

* **عنوان المشاركة: "لستَ بِمنأى عنه كُلنا عرضةً لَه"**
* **مسار المسابقة: التنمر الإلكتروني**
* **مجال المسابقة: المقال المكتوب**
* **الأعضاء المشاركين:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| أسيل سنقرط  | تيماء عبد الهادي  | حمزة سمامرة  | ديمة بسطامي  | روان كفري | رنا زكارنة | غيداء حمودة  | لميس قديمات |

**فلسطين – رام الله**

**"لستَ بِمنأى عنه كُلنا عرضةً لَه"**

قد يتبادر إلى ذهنك عزيزي القارئ جملةً من الأسئلة حول هذا العُنوان المبهم بعض الشيء؛ أي ما هو الفِعل الذي قد يجعل كافة سكان الكرة الأرضية عرضة ً له؟ وهل حقاً يتحول العالم إلى قرية صغيرة بسببه؟!

دعوني أقرب لكم الصورة أكثر، وقبل ذلك أود أن أعرفكم بنفسي؛ أنا نور ابنة ال 19 عاماً، طالبة في سنتي الدراسية الأولى ضمن تخصص هندسة أنظمة الحاسوب، ليس من المهم في أي جامعة أدرس، الأهم هو أن أطلعكم على قصتي وكيف تحولتُ من الظلام إلى النور الذي أنا عليه الآن.

لكن مهلاً، هنالك أكثر من ضمير يتحدث إليكم عبر هذا المقال؛ وهنا نقصد ضمير الفريق أعلاه، لهذا نود أن ننوه إلى أن شخصية "نور" هي من وَحي خيالنا نحن، ولكنها تجسد كُثر على أرض الواقع؛ وعليه عكفنا على اختيار هذا الموضوع، وقبل أن نخوض في تفاصيل حكايتها، لا بأس في أن نختبر وإياكم معلوماتنا اللغوية ونعود إلى **معجم المعاني الجامع** ونطالع أن مصطلح "تَنَمَرَ" وهو الفعل المُشتق من فاعلِه واصفين إياه "بالمُتَنَمِر"؛ وبالتالي "تنمّرَ" الشخص أي غضب وساءَ خُلُقهُ.

|  |
| --- |
| <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1/> |

هذه أنا نور التي تكلِمُكم، واستنتجت أن لهذا المصطلح أنواع، لأنني حدث وأن تعرضت إلى النوع الذي يحصل عبر شبكة الإنترنت قبل سنة بالضبط، إذ نشرت صورة لي عبر صفحتي على موقع التواصل الاجتماعي "فيسبوك" وتسلل أحدهم بشكلٍ أو بآخر إليها مُعلقاً "أنتِ بشعة، ولا تجعلينا عرضة لبَشاعتِك هذه" إن أقل ما يمكن قوله بأن أحد الدروس التي تعلمتها وهي أن أتقبل نفسي، وأحمي سلامتي النفسية قبل كل شيء.

في البداية ولا أخفي عليكم تأثرت، كُلنا ثقتنا عالية بأنفسنا، ولكنها ليست بمنأى من أن تتزعزع بسسب وصف أحدهم أو إحداهن، وأنا اخترت تخصصي الجامعي على هذا الأساس؛ ذاك الذي يمكنني من خلاله أن أساعد الآخرين، وفكرت كيف لي ذلك؟ ووجدت الإجابة الوافية في مسابقة أعلنت عنها جامعتي وتحديداً دائرة "علمِ النفس" وتفيد بكتابة محتوى له علاقة بتجارب شخصية جعلتنا أقوى وفتحت علينا باب أن نصبح سُفراء لهذه القضايا والتجارب؛ واخترت يا أحبائي أن أكتب مقالاً عن "التنمُر الإلكتروني" وكافة التفاصيل المتعلقة به، وكان ذلك بعد أن جمعتني زيارة خاطفة للمرشدة الإجتماعية العاملة في مكتب الجامعة وهذا بالطبع بعد أن أشارعليَ والدي بذلك، وعندها حدثتني قائلة "ما تعرضتِ له يُسمى تنمُراً ولكن ليس بشكل مباشر وإنما عبر عالمٍ إلكتروني" وهنا، ومنذ تلك اللحظة ههمت بجعلِ عيناي صديقة مع كل معلومة تردُ في هذا السياق.

ما يُكتَبُ هنا ليس إلا جزءًا من المقال الذي عكفتُ على تدوينه بكل ذرة اهتمام عَلي أفيدُ كل من يطالِعهُ، وخير ما بدأت به وهو اللجوء إلى الحملة التوعوية التي نفذتها "**اليونيسف" عبر رابطٍ إلكتروني حمل عنوان "التنمر عبر الإنترنت: ما هو وكيف نوقفه – عشرة أشياء يريد المراهقون معرفتها حول التنمر عبر الإنترنت" وهي جملة من** الأسئلة يجيب عليها خبراء دوليين في هذا المجال، وأخصائيين من ذات المنظمة، لتكون الإجابة على أولِ سؤال طرحته في رأسي "ماذا نقصد بالتنمر الإلكتروني؟!" أو ماذا اصطلحت اليونيسف على تعريفيه؟

"ويقصد به استخدام التقنيات الرقمية، ويمكن أن يحدث على وسائل التواصل الاجتماعي - منصات التراسل - ومنصات الألعاب الإلكترونية - والهواتف الخلوية.

وهو سلوك متكرر يهدف إلى تخويف الأشخاص المستهدفين أو إغضابهم أو التشهير بهم". وفي حال أردت التأكد من التعريف أعلاه، يمكنك زيارة الرابط التالي والاستمتاع بمطالعة كافة المادة المُتاحة."

|  |
| --- |
| https://tinyurl.com/y9orygb8 |

**تختلف الأنواع ويبقى الهدفُ واحد**

**وهذه هي لنفهَم أكثر:**

من المهم أن نعرف أن التنمر الإلكتروني له أنواع عديدة، وأن ندرك متى يُعتبر تنمراً إلكترونياً، إن تعرضنا نحن أو أحد من أصدقائنا أو أقاربنا لمضايقات أو صور من الإحراج عبر الإنترنت وعلى وسائل التواصل الاجتماعي، وهي كالتالي:

1. المضايقة، وقد تكون المضايقات عبر الإنترنت بعدة صور، باستخدام البريد الالكتروني أو الرسائل الالكترونية أو على مواقع التواصل الاجتماعي و يكون  مثلاً بنشر إشاعات أو تهديدات أو معلومات مُحرجة أو شخصية لأشخاص. ولا يقتصر الفعل من فرد واحد بل قد يكون بصورة مجموعة من المتنمرين اجتمعت ضد شخص واحد.
2. استخدام الصور، ويكون ذلك بأخد صور محرجة أو شخصية أو غير لائقة لشخص معين والتهديد بنشرها للتحكم بالضحية أو حتى ابتزازها مقابل مبلغ من المال أو مصلحة معينة. وتكمن المشكلة هنا أن نشر الصور يصل للعشرات بل ممكن لآلاف من الأشخاص، فتشعر الضحية بالفضيحة أمام عدد كبير من الناس، وأن المشكلة ستظل ملاحقة له /لها لفترة طويلة جداً إن لم تكن لمدى الحياة وقد لا تشعر بالأمان قط.
3. انتحال الشخصية: أن يقوم المتنمر بانتحال شخصية ضحية عبرعمل حساب جديد أوسرقة حساب الضحية عبر وسائل التواصل الاجتماعي ثم نشر تعليقات أو معلومات مؤذية، فظة أو غير لاقئة، وقد تكون بمحتويات جنسية أوعنصرية ومسيئة تُنشر باسم الضحية. وقد يستخدم المتنمر صور أو اقتباسات من الضحية حتى يبدو للمشاهدين أن الحساب حقيقي من الشخص نفسه.
4. استخدام المواقع والمدونات لنشر معلومات شخصية أو صور، وقد تكون معلومات مُضايقة، مزعجة أو حتى مهينة للضحية. وقد يستخدم الجاني استطلاعات على مواقع معينة للتنمر على الضحية باسئلة مزعجة كمثلاً: من أكثرهم غباءً؟ أو من أكثرهم بدانةً؟  ومن أحد صور هذا النوع إرسال روابط إلكترونية لشخص ومن ثم ينقُرُ عليها والتي يكون فيها طرقَ لاقتحام حساب أو قرصنة حساب الضحية.
5. تصوير فيديوهات يتم فيها ضرب الشخص الضحية أو شتمِهِ أو توثيق مواقف محرجة له ونشرها عبر الإنترنت على مرأى من الجميع. ومن أحد صور هذا النوع من التنمر الإلكتروني: "الطُعم الإلكتروني"، ويتعرض خاصة له المعلمون والأساتذة في المدارس، بحيث يقوم طالب بعملِ مقلب أو موقف محرج للمعلم وتصويره حتى يتصرف المعلم بشكل غير مهني وغير صحيح أو غير لائق ومن ثم نشرها عبر الانترنت. وقد يؤدي إلى فقدان المعلم وظيفَته من هذه الأعمال.
6. القيام بأعمال ما يُسمى "بالأذى المبهم"، بحيث يقوم المتنمر بنشر معلومات أو تعليقات لا تذكر اسم الضحية بشكل مباشر، ولكن الجاني والضحية وعدد كبيرمن الجمهورعلى علم أن الضحية هي المقصودة بهذا نوع من التنمر.
* **وهنا يقتضي التنويه أن كافة هذه النقاط أصلها أجنبي؛ أي كتبت باللغة الإنكليزية، وأحسست أنه وجب لزاماً علي أن أدونها وأنقلها وألخصها إلى العربية في محاولة متواضعةٍ مني أن أساهم في تكثيف المحتوى العربي ضمن هذا الصدد، وهذه هي الروابط في حال أردت أن تعود إليها وتشاركها مع الآخرين.**

|  |
| --- |
| <https://www.verywellfamily.com/types-of-cyberbullying-460549><https://www.endcyberbullying.org/5-different-types-of-cyberbullying/> |

**تحدثنا بلغةِ العواطف والحقائق**

**الكلمةُ الآن للأرقام:**

بالعودة إلى نتائج دراسة أعدت مؤخراً ونُشرت عبر الموقع أدناه؛ إذ تُبينُ أحدث إحصائيات التنمر الإلكتروني أن 34% من الأطفال تعرضوا للتنمر الإلكتروني مرة واحدة على الأقل.

وبحسب الإحصائية فإن العمر الأكثر تعرضاً للتنمر اللإلكتروني بين 13-15 سنة، و 38% فقط من الأطفال يخبرون ذويهم عن تعرضهم للتنمر على الإنترنت.

فيما شكلن الفتيات الفئة الأكثر عرضة لانتشار الشائعات المسيئة بنسبة 21% من ضحايا التنمر الإلكتروني

ويُذكرُ أن 25% من حالات التنمر الإلكتروني تتم عبر ألعاب الإنترنت والنصيب الأكبر بين اللاعبين.

**فيما 24% من الذين تعرضوا للتنمر الإلكتروني المستمر فكروا بالانتحار.**

كما ويعتقد 70% من المراهقين أن حظر المتنَمِر هو الطريقة الأفضل لمواجهة التنمر اللإلكتروني.

|  |
| --- |
| (التنمر الالكتروني) عنف للفاشلين والثقافة تأمل بعدم اتساعه - صحيفة الرأيhttp://alrai.com/article/10528065/محليات/(التنمر-الالكتروني)-عنف-للفاشلين-والثقافة-تأمل-بعدم-اتساعه?fbclid=IwAR3Mkpo0Cv5JXSaEJwe-0sdyfSrTlzktm7H1k3omH9rBZ37oSvjjvL1IqHc |

**كلٌ لهُ توابعهُ ولكن ماذا "قد" يحصل لنا فعلياً عندما ننتعرض للتنمُر؟!**

**نفسياً واجتماعياَ وجسدياً..**

تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي بكافة أنواعها من الأماكن التي تسنح للأشخاص في التعبيرعن آرائهم فيما يتعلق بشتىى المواضيع، كما أنها تعد موطناً غنياً بظاهرة التنمر اللإلكتروني بأنواعه والذي يعتبرمشكلة حقيقية تخلق تبعيات وآثار يمكن أن تهدد الصحة النفسية والجسدية للأشخاص الذين يتعرضون لها كونها تتجاوز حدود وقت أو مكان معين وتحدث بشكل يومي. ويستخدم المتنمرون شبكة الإنترنت ومنها وسائل التواصل الإلكتروني في إيذاء أشخاص آخرين بطرق متعمدة ومن هنا تبدأ عوارض التنمر تظهر على ضحاياها. وتشير الدراسات أنه من أكثر الأعراض المرتبطة بالتنمر الإلكتروني هو الاكتئاب عندما يرى و/أو يسمع أشخاص آخرين يمارسون أنواع التنمرعليه، فبمجرد وجودهم في بيئة كهذه تبدأ الأفكار السلبية تنتشر في كيانهم وتستحوذ على تفكيرهم خاصة أن في معظم الأحيان هوية المتنمر تكون مجهولة. ويبدأ بعد ذلك شعور المُتَنَمّرعليه بعدم الأمان بسبب الضغط الذي يتعرض له وبالتالي يبدأ بفقدان الثقة بنفسه وكرهه نفسه ومن ثم الشعور بعدم الثقة بالآخرين والإحساس بالشك والقلق المتواصل خاصة عند الأشخاص الأصغر بالسن كالمراهقين. وهذا يعني أن آثار التنمر الإلكتروني تكون في أغلب الأحيان طويلة الأمد وقد تصل إلى تعرض ضحية التنمر إلى صدمة نفسية واضطرابات ما بعد الصدمة النفسية، وإن توقفت عملية التنمر، فالتنمر قد يستمر لشهر أو خمسة أو سنة ولكن آثارهُ قد تبقى مع الضحية لسنوات وربما مدى العمر.

إن التعرض لهذا النوع من الضغط قد يدفع ضحية التنمر إلى تعرضه لاضطرابات نفسية ونوبات الذعر ومخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية. ولا شك أن التنمر ليس بالأمر السهل ونعم قد يؤثر بشكلٍ سلبي على درجاتٍ عالية وأحيانا خطيرة. كل إنسان يختلف عن الآخر، والتنمر يأتي على عدة أنواع ويتعرض له الصغار والكبار، وبالتالي نسبة تأثر ضحايا التنمر تختلف مما يجعل التنمر قضية غايةً في الحساسية والتنوع.

 تتضمن آثار التنمر الإلكتروني التفكير بالانتحار لدى ضحاياها، وقد يلجأ البعض إلى تعاطي المخدرات واللجوء إلى العدائية. وكما ذكرنا فإن المراهقين وطلاب المدارس الثانوية يتعرضون للتنمر الإلكتروني بدرجة أكبر من طلاب المرحلة الأساسية والجامعية مثلاً؛ وبالتالي هذا يجعل نسبة محاولتهم للانتحار أكبر من غيرهم، كما أن ضغط الأقران قد يصعب قدرة ضحية التنمر أن يبتعد عن مواقع التواصل الإلكترونية وبالتالي يبدأ بالشعور بالقلق الاجتماعي وهذا يزيد من حدة المشكلة.

عندما نسمع عن قضايا التنمر الإلكتروني نرى أن الكثير من الضحايا يذكرون بأنهم غير قادرين على القيام بأي شيء لحل مشكلة التنمر وبالتالي تستمر عملية التنمر وحدة الاثار المترتبة عليها.

هذا هو العدو اللدود للصحة النفسية، فعدم حل مشكلة التنمر الإلكتروني لديه تأثير على سلامة العقل والنفسية العامة كما أثبتَ علم الأعصاب وبالتالي مواجهة ضيق النفس، وأحياناً اللجوء للعنف أو ببساطة عدم القدرة على القيام بالأمور اليومية بشكل سليم.

|  |
| --- |
| المصادر المُستخدمة: عربية وأجنبية: Al-Barashdiyah, Hafitha. Cyberbullying prediction factors for children and adolescents: A literature review. Journal of Information Studies & Technology, 2020.Reyneke, Roelof. “A Restorative Approach to Address Cyber Bullying.” Rethinking Teacher Education for the 21st Century, edited by Marta Kowalczuk-Walêdziak et al, Verlag Barbara Budrich, pp. 340-352. <https://www.qscience.com/content/journals/10.5339/jist.2020.6><https://ssl.birzeit.edu/proxy/372e3d83/https/www.jstor.org/stable/pdf/j.ctvpb3xhh.26.pdf?ab_segments=0%252Fbasic_search%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A80b57e34f811aea1fccc930d951164d0> |

**كيف يمكننا التعامل مع التنمر الإلكتروني؟**

**ونصيحة تأنى قبل أي شيء**

في حالة التعرض للتنمر الإلكتروني، يجب القيام بالتحدث عن الموضوع مع شخصٍ موثوق، مثل أحد الوالدين أو المُدرس أو الصديق. وليس محبب أن تقوم/ي بالرد، فهذا ما يريده الشخص المتنَمِرّ، وربما يجعل الأمر أسوء، حيث أحياناً ردة الفعل العنيفة هي ما يسعى إليه المتنَمِر. فلا يجب أن تعطي له هذا المجال، وعليك أن تتحلى بقوة الشخصية وعدم إظهار أي تأثير أو اهتمام لكلامه، فهذا أكثر ما يحبط المتنَمِر؛ أي بظهور ضعفه الحقيقي أمام نفسه وعدم قدرته على التأثير.

|  |
| --- |
| [https://www.ts3a.com/التعامل-مع-المتنمرين/](https://www.ts3a.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86/) |

وفي حال تم تلقي رسائل واتصالات أو رسائل بريد إلكتروني، يجب تبليغ حادثة التنمر الإلكتروني إلى مزود خدمة الانترنت أو الشرطة في بلدِك، كما لا يجب حذف الرسائل أو مراسلات البريد الإلكتروني المزعجة بل يجب الحفاظ على الدليل، وكيف عرفت ذلك؟! الرابط أدناه أجابني.

|  |
| --- |
| [https://www.webteb.com/articles/مواجهة-التنمر-الالكتروني\_15859](https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A_15859) |

**كيف نلاحقُ المُتنمِرّ قانونياً؟**

القوانين من بلدٍ إلى آخر تختلف، وهنا أنا أتحدث بشكلٍ عام ولست بصدد التخصيص لأن هذا المقال موجه لكافة العالم العربي؛ وعليه، وأثناء عملية البحث عن مسار القانون ضمن هذا الإطار، استوقفتني هذه الجملة في إحدى المواقع الإلكترونية، وأعتقد أنها قد تكون بمثابة الخطوة الأولى في عملية الملاحقة؛ "إذ يمكن تتبع عنوان ال -آي بي- (المعرف الرقمي) للمستخدم لتحديد موقع جهاز الكمبيوتر الذي يستعله المتنمر، وهو ما سيمكن من المساعدة على منع وقوع المزيد من السلوكات المماثلة".

|  |
| --- |
| https://tinyurl.com/y9j4ce42 |

**من يحدثَكَ عن الأمل استمع له لأن هنالك من يتحدث باسمك:**

لا أتعجب من قيام العشرات من القنوات الإخبارية بتخصيص فقرة خاصة عبر نشراتها اليومية للحديث عن القضايا ذات السيط على كافة منصات وسائل التواصل الاجتماعي لما لها من أثر كبير على المجتمعات التي تولدُ فيها، فمثلاُ في مصر انتشرت حملة مصرية ضد التنمر الإلكتروني وعواقبه؛ إذ تحولت قضية الشابة "هدير محمد" إلى قضية رأي عام بعد أن غَرد ودشن آلاف المغردين المتعاطفين معها وَسم "بقينا نتنمر ليه" الأمر الذي آل إلى فسخ خطبتها بعد أن نشرت صورتها وهي تَلبسُ فستان فرحتها وتضع مساحيق التجميل، لتقع بعد ذلك ضحيةً لِتعليقات تسخر من هيئتها، ولكن من جهة أخرى أسهمت هدير في خلق حالة من الوعي لدى الشعب المصري مستشهدين بذلك بمواقف مشابهة، ومستذكرين عواقب مثل هكذا فِعل، وأجمعوا على وصفه بأنهُ "نزعةً أنانية" منتشرة في بلادنا.

|  |
| --- |
| <https://www.bbc.com/arabic/trending-51220564> |

**كلمة من الفريق المُعد لهذه المادة:**

نطمئنكم الآن على نور؛ نور أصبحت أقوى من ذي قبل لأنها أيقنت بأنها ليست الوحيدة، ونحن وودنا أن نكون اللسان الذي يتحدث باسمها عبر هذا المقال، نحن نعلم أنه طويل بعض الشيء، حاولنا أن نبحر في أكثر من كيانٍ إلكتروني؛ عربي وأجنبي لنضمن بذلك الطرح العلمي والنظري والعاطفي، وننوه إلى أن ما ورد من معلومات هنا تم توثيق من أين أخذت بالضبط مراعيين بذلك شروط المسابقة، ونشكركم على جعلنا المتحدثين بلسان اللغة العربية في مثل هكذا مواضيع، لأنكم بالتأكيد لاحظتم أن بعض المصادر غير متحدثة بها.

**كل عام وأنتم بخير – فلسطين – رام الله**

**إلى الأسفل قليلاُ في حال أردت أن تطالع المصادر المُستخدمة بشكلٍ مستقل..**

* **قائمة المصادر الإلكترونية التي تم اللجوء إليها، وهي على الشكل التالي**:
1. <https://tinyurl.com/y9orygb8> .
2. <https://tinyurl.com/y9j4ce42> .
3. <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1/>.
4. <https://www.verywellfamily.com/types-of-cyberbullying-460549> .
5. <https://www.endcyberbullying.org/5-different-types-of-cyberbullying/> .
6. [http://alrai.com/article/10528065/محليات/(التنمر-الالكتروني)-عنف-للفاشلين-والثقافة-تأمل-بعدم-اتساعه?fbclid=IwAR3Mkpo0Cv5JXSaEJwe-0sdyfSrTlzktm7H1k3omH9rBZ37oSvjjvL1IqHc](http://alrai.com/article/10528065/%D9%85%D8%AD%D9%84%D9%8A%D8%A7%D8%AA/%28%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A%29-%D8%B9%D9%86%D9%81-%D9%84%D9%84%D9%81%D8%A7%D8%B4%D9%84%D9%8A%D9%86-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%AB%D9%82%D8%A7%D9%81%D8%A9-%D8%AA%D8%A3%D9%85%D9%84-%D8%A8%D8%B9%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D8%AA%D8%B3%D8%A7%D8%B9%D9%87?fbclid=IwAR3Mkpo0Cv5JXSaEJwe-0sdyfSrTlzktm7H1k3omH9rBZ37oSvjjvL1IqHc) .

1. Al-Barashdiyah, Hafitha. Cyberbullying prediction factors for children and adolescents: A literature review. Journal of Information Studies & Technology, 2020.
2. Reyneke, Roelof. “A Restorative Approach to Address Cyber Bullying.” Rethinking Teacher Education for the 21st Century, edited by Marta Kowalczuk-Walêdziak et al, Verlag Barbara Budrich, pp. 340-352.
3. <https://www.qscience.com/content/journals/10.5339/jist.2020.6> .
4. <https://ssl.birzeit.edu/proxy/372e3d83/https/www.jstor.org/stable/pdf/j.ctvpb3xhh.26.pdf?ab_segments=0%252Fbasic_search%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A80b57e34f811aea1fccc930d951164d0> .
5. <https://ssl.birzeit.edu/proxy/372e3d83/https/www.jstor.org/stable/pdf/j.ctvpb3xhh.26.pdf?ab_segments=0%252Fbasic_search%252Fcontrol&refreqid=excelsior%3A80b57e34f811aea1fccc930d951164d0> .
6. [https://www.ts3a.com/التعامل-مع-المتنمرين/](https://www.ts3a.com/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84-%D9%85%D8%B9-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1%D9%8A%D9%86/) .
7. [https://www.webteb.com/articles/مواجهة-التنمر-الالكتروني\_15859](https://www.webteb.com/articles/%D9%85%D9%88%D8%A7%D8%AC%D9%87%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D9%85%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%AA%D8%B1%D9%88%D9%86%D9%8A_15859) .
8. <https://www.bbc.com/arabic/trending-51220564> .