

ةيس يئرل اةح فصولا

لماك لكشب ةيس يردتلا هتادحوو انجهنم مهفل

- نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشملا يف كبأبحرم
- جهنملا يف ءدبلاو ةيس يردتلا تادحولا
- بيردتلا تاسلجل دادعإلل ةمزاللا دراوملا

تاكراشم لا يف كَبَّاب 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 ةيسننلا قوقحلا ءاسننلا قوقح لاجم يف تاطشانلا تابردملا
يجيتارتساو يعادبإ لكشبو نامأب تنرتنإلا

يمقرلا نامألا لوح تاردقلا ءانب ةيضقل ةيملاعال ةباجتسالا نمض ةيوسن ةمهاسم هذه
ايجولونكتلا عم كابتشالا فدهب ةيلحلملا تاعمتجمل عم لمعلل تابردملا ةدعاسمو
لوضفوعادبإو ةعتثمب

انه نم جهنملا تادحو اوعلاط

جهنملا اذه نمل

تابردملا يمقرلا نامألا نع جهنم وه نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم
يلع بجي. ةيسننلا قوقحلا لاجم يف تاطشانلا ءاسننلا قوقح لاجم يف تالماعلا
هركو ةاداعم ديقت ثيح، انهجاوت يتلا تايذحتلاو قئاولعلا لوح ةفرعم كالتما تابردملا
، تامولعمل اكراشم يلع نه تردقو ريبعتلا يف نه تيرح ةباقرلاو بجحلاو ءاسننلا
ةيلحلملا معدلا تاعمتجم ءانبو ةليدب تايذاصتقال نه قلخ ةيلمع ديقت يلى ةفاضلاب
نه تابغر نع ريبعتلاو

feministsorganizing.png

ةينقتلا تاكراشملا جهنم اذا مل ؟ نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا

ءاسننلا لي ثمت ةيفيكو انل اناكم يمقرلا ءاضفلا انذاختا ةيفيكي في جهنملا ثحبي
ىلع جهنملا زكري. فننعل او زيممتلا في مهاسنت يتلا ريباعملا و تاباطخلا ةهجوم قرطو
ءاسننلا قوقح لاجم في تاطشانلا نم ديزملا ءدعاسملا ريبعتلا ولي ثمتلا تايحي تارتسا
مهاسم هذه. لوضفو عابدو ءعتمب ايحولونكتلا عم كابتشالا ىلع ءيسننلا قوقحلا و
ميدقتل يمقرلا نامأل لوح تاردقلا ءانب ءيضقل ءيملاعال ءباجتسال نمض ءيوسن
، ءيمدقتلا تالاصتالا ءيممجي في ءاسننلا قوقح جم انربل ءديرفلا ءيجهنملا و ءبراقملا
، ءيوسن ءينقت تاكراشم اهيلي قلطن يتلا و.

blue-yellowplants.png
Image cannot be displayed. Your browser may not support this type of image.

تاكراشم جهنم ريوطت ىلع ءيمدقتلا تالاصتالا ءيممجي في ءاسننلا قوقح جم انربل لم
نامأل نع ءدوجوملا ءيبيردتلا ءلدال نمض مهاسمك نامأل ليعفت ءداعل ءيوسن ءينقت
رمتسم لمع وه جهنملا اذه. ايحولونكتلل ءيوسن تابراقم في ءرذجت نمكل يمقرلا
ءيلوحت ءماع ءحاسمك تنرتنلا مادختسا ىلع تاطشانلا نيكم تل ني/تابردملا ءدعاسملا
، انام ارثكأ ءروصب اهنع ريبعتلا و انسفنا ءانب و ءداعتسال ، ءيسايسو

لكشت و اهانبتن يتلا ليلحتلا ءادأو يسايسلا راطلاا يه تنرتنلا ءيوسنلا ئدابملا
تنرتنلا ءكبش ىلإ لوصولل انتيضق تنرتنلا ءيوسنلا ئدابملا معدتف ، ههجو تنرتنلا
لمع (<http://feministinternet.org>) اي رذن ءفصنمو ءعونتمو ءحوتفمو ءنمآ

همدقي يذلا ام

ءاسننلا تاويح ءئاقو هجوت ثيحت تاربخللا لدابت و ءكراشملا ءنمآ تاحاسملا جهنملا قلخي
ايحولونكتلا ءسراممو تاسايس ءدحم تاقايسب ءطبترملا و ءسوململا و ءيلحملا
ىوقلا تاقالاع كرننح. ءيممجي ءفرعمو ءيكللم قلخ ىلإ تاحاسملا هذه فدهت. ءعتبملا
ءاسننلا ءاصقإ متي ثيحت ، ايحولونكتلا لاجم في اصوصخ ، ءلوهسب اهلي كشت نمكي يتلا
تاقالاعل يعاولا كيكتفتلا لالخن نم ريغيغتلا لمع ىلإ وعدننح. نهتاهاسملا لغا و اياخي رات
هذه ىوقلا.

FPIstand.png
Image cannot be displayed. Your browser may not support this type of image.

نبي ءوچفلا يطختل روسچلا ءانب ىلع لمعي ، ءاسننلا قوقح جم انربل في تاردقلا ءانب
ءيجي تارتسال صرفلا و تاعطاقتل نع ثحبلا و تنرتنلا قوقح تاكرحو ءيوسنلا تاكرحلا
انم اي عس ءكرتشملا تاكرحلا لمعل ءيولوا جم انربل يطعي. ءاكرشو ءافلحك ايوس لمعل
تاكرحلا ربع نماضتلا و مهفلا ءانب و تاوچفلا يطختل

جهنملا ءيساسالا ميقل يه ام

، ءيممجي ءاذلا ءياعرلا تاسراممو تاسايسل خيسرتلا يه ءيساسالا جهنملا ميقي
ءاسننلا تاويح ءئاقو ىلع ازكترم ؛ جرملا و نامأل و ءيلومشلا و ءيكراشتلا ىلإ ءفاضلاب

ءوضلا جهنملا يقلئي .يجيتارتسال ريكتللاو عاابلاناج للاحاتفالو ءيفافشللاو
ءولواايطعم ،تنرتلل ءوسنلا ئاابللا راطا ي ف ،ايجولونكتلا ي ف ءاسنلا رول
تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي .ءمادتسملاو ءبسانملا ايجولونكتلل
مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحملا روللا لوح ءوللا ءايزل عسيو ايجولونكتلل ءوسنلا
ءاسنلا تاويح و ءاوقو ي ف جهنملا ايجولونكت زكترت .ملاعللا لوح ءاسنلا قوقح عارض
ءكلملا لعل دشن .اخيبرات ايجولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افرتعم
جهنملا لئانك رشو ان تاوضع ماخستساو باعيتسا ءيلمع لعل اندهش امك ،جهنملا ءكلملا
نيسنلا رم لعل .

image1605451259399.png

ءدبلاو ةيبي ردتلا تادحولا
جهنملا يف

؟ ۋەي بىر دىن ئادىمىنىڭ ئىسمى

ةلقتسم تادحو سمخ نمّ ايلا ح نامأل ليعفت ةداعإل ؤّينقتل ؤّيوسنل تاكراشملا جهنم نوكتي
تاعمت حملا ةكراشم ةيلمع ريسي تل ةلعلعافت ةيميلعت ةطشنأ يف. ةرذجتم (ةدوسمّ نهإحإ)
ةلّاعفو ةنمّ نوكتل تاراهملاو ةقثلا ءانب ىلإ ةفاضإلاب ،ريبعبتلاو ليثمتلا ميقيو ةفرعملل
ةيمقرلا تاحاسملا يف

 <p>ي نور تكل إل ا فن عل ساسأ ل عل م ئ ا ق ل يع ام ت ج ا ل ا ع و ن ل ا</p>	 <p>ة ي م ق ر ت ا ح ا س م ق ل خ ن م آ</p>	 <p>ف ت ا و ه ل ا ن ي م أ ت ة ل و م ح م ل ا</p>
 <p>ة ي و س ن ل ا ئ ا ب م ل ن ت ر ت ن ل ل د و س م</p>	 <p>ر ط ا خ م ل ا م ي ي ق ت</p>	

تادحول تايوتحم ام

٥٤٠

٥٤١

٥٤٢

٥٤٣

٥٤٤

٥٤٥

٥٤٦

٥٤٧

٥٤٨

٥٤٩

٥٥٠

٥٥١

٥٥٢

٥٥٣

٥٥٤

٥٥٥

٥٥٦

٥٥٧

٥٥٨

٥٥٩

٥٦٠

٥٦١

٥٦٢

٥٦٣

٥٦٤

٥٦٥

٥٦٦

٥٦٧

٥٦٨

٥٦٩

٥٧٠

٥٧١

٥٧٢

٥٧٣

٥٧٤

٥٧٥

٥٧٦

٥٧٧

٥٧٨

٥٧٩

٥٨٠

٥٨١

٥٨٢

٥٨٣

٥٨٤

٥٨٥

٥٨٦

٥٨٧

٥٨٨

٥٨٩

٥٩٠

٥٩١

٥٩٢

٥٩٣

٥٩٤

٥٩٥

٥٩٦

٥٩٧

٥٩٨

٥٩٩

٦٠٠

٦٠١

٦٠٢

٦٠٣

٦٠٤

٦٠٥

٦٠٦

٦٠٧

٦٠٨

٦٠٩

٦١٠

٦١١

٦١٢

٦١٣

٦١٤

٦١٥

٦١٦

٦١٧

٦١٨

٦١٩

٦٢٠

٦٢١

٦٢٢

٦٢٣

٦٢٤

٦٢٥

٦٢٦

٦٢٧

٦٢٨

٦٢٩

٦٣٠

٦٣١

٦٣٢

٦٣٣

٦٣٤

٦٣٥

٦٣٦

٦٣٧

٦٣٨

٦٣٩

٦٤٠

٦٤١

٦٤٢

٦٤٣

٦٤٤

٦٤٥

٦٤٦

٦٤٧

٦٤٨

٦٤٩

٦٥٠

٦٥١

٦٥٢

٦٥٣

٦٥٤

٦٥٥

٦٥٦

٦٥٧

٦٥٨

٦٥٩

٦٦٠

٦٦١

٦٦٢

٦٦٣

٦٦٤

٦٦٥

٦٦٦

٦٦٧

٦٦٨

٦٦٩

٦٧٠

٦٧١

٦٧٢

٦٧٣

٦٧٤

٦٧٥

٦٧٦

٦٧٧

٦٧٨

٦٧٩

٦٨٠

٦٨١

٦٨٢

٦٨٣

٦٨٤

٦٨٥

٦٨٦

٦٨٧

٦٨٨

٦٨٩

٦٩٠

٦٩١

٦٩٢

٦٩٣

٦٩٤

٦٩٥

٦٩٦

٦٩٧

٦٩٨

٦٩٩

٧٠٠

٧٠١

٧٠٢

٧٠٣

٧٠٤

٧٠٥

٧٠٦

٧٠٧

٧٠٨

٧٠٩

٧١٠

٧١١

٧١٢

٧١٣

٧١٤

٧١٥

٧١٦

٧١٧

٧١٨

٧١٩

٧٢٠

٧٢١

٧٢٢

٧٢٣

٧٢٤

٧٢٥

٧٢٦

٧٢٧

٧٢٨

٧٢٩

٧٣٠

٧٣١

٧٣٢

٧٣٣

٧٣٤

٧٣٥

٧٣٦

٧٣٧

٧٣٨

٧٣٩

٧٤٠

٧٤١

٧٤٢

٧٤٣

٧٤٤

٧٤٥

٧٤٦

٧٤٧

٧٤٨

٧٤٩

٧٥٠

٧٥١

٧٥٢

٧٥٣

٧٥٤

٧٥٥

٧٥٦

٧٥٧

٧٥٨

٧٥٩

٧٦٠

٧٦١

٧٦٢

٧٦٣

٧٦٤

٧٦٥

٧٦٦

٧٦٧

٧٦٨

٧٦٩

٧٧٠

٧٧١

٧٧٢

٧٧٣

٧٧٤

٧٧٥

٧٧٦

٧٧٧

٧٧٨

٧٧٩

٧٨٠

٧٨١

٧٨٢

٧٨٣

٧٨٤

٧٨٥

٧٨٦

٧٨٧

٧٨٨

٧٨٩

٧٩٠

٧٩١

٧٩٢

٧٩٣

٧٩٤

٧٩٥

٧٩٦

٧٩٧

٧٩٨

٧٩٩

٨٠٠

٨٠١

٨٠٢

٨٠٣

٨٠٤

٨٠٥

٨٠٦

٨٠٧

٨٠٨

٨٠٩

٨١٠

٨١١

٨١٢

٨١٣

٨١٤

٨١٥

٨١٦

٨١٧

٨١٨

٨١٩

٨٢٠

٨٢١

٨٢٢

٨٢٣

٨٢٤

٨٢٥

٨٢٦

٨٢٧

٨٢٨

٨٢٩

٨٣٠

٨٣١

٨٣٢

٨٣٣

٨٣٤

٨٣٥

٨٣٦

٨٣٧

٨٣٨

٨٣٩

٨٤٠

٨٤١

٨٤٢

٨٤٣

٨٤٤

٨٤٥

٨٤٦

٨٤٧

٨٤٨

٨٤٩

٨٥٠

٨٥١

٨٥٢

٨٥٣

٨٥٤

٨٥٥

٨٥٦

٨٥٧

٨٥٨

٨٥٩

٨٦٠

٨٦١

٨٦٢

٨٦٣

٨٦٤

٨٦٥

٨٦٦

٨٦٧

٨٦٨

٨٦٩

٨٧٠

٨٧١

٨٧٢

٨٧٣

٨٧٤

٨٧٥

٨٧٦

٨٧٧

٨٧٨

٨٧٩

٨٨٠

٨٨١

٨٨٢

٨٨٣

٨٨٤

٨٨٥

٨٨٦

٨٨٧

٨٨٨

٨٨٩

٨٩٠

٨٩١

٨٩٢

٨٩٣

٨٩٤

٨٩٥

٨٩٦

٨٩٧

٨٩٨

٨٩٩

٩٠٠

٩٠١

٩٠٢

٩٠٣

٩٠٤

٩٠٥

٩٠٦

٩٠٧

٩٠٨

٩٠٩

٩١٠

٩١١

٩

ةيميلعت ةطشنأ

عاوناً ثالث إلى إدحو لك في فيمى لعلتلا طشنأل تمسق:

image1605640724450.png

نعيں عووضوم ي في ريكفتلا فيءدبالا لى لى نى كراشملا و تاكراشملا عفد اهفده **فيءديءمء ءطشنا**
 دصرل ءرسيملا و اءبرءملا لى صيخشت تاواء نوكت نا ءطشنا ل اءهءل نكمي . تاשאقنلا ءراا و
 ك. لى لى عا نا ب لمءلا ءشرو لىءءءو ءومءملا لىءل مءفلا لىءسم

image not found of type unknown

• حور طملا تا عوض و ملا و عیضا و ملا ی ف ث ح بل او ع س و ت لا ی لا قوم غملا عطشن ألأ ف د ه ت

image1605640743110.png

،ةيلمع قرطبة فلتخمل ايميلعتل فادهألل ةباجتسال اىل ةيكيتكتل ةطشنأل فدهت
ةيلمع تايجيتارتسا عؤو و ةطشنأو نيرامت يلع لمشتو

عَدَبُ لِّل

تاكراشملا يلع فرع تالا

- **بېر د تل ا تاجايي ت ح ا م ي ي ق ت : ت ا ك ر ا ش م ل ا ي ل ع ي ف ر ع ت**

بېر د تل ل ل ط ي ط خ ت ل ا

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

(ةيزيلءنإل اب طبارلا) ةينءتلا يءيعتسا ةءابم يءلاط

ةينءت تاءراشم ءهنم تاءاقل نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن

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

image1605451879726.png

تاكراش ملا يلع فرع ت لا

لوصولنا إلى هذه النقطة، نحتاج إلى أن نوضح، في البداية، ما هي الأسباب التي دفعتنا إلى القيام بهذه الخطوة. نحن نؤمن بأن التغييرات التي نخطط لها هي ضرورية لضمان استمرارية عملنا وتحقيق أهدافنا. نحن نؤمن بأن التغييرات التي نخطط لها هي ضرورية لضمان استمرارية عملنا وتحقيق أهدافنا. نحن نؤمن بأن التغييرات التي نخطط لها هي ضرورية لضمان استمرارية عملنا وتحقيق أهدافنا.

- تاعقوت ال نم دكأت ال** نأ بېردت ال لبق تاجايت حال لېل حتب مايقل ينعي ال : **ةطح ال م**
 هذه يلع لمع شرو أي يقبُت نأ حصنُي .أي رورض دعي مل لمع ال ةشرو لى لوال ةسلجل اءنأ
 بېردت ال لبق تاجايت حال لىل حتب چئان يلع دىكأت ال ةداع و دكأت لل ةسلجل ال

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 نا 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 لماشلل بيردتلا 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 يثلا 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) لماشلل بيردتلا 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 ،لماشلل بيردتلا
(**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 لمعل
لوخد دنع وأ لمعل ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعل ةشرو
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعل ةشرو تاكراشملا
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعل ةشرو لال
يصون لازن ال 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

ةيساسالا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

. تاكراشملا لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا راصتخا وه تالباقملا نم ضرغل
نم . لقأ ليصفتب نكل ، نايبب سالا اهلوانت يتلا ةماعلا تاعوضوملا ةيطغت موقيسو
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسالا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرتملا
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهعم ني لمعت يتلا تاعمتجملا يه نم ؟ ني ميقت نيأ . اهب كرود ، كتمظنم . كسفن نع يني ثدح ١٠

٢. سفن يه تاي دحتلا هذله ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعللا يف كهجاوت يتلا تاي دحتلا يه ام ٢٠
ءاضعأ موقي وأ ي موقت فيك ؟ اهعم يملعت يتلا رئاودلا / تاعمتجملا اهجاوت يتلا تاي دحتلا
؟ تاي دحتلا هذله عم لماعتلاب كعمتجم

٣. وأ لمعلال لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقول مطعم اهن ي مدختست يتلا تنرتنإلا تاقيبطت يه ام ٣٠
؟ ةي صخشلا ةايحل

٤. لي غشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجال هذله عونام ؟ اهمادختساب بلغاللا يف ي موقت يتلا ةزهجال يه ام ٤٠
؟ اهليلع اهلي غشتب ي موقت يتلا

٥. نأ نيرعشت له ؟ اهي مدختست يتلا تاقيبطتلاو تنرتنإلا عم لماعتلا دنع كفواخم ربكأ يه ام ٥٠
؟ نم آ تاقيبطتلا هذله

٦. ةيبي ردتلا لمعل ةشرو لوح لوالا ةثالثل ك تاعقوتب يرابخإ كنكمي له ٦٠

بي ردتلا تاجايتحا ليحتلا ةلئسأ :١٠ ٣ قحلم

. هب ني موقت يذلا لمعلل فصوو ، ةمظنملا ، مسالا ١٠

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

٣. تنرتنإل نيمدختسترتنأو ىتم ذنم ٣.

٤. تقولابلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتلماطن وهام ٤.

٥. هنيكلمت يذلا لومحمال فتاهال عونام ٥.

٦. تقولامطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتل يهام ٦.

٧. تنرتنإلاو ةينقتل /ايحولونكتل مادختساب ةقلعتم كيذل فواخم ةثالث مهأ يهام ٧.

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

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

١٠. بيردتل اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مبيقت تاودأ: بيردتلل كمبيقت بيردتل

مبيقتل فادهأ يهام

- ةمداقل ةرمل يف لصفأ لكشب بيردتللاب مايقلل.
- ةشرولل ةيميلعتل فادهألام قفتي امب ني/تاكراشمال ةعباتمل معدماطن ميمصت.

مبيقتل ةيلمع:

مايأل تاوشرولل يف .نهتاعابطن تاكراشمالو تابردملاةكراشملةطي سبةقيرط يه اتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنل لملع حرتقن ،ةددعتمل
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيللعتل ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسا ىلع عجشن .ةشرولا
ةلثاممل لئاسولا زاتم .هابتنالل تئشتو بعتلاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيردتلل ةرتف
نهتاليصفت ىلعأ انب ليصافتل ةكراشم تابردتمل راتخت ثيح ةعرسللاب

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجلل بانوجلل ةكراشمو لمأت تابردتمل نم بيلطا

اهمليستو ةقرو ىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتملا دراوملاو تقولا ىلعأ انب
ةيقب نم عمسم ىلع اهتاباجإ ةبردتم لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسيملل

ةرسيم لاهقثوت امنيب ،تابردتم ل

ةكراشم ل؁اعم تارسيم ل و تابردم ل سلجت؁ نه تاقيلعتل تاكراشم ل عيمج ةكراشم دب
سفن ب تابردتم ل لوح نه تاقيلعت ةكراشم و اتلد/+- ةقيرطب ريسي تال نع نه نعا بطنا
لئاسول هه نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل و تابردم ل عم اهت كراشم و ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هه ل تاليدعت لمع .
- ببردت ل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماظن ميمصت .

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات ببردت ل نم عوبسأ دب ةعباتم ل
؁يوتحمل ل تاصل لم و حرش تافل م و ريسي تال ةلدأ) تاببردت ل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل
ةمداقل تاوطل و ةشرول نع كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خل

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثال ثل ةعباتم
نم ي أ نه ذي فن ن ع عيمج ل لاؤسل ل ةبسانم ةصرف هه .ةشرول ري ثأت ةفرعم ل
.كببردت ل ةجيتن ك خل؁ نه لمع تايجي تارتسال نه تاعجارم و أ تاكي تكتل و تاوأل

image.png and or type unknown

نيمضت ل و ةي عطاقت ل

” درول يردو - ”

ةي عطاقت ل يه ام

يتل و؁ (ردنجل و ةقبطل و قرع لثم) ةي وه ل ةدعتم ل بواجل نيب زي مْي راطل يه ةي عطاقت ل
شيمهت ل و عمقل دي قعت و مقافت ل ي دؤت دق و انتاربخ و انتايحي رثت

فن علل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخْم قاي س ي ف ةي عطاقت ل مهفل لاثم لي امي ف
اهل ل خ نم فعاضْي ي تال قرطل ي فخي يلامجل ءدع ل اذه نأ ل ؛ نه تايح لال خ ردنجل لىل ع مئاق ل
فن علل ءنولم ل ءرشب ل تاو ذ ءاسنل ضرعتت نأ حج رمل نم . فن عل نم طمنل اذه دعتم ل عمقل
ي ف تاو رثل ل كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك؁ تاواضي ب ل ءاسنل نم رثكأ ردنجل لىل ع مئاق ل
يسنجل ل ليمل تاجو دزم ءاسنل ضرعت ةي لامتحا دازتو . فن عل ل اكشأ ضعب نع ءاسنل ضعب لزع
ةضرع رثكأ مه ءي سنجل ءرباعل صاخشأل نأ امك . تا يرخأل ءاسنل نم رثكأ يسنجل ل فن علل
ءاسنل عيمج ضرعتت دق؁ راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هارك ل فن ع ءبرجت ل

رطخل لل ءضرع رثكأ يلاتلابو ،شه نهعضومت ءاسنللا ضعب نكل ،ردنجللا ىلع مئاقلا فننل رطخل

image.png and or type unknown

تاتاداحملا يف ءيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ءيوهلاب ءطبترم ءنيعم تازايتماب تاعتمتملا ءاسنللا 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 ءاسنللا عيمجل ءيشي عمل براجتلا ءمي قردؤت ،ءيغارمو 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 ءيوسنلا حاتفم نمكي :**كتازايتم كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا انتازايتمافاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلا تاسرامملا نم ءيصخش انيلع رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينعى لب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعى اندوجو أن ءرورضلاب ينعى ال تازايتم ان ءيوه ببسب اهب رمن أن انيلع نيعتى ال ءنيعم براجت

ءاهن نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغال** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضىأ ءنيعم يهف ،يسنجللا زيمتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب انتازايتم انل حمست .ءفلتخم قرطب ءاسنللا فلتخم ىلع ضيبلا طحاللاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا ءبتنى ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلدب اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنللا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نيري ال ياتاوللا ءاسنللا كلذيف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلا ؛تاي رغال براجتب انررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ءنيميمضت رثكأ ءسدد لال نل نم ملالعا 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. يءؤي أن نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحل ببسب جراخل يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنللا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ءلرعلاب مسجللا نم ءازجال هذو نكلمت ال دق يلالا ءيسنج ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رغال ءاسنللا ذبن اهمدختسن يلا ءغلل نكمي يلا ءديءلا تاويح نشعي يلالا وأ اننهبشي ال ياتاوللا ءاسنللا نل انثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم انتايح نل ءفلتخم

يعطاقات لمع راطإ دامتعا نإ :**اهحيصتو ءاطخال باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يف اندهج ىراصق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يف ،كلذل .ءلهس ءيولمع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدص آفقوم تاي رغال ذختت دق ءاطخأ فرتقن دق ان أن ال ،ننيميمضت ليءعتو راذتعالا كنكمي هأو ،صخشك كتميقب آقح قلعتي ال أطلخال حيحصتل كتوعد .ءيعاف ءأفقوم انينبت نم ءالذب ،أطلخال سفن راركت بنجتل ككولس

ىلع صخش لك ءردقل انكاردا لمعي :**اهنكراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يءحتو اننبي ءفاسملا لىلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءفاضل انريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقيقح يف ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image not found or type unknown

(ةيزي لجن إلاب طب اورل)

دادعإب فنن علاو زيمتلا عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحم لاب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنن علا نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحملا ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هاتقد يف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجلا نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابرطضا نم ءيشأ ىلإ ةيفاك فنن ةبرجت ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .ههإ 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 يلىإ نجحتي 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 يلىإ صخشلا ديغي ،ساسح ثدح ةكراشم يلع ام صخش رابجإ نإ تايركذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألا ضعب نوكت دق .اهبحاصت يئلا ةيبلسل ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكتسال ةحاسم صاخشألا يحيئما ،كلذ نمألدب . ةملؤملا

جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب ي ف تاطايتحال لمعت ال ،تادادعتسالال لصفأ عم يوتحت رعشي صخش ةدعاسملا اءاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يلي امي ف .يذرف لكشب ةدحم نوكت .ةئداحملاءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيئامإ كاردا .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلىإ ترشأ ةلاح ي ف يرذتعا ةقداص يئوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يئبجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب .ةيصوصخش 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 يلىإ لئاعفلا عامتسال

٤. فقوملا ةجلاعم

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

نم يدكأت. جايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت. كلذىل نهم يم صت
 ةيسفنل ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي. اهل نجتاح لاج يف ةدعاسم لل لوصولل نه تاينام إم
 ةئراطلل تالاحلل هذه لثم يف معدلل مبدقتل.

**ةغللاب) ةيلاتل دراومل اضعبـكـلإ، بـيردتل اـف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذإ
 :ساسحلل اوتحمل نم جعزنل صخشل معدل مـيدقتل كـدعاست دق يـتلل (ةـيزـلـجـلـا**

(ۛی زی لجن ایل اب 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 ٲٲوس نلا تاس رام ملا
ٲٲج ول ونك تلا

يُحلّل حلّح لّاو يدقن لّ روظنم لّ نم لك ؤّيج و لّونك تّ لّ تّاساي س لّ لّاو ؤّيوسن لّ تّاس رامم لّ دسج تّ عم ، ؤّيوسن لّ رطن لّ تّاهج و نم ؤّينق تّ لّاب ؤّقلع تّ م لّ تّال ك ش م لّ فرعت و ؤّلئ س أ حرطت و . ؤّينق تّ لّ لّ ي ف ؤّاسن لّ ؤّكراشم ، اي ج و لّونك تّ لّ عم ؤّاسن لّ تّاقا لّ ع و ، ع و ن تّ م لّ ؤّاسن لّ ع ق و ا و راب تّ ع ا لّ ي ف ذ خ أ لّ تّ اري ث أ تّ لّ ي و س ن لّ لّ ي حلّح لّ و ؤّينق تّ لّ ي ف ي و ق لّ ن ي ز ا و م ، تّاساي س لّ ع ن ص و ؤّينق تّ لّ ر ي و ط تّ ؤّيعام تّ ج ا لّ ؤّينق تّ لّ

مقيال فرغتو، بېردتلا اذه في انجهن ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا فرغت
ءاسننلا براجتو تاربخ ىل ةمءاقلالو، ةينقنلل ةيوسننلا بېردتلا انه منوكتي تيلا ةيساسلا
ينقنلا بېردتلا عم و في تايوسننلاو.

ىلإ نكمي اهيفي رعت ةيفيكيو . ةيمانتم ةركف يه ايجولونكتل ةسايس و ةيوسننل تاسرامملا و ةسايسلل ببسبو ، ةربخلل و باطخل ، ةسرامملا لالخم نم ريبك لكشب لوحتي و ريغتي ةريغتملا تاقايسلا .

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

،ةاحانم :نيتقيرطب تانقنالتايجولونكتالسايسو وسننالتاسرامملاضرعتست
ةحانلنم،ءاسنللاضق فةديجتاريغت وءاسنلل ءلخماضق ايجولونكتالجتأن
تانقنلتسسأثيح.ءاسنللاضق ءلءمل ءديجتايجهنمولولح ايجولونكتالترفو ريأل
روطت لعل ريثأتلل ءاسنللاءقاول اهنكم يئال ءيفيكلل صءفلو،ءاسنللاضقل ءديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهي صيخت ،اهم ادختسا ،اي جولونكتال مييقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جولونكتال إلفرطنت امك .ءاسنللقا و اي جولونكتال ءاسنللقوق ةدنجأ رييسيئو 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 صحف و فاشكتسا إلفدوقت تاعوضوم

ةلئسلأ ضعب نمضتت

- ؟مالعإل لئاسو يف ءاسنللال ليثمت نم نومدختسملا ءعمج يذلأ يوتحملأ ريغ فيكل
- ؟تنرتنإل إلف ءاسنلل اهميمصت متي يتل ةديجل تاحاسملاو قرطال يه ام
- ؟كشب ةينقتل إلف ةدمتعمل انتفاقتل ءجيتنك ءاسنللاياضق تريغت فيكل
- ؟ديازتم
- ؟ءاسنلل ءنمأ تنرتنإل قيرطنع ةيمقرل تالاصتال له
- ؟اي جولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذلأ نم
- ؟ةديجل تاي نقتل نم ةدافتسالا ءاسنللقوق تاطشانل نكمي فيكل
- ؟"اي جولونكتال /ةينقتل إلف ةرطيسلا" هيني اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جولونكتال ةسايس و ةيوسنل تاسرامملأ يدل إلف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنللا ةينقتل تالراشملأ تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنللا ةينقتل بيردت" قبس يتل ميقلل سكعي تابي ردتل هذه مطعم .ينقتل بيردتل يف تارسيم و تالراشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخالإا . "يوسنللا بيردتل" لعفالاب اهديدحتو اهف يرتع .ينقتل بيردتل تاقايسب

يتلالت ةيساسألأ ميقلل نمضتت

نيمضتال /ةيكلراشتال

يذلأ تقولاسفن يف تابردتملا نم ءملعتتل ريثكلل اهدل ءبردملا نأ يوسنللا بيردتلل كردي ةقيرطب بيردتلل ميمصت متيس ،لاثملا ليبس إلف .تايخالأ تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنللاو تاربخالل لدابت رييسيئ إلف لمعت

ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتلاو ملعتل نم ةددعتم قرطب يوسنللا بيردتلل حمسي

اوعا تالراشملا لك نأ ضرئفيلو .تاقايسلا و ءارألأ يف فالخالاب يوسنللا بيردتلل حمسي .تافالخالأ باعيتسال ةيفاكلل هيف امب أنرم نوكل نأ بيردتلل إلفو ،ةيفلخالل سفن نم

نامألا

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألاب روعشلل تالراشملل نكمي ثيح ءحاسم وه يوسنللا بيردتلل وأ ،ءائاضقإ متي نل يتل تامولعمللاب حوبلا ،تاعوضوملا ءراثإ ،ةلئسالل حرط مك نكمي - مهملعت يعو إلف اونوكي نأ - ةينقتلل مهمهف لالخنم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتل نامألا ،ةيعامتجالا تاكلشلل عقاوم إلف ةصوصخال :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحملل) رطاخملاب (اهريغو ،ليدب يوتحمل رشنل تنرتنإل مادختسا يف

ءاسنللقا و ليصأت

يتل تاي نقتل نأ ،ينعي اذه .تاكراشم لاقاوو تاجاي تحا ىل عيوسننل بي ردتل دمتعي نأ بجي لوح تاشاقنل نأ ينعى اضى اذه .تاكراشم لاب ةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشم قايس رابتعالا ي ف ذخأت نأ بجي ايجولونكتل /ةينقتل

ةمادتسم /ةبسانم تاي نقت

،اهقبي بطت تاكراشم لل نكمي يتل تاي نقتل ةيولوالا ءاطع يوسننل بي ردتل ىل عي بجي .بي ردتل ءاهتنإ دعب مهلمعل ةمئالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكمإب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالا هؤاطعا متيس رصم ل ءحوتفمو ءرحل تاي جمربل بي ردتل دعب اهمادختسا ي ف رارمتسال

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفاده ل عجمه يلع و بي ردتل اب ءصاخ ل مهتدنحأ مهيدل نأ بي عو ىل عيوسننل تابردم ل نبي تاعقوتل ىل عي قافتال او شاقنل اهيف متي تامئامب مايقل ينعى اذه .تاكراشم لل تابردم ل و تاكراشم ل

يجي تارتسا /يعادبإ

ةمئالم اهل عجل يعادبإ و يجي تارتسا لكشب تاي نقتل ىلإ رظنل ةصرف يوسننل بي ردتل دعي .تاكراشم ل اقايسب ةطبترم و

ايجولونكتل /ةينقتل ي ف ءاسنل رود ىل عي كأتل

تاسايسل انص ،مادختسا ،ريوطت ي ف ءاسنل تاكراشم ىل عي ءوضل يوسننل بي ردتل طلسي ةينقتل ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تاي رخأ و سيل فول ادأـ كـ ءاسن .ةينقتل ي ف ايجولونكتل /ةينقتل هاجت فواخم مهيدل يتل تاملعلتم لل ءصاخ ،ءودقو ىل عي ألثم نربتعي /ةينقتل خيرات ي ف ءاسنل لئطاخال او طولغم ل ليثمتل حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتل

ايجولونكتل /ةينقتل ىل عي ءاسنل ءرطيس ىل عي كأتل

ريوطتال ي ف) تاي نقتل اب ةطبترم ل قمعال بانوجل ي ف ضوخل نم يوسننل بي ردتل ي شخي ال و) تاي نقتل لمع ةيفيكل لماكل مهفل و "مكتلـ" ءرورض ىل عي كأتل و (تاسايسل انص و (اهمادختسا طقف سيل

!image-1605452080596.pngعاتمتسال

تيتفتل ةينقتل اب عاتمتسال نأ اهيف ءاسنل نكمي ءاسم يوسننل بي ردتل نوكي نأ بجي .تاي نقتل ىل عي ءرطيسل و ءاسنل اقالع ىل عي رثؤت يتل 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 يتللاو ،ضرألا ىلع و تنرتنإلاب ةلصتم ةداعسلال و نيمصتلا ،عادلإا ،عونتلا ئدابمب كسملتلاو زيزعت ىلإ ةفاضلإاب عيجمجلل ةجهبلا يدسجلال انعقاول اليمج آعونت 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
- عونتلل ريدقت 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 نايبتسالال لالخن لاثلما ليلبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالال نعل لاسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصولل ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نم يلاخو ئداه ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثلما هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبننت 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 هابتنالال لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالال 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 زيميتم

.ةعونتملا تايوهلا إلإ ةفاضلإاب ةفرغلا يف تازايتمالا نم ةفلتخم تايوتسم دوجوب يفرتعأ يلع مهيعجش سكعلاب "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 زيميتم يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغلا يف ءاضيبل عرشبل و ذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنممل يرصنعلا زيميتملا فاشكتساو ريكتفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

تاكراشملا ةيصوصخ مارتحإ

.قيثوتلل مهيلإ ءراشإلا وأ /رشابملا سابقتالا 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 .ةيلعافلل ةيصوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعلا ةداعم وا ،نييلثمل ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ إلإ يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت .مهرتوت يف كلذب بست اذا ةيصخشلا تاربخل ءشقانملا .ةمدصل نم يناعت يتلا تاكراشملا مزاللا معدلا ميدقتل حاتم صصختم

يوغللا عونتلا مارتحا و ةغللا 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 ةغللا 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 ءاسلإاب اورعش اذا تاحتفنم اونوكي نأ تاكراشملا ضعب يلع ةديج نوكت دق يتلا و ةيميذاكأ ربتعت ةغل وأ ةينقت تاحلطصم يوتحملا يدكأ أو 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 يقلخا .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 یسرغا

انفیرت یلع دمتعتو صاخشأل فالخإب فلتخت سفنلاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یموق
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلا قایسلل و ةایحلل یف انعقولم و انسفنأل
دسجلل عم لصاوتللل و ،سفنللل تقو صیصختب یموق كلذل .ضعبلل مهضعب یلع 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 ءفرغلل یف رتوت یأ ن م ءاوجلل ةیقنن یلواحو ءیارد یلع ینوك ،ءحاسملل
ةیانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملل ن م یبلطا .لمك لكشب ءكراشملل و ءومجلل یف روهظلل
تاذلاب .

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

٢٠١٨ لامعأ لودج ءدوسم ءسلج ةیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل نامأل لیعت ءءاعإل

تایللل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

ءاقعنال فاءهأ

- ةیتاذلل ةیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل یلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تایوسنلل عمچ
یمقرلل نامأل جهنم قییمعتو فیفیکت ،ینبت ،قیببطت ،مهف ،فاشكتسا لجأ ن م
هریوطتب موقی یذل و نامأل لیعت ءءاعإل ءیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل تایوسنلل
ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجب ءاسملل قوقح چمانرب
- ءانبلس یردتلل لوصأ و ءاءارچ و تایجهنم لوح ءفرعملل و تاراهملل ءكراشملل ءحاسم قلخ
قوقح یف تاطشانلل ءطساوب لاجملل اءه یف باعیتسالل و ءفرعملل ءیمنتو ءقتلل
ءفلتخملل تاكرحلل یف تایوسنلل و ءاسنلل
- زیزعت و یمقرلل نملل لاجم یف ءهافرلل ءاسایسب صاخلل یوسنلل لمعلل جمء
ةیسوسنلل ءسرامملل صاخلل مهفلل قییمعت و نماضتلل و ،فطاعتل ءسایس معدو
ةینقتلل
- ینواعتلل لمعلل لجأ ن م تایوسنلل تارسیملل و تابردملل نم ءقت تاكبش ءانب ریسیت
لاجملل اءه یف طشنلل نماضتلل 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 مبدقتب موقيس) [ناونعلا راطتنا ي ف] لاماش 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 ريسيتب مايقلل لوح يئانثلا مويلا مطعم نوكتيس لكشب تاحارتقالا هذو .هب موقن يذلا بيبردتلا لمعلااب 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 مبدقتل اخاشيب تعوطت) ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع ي مقرلا نامألا
-)اتي و سكيب ةطساوب كرتشم ريسيت (يميظنتلا نامألا
- عم لخادتلاب) رطاخملا مبيقت لوح كمسلال ضوح ةسلج [ةريهظلا نم رخأتم تقو ي ف]
- (ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا

ةلمتحم ىرخأ تاعوضوم

- طيطختلاب بنجت ،نفلل مادختسا ،يكحلا تاسلج) بيبردتلاب موقت فيك ليخت ةداعإ
-)اهرغو ،ةيركسع تاحلطم مادختسا مدع ،فوخلال ىلع مئاقلا
- رطاخملا مبيقت 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 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 ل 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 ن 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 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 ض 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 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 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 أ موي ل ا 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

