

ةيسيئرلا ةحفصلا

لماك لكشب ةبييردتلا هتادحوو انجهنم مهفل

- نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشملا يف كبأبحرم
- 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 ةيسنجلال قوقحلاو ءاسننلا قوقح لاجم يف تاطشانلا تابردمل
يجيتارتساو يعادبإ لكشبو نامأب تنرتنإلا

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

انه نم جهنملا تادحو اوعلاط

جهنملا اذه نمل

تابردمل ليمقرلا نامألا نع جهنم وه نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم
يلع بجي. ةيسنجلال قوقحلا لاجم يف تاطشانلاو ءاسننلا قوقح لاجم يف تالماعلا
هركو ةاداعم ديقت ثيح، انهجاوت يتلا تايدحتلاو قئاولعلا لوح ةفرعم كالتما تابردمل
، تامولعمل ءكراشم يلع 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 تاكراشم لا جهنم اذا مل ؟ نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا

ءاسننلا لي ثمت ةيفيكيو انل اناكم يمقرلا ءاضفلا انذاختا ةيفيكي في جهنملا ثحبي
ىلع جهنملا زكري . فننعل 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 ءتمة م باي 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 لقلطن 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 ءءاعل ةيوسن ةينقت
رمتسم لمع وه جهنملا اذه . ايج 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 ءءاعتسال ، ةيسايسو

لكشتو اهانبتن يتلا ليلحتلا ءا ءا و سايسلا راطلاا يه تنرتنلا ةيوسنلا ئءابملا
تنرتنلا ءكبش ىلإ لوصولل انتيضق تنرتنلا ةيوسنلا ئءابملا معدتف ، ههجو تنرتنلا
آ (<http://feministinternet.org>) اي رذن ءفصنمو ءعونتمو ءحوتفمو ءنمآ .

همدقي يذلا ام

ءاسننلا تاويح ءئاقو هجوت ثيحت تاربخللا لءابتو ءكراشملا ءنمآ تاءاسم جهنملا قلخي
ايج ولونكتلا ءسراممو تاسايس ءدحم تاقايسب ءطبترملاو ءسوململاو ةيلحلحملا
ىوقلا تاقالاع كرننح . ةيجم ءفرعمو ةيكللم قلخ ىلإ تاءاسملا هذه فءت . ءعبتملا
ءاسننلا ءاصقإ متي ثيحت ، ايج ولونكتلا لاجم في اصوصخ ، ءلوهسب اهلي كشت نمكي يتلا
تاقالاعل يءاولا كيكتفتلا لالخنم ريغيغتلا لمع ىلإ وءدننح . نه تاءاسم لافغإو ايخيرات
هذه ىوقلا .

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

نبي ءوچفلا يطختل روسچلا ءاب ىلع لمعي ، ءاسننلا قوقح جم انرب في تاردقلا ءاب
ءيجي تارتسال صرفلاو تاعطاقتل نع ثحبللاو تنرتنلا قوقح تاكرحو ةيوسنلا تاكرحلا
انم ايءس ءكرتشملا تاكرحلا لمعل ءولوا جم انربل يطعي . ءاكرشو ءافلحك ايوس لمعلل
تاكرحلا ربع نماضتلاو مهفلا ءابو تاءوچفلا يطختل

جهنملا ءيساسالا ميقلل يه ام

، ةيجم ءللا ءياعرلا تاسراممو تاسايسل خيسرتلا يه ءيساسالا جهنملا ميقل
ءاسننلا تاويح ءئاقو ىلع ازكترم ؛ جرملاو نامأللاو ءيلومشللاو ءيكراشتلا ىلإ ءاضللاب

ءوضلا جهنملا يقلئي .يجيتارتسال ريكتللاو عاڊبال بناج ىلإ حاتفناللاو ءيفافشللاو ءولواايطعم ،تنرتنلال ءيوسنلا ئاڊملا راطا ي ف ،ايجولونكتلا ي ف ءاسنلا روىلع تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي .ءمادتسملاو ءبسانملا ايجولونكتلل مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحملا رودلا لوح يعولا ءايزل ىعسيو ايجولونكتلل ءيوسنلا ءاسنلا تاويح و عئاقو ي ف جهنملا ايجولونكت زكترت .ملاعلا لوح ءاسنلا قوقح عارض ءيكتلملا ىلع ددشن .ايجيرات ايجولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افرتعم جهنملا انئاكرشو انتاوضع ماڤتساو باعيتسا ءيلمع ىلع انهش امك ،جهنملا ءيكتلملا نينسلا 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>safeplaces_ARABIC_v2.jpg</div> <div>ةيمقر تاحاسم قلخ ةنم</div>	<div>mobilesafetyarabic.jpg</div> <div>فتاو هلا ني مات ةلومحملا</div>
<div>image_1605640724450.png</div> <div>ةيوسننلا ئدابملا تنرتن إلل ةدوسم</div>	<div>riskassessment_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 ةطشنأل تمسق:

image_1605640724450.png

نهت احرار قواو نهت امام ته او نهت اجايت حواو تاكراش ملنا نع هيفرعت ام ىلع اذانت سا كجم انرب يم م ص
اضى ايع لاط . ةدحو لكل ملعت لتا تاراسم يف

- بېردتال مېيقت تاوداً: كېب صاخلا بېردتال مېيقت

بيردتلا يف يلحمل باناجلا ةعارم

ةلص تا ذة ل ةل ءم أى لع تدمتعا املكو ،ةللعلع الاةاىال نم ةل ءم أى لع ةطشنأل لدست
،ةلمىلع لتل افءهألو داومل عم لعافتل نم تاكراشملا تنكمت املك ،نهلعملو تاكراشملا ةاىحب

إذا، اهنع شي دحلل زيه جتلاو تاكراشم لاب ةلص تا ذة لثم أى لع فرعتلاب ةردابم لكى لع حرتقن نه براجت نع تاكراشم لى لأسا، بي ردتلا لب ق تاكراشم لم عم لعافتلا كتعا طتساب ناك ، اق ممت رثكأ لكشب ةلثم أل هذه يف ي فح با و اه يرسيت يتلا ةشرولاب ةلصل تا ذة طوحلم لا . ةشرولاب يف اه ي كراشت و براجتلا يم هفتل

بېردتلل ريښاتل

، ءديفم ءيوسن دراومو رطأ ىلع ءوضلا يقلت نأ نكمي ، ءلماشو ءنمآ شاقن ءحاسم كب يردت نوكل ىل
ىل ءراشإلا. كنكمي امك . ءمىلس شاقن ءحاسم ريسىتل تاطحالمو نيمضتلاو ءيىع طاقتلا لثم
، ءكراشم لل ءيوسنلا ءدابملاو ءيىجولونكتلا تاسايسىلاو ءيوسنلا تاسرامملا انتردابم
تنرتنل ءيوسنلا ءدابملا ىل ءفاضإلاب

ءاك رشل او بات كل او تاب تا كل ا

image not found or type unknown

باتكلوا و تابتاكلوا

- APC Women's Rights Programme (APC WRP) - Erika, hvale vale, Jan, Jenny قوقح جم انرب
ي نجو و نا جو ه لاف ه لاف ه الكير : ةي م دقت الت الت ال ص ت ال ةي ع م ج ي ف ء اس ن ل
- Cheekay Cinco وكنيس ي اكيش
- Bex Hong Hurwitz w/Tiny Gigantic ري غ ص ل ق ال م ع ل ع ق و م / ز ت ي و ر و ه ج ن و ه س ك ب
- jac SM Kee ي ك . م . س ك ا ج
- Helen Nyinakiiza ا ز ي ك ا ن ي ن ن ي ل ي ه
- Radhika Radhakrishnan ن ا ن ش ي ر ك ا ر ا ك ي د ا ر
- Nadine Moawad ض و ع م ن ي د ا ن

ءاك رشرلا

- Bishakha Datta, Point of View رضان ههجو ةوعومجم ،أتاد الكاشري

- 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 يفاج
- Nadège هءيءان
- Nayantara Ranganathan نيتاناجنار ةراتنيلان
- Ritu Sharma امراش وتير
- Sandra Ljubinkovic كيفوكنيل بال اردناس
- Shubha Kayastha, Body and Data تانايل بال ءسءل ةءومءم ،اتسايل اءاش
- Smita Vanniyar, Point of View رءن ةءوء ةءومءم ،رئيناف اءيمس
- Florie Dumas-Kemp بءك-سامء يرولف
- Alexandra Argüelles لءءرا اردنسكلل

(ةيزيلءنإل اب طبارلإا) ةينءلإا يءيعتسا ةرءابم يءلإط

ةينءلإا تاءراشم ءهنم تاءاقل نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن

- 2018 يف نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن ةينءلإا تاءراشم ءهنم ءاقل ةءنءأ ةءوسم

image1605451879726.png

دادعإللةمزالل دراوملا
بیردتلا تاسلجل

تاكراش ملى لىل فرعتلى

[illegible]

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 ببردت ال لبق تاجايت حال ل لحتب 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
 ببردت ال لبق تاجايت حال ل لحت جئاتن يلع ديكأت ال ةداع و دكأت لل ةسلجل ال

يلاثملا بېردتلا تاجاييحتلا ليلحت

- دحاو رهش نم رثكأ :رېضحتال تقو
- (١ قحلم) لم اشال بېردتال تاجاي تحا لېلحت ناي بتسا
- (٢ قحلم) ډيساسال ډلباقم ل ډلئسرا

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

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

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

ةرسيمل / ةبردملا نكمي ،نايبتسال جئاتن ىلع آءانب . **تاكراشملا عم ةعباتملا تالباقم**
ةنيعلل بجي ال ،يلاثم لكشب . ةلباقملا يف ةكراشملا تاعقوتملا تاكراشملا نم ةنيعل رايخا
بجي . (تاكراشملا ددع بسح) مهنم ٥٠٪ لقألا ىلع ةلباقم اهيلع نكل ،تاكراشملا لك نمضتت نأ
يتلا تاكراشملا :يأ) ةدحمة ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباجإ تناك يتيلا تاكراشملا ىلع
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا
نأ) (ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم ةدحمة 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 لمعل
لوخد دنع وأ لمعل ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعل ةشرو
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع صيوعتل 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

ةيساسألا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

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

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

٢. سفن يه تاي دحتلا هذله ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعللا يف كهجاوت ي تلتا تاي دحتلا يه ام .
ءاضأ موقي وأ ي موقت فيك ؟ اهام يملعت ي تلتا رئاودلا / تاعمتجملا اهجوت ي تلتا تاي دحتلا
؟ تاي دحتلا هذله م لماعلا اب كعمتجم

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

٤. ليغشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجال هذله عونام ؟ اهام ادختساب بلغاللا يف ي موقت ي تلتا ةزهجال يه ام .
؟ اهيلعل اهليغشتب ي موقت ي تلتا

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

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

بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ :٣ قحلم

. هب نيموقت يذلا لمعلل فصوو ، ةمظنملا ، مسألا ١٠

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

٣. تنرتنإل نيمدختسترتنأو ىتم ذنم ٣.

٤. تقولابلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتلماطن وهام ٤.

٥. هنيكللمت يذلا لومحمال فتاهال عونام ٥.

٦. تقولامطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتل يهام ٦.

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

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

٩. ايجولونكتلالو ةيوسنللاوح تالكشم ثالث مهأ يهام ٩.

١٠. بيردتل اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مميقت تاودأ: بيردتلل كمييقت بيردتل

مميقتل فادهأ يهام

- ةمداقلا ةرمل يف لصفأ لكشب بيردتللاب مايقلل.
- ةشرولل ةيميلعتل فادهألا عم قفتي امب ني/تاكراشمال ةعباتمل معدماطن ميمصت.

مميقتل ةيلمع:

مايألا تاذشرولا يف .نهتاعابطن تاكراشُملاو تابردُملا ةكراشملةطي سبةقيرط يه اتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويلا شروامأ .موي لك ةياهن يف طاشنلا لمع حرتقن ،ةددعتمل
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتل ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسا ىلع عجشن .ةشرولا
ةلثامملا لئاسولا زاتم .هابتنالا تُتشتو بعتلاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيردتلل ةرتف
نهتاليصفت ىلعأً انب ليصافتل ةكراشم تابردتملا راتخت ثيح ةعرسللاب

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجلل بانوجلل ةكراشمو لُمأت تابردتملا نم بيلطا

اهمليستو ةقرو ىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتُملا دراوملاو تقولا ىلعأً 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 نهنعابطن
لئاسول هه نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل و تابردم ل عم اهتكراشمو ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هه تاليدعت لمع
- ببردت ل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماطن ميمصت

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

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثال ةعباتم
نم ي أ نهذيفنت نع عيمجل ل لاؤسل ل ةبسانم ةصرف هه .ةشرول ريثأت ةفرعم ل
ك ببردت ل ةجيتنك خل؁ نه لمع تايجيتارتسال نهت عجارم و ا تاكيتكتل و تاودأل

image.png and or type unknown

نيمضت ل و ةي عطاقت ل

” درول يردو - ”

ةي عطاقت ل يه ام

يت ل و؁ (ردنجل و ةقبطل و قرع لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بواجل نيب زي مُي راطل يه ةي عطاقت ل
شيمهت ل و عمقل دي قعت و مقافت ل ي دؤت دق و انتاربخ و انتايحي رثُت

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قايس ي ةي عطاقت ل مهفل لاثم يلي امي ف
اهل ل خ نم فعاضُي يتل قرطل ي فخي يلامجل ددع ا اذهُ نأ ل ؛ نه تايح لال خ ردنجل ىلع 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 رثكُأ ردنجل ىلع مئاق ل
يسنجل ليم ل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةيلامتحا دازتو . فنعلل لاكشُأ ضعب نع ءاسنل ضعب لزع
ةضرع رثكُأ مه ءايسنج ةرباعل صاخشُأ ل نأ امك . تايرخُأ ل ءاسنل نم رثكُأ يسنجل فنعلل
ءاسنل عيمج ضرعتت دق؁ راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشُأ ل 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 ،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 :**كتازايتم كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتمافاشكتسا 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 دعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغال** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ءنيعم يهف ،يسنجللا زيمتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب ان تازايتم انل حمست .ءفلتخم قرطب ءاسنلا فلتخم ىلع ضيبلا طحاللاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا هبتنى ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبلا اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نيري ال يلاوللا ءاسنلا كلذ يف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلا ؛تاي رغال براجتب ان ررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ءنيميمضت رثكأ ءسدد لال نل نم ملالعا ءرشبلا باحصأ نل ءباي نلاب ثدحتلا مدغل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشألا لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :**ءمدختسملا رغاللا يلمأت** 4. يلا نل نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحلا ببسب جراخلا يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ءلرغالاب مسجللا نم ءازجالا هذو نكلمت ال دق يلا لال ءيوسن ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رغال ءاسنلا ذبن اهمدختسن يلا ءلال نكمي يلا ءديعلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال يلاوللا ءاسنلا نل ان ثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم ان تايح نل ءفلتخم

يعطاقات لمع راطا دامتعا نل :**اهحيصتو ءاطخاللا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يف اندهج يراضق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يف ،كلذل .ءلهس ءيولمعتس يلا أن كرتت أن بجي .اهدض آفقوم تاي رغال ذختت دق ءاطخا فرتقن دق ان أن ال ،ننيميمضت لي دعوتو رادتعالا كنكمي هأنو ،صخشك كتمي قبا أقح قلعتي ال أطلخا يحيصتلا كتوعد .ءيعاف دافقوم ان ينبت نم ءال دب ،أطلخا سفن راركت بنجتل كنكولس

ىلع صخش لك ءردقلا ان كاردإ لمعي :**اهنكراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يذحتو ان نيب ءفاسملا لىلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءفاضل ان ريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقي قح يف ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image not found or type unknown

(ةيزي لجن إلاب طب اورل)

دادعإب فنعلالو زيمتال عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحململاب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنعلال نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحملا ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هتقد يف نمكت ةلاعفل يوتحملا تاريذحتل يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجال نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابارطضا نم عيشيأ ىلإ ةيفاك فنع ةبرجت ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .هإلا راشملا يوتحملل ةددم مئاقو

هذه يوتحت :عيرس هي بننت " ةبات كب يوتحملل أقبس م ةراشإل نكنكمي ،مميحلا كيرشلا ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذإ .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتناو باصتغاتالاح ىلع ةشقانملا دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت ىلإ نجحتي نم دادعتسا ىلع كلذ دعاسي . "كئدعاسمل دراوم دوجوب ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا يف تايخالأ

هبراجت ةكراشم ىلعلأءا يربجت ال ٣.

رعاشملا لكو ةبرجتلا ليصافت ىلإ صخشلا ديعي ،ساسح ثدح ةكراشم ىلع ام صخش رابجإ نإ تايركذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألأ ضعب نوكت دق .اهبصاصت يئلا ةيبلسل ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكتسال ةحاسم صاخشألأ يحي نم ،كلذ نم ءالدب . ةملؤملا

جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب يف تاطايتحال لمعت ال ،تادادعتسالال لضفأ عم ىتح رعشي صخش ةدعاسمل اءااختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يئلي امي .يئرف لكشب ةدحم نوكت .ةئداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكمإ كاردا .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا يف ببست ءيش ىلإ ترشأ ةلاح يف يرذتعا ةقداص ينوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يبنجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب .ةيصوصخش تسيل ةلأسملا ؛كراذتعا يف

٣. فطاعتلا

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

٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يئلا لعفلا دودر نأ يركذت .جعزمل يوتحمل راركئ بنجت عم ،شاقنلل ريسيت يلمكتسا وأ نهتبغر نع رطنللا ضغب ،تقؤم لكشب زيكرتلا ىلع تارداق ريغ تاكراشملا لعجت نأ كنكمي اهنع

نم يدكأت. جايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت. كلذىل نهم يمصت
ةيسفنل ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفئ. اهل نجتاح لاج يف ةدعاسم لل لوصولل نهتاي ناكمإ
ةئراطلل تالاحلل هذه لثم يف معدلل مبدقتل.

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

(ۋېزىلچى ئالاب طب باورلا)

- <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

[illegible]

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 ، 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 ةينقتلا

،ةاحانم :نيتقيرطب تانقتلايجولونكتلاسايسو وسننلااسرامملاضرعتست
ةحانلنم،ءاسنلااياضق فةديجتاريغت وءاسنلل ةفلتخم اياضق ايجولونكتلا تجتأن
تانقتل تسسأ ثيح.ءاسنلااياضق ةجلاعمل ةديجتايجهنم لولح ايجولونكتلا ترفو ريأل
روطت يلع ريثأتلاءاسنلا عقاول اهنكم يتي تلة فيفكلا صحولو،ءاسنلااياضق ةديجت

يتل تاي نقتل نأ ،ينعي اذه .تاكراشم لاقاوو تاجاي تحا ىلع يوسننل بي ردتل دمتعي نأ بجي لوح تاشاقنل نأ ينعي أضيا اذه .تاكراشم لاب ةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشم قايس رابتعالا يف ذخت نأ بجي ايجولونكتل /ةينقتل

ةمادتسم /ةبسانم تاي نقت

،اهقي بطت تاكراشم لل نكمي يتل تاي نقتل ةيولوالا ءاطع يوسننل بي ردتل ىلع بجي ،بي ردتل ءاهنت دب مهلمعل ةمئالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكم اب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالا ءواطعا متيس ردصملا ءحوتفمو ءرحل تاي جمربل بي ردتل دب اهمادختسا يف رارمتسال

ءحوتفم /فافش

ءحضاو مهفاده ل عجمه يلع و بي ردتل اب ءصاخل مهتدنجا مهيدل نأ بي عو ىلع تايوسننل تابردملا نيب تاعقوتل ىلع قافقالاو شاقنل اهيف متي تامئاومب مايقلل ينعي اذه .تاكراشم لل تابردملاو تاكراشم

يجي تارتسا /يعادب

ةمئالم اهل عجل يعادب و يجي تارتسا لكشب تاي نقتل ىل رظنلل ءصرف يوسننل بي ردتل دعي .تاكراشم لاقايسب ءطبترمو

ايجولونكتل /ةينقتل يف ءاسنل رود ىلع ديكأتل

تاسايسل انص ،مادختسا ،ريوطت يف ءاسنل تاكراشم ىلع ءوصل يوسننل بي ردتل طلسي ةينقتل يف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايخا و سيلفول ادآك ءاسن .ةينقتل يف ايجولونكتل /ةينقتل هاجت فواخم مهيدل يتل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىلعأ لثم نربتعي /ةينقتل خيرات يف ءاسنلل ئطاخال او طولغملا ليثمتل حيحصت يف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتل

ايجولونكتل /ةينقتل ىلع ءاسنل ءرطيس ىلع ديكأتل

ريوطتل يف) تاي نقتل اب ءطبترملا قمعالا بنوخل يف ضوخل نم يوسننل بي ردتل يشخي ال و) تاي نقتل لمع ءيفيكل لمالل مهفل و "مكتل" ءرورض ىلع ديكأتل و (تاسايسل انص و (اهمادختسا طقف سيل



تيتفتل ةينقتل اب اعامتسال نأ اهيف ءاسنلل نكمي ءاسم يوسننل بي ردتل نوكي نأ بجي .تاي نقتل ىلع ءرطيسل و ءاسنل تاقالعل ىلع رثؤت يتل زاول

ةكراشم لل ةيوسنل انئدابم

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

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
- تاغللال 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 لاثملا ليبس 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 يلإ وئاه ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثملا هاجت تاحتف نم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبنت ةيلوؤسم اولمحتت نأ أو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارل مدعب .

مارتحالإ ءادبإ

و مارتحالاب مستت ةئيب ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالا لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالا يعجش .ةاعارملا ليبس ىلع - هب ملسم عيشك اهذخأب انتزايتمإ اهب انل حمست يتلا ءايشالا ضعب كانه نأب

عرش بل و ذ دارف أل طحال ي ال ،ردق ال هذه ةي ندب ال ةردق ال باحصأ صاخشأل طحال ي ال ام ةداع ،لاثم ال ةيرصنع ال ءاضي بل .

ةي كراشت ال و ةي نواع ت ال

ةصاخال ةدنجال اب تاي عاوو تاحت فنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوت ال ةشقانم اهي ف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالب ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثم ال لبس يلع - اهيلع قافتإل و تابردم ال و تاكراشم ال بنج نم ملعتل لبس سأل . اهل ك ةعومجم لل ثدحت ال دنع ءارالب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذإ . مهرباچت و تاكراشم ال تاوصلأل ةي ولوأل ي طعت ةيجهنم قرط ي مدختساو ءاسن ال ةايح عقاو يلع ءانب . ملعتالب دارفأل موقي نأ يلع يصرح .

عونت ال ري دقت و زيي مت

ةعونت ال تاي وه ال إلإ ءاضإل اب ةفرغ ال ي ف تازاي تمالا نم ةفلتخم تايوتسم دوجوب ي فرتعأ يلع مهيعجش سكعالب "ني فلتخم" و ءاصقإل اب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقات ال نأ يدكأت ي دءاس . ءاسم ال ءارثإو لدابتل و ،ملعتل ةصر فك تاربخل و تاي وه ال عونت نم ةدافتسال صاخشأل ةرورضالب فدهتسي ال ةيرصنع ال وأ ةردق ال لوح شاقنل نأ زيي مت يلع تاكراشم ال نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغ ال ي ءاضي بل عرش بل و ذ دارفأل وأ آي ندب نورداق ال . جهنم ال يرصنع ال زيي مت ال فاشكتساو ري كفت ال ،عامتسال ال يلع دارفأل يعجشو ةيرصنع لل

تاكراشم ال ةي صوصخ مارتحإ

قي ثوتل مهيلإ ءراشإل وأ /رشابم ال ساب تقالا و ريوصت ال دنع تاكراشم ال ةقفاوم يلع يلصحا ي كراشت لكشب اوموق . يعامتجالا لصاوتل لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلاك ةيساسحل تاذ تاعوضوملل تاشاقنل ءلاحي . ةيلعالف ال ةي صوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعل ءداعم و ،ني لي لثمل ةيهارك ،ةيرصنع ال ،يعامتجالا عونل اساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال . تاعوضومل هذه نع ثدحت ال ي ف نوبغري ال دق تاكراشم ال ضعب نأ يلإ يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت . مهربتوت ي ف كلذب بست اذإ ةي صخش ال تاربخل ءشقانم ال . ءمدصل نم يناعت ي تال تاكراشم لل مزالل معدل مي دقتل حاتم صصختم .

ي وغل ال عونت ال مارتحا و ءغلل مادختساب ي عول

ءمچرت /ةيروف ءمچرت مي دقت ي لواح ناكمإل ردقب و تاكراشم ال لك تاغل يلع فرعتالب يموق لاؤسل ي ف ءارالب اورعشي نأ و ،ءطببوح ووضوب ثيدحالب درف لك موقي نأ ءدعاق يعص . ةيباتك ءغلل ي ف ري كفت ال تاكراشم ال نم يبلطا . ءموهفم ريغل تاحل طصم ال وأ تاراصتخال نع نم يبلطا . ني رخآلل ءئيسم وأ ءفينع نوكت نأ نكمي تاحل طصم لامعتسا مدعو ءمدختسم ال نمضتي دق . ةي مي لعت صرفك كلذل يلغتساو ءاسإل اب اورعش اذإ تاحت فنم اونوكي نأ تاكراشم ال ضعب يلع ءديج نوكت دق ي تال و ةي مي داكأ ربتعت ءغل وأ ءينقت تاحل طصم يوتحم ال يدكأ و فغلل آري ثم و موهفم يوتحم يعنصا و ! ءينقت ال تاحل طصم ال نايغطي دحت . تاكراشم ال . تاي نقت ال لمع ةي في كل لماك مهف ةي منتو يلع ءرطي سل ةي مهأ يلع .

ءانب لكشب فالخال عم لماعتل

ذخأ و ضعب ال مهضعب عم فطاعتل ال يلع يعجش . تاكراشم ال عم ةي ن نسحو قدصو ءهازنب ي فرصت ي قللخا . ثدحي نأ نكمم ال نم يذؤم كولس وأ ءچيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ةي فصتل ي فاكلا تقولا

رمأل مزل اذإ حرشلا وأ /و راذتعالل ةحاسم یرفو وحاتفنالا نم وج

ةيعامجل او ةيتاذلا ةيانعل تاسرامم و تاسايس یرغا

انفیرت ىلع دمتعتو صاخشأل فال تخإب فلتخت سفنلاب ةيتاذلا ةيانعل نأ رارقإلاب یموق ةيعامجل او سفنلل ةيتاذلا ةيانعلل نكمي .انب صاخلا قايسلاو ةايحلا يف انعقومل و انسفنأل دسجل عم لصاوتلل و ،سفنلل تقو صيصختب یموق كلذل .ضعبل مهضعب ىلع رثؤت نأ نع ةلؤئسمو ةرسمك .قلق وأ رتوت ي أغیرفت لجأ نم ،ةيندب تاسرامم وأ سوقط لالخنم ،بلقل او تاكراشم لل نكمي ىتح ةفرغلا يف رتوت يأ نم ءاوجلأ ةيقتن يلوأحو ةيارد ىلع ينوك ،ةحاسملا ةيانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملا نم يبلطا .لمك لكشب ةكراشملاو ةعومجمل ي فرهظلا .تاذلاب

نأ نكمي يتلاو ةمدقتملا تالاصتالا ةيعمجل يسنجل شرحتلا ةسايس ةعارق ىلع دارفأل عجنن [APC_Sexual_Harassment_Policy_v5.1_June_2016.pdf](#):ةيزيلجنإلا ةغللاب انه اهودجت

٢٠١٨ لامعأ لودج ةدوسم ةسلج ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم لل نامأل ليعفت ةداعإل

تايلاعفلاو ةطشنألل ماعلا ميمصتلا

داعنالا فادهأ

- ةيتاذلا ةيانعل او ةيمقرلا ةمالسل ىلع تالماعلا تابردملاو تاكراشملا تايسوسنلا عمج یمقرلا نامأل جهنم قيمعتو فيفيكت ،ينبت ،قيبطت ،مهف ،فاشكتسا لجأ نم هريوطتب موقبي ذل او نامأل ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم لل تايسوسنلل .ةمدقتملا تالاصتالا ةيعمجب ءاسملا قوقح جمانب
- ءانبل سيردتلا لوصأ و تاءارجإ و تايجهنم لوح ةفرعلملاو تاراهملا ةكراشملا ةحاسم قلخ قوقح يف تاطشانلا ةطساوب لاجملا اذه يف باعيتسال و ةفرعلملا ةيمنتو ةقتلا .ةفلتخمل تاكرحل يف تايسوسنلا ءاسنلا
- زيزعت و یمقرلا نامأل لاجم يف ةهافرلاو ةيانعل تاسايسب صاخلا يسوسنلا لمعل جمدة ةيسوسنلا ةسرامملا ب صاخلا مهفل قيمعت و نماضتلاو ،فطاعتلا ةسايس معدو .ةينقتلل
- ينواعتلا لمعل لجأ نم تايسوسنلا تارسيملاو تابردملا نم ةقت تاكبش ءانب ريسيت لاجملا اذه يف طشنلا نماضتلا و رمتسمل لدابتلاو ،كرتشملا

انللمعو انسفنأ سيسيأت :١ مويلا

تايوتسم ةثالث ىلع عمجتلا لوصأ نع ثيدحلا لوح لوألا مويلا روديس

- ةينقتلا تاكراشُملا ،ءاسنلا قوقح جمانرب 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 ينوك 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] لماش لكشب انسفنأ سيسيأت (
-)ايثناس و
- تابردمك نوكن نم و مهعم لمعن يذلا نم ،لمعن نيأ روصت
- متي) يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع مئاقلا يمقرلا فنعلال 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 نوكيس لكشب تاحارتقالا هذو .هب موقن يذلا بيبردتلا لمعلااب مايقلل ي ف ةفلتخملا قرطالا و ،تابردمك اننكمي . تاكراشملا ىلإ هلاسرب انمق يذلا نايبببسالاب ةصاخلا تاباجتسالال 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 ةيئانعلال جمد
- (ةسلجلا هذو مبدقتل اخاشيب تعوطت) ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع يمقرلا 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 يمقرلا فنعلال ءحفاكم

أم دق ي ضم لل قرط فاشك تس ا: ٣ مويلا

ينال مويلا ةياهن في ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل تادحو ىلع زيكرتلابل مويلا اذه موقيس ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل اءاجأ في رظنلابل دارفأل نم تاعومجم موقت أن دجل نم نويس اهليلع زيكرتلابل نوديري يتل نامأل ليعفت ةداعل

ةيلاتل ةلئسلأل في ريكفتلوا ءاجأل في رظنلل تقولا مهئاطعإب موقنس ،٣ مويلا في

- ام ؟اهريغتبا اوموقتس فيك ؟مكب صاخلا قايسلا في ةديفم ةدحولا هذو نوكتس فيك ؟هتفاضإب اوموقتس يذلا
- فيكو ؟تاكراشملل رتوتل ببست أن نكمي يتلوا ةدحولا هذو في ةدوجومل طاقنل يه ام ؟كلذ ءاعمب اوموقتس
- تاراهمل ؟ةدحولا هذو قيبطت نم اونكمتتل تارسي م - تابردمك هتواتحت يذلا ام ؟يريضحتلل لمعل ،ةربخل ،ةفرمل

ةحرتقملا تانيسحتل و تاحارتقالا ةشقانم ،مهقرف لءاد مهنكميو

نكمملا نمو ،ضعبلل مهضعب عم ةطشنألابل مايقلل ةبرجتل تقو ىلع قافرلل لوصح في آقح بغرأ) مايقلل ةي فيك لوح راكفأ ي كلذل .أتقو قرغتسيس اذه نكل .ةينقتل ةداعتسا في قافرلل عم (اهب بحرم كلذب

آعم لمعل ا: ٤ مويلا

لوح ثيدحل ،أضي أنكل .٣ مويلا نم يقببتملل لمعل مامتإ ،مويلا اذه لءأ نم

- تابردمك انلمع ةمادتسا
- يوسنل عاشملا
- نواتل صرف ،لبقتسملا في آيوس لمعن فيك
- ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل تادحو لثدحي اذام

ماتخل نم بارتقالا دن ةينقتل ةداعتسا في قافرلل عم لصاوتلابل آضي موقنس

image.png and or type unknown

موقن يذلا نم ،لمعن نيأ روصت
تابردمك نحن نمو ،هعم لمعلابل

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
- هي يف 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