

प्रौद्योगिकी-सुविधायुक्त लिंग-आधारित हिंसा (TFGBV): इससे खुद को बचाने के लिए इन 5 युक्तियों का उपयोग करें

हाल के वर्षों में, हमने महिलाओं और अल्पसंख्यक पत्रकारों पर हमलों में तेजी से वृद्धि देखी है, जहां काम के दौरान, उनके आवाजें दबाने के लिए उत्पीड़न और ऑनलाइन हिंसा का इस्तेमाल किया जाता है।

जब भी किसी पत्रकार को चुप करा दिया जाता है, हम एक मूल्यवान आवाज और समाचार में दृष्टिकोण की विविधता खो देते हैं।

2020 में एक सर्वेक्षण में शामिल 1,210 महिला पत्रकारों में से लगभग तीन-चौथाई ने कहा कि उन्हें ऑनलाइन हिंसा, दुर्यवहार, उत्पीड़न, धमकियाँ और हमले का अनुभव हुआ है। इनमें से 20 प्रतिशत महिलाओं ने ऑनलाइन हिंसा का ऑफलाइन रिपोर्टिंग की, उनका मानना था कि दुर्यवहार और हमले प्रौद्योगिकी-सुविधा प्राप्त लिंग-आधारित हिंसा (टीएफजीबीवी) से उत्पन्न हुए थे।

टीएफजीबीवी के खिलाफ खुद को बचाने के लिए ये इस दस्तावेज़ में 5 युक्तियाँ साझा की जा रही हैं।

ये 5 टिप्स डार्ट के साक्ष्य, विशेषज्ञता, और गूगल न्यूज इनिशिएटिव (जीएनआई) की फंडिंग सहायता से की गई डार्ट सेंटर एशिया पैसिफिक (डीसीएपी) का पहला टीएफजीबीवी फेलोशिप की पूरा करने वाले पत्रकारों का जीवंत अनुभव द्वारा बताई गई हैं।

पत्रकार फेलो ने उदारतापूर्वक इस टिप शीट का हिंदी, फ़ीजी, चीनी और फिलिपिनो सहित कई भाषाओं में अनुवाद किया है। इन भाषाओं में टिप शीट डार्ट सेंटर डार्ट सेंटर एशिया पैसिफिक की वेबसाइट में से डाउनलोड करने के लिए उपलब्ध हैं।

डार्ट सेंटर एशिया पैसिफिक वेबसाइट: <https://dartcenter.org/asia-pacific>

1. सोशल-मीडिया प्रेमी बनें

- आप जिन डिजिटल प्लेटफॉर्म पर काम कर रहे हैं, उन्हें समझें, जिनमें प्रमुख ऑनलाइन खतरे भी शामिल हैं।
- एक सोशल मीडिया आत्मरक्षा वेबिनार में भाग लें और जानें कि ऑनलाइन दुरुपयोग और इसके महिलाओं पर प्रभावों को कैसे पहचानें।
- ऑस्ट्रेलियाई ई-सुरक्षा आयोग निःशुल्क वेबिनार की एक श्रृंखला प्रदान करता है। यह वेबिनार आपकी सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए आपके सोशल मीडिया अकाउंट और प्रोफाइल को सेट करने में आपकी मदद कर सकता है। इसमें म्यूटिंग, ब्लॉकिंग और रिपोर्टिंग के माध्यम से ऑनलाइन दुरुपयोग से निपटने का तरीका भी शामिल है। (<https://www.esafety.gov.au/>)
- अपने देश के साइबर कानूनों को जानें जो टीएफजीबीवी के साथ-साथ पत्रकारों की सुरक्षा को भी संबोधित करते हैं। समझें कि उस कानून को कैसे लागू किया जा रहा है।
- समझें कि आप कहां सबसे अधिक असुरक्षित हैं। (उदाहरण के लिए, फेसबुक, एक्स, लिंकडइन, इंस्टाग्राम)

2. अपनी साइबर सुरक्षा को मजबूत करें

- लंबे पासवर्ड का उपयोग करें (आदर्श रूप से शब्दों और प्रतीकों की एक स्ट्रिंग), पासवर्ड का दोबारा उपयोग न करें, बनाएं सुरक्षा प्रश्नों के उत्तर दें, और अपने सभी व्यक्तिगत खाते जैसे ईमेल, सोशल मीडिया, बैंकिंग पर दोतरफा प्रमाणीकरण सेट करें ।
- अपनी व्यक्तिगत और व्यावसायिक प्रोफाइल को अलग रखने का प्रयास करें ।
- सार्वजनिक प्रोफाइल पर आपके द्वारा साझा की जाने वाली व्यक्तिगत जानकारी की मात्रा सीमित करें (उदाहरण के लिए, आपके बच्चों, पहचान योग्य स्थलों, पालतू जानवरों आदि की तस्वीरें दिखाने से बचें)।
- निजी प्रोफाइल के लिए अपने कार्य ईमेल पते का उपयोग न करें ।
- पेशेवर और व्यक्तिगत दोनों खातों के लिए एक ही प्रोफाइल छवि का उपयोग न करें ।
- उन सभी प्लेटफॉर्म पर हैंडल का दोबारा उपयोग न करें जिन्हें आप अलग रखना चाहते हैं ।
- टैगिंग के बारे में अपने दोस्तों से बात करें! (उदाहरण के लिए, अपना व्यावसायिक कार्य साझा करते समय आप नहीं चाहेंगे कि वे आपके व्यक्तिगत खातों को टैग करें) ।
- आपकी गोपनीयता की सुरक्षा के लिए, वीपीएन का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।
- डॉक्सिंग को रोकने के लिए, Google पर अपना नाम खोजें और देखें कि अपने बारे में किस तरह की जानकारी दिखाई देती है (उदाहरण के लिए, आपका पता, आपका फ़ोन नंबर, अन्य निजी/व्यक्तिगत जानकारी जो होगी)। अगर आपको पता चलता है कि आपका व्यक्तिगत जानकारी जैसे कि आपका फ़ोन नंबर जनता के लिए उपलब्ध है, आप Google से इस फ़ॉर्म का उपयोग करके उस जानकारी को हटाने का अनुरोध कर सकते हैं : <https://reportcontent.google.com/forms/rtbf>
- इसके अलावा, इस बारे में भी स्पष्ट रहें कि आपकी प्रोफाइल पर किस प्रकार की व्यक्तिगत जानकारी उपलब्ध है, जिसमें चित्र और वीडियो भी शामिल हैं उपलब्ध है।

3. टीएफजीबीवी का दस्तावेजीकरण और रिपोर्टिंग

- टीएफजीबीवी के किसी भी उदाहरण का दस्तावेजीकरण करना सुनिश्चित करें। यदि आप ऑनलाइन दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करते हैं और इसे हटाने में सफल हो जाते हैं, तो, इस प्रक्रिया में आप बहुमूल्य साक्ष्य भी खो सकते हैं। इसलिए ईमेल, वाइसमेल और टेक्स्ट आदि सहेजें. सोशल मीडिया पर स्क्रीनशॉट लें और जब भी संभव हो, सीधे लिंक की कॉपी बनाएं।
- सुनिश्चित करें कि दस्तावेज़ सुरक्षित, एकाधिक प्रारूपों में सहेजा गया है।
- खतरे की उत्पत्ति, विशेषताओं और आवृत्ति का आकलन और निगरानी करें। इस बात पर सावधानीपूर्वक ध्यान दें कि क्या खतरा ऑफ़लाइन हो सकता है? आप इसका आकलन इसके उत्पीड़न प्रकार के आधार पर कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, क्या आप अपराधी को जानते हैं? क्या वे पीछा करने का कोई संकेत दिखाते हैं? क्या आपके बारे में ऐसा कोई व्यक्तिगत जानकारी का खुलासा करता है जिसे आपने पहले ऑनलाइन प्रकाशित नहीं किया था (जैसे कि आपका घर का पता, कार प्लेट नंबर, निजी पुनर्मिलन की तस्वीरें, आदि) - यदि हां, तो खतरा संभवतः वास्तविक है और यह अनुशंसा की जाती है कि आप इसकी रिपोर्ट करें। यदि आप मानते हैं कि उसका धमकी देने का इरादा है -विशेष रूप से ऑनलाइन, आप उपयोगकर्ता को उस प्लेटफॉर्म पर रिपोर्ट कर सकते हैं जिसका आप उपयोग कर रहे हैं, या ब्लॉक का उपयोग कर सकते हैं।
- यदि आप बार-बार इसका अनुभव करते हैं, तो एक संकलन बनाएं जो अपराध का पैटर्न की पहचान करने और स्थापित करने में मदद कर सके।
- सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर दुर्व्यवहार करने वालों को ब्लॉक करें, म्यूट करें और रिपोर्ट करें।
- अपनी सुरक्षा का आकलन करें. क्या खतरा निर्देशित और विशिष्ट है? क्या इसमें आपका नाम, समय, स्थान या हमले का कोई विशेष तरीका शामिल है?
- क्या हमले की कोई विशिष्ट जगह या तरीका है? क्या दुर्व्यवहार करने वाला अतार्किक लगता है? (उदाहरण के लिए, क्या वह अपने असली नाम, ईमेल या फ़ोन नंबर का उपयोग करके आपको धमकी दे रहा है?)

- क्या दुर्व्यवहार करने वाला अलग-अलग सोशल मीडिया प्लेटफार्मों से हमला कर रहा है या क्या उसने आप पर ऑफलाइन हमला करना शुरू कर दिया है?(उदाहरण के लिए, ध्वनि मेल, डाक मेल या आपके दरवाजे या कार्यस्थल पर छोड़े गए पैकेज)? अगर आपको किसी भी तरह से असुरक्षित महसूस कराया जा रहा है, इसकी सूचना अपने प्रबंधक को दें।

4. जानें कि कब आपको प्रतिक्रिया देनी है

- लोकप्रिय कहावत "ट्रोल्स को खाना न खिलाएं" अक्सर सही होती है।
- जब आप उनका सामना करते हैं, तो ऑनलाइन दुर्व्यवहार करने वाले हमले बढ़ा सकते हैं या अपने लक्ष्य को परेशान करने के लिए उकसाने की कोशिश कर सकते हैं। हालाँकि, दुर्व्यवहार के विरुद्ध बोलना आपके लिए अत्यधिक सशक्तीकरण भी हो सकता है।
- मुख्य बात यह है कि सावधान रहें और अच्छी तरह सोचें कि आपके लिए क्या काम करेगा। ऐसा करने का एक तरीका यह है कि अपने दुर्व्यवहार करने वाले से सीधे सामना किए बिना जवाबी भाषण का अभ्यास करें।
- जब आप कोई जवाबी भाषण देते हैं, तो अपनी प्रतिष्ठा का बचाव करते हुए और गलत सूचना की तथ्य-जांच करते हुए, किसी भी उत्पीड़न और नफरत की कड़ी निंदा करें।
- आपके ऊपर लक्षित दुर्व्यवहार के संदर्भ को समझना भी महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, अगर आपको पता चले कि दुर्व्यवहार किसी इंसान के बजाय किसी बॉट से हो रहा है तो क्या आप इसमें शामिल होंगे?

5. एक सहायता समूह बनाएं जो डूमा के बारे में अच्छी तरह से जानकारी रखता हो

- टीएफजीबीवी पर चर्चा अक्सर डर और शर्मिंदगी पैदा कर सकता है, इसलिए चर्चा करते समय इस तथ्य को याद रखना जरूरी है कि दुर्व्यवहार का उद्देश्य आपको अलग-थलग करना है। लेकिन आप याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं।
- दोस्तों, परिवार, सहकर्मियों, पेशवरों से समर्थन लें और सहयोगी के रूप में सेवा करने के लिए अपने व्यापक साइबर समुदाय को तैनात करें।
- अपने सहकर्मियों का समर्थन करें। यदि आप बातचीत करते हैं और टीएफजीबीवी के अपने अनुभव को साझा करते हैं, तो यह मदद मांगने से जुड़ी शर्म को कम करने में मदद कर सकता है।
- सहकर्मियों के साथ बातें करने से एक अलग दृष्टिकोण देखने में भी मदद मिल सकती है।
- अपने सभी सहयोगियों को सूचीबद्ध करने से मदद मिल सकती है: जब आप ब्लॉक और म्यूट कर रहे हों तो विश्वसनीय मित्र या सहकर्मी आपके उल्लेखों पर नज़र रख सकते हैं।

1. पोसेटी, जे., और amp; शब्बीर, एन. (2022)। द चिलिंग: महिला पत्रकारों के खिलाफ ऑनलाइन हिंसा का एक वैश्विक अध्ययन।