

सत्र 4: एक सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण करना

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 आत्म-छवि क्या है और सकारात्मक आत्म-छवि बनाना क्यों महत्वपूर्ण है। आप उन लोगों की बात भी सुनेंगे, जो बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित हैं और खुशहाल, स्वस्थ, किसी को हानि न पहुंचाने वाला जीवन जी रहे हैं।

इसके अतिरिक्त, हम निम्नलिखित पर भी चर्चा करेंगे:

- एक सकारात्मक व्यक्तिगत पहचान बनाने के लिए साधन
- बच्चों के प्रति आकर्षण वाले लोगों के लिये सकारात्मक संदेश
- सकारात्मक अनुकरणीय व्यक्तियों की कहानियाँ

आत्म-छवि

जिस तरह से हर कोई अपने बारे में सोचता है, उसे आत्म-छवि कहते हैं: हम कौन हैं, हम क्या करते हैं, और हम दुनिया वालों के साथ कैसे बातचीत करते हैं। हम में से प्रत्येक व्यक्ति की कई विशेषताएं होती हैं, जो हमें वह बनाती हैं जो हम समग्र व्यक्ति के रूप में हैं।

उदाहरण के लिए, आत्म-छवि में निम्नलिखित विशेषताएँ शामिल हो सकते हैं:

- व्यक्तिगत विशेषताएं
- रिश्ते
- यौन आकर्षण
- रुचियाँ
- व्यवसाय

जैसे-जैसे हम विकसित होते जाते हैं और हमें अलग-अलग तरह के अनुभव होते हैं, तो समय के साथ-साथ हमारी आत्म-छवि का बदलना एक सामान्य बात है। हम अलग-अलग परिस्थितियों में अलग-अलग तरह से कार्यवाही कर सकते हैं। यह भी हो सकता है हम

अलग-अलग दिन अलग-अलग तरह से महसूस करें। हमारे लिए कुछ विशेषताओं पर गर्व करना और दूसरों से अलग होने की कामना करना भी एक सामान्य बात है।

हममें से कोई भी केवल अपने एक रूप से जाना नहीं जाता। आप बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित हो सकते हैं, लेकिन यह आकर्षण आपकी समग्र पहचान को परिभाषित नहीं करता।

अगली गतिविधि में, आप कुछ ऐसी विशेषताओं को सूचीबद्ध करेंगे जो आपकी आत्म-छवि का हिस्सा हैं।

विशेषताएँ जो आपका वर्णन करती हैं

आपको वर्णन करने वाली चार से छह विशेषताओं की सूची बनाएँ। यदि आपको विशेषताओं के बारे में सोचने में मदद चाहिए, तो इन सवालों के जवाब दें:

- आप क्या करना पसंद करते हैं?
- आप किस चीज में अच्छे हैं?
- आपके मित्र आपका वर्णन कैसे करेंगे?
- आपके लिए वास्तव में क्या महत्वपूर्ण है?

तैयार की गई अपनी विशेषताओं की सूची पर एक नज़र डालें। क्या वे ज्यादातर सकारात्मक हैं या ज्यादातर नकारात्मक हैं? हम सभी में ऐसी विशेषताएँ होती हैं जिन्हें हम अपने बारे में पसंद और नापसंद करते हैं, लेकिन एक स्वस्थ आत्म-छवि बनाने के लिए सकारात्मक विशेषताओं पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

हम यह मानते हैं कि प्रत्येक व्यक्ति में सकारात्मक विशेषताएँ होती हैं! यदि आप अभी अपनी किसी ऐसी विशेषता के बारे में नहीं सोच सकते हैं, तो किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जो आपको अच्छी तरह से जानता है और आप उससे अपनी कुछ सकारात्मक विशेषताओं को सूचीबद्ध करने के लिए कहें।

कागज़ के एक टुकड़े पर कम से कम दो सकारात्मक विशेषताओं को लिखें और इसे अपने पास रखें ताकि यह आपको अपनी ताकत की याद दिलाता रहे।

मीडिया संदेश

बच्चों के प्रति आकर्षित होने वाले लोगों के बारे में बहुत सारे मीडिया नकारात्मक प्रसारण करते हैं और बाल यौन शोषण या बाल यौन शोषण की आशंकाओं पर केंद्रित होते हैं। मीडिया संदेश आपकी भावनाओं को आहत कर सकते हैं, आपको डरा सकते हैं, या आपको गलत दिशा में ले सकते हैं। आपका तब अगर आपको लगता है कि आप न तो बोल

सकते और न ही अपना बचाव कर सकते हैं। याद रखें कि मीडिया संदेश यह परिभाषित नहीं करते हैं कि आप कौन हैं - आप क्या करते हैं।

हमने कई युवाओं के साथ, जो बच्चों के प्रति यौन आकर्षण रखते हैं पर उन्होंने कभी भी उस आकर्षण पर अमल नहीं किया है, बात की है। उन्होंने हमें बताया कि वह चाहते हैं कि दूसरे उनके बारे में क्या जानें। यहां कुछ बातें बताई गई हैं:

- "मैं एक सामान्य व्यक्ति हूँ, और मेरी अन्य रुचियाँ भी हैं। मैं कंप्यूटर गेम खेलना, लंबी पैदल यात्रा करना और पोकер खेलना पसंद करता हूँ। मेरे पास बहुत सी अन्य चीजें हैं जो मेरे जीवन को बनाती हैं, और यह इसका एक छोटा सा हिस्सा है।"
- "हम वास्तव में एक ऐसा जीवन जीने के लिए प्रतिबद्ध हैं जिसमें हम लोगों को हानि न पहुँचायें। यह तथ्य कि हम पीडोफाइल हैं, हमें मनोरोगी, पागल कामुक राक्षस, या ऐसा कुछ भी नहीं बनाता।"
- "मैंने ऐसा होने का विकल्प नहीं चुना था। बल्कि मैं ऐसा विकल्प चुनूँगा भी नहीं, लेकिन यह बाकी चीजों में से एक है। मैं एक बुरा व्यक्ति नहीं हूँ, या मैं बुरा व्यक्ति नहीं बनने की कोशिश करता हूँ।"

आपके मन में भी ऐसे विचार आये होंगे। क्या ऐसा कुछ है जिसे आप चाहेंगे कि लोग आपके बारे में जानें ?

आप क्या कहेंगे?

यदि ऐसा कुछ है जो आप लोगों को बच्चों में कामुक रुचि के बारे में बताना चाहते हैं, तो इसे लिख लें।

आपको ऐसा महसूस हो सकता है कि आप अपनी राय अभी सार्वजनिक रूप से साझा नहीं कर सकते, लेकिन समय के साथ और लोगों को शिक्षित करने से, हम आशा करते हैं कि समाज में और अधिक खुली बातचीत होगी, दोनों ही बाल यौन शोषण को रोकने के बारे में और उन लोगों की सहायता करने के बारे में जो बच्चों के प्रति आकर्षित होते

एक सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना

किसी को हानि न पहुँचाने वाले जीवन को सफलतापूर्वक जीने का एक बड़ा भाग अपने जीवन के उन हिस्सों पर ध्यान देना है जो आपकी सकारात्मक आत्म-छवि का निर्माण करते हैं।

यह उन लोगों के लिए असामान्य नहीं है जो बच्चों के प्रति अपने आकर्षण के कारण अपने बारे में नकारात्मक विचार रखते हैं। जब आप जीवन में हर तरह की चुनौतियों का सामना कर रहे हों, तो अपनी प्रतिभाओं, उपलब्धियों और करीबी रिश्तों पर ध्यान देना आपको ताकत दे सकता है।

यहाँ कुछ अन्य रणनीतियाँ हैं जिनका उपयोग आप सकारात्मक आत्म-छवि को प्रोत्साहन देने के लिए कर सकते हैं:

अपने पर दयालु रहें

अपने लिए उसी तरह से करुणा रखें जैसे आप दूसरों के लिए रखते हैं जब वह किसी तरह का संघर्ष कर रहे होते हैं।

मानवतावादी होना स्वीकार करें

हम सभी में अपनी-अपनी ताकतें और कमजोरियाँ होती हैं। महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने-आप को स्वीकार करें और अपना सर्वश्रेष्ठ करने की कोशिश करें।

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत का उपयोग करें

सकारात्मक कथन जिसमें "मैं" हो, जैसे कि "मुझे आत्मविश्वास है," या "मैं अच्छे विकल्प चुनता हूँ" नकारात्मक सोच से बचने में आपकी मदद कर सकते हैं।

निम्नलिखित गतिविधि में, आप सकारात्मक आत्म-बातचीत का अभ्यास कर सकते हैं।

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करने का अभ्यास करें

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत का अभ्यास करने के लिए कुछ सकारात्मक कथन जिनमें "मैं" हो लिखें। उदाहरण के लिए, "मैं अपना सर्वश्रेष्ठ कर रहा हूँ," "मैं अपने लिए एक अच्छे जीवन का सृजन कर रहा हूँ," "मैं खुद पर विश्वास करता हूँ," या "मैं इसे संभाल सकता हूँ।"

अपने-आप से सकारात्मक बातचीत करना पहली बार में अजीब लग सकता है, लेकिन नकारात्मक विचारों की आदत को तोड़ने और सकारात्मक आत्म-छवि को प्रोत्साहन देने के लिए वास्तव में यह उपयोगी तरीका है। सकारात्मक आत्म-कथन कथनों को वहाँ डालने की कोशिश करें जहाँ आप उन्हें अक्सर देख सकते हैं।

मदद मांगना ठीक है

कभी-कभी "मुश्किलों के बावजूद आशावादी होना" या अधिक सकारात्मक होने की कोशिश करना पर्याप्त नहीं होता है। यदि आप अवसाद या चिंता से ग्रस्त होते हैं, तो आपको नकारात्मक भावनाओं का प्रबंधन करने में मदद करने के लिए परामर्श या उपचार की आवश्यकता पड़ सकती है।

अगर आपको यह लगता है कि आप उदास या चिंतित हो सकते हैं, तो यह पता लगाने के लिए कि क्या आप अवसाद, चिंता, या दोनों के बारे में - लोगों को अक्सर दोनों का अनुभव एक साथ होता है - किसी से बात करने से लाभ उठा सकते हैं, आप एक ऑनलाइन स्क्रीनर का उपयोग करें या डॉक्टर या परामर्शदाता से बात करें। हम सभी को कभी न कभी मदद की जरूरत पड़ती है। अपनी भावनात्मक और मानसिक तंदुरुस्ती के लिए सहायता प्राप्त करके, आप समग्र रूप से बेहतर महसूस करेंगे, और आपके लिए यह आसान होगा कि आप सकारात्मक आत्म-छवि बनाएँ रखें।

ऑनलाइन स्क्रीनर और अतिरिक्त संसाधन हमारे [संसाधन पृष्ठ](#) पर देखे जा सकते हैं।

यदि आप संकट में हैं, तो कृपया तुरंत मदद मांगें।

- 24 घंटे के संकट केंद्र तक पहुंचने के लिए 1-800-273-TALK (8255) पर कॉल करें,
- 741741 को MHA संदेश भेजें, या
- निकटतम आपातकालीन कक्ष में जाएं

एक खुशहाल, तंदुरुस्त, और संतोषप्रद जीवन जीना

आप शायद उनके बारे में ज्यादा नहीं सुनेंगे, लेकिन रोजाना कुछ ऐसे लोग होते हैं जिन्हें बच्चों की तरफ आकर्षण होता है परंतु वह एक खुशहाल, स्वस्थ और दूसरों हानि न पहुंचाने वाला जीवन जी रहे हैं। आगे, आप उनमें से कुछ को सुनेंगे।

सफलता कहानी संख्या एक

"मुझे लगता है कि मैं अब एक अच्छे रास्ते पर हूँ। मैंने अभी कुछ महीने पहले एक पूर्व-स्नातक डिग्री पूरी की है। मैं मजे के लिए बहुत कुछ करता हूँ, मैं एक कामचलाऊ अभिनेता हूँ। मेरे लिए यह बहुत बड़ी बात बन गई है, और मैं यह कहूँगा कि इससे मुझे सब कुछ प्रबंधित करने में मदद मिली है क्योंकि इसने मुझे वास्तव में ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ दिया है। इसने मुझे एक बड़ा समर्थन समूह दिया है। वह मेरे उस पक्ष के बारे में नहीं जानते हैं, लेकिन वह बाकी सब बातों के बारे में बहुत कुछ जानते हैं। पिछले कुछ वर्षों में मैंने ऑनलाइन बहुत सारे दोस्त बनाये। और अभी भी उनमें से कुछ के मैं बहुत करीब हूँ।

जब मैं अन्य लोगों से ऑनलाइन मिला, जिन्होंने इसी तरह के आकर्षण साझा किए, तो मुझे महसूस हुआ कि मैं अकेला नहीं हूँ। कुछ और भी थे- 50 या 60 साल की आयु वाले - जो सिर्फ सामान्य जीवन जी रहे थे, और यह सिर्फ उनकी जिंदगी का एक हिस्सा था। और यह पाना कि यह कुछ ऐसा है जो लोग कर सकते थे ... इससे पहले मुझे इसका एहसास नहीं हुआ था, ओह तो कोई इस तरह भी एक सामान्य जीवन जी सकता है।

सच्चाई यह है - और मैं नाटकीय या कुछ ऐसा ही नहीं लगना चाहता - मुझे नहीं लगता कि मैं सबसे खुश व्यक्ति हूँ, लेकिन मैं पहले के कुछ सालों की तुलना में अविश्वसनीय रूप से बेहतर हूँ। मैं बहुत अलग-थलग रहता था और वास्तव में मेरे ज्यादा दोस्त नहीं थे, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में एक समर्थन नेटवर्क को पा कर वास्तव में बहुत मदद मिली है क्योंकि मुझे पता है कि उसमें ऐसे लोग हैं जिनसे मैं बात कर सकता हूँ और अगर मुझे बचाव की जरूरत पड़े तो लोग मेरे बचाव में आगे भी आएंगे। याद रखने वाली सबसे बड़ी बात यह है कि जो कोई भी हो आकर्षण केवल उसकी जिंदगी का एक हिस्सा है। किसी भी व्यक्ति की पहचान के लिए बहुत सी अन्य बातें भी होती हैं। "

सफलता कहानी संख्या दो

"मैं अपने शुरुआती 40वें दशक की आयु वाला एक आदमी हूँ और मैंने बच्चों वाली एक वयस्क महिला से शादी की थी। आईटी उद्योग में एक इंजीनियर के रूप में मेरा सफल कैरियर है। मेरे कई दोस्त और शौक हैं, जिनमें फिल्मों और टीवी शो देखना, किताबें पढ़ना, खेल खेलना और फोटोग्राफी शामिल हैं।

जब मैं 14 साल का था तब मुझे एहसास हुआ कि जिन लड़कों से मैं आकर्षित हुआ था, वह मेरे साथ सामान्य नहीं थे। मैं इस विचार से संघर्ष कर रहा था, ज्यादातर इस बात से घबराया हुआ था कि किसी को भी पता चल जाएगा और यह भी कि मुझे कभी कोई ऐसा नहीं मिलेगा जिससे मैं प्यार कर सकूंगा और अपना जीवन साझा कर सकूंगा।

मैं अपने जीवन में धीरे-धीरे आगे बढ़ा, कॉलेज गया, और एक महिला से मिला, जो अंततः मेरी पत्नी बनी। मैंने उसे कई सालों तक युवा लड़कों के लिए अपनी भावनाओं के बारे में नहीं बताया। जबकि वह हैरान और आहत थी कि मैंने उससे इतना बड़ा राज छुपा कर रखा, वह समझ गई कि मुझे इतना डर क्यों लग रहा था। उसने भी मुझे माफ कर दिया और मुझे स्वीकार कर लिया।

उन किशोरों को, जो इस प्रक्रिया से गुजर रहे हैं, यह पता होना चाहिए कि वह इसमें अकेले नहीं हैं। सब जगह सहायता करने वाले समुदाय उपलब्ध हैं जहाँ आप अपने जैसे लोगों के साथ अपनी स्थिति के बारे में उनसे बात कर सकते हैं जो आपको आंकेंगे नहीं या आपका तिरस्कार नहीं करेंगे, जहाँ आप अपनी कामुकता से निपटने के लिए काबू पाने वाले तंत्र विकसित करने के लिए दूसरों के अनुभवों से सीख सकते हैं। आप केवल उन भावनाओं के कारण, जिन्हें आपने स्वयं नहीं चुना, राक्षस या बुरे लोग नहीं बन जाते।

यदि आपको कभी ऐसा लगता है कि आपको पेशेवर मदद की आवश्यकता है, तो ऐसे पेशेवर उपलब्ध हैं जो दयालु हैं और आलोचनात्मक नहीं हैं और जो आपको मुकाबला करने और आपको स्वयं को और आपकी अपनी परिस्थिति को पूरी तरह से स्वीकार करने में मदद कर सकते हैं। आप गरिमा के साथ प्यार और व्यवहार के, एक खुशहाल और पूरा जीवन जीने, जितना कि कोई और जी रहा है, के लायक हैं और एक पीडोफाइल होते हुए ऐसा जीवन जीना संभव है। ”

निष्कर्ष

हम में से प्रत्येक व्यक्ति कई विशेषताओं से बना है। आपकी आत्म-छवि वह है कि आप उन सभी विशेषताओं के बारे में कैसा महसूस करते हैं जो आपको विशिष्ट बनाते हैं।

एक सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना आपके भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सहायता का एक महत्वपूर्ण अंग है और यह आपको बच्चों के प्रति अपने आकर्षण को, और आपकी ये भावना कि समाज आपको किस तरह से देखता है, प्रबंधित करने के लिए शक्ति दे सकता है।

कई बार आप अपने आकर्षण के कारण स्वयं को अकेले महसूस कर सकते हैं, लेकिन आप अकेले नहीं हैं। ऐसे कई लोग हैं जो बच्चों के प्रति कामुक रूप से आकर्षित होते हुये भी एक खुशहाल, स्वस्थ और किसी को हानि न पहुँचाने वाला जीवन जी रहे हैं। आप भी उसके लायक हैं।

अधिक जानकारी के लिए कृपया साइट के [संसाधन खंड](#) पर जाएँ।

समाप्त