

THE
R.A.I.S.E.
PROJECT

Real Action Inspiring Self Empowerment

by

TAARA

हाई स्कूल



www.taara.org

नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रन-1098



सूची

चोरी—छिपे व्यापार / सौदेबाज़ी / कारोबार: तुम्हारी ऑनलाइन पहचान की गुप्त अर्थव्यवस्था / तुम्हारी ऑनलाइन पहचान की चोरी—छिपे बिक्री / तुम्हारी ऑनलाइन पहचान का चोरी—छिपे कारोबार / तुम्हारी ऑनलाइन जानकारी किसी और को बेचना / तुम्हारी ऑनलाइन जानकारी और पहचान की चोरी—छिपे ख़रीद—फ़रोख्त	5
नक़ली प्यार और झूठे वादे—जब प्यार ही जाल बन जाए	6
स्क्रीनशॉट हमेशा रहते हैं: सेक्सटिंग (यौन संदेश) का काला सच	8
अदृश्य बेड़ियाँ: कैसे नियंत्रण आज़ादी जैसा लगता है	10
क्यों “अच्छे बच्चों” को भी धोखा मिलता है: छल—कपट का विज्ञान	12
खामोशी / चुप्पी की कीमत: आवाज़ उठाना क्यों ताक़त है, गद्दारी / विश्वासघात नहीं	14
जब मर्दानगी एक हथियार बन जाए: कैसे लड़कों का भी फ़ायदा उठाया जाता है और उनका शोषण किया जाता है.	16
“यह तो बस एक मज़ाक है” यह बात झूठ क्यों है: कैसे शोषण को मान लेना असली दुनिया में नुक़सान का कारण बनता है.	18
बचने का प्लान और निकलने की योजनाएँ: अगर तुम जाल में फ़ँस गए हो तो क्या करना है	20
अपने माता—पिता से बात करना: शोषण से सुरक्षित रहने के लिए किशोरों (टीन) के लिए मार्गदर्शिका (गाइड)	22
अटूट आत्म—विश्वास: क्यों तुम्हारा आत्म—विश्वास एक अचूक और घातक दिव्यास्त्र है और इसको कैसे पाना है	24
सुरक्षित माहौल का निर्माण: माता—पिता के लिए उपकरण अपने किशोर (टीन) बच्चों के साथ मुश्किल मुद्दों पर बात करने के लिए	28



हाई स्कूल प्रोग्राम (उच्च विद्यालय कार्यक्रम)

तारा में, हम स्कूलों (विद्यालयों) के साथ मिलकर ऐसे कार्यक्रम चलाते हैं जो छात्रों की मदद करते हैं। हमारे स्टाफ, काउंसलर्स और शिक्षक (टीचर) मिलकर इन कार्यक्रमों को बनाते हैं। इन कार्यक्रमों में बातचीत, चर्चा, वीडियो और नाटकों जैसे मजेदार तरीके होते हैं। इससे छात्रों को मुश्किल परिस्थितियों को आसानी से समझने और निपटने में मदद मिलती है।

हम छात्रों को सोचने—समझने और सही फैसले लेने के लिए निडर बनाते हैं। इससे वे सुरक्षित रह सकते हैं और सही चुनाव कर सकते हैं। हम शिक्षकों (टीचर) की भी मदद करते हैं। उन्हें ऐसे तरीके बताते हैं और सिखाते हैं जिससे वे छात्रों की परेशानियाँ समझ सकें, तस्करी के चेतावनी संकेत पहचान सकें और उनके लिए सुरक्षित माहौल बना सकें।

हमारा हाई स्कूल (उच्च विद्यालय) का पाठ्यक्रम किशोरों (टीन्स) के लिए बनाया गया है। लेकिन कुछ बच्चे जल्दी सीखते हैं और कुछ बच्चों को समय लगता है। इसलिए, आप बच्चों के सीखने की क्षमता के अनुसार पाठ्यक्रम चुन सकते हैं। यहाँ ध्यान देने वाली बात ये है कि कुछ बच्चों के लिए मिडल स्कूल (माध्यमिक विद्यालय) का पाठ्यक्रम ज्यादा फ़ायदेमंद साबित हो सकता है।

हमारा पाठ्यक्रम केवल बच्चों तक सीमित नहीं है, यह माता—पिता, देखभाल करने वालों (गार्डियन) को भी जागरूक करता है और प्रशिक्षण देता है। इससे वे भी अपने स्तर पर बच्चों की सुरक्षा करते हैं और उनकी देखभाल कर सकते हैं। हम जानते हैं कि हर स्कूल का माहौल, उनकी ज़रूरतें अलग होती हैं। इसलिए हमारे कार्यक्रम अंग्रेजी, स्पेनिश और हिंदी में उपलब्ध हैं और ज़रूरत पड़ने पर अन्य भाषाओं में इनका अनुवाद किया जा सकता है। इससे अन्य भाषाओं के शिक्षक, काउंसलर और देखभाल करने वाले (गार्डियन) इसका इस्तेमाल कर सकेंगे।

हम सब एक साथ मिलकर और जुड़कर उन समुदायों के लिए एक सुरक्षित और मददगार माहौल तैयार कर सकते हैं जो छात्रों की सुरक्षा के लिए फ़िक्रमंद रहते हैं।

नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन

1098



हाई स्कूल में सफलता पाने के लिए मार्गदर्शिका:

परिचय: यह गाइड आपके लिए क्यों है

हेलो! हाई स्कूल (उच्च विद्यालय) किसी भी बच्चे के छात्र जीवन का सबसे रोमांचक समय होता है। इस समय तुम अपने बारे में नई—नई चीज़ें खोज रहे होते हो, नए—नए दोस्त बना रहे होते हो और दुनिया को नए नज़रिए से जान रहे होते हो—जिसमें डिजिटल दुनिया भी शामिल है। लेकिन असल में सोशल मीडिया और इंटरनेट दोधारी तलवार से कम नहीं। जहाँ एक तरफ़ ये लोगों से जुड़ने और चीज़ें शेयर करने का आसान रास्ता है वहीं दूसरी तरफ़ ये लुभाने, तुमको छलने और ख़तरों का चक्रव्यूह भी है।

यह मार्गदर्शिका (गाइड) तुम्हारी मदद के लिए है। यह सोशल मीडिया से नाता तोड़ने के लिए नहीं (हम जानते हैं कि यह नामुमकिन है) बल्कि सुरक्षित तरीके से पूरे आत्म—विश्वास के साथ अपने मन मुताबिक़ इसका मज़ा लेने के लिए है। चाहे वह दोस्तों के दबाव से निपटना हो, ऑनलाइन खतरे के संकेतों को पहचानना हो या अपना आत्म—सम्मान बढ़ाना हो, इसमें तुम्हारे लिए सबकुछ है। तो हो जाइए तैयार हमारे साथ इस डिजिटल दुनिया के समंदर में गोता लगाने के लिए।

नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन

1098





1. चोरी–छिपे कारोबार:

तुम्हारी ऑनलाइन पहचान और जानकारी को चोरी–छिपे किसी और को बेचना सोचो, पिछली बार जब तुम ऑनलाइन गए थे....

तुमने एक सेल्फी पोस्ट की। तुमने कोई गेम खेला। तुमने ऑनलाइन गर्मियों की छुट्टियों में किसी पार्ट–टाइम नौकरी के किए आवेदन किया। यह सब आम बात लगती है ना? लेकिन क्या हो अगर कोई तुम्हारे हर किलक पर नज़र रख रहा हो? तुम्हारी तस्वीर, तुम्हारी जगह (लोकेशन) यहाँ तक की तुम्हारी निजी जानकारी (पर्सनल डेटा) तुम्हें बिना बताए किसी को बेच रहा हो? जब तुम सोचते हो कि कोई नहीं देख रहा है, तब कौन देख रहा है?

अब ठीक उसके उल्ट सोचो, तम्हारे डिजिटल जीवन के साथ क्या होता है? इस पर तुम्हारा असल में कितना नियंत्रण है? और कौन इससे फायदा ले रहा है?

यह क्यों मायने रखता है

शोषण सिर्फ अंधेरी गलियों में नहीं होता है, यह तुम्हारे फोन पर भी होता है। ऑनलाइन शिकारी, कम्पनियाँ और साइबर अपराधी हर दिन तुम्हारे डेटा को ख़रीद और बेच रहे हैं, अपने फ़ायदे के लिए इसका इस्तेमाल कर रहे हैं। चाहे वह सोशल मीडिया पोस्ट हो, गेमिंग चैट हो या नौकरी का आवेदन, कोई न कोई हमेशा इसको देख रहा है। सवाल यह है कि क्या तुम जानते इससे अपनी रक्षा कैसे करनी है?

हालिया समाचार उदाहरण:

2023, के एक शोध से पता चला कि सार्वजनिक सोशल मीडिया की साइट्स जैसे इंस्टाग्राम और टिक–टॉक प्रोफाइल की तस्वीरें अवैध वेबसाइट्स पर कचरे के भाव बेची जा रही थीं बिना उनके यूजर्स की जानकारी के। यहाँ तक की यूजर्स द्वारा हटाया (डिलीट) गया कंटेंट भी जो कि असल में कभी हटा ही नहीं था।

सहायक आँकड़े:

- 89% मानव तस्करी के मामलों की शुरुआत ऑनलाइन पर संपर्क करने से हुई थी। (नेशनल ट्रैफिकिंग हॉटलाइन, 2023)
- 68% किशोरों (टीन) को पता ही नहीं था कि उनकी लोकेशन (जगह) उनके द्वारा रोज़ाना इस्तेमाल किए जाने वाले ऐप्स के ज़रिए ट्रैक की जा रही है। (कॉमन सेंस मीडिया, 2022)
- हर 3 में से 1 किशोर (टीन) ने ऑनलाइन किसी ऐसे अजनबी से बात की जिसने उनसे उनकी निजी जानकारी माँगी थी। (प्यू रिसर्च, 2023)

उपकरण: "डिजिटल आर्मर / डिजिटल सुरक्षा कवच" चेकलिस्ट / जाँच सूची

अपने सोशल मीडिया का नियंत्रण वापस लेने के लिए इस मार्गदर्शिका (गाइड) का इस्तेमाल करो

- ऑनलाइन कुछ भी पोस्ट करते हुए अपनी लोकेशन सर्विस को बंद रखो
- अपनी प्राइवेसी सेटिंग जाँचों: केवल उन्हीं लोगों को अपने पोस्ट देखने की इजाज़त दो जिन्हें तुम असल में जानते हो
- कुछ भी पोस्ट करने से पहले अच्छी तरह सोचो: याद रखो तुम्हारे द्वारा हटाए (डिलीट) गए पोस्ट भी सेव किए जा सकते हैं
- ऑनलाइन नौकरियों और मॉडलिंग के लुभावने ऑफर से सतर्क रहो क्योंकि ज्यादातर ये जाल होते हैं।

विचार गतिविधि:

खुद से पूछें:

- "अगर कोई अजनबी इस पोस्ट को देखे तो क्या मुझे सही लगेगा?"
- "क्या मैं वाकई अपनी फ्रेंड लिस्ट (दोस्तों की सूची) के सभी लोगों को अच्छे से जानता हूँ?"
- "इंटरनेट की दुनिया मेरे बारे में कितना जानती है?"

मुख्य बात:

जब तुम असल ज़िंदगी में किसी अजनबी को अपना पता, तस्वीर और निजी जानकारी नहीं दोगे तो ऑनलाइन क्यों देते हो? तुम्हारी डिजिटल ज़िंदगी एक ख़ज़ाने की तरह है इसलिए इसकी रक्षा करो।



2. नक़ली प्यार और झूठे वादे:

जब प्यार ही जाल बन जाए

उस वक्त के बारे में सोचो जब किसी ने तुम्हें खास महसूस कराया था...

सोचो, तुम किसी ऐसे इंसान से मिले जो तुम्हारी बहुत परवाह करता है, तुम्हारी हर पसंद— नापसंद का ध्यान रखता है, तुम्हारी तारीफ़ करता है, तुम्हें तोहफे देता है. तुम्हारी हर बात ध्यान से सुनता है, तुम्हें समझता है और हमेशा तुम्हारे साथ अच्छी—अच्छी बात करता है. ऐसा होने पर अच्छा महसूस होता है ना? ऐसा लगता है कि आखिरिकार वो मिल गया जिसकी तुम्हें इतने सालों से तलाश थी. लेकिन क्या हो अगर ऐसा प्यार कुछ शर्तें रख दे तो? धीरे—धीरे तुमको अपने वश में करता जाए? और इससे पहले कि तुम्हें कुछ समझ आए और पता चले तब तक बहुत देर हो चुकी हो?

अब इसको दूसरे पहलू से सोचो, आखिर तुम कैसे जानोगे कि किसी का प्यार सच्चा है या जाल है? खतरे के संकेतों को पहचानने का मतलब है, एक सच्चे रिश्ते और शोषण के लिए बनाए गए रिश्ते के बीच में फ़र्क़ पता करना।

यह क्यों मायने रखता है

तस्करी, शोषण और छल करने वाले लोग कोई भी रिश्ता सीधा धमकी से शुरू नहीं करते हैं। वे मीठी—मीठी और प्यार भरी बातों से शुरुआत करते हैं. इसी को ग्रूमिंग कहते हैं. यह एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें अपराधी धीरे—धीरे पहले अपने शिकार का भोरोसा जीतते हैं और अपने सहारे की आदत लगा देते हैं. चाहे वह ऑनलाइन “बॉयफ्रेंड” हो, कोई मेंटर हो, या कोई दोस्त हो, जो हद से ज्यादा प्यार दिखाए तो समझ जाओ उसकी नीयत में खोट है. ऑनलाइन शिकारी किशोरों (टीन) को खतरे में धकेलने के लिए भावनात्मक छल—कपट का सहारा लेते हैं.

जब तुम सच्चे प्यार और छल के बीच फ़र्क़ करना सीख जाओगे तभी शोषण के इस चक्रवृह में फ़ैसने से बच सकते हो.

हालिया समाचार उदाहरण:

2023 में, अधिकारियों ने एक तस्करी करने वाले गिरोह का पर्दाफाश किया जो ऑनलाइन रिश्तों का सहारा लेकर अपने शिकार को फ़ैसाते थे. तस्करों ने प्रेमी बनकर महँगे—महँगे तोहफे भेजे, अच्छी ज़िंदगी का सपना दिखाया और फिर अपने शिकार को अलग—थलग करके उनका शोषण किया.

सहायक आँकड़े:

- 55% पीड़ितों ने बताया कि प्यार का ढोंग करने वाले या मेंटर का दिखावा करने वाले लोगों ने उनकी तस्करी की थी. (पोलारिस, 2022)
- 65% किशोरों (टीन) को जब तक यह पता चला कि उनको फ़ैसाया जा रहा है तब तक बहुत देर हो चुकी थी. (प्यू रिसर्च, 2023)
- हर 4 में से 1 किशोर (टीन) ऐसा था जिसने अपनी अश्लील तस्वीरें ऑनलाइन पर किसी ऐसे इंसान के दबाव में डालीं जिसपर वह भरोसा करता था. (थॉर्न, 2021)

उपकरण: “सच्चा प्यार बनाम छलावा” चेकलिस्ट

फ़र्क़ जानने के लिए इस मार्गदर्शिका (गाइड) का इस्तेमाल करो

• प्यार में सब्र होता है. छलावे में जल्दबाजी होती है. क्या वह इंसान वादे करने के लिए तुमको मजबूर करता है या जल्दी—जल्दी तुम्हारी पसंद के काम करता है • प्यार में एक—दूसरे की सीमाओं का सम्मान किया जाता है. ग्रूमिंग (छलावा) में इसकी परवाह नहीं की जाती. क्या वह किसी बात के लिए मना करने पर तुमको दोषी ठहराता है. • प्यार इंसान को ताक़तवर बनाता है. ग्रूमिंग गुलाम बनाती है. क्या वह तुमको यार—दोस्तों, घर—परिवार से दूर रखने की या तुमको उसपर निर्भर बनाने की कोशिश करता है. • प्यार ईमानदार होता है. ग्रूमिंग में छल—कपट और धोखाधड़ी होती है. क्या उनके वादे हद से ज्यादा अच्छे लगते हैं जिनपर यकीन करना थोड़ा मुश्किल होता है.



विचार गतिविधि:

खुद से पूछें:

- "क्या प्यार और दया के बदले कुछ देने के लिए मुझपर दबाव डाला जा रहा है."
- "क्या यह रिश्ता तब भी उतना ही "खास" रहेगा अगर वो मुझे तोहफे न दे या मुझपर ध्यान न दे?"
- "क्या ये मुझे अपने यार—दोस्तों और परिवार से अलग—थलग करने की कोशिश कर रहा है?"

मुख्य बातः

प्यार बिना शर्तों के होना चाहिए। अच्छा रिश्ता तुम्हारी ताक़त बनता है, तुमको फँसाता नहीं है। अगर प्यार बहुत जल्दी, बहुत अच्छा लगने लगे तो ख़बरदार हो जाओ और उस रिश्ते में आगे बढ़ने से पहले अच्छी तरह सोचो। खुद से पूछो: क्या ये सच्चा प्यार है या यह नियंत्रण है, एक जाल है।





स्क्रीनशॉट्स हमेशा रहते हैं:

सेक्सटिंग का काला सच

उस वक्त के बारे में सोचो, जब तुमने आखिरी मैसेज भेजा था.....

तुम अपने सबसे अच्छे दोस्त को मैसेज करते हो। तुम एक मजाकिया मीम भेजते हो। तुम स्नैपचैट पर जवाब देते हो। यह आम बात है ना? लेकिन क्या हो अगर कोई तुम्हारे मैसेज का स्क्रीनशॉट ले ले? इसको किसी के साथ शेयर कर दे? क्या हो अगर तुम उस चीज़ का नियंत्रण खो दो जिसे तुम निजी मानते हो?

अब ठीक इसके उल्ट सोचो, क्या हो अगर कोई तुम्हें कुछ ऐसा भेजने के लिए कहे जिससे तुम असहज महसूस करते हो? वे कहें “बस एक आखिरी बार भेज दो” या “अगर तुम्हें मुझपर भरोसा है, तो तुम ज़रूर भेजोगे。” क्या तुम्हें यह कोई दबाव लगेगा? क्या तुम जानते हो कि कैसे “नहीं” कहना है?

यह क्यों मायने रखता है

सेक्सटिंग वो होती है जब तुम किसी को यौन तस्वीरें या मैसेज भेजते हो। शुरुआत में यह एक आम बात लग सकती है। शायद तुम्हारे दोस्त भी इस बारे में बात करें। सोशल मीडिया भी ऐसे दिखाए मानो इसमें कोई नुकसान नहीं है। लेकिन इसके पीछे का कला सच ये है:

- **स्क्रीनशॉट्स हमेशा के लिए रहते हैं।** भले ही आप एक ऐसी फोटो भेजें जो “गायब” हो जाए, लेकिन सच तो यह है कि देखने वाला इसका स्क्रीनशॉट ले सकता है, उसे सेव करके किसी को भी शेयर कर सकता है।
- **इसका इस्तेमाल तुम्हारे खिलाफ भी हो सकता है।** दोस्ती ख़त्म होने पर और रिश्ता व भरोसा टूटने पर लोग बदल जाते हैं। एक बार कोई निजी तस्वीर ऑनलाइन चली गई तो वो तुम्हारे नियंत्रण से बाहर चली जाती है।
- **यह एक अपराध हो सकता है।** तुम्हें अपनी खुद की तस्वीर भेजने पर गंभीर कानूनी परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं। अगर तुम 18 साल से नीचे हो तो, तुम पर अश्लील कंटेंट फैलाने का आरोप लग सकता है भले ही वो सिर्फ़ एक तस्वीर हो।

सेक्सटिंग किशोरों (टीन) के साथ ऑनलाइन छल—कपट, ब्लैकमेल और शोषण करने का प्रमुख तरीका है। ऑनलाइन शिकारी, तस्कर यहाँ तक कि क्लासमेट (सहपाठी) भी इसका फ़ायदा उठा सकते हैं। एक छोटी सी ग़लती जी का जंजाल बन सकती है।

हालिया समाचार उदाहरण

2024 में, फ्लोरिडा के एक 16 साल के लड़के को सेक्सटॉर्शन (यौन फिरोती) का शिकार बनाया गया। एक अजनबी ने ऑनलाइन उसकी उम्र की लड़की बनकर उसे अपनी बिना कपड़ों की तस्वीर भेजने के लिए मजबूर किया। लड़के ने जैसे ही तस्वीरें भेजीं उसके चंद मिनटों बाद ही वह ढोंगी “लड़की” उसको ब्लैकमेल करने लगी। उसने उसे धमकाना शुरू कर दिया: “अगर तुमने मुझे पैसे नहीं दिए तो मैं ये तस्वीरें तुम्हारे माँ—बाप, दोस्तों और स्कूल वालों को भेज दूँगी।” डर के मारे लड़का उसकी माँगें मानने लगा, लेकिन धमकियाँ बंद होने के बजाय बढ़ती चली गईं।

ये कोई अकेला मामला नहीं है। सेक्सटॉर्शन (यौन फिरोती) के ऐसे मामले तेज़ी से बढ़ रहे हैं जिनमें अपराधी पीड़ित को बिना कपड़ों वाली तस्वीरें शेयर करने की धमकी देता है जब तक वे उन्हें पैसे, और तस्वीरें या निजी जानकारी नहीं दे देते। एफबीआई ने यूँ तो चेतावानी जारी की है कि सेक्सटॉर्शन (यौन फिरोती) के प्रमुख शिकार लड़के होते हैं, लेकिन एक सच्चाई यह भी है कि इसका शिकार कोई भी हो सकता है।

सहायक आँकड़े

- हर 4 में 1 किशोर (टीन) पर बिना कपड़ों के तस्वीर भेजने का दबाव बनाने वाला कोई भरोसेमंद इंसान होता है। (थॉर्न, 2023)
- ऑनलाइन पर शेयर की गई ऐसी 90% तस्वीरें किसी न किसी सार्वजनिक वेबसाइट पर पहुँच जाती हैं, भले ही उनको कितना भी निजी रखा गया हो। (इंटरनेट वॉच फाउंडेशन, 2023)
- 65% सेक्सटॉर्शन (यौन फिरोती) के पीड़ितों ने डर और शर्म के मारे किसी को नहीं बताया (नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन, 2022)



उपकरण: "नो रिग्रेट्स/ कोई पछतावा नहीं" चेकलिस्ट

तस्वीर भेजने से पहले, खुद से पूछें:

- अगर ये तस्वीर मेरे माता-पिता, टीचर या होने वाला बॉस देखे तो क्या मुझे सही लगेगा?
- क्या तस्वीरें भेजने के लिए मुझपर दबाव बनाया जा रहा है या मुझे ऐसा महसूस कराया जा रहा है कि मैं ही दोषी हूँ?
- क्या मैं इस इंसान पर सच में भरोसा कर सकता/सकती हूँ? क्या ये वाकई में इन तस्वीरों को निजी रखेगा?
- अगर ये तस्वीरें शेयर हो गईं तो क्या होगा? क्या मैं ऐसी किसी स्थिति से निपट सकता/सकती हूँ?
- अगर इनमें से एक भी सवाल का जवाब "नहीं" है, तो तस्वीर मत भेजो.

विचार गतिविधि:

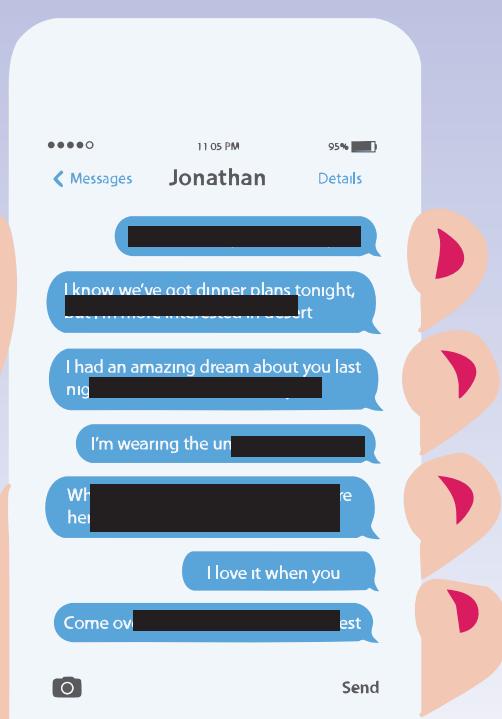
खुद से पूछें

- अगर किसी ने मुझसे तस्वीर माँगी तो मैं कैसे जवाब दूँगा/दूँगी?
- अगर मेरे किसी दोस्त पर सेक्सटिंग के लिए दबाव डाला जा रहा है, तो मैं उसकी कैसे मदद करूँगा/करूँगी?
- अगर मैंने कोई ग़लती की है, तो क्या मुझे पता है कि मदद के लिए मैं किसके पास जा सकता हूँ/सकती हूँ?

मुख्य बात:

यह तुम्हारा शरीर है, तुम्हारा चुनाव है, तुम्हारी ताकत है. किसी को भी तुम पर ऐसे किसी काम के लिए दबाव डालने का हक नहीं, जिससे तुम असहज महसूस करते हो. असली विश्वास और सम्मान किसी शर्त या माँग का मोहताज नहीं होता है.

अगर तुमने पहले ही ऐसा कुछ भेज दिया है और उसके लिए मदद चाहिए, तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करो. तुमको अपने आस-पास ऐसे बहुत से लोग मिल जाएँगे जो बिना तुमको जज किए तुम्हारी मदद कर सकते हैं. तुम क्या हो, कैसे हो यह ग़लतियों से तय नहीं होता, बल्कि उससे कैसे निपटते हो, इससे तय होता है.





3. अदृश्य बेड़ियाँ:

कैसे नियंत्रण आजादी जैसा लगता है

परिचय: अदृश्य बेड़ियों का जाल

सोचो, तुम्हें ऐसा लग रहा है कि तुम अपने फैसले खुद ले रहे हो, लेकिन असल में कोई बड़ी चालकी से तुमसे ये करवा रहा है. ऐसा सोचते ही पूरे शरीर में कंपकंपी होने लगती है ना? रोंगट खड़े हो जाते हैं ना? लेकिन यह सच्चाई है. शोषण करने वाले शिकारी इसी तरह काम करते हैं. वह हमेशा शारीरिक बल का इस्तेमाल नहीं करते हैं. कभी—कभी वे अपने शिकार को यह विश्वास दिलाते हैं कि चीज़ों पर उनका ही नियंत्रण है. चाहे वह रिश्ते हों, दोस्ती हो या ऑनलाइन बातचीत, वे शोषण के लिए ऐसे भ्रम का इस्तेमाल करते हैं. जो कि उनका एक शक्तिशाली हथियार है.

यह क्यों मायने रखता है

कई किशोरों को लगता है कि वे शोषण करने वालों को या छल करने वालों को तुरंत पहचान लेंगे. लेकिन क्या हो अगर नियंत्रण किसी ख़तरे की तरह न दिखे? क्या हो अगर वह प्यार, अपनेपन और सुरक्षा जैसा महसूस हो? घातक रिश्तों की पहचान करने के लिए यह समझना जरूरी है कि मीठी ज़बरदस्ती कैसे काम करती है वरना पता चलने से पहले ही यह शोषण में बदल जाती है. इन चालों और हथकंडों को पहचानकर, किशोर (टीन) उन स्थितियों से आजाद हो सकते हैं जो वैसे तो खतरनाक व नुकसानदेय नहीं लगतीं पर असलियत में होती हैं.

हालिया समाचार उदाहरण

एक मशहूर मामले में, टेक्सास की एक किशोरी (टीनेज लड़की) को एक ऑनलाइन “बॉयफ्रेंड” ने घर से भाग जाने के लिए बहकाया था. महीनों तक उसके दिमाग में धीरे-धीरे और बड़ी चालाकी से वह यह डालता गया कि घर से भागने का फैसला खुद उसका था क्योंकि उसको आजादी चाहिए थी. असल में, वह लड़का एक ऐसे तस्करी गिरोह का हिस्सा था जो ताक़त के बदले भावनाओं का इस्तेमाल करके किशोरों (टीन) को अपने जाल में फँसाते थे.

सहायक आँकड़े

- 40% बच्चों का शोषण करने वाले लोग उन्हें अपने वश में करने से पहले “सुरक्षित” और “प्यार” का एहसास कराते हैं.
- 85% पीड़ित शोषण करने वालों को पहले से ही जानते थे.
- हर 3 में से 1 किशोर (टीन) को जब तक यह पता चला कि ये रिश्ता ग़लत है तब तक बहुत देर हो चुकी थी.

कारगर उपकरण: “वास्तविक चुनाव” चेकलिस्ट

इस सूची की मदद से जाँचें कि तुम्हारे फैसले सचमुच तुम्हारे अपने हैं या नहीं:

- क्या तुम बिना किसी डर के “नहीं” कह सकते हो?
- क्या तुम्हारी अलग राय और भावनाओं का सम्मान किया जाता है?
- क्या तुम्हारे निजी समय और दायरे का बिना तुम्हें दोषी ठहराए या तुम पर दबाव बनाए, सम्मान किया जाता है?
- क्या तुम अपने खुद के फैसले लेने के लिए आजाद हो?
- क्या तुम फिर भी वही फैसला लोगे अगर तुमको प्रभावित करने वाला इंसान उस फैसले में शामिल न हो?

अगर इसमें से किसी भी सवाल का जवाब “नहीं” है, तो हो सकता है तुम ऐसी स्थिति में हो जहाँ आजादी का भ्रमजाल बुना गया है.



विचार गतिविधि: कहानी को फिर से लिखना

उस समय के बारे में सोचो जब तुमने ऐसा कुछ करने के लिए दबाव महसूस किया हो जो तुम्हें लग तो अपना फैसला रहा हो, लेकिन बाद में पता चला कि नहीं है. छलने की चालें समझने के बाद उस स्थिति को कैसे संभालोगे, इस पर एक छोटा पैराग्राफ लिखो.

मुख्य बात:

नियंत्रण का मतलब हर बार यह नहीं होता कि किसी कमरे में बंद कर दिया जाए या शारीरिक बल का इस्तेमाल किया जाए. यह चालाकी और मक्कारी से बुना एक ऐसा जाल है जो तुमको इस भ्रम में रखता है कि हालात तुम्हारे नियंत्रण में हैं. असली आज़ादी का मतलब है अपने उसूलों के हिसाब से बिना किसी डर, दबाव या निर्भरता के खुद का फैसला लेना.





4. "अच्छे बच्चों" को भी क्यों छला जाता है?

छल-कपट का विज्ञान

परिचय: अजेय होने की ग़लत धारणा को तोड़ना

अधिकांश बच्चों का मानना है कि सिर्फ "भोले—भाले" या "परेशान" बच्चे ही छल-कपट में फँसते हैं। लेकिन शोषण करने वाले मनोविज्ञान के शास्त्रिर खिलाड़ी होते हैं। वे जानते हैं सबसे मजबूत, सबसे बुद्धिमान लोगों को कैसे फँसाया जाता है। अगर कोई तुमसे ये कहे कि वह धीरे—धीरे तुम्हारी सोच और व्यवहार को बदल सकता है और तुम्हें पता भी नहीं चलेगा तो क्या तुम ऐसे किसी इंसान पर भरोसा करोगे? यह सेशन इसी बात का खुलासा करता है कि कैसे सबसे आत्म—विश्वासी किशोरों (टीन्स) को भी धोखा दिया जा सकता है और वे कैसे इससे निपट सकते हैं।

यह क्यों मायने रखता है

किसी के साथ भी छल हो सकता है। किसी को भी जाल में फँसाया जा सकता है। सबसे बुद्धिमान, ज़िम्मेदार और दयालु लोग अक्सर इसके प्रमुख शिकार होते हैं क्योंकि वह जल्दी से भरोसा करते हैं, दूसरों की मदद करना चाहते हैं या खुद को "कमज़ोर" नहीं मानते हैं। खुद को और अपने आस—पास के लोगों को सुरक्षित रखने का सबसे कारगर उपाय यह समझना है कि कैसे दिमाग़ी छल किया जाता है।

हालिया समाचार उदाहरण

कैलिफोर्निया में बुद्धिमान छात्रों का एक गुप (समूह) एक ऐसे धोखाधड़ीपूर्ण सलाहकार कार्यक्रम में फँस गया था जिसने कॉलेज में ख़ास मौके देने का वादा किया था। आयोजकों ने पहले उन छात्रों का भरोसा जीता, फिर धीरे—धीरे उन्हें दोस्तों और परिवार से दूर किया और पैसे के लिए उनका शोषण किया। होशियार छात्र होने के बावजूद, उन्हें शोषण का एहसास बहुत देर से हुआ।

सहायक आँकड़े

- 70% पीड़ित जो मानव तस्करी का शिकार होते हैं वे अच्छे घरों से आते हैं। ये इस ग़लत धारणा को तोड़ता है कि सिर्फ "परेशान" बच्चे ही शिकार बनाए जाते हैं।
- 93% पीड़ित जिन्हें छला जाता है उन्हें कभी शक ही नहीं होता कि उनको नियंत्रित किया जा रहा है। और जब तक उन्हें पता चलता है तब तक बहुत देर हो चुकी होती है।
- हर 5 में 1 किशोर (टीन) को ऑनलाइन किसी न किसी तरह मजबूर किया जाता है, भले ही उन्हें इसका पता न चले।

कारगर उपकरण: छल का रडार

छल के इन 5 संकेतों पर हमेशा ध्यान दो:

- बहुत ज़्यादा प्यार दिखाना: शुरू—शुरू में बहुत ज़्यादा परवाह करना, ध्यान देना, तारीफ करना या फिर चापलूसी करना।
- दोषी महसूस करना: तुम अगर सीमाएँ तय करते हो तो इसके लिए तुमको बुरा महसूस कराना।
- दिमाग़ घुमाना/उकसाना/भड़काना: तुम्हारे दिमाग में यह बात डालना कि तुम जो फैसला कर रहे हो वह ग़लत है।
- अलग—थलग करना: धीरे—धीरे दोस्तों और परिवार से दूर करना।
- डराने—धमकाने के हथकड़े अपनाना: तुमको यह कहकर डराना कि अगर नहीं माने तो इसका अंजाम बहुत बुरा होगा।

अगर इसमें से कोई भी एक संकेत दिखे तो समय लेकर उस रिश्ते के बारे में सोचें।



विचार गतिविधि: ऐसी स्थिति को रोकने के लिए नाटक के जरिए इसका अभ्यास करना

किसी दोस्त के साथ जोड़ी बनाओ और पीड़ित व शोषण करने वाले का किरदार निभाओ. ऑनलाइन दोस्ती या दबाव जैसी असल जिंदगी की स्थितियों का इस्तेमाल करके छलने वाली आम चालों से निपटने का अभ्यास करो. इस गतिविधि के बाद इस बात पर चर्चा करो कि क्या काम किया और क्या नहीं.

छलने की चालों के उदाहरण

दोषी महसूस कराना

- “अगर तुम सच में मेरे दोस्त हो, तो तुम मेरे लिए ये करोगे. मुझे लगता है मैं तुम्हारे बारे में ग़ुलत था.”

चापलूसी और धोखाधड़ी

- “तुम सबसे हटकर हो. सबसे खास हो. मुझे ये बस तुमसे चाहिए क्योंकि तुम मेरे दिल की धड़कन हो.”

डर और धमकी

- “अगर तुम ये नहीं करोगे, तो सब तुम्हें बेकार समझेंगे, और मैं ज़िंदगी में फिर तुमसे कभी बात नहीं करूँगा / करूँगी.”

दोस्तों का दबाव और ग्रुप (समूह) का असर:

- “डरो मत! सब यही कर रहे हैं! अगर तुम ये नहीं करोगे तो बुद्ध कहलाओगे.”

भड़काना और इनकार

- “तुम बहुत ज़्यादा सोच रहे हो. यह कोई बड़ी बात नहीं है. तुम इतना ज़िद क्यों कर रहे हो?”

मुख्य बात:

होनहार, होशियार या अच्छा होने का मतलब यह नहीं है कि तुम किसी के बहकावे में नहीं आ सकते हो. तुम्हारी सुरक्षा का सबसे बड़ा हथियार तुम्हारा ज्ञान है. दिमागी दबाव को समझना और यह जानना कि यह कैसे काम करता है, इससे बचने का सबसे कारगर और भरोसेमंद तरीका है.





5. खामोशी की कीमतः

आवाज़ उठाना ताकृत है, विश्वासघात नहीं

अपने सबसे जिगरी दोस्त के बारे में सोचो....

सोचो, तुम्हारा सबसे जिगरी दोस्त किसी मुसीबत में है. तुम्हें साफ—साफ दिख रहा है कि कुछ तो गड़बड़ है. वह दिनभर गुमसुम और अपने में रहता है. घबराता है. सबसे अलग—थलग रहता है. ये भी हो सकता है कि तुम्हारा दोस्त शायद किसी ऐसे इंसान के साथ अपना समय बिताने लगा है जिसके बारे में तुम जानते हो कि वो अच्छा नहीं है. तुम कुछ कहना चाहते हो, लेकिन चीज़ों के और ख़राब होने से डरते हो. क्या पता वो गुस्सा हो जाए? क्या पता सिर्फ़ तुमको ही ग़लत लगा रहा हो?

अब इसके उल्ट सोचो, अगर तुम ख़तरे में होते तो क्या तुम नहीं चाहते कि कोई तुम्हारे लिए आगे आए? "गद्दारी" या शामिल होने का डर लोगों को चुप रहने पर मजबूर करता है. लेकिन खामोशी रक्षा नहीं करती बल्कि मुसीबत को और बढ़ाती है. यह सीखना कि कब और कैसे बोलना है तुम्हारे व दूसरों के लिए सबसे शक्तिशाली हथियार है.

यह क्यों मायने रखता है

कई किशोरों (टीन्स) को पता ही नहीं होता है कि खामोशी एक हथियार भी है जिसका इस्तेमाल शिकारी अपने शिकार को फ़ँसाए रखने के लिए करते हैं. चाहे शोषण हो या घातक रिश्ते हों या फिर उत्पीड़न हो, चुप रहना स्थिति को बद से बद्तर बना देता है.

यह सोचना बहुत आसान है कि, "इससे मेरा क्या लेना—देना" या "मैं क्यों इस झांझट में पड़ूँ कोई और देख लेगा", लेकिन असली बदलाव तब आता है जब लोग खामोशी तोड़कर आवाज़ उठाते हैं. आवाज़ उठाना किसी को मुसीबत में डालना नहीं है बल्कि किसी कि मदद करना है.

हालिया समाचार उदाहरणः

2022 में, टेक्सास के कुछ किशोरों (टीन) ने देखा कि उनका एक दोस्त घुटन भरे घातक रिश्ते में फ़ँसा हुआ है. चुप रहने के बजाय, उन्होंने इस बारे में एक भरोसेमंद टीचर को बताया. उस टीचर ने तुरंत अधिकारियों को सूचित किया और समय रहते उनके दोस्त को मानव तस्करी का शिकार होने से बचा लिया गया.

सहायक आँकड़ेः

- 70% मानव तस्करी से बचकर निकले लोगों ने बताया कि उनके जानने वाले खतरे को पहचानकर भी चुप रहे. (पोलारिस, 2021)
- हर 3 में से 1 किशोर (टीन) का कहना है कि उन्हें अपने किसी दोस्त की असुरक्षित स्थिति के बारे में किसी और से बात करने में डर लगता है क्योंकि वो "गद्दार" नहीं कहलाना चाहते. (प्यू रिसर्च, 2023)
- 90% शोषण के मामलों में, पीड़ित किसी ऐसे व्यक्ति को जानता था जिससे यह साबित होता है कि दोस्तों का बीच—बचाव करना बहुत ज़रूरी है. (नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग — एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन, 2022)

उपकरणः "आवाज़ उठाने" की कारगर योजना

सुरक्षित और असरदार तरीके से खामोशी तोड़ने के लिए इस मार्गदर्शिका (गाइड) का इस्तेमाल करो

- **अपने दिल की सुनो (गट फीलिंग):** अगर कुछ सही नहीं लग रहा है, तो शायद ऐसा ही है. इस एहसास को नज़रअंदाज़ मत करो.



- एक भरोसेमंद व्यक्ति को खोजो: एक टीचर, कोच, स्कूल काउंसलर या परिवार का कोई सदस्य तुम्हारी मदद कर सकता है.
- गुमनाम रिपोर्टिंग का इस्तेमाल करो: कई स्कूलों (विद्यालयों) में ऐसी सुविधा होती है जहाँ तुम अपनी पहचान बताए बिना समस्या की शिकायत कर सकते हो.
- अपने दोस्त से बात करो: अगर तुम सुरक्षित महसूस कर रहे हो तो सीधा—सीधा अपनी बात कहो: "मैंने देखा है_____। मैं बस यह सुनिश्चित करना चाहता/चाहती हूँ कि तुम ठीक हो."
- यह गद्दारी नहीं है: अगर तुम्हारा दोस्त खतरे में हैं तो उसकी मदद करना गद्दारी नहीं, उसे बचाना है.

विचार गतिविधि:

खुद से पूछें:

- "अगर मैं खतरे में होता/होती तो क्या मैं नहीं चाहता/चाहती कि कोई मेरे लिए आगे आए?"
- "अगर मैं कुछ कहूँ तो बुरे से बुरा क्या हो सकता है? अगर न कहूँ तो सबसे बुरा क्या हो सकता है?"
- "मेरी जिंदगी में ऐसा कौन है जिसको मैं अपनी परेशानी बिना डरे बता सकता/सकती हूँ?"

ऐसे हालात जहाँ आवाज़ उठाने से फ़र्क पड़ सकता है:

- जब कोई दोस्त किसी ऐसे रिश्ते में फ़ँसा हो जहाँ उसको घुटन हो रही हो या उसकी आज़ादी छीनी जा रही हो.
- जब ऑनलाइन किसी के साथ छल किया जा रहा हो या उस पर दबाव बनाया जा रहा हो.
- जब तुम्हें लगता है कि कोई घर में भी सुरक्षित नहीं है.
- जब किसी दोस्त का बर्ताव, चाल—ढाल, रहन—सहन या सामाजिक समूह अचानक चिंताजनक तरीके से बदल जाए.

मुख्य बात:

ऑनलाइन शिकारियों के लिए खामोशी सबसे धारदार और कारगर हथियार है. लेकिन तुम्हारे पास इसे तोड़ने की ताकत है. तुम्हारी आवाज़ किसी की जान बचा सकती है. तुम्हें या तुम्हारे दोस्त को खतरनाक परिस्थितियों से निकाल सकती है. चुप रहने से समस्या बढ़ती जाती है. आवाज़ उठाने से शोषण व अत्याचार के चक्रवृह को तोड़ा जा सकता है.





6. जब मर्दानगी एक हथियार बन जाएः

कैसे लड़कों का भी फ़ायदा उठाया जाता है और उनका शोषण किया जाता है.

परिचय: शोषण के ऐसे शिकार जो किसी से कुछ नहीं कहते.

जब हम शोषण के बारे में सोचते हैं, तो अक्सर हमें लगता है कि शायद कोई लड़की किसी ख़तरनाक स्थिति में फ़ैस गई है. हमें कभी ये ख्याल नहीं आता कि शोषण का शिकार कोई लड़का भी हो सकता है. समाज लड़कों को सिखाता है कि ताक़त, वफ़ादारी और आर्थिक सफलता ही मर्द होने की असली निशानी है. "एक असली मर्द" की पहचान यही है कि वह अपनी समस्याओं के बारे में किसी को न बताए और अपने करियर में सफलता हासिल करे. लेकिन क्या हो अगर इन सब का इस्तेमाल लड़कों का फ़ायदा उठाने के लिए किया जाए और उन्हें ख़तरे के ग़ड्ढे में धकेल दिया जाए.

लड़कों को भर्ती किया जा रहा है, उनकी तस्करी की जा रही है और उनका शोषण किया जा रहा है न केवल गैर—कानूनी तरीके से मजदूरी या आपराधिक गतिविधियों में बल्कि रोज़मर्रा की ऑनलाइन बातचीत में भी. मगर संस्कृति और मर्दानगी के ढोकासलेपन के कारण उनकी कहानियाँ अनसुनी रह जाती हैं. लेकिन अब वक्त आ गया है चुप्पी तोड़ने का और आवाज़ उठाने का.

यह क्यों मायने रखता है

समाज में एक ग़लतफ़हमी है कि सिर्फ़ कुछ ख़ास तरह के लोग ही शोषण के शिकार होते हैं. इस ग़लतफ़हमी के चलते अनगिनित लोगों की सुरक्षा दांव पर लग जाती है. लड़कों को भी अक्सर अलग—अलग तरीकों से फ़ैसाया जाता है. उन्हें पैसे, वफ़ादारी, यहाँ तक कि ज़िंदगी का लालच दिया जाता है. उन्हें धोखे से तस्करी, गैंग, गैर—कानूनी कामों या ग़लत रिश्तों में धकेला जाता है. उन्हें ये एहसास दिलाया जाता है कि वो खुद ही ये फ़ैसला ले रहे हैं, अपनी काबिलियत साबित कर रहे हैं या अपना भविष्य बना रहे हैं. पर जब उन्हें सच पता चलता है तो उनमें से बहुत से लोग डर के मारे मदद माँगने से शर्माते हैं. क्योंकि उन्हें लगता है कि लोग उन्हीं को दोष देंगे या उन पर भड़क जाएँगे.

सच तो यह है कि ताक़त का मतलब शोषण और उत्पीड़न सहना या दूसरों के इशारे पर चलना नहीं है बल्कि ये जानना है कि कब "नहीं" कहना है.

हालिया समाचार उदाहरण: मिशिगन के उच्च विद्यालय (हाई स्कूल) के छात्र का मामला

हाल ही में, मिशिगन में एक ऐसा मामला सामने आया जो दिखाता है कि कैसे छल—कपट से लोगों को फ़ैसाया जाता है. एक उच्च विद्यालय (हाई स्कूल) के छात्र को एक इंसान ने लड़की बनकर पहले ऑनलाइन फ़ैसाया फिर उसे ब्लैकमेल किया. महीनों तक उस छात्र का भरोसा जीतने के बाद, शिकारी ने उसे अपनी बिना कपड़ों की तस्वीरें भेजने के लिए मजबूर किया. उसके बाद उसने धमकी दी कि अगर उसने पैसे नहीं दिए तो वह उन तस्वीरों को इंटरनेट पर डाल देगा और उसके सभी जानकर को भेज देगा. छात्र डर गया, उसे कोई रास्ता नहीं दिखा. अंत में उस छात्र ने अपनी ज़िंदगी लेने का दुखद फैसला लिया. यह उदाहरण इस बात की चेतावानी और संकेत है कि लड़के भी ऑनलाइन ठगी, ब्लैकमेल और भावनात्मक शोषण का शिकार हो सकते हैं.

यह कोई अकेला मामला नहीं है. अमेरिका और पूरी दुनिया में ऐसी मामले तेज़ी से बढ़ रहे हैं. अधिकतर पीड़ित इसके ख़िलाफ़ आवाज़ नहीं उठाते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कोई उनकी मदद नहीं करेगा. लेकिन सच्चाई ठीक इसके उल्ट है.

सहायक आँकड़े

- दुनियाभर में मानव तस्करी के 50% शिकार लड़के/पुरुष हैं और विडंबना यह है कि उनमें से केवल 1% को ही मदद मिलती है.
- 18 साल से पहले 6 में से 1 लड़का यौन शोषण का शिकार होता है, लेकिन ज़्यादातर इसकी शिकायत नहीं करते हैं.
- ऑनलाइन सेक्सटॉर्शन के मुख्य शिकार लड़के होते हैं. एफबीआई की रिपोर्ट के अनुसार पिछले दो साल में ऐसे मामले तीन गुना बढ़ गए हैं.
- ग़रीब लड़कों को जबरन मजदूरी, अपराध और हिंसा में धकेला जाता है.



कारगर उपकरण: "क्या मेरा फ़ायदा उठाया जा रहा है" चेकलिस्ट

खुद से पूछें

- क्या मुझे अच्छी नौकरी, पैसे या वफादारी का झाँसा देकर कुछ ऐसा करने के लिए कहा जा रहा है जो मुझे सही नहीं लग रहा है?
- क्या मुझपर मर्दानगी दिखाने या वादा पूरा करने के लिए दबाव डाला जा रहा है?
- क्या कोई मुझे मदद के बदले अपना "कर्ज़दार" होने का एहसास दिला रहा है?
- क्या मुझे डर है कि अगर मैंने उसकी बात नहीं मानी तो मेरी इज़्ज़त, पैसा या सुरक्षा ख़तरे में पड़ जाएगी?

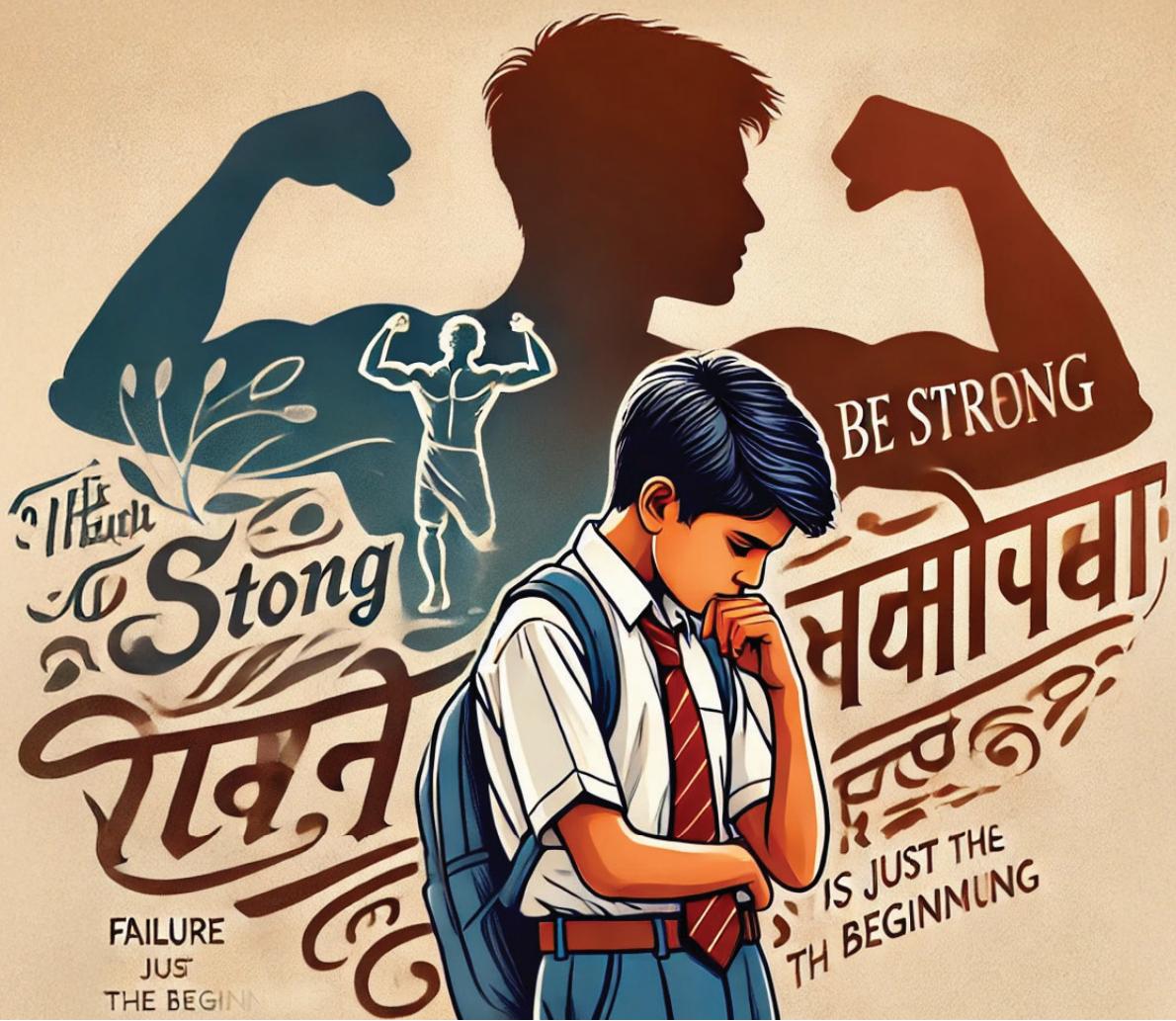
अगर इनमें से किसी भी सवाल का जवाब "हाँ" है तो यह दबाव का इशारा है. जो लोग दूसरों का फ़ायदा उठाते हैं वे चाहते हैं पीड़ित इंसान चुप रहे. अपनी खामोशी को उनका हथियार न बनने दें.

विचार गतिविधि: अपनी ताक़त अपने हाथ में लेना

किसी ऐसे आदमी के बारे में सोचो जिसकी तुम बहुत इज़्ज़त करते हो. चाहे वह आपके परिवार से हो, समाज से हो या फिर कोई महान शर्खियत हो. उन्हें क्या मज़बूत बनाता है? उनके वे तीन गुण लिखो जिसका पैसे, दबदबे या मर्दानगी से कोई लेना-देना नहीं है. चर्चा करो की असली मर्दानगी किसी और के इशारे पर चलने में नहीं बल्कि ईमानदारी से खुद को पहचानने और यह जानने में है कि कब पीछे हटना है.

मुख्य बात

मज़बूत होने का मतलब चुप रहना नहीं है. इसका मतलब यह नहीं है कि झूठी मर्दानगी दिखाने के चक्कर में खुद को ख़तरे में डाल दिया जाए. असली ताक़त छल-कपट को पहचानने, अपनी अंतरात्मा पर भरोसा करने और सुरक्षा के लिए खड़े होने में है. उस समय में भी जब समाज तुमको मर्दानगी का हवाला देकर अकेला छोड़ दे.





7. "यह तो बस एक मज़ाक है" यह बात झूठ क्यों है:

कैसे शोषण को मान लेना असली दुनिया में नुक़सान का कारण बनता है.

परिचय

क्या तुम कभी किसी डार्क जोक पर हँसे हो? "शुगर डैडी" के बारे में कोई मीम शेयर किया है? कोई ऐसा वीडियो देखा है जो थोड़ा अजीब हो? इन सबको "बस मज़ाक" कहकर टाल देना बहुत आसान है लेकिन क्या हो अगर ये उससे कहीं ज्यादा नुक़सानदेय हों जितने देखते हैं? हम सोशल-मीडिया या इंटरनेट पर जैसा कंटेंट देखते—सुनते और शेयर करते हैं हमारी सोच भी वैसी ही बनती जाती है। इसके चलते कभी—कभी हमें वो चीज़ें भी सामान्य लगने लगती हैं जो असल में बेहद खतरनाक होती हैं। जब शोषण को मज़ाक की शक्ल दे दी जाती है तो असल ज़िंदगी में होने वाले अत्याचारों, उत्पीड़न को पहचानना बहुत मुश्किल हो जाता है।

यह क्यों मायने रखता है

मीम्स और वायरल ट्रेंड्स नई संस्कृतियों को जन्म देते हैं। अगर हम लगातार शोषण, तस्करी और छल—कपट के चुटकुले देखते—सुनते रहेंगे तो ये गंभीर समस्याएँ हमें गंभीर की जगह बेहद सामान्य लगेंगी। इससे भी बुरी बात ये है कि ऐसे मैसेज किशोरों (टीन्स) के सोचने का तरीका इस हद तक बदल सकते हैं कि वे अपने आस—पास के ख़तरों को अनदेखा करने लगें। ऐसे चुटकुले "मज़ाक" और "खतरे" के बीच की लाइन लगभग मिटा देते हैं जिससे लोग असली दुनिया में ख़तरों के प्रति अधिक असुरक्षित हो जाते हैं। अगर हम इस बारे में गंभीरता से नहीं सोचते हैं कि हम क्या देख रहे हैं तो हम उन चीज़ों के प्रति लापरवाह हो जाते हैं जिनसे सतर्क रहना चाहिए।

हालिया समाचार उदाहरण

हाल ही में टिक—टॉक पर एक ट्रेंड बहुत वायरल हुआ था। इसमें लोग मज़ाक—मज़ाक में बड़ी उम्र के आदमियों को किशोरियों (टीनेज लड़कियों) के साथ रिश्ता रखने को "मेंटर" या "प्रोवाइडर्स" कह रहे थे। पहली नज़र में तो ये मजेदार लग रहा था, लेकिन विशेषज्ञों ने जल्दी ही बताया कि ये ट्रेंड ग़लत है और ये ऑनलाइन शिकार जैसे खतरनाक व्यवहार को हल्का—फुल्का बना रहा है। दुर्भाग्य से, यह अपने आप में कोई इकलौती घटना नहीं है। कई वायरल चुटकुले ग़लत रिश्तों को बढ़ावा देते हैं जिससे किशोरों (टीन्स) को यह समझना मुश्किल हो जाता है कि उनको छला जा रहा है। जब समाज किसी ग़लत बात को मज़ाक बना देता है और उसपर हँसने लग जाता है तो पीड़ितों को अपनी बात कहने में डर लगता है और जो लोग ग़लत काम करते हैं उन्हें लगता है कि उनको कोई सज़ा ही नहीं मिलेगी।

सहायक आँकड़े:

- नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन के अनुसार, पिछले पाँच सालों में बच्चों को ऑनलाइन बहकाने की घटनाओं में 97% का इजाफा हुआ है।
- थॉर्न के एक शोध से पता चला है कि शोषण के लिए बहकाए गए 65% किशोरों (टीन्स) ने पहले से ख़तरे के संकेतों को नहीं पहचाना था।
- पोलारिस प्रोजेक्ट की रिपोर्ट के अनुसार, सभी तस्करी पीड़ितों में से लगभग आधे से पहली मुलाकात एक सामान्य रिश्ते की तरह ही हुई थीं। इनमें से कई ऑनलाइन शुरू हुए थे।

कारगर उपकरण या चेकलिस्ट

यह पहचानने के लिए कि कब "सिर्फ़ एक मज़ाक" असल में ख़तरे की घंटी है, इसका इस्तेमाल करो।

सच्चाई की जाँच:

- क्या यह चुटकुला किसी ग़लत बात को सामान्य तरीके से दिखा रहा है (जैसे, ग्रूमिंग (बहलाना—फुसलाना, उत्पीड़न, शोषण तस्करी)?
- क्या यह चुटकुला तभी भी तुम्हें मज़ाकिया लगेगा अगर यह किसी ऐसे के बारे में हो जिसकी तुम बहुत परवाह करते हो?



- क्या यह चुटकुला किसी मुद्दे की गंभीरता को कम कर रहा है?
- क्या लोगों ने कमेंट्स में इस चुटकुले से होने वाले नुक़सान के बारे में चिंता जताई है?
- क्या कोई ऑनलाइन शिकारी इस तरह के चुटकुलों का इस्तेमाल करके लोगों की सीमाएँ परखता है और जानने की कोशिश करता है कि कौन क्या जवाब देता है?

अगर इनमें से किसी भी सवाल का जवाब "हाँ" है तो समझ जाओ ये कंटेंट नुक़सानदेय हैं।

विचार गतिविधि

अपनी हालिया सोशल मीडिया गतिविधियों को देखो। ऐसा कोई पोस्ट, मीम या वीडियो ढूँढो जो पहली नज़र में तो मज़ाकिया लगा हो लेकिन ध्यान से देखने पर पता चले कि वो ख़तरनाक बातों को बढ़ावा देता है।

खुद से पूछें:

- मुझे यह मजेदार क्यों लगा?
- यह चुटकुला आखिर कहना क्या चाहता है?
- अगर कोई मुसीबत में फँसा इंसान इसे देखेगा तो उसे कैसा लगेगा?
- अगर मुझे पता चले कि इस चुटकुले से किसी को दुख पहुँचेगा तो क्या मैं फिर भी इसे शेयर करूँगा?

अपने विचारों को दोस्तों के साथ शेयर करो या लिखो ताकि उन्हें अच्छे से समझ सको।

अगर तुमको अपने प्रोफाइल पर कोई ऐसा पोस्ट मिले जो तुम्हारे विचारों से मेल नहीं खाता है तो उसे हटा दो। याद रखो, उसे प्रोफाइल से हटाने का मतलब यह नहीं है कि वह हमेशा के लिए ग़ायब हो गया है। सोच—समझकर देखो कि तुम कैसे मैसेज शेयर कर रहे हो और उसका क्या असर हो सकता है।

मुख्य बात

इंटरनेट मजाकिया कंटेंट से भरा पड़ा है लेकिन हर मजाक अच्छा नहीं होता है। जब हम भद्दे और नुक़सानदेय चुटकुलों का विरोध करते हैं तो हम ऐसे समाज और संस्कृति का हिस्सा बनते हैं जहाँ सुरक्षा, सम्मान और जागरूकता को महत्व दिया जाता है। असली बदलाव छोटे-छोटे प्रयासों से शुरू होता है। इस बात का हमेशा ध्यान रखो कि हम क्या देख—सुन रहे हैं। ग़लत चुटकुलों पर सवाल उठाओ। अगली बार जब तुम कोई ऐसा चुटकुला देखो या पढ़ो जो शोषण को सामान्य बना रहा हो तो अच्छे से सोचो। उसके ख़िलाफ़ आवाज़ उठाओ। जितना ज्यादा हम विरोध करेंगे, उतना ज्यादा ही शोषण को फलने—फूलने के लिए कम जगह मिलेगी।





8. बचने का प्लान और निकलने की योजनाएँ:

अगर तुम जाल में फँस गए हो तो क्या करना है

परिचय

सोचो, एक सुबह तुम जागते हो और खुद को ऐसी स्थिति में फँसे पाते हो जिसके बारे तुमने कभी सोचा भी नहीं था. फँसे हुए, अकेले और तुम्हें समझ नहीं आ रहा कि इससे कैसे निकलूँ शायद यह एक ऐसा रिश्ता हो सकता है जिसमें तुम्हारी आज़ादी छीन ली गई है, या शायद कोई जानलेवा और खतरनाक नौकरी या फिर कोई ऐसा सामाजिक समूह जो अब असुरक्षित महसूस होता है. कई रोकथाम के कार्यक्रम इस बात को ध्यान में रख कर बनाए गए होते हैं कि ख़तरों से कैसे बचें. लेकिन क्या हो अगर तुम पहले से किसी मुसीबत में फँस गए हो? क्या हो यदि तुमको वहाँ से निकलने की ज़रूरत है? यह सेशन ऐसी स्थिति से सुरक्षित बाहर निकलने और अपनी ज़िंदगी पर वापस नियंत्रण पाने के लिए कारगर और सटीक उपायों के बारे में है.

यह क्यों मायने रखता है

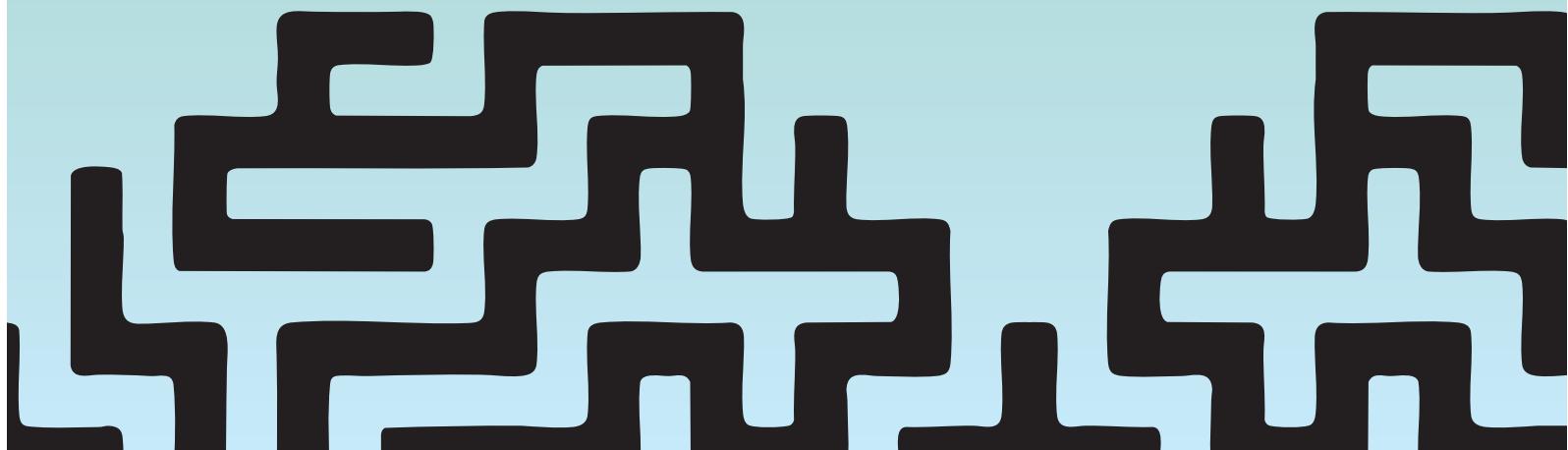
शोषण, ज़बरदस्ती और नियंत्रण हमेशा साफ –साफ तरीके से नहीं होता है. कई लोग ख़ासकर किशोर (टीन) खुद को ख़तरनाक स्थिति में पाते हैं बिना यह जाने कि वह वहाँ कैसे पहुँचे. चाहे वह एक घुटन भरा और अपमानजनक रिश्ता हो, या मानव तस्करी हो, गिरोह में शामिल होना हो या ऑफिस में शोषण हो, सुरक्षित तरीके से बाहर निकलना अक्सर वहाँ से चले जाने जितना आसान नहीं होता है. डर, आर्थिक निर्भरता, धमकियाँ और दिमाग़ी छल–कपट, बच के निकलने को नामुमकिन बना सकते हैं. खतरे को पहचानना, निकलने की योजना बनाना और मदद लेना, तुम्हारी जान बचा सकता है.

हालिया समाचार उदाहरण:

केंटकी में कुछ समय पहले एक ऐसी घटना घटी जिससे बहुत कुछ सीखा जा सकता है. 2021 में, एक 16 साल की लड़की को इसलिए बचाया जा सका क्योंकि उसने टिकटॉक पर सीखा हुआ एक हाथ का इशारा किया था. जब उस लड़की को अपहरणकर्ता कई राज्यों की सीमाएँ पार करता हुआ अपने ठिकाने पर ले जा रहा था, तब उसने रास्ते में गाड़ी चला रहे लोगों को एक खास इशारा किया. वह अपनी हथेली लोगों को दिखाती फिर अंगूठे को अंदर कर मुट्ठी बंद कर लेती. एक ड्राइवर उसका इशारा समझ गया और उसने तुरंत अधिकारियों को इसकी खबर कर दी जिससे उस लड़की को समय रहते बचाना मुमकिन हो सका. यह घटना इस बात का जीता—जागता उदाहरण है कि अगर हमारे पास कोई तरकीब हो और हमें पता हो कि किससे मदद लेनी है तो खतरे को मात दे सकते हैं.

सहायक आँकड़े

- नेशनल ह्यूमन ट्रैफिकिंग हॉटलाइन के अनुसार, केवल 2023 में ही अमेरिका में 10,000 से ज्यादा लोगों की तस्करी हुई, जिसमें नाबालिग बच्चों की एक अच्छी–खासी संख्या थी.
- शोध बताते हैं कि अमेरिका में हर 3 में से 1 किशोर को किसी न किसी तरह से डेटिंग के दौरान परेशान किया जाता है, लेकिन सिर्फ़ एक तिहाई ही मदद माँगते हैं.
- रिसर्च बताता है कि तस्करी के 70% पीड़ित अपने तस्करों को पहले से ही जानते थे.
- पोलारिस प्रोजेक्ट की रिपोर्ट के अनुसार 64% लोग जो तस्करी के चुंगल से आज़ाद हो सके उन्होंने किसी भरोसेमंद व्यक्ति से मदद ली थी. यह इस बात के महत्व को दर्शाता है कि भरोसेमंद मदद का नेटवर्क होना क्यों ज़रूरी है.





कारगर तरकीबों का उपकरण या चेकलिस्ट

सुरक्षित बचकर निकलने के लिए इस बचाव योजना का इस्तेमाल करो

- खतरे के संकेतों को पहचानो: क्या तुमको डराया—धमकाया जा रहा है, तुमको नियंत्रित किया जा रहा है या फिर शारीरिक बल से रोका जा रहा है? क्या तुम अपनी बात कहते हुए असुरक्षित महसूस करते हो? क्या तुम अपनी मर्जी से कहीं भी आ—जा नहीं सकते?
- ज़रूरी नंबर याद रखो: ऐसी स्थिति में अक्सर पीड़ित का फ़ोन छीन लिया जाता है या उसको हैक कर लिया जाता है. इसलिए भरोसेमंद दोस्तों के, परिवारवालों के या हेल्पलाइन के नंबर हमेशा याद रखो.
- सुरक्षित जगहों को पहचानो: ऐसे सार्वजनिक जगहों के बारे में जानो जहाँ तुम मदद के लिए जा सकते हो, जैसे हॉस्पिटल, पुलिस स्टेशन या सामुदायिक केंद्र.
- गुप्त संकेत बनाओ: किसी खतरनाक स्थिति में फ़ैसने पर अपने भरोसेमंद व्यक्तियों से मदद माँगने के लिए गुप्त संकेत बनाओ, जैसे जासूसों की तरह कोडेड मैसेज या कोई इशारा.
- एक आपातकालीन किट तैयार करो: अगर मुमकिन हो तो ज़रूरी चीज़ों का एक बैग बनाओ जैसे, पैसे, पहचान पत्र, एक फ़ोन और ज़रूरी कागज़ात.
- टेक्नोलॉजी का समझादारी से इस्तेमाल करो: ट्रैकिंग डिवाइस, मॉनिटर किए गए मैसेज और सोशल मीडिया से सावधान रहो जो तुम्हारे बचकर निकलने की गुप्त योजनाओं का खुलासा कर सकते हैं.
- संसाधनों को जानो: स्थानीय संगठनों, हेल्पलाइन नंबरों और आश्रय स्थलों के बारे में जानकारी रखो जो तुरंत मदद दे सकते हैं.

विचार गतिविधि

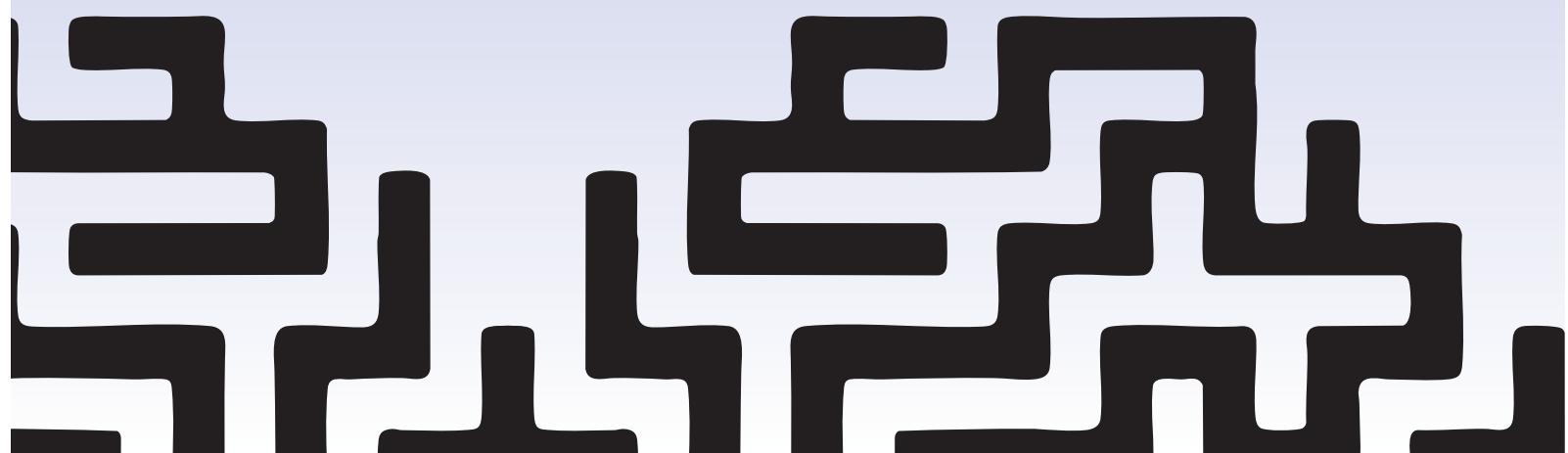
समय निकालकर इन सवालों के बारे में सोचो:

- अगर तुम या तुम्हारा जानने वाला कोई इंसान खतरनाक स्थिति में फ़ैस जाए तो बचने में क्या—क्या मुश्किलें आ सकती हैं?
- तुम्हारी ज़िंदगी में कौन—कौन से ऐसे लोग हैं जिनसे तुम मदद माँग सकते हो?
- भविष्य की किसी खतरनाक स्थिति से निपटने के लिए तुम आज कौन सा एक कदम उठा सकते हो?

अपने जवाबों को किसी भरोसेमंद बड़े इंसान, टीचर या दोस्त के साथ शेयर करो, उसपर चर्चा करो और अपनी खुद की सुरक्षा योजना बनाओ.

मुख्य बात

खतरनाक स्थिति से निकलना हमेशा आसान नहीं होता है, लेकिन नामुमकिन भी नहीं है. तुम जितना ज्यादा तैयार रहोगे, सुरक्षित तरीके से बचकर निकलना उतना ही आसान होगा. चाहे तुम्हारी खुद की सुरक्षा हो या किसी और की, बचकर कैसे निकलना है, किससे मदद माँगनी है और मज़बूती के साथ कैसे फिर से खड़ा होना है, यह सब जानना ज़िंदगी के लिए बहुत ज़रूरी है. कोई भी भोला—भाला इंसान ऐसी खतरनाक स्थिति में उम्र भर फ़ैसे रहने के लायक नहीं है. मदद और आज़ादी दोनों मुमकिन है बस ज़रूरत है तो हौसला दिखाने की.





9. अपने माँ—बाप से बात करो:

शोषण से बचने के लिए किशोरों के लिए मार्गदर्शिका (गाइड)

परिचय: बात करने क्यों मायने रखता है

सोचो: एक सामान्य सा दिन है और तुम अपना फोन स्क्रॉल कर रहे हो कि तभी कोई तुम्हें मैसेज करता है। शायद वो पहले अच्छा लगे। शायद वो तुम्हारी तारीफ करे या कोई लुभावना ऑफर दे। लेकिन जैसे ही बात आगे बढ़ती है अजीब चीज़ें होना शुरू हो जाती हैं। वह तस्वीरें माँगने लगता है। तुम पर दबाव बनाने लगता है। तुमको असहज महसूस कराने लगता है। तुम क्या करोगे? किसको बताओगे?

माता—पिता या भरोसेमंद व्यक्तियों से इस बारे में बात करना थोड़ा अटपटा लग सकता है। तुमको दोषी ठहराए जाने, जज किए जाने, यहाँ तक की नज़रअंदाज़ किए जाने की चिंता हो सकती है। लेकिन चुप रहना तुमको किसी बड़े खतरे में डाल सकता है। यह मार्गदर्शिका (गाइड) तुमको क्या कहना है, आत्म—विश्वास और उसके लिए उपकरणों को खोजने में मदद करेगी जो ऐसे गंभीर मुद्दों के लिए ज़रूरी है क्योंकि तुम्हारी सुरक्षा सबसे पहले है।

यह क्यों मायने रखता है

शोषण सिर्फ “दूसरों” के साथ ही नहीं होता है। यह किशोरों (टीन्स) के साथ हर जगह, हर शहर में होता है, स्कूल में, रिश्तों में यहाँ तक कि सामाजिक मेल—जोल में भी। शिकारी अक्सर अपने शिकार के बहुत डरने की आदत का फ़ायदा उठाते हैं। तुम जितना ज़्यादा चुप रहते हो उनको उतनी ही ताक़त मिलती है।

अपने माता—पिता या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करना थोड़ा असहज लग सकता है, लेकिन इससे पहले कि हालात बेकाबू हो जाएँ, यह उसको रोकने की कुंजी हो सकती है। तुम्हारी आवाज तुम्हारी ताक़त है।

हालिया समाचार उदाहरण: सोशल मीडिया से शोषण

2023 में, टेक्सास के हाई स्कूल के एक बच्चे को एक ऑनलाइन शिकारी ने अपना शिकार बनाया। वह शिकारी इंस्टाग्राम पर किशोर (टीन) होने का ढोंग कर रहा था। शुरू—शुरू में उसने दोस्ती का नाटक किया फिर बच्चे से उसकी तस्वीरें माँगने लगा। जब बच्चे ने मना किया तो उसने धमकी देनी शुरू कर दी। कहने लगा उसकी सारी निजी जानकारियां ऑनलाइन शेयर कर देगा। डर के मारे बच्चे ने उस वक्त तक किसी को कुछ नहीं बताया जब तक कि उसके एक दोस्त ने किसी भरोसेमंद को बताने के लिए उसकी हिम्मत नहीं बढ़ाई। इसके बाद उस बच्चे ने अधिकारियों को बताया। इससे पहले की वह ऑनलाइन शिकारी उस बच्चे को कोई नुकसान पहुँचाता अधिकारियों ने उसे धर दबोचा।

यह सिर्फ एक खबर नहीं है। यह किसी के साथ भी हो सकता है। और किसी भी समस्या के खिलाफ बोलना ही उसके हल की शुरुआत है।

सच्चाई: सहायक आँकड़े

- हर 5 में से 1 किशोर (टीन) को किसी अजनबी ने ऑनलाइन परेशान किया है। (नेशनल सेंटर फॉर मिसिंग एंड एक्सप्लॉइटेड चिल्ड्रेन)
- शोषण का शिकार होने वाले 50% से ज़्यादा किशोर (टीन) इस बारे में किसी को नहीं बताते हैं क्योंकि उन्हें या तो डर लगता है या फिर शर्म आती है। (थॉर्न, 2022)
- पिछले पाँच सालों में ऑनलाइन शोषण की शिकायतें 97% तक बढ़ गई हैं। (एफबीआई साइबर क्राइम यूनिट)
- केवल 30% किशोरों (टीन्स) को लगता है कि वो ऑनलाइन ख़तरों के बारे में अपने माता—पिता से आसानी से बात कर सकते हैं। (कॉमन सेंस मीडिया)

यह आँकड़े दिखाते हैं कि शोषण कितना आम हो गया है, साथ ही ये भी बताते हैं कि चुप रहने से समस्या और भी बढ़ सकती है।



बातचीत करने के लिए टूलबॉक्सः माता—पिता से कैसे बात करें इसके लिए मार्गदर्शिका (गाइड)

अगर तुम कभी असुरक्षित महसूस करो, तो अपने माता—पाता या किसी भरोसेमंद व्यक्ति से इस तरह से बात करोः

- **सही जगह और समय चुनोः** ऐसा समय चुनो जब तुम्हारे माता—पिता न तो परेशान हों और न ही किसी और काम में लगे हों। परिवार के किसी कार्यक्रम या झगड़े के बीच बात करने की कोशिश कभी मत करो।
- **सीधे—सीधे और ईमानदारी से बात करोः** एकदम से सारी बात खुलकर बताने कोई ज़रूरत नहीं है। तुम बातों की शुरुआत कुछ इस तरह से कर सकते हो, जैसे “मुझे आपसे कुछ ज़रूरी बात करनी है और मुझे आपकी मदद की ज़रूरत है।”
- **“मैं” का इस्तेमाल करोः** यह तुम्हें अपनी बात साफ—साफ कहने में मदद करेगा। उदाहरण के लिए: “मैं परेशान हूँ क्योंकि ऑनलाइन कोई मुझपर किसी ऐसी बात के लिए दबाव डाल रहा है जो ग़लत है। मुझे समझ नहीं आ रहा है कि मैं क्या करूँ?”
- **उन्हें सबूत दिखाओ (अगर सुरक्षित हो तो)ः** अगर तुम्हारे पास मैसेज, स्क्रीनशॉट या कोई और सबूत हो तो उन्हें दिखाएँ ताकि वे मामले की गंभीरता समझ सकें।
- **उनके बर्ताव के लिए तैयार रहोः** तुम्हारे माता—पिता चौंक सकते हैं, नाराज़ हो सकते हैं यहाँ तक कि गुस्सा भी हो सकते हैं, लेकिन याद रखो इसकी वजह तुम्हारे लिए उनकी फ़िक्र है न कि तुम्हें दोषी ठहराना।
- **इसके बाद मदद माँगेंः** अकेले समस्या का हल निकालने की बजाय उनसे कहो, “हम क्या कर सकते हैं ताकि मैं सुरक्षित रहूँ?” या “क्या आप मेरी इसकी शिकायत करने में मदद कर सकते हैं?”
- **अगर ज़रूरत पड़े तो किसी अन्य भरोसेमंद व्यक्ति से मदद लोः** यदि अपने माता—पिता से बात करने में डर लग रहा है तो स्कूल काउंसलर, टीचर या किसी अन्य भरोसेमंद व्यक्ति की मदद लो।

विचार गतिविधि: तुम क्या कहोगे?

सोचो, अगर तुम ऐसी स्थिति में होते तो अपने माता—पिता से कैसे बातचीत शुरू करते। अपना शुरुआती वाक्य लिखो या अपने दोस्त के साथ इसका अभ्यास करो।

- “मम्मी/पापा मुझे आपसे कुछ बात करनी है और मुझे सच में आपकी मदद चाहिए।”
- “ऑनलाइन कोई मुझे परेशान कर रहा है, मुझे धमकियाँ दे रहा है। क्या हम बात कर सकते हैं?”
- “एक गंभीर बात है और मैं मुसीबत में नहीं पड़ना चाहता/चाहती इसलिए मुझे आपकी मदद चाहिए।”

अगर तुम इसे साफ—साफ नहीं कह सकते तो मैसेज या चिट्ठी लिखकर भी उनसे बात शुरू कर सकते हो।

मुख्य बातः तुम अकेले नहीं हो

शोषण और शिकार चुप्पी में अपने पाँव फैलाते हैं। हम इसके बारे में जितना ज़्यादा बात करेंगे उतने ज़्यादा सुरक्षित रहेंगे। चाहे कुछ भी हुआ हो हमेशा याद रखो यह तुम्हारी ग़लती नहीं है। तुम्हें सुरक्षित और बिना डर के ज़िंदगी जीने का पूरा हक है।

आवाज़ उठाओ। सुरक्षित रहो। तुम अकेले नहीं हो।



10. अटूट आत्म-विश्वासः

क्यों तुम्हारा आत्म-विश्वास एक अचूक और घातक दिव्यास्त्र है और इसको कैसे पाना है

परिचय

क्या तुम्हें कभी ऐसा महसूस हुआ है कि तुम औरों जितने अच्छे नहीं हो? जैसे, तुम्हारे आस-पास के लोग सबकुछ ठीक करते हैं और तुम्हें अपने ऊपर शक होता है? यह आत्म-विश्वास में कमी का लक्षण है जो गुपचुप तरीके से तुम्हें कमजोर बना रहा है. यह तुम्हारी सोच में सेंध मारता है, तुम्हारे अंदर अपनी काबिलियत के लिए शक के बीज बोता है और तुम्हें खुलकर ज़िंदगी जीने से रोकता है. लेकिन सच्चाई यह है कि तुम जितना सोचते हो उससे कहीं ज्यादा ताक़तवर हो.

हाई स्कूल (उच्च विद्यालय) में आत्म-विश्वास ही सबकुछ है. तुम अपने आप को कैसे देखते हो, दूसरे तुम्हारे संग कैसा बर्ताव करते हैं और तुम कौन से मौके पकड़ते हो या छोड़ते हो, सब इसी पर निर्भर है. कम शब्दों में कहें तो आत्म-विश्वास ज़िंदगी की नींव है. कैसे पता करें कि आत्म-विश्वास को बढ़ाने की ज़रूरत है, और सबसे ज़रूरी बात बिना दिखावा किए असली आत्म-विश्वास का निर्माण कैसे करें.

यह क्यों मायने रखता है: कम आत्म-विश्वास का खतरा

आत्म-विश्वास कम होने का मतलब सिर्फ़ अपने बारे में "बुरा महसूस" करना नहीं है. यह जीवन के हर हिस्से को प्रभावित करता है— तुम्हारी दोस्ती, स्कूल में प्रदर्शन, मानसिक स्वास्थ्य और यहाँ तक कि घुटन भरे रिश्ते में "नहीं" कहने की तुम्हारी योग्यता को भी. कम आत्म-विश्वास इन स्थितियों में तुम्हें कमजोर बना देता है:

- लोगों को अपने ऊपर हावी होने देना क्योंकि तुम अपनी बात कहने से डरते हो
- ख़राब रिश्ते या ढोंगी दोस्तों से समझौता करना क्योंकि तुम्हें लगता है कि तुम बेहतर के लायक नहीं हो.
- चुनौतियों से बचना क्योंकि तुम नाकामयाबी से डरते हो.
- खुद से अपने लिए बेकार और ख़राब बातें करके विश्वास दिलाना कि तुम किसी लायक नहीं हो.
- "लायक या योग्य" महसूस करने के लिए दूसरों की स्वीकृति तलाशना.

लेकिन असली बात तो ये हैं: कोई भी आत्म-विश्वास के साथ पैदा नहीं होता, इसको बनाना पड़ता है. और इसकी शुरुआत इन लक्षणों को पहचानने और उसपर काम करने से होती है.

असली दुनिया से उदाहरण: आत्म-विश्वास पर सोशल मीडिया का असर

क्या तुम जानते हो इंस्टाग्राम, टिकटॉक और स्नैपचैट जैसे सोशल मीडिया प्लेटफार्म आने के बाद से किशोरों (टीन्स) का आत्म-विश्वास 30% तक कम हो गया है? ऐसा इसलिए है क्योंकि इनकी वजह से किशोरों (टीन्स) में तुलना करने की संस्कृति ने जन्म ले लिया है. यह ऑनलाइन दुनिया का सबसे भयानक सच है.

जब भी तुम ऐसे किसी ऐप या वेबसाइट पर जाते हो तो तुम्हें फिल्टर की गई तस्वीरें, चमक-धमक भरी ज़िंदगी और शानदार उपलब्धियाँ देखने को मिलती हैं. जिनको देखने पर तुम्हें ऐसा लगता है कि मेरी ज़िंदगी तो बहुत बेकार है. मैंने अपनी ज़िंदगी में कुछ भी हासिल नहीं किया. ये सब तुम्हारी आँखों पर एक ऐसी पट्टी चढ़ा देते हैं जिसकी वजह से तुम्हें उनकी असुरक्षा और परेशानियाँ नहीं दिखती हैं. किसी की भी ज़िंदगी में सबकुछ सही नहीं होता है बेशक वो सोशल मीडिया पर कुछ भी दिखाएँ.

अगली बार जब भी तुम्हें ये ख्याल आए कि "मेरी ज़िंदगी इनकी तरह क्यों नहीं है?" तो ठहरकर खुद को याद दिलाओ: सोशल मीडिया एक छलावा है, भ्रम का मायाजाल है, सच्चाई नहीं.



आत्म-विश्वास के बारे में चौंकाने वाले आँकड़े

- 75% लड़कियाँ जिनमें आत्म-विश्वास की कमी होती है वो खुद को नुकसान पहुँचाती हैं (जैसे खुद के बारे बेकार बातें करना, खुद को नीचा दिखाना, चोट पहुँचाना, स्कूल से ग़ायब रहना या पढ़ाई छोड़ देना, इत्यादि.)
- हर 3 में से 1 किशोर (टीन) सोशल मीडिया पर कुछ न कुछ देखकर खुद को कोसता है कि "मैं किसी काबिल नहीं हूँ"
- जिन किशोरों (टीन्स) में आत्म-विश्वास अधिक होता है उनमें स्कूल और अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रमों में नेतृत्व करने की संभावना 40% अधिक होती है।
- जिनका आत्म-विश्वास कम होता है उनमें चिंता (एंजाइटी), अवसाद (डिप्रेशन) और बुलिंग (दादागिरी) का खतरा ज़्यादा होता है।

आँकड़े कभी झूठ नहीं बोलते: आत्म-विश्वास ज़िंदगी के हर पहलू पर असर डालता है। इसलिए ज़रूरी है कि तुम अपने आत्म-विश्वास को बढ़ाओ। तो आओ देखते हैं कि इसको कैसे बढ़ा सकते हैं।

क्या तुम में आत्म-विश्वास की कमी है? खुद को जाँचने के लिए कुछ सवाल

इन वाक्यों को ध्यान से पढ़ो और ईमानदारी से खुद को जवाब दो। अगर इनमें से ज़्यादातर बातों का जवाब "हाँ" है तो समझ जाओ कि तुम्हें अपने आत्म-विश्वास को बढ़ाने की ज़रूरत है:

- मुझे लगता है मैं दूसरों जितना अच्छा/अच्छी नहीं हूँ।
- मैं बिना ग़लती के भी बहुत ज़्यादा माफ़ी माँगता/माँगती हूँ।
- दूसरे लोगों की मेरे बारे में क्या राय है यह मेरे लिए बहुत मायने रखती है।
- नाकामयाबी के डर से मैं कोई भी नया काम करने से बचता/बचती हूँ।
- मैं अपनी असहमति कभी भी नहीं जताता/जताती हूँ।
- मैं तारीफ़ करने से ज़्यादा खुद की बुराई करता/करती हूँ।
- मुझे लगता है कि अपनी काबिलियत दिखाने के लिए मुझे खुद को "साबित" करना पड़ता है।

अगर तुम्हें लगता है कि ये बातें तुम पर भी लागू होती हैं तो परेशान होने की कोई ज़रूरत नहीं है। आत्म-विश्वास को बढ़ाया जा सकता है। तुम धीरे-धीरे इसे फिर से बना सकते हो।

• अटूट आत्म-विश्वास बनाने के 5 तरीके (बिना दिखावा किए)

आत्म-विश्वास का मतलब यह नहीं कि तुम्हारे अंदर एक भी कमी न हो। इसका मतलब है कि खुद को पता हो कि हम कितने काबिल हैं। ख़राब हालात में भी खुद पर शक किए बिना मज़बूती से डटे रहना है। यहाँ कुछ तरीके दिए जा रहे हैं जिन्हें अपनाकर तुम अपना आत्म-विश्वास बढ़ा सकते हो, बिना किसी ऊटपटांग सलाह के।

अपने अंदर का गाना बदलो / अपने अंदर की आवाज़ बदलो (खुद से बात करने का तरीका)

तुम पूरे दिन खुद से बात करते हो— तुम्हारे दिमाग़ में कौन सा गाना बार-बार बज रहा है? अगर तुम्हारे दिमाग़ में बार-बार यह आ रहा है कि "मैं किसी लायक नहीं हूँ" या "शायद मैं असफल हो जाऊँगा" तो इसे बदलने का वक्त आ गया है।

- ट्रैक बदलो
- "मैं अभी सीख रहा/रही हूँ और सबकुछ सही जा रहा है"
- "औरों की तरह मुझे भी अच्छी चीज़ों का हक है"
- "मैं किसी भी चुनौती का सामना कर सकता/सकती हूँ"
- **काट:** जब भी तुम अपने बारे में कुछ ग़लत सोचो, तो उसे सिस्टम में "ग़ड़बड़ी" मान लो। फिर जैसे लैपटॉप, मोबाइल इत्यादि के ख़राब पार्ट्स बदले जाते हैं तुम भी इसको बदल दो।



हर दिन एक ऐसा काम करो जिसे करने में तुम्हें डर लगता है

आत्म-विश्वास का मतलब यह नहीं कि तुम सिर्फ वही करो जिसे तुम आराम से कर लेते हो. खुद को यह साबित करना की मैं भी कर सकता हूँ, इसका बस एक ही तरीका है—करके दिखाओ

चुनौतियों का स्तर बढ़ाओ

- क्लास (कक्षा) में हाथ उठाने से डर लगता है? एक बार उठाओ.
- मैसेज लिख लिया लेकिन भेजने में हिचकिचाहट हो रही है? भेज दो.
- किसी टीम में शामिल होने से डर लग रहा है? नाम लिखा दो.

सोच बदलो: डर कोई रुकावट नहीं बल्कि सोच—समझकर आगे बढ़ने के लिए एक इशारा है. जितना ज्यादा तुम अपने डर का सामना करोगे, उतना ज्यादा वो कमज़ोर होगा.

घातक ऊर्जा को से दूर रहो / अनफॉलो करो (असल जिंदगी और ऑनलाइन)

अगर किसी के सोशल मीडिया पोर्टल, कमेंट्स को देखकर तुम्हें ऐसा लगे कि तुम उतने अच्छे नहीं हो, आकर्षक नहीं हो, नाकामयाब हो तो उसे अनफॉलो कर दो. ब्लॉक कर दो. म्यूट कर दो. जितनी बार देखो उतनी बार.

और यह सिर्फ सोशल मीडिया के लिए नहीं है— असल जिंदगी में भी ऐसे ऊर्जा चूसने वाले शैतान होते हैं.

अगर कोई लगातार:

- तुमको नीचा दिखाता है
- तुम्हारे लक्ष्यों का मज़ाक उड़ाता है
- सिर्फ तब आता है जब उसे तुम्हारी ज़रूरत होती है....

तो समझ जाओ ऐसे लोगों से दूरी बनाने का समय आ गया है. आत्म-विश्वास उसी माहौल में बढ़ता है जब कोई तुम्हें बढ़ावा देता है न कि नीचा दिखाता है.

स्वस्थ तन, स्वस्थ मन.

क्या तुम मानसिक रूप से मज़बूत महसूस करना चाहते हो? अपने शरीर से शुरुआत करो. ना, ना, ना तुम्हें जिम जाने या एथलीट बनने की ज़रूरत नहीं है— बस शरीर को हिलाओ—डुलाओ. धूमने—फिरने जाओ.

आत्म-विश्वास बढ़ाने वाली गतिविधियाँ

- अपने दिमाग से बुरे ख्यालों को निकालने के लिए रोज़ाना 10 मिनट सैर पर जाओ.
- अगर तुम्हें शौक न भी हो तो सिर्फ मनोरंजन के लिए कोई नया खेल या नृत्य (डांस) आज़माओ.
- भारी चीज़ें उठाओ (जैसे, वजन, बैकपैक या फिर अपने दुश्मनों के बुरे विचार)

गतिविधि: एंडोरफिन्स. एंडोरफिन्स = बेहतर मूँड. बेहतर मूँड = ज्यादा आत्म-विश्वास

छोटे-छोटे लक्ष्य बनाओ और उन्हें पूरा करो

जीतने से ज्यादा कुछ भी आत्म-विश्वास नहीं बढ़ता, चाहे वह छोटी सी जीत ही क्यों न हो. खुद को खुद की नज़र में ऊपर उठाने और साबित के लिए छोटे-छोटे लक्ष्य बनाओ



छोटी—छोटी जीत जो आत्म—विश्वास को बढ़ाती हैं:

- एक शुरू की हुई किताब पूरी पढ़ो.
- 10 मिनट पहले उठो
- कोई नया शौक आज़माओ बिना ये सोचे कि “मुझे मास्टर होना है”

तुम जितना ज्यादा छोटी—छोटी जीत हासिल करोगे तुम्हारा दिमाग़ उतना ही तुम्हें यह विश्वास दिलाएगा कि “मैं कर सकता / सकती हूँ”

मुख्य बातः आत्म—विश्वास बनाया जाता है, यह जन्मजात नहीं होता

कोई भी काम करने से पहले यह ज़रूरी नहीं कि तुम आत्म—विश्वासी महसूस करो. पहले करो, आत्म—विश्वास अपने आप आ जाएगा.

बाहर निकलो, दुनिया का सामना करो, खुद को प्रोत्साहित करो और अपनी जगह बनाओ जो सिर्फ़ तुम्हारे लिए है. किसी को भी ये कहने का हक नहीं कि तुम किस लायक हो या किस लायक नहीं हो . यह सिर्फ़ तुम्हें तय करना है.



माता-पिता के लिए: एक सुरक्षित माहौल बनाना: मुश्किल विषयों पर किशोरों (टीन्स) से बातचीत करने के लिए उपकरण

परिचय: सच में उनके सवालों के जवाब कौन दे रहा है?

अगर आप अपने किशोर बच्चे से सेक्स, रिश्ते, ऑनलाइन खतरे, मानसिक स्वास्थ्य, दोस्तों के दबाव जैसे मुश्किल विषयों पर बात नहीं करेंगे तो कोई और करेगा. और अक्सर यह कोई और किशोर होता है, इंस्टाग्राम पर होता है या रेडियो पर कोई पोस्ट होता है. सोचिए उन्हें क्या सलाह मिल रही होगी.

क्या आप किसी 15 साल के बच्चे पर भरोसा करेंगे कि वो आपके 15 साल के बच्चे को सहमति, आत्म-विश्वास या इंटरनेट सुरक्षा जैसे गंभीर मुद्दों पर ज़िंदगी बदलने वाली सलाह देगा? अगर जवाब नहीं है तो समझ लीजिए समय आ गया है कि आप अपने घर पर असली और साफ-साफ बातचीत के लिए एक दोस्ताना माहौल बनाएँ. सच्चाई ये है कि अगर आप उनसे बात नहीं करेंगे तो वे किसी और से बात करेंगे. शायद ग़लत लोगों से या जगहों पर जाकर.

क्यों मायने रखता है: माता-पिता से बात न करने के खामोश संकट

- अगर किशोरों को लगता है कि उनकी बात नहीं सुनी जाती या उनको जज किया जाता है तो वे अपने माता-पिता पर कम भरोसा करते हैं. ऐसे में वे मार्गदर्शन (गाइडेंस) के लिए दोस्तों के पास जाते हैं या इंटरनेट पर जाते हैं.
- कई किशोरों (टीन्स) को लगता है कि अपनी बात कहने पर उन्हें मदद की जगह सज़ा मिलेगी. इस डर से या तो वे चुप रहते हैं या फिर सच छिपाते हैं.
- अगर माता-पिता और बच्चों के बीच खुलकर बातचीत करने का मज़बूत रिश्ता होता है तो खतरनाक बर्ताव की संभावना कम होती है. साथ ही बच्चों में बेहतर फैसले करने की काबिलियत भी आती है.
- मुश्किल विषयों पर होने वाली बातचीत को आप जिस तरह संभालते हैं वह भविष्य में होने वाली बातचीत की नींव रखती है. इसलिए ज़रूरी है कि आप इसे प्यार और सावधानी से संभाले ताकि बच्चे किसी भी समस्या के लिए हर बार आपके पास ही आएँ.

हालिया समाचार उदाहरण: ग़लत जानकरी / सूचना के दुष्परिणाम

2023 में, 14 साल की लिली नामक एक लड़की की डिस्कॉर्ड पर किसी इंसान से ऑनलाइन दोस्ती हुई. धीरे-धीरे उस दोस्ती ने खतरनाक रूप ले लिया. लिली को लगा था कि वह किसी हमउम्र लड़की से बात कर रही है लेकिन असल में वो एक 40 साल का ऑनलाइन शिकारी था जो डीपफ़ेक की मदद से उसे धोखा दे रहा था. लिली के माता-पिता ने उससे कभी भी ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में खुलकर बात नहीं की थी, बस इतना कहा था कि "अजनबी लोगों से बात मत करो". इसलिए बात करते हुए उसे लगा कि वो सही फैसला ले रही है. जब तक उसे सच का पता चला तब तक वो धोखे और शर्म के चक्रवूह में फ़ैस चुकी थी.

यह कोई अकेली घटना नहीं है. आजकल किशोर (टीन) आए दिन AI की मदद से किए जाने वाले धोखे, ब्लैकमेल, सेक्सटॉर्शन का शिकार हो रहे हैं. इसकी वजह से किशोर (टीन) न तो ख़तरों को भाँप पाते हैं न तो ऑनलाइन शिकारियों को पहचान पाते हैं और न ही किसी से मदद माँग पाते हैं.

सहायक आँकड़े: क्यों माता-पिता ही सच का पहला स्रोत होने चाहिए

- 63% किशोरों (टीन्स) का कहना है कि वे गंभीर मुद्दों पर अपने माता-पिता के बजाय दोस्तों से बात करने में ज्यादा सहज महसूस करते हैं.
- 80% से ज्यादा ऑनलाइन शोषण के शिकार किशोरों (टीन्स) ने कभी भी किसी बड़े को इस बारे में नहीं बताया.
- एक तिहाई किशोरों (टीन्स) ने यह माना कि सज़ा के डर से उन्होंने अपने माता-पिता से कोई बड़ा राज़ छुपाया है.
- 70% किशोरों (टीन्स) ने कहा कि उन्हें जब तक यह समझ आया कि उनका शोषण हो रहा है और इसके बारे में कैसे बात करनी है, तब तक बहुत देर हो चुकी थी.

ये आँकड़े एक गंभीर समस्या को उजागर करते हैं: अगर हम इन विषयों पर बातचीत करने के लिए एक सुरक्षित और मददगार माहौल नहीं बनाएँगे तो सीधी सी बात है किशोर (टीन) अपनी समस्या लेकर कहीं और जाएँगे. और शायद वहाँ से सही मदद की जगह कोई और बड़ी मुसीबत या खतरा लेकर साथ आएँगे.



आपके लिए टूलबॉक्सः मुश्किल बातचीत को आसान बनाना

यहाँ बताया गया है कि कैसे आप अपने किशोर (टीन) के लिए ऐसे भरोसेमंद व्यक्ति बन सकते हैं, जो बिना असहज महसूस कराए, उन पर नियंत्रण किए बिना उनकी समस्यों को सुनेगा।

- **“नो जजमेंट” जोन बनाएँ:** उन्हें बताएँ कि वे बिना किसी सज़ा या बेवजह भाषण के डर के आपको अपनी बात बता सकते हैं। “मैं चाहता/चाहती हूँ की तुम सुरक्षित रहो, मुझसे बात करने में डरो नहीं।”
- **आस-पास जो चल रहा है उसके उदाहरण से बात शुरू करें:** सीधे-सीधे गंभीर बात करने के बजाय फिल्मों, इंस्टाग्राम या समाचार से बात शुरू करो। “क्या तुमने ऑनलाइन घोटालों का वायरल पोस्ट देखा? अगर तुम ऐसी किसी स्थिति में फँस जाओ तो क्या करोगे?”
- **पूछें, अपनी मर्जी से कुछ भी न मानें:** “तुम XYZ नहीं कर रहे होंगे” कहने की बजाय कहिए “मुझे पता है बहुत से किशोरों (टीन्स) को XYZ का सामना करना पड़ता है, क्या तुमने भी कभी ऐसा दबाव महसूस किया है?”
- **“क्या होगा” वाले सवाल पूछो:** “क्या होगा अगर तुम्हारे किसी दोस्त को ऑनलाइन ब्लैकमेल किया जा रहा हो? तुम उसे क्या करने के लिए कहोगे? इससे उन्हें बिना हिचकिचाहट और संकोच के ऐसे मुश्किल मुद्दों पर बात करने में आसानी होगी।
- **अपनी ग़लती मानें:** अगर आपने अतीत में (चाहे किशोरावस्था में या 3-4 साल पहले) कोई ग़लती की है तो ईमानदारी से उसे मानें। “जब मैं तुम्हारी उम्र का था/थी तो मैंने भी ग़लतियाँ की थीं क्योंकि मेरे पास कोई बात करने वाला नहीं था। मैं नहीं चाहता/चाहती कि तुम्हारे साथ भी वैसा ही हो।”
- **किसी और से पहले आप उन्हें सच्चाई बताएँ:** उनसे सहमति, मानसिक स्वास्थ्य, ऑनलाइन सुरक्षा और दोस्तों के दबाव जैसे मुद्दों पर बात करें इससे पहले कि वे ग़लती करके सीखें।
- **उनके दोस्त बनें न कि पूछताछ करने वाला:** उनसे सख्ती से पूछताछ करने की बजाय उनसे कहें, “मुझे पता है इन बातों के बारे में बात करना मुश्किल है, लेकिन फ़िक्र मत करो मैं हमेशा तुम्हारे साथ हूँ।”

विचार गतिविधि: बच्चों के साथ अपनी बातचीत को रेटिंग दें

अपने बच्चे (और खुद भी) से नीचे दी गई बातों को 1(बिल्कुल झूठ) से 5 (बिल्कुल सच) के बीच में रेट करने के लिए कहें:

1. मैं अपने माता-पिता/ किशोर (टीन) संग असहज मुद्दों पर बात करते हुए सहज महसूस करता/करती हूँ।
2. मेरे माता-पिता/ किशोर (टीन) बिना तुरंत जवाब दिए बातों को सुनते हैं।
3. जब मैं अपने व्यक्तिगत अनुभव शेयर करता/करती हूँ तो मुझे जज किए जाने का डर नहीं होता है।
4. मुझे यक़ीन है मेरे माता-पिता/ मेरा किशोर (टीन) बात का बतांगड़ बनाए बिना मेरे मदद करेंगे/ करेगा।
5. मुझे मालूम है कि किसी दोस्त या इंटरनेट पर जाने से पहले मैं अपने माता-पिता/किशोर से मदद ले सकता/सकती हूँ।

एक दूसरे के जवाब देखें और उस पर चर्चा करें: अगर कम रेटिंग मिली है, तो एक दूसरे से पूछें “हम इसे कैसे बेहतर बना सकते हैं।”

मुख्य बातः सुरक्षित व पहला इंसान बनें न कि आखिरी इंसान

आपका किशोर (टीन) अगर इस बारे में आपसे बातचीत नहीं कर रहा है तो किसी से तो ज़रूर कर रहा है। यदि आप एक भरोसेमंद और दोस्ताना माहौल बनाएँगे तो वो सबसे पहले आपके पास आएँगे। लक्ष्य यह नहीं कि पहली बार में ही समस्या को सुलझा लिया जाए बल्कि यह है कि जब भी उन्हें मार्गदर्शन (गाइडेंस) की ज़रूरत हो तो सबसे पहले वो आपके पास आएँ। क्योंकि जब बात अपने बच्चे को शोषण, ग़लत सूचनाओं और दोस्तों के दबाव से बचाने की हो तो आपका साथ किसी भी नियम से ज़्यादा शक्तिशाली हथियार है।

क्या आप वह व्यक्ति बनने के लिए तैयार हैं जिसपर आपका किशोर भरोसा कर सकें?



टूलकिट का विस्तार:

मुश्किल मुद्दों पर आसानी से बातचीत करने के और तरीके

यहाँ कुछ अतिरिक्त योजनाएं और टूल बताए जा रहे हैं जिनकी मदद से आप घर में अपने किशोर (टीन) से बातचीत करने के लिए एक दोस्ताना और बेख़ौफ माहौल बना सकते हैं। ये तरीके आपको अपने किशोर की नज़र में एक ऐसा भरोसेमंद इंसान बनाएँगे जो उन्हें न तो जज करता है न ही उनपर सख्ती दिखाता है।

1. लाल बत्ती, पीली बत्ती, हरी बत्ती

मुश्किल विषय पर बात करने के लिए सहजता का स्तर जानने का एक आसान तरीका।

हरी बत्ती: मैं इस विषय पर बात करते हुए पूरी तरह से सहज महसूस करता / करती हूँ।

पीली बत्ती: मुझे थोड़ी हिचकिचाहट हो रही है लेकिन मैं कोशिश करूँगा / करूँगी।

लाल बत्ती: मैं इस तरह की बातचीत के लिए अभी तैयार नहीं हूँ।

इसका इस्तेमाल कैसे करें: अगर कोई विषय आपको असहज लग रहा है, तो पूछें: "यह आपके लिए कौन सी बत्ती है, लाल, पीली या हरी?" अगर यह लाल बत्ती है, तो उनसे कहें कि जब वे पूरी तरह से तैयार हों तो फिर से आपके पास आ सकते हैं।

2. "गुप्त लिफाफा" का तरीका

कुछ विषयों के बारे में खुल कर बात करना बहुत अजीब लग सकता है। एक ऐसा माहौल बनाएँ जहाँ आपका किशोर अगर बात नहीं कर सकता तो अपनी समस्या चिट्ठी पर लिखकर बता सके। ऐसी चिट्ठी के लिए एक तय जगह बनाएँ जहाँ आप भी अपना जवाब चिट्ठी पर लिखकर छोड़ सकें।

यह क्यों काम करता है: यह आमने—सामने के दबाव से छुटकारा दिलाता है और उन्हें बिना किसी तुरंत प्रतिक्रिया के बिना डरे खुलकर बात करने का मौका देता है।

3. प्लेलिस्ट बातचीत

अपने किशोर से पसंदीदा गानों की एक प्लेलिस्ट बनाने के लिए कहें और साथ में सुनें। बहुत से गाने ऐसे होते हैं जो असल ज़िंदगी की समस्याओं को दर्शाते हैं। जैसे, मानसिक स्वास्थ्य, प्यार, दोस्तों का दबाव, पहचान इत्यादि।

- "तुम्हारे रिश्ते के बारे में हमें बात करने की ज़रूरत है" कहने की बजाय कहें, "यह गाना तुमको बहुत पसंद है, तुम्हें क्या लगता है गायक किसी हाल से गुज़र रहा होगा?"
- "मुझे ये गाना पसंद नहीं" कहने की बजाय कहें, "इस गाने की कौन सी लाइन ऐसी है जिसे सुनकर तुम्हें लगता है कि यह वही कह रही है जो तुम्हारे दिल में है।"

यह क्यों काम करता है: किशोरों (टीन्स) को वही गाने पसंद आते हैं जैसा वो महसूस कर रहे होते हैं। यह तरीका बिना वाद—विवाद के उनकी भावनाओं को समझने में मदद करता है।

4. स्क्रीन स्वैप / बदलने की चुनौती

एक दिन के लिए सोशल मीडिया फ़िड्स स्वैप करें/बदलें (वजह के साथ), अपने बच्चे से पूछें कि वो सोशल मीडिया पर जो भी देखते हैं या जिस भी इन्फ़लुएंसर को फॉलो करते हैं, क्यों करते हैं?

- इसका इस्तेमाल कैसे करें: "तुम बहुत ज़्यादा समय सोशल मीडिया पर बिताते हो" यह कहने की बजाय कहें, "मुझे वो अकाउंट दिखाओ जिनपर तुम सबसे ज़्यादा भरोसा करते हैं। तुमको वो क्यों पसंद हैं?"
- यह क्यों काम करता है: यह डिजिटल खाई को पाटने में मदद करता है और ग़लत सूचनाओं, सुरक्षा और इन्फ़लुएंस जैसे मुद्दों पर बात करने के लिए एक दोस्ताना माहौल बनाता है।



5. "एक सच्चा और सुरक्षित दोस्त" नियम

अपने बच्चे को एक ऐसा भरोसेमंद व्यक्ति चुनने के लिए कहें जिससे वे उस समय बात करते सकते हैं जब वे आपसे बात करने में असहज महसूस करते हैं। यह कोई भी हो सकता है— अंटी, कोच, मेंटर या बड़ा भाई—बहन।

यह क्यों काम करता है: किशोर (टीन) हमेशा माता—पिता से बातचीत नहीं करना चाहते हैं, लेकिन यह जानकर कि उनके पास कोई और सुरक्षित व भरोसेमंद इंसान है वे ग़लत जगहों पर नहीं जाएँगे।

6. "उल्ट सलाह/राय" रणनीति

उनको राय देने की बजाय अपने किशोर से अपनी समस्याओं पर राय देने के लिए कहें

- मेरे एक दोस्त का बेटा/बेटी एक ऑनलाइन ख़तरे में फ़ैस गया/ गई है। तुम्हारे हिसाब से उसके माता—पिता को क्या करना चाहिए?"
- "मैंने एक बच्चे के बारे में पढ़ा जो दोस्तों के दबाव की वजह से खतरे में आ गया है। तुम्हें क्या लगता है उसके माता—पिता को स्थिति कैसे संभलनी चाहिए?"
- यह क्यों काम करता है: किशोर सलाह लेने की बजाय देने में ज़्यादा सहज महसूस करते हैं और यह तरीका बिना दबाव के उन्हें अपनी बात कहने का मौका देता है।

7. "पहले लिखकर भेजो" तरीका

कुछ बातें आमने—सामने करनी मुश्किल होती हैं। इसलिए ऐसी बातों के लिए "पहले लिखो फिर आमने—सामने बात करेंगे" वाला तरीका ज़्यादा कारगर है।

- हमें " तुम्हारी शराब पीने की आदत पर बात करने की ज़रूरत है" कहने की बजाय लिखकर भेजो: " मैंने अभी—अभी किशोरों के शराब पीने की आदत पर एक खबर देखी, इसपर तुम्हारी क्या राय है?"

यह क्यों काम करता है: मैसेज भेजना आपके बच्चे पर उतना दबाव नहीं डालता जितना आमना—सामना डालता है। ऐसा करने से उन्हें आमना—सामना करने से पहले अच्छी तरह सोचने—समझने का मौका मिलता है।

8. "क्या करना पसंद करोगे?" गेम

मुश्किल मुद्दों को मजेदार गेम में बदलें।

- क्या तुम पैसे के लिए अपनी प्राइवेसी से समझौता करोगे या बिना पैसों के प्राइवेसी को चुनना पसंद करोगे?
- क्या तुम किसी दोस्त से संबंध तोड़कर एकदम से गायब हो जाओगे या सोशल मीडिया पर शर्मिंदगी झेलना पसंद करोगे?

यह क्यों काम करता है: यह आपके बच्चे पर बिना दबाव बनाए बातचीत की शुरुआत करती है।

9. "नेटफ़िलक्स और चर्चा" तरीका

मुश्किल मुद्दों पर सीधे—सीधे बात करने की बजाय उससे जुड़ी फिल्मों और शोज़ का इस्तेमाल करें।

- "क्या तुम अपने दोस्तों के दबाव में आ रहे हो?" कहने की बजाय कहें "तुम इस किरदार के फैसले के बारे में क्या सोचते हो? अगर तुम उसकी जगह होते तो क्या अलग करते?"

यह क्यों काम करता है: यह भाषण की बजाय चर्चा ज़्यादा लगता है।

10. "बिना घबराए बात करने का नियम"

अपने बच्चे से कहें: "तुम मुझे जो कुछ भी बताओगे मैं उसपर गुस्सा नहीं करूँगा/ करूँगी। हम साथ मिलकर इसका समाधान निकालेंगे।"

यह क्यों काम करता है: किशोर (टीन) अक्सर सज़ा या गुस्से के डर की वजह से बात करने से कतराते हैं। यह नियम "भरोसे" को जन्म देता है।



11. "भरोसा बनाओ" सिस्टम प्रणाली

भरोसे की बैंक खाते से तुलना करें

- सकारात्मक बातचीत = जमा
- जजमेंट या ज़्यादा प्रतिक्रिया: निकासी
- बहुत अधिक निकासी: वे शेयर करना बंद कर देंगे.

यह क्यों काम करता है: यह माता—पिता को याद दिलाता है कि भरोसा समय के साथ बनता है. इसलिए यह उम्मीद न करें कि बच्चे शुरू में ही सबकुछ खुलकर बता देंगे.

12. "10 सेकंड नियम"

किसी भी बात पर प्रतिक्रिया देने से पहले 10 सेकंड रुकें और गहरी साँस लें

- तुरंत "बिल्कुल नहीं" कहने की बजाय कहें, "मुझे इसके बारे में थोड़ा सोचने दो."

यह क्यों काम करता है: इससे जल्दबाज़ी में दिए जाने वाले जवाबों से बचा जा सकता है, जो बातचीत पर रोक लगा सकते हैं.

13. साप्ताहिक सैर—सपाटा और बात"

जब किशोरों (टीन्स) पर आँख से आँख मिलाने का दबाव नहीं होता है तो वे ज़्यादा खुलकर बात करते हैं. उनके साथ घूमें, टहलने जाएँ, गाड़ी चलाएँ या कोई और गतिविधि करें. इससे मुश्किल मुद्दों पर बातचीत करने में आसानी होगी.

- यह क्यों काम करता है: कम दबाव = ज़्यादा खुलकर बातचीत.

14. "ग़लती से सीखने का तरीका"

अगर कोई बातचीत सही नहीं जा रही है, तो ज़ोर—ज़बरदस्ती न करें. इसके बजाय कहें:

- "मुझे लगता है मैंने ग़लती की है. क्या हम इस पर बाद में बात कर सकते हैं?"
- "मैं जैसे चाहता था, वैसे इस स्थिति को संभाल नहीं पाया. चलो फिर से शुरू करते हैं."

यह क्यों काम करता है: यह भावनात्मक बुद्धिमत्ता को बढ़ाता है और परफेक्शन की जगह परिपक्वता को दर्शाता है.

15. "सुरक्षा के शब्दों" का समझौता

अपने बच्चे के साथ गुप्त शब्दों या वाक्यों का कोड बनाएँ जिसे वे मदद माँगने के लिए इस्तेमाल कर सकें, बिना किसी सवाल—जवाब के.

- "अगर वे किसी पार्टी में असुरक्षित महसूस कर रहे हैं तो "अनानास" लिखकर भेज सकते हैं और आप उन्हें वहाँ से लेने के लिए कोई बहाना बनाकर फ़ोन करें.
- अगर वो बहुत परेशान हैं तो कहें "होमवर्क बहुत मुश्किल है" यह संकेत होगा कि उन्हें आपसे बात करनी है.

यह क्यों काम करता है: यह उन्हें बिना डर के मदद माँगने एक तरीका सिखाता है.

मुख्य बात: उनके लिए सुरक्षित बनें, डर नहीं

अगर आप उनके साथ आसानी से बात करने वाले रहेंगे तो वो हमेशा आपके पास आएँगे. अगर आप बहुत ज़्यादा सवाल—जवाब करेंगे, गुस्सा दिखाएँगे, बात नहीं करेंगे या उनको अनसुना करेंगे तो वो इंस्टाग्राम, ग्रुप चैट्स या नुकसान पहुँचाने वाले दोस्तों के पास जाएँगे.

इसे रोकने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

अपने दरवाज़े उनके लिए हमेशा खुले रखें.

उनको जज न करें.

भरोसे को मज़बूत बनाएँ रखें.

- तो आप कौन सा तरीका सबसे पहले आज़माएँगे



तारा केयर्स

टीचरों के लिए मार्गदर्शिका (गाइड): संकट के मूक संकेतों को पहचानना और उसके हिसाब से समाधान ढूँढना यह एक संपूर्ण मार्गदर्शिका (गाइड) है जो टीचरों को माध्यमिक व उच्च स्कूल के छात्रों में शोषण या भावनात्मक संकट के चेतावानी संकेतों की पहचान करने उनका समाधान ढूँढने में मदद करती/करता है।

खंड 1: मूक संकेतों को समझना:

परेशानी में पड़े छात्रों में आपको छुपे या एकदम साफ़ संकेत दिख सकते हैं। नीचे दी गई लिस्ट के आधार पर बर्ताव को समझें:

बर्ताव संबंधी संकेत

- दोस्तों या गतिविधियों से अचानक कटे—कटे रहना।
- साफ़—साफ़ दिखने वाला डर, चिंता (एंजाइटी) या हद ज्यादा सतर्कता
- बेवजह गायब रहना या लगातार आलस
- अचानक से पहनावे का बदलना: अचानक से किशोर ऐसे कपड़े पहनने लगें जिससे बहुत ज्यादा शरीर दिखाई दे या उम्र के हिसाब से सही नहीं हों या फिर उनके स्टाइल से एकदम हटकर हों। खासकर जब ऐसा लगे के ऐसे कपड़े वे अपनी मर्जी से नहीं किसी और कहने पर पहन रहे हैं।
- खुद को नुकसान पहुँचाने वाले काम करने लगें, नशे करने लगें या रिश्तों में ज़रूरत से ज्यादा झुकने लगें।

शारीरिक संकेत

- ऐसी चोटें जिनके बारे में बता न सकें (खरोंच, काटने के निशान, घाव) या गंदे बने रहें
- ज्यादा थकान या लापरवाह (मैले कपड़े पहनना)

सामाजिक खतरे के संकेत

- ऑनलाइन गतिविधियों या नए और पुराने दोस्तों से बहुत ज्यादा डरना।
- अपनी हैसियत से बढ़कर महंगे तोहफे खरीदना या पाना और पैसे रखना।

भावनात्मक संकेत:

- आत्म—सम्मान में कमी, किसी से भी आँख मिलाने से बचना या अचानक से मूँड बदलना।
- हर बात पर माफी माँगना या लोगों पर भरोसा न करना।

खंड 2: खतरे के संकेत दिखने पर आपको क्या करना है

चरण 1: ध्यान से देखें और सबकुछ नोट करें

- उनके खास बर्ताव और तरीकों को नोट करें।
- जल्दबाज़ी में कोई निर्णय न लें। रोज़ाना उनपर नज़र रखें और खतरे के संकेतों को नोट करें।

चरण 2: सुरक्षित माहौल बनाएँ

- छात्रों से अकेले में और प्यार से बात करें।
- उदाहरण: “मैं देख रहा हूँ आजकल तुम बहुत चुप—चुप रहते हो। क्या ऐसा कुछ है जिसके बारे में तुम बात करना चाहते हो?”
- सख्ती दिखाने की जगह प्यार से बात करें। सीधे—सीधे कुछ भी न पूछें, घुमा—फिरा कर पूछें।

चरण 3: शिकायत करें

- अपने स्कूल की शिकायत नियमावली का पालन करें।
- अन्य टीचरों या स्कूल की बाल संरक्षण टीम संग नोट किए गए संकेत शेयर करें।

चरण 4: भरोसेमंद लोगों को शामिल करें

- अगर ज़रूरी लगे तो माता—पिता, गार्जियंस (देखभाल करने वाले) को भी इन संकेतों के बारे में बताएँ। लेकिन याद रहे ऐसा करते हुए संवेदनशीलता और गोपनीयता के साथ समझौता न करें।

चरण 5: छात्रों की मदद करें

तत्काल सहायता के लिए संसाधन:

- हेल्पलाइन नंबर्स: पर्स में रखे जा सकने वाले कार्ड स्थानीय नंबर के साथ दें (जैसे, शक्ति वाहिनी +91-11-42244224, नेशनल हेल्पलाइन चिल्ड्रेन-1098
- स्कूल काउंसलिंग ऑफिस या बाल संरक्षण विभाग जैसे स्कूल संसाधनों का कैसे इस्तेमाल करना है इसकी पूरी जानकारी छात्रों को दें।



क्या करें और क्या न करें:

- **क्या करें:** शांत रहें, बच्चे को भरोसा दिलाएँ कि वह किसी परेशानी में नहीं है और आप उसकी मदद के लिए हैं।
- **क्या न करें:** अगर बच्चे की सुरक्षा खतरे में हैं, तो गुप्त रखने का वादा न करें।

मदद के लिए ज़रूरी नंबर:

मानव तस्करी हेल्पलाइन:

शक्ति वाहिनी - +91-11-42244224, +91-9582909025

बच्चों के लिए राष्ट्रीय हेल्पलाइन: चाइल्डलाइन-1098

मानव तस्करी हेल्पलाइन:

- परामर्श और कानूनी मदद दिलाने में सहायता करते हैं।
- TAARA पैरेंट्स सपोर्ट: माता-पिता taara_us को इंस्टाग्राम पर फॉलो करें ताकि ज़रूरी टिप्प, अपडेट और सपोर्ट मिल सके।

सामुदायिक सहयोग बढ़ाएँ:

परिवार को काउंसलिंग लेने के लिए कहें, जिससे बच्चा भावनात्मक रूप से मज़बूत हो सके। अपने समुदाय में मुफ्त सेफटी वर्कशॉप या ट्रेनिंग प्रोग्राम की जानकारी साझा करें।



TAARA CARES

Website: www.taara.org | Email: info@taara.org.