

دوباره شروع تازه

دوباره رقص سرود باغ آرزوها

آرزوهای سبز...

سبزی اش مثل پونه، مثل نعنا

بوی خوبی دارد این شروع تازه

بوی عطر جانان مادرم

رنگ خوبی دارد این شروع تازه

رنگی از رنگین کمان هفت رنگ آسمان

کاش پایدار باشد

تازگی این شروع تازه



## اراه و دلیل برای شروع دوباره



به جای گرفتن تصمیم، که بیشتر ما خیلی به آنها پایبند نمی‌مانیم، چرا به بعضی قسمت‌های زندگی‌تان نگاهی نمی‌اندازید

که دوست دارید از نو شروعشان کنید؟ در زیر به راه‌هایی برای شروع دوباره اشاره می‌کنیم.

۱. شروع دوباره به معنی جبران شکست نیست. یک آغاز جدید است. این طرز تفکر بسیار کمکتان می‌کند زیرا باعث می‌شود وقتتان را برای سخت گرفتن به خودتان تلف نکنید.

۲. حرکت در طول زندگی مثل بالا رفتن از پله می‌ماند. یک سطح بالا می‌روید و بعد یک سطح پایین. هیچ چیز صاف و مستقیم نیست. کمی با خودتان و جهت جدید زندگی‌تان تمرین کنید.

۳. به شروع‌های زندگی‌تان اگر درست نزدیک شوید می‌تواند شروع یک زندگی نو برایتان باشد. گاهی وقت‌ها ایده‌های کوچک می‌توانند به اتفاقاتی بزرگ تبدیل شوند.

۴. پایان‌ها همیشه بد نیستند. حتی اگر تا بحال زندگی خوبی داشته‌اید، زندگی جدیدی که روبه‌رویتان قرار گرفته ممکن است آن را به کلی کم‌رنگ کند. اگر زندگی بدی داشته باشید هم دقیقاً همینطور خواهد بود.

۵. شروع دوباره ممکن است ترسناک به نظر برسد اما واقعاً بهانه خوبی برای جشن گرفتن است. به آن بعنوان چیزی هیجان‌انگیز نگاه کنید و خواهید دید که خیلی از احساسات اضطراب‌آورتان ناپدید می‌شوند.

۶. به خاطر داشته باشید که آینده شما تحت حکومت گذشته‌تان نیست. هر اتفاقی هم که در زندگی‌تان افتاده باشد، هنوز هم می‌توانید راهی برای بهتر کردن اوضاع هم برای خودتان و هم اطرافیانتان پیدا کنید.

۷. اینکه مجبور به شروع دوباره باشید با اینکه تصمیم بگیرید از نو شروع کنید فرق دارد. برای آنهایی که زندگی‌شان هنوز بخاطر فجایع طبیعی یا انسانی، غرق در هرج و مرج است، شروع دوباره انتخاب نیست. حمایت از نیازمندان و قبول وضعیت ممکن خصوصیات بسیار عالی است.

۸. جایگزین‌هایی سالم برای الگوهای زندگی منفی پیدا کنید. اگر راحت نیستید که همه تغییرات را یکدفعه و از یک تاریخ مشخص شروع کنید، کم‌کم قدم بردارید. اگر قادر به ترک یک عادت بد نیستید، می‌توانید از کم کردن آن شروع کنید. بد نیست که زمانی به خودتان فرصت دهید که به تعادل برسند.

۹. همه چیز رفتن به باشگاه و ورزش کردن نیست. شروع دوباره می‌تواند به معنی دنبال کردن آرزوهایتان باشد. همه ما وقتی به سمت هدفمان گام برمی‌داریم خوشحال و راضی هستیم.

۱۰. شروع دوباره یعنی فرصت دادن به خودتان برای شادی و خوشبختی واقعی. باید شجاع باشید و بتوانید چیزهای جدید یاد بگیرید، اما این چطور ممکن است؟ در بدترین حالت، مهارت‌های لازم برای شروع پروژه بعدی‌تان را به دست خواهید آورد.

یادتان باشد که در هر شرایطی که باشید، هیچ وقت دیر نیست و همیشه برای شروع دوباره وقت دارید. وقتی بتوانید صادقانه به تغییراتی که ایجاد کرده‌اید متعهد شوید، فرآیند جدید آغاز شده است.

شار باشید.