

"ויפג לבו... ותחי רוח יעקב אביהם" (בראשית מה, כז)

ללא ספק, אחד הרגשות המופיעים בצורה היותר מורגשת בפרשה עמוסת רגשות כמו זו, או לפחות במפרשים השונים הוא רגש הדאגה. דאגה לאח קטן, דאגה לאב זקן, דאגה על שהיה ודאגה על שיהיה. כבר בדברי יהודה ליוסף ניתן לראותה: **"ועזב את אביו ומת" - רש"י - "אם יעזוב את אביו דואגים אנו שמא ימות בדרך, שהרי אמו מתה בדרך".** ובדברי יוסף לאחיו- **"העוד אבי ח"י"- ספורנו- "אין אפשר שלא מת מדאגתו עלי".** ניתן להתרשם כי דאגה היא רגש שאולי ראשיתו דבר ראוי ונדרש אך אחריתו יכולה להיות מרה כלענה. כמו כל רגש, המצב הבריא הוא איזון. אם הרגש קיצוני מדי לכאן או לכאן, הוא יכול לפגוע בנו! עודף דאגה למשל מחליש לנו את הצ"י! הדאגה גורמת לו לכנוס פנימה אל תוך הגוף עד למצב של נעילה-עמדון-מוות!

הספורנו מתאר לנו בשפה מדהימה כיצד האחים מבשרים לאביהם הזקן שעוד יוסף חי. הם צריכים לעשות זאת ברגישות נוראית כדי לא לגר ום לאביהם ח"ו להגיע לתוצאה הפוכה. על מנת להצליח במשימה זו הם משלבים מינון מופתי של דאגה ושמחה. הם מטפטים לאט לאט מספר טיפות של שמחה לתוך צלחת היגון והדאגה של אביהם. כל זאת על מנת שנפשו לא תצא ביודעו שיוסף חי.

וכך כותב הספורנו:

"ויפג לבו- נתעלף וחסרה קצת דפיקת לבו ורוחו ממה שהיה קדם, כמנהג בעליוף, מדאגת לבו בהזכירם את יוסף, "כי לא האמין להם", לפיכך "ותחי רוח יעקב" (פסוק כז), לא אבדה רוחו אחר כך

כְּשֶׁהָאָמִין, כְּמוֹ שִׁיקָרָה בְּעֵת הַשְּׂמִיחָה הַפִּתְאוּמִית הַמְּמִיתָה בְּצֵאת
הָרוּחַ הַחַיּוֹנִי אֶל הַחוּץ, כִּי אָמְנָם נִכְנָסָה לְפָנִים בְּעֵת הַדְּאָגָה
הַקּוֹדֶמֶת כְּשֶׁלֹּא הָאָמִין". כלומר, השמחה הפתאומית (בשורה מאד
משמחת) יכולה לגרום לצ"י-לאנרגיה, לצאת אל מחוץ לגוף
ולהשאיר אותו לאבדן. לכן מיד משלבים החים איזה דבר דאגה,
כדי שנפשו של יעקב לא תצא. וכך ממשיך הספורנו- "וַיִּדְבְּרוּ אֵלָיו
אֶת כָּל דִּבְרֵי יוֹסֵף- שֶׁאָמַר "וְעוֹד חֲמֵשׁ שָׁנִים, אֲשֶׁר אֵין חָרִישׁ
וְקָצִיר" (פסוק ו), כְּדִי לְעָרֵב בְּדָבָר הַבְּשׂוּרָה אֵיזָה דְּאָגָה". כך
האחים לאט לאט ובהדרגה, גורמים ליעקב אביהם "לעכל" את
הבשורה המשמחת עד לרגע בו רוחו מתחזקת וחיה- "וַתְּחִי רוּחַ
יַעֲקֹב- נִרְפָּא מִן הָעֲלוּף הַקּוֹדֶם בְּהַדְרַגַּת הַשְּׂמִיחָה עִם הַדְּאָגָה".

כשעוסקים במעבר בין רגשות, תהליך ההדרגה הוא מאד חשוב!
ראינו זאת כשבישר איש בנימין לעלי על תוצאות המלחמה
העקובה מדם: "וַיַּעַן הַמְּבַשֵּׁר וַיֹּאמֶר, נָס יִשְׂרָאֵל לְפָנַי פְּלִשְׁתִּים, וְגַם
מִגִּפָּה גְדוֹלָה, הִיָּתָה בָּעַם; וְגַם-שְׁנֵי בָנָיו מָתוּ, חֲפָנִי וּפִינְחָס, וְאֶרֶון
הָאֱלֹהִים, נִלְקָחָה". (שמואל א, ד, יז). הבשורה הקשה ניתנת
בהדרגה על מנת להכין את נפשו של עלי לכך שהארון נשבה, אך
נראה שגם זה לא עזר ועלי בסופו של דבר מת.

אחי יוסף מלמדים אותנו שדרושה הכנה ראויה ומחושבת לנפש,
לפני שמבשרים משהו טוב או רע. כמובן, שקדמה להם סרח בת
אשר שדאגה להכשיר את הרוח, בנגנה על כינור באוזני יעקב-
"עוד יוסף חי". צלחה המשימה ויעקב בסופו של דבר האמין
ושמח כדברי רש"י- "רַב לִי עוֹד שְׂמִיחָה וַחֲדוּהָ, הוֹאִיל וְעוֹד יוֹסֵף
בְּנֵי חַי".

"מַעַט וְרַעִים הָיוּ יָמֵי שְׁנֵי חַיֵּי" (בראשית מז,ח)

על שאלתו של פרעה ליעקב- כמה ימי שני חיך? כותב הספורנו:

"כִּי לֹא הָיָה דְבַר מְצוּי בְּמִצְרַיִם שֶׁיֵּאָרֶיךָ אָדָם חַיִּים כָּל כֶּךָ שֶׁיִּגִּיעַ לַפֶּרֶק שֶׁהָיָה אִזְיַעֲקֹב בּוֹ, וְגַם שִׁיבָה זָרְקָה בּוֹ".

יעקב אבינו בן 130 בעמדו לפני פרעה. כנראה שגילו של יעקב באמת לא היה נפוץ במצרים, אך מדוע ישנה פליאה גם על שיבתו שנזרקה בו? האם זיקנה קופצת ובאה לו לאדם בעקבות דברים מסויימים או אורח חיים כזה או אחר?

ממשיך הספורנו: **"מַעַט וְרַעִים הָיוּ יָמֵי שְׁנֵי חַיֵּי. עַל מֵה שֶׁאִמְרַת 'כִּמָּה יָמֵי שְׁנֵי חַיֶּיךָ', אָנִי אוֹמֵר כִּי 'שְׁנֵי חַיֵּי' הָיוּ 'מַעַט וְרַעִים', בְּרַב טְרִדַת מְזוֹנוֹת וְדֹאגַת הַקּוֹרוֹת, כִּי הַיָּמִים אֲשֶׁר בָּם יִהְיֶה הָאָדָם בְּצָרָה לֹא יִקְרָאוּ 'שְׁנֵי חַיִּים'. אֲבָל 'יָמֵי שְׁנֵי מְגוּרֵי' הָיוּ בֵּין הַכֹּל 'מָאָה וְשָׁלֹשִׁים שָׁנָה', 'וְלֹא הִשְׁיגוּ אֶת יָמֵי שְׁנֵי חַיֵּי אֲבֹתֵי בְיָמֵי מְגוּרֵיהֶם', כִּי אֲבוֹתַי אֵף עַל פִּי שֶׁהָיוּ גַם הֵם גָּרִים בְּאֶרֶץ לֹא לָהֶם, מִכָּל מְקוֹם הָיוּ לָהֶם יָמֵי 'חַיִּים' רַבִּים בְּלֹתֵי צָרוֹת, אֲבָל 'שְׁנֵי חַיֵּי' לֹא הִשְׁיגוּ ל'שְׁנֵי חַיֵּי אֲבֹתֵי' שֶׁהָיוּ לָהֶם 'בְּיָמֵי מְגוּרֵיהֶם'".**

יעקב אבינו אכן משייך את ימיו המעטים והרעים לרוב טרדות המזונות ודאגת הקורות! כלומר, יש קשר להשפעתו של אורח החיים שלנו על בריאותנו ושיבתנו. אם נחזור לרגע למאמר משבוע שעבר שעסק ב"מבזבזי הג'נג שלנו" (תמצית החיים), הרי שריבוי טרדות ודאגות בהחלט מבזבז לנו אחוזים לא מעטים מ"הבטרייה של החיים". הם אלו שיביאו את הזיקנה במוקדם ואולי גם את המוות.

אמנם אדם לא בוחר באופן מוחלט את חייו ומאורעותיו. זה הרי נתוי בידי הבורא ית'. אך אם ביכולתנו למעט ולהוריד מעצמנו מבחינת דאגות, עמל, כעסים ומתחים, הרי שרק נרויח מכך! גם חיים יותר בריאים וגם חיים יותר ארוכים! (מעניין לציין שתוחלת חיים ארוכה יותר ומרפאה פנים צעיר יותר תמיד משוייכים לארצות המזרח בהם חיים חיים יותר רגועים ושלווים, נטולי סטרס ומתח יומיים...)

גם הרמב"ן עומד על הקשר זה בין חיים של עמל ואנחה לבין הבריאות והשיבה, וכך הוא שואל: "לא ידעתי טעם הזקן אבינו, מה מוסר הוא שיתאונן אל המלך, ומה טעם לאמר ולא השיגו את ימי שני חיי אבותי, כי אולי עוד ישיגם ויחיה יותר מהם? ונראה לי כי יעקב אבינו זרקה בו שיבה והיה נראה זקן מאד, ופרעה תמה על זקנותו כי אין רוב אנשי זמנו מאריכים ימים כל כך, שכבר קצרו שנותם, ולכן שאל לו כמה ימי שני חיך, כי לא ראיתי כמותך זקן בכל מלכותי, אז ענה יעקב כי ימיו שלשים ומאת שנה, ואל יתמה בהם כי מעט הם כנגד שנות אבותיו שחיו יותר, אבל מפני היותם רעים בעמל ואנחה זרקה בו שיבה ונראה זקן מאד".