



سيدة إتيكيت الخليجي والمدربة المعتمدة في هذا الفن.. نجمة صنعتها مواقع التواصل الاجتماعي

# لطيفة اللوغاني لـ «الأنباء»: «إتيكيت الروح»

## خارطة طريق لحياة سعيدة..

### و«البلوك العقلي» طريق مختصر لهدوء النفس

اسامة دياب

هي نجمة صنعتها مواقع التواصل الاجتماعي، صالت وجالت في أرجاء الفضاء الافتراضي محققة نجاحات كبيرة وكما هاننا من المتابعين الذين شغفوا بظرفها المختلف ولقنها المبتكرة وحولها الموضوعية التي استطاعت أن تغير حياتهم، فنحوحت من شخصية افتراضية إلى إحدى قوي التغيير المجتمعي كمحاضرة ومدربة معتمدة في فن الإتيكيت والبرنوكول الدولي وشخصية معروفة في هذا المجال على مستوى الوطن العربي، أنها سيدة الإتيكيت الخليجي لطيفة اللوغاني. اللوغاني تحدثت إلى «الأنباء» عن كتابها الأول «إتيكيت الروح» الذي جاء في 381 صفحة من الطبعة الفاخرة وبغلاف رقيق يعكس جوهر وشخصية الكاتبة ويلفة بسيطة وأسلوب رقيق يمس القلب وفي ثلاثة أقسام رئيسية: «إتيكيت، همسات ومقالات» جمعت بين ضفئيه كل كتابتها على مواقع التواصل الاجتماعي. «إتيكيت الروح» عالم متكامل عنوانه الأمانة والرفي يؤثر فيك وتتأثر به لدرجة تجعلك شخصا مختلفا بعد قراءته من الإرشادات لبناء عالم السعادة المنشود، إلا أن البلوك العقلي - على غرار البلوك الإلكتروني - حدثنا اللوغاني عن الكتاب وجمالياته وآلياته لتحقيق أهدافه الجميلة والمنفصت وطريق آمن ومختصر للحفاظ على هدوء النفس والوصول إلى النضج الاجتماعي. حدثنا اللوغاني عن الكتاب وجمالياته وآلياته لتحقيق أهدافه الجميلة: فناءت التفاصيل كما في السطور التالية:



غلاف كتاب إتيكيت الروح

### همسات

#### فن الرد الذكي

درب روحك على فن الرد الذكي فالردود السليمة الهادئة على من حولك، مهارة تزيد من رونقك وبرسيتك أمام الجميع، خصوصا إذا كنت تمتلك ابتسامة وملاحم تؤهلك للرد أكثر من لسانك.

#### «كن مثل ماتبي لكن من فلكك بعيد عني»

قاعدة حياتية مهمة تحافظ على لياقتي النفسية، اتبعها مع بعض العلاقات المزعجة تبرد قلبي وترجيحي وتخلييني متصالحة مع كل الظروف... نصيحة خلوها شعاركم.

#### علمتني الحياة

علمتني أن أكون قوية... وأتمتع بكبرياء شامخ، يؤهلني لذلك القرار البطل الذي يبعد عني كل شخص لا يستحق قربي، مهما كانت مكانته في قلبي!

#### درب نفسك

درب روحك على أن تكون مكتفية... درب عقلك انه ما ينتظر شي من أحد.. درب قلبك على انه يكون راضي عشان يقدر يتحمل.

#### نصفي الثاني... تحية عطرة وبعد

انا لم أكن نصفك لكي أرى عبوسك واسمع استصيفك لإلقاء محاضرات فيها؟

#### منسوب الرضا

لما يرتفع عندك منسوب حب وتقدير الروح ومنسوب الرضا والاكتفاء الذاتي راح يبدأ مفعول ملاحظتك لادق تفاصيلك الجميلة.

#### عندما أتبتسم

عندما أتبتسم... فأنا أتبتسم لنفسي أولا قبل الناس!

#### العلاقات الراقية

ممتنة وأيد للعلاقات الراقية المريحة لأن الطرفين: 1- يحترمون وقت بعضهما وإذا انشغل اي واحد فيهما عن الثاني يلتصق له العذر! 2- بينهما راحة وثقة ومشاعر جميلة تؤهلها للتصدي لأي مشاكل! 3- أمزجتهم متوافقة وشعارهما في الحياة واحد «مزاجي غالي» يارب امتعنا بالتفاصيل اللطيفة التي تلتف جونا وتخلينا سعيدين طول اليوم.

#### حب الذات

من يتقن حبه لذاته تجد ان لديه طاقة مدمشة تدعمه للوصول لمحبة الناس... يتعجب من صلابتها الحاقدون لأنهم لا يفقهون معنى حب الذات!

بالآخرين. ولكي تعيش حالة حب سعيدة عليك ألا تدمن العتاب، وأن تحترم قلبك وذاتك وابتعد عن العلاقات المزعجة، وينبغي التحلي بمهارة الاختيار السليم. باختصار شديد اتكيتك الحسب يدربنا على كيفية التعامل بالعواطف الذكبة واتقان التفريق بين العواطف الايجابية مثل الحب والدفء والعطف والتسامح والصبر والطيبة، والعواطف الأخرى السلبية مثل الرغبة الجامحة والعدوان وانغلاق العقل والتكبر والغيرة والأناية.

ما الطريقة الاتيكية المثلى للتعامل مع الشخص المتكبر؟

● المتكبر هو شخص متصنع ومختصص في المبالغة ويتقن فنون الكذب ويعشق ذاته بجنون ولذلك يبالغ في الأناقة والاهتمام بمظهره، فهو قشرة خارجية جميلة بمحتوى فارغ، يعشق احتقار الآخرين المثلي للتعامل مع هذه الشخصية هي استثمار ذكائك الاجتماعي والمحافظة على هدوئك وصوتك المنخفض بلباقة وحذر واتزان، يجب ألا تعطه الفرصة للتحدث عن الآخرين وتجنب أن تصدحه أو تشفي عليه ولا تأخذ برأيه ولا تجادلته ولا تظهر الغضب من تصرفاته لأنه شخصية مستفزة تعاني خلاا نفسيا، حاول أن ترفع شعار التسامح والتغاضي.

ما أريك في تجربة استحداث منصب وزير السعادة؟

● خطوة رائعة صادقت وفتها لأن الناس في احتياج حقيقي للسعادة واعتقد أنها مسؤولية كبيرة على عاتق الوزير في أن يجد الخطط الملائمة التي تساهم في أن يتمكن قطاع عريض من الشعب من العيش بسعادة وهناك.

ما عدد الدول التي تستضيفك لإلقاء محاضرات فيها؟

● أتلقى دعوات لإلقاء محاضرات في مختلف دول الوطن العربي وكانت البداية بالطبع من دول الخليج وانطلقت بعدها إلى الدول العربية مثل مصر والأردن والمغرب وتونس، وفي الحقيقة أنا سعيدة جدا بهذا النجاح وأتمنى أن يصل صوتي إلى الجميع.

كيف تترين احتياج الناس إلى تعلم فنون الإتيكيت وما مدى أقبالهم على ذلك؟

● الاتيكية أسلوب حياة يحقق التوافق مع النفس ومع الآخرين، والناس في عالمنا العربي لديها رغبة في تغيير حياتها للأفضل ولكن ينقصهم من يوقد لهم شمعة في نهاية النفق، يفتقرون إلى الأمل والتحفيز الايجابي وهذا ما أقوم به باختصار بسيط وبالأمانة وجدت تفاعلا كبيرا واقبالا غير مسبوق ولك أن تعرف أن لدي أكثر من مليون متابع من مختلف أنحاء الوطن العربي على الـ «سناب شات».

ما الشيء الأبرز والأهم على أجندة اتيكية الحس؟

● لبناء علاقة تسودها المودة والتفاهم يجب التخلص من روح الأنانية، فتعاملك مع نضفك الآخر يحتاج إلى التدقيق والاهتمام لتكون في قلبه وعقله دائما، الحب زهرة تحتاج إلى الرعاية لتتفتح براحتها الذكبة ومنظرها البديع، فإذا شعرت في خلال حديثك معه أن جو الحديث يسوده التوتر أو الانفعال فعملك أن تسارع إلى تغيير الموضوع.

يجب أن يتقن المحب فن مصالحة الحبيب كاستبدال الردود المستفزة بكلمات لطيفة، ولا داعي لاسترجاع ذكريات التجارب السابقة وتجنب جرح احساس شريكك، وعلى الرجل أن يعي أن الكلمة الطيبة تسعد القلب وتسرع النفس، وأن احترامه وتقديره لزوجه وعدم التسبب في إثارة غيبتها الشديدة والعمل على كسب ثققتها والابتعاد عن الغرور من أهم مفاتيح استمرار الحب.

عزيزتي الزوجة إياك والتكدر وقبح اللسان فإنه يفقد المرأة حياءها وتهديها، حاولي أن تتخلى بالثقة والرزائة، لأن الرجل يعيل إلى المرأة القوية الرزئية، كوني نفسك وتصرفي على طبيعتك بعيدا عن التكلف والتمثيل وكوني بمنزلة الحبيبة والصديقة الوفية والأخت الحنونة.

أما أكثر الأشياء التي تدمر الحب فمن الممكن تلخيصها في البخل في المشاعر، والأهمال وقلة الاهتمام، الصفات والتصرفات الخاطئة كالكسك والكذب والغيرة، فضلا عن المقارنة

لدي أكثر من مليون متابع من مختلف أنحاء الوطن العربي على الـ «سناب شات»

يجب أن يتقن المحب فن مصالحة الحبيب وأن يستبدل الردود المستفزة بكلمات لطيفة

ويتجنب استرجاع ذكريات التجارب السابقة

المتكبر قشرة خارجية جميلة بمحتوى فارغ ويحتاج إلى ذكاء اجتماعي وهدوء للتعامل معه

«إتيكيت الروح» وسيلة لمواجهة المواقف الصعبة والخروج من الأزمة

كيف بدأت فكرة الكتاب؟

● فكرة الكتاب هي محصلة تجارب حياتية حاولت من خلالها الإجابة عن سؤال محدد: «كيف نتجاوز الهفوات والعقبات التي تواجهنا في حياتنا وعلاقاتنا المختلفة وكيف ننهيها إذا اضطررنا إلى ذلك بطريقة إتيكيتية؟»، باختصار «إتيكيت الروح» هو إتيكيت المواقف الصعبة والخروج من الأزمة، فهو خارطة طريق لحياة سعيدة خالية من المنفصت تمنح القارئ شحنة تشجيع وتحفيز إيجابي لتجاوز المحطات الصعبة في حياته. بدأت الفكرة منذ 4 سنوات حيث اتخذت قرارا بضرورة جمع كل كتاباتي في كتاب لعله يكون محاولة لرسم السمة ومحطة تغيير مهمة في حياة قرائي، أما الإعداد للكتاب فقد استغرق عاما كاملا.

ما الرسالة التي تحاولين إيصالها للقارئ من خلاله؟

● رسالتي وصفة سحرية توضح أهمية أن نحسب ذاتنا وأن نقدرها ولا نقسو عليها، فلن نستطيع أن نحقق السعادة إلا إذا أحببت ذاتك وأتقنت فن التعامل معها من خلال الابتعاد عن الأشخاص المحيطة والحقودة وتأثيراتها السلبية.

كيف نستطيع أن نتجنب التأثيرات السلبية والمحيطة في حياتنا؟

● في الكتاب تحدثت عن تقنية جديدة أطلقت عليها «البلوك العقلي» وهي على غرار البلوك الإلكتروني الذي نستخدّمه ضد الأشخاص المزعجين على مواقع التواصل الاجتماعي وهي تقنية مبتكرة ولغة خطاب جديدة لنفادي المشكلات والمنفصت وطريق آمن ومختصر للحفاظ على هدوء النفس والوصول إلى النضج الاجتماعي من خلال تجاهل كل المؤثرات السلبية والأشخاص المحيطة التي من الممكن أن تنقص حياتنا.

كيف نجحت في تحقيق التوازن بين أدوارك المختلفة كأمراة عاملة وأم وكاتبة وناشطة على مواقع التواصل الاجتماعي لديها كم هائل من المتابعين؟

● لدي برنامج عمل واضح المعالم استطعت من خلاله تنظيم وقتي وخلق حالة من التوازن بين واجباتي واهتماماتي دون إفراط أو تفريط بالإضافة إلى أنني وضعت خطة تسويقية لنفسي في إطار البرنامج الزمني استطعت من خلالها التنسيق بين الأدوار المختلفة والمسؤوليات الملقاة على عاتقي، وهنا أود أن أشير إلى أنني ادين بالفضل لمتابعيني على مواقع التواصل الاجتماعي الذين شجعوني على إصدار الكتاب نظرا لردود أفعالهم الايجابية وإقبالهم وفتائهم على ما أكتب فكان ذلك المحفز الرئيسي والضوء الأخضر للبدء فيه فما أجمل أن تكون لك بصمة ايجابية في حياة الناس.

كفانا جلدًا للذات ولنسنع إلى حياة خالية من المنفصت وشحنة تحفيز إيجابي لتجاوز المحطات الصعبة والأزمات

لن نستطيع أن نحقق السعادة والتوافق مع الآخرين إلا إذا أحببت ذاتك وأتقنت فن التعامل معها



#### من فوائد تقنية البلوك العقلي

- يساعدك البلوك العقلي على:
- 1- تجنب العلاقات التي شغلها الشاغل تعكير مزاجك!
- 2- الارتقاء بتفكيرك وتقليل مشاعرك!
- 3- الابتعاد عن كل من تحول فجأة لالد الأعداء تحت ستار الغيرة والحسد!
- 4- إتقان مهارة التغافل والمحافظة على سلامك الداخلي ورضاك النفسي، الذي يمسك للحياة لحظة بلحظة وبكل ثقة!
- 5- تمييز الأشخاص من حولك وانتقاء افضلهم!
- 6- التبلد الذكي مع كل الأرواح المزعجة!
- 7- الشعور بالرضا والجمال النفسي!
- الحمد لله على نعمة العقل... وعلى نعمة حسن الظن... وعلى نعمة الرقي... وعلى نعمة البلوك العقلي.

منصب وزير السعادة خطوة رائعة صادقت وقتها وتضع مسؤوليات كبيرة على عاتق الوزير



اللوغاني تهدي نسخة من الكتاب للزميل دياب



لطيفة اللوغاني خلال اللقاء مع الزميل اسامة دياب