

## سبک نگارش



اشیا و سرگرمی‌ها نشانه‌های بیرونی از حال درون ماست

# خانه و خودرویی که به من آرامش نمی‌دهد!

بیلای جعفری

وقتی واژه سرگرمی را می‌شنویم، شاید بسیاری از ما اسبابی برای بازی را به یاد بیاوریم. بسیاری از ما نخست بازی کودکان را به یاد می‌آوریم یا چیزی که بتوان اوقات فراغت کودکان و نوجوانان را پر کرد. آیا سرگرمی همان چیزی است که ما با آن روحیه می‌گیریم و احساس بهتری پیدا می‌کنیم؟ آیا سرگرمی حال ما را بهتر نمی‌کند؟ به عبارت دیگر، آیا سرگرمی نشانه‌های بیرونی از آنچه درون ما می‌گذرد نیست؟

همه ما برای خود یک جور سرگرمی داریم. ممکن است با شستن ظرف‌های داخل بوفه که گوشه سالن پذیرایی است سرگرم شویم. ممکن است سرگرمی اصلی ما کتاب باشد یا گوشه تلفن همراهمان. ممکن است سرگرمی اصلی ما تماشای تلویزیون باشد. ممکن است سرگرمی ما تجسس در کار همسایه یا واحد کناری ساختمان باشد یا گشتن دنبال موضوعات مختلف در دنیای اینترنت. سرگرمی ما هر چه هست بی‌اهمیت نیست. شاید نوع سرگرمی که برای خود ما می‌انتخاب کرده باشیم، بی‌ارزش و بی‌محتوا باشد، ولی به خودی خود اهمیتش زیاد است، چون نشانه علاقه‌مندی ماست. اینکه به چه چیزی علاقه داریم و سرگرمی ما چیست، تمک بزگی به ما می‌کند. بسیاری از ما دل‌مان را به تنهایی می‌خوانیم و بر سرشان‌ها می‌چسبیم. ممکن است برای این منظور به دنبال تست‌ها و پرسشنامه‌های روانشناسی که در بسیاری از کتاب‌ها و منابع دیگر پیدا می‌شود برویم. ممکن است سرگرمی مورد علاقه ما چیست و چرا برای ما مهم مجازی شویم. ممکن است سراغ روانشناس برویم و به این منظور حتی هزینه‌های بالایی پرداخت کنیم. ممکن است در اینباره چنان نگران شویم که اعتماد به نفسمان پایین بیاید و سراغ فالگیرها و رمال‌ها برویم فقط برای اینکه بدانیم کیستیم و چگونه‌ایم! پس برای بسیاری از مردم مهم است که بدانند که هستند و چگونه شخصیتی دارند. شاید تا به حال کمتر حواسمان به این بود که به راستی سرگرمی مورد علاقه ما چیست و چرا برای ما مهم است؟ شاید حواسمان نبود که توجه به علاقه‌مندی ما درباره سرگرمی‌ها، یکی از ساده‌ترین راه‌ها و از آن‌ترین و نزدیک‌ترین راه برای رسیدن به برخی ویژگی‌های شخصیتی‌مان است. اما بیازان‌ها سرگرمی‌ها، دلمشغولی‌ها و داشته‌های مادی‌مان می‌توانیم بفهمیم کیستیم.

## ابزارها و سرگرمی‌ها، نشانه‌هایی برای تشخیص درون ما

ابزارها و سرگرمی‌ها شاید در ظاهر تنها‌اشیایی باشند که در زندگی ما وجود دارند و مورد استفاده قرار می‌گیرند، ولی همین اشیا می‌توانند شخصیت درونی ما را اندازه‌یابی نشان دهند. اینکه ابزارهای نوشتاری مورد علاقه ماست یا ابزار آرایشی یا نجاری و... همگی برای ما حرفی برای گفتن دارند. این حرف‌ها همان‌هایی است که درون ما از همان ابتدای کودکی برای گفتنش شاید بارها فریاد هم کشیده باشد ولی حواسمان هیچ‌گاه به آنها نبوده‌است. این ابزارها و اشیا، اعم از اسباب بازی کودکان، دوچرخه و قمارخانه یا خانه و خودروی بزرگسالان برای ما می‌گویند که ما کیستیم و در این زندگی چه کاره هستیم. برای ما می‌گویند که خود واقعی ما کیست و چگونه است.

سرگرمی‌ها گرایش ما را به آنچه درون ما پسندد نشان می‌دهد، برای همین درباره کودکان فکر بیشتری هم پیدا می‌کند. اینکه کودک به چه سرگرمی علاقه دارد، می‌تواند حتی نشان دهنده شغل آینده او نیز باشد. اگر هم‌اکنون کودکی خود را به یاد بیاوریم و از خود پرسیم که آن وقت‌ها آرزو می‌کردیم که می‌خواهیم در آینده چه شغلی داشته باشیم، شاید برایمان جالب باشد. چون در این یادآوری می‌توانیم تشخیص دهیم که به راستی از آنچه هستیم خوشحال هستیم یا نه؟!

این خود‌کاوی‌ها برای خیلی‌ها جالب نیست، چون ممکن است آنها را درگیر خود کند. فکرمشغولی ناشی از این خود‌کاوی برای بسیاری از ما می‌تواند خسته‌کننده باشد. وقتی چیزی را نمی‌دانیم، درباره‌اش نگرانی نمی‌داریم، اما به محض اینکه آن را دانستیم، احساس مسئولیت در ما به خروش درمی‌آید. خیلی‌ها با جوشش این احساس، دست به عمل می‌زنند و رفتارهایی که برای آن مسئولیت لازم است را انجام می‌دهند. بسیاری نیز سعی می‌کنند آن را کتمان یا انکار کنند تا جلوی احساس مسئولیت خود را بگیرند و از سختی ناشی از آن رها شوند. تنها عده‌ای ممکن است با این احساس مسئولیت، محترمانه برخورد کرده و آن را بپذیرند و نه تنها پذیرفته که برایش در عمل کاری انجام دهند، بنابراین طبیعی است که خیلی‌ها با خود بگویند که این حرف‌ها نادرست یا دست‌کم بی‌ارزش است. ما با احترام، در این نوشته با نظریات این اشخاص کاری نداریم. برای همین دوباره سراغ سرگرمی‌های خود می‌رویم و به آنها فکر می‌کنیم.

## ۲ خواسته‌ها و تمناهایی که نشان می‌دهد کجای زندگی‌مان ایستاده‌ایم

ماهی گذشته تمام پس‌انداز خود را صرف خرید فرشی کردیم که از مدت‌ها پیش آرزوی داشتنتش را می‌کردیم. دیشب تمام مدل‌های ساز مورد نظرمان را در اینترنت پیدا کردیم تا هفته آینده معتبرترین فروشگاه آن را بخریم... اینها همگی نشانه‌ای از آن چیزی است که درون ما برایش انتظار می‌کشد و دلتنگ است، ولی به راستی این خواسته‌ها از درون ماست یا از گفت‌وگوهای ذهنی‌مان؟ درون ما آن را می‌طلبد یا خواسته‌هایی که ذهن ما آنها را ساخته‌است؟ چشم و هم‌چشمی‌های خانوادگی، ما را به سمت برخی سرگرمی‌ها کشانده‌است یا خواسته قلبی ما؟ هیچ‌کس نمی‌تواند تشخیص دهد که آنها خواسته‌های واقعی ما هستند یا خواسته‌های ذهنی؟ کسی چه می‌داند برای چه به ورزشگاه نزدیک خانه رفته و در کلاس بدنسازی نام‌نویسی کردیم؟ یا کسی می‌داند چرا خانه یکی از بستگمان همیشه با ظروف ساده سفالی تزئین شده‌است؟ ولی ما خودمان می‌دانیم که چرا هر ماه رومیزی ناهار خوری را عوض می‌کنیم یا یک مدل فرش تازه می‌خریم. هیچ‌کس به اندازه ما نمی‌داند که چرا تا این اندازه به تعویض خودروی خود گرایش داریم یا برای به دست آوردن خانه‌ای که مدنظرمان است، دست به هر کاری می‌زنیم!

با پیدا کردن دلیل این علاقه‌مندی‌ها شاید تا جایی پیش برویم که روش زندگی‌مان عوض شود یا حتی دیگر دلمان نخواهد آن چیز را داشته باشیم. خیلی‌ها با اینکه خودشان در زندگی شخصی خود دچار تغییرات بزرگی شده‌اند، شخصی را می‌شناسم که همیشه دلش می‌خواست پول زیادی برای خرج کردن داشته باشد و به معنی واقعی کلمه، پولدار و ثروتمند باشد. این شخص هر بار که خود را انسانثی ثروتمند تجسم می‌کرد، نخستین چیزی که در خاطرش نقش می‌بست، زندگی در یک ویلاي بزرگ در شمال شهر و نشستن پشت فرمان خودروی مدل بالا و رفتن به سفرهای خارج از کشور بود. این شخص هر بار که خودش را در آن موقعیت تصور می‌کرد خودش را برتر از دیگران می‌دید. هر بار از این برتری چنان احساس پیروزمندانه‌ای به دست می‌آورد که او را سرشار از شادمانی می‌کرد. سرخوش می‌شد و از این احساس، انگیزه بیشتری برای به دست آوردن پول پیدا می‌کرد. این شخصی که من می‌شناسم هر بار با رؤیای شیرین این آرزوها خیال‌بافی می‌کرد و از آن لذت زیادی می‌برد. موقعیت او در اداره‌ای که در آن کار می‌کرد، به گونه‌ای بود که می‌توانست از مردم رشوه بگیرد یا محاسبات را طوری جابه‌جا کند که پول بیشتری برای خودش به دست آورد. یکی دو سالی گذشت و او با پولی که برای خود جمع کرد، به آرزوهایش بسیار نزدیک شده بود. در واقع چیزی نمانده بود به آرزویش برسد که به طور ناگهانی محاسباتش به هم ریخت. اوضاع اقتصادی کشور دچار نوسان شدیدی شد، بازار مسکن، خودرو و... دچار تغییرات شدید قیمت شد و قدرت خرید او به نصف و حتی یک سوم کاهش پیدا کرد. باورش نمی‌شد که دیگر نمی‌توانست با آن

## پيام سرگرمی‌ها و دلمشغولی‌های زندگی برای ما چیست؟

ابزارها، اشیا و دلمشغولی‌هایی که ما برای سرگرمی خود انتخاب می‌کنیم، شاید پیام مهم‌تری برای ما دارند، اینکه چگونه باشیم تا آرامش داشته باشیم؟ چه روشی در زندگی داشته باشیم که رضایت قلبی در ما بالا برود و خوشحال باشیم؟ اینها دستاوردهای بزرگی است که خیلی‌ها حاضرند هزاران سکه برای به دست آوردنش خرج کنند. هر چه باشد ما در روزگاری تازه می‌کنیم که بسیاری از ما از نگرانی‌ها و استرس‌های مختلف رنج می‌بریم. پس این خود‌کاوی‌ها در شرایط کنونی می‌تواند کمک بزرگی برایمان باشد. با این بررسی‌ها شاید به یاد بیاوریم که هرگز دلمان آن فرش یا تغییر مداوم رومیزی ناهار خوری را نمی‌خواستیم. ما به دنبال آرامشی بوده‌ایم که بتوانیم با تغییر آنها را به دست بیاوریم، ولی حواسمان نبوده‌است که

## د هیچ کس به اندازه ما نمی‌داند که چرا تا این اندازه به تعویض خودروی خود گرایش داریم یا برای به دست آوردن خانه‌ای که مدنظرمان است، دست به هر کاری می‌زنیم؛ آیا پیدا کردن دلیل این علاقه‌مندی‌ها شاید تا جایی پیش برویم که روش زندگی‌مان عوض شود یا حتی دیگر دلمان نخواهد آن چیز را داشته باشیم. خیلی‌ها با اینکه خودشان در زندگی شخصی خود دچار تغییرات بزرگی شده‌اند، شخصی را می‌شناسم که همیشه دلش می‌خواست پول زیادی برای خرج کردن داشته باشد و به معنی واقعی کلمه، پولدار و ثروتمند باشد. این شخص هر بار که خود را انسانثی ثروتمند تجسم می‌کرد، نخستین چیزی که در خاطرش نقش می‌بست، زندگی در یک ویلاي بزرگ در شمال شهر و نشستن پشت فرمان خودروی مدل بالا و رفتن به سفرهای خارج از کشور بود. این شخص هر بار که خودش را در آن موقعیت تصور می‌کرد خودش را برتر از دیگران می‌دید. هر بار از این برتری چنان احساس پیروزمندانه‌ای به دست می‌آورد که او را سرشار از شادمانی می‌کرد. سرخوش می‌شد و از این احساس، انگیزه بیشتری برای به دست آوردن پول پیدا می‌کرد. این شخصی که من می‌شناسم هر بار با رؤیای شیرین این آرزوها خیال‌بافی می‌کرد و از آن لذت زیادی می‌برد. موقعیت او در اداره‌ای که در آن کار می‌کرد، به گونه‌ای بود که می‌توانست از مردم رشوه بگیرد یا محاسبات را طوری جابه‌جا کند که پول بیشتری برای خودش به دست آورد. یکی دو سالی گذشت و او با پولی که برای خود جمع کرد، به آرزوهایش بسیار نزدیک شده بود. در واقع چیزی نمانده بود به آرزویش برسد که به طور ناگهانی محاسباتش به هم ریخت. اوضاع اقتصادی کشور دچار نوسان شدیدی شد، بازار مسکن، خودرو و... دچار تغییرات شدید قیمت شد و قدرت خرید او به نصف و حتی یک سوم کاهش پیدا کرد. باورش نمی‌شد که دیگر نمی‌توانست با آن

پولی که به دست آورده به آرزوهایش برسد. با این تغییر ناگهانی خودش را مانند کسی می‌دید که از بالای بلندی به پایین پرتاب شده‌است. مدتی طول کشید تا توانست شرایط پیش آمده را بپذیرد، ولی وقتی آن را پذیرفت فرصتی پیش آمد تا به گذشته فکر کند. انگار این ضربه‌المثل که می‌گویند دلت را به مال نبند که به یک تار بند است، برای او مفهوم بزرگی پیدا کرده بود. انگار توانسته بود دریابد چیزی که برای به دست آوردنش تا آن اندازه تلاش کرده و حتی دست به تخلف زده بود، می‌توانست به سرعت از بین برود، با یک تغییر کوچک دچار تغییرات بزرگ شود و او را کاملاً ناامید کند. انگار او چیزی را که به دست آورده بود بی‌ارزش و ناپایدار می‌دید. تا مدتی آفسرده و ناراحت به نظر می‌رسید و شاید هم ما اینطور فکر می‌کردیم، چون یک روز به من گفت که دلش می‌خواهد پول‌هایی را که از راه‌های نادرست به دست آورده‌است، به صاحبانش برگرداند. خودش هم می‌دانست که این شدنی نیست. برای همین درصد جبران برآمد. او در هر جایی به دنبال راه مناسبی می‌گشت تا برای جبران خسارتی که به مردم و اطرافیان‌ش وارد کرده بود دست به کار نشود. حتی با آدم متدین و اهل مذهب هم می‌توانست حرف زد تا بلکه راهکاری پیدا کند. مدتی مانند یک جست‌وجوگر دنبال راه بود. مانند کسی که خانه‌اش را گم کرده باشد، به دنبال نشانی بود. تا اینکه خانه خودش پیدا شد. او در جست‌وجوهایش بیشتر از گذشته مراقب

رفتارهایش بود. بیشتر به روایتی که با دیگران داشت فکر می‌کرد و بیشتر از گذشته مراقب بود که باعث آزار و ناراحتی دیگران نشود. حتی در برخی موارد که نیازمندی را می‌دید، او با کمک می‌کرد تا جایی که حاضر می‌شد از پس‌اندازش در این راه صرف کند. حتی چند باری اتفاقاتی پیش آمد که او برای کمک به دیگران دچار سختی و زحمت شد، ولی دست از کمک و تلاش برنداشت. رفته رفته احساس کرد که آرامش پیدا کرده‌است. یک روز به خودش آمد و دید که در جست‌وجوی راهی نیست. آن روز احساس کرد در راه، قرار گرفته‌است. احساس کرد در حال انجام دادن کارهایی است که باید انجام دهد و وقتش را در حالی صرف می‌کند که باید صرف کند. او دیگر برای به دست آوردن پول نگران نبود و فکس نمی‌کرد؛ از راهی که شده‌است باید پول بیشتری به دست بیاورد. به نظر من او در شرف راز تغییرات ناگهانی اقتصادی گرفته بود. ولی تغییرات ناخواسته به عاملی برای رشد او تبدیل شده بود. دوستانم همچنان سوار بر خودروی قدیمی خود بودند و در خانه کوچکش در ارزان‌ترین نقطه شهر زندگی می‌کرد، ولی دیگر از اینها رنج نمی‌برد. اصلاً به این چیزها فکر نمی‌کرد که بخواد از آن ببیند. او در راهی که درونش قرار گرفته بود اکتفا دلمشغولی‌های عمیق تر، مهم‌تر و شادمان‌کننده‌تری به دست آورده بود که وقتی برای فکر کردن به آنچه نداشت یا حتی داشت را پیدا نمی‌کرد.

چند سالی گذشت. دوستانم در این چند سال با شرایط محدود مالی که داشت، ازدواج کرد و زندگی مستقلی تشکیل داد. او همچنان در راهی که قرار گرفته بود پیش می‌رفت و از کردار گذشته‌اش پشیمان بود. آرامش نیز در زندگی او جریان داشت. رفته رفته موقعیت شغلی و در بی‌ان مالی او تغییر کرد و در واقع زندگی‌اش از راهی درست و خدایی، از این رو به آن راه رسید. چیزی نگذشت که توانست خودش را در خودرو و خانه‌ای که سال‌ها پیش آرزویش را داشت ببیند، ولی دیگر برای داشتن آنها حرص و آزاری نداشت. آرامشی درونی، در وجود او رخنه کرده بود که با داشتن آن خانه و خودرو، کم و زیاد نمی‌شد. این شخص به طور ناخودآگاه سرگرمی و دلمشغولی بهتری برای آرامش در خود پیدا کرده بود و آن کمک به دیگران بود. تغییراتی که بر زندگی او نگاه‌های شخص پیش‌آمده مثال خوبی برای ماست، بنابراین ما می‌توانیم با تغییر نگاه، سرگرمی‌ها و تاملاتمان را نسبت به آنها تغییر دهیم.



این آرامش شاید چند روز یا حتی چند ساعت بیشتر دوام نمی‌آورد. این آگاهی در این مواقع نخستین چیزی است که ما برای سرگرمی خود بهیار باشیم و حواسمان به کار یا کارهایی که تنها به ما آرامش نمی‌دهد که باعث می‌شود آرامش دیرتر سرافغان بیاید یا هرگز نیاید. این آگاهی یک نوع معجزه است که می‌تواند مثل هر معجزه دیگری کارهای خارق‌العاده و دور از تصویری برای ما انجام دهد، بنابراین شاید بهتر باشد به گوشه موبایلی که مرتب در دستمان داریم یا ملافه‌ای که برای آسبزی از دستمان نمی‌افتد یا کفش‌هایی که مرتب برای دیدن اجناس جدید مغازه‌ها به ما داریم یا کارهای تکراری دیگری که فکر می‌کنیم برای ما بهترین هستند و برای ما به یک نوع سرگرمی تبدیل شده‌اند بیشتر توجه کنیم. این ابزارها و سرگرمی‌ها رفتارها و دلمشغولی‌ها برای ما پیام مهمی دارد که اگر از کنارشان سرسری بگذریم، زندگی خود را هدر داده‌ایم.

## نگاه



مسئولیت ما در قبال ایجاد سرگرمی‌های مفید برای بچه‌ها

## مهارت‌های ساده زندگی را به فرزندان خود بیاموزیم

کودکان و نوجوانان ممکن است به یادگیری همان چیزهای ساده نیاز داشته باشند. هرچند رسیدگی به استعداد‌های واقعی آنان مهم است، ولی این چیزهای ساده مانند روش خرید، نوع شستن ظروف، یادگیری حرفه پدر، طرز باغبانی پدرسزگ و دوختن چند درز ساده لباس می‌تواند مهارت‌های زندگی فرزندانمان را بالا ببرد، بنابراین شاید بهترین سرگرمی آنان بالا بردن مهارت‌هایی باشد که به زودی و در آینده‌ای نزدیک به آنها نیاز پیدا خواهد کرد.

برای پیدا کردن سرگرمی مناسب برای کودکان حتی بزرگسالان، می‌توان دست به خلاقیت‌هایی زد. زن خوش‌ذوقی را می‌شناسم که با راهکاری ساده کودکان آپارتمانی را که در یکی از واحدهایش زندگی می‌کرد، از اتاق وقت نجات داد. او که می‌دید کودکان و نوجوانان آپارتمان در آن منطقه محروم، دوازده مرکز شهر، غیر از رفتن به پارکینگ و بازی آن هم تنها در ساعات پس از اوج گرما کار دیگری ندارند، فکری به خاطرش رسید. تا پیش از این‌که او راهکارش را پیاده کند، صدای دعوا باعث از داخل واحدها به گوش می‌رسید و باعث آزار همسایه‌ها از جمله خود او می‌شد. بیشتر این بحث و کشمکش‌ها روی بیکاری و نداشتن سرگرمی بچه‌ها در خانه بود. او یک روز

این روزها که بیشتر کودکان با بزرگسالان از سر بیکاری یا ناچاری با گوشه تلفن همراه یا تلویزیون سر خود را گرم می‌کنند، شاید باید بیشتر از گذشته به مقاله سرگرمی توجه کنیم. گوشه تلفن همراه مسأوی شده‌است با سرگرمی بسیاری از مردم و این می‌تواند آسیب‌های جدی به همه، به ویژه کودکان و نوجوانان وارد کند، بنابراین توجه به سرگرمی در قشر کودک و نوجوان که هنوز به درستی استعداد‌های خود را شکوفا نکرده‌اند اهمیت بیشتری دارد. اینکه کودکان و نوجوانان ما با چه چیزی سرگرم هستند نه تنها برای سلامت جسم و روان، که در آینده آنان هم‌اهمیت ویژه دارد. اگر بگذاریم کودکان و نوجوانانمان برای پر کردن وقت خود فقط بنشینند پای گوشی همراه و تلویزیون و وسایلی از این قبیل و تنها سرگرمی‌شان در شبانه‌روز همین‌ها باشد، آیا می‌توانیم بگوییم به عنوان مربی، مادر، پدر یا به‌طور کلی، بزرگ‌تری مسئولیت‌پذیر، کارمان را به درستی انجام داده‌ایم؟

شاید به دلیل برخی هزینه‌ها و گرانی بعضی کلاس‌ها نتوانیم فرزندان خود را راهی کلاس‌های موردنظرشان کنیم، ولی می‌توانیم به عنوان یک بزرگ‌تر دلسوز در راه پیدا کردن استعداد‌های آنها راهنما و کمکشان باشیم و وقت آنها را با این چیزها پر کنیم. درست است که این راه سخت است و دشواری‌هایی دارد، ولی شدنی است.

پدر و مادری را می‌شناسم که هزینه کافی برای نام‌نویسی فرزندان‌شان در کلاس‌های دلخواه‌شان یا خرید گوشی و تبلت را نداشتند، اما هر دو از آنچه خود آموخته بودند به فرزندان خود آموزش می‌دادند یا فرزندان‌شان را از نشستن پای گوشی همراه و چاقی و عوارض ناشی از آن رها کردند. شاید همه نتوانند برای فرزندان خود چنین کارهایی انجام دهند. شاید خیلی‌ها با خود بگویند که ما خودمان چیزی جز یکسری از کارهای ساده بلد نیستیم، پس چگونه مربی فرزندان خود باشیم؟ برای پاسخ می‌توان گفت



پدر و مادری را می‌شناسم که هزینه کافی برای نام‌نویسی فرزندان‌شان در کلاس‌های دلخواه‌شان یا خرید گوشی و تبلت را نداشتند، اما هر دو از آنچه خود آموخته بودند به فرزندان خود آموزش می‌دادند و به این ترتیب فرزندان‌شان را از نشستن پای گوشی همراه و چاقی و عوارض ناشی از آن رها کردند.

برای پیدا کردن سرگرمی مناسب برای بچه‌ها، باید دست فکری کرد. راه مناسب را پیدا کرد. این نوشته شاید برای ما که به دنبال پیدا کردن راهی برای سرگرمی مناسب برای فرزند یا کودکان اطرافمان هستیم، کمک فکری باشد. شاید بخوانند این نوشته هم‌اکنون جرقه‌هایی در ذهن خود پیدا کنیم که راهنمایمان باشد. در این صورت هم‌احساس مسئولیت بیشتری به کسوت به تمام بچه‌ها داریم، دست به کار شده و راهی برای سرگرم کردن آنان پیدا کنیم، اما سرگرمی‌هایی که مفید و خلاقانه باشد.