

في ظل الحياة التي نعيشها و نغمس في تفاصيلها اليوميه بعمق قد تشعر بالآكتئاب واليأس يسيطران عليك أحيانا فتتضائل معها نفسك وتختار أن تنطوي على روحك وتنعزل عن الاخرين ما يجعلك تشعر بالأنطفاء ولا تقوى على التقدم نحو نفسك وإسعادها خطوه واحده