



אכילה בכבוד

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



היום, בדורנו, החיים הם כמו מרוץ. סדר היום שלנו, ברוך ד', מוקדש לתפילות, לימוד תורה, עבודה, חיי משפחה - וקשה להספיק הכל, שלא לדבר על מציאת זמן פנוי לדברים נוספים. כתוצאה מכך, הרגלי האכילה שלנו ואף צורת האכילה בעצמה עלולים להיפגע, במיוחד כשמתייחסים אליה כלאחר יד ואוכלים בעמידה או בחיפזון, בלכתך בדרך.

אם כך, איך ניתן בכל זאת לשמור על הנהגה ראויה באכילה בזמן הקצר העומד לרשותנו?

מפירושו של רש"י על פרשתנו אנו לומדים מידת דרך ארץ. כאשר הכהן העובד בבית המקדש צריך לפנות את הדשן אל מחוץ למחנה, הוא מצווה ללבוש בגדי קודש אחרים הפחותים מאלה שהוא משמש בהם תמיד במקדש. מכאן אנו לומדים שאפילו עבודת פינוי הדשן, שהיא בדרגה נמוכה יותר משאר העבודות שבמקדש, צריכה להיעשות בכגדי קודש, פחותים אמנם, אך עדיין הם בגדי קודש.

כמו כן, במגילת אסתר, שאנו זוכים לפגוש אותה כעת, נאמר "אין לבוא אל שער המלך בלבוש שק", ולמדו חכמים בגמרא (ברכות נח

א) - "מלכותא דארעא כעין מלכותא דרקיעא", כלומר סדרי המלכות בארץ דומים ומקבילים לסדרי המלכות אצל הקדוש ברוך הוא. לכן כאשר אנו עובדים את ד' צריך לעשות זאת בצורה מכובדת.

מעשה מצמרר מסופר על רבי ישראל נג'ארה, שהיה מסב לשולחנו בליל שבת קודש, ושר כהרגלו פיוטים ושירים לכבוד ד'.

אותה שעה, יושב היה רבנו האר"י הקדוש בחברת תלמידיו, ועיניו חוזות בגודי מלאכים לאלפים ורבבות, שורדים ומתקבצים בביתו של רבי ישראל לשמוע אל הרינה ואל התפילה. לפתע ראה מלאך אחד שבא וסילק את כל המלאכים, כיוון שהיה משורר על השולחן אשר לפני ד' בזרועות מגולות. מיד שלח האר"י שניים מתלמידיו לגלות את אוזנו של רבי ישראל על כך שמלאכי אלוקים היו משתעשעים בשיריו, והסתלקו בעבור שלא ישב בכבוד לפני ד'. כשמוע זאת רבי ישראל, רעהו וחלחלה אחזוהו. תכף כיסה את זרועותיו, ושם לשיר ולזמר לכבוד ד' בגילה וברעה. מיד שבו מלאכי מרום, ששים ושמים ככתחילה, והאר"י ז"ל ורבי חיים ויטאל רואים ומשתאים. כך היו חכמי ישראל כמשך הדורות מצטיינים במידת החסידות וגם בהנהגותיהם בסדרי אכילתם.

סיפור לי רב עיר חשוב על שיחה שהייתה לו עם האדמו"ר מאמשינוב בנושא התמודדות עם האכילה, וגילה לו האדמו"ר שלפני שהוא ניגש לאכול הוא לובש את מעילו ומגבעתו. כך, בצורה דומה, היה אוכל הרב צבי יהודה קוק זצ"ל כל ימי חייו. נכון, אנחנו לא נמצאים בדרגות של אותם ענקי התורה, אך תמיד נרצה ללמוד מהם ולשאוף לשפר את מדרגתנו.

להלן 5 עצות לשיפור מצבנו:

- 1. להתחיל בגישה בריאה.** זכרו שהרגלי האכילה וצורתה אינם דבר סתמי, אלא חלק מעבודת ד' היקרה שלכם! כמו שלמדנו מהרמב"ם בהלכות דעות.
- 2. לאכול ליד שולחן.** עשו לכם מנהג טוב בזמן אכילתכם - לשבת ליד שולחן נקי בבגדים מכובדים.
- 3. לאכול בנחת.** השתדלו להימנע מלאכול במצבי לחץ כמו בזמן שיש בו צורך לדאוג לארגן אוכל לילדים או בעת השכבתם לישון. אכלו לפני כן או המתינו מעט לאחר מכן, כך יש סיכוי שתצליחו לאכול ביישוב הדעת.
- 4. אכילה בצוותא.** אכלו ביחד עם בני משפחה או חברים ושימו בצד את הטלפונים והספרים. בצורה כזאת נצמצם את הפרעות והסחות הדעת וניתן את תשומת הלב שלנו לאוכל שלפנינו.
- 5. לאכול לפני המלך.** דמיינו מדי פעם בפעם, כאשר אתם אוכלים, שלידכם יושב הרב שלכם או כל אדם חשוב אחר - דבר שיכול לעורר אתכם לצורת אכילה ראויה יותר.

שנזכה להתרומם ולהתקדש באכילה ולעשות נחת רוח ליוצרנו.