

רשימת קבלות

"ד' צילך" – הקב"ה נותן לפי הנהגת האדם.

אם אנו נרחיב את בגדינו ונאריך אותם, נדקדק ונהדר יותר בצניעותנו, נזכה שגם הקב"ה יפתח לפנינו את אוצרו הטוב וירחיב לנו שערים גדולים של שפע ברכה וסייעתא דשמיא בכל דרכנו.

**להלן מובאים רעיונות של קבלות בצניעות שנשים ובנות קיבלו על עצמן.
הצטרפי גם את, וה' ירחיב גם את גבולך!**

- ☐ לקבוע לימוד יומי של הלכות צניעות.
- ☐ תפילה תמידית לפני היציאה מן הבית: רבונו של עולם, זכני שלא אחטא ולא אחטיא את בריותך, וזכני להתנהג בצניעות במחשבה, בדיבור ובמעשה.
- ☐ להקפיד ללבוש שכבה נוספת מתחת לכל בגד.
- ☐ ללבוש חצאית רחבה המסתירה את צורת ההליכה.
- ☐ ללבוש חצאית באורך הראוי (לפחות עד האמצע שבין סוף הברך לעקב)
- ☐ לא ללבוש חולצות מבד נמתח.
- ☐ בשמחה – לא לעמוד בצורה גלויה ליד המחיצה או הדלת של הגברים.
- ☐ לגרוב גרביים עבות יותר מאשר גרבתי עד עכשיו.
- ☐ לא לעמוד לדבר בחדר מדרגות או במקום מעבר ציבורי.
- ☐ לא לדבר בקול באוטובוס/ ברחוב.
- ☐ לא לדבר בפלאפון ברחוב.
- ☐ להקפיד ללבוש את הבגדים בדרך צניעות.
- ☐ להקפיד על הצניעות גם בחדרי חדרים.
- ☐ להקפיד על הצניעות בבגדי הלילה (פתח צוואר, אורך, רוחב וכו').
- ☐ להקפיד שפתח הצוואר יהיה סגור כהלכה בכל החולצות
- ☐ (מקדימה- עצמות הבריח, מהצדדים- משיפולי הכתפיים ומאחור- מהעצם הראשונה של עמוד השדרה).
- ☐ להקפיד ללבוש רק חולצות שיש בהן צווארון.
- ☐ לא לעלות לאוטובוס לפני גברים.
- ☐ לא לנעול נעליים גבוהות, מרעישות או בולטות.
- ☐ לא לטייל ללא מטרה ברחוב (למשל בליל שבת וכד').
- ☐ לא ללבוש חולצות 'חצי שרוול'.
- ☐ להאריך את השרוול עד לפרק כף היד.
- ☐ לדקדק בכיסוי הראש שיכסה היטב את כל השערות, גם בבית.
- ☐ לספר לילדות סיפורים בנושאי צניעות וללמוד איתן את הלכות הצניעות.
- ☐ לקבוע לימוד קבוע (לבד או בחברותא) בהלכות צניעות.
- ☐ להרגיל את הילדים להתלבש בצניעות; בחדר נפרד וסגור.
- ☐ לפני היציאה מן הבית או לפני שפותחים את הדלת- לבדוק בראי האם הלבוש צנוע וסגור כראוי.
- ☐ לא לצאת מן הבית בחלוק.
- ☐ להכניס את השרשרת תחת החולצה – בשעת ההליכה ברחוב.
- ☐ לא לרדת מהמיטה ללא גרביים.

מן הגרש"ז אויערבאך זצוק"ל: "כל הידור קטן בצניעות – שווה למאה הידורים בדברים אחרים!"