

[מילים שפירות](#) | לחצו לפורפיל הכותבת 



בד בבד עם ההתקפות האנושית של עולם העבודה והמעבר מעובודה מסורתית, שנותנתה מענה לצורכי קיום בסיסיים, אל עבודה, שנותנתה מענה לצורך במימוש ובהגשמה אישית, נולדה ההתמכרות לעבודה – תופעה שאובחנה והוכרה לראשונה בשנת 1971 (Burke & Cooper, 2008) אדם המכור לעובודה חסר מוגזם לעבוד באופן שטחני לתפקודו החברתי, ליחסיו הבינאישיים, למצבו הבריוני ולאושרו הפנימי. אנשים המכורים לעובודה חשים צורך תמייד בשליטה ובכוח,

תמכורותם יקבלו הכרה והצלחה ממוקם העבודה. הפרעה זו גורמת לאדם לתבעו מעצמו עבודה קשה מדי, בלי לווסת את העבודה עם מגוון של עשיות נוספות בחויו. ההתמכרות מרחיקה מחייו כל עשייה אחרת שאינה קשורה לעובודה. העבודה הופכת לישות עצמאית השולטת בחויו, תוך כיבוש ממד הזמן.

חוסר שליטה בזמן מוכך לנו מטופעת העבודות. במשנה תורה לרמב"ם (ספר קניין, הלכות עבדים א, ו) מסביר הרמב"ם, כי עבודה הפרך, בה עבדו בני ישראל במצרים, הייתה עבודה שלא הייתה לה קצבה ולא היה לה שיעור. העבדים במצרים לא יכולו לשנות בזמן שלהם ולנהל אותו. אולי כפועל יוצא מכך, המצווה הראשונה שמעניקה אלוקים לעמו לקרה היציאה מעבדות מצרים, היא מצוות קידוש החודש, שבמהותה מעניקה את השליטה בזמן הזמן (שםות יב, 2). בקידוש החודש קובע בית הדין את היום הראשון בחודש לפי עדות אנשים שראו את הירח מתחדש. בהתאם לקביעת היום הראשון של החודש נקבע הלוח העברי כולם, על פי נחגגים חגי ישראל.

המסורת היהודית דואגת לטפה את מוסד המנוחה מהעובדת, אשר מטרתה לזכור "כִּי עָבֵד הָיִית בָּאָרֶץ מִצְנִים" (דברים ה, 15). המנוחה מעובודה נועדה להרחיק אותנו מטופעת העבודות, שבה אדם עבד לעובודה ואני מסוגל לנוח ממנה. לאור ספר שמות בני ישראל הם עבדיהם של בעלי ההון והשלטון, והם עובדים בלית ברירה בתנאים קשים מנשוא, אבל בעידן המודרני "כור הפחם" הם עובדי כפייה מכורח עצם.

העובדת הקשה, המתוארת בספר שמות, השפיעה על מכלול רובדי חייו של העובד. מסופר על בני ישראל אשר "לֹא שָׁמַעוּ אֶל מֹשֶׁה מִקְצָר רُומָם וּמִעֲבַדָּה קָשָׁה" (שםות ו, 9). מסביר "דעת מקרא": "משום שרוחם הייתה קצרה מוחמת העבודה הקשה. העבודה הקשה גורמת לעובד שתקצר רוחו, ככלומר: נשיכתו, וכי נשיכתו קצרה הריהו רגzon, ואין דעתו מיושבת עליו, ואני מסוגל לעיין בדברים שהוא שומע". בני ישראל היו אנשים קשי יום, שעבדו בעבודת פרך קשה ושנוואה. הם נשחקו ואייבדו את יכולת הכליל תקווה. גם עבדי העבודה בעידן שלנו מאבדים יכולות שונות, בהן גם יכולות חברתיות, אך תופעה זו מתרכשת

מתוך אהבת העבודה יתר על המידה. כדי להבין את תופעת האהבה המופרצת ונסה להבין את משמעותה של אהבה לעבודה.

ניתן להבין את אהבה לעבודה בהגדירות ובמונחים, שבהם משתמשים להבנת אהבה בין בני זוג: אינטימיות, תשוקה וקבלת החלטה על מחויבות (Burke & Cooper, 2008). האינטימיות במקום העבודה קשורה ברוחים הדדיים שמקבלים שני הצדדים מקשר זה. אנשים האוהבים את העבודה יקבלו ממנה אישור פנימי, ביטחון אישי והערכה עצמית. בתמורה, הם יעירכו את העבודה ויחפשו לחזק אותה ולשמרה. התשוקה לעבודה נובעת מן הרצון לחוש באמצעותה רגשות של הגשמה ושיקות, אשר באים לידי ביטוי כאשר אדם מתרגש מעבודתו ומרגש מחובר אליה גם כשהוא אינו לעבודה. בנוסף, אדם האוהב את העבודה יבקש ליצור לעצמו מחויבות ארוכת טווח. בשונה משביעות רצון מהעבודה – שנתפסת כקוגניטיבית ומדידה באמצעות מונחים של שכר, אוטונומיה, עמידות, הכרה, הצלחות ואפשרויות התפתחות – קשורה אהבה לעבודה בגורמים רגשיים סובייקטיביים, אשר האפשרות לאמוד אותם ולהעריכם מורכבת. אדם האוהב את עבודתו חווה תחושות חיוביות של מימוש, התרגשות, שיקות וחיבור בהקשר של העבודה.

מайдן, אהבת יתר לעבודה דורשת מחיר על המסירות והמשאבים שמעניק העובד לעבודה. תוצאת אהבת הייתר וההתמכרות לעבודה עלולה להיות התנקות מתחומי עשייה אחרים בחיים, מצביע עימות בין הבית והעבודה ופגיעה בבריאות نفسית, פיזית ובמערכות יחסים. כשאלוקים אומר לעמו: "ושמחתם בכל משלחה יְצַכֶּם" (דברים יב, 7), יש להניח כי הוא רוצה שנאהב את העבודה באופן שאיא תעשיר את חיינו ותעניק להם חיוניות – ולא בהתמכרות המובילת לעבודה.

מגמות הקשורות בהתפתחות עולם העבודה – הן שתרמו להיווצרות תופעת העובדות לעבודה, המכוררת בשם "וורקוהוליזם". הכנסה למאה ה-21 מביאה עמה מעבר מכללה מקומית, מבוססת תעשייה ושירותים – לכלכלת גלובלית מבוססת מידע. מעבר זה גורר שינוי בחלוקת הזמן בין העבודה והבית. על מנת להשתתף

בשוק הגלובלי דורשים המעסיקים מהעובד מחויבות לשעות עבודה גמישות וארוכות יותר. גמישות זו דזוקא מתאימה לחלק מהעובדים, שכן היא מאפשרת להם לעסוק בפעילויות נוספות – פנאי, שהות עם המשפחה או עבודה נוספת – ולהשלים את שעות העבודה בזמן אחר. עובדים אלו מכונים בספרות המקצועית "בני דור ה- γ " (בහללה: אנשים שנולדו אחרי 1979, וشنوتיהם הבוגרת עברו עליהם בעבר התקשורות הגלובלית). ואולם הדרישה לשעות עבודה ארוכות וגמישות עלולה גם להוביל לתופעת ההתמכרות האמורה לעיל.



המהפכה הטכנולוגית ושינויים מרחיקי לכת בעולם התקשורות תרמו אף הם את חלקם להולדת תופעת ההתמכרות לעבודה (גולדברג, 1995). אופני התקשורות המגווניםאפשרים עבודה מרוחק, מהבית וממקומות אחרים. אנשים יכולים לעבוד מביתם

ומכל מקום באמצעות גישה ישירה ומדובר בלוו פוסק עם עמיתיהם ולקוחותיהם. התקשורות באמצעות מסרונים אלקטרוניים זמינים במכשירים נישאים, ניידים ומזעריים, ומאפשרת לעבוד להיות מחובר לעבודתו 24 שעות, "סביב השעון", ללא תלות במקום גיאוגרפי. גמישות היותר במקום ובזמן העבודה עלולה להוביל

لتופעה שמכנה פרופ' דב גולדברג "החוור באיזון" (1995). הזמיןות המודרנית מפירה את האיזון בין הבית והעבודה. החיבור וההתלות של העובד במכשורים הטכנולוגיים, וציפיות המושך כי העובד יהיה זמין בכל עת, מפירים את האיזון בין חיי העבודה לבין חייו הפרטימי של העובד. אי אפשר להתעלם מהעובדת שההתפתחות הטכנולוגית, שמציעה את העולם קדימה, תורמת גם לשעבוד לעובדה.

התפתחות הטכנולוגית של עולם העבודה וקצב השינויים האדיר שלו מחייבים צורך בעובדים מיום ני, המחדשים את הידע שלהם באופן תמיד. תוחלת החיים של ארגונים ושל תפקדים מתקצרת, ולעומתם נוצרות הזדמנויות מגוונות של תפקידי אד-הוק, פרויקטים, משרות חלקיות וגם ריבוי יוזמות פרטיות. האדם הפרטני נדרש להיות פרואקטיבי וליצור לעצמו תפקידים כדי לשמור את מקומו בשוק העבודה.

רובנו חוותינו תקופות בחיננו, בהן נדרשנו להשקיע שעות רבות בעבודה כדי לעמוד במשימות או בלוחות זמינים צפופים. העבודה, שבתקופות אלו אנו בוחרים להשקיע יותר בעבודה, אינה הופכת אותנו למוכרים אליה. התמכרות מאופיינת בכך, שהתקופה, בה אנו מתחייבים להשקיע יותר בעבודה, אינה חולפת ואנייה מוגבלת בזמן, ואנו בוחרים מרצון ומתוך מניעים פנימיים להישאר בה. ההנעה לורוקוהוליזם נובעת מצריכים פסיכולוגיים פנימיים ולא מגורמים חיצוניים. הורוקוהוליק אינו עובד על מנת לספק צרכים חיצוניים וחומריים, אלא מכוח התgelולים של הצלחה, הוקרה, עצמה והשפעה שהוא מקבל בזכות השקעה מוצמצת בעבודה.

אדם המכור לעובדה מתקשה להתפנות ממנו. הוא חש אי-שקט ורגשות אשם כאשר הוא נעדך מהעבודה. אם יחליט לבסוטה להתפנות מהעבודה ולבלוט בחיק משפחתו, יתקשה להיות רגוע ונוכח ממש בהווייתו, משום שמחשובתו יהיה בעבודה. "מכור ותיק" עלול אף להרגיש חוסר ביטחון ביכולתו לבצע פעולות שאינן הקשורות בעבודה. ההתמכרות קשורה לאנשים עצם - לא לתפקידים שהם ממלאים, ואפילו לא למקומות העבודה; אך אנשים בעלי נטייה לורוקוהוליזם יעדיפו להתמקם בתפקידים שידרשו מהם "להתחתן" עם העבודה, לעומת אנשים שאינם מוכנים להתמכר, אשר לא יפרחו בתפקידים שידרשו מהם עבודה מוצמצת וחסרת גבולות (Rasmussen, 2008).

כיוצת קריירה, אני מעודדת אנשים למצוא עבודה שמרגשת אותם, שהם חשים כלפי תשואה, אהובים אותה ושמחים לkom אליה בבוקר. לא מן הנמנע שאופי זהה של עבודה ידרשו מאתנו השקעה, ואני עושים זאת בשמחה רבה. הבעיה מתעוררת כאשר העבודה משתלטת על חיינו, כשהיא הופכת ל"אהבת יתר" ולתמצית קיומו. זאת נקודת זמן אפשרית לעצירה, להתבוננות ולהשיבה על הזמן שינוי חייהם. הבעיה היא שהמכורים עצם בדרך כלל אינם מודעים לבעיה. הם נוטים ליצור לעצם עומס עבודה שאינו הכרחי. אפילו מצד מעסיקיהם.

היות שהתערערות בריאות הנפשית והфизית של המכורים לעובדה עלולה - בטוחה הרחוק - לפגוע בתפקותם, כדי לעודד מעסיקים לפועל למיגור תופעת ההתמכרות. לשם כך עליהם להיות ערים לדפוסי העבודה של העובדים, להגביל שעות העבודה, לתמוך בצוות גלויה באיזון חיי הבית והעבודה, לכפות חופשיות, להציג לוחות זמינים לגינויים לביצוע מטלות, לתגמול עובדים באופן שלא יוביל להתמכרות, ובכלל - להוות מודל ודוגמה אישית לעובד בדרגתו ניהול שאינו מתמכר.

המלך פרעה הבין, כי כל עוד בני ישראל עמוסים בעבודה, לא יוכל להתפנות למחשבות אישיות, ובוודאי לא להתארגנות קבוצתית. על-כן תגובתו לבקשתם הראשונה של אהרון ומשה לשחרור בני ישראל היא: "נְרָפִים אַתֶּם נְרָפִים עַל בָּן אַתֶּם אֲמֻרִים גַּלְכָּה נְזַבְּחָה לְהָ" (שמות ה, 17), ובתמורה הגדיל את עומס העבודה על מנת שלא יוכל להרפות ולהתפנות אפילו במחשבותיהם. בני ישראל כל כך התרגלו להיותם עבדים, שכבר לא היו מסוגלים לחשב על מציאות אחרת. אלוקים היה צריך לשחרר אותם קודם להישאר במצב העבודה אליו הרגלו, ורק אחר כך יכול היה לנガול אותם פיזית.

בימינו תופסת העבודה מקום מאד חשוב במשמעות חייו ובהזותו של האדם. על מנת לצאת מהעבודה שבתוכנו ולהשאיר אותו מאחור, علينا להיות מודעים לתופעת ההתמכרות לעבודה וערננים לתחומיים שלה, ובאופן כללי - לשאוף להיות במצב של אהבת עבודה בלי להתמכר אליה.

גולדברגר, ד'. (1995). *המערה המודרנית – מחברה ריכוזית לחברה דיגיטליית*. הוצאת ידיעות אחרונות ספרי חמד.

Burke, R.J., & Cooper, C.L., Eds.)2008). *The long work hours culture: Causes, consequences, and choices*)pp. 37-57). Bingley, U.K.: Emerald Group Publishing Ltd.

Rasmussen, P.)2008). *When work takes control: The psychology and effects of work addiction*. London: Karnac Books Ltd.