

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

ח"ל נתנו לנו עצה נפלאה כיצד לזכות בזיון והיא ע"י, שנקדיש ונשפוטו אנו בעצמנו את מעשינו, ולפי האורך נראה כיצד להיטיב ולשפר אותם. וכך **"כשיש דין למטה אין דין למעלה"** (מדרש רבה) כלומר, כשאדם דיון עצמו למטה (וישתנה בהתאם) יציל עצמו מהדין למעלה.

כדי להקל על המשימה, ערכנו לפניכם **"לוח שיפוט עצמי"**. מלאו אותו במתינות ובריבונות, ושמרו אותו אצלכם למשקב במהלך השנה. **מונחים 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) במידה ונכשלת החודי בפה ("עשיתי כך וכך...") ופרטי בכתב באיזה אופן. 4) קבלי על עצמך כיצד עליך להשתפר להבא - ללמוד/ להתפלל בכל יום על נושא. לקנס עצמך במידה ונכשלת, להציב גדרות כדי שלא ליפול להבא וכד'.

לוח שיפוט עצמי

נושא	אם נכשלתי להתוודות ולפרט	איך להשתפר להבא	קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות	ציון א-טוב מאוד ב-בינוני ג-טוען שיפור	נושא	אם נכשלתי להתוודות ולפרט	איך להשתפר להבא	קבלות (אפילו חלקיות)/לימוד/גדרות	ציון א-טוב מאוד ב-בינוני ג-טוען שיפור
נטילת ידיים של בוקר (סמוך לקיצה)					הבדלה				
ברכות השחר (במתינות ובכוונה)					סעודת מלווה מלכה				
תפילה (בכוונה הלב / לנשים - לפחות תפילה אחת ביום)					כיבוד ושמירת ימים טובים ומועדים				
נעילת נעליים כהלכה (ימי וארז שמאל)					צניעות וקדושה				
ברכת אשר יצר (בכוונה / מהכתוב)					לבוש צנוע (מצנצית ארוכה ולא צמודה / שריונים אחרי התקפת צווארון סגור / צבעים סלקטיים ובמיוחד לא בצבע אדום)				
קריאת שמע שעל המיטרה					כיסוי ראש (לנשים / נחשה / אלתה / כסוי צוואר - לא גבוה וסגור ולא פתח נפרדת הענפים)				
כיבוד הורים					גרביים כהלכה				
עמידה לכבודם					איפור צנוע				
לא לסתור דבריהם					המנעות מרחיצה ושרייה בחופים / בריכות מעורבים				
לא לצעוק כנגדם					המנעות מריקודים מעורבים				
לא לצער אותם					ללא תמונת המפורסמת ברשתות החברתיות וכד'				
לקיים רצונם מיידית (כשהוא לא סותר את רצון ה')					שמירת נגיעה				
לדרוש בשלומם					זהירות מיוחד (גם עם רופא)				
ביקור הורים					לא להקל ראש עם גברים (למצטמק / להיבנות דיבור וכד')				
לדאוג לצרכיהם (שדה בקניות, עבודת הבית, שליחויות, רפואה...)					המנעות ממראות אסורים (טלויזיה / אינטרנט וכד')				
כשרות					הימנעות משמיעת שירים שלא בקדושה				
לא לאכול במקומות הפתוחים בשבת					צניעות בבית (ליד האחים / הנינים)				
הפרדה של 6 שעות בין אכילת בשר לחלב					טוהרת המשפחה לנשואות (בדיקות / הרחקות / פרישה)				
לכשל/לאכול בכלים כשרים (מיוחדים לשר / חלב / סבלונים)					התנתקות/זהירות מקשר לא כשר				
הקפדה על אכילת פירות וירקות מעושרים (בזמן שמטמה יומם)					הימנעות משמוש באינטרנט פרזן				
במלונות / אולמות להתעניין אצל המשגיח על טיב הכשרות					פלאפון כשר				
להימנע מאכילת בישר גויים (כפרט בביתם שיש בהם עובדים זרים)					תיקון המידות				
שימוש בתנור / מיקרוגל כשרים					כעס (התפוצצות / דיבור שלא נחת / איבוד שליטה)				
בדיקת מזון מתלעים					קנאה (קושי לפרגן / צרות עין בהצלחת האחר)				
אכילת מאכלות בכשרות מהודרת					עצלון (קנייה מאוחר / מריחת זמן / אין סדר יום)				
הקפדה על ברכות הנהנין (ברכות ראשונות)					בין אדם לחבירו				
ברכות אחרונות (כואב נפש / מעין שלוש)					הקדמת שלום במאור פנים				
זהירות בעניית אמן על ברכות					התענינות בזולת ובצרכיו				
נטילת ידיים לסעודה					עשית חסד				
ברכת המזון					צדקה				
נטילת ידיים על דבר שטיבולו במשקה					זהירות מהלבנת פנים				
זהירות בדיבור					כבוד ויחס אכפזי כלפי בן הזוג				
המנעות מרכילות / לשון הרע (דיבור / מחיבה בגנות אנשים)					שנאה / מחלוקת (לא מדברים אחד עם השני יותר משלושה ימים)				
מדרים ושבושות					נקימה / נטירה				
קללות/נבלות הפה					המנעות ממתעשים מאוסיים (ריקוק / אכילה גסה / לללוק)				
שקר					שלום בית (יוזמה, הקשבה, מילת חיבה והערכה, כבוד)				
שבת					גזל (השבת הלואות / פריטים שולקתו מבתי מלון וכד'...)				
הכנסתה בזמן (הזרזות בהכנת לשבת)					הנחת מעשרות				
הדלקת נרות					אמונת חכמים - עשית "ככל אשר יורו"				
שמירת השבת (המנעות מחלאת אסורות - הדלקת אש, טיפוח, מחיבה, כישוף, שימוש בטל וכד')					לימוד 2 הלכות בכל יום (שבת / כשרות / שמירת הלשון)				
קידוש ליל שבת					קבלת ארזעי החיים באמונה באתנה ובתורה				
קידוש היום					חינוך הבנים לחורה וקדושה				
3 סעודות עם לחם					זהירות מחילול ה'				
זהירות מסוקצה'									
זהירות מטלטול'									
זהירות מדברי חול (טסקים / תכניות של נטיעה... ושאר מלאכות)									
הימנעות מקריאת שטרי הדימות ודברי חולין (פרסומות, עיתונים...)									
תפילות שבת									