



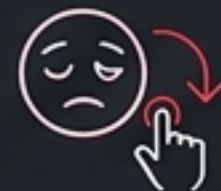
# דופמין בקליק

למה המוח הקשבי קונה מוצרים שהוא לא צריך,  
ואיך יוצאים ממלכודת הריגוש הדיגיטלית.

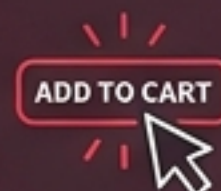
# תופעת ה-1:00 בלילה



**הטריגר (00:00):**  
הגוף מותש, תחושת חוסר שקט.  
הטלפון נפתח רק כדי לגלול.



**הפיתיון (01:00):**  
מודעה קופצת לגאדג'ט ייחודי.  
האצבע לוחצת מבלי לחשוב.



**הנפילה (01:30):**  
הסיפוק מתחלף בדפיקות לב,  
מועקה ותחושת אשמה.



# מחדל נוירולוגי, לא חולשת אופי

**הקליפה הקדם-מצחית:**  
אחראית על תכנון ועיכוב דחפים.  
פועלת בחסר במוח הקשבי.

**מחסור בדופמין:**  
קושי בוויסות הכימיקל שאחראי  
על מוטיבציה, ציפייה ותגמול.

**מצב חירום: המוח**  
מפרש שעמום כדעיכה רגשית.  
קנייה היא זריקת דופמין מיידית.



# שבריר השנייה של החלטה: מוח נוירופיזיקלי מול מוח קשבי



**ההחלטה מתקבלת במיקרו-שנייה. המוח הקשבי רואה את התגמול המיידי, ולא מסוגל לשקול השלכות.**

# זירת הפשע הדיגיטלית: מחיכוך לואקום משולל רסן

## בעבר: עידן החיכוך



המאמץ הפיזי - להתלבש, לנסוע, לעמוד בתור - יצר חיכוך שהעניק זמן להתחרט.

## היום: ואקום דיגיטלי

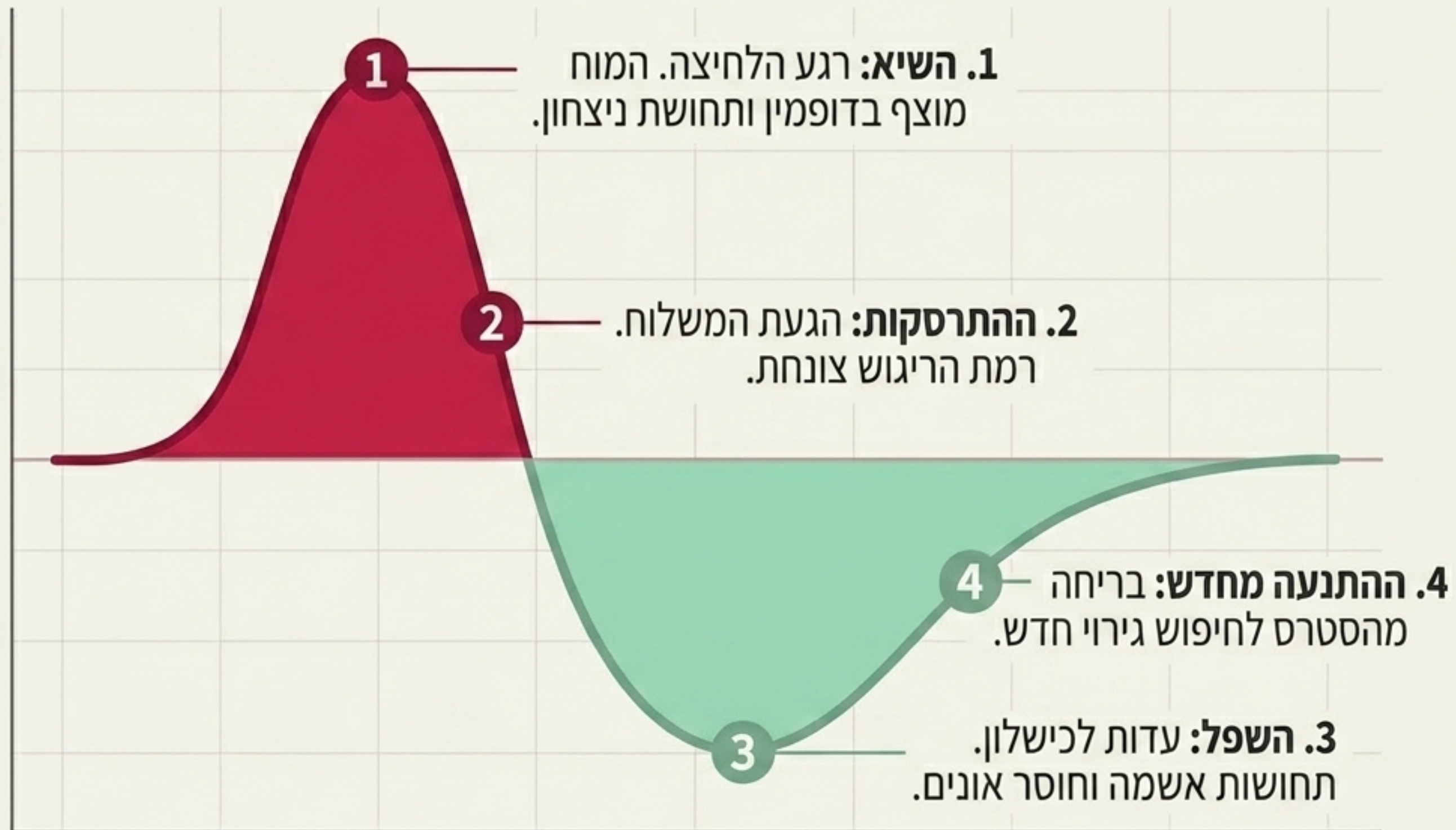


עולם הצרכנות תוכנן לנצל את נקודות התורפה. השיטוט מתורגם לחיוב בשניות.

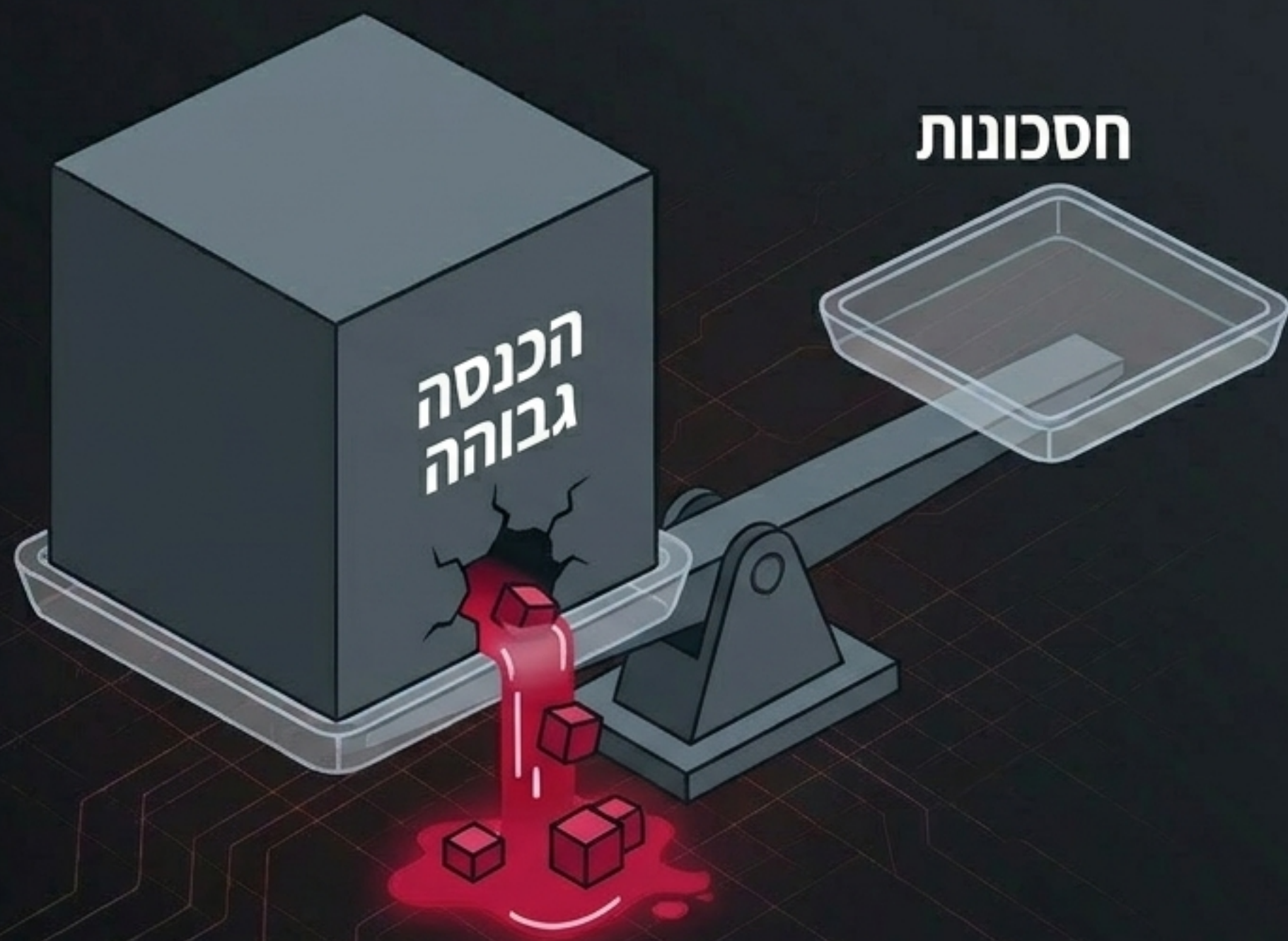
# אלגוריתם נגד מוח: מיפוי המלכודות

טקטיקת UI	פגיעות נוירולוגית	השפעה פסיכולוגית
קנייה בלחיצה אחת	אימפולסיביות	קיצור תהליך הרכישה מבטל את הזמן לעיכוב דחפים.
פסיכולוגיית מבצעים (FOMO)	עיוורון זמן	מייצר דחיפות מדומה ותחושת ניצחון פיקטיבית.
כסף בלתי נראה (Apple Pay)	קביעות אובייקט	הכסף מופשט ומרגיש כמו כסף מונופול, מה שמנתק את הכאב הפסיכולוגי.

# רכבת ההרים של הדופמין: פרדוקס החרטה



# פרדוקס השכר הגבוה (מס ה-ADHD)



חסכונות

## האשליה:

אנשי הייטק, יזמים ואנשי מכירות שמרוויחים סכומים בהרבה מהמוצע.

## המציאות:

היעדר חסכונות או הגנה פנסיונית. מלחמה יומיומית על הישרדות כלכלית.

## המנגנון:

ההכנסה הגבוהה לא פותרת את הבעיה - היא משמשת כדלק זמין למימון האימפולסיביות.



**שינוי הפרדיגמה: מניהול מספרים לניהול רגשות**

**”ניהול פיננסי בעולם המודרני הוא לא  
ניהול של מספרים, אלא ניהול של רגשות.”**

טבלאות אקסל וחישובי ריביות לעולם לא יפתרו בעיה נוירולוגית.  
הקנייה אינה חוסר הבנה במתמטיקה, אלא כלי לוויסות רגשי.

# פתרון 1: יצירת חיכוך דיגיטלי מלאכותי



## מחיקת זיכרון (Delete)

הסרת פרטי אשראי שמורים באתרי קניות. הכרחת המוח להקליד מחדש יוצרת חלון זמן לקבלת החלטה.



## חוק ה-48 שעות

הוספת מוצר לסל הקניות מחייבת המתנה מובנית של 48 שעות לפני הלחיצה על רכישה.



## הסרת הסחות

מחיקת אפליקציות מסחר מהטלפון כדי למנוע את חוויית צייד הדופמין בעת שעמום.

# פתרון 2: מודל הארנקים המופרדים



## החשבון הראשי (המבצר)

מוגן לחלוטין באוטומציה. מיועד להוצאות קבועות וחסכון. כרטיס האשראי אינו זמין ביומיום.



## ארנק הדופמין (ארגז החול)

חשבון משני מוגבל עם כרטיס דביט. מיועד אך ורק להוצאות דופמין וקניות רגשיות.

## ההיגיון

הנזק מוגבל מראש. הדחף ממומש בסביבה בטוחה ללא פגיעה בעתיד הכלכלי.

# לנהל את התקציב = לנהל את הדופמין



הפסיקו להילחם במוח שלכם, התחילו לבנות מערכות שעובדות איתו.

ברגע שמחזירים את השליטה, הכסף חוזר לשמש לבניית חופש אמיתי.

הגנה על העתיד הכלכלי משמעותה להבטיח שהמשאבים לא מוקדשים רק לריגוש של חמש הדקות הקרובות.