



Supported by



terre des hommes

तुलीर का विश्वास है कि प्रत्येक बच्चे को हर समय सुरक्षित रहने का अधिकार है। बच्चों को हिंसा से सुरक्षित रखने के लिए तुलीर अपनी कई गतिविधियों के अंतर्गत बच्चों, अभिभावकों, स्कूलों और संस्थाओं के साथ विचारों और सूचनाओं का आदान-प्रदान करके उनका समर्थन करता है।

रानी और रवि की कहानी “गुदगुदी करना, गले लगाना : स्पर्श के नियम सीखिए” के द्वारा तुलीर बच्चों के लिए सुरक्षा के नियम सिखाता है, और साथ ही साथ उन्हें असुरक्षित परिस्थिति में सही कदम लेने के लिए समर्थ बनाता है।

**Tulir**

74 ई. वी. के. संपत रोड  
वेपेरी, चेन्नई 600007

फोन: 91 44 43531496

E-mail : [tulircphcsa@yahoo.co.in](mailto:tulircphcsa@yahoo.co.in)  
[www.tulir.org](http://www.tulir.org)

1 book & 1 free Audio CD  
Max. Retail Price Rs. 125/-  
(Tax exempted)

## गुदगुदी करना, गले लगाना स्पर्श के नियम सीखिए

कथन : राहुल बोस



COVER - B

COVER - F



## 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 ज़रूरी है। इसका ज़ोर 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 लगे, तब ज़ोर से चिल्लाओ।



## बता दो

अगर तुम्हें किसी के स्पर्श से गुस्सा, वैचैनी 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, वैसे 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।

## तुम्हारे अपने विचार

स्वयं को सुरक्षित रखने के बारे में तुम्हारे विचार क्या हैं?



# शरीर

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

## शरीर के चतुर

### 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 अगर कोई तुमसे ये बातें गुप्त रखने को कहे, तो किसी ऐसे बड़े व्यक्ति को इसके बारे में जरूर बताओ जिस पर 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।

## स्पर्श के नियम सीखिए

गुदगुदी करना, गले लगाना

Tulir

74 ई. वी. के. संपत रोड वेपेरी, चेन्नई 600007  
 फोन: 91 44 43531496 E-mail: tulircphcsa@yahoo.co.in  
 www.tulir.org

गुदगुदी करना, गले लगाना  
स्पर्श के नियम सीखिए  
कथन : राहुल बोस

विषय : तुलीर  
चित्र : ललिता त्यागराजन  
पुस्तक अभिकल्पना : राजेन्द्रन

निर्माता :  
करडी टेल्स कंपनी प्राइवेट लिमिटेड  
पोस्ट बॉक्स 8732, अड्यार, चेन्नई 600020, भारत  
फोन : 91 44 42054243  
Email : contact@karaditales.com

प्रकाशनाधिकार :  
विषय और श्रव्य : तुलीर  
इस कहानी का आधार है : सेम्स स्टोरी © 1986 कमिटी फोर चिल्ड्रन। अमरीका में  
सिएटल की कमिटी फोर चिल्ड्रन की अनुमति से अनुवाद, रूपांतरण और नया प्रकाशन।

74 ई. वी. के. संपत रोड,  
वेपेरी, चेन्नई 600007  
फोन: 91 44 43531496  
Email : tulircphcsa@yahoo.co.in  
www.tulir.org

टीचर से कहो  
दोस्त से कहो  
जब तक प्रोब्लम खत्म न हो  
कहते ही रहो  
जब तक कोई कहे  
मदद करेंगे  
ज़रूर मदद करेंगे



वस एक नियम याद रखो  
घर पर, वाग में, या हो चाहे स्कूल  
बात गुप्त मत रखो  
दिल में मत रखो  
तुम्हें कुछ छिपाने की ज़रूरत नहीं



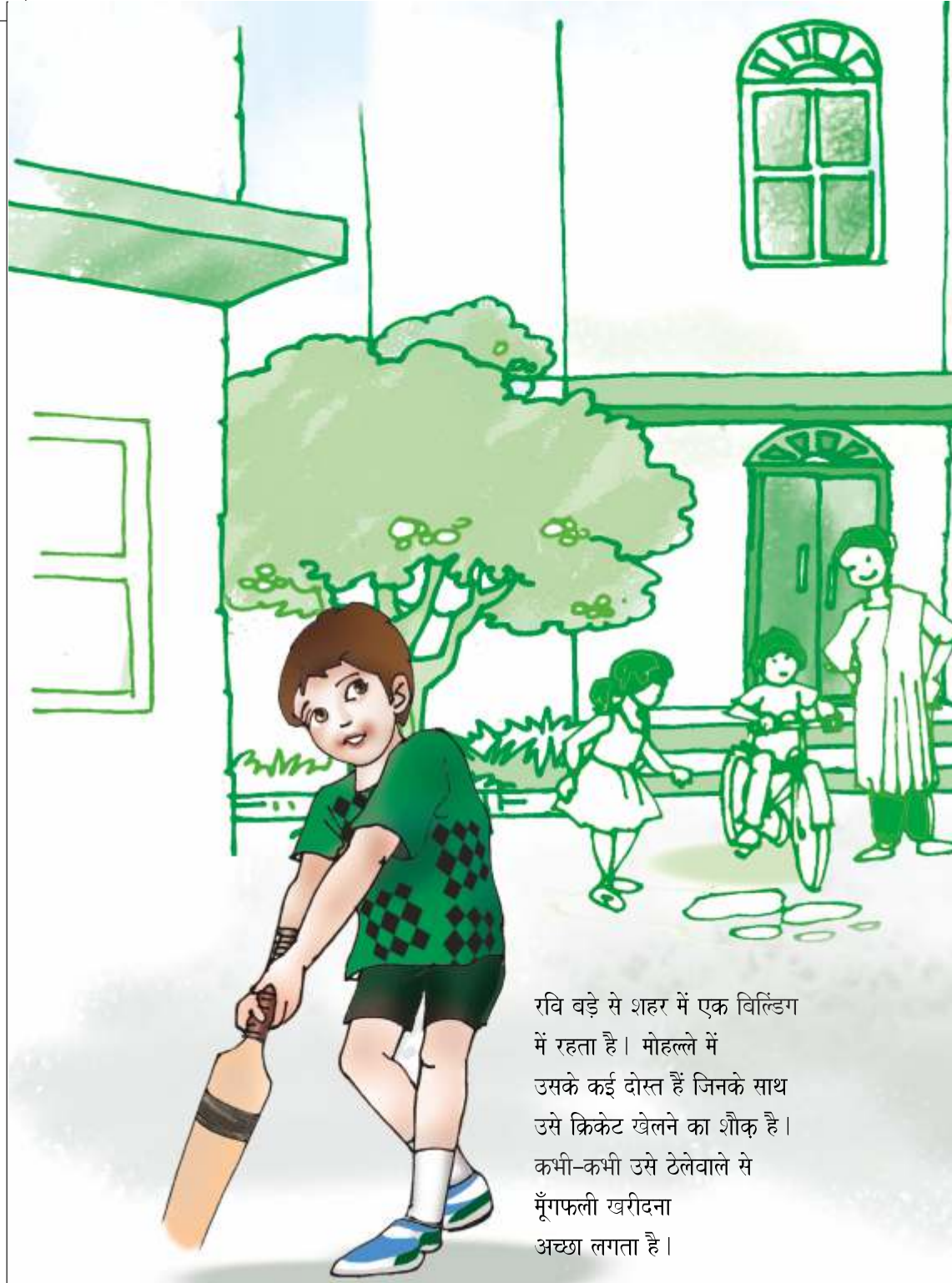


कुछ तो हुआ है जिससे तुम हो हैरान  
समझ नहीं आता क्या करना चाहिए  
गर कोई कर रहा है तुम्हें परेशान  
मानो यह बात, इसका रखो ध्यान

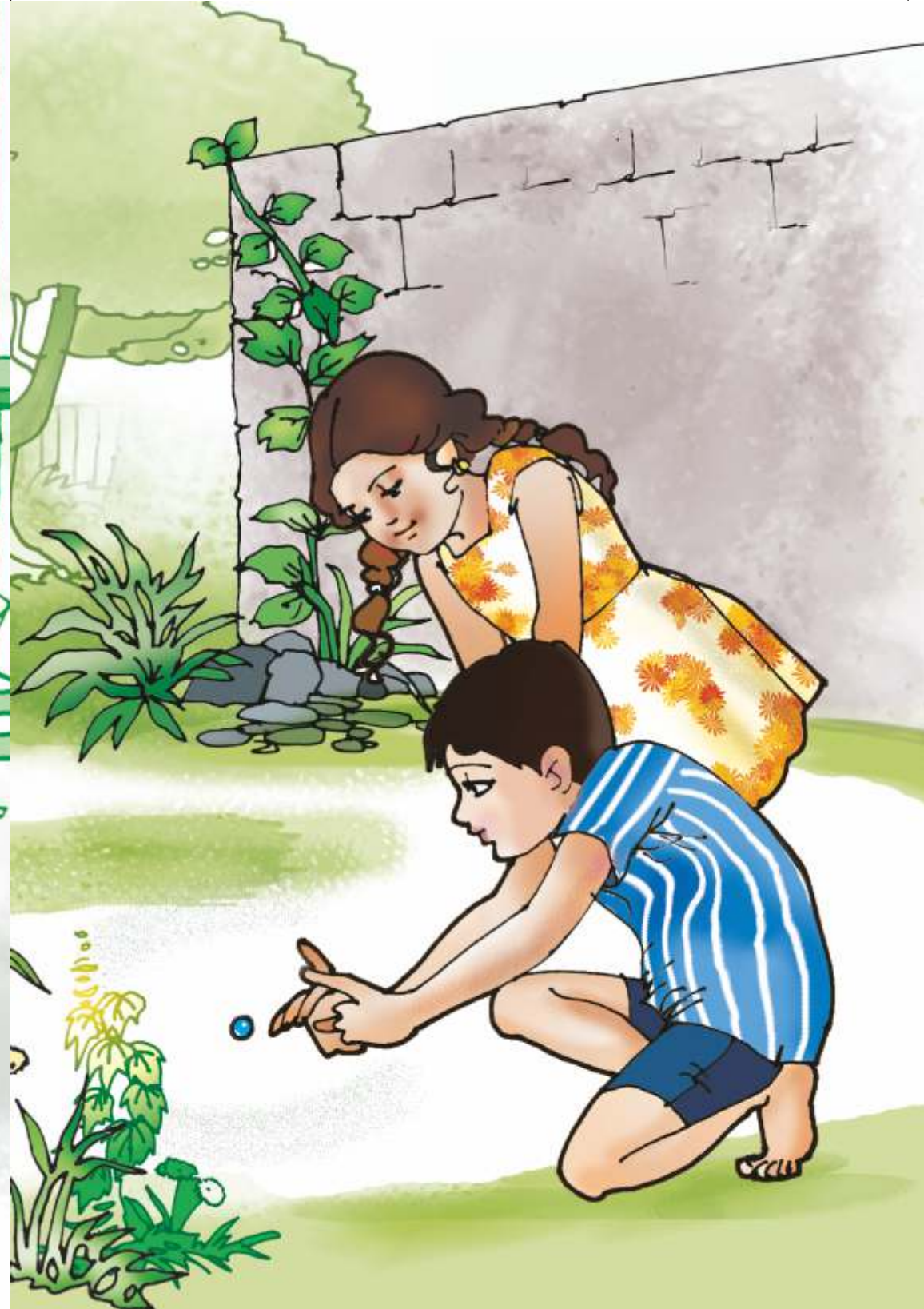
मम्मी से कहो  
पापा से कहो  
गर लगे डर, हो गए उदास  
कहते ही रहो  
जब तक कोई कहे  
मदद करेंगे  
ज़रूर मदद करेंगे



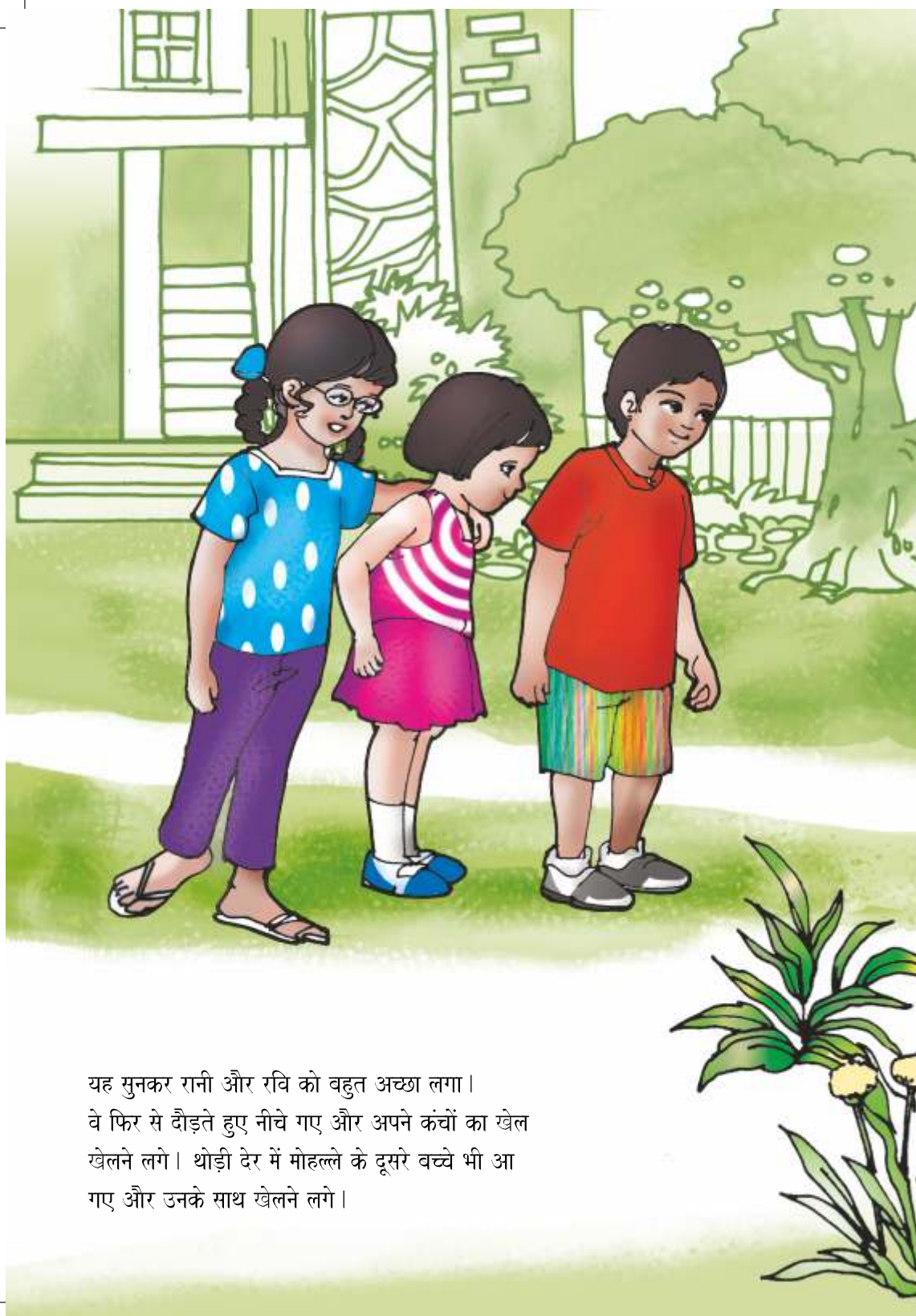




रवि बड़े से शहर में एक विलिंग  
में रहता है। मोहल्ले में  
उसके कई दोस्त हैं जिनके साथ  
उसे क्रिकेट खेलने का शौक है।  
कभी-कभी उसे ठेलेवाले से  
मूँगफली खरीदना  
अच्छा लगता है।







यह सुनकर रानी और रवि को बहुत अच्छा लगा।  
वे फिर से दौड़ते हुए नीचे गए और अपने कंचों का खेल  
खेलने लगे। थोड़ी देर में मोहल्ले के दूसरे बच्चे भी आ  
गए और उनके साथ खेलने लगे।



रानी रवि की सबसे अच्छी दोस्त है। दोनों को एक साथ काम करना अच्छा  
लगता है। वे दोनों साथ में किताबें पढ़ते हैं, चित्रों में रंग भरते हैं, कंचे खेलते  
हैं और कभी-कभी साथ में बैठकर रेडियो पर गाने सुनते हैं।



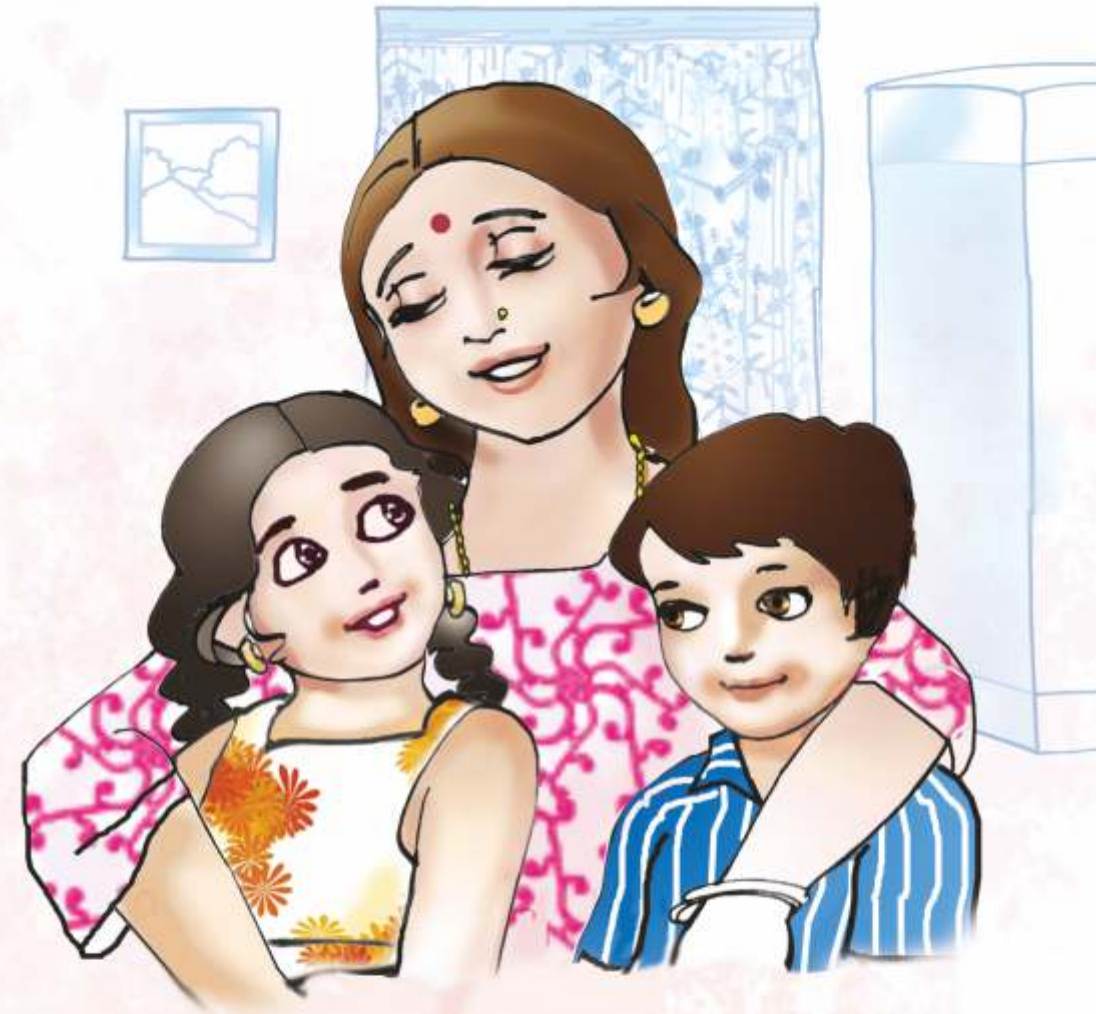
कई बार वे अपना मनपसंद गाना साथ-साथ गाते रहते हैं।



अच्छा लगता है  
सिर मेरा गोल  
कान मेरे चपटे  
सुनते सब बोल  
खास है चिबुक  
हँसी के नीचे  
मैं हूँ...मैं हूँ...खुद को पसंद

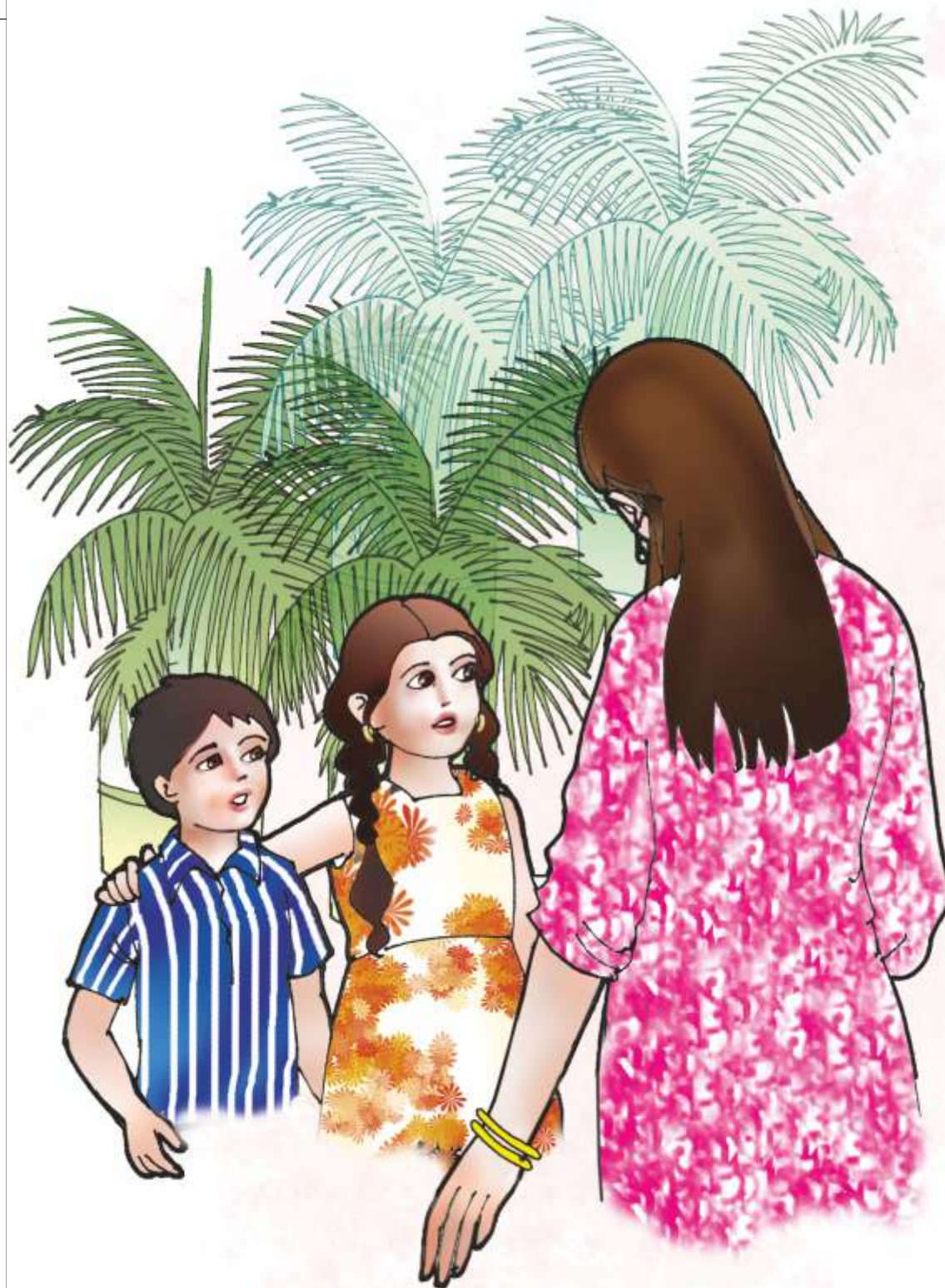


अच्छे लगते हैं  
घुटने जो मुड़ते  
नन्हे-नन्हे पाँव  
जो चलते रहते  
हवा में उड़ते  
हैं बाल मेरे  
मैं हूँ...मैं हूँ...खुद को पसंद



रानी की मम्मी ने दोनों बच्चों को गले लगाया और कहा,  
“शाबाश रानी! मैं बहुत खुश हूँ कि तुमने 'ना' कहा। जो गाना  
हमने सीखा, उसे हमेशा याद रखो और कभी भी 'ना' कहने से  
मत डरो। यह भी याद रखो कि जो कुछ हुआ, वह तुम्हारी गलती  
नहीं है। अगर कोई बड़ा व्यक्ति तुम्हें डराए, धमकाए या धोखा दे,  
तो हमेशा किसी न किसी को बता दो। मुझे खुशी है कि तुमने  
मुझे आकर बता दिया।”





अच्छा है मेरा दोस्त  
जो आता मिलने  
मेरे पालतू टॉमी  
के संग खेलने  
कभी-कभी पसंद  
अपने आप रहना  
मैं हूँ...मैं हूँ...खुद को पसंद







एक दिन रानी को बुखार आ गया। रवि के साथ खेलने वाला कोई भी नहीं था क्योंकि उसके विलिंग के सारे दोस्त किसी न किसी काम में व्यस्त थे। जब रवि ने गली में भूँगफलीवाले को देखा, तब वह खुशी-खुशी गली में दौड़ता हुआ उसके पास गया।





रवि इतना डर गया कि उसके मुँह से एक भी शब्द नहीं निकला।  
रानी को अपनी मम्मी की बात याद आई और वह चिल्लाई,  
“नहीं! नहीं! हम तुम्हारे साथ यह खेल नहीं खेलना चाहते।”



रानी ने रवि का हाथ पकड़ा और वे दोनों भागते हुए रानी के घर  
आ गए। रानी ने अपनी मम्मी को सारी बात बताई।

मूँगफलीवाले ने एक कागज़ के त्रिकोण में कुछ मूँगफलियाँ भर  
दीं। जैसे ही वह रवि को देने लगा, उसने रवि का हाथ थामा  
और सहलाने लगा। रवि को अच्छा नहीं लगा। अपना हाथ  
खींचकर वह घर भाग गया।

अगले दिन उसने रानी से बात की। “जिस तरह मूँगफलीवाले ने  
मेरा हाथ थामा, मुझे अच्छा नहीं लगा। मुझे डर लगा और  
परेशानी होने लगी।”



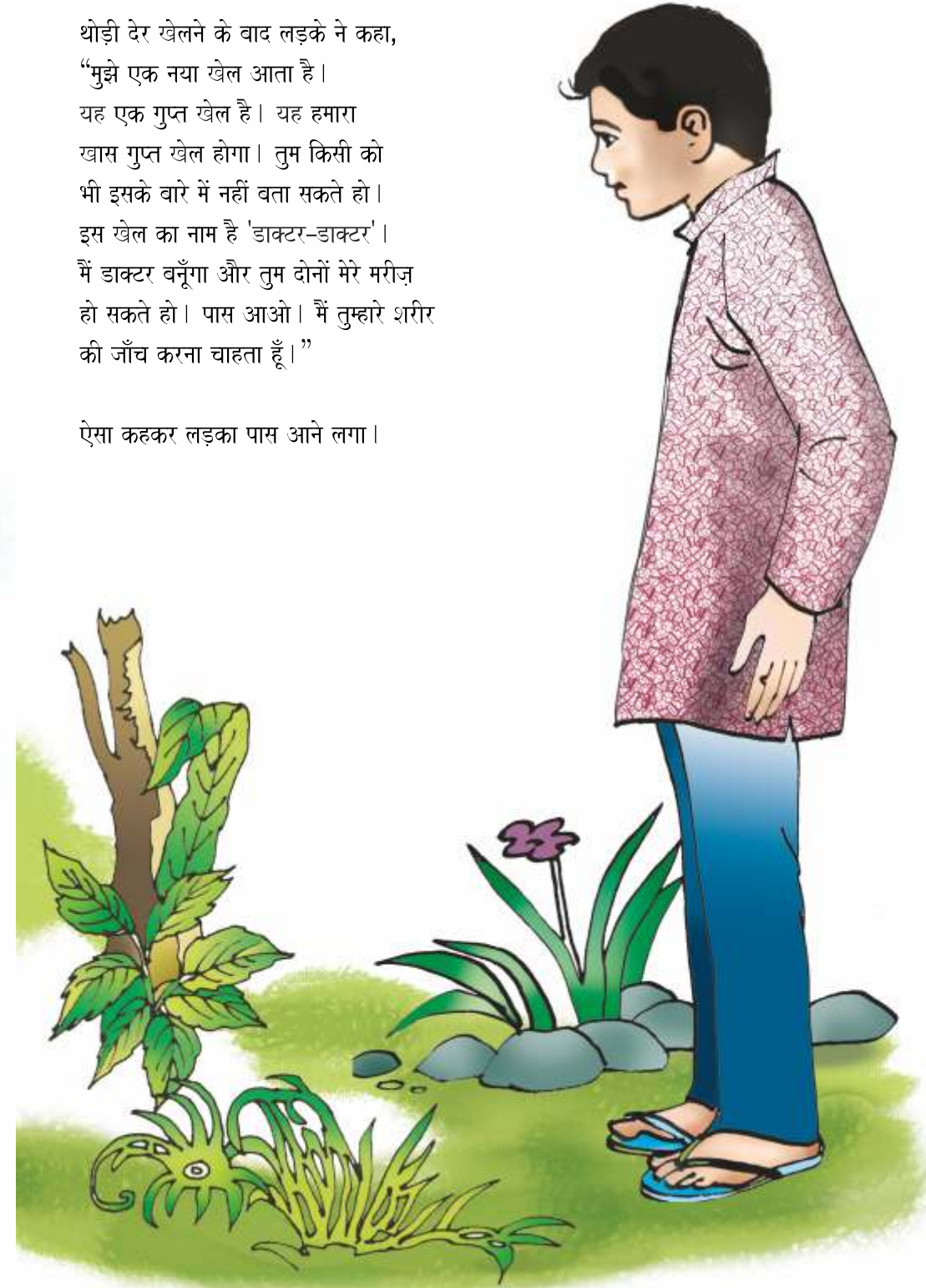


“ऐसा मेरे साथ भी हुआ था,” रानी ने कहा।  
 “मेरे एक अंकल हैं जो हरदम मुझे इस तरह गले  
 लगाते थे कि मुझे अच्छा नहीं लगता था। मुझे  
 बहुत अजीब सा लगता था। मैंने उनसे कह दिया  
 कि मुझे उनका गले लगाना अच्छा नहीं लगता। मैंने अपनी  
 मम्मी को भी यह बात बताई और तब से अंकल मुझे गले नहीं  
 लगाते हैं। तुम्हें किसी बड़े व्यक्ति से बात करनी चाहिए रवि।  
 जो कुछ हुआ, क्या तुम मेरी मम्मी को बताना चाहोगे?”



थोड़ी देर खेलने के बाद लड़के ने कहा,  
 “मुझे एक नया खेल आता है।  
 यह एक गुप्त खेल है। यह हमारा  
 खास गुप्त खेल होगा। तुम किसी को  
 भी इसके बारे में नहीं बता सकते हो।  
 इस खेल का नाम है 'डाक्टर-डाक्टर'।  
 मैं डाक्टर बनूँगा और तुम दोनों मेरे मरीज़  
 हो सकते हो। पास आओ। मैं तुम्हारे शरीर  
 की जाँच करना चाहता हूँ।”

ऐसा कहकर लड़का पास आने लगा।





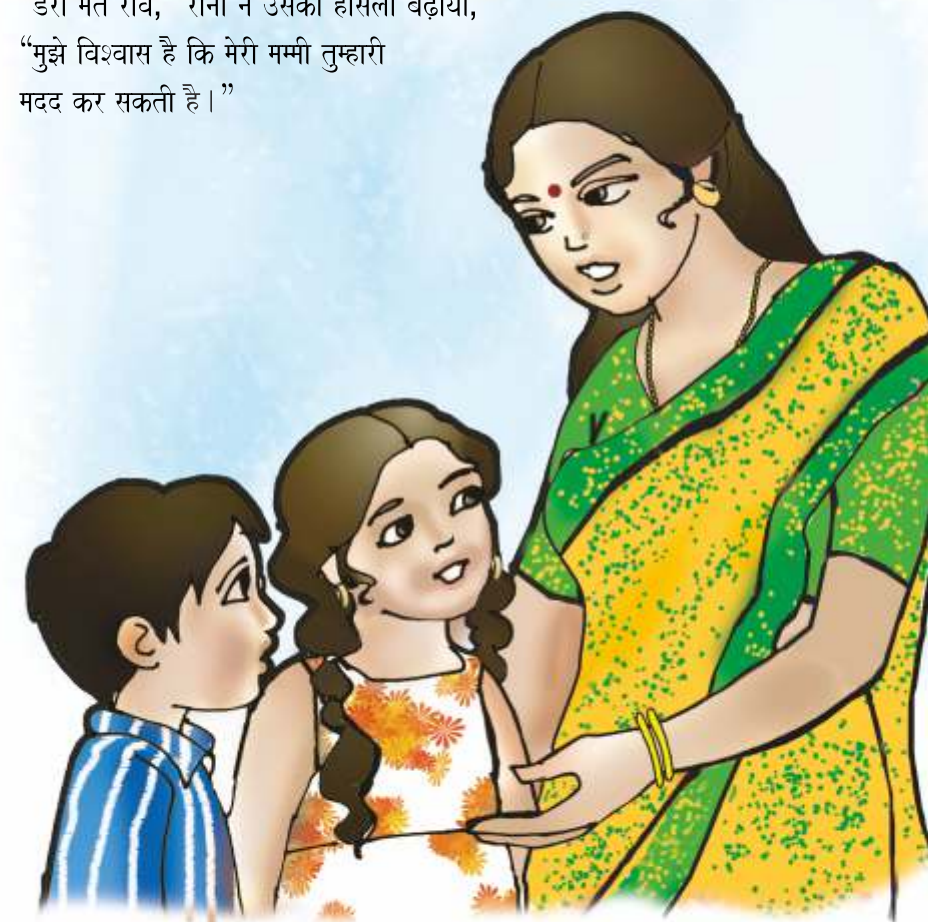
एक दिन जब रवि और रानी अपने कंचों के साथ खेल रहे थे, तब एक बड़ा लड़का उनके पास आया। वह भी उनके साथ खेलना चाहता था। रानी ने सोचा कि वह मोहल्ले में नया है और दोस्ती का हाथ बढ़ा रहा है, इसलिए उसने हँ भर दी।



रवि हिचकने लगा। उसे डर लग रहा था कि अगर उसने रानी की मम्मी को बताया तो वह उससे नाराज़ हो जाएँगी। वैसे भी, शायद मूँगफलीवाले की बात कुछ खास नहीं थी।

“नहीं...ना...ना...कोई बात नहीं,” रवि ने हिचकते हुए कहा।

“डरो मत रवि,” रानी ने उसका हौसला बढ़ाया,  
“मुझे विश्वास है कि मेरी मम्मी तुम्हारी मदद कर सकती है।”





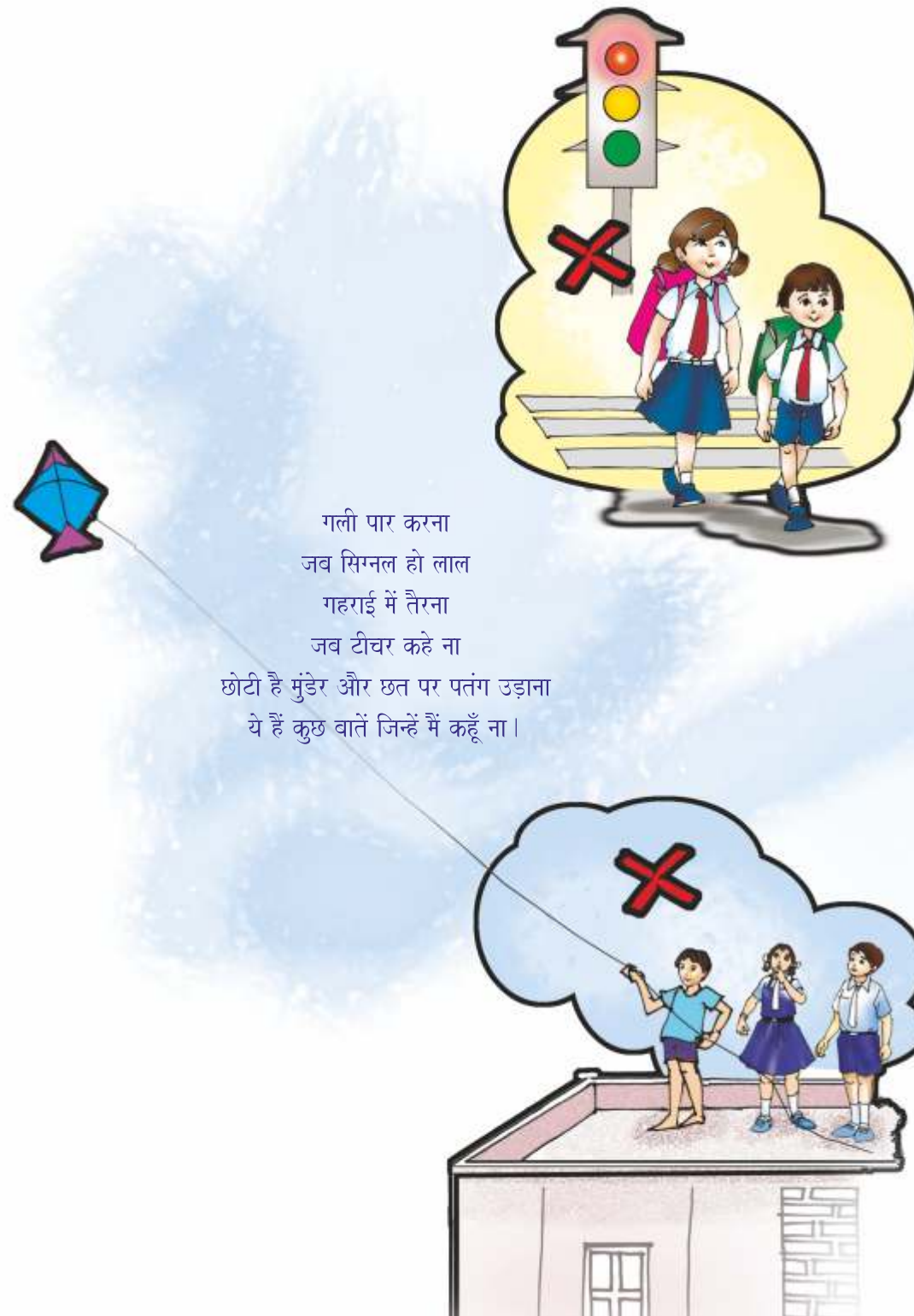


ऐसी लंबी गुदगुदी  
जो सही न लगे  
मस्ती भरे खेल  
जिससे डर जगे  
चाकलेट के लिए अजनबी से कहूँ हाँ  
ये हैं कुछ बातें जिन्हें मैं कहूँ ना।

कोई ऐसे हाथ लगाए  
जो सही न लगे  
जकड़कर गले लगाए  
जिससे डर जगे  
लगता मुझे डर, क्यों रहूँ परेशान  
ये हैं कुछ बातें जिन्हें मैं कहूँ ना।







गली पार करना  
जब सिग्नल हो लाल  
गहराई में तैरना  
जब टीचर कहे ना  
छोटी है मुंडेर और छत पर पतंग उड़ाना  
ये हैं कुछ बातें जिन्हें मैं कहूँ ना।

रवि मान गया। दोनों दौड़ते हुए रानी की मम्मी के पास गए और उन्हें भूँगफलीवाले की घटना बता दी।

रानी की मम्मी ने ध्यान से पूरी बात सुनी। वह दोनों को रसोईघर में ले गई और उनके सामने गरम-गरम समोसे और दूध के गिलास रखे।

फिर उन्होंने कहा, “रवि, मुझे बहुत खुशी हुई कि तुमने मुझे यह बात बताई। यह बहुत हिम्मत का काम है। मैं तुम दोनों से कुछ बातें करना चाहती हूँ। अगर कभी कोई तुम्हें इस तरह गले लगाए या छूए जो तुम्हें अच्छा नहीं लगे, या फिर तुम्हें असमंजस, भय या परेशानी लगे, तब तुम्हें 'ना' कहना चाहिए।”





“आंटी, क्या वैसे ही जैसे मुझे मूँगफली वाले के साथ लगा था?” रवि ने पूछा।

“हाँ, विलकुल ऐसा ही। तुम्हें डर लगने लगा था, है ना, जब उसने तुम्हारा हाथ थामा और सहलाने लगा? ऐसे समय में 'ना' कहना चाहिए। कभी-कभी जब कोई देर तक गुदगुदी करता रहे और तुम्हें अच्छा नहीं लगता है – ऐसे समय में भी जोर से 'ना' कहना चाहिए।

“जब कोई बड़ा व्यक्ति तुम्हारे निजी अंगों को हाथ लगाए, तब भी तुम्हें 'ना' कहना चाहिए। निजी अंग तुम्हारे शरीर के वे अंग हैं जो अंदर के कपड़ों (अंडरवियर) से ढके हुए हैं। जब तुम्हें किसी के स्पर्श से असुरक्षित होने का अहसास हो, तब तुम्हें साफ़-साफ़ और जोर से 'ना' कहना चाहिए।

“क्या हम एक ऐसा गाना गाएँ जिससे हमें याद रहे कि हमें 'ना' कब कहना चाहिए?” रानी की मम्मी ने पूछा।

“हाँ।”

बच्चे ध्यान से रानी की मम्मी का गाना सुनने लगे और उनके साथ-साथ गाने लगे।