

# 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 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 ةباجتسال نامض ةيوسننلا ءاسم هذه  
ايجولونكتلا عم كابتشالا فدهب ةيلحلملا تاعمتجمل عم لمعلل تابردملا ةدعاسمو  
لوضفوعادبإو ةعتثمب

انه نم جهنملا تادحو اوعلاط

## جهنملا اذه نمل

تابردملا يقرلا 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 تايدحتلاو قئاولعلا لوح ةفرعم كالتما تابردملا  
، تامولعمل تاكراشم يلع نه تردقو ريبعتلا يف نه تيرح ةباقرلاو بجحلاو ءاسننلا  
ةيلحلملا معدلا تاعمتجم ءانبو ةليدب تايداصتقال نه قلخ ةيلمع ديقت يلىل ةفاضلاب  
نه تابغر نع ريبعتلاو

feministsorganizing.png

## ةينقتلا تاكراشملا جهنم اذا مل ؟ نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا

ءاسننلا لي ثمت ةيفيكيو انل اناكم يمقرلا ءاضفلا انذاختا ةيفيكي ف جهنملا ثحبي  
ىلع جهنملا زكري . فنعل او زيممتلا يف مهاست يتلا ريعاملا واتاطخلا ةهجوم قرطو  
ءاسننلا قوقح لاجم يف تاطشانلا نم ديزملا ءدعاسم ريعبتلا ولي ثمتلا تايحي تارتسا  
مهاسم هذه . لوضف و عا دباو ءعتمب اي ج ولونكتلا عم كابتشالا ىلع ءيسنجل قوقحلاو  
ميدقتل يمقرلا نامأل لوح تاردقلا ءاب ءيضقل ءيملاعال ءباجتسال نمض ءيوسن  
، ءيمدقتلا تالاصتالا ءي عمج يف ءاسننلا قوقح جم انربل ءديرفلا ءيجهنملاو ءبراقملا  
، ءيوسن ءينقت تاكراشم اهيلع قلطن يتلاو .

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

تاكراشم جهنم ريوطت ىلع ءيمدقتلا تالاصتالا ءي عمج يف ءاسننلا قوقح جم انرب لم  
نامأل نع ءدوجوملا ءيب ردتلا ءلدال نمض مهاسمك نامأل ليعفت ءداعل ءيوسن ءينقت  
رمتسم لمع وه جهنملا اذه . اي ج ولونكتلل ءيوسن تابرقيم يف ءرذجت نمكل يمقرلا  
ءيلوحت ءماع ءاسمك تنرتنلا مادختسا ىلع تاطشانلا نيكم تل ني/ تابرديملا ءدعاسملا  
، انام ارثكأ ءروصب اهنع ريعبتلاو انسفنأ ءابو ءداعتسال ، ءيسايسو

لكشتو 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 ثيح تاربخللا لدابتو ءكراشملا ءنمآ تاحاسم جهنملا قلخي  
اي ج ولونكتلا ءسراممو تاسايس ءدحم تاقايسب ءطبترملاو ءسوململاو ءيلحمل  
ىوقلا تاقالاع كرننح . ءي عمج ءفرعمو ءيكلمل قلخ ىلإ تاحاسملا هذه فدهت . ءعبثملا  
ءاسننلا ءاصقإ متي ثيح ، اي ج ولونكتلا لاجم يف اصوصخ ، ءلوهسب اهلي كشت نمكي يتلا  
تاقالاعل يعاوولا كيكتفتلا لالخنم ريغيغتلا لمع ىلإ وعدننح . نهتامهاسملافغإو ايخيرات  
هذه ىوقلا .

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

نبي ءوچفلا يطختل روسجل ءاب ىلع لمعي ، ءاسننلا قوقح جم انرب يف تاردقلا ءاب  
ءيجي تارتسال صرفلاو تاعطاقتل نع ثحبلاو تنرتنلا قوقح تاكرحو ءيوسنلا تاكرحلا  
انم اي عس ءكرتشملا تاكرحلا لمعل ءيولوا جم انربلا يطعي . ءاكرشو ءافلحكأ ايوس لمعل  
تاكرحلا ربع نماضتلاو مهفلا ءابو تاوچفلا يطختل

## جهنملا ءيساسالا ميقل يه ام

، ءي عمجل او ءيتاذلا ءياعرلا تاسراممو تاسايسل خيسرتلا يه ءيساسالا جهنملا ميقل  
ءاسننلا تاويح ءئاقو ىلع ازكترم ؛ جرملاو نامأل او ءيولومشلاو ءيكراشتلا ىلإ ءفاضلاب

ءوضلا جهنملا يقلئي .يجيتارتسال ريكتللاو عاابلاناج لئحاتفانالاو ءيفافشللاو  
ءولواايطعم ،تنرتنلال ءيوسنلا ئاابللا راطا ي ف ،ايجولونكتلا ي ف ءاسنلا رول  
تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي .ءمادتسملاو ءبسانملا ايجولونكتلل  
مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحمللا روللا لوح يءولا ءايزل يءسيو ايجولونكتلل ءيوسنلا  
ءاسنلا تاويح و ءئاوو ي ف جهنملا ايجولونكت زكترت .ملاعللا لوح ءاسنلا قوقح عارض  
ءيكلملا لئلدشن .اخيبرات ايجولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افترتم  
جهنملا لئلكرشو انتاوضع ماخستساو باءيئتسا ءيلمع لئلئدهش امك ،جهنملا ءيكلملا  
لئلسلا رم لئع .

image1605451259399.png



نبي عم عوضوم في ريكفتللا في ادبلا لىل نيكراشملاو تاكراشملا عفد اهفده **يديه مت طشنأ**  
دصرل ەرسيملا وأ ەبردملل ەصيصخش تادأ نوكت نأ طشنألل ەذل نكمي . تاشاقنلا ەراثإو  
كلذل ىلع ًاناب لمعللا ەشرو ليدعتو ەومجملا ىدل مەفلا ىوتسم

image1605640735000.png

ەحورطملا تاغوضوملا و عيضاوملا في ثحبل او عسوتلا لىل **ەقمغملا طشنألل** فدهت

image1605640743110.png

، ەلمع قرطب ەفلتخملا ەيميلعتلا فادهألل ەباجتساللا لىل **ەيكي تكتلا طشنألل** فدهت  
، ەلمع تايحي تارتساعضو و طشنأو نيرامت ىلع لمشتو

## ءدبلل

### تاكراشملا ىلع فرعتلا

ەبيردتلا تاجايحتلال مبيقت بيلاسأ ىدحإ ممدختسا ، ربكأ ردق ب تاكراشملا ىلع فرعتلل  
لفسأللاب حضوملا

- **بيردتلا تاجايحتلا مبيقت : تاكراشملا ىلع فرعت**

### بيردتلا لطيطختلا



- 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
- Nayantra 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

(ةيزيلءنإل اب طبارلا) ةينءءلا يءيعءسا ةرءابم يءللاط

# ةينءء تاءراشم ءهنم تاءاقل نامألا ليعفء ةءاعإل ةيوسن

- 2018 يف نامألا ليعفء ةءاعإل ةيوسن ةينءء تاءراشم ءهنم ءاقل ةءءأ ةءوسم

image1605451879726.png



# دادعإللة مزاللا دراوملا ببیردتلا تاسلجل

## تاکراشملا یلع فرعلا

لمعب تارسیملا /تابردملا موقت نأب یصوی، ةلص تاذو ةبسانم لمع شرول ریضحتلا لجا نم  
ءدبلا ةرسیملا /ةبردملا نكمی، ةیلمعلا هذلا لالا نم. تاكراشملا عم ببیردتلا تاجایتحلا لیلت  
ةیوسنلا نیب تاقالعل یلاحلا مهفلاو، ینقتلا یوتسملا، تاعقوت، تاقایس یلع فرعلا یف  
تاعقوتملا تاكراشملا ایجولونكتلاو

لوصولا یلع ةردقلا، حاتملا تقولا بسح، ةیلمعلا هذو مایقلل قرطلا نم دیدعلا دجوت  
تاجایتحلا لیلت نم ةفلتخم عاونأ ةثالث تاداشرا انه مدقن. ةحاتملا دراوملاو، تاكراشملا  
ببیردتلا:

- یدل. میمصتلاو طیطختلا فاك تقو كانه: **یلاثملا ببیردتلا تاجایتحلا لیلت**
- تاكراشملا یلإ لوصولا یلع ةردقلا ةرسیملا /ةبردملا
- طیطختلا دودحم تقو ةرسیملا /ةبردملا یدل: **یعقاولا ببیردتلا تاجایتحلا لیلت**
- تاكراشملا یلإ لوصوللا دودحم ةردق و، ةیببیردتلا لمعلا ةشرو میمصتو
- و طیطختلا دودحم تقو كانه: **یساسألا یوتسملا ببیردت تاجایتحلا لیلت**
- تاكراشملا لوصولا یلع ةردقلا ةرسیملا /ةبردملا یدل سیل. ببیردتلا میمصت

**تاعقوتلا نم دكأتلا** نأ ببیردتلا لبق تاجایتحالا لیلت مایقلل ینعی ال: **ةطحالم**  
هذه یلع لمع شروی یقبُت نأ حصنُی. ایرورض دعی مل لمعلا ةشرول یلوالا ةسلجل اءاثأ  
ببیردتلا لبق تاجایتحالا لیلت جئاتن یلع دكأتلا ةداعإ و دكأتلا ةسلجل

## یلاثملا ببیردتلا تاجایتحلا لیلت

- دحاو رهش نم رثكأ: ریضحتلا تقو
- (۱ قحلم) لماشل ببیردتلا تاجایتحلا لیلت نایببسا
- (۲ قحلم) ةیساسأالا ةلباقملا ةلئسأ

لمعلا ةشرو میمصت و طیطختلا فاك تقو ةرسیملا /ةبردملا یدل نوکیس، ویرانیسل اذه یف  
فاك تقو مهیدل تاكراشملا ناو، تاكراشملا عم لصاوتلا تقو كانه نأ ینعی امم، ةیببیردتلا  
مهتاباج عم لماعتلا تقو مهیدل ةرسیملا /ةبردملا ناو، ةباجتسال

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 ، اي جلولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / اي جلولونكتلا  
يرطنا) بي ردتلا تاجايتحا نايبب سالا ةلئسأ ١٠ ىلع تاباجتسالا مادختسا ةلواح بم  
(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 يتلا ةماعلا تاعوضوملا ةي طغت موقيسي  
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسألا 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 ، كتمطنم . كسفن نغ ني نثدح ١٠

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

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

٤. لي غشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجألا هذله عونام ؟ اهمادختساب بلغلألا يف ي موقت يتلا ةزهجألا يه ام .  
؟ اهيلي لع اهلي غشتب ي موقت يتلا

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

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

## بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ :٣ قحلم

١. هب ني موقت يذلا لمعلل فصوو ، ةمطنملا ، 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

مايأال تاذاشروال يف .نهتاعابطنال تاكراشمال او تابردملا ةكراشملةطي سبةقيرط يهاتلد/+-  
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال  
ةياهن عمف ،شروال ةياهن يف تاقيلعتال ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسالىل عجشن .ةشروال  
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هاتنلالا تئشتو بعتالاب عيجمال رعشي امأبالاغ بيردتال ةرتف  
نهتاليفضفت لىلغأانبل لىلصافتال ةكراشم تابردتال راتخت ثيح ةعرسلالاب

اهريغت بجي يتل ايشأال او ةئيسلال وةديجلال بانوجلال ةكراشمو لمأت تابردتال نم بىلطا

اهمىلستو ةقرو لىل نهتاباجإ باتك تاكراشملال نكمي ،كل ةحاتملا دراوملال تقولا لىلغأانبل  
ةيقب نم عمسم لىل اهتاباجإ ببردتم لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسيمللال

ةرسيم لاهقثوت امنيب ،تابردتم ل

ةكراشم ل،اعم تارسيم ل و 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 و تابردم ل عم اهتاكراشم و ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هذهل 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 دعب ةعباتم ل  
،يوتحمل ل تاصل لم و حرش تافل م و ريسي تال ةلدأ) تاببردت ل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل  
،ةمداقل تاوطلخ ل و ةشرول نعن كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خل

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثال ثل ةعباتم  
نم ي أ نهذيفنت نعن عيمج ل لاؤسل ل ةبسانم ةصرف هذ .ةشرول ريثأت ةفرعم ل  
.كببردت ل ةجيتنك خل ،نهلمع تايجيتارتسال نهتجاجرم و ا تاكيتكتل و تاودأل

image.png and or type unknown

# نيمضت ل و ةي عطاقت ل

” درول يردوأ - ”

## ةي عطاقت ل يه ام

يتل و ،(ردنجل و ةقبطل و قرعل لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بئاوجل 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

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قايس ي ةي عطاقت ل مهفل لاثم يلي امي ف  
اهلالخ نم فعاضْي ي تال قرطل ي فخي يلامجل ددع ل اذهُ نأ ل ؛ نهتايح لال خ ردنجل لىل ع مئاق ل  
فنعلل ةنولم ل ةرشب ل تاوذ 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 رثك أ ردنجل لىل ع مئاق ل  
يسنجل ل ليم ل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةيلامتحا دادرتو . فنعلل ل اكشأ ضعب نعن ءاسنل ضعب لزع  
ةضرع رثك أ مه ءايسنج ةرباعل صاخشأل نأ امك . تايرخال ءاسنل نم رثك أ يسنجل فنعلل  
ءاسنل عيمج ضرعتت دق ،راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هارك ل فنع ةبرجت 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 ءاسنلا عيمجل ءيشي عمل براجتلا ءمي قردؤت ،ءي عارمو ءني مضا تاحاسم ءاشن ىلع زيكرتلا تاتاداحم قلخل رابتعالا يف اهعضو كنكمي ءعيرس تارشؤم سمخ يلى اميف .اهمهف ىلع لمعتو ءني مضا ءيعطاقات :

1. يلاوت يف ءيعطاقاتلا ءيوسنلا حاتفم نمكي :**كتازايتما كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتمافاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلا تاسرامملا نم ءيصخش انيلىل رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينعى لب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعى اندوجو أن ءرورضلاب ينعى ال تازايتماف .ان ءيوه ببسب اهب رمن أن انيلىل ءيىع تي ال ءني عم براجت

ءاهن نم ءعبأ وه امب ءني عم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغال** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ءني عم يهف ،يسنجللا زيمتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخاب ان تازايتماف انل حمست .ءفل تخم قريطب ءاسنللا فلتخم ىلع ضيبلا طحاللاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا ءبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبابا اذل .ءي رصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نئيري ال ياتاوللا ءاسنلا كلذيف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلا ؛تاي رغال براجتب ان ررم ان أن رابتعا اننكمي الف .ءني مضا رثكأ ءسدد لال خ نم ملالعا ءرشبلا باحصأ نعا ءباي نلاب ثدحتلا مدعل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشألوق نم يرذخاف ،ءم لسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :**ءمدختسملا رغاللا يلمأت** 4. يءؤي أن نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحلا ببسب جراخالا يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبعت مادختسا قريطلا ىلع نالاثم ناده .ءلرعلاب مسجللا نم ءازجالا هءه نكلمت ال دق يلالا ءيسنج ءرم تسملا ءعجارملاف ؛تاي رغال ءاسنلا ذبن اهمدختسن يلا ءغلل نكمي يلا ءديءلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال ياتاوللا ءاسنلا نعا ان ثي دح ءيفي كنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم ان تايح نعا ءفل تخم

يعطاقات لمع راطا دامتعا نإ :**اهحيصتو ءاطخاللا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يف ان دهج يراضق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يف ،كلذل .ءلهس ءي لمع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدض آف قوم تاي رغال ذختت دق ءاطخا فرتقن دق ان أن ال ،نني مضا ليءعتو راذتعالا كنكمي هأنو ،صخشك كتممي قبا أقح قلعتي ال أطلخال يحيصتلل كتوعد .ءي عافءآف قوم اني نبت نم ءال دب ،أطلخال سفن راركت بنجتلل كنكولس

ىلع صخش لك ءردقل ان كاردإ لمعي :**اهن كراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يءحتو اننيب ءفاسملا لىلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءافاضا .ان ريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقي قح يف ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image not found or type unknown

(ۛی زی لجن ایل اب طب اورل)

دادعإب فننعالو زيمتي مالتا عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحم لملا ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصننعالا نأ نرككت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحملا ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛اهتقد ي ف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجلا نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابارطضا نم ءيشأ ىلإ ةيفاك فنن ةبرجت ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .هإلا راشملا يوتحملل ةددم مئاوق

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 ديعي ،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 لضفأ عم يوتحت رعشي صخش ةدعاسملا اءاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يلي امي ف .يئرف لكشب ةدحم نوكت .ةئداحملاءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

### ١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيئامإ كاردإ .

### 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 .كلذ ىل نهم يم صت  
ةيسفنل ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي .اهل نجتاح لاج يف ةدعاسم لل لوصولل نهتاي ناكمإ  
ةئراطلل تالاحلال هذه لثم يف معدللا مي دقتل .

**ةغللاب) ةيلاتل دراومل اضعبـكـلإ، بـيردتل ي ف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذإ  
 :ساسحلل يوتحمل نم جعزنل صخشل معدل مـيدقتل كدعاست دق يثل (ةيزيلجلإل**

(ۋېزىلچى ئالاب طب اورلى)

- <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 ءيوسن لا تاسرامم لا  
ءيجولونك لا

يُحلّل حلّح لّاو يدقن لّ روظنم لّ نم لك ؤّيج ولونك تّ لّ اساسي س لّ او ؤّيوسن لّ لّ اساس رامم لّ دسجت عم ، ؤيوسن لّ رطن لّ تاهج و نم ؤي نقت لّ اب ؤقلعت م لّ تال كشم لّ فرعت و ؤلئ س أ حرطت و . ؤي نقت لّ لّ ي ف ؤاسن لّ ؤكراشم ، اي ج ولونك تّ لّ عم ؤاسن لّ تاقالعو ، عونتم لّ ؤاسن لّ ؤقاو رابتعالا ي ف ذخال تاريث أتل ؤيوسن لّ لي حلّح لّ و ؤي نقت لّ ي ف يوق لّ نيزاوم ، اساسي س لّ لّ عنص و ؤي نقت لّ ريوطت ؤي نقت لّ لّ ؤي عامتجالا ؤي نقت لّ

مقيال فرغتو. بېردتلا اذه في انجهن ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا فرغت  
ءاسننلا براجتو تاربخ ىلع ةمءاقلالو. ةينقنلل يوسننلا بېردتلا اهنم نوكتي تيلا ةيساسلا  
ي. ينقنلا بېردتلا عم و في تايوسننلاو

ىلإ نكمي اهيفيرعت ةيفيكيو . ةيمانتم ةركف يه ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامملا و ةسايسل ببسبو ، ةربخالو باطخال ، ةسرامملا لالخنم 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

،ةيحانم :نيتقيرطب تانقتلايجولونكتلا ةسايس و ةيوسنلا تاسرامملا ضرعتست  
ةيحانلنم و ،ءاسنلا اياضق ي ةديج تاريغت و ءاسنلل ةفل تخم اياضق ايجولونكتلا تجتأن  
تانقتل تسسأ ثيح .ءاسنلا اياضق ةجلاعمل ةديج تايجهنم و لولح ايجولونكتلا ترفو يرخأ  
روطت يلع ريثأتلا ءاسنلا عقاول اهب نكمي يتلا ةيفيكلا صحفلو ،ءاسنلا اياضق ةديج

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

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 فيك ؟
  - ؟تنرتنإل إلف ءاسنلل اهمي صت متي يتل ةديجل تاحاسملاو قرطال يه ام
  - ؟كشب ةينقتل إلف ةدمتعمل انتفاقتل ءجتت ءاسنللاياضق تريغت فيك ؟
    - ؟ءاسنلل ءمأ تنرتنإل قيرط نع ةيمقرل تالاصتال له
    - ؟اي جلولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذلأ نم
    - ؟ةديجل تاي نقتل نم ةدافتسال ءاسنللقوق تاطشانل نكمي فيك ؟
      - ؟"اي جلولونكتال /ةينقتل إلف ةرطي سلأ" هيني اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جلولونكتال ةسايس و ةيوسنل تاسرامملأ يدل إلف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنل ةينقتل تاكلأشملأ تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنل ةينقتل بيردت" قبس يتل ميقلل سكعي تابي ردتل هذه مطعم .ينقتل بيردتل يف تارسيم و تاكلأشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخإلأ . "يوسنل بيردتل" لعفلال اهدي دحتو اهف يرتع .ينقتل بيردتل تاقايب

يتلالت ةيساسأل ميقلل نمضتت

## نيمضتال /ةيكلأشتال

يذلأ تقولأ سفن يف تابردتمل نم ءملعتتل ريثكلأ اهدل ءبردمل نأ يوسنل بيردتلل كردي ةقيرطب بيردتلل مي صت متيس ،لاثملأ لبس إلف .تايخلأ تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنلأو تاربخلل لدابت ريسييت إلف لمعت

ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتلأو ملعتلأ نم ةددعتم قرطب يوسنل بيردتلل حمسي

اوعا تاكلأشملل لك نأ ضرثفيلو .تاقايسلا و ءارألأ يف فالخإلأ يوسنل بيردتلل حمسي .تافالخالأ باعيتسال ةيفاكلأ هيف امب أنرم نوكي نأ بيردتلل إلفو ،ةيفلخلل سفن نم

## نامألا

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألاب روعشلل تاكلأشملل نكمي ثيح ءحاسم وه يوسنل بيردتلل وأ ،ءائاصقإ متي نل يتلأ تامولعملأب حوبلا ،تاعوضوملا ءراثإ ،ةلئسالأ حرط مك نكمي - مهملعت يعو إلف اونوكي نأ - ةينقتلل مهمهف لالخنم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتلأ نامألا ،ةيعامتجالأ تاكلأشملل ءقاوم إلف ةصوصخلأ :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحملا) رطاخملأب (اهريغو ،ليدب يوتحم رشنل تنرتنإلأ 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 لقايس 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 ءاهنتن دع ب مهلمعل ةمئالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكم اب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالا اهواطعا متيس رصم ل ءحوتفمو ءرحل تاي جمربل بي ردتل دع ب اهمادختسا ي ف رارمتسال

## حوتفم /فافش

ءحضاو مهفاده ل عجمه يلع و بي ردتل اب ءصاخ ل مهتدنحأ مهيدل نأ ب يعو 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 /يعادب

ةمئالم اهل عجل يعادب و يجي تارتسا لكشب تاي نقتل ىل رظنل ءصرف يوسننل بي ردتل دعبي .تاكراشم ل تاقايس ب ءطبترم و

## ايجولونكتل /ةينقتل ي ف ءاسنل رود ىل عي ديكأتل

تاسايسل عنص ،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 ادأ لك ءاسن .ةينقتل ي ف ايجولونكتل /ةينقتل هاجت فواخم مهيدل يتل تاملعلتم لل ءصاخ ،ءودقو ىل عي ألثم نربتعي /ةينقتل خيرات ي ف ءاسنل لئطاخ ل او طولغم ل لي ثمتل حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتل

## ايجولونكتل /ةينقتل ىل عي ءاسنل ءرطيس ىل عي ديكأتل

ريوطتال ي ف ) تاي نقتل اب ءطبترم ل قمعال بانوجل ي ف ضوخل نم يوسننل بي ردتل ي شخي ال و ) تاي نقتل لمع ءيفيكل لمالكل مهفل و "مكتل" ءرورض ىل عي ديكأتل و (تاسايسل عنص 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 تاقال عي ل رثؤت يتل زاجول

# 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 ،عادلإ ،عونتلا ئدابمب كسملتلاو زيزعت ىلإ ةفاضلإاب عيجمجلل ةجهبلا يدسجلال انعقول 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 .
- مارتحالإ ءادبإ
- ةيكراشتلاو ةينواعتلا
- عونتل ريذقت و زيمت
- تاكراشملا ةيصوصخ مارتحالإ
- تاغلللا عونتب يعولا
- انب لكشب فالخلال عم لماعتلا
- ةيعامجلالو ةيتاذلا ةيناعلا تاسراممو تاسايس يسرغا

## ئدابملا ليعفت

signing\_EN.png

## 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 تاجايتحالا نعل لأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصولال 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 هيبنت ةيلوؤسم اولمحتت نأو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارل مدعب .

## مارتحالإ ءادبإ

و مارتحالاب مستت ةئيبل ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالا لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالال يعجش .ةاعارملا ليلبس ىلع - هب ملسم عيشك اهذخأب انتزايتمإ اهب 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

ةصاخلا 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 تاكراشملا بنانم ملعتلل يسسأ . اهلك ةعومجملل ثدحتلا دنع ءارلب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذا .مهبراجتو تاكراشملا تاوصلأل ةيولوالا يطعت ةيجهنم قرط يمدختساو ءاسنلا ةايح عقاو يلع ءانب .ملعتلبا دارفأل موقي نأ يلع يصرح.

عونتلا ريذقت و زيمت

.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 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 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 .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 ءارلب 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 ءاسلإاب 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 ةيننسحو 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 راذتعلل ءحاسم یرفو وحاتفنال ن م و

## ةیعامجلل و ةیتاذلل ةیانعلل تاسرامم و تاسایس یسرغا

انفیرت یلع دمتعتو صاخشأل فالخإب فلتخت سفنللاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یموق  
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلا قایسلل و ءایحلل یف انعقول و انسفنأل  
دسجلل عم لصاوتلل و ،سفنلل 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 ءوجلل ءیقنن یلواحو ءیرد یلع 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 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 ءءاعل

## تایلل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

### ءاقعنال فاءهأ

- ةیتاذلل ءیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل یلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تاییوسنلل عمچ  
یمقرلل نامأل جهنم قیمرتو فیفیکت ،ینبت ،قیببط ،مهف ،فاشكتسا لجأ ن م  
هریوطتب موقی یذل 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 باعیتسالل و ءفرعملل ءینتو ءقتل  
ءفلتخملل تاكرحلل یف تاییوسنلل ءاسنلل  
زیزت و یمقرلل نامأل لاجم یف ءهافرل و ءیانعلل تاسایسب صاخلل یوسنلل لمعلل جمء  
ةیسوسنلل ءسرامملل صاخلل مهفلل قیمرت و ناماضتلل و ،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 رمتمسلل لءابتلل و ،كرتشملل

- طبيطخت الت ب نجت ،نفل ا م ا د خ ت س ا ،ي ك ح ل ا ت ا س ل ج ) ب ي ر د ت ل ا ب م و ق ت ف ي ك ل ي خ ت ة د ا ع إ ( ا ه ر ي غ و ،ة ي ر ك س ع ت ا ح ل ط ص م ا د خ ت س ا م د ع ،ف و خ ل ي ل ع م ئ ا ق ل ا ر ط ا خ م ل م ي ي ق ت ل ي خ ت ة د ا ع إ • ي ع ا م ت ج ا ل ا ع و ن ل ا س ا س ا ي ل ع م ئ ا ق ل ا ي م ق ر ل ا ف ن ع ل ا ح ف ا ك م •

# أم دق ي ضم لل قرط فاشك تس ا: ٣ مويلا

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

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

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

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

## أع م ل م ع ل ا : ٤ مويلا

ل و ح ث ي د ح ل ا ، أ ض ي أ ن ك ل . ٣ مويلا ن م ي ق ب ب ت م ل ا ل م ع ل ا م ا م ت إ ، مويلا 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 ا ع ا ش م ل ا
- ن و ا ع ت ل ا ص ر ف ، ل ب ق ت س م ل ا ي ف أ ي و س ل م ع ن ف ي ك
- ة ي و س ن ل ا ة ي ن ق ت ل ا ت ا ك ر ا ش م ل ا ت ا د ح و ل ث د ح ي ا ذ ا م

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

image.png and or type unknown

مويلا 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 ا ب



# ۱ طاشن

نولم عي نيذلا نييجزومنل صاخشأل نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقل تاكراشملا ن بلطن :انه  
ةيلاتل ءانجالأىل ع زيكرتل عم ، بي ردتل يف مهعم

- اهعم نوكتب تشي يتل تا عوضومل يه ام ،هنوفرعي يذل ام :سأرل
- مهفواخم يه ام ،هب ونومؤي يذل ام ،مهمقي يه ام ، مهل ةماهل ءايشأل يه ام :بلقل
- بي ردتل لىل هتفاضل نوموقي يذل ام ،هناوكل لمي يتل تارا هلمل يه ام :يديأل
- هيف نوشيعي يذل قايسلل وه ام ؟مه نيأ :مادقال

.ةريغص شاقن تاومجم يف متيس شاقنلا نكل ،يتاذلا ريكفتلل تقولا طاشنلا اذه حيتي

تاكراشملا موقتس ي تلا دارف أل اتا قاي سو عقاو ي لمعلل سي سأتلا ي ف ءدبلا ىلإ فدهن ، انه مهعم لمعللاب .

## ۲ طاشن

مهسفنأ مسرتاكراشملا نم يبلطا ، لعلألاب ققيرطلا سفن مادختساب

هذيفنتب اوماق يذلا مسررلا يف ريكفتلل تقولا مهئاطع اب ي موق

### ۳ طاشن

### ٥٠: التاتال ةلئسأل ةشقانمب يموق ، ةريغص تاعومجم يف

- تيريغت فيك؟ انت اعامتجم اههجاوت يتي تال تاديدهتال يه ام
- يف مهاسي نأ تابردمك انلمعل نكمي فيك، ةيعامتجالا تاكرحلا نم عركو تاوشانك
- ةيضقلا
- انيلع بجي تاردقلا ةيمنتل ىرخأ قرط كانه له؟ طيسوك بيردتال دودح يه ام
- اهفاشتكا
- مهعم لمعلاب موقن نيذلا صاخشألاو تابردمك هنوكن ام نيبتا وارفلا يه ام
- ةيوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام، ةطشنأل عوض يف

# تامول عمل الصالختسا

رغصأل اتاعومجمل تاماق ام لوح شاقنب مايقلال و ٲريكلال ءومجل الى إءوعلاب موقنس ،اريأ  
ه.لوح ثيءحلاب