

## ۹ توصیه مفید برای لذت بردن از جوانی

وقتی ۲۰ ساله هستید، به نظر می‌رسد که زندگی کاملی پیش رویتان است؛ در ۳۰ سالگی همچنان گمان می‌کنید هنوز فرصت زیادی برای زندگی دارید اما در ۵۰ سالگی کم‌کم شروع می‌کنید به تأسف خوردن از این‌که دیگر برای انجام کارهای خاص دوره جوانی پیر شده‌اید.



وقتی ۲۰ ساله هستید، به نظر می‌رسد که زندگی کاملی پیش رویتان است؛ در ۳۰ سالگی همچنان گمان می‌کنید هنوز فرصت زیادی برای زندگی دارید اما در ۵۰ سالگی کم‌کم شروع می‌کنید به تأسف خوردن از این‌که دیگر برای انجام کارهای خاص دوره جوانی پیر شده‌اید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سلامت آنلاین، منتظر رسیدن لحظه مناسب نمانید، این لحظه ممکن است هیچ‌وقت نصیبتان نشود. منتظر سن مناسب هم نمانید. زمان بسرعت می‌گذرد. همین الان زندگی و فعالیت کنید.

در این مطلب راهنمایی‌های کوتاهی را به نقل از فاینددوی پیش رویتان می‌گذاریم که توصیه‌هایی بسیار ساده‌اند برای لذت بردن و احساس جوانی در همین زمان کنونی عمرتان:

### ۱- خودتان را کشف کنید

جوانی غیر قابل بازگشت است؛ سنی آمیخته به آرمان‌ها، خواسته‌ها و ایده‌های دیوانه‌وار؛ پس تجربه کنید. سعی کنید چیزهای جدید کشف کنید، ببینید که هستید و چه می‌خواهید. معنای زندگی و باورهای مختص به خودتان را پیدا کنید. این‌ها انگیزه‌های بزرگ برای عمل کردن به شما می‌دهند. اگر بدانید چه می‌خواهید، موفقیتتان بیشتر است.

### ۲- از ساده‌ترین لحظات هم لذت ببرید

به برخی از احساسات و امور مثل سرگرمی‌های طبیعی در سن و سال جوانی، ممکن است در سنین دیگر نتوان دست یافت. با دوستانتان در ارتباط باشید، به سفر بروید، به نظاره سپیده‌دم بنشینید، تجربه تازه‌ای کسب کنید.

### ۳- بر زمان حال تمرکز کنید

این یکی از بزرگترین مهارت‌هایی است که می‌تواند برای درک مفهوم زندگی و لذت بردن از آن موثر باشد. ما در این سن نیازمند احساس کردن هر لحظه‌ای هستیم که اتفاق می‌افتد. بگذارید تمام مشکلاتی که نمی‌توان تغییرشان داد، در گذر زمان فراموش شود. امیدتان را خیلی بر آینده‌ای استوار نکنید که کنترلی بر آن ندارید. فقط از زمان حال لذت ببرید.

### ۴- مثبت‌نگر باشید

نمی‌توان در جوانی همیشه بانشاط بود. جوانی، هنگامه خیلی از شک و تردیدها است اما یادتان باشد موفقیتتان بستگی دارد به نگرشتان درباره زندگی. مثبت فکر کنید تا ثروت به سراغتان بیاید.

### ۵- از روابط منفی خلاص شوید

سعی کنید خودتان را از جمع دوستان و آشنایانی با اثرات منفی، تحریک‌کننده و روحیات افسرده خارج کنید؛ رفتار آنها بر شما اثر می‌گذارد. هر چه دیرتر از آنها دل بکنید، انجام چنین کاری سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود اما وقتی چنین کنید، زندگیتان راحت‌تر خواهد شد.

### ۶- حلقه دوستان مورد علاقه خودتان را بسازید

هر کسی نیاز به دوستان و خانواده‌ای دارد که در شرایط و زمان‌های دشوار بتواند بر همراهی و همفکری و کمک آنها تکیه کند. ما نمی‌توانیم خانواده و والدینمان را انتخاب کنیم اما انتخاب دوستان فقط به خودمان بستگی دارد.

### ۷- مطالعه کنید

البته مدرسه و دانشگاه تمام وقت ما را دقیقاً همان هنگامی که جوان هستیم می‌گیرد اما بعدها نظرتان درباره وقت‌گیر بودن آن

تغییر خواهد کرد. از فرصت استفاده کنید و زبان‌های خارجی یاد بگیرید. این کار در سال‌های اولیه عمر راحت‌تر است. علاوه بر این، چنین کاری باعث خواهد شد حافظه شما بهبود یابد و تفکرتان توسعه یابد. آنچه را که واقعاً می‌تواند در زندگی به کارتان آید یاد بگیرید.

۸- درباره حرفه آینده خود تصمیم بگیرید

در همین جا باید سعی کنید آن حرفه‌ای را که واقعاً از پیشش برمی‌آید انتخاب کنید و تا زمانی که آماده به کار می‌شوید خود را ماهر سازید. زیرا پس از آن دیگر زمان کافی برای آن نخواهید داشت.

۹- عادات خوبتان را گسترش دهید

چنین کاری به شما در زندگی کمک خواهد کرد. با گذشت سال‌ها، خلاص شدن از شر عادات بد سخت و سخت‌تر خواهد شد. پس از همین دوره و سن جوانی شروع کنید زیرا بسیاری کارهایی که در سال‌های بعد قادر به انجامش نخواهید بود. برای نمونه از همین سن خودتان را عادت دهید به ورزش و آن را به زمانی که بدنتان توان و جذابیتش را از دست می‌دهد موکول نکنید. فرق می‌کند که چنین کاری را از همین جوانی شروع کنید یا از ۵۰ سالگی.