

בטע"ש "בטיחות עצמית שוטפת" = "רגע הזהב" Golden Moment

"רגע הזהב" הוא הרגע שלפני כל התנהגות שלנו בשגרת החיים שיש לו פוטנציאל הרסני לצאת משליטה. אימון שגרתי ושוטף בבטע"ש: "בטיחות עצמית שוטפת" - "רגע הזהב", ימנע את "שעת הזהב". זו "השעה הקריטית", אלה 60 הדקות הגורליות של פינוי נפגע/ים במצב קשה/אנוש למרכזי טראומה. אבי המונח הוא ד"ר אדמס קאוולי, מי שהיה רופא ומנתח צבאי בתקופת מלחמת ויאטנם ולאחר מכן ראש המרכז לטראומה של אוניברסיטת מרילנד בארצות הברית, אשר נחשבת לאחת מהמובילות בתחום הטראומה. ד"ר קאוולי טען כי: "קיימת שעת זהב בין חיים ומוות - לפצוע במצב קריטי יש פחות מ-60 דקות לשרוד". "רגע הזהב" יכול להיות הרגע שלי שלך שלנו בנסיעה כנהג/ת, כנוסע, הולך רגל, כרוכב אופניים, כעובד/ת במפעל, בקו הייצור, כמלגזן, צוללן, שייט, טייס, ספורטאי, מטפס הרים, מטייל בטבע, כאדם בביתך, במטבח, כאדם שעושה כל פעולה במציאות נתונה... הרגע הזה אינו מתחשב בי כך בנו אם אתה אדם טוב או רע, גבר או אישה, ילד/ה או מבוגר, אינו מתחשב במצב הרוח שלנו, לא אם זה קיץ או חורף, לא מתחשב אם אתה אדם דתי או חילוני, לא בידע ובהשכלה ולא מתחשב באיזו מפלגה וראש הממשלה הצבעת בבחירות האחרונות. "רגע הזהב" הוא פשוט פוטנציאל הקיים במציאות חיינו, כ"חוק טבע" ומלווה אותנו לכל מקום בכל זמן ובכל הנסיבות כמו חוק הכבידה/כוח המשיכה. המהות והתכלית של הגישה הפראקטיבית הפרו-מונעת, הם לעזור לעצמי לאדם לגלות את המשמעות הזאת בעצמו ולפתח 'תפיסה מודעת פעילה' להתבונן ב"רגע הזהב" בעיניים בלב בשכל ישר ומונע.. השליטה שלנו כאנשים ב"רגע הזהב" תקבע רבות אם לא כמעט באופן מוחלט את גורלנו בחיים... בריאים ושלמים כל יום כל הימים עד לזקנה מופלגת או חס וחלילה באמצע החיים הכול נקטע באחת! דוגמא רווחת: עליתי כנוסע/ת לרכב, דקה נסיעה, התיישבתי במושב מאחור, הנהג/ת (חבר לעבודה, שכן, בן משפחה) מתחיל בנסיעה.. תוך כדי גם מסמס... זה "רגע הזהב" שלי... אינני רגיל לשבת מאחור, הנהג לא אמר דבר בנושא והוא מתעסק בסמארטפון.. לחגור...? לשאול אותו? לבקש לרדת...? למזלי, בשבריר שנייה השאלות חולפות במוחי.. אבל...רק נוסעים דקה עד לצומת הקרוב שם ארד..אז..אז...הרגע הזה אומר: "אני, בכל מצב ונסיבות, לוקח אחריות על *הבטיחות, פועל בנחישות ובהתמדה למנוע!" (*בטיחות = בריאות = בטחון = איכות = עשה את הדבר הנכון, נכון, בפעם הראשונה ובכל פעם מחדש). חשוב וחובה לתרגל להתאמן ולהפנים את "רגע הזהב" שלי שלך שלנו. איך? נתרגל ונתאמן בבטע"ש: "בטיחות עצמית שוטפת", תמיד ובכל מקום. מטרת הבטע"ש הינה לזהות, להעריך, לנתח, להבחין מוקדם ככל הניתן בהתנהגות לא בטוחה שלי שלך שלנו, אדם אחד או צוות/קבוצת אנשים. הבטע"ש מאפשר להתערב ("התערבות" -

רמה 4 במדרג ההפנמה לבריאות בטיחות ביטחון ואיכות) ולמנוע אירועים חריגים ורעים שאנו מכנים בשמות שונים: תאונה, פגיעה בנפש, פגיעה באיכות מוצר תהליך סביבה, רכוש, ציוד, מכונות, נזקים, כשלים, שיבושים, תסמונות ומחלות. הבטע"ש מטפל בהרגלים, ב"התנהגות אוטומטית" שתוכנתה עם הזמן לגזע המוח, שם בגזע המוח נמצא ה"דיסק הקשיח" Hard disk של כל ההתנהגויות וההרגלים שלנו בחיים עד כה. כאשר למדנו נהיגה כתלמידים, כשמורה יושב ליד ברכב, השאלה "מה יכול לקרות?" שאלת הבטע"ש - זמזמה בראש בכל רגע כל צומת, מעבר חציה, תמרור, רמזור, כל פניה ימינה או שמאלה. אך, לאחר מבחן הנהיגה ה"טסט" כמה שבועות אחרי... כנהגים חדשים אך עצמאיים הזמזום של שאלת הבטע"ש הטבעית התחיל להיחלש, ואחרי מספר חודשים כנהגים יותר ותיקים כבר לא שמענו אותו בכלל. למה? כי מטלת הנהיגה המורכבת מאוד הופנמה ותוכנתה מאונות המוח הקדמיות לגזע המוח. העיניים רואות את הכביש הידיים והרגליים עושות מה שצריך ברכב ביעילות רבה... והראש פנוי למחשבות/מטלות/בעיות במקביל. המוח שלנו יעיל מאין כמותו בטבע מכל בעלי החיים, הוא מתכנת לגזע המוח "התנהגות אוטומטית" כמו שהטייס מעביר את המטוס ל"טייס אוטומטי" וכמו שבכלי רכב יש "בקרת שיוט" "Cruise control" לשמירת המהירות אינך צריך ללחוץ על דוושת התאוצה, לוחץ על כפתור והמהירות נשמרת. בכלי רכב אדפטיביים המרחק לפני ולצדדים גם כן נשמר. עד ששוב לוחץ ודוושת המהירות והשליטה חוזרים אליך.. כך שומר המוח לדוגמא על "נהיגה אוטומטית" ומפנה זמן למחשבות אחרות כמו: המשכנתא, בעיות בעבודה, בבית, או סתם "נדידת מחשבות" ומפנה מקום לשיחות ברכב בטלפון.. למסרונים SMS ווצאפ גלגוש באינטרנט חס וחלילה... הרבה נהגים לדוגמא מדווחים על חוויה מוזרה עת חלפו על צומת בזמן שהיו צריכים לפנות בדרך הקבועה לביתם או לעבודה, ולכן היו צריכים לחזור כמה קילומטרים כי לא הבחינו.. או מעבר באור אדום תופעה רווחת ב"נהיגה אוטומטית". מה שה"מוח האוטומטי" לא מבחין זה במציאות המתפתחת = בסיכונים. כיוון שב"נהיגה אוטומטית" = "התנהגות אלגוריתמית", לא ניתן לתכנת ל"מוח האוטומטי" את אינסוף הסיכונים/שינויים האפשריים המתפתחים בכל רגע נתון בנהיגה, בעבודה, בבית, בטיול, בטיסה, בצלילה בחיים - בכל מציאות נתונה שבה נהייה אין ל"מוח האוטומטי" מודעות וערנות, הוא לא אוסף מידע ואו נתונים ואינו מעריך חוזה מנבא סיכונים הסתברויות וסיכויים, הוא לא מרגיש דבר לא חש בדבר.. הוא מחשב-רובוט! מכאן, ש"בנהיגה/התנהגות אוטומטית" אנו מתעלמים מהסיכונים ורק הבטע"ש מעביר אותנו מ"נהיגה, התנהגות, עבודה אוטומטית" ל"ידיני". מעביר מ"נעשה ונשמע - אוטומטי" ל"נשמע ונעשה - ידיני" = בבטע"ש ונעשה.. שאלת הבטא"ש הקלאסית "מה יכול לקרות להשתבש עכשיו?" היא ורק היא ה"כפתור" ה"סוויץ" שמעביר מ"אוטומט" ל"ידיני". וככל שנשאל יותר פעמים בכל זמן נסיבות נתונות "מה יכול לקרות?" נענה ונטפל כאן ועכשיו, נקיים אקלים אישי פרו-מונע שמרחיק אותנו מסטטיסטיקת התאונות. ככל שנבטע"ש בכל מקום וזמן ה"כפתור" יישאר לוחץ על "ידיני". אנו בתקופה מאתגרת מקוונת רישית, מחזיקים ביד מכשירי קשר חכמים Smartphone טאבלטים מסופונים שמשודרגים כל הזמן.. אנשים מתקשרים מתקשבים ומחוברים מכל מקום לכל מקום בכל זמן, הראש עמוס טרוד בלחפש לקלוט לפלוט להגיב ולעבד מידע כפי שלא היה מאתגר מאז ראשית הציוויליזציות. טכנולוגיית המידע InfoTech

מחזקת את ה"התנהגות אוטומטית" שטובה יעילה לנו להתקדם מהר אך מסוכנת ברוב המצבים - המציאות ראויה סיכונים מרגע הלידה ואף קודם. הבטע"ש מקנה לנו יכולת שליטה על ה"כפתור הידני" כברירת מחדל של ההתנהגות וההרגלים. מי שחי על "ראש אוטומטי" זה הרה אסון! הבטע"ש "הראש הידני" ה"כפתור" ה"סוויץ' מנטרל: "לי זה לא יקרה", "טעות אנוש", "טעות בשיקול דעת", "שיקול דעת מוטעה", "מי שלא עושה לא טועה", "לא ראיתי", "לא שמעתי", "לא אמרו לי", "לא הסבירו לי את זה", "לא הבנתי", "ככה עושים כאן כבר שנים", "כשחוטבים עצים עפים שבבים", "כשנגיע לגשר נעבור", "סמוך עליי", "יהיה בסדר", וכדומה. מקור המונח בטע"ש "בטיחות עצמית שוטפת", הושאל על ידי מהז'רגון הצבאי בט"ש "ביטחון שוטף" על סוגיו המגוונים ביבשה באוויר בים ובסביבה...מניעה וסיכול שוטף של פעילות חבלנית עוינת. משם חלחל הבט"ש למשטרה, למשמר הגבול לכל גוף וארגון שעוסק בביטחון שוטף. משם השאלנו אותו לטפל במניעת תאונות תקלות כשלים ושיבושים בחיינו השוטפים. כאמור, הבטע"ש "בטיחות עצמית שוטפת" ה"כפתור הידני" ה"סוויץ'" הוא אפקטיבי, הינו טבעי לחלוטין לראש שלנו ומפעיל מודעות וערנות עצמית בכל מקום וזמן - כעובדה כל פעילות, עבודה, משימה, מטלה בנהיגה, בעבודה, בבית (עלייה בסולם), בספורט (רכיבת אופני שטח) שאנו לומדים פעם ראשונה או קשובים ממוקדים ערניים מרוכזים יותר ברגעים שעות ימים ראשונים ולאחר זמן כאשר נרכשה הימומנות ותוכנתה לגזע המוח שאלת הבטע"ש: "מה יכול לקרות?" הזמזום ה"ידני", הלחישה הזאת נחלשים ונעלמים בלי ממש להרגיש כי זה לא כואב, לא הגיע מסרון ווצאפ או מייל... = זהירות אנו על "אוטומט". מכאן, ששאלת הבטע"ש "מה יכול לקרות?" באה להחליף בראש את התפישה הדפוס המחשבת: "לי זה לא יקרה!" ב"לי זה יכול לקרות!" אני אפגע אני אשכב בבית חולים אני אהיה נכה לצמיתות אני אסיים את חיי בטרם עת! זה לא שאני אתה אנחנו הפכנו לפרנואידיים אלא שהפכנו לפרואקטיביים. הפרנואידי הוא הוזה היסטרי בפאניקה לחוץ מדברים דמיוניים שלא קיימים במציאות לפחות לא עכשיו ברגע הזה. הפרואקטיבי הוא קר רוח בריא מאוזן שקול יסודי מודע ערני נוכח מעריך את הדברים הריאליים האמיתיים הקיימים במציאות. לכן אשאל: "מה יכול לקרות?". יש אינסוף דוגמאות שתופסות אותנו בהרגלים הבסיסיים ביותר של החיים, לדוגמא: בנהיגה אחת הרעות החולות של 'הסחת דעת' מסרונים SMS ווצאפ ושיחות אינסופיות בטלפונים גם עם דיבורית ודיבור עם הנוסעים כחוק. תכל'ס מיליוני הנהגים בכבישים אינם ממש ברכב בנהיגה = "נהגים אוטומטיים"... אין פלא שהכבישים הבתים וסביבתם רווי תאונות ונפגעים! בטע"ש אנו לא עושים, זו לא מטלה, משימה, נוהל - בטע"ש הוא דבר מנטאלי, אורח חיים, דפוס מחשבה ופעולה, בטע"ש הוא כמו נשימה, הליכה, שינה, שתיית מים. החדשות הפחות טובות: שבהתחלה עד שנכנסים עמוק ל"ראש הזה" הדבר טרחני סזיפי ומעצבן דבר שעלינו לאמץ, כי הפוטנציאל הבטע"שי הטבעי נעלם לנו מהר מידי לגזע ה"מוח האוטומטי". החדשות הטובות שכל שמתרגלים ומתאמנים בבטע"ש כך הפוטנציאל הבטע"שי נרכש בשוטף של החיים, בפרוצדורות בעלות פוטנציאל סיכון גבוה, והופך אותנו לבעלים על הבריאות בטיחות ביטחון והאיכות ("בעלות" - רמה 5 ב"מדרג ההפנמה"). אם ברי מזל אנו אזי הורינו הנחילו לנו את הכישור הבטע"שי כמסורת מהוריהם ו/או למדנו בבית ספר שבו היה מנהל שהכשיר את צוות המורים לכך. יש כאלה שהנחילו להם את הבטע"ש בצבא "הוראות בטיחות נכתבו בדם". וכשאנו ברי מזל - מנחילים לנו

זאת ממש כאן במקום העבודה... כמו אצלנו בארגון. הבטע"ש מתאפיין בפעילות פרואקטיבית פרו-מונעת = יזומה, מקדימה, הנעשית מראש במרץ למען הבריאות הבטיחות הביטחון האיכות הסביבה הקיימות = מיצוי(נות) תפעולית. על אחת כמה וכמה בארגון/מפעל שלנו בו המוצר התהליכים והסביבה מכתבים דרישות תקן מחמירות לבטיחות ואיכות. הפעילות מאפשרת שיחה דיאלוג בין מנהל (הורה במשפחה) לעובד/ים (ילדים במשפחה) ו/או בין עובד/ים לעובד/ים ב"גובה העיניים" לאבחן לסקור להעריך בעבודה, בסביבת העבודה, סימנים מקדימים = סיכונים, שגיאות, טעויות, נת"בים לתאונות שיבושים פוטנציאליים = לחיות ולהציף את "רגע הזהב". הבטע"ש מאתגר לפעול להעלאת המודעות הערנות המשמעת העצמית האחריות והמחויבות האישית = התערבות (רמה 4 במדרג) ובעלות (5 במדרג) לבצע פעילות מניעה חדה וברורה מובהקת בולטת. מי שפעם ראשונה נשאל בתצפית בטע"ש "מה יכול לקרות להשתבש עכשיו ברגע הזה?" מרגיש נבוך כי השאלה מוזרה לא טבעית ומאלצת, אז מגמגמים משהו ובפעם הבאה והבאה ועוד ועוד זה כבר זורם טוב יותר. צריך להתרגל להתאמן בשאלה אנו עצמנו ועם עובדינו וילדינו. כמו "ילד עד גיל 9 לא חוצה כביש לבד" מחדירים לנו את זה כבר שנים ממשרד התחבורה והבטיחות בדרכים, ומה יקרה אחרי היוולדת בגיל 9 ודקה...? כאשר מותר כבר לילד לחצות לבד? כאן, ההורה הבטע"שי כבר עשה את רוב העבודה מלידה עד גיל 9, כי הילד/ה נשאל אינסוף פעמים "מה יכול לקרות?" והוא רגיל לכך ומתנהג כך, עכשיו כאן על מעבר החצייה ברכב, בבית, בטיול אופניים, בפארק זה ילד עם ראש בטע"שי שלא חוצה כביש על פי נוהל והרגל "שמאלה ימינה שמאלה" חצייה באלכסון אסון" כמו ילד "אוטומטי" הרה אסון הילד שלנו הבטע"שי רגיל להעריך ולנתח סיכונים חומרה והסתברויות במציאות דינמית משתנה בחצייה לא רק ליד בית הספר אלא בכל מקום. חניכנו וגידלנו ילד "דיני" הוא יגדל "ילד דיני" ברמה 4 - 5 בהתערבות ובעלות מלאה על בטחונו העצמי. הוא לא מתבלבל בחצייה כשהגיח רכב פתאום, לא בחורף ולא בקיץ וכך ירכב על אופניים ובהמשך על כלי רכב. השאיפה שלנו כקבוצת עובדים והורים "להעביר את זה הלאה" בבית במשפחה בעבודה לחשוב איך לבצע בעצמנו, כל אדם בכל רגע נתון הערכת סיכונים דינאמית עצמית כדי שנפעל ביחד כקהילה מודעת וערנית כאן ועכשיו למנוע כל תאונה נפגע כאב ושכול - בעברית פשוטה "שינוי ראש". הבטע"ש יוצר אווירה אקלים תרבות פרואקטיבית פרומונעת, במשפחה, בבית הספר, ביחידה בצבא, בארגון עבודה, בכל מקום שבו אנשים חיים ופועלים. אך, נזכור תמיד שהבטע"ש הינו תנאי הכרחי אך לא תנאי מספיק למניעה מוחלטת ברת קיימא: אפס זה אפשרי! Goal zero is possible של תאונות נפגעים נזקים כשלים תקלות איכות Livability Sustainability. עלינו לחנך לחנוך להטמיע להפנים לאקלים החיים למרחב הקיומי שלנו Biosphere בבית בעבודה ובסביבה רוויי הסיכונים את מגוון הכלים הפרואקטיביים ברגישות ובנחישות: בטע"ש, תצפית, תכנון מוקדם, הערכת סיכונים, ניתוח שגיאות, כשלים, "גורמי שורש", "כמעט ונפגע", "בד"ח, נת"ב, נקודת התערבות, הדרכה, חניכה, סילוק מפגעים ועוד. "רגע הזהב" - לא מוותרים לאף אחד/ת ולא מוותרים על אף אחד/ת. אל תאמר לכשאפנה אבטע"ש, שמא לא תפנה" (מפרקי אבות, עכשווי). אבטע"ש - להתאמן בבטע"ש. צביקה בר-דרור מורה דרך למניעה מזור וצמיחה בשיטת "מדרג ההפנמה". מרץ 2016 www.pro-aware.com 054-6653303