

הנרטיב שלכם לראש השנה: קבלו 11 רעיונות לקבלה קטנה

מהי עצתו של רבי אליהו לופיאן בכדי לזכות ביום הדין? מהי המשמעות של קבלה אחת קטנה? אספנו עבורכם מהוון רעיונות לקבלה אחת קטנה שתעמוד לצדכם ביום הדין:

בראש השנה, יום הדין, כל אחד ואחת מאתנו יעמוד במשפט בו יוכרע מה יהיה עליו במשך השנה הקרובה, בכל תחומי חייו. מובאת עצה בשם רבי אליהו לופיאן, מגדולי בעלי המוסר, לזכות ביום הדין - קבלה אחת קטנה וקבועה. בזה אנו מוכיחים לקב"ה שגם אם איננו מסוגלים להיות כעת מושלמים ומתוקנים לגמרי, יש בנו רצון להיות טובים יותר, ובה אנו מראים "למענך אלוקים חיים". בזכות קבלה אחת יתקיים "אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש" (תהילים כ"ז, ד). כלומר בזכות אותה קבלה אחת, אוכל לבוא לבקש מה' את בקשותי. מוטל עלינו כעת בימים עצומים אלה להוכיח לקב"ה שיש בנו שאיפה להתקדם, להיות טובים יותר, לתקן ולשפר עצמנו, ומכאן נוכל לבוא ולבקש "תן לנו חיים". כדי להוכיח שאנו לא יהודים שעומדים במקום, שנשארים כפי שהם ללא שום תזווה והתקדמות רוחנית, עלינו לבוא לקראת יום הדין עם לפחות קבלה אחת שלקחנו על עצמנו. כשאנחנו לוקחים על עצמנו קבלה, אנחנו מראים בזה את כוונת הלב שלנו, את הרצון הפנימי שלנו להשתנות, את השאיפה להתקרב אליו ולעשות רצונו. ואז כשאנו מקבלים על עצמנו קבלה קטנה אנו זוכים לקיים בזה את המאמר "בני! פתחו לי פתח אחד של תשובה, כחודה של מחט, ואני פותח לכם פתחים שיהיו עגלות וקרניות ונכסות בו" (שיר השירים רבה, פרשה ה', פסקה ב').

רשימת הקבלות שהכנו עבורכם מחולקת לשני חלקים: "למתחילים" - מתאים למי שמתקרב ליהדות ונמצא בתחילת דרכו או בשלבים שונים של התחזקות, ו"מתאים לכולם" - יכול להתאים לכל יהודי בכל שלב רוחני בו הוא נמצא (כמובן שחלק מן הסעיפים לא רלוונטיים לחלקנו שכבר מקיימים זאת, אך הסעיפים כוללים גם נקודות שחלקנו חלשים בהן ומציעים התחזקות בהן).

למתחילים

- לשמוע כל יום 10 דקות של סרטון חיזוק (ניתן להצטרף לאפליקציה של הרב זמיר כהן, לאפליקציה "הידברות VOD" ועוד)
- כשמתעוררים בבוקר לומר "מוֹדֶה / מוֹדָה / אֲנִי לְפָנֶיךָ מֵלֶךְ חַי וְקַיִם, שְׁחַזַּרְתָּ בִּי נְשִׁמְתִי בְחַמְלָה, רַבָּה אֲמוּנָתְךָ" (אם קשה לזכור בהתחלה בעל פה, אפשר לשם הנוחות לרשום על פתק ולהניח מתחת לכרית, ולקרוא בבוקר מהפתק)
- לשמוע פעם בשבוע שיעור תורה
- להיכנס לבתי קפה/מסעדות שיש להם תעודת כשרות
- לומר כל בוקר ברכות השחר והתורה
- לנשים: לשים כיסוי ראש בשעת קידוש וסעודות השבת, ולאמיצות למשך כל השבת
- להתנזר מהסמארטפון למשך השבת
- לגברים: להניח תפילין
- לנשים: להדליק נרות שבת וחג בזמני כניסת שבת וחג
- להפריד בין אכילת בשר לחלב
- ליטול נטילת ידיים של שחרית
- לברך ברכות הנהנין על האוכל
- לנשים: להתחזק בצניעות בפריט לבוש מסוים, כגון חולצות שצנועות יותר, ולמתקדמות יותר לשים כיסוי ראש (אפילו לשעות ימים מסוימים בשבוע)
- להכין את האוכל לפני כניסת השבת ולהכין פלטה מיחס. לא להשתמש בתנור, גז ומיקרוגל במהלך השבת
- מומלץ: להימנע מנסיעות בשבת - כל לחיצה על הגז או כל לחיצה על הברקס מהווים חילול שבת. במילים אחרות, רכב הוא כלי לייצור תעשייתי של חילולי שבת
- לפני שבת להשאיר את האור בשירותים דולק ולא להשתמש במתגי האור בשבת (למתקדמים - ניתן להשתמש ב"שעון שבת", שמכוון את זמני זרימת החשמל והכיבוי בבית, כמו למזגנים, אורות ושאר החשמל בבית)
- לשמור שבת בצורה מלאה לפחות חלק מן השעות, לדוגמה מכוונת שבת ועד הבוקר
- לקבל שמירת נגיעה
- להפסיק לראות טלוויזיה או בתור התחלה לעבור לממיר "צופיה" - הממיר הכשר מבית הידברות
- להתקין תוכנת סינון לאינטרנט
- לברך ברכה אחרונה על האוכל (בורא נפשות / אחת מעין שלוש / ברכת המזון)
- לגברים: לשים ציצית
- להתפלל עוד תפילה ביום
- מומלץ: לגברים: להתחיל ללמוד משניות / גמרא - ניתן לקבל חברותא שילמד אתכם בפנייה למחלקת ייעוץ והכוונה של הידברות

בטל' 073-2221230

- לומר קריאת שמע של המיטה (לפני שהולכים לישון)
- לעשות הבדלה במוצאי שבת

- להתנתק מרשתות חברתיות

- לעבור לסמארטפון מוגן / עם סינון

- להתקין שעון שבת

- שמירת טהרת המשפחה - ניתן לפנות למחלקת "מתחברות" -

הדרכה, ייעוץ והכוונה לנשים בטהרת המשפחה (ללא עלות) טל' 02-

mi t @ h t v . c o . i l | 6301516

- לגברים: להסתפר ולהתגלח במכונת גילוח כשרה

- לגברים: להתפלל תפילה אחת ביום במניין, ובהדרגה להוסיף עוד

תפילה במניין

- להימנע מללכת למקומות של חוסר צניעות ועירוב בין גברים

לנשים, כגון חופי ים מעורבים, אירועי תרבות ללא הפרדה, ימי גיבוש

במקום העבודה ללא הפרדה, מקומות של ריקודים מעורבים וכו'

- ללמוד חברותא בטלפון כ-15 דקות. ניתן לקבל כאן פרטים

ולהירשם, או ליצור קשר מול מחלקת ייעוץ והכוונה של הידברות

בטל' 073-2221230

- ללכת לבית כנסת בערב שבת

- לעשות קידוש

- לעשות הפרדה בכלי המטבח בין חלבי לבשרי

- לוותר על שימוש במחשב / טלוויזיה בשבת

- להחליט שלא נכנסים לאתרים בעלי תוכן שאינו כשר

- להתחזק באחד מאיסורי שבת

- לגברים: לשים כיפה על הראש

- להפריש מעשרות

- לקבל שמירת שבת (ניתן לקבל כאן הסבר מקוצר בתור התחלה)

- לשמור על נקיות הדיבור, ולהימנע מניבולי פה

- להוסיף בכבוד ועונג שבת על ידי הכנת מאכלים משובחים, קינוחים,

לבישת בגד נאה, עריכת שולחן בכלים מהודרים, הכנה של דבר תורה

/ קריאת סיפורים או מספרי קודש בשולחן השבת

מתאים לכולם

- ללמוד כל יום 2 הלכות לשון הרע

- לקבל שבת 10 דקות מוקדם יותר

- לומר ברכת 'אשר יצר' מתוך הכתוב, בעמידה/ישיבה (לא תוך כדי

הליכה), ובמתניות

- לוותר לבעלי/אשתי לפחות פעם אחת בשבוע בהחלטה קטנה שאנו

חלוקים בה

- לברך ברכת הנהנין הראשונה של הבוקר בכונה

- לעזור לאשתי/לאמא בשטיפת הבית או שטיפת הכלים X פעמים

בשבוע / ביום שישי / במוצאי שבת

- לנהוג יותר בכבוד כלפי ההורים - לשתוק ולא להגיב לדברים לא

נעימים אם עלולים להיגרר לדברי חוצפה (מומלץ לשמוע שיעורים

ולקרוא ספרים בנושא)

- ללמוד כל שבת למשך חצי שעה הלכות שבת

- לתת מחמאה לבעלי/אשתי לפחות X פעמים ביום

- להוסיף כל יום בלימוד התורה עוד 15 דקות

- להתעורר כל בוקר 10 דקות לפני הזמן (עבודה על מידת העצלות וגם על ניצול הזמן)
- לנשים: להתחזק בפרט מסוים בצניעות: בלבוש, בהנהגה, במקום העבודה וכו'
- כשמרגישים כעס - לשתוק ולא לדבר עד שנרגעים
- לכוון בכוונה את הברכות של תפילת 18
- להתחזק במידת השמחה - לחייך לבני המשפחה בכל פעם שנפגשים ובכל פעם שנפרדים (גם כשלא מתחשק), לשמוע פעם בשבוע שיעור בנושא השמחה, לרשום כל יום בפנקס 2 דברים טובים שקרו לי היום / 2 דברים שאני מודה עליהם, לתקן כל דיבור שלילי שאמרנו במשפט חיובי
- לעבור לטלפון כשר
- ללמוד 2 הלכות ביום (ניתן לקבל כאן ישירות למייל או לוואטסאפ 2 הלכות ביום)

- לגברים: להגיע בזמן לתפילה
- ליטול ידיים של שחרית ליד המיטה עם נטלה וקערה
- לקרוא בכל יום 2 פרקים בתהילים
- להקדיש כל יום X זמן איכות בנחת עם הילדים
- ללמוד כל יום 15 דקות הלכה מתוך ספר
- לברך ברכה אחרונה בכוונה (בורא נפשות / אחת מעין שלוש / ברכת המזון)
- להתנדב בזיכוי הרבים (לדוגמא, למי שיש בשימושו מכשיר סמארטפון ורוצה ללמד אדם רחוק מיהדות כ-15 דקות בטלפון - ניתן להתנדב וליצור קשר מול מחלקת ייעוץ והכוונה של הידרבורט בטל' 073-2221230, דוגמא נוספת היא הפצת דברי חיזוק כגון, סרטונים, עלוני שבת - מעוניינים לקבל את עלון השבת של הידרבורט לחלוקה והשתתפות בהוצאות? חייגו 073-2221388 ותקבלו 50 עותקים לחלוקה מדי שבוע, לזיכוי הרבים. ועוד)
- לשמור על רמת כשרות מהודרת יותר
- לא לדבר בזמן התפילה
- להפעיל גמ"ח קטן
- להתקשר X פעמים בשבוע או ביום שישי לאדם מבוגר / אדם שיש לו קושי, להתעניין בשלומו ולאחל שבת שלום
- להתנדב פעם בשבוע (לימוד של מתחזק או באחד מארגוני החסד השונים והמרובים)
- להוציא את השבת מאוחר יותר (אפילו בכמה דקות)
- להדר להדליק נרות שבת וחג בשמן, במקום נרות שעווה
- לסדר את בית הכנסת אחרי תפילת שחרית / מנחה / ערבית
- ללמוד עם הילדים תורה X דקות בשבוע, מתוך קירוב לבבות ואווירה נעימה
- לתרום בהוראת קבע צדקה
- לכבות את הפלאפון בזמני תפילה ולימוד תורה (לא להשאיר על מצב שקט)

- להתחזק באמונה וביטחון על ידי שמיעת שיעור שבועי בנושא / לימוד יומי מתוך ספר
- לנשים: ללמוד 5 דקות ביום הלכות צניעות לנשים (שיעור / שיעור טלפוני / מתוך ספר)
- להקפיד לא לדבר לשון הרע, או לפחות בשעות מסוימות של היממה
- להקפיד על סעודת מלווה מלכה במוצאי שבת
- לארגן שיעור תורני קבוע פעם בשבוע
- לחלק כל יום ספר תהילים מחולק במסגרת הסביבה היום-יומית
- לארגן במקום עבודה הפסקת שיעור / לימוד (בהסכמת המעביד, וכשאין חשש גזל מעביד)
- ללמוד כל יום 15 דקות בספר מוסר
- להתחזק בכוונת הלב בתפילה על ידי שמיעת שיעור שבועי בנושא / לימוד יומי מתוך ספר
- לנשים: להכין לבעל ארוחת ערב
- לחפש בכל יום משהו לכף זכות של בעלי/אשתי
- לזוור לאחים לפחות X פעמים בשבוע
- להקטין "בזבזי זמן" ולנצל את הזמן לדברים חשובים
- פחות להתלונן, ובכל פעם שמתלוננים לחפש את החיובי שבאותה נקודה
- לנשים: להוסיף תפילה אחת ביום

- לברך ברכה אחרונה מתוך הכתוב ובמתינות (בורא נפשות / אחת מעין שלוש / ברכת המזון)
- כשההורים מבקשים בקשה, לעשותה מיד ובלי לומר "רגע"
- לומר ברכת "אשר יצר" בכוונה
- להימנע משמיעת שירים שאינם ברוח היהדות
- להקדים בחיך, מאור פנים ובברכת שלום לכל אדם
- להודות בכל יום לאדם שגמל עמנו חסד, כגון ההורים, בעל / אישה וכל אדם אחר שסייע בעדנו, וכמובן להודות בכל יום לקב"ה על אינספור הטובות שגמל עמנו
- לדבר בכבוד לאחר, ובמיוחד לבני המשפחה
- לא לסתור בזלזול את דברי האחר, אף כשהדבר נשמע חסר הגיון לחלוטין
- לבקש מחילה גם כשמאמינים שהצד השני הוא הטועה
- לא לצפור בכביש (אלא רק במקרים שמדובר בחשש לסכנה)
- לראות את הטוב - להתאמן לדון לכף זכות את האחר ולהביט בו בעין טובה, לרשום בפנקס כל יום 3 דברים טובים שיש בחיי / בבעלי / באשתי / בילדי / בי
- להתפלל בכל יום על אחרים הזקוקים לישועה
- להימנע מדחינות, ולעשות בחריצות ובזריזות מטלות שיש לסיים
- להבליג, לוותר ולא להתעקש על כל דבר, ובמיוחד בתוך המשפחה
- להשתדל להמעיט בבקשות כלפי האחר
- להמעיט כמה שניתן בביקורות, וכשנדרש להשתדל לעשות זאת מתוך אכפתיות כלפי האחר ובליווי מחמאות ופרגון
- לחשוב על איזו מידה הכי הרבה צריכים לעבוד, לקנות ספר מוסר על אותה מידה, ובכל יום ללמוד 2 עמודים מתוך הספר
- ניתן למלאות כאן עוד קבלות שאתם חושבים להוסיף:

נו, מה קיבלת על עצמך???

להצלת עס ישראל! גם אני! "מקבל על עצמי שלא לדבר כלל!!! בשעת התפילה וקריאת התורה"



כל הרבנים והשיעורים שבעולם כל השפות בטלפון !!!

אפסיקים לאכל את הזמן !!!

24 HOURS

מתקשרים ושומעים דברי תורה! 03-617-1115

העלון מוקדש לעילוי נשמת מורי ורבי הצדיק רבי דוד ברונר זצ"ל ב"ר עמוס שליט"א תגא נשמתו צרורה בצרור החיים, אמן

גם אתה יכול להיות מוכה הרבים!!!! באפשרותך לקבל את העלון במייל מדי שבוע ולהדפיס כמה עותקים שתצאה ולהפיץ לתבריך ולזכות גם אותם בד"ת לשולחן שבת:

Sh606marom@gmail.com

ועל הצלת ישראל בן ציונה וב"ב וכל הקוראים המפיצים והמקבלים

שימו

להצלת ישראל בן ציונה וב"ב וכל הקוראים המפיצים והמקבלים