קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת וירא

שבת 31 באוקטובר 2026 · כ' בחשוון תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
6:22 PM	7:15 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.



תחפשו עכשיו, בלי לזוז, כל דבר אדום סביבכם. ועכשיו עצמו עיניים ונסו להגיד איפה היה משהו חום. רוב האנשים לא יודעים. הם חיפשו אדום, ולכן את החום פשוט לא ראו.

הקושי

הרב פותח את השיעור בתרגיל הזה. הוא מסביר שמה שאדם רואה בחיים לא תלוי רק בעיניים, אלא במה שהוא ממוקד בו. שני אנשים יושבים באותו מקום ורואים תמונה שונה לגמרי. גם בני זוג רואים לפעמים תמונה אחרת.

הרב מספר שפעם צייר נקודה שחורה על דף ושאל את הנוכחים מה הם רואים. כולם אמרו: שחור. אף אחד לא דיבר על כל הדף הלבן. לפי הרב, זה קורה כי המוח שלנו נמצא במצב הישרדות, ותמיד מחפש מה לא בסדר. הוא קורא לזה: "מה שלא בסדר תמיד זמין". מי שמחפש מה חסר, ימצא עוד ועוד.

אברהם ראה מה שחיפש

בפרשה כתוב "וירא אליו ה'", ובהמשך "וישא עיניו וירא". הרב שואל למה הראייה חוזרת פעמיים, ומסביר שיש ראייה כללית ויש ראייה עמוקה יותר, שתלויה בהסתכלות שלנו.

אברהם נמצא ביום השלישי למילתו, בשיא הכאבים, ויושב בפתח האוהל בחום היום, באמצע המדבר. הרב אומר שאין סיכוי הגיוני שיבואו אורחים. אבל אברהם ממוקד במה שהוא רוצה: להכניס אורחים. הוא מחפש, ואז "והנה שלושה אנשים". הרב מסביר שמי שמאמין שמשהו הולך לקרות ויש לו תמונה ברורה, מקרין ודאות, ולעיתים רואה אותו מתגשם.

חיבור לחיים

העצמה אישית

למה חוזרים להרגלים הישנים?

הרב שואל למה אנשים שמחליטים להפסיק הרגל חוזרים אליו אחרי חודשיים. לדבריו, הם שינו פעולה אבל לא שינו את התמונה שיש להם על עצמם. הוא מספר על אברך עם כובע חדש, ומסביר איך הסיפורים שאנחנו מספרים לעצמנו מכסים על האור.

לשיעור המלא

חידוש על הפרשה

כוס מים שנעשתה בשליח

אברהם הביא מים לאורחים דרך שליח, ולפי חז"ל זה השפיע על דרך שבה ניתנו מים לבניו במדבר. הרב מביא את הדברים כדי להראות שמעשה קטן אחד נחשב הרבה, בעשייה ובחסד.

לשיעור המלא

שלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב:

- **לשאול את שלוש השאלות בערב:** חסר או יש? שליטה או לא? עבר, עתיד או הווה? בלי לשפוט, רק לשים לב איפה המבט היה היום. מי שרואה איפה הוא ממוקד, כבר יכול לבחור אחרת.
- **להחליף מצלמה:** לכתוב שלושה דברים טובים על בן הזוג, על ילד או על חבר. הרב אומר: תסתכל בדברים הטובים שיש אצלו.
- **לשנות מצב:** כשהמצב רוח ירוד, הרב ממליץ להזיז את הגוף. לשים מוזיקה, לקפוץ, לרקוד. לדבריו, כך משתנה הרגש, ופתאום רואים אפשרויות שלא ראינו קודם.



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



משקיעים בזוגיות, בעסק או בשינוי הרגלים, ולא רואים שיפור. מגיע רגע שבו עולה מחשבה: אולי כדאי לחזור לאיך שהיה. על הרגע הזה הרב מדבר, דרך הסיפור של אשת לוט.

הקושי

סדום, מתאר הרב, הייתה עיר שכל כולה "מה שלי שלי, ולך אין". היא הייתה הפוכה לגמרי מאברהם, שחי כדי לתת. כשה' החליט להפוך אותה, שלח מלאכים להציל את לוט, ואמר לו לא להסתכל אחורה. אשת לוט הסתכלה, ונהפכה לנציב מלח.

הרב שואל: מה הבעיה להסתכל? אפשר לחשוב שזו סקרנות פשוטה, כמו לצפות בסרט. הוא מסביר שיש פה מסר עמוק. לכל אחד יש "סדום" משלו, בתחום גשמי, נפשי או רגשי. כשאנחנו יוצאים ממנו, מושך אותנו להסתכל אחורה, כי שם מוכר ונוח.

הרעיון: ההפיתוי לחזור

הרב מתאר את הרגעים האלה. אדם משקיע שנה בשינוי, ולא רואה תוצאה. אז הוא אומר: "בוא נחזור. אני לא משקיע יותר, לא לומד, לא מתאמץ. הכול נשאר אותו דבר." מי שמנסה לשפר דיאטה או להפסיק הרגל רע מרגיש לפעמים את אותו דבר: "אולי נאכל עוד קצת, מה זה משנה".

כדי להבין איך מתמודדים עם ההפיתוי הזה, הרב מביא את מה שאברהם עושה לפני כן. אברהם מתפלל על סדום: "אולי יש חמישים צדיקים, אולי ארבעים וחמישה". הרב שואל למה אברהם לא שמח שהרשעים יעלמו. והוא מציע קריאה: אברהם לוקח אחריות. אם עדיין יש סביבי "סערה" ואנשים שלא הושפעו מהאור שאני מפיץ, אולי יש משהו שאני צריך לתקן ולשנות בעצמי. לא להאשים את הסביבה.

הרב מוסיף דימוי מהנהיגה: בחלון הקדמי יש זכוכית גדולה, ובמראה יש רק חלק קטן. מסתכלים אחורה כדי לבדוק, ולא נוסעים כשהראש מופנה לאחור. מי שרוצה להצליח צריך לשרוף את הספינות, כלומר לא להשאיר לעצמו נתיב נסיגה נוח.

הרב מביא גם דוגמה של זוגות שמדברים ומתווכחים יום ולילה על מה שנאמר לפני חודש או לפני שנה. כך לא מתקדמים. הוא מוסיף עצה לזוגיות ולכל קשר: אם משהו לא מתקדם, אולי צריך לבדוק אם הגישה שלנו היא של "לקחת" או של "לתת". הוא מתאר מי שמגיע בכל יום כדי לשרת, בלי תנאי, ומחפש את הטוב שאצל האחר. גם כשהתוצאות לא נראות, הוא ממשיך להופיע, ולא נשאר ברשימת המעשים הרעים שהיו בעבר.

לוט לא הסתכל

חינוך

על מה אהב ה' את אברהם?

ה' אומר על אברהם "למען אשר יצווה את בניו אחריו". הרב מסביר שהאהבה קשורה לדאגה לחינוך הילדים, ומראה איך הסביבה, החברים והמסכים משפיעים, ומה אפשר לעשות כהורים כדי להיות ערים לכך.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. במה הייתי ממוקד רוב היום השבוע, במה שחסר או במה שיש?
2. איפה אני משקיע בימים אלה ולא רואה תוצאה, ומה מושך אותי לחזור אחורה?
3. איזה מעשה קטן אני דוחה כי "זה לא ישנה"?
4. מה אני יודע באמת על העולם שהילד שלי נמצא בו, ומה אני רק מניח?

לוט עצמו לא הסתובב. הוא המשיך, והרב מזכיר את מה שיצא ממנו: רות המואבייה, ומשם דוד המלך, ומשם מלך המשיח. מי שממשיך קדימה, אפילו כשהוא ירד נמוך, יכול להגיע רחוק מאוד.

הרב מסכם: אין צורך לראות את התוצאה מיד. לפעמים היא מגיעה רק אחרי שנים, ולפעמים בילדים ובדורות הבאים. אפשר לבוא כל יום, לחייך, להתמקד בטוב שבבן הזוג, בחברים ובמטרה, גם אם עדיין לא רואים פירות. כשאדם נופל או טועה, אומר הרב, הוא אומר לעצמו: בסדר, אני ממשיך קדימה.

חיבור לחיים

שלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב:

- **לזהות את "הסתכלות לאחור":** לשים לב מתי אני אומר לעצמי "אולי נחזור", ובאיזה תחום זה קורה: בזוגיות, בעסק או בהרגל שאני מנסה לשנות.
- **לשאול על חלקי:** לפני שאני מאשים אחרים, לשאול: מה אני יכול לשנות או לתקן בהתנהגות שלי?
- **לבחור צעד קדימה:** לקבוע צעד קטן אחד ליום, ולעשות אותו גם אם אין תוצאה, כמו להגיע, לחייך ולהתמיד.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/lccvHwl31AI