مجله کوچینگ

شماره ۱۴-۲-
فروردین ۱۴۰۱

تهیه کننده : محبوبه مظاهری
منتور منابع انسانی / مدرس مهارت کوچینگ

تو نمی توانی به انسان‌ها چیزی یاد بدهی شما فقط می‌توانید به آن‌ها کمک کنید که آن را در درون خود کشف کنند.

زندگی ما از طریق پی‌گیری تعهدات ارزشمند, معنای خود را توسعه می‌دهند. هدایت, چه در زمینه نقش سازمانی و چه در زندگی ما, به یک مسیرمشخص دارد. ما این مسیر را از طریق ایجاد تعهد به کسب‌وکار خاص, روابط کارآمد, تکمیل پروژه‌ها یا انجام برخی از کمک‌های مهم ایجاد می‌کنیم. جهت و ماهیت درونی ما از طریق این تعهدات شکل گرفته و آشکار می شوند. بنابراین ما می‌توانیم کوچینگ را به عنوان وسیله‌ای برای ایجاد شایستگی‌های مورد نیاز برای برآورده کردن تعهدات خود ببینیم. اگر این حقیقت داشته باشد, معکوس آن نیز صحیح است, و شاید بیشتر برای این کتاب مورد تایید باشد. به طور خاص, ما تعهداتی را به عنوان رهبران در نظر می‌گیریم *چرا که* تعهد برقرار کردن باعث حرکت ما و هدایت ما به سمت پیشرفت و یادگیری است. تعهدهای ما زندگی را جذاب و ارزشمند می سازد.

هنگامی که ما هر گونه تعهد قوی را ایجاد می‌کنیم، مطمئن هستیم که گاهی اوقات با هم روبرو خواهیم شد. ما با چالش‌های پیش‌بینی‌نشده از سوی جهان مواجع خواهیم شد، که ضرورتاً با دستور کار ما هم‌کاری نخواهد کرد. عادات ما، نقاط کور و رویدادهای پیش رو قطعاً آشکار خواهند شد.

بنابراین ساختن یک تعهد صریح به هر چیز ارزشمند است که نیازمند یک تعهد منطقی به چرخه توسعه خودمان هستیم تا بتوانیم آن را تحویل دهیم.هرچه تعهدهای ما برجسته تر و پویاتر باشد، چرخه کاری ما برای خودمان محکمتر خواهد بود و خود - کار ما به ما این امکان را می‌دهد که به تعهدات قوی‌تر در دنیا عمل کنیم.

بدیهی است که تعهد به هدایت دیگران ابزاری برای حمایت از خود - مراجعان است. تعهد نسبت به آموزش دیگران نیز نیازمند تعهد منطقی برای مشارکت کامل با برنامه ریزی توسعه خود است.

منی که با هزاران نفر در طول دهه آموزش کارگاه‌های آموزشی و رهبران کوچینگ کار می‌کنم, به این باور رسیده ام که تمام چیزی که فرد نیاز دارد توجه کردن است. به طور خاص, نیاز به توجه دقیق به عادات ذهن, باورها, مفروضات, و رفتارهایی که

داریم , وقتی آن‌ها را معلق کنیم خود را به احتمالا جدیدی تبدیل می‌کند که قبلاً قادر به دیدن آن یا عمل کردن نبودیم. در پایان, این واقعاً تمام چیزی است که مورد نیاز است.

با این حال همه ما می‌دانیم که از تصمیمات بی شماری که سال جدید گرفتیم و تلاش برای تغییر عادات بد و جایگزینی آن‌ها با عادات خوب، عادات تمرین شده شخصیت ما و نقاط قوت به ما کمک کرده‌است تا در گذشته موفق شویم، ولی در برخی موارد محدود کننده و خفه کننده بودند. هدف اصلی این است که ما از این اطلاعات به‌دست‌آمده برای رهبری در زندگی و سازمان‌ها استفاده کنیم، تلاش بیشتر در حرکت دادن تعهدات خود، و کمک‌های بیشتر به جهانی که نیاز مبرم به چیزی است که هر یک از آن‌ها به آن نیاز داریم.

خودآگاهی حالت درونی است که در آن ما می‌توانیم خودمان را در عمل مشاهده کنیم. به عنوان مثال, در این لحظه, من عصبانی, یا خوشحالم, یا میل به آن فنجان شیر یا می‌خواهم چیزی به مراجع بگویم که بهتر است نگویم .آگاهی به نوبه خود به ما این امکان را می‌دهد که آگاهانه تصمیم خود را انتخاب کنیم.

تمرین

آگاهی از رشد و آگاهی عاطفی

محتوای سطحی هر تجربه, (احساسی و عاطفی) است که ما می‌توانیم حساسیت و آگاهی خود را در طول زمان افزایش دهیم. آگاهی از آنچه که در زیر سطح به ما ادامه خواهد داد, کلید ساخت ذهن آگاهی است.

یک سری گفتگوها داشته باشید. اینها می‌توانند گفتگو و یا مبادله ساده با همسر و یا یک دوست باشند. مکالمه باید در مورد چیزی معنادار و جذاب برای هر دوی شما باشد. پس از هر گفتگو، حدود ده دقیقه در یک فضای آرام بگیرید تا برخی نکات را در مورد آنچه در درون خود مشاهده کرده‌اید، مستقل از محتوای مکالمه بخوانید:

- چه طور متوجه شدی؟
- با اون یکی رابطه دوستی رو تجربه کردی؟
- چگونه شما باعث نگرانی یا مقاومت و یا حالت تدافعی شده‌اید؟
- در کجای بدن شما تجربه برخی از عوامل تنش, اضطراب, و یا ناراحتی را احساس کردید؟
- چه احساسی داشتید: افزایش انرژی, احساس بازوها و یا حرکت دست‌ها, فشار بدن شما روی نیمکت یا پاهای شما روی فلوچارت, حرارت و یا خنکی؟

این سوالات غیر معمول هستند و شما می‌توانید برای دادن پاسخ‌ها تلاش کنید. اگر شما پاسخ برخی از آن‌ها را ندارید, این درست است. نکته این است که کنجکاو باشید و نگاه خود را حفظ کنید. از آنجا که این یک روش ناآشنا برای توجه به تجربه خود است, این تمرین را چندین بار تکرار خواهد کرد. اطلاعات آنجا وجود دارد; اغلب ما عادت نداریم که به دنبال آن بگردیم. هر چه بیشتر کنجکاوی و توجه خود را به خود جلب کنید, بیشتر متوجه محدوده وسیعی از نکات ظریف و احساسی خواهید شد که به طور مداوم در درون شما وجود دارد.

تمرین

توجه به خوردن

با انتخاب چیزی که از خوردن لذت می‌برید و سه گاز کوچک بگیرید. تمشک, تکه‌های کوچک شکلات تیره‌رنگ و یا تکه‌های ریز میوه خشک. (البته بعدها می‌توانید این تمرین را به یک غذای کامل تعمیم دهید) من تمرین را با توت‌ها توصیف می‌کنم.

سه تا را در یک دست بگیر. خودتان را روی یک صندلی تصفیه کنید. راحت باشید. اجازه دهید فعالیت‌ها و تفریحات دیگر را رها کنید و اجازه دهید بدن شما آرام بگیرد. یکی از توت را بردار و طوری به آن نگاه کن که انگار قبلاً یک توت ندیده‌ای. شما می‌توانید تصور کنید که شما از مریخ به اینجا رسیدید, و یک نفر این توت را به شما داد و خیلی هم در مورد آن کنجکاو هستید.. با توجه به رنگ‌ها, بافت و الگوها بوش کن آن را به لبان خودتان بیاورید, اما بی آن که به آن‌ها دست بزنید. با استفاده از تمام حواس و حواس جمع, تجربه را تجربه می‌کنید.

هیچ واکنشی در بدن شما وجود ندارد. چه اتفاقی تو دهنت میوفته؟ آب دهان داری؟ هیچ حسی در سینه تو وجود نداره؟ احساسات نداره؟ خاطرات دفعات دیگه توت میخوره؟ توجه همه چیزهایی را که در ارتباط با این توت کوچک به وجود آمده توجه کنید.

به آرامی آن را در دهان خود قرار دهید - یا به راحتی جویدن پیدا کنید, اما اجازه دهید فلوچارت به آرامی پدیدار شود. حس کنید که فلوچارت در دهان شما پخش می‌شود و چگونه فلوچارت در قسمت‌های مختلف دهان و زبان شما متفاوت است. حس دقیقی از نکات و زمینه را حس کنید. جایی را لمس کنید که در آن دندان و زبان شما پوست توت‌فرنگی را لمس می‌کنند.

و بعد به آرامی و با احتیاط، آن را می‌جوید و می‌جوید. اگر به افکار خود در جاه‌ای دیگر توجه کنید و یا توجه خود را به جاه‌ای دیگر جلب کنید، آن را به حالت of که در دهان خود دارید برگردانید. این یک تمرین در یک مورد توجه است، فرصتی برای "تک وظیفه‌ای" که در زندگی مدرن ما به ندرت اتفاق می‌افتد. حداکثر استفاده را بکنید.

ان. نه, بذار توت خشک بمو نه, یواش یواش یواش یواش یواش برو و حواستو جمع کن تا دی گه چیزی تو دهنت نباشه, اما آب توت دی گه چیزی نمو نده. بعد آب دهانم را قورت می‌دهم و آب توت را که زیر گلوی تو است حس می‌کنم. به خودت اجازه بده فقدان توت را در دهانت احساس کنی. چه شکلی است که این توت وحشی از بین برود?

حالا دومین تمشک را بردارید, و همان کنجکاوی تازه را در مورد این تمشک بکنید. تو هیچ وقت در حقیقت به این تمشک نگاه نکردی. این چقدر شبیه اول است? چقدر متفاوت است? نگاه کن. احساس کن. لمس کن. بویایی. حس کنید که در عین حال هر احساسی در بدن شما وجود دارد. خود را در دهان خود قرار دهید و متوجه واکنش دهان خود به آن شوید.

در نظر بگیرید که میلیونها سال تکامل به حد کمال رسیده‌است. یک کشاورز این تمشک را بزرگ کرد؛ کسی آن را برداشت و جمع کرد؛ یک کامیون آن را حمل کرد؛ کسی آن را روی قفسه فروشگاه گذاشت تا شما بخرد - یک زنجیره معجزه آمیز از وقایع، که هر کدام از آن‌ها لازم بود که این تجربه دقیق را به شما بدهد. به احساس حق‌شناسی نسبت به شما توجه کنید. با تجربه منحصر به فرد از خوردن این تمشک استفاده کنید. این تنها فرصتی است که تا به حال برای این تجربه خاص داشته‌اید.

باز هم اجازه دهید که آن را در آب فرو رود و آب دهانش را قورت دهد و آب دهانش را قورت دهد و به بخشی از شما تبدیل شود. وقت خود را صرف کنید. لذت ببرید. حاضر باشید و دقت کنید.حالا سومین تمشک را بردارید و آن را به طور کامل تجربه کنید. دوباره و دوباره متوجه شوید که ذهن شما به جایی می‌رود. روال برگرداندن آن را تمرین کنید. بیش از پیش. تنها کاری که باید بکنیم این است. شما در حال تمرین تمرکز بر روی تمام چیزهایی هستید که در دسترس شما قرار دارد و توجه شما را به تجربیات خود جلب می‌کند.

برگرفته از کتاب مایندفولنس

مترجم خانم محبوبه مظاهری

تمرینات مایندفولنس چیست ؟

اگر چه ممکن است برای پیدا کردن معادل فارسی مایندفولنس دچار مشکل شویم. ولی شاید ذهن آگاهی یک ترجمه خوب برای آن باشد .به لحاظ مفهومی، آگاهی ذهن را می توان به عنوان یکی از آموزه های آیین ها (به ویژه بودایی ها) و شاید ادیانی که در شرق آسیا ظهور کرده اند، بر توانایی ذهنی . و روانی انسان ها برای درک لحظات، پاک کردن ذهن و ایجاد صلح درونی برای درک دقیق. از این دیدگاه، نیاز به یک رابطه عمیق و واقع بینانه با حرکت یک زندگی لحظه ای است. تا آرامش و نگرانی ها و اضطراب ها را از بین ببرد.

اصطلاح تمرینات مایندفولنس

عبارات عملی نشان می دهد این مفهوم با تمرکز و توجه به حواس پنج گانه در درک عمیق از لحظات و لذت است. به عنوان مثال، به آرامی غذا خوردن و تلاش برای تمرکز بر طعم و تمرکز بر تنفس و درک عمیق از آرامش.یا تمرکز و آرامش در طول روز، یادآوری آنچه که ما داشته ایم. (به عبارت دیگر یادآوری نعمت هایی که خداوند به ما داده است) . نمونه هایی از تمرینات مایندفولنس توصیه شده در این زمینه هستند.شاید راه برخی از روانشناسان از مردم افسرده استفاده کنند تا از آنها

بخواهند."چیزهای نو را در زندگی" بنویسند که به این موضوع ارتباطی ندارد.برخی ممکن است بپرسند که چگونه مکان هایی برای این مباحث پیدا می شود زمانی که اختلالات و شاید تاریکی در زندگی وجود داشته باشد.

ایجاد روحیه مثبت

داشتن روحیه مثبت شرط لازم برای حل مشکلات محیطی است. البته اگر قصد کمک و تأثیر را داشته باشیم. ایجاد چیزی مثبت نه فقط برای امید، بلکه برای تفکر درست و سازنده است.مطالعات مختلف نشان داده اند که بین دو دیدگاه سازنده و احساسات مثبت ارتباط دو طرفه وجود دارد .**افکار مثبت و سازنده توجه دقیق به واقعیت های محیطی، فقدان جهت گیری و تعصب فکری است .**تعریف مناسب از مشکل، و تحلیلی مناسب که نمی توان بدون احساسات مثبت به دست آورد مستلزم توجه دقیق و مایندفولنس یا همان ذهن آگاهی است.

- با این وجود، ایجاد تعادل در این زمینه در یک فضای مثبت و سازنده، یک پدیده استاتیک نیست.
- بلکه مستلزم تلاش مستمر و دقت و مبارزه ثابت با شکست و تلخی است.
- به عبارت دیگر، با استفاده از مکانیزم خود تنظیمی و خود رهبری، به منظور مثبت شدن.
- بیشتر یا کمتر در فضای روحی و فکری، تلاش زیادی لازم است.

مکانیزم خود تنظیمی

یکی از ویژگی های یک انسان موفق، داشتن مهارت های لازم برای مدیریت (رفتار، هیجان، ذهن و غیره) است. با توجه به روال های مختلف، مشکل های ثابت فکری و شرایط استرس زا که اکثریت ما را احاطه کرده اند. اهمیت مدیریت ذهن و ذهن آگاهی بیش از هر زمان دیگری آشکار می شود. برای مدیریت ذهن، لازم است که به درستی درک قوانین ذهن و استفاده از حداکثر قدرت خود را با مدیریت آن بیاموزیم.

- مایندفولنس یک استراتژی موثر برای به حداکثر رساندن توانایی ذهن و مدیریت آن است.
- مایندفولنس یا حضور ذهن به معنی آگاهی از افکار، رفتارها، احساسات و انگیزه ها است.
- تا ما بتوانیم آنها را بهتر مدیریت کنیم.

تمرین حضور ذهن

حضور ذهن درست به این معنی است که فرد بر روی حال و آینده خود تمرکز خواهد کرد. هنگامی که یک شخص حضور دارد، او واقعیت را با تمام جنبه های داخلی و خارجی اش می بیند و می یابد که ذهن به طور دائمی به خاطر قضاوت و تفسیری که انجام می دهد و به طور مداوم در حال بازخورد است. وقتی کسی متوجه می شود که ذهن دائما در حال تفسیر است قادر به توجه بیشتر به اندیشه های خود و بررسی آنها بدون هر گونه تردید یا قضاوت و درک علت وجود خود است. اعمال ذهن شخص توانایی می دهد تا تشخیص دهد که "افکار صرفا افکار است" و هنگامی که متوجه شوند که افکار آنها ممکن است درست نباشد، می توان آنها را راحت تر از بین برد و تغییر داد و انسان ها از طریق ذهن آگاهی استدلال همیشه پیام های خود یا صدای خود را می شنوند.

اثربخشی یادآوری

بسیار مهم است که فرد از پیام هایی که در مورد ذهنش می پندارد، آگاه نیست، بلکه به فکر تغییر و رها کردن آنها است.

همان گونه که گفته شد، مهم ترین ویژگی ذهن آگاهی در حال حاضر بودن است که تحقق کامل آن نیازمند تمرین و تکرار زیاد است. تمرین، تکرار که می تواند با استفاده از "نمادهای یادآوری" تا آنجا که ممکن است به هدف اصلی ما منجر شود.

نشانه های یادآوری چیست و اثربخشی آن چیست؟ در حال حاضر این نشانه ها می تواند. یک حلقه نگین ساده یا یک دستبند و ساعت و هر چیز دیگری باشد که ما به آن نگاه می کنیم. افکار ما در حال حاضر، این اساس ذهن آگاهی است و به ما یادآوری می کند که در این زمان (زمان کنونی)، که مهم ترین لحظه زندگی شما است.

شما حق ندارید وارد ذهنیت بد و منفی در ذهن خود بشوید اما شما باید آن را فقط به عنوان یک مخاطب کاملا بی طرف برای موضوعات مختلف مشاهده کنید و اینگونه است که در اطراف شما لحظات شاد تری اتفاق می افتد.

سپس شما باید تنها باشید تا تمرینات مایندفولنس را انجام داده است و فقط باید در حال حاضر باشد و در لحظه اکنون حضور داشته باشید.

معرفی کتاب تخصصی کوچینگ:

۱- آشنایی با کوچینگ

نویسنده :محبوبه مظاهری

(به دو زبان فارسی و انگلیسی در سایت آمازون موجود است)

۲- مهارت های ضروری برای کوچینگ مسیر شغلی

نویسنده :کاترین تالبوت

مترجم :محبوبه مظاهری

۳- راهنمای کوچینگ برای مدیران

نویسندگان :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 :مارتین کورلی

مترجم :محبوبه مظاهری

۷- راهنمای کوچینگ مدیران اجرایی

نویسندگان :انیستیتو رهبری امریکا

مترجم :محبوبه مظاهری

۸-چگونه کرونا گرفتم

نویسنده :محبوبه مظاهری

۹- راهنمای اجرایی منتورینگ سازمانی

نویسنده :محبوبه مظاهری

اطلاعات کامل کتاب ها در سایت موجود می باشد.

برای ثبت نام در کارگاه ها بصورت فردی و سازمانی،

یا درخواست حضور کوچ و منتور در سازمان ،

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

- کارگاه منتورینگ سازمانی
- کارگاه مهارت های کوچینگ برای مدیران
- کارگاه مهارت های کوچینگ برای توسعه فردی و شغلی کارکنان
- دوره مربی گری در مدیریت عملکرد کارکنان و جانشین پروری
- کارگاه مربیگری تیم کاری
- کارگاه آموزش مدیریت منابع انسانی برای مدیران
- کارگاه های مدیریت استرس -مدیریت تعارض -مدیریت برخود با رویکرد کوچینگ
- کارگاه برنامه ریزی توسعه فردی
- برگزاری جلسات فردی و گروهی کوچینگ در سازمان- آنلاین
- برگزاری جلسات منتورینگ منابع انسانی در سازمان- آنلاین

با ارسال پیام درخواست رزرو جلسه کوچینگ از طریق سایت ۲۵درصد تخفیف دریافت نمایید.

خانم محبوبه مظاهری

مدرس مهارت های کوچینگ

منتور منابع انسانی

واتساپ ۰۹۳۳۵۷۸۷۵۵۰

سایت:

https://www.job-coaching.ir

اینستاگرام:

job.coaching