

قبل ۳۰ سالگی این کارها را انجام دهید تا پشیمان نشوید!

۲۰ سالگی شما ممکن است به سرعت بگذرد، اما مهمترین و متحول کننده ترین سال های زندگی شما تا قبل از ۳۰ سالگی هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون، زمانی که بزرگتر می شویم، زندگیمان به طرز قابل توجهی تغییر می کند. با افزایش سن کم کم به این موضوع پی می بریم که کارهای زیادی هستند که به دلیل نداشتن برنامه ریزی در زندگی نتوانستیم انجام دهیم. زمانی که وارد دهه ی سوم زندگی خود می شوید، همه چیز تغییر می کند. دیگر نمی توانید مثل قبل بی خیال باشید. باید مسئولیت پذیری را یاد گرفته و زندگی را جدی تر بگیرید. قبل از اینکه وارد دهه ی سوم زندگی خود شوید، باید یک سری کارهای ضروری را انجام دهید. در مقاله ای که برایتان آماده کرده ایم، قصد داریم به ۳۰ کار مهم اشاره کنیم که انجام دادن آن ها قبل از ۳۰ سالگی از واجبات است. برای آشنایی با این کارها تا پایان مقاله با ما همراه باشید.

۱. اطلاعات بیشتری درباره تاریخچه خانوادگی خود به دست بیاورید

تا زمانی که هنوز در دهه ی دوم زندگی خود هستید، سعی کنید تاریخچه ی خانوادگی خود را بیشتر بشناسید. اوایل دهه ی دوم زندگیتان همیشه سرتان شلوغ بوده و حتی وقت سر خاراندن هم نداشته اید. الان بهترین فرصت برای بررسی بیشتر تاریخچه ی خانوادگی است. در این راستا می توانید از والدین، پدربزرگ و مادربزرگ، خاله، عمو و دایی خود کمک بگیرید. با این کار شاید به اطلاعات جالبی درباره ی خانواده تان دست پیدا کنید؛ برای مثال متوجه شوید که پدربزرگ و مادربزرگتان در کجا بزرگ شدند و زندگی می کردند. در صورتی که برایتان مقدور است، به آنجا سفر کنید و با فرهنگ مردم آن ناحیه بیشتر آشنا شوید. شناخت تاریخچه ی خانوادگی از اهمیت زیادی برخوردار است.

۲. تنهایی سفر کنید

مردم کشورهای مختلف در نوجوانی و جوانی زیاد تنها سفر می کنند، اما متأسفانه در ایران این موضوع چندان رایج نیست. حالا که دارید به ۳۰ ساله شدن نزدیک می شوید، فرصت خوبی است که تنها سفر کردن را تجربه کنید. بعد از ۳۰ سالگی زندگی آن قدر پیچیده می شود و آن قدر درگیر مسائل مختلف می شوید که به احتمال زیاد فرصت تنها سفر کردن را پیدا نمی کنید. برای همین است که قبل از ۳۰ سالگی بهترین زمان برای انجام این کار است. تنها سفر کردن به شما در خارج شدن از منطقه ی امن کمک می کند. با این کار روی جدیدی از خودتان را کشف می کنید که تا به حال به آن پی نبرده بودید.

تنها سفر کردن فرصتی است برای فکر کردن، کشف توانایی ها، نقاط قوت و نقاط ضعف. مطمئناً هنگامی که تنها سفر می کنید، با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شوید که حتی فکرش را هم نمی کردید. در اینجا است که به قابلیت های پنهان خود در حل مسائل و مشکلات مختلف پی می برید.

تنها سفر کردن همچنین می تواند موقعیت خوبی برای مقابله با ترس هایی باشد که یک عمر گریبان گیر شما بودند. وقتی تنها سفر می کنید، اگر مشکلی برایتان پیش بیاید، شاید کسی نباشد که کمکتان کند. این موضوع باعث می شود روی پای خود ایستادن و تکیه به خود را یاد بگیرید. خلاصه اینکه تنها سفر کردن می تواند تجربه ی جذابی باشد که خودآگاهی شما را افزایش می دهد. پیشنهاد می کنیم از تنها سفر کردن قبل از ۳۰ سالگی غفلت نکنید.

۳. دست کم یک بار در یک شهر دیگر زندگی کنید

زندگی کردن در یک شهر دیگر ممکن است دشوار به نظر بیاید، اما حتی یک بار هم که شده باید این کار را انجام دهید. می توانید به دنبال تحصیل یا پیدا کردن شغل در یک شهر دیگر باشید. همچنین می توانید مدتی را برای استراحت در یک شهر دیگر بگذرانید. می توانید در کلاس طراحی یا موسیقی شرکت کنید و با این کار لحظات لذت بخشی را برای خود رقم بزنید. زمانی که برای زندگی به یک شهر دیگر می روید، باید برای تمام کارهایی که از صبح تا شب می کنید برنامه ریزی کنید که این می تواند یک مسئولیت بزرگ برای شما باشد و به شما در مسئولیت پذیر شدن کمک کند.

۴. پول پس انداز کردن را شروع کنید

شاید فکر کنید هنوز خیلی زود است که پس انداز کردن را شروع کنید، اما باید به شما بگوییم که الان بهترین زمان برای انجام این کار است. پول پس انداز کردن هیچ ضرری ندارد و هرچه زودتر آن را انجام دهید، برای آینده تان بهتر است. هیچ کس نمی داند که در آینده قرار است چه اتفاقاتی بیفتد؛ بنابراین بهتر است همیشه مقداری پس انداز داشته باشید تا در مواقع ضروری از آن استفاده کنید.

فرقی ندارد چقدر پول پس انداز می کنید، فقط این کار را انجام دهید. مقداری پول در بانک پس انداز کنید یا بخشی از پولتان را صرف خرید طلا یا دلار کنید. در نظر داشته باشید که اگر پول پس انداز کنید، ارزش پولتان به مرور پایین می آید. خرید طلا و دلار هم ریسک های خاص خودش را دارد. بهترین کار این است که اول حسابی تحقیق کرده و با افراد متخصص در این زمینه مشورت کنید و بعد درست ترین تصمیم را بگیرید.

۵. رشته ورزشی دلخواه خود را یاد بگیرید

به یک رشته‌ی ورزشی علاقه دارید، اما همیشه به دلایل مختلف از جمله نداشتن وقت کافی، ترس از شکست خوردن و... از انجام آن اجتناب می‌کردید؟ قبل از اینکه سی سالتان شود، با ترس‌هایتان مواجه شوید و یادگیری رشته‌ی ورزشی دلخواه خود را شروع کنید. فرقی ندارد رشته‌ی دلخواهتان بانجی‌جامپینگ است یا چتربازی، در هر صورت باید ترس خود را کنار بگذارید، خود را به دست مربیان حرفه‌ای رشته‌ی مربوطه بسپارید و یک تجربه‌ی هیجان‌انگیز و منحصر به فرد را برای خود رقم بزنید. مطمئن باشید زندگیتان بعد از این تجربه بسیار زیباتر خواهد شد. با این کار می‌توانید زمانی که بچه‌دار شدید، این خاطره‌ی مهیج را برای فرزند خود تعریف کرده و به او در غلبه بر ترس‌هایش بهتر کمک کنید.

۶. عادت‌های بدتان را کنار بگذارید

قبل از اینکه وارد دهه‌ی سوم زندگیتان شوید، باید لیستی از عادت‌های بد خود تهیه کرده و کم‌کم شروع به رفع آن‌ها کنید.

عادت‌های بد می‌توانند شامل دنبال کردن رژیم غذایی ناسالم، کم خوابیدن، سیگار کشیدن، زیاد تلویزیون دیدن یا ورزش نکردن شوند. سعی کنید از طریق اصلاح عادت‌های بد خود، تغییرات مثبتی را در زندگیتان ایجاد کنید. سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید و عادت‌های خوب را در خود تقویت کنید.

شاید عادت بد شما این باشد که حتی اگر ضرورتی نداشته باشد، باز هم دروغ می‌گویید یا در مسائل شخصی دیگران دخالت می‌کنید. مطمئن باشید هرچه سنتان بیشتر شود، ترک عادت‌های بد برایتان دشوارتر می‌شود. پس این کار را از همین الان شروع کنید. هر چند وقت یک بار روی یکی از عادت‌های بدتان تمرکز کرده و شروع به جایگزین کردن آن با یک عادت خوب کنید.

۷. ورزش کردن را شروع کنید

کسانی که با وجود سن زیاد اندامی فیت دارند، همان افرادی هستند که از جوانی ورزش کرده و یک رژیم غذایی سالم را دنبال می‌کردند. اگر شرایط لازم را دارید، برای ورزش کردن به یک باشگاه خوب بروید. در خانه هم می‌توانید ورزش کنید. حتی شده روی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند کنید. در هر صورت حتما هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

به غیر از ورزش کردن، چیزهای دیگری هم هستند که به فیت شدن اندام شما کمک می‌کنند. برای مثال رژیم غذایی نقش قابل‌توجهی در این زمینه دارد. اگر عادت به پرخوری کنید، یک اپلیکیشن کالری‌شمار در تلفن همراه خود نصب کنید تا بتوانید روی کالری مصرفی خود در طول روز کنترل داشته باشید. تا جایی که امکان دارد، کمتر از بیرون غذا تهیه کنید و در عوض خودتان در خانه غذاهای سالم و متنوع درست کنید. در اینترنت جست‌وجو کنید و با امتحان کردن رسی‌های مختلف خود را به چالش بکشید. بدون اینکه بهانه بیاورید، هر روز ورزش کنید. از معجزه‌ی یوگا و مدیتیشن هم غفلت نکنید. تمام این فعالیت‌ها نه تنها به شما در کاهش وزن کمک می‌کنند، بلکه در حفظ جوانی هم اثرات چشمگیری دارند.

۸. یک زبان خارجی یاد بگیرید

افرادی که به چند زبان مختلف تسلط دارند، در نظر بیشتر افراد جذاب و دلربا هستند. چقدر خوب می‌شود اگر بتوانید به زبان فرانسه یا اسپانیایی صحبت کنید. یاد گرفتن یک زبان جدید یک کار بسیار جالب و هیجان‌انگیز است که می‌تواند شما را به فرد جذاب‌تری تبدیل کند. یاد گرفتن یک زبان خارجی شما را با فرهنگ مرتبط با آن زبان آشنا کرده، درهای جدیدی را به سمت شما باز می‌کند و شما را قادر می‌کند دایره‌ی ارتباطات خود را گسترش دهید. هرچه سنتان بیشتر شود، یادگیری یک زبان جدید برایتان سخت‌تر می‌شود؛ برای همین است که این کار را باید قبل از ۳۰ سالگی شروع کنید.

۹. یک چیز گران‌قیمت بخرید که همیشه آرزوی آن را داشتید

کم‌کم دارید به پایان دهه‌ی دوم زندگی خود نزدیک می‌شوید. الان درآمد نسبتاً خوب و ثابتی دارید، فکر نمی‌کنید وقت آن رسیده که همان چیزی که همیشه حسرت داشتن آن را داشتید خریداری کنید و با این کار یک هدیه‌ی ارزشمند به خود دهید؟ شما برای مدت طولانی کار و تلاش کرده‌اید، پس لیاقت این را دارید که پولتان را صرف آن چیزی کنید که دوست دارید. ساعت یا کیف مارکی که از قدیم عاشق آن بودید را بخرید و با این کار بابت تمام تلاش‌هایی که تا به حال کرده‌اید، به خودتان پاداش دهید. به یک رستوران شیک بروید و خودتان را مهمان غذاهای دلخواهتان کنید. یک جلسه ماساژ برای خودتان رزرو کنید. با انجام کار دلخواه یا خرید آن وسیله‌ای که آرزوی آن را داشتید، روحیه‌تان حسابی عوض می‌شود.

۱۰. کینه‌ورزی را کنار بگذارید

حالا که دارید به ۳۰ سالگی نزدیک می‌شوید، باید دست از کینه ورزیدن بردارید. فکر کردن به کار بدی که کسی در گذشته در حق شما انجام داده است، هیچ فایده‌ای برایتان ندارد و فقط حالتان را بد می‌کند. علاوه بر این زندگیتان را پر از انرژی منفی می‌کند. بنابراین کینه و خشم را کنار بگذارید و زندگیتان را پر از احساسات مثبت کنید. به کارهای خوبی که اطرافیان‌تان برای شما کرده‌اند فکر کنید و روی اتفاقات منفی گذشته متمرکز نشوید.

۱۱. معذرت‌خواهی کردن را یاد بگیرید

معذرت‌خواهی کردن مهارتی است که متأسفانه همه آن را بلد نیستند. اگر شما هم زمانی که اشتباه می‌کنید عذرخواهی نمی‌کنید، وقت آن است که این کار را تمرین کنید. از همین امروز این کار را شروع کنید و اگر کار اشتباهی انجام دادید، معذرت‌خواهی کنید و برای جبران اشتباهی که کرده‌اید اقدام

کنید. مطمئن باشید با این کار شأنتان پایین نمی‌آید! اعتراف به اینکه اشتباه کرده‌اید دشوار است، اما اگر اشتباهات خود را قبول کنید، دیگران به شما بیشتر احترام می‌گذارند.

۱۲. یک لیست از کتاب‌هایی که باید بخوانید تهیه کنید

کتاب خواندن را به یکی از عادت‌های خود تبدیل کنید. یک فهرست از کتاب‌هایی که باید قبل از ۳۰ سالگی بخوانید تهیه کرده و خواندن آن‌ها را شروع کنید. قبل از اینکه بخوابید یا زمانی که در اتوبوس و مترو هستید، چند صفحه کتاب بخوانید. کتاب خواندن فواید متعددی دارد که از جمله‌ی آن‌ها می‌توانیم به افزایش خلاقیت، بهبود مهارت‌های ارتباطی، افزایش هوشیاری و یادگیری اطلاعات جدید اشاره کنیم.

۱۳. سریال دلخواه خود را ببینید

شروع به دیدن سریال «فرندز یا گیم آف ترونز» کنید که همیشه دوست داشتید آن را به‌طور کامل ببینید. همیشه سرتان گرم کار بوده است و هیچ‌وقت نتوانستید درست و حسابی مشغول دیدن یک سریال زیبا شوید. الان فرصت خوبی برای انجام این کار است. کل قسمت‌های سریالی که دوست دارید را دانلود کنید و مشغول دیدن آن شوید.

۱۴. قبل از ۳۰ سالگی یک رفیق صمیمی پیدا کنید

نیاز نیست دوست‌های خیلی زیادی داشته باشید، همین که یک یا دو رفیق واقعی در کنارتان باشند کافی است. همه‌ی افراد باید یک نفر را در زندگی خود داشته باشند که وقتی دلشان حسابی گرفت، بتوانند راحت با او درد و دل کنند. دوستی که همیشه طرف شما باشد و شما را از صمیم قلب دوست داشته باشد. قبل از اینکه ۳۰ ساله شوید، یک دوست خوب پیدا کنید و لحظات خوبی را در کنار او سپری کنید.

۱۵. حسرت خوردن را کنار بگذارید

«چرا فلان کار را نکردم؟ چرا با فلان کس دوست شدم؟ چرا پولم را در فلان جا سرمایه‌گذاری کردم؟» مدام این سؤال‌ها را از خود می‌پرسید و حسرت اشتباهاتی که در گذشته کرده‌اید را می‌خوردید. همین که به اشتباهات خود پی ببرید و دیگر آن‌ها را تکرار نکنید کافی است. حسرت خوردن هیچ کمکی به شما نمی‌کند. هرچه سنتان بیشتر شود، داناییتان هم افزایش پیدا می‌کند و به احتمال زیاد تصمیم‌های عاقلانه‌تری می‌گیرید. از اشتباهات گذشته‌ی خود درس بگیرید و آن‌ها را فراموش کنید. گذشته را رها کرده و روی زمان حال تمرکز کنید. اگر مدام در گذشته سر کنید، حال را هم از دست می‌دهید.

۱۶. آشپزی کردن را به‌صورت حرفه‌ای یاد بگیرید

اگر در آشپزی کردن مهارت چندانی ندارید، قبل از شروع ۳۰ سالگی یاد بگیرید چطور می‌توانید غذاهای متنوع و خوشمزه درست کنید. با مهارت‌های آشپزی خود دوستان و اعضای خانواده‌تان را شگفت‌زده کنید. لازم نیست برای شرکت در کلاس آشپزی هزینه کنید. می‌توانید از ویدئوهای موجود در یوتیوب و اینستاگرام برای تقویت مهارت آشپزی خود کمک بگیرید. زمانی که در آشپزی کردن حرفه‌ای شدید، عزیزانتان را به ناهار یا شام دعوت کرده و آن‌ها را با غذاهای خوشمزه و جدید هیجان‌زده کنید. یاد گرفتن آشپزی از واجبات است. مطمئن باشید با آشپزی کردن حالتان هم حسابی خوب می‌شود و سطح استرستان کاهش پیدا می‌کند.

۱۷. برای دیگران زندگی کردن را متوقف کنید

قبل از لباس پوشیدن، حرف زدن یا انجام هر کاری روی این موضوع متمرکز می‌شوید که دیگران درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند؟ اگر این‌طور است، باید هرچه زودتر این عادت بد خود را اصلاح کنید. سلیقه‌ی خودتان را در اولویت قرار دهید و به ایده‌ها و نظرات خودتان اهمیت بیشتری دهید. اگر بخواهید قبل از انجام هر کار به این توجه کنید که دیگران درباره‌ی شما چه فکری می‌کنند، زندگی برایتان حسابی دشوار می‌شود. ارزش بیشتری برای خودتان قائل شوید و کمتر به نظرات دیگران اهمیت دهید.

۱۸. زندگی کردن برای فضای مجازی را کنار بگذارید

بیشتر عمرتان معتاد اینستاگرام و فیسبوک بوده‌اید و این موضوع مشکل خاصی را برایتان به وجود نیاورده بود، اما الان که دارید به ۳۰ سالگی نزدیک می‌شوید، باید تا جایی که می‌توانید مدت زمانی که در فضای مجازی می‌گذرانید را کم کنید. لازم نیست از طریق پست گذاشتن در فضای مجازی همه را از آنچه می‌خورید، جاهایی که می‌روید و تک تک کارهایی که می‌کنید باخبر کنید. از فضای مجازی درست استفاده کنید. سلفی گذاشتن، لایک و فالوور گرفتن نباید اولویت شما در این سن باشد.

۱۹. رضایت از خود را یاد بگیرید

با خودتان در صلح هستید یا جنگ؟ رضایت از خود بسیار مهم است. اگر از الان با خودتان در صلح باشید، مطمئناً در ۳۰ سالگی به بعد هم زندگی آرام و خوبی خواهید داشت. واقعیت را قبول کنید و خودتان را با دروغ‌های مسخره گول نزنید. خودتان را با همه‌ی نقاط قوت و ضعفی که دارید دوست داشته باشید. زندگی شما با دیگران متفاوت است، بنابراین به هیچ وجه خودتان را با دیگران مقایسه نکنید. ببینید در زندگی به دنبال چه هستید. برای خودتان یک سری اهداف مشخص کنید و برای رسیدن به این اهداف تلاش کنید. سعی کنید بهترین خودتان باشید.

زمانی که در اینستاگرام پست‌های مربوط به کنسرت خواننده‌ی محبوبتان را می‌بینید حسرت می‌خورید که ای کاش شما هم می‌توانستید در کنسرت او شرکت کنید؟ لازم نیست تا آخر عمرتان حسرت بخورید. الان در مرحله‌ای از زندگی هستید که به اندازه‌ی کافی پول دارید. پس تعلل نکنید و در کنسرتی که همیشه آرزویش را داشتید شرکت کنید. شرکت در کنسرت خواننده‌ی محبوبتان می‌تواند یکی از مهم‌ترین و جذاب‌ترین اتفاقات زندگی شما قبل از ۳۰ سالگی باشد. خودتان را از این تجربه‌ی فوق‌العاده مهیج محروم نکنید.

۲۱. برنامه‌ریزی مالی داشته باشید

قبل از اینکه ۳۰ ساله شوید، باید عادت‌های مالی خوب را شناسایی کرده و آن‌ها را در خود تقویت کنید. ولخرجی کردن را کنار بگذارید و عاقلانه خرج کردن را تبدیل به عادت کنید. روی درآمدها و مخارج خود نظارت کنید. سعی کنید چند منبع درآمد داشته باشید. هر ماه میزان درآمد و مخارج خود را ثبت کرده و تلاش کنید برای ماه بعد درآمد خود را افزایش و مخارجتان را کاهش دهید. همان‌طور که در بالا اشاره کردیم، حتما بخشی از درآمد خود را برای روز مبادا پس‌انداز کنید.

۲۲. به یک شغل دوم مشغول شوید

فقط به یک منبع درآمد تکیه نکنید. شما جوان هستید و باید تا جایی که می‌توانید پول در بیاورید تا بتوانید در آینده در رفاه زندگی کنید. شاید شغل فعلی که دارید، درآمد چندان خوبی نداشته باشد و در رسیدن به اهدافی که دارید، کمک چندان به شما نکند. اینجاست که اهمیت اشتغال به شغل دوم مشخص می‌شود. این موضوع نه تنها باعث افزایش درآمد می‌شود، بلکه به شما کمک می‌کند از وقت خود بهتر استفاده کنید.

۲۳. بر یکی از ترس‌هایتان غلبه کنید

از چه چیزی خیلی می‌ترسید؟ تنها قهوه خوردن در کافه؟ لمس کردن گربه یا رانندگی کردن؟ الان که هنوز در دهه‌ی دوم زندگیتان هستید، فرصت را غنیمت بشمارید و با دست‌کم یکی از ترس‌هایتان که کل زندگی با آن دست‌وپنجه نرم می‌کردید مقابله کنید. شجاعت داشته باشید و در دل ترس‌هایتان بروید. اگر از تنها بودن در کافه می‌ترسید یا خجالت می‌کشید، همین امروز به یک کافه‌ی جذاب بروید و خودتان را به یک قهوه و یک دلچسب مهمان کنید. اگر از حیواناتی مثل گربه می‌ترسید، زمانی که در یک خیابان پر از گربه راه می‌روید، به تدریج فاصله‌ی خود را با آن‌ها کم کنید و به آن‌ها نزدیک شوید. کم‌کم به گربه‌ها دست بزنید و با این موجودات بانمک دوست شوید.

۲۴. از مصرف نوشابه خودداری کنید

گفتیم که باید سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید. یکی از بدترین عادت‌های غذایی افراد مصرف نوشابه است که مضرات فوق‌العاده زیادی برای سلامتی بدن دارد. خودتان را با خوردن نوشابه‌های رژیمی گول نزنید، چون آن‌ها هم مضر هستند. اگر می‌خواهید همان‌طور که سنتان رو به افزایش است، اندامتان را فیت نگه دارید، باید مصرف نوشابه را کنار بگذارید. در مطالعات مختلف نشان داده شده که نوشابه به‌شدت با افزایش وزن در ارتباط است. دیگر مضرات نوشابه شامل افزایش قابل‌توجه چربی شکم، مقاومت به انسولین، افزایش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲، بالا رفتن خطر ابتلا به سرطان و آسیب به دندان‌ها می‌شود. لازم نیست یک‌باره مصرف نوشابه را ترک کنید. این کار را به‌تدریج انجام دهید.

۲۵. آخر هفته را با دوستانتان بگذرانید

کل هفته را کار کرده‌اید و حالا آخر هفته فرا رسیده است. پنج‌شنبه، جمعه را به خوش‌گذراندن با دوستانتان اختصاص دهید. تلفن همراهتان را کنار بگذارید و به جای عکس گرفتن از هر کاری که می‌کنید، از بودن در کنار دوستانتان لذت ببرید. غذاهای خوشمزه بخورید، با هم فیلم ببینید و برای یکدیگر خاطره‌های شیرین تعریف کنید. وقت گذراندن با دوستان حتما حال روحیتان را بهتر خواهد کرد.

۲۶. مدیتیشن کنید

مدیتیشن کردن می‌تواند استرس و اضطراب را از بین ببرد و به شما آرامش هدیه دهد. همه می‌توانند مدیتیشن کنند. حتی اگر فقط روزی ۱۰ دقیقه تمرینات مدیتیشن را انجام دهید، باز هم از مزایای آن بهره‌مند می‌شوید. از جمله خواص مدیتیشن می‌توانیم به افزایش صبر و تحمل، مهارت پیدا کردن برای مدیریت استرس، افزایش خلاقیت، تمرکز روی زمان حال، افزایش خودآگاهی و hellip; اشاره کنیم. جالب است بدانید که مدیتیشن به مدیریت علائم عارضه‌هایی از جمله اضطراب، آسم، سرطان، درد مزمن، افسردگی، فشار خون بالا، سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر، مشکلات خواب و سردرد تنشی هم کمک می‌کند.

۲۷. سلامتی‌تان را جدی بگیرید

بسیاری از کارهایی که در این مقاله نام بردیم، به افزایش سلامتی بدن کمک می‌کنند. هرچه سنتان بیشتر شود، سلامتی‌تان کاهش پیدا می‌کند. باید تا جایی که می‌توانید به فکر سلامتی خود باشید و از عادت‌های ناسالم دوری کنید. استرس روی سلامت جسم و ذهن اثرات زیان‌باری می‌گذارد. استرس خود را کاهش دهید و از انرژی منفی دوری کنید. غذاهای سالم و مقوی بخورید، ورزش کنید و هر کاری که خوشحالتان می‌کند را انجام دهید.

۲۸. از گم شدن نترسید

سوار ماشین خود شوید و به یک مقصد نامشخص بروید. آهنگ مورد علاقه‌تان را در ماشین پلی کنید و از رانندگی کردن لذت ببرید. از اینکه شاید در مسیر گم شوید نترسید. گم شدن هم می‌تواند تجربه‌ای متفاوت برای شما باشد.

۲۹. بدهی‌هایتان را تسویه کنید

قبل از ۳۰ سالگی باید تمام یا بخش زیادی از بدهی‌ها و وام‌های خود را پرداخت کنید و برای همیشه از شر آن‌ها رها شوید. تا جایی که می‌توانید بدهی‌های خود را تسویه کنید تا بتوانید در آینده بیشتر پول پس‌انداز کنید. تا زمانی که بدهی‌های خود را تسویه نکنید، انگار باری روی دوش‌تان است. هرچه زودتر برای پرداخت بدهی‌های خود اقدام کنید.

۳۰. خودتان را تحسین کنید

دوست داشتن خود را شروع کنید. اعتمادبه‌نفس داشته باشید و به خودتان افتخار کنید. شما لایق بهترین‌ها هستید. خودتان را دست‌کم نگیرید و به خودتان عشق بورزید. موفقیت‌های خود را حتی اگر کوچک هستند جشن بگیرید و فقط روی نقاط ضعف و ویژگی‌های منفی خود تمرکز نکنید.

سخن آخر

وارد دهه‌ی سوم زندگی که شوید، متوجه می‌شوید که زندگی با قبل فرق کرده است. باید تصمیم‌های عاقلانه بگیرید و از تک‌تک لحظه‌های زندگی خود استفاده کنید و لذت ببرید. قبل از اینکه ۳۰ ساله شوید، باید یک سری کارها را انجام دهید. در مقاله‌ی امروز لیستی از ۳۰ کار را در اختیار‌تان قرار دادیم که باید قبل از ورود به دهه‌ی سوم زندگی خود انجام دهید. از جمله‌ی این کارها می‌توانیم تنها سفر کردن، یاد گرفتن یک زبان خارجی، یاد گرفتن آشپزی، دیدن سریال دلخواه، خرید یک وسیله‌ی گران‌قیمت، پول پس‌انداز کردن و... را نام ببریم. شما فکر می‌کنید افراد باید چه کارهایی را قبل از ۳۰ سالگی انجام دهند؟ در بخش کامنت‌ها منتظر نظرات شما هستیم.

منبع: دیجی کالا مگ