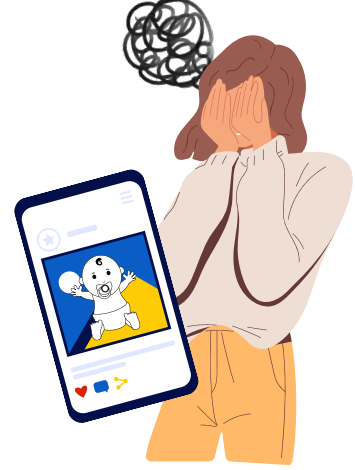


डिजिटल कंसेंट को समझना

शालिनी को लगा कि वह अपने चाचा पर भरोसा कर सकती है, लेकिन जब उन्होंने शालिनी के बचपन की एक शर्मिंदा करने वाली फोटो को सोशल मीडिया पर बिना पूछे डाल दिया, तो उसे बहुत बुरा लगा। इस घटना ने उसे समझाया कि यह कितना ज़रूरी है कि वह खुद तय करे कि उसकी कौन सी बातें ऑनलाइन शेयर हों।



आज, हम डिजिटल कंसेंट और सीमाओं के बारे में समझेंगे— इसका मतलब क्या है, यह क्यों ज़रूरी है, और शालिनी की स्थिति जैसी स्थितियों से कैसे निपटा जाए।

डिजिटल कंसेंट क्या है?

डिजिटल कंसेंट का मतलब है किसी को आपकी जानकारी, फोटो, या ऑनलाइन अनुभव को इस्तेमाल करने, शेयर करने, या देख पाने के लिए साफ़ तौर पर इजाज़त देना। कंसेंट के ज़रिये आप खुद तय करके दूसरों को बता सकते हैं कि आपको क्या सही और सहज लगता है। यह आपकी फोटो, मैसेज, या आपकी लोकेशन जैसी चीज़ों पर लागू होता है। डिजिटल कंसेंट को आप कभी भी बदल सकते हैं—अगर आपने पहले हां कहा था लेकिन अब आपको ठीक नहीं लग रहा है, तो आप मना कर सकते हैं! कंसेंट ज़बरदस्ती या अपने आप मान ली जाने वाली चीज़ नहीं है। इसे हमेशा मज़ी से दी जानी चाहिए।

कंसेंट पर गलतफहमियां

हर कथन को पढ़ें और तय करें कि यह सही (True) है या गलत (False)। अपने जवाबों के बारे में किसी दोस्त से बात करें और डिजिटल कंसेंट के बारे में अपने विचार शेयर करें!

कंसेंट सिर्फ शारीरिक संपर्कों के लिए ज़रूरी होती है।

सही / गलत



किसी और की फोटो बिना पूछे शेयर करना ठीक है अगर यह सिर्फ मज़े के लिए हो।



कंसेंट को कभी भी वापस लिया जा सकता है।



एक बार कंसेंट देने के बाद, यह हमेशा के लिए मान्य होती है।



कंसेंट के लिए खुशी-खुशी “हां” बोलना ज़रूरी है, लेकिन चुप रहना भी कंसेंट मानी जाती है।



कंसेंट केवल रोमांटिक या निजी रिश्तों में ज़रूरी होती है।






डिजिटल सीमाओं को समझना



सीमाएं क्या होती हैं?

सीमाएं आपके खुद के तय किए नियम हैं जो आपको यह तय करने में मदद करती हैं कि आप किसी चीज़ के लिए "हां" कहेंगे या "ना"— जैसे आपकी फोटो या स्टोरीज़ शेयर करना। सीमाएं बनाने के लिए, सोचिए कि आपको फोटो शेयर करने, ग्रुप चैट में शामिल होने, या किसी खास विषय पर बात करने में कितनी सहजता महसूस होती है। आपकी सीमाएं समय के साथ बदल सकती हैं, और आपको इन्हें दूसरों को साफ़-साफ़ बताना चाहिए ताकि डिजिटल रिश्ते स्वस्थ बने रहें। अपनी सीमाओं को एक घेरा समझें जो आपको सुरक्षित रखता है।

अपनी सीमाओं को समझना

इस चार्ट की मदद से आप अपनी सीमाओं को पहचान सकते हैं। नीचे दिए गए हर कथन के लिए सोचें कि आपको उस स्थिति में कितना सहज महसूस होता है। आप इस पैमाने का इस्तेमाल कर सकते हैं:

-  - बहुत सहज
-  - थोड़ा बहुत सहज
-  - कुछ हद तक सहज

-  - थोड़ा असहज
-  - बिल्कुल असहज

अपनी निजी फोटो (जैसे सेल्फी, कैंडिड मोमेंट्स) सोशल मीडिया पर शेयर करना।



ऐसे ग्रुप में भाग लेना जहां लोग मुझे अच्छे से नहीं जानते।



मेरा दोस्त मेरी अनुमति के बिना मेरी बातें शेयर करे।



अपने दोस्तों से खुलकर अपनी सीमाओं के बारे में बात करना।



एक पारिवारिक चैट जिसमें पर्सनल विषयों पर चर्चा होती है।



कंसेंट व्यक्त करना

कंसेंट व्यक्त करना

सीमाओं को समझना और उन्हें व्यक्त करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह अच्छे डिजिटल रिश्तों की बुनियाद है! यहाँ कुछ आसान टिप्स दिए गए हैं:

अपनी भावनाओं को सीधे बताएं। "मैं" वाले वाक्य बोलें, जैसे "मुझे यह पसंद नहीं है।"

बातचीत बढ़ाने के लिए सवाल पूछें, जैसे "क्या आप मेरे इसे शेयर करने से सहमत हैं?"

सोशल मीडिया पर प्राइवैसी सेटिंग्स बदलकर तय करें कि कौन आपका कंटेंट देख सकता है या आपको टैग कर सकता है।

दूसरों की भावनाओं को ध्यान से सुनें और उनकी चिंताओं को समझें।

कंटेंट शेयर करने के बाद दोस्तों से पूछें कि क्या वे अभी भी सुरक्षित और सहज महसूस कर रहे हैं।

सीमाओं पर खुलकर बात करें और विश्वास व सम्मान बनाए रखें।

खुद और दूसरों के साथ समय-समय पर सीमाओं की चर्चा करें – ये समय के साथ बदल सकती हैं। यह कहना ठीक है, "जो पहले ठीक था, वह अब सही नहीं लग रहा," और अपने कम्फर्ट लेवल को अपडेट करें।



थोड़ा ध्यान रखना बहुत फायदेमंद होता है!

आप क्या करेंगे?

आपके दोस्त ने हाल ही में स्कूल इवेंट से ग्रुप फोटो और कुछ दोस्तों के साथ बात करते हुए कैंडिड फोटो पोस्ट की हैं, लेकिन आप इनमें अपनी उपस्थिति को लेकर असहज महसूस कर रहे हैं।



आप अपनी भावनाओं को व्यक्त करने के लिए अपने दोस्त से कैसे संपर्क करेंगे? और क्या कर सकते हैं ताकि आपकी प्राथमिकताओं का सम्मान किया जा सके? अपने विचारों पर सोचें और अपनी भावनाओं को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने के लिए ऊपर दिए गए सुझावों का उपयोग करें!

उत्तर

कंसेंट पर गलतफहमियां

कंसेंट सिर्फ शारीरिक संपर्कों के लिए ज़रूरी होती है।



किसी और की फोटो बिना पूछे शेयर करना ठीक है अगर यह सिर्फ मज़े के लिए हो।



कंसेंट को कभी भी वापस लिया जा सकता है।



एक बार कंसेंट देने के बाद, यह हमेशा के लिए मान्य होती है।



कंसेंट के लिए खुशी-खुशी "हां" बोलना ज़रूरी है, लेकिन चुप रहना भी कंसेंट मानी जाती है।



कंसेंट केवल रोमांटिक या निजी रिश्तों में ज़रूरी होती है।

