

۱- اکثر آسانی که به سبب کار و زندگی مجبور به تحمل پروازهای طولانی شده اند، خستگی و بی خوابی دوسه روز اول ورود خود را از یاد نبرده اند. این نوع خستگی به خستگی پرواز مشهور است و بر این واقعیت استوار می باشد که وقتی انسان از شرق به غرب می رود کمتر دچار ناراحتی می شود تا غرب به شرق، وقتی به سمت غرب می رویم و خورشید را دنبال می کنیم، روز موقتاً طولانی تر می شود.

۲- از طرف مدیر کارخانه ای که ۷۶ کارگر نوبتکار داشت، محققى برای بررسی مسائل این کارگران که اغلب از بی خوابی و ناراحتی های جسمی شکایت داشتند دعوت شد. کارگران بر پایه برنامه هفتگی کار می کردند: یک هفته در نوبت روز، یک هفته در نوبت شب و یک هفته در نوبت عصر. این چرخش نوبتی کار چنان است که انگار کارگران یک هفته در نیویورک، هفته دیگر در پاریس و بعد در توکیو مشغول به کار هستند "به عبارت دیگر مثل اینکه مرتب در حال پرواز از غرب به شرق هستند که این

تقریباً ثابت پیروی می کند. ترشح بسیاری از هورمونها در بدن انسان تابع یک ریتم منظم شبانه روزی است به طوری که در ساعات مشخصی از روز ترشح آنها زیاده تر شده و در ساعاتی دیگر به حداقل می رسد و البته این موضوع با شرایط موقعیتی نظیر صرف غذا یا ... چندان ارتباطی ندارد. اما علاوه بر اینها اعمال دیگری هم هستند که یا در سنین خاصی شروع و ختم می شوند یا تابع دوره های تکرار شونده منظمی هستند. برخی از این چرخه های زمانی روزانه، برخی کوچکتر و کمتر از ۲۴ ساعت و بعضی نیز بیش از ۲۴ ساعت (درحد ماهانه، فصلی یا سالانه) هستند.

معنای اصطلاحی بیوریتیم، "ریتم حیات" است. براساس تئوری بیوریتیم همه انسان ها از زمان تولد تا لحظه مرگ، با آهنگی منظم روزهای زندگی را سپری می کنند و الگوی رفتاری آنها تابع سه چرخه (عاطفی، جسمانی و عقلانی) است که با توجه به تاریخ دقیق تولد شروع به فعالیت می کنند.

◀ تهیه و تنظیم: مهندس منصور عزتی
(عضو هیئت علمی موسسه مشاوران)

مدیریت رفتارهای فیزیولوژیک انسان (بیوریتیم)

به منزله بدترین حالات برای آهنگ بیولوژیک بدن می باشد ". محقق مذکور پیشنهاد کرد که اولاً نوبتکاری کارگران با استفاده از رجحان طبیعی بدن، به جلو تنظیم شود و ثانیاً هر نوبت سه هفته طول بکشد، چون اشخاص بیش از یک هفته برای خوگرفتن به یک وقت جغرافیایی جدید احتیاج دارند. با این برنامه ریزی جدید، نه تنها سلامت جسمی کارگران به مراتب بهتر شد بلکه کارایی آنان تا ۳۰ درصد افزایش یافت.

۳- تیم ملی فوتبال ایتالیا تاکنون در ادوار مختلف جام های جهانی و سایر میادین بین المللی جام های گوناگونی کسب کرده است، اما در حین پخش مستقیم بازیهای جام جهانی ۲۰۱۰ فوتبال از تلویزیون می بینید که این تیم در مبارزه با حریفی مانند اسلواکی که به نظر بسیار ضعیفتر بوده است، شکست خورده است!

براستی چرا بعضی روزها به نظر می رسد تواناییهای معمول خود را نداریم حوصله کسی را نداریم توان مطالعه نداریم یا نیروی فیزیکی کافی برای انجام امور ساده را نداریم؟ واقعا آن روزها از دنده چپ بلند شده ایم؟!

انواع سیکل های بیوریتیم:

سیکل فیزیکی:

این سیکل بر نیروی جسمانی، قدرت و بنیه و تکاپوی انسان تأثیرگذار است. این سیکل دارای دوره ۲۳ روزه است که ۱۱/۵ روز آن در منطقه مثبت و پرنرژی به سر می برد و ۱۱/۵ روز دیگر آن در حالت سطح انرژی پائین و در نتیجه قدرت و استقامت نیز پایین می باشد.

سیکل احساسی:

این سیکل که بر سیستم عصبی، حالات روحی و احساسات انسان تأثیرگذار است دوره ۲۸ روزه دارد که ۱۴ روز اول احساس شادی و نشاط و خوش بینی را ایجاد کرده و ۱۴ روز دوم که نمودار در حالت منفی است امکان کسالت، بی حوصلگی و کج خلقی وجود دارد.

سیکل ادراکی:

این سیکل بیوریتیمی که بر قدرت ذهن و کارکرد مغز و میزان یادگیری و حافظه تأثیرگذار است دارای دوره ۳۳ روزه می باشد که ۱۶/۵ روز نمودار مثبت و باعث کارکرد بهتر مغز و تصمیم گیری و یادگیری بهتر می شود و از روز ۱۷ تا ۳۳ که نمودار منفی است

تعریف بیوریتیم (زیست آهنگ)

از اوایل قرن گذشته میلادی توجه دانشمندان و پژوهشگران به ساعت بیولوژیک انسان و مساله بیوریتیم جلب شده است. بر اساس این فرضیه به نظر می رسد که بسیاری از اعمال و رفتارهای انسان تحت کنترل عامل زمان است و از چرخه هایی

براستی چرا بعضی روزها به نظر می‌رسد تواناییهای معمول خود را نداریم حوصله کسی را نداریم توان مطالعه نداریم یا نیروی فیزیکی کافی برای انجام امور ساده را نداریم؟ واقعا آن روزها از دنده چپ بلند شده ایم



محول می‌کنند.

باید توجه داشته باشید که عوامل خارجی نیز در رفتارها و واکنشهای انسان موثرند و حتی می‌توانند وضعیت بیوریتیم را به طور کامل تحت تاثیر قرار دهند مثلا اگر امروز به شما اطلاع داده شود که در قرعه کشی بانک یک دستگاه ب ام و برنده شده‌اید حتی اگر در بحرانی‌ترین روزهای منحنی عواطف بیوریتیم خود باشید قطعا بسیار خوشحال خواهید شد و احتمالا بال در خواهید آورد!

چگونه از بیوریتیم در محیطهای کاری استفاده کنیم؟

با توجه به این موضوع شما می‌توانید روزهای مناسب برای انجام یک سری فعالیتهای خاص را در آینده پیش‌بینی کرده و احتمال موفقیت خودتان را بیشتر کنید. مثلا اگر می‌خواهید فارکس کار کنید روزهایی که از هر نظر آماده هستید به راحتی کار کنید و روزهایی که در پایین‌ترین قسمت منحنی قرار دارید خیلی مراقب باشید. در ادامه به برخی تاثیرات بیوریتیم در محیطهای کاری اشاره می‌شود.

۱- جلوگیری از سوانح کار: بررسی نشان داده که ۷۰ درصد سوانح کارخانه‌های شیمیایی و مواد پاک‌کننده در دهه ۸۰ میلادی در ایالات متحده، زمانی رخ داده که ریتم‌های عوامل انسانی، در نقطه بحرانی بوده‌اند. بیشتر حوادث زمانی رخ می‌دهند

که یک بحران دوگانه وجود داشته باشد. سازمان اداری بندر ادسا "در شوروی سابق" و نیز بعضی موسسات واتحادیه‌های کارگری به بررسی اتفاقات و

کارکرد مغز پایین و حافظه و قضاوت و تصمیم‌گیری ضعیف می‌گردد.

بیوریتیم بر این ایده استوار است که این چرخه‌های سه‌گانه در بدن افراد براساس ساعت درونی و بیولوژیکی عمل می‌کنند و هر چرخه براساس موج سینوسی با دوره‌های متفاوت در حال گردش است که نقطه شروع همه آنها روز تولد هر فرد است.

بر این اساس روزهایی که در اوج قله این منحنی‌ها قرار می‌گیرند مطلوب‌ترین و موفق‌ترین روزها به شمار می‌روند، روزهایی که در مرحله فعال منحنی (نیمه مثبت منحنی) قرار دارند روزهایی هستند که توانایی افراد در حد زیادی قرار دارد و برعکس روزهای غیر فعال منحنی (نیمه منفی منحنی) روزهایی کم انرژی و کسالت بار به شمار می‌روند. خطرناکترین و بحرانی‌ترین این روزها مواقعی است که منحنی بیوریتیم نزدیک به خط صفر و در حال گذر از مرحله فعال به مرحله غیر فعال است چنین روزهایی بالقوه نامطلوب یا حتی خطرناک هستند در چنین روزهایی بهتر است از انجام معاملات بزرگ، رانندگی در جاده‌ها و از انجام امور ذهنی و فیزیکی مهم بپرهیزید.

در مقابل بهترین روزها روزهایی هستند که هر سه منحنی یا حداقل منحنی عواطف به همراه یکی از دو منحنی دیگر در اوج قرار دارند. بهتر است امور با اهمیت خود را به این روزها موکول کنید!

بسیاری از شرکتها و کارخانه‌های بزرگ در غرب در سالهای اخیر برای کارمندان خود به چنین دوره‌هایی توجه دارند و حتی مسئولیتها و وظایف افراد را مطابق با نمودار بیوریتیم آنها به ایشان

هیچ شرکتی نباید فرض کند که مدیریت مشتریان برای وفاداری به معنی مدیریت مشتریان برای سودآوری است.





شروع کنند.

بیوریتیم در محیط‌های کارگری

یکی از مهمترین ویژگی‌های ادارات و سازمانها، بخصوص دوائر دولتی، توجه و عنایت خاص به حضور و غیاب و بهره‌وری کار افراد است. از مهمترین ملاک‌های "انجام کار" در ادارات و سازمانها نیز، "حضور فیزیکی" کارمندان است بدین معنا که حضور فیزیکی افراد با زمان انجام کار مفید آنان معادل فرض می‌شود. در این میان یکی از مهمترین ویژگی‌های مربوط به نیروی انسانی، گاه نادیده گرفته می‌شود: "آنها انسانند!" این بدان معناست که نمی‌توان از آنها انتظار داشت همیشه حداکثر دقت سرعت کار خود را انجام بدهند، همیشه بشاش و خوش برخورد باشند و یا اینکه همیشه دستورات مقامات مافوق را اجرا کنند.

یکی از مهمترین ویژگی‌های عصر ما، ورود علم و روش‌های علمی به حوزه فعالیت‌های روزمره است: از یخچال و اجاق گاز مورد استفاده کدبانوی خانواده گرفته تا رایانه‌های شخصی مورد استفاده کنندگان و از خودرو مورد استفاده همگان گرفته تا پیچیده‌ترین دستگاهها و ابزارآلات صنعتی و پزشکی همگی به نوعی و به شکلی برگرفته شده و دقیق‌ترین و ظریف‌ترین راهبردهای فکری عالمان و دانشمندی هستند که تمدن امروزی ما و امدار ایشان است. از عمر کشف روند قابل پیش‌بینی رفتارهای بشری نیز به زحمت نیم قرن می‌گذرد: دانشمندان علوم رفتاری اینک می‌توانند دلیل منطقی بسیاری از رفتارهایی که تا پیش از این گنگ و یا "بیش از حد پیچیده" به شمار می‌آمد را همراه با مستندات علمی و تجربی به خوبی بیان کنند.

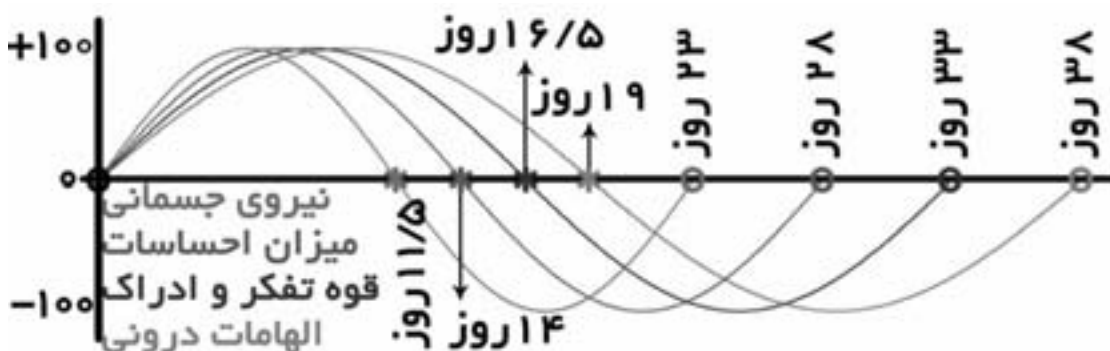
الگوی مناسب کاری، آن است که نوسان سازه‌های متعدد بدن انسان - که ساعت درونی ما را تشکیل می‌دهند - تا حد امکان انطباق خود را با شرایط حفظ نمایند. در کنار آن می‌توان با استفاده از جدول بیوریتیمی کارمندان، برنامه کاری به نحوی تنظیم گردد که در روزهای بحرانی خطرناک به ایشان مرخصی اجباری داده شود و به جایشان از کسانی که در آن روزها سیکل مثبت دارند استفاده نماییم: به این ترتیب یکی از مهمترین وظایف اموراداری، تهیه سیکل‌های بیوریتیمی کارکنان و ارجاع مسئولیتها بر آن اساس به اشخاص خواهد بود.

سوانحی که در حین کار انجام می‌گرفت و عامل انسانی در آن نقش بارزی داشت پرداختند و به کمک پژوهشگران و متخصصان به بررسی پیشامدهای ناگوار در یک دوره دوساله پرداختند و نهایتاً معلوم شد که ۵۶ درصد سوانح مورد رسیدگی با روز بحرانی مصدومین مربوطه مصادف بوده است. باتوجه به این تحقیقات تصمیم گرفته شد تا اولاً کارگران را در این قبیل روزها از کار معاف نمایند و ثانیاً درمورد انجام کارهای خطرناک - که مستلزم دقت بیشتری است - کارمندی انتخاب شوند که بهترین مراحل دوران سه گانه ریتم کار و زندگی خود را طی می‌کنند. با اجرای این طرح، اتفاقات ناگوار نیز به طرز چشمگیری کاهش یافتند.

۲- مسابقات ورزشی، امتحانات و امور مربوط به عقد قراردادها: باتوجه به آنچه گفته شد اگر یک ورزشکار یا مدیر از روزهای بحرانی خود آگاه باشد، می‌تواند برنامه تمرینات و یا کارهای خود را به نحوی تنظیم کند که ضریب خطا به حداقل رسانده شود: مدیران می‌توانند در این قبیل روزها با امور مهمی مانند امضاء قراردادها مهم به نحو آگاهانه تری روبرو شوند و سعی کنند، احتمال بروز حوادث ناگوار را تقلیل دهند.

۳- بهره‌وری در محیط‌های کاری و تولیدی: اگر وضعیت بیوریتیم اشخاص را بدانیم، می‌توانیم برای گزینش بهتر افراد برای نوبت‌های کاری به طرز علمی‌تر و مطمئن‌تری اقدام کنیم. اگر جامعه صنعتی ما برای بهره‌وری بیشتر احساس نیاز واقعی نماید، تمامی روشهایی که توسط آنها می‌توان به پیشرفت مفهوم بهره‌وری کمک نمود، مورد عنایت قرار گرفته و نیازهای انسانی، علمی، فرهنگی و مالی آنها به راحتی حل می‌شوند اما چه می‌توان گفت وقتی مطابق آخرین آمارهای ارائه شده در ابتدای سال ۱۳۸۹ متوسط ساعت مفید کاری در ایران ۱۰ ساعت، در ایالات متحده ۳۷/۵ ساعت و در ژاپن ۴۲/۵ ساعت در هفته است به طوری که میانگین "بهره‌وری" هر فرد شاغل ایرانی حدود یک هشتم افراد شاغل آمریکایی، ژاپنی و یا فرانسوی است.

به نظر می‌رسد لازم است مدیران بخصوص در بخش تولید، با ایده‌های نوین علمی در رابطه با افزایش بهره‌وری بیشتر آشنا گردند و سازمانها و نهادهای مسئول، با اختصاص بودجه‌های تحقیقاتی لازم، هرچه سریعتر برنامه ریزی لازم برای پیاده کردن اصول تحقیقات مربوط به بیوریتیمولوژی در محیط‌های تولیدی را



جدول یک: سیکل های جسمانی، احساسی و فکری با زمان ها و رفتارهای مربوطه

تلنجر Telischer		سوبودا Swoboda		فلیس Flieiss	
فکری (C) ۳۳ روز		احساسی (B) ۲۸ روز		جسمی (A) ۲۳ روز	
منفی (-C)	مثبت (+C)	منفی (-B)	مثبت (+B)	منفی (-A)	مثبت (+A)
۱۶/۵ روز دوم	۱۶/۵ روز اول	۱۴ روز دوم	۱۴ روز اول	۱۱/۵ روز دوم	۱۱/۵ روز اول
- فراموشکار - غیر منطقی - تنبلی فکری - مشکل - تصمیم گیری - اشتباهات قضاوتی - مشکلات یادگیری - مشکلات حافظه	- رونق قدرت هوش - رونق قدرت ادراک - ازدیاد درک مطلب - افکار روشن - افکار قاطع - حافظه خوب - روحیه تحلیلی - روحیه خلاق - جاه طلب - بلند همت - دقت بیشتر در کار	- بداخلاق - اخمو - زودرنج - تندمزاج - تحریک پذیر - اوقات تلخی - بدبین - سنیزه جو - سردرگمی - ضعف روحی	- خوش بین - بشاش - خوش رویی - علاقمند به کار - علاقمند به زندگی - همکاری - تعاون - تشریک مساعی	- ضعف جسمانی - خستگی - کاهش انرژی - کاهش توانایی ها - تصادف - سرماخوردگی - ناراحتی بدنی - بی حالی - کم تحرکی	- توأم با تحرک - توأم با انرژی - قدرت حیاتی - متحمل - پایداری - کار مفید - حداقل خطا

نظریه سیکل فاز زمان نمونه هایی از وضعیت و رفتار یا عکس العمل فرد

جدول دو: حالات مختلف سیکل برای مدیران و پرسنل سازمان

نوع سیکل			شماره حالت
فکری (C)	احساسی (B)	جسمی (A)	
+C	+B	+A	۱
-C	+B	+A	۲
+C	-B	+A	۳
-C	-B	+A	۴
+C	+B	-A	۵
-C	+B	-A	۶
+C	-B	-A	۷
-C	-B	-A	۸

دلیل این که رابطه بین وفاداری و سود ضعیف است، مربوط به ناپختگی روش هایی است که در حال حاضر بیشتر شرکت ها برای اتخاذ تصمیم در مورد حفظ و نگهداری روابط با مشتریان استفاده می کنند.



با توجه به اصول تئوری بیوریتیم، می‌توان اظهار نمود که در طول مدت زندگی هر انسانی حالت‌های مختلفی از سیکل‌های جسمی، احساسی و فکری بر وی حاکم می‌شود که دانستن هر کدام از حالت‌های مذکور برای همگان، خصوصاً برای مدیران سازمانها مهم است تا بر اساس آن بدانند که اولاً خودشان در چه وضعیت و حالتی قرار دارند تا طبق شرایط اعمال مدیری خود را کنترل نمایند

رهنمودی برای مدیران:

با توجه به مطالب بالا می‌توان اظهار نمود که مدیران بر اساس تجارب و دیدی روانشناختی از افراد زیردست، احتمالاً قادر خواهند بود با برقراری ارتباط بیوریتی با آنها، تشخیص دهند که فرد در چه حالتی قرار گرفته است و از مدیر انتظار می‌رود که با تدبیر خود مراحل زیر را به موقع به مرحله اجرا درآورد.

الف - تشخیص: موقعیت و وضعیت فرد را از لحاظ سیکل‌های جسمانی، احساسی و فکری تشخیص داده و اگر از عهده چنین کاری بر نمی‌آید با استفاده از طرق مختلف مانند مشورت و یا استفاده از فنون پرسشنامه، مصاحبه و سایر شیوه‌های مناسب چنین قدرت تشخیصی را پیدا کند.

ب - عکس‌العمل: به مدیران توصیه می‌شود با تشخیص صحیح از حالاتی که هر فردی ممکن است در مقاطع مختلف زمانی با آن مواجه باشد، عکس‌العمل مطلوبی از خود نشان دهد و متناسب با آن حالات، به افراد زیر دست خود کار محول نمایند و در همان حد نیز از آنها انتظار داشته باشند. به طور مثال، فردی که در فاز مثبت سیکل جسمی قرار دارد، مدیر باید آنرا فوراً تشخیص داده و حتی مشکل‌ترین و پیچیده‌ترین کارها را به وی محول کند.

ج - وضعیت خود مدیر: هر کسی وضعیت خودش را بررسی کند متوجه خواهد شد که در کدام سیکل قرار دارد. لذا بهتر است مدیری که در سازمان می‌خواهد با افراد زیردست یا سایر همکاران خود ارتباط برقرار کند و یا حتی تصمیم‌گیری نماید، بررسی کند که خودش در چه حالتی قرار دارد. مثلاً اگر در فاز منفی سیکل‌های جسمی، احساسی و فکری قرار گرفته است، از تصمیم‌گیری اجتناب ورزد تا با گذشت زمان سیکل وی تغییر فاز پیدا کند، سپس اتخاذ تصمیم نماید.

نتیجه‌گیری

با توجه به اصول تئوری بیوریتیم، می‌توان اظهار نمود که در طول مدت زندگی هر انسانی حالت‌های مختلفی از سیکل‌های جسمی، احساسی و فکری بر وی حاکم می‌شود که دانستن هر کدام از حالت‌های مذکور برای همگان، خصوصاً برای مدیران سازمانها مهم است تا بر اساس آن بدانند که اولاً خودشان در چه وضعیت و حالتی قرار دارند تا طبق شرایط اعمال مدیری خود را کنترل نمایند. ثانیاً وضعیت افراد زیردست خود را شناسایی نموده و مطابق با آن، نوع برخورد و برقراری رابطه با آنها را انتخاب و اعمال نمایند.

منبع: اینترنت

در پایان برای علاقمندانی که به دنبال مطالعه و تحقیقات بیشتر در خصوص بیوریتیم هستند تاریخچه‌ای از این علم بیان می‌گردد.

تاریخچه کشف بیوریتیم

تاریخ کشف این پدیده علمی به سال‌های ۱۸۹۷ تا ۱۹۱۲ میلادی باز می‌گردد. در آن زمان دکتر هرمان سوپودا، استاد روانشناس دانشگاه وین اتریش در تحقیقات خود متوجه شد که حالت جسمی و احساسی بیماران او به صورت چرخه‌ای است، وی با ثبت دوره‌های بیماری وسکته قلبی و توهّمات بیماران خود، متوجه شد که چرخه یا سیکل تکرار اوج و نزول انرژی فیزیکی و جسمی افراد هر ۲۳ روز یکبار تکرار می‌شود و چرخه شارژ و دشارژ انرژی احساسی افراد، هر ۲۸ روز یکبار تکرار می‌شود.

همزمان با او و بدون اطلاع وی، در برلین هم دکتر ویلهلم فلیس، پزشک و دوست نزدیک روانشناس بزرگ زیگموند فروید، این چرخه‌های ۲۳ و ۲۸ روزه را با فروید در میان گذاشت که ضمن تایید نظریه وی روی افراد مختلفی آزمایش شد. بعد از آنها فردی به نام پروفیسور آلفرد تلنچه که استاد علوم مهندسی بود، متوجه شد که قدرت استدلال و توانایی ذهنی شاگردانش همیشه یکسان نیست و از یک سیکل ۳۳ روزه تبعیت می‌کند. این دوره‌ها نه تنها در مورد شاگردان ضعیف و متوسط اتفاق می‌افتاد بلکه در مورد دانشجویان قوی مستعد هم همین اتفاق رخ می‌دهد و هوش و هوشیاری آنها نیز یک الگوی ریتمیک ۳۳ روزه را دنبال می‌کرد.

به عبارت دیگر قابلیت افراد برای جذب و تفسیر ایده‌های جدید و توانمندی‌های ذهنی آنها، در یک سیکل ۳۳ روزه تکرار می‌شود.

بعدها کشف این پدیده در جسم و روح و ذهن انسان، تحقیقات زیادی در آلمان، ژاپن و ایالات متحده صورت گرفته که نتایج آن در مقالات علمی متعددی درج و اثبات شده است. از طرف دیگر هم باید یادآوری شود که نظریه شارژ و دشارژ متناوب باتری‌های انرژی درون روح و جسم یک نظریه جدید نیست و از زمانهای بسیار دور پر و خالی شدن متناوب و دوره‌های انرژی طبیعت یک امر بدیهی و جا افتاده محسوب می‌شود. نظریه نین ویانگ در فلسفه‌های چینی و ژاپنی نیز به روشنی بیانگر وجود همین پدیده است. بیوریتیم فقط شکل ریاضی شده و قانونمند این پدیده است.