



قبل از اینکه هم سفر شویم...

سلام... اگر این فایل را می‌خوانی، احتمالاً در جایی از زندگی‌ات احساس کرده‌ای که زمان یک تغییر رسیده است؛ تغییری که نه از بیرون، بلکه از درون آغاز می‌شود. از اینکه ممکن است بخشی از این مسیر را کنار هم قدم بزنیم، خوشحالم. قبل از شروع، دوست دارم کمی بیشتر با من، نگاه من به کوچینگ و شیوه‌ای که در این مسیر همراهت خواهم بود آشنا شوی.

معرفی من

من **فاطمیما** هستم؛ خیلی‌ها من را با نام **پناه** می‌شناسند. عاشق نور، کتاب، عطر، قهوه، موسیقی، طبیعت هستم؛ و باور دارم زیبایی زندگی در همین ظرافت‌های کوچک پنهان شده است. سال‌ها علاقه به ورزش، دویدن و کوهنوردی بخشی از زندگی من هستند و در مسیرش گام برداشتم و در کنار آن، مطالعه و یادگیری در حوزه‌ی تو سعه فردی، خودشناسی، انسان‌شناسی، عرفان و کوچینگ، مسیر زندگی‌ام را شکل داده‌اند. اما مهم‌تر از هر عنوان و رزومه‌ای، چیزی است که زندگی به من آموخته است: **رشد، از تغییر دادن دنیا شروع نمی‌شود؛ از تغییر کیفیت بودن خودمان آغاز می‌شود.** من اینجا نیستم تا زندگی کسی را تغییر بدهم یا به جای او تصمیم بگیرم؛ بلکه می‌خواهم فضایی امن ایجاد کنم تا هر انسان بتواند خودش را واضح‌تر ببیند، آگاهانه‌تر انتخاب کند و با اعتماد بیشتری زندگی دلخواهش را بسازد.

کوچینگ چیست؟

اگر بخواهم کوچینگ را در یک جمله تعریف کنم، می‌گویم:

کوچینگ هنرِ پرسیدن سؤال‌های درست است؛ سؤال‌هایی که کمک می‌کنند پاسخ‌های واقعی را در درون خودت پیدا کنی.

کوچینگ مشاوره، درمان و تپراپی، روانشناسی نیست. ما در کوچینگ کاری با طرحواره‌ها و ریشه‌های کودکی نداریم. کوچ به شما مشورت نمیده! شما رو درمان نمیکنه، و با کاوش در گذشته دنبال حل مسئله‌ی شما نیست. پس چکار میکنه؟! اصطلاحاً کوچ مثل آینه برای شماست.

کوچینگ فرصتی ایجاد میکنه که خودت رو بهتر ببینی و بشناسی. اگر رانندگی بلد باشی، میدونی که هر ماشین یک سری نقاط کور داره که از آینه‌های ماشین مشخص نیستند. و لازمه یک نفر کنار راننده باشه تا بهش کمک کنه "نقاط کور" رو ببینه. کوچ کمکت میکنه که تو نقطه کورهای خودت رو ببینی، بیشتر و بهتر خودت رو بشناسی. کوچ باور داره که تو به اندازه‌ی کافی توانمندی و اوستاکار زندگی خودتی، پس خودت می‌تونی مسئله‌ات رو حل کنی. و کوچ کمکت میکنه که خودت از طریق تفکر و ایده پردازی و خلاقیتی که در درونته مسئله‌ات رو حل کنی. اینجوری چون خودت مسئله‌ات رو دیدی و خودت هم راهکار متناسب با زندگی خودت رو پیدا کردی، نتیجه برات قدرتمندتره! و توی این مسیر تو هم خودت رو بهتر میشناسی.

در مقابل، کوچینگ بر آینده، آگاهی، مسئولیت‌پذیری و اقدام تمرکز دارد. کوچینگ زمانی بیشترین اثر را دارد که بخواهی در یکی از بخش‌های زندگی‌ات آگاهانه‌تر عمل کنی؛ مانند:

رابطه با خودت، تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری، مدیریت زمان، ایجاد عادت‌های جدید، نظم فردی، رشد شخصی، روابط، عملکرد تحصیلی یا شغلی، ورزش، سبک زندگی و هر حوزه‌ای که احساس می‌کنی ظرفیت رشد بیشتری در آن وجود دارد.

گاهی مسئله، نداشتن توانایی نیست؛ بلکه ندیدن توانایی‌های خودمان است. کوچینگ کمک می‌کند آگاهانه زندگی کنی. کمک می‌کند به جای اینکه صرفاً مشکلات را حل کنی، به انسانی تبدیل شوی که توانایی حل مسائل زندگی‌اش را دارد. این تفاوتی است که کوچینگ ایجاد می‌کند.

مدل کوچینگ من

من اسم این جلسات را «همراهی» می‌گذارم، نه آموزش. در این مسیر: من قضاوت نمی‌کنم، نصیحت نمی‌کنم، به جای تو تصمیم نمی‌گیرم. من با حضور کامل، احترام، همدلی و پرسش‌های عمیق کنار تو می‌ایستم تا خودت پاسخ‌های مناسب زندگی‌ات را پیدا کنی. ارزش‌هایی که در تمام جلسات برای من غیرقابل مذاکره هستند:

- احترام متقابل
- رازداری کامل
- صداقت
- مسئولیت‌پذیری
- پذیرش بدون قضاوت
- تعهد به رشد و یادگیری

من باور دارم هیچ انسانی نیاز ندارد نسخه‌ی بهتری از شخص دیگری باشد. هر انسان فقط کافی است اصیل‌ترین نسخه‌ی خودش را زندگی کند. جلسات در فضایی امن و محرمانه برگزار می‌شوند. در هر جلسه روی موضوعی که برای تو اهمیت دارد تمرکز می‌کنیم، سؤال‌های عمیق می‌پرسیم، الگوهای ذهنی را بررسی می‌کنیم و در نهایت به اقدام‌های عملی و متناسب با شرایط زندگی خودت می‌رسیم. در این مسیر مسئولیت رشد بر عهده‌ی خودت است و من به عنوان همراه، آینه و تسهیل‌گر در کنارت خواهم بود و با همراهی و همفکری باهم تعداد و نحوه برگزاری جلسات رو می‌چینیم و پیش می‌ریم.

حرف آخر...

اگر انتظار داری کسی به تو بگوید چگونه زندگی کنی، شاید کوچینگ انتخاب مناسبی نباشد. اما اگر آماده‌ای مسئولیت زندگی‌ات را بپذیری، خودت را عمیق‌تر بشناسی، آگاهانه‌تر انتخاب کنی و به نسخه‌ای نزدیک‌تر از خود واقعی‌ات تبدیل شوی، خوشحال می‌شوم در بخشی از این مسیر کنار تو باشم.

امیدوارم این همراهی، فقط به حل یک مسئله ختم نشود؛ بلکه آغاز آشنایی عمیق‌تر تو با خودت باشد.

خوش آمدی...

به سفری که مقصدش، «خود واقعی‌تر تو» است.

با مهر



فاطمیما قائنی (پناه)

کج

فاطمیما قائنی

