عزيزة الشيبة
Aziza Al Shaibah

**أحيانًا لا نحتاج حلولًا جديدة،
بل شجاعة أن ننظر للجدار الذي
بنيناه بأيدينا... ونفهمه.**

عزيزة الشيبة

كوتش محترف معتمد
PCC - ICF

ما وراء الجدار الصامت

By Aziza Al shaibah

دخل كنان الغرفة بخطوات ثقيلة، وكأن كل خطوة يخطوها تحمل وزناً غير مرئي. جلس على الكرسي المقابل للنافذة، مطأطئ الرأس، مشبكاً أصابعه بقوة. كان يشعر أن حياته أصبحت حلقة مفرغة من التكرار والضياع، ولم يعد يعرف أين يجد نفسه وسط هذا الزحام من الأفكار المشتتة.

في الجهة المقابلة، جلس أنيس بهدوء يراقب حركة كنان بتمعن. لم يبدأ بالحديث فوراً، بل ترك للصمت مساحة ليتنفس. كان أنيس يدرك أن ما يحتاجه كنان ليس نصيحة جاهزة، بل رحلة لاستكشاف تلك الكنوز المدفونة تحت طبقات القلق والخوف.

بماذا تشعر الآن؟" سأل أنيس بصوت دافئ. تردد كنان قليلاً، ثم قال بصوت متهدج: "أشعر أن هناك جداراً ضخماً بيني وبين ما أريد أن أكونه. أنا أراه، لكنني لا أستطيع تجاوزه". رفع كنان عينيه لأول مرة، وكانت نظراته مليئة بالتساؤل والعجز.

أومأ أنيس برأسه متفهماً، ثم طلب من كنان أن يغمض عينيه ويتخيل ذلك الجدار. سأله: "مما يتكون هذا الجدار يا كنان؟ انظر إليه جيداً، هل هو حجارة صلبة، أم سحب من الضباب؟" بدأ كنان يتنفس بعمق، محاولاً رسم صورة واضحة لما يمنعه من التقدم.

في مخيلة كنان، بدأ الجدار يظهر. كان طويلاً ورمادياً، مبنياً من حجارة خشنة. كل حجر كان يحمل كلمة: "الفشل"، "كلام الناس"، "الخوف من المجهول". أحس كنان ببرودة تلك الحجارة وكأنها تلمس روحه، فأصبح تنفسه أسرع وأكثر اضطراباً.

لاحظ أنيس اضطراب كنان، فقال بهدوء: "أنت لست الجدار، أنت من تملك القوة لفك شيفرته". طلب منه أن يختار حجراً واحداً، الحجر الذي يشعر أنه الأثقل، ويحاول أن يفهم من أين أتى. ركز كنان على حجر "الخوف من الفشل"، وشعر بحرارة تنبعث منه.

فجأة، أدرك كنان شيئاً مذهلاً. هذا الحجر لم يضعه أحد غيره؛ لقد بناه بنفسه ليحمي نفسه من التجربة. ومع هذا الإدراك، بدأ الحجر يتشقق. صرخ كنان بداخله: "أنا لا أحتاج هذا الحماية بعد الآن!". وبدأ الجدار يهتز بعنف تحت وطأة هذا الوعي الجديد.

انهمرت الدموع من عيني كنان وهو لا يزال مغمض العينين، لكنها لم تكن دموع حزن. كانت دموع تحرر. رآه أنيس وهو يتنفس بعمق وسكينة، فابتسم ابتسامة خفيفة. لقد بدأت الفجوات تظهر في الجدار، وبدأ ضوء الشمس يتدفق من خلالها ليغمر المكان.

غادر كنان الجلسة، ولم تعد خطواته ثقيلة. توقف للحظة أمام باب البناية، استنشق الهواء بعمق، ونظر إلى السماء الواسعة. لم تتغير مشكلات حياته في ساعة واحدة، لكن كنان هو الذي تغير، وأصبح مستعداً ليخطو أول خطوة في طريقه الجديد بكل وعي وقوة.

لم يخرج من الجلسة وهو يحمل إجابات جاهزة،
ولا قرارات مصيرية،
ولا وعودًا كبيرة.
خرج وهو أخف.
الجدار لم يسقط بالكامل،
لكن أول حجر تحرّك...
وتلك كانت المرة الأولى التي يشعر فيها
أن الطريق أمامه لم يعد مغلقًا،
بل يحتاج فقط أن يُمشى بوعي.
لم تتغير حياته في ساعة واحدة،
لكن ما تغيّر هو علاقته بنفسه.
ومعها... تغيّر كل شيء.

في نبض الكوتشيز، نعمل على المساحة التي يحضر منها الكوتش،
لأن الحضور الواعي هو ما يصنع الأثر... لا الأدوات.

مجتمع نبض الكوتشيز

عزيزة الشيبة
كوتش محترف معتمد
PCC - ICF