

# DATA DETOX X YOUTH

اختر صورتك بنفسك

هذه الحزمة لتنقية بياناتك  
من السموم تخص:

اتبع هذه الطريقة للتخلص من سموم  
البيانات واكتشف طرق السيطرة على  
التكنولوجيا التي تستخدمها.

ستحتاج إلى:

طابعة  
هاتف ذكي أو كمبيوتر  
لوحى (التابلت)  
شيء للكتابة به.

بالشراكة مع:



Funded by  
the European Union

منتج من: التكنولوجيا التكتيكية  
**TACTICAL  
TECH**  
#datadetox

أخبرنا برأيك؟ نريد أن نسمع قصص الشباب  
والمعلمين وأولياء الأمور ملاحظاتهم.  
لمعرفة مزيد من المعلومات زُر هذا الموقع:  
[datadetoxkit.org/ar/families](http://datadetoxkit.org/ar/families)

مجموعة Data Detox (أدوات التخلص من سموم البيانات) دليلك إلى الحفاظ على بياناتك الشخصية، وتفسير سبب استمرار الجميع في الحديث عنها، وكيف تبدو، وكيف تُحكم قبضتك عليها؟



# أحكِمْ قبضتك

## على بياناتك

كي لا تُفُت منك!

قد يبدو من غير المهم أن تعرف الشركات تفاصيل يعينها عنك، فمن يهتم إذا ما كنت من مُحبّي Baby Yoda أو تفضّل مشاهدة مقاطع فيديو للقطط عن مشاهدة البشر؟

المشكلة ليست ببياناتك في حد ذاتها، ولكن في ما يحدث لها بعد ذلك! فمع مرور الوقت تصبح لديك "ذات" رقمية شخصية خاصة، لها عاداتها وتفضيلاتها، ما تحبه وما تكرهه، وكذلك أسرارها الخاصة، لكن ربما ينتهي كل ذلك إلى أيدي سماسرة البيانات أو الشركات التي تجني المال من بيع بياناتك.

**لنبدأ!**

منتج من: التكنولوجيا التكتيكية

datadetoxkit.org  
#datadetox

TACTICAL  
TECH

1

## تصفية تطبيقاتك وانتقاؤها

تستهلك التطبيقات جيجات ثمينة من مساحة التخزين وكذلك عمر البطارية، ولكن يمكنها أيضاً جمع البيانات، حتى عندما لا تستخدمها، والتخلص من عدد من هذه التطبيقات وسيلة سريعة للحدّ من عملية تتبع بياناتك الخاصة وكذلك الحفاظ على عمر البطارية وتوفير مساحات تخزينية لاستخدامها في شيء آخر مفيد.

جرّب الحيلة التالية لمعرفة إذا ما كنت تُراكم التطبيقات دون داع على هاتفك:

**مهلاً!**

إذا لم يكن لديك هاتف ذكي، فجرّبها مع شخص يملكه.

**أولاً، حَمِّن عدد التطبيقات التي تملكها على هاتفك (لا تختلس النظر!).**

**الآن عد التطبيقات التي لديك بالفعل هو:....**

اسأل نفسك كم عدد التطبيقات التي تحتاج إليها فعلياً، ثم تنقل خلالها واحذف ما ليس مهماً بالنسبة لك. إليك كيف تفعل ذلك:

**مهلاً!**

إذا لم تكن متأكدًا من رغبتك في حذف أحد التطبيقات، فاسأل نفسك: هل يمكنك استخدامه على المتصفح بدلاً من موبايلك؟

**أندرويد:** الإعدادات - التطبيقات - حدد التطبيق الذي تريد إلغاء تثبيته - إلغاء التثبيت.

**آيفون:** اضغط على التطبيق الذي تريد حذفه وحدد "حذف التطبيق".

2

## هل يعرف هاتفك أين كنت؟

واحدة من أكثر أنواع البيانات الشخصية قيمة التي تتركها خلفك: بيانات موقعك، فمكان وجودك يمكن أن يكشف كثيرًا عن هويتك؛ من شيء واضح كعمرك، إلى الأشياء الأكثر خصوصية مثل مَنْ أفضل صديق لك. فتطبيقاتك قد تتبع تحركاتك باستمرار وتسجلها دون أن تعرف حتى إنها تفعل ذلك، إلى الحد الذي ربما يتخطى الحدود والتوقعات بكثير!

دعنا نلقي نظرة على التطبيق الذي تستخدمه أكثر من غيره،

لكل تطبيق: فكّر هل يحتاج إلى التعرف على موقعك للعمل بشكل صحيح. يمكنك استخدام المقياس أدناه:

**سجّل أكثر ثلاثة تطبيقات استخدمها لديك:**

- 1 تطبيق
- 2 تطبيق
- 3 تطبيق

**هذا التطبيق يحتاج إلى معرفة أين أنا:**

- أبدًا
- أحيانًا
- دائمًا

**مهلاً!**

سيحتاج بعض التطبيقات أحيانًا إلى الوصول لموقعك مثل الخريطة أو تطبيقات الطقس.

راجع الآن إعدادات السماح بالتعرف على موقعك، للتطبيقات التي لا تحتاج إلى هذه البيانات لتعمل:

**أندرويد:**

الإعدادات - التطبيقات - الإعدادات - إمكانية الوصول إلى الموقع على أساس كل تطبيق.

**آيفون:**

الإعدادات - الخصوصية - خدمات الموقع - إمكانية الوصول إلى الموقع على أساس كل تطبيق.

**المكافأة:**

الآن وقد قيّدت بيانات الموقع التي كانت مجانية للجميع، حاول تقييد وصول التطبيقات الأخرى للميزات الأخرى على هاتفك، مثل جهات الاتصال والكاميرا والميكروفون.

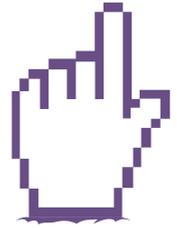
أقرب  
الصفحة  
للمزيد!

## مَنْ يَعتقد جوجل أَنْكُ هُو؟

عندما تستخدم خدمات مجانية مثل منتجات جوجل، فإنك تتخلى طواعية عن بياناتك لهم، ليتمكنهم استخدامها لإنشاء ملف تعريف لك عبر الإنترنت، يساعد صانعي الإعلانات على فهم ما قد يعجبك، لكن في بعض الأحيان قد لا يبدو هذا الملف كما تتوقع.

دعنا نفهم ما يفكرون فيه. أولاً: ضع علامة على جميع منتجات جوجل التي تستخدمها:

محرك البحث	الفصول الدراسية
جيميل	درايف
يوتيوب	هانج أوت
الخرائط	فاميلي لينك



الآن لتشاهد نفسك  
يعيون جوجل:

اذهب إلى [myactivity.google.com](https://myactivity.google.com) ←  
تسجيل الدخول ← نشاط جوجل آخر ←  
إعدادات إعلانات جوجل ← إدارة إعدادات  
الإعلانات ←

مرر لأسفل لمعرفة كيفية تخصيص الإعلانات بما يلائمك (إذا كان تشغيل تخصيص إعلاناتك قد توقف، فشغله في أثناء أدائك النشاط).

هل فاجأك أي من نتائج تخصيص إعلاناتك؟ ربما يكونون قد أخطأوا بخصوص عمرك، أو قالوا إنك تحب الخبز بينما لم تُعد كعكة أبداً في حياتك، إذا كنت تفضل عدم عمل ملف تعريف لك خاص بالإعلانات، فيمكنك إيقاف تشغيل هذه الميزة من أعلى الصفحة.

### المكافأة:

في [myaccount.google.com/activitycontrols](https://myaccount.google.com/activitycontrols) أوقف نشاط الويب وسجل تحديد موقعك وسجل يوتيوب أيضاً.



## عندما تصبح المشاركة كاشفة

لعلنا نعلم جميعاً أن وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون طريقة رائعة للتواصل مع الأصدقاء، لكنها أيضاً مكان نتيج من خلاله كثيراً من المعلومات عن أنفسنا لأشخاص قد لا نعرفهم، بما في ذلك الشركات التي تملك هذه المنصات.

تريد التأكد من أنك تشارك ما تشاركه مع أصدقائك ومتابعيك فقط، دون مبالغة في استخدام تطبيقاتك؟ اختر واحداً من التطبيقات التالية وانظر أي مدى يمكنك الوصول إليه:

### إستجرام

الملف ← إعدادات  
1. حساب ← مزامنة الاتصالات  
← إيقاف مزامنة الاتصال.  
2. الحساب ← الحسابات  
المرتبطة ← إلغاء ربط  
الحسابات.

### سناب شات

الملف ← إعدادات  
1. خدمات إضافية ← إدارة  
تفضيلات الإعلان ← إيقاف  
جميع تفضيلات الإعلان.  
2. خدمات إضافية ← نمط الحياة  
والاهتمامات ← إيقاف جميع  
نمط الحياة والاهتمامات.  
3. خدمات إضافية ← خرائط  
إيقاف بيانات استخدام  
الخرائط.

### مهلاً!

عند الاشتراك في تطبيقات جديدة، لا تُسجل الدخول عبر حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي، لأن هذا يسمح للشركات بمشاركة بياناتك مع بعضها، سجل الدخول باستخدام عنوان بريدك الإلكتروني بدلاً من ذلك.

### المكافأة:

هل تستخدم أي منصات ألعاب مثل Fortnite أو Minecraft؟ حاول تقوية إعدادات الخصوصية الخاصة بك عليها هي الأخرى.

## خصوصيتي الرقمية

تهانينا على تمكنك من الوصول إلى نهاية برنامج التخلص من سموم خصوصيتك على الإنترنت. الآن فلنجلس في استرخاء وتحقق من كل الأشياء التي أدبته:

انتقيت تطبيقاتي وصفيتها وقللت من إمكانية تتبع بياناتي.

منعت إمكانية تتبع بيانات موقعي.

رأيت نفسي بعيون جوجل.

توقفت عن مشاركة المعلومات المبالغ فيها مع منصات التواصل الاجتماعي.

حتى لو كنت قد فعلت للتو واحدة فقط من كل هذه الأشياء، فقد أحزنت بالفعل تقدماً في الحفاظ على خصوصيتك عبر الإنترنت. إن العيش في عالم يركز على البيانات يعني أنه سيتعين عليك باستمرار ممارسة مهارات الحفاظ على خصوصيتك عبر الشبكة، حتى تجد نفسك تفعل ذلك تلقائياً ودون تفكير.

انشر الفكرة! شجّع أصدقاءك وعائلتك على تنقية بياناتهم من السموم هم أيضاً!

التالي:  
الامن  
الرقمي

DATA  
DETOX  
KIT

# مزيد من حماية أمانك الرقمي

## باستخدام كلمات مرور قوية

إذا كان الإنترنت بالنسبة لك مجرد مكان لمشاركة صور الكلاب التي ترتدي أزياء الديناصورات، فلن تكون هناك حاجة ماسة للأمن، لكن الإنترنت هو المكان الذي تقضي فيه كثيراً من الوقت، لذا ينبغي الاهتمام بجعل حساباتك آمنة.

إليك طريقة للتحقق: هل تستخدم اسم حيوانك الأليف ككلمة مرور؟ في الوقت الحاضر لا عذر لوجود كلمة مرور ضعيفة، فمخترقو الإنترنت (القراصنة/الهاكرز) يحزرون تقدماً مذهلاً في تقنيات اختراق الحسابات والاستيلاء عليها، لذا تحتاج أنت أيضاً إلى التقدم في طريق إعادتهم والتخلص منهم.

وباتباع إجراءات تخليص البيانات من السموم، سوف تتعلم أفضل طريقة لإنشاء كلمات مرور قوية وآمنة، للحفاظ على حساباتك بعيداً عن أيدي الغرباء والمتطفلين.

## دعنا نبدأ!

منتج من: التكنولوجيا التكتيكية

datadetoxkit.org  
#datadetox

TACTICAL  
TECH

## 1 كيف تصادق قراصنة الإنترنت؟

هناك طريقة واحدة بسيطة لتكوين صداقات مع القراصنة: إنشاء كلمات مرور سهلة تجعلهم يشعرون أنهم موضع ترحيب منك!

جرب تخمين كلمات السر الأكثر استخداماً، باستخدام الأدلة التالية:

- 1 عد إلى ستة (بالأرقام)
- 2 أنت في حاجة إليها لفتح حسابك
- 3 المفاتيح الأولى على لوحة المفاتيح توضح هذه الكلمة المكونة من ستة أحرف
- 4 أنا سوف ----- الجواب (محرك البحث الأكثر شعبية).
- 5 الحيوان الذي يتأرجح على الأشجار ويأكل الموز
- 6 دعوة قرصان للدخول، تجعله يشعر بـ

كان ذلك سهلاً، أليس كذلك؟ إذا كان الأمر سهلاً بالنسبة لك، فسوف يكون أكثر سهولة بالنسبة لمن يحاولون الدخول إلى حسابك.

من الشائع اختيار كلمات المرور التي يسهل تذكرها وتعتبر شخصية بالنسبة لك، لكن هذا يعني عادة أنها ليست فريدة من نوعها، لذلك يمكن لشخص يحاول اختراق حسابك تحقيق ذلك ببعض التخمينات أو تشغيل برنامج آلي.

### المكافأة:

تحقق مما إذا كنت قد اختُرت بالفعل عن طريق الذهاب إلى [haveibeenpwned.com](https://haveibeenpwned.com) ورؤية ما إذا كان حسابك للبريد الإلكتروني قد تعرض لخرق البيانات، إذا وجدت ذلك قد حدث بالفعل فالآن هو الوقت المناسب لتأمين كلمات مرورك.

2

## وداعاً '654321'

لعله من السهل إنشاء كلمات مرور قوية من الدرجة الأولى، كل ما عليك القيام به هو اتباع بعض المبادئ الأساسية.

يجب أن تكون كلمات المرور الخاصة بك:

طويلة، 8 أحرف على الأقل، والأفضل 16-20 حرفاً.

فريدة، فكل كلمة مرور تستخدمها -لكل موقع- يجب أن تكون مختلفة.

عشوائية، أي لا تتبع نمطاً منطقياً أو تكون مماسهل تخمينها.

آمنة، حافظ على كلمات مرورك في مكان آمن، لا في مكان يمكن أن يجدها فيه شخص ما.

خاصة، لا تشارك كلمات مرورك مع الآخرين، ما لم يكونوا شركاء أو مساعدين لك في إدارة حسابك.

هل يبدو لك إنشاء كلمات مرور قوية صعباً وعسير التذكر؟ الحل في مدير كلمات مرور مثل 1password أو KeePassXC، الذي يُخلق بالنيابة عنك ويحفظ ويتذكر كلمات المرور بطريقة آمنة للغاية، ولن يكون عليك ساعتهما إلا تذكر كلمة مرور واحدة رئيسية لفتح الباقي.

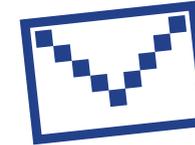
### هل تعلم:

كلمة المرور المكونة من 12 حرفاً يستغرق جهاز الكمبيوتر في المتوسط نحو 7.5 مليون سنة لمعرفةها، مقارنة بكلمة المرور المكونة فقط من 8 أحرف، والتي يستغرق من يومين إلى ستة أيام فقط لمعرفةها؟

انتقل إلى الخطوة التالية لمعرفة طريقة أخرى لإنشاء كلمات مرور قوية.

## حيوان الكسلان يقفز بعنف داخل السوبر ماركت

لماذا نتحدث فجأة عن الكسلان؟ عنوان هذا القسم عبارة عن كلمة مرور عبارة عن سلسلة عشوائية من الكلمات الغربية جدًا التي من السهل تذكرها ومع ذلك من الصعب للغاية تخمينها!



حرب ذلك بنفسك، اكتب خمس كلمات عشوائية تكون عبارة غريبة، مثل  
عنوان هذا القسم:

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

الآن عشوائيًا اجعل بعض الحروف كبيرة وأضف بعض علامات الترقيم  
(!-؟) ، ( ، والأرقام، ثم دوّنّها مرة أخرى:

5	4	3	2	1
---	---	---	---	---

تهانينا، لقد صنعتَ للتو عبارة مرور  
قوية جدًا!

معظم البشر سيئون في تذكر التركيبات العشوائية من الحروف والأرقام (كلمات المرور)، لكننا نجد أنه من الأسهل كثيرًا تذكر العبارات والكلمات (عبارات المرور).

### مهلاً!

تذكر أنه يجب عليك ألا تكتب كلمات مرور حيث يمكن أن يجدها شخص ما، وهذا يعني أنه لا يمكنك استخدام عبارة المرور المذكورة أعلاه، لكن الآن أنت تعرف كيف يمكنك إنشاء واحدة قوية.

## تأمين مزدوج لأمانك الرقمي

إذا كنت قد اتبعت جميع الخطوات المذكورة أعلاه، فسوف يكون من الصعب على أي أحد اختراق حسابك، لكن انتبه: حتى كلمات المرور القوية الفارقة يمكن قهرها.

المصادقة الثنائية (2FA) أو المصادقة متعددة العوامل (MFA) طبقة أمان إضافية تمنع غير المصرح له من الدخول إلى حسابك، حتى لو كان يعرف كلمة مرورك، الأمر أشبه بوضع قفل ثانٍ على بابك.

يوفر معظم التطبيقات هذه الميزة، حاول تفعيلها في بعض حساباتك:

### إنستجرام:

الملف ← الإعدادات ← الأمان ← عامل التوثيق الثنائي ← ابدأ

### سناب شات:

الإعدادات ← عامل التوثيق الثنائي

### جوجل:

تسجيل الدخول إلى [myaccount.google.com](https://myaccount.google.com) الأمان ← تسجيل الدخول إلى جوجل ← التحقق ذو الخطوتين

### مهلاً!

إذا كان لديك الخيار، استخدم بريدك الإلكتروني أو كلمة مرور لمرة واحدة ("OTP") بدلاً من رقم هاتفك. بهذه الطريقة إذا سقط هاتفك في المرحاض، فستظل قادرًا على دخول حسابك.

## أمان الرقمي

تهانينا للوصول إلى نهاية برنامج التخلص من السموم الرقمي، الآن فلتجلس مسترخيًا وتتحقق من كل الأشياء التي قمت بها:

أعرف كلمات السر التي يجب ألا أستخدمها.

تعلمت المبادئ الأساسية الخمسة لكلمات مرور قوية وآمنة.

كوّنت عبارة المرور الفريدة من نوعها الخاصة بي.

أعددت توثيقًا ثانيًا لحساب واحد على الأقل.

الآن بعد أن دافعت عن نفسك ضد المتسللين، مرّ مهاراتك الجديدة إلى أصدقائك وعائلتك، كل من تتصل به سيصبح أكثر أمانًا بفضل جهودك.

التالي:  
الرفاهية  
الرقمية  
(البقاء بخير  
على الشبكة)

# كيف تنجو من هاتفك وتنفصل عنه!

هل وجدت نفسك تحرق في الشاشة، ولا تعرف كيف وصلت إلى هنا؟ أو ربما أمسكت بهاتفك فقط للتحقق من هذا الشيء، ثم فجأة وجدت أنك قد قضيت ساعة تتصفح إنستجرام وتقلب صفحاته؟

يمكن أن تحتوي علاقاتنا مع التكنولوجيا على قدر عالٍ من المداومة، خاصة مع كل هذا الطين والأصوات والأضواء والتنبيهات التي تصلنا، في بعض الأحيان قد يكون من الصعب تذكر سبب رغبتك في امتلاك هاتف من الأساس!

وباتباع هذه الخطوات لتنقية البيانات من السموم، سوف تتعلم كيفية بناء علاقة أفضل مع جهازك.

**دعنا نبدأ!**

منتج من: التكنولوجيا التكتيكية

datadetoxkit.org  
#datadetox

TACTICAL  
TECH

1

## فكر في الأوقات الجيدة

يمكن أن تكون علاقتنا بالتكنولوجيا مزيجًا من الحب والكراهية، فالأشياء التي نحبها مثل تكوين الصداقات وكوننا اجتماعيين، يمكن أن تكون هي نفسها التي نكرهها، مثل الشعور بالوحدة أو الخوف من فوات الأشياء.

كيف تقضي معظم وقتك على الإنترنت؟  
(ممارسة الألعاب، الدردشة مع الأصدقاء، مشاهدة التليفزيون؟). اكتبها في المربع الأوسط. الآن اكتب ما تحب وتكره عن هذا النشاط في الفراغ من حوله.

ما أكرهه  
أفضي أغلب وقتي على الإنترنت في  
ما أحبه

مكافأة:

هل تعتقد أنه يمكنك شطب أي من الأشياء في العمود "أكرهه" في نهاية هذه الإجراءات لتنقية سموم البيانات؟ فكر كيف يمكنك تحقيق هذا التوازن ليمكنك تحقيق أقصى استفادة من استخدام جهازك.

2

## تذكر.. إنها ليست غلطتك!

قد تشعر أن الجميع يطالبك أنت وأصدقاك بترك هواتفكم، لكن هل فكرت مرة أن إدمان هاتفك، قد لا يكون خطأك؟ إنها طبيعة أن تمرر وتضغط إعجاب وتشارك المنشورات، لكن السبب الحقيقي وراء قضائنا وقتًا على الإنترنت يمكن أن يكون "التصميم".

حاول مطابقة ميزات التصميم على اليسار مع التطبيقات على اليمين.

●●● ففاعة الكتابة - تلك النقاط الثلاث التي تشير إلى أن شخصًا ما يكتب، أوه إنه عامل التشويق!

🎵 الترنيد - رقصه جديدة، شعار أو فكرة أو نمط معين ينتشر عبر الإشعارات الخاصة بك.

⏪ التشغيل التلقائي - لا حاجة للنقر، سيبدأ تشغيل الفيديو التالي تلقائيًا خلال 1، 2، 3...!

∞ الجرعة اللانهائية - المحتوى الذي يظل يُحمّل باستمرار.

🔧 The tool box - جوائز الألعاب أو العملة التي يمكن استبدالها لمزيد من السلع.

♥ الإعجاب - الإبهام لأعلى أو قلب لإبداء الإعجاب بالمحتوى.

★ الخط (أو السطر أو العلامة) - مكافأة للولاء، إذا فقدته فسيكون عليك أن تبدأ من جديد.

🔄 اسحب للتحديث - هذا التأخير المشوّق في أثناء انتظار تحميل مزيد من المحتوى لتحميل واتس أب.

1. يوتيوب
2. تيك توك
3. سناب شات
4. Fortnite (لعبة إلكترونية)
5. إنستجرام
6. نيتفلكس
7. سيوتيفاي
8. واتس أب

**مهلاً!**

قد تجد أن بعض ميزات التصميم موجودة في أكثر من تطبيق واحد.

هل تعلم:

الشخص العادي يضغط وينقر على هاتفه أكثر من 2600 مرة يوميًا في المتوسط. فكم مرة تفعل ذلك أنت؟

اقلب الصفحة للمزيد

3

## حافظ علي وجود مسافة

إذا كان التصميم قد وُضع لاستدراجك داخله، فماذا يمكنك أن تفعل حيال ذلك؟ الشيء الجيد أن معظم المنصات تجعل من السهل التغلب على حيل التصميم هذه، إما من خلال التذكيرات المدمجة مثل الموجودة في إنستجرام "لقد شاهدت كل ما فاتك" وإما من خلال تغيير بسيط في الإعدادات.

واليك بعض مما قد يمكنك القيام به:



**واتس آب**  
إعدادات - حساب - الخصوصية - استلام الرسائل - إيقاف

**يوتيوب**  
التشغيل التلقائي - إيقاف

**إنستجرام**  
إعدادات - نشاطاتك - إعدادات الإشعارات - وقف الكل

**تيك توك**  
الخصوصية والإعدادات - الرفاهية الرقمية - إدارة وقت الشاشة - تشغيل وتعيين وقت

تذكر أن هذه الإعدادات يجب ألا تتغير إلى الأبد، الخدعة أن تتخطى العقبة الأولى عندما تكون لديك رغبة مُلحة في التحقق من هاتفك كل دقيقة. عند تشغيلها مرة أخرى، قد تدرك لماذا كانت مزعجة في المقام الأول.

المكافأة:

هل يمكنك التفكير في أي حيلة أخرى للحد من عدد المرات التي تتحقق فيها من هاتفك؟

حيل

4

## جربها ثانية

إذا كنت تريد إنجاح علاقتك مع هاتفك، فيجب أن يكون ذلك بشروطك. ارجع إلى التمرين الأول، حيث كتبت ما تحبه في استخدام التكنولوجيا، يمكن أن يكون ذلك جيدًا جدًا، أليس كذلك؟ الحيلة هي التأكد من أنك تستمتع بالوقت الذي تقضيه عبر الإنترنت.

اختر استراتيجيات النسخ الاحتياطي الخاصة بك لجعلها تعمل لصالحك. واليك بعض مما يمكنك أن تجربه:

اقلب هاتفك على وجهه أو ضعه بعيدًا عن متناول يدك.

اجعله صامتًا مؤقتًا أو أوقف الإشعارات.

إذا كان الناس يزعجونك من وجودك بصحبة هاتفك طوال الوقت، فاشرح لهم ما تفعله باستخدامه (تذكر، بالنسبة لهم يبدو فقط وكأنك تحرق في الشاشة).

إذا شعرت أنك تريد الوصول إلى هاتفك؟ اسأل نفسك لماذا.

تحقق من إحصائيات الاستخدام الخاصة بك، وتحدّ نفسك أو بين الأصدقاء للحد منه.

## رفاهيتي الرقمية

تهانينا للوصول إلى نهاية برنامج التخلص من سموم المعلومات الرقمي، الآن اجلس واسترخ وتحقق من كل الأشياء التي قمت بها:

أدركت ما يعجبني وما لا يعجبني بخصوص استخدام التكنولوجيا.

رصدت بعض ميزات التصميم الشائعة في التطبيقات التي أستخدمها.

تعلمت كيفية إيقاف بعض ميزات التصميم.

وجدت طريقتي الخاصة لجعل علاقة أكثر توازنًا مع التكنولوجيا.

أن تكون ذكيًا مع هاتفك لا يعني رميه في النهر، لكن إيجاد طريقة للاستمتاع بالتكنولوجيا دون أن تستولي على حياتك. فلتري إذا كنت تستطيع مشاركة بعض تقنياتك في البقاء بخير على الشبكة مع الأصدقاء والعائلة.

DATA  
DETOX  
KIT

التالي: التنضيل

# فنون الدفاع عن النفس ضد التضليل

... لقطع طريق الفوضى



الإنترنت بحر من المعلومات، وشبكة عملاقة من القصص وأخبار المشاهير والسياسيين والإعلانات التي تحاول أن تبيع لك أي شيء وكل شيء!

لكن في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة الحقيقي من الزائف!

في هذه المجموعة من إجراءات تنقية البيانات من السموم Detox Data، نتعرف إلى أهمية المشاركة بعناية.

دعنا نبدأ!

منتج من: التكنولوجيا التكتيكية

datadetoxkit.org  
#datadetox

TACTICAL  
TECH

1

## انفجار فقاعة الانتقاء والتصفية الخاصة بك

"فقاعة التصفية" هي المحتوى الذي تراه بناء على ما تعتقد الخوارزمية أنك ستحبه، هل يبدو هذا جيدًا؟ أن يُعرض عليك محتوى مشابه وذو صلة باهتماماتك، فهذا شيء رائع، لكن هل فكرت في كل الأشياء التي لا تراها؟

أولاً، دعنا نفكر ما المعلومات التي تراها وتلك التي لا تراها.

شارك مع صديق أو أحد أفراد الأسرة هذه الخطوات على حسابات **إنستغرام** الخاصة بك:

انتقل إلى **البحث** و**الاستكشاف** (الرمز الثاني من اليسار في الأسفل).

اكتب أعلى 5 أشياء تراها في الفقاعة اليسرى. اكتب ما يراه شريكك في الفقاعة اليمنى (مثل كرة القدم والماكياج وصيد الأسماك وما إلى ذلك). إذا كانت هناك أي عمليات انتقال، اكتبها في الفضاء بينهما:

ماذا ترى؟	ماذا يرى كلاكما؟	ماذا يرون؟
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5

مهلاً!

التفاعل مع المحتوى لا يعني فقط الإعجاب والمشاركة، بل قد يعني أيضاً الوقت الذي تقضيه في النظر إلى شيء ما.

هل تعلم:

فقاعات التصفية ليست موجودة فقط على وسائل التواصل الاجتماعي، ولكن كذلك على مواقع البث مثل نتفليكس ونتائج محركات البحث مثل جوجل ومنصات الفيديو مثل يوتيوب.

لا يمكنك دائماً تفجير فقاعة التصفية الخاصة بك، ولكن يمكنك جعلها أكبر من ذلك بكثير. هل تحب شيئاً في فقاعة التصفية الخاصة بـ جارك؟ إذاً ابحث عن هذا المحتوى من خلال إنستغرام وستجد أنه يظهر لديك قريباً جداً.

المحتوى الموجود في فقاعة الفلتر التي تخصك، موجود لأن خوارزمية إنستغرام تراقب كيفية تعاملك مع المحتوى.

2

## انتبه عندما يُلقي إليك بالطعم

"النقط الطعم" مصطلح يُستخدم لوصف العناوين المختلفة والمصممة التي تثير الناس للنقر عليها. يمكن أن يبدو العنوان منيراً ولكن المقال نفسه لا يستحق، وسرعان ما تكتشف أنك لم تُفاجأ ولم تُصدم كما تتبأ العنوان! متى كانت آخر مرة نقرت فيها على عنوان أو مقطع فيديو من هذه النوعية؟

"لن تصدقي هذه الحيل لجمالك (رقم 5 سنصدمك!)"

"شيء لا يصدق! لقد أكلت هذا كل يوم والآن..."

"الرجل في مواجهة القرش: ما سيحدث بعد ذلك سوف يفاجئك..."

فكر في أشخاص تعرفهم جيداً، الآن حاول أن تكتب عنواناً خادعاً لهم من تأليفك، لكن يجب أن يكون لافتاً ويثير الفضول بما فيه الكفاية للنقر عليه:

عنوان

رغم أنه قد يكون من الممتع إنشاء محتوى مروع أو غريب، فإن الشركات وأصحاب مواقع الويب يكسبون المال من إنشاء محتوى مضلل، يثير الناس للنقر عليه، ويسهم أحياناً في انتشار المعلومات الخاطئة.

اقلب الصفحة للمزيد!

## المشاركة بحذر

هناك عديد من أنواع المعلومات الخاطئة والمضللة التي يمكن أن تنتشر بسرعة، وقبل أن تكشف حقيقتها يكون آخرون قد شاركوها، ربنا تنق بهم، لذا من المهم دائماً التفكير في دورك خلال انتشار هذه المعلومات.



اكتب آخر شيء شاركته مع أصدقائك:

الآن حاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

أين رأيتها؟ على سبيل المثال: على منصات وسائل التواصل أم مواقع الأخبار؟
وسائل التواصل الاجتماعي
موقع إخباري
تطبيقات الدردشة
أخرى

من صنعها؟  
أي موقع أو مؤلف؟

من صنعها؟  
أي موقع أو مؤلف؟

## لماذا صنع هذا

المحتوى؟ يمكنك اختيار أكثر من أمر بهم مواقع الأخبار؟

الإثارة	
الإلهام	
التثقيف	
الإعلام	
الترفيه	
أخرى	

لماذا شاركتها؟

اسأل نفسك:  
"بمشاركتها.. هل جعلت العالم مكاناً أفضل؟"

نعم لا

## أدرك قوتك في خلق الموجات

نحن نشارك الأشياء عادة من أجل مجموعة من الأسباب: الملل والفكاهة والإثارة، ولكن أيضاً لأننا نهتم، فالقضايا التي نهتم بها جزء من هويتنا. إنها تؤثر في ما نقول، وكيفية تصرفنا في المواقف المختلفة وكذلك مع الذين تتعلق بهم، والشئ نفسه ينطبق على ما نفعله على الإنترنت.

رأيت مستخدمي إنترنت آخرين يتفاعلون بهذه الطريقة من قبل...

مشاركة مقالات صادمة رغم أن المحتوى قد لا يكون صحيحاً.

مشاركة الأفكار كما لو كانت حقيقة، رغم أنه ربما يكون مجرد رأي شخصي.

مشاركة الصور التي تظهر شيئاً على غير حقيقته.

اتباع الموضة، فقط لأنها سائدة ومنتشرة بشكل هستيري.

فكر في قضية أو موضوع يهمك واكتبه هنا (مثل أزمة المناخ، النسوية، حقوق الحيوان، الرياضة، الغذاء).

حاول الآن الإجابة عن الأسئلة التالية بوضع علامة على المربعات:

هل تعبر بفاعلية عما يهمك؟ غالباً ما يشارك الناس الأشياء التي يختلفون معها، لأنهم يريدون توضيح نقطة ما. في المرة القادمة التي ترى فيها معلومات خاطئة تنتشر بخصوص الموضوع الذي تهتم به، تمهل قبل التعليق أو المشاركة أو النشر. وإذا كان هذا سيشتعلك بالراحة، فأشير إليها بوصفها معلومات غير صحيحة أو مضللة.

هل تعلم:

عندما اشتعلت الحرائق في غابات الأمازون المطيرة في 2019، شارك قادة العالم، بما في ذلك الرئيس الفرنسي، صوراً كاذبة عنها، دون علم، وجرى تداولها على الإنترنت بنهم؟

## فنون الدفاع عن النفس ضد المعلومات المضللة

تهانينا على الوصول إلى نهاية إجراءات تنقية سموم المعلومات المضللة. الآن فلتجلس وتسترخي وتتحقق من كل الأشياء التي قمت بها:

- اكتشفت كيف تبدو فقاعة التنقية أو التنقيح الخاصة بي.
- تعلمت كيفية اكتشاف عناوين الطعم أو المعلومات الخادعة.
- تريثت وأمعت التفكير قبل أن أشارك.
- فكرت كيف يمكنني استخدام مهاراتي الجديدة مع الأشياء التي أهتم بها.

من الممكن أن يكون الإنترنت مكاناً صاخباً وجارقاً، لكن إذا حاولنا جميعاً التريث والمشاركة بحكمة، فسيكون مكاناً أفضل. فلتتمرن مهاراتك الجديدة للأصدقاء والعائلة لتتحقق إذا ما كنت قادراً على نشر الإيجابية.

لمزيد من النصائح بخصوص إزالة السموم من بيانك لجميع الأعمار، تفضل بزيارة [datadetoxkit.org](http://datadetoxkit.org)

تفضل بزيارة [datadetoxkit.org](http://datadetoxkit.org)