

## לש מקורות למזרחיות - "משנכנס אב ממעטין בשמחה"

"חמשה דברים אירעו את אבותינו בשבעה עשר בתמוז וחמשה בתשעה באב: בשבעה עשר בתמוז נשתברו הלוחות, ובטל התמיד, והובקעה העיר, ושרף אפוסטמוס את התורה, והעמיד צלם בהיכל. בתשעה באב נגזר על אבותינו שלא יכנסו לארץ, וחרב הבית בראשונה, ובשנייה, ונלכדה ביתר, ונחרשה העיר. **משנכנס אב ממעטין בשמחה.** שבת שחל תשעה באב להיות בתוכה אסור מלספור ומלכבס, ובחמישי מותרין מפני כבוד השבת." (תענית כ"ו)



"אמרו חכמים במשנה (תענית כו): "משנכנס אב ממעטין בשמחה", כי ימי תחילת חודש אב הם ימי אבל על חורבן בית המקדש. ועל כן אין מקיימים בהם אירועים של שמחה, ואין אוכלים בהם בשר ואין שותים יין, וממעטין במשא ומתן, ונמנעים ממשא ומתן של שמחה, ואין בונים בהם בניין של שמחה, ואין נוטעים בהם נטיעה של שמחה. ולמנהג האשכנזים אין מתרחצים בהם רחצה של תענוג ואין מכבסים בהם את הבגדים. והספרדים נמנעים מזה רק בשבוע שחל בו תשעה באב, היינו ממוצאי שבת חזון ועד אחר תשעה באב." (הרב אליעזר מלמד)



"שוב פעם היו עולין לירושלים. כיון שהגיעו להר הצופים קרעו בגדיהם. כיון שהגיעו להר הבית ראו שועל שיצא מבית קדשי הקדשים, התחילו הן בוכין ור' עקיבא מצחק. אמרו לו: מפני מה אתה מצחק? אמר להם: מפני מה אתם בוכים? אמרו לו: מקום שכתוב בו 'והזר הקרב יומת' ועכשיו שועלים הלכו בו ולא נבכה? אמר להם: לכך אני מצחק, דכתיב: 'ואעידה לי עדים נאמנים את אוריה הכהן ואת זכריה בן ברכיה', וכי מה ענין אוריה אצל זכריה - אוריה במקדש ראשון וזכריה במקדש שני? אלא תלה הכתוב נבואתו של זכריה בנבואתו של אוריה... עד שלא נתקיימה נבואתו של אוריה הייתי מתיירא שלא תתקיים נבואתו של זכריה. עכשיו שנתקיימה נבואתו של אוריה - בידוע שנבואתו של זכריה מתקיימת. בלשון הזה אמרו לו: עקיבא נחמתנו, עקיבא נחמתנו" (מכות כד).

[גם רבי עקיבא היה מצטער בראותו מקום המקדש חרב ועל הסתלקות השכינה. משום הכי היה קורע גם כן עימהם כשהגיע להר הצופים" (מהרש"א, חידושי אגדות על אתר).]



"**מזמור** לאסף אלוקים באו גויים בנחלתך טימאו את היכל קודשך..." (תהילים ע"ט)

"אלא משל למלך שעשה בית חופה לבנו וסיידה וכיידה וציירה ויצא בנו לתרבות רעה, מיד עלה המלך לחופה וקרע את הוילאות ושיבר את הקנים. ונטל פדגוג שלו איבוב של קנים והיה מזמר, אמרו לו המלך הפך חופתו של בנו ואת יושב ומזמר?! אמר להם מזמר אני שהפך חופתו של בנו ולא שפך חמתו על בנו. כך אמרו לאסף הקדוש ברוך הוא החרב היכל ומקדש ואתה יושב ומזמר?! אמר להם מזמר אני ששפך הקדוש ברוך הוא חמתו על העצים ועל האבנים ולא שפך חמתו על ישראל"



"בחסידות אומרים על המשפט 'משנכנס אב ממעטין בשמחה' ההיפך ממה שאומרים בד"כ - ישנם אירועים שליליים ומצערים שהתרחשו בחודש אב, ואת עניני החורבן והצער עצמם וצריכים למעט אותם, ואיך ממעטין אותם? בשמחה! ככל שמרבים בימים אלו בשמחה המותרת בהם, שמחה של מצוה ושמחה של תורה, כך ממעטין את הפן השלילי שלהם." (ע"פ החסידות)



"כי אתם המעט מכל העמים". (דברים ז', ז')  
הגמ' - "חושקני בכם, שאפילו בשעה שאני משפיע לכם גדולה, אתם ממעטין עצמכם לפני". (חולין פ"ט).  
כלומר, עם ישראל מתאפיין ביכולת שלו למעט את עצמו, להתייחס לעצמו בענווה ובביטול עצמי, גם כאשר עומדת לו ההצלחה ויש לו סיבות טובות 'להתנפח'.  
לאור זאת, ניתן לפרש כי 'ממעטין' מתייחס, קודם כל, **לגאוותו וישותו של האדם**. כשהאדם מתמלא גאווה מהצלחותיו הוא מתעלם מכך שהכל נעשה בעזרת ה' ובחסדיו, מדחיק את התלות שלו באלוקיו, ובכך בעצם דוחק כביכול את ה' מתוך המציאות ומסתיר עליו. לעומת זאת, כאשר האדם ממעט את עצמו הוא 'מפנה מקום' לגילוי ה' במציאות - ככל שהאדם ממעט בכבוד עצמו" כך הוא "מרבה בכבוד שמים".

## אתר תנועת אריאל – מאגר הפעולות והצ'ופרים

לכאורה, אפשר לחשוב כי דווקא הצער והחורבן מזכירים לאדם את אפסותו וממעטים אותו, בניגוד להצלחה ולשמחה שמחזקות ומגדילות אותו. אך באמת, זו מעלתם המיוחדת של ישראל: אצל כל בני האדם יש תחושה של מיעוט ואפסות בעתות משבר, ואילו עם ישראל מצטיינים ביכולתם להיות "ממעטין בשמחה" – למעט את עצמם בזמני הצלחה ושמחה. יתר על כן, ב"ממעטין בשמחה" **השמחה עצמה היא הממעטת**. זו שמחה מיוחדת, נוכח פני ה', המדגישה את גדולת ה' ואת אפסות האדם, שמחת האדם דווקא כשהוא משתחרר מגבולותיו הקטנים ומהצורך שלו להסתמך על עצמו, וכשהוא מרגיש את אהבת ה' ורחמיו האין סופיים עליו."



"משמעות נוספת של "ממעטין" היא **התמקדות ב"מעט" החיובי**". בכלל, הסתפקות במועט היא מההדרכות החשובות לבריאות ואיזון נפשיים, והסתפקות זו צריכה להיות מלאה שמחה, כמו שאמרו חכמינו בפרקי אבות: "איזהו עשיר? השמח בחלקו". שמחת האדם בחלקו היא לא רק הנמכת ציפיות החוסכת אכזבות, אלא תחושה שדווקא "חלקו" שייך לו וממלא אותו שמחה פנימית, יותר משפע חיצוני שאינו שייך לו באמת גם אם הוא בר-השגה עבורו. כך מלמדים חכמים כי "רוצה אדם בקב שלו מתשעה קבין של חברו" – יש לאדם שמחה מיוחדת בחלקו האמיתי. בעומק, השמחה במעט היא היכולת לזקק את תמצית הטוב ולהתמקד בה. בכל המציאות הטוב הוא הנקודה הפנימית הטהורה, שנמצאת במיעוט מול כל החיצוניות והריבוי. על כך נאמר כי "ראה הקדוש ברוך הוא בצדיקים שהם **מועטין** (ולכן "עמד ושתלן בכל דור ודור"), והצדיקים עצמם הם אלה התופסים את מעט הטוב הפנימי ומתעצמים עמו – "טוב מעט לצדיק."



רבי נחמן מברסלב מסביר על הפסוק "ועוד מעט ואין רשע והתבוננת על מקומו ואיננו" כי כאשר מתבוננים ב"עוד מעט" טוב שטמון בזולת, גם אם הוא נראה בהתחלה כ"רשע", תופסים לפתע כי הוא עזב את מקומו הראשון ועלה מעלה-מעלה – "והתבוננת על מקומו [הנמוך, בו היה עד כה] ואיננו". כשאדם עצוב ושלילי הוא רואה רק את החסרונות שבזולת, ועבודת "ממעטין בשמחה" היא להתמקד בנקודת ה"מעט טוב" שיש במציאות בכלל ובזולת בפרט, לשמוח בה ולהדגיש אותה עד כדי כך שהיא תהפוך לעיקר התמונה ותדחה את הצדדים הפחות חיוביים."



"שלושה שלבים היוצרים את תהליך התיקון היסודי:

1. בתחילה המיעוט נועד **להכניע** את הגאווה וההתפשטות של האדם, ולעשות זאת מתוך שמחה והכרה בגדולת ה'.
2. בשלב השני המיעוט הוא זיקוק של נקודת הטוב הטהורה ו**הבדלתה**-זיכוכה מכל ריבוי הסיגים של המציאות הסובבת אותה.
3. כאשר נקודת הטוב נטהרת ומתחזקת היא נעשית בעלת עוצמה ומסוגלת להאיר כלפי חוץ, לכבוש את המציאות **ולהמתיק** את כולה.

"ממעטין בשמחה" נאמר על חודש שמתחיל אמנם בימי צער וחורבן, ששיאם בתשעה באב, אבל באמצע החודש מגיע ט"ו באב עליו נאמר ש"לא היו ימים טובים לישראל" כמותו. ("ע"פ הרב יצחק גינזבורג)



"אמרו אותו היום שנכנסו אויבים לעיר והחריבו בית המקדש, היה חוץ לירושלים יהודי אחד חורש במחרשתו, וראה שהפרה שהיה חורש בה הפילה את עצמה לארץ... שמע קול אומר: מה לך לפרה, הנח אותה, שהיא צועקת על חורבן הבית ועל מקדש שנשרף היום. שמע האיש, מיד קרע את בגדיו, ותלש את שעריו וצעק, ונתן אפר על ראשו ובכה ... לאחר ב' או ג' שעות עמדה הפרה על רגליה ורקדה ושמחה... שמע קול אומר טעון וחורש כי בשעה זאת נולד משיח, שמע האיש רחץ פניו וקם ושמח הלך לביתו...." (מדרש זוטא)



"כל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה" (תענית ל:).



מספרים על רבי לוי יצחק מברדיטשב ששנה אחת בט' באב הלך ברחוב וראה יהודי יושב במרפסת שלו ואוכל בנחת, כשכולם רואים אותו. פנה אליו רבי לוי יצחק ואמר לו בנחת: "בני בוודאי שכחת שתשעה באב היום". "לא" – ענה היהודי. שוב שאל אותו: "אולי אתה לא יודע שאסור לאכול בתשעה באב". השיב לו היהודי: "בטח שאני יודע, זה הלכה מפורשת". רבי לוי יצחק שניסה ללמוד עליו זכות שאל אותו שוב: "אולי אתה חלש והרופאים חייבו אותך לאכול". "חס וחלילה" – ענה לו היהודי – "אני בריא וחזק". אז נשא רבי לוי יצחק את עיניו לשמיים ואמר: "ריבוננו של עולם, תסתכל איזה מידת אמת יש אצל כל יהודי, שאפילו שהוא אומר שהוא רשע ממש, רק שלא יוציא דבר שקר מפיו."

שנזכה שנצליח להתמעט בשמחה באמת,  
בציפייה לבניין אריאל!