

## הנהגת המלך

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

**לכולנו יש נייסיונות רבים בחיים.** לפעמים עלינו לבחור האם לתת עזרה לנזקקים על ידי צדקה או מילה טובה או אפילו הארת פנים, או חלילה לסרב ולהסב את פנינו.



**גם** בבחירת סוג האוכל הנכנס אל ביתנו והעולה על שולחנו - יש נייסיון. האם לבחור במזון בריא ומועיל בעבורנו או לבחור דווקא במאכל שאריזתו מעוטרת בהרבה עיגולים אדומים, המעידים על איכותו הירודה.

**התורה** בפרשתנו אוסרת את אכילת הדם - "כי נפש כל בשר דמו היא".

**רוב מוחלט של האנשים בעולם סולדים מאכילת דם ולכאורה נראה שאין כאן נייסיון כלל, אך מעניין לדעת, האם יש משמעות נוספת לדם, הקשורה לאופי אכילתנו ובהתמודדות עם יצרנו?**

**מבאר** לנו רבי יהושע אבן שועיב, תלמידו של הרשב"א, בדרשותיו על התורה (פרשת חוקת עמוד סח) שיש שלושה כוחות באדם: נפש, רוח ונשמה - השוכנים באיברי האדם, וכך הוא מסביר:

**"החלק** השכלי שהוא במוח נקרא 'נשמה' והוא החלק הנכבד שבאדם שבו ישכיל ויחכם וידע דרכי בוראו, והכח המרגיש שהוא בלב נקרא 'רוח' וממנו באים השבחים והמעלות והכעס והרצון, והכח המתאווה שהוא בכבד נקרא 'נפש' כמו שכתוב 'כי נפש כל בשר בדם היא', והדם ידוע שהוא בכבד ומזה המקום באים התאוות הבהמיות, מאכל ומשתה וכו'".

**על** דברים אלה מסב את תשומת ליבנו הרב זמיר כהן לראות איך האיברים הללו מסודרים בגופנו: המוח, הלב והכבד, ומה לומדים מסדר זה? לפי הסברו אנו יכולים לראות שהאדם נברא ונועד להיות בקומה זקופה, כך שהמוח נמצא בחלק העליון, מתחתיו הלב ומתחתיו הכבד.

**כשמחברים** את ראשי התיבות של האיברים המוזכרים לפי סדר זה: מוח, לב, כבד, מתקבל - 'מלך', והרעיון בכך הוא שהאדם ראוי למלוך על תאוותיו. השכל והרצון, שמשכנם במוח ובלב, צריכים לשלוט על התאוות, שמשכנן בכבד, וזאת בניגוד לבהמה שהיא כפופה וכל האיברים הללו, אצלה הם באותה קומה.

**בדרך** דומה מצווה הרמב"ם את בנו בצוואתו, בלשון הזהב שלו: "ושעבדו החומר לשכל, כלומר הגוף לנפש, כי שעבדו הוא חירותכם בזה ובכא. לכן זממו אל תפיקו, כי בהפיק מאווייו יוסיף לבקשו ולא ישבע עד שישתוקק למה שלא ישיג ויאבד חלק אלוקי". כלומר, אל תלכו אחר התאוות כי אין להן סוף.

**אני** שומע מאנשים שמספרים לי שהם מתחילים את היום באכילת עוגה או ממתקים ובהמשך היום מחפשים שוב ושוב את המתוקים. יש כאן מעגל שאם נכנסים אליו, לא קל לצאת ממנו וכנראה, ולא במקרה, כאשר אני מסתכל על בדיקות הדם של אותם האנשים, פעמים רבות נמצא שיש להם תפקודי כבד גבוהים, מצב המעיד על מחלת 'כבד שומני' המסוכנת לבריאות!

**מכאן** החשיבות הגדולה לאכול בבוקר ארוחת פת-שחרית מאוזנת המורכבת מדגנים מלאים כמו לחם מלא עם ממרחים, לדוגמה טחינה, גבינות, אבוקדו, בתוספת של ירקות.

**וממשיך** הרמב"ם: "ואם ימשול השכל וישתעבד הגוף וייכנע, לא יבקש רק הצריך וישבע מן המעט ויקוץ המותר וינעם בחיים ויתנחם במוות". כלומר, אם האדם יזכה ויצליח לשלוט על תאוותיו כולל תאוות האכילה, אז מבטיח לנו הרמב"ם שאדם כזה לא יחפש לאכול כל הזמן מתוק ויהיה שבע גם ממעט אוכל, ויהיו לו חיים טובים ונעימים, וגם אם חלילה יקרו לו דברים קשים בחיים - הוא יצליח בעזרת ד' להתמודד איתם בצורה טובה.

**שנזכה לקבל כוחות ממוסר האכילה של רבותינו ולמלוך על יצרנו.**

