



تأثیرات یوگا بر پیشرفت مهارت‌های رهبری

نویسنده: لیلا نادری / برگردان: فائزه خمر

به دنبال عشق هستیم، اما من در گذشته در مسیری اشتباه به دنبال آن بودم.

بسیار خب، من در اواخر سال ۱۹۵۰ در هندوستان به دنیا آمدم. والدینم کاملاً مذهبی بودند. من کودک آرامی بودم، اما در نوجوانی به‌نوعی در مسیری اشتباه در جستجوی زندگی بودم، فکر می‌کردم که شادی به میزان پولی که به دست می‌آید، به تعداد دوستانی که دارم و به تعداد مکان‌هایی که از آن‌ها دیدن می‌کنم، وابسته است. من کاملاً به سمت مادیاتی از قبیل ماشین و خانه کشش داشتم و لذت بسیاری از کار می‌بردم. وارد کسب‌وکار با تکنولوژی پیشرفته شدم و برای سالیان متوالی در این زمینه کار کردم و به موفقیت دست‌یافتیم، اما هر چه به سمت موفقیت‌های بیشتر پیش می‌رفتم، از نوعی خلأ در درونم آگاه می‌شدم که بسیار سخت و طاقت‌فرسا بود.

من روابط مختلفی داشتم و از امیالم پیروی می‌کردم. عادت داشتم با پروازهای درجه‌یک به دور دنیا سفر کنم و به هتل‌های مجلل و گران‌قیمت بروم. خانه‌ای یک‌میلیون دلاری و یک قایق در لانگ آیلند داشتم؛ اما باوجود تمام امکانات و اموالی که داشتم، احساس می‌کردم زندگی‌ام به سمت پوچی پیش می‌رود، نه تکامل. در آن زمان این مسئله عجیب به نظر می‌رسید؛ چراکه گمان می‌شود احساس سیری و سرشاری از چیزهایی که انسان دارد، می‌آید، اما این‌طور نبود. در نتیجه در عمق مبارزه و تقلاهایم، با مدیتیشن و یوگا آشنا شدم و به تدریج شروع به تمرین نمودم.

■ نقطه عطف زندگی شما چه چیزی بود که از اموال و دارایی‌هایتان صرف‌نظر کردید و زندگی خود را وقف یوگا و مدیتیشن نمودید؟

سوامی: در حدود ۷ یا ۸ سال پیش، علاقه کمی به یوگا و مدیتیشن داشتم، اما ۵ سال پیش مشتاق‌تر و جدی‌تر شدم. در واقع به یک‌باره سوار هواپیما شدم و به سمت هندوستان پرواز کردم. من در این مورد بسیار سریع تصمیم‌گیری نمودم و می‌دانستم باید به سرعت این کار را انجام دهم، وگرنه هرگز این اتفاق نخواهد افتاد. من از همه چیز دست کشیدم. مقداری پول داشتم، اما بیشترین مقدار آن را از دست دادم. گاهی موفقیت با

در مقاله‌های پیشین به بحث درباره ویژگی‌های رهبران بزرگ پرداختیم و ارتباط بین اصول یوگا و مهارت‌های مدیریتی را مورد بررسی قرار دادیم. همان‌طور که قول داده بودیم، در مقاله‌های پیش رو، برخی از ایده‌ها و دستاوردهای حاصل از مطالعه میدانی در این زمینه را با شما در میان می‌گذاریم. نویسنده این مقاله؛ خانم لیلا نادری از آشام‌های مختلف یوگا بازدید کرده و توانسته است ضمن حضور در سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی، مصاحبه‌های متعددی را نیز با متفکران بزرگ، معلمان مذهبی، معلمان یوگا و رهبران تجاری که در زندگی روزانه خود به تمرکز حواس و یوگا بهاداده‌اند، بعمل آورد.

مصاحبه پیش رو با سوامی شانکاراناندا است، کسی که دوره یوگای خود را پس از سال‌ها موفقیت در تجارت شروع کرد و به این آگاهی رسید که موفقیت ضرورتاً منجر به شادی نمی‌شود. او جستجو برای شادی را با پرداختن به تمرینات تمرکز حواس آغاز کرد و از همه اموال و دارایی‌های خود صرف‌نظر نمود. وی در سال ۲۰۱۴ از جنوب کالیفرنیا تا نیویورک (بیش از ۴۰۰۰ مایل) پیاده‌روی نمود تا به‌عنوان زائری برای صلح، به گسترش عشق و صلح از طریق مدیتیشن و دعا در طول مسیر سفر خود بپردازد. او قصد دارد تا پایان سال ۲۰۱۶ دست‌کم ۱۰۰۰۰ مایل دیگر پیاده‌روی نماید.

■ صحبت را با نگاهی سریع و اجمالی به زندگی شخصی شما شروع می‌کنیم.

سوامی شانکاراناندا: این تولد خاص؟ می‌دانید که زائر صلح می‌گوید: «بدن، جامه‌ای گلی از جنس خاک رس است، اما من جامه‌ای گلی نیستم. من آن چیزی هستم که به این جامه گلی روح و زندگی می‌بخشد». در نتیجه شما خود زندگی هستید و نمی‌توانید زندگی را محدود کنید؛ اما من در دوره‌ای از زندگی از این مسئله آگاه نبودم و گمان می‌کنم منظور شما از آنچه سؤال کردید، همان دوره و زمان می‌باشد.

اجازه دهید ابتدا این را بگویم که دلیل اینکه ما الآن اینجا هستیم، عشق است و عشق همان چیزی است که همه ما را متحد می‌کند و من همیشه در جستجوی عشق بوده‌ام. ما همیشه

از دست دادن چیزهایی که داریم و روبه‌رو شدن با مشکلات، در زندگی ما نمایان می‌شود.

■ در مورد لحظات ناامیدی و یاس در این مسیر بگویید. چگونه توانستید آگاهی خود را به سمت تطهیر و خلوص پیش ببرید، بجای اینکه در دام تاریکی و یاس گرفتار شوید؟

سوامی: خب، در حال حاضر من دیگر این صفت‌ها را در خود نمی‌بینم. آن‌ها را در دیگران می‌بینم و میدانم که این مسئله، ناشی از درد و رنج آن‌هاست. آن را می‌فهمم، اما آن‌ها را در خود نمی‌بینم. وقتی مشتاق هستیم در گنجی و ابهام بسر می‌بریم، اما به خاطر فیض است که ما می‌توانیم مسائل را تغییر دهیم. من به‌شدت از این طرز فکر رنج می‌بردم که پول، رابطه یا چیزهای گوناگون هستند که باعث شادی شما می‌شوند. من در رنج عظیمی بسر می‌بردم، اما به خاطر این رنج بسیار سپاسگزارم؛ چراکه بدون وجود آن هیچ دگرگونی عظیمی رخ نمی‌دهد. این بدین معنا نیست که من رنج و درد را برای دیگران آرزو می‌کنم. همیشه خبرهای خوب وجود دارند؛ هر آنچه در این لحظه تجربه می‌کنیم، ما را به سمت قدم بعدی پیش می‌برد.

■ در هند چه اتفاقی افتاد؟ چه چیزی باعث شد که شما زائر صلح بودن را شروع کنید؟

سوامی: این بخش یک معجزه بود. من برای تطهیر به هند رفتم و به‌تنهایی روی آوردم. در هند بود که متوجه شدم من هرگز به دیگران خدمت نکرده‌ام، بلکه همیشه در حال خدمت به خود بوده‌ام. درواقع دریافتم که علت اصلی رنج و درد من همین بوده است. در پایان سفرم به هند، عهد بستم که دیگر هرگز پول به دست نیاورم و هرگز کاری را برای پول انجام ندهم.

این موضوع یک رهایی و آزادی خارق‌العاده بود. من به این باور و آگاهی رسیدم که تمام آنچه نیاز دارم، مکانی است برای خوابیدن و غذایی است برای خوردن و از طرفی فرصت‌های خدماتی زیادی وجود دارد که می‌توانم انجام دهم و احتیاجاتم را برآورده کنم. از زمانی که آموزش‌های معلمی یوگا را در هند آموختم، می‌دانستم

که می‌توانم آن را انجام دهم، در نتیجه به ویتنام رفتم و در یک آشرام یوگا شروع به کمک کردن نمودم.

در هند، به‌طور عمیق و جدی ساده‌انما، آسانا یوگا، پرایاناما و مدیتیشن طولانی روزانه را شروع کردم و در نتیجه آن، ذهن من بسیار آرام شد. در زمانی که مشغول مراقبه بودم، ایده پیاده‌روی به‌طور مداوم به ذهنم می‌رسید. در آن زمان هیچ چیزی در رابطه با زائر صلح بودن نمی‌دانستم. این ایده به ذهنم رسید و مدام در ذهنم وجود داشت تا اینکه شروع کردم به تحقیق درباره اینکه چگونه می‌توان یک کشور را پیاده طی نمود؟

■ یکی از جالب‌ترین جنبه‌های سفر پیاده شما این است که هیچ وسیله‌ای (چادر، غذا، کیسه خواب و غیره) با خود حمل نمی‌کنید و کاملاً به خدا اعتماد کرده و در سفر توسط او احاطه شده‌اید. چگونه به این آگاهی رسیدید که برای چنین چیزی آماده‌اید؟

سوامی: پس از اینکه متوجه شدم برای سفر کردن نمی‌توانم هیچ پولی خرج کنم، ایده زائر صلح بودن در تحقیقاتم ظهور کرد. برای من بسیار جذاب بود که اولین زنی که تحت عنوان زائر صلح پیاده به کشورهای گوناگون سفر کرد، هیچ وسیله‌ای در حین سفر با خود حمل نمی‌کرده است. اگرچه می‌دانستم من از نظر ایمان هم‌تراز او نیستم، اما از طرفی می‌دانستم این دقیقاً همان چیزی است که من احتیاج دارم انجام دهم.

نشانه‌ها همیشه در اطراف ما وجود دارند و من دریافتم که تمامی آن‌ها از سوی خداوند هستند. خداوند این راه را به من نشان داد، چون این راه کاملاً متفاوت با زندگی من در گذشته بود. من همچنین مبتلا به یکسری بیماری‌های رمزآلود شدم و تنها کاری که انجام دادم، این بود که در مقابل شرایط تسلیم شدم و مشاهده کردم که چگونه همه چیز تغییر یافت. من متوجه شدم که تنها مسئله، رفتارها و عادت‌ها و نگرش خودمان است.

در مرحله‌ای دریافتم که ممکن است بمیرم، اما از طرفی معتقد بودم که من فقط این بدن فیزیکی نیستم. قبل از بازگشت به ایالات متحده آمریکا، چندین ماه در هند پیاده‌روی نمودم. مدت ۲ هفته در هیمالیا پیاده‌روی کردم و می‌دانستم این کار همان چیزی بود که من قرار بوده است، انجام دهم.

در کالیفرنیا نیز مدت ۶ هفته پیاده‌روی کردم. در ابتدای کار یک کوله‌پشتی شامل کیسه خواب، آب، غذا به وزن ۳۰ پوند با خود حمل می‌کردم، اما این کوله‌پشتی نیز سنگین بود و می‌دانستم در مرحله‌ای باید تمام این وسایل را کنار بگذارم؛ بنابراین مرحله‌به‌مرحله تعداد وسایل را کم کردم. در هر صورت مسئله این است که هر آنچه همراه خود داشته باشید، زمانی تمام می‌شود و من عهد بسته بودم که هرگز چیزی تقاضا نکنم. در ابتدا، وسایلی که همراه داشتم، دلگرمی و تسکینی برای من بودند و این امکان را به من می‌دادند که به راه رفتن ادامه دهم، اما این‌ها نیز به انتها می‌رسیدند و تمام می‌شدند. در نتیجه درست در زمانی که آبی که همراه داشتم به انتها می‌رسید، این سؤال را از خود می‌پرسیدم که چگونه آب خواهم یافت؟ معجزه اتفاق می‌افتاد.

■ اعتمادی که شما در طول سفر برای تأمین مایحتاج به کائنات و خدا داشتید، برای من بسیار جالب توجه است و اینکه همیشه به‌گونه‌ای و از جایی نیازهای ضروری و

تجربه
سفرم
از کشوری
به کشور
دیگر در سال
۲۰۱۴ به من
ثابت کرد
که خداوند
هر آنچه را
که نیاز داشته
باشم، برای
من فراهم
می‌کند

حیاتی برای شما فراهم آمده است، اما هنگام برف و باران چگونه بدون همراه داشتن چادر می خوابیدید؟

سوامی: مسئله این است که من پذیرفته‌ام که هر آنچه از سوی خداوند به من می‌رسد، خوب است. تجربه به من ثابت کرده است که خداوند اجازه نمی‌دهد در برف بخوابم. زائر صلح نصیحتی داشت که در تابستان به سمت شمال بروید و در زمستان به سمت جنوب. نصیحتی بسیار عملی. این قدر احمق نباشید که در طول زمستان به شمال بروید. من همیشه برای مسیر سفرم برنامه‌ریزی می‌کنم. اما در مورد جزئیات آن نه. اگر در طول سفر، آب، غذا و یا مکانی برای خواب به من پیشکش شود، می‌پذیرم؛ اما تجربه سفرم از کشوری به کشور دیگر در سال ۲۰۱۴ به من ثابت کرد که خداوند هر آنچه را که نیاز داشته باشم، برای من فراهم می‌کند. در ماه‌های اخیر فقط نیم لیتر آب در طول سفر با خود همراه داشتم. مسئله عجیب و خارق‌العاده این بود که بدون اینکه تقاضای آب کنم، بطری آبی که همراه داشتم هرگز بیش از ۲ ساعت خالی باقی نماند، البته وقتی در نزدیکی مغازه‌ای هستم، بطری آب را پر می‌کنم.

در مورد بیابان چطور؟ در بیابان ممکن است ۲ تا ۳ روز هیچ مغازه‌ای وجود نداشته باشد. در این زمان چگونه آب برای شما مهیا می‌شد؟

سوامی: مطمئناً بدون هیچ‌گونه تقاضایی. هزاران بار پیش آمده است که در مدت کمتر از ۲ ساعت، مردم دوست‌داشتنی‌ای که از آنجا عبور می‌کردند، آب تعارف می‌کردند؛ اما چرا ۲ ساعت؟ جواب آن را فقط خداوند می‌داند. من حتی گاهی اوقات زمان را زیر نظر می‌گرفتم و مشاهده کردم که هرگز بیشتر از ۲ ساعت نمی‌شود.

در مورد غذا چطور؟

سوامی: در اکثر مواقع روزه هستم و طولانی‌ترین روزه‌ای که گرفتم، ۳ روز بوده است و با اندکی غذای شیرین روزه‌ام را شکسته‌ام، اما به‌طور معمول در باقی مواقع، روزانه فقط یک وعده غذا می‌خورم و همان‌طور که مشاهده می‌کنید من بسیار سالم و تندرست اینجا در مقابل شما هستم.

به‌طور میانگین روزانه ۲۰ مایل و ۵ روز در هفته پیاده‌روی می‌کنم. در سال ۲۰۱۴ در حدود ۴۰۰۰ مایل و در سال ۲۰۱۵، ۱۲۰۰ مایل پیاده‌روی نمودم. من عمیقاً تسلیم هستم و پیاده‌روی من برهان و دلیلی بر این موضوع است. زائر صلح ۲۸ سال پیاده‌روی کرد و هرگز صدمه‌ای ندید. خوب، اگرچه من فقط ۲ سال است که پیاده‌روی می‌کنم، اما در این مدت همه چیز خوب بوده است، به‌هرحال هر چیزی ممکن است پیش آید و من هیچ توقعی ندارم. هر آنچه خداوند فراهم می‌کند، خوب است و دلیلی دارد؛ اما واقعیت این است که در طول این مدت من هرگز صدمه‌ای ندیدم و بدنم در شرایط بسیار بهتری است.

سلامت شما، مزایای پیاده‌روی، روزه‌داری، مدیتیشن و به‌گونه‌ای اعتماد کردن به کائنات را ثابت می‌کند، اما پیغام و مأموریت شما از انجام این پیاده‌روی چیست؟

سوامی: صلح، همیشه راهی برای صلح وجود دارد و همه ما در درون خود این صلح را داریم.

فکر می‌کنید این کار شما چگونه به گسترش صلح کمک می‌کند؟

سوامی: فقط با یک لیخند، با مهربانی، چراکه این‌ها واگیردار هستند. شما و همه افرادی که من ملاقات کرده‌ام آن را احساس می‌کنید. این دو خصیصه بر دیگران تأثیر می‌گذارند. مدت‌زمانی طول کشید تا این مسئله را دریافتم که صلح و مهربانی هر دو یک چیز هستند. ما همیشه در رابطه با اینکه مصلح باشیم، صحبت می‌کنیم؛ اما در واقع نمی‌توانیم صلح را بسازیم، چراکه صلح هم‌اکنون هست و تنها کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم، این است که آن را بباییم و نشر دهیم، زیرا هر دو این‌ها درون مهربانی نهفته شده‌اند و با مهربانی می‌توان به آن‌ها جامعه عمل پوشاند.

مادامی که که شما مسیری طولانی را به‌تنهایی پیاده‌سپری می‌کنید، به چه چیزهایی فکر می‌کنید و چه احساسی دارید؟

سوامی: هیچ تنهایی مطلق وجود ندارد؛ چراکه زندگی در همه‌جا جریان دارد. فراق و جدایی وجود ندارد. حس الهی همانند ارتباطی همیشگی، همیشه همراه ماست. خداوند به من نشان داده است که هرگاه نیاز به آب داشتم، او همواره آب را برای من نمایان می‌سازد. بیش از ۱۰۰ مرتبه این اتفاق افتاد تا من به این باور رسیدم. این تجربه‌ای نشاط‌بخش و رو به تعالی برای من بود که باعث شد دیگر هیچ‌گونه نگرانی و نیازی به حمل وسایل در طول سفر نداشته باشم. می‌توانم از زندگی لذت ببرم، می‌توانم قدم بردارم و تماشا کنم.

زائر صلح در رابطه با اولین مراحل پیاده‌روی خود صحبت کرده و گفته که تنها دعاها و آگاهی‌اش از حضور الهی امکان ادامه مسیر را برای او فراهم می‌کرده است. اگر در این باره شکی وجود ندارد، پس واقعاً دیگر فکری هم باقی نخواهد ماند. زمانی که من از هند بازگشتم، تنها یک مقصود برای من وجود داشت و آن اینکه خداوند را در همه حال ببینم.

اگر امکان دارد این را نیز با ما در میان بگذارید که چه چیزی می‌دیدید، می‌شنیدید، احساس می‌کردید و حس می‌کنید که قبل از این آگاهی نمی‌توانستید داشته باشید؟ چگونه این سفر پیاده، سطح آگاهی و بینش شما را متحول کرد؟

سوامی: حس‌های فیزیکی همچنان مانند گذشته وجود دارند و تغییری نکرده‌اند، اما بینش و چشم‌انداز من اندکی متفاوت شده است. این موضوع دقیقاً مانند این است که ما می‌گوییم خورشید برمی‌خیزد و طلوع می‌کند، اما بعد به این آگاهی می‌رسیم که درواقع این خورشید نیست که برمی‌خیزد؛ بلکه زمین است که به دور خورشید می‌چرخد. در نتیجه می‌توان گفت که آگاهی از مشاهده چیزهاست که تغییر می‌کند.

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که بسیاری از مردم منکر ساختار وجودی خداوند هستند؛ اما این خطای خداوند نیست، بلکه این خطای ماست که قادر نیستیم، دریابیم آنچه ما هستیم، همان عشق است.

عیسی مسیح می‌گوید: «پس نگران نباشید و دائماً نگویید که چه بخورم؟ چه بیاشامم؟ یا چه بپوشم؟ چراکه بی‌ایمانان دائماً در جستجوی این چیزها هستند و خداوند می‌داند که شما به همه این‌ها نیاز دارید؛ اما اگر شما در زندگی خود به خدا بیش از هر چیز دیگری اهمیت دهید و در جستجوی قلمرو و اراده او باشید، او همه این نیازهای شما را برآورده خواهد ساخت». این همان تجربه‌ای است که به خاطر فیض و به خاطر قدم‌به‌قدم پیش رفتن به دست می‌آید. من همچنین این نقل‌قول از پیامبر اسلام حضرت محمد را دوست دارم: «اگر به خداوند تکیه کنید، همان‌گونه که او لایق تکیه کردن است، او همه نیازهای شما را برآورده می‌کند، همان‌گونه که نیازهای پرندگان را برآورده می‌کند. آن‌ها به هنگام صبح با شکم خالی و گرسنه بیرون می‌روند و شب‌هنگام با شکم سیر بازمی‌گردند».

اگر به خداوند تکیه کنید، بیش از آنچه نیاز دارید به شما می‌دهد. هرگز نمی‌توانید باور کنید که گاهی اوقات چه چیزهایی به من رسیده است. هتل‌های زیبا برای اقامت، غذا و غیره به من پیشکش شد. همه این‌ها به ما یادآوری می‌کنند که واقعاً همه چیز درست و صحیح است.

■ شما با برنامه آموزشی من «یوگا در مدیریت و رهبری» آشنا هستید. در گذشته یک رهبر تجاری بودید و الآن نیز هدایت‌کننده مسیر صلح و عشق به خاطر بینش الهی و مهربانی هستید. رهبر چه کسی است؟ دیدگاه شخصی شما در مورد رهبری چیست؟

سوامی: رهبر کسی است که قبل از هر چیز بر روی خودش کار می‌کند و خودش را اصلاح می‌کند. رهبر کسی است که چگونه خدمت کردن به دیگران را می‌آموزد. رهبر کسی است که از اعماق وجودش عشق می‌ورزد و تسلیم است.

■ چگونه می‌توانیم این ویژگی‌ها را بهبود ببخشیم تا رهبر بهتری باشیم؟

سوامی: این مسئله نیازی به آموزش‌های جدید ندارد. تمامی این مسیرها و ادیان در مورد عمیق‌تر شدن هستند و دست یافتن به این آگاهی که شادی از درون نشأت می‌گیرد، نه از بیرون. کسی که این موضوع به او الهام شده است، همیشه راهی خواهد یافت. بر اساس این دیدگاه، من هیچ تمرین خاصی برای آن نمی‌بینم. به اعتقاد من این موضوع بیشتر الهام بخشیدن و تعهد است.

■ چه پیغامی برای ایرانیانی که این مصاحبه را می‌خوانند، دارید؟

سوامی: مسیر یوگا همان مسیر صلح است. این همان چیزی است که همه ما می‌خواهیم. هیچ تمایز و تفاوتی بین شادی، عشق، لذت، صلح یا یوگا وجود ندارد. داشتن آن برای همه امکان‌پذیر است. این حق طبیعی ماست. مسیر یوگا ما را به سمت اتحاد هدایت می‌کند. این حقیقتاً همان چیزی است که ما می‌خواهیم. آن چیزی که ما می‌خواهیم فقط تمرین آسان‌های یوگا نیست؛ درواقع شادی، صلح و لذتی است که می‌توانیم درون این تمرینات بیابیم.

■ یوگا چگونه به ما کمک می‌کند که این‌ها را به دست آوریم؟

سوامی: یوگا به ما کمک می‌کند تا زندگی خود را کنترل کنیم. به کمک یوگا می‌توانیم مراقب احساسات درونی خود باشیم، چراکه مشخص شده است همین احساسات درونی هستند که ما را از دست یافتن به شادی بازمی‌دارند و درست زمانی که کنترل آن‌ها را به دست بگیریم، شادی را می‌یابیم.

■ از شما بسیار سپاسگزارم، به عنوان سخن پایانی آیا چیزی باقی مانده است که بگویید؟ مثلاً یک نصیحت سازنده برای من؟

سوامی: به شما فقط می‌گویم که همچنان ادامه دهید، هرگز از عشق ورزیدن و از تسلیم شدن برای عشق، هراس نداشته باشید. هرگز از هیچ چیزی نترسید. هرگز برای امیال و اصرارهای شهودی که به سراغ شما می‌آیند، سد نسازید. تسلیم باشید و آن‌ها را دنبال کنید. همه آن‌ها خوب هستند، همه آن‌ها صحیح و درست هستند.



۱. لیلیا نادری پس از اقامت در آمریکا از سالها پیش همکاریش را با مجله دانش یوگا آغاز کرده و مطالب و تحقیقاتش را برای استفاده هموطنانش به این نشریه ارسال می‌دارد.