קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת חיי שרה

שבת 7 בנובמבר 2026 · כ"ז בחשוון תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
5:18 PM	6:11 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com. שבת מברכים חודש כסלו.



מה ההבדל בין לחיות לבין להיות בחיים? ומתוך עשרים וארבע שעות ביום, כמה מהן חיים אמיתיים?

הקושי

הפרשה נקראת "חיי שרה", ובכל זאת היא מספרת על פטירתה. הרב שואל: למה לא "מות שרה"? ועוד: רש"י אומר "כולן שוות לטובה". אבל חייה של שרה לא היו קלים. שנים של עקרות, נדודים, לקיחה לבית פרעה, והצער עם הגר. כיצד אפשר להגיד שכולם שווים לטובה?

הרב מוסיף קושי נוסף: לפי הרמב"ם, בתחילת העולם עבדו לשמש ולירח, ושרה, עד גיל שלושים, גדלה בבית של עבודה זרה. איך כולן שוות לטובה? ותשובה אחת שהוא נותן: כשאדם עושה תשובה, כל מה שעבר עליו הופך לזכויות. שרה הייתה צדקת שהלכה באמונה עם אברהם, והשנים לא נמדדות רק לפי הקושי שבהן.

מה זה חיים?

הרב עונה בשאלה: מהו המושג "חיים"? אנחנו אומרים שמי שנושם הוא חי. אבל חז"ל אמרו "צדיקים במיתתם קרויים חיים, רשעים בחייהם קרויים מתים". איך זה יכול להיות?

התשובה שהוא נותן: לחיות זה למצות כל רגע, לנצל אותו לעבודת השם, לתיקון שלך ולתורה. וכשאדם ממית את הזמן, את השעות והשנים, הוא "חי" בלי חיים.

הוא נותן דימוי מעולם התשלום: יש שכר ברוטו ויש נטו. אדם יכול לעבוד חודש ולהרוויח עשרת אלפים, ואחרי הניכויים לקבל פחות. כך גם בזמן: יש לך עשרים וארבע שעות, אבל

חיזוק והעצמה אישית

לא רק לעצור את עצמך

אפשר ללמוד תורה שנים ועדיין צריך לעבוד על המידות. הרב מספר שאחד אמר לו: "אני שומר על עצמי כבר שלושה חודשים", והוא שאל: שמרת, אבל האם עבדת על זה? לפי דרכו של הבעל שם טוב, כך הרב מלמד, לא נלחמים לבד: מעלים את הכעס, הקנאה והכאב אל הקב"ה ומבקשים עזרה.

לשיעור המלא

זוגיות

למה אתה אוהב אותה?

כשהרב שואל אדם למה הוא אוהב את אשתו, התשובה היא: "היא מבשלת, היא נראית טוב, היא דואגת לי". ברגע שיש "כי", אומר הרב, אתה אוהב את מה שהיא נותנת לך. ההגדרה שלו לאהבה: היכולת לראות את הערך של האדם השני בלי שיפוט, גם עם הפגמים, כי גם אנחנו לא מושלמים.

לשיעור המלא

כמה מהן באמת חיית? אולי שעתיים של תפילה ולימוד, והשאר הלך על דברים אחרים. יש אדם שחי שבעים שנה, ומתוכן, בלשון הרב, "חי" שנתיים.

אבל לא הכול לימוד

אל תבינו שהרב מבקש לשבת כל היום בבית המדרש. הוא מביא את דברי הרמב"ן שאדם שאוכל או ישן לשם שמיים, כדי שיהיה לו כוח ללמוד ולהתפלל, נחשב כאילו עסק בעבודת השם. הכול תלוי בכוונה.

וההבדל נמצא בכיוון הלב: מי שמוכר את זמנו לבטן ולשטויות, אומר הרב, חי כמו מת. מי שמכוון, גם הדברים הפשוטים נעשים חיים.

הרב מביא את דברי הבעל שם טוב: אתה רוצה לדעת איפה אדם נמצא? "איפה שהמחשבה שלו, שם הוא נמצא". אפשר לשבת בשיעור, והראש בעסקים, בסרט ובמסיבה. ואפשר לעבוד כל היום והראש בעשייה טובה.

מה עושים בזמן הרגיל

הרב מציע לשים לב לרגעים הקטנים: מה אתה עושה בנסיעה באוטו, בהמתנה ובדרך. הוא מספר על נהג מונית ועל אדם שעובד כמשגיח כשרות, שאמרו לו "אין לי זמן ללמוד", והם מנצלים את הנסיעות כדי לשמוע שיעורים. ומתוך כך, אומר הרב, הם יודעים הרבה.

והרב מציע לשאול את עצמנו שאלות פשוטות: מה עשיתי בשלוש השנים האחרונות? מה ההבדל בין השנה הזאת לקודמת? האם התפילה שלי אחרת, והתפילין שלי אחרות? האם אני מקפיד על הלשון? ואל תחכו למחר, הוא אומר: להתחיל להיות קצת יותר טוב כבר היום.

הוא מדבר גם על הלחץ לסיים מהר: "בוא נתקתק מנחה וערבית". כשאדם ממהר לצאת מהתפילה, הרב אומר, הוא כמעט עושה צחוק מהחיים שניתנו לו. עוד חמש דקות בתפילה הן לא הפסד.

מה שנשאר אחרי

ובסוף חוזר הרב ל"חיי שרה". גם אחרי שהצדיק נפטר, כל מה שהשאיר ממשיך לחיות: התלמידים שלו, הספרים, הקהילות והחסדים. "שפתותיו דובבות בקבר". כך הרב מסביר "ויהיו חיי שרה": החיים שלה ממשיכים, כי ניצלה כל רגע.

חיבור לחיים

- **לבדוק יום אחד:** לרשום בסוף היום כמה זמן היה "חיים" ומה היה "הרג זמן", בלי לשפוט.
- **לבחור שעת זמן אחת קבועה:** נסיעה, הליכה או המתנה, ולהקדיש אותה למשהו שמעלה.
- **לשאול על כל פעולה פשוטה:** "למה אני עושה את זה?" ולכוון אותה.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/43ouuxSZ9eM



למה אדם רוצה להתחתן? ומה קורה לקשר כשכל אחד מהשניים מחכה שהשני יתן לו?

הקושי

הרב פותח בשתי שאלות על הפרשה. הראשונה: אברהם שולח את אליעזר עם עשרה גמלים ועם כל טוב אדוניו. אליעזר נותן לרבקה זהב וצמידים. הרב מצייר את התמונה בהומור: זה כמו לשלוח היום בן עם רולס רויס ושעון יקר. מה הוא רוצה? לקנות אותה?

השאלה השנייה: אליעזר מבקש סימן מהקב"ה. הוא יבקש מנערה מעט מים, ואם היא תציע מעצמה גם לגמלים שלו, היא האישה. זה הכול? ומה עם המידות שלה, המשפחה שלה, האם היא כעסנית, עקשנית או עצובה?

למה אדם מתחתן

הרב מתחיל מהשורש. כל אדם מחפש אהבה, אומר הרב, אותה אהבה בלי תנאים שקיבל בילדותו מאימו, והוא רוצה לקבל אותה בחזרה. מי שמגיע לנישואין כדי לקבל, אין סיכוי שהקשר יהיה חלק. כי כל הזמן הוא עסוק בצרכים שלו: מה היא צריכה לתת לי, מה הוא צריך לקנות לי. אכזבות והתאכזבויות מגיעות בהכרח, והצד השני מרגיש אותו דבר.

מה מטרת הנישואין? לפי מה שהרב מלמד, להיות כמו הקב"ה, כלומר לתת. הוא מזכיר שבקבלה קוראים לזה "השוואת הצורה". וכשאדם נותן, הוא מתדמה לבורא. לעומת זאת מי שכל הזמן לוקח, אומר הרב, מתמלא בחושך.

והרב מוסיף מניסיון: לפני החתונה, בישיבה, חשבנו שאנחנו בעלי המידות הכי טובות, הכי צדיקים והכי נחמדים. ואז מתחתנים ופתאום מגלים כמה קשה לוותר, כמה העצבים עולים, וכמה אתה דואג לעצמך. כל מהות הנישואין, כך הוא אומר, היא לעבוד על המידות ולצאת מעצמך כדי לדאוג לשני.

המסר של הגמלים

עכשיו אפשר להבין את הזהב. אברהם אומר לאליעזר: תביא לה הכול. המסר שהוא רצה להעביר: אני לא צריך ממך כלום. אני עשיר. באתי רק לתת לך, לא כדי לקבל.

זה יסוד בזוגיות, מסביר הרב. אדם שבא עם רשימת ציפיות, בא לקבל. אדם שבא בגישה של שירות, יכול להתחבר.

הרב גם מבחין בין "אוהב את מה שהיא נותנת לי" לבין אהבה: כשאדם אומר "אני אוהב אותה כי היא מבשלת, נראית טוב ודואגת לי", הוא אוהב את מה שהיא נותנת, לא אותה. ולכן אהבה כזאת תלויה בדבר.

כלי מעשי לשלום בית

להוריד את האף

הנזם שאליעזר נתן לרבקה היה על האף, והאף, אומר הרב, מסמל את האגו. מי שמחכה שהצד השני יתנצל או יתקשר ראשון, נתקע. באמצע מריבה הרב ממליץ להוריד את האף ולומר: "סליחה, אני אוהב אותך, סלח לי". זה דורש אומץ.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. אם הייתי מודד את היום האחרון נטו, כמה מהשעות היו באמת חיים בעיניי?
2. איפה הראש שלי נמצא כשאני בתפילה, בשיעור או עם המשפחה?
3. כשאני כועס על בן או בת הזוג, האם אני עסוק במה שלא קיבלתי, או במה שהוא צריך?
4. באיזו מריבה אני מחכה שהצד השני יוריד את האף ראשון?

הסימן של רבקה

למה בחר אליעזר דווקא בסימן הזה? כי הוא רצה לראות אם היא "קוראת בין השורות", אם היא מודעת לצרכים של האחר בלי שיגידו לה. היא לא נתנה רק מים. היא עשתה מעל ומעבר, ובצורה טבעית: "אני כאן בשבילך, ולא אכפת לי שקשה לי".

והרב נותן דוגמה מוכרת: אישה אומרת "כואב לי הראש". הבעל, בלי לשים לב, עונה: "קחי אקמול ולכי לישון". אבל היא אולי רוצה שיקשיב לה, שיכיל אותה, שיהיה איתה. האיש מנסה לפתור, כי הוא רוצה לכבות את הנורה האדומה, ולא באמת מתעניין בצרכים שלה. כשאדם מרוכז בעצמו, הוא לא מבחין.

נתינה וחסד

הרב מבחין בין "בעל נתינה" ל"בעל חסד". בעל נתינה אומר "אני נתתי לך", ומרגיש קצת עליונות. בעל חסד, כמו אברהם אבינו, מרגיש "אין אני ואין אתה". כשהוא נותן, זה כמו יד שמאל שנותנת ליד ימין, ואינו צריך מחמאה או הערכה על כך. הרב נותן דוגמה: האם אדם צריך שבנו יגיד לו תודה על מאה דולר שנתן לו, או מספר לחברים שהבוקר הכין לו ארוחה? זה טבעי, כי הבן חלק ממנו.

ולכן, כשאישה עושה לבעלה ולא קיבלה פרגון, אומר הרב, אפשר לשאול אם היא נתנה מתוך "אני נתתי לך", או מתוך שהוא חלק ממנה. על דברים טבעיים לא צריך הערכה.

חיבור לחיים

אפשר ליישם את זה בשלושה צעדים קטנים:

- **לבדוק לפני שיחה:** לפני שאני מתלונן, לשאול מה הצד השני צריך עכשיו, ולא רק מה אני צריך.
- **להקשיב מתחת למילים:** לבדוק אם הוא מבקש פתרון או נוכחות.
- **לנסח מחדש את הרשימה:** במקום "מה אני מקבל", לשאול "את מי אני יכול לשרת, ואיך".

הרב מסכם: כשאדם חושב על אחרים ולא על עצמו, זה המסר גם בנישואין, וגם בעבודה ובעסק.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/-VgnP5Dv5xo