

סטארט אפ – לשיטת "מדרג ההפנמה"

שמי צביקה בר-דרור, מורה דרך לשיטת "מדרג ההפנמה" למניעה, מזור וצמיחה.

החיים במאה ה-21, מציבים אתגרים מתגמלים מאוד אך גם תובעניים מאוד. לכאורה, חיים יעילים נוחים ומהנים יותר - אך, המחיר האישי המשפחתי והחברתי כבד – מגפת הקורונה על כל השלכותיה, רק החמירה מציאות הרת אסון זו הפוגעת בעצמנו סביבתנו ובמרקם החברתי. מציאות שגורמת לתסמונת ותאונות. מחלות, כשלים, תקלות, שיבושים, קלקולים, קיבעונות, תקיעויות, סכסוכים וגרושים. מתח stress עייפות. צריכה דיגיטלית כמו FOMO

תסמונת "חרדת ההחמצה". לקויות בקשב וריכוז, הסחות דעת לרבות דיגיטליות - צפייה ובהייה במסכים כ-600 דקות ביום בממוצע. התמכרויות כמו "עבודות מודרנית", לרשתות חברתיות, רכישות, קניות אלכוהול, אכילה, למין..

אל תוך התהוות מציאות זו, בשני העשורים האחרונים, פתחתי ויישמתי את שיטת "מדרג ההפנמה" ביחד עם מאות מנהלים ואלפי אנשים בהתנהגות השוטפת שלנו בעבודה בכביש במשפחה ופנאי - דרך אימון יומי למיצוי פוטנציאל השינוי בדפוסי תודעה Mind-set ובהתנהגות - להרגלים מצילי חיים בבטיחות בריאות. בסגנון החיים בכל מקום זמן ונסיבות - תודות לשיטה אנשים רבים הפנימו ושדרגו את שיקול דעתם והרגלי החיים.

פרופ. כהנמן זכה בפרס נובל בכלכלה על מחקרים פורצי דרך בחשיבה האנושית - ספרו "לחשוב מהר לחשוב לאט" מתואר שבמערכת ההפעלה של המוח האנושי יש שתי טכנולוגיות שונות בתכלית לקבלת החלטות:

"מערכת 1" - מחשבה מהירה מאוד, לא מודעת, אסוציאטיבית, אינה דורשת מאמץ, אוטומטית - זו 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):

"יחידותו של האדם, הומניותו ("**מערכת 2**") , אין בה כדי לסתור את העובדה, שבממדים הפסיכולוגיים והביולוגיים עדיין הוא בגדר חיה ("**מערכת 1**")."

"האני" שמעבד מידע אנליטי ורגשי נוסע גם במכונית המרוץ וגם רוכב על האופניים ביחד בכל מקום זמן ונסיבות בתוך עשרות מיליארדי נזירונים 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 – בטיחות/בריאות עצמית שוטפת. לעצור לחשוב לשאול ולבדוק: "**מה יכול לקרות להשתבש עכשיו? ולמה?**" לתחקר לנתח ולמנוע – "**מערכת 2**" - להיגמל מהתנהגות "אוטומטית" "**מערכת 1**" **לילנו זה לא יקרה!** - אך, הדבר דורש מחויבות והתמדה בתרגול יומיומי שוטף לפחות 5-7 שנים, חוקיות, פידבק מידי 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 בדרישות גבוהות אלה. אולם, הפוטנציאל אינסופי והגיע הזמן להכניס את שיטת "מדרג ההפנמה" למאה ה-21 – לייעל ולשדרג את השיטה **עם טכנולוגיה התנהגותית חכמה** - לחדד אותה לאפקטיבית יותר ויותר.. הרעיון של הסטארט אפ הוא **לייעל ולקצר את התהליך משנים רבות לשבועות וחודשים** ע"י מומחה דיגיטלי שיתמוך באדם שרוצה להתאמן עצמאית וגם במאמן ובמתאמן - שינטר מידע על המציאות בתוך הגוף במוח בתודעה ובסביבה בזמן אמת - אלגוריתם חכם יעבד את המידע לידי התרעה עוררות איתגור תגמול והתערבות לשדרוג הרגלים מצילי חיים - בדומה לרכב אדפטיבי שמתערב בהתנהגות הנהג ומתקן שמירת מרחק וסטייה מנתיב. המומחה הדיגיטלי ימשיך ללמוד ולישתדרג בעבור הרגלים יכולות ומיומנויות להצלחה בקריירה עבודה פרנסה וזוגיות לכל הצלחה בחיים. 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.

ייקח זמן ככל שייקח העיקר זה לסלול דרך חדשה – הדרך חשובה מהיעד. צביקה בר-דרור 054-6653303