



چیزهایی که نباید بعد از ۴۰ سالگی تغییر دهید

همه ما می‌دانیم که سن تنها یک عدد است، اما گاهی خودمان را به دلیل همین سن محدود می‌کنیم، محدودیت‌هایی که ما را از شاد بودن، دست یابی به آرزوها، ارتباط با دیگران و خیلی چیزهای دیگر... محروم می‌کند.

همه ما می‌دانیم که سن تنها یک عدد است، اما گاهی خودمان را به دلیل همین سن محدود می‌کنیم، محدودیت‌هایی که ما را از شاد بودن، دست یابی به آرزوها، ارتباط با دیگران و خیلی چیزهای دیگر... محروم می‌کند. اگر شما هم ۴۰ سالگی تان را رد کرده اید و به دلیل همین سن، خودتان را از بسیاری کارهای دور نگه داشته اید، بهتر است که در ادامه این مطلب، همراه مان باشید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ مواردی که بیان شده، کارهایی ست که نباید خودتان را از آن محروم کنید.

استایل شخصی

مطمئنأ شما تا به این سن استایل شخصی تان را پیدا کرده اید، این که دوست دارید لباس‌های اسپورت به تن کنید یا لباس‌های کلاسیک و سنتی. این که تازه بخواهید بعد از این سن، تحت تأثیر مد یا حتی دیگران، استایل تان را تغییر دهید، کار عاقلانه‌ای نیست و حتی طراحان مد هم پیشنهاد نمی‌کنند. شما بعد از ۴۰ سالگی باید متناسب با شخصیت و فرم اندام تان لباس بپوشید. مثلاً اگر پوشیدن دامن بلند به شما حس زیبایی و اعتماد به نفس می‌دهد، همان استایل را برای خود حفظ کنید.

دنبال کردن آرزوها

هیچ وقت برای رسیدن به آرزو‌هایی که در سر دارید، دیر نیست. مهم نیست که در چه سنی هستید، شما باید برای رسیدن به خواسته قلبی تان همچنان به تلاش تان ادامه دهید. چه بسا که بسیاری از موفق‌ترین افراد جهان در سنین بالا برای آرزوهایشان قدم برداشتند و به آن‌ها دست یافتند؛ بنابراین تنها به این علت که سن شما از یک حدی گذشته و دیگر وقت لازم را ندارید، مسیر زندگی تان را تغییر ندهید.

بازی کردن

شاید فکر کنید که بعد از ۴۰ سالگی باید دور برخی از کارها مانند بازی کردن را خط بکشید، اما واقعیت این است که شما نباید خودتان را تنها به دلیل سن تان، محدود کنید. همه ما برای دوری از استرس، شاد بودن و سرگرم شدن به بازی نیاز داریم، بنابراین بدون در نظر گرفتن سن تان، بازی را که دوست دارید انجام دهید. همین عمل به شما احساس جوان و شاداب بودن می‌دهد. پس این شادی را از خودتان دریغ نکنید.

دوست داشتن اندام تان

از سن ۴۰ سالگی به بعد، بدن سیر نزولی خودش را طی می‌کند، اما این بدین معنی نیست که نگاه شما هم به بدن تان تغییر کند. دلایل زیادی وجود دارد که شما باید قدردان اندام تان باشید. به جای این که مدام نگران سفیدی موهایتان یا چین دور شمانتان باشید، به سالم بودن بدن تان و در نتیجه شاد بودن تان بیاندیشید. بدن تان را دوست داشته باشید و به او انرژی دهید.

اولویت بندی های زندگی تان

اگر چه بعد از ۴۰ سالگی، مسئولیت‌های زندگی شما نیز بیشتر می‌شود، اما این بدین معنی نیست که خودتان را فراموش کنید. شما در هر سنی که هستید، باید زمانی را برای خودتان باز بگذارید. در واقع شما باید در این سن خودتان را در اولویت قرار دهید. اگر شما برای خودتان ارزش قائل نشوید، اگر شما مراقب خودتان نباشید و برای خودتان وقت نگذارید، نه تنها از زندگی لذت نمی‌برید، بلکه در زندگی دیگران هم تأثیر مثبتی نخواهید داشت.

ورزش کردن

اکثر ما در دوران جوانی به سمت ورزش و تناسب اندام می رویم، اما همین که سن مان کمی بالا می رود، آن را رها می کنیم. در حالی که ورزش برای هر فردی و در هر سن و سالی که هست، واجب می باشد، مگر این که پزشک شما دستوری خلاف آن دهد؛ بنابراین همانقدر که در سن ۲۰ سالگی یا ۳۰ سالگی به اندام تان توجه می کردید، باید در سنین بالاتر هم به آن اهمیت دهید. اگر در خانه تنبلی می کنید، در کلاس های ورزشی ثبت نام کنید و جسم و به تبع آن روحیه تان را سالم و شاد نگه دارید.

ارتباط با دوستان

اگر چه شما بعد از ۴۰ سالگی دوستان محدودتری دارید، اما باید ارتباط تان را با آن ها حفظ کنید. سعی کنید در انتخاب دوستان تان محتاط تر باشید. با افرادی که به شما کمک می کنند تا فرد بهتری باشید، آن هایی که به شما انرژی مثبت می دهند و الهام بخش تان هستند، ارتباط بیشتر برقرار کنید و برعکس، برای آن هایی که هیچ تاثیر مثبتی در زندگی تان ندارند، وقتی نگذارید. برای افرادی که شما را به خوبی می شناسند و شما را همانطور که هستید، پذیرفته اند نیز ارزش زیادی قائل شوید.

ادامه تحصیل

این که شما چندین سال است از دانشگاه و فضای آن دور بوده اید یا این که سن تان بالا رفته، دلیلی بر ترک تحصیل تان نیست. جمله «ز گهواره تا گور دانش بجوی» را که فراموش نکرده اید؟ هیچوقت برای یادگیری دیر نیست. در واقع اگر شما بخواهید که در زندگی تان پیشرفت کنید، باید مدام بر دانش تان بیفزایید. این کار نه تنها ذهن شما را فعال و خلاق نگه می دارد، بلکه موجب پیشرفت تان نیز می شود؛ بنابراین اگر دوست دارید که یک زبان جدید بیاموزید، اگر به فکر تحصیل در رشته خاصی هستید یا این که می خواهید در دوره های آموزشی خاصی شرکت کنید، درنگ نکنید.

ریسک کردن

برترین ها: بسیاری معتقدند که در سنین بالا نباید ریسک کرد، در صورتی که این طرز فکر اشتباه است. اگر شما هم بعد از سن ۴۰ سالگی ترجیح می دهید که در نقطه امن تان بمانید و ریسک نکنید، بدانید که هیچوقت به آرزو های بزرگی که در سر دارید، نمی رسید؛ بنابراین در حین محتاط بودن، گاهی هم ریسک کنید تا در های تازه ای به روی زندگی تان گشوده شود.

«نه» گفتن

از سن ۴۰ سالگی به بعد، زمان برای شما اهمیت زیادی پیدا می کند، بنابراین نباید آن را بیهوده هدر کنید. از این سن به بعد اگر کسی از شما درخواستی داشته که تمایلی به آن نداشتید، از «نه» گفتن نترسید. آنچه اهمیت دارد شما و اولیت هایتان است، بنابراین تن به کار هایی که بدان علاقه ندارید، ندهید.

منبع: msn