



با کوچینگ

تبرزندگی ات را تیز کن!

کوچینگ چیست؟ چرا مهم است؟
و چگونه می توان از آن ۱۰۰٪ نتیجه گرفت؟

گردآورندگان:

نوشین دلجو - فاطمه تقی خانی

ای که بانامت جهان آغاز شد دقرا ما هم به نامت باز شد
دقتری کز نام تو زیور گرفت کار آن از چرخ بالاتر گرفت

با کوچینگ تیر زندگی ات را تیز کن!

گردآورندگان:

نوشین دلجو - فاطمه تقی خانی

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم است از خود بطلب هر آنچه خواهی که تویی



با نام خدایی که انسان را با اراده و خلاق و خردمند آفرید.

من نوشین دلجو به همراه دوست، هم‌دوره مدرسه، دانشگاه و در حال حاضر همکار و همراه خوبم، فاطمه تقی‌خانی، هر دو دارای مدرک کارشناسی روانشناسی بالینی و گواهی Coaching، به دلیل تجربه-های شخصی متعدد مبنی بر عدم شناخت و آگاهی مراجع‌کننده نسبت به جلسات کوچینگ، این کتاب کوچک را به رشته تحریر درآوردیم. این کتابچه درباره ماهیت و کاربرد کوچینگ در زندگی است و شامل شش فصل می‌باشد. فصل اول مربوط به تاریخچه کوچینگ است. در فصل دوم تعاریف کوچینگ را آورده و نیز گفتیم که کوچ کیست و چه کاری انجام می‌دهد. در فصل سوم به توضیح تفاوت‌های کوچ و کوچینگ با سایر شاخه‌ها پرداخته‌ایم. در فصل چهارم اهمیت کوچینگ را خاطر نشان کردیم. در فصل پنجم گفتیم که چه کسانی و چگونه از کوچینگ نتیجه مطلوب می‌گیرند؛ و در فصل ششم دیدگاه و نظرات اساتید و افراد موفق و سخنان بزرگان و نهادهای علمی و هنری را درباره کوچینگ و اهمیت پرسش‌گری و کوچ، گردآوری کردیم.

خواننده گرامی، مطالعه این کتاب موجب می‌شود تا شما انگیزه و شور و اشتیاق مورد نیاز خود را برای رسیدن به خواسته‌ها و آمال و آرزوهایتان به دست آورید و با اراده و انرژی هرچه تمام به سوی موفقیت حرکت کنید. در پایان می‌توانید با دید روشن و شناخت و آگاهی بیشتر در مسیر رسیدن به خواسته‌ها و آرزوهایتان از همراهی و هم‌قدمی یک کوچ خوب و دلسوز استفاده کنید تا راحت‌تر و با سرعت بیشتر و صرف وقت و هزینه کمتر به اهدافتان دست پیدا کنید.

با احترام

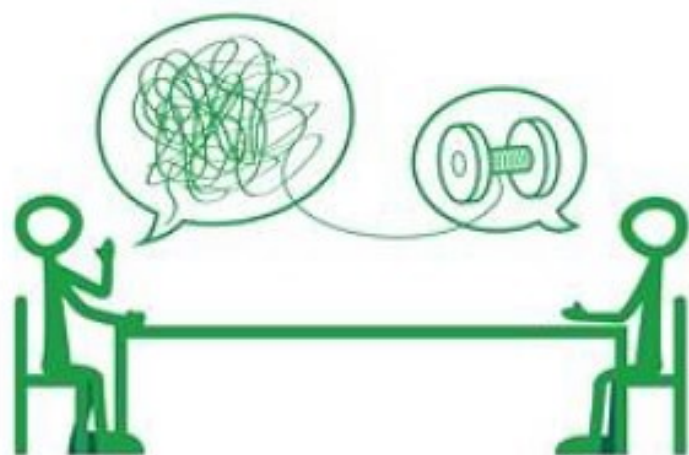
نوشین دلجو، فاطمه تقی‌خانی

راه‌های ارتباط با گردآورندگان:

نوشین دلجو	
شماره تماس:	۰۹۳۶۹۳۵۶۴۶۶
ایمیل	deljoo.nooshin@gmail.com

فاطمه تقی‌خانی	
شماره تماس:	۰۹۱۰۸۳۹۴۸۶۴
ایمیل	fatemeh.taqikhani@gmail.com

فصل اول تاریخچه کوچینگ



خواننده عزیز، اجازه دهید تا با یک داستان کتاب را شروع کنم. داستانی که حتما بارها خوانده یا شنیده‌اید. اما این بار طور دیگری آن را بخوانید و از زاویه‌ای دیگر به آن نگاه کنید. داستان هیزم‌شکن تنومند و ماهر و تاجری که او را استخدام کرد و هیزم‌شکن در روز اول بیش از بیست اصله درخت قطع کرد و در روزهای بعد به تدریج این تعداد هر روز کمتر شد طوری که هیزم‌شکن با ناراحتی نزد تاجر رفت و گفت من مثل سابق توان کار کردن ندارم و فکر نمی‌کنم به درد شما بخورم. تاجر در پاسخ به هیزم‌شکن گفت: آیا تا بحال تیرت را تیز کرده‌ای؟ پیرمرد با تعجب گفت: تیز کردن؟! نه. من تمام وقتم صرف قطع کردن می‌شود و فرصتی برای اینکار ندارم. تاجر گفت: تو انسان توانمندی هستی ولی ابزارت هم باید توانمند و تیز باشد برو و از امروز قبل از شروع کار تیرت را تیز کن تا موفقیت‌هایت بیشتر شود.



داستان هیزم‌شکن قصه اغلب ما آدم‌هاست که اکثر اوقات بخاطر مشغله‌ها و مسائل و دغدغه‌های روزمره در زندگی‌مان فرصتی برای شارژ کردن خودمان و تیز کردن تیر روح و ذهنمان را نداریم. اکنون من چند سوال از شما دارم.

- آیا در زندگی زمانی را به تیز کردن تیر زندگی‌ات اختصاص می‌دهی؟
- آیا از بالا به خود و کارهایت در زندگی نگاهی می‌اندازی و تجزیه تحلیل می‌کنی؟

- آیا برای فکر کردن به مسائل و کارهای خود وقت می‌گذاری؟

- آیا علم و اطلاعات خود را تازه و بروز می‌سازی؟

- آیا هدفی را دنبال می‌کنی؟

کوچینگ شما را در رسیدن به پاسخ سوالات بالا کمک می‌کند. با کوچینگ تیر زندگی‌ات را تیز کن.

آبراهام لینکلن می‌گوید:

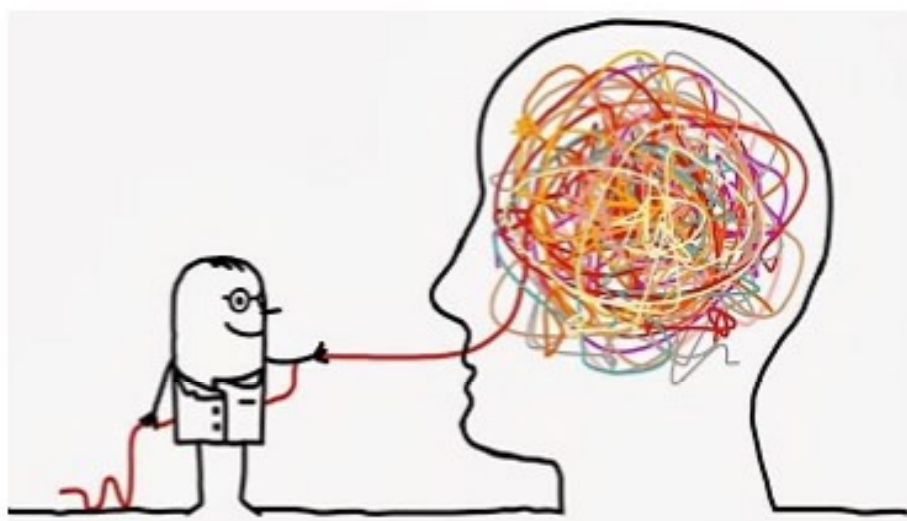
اگر برای قطع کردن یک درخت شش ساعت وقت داشته باشم، چهار ساعت اول را صرف تیز کردن تبرم خواهم کرد.

در حقیقت تیز کردن تبر در اینجا به این مفهوم است که انسان بر روی تخصص و دانش و تجربه و تکامل خود وقت بگذارد، انسان دانا به راحتی می‌تواند از فرصت‌های پیش آمده نهایت استفاده را بکند

کوچینگ (coaching) که آن را مربیگری یا رهپاری نیز می‌نامند، یک واژه وارد شده به زبان انگلیسی در اواسط قرن شانزدهم میلادی است که به معنای جابه‌جایی مردم از یک مکان به مکانی دیگر است. در روستایی در مجارستان کالسکه‌های با کیفیت و گران قیمتی وجود داشت که برای جابجایی مردم، استفاده می‌شده است و به آنها کاکس یا کوچ می‌گفتند. عده‌ای معتقدند که تاریخچه‌ی کوچینگ به زمان سقراط باز می‌گردد سقراط با پرسش شاگردان خود را به تفکر وادار می‌کرد، او اعتقاد داشت که دانش در وجود همه‌ی انسان‌ها وجود دارد و کوچ تنها باید با طرح پرسش‌های مناسب به افراد کمک کند تا خودشان با مسئولیت-پذیری کامل در مورد مشکلاتشان به آگاهی برسند. معمولاً فرد به دلیل آشفتگی‌های فکری و فراموشی و یا استنباط نامناسب مفاهیم ممکن است نتواند از دانش خود استفاده کند و مربی با پرسش‌های قدرتمند به فرد امکان این را می‌دهد که به دنیای درون خود سفر کند و باورها و دیدگاه‌های خود را زیر سوال ببرد. در سال ۱۹۸۰ توماس لئونارد به صورت رسمی کوچینگ را پایه‌گذاری کرد و در سال ۱۹۹۵ انجمن بین-المللی کوچینگ ICF تاسیس گردید.



فصل دوم
تعریف کوچینگ



اگر می‌خواهید درک بهتری از کوچینگ داشته باشید، به این ضرب‌المثل معروف چینی فکر کنید:

"اگر می‌خواهید فردی را یک وعده سیر کنید، به او ماهی بدهید؛ اما اگر می‌خواهید او را تا آخر عمر سیر کنید، به او ماهی‌گیری یاد دهید"
فدراسیون جهانی کوچینگ، ICF کوچینگ را اینگونه تعریف می‌کند:

کوچینگ یک مشارکت و همکاری بین کوچ و مراجع است که فرد با استفاده از تفکر عمیق و خلاقیت، توانایی‌های شخصی و حرفه‌ای خود را افزایش می‌دهد.

کوچینگ را می‌توان یک گفت‌وگوی دوطرفه میان کوچ و مراجع دانست، که در این گفت‌وگو، محور اصلی، مراجع است. همه چیز در مورد مراجع است و این مراجع است که می‌خواهد به هدف خود برسد. در واقع فرمان دست مراجع است و کوچ در مسیر او را همراهی می‌کند و با بازخوردهای به‌موقع، مراجع را از خطرات احتمالی حفظ می‌کند.

کوچینگ فرایندی است که به یادگیری فرد کمک می‌کند. کوچینگ فرایندی است که موجب بهبود عملکرد افراد در زندگی عاطفی، اجتماعی و حرفه‌ای افراد می‌شود. به این معنی که در بسیاری از ابعاد زندگی، برای رشد و پیشرفت عملکرد می‌توان از کوچینگ کمک گرفت. کوچینگ بر روی حال و آینده زندگی، به جای گذشته افراد متمرکز است.

شعار کوچینگ این است که هر فردی دکتر زندگی خودش است. این به این معناست که درمان هر فرد دست خودش می‌باشد و هر فرد خودش می‌تواند بهترین مسیر را تشخیص دهد و غالباً پاسخ و راه حل مشکلات فرد، نزد خود اوست جا دارد در اینجا به ضرب المثل معروف:

"صلاح مملکت خویش خسروان دانند" اشاره کنم.

کوچینگ یک علم بین رشته‌ای می‌باشد که از ترکیب فلسفه، مدیریت، روانشناسی و ورزش به وجود آمده است. کوچینگ نظامی است در راه حمایت از دیگران برای رسیدن به زندگی ایدال.

شاید بهترین تعریفی که از کوچینگ ارائه شده است این سخن سر جان وایت مور باشد که می‌گوید: کوچینگ، آشکار ساختن پتانسیل بالقوه افراد، برای به حداکثر رساندن عملکرد آنهاست، یعنی به جای آموزش کاری می‌کند که مراجع خود یاد بگیرد.

هدف کوچینگ، بهبود عملکرد شغلی و تجربه زندگی و رشد شخصی در انسان‌هاست.

گاهی ارائه بهترین راهکارها راهگشا نیست تا وقتی که خود فرد به آن راهکارها برسد و کسی که در این مسیر به او کمک می‌کند برای کشف بهترین راهکار کوچ هست و این فرآیند را کوچینگ می‌گویند.

کوچ کیست و وظیفه یک کوچ چیست کوچ فرد را از جایگاه و نقطه فعلی به نقطه ایدال زندگیش می‌برد؟

کوچ یک شنونده عالی هست که با تمام وجود گوش می‌دهد. کاری می‌کند تا مراجع حقایق خود را برای خودش بازگو کند و مراجع را مسئول زندگی خودش می‌داند.

کوچ برای به نتیجه رساندن اهداف مراجع او را حمایت می‌کند. آنچه برای مراجع مهم هست را مشخص می‌کند و ارزش‌هایش را برایش روشن می‌کند.

کوچ در تعیین اهداف ارزشمند و در چگونگی دستیابی به آنها به مراجع کمک می‌کند.

کوچ با پرسش سؤال‌های خوب به مراجع آگاهی می‌دهد و باعث می‌شود تا مراجع پی به راه‌حل‌های مخفی ذهنش ببرد. کوچ قضاوت نمی‌کند، سرزنش نمی‌کند و راهکار نمی‌دهد. کوچ مراجع را برای رسیدن به اهدافش ترغیب و تشویق می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا چشم‌انداز واضحی از اهداف برای خود ترسیم کند.



فصل سوم

تفاوت کوچینگ با شاخه‌های مشابه



در فصل قبل گفتیم که کوچینگ چیست و کوچ چه کسی است. اغلب افراد کوچینگ را با منتورینگ و مشاوره و آموزش اشتباه می‌گیرند. در این فصل تک تک به تفاوت میان این‌ها می‌پردازیم.

• تفاوت کوچینگ با منتورینگ:

در منتورینگ انتقال دانش و تجربه اتفاق می‌افتد و منتور شخصی متخصص، کار بلد و باتجربه می‌باشد که به فرد آموزش می‌دهد. هرچه منتورینگ از انتقال تجربه و آموزش، به سمت قضاوت نکردن، سوال پرسیدن و گوش دادن، حرکت کند به کوچینگ نزدیک‌تر می‌شود. در واقع در کوچینگ، انتقال تجربه و دانش صورت نمی‌گیرد و کوچ به مراجعش یاد نمی‌دهد، بلکه کاری می‌کند که فرد خودش یاد بگیرد. به عبارت دیگر: هرگاه فرد در ابتدای کار خود باشد و با مشکل کمبود دانش مواجه باشد، می‌بایست با منتور مشورت کند. اما موضوعاتی که مربوط به کمبود نگرش هستند، در کوچینگ به گونه‌ای مؤثر حل و درمان می‌شود.

• تفاوت کوچینگ با آموزش:

- در آموزش، معلم آموزش می‌دهد، اما در کوچینگ آموزش اتفاق نمی‌افتد.

- در آموزش سرفصل را معلم تعیین می‌کند. اما در کوچینگ مراجع تعیین می‌کند که در چه موضوعی صحبت کند.

- در آموزش موضع معلم بالاتر است، ولی در کوچینگ، کوچ و مراجعه موضع برابر دارند و با یکدیگر همکاری و مشارکت دارند. همچنین در آموزش مسیر خطی می‌باشد. در صورتی که در کوچینگ، مسیر را مراجع مشخص می‌کند.

• تفاوت کوچینگ با مشاوره:

در مشاوره نصیحت و راه حل ارائه می‌شود. بسیاری اوقات زمانی که ما با مشاور صحبت می‌کنیم، هنوز صحبت‌هایمان به آخر نرسیده است که مشاور شروع به ارائه راهکار می‌کند. اما در کوچینگ، نصیحت و راه حل ارائه نمی‌شود و راهکارها از دل صحبت‌های خود فرد بیرون می‌آید. یکی از مسائل مشاوران این می‌باشد که در مشاوره راهکارهایی که ارائه می‌شود اغلب باب میل فرد مراجع نیست و با وجود استقبال و تشکر بابت آن راهکار، در ادامه آن راهکار را رها کرده و به دنبال آن نمی‌روند. اما در کوچینگ، چون نظر و راه حلی به مراجع ارائه نمی‌شود و فرد خودش با تفکر عمیق به راهکار خود دست می‌آید، اراده و انگیزه وی برای انجام و پیگیری آن چند برابرست. اگر راهکاری به ذهن فرد خطور کند، هیچگاه آن را فراموش نخواهد کرد چرا که راهکار از آن اوست و خود او آن را کشف کرده است.

• در آخر تفاوت میان کوچینگ و روانشناسی:

کار روانشناس کشف گذشته و یافتن ریشه‌های روانی مسائل و مشکلات فرد، در گذشته زندگی اوست. در حقیقت روانشناسی روی گذشته انسان‌ها تمرکز دارد و با افراد آسیب دیده سر و کار دارد. افراد با مشکلات افسردگی و اضطراب و بطور کل، شرایط روحی پایین‌تر از سطح نرمال، به روانشناس مراجعه می‌کنند. در حالی که کوچینگ هیچ کاری به گذشته ندارد و فقط روی حال و آینده افراد کار می‌کند و مشکلات روحی و اختلالات روانی، هیچ جایی در کوچینگ ندارند و قابل درمان نیستند و باید به متخصص ارجاع داده شوند.

در جایی مثال زیبایی در زمینه آمده بود که ذکر آن در اینجا به درک بیشتر مطلب کمک می‌کند:

فرض کنید فرد می‌خواهد به قله کوه برود. می‌توان گفت: مشاور در پایین کوه است و به او در مورد راه و مسیر مشورت می‌دهد. متور نوک قله قرار دارد و راه رفته و تجربه خود را به فرد می‌دهد؛ و کوچ از پایین تا قله کنار فرد می‌باشد و او را همراهی می‌کند.

هدف من از ذکر این تفاوت‌ها این است که مراجع بتواند مرز بین کوچینگ و سایر شاخه‌ها را تشخیص دهد و بتواند در زمان و موقعیت‌های مناسب از هر یک از این علوم در زندگی خود بهره‌برد و این مسأله را

مدنظر داشته باشد که تمام علوم برای او می‌تواند مفید باشد، اگر به اقتضای موضوع مورد نظر خود درست و به جا از هر یک استفاده کند.

فصل چهارم اهمیت کوچینگ



در این فصل قصد دارم تا به این مسأله بپردازم که چرا کوچینگ در سال‌های اخیر از اهمیت زیادی برخوردار شده است.

- دلیل اول افزایش دانش و تجربه‌ی افراد است مخصوصاً به واسطه‌ی پیشرفت تکنولوژی و گسترده شدن فضای مجازی و دسترسی مردم به شبکه‌های اجتماعی گوناگون و متنوع افراد به سرعت و به سادگی دانش و تجربه‌ی مورد نظر خود را کسب می‌کنند.

- دلیل دوم هر فرد متخصص زندگی خود است و بهتر از هر کسی می‌داند که باید چه کاری انجام دهد اما ممکن است به علت آشفتگی‌های فکری نتواند آگاهانه متوجه این مسأله شود و در این جا کوچ می‌تواند با طرح پرسش به مراجع کمک کند تا اطلاعات مورد نیاز خود را از سطح ناخودآگاه به سطح خودآگاه بیاورد و به دلیل اینکه مراجع خود با توجه به شرایط زندگی‌اش به راه‌حل رسیده نسبت به آن تعهد و علاقه‌ی بیشتری نشان می‌دهد و آن راه حل یا ایده از حالت بالقوه به حالت بالفعل می‌رسد.

- دلیل سوم در کوچینگ حس آزادی و احترام به خود بیشتر است چون مراجع خود به راه حل می‌رسد انگیزه‌ی بیشتری برای انجام دادن آن دارد و به دلیل اینکه آن راه حل متناسب با شرایط وی است احساس خوبی دارد و عزت نفس او بالاتر می‌رود اما زمانی که فرد به مشاور مراجعه

می‌کند و از او توصیه و راهکار می‌گیرد علاقه و تعهد کمتری از خود نشان می‌دهد و احساس می‌کند که مشاور شرایط او را درک نمی‌کند.

- دلیل چهارم این است که کوچینگ مهارت افراد را در برقراری ارتباطات با سایرین بسیار افزایش می‌دهد. ارتباط با خودم، اعضای خانواده و پرسنل. در نهایت کوچینگ باعث افزایش قابلیت‌های یک رهبر می‌شود تا فرد بتواند به تیم خود کمک کند تا خود واقعی خود را شکوفا کنند و با انگیزه و تعهد بیشتری کار کنند.

- دلیل پنجم در کوچینگ مراجع این امکان را دارد تا بتواند درباره اهداف و خواسته‌های خود بلند بلند صحبت و در واقع فکر کند و کوچ بدون قضاوت و نصیحت و ارائه راهکار با تمام وجودش به او گوش می‌دهد و با وی همدلی می‌کند. در حقیقت برای فرد ارزش افزوده ایجاد می‌کند و چون مراجع توانسته در مورد اهداف و نیازها و در واقع درباره خود صحبت کند در پایان جلسه احساس خوبی را نسبت به خویش دارد.

- دلیل ششم اکثر افراد موفق به اهمیت کوچینگ در زندگی تاکید کرده‌اند.

- برای مثال آنتونی رابینز بزرگترین معلم موفقیت دنیا می‌گوید وقتی نوزاد در بیمارستان به دنیا می‌آید باید کوچ او مشخص شود شاید این سخن به ظاهر اغراق‌آمیز به نظر برسد اما نشان دهنده اهمیت کوچینگ از دیدگاه او است.

- دلیل هفتم کوچینگ عادت‌ها، باورها و دیدگاه‌های مراجع را به چالش می‌کشد.

در سال‌های اخیر توجه خاصی به اهمیت تأثیر عادت‌ها در زندگی انسان‌ها شده است و کتاب‌های متعددی در مورد تغییر عادت‌ها و باورها نوشته شده است. مراجع در طی جلسات کوچینگ به شناسایی عادت‌ها و نگرش‌های مخرب زندگی خود می‌پردازد و با تفکر عمیق و رسیدن به راهکار مبادرت به تغییر آن‌ها می‌کند. در این قسمت با ارائه چند مثال موضوع را روشن‌تر می‌کنم.

تازه عروسی هر بار که برای همسرش ساندویچ سوسیس درست می‌کرد در هنگام سرخ کردن سوسیس‌ها سر و ته آنها را با چاقو می‌برید وقتی همسرش دلیل این کار را از او پرسید وی پاسخ داد که این کاری است که مادرم همیشه انجام می‌دهد.

داماد از روی کنجکاوی این سوال را از مادر زنش پرسید و او نیز پاسخ داد که این کار را از مادرم یاد گرفتم.

مرد این بار به سراغ مادر بزرگ همسرش رفت و دلیل این کار را از او جویا شد و مادر بزرگ گفت چون ماهیتابه‌ی من کوچک است و سوسیس‌ها بزرگ هستند من سر و ته آن‌ها را می‌زنم.

این مثال نشان دهنده‌ی این موضوع است که اکثر انسان‌ها مانند جوجه اردک‌هایی که طبق عادت هر جا که مادرشان برود به دنبالش

می‌روند تابع عادت‌ها و رفتارهایی هستند که برای انجام دادن آنها هیچ دلیل مشخصی ندارند.

حکایت است که پادشاه کشوری به پادشاه کشور دیگر یک فیل سفید هدیه می‌دهد. کسی که هدیه را پذیرفته و نسل‌های بعد از او، هزینه‌های زیادی را صرف نگهداری و خوراک آن فیل می‌کردند، بدون آن که بدانند این فیل به چه درد می‌خورد و دلشان هم نمی‌آمد آن را رها کنند زیرا می‌گفتند:

"حیف است تا کنون هزینه زیادی برای آن شده ره‌ایش کنیم!"

فیل سفید در واقع استعاره از عادت‌ها و در پی آن رفتارهایی است که افراد با وجود اینکه می‌دانند هیچ سودی برای آن‌ها ندارد اما جسارت رها کردن و یا تغییر دادن آن‌ها را هم ندارند. درست مانند دانشجویی که متوجه می‌شود استعدادی در رشته انتخابیش ندارد و نیز می‌داند در آینده نیز آن رشته منبع درآمد او نخواهد شد، اما آن را به خاطر هزینه‌هایی که برای قبولی آن داده است رها نمی‌کند.

در زندگی فیل‌های سفید زیادی داریم و بدون آن که خاصیتی داشته باشند برای آنها هزینه می‌کنیم! شاید این تفکر، باعث تصمیمات بزرگی در زندگی‌مان شود.

فصل پنجم

چه کسانی و چگونه از کوچینگ نتیجه می گیرند؟



در این بخش به طور کامل به این پرسش پاسخ می‌دهم که چه کسانی می‌توانند از کوچ در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود بهره ببرند عموماً چند گروه از افراد می‌توانند از فرایند کوچینگ سود ببرند.

۱. فرد از موقعیت کنونی خود در زندگی شخصی و یا زندگی حرفه‌ای رضایت کافی ندارد و به دنبال رشد و پیشرفت است.

۲. در تصمیم‌گیری کلیدی در زندگی شخصی و شغلی خود ضعف دارد.

۳. فرد هیچ چشم‌اندازی برای آینده در نظر نگرفته است.

۴. افرادی که با مواردی از قبیل کمبود عزت‌نفس، کمبود اعتماد به نفس، اهمال‌کاری و تبلی، مردد بودن بین چند ایده‌ی شغلی، کمال‌گرایی، عدم توانایی در تصمیم‌گیری و چالش‌های مربوط به روابط (به جز مشکلات عمیق عاطفی، جدایی و احساسات مربوط به خودکشی و به صورت کلی هر مسأله‌ای که به گذشته مربوط است) مواجه است.

۵. هر کس که هدفی دارد و قصد دارد که به هدفش برسد و نگاهی رو به آینده دارد.

به طور کلی می‌توان این را گفت هر موضوعی که مربوط به رشد و پیشرفت باشد و به گذشته مربوط نشود را می‌توان در کوچینگ مطرح کرد و در نهایت کوچ پس از طرح چند پرسش می‌تواند مشخص کند که

موضوع مورد نظر مراجع مربوط به کمبود دانش است یا کمبود نگرش و اگر نیاز به ارجاع باشد کوچ مراجع را از این مسأله مطلع می‌سازد.

چگونه می‌توان از کوچینگ نتیجه گرفت؟

فرد برای اینکه بتواند در جلسه به آگاهی برسد باید تفکر عمیق داشته باشد و این امر تنها با صحبت کردن وی میسر می‌شود. حرف زدن بلند بلند فکر کردن است، پس مراجع باید صحبت کند و این انتظار را نداشته باشد که با سکوت بتواند به راه حل برسد. پس وقتی مراجع به پرسش‌های کوچ پاسخ‌های طولانی و کامل می‌دهد، مسائل برایش شفاف‌تر شده و به آگاهی می‌رسد و در پایان جلسه می‌داند که باید چه کاری انجام دهد.



آیا من ۱۰۰٪ از کوچینگ نتیجه می‌گیرم؟

قیمت و ارزش آدمی به قدر همت اوست. امام علی (ع).



این مسأله تنها به مراجع بستگی دارد اگر او می‌خواهد از جلسات کوچینگ نتیجه بگیرد باید مسئولیت کامل مشکلات خود را بپذیرد و به دنبال مقصر نگردد. مراجع باید نسبت به تعهداتی که به کوچ خود می‌دهد، مبنی بر عملی کردن راهکارها و تمرین‌ها متعهد باشد و به اصل مهم صداقت داشتن در جلسات پایبند باشد. در این جا یادآوری این نکته اهمیت ویژه‌ای دارد، کوچینگ مستلزم همکاری و مشارکت کوچ و مراجع است یعنی نیمی از نتیجه به کوچ و نیمی دیگر از نتیجه به خود فرد بستگی دارد. فرد باید ابتدا از خود بپرسد که برای چه به کوچ مراجعه می‌کند آیا آمادگی تغییر دارد آیا هدف و آرزویی دارد آیا از تمام توانایی‌های خود در این مسیر استفاده می‌کند باید بداند که کوچینگ برایش معجزه نمی‌کند اما اگر فرد با خود شفاف باشد و از تمام نیرویش برای رسیدن به هدفش بهره‌برداری با صراحت می‌توان گفت که کوچینگ صددرصد برای وی نتیجه‌آفرین خواهد بود.

فصل شش

سخنان و دیدگاه‌های افراد موفق ایران و جهان، درباره
کوچ، کوچینگ و اهمیت پرسش‌گری



در این فصل چند سخن و دیدگاه از افراد موفق دنیا را گردآوری کرده‌ایم:

- تیموتی گالوی:

کوچینگ را باز کردن پتانسیل‌ها برای افزایش عملکرد خود می‌داند و بر این قائل است که کوچینگ کمکی به یادگیری افراد است و آموزش نمی‌باشد.

- سرالکس فرگوسن:

کوچینگ نوعی رابطه تعاملی است که به افراد در زمینه شناسایی و هدایت و تحقق اهداف شخصی و شغلی، سریع‌تر از آنچه که خود قادر به انجام آن هستند، کمک می‌کند و علاوه بر افزایش مهارت‌های ارتباطی، حل مسئله، کارگروهی و ارتقای توانمندی‌های فردی، به توسعه شایستگی‌های اصلی شغل نیز می‌انجامد.

- مت سامرز:

به اعتقاد من هر مدیر یک کوچ است، چه دوست داشته باشد چه نداشته باشد؛ بنابراین باید در این کار خوب باشیم.

- مارشال گلد اسمیت:

رهبران بزرگ باید ظرفیت‌های بالایی داشته باشند. آن‌ها باید استراتژی، دانش شغلی، پدیده جهانی‌شدن و تأثیر فناوری بر کسب و کارشان را درک کنند. رهبران باید روی افراد تأثیر بگذارند، برای آن‌ها الهام‌بخش باشند و آن‌ها را به حرکت وادارند. برای بهبود رفتار رهبران

در محیط کار، آن‌ها باید زیر نظر یک کوچ باشند و فرآیند کوچینگ برای آن‌ها انجام شود. کوچینگ یک کار فنی یا فکری نیست، بلکه موقعیت و فرصتی است که خود مدیران باید بخواهند و بپذیرند و ایجاد کنند.

- اکس:

کوچینگ فرآیند همراهی مداوم و حمایت از شخص برای ثابت قدم ماندن در اهداف و تعهدات خود است و به معنای پیمودن راهی میان‌بر، جهت فائق آمدن بر ترس و تقویت و نیرومند ساختن نقاط و ویژگی‌های مهم و اساسی است. به بیان دیگر کوچینگ هنر آسان‌سازی اجرای فعالیت‌ها، فرآیند یادگیری و پیشرفت فرد است و به‌طور مداوم بر فرآیندهای پیشرفت و رشد افراد تمرکز می‌کند.

- جان ویت‌مور:

در سطح پایه و مقدماتی، کوچینگ یک روش و فن معلمی است که با تمرین به مهارت تبدیل می‌شود و با اهداء و فداکاری به‌صورت هنر در می‌آید.

- اریک اشمیت، مدیر عامل سابق گوگل می‌گوید:

بهترین مشاوره او تا به حال، در ابتدا تحسین شده است، اما در حال حاضر همیشه ترجیح می‌دهد که یک کوچ داشته باشد.

- بیل گیتس در یکی از سخنرانی هایش می گوید:

هر کس به یک coach نیاز دارد.

- آنتونی رابینز:

افراد موفق سوالات بهتری می پرسند و در نتیجه به جواب های بهتری

دست می یابند.

- ولتر:

از روی سوالات فرد، بهتر از جواب هایش می توانید قضاوت کنید.

- آلبرت انیشتین:

مهم ترین مسئله این است، که دست از پرسیدن برداریم.

- فرانسیس بیکن:

بیان پریشی به جا یعنی به نیمه راه خردمندی رسیدن.

- شهاب اناری، سخنران و نویسنده:

کوچینگ، فرآیندی است که، در آن مربی به مراجع کمک می کند،

بلوک های ذهنی خود را از میان بردارد و سطح آگاهی اش را بالا ببرد.

هدف گذاری و برنامه ریزی کند، سریعتر برای رسیدن به اهداف و حل

چالش هایش قدم بردارد.

در سومین نشست حافظ شناسی در کرج نیز به این نکته توجه شد که

بزرگیه انسان ها به پرسش گری آنها است. استاد یار دانشگاه خوارزمی

معتقد است که ما به اندازه‌ی پرسش‌هایمان بزرگ هستیم هرچه قدر پرسش‌هایمان بزرگتر باشد شخصیت والاتری داریم آدم‌هایی که پرسشی ندارند باید فکری به حال خود کنند. پیامبر اکرم (ص) نیز می‌فرمایند: میان‌روی در خرج یک نیمه معیشت است، دوستی با مردم یک نیمه عقل و خوب پرسیدن یک نیمه دانش.

ما کوشیدیم در این کتابچه با زبان ساده و با استفاده از مثال و ضرب‌المثل و داستان و سخنانی از بزرگان موفق جهان، دید روشن و واضح‌تری از مهارت کوچینگ پیش چشم شما قرار دهیم. امیدواریم با مطالعه این کتابچه به درک بهتر و عمیق‌تری از فرآیند کوچینگ دست پیدا کرده باشید.



خواننده کتاب، شما می توانید برای بهره‌مندی از یک جلسه کوچ آزمایشی
با تخفیف ویژه با نوشین دلجو با شماره تماس: +۹۳۶۹۳۵۶۴۶۶
و فاطمه تقی‌خانی با شماره تماس: +۹۱۰۸۳۹۴۸۶۴ تماس
بگیرید.



نووشین دلجو

کارشناس روانشناسی بالینی
دارای گواهی coaching
کوچ عزت نفس و اعتماد به نفس
(نوجوانان و خانمها)

deljoo.nooshin@gmail.com

۰۹۳۶۹۳۵۶۴۶۶



فاطمه تقی خانی

کارشناس روانشناسی بالینی
دارای گواهی coaching
مشاوره خانواده و کوچ توسعه فردی

fatemeh.taqikhani@gmail.com

۰۹۱۰۸۳۹۴۸۶۴

