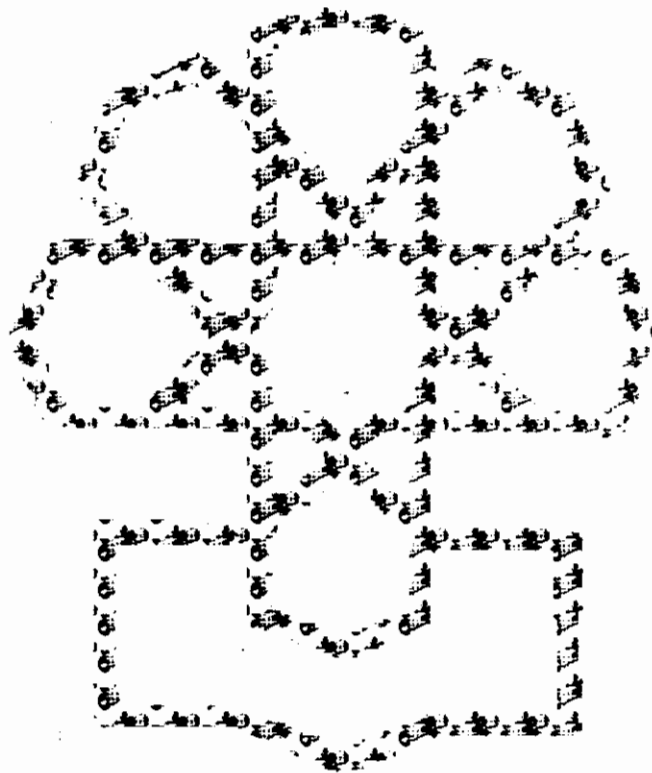


حدیث حاضر و غایب: معرفی بیوریتمولوژی و ارتباط آن با اثربخشی حضور کارکنان در محل کار



معاونت پژوهشی

دی ۱۳۷۷

کار: آقای رضا جواهردستی

کدگزارش: ۴۱۰۴۱۹۹

حدیث حاضر و غایب: معرفی بیوریتمولوژی و ارتباط آن با اثربخشی
حضور کارکنان در محل کار

کد گزارش: ۴۱۰۴۱۹۹

در اکثر ادارات و دوایر دولتی، دستگاه کارت زن که غالباً در کنار در ورودی قرار گرفته است توجه هر ارباب رجوعی را بر می‌انگیزد. این دستگاه‌ها که وظیفه کنترل حضور و غیاب کارکنان را به عهده دارند در واقع نوعی داده (input) را برای امور پرسنلی فراهم می‌سازند تا بر آن اساس به وضعیت پرداخت حقوق و دستمزد اقدام نماید. این «مبصرهای الکترونیکی» در عین حال زبان گویای نظم هستند که مدیریت از کارکنان و کارمندان می‌خواهد: سر وقت بیایند، معلوم باشد چند ساعت در اداره حضور دارند و بالاخره چه زمانی محل کار خود را ترک می‌کنند. این روند آن قدر طبیعی جلوه می‌کند که تو گویی همانند آیات مقدس قرآن غیر قابل تغییر باشد.

اساس تفکر مدیریتی که دستگاه کارت زن را ملاک باور خود بر کارایی کارکنانش قرار داده، به طور خلاصه، معادل گرفتن حضور فیزیکی افراد با زمان انجام کار مفید توسط آنان می‌باشد: از نظر این مدیران، حتی اگر روزانه ۲۰ دقیقه کار مفید انجام شود - بر طبق آنچه آمارها از وضعیت کار مفید در ایران می‌گویند - باز این، ارزش آن را دارد که معادل ۴۸۰ دقیقه به کارمندان حقوق پرداخت گردد. غیر منطقی بودن این نوع تفکر ناگفته پیداست زیرا با احتساب سرانه هزینه برای کارمند یا کارگری که در اداره یا کارخانه مشغول به کار است، ارزش افزوده‌ای ایجاد نمی‌گردد تا اصولاً وجود آن تشکیلات (صف یا ستاد) از نظر اقتصادی توجیه‌پذیر باشد. به راستی چه فایده‌ای دارد که درصد زیادی از اوقات روز به انجام کارهایی بگذرد که علاوه بر آن که بازده اقتصادی مطلوب ندارد، به تدریج احساس نوعی «بی‌فایده» بودن و به اصطلاح رایج «سرکار بودن» را به انسان منتقل نماید؟ بدیهی است یکی از عوامل اصلی که باید در تجدید ساختار اداری مدنظر قرار گیرد، ایجاد روحیه مثبت در کارکنان است یعنی آن که احساس کنند کاری که انجام می‌دهند واقعاً در حد خود، کاری بسیار حیاتی است و «باید» انجام شود. اما در این میان نکته بسیار مهمی مغفول می‌ماند: چگونه می‌توان بدون شناخت مکانیسم‌های کنترل‌کننده رفتارهای بشری در مورد عامل «انسان‌افزار» برنامه‌ریزی نمود؟ به طور حتم این موضوع غیر ممکن است. امروزه روان‌شناسی یکی از پایه‌های اصلی مدیریت است: این که مدیر چگونه رفتار کند، ایده‌های ذهنی خود را چطور و به نحو مؤثر منتقل نماید، چگونه از خود دفاع کند و حتی این که چگونه استراتژی نفوذ به بازار (Market Penetration) خود را به نوعی طراحی کند که در بین پیام‌های تبلیغاتی دیگری - که خریداران بالقوه کالای او توسط آنها احاطه شده است - پیام تبلیغاتی او به هدف اصابت نموده و مشتری را ترغیب به خرید کالای او - و نه رقیبش - نماید. نمونه خدمت روان‌شناسی به مدیریت و به خصوص بازاریابی را می‌توان در ایده پیام جدلی (ارتباطات دیالکتیکی) دید که ساختار نظری و عملی آن توسط اندیشمند فرانسوی آقای ژرژ شتوشین ساخته و پرداخته شده و ارائه آن با استقبال بسیار زیاد مدیران در غرب مواجه شده است.

همان طور که روان‌انسان دارای قوانین عملکردی خاص خود می‌باشد، جسم انسان نیز با قواعد ویژه و

مخصوص به خود کار می‌کند. بدون آن که بخواهیم وارد مباحث فلسفی چگونگی ارتباط بین جسم و جان شویم. باید بر این نکته تأکید نماییم که قوانینی که حاکم بر روان انسان هستند لزوماً همان قوانین حاکم بر فعالیت‌های جسمی نیستند اما چیزی که به هیچ وجه در آن شک و وجود ندارد این است که این قوانین باید در هماهنگی کامل با یکدیگر عمل نمایند و گر نه اختلالات به وجود آمده قادرند به راحتی باعث بروز بیماری‌های روانی - جسمی شوند که بسته به شدت و ضعف آن، ارزش اقتصادی سرمایه گذاری در آموزش و تحمل هزینه‌های فردی کارکنان توسط مدیریت را به طور جدی به زیر سؤال خواهد برد.

یکی از جنبه‌های جدی وجود انسان، چیزی است که می‌توان از آن به «ساعت بیولوژیک داخلی» تعبیر نمود. به نظر می‌رسد که در درون هر کدام از مانوعی «ساعت» وجود دارد که باعث می‌شود شب‌ها در ساعت معینی احساس خواب نماییم، روزها در ساعت معینی بیدار شویم، در ساعات معینی مغز ما آماده یادگیری باشد و مانند آن؛ به راستی نیز چنین است: تحقیقات علمی نشان داده که چرخه طبیعی زمان برای ساعت بیولوژیکی بیشتر افراد واقعاً وجود دارد. این ساعت معمای عجیبی است زیرا قابل کنترل است و همین خاصیت آن به ما اجازه می‌دهد با شناخت خواص آن، کاربردهای عملی زیادی برایش بیابیم. در ذیل به دو نمونه عملی این مسئله اشاره می‌شود:

۱- اکثر کسانی که به سبب کار یا زندگی مجبور به تحمل پروازهای طولانی شده‌اند، خستگی، بی‌خوابی و منگی دو سه روز اول ورود خود را از یاد نبرده‌اند. این نوع خستگی به خستگی پرواز (Jet Lag) مشهور است و بر این واقعیت استوار می‌باشد که وقتی انسان از شرق به غرب می‌رود کمتر دچار ناراحتی می‌شود تا از غرب به شرق؛ وقتی به سمت غرب می‌رویم و خورشید را دنبال می‌کنیم، روز موقتاً طولانی‌تر می‌شود. از آنجا که چرخه طبیعی زمان برای ساعت بیولوژیکی بیشتر افراد ۲۵ ساعت است، طولانی‌تر شدن روز تحمل پذیرتر است تا کوتاه شدن آن (حرکت از سمت شرق به غرب)، طریقه ایده‌آل سفرهای تجارتي طولانی آن است که انسان همواره از شرق به غرب مسافرت نماید متنها به طریقی که هر روز یک نصف النهار را ببیند یعنی هر روز سفر دقیقاً مساوی با چرخه طبیعی ۲۵ ساعته بشود (قابل توجه آژانس‌های مسافرتی!) در عمل با تزریق هرمون‌های خاصی، می‌توان از خستگی پرواز تا حد زیادی خلاصی یافت.

۲- از طرف مدیر کارخانه‌ای که دارای ۱۳۰ کارگر نوبت کار بود، محققى برای بررسی مسائل این کارگران که اغلب از بی‌خوابی و ناراحتی‌های دیگر شکایت داشتند دعوت شد. کارگران بر پایه برنامه هفتگی کار می‌کردند. 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 این که مرتب در حال پرواز از غرب به شرق هستند که این بدترین حالات برای آهنگ بیولوژیک بدن می‌باشد). محقق مذکور پیشنهاد کرد که اولاً، نوبت کاری کارگران با استفاده از رجحان طبیعی بدن، به جلو تنظیم شود و ثانیاً، هر نوبت سه هفته به طول بیانجامد چون اشخاص بیش از یک هفته برای خوگر فتن به یک وقت جغرافیایی جدید احتیاج دارند. با این برنامه نه تنها سلامت جسمی کارگران به مراتب بهتر شد بلکه کارایی آنان تا ۲۲ درصد افزایش نشان داد.

بیوریتم چیست؟

معنای اصطلاحی بیوریتم «ریتم حیات» است. بر اساس اصول بیوریتم زندگی هر انسان از لحظه تولد تا لحظه مرگ، مرتباً در سه سیکل خاص که مانند منحنی های سینوسی دارای فاز مثبت و منفی هستند می گذرد: به عبارت دیگر، در هر ۱۱/۵ روز اول فعالیت جسمی توأم با تحرک، انرژی، قدرت جسمانی بالا، کار مفید عاری از اشتباه و تحمل و پایداری است. در ۱۱/۵ روز بعد ضعف، خستگی، انرژی ذخیره ای کمتر و کاهش توانایی مشاهده می شود. در هر ۱۴ روز اول، خوش رویی، خوش بینی، علاقه مندی به کار و زندگی، علاقه مندی به مشارکت فعال در امور و تشریک مساعی، دوره ثبت سیکلی را تشکیل می دهند که ۱۴ روز دوم آن همراه با بداخلاقی، زودرنجی و تندمزاجی، بدبینی و تحریک پذیری است. به همین ترتیب از نظر فکری، بعد از ۱۶/۵ روز نخست قدرت هوش و ادراک و فهم مطالب، روحیه تحلیلی بالا و خلاقیت جای خود را به ۱۶/۵ روز دوم می دهد که مشخصات آن فراموش کاری، تنبلی فکری، مشکل بودن تمرکز ذهن و تصمیم گیری می باشد.

بنابراین هر انسان «سالمی»، دارای سه سیکل ۲۳ روزه فعالیت های جسمی، ۲۸ روزه احساسی و ۳۳ روزه فکری می باشد که به نظر می رسد نصف دوره زمانی هر کدام از این سیکل ها «مثبت» و نصف دیگر آن «منفی» باشند:

مهم ترین نکته در مورد سیکل های سه گانه آن است که: «هنگامی که فاز هر سیکل عوض شود - یعنی خط زمان قطع شود - آن روز را روز بحرانی مربوط به آن سیکل در نظر می گیرند. هنگامی که هر سیکل در یک روز خط زمان را قطع کنند، به خصوص اگر یکی از این دو سیکل، سیکل جسمی باشد، آن روز بحرانی تر است و اگر هر سه سیکل هم زمان در یک روز خط زمان را قطع کنند، آن روز بسیار بحرانی بوده و از اهمیت خاصی برخوردار است». بنابراین می توان انتظار داشت که در صورت عدم بروز حوادث غیر مترقبه، در هنگامی که هر سه سیکل در دوره مثبت خود باشند احتمال موفقیت شخص بسیار بیشتر از حالتی خواهد بود که سیکل ها در حالت منفی باشند. اهمیت کاربردی این نکته در آن است که اگر در کارخانه، شخصی مسئول کارهای کلیدی و حساسی است که نیاز به تمرکز فکر زیاد دارد بهترین راندمان او در حالتی است که فاز مربوط به سیکل فعالیت های فکری او در فاز مثبت باشد. به همین ترتیب، اگر کارگران یک بخش معین از کارخانه مجبور هستند به دلیل فعالیت های جسمی مرتباً در تلاش فیزیکی باشند، بالاترین بازده آنان هنگامی خواهد بود که سیکل قوای جسمانی آنان در فاز مثبت باشد.

چگونه بیوریتم فرد، مشخص می شود؟

اساس اصلی این دانش، دانستن تعداد دقیق روزهای زندگی فرد از ابتدای تولد تا روزی است که از آن به بعد می خواهیم پیش بینی را انجام دهیم، به عبارت دیگر لازم است تا بتوانیم تاریخ دقیق تولد شخص را بدانیم. از پیشروان معرفی بیوریتم و تحقیق درباره جنبه های کاربردی آن در ایران، آقای محسن مرادیان هستند که با تحقیق گسترده و عمیقی که در این مورد انجام داده اند، باب استفاده از فاکتورهای انسانی را در افزایش و بهبود عملکرد را برای نخستین بار در ایران گشوده اند. آقای مرادیان در قالب تحقیق خود توانسته اند با تهیه نرم افزار تخمین سیکل های بیوریتمی اشخاص برای اولین بار، پس از وارد کردن تاریخ تولد در کمتر از ۴۰ ثانیه نمودارهای کار و زندگی اشخاص را ترسیم نمایند.

آیا بیوریتمولوژی همان دانش شناخت روزهای سعد و نحس است؟

هم آری و هم نه. تلقی سنتی ما از روزهای سعد و نحس غالباً آن است که در آن روزها اتفاق خاصی - خوش یمن یا بد یمن - «اتفاق» خواهد افتاد. این موضوع از نظر دینی در تضاد مستقیم با فرمایش رسول اکرم (ص) «الطیرة الشرک» (فال بد زدن شرک است) می باشد، حوادث عالم به نحوی در ساز و کار منطقی و صحیح با هم قرار دادند که اصولاً اطلاق «خوب و بد» یا «سعد و نحس» بر آنان تنها به دلیل تأییراتی است که آن حوادث در نقشه ها و خواست های ما می گذارند و گرنه این حادثات به خودی خود نه سعد هستند نه نحس. به قول ابوعلی سینا، شرور از جنس «نیست ها» هستند یعنی عدم وجود چیزی را شر می نامیم؛ به زبان فلسفی، جوهر مادی جهان هر آن پذیرای صورتی است و در کشاکش رفتن این صورت و آمدن آن صورت، عدمی پدیدار می شود که بشر به آن «شر» و «نحس» می گوید: عدم خوشبختی را فقر، عدم جوانی را پیری و عدم موفقیت را شکست می نامیم.

اما بیوریتمولوژی - یا علم شناختن بیوریتم ها - تنها به ما می گوید که شخص در روزهای بحرانی اش ذاتاً استعداد به وجود آوردن اتفاقی را داراست اما نمی گوید که آیا در آن روزها، اتفاقی رخ خواهد داد یا نه، یا آن که چه نوع اتفاقی رخ خواهد داد؟ به عبارت دیگر «بیوریتمولوژی حوادثی را که دیگران مسبب آن

هستند پیش بینی نمی کند».

در رابطه با پیش بینی اوقات سعد و نحس، آلکس میاسنیکف کاندیدای فرهنگستان علوم فلسفی شوروی (سابق) می نویسد: «والنتین کیتوف کارگر بارانداز بندر ادسا، مشغول تخلیه بارکشتی بود که ناگهان پای خود را در جای نامناسبی گذاشت و زمین خورد. به ظاهر او به تقصیر خود سرنگون شد زیرا بدون دقت و برخلاف ترتیبی که موظف بود بدان عمل نماید، رفتار کرد. ولی بخش امنیت فنی بندر، موضوع تقصیر نام برده را مورد تردید قرار داد زیرا روز تخلیه کشتی مصادف با روز بحرانی بیوریتم او بود. این موضوع در دفترچه کارگر مذکور یادداشت شده بود. سازمان اداری بندر ادسا و همچنین بعضی مؤسسات و اتحادیه های کارگری به بررسی موضوع علاقه مند شدند. تحقیقات همه جانبه تری در این رابطه روشن کرد که ۵۶ درصد سوانح مورد رسیدگی با روز بحرانی بیوریتم مصادف بوده، حتی در یک مورد که مربوط به تصادف شدید کامیون باری با عابر پیاده بود. معلوم شد که روز حادثه با روز «بدیمن» هر دو نفر، راننده و عابر، مصادف بوده است!»

بیوریتم را شاید بتوان یک علامت هشدار در نظر گرفت و نه چیزی بیش از آن. از آنجا که سیکل های بیوریتمی اشخاص را می توان سنجید و طبق آن تصمیم گرفت، می توان از بروز حادثه جلوگیری کرد نه آن که حادثه ای به وجود آورد.

از بیوریتم در محیط کاری چگونه استفاده کنیم؟

همان طور که اشاره شد، مغز دارای فعالیت های شگفت آوری است که به ما اجازه می دهد با شناخت آن فعالیت ها، تا حدی به نسبت زیادی از مکانیسم آن و منطق این گونه فعالیت ها آگاه شویم. بر اساس اصول دانش بیوریتمولوژی، هر انسان در سیکل های ۲۸،۲۳ و ۳۳ روزه در روند تغییرات جسمی، احساسی و فکری قرار می گیرد. به منظور استفاده هر چه بهتر از ظرفیت های کارگران و کارمندان باید از اصول بیوریتم آنان مطلع شد و فعالیت های آنان را با تغییرات سیکل های سه گانه هماهنگ نمود. مثلاً کافی است که در ابتدا آماری از درصد خطاهای انسانی مؤثر بر روند کار در یک کارخانه - یا اداره - تهیه شود، سپس با تهیه بیوریتم کارگران و کارمندان، برنامه کاری به نحوی تنظیم شود که در روزهایی که سیکل منفی این اشخاص، غالب است آنان را به مرخصی بفرستیم و به جای شان از کسانی که در آن روزها سیکل مثبت دارند استفاده نماییم و این روند را مرتباً تکرار نماییم. بدیهی است پس از پایان یک دوره زمانی خاص با مقایسه آمار خطاهای انسانی در قبل و بعد از استفاده از اصول بیوریتمولوژی، به راحتی قادر خواهیم بود بهره وری حقیقی واحد کاری را محاسبه و برآورد نماییم.

به این ترتیب مهم ترین وظیفه امور اداری، تهیه سیکل های بیوریتمی کارکنان و ارجاع مسئولیت ها بر آن اساس به اشخاص خواهد بود. تنها در این صورت است که می توان تا حد زیادی مطمئن بود حضور فیزیکی فرد معادل با کار مفیدی است که انجام می دهد زیرا در این صورت است که فرد از حداکثر ظرفیت های خود قابلیت بهره برداری را خواهد داشت. صرفه جویی حاصل از انجام بهتر کار با پرسنلی دارای ظرفیت بالای کاری نه تنها بازده اقتصادی مطلوب تری را موجب خواهد شد بلکه می تواند با شیوه های مناسب مدیریتی، در موارد دیگری که لازم تر است هزینه گردد.

بدیهی است انجام چنین طرحی، هم به پشتیبانی دولت و نهادهای اجرایی و هم به همراهی عمومی نیاز

دارد تا بتوان از این طریق، از استعداد‌های موجود در بهترین زمان‌ها و پربارترین دوران‌ها، حداکثر استفاده را با حداقل هزینه نمود و نه تنها در بهبود اقتصاد بلکه در تعمیق هر چه بیشتر روابط انسانی کوشید تا مشمول این شعر ناصر خسرو قرار نگیریم که فرمود:

«تو چون خودکتنی اختر خویش را بد مدار از فلک چشم نیک اختری را»

منابع

- ۱- کاربرد پیام جدنی در تبلیغات سیاسی و تجاری، دکتر جمشید اسدی، مجله گزارش، شماره ۹۰، مرداد ۱۳۷۷.
- ۲- شگفتی‌های مغز، کالین بیگ مور، ترجمه گیتی ناصحی، نشر نی، چاپ اول، ۱۳۷۵.
- ۳- بیوریتمولوژی، محسن مرادین، نشر به پژوهش‌یار، شماره ۹۰، بهار ۱۳۷۷.