קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת נח

שבת 17 באוקטובר 2026 · ו׳ בחשוון תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
6:33 PM	7:25 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.



מתי בפעם האחרונה אמרת "פתאום הכול התהפך עליי"? ומה היה קורה אילו במקום "מי אשם?" היית שואל "איך הגעתי לכאן?"

הקושי

דור המבול, כך מספר המדרש שהרב מביא בשיעור, חי בשפע עצום: מזג אוויר מצוין, פרנסה בקלות, כוח ובריאות, ואפילו זריעה אחת לארבעים שנה. ובכל זאת הם הגיעו להשחתה, והדין, אומר הרב, נחתם על הגזל. איך אדם שיש לו הכול מגיע לכך?

והשאלה נוגעת גם אלינו. הרב אומר: כולנו עוברים מבול. יום אחד לאדם יש בית, משפחה ופרנסה, ובשנייה אחת הכול מתהפך: גירושין, אובדן עבודה, ילדים שמתרחקים. "מבול", מסביר הרב, הוא מצב שבו המים מכל הכיוונים ואין לאן להגיע, לא כמו נוסע בסירה שיש לו כיוון וחוף.

"כשנוח לך יותר מדי"

הרב מזכיר את השאלה הידועה, למה פרשת נח סמוכה ל"לך לך". יש האומרים: אם לא נוח לך, לך לך. הרב אומר את ההפך: דווקא כשנוח לך, לך לך. כשהכול זורם, הפרנסה, הבריאות והבית, קל לשכוח שאנחנו תלויים. ואז, הוא אומר, החיים מזכירים לנו.

אין "פתאום"

כאן הרב עובר לכלי מעשי, כפי שהוא אומר בשיעור, כל מי שרוצה להתחיל אימון אישי חייב קודם כול לקחת אחריות מלאה על מה שקרה לו.

קואוצ'ינג וכלים מעשיים

המבול לא בא להעניש, הוא בא לפנות את הדרך

לפי הרב, נוח בנה תיבה 120 שנה אך נשאר באזור הנוחות שלו. הוא מסביר למה אנחנו נצמדים לוודאות, איך מבול יכול להיות שיחת השכמה, ואיך עושים צעד אחד קטן החוצה.

לשיעור המלא

סיפור עם מסר

יד פתוחה: מה מונע את המבול

הרב מסביר את הביטוי מעצבון ידינו כיד סגורה שנועדה רק לקבל, ומונה מה מונע מבול בחיים: נתינה, הכרת הטוב ושמירת הפה. הוא מספר גם סיפור אישי על תקופה שבה למד להפסיק להתלונן.

לשיעור המלא

הוא מספר שאנשים באים אליו ואומרים: "פתאום אשתי התהפכה עליי", "פתאום הילד יצא מהדרך". והוא עונה: אין פתאום. זה היה מתבשל על האש. היה לך נוח, היית עסוק בעניינים שלך, ולא היה זמן לאשתך או לילדים. לא כדי להאשים, אלא כדי להבין: "נתת לזה לקרות".

הרב מזכיר את אדם הראשון: כשנשאל, הוא אמר "האישה אשר נתת עמדי". כשאדם מחפש אשמים, הרב אומר, הוא מגורש מגן עדן ומתחיל לחיות בגיהינום. כי "הם" כבר המשיכו הלאה, והוא עדיין סובל מיום חמישי.

למה קל לנו להאשים? כי איננו רוצים להרגיש כישלון. כל מה שאדם רוצה, אומר הרב, הוא לסלק את הכאב. ולכן "זה הם".

מה עושים במקום

הרב מציע לשאול שאלות של "ספירת צעדים":

- איך הגעתי למצב שהזוגיות נראית כך?
- איך הגעתי למצב שהחשבון בבנק זועק לעזרה?
- איפה לא עמדתי על שלי, כשנתתי למישהו לדבר אליי כך?

וכשלוקחים אחריות, אפשר ללמוד את המסר ולא לחזור על אותה טעות. הרב מדגיש שהמטרה איננה להלקות את עצמך, אלא לשאול שאלה מעשית: "מה התוכנית שלי היום, כדי שזה לא יקרה עוד פעם?" לפי דבריו, מי שנשאר בעמדת הקורבן ובוכה על מה שעשו לו, לא יכול להתקדם.

הכרת תודה בתוך המבול

ואז, אומר הרב, נוח יצא מהמבול והקריב קורבן תודה. אדם שרוצה לצאת מהמבול אומר קודם תודה על המצב עצמו, ולא רק מבקש ממנו ישועה.

הרב מציע לעשות רשימה: על מה אני מודה בתוך המצב הזה? למשל, מי שעדיין לא מצא שידוך יכול להודות על זמן שיש לו להכיר את עצמו. ויש בדבריו גם הומור: אדם סיפר לו שאמר "תודה" ובדיוק אחר כך קיבל דוח מהשוטר, ושאל אם הסגולה לא עובדת. הרב ענה: איך אתה אומר תודה, ובלב אתה מקלל את השוטר? אתה לא מאמין שזה הדבר הכי טוב שקרה לך. ייתכן שהדוח חסך תאונה.

ובדומה, הרב אומר, אפשר להסתכל על הפסד כספי כך: אולי זה היה "במקום" דבר גרוע ממנו. זה לא מבטיח תוצאה, אבל משנה את העיניים שבהן אנחנו מסתכלים על האירוע.

חיבור לחיים

- **ללמוד, לא להאשים:** כשמשהו קורס, במקום "בגללו", לשאול: מה היה לי נוח מדי?
- **בזוגיות:** אין פתאום. מה לא השקעתי בשנים האחרונות?
- **בפרנסה ובבית:** לעשות רשימת תודות על המצב, לא רק על מה שרוצים שישתנה.
- **לא להתמקד במבול:** הרב אומר: אל תתמקד במבול, תתמקד בתיבה, כלומר במה שמחזק אותך: תפילה, לימוד, חיבור.

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



למה בהתחלה כל אחד רואה בבן הזוג "צדיק", ומה קורה לזה אחרי שנה? ואיך שומרים על החן שהיה?

הקושי

הרב פותח בשאלה: מי היה משקיע בחברה שיש לה שיעור כישלון כל כך גבוה? ובכל זאת אנשים משקיעים בזוגיות זמן, כסף ורגש. הוא אומר שלדעתו המילה "לתקן" כמעט לא מתאימה: או שבנית זוגיות בריאה, או שלא. מי שבא ואומר "יש לי בעיה בזוגיות", לפעמים בעצם אומר שלא נבנתה לו זוגיות.

בפרשה כתוב: "נח איש צדיק תמים". כך מתחיל כל קשר, אומר הרב: כל אחד רואה בבן הזוג רק את הטוב. אבל אחר כך באים הצעקות, חוסר התקשורת, העליות והירידות. מה קרה?

ארבעה דברים לשמור על "חן"

הרב מדבר על "חן" שיש לאדם, שאי אפשר לקנות. והוא מונה ארבעה דברים ששומרים עליו: יראת שמיים, ענווה, תמימות ולימוד תורה. ענווה, למשל, פירושה שלא מרימים קול ולא מקשיבים מלמעלה.

שירות: הדבר הראשון לבדוק

מה ההבדל בין נוח לאברהם? נוח דאג לעצמו, אברהם דאג לאחרים. הרב אומר: זה הדבר הראשון שצריך לבדוק במי שיוצאים איתו: האם הוא "בשירות", אדם שרגיש לאחרים ורץ לעזור? מי שדואג רק לעצמו, לא ידע לבדוק מה בן הזוג צריך.

הוא מספר שהוא שואל לפעמים אדם בן שנים רבות של נישואין: "האם אתה מודע לצרכים של אשתך?", והתשובה: "אף פעם לא בדקתי." ושוב: אדם שמגיע לנישואין כדי לקחת, "get get", מגיע בסוף לגירושין. החיים, אומר הרב, הם לא "אני" אלא "אנחנו": לשרת, לתת, להתייחס לבן הזוג "כמו מלך" או "כמו מלכה", כי כך אנחנו מבקשים להתנהג.

התיבה והלשון

הרב מראה שהמידות של התיבה, 30, 300, 50 וחלון של 6 טפחים, בגימטריה הן ל', ש', נ', ו', כלומר "לשון". המסר שלו: מה שמציל את הבית, או מחריב אותו, הוא איך מדברים בו.

והוא נותן סיפור: זוג מטייל, והיא נשרטת קצת. לפני החתונה: "מה קרה, מותק? להזעיק אמבולנס? אני אתבע את העירייה." אחרי: "איפה העיניים שלך? אתה לא רואה?" מה השתנה? השפה. הרב אומר שאפשר להציל זוגיות, בין השאר, בשינוי המילים והטון.

חיזוק ואמונה

מי באמת עושה? שתי דרכים להסתכל על המעשים הטובים שלנו

קין והבל מציגים שתי גישות: אני פיתחתי את המידות שלי, או הכול נתן לי השם מההתחלה ועד הסוף. האפשרות השנייה מובילה לענווה, ומשחררת אותנו מלהרגיש מעל אחרים.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. איזה מבול אני עובר עכשיו, ואיך הגעתי לכאן במקום לחפש אשמים?
2. על מה אני יכול להודות במצב שלי היום, ולא רק לבקש שיעבור?
3. מה הצעד הקטן שאני יכול לעשות כדי לצאת מאזור הנוחות?
4. מה אני עושה השבוע כדי לשמור על החן בזוגיות, ולהסתכל יחד לאותו כיוון?

שפה משותפת

הרב מזכיר את דור הפלגה, שבו הקב"ה בלבל את השפה. גם בזוגיות, אפשר לדבר יפה ולא להבין זה את זה. הוא נותן דוגמה: היא אומרת "אני עייפה, יש לי כאב ראש", והוא מגיב "לכי לישון, קחי כדור". היא לא ביקשה פתרון, היא רצתה שיבינו אותה. הוא מציע ללמוד את השפה של השני ולהקדיש זמן אמיתי לשיחה, ולא רק לצפות יחד בסרט.

צרכים והערכה

לכל אדם יש צרכים, אומר הרב, והוא מונה שישה צרכים בסיסיים, ביניהם ודאות, חשיבות, אהבה וחיבור. כשאדם מדבר לבן הזוג בלי כבוד, הוא לא נותן לו להרגיש חשוב. והרב מוסיף: לפעמים מה שנראה כ"בעיה בזוגיות" הוא בעצם עניין של האדם עם עצמו, ואז צריך קודם לטפל בו. שני אנשים מלאי אנרגיה יכולים לבנות יחד, אבל כשאחד בסוללה נמוכה, זה לא הוגן לצפות מהשני למלא אותה.

מבט משותף

עוד משפט שהרב אומר לזוגות: אל תסתכלו זה בעיניים של זה, תסתכלו יחד לאותו כיוון. מטרה משותפת, משהו מעל לשניכם, אפשר לעבוד איתו גם כשיש קושי. והוא מוסיף: אל תחפשו בכל מחיר מישהו דומה. הקשת בענן יפה דווקא בגלל הצבעים השונים, ולפעמים השונה משלים אותך.

ולבסוף הרב מזכיר את הכרת הטוב: דור המבול לא הכיר טובה, ואם לא מעריכים את מה שיש, הוא נלקח.

חיבור לחיים

- **שירות:** מה הצורך שלא שאלתי עליו לאחרונה את בן או בת הזוג?
- **דיבור:** איך הייתי מדבר היום, אילו דיברתי כמו בימים הראשונים?
- **הקשבה:** לשאול "מה את או אתה צריך עכשיו, פתרון או הקשבה?"
- **יעד משותף:** לבחור דבר אחד שאנחנו בונים או לומדים יחד.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/5N-zSRDl2i0