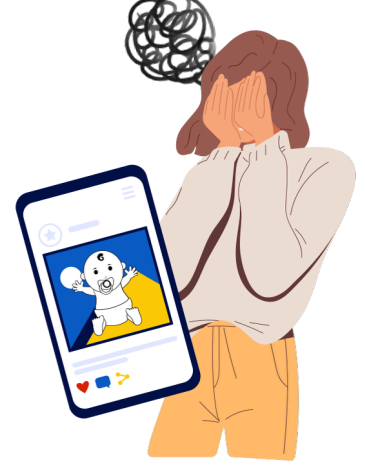


ডিজিটাল সম্মতি উপলব্ধি করা

amazon
future >>
engineer

শালিনী মনে করেছিলেন তিনি তার কাকাকে/চাচাকে বিশ্বাস করতে পারেন, কিন্তু যখন তিনি শিশুকালের একটি লজ্জাজনক ছবি তার অনুমতি ছাড়াই সোশ্যাল মিডিয়ায় পোস্ট করলেন, তখন তিনি তীব্র আঘাত ও হতাশা অনুভব করলেন। এই ঘটনা তাকে উপলব্ধি করিয়েছিল যে তার অনলাইন সম্পর্কে শেয়ার করা বিষয়গুলি নিয়ন্ত্রণ করা কতটা গুরুত্বপূর্ণ। আজ, আমরা ডিজিটাল সম্মতি এবং সীমানা সম্পর্কে শিখব - এর অর্থ কী, কেন এটি গুরুত্বপূর্ণ এবং শালিনীর মতো পরিস্থিতিগুলি কীভাবে পরিচালনা করতে হয়।



ডিজিটাল সম্মতি কী?

ডিজিটাল সম্মতি মানে হল আপনার ব্যক্তিগত তথ্য, ছবি বা অনলাইন অভিজ্ঞতা ব্যবহার, শেয়ার বা ইন্টারঅ্যাক্ট করার জন্য কাউকে স্পষ্ট অনুমতি দেওয়া। এটি আপনার পছন্দ সম্পর্কে সচেতন এবং সচেতন পছন্দ করার সাথে জড়িত এবং এটি ছবি, বার্তা বা এমনকি আপনার অবস্থান শেয়ার করার মতো জিনিসগুলি প্রযোজ্য। আপনি যদি আর স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন তবে ডিজিটাল সম্মতি যেকোনো সময় আপডেট করা যেতে পারে, আপনি এখনও প্রত্যাখ্যান করতে পারেন। এটি বোঝা অত্যন্ত জরুরি যে সম্মতি সক্রিয়ভাবে দেওয়া উচিত এবং জোর করা বা অনুমান করা যাবে না।

সম্মতিতে যেসব কাহিনী প্রচলিত

প্রতিটি বিবৃতি পড়ুন এবং এটি সত্য নাকি মিথ্যা তা নির্ণয় করুন। আপনার উত্তরগুলি একজন অংশীদারের সাথে আলোচনা করুন এবং ডিজিটাল প্ল্যাটফর্মে সম্মতির বিষয়ে আপনার চিন্তাভাবনা প্রকাশ/আলোকপাত করুন।

শুধুমাত্র সরাসরি আলোচনায় সম্মতি নেওয়া প্রয়োজন।

সত্য মিথ্যা

শুধুমাত্র মজা করার জন্য হলে জিজ্ঞাসা না করে অন্য কারো ছবি শেয়ার করা যাবে।

যেকোনো সময় সম্মতি প্রত্যাহার করা যায়।

একবার সম্মতি দেওয়া হলে, এটি ভবিষ্যতের সমস্ত পরিস্থিতিতে অনির্দিষ্টকালের জন্য প্রযোজ্য।

সম্মতির জন্য একটি "হ্যাঁ" বোধক উচ্চারণ প্রয়োজন, তবে নীরবতাও সম্মতি।




সম্মতি শুধুমাত্র রোমান্টিক বা অন্তরঙ্গ সম্পর্কের ক্ষেত্রেই প্রাসঙ্গিক।



ডিজিটাল সীমা কী?

সীমা হল আপনার ব্যক্তিগত স্বাচ্ছন্দ্যের জায়গা যা আপনাকে অন্যরা করতে চায় এমন ক্ষেত্রে "হ্যাঁ" বা "না" বলতে সাহায্য করে - যেমন আপনার ছবি বা স্টোরি শেয়ার করা। এর মধ্যে থাকতে পারে ছবি শেয়ার করা, গ্রুপ চ্যাটে যুক্ত করা বা নির্দিষ্ট বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে আপনি কতটা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন এবং আপনি এই ক্রিয়াকলাপগুলিতে সম্মতি দেবেন কিনা তা নির্দেশ করে। আপনার সীমা সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে, এবং সুস্থ ডিজিটাল সম্পর্ক বজায় রাখতে অন্যদের কাছে সেগুলি স্পষ্টভাবে জানানো গুরুত্বপূর্ণ। একটি প্রতিরক্ষামূলক বৃত্তের মত সীমা সম্পর্কে চিন্তা করুন যা আপনাকে ঘিরে রাখে এবং আপনাকে নিরাপদ এবং ভাল রাখে।

আপনার সীমা উপলব্ধি করা

এই রঙিন চার্ট ব্যবহার করে, আপনি বিভিন্ন অনলাইন পরিস্থিতিতে আপনি কতটা স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন তা রেটিং দিয়ে আপনার নিজের সীমা অনুধাবন করতে পারবেন। নীচের প্রতিটি বিবৃতির জন্য, ডিজিটাল স্পেসে শেয়ারের বিষয়ে আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের স্তর নিয়ে ভাবুন। আপনি এই স্কেল ব্যবহার করে আপনার প্রতিক্রিয়া নিচে নোট করতে পারেন:

-  - অনেক বেশি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি
-  - অনেকটা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি
-  - কিছুটা স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি

-  - কিছুটা অস্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি
-  - মোটেই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করি না

সামাজিক মাধ্যমে ব্যক্তিগত ছবি (যেমন, সেলফি, ঘনিষ্ঠ মুহূর্ত) ব্যবহার করা।



আমি ভালভাবে চিনি না এমন ব্যক্তিদের সাথে গ্রুপে অংশগ্রহণ করা।



আমার বন্ধু জিজ্ঞেস না করেই আমার সম্পর্কে স্টরি শেয়ার করা।



আমার সীমানা সম্পর্কে বন্ধুদের সাথে খোলামেলা কথা বলা।



একটি পারিবারিক চ্যাটে ব্যক্তিগত বিষয় নিয়ে আলোচনা করা।



যোগাযোগের সম্মতি

সীমা বোঝা এবং সে অনুযায়ী যোগাযোগ করা, যদিও চ্যালেঞ্জিং, এটি সম্মানজনক ডিজিটাল সম্পর্কের চাবিকাঠি! এখানে সহায়তামূলক কিছু পরামর্শ রয়েছে:

“আমার” উক্তি ব্যবহার করে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করুন, যেমন “আমি এতে অস্বস্তি বোধ করি।”

কথোপকথনে উত্সাহিত করতে প্রশ্ন করুন এভাবে, “আপনি কি এটি আমার সাথে শেয়ার করতে চান?”

সামাজিক মাধ্যমে গোপনীয়তা সেটিংস সামঞ্জস্য করে কে আপনার কন্টেন্ট দেখতে পারে বা আপনাকে ট্যাগ করতে পারে তা নিয়ন্ত্রণ করুন।

অন্যের অনুভূতির প্রতি মনোযোগ দিয়ে সক্রিয়ভাবে শোনার অভ্যাস করুন এবং তাদের উদ্বেগের বিষয়গুলি উপলব্ধি করুন।

কন্টেন্ট শেয়ার করে বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ রাখুন তারা এখনও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছেন কিনা!

সীমা সম্পর্কে খোলাখুলিভাবে কথা বলুন, বিশ্বাস এবং সম্মান বজায় রাখুন।

সীমা সম্পর্কে নিয়মিত নিজের এবং অন্যদের সাথে আলোচনা করুন - এগুলি সময়ের সাথে পরিবর্তন হতে পারে। আগের স্বাচ্ছন্দ্যের বিষয়গুলি এখন আমার জন্য ঠিক মনে হচ্ছে না! বলা এবং আপনার স্বাচ্ছন্দ্যের মাত্রা আপডেট করা খুব স্বাভাবিক বিষয়।



দ্রুত চেক করে নিলে দীর্ঘ পথ পাড়ি দেওয়া যায়

আপনি কি করতেন?

আপনার বন্ধু সাম্প্রতিক স্কুল ইভেন্ট থেকে একটি গ্রুপ ফটো এবং কিছু খোলামেলা ছবি পোস্ট করেছে, কিন্তু আপনি এগুলি দেখতে কেমন তা নিয়ে আপনি অস্বস্তি বোধ করছেন।



পোস্ট সম্পর্কে আপনার অনুভূতি জানাতে আপনি কীভাবে আপনার বন্ধুর সাথে কথা বলবেন? আপনার পছন্দগুলিকে সম্মান করা হয় তা নিশ্চিত করার জন্য আপনি আর কী করতে পারেন? আপনার চিন্তাভাবনা কাজে লাগান এবং নিজেকে খোলাখুলিভাবে ব্যাখ্যা করতে উপরের পরামর্শগুলি ব্যবহার করুন।

উত্তর কী

সম্মতিতে যেসব কাহিনী প্রচলিত

শুধুমাত্র সরাসরি আলোচনায় সম্মতি নেওয়া প্রয়োজন।



শুধুমাত্র মজা করার জন্য হলে জিজ্ঞাসা না করে অন্য কারো ছবি শেয়ার করা যাবে।



যেকোনো সময় সম্মতি প্রত্যাহার করা যায়।



একবার সম্মতি দেওয়া হলে, এটি ভবিষ্যতের সমস্ত পরিস্থিতিতে অনির্দিষ্টকালের জন্য প্রযোজ্য।



সম্মতির জন্য একটি "হ্যাঁ" বোধক উচ্চারণ প্রয়োজন, তবে নীরবতাও সম্মতি।



সম্মতি শুধুমাত্র রোমান্টিক বা অন্তরঙ্গ সম্পর্কের ক্ষেত্রেই প্রাসঙ্গিক।

