



۳. بپذیرید معمولا مسائل بی‌اهمیت ما را ناراحت می‌کنند; اهمیت ما را ناراحت می‌کنند; کنند

اکثر ما فکر می‌کنیم باید از چیزهایی که ما را می‌رنجانند فاصله بگیریم. اما در واقعیت حتی اگر واقعا اتفاق بیفتند اصلا دلیلی ندارد این چیزها ما را ناراحت کنند. چون این مسائل آن‌ها قدر بی‌اهمیت هستند که نباید باعث رنجش ما بشوند. مثلا یک فرد اهل رقابت ممکن است در یک کل‌کل‌ها لفظی با دوستانش کم بیاورد، اما فقط یک شخص زودرنج ممکن است در چنین مواقعی عکس‌العمل‌ها عیب و غریب از خود نشان بدهد وگرنه همه می‌دانند مسئله خیلی پیش‌پاافتاده‌تر از این است که چند دوست را به جان هم بیندازد. با خودتان درباره‌ی آنچه آزارتان می‌دهد صادق باشید. به سادگی می‌توان فهمید بیشتر اوقات چیزهایی باعث ناراحتی و رنجش ما می‌شوند که به اندازه‌ی کافی تحریک‌کننده نیستند.

۴. با خودتان مهربان باشید

مهربانی با خودتان راه قدرتمندی برای آرام کردن احساسات شدید شماست. با خودتان صادق باشید، قبول کنید زودرنجید و بپذیرید زودرنجی ویژگی ناخوشایندی است. حالا تصور کنید شخصی که واقعا برایش مهم هستید شما را در آغوش گرفته است. این شخص می‌تواند خود شما باشد. حالا حتما آرام‌تر هستید. وقتی حس کردید دیگر از آن احساس ناخوشایند زودرنجی و ناراحتی شدید خبری نیست، با مهربانی و شفقت همه‌ی چیز را بازمینی و بررسی کنید، چه چیزی شما را ناراحت کرده و آیا واقعا این موضوع ارزش رنجش و به‌هم‌زنیدن شما را دارد؟!

۵. دید خود را وسیع‌تر کنید

معمولا وقتی می‌رنجیم یا بهتر است بگویم وقتی دچار زودرنجی می‌شویم، آن مسئله و اتفاق آزاردهنده‌ی یا خیلی کوچک است یا آن‌ها قدرها هم بزرگ و مهم نیست و حتی اگر موضوع خیلی مهمی هم باشد هیچ‌کس دوست ندارد تا چند روز یا حتی هفته‌ها از آن رنجیده‌ی خاطر باشد و این حس ناخوشایند را برای مدت طولانی تجربه کند. پس وقتی از چیزی می‌رنجید، چند دقیقه تأمل کنید و به چیزهایی بیندیشید که از وجود آنها در زندگی‌تان سپاس‌گزار هستید. دوستان‌تان، خانواده، سلامتی و همه‌ی چیزهای خوبی که دارید. سعی کنید چشم‌انداز عمیق‌تری از چیزی که ناراحت‌تان کرده و چیزهایی که خوشحال‌تان می‌کند و دوست‌تان‌شان دارید به‌دست آورید. از مادرتان رنجیده‌اید؟ هرکاری هم که کرده باشد وجودش از کاری که کرده یا حرفی که زده و شما را رنجانده با ارزش‌تر است. اگر این‌گونه عمل کنید، چیزی که شما را رنجانده است کم‌اهمیت‌تر می‌شود و دیگر آن‌چنان به چشم‌تان نمی‌آید. البته این مستلزم آن است که بتوانید هنگام زودرنجی خودتان را کنترل کنید و آرام باشید. اگر فکر می‌کنید زمانی‌که دچار رنجش می‌شوید آن‌قدر بی‌قرار هستید که نمی‌توانید افکارتان را نظم بدهید توصیه می‌کنم مورد بعدی را از دست ندهید.

۶. خود را از شر انرژی‌های منفی خلاص کنید

از آنجا که زودرنجی تحریک‌پذیری فرد را افزایش می‌دهد، ناخودآگاه باعث می‌شود بخواهیم با همه‌ی چیز و همه‌ی کس بجنگیم و دعوا کنیم. احتمالا فاصله گرفتن از فضایی که باعث رنجش شده و رفتن به پیاده‌روی یا دویدن در این مواقع می‌تواند ایده‌ی خوبی باشد چون هیجانات را تخلیه می‌کند و عصبانیت را کاهش می‌دهد. اگر در شرایطی نیستید که بتوانید پیاده‌روی کنید یا بدوید، می‌توانید مثلا با مشت زدن به چیزی یا فریاد زدن با صدای بلند، انرژی ناراحت‌کننده‌ی درونی‌تان را بیرون بریزید و مطمئن باشید که تخلیه‌ی انرژی منفی حال‌تان را بهتر خواهد کرد. دوستان عزیزم تنفس هوای تازه هنگام پیاده‌روی و دویدن برای آرام شدن معجزه می‌کند. کسانی‌که هم که ورزش نمی‌کنند می‌توانند کارهایی انجام بدهند که برای ذهن نتایجی شبیه ورزش کردن داشته باشد.

مقاله مرتبط: مثبت‌اندیشی‌ها چگونه انرژی منفی را از خود دور می‌کنند؟

۷. زمانی برای آرامش و تنهایی در برنامه روزانه‌تان بگنجانید

یافتن محلی برای تنهایی و آرامش شما را از عوامل متشنج و شلوغ اطراف‌تان که تحریک‌پذیری شما را افزایش می‌دهد دور می‌کند. دوستان عزیزم در واقع اگر از زاویه‌ی دیگر به موضوع نگاه کنیم، زودرنجی می‌تواند هشدار باشد مبنی بر اینکه ذهن‌تان به زنگ تفریح نیاز دارد. پس باید به فکرتان استراحت بدهید. موسیقی بشنوید، یوگا تمرین کنید و به مدیتیشن بپردازید. هزاران راه دیگر وجود دارد که خودتان بهتر از هر کسی می‌دانید و می‌توانید برای آرامش خودتان به آنها پناه ببرید، پس

انجام‌شان بدهید. وقتی کاری را انجام دادید که آرام‌تان کرد یک نفس عمیق بکشید و برای برگشتن به محیط زندگی‌تان آماده شوید. مطمئن باشید اگر همیشه وقتی برای خودتان بگذارید و با خودتان خلوت کنید تا به آرامش برسید، دفعه‌ی بعد که در شرایط ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید دیگر دچار زودرنجی و تحریک‌پذیری نخواهید شد.

دوستان عزیزم زودرنجی هم مانند بسیاری از تجربیات دیگر مثل طردشدن، شکست، تنهایی و از دست دادن قابل درمان است فقط باید اول مشکل را بپذیرید و بعد آن‌قدر روی ذهن‌تان کار کنید تا تغییر را به وضوح حس کنید و به نتیجه‌ی مطلوب برسید.