



मुलींना आत्मसंरक्षणाचे धडे – काळाची गरज

कु. नितिमा लालचंद रोकडे

सहाय्यक शिक्षिका, राष्ट्रीय विद्यालय, आडगाव, ता.- पुसद जि - यवतमाळ.

प्रस्तावना:

आजचा काळ हा महिलांच्या सबलीकरणाचा आहे. मुली शिक्षण, प्रशासन, व्यवसाय, विज्ञान, कला अशा विविध क्षेत्रांत पुढे जात आहेत. मात्र या वाटचालीत त्यांच्या समोर अनेक अडचणी उभ्या राहतात. त्यात एक महत्वाची अडचण म्हणजे त्यांच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न. शिक्षण, नोकरी, प्रवास, सोशल मीडियाच्या वापरातही अनेकदा मुलींच्या सुरक्षिततेचा प्रश्न निर्माण होतो. त्यामुळे मुलींना आत्मसंरक्षणाचे धडे देणे ही आजची अत्यावश्यक गरज बनली आहे.



आत्मसंरक्षण म्हणजे काय?

आत्मसंरक्षण म्हणजे संकटाच्या प्रसंगी स्वतःचे रक्षण करण्याची कला. ही कला केवळ शारीरिक क्षमतांपुरती मर्यादित नाही, तर मानसिक, वैचारिक आणि सामाजिक पातळीवरही ती आवश्यक असते. लाठीकाठी, कराटे, ज्यूडो, कुंग-फू ही शारीरिक आत्मसंरक्षणाची शास्त्रशुद्ध तंत्रे आहेत. त्याचबरोबर संकट ओळखणे, प्रसंगावधान राखणे, योग्य निर्णय घेणे, मदत मागण्याचे धैर्य दाखवणे हेही आत्मसंरक्षणाचाच भाग आहेत.

मुलींच्या सुरक्षिततेची स्थिती

राष्ट्रीय गुन्हे नोंदवही (NCRB) नुसार भारतात महिला आणि मुलींबाबत होणाऱ्या गुन्ह्यांची संख्या दिवसेंदिवस वाढते आहे. छेडछाड, बलात्कार, सोशल मीडियावर ट्रोलिंग, मानसिक छळ, विवाहपूर्व किंवा कार्यालयीन ठिकाणी होणारी गैरसोय, यामुळे मुलींमध्ये असुरक्षिततेची भावना वाढीस लागली आहे.

पालकांची भूमिका

मुलींच्या सुरक्षिततेसाठी केवळ शासनच नाही, तर कुटुंब आणि पालकांचाही मोठा वाटा आहे. पालकांनी मुलींना लहान वयापासूनच आत्मनिर्भर आणि धाडसी बनवले पाहिजे. केवळ 'गृहकृत्यदक्ष' होण्यासाठीच नव्हे, तर 'जगात स्वतःचं अस्तित्व निर्माण करणारी' म्हणून तिचा विचार झाला पाहिजे. आत्मसंरक्षणाचे धडे हे तिच्या शिक्षणाइतकंच महत्वाचे आहेत.

शाळा आणि महाविद्यालयांची भूमिका

शाळांमध्ये दर आठवड्याला एक तास 'आत्मसंरक्षण शिक्षणासाठी' राखून ठेवला पाहिजे. कराटे, ज्यूडो अशा कलांचा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबवावा. तसेच, मानसिक सबलीकरणाचे मार्गदर्शन द्यावे. मुलींना त्यांच्या अधिकारांबाबत जागरूक करणे आवश्यक आहे. 'सेल्फ डिफेन्स' हे केवळ 'हल्लेखोरी' नव्हे, तर 'स्वतःचं रक्षण' कसं करायचं, याची शिस्तबद्ध सवय ही आत्मविश्वास वाढवणारी ठरते.

आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर

मुलींनी मोबाइलमधील 'सुरक्षा अ‍ॅप', 'SOS अलर्ट', 'लाइव्ह लोकेशन शेअरिंग', यांसारख्या तंत्रज्ञानाचा उपयोग करावा. सोशल मीडियावर स्वतःची माहिती 'प्रायव्हेट' ठेवणे, अनोळखी लोकांशी संवादात सावधगिरी बाळगणे, हेही आत्मसंरक्षणाचेच भाग आहेत. तंत्रज्ञानाचा उपयोग फक्त मनोरंजनासाठी न करता, स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी कसा करता येईल, याचे प्रशिक्षण मुलींना दिले पाहिजे.

सरकारची धोरणे आणि उपक्रम

भारत सरकारने 'बेटी बचाओ, बेटी पढाओ', 'निर्भया फंड', 'महिला हेल्पलाईन', 'सखी केंद्र', 'वन स्टॉप सेंटर' अशा योजना सुरू केल्या आहेत. मात्र केवळ योजना असून उपयोग नाही. त्याची अंमलबजावणी आणि जनजागृती झाली पाहिजे. शासकीय शाळांमध्ये 'सेल्फ डिफेन्स' हे ऐच्छिक न राहता अनिवार्य केले पाहिजे.

आत्मसंरक्षणाचे विविध प्रकार

1. शारीरिक आत्मसंरक्षण: कराटे, ज्यूडो, लाठीकाठी, मल्लखांब, सिल्फ डिफेन्स टेक्निक्स
2. मानसिक आत्मसंरक्षण: आत्मविश्वास, दृढ निर्णय क्षमता, प्रसंगावधान
3. भावनिक आत्मसंरक्षण: मानसिक दबाव, धमक्या यांना तोंड देण्याची क्षमता
4. सामाजिक आत्मसंरक्षण: योग्य संवाद कौशल्य, नेटवर्किंग, गरजेला प्रतिसाद देणं
5. सायबर आत्मसंरक्षण: सायबर गुन्हांविरुद्ध जागरूकता व काळजी

मुलींना आत्मसंरक्षणाचे प्रशिक्षण देण्याचे फायदे

- आत्मविश्वास वाढतो: एखाद्या संकटाच्या प्रसंगी घाबरून न जाता योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता निर्माण होते.
- धैर्य निर्माण होते: मुलींना कोणतीही समस्या ही पार करता येते, याची जाणीव होते.
- स्वाभिमान जपता येतो: स्वतःचं रक्षण केल्याने आत्मगौरवाची भावना निर्माण होते.
- *शोषणापासून बचाव: कोणत्याही प्रकारच्या शारीरिक, मानसिक, आर्थिक शोषणाला नकार देता येतो. मानसिक, समाजात सन्मानाने वावरणे शक्य होते.

घटनेतील उदाहरणे व आकडेवारी

महाराष्ट्रात काही जिल्ह्यांमध्ये शाळा व महाविद्यालयांतून मुलींना कराटे प्रशिक्षण दिले जाते. अशा मुलींचे आत्मविश्वासाचे स्तर इतर मुलींपेक्षा जास्त असल्याचे पाहिले गेले आहे.

दिल्लीमध्ये "निर्भया स्कीम" अंतर्गत हजारो मुलींना स्वसंरक्षणाचे प्रशिक्षण देण्यात आले. प्रशिक्षण घेतलेल्या मुलींच्या अभिप्रायातून असे दिसून आले की त्यांना आता कोणतीही गोष्ट एकटीने करण्याचा आत्मविश्वास मिळाला आहे.

शिफारसी

- शालेय अभ्यासक्रमात 'आत्मसंरक्षण शिक्षण' समाविष्ट करावे.
- प्रत्येक जिल्ह्यात मुलींसाठी 'सेल्फ डिफेन्स ट्रेनिंग सेंटर' सुरू करावे.
- पालक व शिक्षकांचे विशेष प्रशिक्षण सत्र आयोजित करावे.
- सामाजिक संघटनांनी मोफत प्रशिक्षण शिबिरे आयोजित करावीत.
- स्थानिक पोलिस व महिला सुरक्षा कक्ष यांच्या सहकार्याने 'सुरक्षा वर्कशॉप्स' घेण्यात याव्यात.

उपसंहार

आज मुलगी अंतराळात झेप घेते आहे, मात्र तिला घराजवळच्या रस्त्यावर चालताना भीती वाटते. हे वास्तव बदलायचे असेल, तर मुलींना आत्मसंरक्षणाचे धडे देणे अत्यावश्यक आहे. प्रत्येक मुलीला आपल्यात सुप्त असलेल्या शक्तीची ओळख करून देणे हे आपले सामूहिक कर्तव्य आहे. सुरक्षित मुलगी म्हणजेच सुरक्षित समाज. मुलींचे स्वाभिमानाने जगणे हीच खरी प्रगतीची दिशा आहे.