



## رودربایستی چگونه به ما آسیب می زند؟

فردی که رودربایستی زیادی با دیگران دارد به شدت به دنبال برطرف کردن نیازهای دیگران بوده و تمام وقت و انرژی خود را برای این کار فدا می کند.

فردی که رودربایستی زیادی با دیگران دارد به شدت به دنبال برطرف کردن نیازهای دیگران بوده و تمام وقت و انرژی خود را برای این کار فدا می کند.

به گزارش نصر، این مسئله به شدت هم به فرد و هم به دیگران آسیب می زند. در ادامه با نشانه های رودربایستی و پیامدهای آن بیشتر آشنا می شوید.

نشانه های رودربایستی افراد اگر هنوز مطمئن نیستید که با دیگران رودروایی زیادی دارید یا نه ، می توانید نشانه هایی که در ادامه می آیند را خوانده و بررسی کنید. این امر قدم اول کنار گذاشتن این مسئله و صادق بودن با دیگران است.

برای نظر خودتان ارزش قائل نیستید افرادی که رودربایستی دارند ، اغلب عزت نفس پایینی دارند. ارزش خود را از تایید دیگران دریافت می کنند . از نظر این افراد فقط در هنگام مفید بودن به آنها اهمیت می دهند. برای احساس خوبی در مورد خود به ستایش و قدردانی آن ها احتیاج دارند.

برای اینکه دیگران دوستان داشته باشند به آن ها احتیاج دارید افرادی که رودربایستی دارند اغلب وقت زیادی را به نگرانی در مورد طرد شدن از طرف دیگران اختصاص می دهند . این نگرانی ها معمولاً منجر به اقدامات خاصی از طرف شماست تا دیگران را خوشحال کنید و در نتیجه آن ها نیز شما را طرد نکنند.

نه گفتن برای شما سخت است نگران هستید که اگر رودروایی نکنید و به دیگران نه بگویید آن ها فکر می کنند که برایشان اهمیت قائل نیستید . بنابراین برای امن تر بودن شرایط ترجیح می دهید با هر خواسته ای موافقت کنید تا دیگران شما را طرد نکنند . برخی از مردم ممکن است از برخوردار نبودن شما از مهارت نه گفتن سوء استفاده کنند و مرزهای شما را نادیده بگیرند. زیرا می دانند شما به هر حال آنچه می خواهند انجام خواهید داد .

وقتی مقصر نیستید عذرخواهی کرده یا می پذیرید مقصرد وقتی اشتباهی رخ می دهد ، آیا همیشه آماده اید که به دیگران بگویید ببخشید ؟ رودربایستی منجر به سرزنش از طرف دیگران می شود . حتی وقتی اتفاقی که افتاده است هیچ ارتباطی با شما ندارد . برای مثال ، وقتی برای رئیس خود پیتزا سفارش می دهید و رستوران پیتزای دیگری را به دست شما می رساند ممکن است خود را مقصر دانسته و دائماً به خاطر آن عذرخواهی کنید.

خودآگاهی کمی دارید اغلب برای افرادی که رودروایی دارند تشخیص احساسات خود بسیار دشوار است . وقتی شما دائماً نیازهای خود را کنار می زنید بعد از مدتی توانایی آگاهی از نیازها و خواسته های خود را از دست می دهید . همچنین ممکن است نتوانید احساسات خود را ابراز کنید.

علل رودربایستی هیچ دلیل زیربنایی واحدی برای رودربایستی وجود ندارد. در عوض این ویژگی با ترکیبی از عوامل در افراد افزایش می یابد. در ادامه علل رودربایستی با جزئیات بیشتری آمده است.

آسیب های گذشته

یکی از دلایل رودربایستی ، آسیب های گذشته است.

اگر آسیب هایی مانند کودک آزاری یا همسرآزاری را تجربه کرده اید ممکن است نتوانید مرزهای مناسبی برای خود تعریف کنید . شاید یاد گرفتید که بهتر است آنچه را که دیگران می خواستند انجام دهید و ابتدا از نیازهای آن ها مراقبت کنید.

مسائل مرتبط با عزت نفس

پیام هایی که شما از والدین و مراقبین اصلی خود دریافت کرده اید به راحتی قابل پاک شدن نیستند .

اگر یاد بگیرید که ارزش شما از کاری که برای دیگران انجام می دهید است ، احتمالاً در طول زندگی دائماً رودربایستی کرده اید. به دنبال برطرف کردن نیازهای دیگران!

ترس از طرد شدن

اگر والدین یا مراقبین تان بر اساس رفتار تان تأیید و عشق را به شما می دادند احتمالاً خیلی سریع فهمیدید که بهتر است آن ها را خوشحال کنید. عشق بی دریغ نبوده است.

وقتی اشتباهی انجام می دادید برای رفع تنبیه ، یاد گرفتید رودربایستی کنید.

پیامدهای رودربایستی در زندگی افراد

رودربایستی همیشه یک ویژگی منفی نیست و همه آدم ها برای ایجاد و حفظ رابطه تا حدی باید به نیازها و خواسته های طرف مقابل اهمیت بدهند. اما تلاش برای جلب توجه دیگران معمولاً به معنای این است که از نیازها و احساسات خود غافل شوید و این مسئله می تواند هم به شما و هم به دیگران آسیب بزند.

در ادامه با پیامدهای رودربایستی بیشتر آشنا می شوی.

احساس ناامیدی و ناراحتی می کنید

اگر تمام وقت خود را صرف انجام کارها برای دیگران کنید ، افرادی که به آنها کمک می کنید ممکن است از شما قدردانی کرده و تشکر کنند اما ممکن است همیشه اینطور نباشد.

با گذشت زمان ، آن ها ممکن است از شما سوء استفاده کنند حتی اگر این کار ، هدف آن ها نباشد . همچنین ممکن است آن ها متوجه نباشند که خود را برایشان قربانی می کنید.

نتیجه این شرایط نیز چیزی جز ناامیدی و ناراحتی نیست.

استرس و فرسودگی

یکی پیامدهای مهم رودربایستی ، استرس است و به راحتی نیز می تواند اتفاق بیفتد زیرا شما بیشتر از آنچه بتوانید مسئولیت قبول می کنید .

وقتی رودربایستی دارید همه زمان خود را برای برطرف کردن نیازهای دیگران گذاشته و نمی توانید به خوبی بخوابید و باید ساعاتی طولانی کار کنید.

مردم از شما سوء استفاده می کنند

برخی از افراد به سرعت می توانند کسانی که رودروایی دارند را شناخته و از آن ها سوء استفاده کنند .

آن ها می دانند که شما هرچه بخواهند را قبول خواهید کرد در نتیجه به خواستن از شما ادامه خواهند داد اما این مسئله می تواند منجر به عواقبی جدی مثل مشکلات مالی یا سوء استفاده عاطفی از شما شود.

روابط برای شما راضی کننده نیستند

روابط سالم ، روابطی هستند که متعادل بوده و بده بستان در آن ها دو طرفه باشد.

شما برای عزیزان خود کارهایی که دوست دارند را انجام می دهید و آن ها نیز متقابلاً کارهایی که شما دوست دارید را برایتان انجام می دهند اما وقتی این محبت ها فقط از طرف شما باشد پس از مدتی ، دیگر رضایتی از روابط خود نخواهید داشت و ممکن است دچار افسردگی شوید.

نتیجه گیری

در نهایت ، لازم است بدانید می توانید فردی سخاوتمند باشید بدون اینکه رودروایی داشته باشید و به دیگران اجازه دهید از شما سوء استفاده کنند یا می توانید بدون اینکه به خودتان فشار وارد کنید مهربان باشید.

اجازه ندهید که ترس و ناامنی شما را به یک فرد مضطرب تبدیل کند ، در عوض وقت گذاشته و یکی از مهم ترین افراد زندگی خود

که در واقع خودتان هستید را راضی کنید.

وقتی رودروایی نداشته و از خودتان مراقبت کنید می توانید مراقبت بیشتری نیز از دیگران داشته باشید و در این موقعیت ، شما کاری را به خاطر از دست دادن دیگران انجام نمی دهید بلکه انجام این کار از روی محبت و علاقه است و همچنین در نتیجه آن می توانید آزادی واقعی را تجربه کنید.

بنابراین ، تصمیم بگیرید از امروز همان عشق و توجهی که به دیگران دارید را به خودتان هم بدهید . این تصمیمی است که هرگز شما را پشیمان نخواهد کرد . همچنین می توانید با خواندن مقاله ای که در ادامه مطرح شده است از راه های خود مراقبتی آگاه شده و یاد بگیرید چگونه از خودتان مراقبت کنید.