

உன் பாதுகாப்புக்குச் சில யோசனைகள்



உன் உடம்பு

உன் உடம்பு உனக்கு மட்டும் தான் சொந்தம். அதை எந்த வழியிலும் காயப்படுத்த மற்றவருக்கு உரிமை இல்லை.



தனிப்பட்ட உறுப்புகள்

உன் உள்ளடைகளால் மறைக்கப்படும் உறுப்புகள் உன் தனிப்பட்ட உறுப்புகள். உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக தவிர உன் தனிப்பட்ட உறுப்புகளை மற்றவர் தொடுவதோ, பார்ப்பதோ, அவை பற்றிப் பேசுவதோ சரி இல்லை. இது தான் தொடுதல் விதி 1.



பரிசு

சில சமயங்களில் சிலர் இனிப்பு, பணம் அல்லது பரிசு கொடுத்து தொடுதல் விதிகளை மீறப் பார்ப்பார்கள். அவ்வாறு அவர்கள் கொடுப்பதையும் வாங்காதே! அவர்கள் சொல்வதையும் செய்யாதே.



அணைத்தல்

உனக்கு விருப்பமானவர்கள் அணைத்தால், முத்தம் கொடுத்தால் உனக்கு பிடிக்கும். ஆனால் அவ்வாறு அணைப்பது உனக்கு பயமாக இருக்கிறதா? குழப்பமாக இருக்கிறதா? உனக்கு பிடிக்கவில்லையா? - உடனே உனக்கு தம்பிக்கையான பெரியவர்களிடம் சொல்லிவிடு. இது தான் தொடுதல் விதி 2.



இரகசியம்

தொடுதல் விதிகளை யாராவது மீற முயற்சி செய்தாலோ அல்லது உன்னை இரகசியமாக வைத்திருக்கச் சொன்னாலோ உடனே உனக்கு நம்பிக்கையான பெரியவர்களிடம் சொல்லிவிடு. இரகசியமாக வைத்திருப்பது நல்லதல்ல.



“வேண்டாம்”ன்னு சொல்லு

தொடுதல் விதிகளை யாராவது மீறினால் “வேண்டாம்”ன்னு சொல்லு, அதை சத்தமாகச் சொல்லு.



அங்கிருந்து போய்விடு

உனக்குப் பிடிக்காத மாதிரி, பயம், குழப்பம் ஏற்படும்படி யாராவது தொட முயற்சி செய்தால் - உடனே அங்கிருந்து போய்விடு.



சொல்லி விடு

நீ நம்புகிற பெரியவரிடம் அதைப் பற்றி சொல்லி விடு. உன் அப்பா, அம்மா, ஆசிரியர், தாத்தா, பாட்டி - இப்படி யாரிடமாவது சொல்லு. அவர் உதவி செய்யவில்லை என்றால் வேறு ஒருவரிடம் சொல்லு. உனக்கு உதவி கிடைக்கும் வரை சொல்லிக் கொண்டே இரு.

தவறு உன் மீது இல்லை

தொடுதல் விதிகளை மீறி சிலர் உன்னைக் காயப்படுத்தினால், அது உன் தவறே இல்லை. நினைவில் வைத்துக்கொள்.

