

# عندما يقوم أحد الأصدقاء بمشاركة صور غير لائقة لك عبر الإنترنت

واحدة من أكثر الأشياء المزعجة التي يمكن أن تحدث بين الأصدقاء هي عندما يقوم شخص ما بنشر صورة غير جميلة او لائقة لك عبر الإنترنت. يبدو الأمر وكأنه خيانة ، جزئياً لأنك تتسائل عما إذا كان أحد أصدقائك يهتم حقاً بك ، أو إذا كان نوع من الأشخاص الذي أعطيته ثقتك عن طريق الخطأ .

في حين أن بعض الأصدقاء قد يكونون جاهلين بالفعل ، يشعر الآخرون بالرضى من ردات فعل أصدقائهم الوهميين على مواقع التواصل الإجتماعي على الصورة المضحكة او المذلة التي نشروها .

قد يعتقدون حتى أنه إذا ظهرت بشكل فظيع ، فسوف تبدو جيداً .



## لماذا يحدث ذلك؟

كل شخص لديه هاتف أو كاميرا في هذه الأيام ، وتشجعك مواقع مثل Facebook و Twitter و Instagram على تحميل اللقطات. من الطبيعي أن تكون في مكان ما وتريد توثيق الوقت الرائع الذي تقضيه مع صديق. تأتي المشكلة عندما تعرف أن صديقك لا يبدو رائعاً ، وتمضي قدمًا في نشر هذه اللقطة على أي حال.

بعض الأصدقاء ينشرون الكثير من الصور لأنفسهم لا يستطيعون أن يفهموا بصدق عندما يكون أحد الأصدقاء غير مرتاح لوجود صورهم في مكان ما على الإنترنت. سيقومون بنشر الصور أولاً ثم يزيلونها فقط عندما يشتكي أحد الأصدقاء ، إذا حدث ذلك.

## ماذا تفعل عندما يقوم صديق جيد بنشر صور قبيحة لك؟

عندما ترى أن صديقاً مقرباً قد نشر صورة لا تريدها عبر الإنترنت ، واجهه. لكن لا تترك تعليقاً على المشاركة. التعليقات يمكن حذفها ويمكن أيضاً أن ينظر إليها على أنها تشكو مما قد يدفع أصدقاءك ليعتقدوا أنك حساساً للغاية.

بدلاً من ذلك ، اتصل بهم واطلب منهم أن يزيلوا الصورة.



الخيار الأفضل هو التواصل باستخدام طريقة غير مرتبطة تماماً بالطريقة التي تمكن صديقك من نشر الصورة. فدفعهم أو رؤيتهم شخصياً ، على سبيل المثال ، سوف يكون له تأثير أكبر ويجعل صديقك يخرج من منطقته الشخصية لفترة طويلة بما يكفي ليأخذك على محمل الجد حتى يتمكن من الاستماع إلى ما تقوله.

يجب أن يحترم صديقك حدودك ، وعندما يعبرون هذا الخط ، يعود الأمر إليك لتخبرهم بذلك. لا يجب عليك أن تتورط في الأمر ، ولكن عليك أن تقول ، "انظر ، أنت تعرف أن هذه الصورة لي ليست جميلة ، وقمت بنشرها على أي حال. وهذا يؤذي مشاعري. يرجى إزالتها."

سيشعر الصديق الجيد أنك تشعر بالأذى ، حتى إذا لم يوافق على أن الصورة سيئة. يعتقد أصدقاؤنا أحياناً أننا نبدو جميلين في الصور عندما لا نعتقد ذلك بأنفسنا.

### طرق لوضع الحدود وحماية نفسك

إذا نشر الأشخاص صوراً عنك بشكل متكرر لا تريدها عبر الإنترنت ، فكن حذراً بشأن كيفية عرض الصور أو ما تفعله عندما ترى كاميرا حولك. لا تفترض أن الشخص الذي يلتقط صورتك سيطلب منك الإذن لاستخدامها.



تجنب التواجد في الصور. اعرض ان تلتقط الصورة انت أو اخرج من الإطار عندما يتم أخذ صورة معينة.

اطلب الا يتم نشر هذه الصور على الإنترنت قبل ان تؤخذ الصورة. لا يحاول الجميع أن يؤذيك عن طريق نشر صورك عبر الإنترنت ، لذلك إذا كنت غير مرتاح بشكل عام ، أخبر الشخص الذي التقط الصورة. يمكنك فقط أن تقول "أكره امتلاك صور لِنفسي عبر الإنترنت وسأكون ممتناً إذا لم تنشرها على Facebook أو Instagram" واطرحها عند ذلك. قد يجد بعض الناس هذا غريباً ، لكن من يهتم؟ إنها حياتك وعليك أن تضع الحدود التي تريدها حتى تشعر بالأمان.