

مع الشكر والتقدير

لشركة استيراد الاستثمارية



أنا طفل قوي وذكي وآمن

التفاح فاكهة لذيذة، جميلة، تزرع في بلدان مختلفه في الشرق  
وفي الغرب.

التفاح متوفر بألوان مختلفه وأحجام مختلفة نحبها ونتمتع بأكلها  
ولكن أحيانا.. أحيانا فقط...

عندما نقضم تفاحة، نرى فيها دودة...  
فنرميها ولا نأكلها...

ولكننا سنظل نأكل التفاح... وسنظل نحب التفاح...

ولكن نحذر الدود في بعض التفاح...

كذلك بالنسبة للناس... فأكثرهم طيبون...

ولكن يجب أن نحذر من بعض الاشرار...



## الإعتداء على الطفل

الإعتداء على الطفل هو أي عمل متعمد يسيء إلى صحة الطفل النفسية أو الجسدية.

### تذكر

- ★ لا يمتلك أي أحد- مهما كان - الحق في الإعتداء عليك.
- ★ انت لا تستحق ان تتعرض للإعتداء، لا يوجد طفل يستحق ذلك.
- ★ اذا حدث وتعرضت للإعتداء فانت ضحية، أنت غير مذنب في ذلك.
- ★ لا يجب عليك أن تتحمل عناء الألم، أو الخوف أو الحزن الناتج عن الإعتداء.
- ★ إذا كنت من الأطفال المتعرضين للإعتداء فاعلم أنك لست الوحيد، هناك أطفال آخرون يعانون من ذلك أيضا.
- ★ هناك أناس يهتمون بك ويريدون مساعدتك.
- ★ قد تكون أصغر من الكبار البالغين ولكن تبقي لديك قوة عليهم وقوة كبيرة. لديك عين ترى بها وأذن تسمع بها وصوت تصرخ به وأقدام تركض بها واحساس تثق به.

## قل «لا»

إذا حاول شخص ما فعل شيء بك أنت لا تريده أو لا تشعر بالإرتياح منه، قل «لا» وقلها بصوت عال.

# لا

## أصرخ، أصرخ بأعلى صوتك

أحياناً يكون من الأفضل أن تصرخ بكلمات معبرة تعتمد على الموقف الذي أنت فيه كأن تقول «النجدة»، «أحتاج لمساعدة»، «هذا ليس أخي»، «هذا الشخص يختطفني».

يقول أكثر المسجونين المتهمين في قضايا الإعتداء على الاطفال أنهم كانوا سيتركون الطفل لو صدر منه أي صوت.

## تذكر:

☆ اصرخ بأعلى صوتك، أصرخ بقوة، أصرخ لتلفت انتباه الاخرين ليأتوا لنجدتك، اصرخ لتخويف المعتدي. صوتك احد رموز قوتك على من يحاول إيذائك.



☆ لا تمزح في هذه الأمور. لا تصرخ أو تقول كلمات النجدة إلا إذا كنت تشعر بالخطر. لا تفعل ذلك لكي تمزح مع الآخرين.

## أقطع الحوار

لا تدخل في حوارات مع الغرباء أو مع من لا تشعر بالإرتياح تجاههم. إذا حاولوا أن يفتحوا حواراً، تستطيع أن تقول «أريد الذهاب» أو أي كلمة أخرى تعبر عن أنك غير راغب في مواصلة الحوار. لا تدخل في حوارات مع من يبدو مريبين أو غير مريحين.



لا تقبل أبداً أي عروض ممن لا تعرفهم جيداً لتوصيلك الى أي مكان سواء بالسيارة أو بأي وسيلة أخرى. لا تقبل أي هدايا أو حلويات ممن لا تعرفهم جيداً. إذا حاولوا أن يعرضوا عليك ذلك، فقط قل «لا» واترك المكان إذا كان ذلك ممكناً. لا تدخل في أي حوار معهم.

تأكد من أنك تعرف اسمك وعنوان بيتك الكامل ولكن لا تعطيه لأي شخص لا تعرفه جيداً.

## ثق بأحاساسك

إذا كان لديك شعور سيئ أو غير مريح من شخص أو مكان أو وضع ما، اترك المكان فوراً. إذا طلب منك شخصاً أن تفعل شيئاً واحساسك يقول لك أن هذا العمل غير جيد، لا تفعل ذلك العمل. ثق بنفسك وبأحاساسك وقلبك. لا تقلق من احتمال أن يقول أحد عنك أنك «جبان» أو أي كلمات أخرى.

## تذكر:

★ أن تكون آمناً أهم من أي شيءٍ آخر.

★ إذا أحسست بعدم الارتياح بأن تكون بمفردك مع شخص ما أو أنك لا تحب الطريقة التي يلمسك بها، حاول أن تخرج من هذه الوضعية. لا تفرض على نفسك البقاء مع أناس أو في أماكن لا تشعر بالأمان فيها.

★ إذا صادف وكنت وحيداً مع شخص لا تشعر بالارتياح معه ولم تستطع لسبب ما أن تخرج من هذا المكان، حاول أن تقول أشياء لتوهمه بأنك تتوقع وصول شخص ما الآن كأن تقول «أمي ستأتي في أي لحظة الآن»، «أخي الكبير سوف يأتي الآن». تستطيع أن تحكم بنفسك ما هو الأصلح وأن تتكلم حسب الوضع الذي أنت فيه.

## خذ ثلاث خطوات الى الوراء واهرب كالريح

إذا رأيت نفسك في وضع تشعر فيه بالخطر أو أنك تشعر بأن الشخص الذي معك يحاول الإعتداء عليك...



لا تنتظر... كما أنت واقف... خذ ثلاث خطوات الى الوراء... واركض كالريح...

لا تلتفت إلى الخلف لتتظر الى ذلك الشخص، فقط اذهب الى مكان تشعر فيه بالأمان.



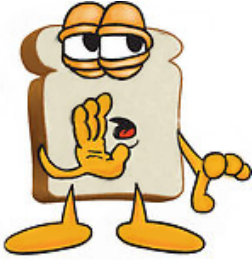
## السر الجيد والسر السيئ

يوجد نوعان من الأسرار، الأسرار الجيدة و الأسرار السيئة.

ما هي الأسرار الجيده؟

الأسرار الجيدة هي الأسرار المفرحة والتي تترك لديك شعوراً بالفرح. لا توجد مشكلة في الاحتفاظ بهذا النوع من الأسرار. الأسرار الجيدة لا تترك أثراً للخوف أو الحزن أو القلق لديك.

مثال على الاسرار الجيدة:





يقول لك أحد عن هدية عيد ميلاد اشتراها لشخص ويقول لك أنه سر لا تقله لأحد.


ما هي الأسرار السيئة؟

الأسرار السيئة هي الأسرار التي تبعث في نفسك شعوراً بالخوف، أو القلق، أو الشعور بالذنب، أو الألم، أو الحزن أو أي شعور مؤلم آخر. لا يجب أن تحتفظ بالأسرار السيئة أبداً.


## أمثلة على الأسرار السيئة:


يقوم شخص أكبر منك بإيذاءك أو فعل أي عمل يزعجك ويقول لك أنه سر لا تقله لأحد. 

يقوم شخص بلمسك بطريقة تزعجك ولا تشعر بالارتياح لها ويقول لك انه سر لا تقله لأحد. 

يطلب منك شخصا ما أن تقوم بأفعال أنت لا تريدها ولا ترى أنها صحيحة ويقول لك إنه سر لا تقله لأحد. 

## تذكر:

أنت لا تعتبر ولد سيء أو بنت سيئة إذا أخلفت وعداً أخذته منك شخصاً طلب منك الإحتفاظ بسر يقلقك أو يسبب لك أي خوف أو قلق أو عدم ارتياح أو شعور بالذنب. 

أنت لا تعتبر «فتان» إذا تكلمت عن هذا النوع من الأسرار، بل هو عمل صحيح و شجاع. 



## تعلم التمييز بين اللمسة الجيدة و اللمسة السيئة

جميعنا أحسننا بشعور اللمسة الجيدة. إنه ذلك الشعور الذي نشعره من حضن الأم والأب أو اللمسة التي نشعرنا بالإرتياح والأمان.

أما اللمسة السيئة فهي مؤذية ومؤلمة كما الضرب والرفس، إنها ليست شيء جميل أو مريح.

بعض اللمسات قد تترك لديك شعوراً بالقلق وعدم الإرتياح. أحيانا الحزن والمزح يكون مسلياً ومفرحاً ولكنه قد يكون مزعجاً إذا أحسست أنك لا تريد ان تواصل فيه أو أنك تشعر بالإنزعاج وتريد أن يتوقف ذلك فوراً.

عندما تعطيك بعض اللمسات هذا الاحساس فقد يكون معناه أنه اعتداء، خاصة إذا طلبت من الشخص التوقف عن ذلك ولم يفعل وحتى اذا قال لك أن هذا مجرد لعب.

### تذكر:

اللمسات الجيدة تجعلنا نشعر بالدفء و الفرح. ★

اللمسات السيئة تجعلنا نشعر بالخوف والقلق. ★



## كن حذرا من الاشخاص المشبوهين

ثق بإحساسك في الناس. تذكر أنه ليس المهم هو ما يبدو عليه الآخرون، بل المهم ما يفعلونه وما يطلبون منك أن تفعله .

اتخذ قراراتك بنفسك بدلاً من أن تتبع شخصاً أو مجموعة من الأشخاص من غير تعقل. ثق بتقديرك وتقييمك لتعرف ما إذا كان الفعل الممارس أو المطلوب منك ممارسته فعلاً جيداً أم سيئاً.

## قل لشخص تثق به



إذا ما حدث وتعرضت لأي نوع من الإعتداء فلا تسكت عن ذلك.

تكلم لأن كلامك سيساعدك في تخفيف آلام الإعتداء، وكذلك سيساعدك في أن يتوقف الإعتداء عليك مستقبلاً. إن المعتدي يستمد قوته من السرية والكتمان فلا تمنحه هذه القوة . قل لوالديك أو لشخص كبير تثق به وتعتقد أنه بإمكانه مساعدتك.

لا تيأس اذا لم يصدقك أول من قلت له ما حدث لك، قل لشخص آخر وآخر إلى أن تجد من يصدقك ويساعدك ، هناك الكثير من الناس يودون مساعدتك ونحن هنا أيضاً نود مساعدتك.

## الثقة بالنفس هي أساس القوة

### ما هي الثقة بالنفس؟

أساس الثقة بالنفس هو الإحترام، احترامك لذاتك.

كلما كان احترامك لذاتك أكبر كلما كانت ثقتك بنفسك أكثر. إنه من السهل أن تستدرجك مشاعرك لتشعر بالقلق وعدم أهمية نفسك وبهذا تقلل أو تفقد احترامك لذاتك.

### تذكر دائما:

أن لك طاقات وقدرات أفضل من الآخرين من جانب، كما أن لدى الآخرين أيضاً طاقات وقدرات أفضل منك في جوانب أخرى.

### كيف اعزز ثقتي بنفسي؟

#### (1) لا تجعل الأمور أسوأ مما هي عليه

إذا حصل وتصرفت بطريقة أحسست بالندم بعدها أو شعرت أنها لم تكن الطريقة المثلى في التعامل مع الموقف، لا تفكر كثيرا في تلويح نفسك بما حصل. فكر بطريقة صحيحة.



فكر في الموضوع لتري إن كان من الممكن أن تتصرف بطريقة أفضل وما هو التصرف الأفضل. تعرف على خطئك واعترف به ومن ثم فكر في كيفية إصلاح الموقف بتعقل.

المهم أن تعرف أن كل إنسان يخطأ ولكن المهم هو الاستفادة من الخطأ ومحاولة تفاديه في المرات القادمة. خذ هذه الدروس من الموقف الذي أزعجك. لا تدخل في دوامة تلويم نفسك كثيراً لأن ذلك يجعل الأمور أسوأ ويؤثر سلباً على ثقتك بنفسك.

## ٢) احم نفسك

تعلم كيف تحمي نفسك. إقرأ هذا الدليل وكذلك ادخل الى موقع «كن حراً» [www.be-free.info](http://www.be-free.info) بين الحين والآخر فسوف تكون هناك مستجدات تفيدك لتتعلم حماية نفسك. إذا كنت عارفاً بفنون حماية نفسك فهذا سوف يعزز ثقتك بها.

## ٣) اقرأ وثنق

العلم يصنع المعجزات والقوة في العلم. من يمتلك العلم هو من يستطيع السيطرة على نفسه وعلى مجريات أموره. إقرأ وثنق في جميع العلوم، فكلما قرأت وثنقت كلما أحسست بأنك إنسان قوي ومطلع وهذا يعزز ثقتك بنفسك كثيراً. تذكر أن أول ما طلبه الله سبحانه وتعالى من الرسول الأعظم (ص) هو القراءة حينما قال له «اقرأ باسم ربك الذي خلق».

## ٤) تجراً وصدق

أنك انسان رائع ومميز وأنك ظاهرة فريدة في تاريخ الإنسانية. ليس فقط من حقك ولكن من واجبك أن تكون ما أنت، وأن تطور نفسك وترتقي بإنسانيتك يوماً بعد يوم، وأن الحياة ليست مشكلة أو معضلة تحتاج إلى حل بل هي هبة من الله لتتمتع بها.

## تذكر هذه الكلمات

- ★ أنت لاتستطيع أن تكون أهم شخص لجميع الناس.
- ★ أنت لاتستطيع أن تعمل كل شيء في وقت واحد.
- ★ أنت لاتستطيع أن تعمل كل شيء بنفس الدقة و الإتقان.
- ★ أنت لاتستطيع أن تعمل كل شيء أفضل من غيرك فكل إنسان لديه نواقص.



## ردد هذه العبارات دائما مع نفسك لتعزز ثقتك بنفسك

أنا شخص نافع ومهم واستحق احترام الآخرين. ★

أنا أثق بقدراتي. ★

أنا اطرح أفكارى بسهولة وأعرف أن الناس يحترمون وجهة نظري. ★

أنا أعلم بقدراتي ونواقصي وواثق بالقرارات التي اتخذها على ضوء ما لدى من معلومات. ★



أنا متفائل وأعرف بأنني أستحق طموحي وأحلامي  
وأستطيع النهوض بسرعة من التجارب غير الناجحة  
في حياتي وأستطيع إكمال مسيرتي بتفاؤل. ★

أنا فخور بما أنجزته في الماضي ومتفائل بشأن  
المستقبل. ★

أنا أتقبل الانتقاد بسهولة وأشارك نجاحي مع من ساهم فيه. ★

أنا أشعر بالدفء والحب والاحترام تجاه نفسي وأعلم أنني إنسان مميز  
وذو قيمه. ★

أنا مسؤول عن نفسي بما فيه نموي وصحتي لأنني أعلم أنه كلما كان  
شعوري أفضل كلما استطعت أن أعيش حياة أفضل واستطعت مساعدته  
الآخرين أكثر. ★



☆ أنا أقيّم انتقادات ووجهات نظر الآخرين عني بنفسي ولا أسمح لنفسني أن أخطئ إذا ما حاول أحد الحط مني.

☆ إن ما يحدث لي ليس هو مقياس شخصيتي ولكن المقياس هو كيفية تعاملتي مع ما يحصل لي.

☆ لا يوجد أي طفل أكثر أو أقل أهمية أو قيمة مني.

☆ أنا أعرف المميزات والعطايا التي أعطاني الله إياها وأقدرها وأحافظ عليها.

☆ أنا إنسان فعّال في المجتمع وأعرف كيف أتصرف بهدوء في الأزمات.

☆ أنا أتعامل باحترام وحب مع كل من هم حولي.



## كيف أحمي نفسي على الإنترنت

في استخدام الإنترنت متعة كبيرة. عندما تكون على الإنترنت فانك على اتصال مباشر بأنواع مختلفة من الناس المجهولين، من الذين لا تعرفهم ولم تسمع عنهم قط، قد يستغلونك لتعطيهم معلومات عنك أو عن عائلتك. قد تبدو هذه المعلومات بسيطة وبريئة ولكنها من الممكن أن تستغل في أغراض سيئة. لا تعطي أحداً أي معلومات صحيحة عنك أو عن عائلتك على الإنترنت من غير إذن والديك.

### تذكر هذه النقاط عندما تكون على الإنترنت:

☆ اختر اسماً لك في غرف المحادثة أو في أي موقع بحيث يجذب أصدقاء من النوعية التي تريد أن تتعامل معها. لا تستخدم أسماء فيها إحياءات عدائية أو جنسية.

☆ لا ترسل أي صورة على الإنترنت من غير إذن والديك أو شخص تثق به.

☆ قل لوالديك أو أي شخص تثق به اذا ما استلمت رسائل أو مرفقات غير لائقة.

☆ لا تقل لأي أحد على الإنترنت عمرك الحقيقي واكتفي بالقول أنك «أقل من ١٨ سنة».

كن ذكياً ولا تعط إسمك، أو عنوانك، أو رقم هاتفك، أو عنوان عمل والدك أو اسم أو موقع مدرستك .

لا تقل لأحد أنك وحيد في المنزل ولا تخبره بالأوقات التي تكون فيها وحيداً.

لا تصدق أو تثق بأي شخص على الإنترنت فقد يكذبون في كل المعلومات التي يقولونها لك حتى عن عمرهم، جنسهم وبلدهم.



## مفاهيم عامة للسلامة

★ تأكد من انك تعرف اسم والديك الكامل وأرقام هواتفهم وكذلك عنوان المنزل.

★ تأكد من أن أحد والديك أو أي شخص تثق به يعلم مكانك إذا ما كنت خارج المنزل ويعلم مع من تخرج.

★ قل لوالديك أو لشخص تثق به من هم اصدقاؤك وأين يسكنون خاصة الاصدقاء الجدد والكبار الذين تلتقي بهم.

★ قل لوالديك أو أي شخص تثق به إذا ما تكلم معك أحد في موضوع غير لائق أو لا تشعر بالراحة منه.

★ قل لوالديك أو لشخص تثق به اذا ما قام أي شخص بلمسك بطريقة غير مريحة أو طلب أخذ صور لك.

★ قل لوالديك أو لشخص تثق به إذا ما طلب منك أحد أن تحتفظ بسرسيئ.

★ اذا ما قام شخص غريب بتعقبك في الشارع، لا تختبئ بل اذهب الى مكان آمن أو مكان مزدحم بالناس.

★ تعلم ان تقول كلمة «لا» وبصوت عال ومسموع.



☆ امش مستقيم الظهر لتعط انطبعا أنك هادئ وتعرف الى أين أنت ذاهب بكل ثقة.

☆ ثق بإحساسك، إذا شعرت بأن موقفاً أو شخصاً ما مزعج أو غير مريح، احذر ذلك الشخص أو غادر المكان.

☆ إذا كنت ستدخل المنزل مستخدماً المفتاح، امسكه في يدك قبل أن تصل إلى المنزل.

☆ إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما يتتبعك، غير اتجاهك أو اعبّر الشارع. اذهب الى أي مكان آمن أو مزدحم بالناس. إذا كنت لا تزال خائفاً، أصرخ طلباً للمساعدة.

☆ إذا تحرش بك أحد أو حاول لمسك بطريقة مزعجة، لا تخرج، أصرخ بأعلى صوتك «اتركني».

☆ إذا حدث أن وضعت في السوق أو محل من المحلات العامة، توجه الى شرطي أو موظف أو بائع في محل (وليس بائعاً جوالاً) لمساعدتك.

☆ تعلم كيف تعالج الخلافات بالكلام وليس العنف ولا تتوقف في مكان يتشاجر فيه الناس. تذكر أن التحرش بالآخرين والمزاح الخشن قد يؤدي الآخرين ويولد أعداءً لك.

- ★ تعلم كيف تستخدم الهواتف العامة وكيف تتصل منها.
- ★ دائماً خذ طريقاً آمناً من وإلى البيت أو المدرسة أو إلى أي مكان آخر تذهب إليه.
- ★ لا تقبل أبداً أي عروض لتوصيلك إلى أي مكان.
- ★ لا تترك أي سيارة أو أي وسيلة أخرى مع أي شخص لا تعرفه جيداً.
- ★ لا تعط أي معلومات عن والديك إلى أي شخص لا تعرفه جيداً سواء على الهاتف أو بأي وسيلة أخرى.
- ★ لا تقل لأي شخص لا تثق به تماماً أو لا تعرفه جيداً أنك وحيدٌ في المنزل خاصة عند الإتصال أو طرق باب المنزل.
- ★ لا تدخل منزل أي شخص من غير أن يعرف والديك أنك هناك.

## تذكر

- ★ أن ينكلم الإنسان عما تعرض له يحتاج إلى شجاعة.
- ★ إذا لم تحصل على من يصدقك، لا تيأس، حاول مع آخرين إلى أن تجد من يصدقك ويساعدك. تأكد أنك ستجدهم حتماً.

نحن نؤمن ...

نحن نؤمن بالسلام ... بالسلام 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 الإعتداء 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 الإعتداء.

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.



إصدارات مركز «كن حراً»

أنا طفل قوي وذكي وآمن

في عيون الصغار

قصة شجاعة ناصر

لأنك هبة الخالق

مركز «كن حراً» هاتف: +973 17242415 فاكس: +973 17234348

ص.ب: 18562 المنامة - مملكة البحرين

الوقوع الإلكتروني: [www.be-free.info](http://www.be-free.info) و [www.befreecenter.org](http://www.befreecenter.org)

البريد الإلكتروني: [contact@be-free.info](mailto:contact@be-free.info)



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

إذا أردت التحدث مع أحد أو لديك سؤال، إكتب لنا على العنوان التالي  
وألتم أننا نعامل مع ماتكيب بسرية تامة. [help@be-free.info](mailto:help@be-free.info)

الطبعو الرابعة

حقوق الطبع محفوظة لمركز «كن حراً» ٢٠١١