

स्वयं को सुरक्षित रखने के चतुर उपाय

शरीर



तुम अपने शरीर के मालिक हो। किसी को भी तुम्हारे शरीर को चोट पहुँचाने की अनुमति नहीं है।

शरीर के निजी अंग

निजी अंग तुम्हारे शरीर के वे अंग हैं जो अंदर के कपड़ों से ढके हुए हैं। अगर कोई तुम्हारे निजी अंगों को साफ और स्वस्थ रखने के अलावा छुए या देखे, तो यह उचित नहीं है।



गले लगाना

पप्पी और जप्पी अच्छे लगते हैं, खासकर तुम्हारे जैसे बच्चों से। मगर जब कोई तुमसे ये बातें गुप्त रखने को कहे, तो किसी ऐसे बड़े व्यक्ति को इसके बारे में जरूर बताओ जिसपर तुम्हें विश्वास है।




उपहार

कभी-कभी लोग तुम्हें मिठाई, पैसे या उपहार देकर उसके बदले में ऐसे कार्य करते हैं जिससे तुम्हें परेशानी, असमंजस या असुरक्षित होने का अहसास होता है। उनकी बात मानने से इन्कार कर दो और उनके दिए गए उपहार मत लो।



गुप्त बात

स्पर्श की बातें गुप्त रखना ठीक नहीं है। अगर कोई स्पर्श के नियम तोड़कर तुमसे बात गुप्त रखने को कहे, तो हमेशा अपने किसी विश्वस्त अभिभावक को बात बता दो।



ना

अगर कोई स्पर्श के नियम तोड़ने की कोशिश करे, तो इस शब्द का प्रयोग करनी बहुत जरूरी है। इसका जोर से इस्तेमाल करो।





चिल्लाने का अभ्यास करो

अगर कोई तुम्हें इस तरह गले लगा रहा है या छू रहा है जो तुम्हें अच्छा नहीं लगता है, या फिर जिससे तुम्हें असमंजस, भय या परेशानी हो, तब जोर से चिल्लाओ।



बता दो

अगर तुम्हें किसी के स्पर्श से गुस्सा, बेचैनी या असमंजस का अहसास हो, तो जल्दी ही किसी विश्वस्त अभिभावक को बता दो। और तब तक कहते रहो जब तक तुम्हें मदद न मिल जाए। जिन्हें तुम बात बता सकते हो, जैसे वयस्कों के उदाहरण हैं - माता-पिता, शिक्षक या दादा-दादी।



यह कभी भी तुम्हारी गलती नहीं है

अगर कोई स्पर्श के नियम तोड़कर तुम्हें चोट पहुँचाए, तो यह तुम्हारी गलती नहीं है। और कभी-कभी, अगर तुम 'ना' नहीं कह सकते हो या वहाँ से निकल नहीं सकते हो, तब भी हमेशा याद रखो कि न तो तुम यह चोट चाहते थे और न ही यह तुम्हारी गलती है। हमेशा 'ना' वाली बात ध्यान रखो और जब भी 'ना' बोल सको, बोल दो।

Tulir

For more information, contact :

New No.74, Old No.57 E.V.K.Sampath Road, Vepery,

Chennai 600 007, India Tel : +91 44 26618026

E-mail : tulir@cpchsa@yahoo.co.in | www.tulir.org