

سلام استاد بزرگوار، امیدوارم خوب و خوش باشید. استاد من ۳۰ ساله هستم بعد مادرشدمن خیلی کرخت شدم، بهم ریختگی دارم، دکتر هم رفتم فایده ای نداشته... ممنون میشم کمک کنید، همیشه چراغ سخنان معقول شما راه من رو روشن کرده

14:23

سلام

مادر شدن هیچ وقت "دردسر" یا گرفتاری نیست، خود خانومه‌ها هستن که تعیین می کنن با این "گاہ زیبا" چگونه مواجه بشن، معمولا کسانی دچار حالاتی مثل کرختی و اینها میشن که سابق هر مشکل رو برای خودشون تبدیل به "بحران" می کردن و با هر چیزی که طبق میلشون نبوده "احساس بدبختی" می کردن!!! نگرشتون رو به صورت کلی تغییر بدید و روحیه "بحران سازی" رو با "مدیریت توجه" و "مثبت اندیشی" آرام آرام بزارید کنار اما در مورد مادری چند نکته عرض می کنم؛

به خیالتون اجازه ندید تصویر "پیر شدن" ازتون رو ارائه بده! ۳۰ سالگی اوج جوونی هست و سرزندگی، لباس های شاد بپوشید و در خلوتتون و منزل کاملا آراسته باشید، نه فقط در مهمانی و اینها

بعد مادر شدن نباید همه چیز تحت شعاع قرار بگیره و "خودتون رو فراموش کنید!" صحبتون را با صبحانه و رادیو و موسیقی آرام همراه با فرزندتون شروع کنید

حتما به فکر ورزشی که اندامتون رو زیبا و ورزشی کنه باشید، بعد سی سالگی باشگاه رفتن و هیکل ورزشی داشتن از ملزومات زندگی با نشاط هست وگرنه "احساس حجم و سنگینی" یک تنه کافی است تا یک جوان سی ساله خودش رو ۶۰ ساله تصور کنه اجازه ندید عضلات صورتتون "افتاده و خمود" بشه، هر کسی، فیلمی، اخباری، و از همه مهمتر "فکر و خیالی" که خمودتون می کنه، دقیقا همون علت هایی هست که اینطوری تون کرده، پس ازش دوری کنید.

نکته آخر اینکه همه ی این کارها تنها از کسی برمیاد که دوتا قدرت داره؛

"قدرت فکری" داره که راهش مطالعه و تعلیم هست

"قدرت روحی" که راهش عبادت و معنویت هست

امیدوارم موفق باشید و با "حالات بهشتی" روح منزل و زندگی و اهالیش رو بهشتی کنید، چرا که بهشت زیر پای مادران هست.

14:25 ✓✓

