

# הנפש והגוף בהגות הרמב"ם

## מאת פרופ' אבשלום מזרחי

"משה בן מִימון ידע להביא רפואה לגוף ולנפש  
גם יחד"  
(אל סעיד אבן סינא מלוק, רופא ופייטן ערבי, בן דורו של הרמב"ם)

הגותו של הרמב"ם בהבנת הנפש והגוף מהווה נדבך חשוב ביותר בתחומי הפילוסופיה וההבנה הבריאותית-רפואיות אשר טבע הרמב"ם במורשת היהדות – מורשת אשר השלכותיה ויישומה הם גם במישור האוניברסאלי.

## כמה מילות על הרמב"ם

רבי משה בן מִימון, הידוע בקיצור שמו הרמב"ם, נולד בִּי"ד ניסן דתתצ"ח (28.3.1138) בקורדובה שבספרד. הוא נפטר בכ' טבת דתתקס"ה (13.12.1204) בפוסטאט (קהיר העתיקה).

כבר מדורו ועד לדורנו נחשב הרמב"ם כאחד מגדולי ומחשובי הפילוסופים ואנשי הרוח שקמו לעולם. הוא היה מדען, רופא, חוקר, מנהיג רוחני ומגדולי הפוסקים ביהדות (אם לא הגדול שבפוסקים שקמו לעם היהודי).

תכונותיו הנעלות, בהירות מחשבתו, הן בהבנת תורת משה על כל זוויותיה – קטנות וגדולות, פוטנציאל יכולותיו להעמיק, להבין ולפרוש לפני הקורא את כל דיני היהדות ורְזִי הנפש ותעצומותיה, הבנת הווית גוף האדם, והמוסר האנושי – היהודי והאוניברסאלי כאחד – הם מרשימים ביותר. כל אלה ועוד הביאו את הרמב"ם להיות אחד מגדולי האנושות הנערצים ביותר – ובעיקר בקרב היהודים, אך גם בקרב בני דתות ולאומים אחרים.

בזכות מעלותיו הרמב"ם קנה לעצמו את הכינוי "הנשר הגדול". בזכות אישיותו הנעלה הוטבע המשפט הידוע "ממשה (רבנו) ועד למשה (הרמב"ם) לא קם כמשה".

הרמב"ם הוכר כפילוסוף רם-מעלה הן בתרבות הערבית והן בתרבות האירופאית כאחד. בשפה הערבית הרמב"ם מוכר בשמו המלא: "אבו עמרן מוסא בן עבד אלה אל-קרטבי אל-איסראלי" (איש קורדובה הישראלי). כמו כן, הרמב"ם ידוע בערבית בכינוי "מוסא אבן מימון".

בלשונות האירופאיות נהגו לקרוא לו בשם Maimonides. זאת על אופן כתיבת שמו ביוונית: מואיסיס מאימונידיס.

## ספריו של הרמב"ם בנושאי בריאות ורפואה – אוצר בעל חשיבות אוניברסלית

משנתו השכלתנית של הרמב"ם באה לביטוי בשפעת ספריו.

הבנתו והגותו של הרמב"ם בחוקי הדת היהודית, ראייתו את פסיפס החיים ומוסר החיים, בצד הכרת מבנה הנפש והגוף (והקשר שביניהם), עקרונות הבריאות ורזי רפוי מחלות מובאים, בתוך שפעת כתביו של הרמב"ם. המדובר בכתבים פילוסופיים והלכתיים, בצד שורה של ספרים אשר בהם פרושה הגותו על מבנה נפש וגוף האדם, ובענייני בריאות, ברפואה ובחולי.

להלן העיקרים שבספריו של הרמב"ם העוסקים בפילוסופיה ובמעשה של התנהלות האדם, מבנה האדם ובריאותו.

אין חשיבות לסדר הופעתם כאן, כולם חשובים בשווה:

- **מורה נבוכים.** הספר הפילוסופי-דתי הרחב ביותר שכתב הרמב"ם. ספר זה הפך לנכס צאן ברזל בפילוסופיה היהודית.
- **משנה תורה.** גולת הכותרת של הגותו ההלכתית של הרמב"ם. מטעם זה יצירה זו זכתה להקרא "משנה תורה". היו שבחרו לקרוא ליצירה זו בשם "היד החזקה". יתכן ומקור שם זה הוא בזכות היות י"ד כרכים המרכיבים את פסיפס כתובים זה. בספר המדע, הלכות דעות פרושה הגות הרמב"ם, בין היתר, בנושאי בריאות הגוף והנפש.

- **שמונה פרקים להרמב"ם**. הקדמתו של הרמב"ם למסכת אבות. ביצירה זו מתמקד הרמב"ם בצורה בולטת בעיקר בנבכי נפשו אך גם בגופו של האדם.
- **הנהגת הבריאות**. חיבור כללי בענייני בריאות ורפואה. כאן הרחיב הרמב"ם על הקשר הפסיכוסומטי, שבין מצבו הנפשי של החולה לבין תחושותיו הגופניות. תופעה אשר ידועה בתקופתנו בשם "קשרי גוף-נפש".
- **פרקי משה ברפואה**. בספר זה לקט של כ-1,500 הנחיות בריאותיות בכל תחומי הרפואה. עיקרי התוכנים שבספר זה מבוססים על משנתו של חכם הרפואה היווני גלנוס.
- **פירוש לפרקי אבוקרט**. בהיות הרמב"ם אוהד ומעריך את ראיית הבריאות, הרפואה והחולי של היפוקרטס – גדול רופאי יוון העתיקה. בספר מובאים עיקריים בראיית החיים, הבריאות, הרפואה והחולי של היפוקרטס והתייחסות הרמב"ם להם, תוך התמקדות בענייני בריאות, הנהגת הבריאות, היגיינה, ועוד.
- **קיצורי (או פתגמי) גלנוס**. בספר לקט מסודר מכתבי גלנוס. בספר זה ליקט הרמב"ם את שגלנוס כתב על מחלות ודרכי ריפוי. לקט זה כולל רק מחלות שהגישות הטיפוליות שלהן מקובלות גם על הרמב"ם.
- **מאמר הטחורים**. תוכני הספר עוסקים במחלות מערכת העיכול דרכי הטיפול בהן ובמניעתן.
- **ספר הקצרת**. עיקריו של ספר זה היא במחלת הקצרת (אסתמה) ודרכי הטיפול בה ודרכים למניעתה.
- **ספר המשגל**. ספר זה עוסק בהכוונה לחיי מין – בריאים ומבריאים – על פי הבנת הרמב"ם.
- **שמות התרופות**. לקט של כ-2,500 תרופות והתויות רפואיות.

אכן, אוסף מרשים ביותר, נדיר בהיקפו, העוסק בבריאות, ברפואה ובהבנת נסתרות הנפש והקשר שלה עם הגוף.

## הנפש היא העיקר בישות האדם

על פי הגותו של הרמב"ם הנפש היא העיקר בישות האדם.

ניתוח מעמיק ומקיף של מהות נפש האדם, המבנה שלה וּשפעת תפקידיה מובאים על ידי הרמב"ם בשורת כתובים שלו. המדובר בניתוח פילוסופי אשר "זרועותיו" גולשים אל מהות החיים, דרך התנהלות האדם והמסגרת לשמירה על בריאותו: בריאות הנפש, המושלכת על הגוף.

ראיתו זו של הרמב"ם זו מעוגנת במה שנאמר כבר בספר דברים (ד, טו): "ונשמרתם מאד לנפְשֵׁיכֶם". חשיבות שמירת הנפש – ולא הגוף – מודגשת לא רק בראייה היהודית אלא גם אצל בני דתות ואומות אחרות. הנפש היא העיקר והיא זו השולטת על כל פעולות האדם: הפעולות הגופניות, הנפשיות והרוחניות.

## לאדם נפש אחת

"דע, נפש האדם אחת" (שמונה פרקים, פרק ראשון). זה הפסוק הפותח את יצירתו של הרמב"ם "שמונה פרקים". מאותה נפש אחת מבוצעות כל הפעולות השונות בהווית האדם. על כך כותב הרמב"ם: "ויש לה (לנפש) פְּעֻלֹת הרבה שונות. יש שנקראות אותן הפְּעֻלֹת "נְפֻשֹׁת", ולפיכך יש שְׁחָשְׁבוּ שיש לאדם נפשות רבות". (שמונה פרקים, פרק ראשון) וכך, בפרק הראשון של ספרו של הרמב"ם "שמונה פרקים", הוא דן בהרחבה בשאלת אחדות הנפש.

על פי הבנתו של הרמב"ם קיימים באדם כוחות שונים, אך הדבר אינו הופך את האדם לבעל זהויות שונות. לגישה זו קדמו לרמב"ם אריסטו – הפילוסוף היווני, רבנו סעדיה גאון ורבי שמעון בן צמח (רשב"ץ).

לעיניי הקורא נגלית זוית מעניינת בראייה הכוללנית (ההוליסטית) של הרמב"ם. ראייה זו טוענת שאין פיצול במרכיבי הנפש. הנפש היא אחת וכל הווית האדם כלולה בה.

בסיס הגותה של הבנה זו הוא למנוע שהאדם יגיע למצב של פיצול אישיות בכל מעשיו של האדם. אין מצב שבו גורם חיצוני כל שהוא אשר שולט בכל כוחותיו ויכולותיו של האדם. כך לאדם יש זהות אחת המקוננת בנפש אחת. לכן, אין האדם יכול לטעון להתפרצות של כוחות בלתי-נשלטים בקרבו, ובכך להסיר מעליו אחריות על התפרצותם. זאת מכיוון שאלה הם כוחותיו שלו, ולא להשפעה זרה שמקורה מחוץ לגופו.

"יצר הרע" אינו מייצג איזה כוח חיצוני שהשתלט על האדם. יצר זה גם הוא חלק מאישיותו של האדם. וכבר נאמר בספר בראשית (ח, כא): "כי יצר לב האדם רע מנעריו".

כאשר הרמב"ם משתמש במושג "נפש" הוא אינו מתכוון למציאות מיסטית כל-שהיא ששורה על האדם מבחוץ, אלא אך ורק לכוח החיים הטבעי המצוי באדם, כפי שהרמב"ם מגדיר זאת בהלכות יסודות התורה (ד, ה) "... הנפש המצויה לכל נפש חיה שבה אוכל ושותה ומוליד ומרגיש ומהרהר...".

הנפש – על פי הרמב"ם מצטיירת כמציאות חיים טבעית אשר כוללת את יכולתו המודעת של האדם לומר "אני". מכוח החיים הטבעי נגזרת גם המודעות לדרגת התפתחות גבוהה ביותר, אשר יכולה לתת לאדם את היכולות לומר "אני". באמצעות יכולות אלה האדם יכול לפתח הבנה שהקביעה "נפש אדם אחת היא" באה להצביע על מציאות בעלת איכות גבוהה ביותר שאינה באה להצביע רק על סכום הכוחות הפועלים באדם אלא על אחדות נפש האדם.

כאמור, ראייתו הפילוסופית של הרמב"ם מצביעה על קיומה של נפש אחת – והיא יחידה שלמה – אשר כוללת את כל המתרחש בנפש האדם. אמנם אישיותו של האדם היא אחת, אך ניתן להבחין באישיות זו פעולות שונות שקורות בה, אך כולן באות מאותה הנפש. ראייה זו עומדת בניגוד לראיית חכמים ומלומדים אחרים שקמו ליהדות ולאנושות ברצף הדורות. אלה האחרונים רואים באדם "נפשות" ולא "נפש" אחת.

להלן שתי דוגמות:

• **ראיית חב"ד למבנה הנפש.** מעניינת הראייה הבאה, שנראית לכאורה כסותרת את ראיית הרמב"ם שנפש האדם יחידה אחת היא. דעת חסידות חב"ד, אשר מובאת בספר התניא, היא שלאדם שתי נפשות: "נפש בהמית" ו"נפש אלוהית" זו האמונה בעלת רצון ותכלית לאהבה וביְרָאָה את הקדוש-ברוך-הוא.

העמקה בראיית חב"ד זו, מלמדת שמכיוון שהרמב"ם מונה בנפש האדם – כמובא ב"שמונה פרקים" רק את הכוחות הטבעיים שבאדם, היא זו שמרכיבה את ה"נפש הבהמית", אליבא דחסידות חב"ד. כך שה"נפש האלוהית" – עליה מצביעה חסידות חב"ד – אינה נכללת – על פי ראיית הרמב"ם, במרכיבים הטבעיים של אישיותו של האדם. הבהרה זו מעידה שלמעשה אין סתירה ועל דעת רוב חכמי ישראל נפש האדם היא אחת.

על דעת לא-מעטים מהרופאים, האדם עשוי משלוש שכבות: שכבה צומחת, שכבה בהמית ושכבה שכלית. אלה מקבילות להוויות המציאות השונות שבטבע. מכאן היו שראו שלאדם יש שלוש "נפשות", אך בתחילת הפרק הראשון ב"שמונה פרקים" הרמב"ם מבהיר – ועומד על כך – שלאדם "נפש" אחת בלבד.

• **ראיית ג'לנוס את נפש האדם.** ג'לנוס – והוא כידוע רופא – מציין לפתיחה לספרו, את הגישה שנטע אפלטון. זו טוענת שבאדם מצויות שלוש נפשות: הטבעית, החיונית והנפשית. אין זה המקום להרחיב בפרישת ראייה זו על נפש האדם, אך יש מקום להציגה אל מול ראיית הרמב"ם את הנפש שהיא יחידה אחת.

### **כי הנפש היא העושה את הגוף**

הרמב"ם חובק את כל הצרכים הגשמיים של האדם במעטה של קדושת הנפש. זו עבורו היא מטרה קדושה.

על פי ראייתו של הרמב"ם, כל הפעולות הגופניות, אף שהן נראות כפונקציות גופניות, הן מנותבות על ידי עליונות הנפש על הגוף וצרכיו השונים.

על בסיס ראייה זו של הרמב"ם, אין שום צורך, או כוח, או שמופעל מחוץ לאדם, שאינו מנווט ומבוקר על ידי נפש האדם.

אמת ויציב שהאדם בנוי ממרכיב גופני ומרכיב נפשי, אך האדם מאוחד אותם ליישיות אחת. על כך אומר הרמב"ם ב"שמונה פרקים": "נפש האדם אחת היא". אותה אישיות של האדם הינה זו האוכלת והשותה, התוגה והשְׂמֵחָה, המתעמלת והישנה, המתפללת והנלחמת. הכל נעשה מאותה נפש.

כך אף על פי שמעשה המצוות הינו רפואת הנפש ולא רפואת הגוף הקשר ביניהם הוא חזק ביותר עד כך שרפואת הנפש וקיום המצאת משפיעים על בריאות הגוף.

### **נפשות בעלי החיים השונות מנפש האדם**

אף שכל נפש מנפשות בעלי החיים היא יחידה שלמה, הכוחות הפועלים בכל נפש ונפש בבעלי החיים השונים, נבדלים מטבע הוויתם של כל אחד מברואי עולם.

את ראייתו זו מביא הרמב"ם בתיאור הבא שמובא בפרק הראשון בספרו "שמונה פרקים".

כי כח המזון שִׁזֶזוּן בו האדם, אינו ככח המזון שיזון בו הַסּוּס  
והחמור – כי האדם נִזְזוּן בחלק הזן מן הנפש האנושית;  
והחמור נזון בחלק הזן מן הנפש החמורית; והנשר נִזְזוּן  
בחלק הַזֶּן מן הנפש אשר לה. ואמנם יאמר על הכל: 'נִזְזוּן'  
בשתוף השם לבד, לא שְׁהֶעֱנִין בְּכֻלָּם אחד בעצמו.

ניתוח הבדלים אלה בעשייה הנפשית אפשר להסביר בתהליך פשוט של אכילה שנראית לכאורה תהליך פזיולוגי פשוט המשותף לכל ברואי העולם. אך אין הדבר כך. בעל חיים טורף אם יאכל בשר שעבורו היא מזון ופעולה טבעית הנגזרת מדרישת גופו ונפשו. אך אם אדם יאכל בשר הרי שהדבר פוגע בשלמותו המוסרית אף למרות שזו אותה פעולת אכילה שהשלכותיה הנפשיות שונות אצל האדם.

### **חמשת חלקי הנפש**

אף שהנפש היא יחידה אחת, הרמב"ם מחלק את הנפש לחמישה חלקים וירטואלים. בכך הוא הולך בעקבות אריסטו.

ואלה הם חמשת חלקי הנפש:

- **הזן** – החלק הראשון. בנפש האדם. חלק זה מקביל לנפש הטבעית (או "הצומחת") בחלוקת הנפש של הרופאים. בחלק זה חולש על המערכות הפיזיולוגיות.
- **המרגיש** – החלק השני. אין בכך כוונה לחלק שנקרא בימינו "רגשות", אלא לחמשת החושים הידועים: הַרְאוֹת, הַשְׁמַע, הַטַּעַם, הַרְיַח, וְהַמְשׁוּשׁ.
- **המדמה** – החלק השלישי. בחלק זה כלל הרמב"ם גם את הזיכרון שהוא הבסיס לדמיון, אותו הרמב"ם כולל בחלק זה.

על חלק זה כותב הרמב"ם (שמונה פרקים, פרק ראשון):

והחלק המדמה – הוא הכח, אשר יזכר רשומי המוחשים, אחר העלמם מקרבת החושים אש השיגום, וירכיב קצתם אל קצתם, ויפריד קצתם מקצתם; ולזה ירכיב זה הכח מן ענינים אשר השיגום, ענינים אשר לא השיגום כלל ואי אפשר להשיגום...

- **המתעורר** – החלק הרביעי. זהו התחום שנקרא בימינו בשם תחום "הרגשות", או "החושים". החלק המעורר נכנס לפעולה כאשר האדם עוסק בתחום הרגשי-האמוציונאלי.

ועל כך כותב הרמב"ם (שמונה פרקים, פרק ראשון):

והחלק המתעורר – הוא הכח, אשר בו ישתוקק ויכסף האדם לדבר אחד, או ימאסהו. ומזה הכח יבא אל פעולות: בקשת דבר, והבריחה ממנו; ובחירת דבר אחד, או התרחק ממנו; והכעס והרצון [=ההתרצות], והפחד והגבורה, והאקזריות והרחמנות, והאהבה והשנאה, והרבה מאלו המקרים הנפשיים...

בחלק המעורר יש קשר בין החלק הנפשי לבין החלק הגופני. זאת מכיוון שחלק זה פועל באמצעות אברי וחלקי גוף האדם. זו דוגמה לקשרי גוף-נפש בישות האדם.



• **הַמְשָׁכִיל** – החלק החמישי. היכולת להגות בַּמְטִיזִיקָה. על כך אמר הרמב"ם שזה חלק מפגש אשר בו יִדַע האדם הַנְּמַצָּאוֹת שֶׁאֵינָן מְשִׁתַּנּוֹת (שמונה פרקים, פרק ראשון).  
ראייה זו מבוססת על הגותו של אריסטו שכל מה שנמצא מן השמיים ומעלה הם דברים נצחיים. "מְטִיזִיקָה" (מה שאחרי הטבע) הוא ספרו של אריסטו הוא ספר שמצוי במארג ספריו אחרי ספר "הפיזיקה" (הטבע). ספרו זה של אריסטו (מְטִיזִיקָה) עוסק במה שמצוי מעבר לטבע. והכוונה כאן למה שמצוי בגלגלי הרקיע ובכוכביהם, הנשמות והאלוהות.

חמשת חלקים אלה מרכיבים – על פי הבנת הרמב"ם – את פסיפס נפש האדם לתפקודיה השונים.

## מהות הנפש

רבים תוהים האם יש דבר כזה מהות הנפש? והרי איש לא ראה ולא מישש אותה? והרי כמעט כולם יאמרו שיש נפש. לכל ברואי העולם?

ההשערה המקובלת שהנפש מצויה בחדרי המוח, זורמת בדמו של האדם ומצויה גם בכל אברי הגוף השונים.

אף שאין אנו מסוגלים לראות, או לְמַשֵּׁשׁ, את הנפש, אך אנו רואים את שפעת פעולותיה. הנפש מתגלית לעיננו בכל דיבור, חיוך, חיבוק, מבט עין וכמעט בכל פעולות האדם, שלא כולן נראות לעיני האדם.

רוב הפילוסופים – ועמם הרמב"ם – מאמינים שהנפש והגוף משלימים זה את זה ויש אף הטוענים שהם אף מגינים זה על זה.

מה שברור לכל הוא שמצבי הנפש השונים משפיעים על בריאות הגוף. זהו הקשר המרשים שנקרא בשם "קשרי גוף-נפש". זר ראייה קלסית ובסיסית בהבנה ההוליסטית של חיים, בריאות, רפואה וחולי.

כל אותות הנפש: שמחה, עצב, יגון, כאב, דיכאון, צהלה – והרשימה עוד ארוכה, כל אלה ועוד, מתרחשים בנפשו של האדם ומתבטאים את דרך התנהלות הגוף – לבריאות או לחולי, לטוב או לרע.

## **השֵׁקֶל הוא צורת הנפש**

על פי ראייתו של הרמב"ם הנפש היא כ"חומר", שהוא מונח פילוסופי שפירושו "תשתית", או "כלי קיבול". "החומר" הוא זה אשר מאפשר את הופעת "הצורה" – "המהות" – ועל כך נאמר על ידי הרמב"ם בשמונה פרקים, פרק ראשון:

ודע, שזאת הנפש האחת אשר קדם ספור כחותיה וְחֻלְקֶיהָ –  
היא כחומר, וְהַשֵּׁקֶל – לָהּ צוּרָה. וְכִשְׁלֵא הִגִּיעָה לָהּ צוּרָה –  
יְהִי, כֵאלוּ מְצִיאוֹת הַהֲכָנָה שְׂפָה לְקַבֵּל הַצּוּרָה הַהִיא  
לְבַטְלָהּ, וְכֵאלוּ הִיא מְצִיאוֹת הַבֵּל...

כך ולכן, "הצורה" שעתידה להיות בנפש האדם היא ה"שֵׁקֶל". ה"שֵׁקֶל" הוא מונח פילוסופי שרְוּחַ בימי הביניים. הוא בא לציין חִכְמָה, מהות נצחית הנאצלת מן העליונים ומופיעה בחלק השכלי של הנפש, כדיעות שכליות.

## **בריאות הנפש – נעוצה בתיקון המידות**

על פי הבנתו של הרמב"ם בריאות הנפש היא תיקון המידות. זה מה שמביא את האדם לאיזון נכון בכל מארג יישותו: הנפשית והגופנית כאחד.

הרמב"ם טוען שתחלואי הנפש הקשים יותר, אם מופיעים לאחר חריגות בולטות מנורמות התנהגותיות המקובלות בחברה האנושית. אותם בני אדם שמגיעים למצב של חריגה עמוקה מנורמות ההתנהגות האנושית, הרמב"ם מכנה אותם בשם "משוגעים". הרמב"ם אינו מטפל באנשים המוגדרים כך. זאת ראייתו וגישתו. אך כיום, הרפואה המודרנית מטפלת בחולים שכאלה ברפואות המדכאות תופעות של דיכאון, אלימות, וכדומה.

אף שהקו שהוביל בתקופתו של הרמב"ם שתיקון תחלואי הנפש נעשה על ידי תיקון המידות, בספרי הבריאות והרפואה של הרמב"ם (בעיקר בספר "פרקי משה ברפואה"), מצויים סממני מרפא נוגדי-דיכאון.

על תיקון המידות מביא הרמב"ם בספרו "שמונה פרקים" (פרק ראשון):

ויודע אתה, שתקון המדות היא רפואת הנפש וכחותיה. וכפי שהרופא המרפא את הגופות, צריך שידע תחלה את הגוף שאותו הוא מרפא, את כללותו ואת כל חלקיו, מה מצבם, כלומר מצבו של כל גוף האדם הזה. וכן צריך הוא לדעת מה הם הדברים הגורמים לו חלי, ולהשמר מהם. ומה הם הדברים המבריאים אותו, ולהשתמש בהם. כך גם המרפא את הנפש ורוצה לטהר את המדות, צריך הוא לדעת את הנפש בכל הקפה וחלקיה, ומה גורם למחלתה, ומה הוא המבריא אותה.

## על תחלואי הנפש

אף שעל פי ראייתו של הרמב"ם הגוף הוא יחידה הקשורה ונפש, יש בדברי הגותו התייחסות למה שהוא קורא בשם: "תחלואי הנפש". כך. בספרו "שמונת הפרקים" (פרק שלישי), הוא מביא את ראיית הקדמונים לתחלואי הנפש, הרמב"ם מקדים ומציין מהי שורת המעשים שטוב שאדם יעשה ויהיה בריא בנפשו. הבולטים במעשים אלה – על פי הקדמונים, שהרמב"ם מציין אותם, כוללים הטמעה של תכונות טובות עם חסדים ומעשים נאים. להבנתו של הרמב"ם חולי הנפש אינם ניחונים בתכונות אלה וזה מקור מחלתם.

וזה לשון הכתוב (שמונה פרקים, פרק שלישי):

אמרו הקדמונים, שיש לנפש בריאות וחלי, כמו שיש לגוף בריאות וחלי. ובריאות הנפש היא, שיהיו תכונותיה ותכונות חלקיה, תכונות שתהא עושה בהן לעולם הטובות והחסדים, והמעשים הנאים. וחלי הנפש הוא שיהיו תכונותיה ותכונות חלקה, תכונות שתעשה בהן לעולם את הרעות והנזקים, והמעשים המגנבים. אבל, בריאות הגוף וחליו, הרי מלאכת הרפואה חוקרת על כך.

אופן הטיפול שמציע הרמב"ם בחולי הנפש, באותו קו שמנחה את הטיפול בחוליי הגוף.

מעניינת לשון התייחסותו לנושא זה (שמונה פרקים, פרק רביעי):

וכשם שבעלי חלי הגופות, מְחַמֵּת קלקול הרגשתם, נדמה להם דבר מתוק שהוא מר. ודבר מר נדמה להם שהוא מתוק. והם מתארים לעצמם לחשב על דבר ראוי, כבלתי ראוי. ומתחזקת תאותם ומתגדלת הנאתם בדברים שאין בהם הנאה כלל אצל הבריאים ואפילו גם דברים שיש בהם נזק, כגון אכילת הנתר (=מין חמר המשמש לנקוי) והפחם והעפר ודברים העפוצים מאד (=מרים כעפצים שהם מין צמח מר) והחמוצים מאד, וכיוצא באלו, מהדברים אשר לא יתאוו להם הבריאים אלא מואסים אותם.

כך חולי הנפש, כלומר הרשעים ובעלי המגרעות, נדמה להם על הדברים והמעשים הרעים שהם טובים, ועל הדברים והמעשים הטובים נדמה להם שהם רעים. והרשע שואף תמיד להגיע למטרות שהם לפי האמת רעות, ומחמת מחלת נפשו נדמה לו שהם טובות.

כמצופה, הרמב"ם מכוון את חולי הנפש שיפנו אל מה שהוא מכנה "החכמים" ושאלו לעצתם בנושא בעייתם הבריאותית.

וזה לשון הכתוב (שמונה פרקים, פרק ראשון):

וכשם שחולי הגוף, כאשר הם יודעים את מחלתם ואינם בקיאים במלאכת הרפואה, הרי הם שואלים לרופאים, והם מודיעים להם. מה שראוי לעשות בשבילם, ומזהירים אותם להתרחק ממה שיהיו חושבים לדברים ערבים ומועילים, ומכריחים אותם לקחת דברים מאוסים עליהם ומרים, שבזה יבראו את גופותיהם, ואז יחזרו לבחר את הטוב ולמאס את הנגעל.

כך חולי הנפש, ראוי להם לשאל את החכמים, שהם רופאי הנפשות, ואלה יזהירו אותם להתרחק מאותם הרעות שהם חושבים אותם טובות. וירפאו אותם בפעלה אשר בה מרפאים מדות הנפש.

**מעשים טובים ושמירה על הדרך הממוצעת – נוסחאות לשמירת בריאות הנפש**

בראייתו של הרמב"ם כיצד ניתן לשמור על בריאות הנפש, יש שילוב של סממנים פילוסופיים עם ערכים חינוכיים כאחד.

בפרק הרביעי של ספרו "שמונה פרקים" הרמב"ם מרחיב את יריעת הגותו בנושא מעניין זה.

להלן כמה עיקרים חשובים ומעניינים:

- מעשים טובים, הם מעשים שנעשים על פי אמות המידה המאוזנת – הממוצעת- הבינונית. כל קיצוניות רעה היא. וזו התייחסותו של הרמב"ם בנושא חשוב ומעניין זה מובאת בספרו שמונה פרקים (פרק רביעי):

המעשים אשר הם טובים, הם המעשים המאזנים, הממצעים בין שני קצוות ששניהם רע, האחד הגזמה, והשני מעוט.

- התכונות (המעלות) הטובות שטוב שאדם ילך לאורן הן הבאות וכולן טוב שתיעשנה בדרך הממוצעת: פרישות, נדיבות, הסתפקות במה שיש לו לאדם, התנהגות בכבוד, האומץ, הענווה הנוחות לבריות, הסבלנות. כל אלה ועוד, הם "ממעלות הנפש של האדם הבריא" – כלשון הרמב"ם.

- כל הקצנה באחת, או ביותר מאחת, ממעלות אלה עלולה לפגום בבריאות נפשו של האדם לגרום לו לתחלואי נפש, אשר יכולים להתבטא בתחלואי גוף.

הרמב"ם ער למציאות החיים. אף שעל פי הבנתו האדם נולד בריא ושלם וזה "מדרכי השם", ישנה השפעה סביבתית על האדם באפיקים שונים של אורחות חיים: בפן התזונתי, ההתנהגותי, ועוד.

לא אחת, ההשפעה יכולה להיות מזיקה והאדם משחית את הליכות חייו ומעלותיו הנפשיות. אז חובה עליו לחזור לדרך הישר – אל דרך האמצע – שהיא האופטימלית לשמירת בריאות הנפש והגוף.

הרמב"ם ער לכך שאין אדם אחד דומה למשנהו – לא במבנה גופו, לא אופיו ולא בדרך התנהלותו בחיי היום יום. בכל אדם טבועות תכונות שיכולות להיות שונות מאדם לאדם. הדבר גורם לכך שהאדם כפרט – ובעיקר בחברה – חייב להכיר בעובדות אלה ולדעת לתמרן לאור מגוון תכונות האדם שבסביבתו.

הרמב"ם ממליץ לאדם ללכת במה שהוא קורא "בדרך הטובים" – שהיא "הדרך הישרה", להתרחק מקצוות, כאשר "הדרך הישרה" היא "מדה בינונית".

בתחום חשוב זה בבריאות הנפש הקשור לגוף פותח הרמב"ם את הפרק הראשון בהלכות דעות המובאים בספר המדע שבמשנה תורה.

להלן לקט מובחר מאמרותיו אלה (משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות, א, א-ד):

דעות הרבה יש לכל-אחד ואחד מבני-אדם, וזו משנה מזו ורחוקה ממנה ביותר. יש אדם שהוא בעל חמה, כועס תמיד; ויש אדם שדעתו מישבת עליו ואינו כועס כלל, ואם יכעס – יכעס כעס מעט בכמה שנים. ויש אדם שהוא גבה-לב ביותר, ויש שהוא שפל-רוח ביותר. ויש שהוא בעל תאנה, לא תשבע נפשו מהלך בתאותה; ויש שהוא בעל לב טהור מאד, ולא יתאוה אפלו לדברים מעטים שהגוף צריך להם. ויש בעל נפש רחבה שלא תשבע נפשו מכל-ממון העולם, כענין שנאמר: אהב כסף לא-ישבע כסף (קהלת ה, ט); ויש מקצור נפשו, שדין אפילו דבר מעט שלא יספיק לו ולא ירדף להשיג כל-צרכו. ויש שהוא מסגף עצמו ברעב וקובץ על-יד, ואינו אוכל פרוטה משלו אלא בצער גדול; ויש שהוא מאבד כל-ממונו בידו לדעתו. ועל-דרכים אלו שאר כל-הדעות, כגון: מהולל ואונן, וכילי, ושוע, ואכזרי ורחמן, ורץ-לבב ואמיץ לב וכיוצא בהן...

שתי קצוות הרחוקות זו מזו שבכל-דעה ודעה – אינן דרך טובה, ואין ראוי לו לאדם ללכת בהן ולא ללמדן לעצמו. ואם מצא טבעו נוטה לאחת מהן או מוכן לאחת מהן, או שכבר למד אחת מהן ונהג בה – יחזיר עצמו למוטב וילך בדרך הטובים, והיא הדרך הישרה.

הדרך הישרה – היא מדה בינונית שבכל-דעה ודעה מכל-הדעות שיש לו לאדם, והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות רחוק שוה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו. לפיכך צו חכמים הראשונים שיהא אדם שם דעותיו תמיד, ומשער ומכון אותן בדרך האמצעית, כדי שיהא שלם בגופו.

## הגוף בראיית הרמב"ם

משמעותו והווייתו של הגוף ברורה ומובנת. ראיית הרמב"ם תואמת את ההבנה האוניברסלית של מבנה הגוף למרכיביו ולתהליכים הפיזיולוגיים והאחרים המתרחשים בו.

כבר מימים ימימה היו ידועים, כמעט לפרטי פרטים, של מבנה אברי הגוף, כל התהליכים הפיזיולוגיים והתהליכים האחרים הקורים בו. חלקם הגדול של תהליכים אלה מתוארים על ידי חכמי ישראל לדורותיהם וגם על ידי הרמב"ם.

הרמב"ם בכתבי הבריאות והרפואה שלו מלמד את האדם כיצד להנהיג ולהתמיד את עצמו ברוח המושג שטבע הרמב"ם "הנהגת הבריאות". אמנם הנהגת הבריאות קשורה לשמירת הגוף והנפש, אך חלק גדול מאמירותיו של הרמב"ם עוסקים בשמירת הגוף. בין המעשים שעל האדם לנהוג על מנת לשמור על בריאות הגוף מייחס הרמב"ם לתזונה נכונה ונבונה, להרגלי אכילה נכונים. לפעילות גופנית – התעמלות בלשונו של הרמב"ם. לקיום של הרגלי חיים נכונים ונבונים אחרים כמו למשל: שעות השינה ואופן השינה, קיום יחסי מין, ועוד.

אי-שמירה וקיום על הרגלי חיים – על פי חוקי הטבע – מובילים על דעת הרמב"ם למחלות שעלולות לפקוד את האדם.

האינטראקציה בין הגוף והנפש היא שילוב מדהים בין הגוף – המרכיב המדיד ברובו בכלים מדעיים, לבין הנפש - המרכיב הבלתי מדיד בכלים אלה. שילוב זה הוא מאבני היסוד של הרמב"ם בראייתו ההוליסטית של קשרי הגוף עם הנפש.

להלן כמה נקודות מעניינות ועיקריות בשילוב בין הנפש לבין הגוף וברפואתם:

- על דעת הרמב"ם ההבדל היסודי בין הרפואה לבין הדת נעוצה בעובדה שהרפואה היא לגוף והדת רפואה לנפש. דהיינו: שמירה על ערכי הדת, עקרונותיה ויסודותיה המוסריים, הם העיקר ברפואת הנפש. זאת מכיוון ששמירה על ערכי המוסר וטוהר המידות על פי עקרונות הדת, מאזנת – על דעת הרמב"ם – את כוחותיו הנפשיים של האדם ומאפשרים לו למצוא תכלית רוחנית חיובית, מוסרית וערכית לחייו. שמירה על ערכים אלה מעצימה את איכות טבעו של האדם ומידותיו ומאפשרת לו קיום מכובד העטוף בשפעת בריאות הנפש, אשר מוקרנת על יכולותיו של האדם לשמור על בריאות הגוף. לכן, השילוב בין רפואת הנפש לבין רפואת הגוף הוא זה אשר מוליד את בריאות האדם.

ערעור של אחד ממרכיבים אלה, בין אם הם נפשיים ובין אם הם גופניים, מוליד חולי.

## בריאות הגוף חשובה לא פחות מבריאות הנפש

הראייה הכוללנית-ההוליסטית של הרמב"ם באה לביטוי במספר מישורים – חלקם פילוסופיים וחלקם חינוכיים, או מעשיים.

וכך מצינו שהרמב"ם מתייחס ברמת חשיבות גבוהה ביותר לשמירה על הגוף כשם שיש לשמור על הנפש – שהיא המסגרת בה מצוי הגוף. שניהם – הגוף והנפש מהווים את הוויית האדם.

כך מצינו לאורך כל ספרי הבריאות והרפואה של הרמב"ם וגם במשנה תורה (ספר המדע, הלכות דעות), ההתמקדות בנושא בריאות הגוף.

להלן בסיס הגותו של הרמב"ם על הצורך ומשמעות שמירת הגוף. וזו לשונו (משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות ד, א):

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, – שהרי אי-אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה – לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים והמחלימים. ואלו הם: לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא, ואל ישהה נקביו אפלו רגע אחד, אלא כל-זמן שצריך להשתין או להסך את-רגליו יעמד מיד.

מכאן מפליג הרמב"ם בכל כתביו, אודות המזונות הראויים לו לאדם שיאכל ("מזונות טובים" כלשונו) ומהם המזונות שלא ראוי שיאכל אותם האדם ("מזונות רעים" כלשונו). הרמב"ם מרחיב את יריעת הכתוב על מועדי אכילת המזונות השונים, וכמותם.

קצרה יריעת המקום להרחיב את אשר כתב הרמב"ם בנושא חשוב זה. מה שברור שהמזון הוא עיקר העיקרים בשמירת הגוף (ראה משנה תורה, ספר המדע, הלכות דעות – הנהגת הבריאות ופרקי משה ברפואה).



## נקודות מעניינות ונבחרות בהסתכלות ההוליסטית של הרמב"ם

להלן כמה נקודות מעניינות שראוי לציין בנושא זה:

- שמירת הבריאות חשובה לא פחות מריפוי האדם החולה. בספרו "ספר הקצרת" 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" ("רפואה מונעת – בלשון הרפואה של ימינו).
  - התייחסות אישית-אינדוידואלית לאדם, התייחסות זו מחייבת העמקה באבחון מצבו הגופני, הנפשי והרוחני של האדם החולה (או הבריא) – כאן ועכשיו. על סמך התבוננות אישית ומעמיקה זו יקבע הרופא את הגישות הטיפוליות שיציע לחולה. ברוח הבנה זו אמר הרמב"ם "אף חולה אינו דומה במחלתו למשנה" התייחסות זו מופיעה בספרו "פירוש הרמב"ם לפרקי אביקרט".
  - הרמב"ם רופא הגוף והנפש כאחד. ראייתו של הרמב"ם שהנפש והגוף יחידה אחת הייתה ידועה גם לעמיתיו הרופאים והמלומדים.
- כך למשל השווה אל סעיד אַבְּן סִינְא מְלוֹךְ, (רופא ופייטן ערבי, בן דורו של הרמב"ם), בין הרמב"ם לבין גלנוס ש"הרופא היווני שהיה נערץ כאליל, שחי כאלף שנים לפני הרמב"ם, בקשר ליכולתם לרפא את האדם. וכך אמר אַבְּן סִינְא: "גְּלָנוֹס ידע לטפל בגוף האדם, משה בן מימון ידע להביא רפואה לגוף-ולנפש גם יחד".
- אכן, זו הכרה על ראייתו ההוליסטית של הרמב"ם, שראה את הגוף והנפש כיחידה אחת.

## רפואת הגוף ורפואת הנפש – זוויות חשובות ומעניינות בראיית הרמב"ם

מעצם הווייתם של הגוף והנפש והם שונים זה מזה, הרי שרפואת הגוף ורפואת הנפש אף הם שונים זה מזה.

אחת הגישות המיוחדות והמעניינות שמציג הרמב"ם לרפואת הגוף ולרפואת הנפש מובאת בספרו "הנהגת הבריאות" (השער השני, 20). הרמב"ם טוען שרפואת הגוף באה לחזק את מה שהוא מכנה "הכוח הטבעי" (שהוא הכוח הגופני). זאת ניתן לעשות אך ורק על ידי איכות וכמות המזון שאדם אוכל.

לעומת הגוף את הכח החיוני (שהוא הכוח הנפשי) ניתן לחזק בריחות טובים: ריחות של בשמים: מור, ענבר בזיליקום (ריחן), ורדים, הדס, ועוד.

זאת ועוד, חיזוקו של הכוח החיוני (הנפשי) מציע הרמב"ם לעשות על ידי נגינה ליד החולה, לספר לחולה סיפורים משמחים על מנת ש"ירחיבו את נפשו ולבו" ושיסיחו את דעתו "ויצחק עליהם".

- בקורתו של הרמב"ם על גישתו ברפואה של גלנוס.

לאורך כל הכתובים של הרמב"ם בולטת בקורתו (או בלשון השגורה באותם כתובים "מלחמתו") בגלנוס.

בקורת זו נעוצה לרוב, עקב התייחסותו הבריאותית-רפואית של גלנוס לגוף בלבד. הדברים באים לידי ביטוי בעיקר בכתביו "פרקי משה ברפואה" ו"פירוש לפרקי אבוקרט".

- מחלת הקצרת – דוגמה להתייחסות הוליסטית של הרמב"ם

מכל מחלות האדם מקדיש הרמב"ם ספר אחד ומיוחד למחלת הקצרת (אסתמה בעגה הרפואית של ימינו). בין הדברים הנאמרים בספר מביא הרמב"ם את הגישות לטיפול במחלה זו. בין הגישות הטיפוליות הוא מרחיב את הכתוב על המזונות הראויים לאכילה לחולי קצרת ומזונות שאכילתם תמנע את מחלת הקצרת. זאת ועוד. הרמב"ם מתייחס להיבטים הנפשיים הקשורים למחלת הקצרת (ספרי הקצרת, הפרק השמיני):

ידוע, שראוי לתקן האויר ולישרו ולמנוע העיפוש ממנו לכל בני אדם הבריאים, אבל החולים, יאות שיהיה האויר הפך החולי. וכמו כן בפרקים היוצאים מן האמצעים. כלומר, שראוי לתקן האויר בימי החמה בהגרת המים הטובים על הארץ, ובציצים, ובעלים המקררים, ובנשוב הרוח; וכמו כן לחממו בבשמים המפחידים החמים, ובאש, ובעשבים

המיובשים, אבל האויר הקר הלה יזיקך מאד, וראוי לך, שתזהר מן ההזלות הקרות והחמות כל מה שתוכל.

אבל התנועות הנפשיות ענינם ידוע, ר"ל מה שאנו רואים בעינינו מכאב הנפש וקצר הרוח, וחולשת הפעולות הנפשיות, והחיוניות הטבעיות עד כי התאוה בעת האכילה תבטל מן הצער, והפחד, והיגון, והצרה. כי אם ירה האדם להרים קולו, לא יוכל, וישוב רוחו קצר לחולשת כלי הנשימה להגביהם כראוי. וברב הנוסף העשני לא יוכל לזקוף, כדי לשאף הרוח. גם כן אין בו כה מספיק בהגבהת האיברים. ואם יעמוד זה, יחלה בהכרח, ואם יאריך, תמית. וזה מבואר, ואין אנו צריכין להאריך בו. והגילה והשמחה יעשו הפכם להרחבת הנפש ותנועת הדם והרוח, היוצא מהגוף וי(י)ראו פעולות [האיברים] ככל (ה)שלמות שיתכן. ואם נוסף זה וגדל הערבות, כמו שיקרה זה לפתאים, חסרי הדעת, יחלו, ואולי ימותו, מפני שהנשמה תמה ותמק ותצא לחוץ, ויתקרר הלב וימות האדם.

ורפואת אלה שני המינין מתנועות הנפש והזהירות מלנפול בהם איננו במסעדים ורפואות לבד, ולא לרופא המתעסק באמנות הרפואות, אבל רפואת אלה הדברים, המתחדשים למלאכות אחרות, ר"ל למרות פילוסופיות או לפתרוני החכמים ומוסרים והתוכחות התוריות. ואין ספק, בכל אלה ינצל מלאה המקרים יותר, ויבטח האדם מלנפול בהם, בפתרוני החכמים, שידעו טבע המציאות וההנהגה, מה שיתחייב בעולם ההויה וההפסד הזה. וכמו כן המדות הפילוסופין, ירחיקו האדם מן ההפעלות, ולא ירגיש לעצב לבד ולא לערבות כבהמות, כמו שיקרה להמון. אבל תנועת נפשו הולכת כפי שנראה בעצה האנושית, לא להתפעלות הגוף לבד מאמץ לב ורפיונו וכיוצא בו. וכמו כן במוסרים ובתוכחות התוריות יקל העולם ומה שיש בו בעיניו ומה שהוא נחשב אצלם הצלחה או עמל. ששני אלה בלתי קיימים, לא יחשבהו ולא יתנחם בהם, ולא יתעצב בהם, מפני שאלה גדולים אצלנו או עלינו בתחלת המחשבה המשתתפת, אבל אצל העיון האמתי הכל שחוק וחתול כליל יחלוף.

ואני זכרתי מי שזכרתי, אע"פ שאיננו ממחשבת מאמרי, מדעתי, יאריך לכם ההצלחה האמתית ויסתירכם מן העמל האמתי, שאתם ביגון גדול ובצרה גדולה, וזה מה שלא ישלם בו הנהגת הבריאות כראוי, ולא רפואת החולי בשלמות ולכמהו ראוי להזהר וללכת בדרכי הצדיקים והנביאים, להשליך יתרון צער המתים, ולאנוס הטבע לישר משפטי השם בזה ויתעסק במה שיועיל, ויניח מה שלא יועיל. והשם יורנו בדרך אמת.

במובא לעיל בדברי הרמב"ם ניתן למצוא את ראייתו ההוליסטית-הכוללנית אשר מצאנו שלשם ריפוי מחלת הקצרת יש צורך בשילוב של מזונות ותרופות, "תנועות נפשיות" – כלשונו – בצד הליכה "בדרכי הצדיקים והנביאים", דהיינו: לחיות ברוח האמונה היהודית הדוגלת במוסר ובדרכי נועם. כל אלה במקשה אחת מולידים החלמה ממחלת הקצרת.

אכן, התייחסות לגוף ולנפש כיחידה אחת.

## ולפני סיום

לכתיבת מאמר זה נעזרת בשפעת הכתובים הבאים:

- שלל כתביו של הרמב"ם.
- "על שמונה פרקים לרמב"ם"/אורי שרקי. הוצאת אורים.
- "סודות שמירת בריאות הגוף והנפש לפי הרמב"ם"/משה רבפולג. הוצאת מוסד הרב קוק, תשס"ז (2007).

## מילות לסיום

### הגוף הוא משכנה של הנפש והנפש היא המניעה את הגוף.

בהגותו רבת-התחומים והנושאים של הרמב"ם, הוא פורש לפנינו ניתוח פילוסופי, חינוכי ומעשי אודות הנפש ונדבכיה, רבדיה ועומקה.

על פי הבנתו של הרמב"ם הגוף מנותב על ידי הנפש. וכך מקבלת הווית האדם את הגוף שבתוכו שוכנת הנפש.

פרט לריפוי מחלות הגוף והנפש בתרופות, במזונות, בהתעמלות וכו', הרמב"ם מאמין ששמירת הבריאות – הנפש והגוף – נעוצה בראש ובראשונה – ואולי בעיקר – בקיום המצוות, בתיקון הלב ובהתנהגות מוסרית ואנושית ברמות גבוהות לכל ברואי עולם. זאת ועוד, על פי דעת הרמב"ם, דרושה התמדה בלימוד התורה. יש לעבוד את הקדוש-ברוך-הוא בִּיְרָאָה ובאהבה (והרי השם המקודש בגימטריה הוא – פעמים באהבה), וקיום של ערכים ומידות טובות ומיטיבות. כל אלה הן המסגרות השומרות על בריאות הנפש ומחזקים את יכולות האדם לפתח יכולות לשמור על בריאות גופו. והכל כי הנפש והגוף הם יחידה אחת – בסיס הגותו הבריאותית-רפואית של הרמב"ם.