

למוח האנושי - ל Mind סגולה מדהימה, הוא עובד בו זמנית גם כצופה וגם כנצפה. יכולת של התודעה להתבונן תוך כדי ההתרחשות – בו זמנית. זו יכולת למידה ביו-טכנולוגית גבוהה המאפשרת לשנות ולהשתנות בכל רגע. היא מוכרת במדעי המוח בשם 'חיווט מחדש' Re-Wiring. מנגנון מופלא שפועל בתוך כ 100 מיליארד תאי עצב ומאות טריליוני סינפסות מסונפים וסבוכים אלה באלה. ה'חיווט מחדש' יוצר גמישות בהכרה בתפיסה במודעות במחשבה ובתחושה. התופעה מתרחשת בכל מרכזי המוח ובמערכות העצבים.

יתרה מכך, בשנים אחרונות תודות למיקרוסקופים אלקטרוניים רבי עוצמה, מדענים זיהו מנגנון מיוחד ל"חיווט מחדש" Re-Wiring בבלוטה במרכז המוח שנקראת היפוקמפוס. בלוטה זו מצמיחה כ 700 תאי עצב חדשים ביום לאחר גיל 50, האחראים על למידה זיכרון מצבי רוח ורגשות. לא רק "חיווט מחדש" Re-Wiring אלא שבגיל זה החליפה ההיפוקמפוס את כל תאי העצב עימם נולדנו בחדשים. בכוח התת-מודע אנו משתנים ומשנים את המציאות סביבנו. מחשבה בוראת מציאות – זו אמירה מבוססת ותקפה. אנו לא חייבים להיות שבויים של הגנים ואסירים של ההרגלים. יש לנו יכולת מופלאה לייצר את הפרקטיקה הזו בחיינו השוטפים בכל רגע להתעלות מנטאלית. אך בדרך כלל איננו מודעים לכך אנו תקועים ומקובעים כמו הפיל בקרקס הקשור למוט עוד מהיותו תינוק. התנהגותנו אלגוריתמית, ואנו פועלים על "אוטומט" – מה שפוגע בנו ובאחרים סביבנו. ה"אוטומט" הרה אסון, בכל פונקציה של חיינו השוטפים בנהיגה, הליכה, עליה ירידה במדרגות, מטבח, אכילה, שחיה, טיפוס, אופניים, בעבודה/משימה. כאן, נכנסת לפעולה שיטת "מדרג ההפנמה". השיטה מאתגרת בשאלת הבטע"ש: "מה יכול לקרות להשתבש עכשיו?" כדי להבחין ולזהות את 'רגעי הזהב'. השאלה מעבירה את מתג ה"אוטומט" למצב "ידיני". ככל שנתאמן בשאלת הבטע"ש נעורר נגרה נפעיל (to activate) את ה'חיווט מחדש' Re-Wiring של מערכת העצבים. ככל שנאמן נתרגל ונרגיל את המודעות שלנו בתצפיות בטע"ש להיות תמיד מוכנה ל'רגע הזהב' בעיתוי הנכון – כך נרחיק את עצמנו וסביבתנו מ"סטטיסטיקת התאונות והנפגעים". בכך, נמנע את פוטנציאל הפגיעה מבחוץ תאונה = בטיחות וגם את הפגיעה מבפנים מחלה = בריאות. בדרך זו נעצים את כוח המניעה הטבעי שעובד כצופה וגם כנצפה. נישאר בטוחים ובריאים לשנים רבות. כך נוכל להמשיך לצמוח בחיינו להקים ליצור להניע להגשים עולמות...

פרקטית, ניתן להגיע למיומנות פראקטיבית גבוהה ב"מדרג ההפנמה" – רמה 4 התערבות ואף להגיע למודל לחיקוי רמה 5 בעלות בזיהוי אבחון ומניעת 'רגעי זהב' בעיתוי הנכון. טיפ – להתבונן ברוח שבין הגירוי לתגובה כמו שמירת מרחק בנהיגה. כמו אומן טאי ג'י שנח בפעולתו ופועל במנוחתו. כך ה Mind שלנו שגם צופה וגם נצפה מתאמן לקלוט מידע עם העיניים הרואות האוזניים השומעות הידיים החשות הלב המבין. כך נזהה 'רגעי זהב' בעיתוי הנכון בכל הנסיבות בכל מקום וזמן. האין זה מופלא...?

צביקה בר-דרור יוני 2019 "אין דבר פרקטי יותר מתיאוריה טובה" (קורט לוין)

"There's nothing more practical than a good theory" (Kurt Lewin)

## זה החלום

זה החלום שאנו נוצרים בלבנו בלי לומר מילה

שמשהו מפלא יקרה פתאום

שזה מוכרח לקרות

שהזמן יפתח לפנינו

שהלב יפתח לפנינו

שהשערים יפתחו לפנינו

שהסלע יפתח לפנינו

שמעין נסתר יפרוץ לעומתנו

שהחלום עצמו יפתח לפנינו ושבוקר אחד נשייט בלי משים לתוך

מפרץ קטן שלא ידענו שהיה שם כל הזמן.

אולב הויגה "הנהר שמעבר לפיורד"

(גר בחווה באולוויק במערב נורבגיה 1908 - 1994)

על קברו נכתב:

"אלוהים פקח את עיני, שאיטיב לראות את הפלא הטמון בפנים ולא רק את ברק הקליפה"