

עבודת גמר בקורס "שפת האכילה"
המדור ללימודי חוץ בפקולטה לחקלאות ברחובות

מה בין שיטת הרמב"ם ל"שפת האכילה הקשובה"

מגישה: שלומית רוטר

מנחה: אילת קלטר

תאריך 8.2019 / אב תשע"ט

מה בין שיטת הרמב"ם "לשפת האכילה הקשובה"

הקדמה

במהלך לימודי "שפת האכילה הקשובה" חוויתי "שפה משנת חיים". ככל שנחשפתי במהלך הקורס הבנתי עד כמה שפה זו רחבה ואינה קשורה לאכילה בלבד. נוכחתי לראות עד כמה דיבור פנימי שאיננו מיטיב עלול לפגוע בי ובדרך שלי לקדם את עצמי ולפעול מתוך הערכים שאני מאמינה בהם. שינוי השפה הינו משמעותי, תחילתו בהתבוננות ודיבור אל עצמי והמשכו כלפי הסובבים אותי.

זוהי שפה המבוססת על אהבה, קשיבות, קבלה, חמלה עצמית, אשר רק דרך החיבור אליהם ואל עצמי יוכלו אלו להיות ערכים מובילים עבורי.

באופן אישי חוויתי יציאה מעולם תודעתי של עודף שיפוטיות, שגרם לי לקונפליקטים פנימיים בין המציאות לציפיות ממנה ובנוסף לאשמה, האשמה, חוסר ביטחון וריצוי מתמשך. תחושת מחנק ללא אויר של חופש אמיתי לביטוי רגשותי ורצונותי.

מחשבות הן חלק בלתי נפרד מאתנו. הן תמיד שם, חולפות במוחנו במהירות, נותנות פרשנות מיידית לכל אירוע, ואפשר בקלות להניח שהן המציאות בעצמה. כדברי ר' נחמן מברסלב: "אדם הנגרר בעקבות מחשבותיו דומה לגזיר עץ קטן המיטלטל ללא הרף וללא כיוון במים סוערים".¹

באמצעות תרגול של טכניקות מעולם המיינדפולנס רכשתי כלים לבחור במחשבות בהן כדאי להתרכז, ולשחרר את אלה המזיקות לי.

ההיחשפות הינה למודעות קשובה (מיינדפולס), לתשומת לב למה שקורה כאן ועכשיו, לרגע שבו אפשר לנסות לעשות איזשהו שינוי בקשר לחיים באופן מועיל, לעשות את השינוי מתוך הכלה והתבוננות בלתי שיפוטית, שתאפשר לי לראות את המציאות בבהירות, באופן ברור יותר.

זוהי דרך חדשה עבורי, דרך של תקווה ועבודה יומיומית של אימון ממושך בשפה קשובה. אני מאמינה שכל שאדבק יותר בדרך ואאמץ אותה לחיי, יבואו לידי ביטוי השינויים בצורת החשיבה, בהתנהגות וברגשות.

כאשה דתית מאמינה, סיקרן אותי לראות את נקודת המבט הדתית לסוגית האכילה. בחרתי לחקור את גישתו של הרמב"ם בנושא האכילה; הרמב"ם היה ענק ההלכה והפילוסופיה היהודית, רופא מומחה, הבולט בין חכמי ישראל מאז חתימת התלמוד, אשר התחבר אל גדולי המדע והרפואה בארצות מגוריו.

קיוויתי וציפיתי לקבל חיזוק ותמיכה מהשקפתו וגישתו של הרמב"ם בנושא האכילה, אך ככל שהתעמקתי בשורשם של המקורות הרבים הקשורים להלכות הרמב"ם וגישתו, חשתי את התהום

¹ ליקוטי הלכות, חו"מ גנבה ה, ל"ד.

הרבה שנפערה בין גישת הרמב"ם הענק והנערץ לנושא האכילה, לבין גישת "שפת האכילה הקשובה" שהלכה והתבססה אצלי במהלך הלימוד המעמיק שחווייתי במהלך השנה.

מבוא - רקע על הרמב"ם

רבי משה בן מימון (הרמב"ם), מגדולי הפוסקים, אנשי ההלכה והפילוסופיה של עם ישראל בכל הדורות, נולד בשנת- 1138 ונפטר בשנת 1204; הוא היה איש אשכולות, מדען, רופא, חוקר ומנהיג רב השפעה בדורו ואחד האישים החשובים והנערצים ביותר ביהדות ואף באומות העולם.

רבי יוסף קארו, מחבר "השולחן ערוך" (במאה ה-16) מונה את הרמב"ם בין שלשת עמודי ההוראה שעם ישראל נשען עליהם. למעשה רובו של "השולחן ערוך" נשען על פסקיו של הרמב"ם ב"משנה תורה". עליו נאמר "ממשה עד משה לא קם כמשה" והוא הוכתר בכינוי "הנשר הגדול". הרמב"ם החזיק במשנה רציונליסטית מובהקת שבאה לידי ביטוי בכתביו. הוא הוכר כפילוסוף וכרופא גם בתרבות הערבית והאירופית. בין כתביו המפורסמים – "מורה נבוכים" ו-"היד החזקה" (י"ד-14 כרכים שנקראו גם "משנה תורה") שם פרס את משנתו ההגותית וכן ריכז את עיקר הפסיקה ההלכתית עד לדורו.

הרמב"ם חווה חוויות קשות בחייו כמו גזרות השמד המוסלמיות בארצות המערב, הנדודים שעבר מספרד לצפון אפריקה ומשם לישראל ולמצרים, אשר גם שם לא ישב בשלווה וסבל מהתנכלויות, מאסונות אישיים ומעול המלכות; בנוסף, תפקידיו כ"נגיד", מנהיג הקהילה היהודית מחד גיסא, וכרופא האישי של המלך וחצרו מאידך גיסא, הטילו עליו עול כבד וגזלו את כוחותיו. למרות זאת הרמב"ם עמד בכל אלה כאיש מופת, כמנהיג ציבור בעל עוצמה רוחנית ומוסרית, כמדריך רוחני וכאב רחום לקהילות וליחידים, הן בארצו והן בארצות אחרות, וכאיש משפחה רגיש.

הרמב"ם, נודע גם כרופא מומחה ומפורסם, וכתב ספרות עניפה במדע הרפואה. בספריו דן הרמב"ם במגוון רחב של בעיות רפואיות: אסתמה, אלרגיה, טוקסיקולוגיה, סוכרת, רפואה מונעת, מיניות ועוד. ספריו מבוססים על ניסיונו העשיר ברפואה, על ספרי קודמיו ואף על חכמי התלמוד. ספריו הפכו לאבן יסוד בלימודי הרפואה באסיה, באפריקה ובאירופה בדורות שלאחריו.²

בין המלצותיו הרפואיות של הרמב"ם ישנן רבות המקובלות עד ימינו, על ממשיכי דרכו כגון בתחומי הרפואה המונעת, הטיפול בבריא, רפואת גוף-נפש הוליסטית, הצורך בהתעמלות, אכילה מסודרת ומתונה, הקפדה על שינה מספקת ועל היגיינה אישית, ועוד.

הרמב"ם כתב אחד עשר (11) ספרי רפואה.

לענייננו ראוי להזכיר את כתביו בנושאי אכילה אך יחד איתה את גישתו ההוליסטית ביחס לגוף ולנפש:

"הנהגת הבריאות" - חיבור כללי בענייני רפואה. בספר זה פורס הרמב"ם את משנתו הרפואית ומרחיב על הקשר הפסיכוסומטי שבין מצבו הנפשי של החולה לבין תחושותיו הגופניות. בספר זה הוא מטיף

² הרמב"ם-מבחר כתבים, מאת יצחק שילת.

לרפואה מונעת ולתפיסה הוליסטית. הרמב"ם טוען שם³ שרפואת הגוף באה לחזק את מה שהוא מכנה "הכוח הטבעי" הגופני, וזאת ניתן לעשות אך ורק ע"י איכות וכמות המזון שאדם צורך; בנוסף, הוא שולל אמצעי ריפוי של קמיעות, לחשים ושאר תרופות אליל. הספר תורגם לעברית על ידי משה אבן תבון.

"פרקי משה" - לקט של כ-1,500 הנחיות בריאותיות בכל ענפי הרפואה. הספר מבוסס בעיקר על משנתו של חכם הרפואה גלנוס. המאמר האחרון והארוך שבהם (המאמר החמישה ועשרים) מוקדש כולו לביקורת עקרונית ופרקטית על מורשת גלנוס, בו הרמב"ם נלחם ומבקר את גלנוס עקב התייחסותו הבריאותית-רפואית לגוף בלבד. במיוחד חשובות הפסקות האחרונות בו, המעודדות את הקורא-המתלמד, למחקר עצמאי ולביקורת חריפה נגד דעות קדומות ואמונות שווא.

כך למשל השווה אל סעיד איבן סינה, רופא ופייטן ערבי, בן דורו של הרמב"ם, בין הרמב"ם לבין גלנוס - הרופא היווני שהיה נערץ כאליל שחי כאלף שנה לפני הרמב"ם- בקשר ליכולתם לרפא את האדם. וכך אמר אבן סינה: "גלנוס ידע לטפל בגוף האדם, משה בן מימון ידע להביא רפואה לגוף ונפש יחד".

"ספר הקצרת" בו נמצאת נקודת הסתכלות הוליסטית של הרמב"ם המדבר ע"כ ששמירת הבריאות חשובה לא פחות מריפוי האדם החולה. בספרו קובע הרמב"ם בצורה החלטית בזו הלשון: "רפואה דרושה בכל מקום ובכל עת. לא רק בזמן המחלה אלא וביחוד בעת הבריאות". זו ראייתו של הרמב"ם שאדם צריך להתמיד בהנהגת הבריאות, בלשון הרפואה המונעת של ימינו.

"היד החזקה- ספר המדע, הלכות דעות"- החשיבות שייחס הרמב"ם לרפואה, הביאה אותו לכלול בחיבורו ההלכתי "משנה תורה"⁴ מספר פרקים העוסקים ברפואה מונעת ובהתנהגות בריאותית נכונה, לרבות בתחום האכילה, המהווים תמצית של הדרכותיו הרפואיות לאנשים בריאים⁵.

שיטת הרמב"ם-כללי

הרמב"ם היה, כאמור, רופא, מחנך ומורה. בכל כתביו הרפואיים, הוא מדגיש את החשיבות שנודעת לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות על-ידי אורח-חיים בריא ותזונה נכונה. שיטתו מבוססת בעיקרה על רפואה מונעת. בכתביו מדגיש הרמב"ם בעיקר את התזונה הנכונה וההתעמלות כשני היסודות העיקריים בשמירת הבריאות. עם זאת, הוא מקדיש מקום להיבטים אחרים הנוגעים לבריאות האדם: חיי הנפש, חיי המשפחה ואורחות-חיי השונים.

הרמב"ם סבור כי כדי להיות רופא טוב ולטפל בחולים בשיטה נכונה, הוא חייב להבין בתזונה ולהשתמש בה כשיטת טיפול ו-"הידיעה בכוחות המזונות קרוב שיהיה מהיותר מועיל בידיעת הרפואה".⁶

³ השער השני.

⁴ בספר המדע, הלכות דעות, פרקים א-ו.

⁵ נלקח מ-פרופ' אבשלום מזרחי, הנפש והגוף בהגות הרמב"ם.

⁶ פרקי משה, כ'.

לשיטתו של הרמב"ם, רופא שאינו לומד תזונה, ואינו מתמצא בתזונה, אינו יכול להועיל לחוליו. גם היום ישנם רופאים המקבלים את ההנחה, שביטא הרמב"ם, ולפיה מרבית המחלות קשורות לתזונה גרועה. הנחת היסוד של הרמב"ם היא שהבריאות הינה המצב הטבעי של האדם; כדי לשמור על בריאותו חייב האיש לשמור על אורח-חיים בריא, ולהימנע מכל דבר העלול להזיק לבריאותו. למשל, אומר הרמב"ם בעניין הבריאות:

"[...] צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברין ומחלימין. ואלו הן: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהה נקביו אפילו רגע אחד."⁷

בכל כתביו הרפואיים, הרמב"ם חוזר ומדגיש את החשיבות אשר יש לייחס להרגלי אכילה נכונים ולסילוק הפסולת מהגוף כתנאי הכרחי לשמירת הבריאות.

תזונה נכונה לפי שיטת הרמב"ם

הרמב"ם מפליג בכתביו אודות המזונות הראויים לו לאדם שיאכל, כלשון, "מזונות טובים" ומזונות "רעים" ומרחיב את יריעת הכתוב על מועדי אכילת המזונות השונים וכמותם. הוא מתייחס למזון כעיקר העיקרים בשמירת הגוף.⁸

תזונה נכונה לשמירת הבריאות, וכשיטה טבעית להחלמה מהרעלות מבוססת על התאמה נכונה של המזונות ועל שימוש יעיל ונכון במזון, כדי להפיק ממנו את התועלת המרבית.

כמעט כל המחלות, אומר הרמב"ם, נובעות מתזונה לא-נכונה:

"ורוב החולאים שבאים על האדם אינם אלא או מאכילת מאכלים רעים או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים."⁹

לשיטתו של הרמב"ם, התפקיד העיקרי של המזון הינו ביולוגי: הוא מיועד לקיים את הגוף במצב תקין, ולאפשר לו תפקוד ראוי. האדם חייב לאכול רק את מה שמתאים לו ושאינו גורם לו שום נזק. לפיכך מציע הרמב"ם, שכל אחד: **"ישים על ליבו שיאכל וישהה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד. לפיכך לא יאכל כל שהחייך מתאוה [...] אלא יאכל דברים המועילים לו."**¹⁰

ועוד כותב הרמב"ם: "עם השגת המושכלות חובה לנטוש את ההגזמה בתענוגות הגופניות, כי במושכל ראשון ישיג שהרס הנפש בבנין הגוף, ובנין הגוף בהרס הנפש, לפי שאם היה האדם רודף אחר התאוות ומעדיף את החושניות ושעבד שכלו לתאוותיו ונעשה כבהמות וכיענים שאין בדמיונם אלא האכילה

⁷ הלכות דעות, פרק ד'.

⁸ משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות, הנהגת הבריאות ו-פרקי משה ברפואה.

⁹ הלכות דעות, פרק ד'.

¹⁰ שם, פרק ג.

והשתייה והבעילה, הרי אז לא יוכר בו הכוח האלוקי, כלומר השכל, ויהיה אז כחומר בודד צולל בים ההיולי".¹¹

וממשיך וכותב: "הנה נתברר מכל ההקדמות האלה שהתכלית בעולמינו זה וכל אשר בו הוא איש מלומד בעל מדות טובות, וכאשר נקנו למי שהוא מהמין האנושי המדע והמעשה, רצוני ב"מדע" השגת האמתיות על בורים והשגת כל מה שאפשר לאדם להשיג, וב"מעשה" המצוה והאיזון בעניינים הטבעיים ואל ישקע בהם ולא יקח מהם אלא מה שיש בו קיום הגוף, וכן שפור כל המידות, אדם שהוא במצב זה הוא המטרה".¹²

אמנות התזונה הבריאה, על-פי הרמב"ם, יש בה עקרונות בולטים: על האדם לאכול אך-ורק מזון בריא, שמביא לו תועלת ושאין בו שום נזק. עליו להשתמש במזון, באופן כזה שהוא יתעכל כראוי ולא יהיה לו לרועץ.

ב- "משנה תורה", הרמב"ם נותן המלצות על אכילה נכונה ולאופן האכילה.

1. אסור לאדם לאכול, אלא אם כן הוא רעב. וכן אסור לאדם לשתות אלא אם כן הוא צמא.

"לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב"¹³.

2. אסור לאדם למלא את קיבתו עד הסוף, אלא יש להשאיר מעט מקום:

"לא יאכל אדם עד שתתמלא כרסו, אלא יפחות כמו רביע משובעתו"¹⁴

3. אסור לאדם לשתות מים בתוך הארוחה אלא ישתה מעט מים מהולים ביין לפני הארוחה: **"ולא ישתה מים בתוך המזון, אלא מעט ומזוג ביין; וכשיתחיל המזון להתאכל במעיו, שותה מה שהוא צריך לשתות. ולא ירבה לשתות מים, אפילו כשיתאכל המזון. ולא יאכל עד שיבדוק עצמו יפה יפה, שמא יהיה צריך לנקביו."**¹⁵

4 במהלך הארוחה, מומלץ לאכול את האוכל הקל לפני האוכל הכבד. כך למשל יש לאכול את בשר העוף לפני בשר בהמה, וכן יש לאכול ביצים לפני בשר עוף או בקר.

¹¹ הקדמת הרמב"ם למשנה.

¹² הקדמת הרמב"ם למשנה.

¹³ משנה תורה, הלכות דעות, הלכה א.

¹⁴ הלכות דעות, פרק ב'.

¹⁵ ספר המדע, הלכות דעות, פרק ד.

5. יש להתאים את התזונה לפי עונות השנה. לפיכך בעונת הקיץ מומלץ לאכול אוכל קר, ללא תבלינים ועם חומץ, ואילו בחורף מומלץ לאכול אוכל חם ומתובל. זאת ועוד, בימי הקיץ יש להפחית את כמות האוכל לשני שליש מהכמות הנאכלת בחורף.

"בימות החמה-אוכל מאכלים הקרים, ולא ירבה בתבלין, ואוכל את החומץ; ובימות הגשמים-אוכל אוכלין החמין (אוכל חם), ומרבה בתבלין, ואוכל מעט מן החרדל ומן החלתית (תבלין שנחשב מחמם). ועל דרך זו, הולך ועושה במקומות הקרים ובמקומות החמים-בכל מקום ומקום, כראוי לו.."¹⁶

6. יש לאכול בישיבה ולא בעמידה. בנוסף, אסור ללכת בזמן האכילה ומיד אחרי הארוחה כי זה מפריע לתפקוד תקין של מערכת העיכול ומסכן את בריאות האדם.

"לעולם כשיאכל אדם, יישב במקומו או יטה על שמאל. ולא יהלך ולא ירכב ולא ייגע ולא יזעזע גופו ולא יטייל, עד שיתאכל המזון שבמעיו; וכל המטייל אחר אכילתו או שיגע, הרי זה מביא על עצמו חולאים רעים וקשים."¹⁷

7. על האדם לאכול רק אחרי שהלך לפני הארוחה, או שיעשה מלאכה שתחמם את גופו ויתרחץ:

"לא יאכל אדם, עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה, או יתייגע ביגע אחר. כללו של דבר-יענה גופו וייגע בכל יום בבוקר עד שיתחיל גופו לחום, וישקוט מעט עד שתתיישב נפשו, ואוכל. ואם רחץ בחמין אחר שיגע, הרי זה טוב; ואחר כך שוהה מעט, ואוכל."¹⁸

הרמב"ם מאמין גם בצורך בשמירה על **צירופי מזון** נכונים אם כי הוא אינו מפרט אותם, ואינו נותן לכך הסבר יסודי. הוא מסביר זאת באופן כללי:

"ומדברי הנהגת הבריאות שלא יכניס מאכל על מאכל ולא יאכל אלא אחרי הרעב הצודק."

ביטוי זה, "הרעב הצודק", משמע- רעב אמיתי.

לשיטת הרמב"ם יש להבחין בין רעב אמיתי לבין תיאבון. הרמב"ם טוען כי חושי החולה מסולפים, עד כדי כך שאינו יודע להבחין בין טוב לבין רע:

¹⁶ שם.

¹⁷ הלכות דעות, פרק ד'.

¹⁸ ספר המדע הלכות דעות פרק ד.

"חולי הגוף טועמים המר מתוק ומתוק מר. ויש מן החולים מי שמתאוה ותאב למאכלות שאינן ראויים לאכילה ושונא המאכלות הטובים".¹⁹

הרמב"ם לא היה צמחוני ולא שלל את אכילת הבשר; אבל הוא התייחס למגבלותיו של הבשר מבחינת הבריאות. ועל-כן הציע הרמב"ם²⁰ כי אנשים לא ירבו באכילתו, וכי יגבילו את עצמם מבחינת גיוון סוגי הבשר; ובעיקר – כי ימנעו ממנו בעת מחלה:

"דיו לבריא לאכול בשר מערב שבת לערב שבת [...] מי שהיה בשרו חם, לא יאכל לא בשר ולא דבש ולא ישתה יין".

יש להתאים את התזונה אל עונות השנה מדגיש הרמב"ם ובימים החמים, יש להפחית את האוכל ולהסתפק במאכלים קלים:

"וצריך אדם לאכול בימות החמה שני שלישים ממה שהוא אוכל בימות הגשמים". "בימות החמה אוכל מאכלים הקרים ולא ירבה בתבלין [...] ובימות הגשמים אוכל החמין [מאכלות חמים] ומרבה בתבלין".²¹

יש, כמובן, תנאים אחרים לשמירת הבריאות ולמניעת מחלות: פעילות גופנית, שינה, חיי משפחה תקינים, שלווה הנפש, ועוד. הם אינם נופלים בחשיבותם מן התזונה הנכונה. אבל כל אלה מייצגים מצבים או פעולות ואילו המזון הוא החומר שמספק לגוף את כל היסודות וחומרי-הגלם, שדרושים לו לגדילה ולקיום נורמלי ובריא.

על-כן, אין זה מקרה שהרמב"ם אשר היה רופא דגול, שגילה הבנה עמוקה בכל הנושאים הקשורים לחיי האדם ולשמירת בריאותו, מדגיש כל-כך את נושא התזונה, כאמצעי לשמירת הבריאות. התמקדותו בנושא התזונה, יש להניח שהיא נובעת מסיבה נוספת: מניסיונו כרופא, הוא הבין, להשקפתו, שהשגיאות הגדולות ביותר נעשות בתחום התזונה.

מהי תזונה בריאה

לפי הגדרתו של הרמב"ם, תזונה בריאה היא תזונה המותאמת אישית לאדם לפי מזגו, גילו, עיסוקו ומצב בריאותו. לדוגמה, לאדם עם עודף משקל מתאים תפריט שונה מאדם עם תת-משקל. וכן אדם שעובד בעבודה גופנית קשה זקוק לתזונה שונה מאדם שיושב רוב היום במשרד.

ישנו דמיון רב בין גישת הרמב"ם לתזונה לבין גישתה של הרפואה הסינית המסורתית. שתי הגישות גורסות שיש לקבוע את התזונה של כל אדם על סמך היסוד שלו (אש, רוח, מים או עפר), על פי תיאוריית הליחות. גם שיטת הטיפול של הרפואה הסינית בחולה דומה מאוד לשיטת הטיפול של הרמב"ם.

¹⁹ הלכות דעות, פרק ב'.

²⁰ שם, פרק ד'.

²¹ שם.

ההנחה הבסיסית שעליה מתבססות הן הרפואה הסינית והן תורת הרפואה של הרמב"ם היא נפש בריאה בגוף בריא כתנאי לאיכות חיים ואריכות ימים.

באופן כללי, קבע הרמב"ם שעל האדם להתאים את עצמו לסביבתו הטבעית. לפי זה יש להתאים את התזונה לפי עונות השנה והמיקום הגיאוגרפי שבו נמצא האדם. בחורף מומלץ לאכול מאכלים מחממים ומעט תבלינים חמים, כגון בשר ותבלינים חורפיים. ואילו בקיץ מומלץ לאכול מאכלים שמצננים את הגוף, כגון מוצרי חלב איכותיים בלבד (גבינות עיזים, יוגורט מותסס), וירקות ופירות מצננים (קישואים, דלעת, אבטיחים ומלונים).

אולם, לפני שמתייחסים לעונות השנה חשוב לבחון את מזג האדם. יכול להיות שאדם עם מזג קר יצטרך לאכול מזונות מחזקים גם בקיץ, מכיוון שזו הפתולוגיה שלו, ולכן נצטרך לחזק אותו. לאדם הסובל משלשולים דחופים, לדוגמא, נרצה לתת תזונה מחזקת שנשארת יותר זמן בקיבה: בשר איכותי ורזה, דגים, ירקות מבושלים ואורז לבן ולא מלא.

הרמב"ם, מתייחס אל המזון בעיקר כתרופה מונעת, לכל מיני מחלות. לאור זה חילק הרמב"ם את סוגי המזון לטובים ורעים, על פי מצבו האישי של כל אדם. אנחנו לומדים מהרמב"ם שטיפול תזונתי הוא אישי בלבד – ומה שטוב לאדם אחד, עלול להיות רע לאחר.

הרמב"ם הבחין בין מזונות שהם רעים ביותר ואין לאכול מהם לעולם, לבין מזונות שהם לא טובים באופן כללי אך ניתן לאכול מהם מעט ולעיתים רחוקות:

"יש מאכלות שהן רעים ביותר עד מאוד, וראוי לאדם שלא לאוכלן לעולם—כגון הדגים הגדולים המלוחים הישנים, והגבינה המלוחה הישנה, והכמהין והפטירות, והבשר המליח הישן, ויין מגיתו, ותבשיל ששהה עד שנדף ריחו, וכל מאכל שריחו רע או מר ביותר: הרי אלו לגוף, כמו סם המוות"

"ויש מאכלות שהן רעים, אבל אינם כמו הראשונות לרוע; לפיכך ראוי לאדם שלא לאכול מהן אלא מעט ואחר ימים הרבה, ולא ירגיל עצמו להיות מזונו מהם או לאוכלם עם מזונו תמיד—כגון דגים גדולים, וגבינה וחלב ששהה אחר שנחלב ארבע ועשרים שעות, ובשר שוורים גדולים ותיישים גדולים, והפול, והעדשים, והספיר, ולחם שעורים, ולחם מצות, עוף המים, ובני יונה הקטנים, והתמרים, ולחם קלוי בשמן או לחם שנילוש בשמן, והסולת שנפו אותה כל צורכה עד שלא נשאר בה ריח מורסן והציר (ציר דגים) והמורייס (מעין לפתן) —אין ראוי להרבות מאכילת אלו; ואדם שהוא חכם וכובש את יצרו, ולא יימשך אחר תאוותיו ולא יאכל מכל הנזכרים כלום, אלא אם נצרך להם לרפואה—הרי זה גיבור."

"הכרוב, והחציר, והבצלים, והשומים, והחרדל, והצנון: כל אלו מאכלות רעים הן. אין ראוי לאדם לאכול מאלו אלא מעט עד מאוד, ובימות הגשמים; אבל שלא בימות הגשמים, לא יאכל מהן כלל. והפול והעדשים בלבד—אין ראוי לאוכלן, לא בימות החמה ולא בימות הגשמים. והדלועין, אוכלין מהן מעט בימות החמה."

"הדבש והיין, רע לקטנים ויפה לזקנים, וכל שכן בימות הגשמים. וצריך אדם לאכול בימות החמה, שני שלישי מה שהוא אוכל בימות הגשמים. "אולם כולם מזונם רע למי שירצה הנהגת בריאותו."

"לעולם ימנע אדם עצמו מפירות האילנות, ולא ירבה מהן אפילו יבשים, ואין צריך לומר רטובים ; אבל קודם שיתבשלו כל צורכן, הרי הן לגוף כחרבות . וכן החרובים, רעים לעולם. וכן הפירות החמוצין רעים, ואין אוכלין מהן אלא מעט בימות החמה ובמקומות החמין. והתאנים והענבים והשקדים טובים לעולם, בין רטובים בין יבשים, ואוכל אדם מהן כל צורכו; אבל לא יתמיד אכילתן, אף על פי שהן טובים מכל פרי האילנות"²².

התזונה אינה היסוד הבלעדי. על-כן מדגיש הרמב"ם בכתביו את החשיבות שיש לייחס לגורמים נוספים בשמירת הבריאות: התעמלות, חיי-המין, והנפש.

הוא גם מסביר את יחסי הגומלין בין יסודות הבריאות השונים, וכן את העיקרון הברור: את כל צרכי הגוף בתזונה, בשתייה, בהתעמלות, בשינה, בחיי-מין, ובכל יתר העניינים יש לספק לו במידה הנכונה. בלשונו:

"ויפעל בכל אחד מאלה השיעור השווה."²³

הבריאות היא תוצאה מהרגלי-חיים בריאים. הרמב"ם רואה את עצמו כנאמן-הבריאות, ורק אחר-כך מומחה למחלות. בכך הולך הוא בדרך אשר אבי הרפואה, היפוקרטס, הצביע עליה כאשר אמר:

" טוב לדאוג לחולה שיהיה בריא, אבל יותר טוב לדאוג לבריא שלא יחלה".

פעילות גופנית

הנושא השני אשר הרמב"ם הרבה לעסוק בו, אחרי התזונה, הוא ההתעמלות. עניין זה, בתור דרך לשמירת הבריאות, היה מאוד חשוב בעיניו; עד כדי כך, שהוא קובע כי בהתעמלות יש לפחות כדי לצמצם את הנזק – וכי יש בה אפילו כדי לחפות על אכילה לא-נכונה.

"כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפיין, אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אוכל המאכלות הרעים."²⁴

בלשון ימינו: ההתעמלות יכולה להקטין את הנזק שגורמים מאכלים רעים – אבל זאת בתנאי שהאיש אינו מפריז באכילה ואינו ממלא את בטנו, וכן שאין לו עצירות והוא מתפנה בכל יום באופן תקין. הוא מוסיף ומציין כי ההתעמלות מחזקת את הגוף, וגם מחסנת אותו מפני מחלות.

הרמב"ם מצביע על טעות אפשרית: עם כל חשיבותה של התזונה בשמירת הבריאות – אין באפשרותה לקיים את הבריאות לאורך זמן, אלא אם נדאג גם לעניין הפעילות הגופנית המתמדת.

²² משנה תורה, ספר מדע, הלכות דעות, פרק ד'.

²³ פרקי משה.

²⁴ הלכות דעות, פרק ד'.

"וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלות טובים ושמר על עצמו על-פי הרפואה, כל ימיו היו מכאובים וכוחו תשש."²⁵

והנה, לא רק בתזונה אפשר לעשות שגיאות רבות אלא גם בפעילות הגופנית. הרמב"ם מודע לכך, ומסביר: יש לדעת מתי ואיך להתעמל, בדיוק כמו שיש לדעת על האכילה.

"הטוב בשמירת הבריאות לקצר ההתנועות, ואין ראוי שתהיה ההתנועות כי אם על ריקות האצטומכא [הקיבה] ואחר הניקוי מהמותרות. לא יעשה ההתנועות"²⁶.

" ועוד כלל אחר אמרו בבריאת הגוף: כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע, ומעיו רפים-אין חוליו בא עליו וכוחו מתחזק, ואפילו אכל מאכלות הרעים. וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, או מי שמשעה נקביו או מי שמעיו קשים-אפילו אכל מאכלות טובים ושמר עצמו על פי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוחו תשש. ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המוות, והיא עיקר לכל חולאים".

"כי רוב החולאים הבאים על האדם, אינן אלא מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה, אפילו ממאכלים טובים." הוא ששלמה אומר בחכמתו, "שומר פיו, ולשונו-שומר מצרות, נפשו" (משלי כא, כג)-כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.²⁷

"והרופאים כולם מסכימים כי אכילת המעט מן המאכלים הרעים נזקו פחות מאכילת הרבה מן המאכלים טובים והבריאים"²⁸.

כמה באמת צריך לאכול לפי שיטתו של הרמב"ם?

"שלא ישבע האדם... וזה כי השובע והיא האכילה עד שתסור תאוות המאכל יחייב מילוא האצטומכא ומשיכתה וכל איבר יהיה נמשך יתפרקו חיבוריו ויחלשו כוחותיו בהכרה ואל יעכל האצטומכא והמאכל ההוא בישול טוב בשום פנים ויחדש השברון וחולשת התנועה וכבוד המאכל".²⁹

"וכאשר יתבשל המאכל באצטומכא בישול רע יתחייב שיהיה בישולו השני בכבד גם כן רע, וכן בישולו השלישי באיברים כולם יהיה רע. ויהיה זה סיבה לכל מיני תחלואים על הרוב".³⁰

²⁵ שם.

²⁶ שם.

²⁷ ספר "מורה נבוכים", חלק א, פרק כ"ו הלכות יד-טו.

²⁸ הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 1.

²⁹ הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 1.

³⁰ הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 1.

איך להצליח לעמוד בזה- טיפ של הרמב"ם:

" ואשר להישמר מן השובע הזהירו הרופאים מלאכול תבשילים שונים ושיסתפק בכל אכילה בתבשיל אחד כדי שלא ירבה באכלו ותיפסק התאוה קודם השובע וינצל.³¹

"כי המטעמים הרבים מביאים לאדם להרבות מן המאכל תאוה המתחזקת לכל מטעם. והמטעם האחד , תפסוק התאוה בו ואולי לא יוסיף ממנו יותר מן הצורך".³²

מה עלולה להיות התוצאה של אכילה מרובה:

" ואמנם לא להרבות השמחה במאכל ובמשתה כמו הסכלים , כי ברוב השמחה יצא החמימות לשטח הגוף ויותר החום הטבעי , ויתקרר הלב פתאום , וימות בלא עיתו בפתע. ובפרט יקרה זאת לאנשים שמנים בגופם לפי שהחום הטבעי בגופם מעט לפי שעורקיהם צרים ומרוצת הדם שהוא מקור החום היא לאט"³³

עצת הרמב"ם לגבי כמות האכילה

"ואולם עצת העבד בשיעור כמות המאכל למי שירצה הנהגת בריאותו הוא , שלא ימשוך איסטומכתו ולא יכבד עליה ושיקל לבשל"³⁴

" לו הנהיג האדם עצמו כמו שינהיג בהמתו אשר ירכב עליה , היה ניצל מחלאים רעים רבים . וזה כי אתה לא תמצא אחד מבני האדם יתן מספוא לבהמתו יותר מדי אלא ישערהו אליה לפי מה שתוכל לסבול – והוא (האדם) יאכל יותר מדי , מבלי שיעור ומחשבה".³⁵

כמה ארוחות לאכול ביום

"מנהגות בני האדם בזה שמשתנים. רובם יאכלו בבוקר ובערב ומהם שיאכל שלש פעמים ביום . וקצת בני האדם יאכלו פעם. והדבר הכולל הראוי לסמוך עליו שבעלי הכוחות היתרים אפשר להם שיאכלו לפי מה שהם צריכים אליו בפעם אחת. אבל החלושים כמו הזקנים והקמים מחליים , אם יאכלו כל אכילתם

³¹ שם, סימן 1.

³² ספר הקצרת.

³³ קיצור שולחן ערוך , סימן ל"ב.

³⁴ הנהגת הבריאות, שער ראשון , סימן 2 .

³⁵ הנהגת הבריאות , שער ראשון , סימן 3.

בפעם אחת, היא פשיעה גדולה אך יחלקנה לפי חולש אוכלם, לבל יחלש הכוח ותכבה החמימות השרשי".³⁶

"ובעבור זה הצורך הגדול הזהירו כל הרופאים מן השובע וציוו שימשוך ידו מן האכילה בעוד התאוה דביקה בו קודם שתסור וישמור ממשיכת האיסתומכא (הקיבה) ומלואה".³⁷

מתי לאכול ארוחת בוקר

אומר הרמב"ם: "לא יאכל אדם עד שיהלך קודם אכילה עד שיתחיל גופו לחום, או יעשה מלאכה או שיתייגע ביגע אחר"

האם תחושת הרעב מצדיקה אכילה:

"ומדרכי הנהגת הבריאות שלא יכניס מאכל על מאכל ולא יאכל אחר הרעב הצודק. ותהיה האיסטומכא נקייה ויכול רוקן להמשך אל הפה ויתחיל הרעב ברצינות אז עת המאכל המועיל"³⁸

"כיצד תלמיד חכם לא יהיה גרגרן אלא אוכל מאכל הראוי להברות גופו, ולא יאכל ממנו אכילה גסה, ולא יהא רודף למלאת בטנו כאלו שמתמלאין ממאכל ומשתה עד שתיפח כריסם, ועליהם מפורש בקבלה וזריתי פרש על פניכם, אמרו חכמים אלו בני אדם שאוכלין ושותין ועושין כל ימיהם כחגים, והם האומרים אכול ושתה כי מחר נמות, וזהו מאכל הרשעים, ושלחנות אלו הם שגינה הכתוב ואמר כי כל שלחנות מלאו קיא צואה בלי מקום, אבל החכם אינו אוכל אלא תבשיל אחד או שנים ואוכל ממנו כדי חייו ודיו, הוא שאמר שלמה צדיק אוכל לשובע נפשו וצרכיו".³⁹

"צריך האדם שיכוון לבו וכל מעשיו כולם לידע את השם ברוך הוא בלבד, ויהיה שבתו וקומו ודבורו הכל לעומת זה הדבר, כיצד כשישא ויתן או יעשה מלאכה ליטול שכר, לא יהיה בלבו לקבוצ ממון בלבד אלא יעשה דברים האלו כדי שימצא דברים שהגוף צריך להם מאכילה ושתיה ושיבת בית ונשיאת אשה, וכן כשיאכל וישתה ויבעול לא ישים בלבו לעשות דברים האלו כדי ליהנות בלבד עד שנמצא שאינו אוכל ושותה אלא המתוק לחיך ויבעל כדי ליהנות, אלא ישים על לבו שיאכל וישתה כדי להברות גופו ואיבריו בלבד, לפיכך לא יאכל כל שהחייך מתאוה ככלב וחמור אלא יאכל דברים המועילים לגוף אם מרים אם מתוקים, ולא יאכל דברים הרעים לגוף אף על פי שהן מתוקים לחיך".

להשקפתו של הרמב"ם, הגוף הוא משכנה של הנפש והנפש היא המניעה את הגוף. וכך מקבלת הווית האדם את הגוף שבתוכו שוכנת הנפש.

³⁶ הרמב"ם, ספר הקצרת.

³⁷ הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 1.

³⁸ הנהגת הבריאות, שער ראשון, סימן 4.

³⁹ רמב"ם הלכות תלמוד תורה פרק ג.

פרט לריפוי מחלות הגוף והנפש בתרופות, במזונות, בהתעמלות וכו', הרמב"ם מאמין ששמירת בריאות הנפש והגוף נעוצה בראש ובראשונה ואולי בעיקר, בקיום המצוות, בתיקון הלב ובהתנהגות מוסרית ואנושית ברמות גבוהות לכל בראי עולם. זאת ועוד, על פי דעת הרמב"ם, דרושה התמדה בלימוד התורה. יש לעבוד את הקב"ה בִּיראה ובאהבה וקיום של ערכים ומידות טובות ומיטיבות. **כל אלה הן המסגרות השומרת על בריאות הנפש ומחזקים את יכולת האדם לפתח יכולות לשמור על בריאות גופו . והכל כי הנפש והגוף הם יחידה אחת- בסיס הגותו הבריאותית של הרמב"ם.**⁴⁰

מה בין השקפתו של הרמב"ם ל"שפת האכילה הקשובה"

הרמב"ם אומנם ממקד את גישתו בנושא האוכל והאכילה ופעילות גופנית, **בבריאות גוף האדם ונפשו**, אך כל גישתו מושתתת על בריאות ותחזוקת הגוף בלבד. וזאת ע"י חוקים נוקשים, שליטה ומסרים מפחידים, אשר מי שלא ינהג לפיהם נידון לחיים קשים של סבל .

למעשה זוהי **שפת דיאטה**, סוג של רפואה מונעת, המתנהלת מתוך מאבק בסימפטומים ובצורך להעלימם כדרך לפתרון בעיה כאובה. שפה המשתמשת במילים של מותר ואסור, צריך, פחד, אשם, אובדן שליטה, ושיפוטיות למי שנזקק לה.

שפה מגבילה הנצמדת לחוקים נוקשים האומרים מה לאכול מתי וכמה, תוך שימת דגש על כמה שפחות. הדיאלוג עם האוכל השתבש, הוא מנוהל מתוך פחד, מאיסור והימנעות תוך התעלמות וחוסר הפניית תשומת לב אל התודעה ברגע ההווה, באופן שמאפשר לחוות דברים מבלי לשפוט או לפרש אותם. שפה של **הימנעות** לעומת שפה של **קשיבות** בה מפתחים את היכולת להתבוננות ברגע נתון, באופן אקטיבי ובלתי שיפוטי במכלול החוויה. ליצור ריחוק מהמחשבות, מהתחושות ומהרגשות שעולים, הפנימיים והחיצוניים, בלי להיצמד לביקורת, לשיפוט או לרצון שהדברים יהיו אחרת מכפי שהם במקום לראות את העולם דרכם, וע"י כך לאפשר קבלה של חוויות פנימיות ולצמצם את ההימנעות מהן. התבוננות היא הלך רוח שיש לשמרו בתוך החיים פשוט להיות ברגע, ראייה נכונה תוביל לעשייה נכונה.⁴¹

הרמב"ם לא מייחס שום ערך להנאה אמיתית מאכילה, אלא מדגיש שהאכילה נועדה לצרכי הגוף בלבד. **הרמב"ם** יוצא מנקודת הנחה שבאופן טבעי האדם בריא, ולכן הוא מתמקד **בגורמי הסיכון** . אדם ההולך לשיטתו מתעסק באופן בלתי פוסק **במותר ואסור** , **בהימנעות** ממאכלים רבים, ע"מ לצמצם את גורמי הסיכון.

זוהי גישה שמתחילה להיסדק, ובעשורים האחרונים נכנסה גם גישה הממוקדת בריאות שנשענת על המודל **הסלוטוגני** לקידום הבריאות.

⁴⁰ הנפש והגוף בהגות הרמב"ם, פרופ' אבשלום מזרחי.

⁴¹ מצגות אילת קלטר, 2019.

מהי התפיסה הסלוטוגנית ?

עפ"י התפיסה הסלוטוגנית, אדם הינו מערכת חיה, אשר יש בה לקות טבועה מראש. היא נתונה לתהליכים אנטרופיים בלתי נמנעים כשהמוות יגיע בסוף. הסיווג לשתי קבוצות של בריא או חולה, אינו מתאים ואינו מציאותי. כל אדם מצוי ברגע נתון על רצף של "נוחות/ אי נוחות".⁴² זוהי גישה המתמקדת במימוש והרחבה של אנושיות האדם ופיתוח המשאבים הגלומים בו לכיוון של התפתחות ויצירה.

הגישה מבוססת על המודל **הסלוטוגני** (מקור הבריאות) **לקידום הבריאות**,⁴³ אשר מחליף את **התפיסה הפתוגנית**, בה האדם מזוהה עם המחלה או הסבל ומאבד את המורכבות העשירה המצויה בתוכו ומתמקד בהמעטת גורמי סיכון.

אנטונובסקי, מפתח הגישה הסלוטוגנית, קרוב ברוחו לגישה בודהיסטית, המניחה שהחיים האנושיים מלאי קושי, לחץ וסבל ומתוך כך הם גורמים למחלות. במקום התמקדות בחולי, בגורמי הסיכון, באשם ובפחד, יש להתמקד בבריאות ובזיהוי הגורמים הגנטיים, הפיזיים, החברתיים, הרגשיים והרוחניים כמעודדים אותה. התפיסה הסלוטוגנית אינה ממעיטה מחשיבות האבחנה הרפואית, אך בד בבד רואה מול עיניה את מורכבותו של האדם ושואפת לתת לו כלים לנוע לכיוון של הבריאות הטובה ביותר עבורו.⁴⁴

לדבריו המוטיבציה לשינוי, השאיפה לחיוניות ולבריאות, **מתעוררת באמצעות קידום ההנאה ואושר בחיים**. מתוך התשוקה הפנימית הקיימת בכל אחד ואחד, תאומצנה התנהגויות בריאות. מה שהוביל לפיתוח מונח חשוב נוסף: תחושת קוהרנטיות, הנתפשת כמשאב התמודדות פנימי המסייע לאדם לעמוד ולהתמודד במצבי סבל, כאב ולחץ ובכך מסייע בשמירה על בריאות נפשית וגופנית.⁴⁵

שפת האכילה האינטואיטיבית הקשובה נלווית לגישה הממוקדת בריאות, נשענת על טבע האדם השונה איש מרעהו בצרכים, בתשוקות ובכמויות האוכל שלהם הוא זקוק. זוהי שפה המהווה חלופה לניסיונות **השליטה באוכל ובאכילה**. שפה שלא מתעסקת במה לאכול כמה ומתי אלא מתמקדת בעיקר באיך לאכול. לשפה זו אין חוקים וכללים קפדניים אלא להיפך, היא דווקא רואה חשיבות רבה באכילה חופשית ומשחררת. רואה באכילה דבר טעים, המאפשרת לכל החושים להיות מעורבים בתהליך האכילה. וכחלק בלתי נפרד מחיינו. כשהאדם יזהה את מידת הרעב שלו, עפ"י סולם הרעב והשובע האישי שלו, הוא יוכל לשמר התנהגויות אכילה בריאות לזמן ממושך. גישה שצמחה מהתפיסה הסלוטוגנית ונמנית עם **הגישות ממוקדות בריאות**, ברוח גישת HAES/ Health at Every Size- אשר מכירה בשונות הטבעית בגודל ובצורה של הגוף, בחוסר היעילות ובסכנות הטמונות בתרבות הדיאטה, בחשיבות של אכילה קשובה עפ"י אותות פנימיים של רעב ושל שובע של כל אדם בפני עצמו,

⁴² אנטונובסקי, 1998.

⁴³ אנטונובסקי, 1996.

⁴⁴ אנטונובסקי, 1998.

⁴⁵ אילת קלטר, יורדים מהמשקל.

אשר רק הוא אדון עליו מתוך קשיבות לתחושה של סיפוק ונינוחות, ללא שרידים של תחושת רעב, כפי שהם מבלי לרצות לשנותם ולשנות את האכילה, היכולת להרשות לתחושה להיות מה שהיא, לראות את הפחד, החטא, הבושה, האשם והאיסור ולהיות נוכחים באכילה של עצמנו, מתוך הראייה הנכונה החמלה העצמית והנחת קולות שפת הדיאטה הטורדניים. מתוך גישה חיובית למזון לא כאויב שצריך להימנע ממנו, תגיע הקבלה ובעקבותיה האכילה הנכונה. האכילה היא חלק ממכלול של גורמים חברתיים, רגשיים ורוחניים, בנוסף לאלה הפיזיולוגיים, לרווחה ולבריאות.⁴⁶

גישה זו מעודדת מגוון מוצרי המזון אינסופי, האכילה נתפסת כדבר לגיטימי, קיומי וכמקור להנאה ועונג. גישה המכירה בצורך הגוף למזון בריא ומגוון, אבל לא פחות מכך, **הגוף זקוק למזון מענג, לא דווקא בריא**. לכן השפה הזו לא משתמשת במילים של אוכל טוב או רע, אלא מכילה מילים כמו רעב, משביע, טעים, בריא ומהנה. הבחירות שלי נעשות מתוך זיהוי מה הצרכים, הרצונות והתחושות שלי וההכרה שאני ראוי ליהנות מהאכילה. אני בטוח בגוף שלי ומצליח לזהות מה טוב לו. אני בוחר לעשות ספורט להנאתי ולבריאותי, לא כי אני חייב.

בניגוד להפחדות של סיכונים, תחלואה ותמותה לשיטתו של הרמב"ם המזכירה במובנים רבים את הגישה הפתוגנית, שפת הדיאטה, המתנהלת מתוך מאבק בסימפטומים.

הרמב"ם מציב גבולות חיצוניים לאכילה, גבולות בעלי חוקים נוקשים ומגבילים המצמצמים את האוכל למינימום במגוון, בכמות, ובזמן.

לעומת הגישה הממוקדת בריאות, המתמקדת בגבולות פנימיים בלבד, בה האכילה היא תוצאה של הקשבה לגוף, לאותות הפיזיים של רעב ושובע ולצרכים רגשיים, המשוחררת מאיסורים, אשר יכולה להוביל את האדם להתנהגויות בריאות של אכילה. המחקרים מראים שאימוץ שפת אכילה קשובה, מוביל לשיפור במדדים פיזיולוגיים, בהתנהגויות בריאות ובמדדים פסיכולוגיים המתבטאים במצב רוח, בביטחון עצמי ובדימוי גוף.

הרמב"ם מדבר בשפה של שליטה והפחדה שמנהלות את האכילה. קשה מאד להתמיד בהמלצותיו הנוקשות, חסרות גמישות וסגפניות העלולות לגרום לתסכול רב ברגע שלא מצליחים ליישם אותן. ובהמשך תתקבל חוויה של אובדן שליטה המלווה בתחושת כישלון, חוסר אמון וביטחון בעצמי ובגוף. אשמה, ביקורת עצמית ושיפוטיות על מה שנאכל.

לעומת הגישה הממוקדת בריאות, בה לאוכל יש תפקיד מענג יש רשות מלאה לבחור מה טוב עבורי ובזכות חופש הבחירה וההנאה האמיתית קיימת קבלה עצמית, דימוי עצמי והערכה חיובית ללא ביקורת ושיפוטיות.

⁴⁶ הרצאות ומצגות אילת קלטר.

הרמב"ם מתייחס לפעילות גופנית כצורך בסיסי לבריאות הגוף. ניתן לזהות זאת כערך של שמירת בריאות הגוף, **ללא התייחסות לעונג הנאה והרפיה**, בדיוק כמו שמתייחס לקיום של הרגלי חיים נכונים, שעות השינה ואופן השינה, קיום יחסי מין ועוד. גם כאן קיימים חוקים והוראות.

לעומת **הגישה הממוקדת בריאות**, המתמקדת **בגבולות פנימיים** בלבד, בה האכילה היא תוצאה של הקשבה לגוף, לאותות הפיזיים של רעב ושובע ולצרכים רגשיים, המשוחררת מאיסורים, אשר יכולה להוביל את האדם להתנהגויות בריאות של אכילה. המחקרים מראים שאימוץ **שפת אכילה קשובה**, מוביל לשיפור במדדים פיזיולוגיים, בהתנהגויות בריאות ובמדדים פסיכולוגיים המתבטאים במצב רוח, בביטחון עצמי ובדימוי גוף.

הרמב"ם מדבר בשפה של שליטה והפחדה שמנהלות את האכילה, קשה מאד להתמיד בהמלצותיו הנוקשות, חסרות גמישות וסגפניות העלולות לגרום לתסכול רב ברגע שלא מצליחים ליישם אותן. וכצפוי, אובדן שליטה המלווה בתחושת כישלון, **חוסר אמון וביטחון בעצמי ובגוף אשמה, ביקורת עצמית ושיפוטיות על מה שנאכל**.

לעומת **הגישה הממוקדת בריאות**, בה לאוכל יש תפקיד **מענג** יש רשות מלאה **לבחור** מה טוב עבורי ובזכות חופש הבחירה וההנאה האמיתית קיימת **קבלה עצמית, דימוי עצמי והערכה חיובית ללא ביקורת ושיפוטיות**.

שפת האכילה הקשובה, היא תוצאה של שילוב בין טבעו של המייןד האנושי (התודעה, המחשבות) לבין האכילה של האדם. המפתח לאכילה קשובה, נעוץ בהבנה שהוא שילוב של מכלול גורמים שיכול להתקיים מתוך הקשבה מלאה ללא פחד או בושה. המייןד עלול לייצר לנו סבל רב, לסבך את מערכות היחסים שלנו, להרגיש פחד, אשמה, חרדה, תוקפנות, נוקשות, להגביל את האופן שבו אנו מנהלים את חיינו ולנסות לשלוט בכל דבר, כביכול כדי לשמור עלינו. אכילה קשובה תיבחן לא באופן יחסי לאוכל, אלא תמיד באופן יחסי לתחושה שהיא מעוררת בגוף. אכילה קשובה מאפשרת להיות נוכחים בכאן ועכשיו בזמן האכילה. היא מודעת ונטולת שיפוט לכל תהליך האכילה ומבוססת על ההנחה שהגוף זקוק למגוון והופכת את חווית האכילה לעשירה, משביעה ומענגת.⁴⁷

לסיכום:

מודה ומזדהה עם גדולי והוגי חכמי ישראל על החיזוק והעידוד ששאבתי ממקורותיהם, לחקור ולהעמיק מתוך "אהבת החקירה וידיעה" במקורות של הרמב"ם גם במחיר של מחלוקת. להבין שיש בינו התנגשות דעות ואמונות ויש מקום לפלורליזם כעיקרון מנחה ביהדות. אלו ואלו דברי אלוקים חיים.

קבלתי חיזוק לעמוד על דעתי, ללא חשש ופחד ולהגיע לחקר האמת שלי, מדברי הרב קוק והמהר"ל מפראג: "החיסרון היותר גדול שיש בתכונתה של יראת שמים כשאינה מחוברת יפה באורה של תורה, היא מה שבמקום יראת חטא, היא מתחלפת על יראת המחשבה, וכיוון שהאדם מתחיל להיות מתירא

⁴⁷מצגות והרצאות, אילת קלטר 2019.

לחשוב, הרי הוא הולך וטובל בבזבז הבערות, הנוטלת את אור נשמתו, מכשלת את כוחו, ומעיבה את רוחו"⁴⁸

"ולכך אין ראוי להרחיק שום דבר המתנגד אל דעתו, לאהבת החקירה וידיעה... אף אם הדברים הם נגד אמונתו ודתו, אין לומר אליו: אל תדבר ותסתום דברי פיך, שאם כן, לא יהיה בירור הדת. ואדרבא, דבר כמו זה אומרים: תדבר ככל חפצך... כי העלם דברי המתנגד בדת, אין זה (אלא) רק בטול וחולשת הדת... כי השכל מחייב שלא יהיה מניעה מזה כלל ולסגור פיו של אדם בדבר שהוא מגיע אל הדת, וע"י זה האדם בא אל תוכן אמת דברים ולעמוד על האמת הגמור, ואין הסגר לדברים כמו אלו. כי כל גיבור שרוצה להתנגד על אחד להראות גבורתו, הוא חפץ מאוד שאותו שבא כנגדו יתגבר בכל אשר יוכל, ואז, אם ינצח [את] אותו הגבור שבא להתגבר כנגדו נראה שהמנצח גיבור ביותר." ⁴⁹

⁴⁸ הראי"ה קוק, שמונה קבצים, א רסז.

⁴⁹ באר הגולה, באר שביעי, המהר"ל מפראג.

מקורות שהוזכרו בעבודה

1. ליקוטי הלכות, חו"מ גנבה ה, ל"ד.
2. כתבי הרמב"ם - מבחר מאת יצחק שילת.
3. "הנהגת הבריאות" להרמב"ם.
4. "פרקי משה" להרמב"ם.
5. "ספר הקצרת" להרמב"ם.
6. משנה תורה, היד החזקה- ספר המדע, הלכות דעות; הלכות תלמוד תורה.
7. פרופ' אבשלום מזרחי, הנפש והגוף בהגות הרמב"ם.
8. הקדמת הרמב"ם למשנה.
9. "מורה נבוכים", להרמב"ם.
10. קיצור שולחן ערוך, רבי שלמה גנצפריד.
11. אילת קלטר, מצגות והרצאות, 2019.
12. אילת קלטר, יורדים מהמשקל.
13. אנטונובסקי, אהרון, 1996; 1998.
14. הראי"ה קוק, שמונה קבצים.
15. באר הגולה, באר שביעי, המהר"ל מפראג.