

كيف تتجاوب عادة مع صديق مقرب يخبرك عن محنة يمر بها أو خطأ ارتكبه؟ على الأغلب ستقدم له التعاطف وتحاول مواساته، الآن فكر معي قليلاً في طريقة تعاملك مع نفسك لو ارتكبت خطأ فادحاً أو مررت بانتكاسة في حياتك. عندما لا تسير الأمور جيداً في حياتنا،