



RISK DOCTOR BRIEFING



خودآگاهی در مدیریت ریسک

© December 2013, Dr David Hillson FIRM, HonFAPM, PMI Fellow

david@risk-doctor.com

گرچه خودآگاهی در اندیشه شرقی ریشه های خودش را دارد، همچنان استفاده پزشکی جهت درمان برخی موقعیت های روانی (شامل اضطراب و افسردگی) و همچنین تشویق افراد به سلامتی بیشتر نیز دارد. خودآگاهی با استفاده درست می تواند مدیریت ریسک ما را نیز کارا تر سازد.

خودآگاه بودن به معنی تمرکز کامل توجه شما بر تجربه جاری تان به صورت لحظه به لحظه، آگاه بودن از هر چیزی که شما را دربرگرفته، دریافت آنچه وجود دارد و پذیرش آن به عنوان چیزی که اعتبار دارد می باشد. با این وجود، چگونه این خودآگاهی می تواند ما را در مدیریت ریسک بهتر کمک کند؟

خودآگاهی می تواند در بهبود [فرآیند] شناسایی ریسک ما از طریق آگاه تر ساختن ما به دامنه وسیعی از منابع ریسک بالقوه نسبتاً مفید باشد. اینها شامل این موارد می باشند:

- *خودمان* - ما معمولاً نسبت به ریسک هایی که با خومان وارد کسب و کار و پروژه مان می کنیم نابینا هستیم. خودآگاه بودن ما در شناسایی واکنش ها و نگرش هایی که عدم قطعیت را ایجاد می کند و همچنین نمایاندن رفتارها و گرایش های ریسکی کمک می نماید. به همین شکل خودآگاهی می تواند ما را در یافتن ریسک هایی که داخلی هستند و از درون تیم ها و سازمان های ما بر اثر سیاست ها و روش های کاری و همچنین رفتارها و فرهنگ ما برمی خیزند کمک کند.

- *دیگران* - آگاه بودن از افرادی که با ما کار می کنند، درک انگیزه ها و حالات، آرزوها و نگرش های آنها اهمیت دارد. هر کسب و کار یا پروژه ای تعداد زیادی هموندان گوناگون دارد که یا می توانند ریسک تولید کنند یا ما را در ردیابی آن یاری نمایند. ما باید بدانیم چه کسی در شبکه هموندان ماست و بفهمیم چگونه ممکن است آنها بر آنچه ما داریم تلاش می کنیم تا به دست آوریم تاثیر بگذارند.

- *محیط* - بسیاری از ریسک ها از موقعیتی که ما داریم در آن کار می کنیم برمی آیند. این شامل محیط فیزیکی و همچنین عناصر غیر ملموس تری از محیط می باشد. چه چیزی پیرامون خویش می بینید و می شنوید؟ و چه احساس می کنید؟ کدامیک از اینها ایجاد عدم قطعیت می کنند؟

به دقت در نظر گرفتن این منابع ریسک ما را در تشخیص ریسک های پنهان که ممکن است زیر سطح قرار بگیرند نیز کمک می کند. برخی ریسک ها تلویحی یا ضمنی در حالی که بقیه آشکارترند. تمرکز بر دیدن آنها و صرفنظر کردن از یافتن آنها که کمتر آشکارند آسان است. یک نگرش خودآگاه چیزهایی را خواهد دید که در غیر اینصورت دیده نخواهد شد و ما را در جداسازی ریسک های مهم از غیرمهم کمک می کند.

اگر خودآگاهی اینقدر مفید است چگونه می توانیم آن را به منظور تقویت رویکردمان به مدیریت ریسک اجرا نماییم؟ آشکارترین راه اجرای آگاهانه آن، جست و جو برای آگاه تر بودن از خودمان، هموندانمان و پیرامونمان، و جست و جوی آگاهانه سویه های پنهان و همچنین آنهایی که پیداترند می باشد. اما فراموش کردن توجه به آن به خصوص وقتی که برای اجرای آن تحت فشار هستیم یا کمبود زمان داریم ساده است.

یک راه مفید استفاد از "**نشانه های خودآگاهی**" است برای یادآوری خروج از رفتارهای روزمره به ما و ایستادن و فکر کردن می باشد. یک راه ساده چسباندن یک یادداشت روی آئینه حمام یا صفحه نمایشگر رایانه با پیغامی کوتاه به خودتان برای آگاه تر بودن از راهی که در طول روز می روید می باشد. رویکرد دیگر ارتباط دادن کارهای روزمره مثل باز کردن یک در خاص، وارد اتاق جلسه شدن، یا ورود به یک بالابر، با یاد آوردی خودآگاهی عمده می باشد. هر زمانی که ما یک کار نشانه ای انجام می دهیم، ما را به توقف و فکر کردن درباره محیط درونی و بیرونی مان و جلب توجهمان به آنچه دارد روی می دهد وا می دارد.

بسیاری از چیزهایی که ما در زندگی شخصی یا حرفه ای مان انجام می دهیم خودکار و بدون فکر است. متأسفانه این بدین معنی است که ما معمولاً ریسک های مهم را از دست می دهیم و با پرداختن به زندگی روزمره مان از دیدن آنها بازمی مانیم. تمرین خودآگاهی می تواند ما را در شکستن عادات معمولمان یاری نماید. با انجام این کار قادر خواهیم بود ریسک ها را واضح تر ببینیم و به شکل موثرتری آنها را مدیریت نماییم.