

دختران بیشتر از پسران به دنبال دوست یابی مجازی

وقتی شهرام رزیتا می شود

می کنند و علی‌رغم اینکه در همان ابتدای مکالمه متوجه متاهل بودن آن‌ها می‌شوند باز هم اصرار به ادامه صحبت و شروع یک ارتباط در فضای مجازی و سپس حقیقی را دارند و اغلب آن‌ها پس از روبروشدن با یک برخورد جدی شروع به سرزنش و توهین می‌کنند.

هر دو از بلاگرهای معروف اینستاگرام هستند و اغلب دنبال کنندگان آن‌ها از شروع رابطه شان در یکی از شبکه‌های اجتماعی که به فاصله چند سالی قدیمی‌تر از اینستاگرام است، اطلاع دارند.

به گفته این زوج، با دیدن عکس‌های یکدیگر در صفحه شخصی‌شان عاشق یکدیگر شدند و کمتر از یک دهه است که زیر یک سقف رفته‌اند و در کنار فرزندان خود زندگی خوبی دارند.



به اذعان بسیاری از دنبال کنندگانشان، زندگی این زوج الگوی بسیاری از آن‌ها شده است و نگرش بسیاری از جوانان در خصوص توصیه برخی از بزرگان و کارشناسان حوزه اجتماعی مبنی بر اینکه شریک زندگی را نمی‌توان در فضای مجازی پیدا کرد، تغییر داده است.

تا چند سال پیش، پیشنهادهای دوستی در فضای حقیقی از سوی پسران مطرح می‌شد، اما در سال‌های گذشته رنگ این پیشنهادات تغییر کرده و به سمت زنانه بودن رفته است، به طوری که اخیرا، برخی از دختران و زنان هستند که اصرار به دوستی‌های این چنینی دارند.

فرید براتی سده، مدیرکل دفتر پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور و روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه ازدواج و خانواده گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با استقبال جوانان به ویژه دختران و زنان از فضای مجازی و دوستی‌های آن اظهار کرد: فضای مجازی یک پدیده و فناوری جدید است که با توجه به ماهیت و ویژگی‌هایی که دارد جذاب است و در واقع جاذبه آن باعث گرایش افراد به این فضا می‌شود، به خصوص آن بخش از جامعه که ممکن است احساس کنند امکان کمتری برای ارتباط دادن و ابراز کردن خودشان در جامعه دارند، سرعت زیاد، ناشناختگی، پیام‌های کوتاه و پاسخ گرفتن را از دیگر ویژگی‌هایی دانست که به جذابیت فضای مجازی می‌افزایند و باعث استفاده هرچه بیشتر جوانان به ویژه دختران و زنان از ابزار مدرن می‌شوند.

این روانشناس تصریح کرد: روابط دختران و پسران و به طور کلی، دو جنس مخالف در جامعه ما به لحاظ سنتی و شرعی جزء تابوهاست. بنابراین وقتی که فرد در یک محیط مجازی قرار می‌گیرد، به این دلیل که کمتر به اسم و آدرس و مشخصات فردی شناخته می‌شود، به راحتی می‌تواند چهره دیگری از خود را به نمایش بگذارد و همین ناشناختگی باعث رغبت هرچه بیشتر او به این دوستی‌ها و توجیه راحت این نوع روابط می‌شود.

براتی سده گفت: یکی از دلایل توجیه بانوان مراجعه کننده به مراکز روانشناسی که در فضای مجازی با جنس

مخالف خود ارتباط می‌گیرند، این است که ارتباطشان واقعی نیست و صرفا به صورت اینترنتی یا پیامکی با یکدیگر در ارتباط هستند که در حقیقت خودشان نیز به غیرواقعی نبودن این روابط اذعان می‌کنند.

وی در خصوص راهکارهای جلوگیری از روابط جوانان در فضای مجازی ادامه داد: این موضوع گسترده است، اما در این میان، اصلی‌ترین مسئله این است که باید سطح سواد رسانه‌ای و آگاهی و آموزش‌های لازم برای استفاده مفید از فضای مجازی در جامعه را بالا برد، چرا که بخش اعظمی از ارتباط‌های فضای مجازی بین دو جنس، رابطه‌ای مبتنی بر فریب و ابراز یک چهره غیرواقعی از طرفین است. این روانشناس افزود: با افزایش سطح سواد رسانه‌ای نوجوانان و جوانان و ارائه آگاهی‌های لازم به آن‌ها می‌توان

کرد. به این دلیل که چنین افرادی در این نوع روابط، به دنبال نفع خود هستند و بلافاصله پس از رسیدن به هدف خود، به راحتی می‌توانند از این فضا استفاده کنند.

وی در رابطه با گرایش برخی از افرادی که از زندگی خود رضایت ندارند و جدا شده‌اند و یا همسر آن‌ها فوت شده است به شروع رابطه با جنس مخالف در فضای مجازی تصریح کرد: این افراد از لحاظ ماهیت وجودی خود احتیاج به هم‌زبان دارند. فردی که آن‌ها را حمایت کرده و به آن‌ها محبت بورزد. از این رو، در چنین مواقعی بر این تصور هستند که با بودن و جستجو کردن در فضای مجازی می‌توانند خلأهای موجود را پر کنند در صورتی که چنین چیزی واقعیت ندارد.

براتی سده، اعتماد، تعهد و صداقت را سه ویژگی مهم در زندگی زوجین عنوان کرد که آموزش این موارد به زوج‌های جوان قبل از ازدواج آن‌ها می‌تواند از بروز مشکلات متعددی جلوگیری کند.

این روانشناس گفت: افرادی که معمولاً طرفدار استفاده از فضای مجازی برای ارتباط برقرار کردن با جنس مخالف هستند یک نوع سوء گیری و جهت گیری ذهنی در رابطه با فضای مجازی دارند؛ به طوری که برخی از آن‌ها علی‌رغم داشتن مشکلات و شکست‌هایی در این روابط خود باز هم نمی‌خواهند خود را فردی شکست خورده نشان دهند و حتی در صحبت‌ها و نظرسنجی‌هایی در این خصوص، این موضوع را عنوان نمی‌کنند. از این رو، در رابطه با زوجین و یا حتی بلاگرها و اینفلوئنسرهایی که مدعی هستند به واسطه فضای مجازی با یکدیگر آشنا شده و در حال حاضر هم زندگی شیرین و متسجی دارند، نمی‌توانیم به دلیل ندانستن آمار موثق، اظهارنظر کنیم.

وی ادامه داد: باید پژوهش‌های مستقلی در رابطه با چنین افرادی که مدعی ارتباط‌ها و تشکیل زندگی‌های پایدار ناشی از دوستی‌های فضای مجازی هستند شکل گیرد و پس از تأیید صحت و سقم این موضوع باید دید چه ویژگی‌هایی در این فضا می‌توانند باعث موفقیت باشند و از طرف دیگر، باید در نظر گرفت که ویژگی‌های فضای مجازی نیست که عده‌ای ممکن است از طریق آن، زندگی مشترک موثقی داشته باشند و شاید ویژگی‌های فردی طرفین باعث این موفقیت شده است.

براتی سده افزود: برخی از افراد هم هستند که از طریق فضای مجازی وارد رابطه با یکدیگر می‌شوند، اما با توجه به اصل چاره ناپذیری یعنی این که حالا وارد رابطه شده‌ایم و چاره‌ای نداریم و باید تا انتها با یکدیگر ادامه دهیم مجبور به تأیید این ارتباط هستند و این موضوع، خاص جامعه ما نیست، بلکه در تمامی کشورها وجود دارد و در حقیقت یک اجماع جهانی است و عمده افرادی با این شرایط زندگی، در تمامی جوامع بر این موضوع تأکید دارند که به ایده آل‌های خود دست پیدا نکرده‌اند.

این روانشناس، در خصوص علت گرایش برخی از دختران و زنان به فضای مجازی و ارتباط با جنس مخالف در آن تصریح کرد: هر دو جنس به استفاده از فضای مجازی و ارتباط‌های ناشی از آن گرایش دارند، اما به نظر می‌رسد تمایل دختران و بانوان بیشتر است؛ البته این موضوع مشروط بر این است که بانوان بر پنهان بودن رابطه شان تأکید می‌کنند تا در صورت خاتمه یافتن باعث این موفقیت نشود.

این در حالی است که مردان نفس رابطه و تشکیل آن برایشان مهم است تا به منفعت آنی دست پیدا کنند. با توجه به اینکه شیوه‌های بیانگری و ابراز وجود یک نیاز جدی و دانشناختنی افراد است و در جامعه ما این امکان کمتر فراهم است، جوانان از هر دو جنس تلاش خود را می‌کنند تا از تمامی ابزارها و شیوه‌های ممکن از جمله فضای مجازی برای این منظور استفاده کنند که در این میان مسئولان مربوطه باید زنگ خود را چزم کنند تا جوانان را از باتلاقی که نه تنها زندگی آن‌ها بلکه زندگی دیگر افراد را در خود فرو می‌برد نجات دهند.

جامعه

دانستنی های حقوقی

چه مجازاتی در انتظار گرانفروشان

است؟

قانون برای برخورد با گرانفروشان مجازاتی را در نظر گرفته است.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از گذشته‌های دور گرانفروشان همواره مورد غضب مردم و حکومت‌ها بودند و با آن‌ها مقابله می‌شد.
ماده ۲ قانون تعزیرات حکومتی می‌گوید گرانفروشی عبارت است از عرضه کالا یا خدمات به بهای بیش از نرخ‌های تعیین شده توسط مراجع رسمی به طور علی‌الحساب یا قطعی و عدم اجرای مقررات و ضوابط قیمت‌گذاری و انجام هر نوع اقدامات دیگر که منجر به افزایش بهای کالا یا خدمات برای خریدار شود و از سوی دیگر قانون نظام صنفی در ماده ۵۷ می‌گوید جرمه گرانفروشی، با عنایت به دفعات تکرار در طول هر سال متفاوت خواهد بود که علاوه بر جبران خسارت وارد شده به خریدار، جرمه نقدی معادل مبلغ گرانفروشی اخذ می‌شود.

علاوه بر این در صورت تکرار (اگر کل مبلغ جرمه‌های نقدی پس از مرتبه سوم تخلف به بیش از ۲ میلیون ریال برسد) پارچه یا تابلو بر سر درب محل کسب با عنوان متخلف صنفی به مدت ۱۰ روز نصب می‌شود و اگر کل مبلغ جرمه‌های نقدی پس از مرتبه چهارم تخلف به بیش از ۲۰ میلیون ریال برسد پارچه یا تابلو بر سر درب محل کسب با عنوان متخلف صنفی نصب و آن واحد به مدت ۳ ماه تعطیل می‌شود.

کلاهبرداری با ترفند شرکت

در مسابقات تلفنی با حضور افراد

سرشناس

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا درباره کلاهبرداری با تماس‌های مشکوک مبنی بر شرکت در مسابقات رادیویی و تلویزیونی توسط افراد سودجو، به کاربران هشدار داد.
به گزارش مهر، سرهنگ رامین پاشایی، معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا در تشریح این خبر اظهار داشت: اجرای طرح فریبکاران با تماس تلفنی به شهروندان و شرکت در مسابقات تلویزیونی و رادیویی و برقراری مصاحبه دروغین با شخصیت‌های کشنوری و افراد سرشناس، طی سال‌های گذشته یکی از ترفندهای رایج کلاهبرداران بود که با اطلاع رسانی گسترده و افزایش آگاهی هموطنان در این خصوص، سطح وقوع اینگونه جرایم در کشور کاهش یافته است.

وی با اشاره به شیوع ویروس کرونا در کشور و اجرای طرح فرقه‌بندی خانگی، بیان داشت: افراد کلاهبردار در اقدامی فریبکارانه با طراحی پلت فرم‌های مجرمانه ضمن برقراری تماس تلفنی با موهوطنان عمدتاً از طریق پیام رسان واتس‌آپ و سایر خطوط تلفن همراه اقدام به کلاهبرداری از شهروندان می‌کنند.

سرهنگ پاشایی افزود: ممکن است شیوه‌های کلاهبرداری این افراد مجرم متفاوت باشد اما در نهایت به یک شیوه عمل می‌کنند و با اعلام برنده شدن مخاطبان، با ترفندهای ماهرانه تمام اطلاعات حساب بانکی و یا تمام اطلاعات کارت عابر بانکی افراد را دریافت کرده و با استفاده از آن اقدام به برداشت از حساب افراد می‌کنند.

این مقام انتظامی تأکید کرد: در اجرای مسابقات زنده رادیویی و تلویزیونی اولویت تماس از مقاضباتی است که ثبت نام کرده‌اند و ارتباط با این افراد نیز از خطوط تلفن ثابت شهری انجام خواهد شد.

معاون اجتماعی پلیس فتا ناجا تصریح کرد: کاربران ضمن حفظ هوشیاری و توجه به توصیه‌های پلیس فتا مراقب فریب افراد سودجو در فضای سایبری باشند و با در اختیار قرارنندادن اطلاعات حساب بانکی خود به دیگران، مجرمان را در عملیاتی نمودن اهداف خود ناکام بگذارند.

مدیر کل امور تربیتی، مشاوره آموزش و پرورش خبر داد

تصمیم‌گیری درباره هدایت تحصیلی دانش‌آموزان در روزهای آینده

مدیر کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش خبر داد که در روزهای آینده تصمیمات لازم مرتبط با هدایت تحصیلی دانش‌آموزان اتخاذ و اطلاع‌رسانی می‌شود.

به گزارش مهر، مسعود شکوهی گفت: هدایت تحصیلی یکی از موارد مهم و مورد پرسش خانواده‌ها در تمام ایام است زیرا با سرنوشت و آینده‌فرزندان‌شان گره خورده است. منظور از هدایت تحصیلی در دوره متوسطه، هدایت دانش‌آموزان به مناسب‌ترین و بهترین رشته تحصیلی است که این رشته تحصیلی بر اساس استعداد و علاقه آن‌ها متناسب با نیازها و امکانات کشور انتخاب می‌شود.

وی افزود: هدایت تحصیلی را شاید بتوانیم نقطه عطف زندگی هر فردی قلمداد کنیم اگر این امر به درستی و با دقت انجام نشود می‌توانیم این تصور را داشته باشیم که آینده شغلی و تحصیلی فرد به خطر می‌افتد. شکوهی برخی از موارد دخیل در امر هدایت تحصیلی را برشمرد و افزود: بررسی نتایج نمرات دانش‌آموزان در تمامی دروس دوره اول متوسطه با ضرایب اختصاصی هر درس در رشته‌ها و گروه‌های مختلف به میزان ۳۵ درصد، آزمون‌های استعداد، رغبت و ارزش‌های تحصیلی شغلی از دانش‌آموزان به میزان ۳۰ درصد، نظر دبیران، نظر دانش‌آموزان، نظر والدین و نظر مشاور از جمله عوامل دخیل در هدایت تحصیلی هستند.

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی گفت: آیین‌نامه‌های هدایت تحصیلی می‌گوید دانش‌آموزان در شاخه نظری به یکی از رشته‌های ریاضی و فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی و معارف اسلامی هدایت خواهند شد یا به رشته‌ای که حرفه‌ای و کار و دانش دانش‌آموزان در یکی از زمینه‌های صنعت، کشاورزی و خدمات هدایت شده و در هنرستان‌های موجود وارد می‌شوند.

شکوهی گفت: با توجه به شرایط تحصیلی اسمال و تعطیلی طولانی مدارس بر اثر پیشگیری از شیوع کرونا ویروس لازم است این نکته برای خانواده‌های محترم دانش‌آموزان تبیین شود که جای هیچ‌گونه نگرانی نیست و در صورت ادامه تعطیلی‌ها، طی روزهای آینده تصمیم مقتضی اتخاذ می‌شود و به اطلاع جامعه فرهنگیان و دانش‌آموزان خواهد رسید.

چگونه اسباب‌بازی‌های کودکان را ضدعفونی کنیم؟



غیرپارچه‌ای، باتری‌دار یا هرگونه اسباب بازی که نمی‌توان داخل ماشین لباسشویی یا ظرفشویی قرار داد، می‌توان به راحتی از یک دستمال پارچه‌ای و محلول آب گرم و صابون استفاده کرد.

ابتدا با استفاده از محلول آب گرم و صابون و یک دستمال پارچه‌ای تمیز اسباب‌بازی‌ها را ضدعفونی کنید.

سپس با یک دستمال دیگر آن‌ها را خشک کنید. پس از آن باید با استفاده از آب و دستمال دوباره اسباب‌بازی‌ها را تمیز کنید تا هرگونه اثرات مواد شوینده و صابون از روی آن‌ها زوده شود. در نهایت با یک دستمال تمیز اسباب بازی را خشک کنید. اکنون می‌توانید آن را در اختیار کودکان‌تان قرار دهید. در عین حال از هر محصول و مواد شوینده‌ای که استفاده می‌کنید، فراموش نکنید که برچسب راهنما و دستورالعمل‌های استفاده از آن را بخوانده و اجرا کنید.

اگرچه اطمینان از ضدعفونی شدن اسباب بازی‌های کودکان از اهمیت زیادی برخوردار است اما این موضوع نباید به نگرانی بیش از حد برای والدین تبدیل شود، زیرا دستورالعمل‌های فوق به سادگی منجر به ضدعفونی شدن اسباب بازی‌های کودکان می‌شود.

داخل خشک‌کن لباسشویی قرار دهید تا شکل و حالتشان تغییر نکند و مواد داخلشان گلوله نشود.

نحوه ضدعفونی کردن اسباب بازی‌های پلاستیکی

می‌توان برخی از اسباب بازی‌های پلاستیکی را که فاقد باتری هستند، برای ضدعفونی شدن داخل ماشین ظرفشویی قرار دهید.

با استفاده از کمی مواد شوینده و آب گرم اسباب بازی‌های کودک شما به خوبی در ماشین ظرفشویی ضدعفونی می‌شوند.

فقط دقت داشته باشید که اسباب بازی‌ها فاقد هرگونه باتری یا قطعات ریزی باشند که امکان آسیب دیدن آن‌ها در ماشین ظرفشویی وجود دارد.

فراموش نکنید که اسباب بازی‌های حاوی مواد لاستیکی را نمی‌توان داخل ماشین ظرفشویی قرار داد، چرا که مواد لاستیکی تحمل دمای بالا را نداشته و با آب داغ خراب می‌شوند.

نحوه ضدعفونی کردن اسباب بازی‌هایی که نمی‌توان داخل ماشین لباسشویی یا ظرفشویی قرار داد

برای ضدعفونی کردن اسباب بازی‌های سخت

هنگامی که افراد امکان ابراز وجود واقعی را نداشته باشند

در فضای مجازی به دنبال نوع غیر واقعی آن هستند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با یک سلام ساده شروع می‌شود. تا به خودشان می‌آیند می‌بینند که رشته کلام به سوالات شخصی رسیده است. سوالاتی که در دل خود زندگی شخصی افراد نهفته است و هر یک از آن‌ها حس ماجراجویی را در فرد تقویت می‌کند تا او به هدف خود برسد.سن سال نمی‌شناسد و ممکن است از یک دختر نوجوان تا بعضا یک زن متاهل درگیر این ماجرا شود. داستان از صفحه خصوصی افراد آغاز می‌شود و به لایک و کامنت می‌رسد.

گاهی این دختران و زنان به زعم خود، برای برقراری ارتباط در فضای مجازی به موفقیت دلخواه می‌رسند و گاهی با شکست روبرو می‌شوند. در برخی از موارد، این ارتباط تا جایی پیش می‌رود که نه تنها زندگی یک فرد بلکه افراد دیگری را هم تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

این روزها در فضای مجازی تا چشم کار می‌کند صفحه‌های متعددی دیده می‌شود که اغلب آن‌ها را دختران و پسران و حتی زنان و مردان متاهلی تشکیل می‌دهند که تصاویر و اتفاقات روزمره و بعضاً لحظه به لحظه خود را با دیگر افراد به اشتراک می‌گذارند.

در این میان، برخی از این صفحه‌ها از طریق کاربر شخصی شده‌اند و برخی دیگر به صورت عمومی در دسترس دیگر افراد هستند و در این دهکده گسترده مجازی، آبدی‌هایی به‌فور دیده می‌شود که نقاب دختران یا پسران دروغین را به چهره دارند و خود، باب فریب را باز می‌کنند، چرا که همه چیز در حول و محور مجازی بودنشان می‌چرخد و خبری از حقیقی بودن نیست.

با گسترش شبکه‌های اجتماعی، این امری طبیعی است که تعاملات دو جنس مخالف با یکدیگر از شکل سنتی خود خارج شود و به شکل امروزی تر در آید. اما این موضوع، زمانی جدی می‌شود که در مواردی، قبح اجتماعی این روابط ریخته می‌شود؛ به طوری که عده‌ای، فرصت بودن در فضای مجازی را غنیمت شمرده و بر این باور هستند که از طریق آن می‌توانند نیمه گمشده خود را پیدا کنند و زندگی خود را از دنیای مجازی آغاز کنند. از این رو تمام تلاش خود را می‌کنند که در شبکه‌های اجتماعی حضور فعال تری داشته باشند و به دامنه ارتباطات خود وسعت بیشتری ببخشند.

الته دختر ۲۵ ساله با آیدی الی و چند حرف انگلیسی که کنار هم قرار گرفتن آن‌ها حاکم را ابتدای نام خانوادگی حقیقی یا دروغینش است وارد دایرکت سعید ۲۹ ساله شد و با یک سلام و احوالی‌رسی باب آشنایی را آغاز کرد و بدون اینکه از تأهل یا مجرد بودن سعید پرسد با سوالاتی از قبیل میزان تحصیلات، شغل و شهر زندگی به مکالمه خود ادامه داد تا اینکه سعید در میان حرف‌های خود با صراحت کامل به متاهل بودنش اذعان و با همان جدیت برای اتمام مکالمه از عبارت روز خوش استفاده کرد.

وقتی الهه ی الی جوان با این برخورد سعید روبرو و متوجه شد که تلاش هایش برای ارتباط برقرار کردن با وی نتیجه‌ای ندارد، صفحه‌اش را به سرعت بست، به طوری که سعید و همسرش گفتند: “هرقدر آیدی اون خانوم چون رو توی اینستاگرام جستجو کردیم، انکار آب شده بود و رفته بود توی زمین، چون دیگه هیچ نام و نشونی ازش نبود”.

سعید ادامه داد: “روزانه، من و همسر م با پیام‌های متعددی از طرف خانوما و آقایون روبرو می‌شیم و به دلیل اینکه هیچ چیزیز او هم پنهون نمی‌کنیم و رمز آبدیادی همدیگه رو هم داریم، به محض روبرو شدن با چنین پیام‌هایی به همدیگه اطلاع میدیم و خیلی دوستانه در این مورد صحبت می‌کنیم”.

به دلیل اینکه فضای صفحه سعید و همسرش مذهبی است، این زوج جوان گفتند اغلب افرادی که به دایرکت آن‌ها مراجعه می‌کنند پس از سلام و احوالی‌رسی، در خصوص مسائل مذهبی و اعتقادی سوالاتی را مطرح

چگونه برای اوقات فراغت خود در

روزهای کرونایی برنامه‌ریزی کنیم؟

یک روانشناس درباره نحوه برنامه‌ریزی صحیح برای گذران اوقات فراغت در روزهای کرونایی توضیحاتی داد.

آریتا امین‌الرعا ی روانشناس و مشاور در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره گذران اوقات فراغت در روزهای کرونایی اظهار کرد: اسمال ویروس کرونا تمام اهداف و برنامه‌ریزی‌ها را بر هم ریخت و در این روزها همه به نوعی احساس متفاوتی از شیوه زندگی عادی خود دارند.

وی افزود: مردم همه جهان در حال تجربه نوع جدیدی از زندگی هستند که تحت تأثیر پاندمیک فراگیر جهانی COVID-۱۹ به وجود آمده است و همچنین حتی با سپری شدن تعطیلات نوروز باز هم توصیه همه اهالی حوزه بهداشت است درمان «ماندن در خانه» است. بنابراین افراد خانواده باز هم باید زمان بیشتری را در کنار یکدیگر صرف کنند، این برای هر کدام از اعضای خانواده بسیار چالش برانگیز است.

امین‌الرعا ی گفت: برای آن که چطور وقتمان را در خانه بگذرانیم نیازمند آن هستیم که بتوانیم زندگیمان را سازماندهی کنیم و با مدیریت استرس ناشی از کرونا در خانواده از این چالش بزرگ عبور کنیم و برای حفظ تعادل و برنامه‌ریزی مناسب برای گذر از این دوران به نکاتی باید توجه کنیم.

این روانشناس با بیان اینکه تنظیم یک برنامه با خانواده و عمل به آن جهت ایجاد آرامش در خانواده نکته مهمی است، افزود: انجام کارهای عقب افتاده با همکاری خانواده، افزایش میزان مشارکت و همکاری اعضای خانواده با هم، تماس مجازی با دوستان و خانواده جهت بهبود نیازهای عاطفی، ایجاد هیجانات مثبت (شادی، نشاط، خنده و جوک و...)، انجام بازی‌های فکری با افراد خانواده، مطالعه و دیدن فیلم و سریال‌های مورد علاقه ورزش کردن، مدیتیشن و یوگا، گوش کردن به موسیقی و موزیک مورد علاقه، دیدن آلبوم عکس‌های قدیمی و... از جمله کارهایی هستند که می‌توانیم برای گذران اوقات فراغت انجام دهیم.

وی خاطر نشان کرد: در نهایت در این روزها می‌توانیم با ایجاد تعامل در خانه برنامه خوبی برای خود و خانواده فراهم کنیم و این فرصت در خانه ماندن را به فرصت اندیشیدن تبدیل کنیم.