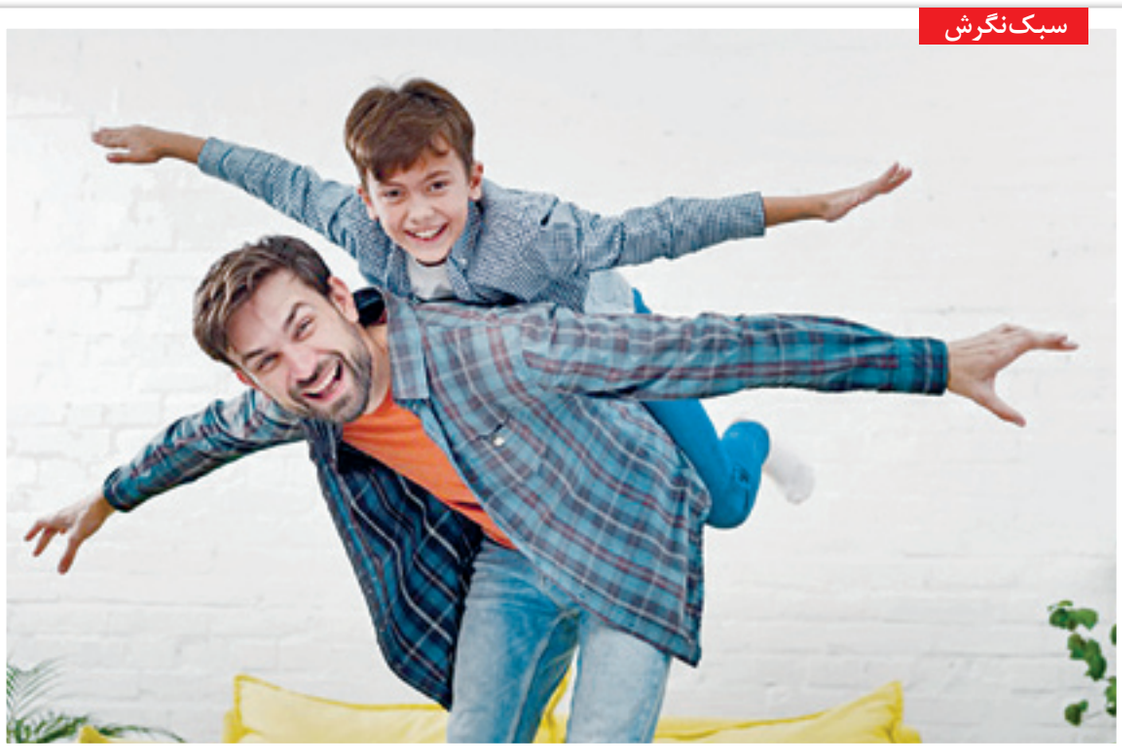
سبک نگرش



چرا ما عموماً در غلبه بر ترس‌هایمان ناموفق عمل می‌کنیم؟ به نظر می‌رسد ریشه‌اش به این جا برمی‌گردد: به خودمان احترام نمی‌گذاریم و غلبه بر ترس را به یک فشار ویرانگر تبدیل می‌کنیم. در واقع راز اینکه ما نمی‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم، این است که ما بیرون راندن ترس از ذهن و روان‌مان را بسیار مهم‌تر و حیاتی‌تر از خودمان ارزیابی می‌کنیم، در حالی که اگر طبیعی‌تر فکر می‌کردیم، چنین فشاری را ایجاد نمی‌کردیم، مسئله ساده‌تر حل می‌شد

چرا ما اغلب در غلبه بر ترس‌هایمان ناموفق عمل می‌کنیم؟

کودک وقتی می‌پرد که به او می‌گوییم مجبور نیستی بپری

■ حسن فرامرزی

پسرک از چارچوب در آویزان شده است. پاهای او را گرفته‌ام و می‌گویم هر وقت که آماده شدی بگو رهایت کنم، تو هم دست‌هایت را بکش و فرود بیا. فرودگاه او چند بالشی است که آن پایین چیده‌ایم. فرودگاه را خود پسرک با وسواس ساخته است. چندین و چندبار نقشه را در ذهنش مرور می‌کند. به آرامی می‌گوید می‌روم آن بالا، در یک لحظه دست‌هایم را رها می‌کنم و می‌افتم روی بالش‌ها و من ادامه می‌دهم بابا پشت سرته می‌گیردت. همزمان خم می‌شوم و دست‌هایم را به اندازه بدن او وقتی روی بالش‌ها بیفتد قالب می‌گیرم. حالا پسرک آن بالا آویزان است و هنوز فرمان رها کردن پاهایش را صادر نکرده است. مرتب از آن بالا به پایین نگاه می‌کند. به او می‌گویم پایین را نگاه نکن. نگذار ذهنت تو را بترساند. دست‌هایم را رها می‌کنم تا تمام وزن پسرک روی دست‌هایش بیفتد. پسرک بلافاصله می‌ترسد و پاهایش را در چارچوب در گیر می‌دهد طوری که پاها اجازه ندهند پایین سقوط کند. بلافاصله پسرک را می‌گیرم و او دوباره پاهایش را به شکل اولیه برمی‌گرداند.

۱ چطور فشار روانی پریدن از ذهن کودک برداشته می‌شود؟

وقتی پروسه پریدن کودک به درازا می‌کشد به او پیشنهاد می‌دهم: می‌خواهی فردا امتحان کنیم؟ شاید امروز آمادگی‌اش را نداری. پسرک با قیافه‌ای غم‌زده پایین می‌آید، در حالی که در چشمانش، حالت ایستادن و نگاه با حسرت به آن بالا می‌خوانم در یک دوراهی مانده است. ترس از پریدن که در دو صورت همزمان ترس و آرزو بر او جلوه می‌کند، این حس دوگانه رهایش نمی‌کند. می‌گوید من ترسو هستم. می‌گویم باش! من هم ترسو هستم، اما قانع نمی‌شود. می‌گویم ببین آیا کسی ما را مجبور کرده است که از اینجا پایین بپریم؟ ما مجبور نیستیم این کار را انجام دهیم. ما آزاد هستیم این کار را رها کنیم. انگار که از آن فشار روانی که برای خود به واسطه ناتوانی در نپریدن ایجاد کرده بود کمی رها شده باشد، در آخرین لحظه بالش‌ها را دوباره زیر در برمی‌گرداند و باند فرود را دوباره آماده می‌کند. این بار دیگر من با لحن محکم‌تری با او حرف می‌زنم. فکر می‌کنم الان جای آن است که محکم باشیم و با این تحکم به آن فشار آزاردهنده ترس غلبه کنیم. سرش داد نمی‌زنم. فقط محکم و جدی به او می‌گویم تصمیمت را گرفته‌ای؟ می‌خواهی بپری؟ می‌گوید آره می‌خوام بپرم. پس خوب گوش کن چه می‌گویم. وقتی بلندت می‌کنم که بپری به ذهنت اجازه نده جولان بدهد، سریع بپر. به او فرصت نده شروع به سخنرانی کند. تا دستت آن چارچوب بالا را لمس کرد بپر، من هم که پشت سرت هستم و به محض اینکه تعادلت روی بالش‌ها به هم خورد از پشت می‌گیرمت و اجازه نمی‌دهم اتفاقی بیفتد. می‌گوید باشه اما معلوم است هنوز تردیدهایی دارد. بلندش می‌کنم و در فاصله میان زمین و هوا یادم می‌افتد. این را هم بگویم که از پاهایت به عنوان حائل استفاده نکن. می‌گویم اجازه بده پاهایت روی هوا رها باشد، به چارچوب در قفل نکن، این کار را بکنی نمی‌پری. پسرک با ناامیدی می‌گوید چند تا بالش دیگر هم بگذاریم که بالاتر بیاید؟ هر اندازه بالش‌ها بیشتر شوند آن فضای خالی پرش که او را می‌ترساند پر و کار برای او ساده‌تر می‌شود. در واقع می‌خواهد صورت مسئله را پاک کند. محکم به او نه می‌گویم: تو فقط وقتی دستت به چارچوب رسید و من هم دستم را از پاهایت گرفتم سریع بپر. می‌گوید باشد. دستش به چارچوب می‌رسد. من پشت سرش ایستاده‌ام. در یک لحظه پاهایش را رها می‌کنم که وزن بدن او تماماً روی انگشتانش بیفتد. تا می‌خواهد پاهایش را به حالت مورب روی چارچوب قرار دهد و مقدمات نپریدن را فراهم کند محکم می‌گویم نه! پاهایش را به حالت اول برمی‌گرداند. اگر بترسد و نپرد با او نامردی نمی‌کنم چون این کار اشتباه است. بچه مهم‌تر است یا اینکه به هر قیمت ترسش بریزد؟ البته که بچه مهم‌تر است. من می‌خواهم بچه حفظ شود اصلاً ترسش نریزد. بنابراین اگر او نتواند بپرد اجازه نمی‌دهم آنقدر خستگی بر انگشتان او غلبه کند و یکی‌یکی بندهایش را باز کند تا نیروی جاذبه او را به زیر بکشد. این پرش خفت‌بار، دون شأن بچه است و هیچ فایده‌ای ندارد. در واقع این پرش، روح ندارد انگار یکی تو را هل داده باشد پایین. اجازه نمی‌دهم او این طور لگدمال شود، بنابراین اگر نتواند بپرد و تزلزل را در او ببینم بغلش می‌کنم.

۲ تمرین را تکرار می‌کنیم تا جیرجیرک ساکت شود

اما اتفاق دیگری می‌افتد و پسرک در همان دو سه ثانیه اول به اختیار خود و نه با فشار جاذبه یا خستگی، خودش را رها می‌کند پایین و روی بالش‌ها فرود می‌آید. به محض اینکه روی بالش‌ها فرود می‌آید باند فرود دستخوش خرابی‌های وسیعی می‌شود و بالش‌ها به این‌سو و آن‌سو پرت می‌شوند، اما نرمی بالش‌ها کار خود را می‌کند و من هم از پشت‌سر او را می‌گیرم. انگار که دنیا را به او داده باشند، خوشحال است و فاتحانه سرود پیروزی را می‌خواند. تا تنور داغ است نان را سریع می‌چسبانم. بلندش می‌کنم تا دوباره و دوباره بپرد و جلوی چشمش ببیند که می‌تواند دوباره بپرد چون آن جیرجیرکی که در سرش او را می‌ترساند اگر فقط یک بار بپرد، به او خواهد گفت این پرش، شانسی و اتفاقی بود، اما اگر چندین و چندبار این کار را تکرار کند به تدریج جیرجیرک ساکت خواهد شد. پسرک پنج شش بار پشت‌سر هم می‌پرد، بار هفتم یا هشتم است که مادرش را هم صدا می‌زند تا مادر هم شاهد موفقیتش باشد و این پیروزی را هم با مادر جشن بگیرد. مادر هم می‌آید و پسرک این بار در حضور او می‌پرد. مادر تشویقش می‌کند و قربان صدقه‌اش می‌رود.

۳ وقتی غلبه بر ترس به فشار ویرانگر تبدیل می‌شود

چرا ما عموماً در غلبه بر ترس‌هایمان ناموفق عمل می‌کنیم؟ به نظر می‌رسد ریشه‌اش به این جا برمی‌گردد: به خودمان احترام نمی‌گذاریم و غلبه بر ترس را به یک فشار ویرانگر تبدیل می‌کنیم. در واقع راز اینکه ما نمی‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم، این است که ما بیرون راندن ترس از ذهن و روان‌مان را بسیار مهم‌تر و حیاتی‌تر از خودمان ارزیابی می‌کنیم، در حالی که اگر طبیعی‌تر فکر می‌کردیم، چنین فشاری را ایجاد نمی‌کردیم، مسئله ساده‌تر حل می‌شد. چه زمانی پسرک توانست بپرد؟ وقتی که فشار نتیجه گرفتن از روی او برداشته شد. به او اطمینان دادم نیازی است نتیجه بگیرد و او نتیجه گرفت. نیازی نیست به ترسش غلبه کند و او به ترس خود غلبه کرد. اصلاً من می‌خواهم امروز را با ترسم بگذرانم و مثل یک مهمان از او پذیرایی کنم. طفلک ترس هم آمده است چیزی بگوید و بهتر است گوش کنم ببینم چه چیزی می‌خواهد بگوید. می‌خواهم امروز به صورت ترسم نگاه کنم. چرا ما نمی‌توانیم به ترس‌هایمان غلبه کنیم؟ چون می‌خواهیم با فشار، ترس را بیرون کنیم و این فشار، نیروی متقابلی ایجاد می‌کند. انگار کسی خانه تو آمده است و حالا به هر دلیل می‌خواهی او در خانه تو نباشد، بنابراین با فشار می‌خواهی او را بیرون کنی. مدام او را به بیرون هل می‌دهی و طبیعی است او هم مقاومت می‌کند و مدام داد می‌زند دستم را بکش، هل نده، گفتم هل نده، خودم بیرون می‌روم، هل نده و راست هم می‌گوید. اگر تو هل ندهی او بیرون می‌رود، اما چون برخورد محترمانه‌ای با ترس نمی‌کنی او هم مقاومت می‌کند، چون به حرف‌هایش کوچک‌ترین احترامی نمی‌گذاری او هم بیرون نمی‌رود، اما اگر دست از ایجاد فشار برداری، با او روبه‌رو شوی و مهربانانه به او نگاه کنی چه می‌شود؟ مقاومتی هم از آن‌سو نخواهد بود. نه نه! همه به من می‌گویند ترسو. ت، ر، سین، واو. چهار حرف ساده به هم می‌چسبند و جهت رفتار تو را تعیین می‌کنند.

۴ چرا به استانداردهای زندگی‌ام پشت می‌کنم؟

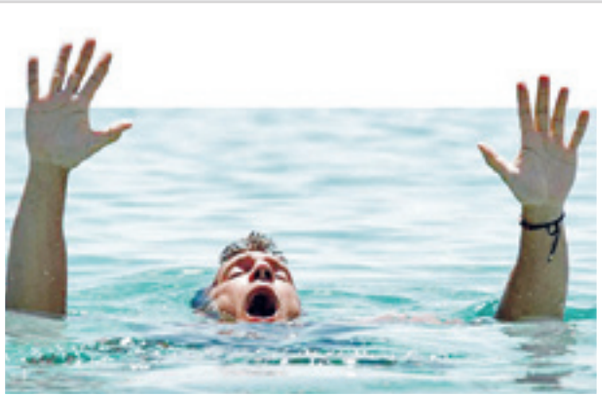
ببینید که چه اتفاقی می‌افتد. من از اینکه کسی مرا ترسو خطاب کند می‌ترسم، بنابراین برای اینکه من مخاطب ترسو نباشم دست به کارهای غیرمنطقی و غیرعاقلانه‌ای می‌زنم. مثلاً حدس می‌زنم اگر از استانداردهای زندگی‌ام پایم را فراتر نگذارم دوستان یا فامیل مرا ترسو خطاب خواهند کرد، بنابراین به استانداردهای زندگی‌ام پشت می‌کنم. چرا فرد می‌رود موادمخدر را در جمع دوستانش امتحان می‌کند؟ چون می‌ترسد بزدل، مامانی و پاستوریزه خطاب شود؛ یعنی لفظ مامانی او را می‌ترساند. در صورتی که اگر او منطقی باشد، می‌گوید چه اشکالی دارد مامانی باشم. مامان که همین طوری عزیز است یک پای نسبت هم به آخرش چسبیده و خوشمزه ترش کرده است، دیگر چه از این بهتر. من اصلاً مامانی هستم، من می‌خواهم پاستوریزه باشم، اما چون ما درباره واژه‌ها حساسیت عجیبی داریم من در آن جمع دست به یک رفتار غیرمنطقی می‌زنم تا ثابت کنم ترسو و مامانی نیستم. در واقع من به راحتی تحریک می‌شوم. چرا به راحتی تحریک می‌شوم؟ چون در برابر آنچه از بیرون به من گفته می‌شود حساس هستم. اگر بیرونی‌ها به من بگویند فیل! هر کاری می‌کنم تا ثابت کنم فیل نیستم. مثلاً می‌روم هی به آنها می‌گویم این بینی من، آخر این بینی من چه نسبتی با خرطوم فیل دارد و آنها قاه قاه می‌خندند. یا این گوش‌های من، نسبت اینها با گوش‌های بادبزنی فیل چیست؟ یا می‌روم جلوی آینه و مدام انگشتانم را پشت گوش‌هایم می‌برم و لاله گوش‌هایم را صاف و پهن می‌کنم، ببینم چقدر این لاله‌ها بادبزنی هستند یا شب می‌زنم زیر گریه از اینکه به من گفته‌اند فیل، در صورتی که من اگر این همه به بیرون اتکا نداشتم خیلی ساده به خودم می‌گفتم اگر من فیل هستم که فیل هستم و آنها مرا صدا زده‌اند و اگر مطمئنم فیل نیستم پس اشتباهی گرفته‌اند. می‌بینید؟ فقدان رؤیت درونی و آن اطمینان برآمده از رؤیت، این همه حساسیت بی‌جهت را می‌زاید. ما فاقد آن رؤیت درونی درباره مختصات واقعی‌مان هستیم، بنابراین به شدت در برابر آنچه از بیرون خطاب می‌شویم حساسیم و افراد می‌توانند به راحتی با ما بازی کنند. کافی است یک کلمه به من یا بچه‌ام بگویند ترسو تا ارکان عمارت درونی من از شش جهت به لرزه درآید. من به کلمه زن ذلیل حساس هستم و دوستانم این را می‌دانند. فرض کنید یک جمعه است و من می‌خواهم پیش همسر و بچه‌ام باشم، اما آنها مرا با یکی دو بار زن ذلیل خطاب کردن از خانه بیرون می‌کشند، به بچه‌ام قول داده بودم او را بیرون ببرم، اما زیر قول خود می‌زنم، چون کار مهم‌تری دارم. کار مهم‌ترم چیست؟ باید ثابت کنم زن ذلیل نیستم، اما اگر من تا این حد در برابر خطاب‌ها حساس نبودم، اتفاقاً شهامت بیشتری در زندگی داشتم. در آن صورت زندگی من واجد اصالت و معنایی می‌شد. من می‌ماندم خانه و مطابق برنامه‌ام پیش می‌رفتم. دوستانم هم چند بار زن ذلیل زن ذلیل می‌کردند و می‌دیدند نخیر! انگار فایده‌ای ندارد، دیر یا زود خسته می‌شدند و می‌رفتند سراغ کار و زندگی‌شان. اصلاً چرا این همه لفظ‌های بی‌خود و بیهوده در روابط ما وجود دارد؟ به خاطر اینکه ما با حساسیت و عکس‌العمل نشان دادن به حیات این واژه‌ها تداوم می‌بخشیم، در حالی که اگر من عکس‌العملی نشان ندهم آن واژه‌ها هم موضوعیت خود را از دست می‌دهند.

۵ آیا مسئله، ترس کودک است یا ترس والد از ترس کودک؟

درباره شیوه برخورد با ترس‌های بچه‌ها هم باید تفکیکی حیاتی صورت دهیم که آیا ما با ترس کودک روبه‌رو هستیم یا نه با ترس خودمان درباره ترس کودک. یعنی آیا موضوع این است که مثلاً کودک از چیزی یا کسی یا انجام رفتاری می‌ترسد یا نه موضوع این است من از اینکه کودک از چیزی یا کسی یا انجام رفتاری می‌ترسد دچار وحشت و ترس شده‌ام. بنابراین قبل از هر اقدامی من به عنوان والد کودک باید این موضوع را برای خود روشن کنم و اگر حالت دوم صدق می‌کنم- که اغلب این گونه به نظر می‌رسد- در آن صورت قبول خواهم کرد که مسئله، کودک نیست. در واقع من به جای آنکه کودک را جلو بیندازم و او را متهم کنم، اول باید مسئله‌ام را با خود حل کنم و اگر بتوانم این مسئله را با خود حل کنم در آن صورت هر کنش من برای مواجهه با ترس کودک، آگاهانه خواهد بود و به احتمال زیاد مسئله را حل خواهد کرد یا دست کم با مسئله، آگاهانه کنار خواهد آمد حتی اگر در کوتاه‌مدت مسئله حل نشود، اما اگر کنش من آگاهانه نباشد هر قدم و گام من برای حل مسئله به مثابه انداختن گرهی تازه بر گره پیشین خواهد بود. مثلاً کودک پیش از اینکه من وارد مسئله‌اش شوم فقط یک مسئله داشت و آن این بود که می‌ترسید در اتاق خودش بخوابد، اما حالا دو مسئله پیدا کرده است. مسئله اول: می‌ترسم در اتاقم بخوابم. مسئله دوم: از بابا هم می‌ترسم چون از اینکه من نمی‌توانم در اتاقم بخوابم عصبانی است.

> درباره شیوه برخورد با ترس‌های بچه‌ها باید تفکیکی حیاتی صورت دهیم که آیا ما با ترس کودک روبه‌رو هستیم یا نه با ترس خودمان درباره ترس کودک. یعنی آیا موضوع این است که مثلاً کودک از چیزی یا کسی یا انجام رفتاری می‌ترسد یا نه موضوع این است من از اینکه کودک از چیزی یا کسی یا انجام رفتاری می‌ترسد دچار وحشت و ترس شده‌ام

نگاه



ترس از آب، نماد ترس‌های ذهنی ماست

در زندگی شناور باش تا خوب شنا کنی

سال‌ها پیش که نوجوان بودم و با اینکه نزد هیچ مربی شنایی نرفته بودم در استخر دست‌وپایی می‌زدم و به قول معروف، گلیم خود را از آب بیرون می‌کشیدم، اما یک روز نتوانستم گلیمم را از آب بیرون بکشم، یعنی گلیم ناگهان وسط استخر سنگین و سنگین‌تر شد. هر چقدر دست و پا می‌زدم جلو نمی‌رفتم. نجات غریقی هم آن طرف‌ها نبود. روی غرور نوجوانی هم نمی‌توانستم داد بزنم. شاید هم نفس‌هایم آنقدر تخلیه شده بود که نایی برای دادزدن نمانده بود. حس خفه‌شدن را آن روز تجربه کردم. به مقدار قابل توجهی آب خوردم و بالاخره پسرعمویم به دادم رسید و مرا بیرون کشید. از آن روز حس بدی نسبت به آب و استخر پیدا کردم. چرا این اتفاق افتاد؟ منطقی این است که شما پیش از هر کاری زیرنظر مربی آموزش ببینی و بی‌گدار به آب نزنی، آن روزها مثل امروز فرهنگ آموزش شنا نزد خانواده‌ها رایج نبود. آنچه در استخرها اتفاق می‌افتاد اغلب دست و پا زدن‌های ناشیانه بود تا شنا و البته برخی به خاطر هوش حرکتی بالایی که داشتند، بهتر شنا می‌کردند.

■ **خیز برداشتن برای غلبه بر ترسی کهنه**

از آن روز این ترس در ذهن و بدن من رسوب کرد و ماند. پاییز پارسال بود که به خاطر خشک‌شدن گردنم توصیه شد بروم سونا، جکوزی و ماساژ. یکی دو بار رفتم. یادم می‌آید در جکوزی نشسته بودم و با حسرت به دو سه نفری که در بخش عمیق استخر آزاد و رها مثل دلفین‌ها شنا می‌کردند، نگاه می‌کردم. شاید حدود ۶۰، ۵۰نفر در بخش کم‌عمق جمع شده بودند، اما آن‌سوتر یعنی جایی که پای آدم به کف استخر نمی‌خورد فقط دو سه نفر. این توازن نداشتن برایم بسیار معنادار بود. انگار این صحنه داشت آن نامتوازن بودن بخشی از زندگی‌ام را به رخ من می‌کشید. از خود پرسیدم چرا آخر من اینقدر از آب وحشت دارم؟ من باید به این ترس لعنتی و فلج‌کننده غلبه کنم. چرا نباید طعم این سُرخوردن‌های زیبا و هنرمندانه را در آب بچشم؟ رفتم و با یکی از مربیان باتجربه آنجا صحبت کردم. شرایطم را برایش توضیح دادم، برخورد بسیار خوبی داشت و چند روز بعد، آموزش را در قسمت کم‌عمق با هم شروع کردیم. اول فلوتینگ و حرکت لاک‌پشتی، نفس می‌گیری، سرت زیر آب است، دست‌وپایت را جمع می‌کنی و مثل یک گوی می‌آیی بالای آب و شناور می‌شوی، خوابیدن روی آب و رها و شُل بودن. مربی مدام می‌گفت شُل کن، شُل کن، انگار مُرده‌ای، خودت را رها کن، با آب یکی‌شو، در برابرش گارد نگیر، بدنت را جمع نکن، فقط شُل کن و تمرین بعدی هواگیری، چطور نفس‌مان را در آب خالی کنیم و بیرون که می‌آییم شش‌های خالی‌شده را دوباره با هوا پر کنیم. تمرین بعدی: سُرخوردن روی آب در حالی که سرت پایین و چسبیده به چانه در آب است، تمرین بعدی شیوه درست پا زدن است. چطور مثل شلاقی نرم روی آب ضربه بزنیم و جلو برویم. فرق یک ضربه ناشیانه با ضربه‌ای که به رقص می‌ماند، کجاست؟ آنجا من می‌دیدم شناکردن چقدر شبیه زندگی است. اینکه اصل حرکت در شنا از شُل و منعطف بودن می‌آید. اگر منعطف نباشی و خودت را به آب نسپرده باشی آب اجازه نمی‌دهد جلو بروی، بنابراین زود خسته می‌شوی. این دقیقاً مثل زندگی است. اگر می‌خواهی در زندگی شناور باشی، راهی نداری جز اینکه خود را به جریان زندگی بسپاری و با آن یکی باشی. اگر در برابر زندگی گارد بگیری در نهایت زندگی هم به یک فشار تبدیل خواهد شد، بنابراین فقط ضربه میزنی، اما جلو نمی‌روی یا اگر جلو هم بروی خیلی زود خود را خسته می‌کنی و از نفس می‌افتی.

■ **انگار آب مقصر اتفاقات زندگی‌ام باشد**

اولین تجربه‌ام بعد سال‌ها قهر با قسمت عمیق استخر برایم فوق‌العاده بود. وقتی سرم در آب بود و از پشت عینک شنا با چشمانی باز به کف استخر خیره می‌شدم تجربه دوگانه‌ای داشتم از شادی کودکانه و رها تا ترسی منقبض‌کننده. بله آن ترس فلج‌کننده کهنه شده آنجا بود و مرا می‌ترساند. واقعاً داری می‌روی بخش عمیق؟ دیوانه شده‌ای؟ و این ترس، ریتم قلب و تنفس مرا به هم می‌زد و طبیعتاً در کار من اثر منفی می‌گذاشت. درست وسط جلسات آموزش بود که کارم را از دست دادم. مصمم بودم این قضیه تأثیری بر آموزش من نگذارد، اما با این همه انگار دیگر آن تمرکز پیشین را از دست داده بودم و تمرین‌های بعدی خوب پیش نرفت. من داشتم فقط به آب ضربه می‌زدم، انگار آب مقصر اتفاقات زندگی من باشد. دوباره آن تصویر ذهنی هولناک از آب برگشته بود. با مربی مشورت کردم و قرار شد تا وضعیت کاری من به حالت طبیعی خود برگردد تمرینات را تعطیل کنیم.

■ **آیا از دست دادن کار تمرکزم را از بین برد؟**

اما آیا واقعاً از دست دادن کار، صرفه جویی در بودجه و... باعث شد من آموزش شنا را رها کنم؟ اگر صادق باشم می‌گویم نه! یا دست‌کم آنها علت اصلی نبودند. پس چه چیزی باعث شد من شنا را نیمه‌تمام رها کنم؟ به نظرم می‌رسد یک دلیل نقش تعیین‌کننده‌ای دارد: فشار ویرانگر برای نتیجه گرفتن. من آمده بودم که حریفی را مغلوب کنم. وقتی به آب و استخر به چشم حریف نگاه می‌کنی، انگار می‌روی وسط رینگ و چون چنین تصویر ذهنی‌ای از آب و استخر داری طبیعی است آب هم دقیقاً با تو مطابق تصویر ذهنی‌ای که تو از او داری رفتار می‌کند.

■ **چرا نتوانستم بر ترسم غلبه کنم؟**

من چرا نتوانستم به ترسم غلبه کنم؟ چون در دام ثابت کردن افتادم. می‌خواستم به خود ثابت کنم می‌توانم شنا کنم، در صورتی که اگر فقط شنا می‌کردم آن وقت فقط شنا کردن بود. مثلاً وقتی خودم را با حرفه‌ای‌ها مقایسه می‌کردم می‌دیدم چقدر من عقب هستم، آن وقت آن شکنجه‌گر درونم ظاهر می‌شد که شب بخیر! تازه در چهل و چند سالگی می‌خواهی شنا یاد بگیری؟ در واقع ترس وقتی ظاهر می‌شود که تو پای زمان را به آموزشی که می‌بینی می‌کشانی. به آینده نگاه می‌کنی و می‌گویی پس من کی یاد خواهم گرفت و خوب شنا خواهم کرد؟ به گذشته نگاه می‌کنی و از اینکه سال‌های بسیاری را از دست داده‌ای حسرت می‌خوری، در حالی که یک کودک چرا سریع یاد می‌گیرد؟ چون پای زمان و ذهنیت را به آموزش نمی‌کشاند، اما من وقتی شنا می‌کردم همزمان پای ذهنیتم را هم به میان می‌کشیدم. وقتی نمی‌توانستم دستورات مربی را خوب اجرا کنم با خود می‌گفتم او درباره من چه فکری می‌کند، یا حرفه‌ای‌ها چه می‌گویند. نمی‌گویند خیلی دیر شده است؟ در حالی که یک ذهن متعادل دنبال حدس و گمان‌ها و قضاوت‌های احتمالی دیگران راه نمی‌افتد، وقتی شنا می‌کند فقط شنا می‌کند، اما من پای خیلی چیزهای دیگر را هم به آن آموزش باز می‌کنم و همان‌ها اجازه نمی‌دهند فارغ‌البال کارم را انجام دهم.

> اولین تجربه‌ام بعد سال‌ها قهر با قسمت عمیق استخر برایم فوق‌العاده بود. وقتی سرم در آب بود و از پشت عینک شنا با چشمانی باز به کف استخر خیره می‌شدم تجربه دوگانه‌ای داشتم از شادی کودکانه و رها تا ترسی منقبض‌کننده. بله آن ترس فلج‌کننده کهنه شده آنجا بود و مرا می‌ترساند. واقعاً داری می‌روی بخش عمیق؟ دیوانه شده‌ای؟ و این ترس، ریتم قلب و تنفس مرا به هم می‌زد