



عزيزة الشيبه
Aziza Al Shaibah

حين تُمنَح الروح مساحة آمنة،
تعود الكلمات التي ظننا أننا
فقدناها إلى الأبد.



عزيزة الشيبه
كوتش محترف معتمد
PCC - ICF

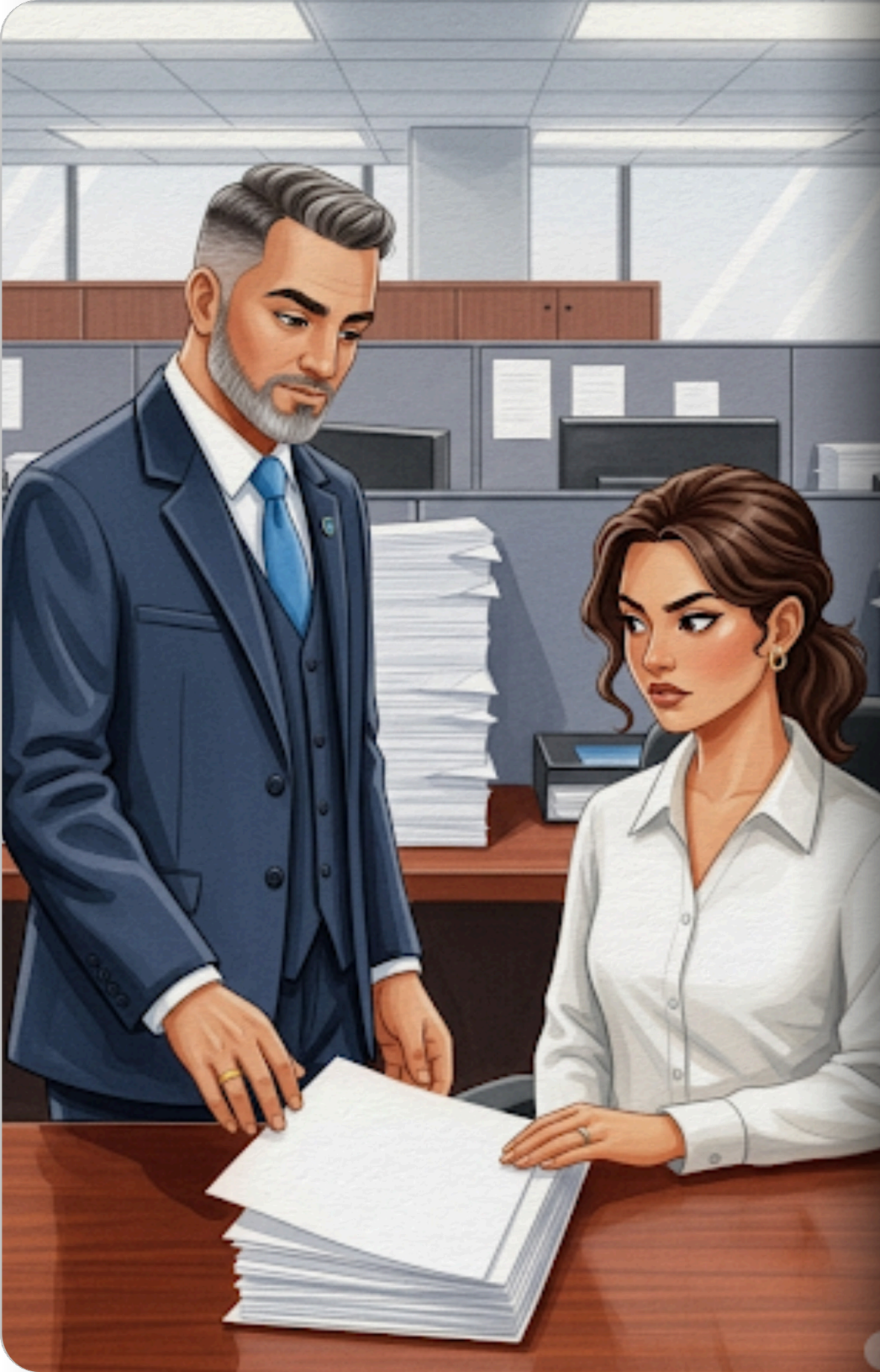


صدى الكلمات المنسية

By Aziza Alshaibah



تخرجت سلمى بتفوق، وحصلت سريعاً
على وظيفة مرموقة في شركة كبرى.
لكن الأيام مرت، وأصبح مكتبها يبدو
وكأنه سجن من الأوراق والبيانات التي
لا تنتهي. كانت تشعر بثقل غريب يطبق
على صدرها كلما دخلت المكتب.



كان السيد خالد، مديرها، يضع المهام على مكتبها بانتظام. في نظر سلمى، لم يكن السيد خالد مجرد مدير، بل كان جبلاً يحجب عنها ضوء الشمس. كانت تلومه في سرها على كل لحظة تعب، وتشعر أن طلباته لا تنتهي وتهدف فقط لإرهاقها.



قررت سلمى أن تبحث عن مخرج،
فتوجهت لمقابلة الكوتش "نور". دخلت
الغرفة الدافئة المليئة برائحة الياسمين،
وجلست أمام نور التي استقبلتها بابتسامة
هادئة ومطمئنة. بدأت سلمى بالشكوى
فوراً من ضغط العمل وقسوة مديرها



طلبت نور من سلمى أن تتوقف عن
الكلام قليلاً وتغمض عينيها. قالت لها
بنبرة ناعمة: "سلمى، دعينا نتوقف عن
لوم الآخرين للحظة. تنفسي بعمق،
وأخبريني، أين تشعرين بهذا الضغط في
"جسدك الآن؟"



سكنت سلمى، وبدأت تشعر بحرارة في
حلقها وضيق في صدرها. لم يكن مجرد
تعب من العمل، بل كان شيئاً يود
الخروج. شعرت وكأن هناك كلمات
تتزاحم في حنجرتها، تطلب إذناً بالتحرك
من صمتها الطويل.



فجأة، فتحت سلمى عينيها وصرخت
بوضوح لم تتوقعه: "الآن أسمع
مشاعري! إنها تصرخ بي.. تخبرني أن
أكتب!". صدى صوتها ملاً الغرفة،
وشعرت برعشة تسري في كامل
جسدها.



سألتها نور بفضول لطيف: "وضحي لي أكثر يا سلمى، ماذا يعني هذا؟". انهمرت دموع سلمى بغزارة وهي تجيب: "أنا مؤلفة.. أنا أحب القصص. منذ توظفت، جف حبري وتوقفت عن الكتابة. لقد رأيت في السيد خالد عائقاً، لكن الحقيقة "أنني أنا من هجرت شغفي



أدركت سلمى في تلك اللحظة أن السيد
خالد لم يكن عدوها. المهام التي يكلفها
بها هي جزء طبيعي من وظيفتها التي
اختارتها. الضغط لم يكن بسبب العمل
ذاته، بل بسبب الفراغ الذي تركه
ابتعادها عن عالمها الإبداعي.



في تلك الليلة، جلست سلمى تحت ضوء
مصباحها الصغير، وفتحت دفترها
القديم. غمرت الريشة الحبر، وبدأت
الكلمات تتدفق كنهر جارف. لم تعد
موظفة متعبة فحسب، بل عادت لتكون
الكاتبة التي طالما حلمت بها.



عزيزة الشيبة
Aziza Al Shaibah



عزيزة الشيبة
كوتش محترف معتمد
PCC - ICF



في الجلسة، لم تُعْطَ سلمى حلولاً جاهزة،
بل مساحة لتصغي لما صمت طويلاً
داخلها.

عندما توقفت عن الشرح،
وسمحت لجسدها أن يتكلم،
عادت الكلمات التي ظنّت أنها فقدتها.
لم يكن الضغط هو المشكلة،
بل ابتعادها عن صوتها الحقيقي.
وهنا حدث التحول:
من أداء يُنهك... إلى تعبير يُحيي.
في نبض الكوتشيز، نُعلم الكوتش كيف
يخلق هذه المساحة،
لأن حضور الكوتش هو ما يعيد الصوت...
ويصنع الأثر.

مجتمع نبض الكوتشيز