

"השעונים הנסתרים" – מני ברזילאי

על "הביוריתמוס" האנושי העוסק במחזוריות השכלית, הרגשית והפיזית שבחיינו

המאמרים במדור זה, הצופן האנושי, מציעים דרכים שונות לפענוח צופן ההתנהגות של האדם וכן דרכים למיצוי הפוטנציאל האישי.

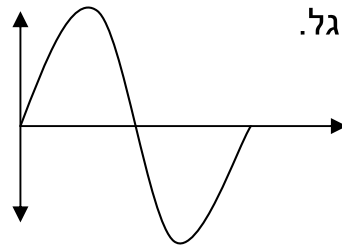
כל אדם מכיר, מהרגשה אישית, שיש גורם נסתר שאיננו תלוי בו שתורם לכך שבבוקר מסוים הוא ירגיש ש"היום זה לא היום שלי" ובבוקר אחר ירגיש ש"זה היום שלי".

גם בהעדר ידיעה על אותו גורם נסתר קל להיווכח שמדובר בתופעה שחוזרת על עצמה. זאת אומרת בתופעה מחזורית.

אחד ההסברים המדהימים למחזוריות "הכוח הנסתר", ניתן למצוא בתורה עתיקה המכונה "ביו-ריתמוס" (Bio-rhythm – ביו-חיים, ריתמוס – קצב).

ב"לקסיקון האינציקלופדי החדש" המושג ביוריתמוס מתואר כשם כללי לשעונים הביולוגיים בגוף החי כמו: שינה, יקיצה, שינויים בטמפרטורת הגוף וכו', הפועלים במחזוריות מסוימת שאיננה תלויים באירועים חיצוניים כמו: זריחה, שקיעה, עונות השנה וכו'. תופעת ה"ג'ט-לג" (היעפת בעברית), המתרחשת בגוף לאחר טיסה מאזור זמן אחד למשנהו, היא ביטוי לשיבוש בשעון הביולוגי, הנוצר כאשר מבחינת הגוף אנו עייפים מאד, למרות שיש אור בחוץ ולהפך. הזמן שבו השעון הגופני "מתקן" את השיבוש שנוצר מכונה: "ג'ט-לג". בשונה מהתיאור האנציקלופדי של המושג, מאמר זה יעסוק בתורה בשם הביוריתמוס שהתפתחה במזרח הרחוק במקומות שונים ותחת שמות שונים לפני אלפי שנים ונתגלתה למערב לפני כמאה שנים בלבד.

מאז גילויה למערב נערכו מחקרים רבים שהוכיחו את אמיתותה. על פי הביוריתמוס ניתן לזהות, שהכוחות הפיזיים, הרגשיים והשכליים בכל אדם פועלים במחזוריות קבועה, שניתן לתארה באמצעות הסימן הגרפי של פונקציה



הסינוס או בפשטות בצורה של גל.

מחזורים אלה מתחילים לפעול מרגע לידת האדם ולכל מחזור (פיזי, רגשי או שכלי) ישנו אורך שונה. מחזוריות זו אינה מתייחסת ל"מחזור" בגוף האישה, דווקא, אלא עוסקת בתופעות מחזוריות בגברים ובנשים כאחד.

המחזור הפיזי – נמשך 23 ימים. מחזור זה מווסת את כלל היכולת הפיזית: חוסן גופני, סיבולת, דחף מיני, יוזמה וחילוף חומרים.

המחזור הרגשי – נמשך 28 ימים. מחזור זה מווסת את הרגשות, מצבי הרוח, פנטזיות, עצבים, תגובות חיבה או תוקפנות וכן את היכולת היצירתיות.

המחזור השכלי – נמשך 33 ימים. מחזור זה מווסת את הפעילות השכלית: ההגיון, התגובות המנטליות, ערנות, חוש הכיוון, השיפוט, כוח הרצון, הזיכרון והשאפתנות.

כל מחזור, כמו בפונקציה הסינוס, מחולק ל - 2 חלקים שווים: החלק החיובי והחלק השלילי. כל חלק כזה ניתן לחלק ל - 2 חלקים שווים נוספים: את החלק החיובי לעליה, הגעה לשיא ולירידה עד לנקודת האפס. את החלק השלילי לירידה מנקודת האפס עד לנקודת השפל ולעליה מנקודה זו לנקודת האפס ממנה מתחיל מחזור חדש. במילים אחרות, לכל מחזור תנועה מנקודת האפס לשיא חיובי, ירידה לשיא שלילי, וחזרה לנקודת האפס.

החלק העליון של כל מחזור, בחלקו החיובי, מתאר את הימים שבהם אנו חשים חזקים ומצליחים בתחום המחזוריות המדובר (פיזי, רגשי או שכלי).

בתחילת כל מחזור, מנקודת האפס, היכולת מתחילה להתחזק ולהגיע לשיא לאחר רבע מאורך המחזור, מנקודת השיא היכולת מתחילה להיחלש עד להגעתה לנקודת האפס, כך בדיוק קורה בירידה לחלק השלילי שמתחת לאפס.

נמחיש איך פועלים המחזורים השכלי, הרגשי והפיזי ע"י ניתוח המחזור הפיזי: השיא של המחזור הפיזי נמצא בין היום ה - 5 ל - 6. יודעים זאת ע"י חלוקת אורך המחזור הפיזי, 23 ימים ל - 4. נקודת שינוי המגמה בין החלק החיובי לשלילי של מחזור זה נמצאת ביום ה - 11 מרגע הלידה. נקודת השפל של המחזור הפיזי נמצאת ביום ה - 17, וביום ה - 24 מתחיל מחזור פיזי נוסף, וכך הלאה לאורך חייו של האדם.

בשל היות כל מחזור באורך שונה, יום שבו אנו בנקודת השפל הנמוכה ביותר בכל המחזורים גם יחד, הוא יום נדיר המתרחש לעיתים רחוקות.

ע"פ הביוריתמוס, ימי שינוי המגמה והמעבר מהחלק החיובי לשלילי מכונים "ימי המעבר". בימים אלה אנו מרגישים שינוי פנימי בלתי מוסבר בשל השתנות הקוטביות מחיובית לשלילית או להפך.

"יום מעבר כפול" הוא יום שבו שני מחזורים משנים מגמה בו זמנית.

"יום מעבר משולש" הוא יום שבו שלושת המחזורים מבצעים שינוי מגמה באותו יום.

בדומה לכך, נגדיר יום קריטי חיובי כיום שבו הגענו לשיא במחזור מסוים.

יום קריטי שלילי הוא היום שבו הגענו לשפל במחזור כלשהו.

יום קריטי חיובי כפול הוא יום שבו הגענו לשיא בשני מחזורים.

יום קריטי שלילי כפול הוא יום שבו הגענו לשפל בשני מחזורים.

יום קריטי שלילי משולש הוא נדיר למדי ומשמעותו כי ביום זה אנו מגיעים לנקודת השפל בכל המחזורים בו זמנית ובמקביל יום קריטי חיובי משולש הוא יום שבו אנו מגיעים לשיא החיובי בכל המחזורים יחד.

קיימות תוכנות רבות המאפשרות חישוב הביוריתמוס ביום מסוים לפי תאריך הלידה. כך למשל נוכל לבדוק מה צופן הביוריתמוס שלנו במועד מבחן חשוב. תוכנות לחישוב הביוריתמוס ניתן למצוא באתרי אינטרנט רבים (כדוגמת [אתר](#)

[זה - לינק לאתר](http://www.tay-tec.de/biorhythm) www.tay-tec.de/biorhythm).

באחת מחברות המשאיות הגדולות בארה"ב נערך מחקר שנועד לבדוק את השפעת הביוריתמוס על אחוז תאונות הדרכים בחברה. החוקרים חישוב את הביוריתמוס של כל נהגי החברה לפי תאריך הלידה מבלי ידיעתם. החוקרים שיכנעו את ההנהלה לשלוח לחופשה את הנהגים בימים הקריטיים שבהם הם בשפל בכל אחד מהמחזורים. בתום שנת הניסוי הוכח כי הוצאתם לחופשה של הנהגים בימים המסוכנים הורידה באופן דרמטי את אחוז תאונות הדרכים בחברה.

את קיומו של המחזור הפיסי, הוכיח פרופ' הרמן סוובודה מאוניברסיטת וינה במאה ה - 19. את קיומו של המחזור השכלי הוכיחו המהנדס אלפרד פלטשר והרופאים רקספורד הרסי וג'ון מייקל בנט. יש הטוענים כי קיים מחזור רביעי לביוריתמוס, המכונה המחזור ה"אינטואיטיבי" המווסת את היכולת האינטואיטיבית שלנו.

המודעות לקיומם של מחזורי הביוריתמוס מאפשרים להוסיף מימד נוסף לתכנון הזמן. לא מומלץ לגשת לבחינה חשובה, למשל, (אם ניתן לדחות אותה), דווקא ביום השפל הנמוך ביותר של המחזור השיכלי, כמו שלא מומלץ להתעקש לנהל את "השיחה החשובה" עם בן/בת הזוג, שבה תכננו "לקטר" על כל מה שמפריע לנו אצלו, דווקא ביום הכי לא מתאים מבחינת המחזור הרגשי שלנו ושלו. מצד אחד, קל "להתמכר" לביוריתמוס ולתכנן באדיקות על פיו את החיים, תוך זמן קצר נשתכנע, שמצבנו הביוריתי תואם כמעט לחלוטין את מה שאנחנו מרגישים.

מצד שני, חשוב לקחת בחשבון שכל סוג של אמונה שהאדם מחזיק בה עלולה להגשים אותה עצמה מעצם קיומה ללא קשר לנכונותה. תופעה זו מכונה "הנבואה שמגשימה את עצמה".

אדם שיאמין שהתחזית האסטרולוגית אכן מסוגלת לנבא את עתידו עלול להגשים אותה גם אם מי שכתב אותה אינו מבין דבר וחצי דבר באסטרולוגיה. הסיפור הבא ממחיש מצב שבו גם אם איננו מאמינים לתחזית כלשהי, הפחד שמא התחזית תתגשם והוא בלבד עלול לגרום להתגשמותה.

הסיפור הוא על שופט שהחליט להוכיח שאין ממש באסטרולוגיה. השופט הנכבד ניגש באופן אנונימי לאסטרולוג, מסר לו את תאריך הלידה וביקש תחזית אסטרולוגית. האסטרולוג בנה מפה אסטרולוגית שממנה עולה כי קיימת סכנה מוחשית שהשופט ימצא עצמו בחודש הקרוב מוגבל בתנועתו, ואולי אפילו בבית כלא.

השופט, ששמר על פנים חתומות למשמע דבריו של האסטרולוג, שמח בלבו וחשב שתחזית זו תעזור לו להוכיח שהאסטרולוגיה הנה תורה מופרכת. למחרת בבוקר, בעת שהתכוון לצאת לעבודה, חלפה במוחו של השופט המחשבה ש"אולי בכל זאת יש משהו בתחזית האסטרולוגית, אולי באמת אורבת לי סכנה להיות מעורב בתקרית או בתאונה שבגללה אמצא את עצמי בכלא?"

הפחד שמא התחזית האסטרולוגית תתגשם גרמה לשופט לא לצאת מביתו במשך חודש שלם. בתום חודש "ההמתנה", נפגש השופט עם האסטרולוג כדי להוכיח לו שהתחזית שנתן לא התממשה. האסטרולוג שמע בסבלנות את קורותיו של השופט בחודש האחרון ואמר: "אדוני הנכבד, על פי המפה שבניתי היית בסכנה של ישיבה בכלא בחודש שעבר, אני לא הגדרתי את שם הכלא או את מיקומו. הישיבה שלך בביתך במשך חודש ימים מחשש שהתחזית תתגשם היא לא פחות ולא יותר מאשר ישיבה בכלא, ובמובן זה התחזית שמסרתי לך התגשמה במלואה".

הסכנה ב"התמכרות" לביוריתמוס אינה נובעת רק מהסכנה הכללית של כניסה לסינדרום של "אמונה שמגשימה את עצמה", "התמכרות" זו יכולה לגרום לכך שנפרש באופן שגוי לחלוטין את הסיכויים והסיכונים שמזמנים לנו כל אחד

מהמחזורים בכל יום. דווקא ביום קריטי-חיובי משולש, בו אנו בשיאנו בכל המחזורים, אנו עלולים להגדיל באופן דרמטי את הסיכוי לתקלות, תאונות ותקריות חמורות. ביום כזה, אנו "מוצפים" רגשית, מחשבתית ופיזית, דבר הגורם לנו להתנהג באופן שונה במעט מהרגלנו להיות היפר אקטיביים, מחד או אישיים ו"מרחפים", מאידך. תחושה זו עלולה לגרום לנו לתקריות לא נעימות עם הסביבה, לא פחות משהיא תזמן לנו ארועים חיוביים. בדומה לכך, הביטחון העצמי שלנו ביום זה יהיה בשחקים, ובשל כך, חוש הזהירות שלנו עלול להתקרות. לפיכך, דווקא יום עם ביוריתמוס חיובי משולש בכל המחזורים עלול להיות מסוכן יותר מכל יום אחר.

בתחזית ה"ביוריתמית" אפשר להשתמש באופן פשטני ושטחי ובכך להעביר אליה את השליטה על חיינו, ואפשר להשתמש בה שימוש מתוחכם באופן שהשליטה על חיינו ויכולת הבחירה החופשית שלנו יעזרו בה ולא ישלטו עליה.

שימוש מתוחכם בביוריתמוס יאלץ אותנו לבחון לעומק את משמעות הימים השליליים בכל מחזור. מושגי מפתח לשימוש חכם בביוריתמוס הנם: מושג "הפיצוי" ומושג "האיזון".

כשם שחושי הטעם, הריח, המישוש והשמיעה מתפתחים לרמה גבוהה יותר אצל עיוורים, כדי "לאזן" ו"לפצות" על העדר חוש הראייה, כך צריך לקחת בחשבון שביום השפל השכלי שלנו, למשל, אנו יכולים למצוא הזדמנות למתן דרור לדמיון ולאינטואיציה. אם השכל נעזר בהיגיון, היחלשותו יכולה לאפשר לתכונה "הפוכה" כמו דמיון לבוא לידי ביטוי. המודעות לביוריתמוס יכולה להעצים את שליטתנו על החיים ולא להגביל אותה בכך שהיא מאפשרת לנו

תכנון נכון ומוצלח יותר של אירועים קריטיים כמו ניתוח, מבחנים, ראיונות עבודה וכו'.

במובן השטחי אפשר לראות בביוריתמוס מערכת אילוצים המצירה את טווח הבחירה החופשית, אך במובן עמוק יותר, ניתן לראות בה כלי שמגדיל את הבחירה החופשית אל מעבר לגורמים שבשליטתנו אל האילוצים שאינם בשליטתנו, בכך, שמודעותנו לקיומם מאפשרת לנו את הבחירה להתחשב בהם כשצריך ולעקוף אותם כשאפשר.

קביעות מהסוג שהביוריתמוס מציע, משתייכות לקטגוריות הקביעות הדטרמיניסטיות על חיי האדם, המגדירות עתיד קבוע שקשה לשנותו.

לפני שממהרים לגלוש לאתרי הביוריתמוס על מנת לבדוק אם זה "עובד" ולשחק בצעצוע החדש שגילינו, חשוב להציב תמרור אזהרה שיזכיר לנו שקיים לכל אחד מאתנו כוח המסוגל להכריע את הביוריתמוס. כוח זה הוא התודעה שאנו מייצרים לעצמנו על מה שעתיד לקרות לנו.

היכולת של התודעה לעצב ואף לקבוע את המציאות, חזקה יותר לא רק מהביוריתמוס אלא גם ממגבלות הרבה יותר נראות לעין כמו נכות, מחלות וכו'.

גם אם הביוריתמוס צופה לנו יום חמוץ אפשר בכוח התודעה להפוך את הלימון ללימונדה. אם כבר צפויה לנו בעסה אפשר לדאוג שהיא תעבור בסבבה.