



תהלות

סגולה למערכות יחסים

בנות'ה

077-5253532

# סְגָלָה

## לשלוש בית ולזוגיות טובה

פרק מ"ו

- א לַמִּנְצַח לְבְנֵי קָרַח עַל עֲלָמוֹת שִׁיר.
- ב אֱלֹהִים לָנוּ, מַחְסֵה וְעֹז; עֲזָרָה בְּצָרוֹת, נִמְצָא מָאֵד.
- ג עַל כֵּן לֹא נִירָא, בְּהַמִּיר אֶרֶץ; וּבְמוֹט הָרִים, בְּלֵב יָמִים.
- ד יִהְיוּ יַחְמְרוּ מִיָּמִיו; יִרְעִשׁוּ הָרִים בְּגִאֲוֹתוֹ סָלָה.
- ה נָהָר פִּלְגָיו, יִשְׁמְחוּ עִיר אֱלֹהִים; קֹדֶשׁ, מִשְׁכְּנֵי עֲלִיּוֹן.
- ו אֱלֹהִים בְּקִרְבָּהּ, בַּל תִּמְוֹט; יַעֲזֹרָה אֱלֹהִים, לַפְּנוֹת בְּקָר.
- ז הָמוֹ גּוֹיִם, מָטוּ מִמְּלָכוֹת; נָתַן בְּקוֹלוֹ, תִּמְוֹג אֶרֶץ.
- ח יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ; מִשְׁגֵּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סָלָה.
- ט לָכוּ חֲזוּ, מַפְעָלוֹת יְהוָה אֲשֶׁר שָׁם שְׁמוֹת בְּאֶרֶץ.
- י מִשְׁבִּית מַלְחָמוֹת, עַד קֵצָה הָאֶרֶץ: קָשֶׁת יִשְׁבֵּר, וְקַצֵּץ חֲנִית; עֲגָלוֹת, יִשְׂרֹף בָּאֵשׁ.
- יא הִרְפוּ וּדְעוּ, כִּי אֲנֹכִי אֱלֹהִים; אֲרוֹם בְּגוֹיִם, אֲרוֹם בְּאֶרֶץ.
- יב יְהוָה צְבָאוֹת עִמָּנוּ; מִשְׁגֵּב לָנוּ אֱלֹהֵי יַעֲקֹב סָלָה.

# סִגְלָה

## למציאת חן

פרק ח'

- א לִמְנַצַּח עַל הַגָּתִית, מִזְמוֹר לְדָוִד.
- ב יְהוָה אֲדִנִּינוּ מָה אֲדִיר שְׁמָךְ, בְּכָל הָאָרֶץ; אֲשֶׁר  
תִּנָּה הוֹדָךְ, עַל הַשָּׁמַיִם.
- ג מִפִּי עוֹלָלִים, וַיִּנָּקִים יִסְדֶּתָּ עוֹז: לִמְעַן צוֹרְרֶיךָ;  
לְהַשְׁבִּית אוֹיֵב, וּמִתְנַקֵּם.
- ד כִּי אֶרְאֶה שְׁמִיךְ, מַעֲשֵׂה אֲצַבְעֶיךָ יָרַח  
וְכוֹכָבִים, אֲשֶׁר כּוֹנֵנֶתָה.
- ה מָה אָנוּשׁ כִּי תִזְכְּרֶנּוּ; וּבֶן אָדָם, כִּי תִפְקְדֶנּוּ.
- ו וַתַּחֲסֶרְהוּ מַעַט, מֵאֱלֹהִים; וְכָבוֹד וְהָדָר  
תַּעֲטֶרְהוּ.
- ז תִּמְשִׁילֵהוּ, בְּמַעֲשֵׂי יָדֶיךָ; כָּל, שֶׁתָּה תַּחַת רַגְלָיו.
- ח צָנָה וְאַלְפִים כָּלָם; וְגַם, בַּהֲמוֹת שָׂדֵי.
- ט צִפּוֹר שָׁמַיִם, וְדָגֵי הַיָּם; עֹבֵר, אֲרָחוֹת יָמִים.
- י יְהוָה אֲדִנִּינוּ: מָה אֲדִיר שְׁמָךְ, בְּכָל הָאָרֶץ.

# סִגְלָה

## לביטול אויבים

פרק י"א

- א לַמִּנְצָח, לְדָוִד: בִּיהוָה, חֲסִיתִי אֵיךְ, תֹּאמְרוּ  
לִנְפָשִׁי; נוֹדוּ (נוֹדִי), הֲרָכֶם צָפוֹר.
- ב כִּי הִנֵּה הֲרָשָׁעִים, יִדְרֹכֹן קִשָּׁת, כּוֹנְנֵנוּ חֶצֶם עַל  
יָתֵר לִירוֹת בָּמוֹ אֶפֶל, לְיִשְׂרָאֵל לֵב.
- ג כִּי הַשָּׂתוֹת, יִהְרֹסוּן צַדִּיק, מֶה פָּעַל.
- ד יְהוָה, בְּהִיכֹל קִדְשׁוֹ יְהוָה, בְּשָׁמַיִם כְּסֹאוֹ: עֵינָיו  
יַחְזֹז עַפְעָפִיו יִבְחָנוּ, בְּנֵי אָדָם.
- ה יְהוָה, צַדִּיק יִבְחֹן: וְרָשָׁע, וְאֹהֵב חֶמֶס שִׁנְאָה  
נִפְשׁוֹ.
- ו יִמָּטֵר עַל רָשָׁעִים, פָּחִים: אֵשׁ וְגַפְרִית, וְרוּחַ  
זֹלַעְפוֹת מִנֶּת כּוֹסֶם.
- ז כִּי צַדִּיק יְהוָה, צַדִּיקוֹת אָהֵב; יִשְׂרָאֵל, יַחְזֹז כְּנִימוֹ.

# סְגָלָה

## טובה לכל דבר

פרק ד'

א לַמִּנְצָח בְּנִגִּינוֹת, מִזְמוֹר לְדָוִד.

ב בִּקְרָאִי, עֲנֵנִי אֱלֹהֵי צְדָקִי בַּצָּר, הִרְחַבְתָּ לִּי; חֲנֹנִי, וְשִׁמְעַתְּ פִּלְתִּי.

ג בְּנִי אִישׁ, עַד מָה כְּבוֹדִי לְכָלמָה תִּאָּהֲבוֹן רִיק; תִּבְקָשׁוּ כָזָב סָלָה.

ד וַדַּעוּ כִּי הַפִּלָּה יְהוָה, חָסִיד לוֹ; יְהוָה יִשְׁמַע, בִּקְרָאִי אֱלֹוִ.

ה רָגְזוּ, וְאַל תִּחַטָּאוּ: אִמְרוּ בְּלִבְבְּכֶם, עַל מִשְׁכַּבְּכֶם; וַדַּמוּ סָלָה.

ו זָבְחוּ זִבְחֵי צְדָק; וּבִטְחוּ, אֶל יְהוָה.

ז רַבִּים אִמְרִים, מִי יֵרָאֵנוּ טוֹב: נָסָה עָלֵינוּ, אֹר פְּנִיךָ יְהוָה.

ח נָתַתָּה שְׂמֵחָה בְּלִבִּי; מִעַתְּ דָּגַגְם וְתִירוֹשׁ שֶׁם רַבּוֹ.

ט בְּשָׁלוֹם יַחְדּוֹ, אֲשַׁכְּבָה וְאִישָׁן: כִּי אַתָּה יְהוָה לְבַדְּד; לְבִטָּח, תּוֹשִׁיבֵנִי.

# סְגָלָה

## להשכנת שלום בין אדם לחברו

פרק צ"ח

- א מְזִמּוֹר, שִׁירוּ לַיהוָה שִׁיר חֹדֶשׁ כִּי נִפְלְאוֹת  
עָשָׂה; הוֹשִׁיעָה לּוֹ יְמִינוּ, וְזִרְעֵךָ קִדְּשׁוּ.
- ב הוֹדִיעַ יְהוָה, יְשׁוּעָתוֹ; לְעֵינֵי הַגּוֹיִם, גְּלָה צְדָקָתוֹ.
- ג זָכַר חֶסֶדּוֹ, וְאַמוּנָתוֹ לְבֵית יִשְׂרָאֵל: רְאוּ כָּל  
אַפְסֵי אֶרֶץ אֵת, יְשׁוּעַת אֱלֹהֵינוּ.
- ד הָרִיעוּ לַיהוָה, כָּל הָאָרֶץ; פִּצְחוּ וְרִנְנוּ וְזָמְרוּ.
- ה זָמְרוּ לַיהוָה בְּכִנּוֹר; בְּכִנּוֹר, וְקוֹל זְמִרָה.
- ו בַּחֲצָצְרוֹת, וְקוֹל שׁוֹפָר הָרִיעוּ, לִפְנֵי הַמֶּלֶךְ יְהוָה.
- ז יָרַעַם הָיִם, וּמִלְאוּ; תִּבֵּל, וַיִּשְׁבִּי בָהּ.
- ח נְהָרוֹת יִמְחָאוּ כָף; יַחַד, הָרִים יִרְנְנוּ.
- ט לִפְנֵי יְהוָה כִּי בָא, לְשַׁפֵּט הָאָרֶץ: יִשְׁפֹּט תִּבֵּל  
בְּצֶדֶק; וְעַמִּים, בְּמִישְׁרִים.

# סְגֻלָּה

## להשכנת שלום

פרק ק"כ

א שִׁיר, הַמַּעֲלוֹת: אֶל יְהוָה, בַּצֵּרְתָּה לִּי קָרְאתִי,  
וַיַּעֲנֵנִי.

ב יְהוָה הִצִּילָה נַפְשִׁי, מִשְׁפַּת שָׁקֶר: מִלְּשׁוֹן רַמְיָה.

ג מָה יִתֵּן לָךְ, וּמָה יִסִּיף לָךְ לְשׁוֹן רַמְיָה.

ד חֲצִי גִבּוֹר שְׁנוּנִים; עִם, גַּחְלִי רִתְּמִים.

ה אוֹיֵה לִּי, כִּי גֵרְתִּי מִשָּׁן; שְׁכַנְתִּי, עִם אֶהְלִי קֶדֶר.

ו רַבַּת, שְׁכָנָה לָהּ נַפְשִׁי עִם, שׁוֹנֵא שְׁלוֹם.

ז אֲנִי שְׁלוֹם, וְכִי אֲדַבֵּר; הִמָּה, לַמִּלְחָמָה.