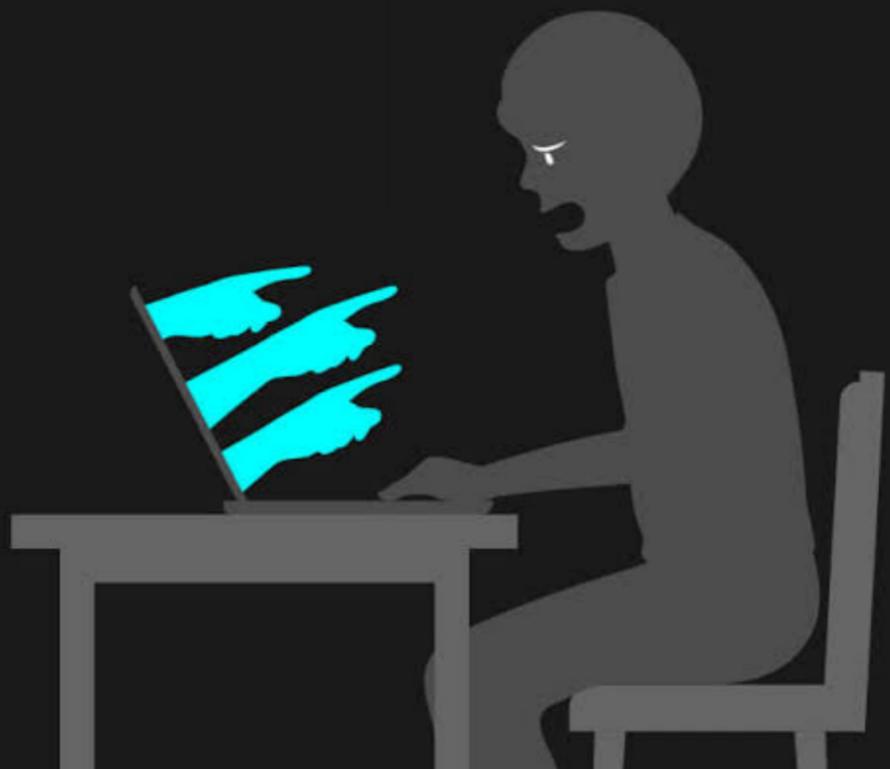


CYBER BULLYING

SAIFUL ISLAM



সাইবার বুলিয়িং

সাইবার বুলিয়িং কী এবং এটি কীভাবে প্রতিরোধ করা যায়?

মুহাম্মাদ সাইফুল ইসলাম

সাইবার বুলিয়িং

সাইফুল ইসলাম

প্রকাশকাল : ২১ জুন ২০২৩

শুরুর আগে...

অনলাইন ব্যবহারের হার বৃদ্ধির পাশাপাশি জটিল হয়ে পড়ছে অনলাইনে নিজেকে সুরক্ষিত রাখা। যুগের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে গিয়ে বন্ধু বান্ধবের প্রচনায় বা নিজ ইচ্ছেয় সোশ্যাল মিডিয়ায় আমরা চষে বেড়াই হরহামেশা। কিন্তু জ্ঞানের সীমাবদ্ধতা আমাদেরকে বিভিন্ন সমস্যায় ফেলে। আর আমাদের জ্ঞানের সীমাবদ্ধতাকে কাজে লাগিয়ে একদল অসাধু মানুষ বেছে নেয় অন্যায়ের পথ। শুরু করে সাইবার বুলিং।

আমি আপনাদেরকে জানানো সাইবার বোলিং কি? কিভাবে নিজেকে সুরক্ষিত রাখবেন! ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না হারিয়ে কীভাবে আমরা সাইবার বুলিয়িং বন্ধ করব!

আমি আপনাদের এইটুকু আত্মস্থ করাতে পারি যে, আপনি পুরো বইটা পড়ে হতাশ হবেন না। এবং ইন্টারনেট ব্যবহার না হারিয়ে আপনি সতর্ক হয়ে ইন্টারনেট ব্রাউজিং করে যেতে পারবেন।

সাইফুল ইসলাম

সাইবার বুলিং কী?

ডিজিটাল প্রযুক্তি ব্যবহার করে হয়রানি করার নামই সাইবার বুলিয়িং। এটি সামাজিক মিডিয়া, মেসেজিং প্ল্যাটফর্ম, গেমিং প্ল্যাটফর্ম এবং মোবাইল ফোনে ঘটতে পারে। এক্ষেত্রে যাদেরকে টার্গেট করা হয় তাদেরকে ভয় দেখানো, রাগিয়ে দেওয়া, লজ্জা দেওয়া বা বিব্রত করার জন্য বার বার এরূপ আচরণ করা হয়। উদাহরণ হিসাবে বলা যায়:

- সামাজিক মাধ্যমে কারো সম্পর্কে মিথ্যা তথ্য ছড়িয়ে দেওয়া বা বিব্রতকর অথবা অবমাননাকর ছবি পোস্ট করা
- মেসেজিং প্ল্যাটফর্মের মাধ্যমে ক্ষতিকর মেসেজ দেওয়া বা হুমকি দেওয়া
- অন্যের ছদ্মবেশ ধারণ করে তার পক্ষে আর একজনকে ম্যাসেজ পাঠানো

মুখোমুখি বুলিয়িং এবং সাইবার বুলিয়িং প্রায়শই একে অপরের পাশাপাশি ঘটতে পারে। তবে, সাইবার বুলিয়িং একটি ডিজিটাল পদচিহ্ন রেখে যায়। এই ডিজিটাল পদচিহ্ন এমন একটি রেকর্ড যা কার্যকর প্রমাণ হিসাবে কাজ করতে পারে এবং অপব্যবহার বন্ধে সহায়তা করতে প্রমাণ সরবরাহ করতে পারে।

আপনি যদি নিজের সুরক্ষা অথবা অনলাইনে আপনার সাথে ঘটেছিল এমন কোন কিছু সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন, আপনার বিশ্বস্ত কোনো একজন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে জরুরি ভিত্তিতে কথা বলুন। অথবা, আপনার দেশে সহায়তা পেতে চাইল্ড হেল্পলাইন (Child Helpline) ভিজিট করুন।

সাইবার বুলিয়িং সম্পর্কে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ১০টি প্রশ্ন

- ১। অনলাইনে কি আমাকে বুলিয়িং করা হচ্ছে? রসিকতা এবং বুলিংয়ের মধ্যকার পার্থক্য কীভাবে নির্ণয় করা সম্ভব?
- ২। সাইবার বুলিয়িং এর প্রতিক্রিয়া হিসাবে কী হতে পারে?
- ৩। কেউ যদি আমাকে অনলাইনে বুলিয়িং করে তবে আমি কার সাথে কথা বলব? এক্ষেত্রে রিপোর্টিং গুরুত্বপূর্ণ কেন?
- ৪। আমি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হচ্ছি, কিন্তু আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে এ বিষয়ে কথা বলতে ভয় পাচ্ছি। আমি কীভাবে তাদেরকে এটা জানাতে পারি?
- ৫। আমার যেসব বন্ধু সাইবার বুলিংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করতে চায় না, তাদেরকে সাইবার বুলিংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করতে আমি কীভাবে সহায়তা করতে পারি?
- ৬। ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না হারিয়ে কীভাবে আমরা সাইবার বুলিয়িং বন্ধ করব?
- ৭। আমার ব্যক্তিগত তথ্যাদি ব্যবহার করে সামাজিক মাধ্যমে আমাকে হেনস্তা বা অপমান করা আমি কীভাবে প্রতিরোধ করতে পারি?
- ৮। সাইবার বুলিংয়ের জন্য কি কোনও শাস্তি রয়েছে?
- ৯। অনলাইন বুলিয়িং এবং হয়রানির বিষয়ে ইন্টারনেট সেবাদানকারী সংস্থাগুলো কোনো চিন্তা করে না বলে মনে হয়। তাদেরকে কি দায়ী করা হচ্ছে?
- ১০। শিশুদের বা তরুণদের রক্ষার জন্য অনলাইনে বুলিয়িং প্রতিরোধের কোনও সহায়ক টুল রয়েছে কি?

১। অনলাইনে কি আমাকে বুলিয়িং করা হচ্ছে? রসিকতা এবং বুলিয়িংয়ের মধ্যকার পার্থক্য কীভাবে নির্ণয় করা সম্ভব?

বন্ধুরা সবাই একে অপরের সাথে রসিকতা করে। কিন্তু, অনলাইনে কেউ আপনার সাথে রসিকতা করছে, নাকি আপনাকে কষ্ট দেওয়ার চেষ্টা করছে কখনও কখনও এটি বলা খুব কঠিন হয়ে পড়ে। কখনও কখনও তারা ‘কেবল মজা করেছে’ বা ‘এটিকে এত গুরুত্ব দেয়ার কোন কারণ নেই’ এমনটা বলে হাসাহাসি করবে।

তবে আপনি যদি কষ্ট পান বা আপনি যদি মনে করেন যে, অন্যরা আপনাকে নিয়ে হাসাহাসি বা তামাশা করছে, তাহলে বুঝতে হবে রসিকতার মাত্রা ছাড়িয়ে গেছে। যে ব্যক্তি আপনাকে নিয়ে রসিকতা করছে তাকে থামতে বলার পরেও যদি সেটা চালিয়ে যেতে থাকে এবং আপনি এতে বিরক্ত হন, তবে তা বুলিয়িংয়ের পর্যায়ে পড়ে।

এছাড়াও, যখন অনলাইনে বুলিয়িং ঘটে, তখন এটি অপরিচিত সহ বহু মানুষের অযাচিত মনোযোগ আকর্ষণ করতে পারে। যেখানেই এটি ঘটুক না কেন, আপনি যদি এটিতে ভাল বোধ না করেন, তাহলে এটির বিরুদ্ধে আপনার সোচ্চার হওয়া উচিত।

আপনি যদি ভাল বোধ না করেন এবং এটি যদি বন্ধ না হয়, তাহলে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন। এর জন্য আপনি কল করতে পারেন। সাইবার বুলিয়িং বন্ধ করা মানে কেবল বুলিয়িং না করাই নয় বরং অনলাইনে ও বাস্তব জীবনে প্রত্যেকেরই যে শ্রদ্ধা পাওয়ার অধিকার রয়েছে তাকে স্বীকৃতি দেওয়া।

২। সাইবার বুলিয়িং এর প্রতিক্রিয়া হিসাবে কী হতে পারে?

বুলিয়িং যখন অনলাইনে সংঘটিত হয়, তখন এমন মনে হয় যে নিজের বাড়ির ভেতর সহ সর্বত্র আপনি আক্রমণের শিকার হচ্ছেন। এ সময় মনে হতে পারে যে, এ থেকে আপনার পালানোর কোনো পথ নেই। এর প্রভাব দীর্ঘ সময় ধরে থাকতে পারে এবং এটি একজন ব্যক্তিকে বিভিন্নভাবে প্রভাবিত করতে পারে। এগুলো হলো:

- মানসিকভাবে - এ সময় বিরক্ত বোধ হয়, বিরত লাগে, নিজেকে বোকা মনে হয়, এমনকি নিজের উপর রাগ হয়
- আবেগগতভাবে - লজ্জা বোধ হয় বা নিজের পছন্দের জিনিসের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলা এমন বোধ হয়
- শারীরিকভাবে - ক্লান্ত বোধ হয় (ঘুম না হওয়া), বা পেটের ব্যথা এবং মাথা ব্যথার মতো লক্ষণগুলো দেখা যায়

আপনাকে কেউ উপহাস করছে বা অন্যের দ্বারা আপনি হয়রানির শিকার হচ্ছেন আপনার এমন অনুভূতি আপনাকে অন্যের সাথে কথা বলতে বা কোনো সমস্যা সমাধান করার প্রচেষ্টাকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে, সাইবার বুলিয়িংয়ের ফলে কখনও কখনও মানুষ তার নিজের জীবনকে বিলিয়ে দিতেও দ্বিধা করে না।

সাইবার বুলিয়িং আমাদেরকে বিভিন্ন নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে। তবে, এগুলো সমাধান করা যেতে পারে এবং মানুষ তার আত্মবিশ্বাস এবং স্বাস্থ্য ফিরে পেতে পারে।

৩। কেউ যদি আমাকে অনলাইনে বুলিয়িং করে তবে আমি কার সাথে কথা বলব? এক্ষেত্রে রিপোর্টিং গুরুত্বপূর্ণ কেন?

আপনি বুলিয়িংয়ের শিকার হচ্ছেন এমনটি মনে করলে, প্রথম পদক্ষেপটি হলো আপনার বাবা-মা, পরিবারের ঘনিষ্ঠ সদস্য বা অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির কাছ থেকে সাহায্য নেওয়া।

আপনার স্কুলে আপনি কাউন্সেলর, খেলাধুলার প্রশিক্ষক বা আপনার প্রিয় শিক্ষকের সাথে যোগাযোগ করতে পারেন।

তবে আপনি যদি নিজের পরিচিত কারও সাথে কথা বলতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ না করেন, তখন একজন পেশাদার কাউন্সেলরের সাথে কথা বলার জন্য আপনার দেশের একটি হেল্পলাইন অনুসন্ধান করুন।

সামাজিক প্ল্যাটফর্মে যদি বুলিয়িং ঘটে থাকে, এক্ষেত্রে যিনি বুলিয়িং করছেন তাকে ব্লক করে দেওয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন এবং তাদের এই আচরণ সম্পর্কে আনুষ্ঠানিকভাবে প্ল্যাটফর্মে জানান। সামাজিক মাধ্যম সংস্থাগুলো তাদের ব্যবহারকারীদের সুরক্ষিত রাখার ক্ষেত্রে দায়বদ্ধ।

কী ঘটছে তা দেখানোর জন্য সামাজিক মাধ্যমের পোস্টগুলোর টেক্সট মেসেজ এবং স্ক্রিনশট প্রমাণ হিসাবে কাজ করতে পারে।

বুলিয়িং বন্ধ করার জন্য অবশ্যই এটিকে সনাক্ত করা দরকার এবং বুলিয়িংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। যারা বুলিয়িং করে তাদের সেই

আচরণটি যে একেবারেই অগ্রহণযোগ্য সে বিষয়টি বুলিকে জানাতে এটি সহায়তা করতে পারে।

আপনি যদি তাৎক্ষণিকভাবে কোনো বিপদে পড়েন, তখন দেশের পুলিশ বা জরুরি সেবা সংস্থাসমূহের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

বুলিয়িং বন্ধ করার জন্য
অবশ্যই এটি সনাক্ত করা দরকার
এবং বুলিংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

ফেসবুক/ইনস্টাগ্রাম:

আপনি যদি অনলাইনে বুলিংয়ের শিকার হন, তবে আমরা আপনাকে কোনও অভিভাবক, শিক্ষক বা আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এমন কারও সাথে কথা বলতে উৎসাহিত করছি। কারণ, আপনার নিরাপদে থাকার অধিকার রয়েছে। এছাড়াও যেকোন ধরনের বুলিংয়ের বিষয়ে ফেসবুক বা ইনস্টাগ্রামে সরাসরি রিপোর্ট করাকে আমরা সহজতর করেছি।

আপনি ফেসবুক বা ইনস্টাগ্রামে আমাদের টিমের কাছে যেকোন সময় পোস্ট, মন্তব্য বা গল্প আকারে আপনার পরিচয় গোপন রেখে রিপোর্ট পাঠাতে পারেন।

আমাদের এমন একটি টিম রয়েছে যারা ২৪ ঘণ্টা বিশ্বব্যাপী ৫০টি ভাষায় এই রিপোর্টগুলো পর্যালোচনা করে। এছাড়াও আপত্তিকর বা বুলিয়িং করা হয়েছে এমন যে কোনও বিষয় সরিয়ে ফেলা হয়। এই রিপোর্টগুলো সবসময় বেনামে থাকে।

ফেসবুকে আমাদের একটি গাইড বা নির্দেশিকা রয়েছে। বুলিং প্রতিরোধ করার প্রক্রিয়া সম্পর্কে জানতে অথবা অন্য কাউকে বুলিংয়ের শিকার হতে দেখলে কি করতে হবে সে বিষয়গুলোতে এই নির্দেশিকাটি আপনাকে সহায়তা করতে পারে। ইনস্টাগ্রামে অভিভাবকদের জন্যও একটি নির্দেশিকা আছে। সাইবার বুলিয়িং কীভাবে মোকাবিলা করবেন সে সম্পর্কে বাবা-মা, অভিভাবক এবং বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য এই নির্দেশিকায় কিছু সুপারিশ রয়েছে। এছাড়াও এই গাইডে একটি কেন্দ্রীয় হাব রয়েছে যেখানে সাইবার বুলিয়িং মোকাবিলার সুরক্ষা টুলস সম্পর্কে আপনি শিখতে পারেন।

টুইটার:

আপনি যদি মনে করেন যে আপনি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হচ্ছেন, সেক্ষেত্রে আপনার নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কিসের মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন সে সম্পর্কে কারও সাথে কথা বলার দরকার। এটি হতে পারে আপনার কোনও শিক্ষক, অন্য কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি বা বাবা-মা। আপনি বা আপনার কোনও বন্ধু সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে করণীয় সম্পর্কে বাবা-মা এবং বন্ধুদের সাথে কথা বলুন।

আমাদের নিয়মনীতি ভঙ্গ করতে পারে এমন অ্যাকাউন্ট সম্পর্কে রিপোর্ট করতে আমরা মানুষজনকে উৎসাহিত করি। ‘রিপোর্ট এ টুইট’ অপশনে ক্লিক করে আপনি আমাদের হেল্প সেন্টার বা ইন-টুইট মেকানিজম সাপোর্ট পেজের মাধ্যমে এটি করতে পারেন।

৪। আমি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হচ্ছি, কিন্তু আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে এ বিষয়ে কথা বলতে ভয় পাচ্ছি। আমি কীভাবে তাদেরকে এটা জানাতে পারি?

আপনি যদি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হন, সেক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে পদক্ষেপটি আপনি গ্রহণ করতে পারেন সেটা হলো আপনি নিরাপদ বোধ করেন এমন কোনও বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির সাথে কথা বলা।

মা-বাবার সাথে কথা বলা সবার পক্ষে সহজ নয়। তবে এমন কিছু বিষয় রয়েছে যা আপনাকে আপনার বাবা-মার সাথে কথোপকথনে সহায়তা করতে পারে। যে সময়ে আপনার বাবা-মায়ের পুরো মনোযোগ পাবেন বলে মনে করেন ঠিক সে সময়কে তাদের সাথে কথা বলার জন্য নির্ধারণ করুন। আপনার জন্য সমস্যাটি কতটা মারাত্মক তাদেরকে সে বিষয়টি বুঝিয়ে বলুন। মনে রাখবেন, তারা আপনার মতো প্রযুক্তি-বান্ধব নাও হতে পারে। সুতরাং কী ঘটছে তা বুঝতে আপনার তাদেরকে সাহায্য করার প্রয়োজন হতে পারে।

তাদের কাছে আপনার প্রশ্নের তাৎক্ষণিক উত্তর নাও থাকতে পারে। তবে তারা আপনাকে সহায়তা করতে উদ্যোগী হবেন এবং তাদের সাথে মিলে আপনি একটি সমাধান খুঁজে পেতে পারেন। দুই চোখের চেয়ে চার চোখ সবসময় ভালো! আপনি কী করবেন সে সম্পর্কে এখনও নিশ্চিত না হলে, বিশ্বস্ত অন্য কারও কাছে যাওয়ার বিষয়টি সবসময় বিবেচনা করুন। আপনার আশেপাশে প্রায়শই এমন অনেক মানুষ আছে যারা আপনাকে অনেক ভালবাসে এবং আপনি যতটা প্রত্যাশা করেন না, তার চেয়েও অনেক বেশি সহায়তা করতে চায়।

৫। আমার যেসব বন্ধু সাইবার বুলিংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করতে চায় না, তাদেরকে সাইবার বুলিংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করতে আমি কীভাবে সহায়তা করতে পারি?

যে কোনও ব্যক্তি সাইবার বুলিংয়ের শিকার হতে পারেন। আপনি চেনেন এমন কারও সাথে এমনটি ঘটতে দেখলে তাকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করুন।

আপনার বন্ধুর কথা শোনা জরুরী। সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলেও কেন তারা বিষয়টি রিপোর্ট করতে চান না? তারা বিষয়টি নিয়ে কি ভাবছে? কোন কিছু যে আনুষ্ঠানিকভাবে জানানোর প্রয়োজন নেই, এই বিষয়টি তাদেরকে জানান। তবে সাহায্য করতে পারেন এমন কারও সাথে কথা বলা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মনে রাখবেন, আপনার বন্ধু হয়তো ভেঙ্গে পড়েছে। তার প্রতি সদয় হন। তারা কী বলতে পারে এবং কাকে বলতে পারে তাদের মাধ্যমেই তাদেরকে ভাবতে সহায়তা করুন। তারা রিপোর্ট করার সিদ্ধান্ত নিলে তাদের সংগ দেওয়ার প্রস্তাব দিন। আপনি যে তাদের প্রয়োজনে আছেন এবং তাদেরকে সহায়তা করতে চান সে বিষয়টি তাদেরকে মনে করিয়ে দেওয়া হলো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়।

আপনার বন্ধুটি যদি এখনও ঘটনাটি সম্পর্কে রিপোর্ট করতে না চান, তবে পরিস্থিতি মোকাবেলায় তাকে সহযোগিতা করতে পারে এমন একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ককে খুঁজে দিতে সহায়তা করুন। মনে রাখবেন, বিশেষ কিছু পরিস্থিতিতে সাইবার বুলিংয়ের পরিণতি প্রাণঘাতী হতে পারে।

কোনো কিছু না করলে সেই ব্যক্তির অনুভূতি এমন পারে যে, প্রত্যেকেই তার বিপক্ষে অবস্থান করছে বা কেউ তাকে পাত্তা দিচ্ছে না।

যে কেউ সাইবার বুলিংয়ের শিকার হতে পারেন।

ফেসবুক/ইনস্টাগ্রাম:

কোনো কিছু রিপোর্ট করা যে কঠিন হতে পারে সে বিষয়টি আমরা জানি। তবে কাউকে বুলিয়িং করা কোন অবস্থাতেই গ্রহণযোগ্য না।

ফেসবুক বা ইনস্টাগ্রামে লিখিত বিষয়বস্তু সম্পর্কে রিপোর্ট করলে তা আপনাকে আমাদের প্ল্যাটফর্মগুলোতে আরও সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারে। বুলিয়িং এবং হয়রানি করার বিষয়টি প্রকৃতিগতভাবেই অত্যন্ত ব্যক্তিগত। এ কারণে, অনেক ক্ষেত্রে আমাদের দ্বারা চিহ্নিত করা বা সরিয়ে ফেলার আগেই একজন ব্যক্তির উচিত এই আচরণটি আমাদের কাছে রিপোর্ট করা।

ইনস্টাগ্রাম এবং ফেসবুকে সাইবার বুলিংয়ের একটি ঘটনা রিপোর্ট করার বিষয়টি সব সময় বেনামে থাকে। আপনি যে এরূপ একটি ঘটনা আমাদেরকে জানিয়েছেন সে বিষয়টি কেউ কখনও জানতে পারবে না।

আপনি আপনার নিজের কিছু অভিজ্ঞতার কথা জানাতে পারেন। তবে সরাসরি অ্যাপে রয়েছে এমন টুলস ব্যবহার করে আপনার কোনও বন্ধুর পক্ষে রিপোর্ট করাও ঠিক ততটাই সহজ। কোনও কিছুর বিষয়ে কীভাবে রিপোর্ট করতে হয় ইনস্টাগ্রামের হেল্প সেন্টার এবং ফেসবুকের হেল্প সেন্টারে সে বিষয়ে আরও তথ্য রয়েছে।

আপনি আপনার বন্ধুকে ইনস্টাগ্রামের রেসট্রিক্ট নামক একটি টুল সম্পর্কেও জানাতে পারেন। এখানে কাউকে ব্লক না করে আপনি নিজের অ্যাকাউন্টকে বিচক্ষণতার সাথে রক্ষা করতে পারবেন। যদিও বিষয়টি কিছু মানুষের কাছে কঠিন বলে মনে হতে পারে।

টুইটার:

বাইস্ট্যান্ডার রিপোর্টিং'কে আমরা সচল করেছি। এর মানে হলো, আপনি অন্য কোনো ব্যক্তির পক্ষে রিপোর্ট তৈরি করতে পারেন। এখন ব্যক্তিগত তথ্যের রিপোর্ট এবং ছদ্মবেশী রিপোর্টের জন্যও এটি করা যেতে পারে।

৬। ইন্টারনেট ব্যবহারের সুযোগ না হারিয়ে কীভাবে আমরা সাইবার বুলিয়িং বন্ধ করব?

অনলাইনের অনেক সুবিধা রয়েছে। কিন্তু জীবনে অনেক কিছুর মতো এখানেও কিছু ঝুঁকি থাকে যা প্রতিরোধ করা প্রয়োজন হয়ে পড়ে।

আপনি যদি সাইবার বুলিয়িংয়ের শিকার হন, নিজেকে পুনরায় ফিরিয়ে আনার

জন্য আপনাকে কিছু সময়ের জন্য কিছু অ্যাপ মুছে ফেলতে হতে পারে বা অফলাইনে থাকতে হতে পারে। তবে, ইন্টারনেট থেকে বিচ্ছিন্ন থাকা দীর্ঘমেয়াদী কোনো সমাধান নয়। আপনি তো কোনো ভুল করেন নি। তাহলে কেন আপনি অসুবিধা ভোগ করবেন? যারা বুলিয়িং করে এটি তাদেরকে ভুল সংকেতও দিতে পারে। পক্ষান্তরে এটি তাদেরকে গ্রহণযোগ্য নয় এমন আচরণ চালিয়ে যেতে উৎসাহিত করতে পারে।

সাইবার বুলিয়িং বন্ধ হোক- এটা আমরা সবাই চাই।এ কারণে সাইবার বুলিয়িংয়ের বিষয়টি রিপোর্ট করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আমরা যে ইন্টারনেট সিঙ্চার ব্যবহার রীতি অনুসরণ করি তা বুলিয়িং বন্ধে সবসময় সহায়তা করে না। অন্যকে আঘাত করতে পারে এমন বিষয়গুলো শেয়ার করা বা বলার ক্ষেত্রে আমাদের চিন্তাভাবনা করা উচিত। অনলাইন এবং বাস্তব জীবনে আমাদের একে অপরের প্রতি সদয় হওয়া প্রয়োজন। এটা আমাদের সকলের জন্যই সমান প্রয়োজ্য!

অন্যকে আঘাত করতে পারে এমন যে বিষয়গুলো আমরা শেয়ার করি বা বলি সে সম্পর্কে আমাদের চিন্তাভাবনা করা উচিত।

ফেসবুক/ইনস্টাগ্রাম:

নিজেদের অনুভূতি প্রকাশের জন্য ইনস্টাগ্রাম ও ফেসবুককে নিরাপদ ও ইতিবাচক জায়গা হিসাবে ধরে রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানুষজন কেবল নিরাপদ বোধ করলেই নিজেরদের সম্পর্কে তথ্য শেয়ার করতে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ

করবে। তবে আমরা জানি যে কোন কোন ক্ষেত্রে সাইবার বুলিয়িং অব্যাহত থাকতে পারে এবং নেতিবাচক অভিজ্ঞতা তৈরি করতে পারে। এজন্যই ইনস্টাগ্রাম এবং ফেসবুকে সাইবার বুলিয়িংয়ের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে নেতৃত্ব দিতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

আমরা প্রধানত দুটি উপায়ে এই কাজটি করছি। প্রথমত, প্রযুক্তি ব্যবহার করে লোকজনকে বুলিয়িংয়ের শিকার হওয়া ও বুলিয়িং হওয়া দেখতে বাধা দেওয়া। উদাহরণস্বরূপ, মানুষজন একটি সেটিং চালু করতে পারে। এই সেটিংসটি কৃত্রিম বুদ্ধিমত্তা প্রযুক্তি (আর্টিফিসিয়াল ইনটেলিজেন্স টেকনোলজি) ব্যবহার করে মানুষের হয়রানি বা বিচলিত করার উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হুমকীপূর্ণ মন্তব্যগুলো স্বয়ংক্রিয়ভাবে ফিল্টার করতে এবং আড়াল করতে পারে।

দ্বিতীয়ত, ফেসবুক এবং ইনস্টাগ্রামে তাদের অভিজ্ঞতা কাস্টমাইজ করার জন্য টুলস প্রদানের মাধ্যমে মানুষের ইতিবাচক আচরণ এবং মিথস্ক্রিয়াকে উৎসাহিত করতে আমরা কাজ করছি। বিচক্ষণতার সাথে নিজের অ্যাকাউন্টকে সুরক্ষিত রাখার বিষয়ে আপনাকে সক্ষম করা এবং বুলিয়িং এর উপর নজর রাখার জন্য রেসট্রিক্ট নামক টুলটি প্রস্তুত করা হয়েছে।

টুইটার:

যেহেতু বিশ্বের কোটি কোটি মানুষ টুইটারে তাদের আইডিয়া শেয়ার করে, আমরা সকলে সব বিষয়ে একমত না হলেও অবাক হওয়ার কিছু নেই। এটির একটি সুবিধা হলো এই যে, আমরা সকলেই সম্মানজনক মতবিরোধ এবং আলোচনা থেকে শিখতে পারি।

কিন্তু অনেক সময়, কিছু সময়ের জন্য কারও কথা শোনার পরে, আপনি তাদের কথা আর নাও শুনতে পারেন। তাদের কথা বলার অধিকারের অর্থ এই নয় যে আপনাকে শুনতেই হবে।

৭। আমার ব্যক্তিগত তথ্যাদি ব্যবহার করে সামাজিক মাধ্যমে আমাকে হেনস্তা বা অপমান করা হলে আমি কীভাবে প্রতিরোধ করতে পারি?

অনলাইনে কোনো কিছু পোস্ট করা বা শেয়ার করার আগে অন্তঃত দু'বার ভাবুন। এটি চিরকাল অনলাইনে থাকতে পারে এবং পরে আপনার ক্ষতি করতে ব্যবহৃত হতে পারে। আপনার ঠিকানা, টেলিফোন নম্বর বা আপনার স্কুলের নামের মতো ব্যক্তিগত বিবরণ দেবেন না। আপনার প্রিয় সামাজিক মিডিয়া অ্যাপের প্রাইভেসি সেটিংস সম্পর্কে জানুন। বেশ কিছু পদক্ষেপের মধ্যে এখানে কয়েকটি পদক্ষেপ রয়েছে। এগুলোর মধ্যে আপনি কয়েকটি নিতে পারেন।

কে আপনার প্রোফাইল দেখতে পারে, কে আপনাকে সরাসরি মেসেজ পাঠাতে পারবে বা কে আপনার পোস্টগুলোতে মন্তব্য করতে পারবে আপনার অ্যাকাউন্টের প্রাইভেসি সেটিংসকে সমন্বয় করার মাধ্যমে সে সম্পর্কে আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

- আপনি ক্ষতিকারক মন্তব্য, মেসেজ এবং ফটো সম্পর্কে রিপোর্ট করতে এবং সেগুলো সরিয়ে নিতে অনুরোধ করতে পারেন।
- আনফ্রেন্ড করা ছাড়াও, আপনার প্রোফাইল দেখতে বা আপনার সাথে যোগাযোগ করা আটকাতে আপনি মানুষজনকে সম্পূর্ণরূপে ব্লক করতে পারেন।
- সম্পূর্ণরূপে ব্লক না করে কেবলমাত্র নির্দিষ্ট কিছু মানুষ যেন মন্তব্য করতে পারে সে বিষয়টিও আপনি বিবেচনা করতে পারেন।
- আপনি আপনার প্রোফাইলে থাকা পোস্টগুলি মুছতে পারেন বা নির্দিষ্ট কিছু মানুষজন থেকে এগুলো আড়াল করে রাখতে পারেন।

আপনার পছন্দের বেশিরভাগ সামাজিক মাধ্যমে ব্লক, রেসট্রিক্ট বা রিপোর্ট করার বিষয়টি মানুষজনকে জানানো হয় না।

৮। সাইবার বুলিংয়ের জন্য কি কোনও শাস্তি রয়েছে?

বেশিরভাগ স্কুল বুলিয়িং বেশ গুরুত্বের সাথে বিবেচনা করে এবং এর বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নেবে। অন্য কোনো শিক্ষার্থীর দ্বারা আপনি যদি বুলিংয়ের শিকার হন, তবে আপনার স্কুলে তা রিপোর্ট করুন।

বুলিয়িং ও সাইবার বুলিয়িং সহ যে কোনও ধরনের সহিংসতার শিকার হচ্ছেন এমন মানুষের ন্যায়বিচার পাবার এবং অপরাধীকে জবাবদিহিতার আওতায় আনার অধিকার রয়েছে।

বুলিংয়ের, বিশেষত সাইবার বুলিংয়ের, বিরুদ্ধে যে সব আইন রয়েছে সেগুলো অপেক্ষাকৃত নতুন এবং এখনও সব জায়গায় এই আইনের অস্তিত্ব ও প্রয়োগ চোখে পড়ে না। এ কারণে সাইবার বুলিদের শাস্তি দেওয়ার জন্য অনেক দেশ অন্যান্য প্রাসঙ্গিক আইন যেমন, হয়রানির বিরুদ্ধে আইন-কে ব্যবহার করে।

সাইবার বুলিংয়ের বিরুদ্ধে সুনির্দিষ্ট আইন রয়েছে এমন দেশগুলোতে ইচ্ছাকৃতভাবে গুরুতর মানসিক সমস্যা সৃষ্টি করে এমন অনলাইন আচরণকে অপরাধমূলক কর্মকাণ্ড হিসাবে দেখা হয়। এসব দেশগুলোর মধ্যে কিছু দেশে সাইবার বুলিংয়ের শিকার হচ্ছেন এমন মানুষজন সুরক্ষা চাইতে পারেন, নির্দিষ্ট ব্যক্তির সাথে যোগাযোগ করা বন্ধ করতে পারেন এবং অস্থায়ীভাবে বা স্থায়ীভাবে সাইবার বুলিংয়ের জন্য সেই ব্যক্তির ব্যবহৃত বৈদ্যুতিক ডিভাইসের ব্যবহারকে বন্ধ করতে পারেন।

তবে বুলিদের আচরণ পরিবর্তন করার জন্য সব সময় শাস্তি যে সবচেয়ে কার্যকর উপায় নয় সে বিষয়টি মনে রাখা জরুরী। সবচেয়ে ভাল উপায় হলো ক্ষতি পুষিয়ে নেওয়া এবং সম্পর্কের উন্নতির দিকে মনোনিবেশ করা।

ফেসবুক/ইনস্টাগ্রাম:

ফেসবুকে আমাদের কমিউনিটি স্ট্যান্ডার্ডের একটি সেট রয়েছে, এবং ইনস্টাগ্রামে কমিউনিটি গাইডলাইন রয়েছে। আমরা আমাদের কমিউনিটিকে এই গাইডলাইন বা নির্দেশনা অনুসরণ করতে বলি। বুলিং বা হয়রানির ক্ষেত্রে নীতিমালা লঙ্ঘন করার মতো কোনো বিষয়বস্তু আ

আপনি যদি মনে করেন যে, বিষয়বস্তু ভুলভাবে সরানো হয়েছে, আমরা আপিলের অনুমতিও দিই। ইনস্টাগ্রামের হেল্প সেন্টারের মাধ্যমে আপনি

বিষয়বস্তু বা অ্যাকাউন্ট সরানোর আবেদন করতে পারেন। ফেসবুকে আপনি একই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে হেল্প সেন্টারে যেতে পারেন।

টুইটার:

সকল মানুষ যেন অবাধে ও নিরাপদে তাদের কথোপকথনে অংশ নিতে পারে তা নিশ্চিত করতে আমরা আমাদের নিয়ম-কানুন দৃঢ়ভাবে প্রয়োগ করি। এই নিয়ম-কানুনের মধ্যে বিশেষ কয়েকটি বিষয় অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। যেমন:

- সহিংসতা
- শিশুদের যৌন নির্যাতন
- গালাগালি/হয়রানি
- ঘৃণ্য আচরণ
- আত্মহত্যা বা নিজের ক্ষতি
- গ্রাফিক নির্যাতন এবং প্রাপ্তবয়স্ক কন্টেন্ট সহ সংবেদনশীল মিডিয়া

এসব নিয়ম-কানুনের অংশ হিসাবে, যখন বিষয়বস্তুগুলো নিয়ম-নীতি লঙ্ঘনের পর্যায়ে পড়ে, তখন বিধি প্রয়োগের জন্য বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়। যখন আমরা বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণের ব্যবস্থা নিই, তখন নির্দিষ্ট বিষয়বস্তুর অংশে (যেমন, ব্যক্তিগত টুইট বা সরাসরি ম্যাসেজের মাধ্যমে) বা একটি অ্যাকাউন্টে এটি করতে পারি।

৯। অনলাইন বুলিয়িং এবং হয়রানির বিষয়ে ইন্টারনেট সেবাদানকারী সংস্থাগুলো কোনো চিন্তা করে না বলে মনে হয়। তাদেরকে কি দায়বদ্ধতার মধ্যে আনা হচ্ছে?

ইন্টারনেট সেবাদানকারী সংস্থাগুলো অনলাইন বুলিয়িংয়ের বিষয়ে ক্রমশ মনোযোগ দিচ্ছে।

তাদের অনেকেই অনলাইন বুলিয়িং থেকে রক্ষার পদ্ধতি বের করেছে। এছাড়াও, তাদের অনেকেই নতুন টুলস, নির্দেশিকা এবং অনলাইন গালাগাল সম্পর্কে রিপোর্ট করার মাধ্যমে তাদের ব্যবহারকারীদের আরও সুরক্ষিত করার উপায় বের করেছে।

কিন্তু, এটা সত্য যে, এর চেয়েও বেশি কিছু করা দরকার। প্রতিদিন অসংখ্য তরুণ সাইবার বুলিয়িংয়ের শিকার হচ্ছে। এদের মধ্যে অনেকেই মারাত্মক রকমের অনলাইন নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। সাইবার বুলিয়িংয়ের ফলস্বরূপ অনেকেই নিজের জীবন পর্যন্ত দিয়ে দিচ্ছে।

তাদের শিশু এবং তরুণ ব্যবহারকারী সহ সকল অনলাইন ব্যবহারকারীকে সুরক্ষার ব্যাপারে প্রযুক্তি সংস্থাগুলোর একটি দায়িত্ব রয়েছে।

যখন তারা এই দায়িত্বগুলো পালন করে না, তখন আমাদের সকলের উচিত তাদেরকে জবাবদিহিতার আওতায় নিয়ে আসা।

১০। শিশুদের বা তরুণদের জন্য অনলাইনে বুলিয়িং প্রতিরোধী কোনও টুলস রয়েছে কি?

প্রতিটি সামাজিক মিডিয়া প্ল্যাটফর্ম তাদের ব্যবহারীদের জন্য কিছু টুলস (পর্যাপ্ত টুলস নিচে দেখুন) সরবরাহ করে। এসব টুলস আপনাকে আপনার পোস্টে মন্তব্য করা বা আপনার পোস্ট দেখা বা বন্ধু হিসাবে কারা নিজেরাই স্বয়ংক্রিয়ভাবে সংযুক্ত হতে পারে এবং বুলিয়িংয়ের ঘটনাগুলো রিপোর্ট করতে পারে সেগুলো বন্ধ করার অনুমতি দেয়। এদের মধ্যে অনেকে সাইবার বুলিয়িং ব্লক করতে, মিউট করতে বা রিপোর্ট করতে নিঃশব্দ বা কিছু সহজ পদক্ষেপ গ্রহণ করে। এগুলো খুঁজে বের করতে আমরা আপনাকে উৎসাহিত করি।

ঝুঁকি এবং অনলাইনে নিরাপদে থাকার উপায় সম্পর্কে শিখতে শিশু, বাবা-মা এবং শিক্ষকদের জন্য সামাজিক মিডিয়া সংস্থাগুলো শিক্ষামূলক টুলস এবং গাইডেন্স প্রদান করে।

এছাড়াও, সাইবার বুলিয়িংয়ের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষার প্রথম পদক্ষেপ আপনিই নিতে পারেন। আপনার কমিউনিটিতে কোথায় সাইবার বুলিং হয় এবং সাইবার বুলিং প্রতিরোধের বিভিন্ন উপায় যেমন, কথা বলা, বুলিকে খুঁজে বের করা, বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্কদের কাছে যাওয়া বা এই ইস্যুতে সচেতনতা সৃষ্টির কৌশল সম্পর্কে ভাবুন। এমনকি সদয় আচরণের মতো একটি সাধারণ কাজ আরও অনেক দূর পর্যন্ত যেতে পারে।

আপনি যদি আপনার নিরাপত্তা সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন বা অনলাইনে যদি কিছু ঘটে থাকে, তবে জরুরি ভিত্তিতে আপনার বিশ্বস্ত কারও সাথে কথা বলুন। পৃথিবীর অনেক দেশে একটি বিশেষ হেল্পলাইন চালু রয়েছে যেখানে আপনি

বিনামূল্যে কল করতে পারেন এবং কারও সাথে পরিচয় গোপন রেখে কথা বলতে পারেন। আপনার দেশে সহায়তা পেতে চাইল হেল্পলাইন দেখুন।

সাইবার বুলিংয়ের বিরুদ্ধে সুরক্ষার প্রথম পদক্ষেপটি আপনিই নিতে পারেন।

ফেসবুক/ইনস্টাগ্রাম:

তরুণদের সুরক্ষিত রাখতে আমাদের কাছে অনেকগুলো টুলস রয়েছে:

- আপনি বুলির নিকট থেকে আসা সকল মেসেজ উপেক্ষা করতে পারেন বা সেই ব্যক্তিকে অবহিত না করে আপনার অ্যাকাউন্টকে বিচক্ষণতার সাথে রক্ষা করতে আমাদের রেসট্রিক্ট টুলস ব্যবহার করতে পারেন।
- আপনি আপনার নিজের পোস্টের মন্তব্যগুলোকে পরিমিত করতে পারেন।
- আপনি আপনার সেটিংস মডারেট করতে পারেন যাতে করে কেবলমাত্র আপনাকে অনুসরণ করেন এমন মানুষজন আপনাকে সরাসরি মেসেজ পাঠাতে পারেন।
- ইনস্টাগ্রামে আপনি এমন কিছু পোস্ট করতে চলেছেন যা আপনার সীমা অতিক্রম করতে পারে- এমন ক্ষেত্রে আমরা আপনাকে একটি নোটিফিকেশান পাঠাবো যা আপনাকে আপনার পোস্টকে পুনর্বিবেচনা করতে উৎসাহিত করবে।

সাইবার বুলিয়িং থেকে নিজেকে এবং অন্যকে কীভাবে রক্ষা করবেন সে সম্পর্কে আরও টিপসের জন্য, ফেসবুক বা ইনস্টাগ্রামে আমাদের রিসোর্সেগুলো যাচাই করুন।

টুইটার:

টুইটারে মানুষজন বিরক্তিকর বা নেতিবাচক হয়ে উঠলে, আমাদের কাছে এমন টুলস রয়েছে যা আপনাকে সহায়তা করতে পারে। কীভাবে এই টুলসগুলি সেট আপ করতে হয় তার নির্দেশাবলী নিম্নলিখিত তালিকায় লিঙ্ক করা হলো।

- মিউট - আপনার অ্যাকাউন্টটি অনুসরণ বা অবরুদ্ধ না করে আপনার টাইমলাইন থেকে অ্যাকাউন্টের টুইটগুলো সরানো
- ব্লক - আপনার সাথে যোগাযোগ করা, আপনার টুইটগুলো দেখা এবং আপনাকে অনুসরণ করা থেকে নির্দিষ্ট কিছু অ্যাকাউন্টকে ব্লক করা
- রিপোর্ট - আপত্তিজনক আচরণ সম্পর্কে রিপোর্ট করা

বিশেষজ্ঞদের অবদানের মধ্যে রয়েছেন: সোনিয়া লিভিংস্টন, ওবিই, প্রফেসর সামাজিক মনোবিজ্ঞান, মিডিয়া এন্ড কমিউনিকেশন বিভাগ, লন্ডন স্কুল অব ইকোনমিক্স; প্রফেসর আমান্ডা থার্ড, প্রফেশনাল রিসার্চ ফেলো, ইনস্টিটিউট ফর কালচার এন্ড সোসাইটি, ওয়েস্টার্ন সিডনি বিশ্ববিদ্যালয়, ইউনিসেফ।

বিশেষ কৃতজ্ঞতা: ফেসবুক, ইনস্টাগ্রাম এবং টুইটার।