

בס"ד אלול ע"ה

הרוצות בתשובה

צמיחה אישית בדרכי התשובה

מהדורה מיוחדת לנשים

מה בחוברת?

● שיטת העבודה

● חלק א'

קבלה קטנה גדולה –

רעיונות מעשיים לקבלות קטנות ומשמעותיות

● חלק ב'

יומנפש –

דפי יומן לחשבון נפש

● סיום

ש'עס, בחוזה אאלז ישבתי עס ע'צמי ובחתי קבלה
 להתחילק לשנה החזשה.

את האמת, הקבלה הצליחה להתחילק מעמז עס
 בחוזה תשרי, אבל בחשון כבר שכחתי אותה
 לש'מרי...

מאז...

אני שואלת לפי החוברת:

כל ראש חוזה אני מקבלת תכבות במייל.
 יושבת עס ע'צמי או החברותא לש זקות - בוחרת
 את הנושא שתקאים לי עכשיו.

בוחרת קבלה מושצרת, קטנה ומשמעותית.

ואני מתקצמת עוז ועוז...

כשהש'עתי לאאלז הבא היו מאחורי גו חוזשים של
 צ'מיוה, התקצמות בעבודת ה', והפעשה נהצרת של
 עליה פוחנית.

שיטת העבודה

בכל ערב ר"ח \ בשבוע בו חל ר"ח את יושבת עם עצמך 5 דקות וממלאה שאלון מתוך דפי ה"יומנפש", המצורפים. (עמ' 33)

בשאלון את בוחרת לעצמך נושא שמדבר אלייך ובו את רוצה להתחזק. וכן קבלה קטנה מוגדרת ומעשית בתחום שלך. לרשותך מבחר מרשים של דוגמאות לקבלות ע"פ נושאים בפרק הקבלות. במשך החודש את משתדלת ככל יכולתך לעמוד בקבלה שלך. קבלה קטנה, מוגדרת, מעשית ומקדמת.

בר"ח הבא, כאשר את ממלאה את דף השאלון, את בוחרת את הקבלה של החודש שעבר.

מה את מרוויחה?

אם יש לאדם דרך ברורה לעשיית תשובה, גם אם היא ארוכה וצריכים לכך שנים רבות, והוא יודע שלא יוכל לגמור, כבר עלה על דרך תשובה וזוכה לכל מעלות התשובה.

בשיטת פעולה זאת את בונה לעצמך תוכנית להתחזקות תמידית בתשובה ומעשים טובים. תוכנית המותאמת לך אישית, לצרכיך, כוחות נפשך, ומצבך בחודש זה. ביומנפש תמצאי שאלות מכוונות והדרכה מתחום האימון והמודעות כדי לקדם אותך.

בכל ר"ח/ערב ר"ח את מקבלת תזכורת במייל למילוי השאלון + סיפורי הצלחה של נשים – כך שתזכרי גם את לקחת על עצמך קבלה חודשית ולהתבונן על החודש שעבר.

לקבלת התזכורת, נא שלחי מייל לכתובת
naamarozen@nioi.gov.il

יש לך תיעוד בכתב על כל ההתקדמות שלך בשנה הנוכחית, בעז"ה ביו"כ הבא תגיעי עם משהו ביד – קבלות מוכנות שהשקעת בהן ועשית את מירב המאמצים להתקדם!

בפרק הקבלות תוכלי למצוא לכל נושא בו את רוצה להתחזק רעיונות לקבלות מוגדרות, קטנות ומקדמות, רשימת ספרים מומלצים להעמקה ולימוד הנושא שבחרת, שיר מתאים אותו את יכולה לזמזם לעצמך במהלך החודש (או לשים כמנגינה לפלאפון), ומקומות בתפילה בהם את יכולה לכוון כדי להזכיר לעצמך את הקבלה.

ניתן לקבוע חברותא, ולמלא איתה או בנפרד את השאלון. ניתן להעזר זו בזו בעיצות, טיפים, ודרבון הדדי. ברשותנו קיים גם מאגר חברותות. אם הנך מעוניינת פני למייל naamarozen@nioi.gov.il ונתאים לך חברותא מתאימה.

ברגע שמתחזקים בנושא מסוים. הקבלה הרבה יותר משמעותית! היא לא סתם פעולה טכנית אלא פעולה שמקדמת אותך בנושא החשוב לך. וידועים הדברים שברוחניות אין קצת! כל פעולה ולו הקטנה ביותר ערכה רב מאוד.

התזכורות החודשיות ומילוי השאלונים כל חודש יוצרים עקביות. סוד ההצלחה היא התמדה. כאשר יש לנו מחייבים כל חודש לערוך לעצמנו חשבון נפש ולהתקדם אנחנו באמת צומחות! כמו כן הידיעה שאנחנו קבוצה גדולה שמתחזקות יחד נותנת תמיכה ועוצמה ויש לנו סייעתא דשמיא מיוחדת של כח הציבור.

"יש כאן הבטחה מהקב"ה "שלום לרחוק" שאם רק תתחיל
הרהור תשובה והשתדלות מצידך לשוב הקב"ה יסייע בידך
לבוא לחרטה ולעזיבת החטא השלמה! ולא זו בלבד אלא שכבר
אני תגן עבודתך זו מהיסורין ומהמקרים המעותדים לבוא ע"י
החטאים ר"ל דסו"ס נחשב כ"עושה תשובה" ומצבנו אחר לגמרי.
וא"כ אין מקום כלל ליאוש, שהרי אפילו מי שעדיין במצב של
"רחוק" הקב"ה נותן לו שלום"

(שיח יצחק, עמ' ר"ט)

חלק א'

קבלה קטנה – גדולה

רעיונות מעשיים לקבלות קטנות ומשמעותיות

"אף בקבלה לבדה לא תסתפק,

**כי הדברים שהאיש מקבלם על עצמו ואינו מומציא
לו תזבולות וגדרים שבאמות יקימם, מיה הבה לו?"**

(הכשרת האברכים פרק ט' עמ' קיא)

פרק זה מחולק ע"פ נושאים:

- חיי הנישואין ● חיי האמהות ● שמירת הלשון ● בין
- אדם לחברו ● תפילה ● ברכות ● אמונה ובטחון ●
- מנוחת הנפש ● צניעות ● שבת ● עבודת המידות ●
- ציפיה לגאולה.

לכל נושא:

- דוגמאות לקבלות קטנות ומעשיות.
- שיר המתאים לנושא – אותו ניתן לזמזם במהלך
- החודש ולשים בצלצול של הפלאפון בשביל תזכורת
- תמידית.
- מקום בתפילה – בו ניתן לכוון ולבקש.
- שמות ספרים להעמקה בנושא.

חיי הנישואין

דוגמאות לקבלות מעשיות:

להאיר פנים לבעל כשחוזר הביתה.

לחשוב על תחום שיחשוב לבעל ואני יכולה להשקיע בשיבילו (הן בתחום הבית כמו: כביסה, שולחן מסודר וכו' והן בתחומים אחרים כמו זמן יותר ללמוד, ללכת לשעור שחשוב לו וכו') להקפיד על מראה חיצוני בבית.

ללמוד ולהתחזק בהלכות טהרה.

לחשוב כל יום או לפחות פעמיים בשבוע על מעלה טובה שיש בבעל, כדאי גם לספר לו עליה.

להשקיע בהקשבה אמיתית לבעל, כשהוא מדבר – להסתכל עליו, להיות איתו, לא להציע פתרונות אם הוא לא מבקש.

פעם בשבוע להשקיע בארוחת ערב לבעל.

ספרים בנושא: אהל רחל.

קטע מהתפילה שאפשר לכוון בו "שים שלום טובה וברכה..."/, בברכת המזון: הרחמן הוא יברך אותי ואת בעלי

שירים: שירי חתונה ושבע ברכות.

חיי האמהות

"כי עיקר זכותה של אשה לעולם הבא שבניה עושים רצונו של השם ית' ויראים אותו" (אגרת התשובה לרבנו יונה)

דוגמאות לקבלות מעשיות:

לחשוב איך אפשר לקדם ולשמח כל אחד מהמשפחה במהלך החודש (נסי להתמקד בתחום החשוב לו ביותר: רגשי, חברתי, לימודי, פיזי)

להשתדל ולהשקיע בסבלנות והקשבה לילדים – אפילו להחליט על זמנים בהם אני משקיעה בהקשבה: כאשר הם חוזרים מהלימודים, לפני השינה, בזמן האכילת התינוק ועוד.

לשבת עם הילדים הגדולים על מקצועות הלימודים בשמחה ובכיף או ליזום לימוד משותף אחר.

למצוא במהלך החודש זמן איכות עם תשומת לב אישית לכל אחד מהילדים – כדאי כבר עכשיו לנסות לחשוב על זמנים אפשריים – יום הופשי, ערב פנוי וכו'.

להתרכז בילד אחד שקשה לי איתו ולמצוא 5 דברים שהוא טוב בהם. כל יום לחשוב ולקרוא את הדברים הטובים, ובשבוע או בחודש הבא להחמיא לילד ולהזכיר לו את החוזקות האלו.

להתפלל על הילדים כל יום (כדאי להצמיד את הקבלה לזמן מתאים בשבילך כמו לפני השינה, בזמן השכבת הילדים, בזמן קיפול הכביסה, בנסיעה באוטובוס וכו'. שימי לך תזכורת במקום

המתאים כמו על כרטיס הרב קו, ליד המברשת שיניים, ליד הברכון של 'קריאת שמע' וכו'.

להקפיד יותר על בטיחות הילדים: אם יש לך ילד קטן ששם דברים בפה לטאטא הרבה את רצפת הבית, בדק בית על מקומות שלא בטוחים לילדים: חשמלים פתוחים, סורגים, מנעול חיצוני למטבח וכו', תיקון מדפים שאינם חזקים, שמירה קפדנית יותר על ילדים הנמצאים בחוץ לבד, העברת חומרי ניקוי למקום בטוח, סורגים וכו'.

לכתוב לילדים פתקים נחמדים של אהבה או מעשים טובים שעשו ולהכניס להם לסנדוויץ או לנעליים בזמן שישנים.

ספרים: אהל יעקב ולאה, ספרים על חינוך ילדים

קטע מהתפילה שאפשר לכוון בו: בברכת המזון: "הרחמן הוא יברך אותי ואת בעלי ואת זרעי", ברכת הדלקת נרות, שירים: זכני לגדל, אמא תגידי לי מה את מבקשת,

שמירת הלשון

“על כל רגע ורגע שאדם חוסם את פיו זוכה לאור הגנוז שאין כל מלאך ובריה יכולים לשער” (אגרת הגר"א)

גם אם האדם לא התגבר ונכשל בסוף, מקבל שכר על כל רגע ורגע שיעצר את עצמו

דוגמאות לקבלות מעשיות:

ללמוד כל יום שתי הלכות (כדאי לקבוע זמן: לפני שהולכים לישון, כשמרתיחים את הקומקום, לפני שהולכים להתעמלות, וכו')

כל פעם שנכשלתי בלשה"ר אני שמה 10 ₪ בצדקה וצריכה לספר לחברה ובעל שנכשלתי.

אם אני נכשלת בלשה"ר דווקא כשאני מדברת עם חברות מסוימות, לספר להם שאני החלטתי להתחזק בנושא זה ובקש מהם להזכיר לי כשמדברים לשה"ר.

לקבל על עצמי בשעות מסוימות בלבד בהם אני בשום פנים לא מדברת לשה"ר.

אם יש משהי שיש לי נטייה לדבר עליה לשה"ר לקבל על עצמי לא לדבר עליה החודש או להזהר בה ביותר.

ספרים: שמירת הלשון, חפץ חיים

קטע מהתפילה: “נצור לשוני מרע”

שירים: מי האיש החפץ חיים,

תפילה

"דע לפני מי אתה עומד לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא"

דוגמאות לקבלת מעשיות:

לא לעשות שום דבר בבוקר לפני ברכות התורה.

כל פעם שמרתיחים את הקומקום לקפה לומר בינתיים ברכות השחר (אפשר לשים פתק תזכורת על הקומקום)

לחשוב על פעם בשבוע בה יותר קל להתפלל (יום חופשיו שבת) ובפעם הזאת להתאמץ ביותר.

דקה או חצי דקה לפני התפילה לחשוב לפני מי עומדים להתפלל ומה רוצים לעשות.

לקחת ברכה אחת בשמו"ע ובתפילה ולהתפלל אותה עם כל הלב, אפשר לסמן בסידור עם סיכת משרד כדי לא לשכוח.

לא לפתוח מייל ולקרוא עיתון לפני התפילה.

לקרוא פעם בשבוע מספר מחזק בנושא התפילה (כדאי לחשוב על זמן ספציפי ומוגדר ולעשות תזכורת מתאימה דווקא לזמן זה: ביום החופשי מהעבודה, שבת אחרי הדלקת נרות, שבת לפני תפילת שחרית וכו').

במהלך היום להתפלל על כל דבר שצריך סייעתא דשמיא – בבישול, עם הילדים, בטלפונים. פותח את הלב לקשר עם הקב"ה.

ספרים: שערים בתפילה.

קטע מהתפילה: "יהיו לרצון אמרי פי", ה' שפתי תפתח

שירים: אוחילה לקל, ואני תפילתי,

ברכות

"כל הזהיר בברכת המזון, מזונותיו מצויים לו בכבוד כל ימי חייו" (ספר החינוך)

דוגמאות לקבלות מעשיות:

לברך ברכות בקול רם (אפילו רק את הברכות שמברכים במקום מסוים בבית\בעבודה\וכו).

להתחזק בעניית "אמן", כדאי לשים שלט מחזק במטבח ליד ארון נגיש\מקרר\פינת אוכל.

לפני ברכת המזון לחשוב לפני למי מברכים ומה אומרים – אפשר לשים תזכורת או מאמר מחזק על הברכה. את יכולה לקנות לעצמך ברכון חדש והוא יזכיר לך על הקבלה המיוחדת שלך.

ללמוד הלכות ברכות (כדאי לחשוב על זמן מוגדר: בזמן ארוחת ערב\ לפני היציאה לחוג\ ביום שישי בבוקר)

להקפיד על ברכת "אשר יצר" – סגולה לבריאות. אפשר לשים תזכורת קטנה\ברכון אשר יצר ליד הכיור של נטילת ידיים.

לבחור ברכה אחת ובה להשתדל לכוון. כדאי לחשוב מראש מתי יוצא לי לברך אותה כדי שאזכור, ואפשר לשים פתק תזכורת ליד המקום בו אני מברכת אותה (על קופסת העוגיות\מקרר\בקבוק מים וכו')

לפני אכילת דבר מה לחשוב על הברכה האחרונה שלו, האם אוכל עכשיו כמות לברכה אחרונה? האם ספק? לברך ברכה אחרונה מיד בסיום האכילה.

ספרים: "וזאת הברכה" הלכות ברכות,

"הליכות והלכות על ברכות ותפילה" הלכות עיקריות לנשים טל'

03-6194362

קטע מהתפילה: יהיו לרצון אמרי פי, ה' שפתי תפתח,

שירים: מה אשלם לה'

אמונה ובטחון

דוגמאות לקבלות מעשיות:

להדביק על המקרר את דף "פסוקי בטחון" – מצורף בנספח א' וכל יום לקרוא בקול ציטטא אחת ולחשוב עליה,

פעם ביום לברך ולכוון "שהכל נהיה בדברו" על המצב שלי. – אפשר להדביק מדבקת תזכורת על הכוס־הבקבוק ממנו אני מרבה לשתות.

כל יום פעמיים בשבוע לחשוב או לכתוב לעצמי על שלושה דברים שהי נתן לי ואני שמחה עם זה.

לספר לילדים סיפורים מחזקים באמונה ובטחון ולהתחזק בעצמנו: נחום איש גם זו ותיבת המרגליות, ר' עקיבא והשודדים, סיפורי השגחה פרטית ועוד.

ללמד את הילדים את השיר "כל מה שהי עושה הכל לטובה" ולשיר ביחד בזמני ניסיון.

ללמוד על אמונה ובטחון.

לכוון ב"אמת ויציב", בברכות קריאת שמע של שחרית – חיזוקים נפלאים באמונה.

ספרים: שער הבטחון – ליקוט מאמרים קצרים ומחזקים להשיג

בטלפון: 0527651944 \ 02-5819444

סיפורי השגחה "ונפלאותיו לבני אדם"

קטע מהתפילה: בברכת "על הצדיקים" בשמו"ע ותן שכר טוב
לכל הבוטחים בשמך באמת ותן חלקנו עמהם"

ברכת "שהכל נהיה בדברו"

שירים: עלה קטן שלי, יש אמונה, "גם כי אלך..." "כל העולם
כולו"

נספח א' – דף פסוקי בטחון

א. מה שיש בתוך עיניך אין אתה יכול לראות... ואתה מבקש לעמוד על דרכו של הקדוש ברוך הוא?"

(מדרש תנחומא, תצוה)

ב. "אין עוד מלבדו

כשאדם קובע בליבו לאמר הלא ה' הוא האלוקים האמיתי ואין עוד מלבדו יתברך שום כח בעולם וכל העולמות כלל, והכל מלא רק אחדותו הפשוט ית"ש, ומבטל בליבו ביטול גמור ואינו משגיח כלל על שום כח בעולם ומשעבד ומדבק טוהר מחשבתו רק לארון יחיד ב"ה כן יספיק הוא יתברך בידו שממילא יתבטלו מעליו כל הכוחות ורצונות שבעולם שלא יוכלו לפעול לו שום דבר כלל"

(נפש החיים ג, יב)

ג. "ואמר ר' חנינא אין אדם נוקף אצבעו מלמטה אלא א"כ מכריזין עליו מלמעלה שנאמר מה' מצעדי גבר כוננו"

ד. הכל בידי שמים וישועת ה' כהרף עין

"יחייב ענין הבטחון שידע עם לבבו כי הכל בידי שמים ובידו לשנות את הטבעים ולהחליף המזל ואין לה' מעצור להושיע ברב ובמעט, וגם כי צרה קרובה ישועתו לבוא קרובה... ויבטח בה' בכל עת צרה וחשכה וידע באמת כי הוא רב להושיע מכל צרה וישועתו כהרף עין וע"כ יקוה לישועתו גם אם החרב מונח על צוואר האדם..."

(רבנו יונה, משלי ג כו)

ה. אין ההשתדלות מועיל, אלא הוא מזכרח
 "אך לא שהשתדלות הוא המועיל אלא שההשתדלות
 מזכרח, וכיון שהשתדל הרי יצא ידי חובתו וכבר יש מקום
 לברכת שמים שתשרה עליו"

(מסילת ישרים פרק כא)

ו. "קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'"
 אמר ר' היא רבה כתיב קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה
 אל ה', הוי מתפלל וחוזר ומתפלל ויש שעה שיתנו לך"
 (מדרש רבה, ואתחנן)

ז. אין אדם נוגע במוכן לחברו

ח. אפילו חרב חדה מונחת על צווארו של אדם אל יתייאש מן
 הרחמים

ט. אין הקב"ה שולח לאדם ניסיון אלא אם כן יש לו את הכוחות
 לעמוד בו

י. כל מנה שה' עושה הכל לטובה

בין אדם לחברו

דוגמאות לקבלות מעשיות:

להתפלל כל יום תפילה אחת על מישהו אחר (על פלונית שזקוקה לשידוך, ועל אלמוני לרפואה, ועל השכנה, והחברה וכו'...)

להאיר פנים כל יום לפחות למישהו אחד ולומר מילה טובה כל יום לפחות למישהו אחד. (אפשר גם לילדים)

לחשוב על מעשים טובים שניתן לעשות במהלך החודש ולכתוב אותם בפרוט: טלפונים לאנשים מבוגרים (סבתות, דודים), ביקורי בית אצל ההורים/סבים/דודים, התנדבות באחד הארגונים, לסייע ליולדת בבישול/שמירה על ילדים, לסייע לילדים הנשואים (בשליחת אוכל טוב/עזרה פיזית/רגשית), לסייע לשכנה מבוגרת בקניות במכולת וכו'. לחשוב על האנשים סביבכם, האם יש משהו שזקוק לעזרה, מה ניתן לעשות עבורו... לפייס מישהו שפגוע ממני (גם אם לא בצדק).

להקפיד על מצות "ביומו תתן שכרו" – לדאוג שיהיה כסף מזומן במיוחד למצוה זאת (בספר אהבת חסד לחפץ חיים ישנם את כל פרטי ההלכות של מצווה זאת).

ללמד זכות על מישהו שמקומם אותי פעמיים בשבוע.

לקרוא הלכות מהספר "אהבת חסד" פעמיים בשבוע.

ספרים: אהבת חסד לחפץ חיים זיע"א – נשים מספרות שלאחר קריאת הספר "אהבת חסד" כל המבט שלהם על חסד השתנה – מומלץ!! ההתחלה קצת קשה – אפשר להתחיל מההלכות עצמן.

קטע מהתפילה: "שים שלום טובה וברכה",

שירים: אדרבה תן בלבנו, ברכנו אבינו, עולם חסד יבנה,

מנוחת הנפש – לעולם יהא אדם

דוגמאות לקבלות מעשיות:

אם יש לחץ הנובע מעומס מטלות, לחשוב אלו דברים ניתן להוריד מעצמנו בחודש הזה. פעם בשבוע לזוטר על משימה בשביל מנוחת הנפש שלי. (לדג' להוריד ברמת הניקיון של... , לא לקחת על עצמי את... וכו')

למצוא בכל יום \ פעמיים בשבוע זמן בו אני מתנתקת מהמשימות השוטפות. מתבוננת על המעשים שלי, נושמת עמוק ומנסה להודות ולשמוח בכל הטוב, אפשר גם לקרוא אז מספר שמחזק אותי ועושה לי טוב.

לדאוג לצרכים הפיזיים שלי ולבריאות – דוגמאות לקבלות:

להקפיד על שינה בזמן לפחות בימים מסוימים.

לקחת ויטמינים בקביעות.

להקפיד על תזונה טובה – כל אבות המזון, ירקות, חלבונים ברזל.

שתיה מספקת – להכין בקבוקים זמינים ולשתות אותם.

להשתדל לדבר בטון נמוך בזמנים מסוימים הידועים כלחוצים: בוקר, ערב שבת וכו'.

להתחזק באמונה ובטחון – מסייע מאוד למנוחת הנפש. ראי בפרק על אמונה ובטחון בחוברת זאת

ספרים: בנושא בריאות: חיים בריאים כהלכה – הרב אסחייק, אני
ערב לז,

שירים: כל העולם כולו,

שבת

כי היא מקור הברכה

דוגמאות לקבלות מעשיות:

לקחת מלאכה אחת שבה לפעמים נכשלים ולהזהר בה ביותר. לדג: מלבן (ניקוי הבגד כאשר מתלכלך), גזיזת ציפורניים, תלישת שערות, בורר (תתמקדי בדברים ספציפים כמו: ברירת כלים לארוחה, בגדים) וכו'. כדאי לבקש ממשהו שנמצא לידנו בשבת שיזכיר לנו על הנושא הזה, ללמוד את ההלכות הנוגעות למלאכה זאת במשך החודש בסעודות שבת, ולשים תזכורת במקום שרואים בשבת – ליד הדלקת נרות, בסידור של שבת, בארון ליד הכלי שבת וכו'.

להפריד מגירה מסוימת שיש בה מוקצה ולפעמים נכשלים בה. לקנות גומיות מיוחדות או סיכות שלא תולשות שיער לך ולילדים לשבת.

לקבל שבת בזמן וברוגע – לא לעשות ביום שישי פעולות שלא קשורות לשבת להוריד משימות מיום שישי,

ניתן לקבל במייל טיפים לקבלת שבת בזמן בכתובת:

naamarozen@nioi.gov.il

ללמוד הלכות שבת בסעודת שבת או לקרוא על רוממות השבת.

לומר "לכבוד שבת קודש" על ההכנות לשבת, אפשר לשים תזכורת במקום בולט ליד החפצים בהם מתכווננים לשבת: ארון המפות, ליד הגביע, סיר של החמין, וכו'.

להתכוונן לשבת כבר בימות השבוע, להכין רשימה ולעמוד בה לדוגמא: יום ראשון – חיתוך מפות, יום שני – צחצוח נעליים והכנת בגדי שבת (אם צריך תיקון מכפלת וכד'), יום שלישי – הכנת רשימת קניות, יום רביעי – קניות, יום חמישי – ניקיון, יום שישי – בישולים.

אם יש לך הלכה שאת לא בטוחה בה או לא יודעת כיצד לנהוג – תקבלי על עצמך לברר את ההלכה וליישם אותה.

לפרוס מפה לבנה כבר ביום חמישי בלילה.

ספרים: "מעלות השבת", הרב פנקוס נפש שמשון – שבת קודש, ספרי הלכות שבת,

קטע מהתפילה: תפילות שבת: וינוחו בם מקדשי שמך, רצה בברכת המזון,

בתפילות החול: להתחזקות במלאכות שבת: "ואל תביאנו לא לידי חטא ולא לידי עברה ועוון". להתחזקות בכבוד ומעלת השבת: "ואחרי מצוותיך תרדוף נפשי"

שירים: שיר שבת

עבודת המידות

דוגמאות לקבלות מעשיות:

לבחור מידה אחת בה אני נגועה (כעס \ קנאה \ צרות עין) ולשים לב במהלך החודש מתי אני נכשלת. המודעות היא צעד ראשון לפתרון הבעיה.

ללמוד על המידה שאני רוצה לתקן. בסדרת "תיקון המידות" יש ספרים נפלאים – "הסר כעס מלבך", ועוד.

כעס:

להתפלל על שמירה מכעס

בכל פעם שאני כועסת לא להגיב מיד אלא לחכות 5 דקות או לספור עד 10.

קנאה:

לומר לעצמי כל יום: הקב"ה נותן לי את הטוב ביותר. אדם לא נוגע במוכן לחברו.

ספרים: סדרת תיקון המידות, אורחות צדיקים,

קטע מהתפילה: "שלא אכעוס היום ולא אכעיסך", "שלא תעלה קנאת אדם עלי ולא קנאתי על אחרים"

שירים: "שמע בני... תזהר לדבר כל דבריך בנחת"

צניעות

דוגמאות לקבלות מעשיות:

עד סוף החודש אני דואגת לסגור את כל החולצות בפתח הצוואר להאריך את החצאיות הגבוליות.

אני בוחרת בגד אחד או שניים שלא מספיק צנועים ומוציאה אותם מהבית/מתקנת (אפשר לבקש בקשות פרטיות לישועה בזמן זה שכן זהו זמן מסוגל וחשוב מאוד וישנם סיפורי ישועות רבים)

משתדלת לסדר את כיסוי הראש כמה שצריך כדי שלא יצאו שערות שצריכות להיות בפנים – אם יש צורך קונה מטפחת חדשה וחזקה יותר.

לומדת הלכות צניעות.

משתדלת מאוד בסעיף מסוים שצריך אצלי חיזוק.

מקומות עבודה מעורבים – ללמוד שוב את הלכות צניעות בעבודה, דיבורים עם גברים וכו'. ניתן לקבל במייל את כל פרטי ההלכות בכתובת: naamarozen@nioi.gov.il

להזהר בדיבורים עם גברים שלא לצורך, גם מהמשפחה המורחבת.

ספרים: הלבוש כהלכתו – הלכות צניעות, ממשבצות זהב לבושה

קטע מהתפילה: "ואל תביאני לא לידי חטא ולא לידי עברה ועוון... ולא לידי ניסיון"

שירים: "התנערי מעפר קומי לבשי בגדי תפארתך עמי"

ציפיה לגאולה

דוגמאות לקבלות מעשיות:

לכוון בבקשות שלנו על חורבן ביהמ"ק בתפילה ובברחהמ"ז. יש המון המון קטעים בתפילות: ב"שמו"ע – ראה נא בענינו, השיבה שופטנו, ולירושלים, את צמח, רצה, יהי רצון שיבנה ביהמ"ק. בברחהמ"ז – רחם נא, ובנה ירושלים. בברכת על המחיה וכו'.

כל פעם שנתקלים בקושי פעם ביום לחשוב על כך שהוא נובע בגלל החורבן, ולצפות לגאולה.

לחשוב על מעשים של אהבת חינם, ועזרה לבין אדם לחברו (ראו בפרק של בין אדם לחברו)

ספרים: קונטרס "עבודת ימי בין המצרים ותשעה באב" ניתן להשיג בטל' 02-6711693, שערי בית ה'

קטע מהתפילה: כפי הפרוט הנ"ל.

שירים: ולירושלים עירך, ממוקמך, רחם, בשעה שמלך המשיח בא... ועוד ועוד

קבלות שונות

בדיקת המזון מתולעים – להתחזק בבדיקת מאכלים מסוימים המצויים בהם תולעים כמו תמרים, גרעיני חמניות וכו'.

ללמוד הלכות בדיקת המזון. מומלץ מספרי "בדיקת המזון כהלכתה" של הרב משה ויא

הקפדה על **נטילת ידיים כהלכה** – ללמוד את ההלכות ולשים תזכורת על הנטילה ליד הכיור.

חלק ב'

יומנפש

יומן אישי מודרך לחשבון נפש

מחולק ע"פ חודשי השנה

“ואולם יש אנשים שטוענים שאינם יודעים איך לעשות תשובה, שכבר ניסו פעם ופעמיים יותר ולא הלך כשורה, וגם כשנדמה שהצליחו בסוף ראו שחזרו לסורם.

וראשית שאליבא דאמת אין זו טענה, שכאשר בוער תחת הרגליים לא מתייאשים כ”כ מהר, שהרי אם ל”ע יש חולה במחלה קשה ומנסים טיפול אחד ולא מועיל ועוד טיפול ועוד טיפול שחושבים שמועיל ולבסוף ג”כ לא, האם לא מנסים שוב עוד ועוד טיפולים נוספים אולי בכל זאת, שהרי לא בא בחשבון כלל ח”ו להפקירו ולהתייאש מרפואתו. ואף כאן הרי לא לעשות תשובה פירושו להשאיר בחטא, וחטא הלא מקלקל את כל המערכת של האדם ואת כל הקשר שלו עם בוראו ית”ש... והרי זה בוער תחת הרגליים ואיך אפשר להגיע לימים הללו ולא לנסות שוב ושוב.

ומי אמר שאי אפשר,

הלא גדלת בשנה ונתווספה לך הכרה וחכמה,

תחשוב מחדש עוד עצות ותחבולות שונות

ותעריך מצבך וכוחותיך מחדש,

היכן אני אוחז כעת

ומה הבעיות שאצלי

ואיזו עצה מתאימה לי כעת

ועל מה יש לשים לב ודגש ביתר תוקף

ואיזו עצה כללית יכולה להועיל לי ע”י שארומם עמה את עצמי ואת כל עבודת ה’ שלי

וממילא אנדל יותר ויהא לי יותר כח לעשות ולהתמודד ופחות להכשל”

(שיח יצחק אלוף – הרב בורדיאנסקי שליט”א, עמ’ רי”ט)

חודש תשרי

אני מתחילה להתחזק ורוצה לקבל קבלה אמיתית שתקדם אותי, למה? לאן אני רוצה להגיע?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

במה יקדם אותי השיפור בנושא זה? מבחינה פיזית, נפשית,
 רוחנית, רגשית?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
 לבצע במשך החודש? (צריך לקחת בחשבון שחודש תשרי הוא
 חודש לא שגרתני. הקבלה צריכה להיות מותאמת לכל המצבים:
 ערבי חג, חגים, בין הזמנים וכו').

חודש השון

איזו השפעה יש לימי התשובה והחגים שעברו עלי? במה התקדמתי? האם התעוררו אצלי דברים שצריכים שיפור?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

במה יקדם אותי השיפור בנושא זה? מבחינה פיזית, נפשית,
 רוחנית, רגשית?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
 לבצע במשך החודש?

חודש בסלז

במה התקדמתי בחודש חשון? במה חודש חשון היה שונה אצלי
מחודש חשון אשתקד?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

על מה אני יכולה לתת לעצמי צל"ש בתחום הזה? במה אני
מצליחה גם היום בתחום שבחרתי?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
לבצע במשך החודש?

חודש שבת

במה התקדמתי בחודש האחרון? על מה נותנת לעצמי צל"ש? (גם אם זה לא קשור לקבלה של חודש קודם)

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

במה אוכל לצ'פר את עצמי בסוף החודש כאשר אצליח ליישם את הקבלה שלי?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר לבצע במשך החודש?

חודש שבט

האם הצלחתי ליישם את הקבלה? אם לא, במה בכל אופן התקדמתי? זה הזמן לתת לעצמי מה שהבטחתי בחודש הקודם.

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

מה תתן לי ההתקדמות בנושא הזה? מבחינה פיזית, נפשית,
 רוחנית, רגשית?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
 לבצע במשך החודש?

חודש אדר

כבר חמישה חודשים שאני מתקדמת!! הקבלות של ראש השנה מלוות אותי כל הזמן. איזה מילות חיזוק ועידוד אני יכולה לומר לעצמי:

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו / תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה

למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

מה תתן לי ההתקדמות בנושא הזה? מבחינה פיזית, נפשית, רוחנית, רגשית?

חודש אדר הוא חודש עמוס, ההכנות לפורים ואח"כ לפסח, איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר לבצע במשך החודש?

חודש ניסן

"בזכות נשים צדקניות נגאלו אבותינו ממצרים ובזכותן עתידין להגאול..." על אילו 5 מעשים שלי בתקופה האחרונה אני יכולה לשמוח ולהתמלא סיפוק?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3
- _____ .4
- _____ .5

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

חודש ניסן הוא עמוס ומבורך, איזו קבלה קטנה אך משמעותית
 אני לוקחת על עצמי בלי נדר לבצע במשך החודש עם כל
 הניקיון וההכנות לפסח?

חודש אייר

במה התקדמתי בחודש האחרון? במה החודש האחרון היה טוב יותר מבחינתי לעומת ניסן של שנה שעברה?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו / תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

על מה אני יכולה לתת לעצמי צל"ש בתחום הזה? במה אני מצליחה גם היום בתחום שבחרתי?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר לבצע במשך החודש?

חודש סיון

אנו עומדים לפני מתן תורה, במה התקדמתי מתחילת השנה?
באילו נושאים ומעשים?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
מה תתן לי ההתקדמות בנושא הזה? מבחינה פיזית, נפשית,
רוחנית, רגשית?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
לבצע במשך החודש?

חודש תמוז

במה התקדמתי בחודש האחרון? איזה משפט מחזק אני יכולה
לומר לעצמי?

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

מה תתן לי ההתקדמות בנושא הזה? מבחינה פיזית, נפשית,
רוחנית, רגשית?

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
לבצע במשך החודש?

חודש אב

האם יש לי חלק בבנין ירושלים? אילו מעשים טובים והתקדמויות היו לי בחודשים האחרונים? (אפשר לעיין בדפי החודשים הקודמים, מה עשית? במה התחזקת?)

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו / תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה

למה אני רוצה להתקדם בתחום זה?

מה ירוויחו הסובבים אותי כאשר אתחזק בתחום זה? (משפחה, חברה, מקום העבודה)

איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר לבצע במשך החודש?

חודש אלול

עברתי שנה שלמה של התחזקות והתקדמות. באילו נושאים התקדמתי השנה? (אפשר להעתיק מדפי החודשים הקודמים)

_____ - תשרי	_____ - ניסן
_____ - חשון	_____ - איר
_____ - כסליו	_____ - סיון
_____ - סבת	_____ - תמוז
_____ - שבט	_____ - אב
_____ - אדר	

באיזה חודשים הצלחתי לעמוד טוב בקבלה?

למה דווקא בהם?

מה הקשה עלי?

מה אני אומרת לעצמי בסיומה של שנה?

אילו מסקנות יש לי מן העבודה של שנה זאת לגבי שנה הבאה:

באיזה נושא אני רוצה להתקדם בחודש הקרוב? הקיפי בעיגול
 חיי הנישואין / חיי האמהות / שמירת הלשון / בין אדם לחברו /
 תפילה / ברכות / אמונה ובטחון / מנוחת הנפש / עבודת
 המידות / צניעות / שבת / ציפיה לגאולה
 איזו קבלה קטנה אך משמעותית אני לוקחת על עצמי בלי נדר
 לבצע במשך החודש?

השנה נגמרה ושנה חדשה מתחילה.
 כולנו תפילה לשנה טובה ומתוקה, שנה של התקדמות וצמיחה.
 לקבלת חוברת חדשה לשנה החדשה אפשר ליצור במייל
 naamarozen@nioi.gov.il
 נשמח לשמוע הערות וגובות הצעות וסיפורי הצלחה

"לראות שתמיד נהיה במצב של חיזוק ולא ברפיון, וכשאדם חי תמיד ברוח של חיזוק ודאי שיעשה מה שביכולתו לעשות. ובאמת זהו קו בחיים לחיות תמיד בחיזוק וכפי שהתבטא פעם המשגיח זצ"ל שעיקר עבודת האדם להיות תמיד מחוזק. ולענין זה צריך כאנ"א להתחזק במה שמחזק אותנו, אם ע"י שלומד מוסר, או ע"י שמתפלל תפילה טובה, או לימוד גמ' בעיון וכדו' ואפילו אמירת תהילים אם זה המחזק אותנו, כי העיקר הוא שתמיד יהיה מחוזק. והיותו והחיזוקים חולפים ימציא לעצמו תמיד שוב ושוב חיזוקים נוספים קודם שתעבור השפעת הקודמים ובלבד שישמר תמיד במצב של חיזוק."

(שיח יצחק, עמ' רלו)

"כי אפילו כשיעזור לך ה' ופי עשרה גם פי אלפים תעלה, לא תגיע עוד לקרסולי גדלותך אשר לך באמת איש הישראלי. אדרבה בטח בה' והתחזק שבטח תצליח בעבודתך ועוד יותר מאשר תקוה תעלה.

אבל עיקר כל העיקרים הוא שתתאמץ לקיים כל אשר קבלת עליך ובכלל תהיה מאותם המעמידים דברים כחומה"

(הכשרת האגרכים פרק יא עמ' קנה)

לכל עניני החוברת ניתן לפנות למייל:

naamarozen@nioi.gov.il

או לטל' 02-6711693