

פרשת ויחי - "ועיני ישראל כבדו מזקן" – הזיקנה - איכות חיים בתוחלת חיים.

זאב (וה) פרידמן

"וַיְחִי יַעֲקֹב בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם, שְׁבַע עָשָׂר שָׁנָה; וַיְהִי יָמָיו יַעֲקֹב, שְׁנֵי חַיָּו שְׁבַע שָׁנִים, וְאַרְבָּעִים וּמָאתַיִם שָׁנָה..... וְעֵינֵי יִשְׂרָאֵל כָּבְדוּ מִזְקָן, לֹא יוֹכֵל לָרְאוֹת" (מז, כח, מח, י').

פרשתנו חותמת את ספר בראשית, הוא ספר הישר, של "מעשה אבות סימן לבנים". בפרשתנו מתוארת זקנתו של יעקב אבינו. יעקב מתחיל את הקריירה שלו במצרים בגיל 130.

פרשתנו מאירה את עולם הזיקנה, בדגש לאיכות חיים בתוחלת חיים.

מדינת ישראל היא בת שבעים שנה. על-פי נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה, בתוך שבע שנים צפוי מספרם של בני ה-65 ומעלה בישראל, לעלות בכ-44 אחוז ולהוות בשנת 2025 כ-15 אחוז מהאוכלוסייה.

למרות שתהליך ההזדקנות של האוכלוסייה, הנובע בראש ובראשונה משיפור הרפואה, דבר שמביא לעלייה בתוחלת החיים, הזיקנה היא אחד הנושאים בעלי המשקל שמעסיקים כיום את העולם המערבי. כבר כיום, שיעור הזקנים באוכלוסייה בישראל גבוה, מאחר והתינוקות שנולדו בגל ה"בייבי-בום" שפרץ עם הקמת המדינה, נכנסו זה מכבר לקבוצת גיל זו והם מעלים משמעותית את חלקם היחסי של הזקנים באוכלוסייה. תחזית הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה קובעת, כי בעוד פחות משני עשורים, תהיה תוחלת החיים הממוצעת 84.8 שנים לגברים ו-89.5 שנים לנשים. בכנס האחרון של האגודה לגרונטולוגיה בישראל, התקיים לראשונה מושב מיוחד שעסק בהיערכות לגילאי 100+.

אם עד כה ידענו לאפיין את אוכלוסיית הזקנים כמייצגים את הגיל השלישי, הרי כיום כבר מאפיינים את הישישים גילאי 80+, כבני הגיל הרביעי - "בישישים חכמה ואורך ימים תבונה" (איוב, יב, יב').

בסקר של המכון לגאוקרטוגרפיה שיזם ארגון א.ב.א. (איגוד בתי האבות בישראל), שנערך בספטמבר 2015, בקרב 300 נשאלים בני 70 ומעלה, נמצא: 40% מתוכם, מעדיפים את השם אזרחים ותיקים, זאת בהשוואה ל 15%, המעדיפים את השם - בני גיל הזהב, 13% מעדיפים את השם - בני הגיל השלישי, 9% מעדיפים את השם - זקנים, 6% מעדיפים את השם - קשישים ו-4% מעדיפים את השם - מבוגרים.

אורי אורבך ז"ל השר לאזרחים ותיקים, שנפטר בטרם עת. באחד ממאמריו, מצטט את החזקוני (רבי חזקיה בן מנחם, חי בצרפת 1250-1310) על הפסוק: "ואברהם ושרה זקנים, באים בימים" (בראשית, יח, יא') - "עד אברהם אבינו לא הייתה זיקנה בעולם. אברהם ובנו יצחק היו דומים מאד זה לזה. מי שהיה רוצה להשיח עם אברהם, היה משיח עם יצחק, עם יצחק - היה משיח עם אברהם. עד שבא אברהם אבינו לפני הקב"ה ואמר: ריבונו של עולם, צריך אתה להפריש בין אב לבן, בין נער לזקן, שיתכבד הזקן בנער. אמר לו הקב"ה: חידך, ממך אני מתחיל, הלך ולך באותו הלילה ועמד בבוקר. כיון שעמד ראה שהלבין שיער ראשו וזקנו. אמר לפניו: ריבונו של עולם, עשיתי דוגמא. אמר לו: עטרת תפארת שיבה" (משלי, טז, לא') לכך נאמר: ואברהם זקן".

מהם שלושה מעגלי הזיקנה, במנעד של איכות החיים בתוחלת החיים?

המעגל הראשון: "זיקנה פעילה" active aging - הם אותם הזקנים החיים בתפקוד פעיל, חיוני ובאיכות חיים ראויה של משמעות ותוכן. הם אותם זקנים בריאים, יצרניים, יוצרים, פעילים ומתנדבים, הלומדים ומועשרים בידע ובתחביבים ומודעים לזכויותיהם ויודעים למצותם. ניתן לאפיין: "עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו" (תהילים, צב, טו'). כך למשל, הצייר קלוד מונה צייר בגנו את בריכות שושני המים בעשור התשיעי לחייו. ורדי כתב את האופרה פלסטף כשהיה בן 85, האדריכל פרנק לויט רייט עיצב את מוזיאון גוגנהיים בניו יורק בגיל 92. מיכלאנג'לו, מאטיס ופיקאסו - כולם נותרו יצירתיים בעשור התשיעי לחייהם. טוסקניני ניצח על תזמורות בגיל 93, פרנק לויט רייט המשיך לעצב את מוזיאון גוגנהיים בניו יורק בגיל 90, שמעון

פרס התמנה לנשיא המדינה בגיל 84 וכיהן בתפקיד כמעט עד גיל שנפטר 93, **בנג'מין פרנקלין** כתב את חוקת ארצות הברית בגיל 82.

המעגל השני: מדגיש את שלושה הביתים- **בריאות, בדידות, ביטחון**. מעגל זה מתאפיין באותם הזקנים החיים במצוקה גופנית ו / או כלכלית, עם בעיות בתפקוד, תלות בממסד, הסובלים מבעיות רפואיות, חלקם במצוקה נפשית. מרביתם חשופים לסכנה ולסיכון, חסרי ישע. חלקם חיים בעוני ובמצוקה כלכלית, אחרים סובלים מבעיות תזונה, בדידות, גלמודות וערירות. זקנים אלה מהווים פוטנציאל להיות קורבנות לאלימות ולניצול. ניתן לאפינם: **"אל תשליכנו לעת זקנה ככלות כוחנו אל תעזבנו" (תהילים, עא', ט')**.

המעגל השלישי: הזקנים החיים במצוקה קוגניטיבית, הסובלים מדמנציה, בעיות של כושר שיפורט והתמצאות. ניתן לאפינם: **"אל תשליכנו מלפניך ורוח קודשך אל תיקח ממנו" (תהילים, נא', יג')**.

קיימת זיקה מיוחדת בין שלושה מעגלי הזיקנה הללו, לארון הספרים היהודי, במנעד איכות החיים, שבתוחלת החיים המתארכת.

זקן, מייצג חוכמה וניסיון חיים, נוטריקון: **"זה קנה חוכמה" (מסכת קידושין, לב', עמוד ב')**.

בליקוטי המעשיות של **רבי נחמן מברסלב** בסיפור, **"שבעת הקבצנים"**, מופיע הזקן העיוור (מסתבר שאיננו עיוור) שאומר: **"ואני זקן מאד ואני עדיין תינוק לחלוטין ולא התחלתי עדיין לחיות כלל, ואף על פי כן אני זקן מאד ולא אני עצמי אומר זאת, רק שיש לי הסכמה על זה מהנשר הגדול". הנשר מסמל את התחיה וההתחדשות, כמו עוף החול הפניקס, "תתחדש כנשר נעורכי" (תהילים, קח).**

התובנה היא, שזיקנה איננה רק גיל ביולוגי או פרמטר מספרי של שנות החיים, אלא גיל איכותי רוחני, של יכולת להתחדש למימוש עצמי גם בגיל השלישי ואף כיום גם בגיל הרביעי.

כך אצל משה: **"ולא כהתה עינו ולא נס לחה" (דברים, לד')**. יכול להיות צעיר שהוא זקן וזקן שהוא צעיר, עם רוח נעורים. הגיל הוא נתון מספרי, כמו שאנו נוהגים לומר: **"הכול בראש"**.

מנהיגות הזקנים באה לידי ביטוי אצל **משה בן 80 ואחיו אהרן בן 83** בהתייצבם לפני פרעה במצרים. גם בימי בית שני אסיפת הזקנים מקבלת את השם הלועזי - גרוסיה ביוונית, שמשורש זה נגזרה המילה **גרונטולוגיה**.

פרופ' יצחק בריק יו"ר האגודה הישראלית לגרונטולוגיה, במאמרו: "היש משמעות לגיל ומהי זיקנה פעילה?" (מגזין דורות 11.2017) כותב: "אין חובה להגדיר אדם כזקן בכל גיל שהוא, בגין גילו הכרונולוגי. אם כי אין להתעלם מתהליך ההזדקנות, יש למחוק את הדיכטומיה הקיימת בין צעיר לזקן. מריאן רבינוביץ בספרו: "גילו של אדם וזמנו האישי" מדבר על שינויים בכשירות שקורים לאדם בהתקדמו על הרצף הזה. גילו של האדם מורכב מששה משתנים: הגיל הכרונולוגי, הביולוגי, הקוגניטיבי, האמוציונלי, החברתי והתפקודי, כאשר כל אדם מתקדם בכל אחד ממשתנים אלה בקצב שונה ובדרך שונה..... מספר השנים שאדם צבר אינם בהכרח מדד לתפנית שלילית בחיי האדם וכי אנשים יכולים לחיות שנים רבות של פעילות ויצירה, של תרומה למשק ולחברה ושל משמעות כפי שחוו בשנים קודמות. אלברט שוויצ'ר אמר: "איש אינו מזדקן בשל מספר השנים שהצטברו מאחוריו, אדם מזדקן כשהוא נפרד מהאידיאלים שלו... כל עוד לבך פתוח לבשורות היופי סביב לעליצות, לתעוזה ולתחושת עוצמתו של כדור הארץ, כל עוד קיימים בקרבך היכולת לחוש את קרבת בני האדם, את המודעות לאין סוף-סימן שאתה צעיר"

מרקוס טוליוס קיקרו (43-106 לפנה"ס) מגדולי אנשי הרוח, כתב ספר על הזיקנה: "מלאו לי 84. לא לגמרי החלשתני זקנותי. לא פגעה בי אנושות. עוד כוחי עומד לי בסנאט, באספת העם בקהל מרעי בני חסותי ואורחי... כשם שלא כל יין יחמיץ עם התיישנו, כך גם לא כל אדם יחמיץ עם הגיל"

אלפיים שנה לאחר קיקרו, ארגון הבריאות העולמי WHO פירסם מסמך מדיניות בשנת 2002, שהשמירה על איכות חיים בתוחלת חיים היא: "להמשיך להיות פעיל, להמשיך להיות מעורב בפעילות חברתית, כלכלית, תרבותית, רוחנית ובענייני ציבור ובפעילות גופנית ותזונה נכונה".

סדרת מאמרים בעיתון "הארץ" על זיקנה פעילה מ 1.1.17 ו 3.1.17, מתייחסים למאמר של **ליסה פלדמן בארט** חוקרת מדעי המוח מבית החולים הכללי במסצ'וסטס, שקובעת כתוצאה ממחקרה, שבין הפעילויות התורמות באופן יעיל לשמירה על כושר קוגניטיבי של איכות חיים בתוחלת חיים, הן - לימודי שפות, לימודים אקדמיים, אימון בנגינה על כלי מוזיקלי חדש, פעילות ספורטיבית ופעילות אירובית. מחקר שהתפרסם בכתב העת: "**evolution and human behavior**" קובע, שטיפול **מידתי** של סבא וסבתא בנכדיהם וסיוע התנדבותי לאנשים בקהילה, מגבירים ומעלים את איכות החיים בתוחלת החיים.

מנגד, על המנעד והספקטרום של מעגלי איכות החיים בתוחלת החיים של הזיקנה, "אל תשליכנו מלפניך ורוח קודשך אל תיקח ממנו". בתלמוד הבבלי והירושלמי, נדרשים לתופעת הדמנציה, - "**היזהרו בזקן ששכח תלמודו מחמת אונסו**" (מסכת סנהדרין, צו').

המהר"ל מפראג שחי במאה ה-16, **בנתיבות עולם**, נתיב התורה, יב', חודר באופן מדהים לתופעת הדמנציה: "**המדרגה שקנה האדם על ידי התורה, אין לומר שבטלה... כאשר שכח תלמודו**. כי לא נחשב שהתורה מסתלקת מן האדם... כי זה ענין האדם בעל גוף, אשר מצד גוף שלו, אי אפשר שתהיה התורה עמו כל שעה... וכן אף שנסתלקה ממנו התורה לאנסו בשביל הגוף המקבל, אין נחשב שהתורה מסתלקת ממנו".

פרופ' שלום רוזנברג, מנתח את דברי המהר"ל, **שתכניו של הזיכרון קיימים, אך המנגנון המוחי שלנו, "לשלוף" נתונים נפגם**. אולי זאת המשמעות האמיתית, - "**לוחות שבורים מונחים בארון, בצד לוחות שלמים**" (ברכות, ח', ב').

דומה שעוצמת הסיטואציה של לוחות שבורים מונחים בארון, בצד לוחות שלמים, מתקשרת לדרמה שמתרחשת במפגש של **רבי חנינא בן תרדיון** מעשרת הרוגי מלכות עם תלמידיו, כאשר הרומאים מענים אותו עד צאת נשמתו ותלמידיו שואלים אותו: "רבנו, מה אתה רואה? והוא עונה: "**גוילי תורה נשרפין ואותיות פורחות באויר**" (מסכת עבודה זרה, יח', עמ' א').

כלומר, ניתן לפגוע פיזית בגוף, אבל אי אפשר לפגוע בנכסי הרוח שכינס אדם לעצמו בחייו.

עד כה התמקדנו באדם הזקן, אך עלינו לשאול, האם לסביבתה האנושית של הזיקנה, יש תפקיד וחובה לתרום לאיכות החיים בתוחלת החיים של האדם הזקן? האם "וְעֵינֵי יִשְׂרָאֵל כְּבֹדוֹ מִזֶּקֶן, לֹא יוּכַל לְרָאוֹת" בפרשתנו, מטילים חובה על סביבתה האנושית של הזיקנה, לראות את הזקן?

כיבוד הורים והדאגה לזקן, מקבלת ביטוי נרחב במקורותינו, בהטלת חובות על הילדים, המשפחה, הקהילה, החברה ורשויות המדינה, בטיפולם בזקנים. הטיפול בזקן, מחייב רגישות תירה ומעורבות יום יומית, בהגנה על צרכיהם וזכויותיהם של הזקנים.

מהי הפרקטיקה של כיבוד הורים והדאגה לזקן?

הפרקטיקה הראויה ביחס להורים מורכבת משתי מצוות, האחת **מורא**, שנאמר (ויקרא יט, ג): "**אִישׁ אָמֹן וְאִבּוֹ תִירָאוּ**", והשנייה **כיבוד**, שנאמר (שמות כ, יב): "**כִּבֹּד אֶת אָבִיךָ וְאֶת אִמְךָ**". ושאלו רבותינו (מסכת קידושין לא, עמ' ב): איזהו מורא ואיזהו כיבוד? וענו: **מורא**, לא עומד במקומו המיוחד לו, ולא יושב במקומו המיוחד לו, ולא סותר את דבריו. **וכיבוד**, מסייע לו בכל מה שצריך, מאכילו ומשקהו, ואם צריך – מלביש ומכסה, מכניס ומוציא.

מחקרים מראים, כי יחס והתייחסות סטריאוטיפית ובלתי אישית לזקנים, עלולה לפגוע הן בבריאותם והן בירידה בתפקודם הקוגניטיבי (Levy, 2000) וגורמת לירידה בביצועים שלהם ובמצבם הבריאותי. ההשפעה החמורה של הסטריאוטיפים השליליים מדגישה את הצורך

בהתערבות אשר תכלול הטמעה של סטריאוטיפים חיוביים כלפי זקנה. הייחודיות של סטריאוטיפ הזקנה, נובעת מכך שהצעירים שמחזיקים בו ולעיתים אף מזלזלים בגינו באוכלוסיית הזקנים, יהפכו גם הם יום אחד להיות הנפגעים.

ספר בראשית שפרשתנו מסיימו, מציב לנו מראה להתבוננות מעמיקה לעולם הזיקנה, על מעגליו השונים .

עלינו להתבונן בזיקנה של עצמנו, בהתבוננות פנימית בממד ההתחדשותי, להרגיש צעיר בזיקנה. הפרישה בגיל הפנסיה הפורמלי ממרחב חיי עבודה פעילים, מביאה אותנו למרחב הזדמנויות של חיים מרתקים, עשירים עם תוכן, משמעות וחדוות היצירה. **הבחירה היא רק בידינו,** שכן, הגיל הוא מספר והכול רק בראש. **אך גם עלינו, לראות, להתבונן ולהתייחס לזיקנה של זולתנו ולא רק של עצמנו,** לתבוע יחס הראוי במיוחד לזקן הנחלש שהוא זולתנו. היהדות הטילה עלינו חובות, להעניק כבוד והדר לזקנים שבקרבתנו ולטפל בהם בכיבוד ובמורא. **להעניק לזקן, יותר חוסן זהב של כבוד והדר, של איכות חיים בתוחלת החיים בגיל הזהב .**

הזיקנה צריכה להתנגן במוחנו ובליבנו, כזיקנה פעילה פרואקטיבית שיש בה איכות חיים של תוכן ומשמעות, כמילות שירו של אריק איינשטיין- **"עוף גוזל"**: **"עכשיו נשארו לבדנו בקן, אבל אנחנו ביחד. חבקי אותי חזק, תגידי לי כן, אל תדאגי, ביחד, כיף להזדקן"**.

הבה נישא את תפילתו של רבי נחמן מברסלב בליקוטי תפילות: **"ותרחם עלי, שלא אפול לידי זיקנה לעולם. שלא תהא עבודתך זקנה וישנה, אצלי לעולם. רק אזכה לחדש עצמי בכל יום ובכל עת ובכל שעה. לחדש כנשר נעורי, להתחיל בכל פעם מחדש"**.

"וְעֵינֵי יִשְׂרָאֵל כְּבָדוֹ מִזֶּקֶן", אך יעקב אבינו זכה בערוב ימיו, לאיכות חיים בתוחלת חיים .

חזק חזק ונתחזק.