

24.45x25.29	1/2	עמוד 8	UNPLUGGED ישראל היום - שבת	15/02/2019	67236014-9
ד"ר עינת רמוןמכון שכטר למדעי היהדות - 84920					

עובדים ללא גבולות

הטלפון הפך אותנו לזמינים בכל מקום ובכל זמן, לא רק עבור בני המשפחה והחברים שרוצים לתקשר איתנו, אלא גם עבור הבוס ● באירופה כבר פועלים המחוקקים למען זכות העובד ל"התנתקות" מהעבודה בסופי שבוע ובשעות הערב ● הטלפון שלכם מצלצל מהעבודה - נו, אתם עונים? | אריאל ויטמן

"השבת היא בעצם תרגול רוחני. אלה 24 שעות של הדממה מכל הדעשים שהורסים לנו את איכות החיים".

אף ששבת הוא יום המנוחה הרשמי במשק, כ-620 אלף ישראלים (בהם כ-400 אלף יהודים) עובדים גם בסוף השבוע. רוב גדול של המועסי קים בשבת (68%) עובדים גם בימי שישי, ולמי עשה יש כ-92 אלף ישראלים שאינם זוכים ולו ליום מנוחה אחד בשבוע. ד"ר שוקי פרידמן, חבר סגל בפקולטה למשפטים במרכז האקדמי פרס, ערך ניתוח על בסיס נתונים של הלמ"ס ושל המכון הישראלי לדמוקרטיה, וגילה כי 41.3% מהמועסקים הישראלים בשבת העירו שאינם מרוצים מהאיוון בין הזמן שהם מקדישים לעבודה בתשלום ובין הזמן שהם מקדישים לתחור מים אחרים בחייהם. מכין המקצועות השכיחים, שיעור גבוה של מועסקים שאינם מרוצים מאיוון בית-עבודה נמצא בקרב רואי חשבון, כלכלנים,

טיבות נכונות וטובות להפוך את יום השבת ליום שיאפשר מנוחה לכלל הציבור בישראל. היא מצטטת את הפילוסוף היהודי אברהם יהושע השל, מההוגים החשובים של יהדות ארצות הברית במחצית השנייה של המאה ה-20, שניסח בספרו "השבת" את משמעות היום הזה עבור האדם המודרני.

"השל מציין שאומנם הלכות השבת הן לעיי תים מוזרות ולא מובנות לאדם, אך למעשה הן רלוונטיות במיוחד לאדם המודרני, שמ שועבר לטכנולוגיה ולחומר ביום-יום - הרבה יותר מאשר ברורות הקודמים", היא מסבירה. "התייחסותו של השל לשבת היא פילוסופית, מעבר להיבט הדתי הסטנדרטי. לטענתו, השבת היא 'כלי מחנך' עבור האדם לשחרורו מכללי הטכנולוגיה והחומר. בעיניו, מדובר ב'ארמון בזמן' - פרק שבו מפסיקים את שגרת המלאכה ומאפשרים זמן מנוחה, זמן איכות עם משפחה וחברים, זמן אינטימי לאדם עם עצמו. זהו בעצם תרגול מדיטטיבי ורוחני של עיסוק בדברים אחרים מלבד אלו שאליהם אנחנו משועבדים במהלך השבוע. אלה 24 שעות של הדממה מכל הרעשים שהורסים לנו את איכות החיים".

ולהשאיר את העבודה מאחוריו - לא רק פיזית, אלא גם מנטלית. מי שירצה להיות זמין מעבר לכך - זו כבר החלטה שלו. "בזכות, ואולי בגלל הזמינות המלאה שלנו בטלפון, באימייל ובוואטסאפ, אנחנו לפעמים עוברים מרחב גיאוגרפי, אבל לא באמת מתנת קים", מסבירה ד"ר אירן דיאמנט, מרצה לפסיכולוגיה תעסוקתית באקדמית ת"א-יפו. "אנשים רבים 'לוקחים את העבודה' איתם הביתה, ולפי עמים היעדר הניתוק מתבטא בהמשך מחשבה או דאגה לעניינים שנשארו לא פתורים. המצב הזה, של גבולות מטושטשים, מייצר לחץ ושחי קה, שגם גלויות אליהם תחלואה פיזית ונפשית ניכרת. על רקע זה בוחרים ארגונים רבים בעולם לעודד את עובדיהם לדעת להציב גבולות".

ארמון בזמן

יותר מ-80 שנה עברו מאז "מכתב הסטטוס קוו" ששיגר דוד בן-גוריון ל"אגודת ישראל", ושבו ניסח את ההכנות בענייני דת לקראת הקמת המדינה. לרברי ד"ר עינת רמון, מרצה למחשבת ישראל ממכון שכטר למדעי היהדות, אף שמלכתחילה השבת היא עניין דתי, יש המון

ום שישי, המשפחה מתארגנת לארוחת ערב ופתאום הנייד מצפצף. בחלק העליון של המכשיר מופיע השם של הבוס ותחילת ההודעה: "מצטער להפריע לך בשעה כזו, אבל...". עכשיו מתחילה ההתלבטות: לפתוח את הוואטסאפ או לא? מצד אחד, אם הוא יראה וי כחול הוא יירע שראית את ההודעה, ואולי יבקש לקפוץ למשרד או לסגור איזו פינה באמי צעות המחשב. מצד שני, אפשר להתעלם ולה עביר את הערב בתחושה שאולי הוא מאוכזב או אפילו כועס.

הדילמה המרגיזה הזו נחסכה בשנה האחרונה מריבים מאזרחי צרפת. בתחילת 2017 נכנס לתוקפו חוק במדינה האירופית, לפיו חברות צרפתיות נדרשות לאפשר לעובדיהם את "הזכות להתנתק" מאמצעים טכנולוגיים. על פי החוק, חברות גדולות יקבעו יחד עם העובדים מתי מותר להתעלם מהטלפונים הסלולריים - בכל הנוגע לעבודה. למעשה, "הזכות להתנתק" מעניקה לעובדים שקט בשעות שלאחר העבודה - זמן שאותו הם יכולים להקדיש למשפחתם, לתחביביהם או סתם לנוח. אם החברה ועובדיה הגיעו להסכמות, העובד יכול לצאת מהמשרד

24.1x25.18	2/2	9 עמוד	UNPLUGGED ישראל היום - שבת	15/02/2019	67236029-5
ד"ר עינת רמוןמכון שכטר למדעי היהדות - 84920					



צילום: Gettyimages

זמן מסך מסוכן

אנחנו רואים שהקשר בין הרברים אינו מוחלט כלל. ישראל היא דוגמה לכך: שבוע העבודה בישראל הוא מהארוכים במדינות ה-OECD, אך הפיריון דווקא מהנמוכים.

ד"ר יעקב אופיה, פסיכולוג קליני מומחה, מסביר כי להתנתקות מהשגרה יש השפעה חיובית על מצבו הנפשי של האדם העובד, ולזה כדאי גם להוסיף התנתקות מהשגרה הדיגיטלית. "ההתנתקות מהעבודה בשבת, ובעיקר מהמסכים, יכולה להעניק למשפחה זמן איכות ולהפחית זמן מסך מסוכן", הוא מסביר. "המילה 'מסוכן' אולי עשויה להישמע קצת מוגזמת בה" קשר הזה, אבל מחקרים עדכניים מצאו קשר בין שימוש יתר ברשתות חברתיות לבין השלכות שליליות על בריאות הנפש של המשתמשים, בייחוד על ילדים או מתבגרים.

"לפי סקרים עדכניים בארה"ב, 45 אחוז מבני הנוער האמריקנים מעידים על עצמם שהם מב" לים את מרבית זמנם ברשת. חלק מהם מפתחים תלות פסיכולוגית במכשיר, ואם במקרה אין להם גישה למכשיר – הם עלולים להרגיש תחושות גופניות של חוסר, כאילו נלקח מהם חלק ממשי מהגוף". לדברי ד"ר אופיה, לאח"רונה נדונה האפשרות להכניס את ההתמכרות לטלפונים וזאת לספר האבחנות הפסיכיאטריות, ואפילו המציאו לזה שם מעניין: Nomophobia, שזה קיצור של "No-Mobile-Phobia".

"מי שסובל מהפוביה מדווח על סימפטומים שדומים להתמכרות לסמים: עלייה בשימוש לאורך זמן, חוסר מנוחה ולחץ כשנמנעת מהם גישה לרשת וצורך עז להשיג את ה'חומר', כלומר – לגלוש ברשתות החברתיות", מסביר ד"ר אופיה. "אז כמו שיש פוביה מעכבישים, יש כעת פוביה שהיא בעצם הפחד להיתקע בלי הטלפון".

ההכרה במציאות החדשה הובילה למהפכה שקטה שמתרחשת לאחרונה בבתי הספר היסודיים: יותר ויותר הורים לתלמידים ביסודי גל" חמים בסמארטפונים, שהשתלטו על חיי הפנאי ועל יום הלימודים של התלמידים – וחוזרים לטלפונים ה"טיפשיים". בשיתוף הורים אחרים, ולרוב גם בתו הספר, הם קוראים לדחות רכי" שת טלפון חכם לילדים ככל האפשר, על ידי רכישה קהילתית של טלפונים ללא אינטרנט. המיזם, שזכה לשם "תנו לגדול על שקט", החל לפני כשנה וחצי על ידי שתי אימהות – נעמה גלעד וסיגל רובין-שהם.

"עוד לפני שילדים בגילי 7-8 מתחברים לרשת חברתית, הם צריכים לפתח כישורים חברתיים בסיסיים", מסבירה רובין-שהם. "אני חושבת שחלק מהסיבה שההורים קונים טלפון חכם הוא כי הם לא רוצים שהילד יישאר 'בחוק', ולכן ברגע שזה פרויקט קהילתי – זה מונע את הדילמה. המתנגדים טוענים שאנחנו הולכות נגד הקרמה, אבל זה בדיוק הפוך – אנחנו בחזית הקדמה ויודעות לזהות מה מוקדם מדי בגיל 8. את ההתמכרות לרשתות חברתיות אפשר לר"חות בשנתיים-שלוש".

"זה לא כל כך קל לומר שכשיוצאים מהעבודה משאירים אותה מאחור, כי מה קורה כשהקריירה היא התפקיד המרכזי יותר בחיינו? כשהעבודה היא החשובה והמשמעותית בחווייה הסובייקטיבית של האדם? הקצאת זמן רב לעבודה במקרה כזה – גם אם מוגזמת – תשרת את הצרכים הבסיסיים העמוקים. מכאן שסוגיית ה'קונפליקט בין התפקידים' היא – כמו כל דבר אחר בעולם הפ"סיכולוגיה – סובייקטיבית".

גם דיקן הפקולטה למנהל עסקים במרכז האקדמי למשפט ולעסקים, פרופ' גל רז, מצ"ביע על קשיים שעלולים לצוץ כתוצאה מחו"קים שיפרידו בחדות בין זמן עבודה וזמן בית: "גם אם נחוקק חוק, כל עוד אין שינוי תרבותי כולל, עלולים להיווצר 'מעמדות' בין עובדים – בין אלו שנשמעים לחוק ולא עונים לאי"מיילים בשעות הזוויות, לבין אלו שיענו ובכך ימצנו את עצמם כיעילים ומשתלמים יותר למעסיקיהם. כל עוד החברה לא תעריך באמת את החשיבות של שעות פנאי ומשפחה בשיפור איכות העבודה והגדלת הפיריון בעבודה, השינוי האמיתי יהיה קשה. בעבר אומנם חשבו ששעות עבודה מרובות מעידות על פרייון גבוה, אך בשנים האחרונות

המעסיק להכריחו לכך. לאחרונה הוראה זו בר"טלה, והיום גם עובד שאינו שומר שבת מסיבות רתיות יכול לסרב לעבוד בשבת. ואולם, מאחר שהתעריפים לעבודה בשבת הם גבוהים – 150 אחוז מהשכר הרגיל של העובד, ובשעות נוספות 125 אחוז על השכר המוגדל – יש מי שמעדי"פים דווקא את העבודה בשבת, כמו סטודנטים, שיכולים להרוויח יותר עבור אותו זמן עבודה".

רוצים גם וגם

הרעיון להתנתק מהעבודה בסוף השבוע או בשעות הערב נראה כמעט מתבקש, אבל לדברי ד"ר דיאמנט, לפעמים זה לא כל כך פשוט. "כאנ"שים בוגרים אנחנו בדרך כלל ממלאים כמה תפ"קידים שונים. להיות איש משפחה זהו כמובן תפ"קיד מרכזי, אבל גם עבודה וקריירה תופסות מקום של כבוד", היא מסבירה. "החיים בשני התפקידים האלו מייצרים את מה שהספרות המחקרית מזהה כ'קונפליקט בין תפקידים'. הספק, תפוקה, הת"קדמות והישגיות הם אלמנטים שמאפיינים את העידן שלנו, ושני התפקידים האמורים, ולצידם לפעמים גם תפקידים נוספים, דורשים השקעה בלתי פוסקת של משאבי הזמן הכה יקרים שלנו.

יועצים פיננסיים ויועצי השקעות (53.7%), בקרב עובדי הייטק (51.9%) ובקרב מנהלים (48.6%). הנתונים מגלים עוד כי גברים עובדים בשבת בשיעור גבוה יותר מנשים: 18.2% מהגברים לעומת 14.3% מהנשים. בחלוקה לקבוצות הגיל מתברר מהנתונים שתעסוקה בשבת נפוצה יותר בקרב צעירים: כ-20% מהצעירים היהודים בני 20-29 עובדים בשבת.

לא רק לדתיים

"כדי להעסיק עובד יהודי בשבת, צריך לקבל היתר ממשרד העבודה", מבהיר עו"ד שי בן-נתן, מנהל מחלקת דיני עבודה במשרד זיסמן, אהרונג, גייר ושות'. "עם זאת, יש ענפים שיש להם היתר כללי, בעיקר מענפי שירותים ציבוריים לצורך נופש פנאי ועיגונים, כמו מסעדות, בתי קולנוע ותיאטראות, או לחלופין לצורך ביטחון, כמו מש"טרה וכבאות. מקורו של החוק, שנחקק בתחילת שנות ה-50, בתפיסות סוציאליזטיות.

"על פי החוק, מעסיק לא יכול להכריח עובד לעבוד בשבת, והוא תלוי לחלוטין ברצון הוולונטרי של העובד. עד לפני שנה היה העובד צריך להצהיר שהוא שומר שבת, ורק אז לא יכול היה