

הנה לפניך, יהודי יקר, יומן אישי רב-ערך, אשר יהיה לך לעזר ויקל עליך במלאכת הקודש של חשבון הנפש.

## סדר השימוש המומלץ ביומן

**לפני יום הכיפורים** מוצא זמן וקבע את סדר חשבון הנפש: ראשית - התבוננות שכלית החודרת אל כל מעשיך ואחריה - התרגשות עמוקה של חרטה ... עד עקירת רצונך, ורק אז תקבע מה הן הקבלות (בל"ג) שאתה מקבל על עצמך לקראת השנה הבאה (בין לטווח קצר בין לטווח ארוך). כל אחד יבחר את דרך עבודתו - בין בעמידה על מעלותיו ופיתוחן בין בהכרת חסרונותיו ותיקונם. למשל:

תלמוד תורה: עמל תורה, ביטול תורה, חזרות, עצלות המחשבה, דף \ משנה \ הלכה יומית ...

בין אדם למקום: אהבת ה' ויראת ה', כוונות בקריאת שמע, ריכוז בתפילה וברכות, חוסר לשמוח במעשים, כבוד הורים ...

בין אדם לחברו: חיפוש החסד, לשון הרע, הכרת הטוב, תשומת לב לזולת, שלום בית, שכנות טובה ...

תיקון המידות: גאווה, תאוה, כעס, עצלות, עצבות ... או טיפוח ענווה, הסתפקות במועט, מנוחת הנפש, זריזות, שמחה...

דשום את הקבלות שלקחת על עצמך בדף "קבלות לחודש תשרי". אין להרבות במספר הקבלות! (מספר מועט של קבלות

כשהן מתבצעות בקביעות לאורך השנה עדיף על קבלות מרובות כשהן מתבצעות בארעיות). חובה לפרט את הקבלות

ולקבוע מראש את הקריטריונים, שלפיהם תעריך את ביצוען. סמן בעפרון את השבתות להקלת ההתמצאות בדף.

**כל יום** מוצא זמן מתאים בסוף היום (רצוי בזמן קבוע, כמו אחרי ערבית או לפני קריאת שמע על המיטה וכד'). בזמן זה פנה

בשמחה את מחשבותיך לחשבון נפש יומי. לימד אותנו קדוש ה' רמח"ל זצ"ל, כי חשבון זה מתחלק לשניים: הפשפש במעשים -

הוא גילוי עבירות גלויות וידועות, והמשמוש במעשים - הוא התבוננות במעשה טוב: היש בו איזו פנייה או חלק רע ...

את ההתקדמות אפשר לסמן בכל צורה שהיא. למשל, ניתן לסמן את מידת ההצלחה (או הכישלון ח"ו) בציונים מספריים, מ -

1 עד 7 או ב-% או 1 \ 0 וכיו"ב, ובסוף כל חודש אפשר לסכם את הציון הממוצע. ייתכן שיימצא מאן דהו שיתבייש מניהול

היומן (שמו יתגלו חסרונותיו). העצה עבורו היא שיסמן את התקדמותו ברמזים (כתב סתרים) הברורים רק לו. ...