



THE
INSPIRING
COACH
الكوتش
الملهم

نموزج الافادات
اد ٨ شخصية الكوتش

د. أحمد مجدي

اسم الكتاب: الكوتش الملهم
الناشر: ليجاسي ريد - فرع من مؤسسة ليجاسي كوتشنج للتدريب
المؤلف: د.أحمد مجدي
الغلاف والتصميم الداخلي: أحمد حسام

حقوق النشر © ليجاسي كوتشنج 2021

الحقوق الفكرية للمؤلف محفوظة. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة لمؤسسة ليجاسي ريد ، واي اقتباس او تقليد او إعادة طبع دون موافقة خطية يعرض صاحبه للمساءلة القانونية.

جميع برامج ليجاسي بمحتواها العلمي: الكوتش المحترف المعتمد ، الكوتش المهني المعتمد، كوتش اكتشاف الذات المعتمد، الكوتش الروحي المعتمد، الوالد الكوتش ، صناعة براند الكوتش، تدريب المدربين هي ملكية فكرية حصرية محفوظة لمؤسسة ليجاسي.

للاستفسار عن برامجنا التدريبية، يمكنك التواصل عبر أرقام مؤسستنا:

+965 503 77108

+1 (202) 864-1812

أو زيارة موقعنا الرسمي:

www.legacycoachinginstitute.com



**LEGACY
READ**



”
إذا أردت أن تكون ملهمًا ،
فعلبك أن تكون ملهمًا
“

د. أحمد مجدي .

إهداء

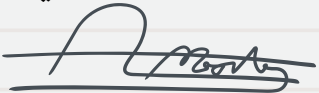
إلى شريكة رحلتي حبيبة
التي تذكرني دوماً بقدرتي
الذي خلقت من أهله.

مقدمة

مستوى جودة كفاءتك ككوتش يتناسب طرديًا دائمًا مع جودة حياتك كإنسان.

هذا السطر هو عصارة رحلة طويلة في عالم الكوتشنج على مستوى جميع أنحاء العالم العربي، سواء كمدرّب للكوتشنج تخرج من مدرسته مئات الكوتشز أو كوتش قدم آلاف الساعات لعملاء من شتى بقاع الأرض بمختلف الموضوعات والاتجاهات، أدركت بالتجربة أن كل كوتش يحتاج إلى بناء نفسي داخلي بالتوازي مع بناء المهاري الخارجي، فلن تستطيع تطبيق كفاءات الكوتشنج الاحترافية مثل الحضور وبناء التواصل والإنصات واستثارة الوعي إلا إذا كنت على درجة عالية من حضورك مع ذاتك واتصالك مع روحك وانصاتك لعالمك الداخلي وسعيك المستمر لرفع درجات وعيك. كتابنا هذه المرة .. عنك أنت .. ليس بمسماك ككوتش .. بقدر ما هو عن حقيقتك كإنسان «ملهم» بفتح الهاء. لأن رحلة الكوتشنج الحقيقة والصادقة ليست تدور حول لقبك وشهادتك وشهرتك بقدر ما تدور في عمقها حول نموك ووعيك وكينونتك.

د. أحمد مجدي



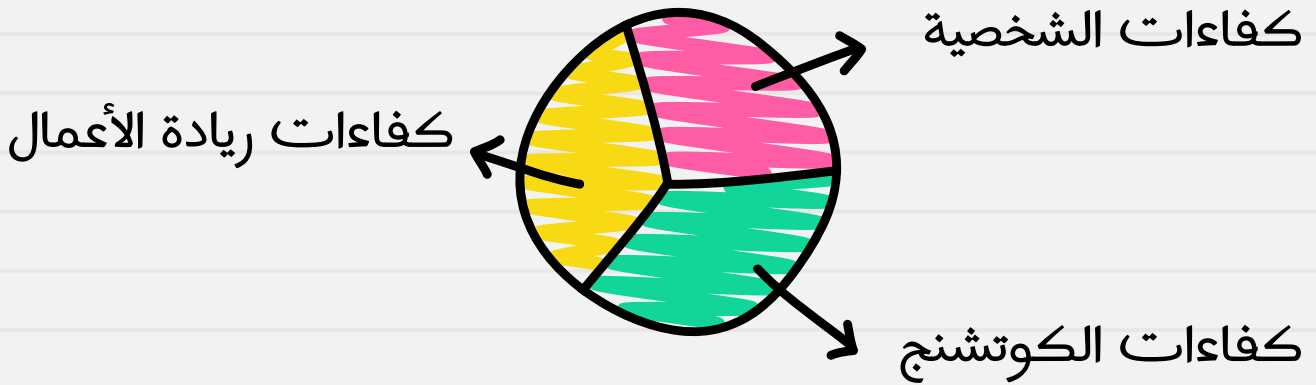
17.5.2021

اليوم الأول من الأسبوع العالمي للكوتشنج

(تأسيس)

النموذج الشامل لمهارات الكوتش The Holistic Coach Competencies

لكي تصبح كوتش ملهم وناجح ومؤثر، ينبغي توافر ثلاثة دوائر من الكفاءات كما هو موضح في الشكل التالي:



إن الأمر أشبه بالأحجية المكونة من ثلاث قطع .. يجب عليك أن تجمع كل قطعها معًا بطريقة صحيحة لكي تحصل على الصورة الكاملة التي مفادها أن تصبح كوتش مؤثر بحق في حياتك وحياة عملائك ، ويتحول الكوتشنج بالنسبة لك من دراسة عابرة إلى أسلوب حياة ، سواء لتطبيقه على شخصك وحياتك وتواصلك مع

الناس، أو أن يكون مهارة احترافية تمارسها في عملك، أو مسار مهني احترافي لك.

محورنا في هذا الكتاب هي تلك القطعة الأولى الجوهرية ..
الكفاءات الشخصية (Character Competencies) شخصيتك
أنت ككوتش .. كإنسان بعالمك الداخلي وعلاقتك بذاتك وبالأخرين
وبعالمك الخارجي بالكامل.

هذا الجزء في غاية الأهمية حيث نتدرب عليه كثيرًا في دوراتنا التدريبية في ليجاسي، لأن الكوتشنج الحقيقي يبدأ بعمق من الداخل أولاً. وتسهيلًا في التذكر وتوازنًا مع منهجية الاتحاد الدولي للكوتشنج ICF سميتها الكفاءات الـ 8 لشخصية الكوتش ، حيث أدرج الكوتشز في برامجي على الكفاءات الـ 8 لممارسة الكوتشنج. لذا عندما تقرر شحذ اتقانك وتميزك في الكوتشنج، من الآن فصاعدًا تذكر **أنك تشحذ 8 كفاءات لنفسك و 8 كفاءات لمهاراتك!**

دائمًا ما أكثف جلسات الكوتشنج الثنائية في دورات تدريب الكوتشنج ليس فقط بهدف التمرس واتقان المهارة ولكن من أجل لعب دور العميل، حيث تعيش سحر الكوتشنج وتتغلب أثره عليك

ليلمس حياتك ويكشف عن مواطن الخلل والفجوات الدفينة لتبدأ في رحلة تغير عميق من الداخل! فمن يريد اتقان الكوتشنج بحق عليه أن يلعب دائماً : كوتش ، عميل ، ملاحظ! تلك الثلاثة أسميها:

ثلاثية تعلم الكوتش The Triple Coach Learning

قبل البدء أريدك أن تتجهز أولاً، لأجل ذلك فقط انس تماماً أنك تقرأ الآن لتتعلم. أريدك أن تعتبر هذا الكتاب جلسة مع الذات، رحلة إتصال بنفسك وكيانك ومراجعة لجوانب ذات أهمية قصوى في حياتك. في هذا الكتاب نحن في موعد مع جلسة كوتشينج بينك وبين نفسك الحقيقية. فنبدأ باسم الفتاح .. فتاح القلوب والعقول والبصائر!

(استعداد)

السؤال الذي غير حياتي!

The Question that changed my life !

لدي عادة عجيبة تزداد ادمانًا مع الوقت وهي البحث عن أسئلة عميقة صعبة أسألها لنفسي! مهما شرحت لك روعة التغيير والقفزة النوعية في التفكير التي تحدث من أن أسأل نفسي سؤالًا عميق فلن أوفي الأمر حقه.

دائمًا ما أخبر طلابي - زملائي في المجال بعد ذلك - في الدورات التدريبية أنك دائمًا على بعد سؤال واحد من تغيير حياتك. وها أنا ذا أضعه أمامك الآن وأضعك أمامه أيضًا.

سألت نفسي يومًا هذا السؤال العميق:
كيف تريد أن تستخدم حياتك؟

How do you want to use your life?

الكلمة التي استوقفتني ولمستني هنا هي كلمة (تستخدم)، جعلتني أرى الحياة بشكل مختلف فتحت أمامي سبل بصائر جديدة وملهمة..

أصبحت الآن أرى الحياة كأداة **Tool** منحها لي الله عز وجل لفترة محددة لأستخدمها. وكعادة الأدوات لا يجب أن نتخذها كنتيجة أو منتهى في حد ذاتها. بل هي وسيلة للوصول إلي شئ أكبر وأعظم.

أصبحت أرى الحياة الآن كهدية **Gift** من الخالق يجب أن أسعد بها وأقدرها حق قدرها واستفيد باستخدامها.

أصبحت أرى الحياة كلعبة **Game** يجب أن تستمتع بها كذلك قبل إنتائها كأى لعبة أخرى. لكن الفارق هنا هو أن لهذه اللعبة نهايتان والقوة التي بين يديك هنا هي قوة إختيار النهاية التي تريدها أنت. أنت هنا صاحب القرار والإختيار لهذه النهاية.

إما أن تكون الفائز مع إنتهاء هذه اللعبة، إما أن تكون الخاسر فيها بمجرد إنتائها.

أدركت مع الملاحظة والتعلم من اخبار البشر، أن كلاً منا يستخدم هذه الهدية الإلهية بطريقته الخاصة. وأنت تملك كذلك الحرية والإختيار المطلق لكيفية إستخدام حياتك ايضاً.

هل تنوي أن تستخدمها بالطريقة التي يخبرك بها الآخرين أو المجتمع

من حولك؟ أم تريد أن يكون لك مسارك الخاص؟
حياة تبنيها أنت بكنوزك الخاصة ومواهبك الدفينة وقيمك التي
ولدت بها، حياة تشبهك مع أناس يشبهون رحلتك، حياة عندما يراها
الآخرون من الخارج يقولون: إنه يعيش نسخته المثلى من حياته!

هذا السؤال الآن اوجهه لك كيف تريد أن تستخدم حياتك؟

How do you want to use your life?

توقف قبل الإجابة عليه قليلاً، فكر ملياً من عمق روحك لا من ضباب
عقلك، فكر كثيراً في الغايات التي خلقك الله من أجلها، ثم اجب
بصدق وأجعل هذه الإجابة وجهتك في الحياة.

لا تكمل القراءة، ارجوك توقت لثلاثين ثانية فقط، وأجب في رأسك
عن السؤال. لا تدر لعل ثوان معدودة من التفكير الصادق تكون لحظة
الهام يلمسك ويحرك سكونك!

عندما سألت خريجينا من الكوتشز هذا السؤال كانت الإجابات مختلفة ومتفردة للغاية، مثل:

أن أترك أثرًا، أن أُمْنَح أكثر مما أُمنَح.
أن أكون نموذجًا للأم الناجحة، أسريًا ومهنيًا.
أن أنفع الآخرين بينما أفيد نفسي كذلك.
أريد أن أستخدم حياتي في منح السلام لذاتي وللآخرين.
أن أستمتع في كل خطوة، وأن أوقن فعليًا أن المتعة في الرحلة.
أن أكون صاحب أثر وإرث.

هذه الإجابة هي البوصلة لجلسة الكوتشنج الذاتية الخاصة بك، لقيمك ومبادئك، ولغاياتك الحقيقية في الحياة. أريدك أن تستخدم هنا السؤال الأعظم «لماذا»، لماذا تريد أن تستمتع بالرحلة؟ لماذا تريد أن تترك أثر طيب وإرث؟ لماذا تريد أن تكوني أمًا ناجحة؟

اطلب الآن منك أن تستخدم نظام «5 لماذا - Five Whys» إلى أن تصل به لأعمق سبب لإجابتك بعيدًا عن الشعارات المتداولة والإجابات المكررة، أريدك أن تصل إلى أسبابك ومحفزاتك الخاصة.

كلما ظهرت إجابة اسأل حولها: لماذا؟ ثم لماذا؟ ثم لماذا؟ خمس مرات.

ملحوظة: إن لم يقشع بدنك ويتحرك قلبك للإجابة التي كتبتها الآن أعلم أنها ليست الإجابة النهائية.

والآن حان موعد انطلاق نموذج كفاءات شخصية الكوتش في حياتك!

(انطلاق)

نموذج الكفاءات الـ 8 لشخصية الكوتش The 8 Coach Character Competencies



شاهد الفيديو على قناة ليجاسي أشرح فيه مقدمة تأصيلية للنموذج:

<https://youtu.be/tmnG93OwLtM>

(1)

الكفاءة الأولى

الوعي الذاتي Self-Awareness

ما الذي تعرفه عن نفسك؟

ما مدى تحرك في جوانب نفسك المختلفة؟

نحن دومًا ما نسعى للمعرفة Knowledge ، وأول ما يخطر ببالك هي

الدورات التدريبية، البحث عن موجه في مجالك Mentor، كتب

جديدة ومصادر مختلفة. لكن هل يخطر ببالك السعي لنوع مختلف من

المعرفة؟ ليس معرفة العلوم الشهيرة ولكن معرفة نفسك

Self-Knowledge؟ أنت تحتاج أن تأخذ دورة تدريبية عن نفسك،

أن تعلم من أنت. السؤال الأول هنا: لماذا من الضروري أن نتعلم عن

ذواتنا؟

عندما طرحنا هذا السؤال على طلبتي (ما أهمية معرفة نفسك كونك

كوتش؟) كانت إجاباتهم ملهمة ومنها:

لمعرفة نقاط القوة والضعف والعمل عليها وتطويرها.

لكي نجيب على السؤال الأعظم (لماذا؟)

الذي يمتلك القدرة على فهم نفسه يستطيع أن يفهم الآخرين.

لكي أستطيع مساعدة نفسي وإعادة شحن طاقتها.
عندما أعرف طريقي سأساعد الآخرين لكي يجدوا طريقهم.



الآن لنفترض أنك تمتلك مقياسين عشرينين. المقياس الأحمر هو (وعي الكوتش بنفسه - Coach Self-Awareness) والمقياس الأزرق هو (وعي العميل بذاته - Client Self-Awareness).

لن يستطيع الكوتش أن يقود العميل إلى وعي أعلى مما وصل إليه الكوتش نفسه. هنا «يقود» ليست بمعنى توجيهه ولكن تأتي بمعنى المساعدة على المعرفة والتعمق في النفس.

لن تستطيع أن تجعل عميلك يعي بذاته ومواطنها أكثر مما تعمقت أنت بذاتك. إذ لنفترض أنك وصلت على مقياس وعي الكوتش بذاته إلى 4 حينها، يستحيل أن تصل بعميلك إلى وعي بدرجة 9 لأنك لم تصل إليها من قبل، لن تستطيع أن تصل به إلى هذه الدرجة إلا عندما

تصل إليها بنفسك لأنها درجة مختلفة من العمق والإدراك والفهم ورؤية خاصة للأمور.

حقا: «وتحسب أنك جرم صغير، وفيك إنطوى العالم الأكبر.»

مثال أخز: إن كنت ككوتش لا تعلم أن هناك نوع من الأشخاص يسمى إنطوائي introvert وآخر يسمى انبساطي Extrovert، لا تعلم أن هناك ما يسمى بذلك ولا تعلم مقدار كل منهما ونسبهما في نفسك، فكيف تستطيع أن تساعد عميلك في أن يتعمق في نفسه أكثر ويكتشف عنها في هذا الجزء تحديداً إن لم تكن تعيها بنفسك؟ الأجابة بسيطة للغاية لن تستطيع لأنك لا تعلم هذا العمق في أنماط النفس البشرية.

لذلك الوعي الذاتي يعمل على تمديد نفسك وإدراكك وعمقك فتستطيع عندها أن تساعد عملائك لكي يفعلوا نفس الشيء.

الآن نأتي إلى الجانب العملي والخطوات الفعلية لكي تعي نفسك وتصل إلى أعماق جديدة لم تصلها من قبل في ذاتك. إليك أربع خطوات عملية لرفع وعيك الذاتي لأضعاف مضاعفة:

1. المقاييس النفسية الموثوقة

Getting assessed by major psychometric assessments and personality test

يوجد في هذه المقاييس ما هو مجاني وما هو بمقابل مادي بالطبع. ويؤسفني حين أرى أن العديد من الأشخاص يرفضون أن يستثمروا في معرفة ذواتهم الحقيقية، فكما ذكرنا من قبل أن تعرف ذاتك وتدرسها وتتعلم فيها أهم من أن تتعلم الكثير من الأشياء الأخرى، الوعي الذاتي سيغير حياتك كلها وسيضعك على الطريق الصحيح الذي خلقت من أجله.

ليست مصادفة أبدًا أن تولد بنقاط القوة هذه، ومواهبك التي منحت إياها. لكنه التخطيط الإلهي لطريقك الذي خلقك لأجله. كل صفة أودعها الله فينا لكي يؤهلنا لطريقنا الذي خصص لنا. لذا واجبك أن تعلم لما خلقت وما هي هداياك الإلهية التي منحت إياها. هذه المقاييس التي سأذكرها هنا تجربتها جميعها بنفسك وكثيرًا ما أستخدمها في جلساتي مع عملائي وأرشحها بشدة لتضعك على طريق التعرف على ذاتك الحقيقية. يمكنك بالطبع أن تجرب نسختها المجانية

أولاً لتتعلم عنها أكثر ولكن أوصي بشدة بأخذ الإختبارات الكاملة المدفوعة لكي تحصل على نتائج أكثر دقة عن نفسك.

المذهل أنك حين تقرأ أكثر عن نفسك مع كل سطر ستظهر لك آفاق جديدة تجعلك تبحر أكثر في نفسك، آفاق لم تكن تعلم بوجودها من الأصل ، ستشعر بالدهشة و سترى جوانب منك جديدة لم تستطع أن تراها من قبل، وإن كنت رأيتها فلم تكن قادرًا على فهمها وتفسيرها.

دعني أشاركك نتيجتي في إختبار مقياس MBTI وهو أحد الإختبارات التي سأضعها لك كذلك، كانت نتيجة شخصيتي في هذا الإختبار هي INTJ فأردت أن اقرأ عنها أكثر ودهشت حين قرأت أن الأشخاص الذين يتمتعون بهذه الشخصية لديهم حساسية نحو الضوء. هنا توقفت قليلًا لأن أفقًا جديدًا في رحلة تعليمي عن ذاتي قد لاح أمامي، فهمت أكثر لماذا كنت أشعر بالضيق الشديد عند إضاءة مصباحين معًا في الغرفة التي أجلس فيها ولماذا أشعر بارتياح نفسي في نفس المكان إن كانت الإضاءة فقط مختلفة. طوال حياتي لم أكن أعى لماذا أنا هكذا، لماذا أشعر بهذا، وحين قرائتي تلك الأسطر، حينها فقط ذهبت لعمق أكبر في نفسي وهناك وجدت الإجابة. هذه المعلومة البسيطة جعلتني أركز في مقدار وجودة الإضاءة في أي مكان أقضي فيه وقتًا

طويلاً لأنعم بإنتاجية أكبر وراحة نفسية أكثر.

ذلك سيحدث معك أيضًا، ستعلم لماذا تنزعج من أشياء معينة لم تفهم قط ما المزعج فيها، لماذا تنسجم بشكل تلقائي مع بعض الأشخاص في حين لا تستطيع التأقلم مع الآخرين والعمل بسلاسة معهم. سيظهر تأثير ذلك في عملك، علاقاتك وحياتك بالكامل حين تعرف نفسك وتفهمها حقًا.

يوجد العشرات من المقاييس النفسية سأضع لك أشهر 8 مقاييس منها. عن نفسي قد استخدمتهم جميعًا لأنني لا أتحمّل رفاهية إلا أعلم عن نفسي ما ينبغي معرفته بالضرورة. أن يكون منحنى الله هبات وهدايا ولا أستخدمها، وأن أضع نفسي في سياقات متعددة أستخدم فيها نقاط ضعفي دون قوتي. لذلك كان لابد لي أن أعرف نفسي من خلال كل هذه المقاييس.

1. اختبار مايرز بريجز - Myers-Briggs Typology Indicator-MBIT

2. اختبار الباحث عن القوة - جالوب - Gal-Strengths Finder
lup

3. اختبار توماس-Thomas Interna-Thomas Assessment - tional
4. اختبار قياس الذكاء الوجداني MHS - EQi 2.0 Assessment
5. اختبار الإنياجرام - Riso-Hudson Enneagram Type Indica- (tor-RHETI)
6. اختبار ديسك DISC Assessment
7. مقياس هيرمان - Herrmann Brain Dominance Instru- ment Assessment-HBDI
8. اختبار الأشكال النفسية Psycho-Geometrics Assessment

ابدأ بالمتاح والممكن ، ليس بالضرورة أن تبدأ بهم جميعًا ، كل محطة فيهم ستنير لك بوابات كبرى في نفسك، وتذكر دائمًا أن أئمن وأكبر استثمار يمكن أن تقوم به ليس التعلم فحسب، ولكن استثمارك في وعيك الذاتي. هذا سيعود عليك بأن تصبح إنسانًا واعيًا، سيعود كذلك على مدي عمقك في جلسات الكوتشنج مع عملائك. أريدك أيضًا أن تتذكر هذه القاعدة جيدًا، لأنها غيرت حياتي ومتأكد بأنها ستفعل نفس الشيء معك:

«الجهل هو أصل كل نقص»

أي نقص في شخصيتك وحياتك سببه جهلك بنفسك، لذلك:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ. (المجادلة: 11).
لماذا؟

لأن العلم ينير الطريق ويسد الفجوات في وعيك ويرتقي بك فوق
ضعفك فتذهب بعيداً في طريق رسالتك.

شاهد حلقة «اكتشف ذاتك» من برنامجي الرمضاني الأخير قارئ
النفس للمزيد عن هذه الجانب:

<https://youtu.be/U9-lqg2EMW4>



2. أستعن بكوتش Hiring your Coach

كل كوتش بحاجة إلى كوتش، ليساعدك في رؤية أفاق جديدة في نفسك. أبدأ بالبحث الآن وجد لنفسك كوتش واستثمر معه في رحلة اكتشاف ذاتك.

3. الكتابة الإستكشافية Reflecting Journaling

الكتابة هي أحد أعظم أدوات زيادة الوعي، أدرك طبعًا أنه ليس الجميع يحبون الكتابة، لكنها تستحق التجربة لأنك كلما كتبت كلما تعرفت على ذاتك أكثر فأكثر ووصلت إلى أعماق بعيدة في نفسك. عملية الكتابة لها تأثير ساحر عجيب فكلما كتبت ستتفاجئ بالبصائر التي تأتي إليك. فأكتب لتكتشف أفاق نفسك!

وتذكر رسالة عزازيل للراهب هيبا «أكتب ياهيبا فإن من يكتب لا يموت» الكتابة حياة!

شاهد حلقة «الصديق الصامت» من برنامجي الرمضاني الأخير قارئ
النفس للمزيد عن الكتابة الاستكشافية:

<https://youtu.be/8Hbu-His4M>



4. **خوض تجارب مختلفة Getting Exposed to various Experiences:**

أخرج وتعرض إلى الكثير من التجارب التي لم تمر بها مسبقًا. جرب
أن يصبح لديك مغامرة صغيرة خاصة بك مرة واحدة على الأقل في
الأسبوع لتخرج من منطقة راحتك. أستمر في خوض المغامرات لتتعلم

أكثر عن نفسك ولتطور أكثر من ذاتك ولا تسمح أن تمر عليك سنة
ما .. وأنت مازلت تعرف عن نفسك نفس القدر الذي كنت تعرفه
سابقًا. أكتشف كل إمكانياتك واستغلها حتى آخرها.

شاهد حلقة «اكتشف قيمك» من برنامجي الرمضاني الأخير قارئ
النفس للمزيد عن اكتشاف القيم:

<https://youtu.be/5RgNvOboYA8>



(2)

الكفاءة الثانية

الثقة بالنفس Self Confidence

الثقة في النفس على المستوى العام وثقتك بنفسك ككوتش.
المفهوم بسيط يمكن أن نختصره في خطوتين متكررتين:
وهكذا..



كان يمكن أن نذكر ممارسة الكوتشنج فقط، لكن عندها لن تتعلم الكثير. وهذا ما نفعله عادة في دورات ليجاسي التدريبية، نطبق ما تعلمناه بشكل عملي ثم نقيمه وهكذا تستمر الحلقة التي يمكن أن نسميها الممارسة الواعية Reflective Practicing.

هذا يساعدك في التفكير والتعمق أكثر في الجلسات، أن تفكر في نمو تعلمك الخاص وبالتالي تستطيع أن تبني نقاط تعلم في حياتك.

ستلاحظ أن كل الكفاءات الشخصية في هذا الكتاب تنعكس على بعضها البعض وتبنى على بعضها البعض كذلك، فتجد أن الوعي الذاتي ينعكس على الثقة بالنفس فكلما عرفت أكثر عن نفسك كلما وثقت بها بشكل أكبر، وستجد أنني حين أحدثك فيما بعد عن Self Esteem تقدير الذات ستجد كذلك أن له تأثير على الثقة بالنفس والتعلم المستمر والانفتاح للتعلم وهكذا..لذا فتلك الكفاءات متكاملة مترابطة تقوي وتدعم بعضها البعض وليسوا منفصلين.

في الكوتشينج مصطلح جميل يسمى **Coaching Fitness** لياقة الكوتش . أتعلم حين تجد كرستيانو رونالدو او محمد صلاح غاب عن الملعب نتيجة ظرف ما ، وفي أول مباراة بعد إنقطاع طويل تجد

المعلقين دائمًا ما يقولون أنه ليس في أفضل حالاته في هذه المباراة
تحديدًا لأنه مازال يتعافى بلغة كرة القدم.

كذلك أنت ككوتش فمهاراتك تصقل بالممارسة والاستمرارية، فقد
تكون PCC كوتش لكن لم تمارس الكوتشينج لشهرين متتابعين،
ستجد أنه في أول جلسة كوتشينج لك بعد هذا الإنقطاع - إن لم
تتجهز وتستعد لها جيدًا- لن تكون في أفضل أحوالك، كما في حالة
عدم ممارسة الرياضة لفترة طويلة تشعر بالآلام المبرحة بعد أي جهد
ولو بسيط تبذله. بيت المقصد هنا أن الكوتشينج يحتاج إلى الممارسة
والاستمرارية شأنه شأن أي رياضة تمارسها، لياقة الكوتشينج يمكن أن
تختفي منك إن لم تمارسها بشكل متقارب ومستمر، هو فن يحتاج
للتدريب والممارسة ، هذه هي وسيلتك إلى درب التميز.

(3)

الكفاءة الثالثة

تقدير الذات Self Esteem

خلط شهير يعتبر أحد الأخطاء الشائعة في تطوير الذات، أن يتم الخلط بين الثقة بالنفس Self Confidence و تقدير الذات Self-Esteem

الثقة بالنفس تعني أنني مؤمن بقدراتي ، ومؤمن بقدرتي على إنجاز المهام المطلوبة مني في مجال ما، أن تكون واثقًا بأنه في أي موقف أو سياق إجتماعي تستطيع أن تتعامل مع الموقف بصورة مناسبة، تحل مشكلة ما، أو تبني علاقة إيجابية مع الأشخاص الآخرين، أن تكون لديك ثقة في مهاراتك في الكوتشينج وأنتك تستطيع أن تحقق نتائج رائعة مع عملائك لتحقيق أهدافهم من الجلسات.

اما التقدير الذاتي مكون من 4 أجزاء ، أحيانًا يتم تلخيصه في جمل بسيطة مثل « إلي أي درجة تحب نفسك؟ » وتحب نفسك هنا قد تفهم بأكثر من طريقة سأخبرك عنهم الآن ، بينما الثقة بالنفس نسأل « ما مقدار إيمانك بنفسك؟ »

الآن لنستكشف سوياً مع هي مكونات تقدير الذات الأربعة:

1. التحكم في النفس Self-Dominion

كل ما تسيطر على ذاتك وشهواتك ومشاعرك أكثر كل ما كان تقديرك لذاتك أكبر. هذا إنعكاس على أنك تحب ذاتك أكثر. وبالتالي الشخص الذي لا يسيطر على نفسه.. حبه لذاته منخفض. لأنه ببساطة شديدة إذا كانت درجة سيطرتك على نفسك منخفضة هذا يعني أنك تؤذي نفسك. لأن إطلاق العنان لأي شهوة يؤدي إلي إيذاء لنفسك.

2. إحترام الذات Self-Respect

إحترامك لذاتك هو جزء نابع من التحكم في الذات كل ما كانت قدرتك على السيطرة على ذاتك أكثر هذا يعني أنك تعطي لذاتك درجة إحترام أعلى. لا تريد أن تؤذي نفسك . بل تريدها أن تصل إلى أفضل وضع ممكن. هذا يؤدي إلى النقطة التالية التي تليها.

3. استحقاق الذات Self-Recognition

بعد الإحترام الناتج عن السيطرة على نفسك ستشعر أنك شخص مميز وقوي وذلك يؤدي إلى إحساسك بالاستحقاق لكل شيء ايجابي، هنا ستشعر باستحقاقك لما تحب لكن بطريقة إيجابية فتبدأ بمكافئة نفسك وتدليلها، كأن تذهب في رحلة ما، تسافر إلى مكان تحبه أو تشتري لك هدية كنت تتوق إليها. أن تكون عطوفًا على نفسك لأنك تحبها وهذا كله نابع من أول خطوة وهي التحكم بالذات. هذا يؤدي إلى النتيجة الأخيرة التي نريد أن نصل لها وهي:

4. الشعور بقيمة الذات Self-Worth

أن يكون إحساسك بقيمة نفسك كبير. نفسك ذات قيمة عظيمة، لذا تخشى أن تؤذيها، تخشى أن تتجاهل مشاعرك الداخلية العميقة، أو أن تؤثر على نفسك بمنظور سلبي.

السؤال الآن: ما مدى إنعكاس تقدير الذات على الكوتشينج؟ ما المشكلة التي ستحدث لك ككوتش إن لم يكن لديك تقدير ذات عالي؟

أريدك أن تنتبه هنا لشيء هام:

أنه يوجد خيط رفيع للغاية يفصل بين حب الذات والنرجسية. من المهم أن تحب نفسك وتقدرها حق قدرها لكن لا تصل أبدًا إلى درجة التضخم في ذلك، عندما تحب نفسك ستدرك كيف تحب الآخرين وتساعدهم على حب أنفسهم كذلك.

كلما ازداد حبك لذاتك .. كنت أكثر قدرة أن تحب الآخرين. أغلب المشاكل التي تظهر في العلاقات الإنسانية تكون ناتجة عن انخفاض تقدير الذات، إنسان لا يستطيع أن يحب نفسه وبالتالي لا يستطيع أن يحب أحد آخر. وبالتالي سيكون دائم الشك في علاقاته ودائمًا ما يحمل أي تعليق أو كلمة بمعنى سلبي. لا يعرف كيف يمنح ويعطي في علاقاته فدائمًا الأشخاص ذوي نسب تقدير الذات المنخفضة على طرفي النقيض: إما أنانيين وأخاذين أكثر من مانحين أو معطائين بغزارة على حساب أنفسهم. وكلاهما لا يحب نفسه حبًا صحيحًا!

هنالك يأتي سؤال عبقرى: ما الذي يجعل شخص ما لا يتحكم في ذاته؟ هذا يكون ناتج عن وجود مشاكل نفسية أو اضطراب نفسي، ليس بالضرورة مرض ما لكن يمكن أن تكون صدمة ما ، وبطبيعة الصدمات أن تجعلنا نهتز عميقًا في داخلنا، وتحكمنا في أنفسنا

كذلك يضطرب، وسنتحدث أكثر في هذه النقطة تحديدًا في الكفاءة السابعة وهي الصحة النفسية، فكما ذكرنا سابقًا .. هذا الكتاب هو رحلة تعمقك وجلسة لك معك، مع ذاتك الحقيقية، لكي تلقي نظرة شاملة على نفسك كإنسان قبل أن تكون كوتش.

شاهد حلقة «وباء الصدمات الخفي» من برنامجي الرمضاني الأخير قارئ النفس للمزيد عن أثر الصدمات على الادمانات:

<https://youtu.be/sMDiNioCyOg>



الفاقد لن يعطي!

لن تستطيع أن تفهم الآخرين وتدعمهم وتحبهم إن لم تفهم نفسك وتحبها أولاً. ولذلك هنا نقول أنه يجب بعد أن تتحلى بالوعي الذاتي أن تتحلى بالوعي المجتمعي. أن تستطيع قراءة من حولك وتفهمهم وتفهم طرق تفكيرهم وهذه عصارة ما ستتعلمه من قراءتك في النفس البشرية والتطوير الذاتي.

أتعلم ما هي أحد أعراض إنخفاض تقدير الذات؟ **ضعف الإنصات !** أترى العبقرية في هذا التناغم والتكامل! عندما لا تحب نفسك لا يكون لديك القدرة على سماع الآخرين. يكون هدفك أن تُسمع وتتكلم كثيراً لتعبر عن نفسك، لذلك كلما زاد تقديرك لنفسك تزداد طمأنينتك وهدوئك ويكون لديك مساحة لسماع الآخرين وتقديرهم وتفهمهم واحتوائهم. عندما ترى شخص ما يتصرف بطريقة غريبة لا تحبها فتستطيع استيعابه وتقبله وتفهمه.

إذا أردت أن تكون مهمًا فعليك أن تكون مهتمًا. هنا يحبك الآخرين لأنهم كلما جلسوا معك وجدوا أنفسهم وشعروا بقيمتهم. الكوتش هو نصير الأشخاص الذين يحتاجوا إلى أن يشعروا بأهميتهم فكيف لك أن تكون نصيرًا وأنت لم تنصر نفسك أولًا.

(4)

الكفاءة الرابعة

عقلية النمو الشخصي Personal Growth Mindset

أن يكون لديك عقلية التطور والنمو معناه أن تسعى دائما لتطوير نفسك بشكل مستمر. هنا لا اتحدث عن التطوير المهني وهذه نقطة في غاية الأهمية أن تفرق بين:

التطوير المهني Professional Development
والتطوير الشخصي Personal Development

التطوير المهني يمكن أن يكون بحصولك على درجة الماجستير أو شهادة ما في تخصصك المهني. أما الآن نتحدث عن تطويرك الشخصي كشخصية وطباع ومهارات وكيونة .. هذا ما نتحدث عنه. مثلا عندما تلاحظ في نفسك أنك عجول ولا تقدر على الصبر فتقرر أن تعمل على تطوير الصبر لديك فتكتب في مدوناتك أنك يجب أن تصبح صبورا، وتضع كذلك لوحة أمام مكتبك وكذلك لافتة صغيرة في سيارتك لكي تتذكر دائما أنك يجب أن تكون صبورا كتوكيد ايجابي لغرس

الفكرة في عقلك. أو أن تقرأ كتاب ليس بهدف الإفادة في مجال عملك لكن لكي يساعدك بأن تكون إنسان إيجابي، أن يكون لك روتين صباحي ما ، أو جلسة تأمل يومية، أو عادة القراءة ، أو تعمل على تطوير أخلاقك.

لا يوجد كوتش يمكن ألا يتحلى بهذه الكفاءة ، شخصيتك هي ما سيصنع سمعتك وليس شهادتك.

استمتع بجلسة القوة الداخلية من برنامجي الرمضاني الأخير قارئ النفس، عش بها كل صباح وأعدك بحياة أجمل عن تجربة!

<https://youtu.be/71NPmZR92AE>



(5)

الكفاءة الخامسة

عقلية التطوير الإحترافي Professional Development Mindset

المقصود هنا هو التطور على كافة الأصعدة المهنية والعلمية الذي بالطبع سيكون له إنعكاس على ذاتك بلا شك. السؤال الذي أتعرض له بكثرة « ماذا يجب أن أتعلم واقرأ ؟ وما المجالات التي يجب أن اقتلها بحثًا؟ »

ثمة أربع مجالات تعلم لا يسع الكوتش جهلها:

1. مجال التنمية الذاتية Self Help Knowledge:

أول مجال يجب أن تقتله بحثًا هو مجال التنمية الذاتية Self Help Knowledge أوصيك بقراءة أكبر كم ممكن من كتب التنمية الذاتية.

لا أحب كلمة تنمية بشرية لأنها غير دقيقة فهي مؤشر من مؤشرات تنمية الدول لكن الكلمة الصحيحة هي تطوير الذات، كلما قرأت هذه الكتب ستساعدك على أن تكون كوتش أفضل، لتفهم سيكولوجية الإنسان، والكثير من هذه الكتب يمكنك أن تجدها مترجمة للغة العربية. أبحث عن سبلك للتعلم وستجدها، وهذا يعتبر تطوير مستمر. يوجد فرق كبير جدا بين كوتش عميق وكوتش سطحي المعرفة بمجال التنمية الذاتية.

2. علم الكوتشينج Coaching Knowledge:

هذا هو تخصصك، يجب أن تتعمق فيه إلى أقصى درجة. أقرأ كتب، شاهد مقاطع فيديو، واحضر دورات تدريبية متعددة. حتى يصبح الكوتشينج وممارسته أسلوبك وشخصك وطريقتك.

شاهد سلسلة الكوتشينج المتميز مع د. احمد مجدي:

<https://bit.ly/3eCnAjZ>

3. المعرفة التخصصية Niche Knowledge:

إذا كنت لايف كوتش فقراءاتك ستكون بشكل أساسي في التنمية الذاتية أما إذا كنت كوتش أداء ومؤسسات فستكون قراءاتك بشكل أساسي في القيادة وكوتشينج المدراء والمؤسسات وإذا كنت متخصص في كوتشينج العلاقات فاجعل قراءاتك في هذا المجال. اجعل قراءاتك أيضًا تنصب في تخصصك.

4. علم إدارة الأعمال Business Knowledge:

إذا قررت أن تنطلق بجلساتك ومشارك المهني فيجب عليك على الأقل أن تتعلم أساسيات إدارة الأعمال لأنه جزء لا يتجزأ من فهمك وشغلك لصناعة الكوتشينج. لن نصح جميعا رائدين أعمال بالطبع لكن يجب أن تمتلك على الأقل الأساسيات.

وصيتي لك أن تكون دائمًا على ذمة دورة تدريبية، إن لم تستطع فكن على ذمة كتاب، صحبة معلم، استشارة منتور، ورحلة تعلم مستمرة. ليكن التعلم أسلوب حياة!

(6)

الكفاءة السادسة

Emotional Resilience الصلابة العاطفية

الصلابة العاطفية هو أن تكون شخص يمتلك تماسك نفسي وعاطفي لا ينهار بسهولة ، لا تهزه الظروف بسهولة لا ينفعل بسهولة ولا يضغط بسهولة ، لأنك ستقابل العديد من الأشخاص هكذا وتحتاج أن تكتسب مناعة ضد ذلك لكي تستطيع مساعدتهم دون أن تتأثر بذلك.

ولكي تقوي عملائك بأسئلتك وهدوئك وكينونتك، فحين يجلس شخص ما معك يستطيع أن يقوى من مجرد الطاقة التي تشعها. فأنت تحتاج إلى الصلابة النفسية أمام الحياة وظروفها وهذا لا يحدث من ليلة وضحاها ولكن يصنع مع قفزات التعلم والوعي ومواجهة تحديات الحياة.

صلابة العاطفة تكون نتاجًا لصلابة الذهن، فالأفكار والمنظور الذهني هو ما يحرك وقود عاطفتك سلبيًا أو إيجابيًا ، لذلك لو سألتني كيف أصبح أكثر صلابة عاطفيًا؟

سأجيبك:

اصنع الصلابة الذهنية Craft Mental Toughness:

الصلابة الذهنية هي قدرتك على التفكير بشكل إيجابي خلال الأزمات. فحين وقوع أزمة لا يكون أول ما يأتي ببالك هي الأفكار السلبية والطاقات السلبية والشعارات السلبية فتبدأ بالتفاعل معها. بل أن تكون كالأسفنج تستقبل، تفكر بعمق وبعد ذلك تأخذ القرار الصحيح، وهذا مصطلح منتشر جدا في اروقة الرياضة، تجد أن نتيجة المباراة في الشوط الاول 0-3 وتنتهي المباراة بنتيجة 3-4 ويفوز الفريق الذي لم يحرز أي نقاط في الشوط الأول، هنا يمكنك أن تعلم أن هذا الفريق يمتلك صلابة ذهنية لأنه لم يسمح لتلك الهزيمة أن تسيطر عليه وعلى افكاره بل كان يسعى للفوز رغم كل شئ.

ولذلك اتساءل دائما: ما هو السبب الوحيد الذي يغرق السفينة؟ هل ثقل السفينة؟ لا، هل الأمواج والعواصف؟ لا يمكن، لكن السبب الأوحده هو إذا دخلت المياه داخل السفينة! كذلك أنت كإنسان لن تستطيع أن تؤثر عليك أي صدمة او حدث سلبي إلا إذا سمحت له بالدخول إلى عقلك الذي هو سفينتك. إذا سمحت لهذه الأحداث أن تدخل إلى عقلك فأنت تسمح لها بجعلك تنهار وسحبك إلى الأسفل

لتغرق. بالتأكيد سيكون هناك صدمة في بدء الأمر لكن قبل الإنفعال
قف قليلاً وفكر.

شاهد حلقة «نمو ما بعد الصدمة» من برنامجي الرمضاني الأخير قاريء
النفوس للمزيد عن بناء صلابة العاطفة:
<https://youtu.be/3stpPoNEayU>



عصارة هامة:

الحياة لن تتوقف عن إرسال الآلام والصدمات، ولكن الحل أن
تستقبلها بصدق ورحب وتتوكل على الله وافهم دائماً الدرس الذي تجلبه
لك هذه الصدمات، وهنا تشعر أنك أكبر من الحياة أنت الذي تتحكم
في الحياة وليس العكس. كن ممتناً لكل شئٍ مرت به في حياتك
ليزيدك مناعة وعلم ووعي.

(7)

الكفاءة السابعة

الصحة النفسية Mental Health

في خضم حديثنا المستمر عن القابلية للكوتشينج وأن الكوتشينج لا يصلح للعميل المكتئب او الذي يعاني من أي اضطراب أو مرض نفسي، ننسى أنفسنا! ماذا لو كنا نحن ككوتشز في حالة مرضية نفسية؟ ونحتاج إلى تدخل علاجي أو إرشادي نفسي؟ في هذه الحالة الكوتش نفسه ليس لديه قابلية للكوتشينج، فكيف يمكن أن يقدمه؟ إذا لاحظت يومًا أنه يوجد مشكلة ما في نفسك، يجب أن تتوقف فورًا عن تقديم جلسات الكوتشينج حتى التعافي التام. ليكن مفتاحك دائمًا سواء شعرت بأعراض أو حتى من باب الاطمئنان على صحتك النفسية هو:

الإرشاد المستمر Regular Counseling

أن تسعى بشكل مستمر لأن تحصل على إرشاد نفسي. أثق بأنك تتمتع بالوعي الكافي لكي لا تعتبر ذلك إهانة لشخصك، وأنتك فوق عقلية الجموع. بل أن هذه الخطوة ضرورية على طريق تطورك الشخصي.

يمكن أن تكون في كامل صحتك لكن لديك زيارة سنوية أو نصف سنوية للإطمئنان على نفسك وصحتك النفسية وهذا هو الإجراء الطبيعي. لكن إذا شعرت بأنك لست على ما يرام وأنت غير قادر على التواصل على سبيل المثال يجب هنا التدخل الفوري من العلاج النفسي. يمكن أن يكون ذلك نتيجة صدمة ما مرتت بها أثرت على ردود فعلك بشكل مستمر وجعلتك على غير طبيعتك ولديك درجة من الحساسية المفرطة تجاه كلمات الآخرين أو تنفعل بسهولة وبسرعة، إذا أنت هنا بحاجة للمساعدة من مرشد نفسي لتصبح على ما يرام. أنت الآن تمتلك الوعي الكافي للتعامل مع ذلك، إنها ليس عقبة في حياتك بل على العكس تعتبر نقطة تحول قوية جدًا.

(8)

الكفاءة الثامنة

الأمانة والمصداقية Honesty & Integrity

قد يكون أول ما يخطر بعقلك هنا هي الكفاءة الأولى من كفاءات الكوتشنج وهي الإلتزام بأخلاقيات المهنة Maintaining Ethics ولكنها في الحقيقة ليست فقط كفاءة من ضمن كفاءات الكوتشينج، هي في الحقيقة كفاءة شخصية انسانية نابغة من الفطرة السليمة والتقويم الذاتي لك كإنسان.

هنا أقصد بالقول إن الشخص الذي سيصبح أمين وصادق ككوتش يجب أن يكون في الأصل أمين وصادق كإنسان. هذا يجب أن يكون أحد خصالك الملازمة لك طوال حياتك. إننا في الأصل لا نعيش بشخصيات متنوعة، فلا يكون لك شخصية كأب وشخصية ككوتش، واخرى كزوج، واخرى تتعامل بها مع أصدقاء. في الواقع أن كل هؤلاء شخصية واحدة، وبمجرد ظهور معايير مزدوجة في التعاملات ستبدأ في فقد مصداقيتك أمام نفسك. وستنشأ فجوة داخلية بين ذاتك الحالية وذاتك المثلى ستسبب مع الوقت إلى شعور بالنقص وفقدان هيبتك أمام نفسك واخيرًا انهيار احترامك الذاتي!

أن يكون لك مبادئ راسخة صارمة لا تتجاوزها ابداً، هذا ما يمنحك التواجد الفطري الذي خلقت به، ومنها تستمد إحترامك وإعترازك بذاتك.

أعشق تعريف الأمانة بأن يكون ما تظهره هو حقاً ما تضره. ألا يكون لك نوايا سيئة أو خبيثة اتجاه أحدهم فتصبح متصالحاً مع ذاتك وتتمتع هنا بالراحة التي تأملها.

وقد يكون من المفاجئ معرفة أن صفة المصادقية قابلة للإكتساب والتطوير. قد تكون بعض البيئات التربوية جعلت بعض الأشخاص غير صادقين، لا يستطيعون أن يتحلوا بالأمانة في كل المواقف التي يتعرضون لها، لكن بمجرد إكتساب الوعي أنك بحاجة إلى تغيير ذلك فأنت تستطيع.

الآن دعنا نرى سويًا الممارسات الخمس لتحقيق كفاءة المصداقية والأمانة:

1. الأمانة المالية Financial Integrity:

قد يكون أول شيء تفكر فيه عندما نتحدث عن الأمانة هو الأمانة المالية. أنت الآن تبدأ في عالم إدارة الأعمال ككوتش، هنا يجب أن يكون لديك نظام واضح للجزء المالي في التعامل مع العملاء، ولا تنطلق بغير رؤية واضحة لمجال الكوتشينج وكيف يتم التعامل فيه، أن تكون عروضك واضحة للغاية. هنا عندما يحدث أي اختلال في التعامل بينك وبين العملاء يجب أن تتحلى بالرقى في التعامل، الخسارة المالية في هذه المواقف ليست بالمشكلة في سبيل الحفاظ على علاقتك الراقية بالعملاء، في الأصل العائد المالي هو نتيجة وليس غاية في ذاته، هو نتيجة للقيمة التي تقدمها، مثلما ذكرت في كتابي (99.5 فكرة) بأن الدخل يتناسب مع القيمة، كلما كانت القيمة التي تقدمها أكبر، كثر معها الدخل بشكل تلقائي وبدون أن تتعمد ذلك. هنا تكون غير قابل للإستغناء عنك. دورك هنا أن تكمل في العطاء والإجتهاد والتفاني، أن تخدم عملائك بقلبك، بعدها ستجد أن كل العوائد الجميلة تأتي من تلقاء ذاتها.

شاهد حلقة "مليونير يعيش بداخلك" من برنامجي الرمضاني الأخير
قارئ النفس للمزيد عن بناء الحرية المالية:

<https://youtu.be/Yvvsob4UsB4>



أعتن بعلاقتك مع عملائك جيدًا، دعمها بالقيمة والإفادة والعلم، والمال
سيتولى أمره بنفسه وتجد أن كل شيء يأتي من تلقاء ذاته.

2. الحفاظ على السرية Maintaining Confidentiality:

الكوتش هو جبل أسرار، ويمكن أن يكون الحل هنا للتخلص من هذا
الجبل الذي يجثم على صدرك من كثرة ما سمعت من قصص عملائك

وهمومهم هو أن تلجأ إلى كوتش، ليس للتحدث عن أسرار العملاء، لكن للتخلص من طاقتك النفسية التي يمكن أن تكون سلبية نتيجة لبعض الجلسات. مع الأسف يتم تسجيل حالات من الكوتشز أفسحوا أسرار عملائهم، العواقب الناتجة عن ذلك بالطبع كانت وخيمة وغير قابلة للتصور.

قد تتحدث مع شخص بحسن نية عن عميل لديك ويتضح فيما بعد أنهم على صلة ببعضهم البعض ويكون هناك أسرار عميقة وخطيرة قد تؤدي إلى تدمير أسرة أو ترك وظيفة أو ضرر معنوي ومادي من أي نوع.

من المؤسف أيضًا رؤية البعض يتحدثون عن جلسات عملائهم عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي، أتخيل هنا شعور ذلك العميل وهو يرى أسراره وبوحه وأعمق نقاط نفسه قد تحولوا في لحظة إلى حالة عامة قابلة للنقاش من قبل الجميع! بذريعة أن الكوتش لم يذكر أسم العميل! وليس حتى من باب إفادة الغير.

الحالة الوحيدة التي يمكنك أن تذكر فيها جلسة ما عن طريق منشور أو فيديو على منصات التواصل هي أن تحصل على موافقته وسماحه

بذلك بالشكل الذي يحبه من باب نشر الطاقة الإيجابية ونشر دروس حياتية ومهنية لتعليم الغير. غير ذلك ففسرية العملاء يجب أن تكون مقدسة لديك.

3. الوفاء بالوعد والالتزام بالخطة المتفق عليها Keeping promises & Sticking to Agreements

كلمتك هي توقيعك، هذا هو الشعار الذي إذا التزمت به فسيكون لك قيمة مختلفة تمامًا في أي مكان تتواجد به. الوفاء بالوعد والاتفاقيات مع كل من ستعرفه في رحلة الكوتشينج سواء عملاء/ شركاء/ زملاء ليس نقطة قابلة للنقاش، فإذا كان هذا الوعد هو جلسة ما، هدف يجب أن تصلوا له سويًا أو حتى خدمة إضافية سبق أن وعدت بتقديمها له، يجب عليك الإلتزام بها.

4. منع الغيبة No Gossip

يوجد رغبة خفية في نفس كل إنسان بالتحدث عن الآخرين، نشعر بلذة ما حين التحدث عن أشخاص نعرفهم .. خصوصًا إن حدثونا هم بدورهم عن أشخاص آخرين، لذلك قد حرم الله الغيبة والنميمة،

فلتكن قاعدة في حياتك بأن تتجنب الغيبة وإفشاء أسرار الآخرين من العملاء او الأصدقاء أو أي شخص تتعامل معه. وإن كان ولا بد من التحدث عن شخص ما فلا تذكر سوى الخير أو ما يمكنك ذكره لو كان متواجداً معك بنفس المكان وجهًا لوجه. إنها ليست قاعدة دينية فحسب ولكنها قاعدة ستجعل قلبك نقيًا طائرًا من السلام والصفاء.

5. الحفاظ على سمعة حسنة **Maintaining a good Reputation:**

“ It takes thirty years to build a good reputation, and it takes you thirty seconds to lose it ”

”يستغرق الأمر ثلاثين عامًا لكي تبني سمعة جيدة، إلا أنه يتطلب فقط ثلاثين ثانية لكي تخسرها تمامًا“

ما نريد أن نصل إليه بتلك الكفاءة أن كل إنسان ليس فقط الكوتش، سواء كنت مديرًا، قائدًا لفريق، أو أحد أفراد فريق العمل في مؤسسة ما فإن سمعتك هي تمثالك الذهبي القيم الذي لا تستطيع التفريط فيه، ناهيك عن أن ينكسر بل حتى أن يجرح. في سبيل ذلك التحلي بالأمانة والمصداقية صفة وكفاءة لا يمكن التخلي عن اكتسابها وتطويرها كذلك.

أنت تفعل ذلك لا ليراك الناس ذو سمعة حسنة، ولكن لأنك حقًا تريد أن تعيش شفافًا من داخلك ومتسقًا مع قيمك ومبادئك العظمى. فالنجاح في هذا المجال ليس بكثرة الشهادات ولا الألقاب، لا أذكر أحدًا من عملائي أو طلابي أو شركائي أخبرني يومًا أنهم قرروا التعاون معي لأنني امتلك شهادات كثيرة أو لأنك لقبني كذا وكذا. ولكن دائمًا ما يكون لأننا سمعنا عنك الخير ولمسنا قيمة مفيدة فيما تقدم. القيمة والإسهام.. لا تغفل عنهما.

ختم

ما معنى «الأثر» (ليجاسي) ؟

شاهد فيديو: اترك اترك (نعم هي كما قرأتها هكذا : اترك اترك!)

<https://youtu.be/BCQe0vGWdIs>

يمكن أن تكون بصمتك في حسن تعاملك مع أبنائك، و اجتهادك في عملك، ومساعدة دائرتك القريبة منك. نحتاج أن نبدل مفهوم التأثير الذي دائما ما يصدر لنا، لا تحتاج أن تكون غاندي القادم لتكون مؤثرا. لقد خلقك الله لهدف ما في مكان ما، اسعى كثيرا لتعرف ما هو واتبعه، وهناك أترك بصمتك التي أرادك الله أن تتركها في هذا المكان تحديداً.


كل هذا ستفعله عندما تصل إلي وعي ذاتي عميق بنفسك. أريدك أن تبحث بحث روحاني لتدرك لما أنت هنا. أستخدم هداياك بحكمة فلا تجعلها تضيع هباءً. وانتبه، إن لم تستخدم حياتك.. فحياتك ستستخدمك هي كما تشاء استخدامًا عشوائيًا للغاية. ستترك

للمسارات الاستثنائية والأشخاص والظروف المفاجئة، كل ذلك سيستخدمك، وهذا هو قرارك.

الآن أصبحت تعلم كيف أن كل هذه الكفاءات تتجمع لتبني بعضها البعض. اعمل على نفسك كإنسان وحينها سيتجلى الكوتش بداخلك من تلقاء ذاته.

سلام،

أحمد مجدي



المؤلف



الدكتور أحمد مجدي ..خبير الكوتشنج وتطوير الأداء والمدير التنفيذي لمؤسسة ليجاسي كوتشنج ، يعد دكتور مجدي واحدًا من أبرز رواد صناعة الكوتشنج في العالم العربي باسهاماته العلمية والتدريبية في المجال.

مؤلف لسبعة كتب تخصصية أبرزها ثاني أكسيد النجاح وأوديسا النجاح. يدرّب ويحاضر في جميع أنحاء العالم العربي العديد من الكوادر القيادية في مختلف الصناعات والقطاعات. جمع في مساره العلمي العديد من كبريات المدارس العلمية والتدريبية في العالم أمثال جامعة كامبردج البريطانية ، جامعة هيروت وات البريطانية ، الإتحاد الدولي للكوتشنج ICF ، والجمعية الأمريكية لتطوير المواهب ATD. حاصل على شهادة: CPLP ;Certified Professional in Learning & Performance و PCC: Professional Certified Coach هو مقيم معتمد من توماس انترناشيونال International Thomas Assessor وكوتش مرخص في الكوتشنج باستخدام علوم الدماغ من Neuroleadership Institute ، ومقيم معتمد في الذكاء الوجداني EQi2.0 من مؤسسة مالتى هيلث سيستم العالمية.

دكتور أحمد مجدي يدرّب ويحاضر ويؤلف ويؤسس برسالة مركزية واحدة وهي تمكين كل انسان لاكتشاف ذاته منطلقا بها إلى آفاق جديدة من النجاح والتميز ليعيش رسالته التي خلق من أجلها.

لتعلم المزيد من الأفكار والعلوم والخبرات،

تابع د.أحمد مجدي على قنوات

التواصل الاجتماعي الرسمية:



[Facebook.com/ahmedmagdyintl](https://www.facebook.com/ahmedmagdyintl)



[Instagram.com/ahmedmagdyintl](https://www.instagram.com/ahmedmagdyintl)



[youtube.com/c/AhmedMagdyintl](https://www.youtube.com/c/AhmedMagdyintl)



t.me/ahmedmagdyintl

ابدأ مسيرتك الاحترافية في الكوتشنج الآن أونلاين ، وكن
كوتش معتمد من المؤسسة الأولى في العالم في مجال
الكوتشنج (الاتحاد الدولي للكوتشنج) - ICF، تعرف على
برامج الكوتشنج القادمة للدكتور أحمد مجدي عبر الخط
الساخن

لمؤسسة ليجاسي كوتشنج:

+965 503 77108 / +1 (202) 864-1812



اقرأ أيضًا للدكتور أحمد مجدي:



كتاب 50 فكرة
لتمارس الكوتشنج
باحتراف (هدية
الأسبوع العالمي
للكوتشنج 2020)

