سبک نگرش

آیا در ارزشگذاری آدم‌ها حرف و عمل‌مان یکی است؟

اولویت با شماست جناب مستطاب پولدار!

ما با مردانی در محله‌مان بزرگ شده‌ایم که شاید پولدار نباشند اما اسمشان اعتبار یک محله است. همه روی سر فلانی قسم می‌خورند. نظرش را حجت می‌دانند. رویش را زمین نمی‌زنند و امین همه هستند. ما به این می‌گوییم آبرودار و اصیل. نه کسی که به او پولی می‌رسد و یکهو مثل قارچ توی لیست بچه پولدارها ظاهر می‌شود. معلوم نیست چطور و با کدام قاعده و قانونی پولدار شده، اما حالا او را به واسطه داشته‌هایش تکریم می‌کنند

■ مرضیه بامیری

شما در اعتباربخشی به دیگران، بها دادن به دیگران و انتخاب آنان به چه چیزی اهمیت می‌دهید. فرض کنید برای دختر تان خواستگار آمده است، ملاک شما برای انتخاب چیست؟ اگر برای تحقیق محلی بروید چه مواردی را ملاک قرار می‌دهید؟ اینکه پسر کجا کار می‌کند؟ چقدر درآمد دارد؟ پدرش چقدر دارایی و ملک دارد؟ یا همین که اسم دکتر، مهندس یا تاجر را یدک بکشد کافی است؟ این روزها تفکیک این دو مقوله کار دشواری است و اغلب افراد دنبال هر دوی این ایده‌آل‌ها هستند. یعنی کسی که اسم و رسمی دارد و البته نان در سفره‌اش نیز قابل توجه باشد ولی قرار به انتخاب باشد کدام در اولویت است؟ آیا همین که یک پسر از خانواده‌ای اصیل باشد و به قول بزرگ‌ترها سر سفره پدر و مادر بزرگ شده باشد برای شروع زندگی کافی است یا باید پول هم در بدو زندگی به وفور باشد؟ مثال‌هایی از این دست فراوان است...

■■■

■ **کدام را انتخاب می‌کنید، پول یا اخلاق؟**

شما رئیس بانک هستید و قرار است با تعدادی از درخواست‌های وام موافقت کنید. ملاکتان برای انتخاب چیست؟ فردی که فرهنگی است، نام نیک دارد و شهره شهر است، اما وضع مالی چندان مناسبی ندارد. تضمینی برای پرداخت اقساط ندارد. حتی ضامن‌ها هم از صنف خودش هستند، محترم اما... در مقابل یک مشتری دارید که پولدار است. نیازی به ضامن ندارد و پدرش بانک را روی حساب پر و پیمان خودش می‌چرخاند. یا منسوب به افراد پولدار شهر است. شما به کدام یک وام می‌دهید؟ به ضامن بازگشت سرمایه بدون تماس‌های مکرر یا به اخلاق که ضامن اصلی پرداخت اقساط است؟

حق دارید گیج شوید پرسش دشواری است، زیرا اغلب ما تمام عمر شعار می‌دهیم که اخلاق بالاتر از پول است، اما وقتی پای عمل می‌رسد مردد می‌شویم. ما هر روز در زندگی گرفتار این تصمیم و انتخاب‌ها می‌شویم و انتخاب هم در اغلب موارد مشترک و قابل درک است.

اگر شما همزمان با یک فرد پولدار به عنوان راننده مواجه شوید هر دو ماشین دربست بخواهند یکی استاد دانشگاه و یکی تاجر کدام را انتخاب می‌کنید؟ اگر شما معلم باشید به شاگرد یک کارگر که درسش خوب است اما کس و کاری برای پیگیری اوضاع ندارد و کاری با مدرسه هم ندارد بها می‌دهید یا یک شاگرد که پدرش رئیس بانک است و می‌تواند به شما وام سفارشی بدهد؟

اگر یک غریبه از شما نان خارج از نوبت بخواهد و یک مرد پولدار برای کارگرهای ساختمانش به روال هر روز نان بخواهد به کدام بها می‌دهید؟ اگر شما یک دکتر یا پرستار باشید. در شرایط مشابه دو بیمار بیاورند یکی اسم و رسم‌دار، پولدار و مشهور و دیگری بی‌نشان اما شریف، کدام در اولویت است؟ به کدام بیمار رسیدگی بهتری می‌کنید و سقف خدمات برایش ارائه می‌نمایید؟

شما یک تکنسین تأسیسات! اگر همزمان دو مشتری داشته باشید که یکی پولدار باشد و بی‌چانه دستمزد بدهد و شاید هم انعام و دیگری یک مرد محترم باشد که کل محله روی سرش قسم می‌خورند اما همان دستمزد عرف را شاید با دو روز تأخیر بدهد شما به کدام بها می‌دهید؟

اگر قرار باشد استعدادیابی کنید و از میان دانش‌آموزان یک مدرسه کسانی را برای مسابقات انتخاب کنید چقدر ملاکتان پول و نام والدین است و چند درصد نگاه بدون تبعیض و فقط از سر استعداد برتر؟

■ **باز هم سؤال قدیمی علم بهتر است یا ثروت؟**

اینها فقط تعدادی از انتخاب‌های ما آدم‌هاست. ما که شعار می‌دهیم اصالت مهم‌تر از پول است اما به وقت عمل برعکس عمل می‌کنیم. ما که تمام عمر توی گوش فرزندانمان می‌خوانیم علم بهتر از ثروت است حتی اگر خودمان مخالف این نظریه باشیم ولی پای عمل که می‌رسد در زندگی ثروت ملاک انتخابمان می‌شود. ما برای تحصیل فرزندانمان سرمایه بزرگی خرج می‌کنیم، کنکور و دانشگاه را پشت سر می‌گذاریم تا به مرحله مهم کاریابی و اشتغال می‌رسیم. اینجاست که در اغلب موارد مدرک تحصیلی خیلی به کار نمی‌آید. چیزی که مهم است داشتن یک اسم (پارتی) پشت اسم فرزندتان است. باید گوشی را برداریم و به هر مدیر با هر رتبه‌ای که می‌شناسیم التماس برای استخدام کنیم، هر چند موقت سفارش کند. تنها چیزی که مهم نیست مدرک است که در آخرین مرحله استخدام مورد ارزیابی و راستی آزمایی قرار می‌گیرد آن هم در حد تشریفات اداری. حالا اصالت مهم است یا نام، شهرت و پول؟

اگر کسی پولدار باشد و به قول امروزی‌ها همه چیز تمام کسی نمی‌پرسد این همه ثروت را از کجا و از کدام راه به دست آورده، کسی از اصالت خانواده‌اش نمی‌پرسد. تعداد دفعات زندان رفتن برادرش مهم نیست، طلاق خواهرش مهم نیست. همین که پول دارد کافی است. حتی اگر اختلاس کرده باشد. کافی است تا او را از تمام خطاها مبرا کنیم. به او احترام می‌گذاریم و حتی اشتباهاتش را که دیدیم به روی خودمان نمی‌آوریم. همین که عموی فلانی آدم اسم و رسم‌داری است بس است. اینکه تمام ارث خانواده‌اش یک روز به او می‌رسد کافی‌است. پای اصالت را وقتی وسط می‌کشیم که پول در میان نباشد. پسرها وقتی عاشق می‌شوند به دو صورت او را به خانواده معرفی می‌کنند. بعضی می‌گویند خانواده‌اش آدم‌های خوبی هستند یا می‌گویند خیلی پولدار است. یعنی ما انسانیت و اصالت را در حد داشتن یک زندگی لاکچری تنزل داده‌ایم.

اصالتی که یاد ما داده‌اند با اینها فرق می‌کند. ما با مردانی در محله‌مان بزرگ شده‌ایم که شاید پولدار نباشند اما اسمشان اعتبار یک محله است. همه روی سر فلانی قسم می‌خورند. نظرش را حجت می‌دانند. رویش را زمین نمی‌زنند و امین همه هستند. ما به این می‌گوییم آبرودار و اصیل. نه کسی که به او پولی می‌رسد و یکهو مثل قارچ توی لیست بچه پولدارها ظاهر می‌شود. معلوم نیست چطور و با کدام قاعده و قانونی پولدار شده، اما حالا او را به واسطه داشته‌هایش تکریم می‌کنند. طبیعی است در چنین جامعه‌ای هرگز شایسته‌سالاری به معنای واقعی رخ ندهد.

ما به اسم‌هایی احترام می‌گذاریم که اصیل نیستند و فقط پشت عناوین حقوقی خود و پدرانشان پنهان شده‌اند. ما می‌گوییم پسر فلان وزیر یا دختر فلان نماینده. ما اصالتش را با عنوان فعلی می‌شناسیم. این آدم‌ها نه از روی شایسته‌سالاری بلکه از روی ابهت دیپلماتیک پدرانشان شناخته می‌شوند. برای خودشان هویت ندارند. کسی به درستی اسم و رسمشان را نمی‌داند اما مردم می‌گویند آقازاده! ما خودمان پول را بر اخلاق ارجح دانسته‌ایم. ما خودمان کار معلمان و پرستاران را معمولی جلوه داده‌ایم. خرده‌ای نیست وقتی خودمان مقصریم. وقتی خودمان شایستگی را در اسم و پول می‌دانیم. وقتی آدم‌ها را با موقعیت‌هایشان خط‌کشی می‌کنیم و نه با داشته‌ها و علم و توانایی‌هایشان.

ایران پر است از توانایی‌های سرشار، از جوان‌های خلاق و با اخلاق که اتفاقاً اصیلند اما استعدادشان را باید جدی گرفت و پرورش داد و گرنه مهندس می‌شود آبدارچی، دیپلمه با پارتی می‌شود مدیر، لیسانسه و فوق لیسانس بی‌پشتوانه می‌شود راننده آژانس و گارسون رستوران و علم را در سینی دو دستی تقدیم صاحبان پول و شهرت می‌کند!

سبک رفتار

دروغ‌هایی ضمیمه شده به قسم‌های دروغ

عزیزم! بگو بابا خونه نیست!

■ حامد جمالی

بی‌شک داستان چوپان دروغگو را شنیده‌اید. شاید برخی آسان از کنار این داستان رد شده باشند اما واقعاً داستانی پندآموز است که جا دارد انسان از آن درس عبرت بگیرد. داستانی که خلاصه می‌شود در بی‌اعتمادی انسان به آدم‌های دروغگو. فرد دروغگو اعتبار خود را برده است و مردم حتی نزدیکانش نیز از او متنفر هستند. خیلی‌ها متأسفانه حتی برای پیشبرد کارشان قسم دروغ می‌گویند و بعد مجبورند دهها دروغ دیگر را ضمیمه آن کنند.

در دوران دبیرستان دوستی داشتم بسیار اهل چاخان! با اینکه بارها دروغ‌هایش را آشکار می‌کردیم اما باز هم به کار خود ادامه می‌داد. انگار ناف این آدم را با دروغ بریده بودند. ما معتقد بودیم این شخص زمانی راست می‌گوید که دروغ گیرش نیاید والا محال بود زبان به راست بگشاید. با این اوصاف روابط اجتماعی خوبی هم داشت!

او یک روز من و رضا را برای شام به خانه خودشان دعوت کرد. اولش نمی‌خواستیم برویم اما به رضا گفتم برویم. چون امشب می‌خواهم چند تا از دروغ‌هایش را رو کنم. با رضا بعد از نماز از مسجد حرکت کردیم به سمت خانه این دوست خالی بندمان آقا سامان! همین که نشستیم و احوالپرسی‌مان تمام شد، سامان رفت چای بیاورد. رو به پدرش کردم که خیلی هم مرد شریفی است و گفتم: «خب! به سلامتی کی به خانه جدیدتون اسباب‌کشی می‌کنید؟» پدرش با تعجب پرسید: «خانه جدید؟» این ادعای آقا سامان ما با انکار پدرش مواجه شد. به رضا اشاره کردم که این یکی فعلاً.

با سامان که سه نفری تنها شدیم، گفتم: «آقا سامان! حکم‌های قهرمانیت تو رشته کاراته بود، چی بود اونا؟ نمی‌بینمشون...» اولش که یادش نبود چنین ادعایی کرده. تا یادش آمد با روش خاص خودش قضیه را ماستمالی کرد و بحث را پیچاند! به رضا اشاره کردم که این هم دومیش...!

همین طور تا آخر شب چهار، پنج تا از دروغ‌هایش را بیرون کشیدم. هرچند بعد از مهمانی خودم ناراحت بودم اما می‌خواستم دیگر دست از دروغ گفتنش بردارد اما نشد که نشد.

این سخن برای ۱۰ سال پیش بود اما همین یک مدت قبل دوباره بعد از حدود هشت سال او را دیدم. هیچ تغییری در او به وجود نیامده بود. بعد از احوالپرسی شروع کرد به پز دادن و دروغ گفتن. باور کنید یک ساعت نبود که کنارش بودم اما تعداد دروغ‌هایش از دستم در رفت... این گونه افراد اعتبار خود را با دروغ‌هایشان بر باد می‌دهند. مدتی با اینها که باشی اگر در وسط روز بگویند الان روز است، باور نخواهی کرد و خودت بی‌شک در موردش تحقیق می‌کنی...

در بین رذائل اخلاقی، صفتی زشت‌تر و زننده‌تر از دروغگویی پیدا نخواهید کرد. برخی از صفات هستند که اگر ترک شوند بسیاری از صفات زشت از انسان برداشته می‌شود. به اصطلاح این صفات را صفات کلیدی می‌نامند. دروغ از جمله صفات کلیدی است که آمیخته با بسیاری از گناهان و رذائل زشت و ناپسند اخلاقی شده است. امام صادق (ع) تعبیر بسیار جالبی درباره دروغ دارند. ایشان می‌فرمایند: «اگر تمام گناهان در اتاقی جمع باشد، کلید این اتاق دروغ است.» واقعاً همین گونه است. تصور کنید اگر دروغ نباشد، تهمتی نیست، دزدی نمی‌شود، اختلاس جایی ندارد، قدرت‌طلبی کنار می‌رود، ظلم امکانپذیر نمی‌شود و خلاصه فساد کاهش می‌یابد، جامعه رنگ و بوی انسانیت به خود می‌گیرد و همه پاک زندگی می‌کنند.

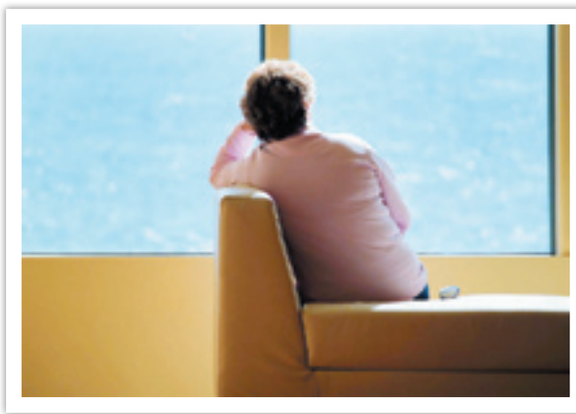
جامعه امروز بدجور با دروغ آمیخته شده است و متأسفانه در میان مردم این گناه بزرگ بسیار ناچیز شمرده می‌شود. پس به راحتی مرتکب آن می‌شوند. وقتی سری به میان بازاری‌ها می‌زنی هنگام خرید و فروش چقدر رایج است طرف برای اینکه دروغش را باور کنند چند قسم هم ضمیمه آن می‌کند! واقعاً به دست آوردن مقداری سود بیشتر ارزش این را دارد که زبان به دروغ گفتن بگشایی؟

ریشه بسیاری از اختلاف‌های زوجین ناشی از دروغ است. زن و مردی که به راحتی به یکدیگر دروغ می‌گویند ابتدا اعتمادشان نسبت به یکدیگر ساقط می‌شود، بعد از هم متنفر می‌شوند و نهایتاً پای زندگی‌شان به دادگاه خانواده و طلاق کشیده می‌شود. آیا ارزش دارد به خاطر صداقت نداشتن کانون خانواده‌ای از هم متلاشی شود؟ طرف دائماً به بچه‌اش گوشزد می‌کند که دروغ بد است، دروغگو دشمن خداست و... اما وقتی تلفن زنگ می‌خورد به فرزندش می‌گوید: «عزیزم! بگو بابا خونه نیست!» بی‌شک این بچه دچار تناقض شخصیتی می‌شود. چه شد؟ بالاخره دروغ خوب است یا بد؟ اگر بد است چرا من باید الان دروغ بگویم؟ دیگر حرف بس است. کم شعار بدهیم، کجاست عمل؟ کجاست شخصی که می‌داند اگر راست بگوید ضرر می‌کند اما این ضرر را به جان می‌خرد؟

امروزه در اداره‌ها راستگویی چه جایگاهی دارد؟ مدیران ما، کارمندان ما و... تا چه حدی راست می‌گویند؟ آیا راستگویی آنها تا وقتی است که منافعشان به خطر نیفتد؟ واقعاً آن مسئولی که ارباب رجوع را به خاطر بی‌حوصلگی با یک دروغ رد می‌کند، در زندگی‌اش خیر می‌بیند؟ به عینه دیده‌ام در برخی از اداره‌ها فلان کارمند چون امروز حال خوشی نداشته، به دروغ گفته است: «پدر جان! سیستم قطعه، برو فردا بیا.»

فقط یک لحظه تصور کنید جامعه‌ای را که بدون دروغ چقدر زیباست. چقدر زندگی با معنا می‌شود در چنین جامعه‌ای. برای ساختن جامعه‌ای بدون دروغ باید همه ما دست به کار شویم. هر کس از خودش شروع کند و بعد از آن سعی کنیم دروغ را از میان خانواده‌هایمان ریشه‌کن کنیم. آن وقت وقتی همه اهل عمل بودیم شاهد جامعه‌ای پاک خواهیم بود.

نگاه



جنگیدن با بی‌حوصلگی فایده ندارد

ملال را مجالی برای لذت بردن از زندگی کنیم

وقتی چند ماه انتظار کشیده‌اید تا تعطیلات فرا برسد و راهی سفر شوید، کافی است اتفاقی بیفتد و به‌خاطر آن معطل شوید یا کلاً قید سفر رفتن را بزنید. چه حسی پیدا می‌کنید؟ به این سرخوردگی دقیقاً می‌گویند «ملال». انگیزه‌ای درونتان هست، اما پاسخ درخوری به آن داده نمی‌شود. همه از این احساس فراری‌اند. صنعت سرگرمی که راهی است برای فرار از ملال، سالانه ۲/۶ تریلیون دلار هزینه می‌تراشد. نیل برتن می‌گوید: این کارها بی‌فایده است. به‌جای مبارزه با ملال، باید خودمان را در آن غرق کنیم. نیل برتن که روانپزشک و فیلسوف است مقاله‌ای در اینباره در وبسایت ایان منتشر و وبسایت ترجمان نیز آن را با ترجمه نجمه رمضانی منتشر کرده است. در ادامه خلاصه‌ای از این مقاله را می‌خوانید.

ملال دقیقاً به چه معناست؟ ملال وضعیت عمیقاً نامطلوبی است برای انگیزشی که ارضا نشده است. در وضعیتی که به‌جای نومیدشدن برانگیخته می‌شویم، اما بنا به هر دلیلی این برانگیختگی ما بی‌پاسخ می‌ماند و جهتی پیدا نمی‌کند. این دلیل شاید درونی باشد (اغلب نبود تخیل، انگیزه یا تمرکز) یا بیرونی: مثل اینکه فرصت یا انگیزه‌های محیطی وجود نداشته باشد. دوست داریم کاری دلنشین انجام دهیم اما می‌بینیم نمی‌توانیم و مهم‌تر اینکه با افزایش آگاهی از این ناتوانی سرخورده می‌شویم.

التفات یا آگاهی کلید این پرسش است و شاید به همین علت باشد که حیوانات، اگر هم ملول شوند، باز آستانه تحمل بالاتری دارند. به گفته کلین ویلسون، نویسنده بریتانیایی «بیشتر حیوانات ملال را دوست ندارند اما انسان‌ها، وقتی ملول می‌شوند، شکنجه می‌شوند» در انسان و حیوان هر دو، نداشتن قدرت کنترل یا آزادی است که ملال را ایجاد یا تشدید می‌کند و به همین دلیل ملال در میان کودکان و نوجوانان بسیار رایج است، کسانی که اگرچه با میل آنها همراهی می‌شود، اما تجهیزات ذهنی لازم (منابع، تجربیات و نظم) را برای تخفیف ملال ندارند.

بیایید آناتومی ملال را دقیق‌تر بررسی کنیم. چرا اینقدر اعصابمان خرد می‌شود اگر پروازمان دیر کند و در سالن انتظار بنشینیم؟ چون در وضعیت انگیزش شدید هستیم و منتظریم به‌زودی به محیطی جدید و جذاب وارد شویم. درست است، اطراف سالن انتظار پر است از مغازه و صفحه نمایش و مجله، اما واقعاً هیچ کدامشان ما را جذب نمی‌کنند و تنها با ایجاد حواس‌پرتی در ما سبب تشدید ملال می‌شوند. چیزی که اوضاع را بدتر می‌کند این است که کنترلی بر اوضاع نداریم، شرایط ناگزیر و پیش‌بینی‌ناپذیر است (شاید تأخیر بیشتر باشد و حتی پرواز لغو شود). بارها و بارها، صفحه نمایش گوشی را چک می‌کنیم و کم‌کم آگاهی ما از این مسائل بیشتر می‌شود و این دردناک است. این شرایطی است که در آن گیر افتاده‌ایم، در وضعیت انگیزش شدیدی که نه می‌توانیم در آن دخیل باشیم و نه می‌توانیم از آن دوری کنیم.

اگر واقعاً باید به پرواز برسیم، چون مثلاً زندگی به آن وابسته است، کمتر احساس ملال می‌کنیم (هرچند بیشتر مضطرب و آزرده می‌شویم). ولی اگر حق انتخاب داشتیم که در خانه بمانیم یا به سفر برویم، ملالمان بیشتر می‌شود. بدین ترتیب، ملال نتیجه عکس نیاز یا ضرورتی است که درک شده است. شاید در ختم یکی از اقوام دور احساس ملال کنیم، ولی در ختم پدر و مادر یا فرزندمان نه.

افرادی که از ملال مزمن رنج می‌برند، بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات روان‌شناختی پیش‌رونده مثل افسردگی، پرخوری و مخدرند. تحقیقی نشان داد که بسیاری از افراد، وقتی در فضای آزمایشگاهی با ملال مواجه می‌شوند، ترجیح می‌دهند شوک‌های الکتریکی نامطلوبی به خود بدهند تا توجه خود را از افکار نامطلوب یا نبود افکار، منحرف کنند. در جهان واقعی بیرون، ما منابع قابل توجهی را صرف مبارزه با ملال می‌کنیم. ارزش بازار جهانی رسانه و سرگرمی تا ۲۰۲۳ به حدود ۲/۶ تریلیون دلار می‌رسد و قهرمان‌ها و افراد سرگرم‌کننده از سطوح بالای پرداختی و شأن اجتماعی برخوردارند. پیشرفت‌های فناورانه سال‌های اخیر مجموعه بی‌نهایتی از سرگرمی را زیر انگشتانمان قرار داده، اما اوضاع بدتر شده است؛ تا حدی که ما را بیش از پیش از اینجا و اکنون جدا کرده است. به‌جای اینکه احساس رضایت کنیم، بی‌تفاوت شده‌ایم و به شبیه‌سازی بیشتر و بیشتری نیازمندیم: جنگ بیشتر، کشتار بیشتر و بی‌پردگی بیشتر.

خبر خوش اینکه ملال می‌تواند جنبه‌های مثبت هم داشته باشد. ملال شاید روشی باشد تا به خود بگوییم زمانمان را آنطور که باید خوب نمی‌گذرانیم، باید کاری لذت‌بخش‌تر انجام دهیم، کاری مفیدتر یا رضایت‌بخش‌تر. از این دیدگاه، ملال عامل تغییر و پیشرفت است، عاملی انگیزشی که افراد را به مراتع سرسبزتر و بزرگ‌تر می‌رساند.

اما اگر ما از معدود افرادی هستیم که احساس رضایت دارند، ارزشش را دارد که کمی احساس ملال را (آنقدر که پیش‌شرط‌های لازم را برای فرورفتن در اعماقمان فراهم می‌کند) در خود پرورش دهیم، با نوای طبیعت همراه شویم و کارهای طولانی و دشواری را به انجام برسانیم که تمرکز بالا نیاز دارند. آنطور که فیلسوف بریتانیایی، برتراند راسل در «فتح شادی» (۱۹۳۰) بیان می‌کند: «نسلی که تاب ملال را ندارد نسل مردان کوچک خواهد بود، مردانی که بیش از حد از روندهای آرام طبیعت جدا شده‌اند، مردانی که هر نشانه حیاتی در وجود آنها به‌آرامی تباه می‌شود، تو گویی گل‌های بریده از شاخه‌ای در گلدانند.»

در ۱۹۱۸، راسل به‌خاطر «تبلیغات صلح‌طلبانه» چهار ماه و نیم در زندان بریکستون بود، اما این شرایط محدود را برای خلاقیت مستعد و مناسب یافت: از بسیاری جهات زندان را جای مطلوبی یافتم... درگیری‌ای نداشتم، نیازی نبود درباره چیزی تصمیمی بگیرم، نگران افرادی نبودم که بنا بود با من تماس بگیرند، کسی در کارم وقفه ایجاد نمی‌کرد. مدام مطالعه می‌کردم. کتاب «مقدمه‌ای بر فلسفه ریاضی» را نوشتم... و کار روی کتاب «تحلیل ذهن» را آغاز کردم... یک‌بار که داشتم «ویکتورین‌های والامقام» جان استراچی را می‌خواندم، شروع کردم به قهقهه‌زدن. زندانبان آمد و به من تذکر داد و گفت نباید فراموش کنم که زندان محلی برای مجازات است.

البته، همه که برتراند راسل نیستند. ما چطور می‌توانیم با ملال کنار بیاییم؟ اگر، آنطور که گفته شد، ملال آگاهی از انگیزشی بدون ارضاست، می‌توان با این کارها ملال را به حداقل رساند: دوری از موقعیت‌هایی که کنترل چندانی بر آنها نداریم، حذف عوامل حواس‌پرتی، انگیزه‌دادن به خود، کم کردن انتظارها، اصلاح دیدگاه‌ها درباره امور (فهمیدن اینکه واقعاً چقدر خوش‌شانس هستیم) و از این دست چیزها.

اما راحت‌تر و ثمربخش‌تر آن است که به‌جای مبارزه شبانه‌روز با ملال، حقیقتاً آن را در آغوش بگیریم. اگر ملال پنجره‌ای است رو به طبیعت اصیل حقیقت و در واقع همان وضعیت بشر است، پس مبارزه با ملال همان کشیدن دوباره پرده‌ها روی حقیقت است. بله، شب تاریک و ظلمانی است، اما به همین خاطر است که ستاره‌ها در شب آنطور می‌درخشند. پس به‌جای مبارزه با ملال با آن کنار بیایید، از آن لذت ببرید، چیزی از آن به دست آورید. خلاصه آنکه خودتان کمتر ملال‌انگیز باشید. شوپنهاور می‌گفت: «ملال چیزی نیست جز نقطه مقابل فریبندگی، زیرا هر دو به بیرون‌بودن از یک موقعیت وابسته‌اند و نه به بودن درون آن و هر یک به دیگری می‌انجامد.»

ملال شاید روشی باشد تا به خود بگوییم زمانمان را آنطور که باید خوب نمی‌گذرانیم، باید کاری لذت‌بخش‌تر انجام دهیم

تلخیص: مریم ترابی