Nepali

अनादरका लुकेका प्रवृत्तिहरू

Australian Government

VIOLENCE AGAINST WOMEN
LET'S STOP IT
AT THE START

अनादरका लुकेका प्रवृत्तिहरू

सामाजिक मिडिया (social media) र अनलाइन प्लेटफर्महरू मानिसहरूबीचको सम्बन्ध कायम राख्ने, समाचारहरू पढ्ने, भिडियोहरू हेर्ने र खेलहरू खेल्ने एक प्रकारका सामान्य तरिका हुन्।

नवयुवाहरूले धेरै समय अनलाइन बिताउँछन् —विशेष गरी उनीहरूको किशोरावस्थामा, र उनीहरूले हेर्ने सामग्रीहरूले उनीहरूको दृष्टिकोण र व्यवहारलाई प्रभाव पार्न र आकार दिन सक्छ।

अधिकांश सामाजिक मिडिया प्लेटफर्महरू जटिल एल्गोरिदम (algorithms) हरूबाट, जसले हामीले कस्ता प्रोफाइल वा पोष्टहरू रूचाउँछौं भन्ने अनुमान गरेर देखाउँछन, संचालित हुन्छन्। यसको अर्थ हामीलाई खुसी बनाउन सक्ने पोष्टहरूका साथ साथ हामी कुनै पनि समय अपमानजनक र आक्रामक सामग्रीको सम्पर्कमा आउन सक्छौं।

अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूको रूपमा, नवयुवाहरूले अनलाइनमा देख्न सक्ने सामग्रीहरू सेन्सर गर्न वा परिनियमन गर्न गाह्रो हुनसक्छ। हाम्रा नवयुवाहरूलाई सहयोग गर्न हामीले उनीहरूले के हेरिरहेका र सुनिरहेका छन् तथा त्यसले उनीहरूको सम्मान, सम्मानजनक सम्बन्ध र महिलाहरूमाथिको हिंसा प्रतिको दृष्टिकोणहरूमा पार्न सक्ने प्रभावको बारेमा अझ राम्रो समझदारीको विकास गर्न आवश्यक छ।

यो *Stop it at the Start* (*शुरूमैं रोकौं*) अभियानको उद्देश्य महिलामाथि हुने हिंसाको अन्त्य गर्नु हो । पारिवारिक, घरेलु तथा यौनजन्य हिंसाको शिकार हुनेहरूमा अधिकांश महिला छन् र महिलामाथि हुने अधिकांश हिंसा पुरुषबाट हुने गरेको छन्।

तथापि, मानिसहरूले धेरै प्रकारले हिंसाको अनुभव गर्न सक्छन् भन्ने हामीलाई थाहा छ। यो गाइडले वयस्कहरूलाई नवयुवाहरूलाई व्याप्त गरिरहेका अनादरको लुकेका प्रवृत्तिहरूका बारे बुझ्न सहयोग गर्ने उद्देश्य लिएको छ।

अनलाइन हुने अनादर

अनलाइन हुने हानिकारक सामग्री र अनादरपूर्ण व्यवहार निम्नानुसार देखिन सक्छ:

- अपमानजनक वा लैंगिकवादी भाषा प्रयोग भएका टिप्पणीहरू
- अनलाइन गेमिंग (online gaming) मा महिलाहरूको बारे भेदभावपूर्ण भाषा वा व्यवहार
- कसैको अनुमति बिना उनीहरूको व्यक्तिगत वा अन्तरंगी फोटो वा भिडियोहरू साझा गरिदिने
- अन्य व्यक्तिहरूसँग अन्तरंगी, यौनजनक वा उग्र सामग्री साझा गरिदिने
- बलात्कार, पिछा गर्ने, वा महिलाहरू पुरुषहरूभन्दा तुच्छ हुन्छन् भन्ने बारे 'मिम्स (memes)' वा चुट्किलाहरू
- उत्पीडन र हिंसालाई माफ गर्ने र बेवास्ता गर्ने वा पीडितलाई दोष दिने मनोवृत्तिलाई बढावा दिने
- हानिकारक वा अपमानजनक भाषाबाट उत्पन्न हुने अपशब्द (slangs) र वाक्यांशहरू
- प्रभावकहरू (influencers) वा धेरैजनाले पछ्याएका व्यक्तिहरू जसले अरूहरूको अपमान गर्छन् वा लैंगिक मापदण्डहरूको बारे घातक व्यवहारहरू र विचारहरूलाई निरन्तरता दिन्छन।

नवयुवाहरू सजिलै सामाजिक मिडियामा उनीहरूले देख्ने पोस्टहरूले वास्तविक जीवनलाई चित्रित गर्छ भन्ने भ्रममा फस्न सक्छन्। अधिकांश समय उनीहरू त्यस्ता व्यक्तिहरूको देखावटि व्यक्तित्वहरूको सम्पर्कमा आउँछन जो उनीहरूकै ध्यान आकर्षित गर्न प्रयत्न गरिरहेका हुन्छन्।

सामाजिक मिडियाको दबाबहरू धेरै वास्तविक छ र त्यसका परिणाम हामी सबैले भोग्नुपर्छ। त्यसले नवयुवा व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्यमा असर गर्नुका साथै उनीहरूको मनोवृत्ति र व्यवहारहरू परिवर्तन गर्न सक्छ।

नवयुवाहरूलाई नकारात्मक र संवेदनशील विषयवस्तु बुझ्न र सामना गर्न सहयोग गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। खुलेर र बारम्बार कुरा गरेर तपाईंले नवयुवा व्यक्तिलाई अनलाइन र वास्तविक संसारमा स्वस्थ, सम्मानजनक अन्तरक्रिया गर्न आवश्यक सीपहरू विकास गर्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

सामाजिक मिडिया एल्गोरिदम (algorithms) हरू र हानिकारक सामग्री

सामाजिक मिडियामा प्रयोग हुने एल्गोरिदमहरूले हामीले देखेको कुरालाई प्रभावित गर्दछन्। धेरै एल्गोरिदमहरू हामीलाई प्रायः उपयोग गर्ने सामग्रीहरू देखाउन आफूलाई त्यसअनुरूप परिवर्तन गर्दछन्। उदाहरणका लागि, एक नवयुवा व्यक्तिले एउटा पोष्टलाई लाइक गरेमा, त्यसको टिप्पणी गरेमा, वा अरूसँग साझा गरेमा उसले त्यसमा भएका विषयहरूको बारेका पोष्टहरूमा देख्न थाल्ने अधिक संभावना हुन्छ।

कुनै एक एकाउन्ट (account) लाई पछ्याउनुको अर्थ त्यस्तै एकाउन्टहरू सो नवयुवा व्यक्ति समक्ष प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। यसको अर्थ यो पनि हो कि यदि उनीहरूले त्यसबारे गुनासो गरे वा एकाउन्ट अनफलो (unfollow) गरे भने एल्गोरिदमले ती फेरि देखाउने सम्भावना कम हुन्छ।

यदि कसैले केटीहरू, महिलाहरू र लैंगिकरूपमा विविध वा परिवर्तनशील व्यक्तिहरूको लागि अपमानजनक विषयवस्तु भएको वा वा स्त्रीद्वेषी, समलिंगीद्वेषी र / वा हिंसा-भड्काउने सन्देशहरू चलाएमा, त्यसले उनीहरूको फिड (feed) मा अझ त्यस्तै सामग्री वा अझ बढी हानिकारक सामग्रीहरू देखाउन थाल्छ। कहिलेकाहीं एल्गोरिदमले सामग्रीलाई छिटो र व्यापक रूपमा फैलाएर 'भाइरल बनाउन' मा मद्दत गर्न सक्छ र यसले गलत सूचना र चरम विचारहरू बढाउन सक्छ।

सामाजिक मिडिया इन्फ्लुएन्सरहरूले अक्सर किशोरहरू र पुरुषहरू सहित नवयुवा व्यक्तिहरूलाई उनीहरूले नखोजे पनि ती सामग्री मार्फत लक्षित गर्छन्। कहिलेकाहीं त्यस्ता सामग्रीहरू शुरूमा स्वस्थ जीवनशैली, खेलकुदका उपलब्धिहरू र मानसिक स्वास्थ्यमा केन्द्रित गरेर सकारात्मक सामग्री वा सहयोगी सामग्रीको रूपमा लुकाएको हुन सक्छ। यसले युवाहरूलाई आकर्षित गर्न सक्छ, त्यसपछि सूक्ष्म (वा उदार रूपमा) शुरू गरेर बढी हानिकारक सामग्रीसँग जोड्दै लगिन्छ जसले त्यसपछि उनीहरूको अन्तरक्रियालाई तीव्रता दिनसक्छ।

हामीलाई देखाइने अधिकांश कुराहरू हामीले खोज्ने, हेर्ने र चलाउने सामग्रीहरूबाट प्रभावित हुन्छ। हामी जति धेरै सकारात्मक सामग्रीहरू चलाउँछौं, त्यति नै कम आक्रामक वा अनादरपूर्ण सामग्री हामीलाई देखाइनेछ।

नवयुवाहरूलाई उनीहरूले आफ्नो फिडमा देखेका सबै कुराहरूमा प्रतिक्रिया जनाउनु आवश्यक छैन भन्ने सम्झाउनु निकै महत्त्वपूर्ण छ, विशेषगरी यदि त्यसले उनीहरूलाई विचलित पार्छ वा उनीहरूलाई असहज महसुस गराउँछ भने

तपाईंले स्वयंलाई र तपाईंका नवयुवा व्यक्तिहरूलाई हानिकारक वा अपमानजनक सामग्रीहरूलाई बढावा दिने एकाउन्टहरू वा पोष्टहरू कसरी रोक्ने वा त्यसको उजुरी गर्ने भन्ने तरिकाहरूसँग परिचित गराउन सक्नुहुन्छ। यसले तपाईंलाई त्योभन्दा फरक सामग्रीहरू देखाइने सुनिश्चित गर्न र हानिकारक सामग्री हटाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंले कसरी ***अनलाइन हानीका बारे उजुरी*** गर्न सक्नुहुन्छ भन्नेबारे अधिक जानकारीको लागि | ***ईसेफ्टि कमिशनर (eSafety Commissioner)***

अनलाइन देखिन अनादर, हिंसा-भड्काउने मनोवृत्ति र हिंसा बीचको सम्बन्ध

युवाहरूले निकै धेरै समय अनलाइन बिताइरहेका छन् कि उनीहरूले त्यहाँ जे देख्छन् र गर्छन् त्यसले उनीहरूको व्यवहार र मान्यताहरूमा प्रभाव पार्न सक्छ।

अनलाइन देखिने अनादर हिंसा-भड्काउने मनोवृत्तिको विकास गराउन सक्ने धेरै तरिकाहरू मध्ये एक हो। त्यसमाथि, हामीले केही हानिकारक अनलाइन इन्फ्लुएन्सरहरूको लोकप्रियता बढ्दै गइरहेको देखिरहेका छौं। यी इन्फ्लुएन्सरहरूले विशेष गरी युवा पुरुषहरू र केटाहरूलाई आकर्षित गर्न शुरुमा स्वास्थ्य, खेलकुदका उपलब्धिहरू र व्यावसायिक सफलताको बारेमा पोस्टहरू वा मिम्स (memes) हरू मार्फत उनीहरूको सामग्री तयार पार्छन्, र त्यसपछि पोस्टहरू मार्फत जुन सूक्ष्म (वा खुला रूपमा) केटाहरूलाई स्त्रीद्वेषी हुन, समलिंगिद्वेषी हुन, महिला तथा केटीहरू र लैंगिकरूपमा विविध वा परिवर्तनशील व्यक्तिहरूको अनादर गर्न, र हिंसात्मक व्यवहारमा अग्रसर हुन प्रोत्साहित गर्दछन्। यी पोष्टहरूले मानिसहरूलाई अतिवादी विचारहरूको साथ अनलाइन समुदायहरूतर्फ डोऱ्याउन सक्छ उदाहरणका लागि, incel (अनैच्छिक ब्रह्मचर्य) आन्दोलन।

समयसँगै, यी अनादरपूर्ण विचारहरू सामान्यीकरण हुन र व्यवहारमा असर पार्न थाल्छन्, र यदि यस्ता विचारहरूलाई चुनौती दिइएन भने, उनीहरू कस्तो व्यक्ति र पार्टनर बन्ने छन् भन्ने कुरालाई प्रभाव पार्छ।

अपमानजनक सामग्रीमा योगदान कसरी पुग्छ

अनलाइन हुने संचारलाई आमने-सामने अन्तरक्रिया जस्तै सावधानी र आदरसहित हेर्ने गर्नुपर्छ।

अनलाइन हुँदा कहिलेकाहीं मानिसहरूले मनोरञ्जनको रूपमा सबै कुरामा संलग्न हुनुपर्छ वा आफ्नो विचार व्यक्त गर्नुपर्छ गर्न वा उनीहरूले देखेका आश्चर्यजनक कुराहरू साझा गर्नुपर्छ भन्ने आवश्यक भएको महसुस गर्छन्। अपमानजनक सामग्रीहरू हेर्नेचलाउने र साझा (share) गर्दा त्यसले यस्तै वा झन् बढी हानीकारक सामग्रीहरू देखाउँदछ। मानिसहरूलाई अनलाइन आफ्नो पहिचान कसैले थाहा पाउँदैन भन्ने लाग्न सक्छ, र उनीहरूको अनलाइन प्रतिक्रिया र उनीहरूले साझा गर्ने तस्विर वा जानकारीले अन्य मानिसहरूको जीवनमा वास्तविक प्रभाव पार्छ भन्ने बिर्सन्छन्। अनादरपूर्ण टिप्पणीहरू गर्नु र अशिष्ट तथा अपमानजनक सामग्रीहरू लाइक वा साझा गर्नु कसैको मानसिक स्वास्थ्य, गोपनीयता र / वा प्रतिष्ठाको लागि हानिकारक हुन सक्छ।

अनादरपूर्ण भाषा

हानिकारक मनोवृत्तिहरू कसरी सामान्य महसुस गरिन थालिन्छ भन्ने कुराको एउटा उदाहरण अनादरपूर्ण र अपमानजनक भाषाको प्रयोग हो।

Slang (बोलीचालीका अनौपचारिक) शब्दहरू वा वाक्यांशहरू अनलाइनमा धेरै प्रयोग गरिन्छ र तीमध्ये केही सकारात्मक हुन सक्छन् तर बाँकी भने झन् बढी हानिकारक हुन्छन्। यी शब्दहरू तीव्ररूपमा बदि्लरहन्छन् र समयसँगै यिनीहरूको लोकप्रियता बढ्दै र परिवर्तन हुन्दै जान्छ। वयस्क व्यक्तिहरूलाई त्यसको अर्थ बुझ्न गाह्रो हुन सक्छ वा हाम्रा युवाहरूले प्रयोग गर्ने भाषासँग अद्यावधिक रहन गाह्रो हुन सक्छ। यस्ता शब्दको कहिलेकाहीं विभिन्न अर्थहरू लाग्न सक्छ, तर प्रायः गरि यी नकारात्मक र अपमानजनक हुन्छन्।

अहिले अनलाइनमा प्रचलनमा रहेका अनादरमा जरो गाडिएका त्यस्ता केही शब्दहरू तल दिइएका छन्।

Beta (बिटा):	यो पद कम आक्रामक व्यक्तिहरूलाई निन्दा गर्न प्रयोग गरिन्छ। यसले आक्रामकता र दमनकारी व्यवहारलाई बढावा दिनुका साथै पुरुषत्वको बारेमा घातक रूढ़िवाद सोचलाई बलियो बनाउँछ। *'यदि तिमी आईमाईको कुरा सुन्छौ भने, तिमीले उसको चापलूसी गरिरहेको छौ। उसले नियन्त्रण लिएकी छ र तिमी एक beta हौ।'*
Gyatt (ग्याट):	यो एक सुडौल महिला देखेपछि उत्तेजना व्यक्त गर्न प्रयोग गरिने एक शब्द हो। यसले नवयुवाहरूलाई महिलाहरूलाई कठपुतलीको रूपमा हेर्न र व्यवहार गर्न प्रोत्साहित गर्दछ।
Simp (सिम्प):	यो शब्द महिलाको स्नेह जित्न उसको 'अधिनमा रहने' पुरूषलाई जनाउन प्रयोग गरिन्छ। यो अक्सर महिलालाई ध्यान, आदर वा समर्थन दिने पुरूषको आलोचना गर्न प्रयोग गरिन्छ। *''तिमीले उसको तारिफ गर्यौ हैन? छ्या, तिमी कस्तो simp भएको, यतिसारो मरिहत्ये गर्न छाड!'*
Negging (नेगिङ्ग):	यो एउटा 'फसाउने' तरिका हो जहाँ कुनै व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई अपमानमिश्रित प्रशंसा वा अप्रत्यक्षरूपमा अपमान गरेर भावनात्मक रूपमा आफ्नो अनुकुल बनाउन खोज्छ। यो अन्य व्यक्तिलाई असुरक्षित महसुस गराउन र अपराधीको स्वीकृति खोज्न गरिएको हुन्छ। यो मौखिक दुर्व्यवहारको एउटा रूप हो जुन प्रायः व्यवहार नियन्त्रण गर्ने उपायको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। *'ए, आज तिमीले मेकअप गरेको हो? तिमीले राम्रो देखिन मिहिनेत गरेमा तिमी त्यति नराम्रो पनि देखिन्नौं।'*
Alpha (अल्फा):	यो शब्द प्रायः अरूसँगको सम्बन्धमा हेपाहा प्रवृति देखाउने व्यक्तिलाई वर्णन गर्न र आदर्श बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसले आक्रामकतालाई बढावा दिन्छ र पुरुषत्वको बारेमा घातक रूढ़िवाद सोचलाई बलियो बनाउँछ। *'एक alpha भनेको सानतिनो मान्छे हैन, उसलाई अरूले मान दिनै पर्छ, र उसले आईमाईहरूको काम गरेर बस्दैन।'*

Algorithm of Disrespect

Algorithm of Disrespect (*अनादरको एल्गोरिदम*) नवयुवा व्यक्तिको अनलाइन अनुभवको अनुकरण गर्ने एक शैक्षिक उपकरण हो जुन अँग्रेजी भाषामा मात्र उपलब्ध छ। यो वयस्क व्यक्तिहरू समक्ष नवयुवाहरू दैनिक अनलाइन सम्मिलित हुने अनादरको नयाँ र लुकेका शैलीहरू प्रकट गर्न र उनीहरूलाई शिक्षित गर्न तयार पारिएको हो।

अनुभवको आधारमा नवयुवाहरूको सामाजिक मिडिया फिड (social media feed) मा कति सजिलै हानिकारक र अपमानजनक विषयवस्तुहरू देखिन सक्छन् र अनादरपूर्ण व्यवहार कति सजिलै स्वीकार गरिन सक्छन् भन्ने तपाईंले देख्न सक्नुहुनेछ।

के तपाईंलाई तपाईंको बच्चाहरूलाई कुन कुराले प्रभाव पारिरहेको छ भन्ने थाहा छ? हिंसातर्फ लग्ने अनादरका लुकेको प्रवृत्तिहरूका बारे थाहा पाउन ***www.respect.gov.au*** मा गएर *Algorithm of Disrespect* हेर्नुहोस्।

थप जानकारीका लागि

द लाईन (The Line)

The Line ले हिंसालाई समर्थन गर्ने मनोवृत्ति र व्यवहारलाई चुनौती दिएर र परिवर्तन गरेर स्वस्थ तथा सम्मानजनक सम्बन्ध विकास गर्न प्रोत्साहित गर्दछ। The Line अष्ट्रेलियाली सरकार सामाजिक सेवा विभागद्वारा वित्तपोषित छ। यो Our Watch द्वारा संचालित छ।
www.theline.org.au

विद्यार्थी कल्याण हब (Student Wellbeing Hub)

Student Wellbeing Hub शिक्षक-शिक्षिका तथा विद्यालयका नेताहरू, विद्यार्थीहरू, अभिभावकहरू, विद्यार्थीहरू सहायता गर्ने विशेषज्ञ पेशेवरहरू र पूर्व-सेवा शिक्षकहरूलाई सहयोग गर्न सुरक्षित विद्यालय रणनीतिहरूका बारे जानकारी र संसाधनहरू एकै ठाउँमा उपलब्ध गराउने सेवा हो। *www.studentwellbeinghub.edu.au*

ईसेफ्टि कमिशनर (eSafety Commissioner)

ईसेफ्टी अनलाइन सुरक्षाको लागि अष्ट्रेलियाको स्वतन्त्र नियामक हो जसले अष्ट्रेलियालीहरूलाई अनलाइन सुरक्षा जोखिमहरूको बारेमा शिक्षित गर्दछ र साइबरबुलिइङ्ग (cyberbullying), साइबर दुर्व्यवहार तथा सहमति बिना साझा गरिएका अन्तरंगिन तस्विर वा भिडियोहरू जस्ता हानिकारक सामग्रीहरू हटाउन मद्दत गर्दछ। ईसेफ्टी साइटमा बालबालिकाहरूलाई अनलाइनमा कसरी सुरक्षित राख्ने भन्नेबारे धेरै सामग्री तथा सुझावहरू छन्। तपाईंले *www.esafety.gov.au* मा गएर अनलाइन हानीको बारे उजुरी दर्ता गर्नसक्नुहुन्छ।

ठूलो स्वरमा बाहिर भन्नुहोस् (Say It Out Loud)

Say It Out Loud (ठूलो स्वरमा बाहिर भन्नुहोस्) ले LGBTQ+ समुदायहरूलाई स्वस्थ सम्बन्धहरू बनाउन, अस्वस्थ सम्बन्ध भएमा मद्दत प्राप्त गर्न र उनीहरूका मित्रवर्गलाई समर्थन गर्न प्रोत्साहित गर्दछ।
www.sayitoutloud.org.au

आफ्नो भाषामा अधिक जानकारी र सामग्रीहरूका लागि *respect.gov.au/translated* मा जानुहोस्।

DSS 3370