



נזקי השימוש

במדיה לצרכי בידור

חשיבות הבנת הסיכונים

לפני שמעניקים כלים ופתרונות פרקטיים להתמודדות, חשוב מאד להבין את מהות הסכנות שבשימוש באמצעי המדיה השונים. יתכן שרבים סוברים שהסכנה ברורה מאליה ואינה טעונה כל הסבר, ומאידך יש שסבורים שאולי ישנם בעיות קשות אך הדברים אינם כ"צעתה". יכולים הם להצביע על משתמשים כבדים כקלים שעל פניו נראים יראי שמים, כמו כאלו שלא יכולים להתנתק מבן לוויתם האלקטרוני הצמוד, אך בס"ה נראים ונשמעים כבני אדם נורמטיביים ואפילו שמחים ומרוצים בחייהם.

לאילו וגם לאלו יש מה ללמוד על הסכנה ומהותה. כי מלבד הצורך הבסיסי בהכרת החששות שבדבר בשביל להבין את הצורך בריחוק מהמכשירים הללו, יש צורך גדול להעמיק בהבנת התהליכים הנפשיים שנוצרים בעקבות השימוש בטכנולוגיה. בהבנה הזאת אנו לא רק רוכשים ידע להימנעות אלא אף כלים להתמודדות. הבנה ברורה ומעמיקה של הנזקים, מפיחה בנו כח ועוצמה להתמודד מול הפיתויים ולדחוק ממוחנו כל מיני תירוצים שאינם מחזיקים מים.

סוגי הסכנות:

הסכנות בכלים הטכנולוגיים מתחלקות לשני נושאים:

- א.** איסורים - פריצות, כפירה, דעות כוזבות, לשה"ר ורכילות, ניבול פה וכדומה.
- ב.** התמכרות.

נושא האיסור הוא פשוט, האינטרנט והסרטים מלאים בדברים שאיסור גמור ע"פ התורה לצפות בהם ולקרוא אותם. וממילא כל

עוד יש אפשרות גישה לדברים האסורים, אסור להשתמש בהם כלל גם בדברי היתר.

שונה ממנו עניין ההתמכרות שאיננו מובן כלל מאליו. ראשית כל חשוב להדגיש שכשעוסקים בהתמכרויות, אין הכוונה דווקא להתמכרויות כבדות המצריכות טיפול גמילה. ההתמכרות היא סקאלה שנמתחת החל מבזבז זמן ועד להתמכרות כבדה.

כבר ברמת הבסיס של ההתמכרות ישנם שתי תופעות בעייתיות:

- א. **בזבז זמן:** ע"י שימוש שלא לצורך אמיתי.
- ב. **פחד מהחמצה:** תופעה המאפיינת לעיתים אפילו מחזיקי מייל בלבד, פשפוש אינטנסיבי בתיבת המייל, הוואטסאפ או אתרי חדשות בתדירות גבוהה, מתוך חשש להחמיץ איזושהי הודעה או מידע חדש.

וככל שאדם מתמיד בצפייה ו/או בגלישה, מתחילה להיווצר בנפשו תלות רגשית בהנאה אותה הוא מפיק מהמדיה. עד לרמות הקשות בהם נעשה האדם כבול להתמכרותו, כשבמצבים כאלו בדרך כלל אין יכולת להתנתק באופן עצמאי.

תמיהות מצויות

השטח שבין השימוש הטכני הנצרך לבין ההתמכרות הבולטת לעין הוא השטח המבלבל, בו קיימות רוב השאלות וחוסר ההבנה לסיכון הפוטנציאלי. כשבראשם השאלה 'מה כ"כ רע בצפייה בסרטים ובגלישה באינטרנט לשם הנאה בעלמא'. ישנם אף כאלו שיטענו שההתמכרות ברמות הנמוכות שלה איננה דבר גרוע. כמו"כ נפוצות מאד הטענות על כך שאע"פ שהשימוש הינו לצרכי בידור, כל עוד

שהדבר נשלט ולא חורג מגבול הטעם הטוב, אדם בוגר ואחראי בהחלט יכול לסמוך על עצמו.

והאמת צריכה להיאמר שאכן השאלות הללו במקומם, הנזק משימוש שלא לצורך אינו דבר פשוט וגלוי לעין - הוא דבר שמתרחש מתחת לפני השטח, אלא שהתוצאות שלו אינם כ"כ נעימות.

מהי באמת הבעיה הגדולה? מלבד מה שבזבז זמן וחוסר מנוחת הנפש כתוצאה ממרדף אובססיבי אחר כל הודעה או ידיעה חדשה, הינם סיבות כבדות משקל בפני עצמם להימנעות וליצירת מרחק ככל הניתן מהאמצעים הללו, יש בכך סיכונים הרי גורל משמעותיים עוד יותר.

התמכרות - תהליך בלתי מורגש

הבעיה המרכזית בשימוש במדיה לצרכי בידור היא, שבטכנולוגיה אתה יודע איפה אתה מתחיל אבל לא היכן אתה מסיים. רבים מאלו שהתדרדרו למכשלות חמורים או להתמכרויות כבדות התחילו בדברים מותרים לחלוטין ובשימוש מינימאלי, ופעמים רבות הם התמידו בשימוש המאוזן והשפוי במשך תקופה לא קצרה לפני שהתחילו למעוד. עד שכאן הייתה הצצה קלה מתוך סקרנות רגעית, מעידה נוספת בשעת קושי וחולשה, זמני שעמום או משהו שצץ לגמרי שלא באשמתם. פעם, אחרי שנה פעם נוספת, אחרי חודשיים עוד פעם וכן הלאה, עד שלאחר תקופה מצאו את עצמם חשים ככבולים מבלי יכולת להינתק. הם מתחילים לעשות שטויות שבעבר לא היו מעלים על דעתם שיהיו במציאות כזו, אבל פשוט אין להם כח להתמודד מול המשיכה, פעם אחת הם מצליחים ושלש פעמים

הם נופלים. ולצערנו זו כרונולוגיה שחוזרת על עצמה שוב ושוב, אנשים איכותיים - שרואים את האכפתיות והכאב בעיניהם - מכורים, נכשלים ואין לאל ידם להושיע את עצמם.

תהליך ההתמכרות הוא איטי, מדורג ובלתי מורגש, והוא יכול להתפרש גם על פני שנים ארוכות. כך שבהחלט קשה מאד לצפות בזמן הטעימה הראשונה, את התוצאות שיכולות להתרחש רק עוד זמן רב.

כמו כן אין לאדם אפשרות לחזות מראש את מאורעות החיים שיתרחשו עמו, מצוי מאד שאדם יציב יחסית שלא הרגיש מעולם משיכה משמעותית לצפייה בסרטים או גלישה באינטרנט, מוצא את עצמו מתדרדר עמוק ובמהירות בגלל סיטואציה קשה בחייו שממנה נמלט למחוזות הווירטואליים. ולכן חשוב מאד לצמצם ככל הניתן את החשיפה ובעיקר את הלגיטימציה כלפיה, משום שכל טעימה מעוררת את התיאבון לזו שאחריה, ואם לא באופן מידי אזי בשעת משבר.

וכשאדם מתחיל להתחבר לסרטים ולגלישה, גם כשאינם ממלאים את כל סדר יומו שלו, אלא רק רבים מזמני הפנאי שלו. הנזק העיקרי שנגרם הוא הפגיעה בדבר החשוב ביותר לאדם - פגיעה באיכות החיים.

איכות חיים

איכות חיים פירושה סיפוק, שמחה, נחת ורוגע, כשהחיים מתנהלים בתבונה ובשום שכל - אדם שמרוצה באופן כללי מחייו ברוב רובו של הזמן. כמובן שגם על אחד כזה עוברים מאורעות מאתגרים

עד קשים ביותר במהלכם הפתלתל של החיים. ואכן איכות חיים, שמחה וסיפוק הם לא מצרכים שניתן להשיג בזול, בכדי לזכות בהם יש להתגבר על מהמורות רבות. אלא שלכל אוהב חיים, מומלץ בחום להשקיע את המאמצים הנדרשים בשביל להצליח להיות מאושר. זה לא קל בכלל, זהו אתגר החיים - הפרויקט המרכזי של כל אחד בחייו, אבל זו גם העסקה המשתלמת ביותר שאדם יכול לעשות.

המתכון לאושר מורכב ממאמצים רבים, בעיקר מנטליים. יש צורך ביכולת איפוק, גמישות מחשבתית, סתגלנות למצבים משתנים, בניית יחסי אנוש יציבים, השקעה במשפחתיות, מוטיבציה ועבודה עצמית אינטנסיבית. זהו כמובן תהליך מתמשך, מלא באתגרים, עמוס גם בכישלונות ורגעי משבר. אבל למרות הכל הוא פשוט משתלם, יתרה מכך במהלך הזמן גם הקושי והאתגרים מקבלים טעם ערב של תחושת עוצמה וסיפוק מכל התגברות.

ההשקעה באושר היא לא רק משתלמת אלא גם מוכרחת, משום שאין אפשרות לחיות חיים פרווה. מי שלא מתאמץ בשביל להצליח ולהיות מאושר לא נשאר במצב סטטי, אלא הוא הולך ונסוג, נהיה יותר מדוכדך ויותר מתוסכל, והחיים נעשים ליותר יבשים ויותר מעיקים. משום שבאופן טבעי החיים לוחצים, מעיקים ומלאי התמודדויות, ומי שלא עומד מול כל המערבולת הזאת וסולל לו נתיב, אוטומטית הוא נסחף וטובע.

הנזק שבטכנולוגיה לאיכות החיים

הטכנולוגיה המודרנית יצרה תחליף חדש להשקעה באיכותם של החיים, עולם דמיון אינטראקטיבי ומפיג שעמום מקצועי. עולם שלם

מלא חוויות וריגושים, עניין וחידוש, צבע וצלילים. מרחבים עצומים, וקשרים מגוונים עם בני אדם מכל רחבי תבל - עולם פנטסטי.

העולם הזה הוא עיר המקלט המודרנית לכל מי שמעוניין לנוס ממועקות החיים ודרישותיהם, המייתר את הצורך להתאמץ בשביל להיות מאושר. הוא נגיש וקל ואפילו לא עולה הרבה כסף - דרך קלה ומתקדמת להיות מאושר.

ישאל השואל 'ומה באמת רע כל כך בזה, זה באמת מאד נחמד, ואני בלאו הכי משועמם ולא עושה כלום, ויש לזה אפילו הכשר מרבנים', או 'אני עצבני, עבר עלי יום קשה ואני רק רוצה להירגע עם איזה סרט'.

התשובה היא שהסרטים והשיטוט באינטרנט אמנם נעימים מאד לשעתם, אך מזיקים באופן משמעותי להנאה מהחיים שמחוץ לעולם המדיה ומשתי בחינות.

א. התפלת טעם החיים: מכיוון שבחיים האמיתיים לא קל להיות שמח ומסופק וישנם קשיים רבים ומגוונים. הרי שברגע שנחשפים לעולם מהנה, סוחף ומרתק בקלות כה גדולה, העולם האמיתי שבו אנו חיים את רוב ומרכז חיינו נעשה אפרורי ותפל בעינינו.

הדבר ניכר באופן בולט בסרטים, לכל אחד יש נטייה להתחבר לסרטים וסצנות מסוג מסוים. וזאת משום שהצפייה יוצרת הזדהות של הצופה דווקא עם הגיבור שמגלם את הפנטזיות שהוא מייחל לו עצמו. ולכן לאחר שבעיני רוחו הוא רואה את עצמו כמו השחקן כשהכל מתנהל בדיוק לפי חלומותיו וחווה

זאת באופן ויזואלי כה מוחשי, קשה מאד לחזור אח"כ למציאות ולהסתגל אליה.

ואותה השפעה קיימת גם בשאר השימושים ברשת, שמספקים הנאות מגוונות באופן מרהיב, מהיר ודינמי. מה שמטבע הדברים לא מצוי בעולם המציאותי, וממילא מפחית יותר ויותר את טעמו בעיני האדם.

ב. ניוון שרירי הנפש: כמו חולה שהיה מורדם תקופה ארוכה, שזקוק לאחר שהתעורר לתקופת שיקום לשרירים שהתנוונו מהזמן הממושך ששכבו ללא נוע, כן הם הדברים לגבי שרירי הנפש. כשמתרגלים להשיג הנאות בקלות, אט אט מתרגלת הנפש שלא להתאמץ וממילא נעשים אתגרי החיים לקשים שבעתים. כל מאמץ קל נראה כמורכב עשרת מונים, מה שמביא ליותר ייאוש מהחיים וליותר דכדוך.

כאמור, הפוטנציאל לנזקים הללו מתחיל עוד בשעה שהשימוש נראה כנשלט ופרופורציונאלי, משום ששינוי מחשבתי מתרחש בתודעה באופן איטי ובלתי מורגש. אדם צופה בסרט או מתעסק במשהו מעניין אחר במרחבי הרשת, השימוש מרתק ומפעים את רגשותיו הגלויים ובעיקר הסמויים, ובאותו הרגע מסמן המח לעצמו שהנה ישנה בעולם מציאות הרבה יותר יפה ומעניינת מהחיים הקלאסיים. המידע הזה מחלחל ומתקבע בתודעה, כך שברגעי קושי, שעמום או אי נוחות שבחיים עלול המידע הזה לצוץ. ואז מטבע הדברים האדם מרגיש שאין לו סיבה להתאמץ לפתור את בעיותיו, למצוא עיסוק חיובי או לנסות לשמור על מצב רוח טוב למרות הקושי, הלא ישנו פתרון קל הרבה יותר - שימוש במדיה.

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?

