

לראות את הברכה ולשמוח בחלקך

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

זכינו ובדורנו רבים הם השואפים לעליה מתמדת ולהצטיינות בכל תחומי החיים. יחד עם זאת, העיסוק המרובה בשאיפות הגבוהות עלול להסתיר מאיתנו את הצלחותינו עד כה.



פרשתנו פותחת במילים: "ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה". מדוע לא כתבה התורה: "אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה", מה משמעות המילה 'ראה' בהקשר זה? ועוד יש לשאול בעניין טעמי המקרא, מהי הסיבה שמופיע האתנח, שתפקידו לחלק את הפסוק לשניים, כבר בתחילת הפסוק הבא ומחייב אותנו לעצור לרגע לאחר שנאמרות המילים: "את הברכה"?

על שתי שאלות אלו ניתן לענות תשובה אחת. הרב זווין בספרו 'לתורה ולמועדים' מדייק ואומר: "שהברכה כשהיא לעצמה לא די בה, צריכים לראות אותה, להרגישה ולהכירה". סביבנו יש שפע של ברכה המגיעה אלינו מאת ד' דרך משפחתנו, פרנסתנו, בריאותנו והחיים בארצנו. לנו רק נותר לקבל ולהעריך את כל הטוב בו זכינו.

דוגמא לחשיבות ראיית הברכה בחיינו ניכרת בתהליך שעוברים רבים לצורך שיפור הרגלי אכילתם. לעיתים קרובות מלוות את אותם אנשים ציפיות מופרזות בקשר למשקל היעד אליו הם רוצים להגיע.

במהלך למעלה מ-17 שנות עבודתי בתחום שאלתי אינספור פעמים את השאלה: "לאיזה משקל אתה חותר להגיע?" התשובות הנפוצות אותן אני מקבל הן: "אני רוצה להוריד 20-30 ק"ג".

ואז אני שוב שואל: "למה נקטת דווקא במספר הזה?"

והם עונים: "זה היה המשקל שלי לפני החתונה..."

בעקבות התפיסה המקובעת הזאת, אין לאנשים אלו מנוחה פיזית ונפשית כל עוד לא יגיעו למשקל היעד אותו הציבו לעצמם, וחבל, היות והם מפספסים את היכולת לראות את כל ההצלחות שלהם בתהליך שעברו כמו: שיפור בדיקות הדם באיזון רמות הסוכר והשומנים, ירידה בהיקפים שבאה לידי ביטוי גם בירידה במידות הבגדים ואפילו מקילה על הפעולה הפשוטה של שריכת שרוכי הנעלים... או במילות סיכום - הם מפסידים את ההנאה מהעלייה הכללית באיכות חייהם.

כשאנו באים לסכם תהליך עלינו להסתכל על התמונה הכוללת: לעיתים אנו יורדים במשקל במידה פחותה ממה שתכננו, אך גם במקרה כזה חשוב לשמור על ההישגים הקיימים ולרוות נחת מחצי הכוס המלאה.

מענין לדעת שעודף משקל קל עשוי לעתים להיחשב כמצב בריא יותר מרזון. מחקר ישראלי-אמריקאי מצא והוכיח שהסיכון לתמותה מאוטם שריר-הלב נמוך יותר בקרב חולים בעלי עודף משקל מתון-גבוה, בהשוואה לבעלי משקל נמוך ותקין או גבוה במיוחד.

לכן כדאי ואף מומלץ להעניק מבט פרספקטיבי רחב על התהליכים שאנו עוברים, כך נגלה דברים טובים ומשמחים ונהנה מהתוצאות המבורכות שוודאי ניכרות בשטח.

