

## טבעי שלא תשלוט בעצמך?

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

**היריב** הגדול בעולם שאיתו האדם עורך מלחמה הוא היצר הרע. בכל יום אנו ניצבים בפני צמתים רבים הדורשים מאיתנו בחירה: ימינה או שמאלה? לכעוס לשווא או להכיל את המצב? לקנא בחברי או לשמוח בחלקי? לנשנש חטיפים או לחתוך סלט ירקות בצבעים יפים?

**בשלהי** פרשתנו, מזהירה אותנו התורה מפני מלחמה גדולה, ומדייק ה'אור החיים' הקדוש שהכוונה היא למלחמת האדם עם יצרו המנסה גם לפתותו לאכול כל אשר תאוה נפשו.

**בדורנו**, היצר הרע שבאכילה לא נותן לנו מנוח לדקה. סביבתנו מוקפת בפרסומות בעלות שיטות מתוחכמות המפורסמות בעיתונים ובשילטי חוצות. למשל, פרסומת שבה נראית יד ארוכה המושטת לעבר חטיף ובכותרת נכתב "טבעי שלא תשלוט בעצמך". פרסומת זו משפילה את האדם, שנברא בצלם, והיא רק אחת משיטות שיווק מסיביות הפונות אלינו מגרוננו של היצר הרע, המצליח, לצערנו, לאסור רבים וטובים ברשתו, וחמור אף יותר - שיוצר נורמה חברתית חדשה של אכילה בדרגה נמוכה עם היתר לכתחילה.

**האם**, לכאורה, המלחמה כבר הוכרעה מראש לטובת היצר הרע?

**בוודאי** שלא. התורה לא השאירה אותנו לבד במערכה. כבר בראשית הבריאה התורה מלמדת אותנו כללי יסוד בהתמודדות עם היצר הרע: "לפתח חטאת רובץ ואליך תשוקתו ואתה תמשול בו", וכתב רש"י שם: "יצר הרע תמיד שוקק ומתאוה להכשילך, ואתה תמשול בו, אם תרצה תתגבר עליו".

**ועדיין**, אפשר להקשות עוד ולומר שזו משימה קשה מאוד - לנצח את היצר הרע!

**נכון**, אך אל דאגה: "אמר הקב"ה לישראל, בני, בראתי יצר הרע ובראתי לו תורה תבלין" (קידושין ל ע"ב). כלומר, המפתח לניצחון הוא לימוד תורה ובעיקר מוסר התורה באכילה שקיבלנו מרבתינו בכל הדורות.

**דוגמה** טובה למוסר מחזק הוא המבט הישר של הרמח"ל על 'תענוג המאכל' (מסילת ישרים, שער הפרישות) וזה לשונו: "הנה תענוג המאכל הוא היותר מוחש ומורגש, היש דבר אבד ונפסד יותר ממנו? שהרי אין שיעורו אלא כשיעור בית הבליעה, כיון שיצא ממנה וירד בבני המעיים אבד זכרו ונשכח כאילו לא היה... כל שכן אם ישם אל ליבו החלאים הרבים שיכולים לבוא עליו מחמת אכילתו", ומסכם כך: "הנה על כל אלה ודאי שלא יחפץ אדם בדבר הזה, כיון שטובתו אינה טובה ורעתו רעה".

**לבסוף** מבטיח לנו הרמח"ל 'הבטחת זהב' רק אם נשנן לעצמנו את הדברים האלה: "וכשירגיל את עצמו ויתמיד בעיונו על האמת הזאת, הנה מעט מעט יצא חפשי ממאסר הסכלות אשר חושך החומר אוסר אותו בו ולא יתפתה מפיתויי ההנאות הכוזבות כלל, אז ימאס בהן וידע שאין לו לקחת מן העולם אלא ההכרחי".

**כפעם** הבאה שמזדמן לפניכם איזה חטיף או ממתק מפוקפק, החזיקו כלי מלחמה, הלכו בעקבי הצאן ושאו כוחות ממוסר רבתינו בהנהגת האכילה.

