



آیا ره‌یاری (کوچینگ) زندگی برای من مفید است؟

ترجمه: ناهید بوداغی

قبلاً درباره ره‌یاری (کوچینگ) زندگی و چگونگی انجام این فرایند، به شما توضیح دادیم اما احتمالاً الان از خودتان سوال می‌کنید که آیا ره‌یاری (کوچینگ) زندگی برای من مفید است؟ برای پاسخ دادن به این سوال باید نگاهی به افرادی که از ره‌یاری (کوچینگ) زندگی استفاده می‌کنند، بیاندازید و ببینید که ره‌یاری (کوچینگ) زندگی برای چه مسائل و چالش‌هایی کاربرد دارد.

چه کسی از ره‌یاری (کوچینگ) زندگی استفاده می‌کند؟

انجمن بین‌المللی کوچینگ ICF، سه نظرسنجی از مراجعان ره‌یاری (کوچینگ) به عمل آورد که نتایج این نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد مردم از ره‌یارها (کوچها)ی زندگی برای حل چندین مساله مهم و حیاتی کمک می‌گیرند. (ICF 1998, ICF 2004, ICF 2009)

- ✓ اعتماد به نفس، مدیریت زمان و برقراری تعادل بین کار و زندگی، انگیزه‌هایی قوی برای استفاده از خدمات ره‌یاری (کوچینگ) هستند.
- ✓ فرصت‌های شغلی، مدیریت کسب و کار و عملکرد نیز از دیگر انگیزه‌های اصلی افراد برای دریافت ره‌یاری (کوچینگ) هستند.
- ✓ بهبود روابط، مهارت‌های ارتباطی و بین‌فردی و پویایی خانواده، از جمله دلایلی هستند که افراد به خاطر آنها در تلاش برای استفاده از خدمات ره‌یاری (کوچینگ) هستند.
- ✓ آمادگی جسمانی و سلامتی نیز از جمله مسائل دیگری هستند که افراد تمایل دارند در این‌باره با ره‌یارها (کوچها)ی زندگی مشورت کنند.



چه نوع مسائل و چالش‌هایی را می‌توانید به جلسات ره‌یاری (کوچینگ) زندگی ببرید؟ در اینجا ممکن است از موضوعاتی که ره‌یاری (کوچینگ) زندگی می‌تواند در مورد آنها به شما کمک کند، متعجب بشوید. این موضوعات، به هیچ وجه یک فهرست جامع و کامل نیست، اما به شما کمک می‌کند تا بدانید که یک کوچ زندگی در چه موضوعاتی می‌تواند به شما کمک کند. به عبارتی دیگر آیا به ره‌یاری (کوچینگ) زندگی احتیاج دارید یا خیر.

۱. موضوعات کلی و عمومی در زندگی

آیا شما فکر می‌کنید که زمان کافی در طول روز ندارید؟ زمان برای شما کم است؟
 آیا به تفریح و سرگرمی بیشتری در زندگی خود احتیاج دارید؟
 آیا می‌خواهید بین کار و زندگی‌تان تعادل بهتری ایجاد کنید؟
 آیا در زندگی خود با چالشی مواجه هستید؟
 آیا می‌خواهید نظم بیشتری در دستیابی به اهداف خود داشته باشید؟
 آیا برای غلبه بر سستی و به تعویق انداختن کارها، نیاز به کمک دارید؟
 آیا می‌خواهید راه‌هایی برای مقابله با استرس در زندگی خود پیدا کنید؟
 آیا نیاز دارید که قاطع‌تر و محکم‌تر باشید؟
 آیا می‌خواهید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید؟
 آیا نمی‌دانید که هدف شما در زندگی چیست؟ آیا نسبت به اهداف‌تان سردرگم هستید؟

۲. کار و امور مالی

آیا می‌خواهید حرفه‌ای پیدا کنید که واقعاً مرتبط با روحیه و تخصص شما باشد؟
 آیا می‌خواهید انگیزه‌تان را در کارتان افزایش دهید؟
 آیا به دنبال پیدا کردن یک کار جدید یا بهتر هستید و در این مورد به کمک احتیاج دارید؟
 آیا برای نوشتن یک رزومه خوب یا پاسخ به پرسش‌های مصاحبه‌ای دشوار نیاز به کمک دارید؟
 آیا به دنبال ارتقا و پیشرفت هستید و می‌خواهید انگیزه‌تان را برای این کار افزایش دهید؟
 آیا در محاسبات مالی (مانند نوشتن بودجه) با مشکل مواجه هستید؟
 آیا احساس می‌کنید که نیاز به برنامه‌ریزی برای بازنشستگی خود دارید؟

۳. کسب و کار

آیا می‌خواهید کسب و کار خودتان را شروع کنید، اما از خودتان مطمئن نیستید؟



آیا می‌خواهید پول بیشتری را از کسب و کار کوچک خود کسب کنید؟
آیا می‌خواهید مهارت‌های رهبری و مدیریت را در خودتان توسعه دهید؟
آیا می‌خواهید تیم‌های قوی‌تری را در محل کار خود ایجاد کنید؟
آیا می‌خواهید سازمان‌تان، برتر از سایر سازمان‌ها باشد؟

۴. روابط و دوست‌یابی

آیا می‌خواهید ملاقات‌های راحت‌تری داشته باشید و شریک زندگی‌تان را پیدا کنید و او را عاشق خود نمایید؟
آیا می‌خواهید روابط مناسب‌تر و موفق‌تری داشته باشید؟
آیا می‌خواهید احساس جذاب‌تر بودن و با اعتماد به نفس بودن داشته باشید؟
آیا احساس می‌کنید رابطه‌ی فعلی شما نیاز به بررسی و تغییر دارد؟
آیا احساس می‌کنید که نحوه‌ی برقراری ارتباط در روابط فعلی شما، نیاز به بهبود دارد؟
آیا زندگی خانوادگی هماهنگ‌تری را می‌خواهید؟

۵. ارتباطات و مهارت‌های بین فردی

آیا از سخنرانی در میان جمع ترس دارید و می‌خواهید این ترس را از بین ببرید؟
آیا می‌خواهید از پیش آمدن سوء تفاهم بین خودتان و دیگران جلوگیری کنید؟
آیا می‌خواهید قادر به ارائه‌ی راحت و سخنرانی‌های موفق باشید؟
آیا برای پایان دادن به نوشتن کتاب‌تان، نیاز به انگیزه‌ی بیشتری دارید و می‌خواهید کسی شما را تشویق به این کار نماید؟
آیا می‌خواهید، خلاقیت درونی خودتان را بیدار کنید و از آن استفاده نمایید؟
آیا می‌خواهید یاد بگیرید که چگونه دیگران را بهتر درک کنید و بشناسید؟
آیا می‌خواهید بهترین تاثیر را در اولین دیدار بر دیگران بگذارید؟
آیا می‌خواهید بدانید که چگونه یک ایمیل یا گزارش بنویسید و این کار را راحت‌تر انجام دهید؟

۶. تندرستی، تناسب اندام و سلامتی

آیا می‌خواهید انگیزه‌ی بیشتری برای کاهش یا افزایش وزن‌تان داشته باشید؟
آیا می‌خواهید راه‌هایی برای حفظ سلامت، جوانی و سرزندگی و انرژی‌تان بیابید؟
آیا می‌خواهید واقعاً از ورزش لذت ببرید و نحوه‌ی صحیح غذا خوردن را یاد بگیرید؟
آیا در تلاش بودید که سبک زندگی جدیدی را برای خودتان بسازید، اما اخیراً متوجه شده‌اید که همچنان همان سبک قبلی را اجرا می‌کنید؟
آیا وزن خودتان را کم می‌کنید اما دوباره وزن‌تان اضافه می‌شود و چاق می‌شوید؟



آیا می‌خواهید که آگاهانه‌تر و با خیالی آسوده غذا بخورید؟
آیا می‌خواهید بیماری‌تان را مدیریت کنید؟
آیا می‌خواهید راهی برای استراحت و ریلکس کردن پیدا کنید؟
آیا زندگی شما یکنواخت شده است و می‌خواهید آن را تغییر دهید و فرمان آن را در دستان خودتان بگیرید و خودتان به آن جهت دهید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از این سوالات بالا «بله» باشد، شما دارای نوعی مساله و چالش هستید که یک ره‌یار (کوچ) زندگی می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.



نشر الکترونیکی: کانون یادگیری فردا

پاییز ۱۳۹۶