

راهنمای روان‌شناسی مریگری

تألیف

مارگارت مور
اریکا جکسون
باب چنن - موران

ترجمه

دکتر حسن غرایاق زندی
سحر زارعی
محمود محبی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

فهرست مطالب

نویسندگان	ز
مقدمه	ض
قدردانی	غ
مقدمه مترجمان	ق
فصل اول	۱
مقدمه	۱
بخش اول: تبیین نقش مربی	۱
اهداف	۱
مربیگری چیست؟	۱
دلایل نیاز به مربی حرفه‌ای در حوزه سلامت و خوش‌زیستی	۵
تصورات غلط در خصوص مربیگری: رویکرد تخصصی	۱۰
تحقیقات حوزه سلامت و خوش‌زیستی	۱۳
چگونگی کار مربیگری	۱۴
فرایند مربیگری چگونه است؟	۱۴
یکپارچه‌سازی رویکرد مربی	۱۶
نمونه مربیگری	۱۷
ضمیمه A	۱۷
چه عواملی زمینه‌ساز مراجعه به مربیان می‌شوند؟	۱۷
بخش دوم: روان‌شناسی مربیگری	۱۹
اهداف	۱۹
نظریه خودمختاری: پایان کار مربیگری	۲۰

۲۱	چرا خودمختاری مهم است؟
۲۲	چهار مکانیسم مربیگری
۲۲	مکانیسم اول: روابط محرک تحول
۲۴	مکانیسم دوم: فراخوانی انگیزه‌های درونی
۲۶	مکانیسم سوم: ایجاد اطمینان
۲۷	مکانیسم چهارم: فرایند تغییر

۳۰	بخش سوم: آموزش، حوزه عملی و دستورالعمل‌های حرفه‌ای
۳۰	اهداف
۳۰	مربی شدن
۳۱	سازوکار مبدل شدن به یک مربی
۳۱	تمرین نقش مربی و مراجع
۳۲	ایجاد برنامه حرفه‌ای برای تحول
۳۳	مربی و مراقبت از خود
۳۴	مدل‌سازی برای مربی‌بودن
۳۵	تمایز بین مربیگری و درمان
۳۶	نمونه مربیگری
۳۶	تمایز بین مربیگری و سایر حرفه‌ها
۳۸	مسئولیت، دامنه و چهارچوب عمل
۳۹	ضمیمه B
۳۹	منشور اخلاقی پیشنهادی فدراسیون بین‌المللی مربیان
۴۳	سوگندنامه اخلاقی فدراسیون بین‌المللی مربیگری
۴۴	منابع

۴۹	فصل دوم - مهارت‌های ارتباطی مربیگری
۴۹	اهداف
۴۹	ارتباط؛ قلب تپنده مربیگری و تحول
۵۳	اعتمادسازی و ایجاد تفاهم
۵۸	ذهن آگاهی

فهرست مطالب □ ج

سه مهارت کلیدی در مربیگری ۶۱
ابزارهای تکمیلی در ایجاد رابطه ۷۰
منابع ۷۴

فصل سوم - حضور مربی ۷۷

اهداف ۷۷
تعریف حضور مربی ۷۷
مهارت‌های حضور ۷۹
بیان حضور در مربیگری ۸۸
حضور در مربیگری، هارمونی توانمندی‌ها ۸۹
مهارت‌های حضور مرتبط با توانمندی‌ها ۹۶
منابع ۹۸

فصل چهارم - ابراز شفقت ۹۹

اهداف ۹۹
چگونگی کنترل هیجانات منفی مراجعان توسط مربی ۹۹
کاوش عزت‌نفس ۱۰۱
خودشفقتی: چگونه به‌خوبی تحمل کنیم و با انتقاد درونی خود کنار بیاییم؟ ۱۰۳
خودشفقتی و رابطه آن با خودمختاری ۱۰۴
ارتباط بدون خشونت: مدلی برای ابراز شفقت ۱۰۴
منابع ۱۱۳

فصل پنجم - تجلیل از اقدامات خوب ۱۱۵

اهداف ۱۱۵
روانشناسی مثبت‌گرا ۱۱۵
چگونه مربیگری می‌تواند موجب مثبت‌گرایی شود؟ ۱۱۷
تحقیق ارج‌گزار؛ ابزاری برای تجلیل از بهترین‌های فرد ۱۱۸
جایگاه تحقیق ارج‌گزار در مربیگری ۱۲۸
اما واقعاً راهکار ما برای حل مشکلات چیست؟ ۱۳۰

مسئله «آزمون و اصلاح است» نه «آزمون و خطا»..... ۱۳۳
استفاده از تحقیق ارج‌گزار، رابطهٔ مربیگری را دگرگون (متحول) می‌سازد..... ۱۳۴
منابع..... ۱۳۵

فصل ششم - بهره‌گیری از انگیزش برای ایجاد خودکارآمدی..... ۱۳۷

اهداف..... ۱۳۷
بهره‌گیری از انگیزش برای ایجاد خودکارآمدی..... ۱۳۷
انگیزش داشتن به چه معناست؟..... ۱۳۸
مصاحبهٔ انگیزشی؛ مدلی برای افزایش انگیزش و خودکارآمدی..... ۱۴۲
مصاحبهٔ انگیزشی..... ۱۴۳
اصل اول: درگیر کردن و متعهد کردن..... ۱۴۳
مصاحبهٔ انگیزشی..... ۱۴۷
اصل دوم: تمرکز کردن..... ۱۴۷
مصاحبهٔ انگیزشی..... ۱۵۱
اصل سوم: برانگیختن..... ۱۵۱
مصاحبهٔ انگیزشی..... ۱۵۴
اصل چهارم: برنامه‌ریزی..... ۱۵۴
خودکارآمدی..... ۱۵۴
منابع..... ۱۶۳

فصل هفتم - آمادگی برای تغییر..... ۱۶۵

اهداف..... ۱۶۵
مقدمه‌ای بر تغییر رفتار و ذهنیت..... ۱۶۵
مدل مراحل تغییر..... ۱۶۶
مراحل تغییر و مهارت‌های مربیگری مؤثر برای هر یک از مراحل..... ۱۶۷
حمایت از مراجعان برای عبور از مرحلهٔ تغییر..... ۱۸۰
ارزیابی آمادگی برای تغییر..... ۱۸۲
موازنهٔ تصمیم‌گیری..... ۱۸۳
مدل تغییر پایانی (ماندگار)..... ۱۸۶

فهرست مطالب □ خ

پیشنهادهای کلی برای مربیگری تغییر در پرتو مدل مراحل تغییر..... ۱۹۱
منابع..... ۱۹۵

فصل هشتم - ارزیابی مراجعان..... ۱۹۷

اهداف..... ۱۹۷
ارزش ارزیابی‌ها..... ۱۹۷
ارزیابی‌ها توسط انسان‌ها تکمیل می‌شوند..... ۲۰۰
ارزیابی و خودمختاری..... ۲۰۰
ارزیابی‌ها برای مربیگری..... ۲۰۱
نمونه مربیگری..... ۲۰۹
مربیگری با ارزیابی بهزیستی..... ۲۱۰
منابع..... ۲۱۷

فصل نهم - تفکر طراحی..... ۲۱۹

اهداف..... ۲۱۹
مقدمه‌ای بر برنامه‌ریزی..... ۲۱۹
ماهیت تفکر طراحی..... ۲۲۰
طراحی برنامه مربیگری..... ۲۲۱
طراحی برنامه توافق مربیگری..... ۲۲۱
طراحی چشم‌انداز..... ۲۲۵
محقق‌ساختن چشم‌اندازها: طراحی اهداف رفتاری..... ۲۳۲
اهداف رفتاری میانی: اولین مرحله در جست‌وجوی چشم‌انداز..... ۲۳۵
طراحی آزمایش‌های هفتگی..... ۲۳۶
پیگیری و سنجش پیشرفت نتایج..... ۲۴۰
نمونه مربیگری..... ۲۴۱
درخواست بازخورد در جلسات مربیگری..... ۲۴۴
جمع‌بندی (جمع‌کردن همه‌چیز در یکجا)..... ۲۴۴
منابع..... ۲۴۵

۲۴۷	فصل دهم - لحظات مولد
۲۴۷	اهداف
۲۴۷	تعریف لحظات مولد
۲۴۹	چه موقع لحظات مولد طی جلسات مربیگری رخ می‌دهند؟
۲۵۰	چه چیزی لحظات مولد را ایجاد می‌کند؟
۲۵۱	لحظات مولد، همهٔ مهارت‌های مربیگری را درگیر می‌کنند.
۲۵۴	تسهیل لحظات مولد
۲۶۵	غرقگی (جریان روان) ارتباطی در لحظات مولد
۲۶۶	غرقگی ارتباطی چیست؟
۲۶۶	چه چیزی غرقگی ارتباطی را حمایت می‌کند؟
۲۶۸	منابع
۲۶۹	فصل یازدهم - هدایت جلسات مربیگری
۲۶۹	اهداف
۲۶۹	مقدمه
۲۷۰	آماده‌شدن برای یک جلسه
۲۷۱	شروع جلسه
۲۷۴	مرور هدف/تجربه
۲۷۵	پاسخ‌گویی در مربیگری
۲۸۰	یادگیری جدید را با لحظهٔ مولد خلق کنید
۲۸۱	بستن جلسه
۲۸۲	مدیریت چالش‌های مراجع
۲۸۴	تجدید یا خاتمهٔ برنامهٔ مربیگری
۲۸۶	ضمیمهٔ A
۲۸۶	دستورالعمل‌های برنامهٔ مربیگری
۲۸۶	فاز ۱: مرحلهٔ چشم‌انداز
۲۸۶	فاز ۲: شروع برنامه
۲۸۹	فاز ۳: برنامهٔ مربیگری در دست اقدام
۲۹۱	فاز ۴: خاتمه‌دادن به برنامهٔ مربیگری

فهرست مطالب □ ذ

۲۹۲.....ضمیمه B

۲۹۲.....نظرسنجی بازخورد از برنامه مربی

۲۹۳.....منابع

۲۹۵.....فصل دوازدهم - مربی شکوفا

۲۹۵.....آخرین کلمات از مربی مگ

۲۹۶.....شکوفایی انسان: نه قابلیت اولیه

۳۰۲.....فراخوانی برای مربیان

۳۰۳.....منابع

نویسندگان

مارگارت مور (معروف به مگی) از فعالان با سابقه صنعت بیوتکنولوژی است که به مدت هفده سال در ایالات متحده، انگلستان، کانادا و فرانسه فعالیت داشته است. او همزمان در هیأت رئیسه سه کمپانی بزرگ عضویت داشت و فعالیت‌های بیوتکنولوژی خود را در آن‌ها دنبال کرد.

در سال ۲۰۰۰، مور با تغییر رویکرد، رشته‌ای نو در حوزه مربیگری در راستای حفظ سلامتی و خوش‌زیستی به وجود آورد. او در همان ابتدا انجمن «مربیان خوش‌زیستی» را راه‌اندازی کرد. این انجمن همکاری نزدیکی با دانشکده پزشکی ورزشی ایالات متحده داشت و استانداردهای جدیدی برای مربیان خوب حوزه حفظ سلامت و خوش‌زیستی تبیین کرد و در مدت اندکی توانست بیش از ده‌هزار مربی را در ۴۵ کشور مختلف تعلیم دهد.

مارگارت اکنون از بنیان‌گذاران و عضو هیأت‌مدیره مؤسسه مربیگری بیمارستان مک‌لین و دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد است. او از مسئولان اصلی برگزاری کنفرانس مراقبت‌های سلامتی و رهبری است که هر سال با همکاری دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و ادوارد فیلیپس برگزار می‌شود. این همکاری به پیدایش مؤسسه پزشکی «روش زندگی» انجامید. مارگارت از مشاوران اصلی این مرکز است.

مور از بنیان‌گذاران و مدیران مجمع ملی بررسی صلاحیت مربیان حوزه سلامت و خوش‌زیستی است. این مجمع توانست با ارائه استانداردها و جوازهای مربوطه به مربیان، تحولات عظیمی در نظام سلامت ایجاد کند. مارگارت از اعضای هیأت علمی دانشکده توسعه دانشگاه هاروارد بوده و به تدریس برنامه‌های روان‌شناسی در مربیگری مشغول است.

مارگارت مور در مزرعه تولید لبنیات در تورنتو کانادا به دنیا آمد؛ از همان کودکی راندن تراکتور را آموخت و به محض رسیدن به سن مناسب به مدرسه رفت. او از اعضای ارکستر فیلارمونیک بوستون نیز بوده است و اکنون همراه همسرش در ولزلی ماساچوست زندگی می‌کند. همسر مارگارت، پائول کلارک، از پیشگامان مهندسی ژنتیک حیوانات به‌شمار می‌آید. هر دوی آن‌ها ملیت آمریکایی-کانادایی دارند.

دوره‌های آموزش پزشکی

سایت دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد با هدف ارتقای مهارت‌های مربیان و تغییر در سبک زندگی و کنترل وزن، دوره‌های آموزشی مراقبت‌های سلامت برگزار می‌کند. کتاب‌ها و مطالبی که از این سایت برگرفته شده‌اند عبارت‌اند از:

- سازمان‌دهی ذهن و سبک زندگی، کتاب بهداشت هاروارد که توسط انتشارات هارلین (۲۰۱۲) منتشر شده است.
 - فصل بیست و دوم مربیگری سلامت و خوش‌زیستی، کتاب جامع مربیگری، ویرایش دوم.
 - فصل بیست و هفتم مهارت‌های مربیگری سلامت و خوش‌زیستی برای اصلاح وضعیت سلامت، سبک زندگی پزشکی (کتاب پزشکی)، ویرایش دوم، ۲۰۱۳.
 - اصلاحات پایدار در حوزه مربیگری سلامت و خوش‌زیستی، انتشارات اسپرینگر.
- اریکا جکسون**، معاون رئیس انجمن مربیان خوش‌زیستی، دارای ده سال سابقه در آموزش مربیگری و قوانین مربوطه است. او اکنون عضو هسته مرکزی بزرگ‌ترین سازمان آموزش‌دهنده مربیان است. اریکا همواره در پی ایجاد راهکارهای مناسب برای ارتقای سریع سطح کیفی دانش مربیان بوده است.
- او مدت بیست سال در سازمان‌های مختلف بخش خصوصی و دولتی فعالیت داشته است. جکسون توانایی منحصربه‌فردی در آموزش روش‌های مختلف داشته و به‌طور مداوم در دوره‌های مختلف دانشگاهی شرکت کرده است. او یکی از متخصصان نظریه شاخص میرز-بریگز بوده است و در دانشکده توسعه دانشگاه هاروارد به تدریس دوره روان‌شناسی مربیگری می‌پردازد.
- اریکا علاوه بر فعالیت در انجمن مربیان خوب، به‌عنوان طراح آموزشی در زمینه فعالیت‌های ورزشی هدمند مشغول است.
- اریکا جکسون علاقه زیادی به هنر دارد و در اوقات فراغت خود به سالن تئاتر و کلاس موسیقی می‌رود. او علاقه زیادی به آوازخواندن با فرزندانش، لو، ورن و الیک، دارد.
- باب چنن - موران** از بنیان‌گذاران شعب سازمان دگرگونی، مدیرکل سازمان بین‌المللی اصلاح سبک زندگی و مدیرکل اسبق سازمان بین‌المللی مربیگری است.
- او علاوه بر همکاری در کتاب مربیگری خاطره‌انگیز: تحول در مدارس، یک گفت‌وگو در زمان (۲۰۱۰)، جوسی-بیس، ای‌سی‌اس‌ام (Acsm)/راهنمای روان‌شناسی مربیگری (۲۰۱۰)، ویلیامز و لیکنز، چندین کتاب مختلف، بیش از ۷۰۰ مقاله و خبرنامه را به‌صورت نسخه الکترونیکی و چاپی منتشر کرده است. در سال ۲۰۱۱، باب به‌همراه همسرش مقاله‌ای با موضوع مربیگری به چاپ رساندند. او اکنون از اساتید آموزش‌دهنده انجمن بین‌المللی مربیگری است. باب دارای جوازهای مربیگری مختلفی بوده و با شرکت در دوره‌های متنوع، توانایی و دانش مناسبی به‌دست آورده است.
- تی‌شانن - موران علاقه فراوانی به باشگاه کیوانس و دویدن دارد. خانواده او سه عضو دارد؛ همسرش، میگان، استاد مدیریت آموزشی در دانشکده ویلیامز است. دخترش، برین رودریگز، یک پزشک در لاس‌وگاس است. همسر برین رودریگز، آندرز، پسر و دخترش، ایوان و میکائیل، نیز به‌ترتیب با مدرک

نویسندگان □ ش

تحصیلی کارشناسی ارشد مهندسی سیستم و آموزش خاص توانستند از دانشگاه ویرجینیا فارغ التحصیل شوند. باب این روزها اوقات فراغت خود را در کنار سه نوه اش سپری می کند.

حامیان

دکتر لوری گری بوثروید، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از میشیگان
دکتر جولی کامپتون، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از آیداهو
دکتر گب هایستین، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از ایمریتس و ماساچوست
دکتر گرگ هاتینگر، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کلرادو
اریکا جکسون، مدیر ارشد کسب و کار (MBA)، کارشناس ارشد ریز الکترونیک و فناوری کامپیوتر
(BCC)، معاون رئیس انجمن آموزش مربیان خوش زیستی از اوهایو
دکتر کارول کافمن، استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد، عضو هیأت مدیره و بنیان گذار مؤسسه
مربیگری از آرلینگتون ماساچوست
کیت لارسون، مدیر ارشد کسب و کار (MBA)، کارشناس ارشد سلامت عمومی، عضو هیأت مدیره
انجمن مربیان خوش زیستی از مینه سوتا
کریستینا لومباردو، کارشناس ارشد سلامت عمومی، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از
اوهایو
سام ماگیل، مدیر ارشد کسب و کار (MBA)، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از واشنگتن
کیلی دیویس مارتین، کارشناس ارشد، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از اورگان
دکتر بارت مک برایت، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کالیفرنیا
مارگارت مور، مدیر ارشد کسب و کار (MBA)، مؤسس و عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از
ماساچوست
دکتر میشل پانسن، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کانکتیکات
دکتر رابرت هود، استادیار و شاغل در کلینیک خانوادگی و عضو دپارتمان روان شناسی دانشگاه آریزونا
دکتر بیورلی از ریچستون در کلرادو
پام اشمیت، کارشناس سلامت عمومی، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کارولینای
شمالی
میشل شولتز، کارشناس ارشد، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کارولینای شمالی
گلوریا سیلوریو، کارشناس ارشد، عضو هیأت مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از فلوریدا
دکتر والتر تامسون، عضو دپارتمان حرکت شناسی و سلامت دانشگاه جورجیا

دکتر دارلین ترندل، عضو انجمن مربیان خوش زیستی از مرلند
باب تی‌شانن- موران، کارشناس ارشد الهیات، عضو هیأت‌مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از
ویرجینیا
جسیکا ولفسن، عضو هیأت‌مدیره انجمن مربیان خوش زیستی از کالیفرنیا

گروه بازبینی

تری دیبل، از دانشگاه اوکلند در روچستر میشیگان
مت فرگوسن، مدیر دپارتمان خدمات سلامتی در پرتلند آرگون
جنیفر گائری، کارشناس ارشد سلامت عمومی، مستقل
چارلی هولیهان، کارشناس، مدرس باشگاه ورزشی پلیکان در لوئیزیانا
دکتر جف لین، دانشیار دانشگاه اسلیپری راک در پنسیلوانیا
دکتر مشئورین مک‌گیری، دانشیار دانشکده پرستاری دانشگاه رجیس در کلرادو
دکتر داریان پارکر، مدیر مرکز ورزشی ریجز در نوادا
دکتر جنیفر پینتار، استاد دانشگاه یانگستون در اوهایو
لیا اسپور، مدیر بخش سلامت و خوش‌زیستی مؤسسه سلامت بایلور در تگزاس
تام اسپرینگ، مدیر انجمن سلامت و روابط اجتماعی که با برنامه توسعه سلامت میشیگان همکاری کرد.
دکتر تروی توماس، مسئول ارشد دانشگاه در دالاس تگزاس
دکتر دارلین ترندل، متخصص کلینیک، مدرس پرستاری، دارای مدرک بین‌المللی مریبگری و مشاوره
ورزشی و عضو مؤسسه سلامت و خوش‌زیستی در مرلند
دکتر اریک لاهوو، استاد دانشگاه در زمینه علوم مرتبط با سلامت و عملکرد افراد در دانشگاه تامپا در فلوریدا
کارلوس وار، کاردان دانشکده علوم انسانی دانشگاه فونیکس در نوادا
راشل وینکلر، دانشگاه اوکلند در میشیگان
هییک یاتس، تعلیم‌دهنده رسمی، صاحب و مدیر مرکز زندگی سالم در مرلند

مقدمه

همکاری انجمن مربیان خوش زیستی با دانشکده پزشکی ورزشی آمریکا (ACSM) و رشد جامعه مربیان سبب پیدایش تخصص‌های جدیدی در حوزه‌های مربیگری تندرستی، سلامت و خوش‌زیستی شده است. مؤسسه مربیان خوش زیستی در سال ۲۰۰۰ تأسیس شد و طی این سال‌ها تلاش‌های فراوانی برای تحقق اهداف استاندارد در زمینه شایستگی‌های مربیان در حوزه‌های بهداشت، تندرستی و خوش‌زیستی کرد. صداقت، تعهد به بالاترین استانداردها، صبر، داشتن چشم‌انداز و تشخیص موجب پیشرفت و همبستگی ما در این مسیر شد.

ما تاکنون بیش از ده هزار مربی آموزش‌دیده را از این مرکز فارغ‌التحصیل کرده‌ایم. اکنون میانگین تعداد دانش‌آموختگان مرکز ۱۲۰۰ نفر در سال است. مؤسسه ما با تشکیل بزرگ‌ترین جامعه مربیگری در سراسر جهان و پشتیبانی علمی و فنی، نقش مهمی در تغییرات نظام مراقبت‌های سلامتی جهانی داشته است و قصد دارد این تعداد را به صد هزار مربی افزایش دهد.

این کتاب در نگارش دوم و ابتدای راه طولانی خود قرار دارد اما اکنون در دانشکده‌ها و دوره‌های ارتقای سطح سلامت مورد استفاده قرار می‌گیرد. رشته روان‌شناسی مربیگری در مراحل اولیه و شکوفایی خود قرار دارد و همزمان با رشد فضای مربیگری در حال پیشرفت است. هدف‌گذاری درست، ما را به موفقیت رساند و با ادامه روند موفقیت‌ها، ما در مسیری فوق‌العاده قرار گرفتیم. انتشار کتاب راهنمای اول، ساختار ما را بسیار نظام‌مندتر از پیش کرد و به انجام و ثبت حدود نُه مطالعه کاربردی انجامید.

آموزش‌های ما در زمینه روان‌شناسی مربیگری کاملاً مستند و براساس مطالعات انجام‌شده صورت می‌پذیرد. ما این روش‌ها را به‌منظور ارتقای سطح بهداشت، تندرستی، سلامت روانی و تقویت انرژی و توانمندسازی مراجعان طراحی کرده‌ایم تا در جهت رسیدن به سطوح بالای بهزیستی تنها نباشند. ما امیدواریم با کمک هم بتوانیم در سخت‌ترین لحظات عمر خود موفق شویم. جلوگیری از گسترش روزافزون چاقی، مبارزه با کم‌تحركی در زندگی، کاهش استرس، مبارزه با سوء‌تغذیه و کاهش مخارج مراقبت‌های پزشکی از اصلی‌ترین اهداف ما هستند.

سازمان‌دهی

این کتاب در دوازده فصل طراحی شده و حاوی مطالب و دانش مورد نیاز برای عملکرد هر چه بهتر مربیان و افزایش شایستگی آن‌ها است. در کتاب پیش رو از تجربه به‌دست‌آمده از دوازده سال فعالیت

انجمن مربیان خوش زیستی و تربیت بیش از ده هزار مربی استفاده شده است. همچنین هر یک از بخش‌ها دارای نمونه مطالعاتی مربیگری و نتایج آن برای بسط حوزه نظری به حوزه عملی است. این کتاب راهنما از سوی مراکز و نهادهای متصدی بی‌شماری مورد تأیید قرار گرفته است. مطالب موجود در این کتاب با همکاری سازنده سه مؤسسه معتبر به دست آمده‌اند که عبارت‌اند از مؤسسه مربیگری در بیمارستان مک‌لین، دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و انجمن مربیان خوش زیستی. از نکات قابل توجه دیگر این کتاب راهنما، رعایت همه استانداردهای بین‌المللی است. مطالب و دستورالعمل‌های منتشرشده توسط کنسرسیوم ملی تأیید صلاحیت مربیان حوزه سلامت و خوش‌زیستی به‌طور کامل در این کتاب گنجانده شده‌اند.

در سه فصل نخست، تمرکز بر مربی‌شدن است. در فصل اول به ارائه تعریف کارآمدی از مربی و بررسی تخصص‌های مربیگری می‌پردازیم. در این راستا محدوده عمل، چهارچوب‌ها، مسائل اخلاقی و مطالعات انجام‌شده در این حوزه ارائه می‌شوند. در فصل دوم اصلی‌ترین مهارت‌های مورد نیاز برای مربیان خوش زیستی مطرح می‌شوند. در فصل سوم مطالبی در زمینه حضور مربیان و مراقبت از خود ارائه خواهد شد.

در دو فصل بعد، شیوه‌های برخورد محترمانه و پذیرش بی‌قید و شرط مراجعان آموزش داده خواهد شد. در فصل چهارم مفاهیم شفقت و ارتباط بدون خشونت معرفی می‌شوند که برای مراقبت از خود مربیان و همچنین حمایت مراجعان در درک هیجانات، نیازها و خواسته‌هایشان اهمیت دارد. فصل پنجم این کتاب نیز حاوی مطالبی برگرفته‌شده از روان‌شناسی مثبت و تحقیق ارج‌گزار برای ایجاد توانمندی‌ها و هیجانات مثبت به‌عنوان منابع تغییرات پایدار است.

در مراحل بعدی به بیان زیرساخت‌های مورد نیاز برای حرکت رو به جلو مراجعان به‌سوی چشم‌انداز خوش‌زیستی و بهزیستی براساس هدف و معنای قلبی و باطنی پرداخته‌ایم. در ادامه به اهمیت انگیزه و ارزیابی آن خواهیم پرداخت. در فصل ششم این کتاب، ابزارهای انگیزشی، فلسفه حامی و رابطه آن‌ها با ایجاد خودکارآمدی بررسی می‌شوند. فصل هفتم نیز به بررسی مدل مراحل تغییر و فرایندهای شناختی و رفتاری آن در تغییرات رفتاری اختصاص داده شده است.

در فصل‌های بعد به بررسی و معرفی ابزارها و فرایندهای تسهیل‌کننده تغییرات می‌پردازیم. در فصل هشتم، رویکردهای ارزیابی مراجعان بررسی می‌شود. فصل نهم را به بررسی جزئیات رویکردها و رهنمودهای چگونگی کمک به مراجعان برای ایجاد اهداف و چشم‌اندازشان براساس خلاقیت و همکاری دوجانبه در تفکر طراحی اختصاص داده‌ایم. در فصل دهم به مرکز (قلب) جلسات مربیگری، لحظات مولد که نشان‌دهنده لحظات قدرتمند، خلاق و مشارکت در مربیگری است، می‌پردازیم. در فصل

یازدهم، اجرای جلسات مربیگری تشریح شده است. در این فصل چک‌لیست‌هایی ارائه شده است که به مربیان تازه‌کار اجازه می‌دهد جلسه را گام به گام به جلو پیش ببرند.

در فصل دوازدهم، در یک چشم‌انداز مبتنی بر یادگیری مادام‌العمر ما با معرفی یک مدل جدید پیش‌رفت و شکوفایی انسان براساس نه‌نیاز اولیه، سائق‌ها، ارزش‌ها و قابلیت انسانی ضروری برای شکوفایی پایان می‌دهیم.

انتشار این کتاب به ما کمک می‌کند تا به‌طور مداوم چشم‌اندازمان را که چیزی جز کمک به مردم برای دستیابی به سلامت و بهزیستی در سطحی وسیع نیست، درک کنیم. به‌منظور تحقق این موضوع، شمار زیادی از متخصصان به یادگیری و تسلط بر اصول و آموزش‌های روان‌شناسی مربیگری در این کتاب نیاز دارند. مربیان موفق ابتدا خود در راه خوش‌زیستی قدم می‌گذارند و سپس دیگران را به همراهی در این مسیر از طریق روابطی پویا و تحول‌ساز دعوت می‌کنند که با این وجود با احتمال بیشتری رؤیایمان به واقعیت تبدیل می‌شود.

سخن پایانی

از شما برای حرکت در مسیر پیشرفت و رساندن خود به سطوح بین‌المللی مربیگری سپاس‌گزاریم. شما از این طریق قادر به تأثیرگذاری در روند زندگی افراد بی‌شماری هستید. خوشحال‌ایم که شما نیز به این حرکت عظیم پیوسته‌اید. از شما می‌خواهیم ما را در رسیدن به استانداردهای بالاتر و موفقیت‌های آینده یاری کنید.

مارگارت مور (مربی مگ)

اریکا جانسون

باب چنن - موران

قدردانی

این کتاب راهنما حاصل بیش از پانزده سال فعالیت متخصصان این رشته است. نخستین جرقه‌های تدوین چنین کتابچه‌ی راهنمایی در سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۱ با همکاری مارگارت مور، استیو جونز، گب هاینستین، جولی کامپتون، شریل مارک براون، کیت لارسون، ژان پرایس و تونی رودریگز ایجاد شد. در ادامه افرادی چون والتر تامسون، روبرت هود، لوری گری بوثروید، پم اسمید و جسیکا ولفسن به گروه اضافه شدند. گلوریا سیلوریو در سال ۲۰۰۶ با شرکت در نگارش کتاب راهنما مطالب جدیدی به داشته‌های پیشین اضافه کرد.

حدود یک دهه پیش باب چنن- موران و اریکا جکسون مطالب جدیدی درخصوص تأثیر مثبت مسائل روانی، راهبردهای نو و اهمیت ارتباط سازنده نوشتند. مطالب آن‌ها رفته‌رفته وارد دوره‌های آموزشی انجمن شد و بعدها نیز در نگارش کتاب راهنما، در سال ۲۰۱۰، مورد استفاده قرار گرفت. ما بدون همکاری و تلاش‌های بی‌وقفه‌ی گروه پژوهشی مؤسسه هرگز موفق به انتشار این کتاب نمی‌شدیم. این گروه از نفراتی همچون بلین ویلسون، مارلین توم، جولی کامینگز، آنجلا میلر بورتون، شری ریچارد، نیکول هانسون، ری دیولی، رابین ویلسون، کریستن لیندستورم و کیلی نافسینگر تشکیل شده است.

مربیان و آموزش‌دهندگان ما همواره در تلاش برای افزایش مهارت‌ها و ارتقای سطح کیفی دوره‌های مربیگری هستند. آن‌ها همواره سعی در آسان‌سازی و تسهیل شرایط و آموزش‌ها داشته‌اند. همه‌ی ما پیوسته در تلاش‌ایم با تقویت خود و مراجعان، سطح سلامت و بهزیستی مردم را ارتقا بخشیم. نه‌تنها ما، همه تحت تحول شخصی قرار داریم. ما از تشکیل این گروه توانمند خرسند بوده و علاوه‌بر ایجاد اصلاحات کلی در نظام سلامت، توانسته‌ایم خود را نیز اصلاح و تقویت کنیم. به‌همین دلیل بر این باور هستیم که مربیگری بزرگ‌ترین شانس ما در زندگی بوده است.

مارگارت مور

اریکا جانسون

باب چنن - موران

مقدمه مترجمان

سایه سنگین مدرنیته، زندگی انسان امروز را گرفتار درد بی‌علاج روزمرگی توأم با کاهش خودمراقبتی و معناگرایی و افزایش کم‌حرکی، اضطراب، دل‌شوره، ناخوشی و دل‌مشغولی‌های خاص کرده است. با این وجود می‌توان با آموختن و به‌کارگیری روش‌های درست زیستن، حتی از دل‌خوشی‌های به ظاهر کوچک زندگی نیز لذت برد؛ اما برای دستیابی به این دل‌خوشی‌ها همواره باید در جست‌وجوی محرک‌های تازه‌تر و سبک زندگی فعال‌تری بود تا از این طریق وجود خویش را از باورها و عادات غلط و نادرستی‌هایی که زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها را تیره و تار ساخته است، به‌سوی خودشکوفایی و بهزیستی هدایت کرد. به‌طورکلی برای رسیدن به فلسفه زندگی و رنگ‌بخشیدن به شادی‌ها، دل‌خوشی‌ها، موفقیت در اجتماع و رهایی از روزمرگی، باید با نگاهی مثبت‌گرا همچون مارسل پرست (نویسنده بزرگ فرانسوی، خالق در جست‌وجوی زمان/زدست‌رفته) و ویکتور فرانکل (خالق انسان در جست‌وجوی معنا) به واقعیت‌های زندگی بشری نگرست و به قولی چشم‌ها را شست و با نگاهی شفاف‌تر به خود و حتی به تلخکامی‌ها و ناکامی‌های زندگی نگرست، حتی اگر شادی‌ها و دل‌خوشی‌های زندگی ما اندک باشند.

کتابی که پیش‌رو دارید یک راهنمای مطمئن و کلیدی برای کسب صلاحیت از سوی مربیانی است که همواره در پی ایجاد راهکارهای مناسب برای ارتقای سریع سطح کیفی دانش خود در حوزه‌های تغییر در سبک زندگی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و خودمراقبتی، سلامت و خوش‌زیستی هستند و برای افرادی که به‌نوعی به‌دنبال ایجاد تغییرات چشمگیر بنیادی در سبک زندگی خویش می‌گردند، می‌تواند راهنمای مفید و سازنده‌ای باشد. از نکات قابل توجه این کتاب راهنما، رعایت همه استانداردهای بین‌المللی در حوزه‌های مربیگری تندرستی، سلامت و خوش‌زیستی است. باید اذعان داشت که این کتاب برای افراد و اقشار مختلف جامعه که در سلسله‌مراتب پایگاه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ورزشی فعالیت می‌کنند مفید و سازنده است تا زوایای تازه‌ای از نیمه تاریک وجودشان را بازشناسند و از این راه، پنجره‌ای تازه در جهت کشف و شکوفایی استعدادهای نهفته در جامعه گشوده شود. همچنین افرادی که از نعمت خوشبختی و شادی محروم هستند با پیروی از قواعد مندرج در این کتاب خواهند توانست مسیر تازه‌ای از راز سعادت، موفقیت و خوشبختی در اجتماع را برای خویش و دیگر هم‌نوعان‌شان فراهم آورند همان‌گونه که آندره ژید (خالق مائده‌های زمینی) می‌گوید: «آن‌چنان بکوش که عظمت در نگاه تو باشد نه در آنچه بدان می‌نگری».

دکتر حسن غرایق زندی

سحر زارعی

محمود محبی