

# کوچینگ زوجین

(راهبردهای کوچینگ برای ارتقای صمیمت زوجین و پیشگیری از طلاق)

مؤلف

محبوبه السادات روحانی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۷.....	جایگاه کوچینگ.....
۱۸.....	نگاه خوش بینانه به انسان – بشر به دنبال خودشکوفایی است.....
۱۸.....	انسان‌ها موجوداتی چندوجهی یکپارچه و منحصر به فردند.....
۱۹.....	ارزشمند بودن انسان‌ها.....
۱۹.....	جمع‌بندی: اصول روانشناسی انسان‌گرا.....
۲۰.....	زیان‌شناسی و کوچینگ.....
۲۱.....	بنیان‌های فکری کوچینگ.....
۲۱.....	کوچینگ چه چیزی نیست؟.....
۲۳.....	کوچینگ چه کاربردهایی دارد؟.....
۲۴.....	ساختار و روند کوچینگ چگونه است؟.....
۲۴.....	پیامدهای کوچینگ.....
۲۴.....	نکات مهم در کوچینگ برای رسیدن به نتایج فردی محسوس.....
۲۴.....	چرایی کوچینگ.....
۲۵.....	گردآوری داده‌ها.....
۲۶.....	اولویت‌بندی.....
۲۷.....	رفتاری بودن.....
۲۷.....	بیشتر به آینده تمرکز کنید تا گذشته.....

۲۸	.....	عمومی باشید
۲۹	.....	یافتن پشتیبانی
۳۰	.....	یاد بگیرید
۳۱	.....	پیگیری کنید
۳۱	.....	کوچینگ سلامتی
۳۳	.....	مثال‌هایی از زندگی واقعی برای کوچینگ سلامت
۳۳	.....	مربیگری سلامت برای پزشکان
۳۳	.....	یادگیری عادات سبک زندگی سالم از طریق کوچینگ سلامت
۳۴	.....	رهبران سازمان مربیگری سلامت
۳۵	.....	فواید تحقیقاتی مربیگری سلامت
۳۵	.....	کوچینگ سلامت از تصمیم‌گیری حمایت می‌کند
۳۵	.....	کوچینگ سلامت از بیماران مبتلا به فشار خون حمایت می‌کند
۳۶	.....	حمایت از بیماری دیابت
۳۶	.....	اصول مربیگری سلامت
۳۷	.....	مدل‌ها و نظریه‌های کوچینگ سلامت
۳۷	.....	مدل فرافکری تغییر
۳۸	.....	مدل راه حل محور
۳۸	.....	نظریه شناختی اجتماعی
۳۸	.....	نظریه مصاحبه انگیزشی در کوچینگ سلامت
۳۹	.....	پروسه کوچینگ سلامت چگونه است؟
۴۱	.....	نقش کوچینگ بهداشت حرفه‌ای
۴۲	.....	استرس شغلی چیست و چه دلایلی دارد:
۴۴	.....	کوچینگ تاب‌آوری
۴۴	.....	ابزارهایی برای پرورش تاب‌آوری
۴۹	.....	<b>فصل دوم: لایف کوچینگ (کوچینگ زندگی)</b>

- ۵۰ ..... کوچینگ فردی چگونه کار می‌کند؟
- ۵۱ ..... اصول کوچینگ فردی:
- ۵۱ ..... کوچینگ موفقیت
- ۵۳ ..... نقش کوچ در کوچینگ موفقیت
- ۵۵ ..... کوچینگ در روابط زناشویی
- ۵۶ ..... کوچینگ رابطه چیست؟
- ۵۷ ..... کوچینگ رابطه در زندگی زناشویی
- ۵۹ ..... چرا باید از خدمات کوچ رابطه، استفاده نماییم؟
- ۶۰ ..... کوچینگ رابطه برای زوجین
- ۶۰ ..... کوچینگ رابطه چگونه به بهبود روابط زوجین کمک می‌نماید؟

### ۶۱ ..... فصل سوم: کوچینگ زوجین

- ۶۳ ..... کوچینگ زوجها چگونه به افراد کمک می‌کند؟
- ۶۴ ..... کوچینگ زوجها چه مزایایی دارد؟
- ۶۵ ..... کوچینگ در زندگی مشترک چیست؟
- ۶۶ ..... کوچینگ در زندگی مشترک چگونه به زوجها کمک می‌کند؟
- ۶۶ ..... نقش کوچینگ در زندگی مشترک
- ۶۷ ..... مزایای کوچینگ در زندگی مشترک
- ۶۸ ..... مسئولیت کوچ در کوچینگ زندگی مشترک
- ۶۸ ..... چرا افراد به کوچینگ در زندگی مشترک نیاز دارند؟
- ۶۸ ..... فرآیند حمایت و راهنمایی زوجین

### ۷۱ ..... فصل چهارم: کوچینگ زوجین، منجی مشکلات و اختلافات

- ۷۳ ..... تفاوت‌های اصلی در زوج‌ها.
- ۷۳ ..... تفاوت‌های ذهنی یا عاطفی.
- ۷۳ ..... تفاوت‌های جسمی و فیزیکی.
- ۷۵ ..... فرایند کوچینگ برای زوج‌ها.
- ۷۶ ..... جزئیات فرایند کوچینگ برای زوجین.
- ۷۷ ..... چگونه کوچینگ رابطه را موثرتر کنیم؟
- ۷۸ ..... چه زمانی به کوچینگ رابطه نیاز داریم؟
- ۷۹ ..... رویکردهای معمول در کوچینگ زوجین.
- ۸۱ ..... متفاوت دیدن زندگی.
- ۸۱ ..... کوچینگ ازدواج و دستاوردهای آن.
- ۸۳ ..... اهداف کوچینگ روابط چیست؟
- ۸۴ ..... مخاطبین کوچینگ روابط چه کسانی هستند؟
- ۸۶ ..... کوچینگ خانواده.
- ۸۶ ..... دستاوردها و مزایای استفاده از کوچینگ در خانواده.
- ۸۷ ..... مراجعان کوچینگ خانواده معمولاً با چه مشکلاتی مواجه هستند؟
- ۸۸ ..... روش‌های حل اختلاف زوجین با کوچینگ.
- ۸۹ ..... کنترل بیرونی.
- ۸۹ ..... روش کوچ در برگزاری جلسه حل اختلاف.
- ۹۰ ..... ویژگی‌ها و مزایا.
- ۹۱ ..... زمان استفاده از کوچینگ ازدواج.
- ۹۲ ..... کوچینگ طلاق.
- ۹۳ ..... اهداف کوچینگ طلاق.
- ۹۳ ..... مراحل کوچینگ طلاق.
- ۹۴ ..... مزایای کوچینگ طلاق.
- ۹۴ ..... تکنیک‌های کوچینگ برای کاهش تنش بین زوج‌ها.

۹۹	راهکار حل اختلافات زوجین.....
۱۰۰	اصول مهمی که برای حل اختلافات زوجین مؤثر هستند.....
۱۰۲	تلاش‌های بی نتیجه.....
۱۰۵	منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

کوچینگ<sup>۱</sup> یک جلسه دونفره است که طرفین در حال رشد و یادگیری‌اند؛ با این دیدگاه ما در طول تاریخ همیشه با کوچینگ برخورد داشتیم سقراط مبدع روشی بود که در آن با سؤال پرسیدن از مردم به آنان کمک می‌کرد تا خودشان راهکاری پیدا کنند که تا امروز نیز به نام روش سقراط باقی مانده است تا الآن خیلی از افراد جایگاه کوچ را در طی این قرن‌ها پر کرده‌اند: کشیش‌ها، فلاسفه، هنرمندان، معلمان و البته والدین (بیتائو<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). کوچینگ که امروز مطرح است، از دنیایی تهی به وجود نیامده ولی از دهه ۱۹۸۰ میلادی به صورت روشمند در قالب یک متدولوژی توسعه‌یافته است کوچینگ امروزی از گذشته‌اش وام گرفته و برای درک بهتر این روش بهتر است نگاهی به تاریخچه کوچینگ بیندازیم:

- **کتاب بازی درون:** در فضای کوچینگ ورزشی، کتابی به نام «بازی درون در تنیس» توسط تیموسی گلوی در سال ۱۹۷۴ منتشر شد که نگاهی انقلابی و تازه به تنیس داشت همین امر موجب شد تا ایده کتاب به حوزه‌های دیگر نیز تعمیم داده شود و عناوین دیگری همچون «بازی درون در کار»، «گلف»،

---

1 Coaching

2 Baetu

«موسیقی» و چاپ شود این کتاب را می‌توان نقطه شروع حرفه کوچینگ امروزی دانست گلوی فارغ‌التحصیل رشته ادبیات انگلیسی از دانشگاه هاروارد است و در دانشگاه نیز کاپیتان تیم تنیس بود پس از اینکه به‌عنوان افسر نیروی دریایی ایالات‌متحده خدمت کرد به‌عنوان کوچ تنیس در سال ۱۹۷۰ مشغول به کار شد او طراح ورزشی به نام یوگا-تنیس بود و در مرکز ورزشی موسسه اسالن مشغول کار بود علت دشواری مبارزه با این حریف، آگاهی او از تمام نقاط ضعف و مشکلات شماست این حریف درونی به انبار تسلیحاتی علیه شما مجهز است این تسلیحات همان عدم اعتماد به خود، حواس‌پرتی و مکالمات درونی است که نمی‌گذارد شما بهترین خود را در برابر حریف نشان دهد او در گوش شما آرام می‌گوید «اوه نه حریفم خیلی خوبه، کار منم خوب نیست، احتمالاً می‌بازم» بعضی اوقات نیز می‌گوید «هی، من خیلی خوب بازی می‌کنم، فکر کنم این بازی رو ببرم» هر دوی این جملات شما را از «حال» خارج می‌کند درحالی‌که شما باید بر روی توپی که به سمتتان می‌آید تمرکز کنید و به آن ضربه بزنید همه ورزشکاران تراز اول می‌گویند غره شدن به خود در زمین‌بازی همان چیزی است که شما را از جریان بازی خارج می‌کند حریف درونی شما، حواستان را پرت می‌کند، به دنبال خرابکاری در روند بازی شماست و به شما می‌گوید چگونه بازی کنید به‌جای اینکه بگذارد شما به راحتی به بازی خود ادامه دهید حریف درونی ما در داخل ذهن ما بازی می‌کند و در واقع حریفمان، خودمان می‌شویم که باید شکستش دهیم (بیتن<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). گلوی در کتاب خود بخش‌هایی از روانشناسی انسان‌گرا، تفکرات بودیسم، روانشناسی ورزشی و برنامه‌هایی برای برنامه‌ریزی ناخودآگاه ارائه می‌دهد این توصیه‌ها تماماً در قالب برنامه‌های عملیاتی و با دستورالعمل‌هایی ساده ارائه شده است این کتاب جزو گام‌های اولیه و مؤثر در ایجاد حرفه‌ی نوپای کوچینگ بود

---

1 Baeten

با این حال خود‌گلوئی هیچ‌وقت اقدامی برای تربیت کوچ‌ها انجام نداد و تدریس کوچینگ توسط دیگران انجام می‌شد

- **مؤسسه اسالن<sup>۱</sup>:** این مؤسسه در منطقه جذاب و دیدنی کوهستانی جنگی و در شهر ساحلی بیگ سور<sup>۲</sup> ایالت کالیفرنیا واقع شده است اسالن از نظر جغرافیایی در کنار اقیانوس آرام است در حال حاضر مؤسسه اسالن جزو معتبرترین مراکز تحقیقاتی برای روانشناسی انسان‌گرا و تحقیقات بین‌رشته‌ای (در راستای تغییر و تحولات انسان‌ها و جوامع) است این مرکز از سال ۱۹۶۲ تاکنون به‌عنوان خانه‌ای معنوی برای تغییر و تحولات انسانی معروف بوده که توسط مایکل مورفی<sup>۳</sup> و دیک پرایس<sup>۴</sup> تأسیس شد مؤسسه اسالن خیلی زود به دلیل برگزاری کارگاه‌های تجربی و عملی‌اش معروف شد که محتوای آن نیز ترکیبی از فلسفه غرب و شرق است مدرسینی که در این مؤسسه آموزش می‌دادند همه از افراد سرشناس و معروفی همچون آلدوس هاکسلی<sup>۵</sup>، آبراهام مزلو<sup>۶</sup>، کارل راجرز<sup>۷</sup> و اسکینر<sup>۸</sup> (جزو تأثیرگذارترین روانشناسان) بودند. مؤسسه اسالن به وجود آمد تا رشد متوازن انسانی را ترویج دهد این مؤسسه همواره در حال یادگیری است تا بتواند پتانسیل و ظرفیت انسانی‌مان را کشف کنیم و در برابر تعصبات متحجرانه‌ای که از طرف مذهب و علم به ما تحمیل می‌شود، مقاومت کنیم مؤسسه اسالن به تئوری پردازی، آزمایش کردن، تحقیقات و نهادسازی در زمینه تغییر و تحول انسان‌ها و جوامع شتاب می‌دهد همچنین از برگزاری سمینارهایی برای عموم مردم حمایت

---

1 esalen

2 Big Sur

3 Michael Murphy

4 Dick Price

5 Aldous Huxley

6 Abraham Maslow

7 Carl Rogers

8 B. F. Skinner

می‌کند، کنفرانس‌های تخصصی برگزار می‌کند، برنامه‌های تحقیقاتی اجرا می‌کند، هنرمندان، پژوهشگران و محققین و معلمین مذهبی را در مرکز خود برای آموزش و یادگیری مستقر می‌کند اسالن برنامه‌های آموزشی برگزار می‌کند که شامل آموزش و کار توأمان با هم است و پروژه‌های نیمه خودگردان و مستقل را حمایت می‌کند (کاتن و تالت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸). در سال ۱۹۷۱، ورنر ارهارد<sup>۲</sup> آموزش EST را پایه‌گذاری کرد EST در لاتین به معنای «بودن» است که شامل یک برنامه خودآگاهی-آموزشی است که در گروه‌هایی پرجمعیت برگزار می‌شد این برنامه خیلی محبوب بود و تا سال ۱۹۸۱ که برگزار شد حدود نیم میلیون نفر در آن شرکت کردند در آن سال برنامه دیگری به نام «گردهمایی<sup>۳</sup>» جایگزین EST شد در این روش جدید، شرکت‌کنندگان به صورت یک به یک با یکدیگر صحبت می‌کردند و سعی می‌کردند با سؤالات درست، آگاهی طرف مقابل را از خودش افزایش دهند بعداً این گردهمایی با عنوان «گردهمایی نقطه عطف<sup>۴</sup>» معروف شد برگزارکنندگان این نوع گردهمایی با پرداخت هزینه به ورنر ارهارد، مالکیت معنوی این برنامه را در اختیار گرفتند و در کشورهای زیادی گردهمایی نقطه عطف برگزار کردند. رویکرد و ایده ورنر ارهارد در آن زمان برای توسعه فردی بسیار بااهمیت بود یکی از گفته‌های او این بود که آینده‌تان را از آینده‌تان بسازید نه از گذشته‌تان اینجا باید به این نکته اشاره کرد که تیموسی گلوی کوچ تنیس ورنر ارهارد بود با اینکه ورنر ارهارد واژه کوچینگ را در قالب برنامه EST خود مطرح می‌کرد ولی تمایلی به تربیت کوچ نداشت (دارزنتاس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴).

• **توماس لئونارد:** توماس لئونارد تأثیرگذارترین فرد در ایجاد

1 Cotton, J. L. & Tuttle

2 Werner Erhard

3 The Forum

4 The landmark Forum

5 Darzentas