

להתמודד עם השעמום נפשי

כהכנה לנפש

1. סיבת השעמום: גב אל גב

לכדיות ראשונית (primary aloneness), האזור השקט, יצירת מרחב מעבר כתנאי לחיבור... (שיחות, נובמבר 2008, עמ' 11)
"רק כשהתינוק לבד בנוכחות של מישהו הוא יכול לגלות את חייו האישיים. האלטרנטיבה הפתולוגית היא חיים כוזבים הבנויים על תגובות לגירויים חיצוניים. (וויניקוט, היכולת להיות לבד, עמ' 34)

2. שהבטלה מביאה לידי שעמום (כתובות נט, ב)

שעמום – שיגעון (רש"י, שם)

3. להלחם כנגד גלות עשיו

ויש לומר דשני מיני יצה"ר אלה רמוזין בארבע מלכיות דרביעית שקולה או יתירה משלשתן כבמדרש (ויק"ר פ' י"ג), אף כי ענין שלש הראשונות שמושכין לע"ז ג"ע ושפ"ד כבמהר"ל שאין עוד עבירה חמורה מהם, מ"מ יתרה עליהן הרביעית שיש בה עם כל שלש אלה גם כח ההסתר להצפין עצמה עם כל רעתה שגוזלת וחומסת ומראה א"ע כאילו היא מצעת את הבימה, וכבב"ר (פ' ס"ה) שלפיכך נמשלה לחזיר שעם כל הטומאה שלו מבפנים יש לו סימן טהרה מבחוץ ופושט טלפיו ומראה שהוא טהור, וע"כ הוא גרוע מהכל, כמו שהגיד כ"ק אבי אדמו"ר זצלה"ה שכל דבר שבהעלם ובהסתר כחו גדול יותר הן בקדושה והן בחיצוניות, וע"כ עשו כחו כ"כ גדול, עכ"ד (שם משמואל, דברים, עמ' יא)

4. התחדשות רגשית

והנה לקבל ברכות בלי גבול וקצבה צריכין נמי להיות כלי בלי גבול וקצבה, ואיך אפשר זה. אך אם האדם מחליף כח בכל עת ברגש חדש, ומתחיל בכל פעם מחדש כאילו לא טעם טעם עבדות ה' מעולם, זה עצמו הוא דבר שאין לו קצבה, כי לכל תכלה ראיתי קץ, אבל כשמתחיל בכל פעם: (שם משמואל דברים, עמ' כא)

5. רגש מחובר אל החיים

מעשה ברבן שמעון בן גמליאל שהיה על גבי מעלה בהר הבית וראה עובדת כוכבים אחת נאה ביותר אמר מה רבו מעשיך ה' ואף רבי עקיבא ראה אשת טורנוסרופוס הרשע רק שחק ובכה רק שהיתה באה מטיפה סרוחה שחק דעתידה דמגיירא ונסיב לה בכה דהאי שופרא בלי עפרא (עבודה זרה כ, א)

6. לתקן את עולם העשייה

יהודה בן תימא אומר, הני עז פנמר וקל פנשר כץ פצבי וגבור פצרי לעשות רצון אביך שבשמים: הוא הנה אומר, עז פנים לגינהם ובוששת פנים לגן (אבות ה, כד-כה)

7. ההנאה והיופי

עתידים בתי תיאטראות וקרקסאות, שילמדו פתן תורה פרכים (מגילה ו, א)

8. לפתח כל כוח בהרמוניה

יסוד האושר הוא: אהבת האמת- במחשבה

אהבת היושר- בחיים

אהבת היופי- הרגש

אהבת הטוב- במעשה (אורות הקודש א, צא)