

**התנאים ההכרחיים לתחילת לימוד ספר המוסר ועבודת המידות**  
**מאת - הרב דב ברקוביץ**

א. "וידעת היום והשבות אל לבבך" - להפנים מהשכל אל הלב, לאחר הגדרת המידות הרעות שלי.

ב. פעולת ההפנמה תיתכן רק בצורה של "כבולעו כך פולטו", היינו, באותה העוצמה שהאדם הכניס מידה רעה זו לתוכו, באותה העוצמה הוא גם צריך להוציאה, ע"י גיטוייה בפיו ובלבבו. דבר זה חייב להיעשות לפחות כמספר הפעמים שההתנהגות השלילית של המידות הרעות שלי הופעלה ע"י הלב שלי.

ג. הנחרצות לשנות את המידה הרעה בצורה קיצונית ותמידית, אפילו חלק של מידה, אם שינוי כל המידה בבת אחת נראה דבר דמיוני.

ד. אם מישהו מוכיח אותי על דבר שאני פגום בו (אפילו ילד קטן), חלילה מלנסות להסביר את עצמי שלא הובנתי וכו' - צורת תגובה זו שלי תהיה אסון. אני חייב מייד ובפה מלא להודות על כך, להרגיש שברון לב ובהזדמנות הראשונה להתיישב וללמוד מוסר בשברון לב ובשפתיים דולקות על מידה זו.

ה. לשבת כל יום חצי שעה, להעביר לפני את כל ההתנהגויות והשיחות שלי עם אנשים בביקורתיות ולמצוא בכל התנהגות ושיחה שלי דבר הקשור למידה זו.

ו. סעיפים א' עד ה' חייבים להיעשות בנחישות ובהחלטיות, בקביעות ובהתמדה.