

הנחיות הלכתיות למתמודדי נפש ~ פורים

הרב אהרן ב. ביוקלר והרב שמואל אליקן

קריאת פרשת זכור

(א) מי שמתמודד עם אגורפוביה, חרדות, טראומה, או קושי נפשי משמעותי אחר, ובשל כך מתקשה להגיע לבית הכנסת לקריאת פרשת זכור:

- (1) אם הדבר מתאפשר בלא לגרום לו קושי או להחמיר את מצבו הנפשי, יבוא לבית הכנסת ויעמוד מחוץ לאולם התפילה, וישמע את הקריאה משם באופן שיוכל לשמוע היטב; ובכך יצא ידי חובתו.
- (2) אם אין הדבר מתאפשר, ראוי שיבוא לבית הכנסת לאחר התפילה ויקרא, או שיקראו לפניו, את הפרשה מתוך ספר תורה כשר, ומוטב שיהיו שם עשרה, אם הדבר מתאפשר.
- (3) אם גם זה אינו מתאפשר, ראוי שיקרא לעצמו את הפרשה מתנ"ך מודפס.
- (ב) אישה שקשה לה להגיע לבית הכנסת מחמת מצבה הנפשי, יכולה לסמוך על הדעה שנשים אינן חייבות בשמיעת פרשת זכור. ומכל מקום, טוב שתקרא לעצמה מתנ"ך מודפס.
- (ג) מי שנמצא במסגרת טיפולית, או מאושפז במקום שבו אין מניין או ספר תורה, אינו חייב לנסות לארגן מניין או הבאת ספר תורה. אלא יקרא לעצמו מתוך תנ"ך. וכן, אין לצאת מחוץ ל"תחום שבת" כדי לשמוע פרשת זכור, גם אם ניתנה לו רשות לכך מהצוות.
- (ד) מי שמאושפז וניתנת לו רשות לחזור הביתה או לשמיעת פרשת זכור או קריאת מגילה, אם שאר השיקולים שווים, עדיף שיצא לשמוע פרשת זכור.
- (ה) מי שלא שמע פרשת זכור בשבת, מחמת מצבו הנפשי או שהיה במקום ללא מניין וכיוצא בזה, ואם ביכולתו להגיע לתפילה בבוקר פורים - יכוון לצאת ידי חובת מצוות זכירת עמלק בקריאת התורה.
- (ו) מי שמתמודד עם הפרעת קשב וריכוז (ADHD), ובאמצע שמיעת פרשת זכור איבד את ריכוזו למשך זמן קצר והחסיר מספר תיבות, כל עוד ששמע את עיקר עניין זכירת עמלק, יצא ידי חובתו.
- (ז) מי שמתמודד עם טורדנות כפייתית (OCD) ומסופק אם שמע את כל המילים או כיוון לצאת ידי חובה, אסור לו לחזור ולשמוע פעם נוספת.

תענית אסתר

- (א) תענית אסתר איננה חובה, לכן מי שמתמודד עם מחלת נפשית המגדירה אותו על פי ההלכה כ"חולה שאין בו סכנה" אינו מתענה בה. דינו לעניין זה כמעוברת או כמינקת, ואינו רשאי להחמיר על עצמו ולהתענות. וכן מי שחווה חולשה משמעותית אינו צריך להתענות. וכל שכן מי שמוגדר כ"חולה שיש בו סכנה" אינו צם, וחובה עליו לאכול כפי הצורך לשמירת בריאותו.
- (ב) אסור למי שמתמודד עם הפרעת אכילה מכל סוג לצום כלל וכלל, והוא הדין למי שאצלו ההפרעה פעילה אך מצבו מאוזן.
- (ג) מי שמטפל בבן משפחה המתמודד עם הפרעות נפשיות או קשיים תפקודיים והצום מונע ממנו לטפל בו כראוי, לא יצום. אם ביכולתו לצום בלי לפגוע בטיפול ובלא קושי משמעותי, ראוי לצום. וכמובן, כל מקרה נידון לגופו.
- (ד) מי שנוטל תרופות עקב מצבו הנפשי, צריך להמשיך וליטול את תרופותיו, אף ביום צום. לכתחילה עדיף לבלוע את התרופות בלי מים, אולם מי שמתקשה בכך מותר לו לשתות מעט מים לשם נטילת התרופה. ואין צורך למרר את המים.

- (ה) מי שמתמודד עם הפרעה נפשית או עם התקפים שונים ולעיסת מסטיק מסייעת לו להפחית את התופעות, מותר לו ללעוס מסטיק בצום. לדוגמה, מי שמתמודד עם טריכוטילומניה, הפרעת טיקים, וכיוצא בזה. ואין לחלק בין מסטיק עם טעם ובלי טעם.
- (ו) מי שמתמודד עם OCD או קושי נפשי משמעותי אחר, שמחמתו יש לו צורך לצחצה את שיניו או לשטוף אותם במי-פה ביום הצום, מותר לעשות כן. וכן מותר להתזית תרסיס בפיו לרענן את ריח הפה.
- (ז) מי שמתמודד עם חרדה, וחש לחץ משמעותי לקראת הצום, מותר לו ליטול כדור "צום-קל" או כדור אחר כדי להקל על הצום ו/או על מצבו הנפשי. ואם מצבו הנפשי לא משתפר ולא מגיע לידי הרגע פטור מהצום.

זכר למחצית השקל

- (א) נהגו לתת צדקה זכר למחצית השקל בתענית אסתר או לפני כן, וגם מי שמקבל קצבה מביטוח לאומי או שנתמך מכספי צדקה ממקור אחר נהוג לתת צדקה זו.
- (ב) לעניין זכר למחצית השקל: רבים מעדות המזרח נוהגים לתת סכום כסף כפי ערכו של 9 גרם כסף באותו היום. אולם מנהג בני אשכנז וחלק מבני מערב לתת שלושה חצאי מטבע מן המטבע הנהוג באותה מדינה. יהודי מעדות המזרח המקבל קצבה ומצבו הכלכלי דחוק ביותר, ואין ידו משגת ליתן כפי מנהג אבותיו רשאי לנהוג כדעה השנייה בעניין. ואם אף שלושה חצאי מטבע קשה לו, די שייתן חצי מטבע אחד (חצי שקל). ואם נתן זכר למחצית השקל בשנים שעברו עבור אשתו וילדיו הקטנים, ראוי שגם השנה ייתן עבורם חצי שקל ולא לעשות התרת נדרים.
- (ג) מי שבשנים קודמות נהג לתת זכר למחצית השקל, וכעת מאושפז ואינו יכול לתת, אינו חייב לעשות התרת נדרים. ומכל מקום, ניתן לקיים את מנהג זכר למחצית השקל על ידי שליח, או באמצעות תרומה מקוונת, העברה, וכדומה, ומספיק לכוון שהכסף ניתן לשם כך.

קריאת המגילה

- (א) מי שנמצא בשלבים מתקדמים של דמנציה או מתמודד עם מחלה נפשית המגדירה אותו על פי ההלכה כשוטה פטור מן המצוות. עם זאת, ייתכן שיש בהשתתפותו בשמיעת קריאת המגילה, בבית הכנסת או בבית, תועלת נפשית ורגשית עבורו. לפיכך ראוי לשלבו במידת האפשר, כל עוד שאינו מכביד על החולה ו/או על הציבור. ואם קוראים אך ורק עבורו אין לברך.
- (ב) כאשר קוראים אך ורק עבור מי שנמצא בשלבי דמנציה מוקדמים או בינוניים, ואם ידוע מראש כי במהלך הקריאה תחסר לו צלילות הדעת במידה כזו שלא יוכל לעקוב אחר רצף הקריאה באופן ממשי ומתמשך, אין לברך על קריאה זו. והוא הדין אם הוא קורא לעצמו.
- (ג) מי שאינו מסוגל להגיע לבית הכנסת בגלל אגורפוביה, חרדה או קושי נפשי אחר יקרא, לכתחילה את המגילה בביתו, או שיקראו עבורו בבית.
- (ד) הקורא בביתו ממגילה כשרה ללא מניין, מברך את הברכה שלפניה. נהוג שלא לברך את ברכת "הרב את ריבנו" אחרי הקריאה כאשר הקריאה נעשית ביחידות. אם אין אפשרות שיקראו עבורו בביתו, בשעת הדחק, ניתן לסמוך על שמיעת הקריאה בשידור חי.
- (ה) בשעה שאדם שומע את המגילה, בפרט ב'שידור חי' כאשר אין ברירה אחרת, ראוי שתהיה לפניו מגילת אסתר מודפסת, ואם יש לו מגילה כשרה עדיף. באופן זה, יכול לעקוב אחר הקריאה, ואם החסיר מילה יכול להשלים אותה לעצמו בשעת הקריאה.
- (ו) מי שמתמודד עם OCD, וחושש שמא החסיר מילה, אין לחזור עליה, ואין לחפש קריאה נוספת אלא ישמע פעם אחת בלבד, ותו לא.

- (ז) מי שבאמצע קריאת המגילה מאבד ריכוז לזמן קצר או שדעתו משוטטת, כגון המתמודד עם הפרעת קשב וריכוז, יוצא ידי חובתו כל עוד הוא ממשיך לעקוב אחרי מה שכתוב בספר שלפניו. ואף אם סבור שפספס מילה או שתיים מחמת שאיבד ריכוז, אינו חוזר וקורא שוב.
- (ח) מי שאינו מסוגל להשתתף בקריאת מגילה רועשת, כגון מי שמתמודד עם פוסט-טראומה, ADHD, וכדומה, ואין בקהילתו אפשרות לקריאה שקטה, רשאי לכתחילה לשמוע קריאת המגילה לבד בביתו. ואין להחמיר ללכת למניין רועש כאשר יש חשש שזה יגרום לפלאשבקים (הקצק טראומתי לעֶבֶר) או התדרדרות נפשית.
- (ט) ראוי לכתחילה שכל קהילה תדאג, במידת האפשר, לקיומה של קריאת מגילה שקטה וללא המולה, המיועדת לאנשים המתמודדים עם הלם קרב, פוסט-טראומה, חרדה, הפרעת קשב וריכוז, וכיוצא בזה. קריאה זו תתקיים ללא רעשים חזקים, צפיפות, הכאות רועשות, ואף יימנעו מהכאות כלל בעת הזכרת "המן". ויש להודיע על כך מראש לציבור. מניין ייעודי מסוג זה אינו גורע מחשיבות העיקרון של "ברוב עם" ואינו פוגע ב"פרסום הנס", אדרבה, הוא מאפשר השתתפות רחבה ומכילה יותר של כלל הציבור בקיום המצווה, ויש בזה הידור.
- (י) ראוי שבכל קריאה ציבורית, ואף בקריאות מגילה רועשות, תיאסר זריקת נפצים, הן משום כבוד בית הכנסת, והן מתוך התחשבות בחברי הקהילה המתמודדים עם הלם קרב, פוסט-טראומה, וכדומה. וכן ראוי לאסור זאת לא רק בבית הכנסת אלא גם ברשות הרבים.
- (יא) זמן קריאת המגילה בלילה הוא, לכתחילה, מצאת הכוכבים. עם זאת, אדם מבוגר המתמודד עם דמנציה, או מי שמתמודד עם קושי נפשי, שזקוק ורגיל ללכת לישון מוקדם יותר, ניתן לקרוא עבורו את המגילה החל מפלג המנחה. אולם בשנה בה קוראים את המגילה במוצאי שבת, אין להקדים את הקריאה לפני צאת השבת.
- (יב) לכתחילה, אין לקרוא את המגילה ביום אלא לאחר הנץ החמה. עם זאת, מי שנאלץ לצאת מוקדם, כגון מי שיוצא למשמרת בבית החולים וכדומה, רשאי לקרוא את המגילה מעלות השחר.
- (יג) מי שמטפל במשהו אחר ובעקבות הטיפול נאלץ לאחר את קריאת המגילה ולכן זקוק לאכול, יאכל פירות או מעט מזונות, אך לא יקבע סעודה לפני קריאת המגילה. ובכל מקרה שחייבים לאכול לפני קריאת המגילה ראוי לסדר תזכורת (בטלפון, בפתק, או שיבקש שמישהו יזכיר לו) לפני האכילה, כדי שלא ישכח לקרוא את המגילה.
- (יד) מי שחייב ליטול תרופות פסיכיאטריות, וזקוק על פי עצת רופאים לשתות או לאכול מעט כדי לאפשר עיכול תקין של התרופה, רשאי לעשות כן לפני קריאת המגילה, בין בערב ובין בבוקר.
- (טו) מי שמתמודד עם דמנציה או קושי נפשי ונדרש ממנו לאכול כדי להיות מאוזן, רשאי לאכול כדרכו לפני קריאת המגילה, בין בלילה ובין ביום, כדי לייצב את מצבו הנפשי.
- (טז) מי שנצרך לאכול מטעמי בריאות, עדיף שיאכל תחילה וישמע את המגילה לאחר צאת הכוכבים, מאשר שישמע את המגילה בצום לאחר פלג המנחה. והוא הדין לגבי קריאת המגילה ביום, עדיף שיאכל תחילה וישמע לאחר הנץ החמה.
- (יז) המטפל באדם המתמודד עם דמנציה, או בחולה הזקוק להשגחה צמודה, נחשב כ"עוסק במצווה", וכאשר הוא המטפל היחיד הוא פטור מן המצוות. והוא הדין אף בשעה שאינו עוסק בטיפול ישיר בחולה, אם יש בחולי משום סכנה. וכן כאשר יש חשש סביר שקיום המצווה יפגע באיכות הטיפול בחולה. ואף על פי כן, כאשר הוא המטפל היחיד, יש להשתדל, ככל שאין בכך פגיעה בטיפול, למצוא מי שיקרא עבורו בבית המטופל או במסגרת הרפואית בה נמצא, או מי שיחליף אותו לזמן קצר כדי שיוכל לשמוע את קריאת המגילה ולשוב לטיפול. אם יש יותר ממטפל אחד, והדבר מתאפשר מבחינה לוגיסטית ובצוות, עליו להתפנות מן הטיפול ולשמוע קריאת המגילה.
- (יח) מי שלא שמע את קריאת המגילה ביום, ואין לו מגילה כשרה לקרוא לעצמו, ראוי שיאמר הלל ללא ברכה. וכן מי ששמע קריאת המגילה באמצעות שידור חי, מומלץ שיאמר הלל ללא ברכה.
- (יט) אם קודם יום הפורים, יודע שלא יוכל לשמוע קריאת מגילה בפורים ויש בידו מגילה כשרה - עדיף שישמע את המגילה ללא הברכות לפני פורים.

משלוח מנות

- (א) ניתן לשלוח משלוחי מנות למי שמתמודד עם מחלה נפשית חמורה שעל פי ההלכה מגדירה אותו כשוטה, אולם מוטב שישלח גם לאדם נוסף.
- (ב) מי שמתמודד עם מחלה נפשית חמורה שעל פי ההלכה מגדירה אותו כשוטה ופטור מן המצוות. עם זאת, יש לעיתים תועלת נפשית ורגשית בהשתתפות בהכנת ובחלוקת משלוחי מנות. לפיכך, ראוי לשלבו במידה האפשרית, כל עוד שהדבר אינו מכביד עליו.
- (ג) מי שמתמודד עם הפרעת אכילה, וההתעסקות בהכנת ובחירת משלוחי מנות עלולה להזיק לו, רשאי לבקש משליח לשלוח עבורו, או שיקנה משלוח מנות סגור וארוז לאדם אחד. ואם ברצונו לבטא אהבה, אהבה, ורעות כלפי אנשים נוספים, רשאי לשלוח חפצים אחרים או מתנות, המוסיפים אהבה ורעות.
- (ד) אין לשלוח משלוח מנות באמצעות שליח כאשר השליח מוגדר על פי ההלכה כשוטה.
- (ה) מי שמאושפז ואינו יכול לתת משלוחי מנות, רשאי לצאת ידי חובתו על ידי מינוי שליח שייתן משלוח מנות עבורו. ואין חובה שהמנות יועברו אליו תחילה, אלא השליח ייקח מאכלים שלו ויביא אותם כמשלוח מנות עבורו, ואין חובה להקנות אותם קודם. אין מניעה למנות שליח בטלפון או באופן מקוון אחר.
- (ו) מי שמאושפז, שוהה בדיור מוגן, או נמצא במסגרת שיקומית, ואסור להכניס לשם מאכלים פרטיים, והמקום מספק את סעודתם. יש לעשות קניין על המנה האישית שלו, כגון שיגביה אותה באופן שניכר שזו המנה המיוחדת שלו, וייתן אותה לחברו בתור משלוח מנות. ועל ידי החלפת הארוחות שמקבלים מן המקום, יוצאים ידי חובת משלוח מנות. אם הארוחות מותאמות לצרכים תזונתיים אישיים, רשאי אדם לבצע קניין על מנת חברו, כך שלאחר החלפת המנות יקבל כל אחד את המזון המתאים לצרכיו.
- (ז) מי ששלח משלוח מנות, ובתוכו כלולים מאכלים שהמקבל אינו רשאי לאוכלם בגלל תזונה מיוחדת, השולח בכל זאת קיים את המצווה. עם זאת, לכתחילה, אם ידוע לשולח שלמקבל יש תזונה מיוחדת בגלל תרופות, אלרגיות, רקע רפואי, או כל דבר אחר, ראוי להתחשב בכך מראש בבחירת המנות, כדי להרבות באהבה, ברעות, ובשמחת החג.
- (ח) אסור לתת יין או משקה משכר במשלוח מנות למי שהתמודד בעבר עם התמכרות לאלכוהול (אלכוהוליסט), וכל שכן למי שעדיין מתמודד עמה.

מתנות לאביונים

- (א) ניתן לקיים מצוות מתנות לאביונים בנתינה למי שמתמודד עם מחלה נפשית חמורה הנידון כשוטה, ובלבד שהוא אביון.
- (ב) אפוטרופוס המנהל את ענייניו הכספיים של מי שמתמודד עם מחלה נפשית, ראוי שייתן מתנות לאביונים מכספו, עבורו. יש לתת שיעור הדומה למתנות שהיה רגיל לתת בעבר, אם וכאשר היה במצב יציב יותר, אך בהתאם ליכולתו הכלכלית היום.
- (ג) מי שמאושפז יכול לקיים את המצווה באמצעות תרומה מקוונת באתרים המיועדים לכך. אך אם לקחו ממנו את הטלפון, הארנק, וכדומה, רשאי לצאת ידי חובתו על ידי מינוי שליח מראש, או שבני משפחתו יתנו עבורו.

משתה ושמחה

- (א) מצווה לשמוח בפורים, כפי שכתוב במגילת אסתר: "לַעֲשׂוֹת אוֹתָם יְמֵי מְשֻׁתָּה וְשִׂמְחָה". בכלל מצוות השמחה נכללת גם האחריות לדאוג לשמחתם של אנשים המתקשים לשמוח, הטרודים בדאגות נפשיות קשות ועמוקות. לאור זאת, יש לומר כי מוטלת חובה על חברים, שכנים, ועל הקהילה כולה, לשים לב לצורכיהם של אנשים

- המתמודדים עם קושי נפשי, וכן של בני משפחותיהם, הנושאים בעול הטיפול לאורך ימות השנה, ובמיוחד בימי הפורים, ולפעול לשמחתם ולסיועם, כל אחד לפי צורכו ויכולתו.
- (ב) מי שנוטל תרופות פסיכיאטריות, ועל פי הוראות הרופא אסור לו לשתות אלכוהול, או כל אדם שמצבו הבריאותי או הנפשי אינו מאפשר שתיית אלכוהול - אסור לו לשתות אלכוהול בפורים כלל.
- (ג) אסור לאדם המתמודד עם התמכרות לאלכוהול (אלכוהוליזם), הנמצא בתהליך גמילה, או שכבר נגמל מן ההתמכרות, לשתות אלכוהול כלל, במידה והדבר עלול להזיק לו. ואף ראוי שיימנע מכל חשיפה העלולה לסכן את יציבותו.
- (ד) אסור להציע לאדם שמתמודד, או שהתמודד בעבר, עם התמכרות לאלכוהול, משקה אלכוהולי כלשהו.
- (ה) מי שמתמודד עם דיכאון וקשה לו לשמוח ולהשתתף בשמחת החג, טוב שישתתף בסעודה כפי יכולתו, גם אם אין בו תחושת שמחה.
- (ו) מי שמתמודד עם הפרעת אכילה, ובפרט אם הוא נמצא בטיפול, יאכל את מה שהוא רגיל לאכול, או בהתאם לתפריט שנקבע לו, וסעודתו תיחשב כמשתה, גם אם אין בה פת.
- (ז) מי שמתמודד עם דמנציה או עם מחלה נפשית חמורה, שעל פי ההלכה מוגדר כשוטה ופטור מן המצוות; היות ויש לעיתים תועלת נפשית ורגשית בהשתתפותו בסעודת פורים, ראוי לשלבו בכך במידת האפשר, כל עוד שהדבר אינו מכביד עליו ו/או על הסביבה.

אפשר ליצור קשר עם צוות הרבנים של מעגלי נפש בכל שאלה או הערה דרך האתר [/https://mnefesh.org](https://mnefesh.org)