

שיעור ראשון: תפילה, קשר, מפגש

תמצית

בשיעור זה נראה כיצד מזמנת התפילה מפגש בין האדם לבוראו. נברר אילו סוגי מפגש אפשריים למתפלל, ואילו תחושות מפגש התפילה מעורר בו.

לב השיעור

איזה סוג מפגש עם הקב"ה מתרחש בתפילה?
מהן ההשלכות של מפגש זה על המתפלל?



לב השיעור

מהלך השיעור

פתיחה

נכתוב את המשפטים הבאים על הלוח ונבקש מהתלמידים להשלימם:

- בבית הספר אני פוגש את _____
- בקופה בסופר אני פוגש את _____
- בסלון הבית אני פוגש את _____
- בתפילה אני פוגש את _____



פתיחה

נראה ששלושת המשפטים הראשונים מאפשרים מגוון תשובות, כל אחד לפי נסיבות חייו. לעומת זאת, המשפט האחרון מאפשר מספר מצומצם יותר של תשובות. גם אם יתקבלו תשובות נוספות, נרצה להדגיש את ההזדמנות שיש בתפילה למפגש עם אלוקים, הזדמנות להרגיש נוכחות של הקב"ה בעולם שלי.

נקרא יחד את דבריו של הרב דב זינגר:

"התפילה,
עוד לפני שהיא בקשה, עוד לפני שהיא תודה, עוד לפני שהיא שבח,
היא מפגש.

עמידה לנוכח, לפני השכינה.
לכן, הצעד הראשון בבואנו להתפלל הוא פתיחת התודעה אל הנוכחות,
אל התחושה שה' נמצא
מעליי, מולי, סביבי, בי."
(הרב דב זינגר, 'תיכון תפילתי', עמ' 25)

בשיעור הקרוב נתבונן במפגש בין האדם לאלוקים אשר מתרחש בזמן התפילה.

פותרים חלון

נציג תמונות שונות ונשאל את התלמידים - איזו תמונה מבטאת באופן הכי מדויק את התפילה שלכם? איזו תמונה מבטאת באופן הכי מדויק את המפגש שלכם עם הקב"ה בתפילה?
(הערה למורה: התמונות בכוונה אינן 'תמונות תפילה', זאת כדי לעורר את התלמידים למחשבה ולאפשר מגוון רחב של תשובות.)
התפילה מזמנת לנו עמידה מול הקב"ה ויכולת להיות בקשר עימו. נראה שכל אחד מאיתנו חווה מפגש בעל אופי שונה כי אנו אנשים שונים. בנוסף, התפילה היא דבר דינמי ותלויה בדברים חיצוניים רבים, ולכן היא עשויה להיות שונה בכל יום ויום.
בהמשך השיעור נברר באילו תחושות ניתן לבוא למעמד התפילה, וכיצד משפיעות התחושות הללו על התפילה עצמה.

שמש

נעיין בהלכות תפילה של הרמב"ם. הלכות אלו מבטאות את התפיסה ולפיה מעמד התפילה הוא מעמד מיוחד ומשמעותי של מפגש בין האדם לבוראו. עיון בהלכות מחדד את הצורך בהתכוננות לתפילה ובהגעה אליה מוכנים כמו למפגש עם מלך. (הערה למורה: ניתן לבחור חלק מן ההלכות בהתאם לרמת הכיתה.)

פרק ד הלכה ח:

טהרת מקום התפילה כיצד? לא יתפלל במקום הטינופת ולא במרחץ ולא בבית הכיסא ולא באשפה ולא במקום שאינו בחזקת טהרה עד שיבדקנו, כללו של דבר כל מקום שאין קורין בו קריאת שמע אין מתפללין בו...

פרק ד הלכה יח:

וכן אין עומדין להתפלל לא מתוך שחוק ולא מתוך קלות ראש ולא מתוך שיחה ולא מתוך מריבה ולא מתוך כעס אלא מתוך דברי תורה. ולא מתוך דין והלכה אף על פי



שהם דברי תורה כדי שלא יהא לבו טרוד בהלכה, אלא מתוך דברי תורה שאין בה עיון כגון הלכות פסוקות.

עבודה בחברותות:

קראו את ההלכות שלפניכם וענו:

- הרמב"ם מציג בהלכות אלו דברים שאין לעשותם לפני התפילה או במהלכה. בחרו דבר אחד מכל הלכה והסבירו אותו במילים שלכם.
- אילו תחושות לדעתכם נוצרות מהקפדה על הימנעות מדברים אלה? מה התנהלות זו מעניקה לאדם המתפלל? איזה מעמד היא מקנה לתפילה?
- חשבו על הלכה שאתם מצליחים להקפיד עליה או רוצים להקפיד עליה בזמן התפילה האישית שלכם. מה ההקפדה הזו מעניקה לתפילתכם?

נאסוף את תשובות התלמידים, ונסכם בכמה מילים. ההלכות של הרמב"ם דורשות מהאדם הגעה מכובדת ורצינית למעמד התפילה, כפי שראוי להגיע למפגש עם הקב"ה (אפשר להדגיש זאת באמצעות אחת ההלכות).

נשאל את התלמידים - האם אתם מכירים עוד הלכות תפילה מן הסוג הזה? מה אתם נוהגים לעשות כשאתם מתפללים? מכאן והלאה ניתן לפתח כאן דיון על הקשר שבין ההלכות למטרתן - הקניית מעמד מכובד לתפילה, כיאה למפגש עם מלך.

מקור נוסף למעוניינים בהרחבה:

לפני קריאת המקור נספר כי המקור עוסק בזמן של עצירת גשמים, ותפילותיהם של רבי אליעזר ורבי עקיבא הן תפילות בקשת גשמים.

תלמוד בבלי מסכת תענית דף כה ע"ב:

"מעשה ברבי אליעזר שיירד לפני התיבה, ואמר עשרים וארבע ברכות (כלומר את שמונה עשרה הברכות הרגילות של תפילת עמידה ועוד שש ברכות נוספות שהיו מוסיפים בזמן תענית) ולא נענה. ירד רבי עקיבא אחריו ואמר: "אבינו מלכנו אין לנו מלך אלא אתה. אבינו מלכנו, למענה רחם עלינו, וירדו גשמים. הוּוּ מְרַנְנֵי רַבָּנָן, יְצַתָּה בַת קוֹל וְאָמְרָה: לֹא מִפְּנֵי שָׁזָה גְדוֹל מְזָה, אֶלָּא שָׁזָה מִפְּנֵי שֶׁלֹּא מִדְּוֹתָיו, וְזֶה אֵינוֹ מִפְּנֵי שֶׁלֹּא מִדְּוֹתָיו"

נקרא עם התלמידים את המקור ונסביר את המתרחש.

נזמין אותם לעבודה בחברות:

- במקור זה ישנן שתי תפילות, האחת של רבי אליעזר והשנייה של רבי עקיבא. רבי אליעזר מתפלל באופן הרגיל והמקובל, תפילת עמידה כמקובל ושש ברכות נוספות שהיו מוסיפים בזמן תענית כגון בעת עצירת גשמים; ואילו רבי עקיבא מתפלל באופן אחר. מה מיוחד בתפילתו של רבי עקיבא? במה היא שונה מתפילת רבי אליעזר?
- רבי עקיבא פותח את תפילתו בצמד המילים "אבינו מלכנו". מהו לדעתכם ההבדל המהותי בין מלך לאב? הסבירו מדוע לדעתכם בוחר רבי עקיבא לומר קודם 'אבינו' ורק אחר כך 'מלכנו'?
- אילו תחושות או רגשות הביע לדעתכם רבי עקיבא בתפילה זו? איזה מעמד מעניקות תחושות אלה לתפילה?

נאסוף את תשובות התלמידים. נדגיש כי בתפילה אנו עומדים גם לפני מלך וגם לפני אבא. עמידות אלה שונות במהותן זו מזו, אך שתיהן מתקיימות בעולם התפילה שלנו. הקב"ה הוא גם **מלכנו** וכן מלכו של עולם בעת ובעונה אחת. הוא נתן לנו חוקים, משפטים ומצוות שעלינו למלא, והוא גם **אבינו** המרחם עלינו כמו אב אוהב וקרוב המרחם על בניו.

נדון בתשובת הגמרא לשאלה מדוע התקבלה תפילתו של רבי עקיבא, ואילו של רבי אליעזר לא. הגמרא מדגישה שאין זה בגלל תוכן התפילה (כלומר רבי עקיבא לא נענה רק כי אמר "אבינו מלכינו" ורבי אליעזר לא אמר), אלא בגלל אישיותו של המתפלל - רבי עקיבא היה בעל מידות של רחמים ולכן ריחם ה' על עמ"י והוריד גשמים, ואילו רבי אליעזר היה בעל מידות של דין ולכן לא נענה. דבר זה מדגיש לנו שכל תפילה רצויה, כלומר גם תפילה שהיא תחנונים כמו תפילתו של רבי עקיבא, וגם תפילה של ברכות רגילות כפי שהתפלל רבי אליעזר. לכל אחד יש את דרך התפילה שלו.

אור חוזר

נזמין את התלמידים לסבב שבו יענו על השאלה הבאה:

- שתפו בחוויית תפילה ייחודית שחוויתם. מתי היא התרחשה? מה הייתה הרגשתכם? (את מי שלמדו את המקור השני אפשר לשאול - האם זו הייתה חוויית 'אבינו', או חוויית 'מלכנו'?)

בסיום הסבב נקריא לתלמידים את דבריו של הרב סבתו:

"בְּהַתְעַטֵּף עָלַי נִפְשִׁי אֶת־הַ' זְכַרְתִּי וַתָּבוֹא אֵלַי תְּפִלַּתִּי אֶל־הַיְכָל קָדְשְׁךָ: (יונה פרק ב פסוק ח). מרגלית יקרה היא התפילה. הנשמה תמיד מתפללת. והתפילה שירת הנשמה היא. תפילה בכוונה מרעידה את הלב, מזעזעת את הנפש ומקרבת את האדם לאביו שבשמים. ממרחקים וממעמקים צועק האדם... יוצא הוא לקראת בוראו, אליו משווע. המחיצות נופלות, הלב מפולש וזוכה הוא לקרבת אלוקים. בצאתו לקראת בוראו מוצא הוא את בוראו שכבר יצא לקראתו."
(הרב סבתו, 'לקראתי מצאתיך', עמ' 96)



אור חוזר

בקטע זה מתאר הרב סבתו השתוקקות גדולה למפגש עם בורא עולם דרך התפילה. הדרך להגיע למפגש מיוחד זה היא לעיתים דרך 'אבינו' ולעיתים דרך 'מלכנו'.
נפנה את תשומת לב התלמידים לפתיחת הקטע שבו נאמר כי התפילה היא מרגלית יקרה. התפילה היא מציאה, ממש כמו אבן יקרה. היא מתנה אמיתית, כי בעולם של ריחוק והסתר התפילה מאפשרת מפגש קרוב וייחודי עם הקב"ה.

אסיף

פתחנו את השיעור בהבנה שתפילה היא מפגש עם הקב"ה, מפגש שהוא הזדמנות להרגיש בו את נוכחות הקב"ה בעולם. מעיון במקורות השונים ראינו שלעיתים התפילה מזמנת לנו מפגש של עמידה מול מלך, ולעיתים היא מזמנת מפגש עם אב. שני סוגי המפגש הללו ראויים ורצויים. סיכמנו את השיעור בהתבוננות בתפילות היומיומיות שלנו, ובהסתכלות על התפילה כמתנה נדירה שקיבלנו.

נספחים

תמונות לפותחים חלון (מתוך מאגר התמונות [/https://pixabay.com/](https://pixabay.com/))







הרחבות

מאמר של הרב ליכטנשטיין - תפילה כמפגש

ליקוטי תפילות חלק א, תפילה פד:

"וַאֲדַע וְאֶאֱמִין בְּאִמוּנָה שְׁלֵמָה, כִּי מְלֹא
כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ,
וְאַתָּה עוֹמֵד עָלֵינוּ בְּשַׁעַת הַתְּפִילָּה,
וְאַתָּה שׁוֹמֵעַ וּמְבִיט וּמַאֲזִין וּמְקַשֵּׁב כָּל
דְּבוּר וְדְבוּר שֶׁל הַתְּפִילָּה
וְאֲדַע לִפְנֵי מִי אֲנִי עוֹמֵד, לִפְנֵי מֶלֶךְ מַלְכֵי
הַמְּלָכִים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא,
וְעַל יְדֵי זֶה יִמְשַׁךְ עָלַי יְרֵאָה וְאִימָה גְּדוֹלָה
מִפְּנֵיךְ,
וְאֶזְכֶּה לִכְוֵן הַיָּטֵב הַיָּטֵב בְּכָל דְּבוּר וְדְבוּר שֶׁל
הַתְּפִילָּה
וְלֹא אֶסִיחַ אֶת דַּעְתִּי כָּלֵל מִשׁוּם דְּבוּר שֶׁל
הַתְּפִילָּה"

נקרא ביחד את המקור ונדבר על האמונה החזקה בכך שה' מביט, מאזין ומקשיב בזמן תפילתנו. ההבנה והאמונה בעמידתנו לפני מלך מלכי המלכים מביאה עימה תחושות של יראה ואימה המשפיעות באופן ממשי על התפילה. נזמין את התלמידים לעבודה בחברותות:

- מה אמונה זו (שהקב"ה מאזין ומקשיב) גורמת לכם להרגיש בתפילה ומדוע?
- כיצד תשפיע אמונה זו על התפילה? כיצד היא תתבטא בתפילה?
- הסבירו מדוע לדעתכם דווקא תחושת היראה בזמן התפילה תורמת לריכוז ולמיקוד בתפילה.

(הערה למורה: במקור מוסברת תחושת היראה כנחווית בעקבות הבנתנו כי אנו עומדים בתפילה מול הקב"ה. אפשר להעמיק יותר במושג היראה, ולחדד את ההבדל בין פחד ליראה. דווקא דרך היראה מגיעים לריכוז בתפילה, כלומר לא מתוך הפחד לפספס מילה, אלא מהבנת גודל המעמד ומתוך כבוד למעמד. אפשר להציע לתלמידים לשתף את חבריהם בתפילה שזכורה להם ובה הרגישו שהם מצליחים להתרכז מאוד, תפילה שהבינו והרגישו במהלכה את גודל המעמד)

שיעור שני: נוכחות והשקטה

במקום שמחשבתו של אדם שם הוא נמצא (הבעש"ט)

תמצית

היכולת להיות בנוכחות מלאה היא מתנה גדולה במעמד התפילה. הנוכחות מאפשרת שיח עם הקב"ה וממילא מתקיים שיח של המתפלל עם עצמו. זו יכולת הניתנת לתרגול, למידה והתקדמות. בשיעור הקרוב נתנסה בה.

לב השיעור

כיצד ניתן להשקיט את העולם הפנימי לזמן קצר ולפגוש את עצמי ואת אלוקיי?



לב השיעור

מהלך השיעור

פתיחה

- כדי להכיר לתלמידי הכיתה את נושא השיעור נשחק משחק קצר - 'כל מי'.
- הוראות: כל מי שהמשפט נכון לגביו - יעמוד.
- מי שיושב בשיעור וראשו ומחשבותיו במיטה שלו בבית
- מי שרואה סרט ובמקביל מסתכל על דברים נוספים בטלפון הנייד
- מי שבזמן תפילת הבוקר חושב על מה שהוא לא הספיק לעשות
- מי שבזמן האכילה מתכתב בווטסאפ



פתיחה

לאחר המשחק נבקש מהתלמידים לספר על מחשבות שעלו בראשם תוך כדי המשחק. ניתן לעורר דיון בעזרת השאלה: מה קורה לנו כשאנחנו עושים דבר מסוים, אבל הלב שלנו נמצא במקום אחר?

נקשר את העניין לעולם התפילה - מאז ומעולם, לאורך הדורות, אתגר עניין הריכוז בתפילה את המתפלל. פעולת התפילה דורשת מהאדם התנתקות מהמציאות שסביבו וחיבור למקום נשמת/רוחני גבוה יותר. הקושי בהגעה למצב של ריכוז מלא בולט אף יותר בדורנו. אנחנו חיים בעידן שבו אנו נדרשים כל הזמן לפצל את הקשב שלנו. ננסה היום להתחבר לחוויית הריכוז ולראות את ההזדמנות שמעניקה לנו התפילה בעניין הזה. בשלב הבא של השיעור נתנסה בנוכחות והקשבה כדי לחוות את הכוח שיש בהן.



פותחים חלון

תרגיל: דקה דומייה! נבקש מכל התלמידים להיות ב... שקט מוחלט. נוכל להתנסות גם בדמיון מודרך. דמיון מודרך הוא התנסות מעניינת מאוד המאפשרת נדידה של הדמיון למחוזות רחוקים, אבל הצלחת המעוף הזה דורשת נוכחות נינוחה. הדבר לא כרוך במאמץ, אלא בסוג מיקוד אחר שמאפיין גם את הריכוז שבתפילה, ולכן מומלץ להתנסות בו.

לאחר התרגיל יענו התלמידים על השאלות בכתיבה. המורה מתחילה בהקראת משפט והתלמידים ממשיכים אותו בכתיבה חופשית:

- כשביקשו ממני להיות בשקט ולא לדבר כמה דקות חשבתי לעצמי ש...
- הצלחתי להיות בשקט בחלק מהזמן כי...
- לא הצלחתי להיות בשקט בחלק מהזמן כי...
- תוך כדי השקט עלו בי מחשבות על...

הצעה לתרגיל המשך (אם תרגיל מסוג זה מתאים לכיתה כמובן): נא להקשיב! התלמידים יתחלקו לזוגות. כל אחד מבני הזוג ישתף בתורו את חברו בשאלה הבאה: למה אני אוהב להתפלל? / למה אני לא אוהב להתפלל? (הערה למורה - ניתן כמובן לבחור נושא שיתוף אחר. מהות התרגיל הזה היא הקשבה. באמצעות התרגיל יבינו התלמידים שכדי להקשיב באמת חייבים להיות בנוכחות פנימית.)

אחרי התרגיל יענו התלמידים על השאלות בכתיבה. המורה תקריא תחילתו של משפט והתלמידים ימשיכו אותו בכתיבה חופשית:

- עד כמה הצלחתי להקשיב לחבר שלי? תן ציון מאחת עד עשר. (1 - לא הצלחתי להקשיב בכלל, 10 - הקשבתי הקשבה מלאה, אני ממש יכול להתחבר למה שסיפר החבר שלי)
- מה שסייע לי להקשיב זה...
- מה שהפריע לי להקשיב זה...

בשלב זה של השיעור נניח את השאלה הבאה, ללא מתן תשובות:

- מהי נוכחות בתפילה?
 - איך יוצרים נוכחות כזו?
 - למה היא חשובה? אולי היא אינה חשובה?
- העלינו את השאלות, וכעת נפגוש מקורות שיפתחו לנו צוהר לעולם התפילה.



שמש

נלמד עם התלמידים עם דברי האדמו"ר הזקן מחב"ד. בספרו 'ליקוטי תורה' הוא מתאר את התפילה כמעין 'שבת' בתוך ימי החול; זמן שבו אדם עוצר מהטרדות ומהעיסוקים שלו ונח מהם לזמן מיוחד של שקט, של מחשבה, ושל דיבור עם ה'.

"כי בכל יום יש הארה מעין שבת, והיא בשעת התפילה. וזה יעשה האדם בשעת התפילה - שיפנה מכל עסקיו, שיהיה אצלו שביתה ומנוחה כבשבת, ויסיח דעתו מכל המחשבות זרות הטורדות לקשר נפשו לה'... כי בשבת כל היום בכללו... ובימות החול הוא רק הארה מעין זה - ומתי? בשעת התפילה" (רבי שניאור זלמן מלאדי, האדמו"ר הזקן, ליקוטי תורה פרשת האזינו)

- מה מייחד את השבת משאר ימות השבוע לפי האדמו"ר הזקן?
- מה מאפשרת התפילה, ובמה היא דומה לשבת?
- האם הארה זו מתאפשרת לך בזמן התפילה?

מקור שני להרחבה למעוניינים:

הרמב"ם בפרק ד בהלכות תפילה נותן לנו עצות טובות לתפילה מיטיבה:

"כוונת הלב כיצד כל תפילה שאינה בכוונה אינה תפילה ואם התפלל בלא כוונה חוזר ומתפלל בכוונה. מצא דעתו משובשת ולבו טרוד אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו. לפיכך הבא מן הדרך והוא עייף או מיצר אסור לו להתפלל עד שתתיישב דעתו. כיצד היא הכוונה? שיפנה את לבו מכל המחשבות ויראה עצמו כאלו הוא עומד לפני השכינה. לפיכך צריך לישוב מעט קודם התפילה כדי לכוין את לבו ואחר כך יתפלל בנחת ובתחנונים. ולא יעשה תפילתו כמי שהיה נושא משאוי ומשליכו והולך לו לפיכך צריך לישוב מעט אחר התפילה ואחר כך יפטר. חסידים הראשונים היו שוהין שעה אחת קודם תפילה ושעה אחת לאחר תפילה ומאריכין בתפילה שעה". (הלכות טו-טז)

- למה צריך לשבת ולשהות קצת לפני התפילה?
- למה צריך לכוון את הלב? איך ההכנה לתפילה אמורה להשפיע על הכוונה שלנו?
- למה השתהו חסידים ראשונים גם לאחר התפילה?
- חשבו על עצות נוספות שייסיעו לכם להיכנס לאווירת התפילה ולכוון בה.



אור חוזר

אור חוזר

נשמיע את השיר "רבה אמונתך בי" של עקיבא, המתאר את ההשקטה שמאפשרת התפילה בכל בוקר מחדש. לפני השמעת השיר נכתוב על הלוח את ההזמנה הבאה:

האזן לשיר וכתוב לעצמך מתוכו משפט אחד שיעזור לך לכוון את עצמך לתפילה. בחר במשפט שיהווה עבורך תזכורת למה שאתה רוצה לחוש בתפילה. (הערה למורה: ניתן להדפיס מראש את המשפט על דף ולחלקו לתלמידים, כך המשפט יישאר אצלם ולא ייעלם בחלל האוויר).

רבה אמונתך בי (מילים ולחן: עקיבא תורג'מן)

לפני שבא היום מבקש להיזכר בך, אני בוחר בך ולא אחר
לפני שמתניע את הראש, הציפיות, האכזבות, יודע שאני בידיים טובות
רגע בתפילה אני פורש ידיים, רגע מרים עיניים אל השמיים
מודה אני לך, מודה אני לפניך בכל ליבי
רבה אמונתי בך, רבה אמונתך בי

רגע לפני שקופץ לתוך מרוץ סוסים, מבקש הכול בצד לשים
לזכור הכול פה זה ניסים
וגם אם אפול ואכשל, אנילא נבהל לא מתבלבל
הכול זה לטובה אתה הרי עלי שומר

אסיף

פתחנו את השיעור במפגש עם השקט באמצעות תרגול של נוכחות והקשבה. גילינו שזו מיומנות מאתגרת המזמינה את המתפלל לקשר משמעותי עם עצמו ועם הבורא. למדנו את דבריו של בעל התניא על היות התפילה מעין 'שבת' בלב ימי החול. למדנו כי שעת התפילה היא זמן של עצירה מטרדות ומחשבות, זמן של שקט ומנוחה. המשכנו בהצעות לכוונה ולנוכחות בתפילה, עצות שהשיאו מנוסים מאיתנו, וגם עצות שלנו. הבנו כי התפילה היא מיומנות נרכשת הצפונית בה מתנות גדולות.

הרחבות

מקורות נוספים להרחבה והעמקה:

סיפור על רבי לוי יצחק מברדיטשב:

אחרי שהסתיימה תפילת שמונה עשרה הנאמרת בעמידה ובלחש, ניגש רבי לוי יצחק מברדיטשב אל כמה מן המתפללים ובירך אותם לשלום. בקהל המתפללים תמהו על כך.

לאחר מכן הסביר הרבי:
 "אל תתפלאו על מעשיי. הלוא אנשים אלה שוטטו בזמן התפילה במחשבותיהם
 במקומות אחרים. עסוקים היו במחשבות על הסחורה שלהם, הנמצאת בירידים
 שבערים אחרות. רק כשסיימו את ברכת 'עושה שלום' שבסוף תפילת הלחש, הם
 יצאו מן היריד ובאו לכאן. לכן מיהרתי ובירכתי אותם לשלום, כפי שצריך לברך אדם
 שבא מן הדרך."

תפילות של צדיקים, תענית כ"ג- כ"ד, שמואל פאוסט
 לקריאה נוספת על הקשבה כדי לקשרה לנושא: **אומנות ההקשבה, הקשבה כנוכחות, ד"ר עודד בן מנחם**