من الفكر إلى القوة™ · رنا ملاعب

جدول إعادة صياغة المعتقدات

الأفكار كهندسة معمارية · حركات التأليف الثلاث

الأفكار. الأفعال. الإرث.

ranamalaeb.com · rana.t.malaeb@gmail.com · +961 76 922 685

الأفكار كهندسة معمارية

جدول إعادة صياغة المعتقدات

كل فكرة تتكرّر تصبح معتقدًا. وكل معتقد يترسّخ يشكّل هويتك. وكل هوية تُعاش تبني حياتك. هذه هي «الأفكار كهندسة معمارية»، وهي تعمل في الاتجاهين. هذا الجدول هو المكان الذي تدخل منه إلى السلسلة من منبعها، وتبدأ بإعادة البناء.

«لستَ عالقًا. أنت تعيش قصة يمكن إعادة كتابتها. وفي اللحظة التي تغيّر فيها تلك القصة، يبدأ كل شيء بالتحوّل.»

حركات التأليف الثلاث

سمِّها. استجوِبها. أعِد كتابتها.

الحركة 01

سمِّها

اجعل القصة الخفية مرئية. اكتب المعتقد تمامًا كما يتردّد في رأسك: خامًا، دون تصفية، ودون تعديل. لا تلطّفه، فالصياغة الدقيقة مهمة.

← ما الجملة الدقيقة التي تتردّد في ذهنك؟

كلماتك

الحركة 02

استجوِبها

استجوِب المعتقد في صحّته، وأصله، وثمنه. المعتقد ليس حقيقة، بل تفسير، غالبًا ما تشكّل في لحظة ألم أو خوف، على يد نسخة أصغر منك كانت بحاجة إلى أن تفهم ما يجري.

← هل هذا صحيح تمامًا؟ أين تعلّمتُه أول مرة؟ وما الثمن الذي كلّفني حمله؟

كلماتك

الحركة 03

أعِد كتابتها

ابنِ سرديّة جديدة على أدلة صادقة. ليس نقيضها الإيجابي الذي نادرًا ما يصمد، بل سؤالًا أو احتمالًا. بصيغة الحاضر، رحبة لا جامدة. فالدماغ يستطيع أن يحتضن سؤالًا حتى حين لا يستطيع بعدُ أن يحتضن تصريحًا قاطعًا.

← ماذا لو كان النقيض صحيحًا بالقدر نفسه؟ وما الذي يصبح ممكنًا حين أتخلّى عن هذا؟

كلماتك

جدول إعادة الصياغة

اعمل على معتقد واحد في كل مرة

استخدم جدولًا واحدًا لكل معتقد. اكتب المعتقد القديم على اليمين تمامًا كما يتردّد في داخل رأسك. مُرّ بحركات التأليف الثلاث. ثم اكتب إعادة الصياغة على اليسار: ليس نقيضه، بل سؤالًا أو احتمالًا متجذّرًا في أدلة صادقة.

المعتقد 01

المعتقد القديم

اكتبه تمامًا كما يتردّد في رأسك.

إعادة الصياغة

سؤال أو احتمال، لا نقيضه.

الأصل

من أين جاء هذا المعتقد أول مرة؟

الثمن

ما الثمن الذي كلّفك حمل هذا المعتقد؟

المعتقد 02

المعتقد القديم

اكتبه تمامًا كما يتردّد في رأسك.

إعادة الصياغة

سؤال أو احتمال، لا نقيضه.

الأصل

من أين جاء هذا المعتقد أول مرة؟

الثمن

ما الثمن الذي كلّفك حمل هذا المعتقد؟

المعتقد 03

المعتقد القديم

اكتبه تمامًا كما يتردّد في رأسك.

إعادة الصياغة

سؤال أو احتمال، لا نقيضه.

الأصل

من أين جاء هذا المعتقد أول مرة؟

الثمن

ما الثمن الذي كلّفك حمل هذا المعتقد؟

تدقيق البنيان

رسم خريطة السلسلة

تتبّع معتقدًا واحدًا عبر السلسلة الكاملة أدناه، لترى كم من حياتك الحالية يبنيه.

فكرة تتكرّر ← معتقد يترسّخ ← هوية تُعاش ← حياة تُبنى

الفكرة المتكرّرة

اكتبها كلمة بكلمة.

المعتقد الذي بنته

ما الذي أصبحت تؤمن بأنه حقيقي عن نفسك أو عن العالم؟

الهوية التي صنعها

من أصبحت بسبب هذا المعتقد؟

الحياة التي يبنيها

ما القرارات أو العلاقات أو الفرص التي شكّلها؟

إعادة الصياغة التي تقطع السلسلة

سؤالك أو احتمالك: النقطة التي تدخل منها إلى السلسلة بطريقة مختلفة.

مستعد للتعمّق أكثر؟

احجز مكالمة التوضيح المجانية (25 دقيقة)

ranamalaeb.com