

باید و نبایدهای «مدیریت ریسک»

پرتو جغتایی

روزنامه نگار

گزارش

در دنیای کسبوکار و زندگی روزمره، ریسک‌ها جزء جدایی‌ناپذیر فعالیت‌های اقتصادی هستند. حتماً به این نکته آگاه هستید که کسبوکارها نمی‌توانند بدون ریسک کار کنند. عوامل اقتصادی، فناوری، محیطی و رقابتی موانعی را سر راه آن‌ها قرار می‌دهد که شرکت‌ها نه تنها باید آن‌ها را مدیریت کرده، بلکه وظیفه دارند بر آن‌ها غلبه کنند. یک کسبوکار هرچقدر وسیع و جاثقانه و مطرح و یا تازه‌کار و نوپا باشد همیشه در معرض خطر است. ما انسان‌ها همیشه در خطر هستیم. همین حالا که نفس می‌کشیم این امکان وجود دارد که یک ذره آلوده وارد مجرای تنفسی ما شود و ما را بیمار کند. بنابراین ریسک در هر لحظه از زندگی ما وجود دارد. در خصوص کسبوکار، ضررهای مالی و زمانی از موارد بسیار مهم و رایج هستند و «مدیریت ریسک» برای کسبوکار اهمیت زیادی دارد. مدیریت ریسک برای مشاغل در دنیای کسبوکار یک امر کاملاً ضروری است؛ مهم نیست شما شرکتی بزرگ یا یک تیم مدیریت ریسک هستید و فرایند آن را به‌طور کامل انجام می‌دهید، یا صاحب کسبوکاری کوچک که خودتان دست به مدیریت ریسک می‌زنید. در هر دو صورت باید اهمیت مدیریت ریسک در توسعه کسبوکار را درک کنید.

تعریف مدیریت ریسک و انواع آن

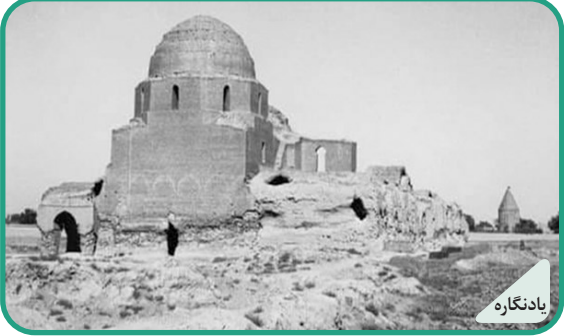
ریسک کسبوکار به هر گونه حادثه یا موقعیت ناخوشایندی اطلاق می‌شود که می‌تواند بر عملکرد، سودآوری یا پایداری یک سازمان تأثیر بگذارد. ریسک‌های کسبوکار را می‌توان به دو دسته ریسک‌های داخلی و خارجی تقسیم کرد. دسته نخست ریسک‌های داخلی هستند که از عوامل داخلی ناشی می‌شوند، به‌عنوان مثال، می‌توان به ریسک‌های مالی، عملیاتی، استراتژیک و قانونی اشاره کرد. ریسک‌های خارجی دسته دوم را شامل می‌شوند که به عوامل بیرون از کسبوکار مربوط هستند. مثلاً می‌توان ریسک تحولات اقتصادی، سیاسی و اجتماعی را در این گروه، نام برد.

نگاهی به اختلال «دوقطبی»



کمتر کسی را می‌بینید که اسم اختلال دوقطبی به گوش او رسیده باشد. در عین حال، افراد کمی درباره این اختلال روانی اطلاعات جامع و کاربردی دارند. اگر از کسی بپرسید که اختلال دوقطبی چیست، بدون شک به عبارتی چون مودی بودن، افسردگی شیدایی، بی‌ثباتی خلقی، افکار خودکشی داشتن، پر انرژی و کم‌انرژی بودن و شرایط روانی و الگوهای رفتاری مشابه اشاره می‌کند. اما اختلال دوقطبی در واقع یک اختلال روانی و یکی از انواع اختلالات خلقی است که در گذشته به آن شیدایی افسردگی می‌گفتند. فردی که به این حالت روانی مبتلا باشد، حالات مختلفی از دوره‌های شیدایی و فرازهای احساسی (مانیا و هایپومانیا) و دوره‌های افسردگی و نشیب‌های روانی (دپرسیون) را تجربه می‌کند. بنابراین این بیماری فاز مانیک اختلال دوقطبی و فاز افسردگی دوقطبی دارد. هنگامی که خلق‌و‌خوی شما به سمت شیدایی یا هایپومانیا تغییر می‌کند، ممکن است احساس سرخوشی، پرانرژی بودن یا تحریک‌پذیری غیرعادی داشته باشید. این نوسانات خلقی می‌تواند بر خواب، انرژی، فعالیت، قضاوت، رفتار و توانایی تفکر واضح تأثیر بگذارد. انواع مختلفی از اختلالات دوقطبی و مرتبط با آن شامل شیدایی یا هایپومانیا و افسردگی وجود دارد. به نظر می‌رسد افراد مبتلا به اختلال دوقطبی تغییرات فیزیکی در مغز خود را تجربه می‌کنند. اهمیت این تغییرات هنوز نامشخص است اما شاید در نهایت به شناسایی دقیق علل کمک کند. علائم می‌تواند باعث تغییرات غیرقابل پیش‌بینی در خلق‌و‌خو و رفتار شود و در نتیجه پرنشانی و دشواری قابل‌توجهی در زندگی ایجاد کند. مثلاً بیش از حد شاد و پر انرژی بودن، احساس برتری داشتن به دیگران، شنیدن صداهایی که دیگران آن را نمی‌شنوند، برنامه‌ریزی‌های بلندپروازانه، احساس صمیمیت زیاد و بروز بیش از حد احساسات از علام ابتلا به اختلال دوقطبی است. همچنین احساس افسردگی که ممکن است این مشکل را باها در زندگیمان تجربه کرده باشیم. اما اگر مبتلا به اختلال دوقطبی باشید این نوع از افسردگی شدیدتر است و با گریه کردن بدون دلیل خاص، فکر کردن به خودکشی، احساس غمی که از بین نمی‌رود، زودرنجی و نظایر آن همراه می‌شود. درمان اختلال دوقطبی معمولاً شامل ترکیبی از درمان دارویی و غیردارویی است. در بخش درمان دارویی، داروهای ضدافسردگی برای کنترل دوره‌های افسردگی و داروهای ضدمانیا برای کنترل دوره‌های مانیا استفاده می‌شوند. در موارد شدید، داروهای ضدروان‌پریشی نیز به کار گرفته می‌شوند. در کنار درمان دارویی، درمان‌های غیردارویی مانند روان‌درمانی شناختی-رفتاری، آموزش مدیریت خلق‌و‌خو، الگوی منظم خواب و فعالیت و مدیریت استرس نقش مهمی در بهبود علائم و پیشگیری از عود دارند. هدف اصلی درمان، کنترل دوره‌های حاد و جلوگیری از عود است. اگر علائم روانی خاصی که نام بردیم باعث آزارتان شده بهتر است در این باره با متخصص روانپزشک یا روانشناس مشورت کنید.

مسجد قدیمی ورامین-۱۳۱۵



یادنگاره

من فهمیده‌ام که...

همان‌طور که چوب، ابزار کار نجار، و برنز جنس مجسمه است، زندگی هر انسان نیز موضوع هنر زندگی است.

رواق



زادبوم

طبیعت بازفت - چهارمحال و بختیاری



زادبوم

دریچه

۱۵



atiyeno.ir

گذرگاه کهنسالی



سالمندان و هیپوترمی در فصل سرما



اگر با یک فرد مسن سروکار دارید، ممکن است از خود بپرسید که چرا افراد مسن همیشه سرد هستند؟ چند دلیل برای این مسئله وجود دارد؛ اول اینکه همیشه سرد بودن می‌تواند نشانه مشکلات پزشکی از دیابت گرفته تا فشارخون بالا باشد. همچنین برخی داروها باعث احساس سرما در فرد می‌شوند. به‌عنوان مثال، مسدودکننده‌های بتا، که برای کاهش ضربان قلب فرد استفاده می‌شود، گردش خون را در پاها و دست‌ها نیز کاهش می‌دهد. البته لازم نیست که با یک بیماری دست‌وپنجه نرم کنید تا مدام احساس سرما کنید. با بالا رفتن سن، دیواره رگ‌های خونی خاصیت ارتجاعی خود را از دست می‌دهد و گردش خون را کم می‌کنند. لایه چربی زیر پوست که به فرد کمک می‌کند گرم بماند نیز تحلیل می‌رود. در نهایت با افزایش سن، واکنش متابولیک بدن به سرما کاهش می‌یابد. همه این‌ها باعث می‌شود در سنین بالا سردرد شوید. یکی از جدی‌ترین مسائل مربوط به آب‌وهوا که باید در مورد افراد مسن مراقب آن باشید، هیپوترمی است. گرمای بدن سالمندان سریع‌تر از زمانی که آن‌ها جوان بودند از دست می‌رود. تغییراتی که با افزایش سن در بدن ایجاد می‌شود می‌تواند سرماخوردگی را برای فرد سالمند سخت‌تر کند. هنگامی که یک سالمند در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرد قبل از اینکه بداند چه اتفاقی در حال رخ دادن است، یک سرما می‌شدید می‌تواند به یک مشکل خطرناک تبدیل شود. پزشکان این مشکل جدی در هیپوترمی می‌نامند. دلیل اصلی هیپوترمی هوای سرد است. وقتی بدن شما در دمای فوق‌العاده پایین قرار می‌گیرد، خیلی سریع‌تر از آنکه گرما تولید کند، آن را از دست می‌دهد. ماندن طولانی‌مدت در آب سرد هم می‌تواند موجب بروز این علائم شود.

این کاهش دمای بدن می‌تواند تهدیدکننده زندگی باشد. وقتی صحبت از علل هیپوترمی در سالمندان می‌شود، شایع‌ترین آن قرار گرفتن در معرض سرماست. اگر یک سالمند برای مدت طولانی در سرما بیرون باشد و لباس مناسب هوای سرد نپوشد، دمای بدن او کاهش می‌یابد. علاوه بر این، شرایط پزشکی مانند دیابت و تیروئید می‌تواند منجر به هیپوترمی شود. انتخاب‌های سبک زندگی مانند نوشیدن الکل یا استفاده از مواد مخدر نیز می‌تواند خطر هیپوترمی را افزایش دهد. اکنون که هوای سرد در را می‌زند، زمان آن فرا رسیده که مطمئن شوید سالمندان در تمام زمستان ایمن و گرم خواهند بود. بنابراین آن‌ها را بیرون از خانه پوشیده نگه دارید. سرمازدگی می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد، مطمئن شوید که در خارج از منزل تمام پوست کاملاً پوشانده شده است. برای پارو کردن برف از کسی کمک بگیرید. پارو کردن برف می‌تواند برای کسانی که بیماری قلبی دارند خطرناک باشد. یک ردیاب مونوکسیدکربن در خانه داشته باشید. بخاری‌های گازی ممکن است نشأت مونوکسیدکربن داشته باشند، بنابراین قبل از شروع زمستان دستگاه خود را چک کنید و مطمئن شوید که یک آشکارساز مونوکسیدکربن مناسب در خانه باشد. خشک ماندن اهمیت بسیاری دارد. سالمندان در این فصل باید از شنا کردن طولانی‌مدت بپرهیزند و حتماً در زمان بارش باران و برف لباس ضدآب بپوشند. برای پیشگیری از هیپوترمی حفظ دمای طبیعی بدن اهمیت بسیاری دارد. اگر دمای بدن به زیر ۳۵ درجه سانتی‌گراد رسید، حتی اگر نشانی از هیپوترمی حس نکردید، به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

به تمرکز بهتر منابع و زمان بر روی مهم‌ترین ریسک‌ها کمک کند. سومین گام شامل تدوین برنامه‌هایی برای کاهش یا حذف ریسک‌هاست. اقدامات پیشگیرانه، ایجاد برنامه‌های اضطراری و بیمه‌گذاری از جمله این برنامه‌ها به حساب می‌آید. برای هر ریسک باید یک یا چند راهکار عملی مشخص شود تا در صورت وقوع، بتوان سریعاً واکنش نشان داد. پس از تدوین برنامه‌های کاهش ریسک، باید عملیات پیاده‌سازی را به‌شکل مؤثر انجام داد و به‌طور مداوم بر اجرا و کارایی آن‌ها نظارت داشت. این نظارت باید شامل ارزیابی‌های دوره‌ای و بازبینی مداوم برنامه‌ها باشد تا اطمینان حاصل شود که راهکارها به درستی اجرا و در صورت لزوم به‌روزرسانی می‌شوند. این کار به‌منظور تطابق با تغییرات محیطی و شرایط جدید انجام می‌شود. بازبینی‌های منظم می‌توانند نقاط ضعف برنامه‌های موجود را شناسایی کرده و آن‌ها را بهبود بخشند.

با توجه به نکات ذکر شده در مورد مدیریت ریسک کسبوکار، مشخص است که این موضوع یک جنبه اساسی در موفقیت محسوب می‌شود. با مدیریت صحیح ریسک، مشاغل می‌توانند بهبود قابل‌ملاحظه‌ای در عملکرد و پایداری خود داشته باشند. یکی از مزایای اصلی مدیریت ریسک این است که امکان شناسایی و کنترل ریسک‌ها و تهدیدات آینده از طریق آن فراهم می‌شود. این اقدامات میزان خطرات و شانس‌های موجود برای بهبود وضعیت را ارتقا می‌دهند و کمک می‌کنند تا برنامه‌های مناسبی برای مدیریت چالش‌ها اتخاذ شود. در میحث آشنایی با مدیریت ریسک در کسبوکار علاوه بر این نکات، افزایش اعتماد سرمایه‌گذاران، مشتریان و سایر شرکای تجاری از جمله مزایای این کار است که نمی‌توان از آن چشم‌پوشی کرد؛ زیرا نشان می‌دهد که این شغل خاص آدم‌دگی دارد در مواجهه با چالش‌ها و ریسک‌ها به‌صورت حرفه‌ای عمل کند یا خیر. همچنین، مدیریت ریسک منجر به کاهش هزینه‌ها، بهبود عملکرد مالی، افزایش سهم بازار و تقویت موقعیت رقابتی کسبوکار در بازار می‌شود. در مجموع، بررسی انواع ریسک‌ها برای مدیریت صحیح بسیار مهم و حیاتی است. وقتی در مورد مفهوم این مسئله بیشتر دقت کنید، چالشی را پیش‌روی خود می‌بینید که از آن گریزی نیست.



تصمیم می‌گیرند اقدامات مدیریت ریسک را انجام ندهند. در برخی موارد، ریسک یک امر ضروری است که کسبوکار باید آن را بپذیرد تا بتواند به جلو حرکت کند. در هر شغلی که هستید لازم است بدانید مدیریت ریسک پیچیده اما حیاتی است.

یک اقدام پیچیده

اگر کسبوکارها بتوانند ریسک‌های احتمالی موجود بر سر راه خود را کاهش دهند، بهتر می‌توانند به اهداف تجاری خود برسند. از معیارهای مالی گرفته تا خدمات مشتری، ریسک‌ها می‌توانند مانع موفقیت شما برای رسیدن به هدف باشند. خطرات داخلی و خارجی زیادی وجود دارد که دستیابی شما را به اهداف تجاری تحت تأثیر قرار می‌دهد. خطرات داخلی می‌تواند کارکنان، فناوری، موارد فیزیکی واقعی در داخل ساختمان و چیزهای دیگر باشد. خطرات خارجی نیز شامل اقتصاد، بلایای طبیعی، سیاست و غیره است. اهداف کسبوکار شما بر فروش و درآمد، راضی نگه داشتن مشتریان، اطمینان از ایمن و شاد بودن کارمندان و موارد دیگر متمرکز است. شرکت‌ها باید کاهش ریسک را یاد بگیرند تا بتوانند به اهداف خود برسند. مدیریت ریسک می‌تواند پیچیده‌تر از تصمیم‌گیری برای انجام یا عدم انجام کاری باشد. برای مثال، در برخی موارد ممکن است هزینه خود ریسک کمتر از هزینه پیشگیری از آن باشد. بنابراین گاهی صاحبان مشاغل

گام‌های اساسی در قدم گذاشتن به مسیر ریسک

اولین گام در مدیریت ریسک، شناسایی و تحلیل ریسک‌هاست. این مرحله شامل شناسایی تمامی ریسک‌های ممکن و ارزیابی میزان اثرگذاری آن‌ها بر سازمان یا پروژه است. پس از شناسایی ریسک‌ها، باید آن‌ها را ارزیابی و اولویت‌بندی کرد. این مرحله بررسی احتمال وقوع هر ریسک و میزان تأثیر آن بر سازمان را دربر می‌گیرد. معمولاً ماتریس ریسک استفاده می‌شود که در آن ریسک‌ها بر اساس دو محور احتمال و تأثیر، تقسیم‌بندی می‌شوند. ریسک‌هایی که احتمال وقوع و تأثیر بالاتری دارند، باید در اولویت قرار گیرند. مطالعات نشان می‌دهد که اولویت‌بندی مناسب ریسک‌ها می‌تواند

«شملکان» یک آبشار تاریخی



ارومیه یکی از شهرهای استان آذربایجان غربی است که تنوع زیادی از جاذبه‌های گردشگری طبیعی، باستانی و... در آن وجود دارد. یکی از جاذبه‌های طبیعی این شهر «آبشار شملکان» است که به دلایل فراوانی مورد توجه مردم ارومیه و سایر شهرها قرار می‌گیرد. این آبشار در روستای شملکان قرار گرفته و روستا نیز مانند شهرستان ارومیه، بسیار سرسبز است و آب‌وهوایی معتدل و اغلب خنک دارد. در اصل آبشار شملکان از دو آبشار تشکیل شده که در ابتدای بازدید، با یک آبشار فرعی به ارتفاع شش متر مواجه می‌شوید و برای رسیدن به آبشار اصلی، باید مدت طولانی‌تری پیاده‌روی کنید. آبشار اصلی خود به بخش‌های مختلفی تقسیم می‌شود. آبشار، طبیعتی شگرف و رؤیایی به روستای سرسبز شملکان بخشیده است. این آبشار زیبا در صخره‌ها و بلندی‌های اطراف شملکان جاری است. پس از سرازیر شدن از ارتفاعات در قالب رودخانه‌ای پرآب، دامنه‌ها و دره‌ها را سیراب می‌سازد و با گذر از میان تخته‌سنگ‌های مسیر، منظره‌ای شگفت را پدیدار می‌سازد. پرشورترین حالت آبشار را در فصل بهار می‌توان دید. گذشته از پربابی آبشار در فصل بهار، رویش سبزی‌های کوهی بر جذابیت‌های اطراف آبشار افزوده است. ویژگی‌های این آبشار، شما را برای بازدید از آن ترغیب می‌کند. نکته اول درباره روستا، جاده آن است که طبیعتی چشم‌نواز دارد و عده زیادی در طی مسیر برای عکاسی و ثبت لحظات خود توقف می‌کنند. علاوه بر این مورد، کافی شاپ و رستوران‌های زیادی در طول راه این مکان تأسیس شده‌اند که باعث راحتی گردشگران می‌شوند. پس از رسیدن به روستا و در نهایت آبشار، فضای سرسبزی را مشاهده می‌کنید که ترکیب آن با صدای آب، صخره‌ها و انواع گیاهان این منطقه، باعث هیجان‌انگیزتر شدن سفر شما می‌شوند. جالب است بدانید که برخی صخره‌های نزدیک آبشار، به شکلی خاص درآمده‌اند و فضای یک غار را برای گردشگران تداعی می‌کنند. با بازدید از این منطقه، می‌توانید با یک تیر دو نشان بزنید و تجربه حضور در مکان‌های مختلف را تنها با حضور در یک شهر تجربه کنید. ردنظر داشته باشید که آب جاری شده از آبشار، بسیار سرد است و به همین علت، در این ناحیه هوا کمی سردتر از دیگر نقاط حس می‌شود. همچنین بازدید کامل از این منطقه، حداقل یک ساعت طول می‌کشد. پس بهتر است کفش‌های مناسبی را انتخاب و وسایل ضروری را با خود حمل کنید. در صورت استفاده از ماشین شخصی برای بازدید از روستای شملکان، می‌توانید اتومبیل خود را در پارکینگی که تقریباً در داخل روستا قرار گرفته پارک کنید.