Updated: Jul 27, 2021, 12:46 IST

हर मां और बेटी के बीच जरूर होनी चाहिए ये 7 जरूरी बातें

ईशा त्यागी Follow

एक मां और उसकी बेटी के बीच का रिश्ता सबसे गहरा और अटूट होता है। अगर आप एक मां या एक बेटी हैं तो आप जानती होंगी कि मां और बेटी के बीच की बांडिंग सबसे अलग होती है और ये रिश्ता कभी ना टूटने वाला होता है। लेकिन जैसे-जैसे बेटी बड़ी हो रही होती है तो मां की उसके प्रति और भी जिम्मेदारी बढ़ जाती है।

अगर आप एक मां हैं तो आपकी जिम्मेदारी केवल अपनी बेटी को घर का काम सिखाना और पढ़ाना ही नहीं है, उसे जिम्मेदार बनाना, आत्म-निर्भर बनाना और स्वाभिमानी बनाना भी आपका ही फर्ज है। एक बेटी अपनी मां के सबसे ज्यादा करीब होती है और वह जितनी चीजें अपनी मां से सीखती हैं, उतनी स्कूल से भी नहीं सीखती।

TOI

इसलिए जब भी आपको मौका मिलें, जब भी आप अपनी बेटी के साथ समय बिताएं तो इस समय का सही उपयोग करें और उससे वो जरूरी बातें करें जो उसे आगे बढ़ने और इस जिंदगी में एक बेहतर इंसान बनने में मदद करें। **साइकोलॉजिस्ट डॉ मालिनी सबा** यहां बता रही हैं 7 जरूरी बातें जो हर मां को अपनी बेटी से करनी चाहिए-

अपनी बेटी को पीरियड्स और प्यूबर्टी के बारे में ऐसे करें तैयार

स्वाभिमान (Self respect)

TOI

मां-बेटी एक-दूसरे को यह बताएं कि वह जैसी भी हैं सुन्दर है और उन्हें अपने आप को ऐसे ही पसंद करना चाहिए। एक-दूसरे के अंदर स्वाभिमान और आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद करें।

स्वतंत्रता (Freedom)

Freepik

एक-दूसरे को यह सिखाना बहुत जरूरी है कि वह स्वतंत्र बने और हर उम्र में अपना काम खुद कर सके। अपने किसी भी काम के लिए वह दूसरों पर निर्भर ना रहे।

अपना बचाव (Self Defense)

Freepik

आजकल महिलाओं के साथ जो अत्याचार हो रहे हैं, यह बहुत जरूरी है कि आप एक-दूसरे को अपने बचाव के तरीके सिखाएं ताकि वह अपने आप को अनजान लोगों से बचा सके। अपना बचाव करना सीखने के लिए दोनों इसकी ट्रेनिंग लें।

अपनी बेटी को दें दुनिया जीत लेने की ये खास टिप्स

आत्माभिव्यक्ति का महत्व (Importance of Expression)

एक मां को अपनी बेटी को बताना चाहिए कि अपनी मन की बात कहना जरूरी है और हर परिस्थिति में खुद को निश्चित बनाकर बोलना भी जरूरी है। जहां आपके हक की बात और आपको लगता है कि आपके बोले बगैर बात नहीं बनेगी तो खुद के लिए स्टैंड लें। साथ ही मां को भी अपनी बेटी से मन की सारी बातें शेयर करनी चाहिए।

सेल्फ-केयर (Self Care)

iDiva

माएं घर गृहस्थी में इतना बिजी रहती हैं कि वह अपने ऊपर ध्यान नहीं दे पाती हैं। इसलिए बेटी को अपनी मां को रेडी होना, सेल्फ-पेंपरिंग करना और ट्रेंडिंग चीजों से भी रूबरू जरूर कराना चाहिए। साथ ही मां को भी अपनी बेटी को सेल्फ केयर करना सिखाना चाहिए। और केवल मेकअप करना ही सेल्फ केयर नहीं है, अपने लिए समय लेना, रेस्ट करना, खुद की सेहत का ख्याल रखा आदि सिखाना जरूरी है। इससे आप दोनों का रिश्ता और मजबूत हो

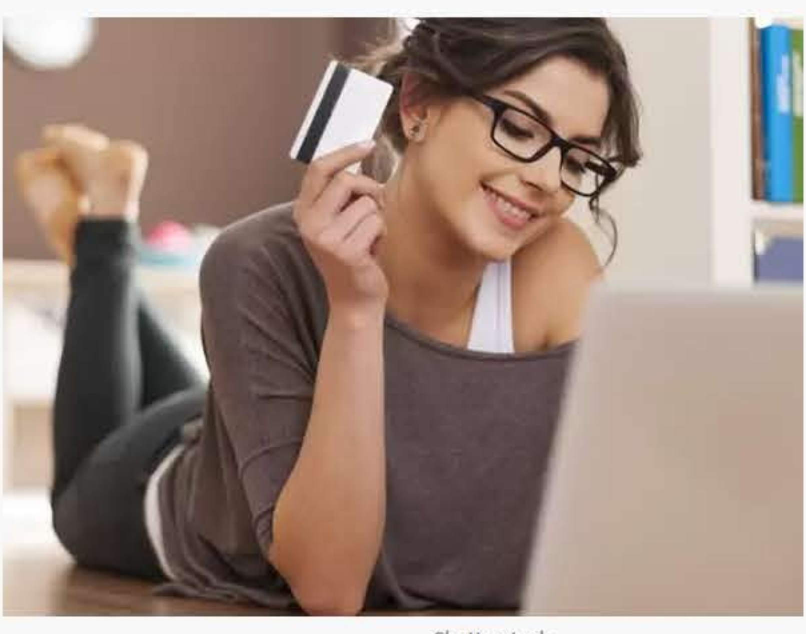
मां-बेटी के 7 तरह के रिश्ते, हर प्रकार का बेटी पर क्या होता है असर

एक दूसरे को बनाएं मजबूत (Make Each Other Strong)

iDiva

भागदोड़ भरी जिंदगी में हर कोई डिप्रेशन का शिकार हो रहा है। ऐसे में एक दूसरे को डिप्रेशन में जाने से रोकें। मॉर्निंग वॉक पर जाएं। जिम जॉइन करें। डिप्रेशन और तनाव से लड़ने के लिए जरूरी है कि एक दूसरे को मानसिक रूप से मजबूत बनाएं।

शॉपिंग पर जाएं (Shopping)



Shutterstock

ज्यादातर माएं शॉपिंग करने नहीं जाती हैं। वह हमेशा अपनी फैमिली के लिए सेविंग करना जानती हैं। ऐसे में बेटी का फ़र्ज़ है कि वह अपनी मां के साथ शॉपिंग पर जाए, साथ ही कुछ मस्ती के पलों को एंजॉय करें।

हम आशा करते हैं कि आपको यह लेख पसंद आया होगा। अगर आप किसी विषय पर हमसे कुछ पूछना चाहते हैं तो हमें आपके सवालों के जवाब देने में खुशी होगी। आप हमें अपने सवाल कमेंट बॉक्स में लिख सकती हैं।

ईशा त्यागी Follow

रिलेशनशिप Follow