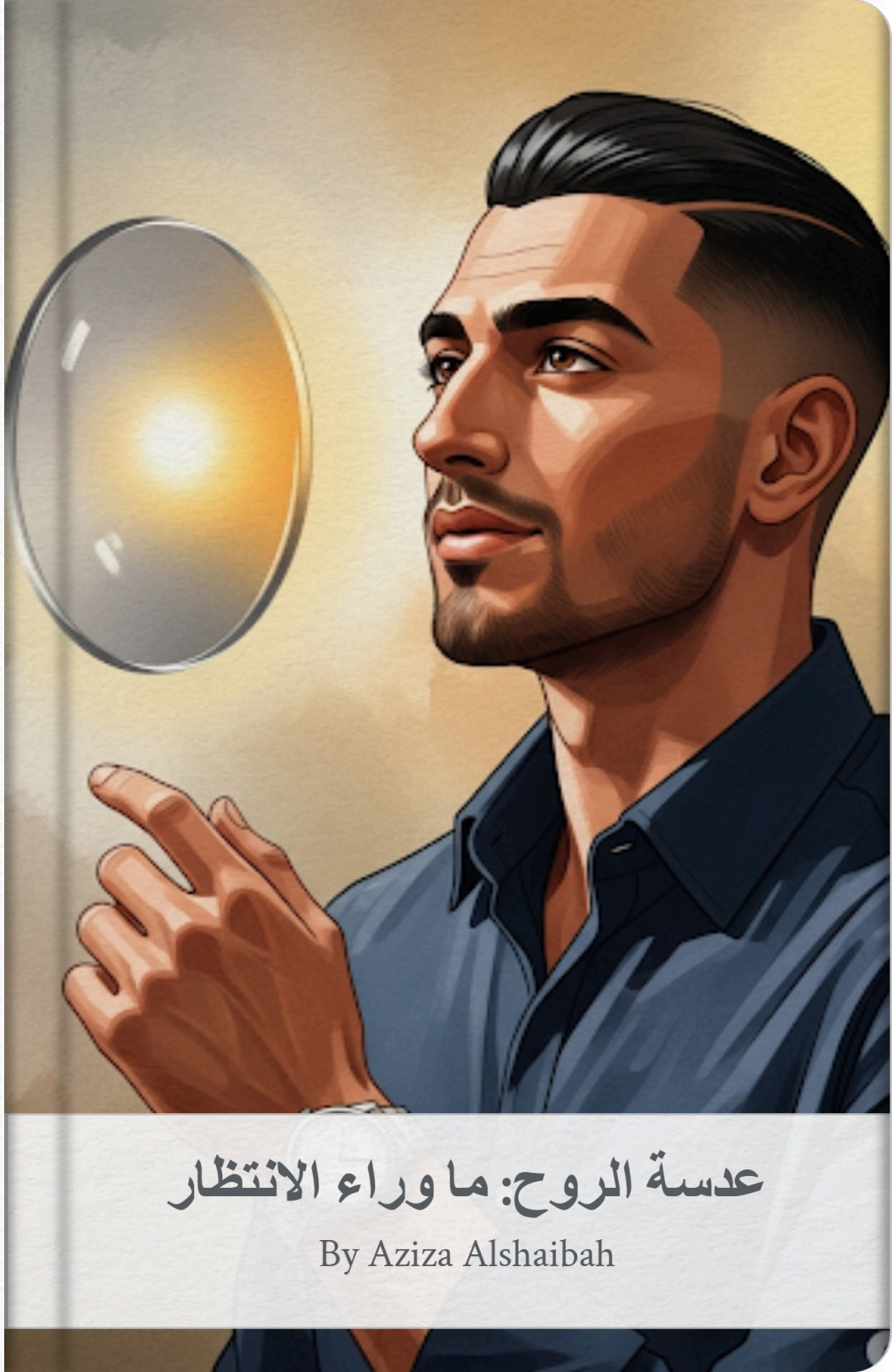
عزيزة الشيبة
Aziza Al Shaibah

حين تتغيّر العدسة...
يتغيّر المعنى.

عزيزة الشيبة
كوتش محترف معتمد
ICF - PCC



عدسة الروح: ما وراء الانتظار

By Aziza Alshaibah

كان "نادر" يعيش في عالم من الأرقام والشيفرات، حيث كل مشكلة لها حل منطقي وكل ثغرة يمكن سدها. بصفته مهندساً تقنياً بارعاً، كانت حياته تسير وفق خوارزمية النجاح المتصاعد. كان يقضي لياليه أمام شاشات عملاقة، ينسج خيوط المستقبل الرقمي، مؤمناً أن السيطرة هي مفتاح السعادة.

لكن الحياة لم تكن برنامجاً يمكن
برمجته. فجأة، توقفت محركات حياته
حين مرضت والدته، واضطر "نادر"
لترك مساره المهني المرمق ليكون
بجانبها. في تلك الغرفة الهادئة، بعيداً
عن صخب الشركات، بدأ يشعر بأن
جدران العالم تضيق عليه، وأن
خوارزمياته القديمة لم تعد تسعفه في فهم
هذا الواقع الجديد.

مع مرور الأشهر، تراكمت الضغوط المادية، وتحول القلق إلى ضيف دائم. بدأ "نادر" يتبنى معتقداً ثقيلاً: "الألم هو قدري الثابت، وما عليّ إلا الانحناء للعاصفة حتى تمر". كان يرى الصبر مجرد انتظار سلبي، زنزانة اختيارية يسكنها ريثما تتغير الظروف من تلقاء نفسها.

في أحد الأيام، التقى "نادر" بـ "هدى"، وهي مدربة في الكوتشنج التحولي. كانت "هدى" تمتلك قدرة غريبة على قراءة ما وراء الكلمات. لم تقدم له وعوداً بحلول سحرية، بل قدمت له مرآة ليرى فيها أفكاره التي تقيده. سألت "نادر" بسكون: "هل أنت صابر، أم أنك متوقف عن الحياة في محطة انتظار لا تملك تذكرتها؟"

استنكر "نادر" السؤال، قائلاً إن الظروف هي من اختارته. لكن "هدى" تابعت بهدوء: "الألم قد يكون قدراً، لكن المعاناة خيار. أنت تعتقد أن الصبر هو الصمود تحت الثقل، بينما الصبر الحقيقي هو الحركة بوعي داخل هذا الثقل. أنت لا تنتظر انتهاء العاصفة، أنت تتعلم كيف تبني سفينتك وسطها".

بدأت الجلسات تفكك قطع "نادر" القديمة. اكتشف أن عدسة رؤيته للواقع كانت مغبشة بمعتقدات تعيق حركته. أدرك أن فكرة "القدر الثابت للألم" كانت مجرد حيلة من عقله ليتجنب مسؤولية الاختيار. بدأ يسأل نفسه: "ماذا لو كان هذا التوقف هو فرصة لإعادة تعريف نفسي بعيداً عن المسميات الوظيفية؟"

في لحظة تحول عميقة، أخبرته "هدى": "الرضا ليس استسلاماً، بل هو قبول نقطة البداية كما هي. أما السعي، فهو أن تتحرك بكل ما تملك، حتى لو كانت الخطوة صغيرة". في تلك اللحظة، شعر "نادر" وكأن قفلاً قديماً في عقله قد انكسر. لم تعد جدران الغرفة ضيقة، بل أصبحت منطلقاً جديداً.

بدأ "نادر" بتغيير عدسته. عوضاً عن رؤية الديون كجبل، رآها كمشروع يحتاج لخطة. وعوضاً عن رؤية رعاية والدته كعائق، رآها كأسمى تجربة إنسانية تمنحه عمقاً لم تعرفه لغات البرمجة يوماً. بدأ يعمل بشكل حر من المنزل، مستخدماً مهاراته التقنية بطرق مبتكرة تناسب واقعه الجديد.

اليوم، عاد "نادر" إلى عالم التقنية، ولكن بروح مختلفة. لم يعد ذلك المهندس الذي تسيطر عليه الشاشات، بل أصبح قائداً يدرك أن خلف كل شيفرة إنساناً، وخلف كل تحدٍ فرصة للاختيار. لقد تعلم أن أعظم تحول ليس في تبديل الواقع، بل في تبديل العدسة التي نرى بها هذا الواقع.

عزيزة الشيبة
Aziza Al Shaibah

عزيزة الشيبة
كوتش محترف معتمد
ICF - PCC

لم تنتهِ الجلسة بتغيير الظروف،
بل بتغيير العدسة التي يرى بها حياته.
توقف نادر عن مقاومة الألم،
وفهم أن الصبر ليس انتظارًا، بل حركة
واعية من الداخل.
الكوتشنج لم يمنحه حلولًا،
بل أعاده إلى مسؤوليته وقدرته على
الاختيار.
ومن هذا الوعي، بدأ التحول الحقيقي.
في نبض الكوتشيز، نُنمّي هذا النوع
من الحضور،
لأن تغيير العدسة هو ما يصنع
الأثر... قبل أي أداة.

مجتمع نبض الكوتشيز