



---

# מתחבר

---

מתחבר לעצמי בדור משופע בטכנולוגיה



נכתב על ידי יוחנן בלוי (יועץ חינוכי M.ED)

לכל ענייני המאמר  
ניתן לשלוח מייל ל-7684274@gmail.com

## "מַעַט מִן הָאוֹר דּוֹחָה הַרְבֵּה מִן הַחֶשֶׁךְ" (חובות הלבבות)

במאמר זה ננסה להגיע להבנת המורכבות והפתרונות המומלצים בנושא המורכב - שימוש נכון בטכנולוגיה (טלפון, מחשב וכיו"ב). כאשר הכוונה היא שאם האדם זקוק לכלי טכנולוגי כלשהו הוא משתמש בו לצרכים האישיים וגם נשאר בשליטה עצמית ומחובר לעצמו, משפחתו, ילדיו וחבריו.

המאמר מיועד למי שמשתמש בכלי התקשורת ומעוניין לשפר את איכות החיבור שלו עם אלוקים ואנשים, עצמו ומשפחתו. מאמר זה יכול גם לתת הצצה יפה לתחום של התמכרויות ושינוי הרגלים מתוך פיתוח אורח חיים בריא.

בפרק הראשון נסקור בע"ה את דפוסי השימוש במכשירים שלנו.  
בפרק השני נבדוק האם ואלו אינטרסים יש לענקיות המדיה והתקשורת על מנת להרגיל אותנו לשימוש יתר עד הקצה.  
בפרק השלישי נלמד על ארבעה מסלולים המביאים להתמכרויות רשת.  
בפרק הרביעי נכיר תכונות נפשיות או מצבים המועדים לנפילה בזמן התמודדות.  
בפרק החמישי ננסה להציע פתרונות עבור תכונות ומצבים אלו.  
בפרק השישי נקבל עצות אשר יסייעו לנו להגיע לשימוש בריא - שימוש שלא יפגע באיכות הקשר שלנו עם מה שאנו שואפים להישאר מחוברים אליו.

הקדמה חשובה: בְּשֵׁם שְׂאִין פְּרָצוּפִיָּהֶם שְׂוִים כָּךְ אֵין דְּעוֹתֵיהֶם שְׁוֹת אִמְרוּ חֲז"ל. בנושא שלנו חשוב גם לומר 'כך אין הרגלי השימוש במכשיריהם שוים'. יתכן שחלק מהתיאורים והמלצות ייראו נכונים חשובים ונחוצים לאדם אחד בעוד שהאחר יחשוב לעצמו 'מה למען השם הכותב רוצה ממני' 'אצלי הכול נראה אחרת'. לכן נמליץ לציבור הקוראים לא לקבל את הדברים כדברים מוגמרים וחצובים בסלע. קראו נא את המאמר בצורה ביקורתית, קחו מכאן את מה שנראה לכם נכון אליכם והיה זה שכרינו.

## **במקום מבוא:**

יעקב מרגיש מכור למחשב. כל ערב הוא נכנס למחשב 'רק בשביל להשיב לכמה אי מיילים' ומוצא את עצמו אחרי שעה משוטט ללא תכלית באתרים סיניים המציעים את מרכולתם בשקלים בודדים.

אלחנן לא יודע מה לעשות עם עצמו, במהלך כל היום הוא חש 'מוכרח' להתקשר בפעם המי יודע כמה לקו החדשות התורן שצינתק באמצע הלילה.

ירמיהו חושב כי בדורנו אי אפשר לדרוש מאנשים את רמת הריכוז שהייתה בדורות הקודמים. כל שלוש דקות הלב שלך רוטט בעקבות המכשיר שמתחבא בכיס וכל רבע שעה אתה מקבל דחיפה (פוש בלע"ז) מאתר כלשהו שנרשמת אליו אי פעם.

אם פעם הרגשתם כמו יעקב, אלחנן או ירמיהו אתם מוזמנים לקרוא את המאמר וננסה ללמוד יחד כללי התנהלות בריאה מול כלי התקשורת.

## פרק ראשון:

### סגנונות המשתמשים ומושגים בתחום ההתמכרויות

בתחילת המאמר יחולקו המשתמשים לארבעה סוגים עיקריים. אופן השימוש שלהם מוצג בסדר עולה לפי הסדר. סימן ההיכר של החלוקה יהיה 4 ממי"ם.

א. מומלץ.

ב. מצוי.

ג. משתמש לרעה.

ד. מכור.

וכעת להגדרות בצורה יותר מסודרת ומפורטת:

#### א. מומלץ

הלוואי וכולם היו בסירה הזו.

הנמנים בקבוצה הזו **משתמשים בטלפון ובמחשב אך ורק למה שהם באמת זקוקים**, ולא נגררים לשום עניין נוסף בטלפון. לא מסיחים את דעתם מחיבור לעצמם וסביבתם. כאשר הם עם חברים או בני משפחה הם לא פוזלים לכיוון המכשיר ולא חושבים עליו. כל זאת למרות השימוש שלהם בטלפון, אינטרנט, וואצאפ וכדומה. עד כמה אחוזים מהאוכלוסייה נמצאים במקום הזה? שאלה טובה.....

#### ב. מצוי

רבים נמצאים בהגדרה הזו

כאן נמצאים אלו אשר **מתמודדים באופן יחסי** עם אתגרי הכלים האלו. הם מגבילים או מנסים להגביל שעות גלישה. לא מתחברים לכל קבוצת וואצאפ שהיא. לא מתקשרים

'יותר מדי' לקווי חדשות. נכנסים רק ל'עשר דקות ביום' לאתרי חדשות ונשארים שם לחצי שעה. קבוצה זו היא קבוצה של אנשים נהדרים! אנשי עשייה ובני משפחה למופת. המנסים להיות מחוברים למה שחשוב באמת. מנסים להגביל את עצמם ומצליחים באחוזים ניכרים. אך ההצלחה שלהם היא רק באחוזים ניכרים.

## ג. משתמש לרעה

הגדרה זו היא הגדרה מקצועית בתחום ההתמכרויות. משמעות הגדרה זו אומרת את הדבר הבא: יש את המכור שנמצא כל העת ובכל רגע בתוך ההתמכרות ויש את המשתמש לרעה אשר נמצא שם כל יום בשימוש שהוא יותר תכוף מהמשתמש המצוי אך פחות מהמשתמש המכור. ההגדרות קצת מסובכות? ננסה לפשט את זה בפסקאות הבאות.

לכולם יש רגעים שעות וימים אשר התמודדות עם המציאות מכה בצורה קצת מייסרת. זה יכול להיות בעקבות דברים מוגדרים ומוחשיים אשר ניתן להצביע עליהם כמו מינוס בבנק, אבטלה, חולי או בדידות. וזה גם יכול להיות בעקבות דברים אשר קשה להניח עליהם את האצבע. משהו כמו תחושות לא פתורות של דיכאון קל, שעמום לא מוגדר או חוסר סיפוק תמידי.

מה עושים אנשים בשביל להתמודד עם ה'כאב': בדרך כלל מנסים להתמודד באופן בריא וזה יכול להיות באופן רוחני באמירת פרק תהילים, לימוד חובות הלבבות שער הביטחון, דאגה בלב איש ישיחנה וכדו'. או התמודדות בסגנון של לחפש את הכוחות שיסייעו להתמודד, לשתות כוס תה, לעשות הרפיה, לצאת להליכה וכדומה.

מנגד ישנם כאלו אשר **מנסים להתמודד בצורה של בריחה למקומות ממכרים**: במקום להתמודד עם המינוס בבנק או עם תחושת הבדידות הם יצללו עמוק לקווי חדשות, לקבוצות וואצאפ, או סתם לשיטוט אינסופי ברחבי הרשת. המתמודדים היקרים ישהו

במרחבים הללו כמה שעות ביום. שעות אלו יתנו להם את תחושת הבריחה מהמציאות הכואבת. אך חשוב להבהיר, הבריחה הרגשית למקומות אלו לא תיטיב עם המתמודדים. הקושי הקיים כבר ממילא ישתלב ברגשות פספוס והאשמה עצמית על בזבז הזמן. ומכאן הדרך לנפילה חדשה קרובה מתמיד. וחוזר חלילה. ראה הערה<sup>1</sup>

## ד. מכור

המשתמש המכור נמצא בקבוצה עצובה ביותר. **המשתמש המכור איבד את יכולת התפקוד שלו**, לפעמים איבד את משפחתו ואת מקום עבודתו, וכלפי חוץ זה נראה כאילו הוא איבד את חייו. המכור בזמנו היה משתמש 'מומלץ או מצוי', עם הזמן מצוקותיו הרגשיות או פיתויי הטכנולוגיה גרמו לו לברוח למחשב או הטלפון לכמה שעות ביום (משתמש לרעה). בהמשך הוא נטש יותר תחומי עניין בחייו, איבד את תחושת הקשר לרוחניות, למשפחתו ולסביבתו. ועבר להשתמש במהלך רוב ככל היום בכלי התקשורת.

ניתן להגדיר זאת כך: המכור כמו המשתמש לרעה גם בורח בעקבות מצוקות רגשיות אל המכשיר. ההבדלים המשמעותיים הם:

1. כמות השימוש- כמה שעות ביום מול חוסר תפקוד.
2. אופן הטיפול – הכוונה לקשר בריא עם הסביבה והקניית הרגלי שימוש בריאים מול גמילה במקום מסודר<sup>2,3</sup>.

## סיכום הפרק:

---

<sup>1</sup> הערה חשובה: בשימוש בכלי תקשורת ומדיה חשוב לשים לב כי לא תמיד המשתמשים 'הכבדים' מגיעים לשם בעקבות מצוקות אישיות ורגשיות. יש כאלו גם אלמנטים של חרדה מתחושת החמצה של מה שקורה 'בחוץ'. נוסף לכך שהרשת והטלפון מלאים בתכנים מפתים למילוי שעות הפנאי. ענקיות האינטרנט מעסיקים מוחות של חוקרי מוח אשר מנסים לגרום לאנשים להשתמש במכשירים הללו כמה שיותר וכפי שייכתב במקומו.

<sup>2</sup> להרחבה: לא כל משתמש לרעה הוא מכור, הגדרת כל אדם כמכור היא לא נכונה ופוגעת במוטיבציה להחלמה- חפשו 'הרצאה של ד"ר יניב אפרתי חוקר התמכרויות בכנס "סמים לב למתבגרים" מטעם צריך עיון'

<sup>3</sup> ישנה יותר מדרך אחת (וישנם פרמטרים נוספים נדרשים) להגדיר את המשתמש לרעה והמכור, כאן נבחרה הדרך הזו כיון שהיא מיטיבה להסביר את דרכי ההתמכרות ודרכי החיבור. **בכל מקרה של שאלה יש להתייעץ עם איש מקצוע מוסמך.**

בפרק זה סקרנו ארבעה רמות של משתמשים  
מומלץ- משתמש במכשיר שלו בצורה בריאה ורק למה שהוא צריך.  
מצוי- מתמודד במצב די סביר מול המדיה.  
משתמש לרעה- בעקבות פיתויי המכשירים וקשייו הרגשיים נמצא במרחב של  
ההתמכרות לכמה שעות ביום אך לא ברמה של מכור.  
מכור- בעקבות פיתויי המכשירים וקשייו הרגשיים איבד את התפקוד שלו ונמצא רוב  
ככל היום מול המסך.  
  
בשלושת הפרקים הבאים יוסברו בעזרת השם חמש סיבות מרכזיות מדוע בני האדם  
מתקשים לפתח שליטה עצמית נאותה מול המכשירים.



## פרק שני

### הצד השני של המטבע- חברות התקשורת והמדיה

לפני כשנתיים יצא לאור בארה"ב סרט תיעודי בשם **מסכי עשן – המלוכות הדיגיטלית**<sup>4</sup>. הסרט מהווה אוסף ראיונות עם עשרה בכירים 'לשעבר' בחברות ענק של תוכן דיגיטלי כמו פייסבוק<sup>5</sup>, גוגל, יוטיוב ועוד. במהלך הסרט המרואיינים סיפרו זה אחר זה כמו מתוך תיאום ביניהם את הסוד הגדול, סוד שישנם כאלו שחשבו עליו אך לא ידעו לשים עליו את האצבע:

**ענקיות התקשורת מרוויחות כסף בעקבות השימוש באפליקציות שלהם. אצל גוגל זה רווח מפרסומות ומסירת מידע, אצל וואצאפ זה רווח ממסירת מידע לאלגוריתמים וכן הלאה. וכמו בכל ביזנס, כסף שמרוויחים בשימוש רגיל הופך ליותר כסף, כאשר מצליחים לגרום להשתמש בצורה מוגברת. ואם כבר ביזנס, החברות הללו אינן חושבות לא על הנוחות, המשפחתיות, אורח החיים ואפילו לא על זמני השינה של הצרכנים. מבחינתם 'הבו לנו עוד ועוד כסף'. איך? פשוט, שכולם ימשיכו לגלוש והרבה.**

המנהלים סיפרו בין היתר כי בחברות הללו מעסיקים חוקרי מוח שכל תפקידם הוא לגרום למשתמשים להגיע לרמות גבוהות יותר של שימוש על ידי כך 'שמשתמשים למשתמשים במוח'. מנהל באגף האתיקה של גוגל לשעבר, טריסטן האריס, אמר כי "במקום שאנחנו ננהל את הרשתות החברתיות, בפועל הם מנהלות אותנו", **וזאת משום שהיצרניות התמחו ביצירת דפוסי התמכרות.**

---

<sup>4</sup> מסכי עשן: המלוכות הדיגיטלית (באנגלית, Dilemma Social The: בתרגום מילולי לעברית: הדילמה החברתית) הסרט יצא באמצעות נטפליקס ב-9 בספטמבר 2020, והוא בוחן את עליית המדיה החברתית ואת הנזק שנגרם לחברה, תוך התמקדות בניצול המשתמשים שלה למטרות רווח כספי באמצעות מעקב קפיטליסטי וכריית מידע; כיצד העיצוב שלה נועד לטפח התמכרויות; השימוש שלה בפוליטיקה; השפעתה על בריאות הנפש (ובפרט: בריאות הנפש של מתבגרים ועליית שיעורי ההתאבדות של בני נוער); תפקידה בהפצת תיאוריות קונספירציה וסיוע לקבוצות כגון אגודת הארץ השטוחה ועליונות לבנה. – **מתוך ויקיפדיה**

<sup>5</sup> כיום חברת מטא, חברה אשר בבעלותה גם אפליקציית המסרים וואצאפ.

אחד המנהלים של אובר ופייסבוק טען בסרט: "כולנו עכברי מעבדה, וזה לא שהניסוי שאנו נמצאים בתוכו נועד למצוא תרופה למחלה קשה, אנחנו זומבים. **הם גורמים לנו לצפות בעוד מודעות ושהם ירוויחו עוד כסף**".

היזם שון פארקר, שהיה מהמנהלים בפייסבוק, אמר כי **הרשת מנצלת פגיעות בפסיכולוגיה האנושית**. "הבנו את זה באופן מודע, ובכל זאת עשינו את זה", הוא מודה. ובתחום החדשות, סנדי פארקיאלס מנכ"ל תפעול לשעבר סיפר כי חברת פייסבוק העדיפה ביודעין לפרסם חדשות כזב על פני חדשות אמת מכיוון ש'האמת משעממת ולא מכניסה מספיק כסף'.

ישנם עוד דוגמאות לנושא:

מכירים את זה שאתם הולכים לישון מנסים להירדם ואחרי עשר דקות שומעים זמזום של יתוש מלחיץ עד אימה? מכירים את התסכול? אתם עייפים, חזרתם מיום עבודה מפרך, מחר בשעה חמש וחצי כבר צריכים לקום לשיעור דף היומי ו... היתוש כאן באוויר ומפריע להירדם.

הקב"ה נתן חכמה ובינה לזילאם פולמר והריסון צ'אפין ובשנת תרצ"ד המציאו את הרשת החשמלית המקיפה אור סגול, הלא הוא- קוטל היתושים. החוקרים הבחינו כי **יתושים נמשכים מבחינה ביולוגית לאור סגול** והשתמשו באור הסגול כפיתיון עבור משיכת יתושים למלכודת החשמלית.

**במעבר למגרש הטכנולוגי:** מדענים אחרים בשנים מאוחרות יותר הביאו **רעיון דומה למשיכת... בני אדם. האור הכחול והנעים שנפלט מהמסכים! האור הכחול פותח עבור ענקיות המחשבים בזמנו על מנת לגרום לאנשים תחושות של חיבור ונעימות גבוהה בזמן השימוש. תחושת ריגוש מצפייה במסך שתעלה על הריגוש של שימוש בנייר פשוט או עיתון. וכמובן, גם ריגוש שיוביל לשימוש יתר במסכים.**

לאור הכחול יש צרות נוספות<sup>6</sup>, המחקרים מוכיחים כי **שימוש מוגבר באור הכחול של המסך בשעות הערב פוגע ביכולת להירדם ולישון שינה עמוקה ובריאה**. ולמה זה רע? פשוט מאוד, אנשים כאלו נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח בעיות סוכרת, השמנה, דיכאון ובעיות למידה וזיכרון. רופאי עור גם מצאו קשר ישיר בין שימוש מוגבר באור כחול לבין הופעת כתמי פנים של הזדקנות עשר שנים לפני הזמן המצופה. טוב עשו נציבות הסחר האירופית ולאחריהם גם האמריקאית אשר חייבו את היצרנים להתקין אפשרות לסינון אור כחול במכשירים שלנו. בפרק של עצות מעשיות תהיה בע"ה המלצה בנושא הזה.

דוגמא נוספת, הפעם מתחום שונה במקצת:

גשו בבקשה כעת לטלפון 'המשפחתי' הטלפון הפשוט מהדגם המיושן שהילדים לוקחים כשהם הולכים לחבר או למכולת. בטח תגלו שהילדים שלכם מקבלים **צינתוקים 'מדורשי טובתם' הלא המה קווי החדשות**. חייגו בבקשה למספר האחרון שצינתק ונסו לבחון את הפרטים הבאים: עד כמה דרמטי הקול של הקריין ביחס לאירוע? והאם הקול שלו דרמטי יותר כאשר האירוע הוא ח"ו עניין מסוכן, או שפשוט בכל הזדמנות הדובר מנסה להניע את אמות הסיפים?

לאחר הבירורים הללו שאלו את עצמכם האם התוכן של המידע הולם את גיל הילדים שלנו. ובאופן כללי, האם כאשר הוא מצנתק בשתיים בלילה הוא דורש את טובתכם או את כספו.

ולסיום הפרק, הקלידו בבקשה במנוע החיפוש את המילים 'הקטנת שיעור נטישה'. בתוצאות אשר יפתחו בפניהם תווכחו לדעת כי כל כניסה לאתר כל שהוא וכל התעכבות באתר נבדקת. הסיבה לכל זה: האתר שנכנסים אליו יקבל קידום על ידי חברת גוגל אם הוא 'יצליח' לגרום למשתמשים להישאר שם זמן רב ככל האפשר. לצורך כך בעלי האתרים משקיעים בתכנים נוספים, עיצובים מרהיבים ובאנרים

---

<sup>6</sup> להרחבה חפשו 'האור הכחול באתר מאוחדת'

מרגשים. ובסופו של דבר.... האתר 'המנצח' אשר מצליח לגזול מהמשתמשים עוד כמה דקות פנויות שנשארו להם, הוא זה ש'יקבל פרס' ויקודם בתוצאות של גוגל...<sup>7</sup>

### **סיכום הפרק:**

בפרק הזה נסקרה 'תרומתם' של ספקי התקשורת לקשיי השליטה של המשתמשים. ציטוטים של מנכ"לים לשעבר בחברות תקשורת ואינטרנט לימדו, כי החברות חושקות להרוויח כמה שיותר בסף, על ידי גרימת התמכרות אצל משתמשי התוכן.

בפרק הבא תהיה סקירה על התמודדות המוח האנושי והרגלי השימוש של האנשים מול המכשירים.

---

<sup>7</sup> יש כיום קורסים המלמדים כיצד ניתן לבנות אתרים 'מרגשים' אשר יגרמו למשתמש להישאר שם זמן ארוך יותר.

## פרק שלישי

### גורמים להתמכרויות

#### גמול, חרדה, נחיתות ושעמום

בחלק זה יוסברו הסיבות המביאות את האנשים להגיע למצבים של התמכרות.

על פי רוב, הסיבות יהיו:

א. הרגל של התמכרות.

ב. חרדה מפספוס של מה שקורה 'בחוץ'.

ג. ברשת הכול מותר ואפשרי.

ד. אפשרויות תעסוקה ופנאי רבות.

בתוכנית התחקירים האמריקאית 60 נערך ראיון עם המנכ"ל לשעבר בגוגל טריסטן האריס. במהלך הראיון הסביר את הסיבות המביאות את האנשים להשתמש בצורה תכופה ומוגברת במכשיר הסמארטפון. הבעיה נעוצה לדבריו בשתי סיבות, **התמכרות וחרדה**. הסיבות הללו קשורות למוח האנושי 'ומתחזקות' רבות על ידי ענקיות התקשורת וכפי שהוסבר בפרק הקודם.

**א. הרגל:** הסבר הקשור למרחב של **התמכרות** קשור לעובדה שהמוח האנושי מחפש ביום יום להגיע לעונג ולברוח מכאב. כל פעולה שתביא לאדם תחושת עונג או תחושת בריחה מכאב תעודד אצל המוח את החשק להשתמש שוב באותה פעולה על מנת לקבל שוב את התחושה הזו. אם המוח יורגל כמה פעמים לקבל את העונג הזה, המוח ילמד מעצמו לבצע את הפעולה שוב. למשל, אם המוח למד לאהוב שוקולד, המוח יורה לו לחפש כל פעם את השוקולד בארון. וכעבור זמן **כאשר המוח כבר הורגל בכמות הזו**

**ייצור תלות** ויידרש עוד ועוד שוקולד על מנת לשחזר את אותו אפקט מענג. עובדה זו נכונה לגבי כל הנאה חומרית או רגשית וגם בדיגיטל ותקשורת.

מה שעצוב כאן הוא **שכגודל הציפייה כן גודל ההתמכרות**. אם ישנה המתנה במשך זמן רב יותר אחרי הפעולה שבוצעה בשביל קבלת ההנאה, האדם יותר ישווע להנאה הבאה שתבוא ותתפתח ציפייה עמוקה יותר אשר בסופה תהפוך אותו לתלתי יותר במכשיר. ואם על כל 50 הודעות בוואצאפ שנשלחו רק 20 מתוכם יספקו את 'הסחורה' ויעניקו את המשוב החיובי הנדרש, המשתמש פשוט מתרגל את המוח להמתין ולפתח ציפייה יותר ויותר עמוקה אשר מתורגמת בהמשך לחיבור יותר חזק למכשיר<sup>8,9</sup>.

**ב. חרדה:** לאחר ההבנה של התהליך הפסיכולוגי בשפה של התמכרות מסביר טריסטן האריס כי לא תמיד האנשים משתמשים בטלפון ובמחשב באופן תכוף בעקבות צורך התמכרותי של הנאה או בריחה מכאב רגשי. לעיתים אנשים מגיעים אליו בעקבות חרדה שלא לפספס משהו שקורה 'בחוץ'. 'מישהו חיפש אותי? מישהו שלח לי הודעה? משהו התחדש ברבע שעה האחרונה באתרי החדשות'<sup>10</sup>?

אם לפני מאתיים שנה היו שבעים משפחות בכל הכפר, עיתון שבועי ועוד שני מכתבים אשר היו מגיעים אחת לחודש. כיום יש עשרות קבוצות וואצאפ גועשות, מיילים מטרידים שהאנשים 'חייבים' להתייחס ולהגיב לחלקם לפחות, ו.... מבזקי חדשות

#### <sup>8</sup> מושגים חשובים נוספים הקשורים להתמכרויות:

1. **שימוש מגביר כאב וכאב מגביר שימוש.** עם השתמשות יותר במכשיר או בכל חומר ממכר אחר, מתפתחות תחושות קשות של מצפון ואשמה. התחושות הללו יגרמו בתורם לצורך יותר את תכני המכשיר על מנת לברוח מהמצוקה הרגשית בה המשתמש נמצא וחוזר חלילה.

2. **אפקט החסך:** מחקרים הוכיחו כי אלו שעושים דיאטה ומחליטים לאכול מאוזן ולאחר כמה שבועות של התמודדות קשה מוותרים לעצמם ומשחררים מעט מהדיאטה, נופלים להרגלי אכילה שהם גרועים יותר מהקודמים. התופעה הזו קשורה לתחושת חסך שהמוח פיתח כאשר הפרישו אותו בעל כורחו מהשניצל והשתייה המתוקה. התחושה הזו של החסך פיתחה את תחושת הכמיהה והציפייה לגבהים חדשים. תופעה זו קשורה גם להרגלי שימוש בכל דבר אשר אותו האנשים חושקים וגם בדיגיטל.

<sup>9</sup> הערה חשובה: כפי שנכתב לעיל בפרק א', מבחינת המחקר ומבחינת המציאות בדרך כלל לא נכון להגדיר כל אדם שמשתמש בצורה תכופה במכשיר כאדם 'מכור'. בכל זאת הוסבר כאן על התהליך הפסיכולוגי אשר מסביר את הכמיהה למכשיר בשפה של התמכרויות.

<sup>10</sup> מסיבה זו החדשות מדווחות בדרך כלל בסגנון של 'דרמה וזעזוע'. המנגנון ההישרדותי של המוח שלנו מורגל לחפש את הזעזועים בשביל להישמר מהם ולכן אנו נמשכים לצורך את התוכן.

המהבהבות בכל פעם שפוליטיקאי אמר משהו על מישהו. וכמובן, גם מצנתק הצינתוקים של קווי החדשות. **כל ריבוי התקשורת הזו גורמת לאנשים תחושת חוסר שליטה** כאשר הם לא מחוברים למכשיר. ומה עושים בשביל לפתור את התחושה הזו? פשוט מאוד, פותחים שוב את המכשיר ונכנסים שוב לוואצאפ, למייל, לחדשות ולבנק. וחוזר חלילה.

לשתי הסיבות שנכתבו (התמכרות וחרדה) יש להוסיף גם את הסיבות: **ברשת הכול אנונימי, מותר ואפשרי. המכשיר כמכשיר מעניק תעסוקה בזמני שעמום.**

**ג. נחיתות:** לאדם יש צורך אנושי בסיסי לחוש מוערך, מוצלח ומותיר חותם. למעשה הצורך בתחושת הצלחה הוא אחד המניעים המרכזיים של התפתחות העולם בכל התחומים כמו מדע, כלכלה, ביטחון, חינוך. לכל האנשים ישנם תקופות או שעות אשר תחושת ההצלחה התחמקה להם מבין הידיים. התחושה הזו אמורה בדרך הטבע להביא למחשבות של 'מה ניתן לשפר בביצוע הבא?'

כיום בעידן האינטרנט יש פתרון אחר, יש מקום עלום וחסוי אשר מקבל את האנשים כפי שהם. באינטרנט בשביל לגלוש לא צריכים להיות מוכשרים והכל בעצם אפשרי. ניתן למצוא שם מוצרים סיניים בחמישה שקלים, אפשר להיות ראש המדברים בפורומים בזהות אנונימית, להעלות את הסטטוסים הכי מרגשים ולגלות את סודות חקר האטום. תחושת היכולת והמסוגלות הזו עלולה לגרום למשתמש הכבד לבחור להישאר ער בשעות הקטנות של הלילה. העיקר להגיע לתחושה של הצלחה.

בהמשך לנושא של ערך עצמי, ענקיות המדיה ובעקבותיהן בעלי אתרים ואפליקציות הבינו מזמן את העיקרון הזה. הם **מנסים למשוך את המשתמשים אליהם באמצעות מתן 'תחושות כבוד' למשתמש על ידי יצירת 'קהילות' דמיוניות, מעקבי התקדמות,**

עוקבים, לייקים ואפילו.... מענק של 'מטבעות' דמיוניות או תגים מסויימים לאחר ביצועים מסויימים<sup>11, 12</sup>.

**ד. שעמום:** המחשב האינטרנט והטלפון פתרו את בעיות השעמום מן העולם<sup>13</sup>. מאוד קל לאנשים לברוח לתעסוקה הזו מאשר להתאמץ לסדר את הבית, ללמוד תורה או ללכת לעבוד. על מנת להעביר את הזמן, גוגל מביא כל בדל מידע רלוונטי לכל תחום. יוטיוב ממשיך אותו ביתר שאת ועוד לא הוזכרו כאן הוואצאפ וקווי החדשות.

הרווח מהבנת הסיבות הללו הוא כפול. **דבר ראשון**, אין לאדם סיבה לכעוס על עצמו יותר מדי. זה שהאדם משתמש בצורה מוגזמת במכשיר זה **לא לגמרי** באשמתו. ובכלל, אם המשתמש יפתח תחושות של עצב ואשמה הוא עלול ליפול שוב למרחב הממכר כי זו טבעה של התמכרות. **דבר שני**, אם יהיה את הידע על האויב נדע כיצד להתמודד מולו כפי שייכתב בפרק היישום של ההמלצות.

---

<sup>11</sup> כדוגמה אקראית לכך אני מעתיק לכאן מייל שקיבלתי בתאריך כ"ד תשרי תשפ"ג מחברת יוטיוב. שימו לב בניסוח למונחים 'קהילה', עוקבים, תיוגים ותגובות והצעה לשם משתמש לפי תחום עניין..

"הי יוחנן,

רצינו להודיע לך שבשבועות הקרובים נציג את האפשרות לבחור כינויים ב-YouTube. כינויים מאפשרים למנויים בקהילה שלך למצוא אחד את השני ולהתחבר. הכינוי יהיה ייחודי לערוץ שלך ובאמצעותו אנשים יוכלו לתייג אותך בתגובות, בפוסטים לקהילה ועוד.

#### **כמה דברים חשובים שכדאי לדעת:**

בשבועות הקרובים, נתחיל להשיק בהדרגה את האפשרות לבחור כינוי לכל הערוצים, וכשיגיע הזמן שלך לבחור כינוי **נשלח לך עוד אימייל עם תזכורת ב-YouTube Studio**. **ברוב המקרים**, אם יש לך כבר [כתובת URL מותאמת אישית](#) לערוץ, אנחנו נשמור לך אותה כדי שהיא תשמש בתור הכינוי שלך. אפשר גם לבחור כינוי אחר ולא להשתמש בזה ששמרנו לך. גם אם אין לך כיום כתובת URL מותאמת אישית, תהיה לך עדיין אפשרות לבחור כינוי לערוץ."

<sup>12</sup> מי שמעוניין להעמיק מוזמן לחפש 'מישחוק' באתר המכלול או בוויקיפדיה.

<sup>13</sup> להרחבה: 'התמכרות לאינטרנט באיגוד האינטרנט הישראלי'



## **סיכום הפרק:**

בפרק זה הייתה סקירה על הסיבות המביאות את האנשים להגיע למצבים של התמכרות.

הסיבות היו: א. הרגל של התמכרות. ב. חרדה מפספוס מה שקורה 'בחוץ'. ג. ברשת הכול אפשרי ויש שם תחושות הצלחה מדומות. ד. אפשרויות פנאי רבות.

לאחר ההבנה באופן כללי של המרכיבים הפסיכולוגיים והחברתיים המעודדים שימוש תכוף במדיה, בפרק הבא יתוארו המצבים הרגשיים או הפיזיים המועדים לנפילה לשימוש מוגבר בין האדם למכשירו.

## **פרק רביעי**

### **תכונות נפשיות או מצבים המועדים לנפילה בזמן התמודדות**

סבתי ע"ה נהגה לומר: "כאשר רעבים קונים יותר ממה שאתה צריך, קודם אוכלים ואחר כך יורדים למכולת".

סבתא צדקה, צדקה מאוד אפילו. חשוב שנדע, כי הוכח שלא רק הרעב מעודד צריכה מוגברת אלא כל תחושה פיזית או רגשית לא נעימה. והתחושות הללו מעודדות לא רק צריכת מוצרים במכולת השכונתית אלא גם צריכה של התנהגויות ממכרות בטלפון ובמחשב...

כל חוקר התמכרויות שיישאל את השאלה: 'מה מסוגל לגרום לאדם ליפול בהתמודדות בהתמכרות?' אחת התשובות תהיה: **מצבים רגשיים ופיזיים המועדים להתמכרות ונפילות**. אינו דומה אדם אשר יש לו את הטלפון בכיס אם הוא שבע, מרוצה ומשופע בחברים מאשר זה המתמודד אשר נמצא ברעב, עצבות או בתחושת בדידות.

ברשימת המצבים ניתן למנות את **העייפות, רעב, כעס, בדידות, ריקנות, עצבות, אשמה, שעמום ותחושות חרדה ולחץ**<sup>14</sup>.

אין כאן חידוש גדול במיוחד. מה שכולם יכולים לנחש מעצמם, כאשר האדם נמצא במצב פיזי גרוע כמו עייפות ורעב הוא מתקשה לאזור כוחות להתמודד מול מצבים ממכרים. כך גם מצב רגשי ירוד עלול להשפיע על יכולת השליטה.

---

<sup>14</sup> להרחבה: חפשו 'מחקר פארק החולדות'

לאחר המודעות המעמיקה למצבים המקשים בזמן התמודדות, בפרק הבא יוצעו פתרונות להתמודדות נכונה עם מצבים רגשיים או פיזיים קשים המצבים אשר נמנו בפרק זה.

## פרק חמישי

### פתרונות למצבים מורכבים המעודדים התמכרות

הפתרון הראשון אמנם פשוט וקל ליישום: **לשמור על שעות שינה וזמני אכילה.** נכון שישנם כאלו המתקשים בכך, בכל זאת הנוהל המסודר של שעות שינה מסודרות וזמני אכילה הוכחו כמצבים מונעי התמכרות ושווה להשקיע בכך.

לגבי שאר התכונות השליליות

עצבות, כעס, בדידות, ריקנות, אשמה, שעמום, חרדה ולחץ.

לא ניתן לכתוב נוסחת פלא אשר תפתור את כל הבעיות הרגשיות והחברתיות של בני האדם. אך כן ניתן להציע את הדברים הבאים:

לכל אדם באשר הוא וקל וחומר למי שיש בו נפש ישראלית המשתוקקת לחיבור ולעשייה, חשוב עד מאוד שיהיו לו זמני חיבור עם משפחתו וחבריו. **זמנים אשר בהם הטלפון נמצא במצב שקט או אפילו מחוץ לחדר. זמנים שהוא משוחח ונמצא רק עם מי שעומד מולו.** חשוב גם להיות שמחים ולא כועסים.

כמובן **מומלץ להיות אנשים עם משמעות, אנשים שיש להם מטרה אשר לשמה הם קמים בכל בוקר.** את המושג הזה ניתן גם להגדיר כך: מי שאין לו בשביל מה לקום בבוקר אין לו בשביל מה ללכת לישון ומי שאין לו בשביל מה ללכת לישון עלול לגלוש באינטרנט גם בלילה וגם ביום.

נ.ב. אם הנך חש מתקשה באופן משמעותי בתחומים אשר הוזכרו כאן, יתכן ושווה לך לשקול לשוחח על כך עם חבר קרוב 'שמבין עניין' או איש מקצוע.

### **סיכום פרקים רביעי וחמישי:**

הוכח כי מצבים רגשיים כמו כעס, לחץ, דיכאון, בדידות, ריקנות וחוסר ערך עלולים לגרום לאדם להגיע למצב התמכרותי. גם מצבים פיזיים של עייפות ורעב עלולים להפריע. חשוב לשים לב לתחושות הרגשיות והפיזיות ולטפח אותם באופן בריא על מנת למנוע נפילה באינטרנט.

## פרק שישי:

### עצות לניהול חיים בריאים ומחברים

#### יש מה לעשות מול המחשב ומול הטלפון!

לאחר הבנת הסיבות הגורמות להתמכרות. סיבות הקשורות לנפש האדם, או סיבות הקשורות למכשיר כמכשיר ולספקי התוכן תאבי הבצע וחסרי החמלה. כעת נחשוב יחד על טיפים ועצות שיסייעו לנו לצמוח ולהתחבר. ההמלצות יחולקו לשלושה חלקים, החלק הרגשי-פסיכולוגי החלק ההתנהגותי והחלק הטכני.

רשימת ההמלצות בנויה בצורה מאוד פשוטה. אם הייתה הבנה על מה יושבת המורכבות, פשוט מחליטים לפעול ההיפך. אם ספקי התוכן מנסים לפתות את ציבור הצרכנים עם התכנים, **מחליטים להתנזר מהתכנים אשר מבלבלים אותנו ומפריעים לנו לממש את החלומות שלנו בחיים**. אם גילינו שמצבים רגשיים או שעמום פועלים עלינו לרעה, מחליטים לקחת אחריות על המצב הרגשי שלנו ועל מילוי הזמן בדברים חיוביים.

לפני הצגת ההמלצות נחזור כאן על ההקדמה אשר נכתבה בתחילת החוברת: בְּשֵׁם שְׂאֵין פְּרָצוּפִיהֶם שְׂוִים כֶּךָ אֵין דְּעוֹתֵיהֶם שְׁוֹת אִמְרוּ חֲז"ל. בנושא שלנו אפשר גם לומר 'כך אין הרגלי השימוש במכשיריהם שווים'. יתכן שחלק מהתיאורים והמלצות ייראו נכונים חשובים ונחוצים לאדם אחד בעוד שהאחר יחשוב לעצמו 'מה למען השם הכותב רוצה ממני' 'אצלי הכול נראה אחרת'. לכן נמליץ לציבור הקוראים לא לקבל את הדברים 'כחצובים בסלע', קראו נא את המאמר בצורה ביקורתית, קחו מכאן רק את מה שנראה לכם נכון אליכם והיה זה שכרינו.

## המלצות בחלק הרגשי:

### למלא את החלל<sup>15</sup>

1. **תפתח לעצמך ערך עצמי.** תדע מה אתה שווה!<sup>16</sup> אתה בן מלך ובכל פעולה אתה יכול להרעיש עולמות! וגם אם שמת לב שהורגלת בסגנון שימוש מסוים אל תעטוף את עצמך בתחושות אשמה שלא יביאו אותך לשום מקום. חברות התקשורת מנסות למכר אותך וזו טבעה של טכנולוגיה. ועדיין אתה יכול להוביל! אתה יכול להחליט כיצד ברצונך לקדם את מהלך החיים מול האתגר ולצלוח אותו בהצלחה!
2. **תקבע לעצמך יעד בחיים**<sup>17</sup>. חשוב שתהיה לך מטרה אשר בשבילה אתה קם בבוקר. מטרה בתחום לימוד מקצוע בתורה, מקצוע שאתה מתחבר אליו יותר ממקצועות קודש אחרים. מטרה בתחום של התפתחות אישית, התפתחות בתחום מקצועי של עבודה ופרנסה. מטרה בתחום של עשיית חסד, פרויקט וכדומה.
3. **תקבל עליך מטלות בבית, בלימוד ובכל דבר שתרצה לממש את עצמך.** מטלות אלו לא ישאירו לך זמן פנוי אשר אוטומטית מתבזבז על המכשירים.
4. **סדר יום.** חשוב מאוד שיהיה לנו סדר יום מסודר. הדברים נכונים לכולנו ועל אחת כמה וכמה לאלו אשר אינם שכירים או אברכי כולל.

---

<sup>15</sup> אם לא נדאג ל"מילוי המיכל" בעשייה חיובית, סדר יום, ודרישה עצמית לניצול הזמן תמיד ניתן ליפול שוב אל המסכים. וכפי שאמר הרמב"ם 'שאין מחשבת... מתגברת אלא בלב פנוי מן החכמה'

<sup>16</sup> אתה יכול פשוט לרשום על דף את כל המעלות או את כל ההצלחות שלך ולתלות אותו במקום בולט.

<sup>17</sup> הדברים נכונים וביתר שאת עבור אלו אשר מסיבה מסוימת אינם עובדים בשלב זה של החיים (גיל פרישה, יום חופשי, חופשה).

## **רווחה נפשית**

5. **שים לב למצבים המועדים לפורענות** (בדידות, עצבות, אשמה, כעס), עליך לעשות ככל הניתן בשביל להימנע מהם. ככלל, בשביל לסגל אורח חיים בריא באופן כללי מומלץ לך לעבוד על עצמך בתחומים אלו.

6. **תדבר על הדברים**, אתה מרגיש עם קשיים רגשיים? קשיים בשליטה? חברך הטוב או בן משפחה קרוב שלך בוודאי ישמחו להקשיב לך (ואולי יצליחו גם לייעץ לך). עצם השיח וההקשבה האמפטית תורמת המון לבריאות הנפשית גם אם לא יגיעו מהם תובנות מועילות.

7. **מסתכלים אחד לשני בעיניים**. המכשירים למיניהם גורמים לנו לבהות במסכים כל הזמן (לצרכים חשובים כמובן) וגורמים לנו לשכוח את סגנונות הקשר האמתי והבריא עם בני המשפחה והחברים. כאשר אנחנו משוחחים עם מישהו, ניתן לו את הכבוד הראוי ונסתכל לו בעיניים.

## **המלצות בחלק ההתנהגותי:**

### **הקדמה לחלק של ההתנהגות ולחלק הטכני:**

בחלק זה אנו נדרוש מעצמנו גדרים וסייגים אשר יסייעו לנו להתנתק בשביל להתחבר. **יש כאן סיכון של הגעה לאפקט החסך** אשר מניבו לעיל. (זוכרים? אם אני נמנע ממשוהו וחוזר אליו בהמשך, בדרך כלל אני חוזר בצורה יותר חזקה ויותר מסוכנת) לכן, אם אנו לא משוכנעים שנעמוד בהחלטות **מתוך תחושות ערך עצמי סיפוק והנאה**, אנו עדיין לא עושים את הצעדים הללו.



1. בתחילת ההמלצות ההתנהגותיות: **אין עדיין חוק במדינת ישראל המחייב אותנו להחזיק מחשב ומכשיר חכם.** מי שאינו זקוק להם, מומלץ לו לשקול החלטה כי בשלב זה של החיים הוא מעדיף לוותר עליהם.

2. הגעת למסקנה שעליך לקנות מכשיר חכם ולהשתמש בוואצאפ? **אתה לא ממש מוכרח לשתף את כולם במספר של הוואצאפ.** כולנו מכירים אנשים שיש להם שני מספרי טלפון. האחד ידוע לכל שניתן להתקשר אליו. השני הוא מספר סודי אשר ניתן רק למי שצריכים באמת לתת אותו. (בני הבית, עבודה, וכדומה)

3. כאשר אינך זקוק למכשיר, **תדאג לכך שהמכשיר לא יהיה עליך ואפילו לא בחדר שאתה נמצא בו.** מחקר אשר נעשה באוניברסיטת אוקסין בטקסס<sup>18</sup> גילה כי אם הטלפון בקרבת מקום אל האדם (אפילו במרחק של כמה מטרים ממנו ואפילו כאשר הוא מכובה!), הקשב ירד בצורה דרסטית. על אותו כיוון, מומלץ להרחיק את המכשיר בזמן השינה לחדר אחר.

4. לאלו המתקשרים לקווי החדשות על מנת להתעדכן: נסה לבדוק איזה קו נותן לך את הידע הכי אמין בצורה הכי מסודרת והכי רגועה. נסה לקבוע לעצמך **פעם או פעמיים ביום שאתה מתקשר אליו לכמה דקות מסודרות בכל פעם.**

5. **זמני שינה קבועים,** שעת שינה קבועה גורמת לאדם לפתח יותר תחזות שליטה ולהגיע במקביל לחסוך בזמן מסך.

## **המלצות בחלק הטכני:**

---

<sup>18</sup> [https://news.utexas.edu/2017/06/26/the-mere-presence-of-your-smartphone-reduces-brain-](https://news.utexas.edu/2017/06/26/the-mere-presence-of-your-smartphone-reduces-brain-power) /power

1. **סינון טוב ואיכותי.** מטבע הדברים, סינון איכותי נותן יותר אפשרויות של חסימה עבור המשתמש.

2. כל אחד מוזמן להגדיר לעצמו **שעות מסודרות אשר בהם הוא נועל עם מנעול אפליקציות**<sup>19</sup> (אשר מובנה במכשיר או מנעול שמורידים מחנות האפליקציות) את הוואצאפ והמיילים או כל אפליקציה שמפריעה לו לבחור איך לנהל את חייו והקוד נמצא אצל מישהו אחר. שעות שבהם הוא מעדיף להיות מחובר לתורה ותפילה, לעצמו, למשפחה והילדים. בשעות אלו מבחינה טכנית הוא לא יראה על המסך אם קיבל הודעה וממילא דעתו נשארת מיושבת<sup>20</sup>.

למי שמתאים אפשר גם להגדיל ראש, להחליט **להשתמש בוואצאפ במהלך כל השבוע רק דרך המחשב בפלטפורמת וואצאפ וב**<sup>21</sup>.

2. באופן דומה, למי שמתאים ניתן להחליט **להגביל בשעות מסוימות את הגלישה במחשב הביתי (דרך האזור האישי בחברת הסינון).**

3. סטטוסים. מכירים את אלו שמבזבזים חצי שעה ביום על קריאה וצפייה בסטטוסים? ספרו להם כי בחלק מחברות הסינון אפשר לבקש **לנעול את האפשרות של צפייה בסטטוסים.**

---

<sup>19</sup> במהלך ראיון למסכי עשן מספר אזה רסקין מבכירי הרשת החברתית רדיט, "הייתי צריך לתכנת לעצמי פיצ'ר שיגרום לי להפסיק להיכנס לרדיט."

<sup>20</sup> אם נגיע לתחושות חשש: אולי מישהו חיפש אותי? אולי קרה משהו מסעיר בחדשות? ענו לי כבר על השאלה ששלחתי בקבוצה? אנו יכולים וצריכים לומר לעצמנו 'הגיוני וטבעי שאני במתח, זה חלק ממנגנון המשיכה למכשיר. הגדרתי לעצמי זמנים מוגדרים לצפייה בחדשות במיילים ובוואצאפ. נכון שאני במתח, אבל בכל זאת העדפתי שעכשיו לא יהיה הזמן עבור זה. אמתין בנועם ובנחת עד שתגיע השעה שקבעתי. גם כאשר הלחץ הוא לחץ הקשור לענייני פרנסה, ניתן לומר על פי מה שאנו יודעים ממידת הביטחון: השקעת האדם בפרנסה לא היא זו המביאה את הפרנסה כי אם גזירתו יתברך.

<sup>21</sup> רק שימו לב שלפי חוקי הוואצאפ אם אינכם משתמשים בוואצאפ בטלפון במשך שבועיים ברצף, הוואצאפ נמחק גם מהמחשב. לכן חשוב לפתוח אותו מהנעילה לשעה אחת לשבוע שבועיים ולרענן את פעילותו במכשיר.

4. טיפ פשוט וקל: **יוצאים מרשימות התפוצה של המיילים, קווי החדשות ומהאתרים ששולחים התראות.** (את ההתראות מסדרים בהגדרות המחשב ב'התראות'). לחיצה אחת או חיוג אחד וחוסכים מיילים של ספאם, צינתוקים בחצות והתראות 'דחופות' הנדחפות מכל אתר ואתר.

5. **אתרי חדשות.** ברוב חברות הסינון ניתן לערוך רשימה שחורה שאותה אפשר לחסום. אם נחליט (בנועם ומתוך גאווה גדולה ואהבה עצמית) כי מעוניינים להסתפק בעדכונים של חדשות בצורה מסודרת (כמו רשימות תפוצה המגיעות פעמיים ביום, חיוג לקו חדשות פעמיים ביום וכדומה) **ניתן לבחור לחסום את האתרים הללו.**

6. על אותו דרך, כדאי לבדוק את אופי קבוצות הוואצאפ אשר מחוברים אליהם ולשקול על איזה מהם כדאי לוותר. **קבוצות כמו חדשות או פנאי, בדר"כ ניתן לוותר ולצאת מהם.**

7. **מסנן אור כחול.** ניתן להפעיל מסנן אור כחול (במכשירים מסויימים תכונה זו קרויה 'מצב לילה') גם במחשב וגם בטלפון החכם. לאחר כמה ימים בדר"כ לא חשים בהבדל. (התוכנה מובנית במכשירים, ניתן להוריד מהאינטרנט או מחנות האפליקציות תוכנות שהם יותר אפקטיביות בדרך כלל).

### **סיכום הפרק:**

לאחר הסקירה הרחבה בחמישה הפרקים הקודמים מה מניע את המשתמשים לכיוון של התמכרות, בפרק זה נסקרו עצות מעשיות המסייעות להימנע מנפילה ברשת. העצות ניתנו בשלושה מישורים: בתחום טיפוח החלק הרגשי (מילוי החלל ופיתוח רוחה נפשית), בתחום ההתנהגותי וטיפים פרקטיים טכניים.

# בשולי המאמר:

"תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי, שאם קלקלת, אין מי שיתקן אחריך."

אמר הקב"ה לאדם הראשון אבי האנושות. אנו נלחמים מתוך אהבה עצמית וגאווה גדולה נגד אלו המנסים להחריב.

מתוך המאמר הכרנו יותר את חברות התקשורת תאבות הבצע והבנו שהם מנסים כל העת למכר אותנו יותר ויותר. הבנו גם שאנחנו לא מכורים, לא רעים ולא בטלנים. בסך הכול אנו מוזמנים להעמיק בנושא של השליטה עצמית, ערך עצמי ולהתחבר למה שאנחנו טובים בו באמת. בהמשך נחשפנו לעובדה הפשוטה שישנם מצבים רגשיים/פיזיים אשר מקשים עלינו לשלוט בעצמינו.

ומשפט המחץ הכי חשוב: **כל אחד הוא היחיד** שמרוויח או סובל מהשימוש במכשיר. לכן היחיד שמחליט מתי ואיך להשתמש במכשיר, באיזו קבוצה להישאר ומאיזו רשימת תפוצה לצאת, **זה הוא**.

תם ולא נשלם!

בהצלחה רבה לכולנו להתחבר לעצמינו!