

ةيسيئرلا ةحفصلا

لماك لكشب ةبييردتلا هتادحوو انجهنم مهفل

- نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشملا يف كبأ بحرم
- جهنملا يف ءدبلاو ةبييردتلا تادحولا
- بييردتلا تاسلجل دادعإلل ةمزاللا دراوملا

تاكراشم لا يف كبا حرم ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا نامألا ليعفت

welcomeFTXSafetyReboot_arabic.png

تادحو ةدع نم يبيردت جهنم وه نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم لا
مادختسا نم نكمتيل ةيسنجلال قوقحلاو ءاسننلا قوقح لاجم يف تاطشانلا تابردمل
يجيتارتساو يعادبإ لكشبو نامأب تنرتنإلا

يمقرلا نامألا لوح تاردقلا ءانب ةيضقل ةيملاعال ةباجتسال نمض ةيوسن ةمهاسم هذه
ايجولونكتلا عم كابتشالا فدهب ةيلحلملا تاعمتجلملا عم لمعلل تابردمل ةدعاسمو
لوضفوعادبإو ةعتثمب

انه نم جهنملا تادحو اوعلاط

جهنملا اذه نمل

تابردمل ليمقرلا نامألا نع جهنم وه نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم
يلع بجي. ةيسنجلال قوقحلا لاجم يف تاطشانلاو ءاسننلا قوقح لاجم يف تالماعلا
هركو ةاداعم ديقت ثيح، انهجاوت يتلا تايدحتلاو قئاولعلا لوح ةفرعم كالتما تابردمل
، تامولعمل ءكراشم يلع نهتردقو ريبعتلا يف نهتيرح ةباقرلاو بجحلاو ءاسننلا
ةيلحلملا معدلا تاعمتجما ءانبو ةليدب تايداصتقال نهقلخ ةيلمع ديقت يلى ةفاضإلاب
نهتابغر نع ريبعتلاو

feministsorganizing.png

ةينقتلا تاكراشملا جهنم اذا مل ؟ نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا

ءاسنل لئثمت ةففك وائل انك ميمقرل ءاضفل انءاآا ةففك ف ءهنم لآآب ف
لء ءهنم لركر فف ءل ولففمئل فف مهاسئل لئل رلف ءلف ءلف ءلف ءلف ءلف
ءاسنل قوآ ءل ءف ءلف ءل نم ءلفم ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل
مهاسم هءه ل ءلف ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل
مفءقئل ميمقرل نامأل لول ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل
ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل
ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل ءل

blue-yellowplants.png

تاكراشم جهنم ريوطت ىلع ؤم دقتلات الاصلتال ةيعمج يف ءاسنل قوقح جم انرب لمع
نامأل نع ءوجومل ؤيبي ردتل ءلءال نمض ءمهاسم كم نامأل لي عفت ءءاعل ؤيوسن ؤي نقت
رم تسم لمع وه جهنمل اذه ،اي ج ولونك تلل ؤيوسن تابراقم يف ءرذجتم نكل ي مقرل
ءيلوحت ءماع ءاسمك تنرتنل اءاخستسا ىلع تاطشانل ني كم تل ني/تابردمل ءءاعسل
انام ا رثك ا ءروصب اهنع ريبتتل او انسفن ا ءابو ءءاعتسال ، ؤيسايسو

لكش و اهان بن تي لتا لي لتا ةادأ و سياسي لتا راطا إلتا ه ت نرتن إلتا ةيوسنن لتا ئدابم لتا ت نرتن إلتا ةكبش إلتا لوصول لتا انتي صق ت نرتن إلتا ةيوسنن لتا ئدابم لتا معدت ،هه و ان لمع (<http://feministinternet.org>) إرتدج ةفصنمو ةعونتمو ةحوتفمو ةنمآ

ہم دق ٰی ذل ا ام

ءاسنلا تاويح عئاقو هجوت شيح تاربخل لادابتو ةكراشم لل ةنمآ تاحاسم جهنم لا قلخي
ايحولونك تال ةسراممو تاسايس ةددم تاقايسب ةطبترم لاو ةسومل لاو ةيحلحم لا
يوقل تاقال عكردن نحن. ةيعامج ةفرعمو ةيكل مل قلخي لا تاحاسم لا هذه فدهت. ةعبثم لا
ءاسنلا اصقإ متي شيح، ايجولونك تال لاجم يف اصوصخ، ةلوهمسب اهليكشت نكمي يتلا
تاقالعل عاولا كيكتفت لا لالخنم رييغت لا لمع لا وعدن نحن. نهتامهاسم لا لغاؤا يخيرات
هذه يوقل.

FPI stand.png

نېب ؤوچفلا يىطختل روسچلا ءانب ىلعل لمعي ،ءاسننلا قوقح جمانرب يىف تاردقلا ءانب
 ةيجيى تارتسالا صرفلاو اعاطاقتلا نعل ثحبلاو تنرتنلا قوقح تاكرو ؤيوسننلا تاكرحلا
 انم ايعس ؤكرتشملا تاكرحلا لمعل ةيولوا جمانربلا يىطعي ،ءاكرشو ءافلح اىوس لمعلل
 تاكرحلا رىبع ناماضتلاو مءفلا ءانبو تاوچفلا يىطختل

چەنملىق ساسالار مىقلايەم؟

«يَعْمَلُ وَهُوَ يَتَذَكَّرُ أَلَّا يَكُونَ مِنَ الْمُغْضِىِّ عَلَيْهِ»

ءوضلا جهنملا يقلئي .يجيتارتسال ريكتللاو عاابلاناج للاحاتفانالاو ةيفافشللاو
ةيولواايطعم ،تنرتنلال ةيوسنلا ئدابملا راطا ي ف ،ايچولونكتلا ي ف ءاسنلا رود لىلع
تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي . ةمادتسملاو ةبسانملا ايچولونكتلل
مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحملا رودلا لوح يعولا ةدايزل عسيو ايچولونكتلل ةيوسنلا
ءاسنلا تاويح و عئاقو ي ف جهنملا ايچولونكت زكترت .ملاعلا لوح ءاسنلا قوقح عارض
ةيكلملا لىلع ددشن .ايخيرات ايچولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افترتم
جهنملا انئاك رشو انتاوضع مادختساو باعيتسا ةيلمع لىلع اندهش امك ،جهنملا ةيكلملا
نيسنلا رم لىلع .

image1605451259399.png

ءدب لاول ةيبيردتلا تادحولال جهنم لال ف

ةيبيردتلا تادحولال ل ه ام

ةلقتسم تادحولاسمخ نم ايلال املال ليعفت ةءاعل ةينقتلا ةيوسننلا تاكلراشملا جهنم نوكتي
تاعمتجمل اكراشم ةيلمع ريسيتل ةيلعافت ةيميلعت ةطشنأ ف. ةرذجت (ءوسم نهال)
ةلأفوة نم نوكتل تارااملال ةقثلا ءاب ل ةفاضلالاب ، ريبعتلالو ليثمتلا ميقة ءرعملل
ةيمقرلا تاحاسملا ف

<div>image_1605640724450.png type unknown</div> <div>ينورتكلال فنل ساسأ لعل مئال يعامتجالا عونلا</div>	<div>safeplaces_ARABIC_v2.jpg type unknown</div> <div>ةيمقر تاحاسم قلل ةمآ</div>	<div>mobilesafetyarabic.jpg unknown</div> <div>فتاوهلا نيملأ ةلومحملال</div>
<div>image_1605640724450.png type unknown</div> <div>ةيوسننلا ئءابملا تنرتنلال ءوسم</div>	<div>riskassessment_ARABIC.jpg unknown</div> <div>رطاخملا ميقلا</div>	

تادحولال تايوتحم ام

ةجالال بسح ، تاعومحم ف وأ يءرف لكشب اهمالءلسا نكمي رءاصمو تامولعم لعل تادحولال يوتحت.

ةيميلعت ةطشنأ

ءاونأ ةثالث ل ءل ءءولك ف ةيميلعتلا ةطشنأل تمسق:

image_1605640724450.png

- Christina Lopez, Foundation for Media Alternatives طئاسولا ةسسؤم ،زبول انيتسرك ةلبدل ةمإلإل
- Cecilia Maundu وءوم ايليسس
- Cynthia el khoury يروءال ايتنيس
- Fernanda Shirakawa, Marialab بالاي رام ،اواكاريش اءنارف
- Indira Cornelio ولينروك اريءنإ
- Javie Ssozi يزوسس يفاف
- Nadège هءيءان
- Nayantara Ranganathan نيتانانار ةراتنيان
- Ritu Sharma امراش وتير
- Sandra Ljubinkovic كيفوكني بال اردناس
- Shubha Kayastha, Body and Data تانايبلاو ءسءل ةءومءم ،اتسايف اباش
- Smita Vanniyar, Point of View رءن ةءوء ةءومءم ،ريئاف اءيمس
- Florie Dumas-Kemp بءك-سامء يرولف
- Alexandra Argüelles لءءرا اردنسكلأ

(ةيزيلءنإلاب طبارلا) ةينءتلا يءيعتسا ةءابم يءلاط

ةينءت تاكراشم ءهنم تاءاقل نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن

- 2018 يف نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن ةينءت تاكراشم ءهنم ءاقل ةءءأ ةءوسم

image1605451879726.png

دادعإللةمزالل دراوملا
بیردتلا تاسلجل

تاكراش ملى لىل فرعتلى

لمعرب تارسيم الم / تابردم الم موقت أن يصوي ،ةلص تاؤة بسانم لمع شرول ريضحتل لآ نم
ءب ل ةرسيم الم / ةبردم لل نكمي ،ةلممع ل هذه لالآ نم . تاكراشم الم عم بي ردتل تاآايآل لي لآ
ةيوسنل نيب تاآالعل لل لي لآل مفل او ،ينقتل ليوتسم الم ،تاآايس لي لآ فرعتل في
تاآقوت الم تاكراشم لل لي لآولونكتل او .

لوصولنا إلى هذه النقطة، نحتاج إلى أن نوضح، في البداية، ما هي المقاييس التي نستخدمها لقياس النجاح. نحتاج إلى أن نوضح، في البداية، ما هي المقاييس التي نستخدمها لقياس النجاح. نحتاج إلى أن نوضح، في البداية، ما هي المقاييس التي نستخدمها لقياس النجاح.

- **يذل .مميصتلاو طيختلل فاك تقو كانه :يلاثم البيردتلا تاجايحتا ليحلح ت**
 .تاكراشملا ليلا لوصولا يلع ةردقلا ةرسيما /ةبردملا
- **طيختلل دودحم تقو ةرسيما /ةبردملا يذل :يعقاولا بيردتلا تاجايحتا ليحلح ت**
 .تاكراشملا يلا لوصولل دودحم ةردق و ،ةبيردتلا لمعلا ةشرو مميصتو
- **وطيختلل دودحم تقو كانه :يساسألا بيردت تاجايحتا ليحلح ت**
 .تاكراشملا لوصولا يلع ةردقلا ةرسيما /ةبردملا يذل سيل .بيردتلا مميصت

تاعقوت ال نم دكأت ال نأ ببردت ال لبق تاجايت حال ل لحي تب مايقل ينعي ال : **ةطح ال م**
 هذه يلع لمع شرو أي يقبُت نأ حصنُي .أي رورض دعي مل لمع ال ةشرو لى لوال ةسلجل اءانثأ
 ببردت ال لبق تاجايت حال ل لحي تب دكأت ال ةداعإ و دكأت لل ةسلجل ال

يلاثملا بېردتلا تاجاييحتلا ليلحت

- دحاو رهش نم رثكأ :رېضحتال تقو
- (١ قحلم) لم اشال بي ردتل اناحيات ليلحت نايبتسا
- (٢ قحلم) ةيساسأل ةلباقم ل ةلئسأ

لمغال ةشرو ميمصت و طيختلل فاك تقو ةرسيمل / ةبردملا ىدل نو كيس ، ويرانيسل اذه في فاك تقو مهيدل تاكراشمل ناو ، تاكراشمل عم لصاوتلل تقو كانه نأ ينعي امم ، ةبيردتل مهتابا عم لماعتلل تقو هيدل ةرسيمل / ةبردملا ناو ، ةباجتسالل

وييرانيسيلا يف ةيجهنم قرط ةثالث كانه ،بيردتلا اذه ميمصتو طي طختل فاك تقو دوجول ارظن
يلاثملا

١ قحلم يرظنا) (ةيزيلاج نإلاب طبارلا) **تاكراشم لل لماشل البيردتلا تاجاي تحا لي لحت نايبتسا**
وايجولونكتلل مهمادختسا لوح تاكراشم لل ةلئسأ كانه ،نايبتسال اذه يف . (نايبتسال
مئاقلا يقرلا فنعل و ةيوسنلا ةينقتلا ميهافمب مهتفرعمو مهمهف ىلإ ةفاضلإاب ،اهتاودأ
،نايبتسال اذه مادختساب . ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم مهتاعقوت و ،يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع
تاكراشملا عقاوو تاجاي تحال لصفأ ةروص ىلع لوصحلا نم ةرسيمل / ةبردملا نكمتتس
تاعقوتلا .

ةرسيمل / ةبردملا نكمي ،نايبتسال جئاتن ىلع آءانب . **تاكراشملا عم ةعباتملا تالباقم**
ةنيعلل بجي ال ،يلاثم لكشب . ةلباقملا يف ةكراشملا تاعقوتملا تاكراشملا نم ةنيعل رايخا
بجي . (تاكراشملا ددع بسح) مهنم ٥٠٪ لقألا ىلع ةلباقم اهيلع نكل ،تاكراشملا لك نمضتت نأ
يتلا تاكراشملا :يأ) ةدحم ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباجإ تناك يتلا تاكراشملا ىلع
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا
نأ) (ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم ةدحملا تاعقوتلا اذ تاكراشملا وأ ،ةينقتلا / ايجولونكتلاو
ىصقأ دحك ةقيقد ٦٠ تاكراشملا عم تالباقملا قرغتست ام ،ةداع . ةيلمعل اذه نم عذج اونوكي

ةكراشملا نيمظنملا عم ةرسيمل / ةبردملا يقلتت ،ةلحرملا اذه يف . **نيمظنملا عم رواشتلا**
/ ةبردملا موقت أضيأ انه . ةحرتقملا بيردتلا ميمصتو ةطخو ،تالباقملاو نايبتسال جئاتن
نيمظنملا ةدنچأو فادهأ عم ناقفاوتي ةطخلاو ميمصتلا نأ نم دكأتلاب ةرسيمل

ةيعقاولا بيردتلا تاجاي تحا لي لحت

- دحاو رهش نم لقأ :ريضحتلا تقو
- تالباقملا ةلئسأ وأ (١ قحلم) لماشل البيردتلا تاجاي تحا لي لحت نايبتسا :مادختسا
(٢ قحلم) ةيساسألا

دحاو رهش نم لقأ ةرسيمل / ةبردملا يدل نوكتي نايلحألا بلغأ يف . عئاشلا وه وييرانيسيلا اذه دعي
دراوملا ةيدودحم ببسب

،بيردتلا تاجاي تحا لي لحت ةيلمع راصتخإ ىلإ ةرسيمل / ةبردملا جاتحتس ،تقولا قيضل ارظن
تاجاي تحا لي لحت نايبتسا ءارجإ نيب ام يراتخإ ،نيمظنملا عم ةيلوألأ ةراشتسال بسحو
ةلباقملا ةلئسأل ٢ قحلم يرظنأ) تاعقوتملا تاكراشملا نم ٥٠٪ ةلباقم وأ ،لماشل البيردتلا
(**ةيساسألا**).

يوتسملا بيردت تاجاي تحا لي لحت يساسألا

- نيعوبسأ نم لقأ :ريضحتلا تقو
- (٣ قحلم) بيردتلا تاجاي تحا نايبتسال ةلئسأ ١٠ :مادختسا

ةشرو ميمصتو طي طختل ني عوبسأ نم لقأ ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي ،ويراني سلا اذه يف
لبق تاكراشملا ىلع فرعتلل تقو ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي داكلا اب انه . ةيبي ردتلا لمعلا
لوخد دنع وأ لمعلا ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعلا ةشرو تاكراشملا
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعلا ةشرو لال
يصون لازن الا نحن ، ايجولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / ايجولونكتلا
يرطنا) بي ردتلا تاجايتحا نايبب سالا ةلئسأ ١٠ ىلع تاباجتسالا مادختسا ةلواح م
(٣ قحلم

دراوملا

لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا :١ قحلم تاكراشملا

(ةيزيلجنإلاب طبارلا) odt. فلم انه طبارلا

ةيساسألا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

. تاكراشملا لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا راصتخا وه تالباقملا نم ضرغلا
نم . لقأ ليصفتب نكل ، نايبب سالا اهلوانت ي تلامعلا تاعوضوملا ةي طغت موقيسي
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسألا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرتملا
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهام نيلمعت ي تلامعتمجملا يه نم ؟ نيميت نيا . اهاب كرود ، كتمظنم . كسفن ن نيتي دح ١٠

٢. سفن يه تاي دحتلا هذله ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعلا يف كهجاوت ي تلتايت دحتلا يه ام .
ءاضعأ موقي وأ ي موقت فيك ؟ اهام يملعت ي تلتا رئاودلا / تاعتمجملا اهجوت ي تلتايت دحتلا
؟ تاي دحتلا هذله م لماعتلاب كعتمجم

٣. وأ لمعلا لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقولا مطعم اهن ي مدختست ي تلتا تنرتنإلا تاقيبطت يه ام .
ةي صخشلا ةايحل

٤. ليغشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجألا هذله عونام ؟ اهام ادختساب بلغلألا يف ي موقت ي تلتا ةزهجألا يه ام .
؟ اهيلع اهليغشتب ي موقت ي تلتا

٥. نأ نيرعشت له ؟ اهي مدختست ي تلتا تاقيبطتلاو تنرتنإلا عم لماعتلا دنع كفواخم ربكأ يه ام .
؟ ةنمآ تاقيبطتلا هذله

٦. ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو لوح لولألا ةثالثل ك تاعقوتب يرابخإ كنكمي له .

بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ :٣ قحلم

. هب نيموقت يذلا لمعلل فصوو ، ةمظنملا ، مسألا ١٠

٢. ةيساسأل مهتالكشم يهامو ،اهعم نيلمعت يتل تاومتحمال عونام ٢.

٣. تنرتنإل نيمدختسترتنأو ىتم ذنم ٣.

٤. تقولال بلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتال ماظن وهام ٤.

٥. هنيكللمت يذلا لومحمل فاتاهال عونام ٥.

٦. تقولال مطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتال يهام ٦.

٧. تنرتنإل او ةينقتال /ايحولونكتال مادختساب ةقلعتم كيذل فواخم ةثالث مهأ يهام ٧.

٨. اهامدختساب يموقت ططخ /تاسرامم /نامأ تاودأ ةثالث مهأ يهام ٨.

٩. ايجولونكتال او ةيوسنل لواح تالكشم ثالث مهأ يهام ٩.

١٠. بيردتال اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مبيقت تاودأ: بيردتال كمييقت بيردتال

مبيقتال فادهأ يهام

- ةمداقلا ةرملال يف لصفأ لكشب بيردتالاب مايقلال.
- ةشرولل ةيميلعتال فادهأال عم قفتي امب ني/تاكراشمال ةعباتمل معد ماظن ميمصت.

مبيقتال ةيلمع:

مايال تاذشرولا يف .نهتاعابطن تاكراشُملاو تابردُملا ةكراشملةطي سبةقيرط يهاتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتال ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسالىلع عجشن .ةشرولا
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هاتنالا تُتشتو بعتالاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيردتال ةرتف
نهتاليفضفت لىلعأ انب لىصافتال ةكراشم تابردتال راتخت ثيح ةعرسلالاب

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجال بانوجلال ةكراشمو لُمأت تابردتال نم بيلطا

اهمىلستو ةقرو لىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتُملا دراوملاو تقولا لىلعأ انب
ةيقب نم عمسم لىلع اهتاباجإ ةبردتم لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسيملل

ةرسيم لاهقثوت امنيب ،تابردتم ل

ةكراشم ل،اعم تارسيم ل او تابردم ل سلجت ،نهتاقيلعتل تاكراشم ل عيمج ةكراشم دعب
سفنن تابردتم ل لوح نهتاقيلعت ةكراشم و اتلد/ -/+ ةقيرطب ريسي تال نعن نهنعابطن
لئاسول هذ نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل او تابردم ل عم اهتاكراشم و ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسم ل ىرخأل او شرول هذهل تاليدعت لمع .
- ببردت ل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماظن ميمصت .

تابردتم ل او ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات ببردت ل نم عوبسأ دعب ةعباتم ل
،يوتحمل ل تاصل لم و حرش تافل م و ريسي تال ةلدأ) تاببردت ل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل
ةمداقل تاوطخل او ةشرول نعن كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خلإ

تابردتم ل او ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثال ثل ةعباتم
نم ي أ نهذيفنت نعن عيمجل ل لاؤسل ل ةبسانم ةصرف هذ .ةشرول ريثأت ةفرعم ل
.كببردت ل ةجيتننك خلإ ،نهلمع تايجيتارتسال نهتجاجرم وأ تاكيتكتل او تاودأل

image.png and or type unknown

نيمضت ل او ةي عطاقت ل

” درول يردوأ - ”

ةي عطاقت ل يه ام

يتل او ،(ردنجل او ةقبطل او قرعل لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بانوجل نيب زي مْي راطل يه ةي عطاقت ل
شيمهت ل او عمقل دي قعت و مقافت ل ي دؤت دقو انتاربخو انتايحي رثُت

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قايس ي ف ةي عطاقت ل مهفل لاثم يلي امي ف
اهلالخ نم فعاضُي يتل قرطل ي فخي يلامجلإل ددعال اذهُ نأ ال ؛نهتايح لالخر دنجل ىلع مئاقل
فنعلل ةنولم ل ةرشب ل تاو ذ ءاسنل ضرعتت نأ حج رمل نم . فنعلل نم طمنل اذهُ ددعتم ل عمقل
ي ف تاورثل كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك ،تاواضي ب ل ءاسنل نم رثكأ ردنجل ىلع مئاقل
يسنجل ليم ل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةيلامتحا دادرتو . فنعلل لاكشأ ضعب نعن ءاسنل ضعب لزع
ةضرع رثكأ مه ءايسنن ةرباعل صاخشأل نأ امك . تايرخال ءاسنل نم رثكأ يسنجل فنعلل
ءاسنل عيمج ضرعتت دق ،راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هارك ل فنن ةبرجت ل

رطخل لل ءضرع رثكأ يلاتلابو ،شه نهعضومت ءاسنلأ ضعب نكل ،ردنجلأ ىلع مئاقلا فننلأ رطخل

image.png and or type unknown

تاتاداحملا يف ءيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ءيوهلاب ءطبترم ءنيعم تازايتماب تاعتمتملأ ءاسنلأ نحن هجاون دق تاردقلا تاوذو ءدالولا دنن نهسنج عم تاقباطملاو ءيسنج تارياعملاو ءاضبلا ءرشبلا مهملا نم ،يلا تلابو .ان ءيوسن يف آداهطضا رثكألا صاخشألا نيمضت يف ءةبوعص (ءيدسجلا ءاسنلأ عيمجل ءيشي عملأ براتلا ءمي قردؤت ،ءيعارمو ءنيميمضت تاحاسم ءاشن ىلع زيكرتلا تاتاداحم قلخل رابتعالا يف اهعضو كنكمي ءعيرس تارشؤم سمخ يلى اميف .اهمهف ىلع لمعتو ءنيميمضتو ءيعطاقات :

1. يلاوت يف ءيعطاقاتلا ءيوسنلأ حاتفم نمكي :**كتازايتمأ كاردإو ياتاذلا لمأتلأ** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتمأ فاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلأ تاسرامملا نم ءيصخش ان يلع رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينع يلب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعي اندوجو أن ءرورضلاب ينع يلا تازايتمأ .ان ءيوه ببسب اهب رمن أن يلى ءنيعتي ال ءنيعم برات

ءاهن نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلأ نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغالأ** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب أضأ ءنيعم يهف ،يسنجلأ زيميتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب ان تازايتمأ انل حمست .ءفلتخم قريط ءاسنلأ فلتخم ىلع ضيبلا طحال يلاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا هبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلأ زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبلا اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلأ عيمج برات ىلإ عامتسالأ مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نيري ال يلاوللا ءاسنلأ كلذ يلى امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلأ ؛تاي رغالأ براتب ان ررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ءنيميمضت رثكأ ءسدد لال نل نم ملالاعلا ءرشبلا باحصأ نل ءباي نلاب ثدحتلا مدعل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشأ لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :**ءمدختسملا رغاللا يلمأت** 4. يلا نل نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحل ببسب جراخل يلى ربالا نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلأ روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قريطلا ىلع نالاثم ناده .ءلزللأب مسجلأ نم ءازجالأ هذو نكلمت ال دق يلا لال ءيوسن ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رغالأ ءاسنلأ ذبن اهمدختسن يلا ءللال نكمي يلا ءديءلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال يلاوللا ءاسنلأ نل ان ثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم ان تايح نل ءفلتخم

يعطاقات لمع راطا دامتعا نل :**اهحيصتو ءاطخالأ باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يلى اندهج يراضق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يلى ،كلذل .ءلهس ءيولممع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدض آفقوم تاي رغالأ ذختت دق ءاطخأ فرتقن دق ان أن ال ،نيري نيمضت ليءعتو راذتعالأ كنكمي هأنو ،صخشك كتممي قباأقح قلعتي ال ءطخالأ حيحصتلأ كتوعد ءيعاف ءأفقوم ان ينبب نم ءالذب ،ءطخالأ سفن راركت بنجتلأ ككولس

ىلى صخش لك ءردقلا ان كاردإ لمعي :**اهن كراشيل ءفرعم نهيدل عيمجلأ أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يذحتو ان نيب ءفاسملا لىلقت ىلى ،شاقنلأ ىلإ ام ءفرعم ءفاضل ان ريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقي قح يلى ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image not found or type unknown

(ۛی زی لجن ایل اب طب اورل)

دادعإب فننعالو زيميملت عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحململاب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنعالا نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحمل ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هاتقد يف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجل نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابرطضا نم عيشيأ ىلإ ةيفاك فننعالا ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .هإلا راشملا يوتحملل ةددم مئاقو

هذه يوتحت :عيرس هيبننت " ةباتكب يوتحملل أقبسّم ةراشلإ نكنكمي ،مميحلا كيرشلا
ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذا .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتنابا صتغالا ح يلع ةشقانملا
دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت يلى إنجتحي نم دادعتسا يلع كلذ دعاسي . "كئدعاسم دراوم دوجوب
ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا ي ف تايرخألا .

هبراجت ةكراشم يلعأ ادحأ يربجت ال ٣.

رعاشملا لكو ةبرجتلا ليصافت يلى إصخشلا ديعي ،ساسح ثدح ةكراشم يلع ام صخش رابج إ نإ
تايركذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألا ضعب نوكت دق .اهبحاصت يئلا ةيبلسل
ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكتسال ةحاسم صاخشألا يحي نم ،كلذ نمألدب . ةملؤملا

جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟ يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب ي ف تاطايتحالا لمعت ال ،تادادعتسالا لضفأ عم يوتح
رعشي صخش ةدعاسملا اذاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يلي امي ف .يدرف لكشب ةدحم نوكت
ةثداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب .

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكم إ كاردا .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلى إ ترشأ ةلاح ي ف يرذتعا
ةقداص ي نوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يبنجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب
ةي صخش تسيل ةلأسملا ؛كراذتعا ي ف .

٣. فطاعتلا

لالخ نم كلذب مايقلال كنكمي .يذألاب اهروعش ببس مهف ةلواحم لالخ نم كفطاعت نع يربع
ةمدصللاب وأ جاعزنالاب رعشت نم يلى إ لئاعفلا عامتسال

٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يئلا لعفلا دودر نأ يركذت .جعزملا يوتحمل راركئ بنجت عم ،شاقنلا ريسيت يلمكتسا
وأ نهتبغر نع رطنلا ضغب ،تقؤم لكشب زيكرتلا يلع تارداق ريغ تاكراشملا لعجت نأ كنكمي اهنع

نم يدكأت .حايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت .كلذ ىلع نهم يم صت
 ةيسفنلا ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي .اهل نَجَحْنا للاح يف ةدعاسم لل لوصولو نه تايناكمإ
 ةئراطلا تالاحال هذه لثم يف معدلا مبدقتل .

**ةغللاب) ةيلات دراوملا ضعبـكـيلا، بـيردتلا يف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذا
ساسحلا يوتحمل نم جعزنلا صخشلا معدلا مي دقتل كدعاست دق يتلا (ةيزيلجلإلا**

(ۋیزی لجن ایلاب طب اورل)

- <https://www.bustle.com/articles/87947-11-ways-to-help-a-friend-whos-been-triggered-because-it-is-most-definitely-a-real>
- <https://www.rainn.org/articles/flashbacks>

تاساي سلاو ءيوس نلا تاسرام ملا
ءيجول ونك تلا

يُليح لاحتلال وادي دقن الروطن من لك ةجولونكت الت اساسايسلاو ةيوسنلا تاسرامملا دسجت عم ،ةيوسنلا رطنلا تاهج و نم ةينقتلاب ةقلعتملا تالكشملا فرعتو ةلئسأ حرطتو .ةينقتلل يف ءاسنلا ءكراشم ،ايجولونكتلا عم ءاسنلا تاقالعو ،عونتملا ءاسنلا عقاو رابتعالا يف ذخال تاريثأتل ويوسنلا ليحتلا و ةينقتلا يف يوقل نيزاوم ،تاسايسلا عنصو ةينقتلا ريوطت ةيعامتجالا ةينقتلا.

مقيقل فرغتو. بېردتل اذه في انجهن ايجولونكتل ةسايس و ةيوسننل تاسراممل فرغت ءاسنل برجاتو تاربخ ىلع ةمئاقلاو. ةينقتلل ةيوسننل بېردتل اهنم نوكتي تيئل ةيساسأل ةينقتل بېردتل عم و في تايوسننلاو.

ىلإ نكمي اهيفيرعت ةيفيكيو . ةيمانتم ةركف يه ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسراممل
و ةسايسل ببسبو ، ةربخل او باطخل ، ةسراممل لالخنم ريبك لكشب لوحتي و ريغتي
، ةريغتمل تاقايسل.

ةيوسننلا تاسرامملا نأ ةركف رصانتو فترتعت ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا
ةينقتلا تاسايسلا ليلحتو يوسن روظنم نم ولخت نأ اهنكمي ال ةينقتلل

،ةيحان نم :نيتقيرطب تاي نقتل ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامم لضرعتست
ةيحانل نمو ،ءاسنل اياضق ي ةديج تاريغت و ءاسنل ةفل تخم اياضق ايجولونكتل تجت أن
تاي نقتل تسسأ ثيح ،ءاسنل اياضق ةجل اعمل ةديج تاي جهنم و لولح ايجولونكتل ترفو يرخأل
روطت يلعل ريثأتل ءاسنل اعقاول اهب نكمي يتل ةيفيكل صحفلو ،ءاسنل اياضق ةديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهي صيخت ،اهم ادختسا ،اي جولونكتال مييقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جولونكتال إلفرطنت امك .ءاسنللقا واي جولونكتال ءاسنللقوق ةدنجأ ريسييتو معدلجأ نم تقو صيخت و اهريوطت يف ةدعاسملا ةيفيكل

و ةلئسأ حرطت اهنإف ،كلذ نم ألدب .تال كشملأ و أجتائتنل ةيهام دي دحتب موقت ال اهنإف ،روطنمك ةيوسن رطن تاهجو نم ةينقتل صحت و فاشكتسا إلفدوقت تاعوضوم

ةلئسلأ ضعب نمضتت

- ؟مالعإل لئاسو يف ءاسنللال ليثمت نم نومدختسملأ ءعمج يذلأ يوتحملأ ريغ فيكل
- ؟تنرتنإل إلف ءاسنلل اهمي صت متي يتل ةديجل تاحاسملاو قرطال يه ام
- ؟كشب ةينقتل إلف ةدمتعملأ انتفاقتل ءجيتنك ءاسنللال اضق تريغت فيكل ؟ديازتم
- ؟ءاسنلل ءمأ تنرتنإل قيرط نع ةيمقرل تالاصتال له
- ؟اي جولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذلأ نم
- ؟ةديجل تاي نقتل نم ةدافتسالا ءاسنللال قوق تاطشانل نكمي فيكل
- ؟"اي جولونكتال /ةينقتل إلف ءرطي سلأ" هيني اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جولونكتال ءسايس و ةيوسنل تاسرامملأ يدل إلف ،بيردتلل ةيجهنمك ءيوسنل ءينقتل تاكلأشملأ تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنل ةينقتل بيردت" قبس يتل ميقلل سكعي تابي ردتل هذه مطعم .ينقتل بي ردتل يف تارسيم و تاكلأشملك ءلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخإلأ . "يوسنل بي ردتل" لعفالاب اهدي دحتو اهف يرتع .ينقتل بي ردتل تاقايب

يتلالتل ةيساسألأ ميقلل نمضتت

نيمضتال /ةيكلأشتال

يذلأ تقولأ سفن يف تابردتملأ نم ءملعتتل ريثكلأ اهدل ءبردملأ نأ يوسنل بي ردتلأ كردي ءقيرطب بي ردتلأ مي صت متيس ،لأتملأ لبس إلف .تاي رخلأ تاملعملأ نمو اهنم مه نوملعتي شاقنلأو تاربخلأ لدابت ريسييت إلف لمعت

ةفلتخم ملعت طامناً باعيتسال لصاوتلأو ملعتلأ نم ةددعتم قرطب يوسنل بي ردتلأ حمسي

اوعا تاكلأشملأ لك نأ ضرثفيلو .تاقايسلأ و ءارألأ يف فالخإلأب يوسنل بي ردتلأ حمسي .تافالخالأب باعيتسال ءيافكلأ هيف امب أنرم نوكلأ نأ بي ردتلأ إلفو ،ةيفلخالأ سفن نم

نامألأ

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألأب روعشلأ تاكلأشملل نكمي ثيح ءحاسم وه يوسنل بي ردتلأ و ،ءائاصقإ متي نل يتلأ تامولعملأب حوبلأ ،تاعوضوملأ ءراثإ ،ةلئسالأ حرط مك نكمي - مهملعت يعو إلف اونوكي نأ - ةينقتلل مهملأ لالخنم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتلأ نامألأ ،ةيعامتجالأ تاكلأشملأ عقاوم إلف ءصوصخلأ :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحملأ) رطاخملأب (اهريغو ،ليدب يوتحملأ رشنل تنرتنإلأ مادختسا يف

ءاسنللقا وليصأت

ي تل تاينقتلأ نأ ،ينعي اذه .تاكراشملا عقاوو تاجايتحا ىلع يوسننلا بي ردتلا دمتعي نأ بجي لوح تاشاقننلا نأ ينعى أضيا اذه .تاكراشملا بةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشملا قايس رابتعالا ي ف ذخأت نأ بجي ايجولونكتلا /ةينقتلا .

ةمادتسم /ةبسانم تاينقت

،اهقيبطت تاكراشملا نكمي ي تل تاينقتلل ةيولوالأ ااطعإ يوسننلا بي ردتلا ىلع بجي .بي ردتلا ءاهتنإ دعب مهلمعل ةمئالام نوكتو اهمادختساو تاكراشملا ناكمإب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالأ اهؤاطعا متيس رصملا ءحوتفمو ءرحلا تايجمرربلا .بي ردتلا دعب اهمادختسا ي ف رارمتسالا .

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفادهأ لعج مهيلع و بي ردتلاب ءصاخلا مهتدنأ مهيدل نأب يعو ىلع تاينقتلا تابردملا نيب تاعقوتلا ىلع قافقالاو شاقننلا اهيف متي تامئاومب مايقلل ينعى اذه .تاكراشملا .تابردملاو تاكراشملا .

يجيتارتسا /يعادبإ

ةمئالام اهلعلجل يعادبإو يجيتارتسا لكشب تاينقتلا ىلإ رظنلل ءصرف يوسننلا بي ردتلا دعي .تاكراشملا تاقايسب ءطبترم

ايجولونكتلا /ةينقتلا ي ف ءاسننلا رود ىلع ديكأتلا

تاسايسلا عنص ،امادختسا ،ريوطت ي ف ءاسننلا تاكراشم ىلع ءوضلا يوسننلا بي ردتلا طلسي ةينقتلا ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايرأ و سيلفول اءآك ءاسن .ةينقتلا ي ف ايجولونكتلا /ةينقتلا هاجت فواخم مهيدل ي تل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىلعأ لثم نربتعي /ةينقتلا خيرات ي ف ءاسنلل ئطاخالو طولغملا ليثمتلا حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتلا .

ايجولونكتلا /ةينقتلا ىلع ءاسننلا ءرطيس ىلع ديكأتلا

ريوطتلا ي ف) تاينقتلاب ءطبترملا قمعالأ بانوجل ي ف ضوخل نم يوسننلا بي ردتلا يشخي ال و) تاينقتلا لمع ءيفيكل لمالكلا مهفلا و "مكحتلا" ءرورض ىلع ديكأتلا و (تاسايسلا عنص و .(امادختسا طقف سيل

!image-1605452080596.pngعاتمتسالا

تيتفتل ةينقتلاب عاتمتسالا نأ اهيف ءاسننل نكمي ءاسم يوسننلا بي ردتلا نوكي نأ بجي .تاينقتلا ىلع ءرطيسلا و ءاسننلا تاقالال ىلع رثؤت ي تل زاجوال

ةكراشم لل ةيوسنل انئدابم

ريغ ةيقرر تاحاسم قلخ عيجشتل ةكرتشملا ةيكللما و نواعتلا نم حورب اذه جاتنإب انمق دقل و ةمالسلال ريسيئل و ةيوسن تاحاسمك تلكشت يتلاو ،ضرألأ ىلع و تنرتنإلاب ةلصتم ةداعسلال و نيمصتلا ،عادلإا ،عونتلا ئدابمب كسملتلاو زيزعت ىلإ ةفاضلإاب عيجمجلل ةجهبلا يدسجلال انعقاول اليمج أعونت دسجنو ةددعتم تادقتعمو تافاقثو تاعمتجم نم انيتأ دقل موقن نحن ،دارفألاب ةيننعم و ةجهبم ،ةنمآ تاحاسم قلخ لالخنم .يسفنللاو يعامتجالاو و ةبيجتسم ،ةلاعف تاكرح ةيمنت ةيناكمإو قمعتملا ملعتلا ،ةلاعفلا ةكراشم لل نيكممتلاب ةيننعم .

كراشن يتلا تايلاغللاو تاحاسملا يف اهقيبطت موقن و اهب اهردقن يتلا ئدابملا راطإ وه اذه اهنوكت يف .

- تاكراشملا لكل ةنمآ ةحاسم قلخ .
- مارتحالإا ءادبإ
- ةيكراشتلاو ةينواعتلا
- عونتل ريذقت و زيمت
- تاكراشملا ةيصوصخ مارتحالإا
- تاغلللا عونتب يعولا
- انب لكشب فالخلال عم لماعتلا
- ةيعامجللاو ةيتاذلا ةيناعلا تاسراممو تاسايس يسرغا

ئدابملا ليعفت

signing_EN.png type unknown

تاكراشملا لكل ةنمآ تاحاسم قلخ

فرعتلاب يموق ،تنرتنإلاب قيروط نع يمقرلا نايتسالا لالخن لاثلما ليلبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالا نعل لأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصول ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نمليلأو ءاده ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثلما هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبنت ةيلوؤسم اولمحتت نأو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارل مدعب .

مارتحالإا ءادبإ

و مارتحالإاب مستت ةئيبل ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالا لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالا يعجش .ةاعارملا ليلبس ىلع - هب ملسم ةيشك اهذخأب انتزايتمإا هب انل حمست يتلا ءايشالا ضعب كانه نأب

عرشبل و ذ دارفأل طحال ي ال ،ردقلا هذه ةيندبلا ةردقلا باحصأ صاخشأل طحال ي ال ام ةداع ،لاثملا ةيرصنعلا ءاضيبل

ةيكراشتلا و ةينواعتلا

صاخلا ةدنجأل اب تايغاوو تاحتفنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوتلا ةشقانم اهيف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالب ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثملا لبس يلع - اهيلع قافتإلاو تابردملاو تاكراشم لابنجم ملعتلل يسسأ . اهلك ةعومجملل ثدحتلا دنع ءارلاب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذا .مهبراجتو تاكراشملا تاوصلأل ةيولوالا يطعت ةيجهنم قرط يمدختساو ءاسنلا ةايح عقاو يلع ءانب .ملعتلاب دارفأل موقي نأ يلع يصرح .

عونتلا ريذقت و زيمت

.ةعونتملا تايوهلا إلفاضإلاب ةفرغلا يف تازايتمالا نم ةفلتخم تايوتسم دوجوب يفرتعأ يلع مهيعجش سكعالب "نيلفلتخم" و ءاصقإلاب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقاتلا نأ يدكأت يدعاس . ءحاسملا ءارثإو لدابتلاو ،ملعتلل ةصرفك تاربخل و تايوهلا عونتم نم ةدافتسالا صاخشأل ةرورضلاب فدهتسي ال ةيرصنعلا وأ ةردقلا لوح شاقنلا نأ زيميملت يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغلا يف ءاضيبل عرشبل و ذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنممل يرصنعلا زيميملتلا فاشكتساو ريكتفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

تاكراشملا ةيصوصخ مارتحا

.قيثوتلل مهيلإ ءراشإلا وأ /رشابملا سابتقالا و ريوصتلا دنع تاكراشملا ةقفاوم يلع يلصحا يكراشت لكشب اوموق .يعامتجالا لصاوتلا لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلاك ةيساسحلا تاذ تاعوضوملل تاشاقنلا ءلاحي .ةيلعالفلا ةيصوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعلا ةداعم وا ،نيللثملا ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ إلفا يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت .مهرتوت يف كلذب بست اذا ةيصخشلا تاربخل ءشقانملا .ةمدصللا نم يناعت يتلا تاكراشملا مزاللا معدلا ميدقتل حاتم صصختم

يوغللا عونتلا مارتحا و ءغللا مادختساب يعول

ةمجرت /ةيروف ةمجرت ميدقت يلواح ناكمإلا ردقب و تاكراشملا لك تاغل يلع فرعتلاب يموق لاؤسلا يف ءارلاب اورعشي نأو ،ءطببوحوضوب ثيدحلاب درف لك موقي نأ ةدعاق يعض .ةيباتك ءغللا يف ريكتفتلا تاكراشملا نم يبلطا .ةموهفم ريغللا تاحلطصملا وأ تاراصتخالا نع نم يبلطا .نيرخآلل ةئيسم وأ ةفينع نوكت نأ نكمي تاحلطصم لامعتسا مدعو ةمدختسملا نمضتي دق .ةيميلعت صرفك كلذ يلعغتساو ءاسإلاب اورعش اذا تاحتفنم اونوكي نأ تاكراشملا ضعب يلع ةديج نوكت دق يتلا و ةيميذاكأ ربتعت ءغل وأ ةينقت تاحلطصم يوتحملا يدكأ و فغشلل آريثم و موهفم يوتحم يعنصاو !ةينقتلا تاحلطصملا نايعط يدحت .تاكراشملا .تاينقتلا لمع ةيفيكل لماك مهف ةيمنتو يلع ةرطيسلا ةيمهأ يلع

ءانب لكشب فالخال عم لماعتلا

ذخأ و ضعبلا مهضعب عم فطاعتلا يلع يعجش .تاكراشملا عم ةين نسحو قدصو ءازنب يفرصت يقللخا .ثدحي نأ نكمملا نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ةيفصلت يفاكلا تقولا

رمأل مزل اذإ حرشلل وأ /و راذتعللل ءحاسم یرفو وحاتفنال ن م و

ةیعامجلل و ةیتاذلل ةیانعلل تاسرامم و تاسایس یرغ

انفیرت ىلع دمتعتو صاخشأل فالخإب فلتخت سفنلاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یموق
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلا قایسلل و ءاحلل ف انعقول و انسفنأل
دسجلل عم لصاوتللل و ،سفنللل تقو صیصختب یموق كذل .ضعبلل مهضعب ىلع رثؤت نأ
نع ءلوسم و ءرسیمك .قلق وأ رتوت یأ غیرفت لجأ ن م ،ةیندب تاسرامم وأ سوقط لالخن م ،بلقلل و
تاكراشملل نكمی یتح ءفرلل یف رتوت یأ ن م ءوجلل ءیقنن یلواحو ءارد ىلع ینوك ،ءحاسملل
ةیانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملل ن م یبلطا .لمك لكشب ءكراشملل و ءومجلل یف روهظلل
تاذلل .

نأ نكمی یتلل و ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجل یسنجلل شرحتل ءسایس ءارق ىلع دارفأل عچشن
[APC_Sexual_Harassment_Policy_v5.1_June_2016.pdf](#):ةیزیلجلل ءللاب انه اءوحت

٢٠١٨ لاملعأ لودج ءدوسم ءسلج ةیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل نامأل لیعت ءءاعل

تایللعلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

ءاقعنال فاءهأ

- ةیتاذلل ءیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل ىلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تاییوسنلل عمچ
یمقرلل نامأل جهنم قییمعتو فیفیکت ،ینبت ،قیببطت ،مهف ،فاشكتسلل لجأ ن م
هریوطتب موقی یدلل و نامأل لیعت ءءاعل ءیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل تاییوسنلل
ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجلل ءاسملل قوقح چمانرب
ءانبل سیردتل لوصأ و تاءارجل و تاییجهنم لوح ءفرعملل و تاراهمل ءكراشملل ءحاسم قلخ
قوقح یف تاطشانلل ءطساوب لاجملل اءه یف باعیتسلل و ءفرعملل ءیمنتو ءقتل
ءفلتخملل تاكرحلل یف تاییوسنلل ءاسنلل
زیزعت و یمقرلل نملل لاجم یف ءهافرلل ءسانسلل تاسایسب صاخلل یوسنلل لمعلل جمء
ةیسوسنلل ءسرامملل صاخلل مهفلل قییمعت و ناماضتلل ،فطاعتل ءسایس معدو
ةینقتلل
ینواعتلل لمعلل لجأ ن م تاییوسنلل تارسیملل و تابردملل ن م ءقت تاكبش ءانب ریسیت
لاجملل اءه یف طشنلل ناماضتلل و رمتسملل لءابتلل و ،كرتشملل

انللمعو انسفنأ سيسيأت :١ مويلا

تايوتسم ةثالث ىلع عمجتلا لوصأ نع ثيدحلا لوح لوألا مويلا روديس

- ةينقتلا تاكراشُملا ،ءاسنلا قوقح جم انرب لمع :ضعبلا انضعب عم انعمجي يذلا قايسلا
- اهرغو ،يوسنلا عاشملا ططخو ،نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسنلا
- يتلا تالكشملا لوح شاقن :لماشلا نيأمتلا لمعب مايقلل و هيف شيعن يذلا ملالعا
- تاكراشملا اهجاتوت يتلا و ،اهجاتوت
- ةيوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلا ام

ةحرتقم ةطشنأ

- عم لوألا :نبيوتسم ىلع متي نأ اذهل نكمملا نم (لامعألا لودجو نيكراشملا تامدقم دادعإ
- ةداعتسال يملالعا عامتجالا و ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا ةسلج ي ف تاكراشملا
-)ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا ءاسم ي ف ىرخأ ءرم و ،ةينقتلا
- ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا عم هجمد متيس راهنلا نم ءزج
- اردناس ةسلجلا ميقدتب موقيسي)اناونعلا راطتنا ي ف [لماش لكشب انسفنأ سيسيأت (
-)ايثناس و
- تابردمك نوكن نم و مهعم لمعن يذلا نم ،لمعن نيأ روصت
- متي) يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع مئاقلا ي مقرلا فنعللا هب عقي يذلا ملالعا لوح ةسلج
-)ةينقتلا ةداعتسلا نم قافرلا عم هجمد

انسفنأ يدحت :٢ مويلا

اهجاتون يتلا تايديحتلاب ةصاخلا تاسلجلا ريسي تب مايقلل لوح يئانثلا مويلا مطعم نوكمي

لكشب تاحارتقالا هذو .هب موقن يذلا بيبردتلا لمعلا ب مايقلل ي ف ةفلتخملا قرطالا و ،تابردمك

اننكمي .تاكراشملا ىلإ هلاسرب انمق يذلا نايبببسالاب ةصاخلا تاباجتساللا ىلع ةمئاق عسوم

مويلا اذه ي ف ةسلج ١,٥ ىلإ ٥ نم يلاوح باعيتسا

-)ايثناس و اردناس بيبردتلا اذه دوقي (لمعلال ي ف ةهافرلا و تاذالاب ةيانعلا جمد
-)ةسلجلا هذو ميقدتل اخاشيب تعوطت (ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع ي مقرلا نامألا
-)اتي و سكي ب ةطساوب كرتشم ريسي (يميظنتلا نامألا
- عم لخادتلاب) رطاخملا ميققت لوح كمسلال ضوح ةسلج [ءريهظالا نم رخأتم تقو ي ف]
-)ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا

ةلمتحم ىرخأ تاعوضوم

- طيطختلا بنجت ،نفلل مادختسا ،يكحلا تاسلج (بيبردتلاب موقت فيك ليخت ةداعإ
-)اهرغو ،ةيركسع تاحلطم مادختسا مدع ،فوخلال ىلع مئاقلا
- رطاخملا ميققت ليخت ةداعإ
- يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع مئاقلا ي مقرلا فنعللا ءحفاكم

أم دق ي ضم ل ل قرط فاشك تس ا : ٣ موي ل ا

ي ن ا ل ل موي ل ا ة ي ا ه ن ي ف . ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ت ا د ح و ي ل ع ز ي ك ر ت ل ا ب موي ل ا ا ذ ه موي ل ا س
ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ا ز ا ح أ ي ف ر ط ن ل ل ا ب د ا ر ف أ ل ا ن م ت ا ع و م ح م موي ل ا ن ا د ي ج ل ل ن م ن و ك ي س
ا ه ي ل ل ع ز ي ك ر ت ل ل ن و د ي ر ي ي ت ل ل ا م أ ل ل ل ي ع ف ت ة د ا ع ل ل

ة ي ل ل ا ل ل ة ل ئ س أ ل ل ي ف ر ي ك ف ت ل ل و ا ز ا ح أ ل ل ي ف ر ط ن ل ل ت ق و ل ا م ه ئ ا ط ع ل ل ا ب موي ل ا ن س ، ٣ موي ل ا ي ف

- ا م ؟ ا ه ر ي ي غ ت ب ا و موي ل ا س ف ي ك ؟ م ك ب ص ا خ ل ل ق ا ي س ل ل ي ف ة د ي ف م ة د ح و ل ا ه ذ ه ن و ك ت س ف ي ك ؟
ه ت ف ا ض ا ب ا و موي ل ا س ي ذ ل ا
- ف ي ك و ؟ ت ا ك ر ا ش م ل ل ر ت و ت ل ل ب ب س ت ن ا ن ك م ي ي ت ل ل و ا د ح و ل ا ه ذ ه ي ف ة د و ج و م ل ل ط ا ق ن ل ل ي ه ا م ؟
ك ل ذ ة ج ل ا ع م ب ا و موي ل ا س
- ت ا ر ا ه م ل ل ؟ ة د ح و ل ا ه ذ ه ق ي ب ط ت ن م ا و ن ك م ت ت ل ت ا ر س ي م - ت ا ب ر د م ك ه ن و ج ا ت ح ت ي ذ ل ا ا م ؟
ي ر ي ص ح ت ل ل ل م ع ل ل ، ة ر ب خ ل ل ، ة ف ر ع م ل ل

ة ح ر ت ق م ل ل ت ا ن ي س ح ت ل ل و ت ا ح ا ر ت ق ا ل ا ة ش ق ا ن م ، م ه ق ر ف ل خ ا د م ه ن ك م ي و

ن ك م م ل ل ن م و ، ض ع ب ل ل م ه ض ع ب ع م ة ط ش ن أ ل ل ا ب م ا ي ق ل ل ة ب ر ج ت ل ت ق و ي ل ع ق ا ف ر ل ل ل و ص ح ي ف آ ق ح ب غ ر أ)
م ا ي ق ل ل ة ي ف ي ك ل و ح ر ا ك ف أ ي أ ك ل ذ ل . ا ت ق و ق ر غ ت س ي س ا ذ ه ن ك ل . ة ي ن ق ت ل ل ة د ا ع ت س ا ي ف ق ا ف ر ل ل ع م
(ا ه ب ب ح ر م ك ل ذ ب

أ ع م ل م ع ل ل ا : ٤ موي ل ا

ل و ح ت ي د ح ل ل ، أ ض ي أ ن ك ل . ٣ موي ل ا ن م ي ق ب ت م ل ل ل م ع ل ل ا م ا م ت ل ، موي ل ا ا ذ ه ل ج أ ن م

- ت ا ب ر د م ك ا ن ل م ع ة م ا د ت س ا
- ي و س ن ل ل ع ا ش م ل ا
- ن و ا ع ت ل ل ص ر ف ، ل ب ق ت س م ل ل ي ف أ ي و س ل م ع ن ف ي ك
- ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ت ا د ح و ل ت د ح ي ا ذ ا م

م ا ت خ ل ل ن م ب ا ر ت ق ا ل ا د ن ع ة ي ن ق ت ل ل ة د ا ع ت س ا ي ف ق ا ف ر ل ل ع م ل ص ا و ت ل ل ا ب أ ض ي موي ل ا ن س

image.png and or type unknown

موي ل ا ن ي ذ ل ا ن م ، ل م ع ن ن ي أ ر و ص ت
ت ا ب ر د م ك ن ح ن ن م و ، ه ع م ل م ع ل ل ا ب

١ طاشن

نولمعي نيزلا نيزيجزومنلا صاخشألا نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقللا تاكراشملا نم بلطن :انه
:ةيلاتلا ءازجألا ىلع زيكرتلا عم ،بيردتلا يف مهعم

- اهعم نوكتبشي يتلا تاعوضوملا يه ام ،هنوفرعي يذلام :سأرلا
- مهفواخم يه ام ،هب نونمؤي يذلا ام ،مهميقي يه ام ، مهل ةماهلا ءايشألا يه ام :بلقلا
- بيردتلا ىلإ هتفاضإب نوموقي يذلا ام ،اهنوكلمي يتلا تاراهملا يه ام :يذلا
- هي يف نوشيعي يذلا قايسلا وه ام ؟مه نيأ :مادقالا

.ةريغص شاقن تاعومجم يف متيس شاقنلا نكل ،يتاذلا ريكتلل تقولا طاشنلا اذه حيتي

تاكراشملا موقتس يتلا دارفألا تاقايسو عقاو يف لمعلل سيئسأتلا يف ءدبلا ىلإ فدهن ،انه
. مهعم لمعلاب

٢ طاشن

.مهسفنأ مسرر تاكراشملا نم يبلطا ،يلعألاب ةقيرطلا سفن مادختساب

.هذيفنتب اوماق يذلا مسررلا يف ريكتلل تقولا مهئاطعإب يموق

٣ طاشن

:ةيلاتلا ةلئسألا ةشقانمب يموق ،ةريغص تاعومجم يف

- ؟تريغت فيك ؟انتاعمتجم اههجاوت يتلا تاديدهتلا يه ام
- يف مهاسي نأ تابردمك انلمعل نكمي فيك ،ةيعامتجالا تاكرحلا نم عزك و تاطشانك ؟
ةيضقلا
- انيلع بجي تاردقلا ةيمنتل ىرخأ قرط كانه له ؟طيسوك بيردتلا دودح يه ام ؟
اهفاشتكا
- مهعم لمعلاب موقن نيزلا صاخشألاو تابردمك هنوكن ام نيب تاوجفلا يه ام ؟
• ؟يوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام ،ةطشنألا ءوض يف

تامولعملال صالختسا

رغصألا تاعومجملا تماق ام لوح شاقنن مايقللا و ةريبكلا ةعومجملا ىلإ ءدوعلاب موقنس ،اريخأ
.هلوح ثيدحلاب