

## ۱۰ تغییر برای ۲۰ تا ۳۰ سالگی



بیشتر مردم دهه دوم زندگی شان را با روی آوردن به رفتارهای ناسالمی خارج از سیستم زندگی خود سپری می‌کنند مانند خوابیدن تا ۲ بعد از ظهر در جمعه‌ها و خرج کردن تمام باقیمانده پولشان برای لذت‌های جدید ولی دهه سوم زندگی شما یک زمان ایده‌آل برای اضافه کردن عادت‌هایی است که به شما برای به دست آوردن رضایت شخصی و حرفه‌ای برای بقیه عمر کمک خواهد کرد.

بیشتر مردم دهه دوم زندگی شان را با روی آوردن به رفتارهای ناسالمی خارج از سیستم زندگی خود سپری می‌کنند مانند خوابیدن تا ۲ بعد از ظهر در جمعه‌ها و خرج کردن تمام باقیمانده پولشان برای لذت‌های جدید ولی دهه سوم زندگی شما یک زمان ایده‌آل برای اضافه کردن عادت‌هایی است که به شما برای به دست آوردن رضایت شخصی و حرفه‌ای برای بقیه عمر کمک خواهد کرد.

به گزارش جام جم آنلاین، در اینجا ۱۰ ترفند شیوه زندگی را که شما می‌توانید با انجام آن در دهه سوم زندگی خود پایه و اساس موفقیت مادام‌العمر خود را بسازید قرار داده ایم.

### ۱ سیگار کشیدن را ترک کنید

اگر سیگاری هستی، بی‌درنگ سیگار کشیدن را ترک کن. اگرچه نمی‌توانید زیان‌هایی را که ممکن است از سیگار کشیدن متحمل شده‌اید برگردانید، تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که سیگار کشیدن را پیش از ۴۰ سالگی ترک می‌کنند ۹۰ درصد کمتر نسبت به کسانی که سیگار کشیدن را ادامه می‌دهند خطر مرگ و میر دارند.

۲ شروع کنید که هر روزه در ساعت مشخصی بخوابید و در ساعت مشخصی از خواب برخیزید. ممکن است وسوسه انگیز باشد که از آخر هفته‌ها برای جبران کاستی‌های خوابتان استفاده کنید ولی به شما توصیه می‌شود که در رختخواب بپیرید و بخوابید و هر روز هفته حول و حوش یک زمان مشخص از خواب برخیزید.

کارشناسان می‌گویند اگر شما حتی چند روز بیش از حد معمول بخوابید، در معرض ریسک تغییر مجدد ساعت بدن‌تان به یک سیکل متفاوتی هستید، در نتیجه شما در طول روز احساس خستگی خواهید کرد. با به خواب رفتن و بیدار شدن‌های روتین و منظم تا جایی که می‌توانید از مشکلات مربوط به خواب در طول عمر جلوگیری کنید.

### ۳ به طور منظم ورزش کنید

سعی کنید تا اندازه‌ای که برایتان ممکن است تحرک داشته باشید، تا زمانیکه شامل تحرک باشد مهم نیست که چه ورزشی انجام می‌دهید دو، دوچرخه سواری، وزنه برداری، پیاده روی و یا شنا.

در نیمه دوم از دهه سوم زندگی‌تان، از حجم عضلات شما کم می‌شود پس خیلی مهم است که در این زمان ورزش کنید اما به یاد داشته باشید که فعالیت‌های فیزیکی را انتخاب کنید که واقعا به آن علاقمندید، به این دلیل که اگر شما ورزشی را دوست نداشته باشید تمایل کمتری به ادامه دادن ورزش دارید.

### ۴ یک دفتر وقایع روزانه داشته باشید

وقایع روزانه خود را ثبت کنید! بایگانی نوشته‌های شما هم در آینده برای شما ارزشمند خواهد بود و هم شما را سرگرم خواهد کرد.

حتی اگر ترجیح می‌دهید که تفکراتتان را در خودتان نگه دارید، نوشتن احساسات و تفکراتتان بر روی کاغذ می‌تواند به شما به مقابله با وقایع پرتنش کمک کند.

### ۵ پول پس انداز کنید

ایجاد عادت زود شروع به پس انداز کردن به این معنی است که شما در هر زمان مشخصی در آینده این کار را به میزان بیشتری انجام داده‌اید.

ممکن است اینطور به نظر برسد که سالهای طولانی طول عمر شما سالهای آتی طول عمر شما هستند و هرچه شما زودتر شروع

به پس انداز کنید، پس انداز شما زمان بیشتری برای افزایش پیدا کردن دارد.

۶ رویاهای زندگیتان را دنبال کنید

دنبال کردن هدف های زندگیتان را به تاخیر نیندازید. می خواهید خانه بخرید؟ چند بچه داشته باشید؟ کتابی بنویسید؟ یکی از این هدف های زندگی را برگزینید و شروع کنید. از الان تا آخر سال چه کاری می توانید انجام دهید تا یکی از آنها را شروع کنید.

۷ یاد بگیرید با داشته هایتان شاد باشید

اگر از داشته هایتان راضی و خرسند باشید، زندگی شادتری را خواهید داشت.

این در واقع مربوط به قدردانی است: پژوهش ها نشان می دهد که قدردانی داشته هایتان می تواند شادی را افزایش دهد و از احساسات منفی بکاهد. شاید به همین دلیل است که اپرا وینفری سالهاست که دفتر ثبت روزانه برای قدردانی دارد.

۸ به این فکر نکنید که شما باید همه را راضی نگه دارید

وقتی به ۳۰ سالگی رسیدم این احساس را که باید همه را راضی نگه دارم در خودم متوقف کردم. شما می توانید دوستان و ارتباطات خود را با دقت بیشتری انتخاب کنید در واقع تئو متوجه شد که مجبور نیست با افرادی که رفتار خصومت آمیزی با او داشتند به خوبی رفتار کند.

اصلا مهم نیست که تعداد دوستان شما هر روز کمتر از دیروز شود و یا با آدم های بدخلق هیچگونه معاشرتی نداشته باشید ، مهم این است که وقت و انرژی خود را عاقلانه صرف کنید.

۹ مقایسه کردن خود با دیگران را متوقف کنید

اگر در مقایسه با دوستان و خواهر و برادران شما قادر به انجام بعضی از کارها نیستید، با خودتان در صلح باشید. با خودتان خشن نباشید.

همانطور که یک روان درمانگر در نوشته هایش گفته است، فکر کردن مداوم به اینکه دیگران در حال انجام چه کاری هستند، به شما کمکی در به انجام رساندن هدفهایتان نمی کند. شما بهتر است وقت خود را برای فکر کردن درباره چیزهایی که می خواهید بدست بیاورید و ارزیابی پیشرفت خود در رسیدن به هدف های پیش رویتان صرف کنید.

۱۰ اشتباهات خود را ببخشید

خود را بخاطر اشتباهاتتان ببخشید. همه ما اشتباهات زیادی انجام داده ایم. خود را در اشتباهات گذشته غرق نکنید. از اشتباهات درس بگیرید، آنها را رها کنید و به جلو حرکت کنید.

یک روانشناس اجتماعی می گوید که خود شفقی (توانایی بخشیدن خود و یادگیری از اشتباهاتمان) کلید اصلی موفقیت است که احتمالا به این دلیل است که افرادی که خودشفقی را تمرین می کنند نقاط ضعف خود را عامل قابل تغییر می بینند و سعی می کنند که اشتباه مشابه در آینده انجام ندهند.

منبع: فرادید