

## الأسئلة القوية/الفعالة/العميقة في الكوتشينج التفاعلي

عادةً ما تكون الأسئلة القوية مثيرة ومُسيّبة للارتباك أو التهرب من الإجابة. من خلال طرحه للأسئلة القوية الفعالة والعميقة، يدفع الكوتش (المُدرب) بالعميل/المُتدرب نحو الاكتشاف والوضوح والعمل. وكما يُمكنك أن ترى من الأمثلة التالية، فإنَّ الأسئلة ذات النهايات المفتوحة تزيد من فرص التعلم ومن فرص خلق منظور جديد لدى العميل أو المستفيد.

التوقع (الترب)	التقييم	على سبيل المثال
1. ما هو الممكن؟	19. ما هي الفرصة المتاحة هنا؟	34. لو كان بوسعك أن تعيش نفس الحدث أو الموقف نفسه مُجددًا، هل كنت لتقوم بأي شيء بطريقة مختلفة؟
2. ماذا لو حصل/حدث كل شيء كما أردته؟	20. ما التحدي الذي تواجهه؟	35. لو كنت أنت في الموقف نفسه، ماذا كنت لتفعل؟
3. إلام تطمح؟ ما هو حلمك؟	21. كيف يتناسب الأمر مع خططك أو أسلوب حياتك أو قيمك؟	36. كيف يمكن لأي شخص آخر أن يتعامل مع هذا الأمر؟
4. ما الذي يحمسك في هذا الأمر؟	22. ماذا يعني لك هذا الأمر؟	37. لو كان بإمكانك فعل أي شيء ترغب فيه، فماذا ستفعل؟
5. ما هو الدافع؟ بم يخبرك حدسك؟	23. ما هو تقييمك للأمر؟	
	<b>إعطاء الأمثلة:</b>	<b>المرح بوصفه منظورًا</b>
	24. أعطنا مثالًا على هذا؟	38. ماذا يعني لك المرح؟
	25. على سبيل المثال؟!	39. ما المضحك في هذا الموقف؟
	26. مثل ماذا؟	40. كيف يمكنك أن تجعل من الموقف أكثر مرحًا؟
	27. مثل؟	41. كيف يمكنك تشكيل الموقف من جديد؟
	28. كيف سيبدو الأمر؟	42. لو كان في يدك أن تعلم الناس كيف يستمتعون بوقتهم، فماذا ستقول لهم؟
	<b>الاستكشاف</b>	<b>الخلفية</b>
	29. هل ترغب في استكشاف أي شيء هنا؟	43. ما السبب وراء هذا الأمر؟
	30. ما الجزئية التي لم تستكشفها من الموقف بعد؟	44. ما الذي أدّى إلى حدوثه؟
	31. كيف يمكنك أن تنظر للأمر من زاوية أخرى؟	45. ما الذي قمت به حتى الآن؟
	32. هل هناك أي مجال لاحتمالية أخرى؟	46. ماذا يمكنك أن تستنتج من الأمر برمته؟
	33. ما هي الخيارات المتاحة أمامك؟	
<b>التقييم</b>		
6. ما الذي يمكنك أن تستفيده من الموقف؟		
7. ما هو الأفضل باعتقادك؟		
8. كيف يبدو الموقف بالنسبة لك؟		
9. كيف تشعر حيال الأمر؟		
10. ما الذي أعجبك في هذا الأمر؟		
<b>التوضيح</b>		
11. ماذا تعني؟		
12. كيف تشعر؟		
13. ما هي الجزئية التي لم تكن واضحة؟		
14. هل يمكنك أن تخبرني أكثر؟		
15. بم ترغب؟		
<b>التفاصيل</b>		
16. هل يمكنك إخباري بالمزيد؟		
17. ماذا أيضًا؟		
18. ما شعورك/أفكارك حيال الأمر؟		

ما هي الموارد المتاحة لك؟

### بداية الجلسة

91. هل جدّ جديد منذ تحدثنا آخر مرة؟  
92. عن أي شيء تريد أن نتحدث؟  
93. ما هو الجديد لديك؟  
94. كيف مضى الأسبوع الماضي بالنسبة لك؟  
95. أين أنت الآن؟ (على مستوى التفكير/المشاعر)

### العوائق - التحديات

96. ما المشكلة؟  
97. ما هي العقبة الرئيسية؟  
98. ما الذي يعترض طريق تقدمك؟  
99. ما الذي يثير قلقك؟  
100. ماذا تريد؟ عن ماذا تبحث؟

### الملخص

101. إلامّ خلصت؟  
102. كيف يبدو الأمر لك؟  
103. كيف يمكنك أن تصف هذا الأمر؟  
104. باعتقادك، إلام سيؤدي إليه كل هذا؟  
105. كيف يمكنك أن تلخص ما تم فعله حتى هذه اللحظة؟

### التصرف / الفعل / الخطوة المقبلة

106. ما هو التصرف الذي ستقوم به الآن؟  
107. ولاحقًا؟  
108. ماذا ستفعل؟ ومتى؟  
109. هل هذا الوقت مناسب لاتخاذ أي إجراء أو تحرك؟  
110. ماذا ستفعل بعد هذه اللحظة؟  
111. ومتى ستفعل ما تخطط له؟  
112. ما هي الخطوات التالية؟ ما هو التاريخ الذي ستكمل فيه هذه الخطوات؟

69. لو حصلت على ما تريد، ماذا كنت لتفعل به؟

70. كيف ستعرف بأنك وصلت إلى ما تريد؟

71. عندما تصل إلى ما تريد، برأيك كيف سيبدو الأمر؟

### المنظور

72. عندما تكون في الخامسة والتسعين من عمرك، ماذا ستقول عن تجاربك في الحياة؟

73. كيف ستفكر حيال الموضوع بعد خمس سنوات من الآن؟

74. كيف يرتبط الأمر بهدفك في الحياة؟

75. ما مقدار أهمية الأمر عند النظر إلى الصورة الكلية/الكبيرة؟

76. ماذا يعني ذلك؟ لماذا نهتم بهذا الأمر؟

### التخطيط

77. ماذا تخطط أن تفعل حيال الأمر؟

78. ما هي خطة العمل؟

79. ما نوع الخطة التي ترغب في إيجادها؟

80. لنفترض أنك تريد تحسين الوضع الحالي، فما الذي يمكنك فعله؟

81. ماذا ستفعل الآن؟

### التوقعات

82. كيف تتوقع أن ينتهي الأمر؟

83. بيم سيفيدك الأمر؟

84. إلى أين سيقودك هذا الأمر؟

85. ما هي فرص نجاح الموضوع/الخطة؟

86. ما هي توقعاتك؟

### الموارد

87. ما هي الموارد التي تحتاجها لتساعدك على اتخاذ القرار؟

88. ما هي حدود علمك عن الموضوع الآن؟

89. كيف بإمكانك أن تحصل على المزيد من المعلومات؟

90. ما هي الصورة المتشكلة في ذهنك عن هذا الموضوع/الأمر الآن؟

\*\*\*\*\*

### التنفيذ

47. ما هي خطة العمل؟

48. ما الذي يتوجب عليك فعله لتنجز الأمر؟

49. ما نوع المساعدة التي ستحتاجها لتنجز الأمر؟

50. ماذا ستفعل؟

51. متى ستفعل ما تريد؟

### التكامل

52. ماذا ستستفيد من هذا الأمر؟

53. كيف تفسر الأمر لنفسك؟

54. ما هو الدرس المستفاد؟

55. كيف ستأكد من تذكرك لما تعلمت؟

56. كيف ستمسك بزمام الأمر؟

### التعلم

57. لو كانت حياتك على المحك إن لم تتخذ أي إجراء، فماذا ستفعل؟

58. لو كان بيدك أن تفعل ما تريد، ماذا كنت لتفعل؟

59. لو تكرر حدوث الأمر نفسه، ماذا كنت لتفعل؟

60. لو كان بإمكاننا البدء من نقطة الصفر، ماذا كنت لتفعل؟

61. لو أتاحت لك الفرصة لفعل لكل شيء مجدداً ماذا كنت لتفعل؟

### الخيارات

62. ما هي الاحتمالات أمامك؟

63. لو كان الخيار بيدك، ماذا كنت لتفعل؟

64. ما هي الحلول الممكنة؟

65. ماذا سيحدث إذا فعلت وماذا سيحدث إذا لم تفعل؟

66. ما هي الخيارات التي يمكنك إيجادها؟

### المخرجات

67. بيم ترغب؟

68. ما هي المخرجات/النتائج التي ترغب فيها؟