

خودجوشی (خودانگیختگی)¹

دو سه سال پیش، در آخرین دور از مسابقات تنیس ویمبلتن² مردان، عملیات اکروباتیک جالبی اتفاق افتاد. یکی از بازیکنان بنام آندره آگاسی³، در یک سرضرب لیز خورد و روی سینه به زمین افتاد. با این وجود سر و دست راست خود را بالا گرفت و توپ را روانه زمین حریف کرد. سپس ایستاد و با دومین ضرب توپی که مستقیماً⁴ به طرفش می آمد، تعادلش را از دست دارد و شروع به عقب عقب رفتن کرد. این بار هم در حین به سمت عقب افتادن، جواب ضربه حریف خود را داد و برنده مسابقه شد.

ضربات منجر به برد آگاسی، ترکیبی است از انضباط عمیق درونی و خودجوشی بنیادی. با وجودیکه در هر دو بار تعادل خود را از دست داده بود، همچنان نسبت به موضعگیری حریف و شتاب حرکت توپ، بیدرنگ واکنش نشان داد. او در موقعیتی قرار داشت که روانشناسان ورزش آن را "منطقه تدافعی"⁴ می نامند. این نوع حضور در این منطقه، نزدیکترین معادل برای خودجوشی منضبطی است که توسط رزمی کاران تمرین می شود. عمل یا عکس العملی که از فراسوی منیت انسان برمی خیزد و از "عمق وجود"⁵ انسان ناشی می شود. در این وضعیت، ما با مرکز وجود و در نتیجه با قدرت درونی مان در ارتباط هستیم.

خودجوشی از ریشه لغت لاتین، به معنای پاسخ دهی و مسئولیت پذیری برخاسته است. خودجوشی یعنی پاسخگویی عمیق به آنچه در لحظه اتفاق می افتد و توانایی و علاقمندی نسبت به پذیرش مسئولیت آن. خودجوشی یعنی اینکه با طراوت یک کودک، به هر لحظه، هر انسان و هر موقعیت خوشامد بگوییم بدون همراه داشتن کوله باری از گذشته، عادت، تعصب، ترس، نیاز به اعمال کنترل و یا بی سبب مبادی آداب بودن. خودجوشی یعنی جرات حضور یافتن در لحظه. بنابراین، خودجوشی عمیق، پیش نیازی ضروری برای سرزندگی، ابتکار، یادگیری از طریق سعی و خطا و خلاقیت است. این امر بخصوص در مورد خودجوشی ذهنی مصداق دارد. خودجوشی ذهنی یعنی با اندیشه خود در محل حضور یابیم. اغلب اوقات ما به آنچه از قبل می دانیم، آنچه آموخته ایم و افکاری که بدان عادت کرده ایم، پناه می آوریم. در دام پارادایم های ذهنی خود می افتیم- عقاید، تعصبات و ایدئولوژی هایی که پذیرفته ایم، تجرید و مدل ها، فرضیاتی که با خود نگاه داشته ایم، یا به بیان ساده تفکر کردن به روشی که به آن آشناییم و با آن راحتیم. خودجوشی ذهنی، همانند بسیاری از فرآیندهای شناخته

¹ Spontaneity

² Wimbledon Tennis Tournament

³ Andre Agassi

⁴ The zone

⁵ Deep self

شده کسب سرمایه معنوی، مستلزم ورود به بخشی ناخوشایند از زندگی است. این امر می تواند ما را رودرروی ترس قرار دهد.

بطور معمول، ترس بزرگترین مانع برای کسب خودجوشی ست. ترس از تمسخر، ترس از قضاوت یا تنبیه، و ترس از آشکار شدن آسیب پذیری مانع برای خودجوش بودن، باید جرات این را داشت که مقاومت را کنار بگذاریم و همزمان آسیب پذیری و اصالت خود را نشان دهیم. این کار ما را در تماس با حوزه معنوی خودجوشی قرار می دهد- گسترش به سوی امکانات زندگی و آمادگی وجودی برای اینکه تبدیل شویم به آن کسی که واقعا هستیم. این هردو، با نشاطی عمیق و یا حتی خلسه، توأم می شود. هردو نیازمند اعتمادی عمیق در زندگی، اعتمادی عمیق نسبت به خود، و اعتماد نسبت به اینکه من دارای قدرت عمیق درونی یا قطب نمایی درونی هستم که مرا هدایت می کند.

عکس قضیه: نقطه مقابل خودجوشی، اعمال کنترل بیش از حد، انعطاف ناپذیری، فقدان اعتماد به نفس (و اعتماد به زندگی)، و خشک بودن است. عادت ها و توجه بیش از حد به رسوم و سنن و اهمیت بی اندازه به قدرت و مقام، دشمن خودجوشی است. لازمه خودجوشی عمیق، بر هم زدن زندگی و ایجاد تزلزلی عمیق است. همانگونه که سرزندگی یک کودک را نمی توان از خرابکاری هایش جدا کرد.

انحرافات رایج: خودجوشی راستین، تابع امیال آنی نیست و از هوی و هوس منشا نمی گیرد. این هردو، تحریفی از واقعیتی بسیار منضبط و مبرم هستند. انسانهای دمدمی مزاج و بی فکر معمولاً، نسبت به امور سایر انسان ها و یا شرایط، غیرحساس و بی مسئولیت هستند. خودجوشی واقعی، شادابی کودکی است که توسط خرد، قدرت و تجربه بزرگسالان صیقل یافته است.

چگونگی پرورش خودجوشی: پرورش خودجوشی در عمیق ترین معنایش، نیازمند انضباطی مثل مراقبه روزانه است. برای دست یافتن به خودجوشی، لازم است که ما عمیقاً نسبت به خود، دیگران، محیط و توانمندی های مربوطه شان، آگاه باشیم. همچنین باید خود را در معرض افراد و موقعیت های ناآشنا قرار داده و واکنش هایمان را ملاحظه کنیم. در پایان هر روز، فعالیت هایمان را مرور کنیم و از خودمان بپرسیم: چه فرصتهایی را از دست داده ام؟ چرا افکارم را ابراز نکردم؟ چرا احساسات واقعی ام را نشان ندادم؟ چرا با شور و اشتیاق همراه نشدم؟ چه چیزی مرا متوقف کرد؟ آیا خود را باور دارم؟

خودجوشی موارد زیر را بررسی می کند:

- آیا از غرایز خود پیروی می کنید، حتی اگر لازمه اش، پذیرش ریسک باشد؟
- آیا به خودتان اجازه می دهید که با دیگران رک و بی پرده مواجه شوید؟
- آیا از مصاحبت و بازی با کودکان لذت می برید؟
- آیا هرگز چنین حس وجدآوری را تجربه کرده اید: اینکه تمام حقایق و موجودات هم اکنون و "در این لحظه" به شما پیشکش شده اند؟
- آیا هرگز احساس کرده اید که حس جهت یابی یا قطب نمای درونی تان، شما را هدایت می کند؟