أنا شاب
قوي وذكي وآمن
على الإنترنت

إصدارات مركز "كن حراً"

نحن نؤمن :

نحن نؤمن بالسلام ... السلام في العالم أجمع. نحن نؤمن أن السلام يجب أن يأتي من الداخل، من أعماقنا ... أعماق قلوبنا.

نحن نؤمن أن الله أراد للأطفال أن يكونوا سعداء وآمنين.

نحن نؤمن بأن الاعتداء على الأطفال، بأي شكل من الأشكال، في أي مكان من أي شخص كان، أمر خاطئ يجب أن يتوقف فوراً.

نحن نؤمن بأنه لا يوجد أي طفل يستحق الاعتداء.

نحن نؤمن بأن الإعتداء على الطفل لا يمكن أن يكون غلطة الطفل.

نحن نؤمن بأن للأطفال قوة على الكبار ولكن يحتاجون فقط أن يتعلموا كيف يستخدمونها.

أنا شابٌ قويٌّ وذكيٌّ وآمنٌ..
على الإنترنت

أنا شابٌ قويٌّ وذكيٌّ وآمنٌ.. على الإنترنت

هل هذا الكتيب لي؟

إذا كنت طالباً في المرحلة الإعدادية أو الثانوية، فهذا الكتيب لك. وسوف نستخدم كلمة «شباب» للحديث عن البنات والأولاد في هذه المرحلة العمرية.

أنا لا أستطيع أن أمارس حياتي دون الإنترنت، اتمنى أن لا يكون هذا ما تريدون قوله؟!

الإنترنت الآن أصبح واقعاً، ولا يمكن بأية حال الرجوع للوراء، فالإنترنت فتح آفاقاً جديدةً على أمور تجذب الكثيرين خاصةً الشباب، وتغذّي فيهم حب الاستطلاع والمرح والتواصل والتعارف، وهو الآن أصبح جزءً من حياتهم اليومية، خاصةً في جوانب التسلية والتعارف وحتى التحضير للفروض المدرسية.

أمضي أوقاتاً جيدة على الإنترنت ولا أرى مشكلة، لماذا هناك تخوف من ذلك؟

الإنترنت كأي شيء آخر فيه جوانب إيجابية وأخرى سلبية، مع فارق أساسي هو أن الإنترنت بوابة مفتوحة على العالم كله ولا أحد يستطيع أن يجزم بهوية الشخص أو الأشخاص الموجودين على الطرف الآخر من المحادثة أو التواصل. الناس على الإنترنت هم انعكاسٌ للناس على أرض الواقع، فكما يوجد أفراد طيبون يتعاملون بأمورٍ خيّرة، هناك أيضاً أشخاص لديهم نوايا غير جيدة، وآخرون يتاجرون بالشباب بطرق ملتوية.

فيما يلي بعض الأمور التي انجرّ وتورّط بها الكثير من الشباب، وعليك أن تستخدم ذكاءك كي لا تقع في أحدها. وتذكّر أن جميع الشباب الذين تورّطوا ووقعوا ضحايا هذه الأمور كانوا يعتقدون أنهم في مأمن منها، وذلك لأنهم لم يأخذوا الاحتياطات الكافية لكي يكونوا حقيقةً في مأمن:

- @ التورُّط في أمور إباحية أو استغلال جنسي.
- @ التعرض لاعتداءات وابتزاز عاطفي.
- @ الوقوع ضحيّة التنمر أو تورّط مع متنمرين.
- @ التورّط في التعامل والترويج لممنوعات، كالمخدرات والأفلام الإباحية.
- @ الوقوع ضحية لابتزاز مالي أو الإجبار على القيام بأمور ذات طبيعة عنيفة أو غير أخلاقية.
- @ التورّط مع جهات مغرضة أو مع جماعات إرهابية.

- التعرض للاعتداء الجسدي أو الجنسي، وقد يصل الأمر لقتل الشاب أو أحد من أهله حال اللقاء مع شخص تمّ التعرُّف عليه عبر الإنترنت.
- الوقوع ضحية لشبكات الاتجار بالبشر.

أليس فيما ذكر بعض المبالغة؟ هل مجرد الدخول على الإنترنت يعرّضني لكل تلك المخاطر؟

الدخول على الإنترنت يفتح لك المجال لأي شيء، وكثيرٌ من الأمور التي تؤدي إلى مشكلات وتورُّط وأذى تبدأ بعلاقات تبدو في ظاهرها بسيطة وعابرة وبريئة وجميلة، وقد يبدي فيها الطرف الآخر كل محبة وأدب واحترام، ولكن الوضع يتغيرُ تدريجياً ليصبح مصدر قلقٍ وإزعاج ثم يأخذ منحى أكثر خطورة.

فالأمور لا تتطوّر بشكل مفاجئ إلا نادراً، فالصبر والاستدراج وبناء الثقة هو جزءٌ أساسي لاستدراج الشاب إلى الأمور المؤذية، فقد تكون البداية طلبات مؤدّبة لا تتعدى صورة للتعرّف، وبعد مدة يطلب صورة أخرى بها

حركة بسيطة تكون غريبة بعض الشيء، وهكذا إلى أن يجد الشاب نفسه في وحلٍ يصعب عليه الخروج منه.

لدي العضوية في أحد المواقع الاجتماعية كالفيس بوك، وأتبادل الصور والكلمات، هل هناك ما علي أن أنتبه له؟

أول ما عليك أن تنتبه له هو أن تجعل عقلك جليسك طوال الوقت. إن المواقع الإجتماعية مثل الفيس بوك، وماي سبيس وتويتر وغيرها هي مواقع تفتح عليك سُبل التواصل مع أفراد مختلفين من أنحاء العالم، وأكثرهم لا تعرف عنهم أي شيء، لأن الطريقة الوحيدة للتعرف على أي شخص على الانترنت هو من خلال ما يقوله عن نفسه، وما يصف نفسه به، وقد يكون صادقاً في ذلك وقد يكون كاذباً، ولا توجد أي طريقة لمعرفة الحقيقة ما لم يقلها هو.

فقد يكون محدِّثك رجلاً في الخمسين من العمر ويقول أنا فتاة عمري ١٦ سنة، وقد تكون امرأة في الثلاثين وتقول أنا طفل عمري ٩ سنوات، وقد يدّعي المعتدي على الأطفال أنه ولد مراهق يحتاج إلى مساعدة لحل مشكلة ما، وقد تزعم امرأة من عصابة

الاتجار بالبشر أنها من الشرطة وتحاول مساعدة الناس! نحن لا نعرف ولا نستطيع أن نتأكد.

تذكّر أن كل كلماتك وصورك هي ملكك أنت مالم تدخل فضاء الإنترنت كأن تضعها على أحد المواقع أو ترسلها لأحد. فعندما تخرج هذه الصور أو الكلمات من عندك سوف تفقد السيطرة عليها تماماً، بغض النظر عن الشخص الذي بعثتها إليه.

النقاط التالية تساعدك لتسيطر على ما تملك:

- لا تضع صورا شخصية قد تشعرك بالحرج أو يمكن إساءة استخدامها إذا تسربت. ولا تثق بمن يخبرك أنه سيحافظ عليها، لأنه أيضاً يفتقد السيطرة على ما هو موجود في فضاء الإنترنت.

- اعكس شخصيتك الراقية على الإنترنت، لا تستخدم كلمات بذيئة أو بها إيحاءات غير جيدة كالإيحاءات العنيفة أو غير الأخلاقية، فهذا ينقص من احترامك وتقديرك لذاتك، ويعرّضك للاعتداء والأذى على الإنترنت.

@ اعتبر صفحتك في الفيس بوك أو أي موقع اجتماعي آخر كغرفةٍ من بيتك. تأكّد من هويّة الأشخاص الذين تسمح لهم بالدخول ولا تجازف في ذلك. اسمح فقط للأشخاص الذين التقيتهم مسبقاً وتعرفهم معرفةً جيدة أن يدخلوا، ولا تسمح بدخول أشخاص تعرّفت عليهم فقط على الإنترنت فليس هناك طريقة تستطيع أن تعرف عبرها هويتهم بالضبط.

@ قد تستلم دعوات من أشخاص مختلفين يطلبون منك أن تكون عضواً في مواقعهم الاجتماعية، استخدم ذكاءك، وكن حذراً ودقيقاً، ولا تقبل الأفراد الذين لا تعرفهم شخصياً، واحرص أن تكون قد رأيتهم على أرض الواقع وليس فقط عبر شبكة الإنترنت.

أنا أحب الدخول على المسنجر والتحدّث مع أصدقائي. أحياناً نتناقش حول بعض المواضيع المتعلّقة بامتحاناتنا على المسنجر أيضاً. هل هناك أمور علي أن أحذر منها؟

ربما تكون الدعوات التي تتلقاها على المسنجر أكثر بكثير من المواقع الاجتماعية، ولكن هناك أفراد متخصصين في إيذاء الآخرين

وابتزازهم من خلال المسنجر، إذ للمسنجر خاصية أن كل شخص يستطيع أن يذهب إلى بريده الالكتروني من خلاله مباشرة. فهناك الكثيرون الذين يطلبون إضافتهم على المسنجر كأصدقاء ولكنهم في الحقيقة يستخدمون أسماء مزيّفة وعندما يدخلون يستخدمون بعض الطرق لسرقة "كلمة المرور السرية password"، وعندها يقومون بأعمال تضرك كثيراً. منها مثلاً أنهم قد يبعثون لكل من هم في قائمة بريدك الإلكتروني رسائل إلكترونية مخلة بالحياء، أو بها كلمات بذيئة، أو أمور سيئة عنك، أو قد يتكلمون بالنيابة عنك إلى أصدقائك، ويقولون أموراً ليست صحيحة أو تسبب لك ضرراً وإحراجاً أو أذىً وثم ينسبونها إليك.

تأكّد من أنك تستخدم ذكاءك في جميع الأوقات التي تتواجد فيها على الإنترنت، خاصةً عندما تتعامل مع الآخرين. تأكد أيضاً أن لا تعطي كلمة المرور السريّة لأي أحد بتاتاً مهما كنت تثق به إلا إذا كان أحد والديك.

أعرف أن أموراً سيئة كثيرة قد تحدث في غرف المحادثة، ولكن لماذا؟

غرف المحادثة هي من أخطر المواقع على الإنترنت لأن المجال كبير جداً لمن يريد أن يخدعك (وهم كثيرون). فالمشاركة في غرف المحادثة مفتوحة، والكثيرون يتعرفون عليك من خلال كلماتك، ويحللون نقاط ضعفك وقوتك ويستخدمونها في الايقاع بك دون حتى أن تكون تعرفهم أو تشعر بوجودهم.

استخدم ذكاءك في غرف المحادثة وانتبه:

- لا تختر لنفسك أسماء بها إيحاءات غير أخلاقية أو عنيفة أو توحي بممارسات غير جيدة.
- لا تدخل غرف محادثة حول أمور غير أخلاقية أو مخلة بالآداب، لأن نسبة كبيرة من الأفراد الذين يدخلون هذه المواقع هدفهم اصطياد المهتمين والإيقاع بهم ومن ثم ابتزازهم أو استغلالهم.

- لا تشارك في المحادثة حول أي موضوع تخجل من معرفة الآخرين عنه.
- لا تعطي أي معلومة عن نفسك كاسمك الحقيقي أو عمرك أو موقع سكنك أو اسم مدرستك أو رقم هاتفك أو هاتف أي أحد من أهلك، ولا ترسل أي صورة لك في هذه الغرف.
- لا تعطي أي معلومات عن وضعك العائلي والاجتماعي أو حالتك الحالية، كأن تقول "أنا وحيد في المنزل الآن".
- لا تتكلم عن مشاكلك الشخصية أو العائلية مع أناس في غرف المحادثة، فأنت لا تعرف من هم وهذا سيعطيهم فرصةً جيدة للتعرّف عليك عن قرب ومن ثم ابتزازك بتلك المعلومات.
- قد يقول لك شخص أنك مميز، ويقول أنه مولع بك، أو واقعٌ في حبك. هذه الكلمات وأمثالها هي التي أوقعت بأكثر المراهقين على الإنترنت.

@ لا تعطي موعداً أو تقابل من تعرفت عليهم عبر الإنترنت أبداً، فهذا من أخطر الأمور التي من الممكن أن تقوم بها. تشير الإحصاءات أن الكثير من الجرائم للشباب حصلت من أشخاص تعرفوا عليهم من خلال الإنترنت وتواعدوا للمقابلة في مكان ما.

أعرف أن التنمر يحصل في المدرسة وأحياناً في الشارع، ولكن هل ممكن أن يحصل على الإنترنت؟

التنمر يعني أن بعض الشباب يستخدمون كلمات بذيئة بلسانٍ سليط، أو يستغلون قوتهم الجسدية أو صداقاتهم لإذلال زملائهم أو إيذائهم أو ابتزازهم للحصول منهم على شيء يردونه، أو إجبارهم على عمل شيء ما هم يطلبونه منهم. هؤلاء الشباب يحاولون أن يظهروا قوتهم أمام الآخرين بإيصال الأذى لغيرهم.

تذكّر دائماً أن المتنمّرين هم من أضعف الناس وأكثرهم هشاشة، وكل ما يحاولون عمله هو أن يخفوا هذا الضعف وهذه الهشاشة بأقنعة مزيفة. فهؤلاء يعانون من الضعف بداخلهم وعوضاً عن أن يفكروا بأن يقوموا بما يساعدهم في

تقوية شخصياتهم، وزيادة مهاراتهم، ومعرفتهم وتنمية الجوانب الإنسانية التي تعطيهم احتراماً، فهم يركّزون على تحقير الآخرين، والحط من شأنهم، لأن هذا يعطيهم شعوراً وقتياً بالانتصار الكاذب الذي يقلل من قيمتهم أمام أنفسهم قبل الآخرين.

كن شجاعاً وقوياً وقل لا للتنمر. لا تتنمر على أحد، ولا تساعد أحداً على التنمر على الآخرين، ولا تسمح لأحدٍ أن يتنمّر عليك. فالمتنمّر يأخذ شجاعته من خوف الضحية وصمته، والكثير من التنمر يحصل على شبكة الإنترنت وهذه بعض الأوجه:

- @ إرسال رسائل الكترونية بها تشهير بك أو كلمات غير جيدة عنك.
- @ استخدام صور غير لائقة لك ونشرها مع كلمات غير جيدة. إن أغلب من تم استخدام صورهم للإساءة اليهم كانوا يثقون بالشخص الذي أرسلوا إليه الصور. لا ترسل أي صورة تخجل منها أو لا تريد أن يراها أحد لأي شخص، مهما بدا لك قريباً وطيباً . خذها قاعدة ، إذا أردت أن ترسل صورة

- لأحد أصدقائك، اسأل نفسك، هل ستسبب هذه الصورة لي الأذى والإحراج فيما لو تم نشرها في الصحف؟ ابعثها فقط إذا كنت مطمئناً بأنها لن تشكل عليك ضرراً.

- عمل غرف محادثة أو صفحة في الشبكات الاجتماعية أو مدونة للكلام عن أمور غير جيدة عنك.

- توزيع رسائل نصية من التويتر أو أي موقع للرسائل النصية بها أمور غير جيدة عنك، غرضها إيذاؤك وإحراجك.

تذكّر أن إيذاء الآخرين ليس رجولة، فالشجاعة في المروءة، وفي مساعدة الآخرين واحترامهم والبعد عن إيذائهم. كن شجاعاً واخلق جواً من الشجاعة بين أصدقائك.

أحياناً أود أن ألعب بألعاب الإنترنت ولكني حين أبدأ لا أحب أن انتهي، هل تحتوي الألعاب أيضاً على مجالات سيئة؟

هناك الكثير من الألعاب على الإنترنت قد تسليك وتطوّر مهاراتك وتعلّمك أموراً جيدة، ولكن هناك منها ما يحتوي على أمور سيئة، منها العنف والممارسات غير الأخلاقية وغيرها. قد تبدو أنها مجرد ألعاب ولكنها تغرس الكثير من المفاهيم السيئة،وتبث القلق والتوتر، والكثير من الأمور السلبية التي تسلب منك حيويتك كشاب متطلع للحياة.

لا تبقى ساعات طويلة على لعبة ما، ولا تسترسل بأي لعبة بها تشجيع على العنف والأمور غير الأخلاقية والمخلّة، فهي تضرك على المدى القريب والبعيد.

هل هناك شباب أكثر عرضةً لأنواع الاعتداءات على شبكة الإنترنت من شباب آخرين؟

نعم، شخصية الشاب لها تأثير كبير في مدى تعرّضه للأذى والاعتداء من قبل الآخرين، سواءً كان هذا على الإنترنت أو في الحياة اليوميّة.

فيما يلي بعض الأمثلة على الشباب الأكثر عرضة:

- الشباب الذين يبحثون عن الجانب العاطفي على الإنترنت هم الأكثر عرضة من غيرهم للوقوع في المشكلات والتعرض للاعتداءات. فالعاطفة جزء أساسي من حياة كل شخص خاصةً الشباب، وبما أن الكثير من الأسر تفتقد إلى الطريقة المناسبة لبيان عاطفتها لأبنائها مع محبتهم الكبيرة لهم، وكذلك مع وجود الأفلام والمسلسلات التي تركّز على العلاقات في سن مبكرة وخارج إطار الزواج، فبعض الشباب يحاولون تجربة هذه العلاقات من خلال الإنترنت حيث لا رقابة ولا محاسبة. ولكن هذه العلاقات غير حقيقية، وما نخشى أن يعرف عنه الآخرون أو نخجل منه هو ما نشعر في أعماقنا بعدم صحته أيضاً. تذكّر أنه لا توجد أي طريقة لمعرفة صحة ما يدعيه الناس على الإنترنت عن أعمارهم وأسمائهم وهويّتهم وإن كانوا إناثاً أو ذكوراً. فهناك الكثير من الأفراد والشبكات المتخصّصة في تصيّد الشباب الذين يبحثون عن الجانب العاطفي الكاذب والعابر على الإنترنت ويستخدمون كلمات معسولة وطرق مدروسة لجذبهم.

- الشباب الذين يبحثون عن المغامرة ويودّون تعويض بعض النقص الموجود لديهم في الحياة اليومية على الإنترنت. فهم يرون الإنترنت مجالاً مفتوحاً لأي ممارسة يودون أن يقوموا بها دون أخذ الجانب الأخلاقي أو حقوق الآخرين في الاعتبار.

- الشباب ضعيفي الشخصية والذين ينجرّون وراء المغريات والدعايات والإعلانات ينخرطون في أي مجال يبدو مغرياً،ويشتركون في منتديات ومواقع وصفحات تعطيهمإغراءات بالحصول على فرص يبحثون عنها.

- الشباب الذين يفتقدون الثقة بالنفس، ولا يرون قيمةً لأنفسهم، ويأخذون قيمتهم مما يقوله لهم الآخرون. فينجذبون إلى كل من يقول لهم كلمات جميلة، بل ويبحثون عن هؤلاء الأشخاص ويتعلّقون بهم، ويتفاعلون معهم، بحيث أن أي انقطاع أو تغيير في الكلمات والمعاملة قد يدخلهم في ضيق واكتئاب وأذى.

- الشباب المندفعين والذين لم يعوّدوا أنفسهم على التفكير النقدي، ولا يعطون أنفسهم مجالاً للتفكير قبل القيام بأي عمل أو الاستجابة لأي استفزاز.

- الشباب الذين يرون تميّزهم في الحط من شأن الآخرين، فهم ضعفاء من الداخل، وبداخلهم ثغرات كثيرة يمكن استغلالهم عبرها.

- الشباب الذين ينسون هدفهم من التواجد على الانترنت، فحين يتصفحون موقعاً وتظهر لهم وصلة مغرية أو دعاية أو إعلان، ينقرون عليها، فتدخلهم في مجال آخر غير الذي كانوا يعملون عليه، وهكذا حتى ينحرفوا تماماً ويصلوا إلى تصفح صفحات لم تكن في الأصل من ضمن ما أرادوا الاطلاع عليه.

ماذا لو وجدت نفسي في ورطة، وخياراتي جميعها صعبة؟

هناك خيار دائماً، وحين نخاف أو نقلق تبدو لنا الأمور كبيرة ومعقدة. فالخيارات متعدّدة وليست بالضرورة سهلة، ولكن بالتعقل والتشاور مع شخص بالغ تعرفه جيداً وتثق به ويستطيع مساعدتك كأحد والديك أو معلمك تستطيع أن تفعل الكثير، لا تكتم ذلك في قلبك أو تشاركه أصدقاءك فهم قد لا يعرفون كيف يساعدونك.

تستطيع أن تخرج مما أنت فيه، فقط تحتاج أن تأخذ خطوة شجاعة أوليّة وأن تقرّر إيقاف ما تفعل. اجعل قيمك وأخلاقك حاضرة لتساعدك على التوقف وتجد لك مخرجاً. قد لا يكون هذا سهلاً جداً ولكنها خطوة ذكية وشجاعة لإيقاف الأذى الذي تتعرض له بالدرجة الأولى، والتأكد من أنك لن تنغمس في الأمور التي من الممكن أن تؤذيك مستقبلاً بالدرجة الثانية، فلديك حق وخيار أن ترفض أي شيء يؤذيك سواء جسديا أو عاطفياً على الإنترنت.

هل هناك قواعد عامة من الجيد أن أتذكرها؟

هذه قواعد عامة سوف تساعدك على أن تكون شخصاً أقوى وأكثر اتزاناً في الحياة اليومية وعلى الإنترنت على السواء:

- القوة الحقيقية هي في الشجاعة وليس في السيطرة والأذى.

@ الرقابة الداخلية هي أهم مقومات الشخصية القوية المتزنة.

@ الأخلاق هي الميزان الأساسي الذي تستطيع أن تتعرّف من خلاله على ما هو جيد أو مؤذي بالنسبة لك.

@ كل إنسان يستطيع أن يضيف شيئاً جميلاً للحياة وأنت أيضاً تستطيع. عندما تريد أن تقوم بأي عمل، فكّر في نفسك "ماذا سأضيف للحياة بعملي هذا".

@ أنت إنسان تستحق كل ما هو جيد في هذه الحياة، لأن الله خلقك وأحبك، ونفخ فيك من روحه، تذكّر ذلك دائماً واعلم أنه لا يليق بك إلا الكلام الجميل والعمل الجيد.

إصدارات مركز «كن حراً»

أنا طفل قوي وذكي وآمن

في عيون الصغار

قصة شجاعة ناصر

لأنك هبة الخالق

سلسلة لون حياتك بخياراتك

رقم الإيداع بإدارة المكتبات العامة د.ع. ٢٠١٠/٨٢١٤م

ISBN:٩٧٨-٩٩٩٥٨-٢-٠٢٣-٧

مركز «كن حراً»

هاتف : ١٧٢٤٢٤١٥ ٩٧٣+ فاكس: ١٧٢٣٤٣٤٨ ٩٧٣+

ص.ب : ١٨٥٦٢ - المنامة - مملكة البحرين

الموقع الإلكتروني: www.be-freecenter.org

البريد الإلكتروني: contact@be-free.info

أنا شاب
قوي، وذكي، وآمن
قوي بعقلي
ذكي بتصرفي
وآمن بإحساسي
أساعد الآخرين
لأجعل العالم مكاناً أجمل

اذا اردت التحدث مع أحد أو لديك سؤال ،اكتب لنا
على العنوان التالي وأعلم أننا نتعامل مع ما تكتب
بسرية تامة help@be-free.info

حقوق الطبع محفوظة لمركز «كن حراً» ٢٠١٠