קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת ויצא

שבת 21 בנובמבר 2026 · י"א בכסלו תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
5:12 PM	6:06 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.



"הוא לא מבין אותי", "אין לו זמן בשבילי", "כל מה שאני עושה לא מספיק", "היא אף פעם לא מרוצה". הרב אומר שהמשפטים האלה נשמעים בכל מקום, וששומעים הרבה טיפים: תגיד "אני אוהב אותך", תפרגן, תשרת. הטיפים עוזרים קצת, אבל לא פותרים. למה?

הקושי

הרב מדמה זאת לנורה אדומה בלוח המחוונים של רכב. אפשר ללחוץ על כפתורים כדי לכבות אותה, אבל אם לא מטפלים במנוע, תידלק עוד נורה ועוד אחת, עד שהרכב נעצר. טיפים נוגעים בחזות. כדי שקשר יחזיק צריך לטפל בשורש.

הרב מעיר שבאינטרנט אפשר ללמוד בחינם כמעט הכול, איך לצבוע קיר ואיך לבנות שולחן. קורסים על קשר בין שני אנשים יש מעטים. והרבה זוגות, כשקשה, פשוט מוותרים ולא מנסים לפתור.

הרעיון: אבנים וביסוס

הרב מוסיף שכשמחפשים דרך לשפר קשר, כדאי לשאול קודם מה בכלל המטרה, ומה כל אחד מהצדדים רוצה ומצפה. רק אחרי שהמסגרת ברורה אפשר לפתור בעיות כשהן מגיעות.

יעקב יוצא לדרך, לוקח מאבני המקום ושם אותן מראשותיו. הרב מסביר שהאבנים הן הבעיות. כשבעיה אחת לא נפתרת, היא מביאה עוד אחת ועוד אחת, ופתאום יש חומה. "עזוב, תחיה את החיים שלך, אני אחיה את שלי". הרב מתאר איך אנשים זורקים אבנים זה על זה במקום לקחת אבן אחת, להסתכל עליה ולפתור אותה.

יעקב עושה אחרת. הוא מחבר את כל האבנים לאבן אחת, והוא שוכב עליה. הרב מסיק: לא מתעלמים, לא זורקים, לוקחים כל בעיה ופותרים. ולעתים קרובות, אומר הרב, יש מקור אחד

הכרת תודה

להודות גם על הקטנות

רחל קוראת לבנה יוסף, "אסף אלוקים את חרפתי", ומודה גם על הדבר הקטן. הרב מספר סיפור על עשיר ועני, ומציע לשים לב לטוב היומיומי, ואחר כך לא לשכוח לבקש על העתיד.

לשיעור המלא

זוגיות

אוהבים אותה או את עצמך?

התורה אומרת שיעקב עבד שבע שנים בשביל רחל, "והיו בעיניו כימים אחדים באהבתו אותה". הרב מביא משל על מסעדה ודגים כדי להסביר את ההבדל בין אהבה אמיתית לאהבה עצמית.

לשיעור המלא

לכמה בעיות, והוא חוסר ההבנה של מה שהצד השני צריך.

הרב שואל: מה זה קשר, אם מסבירים לילד בן חמש? תשובתו: שני אנשים שמחליטים לחיות יחד. מי שבא עם רשימת תלונות, "הוא לא עשה, היא לא עשתה", בעצם לא התחיל. צריך קודם לדעת מה כל אחד רוצה, מה הוא מצפה ומה הוא מוכן לתת, כמו בעסק שמתחילים מתכנית.

מה אני מביא

הרב אומר שיסוד הקשר הוא נתינה ושיתוף. מי שבא כדי לקבל, "הוא צריך להרוויח עשרים אלף, היא צריכה להתנהג כך", תמיד יתאכזב. מי ששואל "איך אני יכול לשרת, איך לדאוג לה, איך להשתפר", בונה.

הוא מוסיף נקודה נוקבת. אדם שאומר "יש לי בעיה בקשר" אולי אין לו בעיה בקשר, אלא בעיה עם עצמו, עם כעס או עם ביטחון עצמי נמוך. לפני שמצפים מהקשר לתקן הכול, כדאי לעבוד על עצמנו, ואפשר גם להיעזר במאמן. כדי שקשר יהיה בריא, שני האנשים צריכים להיות בגרסה הטובה שלהם.

הרב מסביר למה זה כל כך חשוב. לגוף יש צרכים כמו מים, אוכל ואוויר, ולנפש יש צורך שאי אפשר לחיות בלעדיו: להרגיש מוערך. אדם שלא מעריכים אותו מרגיש כאילו אין לו מקום. לכן בסוף השיעור הוא נותן תרופה פשוטה: להעריך זה את זה. לכתוב רשימה של כל הדברים הטובים שבן הזוג עושה, כולל מה שנראה לנו "מובן מאליו", ולהגיד תודה. הוא מוסיף שכדאי להיות מי שמאיר פנים, וששני בני הזוג עולים יחד בסולם דרך מעשים טובים.

חיבור לחיים

שלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב:

- **לכתוב אבן אחת:** בעיה קטנה שדחינו, ולקבוע זמן שקט לדבר עליה.
- **לשאול את עצמי:** מה אני מצפה שיעשו בשבילי, ומה אני מוכן לעשות בשבילם.
- **לבדוק את עצמי קודם:** כשיש כעס, לשאול מה בי מגיב כאן, לפני שמאשימים. ולהגיד לבן הזוג תודה אחת על משהו קטן.

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



יש אדם שעוזר לך, ובכל פעם שהוא רואה אותך הוא מזכיר: "מי סידר לך את העבודה? מי עזר לך?" ויש אדם שעוזר, ואתה לא מרגיש שאתה חייב לו כלום. הרב מראה את ההבדל דרך רחל ולאה.

הסיפור

יעקב עבד שבע שנים בשביל רחל. בלילה של החתונה לבן מכניס אליו את לאה, ורק בבוקר יעקב מגלה: "והנה היא לאה". הרב מביא את דברי חז"ל, שיעקב מסר לרחל סימנים כדי שיוכל לזהות אותה. רחל ידעה שאביה עלול להחליף, והבינה שלאה עלולה להתבייש אם לא תדע לענות. לכן מסרה לה את הסימנים.

היא עשתה זאת בעדינות. הרב מסביר שהיא לא אמרה ללאה "אני נותנת לך את הסימנים". היא רק אמרה לה מה כדאי לדעת, ולאה לא ידעה שאלה הסימנים שבזכותם היא תיכנס במקום רחל. רחל גם לא הזהירה את יעקב, והסכימה לשתוק, העיקר שאחותה לא תתבייש.

יעקב מתרעם: "ולמה רימיתני?". לבן עונה: "לא יעשה כן במקומנו, לתת הצעירה לפני הבכירה". ויעקב מסכים לעבוד עוד שבע שנים. הרב מציין שלאה עצמה סבלה בבית הזה: היא הייתה שנואה, ובכתה הרבה.

שני סוגי נתינה

הרב נותן דוגמה מהחיים. אדם עוזר לחבר לפתוח עסק, ובכל פעם שהוא עובר ליד החנות הוא אומר: "נו, מי סידר לך את הגג? מי עשה לך את השיפוצים? בלעדיי לא היה לך כלום". העזרה אמיתית, אבל היא נותנת תחושה של חוב.

אחר כך, כשלאה אומרת לרחל "המעט קחתך את אישי?", רחל לא עונה "אחרי מה שעשיתי בשבילך". הרב מסביר שכאן ההבדל, ושרחל נתנה בדרך השנייה. יש אדם שנותן ומרגיש כל הזמן שהוא צריך לקבל על זה קרדיט. ויש מי שנותן כך שהאחר מרגיש שהדבר שלו, ושאף אחד לא עשה לו טובה. הרב מדגיש שכך נתנה רחל: בלי לדבר על זה, ובלי לבקש תודה.

הרב מוסיף נקודה פשוטה: כל אדם רוצה מילה טובה. הוא אומר שאישה שמבשלת ומנקה מקבלת כוח ממילה טובה, ושגבר חי על כבוד. לא צריך להגזים, אבל כדאי לתת. רחל שתקה גם על המחיר שהיא שילמה, ולא ביקשה שיכירו לה טובה.

ויתור שנראה כהפסד

באותו רגע נראה שרחל הפסידה הכול. הרב מביא מדרש: לעתיד לבוא, כשהאבות מנסים לבקש על הבנים ואינם נענים, רחל בוכה לפני הקב"ה ומזכירה לו שוויתרה ושתקה, והכניסה

העצמה אישית

לצאת מאזור הנוחות

אחד מצרכי האדם הוא וודאות, ולכן קשה לצאת מאזור הנוחות. מיעקב, שיוצא מבאר שבע, חולם ושם אבנים מראשותיו, הרב לומד: חלום ברור, צעד אחר צעד, והפיכת הקשיים לכוח.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. איזו "אבן" צברתי בקשר שלי ועדיין לא פתרתי?
2. אני בא לקשר כדי לקבל או כדי לתת?
3. למי עזרתי לאחרונה, ובאיזו צורה גרמתי לו להרגיש שהוא חייב לי?
4. איזו מילה טובה מחכה שאגיד אותה השבוע, ולמי?

את צרתה לביתה, כדי שאחותה לא תתבייש. והקב"ה עונה: "יש שכר לפעולתך ושבו בנים לגבולם".

הרב מביא גם, ממה שראה באחד הספרים, שאם רחל לא הייתה מוותרת ייתכן שהייתה נשארת עקרה. מה שנראה כהפסד הפך לברכה לדורות.

הרב מסכם: רחל ידעה לחשוב לא על עצמה, אלא איך האחר ירגיש ואיך לא יתבייש. והוא מזכיר שאדם שעושה פעולה אחת קטנה לא יודע כמה היא תשפיע, לפעמים לדורות. לכן ההחלטה לוותר היום, כשכואב, חשובה יותר ממה שנראה.

חיבור לחיים

הרב מזכיר שהעולם עומד על מי שבולם את פיו בשעת מריבה, ושכל התורה באה לעדן את המידות. שלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב:

- **לעזור בשקט:** לעשות לאדם טובה אחת, ולא להזכיר אותה, לא בדיבור ולא ברמז.
- **לתת מילה טובה:** לבן הזוג, לילד או לעובד. משפט אחד אמיתי על משהו שעשה.
- **לוותר במריבה אחת:** לבלום את התגובה ולהוריד את הראש, ולבדוק מה קורה אחרי זה.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/tcT75wbybOw