

# گیر افتادم!

## گیر افتادم!

گیر افتاده ام. نمیدانم چه کار کنم!



- توی این رابطه گیر کرده ام. بمونم و یا تمامش کنم.

- توی کاری که اصلا از آن لذت نمیبرم گیر افتاده ام.

- توی این وضعیت جسمی موندم و نمیدانم چه کار کنم.

همه ما به نوعی گیر افتادن را تجربه کرده ایم. حس گیر کردن ، انگار نه راه پس داریم و نه راه پیش. گاهی دردناک است و گاهی مایوس کننده. باور کنید من هم تجربه اش کرده ام. یک زمانی گیر میکنیم چرا که شرایط خارج از کنترل ما میباشد ولی مواقعی هم وجود دارد

که بدلیل تصمیمات خودمان احساس سردرگمی و گیر افتادگی میکنیم. خیلی از مواقع به ظاهر نمیتوانیم راه حلی برای این گرفتاری پیدا کنیم و شروع بعه سرزنش شرایط خارجی میکنیم. با خود میگویید: اگر— داشتم حتما --را انجام میدادم.

نمیتوانم این کار را انجام دهم برای اینکه به اندازه کافی — ندارم.

اگر شما هم این فکرها را دارید و شرایط بیرونی و یا افراد دیگر را سرزنش میکنید، حتما باید خود وشرایطی که درآن گرفتار شده اید را به دقت مورد بررسی و ارزیابی قرار دهید. ممکن است در رابطه ای باشید که کاملا متعهد به آن هستید ولی شرایط از شما چیز دیگری میطلبد. ممکن است به خاطر حرف مردم و یا کسب رضایت خانواده مدرکی را گرفته اید به امید یافتن کاری پردرآمد ، ولی علاقه ای به آن کار یا رشته ندارید. باخودتان روراست باشید. آیا واقعا این زندگی مجلل شما را خوشحال میکند و یا اینکه نمیخواهید از دوستانتان کم بیاورید. کجا احساس گیرافتادن میکنید؟ چه چیزی مانع حرکت شما میشود؟ اگر به صداقت به این پرسش جواب دهید قطعاً به این نتیجه میرسید که فقط خودتان هستید که مانع حرکت خودتان میشوید.

برای اینکه از مخمصه نجات پیدا کنید نه کسی میتواند به شما قرص تجویز کند و نه راه حل ساده ای وجود دارد که شما به کار ببرید و با یک ، دو ، سه گرفتاریتان حل شود ازاین ها به مراتب دشوارتر است ولی خیلی پیچیده نیست. برای نجات از مخمصه شما احتیاج دارید تغییر ایجاد کنید وهرتغییری با یک انتخاب اتفاق می افتد. بجز چند استثنا که خارج از کنترل شما هستند ، شما امروز اینجا هستید بخاطر انتخابهایی که کرده اید. من امروز درتورنتو زندگی میکنم برای اینکه من انتخاب کردم با تمام سختیها ومشکلاتی که پیش رو داشتم ایران را ترک کنم. من امروز یک مربی زندگی هستم چون انتخاب کردم حرفه ام را عوض کنم. من امروز رئیس خودم هستم چون انتخاب کردم برای کسی کار نکنم. من امروز خوشحال تر از همیشه زندگی را بیاموزم نه اینکه نقش قربانی را بازی کنم. من برای اینکه امروز اینجا هستم هیچکس را سرزنش نمیکنم. انتخابهایی که من و شما میکنیم مسیر سرنوشتمان را مشخص میکند. پس اگر درمخمصه گیر افتاده اید ، برای این است که انتخاب کرده اید که دراین شرایط بمانید وکاری انجام ندهید.

آن رابطه ای که به آن متعهد و پایبند هستید؟ تازمانیکه شما غل وزنجیر نشده اید ، انتخاب شماست که در آن مانده اید. انتخاب کنید که برای بهبود روابطتان کاری کنید یا انتخاب کنید پایش دهید ولی به خاطر خدا کمتر بهانه فرزند و حفظ آبرو و غیره را بیاورید. کمتر نقش قربانی را بازی کنید. آن کاری که از شما متنفرید؟ مطمئن هستم یک راهی وجود دارد که از آن نجات پیدا کنید و به دنبال کارمورد علاقه تان بروید. شما انتخاب کرده اید که آنجا بمانید چون راحت تر و شاید امن تر باشد. آن زندگی مجلل که حساب اعتباری شما را خراب کرده و یا ناامنی مالی و دغدغه فکری برای شما ایجاد کرده؟ برای آن هم شما میتوانید انتخاب کنید که از آن محصه رها شوید. ولی بگذارید بگویم با اینکه همه شما نهایتا میدانید که میتوانید انتخاب متفاوتی کنید ولی باز گرافتاده اید چون میترسید. از تغییر میترسید. چه اتفاقی می افتد اگر من انتخاب کنم که تغییر کنم؟

ممکن است تنها شوم.

ممکن است بیکار شوم.

ممکن است شکست بخورم.

بله همه این امکانات وجود دارد ولی یک چیز حتمی است! اگر شما همچنان در این محصه بمانید و هیچ تغییری انجام ندهید هیچ وقت متوجه نمیشوید که چه تجربیاتی را از دست میدهید. چه شانسهایی را درزندگی از دست میدهید. ما از درد ورنج بیزاریم. هرکاری انجام میدهیم تا درد تغییر را متحمل نشویم. گفته میشود که تغییر واقعی زمانی اتفاق میافتد که درد ورنج ماندن دریک شرایط از درد ورنج تغییر آن شرایط بیشتر شود. برای همین است که ممکن است شما ازکار خود احساس رضایت نکنید ولی رنج آن را به رنج بیکاری و یا رنج کارکردن برای خودتان ترجیح میدهید. درد ماندن دریک رابطه ناسالم را به تنهایی ترجیح میدهید. ولی این درد با شما آنقدر میماند تا غیرقابل تحمل شود. آنوقت است که شما به فکر تغییر میافتید. فراموش نکنید که اجتناب کردن از درد یعنی در محصه گیرفتادن. یعنی شما از تمام تواناییهای خود به نحو احسن استفاده نمیکنید. یعنی شما زندگی را به خود محدود کرده اید. درد ماندن در گرداب درد بدی است چرا که نشان دهنده زندگی مملو از ندامت و پشیمانی است. انتخاب کنید و با تصمیمهای کوچک شروع کنید. وقتی شما قدم اول را برمیدارید ، خودبخود برای قدم بعدی آماده میشوید.

به جای زنده ماندن ، انتخاب کنید که زندگیتان را در دست خود  
بگیرید و زندگی کنید.

برگرفته و تعدیل از آموزش اریکسون

Sara Rahimi, CPC, ACC

[www.ellelifecoaching.com](http://www.ellelifecoaching.com)