

זזה הזמן לי:

(זמנים ומועדי ישראל בראי תרבות ויצירה ישראלית)

זמן אלול



זמן למחשבה אישית

(רגע של חשבון נפש- אילו הרגלים אני רוצה לשנות השנה?)

הרגל הופך לטבע ,
וטבע קשה לשנות .
אבל בדרך קבע ,
יש לנסות .

לא לחפש תמיד הסבר ,
פשר או כוונה ,
וכשצריך יש לוותר ,
אך לא להיכנע.

[להאזנה לשייר לחצו כאן](#)

שמור אותי מן הנצחונות ,
זה בור ללא תחתית .
תן לי את הסגולה לחיות ,
בלי לבקש תכלית .

הרגל הופך לטבע ...

תן לי למצוא בכל אחד ,
מה שיקר וטוב .
ולהגיד לו זאת מיד ,
לא לחכות לסוף .

תן לי לומר גם לעצמי
איזו מילה טובה .
ולהבין שגם אני ,
חלק מהתשובה .

הרגל הופך לטבע\ חוה אלברשטיין

שמור את נפשי מן ההרגל,
להתלונן הרבה .
זה לא מועיל, זה לא עוזר ,
ומתמכרים לזה .

מי שעטוף ומרופד
בכאבים שלו ,
הוא נהיה אדיש וקר ,
לנעשה סביבו .

הרגל הופך לטבע ,
וטבע קשה לשנות .
אבל בדרך קבע ,
יש לנסות .

תן לי ללמוד מטעויות ,
ולהמשיך לטעות .
תן לי לשכוח לקחים ,
ולהמשיך ללמוד .

זמן לחזור למקור

"זמן אלול" נמשך על פני 39 ימים, החל מא' באלול ועד לאחר יום הכיפורים. יחודו של "זמן אלול" נעוץ בכך שהוא מוקדש לעשיית תשובה, לעבודה רוחנית מיוחדת, ולעיסוק בשאלות של מוסר לקראת בואם של הימים הנוראים.

מקור שם חודש אלול, כשמותיהם של שאר החודשים בלוח העברי, הוא מתקופת גלות בבל.

יש המקשרים אותו למילה "אולולו", שפירושה באכזבית "קציר", היות שהוא חל בסיום תקופת הקציר, על פי פירוש אחר משמעות המילה אלול היא טיהור וכפרה. מקור אפשרי נוסף לשם הוא "אלל" - בארמית חיפוש. הדבר מבטא את העובדה שחודש אלול הוא חודש התשובה והפשפוש במעשים.

אלול הוא החודש השנים עשר, המסיים את השנה בלוח העברי. ולכן במסורת היהודית הוא נחשב לחודש של **חשבון נפש** על השנה שעברה והכנה לקראת השנה החדשה והימים הנוראים הפותחים אותה. ומכאן המנהג להתחיל באמירת **סליחות** בחודש אלול: בעדות המזרח מתחילים לומר סליחות למחרת ראש חודש אלול, ובקהילות אשכנז – במוצאי השבת שלפני ראש השנה. את הסליחות אומרים בבית הכנסת במרבית הקהילות בימי החול בלבד (ולא בשבתות). במהלך כל חודש אלול, אחרי תפילת שחרית (תפילת הבוקר), נוהגים לתקוע בשופר, כדי לעורר את האנשים לסליחה לקראת הימים הנוראים.

בחסידות מקובל לומר שבניגוד לשאר השנה בה המלך (האל) נמצא בארמון, באלול: "המלך בשדה", כלומר קרוב ונגיש לעם. "מלך" מסביר על חודש אלול, "חודש הרחמים והסליחות" - [כאן תאגיד השידור](#)

[בדף המקורות של ספריא תוכלו למצוא שירים בביצועים מגוונים מתוך הסליחות](#)

[עוד מידע על חודש הסליחות באתר מאקו יהדות.](#)

[רעיונות לעבודה עם ילדים ונוער סביב חודש אלול. באתר פורטל עובדי הוראה](#)

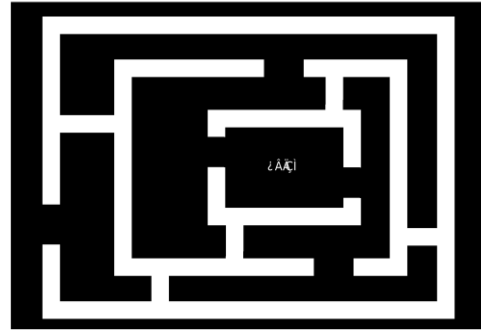
[על זמן אלול באתר מטח](#)

[מאמר קצר באנגלית על "זמן אלול" - מכון שלום הרטמן](#)

[ולקינח עם חיוך: מערכון ארץ נהדרת על יום כיפור](#)

זמן לשיח

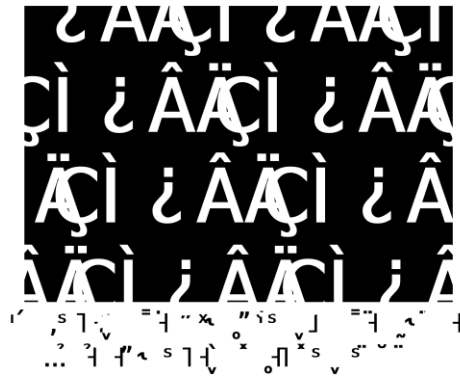
(למה ואיך לבקש סליחה?)



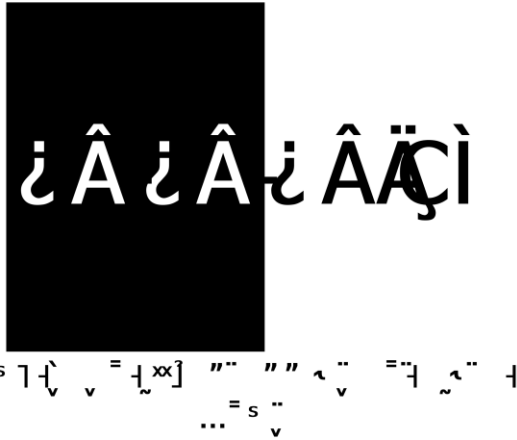
הוא כישור חיים הנחוץ לביסוסן ותיחזוקן של מערכות יחסים, ומכאן החשיבות של שליחה כאורח חיים.

סליחה אמיתית מלווה בדרך כלל בתהליך של התבוננות פנימית. בחשבון נפש של האדם המעורר אותו לפעולה אל מול הזולת. תהליך זה הוא בעל איכויות מטהרות. הן למבקש/ת והן למוחל/ת. ללמוד לסלוח /לבקש סליחה, הוא כישור חיים הנחוץ לביסוסן ותיחזוקן של מערכות יחסים, ומכאן החשיבות של שליחה כאורח חיים.

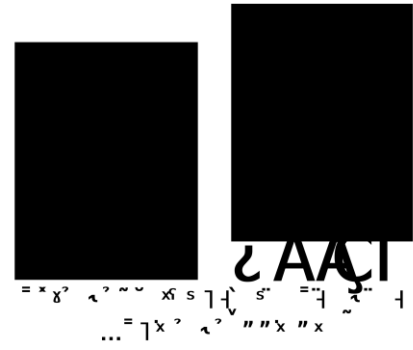
סליחה אמיתית מלווה בדרך כלל בתהליך של התבוננות פנימית. בחשבון נפש של האדם המעורר אותו לפעולה אל מול הזולת. תהליך זה הוא בעל איכויות מטהרות. הן למבקש/ת והן למוחל/ת. ללמוד לסלוח /לבקש סליחה, הוא כישור חיים הנחוץ לביסוסן ותיחזוקן של מערכות יחסים, ומכאן החשיבות של שליחה כאורח חיים.



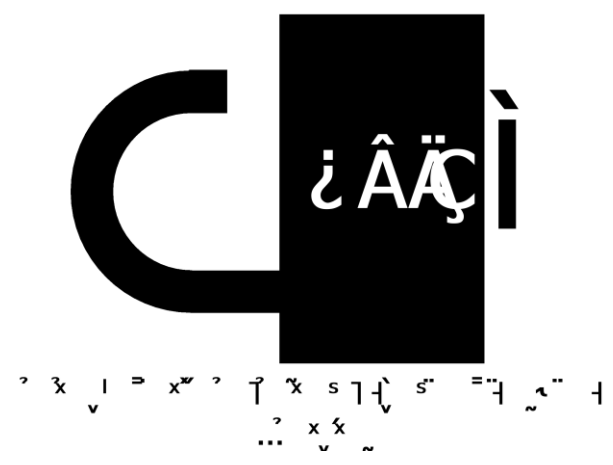
ויש אנשים שאין להם בכלל אותיות של 'סליחה'.



© 2017, כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או לשכפל.



© 2017, כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או לשכפל.



© 2017, כל הזכויות שמורות. אין להעתיק או לשכפל.

- אילו סוגי סליחה יש בנו?
- מה ההבדלים בין סוגי הסליחות?
- מתי קל לבקש סליחה? מתי קשה? מתי בלתי אפשרי?
- האם ברגע שאני מבקש/ת סליחה אני מיד מרגיש/ה יותר טוב? האם כשלא ביקשתי נשאר איתי מטען?
- האם האדם שממנו אני מבקש/ת סליחה משפיע על בקשת הסליחה שלי?
- איזו "איכות" חברתית או קהילתית יש לסליחה?

בברכת "זמן אלול" משמעותי ומועיל- צוות בית הספר לשליחות.