קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

# פרשת ויגש

שבת 19 בדצמבר 2026 · ט׳ בטבת תשפ״ז · הרב יצחק לסרי

| הדלקת נרות · ערב שבת | 5:15 PM |
| --- | --- |
| צאת שבת · הבדלה | 6:11 PM |

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.




הפרשה מגיעה לרגע שבו יוסף מגלה את עצמו לאחיו. הם מכרו אותו, והוא היה לבד שנים רבות. ובכל זאת הוא אומר להם: אין לי עליכם כלום. איך זה אפשרי?

## הקושי

הרב מתאר ילד בן 17, בלי משפחה ובלי חברים, בארץ זרה. לפי הרב, התורה לא מספרת מה יוסף הרגיש כל אותן שנים. הוא לא התלונן, לא קרס ולא ברח. הוא נשאר עומד.

הרב אומר שכל אדם עובר תקופה כזאת, כמו שבע השנים הרזות בחלום פרעה. תקופה שבה הכול נראה סגור ואין תקווה. כל אחד מרגיש לפעמים כמו בבור.

## הרעיון: מה שכואב הוא גם המשמעות

הרב לא מקטין שום כאב. אבל הוא אומר שאנחנו סובלים לא רק מהאירוע, אלא גם מהפירוש שאנחנו נותנים לו: "זה לא היה צריך לקרות", "אין לי מזל", "הוא עשה לי בכוונה".

את האירוע אי אפשר לשנות. את המשמעות אפשר. הרב משתמש בדימוי: להחליף משקפיים, ולהסתכל על המצב דרך העיניים של הקב"ה.

יוסף עשה זאת. הוא אמר לאחיו שאין לו נקמה בלב, כי הוא נתן לדברים משמעות אחרת. אחר כך הוא קרא לבניו מנשה ואפרים. מנשה, מלשון שכחה: לשחרר את העבר. אפרים, מלשון פריון: להתמקד בצמיחה.

הרב אומר שרוב האנשים עומדים כביכול מחוץ לחיים שלהם ומניחים לאירועים לנהל אותם, רק כדי לשרוד. אפשר לבחור בכל רגע להיכנס פנימה ולהחליט שהאירוע לא ישלוט ברגש.

## קבלה, למידה והמתקה

העצמה אישית

### מה שאומרים ומה שעושים

יוסף מגלה את עצמו ושואל: "העוד אבי חי?" האחים לא מצליחים לענות. הרב מסביר שיוסף הראה להם סתירה בין מה שהם אומרים למה שעשו פעם, ומגיע לתירוצים של היום: אין לי כוח, אין לי זמן.

לשיעור המלא

הכרת תודה

### להעריך את הימים

פרעה שואל את יעקב: כמה ימי שני חייך? הרב מסביר מה אנחנו עושים עם הימים שקיבלנו, ושואל איך אנחנו עונים כששואלים אותנו איך החיים.

לשיעור המלא

הרב מזכיר שלושה שלבים משיעורים קודמים: לקבל, להתמודד עם הפחד, ולהמתיק. להמתיק פירושו לתת לאירוע משמעות אחרת. קודם **לקבל**: לא להילחם במה שקורה, ולהתפלל תפילה פשוטה, "עזור לי להבין מה המסר". הרב אומר שמי שדוחה את המסר, הוא חוזר אליו בצורה אחרת, מאדם אחר.

הוא מספר סיפור על אדם שביתו בער. שלחו לו סולם, אחר כך מסוק, והוא סירב לכל דרך. בסוף שאל למה לא עזרו לו, ושמע שנשלחו אליו דרכים רבות.

אחר כך **ללמוד**: לכתוב מה למדתי מהמצב. הרב אומר שמי שלומד מהקושי, הקושי הופך לצעד שהוא עומד עליו, ולא לרגע שחור בציר הזמן שלו.

## מה עושים עם מי שפגע בנו

הרב מסביר שמה שאנחנו חושבים על אדם מגיע אליו. מי שחושב רע, מקבל בחזרה יחס קשה. בפתיחת הפרשה אפשר לראות את זה: יוסף ויהודה התחילו בעימות חריף, ובשיעור הרב מסביר שכל עוד מחזיקים מחשבות רעות על השני, גם הוא מראה קשיחות.

הרב ממליץ לכתוב רשימה של הדברים הטובים באותו אדם, ולומר בבוקר, "אני מעריך אותך". הוא מספר שכשהוא עצמו חשב רע על הבוס שלו, הבוס נעשה קשה יותר, ושכשהחליף את המחשבות, היחס השתנה. והוא מוסיף: סליחה היא קודם כול ל**עצמנו**. מי שממשיך לכעוס ביום ראשון על מה שקרה ביום חמישי, הוא זה שסובל.

הרב מביא בדיחה: בספר הבישול של אישה מרוקאית, העמוד הראשון הוא "תניחי את הסכין". קודם מורידים את הנשק, ורק אחר כך מתחילים לבשל.

## חיבור לחיים

- **לכתוב את המשפט:** לבחור אירוע אחד שעדיין כואב, ולכתוב מה אני אומר לעצמי עליו. אחר כך לכתוב משפט אחד שאומר מה אפשר ללמוד ממנו.
- **רשימה על אדם אחד:** לכתוב חמישה דברים טובים על מי שפגע בי, ולקרוא אותם כל בוקר שבוע שלם.
- **תפילה קצרה:** לומר "אני מקבל, ועזור לי להבין". מספיק משפט אחד.

---

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/ylZV_v0Ze28




פרנסה שלא זזה, שידוך שלא מתקדם, בית שלא נרגע. לפעמים נדמה שהכול סגור. הרב שואל: איך נער בן 17, שנזרק לבור ואחר כך לכלא, לא זרק את הכול ולא איבד תקווה?

## מה תוקע אותנו

הרב מונה כמה דברים שתוקעים אדם. הראשון הוא מיקוד במה שלא הולך. כששואלים אנשים על מה הם מתרכזים, רוב התשובות הן על מה שחסר.

השני הוא להישאר בעבר ("לקחו לי, לא העריכו אותי") או בעתיד ("מה יהיה?"). השלישי הוא הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו: "ניסיתי הכול, זה לא בשבילי". הרב אומר שנוח לנו לספר סיפור כזה, כי הוא מוריד מאיתנו אחריות. והרביעי הוא ציפיות גדולות שמתאכזבות.

## מה יוסף עשה

הרב מביא כלים מיוסף ומחנוכה.

**מטרה ברורה.** ליוסף היה חלום ברור, והוא ידע לאן הוא מגיע. הרב אומר שמי שאין לו מטרה, כל דבר קטן שובר אותו. ומי שיש לו "למה" חזק, ה"איך" נמצא בדרך. הרב אומר שה"למה" הוא כ-80 אחוז מההצלחה.

**סיפור אחר.** הרב מסביר שיש רצף: אירוע, פירוש, רגש, תגובה. יוסף נתן לאירועים פירוש חיובי, ולכן אמר לאחיו: "אתם חשבתם עליי רעה, אלוקים חשבה לטובה". הרב מוסיף שכל בעיה זמנית.

**לספור ניצחונות קטנים.** הרב מספר שמנטור אמר לו לשנות את ההגדרה של הצלחה. במקום "אצליח רק כשאגיע ליעד", להגדיר: כל צעד קטן הוא הצלחה. הצלחתי היום לשלם חשבון, לדבר עם אדם, ללמוד דבר חדש. ואין כישלון, כי כל מה שלא הצליח לימד אותי מה לא לעשות.

**מציפיות להודיה.** במקום "אמור להיות לי כך וכך", לשאול מה כבר יש. הרב אומר שכאב הוא חלק מהחיים, אבל סבל הוא בחירה. מי שמודה גם בקושי, פותח לעצמו אור.

**מחפשים את האור.** הרב מזכיר שבחנוכה חיפשו פך שמן טהור בתוך החורבן, ומצאו. מי שמחפש את הטוב, רואה אותו. הוא נותן דוגמה: מי שקנה רכב מסוג מסוים, פתאום רואה אותו בכל מקום. הוא לא הופיע פתאום, פשוט לא שמנו לב.

**הנפילה היא חלק מהדרך.** הרב אומר שיוסף הגיע להיות מלך רק אחרי שנים בבור. הוא מדמה זאת לסביבון: רק אחרי שהוא נופל רואים את התוצאה. לדבריו הנפילה מחזקת את ה"למה", ומי שה"למה" שלו חזק ממשיך.

תשובה

### איך יודעים שאדם השתנה?

יוסף הכיר את אחיו והעמיד פנים שאינו מכיר אותם, כדי לבדוק אם הם מצטערים באמת. הרב מגיע ממנו למושג תשובת המשקל, ולמסר שבדרך הלא נכונה תמיד אפשר לחזור.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

### שאלות לשיחה

1. איזה סיפור אני מספר לעצמי על משהו שקרה לי, ואיך הוא משפיע עליי?
2. על מה אני מתרכז יותר, על מה שלא הולך או על מה שהולך?
3. איזה משפט "אין לי..." אני אומר שוב ושוב, וכמה הוא מדויק?
4. איזה דבר שקיבלתי השבוע אני לוקח כמובן מאליו?

## לא נלחמים בחושך

הרב מביא עוד דבר מיוסף: הוא לא התמקד בעצמו. בכלא הוא שאל את שר המשקים ושר האופים למה פניהם רעות, ודאג לשלומם. הרב אומר שמי שמתמקד בנתינה, בעיות שלו מסתדרות איכשהו.

והוא מסכם בתמונה מחנוכה: חושך לא מגרשים במקל, אלא מדליקים אור. מי שנלחם בבעיה, מגדיל אותה. מוסיפים אור.

הרב מוסיף נקודה על תלונות. אנשים רוצים להיות ליד אדם חיובי ושמח. מי שמתקשר כל פעם רק כדי לספר כמה קשה לו, מתקשה לקבל עזרה, כי לאחרים יש בעיות משלהם.

הרב מסכם: כשמשנים את הפוקוס מהבעיה לטוב, גם הרגש וגם התגובה משתנים, ואפשר להמשיך לפעול.

## חיבור לחיים

- **שלושה ניצחונות כל ערב:** לכתוב לפני השינה שלושה דברים קטנים שהצלחתי היום, גם אם הם נראים פשוטים.
- **להחליף ציפייה בהודיה:** לבחור ציפייה אחת שמתסכלת אותי, ולכתוב לצידה שלושה דברים שכבר יש לי.
- **לנסח את ה"למה":** לכתוב במשפט אחד למה חשוב לי המטרה שלי, ולשאול "ולמה זה חשוב לי?" עוד כמה פעמים.

---

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