



# אנו, עצמַי וּסְלִפִּי

חוויים מתח Ci לא העליתם  
**פוסט כבר שעתיים? תחשות העורך**  
**העצמי שלכם מחוברת באינפויזה**  
**לחדר הלייקים? חותכים מאירוע**  
שהוזמנתם אליו מיד אחרי שהצליחתם  
להוציא סלפי מוצלח?  
**7 סימנים לכך ש"האני הדיגיטלי" שלכם**  
**נכנס לScheduler ו-7 צעדים שייעזרו לכם**  
**לנהל אותו טוב יותר**

אראללה טהרבן-שחור 



לטרטפוליניה ואפיאלו והוות מומוקפת כמנה: דתית, גי' ורווכב אופני הרם או שמאלני ואחד שרוף של ברצלונה", מסביר עוז אלמוג, פרופסור לסוציולוגיה ומהבר הספר "דר ב.א. – באילו אין מה" (הzeitung מרן).

גם לפידבק שאנו מקבלים בראשת, מיטר ליק' כמונה, יש יתרונות ורים לפִי פְּרוֹפֶ' אלמוג. "הליך הוא כל' של חיבור שיזכר קשור חיובי בין אנשים ומאפשר להשתתף תפעילה על השם בקהלות וביעילות", הוא אומר. אבל לעובדה שהעולם הדיגיטלי השתחל כל כך חזק לווירדים שלנו, והוא משפיע על הדרך שבה אנחנו הווים את הערך העצמי שלנו, על מערכות היחסים שלנו ועל האופן שבו אנחנו הווים את החיים – יש גם השלכות שליליות, וסביר להניח שלא מעט מכם כבר נחשפו אליהן. "כמו שאנו בודדים כיוון מהן ההשלכות של אכילת סוכר ופחמימות, ווודעים לחימנע מכמויות גבותות במקורה שאנו ביכולתיות סיון", אומר פְּרוֹפֶ' אלמוג, "כך צריך להכיר את ההשלכות של בניית הוותם במרחב הדיגיטלי".

בחן את עצמכם:

## 7 סימנים לכך שהאנاي הדיגיטלי שלכם בבעיה

האם גם אתם לוקים בחקל מהסינדרומים שמאפיינים אנשים שהשווין האינטנסיברים והפיזיולוגיים שלהם משתקים תפקיד נכבד בזאת העצמיה שלהם? כדי לדעת אם בכתהוות הדיגיטלית שלכם גובה מכם מחיר נפשי, פוגעת בלחות את ההוויה, כדי שתיכירו את רשותת הטעמים. אם אתם מוחים את עצמכם בין היסודות הבאות, ייתכן שאתם בבעיה.

**1. אתה לחוצץ להעלות עוד פוטט**  
**דרכך כדי להישאר בתודעה**

"התהושה שציר לספק כל הזמן חומרים להעלות עוד תמונה, לכתוב עוד פוטט, לשגר עוד אות חיים נקראות סחררו דיגיטלי", מסביר ד"ר אריאל. "אנשים שהווים סחררו דיגיטלי אינם מעילים פוטט כשם וודאים יותר מדי זמן. הם בחרה שאין להם קיים אם הם לא משיגרים מידע". והבעיה היא לא רק הלחץ להעלות "עוד ממש" ולהמציא ממש什נו, שווה והוא, אלא גם העובדה שלא אחת אנחנו מעילים דברים שבריעבד לנו מתחדרים עליהם – עובדה שמוכילה אתנו לסייע הבא.

**2. אתם מעריכים חומריהם החופשיים  
(ואת רף החשיפה של עצמכם)**

במקרה הטוב מתקבל בהזפה של חומרים סתמיים להעלות תכנים שבחמש עלולים להתברר כמיוחדים. הלחץ להצליח את מפלצת הקיום הדיגיטלי גורם לנו לטעון ש-

ראי פינה את מקומו למצלמת הסטודיו, ההתגננות מולו והומרה בעורכה של התמונה, והמבטים שרציתם שיופנו לעברכם ותורגמו ללייקים. אין ספק שתפיסת "העצמי" שלבו השנתנה בעקבות לירתו של המרחב הדיגיטלי. העוברה שאגחנו עוסקים בטיפוח זהות ועיצוב הרושם שאנו עושים באמצעות הульאת פוטטים ותמונה לרשותן החברתיות משנה את האופן שבו אנחנו רואים את עצמנו, שבו אנחנו קובעים את והותנו ושבו אנחנו חיים את העדר העצמי שלנו. נראה שהתשובה לשאלת "מי אני" לא יכולה להיות כיוון בלבד סטודיו ביה. יש לה גם יתרונות כmobin. המרחב החדש שבו אנו מבנים את זהותנו מזמן לא מעט אפריזיות חרשות שלא היו במציאות או בסולידי דור. 1. אנחנו יכולים למשל לבחור את הזהות שלנו מתוך מגוון הרבה יותר רחב של זהויות. שדה בחירת הזהות הפך למגרש משחקים, ואנו יכולים להחליט אפילו שאנו רודים בהפיעת מין אחר או גיל אחר מלאה שיש לנו במציאות", מסביר ד"ר ירון אריאל, ראש ההתמחות הדיגיטלית מהזג לתקשורות במכללה האקדמית עמק יזרעאל. "למעשה, אנחנו יכולים אפילו לאמץ לנו כמו וזהות במקביל".

מהחר שהמרחב הדיגיטלי חסר גבולות, האפשרות  
לייצר והוותק כמעט בלתי מוגבלת, ואנחנו יכולים  
גם לבחור בהזיות פחות סטריאוטיפיות. "אנחנו לא  
מקוטלים יותר בקטגוריות בסות כמו יהלוני, דתי,  
ימני או שמאלי, ויכולים לשין את עצמנו לקהילות  
עם זהות ייחודית כמו אספני מפויות או משוגעים



דנה זליכה, יזמית, פסיקולוגית ארגונית, מרצה במרכז הבינתחומי הרצליה, מתמחה בתחום התרבותי ויעוץ למנחים בכירים ובHIGH LEVEL LEADERSHIP. סדנאות מינדרטופוטיס: "ביז'ונים אנו ווצפינס" בירורים ורים: וושאף, פיסבוק, מיילס ועוד רבים. אך אני ברוך כל בוחנות יוס קבע בשבע, שכו המורה השמירה היא התמקם במשיחת לול מה שאנו בוחות פעם כדי באמת להיות קשובה שלב בכל פעולה. לעשנות, אני מחליקת את יוס העבדה של לאפיוזות יוניטאסקיגן, מגדריה כל אחת מראש, וקובעת פגישה עם עצמי ביכון, בכל משפט אני מתחנכת מהסלולרי, ובין אפיוזה לאפיוזה אני שואלת את עצמי: מה אני באמת רצחה או צריכה לעשות עכשו?".

"סחרור דיגיטלי מהתאפיין  
 בתהווה שצריך לספק  
 חומרים כל הזמן: להעלות  
 עוד תבונה, לכתוב עוד  
 פוטו, לשגר עוד אות חיים.  
 אנשים שחוויים סחרור  
 דיגיטלי אינם מעלים פוטו  
 כשהם רוצים לחלק משהו  
 אלא לחווים להעלות  
 משהו כי כבר עבר יותר  
 מדי זמן, הם בחרדה שאין  
 להם קיום אם הם לא  
 משגרים מידי"

ד"ר ירון אריאל



רוצים "להיות שם", אנחנו רוצים גם לקבל אותה,  
 ואם אפשר – הרבה. חלק מאיתנו הופכים ל"נוקומנים  
 של לייקים", כמו במקרים של התמכרות גם כאן יש  
 "תרגולות" שמחיבת את הגראט מנת השימוש. מספר  
 הלייקים שאתה ווקאים להם עולה לפחות פי 100, ו-100  
 הלייקים שתיפקו אתכם אתמול כבר לא יספקו אתכם  
 מהה. ולא רק הקומות לא מספקת אלא גם התכיפות  
 – אתם צריכים לקבל את ה"מנה" שבלם בוקור וערוב.  
 ואם זה לא מספיק, בין בין ישנה גם נפילה בערך  
 העצמי. "נון לא רב אחרי שמעלים פוטו מצלחה וחווים  
 התעלות מתחילה ירידת בערך העצמי", מסביר פרופ'  
 עמיה היימברגראג. "אנשים גושים יותר תלולים בקבוציה  
 וביכולת לרגש אותה ופחות בטוחים בערך העצמי  
 שלהם". התלות בליך גורמת למעשה לך שאתה נון  
 פחות ופחות יכולים לחת על עצמן אישור ותוהשה של  
 ערך עצמי, ובשורזה האחרונה התרבות השואת באחריהם  
 נורמת לך שהביתחון שנלו בעצמן מתעורר.

**4. אתם מתפקידים כיחסני זהות שלכם**

ברשות החברתיות אנחנו הופכים למשעה להיוון  
 יחסנים של זהות שלנו. אנחנו צריכים לדאוג ל'זאת  
 יפים ומנצחים': להעלות תמונות שלנו ליד אגם קומו,  
 בקוו הסיום של איש הבירול, בפתח חנות של מותג  
 או פנט-על נוצץ ברוחבות לנדרן, אוכלים גלידה עם  
 בן זוג הורס בגלידרייה רומנטית ברומה. אנחנו עוסקים  
 כל הזמן בעריכה של התרבות שלנו.

"הקסם האגדול של האינסטגרם הוא בפילטרים  
 המשוכלים לשון, בכך שהוא מאפשר לעורך  
 את המיציאות ולהתאים את המסר למה שאנו נון

בסטורי, אבל לעיתים הסחרור הדיגיטלי עלול לגרום  
 אותנו להעלאת תכנים שלא התכוונו אלינו. "היות  
 שמה שהיה מרגש היום לא יהיה מרגש מחר, אנחנו  
 צריכים להעלות לא רק את תכיפות ההعلاות אלא גם  
 את עומק החשיפה", מסביר פרופ' יאיר עמיה היימברגראג,  
 ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט במרכז  
 הבינתחומי הרצליה ומהחבר הספר "הטוב, הרע והמכוער  
 באינטראקטן" (הוצאת מטר). "אנשים מוצאים את עצם  
 מוכרים הכל, כולל רגעים מודריניים, וזה מבונן  
 פוגע באינטימיות שלהם".

והתחום של העלאת רמת החשיפה عمוקה למדי.  
 יש שמתוודים על חוותות קשות ואינטימיות בפני קhalb  
 גדול בהרבה מזו שהם מודמיינים שיש להם. הם עלולים  
 לספר סיפורים חזפניים על טיפולי פוריות, בעיות  
 ביחסים עם בן הזוג או התקפי חרדה מצטמים בפני קhalb  
 שכולל לעיתים גם את הבוטים שלהם, את התלמידים  
 שלהם או את השכינה ממולו. ויש גם שמאכילים  
 את המפלצת הריגיטלית לא רק בווירויים ובתמונה  
 חזפניות אלא בפוסטים של שנה, ביויי וגיוי. או  
 כפי שמנסה זאת ד"ר אריאל: "נואה לעתים שאנו חזו  
 מאבדים את השליטה על הזהות שלנו – היא מתנהלת  
 עצמה ומנהלת אותנו, ותובעת מאייתנו רמות גבוהות  
 והולכות של חשיפה".

### 3. אתם חוזים עלייה או ירידת בערך

**העצמם בהתאם לגיל היליקים**

המומחים מונים את התופעה הזאת של "נפילה"  
 בערך העצמי המתರחשת בין גל לייקים אחד לשני  
 בשם "נוירוטיזציה של הערך העצמי". אנחנו לא רק

המוחשبة על איך הדברים ייראו בעמוד הפייסבוק או האינסטגרם שלנו גורמת לנו לשוכו שאנו אמורים לлечת לנקנות כי אנחנו נהנים או רוצים להיות שם. במקומות זה אנחנו הולכים לנקנות בעלי פוטנציאלי פוטטי. כך לדוגמה, מראיני מחקר של ד"ר אלישר מלכה, שנערך בשיתוף ר"ר אריאל וד"ר רות אבירה סיירו לה שלא פעם הם הולכים לנקנות רק כדי להעלות מהם תמונה, ואחרי שהם עושים את הם חזריהם הביתה. "אם פעם השאלה הייתה 'האם עז שנופל בעיר שאין בו אדר' משמע קול?'; היום השאלה היא 'אם חוויתי רגע מאושר ולא העליתו אותו בפוסט - האם הוא באמת היה מאושר?'" מחדד פרופ' עמיחי המבורגה. נקודת המבט החיצונית הזאת מפרעה לנו לנסת לגבש מערכת ערכים ומטרות וחוקות טווח ולהתכוון אליהן. אנחנו הופכים ממוקרים בהשגת משירות קדרות טווח, דמיות הליביק". וזה, על פי עמיחי המבורגה, פוגע במימוש העצמי שלנו ובעצמם היכולת שלנו להיות מאושרים.

#### **6. אתם מרגישים כאלו החיים של כולכם מושלמים בלבד שלכם**

כל הסלפיים מאטרי התירויות, טקס הסיום, הצעות הנישואים וירוח הרbesch של כולם (חו"ץ שלנו) גורמים לנו לא פעם לחוש שرك לנו אין חיים. כשהאהרים מעלים את הפטטים הנפלאים שלהם עט בן זוגם האהוב והtinyוק המהיר בטיטול בפטנות שוייז, הם מאכילים אותם בתחששה שהחיים שלכם לא מתנהלים כמו שצරיך. במצב הזה אתם חוזים את מה שזכה מזנו לכינוי המקצוע "קנתת פיסבוק", שהוא החוויה של מי שימושים בקהל לצבע של יצנים מעתם עצם (כולנו). וכן, החיים בצל הפייסבוק והאינסטגרם נחותים על ידי לא מעט מאייתנו בחיים של פספוס וכישלון.

#### **7. אתם עסוקים יותר מדי בסלפי שלכם**

יש חוקרים שסבירים כי השימוש האינטרנט בסלפי (כפרט סלפי שלכם לבך בגין לסלפי קבוצתי), שבמלהלו אנו אנחנו מודעים מטעמים במראה שלנו, שאלה איך אמייתו אנחנו צרכים להזין מ' שאנו באמת, להשל את השירין, להיחשף גם ברגעים החלשים". קשה למצוא רגעים אלה כשהאנחנו נמצאים במעט שיוק ארוך ליהicon העצמי ביצורו הפוטוגנטית.



:Like

### **7 דרכי ליצאת מהסחרור הדיגיטלי**

ועכשיו לשאלת החשובה: איך יוצאים מזה בל' להתנק? הוד Cázhir, פסיכולוג קליני, מונה כמה פעולות

רוצים להכיר", מסבירה ד"ר רוד אלישר מלכה, חוקרת מדיה נתקשרים חברתיים מהาง לתקורת מכללת עמק יזרעאל. והאני העורך והמפולט שלנו, כפי שאפשר להבין, הוא לא בדיק הביטוי העצמי הספרטני והטהור שלנו. "במבחן הדיגיטלי אנחנו משתמשים פועלה כדי ליצור 'לעצמוני' אני כוב' או 'אני מוויף', אומר פרופ' עמיחי המבורגה. "מצב זה פוגע לא רק בהגדלה העצמית שלנו אלא גם יכולות שלנו ליצור קשרים ממשיים וותניים שמפיקים את הבדידות. כדי להזין חוויה של אינטימיות אמייתו אנחנו צרכים להזין מ' שאנו באמת, להשל את השירין, להיחשף גם ברגעים החלשים". קשה למצוא רגעים אלה כשהאנחנו נמצאים במעט שיוק ארוך ליהicon העצמי ביצורו הפוטוגנטית.

#### **5. החיים שלכם הפכו להיות חומר גלם לפוטטיים**

לעתים, בתרבות השיתוף שאנו חיים בה, החיים עצם יוצרים לדרגת חומר הגלם של "הרבר האמתי" - הפוטט. "בתרבות GRATIS עולה השאלה עד כמה אנחנו חיים את החיים ועד כמה אנחנו מותעים אותם", אומר פרופ' אלמוג. "עובד חלק מהאנשי הדבר המרכזי הופך להיות איך הדברים ייראו. לא חיוט אלא להציג כלום יש לי חיים". האמצעי הופך למטרה, ומתחילה להיות שבעור ליליקים".

"בתרבות השיתוף"  
עליה השאלה עד  
כמה אתה חי את  
החיים ועד כמה  
אתה מותעד אותם.  
עובד חלק מהאנשים  
הדבר המרכזי הופך  
להיות אין הדברים  
יראו. לא להיות אלא  
להגיד לכלום יש לך  
חיים. האמצעי הופך  
למטרה ומתחילה  
להיות שעבוד ליליקים"  
פרופ' עוד אלמוג



יעל אברמוביץ'

יעל אברמוביץ', מחבר ורבי המכר "הרישימה" ו"העירין". בימים אלה יצא ספרו "האיש שהב את הטלפון שלו יותר מדי":  
להגמל מההתמכרות לטלפונים! בשבועות האחרונים החלטתי להיפרד מטלפון שלי. לא התגרשנו אבל אנחנו מנהלים מערכתיחסים פתוחה. בשעות הערב הוא בבית ואני יוצא לבנות. בלעדיו. כן, אני יודע שהוא רעיון מהפכני, ממשוטט אפילו מכמה אנשים קרובים שאני "אמץ" לא פחות. בואו נזהה על האמת: אנחנו מוכרים לטלפונים שלנו. אנחנו יוצרים אותם בזוקה, הולמים לישון איתם ולא משחררים אותם מוחיד שלן להצעך. אנחנו תלויים בהם כדי להגיע לעיד, לא זוכרים יותר מסטריפון, וכשהבטיריה נמרת מגדר לט' בכל הגוף. וכן, אלה סיופוטומים של אנשים בכורים. אנחנו מסתובבים בעולם עם הרושים שמוסיפים לרצפה ובערך איבדנו את ריכולת שלנו לחושב, מכון שככל גע פנוי אנחנו מסתובבים עם המכשירים שבמיאים לנו את יכולות החשיבה.  
לפני כמה חודשים ראיתי אישת נכסת לדואר בצהירות אימה ודמעות על קר שאיבדה את הטלפון שלה ואולי הוא שם במקורה. וכן, זאת התנהלות של מכורה. לאחרונה, אחרי שלקחת לשיחת ניופה מצד הבית גדולה של, החלטתי להתחילה ולהניח את הטלפון בצד מעט לעת. בשבועות האחרונים, כאמור, אני אפילו יוצא לא המכשיר בעורבים. הבנות בביתך שאני לא צריך לדאוג לה והבנות שגם אם לא אתעד את המפגש עם החברים שלי בפייסבוק או עולה צילום של העוגה שעאנן אוכל, אני עדין אוכל את העוגה וудין פוגש את החברים.  
על להזות שזה היה קצת מוחר בהתחלה אבל מהר מادر משורה, מהנה וופקס אותו לשיחת עם האנשים שモול ולממושך אני מאמי גודל בהצבת גבולות ובראש ובראשונה בהצבת גבולות עצמים. הסמאטרפוניים נכנסו לחיננו לפני כעשור ונדרה לי שעכשווי הגיע גם הגן לצייר לעצמנו גבולות ולקבוע נורמות לשימוש במושחים. אז אני בגמilia חיליקית ובתקווה היא תהפרק להיות גמilia מקסימלית (אם יי' עניין ליפורד מהמושך, רק להקטן את השימוש בנו), מה שיאפשר לי להיות יותר את החיים האלה במונח הפדי של המילה ולא רק הוויטואלי.

ופעליות שיערו לכם לשקם את היחסים שלכם עם עצמכם בצל הרשת החברתית:

**1. מצאו דבר שאותם רוצים ללמידה או כיוון שבו אתכם להתפתח**

השתRELו שהוא יהיה תחום יצירתי שבו יש לכם תהילה לעBOR – לימורי, פרויקט, עניינה, פועליות אלה יאפשרו לכם להזות או עסק ור恵. פעילות אלה יאפשרו לכם להזות סיפוקים בשל ההישגים שלכם והיכולות הholocות ומשתכלות. בוגדים לסייע ממליקיים, סיפוקים מהסוג הזה הם סיפוקים ממלאים ולא מרוקנים. הם מעוררים פחדות תלות ולא מתפוגגים בתוך זמן קצר אם תחווו סיפוקים כאלה, הם יכולים לעזרה לכם להיגמל ממהירות כספק מידי ומהיר בדמות הליק', להעניק לכם תחושת ערך עצמי שאינה תלויה ברייטינג שלכם ולסייע לכם למתן את העיסוק בפייסוק.

**2. החליטו על זמנים שבהם אתם שמים את הנידח וחוק מקם**

בין אם זו שבת, ובין אם ארוחת ערבי או טויל בחוץ, החליטו עליהם מראש. שימו את הנידח בצח, אל תשתמשו בתירוזים ואל תיכנעו לפיטוי.

**3. הדיעו ללביבה שאתה ב"חופש"** רשות

כתבו פוסט קצר ונדרו שגם אתם מזהירים על תקופה יומה של הידרות מהרטות החברתיות. פעה זה גם תחייב אתכם לעמוד בגזירה וגם תמנע אי הבנות והסוד וראות מול חברים ווקבים.

**4. רתמו ל"גמילה החקיקית" חבריהם או בני משפחה ואולי אפילו אפיקו קבוצה שלמה**

החליטו שאתם עושים זאת החיים. אולי אפילו תנסכו על סנקציה (הראשון שנגע בנידי משלם את הטיפ/ רוחץ כלים). והם ייזק אתכם בתהילן הגמילה וגם יאפשר לכם להזות סוג אמרית של חברות ואינטימיות.

**5. קבעו פגישה עם חברים בשודם**  
כדי תייכרו מחדש איך יוצרים קשר עין ואיך מתקשרים בלי אימוג'. וסלפ', אל תיתנו לעצמכם לחתוק למושכיר ברגעים של שתיקה או שעמוס – דואק הרגעים האלה הם רגעים שאנחנו צריכים ללמידה להכיר מהרש ודרעתן אך לתפקיד בהם.

**6. צאו לטיול, משחקים ספורטיבי או חברתי**

נסו להזות את העולם בלי עכבר ובלי ערכיה אבל עם הרבה יותר ריח, רוח וטעם.

**7. התידדו מחדש עם בלבד**

בחרו דבר שיכל להעסיק אתכם – נגינה, קריאה, ציור או כל דבר אחר – וזכרו מה זה לצלול לתוך דבר ברכיה מלואژורם אליו בלי שנדנונים ומסדרים שונים יפריעו לכם.