

افشین محمد

خیابان سئول، شهرک سئول، خیابان نسترن، کوچه دوم شرقی، شماره ۲، طبقه اول

تلفن: ۰۲۱-۸۸۰۳۷۸۳۴ فاکس ۰۲۱-۸۸۰۳۷۷۳۴

همراه: ۰۹۱۲-۵۲۶۵۷۵۲

www.cyfco.ir

## اطلاعات فردی

---

- وضعیت تاهل: متاهل
- محل و سال تولد: تهران ۱۳۵۶
- نام پدر: عباس

## سوابق تحصیلی

---

- کوچ حرفه‌ای با درجه ACC از فدراسیون بین‌المللی کوچ‌ها ICF
- دارای مدرک سطح یک کوچینگ
- دوره MBA
- کارشناسی ارشد مهندسی مکانیک، "طراحی کاربردی"
- کارشناسی مهندسی مکانیک جامدات
- دبیرستان البرز ۱۳۷۰-۱۳۷۴
- دبیرستان فنی دانشگاه تهران ۱۳۷۹-۱۳۸۱
- دبیرستان صنعتی شریف ۱۳۷۴-۱۳۷۸
- سازمان مدیریت صنعتی ۱۳۸۶-۱۳۸۷
- FCA ۱۳۹۵-۱۳۹۴

## سوابق حرفه‌ای تجربی

- ✓ هفته‌نامه گل‌آقا: طنزپرداز (۱۳۷۴-۱۳۷۶)
- ✓ مدیر دفتر فعالیت‌های دانشجویی دانشکده مهندسی مکانیک: (۱۳۷۷-۱۳۷۹)
- ✓ پژوهشکده مهندسی جهاد کشاورزی: طراح و معاون پروژه (۱۳۷۹-۱۳۸۴)
- ✓ وبلاگ‌نویس با دو وبلاگ طنز، دارای نشان برترین وبلاگ پرشین‌بلاگ در سال ۱۳۸۵ (۱۳۸۳-۱۳۸۸)
- ✓ کارآفرین، بنیان‌گذار و مدیر عامل شرکت پیشتازان توسعه صنعت ایلینا: دارای یک ثبت اختراع، بیش از ۲۳۰ تجهیز و سیستم در حال کار در سراسر کشور (رزومه شرکت بنا به درخواست، به صورت مجزا ارسال می‌گردد.) (۱۳۸۱-کنون)
- ✓ کوچ حرفه‌ای: Executive Coach, Life Coach با بیش از ۸۰۰ ساعت سابقه کوچینگ و برگزاری وینار "همدلی در کوچینگ" و "انواع کوچینگ سازمانی و نقش همدلی" و کارگاه‌های مشترک (کافه کوچینگ، کافه فیلم کوچینگ، جانشین‌پروری و کوچینگ و منتورینگ، مهارت‌های پایه کوچینگ، مذاکره کوچینگی، مدیر در نقش کوچ، مدیریت زمان با رویکرد کوچینگ، مربی‌گری در مدیریت عملکرد کارکنان، تغییر نگرش در مدیریت تحول، منتورینگ، کوچینگ گروهی تاب‌آوری و استرس) در توانیر، ایران خودرو، کارن، پاش‌کار، وادا، مدرسه اشتغال دانشگاه صنعتی شریف، رایتل، سازمان بهزیستی استان تهران، مگاموتور، شرکت فرودگاه‌ها و ناوبری هوایی ایران، شرکت قطارهای مسافرتی رجا، دیجی‌کالا، بامیلو، انرژی اتمی، ماسترفوده، شرکت داروسازی دکتر عبیدی، مپنا، پارسا پلیمر شریف، کوبل‌دارو، فولاد هرمزگان، شرکت در اولین نمایشگاه توسعه کسب و کار و دریافت نشان غرفه برتر (۱۳۹۵-کنون)
- ✓ رییس هیات مدیره و یکی از بنیان‌گذاران کانون یادگیری فردا (کیفکو): یکی از اولین سازمان‌های ایرانی جهت ارائه خدمات کوچینگ، منتورینگ و مهارت‌آموزی (۱۳۹۵-کنون)

## درباره‌ی من

از سال ۱۳۹۴ با ورود به آکادمی FCA که تاییدیه سازمان ICF را دارد، مشغول به آموزش دیدن سطح یک کوچینگ شدم و از اردیبهشت ۱۳۹۵ به عنوان کوچ زندگی و مدیران اجرایی (Life & Executive Coach) فعالیت حرفه‌ای خودم را شروع کردم و با اجرای دو وبینار بین دانشجویان FCA در شهر یور و آبان ۱۳۹۵ به گستره‌ی فعالیت خود افزودم.

عمل‌گرایی، همدلی، شوخ‌طبعی، در لحظه بودن، مسوولیت‌پذیری، دوستی، یکتایی، خلاقیت، عشق به ایران و آرامش از ارزش‌های بنیادی من است. به دلیل ارزش‌ها و علاقه‌ام به کار تیمی از زمان دانشجویی به سرعت وارد فعالیت‌های فوق برنامه شدم. اولین تابلوی فرهنگی دانشکده را تحت عنوان "ایست" به کمک یک تیم راه‌اندازی کردم که بعدتر نام آن به "واحه" تبدیل شد. سپس مدیر دفتر فعالیت‌های دانشجویی دانشکده مهندسی مکانیک شدم. اولین دوره انتخابی شورای فعالیت‌های دانشجویی نیز در همان دوران توسط من و دوستانم اجرا شد.

هم‌زمان با تحصیلات کارشناسی ارشد، در پژوهشکده مهندسی جهاد کشاورزی به عنوان طراح استخدام شدم و در بیش از پانزده تست عملیاتی شرکت داشتم و در سال آخر حضور در جهاد، فرمانده میدان بودم.

در همین زمان، شرکت پیشتازان توسعه صنعت ایلیا را با تشویق همسرم تاسیس کردم و اولین میکروفیدر غنی‌سازی را به عنوان اولین پروژه‌ی شرکت، به کمک دو شریک دیگر، طراحی کرده و ساخته و راه‌اندازی کردیم. با افزایش پروژه‌های شرکت، از سال ۱۳۸۴ بر روی فعالیت در شرکت متمرکز شدم. شرکت پیشتازان توسعه‌صنعت ایلیا تنها شرکت موجود در ایران است که ۱۵ سال سابقه‌ی کار با مواد پودری دارد. یک ثبت اختراع و تعداد زیادی سیستم که برای اولین بار توسط مهندسان ایرانی طراحی و ساخته شده، محصول این پانزده سال فعالیت است و البته تربیت نیروی انسانی ماهر، حرفه‌ای و با انگیزش بالا از اهداف جنبی من در شرکت بوده است. (یکی از نیروهای آموزش دیده در شرکت در حال حاضر شرکتی با گردش مالی بالا و موفقیت چشم‌گیر دارد.)

به دلیل حوزه خاص فعالیت شرکت، هر سال تکنولوژی یا ایده‌ی جدیدی در شرکت طراحی، تست و عملیاتی شده که بر حوزه‌ی محصولات و راه‌حل‌های ممکن برای مشتریان افزوده و در عمل سبب ادامه حیات شرکت شده است.

برای شناخت دو جانبه و ارزیابی موضوع مراجع، جلسه‌ی اول من، آزمایشی است. عموماً جلسات من، به دلیل همدلی و اعتماد دوجانبه، عمق می‌گیرد. علاقه اصلی من به کوچینگ در دو موضوع نهفته است: ایمان به وجود راه حل در درون هر فرد و همراهی کوچ با مراجع تا رسیدن به هدف.

برای گسترش فعالیت‌هایم در این حوزه نوین، به همراه شرکایم آقایان کامران فرنیان و حسین گائینی اقدام به خلق سازمانی جهت ارائه خدمات در حوزه کوچینگ، منتورینگ و کارگاه‌های خاص با رویکرد مهارت‌آموزی کردیم که در مدت زمانی کمتر از یک سال، مورد استقبال مراجعان و کسب و کارهای کوچک و متوسط و سازمان‌های دولتی قرار گرفته است.

### توصیه‌نامه‌ها (با مجوز مراجعان)

(۱) مریم کیانی، کارشناس ارشد مهندسی نرم‌افزار، برنامه‌نویس، کوچ رشد و تحول فردی

جلسات کوچینگ کوچ من، آقای افشین محمد، ویژگی خاص و منحصر به فرد دارد: ایشان علاقه بسیار به کمک و پیشرفت سریع مراجع خود را دارند. همراه و همدل خوبی برای مراجعین خود هستند. در آن زمان برای شخص من، کار کردن با انسانی با چنین ویژگی‌های برجسته‌ای یک ارزش بزرگ محسوب می‌شد.

من اسم و روش کوچینگ آقای محمد را کوچینگ با گام‌های بزرگ می‌گذارم؛ چرا که در جلسات‌شان آرام آرام بزرگ‌نمایی‌های ذهنی مراجع و سختی کار از بین می‌رود و همه چیز را آن‌طور که هست می‌بیند و با واقعیت موجودش روبرو می‌شود. ایشان به مراجع خود کمک می‌کنند تا از بزرگ‌نمایی و سخت کردن و نگاه کردن امور دست برداشته و سریع دست به عمل بزنند. من این ویژگی خاص جلسات ایشان را حاصل تجربه و نگاه درست و عمیق ایشان به زندگی می‌دانم. با این اوصاف مراجع به راحتی و با سرعت بالا به سمت هدفی که می‌خواهد، پرتاب می‌شود.

از طرفی دیگر آقای محمد را استاد ایجاد چالش‌های نو می‌دانم، چالش‌هایی که مراجع را به حرکت انداخته و به او کمک می‌کنند تا فرصت‌هایی که همواره در اطرافش وجود داشته و هرگز آنها را نمی‌دیده، ببیند و در لحظه از آنها استفاده نماید.

از نظر من اگر خواهان تغییرات بزرگ و ایجاد فرصت‌های جدید هستید و در خود آمادگی این تغییرات و جهش را می‌بینید، افشین محمد گزینه بسیار مناسبی برای ایجاد گام‌های بزرگ در زندگی شخصی و حرفه‌ای شما هستند.

(۲) امیرحسین قاضی، کارشناس مرمت آثار تاریخی، کوچ رشد و تحول فردی

در زمانی که تعهدات ناخودآگاه، پای من را بسته بود و انرژی من را به شدت می‌گرفت، افشین محمد، کوچ من، کنجکاوانه لایه‌های سخت و زیرین من را مورد جستجو قرار داد و من را تا رسیدن به راه حل، مشایعت کرد.

او می‌داند به دنبال چه چیزی بگردد و چگونه به مراجع خود کمک کند. او با حس عمیق خود آن قدر می‌کاود تا

بالاخره بیاید. او با همراهی و همدلی ذاتی خود، بستر امنی را برای رسیدن مراجع به پاسخ‌هایش فراهم می‌کند.

۳) حسین گایینی، دکترای DBA، مشاور مدیریت دانش و مربی مهارت‌های نرم

بسیار خوشحالم که فرصتی طلایی پیش آمد تا افشین محمد به عنوان یک کوچ حرفه‌ای، در چند جلسه کوچینگ به من در شفاف‌سازی چشم‌انداز و تصمیم‌گیری درست و پیشروی در مسیر توسعه حرفه‌ای خودم، کمک کند.

افشین، انگیزه بخش است؛ گوش‌شنوا دارد و با همدلی عالی، یک همراه خوب در این مسیر است و با بهره‌گیری هنرمندانه از مهارت‌های یک کوچ حرفه‌ای، به ویژه با پرسش‌های قدرتمند، جلسات کوچینگ را به فضایی یگانه برای شفاف‌سازی ذهن مراجع تبدیل می‌کند.

به دوستان قویاً شرکت در جلسات کوچینگ افشین را پیشنهاد می‌کنم.

۴) ناهید بوداگی، کارشناس آزمایشگاه، کوچ حرفه‌ای

با این انتظار که بتوانم هدفمندی و برنامه‌ریزی زندگی‌ام را احیا کنم و در کنار آن روحیه و انگیزه‌ام نیز حفظ شود، از کوچینگ بهره‌جستم و با توجه به شناختی که از کوچ افشین محمد داشتم، پروسه کوچینگ را در جهت رسیدن به این هدف شروع کردم.

ایشان بسیار فراتر از انتظار من عمل کردند. با توجه به کلمات، گفتار و رفتار من، کوچک‌ترین روزنه‌ای را کشف می‌کرد و با سوال‌هایی که مرا به فکر و تکاپو می‌انداخت، به شناختی از خودم نائل آمدم که بدون او امکان نداشت. این شناخت، راه‌های بسیار عالی برای برنامه‌ها و اهداف زندگی‌ام گشود. دقت بسیار زیاد به تمام گفته‌ها و برنامه‌های من، سوال‌های بسیار مهم و کلیدی که مرا با ابعاد جدیدی از روحیه خودم آشنا می‌کرد و از همه مهم‌تر و اساسی‌تر، اعتمادی بود که در بستری از عدم قضاوت به وجود آمد و ایشان با گوش‌شنوای بسیار نکته‌سنج و به دنبال آن سوال‌های خوب و قدرتمند به من در مسیر رسیدن به هدف یاری می‌رساندند. در این مسیر زوایای جدیدی از زندگی برایم باز شد و در کلیه موارد و مسائلی که حتی بسیار شخصی و درونی هستند، با دیدگاهی بهتر و بدون آزار درونی و گرفتاری فکری، می‌توانم مسائل را تحلیل کنم و پذیرا باشم. پذیرش خود و واقعیت‌های زندگی و مخصوصاً گذشته و اشتباهات انجام شده توسط خود و دیگران از مهمترین دستاوردهای من با کوچم بود که در نهایت منجر به ایجاد تغییرات پایدار پیش‌برنده شده است. به تمام کسانی که به دنبال تغییر و پیشرفت می‌باشند، همکاری با ایشان را توصیه می‌کنم.

۵) مسعود محمدی پور، کارشناس ارشد مهندسی صنایع، مدیر توسعه منابع شرکت فناوران جهان گستر به عنوان فردی که دوره‌های خودشناسی و مردم‌شناسی را در حدود ۱۵ سال پیش گذرانده، تصور نمی‌کردم افشین محمد بتواند کمکی به روند زندگی‌ام بکند. با مسائلی از دید خودم کاملاً مبهم و سردرگم وارد جلسات شدم. دقت نظر، تعمق، گوش شنوا و استخراج نقطه یا نقاطی که بعدها متوجه شدم نام آن‌ها مانع هست، روندی حیرت‌آور داشت. جلسه سوم متصور بودم به ارزشمندترین مانع زندگی‌ام رسیده‌ام و ممکن است جلسات بعدی‌ام تقریباً خالی از نتیجه باشد!

ولی این‌طور نشد! از جلسه چهارم تا پایان جلسات، هر جلسه، مانعی عمیق‌تر، با هیجانی به‌مراتب بیشتر، کشف و استخراج می‌شد! امروز که فکر می‌کنم، مانند چیزی شبیه به کاهو، هر چه جلسات پیش می‌رفت، به لایه‌هایی پنهان‌تر، نور نخورده و بسیار جذاب‌تر دسترسی پیدا می‌شد.

افشین محمد قطعاً چیزی فراتر از یک کوچ است. بهره‌گیری از مطالعات گسترده در بسیاری زمینه‌ها، ایشان را به فردی چندبعدی تبدیل کرده است. تخصص ویژه ایشان، بهره‌مندی از تکنیک‌های پیشرفته همدلی و شکار عقاب گونه موانع است.

بدون تردید تداوم جلسات کوچینگ با ایشان چیزی شبیه چرخه دمینگ را در کسب و کار و حوزه خانواده رقم می‌زند. به همه کسانی که احساس می‌کنند دانش و مهارت لازم را برای زندگی دارند، توصیه می‌کنم با ایشان یک دوره کوچینگ را تجربه کنند تا دریابند چه زوایای روشنی از قصور و تقصیر در زندگی روزمره دارند.

۶) سمیرا معتمدیان، مهندس کامپیوتر (نرم افزار)، شرکت اکسیر  
من با نگرش بسته و دید منفی وارد این جلسات شدم، چون همیشه احساس می‌کردم مشاوره‌ی دیگران می‌تواند تاثیر مثبتی روی تصمیمات من بگذارد و همیشه دنبال یک مشاور بودم ولی در جلساتی کوتاه با افشین محمد به عنوان یک کوچ، یاد گرفتم که مشاور واقعی خود سمیرا است، که باید خواسته‌ها و نخواست‌هایش را بشناسد و آنچه که به درست یا نادرست بودنش اعتقاد دارد را مدیریت و کنترل کند.  
متوجه شدم که نباید همیشه پیرو جریان مسیر رودخانه حرکت کنم و اجازه ندهم آب من را با خودش ببرد، گاهی برای رسیدن به هدفم باید خلاف آن پیش بروم و یا از رودخانه خارج بشوم؛ که البته برای تقویت این امر، نیاز به زمان گذاشتن بیشتر و کمک بیشتری از کوچم دارم.

۷) کوشا کاوه، کارشناسی ارشد از کمبریج، کارآفرین و سرمایه‌گذار  
من از طریق یکی از دوستانم در جلسات کیفکو شرکت کردم و به نظرم کوچینگ روش خوبی برای درد و دل کردن آزادانه با یک فرد غریبه رسید. جایی که فرد خودش را باز کند و به رهایی درونی برسد. در آن مقطع بین

درمان و کوچینگ تفاوتی نمی‌دیدم.

همچنین در آن مقطع از زندگی علاقه داشتم با یک فرد غریبه درباره ارزش‌ها و علاقمندی‌هایم صحبت کنم. در جلسه اول با افشین، به نتایجی رسیدم که فکرش را نمی‌کردم. جلسه اول من را به شدت متحول کرد و به تداوم جلسات متمایل شدم. عواملی که سبب شد این اتفاق بیفتد حس همدلی و یکی شدن افشین با من بود و البته گوش شنوای خوب. در آن برهه ارزش‌های زندگی من تغییر کرده بود و تعریف موفقیت برایم گم شده بود. تعریف‌های قبلی خودم برایم کار نمی‌کرد و هدف زندگی من گم شده بود و به دنبال یک هدف بودم که من را به جلو ببرد و صبح از خواب بیدارم کند. در جلسه اول به سرعت به لایه‌های درونی خودم نفوذ کردم، لایه‌هایی که در خلوت و تفکر خودم به آنها نرسیده بود. مثل این که علایق من چیست؟ کدام واقعی و کدام غیرواقعی است؟ نقاط قوت من که سبب موفقیت‌م در زندگی شده بود، با بازگو کردن داستان زندگی خودم دوباره کشف و دیده شد، نقاطی که از آنها غافل شده بودم.

بعد از جلسه اول متوجه شدم تمایل دارم جلسات را درباره دیدگاه خودم، روابطم، کارم، هدفم و زندگی خودم ادامه دهم. در جلسات بعدی افشین توانست لایه‌های مختلف وجودم که با هم در جنگ بودند را به من نشان دهد و من امید و شوق به ادامه دادن را در خودم پیدا کردم. هدف نهایی خودم که دوست دارم در زندگی به آن برسم را پیدا کردم. این جلسات برای من نقطه عطفی بود برای پیدا کردن راهی برای ادامه دادن. به بقیه توصیه می‌کنم حتی اگر در برهه‌ای هستند که خودشان را می‌شناسند و منسجم پیش می‌روند، برای دیدن نقاط کور در ناخودآگاه خودشان و افزایش چند برابری شور و شوق زندگی و شکوفایی، این جلسات را تجربه کنند.

۸) شیوا امین، فارغ‌التحصیل دانشگاه صنعتی شریف

"برقراری ارتباط در فضایی صمیمی و همدلانه همراه با پرسش‌هایی هدفمند، همسو و مفید که این حس اطمینان را به مراجع منتقل می‌کند که حرف‌ها فهمیده و درک شده‌اند" از ویژگی‌های منحصر به فرد جلسات کوچینگ با آقای افشین محمد است.

کمک به درک لایه‌های عمیق و درونی ذهن و تلاش برای مبارزه با سطحی‌نگری‌های ذهنی، بزرگترین دستاورد من از جلسات کوچینگ با ایشان بود. من در جلسات کوچینگ با آقای محمد یاد گرفتم که با خودم صادق باشم و نگاهی تحلیلی به رفتارها و زندگی‌م داشته باشم. بزرگترین درسی که در طی این دوره آموختم این بود که بسیاری از ما انسان‌ها، برای باورهایی که فکر می‌کنیم درست هستند یک "باید" در ذهن خود وضع می‌کنیم و اما ذهن، چه آسان رفتارهایمان را با آن "باید ذهنی" همسو می‌کند، تا آنجا که متوجه آسیب‌هایی که این "بایدها" به ما می‌زنند، نیستیم. بایدهایی که گاه حتی توانایی پیروی از آنها را نداریم و تنها فشارهای بی‌پایه و اساسی را در زندگی به ما وارد می‌کنند. در جلسات کوچینگ با آقای محمد یاد گرفتم بدون این بایدهای ذهنی

می‌توانم با استرس و فشار کمتری زندگی کنم و به سوی اهدافم گام بردارم. اگر هنوز نمی‌دانید بایدهایی که جلوی پیشرفت شما را می‌گیرند و زندگی را برای‌تان سخت‌تر کرده چیست، جلسات کوچینگ با آقای محمد را به شما پیشنهاد می‌کنم. بدون شک زندگی بدون این بایدها، ساده‌تر و موفقیت‌آمیزتر خواهد بود.

۹) فاطمه لاری، دانشجوی کارشناسی ارشد هوافضا، دانشگاه صنعتی شریف

چیزی که من به عنوان ویژگی‌های آقای محمد در دوره‌ی چهار جلسه‌ای کوچینگ مدرسه اشتغال شریف دیدم، حس همدلی، مهربانی، قدرت درک بالا، پیگیر، یک دوست خوب و همچنین شوخ طبعی در جلسات بود. این ویژگی‌ها سبب شد چیزهای با ارزشی از جلسات یاد بگیرم و بتوانم در بقیه مسیر زندگی از آنها استفاده کنم. من یاد گرفتم که گاهی نباید به خودم سخت بگیرم و همواره می‌توانم با دید بهتر و استرس کمتر، مسائل و مشکلاتم را حل کنم.

به نظر من اگر فردی بخواهد جلسات کوچینگ را برای پیشرفت خودش انتخاب کند، آقای محمد می‌تواند بهترین گزینه‌ای باشد که به عنوان کوچ در کنار او قرار گرفته و در رسیدن به اهدافش او را کمک کند.

۱۰) امیرحسین مهربان‌فر، کارآفرین و خالق وانیا (دوست طبیعت و کودک)

بارزترین مشخصه افشین محمد رعایت تمامیت است. کمتر راهبر و کوچی با تعهد افشین به کلامش دیده‌ام. این تجربه‌ی من با افشین در جلسات مان است. بسیار متعهد به این که چه می‌گوید و چگونه می‌گوید و از مناظری جدید و خلاقانه و موثر به حل مسائل و شفاف ساختن مسیر کمک می‌کند. بحث دیگر، نگاه خردمندانه به حل مساله است که بخشی از خردورزی را در من پرورش داد که بسیار مستعدش بودم.

افشین در کوچینگ رابطه هم علاوه بر کسب و کار، بسیار بسیار توانمند است.

من معتقدم در زندگی، همه‌ی ما طی طریق می‌کنیم و حضور یک همراه بی‌تعصب و خردمند کمک می‌کند سریع‌تر و شادتر موفق شویم. من مربیان بسیاری داشته‌ام و دیده‌ام؛ و قطعاً افشین محمد، کوچ و راهبر توانمندیست که به دوستان توصیه‌اش می‌کنم.

۱۱) رضا باقری، کارآفرین و رییس هیات مدیره شرکت وادا

کوچینگ افشین به من کمک کرد تا نسبت به نقاط ضعف و مسوولیت‌های خودم خودآگاه شوم، سهم جدی خودم را در مشکلاتی که در کسب و کار و خانواده داشتم، بپذیرم و به راه‌حل‌های درستی که می‌دانستم ولی عمل نمی‌کردم، تعهد عملی داشته باشم.



بر خلاف تصور اولیه، شناخت خود و کشف کردن پیچیدگی‌های شخصیت، نه مساله ساده‌ای است و نه به تنهایی میسر است، کمک یک کوچ باعث می‌شود این اکتشاف راحت‌تر اتفاق بیافتد، دلایل و انگیزه‌های واقعی شناسایی شوند و انسان خودش را راحت‌تر متعهد به عمل کردن کند.

بابت همه لطفی که در حق من شد، از موسسه کانون یادگیری فردا و از افشین، صمیمانه سپاس‌گزارم و امیدوارم همواره بتوانند کاربردهای کوچینگ را در زندگی واقعی توسعه بدهند.

### ۱۲) مرضیه عسکری نوری، کوچ سلامت

هدف من، ارتقا کسب و کار و افزایش درآمد بود اما در جلسات اولیه، افشین با سوالات درستی که می‌پرسید و بازخوردهای قدرتمندی که می‌داد، کمک کرد به آگاهی مهمی برسم. این که مانع اصلی برای رسیدن به اهدافم “من هستم. هدف، تغییر عملکرد و اقدام بود و یک پروژه مشترک با همکاری من و خود واقعیم. تلاش‌های قبلیم خیلی نتیجه‌ی خوبی نمی‌داد چون من با خودم نامهربان بودم و مدام بهش برچسب می‌زدم که کمال‌گرایی، دست به اقدام نمی‌زنی و ... نقاط قوتش رو نادیده می‌گرفتم و مدام به خاطر نقاط ضعفش سرزنشش می‌کردم. معلوم است که این پروژه نتیجه‌ای ندارد و اقدام چشم‌گیری به وجود نمی‌آید. البته این آگاهی بدون همدلی و شوخ‌طبعی خاص افشین در جلسات پذیرفتنی و دست یافتنی نبود.

تغییر در نگرش و باوری که در مورد خودم پیدا کردم، بلافاصله و فوری باعث اقدام کردن من نشد. جای کیسه‌ای نبود؛ جای اصلی بود که با گذشت زمان و اقداماتی که در حال انجام دارم عطر و طعم جلسات و تاثیری که بر من داشت را به خوبی حس می‌کنم.

### ۱۳) آرش خیرخواه، سرپرست ارشد کاتالوگ نوآوران فن‌آوازه (دیجی کالا)

من در ابتدا نمی‌دانستم که کوچینگ چیست و از رفتن پیش یک کوچ باید دنبال چه چیزی باشم. افشین با مسیری که به من نشان داد و با سوال‌هایی که از من پرسید و بازخوردهایی که به من داد، من را متوجه کرد که باید چه انتظاری داشته باشم و چه بخواهم. به من یاد داد توجهم به چیزهایی در رفتارم جلب شود که خودم اصلاً حواسم بهشون نبود. به من کمک کرد تا به رفتارم تسلط بیشتری داشته باشم و بتوانم خودم را کنترل کنم. من یاد گرفتم فقط تصمیم گرفتن مهم نیست و باید برای تصمیم‌های برنامه‌ریزی کنی و هدف داشته باشی، چطور با ذهنی که همیشه دوست دارد راحت زندگی کند، بجنگی و با کمک همان ذهن راحت‌طلب، خودت را پیدا کنی، به نقاط ضعف و قوتت پی ببری و کاری خلاف خواسته او انجام بدهی. مهم‌ترین نکته‌ای که من آموختم این بود که اگر من تغییر کنم، همه چیز تغییر خواهد کرد و من توانستم تغییراتی در خودم ایجاد کنم که بدون شک به من در مسیر آینده‌ام کمک بزرگی خواهند کرد.

از افشین برای تمام راهنمایی‌ها و کمک‌هایش بسیار ممنونم.

۱۴) عباس سرکاری، مدیر حراست نوآوران فن آوازه (دیجی کالا)

جناب آقای افشین محمد کوچی متعهد، پرانرژی و با بیانی عالی است که هر شنونده‌ای را جذب می‌نماید و تلاش فراوانی می‌کند برای تمرکز و قرار دادن فرد در مسیر صحیح دلخواهش. اینجانب در جلساتی که با جناب آقای افشین داشتم تحول بزرگی در من ایجاد شد تا جایی که خانواده‌ام من را در آن راه تشویق می‌کردند. اصولاً من فردی هیجانی و پرانرژی و استرسی بودم ولی آقای افشین با کمک صحیح، من را در راه درست قرار دادند تا جایی که به جرات می‌توانم بگویم ۹۵ درصد استرسم را کنترل کردم و این موضوع به من کمک شایانی نمود. بسیار بسیار از ایشان تشکر می‌نمایم و امیدوارم در آینده بتوانم از ایشان بهره بیشتری ببرم.

۱۵) مهدی بدرخانی، سرپرست صندوق واحد عملیات دیجی کالا

با توجه به تجربیات ناخشنودی که از کلاس‌های آموزشی داشتم وقتی پیشنهاد حضور در جلسات کوچینگ به من داده شد، ناخودآگاه فکر کردم این هم مثل بقیه، دنبال کیسه دوختن هستند اما وقتی با افشین عزیز آشنا شدم؛ تمام تفکراتم غلط از آب درآمد و حضور در جلسات کوچینگ را برای همه هم‌وطنان توصیه می‌کنم. افشین بهترین و موثرترین آدم زندگی کاری من شد، به طوری که از آدمی که به شدت از ارتقاء شغلی و دردرس فراری بود به فردی جنگنده و فعال تبدیل شدم.

ایشان با سوالاتی که از شما خواهد پرسید، تمام تفکرات غلطی که در ناخودآگاهت و تمام سال‌های زندگی در وجودت نهادینه شده و اصلاً متوجه آنها نیستی را برایت رو می‌کند و تازه متوجه می‌شوی کجا هستی و چه کار باید می‌کردی و علت فرار از تغییرات و مشکلات کار را متوجه می‌شوی (که الان تمام مشکلات کار برایم فقط مثل یک بازی است که باید تمامش کنم تا موفق شوم)

اینجاست که به شناخت نقاط قوت خود می‌رسی و اعتماد به نفس در وجودت شکل می‌گیرد و دیگر کار برایت دردرس نیست و حضور در محل کار برایت شیرین و پویا خواهد شد و علاوه بر خودت، به آدم‌های دور و برت هم کمک خواهی کرد. (گفتم آدم‌ها چون علاوه بر محل کار، بر کیفیت زندگی شخصی هم تاثیر مثبت خواهد داشت).

افشین شخصی است که تمام مشکلات کاری را خودش لمس کرده و این خیلی به درک متقابل کمک خواهد کرد و مطمئناً حضور در جلسات کوچینگ ایشان به رشد فردی شما کمک بسزائی خواهد کرد.

۱۶) علیرضا هاشمی، کارشناس ارشد مهندسی برق (دانشکده فنی دانشگاه تهران)، مدیر پروژه در پروژه‌های صنعت نفت

افشین محمد در کنار همه‌ی خصوصیات مثبتی که دارد، شنوده‌ای دقیق و باحوصله و پرسشگری باهوش و موقعیت‌شناس است. در جلسات کوچینگ پس از شنیدن صحبت‌های من، در بزنگاه‌های مهم، سوالاتی هوشمندانه و عمیق از من می‌پرسید که به شدت مرا به فکر فرو می‌برد. گویی دست مرا مانند یک کودک نوپا می‌گرفت و به تدریج و تاتی‌تاتی‌کنان مرا به لایه‌های زیرین افکار، اندیشه‌ها، باورها و شخصیتم می‌برد و آنجا چه حقایقی که نمایان نمی‌شد!

افشین محمد مرا با خودم آشتی داد و باعث شد که من بیشتر به خودشناسی فکر کنم که به نظرم نقطه شروع هر تغییر و تحولی است. ایشان با هوشمندی به من کمک کرد تا در مورد ماموریت زندگی خود بیشتر تأمل کنم و در انتهای جلسات، چهارچوب اصلی آن را تهیه و تدوین نمایم.

افشین مرا از بند گره‌های کور ایده‌های انباشته و فکر کردن‌های افراطی رهانید و مرا به سمت دنیای عمل‌گرایی توأم با اقدامات ولو کوچک اما مؤثر سوق داد.

(۱۷) آرزو واعظی، دانشجوی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه خوارزمی، عضو روابط عمومی سایت تیزلند زمانی که با آقای محمد وارد جلسه‌ی کوچینگ شدم، پیش خودم فکر می‌کردم اگر من راه حل مساله‌ی خودم را می‌دانم و لازم نیست کسی کمک کند و بگوید چه کار کنم، پس چرا تا الان موفق نشده‌ام؟! نسبت به این موضوع مقاومت داشتم اما با گذشت یکی دو جلسه‌ی اول، با پرسش‌های ایشان توانستم به آگاهی در رابطه با مساله و قدرت انتخاب خودم پی ببرم.

آقای محمد در طول جلسات کوچینگ با دقت صحبت‌های مرا می‌شنیدند و کمک کردند تا من متوجه بشوم چه می‌خواهم و برای خواسته‌ام چه راه حل مناسبی وجود دارد!؟

ایشان با گفتگوهایی که با من داشتند باعث شدند که من نسبت به توانایی‌ها و ضعف‌های خودم آگاهی پیدا کنم و در راستای بهبود آنها اقدامات مطلوبی تعریف کنم و بتوانم آنها را اجرا کنم، همدلی آقای محمد در جلسات کوچینگ بسیار دلگرم‌کننده است؛ ایشان همیشه پیگیر اقداماتی که در جلسات تعریف می‌شد بودند و سعی بر این داشتند که من در پایان هر جلسه بتوانم دستاورد داشته باشم. ایشان یک کوچ همراه و مشوق هستند که در جلسات تمام سعی خود را در جهت پیشبرد مساله‌ی مراجع و به دست آوردن نتیجه‌ی مطلوبش می‌کنند.

به نظر من آقای محمد با مراجع وارد مسائلی می‌شود، آنها را خوب می‌شنود، خوب می‌بیند و همراه مراجع تمام حس‌های او را درک می‌کند و با یک زاویه دید باز و آگاه، از مراجع پرسش‌هایی می‌پرسد که او را به آگاهی نزدیک کند. من در طول جلساتم با حمایت ایشان توانستم به ارزش وجودی خودم و قدرت اختیار و انتخابم در زندگی، رفع برخی از ضعف‌های رفتاری و بالا بردن عملکردم در زمینه‌ی کاری و بهبود توانایی‌های فردی‌ام برسم.

در طول مدت دوره کوچینگ، اینجانب، جناب محمد را با این خصوصیات شناختم، فردی صمیمی در برخورد با مخاطب و توانمند در ایجاد ارتباط موثر، پرتلاش خصوصاً در حوزه به‌روزرسانی مطالب و به اشتراک‌گذاری آن فراخور بحث شکل گرفته در طول جلسه و همچنین با نگاهی تیز بین ناشی از بهره هوشی بالا. در طول مدت دوره با کمک ایشان متوجه شدم مفهوم پذیرش و نقش آن در مواجهه با ناملایمات محیط کار و به طور کلی آنچه که با استانداردهای مفروض شده در ذهن بنده مغایر بود کمک شایانی نمود که همین امر موجب آرامش نسبی در ادامه روند کار در محیط پر تنش سازمان شد. هرچند مدت زمان دوره با ایشان کوتاه بود (شش جلسه)، در مجموع تجربه خوبی از برگزاری دوره با ایشان داشته و امیدوارم در دوره‌های آتی نیز از جلسات کوچینگ با ایشان استفاده نمایم.

(۱۹) یاسمین مسکرا، دانشجوی کارشناسی مهندسی مواد و متالورژی، دانشگاه صنعتی شریف من در سال کنکور، که یکی از سخت‌ترین و پر استرس‌ترین سال‌های زندگی‌ام بود با آقای محمد آشنا شدم و در جلسات کوچینگ‌شان شرکت کردم؛ که در این جلسات به من یاد دادند چگونه مشکلاتم را از زاویه‌ی دیگری ببینم و بتوانم بهترین راه حل را برایشان پیدا کنم. همچنین به من کمک کردند که موانع و عادت‌های اشتباهی که سر راهم قرار داشتند را کنار بگذارم و بازده بیشتری در طی سال داشته باشم. شرکت در جلسات کوچینگ آقای محمد روش‌هایی برای مقابله با مشکلات به من یاد داد که هنوز هم برای حل مشکلاتم و مقابله با آنها از آن استفاده می‌کنم.

(۲۰) عطیه قوچانی، کوچ حرفه‌ای

چیزی که جلسات کوچینگ افشین محمد رو خاص می‌کنه حجم انرژی‌ای هست که در فضا منتشره و تبادل می‌شه؛ انگار در یه گوی انرژی غوطه‌وری؛ بعضی وقت‌ها هم حس می‌کنی توش گیر افتادی و دنبال راه نجاتی؛ راه نجات هم اینه که از پوسته‌ای که دورت ساختی بیای بیرون و رها بشی؛ اون وقته که حجم انرژی داخل گوی اون قدر زیاد میشه که گوی ترک بر می‌داره و آزاد می‌شی؛ از هر آنچه که نیستی و تظاهر بهش می‌کنی آزاد می‌شی و به آگاهی می‌رسی؛

ارتباط صمیمی، قوی و بی‌واسطه، بازخوردهای صریح که ناشی از شنیدن بسیار موثره و چالش‌گر بودن جز نقاط قوت کوچینگ افشین؛

حس تو جلسات، من رو یاد جلسات یالوم که تو کتاب‌هاش تعریف می‌کنه می‌ندازه؛ حضور در اینجا و اکنون؛ و تاثیر ارتباط دو نفره بدون این که شاید آگاهانه باشه؛ حس می‌کنی جلسات یک‌طرفه نیست؛ با هم رشد می‌کنی؛ درد می‌کشی؛ به آگاهی می‌رسی؛ هم من و هم افشین.

(۲۱) فرشته آل‌علی، زنی میانسال که عاشق یادگیری و زندگیست.

سال‌ها در حوزه‌ی خودشناسی مشغول مطالعه و یادگیری هستم. نکات زیادی در مورد خودم یاد گرفته بودم و ابعادی را در خودم دیده بودم که سال‌ها برایم ناپیدا بود. باید اعتراف کنم که مهارت کافی برای پرسیدن سوالات مناسب از خودم را نداشتم و هر چقدر سعی کرده بودم صادقانه و با سنگدلی تمام، واقعیت خودم را ببینم اما با زیرکی تمام میان‌برهایی زده و فرار می‌کردم. من با بروز یک بحران سنگین به آقای افشین محمد مراجعه کردم. در آن شرایط وحشتناک و سنگین متوجه شدم که در برابر چالش، نمی‌توانم قطعات کارآمد را در وجودم پیدا کنم، کنار هم بگذارم و از چالش عبور کنم. کاملاً مشخص بود میان‌برهایی که زده بودم و حقایقی که نمی‌خواستم و یا نمی‌توانستم آنها را ببینم، کار دستم داده بودند و این مشکلی بود که برای حل آن به کمک نیاز داشتم. این بار کاملاً متوجه شدم که باید ببینم آن‌چه را که نمی‌خواستم یا نمی‌توانستم ببینم.

اما چرا آقای محمد را به عنوان کوچ انتخاب کردم؟

من در کافه کوچینگ کیفکو برای اولین بار با آقای محمد آشنا شدم. آقای محمد بسیار پرانرژی و پر از شور و شوق در همان اولین دیدار ارتباطی صمیمانه و راحت با تک تک شرکت‌کنندگان برقرار کردند. مهارت ارتباطی ایشان بسیار قدرتمند بود و باعث می‌شد در یک جوّ تازه و ناآشنا، احساس راحتی پیدا کنم. آقای محمد در تدریس و انتقال مطلب عالی بودند و من با مطالبی که مطرح می‌کردند ارتباط بسیار خوبی گرفته بودم. دایره‌ی لغات خوبی داشتند و در پشت صحنه‌ی آنچه تدریس می‌کردند حجم زیاد مطالعه و مهارت‌ورزی کاملاً محسوس بود.

وقتی در اولین جلسه‌ی کوچینگ با آقای محمد، حضور پیدا کردم کاملاً به انتخاب خودم مطمئن شدم. آقای محمد شنونده‌ای صبور هستند. زمانی که می‌شنوند میمیک و حرکات چهره و زبان بدن ایشان کاملاً پیام را به من منتقل می‌کرد که عمیقاً مرا شنیده‌اند. وقتی صحبت می‌کردم نکاتی را می‌نوشتند که وقتی زمان صحبت کردن خودشان فرا می‌رسید متوجه می‌شدم چقدر کلیدی و دقیق، نت‌برداری کرده‌اند.

من متعجب می‌شدم که چگونه می‌توانستند این قدر ظریف مرا در مقابل خودم قرار دهند، پرسش‌هایی دقیق و هدفمند بپرسند و نقاط ضعف و قدرت مرا بهتر از من ببینند و در مقابل چشمانم قرار دهند.

اما دلایل دیگری هم هست که آقای محمد همچنان کوچ من باقی مانده‌اند. ایشان جزو معدود انسان‌هایی هستند که خودِ خودشانند. بدون ماسک، بدون ویتترین و بدون گارد. بنابراین من به عنوان یک مراجع وقتی با ایشان روبرو می‌شوم خودِ خودم هستم؛ شفاف و راحت.

توانمندی ایشان در حرفه‌ی کوچینگ باعث شد ورود من به جلسه کوچینگ که با هدف عبور از یک بحران آغاز شده بود ادامه پیدا کند و به باز شدن گره‌های کور ذهنی من در ابعاد مختلف، ادامه مسیر دهد تا جایی که از رکودی به عمر سالیان سال، بیرون آمده و در مسیر آن‌چه دوست داشتم حرکت را آغاز کنم. آقای محمد لایف کوچ من در سفر زندگی‌ام باقی خواهند ماند چون یک کوچ بی نظیر هستند.