

יהבו  
שמחה  
בישראל

מרקי תהלים

סגולה בעזרת ה'  
להריון תקין ולידה קלה  
ממרחן הגר"ה קניבסקי שליט"א

עם פירוש  
מִרְא דְבָא

בָּרַק א' אֲשֶׁרִי הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הִלֵּךְ׃  
 בַּעֲצַת רְשָׁעִים, וּבְדַרְךְ׃  
 חֲטָאִים לֹא עָמַד, וּבְמוֹשֵׁב לְצִים לֹא  
 יֵשֵׁב׃ כִּי אִם בְּתוֹרַת יי חֲפָצוֹ,  
 וּבְתוֹרָתוֹ יִהְיֶה יוֹמָם וּלְיָלֵה׃ וְהָיָה  
 בְּעֵץ שָׁתוּל עַל-פִּלְגֵי מַיִם, אֲשֶׁר  
 פָּרִיו יִתֵּן בְּעֵתוֹ וְעֵלְהוּ לֹא-יִבּוֹל, וְכֹל  
 אֲשֶׁר-יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ׃ לֹא-בֵן הָרְשָׁעִים,  
 כִּי אִם כַּמּוֹץ אֲשֶׁר-תִּדְפְּנוּ רוּחַ׃ עַל-  
 בֵּן לֹא-יִקְמוּ רְשָׁעִים בַּמִּשְׁפָּט,  
 וְחֲטָאִים בַּעֲדַת צְדִיקִים׃ כִּי-יִוָּדַע יי  
 דַּרְךְ צְדִיקִים, וְדַרְךְ רְשָׁעִים תֵּאבֵד׃

א בתורתו יִהְיֶה ילמד: על פִּלְגֵי מעינות: אֲשֶׁר פָּרִיו יִתֵּן  
 בְּעֵתוֹ בזמנו: כִּי אִם כַּמּוֹץ קשׁ: אֲשֶׁר תִּדְפְּנוּ רוּחַ תדחפנו:  
 לֹא יִקְמוּ רְשָׁעִים בַּמִּשְׁפָּט אין תקומה לרשעים: וְחֲטָאִים  
 בַּעֲדַת צְדִיקִים לא יהיו נכללים עם הצדיקים: כִּי יִוָּדַע ה' דַּרְךְ  
 צְדִיקִים משגיח:

ד א ב ג ד ה ו ז  
 פֶּרֶק ד' לְמִנְצַח בְּנִגְיֹנוֹת, מְזֻמּוֹר  
 לְדָוִד: בְּקִרְאֵי עֵינַי אֱלֹהֵי  
 צְדָקָן, בַּצָּר הִרְחַבְתָּ לִּי, חָנּוּנִי וְשִׁמְעֵ  
 תְּפִלָּתִי: בְּנִי אִישׁ עַד-מָה כְּבוֹדִי  
 לְכַלְמָה, תִּפְאַהֲבוֹן רִיק, תִּבְקָשׁוּ כְּזָב  
 סֵלָה: וְדַעוּ בִּי-הַפְלָה יי חֲסִיד לֹא,  
 יי יִשְׁמַע בְּקִרְאֵי אֱלֹהֵי: רְגִזוּ וְאֵל-  
 תִּחַטְּאוּ, אָמְרוּ בְּלִבְבְּכֶם עַל-  
 מִשְׁפַּבְּכֶם, וְדַמּוּ סֵלָה: זָבָחוּ זִבְחֵי-  
 צְדָקָה, וּזְבַחַתּוּ אֵל-יי: רַבִּים אָמְרִים  
 מִי-יִרְאֶנּוּ טוֹב, נִסָּה-עָלֵינוּ אֹר פְּנִיךָ

ד א  
 לְמִנְצַח בְּנִגְיֹנוֹת בְּבֵית הַמִּקְדָּשׁ: מְזֻמּוֹר לְדָוִד שְׁחִיבְרוּ דוֹד הַמֶּלֶךְ:  
 בְּקִרְאֵי עֵינַי בְּתִפִּילַתִּי: אֱלֹהֵי צְדָקָי הַעוֹשֶׂה עִמִּי צְדָקָה: עַד  
 מָה כְּבוֹדִי לְכַלְמָה עַד מִתִּי תִבּוּז אֶת כְּבוֹדִי: תִּבְקָשׁוּ כְּזָב סֵלָה  
 תְּמִיד: רְגִזוּ פַחְדוֹ מֵה': אָמְרוּ בְּלִבְבְּכֶם תִּתְּבוֹנוּ: וְדַמּוּ  
 סֵלָה וְתִשְׁתַּקּוּ תְּמִיד: זָבָחוּ זִבְחֵי צְדָקָה הַקְּרִיבוּ: נִסָּה עָלֵינוּ  
 אֹר פְּנִיךָ הֵרֵם:

י: נתתה שְׂמֵחָה בְּלִבִּי, מֵעַתָּה הֲגַנֵּם  
וְתִירוּשָׁם רַבּוֹ: בְּשָׁלוֹם יִתְּדוּ  
אֲשַׁכְּבָה וְאִישָׁן, כִּי־אֵתָהּ יִי לְבָרֵךְ  
לְבַטַּח תּוֹשִׁיבֵנִי:

פֶּרֶק ה' לְמַנְצַח אֶל־הַנְּחִילוֹת,  
מִזְמוֹר לְדָוִד: אָמַרְי  
וְאֶזְיֶנְהוּ יִי, בִּינָה הַגִּיגִי: הַקְּשִׁיבָה  
לְקוֹל שׁוֹעֵי מַלְכִי וְאֱלֹהֵי, כִּי־אֶלְדִּיק  
אֶת־פִּלְלִי: יִי, בִּקְרָתְשָׁמַע קוֹלִי, בִּקְרָתְ  
אֶעֱרָךְ־לָךְ וְאֶצְפָּה: כִּי לֹא אֶל־תִּפְיֵן  
רִשְׁעוֹ אֶתָּה, לֹא יִגְרָךְ רַע: לֹא־

תִירוּשָׁם יינם: כִּי אֵתָהּ ה' לְבָרֵךְ לְבָרֵךְ: לְמַנְצַח אֶל הַנְּחִילוֹת  
כלי זמר: בִּינָה הַתְּבוֹנוֹן: הַגִּיגִי תְפִילַת לִיבִי: שׁוֹעֵי  
תַחֲנוּנִי: בִּקְרָתְשָׁמַע קוֹלִי כל בוקר תשמע תפילתי: בִּקְרָתְ  
אֶעֱרָךְ לָךְ, וְאֶצְפָּה לִישׁוּעֶתְךָ: לֹא יִגְרָךְ רַע לֹא יִהְיֶה עִמָּךְ רַע:  
לֹא יִתְיַצְבוּ לֹא יִתְקִימוּ:

יְתִיצְבוּ הַזּוֹלְלִים לְנֶגֶד עֵינֶיךָ, שְׁנֵאתָ  
 כָּל-פְּעָלֵי אֵוֶן: תֵּאָכֵד דְּבָרֵי כֹזֵב,  
 אִישׁ-דָּמוּם וּמְרָמָה - יִתְעַבּוּ יי: וְאֲנִי  
 בְּרַב חֶסֶדְךָ אָבוֹא בֵיתְךָ, אֲשַׁתְּחֹוּהָ  
 אֶל-הַיּוֹכֵל-קִדְשֶׁךָ בִּירְאֲתֶךָ: יי נְחִנִּי  
 בְּצַדִּיקְתֶּךָ לְמַעַן שׁוֹרְרֵי הַיֵּשֶׁר  
 לְפָנַי דְּרַכֶּךָ: כִּי אֵין בְּפִיהוּ נְכוֹנָה,  
 קִרְבָּם הַזּוֹרֵת, קִבְר-פְּתוּחַ גְּרָנָם,  
 לְשׁוֹנָם יַחְלִיקוֹן: הַאֲשִׁימָם אֱלֹהִים,  
 יִפְלוּ מִמַּעַצְוֹתֵיהֶם, בְּרַב פְּשָׁעֵיהֶם  
 הַדִּיחֲמוּ, כִּי-מָרוּ בָךְ: וַיִּשְׂמְחוּ כָּל-

ז  
 ח  
 ט  
 י  
 יא  
 יב

הַזּוֹלְלִים פּוֹחִזִים: שְׁנֵאתָ כָּל פְּעָלֵי אֵוֶן שְׁנֵאת עוֹשֵׂי רַע: ה'  
 נְחִנִּי בְּצַדִּיקְתֶּךָ הַיּוֹכֵל בְּצַדִּיקְתֶּךָ: לְמַעַן שׁוֹרְרֵי אַעֲמוּד מוֹל  
 הַרְשָׁעִים: הַיֵּשֶׁר לְפָנַי דְּרַכֶּךָ תִּיִשֶׁר: אֵין בְּפִיהוּ נְכוֹנָה אִמְת:  
 קִרְבָּם הַזּוֹרֵת מִרְמָה: קִבְר פְּתוּחַ גְּרָנָם פִּיהֶם כְּמוֹ קִבְר פַּעוֹר:  
 לְשׁוֹנָם יַחְלִיקוֹן דְּבָרֵי חִלְקִלְקוֹת: יִפְלוּ מִמַּעַצְוֹתֵיהֶם מַעַצְתָּם  
 הַרְעָה: כִּי מָרוּ בָךְ מִרְדּוּ:

חֹסֵי בָךְ, לְעוֹלָם יִרְנְנוּ, וְתַסֵּךְ עָלֵינוּ,  
וַיַּעֲלֵצוּ בָךְ אֶהְיֶינָה שְׂמֵךְ: כִּי־אֵתָהּ  
תְּבָרֵךְ צְדִיק, יי, כַּצְּנֵה רָצוֹן תַּעֲטֹרֵנוּ:

בָּרַק ח' לְמַנְצָה עַל־הַגְּתִית, מִזְמוֹר  
לְדָוִד: יי אֲדַנִּינוּ, מִה־אֲדִיר  
שְׂמֵךְ בְּכָל־הָאָרֶץ, אֲשֶׁר תִּנְהַ הוֹדֵךְ  
עַל־הַשָּׁמַיִם: מִפִּי עוֹלָלִים וַיִּנְקִים  
יִסְדֶּת עֹז, לְמַעַן צוֹרְרֶיךָ, לְהַשְׁבִּית  
אֹיֵב וּמַתְנַקִּים: כִּי־אֶרְאֶה שְׂמִיךְ  
מַעֲשֵׂה אֶצְבְּעֹתֶיךָ, יֵרַח וְכּוֹכָבִים  
אֲשֶׁר כּוֹנְנֹתָהּ: מִה־אֲנוֹשׁ כִּי־תִזְכְּרֵנוּ,

וְתַסֵּךְ עָלֵינוּ וְתִגַּן עֲלֵיהֶם: כַּצְּנֵה רָצוֹן תַּעֲטֹרֵנוּ כִּמְגַן אֶהְבֵּה

תְּקִיפָהוּ: עַל הַגְּתִית כָּלִי נִיגוֹן: אֲשֶׁר תִּנְהַ הוֹדֵךְ נָתַת הוֹדֵךְ:  
יִסְדֶּת עֹז כַּח: לְמַעַן צוֹרְרֶיךָ נִגְד: כִּי אֶרְאֶה שְׂמִיךְ שֶׁהֵם  
מַעֲשֵׂה אֶצְבְּעֹתֶיךָ: אֲשֶׁר כּוֹנְנֹתָהּ עֲשִׂית: מִה אֲנוֹשׁ הָאָדָם:

וּבֶן-אָדָם כִּי תִפְקְדֶנּוּ: וְתַחֲסִירְהוּ: 1  
מֵעַט מֵאֱלֹהִים, וְכַבּוּד וְהָדָר 2  
תִּעֲטָרְהוּ: תִּמְשִׁילֶהוּ בְּמַעֲשֵׂי יָדָיךָ, 3  
כֹּל שֶׁתָּה תַּחַת-רַגְלָיו: צִנְה וְאֶלְפִים 4  
בְּלָם, וְגַם בְּהִמּוֹת שָׂדֵי: צִפּוֹר שָׁמַיִם 5  
וְדַגֵּי הַיָּם, עֵבֶר אֲרָחוֹת יָמִים: 6  
אֲדַנִּינֶנּוּ, מִהָאֲדִיר שֶׁמֶךְ בְּכֹל-הָאָרֶץ:

בָּרַק ב' לַמְּנִצָּחַ, מִזְמוֹר לְדָוִד: יַעֲנֶךָ 7  
יְיָ בַּיּוֹם צָרָה, יִשְׁגָּבְךָ שֵׁם 8  
אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: יִשְׁלַח-עֲזָרְךָ מִקִּדְשׁ, 9

כִּי תִפְקְדֶנּוּ תִזְכְּרֶנּוּ: וְתַחֲסִירְהוּ מֵעַט מֵאֱלֹהִים מִהַמְּלָאכִים:  
וְכַבּוּד וְהָדָר תִּעֲטָרְהוּ בְּנִשְׁמָה: תִּמְשִׁילֶהוּ בְּמַעֲשֵׂי יָדָיךָ הַמְּשַׁלֵּת  
אוֹתוֹ עַל מַעֲשֵׂי יָדָיךָ: כֹּל שֶׁתָּה תַּחַת רַגְלָיו שְׁמַת תַּחַת שְׁלוֹטוֹנוּ:  
צִנְה צֶאֱן: אֶלְפִים בָּקָר: בְּהִמּוֹת שָׂדֵי בְּהִמּוֹת הַשָּׂדֶה:  
עֵבֶר אֲרָחוֹת יָמִים הַעוֹבְרִים דְּרָכֵי הַיָּמִים: יִשְׁגָּבְךָ יַחֲזֹק אוֹתְךָ: 10

וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדְךָ: יִזְכֹּר כָּל־מִנְחֹתֶיךָ, ט  
 וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה סֵלָה: יִתֵּן לָךְ, ח  
 כָּל־כֶּבֶדְךָ, וְכָל־עֲצָתְךָ יִמְלֵא: נִרְנְנָה ו  
 בִּישׁוּעָתֶיךָ, וּבְשֵׁם־אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל,  
 יִמְלֵא יי כָּל־מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: עֲתָה ז  
 יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַנִי יי מִשִּׂיחוֹ,  
 יַעֲנֵנוּ מִשְׁמֵי קָדְשׁוֹ, בְּגִבְרוֹת יִשַׁע ו  
 יִמִּינוּ: אֱלֹהֵי בָרָכְבָּ וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים, ה  
 וְאֲנַחְנוּ בְּשֵׁם־יי אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר:  
 הִמָּה בָרַעוּ וְנִפְלוּ, וְאֲנַחְנוּ קָמְנוּ ד  
 וְנִתְעוֹדַד: יי הוֹשִׁיעָה, הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ ג  
 בְּיוֹם־קָרְאֵנוּ:

וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדְךָ יתמוך בך: מִנְחֹתֶיךָ קרבנות מנחה: עוֹלֹתֶיךָ  
 קרבנות עולה: יִדְשָׁנָה סֵלָה יתקבלו ברצון תמיד: יִתֵּן לָךְ  
 כָּל־כֶּבֶדְךָ משאלותיך: וּבְשֵׁם־אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל נתאסף: בְּגִבְרוֹת  
 יִשַׁע ישועות: נִזְכִּיר נתפלל:

א  
 ב  
 ג  
 ד  
 ה  
 ו  
 ז  
 ח

פָּרַק ל"ה לְדָוִד, רִיבָה יי אֶת-יְרִיבֵי,  
 לָחֶם אֶת-לֶחְמִי: הַחֹזֵק  
 מִגֵּן וְצָנָה, וְקוֹמָה בְּעִזְרָתִי: וְהָרַק  
 חֲנִית וְסֹנֵר לְקִרְאֵת רֹדְפֵי, אָמַר  
 לְנַפְשִׁי יִשְׁעֶתְךָ אָנֹכִי: יִבְשׁוּ וַיִּכְלְמוּ  
 מִבְּקִשֵׁי נַפְשִׁי, יִסְגּוּ אַחֲזֹר וַיִּחְפְּרוּ:  
 חֲשָׁבִי רָעָתִי: יִהְיוּ כְּמִץ לְפָנֵי-רוּחַ,  
 וּמְלֶאכֶּה יי דוֹחָה: יִהְיֶה-דְרָכָם חֲשֵׁךְ  
 וְחִלְקֵלְקֵת, וּמְלֶאכֶּה יי רֹדְפָם: כִּי-חָנָם  
 טָמְנוּ-לִי שַׁחַת רַשְׁתָּם, חָנָם חָפְרוּ:  
 לְנַפְשִׁי: תְּבוֹאָהוּ שׂוֹאָה לֹא-יָדַע,

א  
 ב  
 ג  
 ד  
 ה  
 ו  
 ז  
 ח

רִיבָה ה' אֶת יְרִיבֵי עִם יְרִיבֵי: לָחֶם אֶת לֶחְמִי עִם הַלּוֹחֲמִים נִגְדִי:  
 הַחֹזֵק מִגֵּן וְצָנָה אֶת הַמְּגִן וְהַשְּׂרִיּוֹן שְׁלִי: וְהָרַק שְׁלוֹף: וְסֹנֵר  
 לְקִרְאֵת רֹדְפֵי חֲסוּם דֶּרֶךְ רוֹדְפֵי: וַיִּחְפְּרוּ יִתְבִּישׁוּ: מִלֵּץ קֶשׁ:  
 וּמְלֶאכֶּה ה' דוֹחָה יִפְזֹר אוֹתָם: חִלְקֵלְקֵת שִׁיחְלִיקוּ: כִּי חָנָם  
 בְּלִי סִיבָה: וְרַשְׁתָּם מַלְכוּדָת: חָנָם חָפְרוּ בּוֹר: תְּבוֹאָהוּ  
 שׂוֹאָה עַל הָאוֹיֵב: לֹא יָדַע שְׁלֹא יָדַע לְהִזְהֵר מִמֶּנָּה:

וְרָשָׁתוֹ אֲשֶׁר-טָמַן תִּלְכְּדוּ, בְּשׂוֹאָה  
 וּפְלִי-בָהּ: וְנַפְשִׁי תִגִּיל בֵּי, תְּשִׁישׁ  
 בִּישׁוּעָתוֹ: כָּל עֲצָמוֹתַי תֹּאמְרָנָה, יֵי  
 מִי כְמוֹד, מִצִּיר עָנִי מִחֹזֶק מִמֶּנּוּ, וְעָנִי  
 וְאֶבְיוֹן מִגְּזֹלוֹ: יִקְוִמוּן עֵדֵי חֶמְסִים,  
 אֲשֶׁר לֹא-יָדַעְתִּי יִשְׁאַלוּנִי: יִשְׁלַמוּנִי  
 רָעָה תַחַת טוֹבָה, שָׂכֹל לְנַפְשִׁי:  
 וְאֲנִי בַחֲלוֹתֶם לְבוֹשֵׁי שָׂק, עֲנִיתִי  
 בַצּוּם נַפְשִׁי, וּתְפַלְתִּי עַל-חֵיקִי  
 תָּשׁוּב: כְּרַע-כָּאֵח לִי הִתְחַלְכְּתִי,  
 כְּאֶבֶל-אֵם קָדַר שְׁחֹתִי: וּבְצַלְעֵי

וְרָשָׁתוֹ אֲשֶׁר טָמַן לִי: תְּשִׁישׁ תִּשְׂמַח: עֵדֵי חֶמְסִים עֵדֵי שָׂקָר:  
 אֲשֶׁר לֹא יָדַעְתִּי יִשְׁאַלוּנִי יִתְבַּעוּ מִמֶּנִּי: שָׂכֹל לְנַפְשִׁי מִבְּקָשִׁים  
 לְהַמִּית: וְאֲנִי בַחֲלוֹתֶם כִּשְׁהִיו חוֹלִים: עֲנִיתִי בַצּוּם נַפְשִׁי  
 לְרַפּוֹאתֶם: וּתְפַלְתִּי עַל חֵיקִי עַל עֲצָמַי: כְּרַע כָּאֵח לִי  
 הִתְחַלְכְּתִי כַחֲבֵר הַתְּנַהֲגָתִי עִמָּם: קָדַר שְׁחֹתִי כַפּוֹף בְּצַרְתֶּם:  
 וּבְצַלְעֵי בִשְׁבָרִי:

שִׁמְחוּ וְנִאֲסְפוּ, נִאֲסְפוּ עָלַי נְכִים וְלֹא  
יִדְעֵתִי, קָרְעוּ וְלֹא דָמוּ: בְּחִנְפִי לַעֲגִי  
מְעוֹג, חָרַק עָלַי שְׁנִימוּ: אֲדַנִּי בַמָּה  
תִּרְאֶה, הַשִּׁיבָה נַפְשִׁי מִשְׂאִיָּהֶם,  
מִכְּפִירִים יְחִידָתִי: אֲזַדְּךָ בְּקָהֶל רַב,  
בְּעַם עֲצוֹם אֶהְלֶלְךָ: אֵל-יִשְׁמְחוּ-לִי  
אִיבֵי שְׂקָר, שְׁנֵאֵי חָנָם יִקְרְצוּ-עֵינַי:  
כִּי לֹא שָׁלוֹם יִדְבְּרוּ, וְעַל רִגְעֵי-אֶרֶץ  
דְּבָרֵי מְרֻמוֹת יַחֲשֹׁבוּן: וַיִּרְחִיבוּ עָלַי

טו

טז

יח

יט

כ

כא

נִאֲסְפוּ עָלַי נְכִים רמאים: וְלֹא יִדְעֵתִי שלא הכרתני: קָרְעוּ  
וְלֹא דָמוּ קרעו את רוחי ולא שתקו: בְּחִנְפִי לַעֲגִי מְעוֹג בחנופה  
לעג ובוז: חָרַק עָלַי שְׁנִימוּ חורקים עלי שניהם: הַשִּׁיבָה  
נַפְשִׁי מִשְׂאִיָּהֶם הצילני ממזימתם: מִכְּפִירִים יְחִידָתִי מאריות  
טרף הצל את נפשי: מִכְּפִירִים יְחִידָתִי הצל נפשי: בְּעַם  
עֲצוֹם גדול: אִיבֵי שְׂקָר המתנהלים בשקר: שְׁנֵאֵי חָנָם  
יִקְרְצוּ עֵינַי אל יקרצו עלי עיניהם: רִגְעֵי אֶרֶץ תמימי:  
וַיִּרְחִיבוּ עָלַי פִּיהֶם ויפערו עלי פיהם בלעג:

פִּיהֶם, אָמְרוּ הָאֶחָד הָאֶחָד רְאֵתָה  
 כב עֵינֵינוּ: רְאֵתָה יי אֶל-תַּחֲרֹשׁ, אֲדַנִּי  
 כג אֶל-תִּרְחַק מִמֶּנִּי: הָעִירָה וְהִקְיָצָה  
 לְמִשְׁפָּטִי, אֱלֹהֵי וְאֲדַנִּי לְרִיבֵי:  
 כד שְׁפָטֵנִי כְּצִדְקָךָ יי אֱלֹהֵי, וְאֶל-  
 כה יִשְׁמְחוּ-לִי: אֶל-יֹאמְרוּ בְּלִבָּם הָאֶחָד  
 כו נַפְשֵׁנוּ, אֶל-יֹאמְרוּ בְּלַעֲנוּהוּ: יִבְשׁוּ  
 וְיִחָפְרוּ יַחְדָּו שְׂמֵחֵי רַעְתִּי, יִלְבָּשׁוּ-  
 כז בִּשְׂת וּכְלָמָה הַמַּגְדִּילִים עָלַי: יִרְנוּ  
 וְיִשְׁמְחוּ חֲפִצֵי צְדָקָי, וְיֹאמְרוּ תָמִיד  
 כח יִגְדֵּל יי, הַחֲפִץ שְׁלוֹם עַבְדּוֹ: וְלִשְׁוֵנֵי  
 תִּהְיֶה צְדָקָךָ, כָּל-הַיּוֹם תִּהְלָתֶךָ:

הָאֶחָד הִידָד: רְאֵתָה עֵינֵינוּ בְּצִרְתּוֹ: אֶל תַּחֲרֹשׁ אֶל תִּשְׁתּוֹק:  
 הָעִירָה וְהִקְיָצָה לְמִשְׁפָּטִי לְהוֹצִיא לְאוֹר אֶת מִשְׁפָּטִי: וְאֲדַנִּי  
 לְרִיבֵי לְרִיב רִיבֵי: וְאֶל יִשְׁמְחוּ לִי אֶל יִשְׁמְחוּ אוֹיְבֵי עָלַי: הָאֶחָד  
 נַפְשֵׁנוּ הִידָד לְנוּ: יִחָפְרוּ יִתְבִּישׁוּ: יִלְבָּשׁוּ בִּשְׂת יִתְכַסּוּ  
 בּוֹשֵׁה: הַמַּגְדִּילִים עָלַי הַמִּתְרַבְּרִים עָלַי: תִּהְיֶה תִּדְבָּר:

בָּרַק נ"ז לְמַנִּצַּח אֶל-תְּשִׁיחַת, לְדָוִד  
 מִכְתָּם, בְּבָרְחוּ מִפְּנֵי-  
 שָׂאוּל בַּמְעָרָה: חָנְנִי אֱלֹהִים חָנְנִי,  
 כִּי בָךְ חָסִיָּה נַפְשִׁי, וּבְצֵל-בְּנַפְיֶךָ  
 אֶחְסֶה, עַד יַעֲבֹר הַזֹּהַר: אֶקְרָא  
 יְיָ אֱלֹהִים עֲלִיּוֹן, לֹאֵל גָּמַר עָלַי: יִשְׁלַח  
 מַשְׁמַיִם וַיִּזְשִׁיעֵנִי חֶרֶף שְׂאֲפֵי סָלָה,  
 יִשְׁלַח אֱלֹהִים חֶסֶדּוֹ וְאַמְתּוֹ: נַפְשִׁי  
 בְּתוֹךְ לְבָאִם, אֲשַׁכְּבָה לְהַטִּים. בְּנֵי-  
 אָדָם שְׁנִיָּהֶם חֲנִית וְחַצִּים, וּלְשׁוֹנָם  
 חֶרֶב חֲדָה: רוֹמָה עַל-הַשָּׁמַיִם

נז  
א

ב

ג

ד

ה

ו

בְּבָרְחוּ שְׁנֵי חֲבֵר בְּבִרְיַחְתּוֹ: חָסִיָּה נַפְשִׁי חֲסִתָּה נַפְשִׁי: עַד  
 יַעֲבֹר הַזֹּהַר עַד שֶׁתַּעֲבוֹר הָרַעָה: לֹאֵל גָּמַר עָלַי הַמַּקִּיִּים  
 הַבִּטְחָתוֹ: יִשְׁלַח מַשְׁמַיִם יִשׁוּעָתוֹ: חֶרֶף שְׂאֲפֵי סָלָה  
 מִחֶרְפַּת הַרוּצָה לְבַלְעֵנִי תָמִיד: בְּתוֹךְ לְבָאִם בֵּין אַרְיוֹת:  
 אֲשַׁכְּבָה לְהַטִּים בֵּין חַיּוֹת הַלְהוּטִים לְטְרוּף: בְּנֵי אָדָם שְׁנִיָּהֶם  
 חֲנִית וְהֵם בְּנֵי אָדָם שְׁשִׁינָהֶם כְּמוֹ חֲנִית מִחוּדְדָתָ: רוֹמָה עַל  
 הַשָּׁמַיִם תְּגַלָּה רֹמְמוֹתֶיךָ:

נז

אֱלֹהִים, עַל כָּל־הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ:

י

רַשְׁתָּ הַכִּינֵנוּ לְפַעְעֵמִי, כַּפֶּף נַפְשִׁי, כְּרוּ:

יא

לְפָנַי שִׁיחָה, נִפְלְאוּ בְּתוֹכָהּ סֵלָה: נִכּוֹן

לְבַי אֱלֹהִים, נִכּוֹן לְבַי אֲשִׁירָה

יב

וְאִזְמַרְתָּ: עוֹרָה כְּבוֹדִי, עוֹרָה הַיְנָבֵל

יג

וּכְבוֹד, אֲעִירָה שָׁחַר: אֹדָךְ בְּעַמִּים

יד

אֲדַנִּי, אִזְמַרְךָ בְּלְאֵמִים: כִּי־גָדַל עַד־

שָׁמַיִם חֶסְדְּךָ, וְעַד־שָׁחַקִים אֶמְתָּךְ:

טו

רוּמָה עַל־שָׁמַיִם אֱלֹהִים, עַל כָּל־

הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ:

טז

בִּרְקַע צ"ג יי מֶלֶךְ, גִּּאוֹת לְבִישׁ, לְבִישׁ

יז

יי, עֵז הַתְּאֵזֶר, אֶף־תִּכּוֹן

לְפַעְעֵמִי לְרַגְלִי: כַּפֶּף לְהַכִּינֵעַ: שִׁיחָה בּוֹר: נִפְלְאוּ בְּתוֹכָהּ

סֵלָה בְּסוּף הֵם נִפְלוּ בְּמַלְכוּדַת לְעוֹלָם: נִכּוֹן לְבַי אֱלֹהִים בּוֹטַח

לִיבִי בַּה': אֲשִׁירָה וְאִזְמַרְתָּ מַחְמַת בְּטַחוּנִי: כְּבוֹדִי נַפְשִׁי:

אֲעִירָה שָׁחַר לְפָנַי הַשָּׁחַר: רוּמָה עַל שָׁמַיִם תְּגַלֶּה רוֹמְמוֹתֶיךָ:

ב תִּבֵּל, בַּל־תִּמְוֹט: נִכּוֹן כַּסְאֶךָ מֵאֵז  
 ג מֵעוֹלָם אֶתָּה: נִשְׂאוּ נְהָרוֹת יי, נִשְׂאוּ  
 ד נְהָרוֹת קוֹלָם, יִשְׂאוּ נְהָרוֹת דְּכִיּוֹם:  
 ה מִקְלוֹת מַיִם רַבִּים, אֲדִירִים מִשְׁבְּרֵי־  
 ים - אֲדִיר בַּמָּרוֹם יי: עֲדַתְיָךְ נֶאֱמְנוּ  
 מֵאֵד, לְבֵיתְךָ נֶאֱוָה קֹדֶשׁ, יי לְאֶרֶץ  
 יָמִים:

כה פֶּרֶק ק"ח שִׁיר מְזֻמָּר לְדָוִד: נִכּוֹן  
 א לְבִי אֱלֹהִים, אֲשִׁירָה  
 ג וְאֶזְמְרָה, אֶף־כְּבוֹדִי: עוֹרָה הַיֵּבֶל  
 ד וְכִנּוֹר, אֶעֱרָה שְׁחַר: אוֹדְךָ בַּעֲמִים

כג בַּל תִּמְוֹט ולא תתמוטט: מֵאֵז מקדם: יִשְׂאוּ נְהָרוֹת דְּכִיּוֹם  
 שאון הגלים: מִקְלוֹת יותר מקולות מים רבים: מִשְׁבְּרֵי  
 ים מגלי הים: עֲדַתְיָךְ נביאך, שהבטיחו את בנין המקדש:  
 כה קַה לְבֵיתְךָ נֶאֱוָה קֹדֶשׁ לבית המקדש שהוא נווה קודש: נִכּוֹן לְבִי  
 אֱלֹהִים בטוח ליבי בה': אֲשִׁירָה וְאֶזְמְרָה לה': אֶף כְּבוֹדִי  
 עם נשמתי: אֶעֱרָה שְׁחַר לפני השחר:

יי, וְאֶזְמְרֶךָ בְּלְאֻמִּים: כִּי-גָדוֹל מִעַל-  
 שָׁמַיִם חֶסְדְּךָ, וְעַד-שְׁחָקִים אֲמַתְךָ:  
 רוּמָה עַל-שָׁמַיִם אֱלֹהִים, וְעַל כָּל-  
 הָאָרֶץ כְּבוֹדְךָ: לְמַעַן יִחַלְצוּן יְדִידֶיךָ,  
 הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וְעֵינַי: אֱלֹהִים דְּבַר  
 בְּקִדְשׁוֹ, אֶעֱלֶזְרָה, אֶחֱלֶקְהָ שְׁכָם,  
 וְעַמְּךָ סָבוֹת אֲמַדֵּד: לִי גִלְעָד לִי  
 מְנַשֶּׁה, וְאֶפְרַיִם מְעוֹז רֵאשִׁי, יְהוּדָה  
 מְחַקְקִי: מוֹאָב סִיר רַחֲצִי, עַל-אֲדוּם:  
 אֲשַׁלֵּךְ נַעֲלִי, עָלַי-פְּלִשְׁתִּי אֶתְרוּעָע:

בְּלְאֻמִּים בין האומות: רוּמָה על שָׁמַיִם תגלה רוממותך:  
 יְדִידֶיךָ אהוביך: הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ ביד חזקה: אֱלֹהִים דְּבַר  
 בְּקִדְשׁוֹ הבטיח נצחון: עַמְּךָ סָבוֹת אֲמַדֵּד אמדוד לחלוקה:  
 לִי גִלְעָד שלי ארץ גלעד: לִי מְנַשֶּׁה שלי ארץ מנשה:  
 אֶפְרַיִם מְעוֹז רֵאשִׁי השומרים שלי: יְהוּדָה מְחַקְקִי שרים:  
 מוֹאָב סִיר רַחֲצִי עבדו אותי כסיר רחצה: עַל פְּלִשְׁתִּי אֶתְרוּעָע  
 על פלשתים אריע בקול להפחידם:

יא מי יבְלִנִי עִיר מְבַצֵּר, מִי נַחֲנִי עַד־  
 יב אָדָם: הֲלֹא־אֱלֹהִים זְנַחְתָּנּוּ, וְלֹא־  
 יג תִּצַּא אֱלֹהִים בְּצַבָּאֲתֵינוּ: הֲבָה־לָנוּ  
 עֲזָרַת מִצָּר, וְשׂוֹא תִשׁוּעַת אָדָם:  
 יד בְּאֱלֹהִים נַעֲשֶׂה־חֵיל, וְזֶהוּא יְבוֹס  
 צַרֵינוּ:

קמב בַּרְק קמ"ב מִשְׁכִּיל לְדָוִד, בְּהִיזְתּוֹ  
 א בַּמְעָרָה תְּפִלָּה: קוֹלִי  
 אֶל־יְיָ אֲזַעֵק, קוֹלִי אֶל־יְיָ אֲרַתְחַנֵּן:  
 ג אֲשַׁפֵּךְ לְפָנָיו שִׁיחִי, צָרָתִי לְפָנָיו

מי יבְלִנִי עִיר מְבַצֵּר לנצח אותה: מִי נַחֲנִי עַד אָדָם מִי הדריכני  
 לכובשם: זְנַחְתָּנּוּ, וְלֹא תִצַּא שבעבר זנחת, ולא יצאת  
 במלחמתנו: הֲבָה לָנוּ עֲזָרַת מִצָּר כעת תושיענו מהאויב:  
 שׂוֹא תִשׁוּעַת אָדָם שהרי שוא תשועה מבן אנוש: יְבוֹס ירמוס:  
 קמב בְּהִיזְתּוֹ בַּמְעָרָה תְּפִלָּה במערה חיבר תפילה זו: שִׁיחִי תפילתי:

אָנִיד: בְּהַתְעַטֵּף עָלַי רוּחִי, וְאַתָּה  
 יָדַעַת נְתִיבֹתַי, בְּאַרְחֻזֹּ: אֶהְלֵךְ:  
 טָמְנוּ פֶּחַ לִי: תֵּבִיט יָמִין וְרֵאֵה  
 וְאִין-לִי מִכִּיר, אָבַד מָנוֹס מִפְּנֵי, אִין  
 הִזִּיר־שׁ לְנַפְשִׁי: זָעַקְתִּי אֵלֶיךָ יי,  
 אָמַרְתִּי אַתָּה מַחְסִי, חָלַקְנִי בְּאֶרֶץ  
 הַחַיִּים: תִּקְשִׁיבָה אֶל-רִנָּתִי כִּי-  
 דָלוּתִי מָאֵד, תִּצִּילֵנִי מִרֹדְפֵי כִּי  
 אָמְצוּ מִפְּנֵי: הוֹצִיָּאה מִמִּסְגָּר נַפְשִׁי  
 לְרֵזוּדוֹת אֶרֶץ-שָׁמָךְ, כִּי יִכְתְּרוּ  
 צַדִּיקִים כִּי תִגְמַל עָלַי:

בְּהַתְעַטֵּף כשנחלשה: בְּאַרְחֻזֹּ זֹ אֶהְלֵךְ בכל דרך בה אלך:  
 מָנוֹס מפלט: אַתָּה מַחְסִי רק אתה מחסי: רִנָּתִי תפילתי:  
 אָמְצוּ מִפְּנֵי חזקים ממני: מִמִּסְגָּר מהמערה: כִּי יִכְתְּרוּ  
 צַדִּיקִים בסיבתי יכתירוך צדיקים: כִּי תִגְמַל עָלַי חסדך:

פסוקים נוספים לאמרם לקראת הלידה, ללידה קלה בע"ה:

[א] וְתֹאמְרֵן הַמִּילָדֹת אֶל-פְּרֻעָה כִּי  
לֹא כַנְּשִׁים הַמְצַרִּית הַעֲבָרִית, כִּי-  
חַיֹּת הֵנָּה בְּטָרֵם תָּבוֹא אֵלֶיךָ  
הַמִּילָדֹת וַיִּלְדוּ:  
(שמות, ט, יט)

[ב] יָצָא אֶתְּךָ וְכָל-הָעָם אֲשֶׁר-  
בְּרַגְלֶיךָ.  
(שמות, יא, ט)

[ג] וְהוּא בְּחַתָּן יֵצֵא מִחֶפְתּוֹ, יֹשִׁישׁ  
בְּגִבּוֹר לְרוּיָן אֶרֶח:  
(תהלים, יט, ו)

להבטיח בלי נדר אחרי הלידה להגיד  
"נשמת כל חי" עם "ישתבח" עד הברכה.

חיות מיילדות:

סגולה נוספת ללידה קלה: כשמתחילה הלידה לומר 7 פעמים  
את פרק כ' בתהילים:

לִמְנַצַּחַ, מִזְמוֹר לְדָוִד: יַעֲנֶךָ יי בְּיוֹם צָרָה,  
יִשְׁמָעֶךָ שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: יִשְׁלַח  
עֲזָרְךָ מִקִּדְשׁ, וּמְצִיּוֹן יִסְעָדֶךָ: יִזְכֹּר כָּל־  
מִנְחֹתֶיךָ, וְעֹלֹתֶיךָ יִדְשָׁנָה סֶלָה: יִתֵּן לָךְ  
כֹּל־בָּבֶךָ, וְכָל־עֲצָתְךָ יִמְלֵא: נִרְנְנָה  
בִּישׁוּעָתְךָ, וּבְשֵׁם־אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל, יִמְלֵא  
יי כָּל־מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: עֲתָה יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַ  
יי מְשִׁיחוֹ, יַעֲנֶהוּ מְשִׁמֵי קִדְשׁוֹ, בְּגִבּוֹרוֹת  
יִשַׁע יְמִינוֹ: אֱלֹהֵי בָרֶכֶב וְאֱלֹהֵי בַסּוּסִים,  
וְאֲנַחְנוּ בְּשֵׁם־יי אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר: הִמָּה  
כָּרְעוּ וְנִפְלוּ, וְאֲנַחְנוּ קָמְנוּ וְנִתְעוֹדַד: יי  
הוֹשִׁיעָה, הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם־קָרְאֵנוּ:

סגולות ללידה קלה מאת מרן הרב מרדכי אלירזו זצוק"ל:  
סגולה א' אישה הנכנסת לחדר לידה שתסיר מעליה כל תכשיט זהב כגון  
טבעת, צמיד, שרשרת, וכדומה.

סגולה ב' בעת שהאישה נכנסת לחדר לידה שבעלה יקרא ספר יונה  
מתחילתו ועד סופו.

סגולה ג' יש עניין אבל לא מחייב שאישה בחודש התשיעי תטבול  
במקווה וזה מסוגל ללידה קלה.

## אחרי שתבוא הישועה – 'נשמת כל חי'

"רבים באו לבקש את ברכתו של סבא מרן ה'סטייפלר' זצ"ל כאשר היו נתונים בסכנה או בצרה", ממשיכה הרבנית צביון לספר. "לרוב, הם קיבלו את ההוראה: "דבר ראשון תתפללו, אין כמו תפילת החולה על עצמו. בנוסף – קבלו על עצמכם, בלי נדר, שכשתצאו מהסכנה, תאמרו את ברכת השבחה 'נשמת' כולל 'ישתבח' עד הברכה". סגולה זו מקובלת מהרבי רבי העשיל, רבו של הש"ך.

"אני זוכרת שכשאתח מבנות המשפחה היתה בסכנה, ופינו אותה לבית החולים, מיהר סבא למקום והורה לנוכחים שיקבלו על עצמם, בלי נדר, לומר 'נשמת' כאשר היא תשוב הביתה בריאה ושלמה.

"הגר"ח קנייבסקי והרבנית אימצו הנהגה זו בקביעות. לפני כל לידה ובעת מחלה של ילד, או כשהיו זקוקים לישועה – קיבלו על עצמם בלי נדר שכשתבוא הישועה, יאמרו את התפילה. ואכן, בכל עניין שראוי בו ישועה, נהגו לומר מיד את תפילת 'נשמת'. דבקוהה של אמא בה' גרמה שבכל יום ראתה את יד ההשגחה, ולכן בכל ערב היתה אומרת 'נשמת', כשהוראה לה' על היום הטוב שחלף.

**אמא** פרסמה את הסגולה בקרב הנשים הבאות לביתה, ועל כל צרה אמרה: 'קבלי על עצמך בלי נדר לומר 'נשמת' לאחר שתבוא הישועה!', אמא חילקה מיד יום עשרות ספרונים של התפילה.

**סיפורים** רבים סופרו על ניסים של ממש שבאו הודות לקבלה זו. אחת מהם מביאה הרבנית צביון: "ילד נפל מגובה וריסק את רגלו. הרופאים קבעו שעליו לעבור סדרת ניתוחים, ועם הכל – לא הבטיחו שיצליחו להחזיר את הרגל למצבה הקודם. הדאגה היתה רבה. סבתו של הילד מיהרה לרבנית ובכתה על המצב. הרבנית שמעה, הורתה לומר 'נשמת', וקראה: 'לא יהיה צורך בניתוח!'. כל אותה תקופה התעניינה הרבנית במצבו של הילד והורתה לומר 'נשמת' על כל שיפור. כנגד כל תחזיותיהם של הרופאים, החלים הילד לגמרי ללא כל ניתוח!"



בלי ענין קונטרס  
בבלי יום