

از منفور بودن نترس
پدیده‌ای ژاپنی که به شما نشان می‌دهد
چگونه زندگی‌تان را تغییر دهید و
به شادکامی واقعی دست یابید

فهرست مطالب

مقدمه ۱۰

شب اول: انکار ضربه روانی

- ۱۷..... غول سوم ناشناخته.....
- ۲۰..... چرا مردم می‌توانند تغییر کنند؟.....
- ۲۴..... ضربه روانی وجود ندارد.....
- ۲۸..... مردم خشم را می‌سازند.....
- ۳۱..... چگونه بدون کنترل‌شدن توسط گذشته، زندگی کنیم.....
- ۳۴..... سقراط و آدلر.....
- ۳۶..... آیا از این کسی که هستی خشنودی؟.....
- ۳۹..... ناراحتی چیزی است که شما برای خودتان انتخاب می‌کنید.....
- ۴۲..... مردم همیشه تغییر نکردن را انتخاب می‌کنند.....
- ۴۶..... زندگی تو، اینجا و اکنون انتخاب می‌شود.....

شب دوم: تمام مشکلات، مشکلات ارتباط بین شخصی است

- ۵۳..... چرا تو از خودت نفرت داری.....
- ۵۹..... تمام مشکلات، مشکلات ارتباط بین شخصی است.....
- ۶۲..... احساسات حقارت، مفروضاتی ذهنی هستند.....
- ۶۶..... عقده حقارت یک بهانه است.....
- ۷۰..... افراد فخر فروش احساس حقارت دارند.....
- ۷۵..... زندگی یک رقابت نیست.....
- ۷۸..... تو تنها کسی هستی که در مورد ظاهرت نگرانی.....
- ۸۳..... از تقلای قدرت تا انتقام.....
- ۸۷..... اذعان به تقصیر، شکست نیست.....
- ۹۰..... غلبه بر تکالیفی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید.....
- ۹۴..... ریسمان قرمز و زنجیرهای سفت.....
- ۹۸..... فریفتۀ «دروغ زندگی» نشوید.....
- ۱۰۱..... از روان‌شناسی مالکیت به روان‌شناسی اقدام.....

شب سوم: تکالیف افراد دیگر را رها کن

- ۱۰۵..... میل به تأیید و تحسین را انکار کنید.....
- ۱۰۹..... برای برآوردن انتظارات دیگران زندگی نکنید.....

- ۱۱۳.....چگونگی جداسازی تکالیف
- ۱۱۷.....تکالیف سایر مردم را رها کن
- ۱۱۹.....چگونگی خلاص کردن خود از مشکلات ارتباط بین شخصی
- ۱۲۳.....قطع کردن گره گوردین
- ۱۲۷.....میل به تأیید و تحسین شما را در بند می کند
- ۱۳۰.....آزادی واقعی
- ۱۳۴.....تو کارت های ارتباطات بین شخصی را در دست داری

شب چهارم: جایی که مرکز جهان است

- ۱۴۱.....روان شناسی فردی و کل نگری
- ۱۴۵.....هدف از ارتباطات بین شخصی یک احساس جامعه است
- ۱۴۸.....چرا من تنها به خودم علاقه مند هستم؟
- ۱۵۰.....تو مرکز جهان نیستی
- ۱۵۳.....به صدای یک جامعه بزرگتر گوش کن
- ۱۵۷.....سرزنش یا تحسین نکنید
- ۱۶۱.....رویکرد تشویق
- ۱۶۴.....چگونه احساس کنید که ارزشمند هستید
- ۱۶۷.....وجود داشتن در اکنون
- ۱۷۱.....مردم نمی توانند به درستی از خودشان بهره ببرند

شب پنجم: زندگی با جدیت و مشتاقانه در اینجا و اکنون

- ۱۷۹.....هشیاری مفرط، خود را سرکوب می کند
- ۱۸۲.....تأیید خود نه، پذیرش خود آری
- ۱۸۶.....تفاوت بین اعتماد و اطمینان
- ۱۹۱.....اساس کار، کمک به منفعت عمومی است
- ۱۹۴.....افراد جوان جلوتر از بزرگسالان حرکت می کنند
- ۱۹۷.....اعتیاد به کار یک دروغ زندگی است
- ۲۰۱.....تو می توانی اکنون خوشبخت باشی
- ۲۰۶.....دو مسیر طی شده توسط افرادی که می خواهند «خاص» باشند
- ۲۰۹.....شجاعت عادی بودن
- ۲۱۱.....زندگی مجموعه ای از لحظات است
- ۲۱۳.....مثل پایکوبی زندگی کن
- ۲۱۶.....در اینجا و اکنون نوری بتابان
- ۲۱۸.....بزرگترین دروغ زندگی
- ۲۲۱.....معنادادن به این زندگی ظاهراً بی معنا
- ۲۲۶.....پایان سخن

- ۲۳۱.....از منفور بودن نترس کاری از ایچیرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا.....
- ۲۳۵.....واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
- ۲۳۷.....واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
- ۲۳۹.....درباره نویسندگان

مقدمه

جوان: من می‌خواهم یک بار دیگر از شما این سؤال را بپرسم؛ آیا شما باور دارید که جهان از همه جهت یک مکان ساده است؟

فیلسوف: بله، این جهان به شکل شگفت‌انگیزی ساده است و خود زندگی نیز این چنین است.

جوان: خب، این یک استدلال آرمان‌گرایانه از سوی شما است یا یک نظریه قابل کاربرد؟ می‌دانید منظورم چیست، آیا شما می‌گویید که هر مبحثی که من یا شما در زندگی با آن مواجه می‌شویم هم ساده است؟

فیلسوف: بله، البته.

جوان: بسیار خب اما به من اجازه بدهید توضیح دهم چرا امروز به ملاقات شما آمده‌ام. اولاً، من می‌خواهم در این مورد با شما بحث کنم تا قانع شوم و بعد اگر ممکن باشد، می‌خواهم شما را وادار کنم از این نظریه عقب بکشید.

فیلسوف: هااااها.

جوان: از آنجایی که من همه چیز را در مورد شهرت شما شنیده‌ام. حرف این است که یک فیلسوف عجیب و غریب اینجا زندگی می‌کند که آموزه‌ها و مباحثش را سخت می‌شود، نادیده گرفت یعنی اینکه مردم تغییر می‌کنند، اینکه جهان ساده است و اینکه همه می‌توانند خوشبخت باشند. این قبیل چیزهایی هست که من شنیده‌ام اما من تمام این دیدگاه را کاملاً غیر قابل قبول می‌دانم بنابراین می‌خواهم تا اینها را برای خودم تأیید کنم. اگر چیزی را که شما می‌گویید کاملاً نادرست یافتم آن را به شما خاطر نشان خواهم کرد و اشتباه شما را تصحیح می‌کنم.... آیا این کار برای شما آزردهنده است؟

فیلسوف: نه، من از چنین فرصتی استقبال می‌کنم. من امیدوارم تا حرف‌های مرد جوانی مثل تو را بشنوم و تا جای ممکن از آنچه می‌توانی به من بگویی، یاد بگیرم.

جوان: متشکرم، من قصد ندارم بی‌دلیل دیدگاه‌های شما را رد کنم. من دیدگاه‌های شما را در نظر خواهم گرفت و سپس به احتمالاتی که در آنها وجود دارد، توجه خواهم کرد. اگر چیزی در این قضیه که «جهان ساده است و زندگی هم ساده است» وجود داشته باشد که شاید حاوی حقیقت باشد می‌توان گفت که این برداشت می‌تواند زندگی از منظر یک کودک باشد. بچه‌ها وظایف مشخصی مثل پرداخت مالیات یا سر کار رفتن ندارند. آنها توسط والدین و جامعه محافظت می‌شوند و می‌توانند روزهای‌شان را فارغ از هر دغدغه‌ای سپری کنند. آنها می‌توانند آینده‌ای را تصور کنند که برای همیشه ادامه دارد و هر چیزی می‌خواهند، انجام دهند. آنها مجبور نیستند تا واقعیت تلخ را ببینند، آنها چشم بسته‌اند بنابراین برای‌شان جهان باید شکل ساده‌ای داشته باشد. با وجود این، هنگامی که کودک بزرگ می‌شود، جهان ماهیت واقعی‌اش را آشکار می‌کند. به زودی کودک متوجه خواهد شد واقعاً چیزها چطورند و او واقعاً اجازه انجام چه چیزی را دارد. دیدگاه وی تغییر خواهد کرد و تمام چیزی که او می‌تواند ببیند، غیر ممکن بودن است. دیدگاه خیالی او پایان خواهد یافت و با واقع‌گرایی ظالمانه جایگزین خواهد شد.

فیلسوف: می‌فهمم، این یک دیدگاه جالب است.

جوان: این همه‌اش نیست. هنگام بزرگ شدن، کودک گرفتار همه نوع ارتباطات پیچیده با مردم می‌شود و همه نوع مسئولیت به او فشار می‌آورد. زندگی هم سر کار و هم در خانه این‌طور خواهد بود و در هر نقشی که او در زندگی جمعی به عهده می‌گیرد. ناگفته نماند که او از مسائل مختلفی در جامعه آگاه خواهد شد که به‌عنوان یک کودک نمی‌توانست درک کند مثل تبعیض، جنگ و نابرابری و او نخواهد توانست به آنها بی‌اعتنایی کند. اشتباه می‌گویم؟

فیلسوف: برای من اینها جالب است، لطفاً ادامه دهید.

جوان: خب، اگر ما هنوز در زمانه‌ای زندگی می‌کردیم که دین قدرت و نفوذ داشت^۱، رستگاری ممکن بود یک گزینه باشد، زیرا تعالیم دینی همه چیز ما بود. همه ما مجبور بودیم تا از آنها اطاعت کنیم و در نتیجه فکر چندانی در مورد آن نمی‌کردیم اما دین قدرت خودش را از دست داده و اکنون هیچ باور واقعی به خدا وجود ندارد. بدون داشتن چیزی که به آن اتکا کنیم، همه مملو از اضطراب و تردید هستیم. همه برای خودمان زندگی می‌کنیم. این جامعه کنونی است بنابراین لطفاً به من بگویید با توجه به این واقعیت‌ها بر اساس چیزهایی که من گفته‌ام، آیا شما می‌توانید هنوز هم بگویید که جهان ساده است؟

۱. اشاره به جامعه نویسنده دارد.

فیلسوف: در مورد چیزی که می‌گوییم هیچ تغییری وجود ندارد. جهان ساده است و زندگی هم ساده است.

جوان: چطور؟ هر کسی می‌تواند ببیند که یک حجم آشفته‌ای از تناقض‌ها وجود دارد.

فیلسوف: این امر به این دلیل نیست که جهان پیچیده است بلکه به این خاطر است که تو جهان را پیچیده کرده‌ای.

جوان: من پیچیده کردم؟

فیلسوف: هیچ کدام از ما در یک جهان عینی^۱ زندگی نمی‌کنیم بلکه در عوض در یک جهان ذهنی^۲ است که ما خودمان به آن معنا می‌بخشیم. جهانی که تو می‌بینی از جهانی که من می‌بینم متفاوت است و به اشتراک گذاشتن جهان تو با شخصی دیگر غیر ممکن است.

جوان: چطور این‌گونه می‌تواند باشد؟ شما و من در کشور یکسانی زندگی می‌کنیم، در زمان یکسان و ما داریم چیزهای یکسانی را می‌بینیم؟ آیا این‌طور نیست؟

فیلسوف: تو به نظر می‌رسد نسبتاً جوان باشی اما آیا تاکنون آب چاه نوشیده‌ای، آبی که از چاه بیرون می‌آید؟

جوان: آب چاه؟ اووم، به خیلی وقت پیش مربوط می‌شود، یک چاه در خانهٔ مادربزرگم در حومهٔ شهر وجود داشت. من لذت تازگی و سردی آبی که از آن چاه در یک روز داغ تابستانی بیرون می‌زد، به خاطر می‌آورم.

فیلسوف: شاید این را بدانی اما آب چاه در همان دما در تمام طول سال باقی می‌ماند، در حدود شصت درجهٔ فارنهایت. این عدد یک عدد عینی است و برای تمام کسانی که آن را اندازه می‌گیرند یکسان است اما هنگامی که شما آب را در تابستان می‌نوشی به نظر سرد می‌آید و هنگامی که همان آب را در زمستان می‌نوشی به نظر گرم می‌آید. هرچند آب همان آب است در همان شصت درجه بر اساس دماسنج، به نظر می‌رسد حرارت آن بستگی به تابستان یا زمستان بودن دارد.

جوان: بنابراین حرارت آن یک خطای حسی^۳ است که در نتیجهٔ تغییر در محیط ایجاد می‌شود.

فیلسوف: نه آن یک خطای حسی نیست. ببین، برای تو در آن لحظه، سردی و گرمی آب چاه یک واقعیت انکارناپذیر است. این چیزی است که به معنای زندگی کردن در جهان ذهنی تو است. هیچ راه فراری از ذهنیت خودت وجود ندارد. در حال حاضر، جهان برای تو پیچیده و مرموز می‌آید اما اگر تو

1. objective
2. subjective
3. illusion

تغییر کنی جهان ساده‌تر به نظر خواهد آمد. موضوع بحث این نیست که جهان چگونه است بلکه در مورد این است که تو چگونه‌ای.

جوان: من چگونه‌ام؟

فیلسوف: درست است... در صورتی که تو جهان را از طریق عینک تیره بینی، خب طبیعتاً همه چیز به نظر تیره و تاریک می‌آید اما اگر در این مورد به جای گلایه در مورد تاریکی جهان، تو بتوانی عینکت را برداری، شاید جهان به نظر به طرز فوق‌العاده‌ای برای تو درخشان ظاهر شود و بعد تو ناخواسته چشمانت را خواهی بست. ممکن است تو بخواهی عینک را باز روی چشمت بگذاری اما آیا در وهله اول می‌توانی عینک را برداری؟ آیا می‌توانی مستقیم به جهان نگاه کنی؟ آیا شجاعتش را داری؟

جوان: شجاعت؟

فیلسوف: بله، موضوع، موضوع شجاعت است.

جوان: باشد، بسیار خب. کلی اعتراض دارم که می‌خواهم مطرح کنم اما احساس بهتری خواهم داشت اگر بعداً سراغ آنها بروم. من مایل‌م تأیید کنم که شما دارید می‌گویید «مردم می‌توانند تغییر کنند»، درست است؟

فیلسوف: البته که مردم می‌توانند تغییر کنند. آنها همچنین می‌توانند شادکامی را پیدا کنند.

جوان: همه، بدون استثنا؟

فیلسوف: هیچ استثنایی وجود ندارد.

جوان: هااها! شما دارید ادعای بزرگی می‌کنید. موضوع دارد جالب می‌شود. من می‌خواهم بلافاصله بحثم را با شما شروع کنم.

فیلسوف: من قصد ندارم فرار کنم یا چیزی را پنهان کنم. بگذارید قدری از وقت‌مان را به بحث در این مورد اختصاص بدهیم. خب، موضع شما این است که «مردم نمی‌توانند تغییر کنند»؟

جوان: درست است، آنها نمی‌توانند تغییر کنند. در واقع من خودم دارم به خاطر ناتوانی‌ام در تغییر، رنج می‌کشم.

فیلسوف: و همزمان تو آرزو داری که ای کاش می‌توانستی.

جوان: البته. اگر من می‌توانستم تغییر کنم، اگر می‌توانستم دوباره زندگی‌ام را شروع کنم، با کمال میل جلوی شما زانو می‌زدم اما ممکن است این اتفاق بیفتد که شما جلوی من زانوی بزنید.

فیلسوف: تو من را یاد خودم در دوران دانش‌آموزی‌ام می‌اندازی، هنگامی که من به‌عنوان یک جوان
پرحرارت به دنبال حقیقت بودم، سرگشته به دنبال حقیقت و در حال سؤال از فیلسوفان...

جوان: بله، من به دنبال حقیقتم؛ حقیقت زندگی.

فیلسوف: من هرگز احساس نیاز به گرفتن شاگرد نکردم و هرگز انجامش نداده‌ام. با وجود این از
زمانی که من دانش‌آموز فلسفه یونان شدم و بعد با فلسفه دیگری مواجه شدم، مدت‌ها منتظر ملاقات
با یک شخص جوانی شبیه تو بودم.

جوان: فلسفه دیگری؟ آن چیست؟

فیلسوف: اتاق مطالعه من آنجا است. برو آنجا. شبی طولانی در پیش است. من می‌روم قدری قهوه داغ
درست کنم.

شب اول:

انکار ضربۀ روانی

مرد جوان وارد اتاق مطالعه شد و روی یک صندلی لم داد. چرا او مصمم بود تا نظریه‌های فیلسوف را رد کند؟ دلایلش کاملاً روشن بود. او فاقد اعتماد به نفس بود که از کودکی رخ داده بود، این با حس عمیق حقارت با توجه به زمینه شخصی و دانشگاهی‌اش همچنین ظاهر جسمانی‌اش ترکیب شده بود. شاید، در نتیجه هنگامی که مردم به او توجه می‌کنند، او تمایل دارد تا نسبت به خود بسیار حساس باشد. عمدتاً به نظر می‌رسید او از تصدیق و تحسین شادکامی دیگران ناتوان است و به طور مستمر نسبت به خودش احساس ترحم می‌کرد. برای او ادعاهای فیلسوف هیچ چیزی بیش از چیزهای خیالی نبود.

غول سوم ناشناخته

جوان: لحظه‌ای قبل، شما از کلمه «فلسفه دیگر» استفاده کردید اما من شنیده‌ام که تخصص شما در فلسفه یونان است.

فیلسوف: بله از زمانی که من یک نوجوان بودم تاکنون فلسفه یونان، فلسفه محوری من بوده است، چهره‌های بزرگ روشنفکری: سقراط، افلاطون، ارسطو. من یک اثر از افلاطون را در حال حاضر دارم ترجمه می‌کنم و انتظار دارم بقیه عمرم را صرف مطالعه تفکر یونانی کلاسیک کنم.

جوان: خب، این «فلسفه دیگر» چیست؟

فیلسوف: آن یک مکتب کاملاً جدید روان‌شناسی است که توسط روان‌پزشک اتریشی آلفرد آدلر در اوایل قرن بیستم پایه‌گذاری شده است. این مکتب در اکثر مواقع به عنوان روان‌شناسی آدلری نامیده می‌شود.

جوان: هان. من هرگز تصور نمی‌کردم که یک متخصص در فلسفه یونان به روان‌شناسی علاقه‌مند شود.

فیلسوف: من خیلی با مسیرهایی که مکاتب دیگر روان‌شناسی طی کرده‌اند، آشنایی ندارم. با وجود این، فکر می‌کنم منصفانه باشد بگویم که روان‌شناسی آدلری به طور کاملاً روشن در مسیر فلسفه یونان است و اینکه آن یک زمینه مناسب برای مطالعه است.

جوان: من دانش روان‌شناسی فروید و یونگ را به عنوان یک زمینه جذاب دارم..

فیلسوف: بله، فروید و یونگ هر دو مشهور هستند. آدلر یکی از اعضای محوری اصلی جامعه روانکاوی وین بود که توسط فروید هدایت می‌شد. دیدگاه‌های او مخالف فروید بود و او از این گروه

جدا شد و «روانشناسی فردی»^۱ را بر اساس نظریه‌های اصلی خودش عرضه کرد.

جوان: روان‌شناسی فردی؟ یک اصطلاح عجیب دیگر. پس آدلر شاگرد فروید بود؟

فیلسوف: نه نبود. این تصور غلط، رایج است. ما باید آن را بر طرف کنیم. یک دلیل اینکه آدلر و فروید به طور نسبی از نظر سنی به هم نزدیک بودند و ارتباطی که آنها به عنوان پژوهشگر شکل دادند مبتنی بر شرایطی برابر بود. در این ارتباط، آدلر خیلی متفاوت از یونگ بود، کسی که به فروید به عنوان نماد پدر، احترام می‌گذاشت. اگرچه روان‌شناسی در ابتدا تمایل داشت تا با فروید و یونگ همراه شود، آدلر در بقیه دنیا همراه با فروید و یونگ به عنوان یکی از سه غول این رشته شناخته می‌شود.

جوان: می‌فهمم. من باید آن را بیشتر مطالعه می‌کردم.

فیلسوف: فکر می‌کنم این طبیعی است که چیزی از آدلر نشینده‌ای. همان‌طور که خودش گفت «ممکن است زمانی فرا برسد که کسی نام مرا به خاطر نیاورد؛ ممکن است حتی فراموش کرده باشند که مکتب ما هم وجود داشته است». او ادامه می‌دهد به گفتن اینکه این مهم نیست. این مورد دلالت بر آن دارد که اگر مکتب وی فراموش می‌شد، به خاطر این بود که ایده‌های وی مرزهای یک حوزه انفرادی تحصیلی را در نوردیده بود و متداول شده بود و احساسی مشترک بین افراد بود. برای نمونه، دلیل کارنگی کسی که کتاب‌های پرفروش بین‌المللی *آئین دوست‌یابی* و *چگونگی نفوذ بر دیگران*^۲ و *راه‌های غلبه بر نگرانی و شروع زندگی*^۳ را نوشته است به آدلر به عنوان «یک روان‌شناس عالی اشاره می‌کند که زندگی‌اش را وقف بررسی انسان‌ها و توانایی‌های پنهان آنان کرد». تأثیر تفکر آدلر به طور مشخص در سرتاسر کتاب‌های او وجود دارد و در کتاب *هفت عادت مردمان مؤثر* نوشته استگن کاوی اکثر محتوا بسیار شبیه به ایده‌های آدلر است. به عبارت دیگر به جای یک حوزه محدود تحصیل بودن، روان‌شناسی آدلر به عنوان تحقق حد اعلای حقایق و درک انسان پذیرفته شده است. با این حال گفته می‌شود که دیدگاه‌های آدلر صد سال جلوتر از زمان خودش بوده است و حتی امروز هم ما موفق به درک کامل آن نشده‌ایم. آن قدر که در واقع نوین و پیشگامانه بوده‌اند.

جوان: بنابراین نظریه‌های شما نه تنها در ابتدا از فلسفه یونان بلکه از دیدگاه روان‌شناسی آدلر رشد و توسعه می‌یابد؟

فیلسوف: بله، درست است.

1. individual psychology
2. How to Win Friends and Influence People
3. How to Stop Worrying and Start Living

جوان: بسیار خب، چیز دیگری که دوست دارم از شما در مورد موضع اساسی تان بپرسم، این است که آیا شما یک فیلسوف هستید یا روان‌شناس؟

فیلسوف: من یک فیلسوف هستم. شخصی که فلسفه را زندگی می‌کند و برای من روان‌شناسی آدلری یک قالب فکری است که مطابق با فلسفه یونان است و آن فلسفه است.

جوان: بسیار خب، پس بیاید شروع کنیم.

چرا مردم می‌توانند تغییر کنند؟

جوان: ابتدا بیایید نکات بحث را برنامه‌ریزی کنیم. شما می‌گویید که مردم می‌توانند تغییر کنند، بعد پا را فراتر می‌گذارید با گفتن اینکه همه می‌توانند خوشبخت شوند.

فیلسوف: بله، همه بدون استثنا.

جوان: بیایید بحث در مورد خوشبختی را به بعد موکول کنیم و اول سراغ تغییر برویم. همه آرزو دارند که می‌توانستند تغییر کنند. من می‌دانم چنین آرزویی دارم و مطمئنم اگر هر کسی را در خیابان متوقف کنی و از وی بپرسی، موافق خواهد بود اما چرا همه احساس می‌کنند که می‌خواهند تغییر کنند؟ تنها یک پاسخ وجود دارد: چون که آنها نمی‌توانند تغییر کنند. اگر تغییر برای مردم آسان بود، آنها وقت زیادی را صرف نمی‌کردند که آرزو کنند می‌توانستند تغییر کنند. اهمیتی ندارد چقدر آن را آرزو می‌کنند، مردم نمی‌توانند تغییر کنند و به همین دلیل آدم‌های زیادی وجود دارند که در سمینارهای خودیاری نامطمئن و ادیان جدید و هر موعظه‌ای در مورد اینکه چگونه همه می‌توانند تغییر کنند، شرکت دارند. اشتباه می‌کنم؟

فیلسوف: خب، در پاسخ من از تو می‌پرسم چرا تو آن قدر سرسخت هستی که مردم تغییر نمی‌کنند.

جوان: چرا. من یک دوست دارم، کسی که خودش را چندین سال در اتاقش حبس کرده است. او آرزو دارد که می‌توانست بیرون برود و حتی فکر می‌کند که او دوست دارد یک شغل داشت اگر امکانش بود. بنابراین او می‌خواهد مسیری که در آن هست را تغییر دهد. من این را به عنوان دوستش می‌گویم اما به شما اطمینان می‌دهم او خیلی شخصی جدی‌ای است که می‌تواند برای جامعه استفاده زیادی داشته باشد. به استثنای اینکه او از ترک کردن اتاقش، می‌ترسد. او از تپش قلب رنج می‌برد و بازوها و پاهایش می‌لرزد. فکر می‌کنم آن نوعی روان‌رنجوری^۱ است یا وحشت‌زدگی^۲. او می‌خواهد

1. neurosis
2. panic