

פת בסלו לרוגע הנפשי שלך

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |

רכים וטובים מאיתנו נתקלים לעיתים קרובות בקושי להתמודד עם האכילה מחוץ לבית, ואולי אף חשים סוג של 'התקפות רעב'.

מהי הסיבה לתחושות אלו? וכיצד אפשר להתגבר עליהן?

בפרשתנו מסופר עוד על חוכמתו ובינתו המיוחדת של יוסף הצדיק בכלכלו את מצרים וסביבותיה, הפעם אנו יכולים ללמוד מדרכיו הנהגה חשובה נוספת והיא 'הצידה לדרך'.

יוסף סיפק לאחיו צידה לדרך בדרכם חזרה לארץ כנען. בדומה לכך נזכר במשנה ב'ומא' שלפני יום הכיפורים הכינו עבור המשלח את השעיר לעזאזל 10 סוכות ובכל סוכה שהגיע אליה הציעו לו מזון ומים.

ונשאלת השאלה למה להציע לו לאכול ביום הכיפורים? הרי זה עלול להקשות עליו בדרך!

אך הגמרא מגלה לנו שלא כך הם פני הדברים אלא להיפך: לכל אורך ההיסטוריה ושנות קיומו של בית המקדש, לא קרה שהצעת האוכל והמים גרמה למשלח לאכול או לשנות בדרכו, אלא דווקא הצעות אלו הן שעזרו לו לבסוף להשלים את דרכו ללא צורך באכילה ושתייה. ומדוע? כי **"אינו דומה מי שיש לו פת בסלו למי שאין לו פת בסלו"**.

מסיפור זה מלמדים אותנו חז"ל יסוד חשוב בעמדה הנפשית של האדם. כאשר אנחנו נמצאים מחוץ לבית, בכולל, בעבודה או בדרכים אנו עלולים להתפתות למאכלים מזיקים שנמצאים בסביבה כמו עוגות, ממתקים וחטיפים והדרך הטובה ביותר להינצל מהם היא להצטייד ב'פת בסלו' שתביא לרוגע הנפשי ותיתן לנו כח מול הפיתויים השונים.

נוכל לקחת איתנו לדרכנו פירות, ירקות, שקדים ואגוזים טבעיים ללא תוספת מלח, פריכיות ארוז או מציות מדגנים מלאים וכך אם נרגיש צורך לאכול בין הארוחות, תהיה זו אכילה מזינה מה'פת בסלו' שהבאנו איתנו.

אל תשכחו לקחת איתכם צידה לכל דרך!



שהיה, שלא נתקע

