



Published on [www.bilvavi.net](http://www.bilvavi.net)

[Home](#) > ראש חודש עבודה 005 חודש אב אבילות ועצבות

## ראש חודש עבודה 005 חודש אב אבילות ועצבות

### חודש אב - אבילות ועצבות

אנחנו נמצאים בעזר ה' בחודש אב, שיהיה לששון ולשמחה. בחודש אב מתגלה במיוחד כוח האבילות וכוח העצבות שבקומת נפש האדם.

העבודה שלנו מחד לגלות את המקור של העצבות בנפש, ומאידך, לדעת לאחר מכן איך וכיצד להפך אותה לששון ולשמחה, בקומת נפש האדם. ננסה, בעזר ה', להבין את מקור העצבות בקומת נפש האדם, ולאחר מכן את מקור השמחה בקומת נפש האדם, איך מגיעים לעצבות, ואיך יוצאים מתוך העצבות ומגיעים למקור של שמחה.

### נפש האיש ונפש האשה

בצורת אדם יש איש, ויש אישה. נשתדל יותר לבאר מקור העצבות בקומת נפשה של האשה.

נעמיד בעזר ה' בראשית הדברים את יסודות דברי חז"ל. הקב"ה ברא העולם עם ארבעה יסודות: אש, רוח, מים ועפר. הצורה של החלוקה היא שהיסודות בעיקר שמהם נברא האיש הוא מים ורוח, היסודות שבעיקר מהם נבראה האישה היא אש ועפר.

בוודאי שאצל כל אדם יש את כל הארבע יסודות, יש גם את האש, גם את הרוח, גם את המים וגם את העפר. אבל בכללות ממש, קומת האיש יותר מושרשת יותר מושרשת במים וברוח, וקומת האישה יותר מושרשת באש ובעפר. בוודאי שגם אצל נשים יש מים ויש רוח, אבל כללות קומת האישה יסודה באש ובעפר. מצד כך צריך להבין את יסוד העצבות שמתגלה יותר אצל האישה מאשר אצל האיש, איפה שורשו ביסוד האש, ואיפה שורשו ביסוד העפר.

חיה, האישה הראשונה בבריאה, אכלה מעץ הדעת שהקב"ה אסר לאכול אותו, וקילל אותה הקב"ה והיא נענשה, ונאמר בה "הרבה ארבה עיבונך והריוןך בעצב תלדי בנים". משם נתחדש שיוצא לפועל בקומת האישה העצבות, בזמן הלידה, בזמן ההיריון, ועוד ועוד זמנים שמתגלה בקומת האישה, העצבות. זהו השורש למקום הגילוי של העצבות.

העצבות קיימת מיסוד האש ובעיקר מיסוד העפר, היא יצאה לפועל ע"י חטא חיה כשהיא אכלה מעץ הדעת. אבל עוד פעם, היסוד העפר ויסוד האש מביאים לעצם העצבות. זה יצא לפועל ע"י חטא חיה כשהיא אכלה מעץ הדעת טוב ורע.

### עצבות של יסוד העפר - ע"י יסוד האש

כמו שנתבאר לעיל, העצבות מורכבת מיסוד האש ומיסוד העפר. עכשיו נתבונן בעזרת ה' להבין איך העצבות מתגלה בקומת האדם מאש ועפר.

ניתן דוגמא ברורה מהימים שבאים אנחנו נמצאים השתא, חודש אב חודש שבו נחרב הבית. הבית הרי נחרב מכח אש, כמו שנאמר בפסוק "באש הצתתה", הבית נחרב מכח אש. לאחר שהבית נחרב ומכח כך שהבית נחרב אנחנו יושבים כאבלים בעפר, זה בחינה של "עפר אתה ואל עפר תשוב", הרי שמה שהביא לשריפת הבית הוא יסוד האש, וזה הוליד את החיבור

לעפר ששם אנחנו עצובים. א"כ, האש הוא הסיבה שמביא לעצבות, והעצבות עצמה מתגלה בעפר.

עוד מעט נסביר איך וכיצד מתגלה העצבות מכח האש ואיך היא מתגלה בעפר, אבל היסוד ברור, מה שמביא לעצבות זה האש, העצבות מתגלה ביסוד העפר בקומת נפש האדם.

עכשיו נסביר בס"ד איך האש מביא לידי עצבות, ואיך העצבות מתגלה ביסוד העפר.

כמו שאנחנו רואים לנגד עיננו, האש מכלה כל דבר. כמעט כל דבר שכאשר הוא נפגש עם האשת אז האש הופכת אותו מיש להעדר, היא מבטלת אותו, היא מכלה אותו, היא מסלקת אותו מקיום של מציאות. זה מתגלה באש הגשמית שמתגלה לנגד עינינו, שהיא שורפת ומכלה.

האש שמתגלה בקומת נפש האדם, היא בנויה באותו כוח, רק כמובן לא בכוח חומרי שמכלה חומר, אלא הוא מכלה את כח הנפש, מצד כח גילוי האש שבאדם. קלקול של יסוד האש הוא מגלה בקומת נפש האדם, שכל דבר שהוא נפגש איתו וכל דבר שהוא משיג אותו, הוא איננו חשוב בעיניו, אלא הוא מכלה אותו.

ע"י כן האדם מרגיש תמיד חסר. כי כל מה שיש לו האש בנפש לא מעריכה, לא מחשיבה, לא מסתכלת על זה באופן של דבר שיש לו עיקר וחשיבות, אלא היא מסתכלת על זה באופן של "כל זה איננו שווה לי" מכוח יסוד האש, שנותן בנפש מבט של כיליון. ומחמת שהנפש מסתכלת מכח יסוד האש שהיא תופסת את הדבר ומכלה אותו, הרי שהאדם נשאר חסר בנפש, וכאשר הוא חסר בנפש הוא נעשה עצוב.

ניתן בס"ד קצת דוגמאות ע"מ שהדברים יובנו באופן ברור יותר.

### **דוגמאות של כח המכלה**

לאיש יש אישה, לאישה יש איש, לשניהם בס"ד יש ילדים, יש בית, יש פרנסה, וכו' וכו'. יש משפחה שיש בהם למשל חמישה ילדים, לארבעת הילדים ניתן לומר באופן יחסית שהם במצב סביר וטוב, ויש ילד אחד שיש אתו קושי. האם הנפש מסתכלת בעיקר על הארבע שטוב להם, או על האחד שלא טוב לו?

ישנם בני אדם שיש להם עין טובה יותר. הם מסתכלים על הארבע שיש להם. ישנם בני אדם שיש להם עין פחות טובה, והם מסתכלים על אותו אחד שיש לו חסר. אבל גם מי שמסתכל על אותו אחד יש לו חסר, האם הוא מרגיש לכן שכל העונג והשמחה מהארבעה כמעט לא פועלים בנפש, מחמת שאותו אחד מביא את האדם לידי חוסר סיפוק והרגשה טובה, או שהוא מרגיש לפחות שהארבעה טובים והאחד חסר, וכואב לו על החסר?

אם בן אדם מרגיש בעיקר את הארבע השלימים ואת המעט של החסר שמתגלה באחד, הרי שיש לו איזון נכון בקומת הנפש, כי זה ארבע מול אחד. אם האדם מרגיש את הדברים אבל שהאחד לוקח יותר אחוזים מהעשרים אחוז ביחס הכללי שלו מול הארבעה, הרי יש כאן חוסר איזון בנפש ברמה מסוימת.

אבל אם ע"י הצער של האחד האדם שקוע כמעט לגמרי רק בצער מכוח האחד, והתענוג והשמחה והאושר מכוח הארבעה כמעט לא מורגשים, על זה נאמר כמו שאמר המן, "כל זה איננו שווה לי". זה נובע מכוח יסוד האש. לא רק שהוא לא מסתכל על הארבעה ומתסכל בעיקר על האחד, אלא שהוא מכלה את כל התענוג את כל השמחה, את כל העושר שהוא יכול להשיג מהארבעה. האחד שגורם לו צער מכלה לו את כל ארבעת החלקים האחרים. זה דוגמא ברורה של יסוד אש שמפקיע את כל שאר החלקים ומכלה אותם.

נתנו בס"ד דוגמא אחת, הדוגמא הזו היא משל ברור, אבל כמובן שאפשר לתת עוד הרבה דוגמאות שדומות לדוגמא הזאת.

למשל, ישנם בני אדם שיש להם הפרעה מסוימת בשלום בית. האם האיש מסתכל על כך שאם הוא לא מסתדר בשלום בית עם אשתו, או להיפך, האישה לא מסתדרת עם האיש - האם לכן כל החיים הופכים להיות צורה של "אין לי כלום, אני לא מצליח, אין לי בחיי כמעט שום הצלחות, אין לי סיפוק"? או שהאדם מסתכל על הדברים ורואה, אלו חלקים יש לי, ואלו חלקים אין לי?

כל פעם שהאדם מסתכל על דברים, הוא צריך לנסות ולבחון את הדברים בעין פנימית יותר. אם ברגע הראשון נראה לו שחסר לו, שינסה להתבונן ולהקיף את כל חלקי הדברים, מה באמת יש לי ומה אין לי. צריך לנסות לספור ולמנות ולהתבונן לעומק, מהרגע שאני קם עד הרגע שאני יושן: "מה באמת יש לי, ומה באמת אין לי? האם אני חיי? כן. האם יש לי אברים? כן.

האם רובם ככולם שלמים? כן. "וכן על זה הדרך: "האם יש לי מה לאכול? כן. האם יש לי ילדים? בדרך כלל, כן. האם יש לי בן/בת זוג? בדרך כלל, כן. וכן על זה הדרך: להסתכל על כל ההיקף של החיים, מה יש ומה חסר.

הרבה בני אדם כשהם חושבים על הדברים בצורה שנאמרה והם מתבוננים, הם יושבים עם עצמם, לוקחים דף ועט, רושמים לעצמם כל מה שיש להם ורושמים את מה שחבר להם, הרשימה של מה שי להם קטנה מאוד, והרשימה של מה שחסר להם היא גדולה מאוד מאוד, כפל כפליים ויתר על כן. הם אומרים "אדרבה, עשינו את החשבון הזה, והגענו למסקנה שאנחנו צריכים להיות עצובים!"

אבל צריך להבין שזה נובע ממקום של הסתכלות לא מספיק רחבה ועמוקה.

### **עצה לשמחה: להתבונן על זה שיש שלו נשמת יהודי**

באיכה אנחנו אומרים "מה יתאונן אדם חי גבר על חטאיו", ואומרים חז"ל, "די לו לחי במה שהוא חי". נתבונן ונבין, כל אחד מאתנו: אנחנו בני אברהם יצחק ויעקב אבינו. בכל בוקר ובוקר כל אחד מאתנו מברך ומברכת 'שלא עשני גוי'. כל אחד מאתנו צריך לשבת ולחשוב לפעמי, כל אחד לפי זמנו: מה היה קורה אילו הייתי נולד גוי....?

מי שמתבונן על הדברים האלה לעומק, אז לאט לאט הוא מתחיל להרגיש את היהודי שבו, ויש לו את נקודת השורש העמוקה של כל האני, שהוא יהודי.

### **להתבונן על מעמד הר סיני**

נקודה נוספת: כל אחד מאתנו רגלינו עמדו בהר סיני, עמדנו וקיבלנו את התורה הקדושה ממנו ית"ש. אדם שמתבונן יותר לעומק: "אני עמדתי במעמד הר סיני, כל הנשמות היו שם וקיבלתי את התורה. אם חס ושלום לא הייתי זוכה לעמוד במעמד הר סיני ולקבל את התורה, מה הייתי, ומה היו חיי....?"

### **להתבונן על חלקינו בעולם הבא**

התבוננות נוספת, כל ישראל יש להם חלק לעולם הבא, ח"ו חוץ מאלו שפגמו מאוד. כל א' יכול להתבונן בזה: "האם אני מאושר בזה, שיש לי חלק לעולם הבא?"

### **להסתכל על מה שיש לנו**

אפשר להמשיך ולהמשיך (אבל לסיכום עד השתא), נתנו שלושה דוגמאות. דוגמא ראשונה, שאנחנו בני אברהם יצחק ויעקב יהודים. דוגמא שניה, שזכינו לעמוד במעמד הר סיני ולקבל תורה. דוגמא שלישית, שכל אחד מאתנו (אם הוא לא פגם מאוד), יש לו חלק לעולם הבא. מי שמתבונן בדברים הללו לעומק אז יש לו צרות מאוד גדולים בחיים.

אבל מי שחי רק חיי חומר וגשמיות, אז ח"ו זה שהוא יהודי זה לא משמח אותו, זה שהוא היה במעמד הר סיני וקיבל תורה כמעט לא משמח אותו, זה שהוא בן העולם הבא- הוא עכשיו חי בעולם הזה, ולא מעניין אותו אותם דברים. הוא רק עושה חשבון בעולם הזה האם יש לי יותר או פחות. הוא יכול להגיע אולי למסקנה שיש לו חסר יותר מהדברים שיש לו.

אבל אם הוא מסתכל במבט פנימי יותר, כמו שנתבאר, נקטנו שלוש דוגמאות אבל אפשר להרחיב עוד, הוא מתחיל להסתכל במבט של נפש, ולא במבט של גוף, והוא יחדיר את ההסתכלות הזו לתוך תוכו. פתאום הוא יראה שיש לו הרבה מעבר למה שחסר לו.

### **מבט של גוף ומבט של נפש**

יש בני אדם שחושבים, או יש כאלו שאפילו מסוגלים לומר כך בפיה מלא: "זה לא משפיע עלי הרבה. מה שאני יודע שאני יהודי מבני אברהם יצחק ויעקב, זה לא משפיע עלי. זה שאני יודע שקיבלנו אתה תורה במעמד הר סיני, זה כמעט לא משפיע עלי. זה שאני יודע שאני בן העולם הבא - למעשה בחיי היום יום אני צריך/צריכה פרנסה, וחסר מאוד, וזה בא בדוחק. אני צריך נחת מהילדים, ויש לנו הרבה מאוד קשיים עם הילדים עם ההתנהגות שלהם, עם המידות שלהם, בגשמיות וברוחניות. אני צריך שלום בית, ויש לנו בזה הרבה מאוד קשיים.

"נכון שאנחנו בני אברהם יצחק ויעקב, נכון שעמדנו בהר סיני וקיבלנו תורה, נכון שיש לנו חלק לעולם הבא, אבל עכשיו,

היום, בעולם הזה שבו אני נמצאת, חסר לי הבריאות, חסר לי הנחת מהילדים, חסר לי הפרנסה, חסר לי השלום בית...."

אבל נסביר ונאמר, האדם מורכב מנשמה וגוף. אם הוא מסתכל על החיים רק במבט של גוף, אז יש בני אדם שהעולם הזה שלהם יותר מצליח ויש בני אדם שהעולם הזה שלהם פחות מצליח, ואותם בני אדם שהעולם הזה שלהם פחות מצליח, או לפחות הם חשובים שהוא פחות מצליח, הם מסתכלים מכח יסוד האש, ש"כל זה איננו שווה לי", כמו שנתבאר.

וע"י כן הם נופלים ליסוד העפר, שהעפר מגלה העדר של תנועה, וע"י כן מתגלה העצלות. התפיסה של השלילה של החוסר סיפוק מגיע מיסוד האש, וע"י כן הם נופלים ליסוד העפר, שהוא כבד ובלתי מתנועע, ואז הנפש שלהם נמצאת בכבידות, וקשה עליהם התנועה. ע"י כן מתגלה אצלכם העצבות בנפש עם סילוק של הרוח.

אבל האדם שנכנס לתוך העולם הפנימי שלו, הוא לא חי בעיקר או רק כמעט לחלוטין חיי גוף, אלא הוא נכנס לחיי נפש, ואז הדברים הנפשיים הפנימיים מתחילים לדבר אליו. לא מדבר אליו רק צרכי הגוף והעולם הזה, אלא מדבר אליו גם צרכי הנפש.

אדם שנכנס לתוך נפשו, צרכי הנפש מדברים אליו, ואז, זה שהוא בן אברהם יצחק ויעקב זה מאוד מעורר אצלו את הנפש ומשמח. זה שהוא זכה לקבל תורה בהר סיני, פועל על הנפש שלו הרבה. זה שהוא בן העולם הבא, פועל על הנפש שלו הרבה. זה שהוא בן לקב"ה "בנים אתם לה' אלהיכם", פועל אצלו הרבה. זה שהוא יכול לדבר אל הקב"ה בכל רגע ורגע - פועל אצלו הרבה. אבל ע"מ שהדברים הללו יפעלו בנפש, צריך שהאדם יחיה לא רק חיי גוף אלא גם, או בעיקר, חיים שהם חיים של נפש.

### **לא להשתמש בחכמת הגויים כדי לחיות חיי שמחה**

צריך להבין למעשה, מי שרוצה לצאת מהעצבות המקולקלת שבנפש שמתגלה מכוח הגוף, ולהיכנס לשמחה אמיתית, אפשר לקרוא עצות שמובאים בספרים של אומות העולם, גויים, שיש שמה עצות מעשיות איך לצאת מהעצבות ולהיכנס לשמחה, אבל העצות הללו אלו עצות שמגיעות מתפיסה של גוי שחי את העולם הזה בתוך החומר, והוא מציע איך בתוך עולם החומר של גוי לצאת מהעצבות ולחיות ולהיכנס יותר לשמחה.

אבל אנחנו ישראל, בני אברהם יצחק ויעקב, עיקר העבודה שלנו לצאת מהעצבות ולהיכנס לשמחה היא איננה להישאר בתוך הגוף ולמצוא את השמחה בחיי הגוף, ששם בעיקר מתגלה העפר ששורשו העצבות, כמו שנתבאר. אלא מכוח כך שאנחנו יהודים, בני אברהם יצחק ויעקב, עיקר ההשגה שלנו של השמחה צריכה שתבוא מהציאה שלנו מחיי חומריות ושגרה של חיים חיצוניים, וכניסה לעולם פנימי יותר, כניסה למקום עמוק יותר בלב, כניסה לעולם קדוש יותר, נקי יותר, טהור יותר, זך יותר, ומרגיש יותר.

### **שמחה - ע"י יציאה מחיי הגוף ולחיות חיי נשמה**

עיקר השמחה האמיתית שהאדם יכול להשיג, זה ע"י שהוא בוחר בחיים יותר מרוממים, בחיים יותר עליונים, בחיים יותר פנימיים. כמובן שגם שם צריך עדיין הדרכה מבוררת איך מגיעים לאיזון נכון ולשמחה, אבל העיקר לצאת מהעצבות שהיא מתגלה מכח יסוד העפר כמו שנתבאר, זה לצאת מן הגוף, שנאמר בו "ויצר את האדם עפר מן האדמה".

החיים צריכים שיהיו כמובן עם גוף, אנחנו נמצאים נשמה וגוף, אבל האדם צריך כסדר כל החיים להיכנס יותר פנימה ויותר פנימה. כל אחד ואחת צריך לחפש לעצמו דרך, ויש הרבה דרכים בדברי רבותינו, אבל היסוד הוא לחפש לעצמו דרך איך להיכנס יותר ויותר פנימה, איך לצאת יותר ויותר מהגוף ולהיכנס לחיי נפש. זה הפתח הראשון איך לצאת מהעפר מהחומר מיסוד העצבות ולהיכנס לתוך חיים פנימיים יותר שמתגלה בהם העולם של "עוז וחדוה במקומו".

כמובן שבזמן המועט שיש בידינו כרגע, אי אפשר להשלים את כל הסוגיה של היציאה מהעצבות והכניסה לשמחה. זה דבר שצריך הרחבה של לפחות כמה עשרות שעות על מנת להסביר את כל המהלך, אבל בדברים הללו רק נתנו את הפתח איך לצאת מהעצבות. אפי' מי שישוד האש אצלו גלוי והוא מכלה כל דבר, אם הוא עולה מיסוד העפר אז הוא לא נופל לעצבות.

העצה השורשית היא, שמי שרוצה לצאת מחיי העצבות, לבחור חיים פנימיים! לא לחיות את שטף החיים ואת רגילותם, אלא לבחור חיים פנימיים יותר, עליונים יותר. כל אחד, למעשה, צריך שיחפש לו את הדרך, איך להיכנס לעולם יותר פנימי. מי שנכנס בצורה נכונה לעולם יותר פנימי, חייב להיות שבהדרגה מסוימת העצבות תלך ותתחלש.

נזכה בעז"ה לבניין ביהמ"ק, ושהצומות הללו, צום הרביעי, צום החמישי, צום השביעי, וצום העשירי, יהפוך לבית ישראל

## שאלות ותשובות עם הרב

**שאלה:** אש זה גם התלהבות ושמחה. אז למה אנחנו אומרים שהעצבות מגיעה מאש?

**תשובה:** שאלה נכונה מאוד. כל מידה ומידה יכולה להתגלות מהצד החיובי ויכולה להתגלות מהצד השלילי. העפר- יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, המים- יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, רוח- יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע, אש- יכול להיות בו טוב ויכול להיות בו רע. אש דקדושה זה ההתלהבות דקדושה, ואש דקלקול זה מה שמכלה.

עכשיו, אם האש, כאשר האדם מתלהב בדבר מסויים והוא לא מכלה רק את מה שנעשה קודם לכן, אלא על גבי מה שיש לו קודם הוא מתלהב להשיג עוד דבר- זה אש מתוקנת מאוד, אם כל האש שלו שמתלהב לדבר **על גבי כך** שהוא מכלה את מה שהיה לו קודם.

ניתן דוגמא למשל, כל תינוק בשעה שהו רואה משחק הו הולך אחריו, הוא עסוק באמצע משחק פתאום זורקים משחק אחר, הוא מסוגל לעזוב ברגע אחד את מה שהיה לו קודם לכן ולרוץ למשהו אחר. מאיפה זה נובע בנפש? זה נובע בנפש מזה שהוא מבטל את הערך למה שקיים כאן, ביחס למה שיהיה, ועכשיו מה שהיה לו לא שווה, והוא נכנס לדבר אחר. אם האש בנויה על גבי יסוד העפר מתוקן שבונה- הדבר שהוא מתלהב זה הופך להיות קומה על גבי קומה. אבל אם זה בנוי על יסוד עפר בלתי מתוקן, אז מה שהוא מתלהב לנקודה הבאה מכלה את הנקודה הקודמת, ואז הנפש נופלת ואיננה נבנית.

אנחנו רואים את זה על בני אדם שכל פעם יש להם התלהבות לדברים חדשים ואין להם שום יציבות וקיום בכל סדר צורת החיים שלהם, זה אש דקלקול. כל מה שנאמר בכל מסגרת השיעור עכשיו זה דובר על האש דקלקול ולא על הצד של האש החיבית.

**שאלה:** לאשה יש יותר נטיה לעצבות מכיוון שהיא מיסוד האש ומיסוד העפר - אם יש איזה עניין או תועלת ואיך, שאשה תיקח ותתחבר יותר למים ולרוח, שיש בה בכדי לבטל את הכח?

**תשובה:** למזג ולהשלים! בוודאי שיש עניין, זה מורכב מאוד. בלשון כללית מאוד, עפר מורכב משני חלקים מן העצבות והעצלות. מי שנוטה יותר לעצלות, היא חייבת למצוא לעצמה דברים שהיא עושה אותה ולא חורגת ממנה לעולם. מי שנוטה לעצבות במידה מסוימת, צריך למצוא נקודות בנפש שהיא מתענגת מהם והיא מידי פעם ומתענגת. עי"כ יש איזון בין הרוח לעפר ובין המים לעפר.

[השיעור הזו ניתן לנשים]

- [עבודת החודש] 1]
- [אב] 2]

## Featured Image Text:

מפנה עצב לאושר

## PDF Files:

בלבבי.עבודת.ראש.חודש.אב

---

**Source:** <https://bilvavi.net/shiur/חודשאבאבילותועצבות/005-ראשחודשעבודה>

## Links

- [1] <https://bilvavi.net/chodesh.avodah>  
[2] <https://bilvavi.net/chodesh.av>

