלק לזוגות וכל אחד מפרגן לשני מכל הלב.
- נשמע שיתופים בעקבות ההתנסות, תוך שהמשתתפים מתייחסים גם איך היה לתת מחמאות ומילים טובות וגם איך היה לקבל אותן.
- נראה כי לעיתים זה מביך אך בכללי זה מחזק, כיף לדעת שמישהו אוהב אותך, מעריך אותך, לומד ממך.
- נזמין את המשתתפים לאמץ את ההתנהגות הזו לחיים שלהם - פשוט להתחיל לפרגן לאנשים אבל לא רק בלב אלא ממש לגשת אליהם ולומר להם. מי שיפרגן ייווכח כי הוא גם מתחיל לקבל פרגונים כך שזה משתלם, אבל בלי קשר, הוא יראה כמו טוב זה מביא לעולם, כמה ברכה.

שלב ב' - איך זה קשור אליי?

יש אנשים שנפטרים לא בדרך הטבע, וזה אכן עצוב וכואב. וכשאדם צעיר נפטר הכאב הוא יותר גדול, כשהורה קובר ילד זה לא נתפס. אבל... איפה אני בתמונה? מה הקשר אליי? נשמע את המשתתפים מה הם חושבים. זו הרי לא "אשמת" אף אחד שמישהו נפטר, אז למה זה נוגע אליהם?
סמדר וינשטוק:

"אם תפגש אדם שבור
שב אתו
על סף השבר הארוך
אל תנסה לתקן
אל תרצה שום דבר
בִּירְאָה וּבְאֵהֶבֶת הזולת
שב אתו
שֶׁלֹא יִהְיֶה שֵׁם לְבֵד."
(סמדר וינשטוק).

- נשמע מהמשתתפים מה כותבת השיר מציעה, והאם נתקלו פעם במציאות כזו.
- נסביר: לפעמים מישהו שעצוב צריך רק להרגיש שאכפת ממנו, שמישהו איתו, שלא מתעלמים ממנו מספיק לבוא לשבת לידו, לחבק, לשלוח מבט מחזק. מי שנבון יכול להשתתף מרחוק בהודעה לנייד, כתובה או מוקלטת. אפשר

כל שכול הוא מצער. אך אינו דומה פטירת אדם לעת זקנתו, שילדיו קוברים אותו כדרכו של עולם, לפטירת ילד בדמי ימיו- בגיל צעיר.
ההורים השכולים נושאים את הכאב באופן יום יומי, עד שנראה כי הגזרה על המת שישתכח מן הלב לא חלה עליהם.
בפעילות זו נכיר מעט את נושא השכול האזרחי, כלומר אובדן בן משפחה צעיר ממחלה או כל אסון טרגי אחר.

פתיחה - יהללך מלאכים

- נשמיע את השיר "יהללך מלאכים", בביצוע עמיר בניון ומיכה שטרית.
- נשאל אם מישהו יודע מה הרקע לשיר או מה הוביל לכתיבתו.
- נחלק את הטקסט "עיגולים של שמחה", מאת דסי רבינוביץ (נספח 1).
- נקרא את הקטע ונגלה למשתתפים שהשיר "יהללך מלאכים" הוא בעצם עיבוד של הקטע שכתבה דסי (כלומר לא כתבה אלא הקליטה הודעה למשפחה מסוימת ובה המילים שהפכו לקטע זה).
- נספר כי דסי הייתה נערה בת 19 שנפטרה מסרטן בראש השנה תשנ"ז (1996). היא דמות שנחרטה היטב בתודעה הישראלית מכמה סיבות. אחת מהן היא דרך התמודדותה עם מחלת הסרטן, מתוך שמחה ואמונה. השנייה היא משפחתה שבעקבות פטירתה הגיעה למסקנה שנושא השכול האזרחי כמעט ואינו נמצא בסדר היום הציבורי, והחליטו להרים את הנושא למודעות.

שלב א' - להרבות במילים טובות

- נשאל ברגישות את המשתתפים אם יצא להם להשתתף בלוויה או להגיע לניחום אבלים.
- נפנה למי שכבר התנסה במפגש מסוג זה, ונבקש ממנו להיזכר במילים הטובות שנאמרו על הנפטר.
- נראה כי תמיד, אבל תמיד, על כל אדם שנפטר - יש שפע של טוב לספר, דברים ללמוד ממנו, תכונות בולטות שלו.
- נבקש לדמין כאילו האדם עומד כעת מולנו, חי ונושם. האם נחשוב עליו את אותם הדברים בדיוק? האם נאמר לו אותם?
- נבין כי כשאדם חי פחות משבחים אותו, וודאי שלא בפניו. יש שיגידו ש"אין אומרים שבחו של אדם בפניו", או שאר מילים



- נשמיע לסיום את השיר "רקמה אנושית חיה" של חווה אלברשטיין:

"כשאמות, משהו ממני, משהו ממני
ימות בך, ימות בך.
כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי
ימות איתך, ימות איתך.
כי כולנו, כן כולנו
כולנו רקמה אנושית אחת חיה
ואם אחד מאיתנו
הולך מעמנו
משהו מת בנו -
ומשהו, נשאר איתו
אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע
את האובה, אם רק נדע.
אם נדע, אם נדע להשקיע את זעמנו (אם נדע להשקיע)
על אף עלבוננו, לומר סליחה.
אם נדע להתחיל מהתחלה.
כי כולנו..."

<https://www.youtube.com/watch?v=IClix2aSo9Q>



פתק. העיקר שהאדם האבל לא ירגיש לבד. גם ככה קשה לו, שלפחות לא יהיה בבדידות...

- נדגיש כי אמנם בימי ה"שבעה" האבל לרוב מוקף חברים ואוהבים, אך עם תום ה"שבעה" הוא נותר לבדו ואמור לנסות לגייס כוחות לחזור לחיים כביכול נורמליים, שגרתיים. וזה קשה! וכל מבט או לחיצת יד מוסיפה המון.
- נספר לתלמידים כי כך גם זוכים לדבוק בדרכיו של הקב"ה, עליו כתוב: "אַל־קִים לֹנוּ מִחֶסֶה וְעֵז; עֲזָרָה בְּצָרוֹת, נִמְצָא מֵאֵד, עַל כֵּן לֹא נִיָּאָ" (תהילים מ"ו, ב'-ג'). כלומר הדרך ל"עזרה בצרות" היא פשוט - "נמצא מאוד". פשוט להיות.
- נלמד כי הדבר הבסיסי זו הזדהות, ורובד נוסף זה להפוך את ההזדהות למעשים: לעזור היכן שצריך, להקשיב, לקבל על עצמנו לימוד או מעשה טוב.

סיכום - מכה בלב ומכה בגוף

- נספר על אריה ואדם שהיו ידידים טובים (הרי בסיפורים הכל יכול להיות...). אבל יום אחד האדם העליב את האריה והאריה מאוד נפגע. למחרת האריה הביא פטיש קטן וביקש מהאדם לתת לו מכה במצח. האדם לא רצה לפגוע בחברו, אך האריה התעקש. לבסוף האדם נתן לו מכה במצח ולאריה נהיה שטף דם וטיפה נפוח. האריה הודה לאדם והם קבעו להיפגש שוב לאחר כמה ימים. כשנפגשו ראה האדם שהמצח של האריה כבר נראה הרבה יותר טוב והפצע כמעט הגליד. הוא שיתף את האריה שהוא שמח לראות שמצב הפצע שלו השתפר! אך האריה הגיב: "אתה רואה? הפצע במצב כבר כמעט בריא לגמרי, אך הפצע בלב עוד פתוח ומדמם..."
- נשאל את המשתתפים מה המסר מהסיפור הזה.
- נראה כי פצעים שבלב נשארים פתוחים זמן רב... כאילו לקחו חלק מהלב וקברו אותו באדמה. למרות ששוב, האנשים שבלבם נפער חור קמים וחיים וממשיכים הלאה, אבל החתיכה עדיין חסרה. ופה התפקיד שלנו כמו שראינו קודם - להיות איתם, לגלות אמפטיה, שותפות.
- נערוך סבב בו נשמע מהמשתתפים מה לקחו איתם מהפעילות, מה התחדש או התחדד להם, מה הם מקבלים על עצמם.



נספחים

שמחות קטנות

מיכה שטריט

"עמוק בליבך, עיגולים של שמחה
ואור גנוז בנשמת אפך
עמוק בלב, עיגולים של כאב
אתה שונא, אתה אוהב.

יהללו, יהללון מלאכים
ולא תאבד דרכך בזוהר ובחשיכה
יהללו, יהללון מלאכים
שמחות קטנות יאירו
כנצנוץ הכוכבים.

לחיי התמימים ודוברי האמת
וכל החיים את חייהם באמת
שזוכרים את השמש ונוגעים באור
שיודעים אהבה, שאינה בת חלוף."



מערך שיעור 1: הכרה בשכול אזרחי וליווי של משפחות המתמודדות איתו.

קהל היעד : תלמידי החטיבה העליונה בתיכון, חדרי מורים, מכינות ומסגרות על תכונות.

להעשרה- [שכול ואבלות הורית](#)

מטרות הפעילות :

1. לזהות ולהכיר את ריבוי סוגי האובדן והשכול בחברה, שאינם על רקע צבאי-לאומי.
2. להבין את האופנים שבהם תרבויות שונות בעולם מתמודדות עם מוות ושכול.
3. לפתח אמפתיה ויכולת לשיח רגיש על אובדן אישי אצל חברים, בני משפחה, שכנים וחברי קהילה.
4. להכיר תפיסות שונות של מוות, פרידה, הישארות הנפש ומציאת משמעות מתוך אובדן ביהדות ובתרבויות אחרות.

הצעות אפשריות לפתיחה :

1. [סרטון מהמופע "מה נפל עלי"](#)

נקרין אותו ונשאל :

מה התופעה שהסרטון מתאר?

באיזו מידה אתם חושבים שהביקורת שמבטא הסרטון כלפי התופעה, מוצדקת?

ממה לדעתכם היא נובעת?

2. נקרין או נכתוב על הלוח רשימת מקרי אובדן משפחתי ונזמין את התלמידים לחשוב ולהסביר - איזה ממקרי האובדן הוא הקשה ביותר בעיניהם ומדוע.

לאחר מכן נפרוט את הקביעה שלהם לפסים מעשים :

אם היה לכם ערב פנוי ללכת לניחום אבלים אחד, למי מהם הייתם הולכים ?

אם היה לכם סכום שמספיק לתרומה למפעל הנצחה אחד, לאיזה מהם הייתם תורמים?

אם אתם נציגי עיריה או ממשלה, לאילו מקרים הייתם ממנים ליווי וטיפול, קבוצת תמיכה וכדו'?

דוגמאות למקרים :

הורים שאיבדו ילד בן עשר בתאונת דרכים.

הורים שאיבדו ילד בן שלוש ממחלה גנטית חשוכת מרפא.

נערה שאיבדה אח שנפל במסגרת שירותו הצבאי.

אישה שאיבדה את בן זוגה כתוצאה ממחלה ממושכת.

משפחה שאיבדה אימא כתוצאה מפגיע טרור.

משפחה שאיבדה ילד ממקרה של אובדנות.

(כדאי לברר מראש אם בכיתה שבה מועבר המערך יש מקרי אובדן ושכול ולגלות זהירות ורגישות בבחירת הדוגמאות. אפשר גם להתייעץ מראש עם הילד המדובר או עם הוריו) .

3. נחלק בכיתה צילומי מודעות אבל מכמה עיתונים\ אתרים, נחלק את התלמידים לקבוצות ונזמין כל זוג או קבוצה להבין או לנחש מה סיפור האובדן שמסתתר מאחורי המודעה- מי הנפטר\ת, באיזה גיל ובאילו נסיבות מת\ה.

אם בוחרים להביא מודעות אבל של אנשים מוכרים או סיפורי אובדן שהתפרסמו בתקשורת, נחשוב יחד מדוע דווקא הם הפכו להיות מוכרים ומה ההשפעה של הפרסום על היחס לאבלים.

על בסיס אחת או יותר מן ההצעות הללו לפתיחת הפעילות נשאל :

- ✓ מה גורם לנו כחברה להכיר יותר בשכול מסוים ופחות בשכול אחר?
- ✓ האם החברה והמדינה צריכה לתת יחס שווה בכל מקרי האובדן או שיש משמעות לנסיבות האובדן?
- ✓ אילו מחוות קטנות יכולות לעזור למי שאיבד אדם?

• מה צריך לשנות בחברה הישראלית כדי להרחיב את ההכרה בשכול אזרחי?

• כיצד ניתן להימנע מהשוואה בין שכול לשכול?

✓ אם יש בכיתה או בקבוצה מישהו שחווה אובדן במעגל קרוב, כדאי לתאם איתו מראש ולבקש ממנו לשתף את הכיתה בתובנות וברגשות שלו ושל בני משפחתו בשאלת ההיררכיה של האובדן וההתמודדות איתו.

מכאן, אפשר לעבור לשיח פרקטי ולשאול :

כיצד יכולה החברה או הקהילה או הכיתה לתמוך באבלים, במיוחד כשנסיבות האובדן הן אזרחיות ואין להם תמיכה מהצבא או המדינה?

מה הצרכים של האבלים ?

מה כדאי לעשות כדי לתמוך ולסייע וממה כדאי להימנע?

אם אין בכיתה ילדים שחוו שכול או אובדן במעגל משפחתי קרוב, אפשר להקדים לשיחה הזו , אחד או יותר מן הסרטונים האלה. אפשרות להקרין את הסרטונים בכיתה ולדון על כל אחד מהם בתום הצפייה ואפשר גם לחלק את הכיתה לקבוצות ולתת לכל כיתה לצפות באחד מן הסרטונים ולענות על השאלות ביחס אליו ולאחר מכן לשתף במליאה בתוכן הסרטון ובתשובות שלהם לשאלות בעקבות הצפייה בו.

הורים שילדיהם התאבדו

אלמנים ואלמנות

ילדים שאיבדו הורה

אחים שכולים

(כל אחד מהסרטונים מתמקד בזווית אחרת של השכול והאובדן. אפשר גם לחתוך ולערוך אותם לסרטון אחד שיכיל כמה דוגמאות)

אם רוצים להתמקד בחווית שכול של הורים על ילד :

אפשר להעזר בסרטון המצוייר הזה - שמתאר אובדן והתמודדות איתו באמצעים סמליים.

נוכל להקרין את הסרטון ולשאול את הילדים :

מה לדעתכם מסמל בסרטון פרח החרצית (הלבן עם האבקנים הצהובים) ומה מסמל הפרג (הפרח האדום) ?

מה ההתמודדות המרכזית של האמא בסרטון וכיצד היא באה לידי ביטוי באופן סמלי?

איזו תובנה חדשה על שכול ועל אובדן ועל דרך להתמודד איתו אפשר לקבל מהסרטון?

איזה תפקיד, לדעתכם, יכולה למלא הסביבה של בני המשפחה השכולים, על פי המסר העולה מן הסרטון? מה הם יכולים לעשות, על פי השפה הסמלית שבה משתמש הסרטון?

התייחסות נוספת לצרכים הנפשיים והסביבתיים של הורים שכולים בנסיבות של אסונות או מחלות ולתהליך הנפשי שהם עוברים, אפשר למצוא גם בסרטונים הללו (באנגלית, עם כתוביות) :

<https://www.youtube.com/watch?v=qTfbKigGky8&t=1s>

<https://www.youtube.com/watch?v=o5HohuuPcs0>

בעקבות הצפיה בסרטונים אפשר לשאול את המשתתפים :

למה לדעתכם זקוקה משפחה החל מהרגע בו מודיעים לה שאיבדה אחד מיקיריה?

• נשמע תשובות ונרשום על הלוח, רצוי כמה שיותר מפורט. כדאי לחלק את הרשימה לתחומים -

נפשי, פיזי, חברתי, כלכלי וכדו'

הנה כמה דוגמאות :

• לארגן את הלוויה מתי תהיה? היכן יקברו?

• להודיע לכל המעגלים משפחה, חברים, עבודה, חברים של מי שנפטר, קהילה, חברים של הילדים, צוות חינוכי

• לתכנן את השבעה - זמני ביקור, זמני תפילות, היכן יושבים.

• אם יש במשפחה האבלה ילדים הקטנים - האם הם יושבים גם? אולי עדיף שילכו לגן / לבית הספר היסודי?

• אם יש ילדים גדולים אבלים - להודיע לחברים, ליצור מרחב פרטי, יחד עם זאת לדאוג שיהיה גם זמן משפחתי.

• לאבלים אסור לבשל, להגיש, לעשות קניות, לצאת מהבית ולכן צריך שיהיה מי שיכין עבורם ארוחות, יגיש, ינקה ויסדר את הבית במהלך השבעה.

בתום ימי האבל המשפחה האבלה צריכה להתמודד עם החזרה לחיים :

האם לחזור לעבודה וללימודים כבר ביום השמיני לאבל? אולי לקחת כמה ימי חופש? האם להחזיר ילדים למסגרות חינוך?

האם להישאר לעבוד באותו מקום ובאותו היקף כמו לפני האובדן?

תכנון המצבה- איך מחליטים מה כותבים עליה? האם יש תקציב או מימון לבניית המצבה?

תכנון השלושים- מתי עולים לקבר? את מי מזמינים? למי מודיעים? במעגל משפחתי או רחב יותר?

מה עושים בתאריך יום ההולדת של הנפטר?

איך מתארגנים לקראת יום השנה לפטירה? האם מתכננים משהו מלבד העלייה לקבר?

חשוב לדעת, כי משפחה שאיבדה בן משפחה במסגרת שירותו הצבאי בסדיר או במילואים, זוכה לתמיכה רצופה מהצבא בכל ההיבטים: נציגים שנמצאים עם המשפחה בשבעה ובעליה לקבר, תמיכה כלכלית, ליווי נפשי לכל האבלים וישנם גם הימים הלאומיים שבו כולם מזדהים עם המשפחות האבלות ותומכים בהם. לעומת זאת, במקרים של שכול אזרחי (אובדן כתוצאה ממחלות או תאונות) חסרה כל התמיכה הזו. אחרי שהילד נפטר, המשפחה מתמודדת לבד עם כל ההשלכות בכל המעגלים. מטרת המערך הזה היא להגדיל את המודעות ולחזק תמיכה סביבתית וקהילתית גם במעגלי שכול על רקע אזרחי.

מערך שיעור 2 : "עשה" ו"לא תעשה" בניחום אבלים –

מה מלמדים אותנו איוב והרעים ?

מטרות השיעור :

1. התלמידים יכירו את סיפור איוב כמקור יהודי מרכזי לניחום אבלים ויבינו את המנהגים והערכים שעומדים בבסיסו.
2. התלמידים יפתחו יכולת להביע אמפתיה ותמיכה באופן מילולי ובשפת גוף תוך הימנעות משיפוטיות.
3. התלמידים יזהו דרכי תקשורת מועילות ופוגעות בעת ניחום אבלים ויבחינו בין ביטויים ראויים לבלתי מנחמים.
4. התלמידים יעריכו את חשיבות הנוכחות והתמיכה החברתית בזמני משבר ויכירו בכוחה של השתיקה והנוכחות לצד האבל גם ללא מילים ודיבורים.

להעשרה : על מקור הקושי של בני אדם לעשות את הפעולות הנכונות ולהגיד את הדברים הנכונים לאבלים, אפשר לקרוא את ההסבר הפסיכולוגי של ד"ר יאיר כספי – [הכישרון להשתתף בצער](#)

מקור חשוב מן המסורת היהודית להתמודדות עם אבל ואובדן ולהנחיות כיצד אפשר לנחם את האדם האבל, אפשר למצוא בתנ"ך בספר איוב.

נקרין על הלוח או נחלק דף מודפס עם הפסוקים מספר איוב בצירוף הסברים קלים ושאלות לחברותא

איוב פרק א:

- (יד) ומלאך (= שליח) בא אל איוב, ויאמר [...] בָּנֶיךָ וּבָנוֹתֶיךָ אֹכְלִים וְשֹׁתִים יָיִן, בְּבֵית אֲחֵיהֶם הַבָּכֹר (יט) וְהַנָּה רוּחַ גְּדֹלָה בָּאָה מֵעֵבֶר הַמִּדְבָּר, וַיַּגַּע בְּאַרְבַּע פְּנוֹת הַבַּיִת, וַיִּפֹּל עַל הַנְּעָרִים, וַיָּמוּתוּ; וְאִמְלָטָה רַק אֲנִי לְבָדִי, לְהַגִּיד לְךָ (כ) וַיָּקָם אִיּוֹב וַיִּקְרַע אֶת מְעָלוֹ, וַיִּגְזַז אֶת רֹאשׁוֹ; וַיִּפֹּל אַרְצָה, וַיִּשְׁתַּחֲוֶה.

איוב פרק ב:

(יא) וַיִּשְׁמְעוּ שְׁלֹשֶׁת רְעֵי אִיּוֹב אֵת כָּל הַרְעָה הַזֹּאת הַבָּאָה עָלָיו, וַיָּבֹאוּ אִישׁ מִמָּקוֹמוֹ, אֵלֶיפוֹ הַתִּימָנִי וּבִלְדָד הַשּׁוּחִי וְצֹפָר הַנַּעֲמָתִי; וַיִּנְעֲדוּ וַיִּחָדְדוּ, לִבּוֹא לְנוֹד לוֹ וּלְנַחֲמוֹ

(יב) וַיִּשְׁאוּ אֶת עֵינֵיהֶם מִרְחוֹק וְלֹא הִכִּירוּהוּ וַיִּשְׁאוּ קוֹלָם וַיִּבְכּוּ; וַיִּקְרְעוּ אִישׁ מְעָלוֹ וַיִּזְרְקוּ עָפָר עַל רֹאשֵׁיהֶם הַשְּׁמִימָה

(יג) וַיֵּשְׁבוּ אֹתוֹ לְאַרְצָא שְׁבַע יָמִים וְשִׁבְעַת לַיְלֹת וַאֲיִן דָּבָר אֵלָיו, דָּבָר כִּי רָאוּ כִּי גָדַל הַפָּאָב מְאֹד.

שאלות הבנה וחשיבה על מעשה הניחום (איוב ב', י"א-י"ב) :

1. מיהם המנחמים? מי היו שלושת האנשים שבאו לבקר את איוב לאחר ששמעו על האסונות שלו? (פרק ב', פסוק י"א)
2. איזו מילה או צירוף מילים בפסוק י"א מסביר מה הייתה מטרת בואם לאיוב?
3. מהיכן הגיעו החברים של איוב לנחם אותו? הפסוק מציין שהם באו "איש ממקומו" – מה זה מלמד על החשיבות שייחסו לביקור אצל איוב?
4. בפסוק נכתב שחבריו של איוב, לא היכירו אותו כשבאו לנחם. מה המילים האלה יכולות ללמד על מצבו של איוב באותו רגע?
5. אילו שלוש פעולות שמבטאות אבל, החברים של איוב עשו מיד כשהם ראו אותו? מה ההתנהגות שלהם יכולה לבטא ביחס לאבל של איוב?

שאלות למחשבה על מקור מנהג ניחום אבלים שמתואר בפסוק :

1. הפסוק אומר שהם באו "לְבֹא לְנוֹד לוֹ וּלְנָחֵמוֹ". מה ההבדל, לדעתך, בין הפעולה של לְנוֹד (להביע צער עמוק) לבין הפעולה של לְנָחֵמוֹ (לחזק אותו)?
2. לאחר שקרעו את בגדיהם וזרקו עפר על ראשיהם, החברים של איוב ישבו לצידי שבעה ימים ושבעה לילות בלי לדבר. מה יכולה ללמד אותנו השתיקה המשותפת הזו על הדרך הנכונה לנחם אדם כואב? באילו מקרים נוכחות ושתיקה חשובות יותר ממילים, לדעתכם?
3. אילו מנהגים המתוארים בפסוקים מספר איוב, נהוגים גם בניחום אבלים שאנו מכירים היום?
4. מדוע, להבנתכם, חשוב שאדם אבל, שאיבד את כל עולמו, יקבל ביקור ותמיכה דווקא מחבריו?

לאחר הלימוד בחברותא נעבור לפעילות כתיבה ודרמה לתרגול דיבור והתנהגות אמפטיים כלפי אבלים:

נחלק לכל תלמיד בכיתה כרטיסים ריקים וכלי כתיבה.

בשלב הראשון - נבקש מהם לכתוב טקסט קצר (עד 5 שורות) שיאמר לאיוב ביום הראשון של ניחום האבלים, ובו רק מילים המביעות צער או מילים שנועדו לחזק. ללא שום שיפוטיות. במכתב אסור להשתמש במילים: "אלוהים", "חטא", "צדק", "גמול", "למה". רק להביע נוכחות והזדהות עם האובדן והאבל.

נזמין תלמיד מתנדב אחד לייצג את איוב היושב אבל על הקרקע ואת שאר התלמידים להסתדר מולו בטור ולהביע את ניחומים שלהם באמצעות הטקסט שכתבו ושפת גוף מתאימה.

בשלב השני – נדמה טעויות שכיחות של המנחמים.

נחלק את התלמידים לזוגות, כאשר בכל זוג תלמיד אחד ייצג את איוב האבל והתלמיד השני ישחק את החבר שבא לנחם.

התלמיד המייצג את איוב יגיד משפט תלונה נוקב המבטא תחושת עוול אישי (למשל: "לא עשיתי שום רע, לא מגיע לי הדבר הזה!") והתלמיד המייצג את הרע יצטרך לשלוף תגובה אוטומטית. כעת מותר יהיה להשתמש גם במושגים של צדק, גמול, ניסיון וכדו'. איוב יוכל להגיב לתגובה ואז התלמיד המייצג את הרע, יצטרך לתקן את התגובה האוטומטית שלו ולכתוב טקסט שיתחיל במשפט: "מה שאמרתי גרם לאיוב ... " "במקום זה יכולתי להגיד..." ואז לנסות לנסח תגובה שתייחס למה שאיוב אמר אבל על פי הכללים שהיו בשלב א.

את ההתנסות הזו אפשר לעשות בזוגות כשכל זוג עובד עם עצמו ואפשר גם לעשות במתודת "אקווריום", שבה מציבים שני כיסאות במרכז החדר ומדי פעם מחליפים אחד מן המשתתפים ושאר הכיתה צופה ויכולה לעזור לאחד הצדדים במידת הצורך.

כהעמקה לעיון בפרקים א-ב של ספר איוב אפשר להביא גם את שירה של זלדה המביא את דימוי רעי איוב כדי לדבר על המרחק בין המנחמים לבין האבלים.

נקרין או נקריא את השיר ונעיין בו בחרותות ואז במליאה בעזרת השאלות שאחריו.

אל תרחק \ זלדה

המנחמים באים אל הקצור

החיצונה

עומדים על יד השער

אשר פניו אל גיא צלמנות

ואימתו סביב סביב.

עמידה על יד השער כל יכלתם

של מנחמים לשאת.

גם נפשי במרחק פרסאות

מן האני של הבוכה. גזרה היא.

יוצר לילות נרום

הלא נגדך בכי אים זה,

אל תרחק –

אל יעמדו כחיץ

מיליוני שנות אור

בינה ובין איוב.

שאלות למחשבה ולעיון בשירה של זלדה – "אל תרחק" :

1. כיצד, להבנתכם, מסמלת עמידת המנחמים ב"קצור החיצונה" ו"על יד ה"שער" את גבולות הקרבה האנושית? מה יכולה לייצג העמידה שלהם במרחק זה – כבוד לאבל, חוסר יכולת להתמודד עם עוצמת הסבל הממשי, חוסר יכולת להרגיש את הכאב, או אולי משהו אחר?
2. במשפט "גם נפשי במרחק פרסאות מן האני של הבוכה. גזרה היא." – מה היא להבנתכם, הגזרה? באיזו מידה, היא מסבירה לדעתכם את הקושי לנחם אבל ובאיזו מידה להבנתכם היא מטילה אחריות להתאמץ ולנחם אותו למרות המרחק?
3. את מה מדמה המשוררת ל"גיא צלמנות"? מה יכולה להיות המשמעות המלאה של הצבת השער מול "גיא צלמנות"? עד כמה, לדעתך, דימוי זה מתאר מצב נפשי שהאבלים אינם יכולים לשתף בו את המנחמים?
4. מה מסמל בשיר הדימוי "מיליוני שנות אור"? מה משמעות הבקשה של המשוררת לגשר על פער זה?
5. איזה "חיץ" המשוררת מבקשת להסיר וממי היא מבקשת להסיר אותו? מה מסמל השימוש בדימוי לאיוב על האופן שבו נתפס בעיניה מעשה הנחמה? מי אמור לעשות אותו לדעתה?
6. באיזו מידה, לדעתך, השיר של זלדה, מעמיק את התמונה הפסיכולוגית של רעי איוב הבאים לנחם אותו, כפי שהיא מתוארת בפרק ב של ספר איוב? מה השיר מוסיף עליה או מסביר לגביה?

7. האם הרגשת פעם, כשבאת לנחם, את החיץ, את האימה ואת גיא הצלמוות של האבלים שזלדה מתארת בשיר? ספר לחברותא על הסיטואציה או כתוב עליה או צייר אותה.

8. האם הרגשת פעם כאבל או כשהיית סמוך לאבל, את המרחק הבלתי ניתן לגישור שבין האבלים למנחמים? ספר לחברותא על הסיטואציה או כתוב עליה או צייר אותה.

כניגוד למרחק הזה, בשני השירים שלפנינו, הצעה למה אפשר לעשות כדי לסייע לאבלים גם ללא מילים וכמעט ללא מעשים:

"אם תפגש אדם שבור

שב אתו

על סף השקר האור

אל תנסה לתקן

אל תרצה שום דבר

ביראה ובאהבת הזולת

שב אתו

שלא יהיה שם לבד". (סמדר וינשטוק)

יד על הגב.

כמה מפתיעה יכולה להיות יד על הגב

כמה מפתיעה יכולה להיות יד המנחת על הגב ברפות.

כמה מפתע יכול להיות גב כשמנחת עליו יד ברפות.

כמה מפתע יכול להיות הלב.

כשמנח על גבו גב.

ועל גבי הגב מנחת יד.

ועל גבי היד מנחת רפות.

ועל גבי הרפות מנחות מחשבות טובות מאד.

(אמה שם-בה אילון)

על בסיס "משפטים בלתי מנחמים" או הנחיות והמלצות למנחמים ולאבלים שיאמרו בהתנסות הזו אפשר להציג או להקריין את התמונות האלה (מתוך דף הפייסבוק של רויטל ויטלזון) ולהזמין תלמידים להכין תמונות דומות בעצמם. בנוסף, אפשר להקריא או להציג את השיר של שלומית נעים- נאור- "שבעה"- שכולל גם הוא משפטים שמתאים ומשפטים שפחות מתאים להגיד לאבלים במהלך השבעה, גם אם נאמרים מכוונה טובה.

כדי להמשיך לדבר על כללים למנחמי האבלים בשבעה אפשר להעזר בפוסט הזה- [מדריך למנחמים](#)

מערך שיעור 3 –

על היכולת של כתיבת הנצחה לסייע בהתמודדות עם אובדן

"דבר ידוע הוא שכתיבה משחררת אותנו, במידה מסוימת לפחות, מהכאב הפנימי. הרבה עוסקים בכתיבה לאחר אסון, אם בחוברות זיכרון פרטיות ואם בדברים כלליים יותר שרואים אור ומגיעים, בסופו של דבר, לקהל הרחב. אנשים רבים מוצאים בכתיבה סוג של נחמה, ואני וידידי הפסיכולוגים לעיתים גם נציע לאבלים לכתוב, בין אם מכתבים לאדם שאיננו, בין אם זיכרונות על האדם שהיה, בין אם סיפורי חיים, ומישהו אולי יעז גם לקרוא לזה סובלימציה."

(עמיה ליבליך, מתוך המאמר- "זיכרון, שכול וזמן")

המערך מתאים לקבוצה שמתמודדת עם אובדן במעגל שני או שלישי (חברים, בני דודים, שכנים, עמיתים לעבודה וכדו') אך אינם אבלים וגם לקבוצת אבלים שרוצה לעבור משלב האבל לשלב ההנצחה כחלק מעיבוד האבל.

מטרות שיעור:

1. הכרת הכתיבה ככלי עיבוד: התלמידים יזהו ויכירו בכתיבה יצירתית או רפלקטיבית ככלי יעיל לעבד ולהכיל רגשות הקשורים לאובדן, גם כאשר הוא מתרחש במעגל משני.
 2. יצירת גשר רגשי (אמפתיה): התלמידים יפתחו יכולת לנסח אמפתיה והזדהות כלפי האבלים במעגל הראשון, באמצעות כתיבה אישית שתתאר את הקשר שלו לנפטר בלי להיות שיפוטית או מנחמת בכח.
 3. הבניית זיכרון (הנצחה): התלמידים יתנסו בכתיבת חומר הנצחה או זיכרון ממוקד (כגון תיאור רגע משמעותי, קולאז' של חוויות), ויבינו את תפקיד ההנצחה במעבר מאבל אקטיבי לעיבוד ושימור הזיכרון.
 4. זיהוי כוח הסיפור: התלמיד יכיר בכך שמתן סיפור וקול לאובדן (דרך כתיבה) מסייע בכינון מחדש של הקשר עם הנפטר, עם מעגל האבלים הקרוב ועם הקהילה או הסביבה התומכת.
- נפתח בחלוקת דף הטקסטים (המובא בשלמותו בסוף המערך) או שנדפיס כל אחד מהשירים על כרטיסים שיפוזרו על השולחן או על רצפת החדר.

נזמין את המשתתפים לבחור שורה אחת מהטקסטים המתארים אובדן ולספר על האובדן האישי שלהם ועל המעגל שבו הם נמצאים ביחס אליו, בהקשר לשורה שנבחרה.

לאחר מכן ניתן קצת רקע תיאורטי על כתיבת זיכרון ככלי להתמודדות עם אובדן :

כתיבת זיכרון: עיבוד האובדן וכינון מחדש של הקשר

כתיבת זיכרון היא כלי רב-עוצמה המאפשר לאדם להתמודד עם אובדן, בין אם הוא אבל ישיר על קרוב במעגל ראשון ובין אם הוא חלק ממעגל שני או שלישי של אבל ואובדן. כתיבה זו אינה מוגבלת לז'אנר אחד: היא יכולה ללווה צורה של **כתיבה רפלקטיבית** אישית (יומנים, מכתבים שלא נשלחו), **ביוגרפיה קצרה** או **הספד** המתאר רגעים משמעותיים בחיי הנפטר, או **שירה ופרוזה** היוצרות "קולאז'" רגשי של הזיכרונות. המשותף לכל הז'אנרים הללו הוא שהם מעניקים **מבנה ומשמעות** לכאוס הרגשי: הם מאפשרים לאדם לעבד את האבל בצורה מבוקרת, **להפוך את הנעדר לנוכח** באמצעות מילים, ולבסס מחדש את הקשר איתו באופן בטוח. בדרך זו, כתיבת הזיכרון מסייעת לאדם לעבור בהדרגה משלב **האבל האקטיבי** לשלב **ההנצחה והקבלה** כחלק טבעי מההתמודדות.

זוהי נקודה חשובה המדגישה את הדיוק הרגשי בכתיבת זיכרון. הבחירה בגוף הכתיבה משפיעה ישירות על תהליך העיבוד ועל איכות הקשר המחודש עם הנפטר.

גופי הכתיבה השונים בהנצחה ומשמעותם הרגשית

קיימים שלושה גופי כתיבה עיקריים שמשמשים לעיבוד אובדן, ולכל אחד תפקיד פסיכולוגי שונה:

1. **כתיבה בגוף שלישי (הוא/היא)** כתיבה על הנפטר (לדוגמא- "דני אהב לצחוק, הוא עבד כנגר"), מאפשרת יצירת **תיעוד והיסטוריה**. היא מסייעת בהשגת **מרחק רגשי קל** ובארגון חיי הנפטר כנרטיב שלם ומוגמר, דבר המועיל במיוחד בשלב ההנצחה הפורמלי (הספד, כתיבת ביוגרפיה).

2. **כתיבה בגוף שני (את/ה)** - פנייה ישירה אל הנפטר (לדוגמא- "אני כל כך מתגעגעת אליך. זוכרת את הטיול שלנו? היית אומר...") מעודדת ביטוי ישיר של געגוע, כעס או אהבה. כתיבה זו יוצרת **שיח פנימי מתמשך**, מחזקת את תחושת הקשר שנותק ומשמשת ככלי חיוני לעיבוד רגשות מידיים.

3. **כתיבה בגוף ראשון (אני): כתיבת הקול האבוד**. כתיבה מנקודת מבטו של הנפטר ("אילו יכולתי לדבר, הייתי אומר..."), המכונה לעיתים **כתיבת קול**. זהו הז'אנר הרגיש והמורכב ביותר. כתיבה מסוג זה דורשת דמיון ואמפתיה עמוקה. מטרת הבחירה בו היא **להחיות את קולו ותפיסת עולמו של הנפטר**. כתיבה זו יכולה לסייע בהשלמת דברים שלא נאמרו, אך מחייבת זהירות כדי לא לטשטש את הגבול בין הזיכרונות האמיתיים מהנפטר לבין הרצון של הכותב לזכור אותו באופן מסויים.

למעשה, הבחירה בסוג הכתיבה, תלוייה **בצורך הרגשי** של הכותב: האם ברצונו לתעד, לשוחח עם הנפטר או להשלים את קולו החסר.

מצורפים למערך כמה דוגמאות, שכל אחת מדגימה בחירה בז'אנר ובגוף אחר.

נחלק את המשתתפים לזוגות או לשלוש, ניתן לכל קבוצה דוגמא של כתיבת זיכרון אחרת ונזמין אותם לעיין בטקסט ולכתוב כמה יתרונות וכמה חסרונות שהם מזהים בו מבחינת תיעוד חייו של הנפטר וגם מבחינת התפקיד הרגשי שיכול להיות לו לאבל הכותב.

לאחר העבודה בקבוצות או בזוגות, נחזור למליאה ונזמין כל זוג להציג את הטקסט ואת היתרונות והחסרונות שזיהה בו. את רשימת היתרונות והחסרונות של כל ז'אנר ושל כל אחד משלושת הגופים האפשריים לכתיבה, נוכל לרכז בטבלה משותפת.

לאחר מכן, נזמין את המשתתפים להתנסות בעצמם בכתיבת זיכרון בז'אנר שהתחברו אליו ובגוף ראשון, שני או שלישי בהתאם לצורך הרגשי שלהם.

כדי להניע את הכתיבה אפשר גם להעזר ברשימת השאלות המצורפת כאן.

ניתן להדפיס אותה ברציפות על דף אחד ולבחור שאלה אחת שבתגובה אליה ירצו לכתוב ואפשר גם להעתיק כל שאלה על כרטיס, לפזר את הכרטיסים על השולחן או על הריצפה ולהזמין כל משתתף לכתוב טקסט מתאים לשאלה שיצא לו להרים.

מאיזה גיל, באיזה מקום ? באילו נסיבות ? באיזה הקשר הכרתם ?
ספרו על משהו מצחיק או מוזר או עצוב או מביך שעשיתם יחד, שקרה לכם יחד.
תארו מקום שהייתם בו יחד. איך נראה המקום. מה עשיתם שם יחד. מה היו התחושות, האווירה, הקולות, הריחות.
מה היו התכונות המרכזיות שלו ? איפה הן באו לידי ביטוי בקשר שלכם?
ספרו על משהו שלמדתם ממנו או על תכונה או מאפיין שלו שהייתם רוצים לאמץ.
איפה הוא חסר לכם ביומיום? מתי ואיפה אתם נזכרים בו?
מה הייתם רוצים שמי שלא היכירו אותי ידעו עליו ?
מה לא הספקתם להגיד לו בחייו וחשוב לכם שהוא ידע?
היזכרו במשפטים ובמחוות אופייניות לו. מה הוא היה אומר או עושה אם הוא היה נכנס לכאן עכשיו?
מאילו פעילויות ואירועי הנצחה לזכרו הוא יהיה מרוצה?
מה מהחיים שלו או שלה יישאר תמיד? מה ממי שהוא היה לא ניתן להכחדה?

דוגמאות לכתיבת זיכרון בגופים שונים (נסתר, נוכח ומדבר)

"בְּנִיִּי, אתה חסר לי בכל גיד ושריר בגוף. אני נושמת את היעדרותך בכל נשימה, אבל חיה. חיה במלוא העוצמה, כמו שרק אתה ואני יודעים.

מרגע הבשורה ידעתי שכך יהיה. נכנסתי עם אבא לחדר העבודה שלו. סגרנו את הדלת. הסתכלנו זה לזה בעיניים והתחייבנו לבחור בחיים. אני את החלק שלי בהבטחה מקיימת. הבית שלנו לא הפך למוזיאון. אפילו לא החדר שלך. רק את מודעת האבל שלך הדבקתי על דלת הברזל מתחת למודעה של דוד ואחיקם. התמונות שלך לא מככבות בסלון. כששאלו מה אני רוצה מהציווד שלך, ביקשתי רק דבר אחד. את מכונת הקפה. היא על השיש במטבח. מחכה לך. כמוני. היא זיכרון יומיומי חי ופעיל. לא בשבילי כל פסטיבל האבל הזה. אני אוהבת את החיים. ואתה חי עמי בכל רגע ורגע. חי ומת. מת וחי.

אני משתדלת לא רק לחיות, אלא גם להמשיך לחלום, בְּנִיִּי. מאמצת חלומות חדשים. זוכר מה אמרת לי בפגישה האחרונה שלנו? כשנכנסת הביתה, שאלת אם כבר בישלתי לשבת. אמרתי לך שלא. באותו יום שישי לא התחשק לי לבשל, וישבתי לקרוא ספר. אני זוכרת איך עמדת עם כוס הקפה ביד, נשען על השיש, רגליך משוכלות לפניך. כל כך גדול ויפה היית. אמא, אמרת, את אמורה לטוס לטיול שורשים עם סבא אריה וסבתא תמר בעוד שלושה ימים, אז כל החלומות שלך עומדים להתגשם. את צריכה דחוף חלומות אחרים. ישבתי מולך על השולחן הקטן עם כוס הקפה שלי, מהורהרת. אכן שלושת חלומותי התגשמו.

[...] שלושה ימים אחרי הפעם האחרונה שראיתי אותך טסנו לצרפת, אל בית היתומים באקס לה בן שבו גדל סבא אריה אחרי המלחמה. היה מדהים. והיה נורא. ניסינו להתנתק מהחדשות בארץ. לא הצלחנו. העיתוי היה אומלל.

כשעלינו למטוס, הכותרת הראשית בעיתון דיברה על המתיחות בדרום ועל מלחמה בלתי נמנעת נוכח מתקפת הקסאמים של חמאס. הדמעות השתחררו מיד. הבן שלי חייל, מפקד, מפקד סיירת גבעתי, שם. הבן שלי, שאמור להתחתן בעוד כמה שבועות עם אהובת לבו, יוצא למלחמה. והסיפורים של סבא אריה על הילדות שלו בשואה התערבבו עם הדאגה לך שהלכה והציפה אותי. כמה דאגה, בן. כמה אהבה. כמה געגוע.

עכשיו יש לי חלום חדש, בן. אני רוצה שייכתב עליך ספר. לא ספר זיכרון. רומן חי. נושם. [...] מקווה שאתה מסכים איתי ושמח שעוד חלום שלי עומד להתגשם.
אוהבת אותך,
אמא

(מתוך פתיחת הספר – "שמיים שאין להם חוף" מאת יפעת ארליך על חייו של בנייה שראל שנפל בצוק איתן)

יאיר יקיר,

תמיד אמרתי שהקשר המיוחד בינינו נוצר בין השאר בזכות הדימיון בקורות חיינו. העובדה שאתה ממשיך לצעוד בעקבותיי מסבה לי עונג רב. ובכל זאת יש הבדל אחד בינינו שבזכותו אתה עושה הכול יותר מהר ויותר בגדול: לי לא היה אבא כמוני.

המעבר החד והמוצלח שלך מעולם העיתונות לעולם הפוליטיקה היה יכול להיחשב לבלתי אפשרי - אם מתעלמים לרגע מהעובדה שאני כבר סללתי עבורך את המסלול הזה. שמחתי לראות שכמו בתקשורת כך גם בבחירות - ההישג שלך כבר בפעם הראשונה עלה אפילו על ההצלחה המופלאה שלי בשיאה. אני רק מאחל לך שתהיה קצת פחות זריז לשבור את השיא ההיסטורי האחרון שלי - צניחה מ-15 מנדטים לאפס.

וכעת אספר מעט על עצמי. כפי שרמזתי לך במכתבים קודמים, מסתבר שכמו הרבה דברים אחרים גם מה שלימדתי אותך בענייני החיים שלאחר המוות לא היה נכון. יש גן עדן, יש גם גיהנום, אבל לצערי לא אוכל לתאר אותם במפורט, ותיכף תבין למה. בבית הדין של מעלה (כן, יש דבר כזה) החליטו לזקוף לטובתי קצת זכויות שעוד לא ניצלתי מהסבל שעברתי בשואה, להתחשב גם בכך שלא זכיתי לחינוך יהודי ולהכניס אותי לגן עדן. אלא שדי היה במבט אחד כדי שאודיע למלאך המלווה שלשם אני לא הולך: היו שם מ-ל-א חרדים!

בסוף העבירו אותי למתחם אפוף ערפל השמור לאנשים כמוני, אי שם בין גן עדן לגיהנום, שבו העונג העילאי והסבל הנצחי משמשים בערבוביא. מגישים כאן גולאש הונגרי מבשר לבן שלוש פעמים ביום וסיגארים כיד המלך, ולעומת זאת הרמקולים לא מפסיקים להשמיע דרשות של הרב עובדיה יוסף ושירים של עמיר בניון. תתפלא, אבל מהמקום הזה כבר לא כל כך ברור לי מה מגיע מגן עדן ומה מהגיהנום.

הבעיה היותר קשה היא שעם הזמן הכול נעשה מוכר ומשעמם, והבדידות והצורך בחברה הופכים להיות מעיקים. אני נזכר בגעגועים בימים שבהם ישבתי יחד עם אריק (אגב, לאן הוא נעלם? אני לא רואה אותו לא בשמיים ולא על הארץ) ורקחנו את תכנית ההתנתקות. כשאני חושב על כך שאתה תצטרך להסתפק בביבי או בשי פירון, אני קצת מרחם עליך.

(פיסקת הפתיחה של הספר "מכתבים אחרי מותי" מאת יאיר לפיד שנכתב על אביו העיתונאי והפוליטיקאי יוסף (טומי) לפיד).

כפפת הבייסבול של אחי אלי מתוך : התפסן בשדה השיפון / ג'. ד. סלינגר

לאחי אלי היתה כפפה שמאלית כזאת. הוא היה שמאלי. מה שהיה בכפפה הזאת, זה שהיו כתובים עליה שירים על כל האצבעות ועל הכיס ובכל מקום. בְּדִיוֹ ירוק. הוא כתב אותם עליה בשביל שיהיה לו משהו לקרוא כשהוא יהיה במגרש ואף אחד לא ירביץ כדור.

הוא כבר מת. הוא חלה בסרטן-הדם ומת כשהיינו במיין, ב-18- ליוני 1946.

הוא היה מוצא חן בעיניכם.

הוא היה יותר צעיר ממני בשנתיים, אבל אולי פי חמישים יותר נבון. הוא היה נורא נבון. המורים שלו תמיד היו שולחים מכתבים לאמא שלי וכותבים לה איזה תענוג זה שיש להם תלמיד כמו אלי בכיתה שלהם. ואלה לא היו סתם קשקושים. הם באמת חשבו ככה.

אבל הוא היה לא רק הכי נבון במשפחה. הוא היה גם הכי נחמד, בהרבה מובנים.

הוא אף פעם לא התרגז על אף אחד. אומרים שהאנשים שהשערות שלהם אדומות מתרגזים מהר מאד. אבל אלי אף פעם לא התרגז, והשערות שלו היו אדומות מאוד.

אני אגיד לכם איזה מין שערות אדומות היו לו. אני התחלתי לשחק גולף כשהייתי רק בן עשר.

אני זוכר שפעם, זה היה בקיץ כשהייתי בערך בן שתים-עשרה, כשעמדתי וכיוונתי את המקל, היתה לי הרגשה, שאם אני אסתובב פתאום אני אראה את אלי.

אז הסתובבתי ובאמת הוא ישב על האופנים שלו על-יד הגדר מבחוץ. - היתה שם גדר כזאת שהקיפה את כל השטח - והוא ישב שם איזה מאה ושלושים מטר מאחורי והסתכל עלי איך שאני מכוון.

שערות אדומות כאלה היו לו. הוא אבל היה ילד נחמד, בחיי.

לפעמים הוא היה כל-כך צוחק ממה שהיה נופל מהכיסא.

הייתי רק בן שלוש-עשרה רצו לעשות לי פסיכואנליזה וכל זה מפני ששברתי את כל החלונות במוסך.

אני לא מאשים אותם. באמת שלא. אני ישבתי במוסך בלילה שהוא מת ושברתי את כל החלונות המחורבנים עם האגרוף שלי, ככה סתם. אפילו ניסיתי לשבור את כל החלונות של המכונית שהייתה לנו באותו קיץ, אבל באותו זמן היד שלי היתה כבר שבורה וכל זה, ולא יכולתי לעשות את זה.

זה היה טיפשי מאד שעשיתי את זה, זה נכון, אבל כמעט שלא ידעתי אפילו מה אני עושה, ואתם לא הכרתם את אלי. היד עוד כואבת לי לפעמים, כשירד גשם או משהו כזה, ואני לא יכול יותר לעשות אגרוף, לא אגרוף חזק, זאת אומרת, אבל חוץ מזה לא כל כך איכפת לי.

זאת אומרת, אני בין כה וכה לא הולך להיות מנתח או כנר מחורבן או משהו כזה.

מאיה ויינברג

לוויה של איש צעיר

הִרְבָּה אֲנָשִׁים בָּאִים
הִרְבָּה מִכָּרִים
כָּל הַהוֹנָה הַרוֹחֵשׁ
וּבִלְבֹּה הַהוֹרִים הַחֲבָרִים
לְמַעַלָּה מִכָּךְ עוֹלִים וּבָאִים
הַחֲלוּמוֹת הַכְּבִירִים שֶׁל גִּיל עֶשְׂרִים
כָּל הַדְּבָרִים שְׂאִישׁ צָעִיר עָתִיד לַעֲשׂוֹת
בָּאָה חֲבֵרָתוֹ אֲשֶׁתּוֹ אִם יִלְדִּיו
עוֹמְדִים יִלְדִּיו חֲבוּקִים וְדוֹמִים
נִפְתַּחַת קֶשֶׁת הַבְּחִירוֹת
חֲלָקָה חֲרֻטוֹת, יֵשׁ בָּהּ כָּל הַגְּנוּנִים
נִמְתָּחִים מִסְּעוּתָיו, תָּמִיד חַד פְּעֻמָּיִם
וּבְסוּפָם שִׁיבָה רַכָּה וּמִפְּיֶסֶת
עוֹמְדִים כָּלָם וּמִבִּיטִים בְּבוֹר הַפְּעוֹר
אַחֵר הֵם נוֹפְלִים
בְּזֶה אַחֵר זֶה
נִקְבְּרִים
כָּעֵת יָנוּעַ הַזְּמַן לְאַחֹר
בְּתַנוּעָה נִצָּחִית
אֶל מָה שֶׁנִּלְכַּד בְּתַמוּנוֹת
הַמַּעַט שֶׁהִסְפִּיק לַעֲשׂוֹת
וּמָה שֶׁאֲנָשִׁים זוֹכְרִים

רפי וייכרט

חד-פעמי

מישהו שֶהִפִּיר אוֹתָךְ שָׁאל רְטוֹרִית:
"אֵין לוֹ תַחֲלִיף, נָכוֹן?"
מִן הַסֵּתֶם כֵּן לִידֵיעַת שְׁפוֹת,
סִפְרִיּוֹת וּסְפָרִים.
אֲבֵל אֲנִי חֲשַׁבְתִּי עַל יָדְךָ הַחֲמָה מִשְׁתַּהֲהָה
עַל כְּתָפִי לְהֶאֱרִיךְ עוֹד קֶצֶת בַּפְּגִישָׁה,
וְעַל כָּל הַפְּעָמִים שְׁעֲמַדְתָּ לְיַד בֵּיתְךָ
וְחִפִּיתָ שְׁאֲעֵבֵר וּכְשֶׁנִּכְנַסְתָּ לְמִכּוֹנֵית
הַחֲלָל הַתְּרַחֵב וְנִמְלָא אוֹר,
וְהֵינּוּ נוֹסְעִים לֶאֱכֹל צִהָרִים בִּיפוֹ
וְהֵינּוּ מְאֻשָּׁרִים.

אחי הצעיר יהודה - מילים : אהוד מנור לחן : יוחנן זראי

אחי הצעיר יהודה,

האם אתה שומע?

האם אתה יודע?

השמש עוד עולה כל בוקר ואורה לבן ,

ולעת ערב רוח מפזרת את עלי הגן .

הגשם הראשון ירד לפני יומיים , בערב יום שלישי,

ושוב אפשר לראות שמיים בשלולית על הכביש הראשי.

אחי הצעיר יהודה,

האם אתה שומע? האם אתה יודע?

בגן הילדים שלך לומדים כבר שיר חדש ,

ובתיכון התלמידים שוב מתעמלים על המגרש .

רוחות ערבית מייללות על המרפסת את כל שירי הסתיו ,

ואמא מחכה בסתר , שאולי עוד יגיע מכתב.

אחי הצעיר יהודה,

האם אתה שומע? האם אתה יודע?

כל חבריך הטובים נושאים דמותך עמם ,

ובכל הטנקים על קווי הגבול אתה נמצא איתם

אחי הטוב , אני זוכר את שתי עיניך ,

והן פותרות חידה .

ובני הרך יפה כמוך בשמך לו אקרא - יהודה.

על חנה סנש מתוך הביוגרפיה – "הצנחנית שלא שבה" מאת עודד בצר :

פרק שני
מישהו חיב ללכת

השעה הייתה קרובה לתצות. כשצווחה חנה את חדר רנה, בו התכנסו חברי ועדת התרבות לדיון. משם פנתה אל האהל, בו גרה עם תרצה ושרה. בשעתו, כאשר סימו תבנות הקמחו של אהלן ואחריו המיתרים נמתח אל יחדו, הציבו מטותיהן מסביב לצמוד האחד, שקל כבד היריעות הנוח עליו. עגל היה האהל ובה קטן עד כי רק בקשי השכילו למצא פנה להצמיד בה כוננית של קרשים, אשר שמשה לטון ארון וגם שילון. בצעדים מהירים קרבה חנה אל האהל, אך טרם הגיעה אל פתחו נעצרה. האם תרצה חזרה מהקורס? הרי רק לפני שבוע נסעה. עם מי משוחחתי שרה? לפתע נתחככה; שוב מתור נתן אחרי שרה ועתה לא אוכל לכתב ביומני, חשבה. כעכעה בגרונה, השתעשעה, התעטשה. אף הללו שם באהל לא שמו לב אליה. החלה שורקת – ותקולות באהל נשמעו. בעברה את הפתח נוכחה לדעת, כי לא טעתה. השנים לשבו על משתה של שרה והעמידו פני תם. שרה קמה, נגשה אל מנורת הנפט והגביקה את הפתילה.

"מה השעה?" נחפו נתן לשאל.

"תצות."

"את הולכת לישון?"

"באתי רק לקחת משהו" הסבירה חנה.

"אם את רוצה – בלומר, איני רוצה להפריע לך." גמגם נתן.

"איני רוצה להפריע לכם," חיכת חנה. התכופפה ושלפה מתחת למשתה, הוציאה את המחברת הרביעית. נטלה עט ויצאה את האהל. כדי לקצר את דרכה אל החדר התרבות, הלכה לאורך גדר המשק. לפתע נשמעה נביחה בסמוך. כשהפנתה מבטה בקוון הקול, ראתה את השומר וכלבו, הללו נצבו בקרבת הבית החדש, שעמד צדו בבנייתו. "ערב טוב, חנה. או, ליתר דיוק, בקר טוב."

"בקר טוב, אלי," השיבה לברכתו.

"האם שיכת גם את למשפחת פרפר-הלילה, או שמא מגזלת את את השעות הקטנות כדי להתכונן לתפקידך החדש?" התבדח השומר.

"אל תזכיר לי את האספה האחרונה. הרי ידעת שלא ברצון קבלתי על עצמי את תפקיד האקונומית."

"ובכן, מדוע מטילת את כאן עם המחברת? שוב בקרה אצלך המונה?"

האם כתבת שיר חדש?"

מה תשיב? רק תברותיה לאהל ידעו כי כותבת היא יומן. מדוע מספר לו? אך לפני שבועות מספר הגיע למשק. כמעט ולא דברה איתו. רק בשעת האכל ובאספות נפגשו. סקרה אותו בחשאי. הוא נחמד למראה, ועיניו פקחות. גם קולו ערב לאון. לש בו משהו מרגיע, חשבה חנה. חדש הוא ובכל זאת זאת ידע הרבה פרטים עליה. מנן?

"אינך רוצה לגלות לי אם כתבת שיר חדש?" שאל בגיחוחא.

"זהו היומן שלי," אמרה וצפתה כי יפרץ בצחוק. אך הוא לא צחק. "רציתי לרשם בו רעיון חדש. אתה מבין?" המשיכה. "למעשים מעיק עלי משהו ואני מקרחה להתפרק מרעיונותי. אני אני רוצה שתאמין אותם ביומן. אני בדרך אל חדר-התרבות."

מדוע ספרה לו כל זאת? מה ארע לה פתאם? האם הלילה אשם? ואולי הבדידות? מה היה בו, שנסך עליה שלחן כזו, שהפית בה הרגשת בטחון מותרה בעמדה לידו?

"חדר-התרבות כבר סגור" אמר אלי. שניהם שתקו. לידם הלחית הנלבב בלשוננו. אלי שתק ברצועת הרובה האנגלי שלו.

"מהו הרעיון המעיק עליך?" שאל. חנה השיבה אליו מבטה.

"קם בי איזה רעיון פתאמי, שאני צריכה לנסע להונגריה, להיות שם בקימים אלה, לתת יד לארגון עלית נער ולהביא גם את אמי. מבין אתה, אמי נותרה שם לבדה. הייתי השבוע במל-אביב ובירושלים לשם סדור עלייתה של אמי. אבל הסכויים קלושים כרגע; כל הורכים חסומות."

אלי האזין בשתיקה וחנה המשיכה: "אני מכירה באבסורד שברעיון הזה, ובכל זאת הוא נראה לי אפשרי וקבוצתי. הרי מישהו חיב ללכת, וחשבתם לקום ולעשות זאת בעצמי."

על אלי ודינה הורוביץ מתוך הספר "ואין יותר גבעול" שכתבה עליהם ביתם בת שבע סדן :

דבי פרצה הביתה בדילוגים, חלפה על פני הסלון והמטבח ומיד יצאה מהדלת האחורית אל עבר החצר."

אבא, מה אתה עושה?" שאלה כשראתה את קורות העץ הנשענות על קיר הבית. "אני מתה על הריח הזה," אמרה והתכופפה לעברן כדי לשאוף לריאותיה את ריח העץ. תיזהרי, דבי, אל תתקרבי יותר מדי. עוד מעט אגמור לשייף, ואם יישאר זמן נוכל למרוח יחד את הלפה, טוב?" דבי התיישבה בצד וחשבה לשאול את אבא מה הוא הולך לבנות. אבל היא היתה בטוחה שאבא שלה, שתמיד אהב לשמור סוד, רק ימשיך לשייף, לחתוך ולצבוע בשקט - הוא לא יגלה לה בכזאת קלות. כל שידעה הוא שבימים הקרובים יציף ריחם המשכר של העץ והנסורת את הבית ואת החצר, והיא תמתין בסבלנות ותצא בכל יום לראות כמה כבר התקדם.

כשנכנסו הביתה, אבא הושיב אותה על ברכיו ויחד הם אכלו ארוחת צהריים. עוד מעט אמא והאחים הגדולים יחזרו, והרגעים הקסומים עם אבא ייבלעו בתוך עוד יום רגיל. אבא של דבי הוא לא נגר, הוא עובד בפנטגון, שזה מקום של הצבא האמריקאי.

דבי לא ממש יודעת מה הוא עושה שם, היא רק יודעת שהכי כיף כשאבא חוזר מהעבודה מוקדם, כי אז יש לו זמן לבנות כל מיני דברים. פעם בנה לה מיטה, ואז בנה עוד מיטה, זהה אבל קטנה, עבור הבובות שלה.

גם נדנדה וכיסא נוח הוא בנה, כדי שאפשר יהיה להתנדנד ולנוח בחצר. לפעמים בשבת בבוקר הם הולכים יחד לחנות של סבא. שם היא מרגישה קטנה כל כך כשהיא מסתובבת בין המדפים הגבוהים, המלאים קופסאות צבע.

ריח של טרפנטין עומד באוויר החנות, וכל מיני מכשירים מסוכנים תלויים על הקירות. התפקיד של דבי ושל אחיה הגדולים הוא למיין את הברגים: צריך לשים לב לאורך, לעובי ולסוג. בתוך פחיות המתכת השונות כל בורג נערם לצד חבריו הדומים לו, ודבי אוהבת להקשיב למוזיקה שנוצרת כשהברגים נופלים לתוך הקופסאות.

כמה ימים אחרי שמצאה את אבא משייף, שוב חזרה דבי מהגן. היא עברה דרך החצר ותממה לאן נעלמו כל קורות העץ. לאחר שחיפשה בכל החצר נכנסה הביתה מאוכזבת, אבל רק אחרי ארוחת הצהריים נזכרה לשאול את אמא על הקורות האבודות, ואמא רק אמרה שהן בחוץ. "אבל חיפשתי," אמרה דבי. "תחפשי שוב," אמרה אמא. בזמן שדבי חיפשה, הגיעו אנדי ולילי, החברים שלה מהבית הסמוך. הם שיחקו יחד עד שאנדי צעק: "היי! דבי, מה זה שם על העץ?" שלושתם הרימו את העיניים אל ראש העץ וגילו שם בית עץ קטן שהתחבא בעלווה הצפופה. הם טיפסו על הסולם שהוצמד לגזע ונכנסו פנימה. וואו! אמרה לילי, ודבי ואנדי הסכימו איתה. זו אכן היתה הפתעה מדהימה. דבי הריחה את ריח העץ וידעה שסוף-סוף הצליחה לגלות מה ההפתעה שאבא בנה לה. הילדים נשארו בבית העץ כל אחר הצהריים כדי לשחק שם ב"אבא ואמא" ולדמיין כל מיני דמיונות. כשהתחיל להחשיך החברים הלכו ודבי נכנסה הביתה. ריח מתוק נישא באוויר ודבי חיפשה את אמא ואבא כדי לספר להם שגילתה את ההפתעה.

הבית נראה שקט וחשוך. דבי חשבה שהיא לבד. ופתאום Happy birthday to you, Happy birthday to you, Happy birthday dear Debbie, Happy birthday to you. "היום 17 במרץ?" אבא צחק ואמא חזרה מהמטבח עם עוגה גדולה ומקושטת, שהספירה חמש צוירה עליה בקצפת בכל מיני צבעים.

כולם ישבו לאכול, ודבי חיבקה את אבא ואמרה לו שזו המתנה הכי יפה בעולם.

האחים הגדולים שאלו אם גם להם מותר מדי פעם לעלות לבית העץ, ודבי השיבה ברצינות: "רק עם אישור".

מערך שיעור 4-

על התמודדות אישית עם אובדן בעזרת זיכרונות חיוביים ותוך שימור אורו של הנפטר בעולם הזה

מטרות :

1. להבין את תהליך השכול כתהליך טבעי ואנושי
2. לקבל כלים להתמודדות בריאה עם אובדן
3. לגלות את הכוח המרפא שבזיכרונות חיוביים
4. ליצור מרחב בטוח ובלתי שיפוטי לשיתוף ברגשות

להעשרה- הסבר חשוב על החיים שממשיכים אחרי האבל למרות שהוא ממשיך להיות נוכח בהם אפשר לשמוע בהרצאת טד [זו](#).

לפתיחה אפשר להקריא את הטקסט הזה :

"כשיש לך געגועים, זה לא חיסרון, זאת נוכחות, זה ביקור, מגיעים מרחוק אנשים, ומארחים לך קצת לחברה .

"אז אם כך, דון רפנינה, אז בפעמים שצצה לי מחשבה על חיסרון אני צריך לקרוא לזה נוכחות?

"נכון, וככה אתה אומר לכל חיסרון ברוך-הבא, מקבל אותו יפה ."

"אז כשאתה תעוף אני לא צריך להרגיש בחסרונך?"

" לא", הוא אומר, "כשיבוא לך לחשוב עלי, אני אהיה נוכח" . (מתוך "הר אדוני" ארי דה לוקה - הוצאת הקיבוץ המאוחד)

נשאל :

אילו רגשות לדעתכם יכולים לחוש אבלים במעגלים האנושים בעקבות האובדן?

האם יהיו אלה תמיד רגשות קשים ?

(לתלמידים צעירים או בקבוצות סגורות רגשית אפשר להציע כרטיסים שעליהם כתובים רגשות , לפזר אותם על רצפת החדר ולבקש מהמשתתפים להתייחס לרגשות שכתובים על הכרטיסים)

איזו נחמה יכולים למצוא אנשים שחוו אובדן בטקסט הזה?

כמה זמן לאחר האובדן, מתאים או אפשרי לדעתכם להמשיך להתגעגע, להמשיך להתאבל או לחילופין להמשיך בחיים לצד הגעגוע?

נסביר על חמשת שלבי האבל שזיהתה הפסיכולוגית אליזבת קובלר

בעזרת [הסרטון המצוייר הזה](#) (באנגלית , אבל הציורים מסייעים להבנה גם למי שאינם מבינים אנגלית) .

להרחבה או לקבוצת בוגרים שמבינה אנגלית- אפשר להקרין גם את [ההרצאה הזו](#) שנותנת מעט יותר רקע על אליזבת קובלר רוס ועל הרקע לתיאוריה שפיתחה אודות שלבי האבל.

חשוב להדגיש כי במהלך התמודדות עם אובדן יכולים לבוא לידי ביטוי כל השלבים האלה לאו דווקא בסדר ליניארי וכי אין לשפוט שום תגובה או רגש שיביעו האבלים.

לאחר מכן, נחלק דפים וצבעים או עטים ונזמין את המשתתפים לכתוב או לצייר זיכרון יפה שלהם עם מישהו אהוב שחי עדיין או עם מישהו שהם איבדו- חוויות שלהם יחד, רגעים של צחוק, חום , קירבה, תכונות מיוחדות שלו או משהו שהם נזכרים בו כשהם עושים

רגעים משותפים משמחים תכונות מיוחדות באדם דברים שלמדנו ממנו רגעים של צחוק או חום שיתוף במעגל (מי שמעוניין):
הזמן משתתפים שירצו לשתף זיכרון אחד קצר או להציג את התמונה שציירו ולספר על הזיכרון שמאחוריה.

נשאל : מה לדעתכם קורה לזיכרונות טובים ושמחים מאנשים שאיבדנו ?

האם הם יכולים להישאר זיכרונות שמחים וטובים למרות האובדן?

מה יכול לעזור להשאיר אותם כאלה?

אילו תשובות לשאלות הללו אפשר למצוא בשני המקורות שלפנינו?

1. " אחרי שהאבל מסתלק, באים הזיכרונות וכל אחד מהם נוגע-מכאיב בנפרד. " (אווה קילפי)

2. אמרתי לו : "האם אוכל לבקש בקשה אחת ?

אני רוצה ללמוד להפריד את הזיכרון מהכאב. או לפחות את חלקו. את מה שניתן .

שלא כל העבר יהיה ספוג כל כך בכאב. כך אוכל גם לזכור אותך יותר .

אתה מבין- לא אפחד בכל פעם מכווית הזיכרון.

וגם אמרתי- אני חייב להיפרד ממך . אל תבין לא נכון (הרגשתי בבשרי ממש את דקירת הכאב שחלפה בו)

להיפרד רק למרחק שהחזה יוכל להתרחב כדי נשימה אחת (דוד גרוסמן מתוך- "נופל מחוץ לזמן")

בהמשך לזיכרונות שציירו וסופרו, נזמין את המשתתפים לחשוב על מתנות רוחניות שקיבלו מאנשים חשובים בחייהם (ערכים שהועברו אליהם, תכונות שהם שואפים לחקות, לקחים ומסרים לחיים).

נרכז את כל המתנות שיוזכרו ברשימה ונשאל-

אילו מהם יכולות להישאר איתנו גם כשהאדם שנתן לנו את המתנה הרוחנית, יעזוב את העולם הזה?

נאסוף רעיונות שונים לשימור קשר עם אדם שנפטר דרך ערכים ומעשים שאיפינו אותו, המשך מסורות שהיו חשובות לו , עשיית חסד לזכרו וסיפור על חיו ועל ההתמודדות שלו. מכאן, נוכל לשלוח את התלמידים לחפש ברשתות החברתיות פרויקטים שונים של הנצחה שיש בהם שימור זיכרון מתוך עשייה חיובית ומתוך רגשות של שמחה ואופטימיות.

ליישום תוכן השיעור אפשר לבחור פרויקט הנצחה שמתאים לאישיותו ולאופיו של נפטר\ת מהקהילה או משכונת או עיר המגורים שבו נמצא בית הספר.

מקורות נוספים שאפשר לשלב בשיעור הזה כמקור לשיח או ליצירה :

"יש כוכבים שאורם מגיע ארצה

רק כאשר הם עצמם אבדו ואינם,

יש אנשים שזיו זיכרם מאיר

רק כאשר הם אינם יותר בתוכנו,

אורות אלה המבהיקים בחשכת הלילה

הם שמראים לאדם את הדרך". (חנה סנש)

"ואת הכוח שלנו ניקח גם מאורי."

היו בו עוצמות שיספיקו לנו להרבה שנים.

היתה בו קרינה כה עזה של חיים, של חיוניות

ושל חום ואהבה, והאור שלה ימשיך ויזרח עלינו,

גם אם הכוכב שהפיק אותה כבה". (דוד גרוסמן על בנו אורי, שנפל במלחמת לבנון השנייה)

"אני הולך לבכות לך, תהיה חזק למעלה.

געגועי כמו דלתות, שנפתחות בלילה

לנצח אחי אזכור אותך תמיד וניפגש בסוף, אתה יודע

ויש לי חברים אבל גם הם כבים, אל מול אורך המשגע" (אביב גפן)

הכוכב הזה מת\ מילים ולחן: דניאלה ספקטור

הכוכב הזה מת, אבל רואים אותו כאן

הוא כבר לא באמת, אבל האור שלו לא נעלם

הוא בדרך אלי, רק לוקח לו זמן

הכוכב הזה מת, אני רואה אותו הלילה

גם אותנו רואים, במקומות אחרים

האור שלנו ממשיך, אנחנו נגמרים

הלילה

שנה שלישית. התמונות במצגת לא משתנות – מה שמשתנה זה המנגינה.

למדתי שמאגר הדמעות הוא אינסופי, תמיד יש להן אותו הטעם – מה שמשתנה זה עוצמת הזרימה שלהן.

שנה שלישית.

נראה שהפנמתי את העובדה שגיל-עד לא יחזור – מה שמשנה את המציאות היומיומית זה נקודת המבט שלנו.

כמו תינוק שנולד או אדם שנפצע, אנחנו לומדים ללכת מההתחלה – מה שמשתנה זה הכוח שלנו ואורך הרוח שלי לכל זה.

שנה שלישית.

הזמן מאבד לעתים מהמשמעות שהיתה לו – מה שמשתנה זה התוכן, השפה, המילים שאנו מוצאים כדי לבטא את עצמנו. השכול

והאובדן מלווים אותי יום-יום על כל צעד ושעל – מה שמשתנה זה ההבנה שאפשר לחיות חיים מלאים למרות זאת, לצד זה".

(בת גלים שעאר מתוך הספר – "מה ילד יום" שנכתב לאחר הרצחו של בנה, גיל-עד)

פועל רחמיו בדין \ שלומית פישר
(למוריה ורועי הוריה של שחר, ולזכר חייה הקצרים)

וְיֵשׁ שְׁנַעֲטָת מִדַּת הַדִּין בְּחֶסֶד.
שְׁעוֹן הַחֹל הַמְטַפֵּף גְּרָגֵירִיו בְּאִטְיוֹת מְאִיכָה,
יְדָמָה לְסִפְיָנָה שְׁהֲגִיעָה אֶל קוֹ הַחוּף בְּתַם סַעְרָה.
לֹא הִיתָה תְּפִלָּה שִׁשְׁבָה רִיקָם.
וְהָלֹא יָכֹל הָיָה לִהְיוֹת אַחֲרָת,
לֹא שְׁהוּת לְהַפְרֹד,
לְנֹצַר רְגָעִים שֶׁל יוֹמָיוֹם
שִׁבְרִירִי תִקְנָה,
לְבַקֵּשׁ שְׁתַּמְמָתָם הַגְּזֹרָה.
יָכֹל הָיָה לִהְיוֹת בְּפֶתַע,
יָכֹל לְהִתְנַפֵּץ בְּחֶרֶם
וְהִנֵּה, עַד נְשִׁימָה אַחֲרוֹנָה יָדוֹ בְּנִדִי,
גּוֹפֶה הַמִּיָּסָר לְצַדִּי בַּמַּטָּה הַגְּדוֹלָה.
עִם כָּל צִיר כָּאֵב שֶׁעוֹבֵר בָּהּ,
אֲנִי מְלֹנֶה אוֹתָהּ אֶל הַצַּד הָאַחֵר.
יּוֹלֶדֶת אֶת עֲצָמֵי שְׁכוּלָה.

כְּשֶׁנִּשְׁמָנְתָּ, עִם בּוֹא הָאֵבִיב,
הֵאֲרָנוּ פְּתִימֵי חֲסָדִים לְאֶרֶץ הַדֶּרֶךְ.
בְּחֻרְנוֹ לְסַפֵּר עָלֶיךָ סְפוּר שֶׁל גְּאֻלָּה.

ליווי השלישית היא דרך החיים בלבבות. וכך מתאר אסא כשר דרך זו: "בחיי, האדם כותב את סיפור חייו. במותו, סיפור חייו נמשך, לא כשהוא לעצמו אלא כשהוא בתוך סיפור חייו של אוהבו. בחיי, האוהב כותב את סיפור חייו ובתוכו גם את המשך סיפור חייו של אוהבו. במותו, סיפור חייו של האוהב נמשך, לא כשהוא לעצמו אלא כשהוא בתוך סיפורי חייהם של אוהביו, ואיתו גם סיפור חייו של אוהבו. כך נמצא סיפור חייו של אדם נמשך אל תוך סיפורי חייהם של אוהביו ושל האוהבים את אוהביו ושל אוהבי האוהבים את אוהביו. וכך, כל עוד יש אהבה בעולם, יוכלו אוהבי הלב לחיות בלבבות אוהביהם ובלבבות של האוהבים את אוהביהם ובלבבות של אוהבי האוהבים של אוהביהם, עד בלי די.

מן המקום בו נקטעו סיפור חייו של האדם, סיפור חייו נמשך, גם מעבר לכריכה האחורית של הספר, בתוך סיפורי החיים של אוהביו. סיפור חייו נמשך והוא חי, לא כשהוא לעצמו, אלא כשהוא בלבבות אוהביו, חי בלבבות. אני הולך בדרך השלישית: יהורז חי בלבבי.

"חי בלבבות" הוא חי הנישא בלבבות ולא חי הנושא את עצמו. ואם כן, "חי בלבבות" הינו חי והינו מת. אדם יקר, החי בלב אוהב, ממשיך להיות אדם יקר, בלב אוהב. אדם מעולה מוסיף להיות אדם מעולה, בלב אוהב כשם שהיה בפני עצמו. אדם צנוע, לא חדל להיות אדם צנוע, בלב אוהב כמו שהיה כשהוא לעצמו.

ההולך בדרך "החיים בלבבות" מקיים אדם יקר, חי בתוך לבבו. משאת הנפש של ההולך בה היא לקיים אותו אדם יקר, חי גם בתוך לבבות זולתו, איתו, מעט אחריו, הרבה אחריו, לנצח. ההולך בדרך "החיים בלבבות" לא נרתע מפני "הנצח". האהבה יכולה לתת לאדם חיי נצח, חיים בלבבות."

מתוך: כשר, א. ספר קטן על משמעות החיים (2002), הוצאת הקיבוץ המאוחד ועמותת יהורז (פרק 7: חיים בלבבות)