קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת לך לך

שבת 24 באוקטובר 2026 · י"ג בחשוון תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
6:27 PM	7:20 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.



למה אחרי "לך לך" באה פרשת "וירא"? מה אנחנו רואים כשאנחנו מסתכלים על בן הזוג, על העבודה, על עצמנו? ולמה יש אנשים שגם כשהם מאמינים ורואים את היעד, עדיין לא מתקדמים?

הקושי

פרשת לך לך פותחת בציווי לאברהם לצאת מאזור הנוחות. הרב מזכיר את הדרך שבה הוא קורא אותה: לא "אם לא נוח לך, לך לך", אלא להפך, דווקא כשנוח לך. הוא מסביר שכשהכול סבבה, יש פרנסה, בית וקהילה, אין לחץ להתקדם. ואז אדם חושב: "מה שאני עושה כבר מספיק, אני לא מסוגל ליותר".

דווקא שם, אומר הרב, ה' מבקש. הדוגמה שלו: כשאדם נדחק לפינה, פתאום עולים בו רעיונות לפרנסה שלא חשב עליהם קודם. מה השתנה? הוא לא נהיה אדם אחר. פשוט נעלם הנוחות שעצרה אותו.

וירא: מי שהולך, רואה

אחרי "לך לך" מגיעה פרשת "וירא", "וירא אליו ה' באלוני ממרא". הרב קורא את הרצף כך: כשאדם מתחיל ללכת, הוא מתחיל לראות. פתאום מתגלים כיוונים, אפשרויות ואנשים שלא הבחין בהם קודם.

כדי להסביר למה, הרב מספר על תרגיל שעשה איתם טוני רובינס כשהשתתפו בשיעור שלו: ביקש מהם לחפש בחדר צבע אדום, ואז לעצום עיניים ולומר איפה היה צבע שחור. איש לא ידע. המסקנה: מה שאנחנו ממוקדים בו הוא מה שאנחנו רואים. מי שקונה רכב מגלה פתאום רכבים כאלה בכל מקום. אישה בהיריון מגלה עוד נשים בהיריון. הם תמיד היו שם, פשוט לא התמקדנו.

והרב מציין שאברהם היה ממוקד באורחים, ולכן אורחים הם מה שהוא ראה.

קואוצ'ינג וכלים מעשיים

קודם "למה": איך הולכים אל עצמך

למה ה' אומר לאברהם לך לך פעמיים, ולמה דווקא כשנוח לנו צריך להתחיל לזוז? לפי השיעור: להכיר את הכוחות שלנו, לברר למה לפני איך, ולא להישאר תקועים בעבר.

לשיעור המלא

קואוצ'ינג וכלים מעשיים

איך אדע מה השליחות שלי?

הרב קורא את הרצף נח, לך לך וירא כשאלה אחת: האם אני חי לעצמי או בשביל אחרים? מכאן הוא מציע שלוש שאלות: מה כואב לי, מה הכישרונות שלי, ומה המשברים שעברתי.

לשיעור המלא

מה אני רואה?

מכאן שאלות פשוטות. מה את רואה כשאת מסתכלת על בעלך? מה אתה רואה בפרנסה, ובעתיד הקרוב? הרב מזכיר צלם בחתונה: מה שהוא מכוון אליו הוא מה שנכנס לתמונה. מי שמתרכז בחסרונות יראה חסרונות, ומי שמתרכז בטוב יראה טוב.

הוא מוסיף כלי: לא רק ללכת אלא גם "לראות את זה קורה בהווה". הוא מתאר שדמיין בפירוט את סוג הקהילה והמקום שרצה, גם בתקופה שלא ראה שום דבר מתממש, ומספר שבסוף הדברים קרו לפי הדמיון. את זה הוא מציג כניסיון אישי שלו ולא כהבטחה לאחרים. כלי כזה אינו מחליף מאמץ, והוא מוסיף כיוון, כי הולכים בלי לראות יעד הולכים בחושך, ואז קל להתייאש.

אבל מה אם זה לא זז?

יש אנשים שמוכנים לצאת, מוכנים לראות, ובכל זאת לא מתקדמים. הרב מסביר מה לדעתו קורה: הם עדיין מביטים אחורה. הוא מקשר את זה לאשת לוט. מלאך אמר לה לא להביט אחורה, והיא הסתובבה והפכה לנציב מלח.

מה הלקח לחיים? כשמסתכלים אחורה, קשה לראות קדימה. "ניסיתי ולא הלך". "הוא פגע בי". "בזבזתי עשר שנים". הרב אומר: פתח דף חדש. כולם עוברים משברים, בזוגיות, בפרנסה ובעבודה. מי שנתקע בתפקיד הקורבן אינו יכול לעמוד על הרגליים. ולכן הוא חוזר ל"לך לך" ו"וירא": להמשיך קדימה, עם הפנים קדימה.

אחריות במקום האשמה

ולבסוף, הרב עוסק באברהם שמתפלל על סדום. הוא מציע קריאה אישית: אברהם שואל את עצמו, אם אני כל כך עושה חסד ובכל זאת יש סדום בסביבתי, אולי יש מה לתקן בי. מכאן הוא מגיע ללקיחת אחריות על הבלגן בחיים שלנו. הרב מדגיש שאין כוונתו להאשים. הוא מציע שאלה: מה המסר שאני לומד מהקשר הזה או מהעבודה הזאת? איפה אפשר לקחת אחריות, בלי להאשים אף אחד?

חיבור לחיים

- לבחור כיוון ולהתמקד בו, כי מה שנתמקד בו הוא מה שנראה.
- בזוגיות: לשאול "מה אני מחפש בבן הזוג שלי?" ולבדוק אם זה חסרונות או מעלות.
- כשצצה מחשבה "ניסיתי כבר", להחליף אותה בשאלה "מה למדתי, ומה הצעד הבא?".
- כשמתלוננים בפנינו, לנסות לשמוע בזה מסר ולא רק בלגן.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/U6GIhtcAj5k



מה עושה אדם שהחליט ללכת בדרך חדשה, והדרך ארוכה ולא ברור לאן היא מובילה? איך מבדילים בין "אני מנסה" לבין "זה כבר חלק ממני"? ואיפה אנחנו נמצאים רוב היום: בעבר, בעתיד, או כאן?

הקושי

הרב מתחיל בשאלה: למה התורה שותקת על אברהם עד גיל 75? אין כמעט מידע על העבר שלו. ודווקא אחרי שהוא כבר גילה את ה' ונעשה מי שמקרב אחרים, בא הציווי: "לך לך".

מה הרב לומד מכאן? שכשבוחרים דרך, לא חשוב מה היה לפני כן. "מה עשית, כמה נכשלת, כמה פספסת, לא משנה", הוא אומר. מביטים לאחור רק כדי ללמוד מטעות, ואחר כך ממשיכים קדימה.

מה עוצר אותנו בדרך

הרב מונה את מה שמפריע גם למי שרוצה מאוד: אמונות מגבילות כמו "אני לא מסוגל", וסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו, "אין לי כסף, אין לי זמן, אין לי תמיכה". הוא מצטט את טוני רובינס שההצלחה אינה תלויה במשאבים שיש לנו אלא בתושייה, כלומר בנחישות וברצון. ואם הדרך קשה? הרב אומר: אם אפשר לרוץ, רוצו. אם אפשר ללכת, לכו. אם רק לזחול, זחלו. העיקר לא לעצור.

לחזור שוב ושוב עד שזה אני

הרב מתאר את "לך לך" כציווי לחזרה: ללכת, ושוב ללכת, ושוב. לדבריו, חזרה היא הדרך ליצור הרגל ומיומנות. מי שקם כל בוקר, לומד כל יום, אוכל בריא או מתאמן כל יום, מתחיל להאמין בעצמו.

ויש שינוי עמוק יותר, כפי שהוא מציג: לשנות זהות, לא רק התנהגות. הוא נותן דוגמה: מי שסופר כל שבוע "זו כבר השבת ה-12", מראה לדבריו שהדבר עדיין לא נעשה חלק מהזהות שלו. מי שעובר לדרך חדשה והמעשה נעשה "זה מי שאני", מפסיק לספור. השאלה שהרב מציע היא לא "כמה זמן אני מחזיק מעמד?" אלא "מי אני נעשה?".

לא רק לדבר, גם לעשות

הרב מציין שאפשר לתת הרצאות יפות על אמונה, אבל הילדים, בן הזוג והסביבה בודקים אם אנחנו עושים. פעולה שווה יותר מאלף מילים. כשרוצים ללמד אחרים, צריך להיות דוגמה. הרב מספר על מוכר שניסה לשכנע אותו לקנות מוצר, ושאל

חיזוק ואמונה

כשההבטחה לא נראית: הניסיון של כל אחד

אברהם קיבל הבטחה לילדים, לשם ולברכה, ואז פגש רעב וקשיים. הרב מסביר שזה בדיוק הניסיון: כמה אנחנו מאמינים כשהתוצאות עוד לא נראות. לכל אדם יש ניסיונות משלו.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. לפני ה"איך": האם ברור לי ה"למה" של מה שאני עושה?
2. מה אני עדיין מביט עליו אחורה, ומה היה קורה אם הייתי מתחיל ללכת?
3. מה כואב לי, מה הכישרונות שלי, ומה המשברים שעברתי ולמה הם יכולים לשמש?
4. איזו הבטחה אני מחכה לראות, ואיך אני שומר על אמונה עד אז?

אותו: "אתה קנית אותו בעצמך?". התשובה הייתה לא. מי שרוצה לשכנע אחרים, אומר הרב, צריך קודם להאמין בעצמו במאה אחוז.

הניסיון הראשון והניסיון האחרון

כאן הרב עושה מהלך מעניין. הניסיון הראשון של אברהם היה להתנתק מהעבר: מהמקום שגדל בו, מהתרבות ומהנוחות המוכרת. והניסיון האחרון, העקדה, הוא להתנתק מהעתיד, כי ביקשו ממנו להקריב את בנו, וכך "אין עבר ואין עתיד".

מה נשאר? לחיות עם ה' ברגע. הרב שואל: במה אתם עסוקים רוב היום, בעבר, בהווה או בעתיד? לדבריו, רוב האנשים תקועים בעבר או חרדים מהעתיד, ומעטים חיים ברגע ונהנים ממנו. והוא מוסיף עצה: רוצים לשנות את העתיד? תתחילו מהיום.

ליהנות מהדרך

הרב מסיים בשאלה על היעד והדרך. יש מי שמתמקד רק בלהגיע. אבל הדרך עצמה היא החיים. הוא מספר על מסוק שראה שני מטפסים בדרך לפסגה במסע של שבועיים, והציע לקחת אותם למעלה בחמש דקות. הם סירבו, כי הם נהנים מהטיפוס.

והוא מוסיף דוגמה אישית: אילו הציעו לו ללחוץ על כפתור ולקבל מיד את הקהילה שבנה, הוא לא היה מוותר על הדרך שעבר עד שהגיע אליה. והוא מזכיר שכשהוא היה בקשיים, ידע להגיד: "זה זמני".

חיבור לחיים

- בחירה בדרך חדשה: לא לבדוק כל יום כמה ימים עברו אלא מי אני נעשה.
- לקבוע פעולה קטנה שחוזרת כל יום, ולהתמיד בה.
- לזהות כמה מהיום אני בעבר וכמה בעתיד, ולהחזיר את עצמי לרגע הנוכחי: ארוחה, שיחה, משפחה.
- לתת דוגמה בפעולה, במיוחד מול הילדים.

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