

להוראת מזמורי תהלים

במאמר זה נציע כמה קווים להעשרת ההוראה של מזמורי התהלים תוך כדי ניצול ההוראה לפיתוח הזהות הדתית של הלומדים. הוראת מזמורי תהלים מהווה, לעיתים רבות, לימוד המנותק מהקשר טקסטואלי. הלומדים עוברים ממזמור למזמור בלא שנוצר קשר טקסטואלי או רעיוני בין המזמורים. יתר על כן, מאחר שמזמורי תהלים מסווגים כשייכים לשירה המקראית, ההוראה מתאפיינת פעמים רבות בעיון ספרותי, תוך שימת לב להבנת תוכנם המוקשה וצורות הביטוי החריגות, ולעיתים נושאת אופי טכני גרידא.

א. ארגון ההוראה

בכדי לשפר את ההוראה יש לתת את הדעת קודם כל לארגון ההוראה. אין זה סוד שהוראת המקרא מושפעת מאוד מיחידות הבגרות והיא איננה תואמת במדויק את תוכנית הלימודים הרשמית. בכיתות בהן התלמידים ניגשים לחמש יחידות, הם לומדים בדרך כלל בכיתה י"א את המזמורים השייכים ליחידה ד ותלמידי כיתה י"ב לומדים את המזמורים השייכים ליחידה ג. תלמידים הניגשים לשלוש יחידות לומדים בכיתה י"א (או י"ב) את המזמורים השייכים ליחידה ג.

במצב נתון זה אנו מציעים ללמד את המזמורים של כל יחידה על-פי **סדר ענייני** ולא על פי הסדר העוקב של הפרקים.

בכיתה י"א הניגשת לחמש יחידות נציע ללמד בסדר הבא: מזמורים העוסקים בדמות האדם האידיאלי (מזמור א', מזמור ט"ו); מזמורי טבע (מזמור ח', מזמור י"ט); מזמורי בטחון וגעגועים לה' (מזמור כ"ג, מזמור כ"ז, מזמור מ"ב-מ"ג, מזמור ס"ג) ומזמורים העוסקים בקרבנות (מזמור נ', מזמור נ"א).

בכיתה י"ב הלומדת לקראת יחידה ג, נציע ללמד בסדר הבא: מזמורים הגותיים (רשע וטוב לו - מזמור ע"ג, השגחת ה' על האדם - מזמור קל"ט)¹; תהילת ה' (ההרמוניה בבריאה כדרך להלל את ה' - מזמור קי"ד, "דמותו" של ה' - מזמור קמ"ה, כיצד נהלל - מזמור ק"נ); מזמורים העוסקים בהיסטוריה (יציאת מצרים - מזמור קי"ד, המלחמות בארץ - מזמור פ"ג, מלכות שלמה - מזמור ע"ב, חורבן המקדש - מזמורים ע"ד, ע"ט, הגלות - מזמורים קל"ז, פ"ד, שיבת ציון - מזמור קכ"ו).

1. במידה והוראת ספר איוב קודמת בכיתה י"ב להוראת תהלים, שני מזמורים אלו עשויים להיות חוליית חיבור בין איוב לתהלים. בשניהם מועלות שאלות דומות לשאלות שבספר איוב וההשוואה ביניהם לפרקי איוב טבעית.

אפשר לחבר גם באופן שונה - למשל, להתחיל את מזמורי ההיסטוריה בלימוד מזמור ק"ד (סיפור הבריאה בראי ספר תהלים) ולסיים במזמור ע"ב ולראות בו את מזמור מלך המשיח. מהרגע שבו אנו משתחררים מהחיוב ללמד על פי סדר עוקב של הפרקים אפשרויות הארגון הן רבות על-פי הבנתו ויצירתיותו של המורה. בדרך זו יוצר קשר ורצף בין המזמורים וההוראה לא תיראה תלושה².

מעבר לכך סדר כזה מזמן השוואות שעשויות להניב הבנה עמוקה יותר של המזמורים. לדוגמא: אם לומדים את מזמור א' ולצידו את מזמור ט"ו נוצרת השוואה שעניינה דמותו של האדם האידיאלי. לפי מזמור א' אדם זה מתרחק בכל מאודו מן הרשע וחברתו ("אשרי האיש אשר לא הלך בעצת רשעים ובדרך חטאים לא עמד ובמושב ליצים לא ישב" (תהלים א', א) והוא מרוכז כולו בלימוד התורה ("כי אם בתורת ה' חפצו" וגו' (שם שם, ב). לעומתו, לפי מזמור ט"ו הצדיק מעורה בתוך החברה והוא מצויין במידות ובמעשים שעניינן בין אדם לחברו ("...ודבר אמת בלבב. לא רגל על לשונו, לא עשה לרעהו רעה וחרפה לא נשא על קרבו" (שם ט"ו, ב-ג).

הוראה של מזמור ח' לצד מזמור י"ט מעלה השוואה מעניינת. מזמור ח' הוא מזמור שנוצר בלילה ("כי אראה שמיר מעשה אצבעתיך ירח וכוכבים אשר כוננתה" (שם ח', ד). ואילו מזמור י"ט הוא מזמור שנוצר ביום על רקע זריחת השמש ("הוא כחתן יצא מחופתו ישיש כגבור לרוץ ארח" (שם י"ט, ו). בשני המזמורים מתבונן המשורר בגרמי השמים ומהתבוננות זו מתפעמת נפשו והוא מהלל את בוראו. ברם במזמור ח' עולה קול נוסף המבטא חולשה, אפסות האדם מול גרמי הטבע ("כי אראה שמיר... מה אנוש כי תזכרנו" וגו' (שם ח', ד-ה). ואמנם קול זה מתאים לו להישמע בלילה, בו מצב נפשו של האדם מדוכדך ממצבו ביום ויש אף תחושה של "איב ומתנקם" (שם שם, ג)³.

ב. מזמורי תהלים מבטאים רגשות דתיים

נקודה נוספת שעשויה להעשיר את הוראת מזמורי תהלים היא נתינת הדעת לחומרים הרגשיים שמזמורים אלו טעונים. מזמורי תהלים מזמנים לפנינו חומר עשיר ומגוון העוסק ברגשות דתיים עזים. חומר זה יוצא דופן ביחס לרוב החומרים בליטורגיה היהודית בשל עוצמתם וגיוונם של הרגשות המוצגים בו. מובעים בהם תחושות עזות של ביטחון, חוסר ביטחון ולעיתים בערבוביה באותו מזמור; רגשות תודה לאלקים ולעומתם תלונות המביעות אכזבה מרה; געגועים ורצון לקרבת האל לצד רצון לחופש ולהתרחקות; קריאות רחמים לצד קריאות לנקם; רגשות שמחה לצד קולות של עצב ועוד.

2. את העצה לארגן את ההוראה על-פי סדר נושאי או רעיוני בספרים שאינם נושאים אופי כרונולוגי מובהק, כמו ספר תהלים או נביאים אחרונים, שמעתי מפי הרב דוד נתיב בהשתלמות למורים מטעם מכון הרצוג.

3. וכך מצינו במקום נוסף במזמור ל"ו ("בערב ילין ככי ולבקר רנה").

חשיפת רגשות בתוך טקסט נלמד עשויה להוות אתגר מעניין ומעורר ללמידה. עיון בשאלה הרגשית ישלים את העיון האינטלקטואלי בטקסט ויעזור ליצירת קשרים והשוואות בין מזמורים העוסקים ברגשות דומים או הפוכים. כמו כן, עיון כזה יסייע לכך שלמידת הטקסט תהפוך ללמידה משמעותית עבור התלמידים ולא תישאר רק ברמה הקוגניטיבית. חשיפת הרגשות הללו תוך כדי לימוד המזמורים עשויה לפתח מודעות לרגשות דתיים הקיימים גם אצל הלומדים. מתוך כך נעזור ללומדים לפתח מודעות רגשית דתית שתבסס תהליכים של פיתוח הזהות האישית המתחוללת בקרבם בגיל הנעורים.

לפני שנציג מספר דוגמאות נסייג דברינו בהבהרה שהצגתן תלויה בפרשנות הכתובים. למשל, במזמור ק"ט, שרובו עוסק בבקשת המשורר לנקמת ה' ברודפיו, חלוקים הפרשנים בהבנת עוצמת הרגש. פרשנים רבים מימי הביניים⁴ ראו כאן קול עז ביותר, ופירשו את הקללות הבאות כקללות של המשורר נגד אויביו: "...יהיו ימיו מעטים פקדתו יקח אחר: יהיו בניו יתומים ואשתו אלמנה" וגו'. לעומתם, מלבי"ם⁵ ראה בכתובים הללו ציטוט של דברי הרשע, שכך קילל את המשורר. כמוכן שבכך עידן מלבי"ם בהרבה את הבעת רגש הנקמה במזמור. הפירושים השונים מתייחסים אם כך באופן שונה לעניינה של בקשת הנקמה. מכאן שדברינו להלן יהיו תלויים באיזו תפיסה פרשנית בחרנו.

במסגרת זו נציג עיסוק בשני רגשות דתיים. האחד, ברגש הבטחון בה', והשני ברגשות געגועים ורצון להתקרב לה'.

1. מזמורים העוסקים ברגש הבטחון

רבים ממזמורי תהלים מבטאים תחושות הקשורות לבטחון בה'. די שנוכיר מזמור מובהק כמו מזמור צ"א המבטא מתחילתו ועד סופו תחושת ביטחון עצומה. המשורר יונק תחושה זו מקרבתו המוחלטת אל ה', המצטיירת בידי המשורר בדרכים שונות: "שב בסתר עליון בצל שדי יתלונן" (שם צ"א, א); "באברתו יסך לך ותחת כנפיו תחסה צנה וסחרה אמתו" (שם שם, ד); "כי אתה ה' מחסי עליון שמת מעונך" (שם שם, ט); "כי מלאכיו יצוה לך לשמרך בכל דרכיך" (שם שם, יא); "על כפים ישאונך פן תגף באבן רגלך" (שם שם, יב).

בדומה לו מזמור כ"ג, המצייר שני מצבים מנוגדים, שבשניהם מבוטאת תחושת בטחון זהה⁶:

בשעות בהן הוא נמצא בחוץ ובמאבק קיומי מרגיש המשורר בטחון בה', כדלקמן: "בנאות דשא ירביצני על מי מנחות ינהלני: נפשי ישובב יחנני במעגלי צדק למען שמו:

4. למשל בפירושיהם של רש"י, ראבי"ע ורד"ק לכתובים הללו.
5. מלבי"ם בפירושו מציין: "עד כאן סיפור הקללה שקללהו שונאיו. עתה מתחיל להשיב קללתם אל חיקם ואומר: "יען אשר" (שם, טז) (מלבי"ם על תהלים ק"ט, יד).
6. בין שנראה את המזמור כחיבור אוטוביוגרפי על חיי דוד, כפי שראו את המזמור רד"ק ומלבי"ם, ובין שנראה בו מזמור כללי כמו ראבי"ע. לפי ראבי"ע: "זה המזמור על עבדי השם העובדים תאות העולם והם שמחים בחלקם" (ראבי"ע בתהלים כ"ג, ה).

גם כי אלך בגיא צלמות לא אירא רע כי אתה עמודי שבטך ומשענתך המה ינחמוני" (שם כג, ב-ד).

וגם בשעות בהן הוא הגיע אל המנוחה ואל הנחלה הוא חש אותה תחושה: "תערך לפני שלחן נגד צררי דשגת בשמן ראשי כוסי רויה, אך טוב וחסד ירדפוני כל ימי חיי ושבתי בבית ה' לארך ימים" (שם שם, ה-ו).

תחושת בטחון זו יונקת מהקשר בין המשורר להי "רעי לא אחסר" (שם שם, א).

לעומת זאת, במזמור כ"ז באות לידי ביטוי תחושות מנוגדות. בפסוקים הראשונים, מהם נמצינו למדים שהמשורר נמצא בשעת קרב ובסכנת חיים, נשמעים קולות של בטחון, כדלקמן:

"לדוד ה' אורי וישעי ממי אירא ה' מעוז חיי ממי אפחד:

בקרב עלי מרעים לאכל את בשרי צרי ואיבי לי

המה כשלו ונפלו:

אם תחנה עלי מחנה לא יירא לבי אם תקום עלי מלחמה בזאת

אני בוטח:

אחת שאלתי מאת ה' אותה אבקש

שבתי בבית ה' כל ימי חיי לחזות בנעם ה' ולבקר בהיכלו:

כי יצפני בסכה ביום רעה יסתרני בסתר אהלו בצור ירוממוני"

(שם כז, א-ה).

עד כדי כך תחושת הבטחון עצומה שהוא כבר מרגיש את הנצחון בקרב ומתכנן את הבאת זבחי הנצחון: "ועתה ירום ראשי על איבי סביבותי ואזבחה באהלו זבחי תרועה אשירה ואזמרה לה" (שם שם, ו).

ברם מכאן ואילך נשמעים בקשות לעזרה וקולות המבטאים פחד וקשורים לתחושות קשות של הזנחה והתרחקות מה:

"שמע ה' קולי אקרא וחנני וענני:

לך אמר לבי בקשו פני את פניך ה' אבקש:

אל תסתר פניך ממני אל תט באף עבדך עזרתי היית

אל תטשני ואל תעזבני אלקי ישעי:

כי אבי ואמי עזבוני וה' יאספני:

הורני ה' דרכך ונחני בארח מישור למען שוררי:

אל תתנני בנפש צרי כי קמו בי עדי שקר ויפח חמס"

(שם כז, א-ה).

רק בשורה האחרונה של המזמור נשמע מחדש קול של עידוד⁷, הקורא למשורר להתעשת ולהתחזק מחדש בבטחונו בהי: "לולא האמנתי לראות בטוב ה' בארץ חיים" (שם שם, יד).

7. בין שזה קול פנימי (כמו שפירש עמוס חכם בפירוש "דעת המקראי": 'סיים את דבריו בפניה של זרוז לעצמו') בין שזה קול חיצוני.

2. מזמורים העוסקים ברצון להידבק בה' - רגשות געגועים ואהבה

הרצון העז להידבק בה' בא לידי ביטוי במזמורי תהלים בדרכים שונות, וסיטואציות שונות ולעיתים מנוגדות מעוררות אותו. ביטויי געגועים עזים למקדש או ביטויי אהבה להי נבעו ממצבים של ריחוק פיזי או נפשי (המשורר מרגיש ריחוק מחמת חטאיו). כפי שנראה להלן לצידם של ביטויים אלו קיימים מזמורים בהם נשמע קול הפוך - המשורר נרתע מן האינטימיות המוחלטת הכרוכה בקרבת האל ומבקש ברגע מסוים להתרחק ממנה.

במזמור מ"ב-מ"ג, מועלה בעוצמה רגש הגעגועים להי. רגש זה מצטייר מתוך תמונה של איל הלוגם ממימיו השופעים של הירדן:

"כאיל תערג על אפיקי מים
כן נפשי תערג אליך אלקים:
צמאה נפשי לאלקים לאל חי
מתי אבוא ואראה פני אלקים"
(שם מ"ב, ב-ג).

שפע המים "מארץ ירדן וחרמונים" (שם שם, ז) אותם לגם בערגה האיל, מנוגד לחוסר הרוויה הפנימית בלבבו של המשורר, שנשאר צמא להי. המים היחידים השרויים בקרבו הן דמעות של צער וכאב על חירוף וגידוף אלקיו בידי אויביו: "היתה לי דמעותי לחם יומם ולילה באמר אלי כל היום איה אלקיך" (שם שם, ד).

דימוי המים ממשיך לשמש את המשורר גם להעלאת זכרונותיו מן העבר. המשורר ניכר בתמונת ההולכים לבית ה'⁸, העולה מקרבו ומבטאת שוב את געגועיו לאלקיו:

"אלה אזכרה ואשפכה עלי נפשי
כי אעבר בסך אדם עד בית אלקים
בקול רנה ותודה המון חוגג
(שם שם, ה).

במזמור אחר, מזמור ס"ג, עולה תמונה נפשית דומה, היונקת ממצב פיזי שונה. המשורר מבודד ונרדף "בארץ ציה ועיף בלי מים" (שם ס"ג, ב), והתחושה הפיזית של צימאון וחוסר מים מתמזגים עם התחושה הפנימית. ההתמזגות הזו מרוממת את המשורר לאחד משיאי הביטוי של רגש אהבת ה':

"אלקים, אלי אתה אשחרך
צמאה לך נפשי כמה לך בשרי
בארץ ציה ועיף בלי מים:
כן בקדש חזיתך לראות עזך וכבודך"
(שם שם, ב-ג).

8. ה"המון" החוגג ההולך לירושלים, כמו הביטוי "ואשפכה", קשורים להערכתנו לתמונת המים התיצונית המוצאת לה ציורים פנימיים שונים. תמונת המים משמשת כידוע גם בהמשך (שם מ"ב, ז-ב), בו המשורר מזכיר את המציאות הקשה בה הוא נתון, קולות המים מבטאים מצד אחד את יד ה'

לגילויי האהבה ישנם מבעים רבים: כמיהה גופנית; צימאון נפשי לחזות באל במקום הקודש לצד תחושה של שובע נפשי; ברכות והלל לה; נשיאת כפים בשם ה'; זכירה של ה' בכל עת ומחשבה תמידית עליו; תחושה של רינה; תחושת דבקות וקרבה⁹. כדלקמן:

"אלקים, אלי אתה אשחרך
צמאה לך נפשי כמה לך בשרי בארץ ציה ועיף בלי מים:
כן בקדש חזיתך לראות עזך וכבודך:
כי טוב חסדך מחיים שפתי ישבחונך:
כן אברכך בחיי בשמך אשא כפי:
כמו חלב ודשן תשבע נפשי ושפתי רננות יהלל פי:
אם זכרתוך על יצועי באשמרות אהגה בך:
כי הייתה עזרתה לי ובצל כנפוך ארנך:
דבקה נפשי אחרך בי תמכה ימינך"
(שם שם, ב-ט).

מזמור פ"ד מתעד אף הוא געגועים עצומים לקרבת ה' במקדש: "נכספה וגם כלתה נפשי לחצרות ה' לבי ובשרי ירננו אל אל חי" (שם פ"ד, ג). המשורר מתפלל שהי יהיה בעזרו וגם הוא יזכה להגיע לקרבה זו. מתוך כך הוא משבח את האנשים שעומדים לזכות בקרבה זו, בין שאילו עולי רגל¹⁰ בין שמדובר באנשים שמנסים להתעלות ולהגיע לקרבה זו בעזרת חכמתם¹¹ או יראתם. תחושת הקרבה לה' איננה קשורה רק למקדש, היא נובעת קודם כל מן האופי המוחלט בו הקב"ה משגיח על האדם.

במזמור קל"ט מתאר המשורר את אופייה האינטימי של השגחת ה' על האדם:

"אתה ידעת שבתי וקומי
בנתה לרעי מרחוק: ארחי ורבעי זרית
וכל דרכי הסכנתה:
כי אין מלה בלשוני
הן ה' ידעת כלה"
(שם קל"ט, ב-ד).

הולדתה של אינטימיות זאת נובעת מרגע יצירתו של האדם בידי אלקיו: "אחור וקדם צרתני ותשת עלי כפכה" (שם שם, ה). ברם דווקא מול קרבה זו עולה תחושה של מחנק:

הקשה שניחתה עליו ומצד שני את קולות החירוף הגידוף של האויבים, כדלקמן: "תהום אל תהום קורא לקול צנוריד כל משבריד וגליך עלי עברו... ברצח בעצמותי חרפוני צוררי באמרם אלי כל היום איה אלקיך" (שם שם, ח-יא).

9. כדאי לתת את הדעת שלצד גילויי האהבה העזים עולים בהמשך המזמור קולות חדים של שנאה לרודפי המשורר, והוא מקללם קללה נצחת: "יגירהו על ידי חרב מנת שעלים יהיו" (שם ס"ג יא).
10. כפי שראבי"ע פירש את המזמור וכך הביא גם רד"ק.
11. כך פירשו את המזמור רש"י ומלבי"ם...

"פליאה דעת ממני, נשגבה לא אוכל לה
 אגא אלך מרוחק ואגא מפניך אברח:
 אם אסק שמים שם אתה, ואציעה שאול הנך:
 אשא כנפי שחר, אשכנה באחרית ים:
 גם שם ידך תנחני ותאחזני ימינך:
 ואמר אך חשך ישופני, ולילה אור בעדני:
 גם חשך לא יחשיך ממך, ולילה כיום יאיר כחשיכה כאורה" (שם
 שם, ו-יב).

הדוגמא האחרונה שהביא המשורר "גם חשך לא יחשיך ממך" (שם שם, יב) מעלה
 מחדש את תמונת העורך, בה השתמש בתחילת דבריו "אחור וקדם צרתני ותשת עלי
 כפכה" (שם שם, ה).

תמונה זו מנוסחת כעת בדרך שונה וממנה עולה תחושה של הודיה לה' על כך:
 "אודך על כי נוראות נפליתי" (שם שם, יד). כעת לא רק ה' יודע אותו גם נפשו שלו
 "יודעת מאד" (שם), ומכאן ואילך מבקש המשורר קרבה זו: "חקרני אל ודע לבבי בחנני
 ודע שרעפי" (שם שם, כד).

מזמור קלייט מתעד אם כך תהליך פנימי שעבר המשורר, למן הידיעה אודות
 השגחתו המוחלטת של ה', ואי הנוחות הכרוכה בקרבה זו, עד להכרה שקרבת האל
 היא משאת נפשו והוא מבקש שהיא תתקיים.

הסתכלות על המזמורים כמבטאים או מתעדים תהליכים פנימיים עשויה להועיל
 להבנה מעמיקה של הקולות הפנימיים שהצבענו לעיל על כמה מהם¹².

ג. מזמורי תהלים כמודלים לתפילה

מזמורי תהלים מבטאים בראש ובראשונה תפילה, פנייה, אמירה של האדם¹³
 לבוראו. התבוננות במזמורי תהלים מנקודת מוצא כזו מגלה מודלים שונים של
 תפילות¹⁴, וניתן לחשוף מתוכם מצבי נפש המאפיינים מצבים שונים של תפילה. עיון
 במצבי נפש אלו מצטרף לעיון ברגש הדתי שהצענו לעיל והוא עשוי להעמיק ולהוסיף
 לבניית זהותם הדתי של הלומדים. להלן נבחן שני מצבים מאפיינים מתוך החומר
 העשיר שגלום במזמורים.

12. התבוננות במזמורים כמתעדים תהליכי נפש מועילה להבנת מבנם של מזמורים נוספים. לדוגמא:
 במזמור ע"ג מתעד המשורר תהליכי נפש למן רצון הכפירה שעלה בלבו בעת שהתבונן ברשעים ועד
 למהפך הנפשי שאירע בעת שהגיע לבית המקדש. מזמור קלייט מתעד תהליכי הסתגלות לגלות: למן
 הרגע המזעזע של המפגש על אדמות הגלות "שם ישבנו גם בכינו" (שם קלייט, א), עד למצב בו
 ההסתגלות לגולה כה רבה שיש צורך להישבע ולקלל את מי שבשעת שמחתו ישכח שמדובר בגלות.

13. והשווה לדברי תלמוד בבלי מסכת בבא בתרא דף יד, ע"ב-טו, ע"א: "דוד כתב ספר תהלים על ידי
 עשרה זקנים: על ידי אדם הראשון, על ידי מלכי צדק, ועל ידי אברהם, וע"י משה, ועל ידי הימן, ועל
 ידי ידותון, ועל ידי אסף, ועל ידי שלושה בני קרח".

14. וייתכן שלכך התכוונו בעלי המדרש בספרי דברים פיסקא כו: "עשרה לשונות נקראת תפילה".

המצב הראשון הוא תפילה שבה המתפלל יוצא מתוך תמונת עולמו - המציאות הסובבת אותו ומתוך כאבו או שמחתו עליה - וממנה הוא פונה לאלקיו. למשל, במזמור עייט המתאר את מראות החורבן, פותח המשורר בהצגת המציאות המרה הנשקפת בעולמו:

"מזמור לאסף, אלקים, באו גוים בגחלתך
טמאו את היכל קדשך שמו את ירושלים לעיים:
נתנו את נבלת עבדיך מאכל לעוף השמים
בשר חסידך לחיתו ארץ:
שפכו דמם כמים סביבות ירושלים ואין קובר:
היינו חרפה לשכנינו לעג וקלס לסביבותינו"
(שם עייט, א-ד).

לאחר מכן הוא פונה להקב"ה ומעוררו לפעול לשינוי המציאות:

"עד מה ה' תאנף לנצח תבער כמו אש קנאתך:
שפך חמתך אל הגוים אשר לא ידעוך
ועל ממלכות אשר בשמך לא קראו:
כי אכל את יעקב ואת מהו השמו:
אל תזכר לנו עונת ראשנים
מהר יקדמונו רחמיך כי דלונו מאד:
עזרנו אלקי ישענו על דבר כבוד שמך
והצילנו וכפר על חטאתינו למען שמך:
למה יאמרו הגוים איה אלהיהם
ידע בגוים לעינינו נקמת דם עבדיך השפוך:
תבוא לפניך אנקת אסיר
כגדל זרועך הותר בני תמותה:
והשב לשכנינו שבעתים אל חיקם, חרפתם אשר חרפוך אדני"
(שם שם, ה-יב).

ובמזמור קכ"ב, המתעד עליה לרגל לירושלים, מתאר המשורר את המראות הנפלאים שראה בירושלים ואת השמחה שמלאה את ליבו:

"שיר המעלות לדוד שמחתי באמרים לי בית ה' נלך:
עמדות היו רגלינו בשעריך ירושלם:
ירושלם הבנויה כעיר שחברה לה יחדו:
ששם עלו שבטים שבטי יה עדות לישראל להודות לשם ה':
כי שמה ישבו כסאות למשפט כסאות לבית דוד"
(שם קכ"ב, א-ה).

ובהמשך העלתה תמונת המציאות הזו בקשה מה' לשמור על שלומה, כדלקמן:

"שאלו שלום ירושלם ישליו אהביך:
יהי שלום בחילך שלוה בארמנותיך:

למען אחי ורעי אדברה נא שלום בך:
למען בית ה' אלקינו אבקשה טוב לך"
(שם שם, ו-טו).

במצב נפש אחר, המתועד במזמורים רבים, מתאר המשורר בתחילת המזמור מצב אופורי, חלומי, הנובע מעצם תהליך התפילה, בו נוצר מגע בין האדם לאלקיו, ולאחריו מתוארת התפכחות, על הרוב מאכזבת, בה תמונת המציאות טופחת על פניו.

למשל במזמור כ"ז, אותו בחנו לעיל ומצאנו בו שני קולות שונים בנוגע לתחושת הביטחון, אפשר לראות את התחלפות הקולות על רקע תמונת הנפש הזו. בתחילת המזמור, נכנס המשורר למצב אופורי, תחושת הביטחון עצומה, והיא נובעת מעצם פנייתו לה'. ברם, במהלך נוסף מתעוררת תמונת המציאות וסכנותיה הקריטיות, מה שמעלה תחושות של חוסר ביטחון, פחד והזנחה.

גם את מזמור קכ"ו¹⁵, מזמור שיבת ציון אפשר לבחון על פי מודל זה. בתחילת המזמור התמונה אופורית:

"שיר המעלות בשוב ה' את שיבת ציון היינו כחלמים:
אז ימלא שחוק פינו ולשונו רנה
אז יאמרו בגוים הגדיל ה' לעשות עם אלה:
הגדיל ה' לעשות עמנו היינו שמחים"
(שם קכ"ו, א-ג).

מכאן ואילך מתחלפת התחושה המאושרת והמשורר מתפכח אל המציאות ומתחנן לה':

"שובה ה' את שביתנו כאפיקים בנגב:
הזרעים בדמעה ברנה יקצרו:
הלוך ילך ובכה נשא משך הזרע
בא יבוא ברנה נשא אלמתיו"
(שם שם, ד-ו).

15. וראה את דבריו של הרב יהודה שביב בתוך: איי שביב, יסוד המעלה - עיונים בשירי המעלות בתהלים, ירושלים תשמ"ז, עמ' 107-110.