

## عُضِّل بالتلوين! خلود المزروعِي



جميعنا يعرف أن من يُريد الحصول على عضلاتٍ يجب أن يُمارس الرياضة بصورةٍ دائمةٍ لتتكون لديه اللياقة الجسمية والمناعة القوية، ولكن كيف يمكنك الحصول على العضلات من التلوين؟!

أولاً عليك أن تعرف مدى قوة مناعتك سواءً كانت الجسمية أو النفسية؛ لأن المناعة مهمه لأن تكون موجودة في أي شخص يريد العضلات، فمن كانت مناعته الجسمية والنفسية قوية فهو ذو لياقةٍ عالية؛ ومن كانت مناعته قابلة للتفاوض بين الصحة والمرض فعليه أن يعالجها بممارسة الرياضات -للروح والجسد- لتتكون لديه عضلات روحية وجسدية.

وما زال السؤال محيراً في الأذهان ما علاقة التلوين في بناء العضلات؟ وهل فعلاً هناك عضلات روحية؟ نعم فللروح عضلاتٍ قوية، كعضلات الجسد أيضاً، ولكي تحصل عليها؛ لَوْن روحك بالإيجابية، أرسل لنفسك إشعارات تحفيزية وبين كل عقبة وعقبة، ازرع ومضة تلوّن لك سبيلك.

لَوْن أفكارك بالاختلاف والتنوع، كما يقال مأثوراً في مصر: "اعرف حاجة عن كل حاجة، ولا تعرف كل حاجة عن حاجة"، كُن متطوعاً، متغيراً مع مستجدات العصر وسرعة تطوره، لا تكمن وتتشبث في الماضي، وتثبط نفسك على العتية خوفاً من العودة أدراجاً للوراء، فمن كان صامداً ضد التطورات فقد سقط من الهاوية وماتت مابداخله من روح، فهو روح! ولا يقاس بمقاييس جمال الجسد أبداً، لا تسخر نفسك في تعلّم كل شيء بعجال واحد فقط! فلا مانع من الرقص وأنت طيب!

لَوْن علاقاتك الاجتماعية بأنواع الشخصيات، اختر كل الشخصيات، وجميع الذكاءات، لا تنس الشخص السلبى، واجعله محور اهتمامك، ولكن لاتلوّن حياتك بعدة بالرماديات والألوان القاتمة! بل اختر القلم الأحمر ورقم نقده واجعلها بمرصادٍ تطلعاتك، فستتطور بسبب النقد، اختر من يكره ماتحتّه، واستمتع بتفاصيل نقده، إن لم تستد فلن تخسر والتجربة خير برهان.. صدّق فإن السلبى فلوّن ماهر لحياتك.

أخيراً؛ سيسهل عليك تلوين جسدك بألوان الطعام الصحي، ارسم لنفسك لوحة فنية في الطبق واجمع فيه جميع عناصر الغذاء؛ لتحصل على لياقةٍ بدنية متكاملة تبني فيها عضلات الجسم بعد انتهاكك من تلوين الروح.

نهايةً لَوْن حياتك واهتم بلياقتك النفسية، لتحصل على جسع سليم.

خلود المزروعِي

طالبة جامعية