

کوچینگ مثبت

کوچینگ مثبت

کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت
(از مجموعه روانشناسی کوچینگ)

رابرت بیزواز دینر

مترجمان:

امیرمحمد پهلونژاد، مریم رامین کیا، نگار تبریزی، مانداد پهلونژاد،
آپامه شکوری، البرز منظوری، بهنام براتی، آرزو مهران

ویراستاری فنی زیر نظر:

دکتر علی صاحبی و امیرمحمد پهلونژاد

با مقدمه دکتر علی صاحبی

سرشناسنامه	: رابرت بیزواز دینر
عنوان و نام پدیدآور	: کوچینگ مثبت: کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت، از مجموعه روانشناسی کوچینگ / رابرت بیزواز دینر؛ ترجمه امیرمحمد پهلونژاد، مریم رامین کیا، نگار تبریزی، مانداد پهلونژاد، آپامه شکوری البرز منظوری، بهنام براتی، آرزو مهران، ویراستاری فنی دکتر علی صاحبی، امیرمحمد پهلونژاد
مشخصات نشر	: تهران : انتشارات یاسما، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۲۱۶ ص، ۲۱/۸ × ۲۸ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۴۲۲-۵-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان اصلی	: کوچینگ مثبت، کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت (از مجموعه روانشناسی کوچینگ)
موضوع	: روانشناسی مثبت
موضوع	: راهنمای زندگی
شناسه افزوده	: رابرت بیزواز دینر - مؤلف، مترجمان: امیرمحمد پهلونژاد ۱۳۵۱، مریم رامین کیا ۱۳۶۱، نگار تبریزی ۱۳۵۲، مانداد پهلونژاد ۱۳۵۹، آپامه شکوری ۱۳۵۳، البرز منظوری ۱۳۶۱، بهنام براتی ۱۳۶۳، آرزو مهران ۱۳۶۰ ویراستاری فنی: دکتر علی صاحبی، امیر محمد پهلونژاد
رده‌بندی کنگره:	
رده‌بندی دیویی:	
شماره کتابشناسی ملی:	

ناشر: یاسما (وابسته به مرکز مشاوره یاسان)



رابرت بیزواز دینر

کوچینگ مثبت: کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت

مترجمان: امیرمحمد پهلونژاد، مریم رامین کیا، نگار تبریزی، مانداد پهلونژاد، آپامه شکوری، البرز منظوری، بهنام براتی، آرزو مهران

صفحه‌آرا: منیره امیری مقدم

طراحی گرافیک:

چاپ اول: ۱۴۰۰، ۵۰۰ نسخه

ناظر و مدیر تولید: آزاده جباری

ویراستار: سیده عالمه هاشمی

قیمت:

چاپ و صحافی: تابستان ارس

همه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات یاسما محفوظ است. هرگونه اقتباس از این اثر منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

نشانی: تهران، سعادت‌آباد، بعد از بلوار دریا، خیابان سعدی، کوچه سعدی، پلاک ۷، طبقه ۳ تلفن: ۰۲۱-۲۶۷۶۳۶۹۹

پست الکترونیکی: publications@yasanclinic.ir

فهرست عناوین

۱۱.....	درباره نویسنده.....
۱۳.....	مقدمه (دکتر علی صاحبی).....
۱۵.....	مقدمه ترجمه فارسی.....
۱۷.....	فصل اول از آموزش تا توانمندسازی: مقدمه‌ای بر کاربرد کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت.....
۱۹.....	قصه شما از خواندن این کتاب چیست؟.....
۲۲.....	روانشناسی مثبت چه نقشی در کوچینگ دارد؟.....
۲۴.....	توصیه‌هایی برای شروع فعالیت در حرفه‌ی رسمی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت.....
۳۰.....	کوچینگ چه نقشی در روانشناسی مثبت دارد؟.....
۳۳.....	کاربرد این کتاب؛ چیدمان، انواع کوچ‌ها، مسئولیت خوانندگان.....
۳۶.....	یک دعوت.....
۳۷.....	فصل دوم به‌کارگیری بهترین خود برای بهتر کردن خود.....
۴۱.....	خودتان را به عنوان کوچ توانمندی‌ها رشد و توسعه دهید.....
۴۵.....	شناسایی توانمندی‌ها در مراجعتان.....
۴۸.....	معرفی توانمندی‌ها به مراجع.....
۵۴.....	توسعه و به‌کارگیری توانمندی‌های مراجع.....
۵۷.....	توانمندی‌ها در سازمان.....
۶۰.....	نتیجه.....
۶۰.....	برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به:.....
۶۱.....	فصل سوم بهره‌گیری از مثبت‌نگری.....
۶۲.....	شادکامی نقدینگی است.....
۶۵.....	داستان قدیمی روانشناسی مثبت.....
۶۸.....	داستان جدید روانشناسی مثبت.....
۶۹.....	خود ایده‌آل.....
۷۱.....	تأثیر مثبت.....

۷۹.....	چگونه می‌توان مثبت‌نگری را در محیط کار افزایش داد؟
۸۳.....	کوچینگ و مثبت‌نگری
۸۴.....	نتیجه
۸۴.....	برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به:
۸۵.....	فصل چهارم از کاه، کوه ساختن: کوچینگ؛ اهداف و امید برای آینده
۹۰.....	کشش آینده
۱۰۵.....	برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به:
۱۰۷.....	فصل پنجم تشخیص مثبت
۱۰۸.....	روانشناسی مثبت و تشخیص مثبت
۱۱۱.....	رفتارهای خودشکوفایی
۱۱۴.....	پیشنهادی برای سیستم تشخیص مثبت
۱۱۵.....	آن چه من از نتایج تشخیص مثبت آموختم:
۱۱۵.....	آن چه مراجعان از تشخیص مثبت آموختند:
۱۱۶.....	محور ۱ از ۵: ظرفیت‌ها (توانمندی‌ها، علایق، منابع)
۱۲۲.....	محور ۲ از ۵: نیک‌زیستی - رضایت از زندگی و نیک‌زیستی روانشناختی
۱۲۶.....	محور ۳ از ۵: جهت‌گیری رو به آینده
۱۲۸.....	محور ۴ از ۵: حمایت‌های موقعیتی
۱۳۲.....	محور ۵ از ۵: ارزش‌ها
۱۳۵.....	برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به:
۱۳۷.....	فصل ششم ارزیابی مثبت
۱۳۹.....	اندازه‌گیری غیرقابل اندازه‌گیری‌ها
۱۴۳.....	درس مهم شماره‌ی دو: داشتن تکیه‌گاه و پشتوانه‌ی تجربی، به معنای سند و مدرک غیرقابل انکار نیست.
۱۴۳.....	درس مهم شماره‌ی سه: تغییرات کوچک در مداخله‌هایی که از پشتیبانی تجربی برخوردار است، کاملاً مناسب است اما تغییرات بزرگ ممکن است مناسب نباشد.
۱۴۳.....	طرف تاریک برچسب‌های مثبت؛ یک تذکر
۱۴۵.....	ارزیابی اول: رضایتمندی از حیطه‌های زندگی
۱۴۸.....	ارزیابی دوم: هیجان‌های مثبت و منفی اسپن
۱۵۰.....	ارزیابی سوم: شادکامی ذهنی
۱۵۱.....	ارزیابی چهارم: معنای زندگی
۱۵۴.....	ارزیابی پنجم: پرسشنامه‌ی زندگی کاری یا شغلی
۱۵۸.....	ارزیابی ششم: کار هدفمند

۱۵۹	ارزیابی هفتم: کنجکاوی و اکتشاف
۱۶۱	ارزیابی هشتم: باورهای چشیدن طعم لذت
۱۶۶	ارزیابی نهم: سبک کاری
۱۶۸	ارزیابی دهم: اصالت
۱۶۹	ارزیابی یازدهم: به‌کارگیری توانمندی‌ها
۱۷۱	مقاله‌های مرتبط

۱۷۳	فصل هفتم میانسال‌ها و سنگ قبرها: کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت در طول عمر
۱۷۴	به دوران میانسالی خوش آمدید!
۱۷۷	چه احساسی نسبت به بالا رفتن سن خود دارید؟
۱۷۸	چگونه میانسالی را به یک فرصت تبدیل کنیم؟
۱۸۰	کار در میانسالی؛ اشتیاق گمشده
۱۸۸	هویت‌های ممکن
۱۹۰	خودهای ممکن در کار
۱۹۱	شیخ مرگ
۱۹۳	سه نوع ترس دیگر
۱۹۶	برای مطالعه‌ی بیشتر رجوع کنید به:

۱۹۷	فصل هشتم کاربست و انجام کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت
۱۹۹	چگونه درباره‌ی حرفه‌ی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت صحبت کنیم؟
۲۰۱	گواهینامه
۲۰۲	نحوه‌ی آماده شدن برای جلسه‌ی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت
۲۰۴	آینده

۲۰۷	فهرست عناوین مقاله‌های ذکر شده در متن کتاب
۲۰۷	فهرست عناوین ذکر شده در فصل اول
۲۰۸	فهرست عناوین ذکر شده در فصل دوم
۲۰۹	فهرست عناوین ذکر شده در فصل سوم
۲۱۱	فهرست عناوین ذکر شده در فصل چهارم
۲۱۲	فهرست عناوین ذکر شده در فصل پنجم
۲۱۳	فهرست عناوین ذکر شده در فصل ششم
۲۱۵	فهرست عناوین ذکر شده در فصل هفتم
۲۱۶	فهرست عناوین ذکر شده در فصل هشتم
۲۱۷	پی‌نوشت

تقدیم به،

دغدغه مندان و پیشگامان روانشناسی کوچینگ ایران زمین.

درباره نویسنده

رابرت بیزواز دینر^۱ (متولد ۲۷ ژوئیه ۱۹۷۲)، روانشناس مثبت، نویسنده، کوچ و استاد دانشگاه ایالتی پورتلند در آمریکا است. مادر و پدرش، کارول دینر و اد دینر^۲، هر دو روانشناس بوده‌اند. پدرش (اد دینر فقید) از معروف‌ترین روانشناسان مثبت و از پیشگامان بسیار تاثیرگذار این حوزه بوده است. تحقیقات و پژوهش‌های دکتر بیزواز دینر بر محور درآمد و شادمانی، فرهنگ و شادمانی و روانشناسی مثبت متمرکز بوده است. او یک مرجع برجسته در توانمندی‌ها، مطالعات بین‌فرهنگی، شجاعت و شادمانی است و به‌خاطر پیشگامی در کاربرد روانشناسی مثبت در کوچینگ شناخته شده است. دینر به دلیل تحقیقاتش به نقاط مختلفی از دنیا مانند هند، استرالیا، ژاپن، گرینلند، خاورمیانه، کنیا و اسپانیا سفر کرده است؛ از این رو بسیاری او را «ایندیانا جونز^۳ روان‌شناسی مثبت» نامیده‌اند.

او دکترای خود را در سال ۲۰۰۹ در زمینه «ثروت مادی و نیک‌زیستی ذهنی» از دانشگاه ترومسو از نروژ اخذ کرد. یکی از زمینه‌های مورد علاقه پژوهشی وی، بررسی تفاوت بین یک «اهمال‌کار» و آنچه که او «رشددهنده‌ها^۴» می‌نامد؛ بوده است. رابرت، نویسنده ۸ کتاب (تا سال ۲۰۱۷) از جمله کتابی درباره شجاعت که برنده جایزه بین‌المللی شده و همچنین کتاب^۵ معروفی با همکاری تاد کشدان^۶، درباره هیجان‌ات بوده است. او همچنین بیش از ۶۰ مقاله علمی دارد و بسیاری از تحقیقاتش بر مسائل بین‌فرهنگی متمرکز است. دکتر دینر عضو هیئت تحریریه مجله مطالعات شادمانی^۷ و مجله روانشناسی مثبت^۸ و یکی از بنیانگذاران «پروژه توانمندی^۹» است؛ موسسه خیریه ای که ماموریتش «کمک به افراد و گروه‌های محروم برای کشف و به‌کارگیری توانمندی‌های خود، جهت افزایش کیفیت و بهبود شرایط زندگی» است.

دینر به سیاست‌های نیک‌زیستی و رفاهی علاقه‌مند است و با شورای جهانی شادمانی و نیک‌زیستی^{۱۰} نیز همکاری می‌کند. او رئیس کارگروه نیک‌زیستی، بخشی از شوراهای جهانی در ارتباط با اهداف توسعه پایدار^{۱۱} است. دکتر دینر در طول دو دهه گذشته، در چند قاره و ۲۷ کشور، برای طیف وسیعی از سازمان‌های خصوصی و دولتی در بخش‌های بانکداری و بیمه، وزارت دفاع و پلیس، انجمن‌های آموزشی و روانشناسی سخنرانی و کارگاه‌های آموزشی برگزار نموده است.

1- Robert Biswas-Diener

2- Carol Diener and Ed Diener

۳- ایندیانا جونز، شخصیتی تخیلی، استاد دانشگاه و باستان‌شناسی ماجراجو است که برای یافتن آثار بسیار خاص تاریخی به اماکن دورافتاده و پرخطری سفر می‌کند.

۴- Incubators (در فصل پنجم درباره‌اش توضیح داده شده است).

5- The Upside of Your Dark Side

6- Todd Kashdan

7- Journal of Happiness Studies

8- Journal of Positive Psychology

9- Strengths Project

10- Global Council for Happiness and Wellbeing

11- Global Councils on the Sustainable Development Goals

رابرت یک صخره نورد مشتاق و علاقه‌مند به حیوانات است که از نقاشی کردن لذت می‌برد و با همسرش در پورتلند، اورگان - ایالات متحده آمریکا - زندگی می‌کند.

مقدمه (دکتر علی صاحبی)

روانشناسی مثبت نقش بسزایی در تحول و گسترش حرفه کوچینگ علمی یا روانشناسی کوچینگ داشته است. تا جایی که در بسیاری از برنامه‌های علمی روانشناسی کوچینگ، تعریف کوچینگ با تعریف روانشناسی مثبت یکسان بوده و برای بسیاری از صاحب نظران روانشناسی مثبت - از جمله نویسنده این کتاب - کوچینگ، گزینه‌ای عملیاتی و به عنوان بازوی اجرایی روانشناسی مثبت قلمداد می‌شود. در واقع کاربرد اصلی روانشناسی مثبت در کار با افراد سالم و بدون اختلال و هدایت آن‌ها بسوی نیک‌زیستی است؛ یعنی کوچینگ و روانشناسی مثبت عمدتاً در قلمرو کمک به افراد و گروه‌ها برای داشتن عملکرد بهتر و تجربه‌ی یک زندگی رضایتمندانه به کار برده می‌شود.

رابرت بیزواز دینر - نویسنده کتاب - فرزند اد دینر معروف، از پیشگامان روانشناسی مثبت است. وی از جمله ۱۰۰ روانشناسی است که توسط مارتین سلیگمن و اد دینر برای پروژه آموزش روانشناسی کوچینگ مثبت؛ در آغاز معرفی این جنبش انتخاب شدند. رابرت دینر بخش مهمی از پژوهش‌های خود را در قلمرو روانشناسی مثبت انجام داده و کتاب مفصلی با عنوان "کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت"^۱ منتشر کرده و کتاب حاضر، دومین کتابی است که در زمینه کاربرد روانشناسی مثبت در کوچینگ تالیف نموده است. وی در این کتاب، ضمن تعریف عملیاتی مفاهیم اساسی کوچینگ از منظر علم روانشناسی مثبت، سیستم سنجش و ارزیابی مثبت را نیز به طور مفصل معرفی کرده است؛ در واقع دینر در این کتاب ابزارهایی را در اختیار کوچ‌ها قرار می‌دهد که آن‌ها را در ضابطه‌بندی مسائل و مشکلات مراجعان یاری می‌نماید.

این کتاب توسط همکاران خودانگیخته و بانگیزه ما در موسسه رای مانا ترجمه شده است. در واقع، ترجمه «کوچینگ مثبت» پروژه‌ای مشترک بوده که گروهی از دانش‌آموخته‌گان برنامه کوچینگ رای مانا با همکاری هم و زیر نظر آقای امیرپهلونژاد؛ مدیر اجرایی برنامه بین‌المللی تربیت کوچ موسسه رای مانا انجام شده است. از این رو، می‌توان گفت مترجمین، با دانش و تجربه عملیاتی در زمینه کوچینگ، ترجمه موفق‌تری را ارائه نموده‌اند.

این ترجمه در راستای رسالت مترجمان و موسسه رای مانا در جهت آموزش علمی کوچینگ انجام گرفته است. امید ما این است که اثر پیش‌رو، بتواند جای خالی یک متن متقن و علمی دقیق در این زمینه را پر کند.

علی صاحبی - دکترای روانشناسی بالینی و مدیر علمی برنامه بین‌المللی تربیت کوچ موسسه رای مانا

مقدمه ترجمه فارسی

روانشناسی مثبت به گفته بنیان‌گذار آن، پروفیسور مارتین سلیگمن، خوب‌تر از آن است که فقط مورد استفاده روانشناسان قرار بگیرد. همچنین حوزه کوچینگ با تولد روانشناسی مثبت، با اطمینان وارد عرصه جدیدی به نام روانشناسی کوچینگ^۱ شد که امروزه بسیاری از رویکردهای علمی روانشناسی و مشاوره را نیز در بر می‌گیرد. این کتاب یکی از منابع اصلی روانشناسی مثبت و کوچینگ مثبت در جهان و همچنین یکی از منابع برنامه روانشناسی کوچینگ رای مانا بوده که مربیان و دانشپژیران ما باید آن را مطالعه و در فرایند کار خود از آن بهره بگیرند. به همین دلیل، وقتی اولین بار درباره ایده ترجمه این کتاب با دکتر صاحبی هم فکری می‌کردیم، به این نتیجه رسیدیم که ترجمه کتاب می‌تواند برای تمامی برنامه‌های فارسی زبان آموزش روانشناسی کوچینگ، منبعی کیفی و سودمند محسوب شود.

فصل اول کتاب، مقدمه‌ای از کوچینگ مثبت را بیان کرده که شامل نقش متقابل روانشناسی مثبت و کوچینگ و توصیه‌هایی برای شروع فعالیت در حرفه رسمی کوچینگ مثبت است. فصل دوم؛ اهمیت شناسایی و معرفی توانمندی‌ها به مراجع، توسعه توانمندی‌ها و اهمیت جایگاه آن در سازمان را بیان کرده است. فصل سوم به مثبت‌نگری، شادکامی، برخی فنون روانشناسی مثبت و تاثیر مثبت می‌پردازد. فصل چهارم درباره اهداف، رفتار فعال و انگیزه یافته و خوش‌بینی است. فصل پنجم در پنج محور شامل؛ ظرفیت‌ها، نیک‌زیستی، جهت‌گیری رو به آینده، حمایت‌های موقعیتی و ارزش‌هاست و سیستمی برای تشخیص مثبت معرفی می‌کند. فصل ششم ارزیابی مثبت و یازده شیوه آن را معرفی می‌کند. فصل هفتم به کوچینگ در طول عمر و بخصوص در دوره‌های تحولی میانسالی و بازنشستگی می‌پردازد و نهایتاً فصل هشتم به حرفه کوچینگ مثبت، گواهینامه‌ها و آماده شدن برای انجام کوچینگ مثبت پرداخته است.

این اثر را می‌توان حاصل یک کار تیمی ناب و منحصر به فرد دانست. تمامی مراحل این پروژه؛ از ابتدا تا انتها که با جلسات گروهی، هم‌اندیشی، به اشتراک‌گذاری دانسته‌ها، حمایت‌ها و تلاشهای گروهی دیگر همراه بود، حالا بخشی از خاطره جمعی ماست که تا همیشه برایمان بسیار لذت‌بخش و معنادار خواهد بود. در این مسیر، هر یک از ما هشت نفر، ترجمه یک فصل را بر عهده گرفتیم. ابتدا واژگان تخصصی استفاده شده در کتاب، زیر نظر جناب دکتر صاحبی معادل‌یابی شد. پس از پایان ترجمه‌ها، خانم مریم رامین کیا - کوچ توسعه فردی و یکی از همکاران این پروژه - ضمن تطبیق ترجمه‌ها با متن اصلی، ویرایش اولیه متن را به منظور یکدست‌سازی ترجمه‌ها انجام دادند؛ پس از انجام روخوانی متن و ویرایش علمی اولیه توسط اینجانب، دکتر صاحبی نیز ویرایش علمی نهایی را انجام دادند.

بر خود لازم می‌دانم تا یک بار دیگر از همکاران عزیز و ارجمندم در این پروژه؛ دکتر نگار تبریزی، مریم رامین کیا، آیامه شکوری، البرز منظوری، بهنام براتی، آرزو مهران و مانداد پهلونژاد تشکر و قدردانی ویژه‌ای داشته باشم. از استاد عزیزمان دکتر علی صاحبی نیز برای پشتیبانی علمی مستمر خود در طی این پروژه بسیار سپاسگزارم. از خانم عالمه سادات هاشمی که ویراستاری ادبی این اثر را بر عهده گرفتند؛ از آقای احمد علیزاده، گرافیس‌هنرمند و خوش‌ذوق، که

طراحی زیبای جلد مرهون خلاقیت اوست و از خانم منیره امیری مقدم، که صفحه‌بندی کتاب را با دقت و زیبایی انجام دادند نیز تشکر می‌کنم. همچنین از خانم آزاده جباری، مدیر تولید انتشارات یاسما که تمامی مراحل آماده‌سازی و چاپ کتاب را دلسوزانه و متعهدانه پیگیری کردند و در نهایت از خانم دکتر آسیه اناری مدیر انتشارات یاسما و مدیر مرکز مشاوره یاسان برای چاپ کتاب، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌نمایم.

امیدواریم توانسته باشیم با ارائه این اثر، در گسترش کوچینگ علمی در جامعه روانشناسی و مشاوره ایران زمین، گام موثری برداشته باشیم.

امیر پهلونژاد - دانشجوی دکترای تخصصی مشاوره و مدیر اجرایی برنامه بین‌المللی تربیت کوچ مؤسسه رای‌مانا

فصل اول

از آموزش تا توانمندسازی: مقدمه‌ای بر کاربست کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت

در سال ۲۰۰۷ اتفاق شگفت‌انگیزی برایم افتاد. در آن سال اولین کتابم با عنوان "کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت"^۱ را منتشر کردم. آن روزها لحظات پرباری در زندگی‌ام بود، درست مثل لحظه‌ی دریافت درجه‌ی دکترای و یا به دنیا آمدن فرزندانم. در واقع دیدن کتابی از خودم در دستانم، دستاوردی عظیم بود که نقطه‌ی عطفی را در زندگی‌ام نشان می‌داد. همه‌ی ما "ماتریس زمان" استیون کاوی^۲ را می‌شناسیم: اغلب افراد کارهای مهم اما غیرفوری را به تعویق می‌اندازند. ولی من به اندازه‌ی کافی خوش‌شانس بودم و در این تله نیفتادم. من یکی از کسانی بودم که توانستم به جای پشت‌گوش‌انداختن این رؤیای دیرینه؛ یعنی نوشتن کتاب، آن را به واقعیت تبدیل کنم. من و بن‌دین^۳ این کتاب را طی یک سال نوشتیم. این کار حاصل ساعت‌ها مکالمه‌ی تلفنی، مصاحبه، مرور پیشینه‌ی پژوهش‌ها و حتی چند سفر بین‌المللی بود. با چاپ کتاب، تمام ساعات طاقت‌فرسای نوشتن در تنهایی و فشارهای ناشی از کمبود زمان برای تحویل به‌موقع، جبران شد. من احساساتی آمیخته از آسودگی، پیشرفت، غرور و خستگی را تجربه می‌کردم که توصیف آن واقعاً سخت است. به هر حال من بالاخره تبدیل به نویسنده‌ای شدم که کتابش منتشر شده است. سپس یک رونمایی کوچک از کتابم در انگلستان داشتم. پس از آن نامه‌های تشکر افراد غریبه از هند و استرالیا را دریافت کردم و برای سخنرانی‌ها و برنامه‌های معرفی کوچینگ دعوت شدم. به نظر می‌رسید ستاره‌ی اقبالم در حال درخشیدن است. بعد یک اتفاق عجیب افتاد. چند ماه پس از انتشار کتاب، من و بن در سایت آمازون^۴ یک نقد تند و تیز دریافت کردیم. مشخص بود که نویسنده‌ی نقد که حدود ۱۲۰۰ کلمه معادل یک مقاله‌ی کوتاه در یک مجله نوشته بود کتاب را نپسندیده است. او به من و بن با عنوان "دانشگاهیانی که مهارت نوشتن ندارند" اشاره کرده بود و در جایی گفته بود: «این کتاب آن قدر از جهات گوناگون، مهمل است که نمی‌دانم از کجا شروع کنم».

این نقد شامل عبارات گزنده‌ی دیگری هم بود؛ عباراتی نظیر:

- «یک تکرار مکررات سطحی»

- «نمی‌دانم کدام دردناک‌تر است: نثر متکبرانه‌شان یا خوشحالی ناشی از این که فکر می‌کنند مطلب مفیدی

گفته‌اند!».

1- Positive Psychology Coaching

2- Steven Covey

3- Ben Dean

4- Amazon.com

بعد هم لیستی از کتاب‌هایی را ضمیمه کرده بود که افراد باید به جای کتاب ما بخوانند. راستش توضیح احساسات شدید و طاقت‌فرسایی که موقع خواندن آن نقد تجربه کردم، سخت است. در حقیقت من خُرد شدم. زیرا این کتاب به عنوان پروژه‌ی اصلی، نتیجه‌ی یک سال از زندگی من بود. این کتاب دقیقاً همان فعالیتی بود که انتخاب کرده بودم تا خودم را کاملاً به آن متعهد بدانم، چون احساس می‌کردم ارزشش را دارد. در آن لحظات دائماً به زمان‌هایی فکر می‌کردم که به پسرم گفته بودم: «متأسفم که الان نمی‌توانم با تو بازی کنم چون در حال کار کردن روی کتابم هستم». این بود که احساس کردم شاید بهتر بود وقت و انرژی صرف‌شده برای نوشتن کتاب را صرف خانواده‌ام می‌کردم!

همچنین به این فکر می‌کردم که احتمالاً در طول این یک سال فرصت‌های دیگری را هم به خاطر نوشتن یک کتاب بی‌ارزش از دست داده‌ام. آن لحظه برای اولین بار از زمان آغاز پروژه، به مبنای تصمیم و کیفیت کاری که انجام داده بودم، شک کردم.

همان‌طور که حدس می‌زنید پس از آن، یک دوره‌ی افسردگی را از سر گذراندم. قطعاً شکست خورده بودم. این بود که از کار کردن روی پروژه‌های پژوهشی و نوشتن مطلب برای مجلات انصراف دادم. همچنین به هر جلسه‌ی کوچینگ با حالتی مترلزل و مردد نسبت به توانایی‌های خودم، وارد می‌شدم. می‌خواستم بدانم آیا واقعاً مضحکه‌ی دیگران بوده‌ام و خودم نمی‌دانسته‌ام. ناگفته نماند که فقط وضع من نبود که به هم ریخته بود. فروش کتاب هم پس از آن نقد که در سایت آمازون به اشتراک گذاشته شد، اُفت شدیدی کرد. ده‌ها نفر در همان سایت اعلام کردند که این نقد برایشان مفید بوده و حتی یک نفر نوشته بود: «واقعاً نجاتم دادی که باعث شدی این کتاب بیخود را نخوانم». این اظهارنظرها سبب می‌شد با خودم فکر کنم که واقعاً من چه کسی هستم که مردم باید از دست من و کارهایم نجات پیدا کنند. الان هم پس از گذشت حدود دو سال، هنوز نوشتن درباره‌ی این وقایع برایم دردناک است.

اما خوشبختانه این افسردگی به درازا نکشید و پس از چند هفته تلاش، به وضعیت عادی برگشتم و متوجه شدم که منتقد، با وجود همه‌ی انتقادات زننده و لحن و زبان تندش، در بسیاری از موارد، درست گفته است. باید این نکته را اضافه کنم که به این نتیجه رسیدم که با نویسنده واقعاً خصومت شخصی نداشته‌ام. شاید عجیب به نظر بیاید که من و او پس از انتشار نقدش، ایمیل‌های بسیار دوستانه‌ای ردوبدل کردیم. او بابت لحن نوشته‌اش عذرخواهی کرد و گفت این لحن را تا حد زیادی برای اثربخشی، به کار برده و پس از بررسی بیشتر متوجه نامحترم بودن آن شده است. من معذرت خواهی او را پذیرفتم چون معتقد بودم از صمیم قلب و خالصانه است. با وجود تمام این مسائل باید قبول کنم که منتقد به یک سری نکات منطقی اشاره کرده و تفاوت‌های میان انتظارات من به عنوان یک نویسنده و انتظارات بسیاری از خوانندگان را روشن کرده بود.

من تا پیش از آن به عنوان یک پژوهشگر متخصص روانشناسی مثبت، گمان می‌کردم کوچ‌ها را با این علم جدید شگفت‌انگیز آشنا می‌کنم. علاوه بر آن فکر می‌کردم خوانندگان این اطلاعات را به سادگی دریافت می‌کنند و مداخلات خاص خود را به شیوه‌ی خود و به گونه‌ای که مناسب جلسات کوچینگ خودشان باشد، طراحی می‌کنند. اما بعداً فهمیدم که توقعات من بی‌مورد بوده است. از آن پس با تجربه‌ای که از کوچ‌ها داشتم، فهمیدم که اغلب آن‌ها مشتاق مداخلات حاضر و آماده هستند و به طور کلی به نتایج تحقیقاتی که در قالب "قدم‌های بعدی"، "مهارت‌های عملی" یا "کاربست‌ها" ارائه می‌شود، علاقه‌مندند.

به بیان دیگر هر چند دیر، اما فهمیدم به عنوان یک فرد دانشگاهی با ایده‌ها و نظرات سروکار دارم در حالی که کوچ‌ها عموماً با اقدام و مداخله سروکار دارند.

آنچه منتقد می‌خواست و فکر می‌کنم خواسته‌ی درستی بود، قدم‌های عملی بعدی بود: پیشنهادات شفاف برای تبدیل آن پژوهش به سؤالات به علاوهِ ارزیابی‌ها و مداخلات کاربردی که برای مراجعان کوچینگ مورد استفاده قرار گیرد. نقد او دست‌کم، بیانگر ناکامی‌اش از رویکرد من نسبت به "کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت" بود. من در آن کتاب، مطالعات زیادی را مورد بررسی قرار داده بودم اما خیلی کم به ارتباط نتایج جذاب پژوهش‌ها با کوچینگ اشاره کرده بودم. در واقع من در نقش یک متخصص نتوانسته بودم از عهده‌ی مسئولیت راهبردی برآیم و به هدف ارزشمندم که معرفی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت بود، نائل شوم. من گمان می‌کردم رسالت اصلی من صرف دانش‌افزایی به خوانندگان درباره‌ی روانشناسی مثبت است.

جنبه‌ی جالب ماجرا این بود که آن نقد تند، دلیل اصلی تغییر طرز فکر من نبود اگر چه قطعاً هشدار بود برای این که نگاهم را عوض کنم اما آن‌چه در اصل مرا متحول کرد، کارگاه‌هایی بود که برای کوچ‌ها برگزار کردم. به این ترتیب که من در برابر گروه‌هایی از کوچ‌ها در کشورهایمانند ایسلند، ترکیه، کانادا و دانمارک قرار گرفتم و تمام آن‌ها دقیقاً همان چیزی را می‌خواستند که نویسنده‌ی منتقد به آن اشاره کرده بود. آن‌ها "ابزار" می‌خواستند نه "مفاهیم و ایده‌های غیرکاربردی". به این ترتیب من به مرور در طول برگزاری کارگاه‌های متعدد، نگرشم را متحول کردم و از فردی که خواسته‌اش آموزش دیگران است به فردی که می‌خواهد الهام‌بخش دیگران باشد و سپس به فردی که خواسته‌اش توانمندسازی سایرین است، تغییر جهت دادم چرا که در نهایت مهم‌ترین درخواست منتهی به "ارائه‌ی راهکاری برای توانمندسازی" بود.

حال می‌خواهم صراحتاً اهدافم از نگارش این کتاب را بیان کنم. من برای کتاب قبلی‌ام عذرخواهی نمی‌کنم زیرا فکر نمی‌کنم نیازی به عذرخواهی باشد. من واقعاً به آن کتاب افتخار می‌کنم چون آن را نه برای جبران کاستی‌های کتاب قبلی و نه به عنوان دفاعیه‌ای در برابر منتقدین پیشین، نوشتم. در عوض می‌خواستم کتاب دیگری بنویسم که رشد خودم را نشان دهم. هدف من از نوشتن کتاب اول، آموزش افراد درباره‌ی علم نوظهور روانشناسی مثبت بود و هدفم در این کتاب نشان دادن طیف وسیعی از ابزارهای مفید بر اساس آن علم است.

همان‌طور که از عنوان کتاب پیداست من به بیان راهبردهایی برای ارزیابی و کاربری روانشناسی مثبت در بستر کوچینگ علاقه‌مندم و اگر شما به عنوان خواننده از این کتاب ایده‌های جدیدی بگیرید و آن‌ها را مستقیماً در جلسات کوچینگ خود به کار ببندید، به این معناست که تلاش‌هایم موفقیت‌آمیز بوده است.

قصد شما از خواندن این کتاب چیست؟

شاید این سؤال، چندان متداول نباشد اما از شما می‌خواهم کمی مکث کنید و درباره‌ی هدفتان از خواندن این کتاب فکر کنید. آیا امیدوارید نکات جدیدی درباره‌ی علم روانشناسی مثبت یاد بگیرید؟ آیا می‌خواهید در به‌کارگیری ابزارهای کاربردی با مراجعاتتان خیره شوید؟ آیا به دنبال این هستید که با استفاده از یک دیدگاه فلسفی جدید، روح تازه‌ای به جلسات کوچینگ خود بدمید؟ آیا دلتان می‌خواهد این کتاب به خودی خود به عنوان نوعی آموزش کوچینگ به کارتان بیاید؟

پاسخ به این سؤال که چرا دارید این کتاب را می‌خوانید، بسیار مهم است زیرا انتظاراتان از محتوای کتاب و میزان سودمندی‌اش را برای شما مشخص می‌کند.

به هر حال بررسی این دو کتاب کوچینگ از همان منظری که من می‌نگرم، احتمالاً برایتان راهگشا خواهد بود. منظورم از دو کتاب، این کتاب و کتاب قبلی است: کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت: به‌کارگیری علم شادکامی برای مراجعان^۱.

بهتر است این دو کتاب را یک کتاب دوجلدی در نظر بگیرید که هدف جلد اول، نشان دادن پایه و اساس علم روانشناسی مثبت است و هدف جلد دوم گسترش کاربردهای این علم. این روند که من آن را "از آموزش تا توانمندسازی" نامیده‌ام، بازتابی از همان رویکردم در کارگاه‌های بین‌المللی است. من در آن کارگاه‌ها با بذر دانش شروع می‌کنم (آموزش)؛ به این ترتیب که یک ایده‌ی جدید را به شرکت‌کنندگان معرفی می‌کنم، مثل این اندیشه که پرورش توانمندی‌ها برای غلبه بر نقاط ضعف می‌تواند منجر به موفقیت بیشتری شود. از این جا وارد مرحله‌ی الهام‌بخشی می‌شوم؛ مرحله‌ای که طی آن نشان می‌دهم این دانش می‌تواند با به‌کارگیری روش‌های جالبی عملکرد فرد را افزایش دهد. در مثال توانمندی‌ها، توانایی خودم را در پیدا کردن دقیق توانمندی‌های افراد غریبه با اطلاعات بسیار کم، به نمایش می‌گذارم. در حقیقت توانایی من در تشخیص دقیق توانمندی‌ها یک استعداد شگرف در من نیست، بلکه حاصل ساعت‌های بی‌شمار تمرین و ممارست است. با این حال، دیدن چیره‌دستی کسی در یک مهارت برای شرکت‌کنندگان کارگاہم الهام‌بخش است. روانشناسان اطلاعات زیادی درباره‌ی الهام‌بخشی دارند؛ همان چیزی که ما گاهی آن را "تهییج و برانگیختگی" می‌نامیم. برانگیختگی یک واکنش هیجانی است نسبت به شگفتی حاصل از عملکرد فردی دیگر. این برانگیختگی هیجانی عمدتاً همان چیزی است که "آموزش" فاقد آن است و دقیقاً همان موضوعی بود که منتقد من از آن شکایت می‌کرد. حقیقت آن است که رساندن افراد به وضعیت برانگیختگی، آن‌ها را برای اقدام کردن آماده می‌کند. من در این مرحله سعی می‌کنم از الهام‌بخشی به سمت توانمندسازی حرکت کنم. چرا که تفاوتی نامحسوس اما اساسی بین علم به امکان پذیر بودن یک موضوع و این که فکر کنید خودتان می‌توانید آن را انجام دهید، وجود دارد. مثلاً وقتی ما عملکرد ورزشکاران المپیک را می‌بینیم از این که آن‌ها قادر به انجام چه کارهایی هستند، شگفت زده می‌شویم، اما حتی برای یک ثانیه فکر نمی‌کنیم که ما هم می‌توانستیم به آن سطح از مهارت برسیم. رمز کار در کارگاه‌ها، کوچینگ و حتی نوشتن کتاب این است که به افراد نشان دهیم چه کاری امکان‌پذیر است و سپس این ایده را در ذهن آن‌ها بکاریم که آن‌ها هم منابع شخصی و درونی را برای ایجاد این تغییر در زندگی خود دارند.

اگر به مثال توانمندی‌ها برگردیم من به شرکت‌کنندگان کارگاهم نشان می‌دهم که آن‌ها هم توانایی این را دارند که توانمندی‌ها را حتی در غریبه‌ها کشف کنند.

مدل "از آموزش تا توانمندسازی"

آموزش: "پرورش توانمندی‌ها" در مقایسه با "غلبه بر نقاط ضعف" می‌تواند منجر به موفقیت بیشتری شود. الهام‌بخشی: نشان دادن توانایی خودم برای کشف دقیق توانمندی‌های افراد غریبه با استفاده از اطلاعات اندک. توانمندسازی: به شرکت‌کنندگان کارگاهم نشان می‌دهم که آن‌ها هم می‌توانند به سادگی توانمندی‌ها را حتی در افراد غریبه به دقت مشخص کنند.

مثال برای پیوستار از آموزش تا توانمندسازی

.....
۱. آموزش	۲. الهام بخشی	۳. توانمندسازی
"کشف توانمندی‌ها یک مهارت مفید است."	"کشف توانمندی‌ها امکان‌پذیر است."	"شما خودتان می‌توانید کشف توانمندی‌ها را یاد بگیرید."



■ دو سؤالی که این کتاب به آن‌ها می‌پردازد.

در نسخه‌ی اخیر مجله‌ی انتخاب^۱؛ نشریه‌ای که مختص کوچ‌هاست، مقاله‌ای درباره‌ی ارتباط کوچینگ و روانشناسی روانشناسی مثبت نوشتیم^۳.

روانشناسی مثبت برای غیرمتخصصان، یک جنبش نسبتاً جدید در حوزه‌ی روانشناسی است که حدود یک دهه^۲ از عمرش می‌گذرد. روانشناسی مثبت بر مطالعات علمی درباره‌ی نقاط قوت افراد به جای نقاط ضعف آن‌ها تأکید دارد و شامل تحقیق درباره‌ی امید، شادکامی، توانمندی‌های ذاتی، تاب‌آوری، شهامت و سایر جنبه‌های مثبت عملکرد و شکوفایی انسان است.

بی‌تردید روانشناسی مثبت بسیار مدیون متفکران پیشین یونان باستان، جنبش انسان‌گرایی و حتی مطالعات مذهبی است. در واقع باید دانست که روانشناسان مثبت اولین کسانی نبودند که جاذبه‌ی شگرف بررسی این موضوع را مطرح کردند که افراد چه زمانی در بهترین شرایط خود هستند و یا چطور می‌توانند به بالاترین سطح توانایی خود دست یابند هر چند آن‌ها پیچیده‌ترین روش‌های تجربی را برای مطالعه‌ی این موضوعات به کار گرفتند. درست آن است که روانشناسان مثبت با تکیه بر مزایای روش‌های علمی مانند نمونه‌های شاخص، تکنیک‌های تحلیلی پیشرفته و مطالعات کنترل‌شده‌ی آزمایشگاهی می‌توانند به بینشی برسند که قبلاً از محدوده‌های کشف و شهود، استدلال و منطق خارج بوده است. در واقع روانشناسی مثبت و کوچینگ همراهان طبیعی یکدیگر هستند؛ یعنی هر دو حرفه عمدتاً در قلمرو کمک به افراد و گروه‌ها برای داشتن عملکرد بهتر و تجربه‌ی یک زندگی رضایت‌مندانه فعالیت دارند.

روانشناسی مثبت در یک نگاه

روانشناسی مثبت نقاط قوت افراد را بررسی می‌کند و تمرکزش بر زمان‌هایی است که افراد در بهترین شرایط خود هستند. این رویکرد به شکوفایی فرد و گروه توجه دارد.

روانشناسی مثبت به معنای تمرکز بر مثبت‌ها به قیمت انکار منفی‌ها نیست. روانشناسان مثبت، هیجانات منفی، شکست‌ها، مشکلات و سایر موضوعات ناخوشایند را به عنوان جنبه‌های طبیعی و مهم زندگی به رسمیت می‌شناسند. روانشناسی مثبت در درجه‌ی اول یک علم است. از این رو اساساً به شواهد، اندازه‌گیری و آزمایش علاقه‌مند است. علاوه بر این، روانشناسی مثبت یک علم کاربردی است و این اتفاق نظر وجود دارد که نتایج این تحقیقات به ابداع مداخلاتی می‌انجامد که باعث توسعه‌ی مدارس، کسب‌وکارها، دولت‌ها و سایر جنبه‌های زندگی شخصی و اجتماعی در دنیای واقعی می‌شود.

مداخلاتی که توسط روانشناسان مثبت ساخته شده‌اند، عموماً مثبت هستند. آن‌ها راه‌هایی جهت تسکین درد و رنج یا بازگرداندن عملکرد پایین‌تر از استاندارد فرد به عملکرد عادی نیستند، بلکه در جهت بهبود عملکرد خوب استفاده می‌شوند. روانشناسان مثبت اغلب موضوع را این‌گونه توضیح می‌دهند: کمک به مراجعان برای رسیدن از نمره‌ی مثبت ۳ به مثبت ۵.



برای بسیاری از افراد، کوچینگ یک گزینه‌ی طبیعی به عنوان بازوی اجرایی روانشناسی مثبت است. در واقع خیلی‌ها با علاقه و دانش در حوزه‌ی روانشناسی مثبت به کوچینگ روی می‌آورند. اگرچه روانشناسی مثبت به خودی خود یک علم کاربردی است اما هنوز هیچ روش پیوسته یا منسجمی برای ارائه‌ی خدماتش وجود ندارد. افرادی مانند همکاران من در مرکز روانشناسی مثبت کاربردی (CAPP)^۱ هستند که از دانش مربوط به توانمندی‌ها به عنوان بخش عمده‌ی کار مشاوره‌ی سازمانی خود استفاده می‌کنند. اشخاص دیگری هم هستند که از اصول این علم در جلسات روان‌درمانی خود استفاده می‌کنند و افراد بسیار زیاد دیگری هم که برای استفاده‌ی عملی از روانشناسی مثبت به کوچینگ روی آورده‌اند.

روانشناسی مثبت چه نقشی در کوچینگ دارد؟

این اولین، مهم‌ترین و واضح‌ترین سؤالی است که پایه و اساس کتاب پیش رویتان را شکل می‌دهد: روانشناسی مثبت چه کاری می‌تواند برای کوچینگ انجام دهد؟

قانون ناگفته‌ای وجود دارد مبنی بر این که روانشناسی مثبت به عنوان یک علم، این قابلیت را دارد که بر حرفه‌ی کوچینگ تأثیر بگذارد و استانداردها و ابزارهای مورد استفاده در جلسات آن را ارتقا بخشد. در واقع روانشناسی مثبت مداخلات تجربی معتبر بسیاری دارد که مورد علاقه و استفاده همه‌ی کوچ‌ها، با هر زمینه‌ی تخصصی است. برای مثال محقق‌ی به نام فرد بریانت^۲ در دانشگاه شیکاگو^۳ تحقیقاتی درباره‌ی پیامدهای هیجانی "به‌خاطر آوردن اتفاقات خوشایند گذشته" یا "لذت بخش کردن گذشته"^۴ انجام داده که برای تمام انواع شاخه‌های کاربردی کوچینگ مناسب است^۴.

به‌کارگیری تکنیک "یادآوری اتفاقات مثبت گذشته" را برای رهبران سازمانی، تیم‌ها، زوجین و افرادی که در جستجوی معنا و شادکامی بیشتر در منزل و محل کار هستند، مجسم کنید. این کار فقط نوعی متفاوت از تکنیک ایجاد چشم‌انداز در کوچینگ است، منتهی با تمرکز بر گذشته به جای آینده.

مداخلات متعدد روانشناسی مثبت در مجموع، چهارچوب یک جعبه ابزار علمی را تشکیل می‌دهند که کوچ‌ها می‌توانند آن‌ها را به فعالیت‌های کنونی کوچینگ خود بیفزایند. همچنین روانشناسی مثبت بینش‌های جدید و اغلب سنت‌شکنانه‌ای را نیز ارائه داده است. اکنون به مواردی که در ادامه می‌آیند توجه کنید:

مطالعات نشان می‌دهد که عموم افراد در پیش‌بینی چگونگی کنار آمدن خود با موقعیت‌های آتی ضعیف عمل می‌کنند^۵، رضایت بیش از حد در واقع به کاهش عملکرد می‌انجامد^۶، رویاپردازی درباره‌ی آینده می‌تواند به کاهش انگیزه بینجامد^۷ و مدیریت بر اساس توانمندی‌ها به نسبت مدیریت بر پایه‌ی نقاط ضعف، می‌تواند در محل کار منجر به عملکرد بهتر شود.^۸ (نگران نباشید در فصل‌های بعد به تمام این مطالعات خواهیم پرداخت).

این بینش‌ها می‌تواند به کوچ‌ها کمک کند تا چالش‌های شایع و همیشگی مراجعان را با ایده‌های جدید، درک تازه و روش‌های نوین انجام کار بررسی کنند. همچنین روانشناسی مثبت ابزار و روش‌های ارزیابی جدیدی را فراهم کرده که کوچ‌ها می‌توانند به آن دسترسی داشته باشند. همچنین تحقیقات کاملاً معتبری درباره‌ی توانمندی‌ها، خوش‌بینی، رضایتمندی از زندگی، سبک کار و بسیاری موضوعات دیگر وجود دارند که مستقیماً به کوچینگ مربوط می‌شوند.

1- Centre for Applied Positive Psychology (CAPP)
2- Fred Bryant
3- University of Chicago

در کل، بدنه‌ی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت را مجموعه‌ای خاص از مداخلات و ابزارهایی می‌سازند که ریشه در علم روانشناسی مثبت دارند.

جالب این جاست که کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت، به عنوان یک شاخه‌ی مجزا به نسبت سایر رویکردهای کوچینگ، کمتر شناخته شده است. در واقع مشخص نیست که به لحاظ منطقی چه کسی باید خود را کوچ با رویکرد روانشناسی مثبت بنامد. آیا باید روند صدور گواهینامه‌ی رسمی وجود داشته باشد که طی آن کوچ‌ها بتوانند شایستگی و تسلط خود در هر دو رشته‌ی کوچینگ و روانشناسی مثبت را نشان دهند؟ آیا کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت باید به عنوان آموزش تکمیلی و پیشرفته‌ی کوچینگ تلقی شود، همان طور که تخصص روان‌پزشکی آموزش خاصی پس از اتمام دوره‌ی پزشکی است؟

این در حالی است که بسیاری از خوانندگانی که کوچ‌های مجربی هستند با شیوه‌هایی آشنا خواهند شد که عدم قطعیت آن‌ها در مجموع، سیر تحول کوچینگ را به آن‌ها نشان می‌دهد. در روزهای نخستین کوچینگ، تعداد اندکی از پیشگامان شجاع و مبتکر به کسب و کار انگیزه‌بخشی به افراد پرداختند تا به آن‌ها در رسیدن به اهدافشان کمک کنند هرچند تغییر شکل از مجموعه‌ای بی‌قاعده از جلسات انگیزشی به یک حرفه‌ی منسجم، زمان‌بر بود. به هر حال سازمان‌های حرفه‌ای مانند فدراسیون بین‌المللی کوچ^۱ در پایه‌گذاری استانداردهای مدون برای آموزش، جلسات و رفتار اخلاقی فوق‌العاده مؤثر بوده‌اند. پژوهشگرانی نظیر آنتونی گرت^۲ و همکارانش در بخش روان‌شناسی کوچینگ^۳ در دانشگاه سیدنی^۴ در پایه‌گذاری و اعتبار و اثربخشی مداخلات کوچینگ نقش مهمی داشتند.^۹ نقش مدارس مستقل آموزش کوچینگ^۵ و برنامه‌هایی با پایه‌ی دانشگاهی به عنوان خط مقدم تأسیس این حرفه از طریق به تعادل رساندن نیاز بازار و جلسات معتبر نیز اساسی بوده است.

اکنون توصیه‌ی اکید من این است که کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت باید بسیار جدی گرفته شود. صادقانه می‌گویم من نگران افرادی هستم که شروع به کار می‌کنند و خود را به عنوان "کوچ‌های با رویکرد روانشناسی مثبت" معرفی می‌نمایند، در حالی که دانش محدودی درباره‌ی هر دو حوزه‌ی تکنیک‌های استاندارد کوچینگ و علم روانشناسی مثبت دارند. این موضوع تا حدی یک مشکل مربوط به حوزه‌ی تخصصی است که مرا به عنوان یک متخصص حوزه‌ی روانشناسی مثبت به طور خاص نگران می‌کند. عمق نگرانی من، این حقیقت است که روانشناسی مثبت یک علم است در نتیجه هم فنی و تخصصی است و هم پویا. در واقع اگرچه موضوعات روانشناسی مثبت مانند شادکامی در نگاه اول سراسر است به نظر می‌آیند اما توضیح علمی آن‌ها اصلاً ساده نیست. در حقیقت بهره‌مندی از فهم تخصصی از این علم که شامل توانایی استفاده‌ی دقیق و جدی از تحقیقات پیشین، استفاده‌ی مؤثر از ارزیابی‌های مرتبط و ابداع مداخلات در این حوزه است، بخش ضروری برای تبدیل شدن به یک کوچ اثرگذار با رویکرد روانشناسی مثبت است.

مشکل دیگر این است که روانشناسی مثبت به عنوان یک علم دائماً در حال پویایی است. یک مثال برای این می‌زنم: در سال ۲۰۰۲ من و همکارم مقاله‌ای منتشر کردیم که بارها به آن استناد شد. این مقاله مروری بود بر تحقیقات پیشینی که به ارتباط میان درآمد و شادکامی پرداخته بودند. یکی از نتایج گزارش شده در سطح ملی این بود که وقتی درآمد به مرور

1- International Coaching Federation (ICF)
2- Anthony Grant
3- Coaching Psychology Unit
4- University of Sydney

افزایش پیدا می‌کند، شادکامی در همان سطح باقی می‌ماند.¹⁰ برای مثال در ایالات متحده¹ درآمد خانوار طی دهه‌ها به طرز چشمگیری افزایش پیدا کرده، اما متوسط سطح شادکامی ثابت مانده است.

نتیجه‌ی فوق، این ایده را مورد تردید قرار می‌دهد که افزایش ثروت ملی و میزان مصرف و زیرساخت‌ها در واقع ترجمانی از کیفیت بالاتر زندگی است. این یافته که "پارادوکس استرلین"² نامیده شده؛ اقتصاددان دانشگاه یوسی‌ال‌ای³ که اولین بار آن را گزارش داد، بسیار مهم است.¹¹ برای مثال این یافته می‌توانست به سیاستگذاران کمک کند تا قوانین و برنامه‌هایی را ایجاد کنند که بین دغدغه‌های اقتصادی و شادکامی شهروندان تعادل ایجاد کند. مشکل این است که این یافته ممکن است صحیح نباشد.

از سال ۲۰۰۲ به بعد دانشمندان زیادی شامل اقتصاددانان، جامعه‌شناسان و روانشناسان، مقالاتی را بر پایه‌ی اطلاعات و تحلیل‌های پیچیده در رد پارادوکس استرلین منتشر کرده‌اند.^{12 و 13}

بحث فوق نشان می‌دهد که داستان پول و شادکامی شاید کمی پیچیده‌تر باشد. شاید پارادوکس استرلین فقط برای بعضی کشورها صدق کند. اگر موضوع این باشد، قدم منطقی بعدی مشخص کردن عواملی است که باعث یکنواخت شدن یا نشدن منحنی شادکامی می‌شوند. البته یک توضیح جایگزین می‌تواند این باشد که پارادوکس استرلین تا حدی به نوع شادکامی‌ای که فرد به آن علاقه‌مند است بستگی دارد. شاید این پارادوکس برای احساس شادکامی صدق می‌کند نه برای ارزیابی‌های شناختی از آن مانند ارزیابی‌های رضایتمندی از زندگی¹⁴. به هر حال هرچه تحقیقات بیشتری انجام شود، داستان آشکارتر خواهد شد.

حال باید دانست که آیا من و همکارم نتایج اشتباهی را منتشر کردیم؟ نه، ما نتایجی را گزارش کردیم که بر پایه‌ی بهترین اطلاعات در دسترس، در آن زمان بود. اما از آن جا که همواره مطالعات جدید انجام می‌شوند، نتایج ما هم حتماً باید اصلاح شوند. با توجه به این میزان پویایی، ضروری است کسانی که خود را کوچ‌های با رویکرد روانشناسی مثبت می‌نامند، سازوکارهایی برای به‌روزرسانی منظم اطلاعات خود در این حوزه داشته باشند.

توصیه‌هایی برای شروع فعالیت در حرفه‌ی رسمی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت

در ادامه، شش حوزه‌ی بنیادین را فهرست کرده‌ام که معتقدم برای تخصصی کردن کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت، به عنوان زیر شاخه‌ای از هر دو رشته‌ی کوچینگ و روانشناسی مثبت ضروری هستند. علاوه بر این توصیه‌های خاصی درباره‌ی هر کدام از این حوزه‌ها دارم.

۱- اعتباربخشی

من معتقدم درست همان طور که فدراسیون بین‌المللی کوچ، استانداردهایی را برای آموزش و اعتباربخشی کوچ‌ها پایه‌گذاری کرده است، کسانی که از عنوان حرفه‌ای "کوچ با رویکرد روانشناسی مثبت" استفاده می‌کنند نیز باید آموزش‌های رسمی روانشناسی مثبت را بگذرانند. در حال حاضر استاندارد مشخصی برای نوع یا زمان این آموزش‌ها وجود ندارد و من آن قدر مغرور نیستم که فکر کنم نظرم تنها نظر موجود در این زمینه است. هرچند یکی از انواع اعتبارها،

1- United States
2- Easterlin Paradox
3- UCLA

درجه‌ی دکتراست، اما انواع مختلفی از آموزش‌های دیگر نیز وجود دارند که در اینجا به تعدادی از برنامه‌ها و اطلاعات اینترنتی درباره‌ی هر یک از این برنامه‌ها^۱ اشاره می‌کنم.

- برنامه‌های کارشناسی ارشد در روانشناسی مثبت^۲: مزیت این برنامه‌ها که ظاهراً فقط دو مورد از آن‌ها در

دنیا وجود دارند، داشتن پشتوانه‌ای از دانشگاه‌های معتبر است که در نتیجه، آن‌ها را از عمق و دقتی

برخوردار می‌کند که ویژگی اصلی تحصیلات دانشگاهی است. این دو دانشگاه عبارتند از:

الف. دانشگاه لندن شرقی^۳، درجه‌ی کارشناسی ارشد در روانشناسی مثبت کاربردی^۴

<http://www.uel.ac.uk/psychology/programmes/postgraduate/positive-msc.htm>

ب. دانشگاه پنسیلوانیا^۵، درجه‌ی کارشناسی ارشد در روانشناسی مثبت کاربردی^۶

<http://www.sas.upenn.edu/lps/graduate/mapp/>

- برنامه‌های گواهینامه‌ی کوچینگ در روانشناسی مثبت^۷

این‌ها چند تا از برنامه‌های مختص کوچ‌ها هستند که به طور خاص آموزش‌هایی را در حوزه‌ی پژوهش، ارزیابی و

مداخلات روانشناسی مثبت ارائه می‌کنند.

در ادامه سه مورد از این برنامه‌ها را فهرست کرده‌ام:

الف. دانشگاه ایالتی سانفرانسیسکو^۸، دانشکده‌ی اکستندد لرنینگ^۹، کوچینگ توانمندی‌های ذاتی^{۱۰}

http://www.cel.sfsu.edu/coaching/classes.cfm?selection=indprograms&Abbrev=coach&Admin_unit=E

ب. منتورکوچ^{۱۱}، آموزش مورد تأیید آی‌سی‌اف^{۱۲} با تأکید بر روانشناسی مثبت

<http://www.mentorcoach.com>

ج. برنامه‌ی کوچینگ مبتنی بر روانشناسی مثبت تری لویین^{۱۳} (در راستای اطلاع‌رسانی کامل، من این دوره‌ی

گواهینامه‌ی هشت قسمتی را طراحی کردم).

<http://www.terrilevine.com/positivepsych.htm>

۱- این برنامه‌ها در زمان نوشتن این کتاب در جریان بوده‌اند. در زمان ترجمه‌ی این کتاب، برنامه‌های معتبر دیگری نیز در سطح جهان در حوزه‌ی روانشناسی مثبت در حال ارائه است که شاخص‌ترین آن‌ها برنامه‌ی گواهینامه‌ی رسمی مبانی تخصصی روانشناسی مثبت (Foundations of Positive Psychology Specialization) زیر نظر دانشگاه پنسیلوانیا است که در بستر مجازی و از راه دور ارائه شده و توسط اساتید بزرگ این حوزه اجرا می‌شود: James O. Martin E.P Seligman.

Karen Reivich و Angela Duckworth, Pawelski

2- Master's Degree Programs in Positive Psychology

3- University of East London

4- Master's Degree in Applied Positive Psychology

5- University of Pennsylvania

6- Master's Degree in Applied Positive Psychology

7- Certificate Coaching Programs in Positive Psychology

در ایران نیز مؤسسه‌ی کوچینگ رای مانا برای اولین بار آموزش روانشناسی کوچینگ را ارائه کرده است، که شامل برنامه‌های حرفه‌ای گواهینامه‌ی کوچینگ انتخاب و کوچینگ مثبت است. www.rai-mana.com

8- San Francisco State University

9- College of Extended Learning

10- Core Strengths Coaching

11- MentorCoach

12- ICF

13- Terri Levine Positive Psychology Coaching Program