

הזיכרון ושמירתו במקורות הרפואה היהודיים

■ פרופ' זהר עמר PhD

משמעות הזיכרון בתפיסת היהדות

לזיכרון יש משמעות גדולה בתודעה היהודית. התורה מצווה את האדם לזכור אירועים חשובים הקשורים להיסטוריוגרפיה היהודית, למשל "זכור את-היום הזה אשר יצאתם ממצרים מבית עבדים... לא תשכח!" (דברים כה, זי-ט). הזיכרון קשור למצוות מסוימות, כמו "זכור את יום השבת לקדשו" (שמות כ, ז), ובאופן כללי אנו מצויים לזכור את כל התורה על מנת לקיימה, כמו שנאמר בעניין מצוות ציצית: "וזכרתם את-כל-מצוות יהוה ועשיתם אותם" (במדבר טו, טו). אחת המצוות החשובות ביותר ביהדות היא לימוד תורה, המחייבת לזכור את כל מצוות התורה לפרטיה ולהעבירה לדורות הבאים, למען לא יסור זכרה לעד. חז"ל הדגישו את חשיבות קיום התורה, התלוי כאמור בזכירתה, ומי שאינו מממש זאת - חוטא. ביטוי לכך מופיע בסדרת מאמרים תרופים בספרות חז"ל, כמו "כל המשכח דבר אחר מתלמודו עובר בלאו...".

(מנחות צט, עב, השו"ת יומא לת, עב)

הדרכים לשמירת הזיכרון

בעולם של הקדמונים, את כל המידע והידע שאדם רכש במהלך חייו הוא נאלץ לזכור. היה זה עולם שמבוסס בעיקרו על רכישת ידע שהועבר כתורה שבעל פה. לרוב בני האדם, האפשרות להשתמש באמצעי רישום וכתובה (למשל בספרים) הייתה חסרה או מוגבלת ביותר, עולמם היה חסר את כל הטכניקות ואפשרויות התייעוד המפותחות, שמסייעות לאדם המודרני לזכור.

חז"ל מציעים שלל שיטות המסייעות לזכירת מידע, והראשונה שבהן היא שינון וחזרה על החומר במשך כל החיים, במחזוריות ולא הפסק (אבות דרבי א, יב), כמו שכבר כתוב בתורה: "וְשִׁנַּנְתֶּם לְבַבְכֶם וְדַבַּרְתֶּם בָּם" (דברים י, ז). ר' שפטיה בשם ר' יוחנן אומר, שיש לשנן בזמרה ובנעימה (מגילה לב, טא). שיטה אחרת להקלה על הזיכרון היא באמצעות אסוציאציות (ראו מנחות מג, עב), או עשיית סימנים וראשי תיבות, כמו שמוצאים בהגדה של פסח בהקשר לעשר המכות: "רבי יהודה היה נותן בהם סימן דצ"ך ער"ש באח"ב. בתלמוד ירושלמי נאמר שכדי שאדם יגיע למיטב הזיכרון, הוא צריך להבין את תלמודו ברמה שיוכל להסבירו. כאשר הוא מגיע לרמה כזאת, הלימוד נחקק בזכרונו (ברכות א, ט, טא).

הנהגות הבריאות של חז"ל

בספרות חז"ל יש סוגה ספרותית מיוחדת העוסקת בהנהגות בריאות המבוססות על ידע עממי, אמונות ודעות שהיו מקובלות באותם הימים. הנהגות אלה עסקו בכל אורחותיו של האדם, ולעתים ניכרות במספר הפותח בהם, שנועד כמובן לסייע בזכירתן. יש סדרה של מאמרים כיצד להימנע משכחה וכיצד ניתן לשפר את הזיכרון:

ח"ר: **חמשה דברים משכחים את הלימוד:** האוכל ממה שאוכל עכבר וממה שאוכל חתול, והאוכל לב של בהמה, והרגיל בזיתים, והשותה מים של שיירי רחיצה, והרוחץ רגליו זו על גבי זו, ויש אומרים: אף המניח כליו תחת מראשו.

חמשה דברים משיכים את הלימוד: פת פחמין וכל שכן פחמין עצמן, והאוכל ביצה מגולגלת בלא מלח, והרגיל בשמן זית, והרגיל בין ובשמים, והשותה מים של שיירי עיסה; ויש אומרים: אף הטובל אצבעו במלח ואוכל (הרוי"ת ג, עב).

דומה שאין להבין את הדברים כפשוטם, וכבר האמוראים עסקו בתלמוד בהרחבה בניסיון לפרש נכונה את הדברים המובאים בברייתא הקדומה יותר. גם בימינו יש המתחבטים למשל בשאלה הנפוצה: עד כמה נכון שהרגיל ב'אכילת' פירות הזית משכח את לימודו, או לחלופין, מי שרגיל בשמן זית משיב את לימודו. אין כאן המקום להתמודד עם הסוגיה: עד כמה הנהגות אלה רלוונטיות בימינו, והאם יש להן תוקף ממשי שהוכח על ידי הקדמונים בדרך הסגולה, הניסיון או במחקר אמפירי. אנו הולכים בעקבות הגאונים שקבעו: "דרבנן לאו אסותא אינון... ולא דברי מצוה אינון - הילכך לא תסמכון על אלין אסותא" (אוצר הגאונים לגיטין, סימן ששעו). בגישה זו אחזו כמה מהראשונים, ואף הרמב"ם לא תמיד אימץ את הנהגות חז"ל וקביעות כאלה המופיעות בתלמוד, ופעמים שאף חלק עליהן, מפני שסבר שיש לילך על סמך הידע הרפואי המעודכן שבימינו.

כאמור, בהנהגות חז"ל מוזכרים בעיקר מיני מזונות ומאכלים שמומלץ לאכול אותם או להימנע מהם, אבל אין בהן התייחסות לצמחי מרפא מובהקים. לכן אפוא נפנה לספרות הרפואית הקדומה, ושם נמצא מגוון סממני מרפא ששימשו להגברת הזיכרון, אולם לפני כן ננסה להבין כיצד נתפס הזיכרון בתורת הרפואה הקדומה, היכן לדעת הקדמונים הוא מוקם וכיצד הוא נקלט, או לחלופין, מדוע יש שזכחה.

אופן שמירת הזיכרון במוח והסיבות לשכחה

גם בעולם הקדום ידעו שהזיכרון קשור למוח. החל מהפילוסופים היוונים, כמו אפלטון, ועד למאה השבע-עשרה, ראו בזיכרון מעין רישום בחומר המוחי. הם תיארו זאת באופן ציורי - לדעתם רישום הזיכרון שהתקבל מחושי האדם הודפס כביכול על שעוות הנשמה. חקיקת הזיכרון דומתה ככתיבה של דיו על נייר, וכמובן שקיים הבדל בין איכות הזיכרון של אדם צעיר לבין אדם מבוגר:

הלומד ילד - למה הוא דומה?
לדיו כתובה על נייר חדש.
והלומד זקן - למה הוא דומה?
לדיו כתובה על נייר מחוק.
(משנה, אבות, ד, ב)

על פי התפיסה הקדומה, פגיעה או הפרעה בתהליך הדפסת הרישומים, או מחיקתם מסיבות שונות, הם שגרמו לשכחה. להלן ננסה להסביר בקצרה כיצד לדעת הקדמונים המידע נרשם בזיכרון במוח, דבר שיאפשר לנו להבין את העקרונות של דרכי הטיפול שלהם בשכחה, ובהתאם, לזהות את צמחי המרפא המתאימים כטיפול להגברת הזיכרון ולמניעת השכחה.

על פי תורת הרפואה הגלנית-ערבית, בגוף האדם שולטת רוח (פנוימה) המאפשרת לו לפעול. מקורה של רוח זו הוא באוויר הנשאף אל הגוף עם הנשימה, ושם היא נפרדת לשלוש רוחות: הרוח החיונית הנוצרת בלב, הרוח הטבעית הנוצרת בכבד והרוח הנפשית המיוצרת במוח. הדם יוצא מהלב עם הרוח החיונית, דרך העורקים לכל חלקי הגוף. הוא מגיע גם אל המוח, דרך עורקי הצוואר הגדולים, ומשם עובר לעורקים דקים יותר, המתפצלים למעין רשת, וכך הוא הופך ל'רוח נפשית'. הפרעות בזרימת הרוחות למוח פוגעות בנפש הנפשית שאחראית על הזיכרון. כך למשל מסביר זאת הרמב"ם: "בהשתנות האויר שינוי מעט, ישתנה הענין הנפשי שינוי ניכר. ולזה תמצא אנשים רבים שהפסד פעולותיהם הנפשיות ניכר בהפסד האויר. וזה יגרום להם לקוצר ההבנה ולחסרון הזיכרון".²

על פי תורת ארבעת היסודות והליחות, סברו הקדמונים שכל המחלות, לרבות הפרעות בזיכרון, נוצרות מחוסר איוון ביניהם. לפי תיאוריה זו, אחד הגורמים המזיקים ביותר



דלעת הנחש



מזר

את הבלאדור בהסתר. כאשר גילתה זאת אימו היא פנתה בדאגתה לאביה הרופא, ר' רפאל מרדכי מלכי, וביקשה את התערבותו. הסב שלה לקרוא לדוד מבית המדרש, גער בו ולימדו כיצד להשתמש בבלאדור בבטחה.⁷

סיכום

המקורות היהודיים מציעים שלל פתרונות מעשיים לשמירת הזיכרון. כאן התייחסנו בקצרה לפתרונות התרופתיים, כפי שהיו מקובלים בעולם הרפואה הקדום. השאלה היא, כמובן, אם ניתן לסמוך על תרופות אלה בימינו, ואם הן עומדות במבחן הרפואה המודרנית. דומה שאין לכך תשובה חד-משמעית, וכל דבר צריך להיבחן לגופו של עניין. אין ספק שחלק מצמחי הרפואה שהזכרנו היו בשימוש רק בשל תכונותיהם כחמים ויבשים, כסמנים שסותרים את היווצרות הלחה הלבנה, ואולם, מאחר שהתיאוריה הרפואית הקדומה, המתארת את אופן הפעילות הפיזיולוגית של גוף האדם, אינה תקפה ברובה לפי תפיסת הרפואה המודרנית בימינו, אפשר שגם כמה מסמנים אלה אינם יעילים כלל. במקרים אחדים ניתן לטעון, שהקדמונים אכן למדו מכוח ניסיון של מאות בשנים על יעילותם של חלק מהסמנים הללו, רק שהם טעו בהסבר הנכון של אופן פעילותם. במקרים אחדים, כמו בצמח הבלאדור, נראה שהבעיה אינה קשורה ליעילותו בטיפול בשכחה, אלא בתופעות הלואי של השימוש בו. מחקרים מודרניים שנערכו על הצמח מצביעים על מרכיבים שונים המשפיעים, בין היתר, על מערכת העצבים, נזק לכליות ועוד.⁸ דרוש מחקר פרמקולוגי זהיר ומבוקר לבחינת יעילותו ובטיחותו של הבלאדור כתרופה המאשרת על ידי גורמי הבריאות הרשמיים. לכן אין מנוס מלהסתייע בשיטות מסורתיות יותר: **"חזור חזור, ואל תצטרך לבלאדור"**.

פרופ' זהר עמר

ראש המדור לתולדות הרפואה
המתלקה ללימודי ארץ ישראל וארכיאולוגיה
הפקולטה למדעי היהדות
אוניברסיטת בר אילן
amarzoh@gmail.com

צמח הבלאדור בספרות היהודית

הבלאדור (*Semecarpus anacardium*) מוכר בימי הביניים גם בשם הלטיני "אנקרד". זהו עץ גדול, שגדל בדרום מזרח אסיה, בעיקר בהודו. הוא נושא פרי אליפטי שחור הנתון בתוך מצעית בשרנית צהובה כאשר הפרי בשל. לפרי ולמצעית ישנה היסטוריה עשירה ברפואה האירודית הודית, ואולם הוא הופץ והגיע למזרח התיכון ואחר כך לאירופה רק לאחר כיבוש האסלאם.⁹ עד מהרה נודעו סגולותיו הרפואיות, ובכל ספרי הרפואה, ללא יוצא מן הכלל, הוא נזכר בעיקר בסגולתו לחיזוק הזיכרון. יחד עם זאת, כמה מהרופאים מציינים בהסתייגות, שנטילתו עלולה להיות מסוכנת ואף לגרום לתופעות לוואי קשות. בהמשך נביא לכך דוגמה.

בספרות היהודית, החל מהמאה החמש-עשרה, ישנם אזכורים רבים ל"עץ הזיכרון". תלמידי חכמים נהגו להשתמש בו כסגולה לשמר את פרי לימודם, ואולם רבים גם נמנעו מליטול את הבלאדור, מחשש שיגיעו לכלל סכנה או לטירוף הדעת ואף למוות. בשל כך היתה נפוצה האמרה: **"חזור חזור, ואל תצטרך לבלאדור"**.


מקורות אחדים מציינים שחכמי ירושלים במאה השבע-עשרה והשמונה-עשרה נהגו להשתמש בבלאדור. על כך אנו שומעים, לדוגמה, ממכתב שהופנה מאחד מחכמי פאס לר' יהוסף קונקי איש ירושלים בשנת תס"ז (1707):

כי קצת ת"ח היושבים בתצרות בית ה' בארבע אמות של הלכה חשקה נפשם בתורה, ומחמת מומתת חולי השכחה המצוי בנו, תורה משתכחת והולכת ותושיה נדחה ממנו, אשר על כן נכספה וגם כלתה נפשם לאכול הבלידור (=בלאדור), אשר לשמע אוננם מרגלא כפמייהו דאנשי שיש בו תרופה ומזור להחיות מחולי זה. אמנם שמענו את שמעו רפו דיו קול ושברו עמו שלפעמים ח' האכלו בא לדי סכנה, ובכן נשאו הת"ח הדי עיניהם ל' לכתוב ולשפור שיחי בכתב לפי איה חכם מחכמי ורבי הארץ הקדושה תולב, יודיעי משפט הבלידור ומה מעשהו.¹⁰

על ר' חזקיה די-סילוה, מגדולי החכמים הספרדים של ירושלים, מסופר שנהג להשתמש בצמח וכך זכה בחריפות השכל ובזיכרון מפליא. עליו זה נפטר בגיל צעיר, כבן ארבעים, ובנו, דוד די-סילוה, שהתפרסם לימים כרופא מובהק, גדל והתחנך כילד יתום על ברכי סבו. הוא מספר בחיבורו הרפואי, "פרי הדס", כיצד נהג ליטול

מקורות והערות:

1. ז' עמר, שמירת הבריאות להרמב"ם: פירושו של ר' יעקב צהלון הרפא להלכת דעות פרק ד, נוה-צוף תשס"א עמ' 46.
2. יעבוד עלפ הנהגת הבריאות, מהדורת מונטנר, עמ' 66.
3. G. Bos, Ibn al-Jazzar on forgetfulness and its treatment, London 1995, p. 49.
4. ז' עמר וי' כוכמן, צרי הגוף לרבי נתן בן יואל פלקירה, הוצאת המדור לתולדות הרפואה, אוניברסיטת בר-אילן, תל אביב תשס"ד.
5. מגדל עז, ירושלים תשל"ג, עמ' קז.
6. אלקוויני, ע'אכיא אלמח'לוקאת, בירות (ללא ציון תאריך), עמ' 233.


 העמותה הישראלית לצמחי מרפא

חברי הוועד הארצי
 אהרן שילב אהרביץ
 גרבה והלרבה

אריה יובל ספיר
 אנהא האן הבוטני
 אן אוניברסיטת בר-אילן

אלווה האן
 אהאבסניה
 אהאבסניה אהרביץ
 אהרביץ אהרביץ אהרביץ
 אהרביץ אהרביץ אהרביץ