

في ظل الحياة التي نعيشها وندغمس في تفاصيلها اليومية بعمق قد تشعر بالأكتئاب واليأس يسيطران عليك أحيانا فتتضائل معها نفسك وتختار أن تنطوي على روحك وتنعزل عن الآخرين ما يجعلك تشعر بالأنطفاء ولا تقوى على التقدم نحو نفسك وإسعادها خطوه واحده