

سفر درونی من به کوچینگ

اسحاق احمدی

سفر درونی من به کوچینگ

اسحاق احمدی

پژوهشگر و مشاور تجاری

مدیرعامل شرکت خدمات بازرگانی پامیکا

از محدودیت‌ها تا امکانات

داستانی در کلیله و دمنه هست که دوست دارم این فصل را با آن آغاز کنم. گنجشکی در لانه‌ای کوچک و آرام، بی‌دغدغه زندگی می‌کرد. روزی گنجشک متوجه شد که عقابی بزرگ بالای سرش پرواز می‌کند. ترسید و سریع به لانه‌اش برگشت تا از شر عقاب در امان باشد. عقاب که متوجه حضور گنجشک شده بود، پایین آمد، بر روی شاخه‌ای نزدیک لانه گنجشک نشست و با صدای آرامی به او گفت: «گنجشک کوچک، چرا از من می‌ترسی؟ من قصد ندارم به تو آسیبی برسانم.»

گنجشک با ترس و لرز جواب داد: «تو عقابی بزرگ هستی و من گنجشکی کوچک. هر لحظه ممکن است به من حمله کنی و مرا بخوری.» عقاب با لبخندی گفت: «اینجا نیامده‌ام که به تو آسیبی برسانم. می‌خواهم به تو فرصت بدهم. در پایین این دره، جایی که کمتر کسی به آنجا می‌رود، غذای فراوان و دانه‌های بسیار وجود دارد. تو را به آنجا هدایت می‌کنم تا بتوانی از این فرصت بهره‌گیری.» گنجشک با تردید گفت: «اما من از ارتفاع و جاهای ناشناخته می‌ترسم. اگر به پایین دره بروم و نتوانم برگردم چه می‌شود؟» عقاب پاسخ داد: «زندگی پر از فرصت‌ها و چالش‌هاست. اگر همواره در

لأنه کوچک خود بمانی، هیچ‌گاه نمی‌توانی از فرصت‌های بزرگ‌تری که در انتظارت است، بهره‌مند شوی. به تو قول می‌دهم که در این سفر همراهت باشم و تو را هدایت کنم.» گنجشک از مرزهای ترس خود عبور کرد و به جایی رسید که پرندۀ دیگری آنجا نبود.

در سه نقطۀ دنیا زندگی کردم، هزارها راه را رفتم و از هزار راه برگشتم و تمام این‌ها باعث شد چشم‌های تیزبینی پیدا کنم. دیدن فرصت‌ها تنها چیزی بود که آموختم. در زندگی به عقاب‌ها اعتماد کردم! پرهایم را باز کردم. اگرچه پره‌ای من ناتوان بود، اما نترسیدم و به سمت مقصدی نامعلوم پرواز کردم.

زندگی، مانند رودخانه‌ای پرتلاطم، مسیرهای ناآشنایی دارد که ما را به‌سوی مقصدی نامعلوم هدایت می‌کند. در این سفر پر از ناشناخته‌ها و نامعلومات، گاه با محدودیت‌هایی روبه‌رو می‌شویم که فکر می‌کنیم مانع دستیابی به رؤیاها و آرزوهایمان هستند. این سفر، چه در درون و چه در برون، فرصتی است برای اینکه از تأثیر محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی بر شکوفایی نیروهای درونی نهفته‌مان آگاه شویم.

من به‌عنوان یک جوان افغانستانی در ایران با چالش‌ها و محدودیت‌های فراوانی روبه‌رو شدم، مثلاً دسترسی محدود به فرصت‌های شغلی و دیوارهای نامرئی‌ای که بین من و آینده‌ای که برای خودم متصور بودم وجود داشت.

مهاجرت با چالش‌های بزرگ همراه است، خصوصاً برای کسانی که به دنبال زندگی بهتر، از کشورهایی با شرایط سخت به کشورهای دیگر می‌روند. چالش اصلی برای افغان‌های مقیم ایران این است

که آن‌ها به دلیل قوانین و محدودیت‌های موجود، غالباً نمی‌توانند خانه‌ها و وسایل نقلیه‌شان را به نام خود ثبت کنند. این وضعیت آن‌ها را وادار می‌کند تا برای ثبت اموال خود به ایرانیان اعتماد کنند. این اعتماد خطر بالقوه‌ای برای دارایی‌های آنان ایجاد می‌کند و بر روابط فردی و اعتماد بین مهاجرین و شهروندان کشور میزبان تأثیرگذار است.

یکی دیگر از چالش‌هایی که مهاجرین در ایران با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، فقدان دیدگاه سرمایه‌گذاری است. بسیاری از مهاجرین که در کسب‌وکار خود نسبتاً موفق عمل کرده‌اند، تمایل دارند به روش‌های سنتی خود ادامه دهند و از بهره‌گیری از فرصت‌های جدید کسب‌وکار، مانند ثبت شرکت و استفاده از مزایای مالیاتی و قانونی مربوط به آن، به دلیل ترس از پرداخت مالیات و ناآگاهی از قوانین، پرهیز کنند. این ناآگاهی ریشه در محدودیت‌هایی دارد که افغانستانی‌های مقیم ایران با آن روبه‌رو هستند.

گاهی فکر می‌کنم که اگر زودتر با کوچینگ^۱ آشنا شده بودم، یا به خدمات یک مشاور، منتور^۲ یا کوچ دسترسی داشتم، شاید اکنون در جایگاه بهتری بودم. کوچینگ، خصوصاً برای جوانان افغانستانی که با محدودیت‌های فراوان روبه‌رو هستند، بسیار راهگشاست و بر تمام ابعاد زندگی آن‌ها تأثیر شگرفی دارد.

کوچینگ به شناسایی الگوهای فکری که ما را در قید و بند خود نگه داشته‌اند و مانع پیشرفت‌مان می‌شوند کمک می‌کند و باعث می‌شود بتوانیم از آن الگوهای فکری و موانع ذهنی عبور کنیم و

1 Coaching

2 Mentor

آزادانه‌تر بیندیشیم. کوچینگ با شناسایی استعدادها و توانمندی‌های درون، به افراد کمک می‌کند تا از محدودیت‌ها رها شوند و به سمت آینده‌ای روشن‌تر قدم بردارند.

من در طول سفر خود تجارب زیادی کسب کردم و درس‌های بسیاری آموختم. این تجارب به من نشان دادند که حتی در شرایط سخت هم می‌توان رشد کرد و پیش رفت. سفر درونی من به سمت کوچینگ، به من نشان داد که چالش‌های زندگی چگونه شخصیت ما را شکل می‌دهند و دسترسی به منابع آموزشی و حمایت‌های جامعه چقدر در جهت‌دهی به زندگی افراد، به‌ویژه مهاجرین افغانستانی در ایران، اهمیت دارد.

از کاهو تا کامپیوتر

من و برادرم همواره در تابستان‌ها، در دوران فراغت از مدرسه، در کار کشاورزی به پدرمان کمک می‌کردیم. زمان برداشت کاهو، پدر از دوستانش برای بارگیری کمک می‌خواست و ما نیز به آن‌ها ملحق می‌شدیم. پدرم قبل از شروع بارگیری، عصرانه‌ای متشکل از نان بربری تازه، پنیر، گوجه، خیار و چای سیاه تهیه می‌کرد و در آلونک وسط زمین، دورهمی صمیمانه‌ای با دوستانش ترتیب می‌داد. این لحظات، فرصتی برای به اشتراک گذاشتن داستان‌ها و تجربیاتمان بود. در این دورهمی‌ها معمولاً بحث‌هایی دربارهٔ تحصیل و کارآفرینی مطرح می‌شد، اما این بحث‌ها همواره با نوعی ناامیدی همراه بود. مثلاً اغلب با ناامیدی دربارهٔ این حرف می‌زدیم که چگونه بسیاری از جوانان با گذر از مشکلات فراوان کسب‌وکار و تحصیلات، به‌جای پیشرفت، مجبور می‌شوند به کارگری روی بیاورند.

این تصور که تحصیلات نتیجه‌ای جز کارگری نخواهد داشت، در بین جوانان رواج پیدا کرده بود و انگیزه آن‌ها را برای پیشرفت تحصیلی کاهش می‌داد. علاوه بر این، رسوم خانوادگی و پیروی از اطرافیان و جامعه نیز در بسیاری از موارد جوانان را به سمت یک زندگی سنتی و بدون پیشرفت هدایت می‌کرد.

در دوران دبیرستان با کمک پدرم یک کامپیوتر پنتیوم ۳^۱ خریدم، اما تلاشم برای استفاده بهینه از آن به دلایل مختلف به ثمر ننشست. تنها استفاده‌ام از آن کامپیوتر کار با نرم‌افزار اتوکد^۲ ۱۴ بود. این در حالی بود که زمان زیادی را صرف یادگیری نقشه‌کشی در هنرستان کار و دانش کرده بودم و حتی دوره کارآموزی را در شهرداری شهرمان گذرانده بودم.

با این حال، هنگامی که از سوی مهندس شهرداری پیشنهاد کار گرفتم، با مشورت خانواده و در نظر گرفتن قانونمند بودن کار و درآمد، تصمیم گرفتم آن پیشنهاد را رد کنم. ای کاش آن زمان کسی بود که راهنمایی‌ام می‌کرد. پس از رد کردن پیشنهاد کار در شهرداری، با مشورت پدر و عمویم به کار کشاورزی روی آوردم، اما این کار هم بیشتر از ۶ ماه دوام نیاورد. کشاورزی کاری سخت و طاقت‌فرسا بود و علاقه‌ای هم به آن نداشتم. پس از آن، برای یافتن مسیر حرفه‌ای زندگی‌ام شغل‌های بسیاری را تجربه کردم؛ مثلاً مدتی به تراشکاری مشغول شدم و مدتی هم در انبار شرکتی در تهران کار کردم. در تمام این شغل‌ها چالش‌های فراوانی در مسیر من قرار داشت و همه این تغییر شغل‌ها و از این شاخه به آن شاخه پریدن‌ها مرا از نظر

1 Pentium III

2 AutoCAD

جسمی و ذهنی خسته می‌کرد.

بالاخره، با همکاری دوستی، در زمینه خدمات کامپیوتری شروع به کار کردم و در آنجا با برنامه‌های ورد^۱، فتوشاپ^۲ و عکاسی آشنا شدم. این تجارب، در نهایت مرا به سمت استقلال نیمه حرفه‌ای سوق داد.

بعدها، با روی کار آمدن دولت جدید در افغانستان، من و خانواده‌ام علاقه زیادی پیدا کردیم که به افغانستان برگردیم. در میان اعضای خانواده، پدرم تنها کسی بود که با بازگشتن مخالف بود. با این حال، تصمیم گرفتیم از محیط امن خود خارج شویم و در افغانستان زندگی جدیدی را آغاز کنیم.

زمانی که برخی از مهاجرین جرئت خروج از محیط امن خود را پیدا کردند و سختی‌های ابتدایی زندگی در افغانستان را پشت سر گذاشتند، بسیاری از آن‌ها توانستند محدودیت‌های ذهنی و فکری خود را کنار بزنند و به موفقیت‌های چشمگیری دست پیدا کنند. در مقابل، کسانی که در محیط امن خود ماندند و در کارشان خطرپذیری نداشتند، عموماً در همان وضعیت باقی ماندند. بسیاری از دوستان من نمونه‌های زنده‌ای از این وضعیت هستند. نگاه من به آموزش و آگاهی به عنوان عوامل قدرتمند پیشرفت، بر این باور استوار است.

بنابراین، تأکید بر آموزش و آگاه‌سازی، به‌ویژه در زمینه‌های کارآفرینی و حقوق قانونی و اقتصادی، باید به عنوان راهبردی کلیدی در جهت هدایت و پشتیبانی مهاجرین در نظر گرفته شود. با شکستن دور باطل ترس و ناآگاهی، افراد به دانش و ابزار لازم برای ساختن آینده‌ای روشن،

1 Word

2 Photoshop

هم برای خود و هم برای جامعه پذیرای خود، مجهز خواهند شد.

سه کشور، سه فرهنگ

زندگی من به سه کشور و سه فرهنگ مختلف گره خورده است. دو دهه آغازین زندگی‌ام را در ایران گذراندم، سپس با خانواده‌ام به افغانستان مهاجرت کردیم و دهه بعدی را در آنجا سپری کردم و در نهایت، به چین سفر کردم و یک دهه هم در این کشور زندگی کردم. این سفرها و تجربه‌های مختلف، سرآغاز فصل‌های جدیدی در زندگی من بودند و مرا با فرهنگ‌های متفاوت آشنا کردند.

در طول این سفرها، همواره با آزمون و خطا رو به جلو حرکت کردم. هرگز نایستادم و تسلیم نشدم، درعین حال اشتباهاتی هم مرتکب شدم. بعضی از این اشتباهات ناشی از عدم تحقیق کافی و عجل و احساساتی بودن شخصیت خودم بود. نقص در برنامه‌ریزی، مدیریت ضعیف مالی و تمرکز بیش از حد بر خواسته‌ها به جای داشته‌ها نیز از دیگر مشکلات من بودند. این تمرکز بر خواسته‌ها مرا در چرخه‌ای منحوس گرفتار کرد که خروج از آن بسیار دشوار بود.

بالاین حال، با تلاش و پشتکار مداوم به استقلال مالی رسیدم. با خواسته‌هایم دست‌وپنجه نرم کردم و وارد چرخه جدیدی از زندگی شدم که همچنان با آزمون و خطا همراه بود. در این چرخه جدید، اشتباهات جدیدی مرتکب شدم که اگرچه شبیه اشتباهات قبلی بودند، اما راه گذر از آن‌ها را یاد گرفته بودم و به سمت جلو حرکت می‌کردم.

از بازرگانی در چین تا کوچینگ

بیش از یک دهه از زندگی‌ام را در پیچ‌وخم‌های بازرگانی در چین

گذراندم؛ جایی که هر روز با چالش‌هایی تازه روبه‌رو می‌شدم. یکی از مشکلات عجیب و غریبی که همواره توجه همه ما را در شرکت به خود جلب می‌کرد، سؤال ساده‌ای بود: «امروز ناهار چه بخوریم؟» این دغدغه به ظاهر کوچک، انرژی زیادی از ما می‌گرفت و تبدیل به یک معضل شده بود. یک روز درحالی که به این معضل فکر می‌کردم و نگاهم به بیرون از پنجره دفترم بود، چشمم به ورق کاغذ قرمزرنگی^۱ افتاد که آن را روی حصار توری مغازه روبه‌روی دفتر چسبانده بودند: «اجاره داده می‌شود». در آن لحظه فکری از ذهنم گذشت: شاید معضل «امروز ناهار چه بخوریم؟» تنها مختص ما نبود و بقیه شرکت‌های اطراف نیز با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردند. با همین فکر، تصمیم گرفتیم رستوران و تهیه‌غذای^۲ خودمان را راه‌اندازی کنیم. این تصمیم مثل خریدن یک گاو برای نوشیدن یک لیوان شیر بود؛ زیرا هیچ تجربه‌ای در این حوزه نداشتیم.

با شروع همه‌گیری کرونا، دو سال تلاش، سرمایه و همت مشترک من، برادرم و دوستانم به ناگاه با شکست مواجه شد. در آن دوران تأمل و خودشناسی، از طریق پست‌های اینستاگرام با مفهوم بیزنس کوچینگ^۳ آشنا شدم و فهمیدم که علت اصلی شکست من این بود که روی خودم سرمایه‌گذاری نکرده بودم.

چرا باید روی خود و داشته‌هایمان سرمایه‌گذاری کنیم؟ وارن بافت^۴، یکی از موفق‌ترین سرمایه‌گذاران جهان، می‌گوید: «بهترین

۱ در چین، برای اعلامیه‌های اجاره و فروش از کاغذ قرمز استفاده می‌شود.
رنگ قرمز علاوه بر اینکه توجه مردم را جلب می‌کند، در فرهنگ چینی نماد خوشبختی، شادی و موفقیت است و تأثیر روانی مثبتی دارد.

2 Catering

3 Business Coaching

4 Warren Buffett

سرمایه‌گذاری‌ای که می‌توانید انجام دهید، سرمایه‌گذاری روی خودتان است». این سخن بابت اهمیت بالای خودشناسی، توسعه مهارت‌ها و بهره‌برداری از استعدادهای شخصی را نشان می‌دهد. بالاخره سرمایه‌گذاری روی خودم، علایقم و داشته‌هایم باعث موفقیت و پیشرفت من شد. این فرایند نه تنها به رشد مالی من کمک کرد، بلکه باعث شد تا بهتر بتوانم با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوم و از اشتباهاتم درس بگیرم. با گذر زمان توانستم به درکی عمیق‌تر از خودم و اهدافم دست یابم و این مسیر را با اطمینان بیشتری ادامه دهم.

اندیشه‌ات را تغییر بده تا دنیایت را تغییر دهی

جیمز آلن^۱، نویسنده کتاب **آن‌سان که انسان می‌اندیشد**^۲، معتقد است: «آنچه در ذهن ماست، ما را شکل می‌دهد». من به این باور رسیده‌ام که فکر انسان قدرت تغییر زندگی او را دارد و در تلاشم این پیام را به جوانان برسانم که شما قادر هستید با قدرت فکر خود، زنجیرهایی نامرئی را که شما را در جای خود نگه داشته است، بشکنید.

درنهایت، سفر من به دنیای کوچینگ تجربه‌ای روشنائی‌بخش و تحول‌آفرین بوده است؛ هم از نظر شخصی و هم از نظر حرفه‌ای. این سفر به من امکان داده تا موانعی را که زمانی غیر قابل عبور به نظر می‌رسیدند پشت سر بگذارم و به دیگران نیز کمک کنم تا همین کار را انجام دهند. به عنوان یک کوچ، هدف من این است که به جوانان کمک کنم تا این قدرت درونی را کشف کنند و از آن برای ساختن زندگی بهتر استفاده کنند. من معتقدم که با

1 James Allen

2 As a Man Thinketh

تغییر نگرش‌ها و باورهایمان می‌توانیم دنیای خود را تغییر دهیم. این پیام، به‌ویژه برای جوانان افغانستانی که با چالش‌های فراوانی روبه‌رو هستند، می‌تواند نقطه شروعی برای تحول و پیشرفت باشد.

به‌علاوه، به شما توصیه می‌کنم که کتاب **عادت مربی‌گری**^۱ نوشته مایکل بانگی استینیر^۲ را بخوانید. در این کتاب او به‌صورت عملی نشان می‌دهد که چطور سؤالات ساده می‌توانند قدرتی عظیم در تغییر زندگی شما داشته باشند.

یکی از مهم‌ترین ابزارهای من در مسیر کوچینگ، هفت پرسش اساسی آن بوده است. این پرسش‌ها به من کمک کرده‌اند تا با طرح سؤالات مناسب، گوش دادن عمیق و ارائه حمایت‌های لازم، افراد را به مسیری هدایت کنم که در آن بتوانند راه‌حل‌های مناسب خودشان را پیدا کنند. این کار تنها به ارائه مشاوره محدود نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از فرایندهاست که درنهایت باعث ایجاد حس خودآگاهی و خودکارآمدی می‌شود.

باید به یاد داشت که برای تبدیل شدن به یک کوچ ماهر، به زمان و تجربه نیاز داریم. همان‌طور که در کتاب **عادت مربی‌گری** آمده است، ایجاد عادت‌های مؤثر کوچینگ و رسیدن به مرحله استادی، نیازمند تمرین و پشتکار مداوم است. زمان نقشی کلیدی در این فرایند دارد. با گذشت زمان دانش ما عمیق‌تر می‌شود و مهارت‌هایمان به نهایت کارآمدی خود می‌رسند.

به‌طور کلی، هدف کوچینگ ایجاد یک اثر موجی از تغییرات مثبت است. هر داستان موفقیت، هر پیشرفت و هر دستاورد جدید، باور

1 The Coaching Habit

2 Michael Bungay Stanier

مرا به پتانسیلی که در وجود همه ما نهفته است، تقویت می‌کند.
من در ادامه این مسیر، همچنان با اشتیاق به دیگران کمک
می‌کنم تا رؤیاهایشان را محقق کنند و مسیر خود را با اطمینان و
وضوح بیشتری بپیمایند.



سفر درونی من به کوچینگ

درباره نویسنده

اسحاق احمدی، پژوهشگر و مشاور تجاری است و با بیش از ۱۰ سال تجربه در زمینه بازارهای محلی و دیجیتال چین، مدیرعامل شرکت خدمات بازرگانی پامیکا است. او پس از سال‌ها واردات از کشور چین و کسب تجارب زیاد و درک عمیق از چالش‌ها، مشکلات و موانع پیش روی این کار، با هدف بسیار ساده و مشخص آسان‌سازی کار برای واردکنندگان از کشور چین، شرکت خدمات بازرگانی پامیکا را در سال ۲۰۱۲ در شهر ایوو^۱، که یکی از مراکز مهم تجاری چین است، تأسیس کرد. او اکنون در این شرکت با تشکیل تیمی متخصص و متعهد، طیف وسیعی از خدمات مدیریت زنجیره تأمین را بر عهده گرفته است که از میان آن‌ها می‌توان

1 Yiwu

سفر درونی من به کوچینگ

به منبع‌یابی، مدیریت تأمین‌کنندگان، توسعه محصول، برندینگ، بازرسی کیفیت، انبارداری و حمل‌ونقل اشاره کرد.

اسحاق به کسب‌وکارها کمک می‌کند تا از فرصت‌های موجود در بازار چین بهره‌برداری کنند و به درآمد بیشتری دست یابند. او با تجربه زندگی در سه کشور با سه فرهنگ مختلف (ایران، افغانستان و چین)، دیدگاه‌های عمیقی در زمینه دنیای کسب‌وکار دارد و آماده است تا راهنمای شما در مسیر موفقیت باشد.

راه‌های ارتباط با نویسنده:

 isaac.ahmadi@hotmail.com

 008618368635222

 www.isaacahmadi.com