



رهیاری (کوچینگ) زندگی چگونه اجرا می‌شود؟

ترجمه: ناهید بوداغی

همان طور که پیش‌تر گفتیم، رهیاری (کوچینگ) نیازمند برقراری یک مکالمه و ارتباط قدرتمند بین شما و رهیار (کوچ) شما است. رهیار (کوچ) زندگی از شما به گونه‌ای سوال می‌پرسد که شما را به فکر کردن و اندیشیدن سوق بدهد.

وقتی با رهیار تان (کوچ تان) به این روش صحبت کنید، دیدگاه شما نسبت به اطراف تان، چگونه برانگیخته شدن تان و این که چه چیزهایی مانع پیشرفت تان هستند، آشکار می‌شود. از طریق این روش می‌توانید به مسائل اطراف تان، با وضوح بیشتر و با یک دید کاملاً باز و متعادل نگاه کنید. شیوه پرسش‌گری قدرتمند به شما و رهیار (کوچ) شما کمک خواهد کرد تا اقدامات مناسب و برنامه‌های عملیاتی را برای دستیابی به اهداف تان، طراحی کنید.

اما رهیار (کوچ) شما چطور و درباره چه موضوعاتی با شما صحبت می‌کند؟ رهیاری (کوچینگ) چگونه انجام می‌شود؟ چه رویکردی دارد؟

فرایند رهیاری (کوچینگ)

رهیارها (کوچ)ها از مدل‌های مختلفی برای رهیاری (کوچینگ) استفاده می‌کنند که در ادامه توضیح خواهیم داد. اما به طور کلی می‌توانیم بگوییم که اکثر شیوه‌های رهیاری (کوچینگ) شامل فرایند زیر هستند:

۱. شفاف کردن آنچه شما می‌خواهید



اولین قدم، مشخص کردن دقیق همان چیزی است که شما می‌خواهید، یعنی اهداف‌تان.

این کار بسیار مهم است. جان ویت‌مور (۱۹۹۲) معتقد است که اغلب افراد صحبت را در ابتدا با آنچه امکان‌پذیر است شروع می‌کنند، پیش از آن‌که درباره‌ی آنچه می‌خواهند یا مشخص کردن اهداف‌شان صحبت کنند. این کار اشتباه است زیرا قدرت خلاقیت شما را محدود می‌کند و اجازه نمی‌دهد که به تفکر درباره‌ی اهداف جذاب دیگر بپردازید و در این صورت شما فقط به همان اهداف سطحی و محدود خودتان فکر می‌کنید که قدرت برانگیختگی این اهداف بسیار کم است.

بنابراین، اکثر کوچ‌ها (رهیارها) ابتدا با کشف و شناسایی ارزش‌های شما کارشان را آغاز می‌کنند. آنها معمولاً اهداف بلند مدت و رویاهای شما را نیز بررسی می‌کنند. همه‌ی این کارها را با کمک شما انجام می‌دهند و حتی ممکن است شما را تشویق کنند که رویاها و اهداف بزرگ‌تری را انتخاب کنید.

ویت‌مور می‌گوید اهداف پایانی که در طول این فرآیند کشف می‌شوند، برانگیزاننده هستند. اهداف اغلب تحت کنترل ما نیستند، زیرا عوامل و شرایط بسیاری بر آنها مؤثرند. به عنوان مثال، ممکن است به افرادی که ما با آنها کار می‌کنیم، یا آب و هوا و یا اقتصاد بستگی داشته باشد. به همین دلیل است که ما پس از بررسی این عوامل، اقدام به تنظیم اهداف عملکردی خواهیم کرد. گام‌ها و مراحل برای دستیابی به اهداف وجود دارند، که کوتاه‌تر و قابل دسترس‌تر از بقیه راه‌ها هستند.

اهداف در هر جلسه رهیاری (کوچینگ) مورد بررسی قرار می‌گیرند و مرور می‌شوند. رهیار (کوچ) قبل از برگزاری جلسه و تدوین برنامه رهیاری (کوچینگ)، از شما می‌پرسد که قصد دارید در چه موردی صحبت کنید. این کار باعث می‌شود که جلسه‌ی رهیاری (کوچینگ) از ابتدا هدفمند شروع شود و پیش برود.

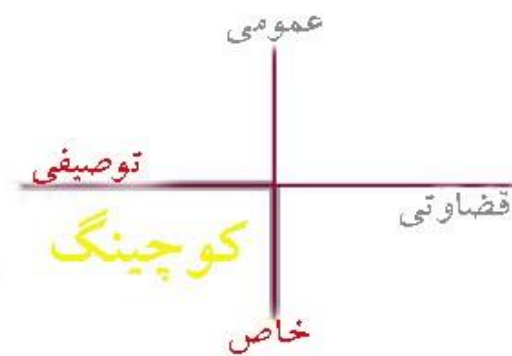
۲. ارزیابی جایی که شما در حال حاضر هستید

رهیاری (کوچینگ) درباره‌ی کمک به شماست تا از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید باشید، بروید. حالا که می‌دانید کجا می‌خواهید باشید، رهیاران (کوچ‌تان) به شما کمک خواهد کرد یک ارزیابی عینی از جایی که اکنون هستید داشته باشید.

همان‌طور که قبلاً گفتیم، دیدگاه ما نسبت به اطرافمان، اهدافمان را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. به منظور دستیابی به اهدافمان، ما باید بتوانیم واقعیت را با شیوه‌ای بی‌قید و شرط و بی‌طرفانه بررسی کنیم. رهیار (کوچ) برای کمک به شما در این امر، سوالاتی را مطرح می‌کند که به جای پاسخ‌های عام و قضاوت‌محور، نیاز به پاسخ‌های خاص و توصیفی دارند.



اوکانر و لاگس ویژگی‌های سوالات رهیاری (کوچینگ) را در نمودار زیر نشان می‌دهند:



نمودار ۱. اوکانر و لاگس نوع پاسخ سوالات رهیاری (کوچینگ) را در دسته توصیفی و خاص قرار دادند.

در این مرحله شما نه تنها شرایط و موانع خارجی را بررسی خواهید کرد، بلکه فرایندها و عادت‌های درونی خودتان که ممکن است مانع پیشرفت شما باشند را نیز بررسی و شناسایی خواهید کرد. به عنوان مثال، ممکن است دارای عادت محدودکننده‌ی کمال‌گرایی باشید که می‌تواند موجب فلج شدن و یا کاهش سرعت شما در دستیابی به اهدافتان شود. حتی شاید تلاش‌های خود برای نوشتن فصل اول کتابتان را خراب کنید. بنابراین لازم است در تنظیم اهداف، این موارد را در نظر بگیرید. بنابراین باید در ارزیابی خود از واقعیت، صریح، هدفمند و واقع‌بین باشید.

۳. بررسی منابع و گزینه‌های انتخابی شما

در این مرحله، شما و رهیار (کوچ) شما شروع به بررسی تمام منابع، گزینه‌های انتخابی و شیوه‌های عملیاتی که در اختیار شما است و می‌تواند به شما در دستیابی به اهداف کمک نماید، می‌کنید. رهیار (کوچ) شما احتمالاً در این محله از قواعد طوفان مغزی استفاده خواهد کرد. تکنیکی که باید در هنگام استفاده از آن، قضاوت‌های انتقادی را کنار بگذاریم (مانند این که من نمی‌توانم از عهده آن برآیم) و فقط به ایجاد حداکثر ایده‌ی ممکن پردازیم.

در این مرحله شما می‌خواهید منابع خود را شناسایی کنید. به گفته گرانت و گرین، منابع می‌توانند تجربه شخصی، مربیان، افراد با نفوذ در زندگی شما، معلم، کتاب، نقاشی و یا موسیقی باشند. منابع چیزهایی هستند که ما از آنها انگیزه و قدرت دریافت می‌کنیم. آنها باعث تمرکز ما بر روی هدف و در نهایت دستیابی به اهدافمان می‌شوند.

به عنوان مثال، گرانت و گرین نقل قول می‌کنند که منابع مراجع برای رهیاری (کوچینگ) به نام لوئیس ۴۱ ساله عبارتند از: خانواده، پیاده‌روی، موسیقی، سخت کار کردن، شریک زندگی، سلامتی و نویسنده‌ی مورد علاقه‌اش.



یکی دیگر از مراجعین، ورونیکا، می‌گوید که منابع او موسیقی، خود هیپنوتیزم و آرامش عمیق، دوستان، رنگ کردن، باغبانی، آب و شکسپیر است.

پس از این‌که منابع خود را کشف کردید و فهرستی از اقدامات ممکن عملیاتی را تهیه کردید، آن‌گاه وقت این است که هزینه و فایده‌ی هر یک از منابع، گزینه‌های انتخابی و اقدامات ممکن عملیاتی را ارزیابی کنید. اما این امر میسر نخواهد شد مگر این‌که که به فکر خود اجازه بدهید آزادانه بچرخد و هر چیز ممکن را شناسایی کند.

۴. تهیه برنامه عملیاتی

گام بعدی این است که رهیار (کوچ) به شما کمک کند تا برنامه‌ای را طراحی کنید که شما را از جایی که در حال حاضر هستید به جایی که می‌خواهید در آینده باشید، برود. شما گام‌هایی که باید دنبال کنید را مشخص خواهید کرد. همان‌طور که اوکانر و لاگس می‌گویند، بحث و گفتگو را به یک تصمیم تبدیل خواهید کرد.

برنامه‌ی شما باید شامل موارد زیر باشد:

- قصد دارید چه کاری انجام دهید و در چه زمانی می‌خواهید انجامش دهید؟
- چه موانعی در سر راه شما وجود دارد و چه حمایت و پشتیبانی‌هایی نیاز دارید؟
- چگونه این برنامه‌ی عملیاتی به شما در رسیدن به اهداف‌تان کمک خواهد کرد؟
- رهیار (کوچ) نیز در این مرحله میزان انگیزه و تعهد شما به این برنامه عملیاتی را ارزیابی می‌کند.

پس از جلسه‌ی رهیاری (کوچینگ)، شما اغلب باید یک برگه‌ی پیگیری را پر کنید که در آن آنچه که شما و رهیار (کوچ) شما تصمیم گرفته‌اید را می‌نویسید. این کار به منظور اثبات تعهد و پیگیری شما انجام می‌شود. همچنین رهیار (کوچ) می‌تواند برگه‌ی اقدامی ایجاد کند که به شما این امکان را بدهد که در مورد پیشرفت خود در بین جلسات رهیاری (کوچینگ)، گزارش دهید.

۵. ترویج انگیزه و تعهد

رهیار (کوچ) در طول فرایند رهیاری (کوچینگ)، تلاش می‌کند تا انگیزه و تعهد شما را بالا نگاه دارد. انگیزه همیشه از درون فرد نشأت می‌گیرد و رهیار (کوچ) هم بر روی همین منبع و سرچشمه‌ی انگیزه کار می‌کند. همان‌طور که اوکانر و لاگس می‌گویند: ارزش‌ها چیزهایی هستند که برای ما اهمیت دارند؛ آنها عمیق‌ترین سرچشمه و منبع انگیزه‌ی ما هستند.

رهیار (کوچ) شما تلاش می‌کند که شما را در تماس با ارزش‌های‌تان نگاه دارد به طوری که شما دلیلی مستمر برای ماندن و حرکت در مسیر دستیابی به اهداف خود داشته باشید.



همچنین رهیار (کوچ) به شما کمک می‌کند تا هر چیزی که مانع پیشرفت شما هست را کشف کنید و از بین ببرید، مانند ترس‌ها و باورهای محدودکننده.

۶. حفظ فرد در مسیر دستیابی به هدف

همان طور که رهیار (کوچ) شما را با انگیزه نگاه می‌دارد، مطمئن می‌شود که در مسیر دستیابی به هدف حرکت می‌کنید. تعهد به یک برنامه‌ی عملی از جریان داشتن! آسان تر است. رهیار (کوچ) با استفاده از مجموعه‌ای از ابزارهایی که در اختیار دارد، می‌تواند شما را در مسیر حرکت‌تان حفظ کند.

به عنوان مثال ممکن است از شما خواسته شود که تجربیات خودتان را بیان کنید. از این طریق می‌توان الگوهای درونی و برنامه‌هایی که برای شما کاربرد ندارند را شناسایی کرده و تغییر دهید. با نوشتن درباره تجربیات‌تان، خودآگاهی و خودارزیابی شما افزایش می‌یابد. در واقع شما هر اقدامی که در مسیر حرکت به هدف‌تان انجام داده‌اید را گزارش می‌کنید. رهیار (کوچ) نیز با قادر ساختن شما به خودارزیابی مسائل مختلفی از قبیل ارزش‌ها و محدودیت‌هایی که در زندگی‌تان وجود دارد، سعی می‌کند شما را در مسیر حرکت‌تان، نگه دارد.

۷. جشن گرفتن موفقیت در طول مسیر

در طی این مسیر، رهیار (کوچ) سعی می‌کند تا پیروزی‌ها و موفقیت‌های‌تان را به شما نشان دهد و یادآوری نماید. اکثر افراد فقط بر آن چیزی که برایشان ناخوشایند است و می‌خواهند آن را تغییر دهند، تمرکز می‌کنند. همان قدر که به این مسائل توجه می‌کنید باید از درست انجام دادن اقدامات‌تان نیز اطمینان حاصل کنید. این کار سبب افزایش اعتماد به نفس و انگیزه‌ی شما می‌شود.



نشر الکترونیکی: کانون یادگیری فردا

پاییز ۱۳۹۶