

یاد بگیرید!

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند.

**رازهای 100 سالگی****یاد بگیرید!**

بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است، به گونه‌ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می‌توانند به صد سالگی برسند.

بدون شک هیچ وقت برای آموختن یک مهارت جدید دیر نیست؛ البته به شرطی که آموزش این مهارت ها براساس توانایی ها و ویژگی های جسمی و روانی افراد انجام شود.

در عین حال، یادگیری در هر سنی، کسب یک تجربه جدید به حساب می آید و اعتماد به نفس و امید به زندگی را افزایش می دهد و به این ترتیب یک گام به صد ساله شدن نزدیک می شوید.

بر اساس پژوهش های انجام شده، میانگین سنی افرادی که درس خوانده اند 10 سال بیشتر از آنهایی است که تحصیلات ندارند. حتما از خودتان می پرسید چرا سطح سواد یکی از عوامل مهم امید به زندگی محسوب می شود؟

باید بدانید طول عمر بیشتر آدم ها به علت افزایش میزان تحصیلاتشان نیست بلکه به این دلیل است که افراد تحصیلکرده از میزان آگاهی بیشتری برخوردارند و هنگام مواجهه با مشکلات و البته بیماری ها تصمیم های بهتری می گیرند.

از طرفی بررسی های متخصصان آلمانی نشان می دهد افرادی که در هر سنی سعی در یادگیری دانش جدیدی دارند، کمتر به فشار خون و حتی بیماری های مزمن مبتلا می شوند.

پس برای این که بیشتر عمر کنید باید از همین حالا دست به کار شوید و برای یاد گرفتن مهارت های مورد علاقه تان اقدام کنید و مطمئن باشید ثبت نام در کلاس های رایانه، زبان، ورزش و در صورت امکان ادامه تحصیل در دانشگاه نوع نگاهتان را به زندگی تغییر می دهد و احتمال این که زندگی سالم تری داشته باشید، بیشتر می شود. البته قدرت یادگیری افراد با توجه به نوع مهارت و توانایی فردی متفاوت است.

بنابراین در قدم اول استعدادتان را کشف کنید. هایدی گرنٹ هالورسون، روان شناس مطرح دانشگاه هاروارد می گوید: «در این جهان رقابتی، توانایی یادگیری مهارت های جدید یکی از رازهای موفقیت است، اما تنها باهوش بودن کافی نیست، بلکه باید همواره باهوش تر شوید.» پس نقاط قوت خودتان را بشناسید و آنها را پرورش دهید. در عین حال وقتی قصد یادگیری یک مهارت جدید را دارید باید واقع بین باشید.

به عنوان مثال اگر می خواهید خیاطی یاد بگیرید باید قدرت بینایی تان را بسنجید و بعد در کلاس آموزشی ثبت نام کنید. علاقه هم مهم است. به یادگیری چه مهارتی علاقه دارید؟ موسیقی، نقاشی، عکاسی؟

بعد از پاسخ این پرسش بحث استعداد مطرح می شود؛ این که از بین مهارت های مورد علاقه تان در کدام یک استعداد بیشتری دارید، اما روی آموزش بیش از یک یا دو مهارت تمرکز نکنید زیرا از قدیم گفته اند نمی توان با یک دست دو هندوانه بلند کرد!

شاید مراحل اولیه آموزش هر مهارتی سخت باشد، اما باید به خودتان فرصت دهید توانایی لازم را برای یادگیری پیدا کنید. از طرفی بیشتر ما تصور می کنیم که باید یک مهارت جدید را بسرعت یاد گیریم در حالی که این طور نیست و کسب مهارت جدید حداقل شش ماه زمان می برد. پس گام به گام پیش بروید و انتظارات تان را واقعی کنید.