

# ההיגיינה של הנפש במשנת הרמב"ם

## הרב אליהו אביעד

### רקע

הרמב"ם, שאנו מציינים השנה 800 שנה לפטירתו, כאב את מצבה העגום של האומה הישראלית במאה ה-12. באותן שנים היה עם ישראל שרוי ברוב פזורותיו בשפל מדיני ובשיממון רוחני – תוצאת הדיכוי והרדיפות של העמים ששכנו בקרבם, לעומת הפריחה של שתי הדתות המונותיאיסטיות המתחרות – הנצרות והאסלם. דאגתו של הרמב"ם לעתידה של האומה אילצה אותו לחפש דרכים חינוכיות כדי לעודד, להדריך ולהעלות את עם ישראל למדרגות הרוחניות היעודות לו ולהחזיר עטרה ליושנה. הטקטיקה החינוכית שלו הייתה לטפח את היהודי היחיד על ידי חיזוק החוסן הנפשי שלו. הרמב"ם האמין כי חינוכו של היחיד, אשר מטבעו הוא יצור חברתי, יביא בסופו של דבר לשלמות כלל האומה.

### התכלית הסופית של האדם: השגת הקיום הנצחי

נקודת המוצא החינוכית של הרמב"ם היא להציב לפני האדם את היעד הסופי של קיומו אשר על פיו הוא צריך לכוון את מסלול חייו. התכלית הסופית של האדם, לדעתו, היא שכלול הנפש והבאתה לשלמותה המוסרית כדי להגשים את ייעודו האינטלקטואלי, המביא לו את הקיום הנצחי. הרמב"ם מטיף לכך בהרבה מקומות בכתביו, הנה אחד מהם:

השלמות האנושית האמיתית והיא השגת הפעולות ההגיוניות המביאות להשקפות אמיתיות בעניינים האלוהיים, וזו היא התכלית הסופית... והיא המעניקה לו את הקיום הנצחי ובה האדם - אדם.<sup>1</sup>

הנפש האנושית היא "הצורה" של האדם, כלומר מהותו. בהלכות יסודי התורה קובע הרמב"ם שעם השגת צורתה הסופית - "השכל הנקנה"<sup>2</sup> - יכולה הנפש להשיג את הדעות המופשטות הנצחיות ולהידמות להן:

נפש כל בשר הוא צורתו שנתן לו האל, והדעת היתרה (=השכל הנקנה") המצויה בנפשו של אדם היא צורת האדם השלם בדעתו. ועל צורה זו נאמר בתורה: "נעשה אדם בצלמנו כדמותנו" (בראשית א כו), כלומר, שתהיה לו צורה היודעת ומשגת הדעות שאין להם גולם (=חומר) עד שידמה להן.<sup>3</sup>

בהלכות יסודי התורה עושה הרמב"ם הבחנה בין המושגים "צורת הנפש", שהיא "השכל הנקנה", לבין ה"נשמה", המייצגת, כנראה, את השכל המולד, שהוא חלק משאר כוחות הנפש, תלוי כמותם באורגאניזם הגופני וכולה יחד אתם עם המיתה:

אין צורת הנפש הזאת מחוברת מן היסודות כדי שתיפרד מהם, ואינה מכוח הנשמה עד שתהא צריכה לנשמה, כמו שהנשמה צריכה לגוף, אלא מאת ה' מן השמים היא. לפיכך כשייפרד הגולם, שהוא מחובר מן

<sup>1</sup> מורה הנבוכים ח"ג פנ"ד. כל ההפניות הן למהדורתיו של הר"י קאפח. ראה עוד בהקדמת הרמב"ם לפרק עשירי מסכת סנהדרין (חלק), עמ' קלח.

<sup>2</sup> הרמב"ם ב"שמונה פרקים" מבחין בין ה"שכל העיוני" ל"שכל הנקנה": ה"שכל העיוני" הוא "המצוי לנו בטבע, כלומר, מושכלים ראשונים", ו"השכל הנקנה" הוא השכלה שאדם רוכש בחייו.

<sup>3</sup> פ"ד הי"ד. וכך במו"נ, ח"ג פ"ח: "ונתחייב הקשר הצורה האנושית הזו... שהיא צלם אלוהים ודמותו, בחומר הזה" (עמ' רפו).

היסודות ותאבד הנשמה, מפני שאינה מצויה אלא עם הגוף וצריכה לגוף בכל מעשיה,<sup>4</sup> לא תיכרת הצורה הזאת ועומדת לעולם ולעולמי עולמים. שהוא שאמר שלמה בחכמתו: "וישוב העפר על הארץ כשהיה, והרוח תשוב אל האלהים אשר נתנה" (קהלת יב, ז).<sup>5</sup>

### תכונות נפש פגומות הן "מחלות נפש"

לאור האמור, נדרש האדם להבטיח את שלמותה של הנפש ובריאותה, כשם שהוא דואג לבריאות גופו. בעקבות אריסטו ואלפאראבי הוא עושה ההשוואה בין רפואת הנפש לרפואת הגוף.<sup>6</sup> וכמו שבבריאות הגוף הוא נזקק בעת הצורך לעזרת רופא מומחה, על אחת כמה וכמה שהוא צריך להיוועץ עם מומחה לבריאות הנפש. דרישה זו של הרמב"ם צפה ועולה במקומות שונים בכתביו, הנה אחד מהם:

<sup>4</sup> אכן המשמעות המילולית של "נפש" כיוונית קרובה למונח "נשמה" של הרמב"ם, כלומר "רוח חיים", וניגודה "העדר נשמה", כלומר, מוות. ראה אריסטו, על הנפש, ספר ב א, ובהערות עמ' 93. כך גם אפלטון, ראה טימאוס 69, ג. וראה גם ולפסון, פילון, עמ' 254.

<sup>5</sup> פ"ד הט"ו. כך גם בספר המדע הלכות תשובה פ"ח, ה"ג[ו]. נראה שהשקפתו האריסטוטלית של הרמב"ם לגבי אחדות הנפש והתלות בין אופיו המיוחד של הגוף לבין התכונות הנפשיות שהוא נושא, מביאה אותו לפסילת ההשערות בדבר "גלגול נשמות". שהרי הנשמה כאמור נכחדת עם הגוף, ואילו "צורת הנפש" - השכל - היא נצחית משום שהיא אינה תלויה בגוף. כך אומר הרמב"ם במפורש: "רוח... היא גם שם הדבר הנשאר מן האדם לאחר המוות, אשר לא ישיגהו הכיליון" (ח"א פ"מ, עמ' סא). כך גם באיגרת "תחיית המתים": "...האדם דווקא נתחבר בו השפע האלוהי וחייב שיהא דבר קיים, לא ייפסד. אבל גוף האדם כולה, כדרך שכלים כל שאר גופות בעלי החיים" (עמ' צב).

<sup>6</sup> ראוי לציין כי רעיון רפואת הנפש במשמעות של תיקון המידות, היה מוכר לרמב"ם כבר מן המקרא. ראה למשל, ישעיהו (ו י): "הַשִּׁמְן לֵב הָעָם הַזֶּה... פֶּן יִרְאֶה בְּעֵינָיו וּבְאָזְנוֹ יִשְׁמַע וּלְבָבוֹ יִכְבֹּד וְיִבֶן, וְשֵׁב וּרְפֵא לוֹ". על מקרא זה אומר הרמב"ם: "זוה פסוק שאינו צריך ביאור, אלא הוא מפתח למנעולים רבים" (שמונה פרקים פ"ח, עמ' רסה). דומה לזה: "וילך שובב בדרך לבו. דרכיו ראיתי וארפאהו ואנחהו... שלום שלום לרחוק ולקרוב, אמר ה' ורפאתיו" (ישעיהו נז יז-יט). כך גם: "ארפא משובתם אוהבם נדבה, כי שב אפי ממנו" (הושע יד ה).

וכשם שהחולים כאשר יודעים מחלתם ואינם בקיאים במלאכת הרפואה שואלים לרופאים ואלה מודיעים אותם מה שראוי להם לעשות... כך חולי הנפש ראוי להם לשאול את **החכמים** ["אלעלמא"] שהם **רופאי הנפשות** ואלה יזהירום מאותם הרעות שהם חושבים אותם טובות וירפאום בפעולה אשר בה **מרפאין מדות הנפש**.<sup>7</sup>

הרמב"ם גם עומד על כך, שכשם שרופא הגוף צריך להיות בקיא בהכרת מערכת גוף האדם על כל חלקיו, כדי שיתאפשר לו לקבוע את הדיאגנוזה של המחלה וגורמיה ועל פי זה לבחור את שיטות הטיפול הדרושות לה, כך רופא הנפש. שומה עליו להכיר היטב את מנגנוני פעולתה של נפש האדם על כל חלקיה, על מנת לאתר את גורמי תחלואיה, ועל פיהם לברור את הדרכים ההולמות את שיקומה.

וכשם שהרופא המרפא את הגופות צריך שידע תחילה את הגוף שהוא מרפא אותו בכללו, וחלקי אותו הגוף מה הם, וצריך לדעת מה הם הדברים הגורמים לו מחלה וירחק מהם, ומה הם הדברים המבריאים אותו וישתמש בהם; כך **המרפא את הנפש** ורוצה לטהר את המידות, צריך **שידע את הנפש** בכל היקפה וחלקיה ומה גורם למחלתה ומהו המבריאה.<sup>8</sup>

אומנם ממקור זה שנכתב בשפה הערבית,<sup>9</sup> אין להסיק חד-משמעית ש"החכמים" הנזכרים הם המנהיגים התורניים, אך משמעות זו צפה ועולה משאר כתבי הרמב"ם.

<sup>7</sup> שמונה פרקים, פ"ג עמ' רנא.

<sup>8</sup> שם, פ"א עמ' רמח.

<sup>9</sup> במקור הערבי: "אלעלמא אלדין הם אטבא אלאנפס", שאינה בהכרח מצביעה על "חכמי התורה". אומנם במקום שהוא מתייחס בבירור לחכמי התורה, מצאנו שהוא מכנה אותם בשם העברי. כך למשל, במשפט הבא הלקוח מן המבוא לשמונה פרקים: "אלה הם עניינים מלוקטים מדברי חכמים במדרשות ובתלמוד", כותב הרמב"ם במקור הערבי: "מלקוטה מן כלאם אלהכמים פי אלמדרשות ופי אלתלמוד". וכבר התלבט בזה דוידסון במאמרו: H. Davidson, "Maimonides' Shemonah Peraqim and Alfarabi's Fusûl

כך למשל, ב"משנה תורה", שנכתב על טהרת הלשון העברית, כותב הרמב"ם על אותו הרעיון: "ומה היא תקנת חולי הנפשות? - ילכו אצל **החכמים** שהן **רופאי הנפשות** וירפאו חוליים **בדעות** שמלמדים אותם עד שיחזירו לדרך טובה"<sup>10</sup>

הרמב"ם מדגיש, עם זאת, כי "חולה נפש" הוא מי שתכונות הנפש שלו פגומות והתנהגותו המוסרית היא תמיד שלילית - "עושה לעולם הרעות" - ולא מי שכושל רק לעתים רחוקות. נראה, שלהרמב"ם, כישלון מוסרי חד-פעמי או נדיר הוא תופעה אנושית מצויה, הנובעת מ"נפילה" זמנית, שהאדם יכול להתגבר עליה בכוחות עצמו, והיא אינה נחשבת "מחלת נפש". הרי כך הדין לגבי כאב גופני חולף, אשר אינו מצביע עדיין על מצב פתולוגי המצריך התערבות רופא מומחה. הנה דבריו בעניין זה:

אמרו הקדמונים,<sup>11</sup> שיש **לנפש** בריאות וחולי כמו שיש **לגוף** בריאות וחולי. ובריאות הנפש הוא שיהו תכונותיה ותכונות חלקיה תכונה שתהא עושה בה **לעולם** הטובות והחסדים והמעשים הנאים. וחוליה הוא שיהו תכונותיה ותכונות חלקיה תכונה שתעשה בה **לעולם** הרעות והנזקים והמעשים המגונים.<sup>12</sup>

אפילו בכתביו הרפואיים מדגיש הרמב"ם, שחולה הנפש אינו רק המטורף שסטיותו הן פיזיולוגיות, אלא **בעיקר** האדם הבלתי מחונך, שסטיותו הן מוסריות והוא בעל "הסברה הבלתי אמיתית והמידות הרעות". הבה נתבונן בקטע מדבריו שם:

---

Al-Madani", *PAAJR*, 31(1963), pp. 49. והעיר שאין זה ברור אם שני מונחים אלה זהים. מכל

מקום, יש יסוד סביר להניח שהכוונה כאן היא לחכמי התורה.

<sup>10</sup> דעות פ"ב ה"ב.

<sup>11</sup> על זהותם של הקדמונים ["אלאקדמון"], ראה בהערה 13.

<sup>12</sup> שמונה פרקים פ"ג עמ' רנ.

מן הידוע שמאמר הפילוסופים,<sup>13</sup> שיש לנפש בריאות וחולי כמו שיש לגוף בריאות וחולי, ואותם חוליי הנפש ובריאותם אשר ירמזון אותם [הפילוסופים] הם בסברות (=דעות) ובמידות [של בני אדם] בלי ספק. ולכן אני קורא [את] הסברה הבלתי אמיתית והמידות הרעות כפי רוב מיני החולאים [האנושיים]...<sup>14</sup>

הדרישה החוזרת ונשנית של הרמב"ם מן ה"חכמים" להשתלם בתורת הנפש, וההדגשה שלו שרק "החכמים שהם רופאי הנפש" יטפלו ב"מחלות נפש",<sup>15</sup> נובעת ממודעותו לטעות הרווחת בקרב רוב חכמי התורה; הללו מתמקדים בשמירת הסדר החברתי ובקיום המצוות המעשיות, אך מזלזלים בחינוך לטהרת הנפש מפגמים מוסריים כמו: כעס, איבה, קנאה, כבוד, תאוות חושניות וכיוצא בהן. הוא מותח ביקורת על גישה זו, משום שהוא מעדיף להקדים את ההדרכה הפסיכולוגית ורפואת הנפש לכל שאר הדברים. הוא עומד על ההנחיה שיש להקפיד על תיקון המגרעות הנפשיות יותר מן

<sup>13</sup> הרמב"ם מייחס כאן את הגישה הזאת ל"פילוסופים", ואילו בקטע מ"שמונה פרקים" (פרק ג', שהבאנו לעיל), הוא מייחס זאת ל"קדמונים". נראה שב"קדמונים" הכוונה לפילוסופים היוונים: סוקראטס, אפלטון ובעיקר אריסטו. כמו כן הוא מזכיר את אלאסקנדר אלאפרודיסי (ראה למשל, מו"ג, ח"א פל"א, עמ' מו) ותמסטיוס (שם, עא). ב"פילוסופים" הוא מתכוון גם לפילוסופים הערבים, המאמצים אף הם, בדרך כלל, את ההשקפה הזאת של אריסטו, בעיקר אלפאראבי, שהוא מרבה לצטטו ואפילו בהזכרת שמו (ראה למשל, שם, שם עג-עד ועוד). באיגרת לר' שמואל אבן תיבון אומר הרמב"ם על אלפאראבי: "כל מה שחיבר בכלל, ובפרט ספר 'התחלות הנמצאות' שלו – הכל סולת נקיה... לפי שהיה מופלג בחכמה" (אגרות הרמב"ם מהדורת יצחק שילת, מעלה אדומים תשמ"ז, עמ' תקנג). כמו כן הרמב"ם מתכוון לפילוסופים ערבים אחרים, שהוא מזכירם מפעם לפעם בכתביו ובאיגרותיו, כמו אבן סינא, אלגזאלי, אבובכר אבן אלצאיג ואבן רושד (ראה שם, שם פע"ד; ח"ב פכ"ד וח"ג פכ"ט. וראה עוד באיגרת הנ"ל). השווה גם לדברי הרמב"ם בהקדמה ל"שמונה פרקים": "ודע שהדברים שאומר... מלוקטים מדברי חכמים... וגם מדברי הפילוסופים הראשונים (= "הקדמונים", היוונים) והאחרונים (= המוסלמים)". מעניין שגם אלפאראבי בהקדמתו ל"פצול אלמדני" מציין כי דבריו מבוססים על "דברי הקדמונים" ["מן אקאויל אלקדמאא"].

<sup>14</sup> פרקי משה ברפואה, מהדור' מונטנר מוסד הרב קוק, ירושלים תשי"ז, כרך שני, עמ' 363.

<sup>15</sup> ראה שמונה פרקים פ"ג, עמ' רנא, וכן הלכות דעות פ"ב, ה"ב שהובאו לעיל.

ההקפדה על המצוות המעשיות, הואיל ופגמים מוסריים עלולים להשתקע כתכונות קבועות בנפש שיקשה לעקור אותן. נימת הפולמוס שלו עם התפיסה החינוכית של אותם חכמי תורה נשמעת היטב בין השיטין של הלכה זו:

**אל תאמר** שאין תשובה אלא מעבירות שיש בהן מעשה, כגון זנות וגזל וגניבה, אלא כשם שצריך האדם לשוב מאלו, כך הוא צריך לחפש **בדעות הרעות** שיש לו, ולשוב מן הכעס ומן האיבה ומן הקנאה ומן ההיתול [נ"א: ההתל] ומרדיפת הממון והכבוד ומרדיפת המאכלות וכיוצא בהן. מן הכל צריך לחזור בתשובה. ואלו העוונות קשים מאותן שיש בהן מעשה, שבזמן שאדם נשקע באלו **קשה הוא לפרוש מהן**.<sup>16</sup>

### ההיגיינה של המזון חשובה לטהרה הפנימית של הנפש

במסגרת ההנחיות החינוכיות והרפואיות הרבות לשמירה על שלמותה של הנפש, אין הרמב"ם פוסח גם על הדרכה מפורטת לשמירה על ההיגיינה של האכילה. הוא חוזר ומדגיש, שהנהגה זו היא חלק ממטרות התורה ומובילה לקדושה, כיון שיש לכך השפעה ישירה על ההיגיינה של הנפש כולה. הוא מחייב שמירה על ניקיון המזון, המשקאות וכלי האוכל, כולל הימנעות מאכילת דברים שנפש האדם סולדת מהם או שריחם רע. גם הרקה סדירה של הפרשות חיונית מאוד להיגיינה של הגוף, כי "אסור

<sup>16</sup> ספר המדע, הלכות תשובה, פ"ז ה"ג. השווה גם לדבריו במורה, שם הוא מטיף לתשובה לא רק ממעשים שליליים אלא אף מהשקפות מוטעות וממדות מגונות הנחשבות, כאמור, כ"מחלות נפש": "... לפי שאי אפשר לאדם שלא יחטא ויטעה, אם שטעותו בהחשיבו השקפה ["ראי"] או מידה ["כלק"] שאינן חשובים באמת, או בהתגברות תאוה או כעס" (ה"ג פל"ו, עמ' שנו).

לאדם שישהה את נקביו כלל, בין גדולים בין קטנים; וכל המשהה נקביו הרי זה בכלל משקץ **נפשו**, יתר על חולאים רעים שיביא על עצמו ויתחייב בנפשו...<sup>17</sup>

הנחיותיה של התורה אינן, אפוא, רק דאגה להיגיינה פיזית, אלא גם חינוך מוסרי לנטישת התאוות כדי שהאדם יתפנה להתעלות לספירות עליונות של ערכים רוחניים: אסרו חכמים מאכלות ומשקין **שנפש** רוב בני האדם קהה מהן,<sup>18</sup> כגון מאכלות ומשקין שנתערב בהן קיא או צואה ולחה סרוחה וכיוצא בהן. וכן אסרו לאכול ולשתות בכלים הצואים, שנפשו של האדם **מתאוננת** מהן.<sup>19</sup> וכן אסרו לאכול בידים מזוהמות... וכל הנזהר בדברים אלו מביא **קדושה** יתרה לנפשו וממרק את נפשו.<sup>20</sup>

על אף האמור ביחס לערכה של ההיגיינה בתזונה לבריאות הגוף, מדגיש הרמב"ם שאין הניקיון מטרה כשלעצמו. כפילוסוף דתי, הוא רואה את תכלית האדם בהישגים הרוחניים-מוסריים דווקא, וההיגיינה הגופנית אינה אלא אמצעי ל**טהרה פנימית** של הנפש "מן **ההשקפות** המטמאות ו**המידות** המטמאות".<sup>21</sup> אדם עלול להתמסר "לניקיון הבגדים ורחיצת הגוף וסילוק הלכלוכים", שהם אמנם כלולים במטרות התורה, אך לא יקפיד על ההיגיינה הפנימית של הנפש ממעשים מגונים וממידות רעות, כמו "התאוותנות בתענוגות וההפקרות במאכלים". לפיכך "ניקיון הפנימיות" חשוב יותר

<sup>17</sup> ספר קדושה, הלכות מאכלות אסורות פי"ז הכ"ו-כז. השהיית הנקבים פוגעת חמורות בתפקוד התקין של אחד משבע פונקציות המשנה של "הכוח הזן": "הפולט את העודפים". לפיכך ממליץ הרמב"ם בהלכות דעות ד, ב: "אל ישהה נקביו אפילו רגע אחד", כי זו עברה על "אל תשקצו את **נפשותיכם**" (ויקרא יא מג); לכן "לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו" (הלכות דעות פ"ד הי"ז).

<sup>18</sup> כלומר, בוחלת בהם ומתרחקת מהם. השווה לפירושו למשנת נגעים פ"ד הי"א: "ופירוש 'קהה' - נרתע מסברא זו ורחק ממנה".

<sup>19</sup> אינה סובלת, מלשון אנינות הדעת.

<sup>20</sup> שם. על הקשר בין תזונה מבוקרת ומוסרית לקדושת הנפש, אפשר ללמוד גם מן הנימוק שמביא הרמב"ם במבוא ל"משנה תורה" למיקום הלכות מאכלות אסורות בספר קדושה: "ספר חמישי, אכלול בו מצוות של ביאות אסורות ומצוות של מאכלות אסורות, לפי שבשני עניינים האלו קידשנו המקום והבדילנו מן האומות בעריות ובמאכלות אסורות, ובשניהם נאמר: 'ואבדיל אתכם מן העמים' (ויקרא כ כו)... וקראתי שם ספר זה ספר **קדושה**".

<sup>21</sup> מו"נ ח"ג פל"ג, עמ' שנב.

וקודם ל"ניקיון החיצוניות"; ואלה המקפידים רק על הניקיון החיצוני ומזניחים את הניקיון הפנימי, כבר גינו אותם הנביאים וראו במעשיהם את "תכלית התיעוב":

ההסתפקות בניקיון החיצוני ברחיצה וטהרת הבגדים עם התאוותנות... יש בו תכלית התיעוב...<sup>22</sup> מסקנת הדברים, כי חיצוניותם נקייה, מפורסמת הנקיות והטהרה, אבל פנימיותם - הרי הם עם תאוותיהם ותענוגי גופותיהם, ואין זו מטרת התורה אלא המטרה הראשונית: צמצום התאוות. וניקיון החיצוניות אחר ניקיון הפנימיות.<sup>23</sup>

גם ההנהגה על פי הרפואה והדאגה לשלמות הגוף, אינה תכלית לעצמה כפי שזה נתפס בתרבויות מסוימות, אלא אמצעי למניעת עכבות פיזיולוגיות שיהוו מכשול לריכוזו הרוחני של האדם ולהתמקדותו במטרה העיקרית, אשר שיאה - ידיעת ה' והדבקות בו. לפיכך הדאגה לבריאות הגוף יכולה להיחשב כעבודת ה', רק אם היא מכוונת להנחיה העקרונית של חכמים: "וכל מעשיך יהיו לשם שמים",<sup>24</sup> אבל "המנהיג עצמו על פי הרפואה, אם שם על לבו שיהיה גופו ואבריו שלמים וחזקים בלבד... אין זו דרך טובה".<sup>25</sup>

כללו של דבר:

ישים על לבו שיהא גופו שלם וחזק כדי שתהיה נפשו ישרה לדעת את ה', שאי אפשר שיבין וישתַּפֵּל בחכמות והוא חולה או אחד מאבריו כואב... נמצא המהלך בדרך זו כל ימיו כולן, עובד את ה' תמיד... מפני שמחשבתו

<sup>22</sup> הרמב"ם מסתמך על ישעיהו סו, יז: "המתקדשים והמטהרים אל הגנות... אוכלי בשר החזיר". וכן משלי

ל יב: "דור טהור בעיניו ומצואתו לא רוקץ".

<sup>23</sup> לעיל הערה 21.

<sup>24</sup> אבות פ"ב הט"ו.

<sup>25</sup> הלכות דעות פ"ג ה"ג.

בכול כדי שימצא צרכיו עד שיהיה גופו שלם לעבוד את ה'... והוא שאמר שלמה בחכמתו: "בכל דרכיך דעהו" (משלי ג, ו).<sup>26</sup>

החסידים הראשונים הבינו היטב את הקשר הישיר, אשר אינו ניתן להפרדה, בין הגוף לבין הנפש, וראו בו פועל יוצא מן התיאוריה של "הנפש האחת". אי לכך הם ראו בקדושת הגוף תנאי הכרחי לקדושת הנפש ולטהרתה מפני מידות ומעשים רעים. באורח חיים קפדני זה קיוו הם לא רק להתרחק מן הרע, אלא גם להגיע להישגים רוחניים נשגבים מתוך שאיפה להידמות לאל, בבחינת "והלכת בדרכיו" (דברים כח, ט).<sup>27</sup>

**הפרישות** מביאה לידי טהרת הגוף ממעשים רעים, וטהרת הגוף מביאה לידי **קדושת הנפש** מן הדעות הרעות, וקדושת הנפש גורמת להידמות **בשכינה**, שנאמר: 'והתקדשתם והייתם קדושים, כי קדוש אני ה' מקדשכם' (ויקרא יא, מד).<sup>28</sup>

כיון שלהרגל יש, אפוא, השפעה קריטית על תכונות הנפש, ממליץ הרמב"ם לרסן את התאוות החושניות על ידי חינוך להרגלים של **הסתפקות** בדברים ההכרחיים לקיום הגוף. צרכיו החיוניים של האדם מוגדרים על פי כללי הבריאות ולרוב ניתנים להשגה בטבע בקלות יחסית. לעומת זאת, ההרגלים למותרות "באכילה ובשתייה ובתשמיש"

<sup>26</sup> שם, והשווה לדבריו ב"מורה" על "ארבע השלמויות". נצטט מדבריו שם על שלמות הגוף כהשלמה לכאן: "גם מין זה מן השלמות אין לשומו תכלית, לפי שהיא שלמות גופנית ואינו לאדם מחמת שהוא אדם, אלא מחמת שהוא בעל חי, ומשותף בזה הגרוע שבבעלי חיים..." (ח"ג נד, עמ' תיד).

<sup>27</sup> הרמב"ם רואה בחיקוי האל את האידיאל האנושי העליון והוא מונה אותו בין תרי"ג המצוות ראה **ספר המצוות**, עשין ח: "נצטוונו להידמות לו כפי יכולתנו... שעניינו **להתדמות למעשים הטובים ולמידות הנכבדות** שבהם מתואר יתעלה על דרך המשל".

<sup>28</sup> ספר טהרה הלכות טומאת אוכלין פט"ז הי"ב. כיוצא בזה כתב הרמב"ם בפירוש המשנה למסכת טהרות: "**שהחסידים** היראים, כאשר רצו להביא עצמן לידי **פרישה** מהמון עמי הארץ, עד שלא יאכלו ולא ישתו עימם, בגלל מה שיש בכך מן הטוב... לפיכך מטילים על עצמם לאכול חוליהם בטהרה" (פ"ב ה"ב).

מפריעים את שלוות הנפש של האדם וגורמים לו סבל רב ועגמת נפש, משום ש"אין להם סוף". במילים אחרות, ככל שאדם מתרגל למותרות, לא יצליח לעולם לספק את תאוות נפשו וישאף תמיד להוסיף עליהן, במיוחד את מה שהוא רואה אצל אחרים. נמצא שכל ימיו של משולל הרסן יהיו בסבל ומכאובים על שאינו מצליח להשביע תאוותיו, ופעמים הוא אף ייאלץ להיכנס להרפתקאות מסוכנות כדי להשיגן:

מה שהנפש מתרגלת לדברים שאינם הכרחיים, ונעשים לה **נוהג**, ותושג לה תכונת התשוקה למה שאינו הכרחי לא לקיום הפרט ולא לקיום המין, **ותשוקה זו אין לה סוף**<sup>29</sup>... ולא יחדל כל סכל נבער מדעת בדאגה ויגון על שלא הצליח לעשות כמו שעשה פלוני מן המותרות, ועל הרוב יביא עצמו לידי **סכנות** גדולות.<sup>30</sup>

הרמב"ם שואף להרחיב את מעגל המידמים לאל, ולקדם כל אדם לקראת "והלכת בדרכיו". לשם כך הוא מעודד לשמור על בריאות הגוף, כי "גוף בריא ושלם **מדרכי ה'** הוא".<sup>31</sup> אכן משימה זו אינה קלה להשגה בשל הנטיות האנושיות הטבעיות ללכת שבי אחר התאוות, לפיכך הוא ממליץ גם בספרי הרפואה להתחיל את החינוך לבריאות הגוף "מיום היוולדו" של האדם, על מנת להבטיח ש"גם כי יזקין לא יסור ממנה" (משלי כב ו):

<sup>29</sup> השווה למאמר חז"ל: "אמר ר' יודן בש"ר איבו: אין אדם יוצא מן העולם וחצי תאוותו בידו, אלא אן אית ליה מנה (=אם יש לו מאה זוז), בעי למעבד יתהון תרתין מאוון (=רוצה לעשותן מאתיים); ואי אית ליה תרתי מאוון, בעי למעבד יתהון ד' מאה... (קה"ר א, לד [יג]).

<sup>30</sup> מו"נ ח"ג פי"ב, עמ' רצו. והשווה לדבריו בפרקי משה ברפואה (לעיל הערה 14) על נזקי ההרגלים החושניים: "ההפסד יקרה במידות מהרגל הדברים הרעים במאכל ובמשתה, ובהתעמלות ובראיית מה שיראהו, ובשמיעת מה שישמע; ופעמים רבות יהיו המידות הרעות סיבות לחוליים (מאמר שבעה עשר, סעיף 18, עמ' 214).

<sup>31</sup> הלכות דעות פ"ד ה"א.

מדרך ההנהגה הטובה שמועילה לנפש, שמקנה אותה מידות משובחות, כמו שמועילה לגוף ומקנה אותו בריאות. וכל שכן אם יתנהג האדם בהנהגה משובחת מיום היוולדו.<sup>32</sup>

בהקשר זה אפשר לציין גם את אזהרתו של הרמב"ם מפני השכרות. ריבוי אלכוהול בדם מדכא גם את **מערכת העצבים** וגורם להפרעות באספקת **הדם**. דבר זה עלול לפגוע במערכת החיסונית הטבעית של האדם ולחשוף אותו למחלות קשות. על כך מעיר הרמב"ם ב"ספר הקצרת", תוך התראה ששינויים פיזיולוגיים אלה במוח, עלולים לגרום נזק בלתי הפיך ברמה זו או אחרת, הן לצעירים והן לאנשים מבוגרים:

היין כולם ימלא הראש ויזיק **המוח** ויחממהו, ויחדשו חולאים רעים קשים... והרוב [של היין] הוא העושה המעשה הזה ואין צריך לומר השכרות... ורובו **משחיר** [משחית] לנפש ולגוף לכל בני האדם **ולכל השנים** מיום היוולדו עד יום מותו.<sup>33</sup>

### גישה ראציונאלית ואופטימית על החיים – תורמת לבריאות הנפש

משנתו החינוכית של הרמב"ם כוללת גם אזהרה מפני תעתועי הדמיון העלולים לפגוע בבריאות הנפש. כאשר אדם נתפס להרהורים דמיוניים של שמחה או של עצב באופן קיצוני, עלול הוא להפר את האיזונים הנפשיים שלו ואף לפגוע בתפקודו הגופני. הרמב"ם מתייחס לתופעה זו בספרות הרפואית שלו, ודורש מן הרופא המטפל לתת עדיפות באבחון אספקט זה של שינויים מנטאליים אצל הפאציינט שלו. חשוב יותר להחזיר את שיווי המשקל הנפשי קודם לטיפול הרפואי הפיזיולוגי, על ידי ויסות ההיפעלויות הנפשיות של "כל מי שיגבר עליו [הדמיון] והמחשבה הארוכה (=דמיונות

<sup>32</sup> פרקי משה ברפואה (לעיל הערה 14) מאמר 17, סעיף 17.

<sup>33</sup> שם פ"ז, עמ' 85.

שווא)<sup>34</sup>.

בהמשך הדרכתו ב"הנהגת הבריאות", ממליץ הרמב"ם, שלא להפריז ברגשות צער על נזקי העבר; כמו למשל, אבדת ממון או מוות של אדם קרוב ויקר. תחושות קשות קיצוניות לא רק שאין בהן כל תועלת ראציונאלית – שהרי לא ישפרו את המצב במאומה – אלא אף מזיקות פיזית ורוחנית: "כי המחשבה במה שהלך ועבר לא תועיל... והם מפעולות חסרי השכל"<sup>35</sup>.

כך גם בעניין הדאגות והחששות של רוב בני האדם מפני מה שהעתיד צופן בחובו; לא רק שהן אינן מועילות, אלא אף עלולות לגרום לדכדוך נפשי וייאוש, בעוד שהעתיד עשוי להיות טוב יותר, ואלו הדבר שחוששים מפניו, "אפשר שיהיה ואפשר שלא יהיה"<sup>36</sup>. כללו של דבר: למען בריאות הנפש חייב האדם לראות את כל המציאות בגישה אופטימית, אפילו את הרעות ואת המוות. הנימוק הפילוסופי לכך:

כל מעשיו יתעלה **טוב מוחלט**... וכל המציאות טוב, והרעות כולם העדר... ואפילו מציאות החומר הזה... המחייב את המוות והרעות כולם – כל זה טוב מחמת תמידות ההווה..."<sup>37</sup>.

המציאות מוכיחה כי ככל שהאדם חסר השכלה וחינוך מוסרי, הוא סובייקטיבי מדי בשביל להעריך טוב ורע, והכול נמדד אצלו מנקודת מבט אגוצנטרית צרה ומצומצמת. לפיכך הוא נתון להשפעתם של מאורעות הזמן – הטובים והרעים כאחד – הגורמים לשינויים קיצוניים במצבו הנפשי. נשים לב לניתוח פסיכולוגי מפורט של תנודות הנפש, המופיע ב"הנהגת הבריאות":

לא תמצא אלו ההיפעלויות שיעשו שינוי גדול כי אם **לפחותי העם**,

<sup>34</sup> הנהגת הבריאות, השער השלישי, עמ' 59.

<sup>35</sup> שם סעיף 18.

<sup>36</sup> שם, סעיף 19.

<sup>37</sup> מו"נ ה"ג פ"י, עמ' רצב.

אשר אין להם חכמה וידיעת המידות הפילוסופיות ולא במוסרים התוריים, כקטנים וכנשים וכשוטים מן העם... ותמצאם כאשר יגיע אליהם הנזק או תבוא אליהם צרה מצרות הזמן, ירבה פחדם ויצערו ויבכו ויטפחו על פניהם... פעמים יגדל עליו הדבר עד שימות... וכן כאשר תבוא לאלה הפחותים טובה מטובות הזמן, תגדל שמחתם... ויוסיף להתאוות ולהתפאר ברוב מה שהשיג מהתענוג, וירבה צחוקו ושמחתו עד שקצתם ימותו מגודל השמחה.<sup>38</sup>

השתלמות מוסרית ואינטלקטואלית יש בכוחה להעניק לאדם תמונה ריאליית יותר ואופטימית על ההתרחשויות סביבו, "עד **שלא תשתנה נפשם ולא תתפעל**, כי אם מעט מזער... בעניין הטובה ובעניין הרעה".<sup>39</sup> הצרה לא תיראה קאטאסטרופאלית כל כך, שהרי "כשיסתכל במוות, אשר אי אפשר להינצל ממנו, הנה הרעה ההיא קטנה מרעת המוות בלי ספק". גם ההישגים החומריים יתקבלו בממדים האמיתיים שלהם, שהרי הם חולפים ואף עלולים להיות לרועץ.

גישה אופטימית וראציונאלית זו מתגלה אצל הרמב"ם כבר בגיל צעיר, ובפירושו למשנה הוא מנצל את הנאמר בברכות פ"ט ה"ה: "חייב [אדם] לברך על הרעה, כשם שהוא מברך על הטובה", כדי להרצות את השקפת עולמו על החיים, המבוססת על העיקרון, שגם במקרה טראגי על האדם לקבל את הדברים "**בשמחה ויכבוש רגשותיו ויישב דעתו**". הוא נותן נימוקים פסיכולוגיים-פילוסופיים ברוח "הנהגת הבריאות", אלא שהוא מתאימם לקהל היעד של לומדי המשנה: בעוד שבספר הרפואה המופנה לווזיר אלמלך אלאפצ'ל - בנו של צלאח אלדין- הוא מסתפק בניתוח ראציונאלי של הדברים ומבססם על דברי הפילוסופים, הרי ב"פירוש המשנה" הוא מדגיש גם את ההכוונה של ההשגחה האלוהית ומבסס את השקפתו על דברי הנביאים והחכמים. הבה נתבונן בקטע מדבריו שם:

<sup>38</sup> שם, עמ' 20.

<sup>39</sup> שם, עמ' 61.

וכמו שאומרים חכמים... 'כל מה דעביד משמיא לטב'... שהרבה דברים נחשבים **לרע בתחילתם**, וסופם מביאים טובה גדולה; והרבה דברים נחשבים **בראשיתם טוב**, ויהיה בסופם רע מאוד. ולכן אין ראוי לנכון להצטער בבוא צרה גדולה וגזירה הרת סכנה, לפי שאינו יודע **התכלית** [האלוהית]. וגם אל יתפתה וישמח שמחה רבה, כשתגיעהו טובה לפי מחשבתו (=דמיונו)... אבל האזהרה מהדאבון והצער, הרי הוא מפורסם מאוד בספרי הנביאים... ואותו האושר המדומה יהיה הסיבה למנוע ממנו האושר **האמיתי**, ויהיה הסיבה לטורדו מחיי העולם הבא.<sup>40</sup>

קוצרו של דבר: הרמב"ם מציע לאדם המחונך, לשמור על הארמוניה של כל כוחות הנפש ולקבל את מאורעות הזמן בפרופורציה נכונה, המבוססת על שיקול דעת רציונאלי אמיתי ולא דמיוני. המסקנה המתבקשת היא: אמנם "אין להתחשב במדמה",<sup>41</sup> אבל חובה להיות ערני תמיד ולהישמר מפני תעתועיו. להשגת מטרה זו מציע הרמב"ם להתחזק באמונה ולרכז את המחשבה בייעוד הנצחי ולא בזמני והחולף: "יכוון האדם מחשבתו ויבקש מהאל שיהיה כל מה שיקרהו בעולם הזה מטובותיו ורעותיו סיבה להשגת האושר האמיתי".

### האומנות כאמצעי עזר לשמירה על איזונים נפשיים

הרמב"ם מוצא ערך רב להנאות החושים בריפוי **מחלות נפש**, כמו דיכאון ומרה שחורה, המהוות גורם מפריע בריכוז הרוחני של האדם. לכן ממליץ הרמב"ם:

אם גברה עליו **מרה השחורה**, יסירנה בשמיעת שירים ומיני נגינות, ובטיול בגינות ובנייני פאר, וישיבה עם צורות נאות וכיוצא בזה ממה

<sup>40</sup> פיהמ"ש ברכות פ"ט ה"ה.

<sup>41</sup> מו"נ ח"א פע"ג, עמ' קמב.

**שמיישב את הנפש** ומסיר שעמום המרה השחורה ממנה. ויתכוון בכל זה להברות את גופו, ותכלית בריאות גופו כדי שידע [את ה']<sup>42</sup>.

בניגוד לאריסטו הרמב"ם מייחס לאומנות ערך משני והיא חשובה בעיניו רק בתנאי שהיא משמשת כאמצעי הרגעה לנפש מן הלאות הפיזית והרוחנית.<sup>43</sup> הוא סבור שאדם המנצל את האומנות כדי לבדר את דעתו ולפרוק מעליו מועקות נפשיות, נוצרים אצלו תנאים פסיכולוגיים נוחים להשראה רוחנית המשרתת את התכלית האינטלקטואלית:<sup>44</sup>

אם נתכוון בדבר זה [של קישוט הבית והבגדים] **ליישב את נפשו כדי שתבריא**, ולסלק ממנה חֲלָיָה כדי שתהיה בהירה וזכה לקבל את המדעים, כדרך שאמרו: 'דירה נאה ואישה נאה וכלים נאים ומטה מוצעת לתלמידי חכמים'<sup>45</sup> [וכן, 'שלושה] מרחיבין דעתו של אדם',<sup>46</sup> לפי שהנפש תלאה ותטמטם המחשבה בהתמדת **ראיית** הדברים הקשים... כך גם הנפש צריכה להישקט ולהתעסק בנחת חושים, כגון **ההסתכלות בציורים** ודברים נאים, עד שתסתלק ממנה הלאות.<sup>47</sup>

<sup>42</sup> שמונה פרקים, פ"ה עמ' רנו.

<sup>43</sup> אם כי גם הוא מגדיר ב"מורה" (ח"ג פנ"ד) את האומנות כ"חכמה": "שם 'חכמה'... נאמר על ידיעת האומנויות ["אלצנאיע"], איזה אומנות שתהיה: 'וכל חכם לב בכם' (שמות לה י), 'וכל אישה חכמת לב' (שם, שם כה).

<sup>44</sup> למסקנה זו הגיע פרופ' ז' הרווי, המציין כי האומנות להרמב"ם, כמו המזון והיי אישות, היא חיובית רק אם היא ממלאת צרכים מוצדקים המשרתים את התכלית של "ידיעת ה"; לפיכך אין האומנות תכלית לעצמה. הרמב"ם יתנגד להפרזה גם בתחום זה, כפי שהוא מתנגד להפרזה בסיפוק שאר הצרכים הביולוגיים. ראה מאמרו: W.Z. Harvey, "Ethics and Meta-Ethics, Aesthetics and Meta-Aesthetics in Maimonides", *Maimonides and Philosophy* (eds. S. Pines & Y. Yovel), Dordrecht / Boston / Lancaster 1986, pp. 131-138.

<sup>45</sup> בבלי שבת, כה ע"ב.

<sup>46</sup> בבלי ברכות, נו ע"ב. וגם שם מונה התלמוד: "דירה נאה ואישה נאה וכלים נאים".

<sup>47</sup> שמונה פרקים פ"ה עמ' רנו.

גם **להנאות חוש השמיעה**, כמו מוזיקה ערבה ושירה נעימה, יש ערך פסיכולוגי חיובי, כי "אפשר למצוא בהם אי פעם הנאה לאדם מצד היותו אדם, כפי שביאר אריסטו".<sup>48</sup> הרי לתכלית זו נועדו נגינות הלוויים בבית המקדש; הנעימות המוזיקליות שהשמיעו, השרו על המבקר אווירה נינוחה ונעימה, שהביאה להתפעלות רוחנית. בכך הושגה התכלית החינוכית של הביקור - **עידון הנפש והכשרתה** לתיקון מידותיה:

מטרת השיר - **התפעלות הנפשות** לאותם הדברים; ואין הנפש מתפעלת אלא לנעימות הערבות, גם עם הכלים,<sup>49</sup> כפי שהיה הדבר במקדש תמיד... **ויתרכו הלבבות הקשוחים וייכנעו**.<sup>50</sup>

מטעמים דומים יש ערך רב להנאות שבשמיעה גם **בריפוי מחלות נפש**, כמו דיכאון ומרה שחורה, המהוות גורם מפריע לריכוז הרוחני של האדם. שמיעת מוזיקה ערבה ושירים היא מצב ש"**מיישב את הנפש** ומסיר שעמום המרה השחורה ממנה, ויתכוון בכל זה להברות את גופו, ותכלית בריאות גופו כדי שידע [את ה']".<sup>51</sup> גם להנאה מן הריחות הנעימים יש השפעה מרגיעה על האדם, המאפשרת לו את התעלות הנפש; הלא זאת הייתה תכלית הריחות הנעימים של בשמי הקטורת בבית המקדש:

לפיכך ציוה בהקטרת הקטורת ... כדי לבשם ריחו [של המקדש] וריח בגדי כל העובדים... כי **הנפשות נינוחות מאד** לריחות הבשמים ונמשכות אליהן... שזה **גורם להתפעלות** כאשר פונים אליו, ויתרכו

<sup>48</sup> מו"נ ח"ג לו, עמ' רמז. וכוונתו לדברי אריסטו באתיקה, ספר ג, י; הובא לעיל בנוגע לראייה.

<sup>49</sup> בספר עבודה, הלכות כלי המקדש פ"ג ה"ו, מתאר הרמב"ם את כלי הנגינה במקדש: "ובמה הם מנגינין? - בנבלים וחלילים, וכינורות, וחצוצרות והצלצל...". על משמעות "הנעימות הערבות", ראה רס"ג ב"הנבחר **באמונות ובדעות**", מהדורת הרב יוסף קאפח, ירושלים תש"ל, המאמר העשירי, עמ' שכא.

<sup>50</sup> מו"נ ח"ג פמ"ה, עמ' שפ.

<sup>51</sup> שמונה פרקים פ"ה, עמ' רנו.

הלבבות הקשוחים וייכנעו.<sup>52</sup>

## סוף דבר

הרמב"ם שואף להביא להרמוניה של כל כוחות הנפש לקראת השגת ייעודה בשלמות האנושית. הוא סבור, שהאידיאל האנושי הוא השלמות האינטלקטואלית, שאינה ניתנת להשגה אלא במצב של שלמות מידותית-מוסרית. תכונות נפש פגומות הן "מחלות נפש", המהוות מחסום בפני התקדמות האדם לקראת ייעודו. רפואת "מחלות נפש" אלה תיתכן רק לאחר הכרה יסודית של הנפש, כפי שגם רפואת הגוף לא תיתכן ללא בקיאות באנטומיה.

רופאי הנפש האידיאליים, לדעת הרמב"ם, הם "החכמים האמיתיים", כלומר, המנהיגים הרוחניים שהשתלמו במדעים ובפסיכולוגיה אנושית. אכן, גם בסוגיה זו פוגשים אנו את הרמב"ם **האחד** – הרופא, המחנך, איש ההלכה והפילוסוף – המשלב כאחד את הדאגה לשלמות הגוף עם הדאגה לשלמות הנפש.

---

<sup>52</sup> מו"נ ח"ג פמ"ה, עמ' שפ.