سبک نگرش

آنهایی که دست به کارهایی هولناک می‌زنند، معمولاً تا آخر عمر آن کارها گریبانگیرشان می‌شود، اما در مورد بقیه ما به‌نظرم می‌رسد احتمالاً کارهایی که انجام نداده‌ایم گریبانمان را می‌گیرند وقت‌هایی که باید گشاده‌دست بودیم و نبودیم، وقت‌هایی که به بهانه پرمشغله بودن، خودمان را به آن راه زده‌ایم یا مواقع دیگری که بی‌دریغ، خودخواه بوده‌ایم. حتی اگر خیلی خوب زندگی کرده باشیم، باز هم محکومیم به حدس و گمانه‌زنی در این‌باره که آیا خوب زیسته‌ایم؟

وقتی حسرت کارهایی که انجام نداده‌ایم یک عمر گریبان ما را می‌گیرد

در جست‌وجوی روزگار از دست رفته

«کجا نوشته است که وقتی این‌همه کار روی زمین مانده، مایی که زندگی روی خوش نشانمان داده است باید بنشینیم و بیاساییم؟» ریچارد روسو، نویسنده‌ای بسیار موفق است. کتاب‌هایش جایزه‌های فراوان برده و ثروت و منزلت زیادی برایش به ارمغان آورده‌اند. به تعبیر خودش، آدمی است که دارد همان کاری را انجام می‌دهد که برایش ساخته شده است. پس ظاهراً نباید در زندگی‌اش احساس شکست کند، اما رؤیاهای تکرارشونده‌ای که شب‌ها او را در خود غرق می‌کنند، گویا چیز دیگری برای گفتن دارند. تکه‌هایی از گذشته که هر بار به او یادآوری می‌کنند در زندگی غم‌هایی است که تمام نمی‌شود. او معتقد است رؤیاها ما را به گذشته می‌برند تا دوباره حسرت کارهایی را بخوریم که انجام نداده‌ایم تا جایی که حتی در دوران پیروزی، خوابِ شکست‌هایمان را می‌بینیم و خاطرات، خانواده و تعهدات گذشته سر بر می‌آورند. مطلبی درباره آنچه گفته شد از این نویسنده در وب‌سایت لیتررِی‌هاب انتشار یافته و وب‌سایت ترجمان آن را با عنوان «حتی در دوران پیروزی، خواب شکست‌هایمان را می‌بینیم» و ترجمه آرش رضاپور منتشر کرده است. خلاصه مقاله ریچارد روسو را در ادامه می‌خوانید.

■■■

■ به دانشجویانم خیانت کردم!

اواخر دهه ۱۹۷۰ اندکی پس از آنکه تدریس را آغاز کردم، خوابی دیدم: داشتم به سمت کلاس می‌رفتم و در انتهای راهرویی که گویی پایانی نداشت، با گروهی از دانشجویانم روبه‌رو شدم که از کلاس خارج می‌شدند. انگار می‌دانستم دانشجویان من هستند. وقتی رسیدم، یادداشتی روی در دیدم که می‌گفت کلاس من به ساختمانی دیگر منتقل شده است، بنابراین دوباره به راه افتادم. به آنجا که رسیدم، دوباره یادداشتی دیدم؛ بازهم باید به جایی دیگر می‌رفتم. همین اتفاق بارها و بارها می‌افتاد تا بالاخره بی‌رمق، از خواب بیدار می‌شدم. معنای رؤیا سخت آشکار بود؛ من، به معنای واقعی کلمه نمی‌توانستم به دانشجویانم برسم. ریشه‌اش هم روشن بود؛ اگرچه سخت تلاش می‌کردم تا مدرس خوبی باشم، اما می‌دانستم که چیزهای زیادی را باید فرا بگیرم.

با اینکه اکنون دهه‌ها از دورانی گذشته است که کارم تدریس بود، هنوز هم هر پاییز اول ترم، همان رؤیا به سراغم می‌آید، گو اینکه ظاهراً معنایش تغییر ظریفی کرده است. آن رؤیا پیشتر زاده تردید در توانایی‌هایم بود، اکنون فقط رنگ و بویی پاییزی دارد یعنی انگار غباری از پشیمانی و سودا زدگی بر آن نشسته است. اگرچه تدریس را از دست دادم، اما راستش خلق‌وخویم هم به زندگی دانشگاهی نمی‌خورد و زمانی که فرصتی مناسب دست داد، با خوشحالی رهایش کردم. حالا هم گاهی که زندگی نویسندگی مرا غرق در تنهایی و انزوا می‌کند، برای آنکه حالم بهتر شود، می‌نشینم و به تمامی جلسات دپارتمان زبان انگلیسی فکر می‌کنم که دیگر مجبور نبودم در آنها شرکت کنم. اما این را هم می‌دانم که زمانی تدریس را رها کردم که مدرس بهتری شده بودم. شاید به همین دلیل است که رؤیایم اکنون حالتی اتهام‌آمیز به خود گرفته است انگار پُست نگهبانی را ترک کرده باشم. اگر کمی بیشتر برای تدریس وقت می‌گذاشتم، شاید منفعتی به حال دانشجویانم داشت. من به آنها خیانت کردم.

■ خواب خانه پدری رهایم نمی‌کند

رؤیای مکرر دیگری هم دارم؛ این یکی خاص‌تر است و آزاردهنده‌تر. خواب خانه‌ای را در خیابان هِلوینگ در گلاورسویلِ شهر نیویورک می‌بینم که ۱۸ سال نخست زندگی‌ام را آنجا گذرانده‌ام. پدربزرگ و مادربزرگ مادری‌ام در طبقه اول آپارتمان و من و مادرم بالای سر آنها در طبقه دوم زندگی می‌کردیم. پس از آنکه در سال ۱۹۶۷ شروع به تحصیل در دانشگاه آریزونا کردم، بسیاری تابستان‌ها به همان خانه خیابان هِلوینگ بازمی‌گشتم تا با مادربزرگ و پدربزرگم زندگی کنم و همراه پدرم کار ساخت‌وساز جاده انجام دهم. آن‌وقت‌ها پدربزرگ بیمار بود بنابراین خرده‌کاری‌ها را من راست‌وریس می‌کردم (نقاشی، رسیدگی به حیاط، جاانداختن و درآوردن پنجره‌های طوفان‌گیر). از طرف دیگر، مادرم هم در غرب زندگی می‌کرد و ناامیدانه زور می‌زد تا برای خودش زندگی‌ای بسازد، اما اندکی بعد به خانه بازگشت و در همان واحد طبقه بالا ساکن شد.

پدربزرگم که از دنیا رفت، مادربزرگ با حقوق بخور و نمیر او زندگی‌اش را می‌چرخاند. مادر، جایی به عنوان کتابدار استخدام شد و توانست برای مدتی اموراتش را بگذراند، اما در نهایت مجبور شد اسباب و اثاثیه‌اش را جمع کند و پیش مادربزرگم برود تا بتوانند طبقه بالا را اجاره بدهند و پشیزی دستشان را بگیرد. همان‌وقت‌ها بود که من هم ازدواج کردم و سر خانه و زندگی خودم رفتم و بااینکه همچنان هروقت می‌توانستم به خانه خیابان هلوینگ سر می‌زدم، اما معمولاً آنقدری نبود که بتوانم کمکی کنم. به مرور زمان، خانه رو به ویرانی نهاد؛ سایه‌بان‌ها شکم دادند، رنگ‌ها طبله کردند، پوست پوست شدند و سقف هم به تعمیر اساسی نیاز داشت. وقتی آن دو دیگر نتوانستند از عهده هزینه‌های بازسازی برآیند، آپارتمانی نزدیک جایی که خودم زندگی می‌کردم برای مادرم پیدا کردیم و مادربزرگم که حالا در میانه هشتاد سالگی بود، خانه‌ای در همسایگی خاله‌ام گرفت. خانه خیابان هلوینگ به همان شندرغازی فروخته شد که در شهری کارخانه‌ای و روبه‌زوال که همه خانه‌هایش عین هم هستند، بابت خانه پرداخت می‌کنند.

از زمانی که خانه خیابان هلوینگ را فروختیم، تا امروز دو مالک داشته است. یکی از مالک‌ها بنا به گفته خاله‌ام پول هنگفتی صرف تعمیر آنجا کرد. خانه احتمالاً الان حال و روز بهتری نسبت به دوران پس از مرگ پدربزرگ دارد. اما خب هیچکدام از اینها اهمیتی ندارد. مهم این است که من در خوابم، اجازه دادم خانه پدربزرگم، مأمن کودکی‌ام تبدیل به ویرانه شود. او این خانه را وقتی خرید که والدین من داشتند از یکدیگر جدا می‌شدند و می‌دانست من و مادرم به جایی برای زندگی نیاز داریم و حالا من اینگونه لطفش را جبران کرده بودم! من به محض آنکه موقعیتی دست داد، خیابان هلوینگ را کنار گذاشتم، درست مانند کاری که بعدها با دانشگاه کردم. نویسنده‌ای سختکوش شدم، جایزه بردم، ثروتمند شدم، خیالم راحت شد که خانواده‌ام در امنیت و ناز و نعمت باشند، اما خانه خیابان هلوینگ را نادیده گرفتم و حالا سقفش دهان باز کرده و باران شُرشُر به درونش می‌بارد.

■ وقتی کارهایی که انجام ندادیم گریبانمان را می‌گیرد

آنهایی که دست به کارهایی هولناک می‌زنند، معمولاً تا آخر عمر آن کارها گریبانگیرشان می‌شود، اما در مورد بقیه ما به‌نظرم می‌رسد احتمالاً کارهایی که انجام نداده‌ایم گریبانمان را می‌گیرند؛ وقت‌هایی که باید گشاده‌دست بودیم و نبودیم، وقت‌هایی که به بهانه پرمشغله بودن، خودمان را به آن راه زده‌ایم یا مواقع دیگری که بی‌دریغ، خودخواه بوده‌ایم. حتی اگر خیلی خوب زندگی کرده باشیم، باز هم محکومیم به حدس و گمانه‌زنی در این‌باره که آیا خوب زیسته‌ایم؟

دو سال گذشته را مشغول نوشتن رمان «احتمالش هست...» بودم که از بسیاری جهات مداقه‌ای است درباره پشیمانی. در همان اثنا به این هم فکر می‌کردم که آیا نباید به مرز جنوبی بروم و بر آلام زائدالوصف مردمی مرهم گذارم که چیزی بیش از آزادی و امنیت نمی‌خواهند؛ آزادی و امنیتی که ساکنان خیابان هلوینگ- از جمله پدربزرگ خودم؛ مردی که هیچ گاه پُستش را ترک نکرد- حاضر بودند جانشان را برای تأمین آن فدا کنند. بخش منطقی و بیدار مغزم اطمینان می‌دهد که من نه‌تنها در مرز، بلکه اصولاً در این راه فایده‌ای به حال کسی ندارم. اینکه دارم کاری را انجام می‌دهم که برایش به دنیا آمده‌ام کمی مرا تسلی می‌دهد، اما به‌نظر می‌رسد بخش ناخودآگاه و رها از منطق مغزم، سخت بر روایت دیگری تأکید دارد؛ روایتی که آشکارا انگیزه‌هایم را به پرسش می‌کشد و حتی بر شرافتم به دیده تردید می‌نگرد. اگرچه ناخوشایند است، اما به گمانم باید دقیقاً همین گونه باشد. کجا نوشته است که وقتی این‌همه کار روی زمین مانده، مایی که زندگی روی خوش نشانمان داده است باید بنشینیم و بیاساییم؟

سبک رفتار

هزار راه ساده برای شاد بودن

گاهی یک لبخند کافی است

■ بهنام صدقی

حس شادی و خرسندی به معنای نوعی رضایت درونی فرد از خویش است. شاد بودن باعث تقویت سیستم دفاعی بدن و اعصاب می‌شود. در نتیجه قدرت مقابله با بیماری‌ها و استرس‌ها نیز بالا می‌رود. همچنین داشتن حس خوشحالی رابطه مستقیمی با روابط اجتماعی فرد دارد. به عبارتی زندگی اجتماعی، رابطه‌ای مثبت و مستقیم با خانواده، همکاران، دوستان و... و تاثیر بسزایی در خرسندی انسان دارد. واقعیت این است که شاد بودن چندان هم دشوار نیست و هزار راه ساده برای آن وجود دارد.

■■■

ما همیشه توقع داریم فرد دیگری خوشحالمان کند. در صورتی که خودمان نیز می‌توانیم اسباب شادی‌مان را مهیا کنیم. باید بیاموزیم خود را دوست داشته باشیم و برای خود وقت و اهمیت قائل شویم. راهکارهای بسیاری برای کسب رضایت درونی وجود دارد. برای مثال خرید شاخه گلی برای خود و لذت بردن از عطر آن، رفتن به پارک و پیاده‌روی، تزئین غذایی که میل می‌کنید، انجام کارهای نیک، کاشتن گیاه مورد علاقه‌تان و... پس کمتر به مشکلات اقتصادی و روز جامعه بیندیشید و کمی هم آسمان را بنگرید.

زمانی که از موضوع یا شخصی عصبی هستید یا وقتی که ذهنتان درگیر مسئله‌ای خاص شده است، سریعاً فرار کنید! گاهی باید از زندگی روزمره فرار کرد و بهترین گزینه در این شرایط کسل و خسته‌کننده پیاده‌روی و گردش است. رفتن به فضای باز باعث مثبت‌اندیشی می‌شود. نگاه کردن به درختان، گل‌ها، سبزه‌زارها و گوش دادن به آواز پرندگان و خنده کودکان باعث می‌شود آرامش خاص و عمیقی را دریافت کنید. کمی از خانه و محل کارتان دور شوید و به خارج از شهر سفر کنید. از هوای همیشگی که تنفس می‌کنید دور شوید و کمی هوای تازه وارد ریه‌هایتان کنید. همچنین در زمان عصبی شدن می‌توانید کمی به قدم زدن بپردازید. از زیر سقف ساختمان‌ها به سوی سقف آسمان حرکت کنید. جالب است بدانید تابش خورشید بر ما سبب جذب ویتامین دی می‌شود و این ویتامین نیز باعث دور ماندن از افسردگی خواهد شد.

یک موسیقی ملایم تأثیری جادویی بر روان انسان دارد. گوش دادن به آن باعث به وجود آمدن حس شادی و آرامش می‌شود و به تخلیه انرژی نیز کمک می‌کند. طبق مطالعاتی که پژوهشگران در یکی از خانه‌های سالمندان انجام دادند، متوجه تأثیر گوش دادن به موسیقی و دوری از آلزایمر شدند. افرادی که دچار فراموشی بودند و حتی نام کسی یادشان نبود، زمانی که موسیقی قدیمی را برایشان اجرا می‌کردند، آنها نیز کم‌کم شروع به همخوانی و گفتن نام خواننده آن آهنگ می‌کردند. گوش دادن به موسیقی باعث انتشار دوپامین در مغز انسان می‌شود و این هورمون سبب آرامش عمیق روحی خواهد شد. سعی کنید زمان گرفتاری آهنگ مورد علاقه‌تان یا همان آهنگ جادویی‌تان را گوش دهید تا از آرامش حاصل از آن لذت ببرید. استراحت و خواب نیز کمک شایانی به رفع خستگی، کسلی و بی‌حوصلگی شما می‌کند. فردی که خواب کافی ندارد و مدام در حال کار کردن است، مسلم است که خنده بر لب ندارد و ذهنش همیشه درگیر مشکلات و گرفتاری‌هایش است. سعی کنید هر شب خواب شبانه راحتی را تجربه نمایید تا صبح روز بعد سرحال و پر انرژی باشید. قبل از خواب، دمنوش‌های آرام‌بخش میل کنید و آنقدر راحت و عمیق به خواب بروید که تا صبح خواب هفت پادشاه را ببینید. برای خوشحال بودن باید حسی مثبت داشت. از عواملی که به شما حس منفی می‌دهند دوری کنید. سعی کنید بیشتر در جمع و محیط‌های شاد باشید. وقت خود را مدام صرف شنیدن اخبار ناراحت‌کننده و استرس‌زا نکنید. بعضی افراد فقط نیمه خالی لیوان را می‌بینند. آنها علاقه شدیدی به خواندن رمان‌های غمگین، شنیدن اخبار ناراحت‌کننده و تعریف اتفاق‌های تلخ برای دیگران دارند. این دسته از افراد زمان روزنامه خواندن فقط صفحه حوادث آن را مطالعه می‌کنند! بهتر است از آنها دوری کنید و انرژی منفی شان را جذب نکنید. همچنین خرت و پرت‌هایی که سال‌ها در انباری و کمد جمع کرده‌اید را سر و سامان دهید. آنجا جای مناسبی برای ذخیره انرژی منفی است. راه را برای عبور موج‌های مثبت باز کنید. ورزش دوای هر دردی است. ورزش کردن سبب سلامت جسم و روان می‌شود. حین انجام حرکات ورزشی هورمونی به نام آندروفین در مغز منتشر می‌شود که احساس شادی و نشاط به انسان می‌دهد و فرد را برای جنگ با افسردگی آماده می‌کند. سعی کنید برای شاد بودن بیشتر اوقات خود را در جمع باشید و از تنهایی دوری کنید. تنها ماندن به صورت طولانی مدت باعث ایجاد افسردگی و انزوا می‌شود. در صورتی که بودن در جمع به انسان نوعی حس امنیت و حمایت القا می‌کند. سعی کنید بیشتر در جمع خانواده و کسانی که دوستشان دارید باشید. از بودن در کنار هم لذت ببرید و شادی را با هم تجربه کنید. صرف غذا سر سفره و در کنار خانواده بسیار لذت‌بخش‌تر از میز انفرادی و خوراک تنهایی است. معنویت و انجام کارهای نیک و پسندیده به انسان حسی از شادی و خرسندی عمیق و ماندگار منتقل می‌کند. برای مثال کمک حمل بار پیرزنی که توانش را ندارد، دادن صندلی خود به شخص مسن در مترو، دادن یک شکلات به یک کودک، خرید شاخه گلی از یک کودک کار و... قرار نیست همیشه از شادی قهقهه بزنیم، گاهی یک لبخند نیز کافی است. یادمان نرود شادی‌ای که باعث تمسخر شود، خوب نیست. به قول معروف با هم بخندیم نه به هم.

معنویت و انجام کارهای نیک حسی از شادی و خرسندی عمیق و ماندگار منتقل می‌کند. قرار نیست همیشه از شادی قهقهه بزنیم، گاهی یک لبخند نیز کافی است. یادمان نرود شادی‌ای که باعث تمسخر شود، خوب نیست. به قول معروف با هم بخندیم نه به هم

بی‌مقدمه بی‌تعارف

اندر احوالات گذران اوقات فراغت بعضی‌ها

آقا چرا نذر کردی هی بری شمال؟

■ مجیدمحمد

این بار اندر احوالات کسانی شما را به مطالعه دعوت می‌کنیم که به شکل‌های جالبی از لحظه‌های بیکاری، تعطیلی و بی‌عاری خود استفاده می‌کنند. انگار نه انگار این روز را که تعطیل کرده‌ای باید به کارهای شخصی و فردی خود بپردازی. طرف ناخن‌هایش را نمی‌گیرد، حمام نرفته است، کافی است لحظه‌ای از همه جهان فارغ شود کارهایی می‌کند که باید در تاریخ ثبت شود.

■■■

۱) بعضی‌ها مصداق بارز این شعر مولانا هستند که فرمود: هر کسی کو دور ماند از اصل خویش/ باز جوید روزگار وصل خویش. بعضی‌ها از هیچ فرصتی غافل نشده و از لب جاده چالوس گرفته تا لب دریا در تمام اوقات فراغت خود، باید به هر قیمتی بروند شمال. حاضرند ساعت‌ها در ترافیک باشند اما به آن سمت کشور بروند. توریست‌وار هم که عمل نمی‌کنند به نفع اقتصاد یک قریه یا شهری بشوند، ابتدا خیابان‌ها و جاده‌ها را شلوغ، بعد در طبیعت زباله تولید می‌کنند و با رفتارهایی که بدآموزی بسیار دارد روان شهرها، روستاها و جاده‌ها را آلوده می‌کنند. آقا چرا نذر کردی هی بری شمال؟

۲) به شما قول می‌دهم اگر به اندازه آن لحظاتی که در طول روز بیکار شدی، پشت به پشت سیگار دود کردی، برای فردای بهتر زندگی‌ات نقشه می‌کشیدی اکنون وضع شما این نبود.

۳) عده‌ای جالب هستند طوری که آدم اولش فکر می‌کند چقدر وابسته هم بوده و دلشان برای هم تنگ شده است. هر وقتی را خالی گیر می‌آورند جایی را پاتوق کرده و دور هم جمع می‌شوند. دورهمی‌هایی در بین یک عده انجام می‌شود اما... اولاً در جمع هستند با جمع نه، یعنی تا به هم می‌رسند دوتا دوتا و سه تا سه تا هرکی با هرکی دلش خواست گوشه‌ای مشغول می‌شود. چهار نفر از افراد هم با هم بازی می‌کنند و بازی را اصلاً تغییر نمی‌دهند که همه داخل شوند تا صمیمیت‌ها بیشتر شود! یکی دونفر هم در حیاط مشغول کشیدن قلیان و باقی هم سرشان توی گوشی است. از همین جا برای عمر از دست رفته‌تان به شما تسلیت می‌گوییم.

عده‌ای از خانم‌ها از هیچ وقت فراغتی غافل نمی‌شوند و با تلفن سراغ همه فامیل می‌روند. روایت داریم وسط غذا درست کردن با دستی آغشته به مواد اولیه کوکو تا کوکوها پخته شود در یک آن یاد دختر خاله شکوه که تازه دماغش را عمل کرده افتاده و با خود گفته است: «یه زنگ بزنم ببینم دماغش خوب شد، یا نه؟ پلاستیکی بوده تا الان خراب‌تر شده!» تلفن را برمی‌دارد و بعد از یک‌ساعت که از هر دری سخن گفت، غذا هم سوخته و...

۴) برخی افراد ظاهراً متمدن‌تر بوده و تا وقتی را خالی گیر می‌آورند کارهای علمی جالبی می‌کنند، البته ظاهراً! ... بخوانید جمعه‌های این افراد را: الف: موج رادیو روی یک فرکانس نمی‌رود با نوک چاقو پیچ‌ها را باز کرده و مدت‌ها فقط نگاهش را به سیم‌هایی می‌دوزد که رفته‌اند تا باند رادیو... ب: کتابی را برمی‌دارد و همراه یک لیوان! چای و مشتی قند، به بالکن خانه رفته اما زل می‌زند به خانه همسایه و هرازگاهی کتاب را چون صدایش قشنگ است ورق می‌زند. آخر سر هم چای را در گلدان می‌ریزد... ج: گوشی‌اش را برمی‌دارد تا ببیند دیشب تا صبح که خوابیده چه کسانی به صفحه مجازی‌اش حمله کرده‌اند! ابتدا لایک‌هایش را چک می‌کند، بعد از روی لایک وارد صفحه کسی می‌شود که ناآشناست. خوب که عکس‌هایش را دید و نشناخت وارد لیست دوستان ایشان شده و فضولی‌اش گل می‌کند. بعد در این بین باز وارد صفحه خانمی با نام خورشید می‌شود که تبلیغ لباس‌های زنانه می‌کند، بعد کامنت‌ها را می‌خواند و وارد صفحه خانمی می‌شود که نوشته: این لباسی که از شما خریده‌ام تنگ است... و سال‌ها بعد: با هم می‌گویند چه دوستی جالبی، ما به واسطه یک کامنت با هم دوست شدیم و می‌خندند!

۵) در عده‌ای از خانم‌ها مشهود است از هیچ وقت فراغتی غافل نمی‌شوند و با تلفن سراغ همه فامیل می‌روند. خدا شاهد است که نیت اینها سر درآوردن از کار و زندگی کسی نیست اما خب حرف حرف می‌آورد دیگر... روایت داریم وسط غذا درست کردن با دستی آغشته به مواد اولیه کوکو تا کوکوها پخته شود در یک آن یاد دختر خاله شکوه که تازه دماغش را عمل کرده افتاده و با خود گفته است: «یه زنگ بزنم ببینم دماغش خوب شد، یا نه؟ پلاستیکی بوده تا الان خراب‌تر شده!» تلفن را برمی‌دارد و بعد از یک‌ساعت که از هر دری سخن گفت، غذا هم سوخته و...

۶) برای جمعی از مردم هم گناه و خلاف کردن عادت شده است. حتی در لحظات فراغت و خالی زندگی‌شان دست بردار نیستند و فکر می‌کنند اشکالی هم ندارد. تا وقت خالی گیر می‌آورند به پارکینگ خانه می‌روند و به اندازه یک دریاچه آب مصرف می‌کنند تا ماشین کوچکشان را بشویند. یا بالای پشت بام و دور از چشم همسایگان می‌روند تا فرش بشویند. فرقی نمی‌کند چه ساعتی از شب و روز باشد مهم این است ما چه زمانی وقت خالی داریم و برای همین در آپارتمان ساز بزنیم و لذت ببریم، آن هم نه سازی مانند «نی» که صدایش کم است بلکه ترومپت، جاز و... یا خانه را تبدیل به کارگاه می‌کنند، آن هم درست زمانی که وقت استراحت یا با خانواده بودن است. حرف هم که می‌زنی می‌گوید بزرگ‌ترین تفریح من کار است.

۷) از همین جای متن ضمن ابراز همدردی و تأسف، ما هم ناراحتیم و برای شما عزیزان ساکن در آنجا آرزوی هجران داریم! چراکه خیابان‌هایی در شمال تهران است که در تمام اوقات فراغت، به نیت دور دور، از چمران جنوب به شمال، اوین در کرکه، خیابان دانشجو و منتهی به قله و دره، خیابان یاسر و نیاوران، دارآباد، کوهسار و کلاً شمال تهران مردم هجوم آورده و جالب است نه کسی قدم می‌زند و نه خریدی می‌کند نه چیز دیگری، همه از داخل ماشین با شیشه‌های عرق کرده باران را تماشا می‌کنند و اوقات خوشی را دارند.

۸) کوچک‌ترها وقتی لحظاتی را در زندگی خود خالی می‌بینند، ممکن است در کنار کارهایی که می‌شود انجام داد، به کلوپ‌های بازی رایانه‌ای رفته و سرگرم شوند. بزرگ‌ترها کارهایشان جالب‌تر است، انگار نه انگار قرار است الگوی تربیتی یک نسل باشند... بعضی‌هایشان بغل به بغل یکدیگر در قهوه‌خانه‌هایی که حتی چای بلد نیستند دم کنند نشسته و با یک حس خاصی قلیان می‌کشند... قدیم و جدید هم ندارد، فقط می‌شود گفت دیگر کسی سر کوچه قرار نمی‌گذارد، بلکه همه در قهوه‌خانه دور یک قلیان جمع شده و...

۹) در قسمت پایانی نقد امروز می‌خواهم از اوقات فراغت کسانی بنویسم که خدا را در آن لحظات، حس کردم. وقتی حسن برای شفای درد سینه پدر خسته‌اش تعطیلات تابستان دستفروشی می‌کند، وقتی بابای مرتضی وقت ناهاری‌اش را هم اضافه کاری می‌کند، وقتی مادرم هنگام خواب، حتی بیدار است و مقدمه غذای فردای ما را مهیا می‌کند، لباس‌های ما را دوخته و تعمیر می‌کند... وقتی اوقات فراغت عده‌ای از روی نداری و بیچارگی، خود را به خواب زدن است تا بچه‌ها به یاد روزی که به شهربازی خواهند رفت کم‌کم بخوابند، وقتی همه اینهایی که نامشان را بردم، لحظه‌ای نیست که لبشان به ذکر خدا نباشد و باز در آن حال خدا را شکر نکنند... آیا شده است وقت خالی‌ات را فکر کنی؟ از کجا آمده‌ای، آمدنت بهر چه بود؟ چه کسی از تو رضایت دارد یا تو از چه کسی نارضایتی داری و او را ببخشی؟ تأمل کنیم، از این دنیا باید گذشت، حتی لحظه‌ای فرصت درنگ نیست.