अपुन की बॉडी सेफ होना

मेरा शरीर मेरा है तुम्हारे शरीर के बॉस तुम ही हो। कोई उसे किसी तरह से नुकसान नहीं पहुँचा सकता है।

शरीर के वे अंग तुम्हारे शरीर के वे अंग जो चड्डी-बनियान से ढँके रहते हैं तुम्हारे अपने अन्दरूनी अंग हैं। कोई उन्हें छूता है, देखने की कोशिश करता है या उनके बारे में तुमसे ज़बर्दस्ती बात करता है तो यह ठीक नहीं है। हाँ, तबीयत खराब होने पर ज़रूर तुम्हारे माता-पिता या डॉक्टर इन्हें देख सकते हैं।

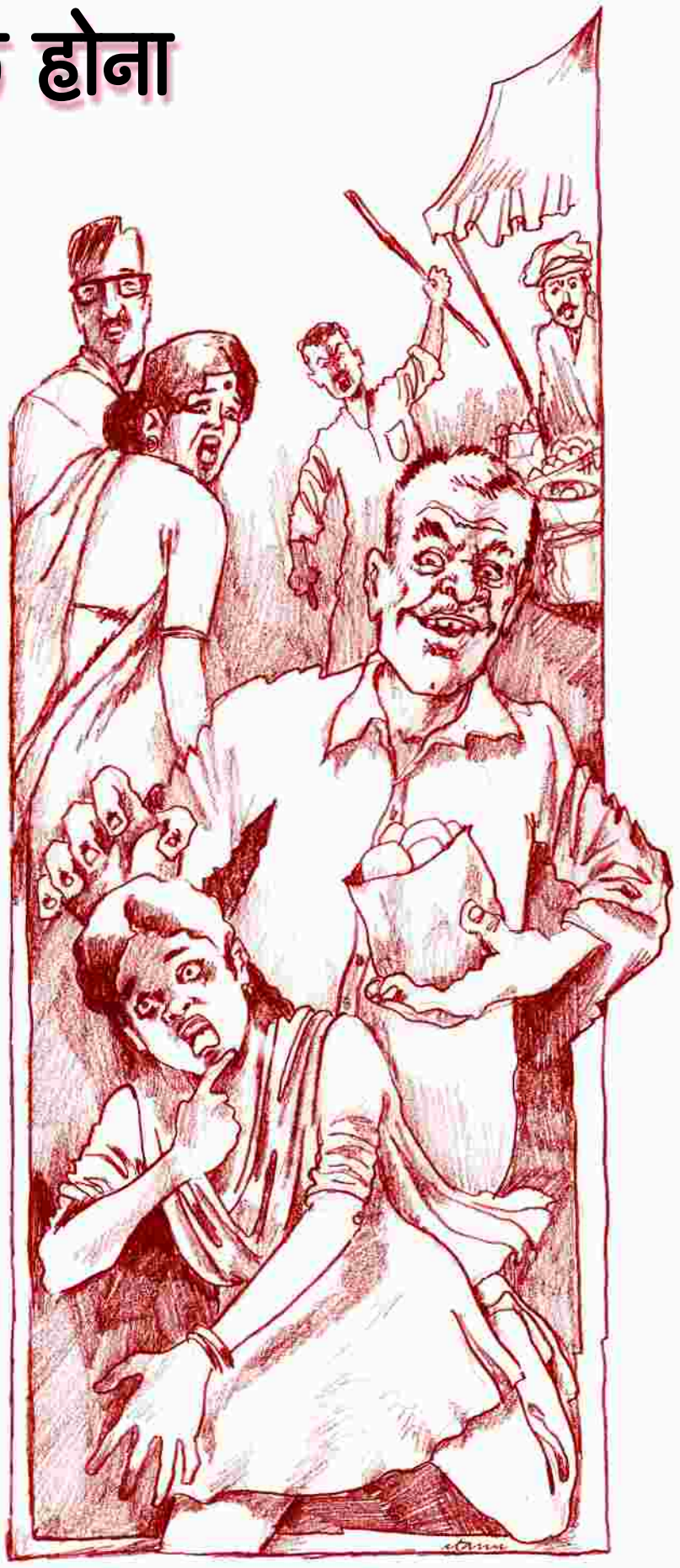
गले लगाना जो लोग तुम्हें अच्छे लगते हैं उनका गले लगना या चुम्मी लेना-देना तो ठीक है। पर अगर कोई तुमसे कहे कि यह बात किसी से न कहना, यह हमारी-तुम्हारी सीक्रेट है, तो तुम ज़रूर इसे किसी ऐसे व्यक्ति को बताना जिन पर तुम्हें विश्वास हो।

उपहार या गिफ्ट हो सकता है कोई कुछ ऐसा करने को कहे जो तुम्हें अच्छा न लगे – कोई ऐसा काम जो तुम्हें अजीब-अजीब-सा लग सकता है या उसे करने में तुम असुरक्षित महसूस कर सकते हो। बदले में वे तुम्हें मिठाई, पैसा या उपहार भी दे सकते हैं। वे जो कहते हैं उसे करने से और उपहार लेने से तुम बिलकुल मना कर दो।

सीक्रेट या गुपचुपी अगर कोई तुम्हें कहीं छूता है और कहता है कि इसे किसी को बताना नहीं, तो हमेशा किसी ऐसे व्यक्ति को इसके बारे में ज़रूर बताना जिन पर तुम्हें विश्वास हो।

नहीं अगर कोई तुम्हें तुम्हारी मर्ज़ी के खिलाफ छूता है तो उसे कड़ाई से मना करो...नहीं ।

चिल्लाओ और भाग जाओ कोई तुम्हें परेशान करता है, ज़बर्दस्ती छूता है जो तुम्हें अच्छा नहीं लगता, तो चिल्लाओ और भाग जाओ। किसी विश्वासपात्र जने को ज़रूर बताना। छिपाना नहीं। इसमें तुम्हारा कोई कसूर नहीं है।



साभार - थुलीर