دفترچه تمرین دوره زی‌کوچ

ماژول دو – مهارت‌های ارتباطی



جلسه اول

آزمون میزان صداقت و صراحت

این سؤال‌ها را از خودتان بپرسید تا درک بهتری از سطح صراحت و صداقت در یک رابطه داشته باشید (به‌ویژه، این سؤال‌ها زمانی مناسب هستند که بتوانید برایشان از یک رابطه‌ی کوچینگ فعلی استفاده کنید):

- آیا تابه‌حال به کسی چیزی گفته‌اید که صحت نداشته {به‌اصطلاح دروغ}؟
- آیا تابه‌حال از صحبت کردن با کسی درباره‌ی موضوع یا موقعیتی اجتناب کرده‌اید؟
- آیا تابه‌حال احساس کرده‌اید که کسی از صحبت کردن با شما درباره‌ی بعضی چیزها اجتناب می‌کند؟
- آیا تابه‌حال درباره‌ی کسی چیزی گفته‌اید که دلتان نخواهد به گوشش برسد؟
- وقتی با کسی هستید چه‌قدر برای ابراز خودتان احساس آزادی می‌کنید؟
- در حضور این شخص چه‌قدر احساس راحتی می‌کنید؟

جلسه دوم

گفتگوی بازتابی

گفتگوی بازتابی یعنی چی؟

گفتگوی بازتابی، یک واکنش درست و منطقی در مقابل صحبت‌های فرد مقابل است. در این گفتگو در واقع ما(کوچ) مثل یک آینه، جملات و احساسات مراجع/ فرد مقابل را که ممکن است مثبت، منفی یا حتی مبهم باشد به او بازتاب می‌دهیم. این تکنیک روی احساسات و هیجانات فعلی فرد متمرکز می‌شود. داشتن این نوع از گفتگو باعث می‌شود فرآیند گفتگو بین کوچ و مراجع ادامه پیدا کند و بتوانند دلیل اصلی احساساتی را که تجربه می‌کند با یکدیگر شناسایی کنند.

چرا باید گفتگوی بازتابی داشته باشیم؟

استفاده از گفتگوی بازتابی باعث می‌شود مراجع راغب باشد تا با شما از احساسات مختلفش حرف بزند. زمانی که گفتگوی بازتابی را به کار می‌گیرید به او می‌فهمانید که من الان در مقابل تو نیستم، باز خواستت نمی‌کنم، من در کنار تو هستم، من همراه تو هستم، من متوجه هستم که چه احساسی داری و با یکدیگر علت این احساس را پیدا می‌کنیم. این کار باعث ایجاد یک ارتباط محکم بین کوچ و مراجع می‌شود.

گفتگوی بازتابی دو نوع است: بازتاب محتوا و بازتاب احساس

1. بازتاب محتوا

در بازتاب محتوا کوچ باید خلاصه‌ی گفته‌های مراجع را به خودش برگردانند. در واقع زمانی که مراجع جمله یا جملاتی را می‌گوید، باید تمام حواسشان را به گفته‌هایش بدهند و بعد فقط نکات مهم جملاتش را به او برگردانند، بدون آنکه معنی جملاتش را تغییر بدهند یا چیزی را در جملاتش اضافه یا کم کنند.

اینکار باعث می‌شود:

1) مراجع شما متوجه بشود به هرآن چه که گفته، خوب گوش کرده‌اید، درکش می‌کنید و در نتیجه ارتباط بین شما و مراجع محکم‌تر می‌شود. 2) شنیدن خلاصه‌ی جملاتش از زبان شما باعث می‌شود درباره‌ی چیزهایی که گفته آگاهی بیشتری پیدا کند. 3) بازتاب محتوا به گفتگوی شما جهت میدهد و باعث نظم بخشیدن به افکار مراجع می‌شود. 4) در بازتاب محتوا شما با افکار مراجع سر و کار دارید و در نتیجه شناخت بهتری از او پیدا می‌کنید.

2. بازتاب احساس

زمانی که کسی جمله‌ای را می‌گوید بخشی از آن جمله محتوایی است که در قالب جملات به شما می‌گویند و بخشی از آن احساسی است که همراه با محتوای جمله‌شان با لحن و حالات بدنشان به شما نشان می‌دهند. در بازتاب احساس، کوچ به احساسات و هیجانات مراجع توجه می‌کند، آن‌ها را شناسایی و نام‌گذاری می‌کند و به مراجع بر می‌گردانند.

اینکار باعث می‌شود:

۱. شما به مراجع خود نشان بدهید که می‌فهمم تو الان داری چه احساساتی را تجربه می‌کنی.

۲. وقتی مراجع از گفتن چیزی تردید دارد، بازتاب احساس باعث می‌شود برای گفتن آن مسئله مطمئن‌تر بشود چون متوجه می‌شود که شما حس او را درک کرده‌اید.

۳. مراجع از احساسات خودش آگاه‌تر می‌شود و آن‌ها را بهتر می‌پذیرد.
۴. میزان فشاری که مراجع به خاطر احساسات منفی خود تجربه می‌کند کم می‌شود و کنترل بیشتری روی هیجاناتش پیدا می‌کند .

جلسه سوم

همدلی

وقتی متن زیر را می‌خوانی چه تجربه یا خاطره‌ای از درک شدن و همدلی در ذهنت پدیدار می‌شود؟

فقط یک بار حس کردم یک نفر درکم کرد. تازه با ربه‌کا بهم زده بودم و حالم خیلی بد بود، توی کافه نشسته بودم که دختر پیشخدمت به من گفت چقدر بهم ریخته‌ام...
ماجرای دعوای با ربه‌کا و جدا شدنمان را برایش تعریف کردم، و او در جواب به من نگفت همه درد دارند، نگفت باید شرمنده باشم که چنین چیزی اذیتم می‌کند، نگفت جنبه‌ی مثبت زندگی را ببین، نگفت که تقصیر خودم است، بخث مارکوس، نقاش فلج سرکوچه آگوستین را پیش نکشید! فقط چهره‌اش را درهم کشید و گفت:«آخ ...». همین. انگار خوب می‌فهمید که همین درد ساده و پیش پا افتاده، چقدر آزارم می‌دهد.
تنها باری که حس کردم کسی درکم کرد، همان یک بار بود، همان یک بار!

جلسه چهارم

در تمرین کوچینگ خود پارادایم‌های همگروهی خود در نقش مراجع و پیش‌فرض‌های خود در نقش کوچ را کشف کنید و بنویسید.

جلسه پنجم

تمرین کلاسی - شنیدن غیرقضاوتی

به گفتگوی کوچینگی سر کلاس گوش کنید و به مراحل زیر آگاه باشید.

مرحله‌ی اول – آگاه باشید

۱ شخصی را انتخاب کنید که مشاهده کردنش برایتان مناسب است. باید هر دو در یک اتاق یا فضا باشید، و بتوانید خیلی خوب او را ببینید و صدایش را بشنوید. بهترین حالت این است که بتوانید بدون هیچ وقفه‌ای او را مشاهده کنید، مثلاً مجبور نباشید حرف بزنید یا به گفتگو بپیوندید. یک دفترچه و خودکار همراه‌تان باشد تا در صورت نیاز یادداشت بردارید.

۲ آرام و متمرکز بمانید. بگذارید تنفس‌تان جاری باشد، و حالت بدنتان راحت و البته شق‌ورق باشد. کم‌کم شروع کنید با مشاهده‌ی شخص و یادداشت بردارید.

۳ همچنان که فرد موردنظر را تماشا می‌کنید، به افکار خودتان توجه کنید. دارید به چی فکر می‌کنید یا به خودتان چه می‌گویید؟ فقط توجه کنید، همین. مثلاً:

- موافقم/مخالفم؟
- خوشم می‌آید/خوشم نمی‌آید؟
- قبلاً این حرف را شنیده‌ام.

- من رو یاد فلانی می‌اندازد ...

با بی‌طرفی به افکار خودتان فکر کنید، انگار که مالِ شما نیستند، انگار که دارید خودتان را در حین مشاهده مشاهده می‌کنید.

مرحله‌ی دوم – افکار خودتان را رها کنید

همان لحظه که متوجه افکارتان شدید، رهایشان کنید. به وجود یک فکر اذعان کنید، و سپس بگذارید که بگذرد. مثل چیزی که در جویباری از جلوی شما می‌گذرد، بگذارید همان‌جا باشد، و بعد دوباره رهایش کنید. اگر این کار بهتان کمک کند، همه‌ی افکاری را که متوجه‌شان شده‌اید یادداشت کرده و بعد رهایشان کنید.

مرحله‌ی سوم – با اراده توجه‌تان را هدایت کنید

۵ برای هدایت و تمرکز دوباره روی افکارتان از یکی از روش‌های زیر استفاده کنید:

- این شخص دارد چه می‌گوید؟
- احساس این شخص درباره‌ی شرایط چیست؟
- این شخص به چه چیزی متعهد است؟

چکیده‌ی جعبه ابزار – مدیتیشن برای غیرقضاوتی بودن

این تمرین ساده نیست! – بااین‌حال مزایای احتمالی‌اش ارزش امتحان کردن را دارند. اگر انجام یک جای مراحل یک تا سه برایتان سخت است، فقط کافی است که اول بیشتر روی تمرین یک کار کنید. وقتی برایتان آسان شد سراغ مرحله‌ی دوم بروید. در آخر، وقتی در مرحله‌ی اول و دوم مهرت پیدا کردید، سراغ مرحله‌ی سوم بروید.

نکته‌ی کلیدی پروراندن آگاهی و بی‌طرفی نسبت به افکار و قضاوت‌های خودتان است. به این کار مدیتیشن می‌گویند چون مطابق با همان اصول ساده و ابتدایی مدیتیشن هستند، یعنی مشاهده‌ی افکار خودتان و سپس رها کردنشان. یک راه دیگر برای پروراندنِ بی‌طرفی این است که فقط تمرین مدیتیشن کنید.

وقتی به خودمان اجازه می‌دهیم که از افکار یا قضاوت‌هایمان درباره‌ی دیگری جدا شویم، جلوی آن دسته از افکاری را می‌گیریم که مانع از انجام کارمان می‌شوند، مانند گوش دادن به مراجع.

ایجاد رابطه‌ی کوچینگ مبتنی‌بر حقیقت، صداقت و اعتماد

زمانی که وارد یک رابطه‌ی کوچینگ می‌شوید باید صادقانه به دنبال خدمت به طرف مقابل باشید. نکته‌ی مهمی است، چون در این مورد خیلی راحت ممکن است صداقتتان مخدوش شود.

یکی از تله‌هایی که شاید درِش گرفتار شوید وقتی است که شخص درخواست‌کننده و پرداخت‌کننده‌ی خدمات همان کسی نیست که قرار است کوچ شود. این اتفاق معمولاً در محیط کسب‌وکار می‌افتد، جایی که یک شخص ارشد برای یکی از همکاران درخواست کوچینگ می‌دهد.