

עיקרון מס' 4: מאוטומטים לבחירה

רובנו נותנים לטייס האוטומטי לנהל את חיינו. הנה דוגמא יום-יומית: מישהו אומר משהו, אנחנו נעלבים ואומרים: הוא העליב אותי. זה הטייס האוטומטי. אדם שמודע ליכולת הבחירה שלו בכל רגע ורגע, אומר: הוא אמר משהו. מה אני בוחר לעשות עם זה? להעלב? להסביר לו את טעותו? להתעלם?

בכל רגע ורגע יש לנו אינסוף בחירות. בכל רגע ורגע אנחנו יכולים לבחור אם להעלב, לדאוג, לפחד, לכעוס, להאשים, לבקר, לקנא, לרחם על עצמנו, להתלונן לשפוט ועוד. בכל רגע ורגע אנחנו גם יכולים לבחור אם להאמין, לבטוח, לפרגן, לאהוב, לתת, לסמוך, לסלוח, לקבל, להרגע, לשמוח ועוד.

האם אנחנו מודעים ליכולת הבחירה שלנו? רוב הזמן לא. רוב הזמן החלק הבוחר שלנו ישן ומי שמנהל את החיים שלנו הוא הטייס האוטומטי. בכל נקודה בדרך שלנו יש צומת שאפשר לבחור אם לפנות בה ימינה, שמאלה או להמשיך ישר. את רוב הצמתים האלה אנחנו לא רואים. הנהג האוטומטי שועט ישר קדימה, ואנחנו לא שמים לב בכלל שעברנו בצומת. במקום לשבת בכסא הנהג, ולכוון את הנסיעה של החיים שלנו, אנחנו נותנים לטייס האוטומטי לנהוג.

בתהליך של יצירת הרגלי חשיבה תומכי אושר, יש שני שלבים חשובים. השלב השני עליו כבר דברנו הרבה הוא חזרה תרגול ואימון. אבל כדי להגיע לשלב הזה צריך לבצע את השלב הראשון שהוא: זיהוי, לקיחת אחריות ובחירה. זיהוי שהטייס האוטומטי החליט להעלב, מעבר לכסא הנהג, לקיחת אחריות ובחירה: לאן לפנות בצומת הזאת: להעלב? להתעלם? להסביר לו את טעותו? משהו אחר?

העיקרון הרביעי של חדר כושר לאושר אומר: עבור לכסא הנהג. שים לב לצמתים, שפר את יכולת הבחירה שלך. אפשר לקרוא לזה מודעות עצמית. אפשר לקרוא לזה: אימון התודעה.

אז איך עושים את זה? איך מחליפים את הטייס האוטומטי בבחירה? בשיעור היום נכיר שני כלים עוצמתיים לשיפור המודעות ויכולת הבחירה. הראשון נקרא **מדיטציה**, והשני נקרא **יומן מעקב**.

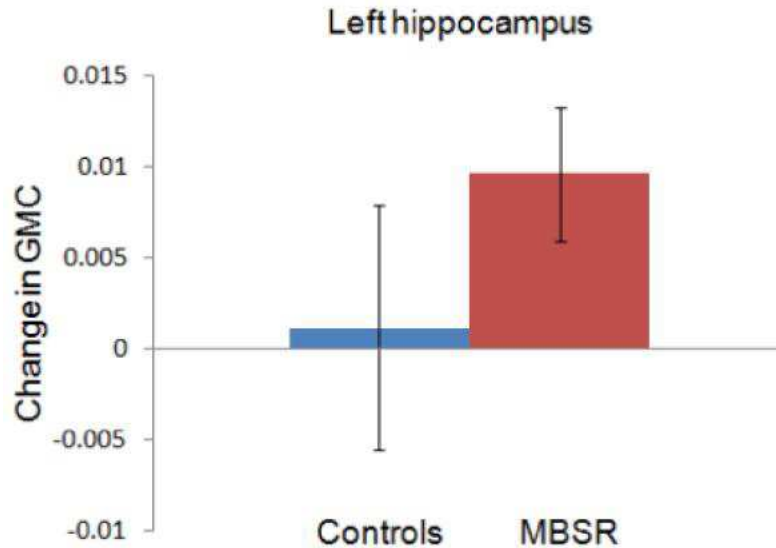
אני משערת שכבר שמעתם על מדיטציה, אולי גם התנסיתם בתרגול מדיטציה לפי שיטה כזו או אחרת. יש הרבה מאוד אסכולות שונות של מדיטציה, הרבה מאוד שימושים שונים לכלי הנפלא הזה וגם הרבה מאוד תפישות שגויות שקשורות אליו.

תרגול קבוע של מדיטציה, אפילו לפרק זמן קצר מדי יום, מאפשר לנו לאמן את התודעה שלנו ולהפוך אותה יותר ויותר ממושמת. התרגול הזה מפתח שתי יכולות; היכולת הראשונה שמתפתחת היא הקשב. היכולת לשים לב ולזהות מה קרה. היכולת השנייה שמתפתחת היא הבחירה. היכולת ללחוץ על דוושת הברקס, לקחת את ההגה לידיים ולבחור: לאן אני באמת רוצה לפנות?

הרעיון שתרגול מדיטציה משפר את היכולת לשים לב, נתמך ע"י מחקרים מדעיים המראים שתרגול מדיטציה גורם לשינויים במבנה ובפונקציה של המוח. תרגול מדיטציה מביא לעליה ברכוז החומר האפור (GMC: Grey Matter Concentration) באזורי מוח שונים, כולל אלה הקשורים ליכולת לשים לב, ריכוז, זיכרון ויכולות מנטליות נוספות. אחד המחקרים המרשימים בתחום הזה שנעשה ע"י החוקרת שרה לזר (lazar) מביה"ס לרפואה באוניברסיטת הרווארד, בדק שינויים במוח בעקבות סדנת מדיטציה של 8 שבועות בלבד (שם הסדנה MBSR). הנה אחד הגרפים מהמאמר שפורסם ב- 2011:

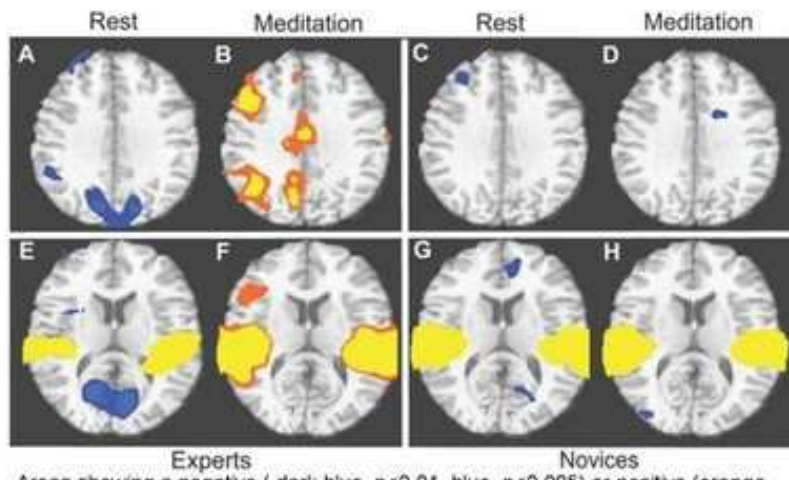
ד"ר דליה רזניצקי

"חדר כושר לאושר" שיעור 4



במחקר אחר נמצאה שיפור ביכולת לשים לב במבחנים של זיהוי תמונות ומספרים המוקרנים על מסך בהפרשי זמן קטנים.

הרעיון שתרגול מדיטציה משפר את היכולת לבחור, לאמן את התודעה, נתמך גם הוא ע"י מחקר מדעי מרתק. חוקר המוח ריצ'רד דוידסון (Davidson) מאוניברסיטת ויסקונסין, חוקר את השפעות המדיטציה על המוח. הוא התבונן בעזרת מכשיר functional MRI בפעילות מוחית אצל נזירים בודהיסטים המתרגלים מדיטציית חמלה. מדובר במדיטציה של המסורת הבודהיסטית שנועדה לפתח אמפתיה ואכפתיות לכאב הזולת. דוידסון מצא פעילות מוחית ספציפית הקשורה לרגשות החמלה. במחקר אשר פורסם בשנת 2008 נמצא שהפעילות המוחית לא מופיעה כלל אצל אנשים לא מאומנים, והיא רבה יותר ככל שהנזירים ותיקים יותר ומתרגלים את המדיטציה יותר זמן. הנה תמונה של ההדמיה המוחית שפורסמה במאמר הזה:



במחקר המשך שפורסם ב-2013, נמצא שלא צריך להיות נזיר בודהיסטי ולבלות במדיטציה שנים רבות כדי לאמן את המוח. במחקר זה הראו שמדיטציה של חצי שעה ביום למשך שבועיים בלבד, מספיקה כדי לפתח חמלה ואיכפתיות כפי שזה מתבטא בפעילות מוחית ובהתנהגות.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.daliamresnitzky.com

"חדר כושר לאושר" שיעור 4

המחקרים האלה מוכיחים לראשונה שאפשר לפתח הרגלי חשיבה עי אימון. באותו אופן אפשר לפתח הרגלי חשיבה יוצרי אושר כמו תקווה, אמונה, פרגון, תודה, הערכה, וביטחון. זה הרעיון עליו מבוסס התרגול ב"חדר כושר לאושר". חזרה שוב ושוב על הרגלי חשיבה תומכי אושר, לאורך מספיק זמן, תהפוך אותם לאוטומט החדש שלנו.

בנוסף לתהליך של "אילוף" התודעה הלא ממושמעת שלנו, לתרגול מדיטציה יתרונות רבים נוספים.

ראשית, היא מאפשרת לנו שקט ובהירות. תארו לעצמכם בריכה שבה המים עכורים בגלל גרגרי החול שצפים בהם. אם ניתן לגרגרי החול לשקוע אל הקרקעית יהפכו מי הבריכה לצלולים. זה בדיוק מה שקורה בתודעה שלנו במדיטציה. 5 עד 10 דקות של התמקדות בנשימה יכולות להפוך תודעה מבולבלת, קופצנית ומלאת רעש, לתודעה צלולה, שקטה ובהירה.

שנית, תרגול מדיטציה משפיע לטובה על הבריאות שלנו. מחקרים רבים מראים שבתרגול מדיטציה מופעלת תגובה פיזיולוגית המכונה "תגובת ההרפיה". תגובה זו גורמת לירידה בקצב הלב, קצב הנשימה, לחץ הדם והורמוני הסטרס. כתוצאה מכך חל שיפור ביעילות המערכת החיסונית וביכולת הריפוי הטבעי של הגוף, הפחתה בתחושת כאב וירידה בקצב ההזדקנות. אלפים רבים של מחקרים מדעיים שנעשו רובם ב-15 השנים האחרונות מראים שוב ושוב שמדיטציה מאפשרת שיפור בריאותי במגוון סימפטומים ומצבי מחלה.

הכלי העוצמתי השני לשיפור המודעות ויכולת הבחירה שנכיר בשיעור היום נקרא: **יומן מעקב**. את הכלי הזה למדתי מהספר המצוין "להב היהלום" שנכתב ע"י גשה מייקל רואץ' ומבוסס על התרגול הבודהיסטי במסורת הטיבטית. כדי לפתח מודעות, ולשים לב מה הטייס האוטומטי שלנו עושה, אנחנו צריכים לעצור, לעצור כמה פעמים ביום ולהתבונן בבחירות שלנו. במסורת הטיבטית ממלאים את היומן 6 פעמים ביום, כל שעותיים בערך. אני ממליצה להתחיל ב- 3 פעמים ביום. בשיעור היום אסביר לכם בדיוק איך לעשות זאת.

מטרת היומן איננה לשפוט או להאשים, אלא לבצע מעקב, להגביר את היכולת לשים לב. אנחנו פשוט מבצעים מעקב אחרי מה שעשינו אמרנו וחשבנו במשך היום כולו. כפי שתגלו מהר מאוד, עצם ביצוע המעקב מגביר מאוד את המודעות, וזה כשלעצמו מוביל לשינוי טבעי מטייס אוטומטי לבחירה.

ד"ר דליה רזניצקי

טל: 054-5704203 מייל: tevaveahava@gmail.com אתר: www.dalieresnitzky.com