קואוצ'ינג על הפרשה · עלון שבת

פרשת וישלח

שבת 28 בנובמבר 2026 · י"ח בכסלו תשפ"ז · הרב יצחק לסרי

הדלקת נרות · ערב שבת	צאת שבת · הבדלה
5:11 PM	6:06 PM

זמנים למיאמי, פלורידה, לפי Hebcal.com.



האם מי שחושב חיובי מתנתק מהמציאות? ומה עושים עם פחד אמיתי, מפרנסה, מבריאות או מהעתיד?

הקושי

הרב פותח בשאלה: מה אדם אמור לעשות כשיש לו פחדים ובעיות שלא נפתרו? להגיד "הכול טוב" ולהתעלם, או להתייחס למה שקורה?

בפרשה יעקב שומע שעשיו בא לקראתו עם ארבע מאות איש. התורה אומרת: "ויירא יעקב מאוד ויצר לו". אפילו יעקב אבינו פחד, והרב מדגיש שלא סתם פחד אלא "מאוד". יחד עם זאת הוא לא קפא: הוא התכונן לדורון, לתפילה ולמלחמה. הרב מזכיר שלכל אחד יש "עשיו" משלו, הקול הפנימי שאומר "אתה לא תצליח, אין סיכוי". השאלה היא איך מתמודדים איתו.

הרעיון: שלושה שלבים

הרב מסביר, בשם הבעל שם טוב, פסוק שמיוחס לשלמה המלך: "דאגה בלב איש". חכמים דורשים שיש שלוש דרכים להתמודד, וכל אחת היא שלב.

השלב הראשון, הכנעה. להקטין את הבעיה ולהסתכל עליה בעיניים, בלי לברוח ובלי להפוך אותה לגדולה ממה שהיא. ממה אני בעצם פוחד? הרב מזכיר שרוב מה שמלחיץ אותנו הוא אי ודאות, ושהכול זמני. יעקב עושה את זה כשהוא שולח מלאכים ומתנות ולא מתחבא.

השלב השני, הבדלה. להסיט את המבט מהבעיה אל מה שיש. יעקב מחלק את המחנה לשניים, ואומר שאם עשיו יבוא על האחד, "והיה המחנה הנשאר לפלטה". ובתפילתו: "קטונתי מכל החסדים". הרב מסביר שכך עושים רשימה של הבעיות ורשימה של הטוב. המוח מחפש מה לא בסדר, ולכן צריך לבחור במודע גם את מה שכן. כשאדם אסיר תודה, יש לפחד פחות מקום.

חיזוק ואמונה

מאמינים, ובכל זאת מתכוננים

למה פחד יעקב אם ה' הבטיח לשמור עליו? הרב אומר שיעקב לא פקפק בהבטחה. הוא חשש שהחסדים הרבים כבר מיעטו את זכויותיו: "קטנתי מכל החסדים". לכן לא הסתפק בהבטחה, אלא התכונן: מתנה, תפילה והיערכות. האמונה שלו לא ביטלה את ההשתדלות, וההשתדלות לא החליפה את התפילה.

לשיעור המלא

חיזוק ואמונה

השכר לא הולך לאיבוד

לאה ויתרה על שבט אחד כדי שלאחותה לא יהיה פחות מהשפחות. לפי הרב, הקב"ה נתן לה שניים: לפי המדרש שהוא מביא, מבתה דינה נולדה אסנת, שנישאה ליוסף, ומהם מנשה ואפרים. השכר הגיע שנים אחר כך ובדרך שאיש לא צפה. הרב מסכם: הקב"ה לא מחסיר שכר לאף אחד, גם כשהוא לא נראה היום.

לשיעור המלא

השלב השלישי, המתקה. לראות איך הבעיה עצמה מקדמת אותנו, ולהתפלל. יעקב מתפלל: "הצילני נא מיד אחי מיד עשיו". הרב אומר שרבים מגלים אחר כך שמה שכאב להם הוא מה שהוציא מהם כוחות וגרם להם לצמוח. והוא מוסיף שכדאי לא לשמור הכול בפנים, אלא לשתף במי שאפשר לסמוך עליו, כמו רב.

הפחד כדחף

הרב מזכיר ש"פחד" הן אותיות "דחף". הפחד יכול להוריד אותנו, והוא יכול גם לדחוף אותנו לעשות. כאב הוא חלק מהחיים, והשאלה היא אם אנחנו בוחרים להישאר בו.

ציפיות והודיה

למה יעקב פחד, אחרי שהקב"ה הבטיח לו שישמור עליו? הרב מביא שהוא הרגיש שלא מגיע לו כלום. מכאן הוא מלמד כלל: "תחליף ציפיות בהערכה". מי שחי עם "אני אמור לקבל", מתוסכל. מי שאומר קודם תודה על מה שיש, מרגיש אחרת.

זהות: מיעקב לישראל

בסוף הלילה, אחרי המאבק, נאמר ליעקב: "לא יקרא שמך עוד יעקב כי אם ישראל". הרב אומר שעשיו שולט בלילה, ובבוקר הוא נחלש. מי שיודע מי הוא, פחות נשלט על ידי הפחד.

הוא מספר משל של הבעל שם טוב על נשר שהונח בלול של תרנגולות וגדל כאחד מהן. רק כשאביו בא ואמר לו "אתה נשר, תעוף", הוא פרש כנפיים. הרב מסיק: זה כוחה של הסביבה והזהות. מי שמקיף את עצמו באנשים שמדברים על חלומות ועוצמה, מתחיל להאמין ביכולות שלו.

חיבור לחיים

שלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב:

- **להסתכל לפחד בעיניים:** לכתוב משפט אחד, ממה אני בעצם פוחד, ולבדוק אם זה באמת קורה עכשיו.
- **לכתוב שתי רשימות:** מה לא הולך לי, ומה כן יש לי. ולהודות על מה שבצד השני.
- **לשנות את השאלה:** במקום "מה לא בסדר איתי", לשאול "איך אפשר לפתור את זה" ו"מה כן הולך".

הרב מסכם: לא מתעלמים מהפחד, אבל גם לא נותנים לו לשלוט. מתפללים, מודים, וזוכרים מי אנחנו.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/q7BgIcSWCBk



איך מתכוננים לפגישה שמפחידה אותנו? ואיך אפשר לדעת אם אנחנו חיים מתוך "יש לי הרבה" או מתוך "יש לי הכול"?

הקושי

הרב מתאר את התמונה: עשיו מחכה ליעקב שנים רבות, ועכשיו הוא מגיע עם ארבע מאות איש. יעקב, לדבריו, לא פוחד ממלחמה. הוא נערך בשלושה דברים: דורון, תפילה ומלחמה.

הרב שואל ממה בעצם הוא פוחד, והרי יש לו משפחה גדולה, עבדים וצאן רב. ההסבר שהוא מציע: לפעמים הקב"ה נותן לאדם כל כך הרבה, שהאדם מרגיש שהזכויות שלו התמעטו. ולכן יעקב אומר "קטונתי מכל החסדים".

אבל אז מגיעה הפגישה עצמה, והרב שואל: מה בעצם קורה כאן? עשיו שואל "מי אלה לך?" ויעקב עונה "הילדים אשר חנן אלוקים את עבדך". עשיו אומר "יש לי רב", ויעקב מתעקש שייקח את המתנה. אחר כך עשיו מציע ללכת יחד, ויעקב, שביקש למצוא חן בעיניו, דווקא מסרב. הרב אומר שהשיחה הזאת לא מובנת בלי להבין מה עומד מאחוריה.

תפילה שמתחילה בתודה

לפני הפגישה יעקב מתפלל, והרב מצביע על הסדר. הוא לא פותח בבקשה. הוא פותח בתודה: "במקלי עברתי את הירדן הזה, ועתה הייתי לשתי מחנות". יצאתי עם מקל, בלי כלום, ותראה כמה יש לי היום.

מכאן הרב לומד יסוד לחיים: גם כשאדם מבקש עזרה מהקב"ה, קודם כל הוא מודה על העבר. ובאותה תפילה יעקב נשען על ההבטחה שקיבל, "היטב איטיב עמך", כלומר הוא מבקש מתוך בטחון ולא רק מתוך פחד.

שני סוגי אנשים

עשיו אומר "יש לי רב", ויעקב עונה "יש לי כל". הרב שואל מה ההבדל, ומסביר שיש שני סוגי אנשים.

הראשון חוזר הביתה עצבני, כי לשכן יש עוד קצת יותר. גם כשיש לו כבר הרבה, הוא רוצה עוד ועוד, כי הוא מרגיש שהכול מגיע לו. השני מסתפק במה שיש לו. הוא חי באמונה שמה שהקב"ה נתן לו הוא מה שטוב בשבילו, ומה שלא נתן, כרגע לא טוב לו.

הרב מזכיר את דברי חז"ל: איזהו עשיר, השמח בחלקו. ומוסיף שאין שום דבר מובן מאליו: לא ילדים, לא נישואין, לא בית ולא פרנסה. לדבריו, מי שלא מעריך את מה

חידוש על הפרשה

למה דווקא ברגל?

שרו של עשיו לא הצליח לפגוע ביעקב עצמו, ולכן נגע ברגל. הרב מסביר: הרגל תומכת בכל הגוף, וכך התומכים בתורה. אי אפשר להכחיש את התורה, אז מנסים להפיל את התומכים בה. מי שלא זכה ללמוד הרבה, אומר הרב, יכול להחזיק אותה בתמיכה.

לשיעור המלא

לשולחן השבת

שאלות לשיחה

1. ממה אני פוחד כרגע, והאם זה באמת נכון?
2. מה הטוב שיש לי היום, שבימים של לחץ אני שוכח?
3. כשאני מבקש משהו, האם אני מתחיל בבקשה או בתודה על מה שכבר יש?
4. באילו תחומים אני אומר "יש לי הרבה" ובכל זאת מרגיש שחסר לי?

שיש לו, הקב"ה לוקח את זה ונותן למישהו אחר.

והרב מסביר למה יעקב התעקש על המתנה: אדם נותן מתנה למי שהוא מכבד גם כשהלה לא צריך אותה, כמו שאנחנו מביאים מתנה כשעולים לרגל. כך יעקב רצה לתת, גם אחרי ש"יש לי רב".

באור הזה הרב מסביר גם את התשובה "הילדים אשר חנן אלוקים": הכול ניתן לי מלמעלה, ואין לי שום דבר משלי.

הקו האדום

עשיו מציע: בוא נלך יחד, תכירו את האנשים שלי. הרב מסביר שזו הייתה הזמנה להתערבב, להכיר את התרבות שלו, ללכת לקולנוע, להיות "קצת מודרניים". יעקב עונה שהילדים רכים, והולך לדרכו.

הרב מדגיש מה שיעקב אומר בכך: הייתי מוכן להילחם, לתת כסף, לוותר על הרבה. אבל על החינוך של הילדים אני לא מוותר. הוא מזכיר שהתורה לא מספרת סיפורים, אלא מלמדת אותנו איך לחנך: מה הילדים רואים, מה הם לא רואים, ומה נכנס לבית. הוא מדבר על מכשירים ואתרים, ועל חסימות ובקרת הורים, ואומר שהורה שלא שומר על החינוך של ילדיו, קשה לו.

חיבור לחיים

אפשר ליישם את זה בשלושה צעדים קטנים:

- **להתחיל בתודה:** לפני בקשה, תפילה או שיחה קשה, לכתוב שלושה דברים שכבר קיבלתי.
- **לבדוק את המשפט הפנימי:** האם אני אומר לעצמי "יש לי הרבה, אבל רוצה עוד", או "יש לי מה שצריך"?
- **לקבוע קו אדום אחד:** להחליט מה אני לא מוותר עליו בחינוך של הילדים, ומה נכנס לבית.

מעובד מתוך שיעורו של הרב יצחק לסרי
לשיעור המלא: https://youtu.be/gVlXoFX08n8