

ةيسيئرلا ةحفصلا

لما لك شرب يبرد لاهتادحو وانجهنم مهفل

- نامأل لي عفت ةداعإل ةيوسننل ةي نقتل تاكراشملا يف كبأ بحرم
- جهنملا يف ءدبلاو ةبيبي ردتلا تادحول
- بي ردتلا تاسلجل دادعإل ةمزاللا دراوملا

تاكراشم لا يف كَبَّاب حرم ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا نامألا ليعفت

welcomeFTXSafetyReboot_arabic.png

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

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

انه نم جهنملا تادحو اوعلاط

جهنملا اذه نمل

تابردملا 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 تايذحتلاو قئاولعلا لوح ةفرعم كالتما تابردملا
، تامولعمل ءكراشم يلع نه تردقو ريبعتلا يف نه تيرح ةباقرلاو بجحلاو ءاسننلا
ةيلحلملا معدلا تاعمتجم ءانبو ةليدب تايذاصتقال نه قلخ ةيلمع ديقت يلى ةفاضإلاب
نه تابغر نع ريبعتلاو

feministsorganizing.png

ةينقتلا تاكراشملا جهنم اذا مل ؟ نامألا ليعفت ةداعإل ةيوسننلا

ءوضلا جهنملا يقلُي .يجيتارتسال ريكتللاو عاڊبالا بناج ىلإ حاتفناللاو ءيفافشللاو
ءولواايطعم ،تنرتنلال ءوسنلا ئاڊملا راطا ي ف ،ايجولونكتلا ي ف ءاسنلا روىل
تاسايسلاو تاسرامملا جهنملا فشكتسي .ءمادتسملاو ءبسانملا ايجولونكتلل
مضخ ي ف لصاوتلا قوقحل يروحملا رودلا لوح يعولا ءايزل ىعسيو ايجولونكتلل ءوسنلا
ءاسنلا تاويح و ءئاقو ي ف جهنملا ايجولونكت زكترت .ملاعلا لوح ءاسنلا قوقح عارض
ءكلملا ىل ع دشن .اخي رات ايجولونكتلا ليكشت ي ف ءاسنلا تامهاسمب افرتعم
جهنملا انئاكرشو انتاوضع ماڤتساو باعيتسا ءيلمع ىل ع اندهش امك ،جهنملا ءيلحملا
نيسنلا رم ىل ع .

image1605451259399.png

ءدب لاول ةيبيردتلا تادحولال جهنملا يف

ةيبيردتلا تادحولال يه ام

ةلقتسم تادحولاسمخ نم ايلال نامال 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:

نبي عم عوضوم في ريكفتللا في ادبلا الى نيكراشملاو تاكراشملا عفد اهفده **يديه مت طشنأ**
دصرل ٲرسيملا وأ ٲبردملل ٲصيصخش تادأ نوكت نأ ٲشنألأ هذل نكمي .تاشاقنلا ٲراثإو
كلذل ٲلعلأانب لمعللا ٲشرو ليدعتو ٲومجملا ٲدل مهفلا ٲوسم

image1605640735000.png

ٲحورطملا تاغوضوملا و عيضاوملا في ثحبلاو عسوتلا الى **ٲقمغملا طشنألأ** فدهت

image1605640743110.png

ٲلمع قرطب ٲفلتخملا ٲيميلعتلا فادهألل ٲباجتساللا الى **ٲيكيتكتلا طشنألأ** فدهت
ٲلمع تايجيتارتساعضو و ٲشنأو نيرامت ٲلعل لمشتو

ءدبلل

تاكراشملا ٲلعل فرعتلا

ٲيبردتللا تاچايتحاللا ميبقت بيلاسأ ٲدحإ مبدختسا ،ربكأ ردق ب تاكراشملا ٲلعل فرعتلل
لفسألأاب حضوملا

- ببردتللا تاچايتحاللا ميبقت :تاكراشملا ٲلعل فرعت

ببردتلل طي طختلا

- 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 يفاف
- Nadège هءيءان
- Noyantara Ranganathan نيتانانار ةراتنيان
- Ritu Sharma امراش وتير
- Sandra Ljubinkovic كيفوكني بال اردناس
- Shubha Kayastha, Body and Data تانايل او ءسءل ةءومءم ،اتسايف اباش
- Smita Vanniyar, Point of View رءن ةءوء ةءومءم ،ريئاف اءيمس
- Florie Dumas-Kemp بءك-سام ءرولف
- Alexandra Argüelles لءءرا اردنسكلأ

(ةيزيلءنإلاب طبارلأ) ةينءلأ يءيعتسا ةءابم يعلاط

ةينءلأ تاءراشم ءهنم تاءاقل نامألا ليعفت ةءاعإل ةيوسن

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

image1605451879726.png

دادعإللة مزاللا دراوملا ببیردتلا تاسلجل

تاکراشملا یلع فرعلا

لمعب تارسیملا /تابردملا موقت نأ یصوي، ةلص تاذو ةبسانم لمع شرول ریحضحتلا لجأ نم
ءدبلا ةرسیملا /ةبردملا نكمي، ةیلمعلا هذه لالخ نم. تاكراشملا عم ببیردتلا تاجایحتلا لیلت
ةیوسنلا نیب تاقالعل یلاحلا مهفلاو، ینقتلا یوتسملا، تاعقوت، تاقایس یلع فرعلا یف
تاعقوتملا تاكراشملا ایجولونكتلاو

لوصولا یلع ةردقلا، حاتملا تقولا بسح، ةیلمعلا هذه ما یقلل قرطلا نم دیدعلا دجوت
تاجایحتلا لیلت نم ةفلتخم عاونأ ةثالث تاداشرا انه مدقن. ةحاتملا دراوملاو، تاكراشملا
ببیردتلا:

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

تاعقوتلا نم دكأتلا نأ ببیردتلا لبق تاجایحتالا لیلت ما یقلل ینعی ال: **ةطحالم**
هذه یلع لمع شرول یأ یقبُت نأ حصنُی. آیوررض دعی مل لمعلا ةشرول یلوالا ةسلجلا ءانثأ
ببیردتلا لبق تاجایحتالا لیلت جئاتن یلع دكأتلا ةداعإ و دكأتلا ةسلجلا

یلاثملا ببیردتلا تاجایحتلا لیلت

- دحاو رهش نم رثكأ: ریحضحتلا تقو
- (۱ قحلم) لماشل ببیردتلا تاجایحتلا 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، ةباجتسالا

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

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

ةرسيمل / ةبردملا نكمي ،نايبتسال جئاتن ىلع آءانب . **تاكراشملا عم ةعباتملا تالباقم**
ةنيعلل بجي ال ،يلاثم لكشب . ةلباقملا يف ةكراشملا تاعقوتملا تاكراشملا نم ةنيع 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 ءنج اونوكي .

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

ةيعقاولا بيردتلا تاجاي تحا لي لحت

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

دحاو رهش نم لقأ ةرسيمل / ةبردملا يدل نوكتي نايلحألا بلغأ يف . ءعئاشلا 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 ءراشتسال بسحو
ةلباقملا ةلئسأل ٢ قحلم يرظنأ) تاعقوتملا تاكراشملا نم ٥٠٪ ةلباقم وأ ،لماشلل بيردتلا
(**ةيساسألا**) .

يوتسملا بيردت تاجاي تحا لي لحت يساسألا

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

ةشرو ميمصتو طي طختل ني عوبسأ نم لقأ ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي ،ويراني سلا اذه يف
لبق تاكراشملا ىلع فرعتلل تقو ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي داكلاب انه . ةيبي ردتلا لمعل
لوخد دنع وأ لمعل ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعل ةشرو
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعل ةشرو تاكراشملا
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعل ةشرو لال
يصون لازن ال نحن ، اي جولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / اي جولونكتلا
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

(ةيزيلجن إلاب 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 تلامعتمجملا يه نم ؟ نيميتق نيا . اهاب كرود ، كتمظنم . كسفن ن نيتحد ١٠

٢. سفن يه تايحتلا هذه له ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعللا يف كهجاوت ي تلتايتحتلا يه ام .
ءاضعأ موقي وأ يموقت فيك ؟ اهام يملعت ي تلتا رئاودلا / تاعتمجملا اهجوت ي تلتايتحتلا
؟ تايحتلا هذه م لماعتلاب كعتمجم

٣. وأ لمعلال لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقولام طعم اهن يمدختست ي تلتا تنرتنإلا تاقيبطت يه ام .
ةيصخشلا ةايحل

٤. ليغشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجالا هذه عونام ؟ اهام ادختساب بلغاللا يف يموقت ي تلتا ةزهجالا يه ام .
؟ اهيلع اهليغشتب يموقت ي تلتا

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

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. تقولال بلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتال ماظن وهام ٤.

٥. هنيكللمت يذلا لومحمال فتاهال 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. بيتردتال اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مبيقت تاودأ: بيتردتال كمييقت بيتردتال

مبيقتال فادهأ يهام

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

مبيقتال ةيلمع:

مايال تاذشرولا يف .نهتاعابطن تاكراشُملاو تابردُملا ةكراشملةطي سبةقيرط يهاتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيللعتال ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسالىلع عجشن .ةشرولا
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هاتنالا تُتشتو بعتلالبعي مجل رعي شي امأ بلاغ بيتردتال ةرتف
نهتاليفضفت لىلعأنا ب ليصافتال ةكراشم تابردتال راتخت ثيح ةعرسلالاب

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

اهميسلستو ةقرو لىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتُملا دراوملاو تقولا لىلعأنا ب
ةيقب نم عمسم لىلع اهتاباجإ ةبردتال 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
سفنن تابردتم ل لوح نه تاقيلعت ةكراشم و اتلد/+- ةقيرطب ريسي تال ن ن ن عابطن
لئاسول هذ نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل و تابردم ل عم اهت كراشم و ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هذل تاليدعت لمع .
- بيردتل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماطن ميمصت .

تابردتم ل و بيردتل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات بيردتل نم عوبسأ دب ةعباتم ل
؁يوتحملل تاصخلُم و حرش تافلومو ريسي تال ةلدأ) تابيردتل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل
ةمداقل تاوطخل و ةشرول ن كيدل ىرخأ تالمأت ي أو (خل

تابردتم ل و بيردتل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثالثل ةعباتم
نم ي أ نهذيفنت ن ع عيمجل ل لاؤسلل ةبسانم ةصرف هذ .ةشرول ريثأت ةفرعم ل
.كبيردتل ةجيتنك خل؁ نه لمع تايجيتارتسال نهت عجارم و ا تاكيتكتل و تاودأل

image.png and or type unknown

نيمضتلاو ةي عطاقتلا

” درول يردوأ - ”

ةي عطاقتلا يه ام

يتلاو؁ (ردنجلالو ةقبطلاو قرعلا لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بانوجل نيب زيُمي راطل يه ةي عطاقتلا
شيمهتلاو عمقلل دي قعتو مقافت ل ي دؤت دقو انتا ربخو انتا ي رثت

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قايس ي ةي عطاقتلا مهفل لاثم يلي امي ف
اهلالخ نم فعاضِي يتلا قرطلل ي فخي يلامجلال ددعلا اذهُ نأ ال ؛ نهتايح لالخر دنجلال لىل مئاقلا
فنعلل ةنولملا ةرشبلا تاوذ ءاسنل ضرعتت نأ حج رمل نم . فنعلل نم طمنل اذهُ ددعتم ل عمقلل
ي ف تاورثلا كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك؁ تاواضيبل ءاسنل نم رثكأ ردنجلال لىل مئاقلا
يسنجلال ليملل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةيلامتحا دادرتو . فنعلل لاكشأ ضعب ن ع ءاسنلل ضعب لزع
ةضرع رثكأ مه ءايسنج ةرباعلا صاخشأل نأ امك . تايرخال ءاسنل نم رثكأ يسنجلال فنعلل
ءاسنل عيمج ضرعتت دق؁ راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هاركلا فن ع ةبرجتل

تاتاداحملا يف ةيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ةيوهلاب ةطبترم ةنيعم تازايتماب تاعتمتملا ءاسنللا نحن هجاون دق تاردقلا تاوذو ةدالولا دنن نهسنج عم تاقباطملاو ايسنج تارياعملاو ءاضبلا قرشبلا مهملا نم ،يلاتلابو .انتيوسن يف آداهطضا رثكألا صاخشألا نيمضت يف ةبوعص (ةيدسجلا ءاسنلا عيمجل ةيشيعملا براجتلا ةميق ردقأ ،ةيعارمو ةنيئمضت تاحاسم ءاشن ىلع زيكرتلا تاتاداحم قلخل رابتعالا يف اهعضو كنكمي ةعيرس تارشؤم سمخ يلى اميف .اهمهف ىلع لمعتو ةنيئمضتو ةيعطاقات :

1. **يولوت يف ةيعطاقاتلا ةيوسنلا حاتفم نمكي :كتازايتم كاردإو ياتاذلا لمأتل** ىلع فرعتلا ةبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ةيأتاذلا انتازايتمافاشكتسا ةمهم كالتما .ةديجلا ةيوسنلا تاسرامملا نم ايصخش انيلع رثؤت ال ياتلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينعى لب ،رخآعمتجم داهطضا ىلع لمعى اندوجو أن ةرورضللاب ينعى ال تازايتم انتيوه ببسب اهب رمن أن انيلع نيئعتي ال ةنيعم براجت

2. **ءاهن نم دعبأ وه امب ةنيعم ةيوسنلا نم مهف مهملا نم :كرظن ةهجو ةيروحم غلأ** رثؤت ياتلا ةلخادتملا داهطضالا ةمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ةنيعم يهف ،يسنجلال زيمتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب انتازايتم انل حمست .ةفلتخم قرطب ءاسنللا فلتخم ىلع ضيبلا طحاليلو ،ةردقلا لماع ىلإ ايدسج ةرداقلا صاخشألا هبتني ال ةداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ةيوسنلا زكرم تبنجتلا ءهجو يلدب اذل .ةيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نيئري ال ياتاوللا ءاسنلا كلذيف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق ياتلا ةيوسنلا ؛تايخألا براجتب انررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ةنيئمضت رثكأ ةسدع لالخن نم ملالعا قرشبلا باحصأ نعبا ياتلاب ثدحتلا مدغل يهبتناف ،ءاضيب ةيوسن تنك اذاف ةنولملا

4. **لثم ءيشأ لوق نم يرذخاف ،ةملمسم ريغ ةيوسن تنك اذإ :ةمدختسملا ةغلل يلمأت** يذؤي أن نكمي مك .ةبججم ءأرمال "باجحل ببسب جراخلال يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ةلزعلاب مسجلال نم ءازجالا هذو نكلمت ال دق ياتلالا ايسنج ةرمتسملا ءعجارملاف ؛تايخألا ءاسنلا ذبن اهمدختسن ياتلا ءغلل نكمي ياتلا ءديعلا تاويح نشعي ياتلالا وأ اننهبشي ال ياتاوللا ءاسنلا نعبا انثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجل تاسرامملا نم انتايح نعبا فلتم

5. **يعطاقات لمع راطإ دامتعا نإ :اهحيصتو ءاطخألا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** نوكن أن يف اندهجو راصق لذبن نم مغرلاب ،نايخألا ضعب يف ،كلذل .ةلهس ءيلمع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدص آفقوم تايخألا ذختت دق ءاطخأا فرتقن دق ان أن ال ،نبيئمضت ليذعتو راذتعالا كنكمي هأو ،صخشك كتميقب آقح قلعتي ال أطلخال يحيصتل كتوعد .ايغاف ذآفقوم انينبت نم آلدب ،أطلخال سفن راركت بنجتل ككولس

6. **ىلع صخش لك ءردقل انكاردا لمعي :اهنكراشيل ءفرعم نهيدل عيمجلال أن يكردا** ضعببلا كالتما ءركف يذحتو اننيب ءفاسملا ليلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءافاضا انريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمألا ءقيقح يف ؛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 هي بننت " ةباتكب يوتحملل أقبس م ةراشإل نكنكمي ،مميحلا كيرشلا ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذإ .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتنابا صتغالا ح يلع ةشقانملا دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت يلى إ نجتحي نم دادعتسا يلع كلذ دعاسي . "كئدعاسم دراوم دوجوب ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا ي ف تايرخأل

هبراجت ةكراشم يلعأ ادحأ يربجت ال ٣.

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

جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟ يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا صعب ي ف تاطايتحالا لمعت ال ،تادادعتسالال لصفأ عم يئحت رعشي صخش ةدعاسملا اذاختا كنكمي يئلا تاوطخل صعب يئلي امي ف .يئدرف لكشب ةدحم نوكت .ةثداحملاءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفل

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكم إ كاردا .

٢. راذتعال

قلعتي راذتعال نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلى إ ترشأ ةلاح ي ف يئذتعا ةقداص يئنوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئتاملك ريئربت يئبئجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب .ةي صخش تسيل ةلأسملا ؛كئراذتعا ي ف

٣. فطاعتال

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

٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يئلا لعفلا دودر نأ يركذت .جعزملا يوتحمل راركئ بئجت عم ،شاقنلا ريسيت يئلمكتسا وأ نهتبغر نع رطنلا صغب ،تقؤم لكشب زيئكرتلا 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 تالاحلل هذه لثم يف معدلل مبدقتل .

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

(ۛی زی لجن ایل اب طب اورل)

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

تاساي سلاو ٲٲوس نلا تاسرام ملا
ٲٲجول ونكلا

يُحلّل حلّح لآو يدقنل روظنملا نم لك ؤّجولونكتل اساسايسلا وؤّوسنل اساسرامملا دسجت عم ،ؤّوسنل رظنل تاهجو نم ةينقتلاب ةقلعتمل التلكشملا فرعتو ةلئسأ حرطتو .ةينقتلل يف ءاسنل ءكراشم ،ايوجلونكتل عم ءاسنل اتاقالعو ،عونتملاءسنل عقاو رابتعالا يف ذخالل تاريخثأتل وؤّوسنل ليحلل و ةينقتل يف يوقل نيزاوم ،اتاسايسلال عنصو ةينقتل ريوطت ةيعامتجالا ةينقتل

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

ىلإ نكمي اهيفيرعتة فيكيو . 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 تاي نقتل ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامم لضرعتست
ةيحانل نمو ،ءاسنل اياضق ي ةديج تاريغت و ءاسنل ةفل تخم اياضق ايجولونكتل تجت أن
تاي نقتل تسسأ ثيح .ءاسنل اياضق ةجل اعمل ةديج تاي جهنم و لولح ايجولونكتل ترفو يرخأل
روطت يلع ريثأتل ءاسنل عقاول هب نكمي تي تال ةيفيكل صحفلو ،ءاسنل اياضق ةديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلإ ةفاضلإاب اهنم ةدافتسالاو اهصي صخت ،اهمادختسا ،ايحولونكتلا مبيقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب ايجولونكتلا ةلإ رطنت امك .ءاسنللا عقاو ايجولونكتلا ءاسنللا قوقح ةدنجأ ريسييتو معدلجأ نم تقو صي صخت و اهريوطت يف ةدعاسملا ةيفيكل

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

ةلئسلأا ضعب نمضتت

- ؟امال ةلئاسو يف ءاسنللا ليثمت نم نومدختسملا ءعمج يذلأ يوتحملأ ريغ فيكل
- ؟تنرتنللا ةلئاسنلل اهميمصت متي يتلأ ةديجلأ تاحاسملاو قرطلا يه ام
- ؟ل كشب ةينقتللا ةلئاسنللا ةدمتعملأ انتفاقتل ةجيتنك ءاسنللا اياضق تريغت فيكل ؟ديازتم
- ؟ءاسنللا ةنمأ تنرتنللا قيرط نع ةيمقرلا تالاصتالا له
- ؟ايجولونكتلا /ةينقتللا يف مكحتي يذلأ نم
- ؟ةديجلأ تايينقتللا نم ةدافتسالا ءاسنللا قوقح تاطشانل نكمي فيكل
- ؟"ايجولونكتلا /ةينقتللا ةلئاسنللا" هينعي اذام

فرعت ةيساسأ ميقي ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسنللا تاسرامملأ يذلأ إف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنللا ةينقتللا تالراشملأ تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنللا ةينقتللا بيردت" قبس يتلأ ميقلل سكعي تابيردتللا هذه مطعم .ينقتللا بيردتللا يف تارسيم و تالراشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخالأ . "يوسنللا بيردتللا" ةلئاسنللا اهديدحتو اهفيعت .ينقتللا بيردتللا تاقايب

يتلالتلا ةيساسلأا ميقلل نمضتت

نيمضتلا /ةيكراشتلا

يذلأ تقولاسفن يف تابردتملا نم ءملعتتل ريثكلأ اهذل ةبردملا نأ يوسنللا بيردتللا كردي ةقيرطب بيردتللا ميمصت متيس ،لاثملا ليبس ةلئاسنللا تاملعمللا نمو اهنم مه نوملعتي .شاقنللاو تاربخللا لدابت ريسييت ةلئاسنللا

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

اوعا تالراشملا لك نأ ضرثفي الو .تاقايسلا و ءارآلا يف فالخالأ يوسنللا بيردتللا حمسي .تافالخالأ باعيتسال ةيفاكلأ هيف امب أنرم نوكي نأ بيردتللا ةلئاسنللا ،ةيفلخللا سفن نم

نامألا

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألااب روعشللا تالراشملا نكمي ثيح ةحاسم وه يوسنللا بيردتللا و ،ءائاصقإ متي نل يتلأ تامولعملأاب حوبلا ،تاعوضوملا ءراثإ ،ةلئساللا حرط مك نكمي - مهملعت يعو ةلئاسنللا - ةينقتللا مهملع لالخنم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتلا نامألا ،ةيعامتجالا تالشبشلا عقاوم ةلئاسنللا (يا) ةينعم تايينقتللا (ةلئاسنللا) رطاخملااب (اهريغو ،ليدب يوتحمل رشنل تنرتنللا ءادختسا يف

ءاسنللا عقاو ليصأت

ي تل تاينقتلأ نأ ،ينعي اذه .تاكراشملا عقاوو تاجايتحا ىلع يوسننل بي ردتل دمتعي نأ بجي لوح تاشاقنلأ نأ ينعى أضيا اذه .تاكراشملا بةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشملا قايس رابتعالا ي ف ذخأت نأ بجي ايجولونكتلأ /ةينقتلأ .

ةمادتسم /ةبسانم تاينقت

،اهقيبطت تاكراشملل نكمي ي تل تاينقتلل ةيولوألأ ءاطعإ يوسننل بي ردتل ىلع بجي ،بي ردتلأ ءانتإ دعب مهلمعل ةمئلالم نوكتو اهمادختساو تاكراشملا ناكمإب ناك اذإ طقف نكل ،ةيولوألأ اهؤاطعا متيس رصملا ءحوتفمو ءرحلأ تايجمربلأ ،بي ردتلأ دعب اهمادختسا ي ف رارمتسالأ .

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفادهأ لعج مهيلع و بي ردتلاب ءصاخلا مهتدنأ مهيدل نأب يعو ىلع تاينقتلأ تابردملا نيب تاعقوتل ىلع قافتالو شاقنلأ اهيف متي تامئامب مايقلأ ينعى اذه .تاكراشملل تابردملاو تاكراشملا .

يجيتارتسا /يعادبإ

ةمئلالم اهلعلجل يعادبإو يجيتارتسا لكشب تاينقتلأ ىلإ رظنلل ءصرف يوسننل بي ردتلأ دعي .تاكراشملا تاقايسب ءطبترم

ايجولونكتلأ /ةينقتلأ ي ف ءاسنلأ رود ىلع ديكأتلأ

تاسايسلأ عنص ،مادختسا ،ريوطت ي ف ءاسنلأ تاكراشم ىلع ءوضلأ يوسننل بي ردتلأ طلسي ةينقتلأ ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايرأ و سيلفول اءآك ءاسن .ةينقتلأ ي ف ايجولونكتلأ /ةينقتلأ هاجت فواخم مهيدل ي تل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىلعأ لثم نربتعي /ةينقتلأ خيرات ي ف ءاسنلل ئطاخالو طولغملا ليثمتلأ حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتلأ .

ايجولونكتلأ /ةينقتلأ ىلع ءاسنلأ ءرطيس ىلع ديكأتلأ

ريوطتلأ ي ف) تاينقتلاب ءطبترملا قمءالأ بانوجل ي ف ضوخلأ نم يوسننل بي ردتلأ يشخي ال و) تاينقتلأ لمع ءيفيكل لمالكلا مهفلا و "مكحتلأ" ءرورض ىلع ديكأتلأ و (تاسايسلأ عنص و (اهمادختسا طقف سيل .

!image-1605452080596.pngعاتمتسالأ

تيتفتل ةينقتلاب عاتمتسالأ نأ اهيف ءاسنلل نكمي ءحاسم يوسننل بي ردتلأ نوكي نأ بجي .تاينقتلأ ىلع ءرطيسلا و ءاسنلأ تاقالال ىلع رثؤت ي تلأ زاجوالأ .

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 انعقاول اليمج آعونت دسجنو ةددعتم تادقتعمو تافاقثو تاعمتجم نم انيتأ دقل موقن نحن ،دارفألاب ةيننعم و ةجهبم ،ةنمآ تاحاسم قلخ لالخنم .يسفنللاو يعامتجالاو و ةبيجتسم ،ةلاعف تاكرح ةيمنت ةيناكمإو قمعتملا ملعتلا ،ةلاعفلا ةكراشم لل نيكممتلاب ةيننعم .

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

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

ئدابملا ليعفت

signing_EN.png type unknown

تاكراشملا لكل ةنمآ تاحاسم قلخ

فرعتلاب يموق ،تنرتنإلاب قيروط نع يمقرلا نايتسالا لالخن لاثلما ليلبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالا نعل لأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصول ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نمليلأو ءاده ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثلما هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبننت ةيلوؤسم اولمحتت نأو 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 ليلبس ىلع - هب ملسم ةيشك 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 ةدنجأللاب تايغاوو تاحتفنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوتلا ةشقانم اهيف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالبلا ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثملا لبس يلع - اهيلع قافتإلاو 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 إله ءفاضإلاب ءفرغلا يف تازايتمالا نم ءفلتخم تايوتسم دوجوب يفرتعأ يلع مهيعجش سكعالب "نيلفلتخم" و ءاصقإلاب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقاتلا نأ يدكأت يدعاس . ءحاسملا ءارثإو لدابتلاو ،ملعتلل ءصرفك تاربخل و تايوهلا عونت نم ءدافتسالا صاخشأل ءوررضلاب فدهتسي ال ةيرصنعلا وأ ءردقلا لوح شاقنلا نأ زيميملت يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ءفرغلا يف ءاضيبللا ءرشبللا وذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنمملل يرصنعلا زيميملتلا فاشكتساو ريكتفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

تاكراشملا ةيصوصخ مارتحا

.قيثوتلل مهيلإ ءراشإلا وأ /رشابملا سابقتالا و ريوصتلا دنع تاكراشملا ءقفاوم 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 ءداعم وا ،نييلثملل ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ إله 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 ءغلللا مادختساب يعول

ةمجرت /ةيروف ءمجرت ميذقت يلواح ناكمإلا ردقب و تاكراشملا لك تاغل يلع فرعتلاب يموق لاؤسلال يف ءارلاب اورعشي نأ ،ءطببوحوضوب ثيدحلاب درف لك موقي نأ ءدعاق يعض .ةيباتك ءغللالي فريكتفتلا تاكراشملا نم يبلطا .ةموهفم ريغللا تاحلطصملا وأ تاراصتخالا نع نم يبلطا .نيرخآلل ءئيسم وأ ءفينع نوكت نأ نكمي تاحلطصم لامعتسا مدعو ءمدختسملا نمضتي دق .ةيميلعت صرفك كلذ يلعغتساو ءاسإلاب اورعش اذا تاحتفنم اونوكي نأ تاكراشملا ضعب يلع ءديج نوكت دق يتلا و ءيميذاكأ ربتعت ءغل وأ ءينقت تاحلطصم يوتحملا يدكأ و فغشلل آريثم و موهفم يوتحم يعنصاو !ةينقتلا تاحلطصملا نايعط يدحت .تاكراشملا .تاينقتلا لمع ءيفيكل لماك مهف ءيمنتو يلع ءرطيصلل ءيمهأ يلع

ءانب لكشب فالخال عم لماعتلا

ذخأ و ضعبلا مهضعب عم فطاعتلا يلع يعجش .تاكراشملا عم ءين نسحو قدصو ءهازنب يفرفت يقللخا .ثدحي نأ نكمملا نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ءيفصتلا يفاكلا تقولا

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

ةيعامجل او ةيتاذلا ةيانعل تاسرامم و تاسايس یرغا

انفیرت ىلع دمتعت و صاخشأل فالخإب 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 ةلؤئسم و ةرسمك .قلق و رتوت ي أغیرفت لجأ نم ،ةيندب تاسرامم و أسوقط لالخ نم ،بلقل او تاكراشم لل نكمي ىتح ةفرغلا يف رتوت ي نم ءاوجلأ ةيقتن يلوحو ةيارد ىلع ينوك ،ةحاسملا ةيانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملا نم يبلطا .لمك لكشب ةكراشملاو ةعومجمل يف روهظلا تاذلاب .

نأ نكمي يتلاو ةمدقتملا تالاصتالا ةيعمجل يسنجلال شرحتلا ةسايس ةعارق ىلع دارفأل عجشن [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

تايلاعفل او ةطشنألل ماعلا ميمصتلا

داعنالا فادهأ

- ةيتاذلا ةيانعل او ةيمقرلا ةمالسل ىلع تالماعلا تابردملاو تاكراشملا تايسوسنلا عمج • یمقرلا نامأل جهنم قيمعت و فيفيكت ،ينبت ،قيبطت ،مهف ،فاشكتسا لجأ نم هريوطتب موقبي ذل او نامأل ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم لل تايسوسنلل .ةمدقتملا تالاصتالا ةيعمجب ءاسملا قوقح جم انرب
- ءانبل سيردتلا لوصأو تاءارجإ و تايجهنم لوح ةفرعمل او تاراهملا ةكراشملا ةحاسم قلخ قوقح يف تاطشانلا ةطساوب لاجملا اذه يف باعيتسال و ةفرعمل ةيمنت و ةقتلا .ةفلتخمل تاكرحلا يف تايسوسنلا ءاسنلا
- زيزعت و یمقرلا نامأل لاجم يف ةهافرلاو ةيانعل تاسايسب صاخلا يسوسنلا لمعل جم د ةيسوسنلا ةسرامم لاب 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 رمتسملا لدابتلاو ،كرتشملا

انللمعو انسفنأ سيسيأت :١ مويلا

تايوتسم ةثالث ىلع عمجتلا لوصأ نع ثيدحلا لوح لوألا مويلا روديس

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

ةحرتقم ةطشنأ

- عم لوألا :نبيوتسم ىلع متي نأ اذهل نكمملا نم) لامعألا لودجو نيكراشملا تامدقم دادعإ
- ةداعتسال يملالعا عامتجالا و ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا ةسلج ي ف تاكراشملا
- .)ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا ءاسم ي ف ىرخأ ءرم و ،ةينقتلا
- ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا عم هجمد متيس راهنلا نم ءزج
- اردناس ةسلجلا ميدقتب 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 ي مقرلا فنعللا هب عقي يذلا ملالعا لوح ةسلج
- (ةينقتلا ةداعتسلا نم قافرلا عم هجمد

انسفنأ يدحت :٢ مويلا

اهجاتون يتلا تايديحتلاب ةصاخلا تاسلجلا ريسيتب مايقلل لوح يئانثلا مويلا مطعم نوكميس لكشب تاحارتقالا هذو .هب موقن يذلا بيبردتلا لمعلاب مايقلل ي ف ةفلتخملا قرطالا و ،تابردمك اننكمي .تاكراشملا ىلإ هلاسرب انمق يذلا نايبببسالاب ةصاخلا تاباجتساللا ىلع ةمئاق عسوم مويلا اذه ي ف ةسلج ١,٥ ىلإ ٥ نم يلاوح باعيتسا

- (ايثناس و اردناس بيبردتلا اذه دوقي) لمعللا ي ف ةهافرلا و تاذالاب ةيانعلا جمد
- (ةسلجلا هذو ميدقتل اخاشيب تعوطت) ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع ي مقرلا نامألا
- (اتي و سكيب ةطساوب كرتشم ريسيت) يميظنتلا نامألا
- عم لخادتلاب) رطاخملا ميققت لوح كمسللا ضوح ةسلج [ةريهظلا نم رخأتم تقو ي ف]
- (ةينقتلا ةداعتسلا عامتجا

ةلمتحم ىرخأ تاعوضوم

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

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

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

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

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

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

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

أ ع م ل م ع ل ل ا : ٤ موي ل ا

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

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

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

image.png and or type unknown

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

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