

کوچینگ ۵ دقیقه‌ای

نویسنده

بهرام حیدری رامشه

www.ketab.ir



انتشارات هاویر

۱۴۰۳

سرشناسه	حیدری رامشه، بهرام، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور	کوچینگ ۵ دقیقه‌ای / نویسنده: بهرام حیدری رامشه
مشخصات نشر	خرم‌آباد، انتشارات هاویر، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	۲۳۰ ص
شابک	ISBN: 978 - 622 -5561-88-5
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	کتاب‌نامه ص. [۲۲۹]
موضوع	مربیگری زندگی
	Personal coaching
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۳
رده‌بندی کنگره	۱۴۰۲ ح ۹۴۴ / BF۶۳۷
شماره کتاب‌شناسی ملی	۹۴۵۰۹۳۷



کوچینگ ۵ دقیقه‌ای

نویسنده: بهرام حیدری رامشه

انتشارات: هاویر، همراه: ۹۱۶۹۷۰۰۴۰۶، شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۴۰۳ چاپ و صحافی: شهر

امور رایانه‌ای: هادی ندری طراحی جلد: سمیرا حصاربانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۶۱-۸۸-۵ بهای: ۱۵۰۰۰۰ تومان

Gmail: Haavirpub@gmail.com

Instagram: Havir.pub

فهرست

صفحه	عنوان
۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل اول: کوچینگ چیست؟
۶۳	فصل دوم: تاریخچه کوچینگ
۸۳	فصل سوم: اصول و ارزش های کوچینگ
۱۰۹	فصل چهارم: مهارت های پایه کوچینگ
۱۵۳	فصل پنجم: فرایند کوچینگ
۱۷۵	فصل ششم: انواع کوچینگ
۲۲۳	فصل هفتم؛ جلسات کوچینگ
۲۲۹	منابع

پیشگفتار

مطالب عنوان شده در فصول این کتاب برگرفته از معتبرترین مقالات و کتاب‌های نویسندگان مطرح حوزه کوچینگ می‌باشد که نگارش، ترجمه و جمع‌آوری شده است. نویسنده در این کتاب به معرفی جامع کوچینگ و اصول بنیادی آن پرداخته است. در این کتاب تلاش شده هر آنچه را که برای شناخت اولیه کوچینگ نیاز است با استفاده از بهترین منابع دنیا، جمع‌آوری و به علاقه‌مندان و خوانندگان عزیز ارائه شود. در صورتی که مطالب این کتاب برای شما کارساز افتاد، کتاب را تهیه و به دیگران هم معرفی نمایید. در صورتی که نیاز به کسب اطلاعات بیشتری در حوزه توسعه فردی و توسعه کسب و کار دارید می‌توانید به وب‌سایت نویسنده به آدرس www.educbooks.com مراجعه و از مقالات رایگان این حوزه که جزو بروزترین مقالات دنیا است نیز استفاده نمایید. همچنین در صورتی که تمایل داشتید تجربیات خودتان را در حوزه‌های مطرح شده در این کتاب با دیگران در اشتراک بگذارید می‌توانید به وب‌سایت مراجعه و نظرات خود را در بخش نظرات مربوط به همین کتاب بنویسید تا دیگران نیز از آن استفاده نمایند. راه ارتباط با نویسنده از طریق ایمیل ایشان به آدرس bahramh2@gmail.com که می‌توانید انتقادات و پیشنهادات خود را برای ایشان ارسال نمایید. مشتاقانه منتظر پیشنهادات و انتقادات شما هستیم. در نهایت از اینکه این کتاب را برای خواندن انتخاب کردی از شما صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم و امیدوارم که مورد مقبول واقع گردد.

پسوند پنج دقیقه‌ای کتاب هم برگرفته از فعالیتی است که در حوزه خلاصه کتاب انجام می‌دهم. نویسنده صاحب یک استارت‌آپ کوچک (البته در حال حاضر کوچک است و ممکن است زمانی که شما این کتاب را می‌خوانید به بلوغ خود رسیده باشد) به نام کتاب های پنج دقیقه‌ای است. این مجموعه تلاش کرده که مهمترین کتاب های معتبر و پر فروش دنیا را در قالب فایل های صوتی پنج دقیقه‌ای و ارائه نکات آموزشی اشاره شده در آن کتاب ارائه نماید. یک تیم پر نشاط با نیروهای جوان و پرانگیزه تحت مدیریت نویسنده که قصد دارد از این طریق آگاهی را به قشر علاقه‌مند به آموزش و کسب دانش و یادگیری که به هر دلیلی زمان کافی ندارند تزریق نماید.

چرا پنج دقیقه؟

این مدت زمان پنج دقیقه حاصل تجربیاتی هست که از آموزش افراد بدست آورده‌ام. زمانی که برای آموزش یک مجموعه از افراد در خصوص توسعه کسب و کار و با یک موضوع نو و جدید رفته بودم، جهت کار بیشتر دانش پذیران، یک فایل صوتی ۳۰ دقیقه‌ای تهیه و برای آنها ارسال کردم. در کمال تعجب هیچ بازخوردی نگرفتم. بسیار مغموم بودم که متوجه شدم عدم بازخورد به دلیل کیفیت آموزش نبوده و به این دلیل بوده که آنها اصلاً فایل را گوش نکرده‌اند. به فکر فرو رفتم و تصمیم گرفتم همان فایل را به سه فایل ده دقیقه‌ای تبدیل کنم. همین کار را کردم و مجدداً ارسال کردم و این بار نتایج بهتر شد و چند بازخورد گرفتم.

مجددا تصمیم گرفتم فایل را کوتاه‌تر کنم و این بار زمان پنج دقیقه را در نظر گرفتم. به اطلاع افراد رساندم و فایل‌های پنج دقیقه‌ای را ارسال نمودم. نتیجه شگفت‌انگیز بود و تقریباً همگی جواب دادند که فایل بعدی را کی ارسال می‌کنید و چند تایی هم سوال پرسیده شد. متوجه شدم که مشکل افراد در عصر جدید، کمبود زمان است. مدتی هم کلوب حرفه‌ای مدیران را راه اندازی کردیم که آموزش‌های کوتاه توسعه فردی و کسب و کار را برای افراد ارسال می‌کردم و در نهایت استارت‌آپ کتاب‌های پنج دقیقه‌ای متولد شد. به شما هم پیشنهاد می‌کنم حتما عضو شوید

در این کتاب سعی شده به موضوع پراهمیت این روزها یعنی کوچینگ بپردازیم. تا چه اندازه با کوچینگ آشنا هستید؟ قطعاً این کلمه را تا به حال شنیده‌اید، اما با توجه به این که بیشتر از این واژه در حوزه ورزش و به عنوان مربی ورزشی استفاده می‌شود، حوزه عملکرد آن را به درستی شناخته نشده است.

یکی از معروف‌ترین داستان‌های حوزه کوچینگ داستان جغد و روباه است. در این داستان کوتاه و جالب، روباهی قصد عبور از رودخانه‌ای را دارد و با پرسیدن سؤالاتی از جغد و همزمان با رفع موانع ذهنی یا غیر ذهنی، در نهایت موفق به عبور از رودخانه می‌شود. اکثر انسان‌ها در مسیر زندگی، کسب و کار، ازدواج، ارتباطات و یا هر مورد دیگری نیازمند دریافت راهنمایی‌هایی کاربردی از افراد متخصص هستند. اینجاست که نقش کوچ و کوچینگ مطرح شده و اهمیت آن مشخص می‌شود. دقیقاً همین راهنمایی‌های ارائه شده به افراد در حوزه‌های مختلف، در صورتی که توسط یک متخصص ارائه شود، تعریفی از کوچینگ است.

اکثر ما در طول زندگی خود، بدون اینکه آگاهانه بدانیم، از خدمات کوچینگ استفاده کرده‌ایم. مثلاً مادر بزرگ و پدر بزرگ‌ها به نوه‌های خود توصیه‌هایی در حوزه زندگی بر مبنای تجربیات گرانبهای خود می‌کنند که احتمال خیلی زیاد شما هم مخاطب این توصیه‌ها قرار گرفته‌اید.

یا در حوزه کسب و کار به سبک سنتی، افراد با تجربه در یک شغل توصیه‌هایی را به دیگران ارائه می‌دهند. همین‌ها به نوعی کوچینگ بوده است. اگر منصفانه به زندگی خودمان بنگریم، می‌بینیم که داشتن یک مربی در برخی حوزه‌ها، می‌تواند روند رسیدن به موفقیت را سرعت دهد. در این کتاب سعی کردیم خوانندگان عزیز را با فرایند کوچینگ یا مربیگری با زبانی ساده، آشنا کنیم و انواع آن را بیان نماییم.

کوچینگ، حرفه‌ای جدید و بدیعی است که توانست همه مفاهیم مدیریتی، روانشناسی، فلسفه و... را با هم ادغام نماید و با ادغام این نظام‌های ارزشی، نظامی بدیع و متمایز، به منظور ایجاد یک زندگی ایده آل فراهم آورد. کوچ به عنوان یک مشوق به شکل یک همراه مطمئن و با استفاده از مهارت شنونده آگاه، به شکل یک آینه عمل کرده، مراجع را در مقابل خودش نمایان می‌کند و با پرسیدن سؤالات اساسی به مراجع کمک می‌کند تا درون خود را جستجو کرده و پاسخ سؤالات را بیابد. سپس او را به چالش کشیده تا مراجع بتواند به راحتی واقعیت‌ها را بازگو نماید و خود را مسئول زندگی خود ببیند، ارزش‌های فردی خود را روشن و مشخص سازد، اهداف خود را ارزش گذاری کند و با همراهی و حمایت کوچ با تبیین برنامه‌ای دقیق در رسیدن به آنها تلاش نماید. در این مسیر کوچ ایده‌های جدید مراجع را ارزیابی می‌نماید و مسئولیت اتخاذ تصمیمات و ایجاد تغییرات شگفت بر عهده خود مراجعه خواهد بود.

با قرار دادن مراجع در برابر موقعیت‌های چالش برانگیزی که یا تجربه شده‌اند و یا اینکه قابل تجربه شدن هستند، چشم‌اندازی گسترده در برابر مراجع می‌گذرد و به مراجع کمک می‌کند تا بر محدودیت‌های ذهنی خود فائق آید و بهترین راه را برای خود بیابد پس در این مسیر او را تحسین و تشویق خواهد کرد.

در نتیجه با بیانی بهتر می‌توان اینگونه بیان داشت که کوچینگ نوعی شراکت مستمر بین کوچ و مراجع خواهد بود، که مراجع در جریان این مشارکت به تفکر خواهد پرداخت و عاقلانه و خلاقانه عمل خواهد کرد و به نتایج رضایت‌بخشی دست خواهد یافت. در جریان روال کوچینگ، مراجعه‌کننده پتانسیل‌های پنهان وجودی خود را خواهد ساخت و با عملکرد بهتر، کیفیت زندگی خود را بهبود خواهد بخشید.

کوچینگ بر خلاف روال مشاوره و روال درمانی، مرحله‌ای از درمان نیست بلکه با الهام گرفتن از روانشناسی مثبت‌گرا با روندی به سوی جلو و آینده‌نگر بدون تمرکز بر گذشته احساسی یا تجربی فرد، از طریق انتقال اطلاعاتی مشخص بین کوچک و مراجع، بدون ارائه راهکاری خاص که شیوه مشاوره گونه است به مراجع کمک می‌کند تا خودش، بهترین راه که مطابق با شخصیت و توانمندی فردی وی است را بیابد. کوچ در کنار مراجع، وضعیت را بررسی می‌نماید و با سؤالات قدرتمندی که از طرف کوچ مطرح می‌شود، وضعیت تجزیه و تحلیل می‌شود. کوچ معتقد است که مراجع یک متخصص تمام عیار است که تنها، راه به کارگیری دانش خود را نمی‌دانند، در نتیجه به عنوان یک تسهیلگر به مراجع

کمک می‌کند تا با تمرکز بر اهداف، به سوی آینده، خود جواب‌ها را پیدا کند و مسیر را برای ادامه تا موفقیت روشن سازد.

کوچینگ زاییده عمل‌گرایی است و تمرکز کوچینگ و متمرکز شدن کوچ بر نقطه‌ای است که کوچ در حال حاضر در آن نقطه ایستاده است اما به شکلی که مراجع را بر نقطه‌ای که می‌خواهد به آنجا برسد متمرکز می‌سازد و وی را به چگونگی رسیدن به آن نقطه توانمند می‌نماید.

سال ۱۹۷۴ بود که تیموتی گالوی با نوشتن کتاب «بازی درونی تنیس» اثر قابل توجه و عمیقی بر رویکرد کوچینگ و تثبیت آن گذاشت. او یک مربی تنیس بود و در حین تدریس با کجکاوای و عمیق شدن روی رفتارهای شاگردانش توانست سبک جدیدی در بازی تنیس خلق کند. بعد کتابی در این زمینه نوشت. این کتاب در آن سال به تیراژ میلیونی رسید. تیموتی گالوی با کتاب بازی درونی تنیس، تفکرات را درباره کوچینگ متحول ساخت. به اعتقاد او بزرگ‌ترین مانع بر سر راه موفقیت و بالفعل در آوردن پتانسیل‌های فرد در درون او قرار گرفته و یک عامل محیطی و بیرونی نیست.

گالوی بر این باور است که کوچ باید راه را بر دیالوگ‌های درون ذهنی افراد ببندد و این جمله را در ذهن آن‌ها جا بیندازد؛ «روی دست‌هایت تمرکز کن! باید زاویه متفاوتی به دست‌هایت بدهی». گالوی می‌گوید: «من با اعتماد عمیق به توانایی‌های درونی بازیکنانم به یادگیری با تجربه‌های دست اول خودشان پی بردم»

او ادامه می دهد: "وقتی به دیالوگ های درونی ذهنت مجالی برای خودنمایی نمی دهی، بدنت می تواند کنترل اوضاع را به دست بگیرد. می توان گفت وقتی این دیالوگ های درونی ذهن به حالت تعلیق درمی آید، بدن می تواند به یک ایده کاملاً واضح و شفاف دست یابد و بفهمد که چه باید بکند.

کوچ ها سعی کردند تا به افرادی که از لحاظ احساسی و روانی سالم هستند اما به کسانی احتیاج دارند تا به آنها کمک کند تا بتوانند به زندگی شان سر و سامان بیشتر و بهتری بدهند تا به اهدافشان دست یابند کمک کنند.

هدف اصلی کوچینگ، رساندن مراجع به اهداف دلخواه خود می باشد. قبل از هر چیزی آگاهی و شناخت افراد از نقاط قوتشان است که اهمیت دارد و علاوه بر آن برای مدیریت بهتر زندگی، فرد باید نقاط ضعف یا موانع را نیز بشناسد تا این موارد محدودیتی در رسیدن به اهداف دلخواه ایجاد نکنند. تغییر اساسی که کوچ به وسیله مهارت های کوچینگ خود در مراجع ایجاد می کند، باعث می شود تا فرد از توانایی ها و نقاط قوت خود باخبر شده، نقاط قابل بهبود را شناسایی نماید و در مسیر ارتقاء یا بهبود خود قدم بردارد. در واقع کوچینگ به فرد کمک می کند تا نوع نگاه خود را تغییر داده و بتواند با کمک مهارت های کوچینگ، بهترین لحظات زندگی از طریق خلق ارزش های افزوده را برای خود رقم بزند. مراجع با کمک و همراهی کوچ ماهر از طریق فرآیند و مهارت خلق ارزش افزوده، می تواند با نگاه به باورها، ارزش ها و به دنیای بیرون و درون خود دسترسی یافته و نحوه فکر کردن و یادگیری صحیح را بیاموزد، در نتیجه برای موضوعات با اهمیت زندگی

خود، انتخاب‌های بهتری خواهد داشت. کوچینگ به عنوان یک کاتالیزور با ایجاد شناخت بهتر از خود و آگاهی از وضعیت موجود، با ایجاد تغییرات درونی در فرد، وی را به سوی دنیای مطلوب هدایت خواهد کرد.

امیدوارم مطالب این کتاب بتواند به خوانندگان کمک کند که بهتر از گذشته با مفهوم کوچینگ، مربیگری آشنا شوند.