הוכן מתוכנת תורת אמת, מותר להפיץ בכפוף לתנאי רשיון - CC BY-NC-SA 2.5 אסור בשימוש מסחרי
בס״ד - כל הזכויות שמורות (c) ל ר׳ שמעון כהן שליט״א

קול חתן וקול כלה

חוברת הדרכה, עצות, סגולות ותפילות למציאת הזיווג.

ר׳ שמעון כהן שליט״א
מו״ר הרב חיים רבי שליט״א עבר על החוברת וכתב : נפלא ומצויין ומועיל לכל אחד ואחד

ראשית דבר • פרק א - עצות • פרק ב - סגולות • פרק ג׳ - תפילות • נספח

ראשית דבר

כמה הערות לפני שאת/ה קורא את החוברת
תודה רבה
ניתן להשיג את החוברת
הקדמה

פרק א - עצות

חיפוש הזיווג
לפני פגישה
בפגישה
לאחר הפגישה
הספיקות.
לאחר ההחלטה

פרק ב - סגולות למציאת הזיווג

לקט סגולות מספרים
עוד מספר סגולות שהם בבחינת מידה כנגד מידה

פרק ג׳ - תפילות למציאת הבן/ת זוג

חיזוק ומעלת התפילה
קונטרס חיזוק בענייני תפילה
תפילה לבן למציאת הבת זוג ממרן החיד״א
תפילה למציאת בן-זוג מהשל״ה הקדוש
רשימת שדכניות
רשימת ספרים להרחבת הידע בנושא

נספח

מזמורי התהילים לסגולה ח'
התיקון הכללי

ראשית דבר

כמה הערות לפני שאת/ה קורא את החוברת

א. תוכן החוברת שלהלן היא איסוף וליקוט של חומר הנמצא בספרי הדרכה, מאמרים בנושא בחירת בן/בת זוג.

ב. הדברים מיועדים לרווקים והרווקות מהציבור הדתי והחרדי אבל גם מסורתיים וחילונים יוכלו להנות מהעצות.

ג. חוברת זו עתידה בעזרת השם להיות מודפסת כחוברת לזיכוי הרבים בעותקים רבים ולכן:

ד. בין אם אתה דתי או חילוני אשמח מאוד אם תביע את דעתך ללא רחמים על החוברת כל הערה תתקבל בברכה, כל חשש לפגיעה ברגשות של משהו אשמח לקבל ולנסות לתקן **צלצל אלי בפלפון 057-3118666**

ה. תחשוב גם על עוד רווקים ורווקות ותשתדל להפיץ את החוברת באיימייל ובנתינת קישור להורדה של הקובץ.

ו. ההדרכות שבחוברת זו **הם כלליות ואין בהם הלכות פסוקות** לכן תמיד מומלץ להתייעץ עם מי שמכיר אותך ומבין בתחום, על מנת שהבחירה חשובה זו תהיה על הצד הכי טוב.

ז. נכתב בלשון זכר אבל מיועד ברוב העצות לכולם.

ח. ניתן לבקר באתר "עולם היהדות והקבלה" של מחבר החוברת שמעון כהן: http://olam-jew.com

תודה רבה

* תודה לבורא העולם שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה

* תודה לאשתי שעזרה בכל ענייני הבית ובענייני החוברת.

* תודה לרבנית מזכת הרבים שולמית גד שתחי' על הגרפיקה, עיצוב, עימוד החוברת והבאה לדפוס - בהתנדבות. ועל כל העזרה והייעוץ בכל ענייני החוברת.

ניתן להשיג את החוברת

ניתן להשיג את החוברת המודפסת באיזור המרכז: פנחס ראובן, השומר 74 בני ברק, בשעות אחר הצהריים, 6771499 - 03.

להזמנת החוברת באמצעות הדואר: 9943563 - 08 , 3118666- 057.

הקדמה

המצווה הראשונה בתורתינו הקדושה להתחתן ולהביא ילדים לעולם, וכמה שיותר – יותר טוב, ועוד יש לדעת שמי שאינו נשוי אין לו ברכה במעשיו, ואינו יכול להיות קדוש, ונכשל בגלל זה בעוון הידוע ובעבירות נוספות, והזוהר הקדוש קורא לו "חצי בן אדם", ולכן צריך כל אדם שהגיע לגיל הראוי על פי ההלכה למהר ולעשות מאמץ גדול להקים בית קדוש וטהור בעם ישראל.

בחירת בן הזוג הוא צעד מכריע שישפיע על חייך יותר מכל צעד אחר בחיים, לכן מומלץ לקרוא בחוברת זו כיצד ואיך לבחור את השותף שביחד אתו תבנה את חייך.

וכמובן גם לאחר שזכית ומצאת בן זוג, חשוב מאוד שתלמד אצל ממומחים בנושא כיצד לבנות חיים משותפים טובים שהרי בניין הנישואין הוא בניין לכל החיים, וכמו בבניין ככל שנשקיע ביסודות של הבניין ונבחר חומרים חזקים ועמידים, הוא יעמוד ימים רבים כנגד הרוחות שבעולם, כך גם בבניין נישואינו ככל שנשקיע ללמוד מראש כיצד בונים בית, כיצד מתנהגים עם בן הזוג, נזכה שביתנו יהיה יותר מוצלח ומבורך.

ההדרכות שבחוברת זו הם כלליות ואין בהם הלכות פסוקות לכן תמיד מומלץ להתייעץ עם מי שמכיר אותך ומבין בתחום, על מנת שהבחירה חשובה זו תהיה על הצד הכי טוב.

נכתב בלשון זכר אבל מיועד ברוב העצות לכולם.

פרק א - עצות

חיפוש הזיווג

1. **תמיד תפילה טובה** - התפילה משפיעה לטוב ופותחת שערי ברכה והצלחה בכל. התפלל למציאת בן הזוג, התפילה מתאימה גם כשיש זמן "ריק" מהצעות, וגם בדרך להיכרות או לפגישה. (התפילות נמצאות להלן)

2. **אין ייאוש בעולם כלל** - אם לפעמים אתה מעוניין והצד השני מסרב, ולפעמים הצד השני מעוניין ואתה מסרב, זה סימן טוב, שאתה נורמאלי. המשך עד ששני הצדדים יהיו מעוניינים.

3. גם אם אתה מבוגר אל תתייאש רבים התחתנו מבוגרים וחיו באושר. לכל אחד יש זיווג משלו, אך לפעמים לוקח זמן רב עד שפוגשים אותו.

4. פעם אחת אדם פנה לרב וסיפר לו שהוא מאד מודאג כי הוא פוטר מעבודתו. שאל אותו הרב - על מה הדאגה? לא שמעתי שהקב"ה התפטר...

אנחנו לא לבד בעולם הזה, הקב״ה רוצה שנתחתן ובעזרתו נצליח להתגבר על הקשיים שבדרך.

5. כל הצעה מקרבת - כל שידוך וכל הצעה מקרבת את הזיווג האמיתי, לפעמים כתוב בשמים כמה הצעות אדם צריך לעבור עד שימצא את בן זוגו הראוי לו, ולכן אין להצטער על שידוך שלא ״הלך״ כי בעצם הוא כן הלך, כי הוא קירב אותך לזיווגך האמיתי, כמו שכתוב בספר המידות: השידוך שדוברים אף על פי שאינו נגמר השידוך בעצמו, והשידוך לחוד עושה רושם בו ובה.

6. הזיווג המיועד - לכל נשמה מיועדת נשמה אחרת, אבל גם אם אדם על ידי סיבות מסוימות דחה את זיווגו המיועד לו, ה׳ לא עוזב אותו, הכל מושגח ויש לך בן זוג חלופי המיועד לך לפי מצבך העכשווי, לכן לעולם אין להתייאש ואלוקים רב חסד שאוהב אותך ומעוניין בהצלחתך. (ספר שידוכים וזיווגים, הרב ליבוביץ עמ׳ 132)

7. סיבות נוספות לעיכובים - יתכן שבשמים מתעכבת מציאת הזיווג בגלל:

א. יתכן שבן הזוג המיועד לך, צריך להתחזק ולהיות יותר זך במידות טובות או ביראת שמים, כדי לזכות בך, וכן להיפך.

ב. יתכן שאתה או בן זוגך לעתיד צריכים לעבור כמה מקרים, ניסיונות, מסקנות, ותובנות שיועילו לכם לבניית הבית המשותף.

ג. כל דבר שבא בקלות הולך בקלות, יתכן שהעיכוב הוא כדי שכשתזכה בקרוב לבן זוג, תעריך את המתנה הנפלאה ולא תזלזל במתנה שאלוקים שלח לך.

8. אח צעיר לפני המבוגר - אם יש לך אח או אחות שגדולים ממך ועדיין לא התחתנו, אין לך להימנע מלחפש את זיווגך, כך פסק החזון איש (קובץ איגרות ח״א אגרת קס״ו) וכך פסק בשו״ת אגרות משה (חלק ב׳ סימן א׳).

זה שאחיך הגדול עדיין לא קיים את המצווה זה לא צריך למנוע אותך מלחפש ולמצוא את זיווגך.

כמובן שמומלץ שתבקש רשות ומחילה מאחיך (או מאחותך) אבל לב יודע צרת נפשו ואדם יכול להיכשל בהרבה מכשולות ללא נישואין ולכן בקש מחילה מאחיך וחפש את זיווגך, ואדרבה יתכן שבזכות המחילה שלו הוא

יזכה ש״יזרזו״ לו מהשמים את זיווגו, וצריך המבקש מחילה להראות מסירות אחריות ושליחות ולדאוג בהמשך לאח הגדול או הגדולה.

9. בני נידה - אין צורך להימנע מלהיפגש ולהינשא לבני נידה, כיום רואים אלפים של בעלי תשובה יראי שמים שמקימים בתים לתפארת וכלל גדול שאין התורה עוברת בירושה.

ורבינו מרן החזון איש זיע״א המליץ פעם לתלמיד אחד לקחת בת נידה, כי מעשיה ומידותיה מצויינים ולהעדיף אותה על בת למשפחה ששמרו טהרה אך אין להם מידות טובות.

10. מבוגרת - אין שום מניעה להתחתן עם בחורה מבוגרת ממך. כך סוברים התוספות, שבת-קול המכריזה איזו בת מיועדת לך היוצאת ארבעים יום לפני יצירת הוולד, יכולה לזווג לך בת שכבר נולדה (סוטה ב א).

ובכל זאת - בגלל שלגיל האשה יכולה להיות השפעה על הבאת ילדים לעולם, הרבנים שליט״א ממליצים שלא תהיה מבוגרת ממנו ביותר משנתיים וזה גם לא כדאי לאותה אשה, כי אם לא תלד זה יעורר בעיות ומתחים בניהם, ומכל מקום אם הוא כבר קיים מצוות פריה ורביה או שהוא מעל גיל 50 יתכן שיכול לשאת בוגרת ממנו והעיקר שיתקדש, כי קשה להבטיח לו שאכן ימצא צעירה ממנו, וה׳ ירחם על כולנו (מו״ר הרב חיים רבי שליט״א).

11. חפשו את האבידה - אל תחכו שבן הזוג ידפוק על דלת ביתכם או יצלצל בטלפון כדי להתחתן אתך, פעלו אתם, בררו, בדקו.

הסיבה: הגמרא משווה את החיפוש אחר בת הזוג כמו אדם שאבדה לו אבידה, וכמו שהמאבד לא יושב בבית אלא משתדל לחפש את אבידתו, כך בחיפוש בת הזוג האדם צריך לפעול ולהשתדל למצוא את בת זוגו, יש לעשות השתדלות הראויה על ידי פנייה לשדכנים ושדכניות מתאימים, כמוכן אתה ואת לא צריכים להתבייש ולומר לחברים, קרובי משפחה שיעזרו לך בחיפוש.

כמובן שלא צריך להגזים אבל ההשתדלות בזה היא ראויה, כי לפעמים נגזר על האדם שדווקא על ידי השתדלות הוא יזכה לזיווגו האמיתי.

12. היכן לחפש את זיווגך?

כמובן שזה אישי (אינדיבידואלי) לכל אחד אבל ניתן כמה רעיונות ותוכל לבחור ליישם מה שמתאים לך:

א. בסוף החוברת יש רשימת שדכנים ושדכניות, אל תיבהל מהרשימה, תוכל לבחור כמה מאיזור מגוריך ולהציע את עצמך, לא צריך להתבייש יש חלק מחובת ההשתדלות שלנו.

ב. ערוך רשימה של קרובי משפחה שיכולים להכיר בת זוג בשבילך, פנה אליהם ושאל, אם אתה מתבייש לפנות ישירות תוכל לעשות זאת על ידי שליחים שיאמרו להם, או לרמוז להם בדרך אגב.

ג. אם אתה מכיר חברים וידידים שגם יוצאים ומחפשים, שאל אותם מה הם מחפשים ונסה לבדוק אם יש משהי שמתאימה להם מתוך מה שנפגשת וכמובן גם להיפך אמור להם מה אתה מחפש ואולי הם נפגשו עם אחת שיכולה להתאים לך.

ד. אם אתה חוזר בתשובה, ברוב המדרשות לבנות יש רכזת בענייני שידוכים שעוזרת לתווך ולברר על הצעות לבנות המדרשה, אתה יכול לפנות למדרשה ולבקש את הטלפון של הרכזת.

13. התפילה הנכונה - אין להתפלל שה' יזווג לנו בן זוג מסויים אלא לבקש שה' יזווג לנו בן זוג **הכי מתאים** לנו ושאנחנו הכי מתאימים לו.

הסיבה: בגמרא (מועד קטן יח:) כתוב שיתכן שאדם ינזק אם יבקש על מישהו מסויים (ספציפי), וכמו כן יתכן שבעינינו האדם שאנו מבקשים הוא המתאים אבל באמת הוא לא מתאים, לכן צריך לבקש שיזווגו לנו את הבן זוג הכי מתאים לנו.

14. ככל שפחות נתבייש ונהיה אמיצים להודיע לאחרים שאנחנו מעוניינים, כך יותר אנשים יוכלו לדעת שאנחנו מחפשים והם יחפשו הצעות בשבילנו.

15. להתחתן צעיר - לפי המצב הרוחני כיום מומלץ להתחתן בגיל צעיר.

הסיבה: הניסיונות ברחוב רבים מאוד, גם לבן וגם לבת, בגיל צעיר האדם יותר טהור וזך ועם פחות דרישות וברירות וכך יותר קל לו למצוא את זיווגו.

16. להתחתן בגיל צעיר הכוונה בגיל שהבת/בן מרגישים מבוגרים מספיק כדי להקים בית, במקרה של ספקות בעניין או כאשר ההורים מתנגדים לנישואין של הבן/בת בגיל צעיר יש לפנות לרב מוסמך ולברר כדי להגיע להחלטה הטובה ביותר.

17. אל תפנו לשדכן הדורש הרבה כסף מראש.

הסיבה: אין משלמים מראש על דבר שטרם קיבלנו ואולי גם לא נקבל. מראש אפשר לשלם סכום זעיר (או בכלל לא) אם בעזרת ד' השידוך מצליח - אז אין בעיה לשלם, זו מצווה וחובת הכרת הטוב.

18. שאלות שתוכל לשאול את עצמך על מנת לבדוק אם אתה "בשל" לנישואין:

א. האם יש לך כיוון כללי בחיים? האם הקומה הראשונה של האישיות שלך בנויה? קומה ראשונה זה אומר שיש פחות או יותר השקפת עולם ברורה, שתדע מהן מטרותיך בחיים ותזדהה איתם. לא מדובר כמובן על ירידה לפרטים אלא על כיוון כללי שיכול להיות גם כללי מאוד.

ב. האם כשאתה רוצה משהו אתה נשאר איתן ברצון הזה? כלומר האם לפי מה שאתה מכיר את עצמך, יכול להיות שעוד חודש בכלל יבוא לך לעשות משהו אחר?

ג. האם באופן כללי המידות שלך 'בסדר'? אני לא מתכוון שאתה מלאך, כמובן, אלא שבאופן כללי אתה לא אנוכי, איכפת לך מאחרים, אתה לא שקוע במרה שחורה... וכו' וכו'

ד. האם אתה רואה את עצמך לוקח אחריות על בניית משפחה?

כאשר יש ספקות ולתשובה יותר מדויקת תוכל לפנות למשהו שמכיר אותך וגם מכיר את התחום.

19. נישואין ושלימות אישית - אל תחכה להיות מושלם כדי להתחתן, השלימות האמיתית יכולה לבוא בעיקר כאשר האדם נשוי, בלא זה אדם נקרא על פי הזוהר: "פלגא דגופא" תרגום: "חצי גוף" כי חצי הנשמה שלך נמצאת אצל בת זוגתך לעתיד.

20. כמובן שאין זה סותר שצריך כל הזמן להשתפר ולהתחזק בקשר שלנו לבורא עולם ,במידות טובות, בקיום התורה והמצוות, שהם הכלי לישועות בענייני מציאת הזיווג בקרוב בעזרת ה'.

21. כדאי לקרוא בספרי מוסר ומחשבה עצות מעשיות כיצד לשפר את מידותינו, את אופן הסתכלותנו על החיים, התחזקות באמונה ושמחה

וראייה חיובית, וכמובן לקרוא גם בספרי הכנה לנישואין לבניית בית בישראל, כך נוכל להיות יותר בוגרים ובשלים להקים בית מאושר.

השתפרות בעצמנו תועיל לנו גם בפגישותינו, ככל שנהייה יותר אנשים חיוביים ועם מידות טובות כך יותר אנשים חיוביים יהיו מוכנים לחלוק איתנו את חייהם ולהתחתן עימנו.

22. רשימת דרישות - מומלץ לרשום על דף את פרטי בן הזוג שאתה מעוניין , איזה תכונות, איזה סגנון, רמת שמירת המצוות, וכו', אפשר גם להתייעץ עם הורים, ידידים המכירים אותך שיכולים לייעץ לך האם סגנון כזה או אחר מתאים לך. גם לאחר שרשמת, מומלץ להוריד ציפיות כי לא ניתן למצוא את כל המעלות שאנחנו מחפשים.

23. עדות שונות - זה טוב שהמנטליות והשאיפות דומים אבל זה לא מחייב, ואין צורך לחפש דווקא אותה עדה, אסור לפסול שום עדה וזה גורם להחלטות לא נכונות וגובל בשנאת חינם ולשון הרע, הרבה פעמים דווקא אותה עדה שהאדם מחליט שלא מתאימה לו, דווקא משם ה' שולח לו את הזיווג.

24. הליכה למקובלים - אמנם מומלץ ומצווה ללכת לרב לבקש ברכה למציאת הזיווג אבל יש להיזהר מכל מיני "מקובלים" שלוקחים כסף תמורת ברכות או שכדי להיפגש אתם דרוש לשלם כסף.

הסיבה: כבר יצאו והתריעו ומתריעים גדולי ישראל כנגד המקובלים המזויפים ואחד הסימנים למקובל למזויף הוא בקשת כסף מראש לפני שנכנסים אליו, או בתמורה לברכות וכדומה , ואדרבה, מקובל אמיתי לא אומר זה לא מתאים (אם זה מתאים לפי ההלכה) , אלא מברך ומחזק ומביא עצות טובות כיצד להתקדם. **הברכה החזקה ביותר היא תפילתך**, תפילה ישירה, התחזקות בקשר שלנו לבורא עולם, התחזקות בתורה ומצוות תשובה וצדקה הם הסגולות הטובות לכל הברכות ובכללן מציאת הזיווג מי שמדריך נכון את עצמו מלמטה ועושה את תפקידו בעולם הזה כראוי. הקב"ה מדריך לו את העניינים מלמעלה שימצא את בן זוגו הראוי.

25. גימטריות - חשבונות וגימטריות של שמות לא מומלץ בכלל להשתמש בהם, ולא שמענו מאבותינו שנהגו כך, גם אליעזר כשחיפש אשה ליצחק לא בדק בהתאמת שמות אלא במידת החסד של רבקה.

26. שינויים וציפיות - שידוך - פירושו התאמה בשאיפות ובמטרות של בני הזוג, והעיקר בזה הוא השאיפה לתורה ולמצוות, ולכן אין לגשת להצעה עם בן זוג שאתה "מְקַוֶּה" שבעתיד אחרי החתונה,יחזור בתשובה או יתחזק או שאתה תחזק אותו, ועל זה נאמר "אין עושים מצוות חבילות חבילות" דהיינו גם חתונה וגם להחזיר בתשובה.

הסיבה: כרגע כשהכל ורוד, אפשר להבטיח הרים וגבעות, אבל לאחר החתונה כבר אין דרך חזרה ואז אי אפשר לדעת אם יעמדו בהתחייבות, גם לי וגם לך קשה לשנות מידה אחת, קל וחומר לשנות את כל החיים לחיי תורה ומצוות ויש לחפש בן זוג שמתאים למידת שמירת המצוות שלך או יותר ממך. (כמובן שיש מקרים יוצאים מן הכלל ויש להתייעץ)

27. גם במידות והנהגות - אל תטפח תקוות שהבן זוג ישתנה במהלך הנישואים. אתה מתחתן אתו כמו שהוא עכשיו. בדרך כלל אנשים אינם משתנים. חייבים לעשות תשובה ולהתעלות, אך אין סומכים על הנס. בדוק אם אתה שלם עם מה שהוא עכשיו.

28. כשאת/ה מתכונן להתחתן עם מישהו צא מתוך ההנחה שמה שאתה רואה - זה האדם ולא יחולו בו ניסים או מהפכות שונות.

29. אחים - כתוב בגמרא שהרוצה להתחתן עם אשה יבדוק באחיה, החינוך פעם היה הרבה בבית ופחות בחוץ, אבל כיום שיש סמינרים מיכללות וכדומה, החינוך של הבת יכול לבוא מהמוסד הלימודי בו היא למדה ולכן פחות צריך לחשוש ולבדוק באחיה.

30. ליקוי רפואי תורשתי אינו סיבה שלא להתחתן. אפשר לבדוק במכון הגנטי עם כל הסיפור המשפחתי, כדי לברר האם עלולה להיות פגיעה בחיים הזוגיים או בצאצאים. אין קונים חתול בשק, אך יתכן שלעומת המעלות של בן הזוג המוצע, אלו חסרונות זניחים.

31. כספים - כסף הולך וכסף בא, ולכן אל תתעכב לחפש דווקא אחר בן זוג עם כסף, ואיזהו עשיר השמח בחלקו, לכן בן זוג עם קצת כסף שמסתפק במועט עדיף על בן זוג עם כסף שרוצה עוד ועוד ורגיל להתפנק ולחיות בהוצאות מיותרות.

32. לכן, מי שמציעים לו בת/בן זוג ממשפחה אמידה, יש לבדוק האם הוא "מפונק" והתרגל לרמת חיים גבוהה ולבדוק האם אתה יכול/מוכן לחיות ברמה כזו, והאם היא מוכנה/יכולה לחיות ברמה המתאימה לך.

33. אין שלימות - אל תחפש בבן זוג המיועד את כל המעלות שרצית.

הסיבה: אני לא מושלם וגם אתה וגם הבן זוג שלך, אין בן זוג מושלם ואי אפשר למצוא את כל המעלות במקום אחד, חסרונות יש לכל אחד ועל כולנו מוטלת עבודת תיקון המידות, אדם נידון על פי רובו ואם הרוב טוב ומתאים אפשר להתקדם, יש מקרים שאדם מאבד את זיווגו בגלל בררנות יתר.

34. הקפד על הדברים העיקריים ולא על הטפלים.

דבר עיקרי הוא דבר שיש לו השפעה לטווח ארוך שמשפיעה על כל חיי הזוגיות כמו לב טוב, מידות טובות ויראת שמים.

דבר טפל הוא דבר שמשתנה עם הזמן כמו יופי או כסף שהם יתרונות, אבל אינם העיקר.

באחד מהעיירות בארה"ב נתקעה משאית מתחת לגשר שהיה נמוך מגובהה של המשאית. הגיעו למקום מהנדסי העיר ואימצו את מוחם כיצד ניתן יהיה להוציא את המשאית התקועה מתחת לגשר. הם התלבטו קשות האם לפרק את הגשר או אולי לפרק את המשאית. לאחר שעות של חשיבה ואפס תוצאות הגיעה למקום ילדה קטנה והציעה להוציא מעט את האוויר מהגלגלים, כך תונמך המשאית ויהיה אפשר לחלץ אותה בקלות...

להוציא קצת את האוויר מהגלגלים, קצת לוותר - זו הדרישה הבסיסית בבואנו לגשת לנושא.

לפני פגישה

35. בירורים - כל מה שתוכל לברר לפני הפגישה הראשונה תברר, חשוב שתברר ממקורות חיצוניים (אובייקטיביים) אמינים. כידוע, אין בזה איסור לשון הרע.

יש להמנע מלהפגש עם אלו שיש להם עקרונות שאינך מוכן לקבלם והם לא מוכנים לוותר עליהם (מובא בהלכות שמירת הלשון – שמותר לשאול ומצווה לספר מידע שיכול להועיל לשואל בענייני שידוכין, כמובן שיש כללים מתי ואיך מותר ולכן מומלץ חשוב מאוד לעיין בספר החפץ חיים- הלכות לשון הרע כלל י' וכן הלכות רכילות כלל ט')

הסיבה - על מנת למנוע משני הצדדים אי נעימות, בזבוז זמן, אכזבה וכו' , להבדיל כשאדם קונה מכונית או דירה כמה בירורים הוא עושה. על אחת כמה וכמה כשהוא מחפש בן או בת זוג לכל החיים שיש לבדוק דברים בסיסיים על התאמה.

לפעמים גם המשיכה בגלל החיצוניות והתפתחות הרגש עובדים מהר מדי בלי שום בדיקה שכלית, בלי לדעת אם הבן זוג הוא באמת בעל מידות טובות ובאמת מתאים לי, ועל ידי בירורים ראשוניים ניתן להפחית מטעויות אלו.

36. השכל לפני הרגש - חשוב מאוד שהשכל יחליט לפני הרגש, מכונית יפה ונוצצת יכולה לרגש , אבל תפקידו של השכל לבדוק מה נמצא בפנים, האם המנוע טוב? האם שאר החלקים הפנימיים טובים או מקולקלים?

שיחה מצודדת, מראה חיצוני, דיבור רהוט, ושאר תכונות חיצוניות יכולות להטעות אותנו, כאשר אנחנו מקדימים את הרגש לשכל, השכל יתחיל להמציא "תירוצים" לכל חיסרון שנראה בבן זוג, והרגש ימציא דמיונות של מעלות טובות בבן זוג למרות שהם אינם.

37. כיצד להינצל? - כדי להינצל מטעויות בבחירה, צריך שהשכל יעבוד לפני הרגש, והאפשרויות להגיע לזה הם:

א. בירורים - ברר טוב מראש על התאמת בן הזוג, כל מה שאתה יכול לברר תברר.

ב. תתייעץ - הייעוץ הוא חשוב כיוון ששאר האנשים אינם נוגעים בדבר ואינם מושפעים רגשית מכוח שיחה נוצץ או יופי חיצוני וכדומה שיכול להטות את החלטותינו לכיוונים לא שקולים.

האם שופט יכול להוציא משפט צדק בנוגע לתביעה במיליוני שקלים, כאשר אחד הצדדים הוא שותפו לעסקים? רק מי שלא משוחד לאיזה צד, יכול להוציא משפט צדק.

38. להלן דוגמאות מה לברר לפני הפגישה הראשונה:

א. טוב ליבו ומידת החסד של הבן/בת זוג המיועד.
ב. מידת יראת השמים של בן הזוג ומידת שמירת המצוות.
ג. האם הוא אחד שנוטה לחלות במחלות, ואם יש לו מחלות מיוחדות.
ד. האם בני משפחת הבן זוג שתלטנים ונוטים להתערב בחיי בני הזוג.
ה. כיצד הוא מגיב בתנאי לחץ? האם הוא בעל אישיות רגועה או מתוחה?
ו. האם הוא נעלב מכל דבר פעוט?
ז. האם הוא בעל ראיה חיובית בחיים או "רואה שחורות"?

גם אם אמרו לַךְ שהוא לומד תורה בהתמדה, אין זה בהכרח ערובה למידות טובות לכן חשוב לברר כל מה שאפשר.

39. מומלץ שתכין מראש נושאים לשיחה ולבירור על מנת שהפגישה תהיה טובה ויעילה לשניכם.

40. חלק מההשתדלות היא לבוא לפגישה מסודר ולא מוזנח, (כמובן לפי דרישות ההלכה ולא לבוש שאיננו צנוע)

הסיבה: הרושם הראשוני קובע מאוד ואין לומר "אם זה הזיווג שלי, אז זה לא משנה" , כמו בכל דבר בחיים איננו סומכים על נס אלא עושים השתדלות, חלק מההשתדלות היא להתכונן כראוי לפגישה.

41. שתי הצעות - אל תיפגש עם שתי הצעות במקביל.

הסיבה: זה יכול לבלבל אותך בבחירה ולהטעות את הצד השני, לא תוכל להתגבר על הפיתוי להשוות בין אישה אחת לשנייה. למען האמת, אתה עלול פשוט "לפספס" אותה ואת הייחודיות שלה. בנוסף, כשאתה מתחיל להשוות, הדבר הקל ביותר הוא להשוות בין הפגמים של כל אחת מה"נבדקות". השוואה זו אינה הגיונית - הרי איש אינו מושלם ולכל בת שתכיר יהיו חסרונות מסוימים.

אמנם כאשר יש ספיקות בדבר הצעה מסוימת אתה יכול לעשות הפסקה ולבדוק הצעות אחרות, ומומלץ שתתייעץ עם רב מוסמך.

42. הורים ושידוכים - מצווה לשמוע להורים ולהתייעץ אתם, יש להם ניסיון וידע שרוב הפעמים עולה על שלנו, אבל כאשר יש ניגוד בן דעתך לדעתם בעניין בחירת בן הזוג, נפסק בשולחן ערוך (יו"ד סוף סימן ר"מ) שבענייני נישואין אין חובה לשמוע להורים ובזה אתה מחליט. (במיוחד אם זה מקרה שהתנגדות ההורים נובעת משיקולי יוקרה וכבוד).

כמובן שהכל צריך להיעשות מתוך כבוד מירבי להורים והשתדלות שצד שלישי ישפיע על ההורים להסכים על מנת שתשרה השלום והברכה בזה.

בפגישה

43. התלהבות - אל תחכה להתרגשות והתלהבות על הפגישה הראשונה וגם לא השנייה.

הסיבה: קשר ואהבה נבנים לאט ובטוח בנתינה ודאגה הדדית ולא בברקים ורעמים שנדלקים ונכבים ברגע אחד. מספרים על ר' אריה לוין

זצ"ל שהיה הולך לרופא עם אשתו והיה אומר " הרגל של אשתי כואבת לנו".

44. בכדי להגיע לאהבה צריך לדעת שהעבודה לא מסתימת עם ההחלטה להתחתן , אלא שיש צורך בטיפוח והשקעה להצלחת הקשר.

45. מה שקוראים ברחוב אהבה, יותר נכון לקרוא לזה "תאווה" ולאחר מילוי התאווה לרוב לא נשאר אהבה...

46. מה היא אהבה? - אהבה היא ההיקשרות הרגשית הנובעת מהערכה עמוקה לטוב שבאדם האחר וכמובן שכדי להכיר את הטוב שבאדם האחר יש להכירו לעומק ולא מהתרגשות רגעית של מראה חיצוני.

אם אהבה נובעת מהערכת הטוב שבזולת, היא לא משהו שפשוט "קורה", אלא משהו שאתם יכולים לגרום לו לקרות. אהבה היא מצב פעיל - אתם פשוט יכולים ליצור אותה. לשם כך, התמקדו בטוב שבאדם אחר (בכל אדם יש משהו חיובי). אם תוכלו לעשות זאת בקלות, תוכלו לאהוב בקלות.

47. אהבה גם נובעת מנתינה - ככל שנותנים יותר, אוהבים יותר. מסיבה זו, הורינו ללא ספק אוהבים אתנו יותר ממה שאנחנו אוהבים אותם.

כיוון שאהבה עמוקה ואמיתית נובעת מהיכרות ומנתינה, היא אינה נולדת בן-לילה, אלא נוצרת לאורך זמן - במילים אחרות, היא כמעט תמיד נוצרת לאחר הנישואין. עוצמת הרגשות שזוגות רבים חשים לפני הנישואין היא בדרך כלל חיבה רבה, שמתחזקת עקב המכנה המשותף, הכימיה והציפייה. אלה עשויים להיות זרעי האהבה, אולם עליהם לנבוט ולצמוח.

ביום החתונה, הרגשות סוערים, אולם האהבה האמיתית אמורה להיות אז ברמתה הנמוכה ביותר, כיוון שיש לקוות כי היא תגדל ותצמח, ככל שהבעל והאישה יעניקו ויתנו זה לזו.

סיפורי האגדות על הנסיך והנסיכה שחיו באושר ועושר, הם אלה שגרמו לנו להתייחס לחתונות בתור "סוף טוב, הכול טוב". אולם במציאות, החתונה שלכם אמורה להיות רק "התחלה טובה".

48. הצהרות על דרך חיים - כשהבן זוג מצהיר על דרך חיים האם הוא עקבי בדרך שהוא בחר או שזו דרך חדשה שהוא בחר לכבודך.

אפילו אם זה מאוד מחמיא שהוא החל ללכת בדרך חדשה לכבודך - אל תתלו בזה הרבה תקוות - זה יכול להשתנות.

49. **אין לערוך השוואות** - האם הנך עורך השוואות בין המועמדת שלך לבין אחות שהנך מעריך מאוד, או בהשוואה למכירה קודמת או כל בת שהיא? כל השוואה פסולה ולא רלוונטית. עליך להתמקד בהצעה שלפניך ולהכירה בפני עצמה. זה מצריך עבודה הכרתית עצמית על מנת לנטרל מעליך רגשות קודמים, ולהיפתח לקשר חדש מחדש.

50. אל תאריכו יתר על המידה את זמן הפגישה. אין זה בריא וצנוע. גם אל תקצרו יתר על המידה כי אז לא מספיקים להכיר אחד את השני, נאמר - בין שעה לשעה וחצי, בערך.

51. בפגישה אל תדבר כל הזמן, ואל תקשיב כל הזמן.

הסיבה: כשאתה מדבר כל הזמן אתה לא יכול להכיר את הצד השני וכשאתה מקשיב כל הזמן, הצד השני לא יכול להכיר אותך, וגם לא יכול לדעת את דעתך על הנושאים והדעות שאמר.

52. הפגישות ביניכם, אינם קניית מוצר מוכן לאכילה, זהו מוצר שצריך לבשל, כלומר להשקיע ביצירת קשר. אינך צריך את הבת זוג הכי טובה בעולם, אלא הכי טובה עבורך, בדוק אם נוצר קשר ביניכם. על פי רוב זה לוקח זמן, נאמר שתיים-שלוש פגישות. לכן אל תמהר לשלול, גם אם מחכות לך עוד הצעות טובות. הרבה פעמים אין התלהבות בפגישה הראשונה וגם לא נוצר קשר, אלא לאחר מכן. קח גם בחשבון שהבת זוג עשויה להיות נבוכה, לחוצה ונרגשת בפעם הראשונה ואינה מופיעה במיטבה.

להלן רשימה לדוגמא של נושאים עליהם תוכלו לשוחח במהלך הפגישה. כמובן שלא מומלץ לשלוף פתק ולהתחיל להקריא את הרשימה. רצוי להעלות את הנושא בצורה הטבעית ביותר, כך שתשתלב היטב בשיחה.
(לא חייבים להעלות את כל השאלות רק אלו דוגמאות לנושאי שיחה)

א. מיהו האדם הנערץ עליך ביותר? מה באדם זה מעורר בך השראה?

ב. מה היה ההישג המספק ביותר בחייך?

ג. ספר לי על המשפחה שלך. איך זה היה לגדול בביתך? אילו יכולת לעשות זאת, כיצד היית משנה את הדרך בה גדלת?

ד. כיצד נראה הבית העתידי שלך, בעיני רוחך?

ה. ספר לי על נישואים נהדרים שהרשימו אותך.

ו. האם יש משהו שחלמת לעשות במשך זמן רב?

ז. מהו הנכס היקר ביותר שלך?

ח. איפה אתה רואה את עצמך בעוד 10 שנים?

ט. מהי המעלה החשובה ביותר שלך? והחולשה הגדולה ביותר?

י. אילו דברים משמחים או מעציבים אותך?

יא. למה אתה רוצה להתחתן?

יב. מה מבחינתך "ייהרג ובל יעבור"?

53. מראה חיצוני - לגבי המראה החיצוני אסור שתהיה דחייה, לעומת זאת אם אין דחייה ואין משיכה כדאי לבדוק עוד פגישה כי יתכן שבמשך הזמן ההצעה כן תמצא חן.

54. משיכה - ברוב ספרי ההדרכה כתוב שצריך גם שתהיה משיכה כלשהי, יתכן מאוד שבפגישות הראשונות לא תהיה שום משיכה אבל גם לא תהיה דחייה לכן במקרה כזה אם שאר הדברים מתאימים מומלץ להמשיך. (במיוחד כאשר הבן זוג הוא מופנם, צנוע וכדומה שאין לצפות ש"יִפָּתֵח" כלפי משהו שעדיין אין לו הכרות מספיקה איתו)

55. דווקא יפה - אין לחפש "דווקא" בת זוג יפה.

הסיבה: לפעמים היא יכולה לנצל את יופייה להתגאות, להתבלט או לחפש תשומת לב מאחרים ועוד ניסיונות רבים. כלל גדול: לא משום שהיא נראית יפה היא מוצאת חן בעיניך , אלא מפני שהיא מצאה חן בעיניך היא היפה מכולן.

56. אפשר לסכם - אם שכלית נראה כי אפשר לגמור את העניין, ואין הרגש מתנגד, או אם רגשית רוצים, ואין השכל מתנגד, אזי אפשר לגמור את הדבר לחיוב. בדרך כלל ישנה לאדם תחושה מסוימת, שהיא כמורת דרך לאדם, להרגיש שעל זה הכריזה ה'בת קול', אך אין לצפות תמיד לרגשות ברורים של משיכה.

57. אנחנו לא חוקרי משטרה - השתדל שהפגישה לא תיהפך לתהליך חקירה שתי וערב על בן הזוג, שהרי הרבה פרטים ניתן לברר בדרכים אחרות, יש לתת לשיחה לזרום, כמו על המשפחה, הלימודים, החברים תעסוקה בשעות הפנאי ותחביבים. בפגישות הבאות כשהמתח מתפוגג אפשר לשוחח מה הן השאיפות של כל אחד מכם - חיי פשטות מול השגת

מותרות, רמת הדקדוק בתורה ובמצוות, תפקידו של הגבר ושל האשה בחיי הנישואין וכו'. בשיחות יש לבחון: אם קיימת עקשנות ועמידה ללא פשרה על עמדה שהוצגה, או ניתן לשנותה. אם האישיות המוצעת נוהגת להיכנס לתוך דברי הדובר ומפריעה באופן קבוע. האם נראית זהות בין האינפורמציה שנאספה על המשודך לבין מה שמתגלה בשיחה עמו.

58. דיונים על פערים - כל דבר שמפריע לכם במערכת היחסים, חייב לעלות לדיון ביניכם. שיחה אודות הדברים הבעייתיים, היא הדרך היחידה להעריך באיזו מידה אתם מצליחים לתקשר, לבוא במשא ומתן ולעבוד יחדיו. כשמדובר בתקופת חיים שלימה, אין אפשרות למנוע את הופעתם של קשיים מסוימים. חשוב שתבדקו עכשיו, לפני שתכניסו את עצמכם למחויבות: האם אתם מסוגלים לגשר על הפערים שביניכם ולמצוא פשרות שיהיו חיוביות עבור שניכם?,

59. שתלטנות - יש להיזהר מבן זוג שתלטן, יש לחשוש לשתלטנות כאשר הוא נותן לך הוראות מה לעשות, איך להתלבש, איך לבלות, מה ללמוד, בהווה ובעתיד, אין זה מבשר טובות. אם הוא זועם באופן מופרז במקרה שאיחרת או שינית תוכנית, אין זה מבשר טוב.

60. חסרונות - חסרונות שלך שאינם חשובים ואינם עלולים להפריע, אין צורך לספר, לעומת זאת חסרונות שיכולים להפריע צריך לספר, לפעמים מותר לדחות את גילוי החיסרון לאחר פגישה או שתיים (לא יותר!) על מנת שבן הזוג יכיר צדדים ויתרונות אחרים באישיותך שיכולים להאפיל על החיסרון, מומלץ תמיד להתייעץ עם גורם הלכתי כדי לדעת איך ומתי לספר על חסרון.

לאחר הפגישה

61. תשובה שלילית - אם החלטת שההצעה לא מתאימה לך, יש להיזהר מלשון הרע ולא לומר את חסרונות הצד השני למי שהציע ההצעה, לכן מומלץ לומר למי שהציע לך שאתם "לא מתאימים" וזהו, בלא לפרט, אלא אם כן נראה לך שמציע ההצעה יכול לייעץ לך לתועלת, ובהרבה מקרים כדאי להתייעץ עם חכם לפני שפוסלים הצעה מסויימת, שלעיתים קרובות אנשים פוסלים הצעות טובות שלא בצדק, מסיבות שוליות וחסרות חשיבות, ומתעלמים ממעלות ויתרונות גדולים של הצד השני, ואחר כך מצטערים על כך.

62. תשובה בהקדם - כמו כן יש להודיע בהקדם את תשובתך, באותו יום או למחרת, וגם אם זו עבורך חוויה לא נעימה, אל תשאיר אותה תלויה על בלימה, עם ספיקות ודמיונות.

63. הכול בהשגחה - אל תאמר לעצמך אילו הייתי אומר כך בפגישה או מתלבש כך, או כל מיני "פאשלות" שקרו בפגישה, תדע שהכול בהשגחה, והכול מכוון משמים, אתה מצווה לעשות את ההשתדלות אבל מה שלא בידך אתה לא אחראי והכול לטובתך, אתה לא תפסיד את זיווגך בגלל טעויות אנושיות שעשית, שלא בכוונה.

64. שאלות לאחר הפגישה - לאחר הפגישה כדאי שתשאל את עצמך את הדברים הבאים:

א. דמיון - האם אני רוצה שהילדים שלי יהיו דומים לבן זוג הזה, בתכונות, במידות, ביראת שמים?

ב. טוב לב - האם האדם הזה אוהב לגרום לשמח אחרים? כיצד הוא מתייחס לאנשים שאינו חייב להיות נחמד אליהם? האם הוא עוסק בהתנדבות כלשהי? האם הוא נותן צדקה?

הדבר החיוני ביותר להצלחת המערכת הזוגית טמון ביכולת לתת. נתינה, פרושה להעניק הנאה לאחר. תבדקו האם מדובר באדם שנהנה לגרום לאחר הנאה או שהוא מכונס בתוך עצמו ועסוק רק עם עצמו?

כדי לדעת, צריך לבדוק איך בן הזוג מתייחס לאנשי שירות כגון מלצר, מאבטח, נהג מונית וכדומה, איך הוא מתייחס להורים ולאחים שלו? האם הוא מוקיר ומעריך אותם ? אם אינו מוקיר את אלו שעשו למענו הכול, אל תצפו שיוקיר אתכם -הרי אתם לעולם לא תוכלו לעשות כל כך הרבה למענו!

האם הוא מרכל ומדבר רעות על אחרים? אדם שמרכל לא יכול לאהוב אחרים. מי שלא יודע להתייחס לזולת בכבוד, גם לא יכבד אתכם.

ג. אחריות - האם אני יכול לסמוך על האדם הזה, שיבצע את מה שהתחייב לבצע?

ד. שמחה - האם האדם הזה אוהב את עצמו? האם הוא נהנה מהחיים? האם הוא יציב מבחינה רגשית?

ה. **כבוד** - האם אנו מכבדים זה את זו?

ו. **משיכה** - האם אנו נמשכים זה לזו?

ז. **מטרות** - האם המטרות שלנו בחיים דומות?

ח. **דעות נוספות** - האם האנשים הקרובים לי, שדעתם חשובה לי, מסכימים איתי כי אכן מדובר באדם טוב?

ט. **הבדלים א'**: האם אין הבדלים משמעותיים ברמת הפקחות שלנו? **הבדלים ב'**: האם אין בינינו הבדלים משמעותיים לגבי דקדוק במצוות?

י. **מטרה משותפת** - האם יש לשנינו מטרה עליונה משותפת? אם יש, אז אפשר להיות גמישים יותר בכל הנושאים האחרים. אם לא קיימת מטרה עליונה, כל הצרכים האחרים למעשה מתחרים זה בזה. "אני לא מעוניין להתפשר על הרצונות שלי, ואת/ה אינך רוצה להתפשר על שלך". כך, כל התקדמות בעצם נמנעת. מטרה משותפת, מאפשרת לנו להתקרב זה לזה ומאחדת אותנו סביבה.

כמובן שמפגישה אחת ואפילו כמה לא תוכל לדעת את כל התשובות אבל תוכל לסכם לעצמך איזה נקודות עליך יותר להבחין בפגישות הבאות על מנת לבדוק את ההתאמה ביניכם.

65. מטרה משותפת - וודאו שקיימות ביניכם תקשורת טובה ומטרת-חיים משותפת. לאחר הנישואין, או ששניכם תצמחו יחד, או שתתרחקו זה מזו. בכדי שלא ייווצר מצב של התרחקות ביניכם, עליכם לבדוק "עבור מה" אתם חיים בעודכם רווקים - ואז למצוא מישהו שהגיע למסקנה דומה לשלכם.

66. תכונות שונות - תכונות מנוגדות אצלכם לא צריכות להפריע בדרך כלל, כגון שקט-פעלתן, מיסטי-ריאלי, שכלתני-רגשי, זורם-מאופק. אל תסגרו אפשרויות, אבל בתנאי שזה לא שונה בצורה קיצונית , במילים אחרות, אם קיימים פערים גדולים מדי ביניכם - אתם פאסיביים ושקטים כל כך שבקושי אפשר להזיז אתכם ממקומכם או להוציא מכם מילה, בשעה שבן הזוג כל כך תוסס ונמרץ שהוא על סף היפר-אקטיביות, קרוב לוודאי שתתקשו לגשר על הפערים ולשמור על השלום במערכת היחסים. לעומת זאת, אם אינכם קיצוניים מדי - אם יש לכם נטייה לפאסיביות בשעה שלבני הזוג יש נטייה לאקטיביות - גדלים הסיכויים שתוכלו להסתדר היטב ביחד ואף לצמוח ולהעשיר זה את זה.

67. התאמת משפחה - לעיתים מחפש אדם בן-זוג ממשפחה חמימה, שיש בה אחים ואחיות שאיכפת לכל אחד מה שקורה אצל כל אחד מבני משפחתו. יתכן שחיפוש זה מלמד על צורך בפיצוי למה שחסר אצל אותו מחפש, שגדל במשפחה מצומצמת, ואולי אף קרירה. אולם בהמשך מערכת הנישואין עשוי להתגלות, שמשפחה חמימה היא גם משפחה המתערבת בחיים הפרטיים של בני המשפחה, ולדבר כזה קשה לו להסתגל. לכן יש להסתכל על הדברים לטווח ארוך ולבדוק אצלינו מה המניעים.

68. התרגשות ואדישות - אפשר לגלות גם אדם הרואה את עצמו רגשני מאד, מתלהב מכל דבר בצורה מוגזמת, והדבר מפריע לו עצמו. לכן לדעתו, דווקא קשירת קשר עם אדם שֶׁלֵו, אדיש ורגוע, עשויה לאזן אותו. כך הוא סבור, והדבר עשוי להתגלות כנכון. אולם יתכן גם שיתברר בכניסתו למערכת משפחתית, שיש גם צורך בסיפוקים רגשיים ובן הזוג מגיב באדישות גם לדבר שמצדיק התלהבות כל שהיא. במקרה כזה, במקום האיזון שחיפש הוא מצא אדם שאינו שותף לרגשותיו.

69. זהירות ממשולש רגשי - להיות מעורבים ב"משולש רגשי", פירושו: אדם שתלוי רגשית במשהו או במישהו אחר, בזמן שהוא מנסה לפתח מערכת יחסים אחרת. דוגמא קלאסית לכך, היא אדם שקשור יותר מדיי להוריו. יש אפשרות שאנשים יהיו מעורבים במשולש רגשי גם עם חפצים או עצמים בלתי-אנושיים, כמו עבודה, מחשב, תחביבים, ספורט או כסף.

הקפידו שאתם ובני זוגכם תהיו משוחררים מכל משולש רגשי. אדם המעורב במשולש שכזה, אינו לגמרי פנוי רגשית אליכם. אתם לא תהיו הראשונים בסדר העדיפויות שלו, וזהו בהחלט אינו בסיס ראוי לנישואין.

70. סוד - אל תספר לחבריך או קרוביך את ענייני ההצעות והפגישות, אלא אם כן אתה מספר לצורך ייעוץ או בירורים.

הסיבה: "אין הברכה מצוייה אלא בדבר הסמוי מן העין" , לפעמים החבר או הקרוב יכולים לקנא בהצעתך או לפרסם למשהו אחר או יכולות להיגרם אי נעימויות עם המיועד לשידוך כשיוודע לו שסיפרת.

הספיקות.

71. הספיקות והחששות לפני ההחלטה ולאחריה הם טבעיים וצפויים ונפוצים, לכן אין להיכנס ללחץ מזה אלא להתפלל מעומק הלב לבורא עולם שידריך אותנו להגיע להחלטה הנכונה, רק אתה צריך להחליט ואין

לאף אחד להחליט בשבילך, אבל דע לך שבורא עולם נמצא אתך ומעוניין בטובתך לכן אל תפחד בטח באחד.

72. הצעה טובה - אם מצאת בת זוג טובה עבורך, אל תחפש טובה יותר.

הסיבה: כי אין לדבר סוף, תמיד אפשר לחשוב שיש יותר טובה, אם כל האנשים בעולם היו מחפשים תמיד משהו טוב יותר, אז אף אחד לא היה מתחתן...הקב"ה לא סתם הפגיש אותך דווקא עם הבת הזו ואם באמת טוב לכם ביחד מכל הבחינות - אז היא האחת והיחידה בשבילך והרבה רווקים מבוגרים מחפשים עד היום את ההצעה הכי הכי טובה להם...

73. קשיים בהחלטה - אם אתה מרגיש שיתכן מאוד שזה זה, אבל קשה לך להתקדם לחתונה, כדאי שתבדוק למה, יתכן שזה בגלל שקשה לך לשנות מצב ממה שאתה עכשיו, חיי הרווקות מוכרים לך מה שאין כן חיי הנישואין, אבל אל תפחד השם אתך, כדי להתגבר על קשיים אלו, כדאי להתחיל לדון עם הבן זוג על הפרטים המעשיים כמו: מקום מגורים, קהילה רצויה, חיבור למקום תורה, לימודים, עבודה וכו'. כשיורדים לפרטים הדברים מתחילים להיראות פחות מאיימים ויותר קלים.

74. לעומת זאת אם אתה חושש, אמנם ההצעה לא נראית לך כלל וכלל, אך אתה מפחד לנתק כי אולי זה הזיווג שלך משמים, אין לחשוש. איננו יודעים סתרי נשמות ואיננו מפלסים דרכנו על פי נסתרות, וכאשר אנו מתנהגים בשכל ובדעת על פי תורה, זה ממילא מכוון לסודות של מעלה. לכן אם ההצעה הזו לא מתאימה לנו, ברור שאין זה זיווג מן השמים.

75. רחמנות - אין להתחתן עם בן הזוג מתוך "רחמנות" נניח נפגשת עם בן הזוג ואתה רואה שהוא חיפש כבר הרבה וכבר מבוגר ועדיין לא מצא, ואתה מחליט לרחם עליו ולהתחתן איתו, אין לעשות כך!

הסיבה: רגשות ורחמים זה דבר משתנה וכמו שהיום ריחמת יתכן שמחר לא, ואז תתחרט על ההחלטה, ואז יהיה יותר קלקול מתיקון.

76. שיתוף חברים - הבן והבת שפניהם לנישואין, חייבים להיזהר מלשתף חברים או קרובים כאשר **אין זקוקים לעצתם** . גם אם נראה להם, שהם "בשלים" להחלטה חיובית ולקיים את השידוך, לא כדאי להודיע זאת לאחרים לפני שהדבר הוסכם גם על ידי הוריהם. זהירות זו תחסוך אי נעימות העלולה לצמוח אם ההורים משני הצדדים לא ישתוו ביניהם על רקע כלכלי או אחר.

77. סוף טוב - גם אם התהליך מצוי על סף סיכום חיובי, אין לספר לחברים או לקרובי משפחה, הפרסום עשוי ליצור לחץ חברתי - הכל ממתינים לסיומה הטוב של השמועה הנפוצה. לחץ זה יגרום שגם אם יש

לנפגש מחשבות על הפסקת הקשר, הוא עלול להחליט בחיוב, בעקבות הציפייה והבשורה שחבריו ממתינים להן.

78. להחליט נכון - אל תחליט להתחתן עם הצעה מסויימת,בגלל לחץ חברתי או כל לחץ חיצוני אחר, גם אם אתה בפגישות מתקדמות ואתה רואה שאין ההצעה מתאימה, חשוב שתתייעץ ואם המסקנות שאין אתם מתאימים אל תיכנע ללחץ חיצוני להתקדם לחתונה, שאחריה יתכן צער על אי ההתאמה, "עדיף סוף מכאיב, מכאב בלי סוף..."

79. התלבטות - אתה מתלבט האם זה הבן זוג שלך? זה טבעי ומובן, זו החלטה לכל החיים, אבל אל תחשוב שאם יש התלבטות וספיקות זה אומר ש"זה לא זה", רק יחידים לא מתלבטים, מצבי הרוח יכולים להשתנות ברגע אחד אתה חושב שזהו מצאת שחיפשת ורגע שני אתה כמעט בטוח ש"זה לא זה "

80. לא למשוך - אם אינכם מצליחים להחליט כן או לא, אל תמשכו זמן רב מדי, אלא התייעצו עם רבנים, עם קרובים, עם הורים, עם חברים.

הסיבה: יתכן שיש דברים שלא הבחנו בהם (לטובה או לרעה) ומי שמכיר אותנו (הורים או רב קרוב) יאיר את עינינו, יתכן שיש דברים שאנו מייחסים להם חשיבות, ובאמת הם חסרי משמעות ולהיפך. לשם כך טוב ונחוץ לשמוע חוות דעת מבחוץ, ואם היועץ מכיר את שני הצדדים, מה טוב. כמובן שזה יחד עם תפילה מעומק הלב להגיע לעצה וההחלטה הנכונה.

81. שיטת ניתוח א' - אפשרות ראשונה לניתוח ובדיקת ההתאמה ביניכם היא אתה יכול להיעזר על ידי טבלה שבצד אחד תרשום את מה אתה מחפש ובצד השני מה יש לבן זוג ומה אין, מה היתרונות מול החסרונות, אם יש לך 80% ממה שחיפשת יתכן לאחר שתשקול לחיוב ולהתקדמות לתשובה חיובית.

כדאי גם להיעזר ולהתייעץ עם הורים, ידידים שאתה סומך על כושר שיפוטם.

כמובן שבדיקה על ידי טבלה זו שיטת ניתוח קצת קרה אבל אי אפשר ולא רצוי לסמוך על הרגש בלבד ולכן חשוב שתהיה גם הבדיקה שכלית המחושבת.

82. שיטת ניתוח ב' - אפשרות שנייה במקרה של ספיקות: אפשר לנסות להשתמש ברעיון טבלת חישוב למתקשים בהחלטה על חתונה.

אתה מרכיב טבלה שיש לה כמה וכמה מרכיבים. בכל מרכיב צריך לתת ציון לבן זוג. ובסוף עושים את השיקול הכללי. (כמובן ששיעור האחוזים משתנה לפי הסדר עדיפויות שלך)

דוגמא לטבלה (הדוגמא לא מחייבת)

א. ליופי נותנים עשרה אחוז.

ב. למידות ויראת שמים נותנים חמישים אחוז - אם הם מתאימים לך לגמרי - כתוב חמישים.

ג. לכיוון החיים נותנים עשרים וחמש אחוז - אם הכיוון שלכם מתאים - כתוב עשרים. אם הוא לא מתאים כלל - כתוב אפס. וכו'.-

ד. להתאמת משפחה שלה תן עשרה אחוז.

ה. לכסף תן חמשה אחוז. וכו' בסוף עושים את השיקול הכללי אם ההצעה הזאת מתאימה לך בשמונים אחוז - הרי שבחרת נכון. (אבל גם זה נכון רק בסביבות גיל עשרים, שאתה בעצמך שווה שמונים אחוז).

החישוב הזה הוא נשמע טכני וקר אבל הוא יכול להועיל שיש ספיקות. שהרי אדם לא יכול לומר לעצמו: "כשהכל כמו שאני רוצה - רק אז אני אתחתן!"

במיוחד הדברים אמורים לאלה שנשארים רווקים הרבה מאוד שנים כי הם רוצים את האשה הכי יפה, הכי חכמה, הכי מוכשרת, ספק גדול אם יש נשים כאלה, וגם אם הם פוגשים אשה כזאת לא תמיד היא רוצה בהם. ואז הם נשארים ברווקותם הרבה שנים.

83. אמונה - צריך לדעת שאי אפשר לחכות עד שמכירים את הבן זוג בשלימות כי אי אפשר להכירו בשלימות, רק אלוקים יודע הכול, ולכן לאחר השתדלות מצידנו לברר מה שאנחנו יכולים יש לנו לסמוך על הקב"ה ולהחליט, שהרי אין סוף לבדיקות ולחששות.

84. ספיקות כסף - אין לעכב חתונה בשביל כסף, גם אם נראה לך שאין לך מספיק כסף והיא עדיין לומדת וכו' אין זו סיבה לעכב את החתונה, הברכה היא לא כמה כסף יש לך אלא מה אתה עושה בכסף ואם יש לך בו ברכה, והגמרא כותבת שהברכה בפרנסה מגיעה לאדם בזכות אשתו, "איזהו עשיר השמח בחלקו".

האם שאלת את עצמך איך זה שרווקים רבים לא מצליחים כמעט לחסוך ולעומתם ישנם בני זוג רבים שמצליחים לפתוח תוכניות חיסכון, למרות הוצאות הילדים הדירה והמחייה?

ומכל מקום - החפץ חיים זיע״א היה אומר שעל עקרונות ויסודות חזקים שלא מוכנים לזוז מהם, צריך לבדוק לפני הפגישות, כמו סכום הכסף שמביא הצד השני, וכן מקומות מגורים וכיצא בזה, ואם אי אפשר להגיע להסכמה בזה – אין טעם להפגש .

85. מה לעשות בהתלבטות? - כאשר יש התלבטות בגלל חסרונות וכדומה אז כדאי לנסות 3 שלבים:

שלב ראשון - לחשוב האם באמת כל אותם דברים שעקרוניים לי הם אכן עקרוניים. לטובת השלב הזה מומלץ לשוחח עם אנשים נשואים (ורצוי לא טריים) או עם מדריכי כלות וחתנים. כך תוכלו לבחון את עמידות הדברים בחיים שאחרי החתונה.

שלב שני - לבנות בעצמי עין טובה, כזו שלא מחפשת פגמים אלא מנסה לסנגר, כזו שמבינה שאין ״מושלם״ וצריך לחפש את הכי קרוב לזה.

שלב שלישי - והיא אולי הקשה מכולן, לדעת שברגע שאחליט שזה בן הזוג המתאים, אפסיק להתמהמה. אז , תסתיים תקופת החלומות המתוקים על האביר עם הסוס הלבן וכל האשליות יימוגו.

ואז תתחיל התקופה המאושרת בחיי עם האדם המתאים לי ואותו אני אוהב/ת, למרות שהוא לא מושלם ואולי בגלל כך, כיון שאם הוא היה מושלם, אני לא הייתי ראוי/ה לו.

א. המתלבט עצמו יוכל לבחון את רגשותיו על ידי בדיקה: האם הוא חש בעת הפגישה הרגשה נעימה ונינוחה, או מתח.

ב. האם קיימת משאלה פנימית שהשיחה תסתיים, או שהוא מעוניין שהיא תתארך.

ג. האם בין הפגישות קיימת ציפייה לפגישה הבאה.

ד. במצבי התלבטות קשים, האם ישמח אם מישהו יביא להפסקת הפגישות, או שהפסקתן תצער אותו.

ה. גם במקרה שהתשובות מצביעות על העדפה להפסיק את הפגישות, לעיתים כדאי לנסות ולהיפגש עוד פגישה אחת, כדי להגיע לוודאות מוחלטת בקשר להחלטה.

86. התערבות ההורים - באופן כללי עדיף שההורים לא יתערבו בהחלטה, אי התערבות זו עשויה להועיל בתקופה מאוחרת יותר, לאחר הנישואין. כיוון שלפעמים ישנם קשיים או אי הסכמות טבעיות בין בני

הזוג, , ואז יתכן שיעלה בהרהור וערעור לגבי התבונה שהייתה בהחלטה להינשא דווקא לבן-זוג זה.

המחשבה הנגדית העולה בלבו של המהרהר היא "כיון שאת ההחלטה להינשא אני עצמי קבלתי, עלי להתמודד עמה ולשאת בתוצאות". לעומת זאת, כאשר ההחלטה נעשתה בכפיה או אף בהתערבות על ידי ההורים, או אישיות חשובה אחרת, שקשה לעמוד בפני דעותיה, עלול המהרהר לשלוח אצבע מאשימה כלפי זה המתערב.

הוא רואה בו את סיבת כל כישלונות חייו, ומתוך כך אינו עושה מאמץ פנימי מספיק להסתגל "למה שיש", וכמובן שאין הוא רואה את עצמו חייב לשפר ולשנות את התנהגותו כלפי בן-זוגו.

87. מתי כן להתערב? - המקרה שכן התערבות עדינה של ההורים יכולה לעזור הוא כאשר ההורים רואים שיש לבנם קושי להחליט בגלל שזו החלטה גורלית ולא בגלל אישיותו של הבן זוג המוצע ואז מומלץ בעדינות לדון על זה אבל להבהיר ברורות לבן שההחלטה הסופית היא רק שלו ותישאר רק שלו.

לאחר ההחלטה

88. דמי שדכנות - למתווך לדירה אנחנו יודעים שצריך לשלם דמי תיווך, היו לו הוצאות של טלפונים הוא השקיע זמן ומחשבה כדי למצוא לנו את דירתנו, גם השדכן התאמץ למעננו צריך הרבה מאמץ והשקעה כדי להצליח לזווג ולהתאים לכן, חשוב מאוד לשלם לשדכן, הוא התאמץ למעננו ולמען עוד בני ובנות ישראל, יש לו הוצאות של טלפון ופלאפון , הוא משקיע זמן ומחשבה כדי להתאים ולשדך.

89. עזרו לאחרים - אם השידוך עלה יפה והתחתנתם, תודו לד'. כיצד? דאגו שניכם במסירות נפש לשדך שני זוגות.

90. ספרות כשירה - מומלץ וחיוני לעיין בספרות כשירה בנושא תקשורת בנישואין וזוגיות בתור הכנה לנישואין, מומחים ויועצים בנושא הזוגיות מציינים שרוב הבעיות המתגלות בנישואין אינם בהכרח עקב השוני ביו בני הזוג אלא בעיקר מחוסר ידע, הבן זוג לא מכיר את עולמה של הבת זוג צרכיה רצונותיה וכו' וכן להיפך. כמו שרב אחד אמר: "אין זוג לא מוצלח, יש זוג לא מודרך", לכן חשוב לעיין בספרות כשירה, ולשמוע קלטות בנושאים אלו.

91. יתכן שאם תעיין תוכל להתרשם שיש קשיים רבים בין בני הזוג, ולהתחתן זה "דבר מפחיד" , אבל עדיף לקרוא על קשייהם של אחרים, וכיצד לפתור אותם ולחסוך בכך קשיים אישיים.

92. הדבר יכול לעזור כאשר בני הזוג ייתקלו בקשיים מסוימים לאחר הנישואין ואז הם לא יתייחסו לכך כבעיה אישית וחסרון ייחודי של בן זוגם, אלא כמצב נורמאלי העלול לקרות לכל אדם נשוי. אם בני הזוג יעשו מצידם את כל אשר מוטל עליהם מבחינה טכנית, ובעיקר יתפללו לבורא העולם שישכין את שכינתו בביתם, מובטח לה לתפילה על רוחניות שאינה חוזרת ריקם.

93. התארסת? מזל טוב! דע לך שעכשיו נכנסת למערכת ניסיונות ואתגרים חדשה, תתאמץ בכל כוחך להפחית את הניסיונות, ארוסתך עדיין אינה אשתך ויש עליה כל דיני איסור ייחוד, הסתכלות והרהור, לכן כמה שפחות פגישות בין האירוסין לנישואין ייטיבו לך ויצילוך מניסיונות והרהורים.

94. העיד הרב משה חברוני זצ"ל, ראש ישיבת חברון, כי עברו תחת ידו אלפי בחורים, והדבר נתברר אצלו, כי בחור שנכשל בין האירוסין לחתונה במגע או בייחוד וכדומה, אין השלום שורר בביתו (כמובן, אם לא שיעשה תשובה שלימה) ופעמים מגיעים לידי גירושין או שחייהם מוגדרים חיי "דיעבד".

95. התארסת? מזל טוב! דע לך שבכל הספרים מומלץ לקצר כמה שיותר את הזמן בין האירוסין לנישואין, קיצור הזמן מונע בעיות רבות של הרהורים, ייחוד, נגיעה וכו' וצריך לבדוק כל מקרה של דחייה האם הוא מצד היצר לעקב השידוך ולהביא לניסיונות.

ימים אלו בין האירוסין לנישואין הם זמן מיוחד להרבות בזכויות ולהכנה נפשית להקמת הבית, צריכים לזה הרבה עזרה משמים גם רוחנית וגם גשמית.

הייתי מאוד ממליץ על ארגון "חינוך לחיי משפחה" שיש להם רשת של מדריכים ומדריכות לחתנים וכלות- המקימה של הארגון היא הרבנית תהילה אברמוב- שחיברה ספרים רבים בנושא זוגיות ומשפחה, ויש להם תוכנית מסודרת מה ללמד את החתן והכלה- במיוחד יש חשיבות לנושא חיי אישות שיש לכך פרק מיוחד, כיוון שישנם מדריכים ומדריכות שלפעמים מפני צניעות שלא במקומה לא מפרטים מספיק וכך נגרם בעיות שונות בחיי האישות וממילא בשלום בית. לכן הייתי ממליץ לא לקחת "אברך" או משהו ללא נסיון והדרכה מקצועית בנושאים אלו כי זה ממש חשוב לכל החיים הדרכות אלו!

הטלפון של האירגון " חינוך לחיי משפחה" הוא- 08-9741030 או -02 5820414 ושם ניתן לברר היכן יש באיזורך מדריך ומדריכה שעברו את ההכשרה של האירגון.

פרק ב - סגולות למציאת הזיווג

לקט סגולות מספרים

הסגולות שלהלן מתוך בספרים: דרך השידוך מאת הרב בנימין וקסברגר, וכן בספר סגולות אביע"ה ועוד ספרים.

סגולה א': כל האומר מזמור תהילים (קכ"א): " שיר למעלות אשא עיני אל ההרים וכו' בסוף כל תפילותיו מזמנין לו את בת זוגו ההוגנת לו. (ספר עשרה מאמרות, מאמר חיקור הדין חלק ד' פרק יז') וחשוב לומר זאת עם הכוונות הבאות:

ספר תהילים פרק קכא (כתבתי את שמות השם בצורה זו, מחשש אי גניזה)

א שִׁיר לַמַּעֲלוֹת (ולכוון, הצדיק שהוא יסוד ומכוון לזווג שהוא מלכות) אֶשָּׂא עֵינַי (שהם נצח הוד, אשא אוהב) אֶל הֶהָרִים (גדולה, גבורה, תפארת) מֵאַיִן יָבֹא עֶזְרִי: (פירוש: מהפלא העליון שהוא כתר, הנקרא אין לפי שכלול משלוש: א'- כתר י'-חכמה ו' בינה, יבא עזרי הוא זיווג העליון)

ב עֶזְרִי מֵעִם יְהוָה (מצד תולדות הנשמות בזיווג יעקב עם רחל, כד"א אעשה לו עזר כנגדו) עֹשֵׂה שָׁמַיִם וָאָרֶץ:

ג אַל יִתֵּן לַמּוֹט רַגְלֶךָ אַל יָנוּם שֹׁמְרֶךָ:

ד הִנֵּה לֹא יָנוּם וְלֹא יִישָׁן שׁוֹמֵר יִשְׂרָאֵל:

ה יְהוָה שֹׁמְרֶךָ יְהוָה צִלְּךָ עַל יַד יְמִינֶךָ:

ו יוֹמָם הַשֶּׁמֶשׁ לֹא יַכֶּכָּה וְיָרֵחַ בַּלָּיְלָה:

ז יְהוָה יִשְׁמָרְךָ מִכָּל רָע יִשְׁמֹר אֶת נַפְשֶׁךָ:

ח י יְהוָה יִשְׁמָר צֵאתְךָ וּבוֹאֶךָ מֵעַתָּה וְעַד עוֹלָם׃

סגולה ב׳: לקרוא בכוונה את שירת הים ולאחר התפילה לומר את מזמורי התהילים: ל״ב, ל״ח, ע׳, ע״א, קכ״ד (רפאל המלאך)

סגולה ג׳: מובא בספר רפואה וחיים, מי שקשה לו למצוא את זיווגו ירגיל את עצמו לקרוא בכל יום קורבנות הנשיאים חומש במדבר פרק ז׳ פסוק א׳ עד זאת חנוכת המזבח. (סגולות ישראל)

סגולה ד׳: קידוש לבנה בכוונה, היא סגולה למציאת זיווגו, וסימן לדבר: לבנ״ה ראשי תיבות: בתולה נישאת ליום הרביעי. (כף החיים סימן תכ״ו בשם ליקוטי מוהר״ן)

סגולה ה׳: על ידי לימוד הלכות זוכה למצוא את זיווגו האמיתי (ליקוטי עצות, ממוהר״ן)

סגולה ו׳: לתת צדקה לעילוי נשמת רבי מאיר בעל הנס, ולומר ג׳ פעמים אלקא דמאיר ענני, רבון העולמים הזמן לבחורי ישראל שידוכין בנקל ובתוכם אני פלוני בן פלוני.

סגולה ז׳: סגולה ידועה למציאת בן זוג/בת זוג במהרה, למי שקורא את ״שיר השירים״ במשך 40 יום ברציפות בקול ובהטעמה.

סגולה ח׳: מי שקשה לו למצוא את זיווגו, יתפלל בכל יום בכוונה שירת הים, ויאמר אחר התפילה מזמורי תהילים ל״ב, ל״ח, ע, ע״א, קכ״ד. (מהספר רפאל המלאך)

וכשאומר שירת הים צריך לאומרה בשמחה, וכך כשמודה בניסי הקב״ה, אז הקב״ה עושה לו נס אחר, דוגמת הנס הזה דהיינו זיווגו שנמשל לקריעת ים סוף כמו שכתוב: קשה זיווגו של אדם כקריעת ים סוף (סוטה ב.) מהספר ליקוטים מפרדס, נישואין כ״ג)

סגולה ט׳: להתפלל על קיברו של: יונתן בן עוזיאל הטמון בעמוקה (ומה טוב לזכות את הרבים ולארגן נסיעה כזו של כאלה שלא מצאו את זיווגם, כמובן שחשוב שהכל יעשה מתוך גדרי הצניעות וההלכה) (ר׳ הרשיל שמש)

סגולה י׳: להתפלל אצל קברו של ר׳ לייב בעל הייסורים, הטמון בעיר הקודש צפת, וצווה לפני מותו שכל מי שיהיה לו עת צרה רח״ל, ישתטח על קברו ויעזרהו.

עוד מספר סגולות שהם בבחינת מידה כנגד מידה

1. **תורה**: הוספה בלימוד ושיעורי תורה, התורה היא כמו הבת זוג של הקב״ה וכאשר אנחנו לומדים אותה הקב״ה מידה כנגד מידה מקרבים את זיווגנו.

2. **גמילות חסדים**: הוספה במצוות גמילות חסדים, אנחנו צריכים חסד מהקב״ה שיזמין לנו את זיווגינו במהירה, כך מידה כנגד מידה כאשר נתעסק בחסד ונוסיף במצוות גמילות חסדים נזכה שה׳ יעשה איתנו חסד וימהר את מציאת זיווגינו. דוגמאות לחסד: ללמד אחרים, לעזור ולהתנדב בארגוני חסד.

3. **עזרה לאחרים במציאת שידוך**: אם אנו מכירים רווק או רווקה שיכולים להתאים למשהו שאנו מכירים מצווה עלינו לנסות לשדך, כמו כן אם אנחנו הולכים לשדכנים אפשר גם לרשום את חברינו (בהסכמתם, כמובן) וכך מידה כנגד מידה, כשם שאנחנו משתדלים למען מציאת זיווג לבניו ובנותיו של הקב״ה, אף הוא יסיר את המונעים והמקטרגים על זיווגינו ויקרב אותו אלינו.

4. **תפילה**: להתפלל על חברינו שיזכו למציאת זיווג במהירה, כמו שכתוב בגמרא (בבא קמא צב.): כל המבקש רחמים על חבירו, והוא צריך לאותו דבר, הוא נענה תחילה.

כמו כן כתוב: אין שום תפילה שתהיה כל כך מקובלת למעלה, כמו תפילתו של אדם המתפלל על חברו ורעהו. (נר ישראל, מאמרי רז״ל בבא קמא)

לכן גם מצד מצוות אהבת ישראל כדאי שנאסוף כמה שמות של חברינו (ושם אמותיהם) ונזכיר אותם בתפילותינו, אפשר לרשום ולשים בסידור התפילה שלנו רשימה קטנה של המעוניינים בשידוך.

5. **הפצה**: הפצת חוברת זו, חוברת מיוחדת זו נכתבה מיוחד כדי לעזור לכל מי שלא זכה למצוא את זיווגו שיזכה לחתונה בקרוב, לכן מומלץ מאוד להזמין כמות של חוברות ולהפיצם לכל הרווקים/ות , והם יודו לך על כך , וגם זו זכות עצומה כי כל מי שיקבל חוברת זו יוכל להוסיף בתפילות, בלימוד תורה בעידוד וחיזוק למציאת הזיווג בקרוב לכן צלצל : 9943563-08 או 3118666-057 והזמן כמות של חוברות להפצה.

6. **קירוב רחוקים**: להשתדל בקירוב רחוקים, כידוע עם ישראל הוא כמו הבת זוג של הקב״ה ואנחנו בגלל עוונותינו התרחקנו ועדיין בית המקדש

השלישי לא נבנה, אבל כאשר אנחנו מקרבים רחוקים אנחנו גורמים לכנסת ישראל – עם ישראל לקרב את החופה עם בורא עולם דהיינו קירוב הגאולה, לכן ככל שאנחנו נקרב רחוקים ונשפיע לחזרה בתשובה של עם ישראל נזכה לקרב את הגאולה, את החופה ביננו לבין בורא עולם, ומידה כנגד מידה, כיוון שאנחנו משתדלים לקרב את החופה, הגאולה ביננו לבין בורא עולם, כך בורא עולם ימהר לקרב את החופה הפרטית שלנו למציאת זיווגינו בקרוב.

דוגמאות לקירוב רחוקים: (כמובן שמומלץ להתייעץ עם רב בעניין אפשרויות הקירוב רחוקים)

1. לרכוש/ להפיץ קלטות, חוברות דיסקים.

2. לארגן שיעור תורה באיזור מגוריך.

3. להפיץ מודעות ומידע על שיעורי תורה באיזור מגוריך.

4. לתת שיעור תורה.

5. להשפיע על אחרים שיעשו סמינר ערכים.

6. לתלות מודעות חיזוק בלוחות מודעות. (של בתי כנסת או ברחוב)

7. שמחה ובטחון: להשתדל להיות בשמחה ובביטחון בבורא עולם, נכון שזה קשה כאשר לא מוצאים את בן הזוג, וישנם ניסיונות לא קלים ברחוב ולפעמים גם בבית, ככל שנתחזק בשמחה ובביטחון בבורא עולם שכל מה שהוא עושה לטובה הוא עושה, כך זה ימהר זיווגינו, כי עצם הביטחון הוא כלי להשראת הברכה מבורא עולם, וכשבורא עולם רואה שאנחנו מחזיקים באמונה ובביטחון כך הוא ימהר זיווגינו בקרוב.

ואם תשאל כיצד אתחזק בשמחה ובביטחון? ישנם היום כמה וכמה ספרים המחזקים בשמחה ובביטחון, מומלץ לבקר בכל חנות ספרי קודש ולבקש ספרים המדברים בעניין שמחה ובטחון, מומלץ לעיין טוב בספר לפני שקונים אותו, על מנת לראות שהוא מתאים לך ו"מדבר" אליך. (בספר חובת הלבבות עם פירוש לב טוב הוא מומלץ יש בו פרק מיוחד לחיזוק בביטחון)

8. סת"ם: בדיקת התפילין והמזוזות, לפעמים מגיע לאדם שפע והצלחה מסוימת אבל יש לו חסימה כיוון שאין לו את הזכות של תפילין ומזוזות כשרים, אבל אם נבדוק את

התפילין והמזוזות שלנו אצל בודק ומגיה מוסמך נוכל לוודא אם יש בעיה בנושא זה ונזכה בזכות הידור במצוות התפילין והמזוזות לשפע והצלחה משמים.

9. שמירת הברית והצניעות : (הדברים מיועדים יותר לבנים :)

הרחוב כיום מלא סכנות רוחניות (ולפעמים גם הבית) וכאשר אדם מתחזק בשמירת הברית, ה' משפיע לו שפע של הצלחה ומקרב זיווגו, לעומת זאת אם אדם פוגם בברית ובעיניים הדבר יכול להרחיק זיווגו, וכך נוצר מצב לא קל בכלל, שכדי להצליח יותר בשמירת הברית והעיניים דרוש שהאדם יתחתן במהירה אבל מצד שני אם הוא פוגם זה יכול להרחיק זיווגו.

פגם הברית והעיניים מרחיק את הזיווג והרחקת הזיווג מקשה על שמירת הברית והעיניים אז מה הפיתרון?

כתבו רבותינו : נמשלו דברי תורה לסם החיים משל למלך שהכה את בנו מכה גדולה והניח לו רטייה על מכתו אמר לו : "בני כל זמן שרטייה זו על מכתך אכול ושתה מה שהנאתך ורחוץ בין בחמין בין בצונן ואין אתה ניזוק ואם אתה מעבירה הרי אתה מעלה נימי (זיהום) כך אמר להם הקב"ה לישראל : בני בראתי לכם יצר הרע בראתי לכם תורה תבלין כל זמן שאתם עוסקים בה, (היצר הרע) אינו שולט בכם שנאמר הלא אם תטיב שאת (בראשית ד') ואם אין אתם עוסקים בתורה הרי אתם נמסרים בידו שנאמר : ואם לא תטיב לפתח חטאת רובץ (שם) ולא עוד אלא שמשאו ומתנו בך שנאמר ואליך תשוקתו (שם) ואם אתה רוצה אתה מושל בו שנאמר ואתה תמשל בו (שם)

ואומר אם רעב שונאך האכילהו לחם (משלי כ"ה) האכילהו לחמה של תורה ואם צמא השקהו מים כי גחלים אתה חותה על ראשו (שם) רע הוא יצר הרע מי שבראו מעיד עליו שנאמר כי יצר לב האדם רע מנעוריו (בראשית ח') :

פרק ג' - תפילות למציאת הבן/ת זוג

חיזוק ומעלת התפילה

א. כל המרבה בתפילה נענה. (ירושלמי, ברכות עמ' פד ה"א)

ב. אמר להם הקב"ה לישראל: הוו זהירין בתפילה, שאין מצווה אחרת יפה הימנה, והיא גדולה מכל הקורבנות... ואפילו אין אדם כדאי להיענות בתפילתו ולעשות חסד עמו, כיוון שמתפלל ומרבה בתחנונים, אני עושה חסד עמו. (מדרש תנחומא, וירא א')

ג. ואם יחקור האדם הנבוך לאמר: למה יוסיף להתפלל להשם יתברך שיזמין לו בת זוגו שתהיה הגונה ונאה, אם נגזרה גזירה עליו ממעל שיהיה לו זווג שאינו ראוי ונכון, אם כן מה יועיל בתפילתו, כי מזלו גרם?

על זה תדע אחי היקר שיש בזה דברים העומדים ברומו של עולם ועמוק עמוק מי ימצאנו וקצרה היריעה מהכיל, **ומכל מקום שערי תפילה לא ננעלו**. (ספר חופת חתנים)

ד. על הפסוק "רוני עקרה לא ילדה וכו'- אמר על זה הבעל שם טוב זלה"ה כי כל התפילות עושים פעולה בעולמות העליונים ולפעמים בקצה הארץ וכו' בהמשך הפסוק: "כי רבים בני שוממה" פירוש: התפילות שאתה סובר שהם שוממים- עושים פעולות יותר מראייתך הגשמית. (דגל מחנה אפרים, כי תצא)

ה. אמר רבי חמא בר חנינא: אם רואה האדם שהתפלל ולא נענה, יחזור והתפלל, שנאמר: (תהילים כז, יד) קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'. אף על פי שרואה שאין תפילתו מועלת, אף על פי כן אל ימנע עצמו מן הרחמים, להעתיר תמיד אל ה'. (ברכות לב:)

והיינו מה שלמדנו על אדם המוריד דמעות מלפני הקדוש ברוך הוא, אף על פי שנגזר עליו עונש – יתבטל (העונש) ולא יוכל העונש ההוא לשלוט בו. (תרגום זוהר פרשת ויחי)

ו. יש אדם שאינו זכאי שיקבל המקום תפילתו, אלא בעבור תוקף תחנונים ודמעת עיניו, אשר תמיד בוכה ומתחנן, אף על פי שאין בידו זכות ומעשים טובים, מקבל הקב"ה תפילתו ועושה חפצו. (ספר חסידים קל)

ז. וצריך אתה לדעת כי כוח התפילה גדול, ואפילו לשנות הטבע, ולהינצל מן הסכנה ולבטל הנגזר. (רבינו בחיי פרשת עקב)

ח. כשאדם מתפלל ומתפלל עוד ועוד ועדיין לא נושע. אל יפול ברוחו, וצריך לדעת שיתכן שעדיין לא הגיע למספר של תפילות שצריך לבקש... ואין אנו יודעים המספר, ולכן צריך להמשיך ולהתפלל עד לקבלת התפילה. ומצאנו למשה רבינו ע"ה שהתפלל תקט"ו (515) תפילות כמו הגימטרייה של "ואתחנן" כדי שיוכל להיכנס לארץ ישראל, וכתוב במדרש שאילו היה משה רבינו מתפלל עוד תפילה אחת, היה מיד נענה, ולכן אמר לו למשה הקב"ה אל תוסף דבר אלי עוד בדבר הזה.

והרי חיזוק גדול לכל אלו המצפים לישועה אשר הרבו להתפלל ועדיין לא נענו- שאל יפלו ברוחם. והיא עצה נפלאה להתחזק ולהתפלל שיחשוב בדעתו שמא פן ואולי חסר רק עוד תפילה אחת למספר התפילות אשר על ידם תבוא הישועה. ובדומה לחולה שרשמו עבורו מספר מסויים של כדורים שכשיגמור לקחת אותם יתרפא.

קונטרס חיזוק בענייני תפילה

ט. כתוב בזוהר: "מי שמתפלל וצועק ובוכה עד שאינו יכול לנענע בשפתיו, אותה תפילה שלימה היא בלב, ולעולם אינה חוזרת ריקם. (תרגום הזוהר הקדוש, פרשת שמות)

י. הרב היה מזהיר ומדבר הרבה שיתפלל כל אדם על צרכיו ולא יאמר מי אני וכו' (אמרי פנחס עמ' צג)

יא. ... למדנו מזה ערך תפילתו של אדם לבל יתייאש ויפול מדעתו לאמר מה אני ומה חיי שאזכה להתפלל לפני השם יתברך, וכי ישמע ה' קולי הלא אני רחוק ממנו מאוד. כי זהו מעשה היצר, כי יניא לבבו בשעת תפילתו דווקא, כי האמת אינו כן, כי כבר אמר הכתוב: (ויקרא טז, טז) כי אני ה' השוכן איתם בתוך טומאתם, שאף על פי שחלילה הם טמאים, אף על פי כן השכינה שרוייה ביניהם.

יב. ניתן ומותר לנסח תפילות לפי המילים שלך כמו שכותב החזון אי"ש : אדם רשאי לנסח תפילה קצרה לצרכיו, ואף להזכיר שם, ובכל זמן ביום, ואין צריך לכוללה בתפילת שמונה עשרה, ומתחיל בלשון יהי רצון מלפניך..." (קובץ איגרות חזון אי"ש חלק ג' סימן כ"ג)

יג. על שתי נקודות עיקריות צריך להתפלל :

1) שה' יזמן לנו את בן הזוג בהקדם האפשרי.

2) שלא נסתנוור מברק חיצוני, או מדברים חסרי משמעות, ושלא יוסתרו מאיתנו תכונות ופרטים חיוניים להצלחת השידוך.

תפילה לבן למציאת הבת זוג ממרן החיד"א

רִבּוֹנוֹ שֶׁל עוֹלָם, בְּחַסְדְּךָ יָצַרְתָּ עוֹלָמְךָ, וּבָרָאתָ אָדָם, וְעָשִׂיתָ לוֹ עֵזֶר, וְצִוִּיתָנוּ לִישֵׁא אִשָּׁה וּלְהוֹלִיד בָּנִים, וְהֶחְמִירוֹ עֲבָדֶיךָ רַבּוֹתֵינוּ זִכְרוֹנָם לִבְרָכָה שֶׁלֹּא לְאַחֵר מִצְוָה זוּ, וְיַעַן חַיֵּי הָאָדָם בָּעוֹלָם הַזֶּה וּבָעוֹלָם הַבָּא תְּלוּיִים כְּמַעַט בָּאִשָּׁה, וּבַעֲוֹנוֹתֵינוּ הָרַבִּים אֵין עוֹד נָבִיא וְלֹא בַּעֲלֵי רוּחַ- הַקֹּדֶשׁ, לַדַּעַת אֵיזוֹ רְאוּיָה כְּדֵי לְקַיֵּם מִצְוֹתֶיךָ.

לָכֵן בְּלֵב נִשְׁבָּר בָּאתִי לְהַפִּיל תְּחִנָּתִי לְפָנֶיךָ אָב הָרַחְמָן, וִיהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ א :דוֹנִי אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי שֶׁתִּתְמַלֵּא רַחֲמִים עָלַי וְתַזְמִין לִי בַּת- זוּג נָאָה, יְרֵאַת ה' וּבַעֲלַת מִדּוֹת טוֹבוֹת וּבַעֲלַת מַזָּל טוֹב, וְטוֹבַת שֵׂכֶל וּמֻצְלַחַת וּמְבֹרֶכֶת, כִּי בַּזֶּה אוֹכַל לַעֲבֹד עֲבוֹדַת הַקֹּדֶשׁ בְּלִי טִרְדָּה, וְהָיָה הַנַּעֲרָה אֲשֶׁר יְדַבְּרוּ לִי עָלֶיהָ וְהִיא רְאוּיָה, וְיֵשׁ לָהּ יִרְאַת- ה' וּמִדּוֹת טוֹבוֹת וּמַזָּל טוֹב וְהוֹגֶנֶת לִי, בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים תָּחוֹן עָלַי וְתַטֶּה לִבִּי לְגָמֹר הַדָּבָר בְּאֹפֶן שֶׁאוּכַל לְקַיֵּם מִצְוֹתֶיךָ וְטוֹב לִי בָּעוֹלָם הַזֶּה וּבָעוֹלָם הַבָּא.

אֵל מַלֵּא רַחֲמִים, ר'חום ח'נון ש'ומר ת'ומך מ'ציל י'שר פ'ודה (יְכַוֵּן בַּשֵּׁם רחש תמיף) עָזְרֵנִי עַל דְּבַר כְּבוֹד שְׁמֶךָ עֲשֵׂה לְמַעַן שְׁמֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן יְמִינֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן תּוֹרָתֶךָ, עֲשֵׂה לְמַעַן קְדֻשָּׁתֶךָ. חוּנֵנִי וְעַנֵּנִי וּשְׁמַע תְּפִלָּתִי (יְכַוֵּן בְּשֵׁם (לא להזכיר בפה) אראריתא) כִּי אַתָּה שׁוֹמֵעַ תְּפִלַּת כָּל פֶּה, בָּרוּךְ שׁוֹמֵעַ תְּפִלָּה (יְכַוֵּן (לא להזכיר בפה) אוכץ אזבוגה).

יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, ה' צוּרִי וְגוֹאֲלִי.

תפילה למציאת בן-זוג מהשל"ה הקדוש

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהַי וֵאלֹהֵי אֲבוֹתַי, שֶׁתַּמְצִיא לִי בְּרַחֲמֶיךָ הָרַבִּים וּבַחֲסָדֶיךָ הַגְּדוֹלִים אֶת זִוּוּגִי הָרָאוּי לִי בִּזְמַנּוֹ, זִוּוּג הָגוּן הָרָאוּי לְהוֹלִיד, תַּלְמִיד חָכָם, גָּדוֹל בְּתוֹרָה וּבְיִרְאָה, מִזֶּרַע צַדִּיקִים וְאַנְשֵׁי אֱמֶת וְיִרְאַת חֵטְא, כְּמוֹ שֶׁהִמְצֵאתָ זִוּוּגוֹ לְאָדָם הָרִאשׁוֹן, לְאַבְרָהָם וְיִצְחָק וְיַעֲקֹב וּמֹשֶׁה, כָּל אֶחָד זִוּוּגוֹ בְּעִתּוֹ וּבִזְמַנּוֹ. וְאוֹתוֹ אִישׁ שֶׁתַּמְצִיא לִי לְזִוּוּגִי יְהֵא אִישׁ טוֹב, אִישׁ נָאֶה בְּמַעֲשָׂיו בַּעַל מַעֲשִׂים טוֹבִים, בַּעַל חֵן, אִישׁ מַשְׂכִּיל וְיֵרֵא אֱלֹהִים, רוֹדֵף צְדָקָה וְגוֹמֵל חֶסֶד. וְלֹא יְהֵא בּוֹ שֵׁמֶץ פְּסוּל וּמוּם וּפְגָם, וְלֹא יְהֵא כַּעֲסָן וְרַגְזָן, רַק בַּעַל עֲנָוָה וּנְמִיכוּת רוּחַ, בָּרִיא וּבַעַל כֹּחַ. וְאַל יְעַכֵּב אַכְזְרִיּוּת הַבְּרִיּוֹת וְשׂוֹנְאִים וּמַחְשְׁבוֹתֵיהֶם וְתַחְבּוּלוֹתֵיהֶם לְעַכֵּב אֶת בֶּן זוּגִי שֶׁהוּכַן לִי.יִהְיוּ לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהֶגְיוֹן לִבִּי לְפָנֶיךָ, ה' צוּרִי וְגוֹאֲלִי.

רשימת שדכניות

רצון התורה שיעשה אדם בדרך הטבע, כל מה שבידו לעשות והשאר יניח בידי שמים וכו', כלומר חייבים בני אדם להשתדל ולעשות הכל, והקב"ה יושיע כי התשועה לו לבדו יתברך, עיין שם. (רבינו בחיי פרשת בשלח)

רשימת ספרים להרחבת הידע בנושא

1. דרך השידוך
2. שידוכים וזיווגים, הרב ליבוביץ, פלדהיים
3. עיצות הוצאת קהת
4. אוהל יעקב, הרב יעקב ישראל לוגאסי
5. בניין עדי עד הרב יואל שווארץ
6. הבית היהודי, הרב שמחה כהן

עד כאן החוברת בינתיים, עד לשיפור הבא.

אשמח אם תאמר במה לשפר את החוברת למען עם ישראל וציבור הרווקים/ות בפרט.

נספח

מזמורי התהילים לסגולה ח'

מי שקשה לו למצוא את זיווגו, יתפלל בכל יום בכוונה שירת הים, ויאמר אחר התפילה מזמורי תהילים ל"ב, ל"ח, ע , ע"א , קכ"ד. (מהספר רפאל המלאך)

וכשאומר שירת הים צריך לאומרה בשמחה, וכך כשמודה בניסי הקב"ה, אז הקב"ה עושה לו נס אחר, דוגמת הנס הזה דהיינו זיווגו שנמשל לקריעת ים סוף כמו שכתוב: קשה זיווגו של אדם כקריעת ים סוף (סוטה ב.) מהספר ליקוטים מפרדס, נישואין כ"ג)

תהילים פרק לב

א לְדָוִד, מַשְׂכִּיל: אַשְׁרֵי נְשׂוּי-פֶשַׁע; כְּסוּי חַטָּאָה.
ב אַשְׁרֵי אָדָם--לֹא יַחְשֹׁב יְהוָה לוֹ עָוֹן; וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה.
ג כִּי-הֶחֱרַשְׁתִּי, בָּלוּ עֲצָמַי--בְּשַׁאֲגָתִי, כָּל-הַיּוֹם.
ד כִּי, יוֹמָם וָלַיְלָה--תִּכְבַּד עָלַי, יָדֶךָ:
נֶהְפַּךְ לְשַׁדִּי--בְּחַרְבֹנֵי קַיִץ סֶלָה.
ה חַטָּאתִי אוֹדִיעֲךָ, וַעֲוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי--
אָמַרְתִּי, אוֹדֶה עֲלֵי פְשָׁעַי לַיהוָה;
וְאַתָּה נָשָׂאתָ עֲוֹן חַטָּאתִי סֶלָה.
ו עַל-זֹאת, יִתְפַּלֵּל כָּל-חָסִיד אֵלֶיךָ--לְעֵת מְצֹא:
רַק, לְשֵׁטֶף מַיִם רַבִּים--אֵלָיו, לֹא יַגִּיעוּ.
ז אַתָּה, סֵתֶר לִי(כאן להפסיק מעט) מִצַּר תִּצְּרֵנִי:
רָנֵּי פַלֵּט; תְּסוֹבְבֵנִי סֶלָה.
ח אַשְׂכִּילְךָ, וְאוֹרְךָ--בְּדֶרֶךְ-זוּ תֵּלֵךְ; אִיעֲצָה עָלֶיךָ עֵינִי.
ט אַל-תִּהְיוּ, כְּסוּס כְּפֶרֶד--אֵין הָבִין:
בְּמֶתֶג-וָרֶסֶן עָדְיוֹ לִבְלוֹם; בַּל, קְרֹב אֵלֶיךָ.

י רַבִּים מַכְאוֹבִים, לָרָשָׁע׃ וְהַבּוֹטֵחַ בַּ יְהוָה חֶסֶד, יְסוֹבְבֶנּוּ.
יא שִׂמְחוּ בַיְהוָה וְגִילוּ, צַדִּיקִים; וְהַרְנִינוּ, כָּל-יִשְׁרֵי-לֵב.

תהילים פרק לח

א מִזְמוֹר לְדָוִד לְהַזְכִּיר.
ב יְהוָה --אַל-בְּקֶצְפְּךָ תוֹכִיחֵנִי; וּבַחֲמָתְךָ תְיַסְּרֵנִי.
ג כִּי-חִצֶּיךָ, נָחֲתוּ בִי; וַתִּנְחַת עָלַי יָדֶךָ.
ד אֵין-מְתֹם בִּבְשָׂרִי, מִפְּנֵי זַעְמֶךָ; אֵין-שָׁלוֹם בַּעֲצָמַי, מִפְּנֵי חַטָּאתִי.
ה כִּי עֲוֹנֹתַי, עָבְרוּ רֹאשִׁי; כְּמַשָּׂא כָּבֵד, יִכְבְּדוּ מִמֶּנִּי.
ו הִבְאִישׁוּ נָמַקּוּ, חַבּוּרֹתָי׃ מִפְּנֵי, אִוַּלְתִּי.
ז נַעֲוֵיתִי שַׁחֹתִי עַד-מְאֹד; כָּל-הַיּוֹם, קֹדֵר הִלָּכְתִּי.
ח כִּי-כְסָלַי, מָלְאוּ נִקְלֶה; וְאֵין מְתֹם, בִּבְשָׂרִי.
ט נְפוּגוֹתִי וְנִדְכֵּיתִי עַד-מְאֹד; שָׁאַגְתִּי, מִנַּהֲמַת לִבִּי.
י אֲדֹנָי, נֶגְדְּךָ כָל-תַּאֲוָתִי; וְאַנְחָתִי, מִמְּךָ לֹא-נִסְתָּרָה.
יא לִבִּי סְחַרְחַר, עֲזָבַנִי כֹחִי; וְאוֹר-עֵינַי גַּם-הֵם, אֵין אִתִּי.
יב אֹהֲבַי, וְרֵעַי--מִנֶּגֶד נִגְעִי יַעֲמֹדוּ; וּקְרוֹבַי, מֵרָחֹק עָמָדוּ.
יג וַיְנַקְּשׁוּ, מְבַקְשֵׁי נַפְשִׁי, וְדֹרְשֵׁי רָעָתִי, דִּבְּרוּ הַוּוֹת; וּמִרְמוֹת, כָּל-הַיּוֹם יֶהְגּוּ.
יד וַאֲנִי כְּחֵרֵשׁ, לֹא אֶשְׁמָע; וּכְאִלֵּם, לֹא יִפְתַּח-פִּיו.
טו וָאֱהִי--כְּאִישׁ, אֲשֶׁר לֹא-שֹׁמֵעַ; וְאֵין בְּפִיו, תּוֹכָחוֹת.
טז כִּי-לְךָ יְהוָה הוֹחָלְתִּי; אַתָּה תַעֲנֶה, אֲדֹנָי אֱלֹהָי.
יז כִּי-אָמַרְתִּי, פֶּן-יִשְׂמְחוּ-לִי; בְּמוֹט רַגְלִי, עָלַי הִגְדִּילוּ.
יח כִּי-אֲנִי, לְצֶלַע נָכוֹן; וּמַכְאוֹבִי נֶגְדִּי תָמִיד.
יט כִּי-עֲוֹנִי אַגִּיד; אֶדְאַג, מֵחַטָּאתִי.
כ וְאֹיְבַי, חַיִּים עָצֻמוּ; וְרַבּוּ שׂנְאַי שָׁקֶר.
כא וּמְשַׁלְּמֵי רָעָה, תַּחַת טוֹבָה-- יִשְׂטְנוּנִי, תַּחַת רדופי- (רָדְפִי-) טוֹב.
כב אַל-תַּעַזְבֵנִי יְהוָה׃ אֱלֹהַי, אַל-תִּרְחַק מִמֶּנִּי.
כג חוּשָׁה לְעֶזְרָתִי׃ אֲדֹנָי, תְּשׁוּעָתִי.

תהילים פרק ע

א-ב לַמְנַצֵּחַ, לְדָוִד לְהַזְכִּיר. אֱלֹהִים לְהַצִּילֵנִי; יְהוָה, לְעֶזְרָתִי חוּשָׁה.
ג יֵבֹשׁוּ וְיַחְפְּרוּ, מְבַקְשֵׁי נַפְשִׁי׃ יִסֹּגוּ אָחוֹר, וְיִכָּלְמוּ; חֲפֵצֵי, רָעָתִי.
ד יָשׁוּבוּ, עַל-עֵקֶב בָּשְׁתָּם-- הָאֹמְרִים, הֶאָח הֶאָח.
ה יָשִׂישׂוּ וְיִשְׂמְחוּ, בְּךָ-- כָּל-מְבַקְשֶׁיךָ׃
וְיֹאמְרוּ תָמִיד, יִגְדַּל אֱלֹהִים-- אֹהֲבֵי, יְשׁוּעָתֶךָ.
ו וַאֲנִי, עָנִי וְאֶבְיוֹן-- אֱלֹהִים חוּשָׁה-לִּי׃
עֶזְרִי וּמְפַלְטִי אַתָּה; יְהוָה, אַל-תְּאַחַר.

תהילים פרק עא

א בְּךָ- יְהוָה חָסִיתִי; אַל-אֵבוֹשָׁה לְעוֹלָם.
ב בְּצִדְקָתְךָ, תַּצִּילֵנִי וּתְפַלְּטֵנִי; הַטֵּה-אֵלַי אָזְנְךָ, וְהוֹשִׁיעֵנִי.
ג הֱיֵה לִי, לְצוּר מָעוֹן לָבוֹא-- תָּמִיד, צִוִּיתָ לְהוֹשִׁיעֵנִי:
כִּי-סַלְעִי וּמְצוּדָתִי אָתָּה.
ד אֱלֹהַי--פַּלְּטֵנִי, מִיַּד רָשָׁע; מִכַּף מְעַוֵּל וְחוֹמֵץ.
ה כִּי-אַתָּה תִקְוָתִי; אֲדֹנָי יְהוָה, מִבְטַחִי מִנְּעוּרָי.
ו עָלֶיךָ, נִסְמַכְתִּי מִבֶּטֶן--מִמְּעֵי אִמִּי, אַתָּה גוֹזִי; בְּךָ תְהִלָּתִי תָמִיד.
ז כְּמוֹפֵת, הָיִיתִי לְרַבִּים; וְאַתָּה, מַחְסִי-עֹז.
ח יִמָּלֵא פִי, תְּהִלָּתֶךָ; כָּל-הַיּוֹם, תִּפְאַרְתֶּךָ.
ט אַל-תַּשְׁלִיכֵנִי, לְעֵת זִקְנָה; כִּכְלוֹת כֹּחִי, אַל-תַּעַזְבֵנִי.
י כִּי-אָמְרוּ אוֹיְבַי לִי; וְשֹׁמְרֵי נַפְשִׁי, נוֹעֲצוּ יַחְדָּו.
יא לֵאמֹר, אֱלֹהִים עֲזָבוֹ; רִדְפוּ וְתִפְשׂוּהוּ, כִּי-אֵין מַצִּיל.
יב אֱלֹהִים, אַל-תִּרְחַק מִמֶּנִּי; אֱלֹהַי, לְעֶזְרָתִי חישה (חוּשָׁה).
יג יֵבֹשׁוּ יִכְלוּ, שֹׂטְנֵי נַפְשִׁי: יַעֲטוּ חֶרְפָּה, וּכְלִמָּה--מְבַקְשֵׁי, רָעָתִי.
יד וַאֲנִי, תָּמִיד אְיַחֵל; וְהוֹסַפְתִּי, עַל-כָּל-תְּהִלָּתֶךָ.
טו פִּי, יְסַפֵּר צִדְקָתֶךָ--כָּל-הַיּוֹם תְּשׁוּעָתֶךָ: כִּי לֹא יָדַעְתִּי סְפֹרוֹת.
טז אָבוֹא--בִּגְבֻרוֹת, אֲדֹנָי יְהוָה; אַזְכִּיר צִדְקָתְךָ לְבַדֶּךָ.
יז אֱלֹהִים, לִמַּדְתַּנִי מִנְּעוּרָי; וְעַד-הֵנָּה, אַגִּיד נִפְלְאוֹתֶיךָ.
יח וְגַם עַד-זִקְנָה, וְשֵׂיבָה-- אֱלֹהִים אַל-תַּעַזְבֵנִי:
עַד-אַגִּיד זְרוֹעֲךָ לְדוֹר; לְכָל-יָבוֹא, גְּבוּרָתֶךָ.
יט וְצִדְקָתְךָ אֱלֹהִים, עַד-מָרוֹם:
אֲשֶׁר-עָשִׂיתָ גְּדֹלוֹת; אֱלֹהִים, מִי כָמוֹךָ.
כ אֲשֶׁר הראיתנו (הֶרְאִיתַנִי), צָרוֹת רַבּוֹת-- וְרָעוֹת:
תָּשׁוּב תחינו (תְּחַיֵּנִי); וּמִתְּהֹמוֹת הָאָרֶץ, תָּשׁוּב תַּעֲלֵנִי.
כא תֶּרֶב גְּדֻלָּתִי; וְתִסֹּב תְּנַחֲמֵנִי.
כב גַּם-אֲנִי, אוֹדְךָ בִכְלִי-נֶבֶל-- אֲמִתְּךָ אֱלֹהָי:
אֲזַמְּרָה לְךָ בְכִנּוֹר-- קְדוֹשׁ, יִשְׂרָאֵל.
כג תְּרַנֵּנָה שְׂפָתַי, כִּי אֲזַמְּרָה-לָּךְ; וְנַפְשִׁי, אֲשֶׁר פָּדִיתָ.
כד גַּם-לְשׁוֹנִי-- כָּל-הַיּוֹם, תֶּהְגֶּה צִדְקָתֶךָ:
כִּי-בֹשׁוּ כִּי-חָפְרוּ, מְבַקְשֵׁי רָעָתִי.

תהילים פרק קכד

א שִׁיר הַמַּעֲלוֹת, לְדָוִד:
לוּלֵי יְהוָה, שֶׁהָיָה לָנוּ-- יֹאמַר-נָא, יִשְׂרָאֵל.
ב לוּלֵי יְהוָה, שֶׁהָיָה לָנוּ-- בְּקוּם עָלֵינוּ אָדָם.
ג אֲזַי, חַיִּים בְּלָעוּנוּ-- בַּחֲרוֹת אַפָּם בָּנוּ.
ד אֲזַי, הַמַּיִם שְׁטָפוּנוּ-- נַחְלָה, עָבַר עַל-נַפְשֵׁנוּ.
ה אֲזַי, עָבַר עַל-נַפְשֵׁנוּ-- הַמַּיִם, הַזֵּידוֹנִים.

ו בָּרוּךְ יְהוָה-- שֶׁלֹּא נְתָנָנוּ טֶרֶף, לְשִׁנֵּיהֶם.
ז נַפְשֵׁנוּ-- כְּצִפּוֹר נִמְלְטָה, מִפַּח יוֹקְשִׁים:
הַפַּח נִשְׁבָּר, וַאֲנַחְנוּ נִמְלָטְנוּ.
ח עֶזְרֵנוּ, בְּשֵׁם יְהוָה-- עֹשֵׂה, שָׁמַיִם וָאָרֶץ.

התיקון הכללי

תהילים פרק טז

א מִכְתָּם לְדָוִד: שָׁמְרֵנִי אֵל, כִּי-חָסִיתִי בָךְ.
ב אָמַרְתְּ לַיהוָה, אֲדֹנָי אָתָּה; טוֹבָתִי, בַּל-עָלֶיךָ.
ג לִקְדוֹשִׁים, אֲשֶׁר-בָּאָרֶץ הֵמָּה; וְאַדִּירֵי, כָּל-חֶפְצִי-בָם.
ד יִרְבּוּ עַצְּבוֹתָם, אַחֵר מָהָרוּ:
בַּל-אַסִּיךְ נְסִכֵּיהֶם מִדָּם; וּבַל-אֶשָּׂא אֶת-שְׁמוֹתָם, עַל-שְׂפָתָי.
ה יְהוָה, מְנָת-חֶלְקִי וְכוֹסִי-- אַתָּה, תּוֹמִיךְ גּוֹרָלִי.
ו חֲבָלִים נָפְלוּ-לִי, בַּנְּעִמִים; אַף-נַחֲלָת, שָׁפְרָה עָלָי.
ז אֲבָרֵךְ--אֶת-יְהוָה, אֲשֶׁר יְעָצָנִי; אַף-לֵילוֹת, יִסְּרוּנִי כִלְיוֹתָי.
ח שִׁוִּיתִי יְהוָה לְנֶגְדִּי תָּמִיד: כִּי מִימִינִי, בַּל-אֶמּוֹט.
ט לָכֵן, שָׂמַח לִבִּי--וַיָּגֶל כְּבוֹדִי; אַף-בְּשָׂרִי, יִשְׁכֹּן לָבֶטַח.
י כִּי, לֹא-תַעֲזֹב נַפְשִׁי לִשְׁאוֹל;לֹא-תִתֵּן חֲסִידְךָ, לִרְאוֹת שָׁחַת.
יא תּוֹדִיעֵנִי, אֹרַח חַיִּים:
שֹׂבַע שְׂמָחוֹת, אֶת-פָּנֶיךָ; נְעִמוֹת בִּימִינְךָ נֶצַח.

תהילים פרק מא

א לַמְנַצֵּחַ, מִזְמוֹר לְדָוִד.
ב אַשְׁרֵי, מַשְׂכִּיל אֶל-דָּל; בְּיוֹם רָעָה, יְמַלְּטֵהוּ יְהוָה.
ג יְהוָה, יִשְׁמְרֵהוּ וִיחַיֵּהוּ--יאשר (וְאֻשַּׁר) בָּאָרֶץ; וְאַל-תִּתְּנֵהוּ, בְּנֶפֶשׁ אֹיְבָיו.
ד יְהוָה--יִסְעָדֶנּוּ, עַל-עֶרֶשׂ דְּוָי; כָּל-מִשְׁכָּבוֹ, הָפַכְתָּ בְחָלְיוֹ.
ה אֲנִי-אָמַרְתִּי, יְהוָה חָנֵּנִי; רְפָאָה נַפְשִׁי, כִּי-חָטָאתִי לָךְ.
ו אוֹיְבַי--יֹאמְרוּ רַע לִי; מָתַי יָמוּת, וְאָבַד שְׁמוֹ.
ז וְאִם-בָּא לִרְאוֹת, שָׁוְא יְדַבֵּר--לִבּוֹ, יִקְבָּץ-אָוֶן לוֹ; יֵצֵא לַחוּץ יְדַבֵּר.
ח יַחַד--עָלַי יִתְלַחֲשׁוּ, כָּל-שֹׂנְאָי; עָלַי--יַחְשְׁבוּ רָעָה לִי.
ט דְּבַר-בְּלִיַּעַל, יָצוּק בּוֹ; וַאֲשֶׁר שָׁכַב, לֹא-יוֹסִיף לָקוּם.
י גַּם-אִישׁ שְׁלוֹמִי, אֲשֶׁר-בָּטַחְתִּי בּוֹ-- אוֹכֵל לַחְמִי;
הִגְדִּיל עָלַי עָקֵב.
יא וְאַתָּה יְהוָה, חָנֵּנִי וַהֲקִימֵנִי; וַאֲשַׁלְּמָה לָהֶם.
יב בְּזֹאת יָדַעְתִּי, כִּי-חָפַצְתָּ בִּי: כִּי לֹא-יָרִיעַ אֹיְבִי עָלָי.
יג וַאֲנִי--בְּתֻמִּי, תָּמַכְתָּ בִּי; וַתַּצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם.

יד בָּרוּךְ יְהוָה, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל--מֵהָעוֹלָם, וְעַד הָעוֹלָם׃ אָמֵן וְאָמֵן.

תהילים פרק מב

א לַמְנַצֵּחַ, מַשְׂכִּיל לִבְנֵי-קֹרַח.
ב כְּאַיָּל, תַּעֲרֹג עַל-אֲפִיקֵי-מָיִם-- כֵּן נַפְשִׁי תַעֲרֹג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים.
ג צָמְאָה נַפְשִׁי, לֵאלֹהִים-- לְאֵל חָי׃
מָתַי אָבוֹא; וְאֵרָאֶה, פְּנֵי אֱלֹהִים.
ד הָיְתָה-לִּי דִמְעָתִי לֶחֶם, יוֹמָם וָלָיְלָה;
בֶּאֱמֹר אֵלַי כָּל-הַיּוֹם, אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ.
ה אֵלֶּה אֶזְכְּרָה, וְאֶשְׁפְּכָה עָלַי נַפְשִׁי--
כִּי אֶעֱבֹר בַּסָּךְ, אֶדַּדֵּם עַד-בֵּית אֱלֹהִים׃
בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה; הָמוֹן חוֹגֵג.
ו מַה-תִּשְׁתּוֹחֲחִי, נַפְשִׁי-- וַתֶּהֱמִי עָלָי׃
הוֹחִלִי לֵאלֹהִים, כִּי-עוֹד אוֹדֶנּוּ-- יְשׁוּעוֹת פָּנָיו.
ז אֱלֹהַי-- עָלַי, נַפְשִׁי תִשְׁתּוֹחָח׃
עַל-כֵּן--אֶזְכָּרְךָ, מֵאֶרֶץ יַרְדֵּן; וְחֶרְמוֹנִים, מֵהַר מִצְעָר.
ח תְּהוֹם-אֶל-תְּהוֹם קוֹרֵא, לְקוֹל צִנּוֹרֶיךָ;
כָּל-מִשְׁבָּרֶיךָ וְגַלֶּיךָ, עָלַי עָבָרוּ.
ט יוֹמָם, יְצַוֶּה יְהוָה חַסְדּוֹ, וּבַלַּיְלָה, שִׁירָה עִמִּי--
תְּפִלָּה, לְאֵל חַיָּי.
י אוֹמְרָה, לְאֵל סַלְעִי-- לָמָּה שְׁכַחְתָּנִי׃
לָמָּה-קֹדֵר אֵלֵךְ-- בְּלַחַץ אוֹיֵב.
יא בְּרֶצַח, בְּעַצְמוֹתַי-- חֵרְפוּנִי צוֹרְרָי;
בְּאָמְרָם אֵלַי כָּל-הַיּוֹם, אַיֵּה אֱלֹהֶיךָ.
יב מַה-תִּשְׁתּוֹחֲחִי, נַפְשִׁי-- וּמַה-תֶּהֱמִי עָלָי׃
הוֹחִילִי לֵאלֹהִים, כִּי-עוֹד אוֹדֶנּוּ-- יְשׁוּעֹת פָּנַי, וֵאלֹהָי.

תהילים פרק נט

א לַמְנַצֵּחַ אַל-תַּשְׁחֵת, לְדָוִד מִכְתָּם׃ בְּשְׁלֹחַ שָׁאוּל;
וַיִּשְׁמְרוּ אֶת-הַבַּיִת, לַהֲמִיתוֹ.
ב הַצִּילֵנִי מֵאֹיְבַי אֱלֹהָי; מִמִּתְקוֹמְמַי תְּשַׂגְּבֵנִי.
ג הַצִּילֵנִי, מִפֹּעֲלֵי אָוֶן; וּמֵאַנְשֵׁי דָמִים, הוֹשִׁיעֵנִי.
ד כִּי הִנֵּה אָרְבוּ, לְנַפְשִׁי-- יָגוּרוּ עָלַי עַזִּים;
לֹא-פִשְׁעִי וְלֹא-חַטָּאתִי יְהוָה.
ה בְּלִי-עָוֹן, יְרֻצוּן וְיִכּוֹנָנוּ; עוּרָה לִקְרָאתִי וּרְאֵה.
ו וְאַתָּה יְהוָה-אֱלֹהִים צְבָאוֹת, אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל-- הָקִיצָה, לִפְקֹד כָּל-הַגּוֹיִם;
אַל-תָּחֹן כָּל-בֹּגְדֵי אָוֶן סֶלָה.
ז יָשׁוּבוּ לָעֶרֶב, יֶהֱמוּ כַכָּלֶב; וְיסוֹבְבוּ עִיר.
ח הִנֵּה, יַבִּיעוּן בְּפִיהֶם--חֲרָבוֹת, בְּשִׂפְתוֹתֵיהֶם׃ כִּי-מִי שֹׁמֵעַ.

ט וְאַתָּה יְהוָה, תִּשְׂחַק-לָמוֹ; תִּלְעַג, לְכָל-גּוֹיִם.
י עֻזּוֹ, אֵלֶיךָ אֶשְׁמֹרָה: כִּי-אֱלֹהִים, מִשְׂגַּבִּי.
יא אֱלֹהֵי חסדו (חַסְדִּי) יְקַדְּמֵנִי; אֱלֹהִים, יַרְאֵנִי בְּשׁוּרָי.
יב אַל-תַּהַרְגֵם, פֶּן יִשְׁכְּחוּ עַמִּי--הֲנִיעֵמוֹ בְחֵילְךָ, וְהוֹרִידֵמוֹ: מָגִנֵּנוּ אֲדֹנָי.
יג חַטַּאת-פִּימוֹ, דְּבַר-שְׂפָתֵימוֹ:
וְיִלָּכְדוּ בְגְאוֹנָם; וּמֵאָלָה וּמִכַּחַשׁ יְסֻפָּרוּ.
יד כַּלֵּה בְחֵמָה, כַּלֵּה וְאֵינֵמוֹ:
וְיֵדְעוּ--כִּי-אֱלֹהִים, מֹשֵׁל בְּיַעֲקֹב; לְאַפְסֵי הָאָרֶץ סֶלָה.
טו וְיָשֻׁבוּ לָעֶרֶב, יֶהֱמוּ כַכָּלֶב; וְיסוֹבְבוּ עִיר.
טז הֵמָּה, ינועון (יְנִיעוּן) לֶאֱכֹל-- אִם-לֹא יִשְׂבְּעוּ, וַיָּלִינוּ.
יז וַאֲנִי, אָשִׁיר עֻזֶּךָ-- וַאֲרַנֵּן לַבֹּקֶר, חַסְדֶּךָ:
כִּי-הָיִיתָ מִשְׂגָּב לִי; וּמָנוֹס, בְּיוֹם צַר-לִי.
יח עֻזִּי, אֵלֶיךָ אֲזַמֵּרָה: כִּי-אֱלֹהִים מִשְׂגַּבִּי, אֱלֹהֵי חַסְדִּי.

תהילים פרק עז

א לַמְנַצֵּחַ עַל-ידיתון (יְדוּתוּן); לְאָסָף מִזְמוֹר.
ב קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים וְאֶצְעָקָה; קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים, וְהַאֲזִין אֵלָי.
ג בְּיוֹם צָרָתִי, אֲדֹנָי דָּרָשְׁתִּי:
יָדִי, לַיְלָה נִגְּרָה--וְלֹא תָפוּג; מֵאֲנָה הִנָּחֵם נַפְשִׁי.
ד אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים וְאֶהֱמָיָה; אָשִׂיחָה, וְתִתְעַטֵּף רוּחִי סֶלָה.
ה אָחַזְתָּ, שְׁמֻרוֹת עֵינָי; נִפְעַמְתִּי, וְלֹא אֲדַבֵּר.
ו חִשַּׁבְתִּי יָמִים מִקֶּדֶם-- שְׁנוֹת, עוֹלָמִים.
ז אֶזְכְּרָה נְגִינָתִי, בַּלָּיְלָה: עִם-לְבָבִי אָשִׂיחָה; וַיְחַפֵּשׂ רוּחִי.
ח הַלְעוֹלָמִים, יִזְנַח אֲדֹנָי; וְלֹא-יֹסִיף לִרְצוֹת עוֹד.
ט הֶאָפֵס לָנֶצַח חַסְדּוֹ; גָּמַר אֹמֶר, לְדֹר וָדֹר.
י הֲשָׁכַח חַנּוֹת אֵל; אִם-קָפַץ בְּאַף, רַחֲמָיו סֶלָה.
יא וָאֹמַר, חַלּוֹתִי הִיא-- שְׁנוֹת, יְמִין עֶלְיוֹן.
יב אזכיר (אֶזְכּוֹר) מַעַלְלֵי-יָהּ: כִּי-אֶזְכְּרָה מִקֶּדֶם פִּלְאֶךָ.
יג וְהָגִיתִי בְכָל-פָּעֳלֶךָ; וּבַעֲלִילוֹתֶיךָ אָשִׂיחָה.
יד אֱלֹהִים, בַּקֹּדֶשׁ דַּרְכֶּךָ; מִי-אֵל גָּדוֹל, כֵּאלֹהִים.
טו אַתָּה הָאֵל, עֹשֵׂה פֶלֶא; הוֹדַעְתָּ בָעַמִּים עֻזֶּךָ.
טז גָּאַלְתָּ בִזְרוֹעַ עַמֶּךָ; בְּנֵי-יַעֲקֹב וְיוֹסֵף סֶלָה.
יז רָאוּךָ מַיִם, אֱלֹהִים--רָאוּךָ מַיִם יָחִילוּ; אַף, יִרְגְּזוּ תְהֹמוֹת.
יח זֹרְמוּ מַיִם, עָבוֹת--קוֹל, נָתְנוּ שְׁחָקִים; אַף-חֲצָצֶיךָ, יִתְהַלָּכוּ.
יט קוֹל רַעַמְךָ, בַּגַּלְגַּל--הֵאִירוּ בְרָקִים תֵּבֵל; רָגְזָה וַתִּרְעַשׁ הָאָרֶץ.
כ בַּיָּם דַּרְכֶּךָ--ושבילך (וּשְׁבִילְךָ), בְּמַיִם רַבִּים; וְעִקְּבוֹתֶיךָ, לֹא נֹדָעוּ.
כא נָחִיתָ כַצֹּאן עַמֶּךָ-- בְּיַד-מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן.

תהילים פרק צ

א תְּפִלָּה, לְמֹשֶׁה אִישׁ-הָאֱלֹהִים׃
אֲדֹנָי--מָעוֹן אַתָּה, הָיִיתָ לָּנוּ; בְּדֹר וָדֹר.
ב בְּטֶרֶם, הָרִים יֻלָּדוּ-- וַתְּחוֹלֵל אֶרֶץ וְתֵבֵל;
וּמֵעוֹלָם עַד-עוֹלָם, אַתָּה אֵל.
ג תָּשֵׁב אֱנוֹשׁ, עַד-דַּכָּא; וַתֹּאמֶר, שׁוּבוּ בְנֵי-אָדָם.
ד כִּי אֶלֶף שָׁנִים, בְּעֵינֶיךָ-- כְּיוֹם אֶתְמוֹל, כִּי יַעֲבֹר;
וְאַשְׁמוּרָה בַלָּיְלָה.
ה זְרַמְתָּם, שֵׁנָה יִהְיוּ; בַּבֹּקֶר, כָּחָצִיר יַחֲלֹף.
ו בַּבֹּקֶר, יָצִיץ וְחָלָף; לָעֶרֶב, יְמוֹלֵל וְיָבֵשׁ.
ז כִּי-כָלִינוּ בְאַפֶּךָ; וּבַחֲמָתְךָ נִבְהָלְנוּ.
ח שת (שַׁתָּה) עֲוֹנֹתֵינוּ לְנֶגְדֶּךָ; עֲלֻמֵנוּ, לִמְאוֹר פָּנֶיךָ.
ט כִּי כָל-יָמֵינוּ, פָּנוּ בְעֶבְרָתֶךָ; כִּלִּינוּ שָׁנֵינוּ כְּמוֹ-הֶגֶה.
י יְמֵי-שְׁנוֹתֵינוּ בָהֶם שִׁבְעִים שָׁנָה, וְאִם בִּגְבוּרֹת שְׁמוֹנִים שָׁנָה--
וְרָהְבָּם, עָמָל וָאָוֶן: כִּי-גָז חִישׁ, וַנָּעֻפָה.
יא מִי-יוֹדֵעַ, עֹז אַפֶּךָ; וּכְיִרְאָתְךָ, עֶבְרָתֶךָ.
יב לִמְנוֹת יָמֵינוּ, כֵּן הוֹדַע; וְנָבֵא, לְבַב חָכְמָה.
יג שׁוּבָה יְהוָה, עַד-מָתָי; וְהִנָּחֵם, עַל-עֲבָדֶיךָ.
יד שַׂבְּעֵנוּ בַבֹּקֶר חַסְדֶּךָ; וּנְרַנְּנָה וְנִשְׂמְחָה, בְּכָל-יָמֵינוּ.
טו שַׂמְּחֵנוּ, כִּימוֹת עִנִּיתָנוּ: שְׁנוֹת, רָאינוּ רָעָה.
טז יֵרָאֶה אֶל-עֲבָדֶיךָ פָּעֳלֶךָ; וַהֲדָרְךָ, עַל-בְּנֵיהֶם.
יז וִיהִי, נֹעַם אֲדֹנָי אֱלֹהֵינוּ-- עָלֵינוּ:
וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ, כּוֹנְנָה עָלֵינוּ; וּמַעֲשֵׂה יָדֵינוּ, כּוֹנְנֵהוּ.

תהילים פרק קה

א הוֹדוּ לַיהוָה, קִרְאוּ בִשְׁמוֹ; הוֹדִיעוּ בָעַמִּים, עֲלִילוֹתָיו.
ב שִׁירוּ-לוֹ, זַמְּרוּ-לוֹ; שִׂיחוּ, בְּכָל-נִפְלְאוֹתָיו.
ג הִתְהַלְלוּ, בְּשֵׁם קָדְשׁוֹ; יִשְׂמַח, לֵב מְבַקְשֵׁי יְהוָה.
ד דִּרְשׁוּ יְהוָה וְעֻזּוֹ; בַּקְּשׁוּ פָנָיו תָּמִיד.
ה זִכְרוּ--נִפְלְאוֹתָיו אֲשֶׁר-עָשָׂה; מֹפְתָיו, וּמִשְׁפְּטֵי-פִיו.
ו זֶרַע, אַבְרָהָם עַבְדּוֹ: בְּנֵי יַעֲקֹב בְּחִירָיו.
ז הוּא, יְהוָה אֱלֹהֵינוּ; בְּכָל-הָאָרֶץ, מִשְׁפָּטָיו.
ח זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ; דָּבָר צִוָּה, לְאֶלֶף דּוֹר.
ט אֲשֶׁר כָּרַת, אֶת-אַבְרָהָם; וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׂחָק.
י וַיַּעֲמִידֶהָ לְיַעֲקֹב לְחֹק; לְיִשְׂרָאֵל, בְּרִית עוֹלָם.
יא לֵאמֹר--לְךָ, אֶתֵּן אֶת-אֶרֶץ-כְּנָעַן: חֶבֶל, נַחֲלַתְכֶם.
יב בִּהְיוֹתָם, מְתֵי מִסְפָּר; כִּמְעַט, וְגָרִים בָּהּ.
יג וַיִּתְהַלְּכוּ, מִגּוֹי אֶל-גּוֹי; מִמַּמְלָכָה, אֶל-עַם אַחֵר.
יד לֹא-הִנִּיחַ אָדָם לְעָשְׁקָם; וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם מְלָכִים.
טו אַל-תִּגְּעוּ בִמְשִׁיחָי; וְלִנְבִיאַי, אַל-תָּרֵעוּ.
טז וַיִּקְרָא רָעָב, עַל-הָאָרֶץ; כָּל-מַטֵּה-לֶחֶם שָׁבָר.
יז שָׁלַח לִפְנֵיהֶם אִישׁ; לְעֶבֶד, נִמְכַּר יוֹסֵף.

יח עִנּוּ בַכֶּבֶל רגליו (רַגְלוֹ) ; בַּרְזֶל, בָּאָה נַפְשׁוֹ.
יט עַד-עֵת בֹּא-דְבָרוֹ-- אִמְרַת יְהוָה צְרָפָתְהוּ.
כ שָׁלַח מֶלֶךְ, וַיַּתִּירֵהוּ ; מֹשֵׁל עַמִּים, וַיְפַתְּחֵהוּ.
כא שָׂמוֹ אָדוֹן לְבֵיתוֹ ; וּמֹשֵׁל, בְּכָל-קִנְיָנוֹ.
כב לֶאְסֹר שָׂרָיו בְּנַפְשׁוֹ ; וּזְקֵנָיו יְחַכֵּם.
כג וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרָיִם ; וְיַעֲקֹב, גָּר בְּאֶרֶץ-חָם.
כד וַיֶּפֶר אֶת-עַמּוֹ מְאֹד ; וַיַּעַצְמֵהוּ, מִצָּרָיו.
כה הָפַךְ לִבָּם, לִשְׂנֹא עַמּוֹ ; לְהִתְנַכֵּל, בַּעֲבָדָיו.
כו שָׁלַח, מֹשֶׁה עַבְדּוֹ ; אַהֲרֹן, אֲשֶׁר בָּחַר-בּוֹ.
כז שָׂמוּ-בָם, דִּבְרֵי אֹתוֹתָיו ; וּמֹפְתִים, בְּאֶרֶץ חָם.
כח שָׁלַח חֹשֶׁךְ, וַיַּחְשֵׁךְ ; וְלֹא-מָרוּ, אֶת-דבריו (דְּבָרוֹ).
כט הָפַךְ אֶת-מֵימֵיהֶם לְדָם ; וַיָּמֶת, אֶת-דְּגָתָם.
ל שָׁרַץ אַרְצָם צְפַרְדְּעִים ; בְּחַדְרֵי, מַלְכֵיהֶם.
לא אָמַר, וַיָּבֹא עָרֹב ; כִּנִּים, בְּכָל-גְּבוּלָם.
לב נָתַן גִּשְׁמֵיהֶם בָּרָד ; אֵשׁ לֶהָבוֹת בְּאַרְצָם.
לג וַיַּךְ גַּפְנָם, וּתְאֵנָתָם ; וַיְשַׁבֵּר, עֵץ גְּבוּלָם.
לד אָמַר, וַיָּבֹא אַרְבֶּה ; וְיֶלֶק, וְאֵין מִסְפָּר.
לה וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאַרְצָם ; וַיֹּאכַל, פְּרִי אַדְמָתָם.
לו וַיַּךְ כָּל-בְּכוֹר בְּאַרְצָם ; רֵאשִׁית, לְכָל-אוֹנָם.
לז וַיּוֹצִיאֵם, בְּכֶסֶף וְזָהָב ; וְאֵין בִּשְׁבָטָיו כּוֹשֵׁל.
לח שָׂמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם : כִּי-נָפַל פַּחְדָּם עֲלֵיהֶם.
לט פָּרַשׂ עָנָן לְמָסָךְ ; וְאֵשׁ, לְהָאִיר לָיְלָה.
מ שָׁאַל, וַיָּבֵא שְׂלָו ; וְלֶחֶם שָׁמַיִם, יַשְׂבִּיעֵם.
מא פָּתַח צוּר, וַיָּזוּבוּ מָיִם ; הָלְכוּ, בַּצִּיּוֹת נָהָר.
מב כִּי-זָכַר, אֶת-דְּבַר קָדְשׁוֹ ; אֶת-אַבְרָהָם עַבְדּוֹ.
מג וַיּוֹצִא עַמּוֹ בְשָׂשׂוֹן ; בְּרִנָּה, אֶת-בְּחִירָיו.
מד וַיִּתֵּן לָהֶם, אַרְצוֹת גּוֹיִם ; וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ.
מה בַּעֲבוּר, יִשְׁמְרוּ חֻקָּיו-- וְתוֹרֹתָיו יִנְצֹרוּ ; הַלְלוּ-יָהּ.

תהילים פרק קלז

א עַל נַהֲרוֹת, בָּבֶל--שָׁם יָשַׁבְנוּ, גַּם-בָּכִינוּ : בְּזָכְרֵנוּ, אֶת-צִיּוֹן.
ב עַל-עֲרָבִים בְּתוֹכָהּ-- תָּלִינוּ, כִּנֹּרוֹתֵינוּ.
ג כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינוּ, דִּבְרֵי-שִׁיר-- וְתוֹלָלֵינוּ שִׂמְחָה : שִׁירוּ לָנוּ, מִשִּׁיר צִיּוֹן.
ד אֵיךְ--נָשִׁיר אֶת-שִׁיר-יְהוָה : עַל, אַדְמַת נֵכָר.
ה אִם-אֶשְׁכָּחֵךְ יְרוּשָׁלָם-- תִּשְׁכַּח יְמִינִי.
ו תִּדְבַּק-לְשׁוֹנִי, לְחִכִּי-- אִם-לֹא אֶזְכְּרֵכִי : אִם-לֹא אַעֲלֶה, אֶת-יְרוּשָׁלַם-- עַל, רֹאשׁ שִׂמְחָתִי.
ז זְכֹר יְהוָה, לִבְנֵי אֱדוֹם-- אֵת, יוֹם יְרוּשָׁלָם : הָאֹמְרִים, עָרוּ עָרוּ-- עַד, הַיְסוֹד בָּהּ.

ח בַּת-בָּבֶל, הַשְּׁדוּדָה׃
אַשְׁרֵי שֶׁיְּשַׁלֶּם-לָךְ-- אֶת-גְּמוּלֵךְ, שֶׁגָּמַלְתְּ לָנוּ.
ט אַשְׁרֵי, שֶׁיֹּאחֵז וְנִפֵּץ אֶת-עֹלָלַיִךְ-- אֶל-הַסָּלַע.

תהילים פרק קנ

א הַלְלוּ-יָהּ׃ הַלְלוּ-אֵל בְּקָדְשׁוֹ; הַלְלוּהוּ, בִּרְקִיעַ עֻזּוֹ.
ב הַלְלוּהוּ בִּגְבוּרֹתָיו; הַלְלוּהוּ, כְּרֹב גֻּדְלוֹ.
ג הַלְלוּהוּ, בְּתֵקַע שׁוֹפָר; הַלְלוּהוּ, בְּנֵבֶל וְכִנּוֹר.
ד הַלְלוּהוּ, בְּתֹף וּמָחוֹל; הַלְלוּהוּ, בְּמִנִּים וְעֻגָב.
ה הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שָׁמַע; הַלְלוּהוּ, בְּצִלְצְלֵי תְרוּעָה.
ו כֹּל הַנְּשָׁמָה, תְּהַלֵּל יָהּ׃ הַלְלוּ-יָהּ.