

دادعإللة مزاللا دراوملا ببیردتلا تاسلجل

تاکراشملا یلع فرعتلا

لمعب تارسیملا /تابردملا موقت نأب یصوی، ةلص تاذه ةبسانم لمع شرول ریححتلا لجأ نم
ءدبلا ةرسیملا /ةبردملا نكمی، ةیلمعلا هذه لالخ نم. تاكراشملا عم ببیردتلا تاجایحتلا لیلت
ةیسننلا نبب تاقالعل لیلحلا مهفلاو، ینقتلا یوتسملا، تاعقوت، تاقایس یلع فرعتلا یف
تاعقوتملا تاكراشملا ایجولونكتلاو.

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

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

تاعقوتلا نم دكأتلا نأ ببیردتلا لببق تاجایحتالا لیلتحتب ما یقلل ینعی ال: **ةطحالم**
هذه یلع لمع شرو یا یقبُت نأ حصنُی. آیوررض دعی مل لمعلا ةشرو یلوالا ةسلجل اءثأ
ببیردتلا لببق تاجایحتالا لیلتحت جئاتن یلع دكأتلا ةداعإ و دكأتلا ةسلجل

یللثملا ببیردتلا تاجایحتلا لیلت

- دحاو رهش نم رثكأ: ریححتلا تقو
- (۱ قحلم) لماشلل ببیردتلا تاجایحتلا لیلتحت نا یبتسا
- (۲ قحلم) ةیساسأالا ةلباقملا ةلئسأ

لمعلا ةشرو میمصت و طیطختلل فاك تقو ةرسیملا /ةبردملا یدل نوکیس، ویرانیسل اذه یف
فاك تقو مهیدل تاكراشملا ناو، تاكراشملا عم لصاوتلل تقو كانه نأ ینعی امم، ةیببیردتلا
مهتاباج عم لماعتلل تقو مهیدل ةرسیملا /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) ةدحم ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباج تئانك يتلا تاكراشملا ىلع
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا
نأ) (ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم ةدحملا تاعقوتلا تاذ 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 ةطخل او 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 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

(ةيزيلجنإلاب طبارلا) odt. فلم انه طبارلا

ةيساسالا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

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

١. اهعم ني لمعت يثلا تاعمتجملا يه نم ؟ ني مقيقت نيأ . اهب كرود ، كتمظنم . كسفن نع ينيثدح ١٠

٢. سفن يه تايثحتلا هذله له ؟ تنرتنإلا مادختسالا دنع لمعللا يف كهجاوت يثلا تايثحتلا يه ام ٢٠
ءاضعأ موقي وأ يموقت فيك ؟ اهعم يملعت يثلا رئاودلا / تاعمتجملا اهجاوت يثلا تايثحتلا
؟ تايثحتلا هذله عم لماعتلاب كعمتجم

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

٤. ليغشتلا ماطن وهام ؟ ةزهجال هذله عونام ؟ اهمادختساب بلغاللا يف يموقت يثلا ةزهجال يه ام ٤٠
؟ اهليلع اهليغشتب يموقت يثلا

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

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

بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ ٣ قحلم

١٠. هب ني موقت يذل 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. هنيكلمت يذلا لومحمل فتهال 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. بيترتال اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مبيقت تاودأ :بيترتال كمييقت بيترتال

مبيقتال فادهأ يهام

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

مبيقتال ةيلمع

مايال تاذشرولا يف .نهتاعابطنالكراشمالو تابردمالةكراشملةطي سبةقيرط يهاتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتال ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسا ىلع عجنش .ةشرولا
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هاتنالا تئشتو بعتالاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيترتال ةرتف
نهتال يصف تىلعأ انب لي صافاتال ةكراشم تابردتال راتخت تيح ةعرسلالاب

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجلال بانوجلالةكراشمو لمأت تابردتال نم بيلطا

اهميسلستو ةقرو ىلع نهتاجإ ةباتك تاكراشم لل نكمي ،كل ةحاتملا دراوملاو تقولا ىلعأ انب
ةيقب نم عمسم ىلع اهتاجإ ةبردتال لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسي لل

ةرسيملا اهقثوت امنيب ،تابردتملا

ةكراشملا ءاعم تارسيملاو تابردملا سلجت ،نهتاقيلعتل تاكراشملا عيمج ةكراشم دعب
سفنن تابردتملا لوح نهتاقيلعت ةكراشم و اتلد/ -/+ ةقيرطب ريسيئلا نعن نهنعابطن
لئاسولا هذه نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيملاو تابردملا عم اهتاكراشم و ةدافتسملا سوردللاب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسُملا ىرخأل او شرولا هذهل تاليدعت لمع .
- ببيردتللا يف تاكراشملا عم ةعباتملا ماظن ميمصت .

تابردتملاو ببيردتللا تافيضتسُم عم لصاوتلا يعبات ببيردتللا نم عوبسأ دعب ةعباتملا
،يوتحملل تاصلخلُمو حرش تافلومو ريسيئلا ةلدأ) تاببيردتللاب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشملا
ةمداقلا تاوطخل او ةشرولا نعن كيذل ىرخأ تالمأت يأو (خلإ

تابردتملاو ببيردتللا تافيضتسُم عم لصاوتلا يعبات رهشأ ةثالثلا ةعباتم
نم يأ نهذيفنت نعن عيمجللا لاؤسلل ةبسانم ةصرف هذه .ةشرولا ريثأت ةفرعمل
.كببيردتللا ةجيتنك خلإ ،نهلمع تايجيتارتسال نهتجاجرم وأ تاكيتكتلاو تاودأل

image.png and or type unknown

نيمضتلاو ةيعةطاقتلا

” درول يردوأ - ”

ةيعةطاقتلا يه ام

يتلاو ،(ردنجلالو ةقبطلالو قرعلا لثم) ةيوهلل ةددعتملا بئاوجل نيب زيْمِي راطلإ يه ةيعةطاقتلا
شيمهتلاو عمقللا ديقتو مقافت ىلإ يدؤت دقو انتاربخو انتايحي رثُت

فنعلل ءاسنلا نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :ددْحُم قايس يف ةيعةطاقتلا مهفل لاثم يلي اميف
اهلالخ نم فعاضِي يتلا قرطلا يفخي يلامجلإا ددعلا اذه نأ إلإ ؛نهتايح لالخر دنجلال ىلع مئاقلا
فنعلل ةنولملا ةرشبلا تاوذا ءاسنلا ضرعتت نأ حج رمل نم .فنعلال نم طمنلا اذه ددعتملا عمقللا
يف تاورثلا كئالما زايئما دعاسي نأ نكمي امك ،تاواضيبل ءاسنلا نم رثكأ ردنجلال ىلع مئاقلا
يسنجلال ليمللا تاجودزم ءاسنلا ضرعت ةيلامتحا دادرتو .فنعلال لاكشأ ضعب نعن ءاسنلا ضعب لزع
ةضرع رثكأ مهءايسنج ةرباعلا صاخشأل نأ امك .تايرخال ءاسنلا نم رثكأ يسنجلال فنعلل
ءاسنلا عيمج ضرعتت دق ،راصتخاب .مهسنج عم نيقيفاوتملا صاخشأل نم ةيهاركللا فنن ةبرجتلا

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

image.png and or type unknown

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. يلات يف ةيعطاقاتلا ةيوسنلا حاتفم نمكي :**كتازايتم كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ةبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ةيأتاذلا انتازايتمافاشكتسا مهم 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 انتايوه ببسب اهب رمن أن انيلع نيئعتي ال ةنيعم براجت

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 ،يسنجللا زيمتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب انتازايتم انل حمست .ةفلتخم قرطب ءاسنلا فلتخم ىلع ضيبلا طحالي الو ،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 كلن دق ياتلا ةيوسنلا ؛تايخألا براجتب انررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ةنيئمضت رثكأ ةسدد لالخن نم ملالعا قرشبلا باحصأ نع ةبايلا ب تاحتلا مدغل يهبتناف ،ءاضيب ةيوسن تنك اذاف ةنولملا

لثم ءيشألا لوق نم يرذخاف ،ةملمسم ريغ ةيوسن تنك اذإ :**ةمدختسملا ةغلللا يلمأت** 4. يدؤي أن نكمي مك .ةبججم ءأرمال "باججل ببسب جراجل يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ةلزعلاب مسجل نم ءازجألا هذو نكلمت ال دق ياتلا لايسنج ةرمتسملا ءعجارملاف ؛تايخألا ءاسنلا ذبن اهمدختسن ياتلا ءغلل نكمي ياتلا ءديعلا تاويح نشعي ياتلا وأ اننهبشي ال ياتاوللا ءاسنلا نع انثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجل تاسرامملا نم انتايح نع ءفلتخم

يعطاقات لمع راطإ دامتعا نإ :**اهحيصتو ءاطخألا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. 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 ،ننيئمضت ليذعتو راذتعالا كنكمي هنأو ،صخشك كتميقب آقح قلعتي ال أطلخال يحيصتل كتوعد .ايغاف دأفقوم انينبت نم آلدب ،أطلخال سفن راركت بنجتل ككولس

ىلع صخش لك ءردقل انكاردا لمعي :**اهنكراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** 6. 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 فنن علاو زيمتلا عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحم لاب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنن علا نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحملا ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هاتقد يف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجلا نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابرطضا نم ءيشأ ىلإ ةيفاك فنن ةبرجت ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .ههإ راشملا يوتحملل ةددم مئاقو

هذه يوتحت :عيرس هيبننت " ةباتكب يوتحملل أقبسّم ةراشلإ نكنكمي ،مميحلا كيرشلا ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذا .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتنابا صتغالا ح يلع ةشقانملا دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت يلىإ نجحتي نم دادعتسا يلع كلذ دعاسي . "كئدعاسم دراوم دوجوب ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا ي ف تايرخألا

هبراجت ةكراشم يلعأ ادحأ يربجت ال ٣.

رعاشملا لكو ةبرجتلا ليصافت يلىإ صخشلا ديغي ،ساسح ثدح ةكراشم يلع ام صخش رابجإ نإ تايركذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألا ضعب نوكت دق .اهبحاصت يئلا ةيبلسل ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكتسال ةحاسم صاخشألا يحيئما ،كلذ نمألدب . ةملؤملا

جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب ي ف تاطايتحالا لمعت ال ،تادادعتسالا لضفأ عم يوتحت رعشي صخش ةدعاسملا اذاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يئلي امي ف .يئرف لكشب ةدحم نوكت .ةثداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيئامإ كاردإ .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلىإ ترشأ ةلاح ي ف يرذتعا ةقداص يئنوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يئبجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب .ةيصوصخش تسيل ةلأسملا ؛كراذتعا ي ف

٣. فطاعتلا

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

٤. فقوملا ةجلاعم

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

نم يدكأت. جايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت. كلذىل نهم يمصت
 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 اضعبـكـيإل، بـيردتل ي ف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذإ
 :ساسحلل يوتحمل نم جعزنل صخشل معدل مي دقتل 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 تاس رام ملا
ٲٲج ول ونك تلا

يُحلّل حلّح لّاو يدقن لّ روظنم لّ نم لك ؤّيج ولونك تال تاسايس لّ او ؤّيس لّ تاس رامم لّ دسجت عم ، ؤّيس لّ رطن لّ تاهج و نم ؤّينق تالاب ؤّقلع تم لّ تال كش م لّ فرعت و ؤّئس أ حرطت و . ؤّينق تال في ؤّاس لّ لّ ؤّراشم ، ايج ولونك تال عم ؤّاس لّ تال ؤّالعو ، عون تم لّ ؤّاس لّ ؤّقاو رابت ؤّال في ذخ أ لّ تاري ثأ ت لّ ؤّيس لّ لّ حلّح لّ و ؤّينق تال في في و ق لّ نيزاوم ، تاسايس لّ عنص و ؤّينق تال ريوط ؤّية . ؤّينق تال ؤّية عم تال ؤّية .

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

ىلإ نكمي اهيفي رعت ةيفيكيو . ةيمانتم ةركف يه ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامملا و ةسايسل ببسبو ، ةربخل او باطخل ، ةسرامملا لالخم نم ري بك لكشب لوحتي و ريغتي ةريغتملا تاقايسلا .

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

،ةاحانم :نيتقيرطب تانقنالت ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامم لضرعتست
ةيحلنل نمو ،ءاسنل اياضق ي ةديج تاريغت و ءاسنل ةفل تخم اياضق ايجولونكتل تجنأ
تانقنل تسسأ ثيح .ءاسنل اياضق ةجل اعمل ةديج تايجهنم و لولح ايجولونكتل ترفو ريأل
روط يلل ةرثأتل ءاسنل اعقول اهنكم ي تلل ةيفيكل صحللو ،ءاسنل اياضق ةديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهصي صخت ،اهم ادختسا ،اي جولونكتال مييقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جولونكتال إلفرطنت امك .ءاسنل عقاو اي جولونكتال ءاسنل قوقح ةدنجا ريسييتو معدلج أنم تقو صي صخت و اهريوطت يف ةدعاسمل ةيفيكل

و ةلئسأ حرطت اهنإف ،كلذ نم ألدب .تال كشمل وأ جئاتنل ةيهام دي دحتب موقت ال اهنإف ،روطنمك ةيوسن رطن تاهجو نم ةينقتل صحف و فاشكتسا إلفدوقت تاعوضوم

ةلئسلأل ضعب نمضتت

- ؟مالعإل لئاسو يف ءاسنل لثمت نم نومدختسمل ءعمج يذل يوتحمل رّيفيكل ؟
 - ؟تنرتنإل عل ءاسنل اهميمصت متي يتل ةديدل تاحاسمل او قرطال يه ام
 - ؟كشب ةينقتل عل ةدمتعل انتفاقثل ةجيتنك ءاسنل اياضق تريغت فيكل ؟
- ؟اسنل ةنم آنرتنإل قيرط نع ةيمقرل تالاصتال له
- ؟اي جولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذل نم
- ؟ةيدجل تاي نقتل نم ةدافتسالا ءاسنل قوقح تاطشانل نكمي فيكل ؟
- ؟"اي جولونكتال /ةينقتل عل ةرطي سل" هيني اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جولونكتال ةسايس و ةيوسنل تاسراممل يذل إف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل تابردم تاربخو براجت نم عبنتي هو . "يوسنل ةينقتل بيردت" قبس يتل ميقلل سكعي تابي ردتل هذه مطعم .ينقتل بيردتل يف تارسيم و تاكراشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخإل . "يوسنل بيردتل" لعفال اب اهدي دحتو اهف يرتع .ينقتل بيردتل تاقايب

يتل ةيساسأل ميقلل نمضتت

نيمضتال /ةيكراشتال

يذل تقول سفن يف تابردتمل نم هم لعتت لريثكل اهديل ةبردمل نأ يوسنل بيردتل كردي ةقيرطب بيردتل ميمصت متيس ،لاثمل لبس عل .تايخال تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنل او تاربخل لدابت ريسييت عل لمعت

.ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتل او ملعتل نم ةددعتم قرطب يوسنل بيردتل حمسي

اواج تاكراشم لك نأ ضرثفي الو .تاقايسل و ءارآل يف فالخإل اب يوسنل بيردتل حمسي .تافالخال اباعيتسال ةيفاكل هيف امب أنرم نوكي نأ بيردتل علعو ،ةيفلخلل سفن نم

نامأل

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامأل اب روعشلل تاكراشملل نكمي ثيح ةحاسم وه يوسنل بيردتل وأ ،ءائاصقإ متي نل يتل تامولعملل اب حوبل ،تاعوضومل ةراثإ ،ةلئسال حرط مك نكمي - مهملعت يعو عل اونوكي نأ - ةينقتلل مهمهف لالخ نم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتل نامأل ،ةيعامتجال تاكبشلل عقاوم عل ةصوصخل :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحمل) رطاخمل اب (اهريغو ،ليدب يوتحم رشنل تنرتنإل مادختسا يف

ءاسنل عقاو ليصأت

ي تل تاينقتلأ نأ ،ينعي اذه .تاكراشملا عقاوو تاجايتحا ىلع يوسننلا بي ردتلا دمتعي نأ بجي لوح تاشاقننلا نأ ينعي أضيا اذه .تاكراشملا اب ةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشملا قايس رابتعالا ي ف ذخأت نأ بجي ايجولونكتلا /ةينقتلا .

ةمادتسم /ةبسانم تاينقت

،اهقيبطت تاكراشملا نكمي ي تل تاينقتلل ةيولوالأ اءاطع يوسننلا بي ردتلا ىلع بجي ،بي ردتلا اءانتإ دعب مهلمعل ةمئلالم نوكتو اهمادختساو تاكراشملا ناكمإب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالأ اءاطعا متيس ردصملا ءحوتفمو ءرحلا تايجمرربلا ،بي ردتلا دعب اهمادختسا ي ف رارمتسالا .

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفادهأ لعج مهيلع و بي ردتلاب ءصاخلا مهتدنأ مهيدل نأ بي عو ىلع تاينقتلا تابردملا نين تاعقوتلا ىلع قافقالاو شاقننلا اهيف متي تامئاومب مايقلل ينعي اذه .تاكراشملا ،تابردملاو تاكراشملا .

يجيتارتسا /يعادبإ

ةمئلالم اهلعلجل يعادبإو يجيتارتسا لكشب تاينقتلا ىلإ رظنلل ءصرف يوسننلا بي ردتلا دعي .تاكراشملا تاقايسب ءطبترمو .

ايجولونكتلا /ةينقتلا ي ف ءاسننلا رود ىلع ديكأتلا

تاسايسلا عنص ،مادختسا ،ريوطت ي ف ءاسننلا تاكراشم ىلع ءوضلا يوسننلا بي ردتلا طلسي ةينقتلا ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايرأ و سيلفول ادأ لك ءاسن .ةينقتلا ي ف ايجولونكتلا /ةينقتلا هاجت فواخم مهيدل ي تل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىلعأ ألثم نربتعي /ةينقتلا خيرات ي ف ءاسننلل ئطاخالو طولغملا ليثمتلا حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتلا .

ايجولونكتلا /ةينقتلا ىلع ءاسننلا ءرطيس ىلع ديكأتلا

ريوطتلا ي ف) تاينقتلاب ءطبترملا قمعألا بانوجل ي ف ضوخل نم يوسننلا بي ردتلا يشخي ال و) تاينقتلا لمع ءيفيكل لماكلل مهفلل و "مكتلا" ءرورض ىلع ديكأتلا و (تاسايسلا عنص و (اهمادختسا طقف سيل .

!image-1605452080596.pngعاتمتسالا

تيتفتل ةينقتلاب عاتمتسالا نأ اهيف ءاسننلل نكمي ءحاسم يوسننلا بي ردتلا نوكتي نأ بجي .تاينقتلا ىلع ءرطيسلا و ءاسننلا تاقالال ىلع رثؤت ي تل زاجوال .

ةكراشم لل ةيوسنل انئدابم

ريغ ةيقرر تاحاسم قلخ عيجشتل ةكرتشملا ةيكللما و نواعتلا نم حورب اذه جاتنإب انمق دقل و ةمالسلال ريسيئل و ةيوسن تاحاسمك تلكشت 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 .
- مارتحالإءادبإ
- ةيكراشتلاو ةينواعتلا
- عونتلل 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

تاكراشملا لكل ةنمآ تاحاسم قلخ

فرعتلاب يموق ،تنرتنإلاب قيروط نع يمقرلا نايبتسالال لالخن لاثلما ليلبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالال نعلأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصولل ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نم يلاخو ئداه ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثلما هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبننت ةيلوؤسم اولمحتت نأو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارللا مدعب .

مارتحالإءادبإ

و مارتحالاب مستت ةئيبل ىلإ ةجالحال لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالال لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالال يعجش .ةاعارملا ليلبس ىلع - هب ملسم ةيشك اهذخأب انتزايتمإ اهب انل حمست يتلا ةايشالا ضعب كانه نأب

عرشبل و ذ دارفأل طحال ي ال ،ردقلا هذه ةيندبلا ةردقلا باحصأ صاخشأل طحال ي ال ام ةداع ،لاثملا ةيرصنعلا ءاضيبل

ةيكراشتلا و ةينواعتلا

صاخلا ةدنجأل اب تايغاوو تاحتفنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوتلا ةشقانم اهيف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالب ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثملا لبس يلع - اهيلع قافتإلاو تابردملاو تاكراشم لابنجم ملعتلل يسسأ . اهلك ةعومجملل ثدحتلا دنع ءارلاب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذا .مهبراجتو تاكراشملا تاوصلأل ةيولوالا يطعت ةيجهنم قرط يمدختساو ءاسنلا ةايح عقاو يلع ءانب .ملعتلاب دارفأل موقي نأ يلع يصرح .

عونتلا ريذقت و 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 زيمت يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغلا يف ءاضيبل عرشبل و ذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنممل يرصنعلا زيميملتلا فاشكتساو ريكتفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

تاكراشملا ةيصوصخ مارتحا

.قيثوتلل مهيلإ ءراشإلا وأ /رشابملا سابتقالا و ريوصتلا دنع تاكراشملا ةقفاوم يلع يلصحا يكراشت لكشب اوموق .يعامتجالا لصاوتلا لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلاك ةيساسحلا تاذ تاعوضوملل تاشاقنلا ءلاحي .ةيلعافلل ةيصوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعلا ةداعم وا ،نييلثمل ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ 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 ةين نسحو قدصو ءازنب يفرصت يقللخا .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 یلع دمتعتو صاخشأل فال تخإب فلتخت سفنللاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یقوق
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلل قایسلل و ةایحلل یف انعقولم و انسفنأل
دسجلل عم لصاوتللل و ،سفنللل تقو صیصختب یقوق كلذل .ضعبلل مهضعب یلع 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 ءاوجلل ةیقنن یلواحو ءیارد یلع 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 یلع دارفأل عچشن
[APC_Sexual_Harassment_Policy_v5.1_June_2016.pdf](#):ةیزیلجلل ءل ءلللاب انه اءوحت

٢٠١٨ لاملعأ لودج ءدوسم ءسلج ةیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل نامأل لیعت ءءاعإل

تایللل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

ءاقعنال فاءهأ

- ةیتاذلل ةیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل یلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تایوسنلل عمچ
یمقرلل نامأل جهنم قیمعتو فیفیکت ،ینبت ،قیببطت ،مهف ،فاشكتسلل لجأ ن م
هریوطتب موقی یذل و نامأل لیعت ءءاعإل ءیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل تایوسنلل
ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجلل ءاسملل قوقح چمانرب
ءانبل سیردتلل لوصأ و ءاءارجل و تاءیجهنم لوح ءفرعملل و تاراهملل ءكراشملل ءحاسم قلخ
قوقح یف تاطشانلل ءطساوب لاجملل اءه یف باعیتسالل و ءفرعملل ءینمتو ءقتلل
ءفلتخملل تاكرحلل یف تایوسنلل و ءاسنلل
زیزعت و یمقرلل نملل لاجم یف ءهافرلل ءاسایسلل صاخلل یوسنلل لمعلل جمء
ةیسوسنلل ءسرامملل صاخلل مهفلل قیمعت و نماضتلل و ،فطاعتل ءسایسلل مءءو
ةینقتلل
ینواعتلل لمعلل لجأ ن م تایوسنلل تارسیملل و تابردملل نم ءقت تاكبش ءانب ریسیت
لاجملل اءه یف طشنلل نماضتلل و رمتسملل لءابتلل و ،كرتشملل

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

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

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

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

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

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

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

image.png and or type unknown

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

١ طاشن

نولمعي نيدلا نييجزومنلا صاخشألأ نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقللا تاكراشملا نم بلطن :انه
:ةيلاتلا ءازجالأ 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 ءايشألأ يه ام :بلقلا
- بيردتلا ىلإ هتفاضإب نوموقي يذلا ام ،اهنوكلمي يتلا تاراهملا يه ام :يديألا
- 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 سيئسأتلا 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 نيدلا صاخشألأو تابردمك هنوكن ام نيب تاوجفلا يه ام ؟
• ؟هوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام ،ةطشنألأ ءوض يف

تامولعملالصالختسا

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

Revision #5

Created 21 June 2023 05:46:38 by Kira

Updated 28 July 2023 15:02:51 by Kira