

[خلاصه کتاب]

مراجع را کوچ کن نه مشکل را

راهنمای ساده کوچینگ برای تحول

برگردان و خلاصه نویسی: سامان عطاریان

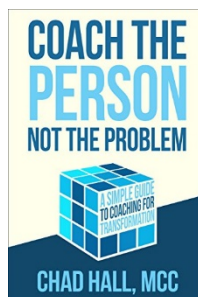


همراه با نسخه‌ی صوتی

مراجع را کوچ کن نه مشکل را

راهنمای ساده کوچینگ برای تحول

خلاصه‌ای از کتاب:



Coach the Person Not the Problem: A Simple Guide to Coaching for Transformation

By Chad Hall

برگردان و خلاصه: سامان عطاریان



دانلود نسخه صوتی

مقدمه:

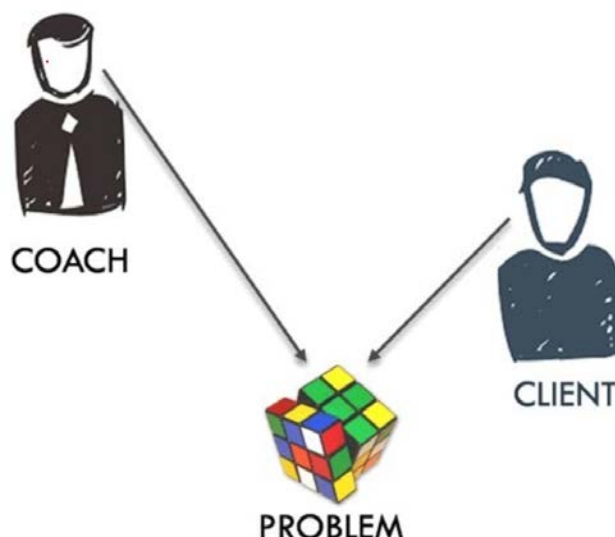
کتاب با یک پرسش به توضیح سه دیدگاه مختلف کوچینگ می‌پردازد، در یک گفت‌وگوی کوچینگ چه طرف‌هایی شرکت دارند؟ و درواقع سه وجه از این گفت‌وگو را معرفی می‌کند.

کوچ، مراجع و مسئله یا چالشی که قرار است حل شود. نکته اصلی این کتاب این است؛ آنجایی که کوچ توجهش را می‌گذارد، باعث می‌شود قدرت این گفتمان کوچینگ تغییر کند. آیا توجه کوچ بر مشکل است یا بر مراجع؟ و می‌گوید که من هیچ ایده‌ای از این قوی‌تر پیدا نکردم که تأثیر کوچینگ را آن‌قدر شفاف بیان کند.

Coach the person not the problem

به معنای این است که مراجع را کوچ کن نه مشکل را. این کتاب سه سطح از کوچینگ را معرفی می‌کند.

۱- سطح اول:



در سطح اول می‌گویید یک کوچ که مبتدی است چه کار می‌کند و سپس سطح ۲ و ۳ را بررسی می‌کند. **کوچی که مبتدی است اول مشکل را حل می‌کند.** وقتی که این کوچ در حال کوچینگ است در ابتدای مسیر کوچینگ است توجه کوچ روی مشکل است. کوچ از مراجعش می‌خواهد که مشکل را برایش توضیح دهد. بعد کلاه متفکرش را به سرش می‌کند و سعی می‌کند مشکل را از دید خودش بررسی کند. درواقع کوچ در ذهن خودش دارد این مشکل را پردازش می‌کند. قدم بعدی این است که این کوچ برای اینکه مسئله یا بخش‌هایی از آن را حل کند اطلاعات جمع‌آوری شده را کنار هم می‌گذارد. برای مثال بیا باید فرض کنیم که این مراجع شما یک مشکلی با رئیسش دارد برای اینکه کمکش کنید این سؤال‌ها را می‌پرسید:

- چند وقت است که این مشکل را داشته‌اید؟

- یکم بیشتر توضیح بده

- رئیسست در رابطه با مشکلات با دیگران، رفتارش چگونه است؟

- چه چیزهایی را تا به حال امتحان کردی؟

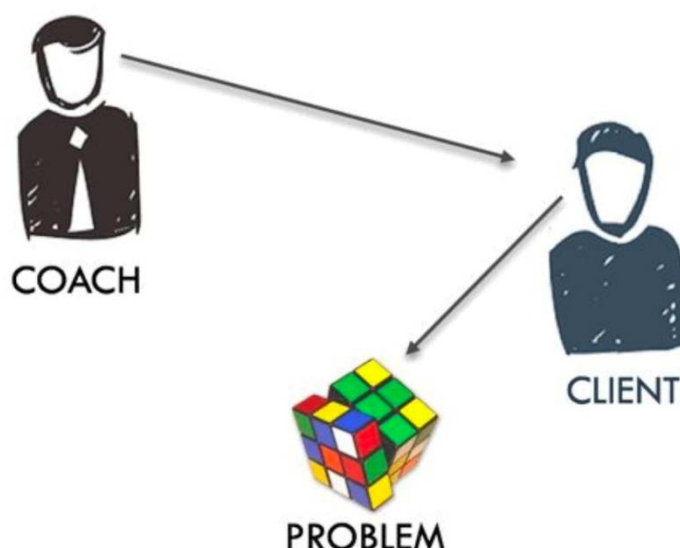
- به این راه حل فکر کرده‌ای؟

- به آن راه حل فکر کرده‌ای؟

اگر دقت کنید می‌بینید که توجه این محاوره در واقع روی حل مسئله است و همه سؤالات در مورد این هستند که شما به عنوان کوچ از مراجعتان می‌خواهید که توضیح بدهد تا شما بفهمید مشکل کجاست. این روش کوچینگ روی این فرض بنانهاده شده است که کوچ باهوش‌تر و توانمندتر از مراجعش است و می‌تواند این مشکل را حل کند.

در این مسیر مراجع شما کمترین دخالت را در حل مشکل دارد و در واقع بخش مراجع شما، توضیح مسئله است نه حل مسئله. در انگلیسی به این وضعیت می‌گویند: two heads are better than one دو تا ذهن بهتر از یک ذهن فکر می‌کنند. حال نتیجه این کوچینگ چیست؟ نتیجه این است که مراجع یک هم‌فکر پیدا خواهد کرد، دوم اینکه مراجع یک دیدگاه بیرونی را نسبت به مشکل خودش دریافت خواهد کرد که دیدگاه کوچ باشد و مراجع یک سری پیشنهاد از کوچ دریافت می‌کند. در این وضعیت ممکن است کوچ با پیشنهادهایی که می‌دهد ایده مراجع را در مورد آن مشکل کمی بهبود دهد. همچنین ممکن است این مشکل حل هم بشود اما اتفاقی که می‌افتد این است که مراجع شما احساس مالکیت نسبت به راه‌حلی که بیان کردید ندارد. حتی اگر راه‌حل خوبی هم باشد، راه‌حل شماست. در این روند از آنجایی که این راه‌حل از دید شما به عنوان یک کوچ آمده ممکن است که هم‌راستا با توانایی‌ها و استعدادها و واقعیت‌های زندگی مراجعتان نباشد و نکته بعدی این است که مراجعتان رشد نمی‌کند و در واقع توانایی حل مسئله خودش بهبود پیدا نمی‌کند. بسیاری از مراجعین با همین پیشنهاد کوچ پیش می‌روند ممکن است که هیچ بازخوردی هم به شما ندهند که این راه‌حل ممکن است برای من کار نکند. این خلاصه سطح اول به عنوان یک کوچ مبتدی بود.

۲- سطح دوم:



سطح دوم کوچینگ درواقع حل مسئله از طریق کوچ کردن مراجع است. توجه شما به عنوان یک کوچ روی مراجع هست و مراجع توجهش روی مسئله. این بسیار بهتر از حالت اول است به این دلیل که درواقع کوچ فرایند حل مسئله مراجع را تسهیل سازی می کند و خودش در مقام حل مسئله بر نمی آید. خاصیت هایی زیر در این جلسه کوچینگ تجربه خواهد شد. کوچ توجهش بر روی مراجع است و مراجع توجهش بر روی مسئله. کوچ از مراجع دعوت می کند که مشکل را برای خودش (مراجع) توضیح دهد همچنین کوچ از مراجع دعوت می کند که مسئله را واضح تر ببیند. همین طور کوچ مراجع را دعوت می کند که از یک دیدگاه جدید به مسئله نگاه کند و سعی کند که یک دیدگاهی پیدا کند که این دیدگاه به حل مسئله کمک کند. کوچ سعی می کند فضایی را فراهم کند که در این فضا مراجع بتواند راه حل مشکلش را پیدا کند و از طریق واضح تر دیدن مسئله از یک دیدگاه جدید؛ مراجع

توان این را دارد که راهکارهای متفاوتی را طراحی کند و درنهایت یک راه حل خوب پیدا کند. اگر همان مثال قبلی مشکل با رئیس را بخواهیم همین جا بررسی بکنیم این گونه سؤال ها را از مراجعمان خواهیم پرسید:

- این موضوع چه اهمیتی برای تو دارد؟

- چه چیزی در این مسئله و مشکل باعث شده که این مشکل برای تو چالش برانگیز شود؟

- دوست داری مسائل و امورات چه جوری باشند؟

- چه راهکارهایی می توانی درست بکنی؟

- چه راه هایی می توانی جلوی خودت بگذاری؟

- اگر که تو یکی از قهرمانان زندگی ات بودی، این مشکل را چگونه حل می کردی؟

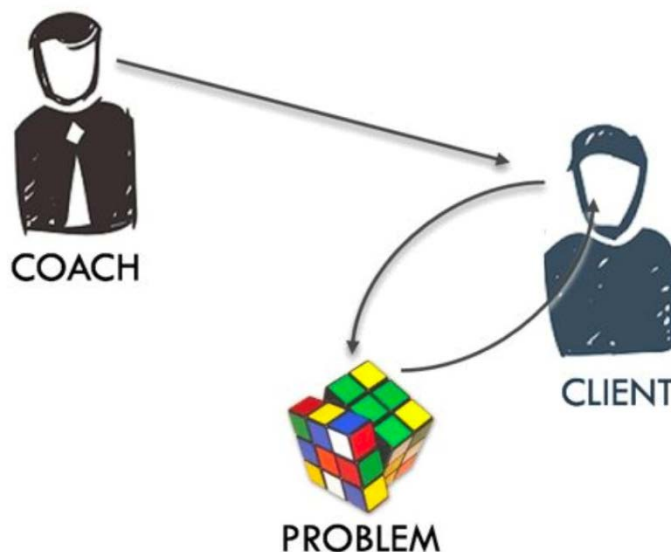
- حالا دوست داری چه چیزی را امتحان کنی؟

اگر دقت کنید تمامی این سؤال ها دارد از مراجع دعوت می کند که خودش به موضوع یا به مشکل نگاه کند و در حقیقت یک دعوت برای حل مسئله از طرف کوچ به مراجع هست. کاری که اینجا اتفاق می افتد این است که توانایی حل مسئله مراجع ما گسترش پیدا می کند و این باعث می شود که بعداً این توانایی را بست بدهد و در حوزه های دیگر زندگی اش از آن استفاده کند. این موارد، توانایی هایی هستند که می توانید انتظار داشته باشید که مراجع شما تجربه بکند. مراجع شما بر اثر این نوع کوچینگ تفکرش کمی تقویت می شود. مراجع شما درواقع دیدگاه جدیدی را تجربه می کند. خودش می تواند فرمول ها و انتخاب های بهتری برای حل مسئله اش پیدا کند. درواقع توانایی ذاتی و درونی خودش را برای بهترین نحوه تفکرش پیدا می کند و طبیعتاً این مشکل حل می شود؛ اما این سطح هم محدودیت های خودش را دارد.

چه اتفاقی در این سطح نمی‌افتد؟

رشد مراجع درواقع عمیق نیست. یک تغییر پله‌ای اتفاق می‌افتد اما تغییر دگردیسی نیست که تبدیل به یک فرد دیگری شود. نکته دیگری که اتفاق می‌افتد این است که راه‌حل‌های سطحی ممکن است برای چالش‌های عمیق به کار گرفته شوند. یک نکته دیگری هم که در ظرافت کوچینگ هست این است که این شبیه کوچینگ از روی کتاب است. یک مقدار آن انعطاف و روانی لازم برای یک کوچه حرفه‌ای را ندارد. نکته دیگری که در اینجا حائز اهمیت است این است که احساسات مراجع به‌جای اینکه عمیق کشف بشوند، نادیده گرفته‌شده و یا حل می‌شوند.

۳- سطح سوم:



سطح سوم کوچینگ درواقع transformational یا همان کوچینگ متحول کننده است؛ که می‌گوید مراجع را کوچ کن تا تغییرات درونی اتفاق بیفتد و پیغامش این است که هر از چند گاهی ما نیاز داریم که در لایه‌های عمیق‌تری مراجعمان را کوچ کنیم. در این سطح هم مراجع و هم کوچ توجهشان بر روی مراجع است. در اینجا کوچ به‌عنوان آینه‌ای عمل می‌کند که مراجع می‌تواند از درون آن خودش را بهتر ببیند.

هدف کوچینگ در این سطح تنها این نیست که مسئله را حل کند بلکه به دنبال رشد و تعالی و هر از چند گاهی متحول کردن مراجع است. نشانه‌های این سبک از کوچینگ این است که مشکل به‌عنوان یک آینه‌ای به مراجع کمک می‌کند که به خودش برگردد و این باعث رشد او می‌شود. کوچ در این سطح کمک می‌کند که مراجع توجهش را بر روی خودش بگذارد. کوچ از مراجع دعوت می‌کند که اجازه دهد تا مسئله به او دیدگاه‌های جدیدی در مورد خودش نشان دهد. در این سطح کوچ فضایی را ایجاد می‌کند که در آن فضا، مراجع تغییرات درونی را تجربه می‌کند. این تغییرات درونی می‌توانند شامل تغییر در دیدگاه فرد باشد که باعث ترک عادات قدیمی و

باورهای قدیمی و پیدا کردن باورهای جدید می‌شود. این سطح باعث می‌شود که فرد خودش را یک انسانی متفاوت ببیند و هویت جدیدی پیدا کند. درواقع گفتمان درونی مراجع را با خودش تغییر می‌دهد، مرزهای جدیدی از توانایی‌ها و باورهای مراجع توسعه پیدا می‌کند و این تفاوت بسیار زیادی است. میزان تحمل مراجع ما درباره نوسانات زندگی و ناملایمات زندگی تغییر می‌کند و توانایی‌اش بیشتر می‌شود. ارزش‌های عمیق درونی خودش را شناسایی می‌کند و باعث می‌شود که آن توجهی که به خودش باید بدهد را بدهد. کار دیگری که انجام می‌دهد این است که درواقع ایجاد انگیزه‌ای می‌کند که باعث می‌شود تغییراتی در سطوح عمیق‌تر ادامه پیدا کند. به خاطر این تغییر درونی که اتفاق افتاده این تغییر سرمنشأ تغییرات پیوسته می‌شود و بعدازاین ادامه خواهند پیدا کرد. کوچ می‌تواند به مراجع از طریق فراهم کردن یک فضای متفاوت کمک کند.

حال این چگونه اتفاق می‌افتد؟

اول اینکه مراجع را دعوت می‌کند که بر روی یک ایده فکر بکند و زمان لازم را صرف کند تا تمام آن چیزهایی را که باید در مورد آن ایده کشف شود پیدا کند. مراجع را راهنمایی می‌کند تا ذهنش را به‌صورت موقت متوقف کند. فرقی هم ندارد که مراجع ذهنش به دنبال حل مسئله برود یا نرود. باعث می‌شود قدمی جلوتر بردارد و در دام مسئله نیفتد.

کار دیگری که می‌کند این است که احساسات مراجع را شناسایی می‌کند و سعی می‌کند که مراجع به‌اندازه کافی زمان داشته باشد تا احساساتش را تجربه کند برای اینکه زمانی که این احساسات تجربه بشوند کمک می‌کنند آن تغییر آگاهی اتفاق بیفتد. این کار از طریق ابزارهای مختلفی ممکن است به یک کوچ کمک بکند که مراجع نگاهی به درون خودش داشته باشد و خودش را بهتر بشناسد و این فضا همان فضایی است که به مراجع کمک می‌کند تا الگوهای فکری مخالف و متفاوت با جریان عادی‌اش توسعه پیدا کند.

چه سؤال‌هایی ممکن است در این جلسه کوچینگ پرسیده شود؟ برای مثال پرسش‌های زیر ممکن است مطرح شوند:

- وقتی به این چالش فکر می‌کنی، چه چیزی در درون تو نمایان می‌شود یا چه احساساتی را تجربه می‌کنی؟
 - دوست‌داری این چالش را چگونه تجربه کنی؟
 - این چالش چه چیزی را در مورد تو به خودت نشان می‌دهد؟
 - انگار یک کلیدی در درونت هست که شما می‌خواهی آن را روشن کنی، اسم این کلید چیست؟
 - در مورد این مشکل خاص چه چیزی در درونت باید تغییر کند؟
 - چگونه می‌توانی توان مواجه‌شدن با این چالش را داشته باشی؟
 - چه چیزی باید اتفاق بیفتد که تو بتوانی آن کاری را که باید را انجام بدهی؟
 - چه باور جدیدی، چه ارزش جدیدی، چه توانایی جدیدی، چه فرض جدیدی، چه هویت جدیدی نیاز است برای اینکه تو بر چالش غلبه کنی؟
 - این چالش چگونه داستان زندگی تو را تغییر می‌دهد؟
- همان‌طور که می‌بینید تمامی سؤال‌ها عمیق هستند. این شیوه کوچینگ درواقع نتایج بسیار عمیقی به دنبال دارد. در اینجا مراجعه بیشتر در مورد خودش مطلع می‌شود. تعهداتی را خواهد داد که این‌ها باعث تغییر آن فرد می‌شود. مراجع شروع می‌کند به شناسایی کردن باورهای درونی، فرضیات و چیزهایی که دارد تحمل می‌کند. شروع می‌کند به شناسایی کردن شخصیتش، صفاتش و توانی‌هایش که این باعث می‌شود تغییرات درونی اتفاق افتاده که این توانایی تغییر در لایه‌های عمیق‌تر در قدم‌های بعدی را به مراجع شما می‌دهد و مراجع شما بالاترین درجه تغییر یادگیری را تجربه خواهد کرد.

برای مشاهده تعریف کوچینگ از زبان تیمور میری، کوچ MCC با تأییدیه فدراسیون بین‌المللی کوچینگ و مؤسس آکادمی بین‌المللی FCA انگلستان، بر روی تصویر زیر کلیک نمایید.



ویدیوهایی برای آشنایی بیشتر با کوچینگ و آکادمی

- رایج ترین تخصص‌های کوچینگ چیست؟ [کلیک کنید]
- آموزش مهارت‌های کوچینگ برای چه کسانی مناسب است؟ [کلیک کنید]
- چگونه کوچ حرفه ای و آکادمی کوچینگ معتبر بیابیم؟ [کلیک کنید]
- اهمیت اتصال آموزشگاه های کوچینگ و کوچ ها به ICF [کلیک کنید]
- سطوح متفاوت آموزش کوچینگ و دلیل اهمیت هر سطح [کلیک کنید]
- دوره‌های آموزشی از دید ICF چیست، چه دوره ای مناسب من است [کلیک کنید]



دوره‌های بین‌المللی تربیت کوچ در آکادمی FCA انگلستان

اولین آکادمی فارسی‌زبان تربیت کوچ حرفه‌ای، تحت نظارت ICF

International coach training course since 2013

اعتبار بین‌المللی، مهارت بین‌المللی، دوره‌ی بین‌المللی



هرماه یک دوره‌ی جدید | کلیک کنید