

פרקים במחשבת הרמב"ם לאדם מישראל

יסודות שמירת בריאות הנפש עפ"י הרמב"ם

תקציר מעובד מהספר "יסודות שמירת בריאות הגוף והנפש עפ"י הרמב"ם" מאת משה רבפוגל, הוצאת מוסד הרב קוק.

הדף היומי של מסכת ברכות טז מסתיים בדברי חכמים שהתפללו לאחר התפילה "רבי בטר צלותיה אמר הכי יהי רצון מלפניך ה' אלוקינו שתצילנו מעזי פנים ומעזות פנים... מאדם רע ומפגע רע מחבר רע ומשכן רע...". רואים מכאן שהחכמים נתנו דעתם על תיקון המידות של האדם. ומי לנו גדול כהרמב"ם שכתב לאדם מישראל הדרכה על תיקון מידות הנפש. במאמר זה נביא את עיקרי תיקון מידות הנפש לפי הרמב"ם.

עיקרי תורת הנפש של הרמב"ם.

א. הנפש וחלקיה:

לפני בואנו לעסוק בדרכי רפואת הנפש לפי הרמב"ם חובה עלינו לבחון ולדעת את מבנה הנפש לפי השקפתו. אין ספק שהרמב"ם סובר כי נפש האדם אחת היא. בלשונו יאמר שסברתו הינה שאישיותו של האדם אחת היא אע"פ שניתן להבחין בה בפעולות שונות אך כולן באות מאותה הנפש. אם נשווה דעה זו לדעת חסידות חב"ד המובאת בספר התניא הקדוש תמצא כביכול סתירה שכן דעת אדמו"ר הזקן שלאדם 2 נפשות: נפש בהמית ונפש אלוקית (בעלת רצון ותכלית לאהבה ויראת ה'). ישוב הסתירה יכול להיעשות לפי ההסבר הבא: הנפש הבהמית של אדמו"ר הזקן כוללת את כל מרכיבי האישיות שמונה הרמב"ם ואילו הנפש האלוקית איננה חלק ממרכיבי האישיות שמונה הרמב"ם בשמונה פרקים מכיוון ששם הוא מונה רק את הכוחות הטבעיים של האדם ולפיכך הינה חלק נפרד לחלוטין מהנפש שמדבר עליה הרמב"ם בשמונה פרקים אך הנושא מורכב ויש לעיין.

הרמב"ם מפרט את חמשת כוחות הנפש בהקדמתו לביאור מסכת לאבות. חמשת חלקי הנפש הינם: "הזון", "המרגיש", "המדמה", "המתעורר" ו"השכלי".

החלק "הזון" אחראי על כלל הפעילות ההתפתחותית של האדם והוא הנקרא "הזון" מפני שרוב קיומו הינו מהמזון ולכן הוא קשור לכלל הפעילות הגופנית הקשורה למערכת העיכול, דחית המותרות מהגוף, הגדילה וההתפתחות.

החלק "המרגיש" הינו החלק הכולל את חמשת החושים הגלויים והם: הראיה, השמיעה, הטעם, הריח והמישוש (כוח זה מצוי בכל חלקי הגוף ואיננו מיוחד לאיבר מסוים כמו שאר החושים). החלק "המדמה" הוא הכוח שזוכר בו האדם הדברים שראה, מפרידם ומרכיבם בין אם היו במציאות ובין אם לא היו, לפיכך, אפשר שתהיה בהשגת כוח זה טעות. כגון, שידמה האדם בעל חי בעל אלף עיניים או/ו דבר אחר שאינו קיים במציאות הטבעית. תפקידו של הכוח המדמה איננו ברור דיו ואם כי נאסר על האדם ללכת בעקבות הכוח המדמה ומנקודה זו מסתעפות טעויות רבות ועיוותים רבים בהכרה השכלית ובהכרת האמת, כלומר בגין התערבות הכוח המדמה ונהיית האדם אחריו, הרי נראה שאחד

מתפקידיו הינו לסייע לבריאותו הגופנית של האדם לייצובו ואפילו לשלמותו שכן לא ימצא אדם המשולל כוח זה.

החלק "המתעורר" הוא הכוח שבו ישתוקק האדם לאיזה שהוא דבר או ימאסו. ובחלק זה כולל הרמב"ם את כל מדות האדם ותכונות אופיו, כגון: הפחד ואומץ הלב. האכזריות והרחמנות. האהבה והשנאה. הכלים בהם בא לידי ביטוי חלק זה הינם למעשה כל אברי הגוף כגון כוח העין לראיה, כוח "הלב" לפחד או/ו להעיז וכו'.

החלק "השכלי" הינו לדעת הרמב"ם עיקר האדם וכפי שהוא כותב ב"מורה הנבוכים", "השכל הוא כבוד ה'". ובחלק זה מפריד האדם בין האמת לשקר ובין הנכון לשאינו נכון.

מבחינת הרמב"ם בריאות הנפש הינה תיקון המידות ומבחינתו ותקופתו הטיפול הנפשי התבטא בעיקר בתיקון המידות אולם יש עדויות ב"פרקי משה ברפואה" לטיפולים אנטי דיכאוניים באמצעות טיפול תרופתי כפי שהיה מקובל בזמנו של הרמב"ם.

"ואתה יודע שתיקון המידות אינו אלא רפואת הנפש וכוחותיה, וכשם שהרופא המרפא את הגופות צריך שידע תחילה את הגוף שהוא מרפא אותו בכללו, וחלקי אותו הגוף מה הם, כלומר גוף האדם. וצריך לדעת מה הם הדברים המבריאים אותו וישתמש בהם. כך המרפא את הנפש, ורוצה לטהר את המידות, צריך שידע את הנפש בכל היקפה וחלקיה ומה גורם למחלתה ומה הוא המבריאה" (שמונה פרקים פרק ראשון)

ב. תיקון המידות ע"י הליכה בדרך האמצעית:

תורת הנפש של הרמב"ם בנויה בעיקרה על עקרונות התורה והמצווה. אע"פ שתורת הנפש שפיתח הרמב"ם הינה ייחודית בשיטתו להגיע לדרך האמצע ולאמן את האדם למצע ולתקן את מידותיו, הרמב"ם מקבל באופן מוחלט כחז"ל את המידות הטובות (אומץ לב, נדיבות, ענוה) ושולל את המידות הרעות שהבולטות שבהן הינן: הגאווה, תאוה מרובה וכעס. תיקון זה של האדם בא כחלק מהשלמות התורנית שעליו להשיג על מנת שקיום המצוות והתורה יהיה מושלם ונכון יותר. כמו שעל האדם שרוצה ללמוד תורה להיות בעל אופי נוח ומיושב, כך האדם נדרש להשלים ולתקן את מידותיו ותיקון זה מושג באמצעות מצוות התורה אך לעיתים נדרשת התערבות ומודעות חיצונית שעל האדם להפעיל מעבר להתייחסות למצווה כזאת או אחרת בפועל. למעשה הדבר בא לידי ביטוי בדברי הנביא "האמת והשלום אהבו" ומסביר הרמב"ם ש"האמת" אלה הינם המצוות המעשיות, הן מצוות עשה והן מצוות לא תעשה ואילו "השלום" הינו תיקון המידות שמושג באמצעות מצוות התורה שכן כולם הינם למעשה "רפואת הנפשות". נמצאנו למדים שישנם 2 מרכיבים במצוות התורה ביחס לנפש האדם:

1. "רפואת הנפשות ותיקון המידות" ככלל.
2. תיקון הנפש וחולאיה שהאדם מודע לו ומשיג אותו ע"י עמל והשתדלות.

נעיר כי האדם השלם משתדל לתקן את נפשו וחולאיה ולהשלימה לדרגה גבוהה של עבודת ואהבת ה' מעבר לרפואת הנפש הטבעית אולם אין תיקון זה מעניין המאמר כעת, זאת מכיוון שכדברי התנא "ראיתי בני עליה והם מועטים" – בני האדם שכל מהותם ותכליתם

הינה העלייה התמידית במעשה התורה והמצוות הינם מועטים ורפואת הנפש הבסיסית הנדרשת מכל אדם ואדם הינה עניין שכל אדם ואדם צריך להשתדל להשיגו.

למעשה, רפואת הנפש הינה תיקון המידות, באמצעות תיקון זה של המידות. משיג האדם גם ביטחון ושמחה במעשיו. כדברי הרמב"ם בשמונה פרקים פרק ראשון. **"ואתה יודע שתיקון המידות אינו אלא רפואת הנפש וכוונותיה, וכשם שהרופא המרפא את הגופות צריך שידע תחילה את הגוף שהוא מרפא אותו בכללו, וחלקי אותו הגוף מה הם, כלומר גוף האדם, וצריך לדעת מה הם הדברים המבריאים אותו וישתמש בהם כך המרפא את הנפש, ורוצה לטהר את המידות, צריך שידע את הנפש בכל היקפה ותלקיה ומה גורם למחלתה ומה הוא מבריאה".**

השמחה והביטחון שהאדם משיג תלויים בדרכו. ואם האדם הולך בדרך ישרה ואמיתית (וזה מושג בעיקר ע"י משפטי התורה וההשתדלות בדרכה) ובריאותו הנפשית מתחזקת. **"דעו כי האמת והצדק הם תכשיטי הנפש, ונותנים גבורה ובטח ונצח לגוף ולא מצאתי רפואה לרכות הלב, כהרכבת האמת והצדק, ולא הבטיחני אחוזות מרעים ועשרות קרניים ושלח ושריון ככובע האמת(ההליכה בדרך הישרה מחזקת ומרפאת את הגוף ואת הנפש כאחד) ומגן הצדק" (אגרת המוסר לר' אברהם בנו).**

ג. תיקון המידות וחולי הנפש ע"י החכמים.

הבחנה זו של הרמב"ם יוצרת את הפעילות הנדרשת לתיקון הנפש ולרפואתה ע"י החכמים ולא רק ע"י רופאים. **"וכשם שהחולים כאשר יודעים מחלתם ואינם בקיאים במלאכת הרפואה שואלים לרופאים ואלה מודיעים אותם מה שראוי להם לעשות, ומזהירים אותם ממה שהיו מדמים אותו כערב, וכריחום לקחת דברים הנגעלים המרים המבריאים את גופותיהם ואז יחזרו לבחור את הטוב ולגעול את הנגעל, כך חולי הנפש ראוי להם לשאול את החכמים שהם רופאי הנפשות ואלה יזהירו מאותם הרעות שהם חושבים אותם טובות, וירפאום במעולה אשר בה מרפאו מידות הנפש שנבארם בפרק שאחר זה"(שמונה פרקים פרק שלישי).**

ד. קווי יסוד לרפואת הנפש עפ"י הרמב"ם.

1. הליכה בדרך האמת והיושר – "האמת והצדק הם תכשיטי הנפש ונותנים גבורה ובטח ונצח לגוף" (עפ"י הבחנה זו הגוף הינו חלק מנפש האדם וכדבריו בשמונה פרקים "נפש האדם אחת היא, כלומר אישיותו של האדם כוללת ביחד, הן את המרכיב הנפשי והן את המרכיב הגופני ולכן האמת והיושר פועלים גם על הגוף) – הבחנה זו הינה הבחנה חשובה מעין כמוה להבנת תורת הנפש והגוף של הרמב"ם.

2. המיצוע – על האדם לחתור ולכוון את כל דרכיו במיצוע המידות. "המעשים אשר הם טובים הם המעשים המאוזנים הממוצעים בין שני קצוות ששניהם רע, האחד הגזמה והשני מיעוט, והמעלות הם תכונות נפשיות והרגלים ממוצעים בין

שתי תכונות רעות שהאחת יתיר והשנייה חסר, ומהתכונה הזו יבואו אותם המעשים (שמונה פרקים פרק רביעי).

"הדרך הישרה היא מידה בינונית שבכל דעה ודעה מכל הדעות שיש לו לאדם והיא הדעה שהיא רחוקה משתי הקצוות ריחוק שווה ואינה קרובה לא לזו ולא לזו(הלכות דעות פרק ראשון).

ההליכה בדרך האמצעית מובילה לציווי האלוקי "והלכת בדרכיו":

"כך למדו בפירוש מצווה זו. מה הוא נקרא חנון אף אתה היה חנון. מה הוא נקרא רחום אף אתה היה רחום. מה הוא נקרא קדוש אף אתה היה קדוש. ועל דרך זו קראו הנביאים לא-ל בכל אותן הכינויים ארך אפים ורב חסד צדיק וישר תמים גיבור וחזק וכיוצא בהן. להודיע שהם דרכים טובים וישרים וחייב אדם להנהיג עצמו בהן ולהידמות אליו כפי כוחו" (שם).

הרמב"ם קורא לאדם ללכת בכל דרכיו ודעותיו בדרך האמצע, למעט שתי מידות בהם הוא מורה את האדם לשלול אותם ממנו באופן מוחלט ו 2 מידות אלה הינם הכעס והגאווה.

ויש דעות שאסור לו לאדם לנהוג בהן בבינונית אלא יתרחק מן הקצה האחד עד הקצה האחר. והוא גובה לב. שאין דרך הטובה שיהיה אדם עניו בלבד אלא שיהיה שפל רוח ותהיה רוחו נמוכה למאוד. ולפיכך נאמר במשה רבינו עניו מאד ולא נאמר עניו בלבד. ולפיכך ציוו חכמים מאד הווי שפל רוח.... וכן הכעס מידה רעה היא עד למאוד וראוי לאדם שיתרחק ממנה עד הקצה האחד. וילמד את עצמו שלא יכעס ואפילו על דבר שראוי לכעוס עליו. ואם רצה להטיל אימה על בניו ובני ביתו או על הציבור אם היה פרנס ורצה לכעוס עליהן כדי שיחזרו למוטב יראה עצמו בפניהם שהוא כועס כדי לייסרם ותהא דעתו מיושבת בינו לבין עצמו כאדם שהוא מדמה כועס בשעת כעסו ואינו כועס (יעמיד פנים שהוא כועס אבל לא יכעס באמת) – הלכות דעות פרק שני.

והנה מי שנטה מדרך האמצע ירפא את השקפותיו הרעות שהן מחלות הנפש ע"י הנהגתם בקצה השני הנגדי שהוא היפך אמונותיהם.

"וכדי למחות עקבות ההשקפות (של עובדי עבודה הזרה שאסרו אכילת מיני בעלי החיים, כגון הבקר וכו') הבלתי נכונות הללו נצטוונו להקריב אלו שלושת המינים דווקא מן המקנה, מן הבקר מן הצאן תקריבו קורבנכם, כדי שיהא המעשה אשר חשבוהו שיא המרי, בו מתקרבים לפני ה', ובאותו המעשה מתכפרים החטאים, וכך מרפאים את ההשקפות הרעות שהם מחלות הנפש האנושית בהפך אשר בקצה השני"(מורה נבוכים, חלק שלישי, פרק מו).

3. קניית המעלות הנפשיות מתבצעת ע"י ריבוי וחזרה על המעשים הטובים

כדברי רבינו בחיי ב"חובת הלבבות" ש"לאחר הלבבות נמשכים המעשים" סובר גם הרמב"ם שבריו המעשים החיוביים תוכשר הנפש וישתנו מידותיה לטובה. כגון הנותן צדקה לעשרה אנשים סך של 10 שקלים יחזק בנפשו את מידת הנדיבות יותר מאדם שנתן סך של 100 שקל לאדם אחד בפעם אחת.

"וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו. יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות ויחזור בהם תמיד עד שיהיו מעשיהם קלים עליו ולא יהיה בהם טורח עליו ויקבעו הדעות בנפשו. ולפי שהשמות האלו נקרא בהן היוצר והם דרך הבינונית שאנו חייבים ללכת בה. נקראת דרך זו דרך ה'. והיא שלימד אברהם

אבינו לבנינו שנאמר כי ידעתיו למען אשר יצווה וגו'. וההולך בדרך זו מביא טובה וברכה לעצמו שנאמר למען הביא ה' על אברהם את אשר דיבר עליו" (הלכות דעות, פרק א, הלכה ז).

4. הסרת ההתפעלויות הנפשיות

לדעת הרמב"ם אל לו לאדם להיות כמת שאינו מרגיש אולם גם הקצה השני רע הוא. כמו שהאדישות הינה מידה רעה, כך גם ההתפעלות הרגשית המוגזמת שאיננה נתונה לבקרת השכל והמחשבה הינה עניין לקלי דעת.

"ובעבור זה ציוו הרופאים להשגיח בתנועות הנפשיות ולהסתכל בהם תמיד ושיכוונו השתוותם בעת הבריאות ובכל חולי, ולא יקדימו להן הנהגה אחרת בשום פנים. ויחשוב הרופא, כי כל חולה לבו צר, וכל בריא – רחב הנפש ולכן יסלק מעליו ההתפעלויות הנפשיות, המביאות לקוצר רוח, כי בזה תיארך בריאות הבריא והוא הקודם ברפואת כל חולה וכל שכן אם היה חוליו מיוחד בכוחות הנפש ובכליהם" (הנהגת הבריאות)

מהי הטכניקה להתגבר על ההתפעלויות הנפשיות ?

הרמב"ם מתווה דרך להסרת ההתפעלויות הנפשיות מהאדם. המצבים הנפשיים השונים שיחווה אותם האדם הינם אלה שנותנים את אותותיהם במראהו הנוכחי ובמצבו הנפשי. מצבים נפשיים אלה הינם תולדה של החוויות שהאדם חווה ושל התייחסותו לאותם חוויות. כלומר, האופן שבו האדם מקבל את המצב הנפשי שבו הוא שרוי כעת משפיע על אותו מצב נפשי וניתן לראות שקיים משוב שלילי או חיובי בין המצב הנפשי לבין אופן קבלתו ע"י האדם.

5. הדבקות בה'

הדבקות בה' הינה לדעת הרמב"ם הטוב האמיתי. למול הדבקות הזאת כל טובה או רעה גשמית הינם פחותי ערך. אמנם, הטוב האמיתי יכול גם את העניינים הגשמיים אולם כל זה בתנאי שאלה הינם תואמים את המציאות האמיתית ואת צרכי האדם האמיתיים ולא את דמיונותיו הכוזבים. נקודה יסודית הינה שהאדם למעשה, שוגה בהבחנותיו ומדמה לעיתים את הטוב לרע ואת הרע לטוב. בדרכו להשגת הישגים כלכליים או/ו ברדיפת הממון לעיתים הוא מסכן את עצמו וגורם לעצמו אובדן חלקי או מלא של כוחותיו ושל גופו. זוהי גם דעת הרבי מליוובאוויטש שכל הימשכות אחרי איסורי התורה והליכת הנפש אחר תאוותיה גורמת לנזק רוחני שתוצאתו עלולה להיות גם פגיעה בגוף הפיסי בשל יחסי הגומלין בין הגוף ובין הנפש.

ה. סיכום.

ניתן לומר שהרמב"ם קושר בין הנפש לגוף באופן שאיננו ניתן לניתוק ורואה בהם מכשיר אחד לעבודת ה' בבחינת **"נפש בריאה בגוף בריא"** ו**"בכל דרכיך דעה"**.