

עמוד הבית < המגזינים של גלובס < ליידי גלובס

הטכנולוגיה רצה קדימה - ואנחנו לא שמים לב מה היא עושה לנופש

בעולם שבו מטח שינויים טכנולוגיים מתרגש עלינו בקצב מואץ, גם הנפש נשאבת למרדף. וכשאדם מנהל בעיקר אינטראקציות וירטואליות, נחלש החלק במוח שאחראי לזיהוי מידע שמגיע מאנשים, ונעשה פחות רגיש. האנרגיה החברתית השתנתה - עברנו מהדלקת חשמל להטחת כפצת אטום בכרצוף של האחר

10:54, 09/07/2015 מיה סלע

[טכנולוגיה](#)
[משאים למעקב <<](#)


אנגלינה ג'ולי / צילום: רויטרס

Recommend 56

כשעתידינים מפליגים שנים קדימה ומציגים עולם שבו 'יהיו לנו חיישנים שכל הזמן אומרים איפה אנחנו, מה אנחנו עושים ואיך אנחנו מרגישים', השאלה הכמעט מיידית שלי היא 'ואם אני רוצה לבגוד בבעלי?' העתידן ד"ר רועי צזנה מזמין אותי בשמחה לבגוד, אבל מבטיח שבעלי כנראה ידע. באותה נשימה הוא גם תווה אם אובדן הפרטיות הוא באמת כה רע, במיוחד לאור העובדה שבעולמנו כיום אנו בוחרים להשתמש בה בשביל לבגוד, לאנוס, לרצוח או להתחמק מעבודה.

"אנחנו מצפים שטכנולוגיות מערערות, שמשנות את דפוסי החיים שלנו, ישנו את החברה לטובה, אבל זה לא מה שהן עושות. הן רק משנות את החברה. אנחנו מפרשים את השינויים דרך העיניים שלנו כאנשי הדור הישן, אבל לאנשי החברה החדשה השינויים האלה יכולים להיראות טובים".

בחינה של העולם הדיגיטלי החדש והמופלא שבו אנו חיים, ושקצב השינויים בו מתרחש במהירות שהאנושות לא ידעה כמוה, מעלה לא מעט תהיות לגבי מה שהעתידי צופה לנו - אך גם מחזירה את המבט להווה כי המוח, כאיבר הגמיש שהוא, כבר משתנה, והנפש והקודים האנושיים לא ממש מצליחים לעמוד בקצב. האם המהפכה הדיגיטלית משחררת אותנו או מועכת אותנו כבר היום, וכיצד משפיע עלינו עומס המידע והצורך להתעדכן כל הזמן, שנחווים לעתים כמו מתקפה של ממש?

לחץ להגשים

גלובס מציג

ליאור זלמנסון, מומחה לטכנולוגיית האינטרנט באוניברסיטת תל אביב, מודאג בעיקר מהמשטור הקהילתי שאנו חלק ממנו, המתבטא בתופעות עדריות כמו שיימינג. "אין זה מפתיע שאנו רואים התנהגות עדרית וחסרת מחשבה באינטרנט, בסופו של דבר ככה תמיד מתנהגים המונים, בין אם זה אופליין, כמו בעליית משטרים קיצוניים, או אונליין. גופי החינוך והמשפט לא התאימו את עצמם עדיין להתפתחויות הטכנולוגיות. הם עדיין חסרי השראה ובלתי מלומדים בנושא".



לאתר וואלה!

התקיפה המינית ההמונית: "לא היו שוטרים"

ח"כ חנין זועבי מואשמת בהעלבת עובד ציבור

שקד: "חוק העמותות לא פוגע בדמוקרטיה"

לדבריו, השינויים בנפש האדם הם תוצאה של עומס המידע. השפעה ניכרת אחת היא הגדלת הניכור והבדידות. "אנו רואים שגיל החתונות מתאחר, אחוז הגירושים עולה, הקשרים נראים, לכאורה, פחות מחויבים, אבל גם יותר כנים לגבי זה. במובנים רבים זה אולי הדור שהכי כן לגבי הצורך שלו לבגוד או להחליף בן זוג. לתופעות אלו סיבות סוציולוגיות וגיאופוליטיות רבות, שאינן קשורות לעומס מידע - אבל אם חושבים על זה, מקור של חלק גדול מתחושות אלו הוא בכך שאני חשוף למידע רב על האחר.

"אני חווה (Fear Of Missing Out) (FOMO), שנותן לי תחושה שחיהם של אחרים טובים יותר. הפרסומות והמסרים הצרכניים המפציצים אותנו נותנים לנו תקוות שזו בקשר לאושר ולמה שנדרש כדי להשיגו. מגוון האופציות נותן לנו תחושה שהכול אפשרי, וקיימת גם הבנה שהחיים קצרים וחד-פעמיים. זה יוצר לחץ להגשים, לייצר ולפעול בכל זמן נתון. התוצאה היא אדם היפראקטיבי, אך שסובל מתחושות חוסר הגשמה, ניכור, בדידות וחוסר תוחלת".

האנושות בהתבגרות

גם ד"ר שלמה ישי, ראש מרכז האדם הגלובלי, שמתמחה בחקר רגשות, מתאר את המציאות הדיגיטלית כאתגר לא קל לאישיות. "האנושות יצרה בכמה עשורים עולם וירטואלי מקביל, המאתגר אותנו בכל רובדי החיים. עולות שאלות כמו איך אני מגדיר את עצמי, איך אני מגן על האישיות שלי בכמה מרחבים מקבילים, איך אני מחולל את עצמי".

לדבריו, האנושות כרגע משולה לבני נוער בגיל ההתבגרות. אלא שבועד שבגיל ההתבגרות הקושי הוא ביצירת זהות אחת, האדם היום צריך לתחזק כמה זהויות. "פתאום גילינו את עצמנו, את הכוחות שלנו, וכמו מתבגר שמגלה שיש לו כוחות חדשים ורוצה פתאום להיות נוכח במציאות, כך גם אנחנו. רואים את זה בתוכניות ריאליטי שבהן אנשים מוכנים לעשות הכול כדי להיות נוכחים, וכך גם ברשת החברתית".

המציאות הזאת מטלטלת לא רק כי אנחנו לא יודעים איך לחיות בה, אלא גם כי אנחנו לא יודעים איך ייראה העתיד. "מה שקורה עכשיו שונה מכל ההיסטוריה האנושית שבה השינויים היו בקצב מאוד אטי, כך שכשהיו לך ילדים ידעת באיזה עולם הם הולכים לגדול. היום לא רק שאנחנו לא יודעים לאיזה עולם הילדים שלנו הולכים, אלא שאנחנו לא יודעים איך אנחנו ניראה בעוד עשר שנים, איך שוק העבודה ייראה, איך המציאות העולמית תיראה. הכול קורה מהר ובעוצמה".

לדבריו, בינתיים אנחנו מתמודדים באמצעות הכחשה ופחדים לשאול את השאלות הקשות. "במאה הקודמת ההכחשה הזאת הולידה את מה שאריך פרום הגדיר 'מנוס מחופש'. פרום שאל איך יכול להיות שאנשים נאורים בחרו באמצעות הדמוקרטיה בנאציזם ובפאשיזם, כלומר איך אתה בוחר שלא תוכל לבחור. הוא אמר שאנשים בורחים מחופש, כי הוא מפחיד אותם, הרעיון הזה גדול עליהם".

אם לא נכחיש ונתמודד, ישי דווקא צופה אפשרויות חיוביות. לדבריו במצב כזה תיתכן מערכת של שקיפות ואמון בעולם שבו אין אחורי הקלעים, והכול על השולחן. מציאות חיובית של אותנטיות ויותר אמון ואמונה של האדם בעצמו, בכוחותיו ובחברה שבה הוא חי. אבל הוא גם מודע למחיר של ביטול אחורי הקלעים.

"המחיר יהיה חוסר יכולת לקבל טעויות של אחרים ושיימינג. אנחנו בעצם מחטאים כל פיפס קטן עם החיטוי הכי עוצמתי, עם אקונומיקה. הכוח שיש לנו ביד הופך לכוחניות, והכוחניות מלווה הרבה פעמים בצדקנות. עדיין לא יצרנו קוד התנהגות באינטרנט וברשתות החברתיות. גם אנשים הגונים מתנהגים בכוחנות, לפעמים בלי להיות מודעים לזה".

"זו היסטריה טוטאלית. יש המון סיבות טכניות חסרות משמעות"

שוק ההון

רב בניו-יורק: רק מיליון יהודים מתו בשואה - השאר מתבוללים

עמוד הבית

הכיוון של בנק ישראל: סוף לעמימות

מהגרים בעולם חדש

עוצמת הדברים משפיעה גם על מנהיגי העולם ומייצרת מציאות עולמית בלתי מאוזנת, אומר ישי. "העוצמות שמנהיגים חיים בהן והצורך שלהם להגיב כל הזמן לציבור מביא אותם לקיצוניות של תגובות. המציאות הזאת מטלטלת אותנו ומוציאה אותנו מאיזון רגשי ברמה האישית, הלאומית והבינלאומית. התגובות שלנו הן תגובות של אנשים שחיים כל הזמן על הקצה, שמרגישים שהם חייבים לתקוף אחרת יתקיפו אותם. זו האנרגיה היום בעולם ואת האנרגיה הזאת צריך להרגיע. בעצם עברנו מאנרגיה חברתית אחת לאחרת, מחשמל לאטום. העוצמות שיש לכל אחד ביד היום זה לא להדליק חשמל, אלא לשים אטום

בפרצוף של השני".

החוויות שאנחנו חווים בעולם הדיגיטלי דומות לחוויה של מהגרים שלומדים להסתגל לעולם חדש, ומהגרים תמיד משלמים מחיר על לקות שפה ולקות הבנה. ישי סבור כי "אם האנושות תיתן לעוצמות האלה להתגלגל ללא ניסיונות להבין אותן, אנחנו הולכים למציאות של כאוס. זה מעבר לפינה. ראינו את זה לא מזמן עם המנהל במשרד הפנים. אני לא נכנס לשאלה מה קרה שם באמת, זה לא רלוונטי. יש אדם שהעוצמות האלה מכניעות אותו, מקפלות אותו תוך כמה שעות. זה מה שהולך לקרות לכולנו, אי אפשר לעמוד בזה, כנראה".

ובכל זאת, הוא מציע לא להיות פסימיים. "אנחנו חיים בעידן מדהים. אי אפשר להסתכל על מה שקורה ורק להתפלל שזה יעצור. צריך להרפות מפחד הגבהים הזה ולהתרכז בהבנת המציאות, בהבנת החוקיות החדשה. אנחנו כרגע בעוצמות רגשיות, חברתיות ואנושיות גרעיניות - או שנשתמש בהן להרוס ולקרוע, או שנשתמש בהן לטוב".

הכוח למעוך

אחד הנושאים המרכזיים והמשפיעים ביותר על האדם כיום הוא אובדן הפרטיות. זה כבר קורה בפייסבוק, וגם הממשלות כבר יודעות עלינו כל מה שהן רוצות, אבל מתברר שכל הטוב עוד לפנינו. "צריך לזכור שהמהפכה הדיגיטלית כיום עדיין שמורה ברובה לגבולות של האינטרנט והמסך, אבל בעוד 50 שנה היא תהיה יותר מתקדמת", אומר צזנה, דוקטור לנו טכנולוגיה באוניברסיטת תל אביב. "הדיגיטלי והווירטואלי ישתלבו בעולם הפיזי. בעולם הזה אתה לא יכול להסתתר. היום את יכולה להגיד לא אכנס לפייסבוק. בעולם של עוד 50 שנה לא תוכלי. אפשר בהחלט לטעון שאנחנו חוזרים אחורה לימים קדומים יותר שבהם בני האדם חיו בשבטים. הייתה שם פרטיות? לא. האם זה דבר נורא? אני לא יודע".

כבר היום הכול מתועד ומצולם ולהמון יש כוח למעוך את היחיד שחרג ממה שנחשב להתנהגות מקובלת. להמון אין אמות מידה. אנשים שצורחים על דייל שווים בעיניו לשוטר שמכה חייל אתיופי. צזנה רואה בכך גם פוטנציאל גדול וגם סיכון גדול. "החברה יכולה להטיף ולדרוש מכל אחד להכפיף את עצמו לנורמות החברתיות הקיימות, ואם הוא לא עושה את זה הוא חוטף על הראש כמו שאנשים רגילים לא חטפו בעבר. אם הוא צועק שהוא רוצה שוקולד במטוס, מדינה שלמה עדה לצורת ההתנהגות הזאת. עד היום השלטון - הלוויתן, כפי שכינה אותו הפילוסוף תומאס הובס - לא פיקח על המיקרו-אינטראקציות שבין אדם לחברו".

במצב עניינים כזה אפילו לקלל בכביש זאת לא אופציה, אפילו שלקלל זה לא פשע.

"זה כן פשע במקרים מסוימים. נגיד שקראת לו ערבי מניאק, בארה"ב זה פשע שגאה, זו גזענות. זה העולם שאנחנו נכנסים אליו, ויש פה משהו טוב, כי את לא תקללי ככה. השאלה היא עד כמה אנשים באמת יכולים לשלוט בעצמם, ומה השליטה העצמית הזאת תעשה לנו כשאנחנו צריכים להקדיש כל כך הרבה משאבים לשם כך. יכול להיות, אגב, שהיא לא תעשה לנו כלום. תסתכלי על סינגפור, סין או יפן. אלה חברות מנומסות ביותר עם שליטה עצמית גבוהה, ולא נראה שזה מזיק להן עד כדי כך".

גם צפון קוראיה. אנחנו מדברים עכשיו על דיקטטורה של הטכנולוגיה?

"בשום פנים ואופן לא. אנחנו מדברים על דיקטטורה של ההמון, שמתאפשרת בזכות הטכנולוגיה, אבל אנחנו גם מדברים על חופש מוחלט. אם בעבר הייתי צריך להיות כוכב קולנוע בשביל שאנשים ילמדו ממני, הרי שהיום פתאום אם את הולכת ברחוב עם ציצית מצויצת ורדרדה כחלחלה ומישהו מצלם אותך וזה הופך להיות ויראלי, את תראי עוד אלפי אנשים הולכים כמוך. אז מצד אחד יש חתירה להומוגניות ומצד שני אנחנו פותחים המון אפשרויות לשינוי, והשאלה היא מה מהכוחות האלה ינצח".

הרגישות מתנוונת

ד"ר נאוה לויט בן נון היא חוקרת מוח ומנהלת מרכז סגול למוח ותודעה במרכז הבינתחומי. לדבריה, אף שעדיין אין הרבה מחקרים שבודקים באופן ישיר את השפעות הטכנולוגיה על המוח, אין ספק שהיא משנה אותנו. אחד הדברים שהתבררו בצורה חד-משמעית בשני העשורים האחרונים של מחקר המוח הוא שהמוח הוא איבר מאוד פלסטי, שמושפע מהסביבה שבה הוא נתון. השינויים הטכנולוגיים שמתרחשים סביבנו חושפים אותנו לגירויים אחרים לגמרי ממה שנחשפנו להם בעבר, והם גם מגיעים בקצב עצום מכל עבר וחוטפים את הקשב.

גם האינטראקציה שלנו עם העולם השתנתה: אנחנו הרבה פחות צריכים להשתמש בגוף, בתנועה, במכלול החושים ובקואורדינציה. למעשה, אנחנו יכולים להזיז עולמות, לנוע ממקום למקום ולדאוג לצרכים שלנו בהזזת אצבע. "בסביבה כזו צוותי הקשב שלנו לא ממש מקבלים הזדמנות להתאמן בהתמקדות במשימה אחת ללא הפרעות, ויכולות אלו עשויות להתנוון", היא אומרת. "אם רוב הזמן אדם מפנה את תשומת הלב למידע חיצוני ופחות למה שקורה לו בגוף, בתחושות ובמחשבות, הוא יעשה קצת אטום למידע הזה, ולכן גם פחות רגיש למידע כזה שמגיע מאנשים אחרים בסביבה. כך, גם אם אדם נמצא רוב הזמן באינטראקציות וירטואליות ולא בעולם האמיתי - הצוותים במוח שלו שאחראים לזיהוי מידע שמגיע מאנשים אחרים ייחלשו, והוא יהיה פחות רגיש לאחרים.

"בנוסף, כדי לנהל את כמות הגירויים החדשים, את כל ערוצי המידע והתקשורת שמגיעים בו זמנית מכל עבר, צריך להיות עירני ותגובתי כל הזמן, והדבר יוצר לפעמים תחושה של עומס, ואפילו לחץ. אנחנו יודעים שכשמנגנוני הלחץ עובדים שעות נוספות הם גורמים לשחרור חומרים שעשויים לגרום פגיעה

לחזור אחורבזמן

באזור ברלונה גלובס
מצגי



המסור 3

קבר השטן

187 קוד לרצח

גופנית ונפשית, ומאצים תהליכי הזדקנות".

תנועה גוברת לדת

לדברי לויט בן נון, רואים בשנים האחרונות עלייה באבחונים של בעיות קשב וריכוז, בהשמנה, בסכיזופרניה ובמחלות נפשיות אחרות. חרדה ולחץ, וירידה ברמות האמפטיה. אלא שאין שוויון בין הנפגעים. אפשר להניח שמי שמראש מגיע עם צוותי קשב חזקים ויכול לנהל את המידע הרב שמגיע בצורה מיטבית, יכול ליהנות מהיתרונות הרבים של התוספת הטכנולוגית בחייו. מי שמראש חזק חברתית, ויש לו באופן טבעי הרבה מערכות יחסים אמיתיות ופעילות, החיים ברשתות החברתיות רק מחזקים את מעמדו ואת ביטחונו החברתי.

"אבל מה לגבי מי שלא שפר מזלו והתזמורת המוחית שלו מראש לא הכי מכווננת? אצל אנשים אלה הסביבה הטכנולוגית יכולה להקצין את הקשיים. קשיי קשב קלים יכולים להוביל להתמכרות למשחקי מחשב ולמסכים, כי שם לא צריך יכולות קשב חזקות ויש סיפוק מיידי. קשיים חברתיים קלים יכולים לגרום לבריחה לעולמות וירטואליים בלי הרבה הזדמנויות לאמן את צוותי המוח באינטראקציות חברתיות אמיתיות ומורכבות".

אם התזמורת המוחית משתנה כתוצאה מהסביבה, נצפה לראות גם שינויים ברמת הנפש והתודעה. לדבריה, מחקרים ראשוניים מראים שאנשים שהם פחות מוכשרים חברתית נעשים פחות מאושרים ככל שהם יותר שעות בפייסבוק, שניתוק ילדים ממסכים למשך כמה ימים ושהייה בטבע משפרים יכולות קוגניטיביות וחברתיות, שקריאה מספרים דיגיטליים מגיעה במחיר של הבנה מעמיקה של החומר וזכירתו לזמן ארוך, שהורים לא מצליחים להגיב לילדים שלהם בצורה טובה כשמגיעות הפרעות דיגיטליות, ושיש קשר ישיר בין השמנה, בעיות שינה ובעיות קשב לשעות מסך אצל ילדים.

איזה מין אדם יהיה האדם הדיגיטלי, נגיד זה שיוולד בעוד 50 שנה?

"יש כאן תהליך אבולוציוני שבו התודעה האנושית הופכת מתודעת יחיד לתודעת-על קולקטיבית, שיכולה לעשות דברים שאנחנו עוד לא יכולים לדמיין, אבל אני לא חושבת שנראה אדם חדש. מה שנראה זה הקצנה של חזקות וחולשות. נראה גם תהליכים שחלקם כבר התחילו - תנועה גוברת של אנשים לדת, לצמחונות וטבעונות, לבתי ספר אנתרופוסופיים, המדגישים את הטבע ואת המוחשי ונמנעים מהדיגיטלי, לחדרי כושר וקורסי מדיטציה, למרתונים ורכיבת אופניים. יהיה קאמבק לבילוי בטבע".

בעולם כזה, היא אומרת, לא יהיה מנוס משינוי בתי הספר. הם יהפכו ממקומות שלומדים בהם ידע, למקומות שבהם בונים תזמורות מוחיות חזקות ומפתחים צוותי מוח שיאפשרו לתפקד בעולם הדיגיטלי בצורה מיטבית. "יהיו הרבה פחות שיעורים של ידע והרבה יותר שיעורי פעילות גופנית, מדיטציה, אימוני מוח, שהייה בטבע, פעילות מלאכה (חושית), פיתוח מיומנויות רגשיות-חברתיות וניהול מידע".

המידע הזה מעט מרגיע משום שהוא מלמד כי החברה האנושית כנראה תצליח להתגונן מפני הפיכתה לממושטרת ומפחדת, שתתעייף משיימינג ומציד אנשים שלא בדיוק מיישרים קו, ושתלמד להבדיל בין פשעים אמיתיים לחולשות אנושיות לגיטימיות. ואפשר גם לתהות אם הפחד מפני העולם החדש לא יראה בעתיד מגוחך כמו ההיסטריה שהייתה לנו מבאג 2000.

לרכישת מניו שנתי למגזין ליידי גלובס <<

מיזמות ועד ייעוץ: באילו משרות התברגו בוגרי בית הספר לקיימות?

כתבות נוספות

פירוסי

0 Comments

Sort by



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

טוקבקים

נושא

"גלובס" מעודד שיח ראוי ומכבד. אנא הימנעו מתגובות מסיתות, משמיצות, גסות ו/או פוגעניות



רענן

5 תגובות ב-3 דיונים לקריאת כל התגובות ברצף