

רעיונות לקבלות

ידוע המובא בספרים בשם רבנו הרש"ש ועוד, שעל ידי קבלה לשוב מעון אחד נקרא בשם צדיק ובעל תשובה (פלא יועץ – ערך ראש השנה), ויכול להועיל לו לזכות בדין. וכמובן שבדעתו לשוב מכל העוונות, אלא שעולה במעלות מעלה אחר מעלה כדי שהעלייה תהיה יציבה.

ויש לדעת שישנן ב' סוגי קבלות:

א. קבלה לשוב מעון מסוים. ב. קבלה של הנהגה טובה.

כדי להיקרא בעל תשובה יש לקבל קבלה לשוב מעון דווקא, וכדי להרבות בזכויות מועילה קבלה של הנהגה טובה. על כן בימים נוראים מומלץ לקבל שתי קבלות, אחת מכל סוג. קבלה לשוב מעון מסומנת ב*

הקבלה צריכה להיות דבר שאין קושי לעמוד בו, (קבלה קטנה, או קבלה לפרק זמן קצר), והעקביות שבה היא שמעלה את האדם מאוד.

הקבלה צריכה להיות ברורה ומוגדרת. יש קבלות שנכתבו באופן כללי, וכל אדם יתאים לדרגתו, אם לקבלה לגמרי, או פעם בשבוע, או שעה ביום וכדו', או להשתדל בכל יום באותו ענין ולעקוב אחר ההתקדמות.

כשהקבלות קיבלו יציבות מתמדת, מוסיפים עוד קבלה ועוד קבלה, עד לשלימות התיקון.

יש לומר לפני כל קבלה: אני מקבל עלי בלי נדר וכו'. וכדאי לרשום את הקבלות.

קבלות כלליות - (גברים ונשים)

אמונה	עבודת ה'
לחשוב לפחות פעם ביום "שויתי ה' לנגדי תמיד".	קודם האכילה לחשוב שאוכלים כדי שיהיה כח לעבודת ה'.
לקבל באהבה את רצון ה' בכל מצבי החיים.	קודם השינה לחשוב שישנים כדי להחליף כח לעבודת ה'.
לומר גם זו לטובה על כל דבר שלא כרצוננו.	לכוין בזמנים פנויים בשש מצוות תמידיות.
לדבר עם הקב"ה דיבורי הודאה ובקשה.	להפסיק באמצע אכילת מאכל ערב במיוחד (תענית הראב"ד).
כשמנשק המזוזה לזכור שה' אחד וכל העולם הזה הבל.	לנשק המזוזה ולהוסיף בקשה קטנה.
כשנכנס לבית להסתכל על ה"אמה על אמה" ולזכור את החורבן.	ללמוד מוסר בכל יום.
	להודות לה' בכל יום לפחות במשך דקה על הטובות והחסדים המורעפים עלינו.



להתבונן (או לכתוב) כל יום לפחות השגחה פרטית אחת שהיתה לי היום (אפשר בברכת מודים).

ללמוד הלכות בנושא שצריכים תיקון לדוגמא: שמירת הלשון, הלכות שבת, הלכות ברכות, הלכות טהרת המשפחה, הלכות צניעות וכד'.

מידות

להבליג ולא להגיב על עוול שנעשה לנו.

להעלות חיוך על השפתיים מידי פעם.

קבלות להשמר מהכעס:

לקרוא כל יום 5 דק' בעניין הכעס.

לדבר בקול נמוך בשעת כעס או לעזוב את החדר.

לדחות את התגובה בכמה דקות.

לקרוא אגרת הרמב"ן.

תפילה

*מיד כשפוקחים את העיניים לומר מודה אני.

* לנתק את הטלפון קודם התפילה שלא יפריע בשעת התפילה.

* לומר מזמור לתודה בנעימה.

* לומר פסוקי דזמרה בנחת.

* לכוין בפסוק ראשון של קריאת שמע.

* לכוין לפחות בברכה ראשונה של תפילת שמונה עשרה.

* בשעת התפילה להרגיש שאנו מדברים עם הקב"ה.

* לחשוב לפני תפילת שמונה עשרה שעומד כנגד השכינה.

לומר כל יום לפחות פרק תהלים אחד שיבנה בית המקדש.

* להקפיד לקרוא קריאת שמע שעל המיטה.

ברכות

לברך הברכות בקול.

לחלק הברכה לג' חלקים.

* לכוין את שם ה' בברכות.

לברך בעיניים עצומות.

לברך ברכה אחרונה מיד בסיום האכילה.

* לא להתעסק בשום עסק בשעה שמברכים ברכת אשר יצר.

לברך ברכת המזון מתוך הכתב.

לברך ברכת אשר יצר מתוך הכתב.

לברך ברכת מעין שלוש מתוך הכתב.

* לא לדבר בסביבת המברך ברכת המזון שלא להסיח דעתו.

כיבוד הורים

* לקום בכניסתם לחדר.

* לעשות בקשתם במאור פנים.

* לעשות בקשתם מיד ללא שהות למרות שעסוקים.

* לבקר בתדירות את ההורים.

* לחשוב במעלותיהם הטובות.

שבת

לקבל שבת 10 דק' לפני הזמן.

* להמנע מלקרוא או מלדבר דיבורי חולין בשבת.

* למעט בדיבור חול בשבת.

ללמוד בכל יום הלכה בהלכות שבת.

ללמוד שתי הלכות בשולחן שבת.

* להקפיד לערוך סעודת מלוה מלכה עם לחם.

לומר בשעת האכילה "לכבוד שבת קודש".

בין אדם לחבירו

* לא לקבל ולא להאמין לדיבורי לשון הרע ששומעים.

* לדון לכף זכות כל אדם ובפרט את המשפחה הקרובה.

בשעה שעוזרים לשני לכוין 'לשם מצות חסד'.

* לא להתקשר לאדם בשעה שהוא לומד.

להחמיא כל יום לפחות לאחד מבני הבית.

להקדים שלום לכל אדם ואף לקטנים.

לא לענות לטלפון בזמן שיושבים עם בן הזוג.

לחוש צער בצער הזולת.

לשמוח בשמחת הזולת.



עניני ממון

*להקפיד על מים אחרונים.

להתרגל לרשום כל חוב וכל הלוואה.

*לא לדרוך על פרורי לחם.

העוסק במסחר, בכל שאלה וספק לשאול רב.

לא לאכול שום דבר ברחוב.

שכל הבגדים יהיו מיוחדים לשבת.

הנהגות הלכה

*ליטול ידיים אחר כל נגיעה במקומות המכוסים.

*לעמוד כשעובר זקן.

*להקפיד להתחיל בימין בכל המלבשים.

ליתן צדקה בכל יום.

*להקפיד בנטילת ידיים שיגיעו המים לכל חלקי היד.

להניח קערה וספל לנטילת ידיים ליד המיטה.

*ליטול ידיים לדבר שטיבולו במשקה.

להשאר עם הציצית בזמן השינה.

*להקפיד על מים אמצעים (בין דגים לבשר, ובין חלב לדגים – לבני ספרד).

קבלות לגברים

בית הכנסת

להגיע לתפילה חמש דקות לפני הזמן.

להרהר בדרך בדברי תורה.

ללמוד סמוך לשינה.

*ללכת בזריזות לבית הכנסת.

לקרוא חק לישראל בכל יום

*להיכנס בקידה לבית הכנסת.

*להקפיד על "שניים מקרא ואחד תרגום"

*ליפנות לפני כל תפילה.

שמירת העיניים

*לא לדבר דיבור חול עם התפילין.

לשנן פסוק "ולא תתורו" בדרך.

*לא לשוחח שיחה בטלה בבית הכנסת ובית המדרש.

*להוריד מבט מול מראה אסור.

*לא לעבור כנגד המתפלל.

להוריד משקפיים ברחוב.

*להקפיד על קריאת שמע בזמן מגן אברהם.

להסתכל בציצית מידי פעם ולזכור מצוות ה'.

*לא ללמוד בחזרת הש"צ.

בין אדם לחבירו

*לכוין באמן (אמת, כן יהי רצון).

להיכנס לבית עם חיוך.

*לא לשוחח כלל בקריאת התורה.

לחפש מעלה טובה באשה ולומר לה.

ללמוד לפחות מעט מיד אחר התפילה.

לחפש דבר טוב בילדים ולהחמיא להם על כך.

לא לצאת מבית הכנסת עד אחר עלינו לשבח.

להודות לאישה על המאכלים הטעימים מיד בסיום האכילה.

להקשיב בסבלנות לאשה.

לימוד תורה

להגיע לתפילה חמש דקות לפני הזמן.

לברך בשלום אדם בחיוך.

*להעביר את הפלאפון למצב שקט בזמן הלימוד.

לומר מילת עידוד לחבר, לפועל, למוכר וכדו'.

*להזהר משיחה בטלה באמצע הלימוד.

הנהגות

לשמוע את החברותא בסבלנות.

לומר בכל לילה תיקון חצות.



לא לשמוע רדיו אפילו כשר.

לא לקרוא עיתונים.

להכין כיפה גדולה ומתאימה לשינה.

*לומר דברי תורה בכל סעודה.

קבלות לנשים

תפילה

להתפלל תפילת ערבית.

*לומר פסוק שמע ישראל לפני השינה.

*להקפיד לסיים תפילת שחרית לפני סוף זמן תפילה.

צניעות

*שלא תיראה שום שער משערות הראש.

*לא לדבר בפלאפון ברחוב (אם יש צורך דחוף לקצר בשיחה ולדבר בקול נמוך).

*לעלות לאוטובוס אחרי גברים ולא לפניהם.

*לא לאכול ברחוב.

*לבקר אצל רופאה ולא רופא.

*להעדיף ללכת לקופאית ולא לקופאי.

*לא לעמוד בפתח עזרת הגברים בבית הכנסת, באולם שמחות, בכניסה לחדר מדרגות.

*להקפיד לשיר עם חלונות סגורים.

להחמיא למי שלבושה בבגד צנוע.

ללמוד הלכות צניעות לפחות פעם בשבוע (ניתן להאזין לשיחה שבועית בטל' 03-6171049).

רעיונות רבים נוספים לקבלות בצניעות ניתן לקבל בפקס - 9797236 או במייל OKMAIL.CO.IL@9797236

שבת

להדליק נרות 10 דקות קודם (לא על חשבון אחרים).

להתחיל את ההכנות לשבת כבר מיום רביעי.

*לא לכבס ביום ו'.

בית

לדאוג שהאוכל יהיה מוכן בזמן לבעל ולילדים.

כשהבעל מגיע להשתדל להיות עם מאור פנים.

לחפש מעלות בילדים/ בבעל ולהחמיא להם על כך.

לא לענות לטלפון בשעה שמשכיבים את הילדים.

לפחות פעם ביום כשעוסקים בעבודות הבית ובטיפול בילדים לחשוב שעוסקים כעת במצות חסד ובמצות ואהבת לרעך כמוך.

