

מפגש מס' 93

דף למנחה

תהלים ל"ד - ל"ח

תוכן הפרקים שנלמדו השבוע



פרק ל"ד - מזמור הודיה ופרסום על ישועת ה' ליראיו

פרק ל"ה - תפילה לה' שיפרע מאויביו הקרובים

פרק ל"ו - דרך הרשע אל מול צדקות ה'

פרק ל"ז - קריאה לשומעים לא לקנא ברשעים, שהצלחתם זמנית אל מול שכרו הנצחי של הצדיק

פרק ל"ח - תפילת הצדיק לרפואה מיסורים מתוך חרטה על חטאיו

לימוד מעמיק



התמודדות עם ייסורים

ספר תהלים עוסק בכמה מקומות בהתמודדות עם ייסורים. רבים מהמקומות הללו עוסקים באיום חיזוני של אויבים, עובדה שמקשה על האדם הפרטי להזהות אתם; אך מספר מזמורים עוסקים גם בייסורים אישיים - ייסורים של חולי או כאב, וקשיי החיים. בשיעור זה נעסוק בשלושה מזמורים כאלה ובנקודות השונות שעולות מכל אחד מהם. דרך ההבחנות הללו, נזהה גם את התהליך שעובר המשורר לאורך הספר הראשון של תהלים, אותו נסיים בשבוע הבא.

חלק א - שתי גישות להתמודדות עם ייסורים

נפתח את העיון במזמור ל"ח. המזמור פותח בזעקה-תפלה: ה' אל־בְּקִצְפְּךָ תוֹכִיחַנִי וּבְחֲמַתְךָ תִּסְרַנִי (ל"ח, ב). זעקה זו מגיעה לאחר ייסורים קשים המתוארים לאורך הפרק: הַבְּאִישׁוֹ נִמְקוּ חֲבוּרָתִי מִפְּנֵי אֹלָתִי: נַעֲוִיתִי שְׁחָתִי עַד־מְאֹד כָּל־הַיּוֹם קִדְר הַלֵּבְתִּי: כִּי־כִסְלִי מָלְאוּ נִקְלָה וְאִין מִתָּם בִּבְשָׁרִי: נִפְוֹתִי וְנִדְבִיתִי עַד־מְאֹד שְׁאֲגִתִּי מִנְהַמַּת לִבִּי: ... לִבִּי סָחַרְחַר עֲזָבֵנִי כְחֵי וְאוֹר־עֵינַי גָּסְדָּהֶם אִין אֶתִּי (ל"ח, ז-יא). הייסורים המתוארים בפרק נוגעים הן בקשיים הגופניים - כמו חברות, חולי פנימי, וחולשה כללית, והן בקשיים רגשיים ובדכאון המתבטאים בהליכה קודרת ושפופה. על כל אלה נוסף הריחוק מסביבתו. הן מאוהביו המתקשים לתמוך בו, והן מאויביו השמחים במפלתו: אֶהְבִּי וְרַעִי מִנְגִיד נִגְעִי יַעֲמְדוּ וְקְרוּבֵי מִרְחָק עֲמָדוּ: וְיִנְקְשׁוּ מִבְּקָשִׁי נִפְשִׁי וְדַרְשִׁי רַעְתִּי דַּבְּרוּ הוֹת וּמְרָמוֹת כָּל־הַיּוֹם יִהְיֶה (ל"ח, יב-יג). הקשיים הללו גורמים למשורר לחוש את כובד משקלו של הזעם הא-להי עליו, והוא פונה אל ה' בבקשה להקל מעליו. (ראה ב**פוסט מאת יהושע קליין**)

זעקת הפתיחה של המשורר דומה להפליא לפתיחת מזמור ו' - העוסק גם הוא בייסורים: ה' אל־בְּאִפְּךָ תוֹכִיחַנִי וְאֶל־בְּחֲמַתְךָ תִּסְרַנִּי: חַנְּנִי ה' כִּי אֶמְלֵל אֲנִי רַפְּאֵנִי ה' כִּי נִבְהָלוּ עַצְמוֹי: וְנִפְשִׁי נִבְהָלָה מְאֹד (ו', ב-ד). שני המזמורים פותחים באותה הבקשה - שהייסורים לא יגיעו מתוך כעס - הוֹכִיחַנִי וִיסְרַנִּי אֲךָ לֹא בִּאִפְךָ וְלֹא בְּחַמְתְּךָ (דעת מקרא לתהלים ו', ב).

לימוד בקבוצות:



קראו את שני המזמורים הללו, ונסו להבחין בהתמודדות השונה של כל אחד עם הייסורים. מהם החששות המרכזיים של המשורר בכל אחד מהמזמורים? מהי גישתו כלפי הייסורים, וכיצד הוא מתמודד אתם? מהי בקשתו המרכזית מאת ה'?

עיון בשני המזמורים מעלה, שעל אף ששניהם עוסקים באותו נושא, יש הבדלים ביניהם. מזמור ו' הוא כל כולו תפילה ותחנונים לישועה, המשורר מתקשה לקבל את עוצמת הייסורים, ואף מטיח כלפי ה': עֲדִמְתִּי! (ו', ד). את כל כוחותיו משקיע המשורר בבכי ובתחנונים, בניסיון לשכנע את ה' שיחוס עליו וירפא אותו. אמנם, אין לו זכויות להתלות בהן, והוא פונה לבקשת חסד: הוֹשִׁיעֵנִי לְמַעַן חֲסֹדְךָ; וטוען שהחיים עדיפים על פני המוות: כִּי אֵין בְּמוֹת זָכְרְךָ בְּשָׂאוֹל מִי יוֹדֶה־לְךָ (ו', ה-ו). קריאת הזעקה של המתפלל ממוקדת בבכי, פשוט, איתו הוא מקווה להגיע אל כסא הכבוד: יִגְעַתִּי בְּאַנְחָתִי אֲשַׁחֶה בְּכָל־לִילָה מִטָּתִי בְּדַמְעָתִי עֲרֹשֵׁי אֲמָסָה (ו', ח). (ראה ב**פוסט מאת יהודה גליק ובפוסט מאת הרב אלחנן סמט**)

ואכן, בסופו של המזמור, מודיע המשורר כי ה' שמע לבכי הזה, ומתוך כך גם לתפילה: שָׁמַע ה' קוֹל בְּכִי: שָׁמַע ה' תְּחִנָּתִי ה' תְּפַלְתִּי יִקַּח (ו', ט-י). אם כי לא ברור האם מדובר באמונה שתפילתו תשמע בעתיד, או בשיפור אמיתי שחל במצבו ומוכיח שתפילתו התקבלה. הוא מתייחס גם ל'פועלי האון', אנשים שהיו נטפלים אליו ושמהים במפלתו, כהוכחה לכך ש'אֵין יְשׁוּעָתָה לֹא בְּאֵ-לֵהִים' (ג', ג). לעומתם הוא מנופף בעובדה שתפילתו נשמעה וחסד ה' נטה אליו להוציאו מן המשבר.

ניתן אם כן לסכם, שמזמור ו' עוסק בייסורים בעיקר מתוך מקום של ישועה. הוא רואה את המצב הקשה כהסתר פנים זמני, ומתגבר עליו בכח תפילתו, בעזרת בכי ובזכות הרחמים (ראה ב**פוסט מאת דוד נתיב ובסרטון מאת ד"ר בני גזונדהייט**).

לעומת זאת, מזמור ל"ח מוסיף אלמנט נוסף לתגובתו של המיוסר - חרטה ותשובה על חטא. מיד בתחילתו מבהיר המשורר כי הוא מודע לכך שהייסורים הם מחיר שעליו לשלם על טעויותיו, וחוזר על כך שלוש פעמים בתארו את מקור צרותיו: מִפְּנֵי זַעַמְךָ, מִפְּנֵי חַטָּאתִי, מִפְּנֵי אֲוִלָּתִי (ל"ח, ד-ו). הוא מוסיף גם וידוי על תחושתו כי עוונותיו רבים מנשא: כִּי עֲוֹנֹתַי עֲבָרוּ רֵאשִׁי כְּמִשָּׂא כְבֵד יִכְבְּדוּ מִמֶּנִּי (ל"ח, ה), ואולי, על פי הסברים מסוימים, כל תחושת הייסורים שלו נובעת מכובד החרטה על מעשיו, גם ללא התערבות א-להית. (שמע ב**סרטון מאת הרב אורי שרקי ובפוסט מאת הרב יהושע ויצמן**)

גם במזמור זה עומד המשורר אל מול מבקשי רעתו, ומנסה להתמודד עם ההאשמה שלהם כלפיו, שייסוריו מבטאים את ריחוקו מא-להים. אלא שכאן, התמודדותו איננה משתקפת בכעס ובתפילה, כי אם בשתיקה המסמלת את קבלת הדין: וְאֵין כְּחַרְשׁ לֹא אֲשַׁמַּע וְכֹאֵלֶם לֹא יִפְתַּח־פִּי: וְאֵהִי כְּאִישׁ אֲשֶׁר לֹא־שָׁמַע וְאֵין בְּפִי תוֹכָחוֹת (ל"ח, יד-טו). אין הוא גם נדרש להוכחה חיצונית להטיח בפני המאשימים, ובמקום זאת, הוא מסתפק בידיעה הפנימית שלו, שמבחינה זאת מן הרשעים בכך שהוא מפנה עינו לא-להים בנסיון להיות טוב, מתוך מודעות לחטאיו וחרטה עליהם: כִּי־אֲנִי לְצַלַּע נָכוֹן וּמִכְאוֹבֵי נַגְדֵי תְּמִיד: כִּי־עֲוֹנֵי אֲדָאָג מִחַטָּאתַי: (ל"ח, יח-יט). מזמור זה איננו מסתיים בהבטחה של ישועה, כי אם בבטחון ותפילה: חוֹשָׁה לְעֹזְרָתִי אֶ-דְּמִי תְּשׁוּעָתִי (ל"ח, כג).

לסיכום - מזמור ל"ח מפנה את האדם המיוסר להסתכלות פנימית, שהופכת את עיקר הכאב לכאב החרטה על הטעויות והמרחק מה'. אין הוא מתפלל לה' להסיר ממנו את הייסורים, ואין הוא מתלונן עליהם, אלא מקבל אותם עליו בשתיקה ובכאב, ומחפש כיצד לשפר את מעשיו לעתיד (ראה ב**פוסט מאת ד"ר בני גזונדהייט ובפוסט מאת הרב ד"ר יאל בן-נון**).

ראוי לציין בהקשר זה, שמזמורים ל"ט-מ"א ממשיכים את הקו הזה, ונוגעים גם הם בהתמודדות של האדם עם הייסורים מתוך תודעה של חטא. פרק ל"ט עוסק בשתיקה ובקבלת הייסורים ומתמודד עם הכאב המתפרץ מהלב (ראה ב**פוסט מאת ד"ר ויקטור קלנר**).

למרות הדמיון בפסוק הפתיחה של מזמור ו' ומזמור ל"ח, הוא מפורש באופן שונה בשני המזמורים. לעומת מזמור ו', שם נראה כי המשורר מבקש לבטל לגמרי את ייסוריו וחש שהם מעבר לראוי; במזמור ל"ח המשורר כן מקבל על עצמו את הייסורים בהבנה, ובקשתו מתמקדת בעוצמתם. ניתן להבין זאת דרך פסוק מקביל מספר ירמיהו: **יִסְרֵנִי ה' אֶךְ-בְּמִשְׁפָּט אֱלֹהֵיךָ בְּאֵפֶן פֶּן-תִּמְעַטְנִי** (ירמיהו י', כד) בקשתו של ירמיהו (אולי בשם עם ישראל) איננה להעלים לגמרי את הייסורים, אלא לוודא שהם יגיעו במידה מדויקת המגיעה על פי דין, ולא מתוך כעס וחימה. ישנו הבדל בין עונש הניתן באופן מחושב בבית הדין, לעונש מידי בשעת חרון אף. גם המשורר במזמור ל"ח מקבל על עצמו את משפט הייסורים בתגובה לחטאיו, ותפילתו היא רק שיסוריו לא יגברו יתר על המידה מתוך התחשבות בחרטתו ובאופן שאיביו יפרשו את מפתלו. (ראה גם [בפוסט מאת ד"ר יכין אפשטיין](#))

שאלה למחשבה



מזמור ו' נאמר בנפילת אפיים של תחנון (לפי מנהג האשכנזים). לאור מה שראינו, מדוע לדעתכם נבחר לכך דווקא מזמור זה ולא מזמור ל"ח, העוסק בחרטה על חטא? כיצד הבחירה הזו משפיעה על משמעות התחנון?

(ראה [בפוסט מאת חנן פורת](#) הרואה גם במזמור ו' תשובה על חטא)

חלק ב - התהליך בספר הראשון של תהלים

עיון בפער הרעיוני שבין המזמורים אל מול ההקשר שלהם בספר, מאפשר להציע זיהוי של מעין תהליך המתרחש בתכני המזמורים השונים לאורך הספר הראשון (בין מזמור א' למ"א).

מזמורי הפתיחה (למעט א'-ב' המהווים הקדמה) עוסקים בעיקר בישועתו של ה', באמונה ובטחון בה'. המשורר כמעט לא מתעסק בשאלת ההתנהגות הנכונה, ומגדיר את עיקר הזכות לישועה בחסיה תחת כנפיו (ג'-ח'). דרך היחשפות לעובדה כי יש עתים של רשע ושל חוסר משפט בעולם (ט'-י"ד) מחפש המשורר אחר הדרך שתביא אותו לבטחון נצחי יותר - לקרבת ה' בהיכלו - ומגלה את דרך הצדקה והיושר: נקי כפים ובר לבב (ט"ו-כ"ד). מתוך כך מגיעות תפילות לישועה, העוסקות הפעם בתומו וביושר דרכיו של המשורר ובישועה הבאה מתוך יראת ה' (כ"ה-ל"ד). בסוף הספר עובר המשורר מן העיסוק בישועת ה' מצד עצמה, למלחמה הפנימית התמידית להיות טוב. הצדקות והתמות הופכות מאמצעי לישיבה בבית ה' והשגת בטחון, למטרה בפני עצמה, עליה נלחם המשורר בתוך תוכו, תוך הכאה על חטא והתנגדות לפיתוי הרשע (ל"ה-מ"א).

מזמור ו' שייך לחלקו הראשון של הספר, בעת שישועת ה' נתפסה כדבר שתלוי רק באמונה בו וברצון לקרבתו. ישועת ה' בשלב זה הינה חסד הנעשה עם מי שנשמך עליו לישועה, ועל כן עיקר תפילתו של דוד, כמו גם ההתמודדות שלו מול אויביו, הן סביב הישועה עצמה. מה שמביא את דוד להתפלל ולהתחנן אליה בלי לזוטר. כשמגיעים למזמור ל"ח לעומת זאת, ישועת ה' נתפסת כבר באופן שונה לגמרי - היא איננה ישועה בחסד בלבד, אלא תלויה במעשי האדם ובזכויותיו. האדם המתייסר יודע שמצבו מגיע באשמת מעשיו, והוא מתמקד בחרטה הפנימית, ובתפילה חרישית כי ה' יכיר ברצונו הטוב ויקל מעליו בדרך אל הטוב ([בפוסט מאת ד"ר חגי משגב](#)).

עם כל זאת, מזמורי תהלים עומדים גם כל אחד בפני עצמו, ובסופו של דבר אנו נשארים עם שתי דרכים שונות להתמודדות עם הקשיים היכולות גם לבא לידי ביטוי בסיטואציות שונות אצל אותו אדם. ישנם זמנים בהם הייסורים אינם מגיעים יחד עם הכרה פנימית של חטא או שהם גוברים על האדם עד שאינו מסוגל להתמודד עמם בשתיקה. במקרים כאלה מזמור ו' מציג אפשרות של זעקה ותפילה שיכולות לשנות את המצב גם בהתעלם משאלות הצדק והדין.

זוית אישית



חשוב על ייסורים או קשיים שעברת. מה היתה עמדתך כלפיהם? איזה מזמור התאים לך יותר - מזמור ו' או מזמור ל"ח?

חלק ג' - שינוי תודעתי בעקבות הייסורים

כדי לסיים בטוב, נגע גם במזמור העוסק בתחושה של היציאה מן הייסורים - מזמור ל': מְזִמֹר שִׁיר־חֲנֻכַּת הַבַּיִת לְדָוִד (ל', א). במזמור זה, מבטא המשורר את הכרת הטובה שלו על כך שיצא מצרתו: אֲדוֹמְמֶךָ ה' כִּי דָלִיתִנִי וְלֹא־שָׁמַחַת אֵיבִי לִי... הַעֲלִית מִן־שָׁאוֹל נַפְשִׁי חַיִּיתִנִי מִיַּד־יָבוֹד (ל', ב-ד). מתוך הפרספקטיבה החדשה שלו, לאחר הישועה מן הייסורים, הוא מסוגל לזהות את זמניותו של הקושי: כִּי רָגַע בְּאֶפֶס חַיִּים בְּרִצּוֹנוֹ בְּעָרֵב יָלִין בְּכִי וְלִבְקָר רָנָה (ל', ו). הלילה עלול להיראות ארוך לפעמים, אבל הוא שייך לרגעיות של הסתר פנים, ותמיד מגיע לאחריו אור הבקר המגלה את רצונו הבסיסי של ה'. הפצת הבשורה הזו יכולה לסייע למי ששרוי בייסורים, ולחזק אותו בידיעה שישועה נמצאת תמיד מעבר לפינה (ראה [בדברי המלבי"ם](#)).

יחד עם ההכרה הזו, לומד המשורר משהו גם על חיי השלווה שלו. הוא מסתכל לאחור ומבין כי בטרם הצרה, היה לו בטחון רב מדי, עד כדי אמונה עיוורת שלי זה לא יקרה: וְאֲנִי אָמַרְתִּי בְּשִׁלּוֹי בַל־אֶמְוֹט לְעוֹלָם (ל', ז). בעקבות הנפילה והקושי, מבין המשורר ששלוותו תלויה תמיד בחסדו של ה' שאינו כבול לחוקים וכללים, וברגע אחד יכול להסתיר פניו מהאדם: ה' בְּרִצּוֹנְךָ הֶעֱמַדְתָּה לְהַרְדִּי עַז הַסְתַּרְתָּ פָּנֶיךָ הַיְיָתִי נִבְהַל (ל', ח). תוך כדי תיאור הקושי, מזכיר המשורר את תפילתו, שמזכירה מאד את הנאמר במזמור ו': מִהֲבַעַע בְּדַמִּי בְּרִדְתִּי אֶל־שַׁחַת הַיּוֹדְךָ עֶפֶר הַיָּגִיד אֲמַתְךָ (ל', י) הוא בונה על כך שחפץ ה' הוא בחיים, ובטוב שניתן להרבות דרכם, והמוות אין בו תועלת. בעיקר מתמקד המשורר בהכרה בכך שתועלת חייו היא ביכולתו להכיר בטוב, בחסד ה' הנטוי עליו בכל יום, ולא לשוב לתפיסת השלווה השחצנית. אכן, הוא מבין כי מטרת ריפוי היא כדי שיוכל לזמר, לשבח ולפרסם את חסדי ה' ואת תלות כל האדם בו: הַפִּכְתָּ מִסְפְּדֵי לְמַחֹל לִי פִתְחַתְּ שָׁקִי וְהַתְאָזַרְתִּי שְׂמֵחָה: לְמַעַן יִזְמְרְךָ כְּבוֹד וְלֹא יִדָּם; וּמִבְטִיחַ שֶׁאֵין בִּיאָה אֶת הַבְּשׂוּרָה הַזֹּאת לְעוֹלָם: ה' אֱלֹהֵי לְעוֹלָם אֲדַבְּרֶךָ (ל', יב-יג).

המסר המרכזי של המזמור, שנכתב מנקודת המבט שלאחר ההתגברות על הייסורים, מלמד את האדם כי אמנם החיים והשלווה הם רצון ה', והם המצב הבסיסי בו ראוי העולם להיות לעד, אך הוא ניתן לאדם בתור חסד, ועליו להכיר בכך בכל רגע. מצד אחד - להכיר בכך שהייסורים הם זמניים, כיון שחפץ ה' הוא להיטיב בסופו של דבר, ומצד שני - בבא הטוב יש להכיר במקורו ולהודות לה' על כל רגע של שלוה (ראה [בפוסט מאת חני וינרוט](#)).

אמנם אנו נוהגים לומר מזמור זה בימי החנוכה, כמדובר על חנוכת המקדש. אך על פי הפירושים הוא מדבר כנראה על חנוכת בית אישית יותר - אם זה הבית הממשי, המסמל את המנוחה והנחלה של האדם שעבר ייסורים, ואם זה גוף האדם, ביתה של הנשמה, שנרפא לאחר חולי ממושך. בכל מקרה, עומד המשורר בפתיחתה של תקופה חדשה המסמלת יציבות והגנה, ומזכיר לעצמו את הקשיים שהיו בדרך, במטרה להכיר תמיד במקור כל הטוב - ה' - ולהודות לו בכל עת. משום כך אולי שובץ מזמור זה בסדר התפילה בכל בוקר, להזכיר לנו את חסדו של ה' על חיינו, שגם אם 'בערב ילין בכי', 'לבוקר - רנה' (ראה עוד [בסרטון מאת ד"ר יושי פרג'ון ובסרטון מאת ד"ר בני גזונדהייט](#)).

זוית אישית



בספרו 'לא אירא רע' מספר נתן שרנסקי, אסיר ציון, על תלאתיו בכלא הסובייטי. בין השאר, הוא מספר על ספר תהלים קטן שליווה אותו במשך כל אותה תקופה וחזק אותו בשעות הקשות. כאשר השתחרר, בחר במזמור ל', 'מזמור שיר חנוכת הבית לדוד' כמזמור השחרור שלו (קראו על כך עוד [בהקדמה למאמרו של הרב אלנן סמט על מזמור זה](#)).

הזכרו במקרה קשה שיצאתם ממנו בשלום. איך חשיתם? כיצד נראית לכם התקופה ההיא היום, מתוך פרספקטיבה חדשה?

סיכום



בשיעור זה עסקנו בשלושה מזמורי תהלים הנוגעים לחוויות הייסורים הפרטית של האדם. שניים מתוכם עסקו בהתמודדות הנפשית תוך כדי המצב הקשה, ולמדו אותנו על שתי גישות חיים שונות: אחת (במזמור ו'), המתמקדת באמונה ובטחון בחסד ה', ומתמודדת עם הקושי בעיקר ע"י פניה לה' בתפילה ובתחנונים המהפכים את המצב. הגישה השנייה (במזמור ל"ח), המתמודדת עם המציאות מתוך תפיסה של צדק ודין - מעשים ותוצאות. לפי גישה זו יש קשר בין הייסורים לבין חטאי האדם, ולכן יש צורך בתיקון פנימי על מנת לזכות בישועה.

נוסף לשני המזמורים העוסקים בהתמודדות ישירה עם הייסורים, למדנו את מזמור ל', העוסק באדם שכבר יצא מן הייסורים, ולאור זאת מתבונן על חייו מפרספקטיבה חדשה: רגעי השלווה והטוב אינם מובנים מאליהם, אלא הם חסד יום יומי מאת ה', ומתוך תחושה זו האדם מודה לה' ומזמר לשמו תמיד.

להרחבה



[מתן על הפרק - דף לימוד לפרק ל'](#)

[מאמר מאת הרב אלחנן סמט: מזמור ו' - שמע ה' כל בכיי](#)

[שיעור מאת ד"ר בני גזונדהייט: מבוא לספר ראשון, על פי הפרשנות ההקשרית](#)

[שיעור מאת הרב יובל שרלו: מזמור ל' - הישועה והנפילה כהרף עין](#)