

## תשובת המשקל

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



**יו-יו** אינו רק משחק ילדים. לפי הסטטיסטיקה, רק עד 10% מהאנשים שעורכים דיאטה מצליחים לרדת במשקל וגם לשמור עליו לאורך זמן, שאר האחוזים, שהם הרוב, עולים בחזרה וחוזר חלילה. מסקרן לחקור ולמצוא - מהי הסיבה לכישלונות הרבים? ואיך אפשר להיכלל ב'עשירון המצליחים'?

**מסתבר** שלכישלונות הללו סיבות אפשריות רבות. ראשית, בימינו אנשים מחפשים לראות תוצאות מהירות ובחרים בדיאטות קיצוניות כמו השיטה המכונה 'יקוי רעלים' או שיטת 'דיאטת החלבונים'. אמנם בתחילת התהליך בשיטות אלו אכן מושגת ירידה מהירה במשקל, אך דע עקא! ההצלחה לא תחזיק מעמד זמן רב ועד מהרה המרזים המאושרים מוצאים את עצמם עולים במשקל עם ריבית והצמדה.

**סיבות** רבות נוספות ייתכנו כהסבר לכישלונות בשמירת המשקל, אך מניסיוני אוכל לומר כי המרכזית שבהן היא התפיסה המניעה את האדם והסיבות שמזרזות אותו לעשות את השינוי. ככל שמניע האדם וכוונתו לשפר את מצבו והרגלי אכילתו גבוהים יותר, כך תגבר הצלחתו.

**ישנם** מניעים נמוכים, לשם דוגמא - אנשים שאומרים: "בעוד חודשיים אנחנו חוגגים בר מצווה/חתונה ואני רוצה להוריד מידה בבגדי". זהו מניע נמוך שמחפש תוצאה מהירה לסיפוק מיידי, וכבר לאחר האירוע תיתכן עצירה פתאומית בשמירה על הרגלי האכילה החדשים. ישנם מניעים גבוהים יותר הקשורים לשיפור המצב הבריאותי, למשל יכול אדם לומר: "אני רוצה להיות בריא ולהגיע לאיזון ברמות הסוכר ולכן אני מוכן להתאמץ, אף שזה לא קל, ולנסות לרדת במשקל". גם במקרים אלו, לאחר הגיען של התוצאות התקינות המיוחלות בבדיקות הדם, עם הזמן תרד המוטיבציה אט-אט ואז המשקל יתחיל לטפס בחזרה.

### האם אכן אין מוצא אמיתי ממעגל ההשמנה?

**התשובה** כמובן היא - לא. אל דאגה, יש אור בקצה המנהרה. אם נכוון את הרגלי אכילתנו לרמה גבוהה נוכל למצוא ישועה וגאולה.

**אם** כך, השאלה המתבקשת היא - מהי אותה הכוונה?

**את** ההכוונה הראויה התווה לנו הרמב"ם וזיקק אותה בצורה ברורה: "ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ד' שאי אפשר שיבין ויסתכל בחכמות והוא רעב וחולה או אחד מאיבריו כואב... נמצא, המהלך בדרך זו כל ימיו עובד את ד' תמיד" (הלכות דעות, ג'ג). נכון, קשה מאוד להיות מונח כל הזמן בכוונה העליונה, אך אם נעמיק מעט ונביט אל עצמנו נראה שהנהגה זו בהחלט יכולה להיות בהישג יד. כאשר אנחנו מתפללים או מניחים תפילין מידי יום, לא חולפת בנו המחשבה שמא מחר לא נעמוד לתפילה או נוותר חלילה על איזו מצווה, ומדוע? מפני שמצוות אלו הן חלק מאיתנו ומעבודת ד' שלנו. נוכל לנהוג בדיוק כך גם בענייני האכילה, לאחר שלמדנו ששמירה על הרגלי אכילה בריאים נכללת אף היא בגדר מצווה, לא במהרה נסטה מהדרך ונושיט יד לרוגלעך או בורקס על בסיס מרגרינה.

**אף** אם איננו בדרגה הגבוהה של "שכל מעשיך לשם שמיים" ופעמים רבות אנחנו אוכלים בכוונות נמוכות, אף על פי כן אנו יכולים להתעלות חזרה. חכמינו זכרונם לברכה בראייתם הרבה קוראים לנו לשוב בתשובה לא רק על עבירות כמו גזל וגניבה, אלא גם על אכילה בכוונה לא ראויה, וכך נאמר בספרים הקדושים: "אם מזדמן הדבר שאוכל אדם במחשבה פסולה או נמוכה והוא שב מיד לאחר האכילה לרומם את מחשבתו וכוחותיו בתשובה מאהבה, הרי הוא מתקן את העבר כאילו הייתה תחילת האכילה בכוונה טהורה... וגם אם עברו עליו בעת אכילת המזון עצמה כמה נפילות ונסיגות, עוד ישוב ויתעלה ויזכה לאכול לחם קודש בקדושה עליונה והפשע יהפוך לשפע, שפעת טובה וברכה ורחמים ורצון "וטוב לב משתה תמיד".

**יהי רצון שנזכה לשאוף גבוה ולהתקדם צעד אחר צעד בעבודת ד', בסוף זה ישתלם!**

**גמר חתימה טובה לנו ולכל בית ישראל.**