



בית פרת  
מדרשה ישראלית

## "שוב נתחיל מחדש" מערך להתחלות חדשות

יפעת טל

מתחילים מחדש. למה לא? מה זה רע?  
גם הזמן לפעמים מתבלבל בספירה  
גם הגל אל החוף מבקש חזרה  
גם תבת הזמרה שרה שוב את שירה.  
[...]

שוב נתחיל מחדש, שכלם מתחילים;  
החורש, האוסף, המשורר, העלים  
הנופלים עם הרוח, פניני הטללים  
והגל החוזר אל חופיו התלולים.  
[...]

נתן יונתן

"שוב נתחיל מחדש...למה לא? מה זה רע?" – על האפשרות לעשות לעצמנו התחלות, שוב ושוב, מתי שצריך. במערך זה נחשוב על כוחה של התחלה, על התחלות והמשכים – האם התחלה יכולה להיות המשך? מה בין החדש לישן בהתחלות.

נתחיל מלהרגיש מה היחס שלנו להתחלות בכלל, איזה רגש מתעורר בכל אחד ואחת מאיתנו בהתחלות. יש מי שהתחלה עבורו היא הזדמנות והתחדשות, ויש מי שהתחלה עבורו היא מכשול ואתגר.

- ◆ ציור דימוי ויזואלי שמתקשר לכן/ם להתחלה (שימו לב לבחירת הצבעים, האלמנטים וכו'). אם המתודה של ציור פחות מתאימה, אפשר להכין מראש כרטיסיות עם דימויים של התחלות (רמזור ירוק, צעדים, מטוס ממריא, תינוק וכו') ורק לבקש לבחור.
- ◆ נשתף – מה זה התחלה בשבילי? איך אני מגיב להתחלות? לאיזה מרחב רגשי זה מתקשר אצלי? האם התחלות זה הזמן שלי או שלא?

ממה נפשך אם היתה מקדם טוב, עכשו היתה טוב יותר  
ואם חס ושלום מקדם לא היתה טוב בודאי צריך ומכרח  
לעשות התחלה חדשה"

חיי מוהר"ן תלז

"...ויעשה בכל פעם התחלה, כי כל ההמשכות  
הולכין אחר ההתחלות. ואפילו המחקרים אומרים  
שההתחלה היא כמו חצי דבר של כל המעשה. נמצא  
ממה נפשך יעשה בכל פעם התחלה ויאמר כנ"ל. כי

- ◆ מה הכוח של התחלות לפי ר' נחמן?
- ◆ כל המשכים הולכים אחר ההתחלות – האמנם?
- ◆ איך נשמעת לכן האפשרות לעשות בכל פעם התחלה?
- ◆ נסו לחשוב על מצב/תקופה/רגע בחייכם האישיים שבו הייתם שמחים לעשות לעצמכם התחלה חדשה.

כיצד מתחדשין? והרי בעברית אפילו המילה "שני", המבטאת את הדבר החדש והשונה שבא אחרי הדבר הראשון, מכילה הן את ה**שינוי** והן את ה**שינון**. "שונה" הוא זה שחורג ממה שקדם לו, אבל "שונה" הוא גם זה שחוזר שנית על מה שנאמר או נעשה לפניו. לכאורה יש משהו מן האוקסימורון בביטוי "שנה חדשה", שלומר אותו זה בעצם כמו לומר "שנה חדשה" [...] אבל כמה חדשה יכולה שנה להיות, כמה שונה מקודמותיה, אם היא אינה נקראת "שנה" אלא על שום שהכול חוזר

**ונשנה** בה בדיוק כפי שחזר ונשנה בשנה הקודמת? מסתבר שמעיין אינו נובע, אלא אם מימיו הלחלו לפני כן אל עומק התהום. כדי להיות שונה מן הראשון מוכרח השני קודם כול להיות **שונה** אותו, להיות חוזר עליו, להיות נטוע ביסודות שהעמיד הראשון ורק מתוך כך להגביה על גביו קומה נוספת.

[אמונה אלון, "מלב חרש ללב חדש", מוסף שבת - מקור ראשון]

- ◆ חשבו על דבר אחד שהייתם רוצים שימשיך איתכם מהשנה החולפת לשנה החדשה, מהשלב הקודם לשלב הבא ועל דבר אחד שהייתם רוצים שיתחדש או ישתנה.
- ◆ מה דעתכם על העמדה ששינוי והתחדשות מוכרחים לצמוח מתוך הישג והקודם? האם זו עמדה מצמצמת או מעשירה?
- ◆ חשבו על התחלות חדשות בחייכם ונסו לזהות בהן יסודות קודמים שהתחלות צמחו והמשיכו על בסיסם.
- ◆ האם ההתחלה של אמונה אלון סותרת את ההתחלה של ר' נחמן?

בפתחה של דרך חדשה, ניקח איתנו את האפשרות להתחיל מחדש, ככה סתם, כשצריך. פעם ביום, פעם בשבוע, כמה פעמים ביום, רק פעם בשנה...נקשיב לשעונים הפנימיים שמבקשים עצירות, התחלות, המשכים, שינויים והתחדשויות.