

نظام الكوتش الحياتي المتكامل



تأليف
د.ناصر الفريخ

نظام الكوتش الحياتي المتكامل

تأليف

د. ناصر الفريح

نظام الكوتش الحياتي المتكامل

نُشر لأول مرة عام ١٤٤٦ هـ - ٢٠٢٥ م
طبعة ٢٠٢٥

مؤلف الكتاب

د. ناصر عبد الكريم الفريح

رئيس مجلس إدارة لدى:-

شركة الرؤية الدولية - معهد الرؤية الدولية

أكاديمية تأهيل محترفين الكوتشينج البريطانية

أكاديمية تنمية وتحول الشخصية

أكاديمية الرؤية الدولية - بريطانيا

البريد الإلكتروني:

dr.naseralfuraih@gmail.com

الموقع الرسمي:

www.naserfuraih.com

العنوان

، الطابق الأول، مجمع ذا ووك، شارع سالم المبارك

السالمية، الكويت

ISBN ٩٧٨-٩٩٢١-٠-٤٠٧١-٥



الحقوق الكاملة محفوظة للمؤلف.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ

هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ

وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۚ

إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

نظام الكوتش
الحياتي المتكامل

الفصل الأول

مدخل التوجيه الحياتي



مقدمة:

برز تخصص التوجيه والإرشاد بوصفه مجالاً مستقلاً بعد اتساع نطاق تطبيقات علم النفس التطوري في ميادين إدارة الأعمال وتنمية الموارد البشرية. فقد أسهم هذا التوسع في إدخال مفاهيم التوجيه والتدريب إلى الحقل الجامعي، الأمر الذي أظهر قيمة التدريب والإرشاد المهني مقارنة بالتعلم الأكاديمي التقليدي. ومن ثمّ تميز التوجيه بتركيزه على التطبيق العملي والتعلّم التجريبي، بوصفهما ركيزتين أساسيتين في تطوير الأداء المهني والإنساني.

وقد اتسع مفهوم التوجيه ليشمل مختلف جوانب الحياة الشخصية والاجتماعية والمهنية، مستهدفاً تفعيل قدرات الفرد في جميع المجالات التي تسهم في تنميته الشاملة وتمكينه من تحقيق أهدافه. ويستند التوجيه في ممارساته إلى فروع متعددة من علم النفس، أبرزها:

- علم النفس المعرفي الذي يُعنى بتطوير قدرات التفكير والإدراك وحل المشكلات.
- علم النفس العلاجي الذي يركز على بناء الشخصية المتكاملة

ومعالجة الاضطرابات النفسية والسلوكية.

- علم النفس الاجتماعي الذي يدرس الأبعاد الاجتماعية والتفاعلية للفرد، ويسهم في تنمية الذكاء الاجتماعي والعاطفي.
- علم القيادة والإدارة الذي يعزز مهارات تنظيم الذات وإدارة الحياة والعمل، إضافة إلى مهارات الاتصال وبناء العلاقات الإنسانية.

كما امتد تأثير التوجيه إلى مجالات تطوير التعليم، ولا سيما في ضوء نظريات تعليم الكبار، التي قدمت مناهج تسهم في تنمية أنواع متعددة من الذكاءات، بما في ذلك ذكاء العلاقات، والذكاء العاطفي، وذكاء التواصل الشخصي. وقد أتاح ذلك للتوجيه أن يعتمد على منهجيات تعليم ذاتي تسعى إلى بناء الأهداف الشخصية وتحقيق التوازن بين مختلف مجالات الحياة.

• الموجه ودوره المهني :

يقوم الموجه بدور فاعل في دعم الأفراد من خلال تواصله المباشر معهم، متخذاً موقع المتخصص المهني الذي يوفر الإرشاد والمساندة في شتى مجالات الحياة. ويعمل على تشخيص الوضع النفسي والمهني للفرد أثناء العمل، ويساعده على التحول الإيجابي نحو ذاته من خلال تطوير قدراته العقلية وبناء شخصيته وتنمية مهاراته.

كما يقدم الموجه أساليب تعليمية متقدمة تمكّن الأفراد من اكتساب المهارات المتخصصة التي تسهم في تحسين جودة حياتهم المهنية والشخصية. ويُننى عمله على علاقة تشاركية مع الفرد بوصفه «عميلاً» يتلقى خدمات استشارية متكاملة تشمل الجوانب المعيشية والنفسية والاجتماعية وحتى الصحية، مع توفير الدعم اللازم لمواجهة التحديات الذاتية.

ويُمارس الموجه دوره وفق منهج منظم يربط بين أهداف الفرد ومهامه الحياتية، بهدف تمكينه من تحقيق الطموحات الواقعية. ويُعد الموجه وسيطاً معرفياً ومهنياً يساعد الأفراد على اكتساب المهارات التي يحتاجونها وتوظيفها ضمن إطار شخصياتهم لتصبح جزءاً من بنائهم الذاتي. ويمتد عمل الموجه مع العميل عبر مراحل متعددة تبدأ بالتشخيص والتقييم، ثم التطوير الشخصي وبناء القدرات الذاتية، وصولاً إلى مرحلة التنفيذ العملي التي تُترجم فيها الخطط إلى إنجازات واقعية ملموسة.

• التفاعل الشخصي:

يُعدّ التفاعل المباشر من أبرز السمات المميزة لعمل الموجه في علاقته بعملائه؛ إذ يقوم هذا التفاعل على التواصل الفعّال مع واقع العميل، من خلال الاتفاق على مبدأ التعاون والمشاركة في عرض جميع تفاصيل حياته الشخصية ومناقشة أهدافه المتعددة. ويتم في هذا الإطار تحديد

أهداف العمل التوجيهي بدقة، ووضع آليات عملية لتطوير القدرة على تنفيذ المهام المتفق عليها خلال جلسات الاتفاق والتعاقد.

• أطر الاتفاق التوجيهي :

يحرص الموجه على التواصل المستمر مع العميل واستقصاء المعلومات الجوهرية ذات الصلة بجلسات العمل، كما يسعى إلى فهم ردود أفعال العملاء ومتطلباتهم، ومناقشتهم في تفاصيل واقعهم وإمكاناتهم الذاتية، وتحديد الموارد الإضافية التي يحتاجون إليها لتحقيق التقدم المنشود نحو أهدافهم.

يتعامل الموجه مع الحياة برؤية شمولية متوازنة، ويعمل على إبراز الجوانب الأساسية التي تمس حياة الفرد، رابطاً بينها وبين أهداف العميل الشخصية والمهنية. كما يسعى إلى دمج تلك الجوانب ضمن أولويات العميل العملية بعد مناقشتها معه وإيضاح أثرها في بناء توازنه الحياتي.

ويعنى الموجه بالجانبين الاجتماعي والعاطفي بدرجة لا تقل عن اهتمامه بمجالات المال والعمل والتعليم، إدراكاً منه لأهمية التوازن بين هذه المكونات الرئيسة في حياة الإنسان، إذ إن إغفال أحدها يؤدي إلى اضطراب نفسي وشخصي يؤثر سلباً في مسار الحياة.

• الوعي الذاتي والقرار المستقل :

يعمل الموجه على تحفيز العميل للانخراط في عمليات التفكير الواعي، من خلال محاكاة احتياجاته الداخلية والتعبير عنها بوضوح، ليتمكن من تحديد أولوياته واتخاذ قراراته المستقلة بما يتناسب مع حاجاته الحقيقية.

ويُعَدّ العمل التوجيهي مجالاً مهنيّاً مستقلاً يختلف عن العلاج النفسي؛ إذ لا يقوم الموجه بتشخيص الاضطرابات النفسية أو تحديد أعراضها، بل يركّز على بناء القدرات الذاتية لدى العملاء، وتمكينهم من تجاوز نواقصهم الشخصية والتعامل بفاعلية مع ضغوطهم الذهنية.

كما لا يتقَمَّص الموجه دور المستشار الذي يضع تفاصيل خطة المشروع بالنيابة عن العميل، بل يوجهه إلى تحمّل مسؤولية التخطيط والتنفيذ وفقاً لأهدافه الخاصة، ويشاركه في بناء خطة العمل الذاتية التي يقوم العميل بتطبيقها عملياً.

• التفاعل وبناء القدرات :

يعتمد الموجه على قدرات العملاء وإمكاناتهم في تطوير ذواتهم من خلال التدريب العملي والتوعية المستمرة، ويعمل على تهيئة بيئة