

اكتشف مسارك المهني في الكوتشنغ

أسئلة وأجوبة في احتراف الكوتشنغ



د. ناصر الفريح

اكتشف مسارك المهني
في الكوتشنغ

اكتشف مسارك المهني في الكوتشنغ

أسئلة وأجوبة في احتراف الكوتشنغ

إعداد وتأليف

د. ناصر الفريم

2026



إلى زوجتي العزيزة التي وقفت إلى جانبي.

وإلى أبنائي.

ودعواتي لوالدي والدي بالرحمة؛

بعد أن غادرا الحياة وبقي أثرهما في روحي..

مقدمة المؤلف

عندما بدأت أكتب عشرات الموضوعات التي توضح أهمية الكوتشنغ على مدى سنوات، كنت في كل مرة يسألني أحد سؤالاً أُعدُّ له إجابةً ونشرها. ومع مرور الوقت تراكمت هذه الموضوعات وأصبحت موادَّ مهمة، لكنها لم تكن موجودة في مصدر واحد أو مكان واحد.

ووجدتُ أن من الأفضل أن أضعها في كتاب يوفّر للقارئ والمهتمين مدخلاً إلى عالم الكوتشنغ ومجالات عمله. لذلك قمتُ بجمع هذه المواد وتنقيحها من التكرار، ورأيتُ أن من الأفضل أن أوفّر مصدرًا يجيب عن معظم الأسئلة المهمة التي يحتاج إليها المهتمون بهذا المجال.

وقد حرصتُ على أن تكون الإجابات وافيةً ومفسّرةً وواضحةً، حتى لا يجد القارئ في نفسه أدنى شك أو غموض في فهم ماهية الكوتشنغ، ومجالات عمله، وفوائده، وفرصه المتعددة. ومع تمنياتي لك، عزيزي القارئ، أن تجد ضالتك في هذا الكتاب، وأن يكون معيّنًا لك في اكتشاف آفاق جديدة في رحلتك المهنية والشخصية.

د. ناصر الفريم

2018

المقدمة

قمتُ بإعداد مادة كتاب مسارات الكوتشنغ بهدف تقديم إجابات واضحة لأسئلتك؛ تلك الأسئلة التي تساعدك على اكتشاف ما تحتاج إلى معرفته. فكل إجابة تقربك خطوة من اختيار مجال عمل يصنع لك مسيرة احترافية مميزة.

يُعدّ الكوتشنغ حول العالم مجالاً إنسانياً يركز على العمل مع الناس ومن أجلهم، وقد أصبحت ممارساته تمتد لتشمل مختلف مجالات الحياة والعمل. فالكوتشون المحترفون يحققون تأثيراً ملموساً وإنجازات كبيرة في حياة الأفراد.

وتتنوع مجالات الكوتشنغ أصبحت تغطي كل مجالات العمل. ممارسو الكوتشنغ المحترفون أصحاب إنجازات كبيرة في حياة الناس.

هناك مشاهير في الكوتشنغ ممن حقق إنجازات عملاقة في مجالات العمل:

- الكوتش بزنس.
- الكوتش للموارد البشرية.
- الكوتش للتنمية وتطوير العادات.
- الكوتش النفسي.
- كوتشنغ العلاقات الأسرية والزوجية.
- تعديل السلوك.

- الكوتشنغ الروحي.

هذه المجالات تعطي احتياجات الإنسان المختلفة، سواء في التغلب على التحديات، أو تعزيز قوة الشخصية، أو تطوير مهارات التواصل. كما أصبحت أدوات الكوتشنغ تعتمد على نماذج ومناهج عملية وسهلة التطبيق، تناسب مختلف الظروف والأفراد.

عندما قمت بإعداد هذه الأسئلة قبل سنوات، كانت تهدف إلى الإجابة عن استفسارات شائعة لدى المهتمين بهذا المجال. فالأسئلة تمثل أداة ذهنية أساسية، نستخدمها لاكتشاف المعرفة، ومن خلالها ندرك أهمية اتخاذ قرارات مثل:

- قرار مهم.

- اختيار مجال العمل.

- بدء مشروع.

- تطوير الذات.

- تنمية القدرة على إدارة شؤون الحياة.

وأثناء قراءتك للإجابات، احرص على تدوين كل ما يلفت انتباهك، وحوّل الأفكار التي تؤثر فيك إلى خطوات عملية قابلة للتطبيق.

تم تصميم هذا الكتاب ليقدم لك أهم الأسئلة في مجال
الكوتشنغ، إلى جانب إجابات تساعدك على استثمار إمكانياتك
واتخاذ قرارات واعية.