سبک تربیت

دردسرهای رسانه تصویری برای والدین

تسخیر خانواده‌های ناشاد دربرابر تلویزیون

■ **مریم احمدی**

تماشای تلویزیون از جمله فعالیت‌های موردعلاقه کودکان و نوجوانان در سنین مختلف است. گاهی این علاقه به حدی می‌رسد که در طول روز، چندین ساعت متوالی جلوی صفحه تلویزیون می‌نشینند و همان فضای یک در یک متر مقابل صفحه نمایش خانگی! محل خورد و خوراک، استراحت و تفریحشان می‌شود. میخکوب شدن چند ساعته بچه‌ها در مقابل این جعبه جادویی محبوب گاهی علاقه آنها را به مرز اعتیاد می‌کشاند تا آنجا که دلبستگی‌شان به این وسیله صوتی و تصویری زنگ هشدار را برای والدین به صدا درمی‌آورد. زنگی که گاهی برخی والدین آن را جدی می‌گیرند و مستأصل و نگران به این در و آن در می‌زنند تا شاید راه رهایی فرزندشان از چنگال این صفحه خوش رنگ و لعاب را بیابند. دکتر ربابه غفار تبریزی، روانشناس بالینی در گفت‌وگو با «جوان» به بررسی علل و عوامل وابستگی بیش از حد و اعتیادآور کودکان و نوجوانان به برنامه‌های تلویزیونی و راهکارهای نجات از این وابستگی می‌پردازد.

■ **تلویزیون، مأمن رهایی از استرس!**

علاقه اعتیادآور بچه‌ها به برنامه‌های تلویزیونی دلایل گوناگونی دارد که در سال‌های اخیر با توجه به اثرات منفی این پدیده بسیار مورد توجه کارشناسان و روانشناسان قرار گرفته است. دلایلی که عدم آگاهی از آنها می‌تواند زمینه‌ساز بروز بیماری‌ها و اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان باشد.

دکتر غفار تبریزی، وجود استرس و نگرانی در وجود کودک یا نوجوان را به عنوان یکی از دلایل کشش عمیق وی به تلویزیون عنوان کرده و می‌گوید: در برخی موارد، بچه‌ها برای کاهش استرس‌های درونی‌شان یا فرار از واقعیت‌ها دست به دامان برنامه‌های تلویزیونی می‌شوند. این افراد برای کاستن از فشارها و مسائلی که سبب ناراحتی‌شان می‌شود به دنیای غیرواقعی تلویزیون پناه می‌برند و با خیره شدن به تصاویر متحرک، سعی در فراموشی و فرونشاندن استرس و نگرانی درونی‌شان دارند. از این رو گاهی اعتیاد فرزندان به تلویزیون می‌تواند خود نشان دهنده وجود مشکل یا ناآرامی درونی وی باشد. این روانشناس می‌افزاید: والدین به ویژه مادرها توجه داشته باشند که سکوت طولانی مدت فرزندشان در مقابل تلویزیون و صرف ساعات بسیار برای تماشای انواع برنامه‌ها تنها نشان‌دهنده سرگرمی یا لذت بردن آنها نیست، از این رو نباید بچه‌ها را هنگام تماشای تلویزیون به حال خود رها کرد و بهتر است وی را در تماشای برخی برنامه‌ها همراهی کنند. بنا به گفته دکتر غفار تبریزی والدین می‌توانند با بررسی میزان تمایل فرزندشان به تلویزیون و آگاهی از نوع برنامه‌های موردعلاقه وی و البته استفاده از راهنمایی‌های کارشناسان و روانشناسان به مشکل احتمالی پی برده و برای درمان به موقع آن اقدام کنند. رابطه دو طرفه علت و معلولی تماشای بی‌حد و اندازه تلویزیون و کاهش تعامل با دیگران نیز از جمله دیگر مواردی است که روانشناسان به آن توجه ویژه دارند. علاوه بر اینکه کارشناسان معتقدند اختصاص زمان زیادی به تماشای تلویزیون خود به خود سبب کم شدن ارتباط بچه‌ها با دیگران و محیط پیرامونشان شده، کودکان و نوجوانانی که بنا به دلایلی از جمله کمبود اعتماد به نفس، افسردگی و اختلالاتی از این قبیل، از برقراری ارتباط با دیگران گریزانند، تلویزیون را به عنوان بهترین راه فرار از دیگران و عزلت گزینی انتخاب می‌کنند. موردی که گاهی در اثر غفلت والدین زمینه‌ساز بروز اختلالات شدیدتری در وجود کودک یا نوجوان می‌شود.

■ **میخکوب شدن مقابل تصاویر رنگارنگ!**

تبلیغات شاد و رنگارنگ از جمله برنامه‌هایی است که کودکان زیر سه چهارسال را به مخاطبان پر و پا قرص تلویزیون تبدیل می‌کند. تا آنجا که به گفته بسیاری از والدین، زمان پخش تبلیغات که کودک میخکوب جعبه جادویی می‌شود تنها وقتی است که می‌توان او را وادار به خوردن غذا کرد. دکتر غفار تبریزی دراین خصوص می‌گوید: کودک در سن پایین‌تر از سه چهار سالگی، درک درستی از کلمات، رفتار و روابط ندارد و از آنجا که برنامه‌های تبلیغاتی به دلیل برخورداری از حداقل کلام و استفاده از رنگ‌ها و موسیقی‌های شاد، فهم ساده‌تری دارند بچه‌ها به تماشای آن علاقه‌مندند.

این روانشناس در خصوص غذا دادن به کودک زمان پخش تبلیغات می‌گوید: این روند به نوعی رفتار کودک را شرطی کرده و عادت به تماشای تلویزیون را در بچه تقویت می‌کند. وی می‌افزاید: برخی مادرها می‌گویند بچه من فقط با تبلیغات غذا می‌خورد و به محض تمام شدن این برنامه دست از غذا خوردن می‌کشد به همین خاطر من از فرصت استفاده کرده و در این زمان به او غذا می‌دهم. گاهی حتی دیده شده برخی مادرها، تبلیغات تلویزیون را ضبط کرده و هنگام گرسنگی کودک همزمان با پخش تبلیغات به وی غذا می‌دهند. این استاد دانشگاه ادامه می‌دهد: معایب این روش بسیار بیشتر از مزایای آن است چراکه این روال به مرور سبب ایجاد عادات بد در کودک می‌شود، به همین دلیل به والدین به ویژه مادرها پیشنهاد می‌کنم این روش را کنار گذاشته و از تلویزیون به عنوان ابزاری برای ساکت کردن و غذا دادن به فرزندشان استفاده نکنند، بهتر است طوری برنامه‌ریزی کنند که غذا خوردن بچه با پخش تبلیغ و تماشای تلویزیون همزمان نشود و حتی در صورت لزوم هنگام صرف غذا تلویزیون را خاموش کنند چراکه بچه باید یاد بگیرد هنگام غذا خوردن بدون هیچ محرک بیرونی غذا بخورد. دکتر غفار تبریزی همچنین در خصوص علاقه فراوان بچه‌ها به تماشای تبلیغات می‌گوید: به طور کلی تمایل کودکان در سن پایین به تماشای تبلیغات تلویزیونی نشان‌دهنده علاقه‌شان به رنگ‌هاست از این رو والدین می‌توانند از این تمایل برای پرورش استعدادهای درونی بچه‌ها بهره‌بگیرند و علاوه بر تقویت مهارت نقاشی کردن و بازی با رنگ‌ها، این فعالیت‌ها را جایگزین تماشای تبلیغات تلویزیونی کنند.

■ **پایان برنامه، شروع دردسر والدین!**

در سال‌های ابتدایی زندگی کودک، تصاویر رنگارنگ و متحرک به همراه صداهای مهیج و موسیقی شاد، تلویزیون را به جعبه شور و نشاط برای کودک تبدیل می‌کند. وسیله‌ای که کودک با تماشای آن اشیاء، افراد، حیوانات و رنگ‌ها را می‌شناسد و درک اولیه از دنیای بیرون کسب می‌کند. در این میان برخی کودکان در مقایسه با همسن و سالانشان از پردازش دیداری بیشتری برخوردارند و تماشای تلویزیون سبب افزایش آموخته‌های آنها در مدت کوتاه‌تری می‌شود، از این‌رو والدین آنها سعی می‌کنند با اختصاص زمان زیادی به تماشای کارتون و برنامه‌های تلویزیون شرایط یادگیری‌شان را فراهم کنند، همین مسئله زمینه‌ساز وابستگی بیش از حد کودکان به تلویزیون در سنین پایین می‌شود. دکتر غفار تبریزی با بیان اینکه تلویزیون به هیچ وجه نباید به طور کامل در اختیار بچه‌ها به ویژه بچه‌های زیر پنج، شش سال قرار بگیرد، می‌گوید: کودکان باید تحت نظر والدین و با داشتن محدودیت زمانی از برنامه‌های تلویزیونی استفاده کنند در غیراینصورت والدین با دردسر وابستگی آنها به این وسیله روبه‌رو خواهند شد.

گاهی وابستگی کودک به تماشای برنامه یا کارتون موردعلاقه‌اش به حدی است که پس از اتمام برنامه احساس ناراحتی کرده و شروع به گریه و بهانه‌گیری می‌کند. در برخی مواقع حتی با خواهش و اصرار از والدینش می‌خواهد با تلویزیون تماس گرفته و از آنها بخواهد دوباره برنامه را تکرار کنند! دکتر غفار تبریزی در این مورد به والدین پیشنهاد می‌کند پس از اتمام کارتون یا برنامه تلویزیون، بلافاصله برنامه شادی را جایگزین کنند. خوردن بستنی یا کیک موردعلاقه کودک، بازی کردن با وی، رفتن به پارک و گردش یا سرزدن به پدربزرگ و مادربزرگ یا حتی رفتن به خانه اقوام و دوستانی که فرزند همسن و سال او دارند می‌تواند از دلبستگی وی به برنامه تلویزیونی بکاهد. در این شرایط کودک به مرور یاد می‌گیرد تلویزیون، تنها وسیله برای لذت بردن نیست.

■ **خانواده‌های ناشاد و اعتیاد به تلویزیون**

بنا به گفته دکتر غفار تبریزی در برخی خانواده‌ها که خانواده ناشاد تلقی می‌شوند، اعضا از برنامه‌های تلویزیونی به صورت نامحدود استفاده می‌کنند و نقش این وسیله در پرکردن زمان افراد خانواده بسیار پررنگ است. در این خانواده‌ها از برنامه‌های متنوع برای پرکردن اوقات فراغت و گذراندن وقت با اعضای خانواده یا رفت و آمد با خویشان، دوستان و آشنایان خبری نیست و تلویزیون تنها وسیله برای پر کردن خلأ در این خانواده است. در این شرایط اعضا به ویژه کوچک‌ترها برای تفریح و سرگرمی دست به دامان صفحه جادویی شده و این روال به مرور سبب اعتیاد افراد به تلویزیون می‌شود. دکتر غفار تبریزی در این خصوص می‌گوید: هنگامی که تلویزیون تنها وسیله در دسترس و موجود برای سرگرمی و پر کردن وقت باشد و کودک یا نوجوان برای لذت بردن و شادی راهی جز پناه بردن به کارتون و برنامه‌های تلویزیون نداشته باشد، قطعاً میزان استفاده از این وسیله و وابستگی بیش از حد به آن افزایش می‌یابد. از این رو به والدین توصیه می‌شود با دقت و برنامه‌ریزی مناسب در برنامه روزانه فرزندشان چه در ماه‌های تحصیلی و چه در فصل تابستان فعالیت‌های متنوعی را بگنجانند.

این روانشناس با اشاره به اهمیت نقش والدین در الگوسازی برای بچه‌ها نیز می‌گوید: بچه‌ها از سال‌های ابتدایی زندگی باید فرهنگ استفاده از ابزار و وسایل را بیاموزند و والدین اولین و مهم‌ترین الگوی آنها هستند، پدر و مادر وابسته به تلویزیون قطعاً بچه‌هایی وابسته به این وسیله تربیت می‌کنند. این روانشناس توصیه می‌کند: در هر خانواده پدر و مادر باید با دقت و قاطعیت قوانینی را برای استفاده افراد خانواده از وسایل از جمله تلویزیون وضع کرده و محدودیت‌هایی در نظر بگیرند. وی می‌افزاید: ایجاد محدودیت برای تماشای تلویزیون مستلزم جایگزین کردن برنامه‌های شاد و مفرح متناسب با سن و سال بچه‌هاست چراکه انجام بازی‌های پرجنب و جوش، دویدن، نقاشی کردن و بازی با همسالان در کنار تماشای تلویزیون لازمه رشد و پرورش صحیح آنهاست به همین دلیل پدر و مادر باید ابعاد تفریحات بچه‌ها را گسترده‌تر کنند تا شادی و نشاط را در وجودشان پرورش دهند.

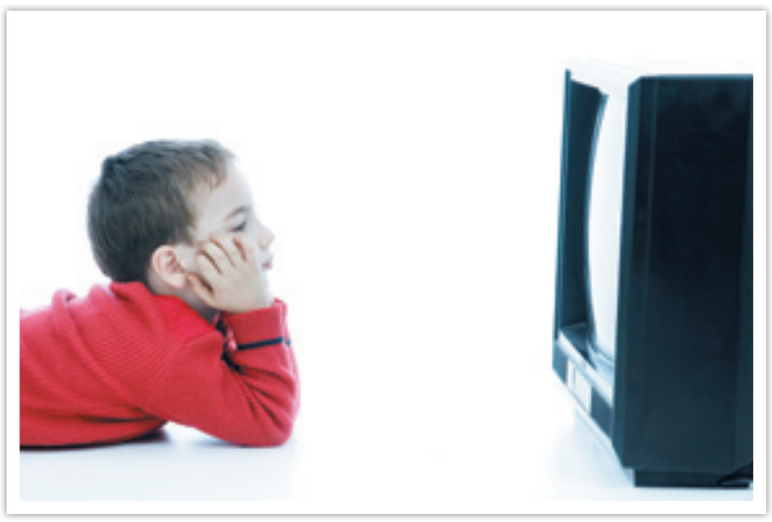
■ **محدودیت‌ها لازمند**

برخلاف تصور برخی افراد که تلویزیون و برنامه‌های آن را عامل بازدارنده در رشد استعدادهای بچه‌ها دانسته و بر این باورند که بچه‌ها تا سنین پنج، شش سالگی نباید تلویزیون تماشا کنند، دکتر غفار تبریزی معتقد است: تلویزیون نه تنها مانع رشد و خلاقیت نیست بلکه به عنوان محرک هوش، به پرورش ذهن کودکان کمک فراوانی می‌کند. وی می‌گوید: بچه‌ها از سنین پایین (کمتر از دو سال) می‌توانند با در نظر گرفتن محدودیت زمانی تلویزیون تماشا کنند و به مرور با افزایش سن می‌توان زمان تماشا را بیشتر کرد. وی معتقد است: میزان معمول استفاده تلویزیون برای بچه‌های زیر هفت سال دو، سه ساعت در شبانه‌روز و برای بچه‌های مدرسه رو در طول ماه‌های تحصیل سه، چهار ساعت است. این روانشناس با تأکید بر اینکه برای بچه‌ها تا قبل از سن نوجوانی تماشای برنامه‌های بزرگسالان و سریال و فیلم‌های سینمایی توصیه نمی‌شود، می‌گوید: نوجوانان با رسیدن به مرحله بلوغ بنا به اقتضای سن و سالشان می‌توانند همراه پدر و مادر برخی سریال‌ها و برنامه‌های بزرگسالان را تماشا کنند. در نظر گرفتن محدودیت زمانی برای بچه‌ها ارتباط تنگاتنگی با سلامتی آنها دارد. تحقیقات نشان داده تماشای تلویزیون بیش از دو ساعت برای بچه‌ها، سبب کاهش فعالیت بدنی و تضعیف عملکرد شش‌ها و افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های ریوی می‌شود. طبق آمار، کودکانی که حداقل دو ساعت در طول روز تلویزیون تماشا می‌کنند، فقط ۳۶ دقیقه فعالیت بدنی دارند. علاوه بر این تماشای تلویزیون بیش از سه، چهار ساعت در طول روز سبب باریک‌شدن رگ‌های خونی چشم‌ها در کودکان مدرسه‌ای شده و آنها را در معرض ابتلا به بیماری‌های فشار خون و بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد.

■ **برنامه‌های بیماری‌زا!**

تأثیر برنامه‌های تلویزیون بر سلامت جسم، روح و روان کودکان و نوجوانان و تناسب آنها با سن و سال بیننده از جمله موضوعات مهمی است که کارشناسان و روانشناسان به آن نگاه ویژه‌ای دارند. به عنوان مثال عدم تماشای برنامه‌های خشن برای کودکان از جمله مواردی است که در سال‌های اخیر نسبت به آن تأکید فراوانی شده است. طبق نتایج تحقیقات، تماشای برنامه‌های خشن، غمگین و نامتناسب با سن و سال و روحیات کودکان سبب افزایش ترشح هورمون استرس در بدن، بالا رفتن میزان ضربان قلب و فشار خون در کودکان شده و سیستم ایمنی بدن آنها را تضعیف می‌کند. به همین دلیل به والدین توصیه می‌شود اجازه تماشای اینگونه برنامه‌ها را به فرزندانشان ندهند. دکتر غفار تبریزی با اشاره به اهمیت این مورد می‌گوید: برخی برنامه‌های بزرگسالان به دلیل عدم تناسب با روحیه شاد و دنیای رنگارنگ کودکان و حتی نوجوانان سبب ایجاد افسردگی در آنها می‌شود چراکه روحیه این افراد نیازمند بهره‌گیری از رنگ‌های شاد، صداهای پرانرژی، صورت‌های بشاش و موضوعات امیدوارکننده است و از آنجا که خلأ این موارد در برخی برنامه‌های بزرگسالان به چشم می‌خورد تماشای این برنامه‌ها غم و ناامیدی را در وجود آنها می‌نشاند. این روانشناس معتقد است: تلویزیون به عنوان دریچه‌ای به دنیای بیرون نقش تعیین کننده‌ای در ساختن عقاید بچه‌ها درباره زندگی دارد پس بهتر است با انتخاب برنامه‌های مناسب، شاد و امیدبخش تصویر زیبایی برای آنها ساخته شود.

> **در برخی خانواده‌ها که خانواده ناشاد تلقی می‌شوند، اعضا از برنامه‌های تلویزیونی به صورت نامحدود استفاده می‌کنند و نقش این وسیله در پرکردن زمان افراد خانواده بسیار پررنگ است. در این خانواده‌ها از برنامه‌های متنوع برای پرکردن اوقات فراغت و گذراندن وقت با اعضای خانواده یا رفت و آمد با خویشان، دوستان و آشنایان خبری نیست و تلویزیون تنها وسیله برای پر کردن خلأ در این خانواده است**



> **برخی مادرها می‌گویند بچه من فقط با تبلیغات غذا می‌خورد و به محض تمام شدن این برنامه دست از غذا خوردن می‌کشد به همین خاطر من از فرصت استفاده کرده و در این زمان به او غذا می‌دهم. گاهی حتی دیده شده برخی مادرها، تبلیغات تلویزیون را ضبط کرده و هنگام گرسنگی کودک همزمان با پخش تبلیغات به وی غذا می‌دهند. معایب این روش بسیار بیشتر از مزایای آن است چراکه این روال به مرور سبب ایجاد عادات بد در کودک می‌شود**

سبک کار و شغل

چگونه ضربان کارکنان را در دست بگیریم؟

بی‌سر و صدا مراقب باشید، مؤدبانه مداخله کنید

■ **معصومه گنجی***

آیا می‌خواهید بدانید کارمندانتان چه احساسی درباره کارفرمای خود یا شرکت دارند؟ ممکن است آنها عقاید راسخی نسبت به کارشان داشته باشند اما بابت به اشتراک گذاشتن اطلاعات بسیار زیاد در نشست‌های هفتگی پرسنل و شرکت مردد هستند.

دانستن اینکه کارمندان چه احساسی می‌کنند و چطور می‌اندیشند می‌تواند در مطمئن شدن از اینکه ایده شما از سوی اعمال و رفتار آنها پشتیبانی می‌شود، مؤثر و ارزشمند باشد. این اطلاعات می‌تواند به شما بینش‌هایی را عرضه کند که افراد را به نحو مؤثری هدایت کند.

در اینجا چند شیوه برای به دست گرفتن ضربان کارمندانتان ارائه می‌کنیم: «از مراقب بودن بی‌سر و صدا تا دخالت مؤدبانه.»

■ **به تغییرات رفتاری کارمندان توجه کنید**

تفاوت‌های ناگهانی و پایدار در رفتار یک کارمند می‌تواند حاکی از نارضایتی شغلی باشد. حواس‌تان به تغییرات خصوصیات فردی باشد؛ مانند دیرتر یا زودتر رسیدن به محل کار یا دیر و زود شدن ساعت ترک کار و همین طور کم و زیاد شدن زمان استراحت نیمروزی. دیگر علامت‌های اینچنینی که باید مورد توجه قرار بگیرند، شامل موارد زیر هستند: کم‌طاقتی و از دست دادن شکیبایی در مواجهه با مشتریان و نیز برخوردهای شدید مکرر با همکاران. البته فرض نکنید که چنین تغییراتی برای محل کار، نابجا و بلاموضوع هستند. این تغییرات یا از دغدغه‌های شخصی ناشی می‌شوند یا از نگرانی‌های حرفه‌ای و شغلی.

> **به عنوان یک مالک کسب و کار و یک مدیر اجرایی، به واحدهای فروش یا تولید و طبقات پخش و توزیع سر بزنید، در نشست‌های آنها شرکت کنید، مکالمات‌شان با مشتری‌ها را مورد توجه قرار دهید، بدون خبر قبلی، در ساعت‌های کاری مختلف از بخش‌ها بازدید کنید، غیرقابل پیش‌بینی باشید، کسانی را که دل به کار می‌دهند و کوشا هستند مورد تشویق قرار دهید و راضی نگه دارید**

■ **پرسه بزنید، ببینید و بشنوید**

به عنوان یک مالک کسب وکار و یک مدیر اجرایی، می‌توانید میزان بیشتری از وقت خود را در دفتر کارتان یا در راه باشید، از آخرین استراتژی کسب و کار استفاده کنید، عملکرد هفتگی را تحلیل کنید و مناسبات راهگشاتر با مشتریان را بپرورانید. اما بیرون رفتن از محل کار و فعالیت‌های روزانه دیداری، می‌تواند بینش‌های ارزشمندی به شما اعطا کند که در غیراین صورت دسترس ناپذیر باقی خواهد ماند. خصوصاً به واحدهای فروش یا تولید و طبقات پخش و توزیع سر بزنید، در نشست‌های آنها شرکت کنید، مکالمات‌شان با مشتری‌ها را مورد توجه قرار دهید، بدون خبر قبلی، در ساعت‌های کاری مختلف از بخش‌ها بازدید کنید، غیرقابل پیش‌بینی باشید، کسانی را که دل به کار می‌دهند و کوشا هستند مورد تشویق قرار دهید و راضی نگه دارید، هر چند همیشه کسانی هستند که کمتر تحرک دارند. با گشت زدن در محیط کار، می‌توانید عکس‌العمل‌ها و واکنش‌های متقابل بین مشتریان و افراد شرکت را بی‌واسطه ببینید. بحث و جدل‌های مربوط به فروشندگان و نیز همکاری گروهی را مورد توجه قرار دهید: آیا امور دقیقاً همانطور پیش می‌رود که تصور و برنامه‌ریزی شده بود؟ به این ترتیب، شما می‌توانید سناریوهایی را کشف کنید که بنا بر دستورالعمل‌های داده شده به کارمندان، هیچ معنایی ندارد. موقعیت‌های مسئله‌دار و پرسش‌برانگیز را مورد بررسی و تفحص قرار دهید تا بهتر دریابید که کارمندانتان واقعاً چه در سر دارند. ابتدا، مطمئن شوید که ادراک شما نقصی ندارد. یعنی اگر فقط یک طرف مکالمه‌ای را شنیدید، در پی شفاف‌سازی آن باشید. اگر درک شما درست است و اعمال کارمندی خارج از انتظارات شماست، سعی کنید پی ببرید که چه چیزی آنها را برمی‌انگیزد و تحریکشان می‌کند. برای نمونه، شاید آنها با خط مشی شرکت موافق نباشند، شاید باور دارند که روال جاری نامناسب است، شاید فکر می‌کنند ابزار لازم برای غلبه بر پیچیدگی شرایط در اختیارشان نیست یا اصلاً شاید قید و شرط‌هایی درباره طلب هرگونه راهنمایی دارند.

■ **به کارمندان مجال سخن گفتن بدهید**

مردم عاشق این هستند که اندیشه‌هایشان را با دیگران در میان بگذارند. از کارمندان درباره چشم‌اندازهایشان سؤال کنید. برخی درباره همه چیز شکایت می‌کنند و می‌نالند، بعضی دیگر تنها وقتی بارها به صحبت کردن ترغیب شوند اطلاعات درخوری به دست می‌دهند. اغلب کارمندان کم حرف و بی‌سر و صدا، بینش‌هایی در اختیار می‌گذارند که هرگز کسی غیر از خود آنها نمی‌شنوند. به مرور خواهید آموخت چه کسی، ایده‌های کارآمد را به نحوی موثق ارائه می‌کند.

■ **گوش شنوای کارمندان باشید**

خیلی از مردم- اگر سؤالات ویژه‌ای از ایشان بپرسید و اجازه دهید به طور خصوصی پاسخ‌تان را بدهند- به شما خواهند گفت که دوست دارند به شما بگویند چه فکری می‌کنند.

به کارمندانتان گوش بسپارید تا درباره چگونگی حل یا رفع مشکلات- به صورت مستقل یا با همکاری جمعی- برایتان حرف بزنند. رویکردهای هر یک از آنها، چشم‌اندازهای آنها درباره اولویت‌های شرکت، سرچشمه‌های هرگونه اضطراب، پاسخگویی یا مسئولیت‌پذیری و نقش‌های افراد درون سازمان را به شما نشان خواهد داد.

***کارشناس ارشد روانشناسی صنعتی و سازمانی**

عکس نوشت

گاهی آدم می‌ماند بین بودن یا نبودن
به رفتن که فکر می‌کنی
اتفاقی می‌افتد که منصرف می‌شوی،
می‌خواهی بمانی
رفتاری می‌بینی که انگار باید بروی
نمی‌دانی باید بروی یا بمانی
و این بلاتکلیفی
خودش کلی جهنم است...