

וככל שחוזרים ושונים בצפייה ובגלישה התפיסה הזו מתחזקת עוד ועוד, מה שמעמיק את חוסר הטעם מהחיים ומקטין יותר ויותר את יכולת ההתמודדות. עד שבסופו של דבר הבעיה מתחילה גם להיות מורגשת ומוחשית, ואדם עלול להגיע למצב שבו הוא מרגיש חסר כח ומוטיבציה לחלוטין, כשהאלטרנטיבה היחידה שנותרה היא המנוס לרשת ולסרטים.

מודעות לסיכון

כשבאים לעשות צעד בנושא של הטכנולוגיה הממוחשבת, הדבר שהכי חשוב לזכור, הם הסיכונים המהותיים שקיימים באמצעי הטכנולוגיה. אנשים טוענים 'יש לי בזה צורך והכרח כזה וכזה, ואפילו שאלתי רב ששקל את כל הצדדים והתיר לי'. הכל טוב ויפה, אין להתכחש שיש בזה צורך ויש כאלו שבאמת מוכרחים להחזיק בכל מיני אמצעים וזה יתכן כשזה כשר ומסונן.

אלא שכמו שאפשר להיות כימאי או ביולוג למרות שמקצועות אלו דורשים שהיה ממושכת בחברתם הבלתי סימפטית של חומצות ונגיפים מסוכנים, כל עוד שמכירים בסיכונים הרבים ולא מסיחים דעת מהאמצעים המונעים חשיפה ישירה אליהם. כן הדברים אמורים ביחס לכלי המדיה, חובה לזכור ולהפנים שיש בדברים הללו אפשרויות נגישות וקלות לנזק לדבר שהכי חשוב לנו, לטעם החיים והשמחה שלנו. וגם אם יש לנו הכרח מוחלט ביותר לשימוש בהם, אסור לנו לשכוח במה אנו מתעסקים ולנקוט בכל אמצעי הריחוק וההגנה מהסיכונים שבזה. ההוראות לשימוש תקין במכשירים משוכללים וקטלניים אלו, יתבארו בעז"ה בחלק הבא 'כיצד נימנע מנפילה?.'



כיצד נמנע מנפילה?



יצירת מרחק - הדרך היחידה למניעת נפילות

למניעת נפילה אין עצות רבות ישנו פתרון אחד, **לא להתחיל עם זה!** - להתרחק מהניסיון מרחק מקסימלי. לגבי איסור נזיר אמרו חז"ל "סחור סחור אמרין לנזירא לכרמא לא תיקרב". ורבים מספרי העבודה, הרחיבו בכך שעיקר עבודת האדם צריכה להיות בהימנעות מניסיון ולא בהתמודדות עמו. והדברים קל וחומר ביחס לניסיון הטכנולוגי, כי אם בניסיונות קלאסיים בסך הכל אנשים רבים מצליחים לעמוד בשעת ניסיון, בניסיון הזה רוב האנשים שהייתה להם גישה נכשלו. יתכן שלא מיד בפעם הראשונה או השנייה, אבל בשלב מסוים זה התרחש - כך הוכיחה המציאות.

"עובד בבית תוכנה גדול, פנה למנכ"ל החברה בבקשה להתקין סינון לאינטרנט במחשב שלו. המנכ"ל נטול כיפה אך בעל רקע מסורתי, הביע נכונות לסייע אך שאלה הייתה בפיו. תראה אני אדם מסורתי, אמר לו, ובין היתר אני נמנע מאכילת חזיר, אלא שלא תמיד קל לי לעמוד במנהגי זה. בפעמים שבהם אני שוהה בחו"ל, כשאני יורד לאכול בחדר האוכל של המלון, אני מוקף בעשרות ומאות אנשים שיושבים ואוכלים בהנאה בשר חזיר צלוי ועשוי היטב בליווי תוספות מתאימות. על פניו זו סיטואציה לא קלה, אבל אני מצליח לדבוק בעקרונותיי ואינני מתפתה לטעום מהבשר. וכעת פנה אל העובד בתמיהה, הסבר לי מה ההבדל ביני לבינך. אם על פי עקרונותיך אסור לגלוש בתכנים מסוימים, עמוד עליהם בעיקשות גם כשלא תהיה

לך מניעה טכנית, אין זה כה קשה. והראיה שאפילו אני שרמתי הרוחנית נמוכה, מתמודד בהצלחה מול הפיתויים שברמה שלי..."

ההבדלים בין הניסיונות הקלאסיים לפיתוי שבמדיה

שאלה זו מצויה מאד ונשמעת מפי אנשים באופנים שונים, 'מדוע צריך להתרחק כל כך, לעשות סינונים מחמירים כ"כ או להתאמץ לא להכניס אינטרנט הביתה? אני בחור/אדם בוגר, עמדתי בכבוד בניסיונות שונים? אני יהודי רציני שעובד על עצמו, מה החשש הגדול בעבורי?

והאמת היא שזו גם אחת השאלות ההגיוניות ביותר שנשמעות בתחום פגעי הטכנולוגיה, מה ההבדל בין הניסיון הזה לשאר ניסיונות האדם?

והתשובה נמצאת במשולש הברזל שמאפיין את ניסיונות המדיה - משיכה, נגישות וחיסיון.

א. משיכה: נראה שמעולם לא היה מכשול כל כך קורץ ומרתק. ומעולם לא היה מקום שאליו נקבצו כל כך הרבה פיתויים מסוגים שונים ומשונים, כשלכל אחד מהם יש אין ספור אופציות שימוש, חומר כתוב, תמונות, סרטים ויכולת יצירת קשר עם כל באי תבל.

ב. נגישות: על פניו נראה שהבעיה בנגישות הגדולה של האמצעים הטכנולוגיים, היא האפשרות להיכשל בהם שוב ושוב בקלות, ואכן זו בהחלט סיבה לזהירות יתירה, אלא שיש בכך מכשול נוסף, מהותי ומקיף יותר.

לכל אדם יש עליות ומורדות, זמנים יפים וזמנים שפלי. ברגעים הטובים הכל זורם על מי מנוחות, אבל בזמנים הקשים מתחילים לצוץ כל מיני דחפים ומחשבות שליליות. כל עוד שהמכשול רחוק מבחינה טכנית, יש משוכות רבות שצריך לעבור עד לנפילה, מה שמטבע הדברים מונע בס"ד את רוב הנפילות. אבל כשהנגישות והזמינות גבוהים, גם מי שבס"ה ירא שמיים ומרוצה מחייו עלול ברגע של קושי ולחילופין מתוך אי שליטה בסקרנות רגעית, להתפתות במהירות מבלי להספיק לבלום. אמנם יכולים לעבור חדשים ושנים עד שייווצר התזמון המדויק לניסיון, אבל תמיד הוא עלול להתרחש. כי עצם השתייכותנו למין האנושי המורכב גם מגוף חומרי ושבליבו נמצא לצד היצר הטוב גם היצר הרע מאפשרת בהחלט תופעות כאלו, כפי שגם הוכח לצערנו פעמים רבות במציאות.

הוא אומר שהנגישות איננה מסוכנת רק למי שכבר עכשיו קשה לו להתמודד עם הפיתויים הקורצים, אלא אפילו מי שנראה כעומד על קרקע יציבה נמצא בסיכון מהפיתוי הנגיש, שרק ממתין בסבלנות לשעת הכושר.

ג. חיסיון: אם ברחובה של עיר יש את מחסום הבושה והחשש מעין רואים, בסתר בחברתו של המכשיר בלבד המחסום המשמעותי הזה לא קיים.

ולכן אמצעי המניעה היחיד שקיים על מנת להינצל מנפילה, הוא התרחקות ככל שניתן מהאופציות לפיתוי ומכשול וכדלהלן.

מכשירים עם גישה לתכנים אסורים

אין דבר שהוא מוגזם מכדי להימנע מהיחשפות וגישה אליהם, כי על כף המאזניים מונחים הן חיי העוה"ז והן חיי העוה"ב שלנו. למשל בחור שהוריו משתמשים בכלים שהוא יכול להיכשל בהם, חייב לעשות שאלת חכם לגבי הגעה לביתו במצב שכזה ובאילו גדרים ואופנים.

אותו הדבר בענייני פרנסה, אין שום הצדקה להמשיך לעבוד במקום עם גישה לדברי איסור וגם אין זה משתלם, ישנם רבים ששילמו את המחיר שכולל בין היתר גם פן כלכלי משמעותי.

פיקוח נפש דוחה את כל התורה כולה, והמכשירים האסורים הם לא פחות מסכנת נפשות. הם יכולים להרוס עולם רוחני שלם של מבוגר כצעיר, הם יכולים למוטט גם אנשים יראי שמים ועובדי ה' אמיתיים. ולצערנו מגוון הנופלים שהגיעו למקומות מאד לא רצויים הוא רחב מאד, הוא מקיף את כל הגילאים, סגנונות אישיות, רקעים שונים ורמות רוחניות שונות, גברים ונשים.

ההסבר לתופעה הכאובה הזאת הוא כאמור פשטני למדי, היותנו בני אדם קרוצי גוף חומרי. הגוף שלנו נמשך להנאות העוה"ז ולא בוחל בשום תאוה מתאוות העוה"ז, ולכן גם אם אנו מצליחים לדבוק ברוחניות ולהתעלות בעבודת ה' הגוף עדיין ממשיך לשאוף לכל תאוה שבעולם. אמנם ככל שאדם עובד על עצמו ומתקדם בעבודתו תשוקתו לענייני החומר פוחתת, אבל אין היא נעלמת לחלוטין ובשעות קושי ומשבר יכול גם יהודי איכותי ליפול. ולא בגלל שהוא אדם חלש, אלא פשוט בגלל שהוא משתייך למין האנושי - היותו אדם.

מכשירים עם גישה לתכני בידור

לא כתוב במפורש בשולחן ערוך שאסור לראות סרטים שאין בהם מראות אסורות או לשוטט ברשת הממוחשבת, אבל כמו שנתבאר שימוש בטכנולוגיה לבידור הורס לנו בידיים את איכות החיים. ואדם בלי איכות חיים גם יהודי טוב הוא לא יכול להיות, אי אפשר להיות עובד ה' אם אתה לא יצרני, לא אקטיבי ולא מאושר. משום שהא-ב של יהודי זה להיות אדם שמתקדם, ולא חלילה אדם שנסוג ומתכנס לעולם הדמיון המשכיח את החיים ואת התפקיד שהם מטילים עלינו. ולכן מכשירים כאלו הם גם הרסניים וגם אסורים, בבחינת 'למה לי קרא, סברא היא'. (מה גם שנדיר מאד למצוא אמצעים כאלו שהם נקיים לגמרי מכל איסור, ומלבד מה שהם מפתים ומרגילים לראות עוד ועוד ובכך מכשירים את הקרקע גם להתדרדרות לתכנים אסורים. וכל זאת מלבד מה שאסרו זאת חכמי דורנו במכתבים מפורשים).

ולכן מי שחפץ חיי איכות (שאמנם הם קשים יותר, אך משתלמים הרבה יותר), וכן מי שרוצה להיות יהודי טוב, צריך להתרחק מהגישה אליהם לא פחות מתכני איסור להדיא.

מכשירים לצורך הכרחי

זהו הפלונטר הגדול ביותר, כשבאותו כלי יש גם צורך חיוני וגם סכנה. והבעיה הגדולה היא שאין אפשרות להפריד בין הדבקים, אין הגנה הרמטית, נקודה. אפילו מי שמחזיק מייל בלבד עדיין נמצא בחשש להתמכרות למייל בלבד (שזו בהחלט תופעה שקיימת), כמו"כ לתכנים שעלולים להישלח אליו באמצעותו.

לכן במקרים כאלו הנדרש מאיתנו, הוא לצמצם את הסיכון ולהרחיק את הנגישות אליו. ההמלצה הכי חמה שאפשר להעניק לכל אחד,

היא בראש ובראשונה לא להכניס את האינטרנט הביתה! וזה כדאי ומשתלם מאד גם אם זה כרוך בקושי ואי נוחות ואפילו אם זה כרוך בהפסד ממון. שוב, זאת לא חובה, אפשר למצוא התרים לכך, אבל זו המלצה ועצה שאין טובה הימנה ואין גֶּדֶר יותר טוב מזה. ההרחקה מהבית מונעת את הסיכון האקוטי של גישה זמינה, את החשיפה לילדים (שיודעים תמיד יותר טוב מהמבוגרים איך להשתמש בו) ומקטינה את נוחות השימוש שהיא הגורם המרכזי להיסחפות.

אם יש צורך, עדיף עשרת מונים לבקש עזרה מאחר או ללכת לחנות אינטרנט מפוקחת, מאשר להכניס אותו הביתה, גם אם הוא הכי מסונן. אין עסקה משתלמת מזאת, אמת היא גובה מחיר, יתכן שאפילו גבוה, אבל היא פשוט שווה אותו.

אנשים שעשו זאת והשליכו מהבית את האינטרנט הכשר, ראו ברכה בחייהם כתוצאה ישירה מכך - יותר פניות ויותר הספקים. והמדהים הוא שאותם אנשים לפני שהוציאו את האינטרנט לא הרגישו שהוא מפריע להם או מבזבז את זמנם, וראה איזה פלא מהרגע שהוציאוהו לפתע הם שמו לב כמה זמן הוא גזל מהם וכמה יכולת ליהנות מהרגעים הקטנים של החיים נמנעו מהם (הדברים נכתבו בין היתר מתוך התנסות אישית).

קל וחומר בן בנו של קל וחומר שתועלת עצומה תהיה למי שמחזיק סמארטפון לצורך כלשהו, אם ימיר אותו למחשב מסונן או למכשיר שאינו בגודל כיס, כך ממלווה צמוד, נצמד האינטרנט הרבה יותר לקווי היסוד שלו ככלי עבודה. זהו הבדל תהומי עבור איכות ושמחת החיים, הרוגע ויישוב הדעת. ושוב, זאת לא דרישה, זו המלצה - הטובה ביותר שאפשר להעניק למאן דהו.

כשאין כל ברירה

כמובן שצורך ונוחות הינם דברים סובייקטיביים, כמו גם ברירה וחוסר ברירה, ולכל אחד יש את רף חוסר הברירה שלו. אבל גם כשהמסקנה שלך שאתה נצרך באופן הכרחי לגישה מסוימת לאינטרנט, אל תשתמש בלי לגדור לעצמך גדרים.

ראשית כל צמצם את אפשרויות הגלישה לתכני בידור כמו חדשות וסרטונים, ואם אתה חפץ בטובתך, תקטין את האפשרויות ככל שניתן עד למינימום ההכרחי ביותר.

שנית, חובה לגדור את עצמך בקבלה טובה בהקשר לזמן הגלישה, לקבוע שעות מסוימות או שיותר מזמן מסוים במהלך היום לא תשתמש. רעיון מצוין למי שעובד מהבית, הוא להגביל את השימוש לשעות העבודה בלבד ומקסימום לעשות סידורים נוספים בחצי שעה או שעה שלפני או אחרי שעות העבודה. אנא, למענך קבל את האתגר ועמוד על הקבלה שלך בתוקף, אל תתפתה להפר אותה אפילו לא באופן חד פעמי לצורך דחוף ביותר. כי הגדר הזה הוא לא אמצעי הגנה ליתר ביטחון, הוא המגן היחיד שלך מסטייה איטית לכיוון של שימוש ממכר ובלתי מושכל. ואם אתה שובר את מהותו ככלל ברזל שאינו ניתן להגמשה, אתה שוחק את כל האפקטיביות שבו בתור מונע גלישה למחוזות חוסר השליטה העצמית.

הכרה בבעייתיות

”שני כפריים רָעִים פָּגְשׁוּ זה בזה ביום סגריר
כשפניהם רעים, וכשהתעניינו איש במצב רוחו
השפוף של חברו, התברר ששניהם חלום אחד

מה שיעזור לנו הן להתנתקות ברגע שיסתיים הצורך ההכרחי, והן להישאר יותר מרומם ויותר שולט גם בעת שההכרח עדיין קיים.

הדברים אמורים גם ביחס למי שנפל במידה כזו או אחרת ומודע למצבו הבעייתי, אלא שאינו מוצא כח בנפשו להתגבר על עצמו, שהדבר החשוב ביותר עבורו הוא לא להתרגל ולהשלים עם המציאות הזאת. כי אפילו אם עדיין לא הצליח לצאת מהמצב הבעייתי, לפחות אל לו להפוך את המצב לנורמה ולמציאות שאינה ניתנת לשינוי ושאוּלִי אפילו איננה כה גרועה. אלא יזכור תמיד שזהו מצב בעייתי ובעייתי מאד, שאמנם לא פשוט כלל להתנתק ממנו, אבל אסור בשום אופן להשלים עמו.

ניצול הזדמנויות

מובן בהחלט שאין זה קל להתנתק מכל מיני אמצעים, שבהחלט מקילים על החיים ואף נצרכים לצרכים שונים. ולא בכל רגע ובכל מצב מוצא האדם בעצמו את הכוחות לקום ולעשות שינויים. אבל ישנה עצה טובה 'ניצול הזדמנויות' שמה. לכל אחד יש מדי פעם רגעי התעוררות, קריאת חומר על הנושא, דרשת חיזוק, ימים נוראים או איזה מאורע מיוחד שאירע עמו. הרגעים הללו הם הזדמנות שכדאי לנצל אותה להזדרז ולהתנתק, להוסיף עוד גדר או לקבל קבלה איתנה בעניין. וכדאי לבצע זאת במהירות הגבוהה ביותר וללא שהיות כלל, כי טבעה של התעוררות שהיא הולכת ודועכת. ומי שחושש שאולי יצטרך באופן דחוף לאינטרנט, אל דאגה, להחזיר תמיד אפשר, אבל להתנתק לא תמיד אפשר וודאי שלא בקלות. הבה ננצל הזדמנויות ונראה רק ברכה.

חלמו בליל החולף. ובחלומם קול שמימי מזהירם שכל התבואה שעתידיה לצמוח השנה בעולם תהיה מורעלת במחלת שגעון חשוכת מרפא, כך שכל יושבי תבל המתעתדים לאכול מתנובת הארץ יאבדו את שפיותם. על הישנות החלום אצל שניהם ניכר הוא כדברי אמת, ועתה נפשם הומיה משאלתם, מה עדיף, האם לאכול מהתבואה ולהשתגע או למות מחוסר מזון? נמנו וגמרו להתייעץ עם זקן הכפר. נענה הזקן ואמר, לא לאכול מהתבואה אין זה אפשרי הרי עליכם לחיות, לכן תאכלו ביחד עם כל יושבי הארץ. אבל רגע לפני שאתם טועמים לראשונה מגידולי השנה החדשה, תלו על צוואריכם שרשרת עם תליון זהב שעליו יהיה חרוט 'השתגעתי'. כך שאמנם תהיו משוגעים כמו כולם, אבל לפחות לא תשכחו שאינכם במצב תקין".

גם אם יש הכרח כלשהו ואפילו כשיש אונס גמור להחזיק באמצעים שונים, נעשה לפחות את המינימום - נזכור שאין זה מצב תקין. החיים בצל השימוש האינטנסיבי באמצעי הטכנולוגיה, אינם חיים נורמאליים. אמת, הם קלים ונוחים עשרת מונים מבחינה טכנית, אבל הם מעמיסים עלינו עומס של מטלות ומגרים אותנו באין ספור פיתויים, מה שגוזל מאיתנו הרבה משלוות הנפש. כל זאת מלבד מה שבכל אמצעי טכנולוגי יש חשש סכנה של התמכרות או דליפת תוכן אסור בצורה כלשהי.

ולכן אל לנו להשלים עם המצב, גם אם אנו מוכרחים לחיות בחברת גישה לאינטרנט. נתפלל ונייחל ליום שבו לא נזדקק לשימושים ההכרחיים הללו, ונוכל להימנע מהחיכוך באמצעים הבעייתיים. וזה



**איך יוצאים
מזה?**

