

РБК Pro

Секрет Гейтса и Далио: как медитации помогают прокачать лидерство

FAST@MPANY

Известные руководители медитируют не только для того, чтобы расслабиться и снять стресс. По словам профессора из Гарварда, эти практики помогают им развить и улучшить свои лидерские качества. Вот три техники медитации, которые пригодятся в работе с людьми



Билл Гейтс (Фото: Scott Olson / Getty Images)

Билла Гейтса, Барака Обаму, Опру Уинфри и Рэя Далио объединяет не только то, что они занимают руководящие должности. Все эти успешные лидеры каждый день медитируют.

Медитация стала частью популярной и корпоративной культуры на Западе. Генеральный директор технологической компании Salesforce Марк Бениофф оборудовал в офисах «комнаты осознанности». А Google создала тренинговую программу Search Inside, которая учит разным медитативным практикам.

По словам профессора Гарвардской медицинской школы Балачундхара Субраманиама, его жизнь полностью изменилась, когда он начал обращаться к внутреннему «Я».

Существует много научных работ, которые подтверждают положительное влияние медитативных практик на разум и тело.

Однако медитация — это не только про расслабление. Будучи директором центра Sadhguru Center for a Conscious Planet при медицинском центре Beth Israel Deaconess, Балачундхар Субраманиам изучал, как медитация помогает человеку стать лидером как в личной, так и в профессиональной жизни.

Внимание к внутренним переживаниям

Медитацию можно сравнить с занятиями в спортивном зале. Однако в этом случае мы тренируем концентрацию: выбираем точку фокуса, направляем на нее внимание и возвращаем его каждый раз, когда отвлекаемся. Так мы качаем «умственные» мышцы, полезные для самоанализа.

Чтобы вести за собой других, сначала нужно достичь осознанности — обрести состояние внутреннего покоя. Для этого необходимо понять основные процессы, происходящие в мозге.

Амигдала, расположенная в лимбической системе, — одна из самых древних областей нашего мозга. Она отвечает за рефлекс «бей или беги», а также за вспышки ярости или приступы страха, которые мешают нам мыслить рационально.

Рефлекс «бей или беги» может пригодиться в случае, если вам нужно спастись от хищника. Но он не так полезен в стрессовой рабочей ситуации или при сложном разговоре с коллегой. Медитация способна обуздать этот древний механизм — именно поэтому она так важна в современной жизни.

Главный аспект медитации — наблюдение за своими мыслями, эмоциями и их принятие. Так великим лидерам удается сохранять спокойствие даже в сложных ситуациях. Исследования Субраманиама и его коллег показали, что 15-минутный сеанс медитации Иша Крийя (слово «иша» — одно из названий источника мироздания, а «крийя» — направленное действие. Йогин Садхгуру, популяризатор этой практики, говорит, что с ее помощью человек приближается к источнику сущего. — *РБК Pro*) помогает справиться со стрессом и улучшить самочувствие.

И не стоит забывать, что эмоции заразительны. Спокойны руководители — спокойны их сотрудники.

Можете попробовать альтернативную практику дыхания через ноздри (когда по очереди закрывают то одну, то другую ноздрю. — *РБК Pro*). Она поможет вам успокоиться за пять минут и станет ценным ритуалом перед важными деловыми встречами.

Внимание к людям

Исследования показывают, что медитативные практики могут повысить уровень эмпатии. Эмпатичность — одно из самых важных качеств лидера.

Для руководителя эмпатия — это нечто гораздо большее, чем просто понимать сотрудников. Без нее не получится создать команду, в которой будут удовлетворены эмоциональные потребности всех участников. А ведь это гарантия того, что конфликт или другая стрессовая ситуация на работе не отразятся на профессиональной жизни в целом. К тому же получить максимальную отдачу можно только от довольных сотрудников.

Исследование Субраманиама и его коллег показало, что медитативные практики из программы Садхгуру «Внутренняя инженерия» (Садхгуру позиционирует ее как всеобъемлющий курс личностного роста, который может изменить восприятие жизни, работы и мира в целом. — *РБК Pro*) улучшают самочувствие и положительно сказываются на результатах работы.

А согласно исследованию, опубликованному в *Academy of Management Journal*, недоброжелательная атмосфера на работе снижает производительность сотрудников и их мотивацию помогать другим.

Упражнение: поменяйте отношение к людям

Если у вас есть знакомые, с которыми трудно работать, представьте их. Вообразите их счастливыми и радостными. Почувствуйте, как они передают эту энергию вам. Думайте об этом обмене добротой как можно дольше.

Это упражнение называется *metta*, или *loving-kindness meditation* («медитация любви и доброты»). Научно доказано, что оно усиливает положительные эмоции по отношению к другим людям и к себе.

Изменчивость фокуса

Великие лидеры не только обращают внимание на свои эмоции и их проявления. Они умеют плавно перемещать фокус с одного объекта на другой.

Например, в один момент сосредоточиться на стратегии роста, а в другой — на культуре компании.

Разные задачи требуют работы совершенно разных систем мозга. И лидеры должны умело переключаться между системным и интуитивным мышлением. А это нелегко.

Возможно, многим попадались руководители, которые думали исключительно о росте компании и игнорировали ее культуру. Или наоборот, в стремлении создать комфортную рабочую среду забывали о потребностях бизнеса.

Настоящий лидер знает, на чем и когда нужно сосредоточиться.

Упражнение: переключить внимание

Вот быстрая и простая медитация, которая научит вас легко переключаться между разными задачами. Сядьте в медитативную позу, выпрямите спину и закройте глаза. Вам нужно замедлиться и полностью погрузиться в медитацию.

Сосредоточьтесь на пространстве над головой. Затем переключите внимание на ощущения — в голове, лице и шее. Потом перемещайте фокус ниже — на грудь, таз, колени и, наконец, ступни.

Затем снова поднимайтесь вверх и опускайтесь вниз, задерживая свое внимание на ощущениях в каждой части тела примерно на пять секунд (или как удобно). Эта медитация развивает навык ровного распределения внимания между отличными друг от друга объектами.

В связи с развитием искусственного интеллекта так называемые мягкие навыки становятся все более важными. Особенно это касается лидеров. Чтобы стать лучшим руководителем и лучшей версией себя, начните медитировать.

Этот материал был впервые опубликован в журнале Fast Company или на сайте <https://www.fastcompany.com/>. Оригинал статьи можно прочитать по ссылке. © 2024. Все права защищены. Материал предоставлен Tribune Content Agency.

Материал носит исключительно ознакомительный характер: Мы не несем ответственности за решения, принятые на основе указанных данных.

Автор: Балачундхар Субраманиам

Перевод: Елизавета Ивлева

Дата публикации: 30.04.2024