

בשלושת הרגלים אנו מצווים לשמוח, אבל האם ניתן לשמוח רק בשל הציווי? כתבתנו **לאה מוריה** יצאה למסע בין דמויות שונות בחברה הישראלית בניסיון לגעת בשורשי השמחה שלהם, ובעצם של כלנו

בשמחות!

לא בשמיים היא

רגע לפני היציאה למסע מסביר פרופ' יורם יונל מהי שמחה, כיצד ומדוע היא משפיעה על חיינו ומה ההבדל בין שמחה לבין אושר

הילדים, יש ירידה עד אמצע שנות ה־40, שמייחסים אותה לקושי בגידול ילדים קטנים. משם זה רק עולה. החדשות הטובות הן שבעולם המערבי טוב להיות זקן. עבור רובנו הטוב מכל עוד לפנינו. תמיד לימדו אותנו שטוב להיות צעיר ועשיר, אבל ברור שזקנים מאושרים יותר. לעומת זאת, עקומת העצב לא משתנה לאורך השנים. זקנים מאושרים יותר, אבל לא פחות עצובים. איך זה יכול להיות? צעירים יכולים לחוות בדרך כלל רק רגש אחד בזמן נתון, ועם השנים יכולת הוויסות הרגשי הולכת ומשתפרת. זקנים ומבוגרים יכולים להיות מאושרים ועצובים בו זמנית. סבתא יכולה להתאבל על מות בעלה, ויחד עם זאת לשמוח בנכדיה. לעומת זאת, אנו רואים בשנים האחרונות ירידה חדה ומדאיגה ברמת האושר של מתבגרים ובמיוחד של מתבגרות, מתחילת גיל ההתבגרות ועד גיל 18. זה קשור לרשתות החברתיות, למסכים ולסמארטפון. אנחנו יודעים שהם בעלי השפעה מזיקה על רמת האושר בקרב בני נוער.

יש הבדל בין שמחה לאושר? ואם כן, איך מבחינים ביניהם? "יש הבדל. שמחה היא רגש נהדר וחזק, אבל חולף. אושר הוא תחושה בסיסית של שביעות רצון מחייך, מעבודתך ומהאנשים הקרובים אליך. אושר הוא

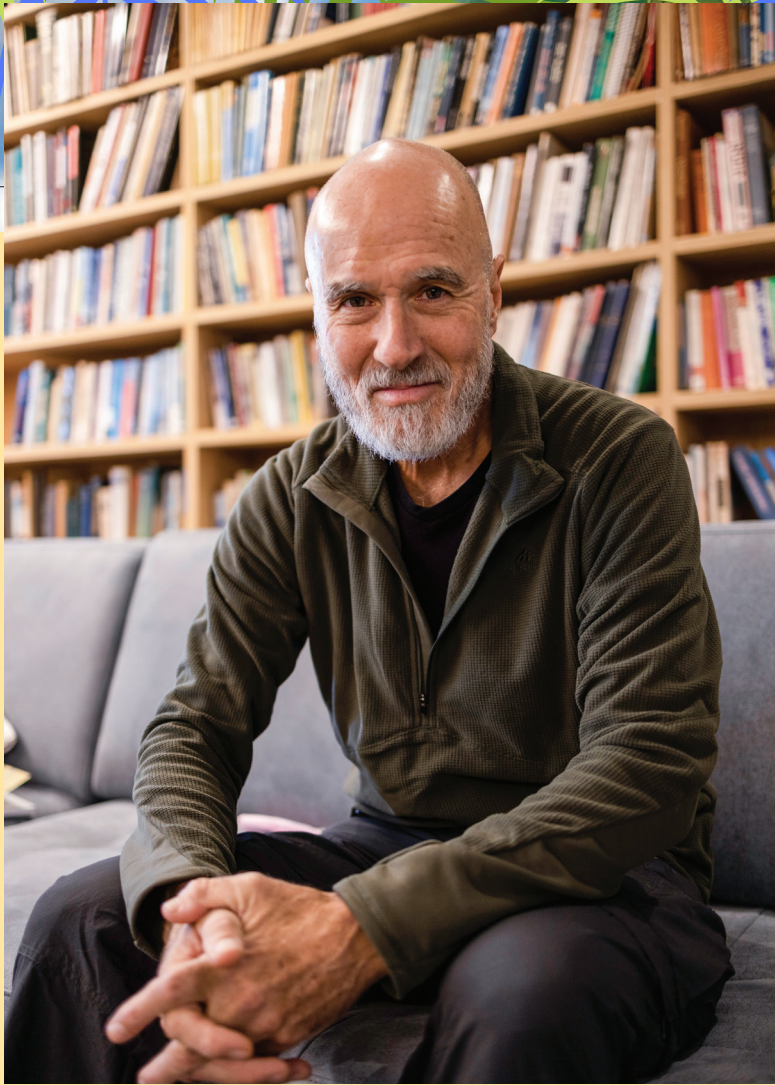
רבי נחמן אומר: "מצווה גדולה להיות בשמחה תמיד". אפשר באמת להיות בשמחה תמיד?
"סבתי עליה השלום, ד"ר גרטה ליבוביץ, אשתו של פרופ' ישעיהו, הייתה תמיד אומרת שהמצווה הכי קשה בתורה היא 'ושמחת בחגך'. אני חושב שזה נכון. להבדיל מהמעשים שלנו שעליהם יש לנו שליטה, ומהמחשבות שלנו שגם עליהן יש לנו שליטה מסוימת, על זרם הרגשות אנחנו פחות שולטים. ברוב הפעמים קשה לנו לבחור איך להרגיש. אנחנו יותר מושפעים מזרם הרגשות שלנו מאשר משפיעים עליו. 'להיות בשמחה תמיד' זו אכן מצווה גדולה ובהחלט בלתי אפשרית ואני חושב שגם רבי נחמן, שהיה למוד סבל וחולי, ידע את זה. אנחנו צריכים לשאוף להיות בשמחה ולדעת לקבל את עצמנו ואת המציאות גם כשאיננו מגיעים לכך. 'לא עליך המלאכה לגמור ולא אתה בן חורין לבטל ממנה'. אז התשובה לשאלה היא - לא. ואף על פי כן, זו אמרה נהדרת".

האם יש גיל או תקופת חיים שבהן האדם שמח יותר או פחות?
"מחקרים רבים מראים שאצל מבוגרים מגיל 18 ועד 120 עקומת האושר או שביעות הרצון מהחיים היא בצורת האות האנגלית U. אנחנו מתחילים ממקום די גבוה ולאורך השנים, עם הולדת





צילום: טלי שחל



אקלים ושמחה היא מזג אוויר".
 האם שמחה היא תכונת אופי, או שהיא מושפעת מנסיבות חיים, מצב סוציו-אקונומי וכולי?
 "בהחלט כן. גם וגם. שמחה היא בחלקה תכונת אופי וגם מושפעת מנסיבות חיינו. כולנו מכירים את האנשים שלא משנה מה יקרה - הם תמיד יהיו שמחים. לעומתם יש אנשים שתמיד ימצאו סיבה להתלונן. קוראים לזה 'פולניות', אבל אלה מקרי קיצון. אצל רובנו האושר מושפע בכל רגע נתון מהרכיב המולד ומרכיב השפעת אירועי החיים, והיחס הוא שלישי מולד לעומת שני שלישים לטובת אירועי החיים. יחס לא רע בכלל. בממוצע, שלישי מרמת האושר של בני האדם נקבע לפני שנולדנו ושני שלישים קשורים בנסיבות החיים. זה טוב, כי בניגוד לגנטיקה - שעליה אין לנו שליטה - על נסיבות החיים יש לנו שליטה באופן חלקי. כאן מסתרת תוכנה חשובה: אם ניקח, לדוגמה, תכונה אחרת שלנו, כמו נטייה

להשמנה שמושפעת גם היא מגנטיקה ומהרגלי חיים, במקרה הזה היחס הוא חצי-חצי. כלומר 50% מהמשקל שלנו כבוגרים נקבע על ידי הגנטיקה, אבל גם אדם שנולד במשפחה שמנה יוכל להיות רוה אם יעבוד קשה, יתעמל וישמור על תזונה נכונה. זה משהו שאנחנו מקבלים ולא מצפים שההרזיה תרד אלינו מן השמים. בנוגע לאושר, אנשים מצפים - בטעות - שהאושר פשוט ינחת עליהם. קשה לנו להבין שאנחנו יכולים וצריכים לעבוד על האושר שלנו. יש פעולות מוכחות שיכולות להעלות את רמת האושר, כמו חצי שעה של פעילות גופנית ביום. בשנים האחרונות גילינו להפתעתנו שההשפעה הטובה של פעילות גופנית דומה להשפעת תרופות פסיכיאטריות לטיפול בדיכאון. מדובר בשינויים פשוטים שאפשר לעשות, ואם נתמיד בהם נוכל לשפר את רמת האושר שלנו. זה האתגר והסיכוי הגדול.

אחד הממצאים המעניינים שהתגלו במחקרים שנערכו בנושא הוא שעוני פוגע באושר. קשה להיות מאושר כשאינן כסף לצרכי קיום בסיסיים, אך מהמעמד הבינוני ומעלה ההשפעה של הכסף דועכת. עושר גדול לא יביא אושר גדול לאורך זמן".
 אנשים שמחים זוכים לאריכות ימים יותר מאלה שלא מרגישים שהם שמחים?
 "כן, ועוד איך! דיכאון כרוני מוריד בממוצע עשר שנות חיים. הפסיכיאטריה הקלינית הבינה את הנזקים הגדולים של דיכאון לא מטופל ושל מצב רוח ירוד לאורך זמן ולכן, אם בעבר התלבטו לגבי מתן תרופות לטיפול בדיכאון, היום הן ניתנות בקלות. כשאדם סובל ממחלת לב, סרטן או מחלה קשה אחרת, יש קשר בין יכולתו להתמודד עם המחלה הגופנית לבין מצבו הנפשי. סיכויי הצלחה של הפריה חוץ גופית בקרב נשים שמצב רוחן טוב גבוהים יותר ב-25% מאלו

שמצב רוחן שפוף. כלומר, זו לא רק נפש בריאה בגוף בריא - הסיבתיות עובדת גם בכיוון ההפוך: הגוף בריא יותר כאשר הנפש בריאה.
 אפשר לשלוט במצב הנפשי באמצעות פעילות גופנית, מעורבות חברתית, נתינה ועוד. אנשים מבוגרים שעסקו בפעילות התנדבותית האריכו את תוחלת חייהם ב-7-8 שנים, והם גם היו מאושרים יותר. כדאי להיות שמח וכדאי לעבוד על זה, ולא בשמים היא".
 מה השפעתה של השמחה על איכות החיים?
 "רק טוב! צריך לקחת את הנושא כפרויקט. כמו שאנשים עובדים על הגזרה ועל ההשכלה שלהם, כך עליהם לעבוד למען שיפור רמת האושר שלהם. והחדשות הטובות - זה אפשרי! מצב רוח רע הוא לא גזירת גורל. אפשר לעבוד על זה ויש הרבה מה לעשות, אז תעשו! זה עובד, כי אחרי המעשים נמשכים הלבבות".

פרופ' יורם יובל הוא פסיכואנליטיקאי, פסיכיאטר, חוקר מות, מרצה בפקולטה לרפואה באוניברסיטה העברית, חבר האגף לרפואת המוח בבית"ח הדסה עין כרם ומומחה בתחום הנוירוביולוגיה של אהבה ורגשות



מגשימה את השליחות

קבת הדור השני לשואה, פרופ' גליה רהב הרגישה שאין לה ברירה אלא לעסוק ברפואה. המקצוע שבחר אותה עוד לפני שנולדה ממלא אותה בשמחה יומיומית



צילום: יחידת הצילום שיבא

"כל אחד צריך למצוא את המשמעות בחיים לפי היכולות והכישורים שלו". פרופ' גליה רהב

מבריא וחוזר לבקר אותה - זו שמחה גדולה. מה עוד משמח אותה? ללמד סטודנטים ולהחדיר בהם את האהבה למקצוע, מחקרים שערכה והביאו לפריצות דרך בפענוח מחלות שונות, שיפורים בתחום הגריאטריה שהיא עוסקת בהם וכמובן, המשפחה. "הילדים והנכדים משמחים אותי. אין שמחה ממני בעולם כשהנכד שלי מתרגש מההפתעות הקטנות שקניתי לו ואומר: 'סבתא גיילה, בואי אליי עכשיו'. אני שמחה גם בזכות 12 הקילוגרמים שהשלתי לאחרונה ממשקלי, נהנית מהמחמאות שמרעיפים עליי ומתכוונת להמשיך לרדת", היא משתפת בחיך. איזו תובנה לחיים שקשורה לשמחה תרצי להעביר הלאה? "כל אחד צריך למצוא את המשמעות בחיים לפי היכולות והכישורים שלו. חשוב מאוד למצוא משמעות וכשמוצאים אותה, היא מקור לשמחה עצומה".

אין שמחה ממני בעולם כשהנכד שלי מתרגש מההפתעות הקטנות שקניתי לו ואומר: 'סבתא גיילה, בואי אליי עכשיו'. אני שמחה גם בזכות 12 הקילוגרמים שהשלתי לאחרונה ממשקלי"

אנשים בגילה, אומרת פרופ' גליה רהב, כבר מוזמן יוצאים לפנסיה, אבל היא בחרה להמשיך לעסוק בדבר המשמעותי והמשמח ביותר עבורה: הצלת חיים. "אני דור שני לניצולי שואה. אבי היה רופא וכשחזר מחיפוש אחר מקום מסתור למשפחתו, מצא את אשתו ובנו מתים וניסה להתאבד. לא ברור עד היום מי השליך אותו לערמת המתים, אבל הפרטיזנים שראו שהגוף עוד מפרפר וידעו שהוא רופא נחשב, שלפו אותו מערמת המתים והחזירו אותו לחיים. לאורך כל תקופת השואה הוא היה רופא ולוחם.

בערך באותה תקופה, בעלה הראשון של אמי נרצח והיא מצאה מחבוא עם התינוק שלה ועם אמה, שהייתה רופאה. באחד הימים, כשהגרמנים חיפשו יהודים והיו קרובים מאוד למחבוא שלהם, התינוק צרח וסבתי נאלצה לחנוק אותו כדי להציל את שאר היהודים שהסתתרו. כשאת גדלה עם סיפורים כאלה, התחושה היא שזה או להיות רופאה או למות. חייבת להיות לך שליחות. הידיעה שאני ממלאת את שליחותי, עוזרת לאנשים ומצילה חיים משמחת אותי מאוד".

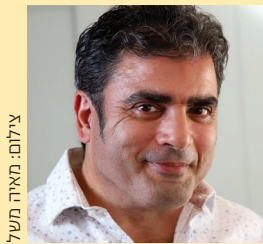
כשהיא מצליחה לאבחן ממה סובל החולה, מצילה אותו ממכונת ההנשמה ובסופו של דבר הוא



פרופ' גליה רהב, 68, נשואה +שני ילדים ושני נכדים, גרה בירושלים. יו"ר האיגוד למחלות זיהומיות, נשיאת מחלות זיהומיות בבית החולים שיבא, רופאה ראשית לגריאטריה ברשת "בית ללב". הקימה יחידות למחלות זיהומיות בבית החולים מעייני הישועה. מרצה באקדמיה

זכות גדולה לשמח

בעת הזאת, **ג'קי לוי** שמח על כל גילוי של עזרה הדדית ונדיבות לב בין אנשים. ריבוי של מקרים כאלה מסמן לו שאנחנו עדיין בכיוון הנכון



צילום: מאיה משל

"אני מרים עיניי לשמיים ואומר: 'תודה לך ה' שזכיתי לעבוד במקצוע הזה'. זו זכות גדולה". ג'קי לוי

רואים את האור. אתה בעצם פותח חלון שהיה סגור אצלם הרבה זמן ומכניס לחייהם אור גדול. הייתה לי זכות להופיע עם יענקל'ה בן סירא, קומיקאי ניצול שואה, שקיבל לאחר השואה החלטה מודעת - לא לומר משהו שלא יגרום לאנשים לחייך ולשמוח. הוא אמר: 'שואה אחת כבר הייתה. לא צריך להכאיב עוד', ובעיניי זו חוכמה גדולה."



"לפעול מתוך שמחה ולשמח אחרים, קרובים ורחוקים, זה לא רק עושה מצב רוח טוב, זה מביא גאולה לעולם שבו ישנם אנשים שלא רואים את האור"

כבר עשרות שנים שג'קי לוי מופיע מול קהלים שונים ולפעמים, כך הוא מספר, בסוף הופעה מגיע רגע של קסם. "אנחנו מתחילים לקפל את הצידוד ואנשים באים להחמיא ולהצטלם. ופתאום מגיעה אישה ומספרת לך שהיא לא צחקה מאז האסון הנורא שקרה לה - לפעמים מדובר בשנים - והערב גרמתי לה לצחוק. אין דבר שמשמח אותי יותר מתגובות מהסוג הזה. כשזה קורה, אני מרים עיניי לשמיים ואומר: 'תודה לך ה' שזכיתי לעבוד במקצוע הזה'. זו זכות גדולה."

ביום יום הוא שמח לראות את ילדיו עוזרים ומגלים נדיבות זה כלפי זה. "מחמיא לי שהם מתנהגים כך, כי המשמעות העמוקה בשבילי היא שחינכתי אותם נכון", הוא מסביר, ומוסיף שבאופן כללי משמח אותו לראות אנשים שעוזרים לזולתם מתוך רצון טוב. "למשל, כשאתה עוצר במעבר חציה להולכי רגל והם מופתעים ומחייכים - זו פעולה פשוטה שהחוק מחייב, לא מקבלים עליה מדליה, ובכל זאת היא משמחת. בימים הקשים האלה, כשמישהו מעלה פוסט שכל כולו עין טובה - זה עושה לי חשק להיות טוב, זה מסמן לי כיוון נכון והייתי רוצה שגם הסביבה שלי תנהג כך, בהתחשבות ובעזרה הדדית".

איזו תובנה לחיים שקשורה לשמחה תרצה להעביר הלאה?

"כשאתה שמח - אתה הופך להיות אדם טוב יותר. לפעול מתוך שמחה ולשמח אחרים, קרובים ורחוקים, זה לא רק עושה מצב רוח טוב, זה מביא גאולה לעולם שבו ישנם אנשים שלא

שמחות קטנות

ממרומי העשור העשירי לחייו, פרופ' ישראל אומן שמח ומודה על האירועים הגדולים שחווה וגם על האפיזודות הקטנות שמתרחשות כל יום



צילום: שרון בן-טוב

"הכל משמח אותי. כל החיים זו שמחה אחת גדולה". פרופ' ישראל אומן

"היה לנו בן יוצא מן הכלל, אבל הבנו שצריך להמשיך במסע, להתבונן על החיים באופן חיובי. ידענו שהגישה החיובית לא תחזיר לנו את בננו, אבל תחזיר אותנו לחיים"

החיים באופן חיובי. הרגשנו שהגישה החיובית לא תחזיר לנו את בננו, אבל תחזיר אותנו לחיים". פרופ' אומן מבקש להוסיף משפט על המצב במדינה נוכח המחלוקות הפוליטיות. "עלינו לשמוח על החיים, והחיים הם לא רק פוליטיקה. אם לא יאמצו את הרפורמה המשפטית - זה לא סוף העולם. נישאר כפי שהיינו קודם. חיינו כך לפני כן ואפשר להמשיך להיות כך, זה לא כל כך נורא. מה שחשוב הוא שהכי טוב להיות בארץ, והחיים בארץ ישראל הם בהחלט מקור של שמחה. חזרנו ארצה אחרי אלפיים שנות גלות. אנחנו אומרים בתפילה שלוש פעמים ביום 'לירושלים עירך ברחמים תשוב' והקב"ה ענה לתפילותינו. אנחנו זוכים להיות בתקופת שיבת ציון והחיים יכולים להיות טובים גם כמצב הנוכחי".

לא חייבים לזכות בפרס נובל כדי לשמוח, תשאלו את פרופ' ישראל אומן שחווה על בשרו את שמחת הזכייה. "שמחת' בפרס הנובל", הוא משתף. "אני שמח בדברים גדולים, אבל גם בדברים קטנים. אני שמח במשפחה - באשתי, בילדיי, בנכדים ובנינים. אני שמח לטייל בטבע, לעשות סקי, לחקור וללמד. חגי ישראל משמחים אותי, התפילות, לשמוע מוזיקה, הכל משמח אותי. כל החיים זו שמחה אחת גדולה". פרופ' אומן נזכר באפיזודות קטנות ומשמחות מעברו: המחמאות שקיבל על המרק שהכין באירוח הראשון לאחר מות אשתו הראשונה, טיול בשדה פרחים שערך לפני 20 שנה עם נכדו שהיה אז בן חמש והשמחה מחדוות הלמידה של הנכד, מפגש אקראי עם סטודנט שלמד אצלו לפני 25 שנה ואמר לו שהקורס שלו היה הכי מהנה שלמד אי-פעם. "הרבה דברים שימחו אותי במהלך חיי. היו גם רגעים עצובים, כמו, כמו, נפילת בני במלחמת לבנון הראשונה ופטירת אשתי הראשונה לפני חצי יובל, אבל אני שמח מאוד עם אשתי השנייה שהיא אחותה של אשתי הראשונה". איזו תוכנה לחיים שקשורה לשמחה תרצה להעביר הלאה? "לאחר נפילת בני, אשתי ואני השתתפנו בקבוצת תמיכה להורים שכולים מטעם משרד הביטחון. כל ההורים היו עצובים ואילו אשתי ואני היינו היחידים שפנינו היו לעתיד. ידענו שהיה לנו בן יוצא מן הכלל ואהבנו אותו מאוד, אבל הבנו שצריך להמשיך במסע, להתבונן על



פרופ' ישראל אומן, 93, נשוי + 5 ילדים. טבא ל' 21 נכדים 371 נינים, גר בירושלים, מדען, פרופסור אמריטוס באוניברסיטה העברית. זכה בפרס נובל לכלכלה על עבודתו בתחום תורת המשחקים. שכל את בנו הבכור, שלמה, במלחמת לבנון הראשונה.

שמחות של יום חולין

לחנן יובל ישנם שני עוגנים מרכזיים שעוזרים לו לשמור על איזון: המשפחה והעבודה, גם בימים שמחים פחות

ספר מתח טוב שקרא, שיר יפה שקיבל טרם פרסומו מחברו המשורר רוני סומק, הודעות מרגשות שהוא מקבל כמעט מדי יום מאנשים שהושפעו משריו - כל הדברים הקטנים שמתרחשים במהלך היום ממש ממלאים את חנן יובל בשמחה. "ממש אין סוף לשמחות הקטנות האלו של יום חולין", הוא אומר. ישנם גם רגעי נחת ושמחה בזכות פרסים שקיבל ואירועי הוקרה, כמו קונצרט מיוחד לכבודו שחתם את אירועי פסטיבל ישראל, פרס אקו"ם על מפעל חיים שזכה בו, אות ההוקרה מאוניברסיטת בר אילן על תרומתו לומר העברי ועוד. "אבל כל אלה, כמה בנאלי, בטלים בשישים מול האושר והשמחה היומיומית במשפחה ובסובבים אותי. כשהילדים שלי מצליחים - זה משמח אותי, וכשנכד שלי בא ומחבק אותי - מה צריך יותר מזה?! זאת שמחה עצומה".

איזו תובנה לחיים שקשורה לשמחה



"ישמח ה' במעשיו"

רחל הבר, רעייתו של הרב יהושע הבר ז"ל, מוצאת שמחה ונחמה בתורמי ותורמות הכיליה ובמושתלים שחוזרים לחיים



צילום: חיים מאירסודר

"למרות הצער והאובדן אני יכולה להמשיך לשמוח ולראות את מתנות החיים שהקב"ה השאיר לי". רחל הבר

"בעלי ואני היינו נשמה אחת. לא ידעתי איך אצליח לנשום בלעדיו, וב"ה, שלוש וחצי שנים אחרי מותו, אני מצליחה לשמוח מתוך נתינה ועשייה. גם אם יש נפילות, קמים וממשיכים הלאה"

הרב ישעיהו הבר ז"ל ייסד את ארגון 'מתנת חיים' לאחר שעבר בעצמו טיפולי דיאליזה קשים והשתלת כליה, והבין את הצורך לסייע לחולים הממתינים לכליה ולהציל את חייהם. הוא עמד בראש הארגון עד שחלה בקורונה ונפטר בגיל 55. רעייתו רחל ממשיכה את דרכו.

בכל יום שבו התבצעה השתלת כליה היה אומר הרב ישעיהו הבר ז"ל, מייסד ויו"ר עמותת 'מתנת חיים': "ישמח ה' במעשיו, אלו ילדים יש לקב"ה ואיזו נחת!". כך מספרת רעייתו רחל, שלאחר פטירתו לקחה על עצמה להמשיך את מפעל חייו. "אין שמחה גדולה יותר מהמשכת מפעל החיים הזה", היא אומרת. "עבורי תורמי הכליה והמושתלים, שלאחר ההשתלה אפשר לראות מיום ליום כיצד הם חוזרים לחיים, הם מקור לשמחה ולנחמה. בעזרתם, על אף הצער והאובדן, אני יכולה להמשיך לשמוח ולראות את מתנות החיים שהקב"ה השאיר לי".

הבר מספרת על ביקור שערכה לפני שנה בדיוק, בחול המועד סוכות, אצל תורם כליה שהיה מאושפז בבית החולים. "שאלתי אותו למה לא דחה את הניתוח, כי החג הוא זמן להיות יחד עם המשפחה ולא להיות מאושפז בבית החולים", היא נזכרת. "הוא ענה: 'תרומת הכליה דווקא בסוכות הייתה החלטה משפחתית, כי סוכות הוא חג של שמחה ואם אני יכול לחלץ אדם ממכונת הדיאליזה ולהחזירו לחיים, אין שמחה גדולה מזו. כשנכנסתי לחדר הניתוחים הרגשתי שאני נכנס תחת כנפי השכינה ואני נמצא עם הקב"ה בסוכה, ושנינו שרים יחד ושמחת בחגך'. יצאתי מחדרו עם דמעות בעיניים והתקשרתי לאמו. שאלתי אותה מה סוד החינוך שלה, כי זו כבר ליגה אחרת של נתינה".

איזו תובנה לחיים שקשורה לשמחה תרצי להעביר הלאה?

"שמחה היא רגש שהאדם מייצר לעצמו ויש להשקיע בה. אם נחכה לגירויים חיצוניים, לא בטוח שנזכה לשמחה. על השמחה להגיע מתוכנו, מכוח האמונה והביטחון, ולכן זו מצוות עשה מן התורה, 'ושמחת בחגך'. בעלי ואני היינו נשמה אחת. לא ידעתי איך אצליח לנשום בלעדיו, וב"ה, שלוש וחצי שנים אחרי מותו, אני מצליחה לשמוח מתוך נתינה ועשייה. גם אם יש נפילות, אני קמה וממשיכה הלאה".

קוראים לזה אופטימיות

סנדרה שדה אספה לאורך חייה הישגים מקצועיים רבים, אבל בסופו של דבר היא שמחה יותר מכל בביקוריהם של הנכדים שמגיעים מחו"ל

הביקורים של הנכדים, חוויית הצפייה בתיאטרון כשבנה מיכאל משחק על הבמה, בישול מאכלים מסובכים, שיעורי מדיטציה - כל הדברים הללו משמחים את סנדרה שדה. "אבל אם להיות כנה", היא משתפת, "הכי משמחים אותי הנכדים. הם חיים בברלין כי החתן שלי, אביחי גרוס הוא הווילן הראשי של התזמורת הפילהרמונית של ברלין, ובתי אלמה היא זמרת אופרה בקומיש אופרה. בקיץ הם היו פה למשך חודש

וחצי וזאת הייתה שמחה גדולה. בשיעורי המדיטציה אני לומדת להתעקש על מציאת שמחה ושקט בתוך כל הרעשים והקשיים שהם חלק מחיינו".

היא כמעט נולדה על הבמה. אמה הייתה זמרת אופרה, וכשסנדרה הייתה בת 15 עלתה המשפחה לארץ והאם שיחקה בהפקה הראשונה של 'כנר על הגג'.

"בתי שיחקה לפני שנה את אחת מבנותיו של טוביה החולב בהפקה של הקומיש אופרה בברלין. ראיתי את ההפקה בברלין וכשחזרתי ארצה הציעו לי להשתתף

בהצגה בתיאטרון העברי. אמרתי 'כן' עוד לפני שסיימו את המשפט. זו הייתה עבורי הזדמנות נדירה לסגירת מעגל. אנחנו קרובים כבר למאה הצגות וזאת שמחה גדולה", היא אומרת בסיפוק. "בעשור השמיני לחיי אני זוכה לקבל אהבה גם מילדות בנות 12-18 שמבקשות ממני להצטלם איתן. אני לא מרשה לעצמי לצאת מהבית בלי ליפסטיק לכבוד אלו שאוהבות את ריקי רוזן (דמותה בסדרת הטלוויזיה 'סברי מרנן', ל.מ). זה מחייב ומשמח. כל השנים שמחנו בחלקנו ובקהל שאוהב את מוני, ופתאום הצטרפתי לחבורה וגם אני מקבלת הרבה אהבה מאנשים ברחוב".

איזו תוכנה לחיים שקשורה לשמחה תרצי להעביר הלאה?
"לא קל לתת מקום בנשמה וביום-יום לשמחה, אבל חשוב לא לוותר עליה גם כשמצב הרוח הכללי קשה. זו עצה טובה וקוראים לה אופטימיות. אני מתעקשת לשמור על אופטימיות".

"בעשור השמיני לחיי אני זוכה לקבל אהבה מילדות בנות 12-18 שמבקשות ממני להצטלם איתן. אני לא מרשה לעצמי לצאת מהבית בלי ליפסטיק לכבוד אלו שאוהבות את ריקי רוזן. זה מחייב ומשמח"

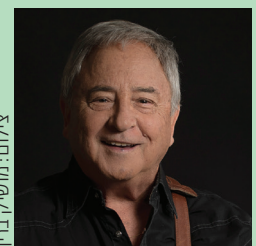


איור: שאטרסטון

"הכל בטל בשיעים מול האושר והשמחה היומיומית במשפחה ובסובבים אותי. כשהילדים שלי מצליחים - זה משמח אותי, וכשנכד שלי בא ומחבק אותי - מה צריך יותר מזה?! זאת שמחה עצומה"

תרצה להעביר הלאה?

"כל חיי אני עוסק בחיבורים מכל מיני סוגים: הפקות עם אומנים מזרחיים, דתיים וצעירים ועם כל קצוות החברה. אני כנראה די נאיבי מטבעי, ולנאיביות הזו יש צד חיובי - היא גרמה לי לפעול וליצור כל השנים. שמחה היא לא רגש שאפשר לצוות עליו ובתקופה האחרונה כשאני מביט ורואה מה קורה במדינה, אני מרגיש שהימים שלי שמחים פחות. אבל חשוב לזכור שגם בתקופות שמחות פחות יש לאדם שני עוגנים: עבודה ומשפחה".



צילום: מושיק ברון

"אני די נאיבי מטבעי, ולנאיביות הזו יש צד חיובי - היא גרמה לי לפעול וליצור כל השנים". חנן יובל

סנדרה שדה, 74, נשואה + שני ילדים ושני נכדים (השלישי בדרך) גרה בתל אביב, שחקנית קולנוע, טלוויזיה ותיאטרון. משחקת בהצגות "כנר על הגג" ו"הנהגה של מיס דייזי" בתיאטרון העברי

חנן יובל, 76, נשוי + שני ילדים, תושב קריית אונו. זמר, מלחין ויוצר. החל את דרכו בלהקת הנח"ל, היה חבר בהרכבי שירה רבים והוציא אלבומי סולו. הלחין שירים רבים שהפכו נכסי צאן ברזל.