



تأثیرات یوگا در مدیریت و رهبری



محقق و برگردان: لیلا نادری

در شماره ۸۰ مجله دانش یوگا، در مورد اهمیت یادگیری مهارت‌های جدید و تقویت رفتارها و عادات مثبت برای مدیران، سازمان‌ها توضیحاتی ارائه نمودیم و اشاره کردیم که رهبران واقعی کسانی هستند که به گفته‌های خود عمل می‌کنند و ارزش‌ها و توانایی‌های خودشان را در شرایط دشوار و چالش‌انگیز بروز می‌دهند. در مدیریت تمرکز اصلی بر «بهتر شدن» از شرایط کنونی است و این دقیقاً همان چیزی است که یوگا به آن اهمیت فراوانی می‌دهد. به جای رقابت و مقایسه خود با دیگران، بایستی بر رشد فردی تمرکز کرد. تحقیقات «جیم کالینز» و «جری پوراس» نیز همین یافته‌ها را در مورد شرکت‌ها و رهبران موفق اثبات می‌کند. آنان در یافتن شرکت‌ها و رهبران موفق کسانی هستند که به جای تمرکز بر رقابت با دیگران، تمام تلاش خود را در به چالش کشاندن خود به کار می‌برند تا بتوانند به رشد و پیشرفت برسند. به زبان دیگر «دکتر وین دایر» اشاره می‌کند که «شرافت و ارزش واقعی این نیست که بهتر از دیگران باشیم. شرافت واقعی در این می‌باشد که هر روز بهتر از دیروز خود باشیم».

همچنین اشاره کردیم که خودآگاهی یکی از بهترین توانایی‌های رهبران است. دکتر دیپاک چوپرا^۱ اشاره می‌کند که خودآگاهی یک رهبر در این است که در هر چالش، آگاه و هوشیار باشد. گاندی، مادر تراز، نلسون ماندلا^۲ فعالیت‌های واقعی خودشان را با آگاهی روحی و درونی آغاز نمودند. یک رهبر واقعی در هر لحظه به خود و گروه خود الهام می‌بخشد و به چالش می‌کشد.

هدف اصلی چیست؟ این شرایط چه توانایی‌هایی را طلب می‌کند؟ «دیپاک چوپرا» همچنین بیان می‌کند که مدیتیشن یکی از بهترین روش‌ها برای خودآگاهی است. از آنجاکه یوگا در واقع «مدیتیشن در حرکت» می‌باشد، بدیهی است که می‌توان از آن به‌عنوان یک تمرین برای تقویت خودآگاهی بهره جست.

در این مقاله سعی بر این خواهیم داشت که ارتباط حرکات یوگا و تأثیرات جسمی و روحی و روانی آن‌ها را بر ایجاد روحیه و صفات رهبری/مدیریت با جزئیات بیشتر بررسی کنیم.



تأثیرات یوگا بر نیازهای انسان

«آبراهام مازلو»^۶ نیازهای انسان را به پنج نیاز مختلف تقسیم‌بندی کرده است. او معتقد بود که برای رسیدن به نیازهای بالای انسانی (خودآگاهی)^۷ به انسان بایستی نیازهای اولیه خود همچون نیازهای روحی، جسمی، امنیت، روابط و تعلقات را پاسخگو باشد.

دکتر «دیپاک چوپرا»^۸ نیز معتقد است که یکی از بهترین وظایف رهبران، توجه به نیازهای مقدماتی و اولیه همکاران خود می‌باشد تا بتوانند از طریق آن به نیازهای بالاتر و اهداف برتر دستیابی پیدا کنند. یوگا نیز نقش بسیار مهمی را در تأمین نیازهای جسمی، روحی و روانی ایفاء می‌کند.

حرکات یوگا، نه تنها برای تقویت جسم، بلکه برای آرامش و رهایی روح و روان نیز بسیار مؤثر می‌باشند.

آینگار، استاد سبک یوگای اینگار معتقد بود که هدف اصلی یوگا، هدایت ذهن به سوی آرامش و رهاسازی از رنج و سردرگمی است. برخلاف ورزش‌های دیگر که فشار زیادی بر ماهیچه‌ها و استخوان‌ها دارند، یوگا به نرمی جسم را شاداب می‌کند. یوگا با رهاسازی و تقویت جسم، ذهن را نیز از افکار منفی که متأثر از زندگی مدرن می‌باشد، رهایی می‌بخشد. هنگامی که هماهنگی بین و جسم و ذهن برقرار باشد، خودآگاهی حاصل می‌گردد.

سلامتی تنها نداشتن بیماری نیست، بر اساس یوگا سلامتی، هماهنگی و تعادل بین جسم و روح و ذهن می‌باشد. حرکات یوگا باعث هدایت جریان خون به بخش‌های مختلف بدن می‌گردند و تعادل جسمی و فکری را تقویت می‌کنند. شفافیت ذهن، بدون پاک‌ی و سلامتی بدن میسر نخواهد بود. به همین خاطر است که در فلسفه یوگا به حرکات جسمی و آگاهی تنفسی بسیار اهمیت داده می‌شود.

تأثیرات چاکراها در یوگا

برای فهم ارتباط یوگا و تأثیرات آن بر تقویت روحیه رهبری و مدیریت، ابتدا لازم است در مورد چاکراها (مراکز انرژی) بر اساس علم یوگا بیشتر بدانیم. در حالی که علم ثابت نموده که سلامتی جسمی در ارتباط بسیار تنگاتنگی با سلامتی ذهن قرار دارد، علم

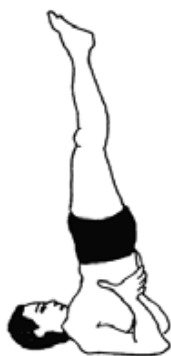
یوگا این ارتباط را از هزاران سال پیش مورد توجه و اهمیت قرار داده بود.

آینگار^۷ معتقد بود که برای رسیدن به سلامتی کامل بایستی چاکراها را در بدن فعال نمود. «چاکرا» در سانسکریت به معنی «چرخ» و «حلقه» می‌باشد.

چاکراها مراکز انرژی هستند که در امتداد ستون فقرات قرار دارند و حالت جسمی و روحی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. انرژی حیاتی نهفته شده در چاکراها، بیش فعال شدن انسان را در مسیر خودآگاهی نیز هدایت می‌کند. تصویر زیر محل چاکراها در بدن و ارتباط آن‌ها با اجزاء مختلف بدن را نشان می‌دهد.

عملکرد چاکراها تأثیرات حیاتی در تعادل انرژی، ثبات احساسی و روحیه معنوی انسان دارند. برخی از روحیات و صفاتی که از طریق فعال شدن چاکراها در انسان تقویت می‌گردند، عبارت‌اند از هوش، دانایی، ارتباطات، خلاقیت، آگاهی به بیان خود، تمایل به ابراز و شنیدن حقیقت، مهربانی، عشق، دوست داشتن خود، تعادل احساسی، قدرت اراده، شادمانی، انگیزه، اعتماد به نفس، ارتباطات با دیگران، تمایل به امور دنیوی، اعتماد، نیروی جنسی، لذت و شمع، سلامتی عمومی و غیره.

حال اگر این صفات و کیفیت‌های چاکراها را با لیست «لامینگر»^۹ که یکی از روش‌های ارزیابی و تقویت روحیه مدیریت و رهبری می‌باشد و توسط «هایک لومباردو»^{۱۰} و «باب ایچینگ»^{۱۱} طراحی شده است، مقایسه کنیم به آسانی می‌توانیم شباهت‌های بسیاری را بین این دو لیست دریابیم و این خود، دلیل دیگری است که چرا یوگا و تقویت چاکراها در ایجاد روحیه رهبری مؤثر می‌باشد. برخی از صفات لامینگر عبارت‌اند از عمل‌گرایی، خلاقیت، کیفیت و جدیت در تصمیم، مدیریت، اخلاق‌گرایی و ارزش‌گرایی، ارتباطات، تمایل به یادگیری، مدیریت بحران، مهربانی، مهارت‌های شنیداری، انگیزه دادن به دیگران، صبر، پشتکار، رشد فردی، مهارت در سخنرانی و گفتار، فهم دیگران، دانش فردی، باهوش و آگاه، شرافت، تقویت سیستم و کار گروهی، مدیریت هدفمندی، تعادل بین کار و زندگی.



سلامتی تنها
نداشتن بیماری
نیست، بر اساس
یوگا سلامتی،
هماهنگی و
تعادل بین
جسم و روح و
ذهن می‌باشد.
حرکات یوگا
باعث هدایت
جریان خون
به بخش‌های
مختلف بدن
می‌گردند و
تعادل جسمی و
فکری را تقویت
می‌کنند



5 ساهاسرارا- آجناو ویشودها چاکرا



4 آناهاتا چاکرا



3 مانپورا



2 سوادهیستانا چاکرا



1 مولادهارا چاکرا



تصویر ۲

یوگا و ویژگی‌های رهبری / مدیریت

در یوگا هر حرکت باعث تقویت بخشی از اعضای بدن و چاکراها می‌گردد. از آنجاکه هر چاکرا خود نیز باعث تقویت برخی ویژگی‌های روحی و ذهنی می‌باشد، بنابراین حرکات یوگا در تقویت برخی صفات و ویژگی‌های انسانی تأثیر مستقیم دارند. به‌عنوان مثال حرکت ایستادن روی شانه یا حرکت گاوآهن هر دو بر فعال‌سازی چاکرای پنجم که در ناحیه گلو واقع شده است، تأثیر دارند. با نگاهی به لیستی که در این مقاله پیش‌تر اشاره گردید، می‌بینیم که چاکرای پنجم، مرکز آرامش درونی، مهارت‌های ارتباطی و تعادل احساسی می‌باشد؛ که این خصوصیات خود نیز از ویژگی‌های بارز رهبران و مدیران موفق می‌باشد.

یوگا و مدیتیشن کمک فراوانی به تعادل انرژی چاکراها دارند و برخی دیگر از حرکات یوگا و تأثیرات آن بر چاکرای خاص با اشاره به شماره چاکرا در تصویر ۲ گنجانده شده است:

نتیجه‌گیری

اگرچه انجام حرکات یوگا اهمیت بسیاری در سلامت جسم و ذهن دارند در عین حال موارد دیگری نیز هستند که زندگی یوگی‌ها را تحت تأثیر بسیار قرار می‌دهد. سوامی ویشنودواناندا مبتکر سبک

یوگای شیواناندا اصول یوگا را به ۵ قسمت مهم تقسیم‌بندی کرده است:

۱- حرکات درست (آسانا) ۲- تنفس درست (پرانایاما) ۳- تغذیه درست (گیاهخواری) ۴- استراحت/آرامش ۵- مدیتیشن و مثبت‌اندیشی
این خصوصیات و اصول می‌توانند در بحث رهبری و مدیریت نیز گنجانده شوند؛ به‌خصوص برای رهبران و مدیرانی که تمایل دارند، با عقل و قلب و روح خود، دیگران را انگیزه‌بخشند.

دکتر دیپاک چوپرا معتقد است که وقتی آگاهی احساسی با آگاهی معنوی ترکیب می‌شود، طبیعت انسان قابل تحول و دگرگونی می‌شود. وقتی که یک رهبر/مدیر به آگاهی احساسی بهاء و ارزش می‌دهد، او می‌تواند به توانایی‌هایی دست یابد که باعث همکاری و هماهنگی در گروه‌ها و افراد شود. رهبری و مدیریت که از روح سرچشمه می‌گیرد، قادر خواهد بود که احساسات و امکانات را در هر شرایطی درک کرده و از آن‌ها به بهترین شکل بهره‌گیری نماید.

ایتالو مگنی^{۱۱} که یکی از سخنرانان موفق می‌باشد، معتقد است: «اگر از طریق عقل با دیگران ارتباط برقرار کنید، تنها می‌توانید با عقل دیگران صحبت کنید. اگر با روح زندگی خود ارتباط برقرار کنید، می‌توانید با زندگی دیگران ارتباط و مکالمه برقرار کنید»

در شماره‌های آینده، گفتگوها و مصاحبه‌هایی را با برخی از مربیان یوگا، پرتوجویان و رهبران در زمینه «یوگا و مدیریت» خواهیم داشت.

ادامه دارد...



لیلا نادری

لیلا نادری مؤسس «yoga 4 leadership» در شهر سن‌دیه‌گو (کالیفرنیا) زندگی می‌کند.

او در حال حاضر دانشجوی دکترای مدیریت و رهبری بوده و با استفاده از تجربه و فعالیت‌های کاری خود در امر تجارت بین‌الملل و مدیریت، همچنین سابقه آموزش و تمرین یوگا و مدیتیشن توانسته است سمینارها و مقالات و کارگاه‌های آموزشی متعددی را برای مدیران و رهبران در زمینه «تأثیرات یوگا در مدیریت و رهبری» در جامعه جهانی ارائه نماید. (www.leilanaderi.com)
خانم لیلا نادری هم‌زمان با فعالیت‌هایش نمایندگی دانش یوگا در آمریکار را به عهده دارد.

- | | | |
|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 1. Jim Collins | 5. Abraham Maslow | 9. Lombardo |
| 2. Jerry Porras | 6. Self-actualization | 10. Bob Eiching |
| 3. Deepak Chopra | 7. Iyengar | 11. Italo Magni |
| 4. Nelson Mandela | 8. Lomingar | |