

सत्र 3: अपने कामुक आकर्षण पर काबू पाना

टिप्पणी: यह सहायता चाहिए सत्र किसी भी आयु वर्ग के लोगों के लिए उपयोगी हो सकता है। परंतु, इसकी रूपरेखा मूल रूप से किशोरों और युवाओं को ध्यान में रख कर बनाई गई है। जब हम “छोटे बच्चों” में यौन रुचि की बात करते हैं तो हमारा आशय आप से छोटे बच्चों के बारे में होता है यदि आप 18 वर्ष से कम आयु के हैं। यदि आप 18 वर्ष से अधिक आयु के हैं, तो कृपया “छोटे बच्चों” से यह समझें कि कोई भी जो 18 वर्ष की आयु से कम हो।

प्रस्तावना

इस सत्र में हम इस बारे में बात करेंगे कि आप छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण पर कैसे काबू पायें। हम निम्नलिखित विषयों पर बात करेंगे :

- किसी भी समय बच्चों के प्रति आने वाले अपने कामुक विचारों और भावनाओं पर काबू पाना
- अपने आकर्षण में लचीलापन लाने और उस पर काबू पाने के लिए दीर्घकालिक रणनीति को विकसित करना
- हम जिन रणनीतियों पर चर्चा करेंगे उनमें से कई हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) में भी शामिल हैं।

छोटे बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजना पर काबू पाना क्यों महत्वपूर्ण है

प्रभावी काबू पाने वाली रणनीति उसी क्षण में और लंबे समय तक के लिए आपको बच्चों के प्रति विचारों और उत्तेजना पर काबू पाने में आपकी सहायता कर सकती है। सही रणनीति का उपयोग करके, आप अपनी समग्र तंदुरुस्ती को मजबूत कर सकते हैं ताकि वह आपको एक स्वास्थ्य, खुश और दूसरों को चोट न पहुँचाने वाली जिंदगी व्यतीत करने में सहायता करे। काबू पाने वाली रणनीतियाँ तब सबसे अधिक प्रभावी होती हैं जब आप उनका अभ्यास करने के लिए वास्तव में कोशिश करते हैं और उनका उपयोग करते हैं। हरेक व्यक्ति के लिए प्रत्येक रणनीति काम नहीं करती; यदि कोई रणनीति आपके लिए काम नहीं करती तो दूसरी रणनीति अपनाने का प्रयास करें।

काबू पाने के लिए इस-समय(राइट-नाऊ) की रणनीति

राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीतियाँ अपने विचारों और गतिविधियों को पुनः निर्दिष्ट करने पर केन्द्रित हैं। आप राइट-नाऊ रणनीति का तब इस्तेमाल कर सकते हैं जब आप

किसी बच्चे को नुकसान पहुंचाने के जोखिम में हों, बच्चों के अश्लील साहित्य को देखने के जोखिम में हों, या फिर किसी बच्चे के बारे में कामुक विचारों की प्रबलता से परेशान हों।

जब आपको बच्चों के बारे में प्रबल कामुक विचार आते हों और उत्तेजना होती हो तो जो आप करते हैं उसके लिए एक योजना होने से इसकी संभावना अधिक बढ़ जाती है कि आप उन विचारों और उत्तेजना पर कार्यवाही करने से स्वयं को रोकने में सक्षम होंगे।

आपको अपने विचारों और भावनाओं पर कार्यवाही नहीं करनी है। यदि आपको राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीति की जरूरत है, तो यहाँ कुछ चीजें दी गई हैं जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

बच्चों के साथ अकेले न रहें

यदि आपको यह लगता है कि आपमें इतनी क्षमता नहीं है कि आप अपने-आप को किसी बच्चे का यौन शोषण करने से रोक सकें, तो किसी भी बच्चे के साथ अकेले न रहें।

यदि आपको कोई बहाना बनाना पड़ता है, तो बहाना बना लें। जैसे कि, “मेरी तबीयत ठीक नहीं है, इसलिए मैं बच्चे की देखभाल नहीं कर सकता,” या “मुझे अभी-अभी एक काम याद आ गया जिसे कल तक देना है।”

इसको बादल दें

बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजनाओं से अपना ध्यान हटाने के लिए, आप जो कुछ सोच रहे हैं या कर रहे हैं, उसे बदलने की कोशिश करें। आप अपने दिमाग में किसी चीज की सूची तैयार कर सकते हैं - जो काम आपको आज करने हैं या आपके पसंदीदा गाने।

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें

अपने-आप को मजबूत रखने का प्रोत्साहन देने के लिए, अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें, जैसे कि “मैं इस मुकाम पर पहले भी पहुँचा था और मैं इससे गुजर चुका हूँ; यह

भावनाएँ चली जायेंगी,” या “मैं किसी बच्चे को हाथ भी लगाने वाला नहीं हूँ। मैं उससे बेहतर हूँ।” या केवल “मुझे यह पता है कि क्या करना है।”

व्यायाम

कठिन भावनाओं से निपटने के लिए व्यायाम एक बहुत बढ़िया तरीका है। तेज-तेज चलें या दौड़ें, थोड़ा उछलें-कूदें, या 15 - 20 मिनट तक अपना कोई पसंदीदा व्यायाम करें।

कुछ गहरी साँसें लें

अपने मुँह या नाक से धीमे-धीमे गहरी साँस लें ताकि आपके फेफड़ों में हवा भर जाये। अब साँस को धीरे-धीरे छोड़ें, और फिर इसे दोबारा करें। साँस को ऐसे ही बार-बार लें और छोड़ें, तब तक जब तक आप थोड़ा अधिक तनाव-मुक्त और नियंत्रित महसूस न करें।

किसी से सहायता मांगें

एक और राइट-नाऊ रणनीति किसी से सहायता माँगना है। आपको उस व्यक्ति को यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि आपको उसकी जरूरत क्यों है। आप उसे केवल आपके साथ वहाँ रहने के लिए कह सकते हैं - व्यक्तिगत रूप से, फोन पर, या ऑनलाइन। आप कह सकते हैं, “मैं इस समय किसी बात से परेशान हूँ, लेकिन मैं उसके बारे में कोई बात नहीं करना चाहता। मैं बस यह चाहता हूँ कि आप कुछ देर मेरे साथ रहें।”

हम इस बात कि सिफारिश नहीं करते कि जब आपको कामुक विचार आ रहे हों या आप उत्तेजित हों तो आप किसी को बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के बारे में बताएं। इस अवस्थिति को किसी और समय के लिए बचा कर रखें। निम्नलिखित गतिविधि में आप छोट बच्चों के प्रति कामुक विचारों और उत्तेजनाओं पर काबू पाने के लिये उस समय उपयोग करने के लिए कुछ रणनीतियाँ चुनें।

काबू पाने के लिये अपनी राइट-नाऊ रणनीति का चयन करें

नीचे दी गई सूची में से कम से कम दो राइट-नाऊ काबू पाने वाली रणनीतियों को चुनें। आप अपनी बनाई हुई रणनीतियों की भी कोशिश कर सकते हैं।

- बच्चों के साथ अकेले न रहें

- एक मानसिक सूची बना कर अपना ध्यान बंटाएँ
- अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करें
- व्यायाम
- किसी से सहायता मांगें
- गहरी-गहरी साँसें लें
- अन्य

इससे पहले कि आपको उनकी आवश्यकता पड़े, कुछ राइट-नाउ काबू पाने वाली रणनीतियों को चुनने से जब आप छोटे बच्चों के बारे में प्रबल कामुक विचारों और उत्तेजनाओं का सामना कर रहे होते हैं तो आपको विकल्प मिल जाते हैं। रणनीतियों का अभ्यास करें ताकि जब आपको वास्तव में उनकी आवश्यकता पड़े तो आपको वह जाने-पहचाने और प्रभावी लगें। उदाहरण के लिए, उन वाक्यों का अभ्यास करें जिन्हें आप स्वयं से सकारात्मक बातचीत करने के लिए उपयोग करेंगे, या तब तक गहरी साँस लेने का

दीर्घावधि काबू पाने वाली रणनीतियाँ

खुद का सम्मान करना और शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से खुद की देखभाल करना आपकी अपने जीवन के लिए एक मजबूत नींव बनाने में मदद करता है। इसमें बहुत मुश्किलें होती हैं, लेकिन खुद का सम्मान करना और देखभाल करना आपको उन चुनौतियों से गुजरने की ताकत देगा जो जीवन के हिस्से के रूप में आपके सामने आती हैं। इनमें छोटे बच्चों के प्रति अपने आकर्षण को प्रबंधित करना और किसी का नुकसान न करने की आपकी प्रतिबद्धता से चिपके रहना शामिल है।

जो दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियाँ आपके काम आती हैं, उनका पता लगाना और उनका उपयोग करना जीवन के सभी क्षेत्रों में आपकी सहायता करेगा। आगे आने वालों खंडों में, हम इन रणनीतियों के बारे में बात करेंगे :

- स्वस्थ विकल्प चुनना
- अपने सहायक नेटवर्क का निर्माण करना
- तनाव मुक्त होने के हुनर का अभ्यास करना
- इस बात को पहचानना कि आपके लिए क्या जोखिम भरा है

स्वास्थ्यपूर्ण विकल्प चुनना

हम प्रतिदिन ऐसे विकल्प चुनते हैं जो हमारे शरीर और मस्तिष्क की मदद कर सकते हैं या उसे नुकसान पहुंचा सकते हैं। जब भी तो सके, तो बेहतर विकल्प चुनें:

अच्छा खाएं; व्यायाम करें; कठोर श्रम करें और कम से कम एक स्वस्थ गतिविधि या शौक में शामिल हो जाएं जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस कराए। उदाहरण के लिए, एक नया कौशल सीखें, उस विषय पर एक विशेषज्ञ बनें जिसमें आप रुचि रखते हैं, या एक संगीत वाद्ययंत्र बजाना सीखें। पर्याप्त नींद लें; और तंबाकू, शराब या अन्य दवाओं का दुरुपयोग न करें।

छोटे-छोटे बदलाव भी आप इस बात में बहुत बड़ा अंतर ला सकते हैं कि आप कैसे महसूस करते हैं।

अपनी मदद करने वालों का नेटवर्क बनायें

कभी-कभी जो लोग छोटे बच्चों के प्रति आकर्षित होते हैं, वे सामाजिक और भावनात्मक रूप से अपने में ही रहते हैं, जो कि उसके विपरीत है जो उन्हें एक मजबूत और स्वस्थ जीवन का निर्माण करने के लिए चाहिए।

हर किसी को कभी न कभी किसी मदद की जरूरत होती है। आगे वाले खंड में, हम उन रणनीतियों पर बात करेंगे जिनका उपयोग आप अपनी मदद करने वाले नेटवर्क के विभिन्न भागों को बनाने के लिए कर सकते हैं।

अपनी मदद करने वालों का नेटवर्क बनाना

निम्नलिखित चीजें मदद करने वालों का नेटवर्क बनाने और रख-रखाव करने में मददगार होते हैं।

सम्बन्धों का सहारा

अपने जीवन में अच्छे दोस्त और देखभाल करने वाले परिवार के सदस्य होने से आप में लचीलेपन का निर्माण होता है। करीबी रिश्ते आपको जोखिम भरे व्यवहार से दूर रहने में मदद कर सकते हैं, जैसे कि बच्चे के बारे में जुनूनी होना या अकेले में बहुत अधिक समय बिताना। एक अवांछित यौन आकर्षण वाले व्यक्ति के रूप में, आपके लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है कि आप स्वस्थ और उपयुक्त संबंधों को बनाए रखें।

समूह का सहारा

आपके जैसे आकर्षण वाले लोगों के लिए ऑनलाइन स्व-सहायता समूह उपलब्ध हैं। इन समूहों के सदस्य उस आकर्षण पर कभी भी कोई कार्यवाही न करने और एक दूसरों की सहायता करने के लिए प्रतिबद्ध हैं।

उन समूहों से बच कर रहें जो बच्चों के यौन शोषण, और इस गलत धारणा को कि बच्चे यौन-क्रिया के लिए सहमति दे सकते हैं और उन्हें यौन-क्रिया से नुकसान नहीं पहुंचाया जा सकता है, को बढ़ावा देते हैं। इन समूहों से बचें - वे आपको किसी को नुकसान न पहुँचाने वाला जीवन जीने में मदद नहीं करेंगे।

भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए मदद

यह महत्वपूर्ण है कि यदि आप अवसाद और चिंता की स्थिति से गुजर रहे हैं या किन्हीं अन्य गंभीर भावनात्मक या मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं, जिसमें किसी पदार्थ के उपयोग या बाध्यकारी व्यवहार से होने वाली समस्याएं भी शामिल हैं, तो उनके समाधान के लिए पेशेवर सहायता प्राप्त करें,

एक पेशेवर अपने कौशल से आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए आपकी मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए, आप अपने सामाजिक कौशल को बेहतर बनाना चाहते होंगे ताकि आपके लिए अपनी उम्र के अनुसार उपयुक्त संबंधों को विकसित करना या सामाजिक चिंता को कम करना आसान हो सके।

दवा का सहारा

कुछ लोगों के लिए, यौन उत्तेजना इतनी प्रबल होती है कि उस पर काबू पाना उनके लिए मुश्किल होता है या फिर इस सत्र में जो बातें हमने बताई हैं उनका उन पर कोई असर नहीं पड़ता। यदि यह बात आपके बारे में सही है, तो डॉक्टर को दिखाने के लिए समय लेने पर विचार करें। वह आपको कोई दवा लिख सकता है, जो आपकी मदद कर सकती है, या आपको किसी विशेषज्ञ के पास भेज सकता है।

तनाव से मुक्त करने वाले उपायों का अभ्यास करना

ऐसे कई प्रकार के कौशल हैं जो आपके दिमाग और शरीर को तनाव मुक्त करने में आपकी मदद करते हैं। अभ्यास के साथ, वह तनाव, चिंता और अत्यधिक तीव्र भावनाओं पर काबू पाने के लिए आपकी मदद करने में बेहद प्रभावी हो सकते हैं।

आपने चिंतन, वर्तमान पल पर ध्यान केन्द्रित करना, योग, मांसपेशियों का शिथिलीकरण, कल्पनात्मकता, या अन्य शिथिलीकरण कौशलों के बारे में सुना होगा या उन्हें आजमाया होगा।

आप अगले खंड में दिये गए शिथिलीकरण कौशलों में से कुछ को यह देखने के लिए आजमा सकते हैं कि क्या वह आपके काम आते हैं।

शिथिलीकरण कौशल

नीचे दिए गए शिथिलीकरण कौशलों में से प्रत्येक की समीक्षा करें। आपको यह जानने के लिए क्या इनमें से कोई कौशल आपके काम आता है, कुछ बार इसको करने की कोशिश करनी पड़ सकती है।

- मांसपेशियों का शिथिलीकरण
- कल्पनात्मकता
- ध्यान केन्द्रित करके साँस लेना

इस बात की पहचान करना कि आपके लिए क्या जोखिम भरा है

अपने शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पहलू की तंदुरुस्ती की जिम्मेदारी लेने में उन परिस्थितियों की, जो व्यक्तिगत रूप से आपके लिए जोखिम भरी हैं, पहचान करना आना शामिल है। वह ऐसी परिस्थितियाँ हैं जो बच्चों के लिए प्रबल कामुक विचारों या उत्तेजनाओं की अनुभूति की संभावना को बढ़ाती हैं।

यदि आप उन परिस्थितियों या आचरणों को पहचान सकते हैं जो जोखिम भरे हैं, तो आप पहले से ही उनसे बचने के लिए या उन्हें कम जोखिम भरा बनाने के लिए योजना बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप किसी विशेष बच्चे के प्रति आकर्षित हैं, तो यह सुनिश्चित करें कि आप उस बच्चे के साथ कभी अकेले न रहें या वह आपके नियंत्रण में न हो।

उस बात पर ध्यान दें जब आप छोटे बच्चों के प्रति आकर्षण की भावनाओं के साथ सबसे अधिक संघर्ष करते हैं। उदाहरण के लिए, क्या आपके बाल अश्लील साहित्य देखने की संभावना अधिक हो जाती है यदि आप बहुत थके हुये हैं या तनावग्रस्त हैं? जब आप बहुत सारा समय अकेले बिताते हैं तो क्या बच्चों के बारे में आपकी कल्पनाएँ प्रबल हो जाती हैं?

निम्नलिखित गतिविधि में, आप यह पता लगाएंगे कि *आपके* लिए क्या जोखिम भरा है।

आपके लिए क्या जोखिम भरा है?

उन परिस्थितियों की पहचान करने के लिए, जो आपके लिए जोखिम भरी हैं या जो आपको अपने आकर्षणों पर कार्यवाही करने के लिए अधिक कमजोर बनाती हैं, इस अभ्यास को पूरा करें और फिर मंथन करें कि आपने अपने जोखिमों को कैसे कम करना है।

आप इस अभ्यास को स्वयं कर सकते हैं या किसी परामर्शदाता या किसी ऐसे व्यक्ति के साथ, जिस पर आप भरोसा करते हैं, मिल कर सकते हैं।

हाल ही के उस समय के बारे में सोचें जब आपको प्रबल कामुक विचारों की अनुभूति हुई हो या किसी छोटे बच्चे के बारे में उत्तेजित हुये हों और अपने स्वयं के व्यवहार को नियंत्रित करने के बारे में चिंतित महसूस किया हो। इस बात का वर्णन करें कि आपके साथ क्या घट रहा था। निम्नलिखित सवालों के जवाब देने से आपको यह पहचानने में सहायता मिल सकती है कि *आपके* होने से कि *हनी* *आपके* *भरी* रहे थे या

- महसूस कर रहे थे?
- आप कहाँ थे?
- आप किसके साथ थे?
- आप क्या कर रहे थे?

आपने जिस परिस्थिति का ऊपर वर्णन किया है, उस जोखिम या परिस्थिति से बचने के लिए आप क्या कर सकते थे?

अब आप एक ऐसे समय के बारे में सोचें जब आपने किसी छोटे बच्चे के प्रति स्वयं को आकर्षित महसूस किया हो और आपने अपने व्यवहार को नियंत्रित करने के बारे में स्वयं को आश्वस्त महसूस किया हो। वह न करने के लिए आपने क्या किया? किस बात ने मदद की?

यह बात जानना कि आपके लिए कौन सी परिस्थितियाँ और आचरण जोखिम भरे हैं और उन्हें कम जोखिम भरा बनाने के लिए आप क्या कदम उठा सकते हैं, सर्वोत्तम विकल्प

चुनने में आपकी मदद करेगा ताकि आप किसी को नुकसान न पहुँचाने के लिए प्रतिबद्ध रहें।

यहाँ कुछ रणनीतियाँ हैं जिन्हें लोग उन परिस्थितियों पर काबू पाने के लिए इस्तेमाल करते हैं जो उनके लिए ज़ोनिम भी हैं।

रणनीतियों पर कार्यवाही – एक

जब मैं शराब पी रहा होता हूँ, तो मैं बच्चों के आसपास नहीं होता, क्योंकि मुझे पता है कि मेरे अवरोध कम हो गए हैं। जब मैं शांत होता हूँ तो मैं निश्चित रूप से कुछ नहीं करूँगा, लेकिन शायद अगर मैं इतना नशे में होऊँ कि मेरा दिमाग काम न करे तो संभवतः मैं ऐसा कुछ कर सकता हूँ जिसका मुझे अफसोस होगा, इसलिए मैं ऐसी परिस्थिति में नहीं जाता।

रणनीतियों पर कार्यवाही – दो

मैं फूड बैंक में स्वेच्छा से बहुत काम करता हूँ। जब मेरा आचरण अच्छा नहीं होता, तो मैं खुद को अपनी वर्तमान स्थिति से बाहर निकाल लेता हूँ और कुछ ऐसा करता हूँ जिससे लोगों को मदद मिल सके। एक किशोर के रूप में, मैं अपने में कटुता उत्पन्न होने देता और अस्वस्थ परिस्थितियों में बैठा रहता। अब मैं उठता हूँ और कुछ ऐसा करता हूँ जो पूरी तरह से असंबंधित और सकारात्मक हो।

रणनीतियों पर कार्यवाही – तीन

अगर मैं किसी रेस्तरां में होता हूँ और आसपास बच्चे होते हैं, तो मैं जिस प्रक्रिया का उपयोग करता हूँ वह यह है कि मैं उन्हें पसंद करता हूँ। मैं देख सकता हूँ कि वह आकर्षक हैं, और फिर सब ठीक हो जाता है और मैं अपना भोजन करता रहता हूँ। मैं इसे अपने मन के एक कोने में रख देता हूँ। इसके बजाय कि मुझे उसका जुनून रहे और मैं उस बारे में न सोचने की कोशिश करता रहूँ, मैं बस इसे स्वयं पर हावी होने देता हूँ और बस यही - और फिर यह समाप्त हो जाता है।

काबू पाने के लिए दीर्घकालिक रणनीतियाँ चुनें

हमने आपको कई प्रकार की दीर्घकालिक रणनीतियों के बारे में बताया है जिनका आप अभ्यास कर सकते हैं ताकि आपकी शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थिति को मदद मिले।

निम्नलिखित गतिविधि में, यह देखने के लिए कुछ दीर्घकालिक रणनीतियाँ आपके काम आती हैं या नहीं, उनमें से कुछ को चुन सकते हैं।

अपनी दीर्घकालिक गतिविधियों के बारे में निर्णय करना

आजमाने के लिए कम से कम तीन दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियों का चुनाव करें:

- वर्तमान पर ध्यान केन्द्रित करना
- गहरी सांस लेना
- मांसपेशियों का शिथिलीकरण
- ऑनलाइन स्व-सहायता समूह
- अवसाद के लिए सहायता
- चिंता के लिए सहायता
- मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता
- सामाजिक कौशल के लिए सहायता
- दवाइयों के लिए सहायता
- मजबूत रिश्ते बनाएं
- ऐसा संगीत सुनें जो आपको शांत महसूस करने में मदद करता है
- किसी टीम में शामिल हों
- किसी शौक का पता लगाएँ
- व्यायाम करें
- अन्य

दीर्घकालिक काबू पाने वाली रणनीतियों का अभ्यास करने से आपके समग्र शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे आपको जीवन की बेहतर गुणवत्ता मिलती है और किसी को नुकसान न पहुंचाने वाला जीवन जीने के लिए शक्ति और पैराना मिलती है।

निष्कर्ष

छोटे बच्चों के बारे में कामुक विचारों और उत्तेजनाओं को प्रभावशाली ढंग से काबू करना आपके अपने स्वास्थ्य और खुशी के लिए महत्वपूर्ण है और बच्चों का यौन शोषण न करने के लिए यह आपकी प्रतिबद्धता को मजबूत करेगा।

उन रणनीतियाँ का, जिन्हें आप अभी के लिए और आगे आने वाले लंबे समय तक के लिए उपयोग कर सकते हैं, चयन और अभ्यास करने में मेहनत तो लगती है लेकिन यह आगे चल कर इससे फायदा होगा। यह सुनिश्चित करें कि काबू में लाने वाली रणनीतियों के बारे में और अधिक जानकारी के लिए आप हमारे [संसाधनों](#) पर जाएँ।

याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं। आपके जैसे कई और लोग भी हैं जो प्रबल विचारों और उत्तेजनाओं का प्रबंधन कर रहे हैं और खुशहाल और स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। आप भी उसके योग्य हैं।

समाप्त