



گوپی کالائیل

تأثیرات یوگا در مدیریت و رهبری

پژوهشگر و برگردان: لیلیا نادری - موسس یوگا برای مدیریت (Yoga 4 Leadership) در آمریکا

مصاحبه با گوپی کالائیل (Gopi Kallayil) مدیر ارشد بازاریابی برند در شرکت گوگل

گوپی کالائیل؛ مدیر ارشد بازاریابی در شرکت گوگل می‌باشد که به‌عنوان معلم یوگا گروه یوگلرز (Yoglers) را نیز در شرکت گوگل بنیان‌گذاری نموده است. یوگلرز (Yoglers) گروه پرتوجویان و مربیان یوگا در شرکت گوگل است. گوپی این گروه را چندین سال پیش با یک کلاس یوگا و یک نفر پرتوجوی یوگا آغاز نمود و در حال حاضر این گروه در بیش از ۷۰ درصد دفاتر مختلف گوگل در سراسر جهان، حداقل هفته‌ای یکبار کلاس یوگا برگزار می‌نماید.

گوپی در دهکده کوچکی در جنوب هند به دنیا آمده و در حال حاضر در شهر سانفرانسیسکو زندگی می‌کند. او دوره مربیگری یوگا را در حدود ۲۴ سال پیش در آشرام شیواناندا در جنوب هند گذراند. او همچنین مدرک مهندسی و دو فوق‌لیسانس مدیریت و تجارت را از دانشگاه‌های معتبر هند و آمریکا کسب نموده است. او را در تابستان امسال در آشرام یوگا شیواناندا ملاقات نمودم و با توجه به شناختی که از فعالیت‌های او به‌خصوص سخنرانی‌های معروفی را که در زمینه یوگا، تجارت و تکنولوژی در TEDx و Wisdom ارائه کرده بود، داشتم، از او درخواست نمودم که تجربیات و نظرات خودش را در زمینه یوگا و مدیریت با ما در میان بگذارد:

نادری: نظر و فلسفه شخصی شما راجع به مدیریت / رهبری چیست؟

گوپی: مدیر و رهبر موفق کسی است که گروهی را به سمت هدفی که به‌ظاهر سخت و دست‌نیافتنی است، هدایت کرده و با الهام بخشیدن و عشق ورزیدن به گروه آن‌ها را در دستیابی به هدف تشویق می‌نماید. به‌عبارتی دیگر یک مدیر و رهبر موفق کمک می‌کند تا انسان‌ها بتوانند به پتانسیل نهایی خود در جهت نیل به اهداف بزرگ نزدیک شوند.

در مقاله‌های پیشین، توضیحاتی در مورد خصوصیات مدیران موفق همچون «خودآگاهی» ارائه نمودیم. همچنین در مورد اهمیت یوگا در تأمین «هرم نیازها» تحلیلی داشتیم. «آبراهام مازلو» نیازهای انسان را به پنج نیاز مختلف دسته‌بندی کرده است. او معتقد بود که برای رسیدن به نیازهای بالای انسانی یا خودآگاهی، انسان بایستی نیازهای اولیه همچون نیازهای روحی و جسمی را پاسخگو باشد. یوگا با تقویت سلامتی جسم و ایجاد تعادل فکری و احساسی در واقع پاسخگوی نیازهای روحی انسان است.

همان‌گونه که دکتر دیپاک چوپرا (Deepak Chopra) اشاره داشته، سلامتی نداشتن بیماری نیست؛ بلکه سلامتی، تعادل جسم و روح و فکر است. هنگامی که تعادل جسمی و فکر در انسان برقرار باشد، امکان رسیدن به رشد و خودآگاهی بیشتر در انسان فراهم می‌گردد و به‌بیان‌دیگر سوسامی ویشنودواناندا معتقد بود که «سلامتی گنج و آرامش فکر خوشبختی است. یوگا راه را به ما نشان می‌دهد».

بامطالعه هشت اصل یوگا به‌خصوص یاما و نیاما (بایدها و نبایدها) درمی‌یابیم که فلسفه یوگا نه‌تنها در زندگی فردی اهمیت دارد، بلکه می‌توان این اصول را به‌عنوان خط‌مشی و اصول اخلاقی در تجارت و مدیریت نیز به کار برد. یاما و نیاما (بایدها و نبایدها) در یوگا شامل عدم خشونت، صداقت، کنترل امیال و احساسات، عدم دزدی، عدم پذیرش رشوه، خلوص، پاکیزگی، شادمانی، جدیت و تلاش، مطالعه شخصی و کتب مقدس، تسلیم در برابر خدایان است.

همان‌گونه که در مقالات قبلی قول داده بودیم، در این مقاله و مقالات آینده سعی داریم که ایده‌ها و نظریاتی را که از طریق مطالعه میدانی گردآوری نموده‌ایم با شما در میان بگذاریم. پژوهشگر و نویسنده مقالات - لیلیا نادری - طی سفرهای مختلفی که به نقاط مختلف کالیفرنیا در طول ۳ ماه تابستان داشت، امکان بازدید و حضور در آشرام‌ها و مراکز مختلف یوگا را یافت و در طول این سفرها توانست که در سخنرانی‌ها، کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعددی در مورد یوگا شرکت نماید. ضمن این که مصاحبه‌های متعددی را نیز با مربیان حرفه‌ای یوگا، سوامی‌ها، محققان و مدیران تجاری موفق که با یوگا و مدیتیشن آشنایی کامل دارند، ترتیب داده است.

نادری: چطور این روحیه رهبری / مدیریت را در خودتان تقویت کردید تا بتوانید با الهام بخشیدن افراد آن‌ها را به پتانسیل اصلی خودشان نزدیک تر کنید؟

گوپی: در این مسیر ابتدا باید بتوانید با خود صادق بوده و به آنچه بدان معتقد هستید، شرافت و پایبندی داشته باشید. چه چیز برای شما ارزش دارد؟ معنی و مفهوم زندگی چیست؟ مایلید که انرژی خود را چگونه هدایت کنید؟ با چه چیزهایی سازگاری دارید؟ با چه اصولی به هیچ وجه حاضر به سازگاری نیستید؟ من معتقدم که فقط یک بار در این دنیا زندگی می‌کنم و این من هستم که انتخاب می‌کنم که چه چیز در زندگی‌ام ارزش است و شادمانی‌ام را تأمین می‌کند. این من هستم که انتخاب می‌کنم چطور با انسان‌ها رفتار کنم و آن‌ها را دوست داشته باشم. به عنوان مثال بسیاری از رهبران سیاسی فریفته قدرت می‌شوند، اما این بدان معنا نیست که اگر همه در جهت نادرست می‌روند، شما هم باید در همان مسیر حرکت کنید. حتی اگر درصد کمی از انسان‌ها در مسیری که شما فکر می‌کنید درست و انسانی است، حرکت کنند، شما نیز باید جزو همان گروه اندک راه درست را طی کنید.

نادری: چطور گروه یوگلرز (Yoglers) را در شرکت گوگل راه‌اندازی کردید؟ آیا در ابتدا برای قانع کردن مدیران ارشد دچار چالش شدید؟

گوپی: من نیاز به قانع کردن کسی نداشتم. من فقط تصمیم گرفتم و شروع کردم. کلاً به سلسله‌مراتب اعتقادی ندارم. من زندگی خودم را می‌کنم. یک روز یکی از همکاران آمد و از من تقاضا کرد که به او یوگا آموزش دهم. به او گفتم فردا بیا، باهم در سالن کنفرانس صندلی‌ها را جابجا کرده و تمرین یوگا را آغاز می‌کنیم و این شروع کار گروه (Yoglers) شد. دقیقاً همان کاری که سوامی ویشنودواناندا کرد. او در سال ۱۹۵۷ فقط با ۱۰ رومی به آمریکا آمد و پس از این که با مشکل مدارک مهاجرت روبرو شد، تصمیم گرفت به کانادا برود و آموزش یوگا را از آنجا آغاز کند و همان‌طور که می‌دانید در حال حاضر یوگا شیواناندا بیش از ۶۰ مرکز در نقاط مختلف دنیا دارد و بیش از هزاران مربی یوگا را آموزش داده است.

نادری: آیا شخصاً معتقد به تفکر استراتژیک در مدیریت و رهبری نیستید؟

گوپی: در اصل، این استراتژی من است که وقتی تصمیم به کاری می‌گیرم، می‌روم و آن را آغاز می‌کنم. این درست مثل این می‌ماند که در شب قصد رانندگی از سانفرانسیسکو به لس‌آنجلس داشته باشید. در اصل جاده را تا انتها نمی‌بینید و چیزی حدود ۱۰ متر جلوتر را می‌بینید، اما راه را با همین دید محدود ادامه می‌دهید و به مقصد خود می‌رسید. این استراتژی و روش نیز هست.

نادری: آینده گروه یوگلرز را چه پیش‌بینی می‌کنید؟

۱- یوگا را در کل دفاتر گوگل در سرتاسر دنیا آموزش دهیم.
۲- همکاران بیشتری را در گوگل تشویق کنیم که به تمرین یوگا بپردازند و به منافع یوگا اعتقاد پیدا کنند. به عنوان مثال کافه عموماً مملو از جمعیت است، چون افراد به غذا نیاز دارند. من تمایل دارم که افراد را تشویق کنم که به یوگا روی بیاورند، چراکه تغذیه فکر و روح آن‌ها با یوگا و مدیتیشن صورت می‌گیرد.

۳- می‌خواهم که گوگل را به عنوان الگوی یک شرکت بزرگ که یوگا و مدیتیشن را با کار آمیخته است به دیگر شرکت‌های تجاری معرفی کنم.

نادری: چرا فکر می‌کنید که یوگا برای کارکنان شرکت‌ها مفید است؟

گوپی: ۱- برای مدیریت بهتر، بایستی که به لحاظ جسمی، فکری و احساسی در وضعیت خوبی قرار داشته باشید. یوگا در این امر بسیار مؤثر بوده و باعث بهبود عملکرد افراد می‌شود.
۲- فلسفه یوگا، قلب انسان‌ها را فراخ می‌کند تا بتوانند احساس وحدت و یکپارچگی با جهان هستی داشته باشند و یوگا انسان را تشویق می‌کند که با انسان‌ها بهتر رفتار کنند و این وحدت و یکپارچگی و ارتباط را درک کنند.

۳- یوگا آگاهی انسان‌ها را اوج می‌بخشد و باعث می‌شود که انسان‌ها با یک حس هدفمند حرکت کنند. هدف اصلی در زندگی چیست؟ چه مسئولیتی در این جهان هستی دارم؟ چطور می‌خواهم که با دیگران رفتار کنم و دیگران من را قضاوت کنند؟

۴- در ضمن یوگا خودآگاهی را افزایش می‌دهد. انسان ارتباط مشترک بین خود و جهان هستی و دیگران را حس می‌کند.

نادری: چطور یوگا «خودآگاهی» را تقویت می‌کند؟

گوپی: یوگا ذهن را آرام می‌کند. وقتی ذهن شما با افکار مختلف مغشوش نیست، شما به اصل درونی (هسته درونی) خود نزدیک می‌شوید. از خود می‌پرسید در درون من چه می‌گذرد؟ معنای زندگی‌ام چیست؟

بسیاری از تصمیم‌های نادرست در واکنش احساساتی و از طریق خودخواهی (Ego) صورت می‌گیرد. یوگا شما را تشویق می‌کند که نفس عمیق بکشید و چند لحظه مکث کرده و از خود بپرسید که چرا این گونه واکنش نشان می‌دهم؟ آیا راه بهتری برای رویارویی با این موقعیت هست؟ تأمل باعث می‌شود راه بهتری انتخاب کرده و با انسان‌ها با مهربانی و گذشت بیشتری رفتار نمایید.

همچنین وقتی مراقبه می‌کنید، به یک وضعیت سکون و آرامش نزدیک می‌شوید و در این حالت به آگاهی درونی خود متصل گشته و در همان جاست که جواب همه سؤالات نهفته است.

به همین خاطر است که یوگی می‌تواند واکنش مؤثرتر و مثبت‌تری به شرایط نشان دهد. یوگی واقعی هیچ‌گاه به دیگران و حیوانات آسیب نمی‌رساند (یوگی‌ها گیاه‌خوار هستند). عدم خشونت یکی از مهم‌ترین اصول فلسفه یوگا است. مسئله دیگر ساده زیستی است. من در مرکز Silicon valler سیلیکون والر با ثروتمندان و مدیران ارشد بسیاری ارتباط دارم؛ اما سعی می‌کنم که زندگی‌ام را ساده و بدون داشتن متعلقات و املاک بسیار سرکنم، برای این که می‌بینیم کسانی که املاک و دارایی‌های فراوانی دارند، همیشه در حال صرف انرژی حیاتی زندگی خودشان برای نگهداری املاک هستند و این املاک و دارایی‌ها تمام زندگی‌شان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

نادری: چطور می‌توان با همه جذابیت‌های منفی‌ای که پول و قدرت برای انسان‌ها دارد، آرامش و تعادل را در زندگی حفظ نمود؟ چطور می‌توان به خود واقعی نزدیک‌تر شد؟

گوپی: شما می‌توانید انتخاب کنید و مطابق با اخلاقیات و شرافت زندگی کنید. به عنوان مثال من همه جلسات کاری خودم را با ۵ دقیقه مراقبه آغاز می‌کنم تا هم خودم و هم همکارانم ذهنمان را آرام کنیم. من مدیر و مربی یوگای آن‌ها هستم. من همیشه در تقویم خودم زمان‌هایی را به صورت ثابت گنجانده‌ام که به هر چیز دیگری غیر از یوگا «نه» می‌گویم. به همین خاطر است که ۹ سال پیاپی حتی یکبار هم کلاس‌های یوگای خودم را از دست ندادم، حتی وقتی که به سفر می‌روم، شخص دیگری کلاس را آموزش می‌دهد. وقتی که تصمیم می‌گیرید و راه زندگی خود را انتخاب می‌کنید، دیگران نیز به آن احترام می‌گذارند. گاهی ممکن است رفتارهایی در دیگران ببینم که به نظر من نامطلوب باشد، اما همیشه به خودم یادآور می‌شوم که هیچ سیستم و حکومتی آن قدر بزرگ نیست که نشود آن را تغییر داد، من حق انتخاب دارم.

نادری: با تشکر از این که نظریات خود را با ما در میان گذاشتید.