

עצתו והבטחתו הנפלאה של השל"ה הקדוש

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



בדרך כלל, האדם הממוצע אוכל במשך היום את סעודותיו בביתו עם משפחתו, או לבדו, ולפעמים עם חבריו. לעיתים אנחנו זוכים להשתתף בסעודת מצווה שבה אוכלים גם תלמידי חכמים. האם אתם חושבים שיש הבדל בהנהגת האכילה שלנו במצבים השונים?

אם נביט קצת ונשווה בין צורת האכילה שלנו כאשר אנחנו אוכלים לבד לבין צורת האכילה בסעודת מצווה ליד רב גדול, ככל הנראה נגלה שוני גדול בין השתיים.

כאשר אדם אוכל לבדו, הוא עלול להיגרר אחר אכילתו ולשקוע עמוק בגשמיות וכך גם תיראה צורת אכילתו. לעומת זאת, כשאדם אוכל בחברה וקל וחומר בחברת תלמידי חכמים - אכילתו מתעדת ומתעלה, הוא יודע שהוא אוכל לצד צדיק גדול, ודבר זה משפיע עליו לטובה.

פרשתנו מגלה לנו שאהרן וכל זקני ישראל באו לאכול לחם עם חותן משה לפני ד', ושואלת הגמרא: "וכי לפני ד' אכלו, והלא לפני משה אכלו, אלא לומר לך כל הנהנה מסעודה שתלמיד חכם שרוי בתוכה כאילו נהנה מזיו השכינה".

נכון, רובנו לא זוכים לעיתים קרובות לאכול בסעודות מצווה ליד רבנים, תלמידי חכמים גדולים, אבל על ידי עצתו הנפלאה של השל"ה הקדוש נוכל לרומם את אכילתנו לדרגה גבוהה.

וכך מובא ב'משנה ברורה' בשם השל"ה (סימן קע, כב): "יאכל הטוב והמועיל לו לרפואה ולא מה שערב לו לפי שעה, ומזהיר השל"ה מריבוי אכילה ושתיה **אלא יאכל וישתה רק להעמיד ולהברות את גופו מזומן לעבודת הנפש ובזה כל סעודותיו הווין סעודת מצווה**". שמתם לב מה אומר לנו השל"ה הקדוש? נניח, שאדם אוכל בביתו לבדו - אם יכוון שאכילתו ושתיתו הן לצורך בריאותו כדי שיוכל לעבוד את ד' בצורה טובה, אז נחשב לו שאכילתו היא ממש סעודת מצווה, כאילו הוא השתתף בסעודת סיום מסכת! ממש פלא פלאים!

עצה טובה, על מנת לזכות למעלה הגדולה הזאת, היא לקיים את הנאמר ב'משנה ברורה' בשם ה'חיי אדם' (סימן רלא, א) ולומר בתחילת הארוחה: "**הנני רוצה לאכול ולשתות, כדי שאהיה בריא וחזק לעבודת הבורא יתברך שמו**".

למעשה, כשאנחנו מתרגלים לומר כך לפני האכילה, אנחנו מרוויחים 2 דברים עיקריים:

- 1. אנחנו יוצרים לעצמנו מעין 'מחויבות' מסוימת לאכול מאכלים בריאים** - כי אי-אפשר לאכול מאכלים מזיקים ותוך כדי כך לומר לעצמנו שאנו רוצים לאכול ולשתות על מנת שנהיה בריאים וחזקים לעבודת ד' יתברך, הרי זה סותר זה את זה! לכן האמירה הזאת תגרום לנו ליישר את האוכל לקו הבריא.
- 2. הרוח השני הוא המעלה הרוחנית שנזכרת בהבטחת השל"ה הקדוש:** "ובזה כל סעודותיו הווין סעודת מצווה".

שנזכה כולנו, בעזרת ד', לרומם את דרגת צורת אכילתנו וכך גם יתעלו כל אורחות חיינו.

