

8

الحدود والمفاوضات والعقود

تعاني تارة -التي تبلغ أربعة وثلاثين عاماً- من اضطراب مزاجي ثنائي القطب (كآبة مع هوس). اعتنت (جيسي) -أختها التي تكبرها باثني عشر عاماً- بتارة منذ طفولتهما - في بعض الأحيان، سواء كانت تارة تحتاج إلى المساعدة أم لا. كانت تارة تشعر أنها- بالرغم من مرضها- تدير حياتها إدارة جيدة. كانت ذكية. تمتلك سيارة ومنزلاً، ولم تصب بأي هجمة مرضية كبيرة منذ مدة. طلبت تارة منذ مدة قريبة أن تقترض بعض المال من جيسي. لكن جيسي قالت إنها ستضع شروطاً قبل أن تقرضها أيّاً من المال.

انفجرت تارة: «ماذا تعنين بقولك إنك سوف تتدبرين أمر أموالني؟! لدي وظيفة. وكل ما أحتاج إليه هو مئتا دولار فقط لبضعة أشهر. لماذا تحاولين أن تتحكمي بكل شيء أقوم به؟ لا يعجبك أن أذهب إلى السينما، وتعتقدين أن عليّ ألاّ أشتري مساحيق التجميل، وتملين عليّ من أواعد. لم أتورط في أي مشكلة منذ زمن طويل. فما هي مشكلتك؟»

«يا تارة. أنا لا أتحكم بكل ما تقومين به. إنني أعطيك فقط النصيحة والمساعدة الأخويتين. أنت تعرفين أنك لست دوماً مستقرة، ولقد عانيت من مشكلات مالية سابقاً، ولذلك أنا أريد فقط أن أتأكد من أنك لن تقعي

في مواقف سيئة مرة أخرى. إن أردتني أن أقرضك المال، فسيكون الأمر هكذا. يجب عليك أن تعطيني فواتيرك وشيكات راتبك وأن تسمح لي بتدبير أموالك من الآن فصاعداً».

«في الحقيقة. هذا مجرد غباء! لم أعد طفلة صغيرة يا جيسي. لكنك لا تزالين تعتقدين أنك تستطيعين التحكم بحياتي. كما تعلمين، لا يجعلني حمقاء إن مجرد كوني أعاني من اضطراب ثنائي القطب. ولا يجعلك طبيبتي ولا مديرة مصرفي. إن كنت لا تريدان إقراض المال، فلا بأس بذلك. سوف أطلب من شخص آخر».

سواء كنت تتعاطف مع جيسي أو تارة، أو إن كان بإمكانك رؤية طريف القصة، فإن العلاقة بين الأختين تحتاج إلى التحسن. قامت كلتا المرأتين بأفضل ما لديهما لتحب إحداهما الأخرى، ولتعيشا حياتيهما. بالرغم من ذلك يوجد بعض الاحتكاك. ستستفيد كل منهما كثيراً من تعلم استخدام الأدوات التي ستوصف في هذا الفصل.

الحدود والمفاوضات والعقود

الغاية من هذا الفصل هي الربط بين بعض المهارات التي تعلمتها إلى الآن. سوف تجد أن التواصل، والترك مع الحب، واتخاذ القرارات ستكون أسهل إن كنت واضحاً بشأن ما تريده وما لا تريده في علاقتك مع الشخص المزج الذي تحبه.

تتعلق الحدود والمفاوضات والعقود «بقواعد» تعاملك مع أي صديق أو قريب. الغاية منها توضيح الأدوار وتقوية العلاقات، ويمكن أن تستعمل مجتمعة أو على انفراد، بحسب الوضع أو الأشخاص المعنيين.

تشابه الحدود ضمن العلاقة الحدودَ بين الممتلكات المتجاورة: إنها تشير إلى الخطوط الفاصلة. تسمح مثل هذه الخطوط الفاصلة للآخرين بمعرفة ما الذي ستفعله وما لن تفعله، وما الذي ستقبله وما لن تقبله. تعتمد هذه الخطوط الفاصلة على معتقداتك، وقدراتك، والأمور التي تفضلها، واختياراتك. الغاية من الحدود الشخصية هي أن تشعر شعوراً أفضل تجاه علاقاتك المتبادلة مع شخص الآخر - دون أن تعتمد إيذاء ذلك الشخص. لا يوجد صواب أو خطأ - يوجد فقط ما ينفعلك وما لا ينفعلك، في جو من الاحترام.

المفاوضات مناقشات تهدف إلى الوصول إلى اتفاق، سواء كان بين العائلات أو الدول. يتطلب التفاوض الأخذ والعطاء، ويعتمد على فكرة أن كلا من الطرفين (أو الأطراف، جميعاً) في حال وجد أكثر من طرفين) لديه احتياجات مشروعة، وأمور يفضلها، واختيارات.

العقد في العلاقة الشخصية هو عادة اتفاق غير رسمي، يضع فيه شخصان أو أكثر بوضوح ما الذي سيفعله كل شخص وما لن تفعله. سوف نشرح في بقية هذا الفصل كيف تعزز الحدود والمفاوضات والعقود علاقاتك.

الحدود

أحد الصراعات التي يواجهها الأشخاص الذين لديهم أصدقاء وأقرباء مثيرون للمشكلات هو عدم معرفة كيفية «إطفاء الأمور» أو «الحصول على بعض السلام». يمكن أن تساعدك الحدود الشخصية على الشعور بأنك أقل «تلقياً للضربات» التي تتلقاها بسبب الطرق المثيرة للجنون التي يمارسها الشخص العسير الذي تحبه، كما يمكنك أن تتبئ الآخرين بما سوف تفعله وما لن تفعله. تتضمن الحدود نوعين من المعايير:

1. ما الذي ستفعله وما لن تفعله. مثل:

■ لن أكذب لأتستر على شريكي.

■ إن أعاد لي موظف المتجر نقوداً أكثر مما أستحق، فسوف أعيد له المال الزائد.

■ حتى عندما يصرخ ابن أختي عليّ، فأنا أرفض أن أصرخ عليه.

2. ما الذي تقبله وما لن تقبله من الآخرين. مثل:

■ سوف أتكلم إن لمسني زميل في العمل لمسة جنسية.

■ إن أحدث كلب جيراني الفوضى، فسوف أكلهم في ذلك.

■ عندما تطلق حبيبتي عليّ الألقاب، فسوف أخبرها أن هذا ليس مقبولاً، وأترك الغرفة.

ليس عليك أن تحب أو تتفق مع حدود شخص آخر، وليس عليه أن يحب أو يتفق مع حدودك أنت. تعتمد حدودك على مثالياتك، وعلى رغبتك بحماية نفسك من المعاملة السيئة. إنك لا تبني الجدران بينك وبين شخص آخر، إنك تشير ببساطة إلى خطوطك الفاصلة.

لفهم الحدود فهماً أكمل، فكر بما سيكون عليه الأمر إن لم توجد حدود سليمة. قد يقوم الأشخاص الذين لا يضعون حدوداً سليمة:

■ بقول: نعم عندما يعنون: لا. والعكس بالعكس.

■ بفعل أشياء للآخرين لا يشعرون أنها جيدة.

■ بالشعور كأنهم مسّاحة قدمين.

■ الاستمرار بالدفاع عن مواقفهم وشرحها.

إن شعرت بأن هذه القائمة تبدو مألوفة، فلا تقلق - يوجد الكثير الذي يمكن أن تفعله لرسم الحدود المتينة، مبدئياً من التعرف على الأشياء الموجودة أصلاً.

ما هي الحدود التي توجد الآن؟

لكل شخص حدود شخصية، وإن لم يكن الجميع يدركون ذلك. قد لا تكون واثقاً من حدودك الخاصة. أو ربما تجد أن لديك بعض الحدود الواضحة مع بعض الأشخاص والمواقف، لامع غيرهم. اقرأ قصة (سوزان) لكي تعرف كيف يمكن أن يكون ذلك:

«لقد عملت طوال حياتي، وفي الوقت نفسه، أحب أن أقوم بأشياء من أجل عائلتي. لكنني على مر السنوات، وجدت نفسي أقوم بأشياء أكثر من اللازم من أجلهم، أشياء بمقدورهم القيام بها بأنفسهم. إنني دوماً، دوماً موجودة من أجلهم، وأنا أدفع الثمن. أشعر بالتعب والإرهاق. تعلمت كيف أضع الحدود في مكان عملي، لكن عندما يتعلق الأمر بعائلتي، فإنني أنهار. إنني أتعلم ببطء ألا أقول: نعم طوال الوقت، لأنني إن لم أعتنِ بنفسني، فلن يكون هناك أي «نفسني» لأعتني بها».

ما هي الحدود التي وضعتها؟ هل بعضها أكثر صعوبة من بعض في تأسيسها والحفاظ عليها؟

ضع إشارة أمام أي من عينات الحدود الآتية التي تنطبق عليك، وإن كان ذلك من آن إلى آخر فقط. اكتب في السطور الفارغة أي حدود أخرى وضعتها وطبقتها، في بعض الأحيان على الأقل. حالما تكمل هذا التمرين. تحدث مع شخص ما، أو اكتب في دفتر مذكراتك متى تجد صعوبة في الحفاظ عليها ومع من كما وجدت سوزان في القصة السابقة.

الحد	√
أنا لا أعطي المال للأشخاص القادرين على كسب معيشتهم.	
لا أبقى عندما يصرخ الناس عليّ. وأترك الغرفة بهدوء.	
أنا أقول لا. عندما أريد ذلك.	
أنا لا أخلق الأعذار لمشكلات الناس الآخرين	
أنا لا أكذب	
أنا لا أنهي أعمال الناس بدلاً عنهم	
أرفض أن أشتري المشروبات الكحولية لشخص لديه مشكلة شرب	

بينما تكمل هذا التمرين، ربما تجد حدوداً أكثر من التي كنت تظن أنك قد وضعتها، أو أقل منها. في كلا الحالتين، لا بأس في ذلك. الهدف هو أن تصبح أكثر وعياً لنفسك وأن تتخذ القرارات التي تخدمك. من الأمثلة السابقة والحدود الأخرى التي حددتها، فكر ما هي الحدود الجديدة التي ترغب بتأسيسها، وما هي الحدود الموجودة التي ترغب بتقويتها. اكتب عن اكتشافاتك في دفتر مذكراتك. سوف يساعدك القسم الآتي على العمل على رسم حدودك.

كيف تضع الحدود وتقويها

لقد فكرت الآن بالحدود التي كنت قد رسمتها بالأساس، وفيما إن كان أي منها يحتاج إلى تقوية، وفيما إن كنت تريد أن تضع حدوداً جديدة. يتضمن رسم الحدود عادة تغيير أفكارك وأفعالك أولاً. أما مشاعرك فسوف تتغير مع الوقت.

نصف فيما يلي كيف تعامل فيل مع معضلته، كيف ووضعت الحدود كي يشعر بإحباط وأذى أقل في تعامله مع ابنته (هولي):

«ابنتي وزوجها بعيدان فعلاً عن العائلة كلها. أنا مشتاق إليهما وإلى أولادهما. أنا أذعوهم كثيراً لقضاء العطلة أو لمجرد الزيارة. وهم لا يكادون يستجيبون. مهما كان الأمر.

أظن أن أحد الحلول هو مجرد ألا أغضب كثيراً. وبمقدوري أن أخبر هولي بما تقوم به العائلة دون أن أتوقع منها إجابة. ربما -بدلاً من دعوتها- عليّ أن أخبرها فقط بما تقوم به، وأن لا أكرث بما ستفعل. «سوف نقيم احتفال عيد الشكر في منزلنا في الظهيرة. ونود لو تكونين معنا». ثم سأفترض أنها لن تأتي. وسنستمر في مخططاتنا. إن سألت أحد ما هل ستأتي هولي وعائلتها، فسأقول -فقط- إنني لا أعرف. وفي حال أتوا، يمكن إضافة أطباق إضافية في آخر لحظة. هذا لن يخلصني من كامل غضبي. ولكنه قد يساعد».

استنتج فيل أنه لا يحصل على نتائج إيجابية من طريقه المعتادة. شعر فقط بالأذى والغضب والخجل - ولم يجعل أي من ذلك ابنته تتواصل تواصلًا

أفضل. بدلاً من ذلك. قرر وضع حد للتعامل مع انعزالها. أولاً. قرر التفكير بطريقة مختلفاً في هولي وحضورها إلى الاجتماعات العائلية. وتوقف عن توقع الحضور منها أو الرد على الرسائل الهاتفية. ثم غير تصرفاته بإعلامها بهدوء مرة واحدة - لا مزيد من الاتصالات المتكررة ونوبات الغضب. خفف وضع هذا الحد من شعور فيل بأنه «يُدفع هنا وهناك» بصمت هولي وغيابها. كما ساعده أيضاً على التخلص من بعض ألمه وخذلانه.

عندما وضع فيل الحدود الجديدة، كان لديه الخيار بأن يخبر هولي عنها أو لا. النقطة الأساسية كانت أن الحدود الجديدة تتعلق بقراره لتغيير تفكيره وأفعاله. لم تمح هذه المقاربة الجديدة مشاعر فيل المتأذية جميعها، لكنه أصبح بالتأكيد يشعر بشعور أفضل مما كان.

فيما يلي ثلاث خطوات يمكنك القيام بها لوضع حد من الحدود أو تقويته:

1. حدّد المشكلة، إضافة إلى مشاعرك وأفكارك وأفعالك المتعلقة بها.
2. قرر أيّاً من أفكارك وأفعالك تستطيع تغييرها، وسوف تغيرها.
3. اكتشف بالضبط ما الذي ستفعله لاستبدال أفكارك وأفعالك القديمة.

تعلّم أن تقوم بعملية وضع الحدود عبر الإجابة عن الأسئلة الآتية:

ما هو أكثر وضع أشعر أنه غير جيد، ولا أني أتحمك به بيني وبين الشخص العسير الذي أحبه؟.

عندما يحصل الوضع فإنني أستجيب عادة بالمشاعر والأفكار
والأفعال الآتية:

المشاعر:

الأفكار:

الأفعال:

أي تلك المشاعر والأفكار والأفعال يمكنني أن أغيرها، وسوف أغيرها؟

ما البديل الذي سأفعله عندما أبدأ بالشعور والتفكير والتصرف
بطريقتي القديمة؟

أخذك هذا التمرين عبر خطوات وضع الحدود الشخصية. الجملة الأخيرة التي كتبتها هي الحد الجديد. تمرن عليها بعض الوقت. قوم مدى نجاحها معك. يمكنك تعديل الحد في أي وقت تشاء، لكن أعطه فرصة كافية - لنقل بضعة أسابيع أو أشهر - قبل أن تقرر إن كان الحد مفيداً أم لا. لاحظ ما الذي تشعر به عندما تضع هذا الحد الفاصل. حتى إن شعرت بالغرابة، فاستمر بالأمر على أي حال. قد تشعر بالغرابة من التغيير في البداية، لكنك سوف تعتاد على الأمر. ونأمل أنك سوف تحبه. إن رغبت بوضع حدود أخرى، فكرر هذا التمرين في دفتر مذكراتك أو على ورقة منفصلة.

لا يضمن وضع الحدود أن المشكلات سوف تحل، أو أن مشاعر الأذى جميعها سوف تزول. بالرغم من ذلك، تساعدك الحدود بالتأكيد على تحقيق مقدار معين من التحكم بنفسك - الشخص الوحيد الذي يمكنك التحكم به. قد لا يجب الشخص العسير الذي تحبه التغييرات التي تقوم بها. لكن معرفة أنه ليس من واجبك أن تجعل الجميع سعداء هي جزء من وضع الخطوط الفاصلة. من واجبك أن تعيش حياتك بأفضل ما تستطيع، وأن تدع الآخرين يعيشون حياتهم الخاصة.

كما في طرق العناية بالنفس المقترحة في هذا الكتاب جميعها، لا يرادف وضع الحدود الأنانية ولا الغلظة، مع أنه قد يبدو كذلك في البداية. تساعدك الخطوط الفاصلة السليمة - ببساطة - على توليد الطاقة من أجل الاستمتاع بحياتك، وتقديم الحب للآخرين.

المفاوضات

كما تعلمنا، فإن وضع الحدود هو أحد الأدوات التي يمكنها إيضاح موقفك في علاقة أو وضع ما. الأداة الثانية التي تساعد التعاملات

الشخصية هي المفاوضات، التي تعطي الناس فرصة للوصول إلى اتفاق مشترك. المبدأ الأساسي في المفاوضات هو أن كلا الطرفين يملك شرعاً وجهات نظر، وأموراً يفضلها، وأفكاراً خاصة.

لا يلزم أن تكون المفاوضات الشخصية عملية طويلة ومعقدة. إنها في الحقيقة مجرد محادثة ذات هدف بين أشخاص يرغبون بتحسين بعض نواحي علاقتهم. (في هذا الفصل، افترض أن المحادثات تجري بين شخصين. يمكن بالتأكيد أن يدخل مزيد من الأشخاص في المفاوضات. لكن ذلك أكثر تعقيداً، وقد يتطلب مساعدة أو خبرات أكبر.)

تنجح المفاوضات الشخصية بالصورة الأفضل عندما:

■ يكون الشخصان راغبين بمناقشة الموضوع المعني.

■ يكون الموضوع محدداً وموضوعياً.

■ لا يضع أي من الشخصين توقعات سابقة عن النتائج.

ربما كان واضحاً من هذه القائمة الصغيرة أن المفاوضات لا تنجح مع الناس جميعاً أو في الظروف كلها. بالرغم من ذلك، فهي أداة مفيدة يمكن أن تساعد على التخلص من التوتر بينك وبين الشخص العسير الذي تحبه. دعونا ننظر إلى النقاط الثلاثة نظرةً أوسع.

الشخصان راغبان بالحديث

المفاوضات حديث بين أشخاص راغبين بالوصول إلى نوع من الاتفاق. لكي يحدث هذا، يحتاج كلاكما إلى الاعتقاد بوجود -ولو- أبسط إمكانية للقيام بأصغر تحسين في حالة التوتر بينكما. يحتاج كلاكما إلى أن يكون

مستعداً -يكفي مقدار صغير من الرغبة- للتفكير بمقاربة جديدة، والاستماع إلى الآخر.

الموضوعات محددة وموضوعية

تعمل المفاوضات عملاً أفضل عندما تناقشان موضوعاً أو موضوعين محددين وموضوعيين كل مرة. مثل المكان والزمان اللذين سوف تتحدثان فيهما عن النقود، أو من سيطبخ العشاء في أي ليلة. من الأفضل الابتعاد عن الانفعالات العاطفية، واللوم، والذنب، والغضب، والشفقة على النفس، والامتعاض. تشتت مثل هذه «القنابل العاطفية» انتباه كل من الشخصين عن المشكلة المحددة التي يعملان على حلها.

انظر إلى العبارات المتزاوجة الآتية. اقرأ كل عبارة، وفكر في كل مقارنة لتشعر بما نعنيه بقولنا: «موضوعات محددة وموضوعية»، مقابل «الذخيرة العاطفية». أيها سيكون أكثر سلاماً وفعالية في رأيك؟

متى يمكنك أن تستخدم سيارتي. وفي أي شروط.

الموضوع المحدد والموضوعي:

لماذا تأخذ سيارتي دوماً دون أن تسأل؟ أنت

القنبلة العاطفية:

أناني جداً!

كيف سنعمل على وضع خطط إجازتنا.

الموضوع المحدد والموضوعي:

أنت أناني جداً لأنك ترفض -عاماً بعد عام-

القنبلة العاطفية:

التخطيط معي للقيام بأي شيء.

ما الذي سيفعله كل منا إن انتهى بك

الموضوع المحدد والموضوعي:

الأمر في السجن مرة أخرى.

أنا لا أفهم لماذا تستمر بالسرقة! لقد

القنبلة العاطفية:

حاولت جاهدة جداً أن أربك تربية جيدة.

ما الذي سنفعله -كلانا- عندما تفقد

الموضوع المحدد والموضوعي:

السيطرة على غضبك

القنبلة العاطفية:

لماذا لا نتعالج للتحكم بغضبك؟ لديك

مشكلة جدية. وأنا سئمت من الأمر.

لاحظ أن كل عبارة من عبارات «موضوع محدد وموضوعي» تركز على الأفعال المحددة لكلا الشخصين. تبقى مناقشة المشاعر والأفكار في الحد الأدنى، لكي لا تتعرض المفاوضات إلى الانهيار في قصص تاريخكما المشترك. تخلق كلمات الاتهام والشحن الموجودة في عبارات «القنابل العاطفية» جواً من اللوم والذنب، ولا يساعد أي منهما على التعاون.

انظر في قصة (بريندا) و(دون). يعيش ابنهما البالغ (مايك) في الشارع منذ عدة سنوات. شعرا في البداية بالرعب والذنب والخجل والارتباك. بعد مدة، نما شعور بالغضب أيضاً. عندما كان يتصل، كانا يحاولان إقناعه بالعودة إلى المنزل أو الحصول على مساعدة. أرسلنا له المال مرتين كي يأتي بالحافلة إلى المنزل. وفي المرتين، لم يظهر مايك. بعد مدة. أصبح يتصل بهما أقل فأقل.

مع المساعدة. رأى بريندا ودون أن حدودهما الضعيفة أبقتهما متدخلين في حياة مايك، وأدركا أنهما كانا يلومانه ويعتبان به في الوقت نفسه منذ سنوات عديدة. إما بوضع القوانين الصارمة أو بجل مشكلاته بدلاً من الاستماع إليه. على مر الوقت، تعلمنا أن يضعنا حدوداً لنفسيهما تجاه مايك. عندما اتصل أخيراً مرة أخرى. تمكنا من التفاوض على اتفاق معه. سارت الأمور على النحو الآتي:

«عندما اتصل مايك هذه المرة. كنا جاهزين له. أخبرناه أننا لن نرسل المال بعد الآن، وأنتا لا نريد سماع مزيدٍ من القصص عن

حظه المتعثر - لكن الذي نريده هو أن نبقى على اتصال معه. إن رغبت ببحث طريقة تواصلنا، فإننا نريد التفاوض معه. حتى إننا استخدمنا تلك الكلمات نفسها. عرفنا أنه تفاجأ - لم يكن هناك دموع ولا صراخ من ناحيتنا، بل رغبة بمناقشة الشروط فقط. لم يكن يرغب بالحديث عن ذلك حينها، لكنه عاد واتصل لاحقاً، واتفقنا على بعض «القوانين» البسيطة لكيفية اتصاله بنا، ومتى سيكون ذلك، ما هي الأمور التي لن نقوم بمناقشتها. تفاجأنا كيف سارت الأمور على نحو جيد. ومنذ ذلك الوقت. اتصل بنا مايك مرتين، ومررت كل من المكالمتين على نحو حسن. نحن نشعر ببعض الأمل الآن، وبسلام أكبر بالتأكيد، سواء تكلم معنا أم لا.

التوقعات الواقعية

يحسن وجود توقعات واقعية لديك عن نفسك والآخرين - عملياً - أي موقف كان - بما في ذلك المفاوضات. من الطبيعي أن تأمل بالحصول على نتائج إيجابية رائعة عندما تبدأ بالمحادثة، ويوفر مثل هذا الأمل «الوقود» النفيس اللازم للحوار. لكن إن سمحت للأمل بأن يعميك عن حقيقة شخص، أو علاقة، أو موقف، فأنت لا تساعد نفسك ولا أي شخص آخر. أكثر ما ينجح غالباً، مزيج لطيف من الأمل والواقع.

يجب على بريندا ودون خفض سقف توقعاتهما قبل أن يكونا جاهزين للتفاوض مع مايك على أي شيء. عندما تحدثا أول مرة عن حدودهما الجديدة وعن التفاوض المأمول، كان لديهما عدة توقعات غير واقعية. كانا يأملان في البداية:

■ أن مايك سوف يستجيب لهدوئهما بالعودة إلى المنزل على الفور.

■ أنه لن ينزعج أحد.

■ أنهما سوف يقنعان مايك بالذهاب إلى مركز معالجة الإدمان.

■ أن النقاش سوف يجري بصورة مثالية.

عوضاً عن ذلك. قام دون وبريندا «بفروضهما المنزلية» قبل التحدث مع مايك. وضعا توقعات الواقعية، وكانا واضحين بشأن النقاط التي أرادا قولها؛ وقررا عدم الضغط على مايك بأي طريقة كانت، وأقرّا بأنه يمكن للإحباط والحزن أن يظهرأ أثناء حديثهما مع مايك. بعد حديثهما مع مايك، ناقشت بريندا ودون كيف جرت الأمور، وكانا سعيدين لأنهما قد حافظا على الوضوح والهدوء.

العقود

تحتاج أحياناً أنت والشخص العسير الذي تحبه إلى إدخال بعض «الالتزام» في اتفاقكما الذي تفاوضتما عليه، ويمكن للعقود الشخصية أن تساعدكما على فعل ذلك. تعمل العقود الشخصية إلى حد ما بالطريقة نفسها التي يعمل فيها العقد القانوني - يتفق الطرفان على الشروط ويجعلان العقد ملزماً لهما. يمكن أن يكون العقد الشخصي مكتوباً أو شفهيّاً. ولا يجب عليك استخدام الجمل الطويلة واللغة المتكلفة. فقط قلها أو اكتبها بكلماتك الخاصة. يمكنك أيضاً أن تقوم بعقود وليدة اللحظة مع نفسك.

بعض الأمثلة عن العقود الشخصية هي:

■ يكتب صديقان عقداً صغيراً، متفقين على أنهما سوف يتمرنان معاً ثلاث مرات في الأسبوع. يحددان الأيام والأوقات ويتفقان على أنهما لن يتمرنا أكثر من هذا المقدار ولا أقل منه. الغاية من هذا العقد هي مساعدة الصديق المدمن على التمرين، والصديق الذي يريد تحسين لياقته الجسدية.

■ يعمل زوج وزوجته على تحسين زواجهما. بدءاً من التشارك في النشاطات الاجتماعية. اتفقا على الشروط التي سوف يطبقانها مدة ثلاثة أشهر: سوف يخرجان معاً إلى العشاء كل أسبوعين، وسوف يشتركان في فريق كرة طائرة. يضعان على التقويم علامات تدل على ليالي العشاء ومواعيد تمارين الكرة الطائرة، ويتعانقان لإتمام العقد.

■ يعقد رجل عقداً شفهيّاً مع نفسه يقضي بالاتصال بابنه المكتئب مساء كل أربعاء مدة شهرين.

كما ترى. يمكن للعقود الشخصية أن تكون رسمية أو غير رسمية قدر ما تريد. الهدف هو الوضوح والاتفاق على الصيغة التي سيأخذها العقد. فيما يلي أربع خطوات تساعدك على إبرام العقود المفيدة واستخدامها.

1. يجب أن تتفقا -كلاكما- على أن العقد سوف يقوّي الاتفاق الذي تم التفاوض عليه.

2. يجب أن تقرراً معاً:

■ ما هي الشروط التي ستدخل في العقد

■ ما هي المدة التي سيستمر فيها العقد

■ ما الذي سيحصل إن أخل أحدكما بدوره

3. انطق بالعقد أو اكتبه. ضع عليه التوقيع والتاريخ، أو ابحث عن أي طريقة أخرى للالتزام به.

4. أثناء مدة العقد وبعدها، قوِّموا معاً مدى نجاح العقد بالنسبة لكل منكما.

يعطي العقد الشخصي كلاً منكما فرصة لوضع صفة رسمية (قليلاً) للأمور التي تفاوضتما واتفقتما عليها. اعقدا العقد -الأول أو العقدين الأولين- من أجل موضوعات أقل توتراً لكي يكتسب كل منكما إحساساً بالعملية وتجداً النجاح. سوف تنشئ هذه البداية أساسات صلبة تقوم عليها اتفاقات المستقبل.

جمع الأمور كلها معاً

لتلخيص هذه الأدوات الثلاث المفيدة في خلق علاقات أفضل:

الحدود:

■ هي خطوط فاصلة موضوعة من قبلك، ومن أجلك، كي تكون أكثر وضوحاً حيال ما سوف تقبله وما لن تقبله.

■ متغيرة، إذا شئت، ومتى شئت.

■ تحسن قدرتك على المفاوضة، إن اخترت أن تفاوض.

المفاوضات:

■ تقوم بها أنت والشخص العسير الذي تحبه معاً.

■ تتطلب على الأقل رغبة دنيا بالعمل معاً.

■ تتقي الأجواء فيما يتعلق بموضوعات محددة في علاقتكما.

العقود:

■ يتحدد شكلها بالموضوعات التي تفاوضت عليها أنت والشخص العسير الذي تحبه.

■ يمكن أن تأخذ أي شكل، وأن تحتوي أي شيء تتفقان عليه.

■ تساعدكما على الاستمرار في تنفيذ الاتفاق الذي تفاوضتما عليه.

دعونا نلق نظرة كيف يمكن للحدود والمفاوضات والعقود أن تعمل معاً من أجل تحسين علاقة ما. تعيش حفيذة هارولد، بيكي، معه منذ سنوات قليلة. إنها تعاني من الاكتئاب. وهارولد سعيد بمساعدتها، لكنه مع ذلك قد بدأ يشعر بالتعب والإحباط. بعد كثيرٍ من اللحظات الجيدة والسيئة، توصل هارولد إلى قرار. إنه لن يطبخ لبيكي ولن يذكرها بمساعدته في المزرعة عندما تكون في «أيامها السوداء»، كما أنه لن يلاحقها إن لم تقم بأي شيء (هذه هي الحدود التي وضعها).

عندما صارت بيكي بحال أفضل، أخبرها بقراراته. أخبرها كم الأمر صعب بالنسبة له، لكنه لن يستسلم - إنه يحتاج فقط إلى وضع خطة معها. تحدثا عن تحديات مرضها وإحباطاته. اتفقا معاً على أمر واحد: شدد طبيب بيكي على أهمية التمرين والغذاء الجيد في التخفيف من آثار الاكتئاب. اتفق بيكي وهارود معاً أنها يجب أن تأكل وتتحرك، حتى عندما لا تريد ذلك بالفعل. ناقشا بالتفصيل ما الذي ستفعله ومتى، إضافة إلى ما سيفعله هارود من أجل مساعدتها أو لا يفعله. (هذه المحادثة هي المفاوضات).

أخيراً. لأنهما يعرفان كم ستكون بيكي غير مهتمة عندما تبدأ بالدخول في أيامها السوداء، فقد اتفقا على كتابة اتفاقية لمدة شهر واحد، وتوقيعها - وكتابة عدة نسخ، في حال غضبت ومزقتها جميعاً. وافقت بيكي على أنها سوف تجبر نفسها على قراءة العقد كل يوم مدة شهر. وسوف يضع هارود نجمة حمراء على التقويم لكل يوم تأكل فيه بيكي، وتقوم فيه بنوع من النشاطات الجسدية. سوف تضع بيكي نجمة ذهبية لكل يوم لا يقوم فيه جدها بإزعاجها حيال الأكل والمساعدة. (بالرغم من أن بيكي وهارود بالغين. فإنهما يحبان فكرة وضع النجمات على التقويم. لأنها سوف تكون ذكرى مرئية لكيفية تنفيذهما لعقدتهما).

في الختام. ندعوك إلى تجربة هذه الأدوات الثلاث للوصول إلى علاقات أكثر سلامة. حصّن نفسك بحدود سليمة تجعلك قوياً بما يكفي لأن تنتهي دون أن تنكسر في وجه علاقاتك العاصفة. ثم عندما تقرران معاً - أنت والشخص العسير الذي تحبه - زينا علاقتهما بالمفاوضات والعقود ذات التوقيت الجيد. فوق كل ذلك. استمر في التعلم عن نفسك، والتحرك تجاه السلام الأعظم. في الفصل الآتي سوف تتعلم عن ضرورة الاعتناء بالنفس وكيفية.