How to spend Tisha B'Av

Q Besides refraining from forbidden activities, how should one spend Tisha B'Av?

1. משנה, פסחים דף נד עמוד ב

מקום שנהגו לעשות מלאכה בתשעה באב - עושין. מקום שנהגו שלא לעשות מלאכה - אין עושין. ובכל מקום - תלמידי חכמים בטלים. רבן שמעון בן גמליאל אומר: לעולם יעשה אדם עצמו תלמיד חכם.

2. שולחן ערוך ורמ"א
אורח חיים סי' תקנד סע' כב

מקום שנהגו לעשות מלאכה בט' באב, עושין; במקום שנהגו שלא לעשות, **אין עושין**; ובכל מקום ת"ח בטלים, וכל הרוצה לעשות עצמו תלמיד חכם לענין זה עושה; ואפילו במקום שנהגו שלא לעשות, מותר ע"י אינו יהודי, אפילו בביתו; ופרקמטיא להרויח ולהשתכר במקום שנהגו שלא לעשות מלאכה, אסור; ובמקום שנהגו לעשות, מותר אלא שממעט שאפילו משנכנס **אב ממעטין מלישא וליתן**. הגה: ולא נהגו באיסור מלאכה כי אם עד חצות (מנהגים). ונהגו להחמיר עד חצות בכל מלאכה שיש בה שיהוי קצת, אפילו מעשה הדיוט; אבל דבר שאין בה שיהוי, כגון הדלקת נרות או קשירה וכדומה, מותרת. ולחלוב הפרות טוב לעשות על ידי אינו יהודי, אם אפשר באינו יהודי.

משנה ברורה שם ס"ק מג

אין עושין - כדי שלא יסיחו דעתם מהאבלות; ומטעם זה גם בלילה אסור במלאכה, דהא גם בלילה מחוייב להתאבל. מיהו כל מלאכה שאין בה שיהוי, שרי, דאין מסיח דעתו בכך:

3. שולחן ערוך אורח חיים סי' תקנט סע' ג

ליל תשעה באב ויומו, יושבים בבית הכנסת לארץ עד **תפלת מנחה** (ועכשיו נהגו לישב על ספסליהם מיד אחר שיצאו מבית הכנסת שחרית, ומאריכין עם הקינות עד מעט קודם חצות). אין מדליקין נרות בלילה, כי אם נר אחד לומר לאורו קינות ואיכה.

4. שולחן ערוך אורח חיים
סי' תקנד סע' א-ב

תשעה באב אסור ברחיצה וסיכה ונעילת הסנדל ותשמיש המטה, ואסור לקרות בתורה נביאים וכתובים, ולשנות במשנה ובמדרש ובגמרא בהלכות ובאגדות, משום שנאמר "פקודי ה' ישרים משמחי לב" (תהילים יט, ט) ותינוקות של בית רבן בטלים בו, אבל קורא הוא באיוב ובדברים הרעים שבירמיה, ואם יש ביניהם פסוקי נחמה, צריך לדלגם.

ומותר ללמוד מדרש איכה ופרק אלו מגלחין, וכן ללמוד פירוש איכה ופירוש איוב.

5. שולחן ערוך שם סע' כא

יש מי שאומר שלא ילך ויטייל בשוק, כדי שלא יבא לידי שחוק וקלות והתול.

6. משנה ברורה סי' תקנט ס"ק מא

כתב בשל"ה שנכון שלא לילך בכנופיא גדולה, כי אין זה אלא טיול וגם מביא לידי שיחת חולין ומסיחין דעתן מאבלות, רק ילך יחידי או עם עוד אחד שלא יפסקו מלדבר בענין החורבן ולהתעורר באבילות. ונראה עוד דאם ע"י ההליכה לבית הקברות יהיה מוכרח לילך במנעלים, טוב יותר שלא ילך כלל: