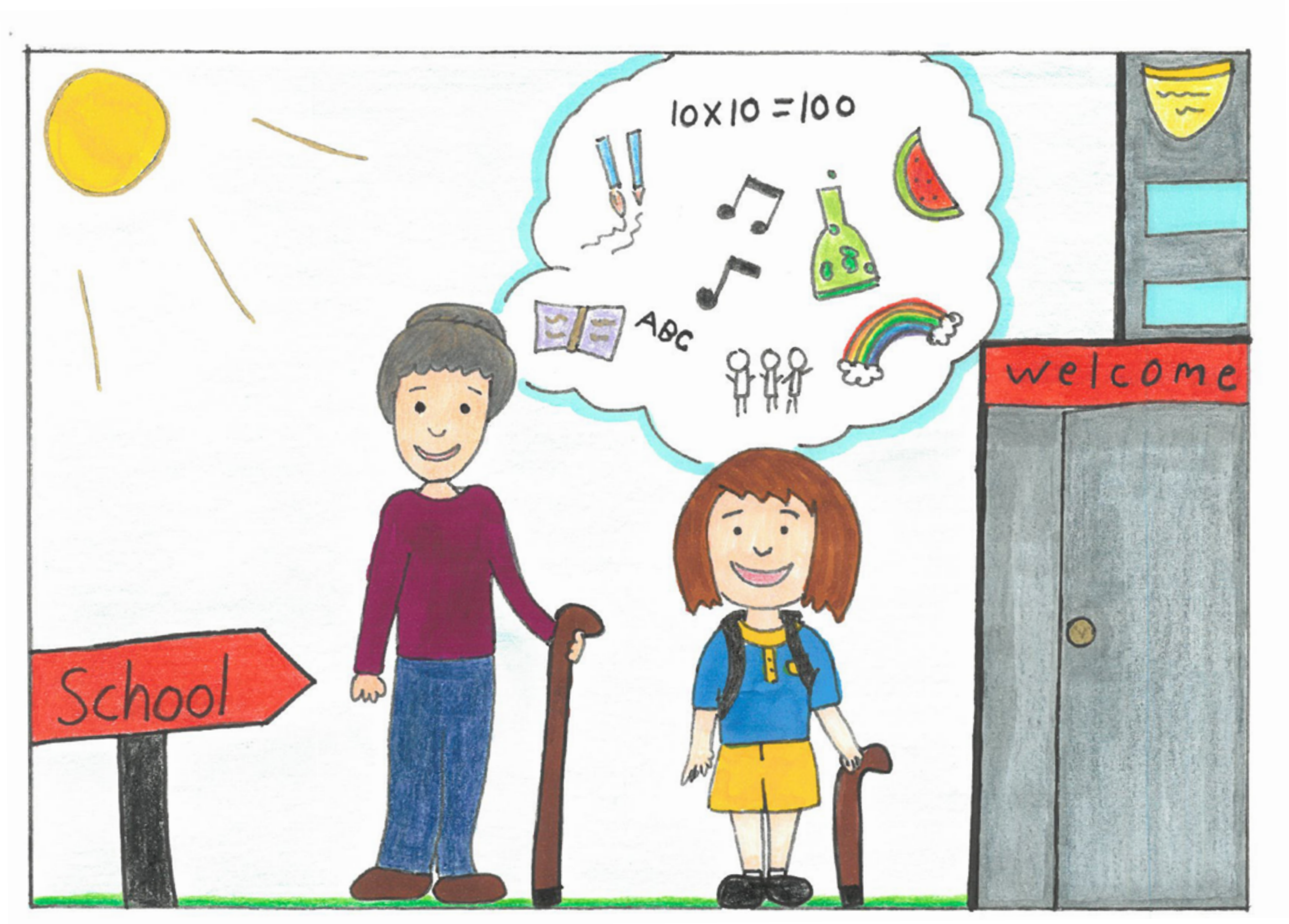
Hindi | हिन्दी

सोफिया स्कूल जाना शुरू करती है

लेखिका: Laura Pettenuzzo
चित्रकार: Tex Paynter

यह पुस्तक CYDA के 'टेक चार्ज ऑफ चेंज (Take Charge of Change)' प्रोजेक्ट के अंतर्गत बनाई गई है। 'टेक चार्ज ऑफ चेंज' प्रोजेक्ट को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य, विकलांगता और वृद्धावस्था विभाग (Department of Health, Disability and Ageing) से धनराशि प्राप्त हुई है ताकि विकलांग बच्चों के परिवारों को बच्चों के जीवन में आने वाले सभी महत्वपूर्ण बदलावों का प्रबंधन करने में सहायता मिल सके। संसाधनों का पूरा वर्ग **cyda.org.au** पर उपलब्ध है

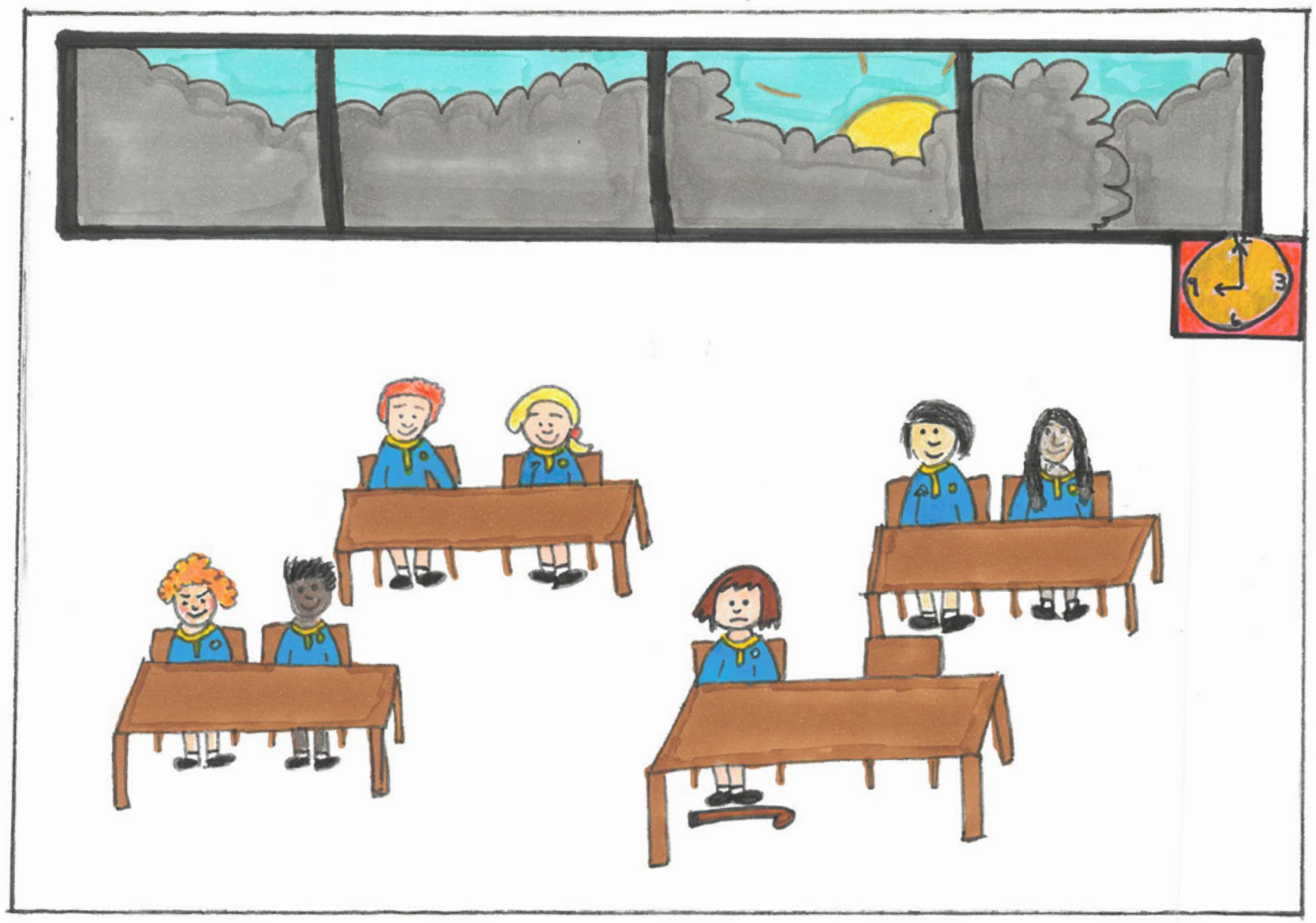


सोमवार से सोफिया स्कूल जाने लगी।

वह बहुत उत्साहित थी!

उसकी नानी ने उससे कहा, 'तुम नए दोस्त बनाओगी,
नई चीजें सीखोगी और खूब मज़ा करोगी।'

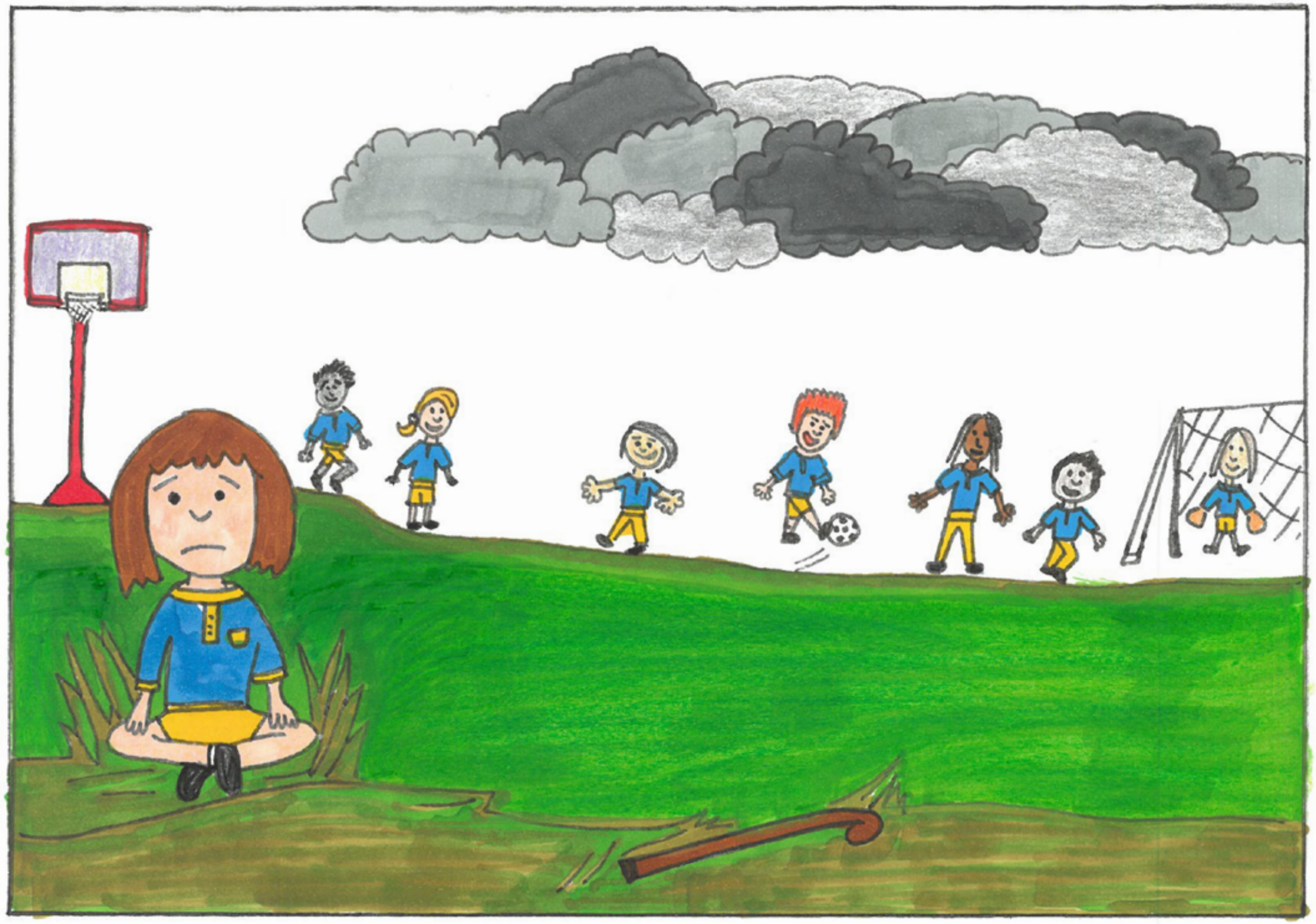
सोमवार को सोफिया की टीचर, मिस बेकर (Miss Baker) ने उन्हें बहुत कुछ पढ़ाया और सोफिया सभी के साथ अच्छा व्यवहार कर रही थी।



मंगलवार को कोई भी उसके बगल में नहीं बैठना चाहता था।

दोपहर के भोजन के समय, सोफिया अपनी कक्षा के बाकी बच्चों के साथ दौड़-भाग वाला खेल खेलना चाहती थी। ‘क्या मैं भी खेल सकती हूँ?’

नेहा ने कहा, ‘क्या तुम दौड़ भी सकती हो?’
एलेक्स ने कहा, ‘तुम तो बहुत धीरे भागती हो!’
रॉबर्ट ने कहा, ‘तुम्हारा एक पैर नकली है।’

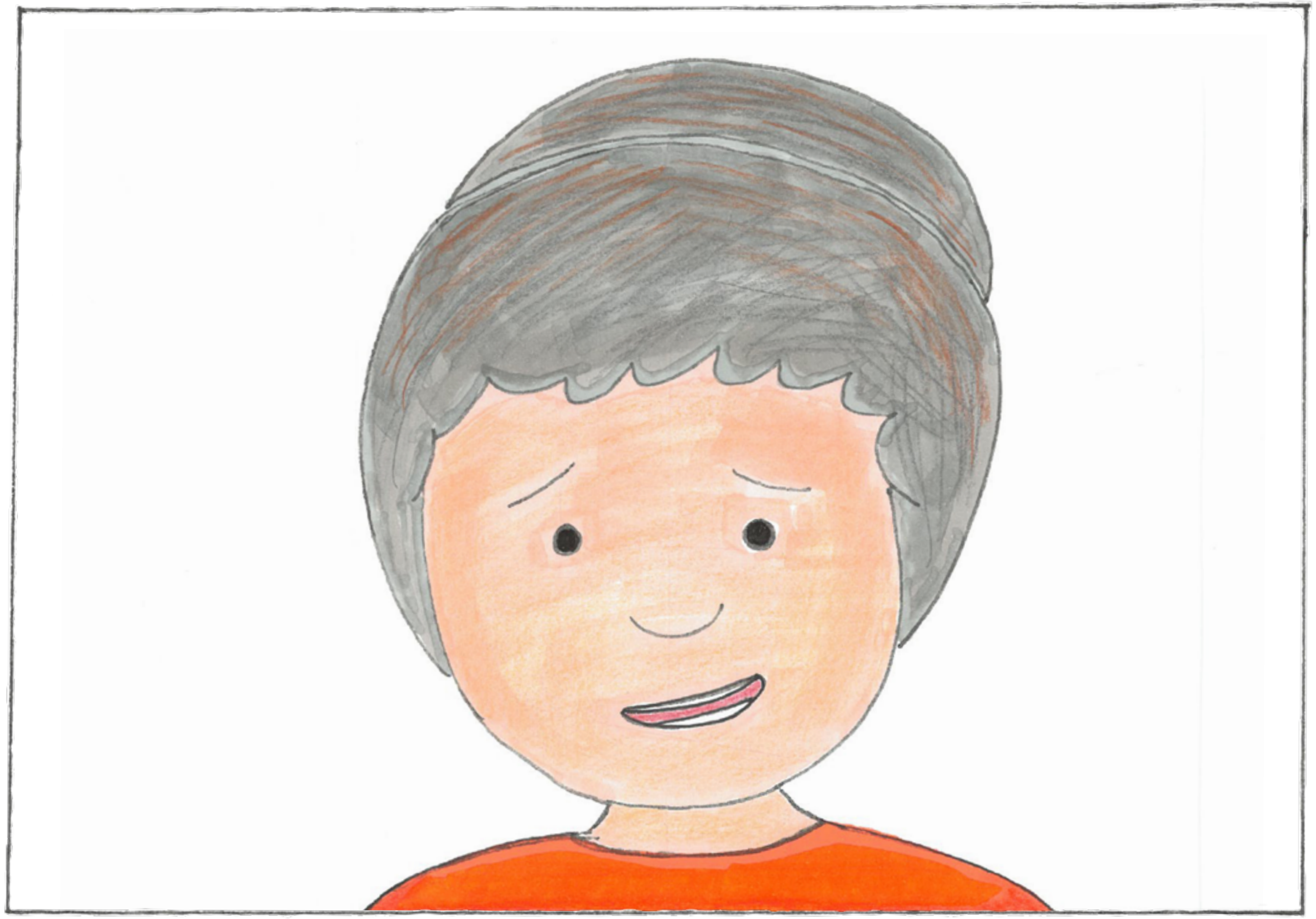


सोफिया ने दोबारा खेलने के बारे में नहीं पूछा।

मंगलवार रात को नानी ने सोफिया की ओर देखा।

‘क्या हुआ, *मेरी प्यारी बिटिया?*’

सोफिया ने कहा, 'मुझे अपनी छड़ी से नफरत है!'
दूसरे बच्चे मुझे चिढ़ाते हैं।
वे मुझे अपने साथ खेलने नहीं देते क्योंकि मेरी गति बहुत धीमी है।'

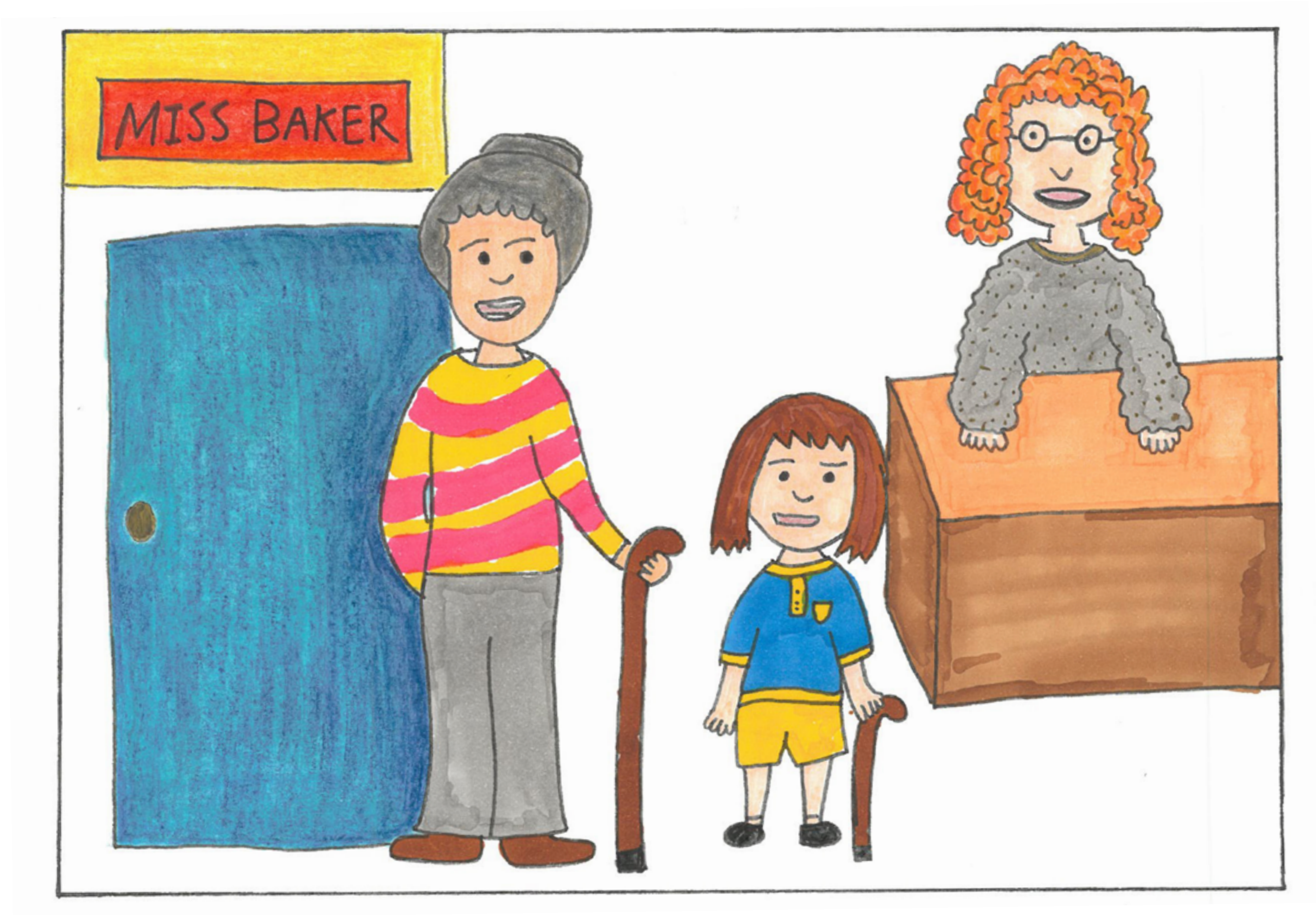


नानी ने कहा, ‘मुझे बहुत दुख है कि ऐसा हुआ।
तुम्हारा परेशान होना स्वाभाविक है।’
‘अलग होने में कोई बुराई नहीं है।
तुम्हारी छड़ी और तुम्हारी विकलांगता तुम्हारी पहचान का हिस्सा है।’

‘जब तुम्हें कोई समस्या हो तो किसी भरोसेमंद व्यक्ति को बताना अच्छी बात है।

चलो हम मिस बेकर को साथ में इसके बारे में बताएँगे?’

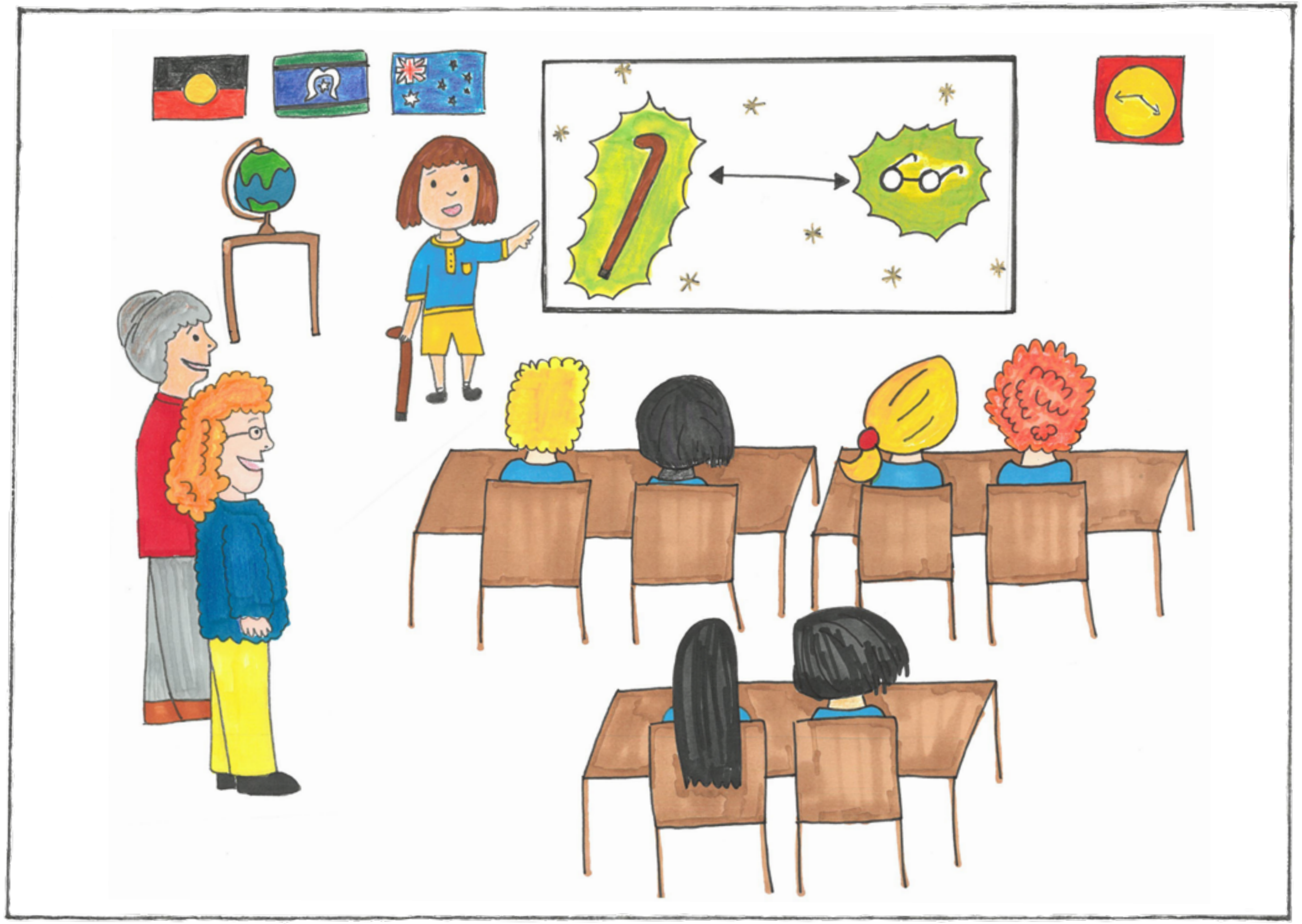
‘ठीक है।’



बुधवार को नानी और सोफिया ने मिस बेकर से बात की।

मिस बेकर ने सुझाव दिया, 'शायद हम आपकी विकलांगता के बारे में बातचीत करके बच्चों को इसके बारे में समझा सकते हैं?'

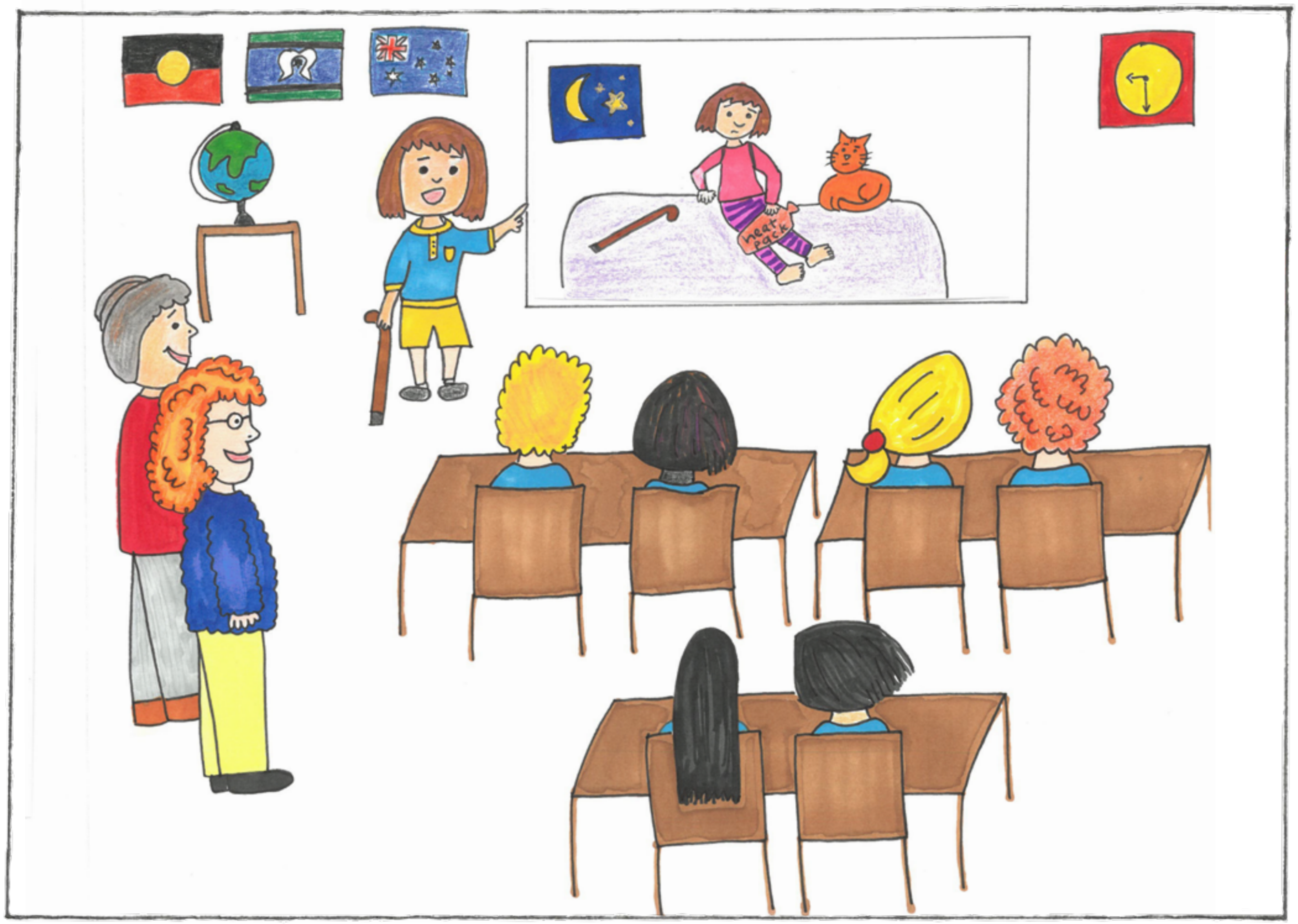
उस रात, नानी ने सोफिया को यह तय करने में मदद की कि वह सबको क्या बताना चाहती है।



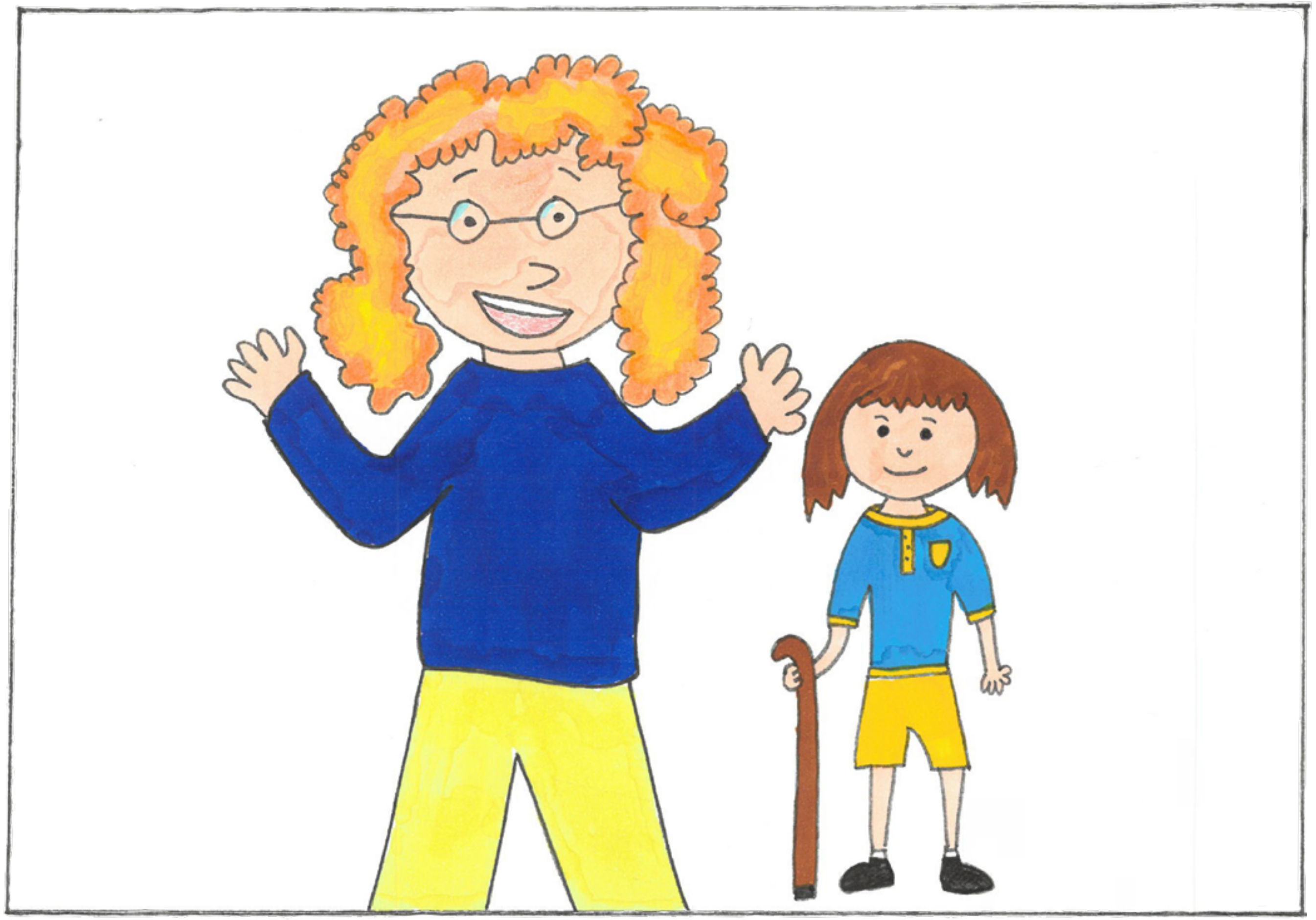
गुरुवार को सोफिया ने बच्चों को अपनी विकलांगता के बारे में बताया।

‘मैं विकलांग हूँ। इसलिए मैं इस छड़ी का इस्तेमाल करती हूँ।’

‘यह मुझे चलने में मदद करती है, जैसे आप में से कुछ लोग चश्मे का प्रयोग करते हैं ताकि आप देख सकें।’

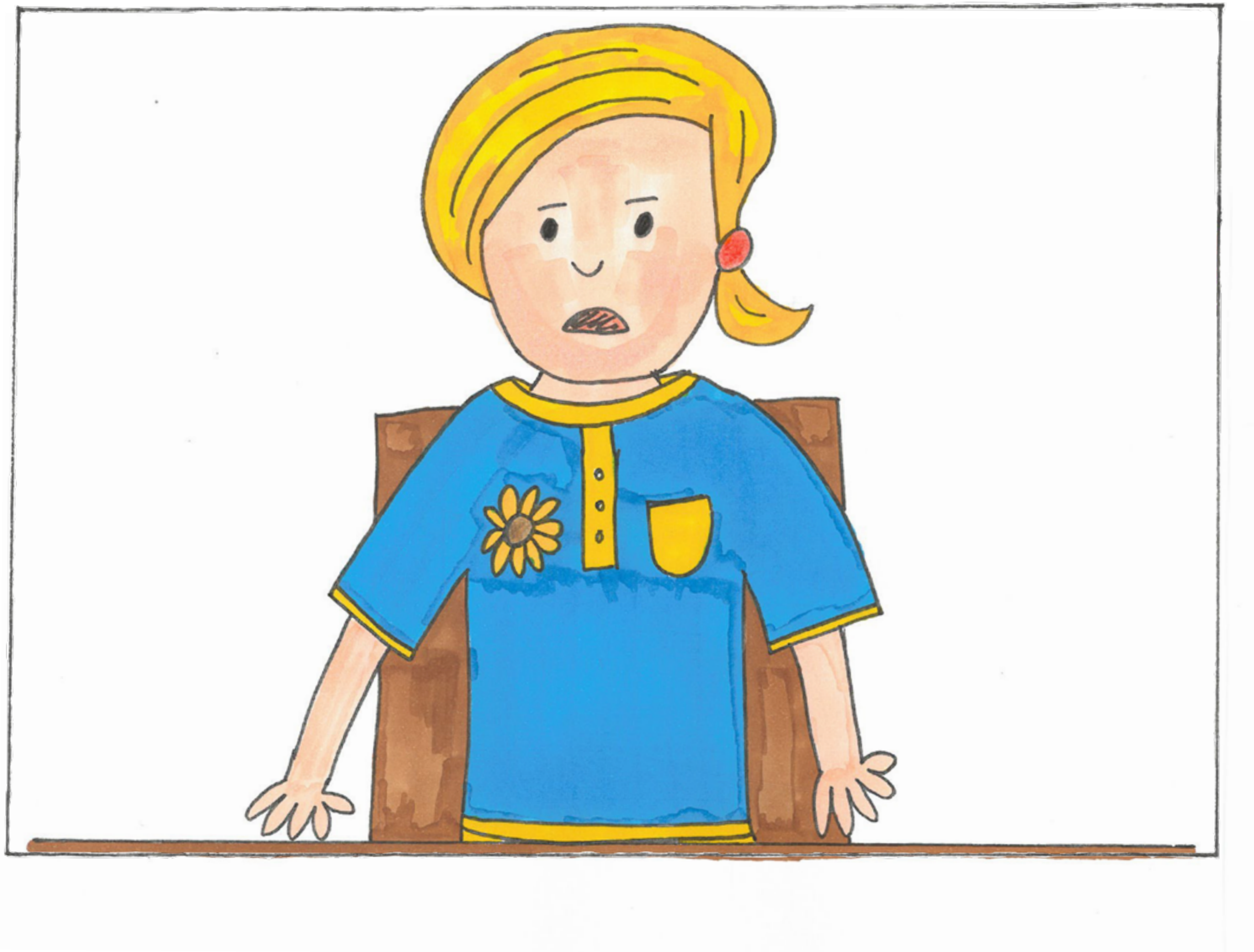


‘मेरी छड़ी मुझे खड़े रहने में मदद करती है।’
‘और इसका मतलब है कि मेरे पैरों में उतना दर्द नहीं होता।’



मिस बेकर ने कहा, 'किसी को भी अलग-थलग करना कभी भी ठीक नहीं है।'

या दूसरों को यह महसूस कराना कि उनका यहाँ स्वागत नहीं किया जाता है।'

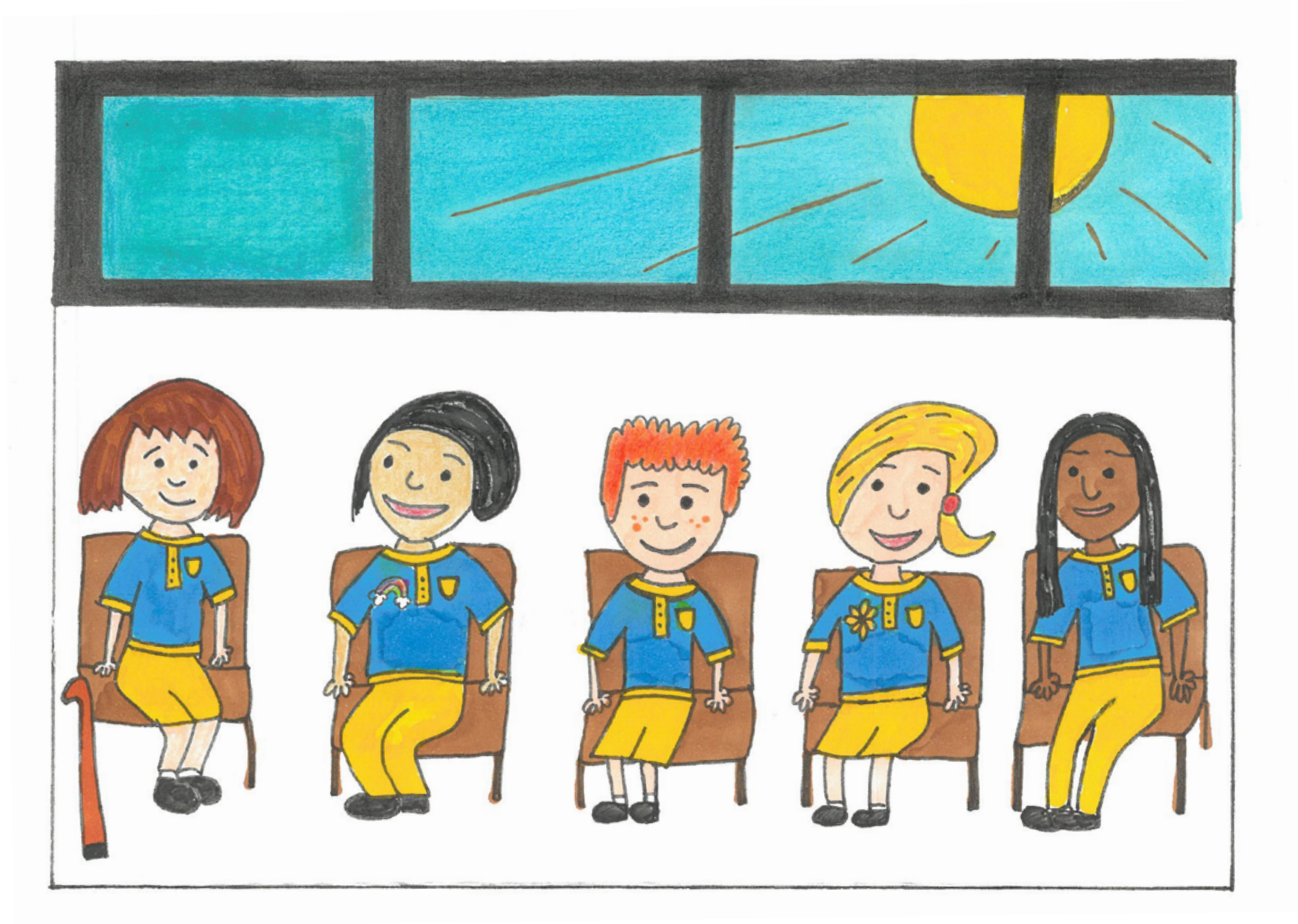


सूरजमुखी वाली टी-शर्ट पहने एक लड़की ने कहा,
‘कभी-कभी मुझे अलग-थलग महसूस होता है।’
‘लेकिन मुझे नहीं पता कि इसके बारे में क्या करना है।’

रॉबर्ट ने कहा, ‘हम सबको नमस्ते-हैलो कह सकते हैं।’
नेहा ने कहा, ‘हम विकलांगता के बारे में सीख सकते हैं।’

एलेक्स ने कहा, ‘हम दयालु बन सकते हैं।’

‘बहुत ही बढ़िया विचार! याद रखें,’ मिस बेकर ने आगे कहा, ‘यहाँ हर किसी का स्वागत है, और हर किसी को शामिल किया जाना चाहिए।’



शुक्रवार को

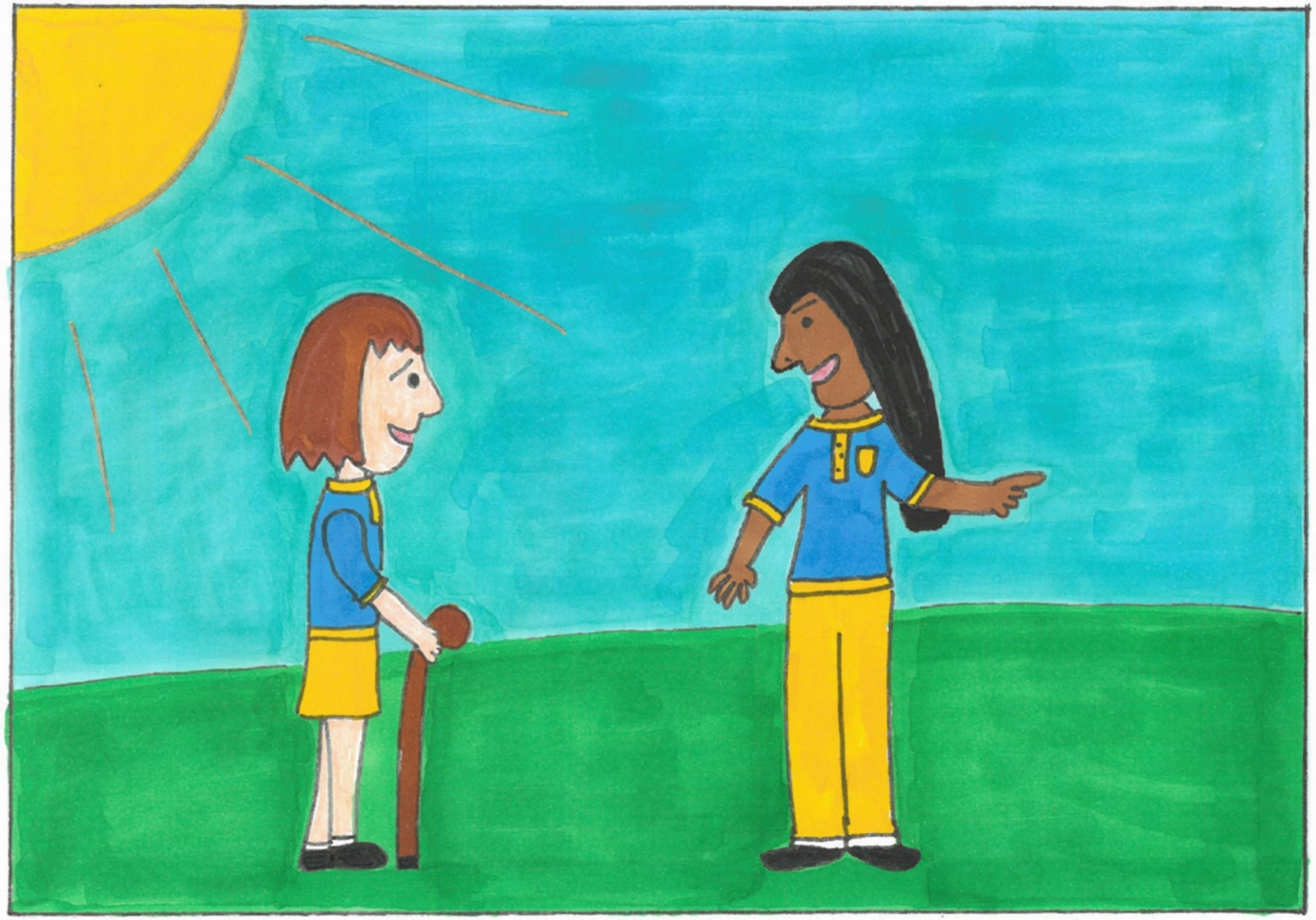
दूसरे बच्चों ने सोफिया को नमस्ते-हैलो कहा

और वे उसके साथ बैठे।

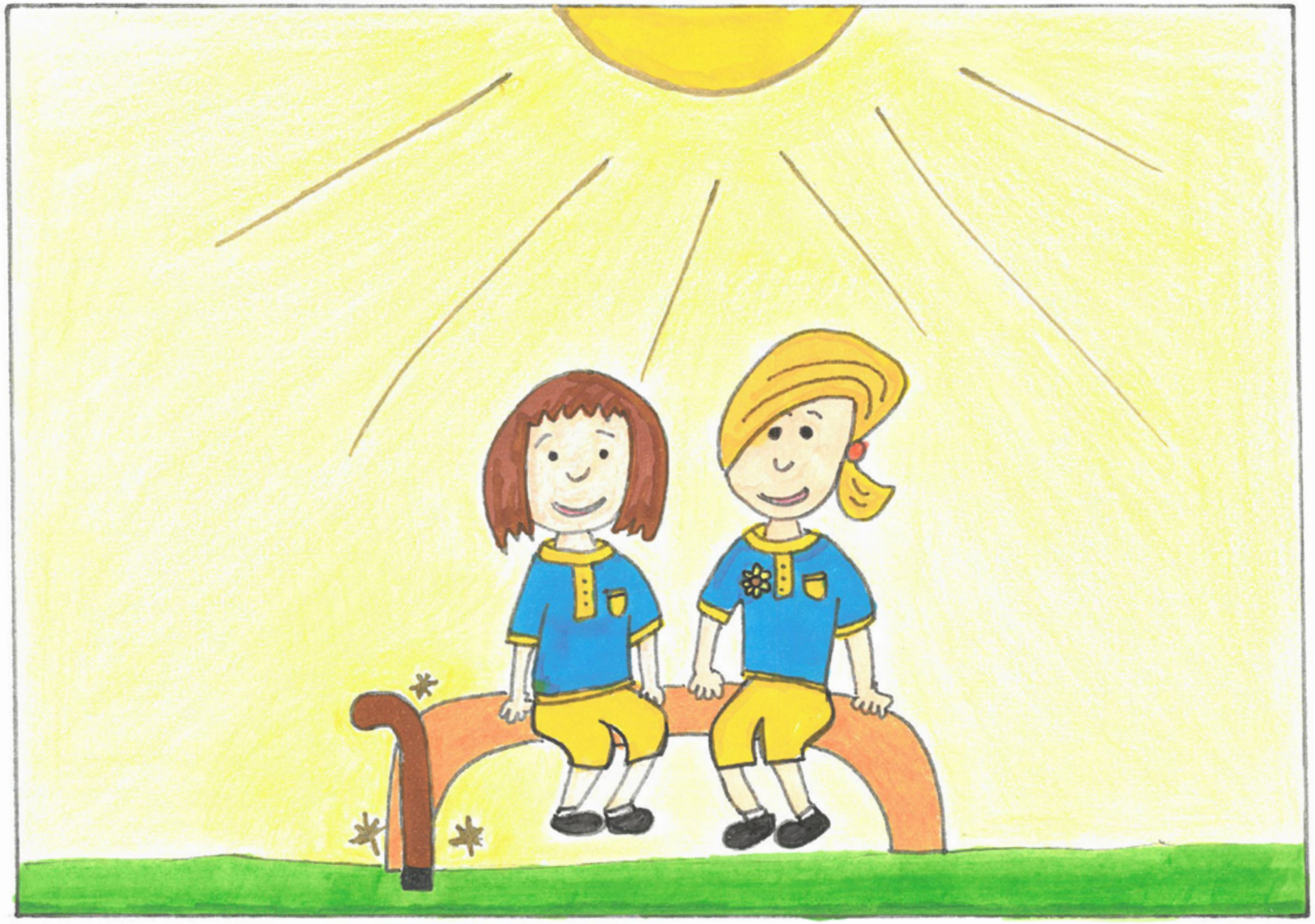
दोपहर के भोजन के समय...

रॉबर्ट ने कहा, 'सॉरी सोफिया।'

एलेक्स ने कहा, 'हमें तुमसे वो सब नहीं कहना चाहिए था।'

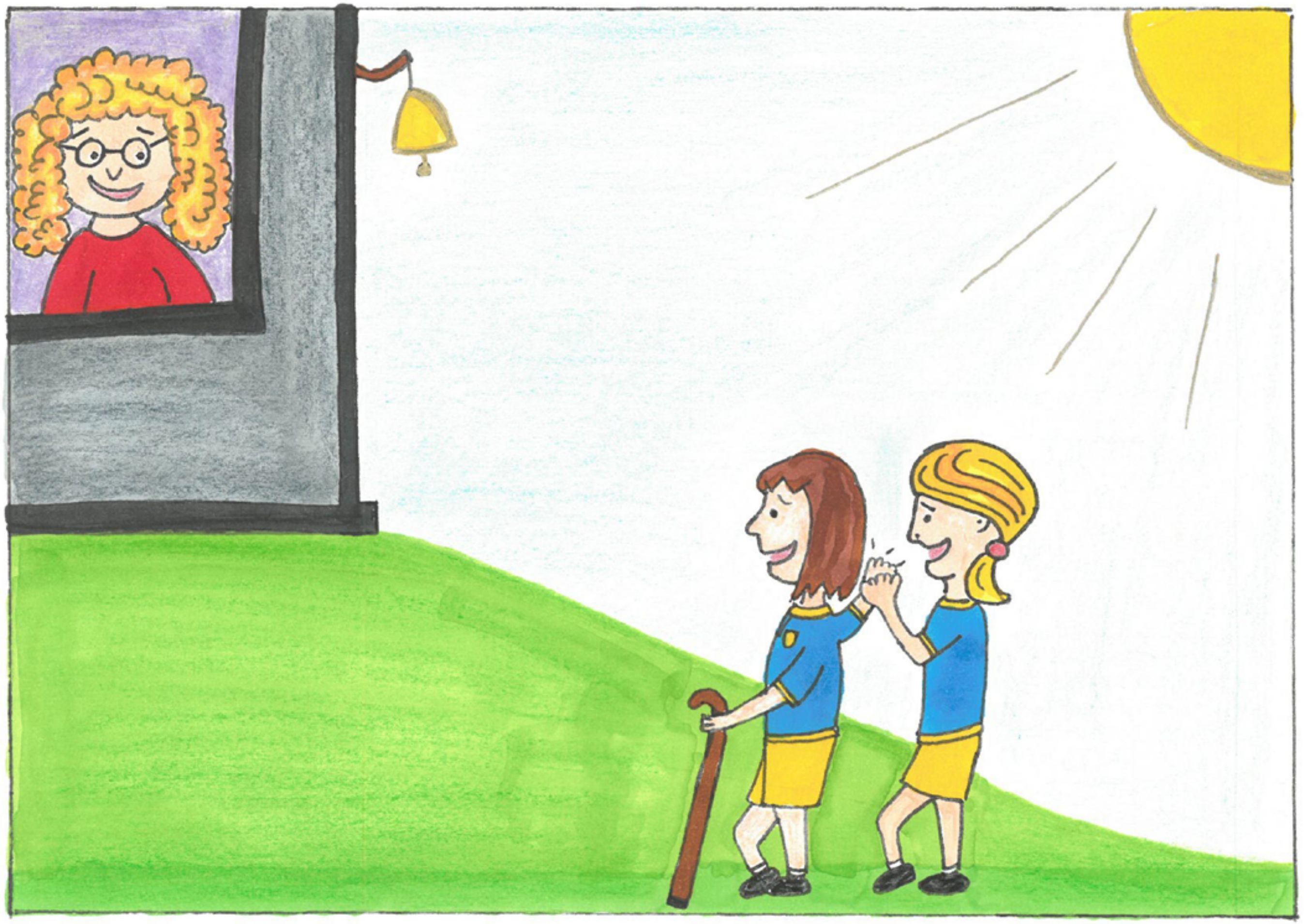


नेहा ने पूछा, 'हमने एक नया खेल बनाया है जिसे हम सब खेल सकते हैं। क्या तुम भी खेलना चाहोगी?'



खेलते-खेलते सूरजमुखी वाली टी-शर्ट पहने लड़की सोफिया के बगल में बैठ गई। उसने कहा, 'मेरा नाम लॉयला है।'

‘तुम्हारी छड़ी बहुत बढ़िया है। क्या हम सहेलियाँ बन सकती हैं?’
सोफिया ने वादा किया, ‘हमेशा के लिए सहेलियाँ!’



सोफिया लॉयला से बातें करते हुए वापस कक्षा में चली गई।
अपने निजी स्वरूप में रहने से बेहतर कुछ नहीं था।

‘नानी, मेरा दिन बहुत अच्छा रहा!’

‘मैं स्कूल वापस जाने के लिए बेताब हूँ!’

उपयोगी शब्द

एबलिज़्म

इसका अर्थ है कि विकलांग लोगों के साथ लोगों या व्यवस्थाओं द्वारा अनुचित व्यवहार किया जाता है।

सुलभता संबंधी आवश्यकताएँ (एक्सेस नीड्स)

वे चीजें होती हैं जिनकी किसी व्यक्ति को इसलिए आवश्यकता होती है ताकि वे दूसरों के साथ भाग ले सके, जैसे रैंप, आराम करने के समय या शांत स्थान।

विकलांगता पर गर्व (डिसएबिलिटी प्राइड)

का अर्थ है कि हम विकलांगता पहचान और अधिकारों का जश्न मनाते हैं।

जोखिम उठाने की गरिमा (डिग्निटी ऑफ़ रिस्क)

इसका अर्थ है कि हर कोई विकल्प चुन सकता है और कार्यों को करने की कोशिश कर सकता है, भले ही गलतियाँ हों।

प्रेरणा के लिए शोषण (इंस्पिरेशन एक्सप्लॉइटेशन)

इसका अर्थ है कि किसी विकलांग व्यक्ति को केवल अपना जीवन जीने के लिए ही "प्रेरक" कहना।

उचित समायोजन (रीज़नेबल एडजस्टमेंट्स)

इसका अर्थ है ऐसे बदलाव जो विकलांग लोगों को उचित तरीके से भाग लेने देते हैं।

स्पून थ्योरी

इसका अर्थ है ऊर्जा के बारे में इस तरह सोचना जैसे वे चम्मचों (स्पूनों) में विभाजित हो। आपके द्वारा किया जाने वाले प्रत्येक कार्य के लिए एक चम्मच (स्पून) की आवश्यकता होती है, और जब सब चम्मच (स्पून) खत्म हो जाते हैं, तो आराम करने का समय आ जाता है!

Tex Paynter एक 12 वर्षीय कलाकार, छात्र, गेमर और खेल प्रेमी है जिसे सेरेब्रल पाल्सी भी है। वह साउथ ऑस्ट्रेलिया में रहता है।

Laura Pettenuzzo वुरुंजेरी (Wurundjeri)कंट्री में रहने वाली एक विकलांग लेखिका हैं। आप उन्हें अक्सर एक हाथ में किताब और दूसरे हाथ में चाय का कप लिए हुए और उनकी बिल्ली, Giles, को उनके आसपास पाएँगे।

cyda
Children and Young People with Disability Australia

Take Charge of Change