

بنازند

# افراد را همانطور که هستند پذیرا باشید

میترا محمدزاده؛ بنیانگذار نخستین

مؤسسه بین‌المللی بهبودیابی از غم و اندوه آمریکا در ایران



## فهرست

مقدمه	۵
ازدواج از پیش تعیین شده	۱۶
یک کشور جدید، یک فصل جدید	۲۰
سرانجام در کانادا	۲۲
زنگ بیداری	۲۶
وقت حرکت و زندگی همراه با آرامش	۲۹
یک ضربه محکم دیگر	۳۵
جهشی برای آکادمی تغییر	۳۷
آموخته‌ها	۴۰
زندگی‌نامه‌ی نویسنده	۴۶



### موفقیت کانادایی

مجموعه‌ای از داستان‌های موفقیت توسط مهاجران موفق ایرانی  
کپی‌رایت ۲۰۱۹ توسط North Star Success Inc.، کلیه  
حقوق محفوظ است.

برای درخواست مجوز و سفارش‌های عمده، لطفاً با  
support@northstarsuccess.com تماس بگیرید.  
بدین وسیله طبق ماده ۷۷ قانون حق چاپ، طراحی  
و ثبت اختراعات ۱۹۸۸، North Star Success Inc. به‌عنوان مالک این اثر شناخته می‌شود.

کلیه حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این نشریه،  
بدون رضایت قبلی صاحب اثر (North Star Success  
Inc.)، قابل اسکن، تکثیر، ذخیره در سیستم‌های بازایی یا انتقال  
به هر شکل، الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا موارد  
دیگر، برای استفاده عمومی یا خصوصی نیست، غیر از نقل  
مختصر قسمتی کوتاه در مقالات و مطالعات. فروش این  
کتاب از طریق تجارت یا غیر از این، بدون کسب اجازه‌ی

رسمی از North Star Success به صورت امانی، فروش  
مجدد، اجاره‌ای یا به طریقی دیگر مانند استفاده از طرح  
جلد متفاوت ممنوع است.

این یک کار غیرداستانی و زندگی واقعی است. هرگونه شباهت  
نام، مشخصات فردی و اطلاعات افراد زنده یا مرده، تصادفی و  
غیرعمدی است. خود خواننده مسئول اعمال و دستاوردهای خود  
است. نسخه لاتین منتشر شده توسط North Star Success Inc.

[www.northstarsuccess.com](http://www.northstarsuccess.com)

+۰۷۹۰ ۴۷۹ ۶۴۷ ۱

[support@northstarsuccess.com](mailto:support@northstarsuccess.com)

فهرست کتاب لاتین شامل موارد زیر است که در این کتابچه  
تنها به انتشار فصل ۶ آن می پردازیم.

۱. هوس آبادی: شما می توانید هرکسی که می خواهید باشید ...
۲. مو عسگریان: ذهنیت همه چیز است .....
۳. سینا دژن آبادی: موفقیت را برای خودتان رقم بزنید ...
۴. کامران اتسام: حرکت فعالانه را ادامه دهید .....
۵. مهنوش جلیلیان و علی رضایی شاه میرزادی: با راحت  
نبودن، کنار بیایید.
۶. میترا محمدزاده: مردم را همانطور که هستند بپذیرید ...
۷. سارا رحیمی: آزادی در پررنگ بودن نهفته است ...
۸. دکتر علیرضا شریفی: از تغییر-مخالف به تغییر-مدافع.
۹. دکتر زهرا طوسی زاده: گوش دادن به منتقدین را متوقف کنید ...
۱۰. احسان ولایتی: معمار مهاجرت ...



## مجموعه‌ای از داستان‌های موفقیت توسط مهاجران موفق ایرانی

### پیشگفتار دکتر شهاب اناری

«ما مهاجران از شجاع‌ترین افراد روی زمین هستیم.» هر بار که این جمله را در سمینارهایم برای مهاجران می‌گوییم، حضار از خوشحالی منفجر می‌شوند و مشتاقانه شروع به کف‌زدن می‌کنند. با این حال، این را فقط به منظور جلب تشویق از حضار نمی‌گوییم. منظورم کلی است. تعداد زیادی از افراد تمایل دارند به کشورهای موفق‌تر با فرصت‌های بیشتر مهاجرت کنند، اما تنها درصد کمی از آن‌ها جسارت کافی دارند تا اقدامات لازم را انجام دهند.

مهاجرت یک روند دلهره‌آور است که با اختلالات عاطفی، روحی، مالی و اجتماعی همراه است. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها (LSIC) بررسی طولی مهاجران در کانادا نشان می‌دهد که به طور کلی، حدود ۲۹٪ از مهاجران مشکلات عاطفی و ۱۶٪ از آن‌ها فشارهای زیادی در موج سوم را گزارش کرده‌اند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که برخی از گروه‌های نژادی در کانادا در معرض خطر خودکشی

هستند و بیشترین علت مرگ‌ومیر به خاطر خودکشی است. در همان گزارش، «عوامل خطر در میان مهاجران و اقلیت‌های قومی چین مشخص شده است: موانع زبانی، نگرانی در مورد بازگشت خانواده به خانه (کشور) و جدایی از خانواده. کمبود اطلاعات در مورد سیستم مراقبت‌های بهداشتی، از دست دادن موقعیت، از دست دادن شبکه اجتماعی و فرهنگ‌پذیری به‌عنوان عوامل احتمالی رفتار خودکشی شناخته شده است.

آنچه من به‌عنوان یک مهاجر دست‌اول و مربی درباره‌ی بسیاری از مهاجران تجربه کرده‌ام، این است که همگی دچار ترس و تردید در زندگی می‌شوند. بسیاری از آن‌ها افسرده می‌شوند، بسیاری از آن‌ها ناامید به خانه (کشور) برمی‌گردند و تعداد زیادی تسلیم شرایط نامطلوب زندگی می‌شوند و درنهایت به شغلی در رده‌های پایین (پایین رتبه) روی می‌آورند.

با این حال، کانادا همیشه کانونی برای مهاجران بلندی‌پرواز بوده است، برخی از آن‌ها در کشور جدید موفقیت بیشتری داشته‌اند. نمونه‌های زیادی از مهاجران هستند که بدون راه‌های ارتباطی و منابع مالی وارد این

کشور شده‌اند و با تلاش‌های ارادی خود به موفقیت چشمگیری دست یافته‌اند. برای ذکر چند مورد، می‌توانم به الکساندر گراهام بل (مخترع تلفن)، مایک لازاریدیس (خالق تلفن‌های بلک بری) و اخیراً توبیاس لوتکه (مدیرعامل اجرایی شاپ فای) و کریم حکیمی (حکیم اپتیکال) اشاره کنم. سیاست‌های مهاجرتی کانادا و محیط چند فرهنگی آن طی چند دهه‌ی گذشته، این کشور را برای افرادی که می‌خواهند زندگی جدیدی در یکی از پیشرفته‌ترین و مرفه‌ترین کشورهای این کره‌ی خاکی بسازند، به یک گزینه‌ی بسیار وسوسه‌انگیز مبدل کرده‌است.

این کتاب مجموعه‌ای از داستان‌های موفقیت جوانان مهاجر ایرانی است که همگی برای تحقق بخشیدن به رؤیاهای خود برای راه‌اندازی یک تجارت موفق در کانادا، رؤیاهای دیوانه‌وار خود را عملی کرده‌اند. آن‌ها در مسیر رسیدن به موفقیت با ضربات شدید، حملات عصبی شدید، وقایع عجیب و موانع بزرگی سروکار داشته‌اند. آن‌ها قبل از اینکه به غایت سهم خود از موفقیت برسند، نه یک شکست، نه دو شکست، بلکه حداقل سه شکست بزرگ را پشت سر گذاشته‌اند؛ و آنچه مرا متحیر می‌کند این است که

رویه‌ی داستانی آن‌ها بسیار شبیه به هم است. چه آن‌کسانی که در نهایت به عنوان مالک یک بادی شاپ (شرکتی است که لوازم‌آرایشی، صابون، شامپو و... تولید می‌کند) و یا به عنوان یک مربی NLP (برنامه‌نویسی زبان‌شناسی عصبی) یا در هر جایگاه شغلی دیگر، مشغول به کار شده‌اند، همگی باید بر چالش‌های مشترکی مانند داشتن تسلط کامل به زبان انگلیسی، عدم شناخت کافی افراد در کانادا و نداشتن درآمد برای مدت‌زمان طولانی، قبل از اینکه در نهایت راه خود را پیدا کنند، غلبه کنند.

در داستان‌های به ظاهر متفاوت آن‌ها متوجه خواهید شد که همه‌ی آن‌ها در لحظات سرنوشت‌ساز زندگی خود پس از مهاجرت، قدم‌های شجاعانه‌ای برداشته‌اند. آن‌ها تصمیم گرفتند خارج از محدوده‌ی راحتی خود حرکت کنند و اجازه ندهند چالش‌ها، شکستشان دهند یا آن‌ها را از پای درآورند. آن‌ها این واقعیت را به‌طور کامل پذیرفته‌اند که برای رسیدن به موفقیت راه آسانی وجود ندارد و مسیر رسیدن به اهدافشان با دست‌اندازها و گودال‌ها سنگفرش شده است. آن‌ها به این باور رسیدند که وقتی می‌خواهید به رؤیاهای خود برسید، ذهنیت (طرز فکر) همه چیز است

و فرد باید ۱۰۰٪ مسئولیت افکار، احساسات و اعمال خود را بپذیرد.

امیدوارم با خواندن این داستان‌ها متوجه شوید که اگر در زندگی پس از مهاجرت با ترس، تردید و نگرانی روبه‌رو هستید، تنها نیستید. هر مهاجرت‌کننده‌ی موفق، حتماً یک بار در این شرایط بوده و چنین احساسی را تجربه کرده است. امیدوارم از این داستان‌ها الهام گرفته و یاد بگیرید که با ایمان به خود، تقویت خودآگاهی و کسب مهارت‌های آسان و سخت لازم در این سفر به موفقیت مطلوب خود برسید (و چه کسی می‌داند، شاید روزی بتوانید داستان موفقیت خود را در کتابی از این دست به اشتراک بگذارید).

دکتر شهاب اناری، M.D.، CPC

فعال در وال استریت ژورنال به عنوان «استاد موفقیت»

خانواده‌ام همیشه مرا «سرکش» می‌نامیدند چرا که به قول پدرم همچون «اسب وحشی» رام نشدنی بودم و هستم. اولین زن طایفه که از اوان جوانی با شغل معلمی (معلم نهضت سوادآموزی) در اردوگاه جنگ‌زدگان خدمت به جامعه‌ام را شروع کردم. در آن زمان در قبایل کردنشین منطقه ما، دانشگاه رفتن زنان و رفتن به شهری دیگری خیلی سخت بود و «تابوشکنی» محسوب می‌شد و من در آن شرایط دشوار اولین تابوشکن خاندان محمدزاده‌ها شدم. اولین زن جنگجو و جسور که به تنهایی با پسر پنج ساله‌ام سفر زندگی‌ام را برای رفتن به دانشگاه و شهری دیگر انتخاب کردم و بعد از کشوری به کشور دیگر تا مقطع دکتری یک تنه ادامه دادم.

همیشه شروع کننده و الگویی برای دختران و زنان طایفه‌ام، خانواده‌ام، دوستان و همکارانم بوده‌ام و هستم. ۱۵ سال پیش اولین مهاجر خانواده بودم که به تنهایی برای باری دیگر سفری با همراهی پسر ۱۷ ساله‌ام را شروع کردم، اما این بار با مسئولیت بزرگ‌تر، تنها تر، دورتر و در کشوری دیگر. بله، من همیشه خواستار این بودم که رویاهای خود را دیوانه‌وار دنبال کنم. با وجود تمام مشکلات، مسائل خانوادگی، برچسب‌ها و لیب‌ها، بی‌محابا پیش می‌رفتم تا که به دیگران ثابت کنم که من می‌توانم. زندگی من همیشه یک سفر ماجراجویانه و هیجان انگیز بوده است و قطعاً من دیگر آن شخص قبل از مهاجرتم نیستم.

## ازدواج از پیش تعیین شده

در هفده سالگی طی یک ازدواج از پیش تعیین شده با همسرم ازدواج کردم. آن روز را کامل به یاد دارم. تازه خبر قبولی خود را در کنکور سراسری دانشگاه پس از رقابتی سخت دریافت کرده بودم و از خوشحالی روی ابرها راه می رفتم.

وقتی به خانه رسیدم که این خبر مهم را با خانواده در میان بگذارم، مادربزرگم منتظرم بود. او گفت: «میترا می خواهی چیزی به تو بگویم اما به من قول بده که بیش از حد واکنش نشان نمی دهی».

با کنجکاوی پرسیدم: «چه اتفاقی افتاده است؟»

مادربزرگ گفت: «اول بهم قول بده که واکنش بدی نشان نمی دهی.» دلواپس شده بودم. پافشاری می کردم که بدانم چه اتفاقی افتاده است. بالاخره مادربزرگم گفت: «میترا پدرت قرار ازدواجت را گذاشته است و مراسم نامزدی هفته آینده برگزار می شود.» به عنوان بخشی از سنت طایفه ای کردنشین، پدر، مادر و بزرگترها تصمیم گیرنده بودند

و برای پدرم سخت بود که خواسته‌ی برادرش را نپذیرد؛ چرا که هم احترام به برادر بزرگترش بود و هم خیلی برادرزده‌اش را دوست داشت.

کاری که بعدش انجام دادم این بود که با فریاد و گریه از پله‌های خانه پایین آمدم. من نمی‌خواستم زود ازدواج کنم، به خصوص با فردی که لزوماً قصد ازدواج با او را نداشتم. ازدواج برنامه‌هایم برای رفتن به دانشگاه را خراب می‌کرد. همانند بیشتر خانواده‌های سنتی ایرانی، عاقبت چاره‌ای جز تسلیم نداشتم؛ اما به جای طلا و پول برای مهریه (چیزی که در فرهنگ فارسی رایج بود)، اجازه‌ی رسمی برای ادامه‌ی تحصیل و اخذ مدرک دانشگاهی را درخواست کردم. این درخواست به‌عنوان یک شرط می‌توانست پذیرفته شود، عمومی‌م گفته بود: «مگر اینکه از روی جسد من رد بشی» اما همسرم پذیرفت و کتباً برای من نوشت.

در نهایت ازدواج کردیم. من و همسرم اشتراکاتی با هم نداشتیم، اما هر دو از خانواده‌های سرشناس، ملاک و بسیار ثروتمندی بودیم. به خصوص پدرم، با وجود آنکه عضو آخر خانواده بود، به خاطر تحصیلات، مهارت و اجتماعی‌بودنش از اوان جوانی به بزرگ‌خاندان و طایفه‌مان و نماینده حل

و فصل اختلافات قبایل تبدیل شده بود و این شرایط، چالش‌های زندگی ما را تشدید می‌کرد. من حتی زبان کوردی را بلد نبودم و با خانواده همسرم به یک زبان صحبت نمی‌کردیم و همیشه این عدم ارتباط صحیح به مشکلات ما می‌افزود. همسرم از نظر عاطفی بسیار به خانواده‌اش وابسته بود و این زندگی را برایم خیلی دشوار می‌کرد. کوچکترین سرپیچی یا گوش نکردن به او نشانه بی‌احترامی از جانب من تلقی می‌شد و نتیجه آن بحث و مشاجره بود که به دعوا و زد و خورد منتهی می‌شد.

شرایط سخت زندگی مشترک با خانواده همسرم و وضعیت آن زمان زندگی‌مان باعث مخالفت رفتن من به دانشگاه بود و به همین دلیل هفت سال دیگر طول کشید تا بالاخره دوباره کنکور دادم و دانشجوی دانشگاه شدم. همه چیز را پشت سر گذاشتم و در شهر دیگری به دانشگاه رفتم و پسر پنج ساله‌ام، پسرم را نیز با خود بردم.

تداوم و افزایش مشکلات، در نهایت باعث بروز بسیاری از مسائل جسمی و روانی در من شد ولی در تمام این مدت، براین باور بودم که دلیلی برای تحمل تمامی این سختی‌ها وجود دارد. می‌دانستم که زندگی‌ام هدفی دارد، بنابراین

تصمیم گرفتم با روش‌های درمانی به ازدواجم کمک کنم، حتی در شرایطی که رفتن به مشاوره، به عنوان بخشی از فرهنگ ما قابل قبول نبود.

در حالی که سعی می‌کردم با چالش‌هایم کنار بیایم، از مشاوران ازدواج کمک گرفتم و راه‌حلی هوشمندانه یافتم: اگر به یک کشور خارجی مهاجرت می‌کردم، من و همسرم می‌توانستیم فاصله‌ای بین خودمان به وجود بیاوریم. همچنین، می‌توانستیم فرصتی برای دستیابی به آرامش به دور از محیط متشنج خانه داشته باشیم. همسرم به سختی و در آن شرایط خاصی که در کتاب زندگی‌نامه‌ام خواهید خواند، پذیرفت، اما گفتم: «که فقط می‌توانم به کشورهای اسلامی مهاجرت کنم.»

در سال ۲۰۰۷، با یک چمدان در دست به همراه پسر نوجوانم روانه‌ی مالزی شدیم.

## یک کشور جدید، یک فصل جدید

خانواده‌هایمان شدیداً به تصمیم من برای ترک ایران اعتراض کردند. با وجود همه‌ی این‌ها، توانستم همسرم را متقاعد کنم و از ایران خارج شوم (چالش ترک کردن ایران را در کتاب داستان زندگی ام به‌زودی منتشر خواهد شد) و با حمایت‌های مالی همسرم توانستم آپارتمانی را اجاره کنم، یک ماشین بخرم و در مالزی مستقر شوم. بیش از یک سال پس از مهاجرت من، موفق به اخذ پذیرش کارشناسی ارشد در زمینه‌ی توسعه منابع انسانی (HRD) در دانشگاه دولتی پوترا مالزی در کوالالامپور شدم.

یک روز، پسر من به خانه آمد و به من گفت که یک نمایشگاه در برج‌های پتروناس در مرکز کوالالامپور (جایی که دانشگاه‌های کانادا برنامه‌های خود را برای جذب دانشجویان بین‌المللی تبلیغ می‌کردند) برپا شده‌است. ما فوراً رفتیم تا ببینیم چه خبر است و پسر من برای مصاحبه با دانشگاه کلمبیا در بریتیش کلمبیای کانادا ثبت نام کرد. از بین هفتاد نفری که ثبت نام کرده بودند، پسر من توانست جزو یازده نفری باشد که در نهایت به عنوان دانشجوی بین‌المللی برای رفتن به ونکوور، پذیرفته

شده بودند. چون پسر من در آن زمان تنها هفده سال داشت، زمانی که برای گرفتن ویزای دانشجویی به سفارتخانه‌ی کانادا در مالزی رفتیم، کارمند سفارتخانه به من گفت: «از آنجا که پسران هنوز هجده ساله نشده‌اند، می‌توانید با ویزای والدین او را در مدت زمان تحصیل در کانادا همراهی کنید.» نمی‌دانستم به این پیشنهاد سخاوتمندانه چه بگویم. همان‌جا در سفارتخانه، با همسر من که هنوز در ایران بود تماس گرفتم و نظرش را پرسیدم، بنا به شرایط آن زمان ما نپذیرفت؛ بنابراین من این پیشنهاد را رد کردم و پسر من به تنهایی روانه‌ی کانادا شد.

من در سال ۲۰۱۰، کارشناسی ارشد خود را در مالزی به پایان رساندم و با توجه به کسب معدل الف در دوره کارشناسی ارشد به‌طور پیوسته در مقطع دکتری توسعه منابع انسانی پذیرفته شدم. پس از فارغ‌التحصیلی، به این نتیجه رسیدم که می‌خواهم در کشوری پیشرفته زندگی کنم که حقوق زنان در آن محترم شمرده می‌شود. در نهایت، در سال ۲۰۱۱، بنا به شرایط سخت و پیش‌آمده آن زمان که در کتاب زندگی‌ام توضیح داده‌ام، به عنوان «پژوهشگر بین‌المللی» به قصد تکمیل پایان‌نامه‌ی خود در دانشگاه بریتیش کلمبیا (UBC) و سایمون فرازیر (SFU) با همراهی پسر من و کنکور در کانادا شدید.

## سرانجام در کانادا

در ۲۷ فوریه ۲۰۱۱، وارد ونکوور شدم. زمانی که به کانادا رسیدم، برای بهبود سطح زبان انگلیسی‌ام در برنامه‌ی ESL<sup>۱</sup> در دانشگاه کلمبیا ثبت‌نام کردم. پیش از آن، من فقط کلمات پایه‌ی روزمره‌ی انگلیسی را می‌دانستم. از اینکه نمی‌توانستم انگلیسی را خوب صحبت کنم خسته شده بودم. با وجود اینکه برنامه‌ی ESL را به عنوان مبتدی شروع کرده بودم، با هفده ساعت مطالعه در روز خیلی سریع پیشرفت کردم. سخت‌کوشی‌هایم نتیجه داد و طولی نکشید که به عنوان بهترین نویسنده‌ی انگلیسی در سطح پنج کلاس رایتینگ در کالج بریتیش کلمبیا انتخاب و معرفی شدم.

همسرم از سال ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۳ من و پسرم را حمایت مالی می‌کرد و از ایران برایمان پول می‌فرستاد. در سال ۲۰۱۳، ارزش ریال ایران شدیداً سقوط کرد و ما از نظر مالی تحت فشار بودیم. با خودم فکر کردم که «اگر ویزای دانشجویی بین‌المللی‌ام را به ویزای مجوز کار تغییر دهم، نه تنها می‌توانم کسب درآمد کنم (مجوز به من این اجازه

۱. English as Second Language

را می‌داد که برای ساعات کاری محدود دستمزد بگیرم)، بلکه می‌توانم بعدها درخواست اقامت دائم کنم. علاوه بر این، در نهایت می‌توانستم همسرم را نیز به کانادا بیاورم (درخواست همسرم برای ویزا قبلاً چندین بار رد شده بود).» در آن زمان فکر می‌کردم برای تغییر ویزای دانشجویی به ویزای مجوز کار به یک شرکت قانونی مهاجرت نیاز دارم. من به یک چنین دفتری در ونکوور اعتماد کردم، ولی نمی‌دانستم که در نهایت با وعده‌های دروغین پولم را می‌گیرند و سرم کلاه می‌گذارند. روزی که فهمیدم قربانی یک کلاهبرداری شده‌ام، جلوی دفترشان افراد دیگر هم جمع شده بودند و از شوک شدید از هوش رفته بودم که همان شب آپاندیس من ترکید و جراحی شدم. نابود شده بودم، با وجودی که قانوناً یک مادر مجرد نبودم، اما تمامی مسئولیت‌های تأمین مخارج پسرم را نیز برعهده داشتم. من ده‌ها هزار دلاری را از دست داده بودم که با زحمت زیاد همسرم را متقاعد کرده بودم برایم بفرستد.

وقتی همسرم فهمید که چه اتفاقی افتاده است، تماس گرفت و گفت: «تمام پولم را هدر دادی. کارم با تو تمام شده است. به ایران برگرد وگرنه یک ریال دیگر هم بهت

نمی‌دهم.»

در آن زمان، می‌دانستم که با بازگشت به ایران دیگر ممکن است هرگز نتوانم به کانادا بازگردم. خانواده‌ی همسرم پیش از این نیز مرا ممنوع‌الخروج کرده بودند و این بار دیگر توان این را نداشتم که همه‌ی چیزهایی را که با زحمت ساخته بودم از دست بدهم.

درست یک ماه قبل از اتمام معجزه‌آسای ویزیای دانشجویی‌ام، با پیشنهاد دوستان بی‌نظیرم، مهناز، مسعود و حمید تونی تصمیم به جابجایی به تورنتو گرفتم که البته با همراهی و هماهنگی پوران عزیز که با قلبی بزرگ به مدت ۲ ماه طبقه پایین خانه‌اش را رایگان در اختیار من گذاشت تا مجوز کارم را بگیرم، همراه شد.

من و پسرم در آگوست ۲۰۱۳ به تورنتو نقل مکان کردیم و در نهایت در ماه اکتبر مجوز کارم را گرفتیم. وقت آن بود که فصل جدیدی از زندگی‌ام را شروع کنم. حمایت مالی محدودی داشتم و نیاز بود تا مدرک دانشگاهی‌ام را به اعتبار نامه‌های کانادایی برای مجوز کار تبدیل کنم. چندین ماه قبل از این، یکی از املاکم در ایران را فروخته بودم و آن را به حسابم در کانادا واریز کرده بودم. با این پول موفق

شدم یک آپارتمان در تورنتو اجاره کنم و یک ماشین بخرم. در حالی که متقاضی شغل بودم، متوجه شدم که کسب یک شغل تخصصی در کانادا، نیازمند گواهینامه‌ی کانادایی، تجربه‌ی کاری کانادایی و توانایی صحبت کردن انگلیسی به صورت روان است.

فوراً تصمیم گرفتم که به آموزشگاه بروم. در طول روز، با بودجه‌ی دولتی در برنامه‌های ESL با نام LINC<sup>۲</sup> (آموزش زبان برای تازه واردین به کانادا) و بعدازظهرها در دوره‌های آواشناسی و تلفظ حرفه‌ای در دانشگاه جورج براون شرکت می‌کردم. همچنین، در چندین برنامه‌ی گواهی از جمله گواهی حرفه‌ای منابع انسانی در دانشگاه شریدان ثبت نام کردم. در همان زمان، تصمیم گرفتم برخی مشاغل پاره‌وقت را عهده‌دار شوم تا بتوانم از نظر مالی از پس مخارج زندگی‌ام برآیم.

---

## ۲. Language Instruction for Newcomers to Canada

## زنگ بیداری

صبح روز ۱۶ اکتبر ۲۰۱۴، اتفاقی افتاد که همیشه از آن به عنوان ارزشمندترین «زنگ بیداری» زندگی خود یاد می‌کنم. پسرم را به محل کارش رساندم و به طرف دانشگاه حرکت کردم. در یک لحظه، مسیر حرکتم را با بی‌دقتی و از روی عجله عوض کردم. همه چیز برایم تار شد. نمی‌دانستم چه بلایی سرم آمده است.<sup>۳</sup>

چیزی که بعد از آن به یاد می‌آورم این بود که فهمیدم دچار یک سانحه‌ی رانندگی شده‌ام. سرم خونریزی داشت، سه تا از دنده‌هایم شکسته بود، گردنم صدمه دیده بود و چند تا از دندان‌هایم خرد شده بود. مرا فوراً به بیمارستان منتقل کردند و تا دو ماه بعد مجبور بودم با نی غذا بخورم. دردم به قدری شدید بود که حتی برای چند دقیقه نمی‌توانستم راحت بنشینم یا بایستم. درحقیقت، از نظر جسمی و روحی شکسته شده بودم.

---

۳. البته داستان این اتفاق بسیار مفصل‌تر است که در کتاب زندگی نامه‌ام با جزییات بیشتری خواهم نوشت.

به یاد دارم اولین باری که می‌خواستم بعد از تصادف استحمام کنم. کسی نبود که کمک کند. در آستانه‌ی از دست دادن ایمان و امیدم بودم و چندین بار وجودم را زیر سوال بردم. از خودم می‌پرسیدم، «چرا همه‌ی این اتفاقات برای من می‌افتد؟»

با این حال، هر بار که می‌خواستم از زندگی دست بکشم، چیزی درونم می‌گفت: «میترا، دلیلی وجود دارد که هنوز زنده‌ای. تنها کسی که می‌تواند به تو کمک کند خودت هستی. فقط حقیقت پشت همه‌ی این‌ها را دریاب.» با عزمی راسخ، تصمیم گرفتم که دست از سرزنش کردن خود بردارم و مسئولیت کامل تصمیمم را برعهده بگیرم. با خود عهد بستم بدون قضاوت افراد و توقع از آن‌ها دوستشان داشته باشم و قبولشان کنم. من فهمیدم برای این‌که رها باشم نباید به هیچ چیز و هیچ کس وابسته باشم.

در آن زمان، سوزان، مدیر اجرایی «تاثیر لباس بر موفقیت» که طی دو سال گذشته داوطلبانه برایش کار می‌کردم، مرا به یک مربی به نام برونو لوگرسو<sup>۴</sup> معرفی کرد؛ کسی که با مهربانی پذیرفت تا به من کمک کند که به مسیر زندگی‌ام

۴. Bruno Logreco

برگردم. سه ماه بعد از آن، دیدارهای من با برونو برای دریافت آموزش و کمک‌هایش به عنوان مربی، برایم یک تغییر غیرمنتظره به وجود آورد. برونو کمک کرد تا چشمانم را بر روی تعیین هدف و مراقبت از خودم باز کنم. او مدام به من می‌گفت: «از مراقبت دیگران دست بردار. از تلاش برای خوشحالی بقیه دست بکش. مراقب خودت باش. خودت را خوشحال کن.» همچنین مرا از خودشکنی که تأثیر عظیمی بر من گذاشته بود نجات داد، درحالی‌که من درد زیادی را در جسم و ذهنم تحمل می‌کردم.

## وقت حرکت و زندگی همراه با آرامش

بعد از طی دوره‌های مربی‌گری زندگی، احساس قدرت و مثبت بیشتری داشتم. زندگی را همان‌گونه که بود پذیرفته بودم. در ژانویه ۲۰۱۵، حدوداً شش ماه بعد از تصادم، همسرم با من تماس گرفت تا به من اطلاع دهد که تصمیم گرفته است تمامی دارایی‌اش را به دیگران واگذار کند، او قصد نداشت حتی یک ریال از ثروتی را که در اختیار داشت به من و پسرم بدهد. این بار می‌دانستم که زندگی و خوشبختی واقعاً در چه چیزی است. می‌دانستم که ثروت همسرم باعث خوشحالی‌ام نمی‌شود و ثروتش متعلق به خودش است. او توانایی واگذاری هرچه را که بخواهد به هرکسی که بخواهد را داشت. به همسرم گفتم: «از تصمیمت خوشحالم.» ممکن است فکر کنید که دیوانه شده‌ام، اما در وضعیتی از خوشنودی، شادی و عشقی ناب به سر می‌بردم. احساس خوبی داشتم از اینکه هیچ‌کس نمی‌تواند دیگر بر وضعیت روحی‌ام تأثیر بگذارد.

من شرایط زندگی‌ام را به حداقل‌ها رسانده بودم، می‌دانستم که همیشه زیبایی در سادگیست. تصمیم گرفتم با آنچه که دارم شاد باشم، می‌دانستم که خواستن چیزهای بیشتر خوب است، اما باعث خوشحالی‌ام نمی‌شود. تصمیم گرفتم در جهت دستیابی به اهداف و رویاهایم تلاش کنم. فهمیدم که سن، جنسیت و پناهنده بودن مهم نیست، آنچه مهم است تغییر افکارم از زندگی است.

دریافتم که کانادا کشوری است که از زنان حمایت می‌کند. سپس، با خبر شدم در هر محله، مراکز اجتماعی وجود دارند که خدمات زیادی را برای خانواده‌های کم‌درآمد با قیمتی بسیار پایین یا حتی رایگان عرضه می‌کنند. پس از آن بود که پی بردم از کتابخانه عمومی به عنوان یک فضای خالی و یک منبع عالی می‌توانم استفاده کنم. افراد بهانه‌های غیرقابل قبولی می‌آورند که چرا شرایط زندگی اجازه موفقیت را به آن‌ها نمی‌دهد. می‌دانستم که بهانه‌گیری، قدرت تغییر زندگی‌ام را از من سلب می‌کند و فقط مرا از اهدافم دور می‌کند.

من می‌خواستم که استقلال داشته باشم و موفقیت‌م را به واقعیت تبدیل کنم. از این رو، با شرکت بیمه (سانحه

رانندگی) خود تماس گرفتم و گفتم که دیگر از آن‌ها کمک نمی‌خواهم. من سندی را امضا کردم که تأیید می‌کرد حالم خوب است و آن‌ها می‌توانند پرونده مرا ببندند.

وکیلیم از این تصمیم عصبانی بود. او گفت: «تو دیوانه‌ای می‌توانستی آن‌ها را وادار به پرداخت صدها هزار دلار بکنی. فقط باید وانمود می‌کردی که بیمار هستی.»

هر چند با او موافق نبودم. می‌دانستم که پیگیری این پرونده یادآور همیشگی آن چیزی است که برایم اتفاق افتاده بود و این بسیار تلخ و غیرقابل تحمل بود. نمی‌خواستم فقط به این دلیل که مقداری پول برای ادامه زندگی محدود و دردناکم پرداخت می‌کنند نقش بازی کنم. به یک تغییر و مصاحبه‌ی شغلی نیاز داشتم.

چندین بار مصاحبه دادم و رد شدم، اما هرگز تسلیم نشدم. همیشه ایمیل می‌زدم و دلیل این که چرا مرا برای این کار نپذیرفته‌اند را می‌پرسیدم. یاد گرفتم که چگونه از انتقاد در جهت پیشرفتم استفاده کنم، نه اینکه خودم را پایین بیاورم. به جای دیدن خودم به عنوان یک فرد بازنده، شکست را راهی برای صعود به بالاترین سطح موفقیت دانستم. معتقدم موفقیت برداشتن گام‌های

کوچک و مداومی در جهت رسیدن به هدف است که به آرامی تحقق می‌یابد. گمان می‌کنم که کمال‌گرا بودن نه تنها به من کمکی در دستیابی به اهدافم نمی‌کند بلکه می‌تواند باعث اضطراب بیشتری در من شود. موفقیت، دانستن این است که شما بهترین تلاش خود را می‌کنید.

من شروع به جست‌وجوی کار در منابع انسانی کردم و در سال ۲۰۱۵، در یک رویداد HRP (انجمن حرفه‌ای منابع انسانی) که در یک کارگاه آموزشی به سرپرستی سخنرانی به نام پائول بوستون<sup>۵</sup> برگزار می‌شد شرکت کردم. وی در سخنرانی خود، در مورد مدل مثلثی خود براساس ایده‌ی سه‌گانه و نحوه استفاده از آن در کارهای حرفه‌ای خود صحبت کرد.

در آن لحظه، فکری به ذهنم رسید؛ یک چارچوب مثلثی شبیه به هم برای مهاجرانی که درگیر و نا امید هستند و می‌خواهند در کانادا تغییر وضعیت داده و موفق شوند ایجاد کردم. این کار بذری بود که بعدها به تجارت فعلی من، یعنی «آکادمی تغییر» تبدیل شد. می‌دانستم که هدف انجام کاری بزرگ را دارم که قسمتی از آن کمک به مهاجران

---

۵. Paul Boston

درجهت یافتن راه و موفقیتشان است. معتقدم اگر کسی این روش را یاد بگیرد، این روش طرز فکر او را عوض می‌کند. جالب است که چگونه یک روش ساده می‌تواند در مدت زمان کوتاهی زندگی شما را دگرگون کند.

شغل من به عنوان کارمند منابع انسانی مدت زیادی دوام نیاورد، چون فهمیدم که از آن نوع کارهایی که دوست دارم نیست. من بیشتر «انسانی مردمی» بودم و نمی‌خواستم به کارم در منابع انسانی که ارتباط انسانی مورد علاقه‌ام را از من می‌گرفت ادامه دهم.

برای یافتن شغل بعدی، باید مهارت‌های فردی که تا به حال از آن‌ها چیزی نمی‌دانستم را شناسایی و گسترش دهم. این کار را با هر منابعی که در اختیار داشتم، از جمله فیلم‌های یوتیوب، دوره‌های آنلاین رایگان و غیره انجام دادم.

در سپتامبر ۲۰۱۶، شغل منابع انسانی را شروع کردم و به‌عنوان مشاور استخدام در خدمات مهاجران و فرهنگ عمومی چند فرهنگی در تورنتو استخدام شدم. کار با مهاجران را دوست داشتم و لذت می‌بردم و پس از آن بود که به قدرت بی‌ظنیر مریگیری حرفه‌ای پی بردم. از این رو،

## ۶. Soft Skills

تصمیم گرفتم مدرک مربیگری ام را بگیرم و یک شغل جانبی برای کمک به مهاجران در محل اقامت و جست‌وجوی شغلی آنان ایجاد کنم.

همچنین تصمیم گرفتم به انجمن سخنرانان حرفه‌ای کانادایی (CAPS) بپیوندم تا درمورد مشاغل جانبی، چیزهای بیشتری بدانم. چندین دوره بازاریابی را گذراندم. یک مورد کاملاً کاربردی مربوط به دکتر شهاب اناری بود که در نهایت به من کمک کرد آکادمی تغییر را پایه‌گذاری کنم. با انجام این کار، یاد گرفتم که چگونه کسب و کارم را شروع کنم و مشتری‌ها را به روشی قابل اعتماد جلب کنم.

البته، من خیلی سریع حرکت می‌کردم، به عقیده‌ی بعضی از افراد که مدام به من می‌گفتند، «دختر، کمی یواش‌تر، تو باید دیوانه باشی که فکر می‌کنی به عنوان یک مهاجر جدید، می‌توانی شغل مربی‌گری داشته باشی. ما سی سال است که در این کشور زندگی می‌کنیم و فکر می‌کنیم تو کمی بیش از حد بلند پرواز هستی.»

با این وجود، جسورانه پیش رفتم. در اعماق وجودم، می‌دانستم که توانایی انجام این کار را دارم. همچنین به صورت داوطلبانه شروع به توانمندسازی زنان و آماده‌سازی و استعدادیابی مهاجران در تورنتو کردم.

## یک ضربه محکم دیگر

مسیر شغلی‌ام کاملاً مشخص شده بود و پیشرفت زیادی داشتم. حتی در یک سال در ۱۲ ماه، ۱۲ آموزش حرفه‌ای برای مهاجران در دوازده مکان مختلف از جمله کلگری، مونترال، برامپتون، هومبورگ و برلین برگزار کردم.

من شغل دومم را کنار گذاشتم و موقعیت بهتری به عنوان دستیار برنامه آموزشی در انجمن شهروندان ارشد به دست آوردم. در آنجا عمل کردم به قدری خوب بود که در یک ارزیابی، نمره ۱۰۰ از ۱۰۰ را دریافت کردم. با این حال، به دلایلی که در بخش مربوط به زندگی خودم در کتابی که با بریایان تریسی نوشته‌ام خواهید خواند، در روز شکرگزاری، رئیس‌م به من گفت: که اخراج شده‌ام. بار دیگر احساس کردم که مرگ را جلو چشمانم دیدم. گیج و متعجب بودم، «چرا اتفاقات وحشتناک بارها و بارها برای من اتفاق می‌افتد؟»

در چند ماه قبل از این اتفاق، یک دفتر کوچک برای شغل مربی‌گری خود اجاره کرده بودم که به من افزایش

حس توانستن، مفید بودن و کمک کردن به هم‌نوع  
و هم‌درد خودم و جامعه خودم را می‌داد و تأثیر زیادی  
در مدیریت احساساتم داشت؛ نگران از خودم پرسیدم  
«حالا که کارم را از دست دادم، چگونه می‌خواهم هزینه  
اجاره دفتر را بپردازم؟ چطور می‌خواهم از پس هزینه‌های  
زندگی‌ام برآیم؟»

## جهشی برای آکادمی تغییر

من بار دیگر از صفر شروع کردم. دفتر کارم را جمع کردم و قرارداد اجاره نامه دفترم را لغو کردم. هرگز فراموش نخواهم کرد که این کار تا چه اندازه و چقدر برایم وحشت آور بود. مثل این بود که عزیزی را در خاک دفن می‌کردم، شاید هم بسیار دردناک‌تر. با این وجود، می‌دانستم که قصد تسلیم شدن ندارم. تصمیم گرفتم دوباره از جایم بلند شوم. تمام وقت بر روی شغلم که میترا سلف کوچینگ<sup>۷</sup> نام داشت و اکنون آکادمی تغییر نام دارد تمرکز کردم. به سرعت چندین دانشجو و مراجعه‌کننده پیدا کردم و به خوبی با آن‌ها کار کردم و با حجم عظیمی از تقدیر و تشکر آن‌ها روبه‌رو شدم و حتی شروع به گردآوری داستان زندگی‌ام در یک کتاب کردم.

در ژانویه ۲۰۱۹، درست سه ماه پس از اخراجم، یک رویداد موفقیت درنووتل در تورنتو برگزار کردم که شغلم را به سطح کاملاً جدیدی رساند. اتفاقات بزرگی برایم در حال رخ

۷. Mitra Self Coaching

دادن بود. بعد از این، کاملاً باور کردم که: مهم نیست چه اتفاقی برای شما می افتد و جاده زندگی تان چقدر فرسوده شده است. اگر به قدرت جهان و به قدرت تفکر مثبت اعتقاد دارید، می توانید پس از هر زمین خوردنی دوباره بایستید.

سپس تصمیم به رواج دادن کار تیمی در بین ایرانیان مهاجر گرفتم و از دوستان کوچ دیگر درخواست همکاری کردم که در نهایت سارا رحیمی و علیرضا شریفی عزیز برای همکاری همراه شدند. آن رویداد جاودانه، اولین رویداد بزرگ جامعه ایرانی در جامعه ایرانیان سراسر کانادا در تورنتو با دریافت لوح های تقدیر از دولت کانادا ثبت شد. باز هم، مهارت انعطاف پذیری ام به من کمک کرد تا از همه ی موانع عبور کنم. من حدوداً ۲۳۰ ساعت بر روی این پروژه کار کردم و حتی به صورت داوطلب در کمیته ی برنامه ریزی رویداد (HRPA) انجمن حرفه ای منابع انسانی وارد شدم تا همه چیز را در مورد نحوه ی برگزاری یک رویداد موفقیت بیاموزم.

من در سال ۲۰۱۹، به عنوان یکی از هفتاد و پنج نفر مهاجر برتر کانادایی RBC معرفی شدم. همچنین افتخار این را

داشتم که به عنوان یک زن برجسته که در بیشتر مناطق تورنتو نیز تغییراتی ایجاد کرده است، در سال ۲۰۱۹ نامزد دریافت جوایز (Waterfront) انداختن فرش قرمز و برگزاری مراسم خیریه ازدستاوردهای زنان برجسته در تورنتو شوم. علاوه بر این، من خوشحالم که شاهد موفقیت پسرو عروس کانادایی ام و نور واقعی شادی در زندگی اش هستم.

## آموخته‌ها

تصادف سال ۲۰۱۴ برای من تولدی دوباره بود. نمی‌توانم آن‌طور که شایسته است بگویم که تا چه اندازه از آن «زنگ بیداری» در زندگی‌ام آموخته‌ام. باور دارم که درس اصلی این بود: برای این‌که زندگی شما تغییر کند، باید خودتان تغییر کنید.

مهم نیست که چگونه زندگی کرده‌اید و چه کاری انجام داده‌اید. شما همیشه می‌توانید تغییر را انتخاب کنید و انجام این کار کاملاً به خود شما بستگی دارد.

این تصادف همچنین به من آموخت که زندگی می‌تواند غیر قابل پیش‌بینی و کوتاه باشد و ما همیشه فرمان کنترل زندگی خود را نداریم. به یاد داشته باشید، ما ناظر هستیم و نباید فراموش کنیم که هر روز را به «حال» خود اختصاص دهیم و از هدیه‌ی زندگی در لحظه‌ی حال لذت ببریم.

به خودم گفتم، برای اینکه زندگی راحتی داشته باشم باید از دو دشمن بزرگ دوری کنم: حسرت گذشته و نگرانی از آینده.

این دو دشمن افکار مرا اسیر کرده بودند و مانع زندگی کردنم شدند.

من همچنین یاد گرفتم که در تمام لحظات زندگی‌ام برای اینکه از دیگران خوب‌تر مراقبت کنم و آن‌ها را بیشتر دوست داشته باشم، باید اول از خودم مراقبت کنم و خودم را دوست داشته باشم و خودم از خودم برای آنچه که هستم راضی باشم. متوجه شدم که در تمام زندگی‌ام تلاش زیادی کردم تا دیگران را راضی نگه دارم، در حالی که نیازهای خودم را برای دوست داشتن و پرورش یافتن نادیده گرفته‌ام.

یکی دیگر از تأثیرات جانبی بزرگ این حادثه این بود که من به ویژگی‌های ناشناخته خودم پی بردم. شروع کردم تا خودم را بهتر بشناسم. همیشه به مراجعین مهاجرم می‌گویم: «شما به یک تصادف رانندگی مثل من نیاز ندارید. مهاجرت به خودی خود مثل یک تصادف بزرگ رانندگی است. سعی

کنید از این مزیت استفاده کرده و بفهمید که چه کسی هستید و می‌خواهید چه کسی شوید، درست مثل من.»

یکی دیگر از پیامدهای جانبی حیرت‌انگیز این حادثه این بود که تصمیم گرفتم آنچه افراد در مورد فکر می‌کنند را کنار بگذارم و آن‌طور که می‌خواهم زندگی کنم. فهمیدم که بیش از بیست و پنج سال، طوری زندگی کرده‌ام که فقط به اطرافیانم نشان دهم که چقدر خوشحال و راحت هستم، هرچند می‌دانستم نیت خوبی برایم ندارند؛ بنابراین، بیشتر افراد تمام زندگی خود را این‌گونه زندگی می‌کنند، دائماً از این هراس دارند که اگر به دنبال رؤیاهای خود بروند، دیگران چگونه قضاوتشان می‌کنند.

فهمیدم که هیچ چیز نیرومندتر از این نیست که وجودت را کشف کنی و بدانی که هستی و هر لحظه‌ی آن را با جسارت بیان کنی.

در نهایت، این جمله‌ی قدیمی را با تمام وجود باور کردم که:

«خواستن توانستن است»

برای کشف آن «راه» جایگزین، باید دست از بهانه‌گیری و فرافکنی بردارید. سرمایه‌گذاری و هزینه کردن برای پیشرفت شخصی و حرفه‌ای خودم را انتخاب کردم. من سال‌هاست که رها و بدون وابستگی به مادیات، به جای داشتن خانه در یک اتاق اجاره‌ای زندگی می‌کنم یا به جای خرید ماشین با اجاره‌ی اتوموبیل یا با پای پیاده جابجا می‌شوم. زمان‌هایی بود که به جای اجاره‌ی اتوموبیل، برای پیشرفت شخصی و حرفه‌ای خود سرمایه‌گذاری کردم. زمان‌هایی بود که قراردادام را با ارائه‌دهنده‌ی اینترنت لغو کردم، زیرا توانایی پرداخت هزینه را نداشتم و برای انجام کارهایم از اینترنت رایگان کتابخانه‌ای که نزدیک خانم بود استفاده می‌کردم. من با تمام وجودم باور دارم که

هیچ چیز غیرممکنی برای فردی که انتخاب می‌کند تا قوی باشد وجود ندارد.

همراهان و اطرافیان من بدون در نظر گرفتن، نژاد، رنگ، جنسیت و ... در داستان زندگی‌ام مانند سبدی از میوه هستند. انواع میوه‌ها را دیده‌ام، از ترش گرفته تا شیرین و همچنین مواردی مثل خیار که طعم خنثایی دارد (نه ترش و نه شیرین). یاد گرفته‌ام که به دنبال فایده‌ی هر میوه‌ای باشم و طعم و مزه‌ی هریک را دوست بدارم بدون اینکه براساس شکل، رنگ یا طعمشان آن‌ها را قضاوت کنم. با گذشت زمان، یاد گرفتم که با هراتفاقی در زندگی‌ام همین کار را انجام دهم و از هر لحظه‌ی تلخ و شیرین آن لذت ببرم. با گذشت زمان یاد گرفته‌ام که با هراتفاقی در زندگی‌ام و با قرار گرفتن هر فرد جدید در زندگی‌ام این دانش را داشته باشم که حضور هر فردی در زندگی مثل سبدی از میوه است. مهم این هست که برای آن چه که هستند آن‌ها را دوست داشته باشم. من آن‌ها را دوست دارم، کار من تغییر دیگران نیست؛ کار من تغییر خودمیتراست. تغییری جاودانه برای دوست داشتن و پذیرفتن آدم‌ها. امروز افراد را برای آنچه که هستند پذیرا هستم.

با به اشتراک گذاشتن داستان‌هایم، می‌توانید من را  
بشناسید و امیدوارم روزی بتوانم از داستان شما بهره‌مند شوم.

با بالا بردن یکدیگر، به رشد کلی جامعه‌ی  
خود کمک می‌کنیم.

## زندگی نامه‌ی نویسنده

میترا محمدزاده یک شیرزن کرد، مستقل و با انگیزه از ایران است که به عنوان دانشجوی بین‌المللی ESL به همراه پسر نوجوانش پسر در سال ۲۰۱۱ به ونکوور، کانادا آمد.

میترا نویسنده، سخنران انگیزشی، مربی، مربی حرفه‌ای دارای گواهینامه‌ی حرفه‌ای است که به مهاجران در همه‌ی سطوح کمک می‌کند تا به اهداف شخصی و شغلی خود برسند. وی همچنین به سازمان‌ها کمک می‌کند تا مدیران و کارمندان خود را از طریق فرآیند توسعه‌ی مهارت‌های مربوطه برای افزایش رشد شخصی و حرفه‌ای، اثر بخشی، رهبری و ایجاد تغییرات مثبت و محیط‌های تولیدی مفیدتر به کار گیرند.

مربی‌گری وی ناشی از تجربه منابع انسانی‌اش در ایران، مالزی و کانادا است. میترا اولین تکنیک مربی‌گری خود را در سال ۲۰۱۶ با عنوان «خود مربی‌گری میترا» تأسیس کرد که پس از آن در سراسر مونترال، کالگری و ونکوور رشد کرد و در

سال ۲۰۱۸ به آکادمی تغییر تبدیل شد. بنیان اصلی سیستم آکادمی تغییر عبارتند از:

جرأت رشد: پیشرفت شخصی و حرفه‌ای

جرأت ارتباط: مهارت‌های ارتباطی

جرأت ادغام: پر کردن شکاف بین نسلی

در سیستم پیشرفت حرفه‌ای میترا، تمرکز بر سه مهارت کلیدی است: مهارت‌های بین فردی، مهارت‌های ارتباطی و مهارت‌های رهبری. میترا برای نظریه‌اش، ۳ رکن ساده برای رشد شخصی ارائه می‌دهد: «این ارکان چارچوبی هستند برای کمک به تازه واردان / مهاجران و تیم‌ها تا با اطمینان بیشتر و عمل‌کرد بالا زودتر به اهدافشان برسند.»

او قاطعانه بر این باور است که همه‌ی تازه‌واردان / مهاجران از این نظر که بار سنگین مهاجرت را به دوش می‌کشند، فوق‌العاده هستند. میترا آن‌ها را تشویق می‌کند تا مزیت بودن در کانادا را درک کنند و به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی، مشارکتی و پذیرش زیبایی‌های چند فرهنگی، چند جنسیتی و چند نسلی تورنتو را کسب کنند. میترا نویسنده‌ی کتاب «با خودم رفتن<sup>۸</sup>» سفریک زن کرد به سوی رهایی است که جرأت رشد سیستم پیشرفت

۸. Walk with myself

شخصی و حرفه‌ای را نشان می‌دهد. این کتاب شامل داستان‌های الهام‌بخش او در مورد پذیرش و پذیرفتن تغییر در برابر ناملایمات چه در کانادا و چه در هر کجای دنیاست. او همچنین یکی از نویسندگان کتاب «مرزبانان: آنجا که تغییر مثبت با رهبری مثبت همدیگر را کامل می‌کنند» است. میترا رسالت «تغییر جهان» و «داشتن تأثیر مثبت اجتماعی» بر جامعه خود را دارد. بودن در کنار مردم به او انرژی می‌دهد. او عاشق تبادل اطلاعات و ایده‌هاست و اغلب به او می‌گویند که او یک نمونه‌ی کامل از «بخشنده‌ی خالص» است. هیچ چیز او را شادتر از کمک به مردم در یک رابطه‌ی مربی‌گری و مشاهده تغییرات الگوی قدرتمند پذیرش و پذیرفتن تغییرات مثبت که به طور تصادفی اتفاق می‌افتد، نمی‌کند.

در چند سال گذشته، او داوطلبانه وقت خود را در مراکز خوش‌آمدگویی، پناهندگان مهاجر، انجمن حرفه‌ای منابع انسانی بین‌المللی توسست مستر (به شخصی گفته می‌شود که مسئولیت رسیدگی به یک رویداد سخنرانی عمومی را برعهده دارد)، انجمن سالمندان جامعه آنتاریو (شهرستانی در شرق کانادا) و شهرک دانشگاه گذرانده است.

## منابع چندرسانه‌ای:

وبسایت: [www.mitra-mohamadzadeh.com](http://www.mitra-mohamadzadeh.com)

## ارتباط با ما:

[www.academyofchange.ir](http://www.academyofchange.ir)

آدرس سایت:



[info@academyofchange.ir](mailto:info@academyofchange.ir)

آدرس ایمیل:



200 Consumers Road, Unit 405, North York,  
ON M2J 4R4

آدرس دفتر کانادا:



+98-21-28421159

تلفن دفتر ایران:



## مجوزهای نویسنده:

