

## פניני הלכה – תפילת נשים

### א – התפילה

התפילה היא אחד מן הביטויים העיקריים של האמונה בה'. האדם אינו מושלם, יש לו חסרונות והוא משתוקק להשלימם, ועל כן הוא פונה אל בורא העולם בתפילה.

חוסר שלמותו של האדם בא לידי ביטוי בשתי רמות. רוב האנשים חשים צורך להתפלל לה' רק כאשר שגרת חייהם נפגעת. למשל, כשאדם נחלה או נפצע, וכאביו גוברים, והוא מבין שכל הרופאים שבעולם אינם יכולים להבטיח את בריאותו והרגשתו הטובה, ורק הקב"ה שבידו נפש כל חי יכול לרפא אותו ולהעניק לו חיים טובים וארוכים. באותה שעה הוא מתפלל מקירות ליבו אל ה' שירפאנו. וכך בכל עת שמתרגשת על האדם צרה, פרנסתו נפגעת, או אויבים קמים נגדו, או חבריו הטובים מפנים לו עורף, הוא מבין כמה החיים הטובים שלו תלויים על בלימה, והוא פונה אל ה', שיעזור לו וישיעו. אבל כששגרת החיים מתנהלת כסדרה, לרוב האנשים אין תחושה של חסרון, וכדרך כלל הם אינם מרגישים צורך לפנות אל ה' בתפילה.

המעמיקים יותר מבינים שגם שגרת החיים אינה מושלמת. גם כשהבריאות תקינה והפרנסה מצויה ומצבם המשפחתי טוב וחבריהם נאמנים והמצב הלאומי תקין, גם אז אנשים רגישים, בעלי מודעות עצמית גבוהה, חשים את חסרונם הקיומי. הם יודעים שחייהם מוגבלים. גם אם הכל יהיה טוב, יבוא יום והם ימותו מזקנה. גם עכשיו כשהם צעירים וחזקים, הם אינם מסוגלים להבין ולהרגיש את הכל כפי שרצו, הם אינם יכולים להגשים את כל שאיפותיהם. אפילו שאיפה אחת הם אינם יכולים להגשים באופן מלא. ומתוך תחושת החסרון הזה הם פונים אל הקב"ה, אלוקי השמים והארץ, שהוא היחיד שיכול לגאול אותם מחסרונותיהם. בעצם ההתקשרות של האדם על ידי תפילה אל הקב"ה, האדם מתחיל תהליך של השתלמות וגאולה.

## שיעור 1 – תפילה

המטרה: להבין בכלל למה מתפללים ומתי. האם רק כשנוח לנו או שגם בזמנים נוספים.

\* כל בת בתחילת השיעור תקבל מעטפה ולתוכה היא תכניס מספר פתקים / שאלות שנענה עליהן במהלך השיעור.

להכין לשיעור: 36 מעטפות לבנות, דפי הכרטיסיות.

### 1. ופתח בשאלות:

- מי זה הקב"ה בשבילי? – לצייר שמש אסוציאציות מסביב למילה "הקב"ה".
- או / ו.. - כמו מה אני מרגישה אל הקב"ה? (אם יסתבכו אפשר לכוון – כמו אבא / מחנך / כספומט – תן לי.. / מלך / חבר / אוזן קשבת וכו'..)

### 2. האלון - מתי אני מרגישה שאני פושט את הקב"ה / פונה לקב"ה? (מנצח)

#### – כרטיסיה 1

לשאל את הבנות מי מוכנה לשתף מתי היא פונה לקב"ה. לשתף גם בעצמי על מקרים / מקרה שפנית.

### 3. סיכום ביניים –

- אנחנו רואות שאנחנו פוגשות את הקב"ה פעמים רבות אבל המפגש הכי מרכזי ושמטרחש ממש כל יום הוא בזמן התפילה. לפעמים קשה לנו להגיע נורמלי למפגש הזה. אין לנו כח.. לא מרגישות צורך.. למה?? – לשאול את הבנות.. אפשר לתת דוגמאות פחות מופשטות כמו מפגש עם המורה – יש פעמים שאת ממש רוצה לדבר עם המורה כי... ולפעמים פשוט לא צריך כי...

#### • חשוב להגיע למסקנה –

לפעמים באמת אין לנו כח כי אנחנו עייפות או במצב רוח מתסכל סתם כך ואז יש מקום לגבור ע היצר הרע ולנסות להתכוון בתפילה למרות הקושי, ויש פעמים אחרות

שבהם טוב לנו ואנחנו מבסוטים מהחיים וממה שקורה – יש לנו חברות, התקבלנו לאולפנא שרצינו, יש לנו בגדים שאנחנו אוהבות וכו'.. אז ששוכחים להודות ולראות צורך במפגש עם הקב"ה (יש לי הכל, מה צריך עכשיו להתפלל??), אבל במפגש יש לנו הזדמנות גם לבקש שהטוב שיש לנו יישאר, שימשיך להיות לי טוב, שאני יצליח תמיד למצוא בגדים יפים, שחברות שלי ישמחו להיות בחברתי, שאני יצליח במבחנים. וכו'..

4. לאיזה קטע בתפילה אני הכי מתחברת? (מצולז – כרטיסייה 2) –

לבקש מהבנות לפתוח סידורים ולענות על השאלה הזו.

5. איך אתחבר יותר לתפילה? (מצולז – כרטיסייה 3)

כל אחת תנסה לקבל על עצמה משהו כדי להרגיש יותר מחוברת לתפילה. אולי לכוון בקטע מסויים, או לנסות יותר להודות לקב"ה או להתפלל יותר על משהו.

6. לחפש סיפור קצר או רעיון וחמדה על הכוח של התפילה / למצוא תפילה שונתית להתכוון בתפילה וכו'.

7. דף צבוקה לשיעורי בית על פרק א בספר "תפילות ושיים".

- עוד חשוב שנזכור שאנחנו לא נפגשים עם סתם מישהו... נפגשים עם ה - מלך!! הוא יושב ומחכה לנו ממש ומקשיב לנו בדיוק בזמן הזה. כמה כח יש לתפילה!! הוא זה גם שהחליט בשנה שעברה כבר שנתקבל לאולפנא, שיוולדו לנו עוד אחים / אחיות (למי נולד?), שנגור ביישוב מסויים וכו'.. יש לנו הזדמנות פז כל יום למפגש מסודר איתו והוא יושב ושומע. כמובן שגם בשאר היום אבל יש ערך גדול לזמן התפילה! מתקשר גם לחודש אלול כמובן ולכך ש"המלך בשדה"...

## צתש ג' – "צמו ז

פתחי בפרק א' בספר ועני על השאלות הבאות:

א. מדוע פונה האדם אל הקב"ה? הוסיפי גם את דעתך.

---

---

ב. מתי האדם מרגיש חוסר שלמות? (רשמי 2 סיבות עיקריות)

---

---

---

---

ג. האם צריך להתפלל רק כשמרגישים חוסר? הסבירי ע"פ מה שקראת.

---

---

---

ד. מה מוסיף האדם לכלל ישראל כאשר הוא מתפלל ועסוק בקשר עם הקב"ה?

---

---

**"קחב ה' לכל קוראיו לכל אשר יקראו באמת" (תהילים)**

נסי לחשוב מתי הרצפת / ראית שתפלתך נצנית...

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

**איך אתחבר יותר לתפילה?**

---

---

---

הקיפי בעיגול:

## מתי אני פונה לקב"ה?

אחרי פיגוע

כל יום

לא פונה

כשקורה לי משהו טוב

כשמבקשים ממני

כשאני אוכלת

שמישהו במשפחה חולה

לפני השינה

לא פונה אליו מספיק

כשאני רוצה להודות לו

כשאני רוצה לבקש משהו

כשאני רוצה לשפוך את הלב

כשאני רוצה לבקש עצה

כשקשה לי

כשאני שמחה

כשאני עצובה

כשאני מרגישה בודדה

אחר: \_\_\_\_\_

הקיפי בעיגול:

## מתי אני פונה לקב"ה?

אחרי פיגוע

כל יום

לא פונה

כשקורה לי משהו טוב

כשמבקשים ממני

כשאני אוכלת

שמישהו במשפחה חולה

לפני השינה

לא פונה אליו מספיק

כשאני רוצה להודות לו

כשאני רוצה לבקש משהו

כשאני רוצה לשפוך את הלב

כשאני רוצה לבקש עצה

כשקשה לי

כשאני שמחה

כשאני עצובה

כשאני מרגישה בודדה

אחר: \_\_\_\_\_

## מתי אני פונה לקב"ה?

הקיפי בעיגול:

אחרי פיגוע

כל יום

לא פונה

כשקורה לי משהו טוב

כשמבקשים ממני

כשאני אוכלת

כשמישהו במשפחה חולה

לפני השינה

לא פונה אליו מספיק

כשאני רוצה להודות לו

כשאני רוצה לבקש משהו

כשאני רוצה לשפוך את הלב

כשאני רוצה לבקש עצה

כשקשה לי

כשאני שמחה

כשאני עצובה

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---

כאשר יבואו אליהם

השאלות

---

---