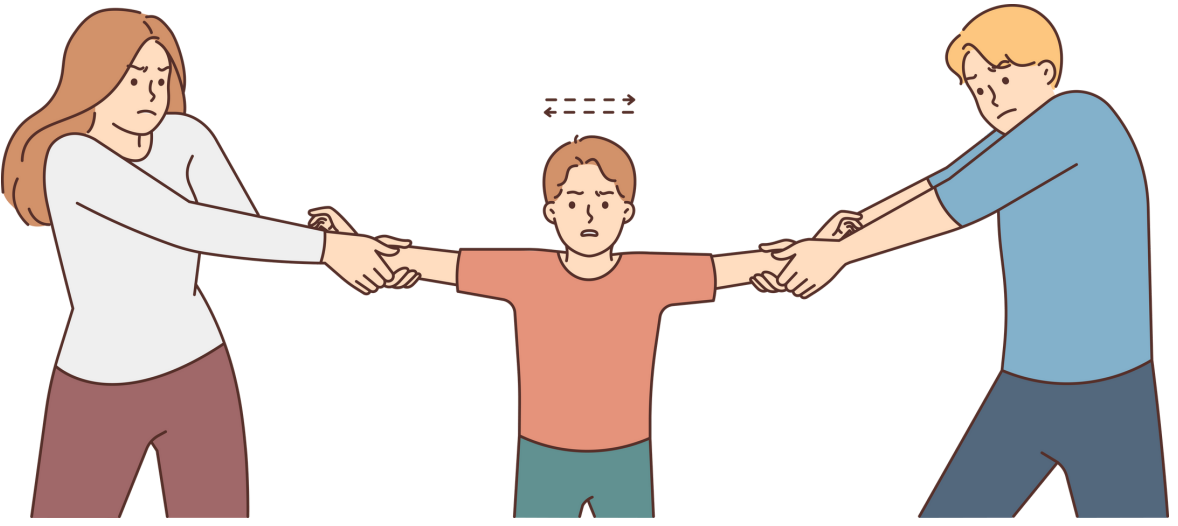




टॉक्सिक माता-पिता से कैसे निपटें?

माता-पिता और **टॉक्सिक** ? ये दोनों शब्द एक साथ अविश्वसनीय हैं। लेकिन यह कड़वी सच्चाई है। हाँ, माता-पिता टॉक्सिक हो सकता है। कई बार तो खुद माता-पिता को भी इसकी जानकारी नहीं होती। यह एक अवधारणा है कि लोग सच नहीं होना चाहते, लेकिन दुख की बात है कि यह सच है। अगली बात यह आती है कि ऐसे माता-पिता से कैसे निपटें।

- अपनी भावनात्मक और मानसिक भलाई की रक्षा के लिए, दृढ़ और परिभाषित सीमाएँ निर्धारित करें।
- दोस्तों, रिश्तेदारों या पेशेवरों से मदद लें। इससे एक ऐसी सहायता प्रणाली बनाने में मदद मिलेगी जिस पर कोई भी भरोसा कर सकता है।
- अपनी भलाई को बनाए रखने के लिए, स्वयं की देखभाल को सर्वोच्च प्राथमिकता दें।
- अपने माता-पिता के विचारों से अपने मूल्य को दूर करने का प्रयास करें और भावनात्मक रूप से स्वतंत्र बनने पर काम करें।
- अपनी परिस्थितियों, टॉक्सिक व्यवहार और अव्यवस्थित पारिवारिक गतिशीलता को समझने के लिए स्वयं को शिक्षित करें। इससे व्यक्ति को भावनात्मक रूप से खुद को अलग करने और अधिक कुशलता से पहुंचने में मदद मिलेगी।

यह स्वीकार करना हमेशा आसान नहीं होता कि माता-पिता टॉक्सिक हो सकते हैं। लेकिन साथ ही यह जानना भी जरूरी है कि विषाक्त व्यवहार क्या है, ताकि कोई खुद को आजीवन नुकसान से बचा सके।