

בראש השנה נעמוד כולנו למשפט לפני הקב"ה. במשפט זה, יובאו לפני כל מעשינו מהשנה החולפת, שנת התשע"ט ועל סמך מעשינו אלו, הקב"ה יגזור ויחרוץ את דינו לכל השנה הבאה - שנת התש"פ.

חז"ל נתנו לנו עצה נפלאה כיצד לזכות בדיון והיא ע"י שנבדלים ונשפוטו אנו בעצמנו את מעשינו, ולפי הצורך נראה כיצד להיטיב ולשפר אותם. וכך **"כשיש דין למטה אין דין למעלה"** (מדרש רבה).

לוח שיפוט עצמי

| נושא                                                                                             |                                  | ציון           |           | אם נכשלתי                              |                  | נושא                             |           | ציון                                   |                  | אם נכשלתי                        |           | נושא                                   |                  | ציון                             |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|-----------|----------------------------------------|------------------|----------------------------------|-----------|----------------------------------------|------------------|----------------------------------|-----------|----------------------------------------|------------------|----------------------------------|-----------|
| כיצד להשתפר להבא                                                                                 | קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות | להתוודות ולפרט | אם נכשלתי | א-טוב מאוד<br>ב-בינוני<br>ג-טוען שיפור | כיצד להשתפר להבא | קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות | אם נכשלתי | א-טוב מאוד<br>ב-בינוני<br>ג-טוען שיפור | כיצד להשתפר להבא | קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות | אם נכשלתי | א-טוב מאוד<br>ב-בינוני<br>ג-טוען שיפור | כיצד להשתפר להבא | קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות | אם נכשלתי |
|                                                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| נטילת ידיים של בוקר (סמך לקיצה)                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ברכות השחר (במחית ובכוונה)                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| תפילה (בכוונת הלב / לשעים - לפחות תפילה אחת ביום)                                                |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| נעילת נעליים כהלכה (קמץ ואח"כ שמאל)                                                              |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ברכת אשר יצר (בכוונה / מהנחת)                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| קריאת שמע שעל המיטה                                                                              |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| כיבוד הורים                                                                                      |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| עמידה לכבודם                                                                                     |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לא לסתור דבריהם                                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לא לצעוק כגדם                                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לא לצער אותם                                                                                     |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לקיים רצונם מיידית (כשהוא לא סותר את רצון ה')                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לדרוש בשלומם                                                                                     |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ביקור הורים                                                                                      |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לדאוג לצרכיהם (עזרה בקניות, עבודת הבית, שליחויות, רפואה...)                                      |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| כשרות                                                                                            |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לא לאכול במקומות הפתוחים בשבת                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הפרדה של 6 שעות בין אכילת בשר לחלב                                                               |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| לבשל/לאכול בכלים כשרים (מיוחדים לבשר והלב/שלא בשעל בהם טרפות וכד' / מיוחדים לבשר והחלב / סבילים) |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הקפדה על אכילת פירות וירקות מעושרים (לרוב יש מערכת כשרות במועד שמחה ומועד)                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| מלונות / אולמות להתעניין אצל המשוה על טיב הכשרות                                                 |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| להימנע מאכילת בישול גויים (כפרט בביתם ישש בהם עובדים זרים)                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| שימוש בתנור / מיקרוגל כשרים                                                                      |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ביקת מזון מחלעים                                                                                 |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| אכילת מאכלות בכשרות מיוחדת                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הקפדה על ברכות הנהנין (ברכות ראשונות)                                                            |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ברכות אחרונות (בואר נפשות / מעין שלוש)                                                           |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| זהירות בעניית אמן על ברכות                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| נטילת ידיים לסעודה                                                                               |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| ברכת המזון                                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| נטילת ידיים על דבר שטיבולו במשקה                                                                 |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| זהירות בדיבור                                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| המנעות מרכילות / לשון הרע (דיבור / מחבה בגנות אנשים)                                             |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| מדים ושביעות                                                                                     |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| קללות/נבלות הפה                                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| שקר                                                                                              |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| שבת                                                                                              |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הכנסתה באמן (הזרות בהכנות לשבת)                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הדלקת נרות                                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| שמירת השבת (המנעות מחלאכות אסורות - הדלקת אש/אור, נסיעה, מחבה, בישול, שימוש בטל וכד')            |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| קידוש ליל שבת                                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| קידוש היום                                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| 3 סעודות עם לחם                                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| זהירות מ"מזקצה"                                                                                  |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| זהירות מטלטלי                                                                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| זהירות מדברי חול (נשקיס / תכניות של נסיעה... ושאר מלאכות)                                        |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| הימנעות מקריאת שטרי הדימות ודברי חולין (פרטומות, נעיתומים...)                                    |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |
| תפילות שבת                                                                                       |                                  |                |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |                                        |                  |                                  |           |

”נחפשה דרכינו ונחקרנה”

כדי להקל על המשימה, ערכנו לפניהם **”לוח שיפוט עצמי”**. מלאו אותו במתינות וברצינות, ושמרו אותו אצלכם למעקב במהלך השנה.

**הוראות שימוש בלוח:** 1) עברי על כל נושא ובחני עצמך - האם אני מקיימת אותו ואם כן באיזו מידה. 2) תני לעצמך ציון (א-טוב מאוד ב-בינוני ג-טוען שיפור או מאיז ציון מ-1-10). 3) למידה ונכשלת התוודי בפה ("עשיתי כך וכך...") ופרטי בכתב באיזה אופן. 4) קבלי על עצמך כיצד עליך להשתפר להבא - ללמוד/ להתפלל בכל יום על נושא, לקנוס עצמך במידה ונכשלת, להציב גדרות כדי שלא ליפול להבא וכד'.