

سالی

از سی که گشت ...

Email  
info@fathian.ir

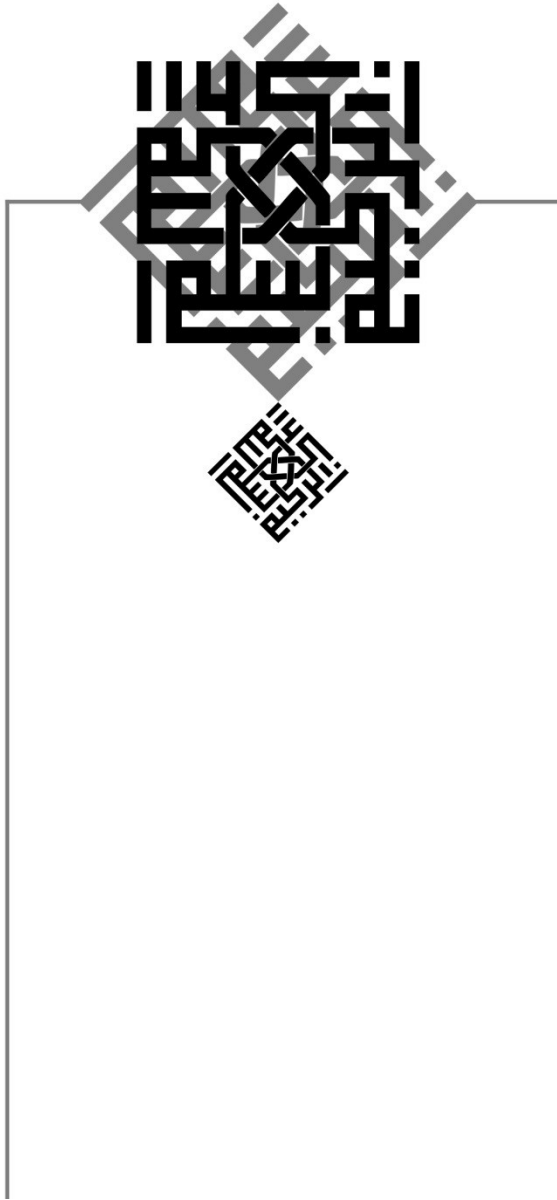


FATHIAN.IR



Tel & Telegram  
09194006004

مرداد ماه ۱۳۹۳





## مقدمه

### درس هایی که باید تا پیش از ۳۰ سالگی بیاموزید

زندگی فراز و فرود زیادی دارد. هر چه سن آدم بالاتر می رود، به بار تجربه هایش اضافه می شود، نگاهش تغییر می کند و آرزوهایش دیگر آنهایی نیستند که در بچگی داشته. تغییر خیلی هم خوب است اما اگر در جهت درست باشد و انسان را به اهداف بلند و جایگاه شایسته برساند. برای اینکه از همان ابتدای جوانی بتوانیم با روش درست زندگی آشنا شویم، باید مسایلی را یاد بگیریم و تمرین کنیم که عقل و دل هر دو آن را تایید می کنند. در همین راستا، ما یک سری مسایل را که خوب است انسان تا پیش از ۳۰ سالگی بداند و یاد بگیرد، انتخاب کرده ایم که امیدواریم مفید و کاربردی باشند. همراهان باشید.

#### 1. بدانید که دوستی ها تغییر می کنند

حتی صمیمی ترین دوستی ها هم در طول زمان تغییر می کنند. انسان ها نمی توانند همیشه همان رابطه ای را با هم داشته باشند که قبلا داشته اند. حتی اگر با کسی سال ها هم خانه هم بوده اید، بعد از دور شدن از هم، رابطه و حس هایتان تغییر خواهد کرد. یا مثلا دوستان دبیرستان دیگر همان هایی نیستند که در مدرسه با هم بوده اید. مخصوصا اگر ازدواج کنید، بیشتر از همیشه نگاهتان به دوستی تغییر می کند. بنابراین، به جای جنگیدن با این تغییرات یا افسوس گذشته را خوردن، خودتان را با این تغییرات وفق دهید و سعی کنید از حضور دوستان برای ارتقا سطح دانش و تجربه گرفتن استفاده کنید.

#### 2. خیلی احساساتی و رمانتیک نباشید

احساساتی بودن خوب است اما زیادی رمانتیک و درام بودن، خسته کننده است. زندگی باید هیجان داشته باشد. وقتی همه چیز خیلی آرام و در بهترین حالت پیش برود، بعد از مدتی حوصله سر بر و خسته کننده می شود. در ارتباط های خود واقعی باشید؛ یعنی وقتی حس عاشقانه ندارید، الکی ادا در نیاورید و خودتان باشید. تماشای فیلم های درام، موسیقی های آرام، حرف های عاشقانه، مهربانی زیاد و ... همه عالی هستند اما در حد تعادل. به یاد داشته باشید انسان ها تنوع و هیجان را بیشتر از تکرار دوست دارند.

#### 3. مدافع زنان دیگر باشید

از دوستان مونث خود حمایت کنید. لازم نیست فمینیست باشید یا در دفاع از حقوق زنان زیاده روی کنید، همین که نیازهای آنها را درک و تا حد امکان برآورده کنید، کافی است. یکی از بهترین اتفاق های دنیا این است که زنان با هم متحد و خوشحال باشند. در جامعه امروز بسیاری از زنان از هم دوری می کنند، اما اگر درک درستی از زن بودن داشته باشید، ارتباط های خود را با همجنسان خود بهتر خواهید کرد.

#### 4. برای احساسات خود دلیل پیدا کنید

مثلا اگر در اینستاگرام خود دایم عکس گربه خود را به اشتراک می گذارید، حتما حیوانات را دوست دارید. پس در سازمان های حمایت از حیوانات عضو شوید و به طور داوطلبانه به این موجودات بی زبان کمک کنید. یا اگر فوتبال بازی کردن بهترین و شیرین ترین تفریح زندگی شما بوده است، در همین مسیر به فعالیت خود ادامه دهید. به طور مثال، مربی تیم فوتبال شوید. و انواع و اقسام کارهایی که حس های بسیار خوب و مثبت به شما می دهند. هیجانانگیز و احساسات خود را در یک مسیر مشخص هدایت کنید تا موفقیت بیشتری را هم در زندگی شاهد باشید.

5. زندگی خود را در دنیای مجازی سپری نکنید

اگر از آن دسته افرادی هستید که همه احساسات و روحیه لحظه ای خود را در فیس بوک و دیگر شبکه های اجتماعی به اشتراک می گذارند، توصیه می کنیم از این کار دست بردارید. به جای اینکه پای موبایل یا لپ تاپ باشید، به دوستان خود زنگ بزنید. یا هم کافه، پارک یا ... بروید و در کنار نوشیدن یک چای/قهوه دلچسب، در مورد ناراحتی یا خوشحالی های خود حرف بزنید. وقتتان را در دنیای مجازی هدر ندهید. از واقعیت های زندگی در دنیای واقعی لذت ببرید.

#### 6. از لحظات تنهایی هم لذت ببرید

مثلا اگر غروب جمعه است و به هر دلیل تنها هستید، به جای اینکه زانوی غم بغل کنید و دایم به غروب دلگیر جمعه بد و بیراه بگویید، به این فکر کنید که فرصتی برای خلوت کردن با خود یافته اید. به خود، خواسته های قلبی، آرزوها، برنامه های آینده و حتی ارتباط هایتان فکر کنید. یا فیلم تماشا کنید. کتاب مطالعه کنید. این را بدانید که در تنهایی هم خیلی کارها می توان انجام داد که برخلاف تصور لذت بخش و جالب هم هستند.

#### 7. خودتان را با خودتان مقایسه کنید!

منظور از این جمله چیست؟ اینکه در این سن تقریبا بیشتر دوست های آدم یا ازدواج کرده اند و بچه دارند، یا درگیر کار و کسب درآمد هستند. گاهی ممکن است خودتان را با آنها مقایسه کنید و شاید حسرت زندگی فرد دیگری را بخورید. اما این را به یاد داشته باشید که موقعیت زندگی همه آدم ها با هم فرق دارد. هیچ کس نمی تواند جای دیگری باشد. انسان ها فکر، علاقه، احساسات، روحیه و درآمدهای متفاوت از هم دارند. به همین دلیل شاید دوستان هم سن و سال شما، کاملا با شما فرق داشته باشند. لازم نیست خودتان را با دیگران مقایسه کنید، بلکه خودتان را زیر ذره بین ببرید، ببینید زندگی واقعی شما با آنچه که می خواهید چقدر شبیه هم هستند! آیا توانسته اید نیازهای درونی خود را برآورده کنید؟

#### 8. مراقب بدترین سناریوهای زندگی باشید

بدون شک وقتی به سن سی سالگی نزدیک می شوید، تجربه های تلخ متعددی در زندگی داشته اید: از شکست عشقی گرفته تا اخراج شدن از کار و ... اما هیچ کدام از آنها شما را از پای در نیارده است. به خاطر داشته باشید همه آنها تجربه هایی بوده اند تا دفعات بعدی بهتر و درست تر تصمیم بگیرید. پس ذهنتان را با اشتباه هایی که گذشته و تمام شده اند، مشغول نکنید و فقط به عنوان یک تجربه به آن نگاه کنید. همان حرف همیشگی را با خود تکرار کنید: هر شکست، پلی است برای پیروزی. و واقعا هم همین طور است. وقتی پس از هر شکست، چشمانتان بیشتر به واقعیت های زندگی باز می شود، چرا دچار ناامیدی می شوید؟ اتفاقا درس بگیرید و تعداد شکست های خود را هر روز کم و کمتر کنید.

#### 9. ولخرجی نکنید

باید حواستان به خرج هایتان باشد. به جای اینکه هر آخر هفته با دوستان رستوران و بیرون بروید، سرگرمی های ارزان تر پیدا کنید. حساب و کتاب های خود را یادداشت کنید. بخشی از درآمد خود را پس انداز کنید. در خرید کفش و لباس و ... زیاده روی نکنید. این را بدانید که اکنون فرصت پول

جمع کردن و پیشرفت است، اکنون توان زیاد کار کردن دارید و با بالا رفتن سن، انرژی و توان شما هم کاهش پیدا می کند. پس با فکر و حساب و کتاب خرج کنید.

#### 10. صداقت بهترین سیاست است

این را بدانید که صادق بودن و بیان حقیقت بهترین و ارزشمندترین ویژگی انسان ها است. این امر به سن ارتباطی ندارد. در هر سنی که باشید، وقتی صادق باشید و از دروغ و بهانه های بیهوده دوری کنید، محبوبیت بیشتری در میان دوستان و اطرافیان خواهید داشت. اما اگر بتوانید این ویژگی را تا پیش از سی سالگی در وجود خود نهادینه کنید، مطمئن باشید موفقیت های بیشتری در زندگی خواهید داشت. مثلاً اگر خانه دوستی دعوت شده اید به جای اینکه بهانه بیاورید یا به دروغ بگویید، می روید و نروید، خیلی رک و بی پرده بگویید که می خواهید در خانه بمانید. یا اگر در محل کار، توان انجام کاری را ندارید، رک و بدون ترس بگویید بلد نیستید. لازم نیست در مورد افکار خود با دیگران حرف بزنید، لازم نیست مسایل خصوصی خود را بیان کنید، فقط راستگو باشید. وقتی صادق باشید، دیگران هم بیشتر شما را دوست خواهند داشت.

#### 11. زیاد سبزیجات مصرف کنید

همه آدم ها دوست دارند اندام زیبا و سالمی داشته باشند. برای این امر باید از سنین کم عادت سالم غذا خوردن را در خود نهادینه کنید. به جای فست فود و غذاهای ناسالم بیرون که در این سن جوانان به آن گرایش دارند، میوه و سبزیجات مصرف کنید.