अपमान करने की छिपी प्रवृत्तियाँ

Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

अपमान करने की छिपी प्रवृत्तियाँ

सोशल मीडिया और ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म लोगों से जुड़े रहने, समाचार पढ़ने, वीडियो देखने और गेम खेलने के सामान्य साधन हैं।

युवा लोगों का बहुत सा समय ऑनलाइन बीतता है – विशेष रूप से किशोर अवस्था के दौरान, और वे जो सामग्री देखते हैं, उससे उनके सोचने के ढंग और बरताव पर असर पड़ता है और वे उसके अनुरूप ढलने लगते हैं।

सोशल मीडिया के अधिकांश प्लेटफ़ॉर्म जटिल algorithms (एल्गोरिद्मों) द्वारा नियंत्रित किए जाते हैं जिससे वे हमें ऐसी प्रोफ़ाइलें और पोस्टें दिखाते हैं जो उनके विचार से हमें उनके साथ बाँधे रखेंगी। इसका अर्थ है कि जो पोस्टें हमें खुश करती हैं, उन्हें दिखाने के साथ-साथ हमें कभी भी अपमानजनक और आक्रामक सामग्री भी दिखाई जा सकती है।

माता-पिता और देखभालकर्ता होने के नाते युवा लोगों को जब इस तरह की सामग्री ऑनलाइन दिखाई जाती है तो उस पर कोई पाबंदी लगाना या उसे moderate करना (उसमें से ग़लत सामग्री को निकाल पाना) कठिन हो सकता है। हमारे युवा लोग क्या देखते और सुनते हैं, और उससे सम्मान करने और सम्मानजनक रिश्तों के बारे में उनकी समझ और महिलाओं के प्रति हिंसा के बारे में उनके सोच-विचार पर क्या प्रभाव पड़ता है, इसके बारे में हमें बेहतर तरीके से समझना होगा ताकि हम युवा लोगों की सहायता कर सकें।

स्टॉप इट ऐट दि स्टार्ट (इसे आरंभ में ही रोकें) अभियान का उद्देश्य महिलाओं के प्रति हिंसा को समाप्त करना है। अकसर महिलाएँ ही पारिवारिक, घरेलू और यौन हिंसा की शिकार होती हैं और उनके प्रति हिंसा करने वाले अकसर पुरुष होते हैं।

लेकिन हम जानते हैं कि लोगों के हिंसा के अनुभव अलग-अलग तरह के स्रोतों से हो सकते हैं। इस मार्गदर्शिका का उद्देश्य वयस्कों को अपमान करने की उन छिपी प्रवृत्तियों के बारे में समझने में सहायता करना है जिनसे युवा लोगों का सामना होता है।

अपमान को ऑनलाइन दिखाना

ऑनलाइन उपलब्ध हानिकारक सामग्री और अपमानजनक व्यवहार इस तरह के हो सकते हैं:

- अपमानजनक या लिंग के आधार पर हीन बताने वाली भाषा में टिप्पणियाँ (comments)
- ऑनलाइन गेमिंग में स्त्रियों के साथ भेद-भाव की भाषा या व्यवहार
- किसी की अनुमति के बिना उनके निजी या अंतरंग फ़ोटो या वीडियो शेअर करना
- अंतरंग, सेक्स से संबंधित या हिंसक सामग्री अन्य लोगों के साथ शेअर करना
- बलात्कार, लुक-छिप कर पीछा करने या स्त्रियों को पुरुषों से हीन दिखाने संबंधी 'memes' (मीम) या हँसी-मज़ाक
- ऐसे दृष्टिकोणों को बढ़ावा देना जो किसी को परेशान करने और हिंसा करने को अनदेखा करते हैं और कमतर आंकते हैं या पीड़ित व्यक्ति को दोषी बताते हैं
- दिल दुखाने वाली या अपमानजनक भाषा वाले अपशब्द या वाक्यांश
- अन्य लोगों को प्रभावित करने वाले या बहुत से अनुयाइयों वाले व्यक्ति जो दूसरों का अपमान करते हैं, या लिंग के आधार पर ख़तरनाक रूढ़िवादी बरताव या सोच को बढ़ावा देते हैं।

युवा लोग आसानी से इस धोखे में आ सकते हैं कि जो पोस्टें वे सोशल मीडिया पर देखते हैं, वे वास्तविक जीवन को दर्शाती हैं। युवा लोग अकसर जो देखते हैं, उसमें केवल उनका ध्यान आकर्षित करने के लिए किसी के व्यक्तित्व को बढ़ा-चढ़ा कर दिखाया जाता है।

सोशल मीडिया द्वारा लोगों पर इस तरह के दबाव बिलकुल वास्तविक दबाव होते हैं जिनके परिणाम हम सबको भुगतने पड़ते हैं। ये युवा व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं, साथ ही, उसके दृष्टिकोणों और व्यवहार को बदल सकते हैं।

नकारात्मक और चुनौतीपूर्ण सामग्री का सामना करने में युवा लोगों की सहायता करना महत्त्वपूर्ण है। स्पष्ट रूप से और अकसर बातचीत करके आप एक युवा व्यक्ति को ऑनलाइन और वास्तविक जीवन में स्वस्थ और आदरपूर्ण व्यवहार करने की वे कुशलताएँ विकसित करने में सहायता कर सकते हैं जिनकी उन्हें आवश्यकता है।

सोशल मीडिया के algorithms (एल्गोरिद्म) और हानिकारक सामग्री

सोशल मीडिया पर हम जो देखते हैं, वह सोशल मीडिया के algorithms (एल्गोरिद्मों) से प्रभावित होता है। बहुत से algorithms (एल्गोरिद्म) हमें वैसी सामग्री दिखाने के लिए बनाए जाते हैं जैसी हम अकसर देखते हैं। उदाहरण के लिए, कोई युवा व्यक्ति जितनी अधिक बार किसी पोस्ट को लाइक करता है, उस पर कमेंट करता है या शेअर करता है, उतनी ही अधिक संभावना है कि उसे वैसी ही अन्य पोस्टें दिखाई जाएँगी।

किसी के अकाउंट को फॉलो करने पर युवा व्यक्ति को अकसर उसी तरह के अन्य अकाउंटों के सुझाव दिए जा सकते हैं। इसका अर्थ यह भी है कि यदि वे किसी अकाउंट को रिपोर्ट करते हैं या फॉलो करना रोक देते हैं तो algorithm (एल्गोरिद्म) द्वारा उन्हें दोबारा वह अकाउंट दिखाए जाने की संभावना कम हो जाती है।

यदि कोई व्यक्ति हानिकारक प्रभाव डाल सकने वाली सामग्री देखता है, इसमें लड़कियों, स्त्रियों और विविध प्रकार के लिंग या लैंगिक रूप से लचीले व्यक्तित्व वाले लोगों (gender diverse या fluid) के प्रति अपमानजनक सामग्री, और ऐसी सामग्री शामिल है जिसमें स्त्रियों के प्रति भेद-भाव, लिंगीय विविधता का विरोध, और/या हिंसा का समर्थन करने वाले संदेश हैं, तो उसे उसी तरह की, या और अधिक हानिकारक सामग्री दिखाई जा सकती है। कई बार ये algorithm (एल्गोरिद्म), सामग्री को तेज़ी से, व्यापक तौर पर फैला कर उसे 'वाइरल' बना सकते है जिससे झूठी जानकारी और उग्र विचारों को बढ़ावा मिल सकता है।

सोशल मीडिया पर अन्य लोगों को प्रभावित करने वाले लोग अकसर इसी तरह की सामग्री से युवा लोगों को निशाना बनाते हैं, चाहे वे ऐसी सामग्री को न भी खोज रहे हों; इनमें युवा लड़के और पुरुष शामिल हैं। कई बार ऐसी सामग्री को छद्मवेश में सकारात्मक या सहायक संदेश के रूप में भेजा जाता है, जैसे कि, आरंभ में स्वस्थ जीवन-शैलियों, खेलों में उपलब्धियों और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करके। इससे युवा लोगों को ललचा कर उन्हें अपरोक्ष रूप से (या खुले-आम) धीरे-धीरे हानिकारक सामग्री की ओर ले जाया जाता है और यदि वे उसमें भाग लेते हैं तो उसकी गहनता बढ़ती जा सकती है।

हमें जो दिखाया जाता है, उसमें बहुत सी सामग्री हमारे द्वारा खोजी, देखी या पसंद की गई सामग्री के आधार पर चुनी जाती है। हम सकारात्मक सामग्री का जितना अधिक प्रयोग करेंगे, उतनी ही कम आक्रामक और अपमानजनक सामग्री हमें दिखाई जाएगी।

युवा लोगों को यह याद दिलाना ज़रूरी है कि उन्हें उस हर चीज़ से जुड़ने की ज़रूरत नहीं है, जो वे अपनी फ़ीड में देखते हैं, विशेष रूप से, उन चीजों से जो उन्हें परेशान करती हैं या जिन से उन्हें असहज महसूस होता है।

आप स्वयं और आपके युवा व्यक्ति ऐसे अकाउंट या पोस्ट को ब्लॉक या रिपोर्ट करने के तरीकों को भी सीख सकते हैं जो हानिकारक या अपमानजनक सामग्री को बढ़ावा दे रहे हैं। इससे यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि आपको इस प्रकार की हानिकारक सामग्री कम दिखाई दे और संभव है कि उस हानिकारक सामग्री को हटा भी दिया जाए।

इस बारे में अधिक जानें कि आप ***ऑनलाइन नुक़सान की रिपोर्ट*** कैसे कर सकते हैं | ***ई-सेफ़्टी कमिश्नर।***

ऑनलाइन अपमानजनक सामग्री का हिंसा-समर्थक दृष्टिकोणों और हिंसा से संबंध

चूँकि युवा लोग बहुत सा समय ऑनलाइन बिताते हैं, तो जो कुछ वे ऑनलाइन देखते और करते हैं, वह उनके बरतावों और मान्यताओं को प्रभावित करता है।

हिंसा-समर्थक दृष्टिकोणों के बनने की शुरुआत के अनेक तरीकों में अपमान का ऑनलाइन दिखाया जाना शामिल है। हम देख रहे हैं कि हानिकारक रूप से ऑनलाइन प्रभावित करने वाले अनेक व्यक्तियों की लोकप्रियता में लगातार वृद्धि हो रही है। प्रभावित करने वाले इन व्यक्तियों की सामग्री आरंभ में विशिष्ट रूप से युवा पुरुषों और लड़कों को पसंद आने वाली स्वास्थ्य, खेलों में उपलब्धियों और बिज़नेस में सफलता की पोस्टों और memes (मीम) से शुरू होती है, और फिर पोस्टों द्वारा (या खुले-आम) लड़कों को स्त्रियों के प्रति भेद-भाव, लिंगीय विविधता का विरोध, स्त्रियों, लड़कियों और विविध प्रकार के लिंग या लैंगिक रूप से लचीले व्यक्तित्व वाले लोगों (gender diverse या fluid) का अपमान करने के लिए भड़काती हैं और हिंसक व्यवहार करने के लिए उकसाती हैं। ये पोस्टें लोगों को चरम पंथी विचारों वाले ऑनलाइन समुदायों, जैसे इंसेल (अनैच्छिक ब्रह्मचर्य) मूवमेंट की और अग्रसर कर सकती हैं।

समय के साथ-साथ ये अपमानजनक विचार व्यक्ति के सामान्य विचार बन कर उनके व्यवहार को प्रभावित कर सकते हैं, और यदि इसे अनदेखा किया जाता है, तो बड़े होकर वे उसी प्रकार के व्यक्ति और साथी (partner) बन सकते हैं।

अपमानजनक सामग्री को बढ़ावा देना

ऑनलाइन संवाद उतना ही आदरपूर्वक और उतनी ही सावधानी से किया जाना चाहिए जैसा कि आमने-सामने की बातचीत में किया जाता है।

कभी-कभी ऑनलाइन होने पर लोगों को लगता है कि उन्हें हर बात पर अपने विचार प्रकट करने चाहिएँ या अन्य लोगों के स्तब्ध कर देने वाले व्यवहारों को मनोरंजन के रूप में शेअर करना चाहिए, क्योंकि उन्हें अन्य लोगों से जुड़े रहने की आवश्यकता महसूस होती है। अपमानजनक सामग्री से जुड़ने और उसे शेअर करने से उसे बढ़ावा मिलता है और इसके परिणामस्वरूप उसी के जैसी या उससे से भी अधिक हानिकारक सामग्री दिखाई जाने लगती है। ऑनलाइन होने पर लोगों को लगता है कि वे गुमनाम हैं, हम भूल जाते हैं कि हमारे ऑनलाइन कमेंट, इमेज़ और शेअर की गई जानकारी दूसरों के जीवन को वास्तव में प्रभावित कर सकते हैं। अपमानजनक कमेंट, असभ्य, लज्जित करने वाली सामग्री को लाइक करना या शेअर करना किसी के मानसिक स्वास्थ्य के लिए, उनकी गोपनता और/या प्रतिष्ठा के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

अपमानजनक भाषा

अपमानजनक और नीचा दिखाने वाली भाषा इस बात का एक उदाहरण है कि हानिकारक दृष्टिकोण किस तरह से सामान्य महसूस होने लगते हैं।

अकसर अपशब्दों और अपशब्दी वाक्यांशों का ऑनलाइन प्रयोग किया जाता है, और इनमें से कुछ सकारात्मक हो सकते हैं, लेकिन अनेक अधिक हानिकारक होते हैं। ये शब्द तेज़ी से बदलते रहते हैं और समय के साथ-साथ इनकी लोकप्रियता बढ़ती और बदलती रहती है। वयस्क होने के नाते हमारे युवा लोगों द्वारा प्रयोग की जाने वाली भाषा के अर्थों को समझना या इस बारे में अपनी जानकारी को 'नवीनतम रखना' कठिन हो सकता है। कई बार उनकी भाषा के कई अर्थ हो सकते हैं, लेकिन अकसर उनका उद्देश्य नकारात्मक और अपमानजनक होता है।

यहाँ आजकल ऑनलाइन इस्तेमाल किए जा रहे कुछ सामान्य शब्द हैं, जो मूल रूप से अपमान दर्शाने के लिए हैं।

Beta (बीटा):	यह शब्द उस पुरुष का अपमान करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है जो अधिक प्रभुत्व नहीं जमाता। यह आक्रामक, प्रभुत्व जताने वाले व्यवहार को बढ़ावा देता है और पुरुषत्व की हानिकारक तथा रूढ़िवादी मान्यताओं को सुदृढ़ बनाता है। *'यदि तुम स्त्री की बात मानते हो तो बुरे काम में दलाली करते हो। वह नियंत्रण करती है और तुम एक बीटा हो।'*
Gyatt (ज़ात्ट):	बड़े उरोज़ों और कूल्हों वाली स्त्री को देख कर उत्तेजना प्रकट करने के लिए प्रयोग किया जाने वाला शब्द। यह युवा लोगों को किसी स्त्री को एक वस्तु की भाँति देखने और व्यवहार करने के लिए उकसाता है।
Simp (सिंप):	यह शब्द उस पुरुष के लिए प्रयोग किया जाता है जो स्त्री का प्यार पाने के लिए उसके 'अधीनस्थ' रहता है। अकसर इसका प्रयोग किसी पुरुष द्वारा स्त्रियों की बातें सुनने, उनका आदर करने, या समर्थन करने के लिए, उस पुरुष को बुरा-भला कहने के लिए किया जाता है। *'तुम उसके लिए फूल लेकर गए? अरे-रे तुम कैसे सिंप हो, इतने हताश होना छोड़ दो!'*
Negging (नेग्गिंग):	यह किसी का 'फायदा उठाने' के लिए प्रयोग की जाने वाली तकनीक है जिसमें सुनने में प्रशंसा जैसी लेकिन छिपे रूप में अपमानजनक बात कही जाती है जिससे उस व्यक्ति पर भावनात्मक नियंत्रण किया जा सके। इसका उद्देश्य उसे असुरक्षित महसूस करवाना है ताकि वह ऐसा करने वाले से मान्यता प्राप्त करने कि चेष्टा करे। यह मौखिक दुर्व्यवहार का एक रूप है, और इसका प्रयोग नियंत्रित करने वाले व्यवहार के एक हिस्से के रूप में किया जाता है। *'अरे तुमने आज मेक अप किया है? जब तुम अपने को सुंदर दिखाने के लिए दिल लगा कर कोशिश करती हो तो देखने में बुरी नहीं लगतीं।'*
Alpha (आल्फ़ा):	यह शब्द उस पुरुष का बखान और गुणगान करता है जो रिश्ते बनाने में दूसरों पर अपना प्रभुत्व जमाता है। यह आक्रामक व्यवहार को बढ़ावा देता है और पुरुषत्व की हानिकारक तथा रूढ़िवादी मान्यताओं को सुदृढ़ करता है। *'एक आल्फ़ा होना उच्च हैसियत की बात है, वह सबसे आदर की अपेक्षा रखता है और स्त्रियों की परवाह नहीं करता।'*

Algorithm of Disrespect

Algorithm of Disrespect (अपमान करने का एल्गोरिद्म) शिक्षित करने का एक साधन है जो एक युवा व्यक्ति के ऑनलाइन अनुभव को रूपांतरित करता है और केवल अंग्रेज़ी भाषा में उपलब्ध है। यह वयस्कों को युवा लोगों द्वारा दिन-प्रतिदिन के ऑनलाइन देखे जा रहे अपमान के नए, छिपे हुए रूपों के बारे में जानकारी और शिक्षा देता है।

इस अनुभव के दौरान आप यह देखेंगे कि कितनी आसानी से अपमानजनक सामग्री किसी युवा व्यक्ति की सोशल मीडिया फ़ीड में आ सकती है और अपमान करने को कितनी आसानी से स्वीकृति मिल सकती है।

क्या आप जानते हैं कि आपके बच्चों को क्या कुछ प्रभावित कर रहा है? ***www.respect.gov.au*** पर *Algorithm of Disrespect* को देखें जिससे आपको हिंसा में परिवर्तित होने वाली छिपी प्रवृत्तियों की जानकारी प्राप्त हो सके।

अधिक जानें

दि लाइन (The Line)

दि लाइन हिंसा का समर्थन करने वाले दृष्टिकोणों और व्यवहारों को चुनौती देकर और उन्हें बदल कर स्वस्थ और सम्मानजनक संबंधों को प्रोत्साहित करती है। दि लाइन को ऑस्ट्रेलियाई सरकार के सामाजिक सेवा विभाग द्वारा वित्तीय सहायता दी जाती है। इस सेवा को Our Watch द्वारा प्रदान किया जाता है। *www.theline.org.au*

विद्यार्थी कल्याण हब (स्टूडेंट वेलबीइंग हब – Student Wellbeing Hub)

स्टूडेंट वेलबीइंग हब शिक्षकों और स्कूल के नेताओं, छात्रों, अभिभावकों के लिए और छात्रों व प्री-सर्विस शिक्षकों को सहयोग प्रदान करने वाले विशेषज्ञ पेशेवरों की सहायता के लिए सुरक्षित स्कूल रणनीतियों पर जानकारी और संसाधनों के लिए एक वन-स्टॉप शॉप है। *www.studentwellbeinghub.edu.au*

ई-सेफ़्टी कमिश्नर (eSafety Commissioner)

ई-सेफ़्टी ऑनलाइन सुरक्षा के लिए ऑस्ट्रेलिया का स्वतंत्र नियामक है, जो ऑस्ट्रेलियाई लोगों को ऑनलाइन सुरक्षा संबंधी जोखिमों के बारे में शिक्षित करता है। यह साइबर बुलिंग, साइबर दुर्व्यवहार और सहमति के बिना साझा की गई अंतरंग छवियों या वीडियो जैसी हानिकारक सामग्री को हटाने में मदद करता है। ई-सेफ़्टी की साइट पर बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के लिए अनेक संसाधन और सुझाव हैं। आप *www.esafety.gov.au* पर ऑनलाइन नुक़सान की रिपोर्ट भी कर सकते हैं।

इसे ज़ोर से कहें (Say It Out Loud)

इसे ज़ोर से कहें LGBTQ+ समुदायों को स्वस्थ संबंध बनाने, अस्वस्थ संबंधों के लिए सहायता प्राप्त करने और अपने मित्रों की सहायता करने के लिए प्रोत्साहित करता है। *www.sayitoutloud.org.au*

अपनी भाषा में और अधिक जानकारी और संसाधनों के लिए *www.respect.gov.au/translated* पर जाएँ।