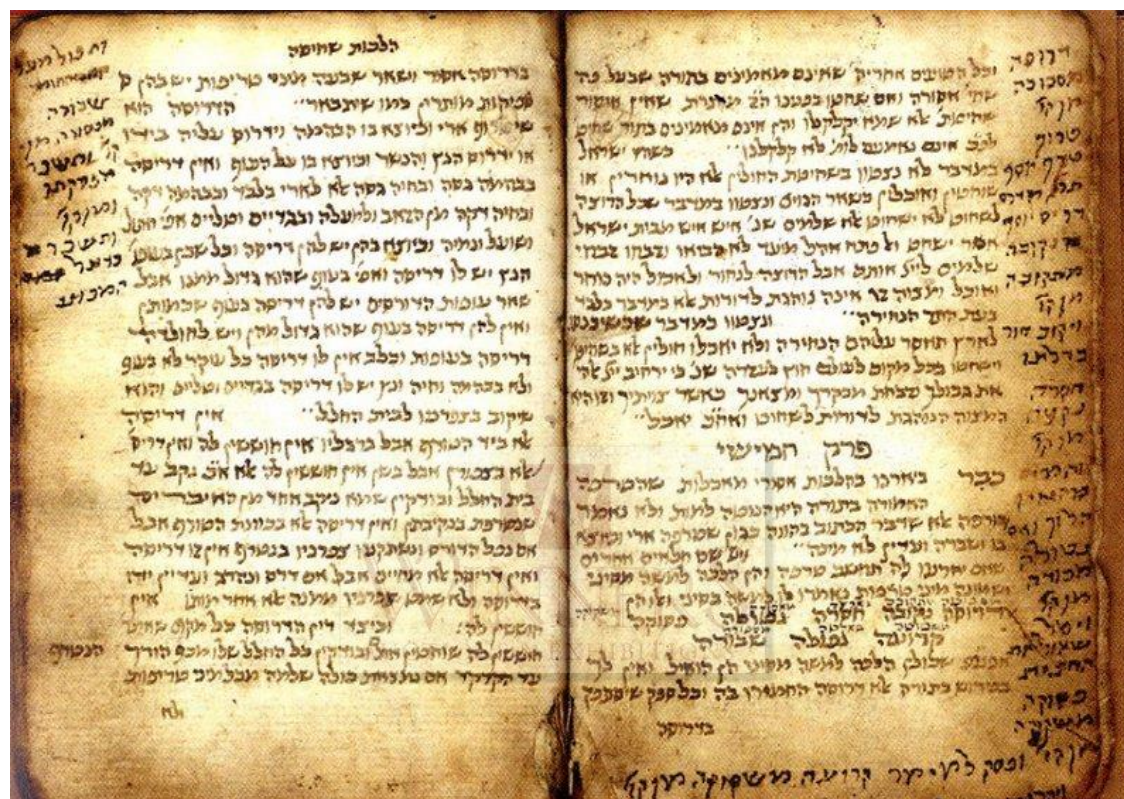


בריאות פיזית ונפשית ברוח ברמב"ם מפגש 2



ד"ר שחר צדוק



המרגיש

- ▶ בכוח המרגיש הוא כוח הנפש המציין את התחושות, שהן מעובדות היסוד של המציאות הביולוגית אחרי הכוח "הזן". **באמצעות כוח זה קולט החי את רישומי האירועים והתמורות המתרחשות מחוצה לו או בתוכו.**
- ▶ **המידע שמספקים החושים מאפשר לאדם לדעת את מצבו, ובהתאם לכך לקבוע את תגובתו ואת התנהגותו.**
- ▶ גם רוב התכנים הנפשיים של האדם, כמו ידיעותיו, דמיונו, חלומותיו וכדומה, הם תוצאת המידע המועבר אליו מן העולם החיצון באמצעות החושים, **נמצא שהכוח "המרגיש" הוא מקור המידע העיקרי של שלושת כוחות הנפש שמעליו: "המדמה", "המתעורר", ו"ההוגה".** (מתוך הספר ד"ר אביעד אליהו)

בעקבות אריסטו, מונה הרמב"ם את כוחות הנפש בסדר יורד

- ▶ לפי היקף ההבחנה ובהירותה ואף לפי כמות המידע שהחושנים מספקים להכרה "והחלק המרגיש, ממנו חמשת הכוחות המפורסמים אצל ההמון: הראות, והשמע, והטעם, והריח, והמישוש, והוא [המישוש] מצוי בכל שטח בגוף ואין לו איבר מיוחד כמו לארבעת בכוחות (שמונה פרקים להרמב"ם)
- ▶ הרמב"ם מייחס לכוח "המרגיש" תפקיד מרכזי התהליך החינוכי-מוסרי: "דע כי המרי והמשמעת התורניים אינם נמצאים אלא לשני חלקים מחלקי הנפש; והם החלק המרגיש והמתעורר בלבד...ובשני החלקים האלו תהיינה כל העבירות והמצוות (פ"ב, עמ רמט)
- ▶ מתאים לשלב הגירוי (גירוי- עיבוד- תגובה)



תפקידיהם של חמשת החושים חוש הראיה

- ▶ החשוב ביותר מספק מידע על הסביבה הקרובה והרחוקה (ללא מגע ישיר)
- ▶ חוש הטעם והמישוש - תחושתם נישגת ע"י מגע
- ▶ משנה חינוכית: והיו עינך רואות את מוריך - תקשורת עם מבט בעיניים ללא הסחות דעת וללא הפרעות ריכוז, קריאת שפת גוף הדדית.
- ▶ **אריסטו והרמב"ם הסכימו שחוש הראיה מספק הנאה רוחנית המשפיעות באופן חיובי על נפש האדם.**
- ▶ ערך רב יש להנאות החושים גם בריפוי מחלות נפש.

על חוש הראיה

- ▶ " אם נתכוון בדבר זה [של קישוט הבית והבגדים] ליישב את נפשו כדי שתבריא, ולסלק ממנה חליה כדי שתהיה בהירה וזכה לקבל את המדעים, כדרך שאמרו: "דירה נאה ואישה נאה וכלים נאים ומטה מוצעת לתלמידי חכמים" מרחיבין דעתו של אדם (בבלי ברכות) לפי שהנפש תלאה ותטמטם המחשבה בהתמדת ראיית הדברים הקשים... כך גם הנפש צריכה להישקט ולהתעסק בנחת החושים, כגון ההסתכלות בציורים ודברים נאים, עד שתסתלק ממנה הלאות (שמונה פרקים להרמב"ם)
- ▶ מצד שני מזהיר הרמב"ם שלא להסתכל בערווה.



חוש השמיעה

- ▶ חוש השמיעה הוא החוש השני הואיל ותוקף ההבחנה שלו מוגבל יותר מהראיה. אך הוא עדיין עולה על שאר החושים. ולפיכך מעניק לו הרמב"ם תפקיד חינוכי רב עוצמה, בכל הנוגע **לפיתוח חכמה מעשית וערכים מוסריים**.
- ▶ השמיעה היא מקור דעת עליון והוא הושאל לקבלת דברים כגון "ולא שמעו אל משה".
- ▶ לחוש השמיעה יש תפקיד חשוב בזכירת החומר הנלמד, לפיכך מומלץ שלא להסתפק בלימוד ויזואלי. "**כל המשמיע קולו בשעת תלמודו- תלמודו מלהתקיים בידו**"; אבל הקורא בלחש, במהרה הוא שוכח". (הלכות תלמוד תורה ג,יד).



חוש השמיעה - ערך פסיכולוגי



▶ גם להנאות חוש השמיעה, כמו מוסיקה ערבה ושירה נעימה, יש ערך פסיכולוגי חיובי כי "אפשר למצוא בהם אי פעם הנאה לאדם מצד היותו אדם, כפי שביאר אריסטו" (מוה"נ לו). הרי לתכלית זו נועדו נגינת הלווים בבית המקדש להביא להתפעלות רוחנית. בכל הושגה התכלית החינוכית של הביקור - עידון הנפש והכשרתה לתיקון מידותיה:

"מטרת השיר - התפעלות נפשית לאותם הדברים; ואין הנפש מתפעלת אלא לנעימות הערבות, גם עם כלים, כפי שהיה הדבר בבית המקדש... ויתרכו הלבבות הקשוחים וייכנעו" (מוה"נ)

יש ערך רב להנאות שבשמיעה גם בריפוי מחלות נפש, כמו דיכאון ומרה שחורה, המהוות גורם מפריע לריכוז הרוחני של האדם. המוסיקה דבר "המיישב את הנפש ומסיר שעמום המרה השחורה ממנה, ויתכוון בכל זה להברות את גופו, ותכלית בריאות גופו כדי שידע את ה". (שמונה פרקים להרמב"ם)

הנהגת הבריאות

- ▶ גם בהוראות הרפואיות ממליץ הרמב"ם לרופא להיעזר בהנאות חוש השמיעה בשילוב הנאות חוש הראייה וחוש הריח, התהליך הריפוי של כל מחלה: **"לא ישכח [הרופא] לחזק... הכוח החיוני בכלי הניגון, ולספר לחולים סיפורים משמחים שירחיבו את נפשו... כל זה מחייב כל חולי" (השער השני)**
- ▶ המוסיקה שישמח גם את הנביאים כאמצעי להשגת איזונים נפשיים, הדרושים בהכנה להשראה הנבואית שאינה ניתנת להשגה: **"לא מתוך עצבות ולא מתוך עצלות אלא מתוך שמחה... לפיכך בני הנביאים לפניהם נבל ותוף וחליל וכינור" (הלכות יסודי התורה ז, ח).**
- ▶ יחד עם זאת התנגד הרמב"ם לגירוי יצרים בכל צורה שהיא... לפיכך התנגד לפיוטים שיש בהם גירוי יצרים...

חוש הריח

- ▶ להנאת הריחות הנעימים יש השפעה מרגיעה על האדם, המאפשרת לו את התעלות הנפש; הלא זאת הייתה תכלית הריחות הנעימים של בושמי הקטורת בבית המקדש.
- ▶ "כי הנפשות ניחוחות מאוד לריחות הבשמים ונמשכות אליהן...שזה גורם להתפעלות כאשר פונים אליו, ויתרכו הלבבות הקשוחים וייכנעו (מוהה"נ).
- ▶ ריחות נעימים אף מסייעים בתהליך הריפוי של מחלות, לכן מציע הרמב"ם בהוראותיו הרפואיות המעשיות לכל רופא: **"לחזק הכוח הנפשי בריח הטוב [עם הבשמים] החמים, כמור המור והענבר... בחוליים קרים או הסמים הקרים, כו הוורדים...וההדס... בחוליים החמים (הנהגת הבריאות)**
- ▶ לחוש הריח יש השפעה על ההתנהגות הבלתי מודעת של האדם, בעקבות שילובם של גרויי הריח בגירויים אחרים. ריחות מוכרים מעלים זיכרונות...



חוש הטעם - שיהיה ערב וטוב

- ▶ חוש הטעם הוא מעיין חוש מישוש כי מושאה הוא המזון, והמזון הוא המשיש.
- ▶ אמנם קיומו הפיזיולוגי של האדם מחייב אכילה ושתיה, אך עליו להישמר מהתפקרות לתאוות והעדר שיקול דעת. (מה מנהל אותי ההנאה או המועיל?)
- ▶ כמחנך מנוסה, אין הרמב"ם מסתפק באמצעי שכנוע מאיימים, אלא פונה גם לרגש הכבוד האנושי ומסביר שההתמכרות למאכלים טעימים, ללא בקרה שכלית, מורידה את האדם לרמת "נמשל כבהמות נדמו".
- ▶ תהיה פעולתו אנושית אם אכל את המועיל בלבד...וזו פעולה בהתאם **למחשבה**, ובזה ייבדל האדם מזולתו". (שמונה פרקים להרמב"ם פ"ה)
- ▶ ב"פרקי משה" נוקט הרמב"ם באמצעי שכנוע חיוביים ומגדיר את האיש השקול, שאין תכליתו "בקשת היותר ערב" - "חסיד"; התנהגותו המרוסנת שומרת על בריאותו. לכן "ימעט שיצטרך לרופא, ויהיה בריא תמיד". (מאמר 17 סעיף 20)

חוש המישוש

- ▶ יעד חינוכי מרכזי לשליטה על הלהט המיני.
- ▶ חוש המישוש מסייע לאדם לאבחן פני שטח או מרקם של עצמים וחומרים. לתודעת האדם מתלווים גם תכנים נפשיים כמו: נעים, לא נעים, דוחה, מושך וכו'
- ▶ חוש המישוש כולל את הדחף המיני של האדם.
- ▶ אבדנו של חוש המישוש אצל בעלי החיים יכול לגרום למותם, אצל האדם הוא אף חשוב אך מדויק יותר חזו מעלת האדם בהיותו החיה הכמה ביותר.
- ▶ **"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...ולא יחדל כל סכל נבער מדעת בדאגה ויגון על שלא הצליח לעשות כמו שעשה פלוני מן המותרות, ועל הרוב יביא עצמו לידי סכנות גדולות...(מורה הנבוכים)**

כתב חישתי

עכ כטז' הגרפואליה

אז נגד שיפוטיות

המשנה החינוכית...

- ▶ "אבל עם השגת המושכלות חובה לנטוש את ההגזמה בתענוגות הגופניות, כי במושכל ראשון ישיג שהרס הנפש בבניין הגוף, ובנין הנפש בהרס הגוף, לפי שאם היה האדם רודף אחר התאוות ומעדיף את החושניות ושכבר שכלו ותאוותו ונעשה כבהמות וכיענים שאין בדמיונם אלא האכילה והשתייה והבעילה, הרי אז לא יוכר בו הכוח האלוהי, כלומר השכל, ויהיה אז כחומר בודד צולל בים ההיולי (= חומר ללא צורה)(הקדמה לפירוש המשנה, עמ' כב).
- ▶ יחד עם זאת משבח הרמב"ם את דרך האמצע...

סיכום הכח המרגיש

- ▶ חמשת חושיו של האדם מדורגים ע"י הרמב"ם בסדר יורד לפי ההבחנה שלהם וכמות המידע שהם מספקים להכרה.
- ▶ הראיה, השמיעה, הריח, הטעם, המישוש (= תרומתו להכרה היא הפחותה ביותר)
- ▶ הדיון החינוכי המוסרי מתמקד בחוש המישוש זה בגלל סכנת ההנאות החושניות הקשורות בו.

כיצד אתה מתנהל?

האם האדם מתנהל דרך - כאב - עונג

או

דרך השכל - הבחירה

?