



תהלות

סגולה לבריאות והתפתחות רגשית

בנות'ה

077-5253532

סִגְלָה

להעברת גאווה

פרק קל"ח

א לְדוֹד: אוֹדֶךָ בְּכָל לִבִּי; נֶגֶד אֱלֹהִים אֲזַמְּרֶךָ.

ב אֲשַׁתְּחֹוה אֶל הַיָּכָל קִדְשְׁךָ, וְאוֹדֶה אֶת שִׁמְךָ
עַל חֲסִדְּךָ וְעַל אֲמִתְּךָ: כִּי הִגְדַּלְתָּ עַל כָּל
שִׁמְךָ, אֲמַרְתָּךָ.

ג בַּיּוֹם קָרָאתִי, וַתַּעֲנֵנִי; תִּרְהַבְנִי בְּנִפְשִׁי עוֹ.

ד יוֹדוּךָ יְהוָה, כָּל מַלְכֵי אֶרֶץ: כִּי שָׁמְעוּ, אֲמַרִי פִיהָ.

ה וַיִּשִׁירוּ, בַּדְרָכֵי יְהוָה: כִּי גָדוֹל, כְּבוֹד יְהוָה.

ו כִּי רַם יְהוָה, וְשָׁפַל יִרְאֶה; וְגִבָּהּ, מִמְּרָחֵק יִדָּע.

ז אִם אֵלֶךְ, בְּקֶרֶב צָרָה תַּחֲיִנִי: עַל אֶף אִיְבִי, תִּשְׁלַח
יָדְךָ; וַתּוֹשִׁיעֵנִי מִיָּמִינָה.

ח יְהוָה, יִגְמֹר בְּעַדִּי: יְהוָה, חֲסִדְּךָ לְעוֹלָם; מַעֲשֵׂי
יְדֶיךָ אֵל תִּתֵּן.

סְגָלָה

לאישה הרה

פרק קכ"ח

א שִׁיר, הַמַּעֲלוֹת: אֲשֶׁרִי, כָּל יָרָא יְהוָה הַהֵלֶךְ,
בְּדַרְכָּיו.

ב יִגִּיעַ כַּפִּיָּה, כִּי תֹאכֵל; אֲשֶׁרִיָּה, וְטוֹב לָךְ.

ג אֲשֶׁתְּךָ, כְּגֹפֶן פִּרְיָה בִּירְכָתִי בֵּיתְךָ: בְּנִיָּה, כַּשְׁתִּילִי
זֵיתִים סָבִיב, לְשִׁלְחָנְךָ.

ד הִנֵּה כִּי כֹן, יְבָרֶךְ גָּבֶר יָרָא יְהוָה.

ה יְבָרְכֶךָ יְהוָה, מִצִּיּוֹן: וְרָאָה, בְּטוֹב יְרוּשָׁלַם כָּל,
יְמֵי חַיֶּיךָ.

ו וְרָאָה בָּנִים לְבָנֶיךָ: שְׁלוֹם, עַל יִשְׂרָאֵל.

סִגְלָה לֶרֶךְ הַנוֹלָד

פרק קכ"ז

א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, לְשִׁלְמוֹה: אִם יְהוָה, לֹא יִבְנֶה
בֵּית שׁוֹא עֲמָלוֹ בּוֹנִיו בּוֹ; אִם יְהוָה לֹא יִשְׁמֹר
עִיר, שׁוֹא שָׁקֵד שׁוֹמֵר.

ב שׁוֹא לָכֶם מִשְׁכִּימֵי קוֹם, מֵאַחֲרֵי שַׁבָּת אֲכָלִי,
לֶחֶם הָעֶצָבִים; כֵּן יִתֵּן לִידִידוֹ שְׂנֵא.

ג הִנֵּה נִחַלֶּת יְהוָה בָּנִים: שָׂכָר, פְּרִי הַבֶּטֶן.

ד כְּחָצִים בְּיַד גִּבּוֹר כֵּן, בְּנֵי הַנְּעוּרִים.

ה אֲשֶׁרִי הֶגְבֵּר אֲשֶׁר מָלֵא אֶת אֲשַׁפְתּוֹ, מֵהֶם: לֹא
יִבְשׁוּ כִּי יִדְבְּרוּ אֶת אוֹיְבֵים בַּשָּׁעַר.

סְגָלָה

להגנה על ילדים מסכנה פיזית או רוחנית

פרק קכ"ו

א שִׁיר, הַמַּעֲלוֹת: בָּשׁוּב יְהוָה, אֶת שִׁיבַת צִיּוֹן
הֵינּוּ, כְּחֻלְמִים.

ב אֲזַיְמָלָא שְׁחֹק, פִּינוּ וּלְשׁוֹנֵנוּ רָנָה: אֲזַי,
יֹאמְרוּ בַּגּוֹיִם הַגְּדִיל יְהוָה, לַעֲשׂוֹת עִם אֱלֹהֵי.

ג הַגְּדִיל יְהוָה, לַעֲשׂוֹת עִמָּנוּ הֵינּוּ שְׂמֵחִים.

ד שׁוֹבָה יְהוָה, אֶת שְׁבוּתָנוּ (שְׁבִיתָנוּ)
כְּאֶפִיקִים בַּנֶּגֶב.

ה הָאֲרָעִים בְּדַמְעָה בָּרָנָה יִקְצְרוּ.

ו הָלוֹךְ יֵלֶךְ, וּבָכָה נִשָּׂא מִשֶּׁךְ הָאָרֶץ: בֹּא יְבֹא
בָּרָנָה נִשָּׂא, אֶלְמֹתָיו.

סִגְלָה

לחידוש אהבה

פרק קל"ג

- א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, לְדָוִד: הִנֵּה מָה טוֹב, וַיֵּמָּה
נָעִים שַׁבַּת אַחִים גַּם יָחִיד.
- ב כֶּשֶׁמֶן הַטוֹב, עַל הָרֹאשׁ יָרֵד, עַל הַזָּקֵן זָקֵן
אֶהְרֹן: שִׁירָד, עַל פִּי מִדְּוָתָיו.
- ג כָּטַל חֶרְמוֹן שִׁירָד, עַל הָרָרִי צִיּוֹן: כִּי שֵׁם צִיּוֹן
יִהְיֶה, אֶת הַבְּרָכָה חַיִּים, עַד הָעוֹלָם.

סְגָלָה

לשחרור מפחד

פרק י"ד

- א לַמִּנְצָח, לְדָוִד: אָמַר נָבֵל בְּלִבּוֹ, אֵין אֱלֹהִים;
הַשְׁחִיתוּ, הִתְעִיבוּ עָלֶיָּהּ אֵין עֲשֵׂה טוֹב.
- ב יְהוָה מְשַׁמֵּם, הַשְׁקִיף עַל בְּנֵי אָדָם: לְרֹאוֹת,
הַיֵּשׁ מְשַׁכֵּל דֶּרֶשׁ, אֶת אֱלֹהִים.
- ג הַכֹּל סֵר, יַחְדָּו נֶאֱלָחוּ: אֵין עֲשֵׂה טוֹב אֵין, גַּם
אֶחָד.
- ד הֲלֹא יָדְעוּ, כָּל פְּעֻלֵי אָוֶן: אֲכָלִי עַמִּי, אָכְלוּ
לֶחֶם; יְהוָה, לֹא קָרָאוּ.
- ה שֵׁם, פָּחַדוּ פָּחַד: כִּי אֱלֹהִים, בְּדוֹר צַדִּיק.
- ו עֲצַת עֲנִי תְּבִישׁוּ: כִּי יְהוָה מַחְסֶהוּ.
- ז מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן, יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל: בָּשׁוּב יְהוָה,
שְׁבוּת עַמּוֹ; יִגַּל יַעֲקֹב, יִשְׁמַח יִשְׂרָאֵל.

סְגָלָה

לעבודה על מידת הגאווה

פרק ע"ה

- א לַמִּנְצַח אֶל תִּשְׁחַת; מִזְמוֹר לְאַסָּף שִׁיר.
- ב הוֹדִינוּ לָךְ, אֱלֹהִים הוֹדִינוּ, וְקִרְוֹב שְׁמֶךָ; סִפְרוּ, נִפְלְאוֹתֶיךָ.
- ג כִּי, אֶקַּח מוֹעֵד; אֲנִי, מִיִּשְׁרָיִם אֲשַׁפֵּט.
- ד נִמְגִּים, אֶרֶץ וְכָל יִשְׁבֶּיהָ; אֲנֹכִי תִכְנֹתִי עֲמוּדֶיהָ סָלָה.
- ה אֲמַרְתִּי לְהוֹלִלִים, אֶל תִּהְיוּ; וְלִרְשָׁעִים, אֶל תִּרְימוּ קָרוֹן.
- ו אֶל תִּרְימוּ לְמָרוֹם קִרְנֶכֶם; תִּדְבְּרוּ בְצִנּוֹאֵר עֵתְק.
- ז כִּי לֹא מִמּוֹצֵא, וּמִמַּעֲרֵב; וְלֹא, מִמִּדְבַּר הָרִים.
- ח כִּי אֱלֹהִים שִׁפֹּט; זֶה יִשְׁפִּיל, וְזֶה יָרִים.
- ט כִּי כּוֹס בַּיַּד יְהוָה, וַיִּין חֲמֹר מְלֹא מִסָּךְ וַיַּגֵּר מִזֶּה:
אֶךְ שְׁמִרְיָהּ, יִמְצֹו יִשְׁתּוּ; כָּל, רִשְׁעֵי אֶרֶץ.
- י וְאֲנִי, אֶגִּיד לָעָלָם; אֲזַמְּרָהּ, לֵאלֹהֵי יַעֲקֹב.
- יא וְכָל קִרְנֵי רִשְׁעִים אֶגְדַּע; תִּרְוַמְנָהּ, קִרְנוֹת צִדִּיק.

סְגָלָה

להימנעות מלשון הרע

פרק נ"ב

א לַמִּנְצָחַת, מִשְׁכִּיל לְדָוִד.

ב בָּבוֹא, דּוֹאֵג הָאָדָמִי וַיִּגַּד לְשֹׂאוֹל: וַיֹּאמֶר לוֹ
בָּא דָוִד, אֶל בֵּית אַחִימֶלֶךְ.

ג מָה תִּתְהַלֵּל בְּרָעָה, הַגִּבּוֹר; חֲסֹד אֵל, כָּל הַיּוֹם.

ד הַוּוֹת, תִּחְשָׁב לְשׁוֹנָה; כְּתַעַר מִלֻּטָּשׁ, עֲשֵׂה רַמְיָה.

ה אֶהְבֶּתָּ רָע מְטוֹב; שָׁקֵר, מַדְבִּיר צֶדֶק סָלָה.

ו אֶהְבֶּתָּ כָּל דְּבָרֵי בָלֵעַ; לְשׁוֹן מִרְמָה.

ז גַּם אֵל, יִתְצַדֵּק לְנִצָּחַת: יַחְתֶּךָ וַיִּסְחָק מֵאַהֲלָיִךְ;
וַיִּשְׂרֹשֶׁק מֵאַרְצֵי חַיִּים סָלָה.

ח וַיִּירָאוּ צַדִּיקִים וַיִּירָאוּ; וְעָלְיוּ יִשְׁחָקוּ.

ט הִנֵּה הַגִּבּוֹר לֹא יֵשִׁים אֱלֹהִים, מְעוֹזוֹ: וַיִּבְטַח,
בְּרַב עֲשָׂרוֹ; יַעֲזֹ, בַּהֲנֹתָו.

י וְאַנִּי, כְּזֹאת רָעַנְנָה בְּבֵית אֱלֹהִים; בְּטַחְתִּי בַּחֲסֹד
אֱלֹהִים, עוֹלָם וָעֶד.

יא אֲוֹדֶה לְעוֹלָם, כִּי עָשִׂיתָ; וְאַקְוֶה שְׂמֶךָ כִּי טוֹב,
נֶגֶד חֲסִידֶיךָ.

סְגֻלָּה

יעילה כנגד רוח רעה

פרק ק"א

- א לְדוֹד, מִזְמוֹר: חֶסֶד וּמִשְׁפָּט אֲשִׁירָה; לָךְ יְהוָה
אֲזַמְּרָה.
- ב אֲשַׁכִּילָהּ, בְּדֶרֶךְ תָּמִים מְתִי, תָּבוֹא אֵלַי;
אֲתַהַלֵּךְ בְּתֶם לִבִּי, בְּקֶרֶב בֵּיתִי.
- ג לֹא אֲשִׁית, לִנְגָד עֵינֵי דֹבֵר בְּלִיעַל: עֲשֵׂה סִטִּים
שְׁנֵאתִי; לֹא יִדְבַק בִּי.
- ד לֵב עֲקֹשׁ, יִסּוֹר מִמֶּנִּי; רָע, לֹא אֲדַע.
- ה מְלוֹשְׁנִי (מְלֻשְׁנִי) בִּסְתֵר, רַעְהוּ אוֹתוֹ אֲצַמִּית:
גְּבַהַ עֵינַיִם, וּרְחַב לֵבֹב אוֹתוֹ, לֹא אוֹכֵל.
- ו עֵינִי, בְּנֶאֱמָנִי אֶרְץ לְשִׁבְת עֲמֹדִי: הִלֵּךְ, בְּדֶרֶךְ
תָּמִים הוּא, יִשְׁרָתֵנִי.
- ז לֹא יֵשֵׁב, בְּקֶרֶב בֵּיתִי עֲשֵׂה רָמְיָה: דֹּבֵר שְׁקָרִים
לֹא יִכּוֹן, לִנְגָד עֵינִי.
- ח לְבַקָּרִים, אֲצַמִּית כָּל רָשָׁעֵי אֶרֶץ; לְהַכְרִית
מַעִיר יְהוָה, כָּל פֹּעֲלֵי אָוֶן.

סְגָלָה

לחשש מפני מקום זר או להישאר לבד

פרק ס"א

- א לַמִּנְצָחַ עַל נְגִינַת לְדָוִד.
ב שְׁמָעָה אֱלֹהִים, רְנָתִי; הִקְשִׁיבָה, תִּפְלְתִּי.
ג מִקְצֵה הָאָרֶץ, אֵלֶיךָ אֶקְרָא בַּעֲטֹף לִבִּי; בְּצוּר
יְרוּם מְמוֹנִי תִנְחֲנִי.
ד כִּי הָיִיתַּ מַּחְסָה לִּי; מִגְדֹּל עֹז, מִפְּנֵי אוֹיֵב.
ה אֲגוֹרָה בְּאַהֲלֶךָ, עוֹלָמִים; אַחֲסָה בְּסִתֵּר כְּנָפֶיךָ
סָלָה.
ו כִּי אַתָּה אֱלֹהִים, שְׁמַעְתָּ לְנִדְרֵי; נָתַתָּ יְרֻשָּׁת,
יְרֵאִי שְׁמֶךָ.
ז יָמִים עַל יָמֵי מֶלֶךְ תּוֹסִיף; שְׁנוֹתָיו, כָּמוֹ דָּר
וְדָר.
ח יֵשֶׁב עוֹלָם, לִפְנֵי אֱלֹהִים; חֶסֶד וְאֶמֶת, מִן
יִנְצְרֶהוּ.
ט כֵּן אֲזַמְּרָה שְׁמֶךָ לְעַד לְשִׁלְמֵי נִדְרֵי, יוֹם יוֹם.

סְגָלָה

לטיפול במידת הגאווה

פרק קל"א

א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, לְדָוִד: יְהוָה, לֹא גָבַהּ לִבִּי וְלֹא
רָמוּ עֵינַי; וְלֹא הִלַּכְתִּי, בַּגְדָּלוֹת וּבִנְפִלְאוֹת
מִמֶּנִּי.

ב אִם לֹא שָׁוִיתִי, וְדוֹמַמְתִּי נִפְשִׁי: כָּגֹמֶל, עָלַי
אֲמוּ; כָּגֹמֶל עָלַי נִפְשִׁי.

ג יַחַל יִשְׂרָאֵל, אֶל יְהוָה מַעֲתָה, וְעַד עוֹלָם.

סִגְלָה

להצלחה בגבורה

פרק קי"ב

א הָלַלוּ יְהוָה: אֲשֶׁר־יְאִישׁ, יֵרָא אֶת יְהוָה;
בְּמִצּוֹתָיו, חָפֵץ מְאֹד.

ב גִּבּוֹר בָּאָרֶץ, יִהְיֶה זֶרְעוֹ; דּוֹר יִשְׂרָאֵל יִבְרָךְ.

ג הוֹן וְעֹשֶׁר בְּבֵיתוֹ; וְצַדִּיקְתּוֹ, עֹמֶדֶת לְעַד.

ד זֶרַח בַּחֲשֶׁךְ אֹר, לְיִשְׂרָאֵל; חֲנוּן וְרַחוּם וְצַדִּיק.

ה טוֹב אִישׁ, חוֹנֵן וּמִלּוּה; יִכְלֹל דְּבָרָיו בְּמִשְׁפָּט.

ו כִּי לְעוֹלָם לֹא יִמוּט; לְזָכַר עוֹלָם, יִהְיֶה צַדִּיק.

ז מְשֻׁמָּעָה רָעָה, לֹא יֵרָא; נָכוֹן לִבּוֹ, בְּטָח
בַּיהוָה.

ח סָמוּךְ לִבּוֹ, לֹא יֵרָא; עַד אֲשֶׁר יֵרָאָה בְּצָרָיו.

ט פֶּזֶר, נָתַן לְאֲבִיוֹנִים צַדִּיקְתּוֹ, עֹמֶדֶת לְעַד; קֶרֶן,
תָּרוּם בְּכָבוֹד.

י רָשָׁע יֵרָאָה, וְכַעַס שְׁנָיו יַחְרֹק וְנָמַס; תַּאֲנוֹת
רָשָׁעִים תֵּאבֵד.