

الاستخدام الذكي للأجهزة الذكية

إصدارات برنامج «كن حراً»
جمعية البحرين النسائية _ للتنمية الإنسانية
الطبعة الأولى ٢٠١٣

هل تعرضت أنت أو أحد تعرفه لحالة مشابهة لأي من الحالات التالية

لily بعثت صورها لصديقاتها على الإيميل و"الفييس بوك" بملابس غير مناسبة، وبعد أيام كانت صورها منتشرة لدى الكثير من الناس الذين لا تعرفهم مما سبب لها ولأهلها إحراجاً وأذى.

● سالم أعطى رمزه السريّ لصفحته على "الفييس بوك" لصديقه محمد، وأراد محمد أن يمزح مع سالم فقام بدخول صفحة سالم على "الفييس بوك" بالرمز السري الذي لديه، وقام بكتابة كلام غير لائق عن أصدقاء سالم مما سبب له مشكلات كثيرة مع أصدقائه، فهم لم يصدقوا بأن سالم ليس هو من كتب تلك الإساءات.

● تشاجرت منيرة مع اثنتين من صديقاتها هدى وناهد، وعندما رجعت المنزل كانت غاضبة جداً مما بدر منهما، فقامت على الفور بالتنفيس عن غضبها بكتابة مشاعرها لصديقاتهن الأخريات على شبكات التواصل الاجتماعي باستخدام الهاتف، وقامت بعض الصديقات بإعادة إرسال ما كتبه منيرة إلى هدى وناهد مما ساعد في تطوّر المشكلة وتدخل الأهل.

● أحمد يحب أن يلعب بالألعاب الإلكترونية على الإنترنت باستخدام هاتفه النقال، وبعض تلك الألعاب تطلب معلومات عن اسمه وعمره وعنوانه ومعلومات شخصية أخرى، وما حصل هو أنّ استُغلت معلوماته في إشراكه في عمل غير أخلاقي وغير قانوني مما سبب له ولعائلته الكثير من المشكلات.

● سارة تكتب معلومات كثيرة على وسائل التواصل الاجتماعي وخاصة "تويتر" وعادة ما تشرح حالها وما تفعله وما تحب وما يجلب لها الفرح أو الحزن، فاستخدمها شخص كان يراقب كل ما تكتب دون أن تعرف بوجوده، ووصل إلى بيتها في الوقت الذي كان يعرف بأنها عادةً ما تكون في هذا الوقت وحيدة في المنزل تشعر بالملل، وبما أنّه يعرف جوانب اهتماماتها، استطاع أن يخدعها بخطة رسمها بناءً على معرفته بتفاصيل حياتها وشخصيتها مما تكتبه، وقام بإيذائها أذى شديداً جداً.

الهواتف الذكية

يملك بعض الأطفال والمراهقين أجهزة ذكية كالهواتف وأجهزة الآي باد وغيرها. ومع أن هذه الأجهزة تسهّل بعض الأمور وتساعد في التواصل مع الآخرين وتربطنا بالعالم وتفتح لنا آفاقاً واسعة، إلا أنها في ذات الوقت تحتاج لمهارات تستطيع أنت أن تمتلكها، وكل ما تحتاجه هو أن تستدعي ذكاءك وأن تقرّر ما تقوم به حين تتعامل مع تلك الأجهزة الذكية، لكي تبقى آمناً ولا يتم استغلالك أو ابتزازك أو إيدائك بأي شكل من الأشكال. فكما أن هذه الأجهزة لها جوانب إيجابية، فإن لها مخاطر عديدة يمكن تجنب أكثرها بالتعامل الذكي معها.

يحتوي هذا الدليل على بعض أهم المهارات والجوانب التي تحتاجها كطفل أو مراهق للتعامل الذكي مع هذه الأجهزة.



احتفظ بمعلوماتي الشخصية

لا تعلم من الذي يطلع على معلوماتك ويستخدمها. إذا كانت معلوماتك على الإنترنت، فهي متاحة للجميع بعضهم يستطيع الوصول إليها دون بذل جهد وبعضهم يستطيع ذلك بجهدٍ قليل. تعامل مع معلوماتك الخاصة بشكل يعكس ذكاءك وقدرتك على تقدير الأمور بشكلٍ لا يسمح لأحد باستخدام معلوماتك لأغراض تؤذيكَ. كن ذكياً وانتبه...

■ الرمز السري لحساباتك على الانترنت كحساب "الفيس بوك" أو "التويتر" أو أي حساب آخر هو رقم خاص بك أنت وحدك، ويجب عليك أن لا تعطيه لأي أحد حتى لأصدقاء المقربين، فالأصدقاء أحياناً يمزحون مع بعضهم البعض بشكلٍ غير مناسب ومن الممكن أن يتم استخدام رمزك السري والدخول إلى حسابك وكتابة أمور أو إرسال صور أو معلومات تتسبب في إيذائك وإيذاء غيرك، وترى نفسك متورطاً في مشكلة أنت في غنى عنها، لأنه لن يكونه سهلاً إقناع الآخرين بأنك لم تكن أنت من أرسلت تلك الأمور ومن قام بالتواصل بهذه الطريقة، ويصعب معالجة تبعات ذلك.

■ لا تعطِ رقم هاتفك لمن لا تعرفه بشكلٍ جيد.

■ لا تعطِ عنوان بيتك أو عمل والديك وأرقام هواتفهم ومعلومات أخرى عن العائلة لمن لا تعرفه ولا يعرفه والداك أيضاً.

■ استخدم الأماكن الأمتية لحماية المعلومات والحساب لأي برنامج تعمل فيه، فكل برنامج يتيح خيارات لحماية المعلومات، فالكثير من البرامج تتيح لك الاختيار في الأشخاص الذين يدخلون على حسابك ويطلعون على معلوماتك، ومع ذلك لا تضع معلوماتك على الانترنت كرقم هاتفك وعنوان منزلك واسم مدرستك وغيرها.

تذكر...



مثلاً هناك لصوص وسرقات في الحياة يسرقون الأموال والمجوهرات والحاجيات، ومثلاً هناك لصوص يسرقون الأفكار والاختراعات، هناك أيضاً لصوص يسرقون المعلومات، وهؤلاء من أخطر أنواع اللصوص وأشد أنواع السرقات ضرراً، لأن امتلاكهم لهذه المعلومات قد تجعلهم يستخدمونها في أمور كثيرة أساسها إيذاء الآخر والتي قد تؤدي أحياناً إلى الضغط على من يمتلكون معلوماته وابتزازه لعمل أمورٍ غير جيدة ومؤذية لنفسه وللآخرين، وأن يقوم بأمورٍ تخالف مبادئه وأخلاقه وقيمه، والتي قد تجعله يشعر بالخجل مدى حياته ولا يستطيع التخلص من تبعاتها بسهولة. فكن ذكياً ولا تجعل لأي أحد مدخلاً لمعلوماتك.



اختر ما أكتبه بعناية

أن ما تكتبه في أي برنامج باستخدام هاتفك الذكي يعبر عنك ويعطي صورة عن شخصيتك ومن تكون، وقد تسبب لك مشكلات لم تكن قد فكرت في احتمال وقوعك فيها، ولإظهار قوتك ومساعدتك في الابتعاد عن الأشخاص الذين من الممكن أن يوقعوا الأذى بك بقصد أو دون قصد، كن ذكياً وانتبه...

● اعكس شخصيتك الإنسانية القوية في كل الكلمات التي تتبادلها مع الآخرين فهذا يساعد في أن يبعد عنك الأشخاص الذين يحاولون استدراج الآخرين والتحرش بهم وإيذائهم.

● لا تكتب أي كلمات غير لائقة أو غير أخلاقية حتى ولو كنت تتحدث لأقرب أصدقائك، فبالإضافة إلى أن تلك الكلمات لا تليق بك، فإنها من الممكن أن تستخدم ضدك وتعكس شخصية مختلفة عما أنت عليه.

● إذا استلمت أي كلمات غير أخلاقية أو غير لائقة في أي من وسائل التواصل الاجتماعي أو عبر البريد الإلكتروني، قم بمسحها فوراً ولا تبعثها لأي أحد.

● لا تمزح مع أحد باستخدام كلمات لا تحب أن تقال لك، فالأمور التي تبدو عادية من الممكن أن تثير الغضب وأن تأخذ منحنى آخر وتتسبب لك بالمتاعب.

● لا تسمح لأحد بأن يستفزك بكتابة أمور غير لائقة لكي ترد عليه بذلك أيضاً، أنت تعتبر شجاعاً إذا تماكنت نفسك ولم تتحدر لمستوى حديثه معك.

● تأكد بأن كلماتك لا تحمل إهانة أو إساءة لشخص أو جماعة أو شعب أو دين أو أي أحد.



أعرف كيف أختار صداقاتي ومتابعيني

من أكثر الأمور التي يجب المراهقون التركيز عليها هي صداقاتهم والتي عادة ما يعتبرونها محل فخرهم واعتزازهم وتحديد هويتهم، وهذا ما يستغله البعض للسيطرة عليهم لأنهم يعرفون مدى أهمية الصداقات لدى هذه الفئة العمرية بالتحديد. إن برامج التواصل الاجتماعي تعتمد كثيراً على الصداقات والمتابعين، والتفكير قبل التصرف والتعامل مع أي برنامج تواصل اجتماعي يعطيك سيطرة أكبر على أمورك وأن لا تجعل الأمر سهلاً لمن يريد أن يقوم بعمل يتسبب فيه بإيذاءك أو إيذاء الآخرين من خلالك.

كن ذكياً وانتبه...

● تأكد أنك تعرف الشخص الذي تضيفه إلى صفحتك في "الفيس بوك" بشكل جيد، لا تقبل من لا تعرفهم أو تشك في معرفتك إياهم حتى ولو بعثوا لك طلباً لقبولهم.

من تحادثه على برامج المحادثة مثل "الوتس اب" هو شخص لا تعرفه جيداً، لا تدخل في مناقشات مع شخص لا تعرفه، أو تعرفه ولكن يبدو ما يكتبه غريباً أو مريباً.

● إن برنامج التويتر أو أي برنامج آخر يعتمد على المتابعين، كن حذراً لإضافة من تتابعهم وأيضاً من الأفضل أن تجعل متابعتهم لك مشروطة بموافقتك.

لا تستخدم أسماء لحساباتك مثل "الفيس بوك" أو "التويتر" أو في المحادثات بها عبارات أو كلمات ترمز لشيئ غير مناسب لتجذب لك أصدقاء غير مناسبين ولا تود الارتباط بهم.

تذكر...



عدد الأصدقاء والمتابعين الأكثر في أي وسيلة تواصل اجتماعي لا يعني أن لك هذا العدد الفعلي من الأصدقاء. الصداقة علاقة راقية ولها معايير كثيرة أهمها الصدق مع الصديق والاهتمام به واثمتهان والوفاء له وغيرها، والصداقات على وسائل التواصل الاجتماعي تسمى صداقات ولكنها لا تحمل صفة الصديق. فهم أفراد يطلبون أو يقبلون التواصل معك لأسباب متعددة أحدها فقط زيادة عدد الأصدقاء دون الاكتراث لمن تكون، وبالنسبة لأغلبهم أنت تشكل عدداً فقط.

أخير إرسالي واستلامي للبرودكاست

الهواتف الذكية تسمح لك بإرسال رسائل لمجموعات كبيرة ممن هم في قائمة التواصل في هاتفك، وأيضاً تسمح للآخرين بأن يرسلوا لك رسائل كذلك. ولكي يستطيع أي شخص إرسال رسالة لك لا يتطلب ذلك منه سوى معرفة رقم هاتفك والذي من الممكن أن يحصل عليه بأي وسيلة وليس بالضرورة أنه يعرفك أو سبق أن قابلك. كن ذكياً وانتبه...

● في حال استلمت برودكاست لا ترد عليه، ولا تعرّف نفسك للمرسل في حال لم تكن تعرف الشخص المرسل معرفة جيدة.

● لا تحتفظ بأي برودكاست يحمل معاني غير لائقة أو غير أخلاقية وامسحها فوراً واعمل حِجراً "بلوك" على من أرسلها لك. قد يجذبك الفضول للمواصلة واستلام رسائل أكثر منه ولكن غالباً ما يكون لهؤلاء الأشخاص أغراض غير جيدة يحاولون استدراجك لها.



تذكر...



هناك الكثير من التقنيات والإمكانيات موجودة في هاتفك الذكي ولكن هذا لا يعني أن عليك استخدامها جميعاً، وهي مع فائدتها في جوانب، إلا أن أغلبها تفتح أبواباً لجوانب أخرى قد تضر وتسيء لنا، وأيضاً قد تدخلنا في أمور تستنزف طاقاتنا وأوقاتنا وتحرمنا من الوقت الذي نحتاجه لتطوير أنفسنا في صرفه على الدراسة وتحصيل العلم والمعرفة وتنمية مهاراتنا وتمضية وقت ممتع مع العائلة وممارسة هواياتنا وغيرها.

أتعامل بحذر مع المتواجدين على مواقع التواصل الاجتماعي



الكثيرون على مواقع التواصل الاجتماعي يعرفون أنفسهم بشخصية مختلفة عما هم عليه حقيقة. فقد يقولون أموراً عن أعمارهم ومحل سكنهم وعملهم واهتماماتهم ومعرفةهم بك وبأهلك ويكون كل ذلك غير صحيح. كن ذكياً وانتبه...

● لا تكتب عن حالك إن كنت تشعر بالضيق أو محبطاً أو فرحاً أو تشعر بالملل أو أنك في ورطة أو مشكلة أو أي معلومة عن مشاعرك الشخصية، فهناك من يتابع ما تكتب ويتعرف على أمور دقيقة في شخصيتك ونمط حياتك ووضع أسرتك فيستطيع من خلالها أن يؤذيك.

● لا تجعل الأماكن التي تذهب إليها معروفة للآخرين وكذلك توقيت ذهابك إليها. أوقات نومك واستحمامك وغذائك ونوعيتها تبدو أموراً عادية لا تضر ولكن يستطيع من يريد إيدائك استخدام تلك المعلومات ضدك بشكل مباشر أو غير مباشر.





تذكر...

هناك أشخاص وعصابات متخصصة وبعضها على قدر كبير من العلم والمعرفة الاجتماعية والنفسية على الإنترنت، مهمتها استغلال الأطفال والمراهقين والدخول إليهم بطرق مختلفة من خلال ما يعرفون عنهم وما يحبون وما لا يحبون، فهؤلاء يصرفون أوقاتاً وأموالاً على المراقبة لدراسة شخصية الأطفال والمراهقين ومعرفة المداخل الأقرب إلى كل طفل ومراهق على حده، والمعلومات التي تضعها عن نفسك وتبدو اعتيادية جداً تعتبر قيمة جداً بالنسبة لهم يستطيعون من خلالها معرفة نمط حياتك ومعلومات دقيقة عنك وعن شخصيتك وعن عاداتك وغيرها الكثير. قد تقول بأنك وضعت الكثير من تلك المعلومات على الإنترنت لغاية الآن ولم يحصل لك شيء سيء، ولكن أولئك الناس يمتلكون صبراً ونفساً طويلاً لتهديدك وإيذاءك وأنت لا تستحق أن تكون في هذا الوضع، كن ذكياً وتصرف بذكاء ولا تكن رقماً من الآف الأطفال والمراهقين الذين تغير مجرى حياتهم وتعرضوا لأذى وانعكس ذلك على حياتهم ومستقبلهم وذويهم وصدقاتهم.



أنتبه في تعاملتي مع الصورة

كل صورة يتم وضعها على الإنترنت تصبح خارج سيطرتك حتى ولو قمت بمسحها. فحين ترسل صورة على الإيميل أو تصعد صورة سواء كانت على "الفيس بوك" أو على "التويتر" أو على "الوتس أب" أو "الانستغرام" أو أي وسيلة أخرى، فأنت لا تستطيع التنبؤ والتحكم بالأماكن التي يتم تخزينها فيها، فحتى لو مسحتها فوراً فهذا لا يعني أنه تم مسحها من على الإنترنت وأن الآخرين لا يستطيعون الوصول إليها.

قد تضع بعض الصور وتعتقد أنها فقط لصديق لك ولكنها تصبح خارج سيطرتك وقد تصل ليد آخرين يبتزونك بها أو يسيئون لك باستخدامها. **تصرف بذلك وانتبه...**

■ لا تصعد أي صورة لك على الانترنت إلا إذا كانت الصورة لا تحمل أي شيء تريد إخفاءه. تستطيع أن تسأل نفسك هذا السؤال لتقيّم مدى ملائمة الصورة للإرسال على الإنترنت: "لو عرضت هذه الصورة في الجريدة، هل بها شيء لا أريد أن يراه أحد أو أشعر بالخجل من شيء فيها؟"، إذا كان جوابك لهذا السؤال "لا"، بحيث لا يوجد في الصورة أي شيء يسبب لك إحراجاً أو خجلاً أو مشكلة إذا اطلع عليها أي أحد، فهنا أنت تسيطر على الوضع بشكل مناسب.

■ لا تزعج أو تمزح مع زميل لك باستخدام صور مؤذية قد تضعه في وضع محرج أو تسبب له مشكلة، فمهما كان الخلاف بينك وبينه كبيراً، إلا أن الضرر الذي من الممكن أن يقع عليه قد يكون كبيراً جداً، بالإضافة إلى أنك قد تشعر بالندم بعد ذلك ولا تستطيع أن تغير شيئاً، وقد لا يثق بك أصدقاؤك الآخرون لأنك قمت بإساءة استخدام أمانة لديك لشخص من أجل إيذائه أو المزاح معه. كن مسؤولاً عن تصرفك وعملك.

■ لا تفتح أي رابط لا تعرف مصدره فقد يحتوي أفلاماً أو صوراً مسيئة وغير لائقة، ولا تحتفظ في جهازك بأي فلم أو صورة غير لائقة مهما كان مصدرها. تشير الدراسات بأن مشاهدة الصور غير اللائقة وغير الأخلاقية تسبب في أحيان كثيرة بضعف التوازن العقلي والنفسي خاصة في سن الطفولة والمراهقة.



تذكر...



الصور من أكثر الأمور التي من الممكن أن يتضرر منها الأطفال والمراهقون وفي نفس الوقت من أكثر الأمور التي يتساهلون فيها لاعتقادهم بأنها لن تصل ليد من لا يريدون أن تصل إليه ، وهذا اعتقاد غير صحيح. فقد يرسل طفل أو مراهق صورته بلباس غير لائق أو غير مناسب وهو لا ينوي نشر الصورة ولكن فقط إرسالها لقريب أو صديق ، ما أن يتم إرسال الصورة على الانترنت حتى تكون خارج السيطرة ومن الممكن الحصول عليها من أطراف أخرى. فمن الذكاء أن تقتض أن ما ترسله ليس بمأمن من الوصول لأيدي أشخاص يستخدمونها للإضرار بك.



لأنني ذكي وأكثر... أخبر أحداً...

حين تكون على شبكات التواصل الاجتماعي وتطبيقات أو برامج الهواتف الذكية الأخرى، قد تتعرض لأمر تثير في نفسك الريبة والخوف، أو تشعر معها بالانزعاج وعدم الراحة، أو قد تتعرض لأمر تمسك بشكل مباشر وتؤذيك كأن تنشر عنك إشاعات مفرضة أو يتم التشهير بك من خلال كلمات أو صور أو أي شيء آخر يسبب لك الحرج أو الوقوع في مشكلة، قد يقوم بذلك أفراد تعرفهم كأصدقائك وزملائك أو قد يكون من أناس لا تعرفهم يحاولون السيطرة عليك وابتزازك. أنت تحتاج بأن تخبر أحداً في الحالات التالية...

- إذا شعرت بأنك متورط في مشكلة.
- إذا كان أحد يحاول استفزرك.
- إذا كنت تشعر بالخوف أو الإرباك.
- إذا كان هناك من يحاول ابتزازك والضغط عليك لفعل شيء ما.
- إذا تمت سرقة معلومات منك.
- إذا حاول صديق لك أو زميل أو من لا تعرفه التشهير بك وإرسال شائعات عنك وتشويه سمعتك.
- إذا كنت في حيرة ولست متأكداً ما هو التصرف الأفضل.



عندما تكون منزعجاً أو غاضباً من أحد...

إذا كنت في أي وضع من الحالات السابقة فهذا معناه أنك بحاجة لأن تتصرف وتتعامل مع الموضوع بشكل فوري، وأن لا تتعامل مع الموضوع وحدك وأن تحاول الاستعانة بشخص يقف معك ويساعدك في التصرف الحكيم. وقد يكون خيارك الأول صديقاً لك وهذا ليس أفضل خيار لأن خبرة صديقك في التعامل مع هذه الأمور قد تكون محدودة كخبرتك أنت. من الأفضل أن تتحدث مع شخص كبير تثق به وبخبرته في التعامل في هذه المواقف. ومن الضروري أن تقيم الشخص الذي تتحدث معه تقييماً مناسباً لكي تضمن بأنك قد اخترت الشخص المناسب.

فيما يلي اختبار صغير لتقييم الشخص الذي تود التحدث معه عن مشكلتك في حال لم يكن أحد والديك هو ذلك الشخص الذي اخترته للتحدث معه. اقرأ الأسئلة التالية بدقة وأجب عليها بنعم أو لا، وإذا كان جواب أي من الأسئلة "لا"، فهذا معناه أن هذا الشخص الذي اخترته قد لا يكون الشخص المناسب للحديث والمشورة معه، وعليك البحث عن شخص أكثر ثقة.

■ هل أمك أو أبوك يعرفان هذا الشخص ويعتقدان أنه إنسان جيد؟ وفي حال لم يعرفوه،

هل تعتقد أنهم سيرحبون بعلاقتك به إذا عرفوا بذلك؟

■ هل الشخص الذي اخترته لا يمانع ويرحب بأن تعرف عائلتك الحوار الذي يدور

بينكما؟

■ هل الشخص الذي اخترته يطلب منك أن تقوم بأعمال جيدة وهو أيضاً يساعدك في أن

تقوم بأعمال جيدة؟

■ هل الشخص الذي اخترته يقدر عائلتك ويتكلم عنها باحترام ويعتبرها مهمة؟

■ هل تستطيع أن تتحدث مع الشخص الذي اخترته وأنت مطمئن ولا تخشى لو عرفت

عائلتك عن ذلك؟

■ إذا حصل لك موقف مع زميل أو صديق مثلاً وكنت تشعر بالانزعاج أو الغضب منه، تأكد أنك تمتلك زمام الأمور بين يديك وذلك بأن لا تتواصل معه ولا ترد عليه إذا أرسل لك ما يستفزك، ولا تتواصل مع آخرين عن ذلك الشخص وأنت في حال انزعاج وغضب. فالإنسان في هذا الحال قد يتصرف بشكل غير جيد يندم بعده وقد تتأثر العلاقة بشكل سيء ومن الممكن أن لا تستطيع تدارك عقبات ذلك مستقبلاً وقد يؤثر ذلك على أصدقائك الآخرين ونظرتهم لك وثقتهم بك.


■ أحياناً يحب المراهقون المزاح مع بعضهم البعض ويختارون شخصاً من زملائهم أو ممن يعرفونه لممارسة هذا المزاح معه بالسخرية والاستهزاء أو التشهير من خلال الهواتف الذكية أو من خلال شبكات التواصل الاجتماعي بسهولة ذلك ولكونه أكثر انتشاراً. هذا عمل خطير وغير إنساني ولا يدخل في دائرة المزاح بل يدخل في دائرة التمر والإيذاء. تأكد أن لا تقوم بذلك العمل وساعد الآخرين بأن لا يقوموا به أيضاً. قم بكل ما تستطيع لكي لا تشجع هذا العمل فأنت قد تكون ضحية ذلك أيضاً.

■ كن سباقاً وخذ المبادرة واسأل شركات الاتصال واسأل المختصين عن برامج الحماية الموجودة والمتاحة التي تعطي جهازك حماية أكثر وتقلل من احتمال تعرض جهازك الذكي الذي بحوزتك للاختراق وسرقة معلوماتك. قد تعتقد بأنك الآن كبير وناضج وتستطيع أن تتصرف بذكاء، وتعتقد بأن هذا يقلل من قيمتك أو قد تعتبر أنك لا زلت صغيراً، وقد يتبدد قلقك تماماً إذا عرفت بأنه كلما كان الأفراد أكثر أهمية وكلما كانت الشركات والمؤسسات أكبر وأهم، كلما استخدموا برامج الحماية بشكل أكبر وأكثر.





برنامج كن حراً
Be-Free Program

لطفولة آمنة - مرافقة واعية - أسرة متماسكة - ومجتمع إنساني
For Safe Childhood ... Conscious Adolescence ... Cohesive Family ... and Humanistic Society

هاتف ١٧٢٤٢٤١٥ ٩٧٣ + 

فاكس ١٧٢٣٤٣٤٨ ٩٧٣ + 

ص.ب ١٨٥٦٢ المنامة - ملكة البحرين 

www.youtube.com/user/Befreeprogram 

contact@befreepro.org 

BeFreeProgram 

BeFreeProgram 

BeFreeProgram 

جميع حقوق الطبع محفوظة لبرنامج «كن حراً» ٢٠١٣ 

٩٧٨ ٩٩ ISBN

رقم الابداع بالمكتبات العامة دع ٢٠١٢/٩٩٠٤ 