

# حياتك القائمة على التواصل:

دليل المراهقين إلى الحياة على الإنترنت



بدعم من  
Shaw)





# مرحباً بك في المدرسة الثانوية!

**لا شك أنك ستكون منشغلاً هذا العام:** في التعرف على أجزاء المدرسة، وترتيب أمور حصصك المدرسية، وتكوين صداقات جديدة. وكذلك ستكون حياتك الرقمية أكثر انشغالاً. ولهذا، فربما احتجت إلى بعض المساعدة في التعرف على كيفية الموازنة بين الوقت الذي تمضيه أمام الشاشات وبين أعمالك المدرسية، وإدارة علاقاتك وسمعتك على الإنترنت، واستخدام الإنترنت في الحصول على أفضل المعلومات عن الصحة والهوايات والواجبات المنزلية. وسيساعدك هذا الدليل على وضع يدك على المشاكل المحتملة والتعرف على نصائح وحلول مجربة من قبل مرافقين للبعد عن هذه الأشياء قبل وقوعها!



# شؤونك الخاصة

## سمعتك

### نصائح

فمن المهم التوقف قليلاً والتفكير بضع ثوان قبل نشر أي شيء عبر الإنترنت. اسأل نفسك:

- هل هذا ما أحب أن يراني الناس عليه؟
- هل يمكن أن يستغله شخص ما في الإضرار بي؟ هل سأزعج إذا شارك الآخرون هذا مع الغير؟
- ما **أسوأ** شيء يمكن أن يحدث إذا شاركت هذا؟ (على سبيل المثال: ربما عاقبني أهلي، أو غضب مني أصدقاؤني، أو أبدوا أحماً أو غيباً.)

معظم الشبكات الاجتماعية - مثل فيسبوك - بها إعدادات للتحكم بمن يمكنه مشاهدة منشوراتك. كما يتيح العديد منها أيضاً تعيين إعدادات خصوصية للمنشورات الفردية، بحيث لا يراها إلا من تريد له أن يراها فقط. ومن المستحسن أن تتابع دائماً آخر مستجدات إعدادات الخصوصية لفيسبوك لأنها تتغير دائماً.

في حالة الإشارة إليك في صورة لا تعجبك، تتيح لك معظم الشبكات الاجتماعية إزالة الإشارة. وإذا كنت لا ترغب في ظهور الصورة بالكلية، يمكنك أن تطلب من الشخص الذي نشرها إزالتها - وغالباً ما ينجح ذلك!

أفضل طريقة لتفادي غضب شخص ما هو سؤاله قبل مشاركة صورة فيها شخص ما أو الإشارة إليه فيها - حتى ولو كانت صورة جيدة - لأنك لن تعلم مطلقاً ما حقيقة شعوره تجاهها.

### إذا كانت الصورة:

- تجعل الشخص يبدو بمظهر غير جيد
  - تضايقه، أو
  - يؤذي أو يضره تداولها
- لا تهررها!

**الأشياء التي تنشرها على الإنترنت** قد تبقى مدة طويلة ويشاهدها من لا تتوقع أن يشاهدها: والديك، صديق أو صديقة مقربة، أو صاحب عمل ربما سيمنحك وظيفة يوماً ما. ويعني ذلك أنه يتعين عليك التفكير في سمعتك على الإنترنت، في كل مرة تنشر فيها شيئاً.

ومن الأشياء التي ربما أضرت بسمعتك على الإنترنت:

- ما تنشره على الوسائط الاجتماعية
  - التعليقات التي تتركها على صفحات الوسائط الاجتماعية لأشخاص آخرين
  - تصرفاتك على الألعاب عبر الإنترنت
  - الأشياء التي ينشرها أو يشاركها الآخرون منك أو عنك
- وهناك شيء آخر ينبغي أن تفكر فيه: في كل مرة يشارك فيها صديق شيئاً معك، ينبغي لك تقرير ما إذا كنت ستمررها لآخرين أو تبقي عليها كما هي.. فربما كان لقرارك هذا عواقب.

## سيناريو من الواقع

ما الذي ينبغي لك فعله إذا نشر شخص ما صورة لك لا ترغب في أن يشاهدها أحد؟ فقط أرسل رسالة سريعة إلى الشخص الذي نشرها لإزالتها - غالباً ما ينجح ذلك الأمر! جرب هذا: "أهلاً، هل تذكر الصورة التي نشرتها لي بالأمس؟ إنها لا تعجبني في الحقيقة. هل يمكنك حذفها. من فضلك؟"

## نصائح

عادة ما أتحدث إليهم في المدرسة أو وجهاً لوجه وأسألهم "أحقاً نشرت هذا؟" وعادة ما يجيبون، "آسف، سأزيلها، أو سأزيل الإشارة إليك أو ما شابه ذلك"

- كاتي، تورونتو

عندما نكون على الإنترنت أو نكتب رسائل نصية، فإننا لا نرى ولا نسمع ما يمكننا من معرفة مشاعر الآخرين، مثل النظرة التي تعلق وجوههم أو نبهة صوتهم، لا تنس. هناك آخرون على الجانب الآخر من الشاشة. فكر في كيفية تفسيرهم لما تقول.

الوجوه والرموز التعبيرية الأخرى يمكن أن تحدث فرقاً كبيراً في كيف تفسير الشخص لما تنشره. فإذا كنت تمزح، تأكد من وصول ذلك إلى أصدقائك. ولكن تذكر أن اللقاء مزحة على شخص آخر ليس مبرراً لقول شيء يحمل معنى دنيئاً!

إذا فعل شخص ما على الإنترنت شيئاً أغضبك فافتراض ابتداءً أنه لم يقصد ذلك. فسر الأمر لصالحهم. وإذا قلت أنت شيئاً أغضب شخصاً آخر، فقف مع نفسك وفكر أنك ربما جرحت مشاعره دون أن تقصد. وأياً ما كان الأمر، فإن مخاطبته وجهاً لوجه ربما تساعد على إيضاح الأمور.



معظم الأطفال الكنديين لا يقومون بتصرفات دنيئة تجاه الآخرين على الإنترنت، ولا بتنزيل مواد غير قانونية، ولا يشاركون النصوص ذات الإيحاءات الجنسية أو الصور الفاضحة - حتى ولو أخبرك أصدقاؤك أن "الكل يفعل ذلك".



هل تعلم؟  
ثلاثا الطلاب  
الكنديين ساعدوا  
شخصاً تعرض  
للتنمر به  
على الإنترنت.

### ما الذي ينبغي لك فعله للمساعدة؟

فيما يلي قائمة بالأشياء التي يمكن أن تفعلها،  
والتي قال الأطفال ضحايا التنمر إنها تجعل الأمور  
أفضل في العادة:

- إمضاء وقت معي
- التحدث معي وتشجيعي
- مساعدتي على تجاوز الموقف
- إلهاء الشخص المتنمر عني
- مساعدتي في إخبار شخص بالغ محل ثقتي
- إخبار شخص بالغ أثق به نيابة عني
- ويقول الأطفال إن إخبار الشخص المتنمر بالتوقف  
يمكن أن يساعد أحياناً على تحسين الأمور - ولكنه  
قد يجعل الموقف أيضاً أكثر سوءاً. فقبل أن تقوم  
بهذا، سل نفسك:
- هل يرغب الضحية في أن أتحدث في الأمر؟
- هل سيؤدي حديثي إلى زيادة غضب الشخص  
المتنمر؟
- هل سيؤدي حديثي إلى زيادة التنمر بالضحية  
حال غيابي؟
- هل سيفضي حديثي إلى نشوب مشاجرة؟

إذا شاهدت أو سمعت أشياء غير طيبة تحدث على الإنترنت،  
فإن لديك قدرة كبيرة على جعل هذه الأشياء أفضل - أو  
أسوأ. ويصعب أحياناً معرفة الشيء الصائب الذي يتعين  
فعله، فاطرح على نفسك هذه الأسئلة قبل أن تتدخل:

**هل أنا على علم بالقصة الكاملة؟** في بعض الأحيان، قد  
لا تكون الأمور التي تراها واضحة على النحو الذي تظنه.  
فما قد يبدو لك تنمراً من شخص تجاه آخر، ربما كان في  
الحقيقة ردّاً من ذلك الشخص على من تنمر به، وما بدا  
مجرد مزحة ربما كان يؤذي في الحقيقة مشاعر شخص  
ما. ولكن ذلك لا يعني أن تقف مكتوف الأيدي، ولكنه يعني  
حاجتك إلى التفكير في أفضل طريقة للمساعدة.

**هل أنا أساعد الآخرين، أم أقف فقط إلى جانب أصدقائي؟**  
كلنا نرغب في مساعدة أصدقائنا، ونعتمد على أصدقائنا  
في مساعدتنا. ولكن قبل أن تنحاز إلى جانب أصدقائك،  
سل نفسك ما إذا كنت ستفعل نفس الشيء إذا لم يكن  
هذا الشخص صديقك. وإذا كنت لن تساعد شخصاً ما،  
سل نفسك ما إذا كنت ستفعل نفس الشيء إذا كان هذا  
الشخص صديقك.

**هل أنا أخلق أعذاراً لتبرير ما يحدث؟** نخلق في بعض  
الأحيان أسباباً لعدم فعل شيء ما، مع علمنا بأن الصواب  
هو عمله. وفي كثير من الأحيان تكون هذه الأسباب مستندة  
إلى قيم المجموعة التي ننتمي إليها. سل نفسك ما إذا  
كنت تقوم بأي مما يلي:

- التقليل من شأن الأمر ("إنها مجرد مزحة").
- إنكار الأمر ("هذا الأمر لم يكن ليخرج مشاعري، لذا فلا  
يمكن أن يكون ذلك قد آذاه").
- إلقاء اللوم على الشخص المستهدف ("إنه يستحق  
ذلك").
- التهرب من الأمر ("لا أحد من الآخرين فعل شيئاً تجاه  
هذا الأمر").

**هل من شأن ذلك أن يجعل الأمور أفضل أم أسوأ؟** هناك  
الكثير من الأشياء التي يمكن أن تفعلها لمساعدة شخص  
يتعرض للتنمر به، ولكن بعض الأشياء أفضل من غيرها في  
مختلف الأوقات - والبعض منها ربما جعل الأمور أسوأ.



## علاقاتك على الإنترنت

**كيف تعرف** أن علاقة ما عبر الإنترنت سيئة لك؟

أحياناً يفعل البعض أشياء دنيئة على الإنترنت أكبر من أن تكون مجرد تمثيلية - أشياء مثل توجيه تهديد لك أو محاولة إيذاءك أو إخراجك عمداً.

في بعض الأحيان يحاول البعض استغلال الإنترنت في العثور على أصدقاء وصديقات أصغر كثيراً من سنهم. وفي معظم الأحيان، لا يخفون نيتهم: فهم يبحثون عن فتيات في سن المراهقة المبكرة، أو أولاد يعتقدون أنهم مثليين أو ثنائيي الجنس. واستغلال عدم إدراك الأطفال لخطورة إقامة علاقة جنسية مع شخص بالغ.

كما إن العلاقات مع أشخاص من سنك تحمل خطورة أيضاً إذا كان هذا الشخص عنيفاً أو يسعى إلى السيطرة على الآخرين. ومن الأمثلة الأخرى: التحرش، أو التهديد برسائل

أو منشورات جنسية، أو مطاردتك، أو حملك

على الدخول باستمرار لتفحص الرسائل.

أو الانقطاع عن أصدقائك الآخرين، أو نشر

الأكاذيب والشائعات عنك، أو الضغط عليك

لإرسال صور فاضحة لك، أو التهديد بمشاركة صور

أخرى سبق أن أرسلتها بالفعل.





## أكبر من مجرد تمثيلية

إذا تصرف شخص ما تصرفاً دنيئاً تجاهك أو هددك على الإنترنت، فلا تحاربه حرباً مضادة: ربما كان يسعى إلى إثارتك، وإذا ما حاربتَه، فربما صرت أنت الشخص الذي يتعرض للمشاكل. بل احفظ الدليل بواسطة أخذ لقطة للشاشة (انظر [www.take-a-screenshot.org](http://www.take-a-screenshot.org) لمعرفة كيفية عمل ذلك) وتحدث إلى شخص ما - صديقك، أو والدك، أو اتصل على خط مساعدة مثل خط مساعدة الأطفال (Kids Help Phone [www.kidshelpphone.ca](http://www.kidshelpphone.ca)) تذكر: لا شيء يمكن أن تعلمه يبرر أن يتعامل معك أحد تعاملاً دنيئاً. فإذا تعامل معك شخص ما بأسلوب دنيئ، فالمشكلة مشكلته - وليس مشكلتك. (لا يعني ذلك أنه لا بأس في أن تتصرف مع شخص آخر بأسلوب دنيئ - حتى ولو كان هو البادئ في اتباع هذا الأسلوب معك أو مع أصدقائك!)

يمكنك أيضاً الإبلاغ عن السلوك الدنيئ. انظر [www.cyberbullying.us/report](http://www.cyberbullying.us/report) للتعرف على كيفية الإبلاغ عن حالات التنمر في ساحات الإنترنت المختلفة مثل تويتر، وإنستغرام، وفيسبوك.

## العلاقات المسيئة

تذكر أنه مهما كان الشخص الأكبر منك سناً طبيباً معك، أو كنت معجباً به حقاً، فإن المراهقين غير مهياين بعد للدخول في علاقات عاطفية مع البالغين. وإذا أصر شخص أكبر منك سناً على ملاحقتك ولم يتركك وشأنك، فقم بحظره.

إذا حاول صديقك - أو صديقك - الضغط عليك للقيام بشيء لا ترغب في القيام به، أو شعرت بعدم الراحة للقيام به، فيجب أن تكلم والدك، أو أصدقائك، أو شخص بالغ تثق به أو تتصل على خط المساعدة.

إذا كان لديك صديق أو صديقة، فلا تقم بأشياء مثل المراقبة اللصيقة لأماكن تواجده، أو مشاهدة من يرسله نصياً أو يتحدث معه على الإنترنت. لا تطلب من صديق أو صديقة صورة أو أي شيء آخر لا يرغب أو ترغب في مشاركته.

يقول واحد من كل ثلاثة أطفال كنديين إنه عندما يتصرف شخص ما على الإنترنت معهم بدناءة أو وحشية فإن ذلك يمثل "أحياناً" أو "غالباً" مشكلة خطيرة.



**ألعاب الإنترنت تحظى بشعبية كبيرة في الحقيقة.** ويمكن أن تأخذ الكثير من وقتك؛ بل هي مصممة في الواقع بحيث تستمر في اللعب والعودة إليه مجدداً. ولدى صانعي الألعاب الكثير من الحيل للإبقاء على ارتباطك باللعبة، مثل المستويات والشارات، واستكشاف المناطق الجديدة والجوائز العشوائية. (تعد الجوائز في الحقيقة وسيلة أقوى في إبقائك في اللعبة من عمل مستويات جديدة، لأنك يمكن الفوز بها في أي وقت تلعب فيه اللعبة.) وربما كان من الأصعب الخروج من الألعاب متعددة اللاعبين لأنك بطبيعة الحال لن ترغب في أن تخذل اللاعبين الآخرين في فريقك.

غالبية الألعاب المجانية ليست مجانية في الحقيقة: فأنت تنفق بعض انتباهك بالنظر في إعلانات، أو شخصيات تحمل علامات تجارية أثناء اللعب، أو من خلال المعلومات الشخصية التي تملأ بها الاختبارات القصيرة أو الاستقصاءات. وبعض الألعاب تبدأ مجانية، ولكن يتعين عليك بعد ذلك الدفع للحصول على السمات الأفضل فيها.

تمثل الألعاب أكثر الأنشطة شعبية لكل من الفتيان والفتيات على الإنترنت حتى الصف الثامن - بعدها تصبح شبكات التواصل الاجتماعي هي الرقم 1!

## نصائح

انتبه جيداً إلى شعورك عندما تتوقف عن اللعب. فإذا شعرت بالغضب أو الانزعاج، أو لم تستطع التوقف عن التفكير في موعد رجوعك إلى اللعب مجدداً، فربما كان عليك التقليل من الوقت الذي تمضيه في الألعاب. وإذا كنت تنسى موعد طعام أو تفوت موعد تدريبك على الهوكي، فربما حان الوقت لتسيطر على هذا الأمر. عود نفسك على التوقف بعد كل إنجاز كبير، فإنك تشعر بشعور عظيم بعد الفوز بشارة، أو الحصول على قوة جديدة، أو فك مستوى جديد في اللعبة، وهذا الشعور يجعلك راغباً في الاستمرار في اللعب.

انتبه إلى الوسائل الخادعة التي تلجأ إليها الشركات لحملك على دفع المزيد من الأموال في الألعاب:

إذا كان يلزمك إدخال رقم بطاقة الائتمان للعب لعبة، فتوقف وفكر. وتصرف بحذر حتى لا تتراكم عليك الكثير من المصروفات غير المرغوبة.

- **زيادة القوة:** في الألعاب التي تلعب فيها ضد آخرين، ربما كانت اللعبة مجانية، ولكن إذا دفعت مالا فإنك تحصل على مزيد من القوة أو الأسلحة التي لا يمتلكها الآخرون.
- **تخطي بعض المراحل:** تضطرك بعض الألعاب الأخرى إلى عمل أشياء مملة لمرات عديدة قبل أن تتمكن من المضي قدماً في اللعبة مثل زراعة محاصيل أو التنقيب عن الذهب. وفي هذه الحالة، فإنهم يسمحون لك في العادة بتخطي ذلك إذا ما دفعت أموالاً حقيقية.
- **التخصيص:** من الأشياء الأخرى التي تقوم بها الألعاب "المجانية" لحملك على الدفع هي جعل شخصيتك أو المكان الذي تعيش فيه مختلفاً عما لدى الآخرين، فإذا كنت ترغب في أن تكون مختلفاً، فعليك أن تدفع ثمن ذلك!



### اتخاذ موقف في مجتمعات الألعاب

في حين تمثل ألعاب الإنترنت مصدراً للكثير من المتعة، إلا أنها في الوقت ذاته تمثل أماكن يمكن أن تتعرض فيها لسلوكيات دنيئة ومحتوى ولغة غير لائقة.

حتى ولو بدا أن الكثير من اللاعبين يهاجمون أو يهددون الآخرين في لعبة ما - أو يطلقون تعليقات عنصرية أو جنسية عليهم - فلا يعني ذلك أنه أمر لا بأس به. بل بإمكانك الإبلاغ عن هذه الأشياء، إذا شهدت شيئاً منها، والدفاع عن الأشخاص المستهدفين بذلك، واتخاذ موقف تجاهه.

إذا اكتشفت وجود شخص ما يمارس سلوكاً دنيئاً أو وقحاً في إحدى ألعاب الإنترنت، فلا تقف موقف المتفرج تجاه ما يحدث. يمكن التصدي للأمر ببساطة عن طريق إرسال رسالة: "مهلاً يا صديق. هذا ليس طريفاً."

إذا حدث شيء سيء أقوم  
بتسجيل الخروج. ويمكنك  
الإبلاغ عن أي شخص تصرف  
تصرفاً غير لائق أو تحدث بلغة  
غير مهذبة.

— أمي، تورونتو

### أنت أقوى مما تظن.

يكفي مجرد شخص واحد يتحدث في مجموعة  
لتغيير كيفية تفكير الأشخاص الآخرين وكيفية  
تصرفهم.





أربعة من كل خمسة طلاب لديهم هواتف محمولة يصطحبونها معهم عند النوم حتى لا تفوتهم الرسائل النصية أو التحديثات.

**ليست الألعاب فقط هي التي يمكنها أن تسيطر على حياتك:** فكثيرون يجدون صعوبة في السيطرة على أنفسهم فيما يتعلق بكتابة الرسائل النصية والاطلاع على صفحاتهم على الشبكات الاجتماعية (بما فيهم الوالدين!). وربما وجدت صعوبة في الموازنة بين حياتك الرقمية وبين الأمور الأخرى.

فأنت تشعر بحاجتك إلى أن تكون مثالياً، أو أن ترقى إلى مستوى توقعات الآخرين منك.

—لندا، أوتاوا

### نصائح

#### تولي زمام الأمور

قم بتسجيل الخروج من كل الشبكات الاجتماعية وأوقف تشغيل هاتفك عند النوم - أوقفه بشكل تام. فلن يمنحك ذلك راحة أفضل وحسب، ولكنه سيجنبك أيضاً كتابة رسالة نصية وأنت شبه نائم تبدو حمقاء أو تسبب لك الحرج! كذلك، ينبغي أخذ عطلة من "شبكات التواصل الاجتماعي"، ولو ليوم واحد. فسيجعل ذلك ذهنك أهدأ ويمنحك مزيداً من الوقت للقيام بأشياء أخرى مثل ممارسة هواياتك، أو التمارين الرياضية أو حتى مجرد الخروج مع الأهل والأصدقاء. فهناك العديد من الأشياء الرائعة التي يمكن أن تحدث لك إذا ما تركت جهازك على الشاحن ليوم واحد!

#### الابتعاد عن الضغوط

فكر في كيفية مشاركتك أنت وأصدقائك للصور أو تعليقاتكم عليها أو حديثكم عن بعضكم البعض. وحتى لو كان هناك الكثير من الناس الذين يتركون تعليقات دنيئة أو تحمل سخرية من أشخاص على الإنترنت، فإن ذلك لا يعني أن الأمر لا بأس به.

لا تقارن نفسك بالأشخاص الذين تراهم على الإنترنت - بما في ذلك أصدقائك. وتذكر أن الناس لا ينشرون في العادة إلا أخبارهم الجيدة وأفضل صور لديهم على الإنترنت - وكثيرون يحررون الصور ويستخدمون الفلاتر لكي تبدو في أفضل مظهر ممكن.

عندما نمضي الكثير من الوقت على الشبكات الاجتماعية، فربما شعرنا أن الآخرين جميعهم يحظون بوقت أكثر إمتاعاً منا. وذلك لأنه، في الوقت الذي يعيش فيه الجميع الحياة بما فيها من جوانب جيدة وسيئة، فإن حياتنا تقتصر فقط على مشاهدة "شريط الأحداث البارزة" المنشورة على الإنترنت.

الكثير من الأطفال، ولا سيما الفتيات، يشعرون بضرورة الظهور بمظهر معين في صورهم المنشورة على الإنترنت. ويمكن أن يسبب هذا قدراً كبيراً من الضغط لمشاركة الصور "المثالية" فقط. وصور الفتيات التي تراها صديقاتها أنها "مثيرة للغباء" يمكن أن تجذب أيضاً الكثير من التعليقات البذيئة.

# FOMO#

## هل تعاني من F.O.M.O؟

(الخوف من أن يفوتك شيء؟)

ربما أن الأوان للانقطاع

أو الابتعاد لبعض الوقت.



## الترفيه

نصف جميع الطلاب  
الكنديين يقولون إنهم  
يرغبون في التعرف على المزيد  
عن التصرفات القانونية وغير  
القانونية على الإنترنت.

### نصائح

والخبر السار هو أن هناك العديد من الأماكن التي تبث  
المواد وتمكنك من تنزيلها بطريقة قانونية:

على الموقعين الإلكترونيين [www.pro-music.org](http://www.pro-music.org)  
و [www.wheretowatchincanada.ca](http://www.wheretowatchincanada.ca) يمكنك العثور  
على أماكن لرفع وتنزيل ملفات الموسيقى والفيديو.

على الموقع الإلكتروني [www.mediabreaker.org](http://www.mediabreaker.org)  
يمكنك إعادة مزج الوسائط بغرض إعداد الميكس الخاص  
بك من الموسيقى والمقاطع المختلفة.

إذا كنت تحصل على الأفلام، والألعاب، والبرامج،  
والصوتيات على الإنترنت، فمن المستحسن أن تعرف ما هو  
قانوني في كندا - وما هو غير ذلك. على سبيل المثال، هل  
تعلم أنه من غير القانوني تنزيل مواد محمية بحقوق النشر  
مثل الأفلام والصوتيات دون إذن من المالك؟ والأمر بسيط  
للغاية: قبل مشاهدة شيء أو الاستماع عليه أو تشغيله  
على الإنترنت، يجب عليك أن تفكر ما إذا كنت تقوم بذلك  
بطريقة تحترم بها من صنع هذه المادة ومن يملكها.

لا تظن أن الاحتيال على شركة كبيرة يختلف عن الاحتيال  
على شخص. فمن جانب، يبيع الفنانون أعمالهم ويمنحون  
ترخيصها لشركات كسباً للمال الذي يعيشون منه: إذا  
توقفت الشركات عن شراء أعمالهم نظراً لعدم جني أرباح  
من وراء ذلك، فإن الفنان سيعاني.





## تسوقك على الإنترنت

**في حين يوفر التسوق على الإنترنت راحة فائقة،** فهناك أمور قد تسبب لك مشاكل إذا لم تكن حريصاً. فمن ناحية، من السهل أن تسترسل في الشراء إلى أن تفاجئك فاتورة بطاقة الائتمان! وكذلك، يستغل المحتالون محبتك الشديدة للتسوق عبر الإنترنت، ويقدمون عروضاً أجود من أن تكون حقيقية، ويبيعونك أشياء زائفة، أو تالفة، أو مسروقة، أو لا وجود لها على الإطلاق.

### نصائح

قبل شراء أي شيء على الإنترنت، تحقق ممن ستجري معه الصفقة. فالعديد من المواقع بها تصنيفات من قبل المستخدمين، لتتعرف منها ما إذا كان هناك من المستخدمين الآخرين الذي مروا بتجربة سيئة مع البائع. ويمكن استعراض الآراء التقييمية للمنتجات والخدمات قبل شرائها. وإذا كان هناك موقع أو منتج ما لا توجد له مراجعات على الإنترنت، فقد يكون من الجيد الانتظار قليلاً لمعرفة ما يقوله الآخرون عنه.

لتجنب الإسراف في الإنفاق، ادفع ثمن مشترياتك على الإنترنت باستخدام بطاقة هدايا أو بطاقة ائتمان سابقة الدفع. حيث يمكن أن يساعدك هذا على تجنب الإنفاق المفرط (ويجنبك أيضاً خسارة الكثير من الأموال إذا تعرضت للاحتيال!).

تحقق أن المواقع التي تشتري منها تحمل رمز القفل أو عنوان الويب الخاص بها مسبق بـ "https". ويعني ذلك أنها مواقع آمنة يمكنك أن تدخل فيها رقم بطاقة الائتمان الخاصة بك.

اقرأ التفاصيل الدقيقة للتأكد من عدم تحميلك رسوماً إضافية عن الشحن أو الجمارك! وإذا كنت تتسوق على أحد المواقع الإلكترونية الأمريكية ربما كان عليك في نهاية الأمر دفع مبلغ إضافي، ربما فاقت قيمته تكلفة ما اشتريته.



يجري تتبع  
تصفحك على الويب  
لتمكن المتاجر من  
أن تبيعك المزيد من  
السلع.

### نصائح

ومن المستحسن قبل التسجيل في موقع ما قراءة سياسة الخصوصية لمعرفة ما إذا كان سيقوم بتتبعك وما الذي سيفعلونه بالمواد التي تنشرها. تحذير: هذه السياسات طويلة جداً في الغالب، وملبئة بالمعلومات صعبة الفهم، ولكن الأمر يستحق عناء معرفة الأشياء التي ستوافق على إعطائها لهم قبل التسجيل.

ويمكنك أيضاً اختيار استخدام الخدمات التي لا تتبع البيانات أو تجمعها على الإطلاق، مثل محرك البحث DuckDuckGo.

وهناك بعض المتصفحات (مثل كروم أو فايرفوكس) تتيح لك تشغيل إعداد "عدم التتبع". وبعض المواقع الإلكترونية (وليس كلها) لا تقوم بجمع بياناتك في حالة تشغيل إعداد عدم التتبع. (انظر [www.donottrack.us](http://www.donottrack.us) للاطلاع على مزيد من المعلومات).

من أكثر الطرق التي تستخدمها المواقع الإلكترونية لتتبعك هي ملفات تعريف الارتباط (الكوكيز). راجع [www.allaboutcookies.org](http://www.allaboutcookies.org) للاطلاع على كيفية التحكم فيها وإزالتها من تاريخ متصفحك.

يمكن لمكونات المتصفح الإضافية مثل AdBlock Plus أن تحمي من الإعلانات على المواقع الإلكترونية والشبكات الاجتماعية.

ويمكنك أيضاً تثبيت مكونات إضافية للمتصفح مثل Ghostery أو Privacy Badger لتتيح لك مشاهدة كيف تتبعك المواقع الإلكترونية المختلفة ومعرفة كم المتبوعات الموجودة في مواقعك المفضلة.

تعود على إيقاف تشغيل نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، والشبكة اللاسلكية (WiFi) والبلوتوث، في حالة عدم استخدامك لها. فمن خلال هذه الوسائل يمكن للشركات والأفراد الحصول على بياناتك وربما قرصنة جهازك وأخيراً، لتعلم كل شيء عن كيفية تتبعك على الإنترنت، راجع هذا الموقع:

<https://donottrack-doc.com/en/episodes/>

**تخيل أصحاب المول التجاري وهم يتتبعونك ويراقبون كل ما تفعله ليتمكنوا من معرفة ما يحتمل أن تقوم بشرائه عندما تصل إلى متجرهم. هل يبدو ذلك مخيفاً؟ هذا بالضبط ما يحدث في كل مرة تتصل بها بالإنترنت.**

والى جانب كون ذلك مخيفاً، فإنه يكلفك مالا أيضاً. فهل تعلم أن الناس يعرض عليهم أسعار على الإنترنت تختلف تبعاً لأشياء مثل نوع المتصفح المستخدم، أو بلدهم، أو الأشياء الأخرى التي اشتروها أو المواقع الأخرى التي زاروها؟ لا تظن أن لا أحد يريد بياناتك! فقد توصل الباحثون إلى أن التطبيقات والمواقع الإلكترونية الموجهة إلى الشباب تحتوي على متبوعات أكثر من تلك الموجهة للبالغين.

من الذي يتتبعك على الإنترنت ولماذا؟ في الغالب المواقع الإلكترونية، المعلنون والشبكات الإعلانية (التي تتبعك على مستوى العديد من الساحات على الإنترنت). وربما كان هؤلاء جميعاً شركة واحدة، والشركات التي تجمع بيانات

**نعم، فهم يمتلكون صورك. وحتى لو قمت بحذفها، فهم لا يزالون يحتفظون بها.**

—ريكا، تورونتو.

تقوم أيضاً في الغالب ببيعها إلى شركات أخرى. كما إن الحكومات والشرطة يمكنها أيضاً أن تطلب من مقدم خدمة الإنترنت تسليمهم الأشياء التي تتبعها. وكذلك، بعض التطبيقات والمواقع الإلكترونية تسأل عن موقعك، باستخدام نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) أو عنوان IP الخاص بك، لتخصيص خدماتها (عن طريق العثور على الأشياء أو الأشخاص الأقرب إليك، على سبيل المثال).

ما نوع الأشياء التي يمكن تتبعها؟ كل ما تقوم به، بما في ذلك الأماكن التي تزورها على الإنترنت، ما الذي تنقره، والمدة التي تمضيها، وما الذي اشترينته (أو بحثت عنه فقط)، والرسائل التي أرسلتها والأشياء التي نشرتها.

لماذا يتتبعونك؟ يتيح التتبع للشركات بناء ملف تعريف لك. ويستخدم هذا الملف في الغالب في تقديم إعلانات موجهة ومحتويات أخرى.

## حاسبك

يوجد الكثير من الفيروسات، والرسائل الخادعة، وغيرها من التهديدات التي يمكن أن تلحق الضرر بحاسبك أو تجعلك تفقد السيطرة عليه. ولحسن الحظ، هناك بضعة خطوات بسيطة لحمايتك.

**البرمجيات الضارة:** هذه البرامج - التي تتظاهر بأنها برامج نافعة أو تثبت من تلقاء نفسها عن طريق استدراجك إلى النقر فوق مربع ما - يمكن أن تضر حاسبك أو حتى تسيطر عليه. وبعد المراهقون خصوصاً عرضة للبرامج الضارة نظراً لكونها تأتي في حزمة مع أشياء أخرى يحبون تنزيلها مثل الألعاب والموسيقى.

**برمجيات التجسس:** وهي نوع خاص من البرمجيات الضارة التي تجمع المعلومات عن حاسبك. وبعض برمجيات التجسس يسجل كل شيء تكتبه.

**سرقة البيانات:** معلوماتك المالية والشخصية يمكن أن تكون قيمة جداً في الأيدي الخطأ!

**سرقة الهوية:** يمكن للمخادعين سرقة هويتك على الإنترنت عن طريق الوصول إلى بطاقة ائتمانك أو معلوماتك البنكية أو غيرها من المعلومات التي تستخدمها لإثبات هويتك.

**البريد العشوائي:** ربما كانت رسائل البريد الإلكتروني غير الهامة وغير المرغوبة مزعجة، ولكنها يمكن أن تشكل أيضاً مخاطر أمنية؛ فالكثير منها عبارة عن رسائل مخادعة تحاول أن تحصل على معلوماتك عن طريق التظاهر بأنها صادرة من أحد البنوك أو الأنشطة التجارية الأخرى. ويطلق على هذا التصيد.



### نصائح

وبعد متصفحك أول خط للدفاع من البرمجيات الضارة، ولكن يجب عليك الإبقاء عليه محدثاً. والشيء نفسه ينطبق على برنامج مضاد الفيروسات المثبت على حاسبك، ومن شأن اختبار كلمة مرور قوية - والحفاظ عليها سراً - أن يحمي جهازك من الكثير من المخاطر على الإنترنت. اختر كلمة لا تقل عن سبعة أحرف ولا تستخدم كلمات تتصل بك، مثل اسم حيوانك الأليف. وغير بعض الحروف إلى أرقام أو علامات ترقيم واستخدم مزيجاً من الأحرف الصغيرة والكبيرة. ثم قم بتخصيص كلمة المرور لكل موقع عن طريق إضافة أول وآخر أحرف اسم الموقع. (Bananas تصبح B@nAn5s ثم fb@nAn5sk لتصبح كلمة مرورك على الفيسبوك).

لا تقم بتنزيل أشياء إلا إذا تأكدت أنها مشروعة. فالاحتمال الكبير أنك تقوم بتنزيل فيروس.

لا تنشر عنوان بريدك الإلكتروني في أي مكان على الإنترنت ولا تفتح رسائل بريد إلكتروني من مرسلين لا تعرفهم!

استخدم برنامج البريد الإلكتروني في حظر المرسلين ووسمهم بعلامة بريد غير هام.



# التشوّوه المدرسية

## قدر هائل من المعلومات!

**بعد الإنترنت مصدراً مذهلاً للمعلومات** - ولكن يمكن أن تحصل في بعض الأحيان على قدر هائل من المعلومات التي تجعل من الصعب عليك العثور على ما تحتاج إليه بدقة واستبعاد ما لا تحتاج إليه. وإذا لم تكن دقيقاً فربما تعثرت في أشياء لم تكن تريد البحث عنها - إما لأنها خارج السياق بالكلية أو غير مناسبة.

### نصائح

وكلما كانت الكلمات الأساسية المستخدمة في البحث على الإنترنت أفضل، كلما توصلت إلى النتائج التي تحتاجها أسرع. إذن كيف يمكن معرفة الكلمات الملائمة للاستخدام؟

إن أقوى أداة للجمع بين الكلمات الأساسية هي الجملة. والجميل عبارة عن كلمتين أو أكثر من بين الكلمات التي تظهر في المستندات التي تبحث فيها. بنفس الترتيب الذي أدخلته بالضبط: على سبيل المثال، إذا كتبت جملة بين علامتي اقتباس مثل "زبدة الفول السوداني" في محرك البحث، فلن يعطيك سوى النتائج التي تظهر فيها هذه الكلمات جميعاً.

وإذا لم تحصل على نتائج فيها ما تبحث عنه، يمكن استخدام علامة السالب لاستبعاد النتائج التي تتضمن كلمة أو عبارة معينة. ويمكنك أيضاً استبعاد النتائج غير المرغوبة، مثل المواقع الإباحية أو البذيئة، عن طريق تغيير إعدادات البحث. وبالنسبة لجوجل، انقر فوق إعدادات ثم قم بتشغيل البحث الآمن. وفي بينج، انقر فوق تفضيلات (رمز الترس) واختر البحث الآمن أو الصارم أو المعتدل.

وإذا كنت تعلم موقعاً واحداً موثقاً، فإن أغلب محركات البحث ستنجح لك أن تقصر البحث في هذا الموقع فقط. وكل ما عليك فعله هو إضافة عنوان الويب الخاص به في نهاية سلسلة البحث، كما يلي:

peanut butter cookie

recipe site:www.allrecipes.com

(فقط لا تضع مسافة بين site وعنوان الويب.)

ما يزيد قليلاً على واحد  
من كل ثلاثة طلاب كنديين  
يستخدم أدوات محركات البحث  
المتقدمة مثل قصص عمليات  
البحث على موقع معين.



## الغش

### نصائح

من السهل أن تنسى من أين حصلت على المواد عندما كنت تجري البحث على الإنترنت، لذا حاول أن تسجل أماكن العثور على الأشياء المختلفة في مرحلة البحث. وإذا نقلت شيئاً نقلاً مباشراً، فاحرص على أن تميزه بطريقة ما (كأن تقوم بتغيير لون النص) لتتذكر أنك لست كاتب هذا النص. وهكذا، يمكنك العثور على النص والإشارة إليه لاحقاً. مع قطع عنوان URL ونسخه ووضعه مع النص أيضاً.

ولعل أسهل طريقة هي اقتباس النصوص التي كتبها شخص آخر، عن طريق وضع كلماته بين علامتي اقتباس ("السيد جون إيه ماكdonald كان أول رئيس وزراء لكندا") ثم وضع إشارة/اقتباس لبيان كاتبها.

ويمكنك إعادة الصياغة، ولكن يجب أن يكون واضحاً ما الذي كتبته أنت وما الذي أعيد صياغته. واحرص دائماً على أن تجعل للكلام المعاد صياغته إشارة اقتباس.

هناك طرق /استشهاد مختلفة بالمصادر الموجودة على الإنترنت، لذا استفسر من معلمك عن الطريقة المفضلة. وفيما يلي إحدى الطرق البسيطة التي تظهر أنك لم تحاول الانتحال:

الاسم الأخير، الاسم الأول (تاريخ النشر). "العنوان" (الشكل). تم الاسترجاع من عنوان الويب.

Johnson, J.K. (2014). "MacDonald, Sir John Alexander" (article). Retrieved from [http://www.biographi.ca/en/bio/macdonald\\_john\\_alexander\\_12E.html](http://www.biographi.ca/en/bio/macdonald_john_alexander_12E.html)

في حالة وجود كاتبين أو أكثر، استخدم "الاسم الأخير، الاسم الأول والاسم الأول الاسم الأخير" (كما في "Johnson, J.K and P.B. White") وفي حالة عدم ذكر الكاتب ابداً بالعنوان، وإذا لم تستطع العثور على تاريخ النشر، اكتب "تم الاطلاع في" ("Accessed on") ثم تاريخ اطلاعك عليها على الإنترنت.

وهناك مواقع إلكترونية للمراجع التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدتك على تنسيق المعلومات التي تعثر عليها على الإنترنت.

من السهل نسخ الأشياء من الإنترنت ولكن، هل تعلم أن مجرد نسخ فقرة واحدة يمكن أن يتسبب في رسوبك في فروضك؟ ولن يسبب لك الانتحال من المصادر على الإنترنت المشاكل وحسب، فإنك تغش زملاءك في الصف الذين أدوا واجبهم بأمانة، وتحرم نفسك مما تعلمته. (هل تقبل بأن يجري لك جراحة ما طبيب غش في الاختبارات ولا علم له بما يقوم به من عمل؟)

واستخدام أي محتوى لم تكتبه أنت يمثل انتحالاً إذا لم تقم بالعزو إلى مصدره - حتى ولو كانت جملة واحدة، يجب عليك أن تبين من كتبها وأين وجدت.

تعد الأشياء التالية انتحالاً:

- مزج الأشياء التي كتبها بأخرى كتبها شخص آخر.
- استخدام شيء كتبه شخص آخر مع تغيير كيفية كتابته (تغيير "أعظم إرث تركه جون إيه. ماكdonald هو الاتحاد الكونفدرالي وخط السكك الحديدية الكندي الوطني" إلى "أهم ما يذكر به ماكdonald هو السكك الحديدية التي تمر عبر كندا والتوحيد بين المقاطعات"). ويطلق على هذا "إعادة صياغة".
- استخدام شيء كتبه شخص آخر مع العزو إليه، دون إضافة شيء من عندك. (يعني أن جوهر عملك هو استخدام كلمات الآخرين في كتابة بحثك دون بذل أي عمل من جانبك).
- استخدام بحث لشخص آخر في عام سابق أو من مدرسة أخرى.

أقل شيوعاً ما تظن!  
توصلت دراسة أجريت عام 2009 إلى أن ثلثي المراهقين يظنون أن زملاءهم استخدموا الهواتف الخلوية في الغش - بينما لم يقم بذلك سوى الثلث فقط.



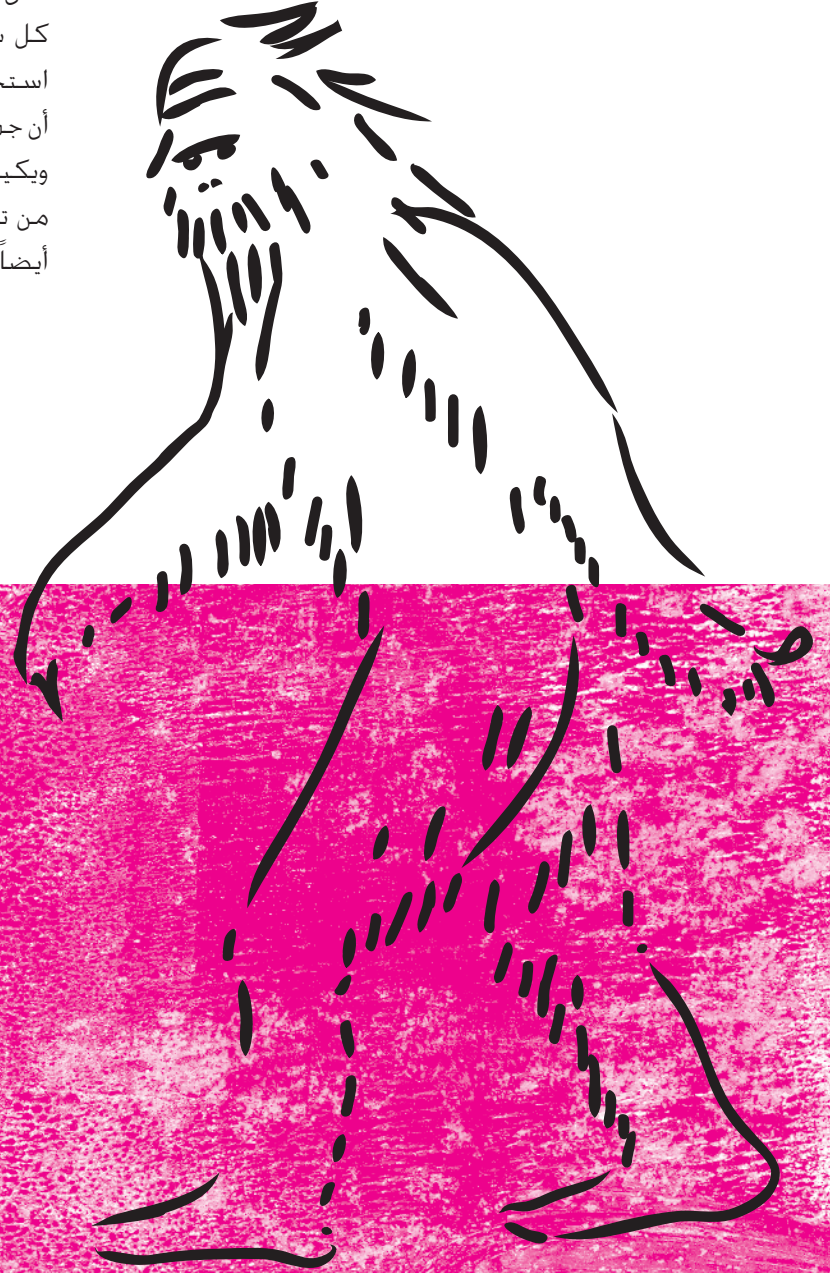
## الحقيقة مقابل الخيال

يوجد في الإنترنت الكثير من الأماكن للبحث عن المعلومات، ولكنها ليست جميعاً على صورة واحدة، فبعضها موثوق، والبعض الآخر يحاول أن يقنعك بأشياء أو بيعها لك، وأخرى ليست أكثر من مواقع هزلية.

ومن الأشياء المهمة الأخرى التي ينبغي الانتباه لها الانحياز. حيث يعطيك الموقع جانباً واحداً فقط من القصة، أو يستخدم كلمات تحاول حملك على الشعور بإحساس معين بدلاً من محاولة إقناعك بالحجة المعقولة.

هل ستفاجأ إذا ما علمت أن ويكيبيديا هي أشهر المواقع الإلكترونية للبحث عن المعلومات بين الطلاب الكنديين. على الأرجح لن يفاجئك ذلك - فهي تحتوي على مقالات عن كل شيء! ولكن يجب عليك أن تعرف كيفية استخدامها استخداماً صحيحاً. على سبيل المثال، من المهم أن تعرف أن جميع المقالات يكتبها ويحررها أشخاص من مستخدمي ويكيبيديا. وفي حين يعني ذلك أن هذه المقالات أدق وأحدث من تلك الموجودة على غيرها من المواقع، إلا أن ذلك يعني أيضاً أن بعض المقالات غير كاملة أو غير دقيقة أو منحازة.

أيمكنك  
الوثوق بموقع إلكتروني  
للهيئة الفيدرالية  
لنصاصي الدماء والزومبي؟  
وماذا عن مقالة عن  
الخطاطر الصحية  
لـ  $H_2O$ ؟





ويكيبيديا:

- إذا كان المقال على ويكيبيديا يحمل شعار التهذيب، فإن ذلك يعني أن المعلومات التي يحويها غير موثوق بها. ويمكن النقر فوق علامات النقاش أو عرض التاريخ لمشاهدة ما إذا كانت المقالة قد تغيرت كثيراً مؤخراً أو يجري النقاش حولها. ويصدق هذا بصفة خاصة على الأحداث الجارية.
- إذا كنت تبحث عن موضع معين في ويكيبيديا، يمكنك أن تراجع أيضاً قائمة المصادر أسفل المقالة.
- مواقع إلكترونية أخرى:

- لا تفترض أن الموقع شرعي لمجرد أن عنوان الويب يبدو صحيحاً. فالكثير من المواقع الزائفة أعدت على نحو يجعل عناوين الويب الخاصة بها أشبه ما يكون بالحقيقية: فنفس عنوان الويب يمكن أن يقودك إلى مواقع إلكترونية مختلفة إذا كان ينتهي بـ .ca أو .org. على سبيل المثال.

- كذلك، لا تثق في موقع لمجرد أن عنوانه على .org، على سبيل المثال www.dhmo.org (التحذير من مخاطر أول أكسيد الهيدروجين - المعروف باسم الماء) أو www.fvza.org (الوكالة الفيدرالية لمصاصي الدماء والزومبي).

- اختصر عنوان الويب إلى أقصر ما يمكن (على سبيل المثال يمكن أن تختصر mediasmarts.ca/tipsheets/deal-with-it إلى "mediasmarts.ca") لمشاهدة الصفحة الرئيسية. هل هي تتناول نفس الموضوع الذي في الصفحة التي عثرت عليها؟

- ابحث عن كتب المحتوى أو نقل عنه فيه. وحاول أن تعرف ما إذا خبيراً بالموضوع عن طريق البحث عن اسمه ومشاهدة ما تتوصل إليه.

- حاول أن تحدد ما الذي يحاول الموقع القيام به: إمدادك بالمعلومات؟ حملك على اعتقاد شيء ما؟ محاولة أن يبيعك شيئاً؟ إضحاكك؟

- تحقق ما إذا الموقع يعطيك أكثر من وجهة نظر واحدة. هل الموقع يتضمن وجهات نظر أو روابط إلى وجهات نظر تمثل كلا الجانبين في مسألة ما؟

- هل يتضمن الموقع مصادر تدعم ما يقول؟
- هل الموقع يستخدم لغة وجدانية تسعى إلى أن تثير لديك الفرع أو الغضب؟ فهذه علامة على أنه موقع غير جدير بالثقة.

- إذا قرأت ادعاءً ما يثير الريبة، فتتحقق منه على مواقع مكافحة الخدع مثل Snopes (www.snopes.com).

تسعة أعشار الطلاب يبحثون عن المعلومات التي يحتاجونها في المدرسة، إلا أن ما يزيد قليلاً على النصف يتحققون مما يقرؤونه على المدونات أو الوسائط الاجتماعية. اصرح على استخدام هذه النصائح كلما بحثت عن أي معلومات، وليس فقط لفرض استخدامها في المدرسة!

**افتراض أنك قمت بالبحث عن "الاكتئاب" وعثرت على الموقع www.mindyourmind.ca.** كيف تعرف ما إذا كان شرعياً. فيما يلي بعض الطرق للتحقق من ذلك:

- صفحة About (عن الموقع) www.mindyourmind.ca التي تحتوي على اسم القائمين على الموقع، ورقم الهاتف والعنوان لا أحد يحاول التخفي!
- عند البحث عن "Mind Your Mind" ستجد أن العديد من الجامعات، ومجالس إدارات المدارس، والمواقع الحكومية يعجبها هذا الموقع وتحتوي على روابط إليه.
- عند التجول في الموقع ستلاحظ أنه لا يحاول أن يثير فزعك أو أن يبيعك شيئاً. وهو يستخدم لغة واضحة غير منحازة لإمدادك بمعلومات عن المسائل المتعلقة بالصحة العقلية.
- جميع المقالات تختتم بروابط لمصادر المعلومات الواردة فيه.

## 10 وسائل بسيطة تجعل العالم مكاناً أفضل اليوم

أشرك معك شخصاً آخر أو أدعه  
لمشاركتك في أي شيء تقوم به.  
(BRYNN, 15)

3

قل شكراً من أعماق قلبك.

(SCOTT, 14)

2

ابتسم....  
في وجه الكل. ☺  
(MORGAN, 12)

1

جامل صديقاً. فربما كانت تلك  
أول مجاملة صادقة يحظى  
بها منذ مدة وبذلك ستضفي  
البهجة على يومه.  
(IAN, 16)

5

لا تقم بتمرير  
الشائعات/الرسائل  
المتسلسلة/الصور  
السيئة.

(SASHA, 13)

أبعد جهازك قليلاً عند  
الخروج مع الأصدقاء.  
(KATHY, 14)

4

ساعد في نشر القضايا  
الجيدة: لا تخجل من  
مشاركة روابط القضايا  
التي تهتمك (كل ما  
عليك فقط هو التأكد  
من المصدر!).  
(SARAH, 15)

8

9

قل خيراً، أو لا تنشر شيئاً.  
(HANA, 14)

7

متى استطعت، أشِر إلى الناشر الأصلي  
عند مشاركة شيء على الإنترنت.

(SOPHIE, 14)

10

ساعد الناس إذا كانوا  
في حاجة إلى المساعدة.  
لا تتهرب.

(LINDSAY, 10)





المركز الكندي  
للثقافة الرقمية  
والإعلامية



رقم التسجيل الفري:  
89018 1092 RR0001

twitter.com/mediasmarts   
facebook.com/mediasmarts   
mediasmarts.ca

205 Catherine Street  
Suite 100  
Ottawa, Ontario  
K2P 1C3  
1.800.896.3342

أنتج دليل حياتك متصلاً بفضل دعم مالي من Shaw