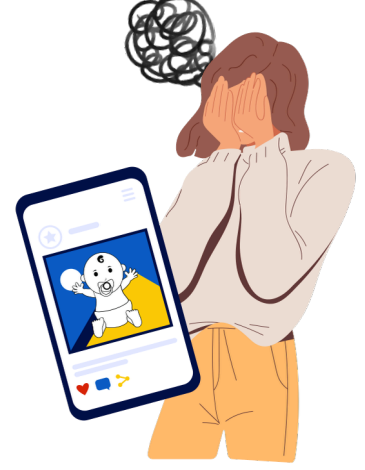


ડિજિટલ સંમતિને સમજવું

શાલિનીએ વિચાર્યું કે તે તેના કાકા પર વિશ્વાસ કરી શકે છે, પરંતુ જ્યારે તેણે તેણીની પરવાનગી લીધા વિના સોશિયલ મીડિયા પર બાળક તરીકેનો તેનો શરમજનક ફોટો પોસ્ટ કર્યો, ત્યારે તેણીને આઘાત લાગ્યો અને દુઃખ થયું. આ ઘટનાએ તેણીને અહેસાસ કરાવ્યો કે તેણીની ઓનલાઇન વિશે શું શેર કરવામાં આવે છે તેના પર નિયંત્રણ રાખવું કેટલું મહત્વપૂર્ણ છે. આજે, આપણે ડિજિટલ સંમતિ અને સીમાઓ વિશે શીખીશું - તેનો અર્થ શું છે, તે શા માટે મહત્વપૂર્ણ છે અને શાલિની જેવી પરિસ્થિતિઓમાં કેવી રીતે નેવિગેટ કરવું.



ડિજિટલ સંમતિ શું છે?

ડિજિટલ સંમતિનો અર્થ છે કોઈને તમારી વ્યક્તિગત માહિતી, છબીઓ અથવા અનુભવોનો ઓનલાઇન ઉપયોગ કરવા, શેર કરવા અથવા તેની સાથે ક્રિયાપ્રતિક્રિયા કરવાની સ્પષ્ટ પરવાનગી આપવી. તેમાં તમને શું અનુકૂળ છે તે વિશે સભાન અને જાણકાર પસંદગી કરવાનો સમાવેશ થાય છે અને તે ફોટા, સંદેશા અથવા તો તમારા સ્થાન જેવી વસ્તુઓ શેર કરવા પર લાગુ થાય છે. ડિજિટલ સંમતિ કોઈપણ સમયે અપડેટ કરી શકાય છે - જો તમે હા કહ્યા પછી કોઈ બાબતમાં તમને આરામદાયક લાગતું નથી, તો પણ તમે ના પાડી શકો છો! તે સમજવું આવશ્યક છે કે સંમતિ સક્રિયપણે આપવી આવશ્યક છે અને તેને બળજબરીથી અથવા માની શકાય નહીં.

સંમતિ પર મિથ-બસ્ટિંગ

દરેક વિધાન વાંચો અને નક્કી કરો કે તે સાચું છે કે ખોટું. ભાગીદાર સાથે તમારા જવાબોની ચર્ચા કરો અને ડિજિટલ સ્પેસમાં સંમતિ પર તમારા વિચારો શેર કરો!

સંમતિ માત્ર શારીરિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ માટે જરૂરી છે.

સાચું ખોટું



જો તે માત્ર મનોરંજન માટે છે કે કેમ તે પૂછ્યા વિના કોઈ અન્યનો ફોટો શેર કરવો ઠીક છે.



સંમતિ કોઈપણ સમયે પાછી ખેંચી શકાય છે.



એકવાર સંમતિ આપવામાં આવે, તે ભવિષ્યની તમામ પરિસ્થિતિઓ માટે અનિશ્ચિત સમય માટે લાગુ પડે છે.



સંમતિ માટે ઉત્સાહી "હા" જરૂરી છે, પરંતુ મૌન પણ સંમતિ છે.



સંમતિ માત્ર રોમેન્ટિક અથવા ઘનિષ્ઠ સંબંધોમાં જ સંબંધિત છે.




ડિજિટલ સીમાઓને સમજવી

સીમાઓ શું છે?

સીમાઓ એ તમારા વ્યક્તિગત આરામના નિયમો છે જે તમને "હા" અથવા "ના" કહેવા માટે અન્ય લોકો શું કરી શકે છે - જેમ કે તમારા ફોટા અથવા વાર્તાઓ શેર કરવા માટે મદદ કરે છે. તેઓ ફોટા શેર કરવા, જૂથ ચેટમાં જોડાવા અથવા અમુક વિષયોની ચર્ચા કરવામાં તમને કેટલું આરામદાયક લાગે છે તે શામેલ કરી શકે છે, અને તેઓ માર્ગદર્શન આપે છે કે તમે આ પ્રવૃત્તિઓ માટે સંમતિ આપશો કે નહીં. તમારી સીમાઓ સમય સાથે બદલાઈ શકે છે, અને સ્વસ્થ ડિજિટલ સંબંધો જાળવવા માટે તે અન્ય લોકો સાથે સ્પષ્ટ રીતે વાતચીત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે. એક રક્ષણાત્મક વર્તુળ જેવી સીમાઓ વિશે વિચારો જે તમને ઘેરી વળે છે અને તમને સુરક્ષિત અને સારી રીતે રાખે છે!

તમારી સીમાઓને સમજવી

આ કલર ચાર્ટનો ઉપયોગ કરીને, તમે વિવિધ ઓનલાઈન પરિસ્થિતિઓમાં કેટલું આરામદાયક અનુભવો છો તે રેટિંગ કરીને તમે તમારી પોતાની સીમાઓ શોધી શકો છો. નીચે આપેલા દરેક નિવેદન માટે, કૃપા કરીને ડિજિટલ સ્પેસમાં શેરિંગ સંબંધિત તમારા આરામના સ્તર પર માનસિક રીતે વિચાર કરો. તમે આ સ્કેલનો ઉપયોગ કરીને તમારા પ્રતિસાદોને નીચે નોંધી શકો છો:

- | | |
|--|---|
|  - ખૂબ આરામદાયક |  - કંઈક અંશે અસ્વસ્થતા |
|  - મોટે ભાગે આરામદાયક |  - બિલકુલ આરામદાયક નથી |
|  - કંઈક અંશે આરામદાયક | |

સોશિયલ મીડિયા પર અંગત ફોટા (દા.ત., સેલ્ફી, નિખાલસ પળો) શેર કરવા.



હું સારી રીતે જાણતો નથી તેવા લોકો સાથે જૂથોમાં ભાગ લેવો.



મારો મિત્ર પૂછ્યા વગર મારા વિશે વાર્તાઓ શેર કરે છે.



મારી સીમાઓ વિશે મિત્રો સાથે ખુલીને વાત કરું છું.



કૌટુંબિક ચેટમાં વ્યક્તિગત વિષયો વિશેની ચર્ચાઓનો સમાવેશ થાય છે.



સંમતિ સંચાર

સીમાઓને સમજવી અને વાતચીત કરવી, પડકારરૂપ હોવા છતાં, સન્માનજનક ડિજિટલ સંબંધોની ચાવી છે! અહીં મદદ કરવા માટે કેટલીક ટીપ્સ છે:

""હું" વિધાનોનો ઉપયોગ કરીને તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરીને સીધા બનો, જેમ કે "હું તેનાથી અસ્વસ્થતા અનુભવું છું."

સંવાદને પ્રોત્સાહિત કરવા માટે પ્રશ્નો પૂછો, જેમ કે "શું તમે મારાથી આ શેર કરવા સાથે ઠીક છો?"

સોશિયલ મીડિયા પર ગોપનીયતા સેટિંગ્સને સમાયોજિત કરીને તમારી સામગ્રી કોણ જોઈ શકે અથવા તમને ટેગ કરી શકે તે નિયંત્રિત કરો.

અન્યની લાગણીઓ પર ધ્યાન આપીને અને તેમની ચિંતાઓને સ્વીકારીને સક્રિય સાંભળવાની પ્રેક્ટિસ કરો.

સામગ્રી શેર કર્યા પછી મિત્રો સાથે ફોલોઅપ કરો જેથી તેઓ હજુ પણ આરામદાયક અનુભવી રહ્યાં હોય તેની ખાતરી કરો!

સીમાઓ વિશે ખુલ્લા સંદેશાવ્યવહારનો વિકાસ કરો, વિશ્વાસ અને આદરને પ્રોત્સાહન આપો.

તમારી અને અન્ય લોકો સાથે સીમાઓ વિશે નિયમિતપણે તપાસ કરો - તે સમય જતાં બદલાઈ શકે છે. 'પહેલા જે સારું હતું તે હવે મને યોગ્ય નથી લાગતું' એમ કહેવું અને તમારા આરામના સ્તરને અપડેટ કરવું ઠીક છે



ઝડપી તપાસ ખૂબ આગળ વધે છે

તમે શું કરશો?

તમારા મિત્રએ તાજેતરની શાળાની ઇવેન્ટમાંથી એક જૂથ ફોટો અને કેટલાક નિખાલસ શોટ્સ પોસ્ટ કર્યા છે, પરંતુ તમે તેમાં કેવી રીતે જુઓ છો તેનાથી તમે અસ્વસ્થ છો..



પોસ્ટ વિશે તમારી લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા માટે તમે તમારા મિત્રનો સંપર્ક કેવી રીતે કરશો? તમારી પસંદગીઓને માન આપવામાં આવે તેની ખાતરી કરવા માટે તમે બીજું શું કરી શકો? તમારા વિચારો પર પ્રતિબિંબિત કરો અને તમારી જાતને મુક્તપણે વ્યક્ત કરવા માટે ઉપરની ટીપ્સનો ઉપયોગ કરો!

માન્યતા-સંમતિ પર બસ્ટિંગ

સંમતિ માત્ર શારીરિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ માટે જરૂરી છે.



જો તે માત્ર મનોરંજન માટે છે કે કેમ તે પુછ્યા વિના કોઈ અન્યનો ફોટો શેર કરવો ઠીક છે.



સંમતિ કોઈપણ સમયે પાછી ખેંચી શકાય છે.



એકવાર સંમતિ આપવામાં આવે, તે ભવિષ્યની તમામ પરિસ્થિતિઓ માટે અનિશ્ચિત સમય માટે લાગુ પડે છે.



સંમતિ માટે ઉત્સાહી "હા" જરૂરી છે, પરંતુ માન પણ સંમતિ છે.



સંમતિ માત્ર રોમેન્ટિક અથવા ઘનિષ્ઠ સંબંધોમાં જ સંબંધિત છે.

