

۱۷ کاری که باید تا جوان هستید انجام دهید

زمان را هدر ندهید، زیرا زندگی از آن ساخته شده است.

مهم نیست که چند سال دارید تا بخواهید از زمان تان به طور کامل استفاده نمایید اما ۲۰ تا ۳۰ سالگی، حیاتی ترین زمان عمر است. برخی این سال ها را سال های سازنده عمر بشر تلقی می کنند و عاداتی که در این سن برای خود می سازید، باقی زندگی شما را رقم می زند.

بهترین راه برای گذران این زمان طلایی چیست؟

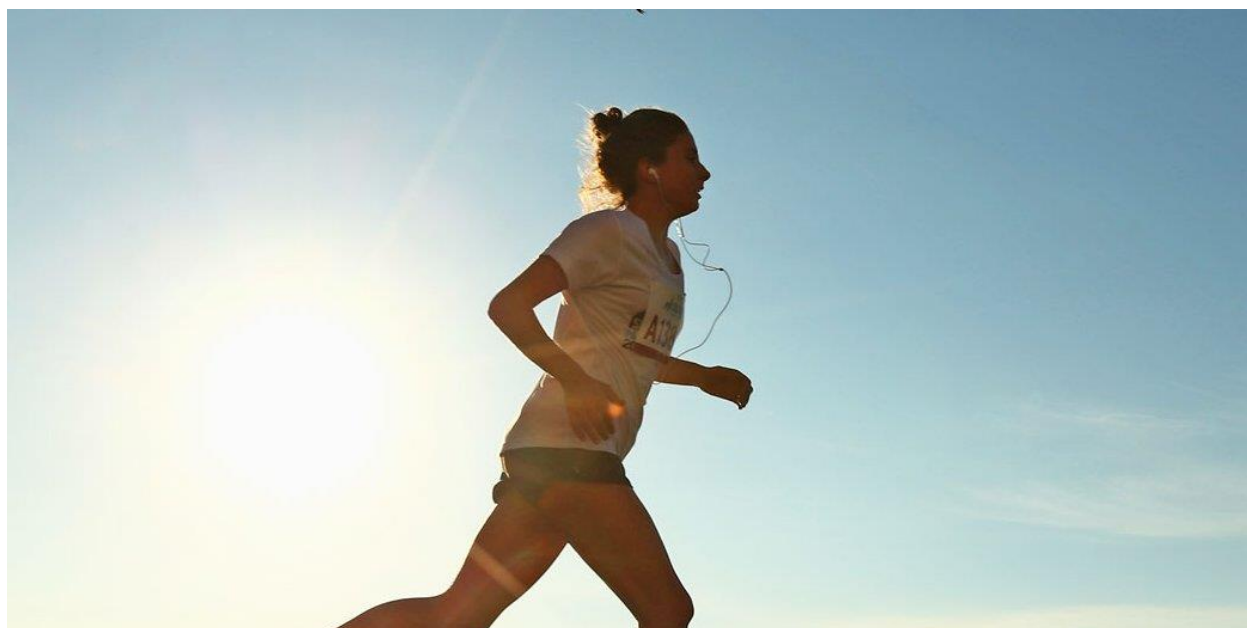
ما از میان ویدئوهای TED و مطالب Quora چند مورد راه گشا برای تان پیدا کردیم.

۱- روی مهارت های مهم زندگی کار کنید.

مهارت های مهمی در زندگی وجود دارند که همه باید آنها را یاد بگیرند. و ۲۰ تا ۳۰ سالگی زمانی است که باید آن مهارت ها را تمرین کنید. بدون اینکه نیازی به فشار و انگیزش مدرسه و خانواده باشد، نظم را تمرین کنید و برای یادگیری موارد ضروری به خود انگیزه دهید.

این مهارت ها گستره زیادی از صبور شدن، کنار آمدن با طرد شدن تا زندگی کردن همراه با اهداف را شامل می شود.

۲- پیشگیری بهتر از درمان است.



زمان گذاشتن برای حفظ سلامتی باعث می شود تا زمان بیشتری در اختیارتان قرار گیرد. روزها، ماه ها. متأسفانه تا وقتی اتفاق بدی رخ ندهد، اقدامی در جهت حفظ سلامتی مان نمی کنیم.

آقای Francesco Wang پیشنهاد می کند فعالانه وقت تان را برای حفظ سلامتی تان سپری کنید. از طریق خوردن وعده های غذایی سالم، ورزش کردن روزانه، خواب کافی، مراجعه مرتب به پزشک و همچنین مراقبت از سلامتی روح و ذهن و روان تان.

۳- از خودتان هر روز سوال بپرسید.

بنجامین فرانکلین هر روز خود را با یک سوال شروع و با سوالی دیگر به اتمام می رساند. صبح از خود می پرسید که چه کار خوبی می توانم امروز انجام دهم؟ و در غروب از خود می پرسید چه کار خوبی امروز انجام دادم؟

اکثر متفکرین بزرگ این ایده را قبول دارند که دائم از خود سوال بپرسیم.

همانطور که آلبرت انیشتین نیز می گوید: "از گذشته درس بگیر، در حال زندگی کن و به آینده امید داشته باش، مهم ترین چیز این است که سوال پرسیدن را متوقف نکنید."

البته که عادت کردن به این کار در سخن راحت تر است تا در عمل. مخصوصاً که همه ما از پرسیدن سوالات سخت از خودمان دوری می کنیم.

سوال معروفی که Steve Jobs از خود می پرسید این بود: اگر امروز آخرین روز از زندگی من باشد، آیا کاری که در حال انجامش هستم را دوست دارم؟

۴- شکست خوردن

جدا از سن و سال زیاد، بهترین چیز برای کمک به بزرگ شدن، شکست خوردن است. هرچه بیشتر شکست بخوریم، بیشتر یاد می گیریم.

زمانی که آدم در دهه سوم زندگی اش است انرژی و توانایی زیادی برای فکر کردن ندارد. بسیار شکننده است. اینجا زمانی است که باید محدودیت ها را کنار زد و از شکست ها بی که در زمان خطر کردن رخ می دهند، درس گرفت.

دانستن اینکه چه کاری انجام می دهید و چه چیزی را از شکست خوردن می آموزید می تواند باقی زندگی تان را موفقیت آمیز کند.

۵- به یک سرگرمی ذهنی علاقه مند شوید.



همانطور که استرس های روزانه زندگی در ۲۰ تا ۳۰ سالگی در دسر ساز می شود، باید حواستان باشد که از سلامت ذهن خود غافل نشوید.

یک سرگرمی ذهنی برای خودتان مهیا کنید مثل شطرنج یا پازل تا ذهن تان را چابک نگه دارید. سرگرمی ها یک راه نجات خلاقانه یا تمرینی برای آرامش محسوب می شوند.

۶- با خودتان خلوت کنید.

نیم ساعت در روز با خود خلوت کنید تا خودتان را بهتر بشناسید. **Tonya Turpin** می گوید اگر به طور فعال از هر آنچه که در مغزتان می گذرد آگاه باشید می توانید به درستی خودتان را بشناسید.

۷- در فعالیت های داوطلبانه شرکت کنید.

خانم **Heidi McDonald** می گوید: شما ممکن است در آینده انرژی، سلامتی و زمان های خالی به همین میزان، نداشته باشید. بنابراین بیشترین استفاده را از فرصتی که در اختیارتان قرار گرفته - ۲۰ تا ۳۰ سالگی - ببرید. بهترین شانس را برای ایجاد تغییرات در جهان در اختیار دارید.

کارهای داوطلبانه تاثیر چشم گیری بر زندگی حرفه ای تان می گذارد. تخصیص زمان به فعالیت های داوطلبانه باعث می شود تا مهارتی جدید را فراگیرید، بنابراین رزومه بهتری نیز خواهید داشت و همچنین باعث می شود تا ارتباطات جدیدی با علائق مشترک برای تان پیش آید.

۸- از عجله کردن دوری کنید.



در تحقیقی که در دانشگاه پرینستون در سال ۱۹۷۳ انجام شد، با این موضوع که آیا اگر فردی عجله داشته باشد، می تواند با توقف و رسیدگی به فردی که آسیب دیده و نیازمند کمک است، فردی موثر واقع شود؟

تنها ۱۰ درصد از افرادی که خیلی عجله داشتند، توقف کردند و کمک کردند. ۴۵ درصد از کسانی که کمی عجله داشتند، توقف کردند و کمک کردند و ۶۳ درصد از کسانی که اصلا عجله ای نداشتند.

این نشان می دهد که عجله داشتن می تواند شما را از فردی مهربان که دوست دارید باشید، دور کند. فردی که می ایستد و کمک می کند. وقت های اضافه ای در برنامه زمان بندی تان قرار دهید و از سندروم "همیشه عجله داشتن" دوری کنید. این کار بهترین نوع سرمایه گذاری روی خود است و کمک می کند تا کیفیت زندگی در اطرافتان بهبود یابد.

۹- برای آینده پس انداز کنید.

پس انداز کردن در سنین ۲۰ تا ۳۰ سالگی موجب می شود تا در سنین بازنشستگی بتوانید از آن بهره مند شوید. اگر همین امروز یک حساب پس انداز باز کنید و ماهانه مبلغ کمی در آن پس انداز کنید، تاثیر نرخ بهره به گونه ای خواهد بود که بعد از گذر زمان می توانید تفاوت زیادی در دوران بازنشستگی تان ببینید.

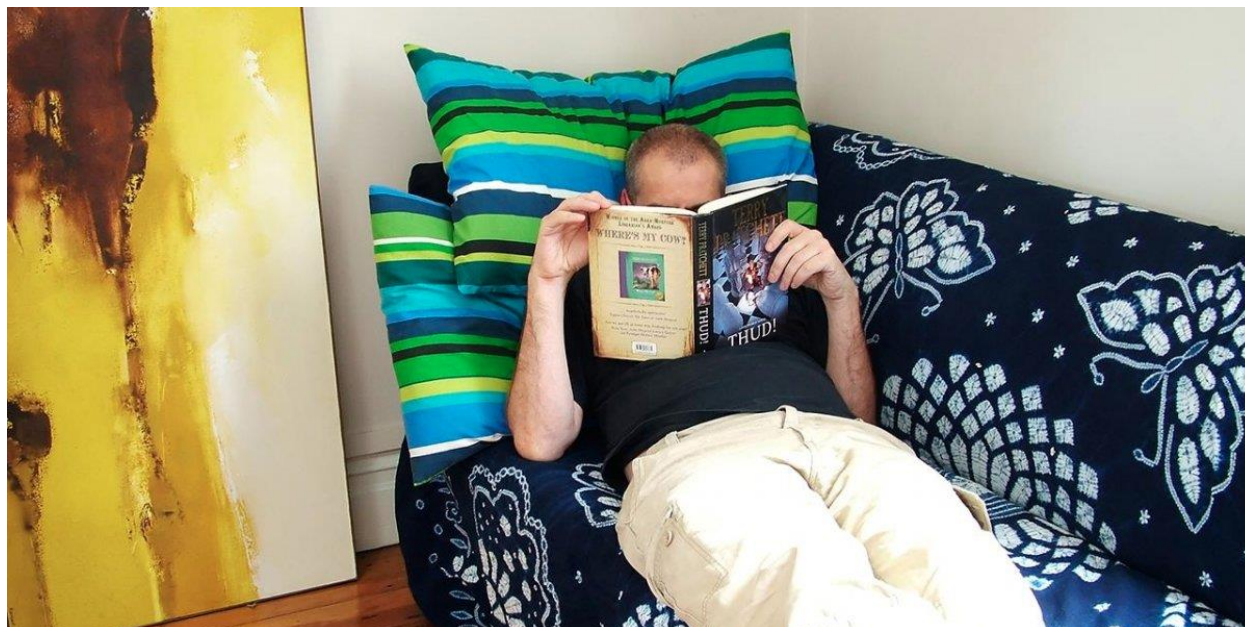
۱۰- آگاه باشید.

از اتفاقات اخیر با خبر باشید و اخبار را دنبال نمایید.

شانس همیشه وجود دارد، باید به دنبال علاقه تان بروید، چه یک موضوع بزرگ و پیچیده باشد و چه هر موضوع پیش پا افتاده ای.

از منبع خبری که دریافت می کنید مطمئن باشید. به هر چیزی که در اینترنت می خوانید اعتماد نکنید. کمی جستجو نمایید و سپس نتیجه بگیرید که آن خبر، درست است یا شایعه ای بیش نیست.

۱۱- مطالعه کنید.



چیزی بهتر از مطالعه وجود ندارد تا کمک تان کند.

آقای Deepak Mehta کتاب های زیادی را معرفی می کند از کتاب های تخیلی بزرگسالان تا کتاب های چارلز دیکنز. او معتقد است که اینگونه می توانیم زاویه دید متفاوت پیدا کنیم. اگر نقطه نظری مطابق نظر شما نیست، نگران نشوید و آن را بپذیرید.

هچنین مطالعه بهترین راه برای تمرین ذهن است زیرا باعث می شود تا تمام نواحی آن فعال بماند. فرض کنید که ذهن یک ماهیچه است، اگر از آن استفاده نکنید، از دستش می دهید.

۱۲- هفته تان را مرور کنید.

یکی از بهترین عاداتی که پیشنهاد می کنیم حتما به آن خو بگیرید، مرور کردن هفته است. هفته تان را مرور کنید تا نگاهی به هفته گذشته تان داشته باشید و همچنین بتوانید به هفته آینده تان نیز تکیه کنید.

تعمق کنید که:

۱. چه اتفاق خوبی هفته گذشته افتاد؟ - به خاطر آن جشن بگیرید و آن را ادامه دهید
۲. چه کاری خوب پیش رفت؟ - آن را متوقف کنید
۳. با توجه به پاسخ های بالا، چه تغییراتی باید ایجاد شود تا هفته آینده بهتر شود؟

۱۳- سفر کنید.

مهم نیست که چقدر در ۲۰ تا ۳۰ سالگی سفر می کنید اما مهم است که چگونه سفر می کنید.

مانند یک گردشگر نباشید، مثل یک مسافر باشید. این به شما کمک می کند تا بینش تان را بالا ببرید و بفهمید که دنیا همان اندازه که بزرگ است، کوچک نیز هست.

نکته اصلی این است که چیزهای جدید را تجربه کنید. بدانید که دنیایی بسیار بزرگ تر در خارج از جایی که هستید وجود دارد. راجع به تمامی فرهنگ ها بیاموزید. غذاهای جدید را امتحان کنید. حتما از چیزهایی که کشف می کنید، شگفت زده خواهید شد.

پیشنهاد می شود با کسانی که کاملا با شما غریبه هستند سفر کنید. از طرز تفکر گوناگون بشر استفاده کنید. اگر احساسات آن ها را به خوبی فهمیدید می توانید درکی از این قضیه داشته باشید که در ذهن هر فرد چه می گذرد؟

۱۴- کاری اجتماعی و خارج از منطقه امن خود انجام دهید.



در مراسم های اجتماعی کوچک شرکت کنید. خیلی مهم است که آدم های بیشتری خارج از دایره دوستانتان را ببینید و خود را از نگرانی های اجتماعی تان رها سازید. این خیلی خوب است که در دهه سوم زندگی بتوانید با اطرافیانتان راحت باشید.

معلوم است که بعد از دانشگاه گروه های اجتماعی هر فردی تغییر می کند، بنابراین وصل شدن به سازمان هاست که به مردم کمک می کند تا دایره افراد اطرافشان را گسترده سازند.

دایره افرادی که دوستشان دارید را گسترده سازید و برایشان وقت بگذارید. تا به حال نشده است که فردی در انتهای زندگی اش حسرت نخورد که چرا زمان بیشتری با کسانی که دوستشان دارد، سپری نکرده است.

۱۵- دائم پیاموزید.

این حقیقت که از زمانی که پایتان را در دانشگاه یا دبیرستان می گذاشتید چند سال می گذرد، دلیل نمی شود که یادگیری را کنار بگذارید.

خود را فقط به موضوعاتی که مربوط به کارتان است محدود نکنید. Steve Jobs بعد از خروج از دانشگاه، گه گاه در کلاس هایی حاضر می شد، یکی از کلاس هایی که در آن شرکت کرد، کلاس خوشنویسی بود که بعدها خیلی به او کمک کرد و باعث شد تا صفحه آرای بسیار شگفت انگیزی برای کامپیوترهای شخصی طراحی کند.

۱۶- یک کار جانبی داشته باشید.

احتمالا در هیچ سن دیگری به اندازه ۲۰ تا ۳۰ سالگی وقت خالی ندارید، از آن استفاده کنید و یک کار جانبی راه بیندازید. مطمئن باشید که ROI خوبی برایتان فراهم می کند.

کار جانبی یک نوع تجارت است که می توانید در اوقات خالی خود از آن استفاده کنید که بهتر است متناسب با علاقه تان باشد. فرصتی است تا علایق تان را تجربه کنید در حالی که مشغول به انجام شغل اصلی تان هستید. بزرگترین چیز برای داشتن این گونه شغل ها، جدا از درآمد بیشتر آنها، این است که این امکان را برای تان فراهم می کند تا از استعدادهای تان که در کار اصلی تان کاربردی ندارند استفاده کنید.

۱۷- زندگی خاطره انگیز بسازید.

همه مردم آرزوی زندگی خاطره انگیزی دارند ولی حقیقت غم انگیز این است که همه به آن نمی رسند.

آقای Garis ۲ سال به سراسر دنیا سفر کرد و نتیجه سفر خود را اینگونه بیان کرد: زندگی تعداد روزهایی نیست که سپری می کنیم، بلکه تعداد روزهایی است که به خاطر می آوریم.

نکته اصلی برای داشتن زندگی خاطره انگیز، پیروی کردن از قالبی است که عادات روزمره زندگی را بشکند و هر روز یک تغییری در زندگی ایجاد کند و هر روز جوری رفتار نماید که نمی خواهد آن روز را از دست بدهد.