

کوچینگ چیست؟ از زبان دانش پژوه این رشته بشنوید

چکیده مطالب

- [نگاهی به کوچینگ، مهارت هزاره سوم](#)
- [شروع دوباره](#)
- [کوچینگ چیست؟](#)
- [کوچی کیست؟](#)
- [فرایند کوچینگ](#)
- [جلسات کوچینگ](#)
- [طرز فکر یک کوچ](#)
- [مهارت هایی که یک کوچ باید بیاموزد](#)

نگاهی به کوچینگ، مهارت هزاره سوم

سال ۱۳۹۱ شمسی سال تحولی عظیم در فکر و اندیشه و سبک زندگی بود. در پاییز آن سال در یک گروه که خدمات کوچینگ سبک زندگی را ارائه کرد شرکت کردم و با به کار بستن تصمیماتی که در اثر تغییر روش تفکر و تعهد به انجام آن ها با کمک کوچینگ گرفتم، شاهد معجزات کوچک و بزرگ در زندگی شدم. مهمترین تغییری که در زندگی اتفاق افتاد، مواجهه با مشکلات ناشی از نگرش های اشتباه خودم بود.

پله به پله ، قدم به قدم پا در مسیری گذاشتم که سالها آرزویش را داشتم. اما قبل از آن نمیدانستم چگونه باید آن ها را برآورده سازم. آن چه برایم بسیار جالب بود ، تنوع افرادی بود که در این گروه شرکت کردند و هرکدام داستان های خاص زندگی خودشان را داشتند و بدون استثنا همگی از دریافت های خود بسیار راضی و خشنود

بودند. بعد از دو سال با یکی از هم گروهی هایم ملاقاتی داشتم که هر دو متوجه تغییرات بسیار بزرگی در زندگی آن دیگری شدیم.

هرکدام از ما به سوی تحقق اهداف خودمان گامهای بسیار موثری برداشته بودیم و به زندگی با دیدگاهی جدید نگاه می کردیم. به این ترتیب بر آن شدم تا درباره کوچینگ بیشتر بدانم . راه و روشی که توانست در زندگی من و بسیاری دیگر تغییراتی مثبت و موثر به وجود آورد.



شروع دوباره

و حالا من به عنوان یک دانش پذیر در این رشته جدید بین المللی در [موسسه فراکوچ](#) مشغول به یاد گیری هستم.

آن چه در این مقاله می آورم دریافتهایم هرچند ابتدایی از آموزه های اساتید کوچینگ موسسه و [کتابها و مقاله](#)

[های کوچینگ](#) است که مطالعه کرده ام. در این مقاله سعی بر معرفی مختصری از کوچینگ و برخی از مولفه های

آن مانند ایجاد صمیمیت، گوش کردن متمرکز و پرسشگری موثر، نقش استعاره و شهود دارم. هرچند این مقاله

نمیتواند اصل مطلب را ادا نماید، اما برای کسانی که شاید برای اولین بار با نام کوچینگ آشنا می شوند، می تواند

مفید باشد.

کوچینگ چیست؟

در تعریفی که موسسه بین المللی ICF درباره کوچینگ ارائه میدهد فرایندی را که کوچ به همراهی مراجع فکر

و خلاقیت مراجع را برای بالا بردن پتانسیل های فردی و حرفه ای برمی انگیزاند اشاره میکند. این همراهی از نوع

همراهی هم سطح است یعنی کوچ خود را بالاتر از مراجع نمیداند و در این همراهی وجود اعتماد و امنیت روانی

مراجع مهم است.

کوچی کیست؟

در کوچینگ مراجع یک فرد و یا گروهی از افراد هستند که به کوچ برای اخذ خدمات کوچینگ مراجعه می کنند.

فرایند کوچینگ

در فرایند کوچینگ، تفکر مراجع باید برانگیخته شود و بینش جدید در فرد اتفاق بیافتد. اگر نگرش فرد در راستای

فرایند کوچینگ تغییر نکند و به اصلاح یادگیری اتفاق نیافتد، مراجع کوچینگ را تجربه نمیکند. به این ترتیب

فرایند کوچینگ باید به آگاهی و بینش جدید منتج شود در غیر اینصورت گفتگویی ساده اتفاق افتاده است.

فرایند کوچینگ، فرایندی خلاقانه و منعطف است. اگرچه کوچینگ پروتکل مشخصی دارد اما حین جلسه، پیش

روی باید متناسب با اتفاقی باشد که در جلسه رخ میدهد. همانند رقصی می ماند که کوچ با هدایت مراجع انجام

می دهد.



جلسات کوچینگ

جلسات کوچینگ در راستای هدفی مشخص است. مراجع در طول جلسات کوچینگ در راستای اهداف تعیین شده، متوجه استعدادها و توانمندی های فردی و یا حرفه ای خود می شود و درجهت افزایش و به حداکثر رساندن آن تلاش می کند. به زبانی ساده، کوچینگ شکاف بین آنچه که فرد در حال حاضر فکر می کند که هست و آنچه که می تواند باشد را کم می کند. کوچینگ به مراجع کمک می کند تا شکاف بین توانایی و عملکردش در راستای هدف تعیین شده کاهش یابد.

میتوان به اختصار گفت کوچینگ یک مهارت بین رشته ای است که از تلفیق رشته های مدیریت، روانشناسی، جامعه شناسی، فلسفه ، هستی شناسی، علم اعصاب و دیگر رشته هایی که به نحوی با

کمک به انسانها برای پرورش خود، ارتباط با دیگران، کسب بهتر اهداف و افزایش ذخیرهٔ عظیم دانش بشری کمک میکنند، به وجود میآید. تمرکز کوچ بر این است که افراد کجا هستند و دقیقاً چه کاری میخواهند انجام دهند تا کمک کند به آنچه در آینده میخواهند، دست یابند. می توان گفت مهمترین نکته مد نظر در کوچینگ، ایجاد تغییرات مثبت و اصلاح و بهبود وضعیت زندگی است.

طرز فکر یک کوچ

از نکات مهمی که یک کوچ در مسیر مربیگری خود باید در نظر داشته باشد، تعامل با افراد بر مبنای برابری و مشارکت در رشد و پیشرفت مراجعین است. به این ترتیب لازم است تا مهارت هایی را در خود پرورش دهد. مانند:

1. تمرکز بر گوش دادن
2. مطرح کردن سوالهای باز و تسهیلگرانه
3. بازخوردهای سازنده دادن
4. با توجه به شخصیت های مختلف مراجعین ، همدلی های مناسب ارائه دادن

نکته مهم: انعطاف پذیر بودن یک کوچ از مهم ترین ویژگی های اوست. تصویری که یک کوچ از خودش دارد، منیتی است که میتواند توانایی کوچ را در مسیر کوچینگ مختل نماید. آن جایی که لازم است یک کوچ خود را

با مراجع خویش برابر بدانند، صراحت صمیمانه داشته باشد و ارتباطی قوی با مراجع برقرار کند، در صورتی که
منیت خود را کنار نگذارد، نمیتواند انعطاف پذیر باشد.



مهارت هایی که یک کوچ باید بیاموزد

بیشترین کمک ها برای پیشبرد جلسات موفق در کوچینگ، مهارتهایی است که یک کوچ باید بیاموزد. این مهارت
ها میتواند در هر فردی وجود داشته باشد اما یک کوچ باید این مهارت ها را تقویت کند تا بتواند فضای مورد
اعتماد مراجع را فراهم سازد و او را به هدف خود نزدیکتر سازد و مسیر رسیدن به خواسته اش را ساده تر کند.

صمیمیت

صمیمیت احساس دلگرمی و نزدیکی در یک رابطه کوتاه مدت یا بلند مدت است. کوچ باید بتواند حس اعتماد و دلگرمی را در مراجع به وجود آورد. به دنبال این صمیمت مراجع قادر خواهد بود صادقانه مشکل خود را با کوچ در میان بگذارد. ممکن است کوچ تجربه کاملاً مشابه مراجع را از سر نگذرانده باشد اما صمیمت موجود بین آن دو، باعث ایجاد توجه به آن تجربیات باشد که نتیجه اش همدلی است و مراجع را در فضای ذهنی مناسبی برای ادامه ارتباط سازنده نگه می دارد و تاثیر جلسات کوچینگ را به میزان زیادی افزایش می دهد.

گوش دادن متمرکز و فعال

شنونده خوب با تمرکز بیشتر بر گفته گوینده، صمیمیت بیشتری به وجود می آورد. آن چه یک کوچ را شنونده متمرکز و فعال میسازد، داشتن ذهنی باز و خالی از گفتگوهای درونی است. تمام احساسات مزاحم باید به کنار گذاشته شوند. قضاوت ها و شنیده ها و اطلاعات مربوط به دغدغه مراجع تنها زمانی باید به کار آید که آنچه از فکر مراجع تراوش کرده خمیر مایه گفتگوها و پرسشهای کوچ شود. آن چه عامل حواس پرتی است باید کنار گذاشته شود. از روش های سودمند در بالا بردن ظرفیت توجه به شخص مقابل، آگاه بودن به لحظه حال است.

یک کوچ باید با ذهنی کاملاً خالی و بدون هیچ پیش فرضی در حضور مراجع خود قرار بگیرد تا تمرکز تام بر گفتار و معانی گفتار مراجع خود داشته باشد. نتیجه این نوع گوش دادن به مراجع، توانا تر کردن مراجع خواهد بود.

پرسشگری

نکته مهم در کوچینگ، کوچ کردن مراجع است نه مسئله او. زیرا خود مراجع است که باید مسئله اش را حل کند. پرسشگری به مراجع کمک میکند تا وی بهتر به موضوع خود بیندیشد. بهترین نوع سوالات در کوچینگ سوالات ساده و باز هستند. سوالهای پیچیده باعث هدر دادن انرژی کوچ و مراجع می شوند. سوالهای کوچینگ سوالاتی با اهداف روشن هستند. یک کوچ با توجه به موضوع مراجع، می تواند کمک به جمع آوری اطلاعات کند یا سبب تشویق برای جمع آوری ایده ها شود یا در فرد ایجاد انگیزه برای اقدام نماید. سوالاتی که با چرا پرسیده می شوند توصیه نمیشود زیرا در مراجع حالت تدافعی به وجود می آورد و جلسه را به سمت نامطلوبی به پیش می راند.

نقش استعاره در کوچینگ

تمثیل یا متافور نوعی از ارتباط است که بخشی از ادبیات داستانی محسوب می شود و به وسیله آن مجموعه ای از تجارب به صورت داستان به حوزه دیگری از تجارب وارد می شود و گفتگورا به صورت موثرتری به پیش می برد.

در ادبیات از تمثیل گاه به عنوان گونه ای از استدلال برای تاثیر بیشتر استفاده می کردند. تمثیل ها در آموزش و درمان و در جلسات کوچینگ، به عنوان روشی ارتباطی طراحی می شود که به صورت غیر مستقیم در ارتباط با مراجع به فرایند تغییر کمک میکند). در حقیقت استعاره ها می توانند مانند یک میانبر برای ناخودآگاه ما، راهی برای دور زدن عقل و ذهن منطقی ما باشند)

نقش شهود در کوچینگ

همه ما با یک هدیه درونی قوی متولد می شویم. این هدایا در اصطلاح "روشن بینی" نام دارند یا به بیانی دیگر "شهود". توجه به شهود در کوچینگ میتواند اعتبار دادن به حدس هایی باشد که یک کوچ در هنگام توجه به صحبت های مراجع در ذهنش شکل می گیرد. شهود می تواند باعث ایجاد اعتماد به نفس قوی کوچ و مراجع شود. استفاده از شهود به کوچ کمک میکند با توجه به رفتار و انرژی مراجع، گره ذهنی او راحت تر باز شود. کوچینگ زمانی ساده تر میشود که یک کوچ همراه با گوش دادن دقیق به مراجع به حدسها و شهودش نیز اعتماد کند و آن را با اجازه از طرف مراجع به وی باز خورد دهد.

نتیجه گیری

جهان امروز سرعت بسیار زیادی گرفته است. انسان هایی که تمایل به پیشرفت و موفقیت دارند، بهتر میدانند که باید خود را با شتاب زمانه هماهنگ سازند. دنیای هر فردی که مایل به پیشرفت است به طور مرتب باید از آن چه که هست به سوی دنیای مطلوب گام بردارد و به سوی آینده ای دلخواه به پیش برود. در این فرایند، کوچینگ یکی از بهترین ابزار گام برداشتن در مسیر این هماهنگی و پیشرفت انسان به سوی دنیای مطلوبش است. کوچینگ، مهارتی است که با توسعه علوم و تکنولوژی، ارتباطات و کار و مشاغل گوناگون، همراهی دارد و می تواند به میزان قابل توجهی [قابلیت های انسانی](#) را با توجه به رشد و توسعه تمام موارد ذکر شده افزایش دهد. این مهارت، به انسانها کمک میکند تا تفکری عمیق تر یا فهمی غنی تر از موضوعات بیابند و در مقابل چالش ها بهترین تصمیمات را بگیرند. همچنین کمک می کند تا افراد خودشان بیندیشند، اقدام کنند و در نهایت چیزی یاد بگیرند. در حقیقت کوچینگ به انسانها کمک میکند تا در بهترین زمان ممکن، یعنی در لحظه حال ، بهترین خودشان باشند. با آگاهی به استعدادها و توانمندی ها و شرایطشان تصمیم های کاربردی بگیرند و به سوی عملگرایی و اقدام پیش بروند.

کاری از:

دانش پژوه ترانه محمود نژاد

منابع:

استار، جولی. (۱۳۹۹). کوچینگ، مربی گری درخشان (ترجمه علیرضا سهرابی). انتشارات هورمزد: تهران

صاحبی، علی. (۱۴۰۰). زندگی سراسر قصه گویی است، انتشارات اسبار: تهران

قاسمی، علی و فدایی، مهدی. (۱۳۹۸). دنیای مطلوب من، انتشارات سایه سخن: تهران

افشار جلیلی، یاشا. (۱۴۰۰). تعریف کوچینگ از دیدگاه ICF برگرفته از

<https://impactcoaching.ir/blog/5-coachingdefinition.html>

استفانز، دز. (۲۰۲۰). نقش شهود در کوچینگ برگرفته از

[Become a Better Coach by Developing Your Intuition](#)