

# بیوریتم

## در

# صنعت



### مدیریت بیوریتم:

بحث بیوریتم و شارژ و دشارژ شدن باتریهای انرژی "درون روح و جسم"، بحث جدید و تازه ای نیست. حتی "نین و یانگ" در فلسفه های جیتی و ژاپنی نیز به روشنی به بیان وجود همین پدیده اشاره دارند. ولی استفاده از این علم کم کم وارد زندگی روزانه انسانها شده. هم اکنون در سازمانهای پیشرفته دنیا برنامه ریزیهای منابع انسانی با توجه به شرایط بیوریتم کارکنان صورت می گیرد. مثلاً در تعدادی از شرکتهای هواپیمایی زمان پرواز خلبانان بر اساس روزهای که چرخه بیوریتم آنها در سطح بالای قرار گرفته تنظیم می شود، و در تعدادی از بیمارستانها جراحیهای مهم و دقیق کاملاً با سیکلهای بیوریتم جراحان همخوانی دارد. بررسی ها نشان می دهد که ۷۰٪ سوانح کارخانه های شیمیایی و مواد پاک کننده در دهه ۸۰ میلادی در امریکا زمانی رخ داده که ریسکهای عوامل انسانی در نقطه بحرانی بوده اند. بنابراین در مورد کارهای خطرناک که مستلزم دقت بیشتر است کارمندی انتخاب می شوند که بهترین دوران سه گانه ریتم کار و زندگی خود را طی می کنند، همچنین مدیران می توانند در این روزها با امور مهمی مثل امضای قراردادهای مهم به نحو آگاهانه تری روبرو شده و سعی کنند اتخاذ تصمیمات مهم را به روزهای دیگری واگذار کنند. یا توجه به تئوری بیوریتم زندگی هر انسان از تولد تا مرگ همانند زنجیره ای بی انتها از سیکلهای جسمی، احساسی و فکری تشکیل یافته است. و در دوره های مختلف زمانی مراحل هر سیکل به حالت مثبت یا منفی تبدیل می شوند. از طرفی انسانها در زندگی اجتماعی و سازمانی و یا حتی بطور انفرادی با سیکل های مذکور مواجه می باشند و همراه با آنها نسبت به برقراری ارتباط افقی یا عمودی در محیط خانواده، اجتماع و یا سازمان اقدام می نمایند. چنانچه وضعیت و حالات سیکلهای فوق که در حول محور

### اشاره:

بیوریتم یکی از تازه ترین موضوعات، در شناسایی ارگونومی ذهن است که با شناخت جنبه های فکری، جسمی و روحی شخص می تواند در تقلیل حوادث ناشی از کار و اشتباهات "بدون دلیل ظاهری"، بسیار موثر باشد. نمونه های علمی که در این مقاله به آنها نیز اشاره شده است نشان دهنده آن است که با شناخت رفتارهای فیزیولوژیک انسان میتوان آنها را به نحوی "برنامه ریزی" کرد که با حداقل هزینه حداکثر سود به دست آید. مقاله حاضر به طور فشرده به شناساندن بیوریتم و اهمیت آن و سابقه کارهای انجام شده در ایران و جهان پرداخته و موارد کاربرد و قابلیت های بیوریتم را توضیح می دهد.

### مقدمه:

یکی از مهمترین ویژگیهای ادارات و سازمانها بخصوص دوائر دولتی، توجه و عنایت خاص به حضور و غیاب و بهره وری کار افراد است. "حضور فیزیکی" کارمندان از مهمترین ملاکهای "انجام کار" در ادارات و سازمانها می باشد. بدین معنا که حضور فیزیکی افراد یا زمان انجام کار مفید آنان معادل فرض می شود. در این میان یکی از مهمترین ویژگیهای مربوط به نیروی انسانی گاهی نادیده گرفته می شود "آنها انسانند!". این بدین معنا است که نمی توان از آنها انتظار داشت همیشه با حداکثر دقت و سرعت کار خود را انجام بدهند. همیشه پشاش و خوش بر خورد باشند و یا اینکه همیشه دستورات مقامات مافوق را اجرا کنند.

نوسان می کنند، توسط مدیران سازمان شناسای شوند، نحوه رفتار و برنامه ها، از قبل تعیین شده و می توان آن برای زبردستان به مرحله اجرا گذاشت.

چراکه در روزهای بحرانی تصمیم گیریهای مهم برای مدیران مناسب نیست و بهترین زمان برای اجرای مدیریت موقعی است که هر سیکل در اوج مثبت خود باشد. ضمناً هنگامیکه مرحله هر سیکل عوض شود آن روزه روز بحرانی مربوط به همان سیکل است که بهتر است مدیران آن را، هم در خود و هم در پرسنل مربوطه تشخیص دهند.

باید توجه داشت که مرحله این سه سیکل دائم در حال تکرار بوده و یکدیگر را در بسیاری اوقات قطع می کنند و زمانی که هر سه سیکل در ناحیه مثبت قرار بگیرند احتمال موفقیت در آن بیشتر از سایر مواقع است، لذا شناخت این روزها برای مدیران بسیار مهم می باشد. در بقیه حالات نیز می توان تشخیص داد که انجام کدام کار نتیجه مطلوب تری در بر خواهد داشت.

### تاریخچه کشف بیوریتیم:

تاریخ کشف این پدیده علمی، به سال ۱۸۹۷ تا ۱۹۲ میلادی باز می گردد. در آن زمان دکتر "هرمان سویدا" استاد روانشناسی، دانشگاه وین (اتریش) در تحقیقات خود متوجه شد که حالت جسمی و احساسی بیماران او به صورت چرخه ای و پیوسته است. وی با ثبت دوره های بیماری و سکنه قلبی و توهمات بیماران خود متوجه شد که چرخه با سیکل تکرار اوج و نزول انرژی فیزیکی و جسمی افراد هر ۲۳ روز یکبار تکرار می شود. و چرخه شارژ و دشارژ انرژی احساسی افراد هر ۲۸ روز یکبار تکرار می شود. همچنین همزمان با او و بدون اطلاع وی، در برلین دکتر "ویلهلم فلیشو" پزشک و دوست نزدیک روانشناس برزگ "زیگموند فروید" این چرخه 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 پروفسور "الفرد لیچه" که استاد علوم مهندسی بود متوجه شد که قدرت استدلال و توانایی ذهنی شاگردانش همیشه یکسان نیست و از یک سیکل ۲۳ روزه تبعیت می کند. وی متوجه شد که این دوره نه تنها در مورد شاگردان ضعیف و متوسط، بلکه در مورد دانشجویان قوی و مستعد هم اتفاق می افتد و هوش و هوشیاری آنها یک الگوی ریتمیک ۲۳ روزه را دنبال می کرد. به عبارت دیگر توانمندی های ذهنی افراد برای جذب و تفسیر ایده های جدید در یک سیکل ۲۳ روزه تکرار می شود.

بعد از کشف این پدیده در جسم 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 باید یادآوری شد که نظریه شارژ و دشارژ متناوب "باتریهای انرژی درون روح و جسم" یک نظریه جدید نیست و از زمانهای بسیار دور شارژ متناوب و دوره های انرژی یک امر بدیهی و جا افتاده محسوب می شود. نظریه تین و یانگ در فلسفه های چینی و ژاپنی نیز به روشنی بیانگر وجود همین پدیده است، که "بیوریتیم" شکل ریاضی شده و قانونمند این پدیده می باشد.

### بیوریتیم چیست؟

پیرودهای روحی روانی (بی حوصلگی) هر چند وقت یکبار برای همه انسان ها اتفاق می افتد و خیلی از ما دلیل آن را نمی دانیم. این پیرودها مختصاً حسیت، سن و سال و با وزن خاصی نمی باشد. بلکه پدیده ای است که شامل همه انسانها می شود. البته بیوریتیم پدیده ای است که می توان آن را پیش بینی نمود. چرخه های تغییرات از بدو تولد هر انسان آغاز و تا زمان مرگ بطور متناوب ادامه دارد. همه این افت و خیزها و عصبانیت های ناگهانی بواسطه وجود سه چرخه:

۱) جسمی

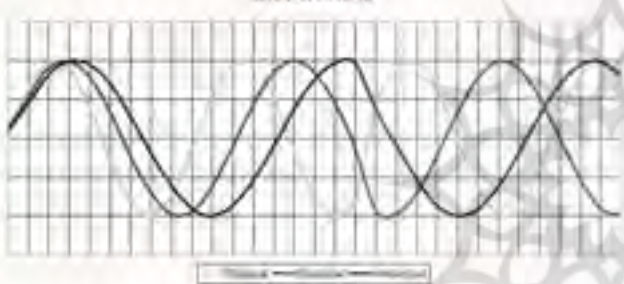
۲) حسی یا عاطفی

۳) ذهنی

می باشد. که نهایتاً مجموع همه اینها، زیست آهنگ و یا همان بیوریتیم هر انسانی را تشکیل می دهد.

بیوریتیم براین پایه استوار است که چرخه های سه گانه در بدن هر فرد بر اساس ساعت درونی و بیولوژیکی عمل می کند و هر چرخه بر اساس موج سیوسی با دوره های متفاوت در حال گردش است، که نقطه شروع همه آنها روز تولد هر فرد می باشد.

BIORHYTHMS



چرخه جسمی هر ۲۳ روز یکبار تکرار می شود. در هر فرکانس از این موج سه ناحیه وجود دارد: ناحیه مثبت، ناحیه منفی و نقطه بحرانی که دقیقاً در مرز صفر و مرحله گذر از ناحیه مثبت به منفی یا بالعکس واقع شده است.

- هنگامیکه چرخه ها در ناحیه مثبت قرار دارند یا توجه به نوع چرخه، شخص میل به ورزش کردن دارد. بدنش در برابر امراض و بیماریها مقاوم تر است و تعامل به شرکت در کارهای گروهی بیشتر و توجه زیاد به وضع ظاهری و افزایش سرعت یادگیری مطالب جدید از ویژگیهای این دوره می باشد.

- زمانیکه چرخه ها در ناحیه منفی قرار دارد؛ خستگی زودرس و نیاز به استراحت بیشتر و احساس ناراضی و ناخشنودی نسبت به دیگران از علائم این دوره می باشد.

- زمانیکه منحنی ها در نقطه بحرانی قرار دارد؛ کم طاقتی، کج خلقی، آشفتگی ذهنی، پرخاشگری و بهانه جوی از علائم این چرخه می باشد.

یکی از بهترین ویژگی های عصر ما ورود علم و روشهای علمی به حوزه فعالیت های روزمره است. از یخچال و اجاق گازهای مورد استفاده کدبانوی خانه گرفته تا رایانه های شخصی و خودروهای مورد استفاده عمومی و همچنین پیچیده ترین دستگاهها

و ابزار آلات صنعتی و پزشکی، همگی به نوعی برگرفته شده از دقیق ترین و ظریف ترین راهبردهای فکری عالمان و دانشمندانی است که تمدن امروز ما وامدار آنها است.

دانشمندان علوم رفتاری اینکه می توانند دلیل منطقی بسیاری از رفتارهای که تا پیش از این گنگ و یا "بیش از حد پیچیده" به شمار می آمدند را همراه یا مستندات علمی و تجربی به خوبی بیان کنند. در مثال ذیل به دو نمونه علمی از اینگونه مسائل اشاره می شود:

۱) اکثر کسانی که به سبب کار و زندگی مجبور به تحمل پروازهای طولانی مدت هستند، خستگی و بی خوابی دو سه 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 از سمت غرب به شرق، وقتی به سمت غرب می رویم و خورشید را دنبال می کنیم روز موقتاً طولانی تر می شود.

از آنجا که چرخه طبیعی زمان برای ساعت بیولوژیکی بیشتر افراد ۲۵ ساعت است طولانی تر شدن روز تحمل پذیرتر است تا کوتاه شدن آن حرکت از شرق به غرب، به این ترتیب راهکار ایده آل سفرهای طولانی آن است که انسان همواره از شرق به غرب مسافرت نماید منتها به طریقی که هر روز یک نصف النهار را ببیناید، یعنی در هر روز سفر دقیقاً مساوی با چرخه طبیعی ۲۵ ساعته بشود. در عمل با تزریق های خاصی، می توان از خستگی پرواز تا حد زیادی خلاصی یافت.

۲) در ادامه محقق از مدیر کارخانه ای که ۱۳۰ کارگر شیفتی دارد، برای بررسی مسائل این کارگران که اغلب از بی خوابی و ناراحتی های جسمی شکایت داشتند دعوت به عمل می آورد. کارگران بر پایه برنامه ی هفتگی کار می کردند: یک هفته در نوبت روز، یک هفته در نوبت شب و یک هفته در نوبت عصر، این چرخش نوبتی کارکنان 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 حالت پرواز از غرب به شرق هستند که این به منزله بدترین حالات برای آهنگ بیولوژیک بدن می باشد.

محقق مذکور برای حل این مشکل پیشنهاد کرد که اولاً؛ نوبت کاری کارگران با استفاده از رجحان طبیعی بدن، به اجلی تنظیم شود و ثانیاً؛ هر نوبت سه هفته طول بکشد. چون اشخاص بیش از یک هفته برای خو گرفتن به یک وقت اجتماعی جدید احتیاج دارند.

با اعمال این برنامه ریزی جدید، نه تنها سلامت جسمی کارگران به مراتب بهتر شد بلکه کارایی آنان تا ۲۲ درصد افزایش یافت.

### سیکلهای منظم حیات، "بیوریتیم":

در کشور ما مقالاتی در رابطه با توضیح میثت بیوریتیم ارائه شده است. اینها برای کسانی که همواره خواستار آشنایی با نظریات نوین در حوزه مهندسی و مدیریت باشند مفید می باشند. ولی هنوز هم اصول بیوریتیم تا اندازه ای شناخته نشده است، لذا بی مناسب نخواهد بود اگر بحث خود را با تعریف بیوریتیم و ویژگی های آن آغاز کنیم.

معنای اصطلاحی بیوریتیم "ریتم حیات" است. براساس اصول بیوریتیم، زندگی هر انسان از لحظه تولد تا لحظه مرگ مرتباً در سه سیکل خاص که مانند منحنی های سینوسی که دارای فازهای مثبت و منفی هستند می گذرد.

هر انسان دارای سه سیکل ۲۳ دوره فعالیت های جسمی، ۲۸ دوره احساسی و ۲۳ دوره فکری است. که به نظر می رسد نصف دوره زمانی هر کدام از این سیکلها "مثبت" و نیم دیگر آن "منفی" باشند.

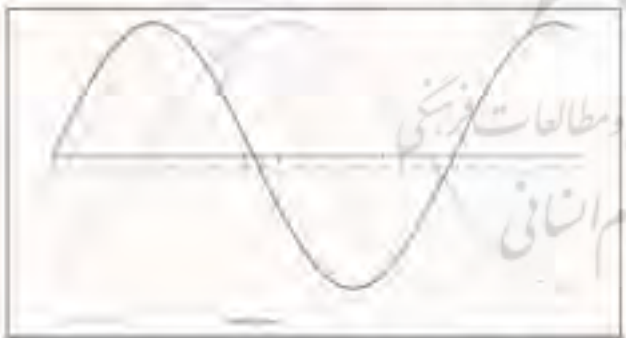
به عبارت دیگر، در هر ۱۱/۵ روز اول، فعالیت جسمی همراه با حرکت، انرژی، قدرت جسمانی بالا، کار مفید عاری از اشتباه و توام با تحمل و پایداری است. در ۱۶/۵ روز بعد، ضعف، خستگی، انرژی ذخیره ای کمتر و کاهش توانایی مشاهده می شود. در ۱۴ روز اول دوره احساسی؛ خوش رویی، خوش بینی، علاقمندی به مشارکت، فعال در امور تشریک مساعی دوره مثبت سیکل. و ۱۴ روز دوم که با بد اخلاقی، زودرنجی، تند مزاجی، بدبینی و تحریک پذیری همراه می باشد.

به همین ترتیب از نظر فکری، بعد از ۱۶/۵ روز نخست قدرت هوش و درک و فهم مطالب، روحیه تحلیلی بالا و خلاقیت. جای خود را به ۱۶/۵ روز دوم می دهد که مشخصات آن فراموش کاری، تبلی فکری، مشکل بودن تمرکز ذهن و تصمیم گیری است می دهد.

### واقعیت هایی در رابطه با بیوریتیم:

واقعیت های جالبی در رابطه با بیوریتیم کشف شده اند از جمله:

۱) در هنگام تولد، هر سه دوره از صفر شروع شده و بالا می روند تا به اوج خود برسند، سپس پایین آمده تا به نیمه خود "روز یازده و نیم، چهاردهم یا روز شانزدهم" برسند؛ در این حالت سیکل مزبور وارد قسمت منفی خود شده است.



سه سیکل حرکت می کند تا به انتهای خود برسد. این سیکلها حول محور زمان یا سطح بحرانی نوسان دارد و فازهای مثبت و منفی را به وجود می آورند:

- سیکل "۱": بالا بودن قدرت جسمانی، حرکت، انرژی...
- سیکل "۲": خوش رویی، خوش بینی، علاقه مندی به مشارکت...
- سیکل "۳": روحیه تحلیلی بالا، حافظه خوب، ادراک بالا...
- سیکل "۱": ضعف و خستگی جسمی، کاهش توانایی ها...
- سیکل "۲": بد اخلاقی، زودرنجی، تندمزاجی، بدبینی...
- سیکل "۳": فراموشکاری، تبلی فکری، مشکل بودن تمرکز فکر، تصمیم گیری و...

سوانح کارخانه های شیمیایی و مواد پاک کننده در دهه ۸۰ میلادی در ایالات متحده، زمانی رخ داده که ریتم های عوامل انسانی، در نقطه بحرانی بوده اند. بیشتر حوادث زمانی رخ می دهند که یک بحران دو گانه وجود داشته باشد.



سازمان اداری بندر ادسا "در شوروی سابق" و نیز بعضی موسسه ها و اتحادیه های کارگری به بررسی اتفاقات و سوانحی که در حین کار انجام می گرفت و عامل انسانی در آن ایفای نقش می کرد پرداختند و به کمک پژوهشگران و متخصصان به بررسی پیشامدهای ناگوار در یک دوره دو ساله پرداختند و نهایتاً معلوم شد که ۵۶٪ سوانح مورد رسیدگی، با روز بحرانی مصدومین مربوطه مصادف بوده است. با توجه به این تحقیقات تصمیم گرفته شد تا اولاً؛ کارگران را در این قبیل روزها از کار معاف نمایند و ثانیاً؛ در مورد انجام کارهای خطرناک که مستلزم دقت بیشتری است، کارمندی انتخاب شوند که بهترین مراحل دوران سه گانه ریتم کار و زندگی خود را املی می کنند. با اجرای این طرح، اتفاقات ناگوار نیز به طرز چشمگیری کاهش یافت.

۲) مسابقات ورزشی، امتحانات و امور مربوط به عقد قراردادها:

با توجه به آنچه گفته شد اگر یک ورزشکار یا مدیر از روزهای بحرانی خود آگاه باشد می تواند برنامه تمرینات و یا کارهای خود را به نحوی تنظیم کند که ضریب خطا، به حداقل رسانده شود. مدیران می توانند در این قبیل روزها با امور مهمی مانند امضاء قراردادهای مهم به نحو آگاهانه تری روبرو شوند و سعی کنند، احتمال بروز حوادث ناگوار را تقلیل دهند.

۳) بهره وری در محیط کاری و تولیدی:

اگر بیوریتیم اشخاص را بدانیم، می توانیم به خصوص برای گزینش بهتر افراد برای توبت های کاری به طرز عملی تر و مطمئن تری اقدام کرد. فلسفه اصلی الگوی مناسب کاری، آن است که نوسانات سازه های متعدد بدن انسان که ساعت درونی ما را تشکیل می دهند، تا حد امکان انطباق خود را با شرایط حفظ نمایند. در کنار آن می توان از جدول بیوریتی کارمندان، برنامه کاری آنان را به نحوی تنظیم گردد که در روزهای بحرانی خطرناک بهشان مرخصی اجباری داده شود و بجای ایشان از کسانی که آن روزها سیکل مثبت دارند استفاده نمایم. به این

۲) این سه دوره "سیکل" دائماً در حال تکرار می باشند و یکدیگر را در بسیاری نقاط قطع می کنند.

۳) منحنی های بیوریتیم همه با هم از صفر لحظه تولد شروع و هر یک با تناوبی مشخص توسعه یافته، و پس از ۲۱۲۵۲ روز یعنی در حدود ۵۹ سالگی، این سه نقطه در نقطه صفر یکدیگر را قطع می کنند، البته چون مدت زمان یکی از این دوره ها عددی زوج می باشد "دوره احساسی-روحي" هر سه منحنی یک بار نیز در اوایل سی سالگی ۱۰۶۲۶ روز با یکدیگر در نقطه صفر برخورد می کنند.

۴) هنگامی که فاز هر سیکل عوض می شود، یعنی دوره مزبور خط زمان را قطع می کند، آن روز را "روز بحرانی" مربوط به آن دوره می نامند.

به عبارت دیگر، هنگامی که از سیکل مثبت یک دوره به سیکل منفی آن گذر کنیم و خط زمان قطع شود، آن روز خاص را "روز بحرانی" می نامند. روز بحرانی، بخصوص در مورد سیکل جسمی، اهمیت خاصی دارد.

روزهای بحرانی سیکل های احساسی و فکری، به تنهایی فاقد اهمیت می باشند. اما هنگامی که دو سیکل در یک روز خط زمان را قطع می کند آن روز، روز بحرانی مربوط به سیکل است در رابطه با اهمیت روزهای بحرانی و تفسیر آنها، اختلاف نظر وجود دارد و اینکه روزهای بحرانی از اهمیت بالایی برخوردار هستند یا سیکل های منفی، هنوز هم به یک نتیجه گیری قطعی دست نیافته ایم. با این حال به نظر می رسد که در روزهای بحرانی جسمی، احتمال وقوع حوادثی نظیر تصادفات، ناراحتی های بدنی و سرما خوردگی بالاست. در حالی که در روزهای بحرانی فکری، به طور مثال؛ احتمال وقوع اشتباهات قضائونی بالاتر خواهد بود.

۵) هنگامی که دو سیکل در یک روز، خط زمان را قطع می کنند. بخصوص اگر یکی از این دو سیکل، سیکل جسمی باشد آن روز "بحرانی تر" است و اگر هر سه سیکل همزمان و در یک روز، خط زمان را قطع کنند آن روز از اهمیت خاصی برخوردار بوده و "بسیار بحرانی" می باشد.

۶) در روزهای بحرانی "که به طور متوسط ۲۰٪ روزها را تشکیل می دهند" ریتم ها، تحت نفوذ یکدیگر قرار گرفته و گاه حذف می شوند.

۷) هر پنج روز یک بار، یک روز بحرانی، به طور متوسط حادث می شوند. به طور متوسط در طی یک سال، سه بحران دو گانه وجود دارد که در سال سی ام یک بحران سه گانه "برخورد هر سه سیکل با خط زمان به طور همزمان" به جای سه بحران سه گانه "برخورد سیکلها به طور همزمان با خط زمان" خواهیم داشت. به طور متوسط هر دو ماه یکبار، یک دوره سه گانه مثبت و هر دو ماه یک دوره سه گانه منفی خواهیم داشت.

**چگونه از بیوریتیم در محیط کاری استفاده کنیم؟**

می توان موارد ذیل را به عنوان مثالهایی از کاربردهای علمی بیوریتیم ها ذکر کرد:

۱) جلوگیری از سوانح کار: بررسی ها نشان داده است ۷۰٪

ترتیب یکی از مهمترین وظایف امور اداری، تهیه سیکل های بیوریتمی کارکنان و ارجاع مسئولیتها براساس آن به اشخاص خواهد بود.

در ایران، تا آنجا که "تویستده" مطلع است تا به حال تحقیقی جامع و کاربردی در رابطه با بیوریتم ها و ساعت های درونی بدن به منظور افزایش بهره وری انجام نشده است. یکی از مهمترین مشکلات و موانع موجود در سر راه انجام چنین پروژه ای علاوه بر مسائل فرهنگی و مالی، عدم وجود تعداد متخصصان لازم، در این رشته می باشد.

باید به یاد داشت که متخصصان در پی نیاز اجتماع، تربیت شده و پرورش می یابند. اگر جامعه صنعتی ما برای بهره ورداری بیشتر احساس نیاز واقعی نماید، تمام روشهایی که توسط آنها می توان به پیشرفت مفهوم بهره وری کمک نمود مورد عنایت قرار گرفته و نیازهای انسانی، علمی، فرهنگی و مالی آنها به راحتی حل می شوند. اما چه می توان گفت وقتی متوسط ساعت مفید کاری در ایران ۱۰ ساعت، در ایالات متحده ۳۷/۳ ساعت و در ژاپن ۳۶/۳ ساعت در هفته است به طوری که میانگین "بهره وری" هر فرد شاغل ایرانی حدود یک هشتم افراد شاغل آمریکایی، ژاپنی و یا فرانسوی است!

به نظر می رسد لازم است مدیران بخصوص در بخش تولید، با ایده های نوین علمی در رابطه با افزایش بهره وری بیشتر آشنا گردند و سازمانها و نهادهای مسئول، با اختصاص بودجه های تحقیقاتی لازم، هر چه سریعتر برنامه ریزی لازم برای پیاده کردن

اصول تحقیقات مربوط به (بیوریتمولوژی) در محیط های تولیدی را شروع کنند زیرا، فردا خیلی دیر خواهد بود. زندگی همانند زنجیره ای بی انتها از سیکل های جسمی، احساسی و فکری تشکیل یافته و در دوره های مختلف زمانی، مراحل هر سیکل به حالت مثبت و یا منفی تبدیل می شوند. از طرفی، انسانها در زندگی اجتماعی و سازمانی و یا حتی به طور انفرادی با سیکل های مذکور مواجه می باشند و همراه با آن ها نسبت به برقراری ارتباط افقی و یا عمودی در محیط خانواده، اجتماع و یا سازمان اقدام می نمایند.

چنانچه وضعیت و حالات سیکلهای فوق که حول محور زمان نوسان می کنند، توسط مدیران سازمانها شناسائی شوند. نحوه رفتار و برنامه های از قبل تعیین شده را می توان برای زیردستان آنها را به مرحله اجرا گذاشت.

زیرا در روزهای بحرانی تصمیم گیریهای مهم برای مدیران مناسب نیست و بهترین زمان برای اجرای مدیریت (مدیریت کردن) موقعی است که هر سه سیکل در اوج مثبت خود باشند. ضمناً هنگامیکه مرحله هر سیکل عوض می شود آن روز، روز بحرانی مربوط به همان سیکل است که بهتر است مدیران آن را هم در خود و هم در پرسنل مربوطه تشخیص دهند.

باید توجه داشت که مراحل این سه سیکل دائم در حال تکرار بوده و یکدیگر را در بسیار از مواقع، قطع می کنند و زمانی که هر سه سیکل در تاحیه مثبت قرار گیرند، احتمال موفقیت در آن بیشتر از سایر مواقع است. لذا شناخت این روزها برای مدیران بسیار مهم می باشد. در بقیه حالات نیز، متناسب با موقعیت های مختلف می توان تشخیص داد که انجام کدام کار می تواند نتیجه مطلوبی را دربر داشته باشد.

#### نتیجه گیری:

هدف از ترسیم چرخه های بیوریتم "زیست آهنگ" تعیین و محاسبه چرخه های ریتمی، نشان دادن تعیین تاثیر ریتم ها بر حالات فردی، محاسبه روزهای بهینه و بحرانی، اجرای بهینه فعالیتها و عدم اجرای برخی فعالیتها در اوقات بحرانی و بیش بینی زمانهای ضعف و قدرت است. ما با در نظر گرفتن نقاط بالا و پایین این چرخه ها و تطبیق فعالیتها با آنها، می توانیم کیفیت زندگی فعالیتیمان را ارتقا دهیم.

