स्वत:ला सुरक्षित ठेवण्याचे काही चतुर उपाय

शरीर

तुमचं शरीर तुमचं स्वत:चं आहे.
तुमच्या शरीराला इजा पोहचविण्याचा कोणालाही हक्क नाही.

शरीरातील आपले खाजगी अवयव

आपल्या शरीरात काही अवयव असे असतात की ज्यांना आपण खाजगी अवयव म्हणतो. ते आतल्या कपड्यांनी झाकलेले असतात. तुमची विश्वासाची माणसं तुमच्या शरीराच्या स्वच्छतेकरीता तुमच्या खाजगी अवयवांना स्पर्श करु शकतात. पण जर इतर कोणी असं करत असेल तर ते बरोबर नाही.

जवळ घेणे

मुलांना जवळ घ्यायला किंवा त्यांची पापी घ्यायला सगळ्यांनाच आवडतं. पण जर कोणी याविषयी कुठे बोलू नका असं तुम्हाला बजावत असेल, तर तुमच्या विश्वासातील माणसांना या विषयी जरुर सांगा.

भेटवस्तू

कधीकधी लोक तुम्हाला उगीचच मिठाई, पैसे किंवा भेटवस्तू देतात आणि तुम्हाला त्रास होईल किंवा तुम्हाला भीती वाटेल अशा गोष्टी तुमच्याबरोबर करतात. अशा लोकांचं म्हणणं ऐकू नका आणि त्यांच्याकडून भेटवस्तू घेऊ नका.

गुप्त गोष्टी

कोणी तुम्हाला न आवडणारा स्पर्श केला तर गप्प बसू नका. जर कोणी तुम्हाला स्पर्श केल्यावर त्याविषयी कुठे बोलू नका असं सांगितलं तर तुमच्या विश्वासातील माणसांना त्या विषयी सांगा.

'नाही' म्हणा

जर कोणी तुम्हाला जबरदस्तीने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न केला तर ठामपणे 'नाही' म्हणा.

आरडाओरडा करा

जर एखाद्या व्यक्तीने भीती वाटेल किंवा त्रास होईल अशा रीतीने तुम्हाला जवळ घेतले किंवा स्पर्श केला तर अशा वेळी खूप जोरात आरडाओरडा करा.

सांगून टाका

जर एखाद्या व्यक्तीचा स्पर्श तुम्हाला विचित्र वाटला तर ताबडतोब विश्वासातील माणसांना ही गोष्ट सांगून टाका. अगदी तुम्हाला मदत मिळेपर्यंत सांगतच रहा. तुमचे आईवडील, शिक्षक किंवा आजी-आजोबा यांना तुम्ही 'ही' गोष्ट सांगू शकाल.

यात तुमची काहीही चूक नसते

जेव्हा स्पर्शाचे नियम मोडून तुम्हाला कोणी त्रास देत असेल,तर त्यात तुमची काहीही चूक नसते. जरी तुम्हाला 'नाही' म्हणता आले नाही, तुम्हाला भीती वाटली आणि तिथून निघून जाता आले नाही, तरीही मनात 'नाही' हा ठाम विचार असू द्या. कारण तसा त्रास द्यायला त्या व्यक्तीला तुम्ही सांगितले नव्हते. मनात नकार असू द्या आणि जमेल तेव्हा त्याबद्दल सांगा.

तुमच्या स्वत:च्या कल्पना

स्वत:ला सुरक्षित ठेवण्याबद्दल तुम्हाला काय वाटते?

____
____
____
____
____
____

Tulir
www.tulir.org

711.2 mm x 482.6 mm