راهنمای کوچینگ زندگی

کولی مارتین

محبوبه مظاهری

سرشناسه	: مارتین، کرلی Martin, Curly
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای کوچینگ زندگی/ مارتین کولی؛ [ترجمه] محبوبه مظاهری.
مشخصات نشر	: تهران: الماس دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۱ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س‌م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۲۶-٤
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The life coaching handbook: everything you need to be an effective life coach, ۲۰۰۱.
موضوع	: مربیگری زندگی
موضوع	: Personal coaching
شناسه افزوده	: مظاهری، محبوبه، ۱۳۵۸-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۲۸۴۲۳۶

ناشر	:	**الماس دانش**
عنوان کتاب	:	راهنمای کوچینگ زندگی
نویسنده	:	**کولی مارتین**
مترجم	:	**محبوبه مظاهری**
شمارگان	:	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ	:	اول ۱۳۹۹
قیمت	:	۵۰۰۰۰ تومان
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۱۸۹-۲۲۶-۴

"کلیه حقوق این کتاب برای نویسنده محفوظ است و استفاده از تمام یا بخشی ازمتن ، انواع چاپ و فروش حضوری و مجازی این کتاب فقط با اجازه کتبی نویسنده میسر می‌باشد و تخطی پیگرد قانونی دارد"

فهرست

مقدمه **۵**

بخش ۱ ..... **۱۲**

فرآیند کوچینگ **۱۲**

فصل ۱: تعریف کوچینگ زندگی ۱۳

فصل ۲: شرح و توصیف کوچینگ زندگی ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۳: کوچینگ در مقابل مشاوره و درمان ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۴: باورها و اعتقادات موردنیاز برای کوچینگ **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۵: مهارت‌های ارتباطی ضروری ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۶: چگونه یک عمل کوچینگ ایجاد کنیم ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۷: کوچینگ برای نتایج ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۸: تاریخچه و پیشرفت برنامه‌نویسی عصبی زبان..... **Error! Bookmark not defined.**

بخش ۲ ..... Error! Bookmark not defined.

مهارت‌های پیشرفته کوچینگ زندگی.....Error! Bookmark not defined.

فصل ۹: چارچوب‌های مجدد..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۰: مسائل حالت..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۱: سیستم‌های بازنمایانگر..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۲: مهارت‌های حسن تفاهم بنیادی..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۳: مدل میلتون..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۴: الگوهای فرازبانی..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۵: فرابرنامه‌های کوچینگ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۶: استعاره‌ها با معنا..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۷: مدل مارپیچی کوچینگ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۸: رازهای موفقیت کوچینگ..... **Error! Bookmark not defined.**

فصل ۱۹: کوچینگ زندگی تخصصی..... **Error! Bookmark not defined.**

سخن آخر:.....**۱۹**

شما نمی‌توانید همه‌چیز را به یک انسان آموزش دهید

شما فقط می‌توانید به وی کمک کنید آن را در درون خویش کشف کند.

گالیلئو گالیله

این کتاب را تقدیم می کنم به:

کادر سلامت، خدمات، پلیس و محیط زیست که در راه حفاظت از جان مردم، هنگام شیوع کووید۱۹

جان به جان آفرین تقدیم نمودند

به نام خداوند مهربان و بهترین حامی همراه

مقدمه

زندگی چند وجه دارد و برای شاد زیستن نیاز است که چرخ زندگی شما به‌درستی بچرخد یعنی شما به تمام وجه‌های زندگی توجه کرده و برای هر وجه برنامه‌ریزی مشخصی داشته و در هرماه تمام وجوه آن را اجرا نمایید.

وجوه زندگی را می‌توان به موارد زیر تقسیم کرد:

تحصیلی-شغلی-مالی- هنری- ورزشی- تفریحی-ارتباطات- فرهنگی-–خانواده – دوستان-رابطه عاطفی

وقتی در زندگی دچار کمبود انرژی و انگیزه شدید، حتماً به یک وجه بیش‌ازاندازه توجه کرده و چند وجه را نادیده گرفته‌اید. پس کمی از موقعیت فعلی فاصله بگیرید. استراحت و تفریح کنید و بعد آگاهانه برای وجه‌های مختلف زندگی خود برنامه‌ریزی و زمان‌بندی کنید.

برای برنامه‌ریزی چرخه زندگی ممکن است به کمک کوچ زندگی رشد فردی نیاز داشته باشید زیرا موانعی در ذهن شما وجود دارند که مانع توجه به تمام وجوه یا برنامه‌ریزی و اجرا می‌شوند و یا اینکه اصلاً به این توجه همه جانبه به خود عادت ندارید. خودشناسی به شما کمک میکند تا با وجه‌های مختلف شخصیت خود آشنا شوید و زندگی بهتر و شادتری داشته باشید و کوچ زندگی به شما کمک می کند از موقعیت فعلی به وضعیت مطلوب رفته و برای رسیدن به وضعیت ایده آل برنامه‌ریزی کنید.

کوچینگ زندگی شاخه های تخصصی زیادی دارد و به دو بخش کوچینگ زندگی عمومی و کوچینگ زندگی تخصصی تقسیم می شود.

اگر تمایل دارید بعنوان کوچ زندگی مشغول بکار شوید حتماً برای ثبت نام در یک آکادمی کوچینگ بین المللی زیر نظرICF اقدام کنید و اگر فقط به مطالعه علاقه دارید این کتاب برای شما بسیار مفید می باشد.

"کتاب کوچینگ زندگی برای توسعه فردی و شغلی" مکمل این کتاب می باشد. که اطلاعات آن در سایت جاب کوچینگ دئر بخش فروشگاه تخصصی کتابهای کوچینگ آمده است.

اگر در مورد تکنیک کوچینگ اطلاعاتی ندارید، لطفا کتاب **" آشنایی با کوچینگ "**را مطالعه نمایید تا با بیانی ساده با این تکنیک آشنا شوید.

این کتاب برای روانشناسها، مدیران، مشاوران، کوچ ها، مدرسین، مربیان و معلمین مناسب می باشد.مخصوصا راهنمای خوبی برای افرادی است که به تازگی بعنوان روانشناس یا کوچ مشغمول بکار شده اند.

اینجانب با چند سال سابقه کار در حیطه کوچینگ فردی وسازمانی تکنیک کوچینگ را مهم، موثر و ضروری برای رشد و توسعه فردی و شغلی هر فردی در هر شغلی می دانم و یادگیری آن را توصیه می کنم.

خوشحالم که با مدارک تخصصی در سه رشته مدیریت منابع انسانی، روانشناسی و کوچینگ و با ۱۵ سال سابقه کار مرتبط می‌توانم به شما کمک کنم تا در "توسعه فردی و شغلی" خود موفق باشید.

محبوبه مظاهری

مدرس مهارتهای کوچینگ / منتور منابع انسانی

تیر ماه ۱۳۹۹

یادداشت نویسنده

از زمان نگارش این کتاب در سال‌های ۲۰۰۰/۲۰۰۱، حرفه کوچینگ زندگی از ابهام وارد نور حوزه عمومی در اروپا شده است. کوچینگ زندگی به کرات در رسانه‌ها وجود

دارد، و به همراه کوچ های زندگی که با شوروشوق مطالب چاپی تولید می‌کنند، در نمایش‌های تلویزیون واقعیت و برنامه‌های رادیویی سخنرانی می‌کنند، فعالانه آگاهی از حرفه شگفت‌انگیز ما را افزایش می‌دهد. شرکت‌های سهامی عام و کسب‌وکارهای کوچک نظیر آن، پس از استخدام کوچ های زندگی برای بهبود تعادل کار/زندگی کارمندانشان و کاهش استرس مربوط به کار، بهبود عملکرد، انگیزه و نتایج را مشاهده کردند.

کوچینگ زندگی یک حرفه پاداش دهنده، پرشور، هیجان‌انگیز، چالش‌برانگیز و روشنگر است و من خودم را سرفراز و مفتخر می‌دانم که بخشی از این انقلاب کوچینگ زندگی باشم. به ما بپیوندید و جان را به مکانی بهتر تبدیل کنید، از نخستین مراجع خود شروع کنید.

کولی مارتین

جوئن ۲۰۰۵

این کتاب درباره چیست؟

این راهنمای کامل برای کوچینگ زندگی موارد زیر را است:

- کوچینگ زندگی چیست
- چگونه خود و دیگران را *به طور مؤثری* کوچینگ کنید

- چگونه یک تمرین کوچینگ موفق را خلق و حفظ کنید

این شما را از طریق برنامه جامعی از مهارت‌های پیشرفته کوچینگ زندگی رهنمود می‌کند، و دارای تکنیک‌های اساسی مبتنی بر NLP است که شامل موارد زیر هستند:

- کنترل حالت
- ایجاد حسن تفاهم
- استعاره
- فرابرنامه‌ها
- فرا الگو
- مدل میلتون
- کوچینگ مارپیچی

مقدمه

«کوچینگ زندگی درباره تبدیل شدن – از پیله یک پروانه – است»

کوچینگ زندگی را می‌توان با نگهداری و ساخت بزرگراه مقایسه کرد. این درزوشکاف‌های زندگی را پر می‌کند و حذف می‌کند تا سطح همواری ساخت. آنگاه سفر زندگی مسافر را به مقصدهایی می‌برد که آن‌ها واقعاً می‌خواهند ببینند، نه اینکه در لاین آهسته بی‌کنشی و سرگردانی بدون هدف یا جهت بمانند.

اگر می‌خواهید در زندگی خود و زندگی دیگران تفاوت ایجاد کنید، به یک کوچ زندگی تبدیل شوید. این حرفه‌ای است که برای مراجع و کوچ لذت می‌آورد و این کتاب راهنما به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید به این پاداش‌های شگفت‌انگیز دست‌یابید.

اگر کوچینگ زندگی را یک حرفه قلمداد می‌کنید، این کتاب کوچ شما خواهد بود. این نشان می‌دهد که کوچینگ چگونه کار می‌کند، چگونه کار خودتان را شروع کنید و رشد دهید و چگونه خدمات خود را به بازار عرضه کنید.

اگر از قبل یک کوچ زندگی هستید، این کتاب راهنمای مرجع شما است و به یادتان می‌آورد که چگونه کارتان را بسازید و گسترش دهید.

این کتاب دو بخش دارد. بخش اول، **فرایند کوچینگ**، بنیان‌های کوچینگ زندگی، تفاوت‌های میان کوچینگ از یک طرف، و مشاوره و درمان از طرف دیگر، را پوشش می‌دهد. این مهارت‌های اساسی ارتباط عالی را توضیحی می‌دهد، مهارت‌هایی که برای موفقیت شما لازم هستند.

شما یک مدل گام‌به‌گام را کشف خواهید که به شما کمک می‌کند که پرس‌وجوها را وارد کار مراجعان خود کنید، مراجعانی که عامل حیاتی هر کاری هستند. این مدل طراحی شده است تا به شما کمک کند که درباره حرفه خود به نحوی جالب صحبت کنید تا شوروشوق و میل ایجاد کنید. ایده‌هایی درباره آغاز مکالمه یک طرفه وجود دارند که به شما کمک می‌کنند که توجه هر پرسشگر تصادفی را به خود جلب کنید.

شما از طریق جلسه کوچینگ زندگی هدایت می‌شوید و رهیافتی به شما داده می‌شود تا در طی نخستین تماس کوچینگ به کار ببرید. این تضمین می‌کند که شما کاملاً اهداف و مقاصد مراجعان خود را درک می‌کنید، و این را می‌توان به کار برد تا به مراجعان کمک کرد که اهداف فردی خود را شناسایی کنند. از این استفاده کنید تا فرایند کوچینگ زندگی خود را آسان و کارآمد کنید.

بخش دوم، **مهارت‌های پیشرفته کوچینگ زندگی**، منتخب تکنیک‌های برنامه‌نویسی عصبی کلامی را شناسایی می‌کند، تکنیک‌هایی که به ویژه در زمینه کوچینگ ارزشمند هستند. کنترل حالت هم برای شما و هم مراجعان‌تان توضیح داده می‌شود تا شما از یک حالت پیک کوچینگ کنید که در آن، می‌توانید به هر چیزی که نیاز است دسترسی پیدا کنید.

مهارت‌های ایجاد حسن تفاهم به طور گسترده با سیستم‌های بازنمایانگر (فصل یازده)، زبان میلتون (فصل سیزده)، فرا زبان (فصل چهارده)، فرابرنامه‌ها (فصل شانزدهم) پوشش داده می‌شود. فصل هفدهم (کوچینگ مارپیچی) الگوهای فکری و نحوه شناسایی و به کارگیری آن‌ها را برای بهترین نفع کوچینگ پوشش می‌دهد. در بخش دوم کتاب، روش‌های متفاوتی هم هستند که شما با هر مراجع گوناگون به کار می‌رود، و هر یک از روش‌ها کارهای مستقل دیگران را توضیح داد. هنگام گسترش برنامه خود، باید انعطاف‌پذیر باشید و بتوانید بهترین مدل یا روش را برای رابطه مراجع-کوچ انتخاب کنید. برای یک مراجع ممکن است تصمیم بگیرید که بر روی الگوهای فکری مدل کوچینگ مارپیچی تمرکز کنید. شما ممکن است نیازی به گسترش رابطه خود را مراجعی جدید نداشته باشید و بر روی به کارگیری مزایای سیستم‌های بازنمایانگر تمرکز کنید، در حال که اگر به اهرمی نیاز دارد تا یک مراجع را ترغیب کنید، می‌توانید فرابرنامه‌های او را شناسایی کنید. جالب است که در طی یک برنامه کوچینگ با یک مراجع، ممکن است همه روش‌های گوناگون ترسیم شده را به کار بگیرید.

فصل یازده دارای نصیحتی عملی برگرفته از تجربه دیرینی است که واقعاً یک کار موفق را اجرا می‌کند. این جایی است که «رازهای تجارت» و برخی از اطلاعات ارزشمند بازاریابی را می‌یابید.

فصل پایانی نگاهی به تخصص‌های موجود در این حرفه می‌اندازد. این دسته‌های اصلی تخصص را شناسایی می‌کند و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توانید از مهارت‌های حرفه‌ها و صنایع دیگر موجود در کار کوچینگ زندگی خود استفاده کنید.

از این کتاب به عنوان راهنمایی برای خلق و حفظ کار خود استفاده کنید. از این برای یادگیری یا بهبود مهارت‌های کار کردن با مراجعان استفاده کنید. از این برای شروع کاری کوچک و پاره وقت استفاده کنید، کاری که می‌توانید به تدریج گسترش دهید تا اینکه مراجع ثابتی داشته باشید که حرفه را تمام وقت نگه دارید.

از این کتاب به عنوان منبعی برای کوچینگ خود به سوی زندگی کامل‌تر بهره بگیرید. این به شما کمک می‌کند که به اهدافی برسید که آرزویش را داشتید و به شما نشان می‌دهد که چگونه هر گونه باوری را که مانع از دستیابی به امیالتان شده‌اند، حذف کنید. برای استفاده از کتاب به عنوان یک ابزار پیشرفت شخصی، باید فصل‌ها را به ترتیب بخوانید و هر تکنیک را تمرین کنید تا بر آن مسلط شوید.

درباره کاوش جهان جذاب و پرپاداش کوچینگ زندگی بخوانید. باید به شما هشدار دهم که تبدیل شدن به یک کوچ زندگی کار آسانی است. حتی وقتی که این کتاب راهنما را می‌خواهید، شروع می‌کنید که مثل یک کوچ فکر، احساس و عمل کنید. از اینجا، این یک گام کوچک برای برتری کوچ زندگی حرفه‌ای است.

بخش ۱

فرآیند کوچینگ

فصـــل ١: تعریـــف کوچینگ زنـــدگی

«اولین قدم به سوی موفقیت، این است که بدانید قصد دارید چه کار کنید»

چکیده

کوچینگ زندگی، حرفه و شغلی پایبند به اخلاقیات است. کوچ زندگی از قدرت تعهد استفاده می‌کند تا مراجعان خود را در دستیابی به نتایج مفید و قابل‌اندازه‌گیری در همه‌ی زمینه‌های زندگی‌شان توانمند سازد. هم‌چنین، کوچینگ زندگی، فرآیندی جامع است که می‌تواند زندگی را متعادل و هماهنگ سازد.

آیا کوچینگ زندگی، پدیده‌ای نوین است یا این‌که حرفه‌ای قدیمی است که در ظاهری جدید ظهور کرده است؟ کوچینگ زندگی از آمیخته‌ای از نوآوری و مهارت‌های سبک‌های قدیمی کوچینگ استفاده می‌کند و به جای تمرکز بر زمینه‌ای خاص در زندگی افراد، بر کل زندگی آن‌ها تمرکز می‌کند.

در کوچینگ سنتی، عموماً هر کوچ تمایل دارد تا در زمینه‌ی خودش خاص و متمایز باشد. این بدان معناست که هر کوچ در حرفه یا حوزه‌ای خاص تخصص دارد. به عنوان مثال، کوچ های ورزشی، خودشان معمولاً ورزشکارانی موفق بوده‌اند؛ در تنیس، بهترین کوچ های بازیکنان شاخص، خودشان در گذشته تنیسورهایی حرفه‌ای و موفق بوده‌اند.

فوتبال نیز از همین الگو پیروی می‌کند. در لیگ‌های بزرگ و معتبر، کوچ های زمانی در میدان فوتبال به عنوان بازیکن بوده‌اند. این کوچ های، نمونه‌هایی از انواع کوچ های سنتی هستند. آن‌ها برنامه‌های تمرین جسمانی را طراحی کرده و بر این اساس، مراجعان خود را کوچ می‌کنند. آن‌ها در این زمینه، تخصص داشته و باتجربه هستند؛ بنابراین سعی می‌کنند شاگردان‌شان را در مسیر دستیابی به مهارت هدایت و تشویق کنند.

در دهه‌ی ۱۹۸۰، کوچ های کسب‌وکار با ظاهری جدید، تحت عنوان مشاوران مالی و مدیریتی وارد عرصه شدند. این افراد، متخصصان دنیای کسب‌وکار هستند و معمولاً زمانی به کار گرفته می‌شوند که میزان سود شرکت کاهش می‌یابد. هم‌چنین زمانی که شرکت‌ها تصمیم به انجام مهندسی مجدد و یا آزمایش محصولی جدید بگیرند، از این افراد استفاده می‌کنند. آن‌ها به صورت موقت به استخدام در می‌آیند. مشاوران معمولاً وقت خود را صرف آماده‌سازی حقایق، گزارش‌ها، طراحی فرآیند یا رویه‌ی جدید و کمک به مراجع برای اجرای طرح‌های تاییدشده می‌کنند.

مشاوران مدیریت، حداقل به میزان ۷۵ درصد در یک برنامه‌ی اجرایی نقش دارند. همین میزان مشارکت یا بیشتر برای کوچینگ ورزشی نیز صدق می‌کند.کوچینگ زندگی برعکس این امر است؛ به عبارتی حداقل ۷۵ درصد برنامه‌ی اجرایی از سوی مراجع انجام می‌شود.

تخصص در زمینه‌های متعدد، لازمه‌ی یک کوچ زندگی عمومی و کوچ زندگی تخصص باید در زمینه مورد تخصص دانش و سابقه کار داشته باشد. لارا برمن فورتگانگ، کوچ زندگی و نویسنده‌ی کتاب «خودت را به اوج برسان می‌گوید: «من شریک زندگی شما هستم» و می‌افزاید: «کوچینگ، حرفه‌ای کلی‌نگر و همه‌جانبه است». یکی دیگر از کوچ‌های زندگی به نام آیلین مولیگان ، در کتاب « کوچینگ زندگی- زندگی خود را در هفت روز تغییر دهید » می‌گوید: «کوچ‌های زندگی شما را تحت فشار قرار می‌دهند تا

زندگی‌تان را به سمت بهترشدن تغییر دهید». در هیچ یک از کتاب‌ها و منابع، در رابطه با ضرورت مدارک تحصیلی یا تخصص در زمینه‌ای خاص برای تبدیل شدن به یک کوچ موفق مطلبی نوشته نشده است.

با این تفاسیر، کوچ زندگی چه کسی است و کوچینگ زندگی به چه معناست؟

برخی از کوچ‌های زندگی معتقدند که کوچینگ همان مشاوره‌دادن به مراجعان است ولی مشاوره دادن نیست. برخی دیگر اعتقاد دارند که این کار شامل هدایت مراجعان برای یافتن پاسخ سوالات‌شان است ولی مثل هدایت کردن مستقیم نیست. تعدادی نیز بر این باورند که کوچ باید در زمینه‌های مربوطه، تخصص داشته باشد. کوچ‌هایی که بر معنویت تمرکز دارند، کوچینگ زندگی را صرفاً به برقراری ارتباط تعبیر می‌کنند. کوچ‌های زندگی که سابقه‌ی درمانگری هم دارند، بر این باورند که این فرآیند شامل مشاوره یا درمان غیر مستقیم می شود. در واقع از تکنیک استاندارد کوچینگ زندگی و تخصص های مرتبط برای گوش دادن فعال و عمق دادن به پرسش ها می‌توان استفاده کرد بدون اینکه مراجع را راهنمایی یا هدایت کنید و به او مشاوره بدهید یا از تکنیک مستقیم درمان استفاده کنید.

همانطور که می دانید تکنیک کوچینگ یک تکنیک مستقل است و با تکنیک آموزش، مشاوره ، درمان، مربیگری و منتورینگ فرق دارد. در جلسه خصوصی انتخاب تکنیک، بستگی به نیازهای خاص هر مراجع و هم‌چنین مهارت کوچ دارد. هنگامی که از تکنیک‌های ارائه‌شده در اینجا استفاده می‌کنید، می‌توانید سبک و مهارت‌های خودتان را توسعه دهید. در این صورت می‌توانید به یک کوچ موفق تبدیل شوید.

با وجود این تنوع رویکردها، بسیاری از کوچ‌های زندگی معتقدند که مسئله‌ی مهم، دستیابی به اهداف است. اگر از اکثر مردم پرسیده شود که «آیا چیزی وجود دارد که شما درباره انجام آن فکر کرده‌اید، اما هنوز آن را آغاز نکرده‌اید یا به پایان نرسانده‌اید؟»، پاسخ می‌دهند: «بله». سپس آن‌ها دقیقاً به شما خواهند گفت که منظور آن‌ها چه

چیزی بوده است و چه مدت می‌خواسته‌اند این کار را انجام دهند. آن‌ها حتی ممکن است تمام دلایلی که چرا این کار را انجام نداده‌اند را هم برای شما بیان کنند. کوچ زندگی، فاصله‌ی بین فکر کردن و اقدام را از بین می‌برد.

مراجعان تمایل دارند که عملکرد ضعیفی از خود نشان دهند؛ چرا که بین خواسته‌ها و نظام‌های اعتقادی آن‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد. آن‌ها به این ارزش‌ها و نظام‌های اعتقادی تکیه دارند؛ اگرچه که ممکن است بسیاری از این نظام‌ها که در کودکی شکل گرفته‌اند، در بزرگسالی قابل اتکا نباشند. با این حال، مردم هنوز هم بر اساس همین اصول منسوخ، قضاوت کرده و عمل می‌کنند.

برخی از کوچ‌های زندگی، قبل از پرداختن به نتایج مدنظر مراجع، به سراغ موانعی که ذکر شد می‌روند. در دراز مدت، هر گونه تعارض بین خواسته‌ها و عقاید باید بررسی شود؛ اما اساساً وظیفه‌ی کوچ زندگی چیزی جز دستیابی به نتیجه و هدف نیست.

یک کوچ زندگی که بیشتر وقت را صرف اموری غیر از دستیابی به نتیجه و هدف می‌کند، با تبدیل رابطه‌ی مراجع-کوچ به مراجع-درمانگر، تأثیر فرآیند کوچینگ را کاهش می‌دهد. طبیعتاً چنین امری در دستور کار هیچ کوچ‌ای وجود ندارد.

هنگامی که کوچ زندگی بر روی نتایج و دستاوردها تمرکز می‌کند و مراجعان را قادر می‌سازد تا این موارد را به راحتی بیان کنند، در نهایت می‌توان آنان را به منظور بررسی باورها و ارزش‌هایشان راهنمایی کرد. وظیفه‌ی اصلی و اولیه‌ی کوچ زندگی عمومی، تغییر باورها و ارزش‌های مراجع نیست. اگرچه تغییر در ارزش‌ها و باورهای منفی یا نامطلوب مراجع می‌تواند دستیابی به اهداف و نتایج را تسریع کند؛ اما چنین تغییراتی را باید صرفاً پس از برقراری یک رابطه‌ی کاری محکم ایجاد نمود.

نقش اصلی کوچ زندگی، توانمندسازی مراجعان است. این امر از طریق اهرمی به نام «قدرت تعهد» حاصل می‌شود؛ زمانی که مراجعان با فعالیت‌هایی که به انجام آن‌ها

متعهد هستند، موافقت می‌کنند. این تعهد به شدت با هویت مراجع در ارتباط است. کوچ زندگی می‌تواند از این اهرم به خوبی استفاده کند.

قدرت تعهد متکی بر تقویت اجتماعی افراد است. تقویت اجتماعی افراد باید بر مبنای تعاریفی که افراد از خودشان دارند، صورت گیرد. این امر از قدرت صداقت استفاده می‌کند. اگر مراجعان تعهد خود نسبت به کوچ زندگی را انجام ندهند، نمی‌توان انتظار داشت که صادقانه صحبت کنند. انسان‌ها اصولاً باور دارند افرادی که به تعهدات‌شان عمل نمی‌کنند، افراد قابل‌اعتمادی نیستند. مراجعان نمی‌خواهند که کوچ آن‌ها درباره‌ی آنان چنین فکری کند؛ بنابراین برای دستیابی به اهدافی که به آن‌ها متعهد شده‌اند، هر کاری را انجام می‌دهند.

احساس گناه، عاملی مهم بعدی در بحث قدرت تعهد است. هنگامی که مراجعان به اهداف تعیین‌شده نرسند، خودشان را با احساس گناه مجازات می‌کنند. این خودسرزنشی و احساس گناه بسیار مؤثرتر از سرزنش فرد توسط کوچ می‌باشد. معمولاً انسان‌ها نیاز شدیدی به لذت و خوشی دارند؛ به همین میزان هم نیاز دارند تا از درد و ناراحتی دوری کنند. تداوم درد و لذت به عنوان ابزاری قدرتمند استفاده می‌شود؛ ابزاری که به کوچ این اطمینان را می‌دهد تا مراجع به نتایج و اهداف لازمه دست یابد. این امر، فرآیندی ساده اما بسیار موثر در دستیابی به اهداف مراجع است.

کوچینگ زندگی در تمامی ابعاد زندگی به مراجعان کمک می‌کند. برخلاف کوچینگ ورزشی یا مشاوره‌های کسب‌وکار، این نوع از کوچینگ، همه‌جانبه بوده و تمامی ابعاد زندگی مراجعان را در نظر می‌گیرد. کوچینگ زندگی، شامل کوچینگ کسب‌وکار، بهداشت و سلامتی، روابط اجتماعی، ثروت و ارزش دارایی می‌باشد. اگر کوچینگ زندگی صرفاً بر یک بعد از زندگی مراجعان متمرکز شود، می‌تواند منجر به نوعی عدم توازن در زندگی آنان شود. هنگامی که مراجعان در محل کار بسیار پویا و فعال باشند و در مقابل در روابط شخصی و خانوادگی ضعیف عمل کنند، این ضعف به مرور اثرات منفی خود

بر کسب‌وکار آنان را نشان خواهد داد. و یا هنگامی که سلامتی مراجع نادیده گرفته می‌شود، می‌تواند آنان را دچار مشکلات و بیماری‌های جدی کند.

در مقابل، اگر مراجع برای حفظ زیبایی بدن، بیش از حد به بدن خود توجه کند و در مواردی از کسب‌وکار خود صرف‌نظر کند، ممکن است با مشکلات مالی روبرو شود. مشکلات مالی سبب ایجاد نگرانی و اضطراب و کمبود خواب شود. کمبود خواب اثری معکوس بر زیبایی و شادابی بدن دارد. زندگی به طرز عجیبی، الگوی چرخه‌ای دارد. کوچ زندگی می‌تواند با استفاده از این الگوی چرخه‌ای، مراجعان را تشویق کند و آن‌ها را قانع سازد تا اقدامات مناسب را انجام دهند؛ اقداماتی که منجر به دستیابی مراجعان به اهداف در تمامی ابعاد زندگی آنان می‌شود.

آوردن تعادل و موفقیت به زندگی مراجعان، پاداش‌هایی را برای کوچ زندگی نیز فراهم می‌کند. کمک به مراجعان برای تعریف اهداف در هر حوزه از زندگی و سپس تلاش برای رسیدن به اهداف و نتایج، آگاهی از اهمیت تعادل و هماهنگی در زندگی را برای کوچ به ارمغان می‌آورد.

کوچینگ زندگی، نوعی رابطه‌ی وابستگی متقابل بین کوچ و مراجع است. این رابطه براساس صداقت، احترام و باورهای تزلزل‌ناپذیر کوچ نسبت به توانایی‌های نامحدود مراجع است.

سخن آخر:

همراه گرامی،

شما ۶مین کتاب از مجموعه کتاب‌های «**مهارت‌آموزی برای زندگی و مسیر شغلی**» را مطالعه کردید. خوشحال می‌شوم که پیشنهادها و سوالات خود را برایم ایمیل نمایید.

ایمیل:

_job.coaching.hr@gmail.com

سایت نویسنده:

http://www.job-coaching.ir

آی دی شبکه اجتماعی اینستاگرام:

job.coaching

آی دی شبکه بیزینسی لینکداین:

Mahboubemazaheri

معرفی کتاب:

۱- آشنایی با کوچینگ

نویسنده: محبوبه مظاهری

این کتاب در دو نسخه فارسی و انگلیسی در سایت آمازون موجود می باشد.

۲- مهارت های ضروری برای کوچینگ مسیر شغلی

نویسنده: کارولین تالبوت / مترجم: محبوبه مظاهری

۳- راهنمای کوچینگ برای مدیران

نویسنده: آنه لوهر، برایان امرسون / مترجم: محبوبه مظاهری

۴- کوچینگ و آموزش تیم کاری

نویسندگان: انجمن مدیریت و رهبری امریکا / مترجم: محبوبه مظاهری

۵-کوچینگ زندگی برای توسعه فردی و شغلی

نویسنده: جنی پوردی / مترجم: محبوبه مظاهری

۶-راهنمای کوچینگ زندگی

نویسنده: کورلی مارتین / مترجم : محبوبه مظاهری

۷- راهنمای کوچینگ مدیران اجرایی

نویسندگان: گردهمایی کوچینگ اجرایی / مترجم : محبوبه مظاهری

۸- چگونه کرونا گرفتم

نویسنده: محبوبه مظاهری

این کتاب در دو نسخه فارسی و انگلیسی در سایت آمازون موجود می باشد.

برای تهیه کتاب ها لطفا در واتساپ به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ پیام دهید.

برند جاب کوچینگ،

ارایه دهنده خدمات تخصصی کوچینگ فردی و سازمانی

برای ثبت نام در کارگاه های زیر بصورت فردی و سازمانی،

یا درخواست حضور کوچ و منتور در سازمان ،

لطفا به شماره ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰ در نرم افزار واتساپ، پیام دهید.

- دوره تربیت کوچ حرفه ای در آکادمی بین المللی کوچینگ
  - به دو زبان انگلیسی و زبان فارسی
  - حضوری و غیرحضوری

- کارگاه مربی گری کار تیمی
- کارگاه مهارت های کوچینگ برای مدیران
- کارگاه مربی گری فرایند جانشین پروی و مدیریت عملکرد
- کارگاه مدیریت برخود با رویکرد کوچینگ

- برگزاری جلسات فردی و گروهی کوچینگ در سازمان
- برگزاری جلسات منتورینگ منابع انسانی در سازمان