

ةيسيئرلا ةحفصلا

لماك لكشب ةبيبردتلا هتادحوو انجهنم مهفل

- نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشملا يف كبأبحرم
- جهنملا يف ءدبلاو ةبيبردتلا تادحولا
- بيبردتلا 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 ةيسنجلال قوقحلاو 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 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 تابردملا
، تامولعمل ءكراشم يلع نه تردقو ريبعتلا يف نه تيرح ةباقرلاو بجحلاو ءاسننلا
ةيلحلملا معدلا تاعمتجم ءانبو ةليدب تايداصتقال نه قلخ ةيلمع ديقت يلى 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 في جهنملا ثحبي
ىلع جهنملا زكري . فنن عل او زيممتلا في مهاست يتلا ربياعملاو تاباطخلا ةهجوم قرطو
ءاسننلا قوقح لاجم في تاطشانلا نم ديزملا ءدعاسم ربيعتلاو لي ثمتلا تايحي تارتسا
مهاسم هذه . لوضف و عا دباو ءتتمب اي ج ولونكتلا عم كابتشالا ىلع ةيسننلا قوقحلاو
ميدقتل يمقرلا نامأل لوح تاردقلا ءاب ةيضقل ةيملاعال ءباجتسال نمض ةيوسن
، ةيمدقتلا تالاصتالا ةيجم في ءاسننلا قوقح جم انربل ءديرفلا ةيجهنملاو ءبراقملا
، ةيوسن ةينقت تاكراشم اهيلي عل قلطن يتلاو .

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

تاكراشم جهنم ريوطت ىلع ةيمدقتلا تالاصتالا ةيجم في ءاسننلا قوقح جم انرب لم
نامأل نع ءدوجوملا ةيبيردتلا ءلدال نمض مهاسمك نامأل ليعفت ءداعل ةيوسن ةينقت
رمتسم لمع وه جهنملا اذه . اي ج ولونكتلل ةيوسن تابراقم في ءرذجت نمكل يمقرلا
ةيلوحت ءماع ءاسمك تنرتنلا مادختسا ىلع تاطشانلا نيكم تل ني/تابردملا ءدعاسم
، انام ارثكأ ءروصب اهنع ربيعتلاو انسفنأ ءابو ءداعتسال ، ةيسايسو

لكشتو اهانبتن يتلا ليلحتلا ءادأو يسايسلا راطلاا يه تنرتنلا ةيوسنلا ئدابملا
تنرتنلا ءكبش ىلإ لوصولل انتيضق تنرتنلا ةيوسنلا 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 ةيلحلحملا
ىوقلا تاقالاع كرننح . ةيجم ءفرعمو ةيكللم قلخ ىلإ تاحاسملا هذه فدهت . ءعتبملا
ءاسننلا ءاصقإ متي ثيح ، اي ج ولونكتلا لاجم في اصوصخ ، ءلوهسب اهلي كشت نمكي يتلا
تاقالاعل يعاولا كيكتفتلا لالخنم ريغيغتلا لمع ىلإ وعدننح . نهتامهاسم لافغإو ايخيرات
هذه ىوقلا .

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

نبي ءوچفلا ي طختل روسچلا ءاب ىلع لمعي ، ءاسننلا قوقح جم انرب في تاردقلا ءاب
ءيجي تارتسال صرفلاو تاعطاقتل نع ثحبلاو تنرتنلا قوقح تاكرحو ةيوسنلا تاكرحلا
انم اي عس ءكرتشملا تاكرحلا لمعل ءولوا جم انربل يطعي . ءاكرشو ءافلحك ايوس لمعل
تاكرحلا ربع نماضتلاو مهفلا ءابو تاوچفلا ي طختل

؟جهنملا ل ءيساسال ميقلل يه ام

، ةيجم ءجل او ةيتاذلا ءياعرلا تاسراممو تاسايسل خيسرتلا يه ءيساسال جهنملا ميقل
ءاسننلا تاويح ءئاقو ىلع ازكترم ؛ جرملاو نامأل او ءيلومشلاو ءيكراشتلا ىلإ ءفاضلاب

ءوضلا جهنملا يقلئي .يجيتارتسال ريكتللاو عاڊبالا بناج ىلإ حاتفناللاو ءيفافشللاو
ءيولواايطعم ،تنرتنلال ءيوسنلا ئاڊملا راطا ي ف ،ايچولونكتلا ي ف ءاسنلا روىل
تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي .ءمادتسملاو ءبسانملا ايچولونكتلل
مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحملا رودلا لوح يعولا ءايزل ىعسيو ايچولونكتلل ءيوسنلا
ءاسنلا تاويح و عئاقو ي ف جهنملا ايچولونكت زكترت .ملاعلا لوح ءاسنلا قوقح عارض
ءيكتلملا ىلع ددشن .ايخيرات ايچولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افرتعم
جهنملا انئاكرشو انتاوضع ماڤتساو باعيتسا ءيلمع ىلع انهش امك ،جهنملا ءيكتلملا
نيسنلا رم ىلع .

image1605451259399.png

ءدب لاول ةيبيردتلا تادحولال جهنملا يف

ةيبيردتلا تادحولال يه ام

ةلقتسم تادحولاسمخ نم ايلال املال ليعفت ةداعل ةينقتلا ةيوسننلا تاكراشملا جهنم نوكتي
تاعمتجملا ةكراشم ةيلمع ريسيئل ةيلعافت ةيميلعت ةطشنأ يف. ةرذجت (ةدوسم نهادح)
ةلأغو ةنم نوكتل تاراهملاو ةقثلا ءانب ىلإ ةفاضلابل ،ريبعثلاو ليثمتلا ميوقو ةفرعملل
ةيمقرلا تاحاسملا يف

<div>image_1605640724450.png</div> <div>ي نورتكلا إل فن عل ساسأ ىل ع مئاقلا يعامتجالا عونلا</div>	<div>safe spaces ARABIC v2.jpg</div> <div>ةيمقر تاحاسم قلخ ةنم</div>	<div>mobile safety arabic.jpg</div> <div>فتاو هلا ني مات ةلومحملا</div>
<div>image_1605640724450.png</div> <div>ةيوسننلا ئدابملا تنرتن إلل ةدوسم</div>	<div>risk assessment ARABIC.jpg</div> <div>رطاخملا ميعيقت</div>	

تادحولال تايوتحم ام

ةجالحا بسح ،تاعومجم يف وأ يدر ف لكشب اهمادختسا نكمي رداصمو تامولعم ىل ع تادحولال يوتحت.

ةيميلعت ةطشنأ

ءاونأ ةثالث ىلإ ةدحولك يف ةيميلعتلا ةطشنألا تمسق:

image_1605640724450.png

نبي عم عوضوم ي في ريكفتلا ي فءبلا لىل نىكراشملا و تاكراشملا عفءا فءءه **ءي ءيمء ءطشنأ**
ءصرل ءرسيملا وأ ءبرءملل ءصيصخشءءا ءاوءأ نوكء نأ ءطشنألا هءل نكمي .ءاشاقنلا ءراءاؤ
ك.لذ لىل ءانء لمءلا ءشرو لىءءءو ءءومءملا لءل مءفلا لىوءسم

image-1605640735000.png

ءءورءملا ءاعوضوملا و عيصاوملا ي فءءبلا و ءسوءلا لىل **ءقمءملا ءطشنألا** فءءء

image-1605640743110.png

ءمء قءطء ءفلءءملا ءمىلءءلا فاءءلل ءباجءءالا لىل **ءىكىءكءلا ءطشنألا** فءءء
ءمء ءاىءىءارءءسا عءو و ءطشنأ و نىراءمء لىل لءمءءو

ءءبلا

ءاكراشملا لىل فرءءلا

ءىبىرءءلا ءاىءىءءالا مىيىقء بىلأسأ لءءا مءءءسا ،ربكأ رءقء ءاكراشملا لىل فرءءلل
ل.فسألاب ءءوملا

- بىرءءلا ءاىءىءءا مىيىقء :ءاكراشملا لىل فرءءء

بىرءءلل طىطءءلا

- 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 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 ملا يلع فرع تالا

لمعرب تارسيم الم / تابردم الم موقت أن يصوي ،ةلص تاؤو ةبسانم لمع شرول ريصحت لآ نم
ءدب ال ةرسيم الم / ةبردم لل نكمي ،ةلممع ال هذو لالآ نم . تاكراشم الم عم بي ردت ال اأاي آل لي لآ
ةيوسنن ال نب األ الل لي لآ ال مهفل او ،ينقن ال يوتسم الم ،اعاقو ت ،اأاي سىل ع فرع ال في
،اعاقو ت الم تاكراشم لل اي ءولون كآل او .

لوصولنا إلى هذه النقطة، نحتاج إلى أن نوضح، في البداية، ما هي الأسباب التي أدت إلى هذه الحالة. ولعلنا نلاحظ، من خلال ما سبق، أن الأسباب الرئيسية هي:

- **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 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 لىل وأل ةسلجل ءانثأ
 بېردت ال لبق تاجايت حال لىل حتب چئان يلع دىكأت 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 / ةبردمال ىدل نو كيس ، ويرانيسل اذه يف فاك تقو مهيدل تاكراشمل ناو ، تاكراشمل عم لصاوتلل تقو كانه نأ ينعي امم ، ةبيردتل مهتابا عم لماعتلل تقو هيدل ةرسيمل / ةبردمال ناو ، ةباجتسالل

وييرانيسيلا يف عيجهنم قرط ةثالث كانه ،بيردتل اذه ميمصتو طي طختل فاك تقو دوجول ارظن
يلاثملا

١ قحلم يرظنا) (ةيزيلاج نإلاب طبارلا) **تاكراشم لل لماشل البيردتل 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 . ةبيردتل لمعلل ةشرو نم مهتاعقوت و ،يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع
تاكراشملا عقاوو تاجاي تحال لصفأ ةروص ىلع لوصحلا نم ةرسيمل / ةبردملا نكمتتس
تاعقوتمل.

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 مهتاباج تئانك يتلا تاكراشملا ىلع
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا
نأ) (ةبيردتل لمعلل ةشرو نم ةدحملا تاعقوتلا اذ تاكراشملا وأ ،ةينقتلا / ايجولونكتلاو
ىصقأ دحك ةقيقد ٦٠ تاكراشملا عم تالباقملا قرغتست ام ،ةداع . ةيلمعل اذه نم عئج اونوكي

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

ةيعقاولا بيردتل تاجاي تحا لي لحت

- دحاو رهش نم لقأ :ريضحتلا تقو
- تالباقملا ةلئسأ وأ (١ قحلم) لماشل البيردتل 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

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

يوتسملا بيردت تاجاي تحا لي لحت يساسألا

- نيعوبسأ نم لقأ :ريضحتلا تقو
- (٣ قحلم) بيردتل 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 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

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 ةيطغت موقيسو
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسألا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرتملا
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهام نيلمعت يتلا تاعمتجملا يه نم ؟ نيميت نيا . اهاب كرود ، كتمطنم . كسفن ن نيتحد ١٠

٢. سفن يه تايحتلا هذه له ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعلا يف كهجاوت يتلا تايحتلا يه ام .
ءاضأ موقي وأ يموقت فيك ؟ اهام يملعت يتلا رئاودلا / تاعمتجملا اهجوت يتلا تايحتلا
؟ تايحتلا هذه لماعلاب كعمتجم

٣. وأ لمعلا لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقولا مطعم اهنيمدختست يتلا تنرتنإلا تاقيبطت يه ام .
ةيصخشلا ةايحل

٤. ليغشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجألا هذه عونام ؟ اهام ادختساب بلغلألا يف يموقت يتلا ةزهجألا يه ام .
؟ اهيلع اهليغشتب يموقت يتلا

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

٦. ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو لوح لوألا ةثالثل كتاعقوتب يرابخإ كنكمي له .

بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ :٣ قحلم

. هب نيموقت 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. اهمادختساب 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 تاكراشمالو تابردملا ةكراشملة طيسب ةقيرط يهاتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتال ةكراشملة طيسب لئاسو مادختسالىل عجشن .ةشرولا
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هاتنالا تئشتو بعتلال بعيمجال رعشي امأ بلاغ بيردتال ةرتف
نهتاليفضفت لىلغأ انب ليصافتال ةكراشم تابردتال راتخت ثيح ةعرسلالاب

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

اهميسلستو ةقرو لىل نهتاباجإ باتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتملا دراوملاو تقولا لىلغأ انب
ةيقب نم عمسم لىل اهتاباجإ ببردتال لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسيت نكمي وأ ،ةرسيللل

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
ةمداق ل تاوطخل و ةشرول نعن كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خلإ

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 ةجيتننك خلإ ،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 قرع ل 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 قرطال ي فخي يلامجلإ ددعلا اذه نأ إل ؛نهتايح لالخر ددنجل ىلع مئاقلا
فنعلل ةنولم ل ةرشب ل تاوذ ءاسنل ضرعتت نأ حج رمل نم . فنعلل نم طمنل اذه ددعتم ل عمقل
ي ف تاورثل كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك ،تاواضي ب ل ءاسنل نم رثكأ ردنجل ىلع مئاقلا
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 ةيهاركل فنن ةبرجتل

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 ،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 ءيوسنلا حاتفم نمكي :كتازايتملا كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتملا فاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلا تاسرامملا نم ءيصخش ان يلع رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينع يلب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعي اندوجو أن ءرورضلاب ينع يلا تازايتملا .انت يوه ببسب اهب رمن أن يلى ءنيعتي ال ءنيعم براجت

2. **ءاهن نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :كرظن ءهجو ءيروحم رغلأ** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ءنيعم يهف ،يسنجللا زيميتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخاب ان تازايتملا انل حمست .ءفلتخم قرطب ءاسنلا فلتخم ىلع ضيبلا طحالي الو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا ءبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبا اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلا عيمج براجت ىلإ عامتسالا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. ن يري ال ياتاوللا ءاسنلا كلذ ي ف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلا ؛تاي رخلأا براجتب ان ررم ان أن رابتعا اننكمي ال ف .ءنيميمضت رثكأ ءسدد لال خ نم ملالعا ءرشبلا باحصأ نعا ءباي نلاب ثدحتلا مدعل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

4. **لثم ءيشأ لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :ءمدختسملا رغللا يلمأت** ي دؤي أن نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحل ببسب جراخل ي ف ربالا نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ءلزلللاب مسجللا نم ءازجالا هذو نكلمت ال دق يلالا ءيسنج ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رخلأا ءاسنلا ذبن اهمدختسن يلا ءغلل نكمي يلا ءديءلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال ياتاوللا ءاسنلا نعا انثي دح ءيفي كنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم انتايح نعا ءفلتخم

5. **يعطاقات لمع راطا دامتعا نإ :اهحيصتو ءاطخالا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** نوكن أن ي اندهج يراضق لذب نم مغللاب ،نايحلأا ضعب ي ف ،كلذل .ءلهس ءيولمع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدض آف قوم تاي رخلأا ذختت دق ءاطخا فرتقن دق ان أن ال ،ن ينيميمضت ليءعتو راذتعالا كنكمي هأو ،صخشك كتممي قبا أقح قلعتي ال أطلخا يحيصتلل كتوعد .ءيعاف دأف قوم ان ينبت نم ءال دب ،أطلخا سفن راركت بنجتلل كنولس

6. **ىلع صخش لك ءردقل ان كاردإ لمعي :اهن كراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** ضعببلا كالتما ءركف ي دحتو ان نيب ءفاسملا ليلى ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءفاضل ان ريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقي قح ي ف ؛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 ديجلا نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابلارطا 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 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 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 يوتحت رعشي صخش ةدعاسملا اذاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يلي امي ف .يدرف لكشب ةددم نوكت .ةثداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكمإ كاردا .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلىإ 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 يلىإ لئاعفلا عامتسال

٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يئلا لعفلا دودر نأ يركذت .جعزمل 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 تاكراشمال ةرداغم يلبقت .كلذ ىلع نهمي مصت
ةيسفنل ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي .اهل نجتاح لال يف ةدعاسم لل لوصولل نهتاي ناكمإ
ةئراطلال تالاحل هذه لثم يف معدللا ميققتل .

ةغللاب) ةيلالال دراومال صعب كيليإ ،بيري دتلال يف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذا
ساسحلل ةوتحملال نم جعزنا صخشل معدللا ميققتل كدعاست دق يتلال (ةيزيلجلال

(ةيزيلجلال اب طباورلا)

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

تاسايسلالو ةيوسنلالتاسراممال ةيجولونكتال

يليلحلل ةللو يلقنل روطنملال نم لك ةيجولونكتالالتاسايسلالو ةيوسنلالتاسراممال دسجت
عم ،ةيوسنلالرطنلالتاهجو نم ةينقتلاب ةقلعتملالتالكشمال فرعتو ةلئسلأ حرطتو .ةينقتلل
يف ةاسنللا ةكراشم ،ايچولونكتال عم ةاسنلالتاقلالعو ،عونتملالتاسنللا ةقاو رابتعالال يف ذخال
تارثأتل ةيوسنللاليلحللالتو ةينقتالال يف يوقلل نيزاوم ،تاسايسلال ةنصو ةينقتالال ريوطت
ةيعامتجالال ةينقتالال .

ميقلل فرغتو .بيري دتلال اذه يف انجهن ايچولونكتالالتاسايس و ةيوسنلالتاسراممال فرغت
ةاسنللا براجتو تاربخل ىلع ةمئالالو .ةينقتللل ةيوسنللابيري دتلال انم نوكتي يتلالتاسايسلال
ينقتالالبيري دتلال عم و يف تايوسنللاو .

ىلإ نكمي اهفيعت ةيفيكيو .ةيمانتم ةركف يه ايچولونكتالالتاسايس و ةيوسنلالتاسراممال
و ةسايسلال ببسبو ،ةربخلالو باطخلال ،ةسرامماللاللخ نم ريبك لكشب لوحتي و ريغتي
ةريغتملالتاقلالال .

ةيوسنلالتاسراممال نأ ةركف رصانتو فرتعت ايچولونكتالالتاسايس و ةيوسنلالتاسراممال
ةينقتالالتاسايسلاليلحللتو ةيوسن روطنم نم ولخت نأ انه نكمي ال ةينقتللل .

ةيخان نم :ينتقيرطب تالينقتالالايچولونكتالالتاسايس و ةيوسنلالتاسراممال ضرعتست
ةيخانل نمو ،ةاسنللاياضق يف ةديجت تاريغيغو و ةاسنللال ةفلتخم اياضق ايچولونكتالالتجت نأ
تالينقتللتسسلأ ثيحي .ةاسنللاياضق ةجلالعمل ةديجت تايجهنممولولح ايچولونكتالالترفو يرخال
روطت ىلع ريثأتلالتاسنللا ةقاو لاهب نكمي يتلالتايفيكيالال صحللو ،ةاسنللاياضقل ةديجت

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهي صيخت ،اهم ادختسا ،اي جولونكتالا مبيقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جولونكتالا إلفا رطنت امك .ءاسنللا عقاو اي جولونكتالا ءاسنللا قوقح ةدنجأ رييسيئو معدلجأ نم تقو صيخت و اهريوطت يف ةدعاسملا ةيفيكل

و ةلئسأ حرطت اهنإف ،كلذ نم ألدب .تال كشملل وأ جئاتنللا ةيهام دي دحتب موقت ال اهنإف ،روطنمك .ةيوسن رطن تاهجو نم ةينقتللا صحت و فاشكتسا إلفا دوقت تاعوضوم

ةلئسلال ضعب نمضتت

- ؟امالعال لئاسو يف ءاسنللا ليثمت نم نومدختسملل ءعمج يذللا يوتحملل ريغ فيكل
- ؟تنرتنلالا لعل ءاسنللل اهميمصت متي يتللا ةديجللا تاحاسملاو قرطلا يه ام
- ؟لکشب ةينقتللا لعل ةدمتعملل انتفاقتل ءجيتنك ءاسنللا اياضق تريغت فيكل ؟ديازتم
- ؟ءاسنللل ءنمأ تنرتنلالا قيرطنع ةيمقرلل تالاصتالا له
- ؟اي جولونكتالا /ةينقتللا يف مكحتي يذللا نم
- ؟ةديجللا تايينقتللا نم ةدافتسالا ءاسنللا قوقح تاطشانل نكمي فيكل
- ؟"اي جولونكتالا /ةينقتللا لعل ةرطيسلا" هينعي اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جولونكتالا ةسايس و ةيوسنللا تاسرامملل يذللا اهنإف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنللا ةينقتللا تاكلراشملل تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنللا ةينقتللا بيردت" قبس يتللا ميقلل سكعي تابيردتللا هذه مطعم .ينقتللا بيردتللا يف تارسيم و تاكلراشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخالل . "يوسنللا بيردتللا " لعل فالاب اهديدحتو اهف يرتع .ينقتللا بيردتللا تاقايسب

يتللا ةيساسال ميقلل نمضتت

نيمضتلا /ةيكلراشتلا

يذللا تقولاسفن يف تابردتملا نم ءملعتتل ريثكللا اهدلل ءبردملا نأ يوسنللا بيردتللا كردي ةقيرطب بيردتللا ميمصت متيس ،لاثملا ليبس لعل .تايخالل تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنلاو تاربخلل لدابت رييسيئ لعل لمعت

.ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتلاو ملعتلا نم ةددعتم قرطب يوسنللا بيردتللا حمسي

اوعا تاكلراشملا لك نأ ضرثفيلو .تاقايسلا و ءارآلا يف فالخالل يوسنللا بيردتللا حمسي .تافالخالل باعيتسال ةيفاكللا هي امب أنرم نوكي نأ بيردتللا لعلو ،ةيفلخلل سفن نم

نامألا

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألاب روعشلل تاكلراشملل نكمي ثيح ءحاسم وه يوسنللا بيردتللا وأ ،ءائاصقإ متي نل يتللا تامولعمللاب حوبلا ،تاعوضوملا ءراثإ ،ةلئساللا حرط مك نكمي - مهملعت يعو لعل اونوكي نأ - ةينقتللا مهمهف لالخنم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتلا نامألا ،ةيعامتجالا تاكلبشلل عقاوم لعل ةصوصخلا :يا) ةينعم تايينقتللا (ةلمتحملا) رطاخمللاب (اهريغو ،ليدب يوتحم رشنل تنرتنلالا مادختسا يف

ءاسنللا عقاولي صأت

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 ءاهنت دعب مهلمعل ةمئالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكم اب 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 مهتدنجا مهيدل نأ ب يعو ىل عيوسننل تابردم ل نبي تاعقوتل ىل عي قافقالا وشاقنل اهيف متي تامئامب مايقلل 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 دعي .تاكراشم ل اقايسب ءطبترم و

ايجولونكتل /ةينقتل ي ف ءاسنل رود ىل عي كأتل

تاسايسل انص ،امادختسا ،ريوطت ي ف ءاسنل تاكراشم ىل عي ءوضل يوسننل بي ردتل طلسي ةينقتل ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايخا و سيل فول اءاك 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 لي ثمتل حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتل

ايجولونكتل /ةينقتل ىل عي ءاسنل ءرطيس ىل عي كأتل

ريوطتل ي ف) تاي نقتل اب ءطبترم ل قمءال بانوجل ي ف ضوخل نم يوسننل بي ردتل ي شي ال و) تاي نقتل لمع ةيفيكل لمالكل مهفل و "مكتل" ءرورض ىل عي كأتل و (تاسايسل انص و)اهمادختسا طقف سيل



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 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 ،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
- ةيعامجلالو 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 لوصولل 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 ةئيب 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 قافتإلو تابردملاو تاكراشملا بئاج نم 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 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 .ةيلعالفلا 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 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 يلاواح 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 ةيننسحو قدصو ءهازنب يفرفت يقلخا .ثدحي نأ نكمملا نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ةيفصتلا يفاكلا تقولا

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

ةیعامجلل و ةیتاذلل ةیانعلل تاسرامم و تاسایس یسرغا

انفیرت ىلع دمتعتو صاخشأل فال تخإب 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 ىلع رثؤت نأ
نع ءلوسم و ءرسیمك .قلق وأ رتوت یأ غیرفت لجأ ن م ،ةیندب تاسرامم وأ سوقط لالخل ن م ،بلقلل و
تاكراشملل نكمی یتح ءفرغلل یف رتوت یأ ن م ءوجلل ةیقننل یلواحو ءیرد ىلع ینوك ،ءحاسملل
ةیانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملل ن م یبلطا .لمك لكشب ءكراشملل و ءومجلل یف روهظلل
تاذلل .

نأ نكمی یتلل و ءمدقتمل تالاصتال ةیعمجل یسنجلل شرحتلل ءسایس ءارق ىلع 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

تایلل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

ءاقعنال ءاءهأ

- ةیتاذلل ةیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل ىلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تاییوسنلل عمچ
یمقرلل نامأل جهنم قیمرتو فیفیکت ،ینبت ،قیببطت ،مهف ،فاشكتسلل لجأ ن م
هریوطتب موقی ىذل و نامأل لیعت ءءاعإل ءیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل تاییوسنلل
ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجلل ءاسملل قوقح چمانرب
ءانبل سیردتلل لوصأ و تاءارجل و تاییجهنم لوح ءفرعملل و تاراهملل ءكراشملل ءحاسم قلخ
قوقح یف تاطشانلل ءطساوب لاجملل اءه یف باعیتسلل و ءفرعملل ءیمنتو ءقتلل
ءفلتخملل تاكرحلل یف تاییوسنلل ءاسنلل
زیزعت و یمقرلل نملل لاجم یف ءهافرلل ءسانسلل تاسایسب صاخلل یوسنلل لمعلل جمء
ةیسوسنلل ءسرامملل صاخلل مهفلل قیمرت و نماضتلل و ،فطاعتل ءسایس معدو
ةینقتلل
ینواعتلل لمعلل لجأ ن م تاییوسنلل 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 هيئ شيغن 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 يي تاكراشملا
- (.ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا ءاسم يي رخأ ءرم و ،ةينقتلا
- ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا عم هجمد متيس راهنلا نم ءزج
- اردناس ةسلجلا ميقدتب موقيسي) [ناونعلا راطتنا يي] لماش لكشب انسفنأ سيسيأت (
-)ايثناس و
- تابردمك نوكن نم و مهعم لمعن يذلا نم ،لمعن نيأ روصت
- متي) يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع مئاقلا يمقرلا فنعللا هب عقي يذلا ملالعا لوح ةسلج
- (ةينقتلا ةداعتسلا نم قافرلا عم هجمد

انسفنأ يدحت :٢ مويلا

اهجاتون يتلا تايديحتلاب ةصاخلا تاسلجلا ريسيئب مايقلل لوح يئانثلا مويلا مطعم نوكيسي لكشب تاحارتقالا هذو .هب موقن يذلا بيبيردتلا لمعلااب مايقلل يي ةفلتخملا قرطالا و ،تابردمك اننكمي . تاكراشملا ىلإ هلاسرب انمق يذلا نايبببسالاب ةصاخلا تاباجتساللا ىلع ةمئاق عسوم مويلا اذه يي ةسلج ١,٥ ىلإ ٥ نم يلاوح باعيتسا

-)ايثناس و اردناس بيبيردتلا اذه دوقي) لمعللا يي ةهافرلا و تاذالاب ةيئانعللا جم د
- (ةسلجلا هذو ميقدتل اخاشيب تعوطت) ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع يمقرلا نامألا
-)اتيئ و سكيبي ةطساوب كرتشم ريسيئ) يميطنتلا نامألا
- عم لخادتلاب) رطاخملا ميققت لوح كمسللا ضوح ةسلج [ةريهظالا نم رخأتم تقو يي]
- (ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا

ةلمتحم رخأ تاعوضوم

- طيطختلا بنجت ،نفللا مادختسا ،يكلحلا تاسلج) بيبيردتلاب موقت فيك ليخت ةداعإ
-)اهرغو ،ةيركسع تاحلطم مادختسا مدع ،فوخللا ىلع مئاقلا
- رطاخملا ميققت ليخت ةداعإ
- يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع مئاقلا يمقرلا فنعللا ءحفاكم

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 تاغوضوملا 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
- هيف نوشيعي يذلا قايسلا وه ام ؟مه نيأ :مادقالا

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

تاكراشملا موقتس يتلا دارفألا تاقايسو عقاو يف لمعلل سيسيأتلا 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 تاغومجم يف

- ؟تريغت فيك ؟انتاعمتجم اههجاوت يتلا تاديدهتلا يه ام
- يف مهاسي نأ تابردمك انلمعل نكمي فيك ،ةيعامتجالا تاكرحلا نم عزك و تااطشانك ؟
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

تامولعملالصالختسا

رغصألا تاغومجملا تماق ام لوح شاقنن مايقللا و ةريكبلا ةغومجملا ىلإ ءدوعلاب موقنس ،اريخأ
.هلوح ثيدحلاب