

زندگی با کرونا چیزهای زیادی را از ما گرفته است. اما شاید مهم‌ترین چیزی که در کرونا از دست داده‌ایم، لذت دیدن دوستان و هم‌سن و سال‌هایمان باشد. می‌دانم که خیلی از شما طاقت نیاورده‌اید و دوباره با دوستانتان قرار گذاشته‌اید و خارج از مدرسه دوستانتان را دیده‌اید. امیدوارم پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کرده باشید و مشکلی برای سلامتی‌تان پیش نیامده باشد. اما هرچه باشد دیدار حضوری حتی با رعایت پروتکل بهداشتی به استرسش نمی‌ارزد. به هر حال این دیدارها هم کمتر از قبل است و جای دیدارهای هر روزه در مدرسه با دوستان همچنان خالی است.

اما همه ما آدم‌ها به دوستی نیاز داریم. بدون دوستی چیزی در جهان ما کم است. شاید نشود در دوران کرونا دوست تازه‌ای پیدا کرد، اما چطور می‌شود همان دوستی‌های قبلی را در دوران کرونا هم حفظ کرد؟

# رفاقت برخط



## ۱. زمانی را به «بگو بخند» بر خط بگذارید

والدینتان را قانع کنید و از آن‌ها اجازه بگیرید تا با صمیمی‌ترین دوستانتان روزانه چند دقیقه بگو بخند کنید. از هم خبر بگیرید. از همان چیزهایی بگویید که قبل از کرونا می‌گفتید. با هم شوخی کنید و به هم امید بدهید. با هم بخندید و بگذارید فشار دوران کرونا کمی در این بگو بخندها خالی شود. ساعتی را در نظر بگیرید که مطمئن باشید دوستانتان و خانواده‌شان هم با آن ساعت برای گفت‌وگوی تصویری مشکلی ندارند.

## ۲. تکلیف‌هایتان را در فضای مجازی هم حل کنید

بعضی از تکلیف‌های درسی‌تان را می‌توانید مانند قبل با هم حل کنید. می‌توانید ساعتی را در نظر بگیرید و صوتی یا متنی با دوستانتان در ارتباط باشید و تکلیف را با هم حل کنید. می‌توانید زمانی را در نظر بگیرید و در آن زمان بدون ارتباط با هم تکلیف را انجام دهید. بعد هم‌زمان، تصویر انجام تکلیف‌تان را برای هم بفرستید و آن را با هم مقایسه کنید. حتماً از قبل این کار را با خانواده در میان بگذارید تا برای آن‌ها این سوءتفاهم پیش نیاید که سر‌تان در گوشی است و به تکلیف‌های درسی‌تان نمی‌رسید.

## ۳. کارهای خلاقانه‌تان را با هم در میان بگذارید

اگر یادتان باشد دو شماره قبل درباره تفکر خلاقانه با هم حرف زدیم. اینکه روزهای کش‌دار کرونایی زمان مناسبی برای کارهای خلاقانه‌ای مثل نوشتن یک داستان یا ساختن یک بازی رومیزی است. می‌توانید این کارها را به دوستانتان نشان دهید و اگر دوست داشتید از او هم در مورد کارت‌انظر بخواهید. اگر دوستان هم کارهای خودش را برای شما فرستاد، او را تشویق کنید و به او امید دهید که روزی کرونا تمام می‌شود و این کارهای خلاقانه را حضوری می‌بینید.

## ۴. با هم به صورت برخط بازی کنید

حتماً شما بهتر از من می‌دانید که بازی‌های برخطی وجود دارند که می‌توانید هم‌زمان با دوستانتان انجام دهید؛ از شطرنج ساده گرفته تا بازی‌هایی با گرافیک و جذابیت بالا. بازی‌های خشن را به خاطر روان خودتان هم که شده است، کنار بگذارید. بازی‌های راهبردی (استراتژیک) غیر خشن یا شبیه‌سازی بازی‌های ورزشی شاید گزینه مناسب‌تری برای وقت‌گذراندن برخط با دوستانتان باشد. بهتر است که زمان کمی مثلاً یک‌بار در هفته را به این بازی‌ها بگذارید تا به آن‌ها عادت نکنید. حتماً حتماً برای این کار با خانواده هماهنگ باشید تا وسط بازی، لذت بازی با گلایه مادر یا پدر از دماغتان بیرون نیاید.

## ۵. در فضای باز و با رعایت پروتکل بهداشتی با هم دیدار کنید

ما پیشنهاد نمی‌کنیم، اما اگر خانواده اجازه می‌دهد و خودتان هم اصرار دارید، گاهی مثلاً ماهی یک‌بار دوستانتان را در فضای باز، مثلاً یک پارک، ببینید. حتماً ماسک بزنید و حتماً فاصله با دوستانتان را رعایت کنید. یادتان باشد که ما به دوستی نیاز داریم، اما به سلامت خودمان بیشتر نیاز داریم.