من الفكر إلى القوة™ · رنا ملاعب

بروتوكول الحوار الداخلي

سمِّها · استجوِبها · أعِد توجيهها

الأفكار. الأفعال. الإرث.

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

من كتاب قوة الفكرة

بروتوكول الحوار الداخلي

الصوت الذي في رأسك ليس هو الحقيقة، بل هو نمط. إنه شخصية تشكّلت استجابةً لتاريخك، وجراحك، والأشخاص الذين صاغوك. لا يحاول هذا البروتوكول إسكاته، بل يجعله مرئيًا، ويستجوبه، ويعيد توجيهه.

اعمل على فكرة واحدة في كل مرة، وامنح كل خطوة المساحة التي تستحقها. الأهم هنا هو الصدق، لا السرعة.

«استخدم بروتوكولًا كاملًا لكل فكرة. لا تستعجل إعادة التوجيه، فالاستجواب هو جوهر العمل.»

قبل أن تبدأ

الفكرة التي تعمل عليها

اكتب الفكرة هنا قبل أن تبدأ، تمامًا كما تتردّد في رأسك. لا ملخّصًا لها، بل نسختها الخام.

مثال: «لستُ جيدًا بما يكفي لأقود هذا» أو «دائمًا ما أُفسد الأمور على نفسي حين تسير على ما يرام»

الخطوة 01

سمِّها

امنح الفكرة اسم شخصية: ليس تعريفًا لهويتك، بل دورًا تؤدّيه. ليس «لستُ جيدًا بما يكفي»، بل «صوت اللاكفاية» أو «المحتال».
تسميتها تخلق مسافة بينك وبين الفكرة، وفي هذه المسافة يسكن الاختيار. أنت لستَ الفكرة، أنت من يلاحظها.

أسئلة استكشافية

- ماذا كنت سأسمّي هذه الفكرة لو كانت شخصية؟
- منذ متى ترافقني هذه الشخصية؟ ومتى ظهرت لأول مرة؟
- متى يعلو صوتها أكثر؟ وما الذي يستثيرها؟
- ما الذي تريدني هذه الشخصية أن أصدّقه عن نفسي؟

اسم الشخصية

امنح هذه الفكرة اسمًا.

متى تظهر

ما المواقف أو المحفّزات التي تستدعيها؟

ما تريدني أن أصدّقه

اكتب الرسالة الجوهرية لهذه الشخصية.

الخطوة 02

استجوِبها

لا تحارب الفكرة. فاستجوابها بفضول حقيقي أقوى من مقاومتها. طبّق الأسئلة الاستكشافية الأربعة ببطء، وامنح كل سؤال مساحته. الهدف ليس إثبات خطأ الفكرة، بل إرخاء قبضتها عليك بإخضاعها لتمحيص حقيقي.

أسئلة استكشافية

- هل هذه الفكرة صحيحة تمامًا؟ هل هي حقيقة أم تفسير؟
- هل يمكنني أن أعرف بيقين تام أنها صحيحة؟
- بماذا أشعر، جسديًا وعاطفيًا، حين أصدّق هذه الفكرة؟
- من سأكون، وكيف سأتحرّك في العالم، من دون هذه الفكرة؟

هل هي حقيقة أم تفسير؟

ما الدليل الذي يدعم هذه الفكرة فعلًا؟

ما الثمن الذي أدفعه لتصديقها؟

جسديًا، وعاطفيًا، ومهنيًا.

من سأكون من دونها؟

صِف نفسك حين لا تكون هذه الفكرة فاعلة فيك.

الخطوة 03

أعِد توجيهها

لا تستبدل الفكرة بنقيضها الإيجابي؛ فالعقل نادرًا ما يتقبّل ذلك. بل استبدلها بسؤال مفتوح يخلق مساحة بدل أن يغلقها. «ماذا لو كنتُ أكثر قدرة مما أظن؟» يحمل قوة أكبر من «أنا قادر تمامًا». سؤالٌ يستطيع العقل أن يتأمّله، واحتمالٌ يمكنه أن يستكشفه.

أسئلة استكشافية

- ما السؤال الذي يمكنني طرحه بدل أن أقبل هذه العبارة؟
- ماذا لو كان نقيض هذه الفكرة صحيحًا بالقدر نفسه، أو أكثر؟
- ما الاحتمال الذي ينفتح حين أُرخي قبضتي عن هذه الفكرة؟
- ماذا كنت سأفعل اليوم لو لم أصدّق هذه الفكرة إطلاقًا؟

سؤال إعادة التوجيه

اكتبه بصيغة «ماذا لو...» أو «هل من الممكن أن...»

ما الذي يصبح ممكنًا

ما الذي ينفتح حين تحمل السؤال بدل العبارة؟

خطوة واحدة من هذه المساحة الجديدة

ماذا ستفعل اليوم انطلاقًا من هذا المكان الجديد؟

خلاصة البروتوكول

الصورة الكاملة

بعد أن تُكمل الخطوات الثلاث، عُد إلى هنا واكتب النسخة المختصرة من عملك. هذا ما ستحمله معك إلى الأمام.

الفكرة الأصلية

اسم الشخصية الذي منحتُها إيّاه

ما اكتشفتُه حين استجوبتُها

سؤال إعادة التوجيه الذي أعمل عليه

الخطوة التي أتخذها من هذا المكان الجديد

كرّر عند الحاجة

فكرة واحدة في كل مرة. بروتوكول واحد في كل مرة. والعمل يتراكم أثره. فالشخصية التي كانت تدير حياتك يومًا، تصبح صوتًا تتعرّف إليه، وتسمّيه، وتستجوبه، وتختار ألّا تتبعه.

مستعد للتعمّق أكثر؟

احجز مكالمة التوضيح المجانية (25 دقيقة)

ranamalaeb.com