



התחלות

כולנו אוהבים לחשוב שאנחנו אנשים שמתחדשים. אנחנו מחליפים בגדים, עוברים דירה, מתחילים עבודה חדשה, נוסעים למקומות חדשים, אבל האם כל שינוי הוא באמת התחדשות? לפעמים כל מה שהשתנה הוא התפאורה. אנחנו נשארנו בדיוק אותם אנשים - עם אותם דפוסים, אותם פחדים ואותן תגובות.

ההתחדשות שעליה מדברת היהדות עמוקה הרבה יותר. היא איננה החלפת מציאות, אלא היכולת לפגוש את אותה מציאות מתוך אדם חדש.

אולי משום כך, אחת המתנות הגדולות ביותר שניתנה לאדם היא האפשרות להתחיל שוב ומחדש. אם יש אדם שבנה דרך שלמה סביב רעיון ההתחדשות, זהו רבי נחמן מברסלב. בעיניו, נפילות אינן סוף הדרך, אלא חלק בלתי נפרד ממנה. דווקא היכולת להתחיל מחדש אחרי נפילה ובכלל היא סוד החיים.

"כשנופל אדם ממדרגתו ידע שמן השמיים הוא. כי התרחקות תחילת ההתקרבות. על כן נפל (כדי) שיתעורר יותר להתקרב להשם יתברך, ועצתו שיתחיל מחדש לכנס בעבודת השם כאילו לא התחיל עדין כלל מעולם! וזה כלל גדול בעבודת השם שצריכים בכל יום להתחיל מחדש!" פעולת ההתחדשות בכלל וביהדות בפרט, אינה פריווילגיה או המלצה, אלא חובה מוחלטת, שבלעדיה אי אפשר לנהל חיים בריאים.

הרב קוק טען שההתחדשות היא חוק החיים: "הישן יתחדש והחדש יתקדש". הרב קוק מלמד רעיון עמוק בו ההתחדשות איננה מחיקת העבר. היא איננה להתחיל מאפס כאילו לא היה דבר. להפך, היא לוקחת את כל מה שכבר נבנה, את כל הניסיון, את כל הכאב והטעויות ומתוכם מצמיחה קומה חדשה. "בכל יום יהיו בעיניך כחדשים" - גם חז"ל לימדו אותנו את הנחיצות בפעולת ההתחדשות מתוך שני מקומות בתורה:

המקור הראשון הוא בפרשת "ואתחנן", פסוק שאנו קוראים בוקר וערב בכל יום ויום: "והיו הדברים האלה אשר אני מצוור היום על לבבך" ודרשו חז"ל על המילה "היום" למה היא מוזכרת? כדי שבכל יום יהיו בעיניך כחדשים, ולא כמי שכבר שמע את הדברים האלה הרבה פעמים ואז זה אינו חביב אצלו. המקור השני: פרשת "כי תבוא", בצוואתו של משה רבנו לעם ישראל: "הסכת ושמע ישראל הים הזה נהיית לעם לה' אלוהיך" ופירש רש"י "היום הזה נהיית לעם" - בכל יום יהיו בעיניך כאילו היום באת עמו בברית. שיהא אדם שמח לשמוע דברי תורה כאילו היום קיבלם מאבותיהם מהר סיני.

חז"ל אינם מבקשים מאיתנו להעמיד פנים שהכל חדש. הרי ברור שכבר קראנו את אותם הפסוקים מאות פעמים. החידוש איננו בטקסט אלא באדם שקורא אותו. בכל יום אנחנו אנשים אחרים. עברנו

עוד חוויות, עוד כאבים, עוד מפגשים, עוד שמחות ולכן גם אותם הפסוקים יכולים לפגוש אותנו במקום חדש. המחקר המודרני מגלה שהמוח האנושי ממשיך להשתנות לאורך כל החיים. המונח המקצועי לכך הוא "נוירופלסטיות" – גמישות המוח. דפוסי חשיבה, הרגלים ותגובות אינם גזירת גורל. המוח מסוגל ליצור מסלולים חדשים כאשר האדם בוחר שוב ושוב בדרך אחרת. המדע והיהדות נפגשים כאן באופן מעורר השתאות. בעוד שהמדע מגלה את יכולתו של המוח להשתנות וליצור נתיבים חדשים לאורך כל החיים, היהדות מלמדת כבר אלפי שנים שהאדם אינו כבול למה שהיה אתמול. האדם נברא עם היכולת לבחור מחדש, להשתנות ולהיבנות בכל יום. האדם אינו עוזב את העולם כפי שנכנס אליו. משמעות החיים איננה רק לצבור שנים, אלא לצבור קומה. כל חוויה, כל הצלחה, כל משבר וכל התמודדות נושאים בתוכם אפשרות לבנייה מחודשת של האישיות.

אולי משום כך החיים אינם קו ישר. הם מלאים בתנועה, בשינויים, בשאלות ולעיתים גם בטלטלות. במבט ראשון נדמה שהסערות הן הפרעה למסע, אך במבט עמוק יותר מתברר שהן חלק בלתי נפרד ממנו. דווקא החיכוך בין האדם לבין המציאות מעורר בו כוחות שלא ידע שקיימים בו. ללא התנועה הזו, היינו עלולים להישאר במצב ילדי ובוסרי.

חז"ל לימדו ש"אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהם תחילה". המשפט הזה איננו מתייחס רק ללימוד תורה, אלא מתאר את טבעו של האדם. פעמים רבות, דווקא המקום שבו אנחנו נשברים הוא המקום שבו מתחילה להיבנות אצלנו קומה חדשה. ההתחדשות איננה מתרחשת למרות המשבר אלא בזכות המשבר.

זו בדיוק הסיבה שרבי נחמן ראה בנפילה חלק מההתקרבות. הוא לא ביקש מהאדם שלא ליפול, אלא שלא יחשוב שהנפילה מגדירה אותו. בכל בוקר, ובמידה מסוימת בכל רגע, ניתנת לאדם האפשרות להתחיל מחדש. ההתחדשות, הבנייה מחדש, הגדילה והצמיחה היא מחויבת המציאות ולאדם ניתנו הכוחות והיכולות לכך.

ההתחדשות היא חוק הבריאה כולה. לא רק האדם מתחדש, הטבע כולו בנוי כך. היום והלילה, עונות השנה, הלבנה המתמעטת ומתחדשת, הנשימה שנכנסת ויוצאת ואפילו התאים בגופינו שמתחדשים ללא הרף. נראה שמדובר ב-DNA הטבוע בכל דבר בבריאה. היהדות רואה את ההתחדשות כחוק יסוד של הבריאה ואכן בכל בוקר אנו מברכים את הקדוש ברוך הוא ואומרים: "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". במבט ראשון נדמה שזו רק הודיה על זריחת השמש ועל מחזוריות הטבע. אך בעומק הדברים טמונה תפיסת עולם שלמה. אפילו הבריאה איננה יצירה שהושלמה לפני אלפי שנים ומאז ממשיכה להתקיים מכוח האינרציה. היא מתחדשת ללא הרף, בכל יום ואפיל בכל רגע העולם מתחדש.

אם כך הם פני הבריאה, גם האדם, שהוא נזר הבריאה, אינו נועד לחיות מתוך קיפאון. ההתחדשות היא דרך חיים שהאדם צריך לבחור בה.

לא כל אדם מבין שזו משימת חייו. יש הטוענים שהם מוצר מוגמר שלא ניתן לעצב מחדש ולכן גם בגילם המופלג נשארו עם אותן התמודדויות והרגלים שהיו להם מילדות. אדם שיודע זאת ומבין שהבחירה והכוח בידיו חיינו נראים שונים, אין דבר שיכול לעמוד מול כוחותיו ויכולות של אדם כזה. חז"ל אומרים: "כל מעשה בראשית צריכים תיקון". הקדוש ברוך בנה לכאורה עולם שאינו גמור ומזמין את האדם להיות שותף בהשלמתו. זה נכון לעולם שסביבנו ונכון לא פחות לעולם שבתוכנו. ההתחדשות היא בעצם חלק מתוכנית הבריאה מלכתחילה.

לסיום אומר שההתחדשות איננה רגע מסוים וחד פעמי בלוח השנה. היא בחירה יומיומית. היא היכולת להביט בעצמנו בעיניים טובות ולומר: "אני עדיין בתנועה, אני עדיין בלמידה, אני עדיין בבנייה של עצמי".

אולי זו משמעות המילים שאנו אומרים מידי בוקר: "המחדש בטובו בכל יום תמיד מעשה בראשית". אם הקדוש ברוך הוא מאמין בעולם מספיק כדי לחדש אותו בכל יום, אולי גם אנחנו יכולים להאמין בעצמנו מספיק כדי להתחיל מחדש. לא מפני שאתמול לא היה קיים, אלא מפני שהיום נינה לנו הזדמנות לכתוב בחיינו פרק נוסף.

יש ימים שבהם ההתחדשות נראית כמו החלטה גדולה ויש ימים שבהם היא מסתתרת בבחירה קטנה, במילה, באומץ להתחיל שוב. הכל עניין של מודעות, רצון ובחירה.