



פרק ג'

מודעות

השלב שמגיע באופן מידי לאחר ההתנתקות הטכנית הוא אחד החלקים הקשים ביותר בתהליך. תחושות קשות של חוסר אונים משתוללות בלב, מחד גיסא רצון להצליח לנטוש ומאידך רצון בוער לחזור לגלוש ולצפות. יש כאלה שחווים זאת בתדירות גבוהה ויש שרק בזמני קושי שונים, הכל בהתאם לרמת הנפילה ולמצבי הרוח. השלב הזה הוא בהחלט חלק קשה ביותר, אין הוא חולף במהירות וגם לאחר שהוא שוכך מופיעות לפעמים התחושות הללו גם בשלבים יותר מתקדמים.

אלא שחוסר האונים הזה הוא לא רק גלולה מרה שיש לבלוע בליט ברירה, הוא שלב שצריך לשמוח מאד בקיומו. משום שלכל מי שנכשל במדיה יש צורך נפשי פנימי שגרם לו להתדרדר לשם למרות ההכרה בחומר האיסור ולמחיר הכבד שהוא יאלץ לשלם. שעמום וחוסר סיפוק, דיכאון, חרדות, בדידות וכדומה, מניעים את האדם לפעול נגד ההיגיון שלו ולמצוא לעצמו הסחת דעת וסיפוק דמיוני במדיה. וכשאדם נפרד מאותם 'משככי כאבים' טכנולוגיים,

הטכנולוגיה איננה דבר פשוט, וחשוב מאד להיות מודעים לכך שזהו תהליך מתמשך (לפחות חמישה שישה חודשים במקרים הקלים יחסית) שדורש השקעה מחשבתית ומשאבי נפש רבים להתגברות.

צצות באופן אוטומטי כל אותם מצוקות רגשיות שמחמתם הוא נמלט לעולם הווירטואלי. אלא שזו גם הסיבה לשמחה, כי ברגע שמפסיקים להדחיק את המצוקות והקשיים באמצעות המדיה, הם מתחילים לעלות אט אט למודעות, מה שמאפשר להתחיל להתוות דרך לטיפול ולהתמודדות אמיתית עימם.

יתרה מכך במקום שהמועקה תדחוף אותנו למחוזות החטא והדמיון, אנו יכולים להשתמש בה כמניע להתקדמות בחיים ע"י הרגשת ההכרח שיוצר חוסר האונים.

משום כך יש להימנעות מכל נפילה גם כזו שנראית 'קטנה' חשיבות כפולה. ראשית בכדי שלא לעורר את הגירוי ביתר שאת מחדש, ושנית בשביל לא להדחיק את המועקה שצפה ועולה. כי למרות כל אי הנעימות וההרגשה ש'מה הבעיה אני אסתכל רק קצת, כדי לשכוח קצת מכל הקושי', המועקה הזו היא לא חלק מהבעיה אלא חלק משמעותי מהפתרון. כי היא זאת שמראה לנו בברור מהו השורש שאתו אנו צריכים להתמודד, והיא זאת שעשויה לדחוף אותנו להתאמץ בשביל להצליח.

השורש: חוסר טעם בחיים

בפעמים רבות אין צורך במחשבה כלל בכדי לעמוד על המניע לנפילה, מפני שהוא ברור מאליו, רווקות, בעיות חברתיות, בעיות בשלום בית, חוסר סיפוק מהעבודה או מהלימודים, עול החיים המכביד וכו' וכו'.

אך לעיתים רבות אין לנו מניע מוגדר לנפילות, על פניו נראים החיים די מושלמים, משפחה, חברים, פרנסה מסודרת וללא בעיות מיוחדות. אלא שבד"כ המכנה המשותף לכל מי שמצא את עצמו

מתדרדר למחוזות בלתי רצויים אלו, הוא חוסר טעם בחיים, ריקנות, חוסר סיפוק וערך עצמי. והואיל שהמחסור בדברים הללו הוא מהמאפיינים הבולטים של החברה המודרנית, רבים הם האנשים שנמצאים בעמדת סיכון לנפילה.

וגם אם חוסר טעם בחיים הוא לא הגורם, זאת וודאי המציאות לאחר שמתחילים להתדרדר, חיי המציאות מאבדים אט אט את טעמם, כך שבכל מקרה הסיפוק הוא נושא שמצריך טיפול ממוקד.

כמו כן גם במקרים שיש לאדם בעיה חיצונית ברורה, בסופו של דבר הקושי המרכזי הוא שהבעיה מעיבה על שמחת חייו ומפריעה לו ליהנות מהם. כי אם אדם נמלט נגד מצפונו ושכלו לעולם הווירטואלי, זהו סימן ברור שהחיים האמיתיים שלו לא מספיק מהנים ומשמחים אותו. ולכן אין זה משנה אם הסיבה לכך גלויה וברורה או שהיא נמצאת בנבכי הנפש ותת המודע, תמיד חלק משמעותי מהפתרון הוא למצוא סיפוק וטעם בחיים גם כשהם קשים ומאתגרים.

לטעם החיים אין מתכון מוגדר, הדרכים לכך רבות ומשתנות בהתאם לאופיו של כל אדם ואדם. אבל ישנה תבנית כללית של פעולות שחובה לבצע בכדי להגיע לאושר הנכסף, שלתוכה יצוק כל אחד את התכנים המתאימים לו אישית. ועל כך בפרקים הבאים.

שונות או בבטלה ושקיעה בפנטזיות. בדורות האחרונים עשה עולם הדמיון 'אקזיט' והשתדרג לדמיונות המומחזים באופן ויזואלי ונוצץ-סרטים, תמונות ורשת האינטרנט הדינמית. לדמיון יש שתי מעלות, הוא נעים מאד והוא קל מאד להשגה, אך יש לו גם שני חסרונות, הוא לא מספק מעבר לרגע ששקועים בו, ולא זו בלבד אלא שמכיוון שהוא כ"כ יפה ומזהיר הוא מתפיל עוד יותר את טעמם של החיים שמחוץ לעולם הדמיון וצובע אותם בצבעים עוד יותר קודרים.

לעומתו עולם האושר אינו נובע ממילוי התאוות או מחיים קלים ונוחים, אלא נובע מדבר אחד ויחיד – סיפוק! ההרגשה שעשית את מה שצריך, שאתה אדם גיבור ולא אדם חלש, שאתה אדם שמתמודד. במילים אחרות האושר לא נובע מיופי ונוחות אלא אדרבה מקושי ומלחמה. אדם מאושר הוא לא מי שמצליח לנוס בקלילות מקשייו, להיפך, רק מי ששולט בכל הדחפים והרגשות שמשתוללים בליבו, מי שמתמודד עם כל המכשולים הנקרים בדרכו הוא זה שיש לו ערך עצמי אמיתי, שמרגיש טוב עם עצמו ושיש לו הרבה יותר רוגע ושלווה, אפילו אם מבחינה טכנית החיים שלו קשים ומרים. ואדרבה במידה מסוימת ככל שהחיים קשים יותר האדם נעשה למאושר יותר, משום שהסיפוק והערך העצמי שלו מההתמודדות גדלים.

לפניך טבלאות מקבילות של מאפייני עולם הדמיון ביחס למאפייני עולם האושר.

עולם הדמיון	עולם האושר
קל להנאה	דורש השקעה
קבלת הנאה במהירות	מצריך סבלנות
נוצץ ומפתה	משתלם
לא מספק	סיפוק, יציבות, רוגע
מרעיב ומדכא	משביע ומשמח



פרק ד'

עולם הדמיון ועולם האושר

העולם בו אנו חיים רחוק מלהיות גן-עדן, הוא דחוס בבעיות וקשיים שמפריעים לנו, החל מקשיים רגילים ויומיומיים ועד סיטואציות קשות במיוחד. רבים מהקשיים נובעים מגורמים חיצוניים שאינם תלויים בנו, אך רבים עוד יותר נובעים מתוכנו, רגשות מטרידים, קנאה, שנאה, עצבות וכדון, מאוויים בלתי ממולאים, פחד וחששות וכדומה.

באופן טבעי מנסה האדם להתמודד עם הקשיים הנקרים בדרכו, ולסדר לעצמו חיים כמה שיותר טובים ונוחים. אלא שלא תמיד אנו מצליחים לפתור את כל בעיותינו, ואז עלינו להתמודד עם העצבות וחוסר ההנאה שלנו מהחיים. ויש לנו שתי דרכים לבנות לעצמנו עולם של הנאה ושמחה למרות כל הקשיים - עולם הדמיון ועולם האושר.

ההבדלים בין עולם הדמיון לעולם האושר

עולם הדמיון הוא בין היתר המקום שאליו נס האדם מפני קשיי ומועקות החיים המציאותיים. בדמיונו יכול הוא להתרומם מעל כל האכזבות והתסכולים, ולדאות אל חיים נעימים בהם הכל הולך למישרים בדיוק כפי רצונו. והאפשרות הזאת הייתה קיימת מאז ומעולם, אם בשקיעה בטיפה המרה, במרדף אובססיבי אחרי הנאות

ממעט את זמני התסכול והעצבות שלו בחיים כולל בזמני קושי אובייקטיבי.

ג. הנאה מהתהליך עצמו: עולם האושר אינו מהנה רק כשמגיעים למצב שמצליחים למצוא סיפוק תמידי ומתרגלים להיות שמחים תמיד. גם במהלך המסלול כשעדיין לא נחשבים לאדם מאושר באופן מיוחד, מתחילים אט אט לרכוש טעם והנאה מההישגים וסיפוק מההתגברויות, כך שגם הדרך נעשית לנעימה הרבה יותר. והאמת היא שהמסע אל האושר לעולם לא מסתיים, תמיד אנו בדרך כי תמיד יש לאן להתקדם יותר ויותר, אבל ככל שמתקדמים במסע הוא נעשה ליותר ויותר מרומם, מהנה ומלא שמחה.

על פניו נראה שישנו איזון בין שני העולמות, לשניהם יש מעלות וחסרונות. אך האמת הברורה היא שאין ערוך למעלתו של עולם האושר על פני עולם הדמיון, וההבדל טמון במילה אחת, עולם האושר הוא - משתלם. אמנם צריך הרבה יותר מאמץ והרבה יותר סבלנות בשביל להיות מאושר, אך אין ספק שהתוצאה מצדיקה את ההשקעה.

מעלות עולם האושר על פני עולם הדמיון

לעולם האושר יש שלש מעלות על פני עולם הדמיון.

א. אורך חיי ההנאה: ההנאה מעולם הדמיון היא קצרת טווח, לא חולפים יותר משנים ספורות עד שהאדם מאבד את הטעם וההנאה מהגלישה והצפייה, והסיבה שאדם ממשיך לרדוף אחרי הדמיון היא מהעדר סיפוק אמיתי אחר. בשביל להבחין בכך לא צריך יותר ממבט קל ובוחן ברחובה של עיר. אנשים שאוחזים בידם סמארטפון עדכני נטול סינון, שבכל רגע נתון יכולים להסתכל בכל שיעלה על דעתם, היו אמורים להיות לכאורה המאושרים עלי אדמות ומחויכים מאוזן לאוזן. מהי המציאות בפועל? בלשון המעטה נאמר שהם לא יותר מאושרים ממי שאין לו מכשיר כזה. ומאידך עולם האושר אמנם מצריך השקעה תמידית, אבל רק כך אנו קונים לאורך ימים ושנים את היכולת להיות מאושר ושמח בכל מצב כולל מצבים קשים.

ב. אושר גם בזמני קושי: בעוד שהדמיון מהנה רק בעת השהיה בחזיונותיו, אך בשאר הזמנים לא זו בלבד שהוא לא מועיל לשיפור מצב הרוח, אלא הוא עוד מרע את המצב שנראה קודר עוד יותר. לעומת זאת מי שמלמד את עצמו להיות מאושר,