

ما الهدف من إعداد هذا الكتاب

«إن للقلب أسبابه التي لا تعرف المنطق»

بليز باسكال (١٦٢٣-١٦٦٢)

« قل ما تعنيه واعن ما تقوله».

كم مرة سمعت هذه النصيحة؟ ربما يكون الجواب بعدد المرات التي أعطيتها أنت لغيرك. على كل، إن ما تعنيه هذه الجملة حقاً هي ببساطة أن تقول ما تراه نابعاً من قلبك.. نعم؟!

ولكن مثل باقي الأمور السهلة، نجد أن تطبيق هذه المقولة بالنسبة للكثيرين منا صعب جداً.

انقطاع الصلة بين القلب والعقل:

كلنا نعلم أن الصدق، واستخدام التعابير الخالية من الرياء والتكلف بالإضافة إلى المشاعر الصادقة كلها أمور أساسية وحساسة في تعاملنا مع الأهل والأصدقاء والأحبة وحتى مع الأشخاص الذين نعمل معهم. ولكن إذا كانت لديك مشكلة في ربط ما تقوله بما تكنه في قلبك فاعلم أنك لست الوحيد. إن التحكم بالنقاط الأساسية التي ذكرناها يشكل معادلة صعبة، نسعى لحلها كل يوم. إن أولئك الأشخاص الناجحين في تعاملهم وتعايشهم مع أفراد أسرهم وأصدقائهم وعملائهم وزملاء عملهم بالإضافة إلى رؤسائهم في العمل، قد استطاعوا بكل تأكيد حل تلك المعادلة بنجاح. ونجد أن سير الكلام ينبع من قلبهم ويصل إلينا مروراً بعقلهم بمنتهى الصدق والحميمية والثقة دون انقطاع.

ولكن، ماذا عن الباقين؟

- نريد أن نقول ما نعيه، ولكننا نتكلم أحياناً قبل أن نعرف ما نعيه.

- نقصد بكلامنا شيئاً ولكننا نصل بنتيجته إلى شيء آخر.

- لا تسعفنا «الكلمات» المناسبة.

- نتذكر الكلمات المناسبة ولكن بعد فوات الأوان.

- لدينا مشاعر قوية وصادقة، إلا أننا لا نستطيع التعبير عنها.

- تقف الكلمات أحياناً حائلاً بيننا وبين ما نحس به.

- يقف ما نشعر به أحياناً حائلاً أمام كلماتنا.

- نشعر بالشيء الصحيح ولكننا نقول الشيء الخطأ.

لا يوجد أقوى وأصدق وأعم من هذه المشاعر: الحب - الغضب - الخوف. ومع ذلك، فإن التعبير عنها من خلال كلامنا يبقى من أصعب الأمور التي تواجهنا. لذا فإن هذا الكتاب سيساعدك على تخطي هذه المشكلة.

كلمات أكثر لشاعر أكبر:

إذا كنت لا تجد صعوبة في التعبير عن مشاعر الحب والغضب والخوف لديك، تبقى هنالك عدة نقاط مهمة تشكل تحد بالنسبة لك، ألا وهي:

● قول جمل مؤثرة وذات مغزى.

● تقديم اعتذارك عن خطأ بصدق ومن القلب.

● التعبير عن تشكراتك وتقديراتك القلبية.

● تقديم التشجيع الصادق للآخرين.

● إرسال التهاني القلبية المناسبة للآخرين.

● طلب خدمة أو معروف.

-
- توجيه دعوات صادقة تشجع الآخرين على تلبيتها.
 - تقديم الحجة المقنعة.
 - تعاطفك الصادق وغير المزيف مع الآخرين.
 - البقاء على اتصال بالآخرين.

كيف تتحدث من القلب - مع أطفالك :

ستجد في هذا الكتاب الأسلوب الصحيح لتقديم النصائح إلى الأطفال أثناء حديثك معهم حول هذه الأمور العاطفية الحساسة:

- الغضب.
- الاهتمام.
- الموت.
- الطلاق.
- المخدرات.
- العواطف.
- الأخلاق.
- الجنس.

تعلم لغة الحب:

هنالك ميدان في الحياة هو أهم ميادينها حاجة لأن نقول فيه ما نريد من القلب: الحب. إن قول ما نغنيه تماماً وأن نعني ما نقوله أمر أساسي جداً في هذا الميدان وصعب جداً في الوقت نفسه. يساعدك هذا الكتاب على تحديد العقبات التي تعترضك هنا وعلى التغلب عليها من حيث اختيار العبارات والكلمات المناسبة التي تعبر تماماً عن أحاسيسنا القلبية.

● ستتعلم ما تحتاج معرفته عن لغة الجسد في الحب، عما يجب أن تقوله عند التعارف وعند طلب موعد من المحبوب.

● تم تخصيص فصل كامل لتعليمك كيفية كتابة رسالة حب تتناسب مع القرن الواحد والعشرين.

● ستتعرف أيضاً من خلال بعض فصول الكتاب إلى ما يجب أن تقوله عندما تجتمع بالحبيب، وما تقوله من خلال رسائل الحب المرسلة عبر البريد الإلكتروني (الإيميل) وكيف تستخدم الكلمات اللائقة والمناسبة لترميم أي فجوة في العلاقة.

تعلم لغة العمل:

من المؤكد أن من يعتقد أن هذا الأسلوب (التحدث من القلب) ليس له علاقة بأمور العمل يعاني من وضع كئيب في العمل. صحيح أن محيط العمل يمتلئ بمشاعر متضاربة وبنفوس ضعيفة هشة، ولكن يبقى مستقبلك المهني رهن ما تتفوه به. إن العمل مكان مناسب لأن تتحدث من القلب. يرشدك هذا الكتاب إلى:

- كيف تدلي بتصريحاتك.
- كيف تغتتم فرصة اعتذارك من أحدهم لتعزيز علاقة العمل.
- كيف تعبر عن شكرك بصدق.
- كيف تنقل تهانئك في مناسبة ما.
- كيف تقدم شكاواك بطريقة ناجعة.
- كيف تعبر عن تعازيك لأحدهم وتعاطفك معه.
- كيف تؤثر على الآخرين من القلب.
- كيف تطلب المساعدة.
- كيف توجه دعوة لمناسبة ما.
- كيف تعمل على تطوير نفسك وتطوير مشروعك والارتقاء به.

ما مفهوم من القلب:

إذا شعرت أن المعلومات والأفكار الواردة في هذا الكتاب زائدة بعض الشيء، فإن هذا مرده إلى أن هذا الكتاب يقول لك ما يلزمك قوله من القلب مع كائن من كان الشخص الذي تتواصل معه. إن المفهوم الذي يوحد بين مختلف أنواع البشر وبين جميع الحالات التي سنتعرض لها في هذا الكتاب هو مفهوم خط القلب: المباشر من القلب إلى العقل إلى الكلمة. إن الاتصالات الناجحة والمؤثرة تبدأ من اكتشاف خط القلب المناسب للحظة المناسبة والمكان المناسب والشخص المناسب.

إن كل حالة ستمر معنا في هذا الكتاب ستعطينا خط القلب المناسب لتلك الحالة وتدلنا كيف نصل إليه وكيف نستخدمه من أجل بلوغ هدفنا دون أن نحيد عنه أو نضيع السبيل للوصول إليه.

تعلم الخط الخاص بك:

قد تراودك بعض الأفكار التالية:

١. إن مشاعرك فريدة ولا يستطيع أحد أن يعرف ما تحس به فعلاً.
٢. لا يمكنك التكهّن بالمشاعر بشكل عام؛ لذلك عليك التحدث بما تكنه من مشاعر بشكل تلقائي وعفوي. قد تصيب وقد لا تصيب، قد تكون محظوظاً وقد لا تكون. من الطبيعي أن تفكر بهذه الطريقة ولكنها غير صحيحة أو مفيدة. بالتأكيد، إن مشاعرك هي مشاعرك، إلا أن هذا لا يعني أنك طرف وحيد فيها. لذا، فإن هذا الكتاب سيدلك كيف تطابق بين مشاعرك ومشاعر الآخرين. وحالما استطعت القيام بهذه المطابقة، سندلك على الكلمات المناسبة التي لن توصلك فقط مباشرة إلى قول ما تريده فعلاً من القلب، وإنما إلى ما يريد الآخرون سماعه أيضاً.

ستتعلم أيضاً شيئاً آخر: وهو أنه من المهم ألا تترك ما ينبغي قوله من القلب للمصادفة. وستعرف كيف تتدرب وتستعد جيداً لخوض أي اتصال مع الآخرين بنجاح.