



# מהפכת הקשב

התנועה להבראת מערכת היחסים  
בין בני האדם לטכנולוגיה הדיגיטלית.

העובדה שאתם יושבים איפשהו בעולם וקוראים את המילים הללו התאפשרה בזכות המהפכה הדיגיטלית. מהפכה מבורכת ששיפרה במובנים רבים את חיינו- הנגישה לבני האדם כמויות אדירות של מידע, אפשרה לנו להיות יעילים יותר, להתגבר על אתגרי המרחק הפיזי, לתקשר עם אנשים אחרים מכל מקום ובכל זמן, ועוד.

יחד עם זאת, למהפכה הדיגיטלית יש "תג מחיר". המחיר כבד ומתגלה בעוצמתו בשנים האחרונות. מחיר המתבטא בהיפוך היוצרות. במקום שאנו נשלוט בטכנולוגיה היא החלה לשלוט בנו, ונדמה שרבים מאיתנו כבר איבדו את השליטה ומתקשים להיות משתמשים מודעים. תנועת מהפכת הקשב מאמינה שעלינו להגביר את המודעות למחירים ולהשלכות של הטכנולוגיה הדיגיטלית, ולאזן את השימוש בה, מבלי לוותר על יתרונותיה הרבים.

את שינוי והבראת מערכת היחסים שלנו עם הטכנולוגיה הדיגיטלית, קשה מאוד לעשות לבד. לפרט הבודד חסרים הכלים והמשאבים להתמודד לבד אל מול תעשיית תשומת הלב העוצמתית והחזקה. תעשייה שמפיקה רווחי עתק משאיבת הקשב שלנו למסך ומכירתו למרבה במחיר. לכן אנו מאמינים שבכדי לייצר שינוי, עלינו לפעול יחד!

## מטרות התנועה

- הגברת המודעות למחירים הפוליטיים, חברתיים, נפשיים וארגוניים שאנו משלמים כפרטים וכקהילות כתוצאה מהשימוש המוגבר והלא מודע בטכנולוגיה דיגיטלית גוזלת הקשב.
- צמצום גרעון הקשב העולמי בו אנו מצויים כיום. זאת על ידי פיתוח והפצת פתרונות פורצי דרך לשימוש אישי וארגוני-קהילתי מיטיב בטכנולוגיה הדיגיטלית.
- רתימת שותפים רבים מכלל הסקטורים, לקידום של מערכת יחסים בריאה יותר עם הטכנולוגיה הדיגיטלית.

## הבעיה

משאבים רבים ויקרים היו לאורך ההיסטוריה. בעבר היו אלה הזהב והנפט, או משאבי הכוח והטריטוריה. כיום המשאב הנחשק ובעל הערך הרב ביותר הוא תשומת הלב האנושית. תעשיית תשומת הלב אשר כורה אותו מאיתנו, מתעצמת בקצב מסחרר, ומרוויחה סכומים בלתי נתפסים מהמסחר בקשב האנושי יקר הערך.

בשנים האחרונות נוצרה א-סימטריה במערב, בין הערך הכלכלי העצום שיש כיום לקשב, לבין הערך התרבותי השולי באופן יחסי שאנחנו מייחסים לו. פער זה מאפשר לתעשיית תשומת הלב לגזול את הקשב שלנו מבלי שנתנגד לכך. הפכנו להיות מוצר שתעשיית תשומת הלב סוחרת בו כשהיא קונה את זמן המסך שלנו. האלגוריתמים שפותחו בידי התעשייה מנצלים כל חולשה אנושית אפשרית בכדי לגזול כמה שיותר מהקשב שלנו, מבלי להתחשב בהשלכות ובמחירים שיש לזה עלינו כפרטים וכחברה. מבחן התוצאה ושורת הרווח הם המדד לפיו הם מתוכננים.

## מהם המחירים

מחירים פוליטיים- חברתיים: האלגוריתם לא מחפש מה ייטיב עימנו כחברה או כפרטים, אלא רק מה ימשוך את תשומת הלב שלנו לטובת המפרסמים. זו הסיבה שאנו נחשפים יותר ויותר לדעות שלנו, לתכנים מעוררי זעם ולדיסאינפורמציה (פייק ניוז). החשיפה הזו מכווצת אותנו אינטלקטואלית, מרחיקה אותנו איש מרעהו ומגבירה קיטוב פוליטי הרסני על ידי ליבוי תחושות של כעס ושנאה.

מחירים נפשיים- רגשיים: בעשור האחרון מאז הופעת הסמארטפונים הרווחה האנושית נפגעה. אנו חוזים בזינוק דרמטי בשכיחות של דיכאון, חרדה, בדידות ואפילו אובדנות. עד כדי כך שאנשי טיפול מסוימים העניקו לשנים אלו את השם "עשור משבר בריאות הנפש". בניסיון להתחקות אחר התופעות הללו, חוקרים רבים מוצאים קשר בין המשבר הנפשי לבין שימוש מוגבר בטכנולוגיה דיגיטלית, משבר שנוצר בעקבות שני פערים מהותיים:

1. **פער התקשורת:** מחד אנחנו קרובים ונגישים אחד לשנייה יותר מאי פעם - ומאידך בודדים, מנותקים וחווים הרבה פחות אמפטיה ואינטימיות בחיינו. לא רק עם אחרים, אלא גם ואולי בעיקר עם עצמנו.

2. **פער הזוהר:** הפכנו לשחקנים שמתחזקים דמות דיגיטלית ערוכה וזוהרת שיצרנו, אך אינה משקפת את חוויית החיים היומיומית הכוללת שלנו. זאת בעוד אנו חשופים מכל עבר לתדמית הנוצצת המשתקפת מחייהם של אחרים בסביבתנו, ומודדים עצמנו למולם. אנו מתקשים לשמוח בחלקנו, משווים את עצמנו ומקנאים לא רק באחרים אלא גם בעצמנו- בכל האלטרנטיבות אליהן אנו נחשפים בהן לא בחרנו.

## אז מה עושים?

המהפכה התעשייתית שהחלה לפני 250 שנה באנגליה שינתה את העולם, הכלכלה, הפוליטיקה. רק בעשורים האחרונים אנו מבינים שהיא שינתה גם את כדור הארץ עם משבר האקלים שיצרה. אותה מהפכה יצרה טכנולוגיה שאפשרה לנו שליטה על הטבע, אבל הוציאה את הטבע משליטה. בדיוק כפי שאנו מתמודדים עם השאלה כיצד נציל את העולם מהנזקים הלא מתוכננים של המהפכה התעשייתית, הגיע הזמן לשאול איך נגן על המסגרות הפוליטיות ועל התודעה שלנו מפני הנזקים הלא מתוכננים של המהפכה הדיגיטלית?

1. יצירת נורמות מחודשות לשימוש בריא בטכנולוגיה דיגיטלית – רבים מאיתנו מבינים שמחד אנחנו זמינים ונגישים בכל רגע - ומאיך איבדנו את הרגעים עצמם. תשומת הלב שלנו נפגעה בצורה משמעותית, ועל כן מהפכת הקשב מקדמת נורמות של שימוש מודע ומכוון בטכנולוגיה דיגיטלית, ותיעדוף הקשב ותשומת הלב על פני הציפייה לזמינות תמידית. אנו פועלים ליצירת מרחבים פיזיים ונפשיים בחיינו להפוגות וחופש מהטכנולוגיה. להגדרת מרחבי זמן בהן לא מקובל להשתמש בה (מפגשים חברתיים ומשפחתיים, שינה וכו').

2. TLT: Technology that Liberates us from Technology – תשומת הלב שלנו היא משאב בעל ערך עצום, אבל לצערנו מדובר במשאב מוגבל. כדי שתשומת הלב תפסיק להיפגע ולהיכרות על ידי תעשיית תשומת הלב העוצמתית - עלינו ללמוד להגן עליה. לשם כך אנו פועלים לקידום ופיתוח של מוצרים טכנולוגיים ועסקיים חדשניים שיהוו חומת מגן לתשומת הלב שלנו.

3. רגולציה ממשלתית- מדינות הצליחו לשנות הרגלי התנהגות ולהגן על אזרחיהן באמצעות חוקים ואכיפה (עישון, זיהום אוויר, מזון לא בריא וכו'). הרגולציה קיימת בכל מרחב בחיים שלנו, חוץ מהמרחב הדיגיטלי. זהו צעד מתבקש ואף הכרחי, ואנו רותמים את הגורמים הפוליטיים ומקבלי ההחלטות לקידום רגולציה על הטכנולוגיה הדיגיטלית ותעשיית תשומת הלב.



## סיכום

תנועת "מהפכת הקשב" מבקשת לעורר מודעות לנזקים הפוליטיים והנפשיים של תעשיית תשומת הלב, ולפתח את הפתרונות המתאימים כדי להתמודד עם נזקים אלו. טכנולוגיה דיגיטלית ויתרונותיה כאן כדי להישאר. אין אנו שואפים להתנזר ממנה, אלא להחזיר את השליטה של בני האדם עליה ולחזור להיות משתמשים מודעים. אנו פועלים עם עשרות ארגונים מכלל הסקטורים שבחרו להיות שותפים למהפכת הקשב. חברות עסקיות וארגונים חברתיים, רשויות מקומיות, בתי"ס והנהגות הורים, תנועות נוער, מכינות קדם צבאיות, מקומות בילוי וקהילות רבות נוספות.

**אנחנו מזמינים אתכם. להצטרף למהפכה. רק יחד נצליח לשנות!**