

את
בפרשה

מערכי שיעור לספר שמות





השיעורים לספר שמות
מוקדשים לעילוי נשמת
שרה בת מרדכי ודינה
קלמנוביץ'
נפטרה כ' סיון ה'תשנ"ה
ת.נ.צ.ב.ה.

נדפס על ידי ולזכות
בנה דניאל שיחי וזוגתו פנינה תחי
וילדיהם ענר אהרן וקרן שרה ביה שיחי
קלמנוביץ'



עריכה: רחלי הבר

עיבוד: הרב חיים הבר

עיצוב כריכה: יוסי ויספיש

שיווק והפצה: המרכז לעזרי שליחות שע"י צא"ח אה"ק

ליצירת קשר: 054-2577015 | racheli770@gmail.com

יוצא לאור בסיוע: קרן 'קרנו תרום'

© כל הזכויות שמורות למחברים

טבת ה'תשע"ה

מאת 23

"נשים – עם בפני עצמן" (מסכת שבת סב, א). יש להן אופי ייחודי, סגנון חשיבה ואפילו 'שפה' משלהן. ככל שעובר הזמן, ניתן יותר מענה ייחודי לצרכים של נשים: חנויות לבגדי נשים, עיתוני נשים וכן הלאה. גם הספרות החרדית-חסידית לנשים נמצאת בתנופה, ויש ספרים רבים המתייחסים לתפקידי האשה ומעגלים בחייה.

למרות שנשים רבות צמאות ללמוד ומשתתפות בשיעורים, עדיין לא ניתן לכך מענה מסודר. מי שביקשה להעביר שיעור לנשים, נעזרה בשיעורים רגילים או המציאה את הגלגל בעצמה.

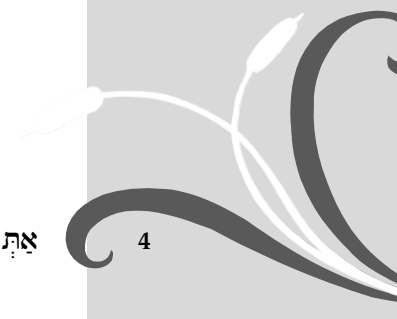
תודה לאדל, מהיום, יש גם מערכי שיעור מסודרים לנשים. שיעורי 'אֵת בפרשה' נכתבו מנקודת מבט נשית, כשהדגש הוא על נושאים מרכזיים בחייה של אשה, כמו זוגיות, משפחה, חינוך, יופי ועוד. גם אופי השיעורים הוא 'נשי' ומשלב הפעלות ודיונים. במקביל, יש חוברת לכל משתתפת בשיעור, עם דפי מקורות ותרשימים.

חוברת זו צמחה מתוך תורתו של הרבי מליובאוויטש, שמעמידה על נס את מעלותיה וסגולותיה המיוחדות של האשה. מטרת החוברת להוסיף בשיעורי הנשים בכמות ובאיכות, ולהפוך את מסירת השיעור למשימה נגישה ואפשרית לכל רבנית ושליחה.

השיעורים נכתבו ברוח החסידות, ועל פי משנתו של הרבי. רוב השיעורים אינם מתבססים על מקור אחד, אלא מבוססים על מגוון מקורות. השתדלנו לציין את המקורות ולצטט קטעים מרכזיים. בנוסף לתוכן התורני, יש קישורים והוספות על דעת המערכת.

"איש ואשה זכו – שכנה ביניהם". זכיתי לעבוד עם בעלי בשותפות מלאה, וביחד ראינו סייעתא דשמיא לכל אורך כתיבת המערכים.

ה'משפחה' עומדת במרכז חייה של אשה. זה המקום להביע הערכה עמוקה להורי, להורי בעלי ולמשפחה הנפלאה בה זכיתי. בהזדמנות זו ברצוני להודות לבית חב"ד המרכזי בארבע בראשות הרב זלמן גורליק, ול'משפחת השליחות בארץ הקודש', שסייעו ועודדו את כתיבת השיעורים. תודה לבורא עולם, שנתן לנו את המקום המיוחד שלנו. מקווה שבקרוב תושלם המשימה, ובזכות נשים צדקניות ניגאל.



תוכן עניינים

עמוד	נושא	פרשה
7	ללדת בלי ללדת	שמות
27	רציתי לומר תודה	וארא
41	עבודת ה' נשית	בא
57	שירת נשים	בשלח
71	נשים מקדימה	יתרו
85	הרי את מקודשת!	משפטים
99	תרומת נשים	תרומה
113	ארון הבגדים שלי	תצוה
125	להתחתן מחדש	כי תשא
139	קופסת התבשיטים	ויקהל-פקודי



פרשת שמות

אזאל

בזי אזאל



שאלות ללדת בלי ללדת?

הכתרת שלנו היא "ללדת בלי ללדת". זה נשמע חזון אחרית הימים – ללדת ללא הקשיים של לידה, בלי כאבים, בעיות של הורמונים, לילות ללא שינה, בדיקות רפואיות, חששות ועוד.

דיון: מה אתן אומרות, האם אפשרי ללדת בלי ללדת?¹

הצגת הנושא: ללדת בלי ללדת

אצלנו, הנשים – ילדים זה משהו בסיסי ביותר באישיות. איך אמרנו פעם – "אימהות היא מהות". לכל אשה יש צורך עמוק להביא ילדים ולהתעסק עם ילדים. הצורך הזה קיים כבר מגיל אפס, ורואים זאת בהבדל בין ילדים וילדות בגיל קטן – בעוד שהילדים משחקים בדרך כלל עם מכונות וחיילים (הרי "איש דרכו לכבוש"), ילדות אוהבות לשחק עם בובות. יש לה עגלה עם בובה, היא שמה לבובה מוצץ, משכיבה אותה לישון, מכינה לה בקבוק וכו' (ואחר כך בא אח שלה, הופך את העגלה ומסובב את הגלגלים ויש לו כבר 'משאית'). מאיפה מגיעה המשיכה לבובות? מסתבר, שזהו הד לתשוקה הטבעית שקיימת אצל כל אשה כבר מינקות להיות אמא ולגדל ילדים.

הביטוי המשמעותי של השאיפה והקשר לילדים, הוא כאשר האשה מביאה ילדים לעולם, ומוכנה לעבור את כל הצער והקשיים הכרוכים בכך, רק כדי להחזיק את התינוק הקטן, את ה"בובה".

אבל לא רק. החיבור הטבעי של אשה לילדים בא לידי ביטוי גם בדרכים נוספות, וכפי שניגע בנקודה היום עידוד וסיוע לנשים אחרות להביא ילדים לעולם. נקודה זו רלבנטית במיוחד

¹ אפשר להזכיר סוג של "ללדת בלי ללדת" – את התופעה הנקראת "הריון מדומה": התרחשו מקרים נדירים שבהם האשה הרגישה שהיא בהריון, הבטן שלה התנפחה, היא חשה כאבים, אפילו הרגישה תנועות עובר. בקיצור, הריון לכל דבר... אך בבדיקה רפואית הסתבר, שכל ההריון היה דמיוני בעלמא, ללא שום אחיזה במציאות.

עבור נשים שברגע זה הבאת ילדים לעולם לא רלבנטית עבורם (נשים שאינן נשואות, נשים שעברו את הגיל, או נשים שעדיין ממתינות) גם מי שאינה יכולה כעת להביא ילדים, כן יכולה להיות שותפה בהבאת ילדים לעולם ויכולה "ללדת בלי ללדת".

את הדרך שלנו "ללדת בלי ללדת" נלמד משתי נשים, שאחת מהן היא נערה צעירה, אולי אפילו ילדה. אבל בזכות המסירות שלהן למען הבאת ילדים לעולם, אנו נמצאות כאן היום! לשתי הנשים קוראים "שפרה ופועה", ולפי אחד הפירושים מדובר ביוכבד ובתה מרים.

שפרה ופועה מכוונים אותנו כיצד להיות שותפים ולקחת חלק בהבאת ילדים לעולם, בשלושה שלבים, אותם נסקור בשלושת השלבים של השיעור:

- לפני - לעודד. לעודד הבאת ילדים ולמנוע תכנון משפחה או הפלות.
- בלידה - ליילד. להיות שותפה בלידה, על ידי יולדת/תומכת לידה.
- אחרי - לעזור להתמודד. לסייע ליולדת אחרי הלידה בדרכים שונות.

2fe ראיון:
33/8f

דיון: האם ללדת בכל מחיר?

האם ראוי להביא ילד לעולם אם..

- יודעים שעומדים לרצוח אותו.
- יודעים שיהיה רשע מרושע.

השלב הראשון הוא לפני הלידה, וכאן יכולה כל אשה לעודד הבאת ילדים לעולם. נפתח עם שאלה מורכבת לדיון.

זו אמנם שאלה מזעזעת וקיצונית ביותר, אבל מסתבר שהשאלה הזו עמדה על הפרק לאורך ההיסטוריה, והייתה במקד דיון בין גדולי ישראל. דווקא הדיון במצב הקיצוני הזה, יעזור לנו לפתח תפיסה נכונה באופן כללי לגבי הבאת ילדים, וכן להשליך ולקבל פרופורציות למצבים כמו שלנו, שהם הרבה פחות קיצוניים.

התשובה הראשונית היא – בשום אופן לא להביא ילד כזה לעולם. אם יודעים מראש שמיד אחרי הלידה עומדים לרצוח אותו, בשביל מה להביא אותו לעולם? למה לאמלל אותו ואותנו? ואם יודעים מלכתחילה שהוא עצמו עומד להיות רוצח, גם כאן אין שום היגיון להביא ילד כזה לעולם.

פרשת השבוע: הבעיה הדמוגרפית

כעת ניגש לפרשת השבוע. בני ישראל ירדו למצרים בשבעים נפש, יחד עם יעקב, ובחסות שלטון יוסף הם קיבלו תנאים מצוינים. על אותה תקופה מספרת התורה, כי בני ישראל "פרו וישרצו וירבו ויעצמו במאוד מאוד, ותימלא הארץ אותם". מלשון הפסוק אפשר להבין כי מדובר בשיעור ילודה בלתי רגיל. בל נשכח, כי מ-70 נפש בלבד בירידה למצרים, הם הגיעו ל-600,000 איש ביציאה ממצרים – פי כ-10,000 (!), בתוך 210 שנה. לשם המחשה, על כל

ילד שירד למצרים, אחרי 200 שנה הצאצאים שלו יכלו למלא איצטדיון של כ-10,000 מקומות. ואכן, חז"ל (ורש"י) אומרים כי נשים ילדו שישיות – "שישה בכרס אחד". לכן התורה כופלת שישה ביטויים: פרו, וישרצו, וירבו, ויעצמו, במאוד, מאוד.



זה מזכיר את הבדיחה על אשה שעלתה לאוטובוס ואחריה נשרכים בקושי שישה ילדים קטנים. אמר לה הנהג ספק בכעס ספק בצחוק: "גברת, לא יכולת להשאיר חצי מהילדים בבית?"... והאשה ענתה בחיוך: "כן, זה בדיוק מה שעשית!"...

בהמשך, התעוררה "הבעיה הדמוגרפית". קם מלך חדש למצרים, אשר לא ידע את יוסף, והוא הציב את ריבוי הילודה של בני ישראל בתור "בעיה לאומית". כדי לפתור את הבעיה, ניסה לגזור גזירות שונות שיביאו לצמצום הילודה בעם ישראל.

בשלב ראשון פרעה ניסה להעביד את בני ישראל בפרך, מתוך מחשבה שכאשר יעבדו יתר על המידה, הדבר יביא לצמצום הילודה. אך נשות ישראל לא ויתרו והן 'משכו' את הבעלים

במטרה להקים את הדור הבא של עם ישראל. הן היו יוצאות אל בעליהן לשדה, מפנקות אותם ומעוררות את רצונם, וכך בסופו של דבר הביאו להמשך הילודה בעם ישראל:

מדרש רבה שמות א' / יב: דרש רבי עקיבא: בשכר נשים צדקניות שהיו באותו הדור, נגאלו ישראל ממצרים. ומה עשו? בשעה שהיו הולכות לשאוב מים, הקב"ה מזמן להם דגים קטנים בכדיהן ושואבין מחצה מים ומחצה דגים, ומוליכות אצל בעליהן, ושופתות להם שתי קדרות – אחת של חמין ואחת של דגים. ומאכילות אותן ומרחיצות אותן וסכות אותן ומשקות אותן. ונזקקות להם בין שפתים. שנאמר "אם תשכבון בין שפתים, כנפי יונה נחפה בכסף". בשכר ששכבו בין שפתים, זכו ישראל לביזת מצרים, שנאמר כנפי יונה נחפה בכסף.

וכיון שמתעברות, באות לבתיהן. וכיון שהגיע זמן מולידיהם, הולכות וילדות בשדה תחת התפוח, שנאמר "תחת התפוח עוררתך", והקב"ה שולח מלאך משמי מרום ומנקה אותם ומשפר אותם כחיה זו שמשפרת את הולד שנאמר "ומולדותיך ביום הולדתך אותך וגו'", ומנקט להם שני עיגולין – אחד של שמן ואחד של דבש – שנאמר "ויניקהו דבש מסלע וגו'".

וכיון שמכירין בהן המצריים, רצו להרגם. ונעשה להם נס, ונבלעין בקרקע, ומביאין שוורים וחורשין על גביהן, שנאמר "על גבי חרשו חורשים".

דיון בין עמרם ובתו מרים

הגזירה האכזרית ביותר הייתה "כל הבן היילוד היאורה תשליכוהו, וכל הבת תחיון". בהמשך מספרת התורה על לידתו של משה רבינו.

פרשת שמות: וַיֵּצֵא פַרְעֹה לְכָל עַמּוֹ לְאֹמֵר כָּל הַבֶּן הַיְלֹוֹד הַיֵּאֲרָה תִשְׁלִיכוּהוּ וְכָל הַבַּת תִּחְיֶינָה: וַיִּלְךָ אִישׁ מִבֵּית לְוִי וַיִּקַּח אֶת בֵּת לְוִי: וַתֵּהָרֵא אִשָּׁה וַתֵּלֶד בֶּן וַתֵּרְא אֹתוֹ כִּי טוֹב הוּא וַתִּצְפְּנֵהוּ שְׁלִשָּׁה יָרְחִים:

מיהו "איש מבית לוי", מיהו "בת לוי" ומה הסיפור שמאחורי הנישואין והלידה הזו?

מסתבר כי מדובר בעמרם ויוכבד, ובלידתו של משה רבינו. לא מדובר בנישואין ראשונים, אלא בנישואין שניים, ועם אותה אשה... מה שנקרא "מחזיר גרושתו". מדוע התגרשו ומדוע התחתנו מחדש?

מספר המדרש על הדרמה שהתחוללה מאחורי הקלעים:

שמות רבה פרשת שמות פרשה א: פועה – שהופיעה פנים כנגד אביה, שהיה עמרם ראש סנהדרין באותה שעה. כיון שגזר פרעה ואמר כל הבן הילוד, אמר עמרם "ולדיק ישראל מולידים?!". מיד הוציא את יוכבד ופירש עצמו מתשמיש המטה, וגרש את אשתו כשהיא מעוברת מג' חדשים. עמדו כל ישראל וגרשו את נשותיהן.

אמרה לו בתו: גזרתך קשה משל פרעה, שפרעה לא גזר אלא על הזכרים, ואתה על הזכרים ונקבות; פרעה רשע הוא וגזירתו ספק מתקיימת ספק אינה מתקיימת, אבל אתה צדיק וגזירתך מתקיימת. עמד הוא והחזיר את אשתו, עמדו כל ישראל והחזירו נשותיהם.

מסופר כאן על מקרה חסר תקדים של גירושין קולקטיביים בעם כולו. בעקבות גזירת פרעה להרוג את התינוקות הבנים, עמרם (שהיה ראש הסנהדרין) הגיע למסקנה שלא הגיוני להביא ילדים כאשר יודעים מראש שהם עומדים להירצח בידי אנשי פרעה. כיון שכך, לא היה מנוס מלהתגרש מאשתו יוכבד, לאחר שהביא ממנה בן ובת – אהרון ומרים. כיון שהיה נשיא הדור, כולם עשו זאת בעקבותיו והתגרשו מנשותיהם.

לכאורה המעשה הגיוני ומתבקש. והנה, באה ילדה צעירה, בתו מרים, ואמרה לאביה משפט חריף ביותר: אבא, גזירתך חמורה משל פרעה (!), כיון שפרעה גזר רק על הבנים ואתה מונע כל לידה. דבריה התקבלו על לבו של עמרם והוא חזר והתחתן עם יוכבד, ובעקבותיו חזרו כולם והתחתנו מחדש עם נשותיהם. אחר כך נולד משה, מושיען של ישראל!



דיון: איזו טענה נשמעת לכם יותר הגיונית – הטענה של עמרם, שיש להימנע מהבאת ילדים כאשר ידוע בוודאות שירצחו את הבנים; או הטענה של מרים, שבכל זאת כדאי להביא ילדים, כיון שאולי ייוולדו בנות ולא בנים. מה אתן הייתן עושות אם מישהי הייתה מתייעצת איתכן על מקרה דומה?

אפשר בהחלט להבין את ההגיון בחשיבה של עמרם. כאשר יש חוק במדינה שרוצחים כל תינוק שנולד, אין מנוס אלא להימנע מכל לידה שהיא. נכון שמותר

להביא בנות לעולם, אבל אי אפשר לקחת סיכון של 50% ולהיכנס לסיטואציה כה אכזרית שיתכן והתינוק יהיה בן ואז ירצחו אותו. מוטב לפחות לחכות כמה שנים עד שהחוק ישתנה.

השאלה היא: מדוע עמרם שינה את עמדתו לאור דברי מרים? ואיך יתכן שמרים צדקה?

דיון בין חזקיהו המלך וישעיהו הנביא

התשובה נמצאת בדיון נוסף ומרתק, שהתרחש מאות שנים אחר כך. אם עמרם החליט להתגרש, הפעם מדובר על מישוה שנמנע מלכתחילה מנישואין. מדובר בחזקיהו המלך, שהיה מלך צדיק, ובשלב מסוים חלה. הגיע אליו הנביא ישעיה ואמר לו בנבואה כי זה סופו, משום שלא הסכים להתחתן. חזקיה הסביר לנביא כי ההימנעות שלו מנישואין לא הייתה סתמית, אלא נבעה מסיבה חזקה ביותר – הוא צפה ברוח הקודש שעתיד להיוולד לו בן רשע. נו, מי היה מוכן להביא לעולם בן רשע?

השיב הנביא ישעיה תשובה חריפה: אל תתעסק בחשבונות שמים! אתה תעשה את מה שה' ציווה אותך, "פרו ורבו", והקב"ה אחראי על החלק שלו. בסופו של דבר חזקיהו התחתן והחלים, ונולד לו בנו מנשה. מנשה היה אכן מלך רשע, אך בסוף ימיו חזר בתשובה.

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף י עמוד א: בימים ההם חלה חזקיהו למות ויבא אליו ישעיהו בן אמוץ הנביא ויאמר אליו: כה אמר ה' (צבאות) צו לביתך כי מת אתה ולא תחיה וגו'. מאי כי מת אתה ולא תחיה? מת אתה – בעולם הזה, ולא תחיה – לעולם הבא. אמר ליה: מאי כולי האי? אמר ליה: משום דלא עסקת בפריה ורביה. אמר ליה: משום דחזאי לי ברוח הקדש דנפקי מינאי בנין דלא מעלו. אמר ליה: בהדי כבשי דרחמנא למה לך? מאי דמפקדת, איבעי לך למעבד, ומה דניחא קמיה קודשא בריך הוא – לעביד.

התובנה היסודית שאנו למדים מכאן היא: ההחלטה על הבאת ילדים לעולם אינה אמורה להיות בידנו, אלא עלינו להשאיר זאת לבורא העולם ולסמוך עליו (מלבד מקרים בהם על פי תורה יש מקום להשתמש באמצעי מניעה). עלינו לעשות את התפקיד שלנו, ולא להתעסק בחשבונות שמים. אם הקב"ה ציווה "פרו ורבו", תפקידנו לעשות את ההשתדלות כראוי ולהביא כמה שיותר ילדים לעולם. גם אם יש לנו נימוקים הגיוניים להימנע מכך, עלינו להשאיר את החשבונות בידי שמים. לעולם לא נדע איך הקב"ה יכוון את הדברים בהמשך.

לכן עמרם קיבל את עמדת בתו מרים. נכון שהוא צודק לפי ההיגיון, אך עדיין זה לא מצדיק הימנעות מהבאת ילדים נוספים לעולם בשל החשש שיהרגו את הבנים. תפקידנו להביא ילדים לעולם, ולהתפלל אל ה' שיציל אותם.

ואכן, כך התרחש במציאות. בגלל דבריה של מרים, עמרם חזר ליוכבד, ובהמשך היא ילדה את מושיעם של ישראל – הלוא הוא משה רבינו. המצריים אכן רצו להרוג אותו, אולם הקב"ה סיבב את הדברים בדרך ניסית כך שמשה ניצל ובסוף גאל את עם ישראל. על דרך זה בנוגע לנשות ישראל, שהביאו ילדים מבעליהם שעבדו בשדה. ה' עשה נס והילדים הללו נשארו בחיים מתחת לאדמה.

כך נעודד ילודה:

מרים הקטנה, יחד עם אמה יוכבד (שהסכימה להתחתן) ושאר נשות ישראל באותו דור – מלמדות אותנו דבר חשוב ביותר: לעודד! לעודד ככל האפשר הבאת ילדים לעולם. אם במצב הקיצוני שבו הם היו, בכל זאת התעקשו להביא עוד ילדים לעולם – על אחת כמה וכמה במצבנו, שבו הקושי רחוק מלהיות כמו זה שהיה בזמנם.

את מי לעודד? אותנו עצמנו, אם זה עדיין רלבנטי / את הבנות הנשואות, שמתחילות לעשות חישובים איך יגמרו את החודש / את החברות שמשתפות בהתלבטויות וכן הלאה.

נכון, יש קשיים. יש נימוקים שנשמעים הגיוניים. אם אלו קשיים כלכליים, קשיים זוגיים, קשיים של נוחות, קשיים חברתיים וכן הלאה. אל מול כל הנימוקים הללו, עומד בפנינו ציווי ה' "פרו ורבו". נקודה. אנו לא נתעסק בחשבונות שמים, אלא נעשה את מה שביכולתנו להביא עוד ילד לעולם. ההחלטה הסופית בכל מקרה נתונה בידי הקב"ה, והוא יחליט אם נכון להביא תינוק נוסף לעולם או לא. והיה אם הקב"ה החליט להוריד את הנשמה הזו לעולם, פירושו של דבר שזה מה שטוב גם לך וגם לתינוק, דהיינו שהקב"ה יעניק את כל היכולות הנדרשות כדי לקיים את הילד, הן מבחינה כלכלית והן משאר הבחינות.

ההלכה אומרת כי יש מצוה מן התורה ומדברי סופרים להביא ילדים לעולם:

רמב"ם הלכות אישות טו/ד, טז: כמה בנים יהיו לאיש ותתקיים מצוה זו בידו? זכר ונקבה, שנאמר "זכר ונקבה בראם"... אף על פי שקיים אדם מצות פריה ורביה, הרי

הוא מצווה מדברי סופרים שלא יבטל מלפרות ולרבות כל זמן שיש בו כוח, שכל המוסף נפש אחת בישראל כאילו בנה עולם.

על אחת כמה וכמה כאשר מדובר בעובר קיים, עלינו לעשות הכול כדי למנוע הפלה. לצערנו, זו אופציה מומלצת בכל פעם שלא נוח להורים עם התינוק – מסיבות אישיות, כלכליות, משפחתיות, רפואיות וכדומה. אך עלינו לזכור כי 'הפלה' היא סוג של 'רצח', ועוד של תינוק חסר ישע. לכן אין לאף אדם ובוודאי לא להורים זכות להרוג את חיי התינוק.

גם מנקודת מבט אנושית, אין (כמעט) אשה שתתחרט לאחר מעשה על כך שהביאה ילד נוסף לעולם. כאשר מחזיקים את התינוק בידיים, מרגישים את האושר העמוק ביותר, וזה חזק יותר מכל נימוק הגיוני אחר. לאידך, נשים רבות מצטערות כל חייהן על שלא ניצלו את ההזדמנות להביא עוד ילדים לעולם, ועל אחת כמה וכמה אם חלילה עשו הפלה ותחושות אשמה עלולות ללוות אותן לכל חייהן.

חשוב לציין, שיש מקרים מסוימים שבהם ההלכה מתירה שימוש באמצעי מניעה, ואפילו עשיית הפלה. אולם מדובר במקרים ספציפיים, ורק רב מוסמך ומומחה בתחום יכול לתת היתר במקרים כאלו, לאחר בדיקה של כל הפרטים במקרה המדובר.

כאשר את מעודדת מישהי להביא ילד נוסף לעולם, יש לך חלק בילד שנולד. לעולם לא תדעי מה הכוח של משפט אחד שתאמרי. לפעמים כמה משפטי עידוד שלך למישהי שנמצאת בצומת דרכים, יכולים להיות ההבדל שבין להביא את הילד או להימנע מהבאתו. והרי כל ילד, הוא עולם מלא!

כדאי שנזכור את הסיפור הבא:

הרב חיים גוטניק ע"ה, הרב של אוסטרליה, התבקש על ידי הרבי מליובאוויטש לייסד שיעורי נשים בנושא טהרת המשפחה. הוא השקיע בכך, אך למרבה הצער, רק אשה אחת השתתפה בשיעור. אולי זו הייתה האשה שבביתה התקיים השיעור... הרב גוטניק עדכן את הרבי כי במצב זה, נראה לו שעדיף להפסיק את השיעור.

השיב הרבי בחדות: למשה רבינו הייתה אמא אחת!

ניקח את הסיפור לענייננו: למשה רבינו הייתה אמה אחת, ובזכות המילים של האחות הקטנה, היא חזרה והתחתנה עם עמרם, ואחר כך נולד משה. כך, שלעולם לא תוכלי לדעת את ההשלכות האינסופיות של אשה אחת שתעודדי אותה להביא ילדים לעולם.

בדרכך לעודד נשים להביא עוד ילדים לעולם, בוודאי תתקלי בשאלות וטענות שונות. הנה מקבץ מקוצר של שאלות נפוצות שאת יכולה לשמוע בקשר לריבוי ילודה.

□ הפעלה: בואו נעשה תרגיל של אשה שבאה לעודד את חברתה להביא עוד ילדים לעולם. שימו לב לשאלות שיכולות לעלות, ונסו לכתוב תשובות משלכן מדוע בכל זאת הכי טוב להביא עוד ילד לעולם. אפשר להעלות שאלות נוספות, עם תשובות נוספות.

הנה הרחבה על התשובות:

התשובה	השאלה
הפרנסה מאת ה', והוא מוסיף שפע לכל ילד	כסף: אנו במינס ואיך נוכל להחזיק עוד ילד?
האהבה לילד תתן לך כוחות, ומותר לבקש עזרה	כוחות: ילד נוסף יגמור לי את הכוחות
ילדים הופכים את ההורים "לבוש אחד"	זוגיות: גידול ילדים יפגע בקשר הזוגי

כסף: אחת הטענות כנגד הבאת ילדים זו הטענה הכלכלית: בקושי אני מפרנס ילד אחד, ואיך אוכל לפרנס כמה ילדים. התשובה פשוטה: אנו מאמינים כי הפרנסה לא מגיעה מהאדם אלא מה'. אנו גם מבינים כי כאשר הקב"ה דורש

מאיתנו דבר, הוא נותן את הכלים לעמוד בו. הקב"ה זן ומפרנס מיליארדי אנשים וטריליוני בעלי חיים בעולם כולו, והוא יכול לדאוג גם לפרנסה של הילד הנוסף שייבנס למשפחה. חז"ל אף אומרים כי תינוק נולד "ופתו בידו" (נדה לא/ב), דהיינו שלידת תינוק פותחת צינור שפע חדש לפרנסתו.²

² מעשה ביהודי עני מרוד, שמואל-דוד שמו, שהיו לו שלוש בנות לחתן, ללא פרוטה לנדוניה. הוא נסע לצדיק מנדבורנא, כדי לקבל ברכה למצבו הכלכלי, כך שיוכל לחתן את בנותיו. אולם, עוד לפני שפתח את פיו, אמר לו הרבי: "הי רצון שתיוושע השנה בבן זכר לאריכות ימים ושנים".

החסיד יצא בראש מורכך, וכעבור כשנה נולד לו בן נוסף, בעוד הדלות בביתו הרקיעה שחקים. בבוקר יום הברית, פנה אבי הרך הנולד לשוק כדי לגייס מצרכים לסעודת המצווה. היה זה יום גשום ורוב הדוכנים היו סגורים. רק בדוכן צדדי הצליח לקנות מעט ירקות לסעודת הברית. שמואל דוד נחפו לשוב לביתו, כשבדרך עובר אורח פנה אליו ושאל: "היכן אוכל לקנות מעט ירקות?".

כוחות: ראשית, כמו בנוגע לכסף: מי שנותן לנו את הילד נותן גם את הכוחות. גם החינוך והפנים המלאכות של התינוק הקטן מעוררים בנו אהבה וכוח לפעול ולטפל בתינוק. בנוסף, מותר ומומלץ לבקש עזרה, וגם להנמיך פרופיל. בית עם ילדים לא חייב להיות תמיד מטופטפ, מותר להוריד מעט את הסטנדרט של הבישולים וכן הלאה. וכן – יש לזכור שכאשר הילדים גדלים הגדולים יכולים לעזור בטיפול בקטנים (יש צורך בסבלנות...).

זוגיות: יש הסבורים כי ריבוי ילודה יפגע בקשר הזוגי, שכן כך לא יוכלו ההורים להקדיש מספיק זמן לקשר הזוגי, אלא יפנו זמן לטובת הילדים. אולם במבט מעמיק יותר, חשוב שנזכור כי הדבר המרכזי הנדרש בקשר זוגי הוא – ביטחון ויציבות בקשר, ולא רק התלהבות ורגשות. התורה מעידה כי יש שני שלבים בחיבור הזוגי: השלב הראשון הוא "ודבק באשתו", והשלב השני והעמוק יותר הוא "זהו לבשר אחד" – כאשר נולד לבני הזוג ילד, והוא הופך אותם לדבר אחד. לכן המציאות הנכונה היא, שכאשר נולד ילד – הזוגיות הופכת להיות עמוקה, אמיתית ומבחינה מסוימת בלתי הפיכה, כי יש משהו אמיתי ועמוק שמחבר בין בני הזוג לנצח.

לפנינו סיפור בתוך סיפור, הממחיש כיצד כל ילד הוא עולם מלא:

שמואל תמיר היה שר המשפטים במדינה בשנות ה-70. בשנת 1978 ניסו לחוקק חוק נגד הפלות, אבל שר המשפטים התנגד בכל כוחו לחוק. משלחת רבנים הגיעה לדבר אתו בנושא, ביניהם היה גם הרב רפאל לוי, בנו של הצדיק הירושלמי רבי אריה לוי, שבקש לספר לו את הסיפור הבא:

בעיר רמת גן גר זוג צעיר. תקופה קצרה לאחר נישואיהם האשה נכנסה להריון, שלא תאם את תכניות בני הזוג, שהיו בקושי כלכלי גדול. בלית ברירה, החליטו לעשות הפלה.

כאשר הוריה של האשה שמעו זאת הם ניגשו לרבי אריה לוי, והתחננו שישפיע על בתם שלא תעשה הפלה.

שמואל-דוד, בטוב לבו, הגיש לאיש את הירקות שבידו, והיהודי דחף בידו שטר כסף, ששוויו פי עשר משווי הסחורה. חזר שמואל-דוד לשוק ורכש הפעם יותר ירקות, ושוב פעם תפס אותו מישהו באמצע הדרך וערך עסקה. הבין שמואל דוד כי זהו סימן משמים, ומהיום שלמחרת פתח דוכן בשוק. ואכן, תוך זמן קצר הפך לאדם אמיד, והשדכנים רדפו אחריו.

שוב נסע החסיד לרבו, והפעם כדי להתייעץ אתו בנוגע לשידוכים. אז הסביר לו הצדיק: "כשביקשת ברכה לבנותיך ראיתי כי בדרך הטבע שערי פרנסה נעולים בפניך. לפיכך, לא הייתה לי ברירה אלא לברך אותך בנשמה נוספת בזכותה תזכה לשפע ופרנסה".

הרב לוי גר בירושלים, ובאותם ימים, הדרך לא היתה פשוטה ומהירה כמו היום. ובכל זאת הוא הטלטל בדרכים במיוחד עד שהגיע לרמת גן. הצדיק דפק בביתם של הזוג ולא דיבר. במקום זאת רבי אריה לוי התחיל לבכות, מתוך כאב על גורלו של הילד.

בשלב מסוים, האשה חשה את הכאב, וקלטה את משמעות החלטתה, ולבסוף חזרה בה מהחלטתה.

סיים הרב רפאל לוי את סיפורו ופנה אל שר המשפטים: האם אתה יודע מיהו אותו תינוק? שר המשפטים היה נבוך, והרב לוי המשיך: התינוק שנולד הוא אתה.

שמואל תמיר לא האמין למשמע אוזניו. הוא צלצל לאמו, שהחלה לבכות, ואישרה את דבר המעשה. או אז, שינה שמואל תמיר את עמדתו והחליט לתמוך בחוק למניעת הפלות.

לוי 2011
לוי 3



מיילדות בתנ"ך

דיברנו על האפשרות ללדת בלי ללדת על ידי עידוד נשים אחרות להביא ילדים. דרך נוספת היא, סיוע ליולדת עצמה בשעת הלידה. מקום של כבוד שמור למיילדות במקרא, שם הן זוכות לכינוי "חיה" – כי הן מסייעות להביא חיים לעולם. וכן לכינוי: "חכמה".

לפני שנרחיב אודות "שפרה ופועה", המיילדות במצרים, נציין למיילדות נוספות המופיעות בתנ"ך:

לראשונה אנו פוגשים את המיילדת המסייעת לרחל בלדת בנימין (בראשית לה, טז): "וַיִּסְעוּ מִבֵּית אֵל וַיְהִי עוֹד כְּבָרַת הָאָרֶץ לְבוֹא אֶפְרָתָה וּתְלֹד רָחֵל וַתִּקְשׁ בְּלִדְתָּהּ: וַיְהִי בְהִקְשָׁתָהּ בְּלִדְתָּהּ וַתֹּאמֶר לָהּ הַמִּיִּלְדֹת אֵל תִּירָאִי כִּי גַם זֶה לָךְ בֶּן".

כאן אנו רואים את תפקידה של המיילדת לא רק כמגישת סיוע מקצועי-טכני, אלא גם כמעודדת ומסייעת מבחינה נפשית. המיילדת של רחל ראתה שהיא מתקשה וחוששת, וניסתה לעודד אותה, בכך שאמרה: "גם זה לך בן".

בנוגע לרחל, מעניין לציין, כי בעודה עקרה היא מבקשת מיעקב: "אֲמַתִּי בִלְהָה בֵּא אֵלַיָּה וּתְלֹד עָלַי בְּרָכִי וְאֶבְנָה גַם אֲנֹכִי מִמֶּנָּה", ומוסבר כי הביטוי "תלד עלי ברכי" הכוונה שרחל תהיה מיילדת לבלהה ואולי כך תזכה ללדת. כי הראייה משפיעה על האדם, ורחל מקווה שכאשר תיילד את בלהה ותראה את לידתה, תזכה גם היא להריון ולידה (צרור המור פרשת ויצא).

לאחר מכן אנו פוגשים את המיילדת של תמר, שהיא ממחרת לקשור חוט על העובר הראשון שיוצא כדי לזהות מיהו הבכור (בראשית לח, כז-כח): "וַיְהִי בְעֵת לִדְתָהּ וְהִנֵּה תְאוּמִים בְּבִטְנָהּ: וַיְהִי בְלִדְתָהּ וַיִּתֵּן יָד וַתִּקַּח הַמִּיִּלְדֹת וַתִּקְשֹׁר עַל יָדוֹ שְׁנֵי לְאֹמֶר זֶה יֵצֵא רֵאשֹׁנָה".

מפתיע, אך גם הקב"ה מכנה את עצמו כ'מיילדת' המסייע ללידת עם ישראל ביציאת מצרים (קהלת רבה פרשה ג): "עַת לִלְדַת וְעַת לְמוֹת – אָמַר הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא לְשַׁעֵה קְלָה הֵייתִי אֲנִי מִיִּלְדַת לְבָנֵי דְכְתִיב (יחזקאל ט"ז) וּמוֹלְדוֹתֶיךָ בְּיוֹם הוֹלְדֶת".

פרשת השבוע: שפרה ופועה

כאמור, בפרשה אנו מוצאים את 'שפרה ופועה' המיילדות שמילאו תפקיד מפתח בתקופת השיעבוד במצרים. פרעה קורא למיילדות היהודיות ומורה להם להרוג את כל הבנים הנולדים בעם ישראל:

שמות א: וַיֹּאמֶר מֶלֶךְ מִצְרַיִם לַמִּיִּלְדֹת הָעִבְרִית אֲשֶׁר שָׁם הָאֵחָת שִׁפְרָה וְשֵׁם הַשְּׁנִית פּוּעָה: וַיֹּאמֶר בְּיַלְדֶכֶן אֶת הָעִבְרִית וּרְאִיתֶן עַל הָאֲבָנִים אִם בֶּן הוּא וְהִמַּתֶּן אוֹתוֹ וְאִם בַּת הוּא וְחִיָּה:

נחלקו חכמים מיהם שפרה ופועה. יש אומרים זו יוכבד³ וכלתה אלישבע, אשתו של אהרון. ויש אומרים זו יוכבד ובתה מרים, שהייתה אז בת חמש שנים בלבד. המדרש מביא לא פחות מחמישה הסברים לכינויים "שפרה" ו"פועה".

שמות רבה (וילנא) פרשת שמות פרשה א: ויאמר מלך מצרים למילדות וגו', מי היו המילדות? רב אמר כלה וחמותה יוכבד ואלישבע בת עמינדב, רבי שמואל בר נחמן אמר אשה ובתה, יוכבד ומרים. ולא היו למרים אלא ה' שנים, שאהרן גדול ממשה ג' שנים. אמרו רז"ל הולכת היתה עם יוכבד אמה ועושה צרכיה (את כל מה שיוכבד הייתה צריכה), והייתה זריזה.

אשר שם האחת שפרה – שהייתה משפרת את התינוק, כשהוא יוצא מלא דם. פועה – שהייתה נופעת (כנראה הכוונה ששופכת) יין בתינוק אחר אמה.

דבר אחר: שפרה – שפרו ורבו ישראל עליה, פועה – שהיתה מפיעה (האירה פניו ונפשו, מלשון "להופיע") את התינוק כשהיו אומרים מת.

דבר אחר: שפרה – ששיפרה מעשיה לפני האלהים. פועה – שהופיעה את ישראל לאלוקים (שהייתה נביאה).

דבר אחר: פועה – שהופיעה פנים (גילתה את פניה) כנגד פרעה, וזקפה חוטמה בו ואמרה לו אוי לו לאותו האיש כשיבא האלהים ליפרע ממנו, נתמלא עליה חמה להרגה. שפרה – שהייתה משפרת על דברי בתה ומפייסת עליה, אמרה לו אתה משגיח עליה? תינוקת היא ואינה יודעת כלום!

רבי חנינא בר רב יצחק אמר: שפרה – שהעמידה ישראל לאלוקים שבשבילם נבראו השמים, שכתוב בהם (איוב כו) "ברוחו שמים שפרה". פועה – שהופיעה פנים (גילתה את פניה והעיזה) כנגד אביה. שהיה עמרם ראש סנהדרין באותה שעה כיון שגזר פרעה ואמר כל הבן הילוד, אמר עמרם ולריק ישראל מולידים... אמרה לו בתו גזרתך קשה משל פרעה (כפי שקראנו מקודם).

³ רמז יפה: המילה "מילדת" כפי שכתובה בתורה בכתוב חסר היא בנימטריא 484, שזה יוצא "יכבד בת לוי" (פענח רזא שמות פרשת שמות).

האבן עזרא דן איך יתכן ששתי מיילדות הספיקו לצורך של עם שלם, ועוד עבור לידות כה מורכבות של שישיות. אלא, שפרה ופועה היו האחראיות הראשיות של צוות המיילדות ואלו שדאגו לתשלום המס למלך, ותחתיהן עבדו מיילדות רבות.

אבן עזרא: ויאמר מלך מצרים למיילדות – שרות היו על כל המיילדות, כי אין ספק כי יותר מחמש מאות מיילדות היו, אלא אלו שתיהן שרות היו עליהן לתת מס למלך מהשכר. וככה ראיתי היום במקומות רבות.

מרתק הסברו של האברבנאל. לדבריו, הכינוי "שפרה ופועה" הוא כינוי כללי לכל המיילדות בכל הזמנים, שעבודתן מתחלקת לשני חלקים: ל"שפרה" ול"פועה". כלומר, יש את המיילדות המסייעות ללידה עצמה ולטיפול הראשון ביילד, ונקראות "שפרה" מלשון 'שיפור'; ויש את המיילדות המצטרפות בשלב השני ותפקידן להרגיע את הילד ולטפל בו לאחר לידתו, ונקראות "פועה" מלשון שהן 'פועות' ומרגיעות את התינוק.

אברבנאל: והנה המיילדות אי אפשר שנאמר שהיו שתיים בלבד, כי איך יספיקו שתי נשים לעם כבד ועצום כבני ישראל? ואין לומר שהיו שתיים אלא שרות המיילדות כלן, כדברי המפרשים, כי היה ראוי שיקראם הכתוב "שרות המיילדות", כמו שר המשקים ושר האופים ושר הטבחים... אלא שהענין כך הוא: שהיה מנהג במצרים שהיו באות שתיים מיילדות לעמוד עם כל אשה שהייתה יולדת, והאחת מהן היה עסקה בהוצאת הולד ובשכלולו, ולכן נקראת שפרה על שם שמשפירה את הולד. והשנית היה עסקה להחזיק ביולדת ולעזרה בדברים וקולות ותפילות, ולכן נקראת פועה מלשון כיולדה אפעה.

מעלתן של המיילדות

כך או כך, המיילדות לא הקשיבו לגזירת פרעה:

שמות א: ותיראן המיילדות את האלהים ולא עשו כפאר דבר אליהן מלך מצרים ותחיינן את הילדים: ויקרא מלך מצרים למיילדות ויאמר להן מדוע עשיתן הדבר הזה ותחיינן את הילדים: ותאמרן המיילדות אל פרעה כי לא כנשים המצרית העברית כי חיות הנה בטרם תבוא אלהן המיילדות וילדו: וייטב אלהים למיילדות וירב העם ויעצמו מאד: ויהי כי יראו המיילדות את האלהים ויעשו להם בתים:

מכפילות הפסוק, "ולא עשו כאשר דיבר... ותחיין את הילדים", לומד אור החיים שהן לא הסתפקו בכך שלא הרגו את הזכרים, אלא אף הוסיפו לעשות פעולות מיוחדות למען חיי התינוקות, מעבר לפעולות שמילדת עושה בדרך כלל. כמו כן, מדרש רבה אומר כי המיילדות אף התפללו במיוחד לשלום העוברים, ותפילה זו הועילה שהתינוקות נולדו בריאים ושלמים.

בכך סיכנו שפרה ופועה את חייהן, פשוטו כמשמעו, וכל זאת למען המטרה הנעלית של הבאת ילדים נוספים לעולם.

לא פלא שהתורה מציינת את השכר המיוחד שקיבלו – "ויעש להם בתים". מסביר רש"י⁴ – מדובר בבתי כהונה ולויה שיצאו מיוכבד (משה ואהרון), ומלכות שיצאה ממרים (שהתחתנה עם כלב, וממנו הגיע דוד בדרך כלשהי).

כך נסייע בלידה!

שפרה ופועה מלמדות אותנו לסייע בלידה עצמה. הסיוע הפשוט הוא, להיות ממש מיילדת. אלא שבשביל זה צריך ללמוד כמה שנים ולקבל תפקיד רשמי (אם יש מישהי מהמשתתפות העובדת בחדר לידה, זו ההזדמנות לבקש ממנה שתשתף מהחוויות שלה). ככל הנראה, רובנו לא עומדות להיות מיילדות...

דיון: איך אפשר לסייע ליולדת בשעת הלידה, חוץ מלהיות מיילדת?

יש כמה דרכים לסייע ליולדת בעת הלידה עצמה:

- תומכת לידה (דולה)
- אמא/חברה מלווה
- מישהי ששומרת על הילדים
- ועוד...

⁴ הגאון הרגצ'ובי מסביר בדרך מעניינת מדוע זכו דווקא לבתי כהונה, לויה ומלכות, כשכר על עבודתן? אלא: גם לולא עזרתן, היו נולדות בנות בעם ישראל, וכיון שהזהות היהודית נקבעת לפי הבת, אם כן המשכיותו של עם ישראל לא הייתה נפגעת גם אם הזכרים היו מתים. דבר אחד היה נפגע – השייך השבטי, שהוא לפי האבא, וכך היו נפגעים שלושה תפקידים: כהונה, לויה, מלכות. לכן זכו דווקא לשכר הזה.

עצמוך אמת/און 33

אולם הקשיים לא מסתיימים אחרי הלידה. אולי רק אז הם מתחילים... אחרי לידה, היולדת תשושה גופנית ונפשית, התינוק החדש לעיתים תובעני ודורש תשומת לב רבה, וגם כל שאר בני המשפחה חוששים למקומם בעקבות השינוי ודורשים את תשומת הלב שלהם. לכן, בזמן הזה זקוקה היולדת לסיוע רב.

מסתבר, כי שפרה ופועה לא רק סייעו ללידה עצמה, אלא גם אחרי הלידה, וגם במה שלא קשור ישירות ללידה. לדוגמה, הן היו דואגות לסיוע כלכלי ליולדות עניות.

שמות רבה שמות פרשה א: לא דיים שלא קיימו את דבריו, אלא עוד שהוסיפו לעשות עמהם טובה. ויש שהם עניות והולכות וגובות מים ומזון מבתיהם של עשירות ובאות ונותנות לעניות והן מחיות את בניהן, הוא שכתוב: ותחיין את הילדים.

בנוסף, הן סייעו לשקט הנפשי היולדות. שהרי, הן אומרות לפרעה: "כי לא כנשים המצרים העבריות כי חיות הנה, בטרם תבוא אליהן המיילדת וילדו". כלומר, נשות ישראל בדומה לחיות השדה מסתדרות בעצמן ואינן זקוקות לעזרת המיילדת. לשם מה היו המיילדות? מסביר הרבי, כי המיילדות הגיעו לבית היולדת על מנת להרגיע את רוחן ולעודד אותן.

כמו כן, אנו רואים את פועה מסייעת בשמירת התינוק של שפרה – זו מרים ששמרה על משה, בנה של יוכבד. עליה נאמר "ותתצב אחותו מרחוק", כאשר שמו את תיבתו של משה רבינו ביאור.

שמות רבה פרשת שמות פרשה א סימן כב: ותתצב אחותו מרחוק, למה עמדה מרים מרחוק, אמר רב עמרם בשם רב לפי שהיתה מרים מתנבאת ואומרת עתידה אמי שתלד בן שיושיע את ישראל, כיון שנולד משה נתמלא כל הבית אורה, עמד אביה ונשקה על ראשה, אמר לה בתי נתקיימה נבואתך... וכיון שהטילוהו ליאור, עמדה אמה וטפחה לה על ראשה, אמרה לה בתי והיכן נבואתך, והיינו דכתיב ותתצב אחותו מרחוק וגו', לדעת מה יהא בסוף נביאותה.

ברוח זו של סיוע ליולדות, מסופר הסיפור הבא:

פעם אחת, בעיצומה של התפילה ביום הכיפורים, פשט אדמו"ר הזקן את טליתו ועזב את בית הכנסת. כל המתפללים לא הבינו על מה ולמה. לאחר מכן גילו כי הייתה יולדת בקצה הכפר, שככל הנראה בני הבית עזבוה והלכו לבית הכנסת. היא הייתה במצב קשה של פיקוח נפש (כדין יולדת בשלושה ימים הראשונים שלה), ואדמו"ר הזקן הלך לחטוב עצים ולבשל מרק עבודה.

שימו לב מה קורה כאן: מדובר באדם צדיק, שנמצא ביום הכיפורים, באמצע התפילה, בבית הכנסת – כלומר שיש כאן ריכוז שיא של קדושה. ובכל זאת הוא עוזב ה-כ-ל, ולשם מה? כדי לסייע ליולדת. הוא היה יכול לשלוח מישהו אחר שיעשה זאת, ובודאי אחרים היו רצים למלא את בקשתו, אולם מפאת חשיבות הסיוע ליולדת – עזב הכול ועשה זאת בעצמו.

סיפור זה, כפי הנראה מהווה השראה למה שארע ביום הכיפורים של שנת ה'תשל"ז:

רגעים אחדים לאחר שהרבי יצא מבית הכנסת לאחר סיום תפילת מוסף של יום הכיפורים, ועלה לחדרו הקדוש, מסר הוראה לרב שלמה מיידנצ'יק להקים מוסד חדש שיעזור ליולדות בגשמיות, כשהרבי גם מעניק שם לפעילות זו: "שפרה ופועה" על שם המיילדות שמסרו את נפשן למען לידת תינוקות במצרים. הרבי ביקש שהמוסד יקום אמנם בכפר חב"ד, אך בהמשך יש לדאוג שמשם הוא יתפשט למקומות נוספים בכל רחבי העולם.

כך נסייע ליולדות אחרי לידה!

לפי זה נגיע לדרך השלישית 'ללדת בלי ללדת': כאשר אנו מסייעות ליולדות אחרי לידתן בטיפול בתינוק, הענקת שקט נפשי ומנוחה, טיפול וסיוע בבית ובשאר הילדים – אנו לוקחים חלק בהבאתו ולידתו של ילד יהודי נוסף. יותר מכך, עצם הידיעה שהיולדת יודעת שתקבל סיוע, זה כבר מאפשר לה ללדת 'בראש שקט' ומעודד אותה בעקיפין להביא ילדים נוספים.

כל אחת מוזמנת לפעול ולהתגייס לפעילות זו של 'שפרה ופועה' – סיוע ליולדות בדרכים שונות, הן במסגרת המשפחה: סיוע לבנות הנשואות ולקרובות משפחה, והן במסגרת הקהילה: שכנות וחברות. זו ההזדמנות למסד גם באזור שלנו (אם עדיין אין) את פעילות ארגון 'שפרה ופועה'.

סיוע מוראלי	סיוע בניהול הבית	סיוע כלכלי
לשלוח עוגה	לשלוח ארוחות	מתנה כספית
להרים טלפון	לשמור על הילדים	תשלום לעוזרת
לבקר	לסדר את הבית	קניית ציוד תינוקות

ישנן דרכים מגוונות לסייע ליולדת:
הן סיוע מוראלי, הן סיוע בניהול
הבית, והן סיוע כלכלי.

הנה תרשים עם אפשרויות עזרה
שונות ליולדת.

לסיום, הנה סיפור מדהים:

מספרת גב' יהודית גיפרי, רוקחת לשעבר בבית מרקחת בקרית מלאכי: לפני שנים רבות נכנסה אשה צעירה עם מרשם לגלולות למניעת הריון. פניתי אליה ושאלתי אותה: "מדוע את רוצה את הגלולות?". האשה סיפרה שיש לה כבר 2 או 3 בנות, והיא חוששת שתלד שוב בת. עודדתי אותה ואמרתי לה: "גם אם תיוולד עוד בת, זה לא אסון, ואני אפילו מוכנה לאמץ את הילדה, בעזרת ה'". באותו זמן היה פנוי בבית המרקחת והצעתי לאשה שנכתוב יחד לרבי ונקבל את ברכתו. ואכן, כתבנו יחד, והאשה בסופו של דבר ויתרה על הגלולות ויצאה מבית המרקחת כלעומת שבאה. אני לא ידעתי מה קרה איתה בהמשך.

יותר מעשרים שנים חלפו, ואני עדיין בעבודתי. יום אחד נכנסה אשה וביקשה לקבל את המרשם שלה בדחיפות. "מדוע את כל כך ממהרת?", שאלתי אותה. היא ספרה: "עליי למהר לדואר כדי להספיק להוציא תעודת הוקרה לבני, שהוא חייל ובמהלך שירותו הציל בחור משיבת 'שבי חברון' שנדקר על ידי מחבל".

באותו רגע, זה נשמע לי מוכר. שהרי, לפני זמן מה בני שלמד בישיבת 'שבי חברון' נדקר על ידי מחבלים וחייל הצליח להציל אותו. "יכול להיות שהבן שלך הציל את הבן שלי?", שאלתי אותה.

התרגשנו מאוד לגלות שמדובר באותו מקרה, ותוך כדי שיחה אומרת לי האשה: "החייל שלי, זה הבן שנולד בזכותך". בתחילה לא הבנתי במה מדובר, אך האשה הזכירה לי כיצד שכנעתי אותה לוותר על מניעת הריון, וסיפרה לי שלאחר מכן אכן זכתה ללדת בן.





פרשת וארא

כציתו אומך

ווציפי!



מי יוצא לחיוב?⁵

לפני שנתחיל, ברצוני להודות לכל מי שטרחה להגיע היום לשיעור. תודה למי שארגנה את המקום, ודאגה לכיבוד ולעיצוב. בקיצור, תודה לכולכם!

מדוע נזכרתי בזה? מפני שהשיעור שלנו יעסוק בדיוק בנושא הזה: תודה!

נתח את הנושא	מי מצטיין יותר?	גברים?
בדיון מגדרי: מי	באמירת תודה:	נשים?
מצטיין יותר באמירת		
תודה – גברים או		
נשים? נסו להוכיח!		

אני לא יודעת בוודאות מה התשובה המדויקת. אבל מעניין להכיר את הנתונים: התודה הראשונה בהיסטוריה שניתנה לה, ניתנה על ידי אשה, למעלה מאלפיים שנה אחרי בריאת העולם. היה זה כאשר נולד ללאה בנה הרביעי, והיא קוראת לו יהודה⁵, מתוך תודה לה: "ותהר עוד ותלד בן ותאמר הפעם אודה את ה' על בן קראָה שְמוֹ יְהוּדָה". שם זה מהותי כל כך, עד שעל שמו נקרא כל העם "יהודים". כנראה שלאשה יש כוח מיוחד של הכרת הטוב.

תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ז עמוד ב: ואמר רבי יוחנן משום רבי שמעון בן יוחי: מיום שברא הקדוש ברוך הוא את עולמו, לא היה אדם שהודה להקדוש ברוך הוא. עד שבאתה לאה והודתו, שנאמר "הפעם אודה את ה'".

דווקא מי שנקרא "אדם הראשון", היה הראשון שכפר בטובה. בעקבות חטא עץ הדעת, אמר לה: "האשה אשר נתת עמדי". במקום להודות לה על שנתן לו את האשה, הוא תולה בה את האשמה, ובלשון רש"י: "כאן כפר בטובה".

⁵ בפשטות, הסיבה לתודה דווקא בבן זה, כיון שהיו ליעקב 4 אמהות, והן ידעו שיעקב עתיד להעמיד 12 שבטים, ולכן חשבו שכל אשה תזכה ללדת 3 שבטים. כאשר לאה יולדת את בנה הרביעי, שהוא יותר מהרגיל, אזי היא מודה לה.

הצגת הנושא: רצייתי לומר תודה!

כך או כך, נשים או גברים, שיעורנו יעסוק במילה המופלאה הזו שנקראת "תודה". או בשתי מילים: "הכרת הטוב". נברר היכן מופיעה הכרת הטוב בפרשה, איפה מצאנו תודה נשית בהיסטוריה, ונגלה מדוע חשוב להכיר טובה ואיך עושים זאת.

חלק ראשון: וְזָכַרְתָּ בְּכֹל

נתחיל עם הפרשה. בסיפור יציאת מצרים, אנו רואים פעם אחר פעם את הכרת הטוב. רואים זאת בפרשתנו שלוש פעמים בשלוש המכות הראשונות. פעמיים בשתי המכות הראשונות, דם וצפרדע, בהם הקב"ה מצווה את משה שאהרון הוא זה שיכה ביאור, לא משה. זאת, מתוך הכרת הטוב ליאור על שהגין על משה במשך כמה שעות (1), כשהיה תינוק בתיבה.

פרשת וארא: ויאמר ה' אל משה אמר אל אהרן קח מטף ונטה ידך על מימי מצרים על נהרתם על יאריהם ועל אגמיהם ועל כל מקוה מימיהם ויהיו דם... ויאמר ה' אל משה אמר אל אהרן נטה את ידך במטף על הנהרות על היארים ועל האגמים והעל את הצפרדעים על ארץ מצרים: ויט אהרן את ידו על מימי מצרים ותעל הצפרדע ותכס את ארץ מצרים:

רש"י: אמור אל אהרן – לפי שהגין היאור על משה כשנשלך לתוכו, לפיכך לא לקה על ידו לא בדם ולא בצפרדעים, ולקה על ידי אהרן:

פעם שלישית במכה השלישית, מכת כינים. גם כאן, רק אהרון מכה את האדמה, לא משה, בתור הכרת הטוב לאדמה שהגנה על משה כאשר הרג את המצרי.

פרשת וארא: ויאמר ה' אל משה אמר אל אהרן נטה את מטף והך את עפר הארץ והיה לכנם בכל ארץ מצרים:

רש"י: אמור אל אהרן – לא היה העפר כדאי ללקות על ידי משה, לפי שהגין עליו כשהרג את המצרי ויטמנהו בחול, ולקה על ידי אהרן:

בהמשך סיפור יציאת מצרים, בפרשת משפטים, התורה מלמדת כי חובת הכרת הטוב חלה אפילו ביחס לבעלי חיים. התורה מצווה (שמות כב/ל ורש"י) להשליך לכלב בשר טריפה שאסור באכילה. זאת, כהבעת תודה על כך שבשעת יציאת מצרים, הכלבים לא נבחו על בני ישראל. טעם נוסף מובא בספר חסידים, כי הכלב שומר על העדר מהזאבים, ולכן ראוי לתת לו את הבשר שנשאר מהצאן ואינו ראוי לאכילה.

מעניין לציין שכל השעבוד במצרים קשור עם היפך הכרת הטוב, כאשר המלך במצרים 'שכח' את עזרתו של יוסף והפך להיות מנוכר לעם ישראל.

אפילו אחרי יותר מארבעים שנה, עדיין משה מכיר טובה למי שסייע לו בתקופה שקדמה ליציאת מצרים. כאשר הוא נשלח להילחם במדין, משה לא נלחם בהם בעצמו, אלא שולח את עם ישראל להילחם בהם. יש כאן הכרת הטוב על כל השנים שגדל במדין. על זה מביא המדרש את הביטוי המפורסם "בור ששתית ממנו מים, אל תזרוק בן אבן":

במדבר רבה פרשת מטות פרשה כב: וישלח אותם משה – אמר הקדוש ברוך הוא למשה "נקם נקמת", אתה בעצמך, והוא משלח את אחרים? – אלא: מפני שנתגדל בארץ מדין, אמר: אינו בדין שאני מצר למי שעשה בי טובה, המשל אומר: בור ששתית ממנו אל תזרוק בו אבן.

הכרת הטוב בהקשר של יציאת מצרים מגיעה למצב הקיצוני ביותר, כאשר התורה מצווה "לא תתעב מצרי, כי גר היית בארצו". למרות שסבלנו סבל רב, בכל זאת התארחנו במצרים, ותקופה מסוימת קיבלנו תנאים טובים, ועל כך יש להכיר טובה.

מורה נבוכים ג/מב: כל מי שנזקקת לו פעם וכל מי שנהנית ממנו ובאה עליו עת רעה, ואפילו הרע לך אחר כך, חובה לגמול לו על מה שקדם. אמר יתעלה: 'לא תתעב מצרי כי גר היית בארצו', וכבוד ידוע עד כמה הרעו לנו המצרים אחר כך.

ערך הכרת הטוב מופיע במקורות נוספים בתורה. לדוגמה: מצוות ביכורים, כיבוד הורים, קורבן תודה ועוד.

חלק שלי תודה נשים

הכרת הטוב של נשים בהיסטוריה

תודה לנשים

לשרה:
אשת חיל

למרים:
באין ערוך

לרחל:
הכול שלה

תודה של נשים

לאה:
הראשונה

מרים ודבורה:
שירה

רות:
נאמנות

ברוריה:
על הרע

לאורך ההיסטוריה נוכל למצוא הכרת הטוב ובמיוחד אצל נשים, מעבר להכרת הטוב הראשונה של לאה, שהזכרה בתחילת השיעור:

תודה מתוך שירה – מרים, דבורה ורחל: נשים אמרו תודה לה' בשירה ייחודית. נראה, שהמאפיין של שירה מתאים לנשים, שאוהבות להודות מתוך השקעה במלל: הקראה, שיר תודה, מכתב וכדומה. לאחר קריעת ים סוף, משה רבינו שר את שירת הים, ואחריו, מרים וכל נשות ישראל מצטרפות לתודה, בתופים ובמחולות. כך היה אצל דבורה

– לאחר נס הניצחון בו יעל הרגה את סיסרא, דבורה מודה לה' על חסדו. וכך אצל חנה – לאחר שנים רבות של ציפייה לילדים, עלי הכהן מברך את חנה וכעבור שנה היא זוכה לחבוק את שמואל. לעיתים, אחרי שאנו מקבלים את מה שרצינו, אנו שוכחים להודות ולהביע הערכה, אך חנה זכרה להודות.

שמות פרק טו: ותקח מרים הנביאה אחות אהרן את התוף בידה ותצאן כל הנשים אחריה בתפים ובמחלות: ותען להם מרים שירו לה' כי גאה גאה סוס ורכבו רמה בים:

שופטים פרק ה: וַתִּשְׁרַח דְּבוּרָהּ וּבָרַק בֶּן אֲבִינֵעַם בַּיּוֹם הַהוּא לֵאמֹר: בְּפָרַע פְּרָעוֹת
בְּיִשְׂרָאֵל בְּהִתְנַדֵּב עִם בְּרַחוּ ה':

שמואל א פרק ב: וַתִּתְפַּלֵּל חַנָּה וַתֹּאמֶר עֲלֵי לִבִּי בַּה' רַמָּה קִרְנֵי בַּה' רַחֵב פִּי עַל
אוֹיְבֵי כִּי שָׁמַחְתִּי בִּישׁוּעָתֶךָ: אֵין קְדוֹשׁ בַּה' כִּי אֵין בְּלִתְּךָ וְאֵין צוּר בְּאַלְקִינוּ:

הכרת הטוב לזולת - רות: אצל רות אנו רואים כי הכרת הטוב מובילה לנאמנות
ומסירות מיוחדת. רות גילתה הכרת הטוב לנעמי וליוותה אותה בנאמנות גם אחרי פטירת
בעלה.

מגילת רות פרק א: וַתֹּאמֶר רות אֵל תִּפְגְּעֵי בִּי לְעִזְבֹּךְ לְשׁוֹב מֵאַחֲרֶיךָ כִּי אֵל אֲשֶׁר
תִּלְכִּי אֵלַי וּבְאֲשֶׁר תִּלְיֵנִי אֵלַיִן עִמָּךְ עִמִּי וְאַלְהֶיךָ אֱלֹהֵי:

תודה גם על הרע - ברוריה: קל לנו להודות על הטוב ועל הניסים (אם כי גם זה
לא תמיד בא באופן טבעי). ברוריה, אשת רבי מאיר, לוקחת אותנו צעד אחד קדימה,
ומלמדת להודות גם בשעת אסון.

מדרש משלי (בובר) פרשה לא סימן י: אשת חיל מי ימצא. אמרו מעשה היה
בר' מאיר שהיה יושב ודורש בבית המדרש בשבת במנחה, ומתו שני בניו. מה עשתה אמן?
הניחה שניהם על המטה ופרשה סדין עליהם.

במוצאי שבת בא ר' מאיר מבית המדרש לביתו, אמר לה היכן שני בניי? אמרה לבית
המדרש הלכו. אמר לה צפיתי לבית המדרש ולא ראיתי אותם... אמרה לו: רבי, קודם
היום בא אדם אחד ונתן לי פקדון, ועכשיו בא ליטול אותו, נחזיר לו או לא? אמר לה:
בתי, מי שיש פקדון אצלו הוא צריך להחזירו לרבו. אמרה לו: רבי, חוץ מדעתך לא הייתי
נותנת אצלו.

מה עשתה? תפשתו בידה, והעלה אותו לאותו חדר, והקריבה אותו למטה, ונטלה סדין
מעליהם, וראה שניהם מתים ומונחים על המטה. התחיל בוכה ואומר בני רבי רבי, בני
בדרך ארץ, ורבי שהיו מאירין פני בתורתן. באותה שעה אמרה לו לר' מאיר: רבי, לא כך
אמרת לי אני צריך להחזיר הפקדון לרבו. אמר: ה' נתן וה' לקח יהי שם ה' מבורך (איוב א
כא). אמר ר' חנינא: בדבר הזה נחמתו ונתיישרה דעתו, לכך נאמר אשת חיל מי ימצא.

הכרת הטוב כלפי נשים בהיסטוריה

סקרנו נשים שנהגו בהכרת הטוב כלפי אחרים. כעת נבחן הכרת הטוב כלפי נשים.

אברהם לשרה – אשת חיל: לפי אחד ההסברים, אמירת מזמור "אשת חיל" לפני קידוש נועדה להודות לאשה על ההשקעה לפני שבת. המדרש מספר כי מחבר המזמור היה לא אחר מאשר אברהם אבינו, שאמר זאת בתור הספד לשרה אחרי פטירתה. עיון במזמור, מלמד על הערכה עצומה של הבעל (אברהם) לאשה (שרה).

עם ישראל למרים – הכרת הטוב לאין ערוך: הכרת הטוב אינה בהכרח לפי מידת הטוב שקיבלת, ולפעמים האדם מכיר טובה ומחזיר הרבה מעבר למה שקיבל. כך אנו רואים ביחס למרים. כאשר היא לקתה בצרעת (על כך שדיברה על משה) ונאלצה לשהות מחוץ למחנה כדין המצורעים, במשך שבוע, העם כולו המתין לה ולא המשיך במסעותיו במדבר. זאת, בתור הכרת הטוב על השעות שהייתה לצד משה ביאור ודאגה לו כשמונים שנה לפני כן (במדבר יב, טו). אם תעשו חישוב מתמטי, תגלו כי היא קיבלה שכר גרנדיוזי על שעה אחת של שמירת התינוק. כי מדובר ב-600,000 איש (פלוס נשים וילדים) שהמתינו לה 168 שעות (שהם 7 ימים) – בחישוב כולל זה יוצא 10,080,000 שעות תמורת שעה אחת שמרים שמרה על התינוק. אומנם היא שמרה על משה רבינו, ובכל זאת אנו למדים על העוצמה האינסופית של הכרת הטוב.

רבי עקיבא לרחל – שלי ושלכם, שלה הוא: אומרים שמאחורי כל איש מצליח, עומדת אשה. אך לא תמיד כשאנשים מצליחים ועולים בסולם, הם יודעים להודות למי שליווה אותם והיה מאחוריהם. רבי עקיבא מלמד אותנו לזכור תמיד מי עמד מאחוריו. רחל נישאה לו מתוך אמונה במעלתו וביכולתו. לאחר שנים שהקריבה למען לימודו של רבי עקיבא, הוא חוזר ומכיר לה טובה באומרו לתלמידיו: "שלי ושלכם, שלה הוא". הוא מייחס את כל הלימוד והעוצמה התורנית שלו לאשתו. את הכרת הטוב הוא מבטא גם במעשה, וקונה לה מתנה יוקרתית במיוחד: תכשיט עם תבליט של "ירושלים של זהב".

חלק שלישי: למה להכיר טובה?

למי מועילה הכרת הטוב:	לנותן?	דיון: מה דעתכן, למה חשוב להכיר טובה: בשביל הנותן (זה שהיטיב לנו, וכעת מודים לו); או בשביל המקבל (זה שנהנה מהטובה, וכעת מודה)?
למקבל?		

הכרת הטוב למען הנותן

במבט ראשון, הכרת הטוב היא למען הנותן, זה שעשה לנו טובה וכעת אנו מכירים לו טובה. כאשר מישהו טורח עבורנו, חושב עלינו ופועל בשבילנו, מגיעה לו הערכה. הכרת הטוב שלנו מהווה משוב למאמץ של הנותן ומצדיקה אותו. כך אנו גם נותנים לו מוטיבציה להמשיך ולתת ומשדרים לו שההשקעה הייתה "שווה" ואינה לחינם. לאידך, כאשר אדם משקיע ואינו מקבל הערכה – המוטיבציה שלו יורדת, הוא חש שההשקעה חסרת תועלת, ובהתאם לכך פחות משקיע בהמשך.

אנו רואים שלפעמים אדם משקיע ומוכן לתת מעצמו מעל ומעבר. הוא רק מצפה למילה טובה, למשפט כלשהו של הערכה. זה "המחיר" היחיד שהוא מצפה לו, והוא אכן ראוי לכך.

הכרת הטוב למען המקבל

למרות שהכרת הטוב נחוצה מצד השכל הישר כלפי הנותן, מסתבר שהיא חשובה לא פחות לתועלת המקבל. ראשית, כאשר הנותן מקבל מוטיבציה להמשיך לתת, זה משרת את האינטרס של המקבל. אבל יש תועלת עמוקה יותר.

□ משימה: כל משתתפת מתבקשת להשלים את המשפט הבא: אילו (היה לי כסף / הבת הייתה מתחתנת / לא היו לי כאבי גב), אז הייתי מאושרת.

השלימי את המשפט:

• אילו _____

אז הייתי מאושרת!

הרשו לי להציע השלמה שמתאימה לכולן: אילו הייתי מכירה בטוב שיש לי, הייתי מאושרת! הבה נתבונן במילים "הכרת הטוב": בדרך כלל הכוונה היא "להכיר טובה למישהו". אולם הפירוש המילולי של "הכרת הטוב" הוא "להכיר בטוב עצמו".

כאשר אנו מכירים טובה, זה גורם לנו עצמנו להעריך ולהכיר את הטוב שיש לנו ולשמוח בו. אם אתה לא אומר תודה ומבטל את הדברים הטובים שקרו עמך – הראשון שיסבול הוא לא הזולת, אלא אתה בעצמך תאבד את תחושת החוויה ושמחת החיים.

כאשר אנו מודים להקב"ה, אנו מבינים ששום דבר לא מובן מאליו, מתפנים לשים לב לטוב בחיינו ומתחילים להעריך כמה אנו מוצפים בטוב.

ברוח זו מסביר הרבי בצורה נפלאה מדוע אומרים ברכות השחר בהתחלת הבוקר. אנו מודים לה' על כל מה שהוא נותן לנו, כדי שנתחיל את הבוקר בשמחה ובהרגשה טובה.

לכן המילה הראשונה שאנו אמורים ביום היא: תודה! "מודה אני לפניך וכו'". בכך אנו למדים כי עצם העובדה שקמנו בבוקר אינה מובנת מאליה, אלא דבר נפלא שיש להודות עליו.

לאחר מכן בברכות השחר אנו מודים על הראייה (פוקח עיוורים), על הכוח לקום ולתפקד (זוקף כפופים), על כך שיש לנו בגד ללבוש (מלביש ערומים) וכו' וכו'. תפילה זו בתחילה היום מהווה התחלה נפלאה וחיובית המשפיעה ומקרינה שמחה על היום כולו.

מספרים על רבי לוי יצחק מברדיטשוב, שפעם מצאו אותו בשעת בוקר מוקדמת שמח ורוקד בעוז. לפליאת הסובבים, הסביר כי התבונן בברכה "שלא עשני גוי", ונתקף בשמחה עזה על הזכות להיות יהודי קשור לקב"ה.

נקודה זו חשובה ביותר, ובפרט בימינו, שהשאיפות של כולם הן אין סופיות ואף פעם לא חשים מרוצים. המפתח לשמחת חיים הוא שימת לב תמידית לטוב שיש לנו, במקום לשקוע במה שעדיין לא השגנו. אמירת תודה לזולת מעוררת אותנו לשים לב לטוב שיש בחיינו.

התוועדות תשמ"ו א/603: ענין של הודאה בא כתוצאה מכך שנותנים לו דבר טוב המביא לידי שמחה, ועל אחת כמה וכמה כשההודאה היא על "שהחזרת בי נשמת" – ענין הכי חשוב ועיקרי אצל כל נברא, ומובן ופשוט גודל השמחה שבדבר. ולאחרי כן ממשך לומר כל ברכות השחר, שכל עניני ברכה והודאה קשורים עם ענין של שמחה.

יש מכתב שהרבי כותב ליהודי, בתגובה למכתב מלא בתלונות על בעיות בחיים שבו נכתב כי "כל משך ימי חייו לא ראה טוב". הרבי תמה על כך שהוא שוכח את כל הטוב שכן יש לו בחייו, בכך שהוא נשוי ויש לו ילדים. ומוסיף, כי ההודאה לה' היא כלי לקבלת טובה מה'.

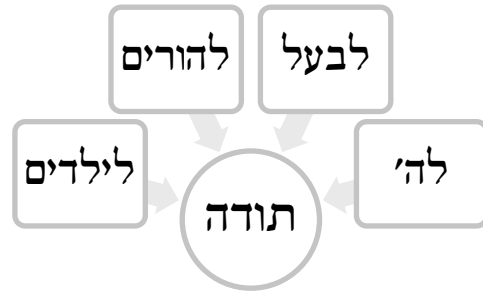
אגרות קדש יב/ער: במענה על מכתבו בו כותב מצבו ואשר כל משך ימי חייו לא ראה טוב... כנראה שאינו מרגיש הסתירה במכתבו עצמו, כי איש אשר בורא עולם הזמין לו בת גילו וברכס בילדים שיחיו לאורך ימים, יאמר שלא ראה טוב מימיו! הרי הוא כפוי טובה במידה מבהילה... מאות ואלפים בני אדם מתפללים בכל יום להתברך בפרי בטן והיו נותנים כל אשר להם בשביל בן יחיד או בת יחידה... והוא אשר קיבל ברכה זו, וכנראה מבלי תפלה יתירה על הדבר, אינו מכיר בעושר ואושר שבזה...

ובאתי לעורר שאפשר זהו טעם חלישות הבריאות והעדר הרחבה בפרנסה, כיון שאינו מכיר בברכת ה' יתברך בעניין יותר עיקרי מאשר שלימות הבריאות והפרנסה, והוא הברכה בבנים ובנות הולכים בדרך ה'... וכשיתחיל לעבוד ה' יתברך מתוך שמחה אמיתית ופנימית, בודאי תתווסף ברכת ה' יתברך גם בהנוגע לבריאות ופרנסה.

תודה לה' על הדברים הטובים שנתן לי:

□ תחרות: כל אחת רושמת בדף כמה דברים טובים בחייה שעליהם היא מודה לה'. אפשר לעשות תחרות מי תמצא יותר דברים טובים בחייה.

הואק רביעית: מעגלי תורה



לאחר שהבנו את ערך הכרת הטוב, ועד כמה הוא תורם לנו עצמנו, נבדוק איך לבטא הטוב במעגלים השונים של חיינו.

הכרת הטוב לקב"ה

ראשית, עלינו לזכור כל הזמן להודות לה', על כל מה שיש לנו. אם זה באמירת מודה אני וברכות השחר ושאר חלקי התפילה, או באמירת תודה לה' במילים שלי בכל עניין – כאשר העוגה יצאה טוב, האוכל הספיק לכל האורחים, הילד רגוע, הטיפול עבר בהצלחה וכן הלאה.

אצל אשה, יש גם הכרת תודה אחרי לידה. יש דעות שונות לגבי חיוב נשים בברכת 'הגומלי' לאחרי לידה. יש שנוהגים שהאשה מברכת, ויש שנוהגים שהבעל מברך במקומה. כך או כך, בזמן בית המקדש אשה היתה מגיעה להקריב קרבן 'תודה' אחרי לידה. מובן אפוא כי אחרי לידה, זו ההודמנות שלנו להודות לה' על חסדיו שגילה בעת הלידה.

הכרת הטוב לבעל

הכרת הטוב היא מיסודות הזוגיות. הערכה כלפי בן הזוג מחזקת את הקשר ומהווה בסיס לזוגיות טובה, כאשר כל אחד מהצדדים יודע להכיר טובה ולשמוח במה שבן הזוג מעניק לו. כאשר אין הערכה הדדית, ממילא יש רק תלונות מצד אחד ותסכול מצד שני.

לדוגמה, אשה שנמצאת בבית רוב שעות היום ומשקיעה וטורחת שהבית יהיה נקי, אוכל טרי וכו', והבעל חוזר מהעבודה מאוחר.

האשה מתלוננת: מדוע הבעל חוזר מאוחר, והוא עייף וחסר סבלנות?

הבעל מתלונן: מה האשה רוצה ממני?

ננסה לבנות את התסריט קצת אחרת. הבעל מאחר לשוב, אך האשה חושבת לעצמה: איזה נס שבעלי משקיע בעבודה ולוקח אחריות על הפרנסה. תודה לה' שיש לנו את כל צרכנו. תודה לה' שהוא מסתדר יפה עם הבוס, ואולי גם יש לו סיפוק במה שהוא עובד.

נניח שברגעים אלו, כאשר היא מלאה בהערכה, הבעל מגיע – באופן טבעי קבלת הפנים היא אחרת, והאשה יותר נינוחה ושמחה. באופן טבעי גם הבעל ישמח יותר לתקשר איתה. במיוחד אם גם הוא יחשוב ויבטא עד כמה ראויה אשתו להערכה והכרת טובה: למרות שהוא מאחר, בכל זאת היא מקבלת את פניו בחיוך! היא דואגת שיהיה לו בית נקי ומסודר לחזור אליו. הוא כבר מריח אוכל טוב וכן הלאה...

דיון: נתת לבעלך רשימת קניות: 10 עגבניות, שק תפוזים, 5 פלפל אדום חריף, שקית גזר ובצל. כעבור שעה הבעל חוזר ומביא: שקית עם 8 עגבניות חצי רקובות, שקית עם 5 תפוחי אדמה, 5 גמבה ושקית גזר. את הבצל הוא שכת. כיצד תגיבי?

סיפרה לי אשה שבעלה עורך בדרך כלל את הקניות. באחד הימים הוא לא יכל לעשות זאת, וחבר שלו התנדב לעשות זאת במקומו. כאשר הגיעו השקיות, חשכו עיניה: כמה מוצרים לא היו, מה שכבר היה לא היה ממש מהסוג שהיא רגילה לצרוך או מהכמות שדרושה לה וכו'. אך כאשר החבר שערך את הקניות שאל אותה: "נו, זה בסדר?", היא כמובן העריכה מאוד ואמרה: "תודה רבה, איך השקעת, אני ממש מודה לך על העזרה הגדולה". אחר כך חשבה לעצמה: אם בעלי היה מביא את הקניות, איך הייתי מגיבה?...

הכרת הטוב להורים

מי שהעניק/מעניק לנו הכי הרבה בחיים, אלו ההורים שלנו. אינסוף השקעה השקיעו בנו מההריון, הינקות, הילדות, הנעורים, ואחר כך הנישואין. כמעט כל מה שיש לנו בחיים, מגיע איכשהו מההורים. לכאורה, אנו אמורים להיות מוצפים ברגש של הכרת הטוב כלפיהם.

אולם במציאות, הדברים נראים אחרת. לפעמים ילדים לא ששים לכבד את ההורים שלהם, לפעמים מגיבים כלפיהם בצורה לא מכובדת. במצב קיצוני ילדים אף מסוגלים לנתק קשר עם ההורים בגלל שמשוהו לא מצא חן בעיניהם.

הבעיה היסודית היא: הכול נראה לנו מובן מאליו. כאילו "מגיע" לנו, הילדים, לקבל הכול מההורים. אולם הכרת הטוב מלמדת שאין דבר מובן מאליו. כל דבר, קטן כגדול, שההורים השקיעו למעננו – ראוי להערכה. כאשר הילד מבין כמה השקעה ההורים השקיעו בו ולומד להעריך אותם באמת, הוא לא מסוגל להיות כלפיהם כפוי טובה.


זה אחד הטעמים היסודיים לדיבר החמישי של עשרת הדיברות: "כבד את אביך ואת אמך". הם הביאו אותך לעולם, הם גידלו אותך, והדבר הכי טבעי שיש הוא – שתכבד אותם.

הכרת הטוב לילדים

כאשר אנו מבקשים עזרה או נותנים מטלה לילדים, והילד ממלא את המטלה באופן שונה ממה שציפינו (יותר לאט, פחות יסודי, חצי ממה שביקשנו...), לפעמים אנו זוכרות רק להעיר ("הייתי צריכה לבקש 5 פעמים עד שעשית זאת", או "תראה קנית רק חצי מהרשימה"), ושוכחות את החלק שהילד כן עשה. אולי גם לילד היו תכניות אחרות, והוא הפסיק באמצע משחק/עיסוק בשבילנו? אולי זה קשה לו מאוד והוא התגבר וכן עשה חלק? וכן הלאה. מותר ונכון גם להורים לגלות הערכה כלפי הילדים על מעשיהם.

מעבר להערכה כלפי הילדים, זכות וחובה היא לנו להקנות להם את הערך של הכרת הטוב. להתבונן ביחד אתם ולחשוב על הטוב והיפה בחייהם בדרכים שונות. כך הילדים שלנו יהיו שמחים יותר ומעריכים יותר. הנה כמה טיפים ודוגמאות:

- פנקס שכל יום רושמים בו כמה דברים טובים שקרו לנו.
- בסיום טיול או חוויה משפחתית, לערוך רשימה של כמה דברים טובים היו לנו היום.
- בארוחה משפחתית או התכנסות דומה – כל אחד מספר על משהו טוב שהיה לו.
- להדגיש בהזדמנויות שונות עד כמה הטוב שבחלקנו אינו מובן מאליו, ולספר להם על אנשים שאין להם ועד כמה הם שמחים בארוחה/משחק הרבה יותר פשוטים... או לשתף אותם בדברים שלא היו לנו בילדותנו.

לסיום השיעור, אחרי שדיברנו כל כך הרבה על הכרת הטוב, הגיע הזמן גם לעשות מעשה.  משימה: חשבו על משהו שעליכן להכיר לו טובה, וכתבו לו מכתב תודה (כדאי להצטייד בפתקים קטנים/מעוצבים כך שהנשים יוכלו למלא את המשימה במקום).

