

به نام خالق هستی

زندگی: بهترین مربی برای همه
راهنمای گفت‌وگوی مؤثر، ارتباط و تأثیرگذاری در کوچینگ

ویلیام هولت

ترجمه:

نگین ضیابری

| | |
|-------------------------|---|
| سرشناسه | : هولت، ویلیام |
| عنوان و نام پدیدآور | : زندگی: بهترین مربی برای همه: راهنمای گفت‌وگوی مؤثر، ارتباط و تأثیرگذاری در کوچینگ/ ویلیام هولت؛ ترجمه نگین ضیابری. |
| مشخصات نشر | : مشهد: دیده‌بان قلم فرناک، ۱۴۰۱. |
| مشخصات ظاهری | : ۲۳۷ص. |
| شابک | : ۱۱۰۰۰۰۰ ریال: ۲-۴۴-۵۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸ |
| وضعیت فهرست نویسی | : فیپا |
| یادداشت | : عنوان اصلی: A How-To Guide For Coaching Yourself and Others Impact , 2021 & to More Meaningful Conversations, Connection |
| عنوان دیگر | : راهنمای گفت‌وگوی مؤثر، ارتباط و تأثیرگذاری در کوچینگ. |
| موضوع | : مربیگری زندگی Personal coaching شیوه زندگی Lifestyles |
| شناسه افزوده | : ضیابری، سیده‌نگین، ۱۳۵۷- مترجم |
| رده بندی کنگره | : BF۶۳۷ |
| رده بندی دیویی | : ۱۵۸/۳ |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۹۰۳۱۱۷۵ |
| اطلاعات رکورد کتابشناسی | : فیپا |

نام کتاب: زندگی: بهترین مربی برای همه (راهنمای گفت‌وگوی مؤثر، ارتباط و

تأثیرگذاری در کوچینگ)

ویلیام هولت

ترجمه: نگین ضیابری

ناشر: دیده‌بان قلم فرناک

طراح جلد: بهناز براتی

ویراستار: سمیرا معماری نمین

صفحه آرا: حامده حاجی ابراهیمی

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۲۳۷ صفحه

نوبت چاپ: اول/ پاییز ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۲-۴۴-۵۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸

بها: ۱۱۰۰۰۰۰ ریال

تقدیم نامہ:

تقدیم بہ

دختران عزیزم پانیذ و پانیسا وحدانی

سخن مترجم:

به نام خدا

لازم است بدانیم که در حقیقت کوچینگ یعنی آزاد کردن توانمندی‌های بالقوه انسان‌ها.

(Unlocking a person's potential)

کوچ به جای آموختن به افراد، به آن‌ها کمک می‌کند خودشان یاد بگیرند.

آگاهی (Awareness) و مسئولیت (Responsibility) دو کلمه کلیدی در کوچینگ هستند. وظیفه کوچ یا مربی این است که به کوچی یا کوچ شونده‌اش (Coachee) کمک کند نسبت به داشته‌ها و دانسته‌هایش آگاهی بیشتری پیدا کند و مسئولیت رشد و توسعه خود را نیز بر عهده بگیرد.

رابطه کوچ و کوچی از جنس گفتگو است؛ یک نوع گفتگوی سقراطی و کوچ در این رابطه بیشتر نقش تسهیل‌گر را بر عهده دارد و می‌کوشد با سؤال‌های باز [که پاسخ قطعی و کوتاه و مشخص ندارند] خودآگاهی طرف مقابل را افزایش داده و حس پذیرش مسئولیت (برای تغییر و بهبود وضعیت موجود) را در او بیدار و تقویت کند. پس کوچینگ از جنس نصیحت و توصیه نیست.

خوب با این توضیحات به گزافه نیست اگر بگوییم که زندگی یک کوچ است و ما آدمیان کوچی‌هایش که در یک تجربه مشترک به اسم کوچینگ قرار است به مسائل موجود در زمینه‌های یادگیری، رشد و تغییر خود بیشتر توجه کنیم و برای خود، دیگران و حتی سیاره زمین مفید باشیم.

کتاب "زندگی، بهترین مربی برای همه" که توسط جناب ویلیام هولت،
یک کوچ حرفه‌ای نوشته شده است، بارها و بارها مرا با مطالب نغزش
غافلگیر کرد و با عشق و دقت فراوانی ترجمه‌اش کردم.

امیدوارم شما هم از خواندن این کتاب بسیار بیاموزید و لذت ببرید.

دوستتان دارم

نگین ضیابری

www.negahedaroon.com

اینستاگرام: @neginsziabari

فهرست مطالب

| | |
|---------|--|
| ۱۵..... | مقدمه |
| ۱۸..... | چرا این کتاب را نوشتم؟ |
| ۱۹..... | این کتاب برای چه کسی است؟ |
| ۲۰..... | نحوه استفاده از این کتاب |
| ۲۱..... | اقدامات |
| ۲۴..... | اهمیت واقعیت و نگرش کنونی |
| ۲۵..... | ذهنیت و نحوه ارتباط با این کتاب |
| ۲۷..... | فصل اول: شروع کن، این کار جادو می کند |
| ۲۷..... | کوچینگ: آرزوی بزرگ |
| ۳۰..... | راهنمای ارتباط |
| ۳۱..... | نحوه ایجاد رابطه مؤثر |
| ۳۲..... | چگونه نتیجه را مشخص می کنید؟ |
| ۳۳..... | چگونه می توان مشارکت را گسترش داد؟ |
| ۳۳..... | جمع بندی کارها |
| ۳۵..... | پویایی های کوچینگ |
| ۳۸..... | اهمیت اولین گفت و گوی موفق |
| ۳۸..... | عناصر کوچینگ |
| ۳۹..... | ذهنیت و طرز فکر |
| ۴۲..... | خُلق خوانی |
| ۴۳..... | مسائل مربوط به گفت و گو |
| ۴۵..... | ایجاد رابطه عمیق |

| | |
|----|---|
| ۴۵ | مدیریت رابطه |
| ۴۷ | تعریف واقعیت کنونی |
| ۵۰ | شفاف سازی خواسته‌ها |
| ۵۱ | ایجاد چشم‌انداز |
| ۵۲ | آشنایی با «تداوم کوچینگ» |
| ۵۳ | کنترل انتظارات |
| ۵۷ | یاد بگیرد با هر اتفاقی کنار بیاید |
| ۵۸ | گوش دادن به کیهان‌شناسی |
| ۵۹ | شناسایی لحظهٔ جادویی |
| ۶۰ | مؤلفه‌های اصلی برای هر گفت‌وگوی مفید |
| ۶۲ | نکات اصلی |
| ۶۳ | تمرین |
| ۶۵ | فصل دوم: سرگرمی آموزشی – داستان‌سرایی و حفظ داستان |
| ۶۶ | اهمیت اهداف |
| ۶۸ | نحوهٔ تعیین اهداف مؤثر |
| ۷۰ | شناسایی سبک‌های یادگیری |
| ۷۲ | تعیین هدف برای هر سبک یادگیری |
| ۷۳ | هفت سؤال برای ایجاد هدف مؤثر |
| ۷۵ | تنظیم هدف و تکنیک دکمهٔ جادویی |
| ۷۷ | سه حوزهٔ داستان‌سرایی |
| ۷۸ | بیان داستان خوب |
| ۸۱ | عناصر این روند |

| | |
|-----------------|--|
| ۸۲..... | از کجا شروع می‌کنید؟ |
| ۸۹..... | نکات اصلی |
| ۹۰..... | تمرین |
| ۹۳..... | فصل سوم: سبک‌های شخصیتی، گفتار و چارچوب |
| ۹۴..... | شناخت سبک‌های شخصیتی مختلف |
| ۹۵..... | تفکر خارج از چارچوب |
| ۹۵..... | سبک‌های شخصیتی ۱۰۱ |
| ۹۸..... | سبک‌های شخصیتی به‌عنوان ابزاری برای گفت‌وگوی مؤثر |
| ۱۰۱..... | نکات کلیدی |
| ۱۰۲..... | تمرین |
| ۱۰۳..... | فصل چهارم: حالات انگیزشی |
| ۱۰۴..... | داخل چارچوب (جعبه) به چه معناست؟ |
| ۱۰۶..... | وسواس فکری |
| ۱۰۷..... | تعهد |
| ۱۰۸..... | بقا |
| ۱۰۹..... | امکان‌ناپذیر |
| ۱۱۰..... | از چارچوب (جعبه) خارج شوید |
| ۱۱۳..... | ترس |
| ۱۱۴..... | نکات کلیدی |
| ۱۱۵..... | تمرین |
| ۱۱۷..... | فصل پنجم: رابطه مؤثر، خنده و چارچوب‌بندی دوباره |
| ۱۱۸..... | حس رابطه خود را عمیق کنید |

| | |
|-----|---|
| ۱۱۸ | رابطه از نظر خود، دیگران و تصویر بزرگ |
| ۱۲۱ | زندگی هدفمند |
| ۱۲۲ | قدرت لبخند |
| ۱۲۳ | چشم |
| ۱۲۶ | تغییر منبع آگاهی |
| ۱۲۷ | رابطه مؤثر و تفکر تصویر بزرگ |
| ۱۲۹ | با هدف زندگی کنید |
| ۱۳۰ | ۵ روش برای ایجاد رابطه مؤثر |
| ۱۴۶ | نکات کلیدی |
| ۱۴۷ | تمرین |
| ۱۴۹ | فصل ششم: سطوح گوش دادن |
| ۱۵۱ | سطح پایین |
| ۱۵۳ | گوش دادن با حواس پرتی |
| ۱۵۴ | گوش دادن مکالمه‌ای |
| ۱۵۴ | گوش دادن دقیق |
| ۱۵۵ | گوش دادن با تکرار سخنان طرف مقابل |
| ۱۵۶ | گوش دادن همدلانه |
| ۱۵۸ | گوش دادن با توجه ترکیبی |
| ۱۶۰ | نکات کلیدی |
| ۱۶۲ | تمرین |
| ۱۶۳ | فصل هفتم: هنر تحول آفرین پرسشگری |
| ۱۶۵ | قدرت سؤالات |

| | |
|---|------------|
| انواع مختلف سؤالات..... | ۱۶۶ |
| پنج مرد خدمتگزار وفادار..... | ۱۷۵ |
| مهارت‌های خود را کامل کنید..... | ۱۷۵ |
| نکات کلیدی..... | ۱۷۶ |
| تمرین..... | ۱۷۷ |
| فصل هشتم: هنر گفت‌وگوی مؤثر..... | ۱۷۹ |
| مرحلهٔ اول: شروع..... | ۱۷۹ |
| مرحلهٔ دوم..... | ۱۹۶ |
| مرحلهٔ سوم..... | ۱۹۹ |
| مرحلهٔ چهارم..... | ۲۰۳ |
| مرحلهٔ پنجم..... | ۲۱۱ |
| فصل نهم: تکمیل کارها..... | ۲۲۱ |
| همیشه آسان نیست..... | ۲۲۶ |
| تأثیر منفی کار ناتمام بر عزت‌نفس..... | ۲۲۶ |
| کار ناتمام و ترس..... | ۲۲۷ |
| کارهای ناتمام و هدررفت انرژی..... | ۲۲۸ |
| جنبهٔ سرگرم‌کنندهٔ کارهای ناتمام..... | ۲۳۱ |
| پنج اصل تکمیل کارها..... | ۲۳۱ |
| نکات کلیدی..... | ۲۳۷ |
| تمرین..... | ۲۳۷ |

مقدمه

بدن شما مانند رفلاکس اسید معده، سردرد، کمردرد و... پیامهایی را به شما می‌دهد. روابط هم پیامهایی را می‌دهند تا شما متوجه شوید که آن را گسترش دهید یا از یک رابطه سمی، خود را کنار بکشید. فرزندان نیز به شما پیامهایی می‌دهند تا مدام به آنها توجه کنید و اوقات بیشتری را با آنها بگذرانید. پول یا عادت و لخرجی نیز پیامهایی مانند کارمزدهای بانکی، بهره بالا و نداشتن سرمایه‌گذاری یا پس‌انداز را به شما می‌دهند.

در این کتاب، به این موضوع می‌پردازیم که زندگی بهترین مربی برای همه مردم است و مشکلاتی که با آنها مواجه می‌شوند به آنها انگیزه می‌دهد و بعضی اوقات باید تغییر کنند.

زندگی به‌گونه مداوم، این نشانه‌ها را به شما می‌دهد تا در مسیر درست قرار بگیرید. متأسفانه، همه ما به این پیام‌ها توجه نمی‌کنیم.

این امر موجب می‌شود که: نشانه‌ها مهم‌تر و شدیدتر شده و به‌گونه‌ای تکرار شوند. بهتر است که این نشانه‌ها را در همان ابتدا تشخیص دهید که به آرامی علامت می‌دهند، منتظر نمانید تا شدیدتر شوند و شما را ضعیف کنند؛ اما بیشتر اوقات به آنها توجه نمی‌کنیم.

کوچینگ^۱ یک تجربه مشترک است که باعث می‌شود تا به مسائل موجود در زمینه‌های یادگیری، رشد و تغییر بیشتر توجه کنیم و برای خود، دیگران و حتی سیاره زمین مفید باشیم و از این روند بهره‌مند شویم.

یک لحظه صبر کنید، چه چیزی؟

به نظر شما این داروها طعم خوبی دارد یا کارها و فعالیت‌ها «باید»

پیچیده و مبهم باشند؟

گفت‌وگوهای مؤثری داریم و ارتباط مفیدی در تماس باشیم تا به نتایج

دلخواه برسیم؛ پس باید:

گوش کنید، با اشتیاق بپذیرید و سخت نگیرید!

داستانی را برای شما تعریف می‌کنم.

در اواسط دهه ۶۰ که قدرت گل^۲ بر مردم تأثیر گذاشته بود، مربی‌ام به نام دکتر کی. برادفورد براون^۳ در کوهپایه‌های تبت در چادری به خواب رفته بود. سال‌ها آرزو داشت با دالایی^۴ دیدار کند و از نصیحت‌های حکیمانه او بهره‌برد و به آرزوی خود رسید.

لامای بزرگ و چند راهب، شبانه او را به اتاقی در صومعه بردند و در آنجا به نشانه احترام زانو زد. کف اتاق، سنگی بود و فقط یک میز با گلدانی از پر در گوشه اتاق قرار داشت. براد تمام مشکلات زندگی خود را بیان کرد

^۱ مربیگری

^۲ شعاری بود که در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ به عنوان نمادی از مقاومت منفعل و نداشتن خشونت استفاده شد.

^۳ K. Bradford Brown

^۴ لقبی است که به رهبر دینی بوداییان تبت داده می‌شود.

و لامای بزرگ به او گوش می‌داد. او بنیان‌گذار برنامه «بیشتر برای زندگی»^۱ بود؛ اما این کار به‌خوبی پیش نمی‌رفت، اوضاع مالی مساعدی نداشت و اولین رابطه‌اش نیز، نافرجام بود.

همان‌گونه که داشت از زندگی و مشکلات خود شکایت می‌کرد، لاما بلند شد و یک پَر از گلدان برداشت و روبه‌روی براد، زانو زد. زمانی که براد عصبانی می‌شد، خطی عمیق بین ابروهایش می‌افتاد. لامای بزرگ، پَر را روی خط پیشانی او کشید و گفت:

«سخت‌نگیر نادان.»

زندگی بهترین هدایا را در بسته‌های زشت به ما می‌دهد. امروز با خود سازگار باشید و آنچه توجه شما را جلب می‌کند، تشخیص دهید تا آن را به کار ببرید و نادیده نگیرید.

این کتاب را با عشق و تعهد به مراجعان بسیارخوبم، دوستان وفادارم، مادر و پدرم آن ماری و بیل هولت، مربیان مستقیم و غیرمستقیم در طول سال‌ها از جمله: آن مک‌مستر،^۲ دکتر کی برادفورد براون، جان کوتس،^۳ جنت جونز،^۴ دکتر دیو دابسون،^۵ ریچارد فردریک،^۶ دکتر جان هوور،^۷ مربی

¹ More to life

² Ann McMaster

³ John Coats

⁴ Janet Jones

⁵ Dr. Dave Dobson

⁶ Richard Fredricks

⁷ Dr. John Hoover

خلاق، برجسته ماری مولر^۱ و استادان یونان باستان در اولین کلاس دستور زبان یونانی کلاسیک را تقدیم می‌کنم. مهم‌تر اینکه...

این کتاب را به‌عنوان گنجینه ارزشمند زندگی برای دختران دوقلویم ایزابلا و ابا^۲ و همچنین همسر زیبا و دوست‌داشتنی‌ام آدریانا^۳ به‌ارث گذاشتم. از خودِ زندگی، نیروی برتر آن و از خدا سپاسگزار هستم که مشکلات را سر راهم قرار داد تا با آن‌ها دست‌وپنجه نرم کنم و راه خروج از آن‌ها را به من نشان داد. در نهایت از همه شما سپاسگزارم.

چرا این کتاب را نوشتم؟

«بر شانه غول‌هایی ایستاده‌ام که پیش از من آمده‌اند.» اسحاق نیوتن^۴

شما هرروز، هرماه و هرسال به زندگی خود ادامه می‌دهید و اگرچه ممکن است اتفاقاتی که پیرامون شما رخ می‌دهد را بشنوید؛ اما واقعاً به آن‌ها گوش نمی‌دهید. در اینجا گوش‌دادن به معنی توجه عمیق و دقیق است.

چند دهه بود که مراجعان و دوستان به من پیشنهاد می‌دادند تا تجربیات خود به‌عنوان یک مربی متخصص، مشاور، معلم، انسان و

¹ Jan Marie Mueller

² Isabella & Ebba

³ Adriana

⁴ Sir Isaac Newton

چیزهایی که از افراد دیگر یاد گرفته‌ام را در یک کتاب گردآوری کنم. این کتاب جوابم به پیشنهاد آن‌هاست. به عبارت دیگر، به آن‌ها و صدای درونم گوش می‌دهم که می‌گوید:

«زمان، آن چیزی را بیان کنم که به شما آموخته‌ام.»

این کتاب برای چه کسی است؟

اگر اکنون مربی هستید که می‌خواهید مهارت‌های فعلی خود را افزایش داده و تقویت کنید یا شخصی هستید که می‌خواهید مهارت‌های ارتباطی را یاد بگیرید تا بتوانید به‌طور مؤثر و مفید با دیگران در ارتباط باشید و زندگی خود را تغییر دهید، این کتاب را بخوانید و به شما کمک می‌کند تا به پیام‌هایی توجه کنید که زندگی به شما نشان می‌دهد؛ یعنی به چیزهایی توجه کنید که نمی‌بینید، احساس نمی‌کنید و گوش نمی‌دهید. می‌دانید که زندگی می‌خواهد همه ما را راهنمایی کند تا بهترین باشیم. روش‌هایی که در اینجا ارائه می‌دهم، به شما کمک می‌کند تا درک و مهارت‌های ارتباطی خود را افزایش دهید تا:

- بتوانید به صورت فردی یا گروهی سریع‌تر و عمیق‌تر با دیگران در ارتباط باشید.
- موانعی پیدا کنید که شما را از رسیدن به رؤیایها و اهداف بازمی‌دارد.
- به شیوه‌ای مستقیم، کامل و متقاعدکننده با دیگران گفت‌وگو کنید.
- استرس به خود راه ندهید و بیشتر دقت کنید.

- مشکلات رایج و نحوه کمک به دیگران در حل مشکلات را درک کنید.
 - به درک و هدف بزرگ‌تری برسید.
 - نحوه اعتماد به شهود خود، دیگران و به زندگی را یاد بگیرید.
 - از هر سه راه تأثیرگذار استفاده کنید و دیگران را راهنمایی کنید.
- این سه راه عبارتند از: خود، دیگران و تصویر بزرگ.

«یاد بگیرید با چشمان خود گوش کنید، با قلب خود بشنوید و مسائل ناملموس را با حس شهودی لمس کنید.» (ویلیام هولت)^۱

نحوه استفاده از این کتاب

از این کتاب و مطالب آن به‌عنوان مبنایی برای آینده خود استفاده کنید. آینده‌ای با مهارت کامل در زمینه رهبری، مشارکت، تأثیرگذاری، عشق و ارتباطی که فراتر از تصور شماست. آینده‌ای که می‌تواند از آن شما باشد و بتوانید به‌عنوان حامی ماهر در سرنوشت خود نقشی دارید.

در اینجا بیان می‌کنم که چگونه باید از مطالب این کتاب بیشترین بهره را ببرید:

- این کتاب را به‌طور کامل از اول تا آخر بخوانید.
- مطالب مهم را یادداشت کنید. «بنیامین فرانکلین»^۲ می‌گوید: «برای خواندن یک کتاب به دوتا نیاز دارید. یکی را بخوانید و در کتاب دیگر بنویسید.»

¹ William Holt

² Benjamin Franklin

- پایان تمرین‌های هر فصل را حتماً انجام دهید.
- روش‌های فردی را تمرین کنید تا زمانی که ملکه ذهن شما شوند.
- باید دروغ بگویید، فریب دهید و دزدی کنید تا به موفقیت برسید.
- در تخت خود دراز بکشید و تجسم کنید که رؤیاها و ایده‌هایتان، واقعیت پیدا کرده‌اند.
- تا زمانی که رؤیا و ایده شما واقعیت پیدا نکرده‌است، خود را فریب دهید تا روزانه ساعت‌ها از تلویزیون، فست‌فودها و از نمونه‌های ناسالم دوری کنید.
- به هر ایده‌ای که می‌شنوید و می‌بینید توجه کنید، در ۲۴ ساعت اول پس از یادگیری آن‌ها را عملی کنید.

اقدامات

«ریجنز پارک،^۱ لندن، سال ۱۹۸۵»

در دورانی که در پریمروز هیل؛^۲ پارک ریجنز از مناطق زیبای لندن زندگی می‌کردم، دوست داشتم با دوستم پل کلارک^۳ در پارک پیاده‌روی کنم. پل سرهنگ بازنشسته نیروی هوایی بود؛ سفرهای زیادی رفته و اطلاعات زیادی در زمینه‌های مختلف داشت.

در آن زمان، فکر می‌کردم بی‌استعداد هستم و مدام با این فکر دست‌وپنجه نرم می‌کردم، هرچند بهتر است بگویم بی‌سواد عملکردی بودم،

¹ Regents Park

² Primrose Hill

³ Paul Clark

یعنی کاری انجام ندادهام که از نظر دیگران و به‌ویژه اشخاص دلخواهم تلقی شود.

من و پل هفته‌ای چند بار به پارک ریجنتز می‌رفتیم و در این پارک می‌دویدیم؛ البته باسرعتی دویدیم که می‌توانستیم صحبت کنیم و گفت‌وگوهای مؤثر و جالبی داشتیم.

اما در طول آن گفت‌وگوها، زمانی که پل مطلبی درباره نحوه درمان بینایی یا مطلب دیگری که خوانده بود، بیان می‌کرد، مدام پاسخ می‌دادم: «می‌دونم، در جریان هستم.»

روزی، وقتی دوباره همان پاسخ را دادم، پل ناگهان ایستاد. درحالی‌که مستقیم به چشمانم خیره شده بود. گفت: «ویلیام، اینکه چیزی رو بدونی و انجام ندی، یعنی هنوز نمی‌دونی.»

هیچ‌وقت آن نگاه و اطمینان در صدایش را از یاد نبردم. سخنانش، حتی تا امروز بر من و زندگی‌ام تأثیر گذاشت. هر وقت احساس کردم مطلبی را می‌دانم بدون اینکه کاری را انجام دهم، صدای پل در ذهنم تداعی شد و من را ترغیب می‌کند تا کاری انجام دهم.

می‌خواهم همین کار را برای شما انجام دهم و کاری کنم که حرکت کنید و قدمی به‌سوی پیشرفت بردارید. می‌خواهم به شما کمک کنم اصول کوچینگ را در این کتاب تمرین کرده و یاد بگیرید.

باید زمان بیشتری را برای یادگیری بعضی از این تکنیک‌ها صرف کنید، برتری و مهارت را در یک عمر زمان نیاز دارد؛ اما زندگی با اتفاقات و

اشخاص به کمک ما می‌آید. میکل آنجلو^۱ در سنین بالا می‌گفت: «هنوز دارم چیزهایی یاد می‌گیرم».

اگر به محرک و انگیزه نیاز دارید، همان کاری را انجام دهید که سورن کی یرکگورد^۲ پدر اگزیستانسیالیسم انجام می‌داد. زمانی که بی‌حوصله بود و انگیزه نداشت، به اتاق زیرشیروانی «دفتر کار، زیرزمین یا هر کجا...» می‌رفت و فریاد می‌زد: «این کار رو انجام می‌دم.» چندین بار این جمله را تکرار می‌کرد تا زمانی که آن حس بی‌حوصلگی به هیجان و عمل تبدیل می‌شد. شما نیز مانند خود به او انگیزه می‌دهید. اکنون بهترین زمان است مطالبی که یاد می‌گیرید را عملی کنید. چون:

«عمل بر ترس غلبه می‌کند.»

در این کتاب، مهارت‌های زندگی را بیان می‌کنم که در طول زمان آزمایش شده‌اند و کمک می‌کنند تا هر مشکلی که شما یا دیگران با آن مواجه می‌شوید را رفع کنید.

کنجکاو باشید!

چون آینده برای افراد کنجکاو است که می‌خواهند دید متفاوتی دارند یا حداقل می‌خواهند دید خود را تغییر دهند.

«کنجکاو، محرک موفقیت است.» (کن رابینسون)^۳

¹ Michelangelo,

² Soren Kierkegaard

³ Ken Robinson

اهمیت واقعیت و نگرش کنونی

باید با هستی و واقعیت فعلی خود و طرز فکر آن نسبت به جهان آشنا باشید چون می‌خواهید یاد بگیرید مربی خود و دیگران باشید؛ درحقیقت، اگر از موقعیت خود در حوزه‌های مهم زندگی مطمئن نیستید، چگونه می‌توانید مربی دیگران باشید و به آن‌ها کمک کنید، چگونه می‌توانید به نقاط قوت خود متکی باشد، چگونه به نقاط ضعف خود پی می‌برید آنچه ندیده‌اید یا احساس نکرده‌اید را چگونه می‌خواهید ببینید، آنچه نشنیده‌اید را چگونه می‌خواهید بشنوید و چگونه محدودیت‌های خودخواسته را کنار بگذارید. در اینجا باید خود مربیگری «سلف کوچینگ»^۱ را بیان کنیم.

زمانی که واقعیت و نگرش کنونی خود را بررسی می‌کنید، این موضوع را بدانید که زندگی تلاش می‌کند تا توجه شما را جلب کند.

مشکلات موجود در روابط، سلامت و امور مالی مهم‌ترین موانع هستند. زندگی می‌خواهد به‌دقت بررسی کنید که در هر یک از این ابعاد زندگی در چه موقعیتی قرار دارید. یکی از مؤثرترین روش‌ها برای انجام این کار، این است که موقعیت کنونی خود را در هر حیطة‌ای براساس مقیاس یک تا ده رتبه‌بندی کنید.

پس از تکمیل این کار، موقعیت شش‌ماه آینده خود را مشخص کنید. بهتر است یک دقیقه وقت بگذارید و کارهایی را انتخاب کنید که می‌توانید

^۱ Self coaching

در طول ۲۴ تا ۴۸ ساعت انجام دهید. این کار باعث پیشرفت شما می‌شود و مراحل مهم رسیدن به موفقیت را مشخص کنید.

این کار را در زندگی‌ام انجام می‌دهم و با مراجعانم نیز تمرین می‌کنیم، نسخهٔ کامل آن را برای شما در فصل یک این کتاب آورده‌ام. وقتی می‌توانید از تجربه صحبت کنید، پس برای ارتباط گرفتن با دیگران و کمک به آن‌ها بسیار آسان می‌شود.

بنابراین برای دیدگاه‌ها و طرز فکر خود وقت بگذارید و روی آن کار کنید.

ذهنیت و نحوهٔ ارتباط با این کتاب

ذهنیت، نگرش و تمرکز به‌طور چشمگیری با نحوهٔ خواندن و درک این کتاب مرتبط است. می‌توانید این کتاب را کامل بخوانید، معلومات و اطلاعات زیادی را به ذهن خود بسپارید یا براساس مطالب این کتاب، تصمیم می‌گیرید ذهن و احساس خود را تغییر دهید و با توجه به آن‌ها عمل کنید.

«تغییر رفتار، همه چیز را تغییر می‌دهد.» (آن مک‌مستر)^۱

مشخص کنید این کتاب را با هدف بخوانید؛ در نتیجه تضمین می‌کنم به‌نتایج متناسب با هدف شخصی خود برسید.

این کتاب را بخوانید، حتی اگر صدای درونی شما تأکید دارد که این مطالب را می‌دانید. این کار را در زمان کوتاهی انجام دهید. زمانی که مطالب

^۱ Ann McMaster

این کتاب را مرور و تمرین می‌کنید، آماده باشید تا به‌طور متفاوتی درک و تجربه کنید. این تعهد، آگاهانه برای پذیرش ایده جدید می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

فصل اول: شروع کن، این کار جادو می کند

«هر کاری که می توانی یا خیال می کنی می توانی انجام دهی، شروع کن. جسارت در درون خود نبوغ، قدرت و جادو دارد.» (یوهان ولفگانگ فون گوته)¹

ابتدا می خواهم از شما تشکر کنم که روی خودتان سرمایه گذاری می کنید. به دلیل اینکه متعهد هستید زندگی کامل تر و بهتری دارید و به خاطر تعهد نسبت به خدمت دیگران از شما تشکر می کنم. افتخار می کنم چیزی را بپذیرید که می خواهید آن زندگی را در اختیار شما بگذارد. علاقه شما به گرفتن ارتباط و گفت و گوهای مؤثر باعث می شود که زندگی مفید و بهتری دارید، دنیای اطراف خود را نیز به طور مثبت تحت تأثیر قرار دهید. با خواندن این کتاب، در مرحله دیگری از مسیر زندگی قرار می گیرید و مطمئن هستم که این روند مانند جادو عمل می کند.

کوچینگ: آرزوی بزرگ

چرا آرزو دارید مربی شوید؟

مردم، این سؤال را از من می پرسند:

«چرا مربی شدین؟»

¹ Johann Wolfgang von Goethe

همیشه به آن‌ها پاسخ می‌دهم: «چون باعث می‌شود که خودم باشم.»
گاهی اوقات از خودم می‌پرسم: «چرا مربی هستم؟» اگر می‌خواهید مربی شوید یا می‌خواهید به‌عنوان یک حامی ماهر به دیگران کمک کنید، این سؤال را از خودتان بپرسید.

مربیان ماهر، مشاوران خوبی هستند.

اگرچه از نظر من کوچینگ یک حرفه مقدس است؛ اما فراتر از یک حرفه است.

کوچینگ روشی برای زندگی، رشد و کسب تجربه است.

در جایگاه مربی مهارت‌هایی را می‌آموزید که به شما فرصت می‌دهند تا به اطرافیان خود کمک کنید. یادگیری ارتباط به‌طور مؤثری مبنایی را برای بالاترین سطح خدماتی فراهم می‌سازد که در این جهان با آن خدمات می‌توانید از دیگران حمایت کنید: به دیگران کمک می‌کنید تا چیزهایی که دوست ندارند را کنار بگذارند و از احساسات و عقایدی که باعث ضعف آن‌ها می‌شود رهایی یابند، در طول این مدت توجه می‌کنید که آن‌ها واقعاً چه کسانی هستند، آن‌ها را حمایت و تأیید می‌کنید و کمک می‌کنید تا به اهداف شخصی، حرفه‌ای و معنوی که در قلب و ذهن خود دارند، دست یابند.

۸۰ درصد پاسخ‌هایی که مردم به‌دنبال آن هستند در درون خودشان است. نکته مهم این است که پرسش‌هایی را مطرح کنید تا باعث شود فرد دلخواه در اعماق وجود خود به‌دنبال پاسخ باشد و آن‌ها را بیابد. در یکی از فصل‌های این کتاب، به‌طور کامل به طرح سؤالات تحول‌آفرین می‌پردازم.

که بیان می‌کند...

دو سؤال ساده و کامل در هر نوع کوچینگ مطرح می‌شود که عبارتند از:

۱. هدف شما چیست؟ (همیشه واضح نیست و گاهی اوقات اشتباه است.)

۲. با چه موانعی روبه‌رو شده‌اید؟ (ممکن است به‌طور کامل ریشه در این است که چگونه دوران کودکی خود را پشت سر گذاشته‌اید و فرهنگ چه تأثیری بر شکل‌گیری شخصیت آن‌ها دارد.)

در زمان پاسخ به این سؤالات، ابزارهای ارزشمند کوچینگ را باید در اختیار بگذارید:

- سؤالات تحول‌آفرین
- اختلال در الگوی رفتار آگاهانه
- تشویق
- گوش‌دادن ماهرانه
- شهود

تمام این گزینه به‌طور کامل در این کتاب بررسی می‌شود؛ اما...
باید به‌یاد بیاورید که:

زندگی به‌طور دائم هرروز، به‌روش‌های مختلف و از طریق افراد و اوضاعی که در آن قرار دارید برای شما پیام می‌فرستد.
از خودتان این سؤال را بپرسید که آیا به آن پیام‌ها گوش می‌دهید. اگر گوش نمی‌دهید، پس از الان شروع کنید.

راهنمای ارتباط

به گفتهٔ «استفن کاوی»^۱: کارهای مهم را اول انجام دهید. نمونه‌ای که در ادامه آمده‌است به شما کمک می‌کند تا در این زمینه مهارت کافی را به دست آورید؛ اما نحوهٔ ارتباط و گفت‌وگو با دیگران بیان نشده‌است. در اینجا روش‌های مختلفی را بیان می‌کنیم که می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

«راه رسیدن به آن، خودِ هدف است.» دکتر کی. برادفورد براون^۲

چه کارهایی باید انجام دهید تا مثل یک نویسنده بزرگ شوید؟ باید بنویسید، درست است؟

برای اینکه یک خوانندهٔ بزرگ، سخنران یا مربی شوید، باید چه کارهایی انجام دهید؟

وقتی تصمیم می‌گیرید کاری انجام دهید و آن را شروع می‌کنید، زندگی نیز به شما کمک می‌کند و فرصت‌های زیادی را در اختیارتان قرار می‌دهد.

بحث را با چهار دستورالعمل برای ارتباطی مؤثر شروع می‌کنم:

۱. رابطهٔ مؤثر ایجاد کنید.
۲. نتیجه را مشخص کنید.
۳. دوستی و ارتباط را گسترش دهید. (تعاملی نه بالا به پایین)
۴. نتیجه‌گیری کنید و دربارهٔ مرحلهٔ بعدی تصمیم بگیرید.

¹ Stephen Covey

² Dr. K Bradford Brown