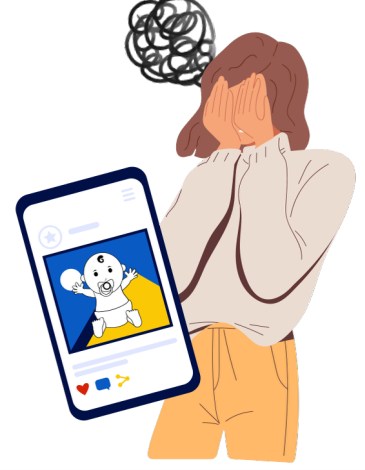


# டிஜிட்டல் சம்மதத்தைப் புரிந்துகொள்வது

ஷாலினி தனது மாமாவை நம்பலாம் என்று நினைத்தாள், ஆனால் அவர் தனது அனுமதியைக் கேட்காமல் சமூக ஊடகங்களில் குழந்தையாக இருந்தபோது எடுத்த ஒரு சங்கடமான புகைப்படத்தை அவர் வெளியிட்டபோது, அவள் அதிர்ச்சியடைந்தாள், வேதனைப்பட்டாள். இந்த சம்பவம் ஆன்லைனில் தன்னைப் பற்றி பகிரப்படும் விஷயங்களில் கட்டுப்பாடு வைத்திருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை அவளுக்கு உணர்த்தியது. இன்று, டிஜிட்டல் சம்மதம் மற்றும் எல்லைகள், அதன் அர்த்தம் என்ன, அது ஏன் முக்கியமானது, ஷாலினி சந்தித்தது போன்ற சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு கையாள்வது என்பது பற்றி நாம் கற்றுக்கொள்வோம்.



## டிஜிட்டல் ஒப்புதல் என்றால் என்ன?

டிஜிட்டல் ஒப்புதல் என்பது உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்கள், படங்கள் அல்லது அனுபவங்களை ஆன்லைனில் பயன்படுத்தவும், பகிரவும் அல்லது தொடர்பு கொள்ளவும் ஒரு நபருக்கு தெளிவான அனுமதியை வழங்குவதாகும். இது உங்களுக்கு எப்படி வசதியாக இருக்கிறது என்பது குறித்து நனவான மற்றும் தகவலறிந்த தேர்வை மேற்கொள்வதை உள்ளடக்கியது, மேலும் இது புகைப்படங்கள், செய்திகள் அல்லது உங்கள் இருப்பிடம் போன்ற விஷயங்களைப் பகிர்வதற்கும் பொருந்தும். நீங்கள் ஆம் என்று சொன்ன பிறகும ஏதாவது உங்களுக்கு வசதியாக இல்லை என்றால், நீங்கள் எப்போதும் மறுக்கலாம்! ஒப்புதல் தீவிரமாக வழங்கப்பட வேண்டும், கட்டாயப்படுத்தவோ அல்லது அனுமானிக்கவோ முடியாது என்பதைப் புரிந்துகொள்வது அவசியம்.

## ஒப்புதல் குறித்த கட்டுக்கதைகளை உடைத்தல்

ஒவ்வொரு அறிக்கையையும் படித்து அது உண்மையா அல்லது பொய்யா என்பதைத் தீர்மானிக்கவும். உங்கள் பதில்களை ஒரு கூட்டாளருடன் விவாதித்து, டிஜிட்டல் இடங்களில் சம்மதம் குறித்த உங்கள் எண்ணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!

உண்மை தவறு

உடல் ரீதியான தொடர்புகளுக்கு மட்டுமே ஒப்புதல் தேவை.



வேறொருவரின் புகைப்படத்தை வேடிக்கைக்காகவா என்று கேட்காமல் பகிர்வது சரியானது.



எந்த நேரத்திலும் ஒப்புதலைத் திரும்பப் பெறலாம்.



ஒப்புதல் வழங்கப்பட்டவுடன், அது எதிர்கால எல்லா சூழ்நிலைகளுக்கும் காலவரையின்றி பொருந்தும்.



ஒப்புதலுக்கு ஒரு உற்சாகமான "ஆம்" தேவை, ஆனால் மௌனமும் சம்மதம் போன்றதே.



காதல் அல்லது நெருக்கமான உறவுகளில் மட்டுமே சம்மதம் பொருத்தமானது.



# டிஜிட்டல் எல்லைகளைப் புரிந்துகொள்வது

## எல்லைகள் என்றால் என்ன?

எல்லைகள் என்பது உங்கள் தனிப்பட்ட ஆறுதல் விதிகள் ஆகும். அவை மற்றவர்கள், உங்கள் புகைப்படங்கள் அல்லது கதைகளைப் பகிர்வது போன்ற செயல்களுக்கு, "ஆம்" அல்லது "இல்லை" என்று சொல்ல உதவுகின்றன. புகைப்படங்களைப் பகிர்வது, குழு அரட்டைகளில் சேருவது அல்லது சில தலைப்புகளைப் பற்றி விவாதிப்பது உங்களுக்கு எவ்வளவு சௌகரியமாக இருக்கிறது என்பதையும் அவை உள்ளடக்கலாம், மேலும் இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு நீங்கள் சம்மதிப்பீர்களா இல்லையா என்பதையும் அவை வழிகாட்டுகின்றன. உங்கள் எல்லைகள் காலப்போக்கில் மாறக்கூடும், மேலும் ஆரோக்கியமான டிஜிட்டல் உறவுகளைப் பராமரிக்க அவற்றை மற்றவர்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரிவிப்பது முக்கியமாகும். உங்களைச் சுற்றியுள்ள ஒரு பாதுகாப்பு வட்டம் போன்ற எல்லைகளைப் பற்றி சிந்தித்துப் பாருங்கள், அது உங்களைப் பாதுகாப்பாகவும் நலமாகவும் வைத்திருக்கும்!

## உங்கள் எல்லைகளைப் புரிந்துகொள்வது

இந்த வண்ண விளக்கப்படத்தைப் பயன்படுத்தி, வெவ்வேறு ஆன்லைன் சூழ்நிலைகளில் நீங்கள் எவ்வளவு வசதியாக உணர்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பிடுவதன் மூலம் உங்கள் சொந்த எல்லைகளைக் கண்டறியலாம். கீழே உள்ள ஒவ்வொரு அறிக்கைக்கும், டிஜிட்டல் இடங்களில் பகிர்வது தொடர்பான உங்கள் ஆறுதல் நிலையைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இந்த அளவைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பதில்களைக் குறித்துக் கொள்ளலாம்:

- |  |  |
|--|--|
|  - மிகவும் வசதியானது      |  - ஓரளவு சங்கடமானது       |
|  - பெரும்பாலும் வசதியானது |  - சிறிதும் வசதியாக இல்லை |
|  • ஓரளவு வசதியானது        |  |

சமூக ஊடகங்களில் தனிப்பட்ட புகைப்படங்களை (செல்ஃபிகள், வெளிப்படையான தருணங்கள்) பகிர்தல்.



எனக்கு நன்கு அறிமுகமில்லாதவர்களுடன் குழுவில் பங்கேற்பது.



என் நண்பர் என்னைப் பற்றிய கதைகளை என்னைக் கேட்காமலேயே பகிர்ந்து கொள்கிறார்.



என் எல்லைகளைப் பற்றி நண்பர்களுடன் வெளிப்படையாகப் பேசுவது.



தனிப்பட்ட தலைப்புகளில் விவாதங்களை உள்ளடக்கிய குடும்ப அரட்டை



# ஒப்புதலை தெரிவிப்பது

## சம்மதத்தைத் தெரிவிப்பது

எல்லைகளைப் புரிந்துகொள்வதும் தொடர்புகொள்வதும், சவாலானதாக இருந்தாலும், மரியாதையான டிஜிட்டல் உறவுகளுக்கு அவை முக்கியமாகும்! உங்களுக்கு உதவ சில குறிப்புகள் இங்கே:

“நான்” என்ற வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உணர்வுகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துங்கள், “எனக்கு அதில் சங்கடமாக இருக்கிறது” என்று கூறுவது போல.

“உரையாடலை ஊக்குவிக்க, “நான் இதைப் பகிர்வதில் உங்களுக்கு சம்மதமா?” என்று கூறுவது போல கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.

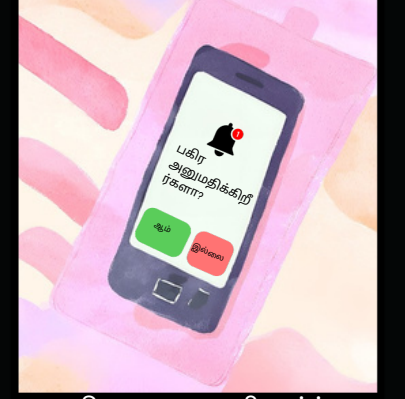
•சமூக ஊடகங்களில் தனியுரிமை அமைப்புகளை சரிசெய்வதன் மூலம் உங்கள் உள்ளடக்கத்தை யார் பார்க்கலாம் அல்லது உங்களை டேக் செய்யலாம் என்பதைக் கட்டுப்படுத்தவும்.

•மற்றவர்களின் உணர்வுகளுக்கு கவனம் செலுத்துவதன் மூலமும், அவர்களின் கவலைகளை ஒப்புக்கொள்வதன் மூலமும் செயலில் கேட்பதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்

•உள்ளடக்கத்தைப் பகிர்ந்த பிறகும் அவர்கள் இன்னும் வசதியாக உணர்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்த நண்பர்களுடன் பின்தொடருங்கள்!

•எல்லைகள் பற்றிய திறந்த தகவல்தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள், நம்பிக்கையையும் மரியாதையையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லைகள் பற்றி உங்களுடனும் மற்றவர்களுடனும் தொடர்ந்து சரிபார்க்கவும் - அவை காலப்போக்கில் மாறக்கூடும். ‘முன்பு நன்றாக இருந்தது, இப்போது எனக்கு சரியாகத் தெரியவில்லை’ என்று கூறி உங்கள் வசதிக்குரிய நிலைகளைப் புதுப்பித்துக் கூறுவது சரியே.



ஒரு விரைவான சரிபார்ப்பு நீண்ட தூரம் செல்லும்

## நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?

உங்கள் நண்பர் ஒரு குழு புகைப்படத்தையும் சமீபத்திய பள்ளி நிகழ்வின் சில வெளிப்படையான புகைப்படங்களையும் இடுகையிட்டுள்ளார், ஆனால் அவற்றில் நீங்கள் எப்படித் தெரிகிறீர்கள் என்பது உங்களுக்கு சங்கடமாக இருக்கிறது.



அந்த இடுகையைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உங்கள் நண்பரை எப்படி அணுகுவீர்கள்? உங்கள் விருப்பத்தேர்வுகள் மதிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய வேறு என்ன செய்ய முடியும்? உங்கள் எண்ணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, மேலே உள்ள உதவிக்குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தி உங்கள் உணர்வுகளை சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்துங்கள்!

## ஒப்புதல் குறித்த கட்டுக்கதைகளை உடைத்தல்

உடல் ரீதியான தொடர்புகளுக்கு மட்டுமே சம்மதம் தேவை.



வேறு ஒருவரின் புகைப்படத்தை வேடிக்கைக்காக என்று கூட கேட்காமல் பகிரவது பரவாயில்லை.



எந்த நேரத்திலும் சம்மதத்தை திரும்பப் பெறலாம்.



ஒப்புதல் வழங்கப்பட்டவுடன், அது எதிர்கால அனைத்து சூழ்நிலைகளுக்கும் காலவரையின்றி பொருந்தும்.



ஒப்புதலுக்கு ஒரு உற்சாகமான "ஆம்" தேவை, ஆனால் மௌனமும் சம்மதமே.



காதல் அல்லது நெருக்கமான உறவுகளில் மட்டுமே சம்மதம் பொருத்தமானது.

