

## لوّني حياتك



إذا لم تعجبك الطريقة التي يسير بها العالم.. غيّرْها. فلكيك التزام لتغيير ذلك.. فقط قومي بذلك خطوة واحدة في الوقت المحدد.

في أحد الأيام اتصلت بيّ إحدى صديقاتي التي لم أراها منذ تسعة أشهر..

بدا صوتها مكتئباً.. لذا طلبت منها الذهاب لزيارتها.

عندما وصلت إلى شقتها شعرت بالصدمة.. فكلّ شيء فيها كان عليه مسحة من السواد.

بدءاً من مفرش السرير وحتى فرش الأرضيات.

لقد وافقت صديقتي على مضمّن أن نخرج ونجلس لنحدث في الشرفة.. اتجهت مباشرة إلى مقصدي وأخبرتها كيف أشعر بالقلق بشأنها.

كان لديها العديد من الأسباب:

لقد تركت عملها وتوفي زوجها.. ومؤخراً لم تشعر بالسعادة.

هذه المرأة اعتادت حب الألوان المشرقة.. كانت ترتدي ملابس غير تقليدية.. أقراط ضخمة وأحياناً قبعات..

تعجبت متى ولماذا قررت إحاطة نفسها باللون الأسود؟ دون تواجد أي نباتات حية في أي مكان بالقرب منها.

قمنا بجولة إلى مشتل لشراء بعض النباتات.. وفي طريق العودة أسرعنا إلى متجر واشترت بعض الصنائف المشرقة.. أردت منها أن ترى أنه بقليل من الرذاذ الملون هنا وهناك وفتح النوافذ لدخول الشمس، ستبدأ تشعر باختلاف..

فبعد أيام قليلة اتصلت بي لتخبرني كم تشعر بالخل.. وبالطبع ليست سعيدة تماماً.. لكنها أفضل كثيراً ما كانت تشعر به.

غالباً ما يعكس مظهرنا الخارجي مشاعرنا الداخلية.. فنحن نحيط أنفسنا بكل ما نشعر به.. لكن إذا كان ذلك صحيحاً، فهو يعني أن تغيير المشهد الخارجي المحيط بنا سيكون له تأثيراً على مزاجنا ومشاعرنا الداخلية..

فطلاء غرفة أو شراء ثوب ملون، أو زراعة زهور مبهجة لا نحتاجها بالضرورة فقط للتغلب على الاكتئاب أو الحزن.. ستساعدك على الشعور بحال أفضل من إحاطة ذاتك وحياتك باللون الأسود.

انظري حولك لمنزلك وغرفتك وحياتك.. ما هي الألوان التي تحيط بك؟

هل تعبر عن المتعة التي تتمني أن تكمن داخلك، وعن الاتجاه الذي تسلكينه.. فإذا كانت الإجابة: لا.. غيري الألوان الموجودة في حياتك.

"سوف أحيط نفسي بلون ما، وأبحث باستمرار عنه الوسائل التي تجعل حياتي مضيئة ومشرقة".

المصدر: كتاب من أم.. إلى أم / 101 درس من دروس الحياة