

दूसरों की ज़रूरत बनना आपकी पहचान क्यों बन जाता है

जब दूसरों की मदद करना आपकी क़ीमत लगता है, तो अपनी असली पहचान देखना मुश्किल हो जाता है।

1 ओवर-फंक्शनिंग का मनोविज्ञान

जब आप लगातार दूसरों के लिए करते रहती हैं, तो आपका दिमाग यह मानने लगता है कि आपकी क़ीमत आपके उपयोगी, मददगार या ज़रूरी होने से है।



- आप तब अपने आप को महत्वपूर्ण महसूस करते हैं जब आप ज़रूरी होते हैं।
- ना कहने पर आपको अपराधबोध हो सकता है।
- आपकी आत्म-छवि इस बात से जुड़ जाती है कि आप दूसरों के लिए क्या करते हैं, न कि आप कौन हैं।

2 इसकी शुरुआत कहाँ से होती है? (पैरेंटिफिकशन और फॉन रिस्पॉन्स)

यह पैटर्न अक्सर बचपन में शुरू होता है और कुछ सर्वाइंवल रणनीतियों से मज़बूत होता है।



पैरेंटिफिकेशन (बचपन में बड़ी भूमिका)

- कम उम्र में वयस्क जैसी ज़िम्मेदारियाँ लेना।
- माता-पिता, भाई-बहनों या परिवार के सदस्यों की देखभाल करना।
- सीखना कि प्यार, सुरक्षा या स्वीकृति मददगार और स्वार्थत्यागी बनने से मिलती है।

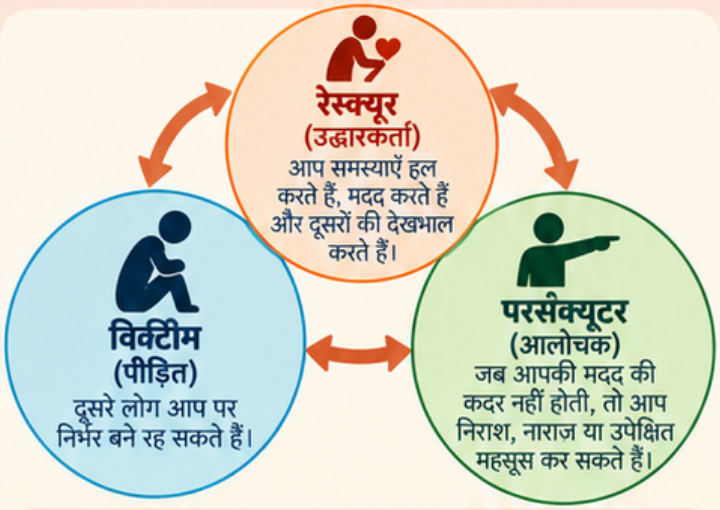


फॉन रिस्पॉन्स (लोगों को खुश रखने की रणनीति)

- यह एक सर्वाइंवल रणनीति है, ताकि टकराव से बचा जा सके।
- आप अत्यधिक मददगार, मिलनसार और दूसरों की भावनाओं के प्रति संवेदनशील बन जाते हैं।
- यह आपको सुरक्षित महसूस कराती है, लेकिन समय के साथ 'दूसरों के लिए ज़रूरी होना' आपकी पहचान का हिस्सा बन सकता है।

3 ड्रामा ट्रायंगल का जाल

ओवर-फंक्शनिंग आपको अस्वस्थ भूमिकाओं में फँसा सकती है।



रेस्क्यूर की भूमिका में फँसे रहना आपको दूसरों की ज़रूरतों पर केंद्रित रखता है और यह आपकी अपनी ज़रूरतों, सीमाओं और असली पहचान से दूर ले जा सकता है।

4 व्यावहारिक कदम

दूसरों की मदद करें, लेकिन खुद को खोए बिना।

1 स्व-जागरूकता बढ़ाएँ



- ध्यान दें कि आप कब ज़रूरी महसूस करके अपनी क़ीमत जोड़ते हैं।
- खुद से पूछें: "क्या मैं यह मदद इसलिए कर रहा/रही हूँ क्योंकि मैं चाहता/चाहती हूँ, या इसलिए कि मुझे ज़रूरी महसूस करना है?"

2 स्पष्ट सीमाएँ तय करें



- ज़रूरत पड़ने पर 'ना' कहना ठीक है।
- आप दूसरों की देखभाल कर सकते हैं और फिर भी अपना समय, ऊर्जा और भलाई सुरक्षित रख सकते हैं।
- उदाहरण: "मैं मदद करना चाहता/चाहती हूँ, लेकिन अभी मैं यह नहीं कर पाऊँगा/पाऊँगी।"

3 अपनी क़ीमत को उपयोगिता से अलग करें



- आपकी क़ीमत इस बात से नहीं आती कि आप कितना करते हैं, बल्कि इस बात से आती है कि आप कौन हैं।
- खुद को याद दिलाएँ: "मैं पर्याप्त हूँ, भले ही मैं अभी किसी की मदद न कर रहा/रही हूँ।"

4 अपनी खुद की जरूरतों को भी पोषित करें



- अपने लिए समय निकालें जो आपको खुशी, शांति और अर्थ देता है।
- अपने रुचियों, मूल्यों और लक्ष्यों से दोबारा जुड़ें।
- याद रखें: खुद का ख्याल रखना स्वार्थ नहीं, बल्कि संतुलित, स्वस्थ और प्रेमपूर्ण जीवन के लिए ज़रूरी है।

दूसरों की देखभाल करें और फिर भी खुद को चुनें।
मदद करना जीवन का एक सुंदर हिस्सा है, लेकिन आपकी पहचान सिर्फ 'ज़रूरी होने' से कहीं अधिक है।