

## סטארט אפ – לשיטת "מדרג ההפנמה"

החיים במאה ה 21, מציבים אתגרים מתגמלים אך תובעניים מאוד. החיים יעילים נוחים ומהנים יותר. אך, המחיר כבד - מגפת הקורונה על כל השלכותיה, רק החמירה מציאות הרת אסון שגורמת לתקלות תסמונת ותאונות. מתח stress עייפות. התמכרות לאכילה, לרשת, לקניות, מין, צריכה דיגיטלית כמו FOMO תסמונת "חרדת ההחמצה". לקויות בקשב וריכוז, הסחות דעת, צפייה ובהייה במסכים כ 600 דקות ביום בממוצע. "עבודות מודרנית". בשני העשורים האחרונים, פתחתי ויישמתי את שיטת "מדרג ההפנמה" ביחד עם מאות מנהלים ואלפי אנשים ע"י אימון יומי למיצי פוטנציאל השינוי בדפוס תודעה Mind-set ובהתנהגות - להרגלים מצילי חיים בבטיחות בריאות. תודות לשיטה אנשים רבים הפנימו ושדרגו את שיקול דעתם והרגלי החיים.

פרופ. כהנמן זכה בפרס נובל בכלכלה על מחקרים פורצי דרך בחשיבה האנושית - בספרו "לחשוב מהר לחשוב לאט" מתוארת מערכת ההפעלה של המוח האנושי שיש בה שתי טכנולוגיות שונות בתכלית לקבלת החלטות: **"מערכת 1"** - מחשבה מהירה מאוד, לא מודעת, אסוציאטיבית, אינה דורשת מאמץ, אוטומטית - האינטואיציה התזזיתית שלרוב אינה בשליטה - היא האחראית על התפעול השוטף של הרגלי החיים. בדימוי, זה נהג במכונית מרוץ שטסה בכל מקום זמן ונסיבות ב 400 קמ"ש ללא חוקי תנועה! **"מערכת 2"** - מחשבה איטית מאוד, מודעת, דורשת מאמץ, מוסרית, היא **שיקול הדעת**, שעושה רק פעולה אחת בכל רגע. בדימוי, זה רוכב אופניים ב 15 קמ"ש שמקפיד על חוקי התנועה. בספרו "הזעקה הלא נשמעת למשמעות" כותב ויקטור פראנקל (האדם מחפש משמעות): "יחידות של האדם, הומניותו (**"מערכת 2"**), אין בה כדי לסתור את העובדה, שבממדים הפסיכולוגיים והביולוגיים עדיין הוא בגדר חיה" (**"מערכת 1"**).

**ה"אני"** המעבד מידע אנליטי ורגשי נוסע גם במכונית המרוץ וגם רוכב על האופניים ביחד בכל מקום זמן ונסיבות בתוך עשרות מיליארדי ניוונים ומאות טריליוני סינפסות. עיקר שיטת **"מדרג ההפנמה"** לשדרוג הרגלים מצילי חיים הינה להתאמן על צמיחה מנטלית במעלה **"מערכת 2"** כדי **לאזן** את **"מערכת 1"** - המופצצת 24/7 באינסוף גירויים לרבות דיגיטליים.

למדנו ב 20 השנים האחרונות, באלפי שעות אימון בשיטת "מדרג ההפנמה", שאנשים בוגרים מסוגלים לכך - לאמן את התודעה בתצפיות בטע"ש (מושג בשיטה) – בטיחות/בריאות עצמית שוטפת. לעצור לחשוב לשאול ולבדוק: **"מה יכול לקרות להשתבש עכשיו? ולמה?"** לתחקר לנתח ולמנוע – **"מערכת 2"** - להיגמל מהתנהגות "אוטומטית **"מערכת 1"** **"לי/לנו זה לא יקרה!"** אך, הדבר דורש מחויבות והתמדה בתרגול יומיומי שוטף לפחות 5-7 שנים, חוקיות, פידבק מיידי ורציף ומדידה של תוצאות - השיטה צריכה **מומחה אנושי** שמאמן ומתקן כשגבול המיומנות שלו הוא גם תקרת הזכוכית של המתאמן. עשרות מאמנים ומומחים הוכשרו לשיטת "מדרג ההפנמה", צברו ניסיון עשיר ניסו ומנסים לעמוד בסטנדרט הגבוה.

הגיע הזמן לייעל ולטייב להכניס את שיטת "מדרג ההפנמה" למאה ה 21 – **ע"י טכנולוגיה התנהגותית מסייעת שתקצר את התהליך משנים רבות לשבועות וחודשים**. שתנטר מידע מההתנהגות ומהסביבה בזמן אמת. אלגוריתם חכם יעבד את המידע לידי התרעה והתערבות אקטיבית לשדרוג הרגלים מצילי חיים - בדומה לרכב אדפטיבי שמתערב בהתנהגות הנהג ומתקן שמירת מרחק וסטייה מנתיב. הטכנולוגיה הנדרשת למטלה זו, מבוססת על אלגוריתמים שמנותחים ע"י בינה מלאכותית (AI) ומכונות לומדות (ML) - שמתפתחת בקצב מהיר ככל שגדל כוח המחשוב ומוזלת ככל שיש יותר משתמשי קצה.

צביקה בר-דרור 054-6653303 מורה דרך לשיטת "מדרג ההפנמה" למניעה, מזור וצמיחה. 4 ביוני 2020