בס״ד

האדם בעולמו

בדרך לשינוי

תובנות וכלים לחיים – להבין את עצמנו,
לשפר קשרים ולהפוך רצון למעשה

ספר ראשון בסדרת ״האדם בעולמו״

הרב רוני שמואל

האדם בעולמו – בדרך לשינוי

הרב רוני שמואל

© כל הזכויות שמורות לרוני שמואל

מהדורה ראשונה · תשפ״ז · 2026

מתוך רצון להרבות תועלת ולזכות את הרבים, מותר לשתף קטעים קצרים מן הספר ללא תמורה ולמטרה שאינה מסחרית, תוך ציון שם המחבר ושם הספר, ללא שינוי בנוסח ותוך שמירה על ההקשר.

העתקה או הפצה של הספר בשלמותו, וכן שימוש מסחרי בתוכנו, מחייבים אישור מראש ובכתב מבעל הזכויות.

אין באמור לגרוע משימושים המותרים על פי דין.

מבוא

אולי זה מוכר גם לך

יש שיחות שממשיכות בתוכנו גם אחרי שהסתיימו. משפט שמישהו אמר בדרך אגב, תשובה שהיינו רוצים לשנות, בקשה שהסכמנו לה אף שרצינו לסרב. לפעמים אנחנו יודעים היטב מה נכון לעשות, ובכל זאת מוצאים את עצמנו חוזרים לאותה תגובה.

מה קורה לנו ברגעים האלה? ומה יכול לעזור לנו לבחור אחרת?

הספר הזה מתחיל במקום המוכר הזה. הוא מזמין אותנו להכיר את העולם שאנחנו מביאים אל היום־יום: את הכוחות והרגישויות, את המחשבות שנותנות משמעות למה שקורה, את הרגשות ואת ההרגלים שנבנו עם השנים. ההיכרות הזאת נוגעת בדרך שבה אנחנו מדברים עם אדם קרוב, מקבלים ביקורת, מבקשים עזרה או מתמודדים עם אכזבה.

לאורך הספר נפגוש סיפורים קצרים, שאלות למחשבה וכלים להתנסות. חוכמת התורה ומחשבת המוסר ישתלבו בהתבוננות בנפש האדם, ויסייעו לנו לברר איזה אדם אנחנו מבקשים להיות במפגשים האלה: ישרים יותר, קשובים יותר, אחראים למעשינו ופתוחים ללמידה.

נתחיל בשער היכרות עם האדם וכוחותיו. משם נמשיך מן התגובה המוכרת אל הרגש והבחירה, מן הרצון להשתנות

אל המעשה, ומן היחס לעצמנו אל הקשבה, בקשה ותיקון קשר. בסיום נפגוש שאלות מן החיים ונבחר מקום אחד שבו נוכל להתחיל.

אפשר לקרוא בנחת. אין צורך לזכור את כל המושגים או להסכים מיד עם כל רעיון. כדאי לעצור כשמשהו נוגע בנו: איזה רגע בחיי הוא מזכיר? מה עוד אינני מבין בו? ומה ארצה לנסות בפעם הבאה?

ייתכן שנזהה דבר שכבר ידענו ולא נתנו לו מילים. ייתכן שנפגוש שאלה חדשה. ערכה של הקריאה יתגלה גם במה שניקח ממנה לשיחה אחת, להחלטה אחת או לדרך שבה ננהג בעצמנו אחרי טעות.

כל אדם הוא עולם שלם. בואו נכיר מעט יותר את העולם שלנו, ואת האפשרויות שעוד יכולות להיפתח בו.

הסיפורים והדוגמאות שבספר שואבים מניסיון מצטבר של שנים בליווי אנשים, זוגות ומשפחות, מפגישות בקליניקה וממפגשים עם החיים עצמם. לשמירה על פרטיותם של המעורבים, שונו שמות ופרטים מזהים, ולעיתים שולבו כמה מקרים לדוגמה אחת, תוך שמירה על מהות ההתמודדות והתובנה העולה ממנה.

הדברים מיועדים לנשים ולגברים כאחד; בחלק מן הדוגמאות נבחרה לשון זכר לנוחות הקריאה.

ספר זה נכתב ונערך בתשומת לב, ועבר הגהה ובדיקה מתוך שאיפה לדייק בדברים ולהיות נאמן לאמת. ברוח הכתוב ״אמת מארץ תצמח״ ו״והאמת והשלום אהבו״, תקוותי שהדברים יסייעו לצמיחה אישית ולהרבות הבנה ושלום בין אדם לעצמו ובינו לזולתו.

שער כניסה

להכיר את האדם שבתוכנו

לפעמים אנחנו שואלים את עצמנו שאלה פשוטה: אם אני יודע מה נכון, למה כל כך קשה לי לעשות אותו?

אני אוהב את ילדיי, ובכל זאת מאבד סבלנות. רוצה בקרבתו של אדם, ובשעת עלבון מתרחק ממנו. מאמין בכבוד הבריות, ושומע את עצמי אומר משפט שאחר כך הייתי רוצה לקחת בחזרה.

כדי להבין את הפער הזה, כדאי להכיר מעט את מי שחי אותו. אנחנו מגיעים לכל מפגש עם גוף הזקוק למנוחה, עם חוויות וזיכרונות, עם רגשות, רצונות ויכולת לחשוב. בתוך כל אלה יש גם שאלות של משמעות: מה ראוי בעיניי? לשם מה אני מתאמץ? איזה אדם אני מבקש להיות?

חיים שיש בהם גוף ונשמה

התורה מתארת את יצירת האדם: ״וַיִּיצֶר ה׳ אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם עָפָר מִן הָאֲדָמָה וַיִּפַּח בְּאַפָּיו נִשְׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה״ (בראשית ב, ז).

בתיאור הזה נפגשים הארצי והרוחני – הגוף שנוצר מן האדמה ונשמת החיים שניתנה בו. האדם חי בגוף, ובחייו יש מקום לקשר עם בוראו, לאחריות מוסרית ולבקשת משמעות.

למפגש הזה יש ביטוי פשוט ביום־יום. עייפות יכולה לצמצם את סבלנותנו, ורעב יכול להכביד על שיחה. באותו זמן, גם כשאנחנו עייפים, עשוי להתעורר בנו רצון להיטיב עם מי שזקוק לנו. כדי לחיות באחריות עלינו להכיר גם במגבלות הגוף וגם בכיוון שאליו אנחנו שואפים.

אדם שמתקשה להקשיב אחרי לילה כמעט ללא שינה זקוק אולי תחילה למנוחה. אם בכל ערב הוא דוחה את השיחה עם ילדו, ייתכן שנחוץ גם בירור על המקום שהוא מפנה לקשר. ההיכרות עם עצמנו מבקשת דיוק: מה נחוץ לי עכשיו, ועל מה מוטלת עליי אחריות?

בשפה התורנית יש עומק רב למושגים נפש, רוח ונשמה. כאן נעסוק במשמעותם לחיינו בשפה פשוטה, בלי לנסות למצות את כל דרכי ביאורם. ההכרה בנשמה נותנת מקום לשאלה מי אנחנו לפני הישגינו, ולאפשרות לתת בחיינו ביטוי לאמונה ולטוב.

המחשבה, הרגש והרצון נפגשים

נניח שאדם קרוב מבקש לדבר בדיוק כשאנחנו רוצים לנוח. הגוף עייף; עולה בנו חוסר סבלנות; אנחנו חושבים שאיש אינו רואה כמה התאמצנו. לצד הרצון בשקט קיים גם רצון להיות שם בשבילו.

בתוך רגע אחד נפגשו כמה כוחות. המחשבה נתנה משמעות לבקשה, הרגש ביטא את החוויה, והרצונות משכו לכיוונים שונים. שיקול הדעת יכול לעזור לנו לבדוק מה דחוף, מה ביכולתנו לתת ואיך לומר זאת.

אולי נגלה שהוא זקוק רק לתשובה קצרה. אולי נאמר: ״חשוב לי לשמוע אותך. אני צריך לנוח מעט, ונשב בעוד חצי שעה״. אם קבענו זמן, יהיה עלינו גם לקיים אותו.

יש רגעים שבהם המחשבה עצמה מחריפה את הקושי: היא חוזרת שוב ושוב על פגיעה, או מוצאת הסברים משכנעים להתחמקות. ויש רגשות שעוזרים לנו להבחין בדבר חשוב, כמו צער על אדם שנשאר לבדו. לכן נלמד לברר את מה שכל כוח מביא אל המפגש, ולכוון את המעשה מתוך תמונה רחבה יותר.

מה שניתן בנו ומה שנבנה בחיינו

לכל אדם מזג משלו, רגישויות וכישרונות. במהלך החיים מצטרפים אליהם חינוך, קשרים, חוויות, אמונות והרגלים. כך הולכת ונבנית האישיות הייחודית שלנו.

יש מי שלמד שכדאי לשתוק כדי לשמור על קשר, ויש מי שהתרגל להרים את קולו כדי שיקשיבו לו. עם השנים, הדרך המוכרת עשויה להרגיש כחלק בלתי נפרד ממי שאנחנו. ההיכרות העצמית מאפשרת לבדוק מה היא נותנת לנו, איזה מחיר היא גובה והיכן אפשר ללמוד דרך נוספת.

כאן נכנסת עבודת המידות. סבלנות, נדיבות ואומץ מקבלים צורה בדרך שבה אנחנו משתמשים בכוחותינו. רגישות יכולה לעזור לנו להבחין בכאבו של אחר, ובה בעת להקשות עלינו לשאת הערה. רצון חזק יכול לסייע להתמיד, ולעיתים להקשות להודות שהכיוון דורש שינוי.

נצטרך ללמוד כיצד לבטא את הכוח במידה המתאימה למצב.

ערך, בחירה וכיוון

ההיכרות עם עצמנו נשענת בספר הזה על הכרה בערכו של האדם שנברא בצלם אלוקים. יש לו כבוד עוד בטרם הצליח להוכיח דבר, ויש לו אחריות לדרך שבה הוא נוהג. בהמשך נפגוש את ההכרה הזאת דווקא ברגעים שבהם נכשלנו, שמענו ביקורת או נדרשנו לבקש סליחה.

יכולת הבחירה שלנו פועלת בתוך תנאים ממשיים. לא בחרנו את כל מה שעבר עלינו, ולעיתים אנחנו זקוקים לזמן, ללימוד או לעזרה כדי להרחיב את אפשרויותינו. ההתחלה יכולה להיות צנועה: לזהות מה מתרחש בי, לשאול מה חשוב לי, ולבחור מעשה אחד שביכולתי לעשות עכשיו.

אין צורך לזכור את כל הדברים האלה כשמות ומושגים. לאורך הספר נפגוש אותם בתוך הסיפורים: גוף שהתעייף, רגש שנפגע, מחשבה שהוסיפה משמעות, הרגל שהקדים את ההחלטה וערך שביקש לקבל ביטוי. בכל פעם נכיר עוד משהו מן האדם שאנחנו.

מכאן ניכנס לשיחה מוכרת, וננסה לראות מה מכל העולם הזה מתרחש בתוכה.

פרק ראשון

למה אני עושה את זה שוב?

יש שיחה שאתה מכיר עוד לפני שהיא מתחילה.

אתה יודע מה עלול להיאמר, איזו מילה תכאיב לך ומה תרגיש צורך להסביר. הפעם החלטת להגיב אחרת. להקשיב עד הסוף. לא להרים את הקול. לומר בנחת את מה שחשוב לך.

ואז מגיע המשפט ההוא.

התשובה יוצאת מפיך כמעט מיד. הטון משתנה. בתוך רגעים אתה כבר מסביר, מתגונן, מזכיר דברים מן העבר. האדם שמולך מגיב, ואתה מוצא את עצמך שוב בתוך אותה שיחה שממנה ביקשת להימנע.

אחר כך, כשהכול נרגע, אתה שואל: למה עשיתי את זה שוב? הרי ידעתי שזה לא יעזור.

השאלה הזאת אינה שייכת רק לרגעי כעס. היא עולה גם כשאתה מסכים לבקשה שרצית לסרב לה, דוחה משימה שחשובה לך, או מתרחק מאדם שאתה דווקא מבקש את קרבתו. לפעמים אתה מבחין בדבר בזמן שהוא מתרחש. שומע את עצמך מדבר, יודע שאתה מצטער על הדברים, ומתקשה לעצור.

הפער הזה מכאיב משום שהוא נוגע לאמון שלך בעצמך. אתה רוצה להרגיש שיש משקל להחלטותיך. שאם הבנת משהו וקיבלת על עצמך לנהוג אחרת, תוכל גם לעמוד בכך.

וכשזה אינו קורה, קל להגיע למסקנה קצרה וקשה: ככה אני.

אבל מה בעצם אנחנו אומרים במשפט הזה?

כשמעשה הופך להגדרה

יש הבדל גדול בין לומר "הגבתי בכעס" לבין לומר "אני אדם כעסן". המשפט הראשון מתאר דבר שהתרחש. אפשר להתבונן בו: מה קרה, מתי התעורר הכעס, מה עשיתי ומה יכולתי לעשות אחרת. המשפט השני כבר נעשה תיאור של האדם כולו.

כך קורה גם כשאנחנו אומרים על עצמנו: אני חלש. אני דחיין. אני תמיד הורס קשרים.

לפעמים ההגדרה נולדה אחרי שנים של התנהגות חוזרת. לפעמים שמענו אותה מאחרים ואימצנו אותה. היא אף עשויה לתת תחושת סדר: עכשיו ברור מדוע הדברים קורים. אלא שהסדר הזה עלול לגבות מחיר. אם זו זהותי, מה הטעם לנסות?

אולי מתעוררת כאן שאלה: אם אבין מדוע פעלתי כך, האם לא אמצא לעצמי תירוץ? אפשר לבדוק מה אנחנו עושים עם ההסבר. אם הוא מסיים את הבירור ב"לא הייתה לי ברירה", הוא עלול לפטור אותנו מאחריות. אם הוא עוזר לזהות מה נצטרך לשנות ולתקן, הוא נעשה חלק מקבלתה.

אפשר לומר: ״נפגעתי ולכן הרמתי את הקול; עליי לקחת אחריות על הדברים שאמרתי, וללמוד כיצד לבטא את הפגיעה אחרת״.

השאלה ״למה אני כזה?״ נוטה להסתיים בהאשמה.
השאלה ״מה התרחש בי ברגע הזה?״ פותחת פתח לבדיקה.

אותו משפט, עולמות שונים

נחשוב על המשפט ״למה עוד לא עשית את זה?״. אדם אחד משיב עניינית, אחר מתגונן ושלישי שותק ונפגע. המילים דומות, והחוויה שונה. משהו מן העולם הפנימי שלנו פוגש את המשפט ומשפיע על התגובה. בפרק הבא נתבונן במפגש הזה; כאן נתחיל בזיהוי הדרך המוכרת שבה אנחנו מגיבים.

מה אנחנו מנסים להשיג?

לעיתים, תגובה שמזיקה לנו נועדה להשיג דבר שחשוב לנו.

מי שממהר להתגונן עשוי לבקש שיראו גם את מאמציו. מי שמסכים לכל בקשה עשוי לחשוש לפגוע בקשר. מי שנמנע משיחה קשה עשוי לקוות לשמור על השקט.

אין פירוש הדבר שלכל התנהגות יש הסבר אחד נסתר. לעיתים פועלים יחד הרגל, עייפות, פחד, נסיבות ממשיות ובחירה. הבירור דורש סבלנות.

נוכל להתחיל בשאלה: מה קיוויתי שיקרה בעקבות התגובה שלי?

רציתי שיבינו אותי – אבל דיברתי באופן שהקשה להקשיב לי.

רציתי קרבה – אבל ניסיתי להשיג אותה באמצעות האשמה.

רציתי לשמור על כבודי – אבל פגעתי בכבודו של האחר.

כאן מתגלה אפשרות לעבודה: להכיר במה שחשוב לנו, וללמוד דרך ראויה ויעילה יותר לתת לו ביטוי.

לפגוש את עצמי ביושר

כדי להכיר במה שחשוב לנו ולבחור דרך ראויה לבטא אותו, נדרשת נכונות להתבונן בעצמנו ביושר. ברגע של מחלוקת אנחנו יודעים בדרך כלל להסביר היטב מדוע הגבנו כפי שהגבנו. קשה יותר לעצור ולשאול: האם הדרך שבה פעלתי אכן ביטאה את מה שחשוב לי? האם בתוך הרצון שיבינו אותי, הייתי מוכן להבין גם את האחר?

היושר הפנימי מתחיל בנכונות לשמוע גם תשובה שאינה נוחה לנו. להכיר בכאב שלנו, ובאותה נשימה להודות שאולי פגענו. לראות את הצורך שעמד מאחורי התגובה, ולקבל אחריות על הדרך שבה נתנו לו ביטוי. כך אנחנו יכולים לומר לעצמנו: רציתי דבר שיש לו ערך, ויש לי מה לתקן באופן שבו ניסיתי להשיג אותו.

כאן מקבלת היושרה משמעות בחיי היום־יום: השאיפה לקרב בין הערכים שאנו מאמינים בהם לבין מעשינו. בכל פעם שאנו מוכנים להכיר בפער הזה ולעשות צעד לתיקונו, אנו נותנים לאמונה ולערכים שלנו מקום ממשי בחיינו.

אני מציע כאן רמז במילה יושר: י׳תגדל ו׳יתקדש ש׳מיה ר׳בא. ראשי התיבות מזכירים לנו שגם בדרך שבה אנחנו נוהגים יש אפשרות לקדש שם שמים.

בדרך הזאת האמונה מקבלת ביטוי במעשה: כשאדם מודה בטעות במקום להצטדק, עומד בדיבורו גם כשאיש אינו בודק, או מכיר בחלקו במחלוקת אף שיש לו טענות מוצדקות כלפי האחר. היכולת להכיר באמת ולבחור בטוב, גם כשאינו נוח לנו, נעשית דרך לקדש שם שמים בתוך חיי היום־יום.

גבורה בתוך העולם הפנימי

בן זומא שואל במשנה: ״איזהו גבור? הכובש את יצרו״, ומביא את הפסוק: ״טוב ארך אפים מגבור ומושל ברוחו מלוכד עיר״ (אבות ד, א; משלי טז, לב).

המשנה מציבה את הגבורה גם בתוך האדם. יש כוח המתעורר בו, ויש אפשרות למשול באופן שבו יפעל מכוחו.

אפשר ללמוד מכאן שהופעתו של דחף אינה סוף הבירור. הכעס התעורר, העלבון הורגש, הרצון להשיב כבר קיים – ועדיין נותרת השאלה מה נעשה עמם.

זו דרישה משמעותית. ברגע של פגיעה, התגובה המיידית עשויה להיראות מוצדקת ואף הכרחית. דווקא אז נדרשת היכולת לשאת לרגע את אי־הנוחות, כדי לבחור כיצד לדבר ולפעול.

לפעמים הגבורה תתבטא בשתיקה קצרה. לפעמים באמירה ברורה של גבול. ולפעמים בהכרה: "אני נסער עכשיו. חשוב לי שנדבר על זה, אבל אני זקוק לכמה דקות".

ההתאפקות מאפשרת לנו לתת מקום גם למה שחשוב לנו מעבר לרגע הזה: לאמת שאנחנו מבקשים לומר, לכבוד הזולת ולקשר שאנחנו רוצים לבנות.

כשהכוח מקבל מידה

לפעמים הרצון לשנות מתחיל בבקשה למחוק משהו מעצמנו: לא להרגיש עלבון, לא להזדקק להערכה, לא לחשוש עוד. אבל אפשר להתחיל בבירור הדרך שבה הכוח הזה פועל. הצורך בהערכה יכול להזמין שיחה כנה על מאמץ שלא נראה; כשהוא נעשה תנאי לכל נתינה, הוא עלול להכביד על הקשר.

עבודת המידות נוגעת לשימוש שאנחנו עושים בכוחות האלה. אדם יכול להכיר בצורך בכבוד, ובאותה שעה ללמוד לדבר בלי להשפיל. הוא יכול להיות תקיף בשמירה על גבול, ולבדוק אם תקיפותו מאפשרת גם לשמוע. כך ההיכרות עם מבנה האדם מתחילה לקבל צורה בתוך מעשה מסוים.

מהבנה להרגל

אם כבר הבנו, מדוע עדיין קשה לנו?

הרמב״ם עוסק בהלכות דעות בדרך שבה מידות נקבעות בנפש. הוא מתאר נטיות שמקורן בטבע האדם, לצד נטיות שנלמדו או התחזקו מתוך הנהגה חוזרת. בהמשך הוא מסביר כי רכישת המידות הראויות דורשת חזרה על מעשים, עד שהעשייה נעשית קלה יותר והמידה נקבעת בנפש (הלכות דעות א, ב; א, ז).

יש בדברים האלה הכרה במאמץ הנדרש מן האדם. החלטה חשובה יכולה לפתוח דרך, אבל רכישת הרגל דורשת התנסות חוזרת.

לכן, כשאנחנו מבקשים להגיב אחרת, כדאי להגדיר מעשה שאפשר לתרגל. ההחלטה ״מהיום אהיה רגוע״ רחבה וקשה לבדיקה. לעומתה, ״כשארגיש צורך לקטוע, אמתין עד שהאחר יסיים משפט״ היא פעולה מסוימת.

בתחילה היא עשויה לדרוש מאמץ. לעיתים נצליח ולעיתים ניזכר מאוחר מדי. גם אז אפשר לברר מה קרה ולשוב לתרגול. ההתקדמות עשויה להתבטא תחילה בכך שנזהה את תגובתנו מוקדם יותר, נתקן מהר יותר, ובהמשך גם נצליח לבחור אחרת בזמן המפגש עצמו.

כדי לראות כיצד הבירור הזה פוגש את החיים, ניכנס לשיחה אחת, מוכרת ופשוטה לכאורה.

כשמבקשים הבנה ומקבלים ויכוח

נתבונן בסצנה יומיומית.

אדם חוזר הביתה לאחר יום עמוס. עוד לפני שהניח את חפציו, הוא שומע: ״שוב השארת לי לטפל בזה לבד״.

הוא משיב מיד: ״את בכלל יודעת מה עבר עליי היום?״

״גם עליי עבר יום״, מגיעה התשובה.

מכאן השיחה מתרחבת. כל אחד מונה את מאמציו, ושניהם מסיימים אותה בתחושה שלא רואים אותם.

אפשר שיש כאן בעיה ממשית בחלוקת האחריות. ייתכן שאכן נשארה משימה שלא טופלה. כדי לפתור אותה יהיה צורך לברר מה סוכם ומה כל אחד יכול לקחת על עצמו. אבל כרגע, עוד לפני שהגיעו לבירור, השיחה כבר הפכה למאבק על עצם הזכות להיות מובן.

האדם שחזר הביתה שמע האשמה במילים ״שוב השארת לי״. בתוכו עלתה מחשבה: ״שום דבר ממה שאני עושה לא נחשב״. הוא ביקש להגן על מאמציו, אבל תשובתו נשמעה לצד השני כהתעלמות מן העומס שלו.

כך עלול להיווצר מעגל: כל אחד מבקש הכרה, וכל אחד מגיב באופן שמקשה עליו לתת אותה.

לזהות את הרגע שבו השיחה משתנה

אולי בזמן הקריאה נזכרנו בשיחה משלנו. נישאר לרגע עם מקום אחד בתוכה: מתי השתנה משהו? באיזו מילה התקצרה הסבלנות, עלה הקול או התעורר הרצון להסתגר? די שנוכל לומר: כאן התחילה התגובה המוכרת שלי.

אצל אחד הסימן הוא מתח בלסת, אצל אחר צורך עז לקטוע. ההיכרות עם הסימן מאפשרת להבחין ברגע שעד כה חלף בלי ששמנו לב אליו. לעיתים נזהה אותו רק לאחר השיחה; גם ההבחנה המאוחרת נותנת לנו מידע לפעם הבאה.

התבוננות פנימית מתקיימת לצד אחריות וגבולות. הכרה בחלקנו בשיחה אינה קבלת אחריות לפגיעה של האחר בנו.

לשים לב בשיחה אחת

בשיחה הבאה שבה תתעורר התגובה המוכרת, ננסה להבחין באותו סימן. אם נרצה, נרשום אחר כך מילה אחת שמזכירה מתי הופיע. כך נוכל לפגוש מקרה מסוים בחיינו, במקום להישאר עם הקביעה "שוב הכול הסתבך".

מן ההיכרות הזאת מתעוררת שאלה נוספת: אילו רגשות מתעוררים בנו, וכיצד נוכל להבין את מקומם בחיינו?

על המחבר

הרב רוני שמואל, מאמן ומטפל רגשי, מגשר ומיישב סכסוכים, מלווה למעלה מעשרים וחמש שנה אנשים, זוגות ומשפחות בצמתים של התמודדות, בחירה ושינוי.

הוא גדל בבית חם ואוהב, ובבגרותו עסק ביזמות ובניהול עסקים. חיפוש אחר משמעות הוביל אותו להתקרבות לתורה, ובהמשך לעיסוק בנפש האדם ובליווי אנשים בתהליכי שינוי.

לאורך השנים רכש הכשרה בתחומי ה־NLP, הפסיכותרפיה, האימון האישי (קואצ׳ינג), הייעוץ הזוגי והמשפחתי, הדרכת ההורים והגישור. לצד לימודיו צבר ניסיון חיים עשיר וניסיון מעשי במפגש עם אנשים מרקעים מגוונים, הן בשנות פעילותו בארגון ״ערכים״ והן בעבודתו האישית.

הספר צמח מתוך שילוב של ניסיון חיים עשיר, שנים של ליווי אנשים והכשרה בגישות שונות לטיפול ולאימון, ובהן NLP, פסיכותרפיה ואימון אישי. לצד חוכמת התורה ומחשבת המוסר, עולמות אלה תרמו להתבוננות ולכלים המוצעים בו – להכיר את עצמנו, להבין את תגובותינו ולבחור צעדים מעשיים לשינוי.

בברכה ובתפילה שתהא הקריאה פתח לצמיחה ולשינוי,

הרב רוני שמואל

להמשך הדרך, למאמרים וליצירת קשר, מוזמנים לבקר באתר:

ronishmuel.org

סרקו את הקוד לכניסה לאתר.