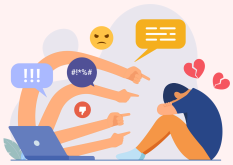
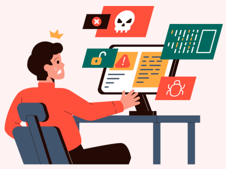
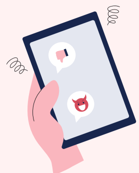
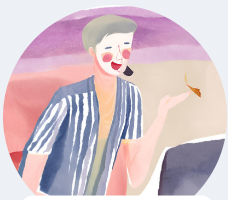
साइबर बुलिंग

amazon future engineer

इंटरनेट एक अद्भुत जगह है जहां आप नई चीज़ें खोज सकते हैं और दूसरों से जुड़ सकते हैं। इंटरनेट पर खुश और सुरक्षित होने का हक़ सभी को है। लेकिन कभी-कभी कुछ लोग ऑनलाइन असभ्य या कठोर व्यवहार कर सकते हैं, जिससे दूसरों का अनुभव खराब हो सकता है। इसे साइबर बुलिंग कहते हैं — जब कोई व्यक्ति मेसेजस, पोस्ट या कमेंट्स के माध्यम से किसी के प्रति असभ्य, आक्रामक या अनुचित व्यवहार करता है। साइबर बुलिंग को पहचानकर और सही तरीके से निपटकर हम ऑनलाइन जगहों को सुरक्षित बना सकते हैं।

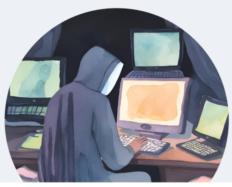
आदिल अलग-अलग प्रकार की साइबर बुलिंग के बारे में सीख रहा है, लेकिन उसके पास जो जानकारी है, वह थोड़ी उलझी हुई है। क्या आप प्रत्येक प्रकार की साइबर बुलिंग को उसकी सही परिभाषा से मिलाकर उसे समझा सकते हैं?


इम्पर्सनेशन (भेष बदलना)

साइबरस्टॉकिंग (ऑनलाइन पीछा करना)

एक्सक्ल्यूशन (बहिष्कार)

साइबर हैरासमेंट (ऑनलाइन उत्पीड़न)


आउटिंग (गोपनीयता का उल्लंघन करना)

बार-बार अपमानजनक या धमकी भरे संदेश भेजना ताकि किसी को परेशान किया जा सके।[1]

कोई और होने का नाटक करना और उनके नाम से अपमानजनक संदेश या पोस्ट करना।

किसी व्यक्ति का लगातार ऑनलाइन पीछा करना या उन्हें डराने वाला व्यवहार करना।

बिना अनुमति के किसी की निजी जानकारी या तस्वीरें साझा करना और उन्हें शर्मिंदा करना।

जानबूझकर ऑनलाइन ग्रुप, गेम या चैट से किसी को बाहर रखना ताकि वह अकेला महसूस करे।

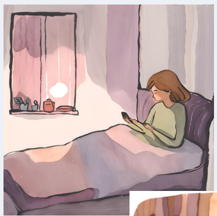
1. Cyber Harassment | Dean of Students | Michigan Tech. (n.d.). Michigan Technological University.

साइबरबुलिंग को रोकें

ऑनलाइन सुरक्षित रहने के लिए साइबरबुलिंग का सही तरीके से सामना करना ज़रूरी है। अगर आपको लगता है कि आप या आपका कोई जानने वाला साइबरबुलिंग का शिकार हो रहा है, तो किसी ऐसे व्यक्ति से मदद लें जिस पर आप भरोसा करते हों, जैसे आपके माता-पिता, कोई करीबी परिवार का सदस्य, शिक्षक, या अन्य विश्वसनीय वयस्क। इसके अलावा, हानिकारक पोस्ट या अकाउंट को तुरंत रिपोर्ट करना भी बुलिंग को रोकने में प्रभावी हो सकता है। इन रणनीतियों को अपनाकर आप इंटरनेट को सभी के लिए एक सुरक्षित और आनंददायक जगह बनाने में भी योगदान दे सकते हैं।

आदिल और उसके दोस्त एक कहानी पढ़ रहे हैं। इस कहानी में साइबरबुलिंग का सामना करने के लिए कौनसी रणनीतियाँ अपनाई गई हैं? पढ़ें और पहचानें!

एक दिन, माया को सोशल मीडिया पर एक बुरा मेसेज मिला।
यह मेसेज उसे दुखी और आहत कर गया, लेकिन माया ने जवाब देने के बजाय इसे अनदेखा करने और मेसेज भेजने वाले व्यक्ति को ब्लॉक करने का फैसला किया। वह जानती थी कि किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करना ज़रूरी है, इसलिए उसने अपनी बड़ी बहन को यह बात बताई। उसकी बहन ने उसकी बात ध्यान से सुनी, उसे सांत्वना दी, और याद दिलाया कि बुली की बातों का कोई महत्व नहीं है। साथ में, उन्होंने उस यूज़र को प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्ट किया ताकि साइबरबुलिंग को रोका जा सके। अतिरिक्त सुरक्षा के लिए, उन्होंने साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर कॉल कर घटना की जानकारी दी। हेल्पलाइन पर साइबरबुलिंग से निपटने के और भी तरीकों के बारे में सलाह दी गई। इस बारे में बात करने से माया को बहुत राहत महसूस हुई, और वह खुद पर गर्व महसूस कर रही थी कि उसने इस स्थिति को सुरक्षित और शांतिपूर्ण तरीके से संभाला।



सहायक जानकारी

- यदि आप किसी जानने वाले से बात करने में असहज महसूस करते हैं, तो किसी पेशेवर काउंसलर से बात करें या 1930 पर कॉल करें ।
- अगर सोशल मीडिया पर बुलिंग होती है, तो उस व्यक्ति को ब्लॉक करें और उनके व्यवहार को प्लेटफॉर्म पर सीधे रिपोर्ट करें। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स की ज़िम्मेदारी है कि वे अपने यूज़र्स को सुरक्षित रखें।

2. Cyberbullying: What is it and how to stop it. (n.d.). Unicef.

मज़ाक या बुलिंग?

amazon future engineer

ऑनलाइन, आदिल के दोस्त कभी-कभी एक-दूसरे के साथ मज़ाक करते हैं। आम तौर पर सब साथ में हँसते हैं, लेकिन कुछ ऐसे पल भी होते हैं जब कोई व्यक्ति असहज महसूस करता है। तो, एक मज़ाक कब सीमा पार करके बुलिंग बन जाता है? कभी-कभी मज़ाक और बुलिंग के बीच फर्क समझना मुश्किल लगता है, लेकिन दोनों में अंतर बड़ा है! चलो, इसे समझें!

मज़ाक

- यह सभी के लिए मज़ेदार होते हैं!
- यह किसी को अलग से निशाना बनाने या अपमानित करने की कोशिश नहीं करते हैं।
- यह एक हल्के-फुल्के माहौल में होते हैं, जहाँ आपसी सम्मान होता है।

VS

साइबरबुलिंग

- बुलिंग से किसी को दुख, डर या अकेलापन महसूस होता है।
- अक्सर किसी को बार-बार ताने और अपमानों के माध्यम से निशाना बनाती है।
- यह धमकी देने वाले माहौल में होती है, जहाँ कोई आपसी सम्मान नहीं होता।

खुद के लिए चेकलिस्ट: क्या मैं मज़ाक कर रहा हूँ या साइबरबुलिंग कर रहा हूँ?

इस चेकलिस्ट की मदद से आप अपनी ऑनलाइन गतिविधियों पर विचार करें और सुनिश्चित करें कि आप दूसरों के प्रति सकारात्मक और सम्मानजनक तरीके से ऑनलाइन जुड़ रहे हैं। साइबरबुलिंग में शामिल होने से बचें!

- [ ] क्या मैंने यह सुनिश्चित किया है कि किसी को भी इस मज़ाक से आपत्ति नहीं है?
- [ ] क्या मेरे शब्द या चित्र अपमानजनक हो सकते हैं?
- [ ] क्या मैं किसी को हंसाने के लिए मज़ाक कर रही हूँ या उनकी हंसी उड़ा रही हूँ?
- [ ] मज़ाक करने के बाद, क्या मैं ध्यान देती हूँ कि दूसरों को कैसा लग रहा है?
- [ ] अगर मुझ पर इसी तरह का मज़ाक किया जाए, तो क्या मुझे यह ठीक लगेगा?
- [ ] अगर किसी को मेरी बात से चोट पहुंची है, तो क्या मैंने माफी मांगी है?

अगर आप ऑनलाइन ग्रुप्स में किसी को साइबरबुलिंग करते हुए देखते हैं, तो आप कौन-कौन से कदम उठा सकते हैं?

1. बुली करने वाले को प्लेटफार्म पर रिपोर्ट करें और ज़रूरत पड़ने पर एक विश्वसनीय बड़े से संपर्क करें।
2. बुली हो रहे व्यक्ति को समर्थन दें।
3. ग्रुप में सम्मान और दोस्ती को बढ़ावा दें।
4. अगर बुलिंग जारी रहती है, तो ग्रुप में बुली करने वाले को सार्वजनिक रूप से डांटें, लेकिन केवल उस व्यक्ति की सहमति से जिसे बुली किया जा रहा है।

सुरक्षित इंटरनेट बनाएं

amazon future engineer

क्या आप जानते हैं?

यूनीसेफ और बच्चों के खिलाफ हिंसा पर संयुक्त राष्ट्र के विशेष प्रतिनिधि (SRSG) द्वारा 2019 में जारी 30 देशों के एक सर्वेक्षण के अनुसार, तीन में से एक युवा ने कहा कि उन्होनें साइबर बुलिंग का सामना किया है, और पांच में से एक ने साइबर बुलिंग हिंसा के कारण स्कूल न जाने का अनुभव भी शेयर किया।

इस बिंगो का उपयोग करें ताकि आप साइबरबुलिंग का जवाब देने के उपाय सीखें और इंटरनेट को सुरक्षित बनाए रखें। जब आप ये कार्य करें या देखें, तो बॉक्स चेक करें!

किसी को ब्लॉक किया जो बुरा था	बुरा कमेंट रिपोर्ट किया	कठोर कमेंट का रिप्लाई देने के बजाय नज़रअंदाज़ किया	साइबरबुलिंग के बारे में किसी विश्वसनीय बड़े को बताया
दोस्त को याद दिलाया कि हमें ऑनलाइन दयालु और विनम्र रहना चाहिए	किसी को कहा कि बुरे कमेंन्ट्स पोस्ट करना बंद करें	किसी को ऑनलाइन सराहा	जो दोस्त ऑनलाइन परेशान थे, उनकी मदद की
इंटरनेट से ब्रेक लिया	साइबरबुली का विरोध किया	गुस्से में आकर बुरे संदेश का जवाब देने से अपने आप को रोका	खेल को सही और दयालु तरीके से खेला
सकारात्मक सोच का अभ्यास किया	सभी दोस्तों को ऑनलाइन गेम में शामिल किया	फेक अकाउंट या पहचान चोरी रिपोर्ट की	ऑनलाइन सुरक्षित रहने के बारे में सीखा

याद रखें, इंटरनेट केवल तब ही सुरक्षित हो सकता है जब हम सभी मिलकर साइबरबुलिंग को खत्म करें और एक-दूसरे का सक्रिय रुप से समर्थन करें!

उत्तर

amazon future engineer

साइबर बुलिंग

इम्पर्सनेशन (भेष बदलना)

साइबरस्टॉकिंग (ऑनलाइन पीछा करना)

एक्सक्ल्यूशन (बहिष्कार)

साइबर हैरासमेंट (ऑनलाइन उत्पीड़न)

आउटिंग (गोपनीयता का उल्लंघन करना)

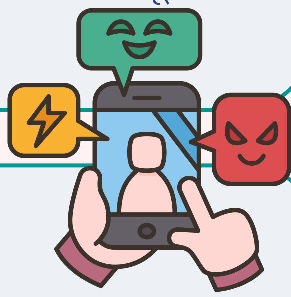
बार-बार अपमानजनक या धमकी भरे संदेश भेजना ताकि किसी को परेशान किया जा सके।

कोई और होने का नाटक करना और उनके नाम से अपमानजनक संदेश या पोस्ट करना।

किसी व्यक्ति का लगातार ऑनलाइन पीछा करना या उन्हें डराने वाला व्यवहार करना।

बिना अनुमति के किसी की निजी जानकारी या तस्वीरें साझा करना और उन्हें शर्मिंदा करना।

जानबूझकर ऑनलाइन ग्रुप, गेम या चैट से किसी को बाहर रखना ताकि वह अकेला महसूस करे।



साइबरबुलिंग को रोकें

एक दिन, माया को सोशल मीडिया पर एक बुरा मेसेज मिला।
यह मेसेज उसे दुखी और आहत कर गया, लेकिन माया ने जवाब देने के बजाय इसे अनदेखा करने और मेसेज भेजने वाले व्यक्ति को ब्लॉक करने का फैसला किया। वह जानती थी कि किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करना ज़रूरी है, इसलिए उसने अपनी बड़ी बहन को यह बात बताई। उसकी बहन ने उसकी बात ध्यान से सुनी, उसे सांत्वना दी, और याद दिलाया कि बुली की बातों का कोई महत्व नहीं है। साथ में, उन्होंने उस यूज़र को प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्ट किया ताकि साइबरबुलिंग को रोका जा सके। अतिरिक्त सुरक्षा के लिए, उन्होंने साइबर क्राइम हेल्पलाइन 1930 पर कॉल कर घटना की जानकारी दी। हेल्पलाइन पर साइबरबुलिंग से निपटने के और भी तरीकों के बारे में सलाह दी गई। इस बारे में बात करने से माया को बहुत राहत महसूस हुई, और वह खुद पर गर्व महसूस कर रही थी कि उसने इस स्थिति को सुरक्षित और शांतिपूर्ण तरीके से संभाला।