

נוסח הידיו יוצא לאור בעידוד המשגיח של ישיבת כפר חסידים הגר"ד יפה, צ"ל [לאחר שבער על חלקו].

יש הרואים תועלת בשיטת העבודה דלהלן: לעבור [נש או בלי חבר] מ"ח אלו על דפים אלו המוקלטים 23- סעיפים. למחוק את מה שכלל אינו נוגע אלי ולהדגיש את הטעון שיפור. לבחור מעט נושאים מרכזים לשיפור במהלך השנה ומעט קבלות. לכתוב בפנקס זמין את הטעון שיפור ואת הקבלות ומדי ערב לתת ציונים על ההתנהגות בהם. מידי תקופה ניתן לחשב את הממוצע ולראות האם חלה התקדמות. מטרת הביקורת היומית היא להשאיר את הנושאים במודעות במשך כל השנה. תוצאות הטסטון המתמיד הן עצומות. ביוה"כ"פ עצמו - ניתן לחלק את הידיו למספר חלקים ובכל תפילה להתמקד בחלק אחר [נבטיע אין יעל חטאי...], ואת שאר החלקים לומר ללא תוספות.

הסעיפים מכילים פירוש, ענינים הדומים במהות וענינים אחרים מאותה האות מהא"ב. מחיר הדף שקל אחד ועוד שקל עבור כל המשלוח. ניתן להשיג גם בנוסח עדות המזרח וגם דף עזר למעקב אחר ההתקדמות בת"ד 6270 רכסים, 04-9847719.

ניצוד לקבל קבלות ביעילות:

רצוי לקבל רק מעט קבלות. על הקבלה להיות על מעשה ברור [יאשלם לשמרטיות בסיום עבודתה] ולא כללית [יאלא אנולי]. על הקבלה להיות מוגבלת בזמן כדי להגביר המוטיבציה לעמוד בה [חודש, עד חנוכה] ובתום הזמן ישקל האם להאריך. קבלה המותנית במצב שאינו בשליטתנו צריכה לכלול הגבלה למניעת שבירתה [יכשאזכור, אשתדל להתרכז יותר בשורות התפילה הבאות], ורצוי מראש להבילה למצבים שיאפשרו את קיומה [יחיוץ מועיש אחיצי]. רצוי שהקבלות תהיינה על דברים בעלי חשיבות הלכתית רבה, יותר מאשר על חומרות רחוקות. חובה לחזור על הקבלות בתדירות גבוהה, כי לולא כן, הן עלולות להשכח.

יהי לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך ה' צורי וגואלי. אלהינו ואלהי אבותינו ואנא תבוא לפניך תפלתנו ואל תתעלם מתחנונו, שאין אנו עזי פנים וקשי עקב לומר לפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו צדיקים אנהנו ולא חטאנו, אף לא אנהנו ואבותינו חטאנו:

1) **אשמונו** - [עשיתי נפשי שוממה מתוכן, עשיתי אשמות ופשעים], לא חפצתי להתקדם בעבודת ה', פניתי לבי לבטלה.

2) **גזלנו** - גנבתי, גזלתי שינה, רכוש צבורי, השתמשתי בחפץ של הזולת, לא דברתי דברי תורה על השולחן, לא למדתי לשמה, הפסקתי מהלימוד שלא לצורך, בזבזתי זמני אצל המחשב, לא השלמתי שנים מקרא ואחד תרגום, למדתי שלא בנקיון, למדתי שלא על מנת לעשות, בטלתי ממצוות ובטלתי עושי מצוות, ברכתי ברכה לבטלה ושאינה צריכה, וללא כוונה, ובחטף, לא ברכתי, חסרתי ממאה ברכות, הוצאתי שם השם לבטלה וללא כוונה.

3) **גזלנו** - גנבתי, גזלתי שינה, רכוש צבורי, השתמשתי בחפץ של הזולת, לא דברתי דברי תורה על השולחן, לא למדתי לשמה, הפסקתי מהלימוד שלא לצורך, בזבזתי זמני אצל המחשב, לא השלמתי שנים מקרא ואחד תרגום, למדתי שלא בנקיון, למדתי שלא על מנת לעשות, בטלתי ממצוות ובטלתי עושי מצוות, ברכתי ברכה לבטלה ושאינה צריכה, וללא כוונה, ובחטף, לא ברכתי, חסרתי ממאה ברכות, הוצאתי שם השם לבטלה וללא כוונה.

4) **דברנו דפי** - [גנאי, דו-פני], בגנות הציבור, הלשנו, הלבנתי פנים, הוצאתי שם רע על החיים ועל המתים, דברתי אחד בפניו ואחד שלא בפניו.

5) **הענינו** - [עקמנו הדרך הישרה, חטאנו והכשלנו], הורתי במקום הרב. 6) **והרשענו** - [הרשענו צדיקים], גרמתי לאחים לעשות מעשי רשע, הוריתי הוראות מוטעות, חזקתי, כבדתי והחנפתי לעוברי עבירה.

7) **זדנו** - [חטאתי בכוונה וברצון], זלזלתי בכבוד הורים, ברבנים, בגדולי הדור, באשתי, בספרים, בחברים, בשבת, ביום טוב, בחול המועד, במצוות, במנהגים, במידות ישרות הנהוגות, ובדרך ארץ.

8) **חמסנו** - [נטילת חפץ בתשלום למרות אי רצון למוכרו], חמדתי, קנאתי, חיללתי שבת ויו"ט.

9) **טפלנו שקר** - [הדבקנו דברי שקר על הזולת], לא דנתי ביושר ולכך זכות, חשדתי בכשרים, טלטלתי מוקצה, טלטלתי מחוץ לערוב.

10) **יעצנו רע** - יעצתי לטובתי, נתתי מכשול לפני עיור, דחיתי חברי ממקום שיש לו תועלת, יעצתי לעבור עבירות ולהרבות שנאה ומחלוקת, ישנתי על ערפי ובטני וחוץ לסוכה, יצאתי מחוץ לתחום, יצאתי לחו"ל.

11) **כזבנו** - [נאמרנו, ולאחר מכן חזרנו בנו], הבטחתי ולא קיימתי, כעסתי, הקפדתי. 12) **לצנו** - ישבתי במושב לצים, מלאתי פי שחוק, לא ציפיתי לישועה, לא התאבלתי על החורבן, לא זכרתי את יום המיתה ושאר הזכירות.

13) **מרדנו** - [פרקתי עול מלכות שמים], מרדתי בגדולי ישראל.

14) **נאננו** - [הכסעתי את ה'], נקמתי, נטרתי, לא מחלתי.

15) **סררנו** - [סרתי מעבודת בוראי], סחרתי בדברים אסורים ובפירות שביעית, סיכנתי את חיי וחיי אחרים, לא שמרתי על הבריות.

16) **עוינו** - [עברתי עבירה במזיד, לתאבון], ענייתי גר, יתום, אלמנה ודל, עניתי אמן חטופה, קטופה ויתומה [נכשלא שמע הברכה שיוצאים בה ידיח, ולרמ"א אף בתם ברכה שלא שמעה, וענה אמן בלי לדעת על איזו ברכה], לא עניתי אמן, התעצלתי בעבודת ה' ובעזרה לזולת, לא נשאתי עמו בעול.

17) **פשענו** - [עבירה להכעיס], פרקתי עול תורה ומצוות, פרשתי מצרת רבים, פתחתי מכתב שלא יועד אלי [התעניינתי במה שלא נוגע לי].

18) **צררנו** - [צרות, צער], גרמתי צרות וצער להורי, למורי, לאשתי, לילדי, לת"ח, לשאר האנשים ולבעלי חיים, הונית הונאת דברים, הקנטתי.

19) **קשינו ערף** - [לא קבלתי תוכחה ויסורים], לא הודיתי על האמת, שנאתי מוסר, לא למדתי מוסר, קראתי ספרי מינות נובחם גם אמצעי התקשורת או העיתונות החילונית], קיימתי מצוה הבאה בעבירה.

20) **רשענו** - [נעשינו מעשי רשע], הרמתי יד, רבתי עם הזולת.

שחתנו - [דבר ערוה ועבודה זרה], השחתתי מזון ורכוש, הפסדתי פירות שביעית, שחתתי הזקן, הקפתי הראש, לבשתי שעטנז, שהיתי נקבי.

תעבנו - [נתועבה], אכלתי תועבה, עבדתי עבודה זרה, תהיתי על מעשי הטובים, תפילתי היתה כמלומדה, ללא כוונה, ושלל בנקיון, לא התפללתי ולא קראתי ק"ש, לא הנחתי תפילין.

8) **תענינו** - [תעיתי מהדרך הנכונה (כללי)].

תעתענו - [השארנו טועים, הטעינו אחרים], גלבנו דעת.

סרנו ממצותיך וממשפטיך הטובים ולא שוה לנו, ואתה צדיק על כל הבא עלינו כי אמת עשית ואנחנו הרשענו, מה נאמר לפניך יושב מרום ומה נספר לפניך שוכן שחקים, הלא כל הנסתר והנגלות אתה יודע, אתה יודע רזי עולם ותעלומות סתרי כל ח', אתה חופש כל חדרי בטן ובוחן כליות ולב, אין דבר נעלם ממך ואין נסתר מנגד עיניך, ובכן יהי רצון מלפניך ה' אלהינו ואלהי אבותינו שתכפר לנו על כל חטאותינו ותסלח לנו על כל עוונותינו, ותמחל לנו על כל פשעינו: על חטא שחטאנו לפניך באונס וברצון - הקלנו מרצון יותר מהרואי בגלל הרגשת אונס, ולא עשינו תחבולות להנצל מהאונס.

9) **ועל חטא שחטאנו לפניך באמוץ הלב** - [לא רחמנו, התעקשנו], קמצנו בנתנת צדקה, בחסד ובהכנסת אורחים, ונתנו בלב לא שלם ושלא בסבר פנים יפות.

על חטא שחטאנו לפניך בבלי דעת - [שוגג, חסרון הבנה], לא למדנו מספיק דינים, המזיד גרר שוגג, הבלבלו גרם שלא נחמיר ולא נשאל, לא השתמשנו בדעתנו להכריע הבורא ולירא ממנו, לא עשינו הכנה מספקת למצוות.

ועל חטא שחטאנו לפניך בבטוי שפתיים - [נשבחנו ונדרנו לשוא ולשקר], לא אמרנו בלי נדר, נדרנו ולא שלמנו.

10) **על חטא שחטאנו לפניך בגלוי עריות** - פעלנו על מנת ליהנות מעריות, להתגאות לידן, להחמיא להן, לדבר יותר מדי לידן, הרהרנו, התיחדנו, נהגנו ממראיהן ומקולן, עברנו ללא הכרח במקום נשים והבטנו בהן שלא לצורך, הקלנו ראש עמחן, הקלנו בסייגי נדה ובדיני צניעות.

ועל חטא שחטאנו לפניך בגלוי ובסתר - יראנו מאנשים ולא מה'.

על חטא שחטאנו לפניך בדעת ובמרמה - רימינו עצמנו וחברנו.

11) **ועל חטא שחטאנו לפניך בדבור פה** - דברנו קשות, שחקנו והקלנו ראש בביהמ"ד, פתחנו פינו לרעה, דברנו בחזרת הש"צ וכדו', דברנו דברים בטלים.

על חטא שחטאנו לפניך בהונאת רע - [גרמנו צער לחבר, הוסתנו על ידי חבר], הפקרנו את עצמנו להשפעה קלוקלת.

ועל חטא שחטאנו לפניך בהרהור הלב - הרהרנו אחר מדות ה', יסודות התורה, הנבואה, שכר ועונש, ההשגחה הפרטית, היסורין, אמונה ובטחון, הגאולה, ת"ח ודבריהם, הרהרנו הרהורי חטא, הטחנו דברים כלפי מעלה, שכחנו מלכות ה'.

12) **על חטא שחטאנו לפניך בוועידת זנות** - התוועדנו לדבר עבירה, לבילוי קלות ראש, לעיתונים, לספרים, לרדיו, לטלוויזיה, לסרטים, למשחקים, ולמחשב.

ועל חטא שחטאנו לפניך בוידוי פה - התוודינו ושבנו לסורנו, לא עמדנו בקבלותינו, לא שבנו מיד בתשובה.

על חטא שחטאנו לפניך בזלזול הורים ומורים - לא הכרנו בחשיבותם, לא קמנו מפניהם, ישבנו במקומם, לא צייטנו להם, חלקנו עליהם, סתרנו דבריהם, הכרענו כדבריהם, וכן נהגנו בתלמיד חכם, בזקן ובאח גדול.

ועל חטא שחטאנו לפניך בודון ובשגה - לא שמנו לבנו.

13) **על חטא שחטאנו לפניך בחזק יד** - [התחזקנו להרע], חשנו שכחינו ועוצם ידינו עשו לנו את החיל הזה, כפינו הרעה והרצון ובשל כך עשינו שלא כהוגן, נמנענו מלחזק עושי מצוות, עני, יתום, ושאר אדם בעצה, בחכמה, בממון, במעשה ובדיבור.

ועל חטא שחטאנו לפניך בחילול השם - חטאנו, התנהגנו בדרך שאינה כפי המצופה מאתנו, דברנו שלא בנחת, נשאנו ונתנו שלא באמונה, רינו אחר מעשינו, גרמנו שיחשדו בנו, בגדינו לא היו נקיים.

על חטא שחטאנו לפניך בטומאת שפתיים - [דיבורים אסורים], ניבלנו פינו, דברנו דברים מגונים ודברי תאוה.

14) **ועל חטא שחטאנו לפניך בטפשות פה** - [דברי שטות], התנהגנו בטפשות.

על חטא שחטאנו לפניך ביצר הרע - [גירוי, נעשה כהיתר], נתנו ליצר"ר להתגבר עלינו, העמדנו עצמנו בנסיון [ואפילו לא נכשלנו].

ועל חטא שחטאנו לפניך ביודעים ובלא יודעים - [כשאנו יודעים שחטאנו וכשאנו יודעים], ידענו ולא הורינו, לא ידענו והורינו.

ועל כולם אלוה סליחות, סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו

[22] **ועל חטאים שאנו חייבים עליהם עולה** - הרהור עבירה, ביטול מצות עשה [תפילין, אהבת ה' וכדומה], לאו שאין בו מעשה [בל תשקצו, ועוד], לאו הניתק לעשה [גזל, ועוד].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם חטאת - חשוג באיסורי כרת [שבת, יוהכ"פ, נדה, חמץ, ועוד].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם קרבן עולה ויורד - [הנשבע לעשות או שלא לעשות, ועבר בשוגג].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם אשם ודאי ותלוי - **נדאי**: על שהיה בידו ממון חברו וכחש בו ונשבע עליו לשקר, **תלוי**: על ספק כרת].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מכת מדרות - על איסורי דרבנן, ולפעמים על מצוות עשה.

[23] **ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מלקות ארבעים** - לאו שיש בו מעשה [מאכלות אסורות, חילול יו"ט, גילוח בתער, הקפת הראש, וכו'].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם מיתה בידי שמים - [השחתת ש"ז, עובר על דברי חכמים].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם כרת וערירי - [כשהזיד באיסורי חמץ, נדה, חילול שבת ויוה"כ, אכילה ביוה"כ, לא מל].

ועל חטאים שאנו חייבים עליהם ארבע מיתות בית דין:

סקילה - [קללת הורים, חילול שבת, ועוד].

שריפה - [בא על אשה ובתה, ועוד].

הרג - [רצח, ועוד].

וחנק - [אשת איש, חובל בהוריו, ועוד].

על מצות עשה, ועל מצות לא תעשה, בין שיש בה קום עשה, ובין שאין בה קום עשה. את הגלויים לנו ואת שאינם גלויים לנו, את הגלויים לנו כבר אמרנום לפניך והודינו לך עליהם ואת שאינם גלויים לנו לפניך הם גלויים וידועים, כדבר שנאמר: הַנִּסְתָּרוֹת לֹא אֶלְהִינוּ וְהַנִּגְלוֹת לִנּוּ וּלְבַנֵּינוּ עַד עוֹלָם לַעֲשׂוֹת אֶת כָּל דְּבָרֵי הַתּוֹרָה הַזֹּאת, כִּי אַתָּה סֹלֶחַ לְיִשְׂרָאֵל וּמַחֲלֵן לְשִׁבְטֵי יִשְׂרָאֵל כָּכָל דּוֹר ודוֹר, וּמַבְלִעֵדִיד אֵין לָנוּ מִלֶּךְ מוֹחֵל וְסוֹלֵחַ וְאֵלָא אֶתְהוּ אֱלֹהִי, עַד שְׁלֹא נִצְרַתִּי אִינִי כְּדָאִי וְעַכְשָׁו שְׁנוּצַרְתִּי כְּאֵלֹא לֹא נִצְרַתִּי, עַפְרָא אִנִּי בְּחַי קַל וְחֹמֶר בְּמִיתָתִי, הֲרֵי אֲנִי לְפָנֶיךָ כְּכֹלִי מְלֵא בּוֹשָׁה וְכִלְמָה; יְהִי רִצּוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵי וְאֵלֵהִי אֲבוֹתִי שְׁלֹא אֶחְטֵא עוֹד, וְמָה שֶׁחָטָאתִי לְפָנֶיךָ מִחֵק וּמִרְקָא בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים אֲבָל לֹא עַל יְדֵי יִסּוּרִים וְחִלְיִים רַעִים. אֱלֹהִי נָצַר לְשׁוֹנִי... יְהִי לְרִצּוֹן אֲמִרִי פִי וְהִגִּיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי.

דברים הדורשים טיפול [בלי נדר]	קבלות [בלי נדר]
י"ג מידות [לאחד הפירושים]	
ה'..... המרחם אף שידוע שעתיד לחטוא	
ה'..... המרחם לאחר התשובה	
אל..... בעל כח לכבוש כעסו ולרחם	
רחום..... רחמן ומציל	
וחנון..... מעניק מתנת חנם אפילו לעשירים	
ארוך אפים..... ממתיך בנתינת השכר לצדיקים והעונש לרשעים	
ורב חסד..... מרבה חסדו למי שזכויותיו אינן מרובות	
ואמת..... נאמן לשלם שכר	
נצר חסד לאלפים שומר את הזכויות של עושי רצונו לאלפים דורות	
נשא עין..... סובל את הזדונות שעל ידי היצר הרע	
ופשע..... סובל את המרדין	
וחטאה..... סובל את השגגות	
ונקה..... מנקה את חטאי השבים	

[15] **על חטא שחטאנו לפניך בכחש ובכזב** - כפרנו בממון הזולת, שיקרנו, הבטחנו ולא קיימנו.

ועל חטא שחטאנו לפניך בכפת שוחד - [נתנו ולקחנו שוחד], נתנו ולקחנו שוחד ממון, דברים ושוחד מצוות, שפטנו עצמנו מתוך נגיעה.

על חטא שחטאנו לפניך בלצון - [לעג ולזלזל, לעגנו מדברי תורה, ממצוות, מעושי מצוות ומבני אדם].

ועל חטא שחטאנו לפניך בלשון הרע - [דבור של גנות או שגורם נזק], האמנו ללשון הרע.

[16] **על חטא שחטאנו לפניך במשא ובמתן** - הונינו, הפקענו מחיר, משקלנו היה שווגה, גנבנו דעת, לא עבדנו בהתאם לתנאי העבודה, נגשנו לווח, נשאנו ונתנו בלימוד שלא כראוי.

ועל חטא שחטאנו לפניך במאכל ובמשתה - אכלנו חששות חמץ, טבל, דמאי, שביעית, ערלה, שרצים, נבלות, טרפות, דם, חדש, בישולי ופת נכרי ומחלל שבת [לפוסקים רבים], סעודה שאינה מספקת לבעליה, אכלנו ללא נטילת ידים, לפני התפילה, חוץ לסוכה ובתאוואה, זללנו.

על חטא שחטאנו לפניך בנשך ובמרבית - [ריבית אפילו במתנה ובדבור], לא חישנו לריבית בהלוואת חפץ תמורת חפץ [נסאה בסאה], הקדמת מעות, קנייה בתשלומים, קנסות, משיכת יתר ועוד...

[17] **ועל חטא שחטאנו לפניך בנטיית גרון** - [נאווה הנכרת בגופן], התנהגנו כמכובדים ובקומה זקופה, ובלבוש מכובד שלא בדרגתנו, עשינו המצוות בפני הזולת בכוונה להתכבד.

על חטא שחטאנו לפניך בשיח שפתותינו - [שיחות בטלות], דברנו דיבורי סרק, דברנו דברי חול בשבת ויו"ט.

ועל חטא שחטאנו לפניך בשיקור עין - [הסתכלנו בדברים אסורים], בפריצות, בעיתונים וכדומה, עברנו במקומות פרוצים אף בעצימת עיניים [כשהיתה אפשרות אחרת].

[18] **על חטא שחטאנו לפניך בעיניים רמות** - [התנאינו בליבנו (ולא כלפי חוץ)], הסתכלנו מלמעלה למטה, בטלנו אחרים בליבנו, לא דברנו בכבוד ובנחת, לא הרגשנו שיתרונותינו הם רק מתנה מה', התייחרנו, לא הקשבנו לזולת, התכבדנו בקלון חבר.

ועל חטא שחטאנו לפניך בעזות מצח - [חוצפה], נהגנו בחוסר הכנעה, קטענו באמצע הדיבור.

ועל כולם אלוה סליחות, סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו

על חטא שחטאנו לפניך בפריקת עול - [עול תורה ומצוות], לא התאמצנו בעבודת ה', זלזלנו בחומרת החטאים, לא דקדקנו בפרטי המצוות, פרקנו עול מצווארנו על אחר, לא הוכחנו בעת הצורך.

[19] **ועל חטא שחטאנו לפניך בפלילות** - [במשפט], הלכנו לערכאות, מסרנו דין חברינו לשמים.

על חטא שחטאנו לפניך בצדיית רע - [ארבנו], רצינו לעשות רע או שיקרה רע, קיללנו, היינו אכזריים, שמחנו בנפילת אויב.

ועל חטא שחטאנו לפניך בצרות עין - קנאנו בהצלחת הזולת, קמצנו, נמנענו מלעשות טובה.

[20] **על חטא שחטאנו לפניך בקלות ראש** - הקלנו ראש עם נשים, בתפילה, בתפילין, במצוות, בבית הכנסת ובדברי חכמים, נטינו להקל ללא שיקול דעת מספיק, נהגנו רק לפי המורגל אצלנו.

ועל חטא שחטאנו לפניך בקשיות עורף - התעקשנו ולא שמענו למוכיחים ולתוכחות [נאף אחר היסורין], תירצנו את מעשינו בתירוצי סרק, אדישים היינו למצבנו [טמטום הלב].

על חטא שחטאנו לפניך בריצת רגליים להרע - הזדרזנו לדבר עבירה ללא חשיבה ופעולה בהתאם להחלטותינו, אצנו להוכיח ללא מחשבה ומתוך פזיזות, עמלנו בהבלי העוה"ז, רדפנו אחרי אשר לא לנו, שררה, מעמד, ממון ומחלוקת.

ועל חטא שחטאנו לפניך ברכילות - [דבור הגורם שנאה בין בני אדם], שלחנו מדנים, האמנו לרכילות, גילינו סוד.

[21] **על חטא שחטאנו לפניך בשבועת שוא** - אמרנו לשונות שבועה על שקר ואף על אמת [יבחי"י, "באמת", תקיעת כף].

ועל חטא שחטאנו לפניך בשנאת חנם - [כל שנאה ששנאו ללא היתר הלכתי], לא דברנו עם חבר מחמת שנאה שלשה ימים, דרשנו רעותו, שמחנו לאידו.

על חטא שחטאנו לפניך בתשומת יד - [שלחנו יד בממון שאינו שלנו], לא פרענו הלוואה או פקדון בזמנו, לא שמרנו כראוי, הזקנו, התעלמנו מאבידה, לא החזרנו אבידה.

ועל חטא שחטאנו לפניך בתמהון לבב - [טרוף הדעת], לא היינו מתונים.

ועל כולם אלוה סליחות, סלח לנו, מחל לנו, כפר לנו