



بنظرة سريعة، ومن فوق المسطح، تبدو لنا الصورة، أن معظم الأمور التي نندم عليها، لها علاقة بشيء فعلناه أو لم نفعله.. أو بشيء قلناه أو لم نقله.

ولكن الحقيقة، هي أن الأمر أعمق من هذا. فكر لحظة وتذكر بعض الأمور التي قد ندمت عليها وتكون قد أزعجتك، وكدرتلك، خلال السنة الماضية، وسوف تدهشك النتيجة، إذ سوف تكتشف من خلالها أشياء مهمة عن نفسك.

ويمكنك أن تتبع الخطوات التالية:

\* حدد المنبع (أو الأصل) وتحقق منه:

اسأل نفسك: «ما هو المبعث الذي دفعني إلى تصرفي هذا؟» فأحياناً ما يبرز ددمنا من اتخاذنا لاختيارات بسيطة، وضعيفة، مثل: المصراع في وجه صديق، أو زميل. ولكن، غالباً ما تقود هذه الاختيارات لأشياء أعمق، مثل: الخوف، أو الافتقار إلى الثقة بالنفس، أو الاعتماد على مهارة غير مصقولة، أو اتباع عنصر معلومات مفقود.

\* توصل إلى المدرس:

ما أن تتوصل إلى جذور ددمك، وتتحقق منها، حتى تصبح مستعداً للسؤال التالي:

«ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟»

\* قم بعمل تعديلات وتحسينات، وتحرك إلى الأمام:

فما أن تتحقق من مصدر ددمك.. وتتعلم الدروس الكامنة وراء ذلك، حتى يحين الوقت لاتخاذك أهم خطوة.. وهي المغفرة لنفسك، والتصالح معها.

فإذا كانت أفعالك أو كلماتك قد جرحت شخصاً ما، فابدل جهدك لأن تجري الإصلاحات أو التعديلات اللازمة لإصلاح الأمر، مع الالتزام بالرحمة، والشفقة مع نفسك.

إن مفتاح التغيير الإيجابي، الدائم، يكمن في قدرتك على قبولك لنفسك بكل ما فيها من رضوض، وكدمات.. نفسك كلها.

ومن المهم أن تتفهم أنك لا تستطيع أن تنجح في الحياة بدون أن ترتكب «أخطاء». ومن الجيد أن تعيها، وتتفهمها، أما إذا قمت باجترارها كثيراً، فإنها سوف تخيفك، وتجعلك فاقداً للرغبة في أخذ المبادرة، أو مواجهة الأمور والمصاعب.

كما أن الحياة في الماضي، باستمرار، تمنعك من أن تكون حاضراً هنا، والآن.

وهكذا، فبدلاً من محاولة أن تتجنب بعض أو كل ما تندم عليه، أعط نفسك مجالاً للالتيان بكمية من الأخطاء، بشرط ألا تكون أخلاقية، أو قانونية، أو هدامة.

عانق إنسانيتك، فأنت إنسان.. واحتضن بشريتك، فأنت بشر.. وسوف تحيا حياة أكثر متعة، وأهمية، وإيجابية.