

ספר חשבון הנפש – טבלת המידות

סמן בנקודה את הכשלונות בכל יום									
ז....	ו....	ה....	ד....	ג....	ב....	א....	המידות	רמזי המידות	שבוע
							מנוחת הנפש	1. התגבר על מארעות פחותי הערך, רעות או טובות, שאינם כדאי לבלבל מנוחת נפשך.	א
							סבלנות	2. כשארע לך פגע רע ח"ו שלא היה בידך לזהר ממנו, אל תחמירנו עוד ע"י צער לריק.	ב
							סדר	3. כל מעשיך וחפציה יהיו מסודרים לך, כל אחת ואחת במקום קבוע ובזמן קבוע וכל מחשבתך תהא פנויה תמיד למה שלפניה.	ג
							חריצות	4. כל מעשיך יהיה על פי שקול הדעת תחלה ומשגמרת בלבך – קום עשה ואל תרף.	ד
							נקיות	5. לא ימצא רבב וכעור בחפציה ובדירתך וכל שכן בגופך ובבגדיך.	ה
							ענוה	6. השתוקק תמיד ללמד דעת מכל אדם, להכיר חסרונותיה ולתקנם, שע"י כך תלמד להסיח דעתך ממעלותיה וממומין שבחברך.	ו
							צדק	7. 'דעלך סני לחברך לא תעביר'.	ז
							קימוץ	8. (חבוב ממון כשר) הוי חס על ממונך שלא להוציא אפלו פרוטה אחת שלא לצרך.	ח
							זריזות	9. (אסור הבטלה) המצא לך עסק תמיד, לטובת עצמך או לטובת חברך ולא תכלה רגע מחייה לבטלה.	ט
							שתיקה	10. קדם שתפתח פיה – שתק והמלך בלבך, מה תועלת יהא בדבור ההוא לעצמך או לאחרים.	י
							ניחותא	11. "דברי חכמים בנחת נשמעים". ו: 'מהיות טוב אל תקרי רע'.	יא
							אמת	12. אל תוציא מפה אפלו דבור קל שאין לך מעיד לך על אמתתו מכל צד.	יב
							פרישות	13. התגבר להפסיק מהרהורי זמה. ולא שתך לא תקרב אלא בשעה שדעתך פנויה לקים מצוה עונה או פריה ורביה.	יג

