

کوچینگ زندگی

خودشکوفایی در سایه راهبری شخصی

فهرست

- مقدمه ۱۵
- چه کسانی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند! ۱۹
- چرا راه‌بری شخصی؟ ۲۱
- راه‌بری و اثربخشی شخصی در سه گام ۲۳
- گام اول: کشف خود ۲۳
- گام دوم: حرکت به جلو (هدف‌گذاری هوشمند و برنامه‌ریزی) ۲۳
- گام سوم: در حرکت ماندن ۲۴
- پیش‌آزمون ۲۵
- پیش‌آزمون اول: چرخ زندگی ۲۵
- پیش‌آزمون دوم: سرمایه‌های روان‌شناختی ۲۶
- شیوه نمره‌گذاری آزمون: ۲۷

۲۹	گام اول: کشف خود.....
۲۹	شناخت هویت خود.....
۳۱	ویژگی های انواع هویت.....
۳۴	ارزش ها و اصول شخصی.....
۳۷	ارزش ها چه هستند؟.....
۳۸	تفاوت ارزش و هدف.....
۴۰	تفاوت ارزش ها و قوانین زندگی.....
۴۲	نکاتی درباره ارزش ها.....
۴۲	توانمندی های خاص شخصی.....
۴۵	یکسان پنداری و یکسان سازی: عدم در نظر گرفتن تفاوت های فردی.....
۴۷	توانمندی های خاص من.....
۴۸	چشم انداز و مأموریت شخصی.....
۴۹	تعریف چشم انداز.....
۵۰	فواید مهم طراحی چشم انداز.....
۵۲	رابطه بین ملت ها و تصویر آن ها از آینده.....
۵۴	قدرت چشم انداز در بدترین شرایط زندگی.....
۵۶	چشم اندازی که تبدیل می کند و فراتر می رود.....
۵۸	چیزهایی که چشم انداز ما را محدود یا ناقص می کنند.....
۶۰	ویژگی هایی که در طراحی یک چشم انداز خوب باید در نظر گرفت.....
۶۰	مأموریت شخصی (رسالت شخصی یا مقصود زندگی من).....
۶۰	تعریف مأموریت شخصی (مقصود زندگی من).....
۶۲	دو نوع دیگر مأموریت.....
۶۳	ویژگی های بیانیه های مأموریت توانمندساز.....
۶۵	از مأموریت تا همین لحظه زندگی.....
۶۶	خلق و زندگی کردن یک بیانیه ی مأموریت توانمندساز.....
۶۷	نگارش و بکارگیری مأموریت شخصی.....
۶۷	مأموریت شخصی (مقصود زندگی) و ادامه راه.....
۶۸	میراث چشم انداز و مأموریت شخصی.....
۶۹	دسترسی پیدا کردن به زندگی درونی عمیق خود و اثر آن در خلق چشم انداز و مأموریت شخصی.....
۷۳	نمونه هایی از بیانیه مأموریت شخصی.....
۸۰	تمرین های گام اول: کشف خود.....
۸۵	لحظه بیاد ماندنی در زندگی.....
۸۷	ارزش های سرکوب شده.....
۸۸	باید- داشته ها.....
۸۸	بیان و سواس گونه.....
۹۲	به جستجو کردن ادامه دهید.....
۱۰۱	شناسایی توانمندی های خاص من.....
۱۰۱	روش اول: نظر دیگران درباره من چیست؟.....
۱۰۱	روش دوم: نظر خودم درباره خودم چیست؟.....
۱۰۲	روش سوم: پرسشنامه توانمندی خاص سلیگمن (فرم کوتاه).....
۱۰۶	روش چهارم: رتبه بندی توانمندی ها بر اساس معیار.....
۱۱۳	زندگی کردن بر اساس توانمندی های خاص من.....
۱۱۵	تمرین های طراحی چشم انداز و کشف و تدوین مأموریت / مقصود زندگی.....
۱۱۷	طراحی چشم انداز.....
۱۲۳	کشف و تدوین مأموریت شخصی / مقصود زندگی.....
۱۲۳	روش اول: ده سوال.....

- ۱- ماهیت هدف ۱۶۲
- ۲- مشخص بودن هدف ۱۷۶
- ۳- «تفکر چرایی» و «تفکر چگونه» ۱۷۸
- ۴- قدرت و ارزش تفکر مثبت ۱۸۱
- شناسایی و مدیریت موانع (برای دستیابی به هدف) ۱۸۳
- روش اول: روش سه مرحله‌ای مدیریت موانع ۱۸۴
- روش دوم: مدل «سنجش ذهنی نقطه مقابل» ۱۹۰
- تدوین برنامه قابل اجرا (هدف‌گذاری هوشمند و برنامه‌ریزی) ۱۹۳
- برنامه قابل اجرا ۱۹۳
- هوشمند کردن اهداف ۱۹۶
- برنامه‌ریزی (کار در جهت معکوس) ۱۹۸
- تمرین‌های گام دوم: حرکت به جلو (هدف‌گذاری هوشمند و برنامه‌ریزی) ۲۰۶
- تمرین‌های هدف‌گذاری متعادل در زندگی ۲۰۶
- چرخ‌های ارزیابی زندگی ۲۰۶
- ۱- چرخ ارزیابی زندگی ۲۰۷
- تمرین‌های ارزیابی جنبه‌های مختلف هدف ۲۱۲
- تمرین خوب بودن یا بهتر شدن ۲۱۳
- تمرین هدف آسان، هدف سخت ۲۱۳
- تمرین تفکر چرایی و تفکر چگونه ۲۱۴
- تمرین‌های شناسایی و مدیریت موانع (برای دستیابی به هدف) ۲۱۵
- روش اول مدیریت موانع: رویکرد سه مرحله‌ای مدیریت موانع ۲۱۵
- روش دوم مدیریت موانع: سنجش ذهنی نقطه مقابل ۲۱۹
- تمرین‌های تدوین برنامه قابل اجرا (تمرین هوشمند کردن هدف) ۲۲۱
- روش دوم: هشت آزمایش ذهنی جهت شناخت راه آینده ۱۲۴
- روش سوم / نسخه اول: مجلس ترحیم ۱۲۷
- کاربرگ «مجلس ترحیم» ۱۲۸
- روش سوم / نسخه دوم: تولد هشتاد سالگی من (تمرین تصور خلاق) ۱۲۹
- روش چهارم: ۵ سوال ۱۳۰
- روش پنجم: ماموریت حرفه‌ای ما بر اساس قیف توانمندی- لذت- معنا ۱۳۱
- ماموریت حرفه‌ای من ۱۳۲
- روش ششم: روش سه مرحله‌ای یافتن «ماموریت یا مقصود زندگی» ۱۳۳
- سایر روش‌های کشف ماموریت / مقصود زندگی: ۱۴۰
- روش اول: خود پرسشگری و تأمل درباره ابعاد وجودی‌ام ۱۴۰
- روش دوم: سوالات زمانی ۱۴۳
- روش سوم: روزنگار / ژورنال ۱۴۴
- روش چهارم: مراحل عمر من ۱۴۵
- روش پنجم: ماتریس چهار سوال ۱۴۶
- گام دوم: حرکت به جلو (هدف‌گذاری هوشمند و برنامه‌ریزی) ۱۵۱**
- هدف‌گذاری متعادل در زندگی ۱۵۱
- جایگاه هدف ۱۵۱
- انواع هدف (از نظر زمانی) ۱۵۲
- شیوه هدف‌گذاری متعادل ۱۵۳
- هدف‌گذاری بر اساس نیازهای اساسی ۱۵۵
- هدف‌گذاری بر اساس نقش‌ها و قلمروهای زندگی ۱۵۶
- نکاتی مفید درباره تعیین اهداف ۱۶۱
- ارزیابی جنبه‌های مختلف هدف ۱۶۲

- ۲۲۲..... تمرین‌های برنامه‌ریزی (بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت)
- ۲۲۲..... ۱- برنامه‌ریزی بلندمدت (۵ تا ۱۰ سال)
- ۲۲۳..... ۲- برنامه‌ریزی میان مدت (۳ سال)
- ۲۲۳..... ۳- برنامه‌ریزی کوتاه مدت (یک ساله، فصلی، ماهیانه و هفتگی)
- ۲۲۳..... برنامه‌ریزی کوتاه مدت یک ساله
- ۲۲۴..... برنامه‌ریزی کوتاه مدت فصلی
- ۲۲۷..... برنامه‌ریزی کوتاه مدت ماهیانه
- ۲۴۰..... برنامه‌ریزی کوتاه مدت هفتگی (تخصیص زمان هفتگی)
- ۲۴۳..... **گام سوم: در حرکت ماندن**
- ۲۴۳..... در حرکت ماندن
- ۲۴۴..... مدیریت و سازماندهی شخصی
- ۲۴۴..... مدیریت زمان
- ۲۶۰..... مدیریت استرس
- ۲۶۵..... تعهد داشتن نسبت به هدف
- ۲۶۵..... ۱- هدف متعلق به من است!
- ۲۷۲..... ۲- تعهد دادن به خود
- ۲۷۲..... ۳- چیره شدن بر خراب‌کارهای هدف
- ۲۷۸..... ۴- یک برنامه ساده درست کنید
- ۲۸۲..... ۵- عضله خود-کنترلی خود را بسازید
- ۲۹۳..... آمادگی ذهنی
- ۲۹۳..... ۱- آگاهی از عملکرد مغز (مغز ما چگونه تغییر می‌کند؟)
- ۲۹۹..... ۲- نگرش خود را تعیین کنید؛ داشتن نگرش پویا به جای نگرش ایستا
- ۳۱۳..... ۳- عزم و پایداری داشتن

- ۳۱۷..... ۴- ذهن آگاهی
- ۳۱۸..... ۵- مراقبه
- ۳۱۹..... ۶- یادداشت‌های روزانه (روزنگاری یا ژورنال)
- ۳۲۳..... با انگیزه ماندن و توسعه مستمر داشتن
- ۳۲۵..... ۱- حمایت اجتماعی
- ۳۲۷..... ۲- کوچینگ
- ۳۲۷..... ۳- راه بلد/ رهیار
- ۳۲۹..... ۴- گروه‌های خبره
- ۳۳۱..... تمرین‌های گام سوم: در حرکت ماندن
- ۳۳۲..... تمرین‌های تعهد داشتن نسبت به هدف
- ۳۳۷..... تمرین‌های آمادگی ذهنی
- ۳۳۷..... تبدیل خوش‌بینی غیرواقع بینانه به خوش‌بینی واقع بینانه
- ۳۳۸..... یادداشت روزانه (روزنگار/ ژورنال من)
- ۳۳۹..... مدیریت پیشگیرانه ترس و تردید
- ۳۴۲..... تمرین‌های با انگیزه ماندن و توسعه مستمر داشتن
- ۳۴۲..... تمرین‌های "حمایت اجتماعی"
- ۳۴۵..... حمایت و چالش
- ۳۴۷..... **پیوست‌ها**
- ۳۴۷..... پیوست اول: بدانید که چه زمانی یک هدف را رها کنید
- ۳۴۹..... برای رها کردن یک هدف باید دو کار انجام دهید:
- ۳۵۱..... جمع‌بندی (چه کارهایی می‌توانید انجام دهید):
- ۳۵۳..... پیوست دوم: عیب‌یاب هدف

پس آزمون ۳۵۷

پس آزمون اول: چرخ زندگی ۳۵۷

پس آزمون دوم: سرمایه‌های روان‌شناختی ۳۵۹

منابع ۳۶۱

مقدمه

برتر از دیگران بودن شرافت و بزرگ منشی نیست، بزرگ منشی راستین این است که از خود قلیات برتر باشی

«ضرب‌المثل هندی»

در یک تعریف کلی، کوچینگ یعنی کمک به توانمندسازی انسان‌ها تا با طراحی چشم‌انداز بزرگ زندگی خود، بتوانند اهداف مثبت خود را کشف و شناسایی کرده و آنگاه در جهت تحقق آن گام عملی بردارند. امروزه بیشتر افراد به جستجوی پاسخی برای این پرسش هستند که چگونه می‌توانند زندگی خود را به طور کلی بهبود ببخشند؟ برخی‌ها امیدوارند تا زندگی حرفه‌ای خود را بهبود ببخشند و شغل خود را توسعه دهند، برخی‌ها می‌خواهند در محیط کار کنونی خود رشد کنند تا مدیر و یا سرپرست مؤثرتری باشند، برخی‌ها به عنوان صاحبان مشاغل و کسب و کار به دنبال توسعه مؤثر شرکت و سازمان خود هستند، بسیاری نیز به دنبال رضایتمندی شخصی، بهزیستی و شادکامی پایدار می‌گردند، از این رو هر روزه افراد بیشتری به دنبال راهنمایی و هدایت حرفه‌ای، علمی و روشمند هستند تا یک زندگی همه‌جانبه بهتری برای خود بسازند.

چه کسانی می‌توانند از این کتاب استفاده کنند!

طیف وسیعی از افراد می‌توانند از این کتاب کاربردی استفاده کنند. هر فرد با هر تجربه و پیشینه‌ای می‌تواند درس‌های این کتاب را به راحتی مطالعه کند و سپس تمرین‌های آن را برای خود انجام بدهد و برای توسعه شخصی‌اش در زندگی گام‌های اساسی بردارد.

همچنین، متخصصین حوزه کوچینگ نیز می‌توانند از این کتاب بهره زیادی ببرند. این گروه برای تقویت دانش و مهارت‌های خود در حوزه کوچینگ زندگی و راه‌بری شخصی، می‌توانند درس‌های کتاب را خوانده و تمرین‌های آن را انجام بدهند. آنها پس از مسلط شدن روی سه گام راه‌بری شخصی می‌توانند از تمرین‌های متعدد معرفی شده در این کتاب در جلسات کوچینگ خود استفاده کنند. این کتاب به عنوان کتاب کار مراجعین نیز می‌تواند مورد استفاده قرار بگیرد.

در بعضی تمرین‌ها به طور مستقیم به واژه کوچ، کوچینگ یا مراجع کوچینگ اشاره شده است. این تاکید به معنی آن نیست که این بخش‌ها برای خواننده غیر کوچ سودمند نیست، بلکه فقط به این دلیل است که کاربرست یا اهمیت آن موضوع یا تمرین را در زمینه کوچینگ بیشتر نشان بدهد و به یک متخصص عمق بیشتری بدهد.

چرا راه‌بری شخصی؟

شاید برای شما نیز این پرسش بوجود آمده باشد که چرا نیازمند یادگیری دانش و مهارت برای راه‌بری شخصی هستیم؟ سودمندی کوچینگ زندگی و راه‌بری شخصی چیست؟

در پاسخ می‌توان گفت که بدنبال هر نوع هویتی که باشیم، چه هویت دست‌آورد (یعنی تلاش برای بدست آوردن موفقیت‌های عینی و پیشرفت) یا هویت توفیق (یعنی بدنبال رشد و تعالی شخصی یا شدن)، نیازمند راه‌بری نیروهای درونی خود هستیم. چه خواهان پیشرفت و دستاوردهای مالی، اجتماعی، و علمی باشیم و چه بدنبال "شدن" و تحول و توسعه شخصی، همه حرکت‌ها از درون به بیرون است: رشد، پیشرفت، پس رفت، فساد، تحول، تخریب، فروپاشی، شکوفایی، بالندگی، همه و همه از درون آغاز می‌شود. بنابراین شکوفایی و تبدیل شدن به آدمی که همیشه می‌خواسته‌ایم بشویم، ملزومات خود را دارد. مهم‌ترین آنها عبارتند از: ۱- بدست آوردن شناخت درستی از خود (ارزش‌ها، توانمندی‌ها، چشم‌انداز خود از آینده و ماموریت یا رسالت خود)، و شناختن راه شکوفایی یا داشتن یک نقشه راه، ۲- هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی برای پیمودن این راه، و ۳- تعهد برای شروع راه و ادامه