ഫേസ്ബുക്ക് പ്രണയം ഹാനികരം!

ജാഗ്രതക്കുറവും അറിവില്ലായ്മയുമാണ് പലരെയും സൈബർ കെണിയിൽപ്പെടുത്തുന്നത്. സൈബർ ലോകത്തെ ചതിക്കുഴികളിൽ വീഴാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

സന്ധ്യാറാണി. എൽ
ചൈൽഡ് & ഫാമിലി കൗൺസലർ
Consolace Counselling Services
തിരുവനന്തപുരം & ചങ്ങനാശ്ശേരി
9387613503
www.consolace.com

കഴിഞ്ഞവർഷം റിലീസ് ചെയ്ത ദൃശ്യം എന്ന ചിത്രം സൈബർ ഭീഷണികളിൽ അകപ്പെട്ട ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ വിഹ്വലതകളും കുടുംബത്തെ ബാധിക്കുന്ന ആകുലതകളും എന്താണെന്നു ഓരോ മലയാളിയെയും ബോധ്യപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. നവമാധ്യമങ്ങളുടെ ദുരുപയോഗം പെൺകുട്ടികളുടെ കുടുംബത്തിനുണ്ടാക്കുന്ന തീരാവേദനകളുടെ കഥ പറഞ്ഞ ദൃശ്യത്തിലെ പ്രധാനകഥാപാത്രത്തെ അവതരിപ്പിച്ച അൻസിബ എന്ന നടി പിന്നീട് മറ്റൊരു രീതിയിൽ സൈബർ ഭീഷണിയുടെ ഇരയാകുന്നതും വാർത്തകളിലൂടെ നാം അറിഞ്ഞു. അൻസിബയുടെ പേരിൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട വ്യാജ ഫേസ്ബുക്ക് പ്രൊഫൈലുകളും അതുവഴി പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെട്ട വ്യാജഫോട്ടോകളും വാർത്തകളും വ്യക്തിജീവിതത്തിലുണ്ടാക്കിയ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അൻസിബ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വിശദീകരിച്ചു.

അൻസിബയുടെ അനുഭവം ഇതായിരുന്നെങ്കിൽ സമീപകാലത്ത് വിദ്യാർഥിനി കൂടിയായ പ്രമുഖ സീരിയൽ നടിക്കുണ്ടായത് മറ്റൊരു ദുരനുഭവമാണ്. ഈ പെൺകുട്ടിയുടെ സീരിയൽ കഥാപാത്രത്തിന്റെ പേരിനൊപ്പം മോർഫ് ചെയ്ത അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ വാട്സ്ആപ്പിലൂടെയും യൂട്യൂബിലൂടെയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു. സോഷ്യൽ മീഡിയയിലൂടെ വീഡിയോ പ്രചാരണവും പരിഹാസവും മോശം കമന്റുകളും ശക്തമാവുകയും, ഒടുവിൽ സഹപാഠികൾ പോലും അവിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്തതോടെ അവസാന വർഷ ബിരുദ വിദ്യാർഥിനികൂടിയായ ഈ നടിക്ക് കോളേജ് പഠനം ഉപേക്ഷിക്കേണ്ടിവന്നു.

അതേസമയം മറ്റൊരു ടെലിവിഷൻ താരമായ അനു ജോസഫിനുണ്ടായ അനുഭവം കൂടുതൽ ശ്രദ്ധേയമാണ്. ആലുവയിൽനിന്നും തൃശൂരിലേക്കു പോകുന്ന വഴി അമിതവേഗതയിലെത്തിയ ലോറിയുമായി അനു സഞ്ചരിച്ചിരുന്ന കാർ കൂട്ടിയിടിച്ച് താരം മരിച്ചുവെന്നായിരുന്നു ഫേസ്ബുക്കിൽ പ്രചരിച്ച വാർത്ത. ഒടുവിൽ അവർക്കുതന്നെ മാധ്യമങ്ങളുടെ മുന്നിൽവന്ന് താൻ ജീവിച്ചിരിപ്പുണ്ടെന്നു ബോധ്യപ്പെടുത്തേണ്ടിവന്നു.

ഇതൊക്കെ പ്രശസ്തരായവരുടെ അനുഭവങ്ങളിൽ ചിലതു മാത്രമാണെങ്കിൽ സാധാരണക്കാരായ എത്രയോ പെൺകുട്ടികൾ അടക്കമുള്ള യുവതലമുറ സൈബർ കെണിയിൽ അകപ്പെട്ട് മാനസിക പീഡനങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടാകും.

ഫേസ്ബുക്കിലൂടെ ബന്ധുവായ യുവാവ് അപവാദം പ്രചരിപ്പിച്ചതിൽ മനംനൊന്ത് അമ്പലപ്പുഴയിൽ ഭർതൃമതിയായ യുവതി ആത്മഹത്യചെയ്ത സംഭവം, കോട്ടയത്ത് മിസ്ഡ് കോളിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട പതിനഞ്ചുകാരിയുടെ ചിത്രം മോർഫ് ചെയ്ത് പ്രചരിപ്പിച്ച യുവാവ് അറസ്റ്റിലായ സംഭവം, മംഗലപുരത്ത് ഫേസ്ബുക്കിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട യുവതി ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് ചോർത്തി പണം തട്ടിയതിനെ തുടർന്ന് ബിസിനസുകാരൻ സ്വയം മരണത്തിനു കീഴടങ്ങിയ സംഭവം, ഹോസ്റ്റലിൽ ഒപ്പം താമസിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥിനികളുടെ സ്വകാര്യ ചിത്രങ്ങൾ പകർത്തി വാട്സപ്പിലൂടെ കാമുകനയച്ചു കൊടുത്ത സംഭവം തുടങ്ങിയവയൊന്നും ഒറ്റപ്പെട്ടതല്ല.

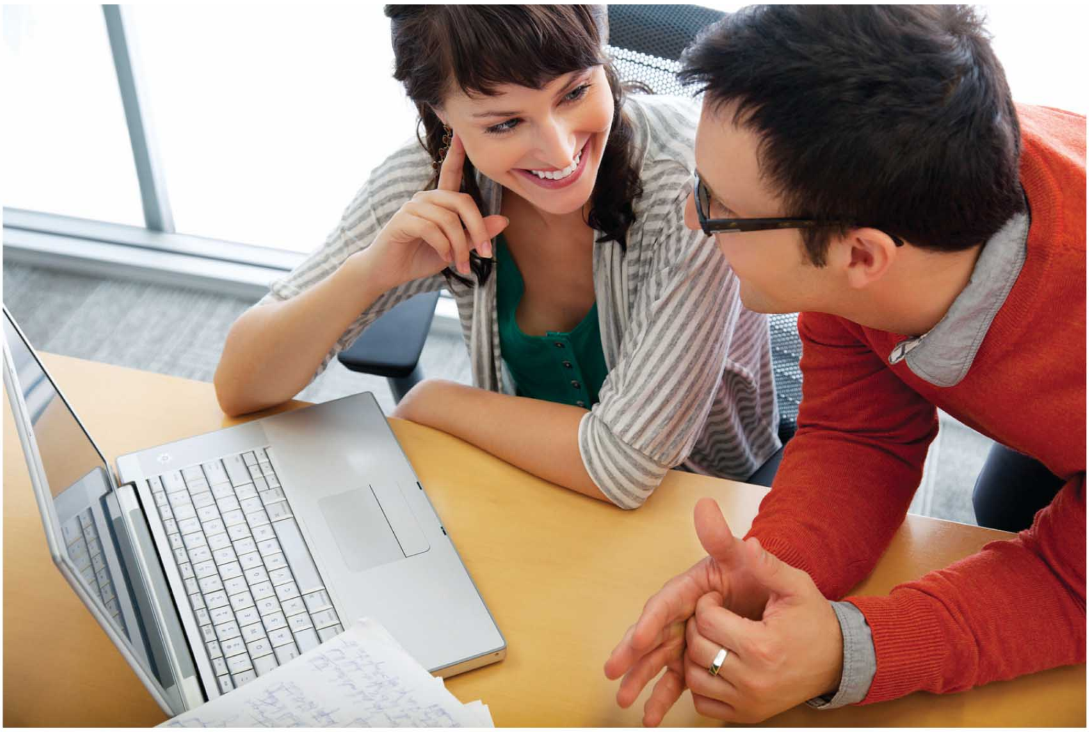
ചാറ്റിംഗ് 'ചീറ്റിംഗ്' ആകരുത്

അപരിചിതനായ ഒരാളുമായുള്ള നിരന്തര ചാറ്റിംഗ് പ്രണയത്തിലേക്ക് വഴിമാറുകയും തുടർന്നു നേരിട്ടു കാണുമ്പോൾ തന്നോട് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതോ താൻ സങ്കൽപ്പിച്ചതോ അല്ലാത്ത ഒരാളാണ് മുന്നിൽ നിൽക്കുന്നതെന്ന തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്ന നിമിഷം മാനസികവിഭ്രാന്തിയിൽ അകപ്പെട്ടുപോകുന്ന നിരവധി സാധാരണക്കാരായ പെൺകുട്ടികളുടെ അവസ്ഥ മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പുറം ലോകത്ത് എത്തുന്നുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ പ്രായവും രൂപവും സാമ്പത്തിക, ഭൗതിക സാഹചര്യങ്ങളുമൊക്കെ മറച്ചുവച്ചു കൊണ്ടാകാം അത്രയും നാൾ അവർ സംസാരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

അപരിചിതരുടെ പഞ്ചാര വാക്കുകളിൽ മയങ്ങി ഫോൺ നമ്പർ കൈമാറുന്നതും സംസാരരീതി അശ്ലീലത്തിലേക്ക് വഴിമാറുന്നതും സ്വകാര്യഫോട്ടോകൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നതും പിന്നീട് നേരിട്ടുള്ള സമാഗമത്തിനു വഴിയൊരുക്കുന്നതും തുടർന്നു ചതിയിൽ അകപ്പെടുന്നതുമായ സംഭവങ്ങളും നിരവധി. പല സാഹചര്യങ്ങളിലും പെൺകുട്ടികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകുന്ന ഒരു ചെറിയ പ്രതികരണം മതി പ്രശ്നങ്ങൾ കൂടുതൽ രൂക്ഷമാക്കാൻ. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, അപരിചിത സാഹചര്യങ്ങളെ അവഗണിക്കാനും, കഴിയാതെ വരുമ്പോൾ മാതാപിതാക്കളടക്കം മുതിർന്നവരുടെ സഹായം അഭ്യർഥിക്കാനും മടിക്കരുത്.

കെണിയിൽ അധികവും പെൺകുട്ടികൾ

പെൺകുട്ടികളാണ് അധികവും സൈബർ കെണിയിൽ അക



പ്പെടുന്നതെങ്കിലും സൈബർ തട്ടിപ്പുകളുടെ ഇരയാക്കപ്പെടുന്ന യുവാക്കളും കുറവല്ല. പെൺകുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ അധികവും അശ്ലീലവും ലൈംഗികതയും അപമാനവുമാണ് വില്ലനായെത്തുന്നതെങ്കിൽ, യുവാക്കളെ സംബന്ധിച്ചു സാമ്പത്തിക തട്ടിപ്പുകളാണ് അവരെ സൈബർ കെണിയിൽ വീഴ്ത്തുന്നതിൽ ഏറിയപങ്കും.

വിദേശത്ത് ലോട്ടറിയടിച്ചെന്നു വ്യക്തമാക്കി വരുന്ന ഇമെയിൽ സന്ദേശങ്ങളിൽ തുടങ്ങി, മറ്റേതോ രാജ്യത്ത് ജയിലിൽ അകപ്പെട്ട തന്റെ പിതാവിന്റെ സമ്പത്ത് കൈമാറാൻ സഹായിക്കണമെന്നു കാട്ടി സ്ത്രീകളുടെ പേരിൽ വരുന്ന സന്ദേശങ്ങൾ വരെ ഇക്കൂട്ടത്തിൽപ്പെടും. ചില ഇമെയിലുകൾ നിങ്ങളുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിവരങ്ങൾ സഹിതം ആവശ്യപ്പെട്ടുള്ളതാകാം. ഇതിനൊക്കെ മറുപടി അയക്കാതിരിക്കുകയും തട്ടിപ്പാണെന്നു ബോധ്യപ്പെടുന്നപക്ഷം സൈബർസെൽ അടക്കമുള്ള പൊലിസ് ഏജൻസികളെ വിവരമറിയിക്കുകയുമാണ് വേണ്ടത്. ചിലരാകട്ടെ പരിചയപ്പെട്ട് അധികം വൈകുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ പണം ആവശ്യപ്പെട്ടേക്കാം. നേരിട്ട് പരിചയമില്ലാത്ത ഒരാൾക്ക് പണം കടമായിട്ടുപോലും അയച്ചുകൊടുക്കുന്നതു യുക്തിസഹമല്ലെന്നു മനസ്സിലാക്കുക.

പെൺകുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ അശ്ലീലവും ലൈംഗികതയും അപമാനവുമാണ് വില്ലനായി എത്തുന്നത്

അജ്ഞാതരായവരുമായുള്ള ചങ്ങാത്തം രാജ്യവിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു പ്രേരിപ്പിച്ച സംഭവങ്ങളും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

വ്യാജനെ സൂക്ഷിക്കുക

യുവാക്കളുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ അക്കൗണ്ടുകളിലേക്ക് പെൺകുട്ടികളുടെ പേരിൽ സൃഷ്ടിച്ച വ്യാജപ്രൊഫൈലിൽനിന്നു സന്ദേശങ്ങൾ എത്തുന്നതും പതിവാണ്. വിദേശരാജ്യത്തെ ഏതെങ്കിലും സ്ത്രീകളുടെ ചിത്രത്തിനു സാമ്യമാണ് അത്തരം അക്കൗണ്ടുകളുടെ പ്രൊഫൈൽ ചിത്രമെങ്കിൽ അതുവ്യാജമെന്നോ പിന്നിൽ എന്തെങ്കിലും കെണി ഉണ്ടാകുമെന്നോ ഉറപ്പിക്കാം. അത്തരക്കാർക്കു മറുപടി അയക്കാതിരിക്കാനും അവരെ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.

അതേസമയം നിങ്ങളെ നേരിട്ട് അറിയാവുന്ന സുഹൃത്തുക്കളോ പരിചയക്കാരോ നിങ്ങളെ കളിപ്പിക്കാനായി ചിലപ്പോൾ പെൺകുട്ടികളുടെ പേരിൽ വ്യാജപ്രൊഫൈലുണ്ടാക്കി നിങ്ങളുമായി ഇമെയിലിലോ സോഷ്യൽമാധ്യമങ്ങളിലോ ചാറ്റിംഗിനു എത്തിയെന്നും വരാം. പെൺകുട്ടിയാണ് ചാറ്റിൽ വന്നത് എന്നതുകൊണ്ട്, അവഗണിച്ചാൽ എന്തുവിചാരിക്കുമെന്ന ചിന്തയൊന്നും വേണ്ട. (ഇത്തരം വ്യാജ പെൺപ്രൊഫൈലുകളിൽ അധികവും ഏതെങ്കിലും നടിമാരുടെ ചിത്രമായിരിക്കും ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുക). നേരിട്ട് അറിയാത്ത ആളാണ് അപ്പുറത്തുള്ളതെങ്കിൽ അവഗണിക്കുന്നതു തന്നെയാണ് ഉത്തമം. പ്രലോഭനങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെട്ട് ഇത്തരം വ്യാജപ്രൊഫൈലുക

ളുമായി നിങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്ന ചങ്ങാത്തം, ഒരു സുപ്രഭാതത്തിൽ അപ്രത്യക്ഷമാവുകയോ, അതല്ലെങ്കിൽ അത് വ്യാജമാണെന്നു തിരിച്ചറിയുകയോ ചെയ്യുന്ന നിമിഷം ഒരുപക്ഷേ, നിതാന്ത വിഷാദത്തിലേക്കു നിങ്ങളെ കൊണ്ടെത്തിച്ചെന്നുവരാം. അജ്ഞാത കാമുകിയുമായുള്ള പ്രണയം ആരോഗ്യത്തിനു നന്നല്ല എന്നു സാരം.

മൊബൈൽ ഫോൺ അടക്കം ഇന്റർനെറ്റ് സാങ്കേതിക വിദ്യയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഏതൊരു ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണവും വഴിയുള്ള ഉപദ്രവവും സൈബർ ബുള്ളിയിംഗിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നതാണ്. സെൽഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ, ടാബ്‌ലെറ്റ്, ലാപ്‌ടോപ്പ് തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളും ആശയവിനിമയ സംവിധാനങ്ങളായ സോഷ്യൽ മീഡിയ സൈറ്റുകൾ, എസ്. എം. എസ്, ഇമെയിൽ, ഇതര വെബ് അധിഷ്ഠിത മാധ്യമങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിച്ച് നടത്തുന്ന വേട്ടയാടലാണ് പൊതുവേ സൈബർ ഭീഷണിയുടെ പരിധിയിൽ വരുന്നത്. എസ്. എം. എസുകൾക്കു പുറമേ, അപകീർത്തിപ്പെടുത്തിയും ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയുമുള്ള ഇമെയിലുകൾ, അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോകൾ, വ്യാജപ്രൊഫൈലുകൾ, അപമാനിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള പോസ്റ്റുകൾ, മോർഫ് ചെയ്ത ഫോട്ടോകൾ എന്നിവയെല്ലാം സൈബർ ചതിവലയുടെ നെയ്ത്തുൽപന്നങ്ങൾ തന്നെ. ഇത്തരം സന്ദേശങ്ങൾ ബഹുഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും ജീവിതത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്.

അപക്വമായ ഉപയോഗം അപകടം

വിവരസാങ്കേതികവിദ്യ ജീവിത സൗകര്യങ്ങൾ കൂടുതൽ ലളിതമാക്കിയെങ്കിലും ഇതിന്റെ ഉപോല്പന്നങ്ങളായ സോഷ്യൽ മീഡിയയും ഇതര ആശയവിനിമയ സംവിധാനങ്ങളുമെല്ലാം പക്വതയില്ലാത്ത ഉപയോഗത്തിലൂടെ ഗുണത്തേക്കാൾ ഏറെ ദോഷം ചെയ്യുന്ന പ്രവണത വർദ്ധിക്കുകയാണ്. അല്പനാൾ മുമ്പുവരെ മൊബൈലിലേക്കുവരുന്ന അജ്ഞാത ഫോൺ കോളുകളും എസ്. എം. എസുകളുമാണ് വില്ലനായിരുന്നതെങ്കിൽ, ഇന്ന് ജാഗ്രതയില്ലാത്ത ഉപയോഗത്തിലൂടെ മൊബൈൽ ഫോണുകളിലെ

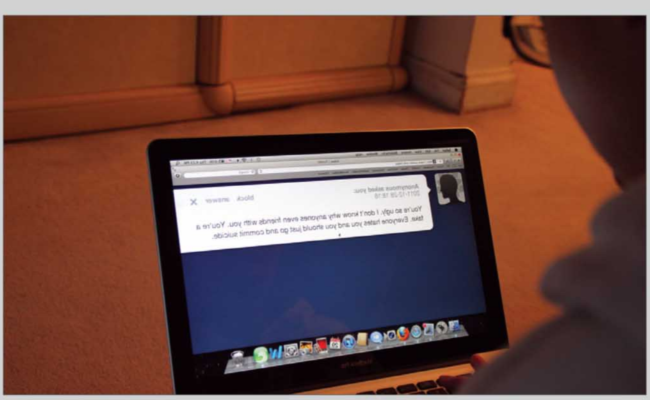
രക്ഷിതാക്കൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും?

ഭൂരിഭാഗം മാതാപിതാക്കൾക്കും ഇന്റർനെറ്റ് സാങ്കേതിക വിദ്യയെക്കുറിച്ച് കാര്യമായി അറിവുണ്ടാകണമെന്നില്ല. അതിവേഗം വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൈബർ യുഗത്തിലെ ഓരോ ചലനവും അത്രവേഗം പഠിച്ചെടുക്കുക എന്നതും എളുപ്പമല്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കുട്ടികളുടെ മൊബൈൽ ഫോൺ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം എന്നിവ കൃത്യമായി നിരീക്ഷിക്കുക മാത്രമാണ് പോംവഴി.

സൈബർ കെണിയിലേക്കു വഴുതി വീഴുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ കുട്ടികൾക്ക് പറ്റുന്ന പാളിച്ചകൾ മാതാപിതാക്കളുടെ വിവേകപൂർവമായ ഇടപെടലിലൂടെ മാറ്റിയെടുക്കാനാകും. സൈബർ ലോകത്തെ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് നല്ല രീതിയിൽ അവർക്ക് പറഞ്ഞുകൊടുക്കണം. എത്രസമയം അവർക്കൊപ്പം ചെലവഴിച്ചു എന്നതിലല്ല, എങ്ങനെ ചെലവഴിച്ചു എന്നതിലാണ് കാര്യം.

- ടെലിവിഷൻ കാണുന്നതിൽനിന്നും കുട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന രക്ഷാകർത്താക്കൾ അവർക്കു എത്രനേരം വേണമെങ്കിലും കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവാദം നൽകുന്ന പ്രവണത ശരിയല്ല.
- വീട്ടിലെ പൊതുസ്ഥലത്തുതന്നെ കമ്പ്യൂട്ടർ വയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നതോടൊപ്പം കൂടുതൽ സമയം കുട്ടികൾ കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ അക്കാര്യം പ്രത്യേകം നിരീക്ഷിക്കുക.
- കുട്ടികൾ ഏറെനേരം മൊബൈലിൽ സംസാരിക്കുമ്പോഴും ഏറെനേരം മൊബൈൽ ഫോണുകൾ കൈവശം വയ്ക്കുമ്പോഴും അത് നിരീക്ഷിക്കാനും എന്തിനാണെന്നു ചോദിക്കാനും മാതാപിതാക്കൾക്കു കഴിയണം.

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധയോ പരിചരണമോ ലഭിക്കാതെ വന്നാലോ, നിങ്ങളുടെ തിരക്കുകൾ കുട്ടികളുമായുള്ള ആശയവിനിമയത്തിനു വിഘാതം സൃഷ്ടിച്ചാൽ അവർ ഇന്റർനെറ്റ് മാധ്യമങ്ങളിൽ മറഞ്ഞിരിക്കുന്ന അജ്ഞാതരുമായും അപരിചിതരുമായും സൗഹൃദത്തിനു ശ്രമിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം ചങ്ങാത്തം അവരുടെ മുന്നിലേക്കു വച്ചുനീട്ടി കാത്തിരിക്കുന്ന നിരവധിപേർ സൈബർവലക്കുള്ളിൽ പതിയിരിപ്പുണ്ട്. അതിൽ ഭൂരിഭാഗവും വ്യാജൻമാരും സ്വന്തം ഐഡന്റിറ്റി മറച്ചുവെച്ച് മാന്യതയുടെ മുഖംമൂടി അണിഞ്ഞവരുമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അത്തരം ചതിയൻമാരുടെ കെണിയിലേക്ക് നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ അകപ്പെട്ടാൽ, ആ കുട്ടികളുടെ ജീവിതം തന്നെ എന്നെന്നേക്കുമായി നഷ്ടപ്പെട്ടുവെന്നുവരാം.



കുട്ടികൾ ചെയ്യേണ്ടത്

സൈബർ കെണിയിൽവീഴ്ത്തി നിങ്ങളെ അപായപ്പെടുത്താൻ അജ്ഞാതരായ നിരവധിപേർ ലോകത്ത് എവിടെയൊക്കെയോ പതിയിരുപ്പുണ്ട് എന്ന ബോധം എപ്പോഴും ഉണ്ടാകണം. മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെ ആയാലും സോഷ്യൽ മീഡിയ അടക്കമുള്ള വെബ്സൈറ്റുകളിലൂടെ ആയാലും അപരിചിതരോടു ഒരുതരത്തിലുള്ള ആശയവിനിമയവും നടത്താൻ പാടില്ല.

• ഫേസ്ബുക്കിലും മറ്റും ആരെങ്കിലും ഇങ്ങോട്ട്, ഹായ്, ഹലോ, ഹൗ ആർ യു തുടങ്ങിയ സന്ദേശങ്ങളുമായി എത്തിയാൽ അവർക്ക് മറുപടി നൽകാതിരിക്കുക. വീണ്ടും ഇതുപോലെയോ സമാനമായതോ ആയ വർത്തമാനങ്ങളുമായി പിൻതുടരുകയാണെങ്കിൽ അത്തരം അക്കൗണ്ടുകൾ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യുകയും അതിനായി വേണ്ടിവന്നാൽ രക്ഷിതാക്കൾ അടക്കം ഏറ്റവും അടുത്ത മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടുകയും ചെയ്യുക.

• മൊബൈൽ ഫോണിലേക്ക് നിരന്തരം അജ്ഞാത നമ്പരുകളിൽനിന്നും എസ്. എം. എസുകളോ കോളുകളോ എത്തുകയാണെങ്കിൽ അക്കാര്യം മാതാപിതാക്കളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുക.

• ഫേസ്ബുക്ക് അടക്കമുള്ള സോഷ്യൽ മീഡിയ അക്കൗണ്ടുകളിൽ നിങ്ങൾക്ക് നേരിട്ട് അറിയാവുന്നവരെ മാത്രം ഫ്രണ്ട്സ് ലിസ്റ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

• ഫോട്ടോകളടക്കം നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യചിത്രങ്ങൾ പരമാവധി സോഷ്യൽ മാധ്യമങ്ങളിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാതിരിക്കുക.

• നിങ്ങളുടെയോ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ പേരോ ചിത്രങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച് വ്യാജപ്രൊഫൈലുകൾ പ്രചരിക്കുന്നുണ്ടെന്നു ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ രക്ഷിതാക്കളെയോ അധ്യാപകരെയോ വിവരമറിയിക്കുക.

• നിങ്ങളുടെ ബെഡ് റൂം, ഡ്രസ്സിംഗ് റൂം തുടങ്ങിയ ഇടങ്ങളിൽനിന്നും ചിത്രങ്ങൾ പകർത്തപ്പെടുന്ന സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക.

• വീഡിയോ ചാറ്റിംഗ് ഒഴിവാക്കുക.

• നിങ്ങളുടെ ഇമെയിൽ, സോഷ്യൽ മീഡിയ പാസ്‌വേർഡുകൾ എന്നിവ സുഹൃത്തുക്കളോ അപരിചിതരോ അറിയാതെ സൂക്ഷിക്കുക.

• ആവശ്യമില്ലാത്ത ചിത്രങ്ങളും വീഡിയോകളും ഷെയർ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെയോ കമ്പ്യൂട്ടറിലൂടെയോ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടുന്ന ഏതുവിവരവും ഡിലീറ്റ് ചെയ്തുകളഞ്ഞാൽപ്പോലും അവ വീണ്ടെടുക്കാൻ കഴിയുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യ നിലവിലുണ്ടെന്ന കാര്യം പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കുക. അശ്ലീലവെബ്സൈറ്റുകളിലുൾപ്പടെ ഇത്തരം വിവരങ്ങൾ അപ്‌ലോഡ് ചെയ്യുന്ന സാമൂഹ്യവിരുദ്ധൻമാർ ഇവർക്കിടയിലുണ്ടെന്ന കാര്യം മറക്കാതിരിക്കുക.

ഹൈടെക് സാങ്കേതിക സൗകര്യങ്ങളാണ് ദുരന്തം സമ്മാനിക്കുന്നത്. ശബ്ദവിനിമയത്തിനൊപ്പം വാട്സ്ആപ്പ് അടക്കം ദൃശ്യങ്ങളുടെ ശേഖരണവും ദൃശ്യങ്ങളുടെ കൈമാറ്റവും അതിവേഗം സാധ്യമാക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ദുരുപയോഗം പലജീവിതങ്ങളെയും തകർത്തെറിയുന്നു.

ഇതിനും അപ്പുറത്തുള്ള ദുരന്തങ്ങൾക്കാണ് സോഷ്യൽ മീഡിയ വെബ്സൈറ്റുകൾ വഴിയൊരുക്കുന്നത്. വിദ്യാസമ്പന്നകളായ പെൺകുട്ടികളാണ് അധികവും ചതിയിൽ പെടുന്നത്. പണ്ട് വിദ്യാഭ്യാസകാലഘട്ടത്തിൽ സ്കൂളുകളിലും കോളേജുകളിലും കൂടെപഠിച്ച സഹപാഠികൾ വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം ഫേസ്ബുക്കിലൂടെ വന്നു 'ഹായ്' പറയുമ്പോൾ, അവരുടെ ഇപ്പോഴത്തെ സ്വഭാവമോ പശ്ചാത്തലമോ ഒന്നും അറിയാതെ പഴയകാല ഓർമകളിൽപ്പെട്ട് അവരുമായി വേഗം ചങ്ങാത്തത്തിലാകുന്ന ചില പെൺകുട്ടികളെ ഇക്കൂട്ടത്തിൽ ചില വില്ലൻമാർ മുതലെടുക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളും വിരളമല്ല.

കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ കൂടുന്നു

സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ദിനംപ്രതി വർദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇക്കാര്യത്തിൽ പോലീസ് നടത്തുന്ന അന്വേഷണം പലപ്പോഴും നീണ്ടുപോകാറുണ്ട്. അന്വേഷണം പൂർത്തിയായി വരുമ്പോഴേക്കും ഇരയാക്കപ്പെട്ടവർ ഈ ഭൂമുഖത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല.

സൈബർ ബുള്ളിയിംഗ് അഥവാ സൈബർ ഭീഷണി എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും സംഭവിക്കാം. അജ്ഞാതമായ ഏതെങ്കിലും ഒരിടത്തിരുന്ന് ആർക്കും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും അത് നിയന്ത്രിക്കാം. അവർ പുറത്തുവിടുന്ന ഇത്തരം ഭീഷണി സന്ദേശങ്ങൾ ഞൊടിയിടയിൽ ഒട്ടനവധി പേരിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു. എത്ര നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലും അത് ചിലപ്പോൾ തടയാനാകില്ല. ചില സമയത്ത് സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിച്ചത് ആരെന്നു കണ്ടെത്താൻതന്നെ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഈ ചതിവലയിൽ ചെന്നുവീഴാതെ ജാഗ്രത പുലർത്തുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

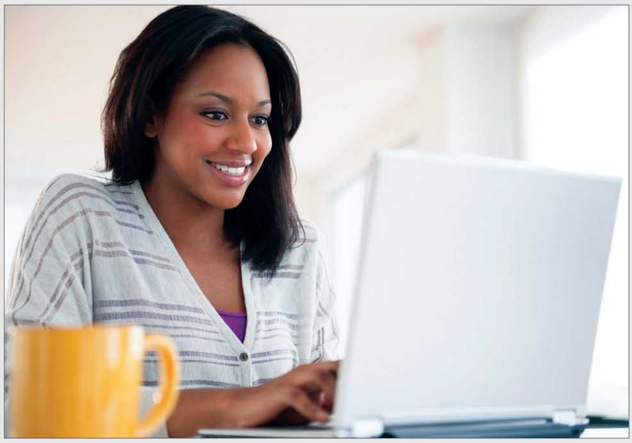
പൊലിയുന്ന കുടുംബങ്ങൾ

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതിനു പുറമേ സൈബർ കെണിയിൽ അകപ്പെടുന്ന ഭർത്താവോ ഭാര്യയോ മൂലം കുടുംബബന്ധങ്ങളും ശിഥിലമാകാൻ ഇടയുണ്ട്. അപരിചിതരുമായ അതിരുവിട്ട സൗഹൃദം തെറ്റായ ബന്ധങ്ങളിലേക്കു നയിച്ചേക്കാമെന്നതു ഒരു കാര്യം. ഇതിനു പുറമേ സ്വന്തം കർത്തവ്യങ്ങളെയും ചുറ്റുപാടും സംഭവിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുമൊക്കെ മറന്ന് സോഷ്യൽ മീഡിയക്ക് അടിമപ്പെട്ട് പോസ്റ്റുകളും ലൈക്കുകളും ഷെയറുകളുമായി ജീവിക്കുന്ന ചിലരുണ്ട്. ഇവർ പങ്കാളിയെ എത്രമാത്രം ബോറടിപ്പിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് സ്വയം ചിന്തിക്കുക. കിട്ടുന്ന ഇടവേളകളിൽ ഓഫീസിൽ വച്ചും വീട്ടിലെത്തുമ്പോഴും തുടരുന്ന ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾക്ക് അടിമപ്പെട്ട് കമ്പ്യൂട്ടർ ഭ്രാന്തരായി തീരുന്നവരുടെ കുടുംബജീവിതം മികച്ചരീതിയിൽ മുന്നേറില്ലെന്ന് മനസിലാക്കുക.

സൈബർ സൗഹൃദങ്ങൾ ശാശ്വതമല്ല

സൈബർ ലോകത്തിൽ വളരെ വിവേചനപൂർവം, അവധാനതയോടെ ഇടപഴകിയില്ലെങ്കിൽ വലിയ പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടേണ്ടിവരും. പ്രധാനപ്പെട്ട ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ വിസ്മരിക്കപ്പെടുകയും സൈബർ ദുശ്ശീലത്തിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കാനുള്ള പ്രവണത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും. സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ കൂടുതൽ ഫ്രണ്ട്സിനെ 'ആഡ്' ചെയ്യുന്നുകൊണ്ടോ പോസ്റ്റുകൾക്ക് കൂടുതൽ ലൈക്കുകളും ഷെയറുകളും ലഭിക്കുന്നതുകൊണ്ടോ പ്രത്യേകിച്ച് ഒരുഗുണവുമില്ല. നവമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ പരിചയപ്പെടുന്ന ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ലോകത്ത് അവർ മികച്ച പുറം സൗഹൃദങ്ങളും ബന്ധങ്ങളും സൂക്ഷിക്കുന്നവരായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ, അവർ ആരും നമ്മുടെ ഒരു പ്രശ്നത്തിനോ പ്രതിസന്ധിഘട്ടത്തിലോ സഹായവുമായി എത്തിയെന്നു വരില്ല.

സൈബർവലകളിൽനിന്നിറങ്ങി പുറം ലോകത്ത്, നേരിട്ട് പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളുമായുള്ള നല്ല ബന്ധത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമായ സൗഹൃദങ്ങൾക്കു മാത്രമേ നിലനിൽപ്പുള്ളൂ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അത് ചിലപ്പോൾ ക്ലാസ്സ് മുറിയിലെ സഹപാഠികൾ തമ്മിലാകാം, കൂടെ ജോലി ചെയ്യുന്ന സഹപ്രവർത്തകരുമായിട്ടാകാം, മാതാപിതാക്കളുമായും അടുത്തബന്ധുക്കളുമായാകാം. സൈബർ ഇടങ്ങളെ സൂക്ഷിച്ച് ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ തൊഴിൽ, സംസ്കാരം, വ്യക്തിജീവിതം, കുടുംബജീവിതം, സാമൂഹികക്രമം തുടങ്ങിയവയൊക്കെ അതു തകിടം മറിച്ചേക്കും. ഇക്കാര്യം തിരിച്ചറിയാനും ജാഗ്രത പുലർത്താനും കഴിയുന്നതോടൊപ്പം വ്യക്തിപരമായി നേരിൽ അറിയുന്ന സുഹൃത്തുക്കളും ബന്ധുക്കളും മാത്രമേ നമ്മുടെ ജീവിതയാത്രയിൽ അനുഗുണമായിത്തീരൂ എന്നും മനസ്സിൽ കുറിക്കുക.



കെണിയിൽ നിന്നും പുറത്തുചാടാം

പലപ്പോഴും ജാഗ്രതക്കുറവും ചിലപ്പോൾ അറിവില്ലായ്മയുമാണു പലരെയും സൈബർ കെണിയിൽ അകപ്പെടുത്തുന്നത്. അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിയമപരമായ സഹായത്തിന പോലീസിനെ സമീപിക്കാം. കുട്ടികൾ അപകടത്തിൽ ചെന്നുപെട്ടാൽ സാമൂഹികാന്തസ്സിനു കുറച്ചിലാണെന്നു കരുതി രഹസ്യങ്ങൾ മൂടിവയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പ്രവണത മാതാപിതാക്കൾ ഒഴിവാക്കണം. നിതാന്ത ജാഗ്രതക്കുപുറമേ കൃത്യമായ ബോധവത്കരണവും ഇക്കാര്യത്തിൽ അനിവാര്യമാണ്. സൈബർ കെണിയിൽ അകപ്പെട്ട് മാനസിക സമ്മർദങ്ങൾക്കു ഇരയാക്കപ്പെട്ടവരെ കൗൺസലിംഗിനു വിധേയമാക്കാം. വിദഗ്ധരായ കൗൺസലർമാരുടെ സഹായത്തോടെ അവരെ തിരിച്ചു ജീവിതത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കും.

മൊബൈൽ ഫോൺ, വാട്സ്ആപ്പ്, സ്കൈപ്പ്, ഇന്റർനെറ്റ്, ഫേസ്ബുക്ക്, ടിറ്റർ, ബ്ലോഗ്, യുട്യൂബ് തുടങ്ങിയവ ജീവിതത്തിന്റെ അനിവാര്യമായ ഭാഗമായിത്തീരുമ്പോൾതന്നെ ഇതിനെ സൂക്ഷിച്ച് കൈകാര്യം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ പ്രതിലോമകരമായ പ്രത്യാഘാതമായി തിരിച്ചടിക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ സംശയമില്ല. വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യ ഇന്നത്തെ ഓരോ വ്യക്തിജീവിതത്തിലും അനിഷേധ്യ ഘടകമാണ്. പക്ഷേ, അത് വിവരക്കേടിന്റെ അവസാനവാക്കായി അധ:പതിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് പ്രായഭേദമന്യേ അതു കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന നമ്മൾ ഓരോരുത്തരുടെയും കടമയാണ്.