

קונטרס

# עצה לנצחון

יגלה עצות נפלאות איך לנצח בזה העולם העובר,  
ויחזק ויאמץ את כל השבורים והנדכאים, ויורה להם  
דרך קלה וישרה להצליח בחייהם.

\*

בנוי ומיסד על פי דברי

רבנו הקדוש והנורא, אור הגנוז והצפון,  
בוצינא קדישא עלאה, אדונינו, מורנו ורבונו

רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו,  
ועל-פי דברי תלמידו, מורנו

הגאון הקדוש, אור נפלא, אשר כל רז לא אניס ליה

רבי נתן מברסלב, זכותו יגן עלינו,  
ומשלב בפסוקי תורה, נביאים, כתובים, ומאמרי  
חכמינו הקדושים מגמרא ומדרשים וזהר הקדוש

\*

הובא לדפוס על-ידי

חסידי ברסלב

עיה"ק ירושלים תובב"א

הכתבת להשיג את הספר הזה  
וכל ספרי אדמו"ר מוהר"ן מברסלב זי"ע  
וספרי תלמידיו הקדושים

\* \* \*

בארץ ישראל

יבנאל

עיר ברסלב

גליל

\* \* \*

בארצות הברית

מתיבתא היכל הקדש – חסידי ברסלב

.42nd st 1129

Brooklyn N.Y. 11219

\* \* \*

מוסדות "היכל הקדש" חסידי ברסלב בארץ ובחו"ל

שע"י עממת "ישמח צדיק - קהלת ברסלב בגליל"

בנשיאות כ"ק מוהרא"ש שליט"א – הצדיק מיבנאל

רח' רבי נחמן מברסלב 1, ת.ד. 421 יבנאל, 15225

טלפון רב קוי: 04-6708356 – פקס: 04-6708359

E-Mail: [breslevcity@gmail.com](mailto:breslevcity@gmail.com)

Web site: [www.breslevcity.co.il](http://www.breslevcity.co.il)



**breslevcity.co.il**  
הר | שדה | בית

קונטרס

# עצה לנצחון

.א

בני ובנותי היקרים! אם אתם רוצים להצליח בזה העולם ולנצח תמיד, העצה הכי קלה היא לקנות לעצמכם מדת הסבלנות, כי הסבלן הוא המנצח. אתם צריכים לדעת שאין בן אדם שלא יעבר עליו איזה משבר בחיים. כל אחד ואחד עובר עליו מרירות דמרירות עליות וירידות, בחיי ימי הבלו, והמנצח הכי גדול בזה העולם הוא זה ששומר את עצמו מפעם, שאינו נכנס בלחץ זו הדחק ומאבד את עשתונותו ונכנס בכעס ובעצבנות, שזה מה שהורס את חיי האדם לגמרי, וכבר אמר החכם אין גבורה כהתאפקות, כי עקר גבורת האדם כשיכל להתאפק ולא לכעס, ומכל שכן לא להתפרץ על

הזולת, וכבר אמרו חכמינו הקדושים (פסחים סו:): כל  
אדם שכוּעס אם חכם הוא חכמתו מסתלקת ממנו. ולכן  
בני ובנותי היקרים! אם אתם רוצים לנצח בזה העולם,  
תקנו לעצמכם את מדת הסבלנות, לידום ולשתק למחרפי  
ולמבזי נפשותיכם, וכך אמר רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן חלק  
א' סימן ו') עקר התשובה לשמע בזיונו וידם וישתק, אין  
עוד דבר שמכפר את עוונותיו של האדם כמו השתיקה  
ששותק בשעה שמחרפים ומבזים אותו, כי דרך בני אדם  
שלא יכולים לסבל עלבונות בזיונות ושפיכות דמים  
של הזולת, בשעה שמחרף ומבזה אותו, כי טבע האדם  
שצריך לענות, וכך מתחיל מחלקת ומריבות. מה שאין כן  
כשאדם שותק למחרפו ולמבזהו, ומתאפק ואינו עונה לו,  
בזה הוא מגלה את טהר לבבו שמאמין באמונה אמיתית  
אשר דבר גדול דבר קטן לא נעשה מעצמו אלא בהשגחת  
המאציל העליון, וזה שמחרפו ומבזהו ומצערו הוא שליח  
ממנו יתברך, ובידיעות אלו נתכפר כל עוונותיו, והוא  
יוצא המנצח. ולכן בני ובנותי היקרים! תשתדלו מאד  
לקנות לעצמכם את מדת הסבלנות, ובזה תהיו המנצחים  
בחייכם. ואף שאני יודע שזה הדבר הכי קשה בשעה  
שאחד בא ומחרף ומבזה ומגדף אתכם והטבע מחייב  
לענות לו, עם כל זאת עליכם לדעת מה שאומר רבנו ז"ל  
(לקוטי מוהר"ן חלק א' סימן ע"ה) שלענות למחרף והמבזה

זֶה בָּא מֵהַדְּמִים שֶׁלֹּא זָכְרוּ, כִּי יֵשׁ מִדַּת נִצְחוֹן וּמִחֻלָּת  
 וּמִלְחָמָה בְּאָדָם שֶׁהוּא מִכְרַח לְנִצְחַת אֶת הַזּוּלָּת, וְלִכְן יוֹצֵא  
 וְרַב אֹתוֹ, וּבְאֵמֶת זוֹהִי טְעוּת גְּדוֹלָה מְאֹד, כִּי הַסּוּף שֶׁל  
 הָאָדָם הַזֶּה שְׁעוֹנָה לְמַחְרְפוֹ וְלִמְבֻזָּהוּ שְׂיִכְּשֵׁל, כִּי עִם  
 וּכְוֹחִים לֹא מַגִּיעִים לְשׁוּם מְקוֹם, מֵה שְׂאִין כֵּן כְּשֶׁאָדָם  
 שׁוֹתֵק וְאִינוֹ עוֹנָה לְמַחְרְפוֹ וְלִמְבֻזָּהוּ, הֵהוּא נִשְׁבֵּר לְגַמְרִי,  
 כִּי אֵין עוֹד דְּבַר שְׂיִכְּל לְהִכְאִיב לַזּוּלָּת כְּמוֹ שֶׁלֹּא עוֹנִים לוֹ  
 וְלֹא מִתְיַחֲסִים אֵלָיו כְּלָל, וְלֹא רוֹאִים אוֹתוֹ אֶפְלוּ מִמְּטָה,  
 זֶה מְפּוֹצֵץ אוֹתוֹ לְגַמְרִי. וְלִכְן בְּנִי וּבְנוֹתֵי הַיְיָקָרִים! תִּהְיוּ  
 חֲכָמִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְנִצְחַת בְּזֵה הָעוֹלָם, תִּקְנּוּ לְעֲצַמְכֶם  
 אֶת מִדַּת הַסְּבָלְנוּת, וְלֹא לְעֲנוּת לְמַחְרְפֵי וְלִמְבֻזֵי נַפְשְׁכֶם,  
 וְדִיקָא עַל יְדֵי זֶה תִּזְכּוּ שְׂיִמְשׁוּ עֲלֵיכֶם אוֹר מִן הַשָּׁמַיִם, כִּי  
 בְּזֵה שְׂאָדָם שׁוֹתֵק לְמִי שְׂמֻבּוּזוֹ, בְּזֵה הוּא מְגַלֶּה אֶת טְהַר  
 לְבָבוֹ שֶׁהוּא מְאֵמִין שְׂאֵין בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כְּלָל, וְהַבְּלִיעַל  
 הַזֶּה שְׂמֻבּוּזָה וּמַחְרַף וּמְגַדֵּף אֶתְכֶם, זֶה רַק שְׁלִיחַ מִמֶּנּוּ  
 יִתְבָּרֵךְ, כְּדֵי שֶׁתִּחְזְרוּ בְּתִשׁוּבָה, וּבְזֵה שְׂמֻקְבָּלִים אֶת הַכֹּל  
 בְּאַהֲבָה לֹא זְזִים מִשָּׁם עַד שֶׁהִקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא מוֹחֵל עַל  
 כָּל עוֹנוֹתֵיכֶם, וְלִכְן תִּהְיוּ פְּקוּחִים, בְּנִי וּבְנוֹתֵי הַיְיָקָרִים!  
 וְאַל תִּעֲנּוּ לְמַחְרְפֵי וּמְבֻזֵי נַפְשׁוֹתֵיכֶם, וְאִז תִּעֲבְרוּ אֶת זֶה  
 הָעוֹלָם בְּטוֹב וּבְנֻעִימִים, וְתִירְשׁוּ אֶת עוֹלְמְכֶם בְּחֵיכֶם.

## ב.

בְּנֵי וּבָנוּתֵי הַיְקָרִים! רְאוּ לַחֲזֹק אֶת עֲצָמְכֶם בְּיָתֵר  
שָׂאת וּבְיָתֵר עֲזוּ, וְשׁוּם דְּבָר בְּעוֹלָם לֹא יוּכַל לְשַׁבֵּר אֶתְכֶם,  
וְאִף שְׂאֵנֵי יוֹדֵעַ שְׂאֵתָם סוּבְלִים סִבָּל גְּדוֹל מְאֹד, וּבְכָל  
פְּעַם יֵשׁ לָכֶם בְּלִבּוֹלִים אַחֲרִים, הֵן מַעֲצָמְכֶם וְהֵן מְאֻחֲרִים,  
שְׂרוּצִים רַק לְשַׁבֵּר אֶתְכֶם, אֲזִי עֲלִיכֶם לְדַעַת אִם אֵתָם  
רוּצִים לְנִצָּח וְלֵהִיּוֹת הֵכִי מְצַלְחִים בְּעוֹלָם, אֵתָם צְרִיכִים  
לְקַנּוּת לָכֶם אֶת מִדַּת הַסְּבָלָנוּת, אֲשֶׁר אֵין עוֹד מִדָּה יִקָּרֵה  
כְּמוֹ מִי שֶׁהוּא סִבָּלֵן, כִּי הַסְּבָלָן הוּא הַמְּנַצֵּחַ, וְלִכֵּן תִּשְׁתַּדְּלוּ  
מְאֹד מְאֹד לְהִתְרַחֵק מִמִּדַּת הַכְּעַס, כִּי כִּף אָמְרוּ חֲכָמֵינוּ  
הַקְּדוּשִׁים (קְדוּשֵׁין מֵא.) רִגְזוֹן לֹא עֲלֵתָה בְּיָדוֹ אֲלֵא רִגְזָנוּתָא,  
הֵינוּ מִי שֶׁנִּכְנַס בְּעַצְבִּים וּמִתְחִיל לְהִשְׁתַּוֵּלֵל וְכוּעֵס, הוּא  
לֹא פּוֹעֵל בְּזֵה כְּלוּם, רַק נִשְׂאָר עֲצָבָנִי וְכַעֲסוֹ, שְׂזֵה מְמַרֵר  
אֶת חַיָּו, וְרוֹאִים שְׂעַל פִּי רַב בְּנֵי אָדָם הֵם גּוֹרְמִים לְעַצְמָם  
אֶת כָּל הַצְּרוּת וְהִיסוּרִים וְהִמְרִירוֹת שְׂעוֹבֵר עֲלֵיהֶם, כִּי  
עִם כְּעַס לֹא מְגִיעִים לְשׁוּם מְקוֹם, רַק מִתְעַצְבָּנִים יוֹתֵר  
וְיוֹתֵר, וְשׁוֹנְאֵכֶם צוֹחֵק מִכֶּם, אֲבָל בְּזֵה שְׂתַרְגִּילוּ אֶת  
עֲצָמְכֶם לְהִיּוֹת סִבָּלָנִים, לֹא לְעַנּוּת לְכָל אֵלוֹ שְׂמַחְרָפִים  
וּמְבִזִּים וּמְגַדְפִים אֶתְכֶם, אֵין עוֹד נִצָּחוֹן יוֹתֵר גְּדוֹל מִזֵּה,  
כִּי בְּדַרְךָ כָּלֵל טֹבַע רַע שֶׁל בְּנֵי אָדָם רַק לְרִיב עִם הַזּוֹלָת,

ולהציק לו, ולעצבן אותו, ולראות איך שהוא מאבד את שווי משקלו, אבל אלו שקונים לעצמם את המדה היקרה הזו - סבלנות, ויש להם עצבים כמו ברזל, ולא עונים למי שמחרף ומבזה אותם, אזי ההוא נופל בפח יקוש, ונתקים אצלו (משלי כ"ו כ"ז) "כרה שחת בה יפל וגלל אבן אליו תשוב", ולכן אף שאני יודע שמאד מאד קשה לכם שיש לכם לפעמים שכנים רעים שמציקים לכם, או סתם אנשים רעים שיורדים לחייכם ועושים לכם את המרות, עם כל זאת אם לא תענו להם ולא תגיבו, ותקיימו מה שאמר החכם מפל אדם (שם ד) "אל תען כסיל פאולתו פן תשוה לו גם אתה", בזה תנצחו, ואף אחד לא יוכל לעשות לכם שום דבר, כמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות אות מריבה סימן ל"ה) מי שהוא עצור במילין לא יוכל אותו שום אדם. ולכן, בני ובנותי היקרים! תהיו פקחים, ואתם לא צריכים לעשות שום דבר לכל אלו שמציקים ומצערים אתכם, ומדברים עליכם כל דבר אסור, רק לדום ולשתק, דעו לכם בו ברגע אתם המנצחים, וכל אלו הקמים עליכם יפלו נפילה אחר נפילה, רק הדביקו את עצמכם באין-סוף ברוף-הוא, תצירו לעצמכם איך שאין שום מציאות בלעדיו יתברך כלל, והפל לפל אלקות גמור הוא, ואז תוכלו לסבל הכל, כי אתם צריכים לדעת שדבר גדול ודבר קטן לא נעשה מעצמו אלא בהשגחת המאציל

העליון, ולכן במקום לענות לאלו שמציקים ומצערים אתכם, תפנו ישר אליו ותברך, ותשפכו את לבבכם לפניו, ותספרו לו ותברך כל מה שאתם עוברים, ואז תראו ישועה גדולה איך שהכל יתהפך מההפך אל ההפך, כמו שאמר רבנו ז"ל (ספר המדות אות מריבה סימן כ"ו) מי שמגיד ריבו לפני הקדוש-ברוך-הוא רואה נקמתו בשונאיו. אשרי מי שמכניס את הדברים האלו בתוך לבו, ואז כל החיים שלו ילכו בצורה אחרת לגמרי, ותמיד ינצח.

## ג.

בני ובנותי היקרים! אתם צריכים לדעת שמנסים את כל אחד בזה העולם בנסיונות קשים ומרים, ועקר הנסיון לראות אל מי יפנו בעת צרה, ולכן תראו להתחזק ביתר שאת וביתר עז ושום דבר בעולם לא יוכל לשבר אתכם, ואמר רבנו ז"ל (ספר המדות אות ישועה סמן ט"ז) כשאדם בא לאיזה נסיון ידע כשיעמד בזה הנסיון, שהקדוש-ברוך-הוא יעשה לו נס. ולכן דייקא בשעה שעובר עליכם כל כך הרבה משברים וגלים, ואתם שבורים ורצוצים, ראו להתחזק ביתר שאת ולא להשבר משום דבר, כי זה עקר גדלת בר ישראל בשעה שעובר עליו איזה משבר, ובא וברח אל הקדוש-ברוך-הוא, ושופך את כל שיחו



וְאֵת כָּל אֲשֶׁר עִם לִבְבוֹ לִפְנֵי יִתְבָּרֵךְ, וְדִיקָא עַל יְדֵי זֶה  
 נִמְתָּק מִמְּנוּ כָּל הַדֵּינִים, כִּי בּוֹא בְּרַגַע וּבְשַׁעָה שְׁעוֹבֵר עַל  
 הָאָדָם אֵיזָה צָרָה גְּדוֹלָה, וְהוּא מִתְחַזֵּק בְּאִמוּנָה פְּשוּטָה  
 בּוֹ יִתְבָּרֵךְ, וְיוֹדֵעַ וְעַד אֲשֶׁר דְּבַר גְּדוֹל דְּבַר קָטָן לֹא נַעֲשֶׂה  
 מִעֲצָמוֹ אֶלָּא בְּהַשְׁגַּחַת הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיּוֹן, בּוֹ בְּרַגַע נִמְתָּק  
 מִמְּנוּ כָּל הַדֵּינִים, וְיִתְפָּרְדוּ כָּל פּוֹעֲלֵי אָוֶן, כִּי בְּאֵמֶת אַחַר  
 הַתְּבוּנָנוֹת אֲמַתִּי, צָרִיכִים לְזָכֵר הֵיטֵב אֲשֶׁר אֵין בְּלַעֲדָיו  
 יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וְדוֹמֵם צוֹמַח חַי מְדַבֵּר זֶה לְבוֹשׁ לְגַבִּי אֵין-  
 סוֹף בְּרוּךְ-הוּא, כִּי אֵין בְּלַעֲדָיו יִתְבָּרֵךְ כָּלֵל, וּבִידֵיעוֹת  
 אֵלּוֹ נִמְתָּק מִמְּנוּ הַכֹּל. וְלָכֵן, בְּנֵי וּבְנֹתֵי הַיְקָרִים! תִּשְׁתַּדְּלוּ  
 לְהִתְחַזֵּק וְשׁוּם דְּבַר שְׁלֵא יִחְלִישׁ אֶת דַּעְתְּכֶם, אֲדַרְבֵּה  
 זֶה מַעֲלַת נִשְׁמוֹת יִשְׂרָאֵל שְׁבָכָל מַה שְׁעוֹבֵר עֲלֵיהֶם, הֵם  
 בּוֹרְחִים יוֹתֵר וְיוֹתֵר אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ, לֹא כֵן הָרָשָׁעִים שֶׁתִּקְרָה  
 וּמִיד שְׁעוֹבֵר עֲלֵיהֶם אֵיזָה מִשְׁבֵּר, נִכְנָסוֹת בָּהֶם מִחֲשָׁבוֹת  
 שֶׁל כְּפִירָה וְאֶפִיקוֹרְסוֹת רַחֲמָנָא לִישׁזְבוֹן, וּמִתְרַחֲקִים  
 יוֹתֵר וְיוֹתֵר מִמְּנוּ יִתְבָּרֵךְ, וְעַל יְדֵי זֶה מִסְתַּבְּכִים יוֹתֵר  
 וְיוֹתֵר בְּצָרוֹת. וְלָכֵן, בְּנֵי וּבְנֹתֵי הַיְקָרִים! אִם אַתֶּם רוֹצִים  
 לְהַפְטִיר מִכָּל הַצָּרוֹת שְׁלָכֶם, תִּרְגְּלוּ אֶת עֲצָמְכֶם רַק לְדַבֵּר  
 אֵלָיו יִתְבָּרֵךְ כְּאֲשֶׁר יְדַבֵּר אִישׁ אֶל רֵעֵהוּ וְהִבֵּן אֶל אָבִיו,  
 אֲשֶׁר אֵין עוֹד דְּבַר יוֹתֵר חָשׁוּב מִזֶּה, וְאֶצְלוֹ יִתְבָּרֵךְ מְאֹד  
 מְאֹד חָשׁוּב תִּפְלָה, כְּמֵאֲמָרָם ז"ל (וַיִּקְרָא רַבָּה פִּרְשָׁה ל' סִימָן  
 ג') בְּדוֹרוֹת הַלְלוּ שְׂאִין לָהֶם לֹא מְלֵךְ וְלֹא נְבִיא לֹא כֹהֵן

ולא אורים ותמים ואין להם אלא תפלה זו בלבד אמר דוד לפני הקדוש-ברוך-הוא רבוננו של עולם אל תבזה את תפלתם (תהלים ק"ב) "תכתב זאת לדור אחרון" מכאן שהקדוש ברוך הוא מקבל השבים, "ועם נברא יהלל י"ה" שהקדוש-ברוך-הוא בורא אותן בריה חדשה; ורק זה העצה לנצח במלחמה בזה העולם, כי כל זמן שאדם חי יש עליו מלחמות מאד מאד קשות, כמובא (ארחות צדיקים שער הגאונה) אל יתעצל מלנצח יצר הרע יום יום, וזה נקרא מלחמה גדולה. כמו שמצינו באחד מן החסידים שפגע באנשים הבאים מן המלחמה ושללו ש"ל גדול. אמר להם, שבתם ממלחמה קטנה, ועדין אתם עתידים למלחמה גדולה. אמרו לו, מה היא המלחמה? אמר להן, היצר וחילותיו! כי כל אויב שיש לך, שתנצח אותו פעם אחת או שתיים או שלש, אז יניח אותך; אבל היצר אינו פוסק ממך אף אם יהיה מנצח מאה פעמים, כמו שאמרו רבותינו, ואל תאמין בעצמך עד יום מותך (אבות פ"ב), כי כל ימך יארב לך אולי תעלים עיניך ממנו, ואם ינצחך בקל שפקלות - סוף ינצחך בחמור שבחמורות; ולכן עקר העצה מי שרוצה להנצל ממלחמת היצר שרוצה לשבר אותו לגמרי ורוצה להכניס בו יאוש ודכאון, שיגיל את עצמו לדבר אל הקדוש-ברוך-הוא בשפת האם שלו, בתמימות ופשיטות גמורה, ואף שבהתחלה ידמה לו

שָׁאִין מִי שְׁשׁוֹמֵעַ אוֹתוֹ, אָף עַל פִּי כֵן צְרִיכִים לְהַרְגִיל אֶת עַצְמוֹ לְדַבֵּר רַק אֵלָיו יִתְבַּרְךָ בְּלִשׁוֹן שְׂרָגִיל בָּהּ, וְאִם תִּהְיוּ, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְיָרִים, חֲזָקִים לְדַבֵּר עִמוֹ יִתְבַּרְךָ, בְּלִי שׁוֹם חֲכָמוֹת כָּלֵל, סוֹף כָּל סוֹף תִּרְאוּ יְשׁוּעוֹת גְּדוּלוֹת שְׂיַעֲשֶׂה עִמָּכֶם הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא, וְכִמוֹ שְׂגִלָּה לָנוּ רַבְּנוּ ז"ל בְּפָרוּשׁ (שִׁיחוֹת הַר"ן סִימָן קנ"ד) שְׁעָקַר מֵה שְׂהֲגִיעַ לְמַדְרַגְתּוֹ הוּא רַק עַל יְדֵי עֲנִיָּן פְּרָאסְטִיק (פְּשִׁיטוֹת) שְׂהִיָּה מְדַבֵּר הַרְבֵּה וּמְשִׁיחַ הַרְבֵּה בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנוֹ, וְאָמַר תִּהְיֶה הַרְבֵּה בְּפְשִׁיטוֹת. וְעַל יְדֵי זֶה דִּיקָא הֲגִיעַ לְמָה שְׂהֲגִיעַ, וְאָמַר אִם הֵייתִי יוֹדֵעַ שְׂהֵשֵׁם יִתְבַּרְךָ יַעֲשֶׂה מִמֶּנִּי מֵה שְׂאֲנִי עֲתָה, דִּהְיִנוּ חֲדוּשׁ כְּזֶה, הֵייתִי עוֹשֶׂה בְּיוֹם אֶחָד מֵה שְׂעֲשִׂיתִי בְּשָׁנָה כְּלָה (כְּלוֹמַר שְׂהִיָּה מְזַדְרָז כָּל כָּף בְּעִבּוּדְתוֹ עַד שְׂמָה שְׂהִיָּה עוֹשֶׂה וְעוֹבֵד הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ בְּשָׁנָה כְּלָה הָיָה עוֹשֶׂה בְּיוֹם אֶחָד), וְהָיָה מִתְגַּעְגַּע מְאֹד אַחַר מַעֲלַת הָעִבּוּדָה שֶׁל פְּרָאסְטִיק (פְּשִׁיטוֹת) בְּאֶמֶת, וְאָמַר אִי אִי פְּרָאסְטִיק. גַּם אָמַר שְׂדַבֵּר עִם כְּמָה צְדִיקִים גְּדוּלִים וְאָמְרוּ גַם כֵּן שְׂלֹא הֲגִיעוּ לְמַדְרַגְתָּם כִּי אִם עַל יְדֵי עֲנִיָּן פְּרָאסְטִיק, שְׂעַסְקוּ בְּעִבּוּדְתָם עִבּוּדַת הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ בְּפְשִׁיטוֹת גְּמוּרָה בְּהִתְבּוּדְדוֹת וְשִׁיחָה בֵּינוֹ לְבֵין קוֹנוֹ וְכו'. וְעַל יְדֵי זֶה דִּיקָא הֲגִיעוּ לְמָה שְׂהֲגִיעוּ, וְלִכֵּן גַּם אַתֶּם בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְיָרִים, אִם אַתֶּם רוֹצִים לְנַצַּח אֶת הַמְּלַחְמָה שְׂעוֹבֵר עֲלֵיכֶם, תִּהְיוּ רְגִילִים לְדַבֵּר אֶל הַקְּדוֹשׁ-בְּרוּךְ-הוּא

בשפת האם שלכם, ותרבו בזה מאד, ואז תראו ישועה גדולה מהשמים.

## ד.

בני ובנותי היקרים! עצה לנצח בזה העולם את היצר הרע הבוער בכם, זה רק להיות תמיד בשמחה, ולמסור את נפשכם רק על נקדה אחת, להיות בשמחה, ותאמינו לי שיותר קל לאדם לעשות כל העבודות שבעולם, אפילו לצום צומות ולסגף את עצמו בכל מיני סגופים, מאשר להיות שעה אחת בשמחה שנברא מזרע ישראל, ולא עשני גוי כגויי הארצות, ובאמת השמחה תלויה רק באמונה פשוטה בו יתברך, כי כף מבאר בדברי מוהרנ"ת ז"ל: (לקוטי הלכות פלי היין הלכה א', אות א') מי שילבו שלם עם השם יתברך, ואמונתו חזקה ומאמין שהכל ברצונו יתברך, אזי הוא בשמחה תמיד, ואין לו שום דאגה ופחד כלל משום דבר שבעולם, כמו שפכתוב (משלי ג' כ"ה) "אל תירא מפחד פתאום ומשואת רשעים כי תבוא", כי מאחר שהכל רק ברצונו יתברך, אם כן אין לו להתיירא משום דבר, כי מי יוכל לעשות לו דבר גדול או דבר קטן בלי רצונו יתברך, כמו שפכתוב (תהלים קי"ח) "הוי"ה לי לא אירא מה יעשה לי אדם, הוי"ה לי בעזרי

וְאֲנִי אֶרְאֶה בְּשִׁנְאִי, וְעַל כֵּן הוּא שְׂמַח תָּמִיד, מֵאַחַר  
 שְׂאִינוֹ מִפְּחַד מְשׁוּם בְּרִיָּה שְׁבַעוּלָם, כִּי יוֹדֵעַ וְעַד אֲשֶׁר  
 הִפְלֵ בְיָדֵי שְׂמִים, וְאֶפְלוּ אִם לִפְעָמִים בָּאִין עָלָיו אֵיזָה  
 יִסּוּרִים, חָס וְשָׁלוֹם, אַף עַל פִּי כֵּן מֵאַחַר שְׂיֹדֵעַ שֶׁהִפְלֵ  
 בְּרָצוֹנוֹ יִתְבָּרֵךְ לְבַד, הוּא יָכֹל לְשִׂמְחָת אֶת עֲצָמוֹ תָּמִיד, כִּי  
 כּוֹנֵן הַשָּׁמַיִם יִתְבָּרֵךְ, שְׂמֵבִיא עָלָיו הַיִּסּוּרִין, הִיא בְּוֹדָאֵי  
 רַק לְטוֹבָה, אִם לְהִזְכִּירוֹ שְׂיִשׁוּב בְּתִשׁוּבָה, כְּמֵאַמְרָם  
 ז"ל (מְנַחֵת נֶגֶד): מַה זֵּית אֵינוֹ מוֹצִיא שְׂמָנוֹ אֶלָּא עַל יְדֵי  
 כְּתִית, אַף יִשְׂרָאֵל אֵין חוֹזְרִים לְמוֹטָב אֶלָּא עַל יְדֵי יִסּוּרִין.  
 או אִם לְמַרְק עֲוֹנוֹתָיו, כְּמֵאַמְרָם ז"ל (בְּרִכּוֹת ה.׃) מַה שֵּׁן  
 וְעֵין עֶבֶד יוֹצֵא בְּהֵן לְחֵרוֹת, יִסּוּרִין שְׂמֵמְרָקִין כָּל גּוֹפוֹ  
 שֶׁל אָדָם עַל אַחַת כַּמָּה וְכַמָּה. או שְׂעוּבָר עָלָיו יִסּוּרִים  
 מֵאַהֲבָה, כְּמֵאַמְרָם ז"ל (שָׁם) כָּל שֶׁהִקְדוּשׁ-בְּרוּךְ-הוּא חִפֵּץ  
 בּוֹ מְדַכָּאוֹ בְּיִסּוּרִים, וְאִם קִבְּלָם יִרְאֶה זֶרַע יִגְרִיף יָמִים.  
 וְלִכֵּן, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיִּקְרִים! אַתֶּם צְרִיכִים לְדַעַת אֲשֶׁר כָּל  
 הַיִּסּוּרִים, חָס וְשָׁלוֹם, הֵם טוֹבוֹת גְּדוּלוֹת, וְעַל כֵּן אַתֶּם  
 יְכוּלִים לְשִׂמְחָת אֶת עֲצָמְכֶם תָּמִיד, כִּי אַתֶּם צְרִיכִים לְדַעַת  
 שֶׁהַשָּׁמַיִם יִתְבָּרֵךְ מְלֵא רַחֲמִים, וְכוֹנֵנְתוֹ יִתְבָּרֵךְ בְּוֹדָאֵי לְטוֹבָה,  
 כִּי (תְּהִלִּים ק"ג ט') "לֹא לְנִצָּח יִרִיב וְלֹא לְעוֹלָם יִטֹּר", וּבְוֹדָאֵי  
 יִשׁוּב הַשָּׁמַיִם וִירַחֵם עֲלֵיכֶם, וְיִיטִיב אַחֲרֵיתְכֶם, וְהַיִּסּוּרִים  
 יִתְהַפְּכוּ לָכֶם לְטוֹבָה גְּדוּלָה לְעוֹלָמֵי עַד וּלְנִצָּח נִצָּחִים,  
 וְעַל כֵּן רְאוּי לָכֶם לְהִיּוֹת בְּשִׂמְחָה תָּמִיד. אֲבָל עֲלֵיכֶם

לדעת, בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים, שְׁפָל מִי שְׁנוּטָה חֵס וְשְׁלוֹם  
 מֵאֲמוּנָה וְטוֹעָה, חֵס וְשְׁלוֹם, בְּכַפִּירוֹת שֶׁל חֲכָמֵי הַטֵּבַע  
 וְסוֹבֵר שֵׁישׁ טֵבַע, מְקַרָּה וּמְזַל, חֵס וְשְׁלוֹם, אֲזִי אֵין לוֹ  
 שׁוּם חַיִּים כָּלָל, כִּי כָּל יָמָיו כְּעֵס וּמְכַאֲבִים, כִּי (אִיּוֹב ט"ו  
 כ') "כָּל יָמַי רָשַׁע הוּא מִתְחוֹלָל וּמִסָּפֵר שָׁנִים נִצְפָּנוּ לְעָרִיץ;  
 קוֹל פְּחָדִים בְּאָזְנָיו בְּשְׁלוֹם שׁוֹדֵד יְבוֹאֵנוּ; כִּי מִתְיָרָא פֶן  
 יְבוֹא עָלָיו שֶׁבֶר פֶּתְאוּם, וּכְשָׁבָא עָלָיו אֵיזָה צָרָה וְיִסּוּרִין,  
 אֵין לוֹ לְמִי לִפְנוֹת לְהוֹשֵׁעַ, וְעַל כֵּן הוּא מְלֵא צַעַר וְיִסּוּרִין  
 וּפְחָדִים וְעֲצָבוֹת תְּמִיד, וְאֵין לוֹ שׁוּם חַיִּים כָּלָל. אָבָל  
 לְהִפְקֵה, מִי שֵׁישׁ לוֹ אֲמוּנָה שְׁלֵמָה בּוֹ יִתְבַּרְךָ, שִׁיּוּדַע שֶׁהַכֹּל  
 רַק בְּרִצּוֹנוֹ יִתְבַּרְךָ, וְדַבֵּר גְּדוֹל דְּבַר קָטָן לֹא נַעֲשֶׂה מַעֲצָמוֹ  
 אֲלֵא בְּהִשְׁגָּחַת הַמַּאֲצִיל הָעֲלִיוֹן, אֲזִי בִּידְעוֹת הָאֵלוֹ זוֹכָה  
 לְשִׁמְחָה גְּדוֹלָה, וְכָל הִירָאוֹת וְהַפְּחָדִים שֵׁישׁ לוֹ מְאִיזָה  
 דְּבַר שְׁבַעֲוֹלָם, כֹּלָם מִתְּהַפְּכִים לְשִׁמְחָה גְּדוֹלָה, כִּי עַל יְדֵי  
 זֶה הוּא חוֹזֵר לְהִשָּׁם יִתְבַּרְךָ וַיּוֹדַע שֶׁהַכֹּל לְטוֹבָה. וְלָכֵן,  
 בְּנֵי וּבְנוֹתֵי הַיְקָרִים! אִם אַתֶּם רוֹצִים לְנַצֵּחַ אֶת הַמְּלַחְמָה  
 בְּזֶה הָעוֹלָם שֶׁהוּא מְלַחְמַת הַיְצָר, שְׁמַכְנִים תְּמִיד בְּאָדָם  
 כַּפִּירוֹת וְאִפִּיקוֹרְסוֹת, כְּאֵלוֹ יֵשׁ פֹּה טֵבַע מְקַרָּה וּמְזַל,  
 וּכְאֵלוֹ כָּל דְּאֵלִים גְּבַר שׁוֹלֵט, תִּתְחַזְּקוּ בְּאֲמוּנָה פְּשוּטָה  
 בּוֹ יִתְבַּרְךָ, וְזֶה יַכְנִיס לָכֶם שִׁמְחָה עֲצוּמָה שֶׁתִּהְיֶה נְכֹלָלִים  
 לְגַמְרֵי בְּאֵין-סוּף בְּרוּךְ-הוּא, וְזֶה הַנְּצַחוֹן הַכִּי גְּדוֹל, אֲשֶׁרִי  
 מִי שְׂאִינוֹ מִפְּחַד מִשׁוּם בְּרִיָּה, אֲלֵא מִמְּנוֹ יִתְבַּרְךָ לְבַד,

והוא שש ושמח עם נקדת יהדותו, שזכה להפראות מזרע ישראל ולא עשני גוי כגויי הארצות, אשר עם שמחה זאת יכולים לנצח הכל, ולעבר את זה העולם בשלום.

## ה.

בני ובנותי היקרים! דעו לכם אשר עצה הכי קלה לנצח במלחמה בזה העולם, הוא דיקא על ידי למוד התורה הקדושה, כי התורה הקדושה מגנא ומצלא, ולכן אשרי הגבר שבורח תמיד אל התורה הקדושה, וכן אשרי האשה שזוכה לקים את מצוות התורה ששיכות אליה, שעל ידי זה שום ברירה לא תוכל לה, כי קיום התורה זה עולה על הכל, ובזכות התורה אדם נצול מכל הצרות שבעולם, וכל הקלפות והמשחיתים מפחדים ממי שעוסק בתורה, וממי שמקים את התורה, וזה עקר הנצחון בזה העולם, לנצח את הרע שלא יתגבר עליו. וכך אמרו חכמינו הקדושים (תנחומא תצא) רמ"ח מצוות עשה יש בתורה כמנין איברין שבאדם ובכל יום ויום צועקים על האדם עשה אותנו שתחיה בזכותנו ותאריך ימים. ושם"ח מצוות לא תעשה כמנין ימות החמה ובכל יום יום שהחמה זורחת עד שהיא שוקעת צונחת ואומרת לאדם גזרני עליך במי שהגיע ימיך ליום הזה אל תעבר

בי את העברה הזאת ואל תכריע אותך ואת העולם פלו  
לכף חובה.

ולכן בני ובנותי היקרים! ראו לשמר את עצמכם לא  
להכשל חס וחלילה בשום עברות שבעולם, רק תשתדלו  
להרבות במצוות ובמעשים טובים, ולקיים את מצוות  
התורה הקדושה, שעל ידי זה נכון יהיה לבכם בטוח  
להנצל מפל רע, ותנצחו את המלחמה הארכה.

## ו.

בני ובנותי היקרים! אם אתם רוצים לנצח במלחמה  
בזה העולם, עליכם להתחזק ביותר שאת וביתר עז, פי  
התחזקות להתחזק בכל הכוחות, זה סוד ההצלחה לנצח  
את המלחמה הארכה, של זה העולם. וכך פתב מוהרנ"ת  
ז"ל (לקוטי הלכות פריקה וטעינה הלכה ד', אות י"ג) אשר צריך  
כל האדם לחזק את עצמו להתקרב להשם: תברך תמיד,  
מפל מה שיעבר עליו בגוף ונפש וממון, ולא להתפחד  
כלל, ומפל שכן לא להתבלבל משום בלבולים שבעולם,  
כי יש מי שמטעה את עצמו, שאינו יכול להתקרב להשם  
תברך מחמת רבוי היסורין והתלאות ודחקות הפרנסה  
שעובר עליו, אבל זה טעות גדולה מאד מאד, פי באמת



אם יסתכל האדם בעין האמת, יראה שכל היסורים  
 העוברים עליו הם בחסד גדול, ולא באו עליו לרחק  
 אותו על ידי זה מהשם יתברך חס ושלום, רק אדרבא,  
 לקרב אותו ביותר ולעוררו בתשובה, ולפדותו על ידי זה  
 מענשים קשים, רחמנא לצלן, ומדינה של גיהנם ולזכותו  
 לעולם הבא, כמאמרם ז"ל (בראשית רבה פרשה ט' סימן  
 ח) טוב מאד זו מדת יסורין, שעל ידיה הבריות באות  
 לחיי עולם הבא. ובפרט שבתוך הצרה והיסורים בעצמן  
 יכולים למצא בהם הרחבות גדולות, בסוד (תהלים ד')  
 "בצר הרחבת לי", שגלה לנו רבנו ז"ל (לקוטי מוהר"ן חלק  
 א' סימן קצ"ה) שאם אדם יחפש בתוך צרותיו, ימצא שמה  
 הרחבות גדולות מאד, ולכן אסור להשבר משום דבר  
 ממה שעובר עליו בזה העולם, אלא להחזיק מעמד חזק  
 מאד, ולצערנו הרב אנחנו רואים שיש מי שמטעה את  
 עצמו, שאינו יכול להתקרב להשם יתברך מחמת עצם  
 רבוי פגמיו, שנתרחק על ידם מאד מהשם יתברך, וכאלו  
 אבדה תקנתו ממנו, ולעולם כבר לא יוכל לצאת משם,  
 אבל באמת הפל טעות גדול מאד, כמו שצעק רבנו ז"ל  
 (לקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן ע"ח) אין שום יאוש בעולם  
 כלל, היינו שאסור לאדם ליאש עצמו חס ושלום, בשום  
 פנים ואופן, כי אפלו אם הוא כמו שהוא, אף על פי כן  
 עדין יכל לחטף תורה ומצוות, ולזכות לחלק טוב לעולם

הבא, וצריך לחזק את עצמו מאד בנקדות הטובות שמוצא בעצמו עדין, וידע ויאמין, כי עדין יש לו תקנה לשוב להשם יתברך באמת, ואם יאמר האמת שהיסורים בחסדים גדולים, וגם יש בנקדות טובות עדין, אף אף על פי כן מה אעשה, שרבוי הפגמים והקלקולים גברו עליו כל כך, עד שקשה לי לסבל גם מעט היסורין, וכן עצם הקטנות וחלישות-הדעת שיש בלבי מרבוי פגמי וקלקולי, אף על פי כן על ידי שיחזק את עצמו ויסתכל רק על החסדים וההרחבות שעושה עמו הקדוש-ברוך-הוא, וכן על הנקדות טובות שיש בו, על ידי זה יוכל על כל פנים לחזק את לבבו לשפך שיחו ותפלתו לפני השם יתברך ברחמים ותחנונים, ולספר לו יתברך את כל אשר עם לבבו, ולא יעזב את השם יתברך, עד שיושיעו השם יתברך בשלמות, ויציל אותו מכל היסורים, וימחל לו על כל עוונותיו, ויזכהו לתשובה שלמה.

ולכן, בני ובנותי היקרים! ראו מה לפניכם, איזה עצות נוראות ונפלאות גלה לנו רבנו ז"ל, איך לנצח במלחמה בזה העולם, ולהיות דבוק בחי החיים בו יתברך, ולהתענג בזיו שכנית עזו יתברך, עד שיוזכה להכלל לגמרי באין-סוף ברוך-הוא.

**תם ונשלם שבח לאל בורא עולם!**

הקונטרס הקדוש הזה נדפס

להצלחה בתורה ודאת שמים

לעשפחת אטיאס שתחי

יוחאי ענחם בן גזילה אחובה חייו

אורית חיה בת שרה גולדה תחי

וילדותם רועי, רעיה, יודיה שלמה, אסתר, אשרת,  
יחונתן יאיר, צהר, עילא, ישורון, ואוריאל יצחק שיהיו

\*\*\*

ולדפאת

יעקב בן אסתר חייו

גזילה אחובה בת עזל תחי

\*\*\*

ולעילוי נשמת

אסתר בת עלוה עיה

נלביע ייז תשרי התשס"ד

ת.ג.צ.ב.ת.

\*\*\*

# קופת צדקה קרן הצדיק



באפשרותכם להכניס את הברכה אל בתיכם ולקבל את קופת מוסדותינו "קרן הצדיק" לפדיון נפש, אשר בכל פרוטה ופרוטה שאדם מכניס בקופה זו הוא ממתיק מעליו ומעל בני משפחתו את כל הדינים, וממשיך על עצמו ישועות מפי אל עליון.



**"כשאנשים נותנים צדקה,  
על ידי זה הפירות מתברכין  
והשלום בעולם"**

(ספר המידות אות צדקה סימן מ"ט)

**"לסייע לתלמידי חכמים  
בזה מבטל הוראת הכוכבים  
והמזלות"**

(ספר המידות אות צדקה ה"ב סימן ד')

לקבלת הקופה נא ליצור קשר

בטלפון: 04-6708356

או בפקס: 04-6708359

ותוכלו לקבלה בדיוור ישיר.

מוסדות היכל החרושה ברסלב שע"י ישמח צדיק קהילת ברסלב בגליל (ע"ר)  
משרד ראשי: 04-6708356 / פקס: 04-6708359 כתובת רח' רבי נחמן מברסלב 1 ת.ד. 421 יבנאל מיקוד: 15225

שעות פעילות: א-ה 9:00-22:00

דואר אלקטרוני: breslevcity@gmail.com / אתר אינטרנט: breslevcity.co.il

סוד ה' ליראיו ובריתו להודיעם  
זה שמו נאה לו

# תקון הפלוי

תקון נורא ונפלא מאד מאד לכלליות החטאים  
והוא פגם הברית, רחמנא לצלן

\*

ומסגל מאד גם לפרנסה ולהצלחה  
בכל הענינים בגשמיות וברוחניות  
אשרי מי שיאמרם בכל יום

\*

יסדו, תקנו, גלו וצוה לפרסמו לכל ישראל.  
רבנו הקדוש והנורא אור הגנוז והצפון  
בוצינא קדישא עלאה, אדוננו, מורנו ורבנו  
רבי נחמן מברסלב, זכותו יגן עלינו

\*

הובא לדפוס על-ידי  
חסידי ברסלב  
עיה"ק ירושלים תובכ"א

## תקון הפללי

טוב לומר זאת לפני אמירת העשרה מזמורים:

הריני מקשר עצמי באמירת העשרה מזמורים אלו לכל הצדיקים האמתיים שבדורנו, ולכל הצדיקים האמתיים שוכני עפר, קדושים אשר בארץ המה, ובפרט לרבנו הקדוש צדיק יסוד עולם נחל נובע מקור חכמה, רבנו נחמן בן פיגא, זכותו יגן עלינו, שגלה תקון זה.

לכו נרננה ליהנה נריעה לצור ישענו: נקדמה פניו בתודה בזמירות נריע לו: כי אל גדול יהנה ומלך גדול על כל אלהים:

קודם שיתחיל תהלים יאמר זה:

הריני מזמן את פי להודות ולהלל ולשבח את בוראי לשם יחוד קדשא בריך הוא ושכינתה ברחילו ורחימו על ידי ההוא טמיר ונעלם בשם כל ישראל:

## טז.

מכתם לדוד שמרני אל ביחסיתי בה:  
אמרת ליחזה אדני אתה, טובתי בלעליה:  
לקדושים אשר בארץ המה, ואדירי כלחפצי-  
בם: ירבו עצבותם אחר מהרו, בלאסיך  
נספיהם מרם, ובלאשא את שמותם על-  
שפתי: יהוה מנת חלקי וכוסי, אתה תומיך  
גורלי: חבלים נפלו לי בנעימים, אפינחלת  
שפרא עלי: אברך את יהוה אשר יעצני, אפי  
לילות יסרוני כליותי: שויתי יהוה לנגדי  
תמיד, כי מימיני בלאמוט: לכן שמח לבי  
ויגל פבודי, אפיבשרי ישכן לבטח: כי לא-  
תעזב נפשי לשאול, לאתתן חסידך לראות

שָׁחַת: תּוֹדִיעַנִי אֲרַח חַיִּים שִׁבְעַ שְׁמַחוֹת אֶת-  
פְּנֵיךָ נְעַמּוֹת בִּימִינְךָ נְצַח:

## לב.

לְדוֹד מִשְׁכִּיל, אֲשֶׁרִי נִשְׁוִי פֶשַׁע כְּסוּי  
חַטָּאת: אֲשֶׁרִי-אָדָם, לֹא יִחְשַׁב יְהוָה לוֹ עוֹן,  
וְאֵין בְּרוּחוֹ רְמִיָּה: כִּי הִחַרְשֵׁתִי בְּלוֹ עֲצָמִי,  
בְּשֹׂאנְתִי כָּל-הַיּוֹם: כִּי יוֹמָם וְלַיְלָה תִּכְבַּד עָלַי  
יְדֶךָ, נִהַפְךָ לְשִׂדֵי בְּחֶרְבְּנִי קִיץ סָלַח: חַטָּאתִי  
אֹדִיעֶךָ, וְעוֹנִי לֹא-כִסִּיתִי, אֶמְרָתִי אֹדְדָה עָלַי  
כְּשָׁעִי לַיהוָה, וְאַתָּה נִשְׂאתָ עוֹן חַטָּאתִי סָלַח:  
עַל זֹאת יִתְפַּלֵּל כָּל-חֹסֵיד אֱלֹהֶיךָ לְעֵת מְצָא, רַק  
לְשֹׁטֵף מַיִם רַבִּים אֱלֹהֵי לֹא יִגִּיעוּ: אֶתָּה סִתַּר  
לוֹ\* מִצָּר תִּצְרֵנִי רְנִי פִּלֵּט תִּסּוּבְּבִנִי סָלַח:  
אֲשֶׁכִּילְךָ וְאֹרְךָ בְּדָרְךָ זֶה תִּלְךָ אֵי עֲצָה עָלֶיךָ  
עֵינָי: אֵל תִּהְיֶה כְּסוּם כְּפָרֵד אֵין חֶבֶן בְּמִתְגֵּ-  
וֶרְסֵן עֲדִיו לְבָלוֹם בַּל קָרַב אֱלֹהֶיךָ: רַבִּים  
מִכְּאוֹבִים לְרָשָׁע, וְהַבּוֹטָח בַּיהוָה חֶסֶד  
יִסּוּבְּבֵנוּ: שִׂמְחוּ בַּיהוָה וְגִילוּ צַדִּיקִים וְהִרְנִינוּ  
כָּל-יִשְׂרָאֵל-לֵב:

(\* אחר אתה סתר לי — צריך להפסיק מעט (עיין בלקו"מ ח"א סי' ריג)

## מא.

לְמַנְצָה מִזְמוֹר לְדָוִד: אֲשֶׁר־י מִשְׁכִּיל אֶל־דָּל  
בַּיּוֹם רָעָה יִמְלִטְהוּ יְהוָה: יְהוָה יִשְׁמְרֵהוּ וַיַּחֲיֵהוּ  
וְאֲשֶׁר בְּאָרֶץ, וְאֵל תִּתְּנֵהוּ בְּנַפְשׁ אֵיבָיו: יְהוָה  
יִסְעֲדֵנוּ עַל עֶרְשׂ דָּוִד. כָּל מִשְׁכָּבוֹ הִפְכָּת  
בַּחֲלוּיָו: אֲנִי־אָמַרְתִּי יְהוָה חֲנֻנִי, רַפְּאֵה נַפְשִׁי כִּי  
חָטָאתִי לָךְ: אֵיבֵי יֹאמְרוּ רַע לִי מִתִּי יָמוּת  
וְאָבַד שְׁמוֹ: וְאִם־בָּא לְרֹאוֹת, שׂוֹא יִדְבֹר, לְבוֹ  
יִקְבֹּץ־אֶזֶן לוֹ, יֵצֵא לַחוּץ יִדְבֹר: יַחַד עָלַי  
יִתְלַחֲשׂוּ כָּל־שֹׁנְאָי, עָלַי יַחֲשֹׁבוּ רָעָה לִּי: דְּבַר־  
בְּלִיעַל יֵצֵא בּוֹ, וְאֲשֶׁר שָׁכַב לֹא־יוֹסִיף לְקוֹם:  
גַּם־אִישׁ שְׁלוֹמִי אֲשֶׁר־בִּטַּחְתִּי בּוֹ, אוֹכַל לְחַמִּי,  
הִגְדִּיל עָלַי עֶקֶב: וְאַתָּה יְהוָה חֲנֻנִי וְהַקִּימֵנִי,  
וְאַשְׁלֵמָה לָּהֶם: בְּזֹאת יִדְעֵתִי כִּי־חִפְצָתְךָ בִּי, כִּי  
לֹא־יָרִיעַ אֵיבֵי עָלַי: וְאֲנִי, בַּתְּמִי, תִּמְכַּת בִּי,  
וְתִצִּיבֵנִי לְפָנֶיךָ לְעוֹלָם: בָּרוּךְ יְהוָה אֱלֹהֵי  
יִשְׂרָאֵל מִהָעוֹלָם וְעַד הָעוֹלָם אָמֵן וְאָמֵן:



## מב.

לְמַנְצַח מִשְׁכִּיל לְבָנֵי קִרְחָ: כְּאִיל תִּעְרַג  
עַל-אַפְיִקֵי-מַיִם, כִּן נַפְשֵׁי תִעְרַג אֵלֶיךָ אֱלֹהִים:  
צָמְאָה נַפְשֵׁי לְאֱלֹהִים לְאֵל חַי, מִתִּי אָבוֹא  
וְאֶרְאֶה פָּנֵי אֱלֹהִים: הִיִּתָּה לִי דִמְעָתִי לֶחֶם יוֹמָם  
וְלַיְלָה בְּאָמַר אֵלַי כָּל הַיּוֹם, אֵיִה אֱלֹהֶיךָ: אֵלֶּה  
אֶזְכְּרָה וְאֶשְׁכַּח עָלַי נַפְשֵׁי, כִּי אֶעֱבֹר בַּסֶּף,  
אֲדַדִּם עַד-בֵּית אֱלֹהִים בְּקוֹל-רִנָּה וְתוֹדָה, הַמּוֹן  
חוֹגֵג: מַה-תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשֵׁי וְתַהֲמִי עָלַי הוֹחֲלִי  
לְאֱלֹהִים כִּי עוֹד אֲוֹדְנִי יִשׁוּעוֹת פָּנָיו: אֱלֹהֵי, עָלַי  
נַפְשֵׁי תִשְׁתַּחֲוֶה עַל-כֵּן אֶזְכְּרֶךָ מֵאָרֶץ יִרְדֵּן,  
וְחַרְמוֹנִים, מִחַר מִצְעָר: תְּהוֹם-אֶל-תְּהוֹם קוֹרָא  
לְקוֹל צְנוּרִיָּה, כָּל מִשְׁפָּרֶיךָ וְגִלְיָךָ עָלַי עֲבָרוּ:  
יוֹמָם יִצְוָה יַחֲוָה חֶסֶדֹו וּבְלִילָה שִׁירָה עָמִי,  
תִּפְלָה לְאֵל חַיִּי: אִמְרָה לְאֵל סִלְעֵי לָמָּה  
שִׁכַּחְתָּנִי, לָמָּה-קִדַּר אֵלֶיךָ, בְּלַחֵן אוֹיֵב: בְּרַצַּח  
בְּעַצְמוֹתַי חֲרַפּוֹנֵי צוּרָי, בְּאִמְרָם אֵלַי כָּל הַיּוֹם  
אֵיִה אֱלֹהֶיךָ: מַה-תִּשְׁתַּחֲוֶה נַפְשֵׁי וְמַה-תַּהֲמִי  
עָלַי הוֹחֲלִי לְאֱלֹהִים כִּי-עוֹד אֲוֹדְנִי, יִשׁוּעַת פָּנֵי  
וְאֵלֶיךָ:

## נ.ט.

לְמַנְצַח אֵל תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם, בְּשִׁלַּח  
 שָׂאוּל וַיִּשְׁמְרוּ אֶת־הַבַּיִת לַהַמִּיתוֹ: הֲצִילָנִי  
 מֵאִיבֵי אֱלֹהֵי, מִמַּתְקוֹמְמֵי תִשָּׁבְנִי: הֲצִילָנִי  
 מִפְּעֻלֵי אֶזְרָא וּמֵאֲנָשֵׁי דָמִים הוֹשִׁיעֵנִי: כִּי הִנֵּה  
 אָרְבוּ לְנַפְשֵׁי יָגוּרוֹ עָלַי עֲזִימ, לֹא־פָשְׁעֵי וְלֹא־  
 חָטָאתִי יְהוָה: בְּלִי־עֶזְרָא יִרְצוֹן וַיְכַוְּנֵנוּ, עֲזָרָה  
 לְקִרְאתִי וּרְאָה: וְאַתָּה יְהוָה־אֱלֹהִים צְבָאוֹת  
 אֱלֹהֵי יִשְׂרָאֵל, הִקְיָצָה לְפָקֹד כָּל־הַגּוֹיִם אֶל־תַּחַן  
 כָּל־בְּגָדֵי אֶזְרָא סָלָה: יָשׁוּבוּ לְעָרְבֵי יְהוָה כַּכֶּלֶב,  
 וַיִּסּוּבּוּ עִיר: הִנֵּה יִבִּיעוֹן בְּפִיהֶם, חָרְבוֹת  
 בְּשִׁפְתוֹתֵיהֶם, כִּי־מִי שָׁמַע: וְאַתָּה יְהוָה  
 תִּשְׁחַק־לְמוֹ, תִּלְעַג לְכָל־גּוֹיִם: עֲזוּ, אֱלֹהֵי  
 אֲשֶׁמְרָה, כִּי אֱלֹהִים מִשָּׁבְנֵי: אֱלֹהֵי חֲסָדֵי  
 יִקְדַּמְנֵי אֱלֹהִים יִרְאֵנִי בְּשַׁרְרֵי: אֶל־תַּהַרְגֵם פֶּן־  
 יִשְׁכַּחוּ עַמִּי, הִנִּיעֵמוּ בְּחִילָךְ וְהוֹרִידֵמוּ, מִגִּבּוֹרֵי  
 אֲדָנִי: חָטָאת־פִּימוּ דְבַר־שִׁפְתֵימוּ וַיִּלְכְּדוּ  
 בַּגְּאוּנָם, וּמֵאֲלָה וּמִכַּחַשׁ יִסְפְּרוּ: כִּלָּה בְּחִמָּה,  
 כִּלָּה וַאֲיַנְמוּ וַיִּדְעוּ כִּי־אֱלֹהִים מִשָּׁל בִּיעַקְב,

לְאֶפְסֵי הָאָרֶץ סָלַח: וַיֵּשְׁבוּ לְעָרֵב יַחְמוּ כַּכֶּלֶב,  
 וַיִּסּוּבּוּ עִיר: הִמָּה יִנְיַעוּן לְאָכֵל, אִם-לֹא  
 יִשְׁבְּעוּ וַיִּלְיִנוּ: וְאֲנִי אֲשִׁיר עֲזָה, וְאֶרְנֵן לְבַקֵּר  
 חֲסֻדָּה, כִּי-חַיִּיתָ מִשָּׁגָב לִי, וּמָנוּס, בְּיוֹם צַר-לִי:  
 עֲזֵי אֱלֹהֶיךָ אֶזְכְּרָה, כִּי-אֱלֹהִים מִשָּׁגְבִי אֱלֹהֵי  
 חֲסֻדֶי:

## עז.

לְמַנְצֵחַ עַל-יְדוּתוֹן לְאַסָּף מִזְמוֹר: קוֹלִי\* אֶל-  
 אֱלֹהִים וְאַצְעָקָה, קוֹלִי אֶל-אֱלֹהִים וְהֶאֱזִין אֵלַי:  
 בְּיוֹם צָרָתִי אֲדַנֵּי דַרְשֵׁתִי, יְדֵי לִילָה נִגְרָה וְלֹא  
 תִּפּוּג מֵאַנָּה הַנָּחַם נַפְשִׁי: אֶזְכְּרָה אֱלֹהִים  
 וְאַהֲמִיָּה, אֲשִׁיחָה, וְתַתְּעִטֵּף רוּחִי סָלַח: אַחֲזֵת  
 שְׁמֵרוֹת עֵינַי, נִפְעַמְתִּי וְלֹא אֲדַבֵּר: חֲשַׁבְתִּי  
 יָמִים מִקֶּדֶם, שָׁנוֹת עוֹלָמִים: אֶזְכְּרָה נִגִּינָתִי  
 בְּלִילָה, עִם-לִבִּי אֲשִׁיחָה, וַיַּחֲפֵשׂ רוּחִי:  
 הֲלַעוֹלָמִים יִזְנַח אֲדַנֵּי וְלֹא-יִסִּיף לְרַצוֹת עוֹד:  
 הָאֶפֶס לְנִצַּח חֲסֻדוֹ, גָּמַר אָמַר לְדָר וְדָר: הַשִּׁכַּח  
 חַנּוּת אֵל, אִם-קֹפֵץ בָּאָף רַחֲמָיו סָלַח: וְאָמַר

(\* באמרוך אל אלהים תכווין המילוי כזה אלף למ"ד אלף למ"ד ה"י יו"ד מ"ם

חֲלוֹתַי הִיא, שְׁנוֹת יְמִין עֲלִיּוֹן: אֲזַכּוֹר מִעֲלֵי  
יְהִי, כִּי אֲזַכְּרָה מִקְדָּם פְּלֹאֶה: וְהִגִּיתִי בְּכָל־  
פְּעֻלָּה וּבְעֲלִילוֹתַיךָ אֲשִׁיחָה: אֱלֹהִים בִּקְדוּשׁ  
דְּרָכֶךָ, מִי־אֵל גָּדוֹל כְּאֱלֹהִים: אַתָּה הָאֵל עֹשֶׂה  
כְּלָא הוֹדַעְתָּ בְּעַמִּים עֲזָה: גְּאֵלְתָּ בְּזִרְעֵ עַמֶּךָ,  
בְּנֵי יַעֲקֹב וַיֹּסֶף סִלָּה: רְאוּךָ מַיִם אֱלֹהִים, רְאוּךָ  
מַיִם יַחִילוּ אֵף יִרְגְּזוּ תַחֲזוּמוֹת: זֶרְמוּ מַיִם  
עֲבוֹת קוֹל נָתְנוּ שְׁחָקִים, אֶפְחָצְצִיךָ יִתְהַלְכוּ:  
קוֹל רַעְמֶךָ בַּגְּלִגֶל, הֵאִירוּ בְּרָקִים תִּבְלִי, רָגְזָה  
וְתַרְעַשׂ הָאָרֶץ: בַּיָּם דְּרָכֶךָ וּשְׁבִילֶךָ בַּמַּיִם  
רַבִּים, וְעַקְבוֹתַיךָ לֹא נוֹדְעוּ: נְחִית כִּצְאוֹן  
עַמֶּךָ, בְּיַד מֹשֶׁה וְאַהֲרֹן:

## ז.

תִּפְלָה לְמֹשֶׁה אִישׁ הָאֱלֹהִים אֲדַנִּי מִעוֹן אַתָּה  
הָיִיתָ לָנוּ בְּדַר וְדָר: בְּטָרֵם הָרִים יִלְדוּ וְתַחֲזוּלִל  
אָרֶץ וְתִבְלִי, וּמִעוֹלָם עַד־עוֹלָם אַתָּה אֵל: תֵּשֵׁב  
אֲנֹשׁ עַד־דָּפֵא, וְתֹאמַר שׁוּבוּ בְנֵי־אָדָם: כִּי  
אֶלֶף שָׁנִים בְּעֵינַיִךָ כְּיוֹם אֶתְמוֹל כִּי יַעֲבֹר,  
וְאֲשַׁמְרָה בְּלִילָה: זֶרְמַתָּם, שְׁנָה יְהִיוּ, בַּבֶּקֶר  
כְּחֻצִיר יַחֲלָף: בַּבֶּקֶר יִצִּיץ וְחֲלָף, לְעָרֵב יִמּוֹלֵל

ויבשׁ: פי כלינו באפך, ובחמתך נבּהלנו:  
 שתה עזנתינו לנגדך עלמנו למאור פניך: פי  
 כל־ימינו פנו בעברתך פלינו שנינו כמו־הנה:  
 ימי שנותרנו בהם שבעים שנה, ואם בגבורות  
 שמונים שנה, ורחבם עמל ואון, פי גז חיש  
 ונעפה: מי יודע עז אפך, וכיראתך עברתך:  
 למנות ימינו פן הודע, ונביא לבב חכמה:  
 שובה יהוה עד־מתי והנחם על עבדיך: שבענו  
 בבקר חסדך, ונרננה ונשמחה בכל־ימינו,  
 שמחנו פימות עניתנו, שנותר ראינו רעה:  
 יראה אל־עבדיך פּעלך וחדרך על בניהם: ויהי  
 נעם אדני אלהינו עלינו, ומעשה ידינו כוננה  
 עלינו, ומעשה ידינו כוננהו:

## קת.

הודו ליהוה קראו בשמו הודיעו בעמים  
 עלילותיו: שירו לו זמרו־לו שיחו בכל  
 נפלאותיו: התהללו בשם קדשו ישמח לב  
 מבקשי יהוה: הרשו יהוה ועזו בקשו פניו  
 תמיד: זכרו נפלאותיו אשר עשה, מפתיו  
 ומשפטי־פיו: זרע אברהם עבדו בני יעקב

בְּחִירָיו: הוּא יְהוָה אֱלֹהֵינוּ בְּכָל־הָאָרֶץ  
מִשְׁפָּטָיו: זָכַר לְעוֹלָם בְּרִיתוֹ דְּבַר צְוָה לְאַלְפֵי  
דוֹר: אֲשֶׁר כָּרַת אֶת אַבְרָהָם וּשְׁבוּעָתוֹ לְיִשְׁחָק:  
וַיַּעֲמִידָהּ לְיַעֲקֹב לְחֵק לְיִשְׂרָאֵל בְּרִית עוֹלָם:  
לֵאמֹר לְךָ אֶתֵּן אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן חֶבְל נְחֻלַּתְכֶם:  
בְּחַיּוֹתֵם מִתִּי מִסְפָּר כִּמְעַט זִגְרִים בָּה:  
וַיִּתְּחִלְכוּ מִגּוֹי אֶל גּוֹי מִמַּמְלָכָה אֶל־עַם אַחֵר:  
לֹא הִנִּיחַ אָדָם לַעֲשֹׂקָם וַיּוֹכַח עֲלֵיהֶם מְלָכִים:  
אֵל תִּגְעוּ בַּמְּשִׁיחִי וּלְנַבִּיאֵי אֵל תִּרְעוּ: וַיִּקְרָא  
רָעַב עַל־הָאָרֶץ כָּל מִטְּהַלְּחָם שָׁבַר: שָׁלַח  
לְפָנֵיהֶם אִישׁ לְעֹבֵד נִמְכָּר יוֹסֵף: עָנּוּ בַּכָּבֵל  
רִגְלוֹ בְּרִזָּל בָּאָה נַפְשׁוֹ: עַד עֵת בֹּא דְבָרוֹ  
אָמַרְתָּ יְהוָה צָרַפְתָּהוּ: שָׁלַח מֶלֶךְ וַיִּתִּירָהוּ  
מִשָּׁל עַמִּים וַיַּפְתָּהוּ: שָׁמוּ אֲדוֹן לְבֵיתוֹ  
וּמֹזְשֵׁל בְּכָל־קְנִינֹו: לֵאמֹר שָׂרִיו בְּנַפְשׁוֹ וַזְּקַנְיוֹ  
יַחֲבֹם: וַיָּבֹא יִשְׂרָאֵל מִצְרַיִם וַיַּעֲקֹב גָּר בְּאֶרֶץ־  
חָם: וַיִּפְרֹ אֶת־עַמּוֹ מֵאֹד וַיַּעֲצֵמָהוּ מִצְרַיִם: הִפְךָ  
לָבָם לְשֹׂנְאֵי עַמּוֹ לְהַתְּנִיחַ בְּעַבְדֵי־וֹ: שָׁלַח מִנְשָׁה  
עַבְדוֹ אֶהְרֹן אֲשֶׁר בָּחַר בּוֹ: שָׁמוּ־בָם דְּבָרֵי  
אֲתוֹתָיו, וּמֹזְפֹתִים בְּאֶרֶץ חָם: שָׁלַח חֲשֹׁךְ  
וַיַּחֲשִׁיד וְלֹא מָרוּ אֶת דְּבָרוֹ: הִפְךָ אֶת מִימֵיהֶם

לְדָם וַיָּמַת אֶת דִּגְתָם: שָׂרִץ אֶרֶץ צִפְרֹדְעִים  
 בַּחֲדָרֵי מַלְכֵיהֶם: אָמַר וַיָּבֹא עָרֹב פְּנִים בְּכָל  
 גְּבוּלָם: נָתַן גְּשָׁמֵיהֶם בָּרֶד, אֵשׁ לְחִבּוֹת  
 בְּאֶרְצָם: וַיֵּךְ גַּפְנָם וּתְאֵנֹתָם, וַיִּשְׁבֵּר עֵץ  
 גְּבוּלָם: אָמַר וַיָּבֹא אֲרֶבֶה, וַיִּלַּק וַאֲיִן מִסְּפָר:  
 וַיֹּאכַל כָּל-עֵשֶׂב בְּאֶרֶץ־עַם, וַיֹּאכַל פְּרִי אֲדָמָתָם:  
 וַיֵּךְ כָּל בְּכוֹר בְּאֶרֶץ־עַם, רֵאשִׁית לְכָל-אוֹנָם:  
 וַיּוֹצִיָאם בְּכֶסֶף וְזָהָב וַאֲיִן בְּשִׁבְטָיו כּוֹשֵׁל:  
 שָׁמַח מִצְרַיִם בְּצֵאתָם, כִּי-נִפְלַ פַּחַדָם עֲלֵיהֶם:  
 פָּרַשׁ עָנָן לְמִסְדָּה, וְאֵשׁ לְהַאֲרִיר לַיְלָה: שָׁאֵל וַיָּבֹא  
 שְׁלִיחַ וְלָחֶם שָׁמַיִם יִשְׁבִּיעֵם: פָּתַח צוּר וַיִּזְזוּבוֹ  
 מַיִם, הִלְכוּ בַּצִּיּוֹת נִחָר: כִּי זָכַר אֶת-דְּבַר  
 קִדְשׁוֹ, אֶת-אַבְרָהָם עֲבָדוֹ: וַיּוֹצִיא עַמּוֹ  
 בְּשִׁשּׁוֹן, בָּרְנָה אֶת בְּחִירָיו: וַיִּתֵּן לָהֶם אֶרְצוֹת  
 גּוֹיִם, וַעֲמַל לְאֻמִּים יִירָשׁוּ: בַּעֲבוּר יִשְׁמְרוּ  
 חֻקָּיו וּתְוֹרֹתָיו יִבְצְרוּ, חֲלָלוּיָהּ:

## קלז.

עַל נִחְרוֹת בְּכָל שָׁם יִשְׁבְּנוּ, גַּם-בְּכִינוּ  
 בְּזָכְרָנוּ אֶת-צִיּוֹן, עַל עָרְבִים בְּתוֹכָהּ תִּלְיֵנוּ  
 כְּנִרוֹתֵינוּ: כִּי שָׁם שְׁאֵלוּנוּ שׁוֹבֵינֵנוּ דְּבַר-יִשְׂרָאֵל,

וְתוֹלְדֵינוּ שְׂמַחָה, שִׁירוּ לָנוּ מִשִּׁיר צִיּוֹן: אֵיךְ  
 נָשִׂיר אֶת-שִׁיר יְהוָה, עַל אֲדַמַּת נֹכַר: אִם-  
 אֲשַׁכַּח יְרוּשָׁלַיִם תִּשְׁכַּח יְמִינִי: תִּדְבַּק לְשׁוֹנֵי  
 לְחִפֵּי, אִם לֹא אֲזַכְּרֶנּוּ, אִם-לֹא אֲעֵלֶה אֶת  
 יְרוּשָׁלַיִם עַל רֹאשׁ שְׂמַחָתִי: זָכֹר יְהוָה לְבְנֵי  
 אָדָם אֶת יוֹם יְרוּשָׁלַיִם, הַאֲמָרִים עָרוּ עָרוּ עַד  
 הַיּוֹם בָּהֶ: בַּת-בָּבֶל הִשְׁדֹּדָה, אֲשֶׁרִי שִׁישְׁלָם-  
 לָךְ אֶת-גְּמוּלָךְ שְׂגֻמָּת לָנוּ: אֲשֶׁרִי, שִׁיאֲחֹז  
 וְנַפִּיץ אֶת-עַלְלֵיךָ אֶל הַפְּלֵעַ:

## קנ.

הַלְלוּיָהּ, הַלְלוּ-אֵל בְּקֹדֶשׁוֹ, הַלְלוּהוּ בְּרִקְיעַ  
 עִזּוֹ: הַלְלוּהוּ בְּגִבּוֹרֹתָיו, הַלְלוּהוּ כְּרֹב גְּדִלוֹ:  
 הַלְלוּהוּ בְּתִקְעַ שׁוֹפָר הַלְלוּהוּ בְּנֶבֶל וּכְנֹר:  
 הַלְלוּהוּ בַּתֶּף וּמְחֹל, הַלְלוּהוּ בַּמְנִיחַ וְעֹגֵב:  
 הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי-שִׁמְעַ, הַלְלוּהוּ בְּצִלְצְלֵי  
 תְּרוּעָה: כֹּל הַנְּשַׁמָּה תִּהְלֵל יְהוָה, הַלְלוּיָהּ:

אחר שסיים תהלים, יאמר שלשה פסוקים אלו:

מִי יִתֵּן מִצִּיּוֹן יְשׁוּעַת יִשְׂרָאֵל בְּשׁוּב יְהוָה שְׁבוֹת עַמּוֹ יִגַּל יַעֲקֹב יִשְׂמַח  
 יִשְׂרָאֵל: וְתִשׁוּעַת צְדִיקִים מִיְהוָה מֵעַזָּם בְּעַת צָרָה: וַיַּעֲזְרֵם יְהוָה  
 וַיַּפְּלֵטֵם, וַיַּפְּלֵטֵם מִרְשָׁעִים וַיּוֹשִׁיעֵם כִּי חָסוּ בּוֹ: