

كلنا ضد التنمر الإلكتروني



سنعرض عليك عددا من الأسئلة. وإذا كانت إجابتك عليها "موافق"، فهذا يعني أنك بحاجة ملحة إلى قراءة البرشور بدقة؛ حتى لا تكون أنت الضحية القادمة للتنمر. انتبه كلنا معرضون للتنمر الإلكتروني.

أوافق لا أوافق

1. التنمر الإلكتروني هو شكل من أشكال المزاح؟

2. التنمر الإلكتروني لا يعد جريمة تستحق العقاب؟

3. لا يتعرض الذكور للتنمر الإلكتروني مقارنة بالإناث .

4. إن تجاهلت التنمر الإلكتروني فإنه سيتوقف .

5. إن تعرضت للتنمر الإلكتروني بشكل متكرر، وزعم الشخص الذي يمارس التنمر أنه كان يمزح معك فهذا لا يعد تنمرا.

6. في حال تعرضت للتنمر، يجب أن أرد على المتنمر بطريقة مماثلة .

7. إن تعرضت للتنمر الإلكتروني بشكل متكرر، وزعم المتنمر أنه كان يمزح معك فهذا لا يعد تنمرا .

يتعرض الإنسان لمواقف كثيرة في حياته منذ الصغر، يترك بعضها أثرا نفسيا عميقا. قد يتمكن الفرد من التغلب على بعضها أحيانا، لكنه يهزم أمام بعضها الآخر. هذه المواقف إما أن تكون ناتجة عن تعامل الفرد مع أحد أفراد أسرته، أو أشخاصا من محيطه الاجتماعي في الحارة، المدرسة، مكان العمل أو اللعب وغيرها.

التممر هو علاقة قوّة غير متوازنة بين شخصين يستطيع أحدهما استغلال تفوقه في قهر الآخر، فبعض الأشخاص لا يراعون حقوق الآخرين، وبعضهم يتجردون من إنسانيتهم فيوجهون الانتقادات؛ حبا في الظهور ولفت الأنظار.

التممر الإلكتروني

سلوك عدواني متعمد ومتكرر، يحدث عند استخدام الأجهزة التكنولوجية المرتبطة بالإنترنت سواء من خلال الوسائط المرئية كالصور والفيديوهات أو الرسائل النصية من خلال:

- التخويف وممارسة التهديد.
- استخدام العبارات المسيئة والمهينة.
- التحريض على الكراهية والسخرية.

لنتمكن من فهم المقصود بالتممر، اقرأ هاتان القصتان اللتان قد تكونان للزملاء على مقاعد الدراسة:

7. القصة

أنا أعد نفسي ضحية للتممر! يقول (م.ط)، ٢٤ عاما من مدينة غزة أنه كان يعاني منذ طفولته من انحراف في بؤبؤ عينه اليسرى، وكان طلبة المدرسة يستهزؤون منه، ويطلقون عليه لقب "الأحول". ويضيف: "كنت أذهب إلى البيت باكيا بحرقة، وينتهي الأمر بتكسير نظارتي الطبية"، وكان بعض المعلمين يكررون عليه سؤال: "هل أنت متأكد إنك تستطيع رؤية المكتوب على السبورة". ويبين أن والده كان يشتري له ما يقارب ٦ نظارات كل شهر. وكان دوره فاعلا في دعمه نفسيا، ويدعوه لعدم الإنصات لما يقوله الآخريين، وعندما بلغ سن ١٨ عاما؛ تمكن من إجراء عملية ناجحة لتصحيح النظر. يقول (م. ط) "بفضل والدي وتشجيعه المستمر تمكنت من تحقيق النجاح في الجانب التعليمي والمهني... ولم أرى من كانوا يستهزئون بي في محافل النجاح".

نفكر معا:

- لو كنت مكان (م.ط)، ماذا ستفعل؟
- ما هو رأيك بموقف الأب؟

2 القصة

ها قد جاءت، انظروا إلى طريقة وضعها للحجاب، انظروا لضحكتها. شو خطبتي قريبك؟ أصلا ماحد بيرضى فيك إلا قرايبك يستروا عليك، شكلك بضحكني لما أشوفك. هذه الكلمات المؤذية كانت تنطلق دون وعي من لسان "صفاء.ع"؛ للتمر بها على زميلتها في الصف. لم تكن تعلم صفاء أنها تمارس التنمر على زميلتها في الصف، ولا خطورة هذا الأمر على المدى البعيد. وتقول: "كانت شخصيتي قوية وأحب التسلط، وكنت أرغب أن أظهر شخصيتي القيادة، ولفت أنظار الجميع لما أقوم به، إضافة إلى رغبتني في إثارة أجواء الضحك داخل الصف"... وصل الأمر لاستدعاء ولي أمري إلى المدرسة. وتقول: عندما نضجت، وتعرضت للعديد من مواقف التنمر، أدركت مدى التأثير النفسي الذي يتركه التنمر على الآخرين؛ فقررت التوقف عن ممارسته كونه عملا غير أخلاقي، ومرفوض قانونيا واجتماعيا.

نفكر معا:

- كيف تقيم سلوك "صفاء.ع" عندما كانت طالبة وبعد أن نضجت؟
- ما الذي كان مطلوبا من الزملاء وإدارة المدرسة؟
- برأيك، لماذا تم استدعاء ولي أمر الطالبة "صفاء.ع".

مواصفات التنمر الإلكتروني:

- يشمل التشهير وإفشاء الأسرار والإساءة
- لا حدود له، وينتشر بسرعة كبيرة من الناس وقت لإنهاءه
- يعرف عن شريحة من الصعب تحديد
- يتفاعل الآخريين مع التنمر قبل أن يعلم عنه الضحية

أنواع التنمر... منها:

- التنمر الجسدي المباشر: استخدام القوة البدنية مثل الضرب والدفعة، والعرقلة.. وغيرها .
- التنمر اللفظي: يتضمن استخدام ألفاظ مهينة مثل الشتائم، والإهانة، والترهيب، والتجريح، والتهديد.
- التنمر الإلكتروني: يحدث على الإنترنت من خلال نشر أو مشاركة محتوى سلبي أو خاطئ عن شخص آخر، على أساس العرق أو الدين أو اللون أو الجنس بهدف الإساءة.

أسباب التنمر:

- رغبة الشخص المتنمر وشعوره الزائد بحب السيطرة والرغبة في التحكم بالآخرين .
- شعور المتنمر بالغيرة من نجاح الشخص المتنمر عليه.
- رغبة المتنمر للظهور بمظهر الأقوياء.
- تعرض المتنمر للتنمر من الآخرين.
- الهروب من المشاكل الخاصة.

أشكال التنمر الإلكتروني:

- التهديد من مصادر مجهولة سواء عبر الحسابات الإلكترونية الشخصية أو البريد الإلكتروني .
- نشر الشائعات لتشويه السمعة، والإساءة المتعمدة.
- اختراق الخصوصية وتداول التعليقات، المنشورات، الفيديوهات والصور التي لا يرغب أصحابها في نشرها؛ لإلحاق الضرر والإيذاء .
- انتحال الشخصية، والقيام بنشر مشاركات إلكترونية مسيئة.

علامات تدل على تعرض الشخص للتنمر الإلكتروني:

- الانطواء والعزلة وعدم المشاركة داخل الأسرة، ورفض الخروج من المنزل.
- ظهور تغيرات في الحالة المزاجية والسلوكية للشخص مثل :
التوتر، القلق، الاضطرابات الليلية، فقدان أو زيادة الشهية، ضعف التركيز.
- الخوف من الذهاب إلى المدرسة أو اختلاق الأعذار.
- قلة الثقة بالنفس والآخرين.
- ظهور مشاعر القلق والتوتر أثناء استخدام الإنترنت.

نصائح لضحايا التنمر:

- لا تلوم نفسك، ولا يجب أن تخجل أو تشعر بالانزعاج؛ فالمتنمر هو الشخص الذي لديه المشكلة، وليس أنت .
- حاول التفكير بالتنمر من منظور مختلف؛ فالمتنمر هو شخص غير سعيد ومحبط يسعى للسيطرة على مشاعرك حتى تشعر بالسوء الذي تشعر به.
- احتفظ بالرسائل المسيئة وقم بالإبلاغ عنها من خلال إرسال رسالة إلى إدارة شبكة التواصل الاجتماعي أو الذهاب إلى الجهات المختصة كوحدة الجرائم الإلكترونية في قسم الشرطة.
- اقض وقت أقل على وسائل التواصل الاجتماعي، وتعامل معها بحذر.
- أطلب المساعدة من أشخاص تثق بهم في حال تعرضك للتنمر مثل "الوالدين، المعلم، الأصدقاء." واحرص أن لا يتم استغلال ثقتك في بعض الأشخاص

كيف تساعد في الحد من انتشار ظاهرة التنمر الإلكتروني؟

- لا تساهم في تداول رسائل التنمر الإلكتروني .
- لا تصمت عند تعرضك للتنمر الإلكتروني... أحيانا لا نستطيع حل المشاكل لوحدها، سواء كنا كبارا أم صغارا.
- احم نفسك من التنمر الإلكتروني، وحافظ على أمنك الرقمي معلوماتك الشخصية على مواقع التواصل الاجتماعي .
- كن دائما مهذبا على الإنترنت كما أنت مهذبا على أرض الواقع.
- استخدم التطبيقات الآمنة والتي تعمل على حظر المحتوى غير اللائق أخلاقيا .
- قم بتوعية الأهل والزملاء حول التنمر الإلكتروني .

التنمر الإلكتروني ... جريمة يعاقب عليها القانون؟

يعد التنمر الإلكتروني جريمة إلكترونية يعاقب عليها القانون الفلسطيني وفقاً للمادة (٢٢)، من القرار بقانون رقم (١٠) لسنة ٢٠١٨ بشأن الجرائم الإلكترونية:

- يحظر التدخل التعسفي أو غير القانوني في خصوصيات أي شخص أو في شؤون أسرته أو بيته أو مراسلاته.
- كل من أنشأ موقعاً أو تطبيقاً أو حساباً إلكترونياً أو نشر معلومات على الشبكة الإلكترونية أو إحدى وسائل تكنولوجيا المعلومات بقصد نشر أخبار أو صور أو تسجيلات صوتية أو مرئية، سواء كانت مباشرة أو مسجلة، تتصل بالتدخل غير القانوني في الحياة الخاصة أو العائلية للأفراد، ولو كانت صحيحة، يعاقب بالحبس مدة لا تقل عن سنة، أو بغرامة لا تقل عن ألف دينار أردني، ولا تزيد على ثلاثة آلاف دينار أردني، أو ما يعادلها بالعملة المتداولة قانوناً، أو بكلتا العقوبتين.

إحصائيات وأرقام:

نشر الجهاز المركزي للإحصاء الفلسطيني نتائج مسح العنف في فلسطين لعام ٢٠١٩، وجاءت النتائج كالآتي:

- ٨٪ من النساء المتزوجات حالياً أو اللواتي سبق لهن الزواج (١٨-٦٤ سنة) تعرضن لأحد أشكال التنمر الإلكتروني من قبل الآخرين عبر استخدامهن لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ١٠٪ من الشباب (١٨-٢٩ سنة) الذين لم يسبق لهم الزواج تعرضوا لأحد أشكال العنف الإلكتروني من قبل الآخرين عبر استخدامهم لمواقع التواصل الاجتماعي.
- ٩٪ من الأطفال (١٢-١٧ سنة) تعرضوا لأحد أشكال العنف الإلكتروني من قبل الآخرين عبر استخدامهم مواقع التواصل الاجتماعي.

نبذة عن المشروع:

"نشاط ضد التنمر عبر الإنترنت ومروجو التربية الإعلامية والمعلوماتية"

تنفذه الهيئة الفلسطينية للإعلام وتفعيل دور الشباب "بيالارا" في الضفة الغربية وقطاع غزة، بدعم من اللجنة الوطنية الفلسطينية للتربية والثقافة والعلوم؛ بهدف تعميم وخلق ثقافة التربية الإعلامية والمعلوماتية في عدد من الجامعات والمنظمات الأهلية، وزيادة معرفة ممثلي المنظمات والصحفيين حول محاور التربية الإعلامية والمعلوماتية.

للتبليغ عن حالات التنمر الإلكتروني والإساءة، والحصول على الاستشارات القانونية يمكن التواصل مع :

رقم التواصل	الإسم
الضفة الغربية	
100	وحدة الجرائم الإلكترونية في الشرطة الفلسطينية
121	مؤسسة سوا-خط حماية الطفل الفلسطيني
026283636 026280630 الرقم المجاني: 1800151617	جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية
02-2981977	جمعية المرأة العاملة للتنمية
02-2340386	المرفأ للإرشاد النفسي
02-2421196	مؤسسة نفس للتمكين للاستشارات النفسية والاجتماعية
قطاع غزة	
0592165492	اتحاد لجان العمل الصحي-مركز العودة
1800333666	مركز شؤون المرأة-العيادة القانونية
1800280281	جمعية وفاق لرعاية المرأة والطفل
1800170171	جمعية عايشة لحماية المرأة والطفل
1800180160	جمعية الهلال الأحمر- قطاع غزة

شكر وتقدير

لإنجاز هذه المادة التوعوية قام فريق "بيالارا" بالاطلاع على أحدث الدراسات والمقالات المتخصصة في مجال التمر الإلكتروني، كما تمت الاستعانة بمصادر حية، وهنا نتقدم بالشكر من السادة:

عطية حجازي

مرشد تربوي في مدرسة موسى بن نصير الأساسية للبنين في غزة.

د. عاطف الأغا

دكتوراه في علم النفس، ومحاضر في الجامعة الإسلامية بغزة.

طلبة كلية الإعلام-جامعة الأقصى