

שיחות הר"ן – אות מב-מג

1) שיחות הר"ן – אות מב

עצבות הוא כמו מי שהוא בכעס וברוגז כמו שמתרעם ומתלונן עליו יתברך חס ושלום על שאינו עושה לו רצונו.
 אבל **לב נשבר** הוא כבן המתחטא לפני אביו (עיין תענית יט.) כתינוק שקובל ובוכה לפני אביו על שנתרחק ממנו וכו', ועיין במקום אחר מזה (לקמן סימן מה):

2) שיחות הר"ן – אות מג

על ידי מרה שחורה ועצבות אינם יודעים משמו. ואמר בדרך צחות, שהמת כששואלין אותו שיאמר שמו הוא שוכח את שמו כמובא, וזה מחמת שהמת הוא בעצבות ומרה שחורה מאד על כן אינו יודע משמו.

והכלל שצריך ליזהר מאד מאד להיות בשמחה תמיד. ואפילו אם הוא כמו שהוא, דהיינו שהוא חס ושלום רחוק מאד מהשם יתברך אף על פי כן יש לו לשמוח מאד שלא עשהו גוי. וכבר מבואר שעל עניני מעשיו אשר אינם כראוי נגדו יתברך, על זה צריך לייחד שעה ביום להתבודד ולשבר לבו לפניו יתברך כמבואר במקום אחר, וגם אותה השעה אסור שיהיה לו עצבות רק לב נשבר, אבל שאר כל היום יהיה רק בשמחה.

גם על ידי השמחה יכולין להחיות אדם אחר. כי יש בני אדם שיש להם יסורים גדולים ונוראים רחמנא לצלן ואי אפשר להם לספר מה שבלבם. והם היו רוצים לספר אך אין להם בפני מי לספר ולהשיח עמו את כל אשר עם לבבם. והם הולכים מלאים יסורים ודאגות, וכשבא אדם עם פנים שוחקות יכול להחיות אותם ממש, ולהחיות אדם אינו דבר ריק כי הוא דבר גדול מאד. וכמו שמובא בגמרא (תענית כב.) מהני תרי בדחי שזכו למה שזכו על ידי זה שהיו משמחים בני אדם:

Reb Zalman Gopin, mashpia in Kfar Chabad yeshivah, relates:
 A bochur I knew entered yechidus with a sullen expression on his face.
 As soon as he walked in, the Rebbe said to him, "Der tzimmer ken nit ois-halten kein atzvus" (this room cannot contain any gloom).

The confused bochur remained rooted on his spot. He wasn't sure what to make of this directive. Only after the Rebbe repeated himself, did he understand that he was actually expected to do so.

He walked over to the window, came back to the Rebbe's table and the Rebbe proceeded to begin his yechidus.
 ===Farbrengen WhatsApp.

Editor's note: You do have control over feeling and looking Gloomy.

The Rebbe then instructed this bochur to "go over to the window, open it, throw out your atzvus - and then we could talk..."

3) בראשית – פרק ג

(טז) אֶל הָאִשָּׁה אָמַר ה'רְבֵה אֲרֵבָה עֲצֹבוֹנָה וְהִרְנָה בְּעֵצָב תִּלְדֵי בָנִים וְאֵל אִישׁ תִּשְׁוֹקֶתָּ וְהוּא יִמְשַׁל בָּךְ: (יז) וְלֹאֲדָם אָמַר כִּי שְׁמַעְתָּ לְקוֹל אִשְׁתְּךָ וְתֹאכַל מִן הָעֵץ אֲשֶׁר צִוִּיתִיךָ לֵאמֹר לֹא תֹאכַל מִמֶּנּוּ אֲרוּרָה הָאֲדָמָה בְּעִבּוּרָהּ בְּעֵצְבוֹן תֹּאכְלֶנָּה כֹּל יְמֵי חַיֶּיךָ:

4) בראשית – פרק ה

(כט) וַיִּקְרָא אֶת שְׁמוֹ נֹחַ לֵאמֹר זֶה יִנְחַמְנוּ מִמַּעֲשֵׂנוּ וּמִעֲצָבוֹן יְדִינּוּ מִן הָאֲדָמָה אֲשֶׁר אֲרָרָה ד':

5) בראשית – פרק ד

(ה) וְאֵל קִין וְאֵל מְנַחֵם לֹא שָׁעָה וַיִּחַר לְקִין מְאֹד וַיִּפְּלוּ פָּנָיו:
 (ו) וַיֹּאמֶר ד' אֵל קִין לָמָּה חָרָה לָךְ וְלָמָּה נָפְלוּ פָּנֶיךָ:
 (ז) הֲלוֹא אִם תֵּיטִיב שְׂאֵת וְאִם לֹא תֵיטִיב לִפְתַּח חַטָּאת רַבָּךְ וְאֵלֶיךָ תִּשְׁוֹקֶתוּ וְאַתָּה תִּמְשַׁל בּוּ:

(6 ספורנו

ולמה נפלו פניך. כי כשיש לקלוקול איזו תקנה אין ראוי להצטער על מה שעבר, אבל ראוי להשתדל להשיג תקון לעתיד:

(7 לקוטי מוהר"ן – תנינא, תורה קיב

לְעַנְנֵי הַתְּחִיבֵי לְבַל יִפֹּל הָאָדָם בְּדַעְתּוֹ מִחֲמַת רַבּוּי הַפְּגָמִים וְהַקְּלֻקּוּלִים שֶׁקְּלַקְלָה עַל יְדֵי מַעֲשָׂיו עָנָה וְאָמַר אִם אֵתָּה מֵאֲמִין, שֶׁיִּכּוֹלֵי לְקַלְקֵל, תֵּאֲמִין שֶׁיִּכּוֹלֵי לְתַקֵּן.

(8 ישמח ישראל – סוף חלק ב, מאורן של ישראל עמ' מז

<p>שמעתי נשם כ"ק אדמו"ר זי"ע שבימי אבנו על אביו אדמו"ר הזקן זי"ע שאל למה הייתה החורה נריכה לנזות על עיני אבנות לקרובים, הרי זה דבר שצטבע. ואמר פה קדוש, שאבנות צטבע יש שהכאב כ"כ גדול שיכול להביאו לידי עננות יאוש ומרה שחורה ר"ל, אבל מכיון שנעשה</p>	<p>למנוה אי אפשר לבוא לידי עננות יאוש ומרה שחורה, כמו"ש (י"ט, ט') "פקודי ד' ישרים משמחי לב וגו'. והוסיף בקדשו, שאבילות שחורה היא מנחי' שרית הלב, ולא מנחי' עננות, שעננות הוא פגע אנוש אשר נריך להתאמן לרפאותו השם ישמרנו. ודפח"ח:</p>
--	---

(9 שיחות הר"ן – אות מה

אחר לב נשבר בא שמחה, וזה סימן אם היה לו לב נשבר כשבא אחר כך לשמחה:

(10 צמח דוד – עמ' עח (האדמו"ר מסקאליע זי"ע)

בעצבון תאבלנה. יש להתעורר בזה, מה זה שהרבה העונש של עלב זה כמה פעמים צחיה וצאדם? ונ"ל בעז"ה דידוע דהעונש רח"ל נמשך מן החטא בעלם, כי העבירה בעלמה מענשת את האדם, עיין באור

החיים הקדוש פרשת אחרי (ויקרא י"ח כ"ה) ע"ש. והו עי' טוב' ורע' סופי תיבות ע"ב, לרמוז כי מן החטא של עץ טוב ורע נמשך העונש, והוא עלב כנ"ל. ועל זה דוד המלך ע"ה שהי' גלגול אדם (שער הגלגולים הקדמה ל"ו), כשתיקן החטא אמר (תהלים קל"ט כ"ד), "וְרָאִה אִם דָּרַךְ עֲלַי צִי, הֵינּוּ אִם עֲדִיין יֵשׁ צִי מֵאוֹתוֹ החטא של עץ הדעת טוב ורע, כי הרי כבר תיקנתי הכל, והבן.