

دادعإلل ةمزاللا دراوملا ببیردتلا تاسلجل

تاکراشملا ىلع فرعتلا

لمعب تارسيملا /تابردملا موقت نأب ىصوي، ةلص تاذه ةبسانم لمع شرول ريضحتلا لجأ نم
ءدبلا ةرسيملا /ةبردملا نكمي، ةيلمعلا هذه لالخنم. تاكراشملا عم ببيردتلا تاجايتحإل ليحت
ةيوسننلا نيب تاقالعلل لالحال مهفلو، ينقتلا يوتسمل، تاعقوت، تاقايس ىلع فرعتلا يف
تاعقوتمل تاكراشملا ايچولونكتلاو.

لوصول ىلع ةردقلا، حاتملا تقولا بسح، ةيلمعلا هذه مايقلل قرطلا نم ديدعلا دجوت
تاجايتحإل ليحت نم ةفلتخم عاونأ ةثالثل تاداشرا انه مدقن. ةحاتملا دراوملاو، تاكراشملا
ببيردتلا:

- يدل. ميمصتلاو طيختلل فاك تقو كانه: **يلاثملا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا ىلإ لوصول ىلع ةردقلا ةرسيملا /ةبردملا
- طيختلل دودحم تقو ةرسيملا /ةبردملا يدل: **يعقاولا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا ىلإ لوصول ةدودحم ةردق و، ةيببيردتلا لمعلا ةشرو ميمصتو
- و طيختلل دودحم تقو كانه: **يساسألا يوتسمل ببيردت تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا لوصول ىلع ةردقلا ةرسيملا /ةبردملا يدل سيل. ببيردتلا ميمصت

تاعقوتلا نم دكأتلا نأ ببيردتلا لبق تاجايتحإلا ليحتلا مايقلل ينعي ال: **ةطحالم**
هذه ىلع لمع شرو يأ يقبُت نأ حصنُي. أيرورض دعي مل لمعلا ةشرول ىلوالا ةسلجل اءنأ
ببيردتلا لبق تاجايتحإلا ليحت جئاتن ىلع دكأتلا ةداعإ و دكأتلا ةسلجل

يلاثملا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت

- دحاو رهش نم رثكأ: ريضحتلا تقو
- (١ قحلم) لماشل ببيردتلا تاجايتحإل ليحت نايببسا
- (٢ قحلم) ةيساسألا ةلباقملا ةلئسأ

لمعلا ةشرو ميمصت و طيختلل فاك تقو ةرسيملا /ةبردملا ىدل نوكتيس، ويرانيسل اذه يف
فاك تقو مهيدل تاكراشملا ناو، تاكراشملا عم لصاوتلل تقو كانه نأ ينعي امم، ةيببيردتلا
مهتاباجإ عم لماعتلل تقو مهيدل ةرسيملا /ةبردملا ناو، ةباجتسالل

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

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

ةرسيمل / ةبردملا نكمي ،نايبتسال جئاتن ىلع آءانب . **تاكراشملا عم ةعباتملا تالباقم**
ةنيعلل بجي ال ،يلاثم لكشب . ةلباقملا يف ةكراشملا تاعقوتملا تاكراشملا نم ةنيعل رايخا
بجي . (تاكراشملا ددع بسح) مهنم ٥٠٪ لقألا ىلع ةلباقم اهيلع نكل ،تاكراشملا لك نمضتت نأ
يتلا تاكراشملا :يأ) ةدحم ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباجإ تناك يثلا تاكراشملا ىلع
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا
نأ) (ةبيردتل لمعلل ةشرو نم ةدحملا تاعقوتلا اذ تاكراشملا وأ ،ةينقتلا / ايجولونكتلاو
ىصقأ دحك ةقيقد ٦٠ تاكراشملا عم تالباقملا قرغتست ام ،ةداع . ةيلمعل اذه نم عذج اونوكي

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

ةيعقاولا بيردتل تاجاي تحا لي لحت

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

دحاو رهش نم لقأ ةرسيمل / ةبردملا يدل نوكتي نايلحألا بلغأ يف . عئاشلا وه وييرانيسيلا اذه دعي
دراوملا ةيدودحم ببسب

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

يوتسملا بيردت تاجاي تحا لي لحت يساسألا

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

ةشرو ميمصتو طي طختل ني عوبسأ نم لقأ ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي ،ويراني سلا اذه يف
لبق تاكراشملا ىلع فرعتلل تقو ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي داكلا اب انه . ةيبي ردتلا لمعلا
لوخد دنع وأ لمعلا ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعلا ةشرو تاكراشملا
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعلا ةشرو لال
يصون لازن الا نحن ، اي جلولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / اي جلولونكتلا
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 ضرغلا
نم . لقأ ليصفتب نكل ، نايبب سالا اهلوانت يثلا ةماعلا تاعوضوملا ةي طغت موقيسي
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسالا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرثفملا
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهام نيلمعت يثلا تاعمتجملا يه نم ؟ نيميتقت نيأ . اهاب كرود ، كتمظنم . كسفن ن نيتثدح ١٠

٢. سفن يه تايثحتلا هذله له ؟ تنرتنإلا مادختسالا دنع لمعلا يف كهجاوت يثلا تايثحتلا يه ام ٢٠
ءاضعأ موقي وأ يموقت فيك ؟ اهام يملعت يثلا رئاودلا / تاعمتجملا اهاجاوت يثلا تايثحتلا
؟ تايثحتلا هذله لماعتلاب كعمتجم

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

٤. ليغشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجالا هذله عونام ؟ اهام ادختساب بلغال يف يموقت يثلا ةزهجالا يه ام ٤٠
؟ اهيلع اهليغشتب يموقت يثلا

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

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

بي ردتلا تاجايتحا ليحتلا 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. هنيكلمت يذلا لومحمال فتاهال عونام ٥.

٦. تقولامطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتل يهام ٦.

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

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

٩. ايجولونكتلاو ةيوسنللاوح تالكشم ثالث مهأ يهام ٩.

١٠. بيردتل اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

مبيقت تاودأ: بيردتلل كمبيقت بيردتل

مبيقتل فادهأ يهام

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

مبيقتل ةيلمع:

مايألا تاذشرولا يف .نهتاعابطن تاكراشُملاو تابردُملا ةكراشملةطي سبةقيرط يه اتلد/+-
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويلا شروامأ .موي لك ةياهن يف طاشنلالمع حرتقن ،ةددعتمل
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتل ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسلاىلع عجشن .ةشرولا
ةلثامملا لئاسولا زاتم .هابتنالا تُتشتو بعتلاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيردتلل ةرتف
نهتاليفضفت لىلعأنا ب ليصافتل ةكراشم تابردتلم راتخت ثيح ةعرسللاب

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

اهمليستو ةقرو لىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشمللل نكمي ،كل ةحاتُملا دراوملاو تقولا لىلعأنا ب
ةيقب نم عمسم لىلع 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 ،نهتاقيلعتل تاكراشم ل عيمج ةكراشم دعب
سفنن تابردتم ل لوح نهتاقيلعت ةكراشم و اتلد/+- ةقيرطب ريسي تال نعن نهنعابطن
لئاسول هذ نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل و تابردم ل عم اهتاكراشم و ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هذهل تاليدعت لمع .
- بيردتل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماظن ميمصت .

تابردتم ل و بيردتل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات بيردتل نم عوبسأ دعب ةعباتم ل
،يوتحمل ل تاصل لم و حرش تافل م و ريسي تال ةلدأ) تابيردتل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل
ةمداقل تاوطلخ ل و ةشرول نعن كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خل

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

image.png and or type unknown

نيمضت ل و ةي عطاقت ل

” درول يردوأ - ”

ةي عطاقت ل يه ام

يتل و ،(ردنجل و ةقبطل و قرع ل لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بئاوجل نيب زي مْي راطل يه ةي عطاقت ل
شيمهت ل و عمقل دي قعت و مقافت ل ي دؤت دق و انتاربخ و انتايحي رثت

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قايس ي ةي عطاقت ل مهفل لاثم يلي امي ف
اهلالخ نم فعاضْي ي تال قرطل ي فخي يلامجل ددع ل اذهُ نأ ل ؛نهتايح لالخ ردنجل لىل ع مئاق ل
فنعلل ةنولم ل ةرشب ل تاوذ ءاسنل ضرعتت نأ حج رمل نم . فنعلل نم طمنل اذهُ ددعتم ل عمقل
ي ف تاورثل كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك ،تاواضي ب ل ءاسنل نم رثكأ ردنجل لىل ع مئاق ل
يسنجل ل ليم ل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةي لامتحا دازتو . فنعلل لاكشأ ضعب نعن ءاسنل ضعب لزع
ةضرع رثكأ مه ءايسنج ةرباعل صاخشأل نأ امك . تايرخال ءاسنل نم رثكأ يسنجل ل فنعلل
ءاسنل عيمج ضرعتت دق ،راصتخاب .مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هارك ل فنع ةبرجت ل

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

image.png and or type unknown

تاتاداحملا يف ءيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ءيوهلاب ءطبترم ءنيعم تازايتماب تاعتمتملا ءاسنللا نحن هجاون دق تاردقلا تاوذو ءدالولا دنن نهسنج عم تاقباطملاو ءيسنج تارياعملاو ءاضيبلا ءرشبلا مهملا نم ،يلا تلابو .ان ءيوسن يف آداهطضا رثكألا صاخشألا نيمضت يف ءةبوعص (ءيدسجلا ءاسنللا 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 :كتازايتما كاردإو ياتاذلا لمأتلا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتماف فاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلا تاسرامملا نم ءيصخش ان يلع رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينع يلب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعي اندوجو أن ءرورضلاب ينع يلا تازايتماف .انت يوه ببسب اهب رمن أن يلى ءنيعتي ال ءنيعم براجت

ءاهن نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغال** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ءنيعم يهف ،يسنجللا زيميتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخاب ان تازايتماف انل حمست .ءفلتخم قرطب ءاسنللا فلتخم ىلع ضيبلا طحال يلاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا ءبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبا اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنللا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. ن يري ال يلاوللا ءاسنللا كلذ يلف 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 مدعل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشأ لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :**ءمدختسملا رغاللا يلمأت** 4. يءؤي أن نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحل ببسب جراخل يلف ربالا نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنللا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ءلزللاب مسجللا نم ءازجالا هءه نكلمت ال دق يلا لال ءايسنج ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رغال ءاسنللا ذبن اهمدختسن يلا ءلال نكمي يلا ءديءلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال يلاوللا ءاسنللا نل ان ثي دح ءيفي كنو انسفنأل ءديجل تاسرامملا نم انتايح نل ءفلتخم

يعطاقات لمع راطا دامتعا نإ :**اهحيصتو ءاطخال باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يلف اندهج يراضق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يلف ،كلذل .ءلهس ءيولممع تسيل أن كرتت أن بجي .اهدص آفقوم تاي رغال ذختت دق ءاطخا فرتقن دق ان أن ال ،ن ينيميمضت ليءعتو رادتعالا كنكمي هأنو ،صخشك كتممي قبا أقح قلعتي ال ءطخال يحيصتلل كتوعد .ءيعاف ءأفقوم ان ينب ت نم ءال دب ،ءطخال سفن راركت بنجتلل كنولس

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

image not found or type unknown

(ۛی زی لجن ایل اب طب اورل)

دادعإب فننعالو زيمتال عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحملماب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنعالا نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجردب ددحمال ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هاتقد يف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجل نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابلارطا 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 اءاختا كنكمي يئلا تاوطخل ضعب يئلي امي ف .يئرف لكشب ةدحم نوكت .ةئداحملاءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيئامإ كاردإ .

٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلىإ ترشأ ةلاح ي ف يرذتعا ةقداص 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 .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

[illegible]

مقيال فرغتو. بېردتلا اذه في انجهن ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا فرغت
ءاسننلا براجتو تاربخ ىلع ةمءاللاو. ةينقنللا 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 .

ةيوسنللا تاسرامملا نأ ةركف رصانتو فترتعت ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسنللا 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 اعقاول هب نكمي تي تال ةيفيكل صحفلو ،ءاسنل اياضق ةديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهصي صخت ،اهم ادختسا ،اي جلولونكتال مييقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جلولونكتال إل رطنت امك .ءاسنل عقاو اي جلولونكتال 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 إل دوقت تاعوضوم

ةلئسلأ ضعب نمضتت

- ؟مالعإل لئاسو يف ءاسنل ليثمت نم نومدختسمل ءعمج يذل يوتحمل رّيفيكل ؟
 - ؟تنرتنإل ىلع ءاسنل اهميمصت متي يتل ةديجل تاحاسمل او قرطال يه ام
 - ؟كشب ةينقتل ىلع ةدمتعمل انتفاقثل ةجيتنك ءاسنل اياضق تريغت فيكل ؟ديازتم
 - ؟ءاسنل ةنمآ تنرتنإل قيرط نع ةيمقرل تالاصتال له
 - ؟اي جلولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذل نم
 - ؟ةديجل تاي نقتل نم ةدافتسالا ءاسنل قوقح تاطشانل نكمي فيكل ؟
 - ؟"اي جلولونكتال /ةينقتل ىلع ةرطي سل" هينعي اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جلولونكتال 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 لريثكلل اهدل ةبردمل نأ يوسنل بيردتلل كردي ةقيرطب بيردتل ميمصت متيس ،لاثمل ليبس ىلع .تايخأل تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنل او تاربخلل لدابت ريسييت ىلع لمعت

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

اوعا تاكراشم لك نأ ضرث في الو .تاقايسل و ءارآل يف فالخإل اب يوسنل بيردتلل حمسي .تافالخإل اباعيتسال ةيفاكلل هي امب أنرم نوكي نأ بيردتلل ىلعو ،ةيفلخلل سفن نم

نامأل

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامأل اب روعشلل تاكراشم لل نكمي ثيح ةحاسم وه يوسنل بيردتلل وأ ،ءائاصقإ متي نل يتل تامولعملل اب حوبل ،تاعوضومل ةراثإ ،ةلئسالل حرط مك نكمي - مهملعت يعو ىلع اونوكي نأ - ةينقتلل مهمهف لالخ نم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتل نامأل ،ةيعامتجالل تاكبشلل عقاوم ىلع ةصوصخلل :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحملل) رطاخملل 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 ينعى 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

،اهقبطت تاكراشملا نكمي ي تل تاينقتلل ةيولوالأ ااطع يوسننلا بي ردتلا ىلع بجي .بي ردتلا ءاهتنإ دعب مهلمعل ةمئالام نوكتو اهمادختساو تاكراشملا ناكمإب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالأ اهؤاطعا متيس رصملا ءحوتفمو ءرحلا تايجمرربلا .بي ردتلا دعب اهمادختسا ي ف رارمتسالا.

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفادهأ لعج مهيلع و بي ردتلاب ءصاخلا مهتدنأ مهيدل نأب يعو ىلع تاينقتلا تابردملا نيب تاعقوتلا ىلع قافقالاو شاقننلا اهيف متي تامئاومب مايقلل ينعى اذه .تاكراشملا .تابردملاو تاكراشملا.

يجيتارتسا /يعادبإ

ةمئالام 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 اءآك ءاسن .ةينقتلا ي ف ايجولونكتلا /ةينقتلا هاجت فواخم مهيدل ي تل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىلعأ لثم نربتعي /ةينقتلا خيرات ي ف ءاسنلل ئطاخالو طولغملا ليثمتلا حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتلا.

ايجولونكتلا /ةينقتلا ىلع ءاسننلا ءرطيس ىلع ديكأتلا

ريوطتلا ي ف) تاينقتلاب ءطبترملا قمءالابناوچلا ي ف ضوخل نم يوسننلا بي ردتلا يشخي ال و) تاينقتلا لمع ءيفيكل لمالكلا مهفلا و "مكحتلا" ءرورض ىلع ديكأتلا و (تاسايسلا عنص و .(اهمادختسا طقف سيل.

!image-1605452080596.pngعاتمتسالا

تيتفتل ةينقتلاب عاتمتسالا نأ اهيف ءاسننل نكمي ءحاسم يوسننلا بي ردتلا نوكي نأ بجي .تاينقتلا ىلع ءرطيسلا و ءاسننلا تاقالال ىلع رثؤت ي تل زاوچلا.

ةكراشم لل ةيوسنل انئدابم

ريغ ةيمقر 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 قلخلال نم .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 نايبتسالال لالخل لاثملا ليبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالال نعل لأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصولال ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نم يللاخو ئداه ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثملا هاجت تاحتف نم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلالال .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبننت ةيلوؤسم اولمحتت نأو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارللا مدعب .

مارتحالإ ءادبإ

و مارتحالاب مستت ةئيب ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالال لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالال يعجش .ةاعارملا ليبس ىلع - هب ملمسم 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

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 لابناج 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 إلإ ةفاضلإاب ةفرغلا يف تازايتمالا نم ةفلتخم تايوتسم دوجوب يفرتعأ يلع مهيعجش سكعلاب "نيلفلتخم" و ءاصقلإاب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقاتلا نأ يدكأت يدعاس . ءحاسملا ءارثإو لدابتلاو ،ملعتلل ةصرفك تاربخل و تايوهلا عونتم نم ةدافتسالا صاخشأل ةرورضلاب فدهتسي ال ةيرصنعلا وأ ةردقلا لوح شاقنلا نأ زيميملت يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغلا يف ءاضيبل عرشبل و ذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنممل يرصنعلا زيميملتلا فاشكتساو ريكتفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

تاكراشملا ةيصوصخ مارتحا

.قيثوتلل مهيلإ ءراشلإا وأ /رشابملا سابقتالا و ريوصتلا دنع تاكراشملا ةقفاوم يلع يلصحا يكراشت لكشب اوموق .يعامتجالا لصاوتلا لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلاك ةيساسحلا تاذ تاعوضوملل تاشاقنلا ءلاحي .ةيلعافلل ةيصوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعلا ةداعم وا ،نييلثمل ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ إلإ يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت .مهرتوت يف كلذب بست اذا ةيصخشلا تاربخل ءشقانملا .ةمدصللا نم يناعت يتلا تاكراشملا مزاللا معدلا ميدقتل حاتم صصختم

يوغللا عونتلا مارتحا و ءغللا مادختساب يعول

ةمجرت /ةيروف ةمجرت ميدقت يلواح ناكمإلا ردقب و تاكراشملا لك تاغل يلع فرعتلاب يموق لاؤسلا يف 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 كلذل يلغتساو ءاسلإاب اورعش اذا تاحتفنم اونوكي نأ تاكراشملا ضعب يلع ةديج نوكت دق يتلا و ةيميذاكأ ربتعت ءغل وأ ةينقت تاحلطصم يوتحملا يدكأ و فغشلل آريثم و موهفم يوتحم يعنصاو !ةينقتلا تاحلطصملا نايعط يدحت .تاكراشملا .تاينقتلا لمع ةيفيكل لماك مهف ةيمنتو يلع ةرطيسلا ةيمهأ يلع

ءانب لكشب فالخال عم لماعتلا

ذخأ و ضعبلا مهضعب عم فطاعتلا يلع يعجش .تاكراشملا عم ةيننسحو قدصو ءهازنب يفرصت يقلخا .ثدحي نأ نكمملا نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ةيفصلت 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 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 ةلؤئسم و ةرسمك .قلق و رتوت ي أغیرفت لجأ نم ،ةيندب تاسرامم و أسوقط لالخ نم ،بلقل او تاكراشم لل نكمي تحت ةفرغلا يف رتوت ي نم ءاوجلأ ةيقتن يلوأحو ةيارد ىلع ينوك ،ةحاسملا ةيانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملا نم يبلطا .لمك لكشب ةكراشملاو ةعومجمل ي ف 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 موق يذل او نامأل ليعفت ةداعإل ةيوسننلا ةينقتلا تاكراشم لل تايسوسنلل .ةمدقتملا تالاصتالا ةيعمجب ءاسملا قوقح جم انرب
- ءانبل سيردتلا لوصأ و تاءارجإ و تايجهنم لوح ةفرعمل او تاراهملا ةكراشملا ةحاسم قلخ قوقح يف تاطشانلا ةطساوب لاجملا اذه يف باعيتسال و ةفرعمل ةيمنت و ةقتلا .ةفلتخملا تاكرحل 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 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 ةداعتسال 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 ي مقرلا فنعلال هب عقي يذلا ملالعا لوح ةسلج
- (ةينقتلا ةداعتسال 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 جم د
- (ةسلجلا هذو مبدقتل اخاشيب تعوطت) ةيساسألا دعاوقلا يوتسم ىلع ي مقرلا نامألا
-)اتي د و سكي ب ةطساوب كرتشم ريسيت) يميظنتلا نامألا
- عم لخادتلاب) رطاخملا مبيقت لوح كمسلال ضوح ةسلج [ةريهظالا نم رخأتم تقو ي ف]
- (ةينقتلا ةداعتسال 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 ي مقرلا فنعلال ءحفاكم

أم دق ي ضم لل قرط فاشك تس ا :٣ مويلا

،يناثلا مويلا ةياهن يف .ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا تادحو ىلع زيكرتلاب مويلا اذه موقيس
ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا اءاجأ يف رظنلاب دارفألا نم تاعومجم موقت أن ديجلا نم نوكتيس
،اهيلع زيكرتلا نوديري يتلا نامألا ليعفت ةداعإل

:ةيلاتلا ةلئسلأا يف ريكفتلاو اءاجألا يف رظنلل تقولا مهئاطعإب موقنس ،٣ مويلا يف

- ام ؟اهريغتبا اوموقتس فيك ؟مكب صاخلا قايسلا يف ةديفم ةدحولا هذه نوكتس فيك ؟
هتفاضإب اوموقتس يذلا
- فيكو ؟تاكراشملا رتوتلا ببست أن نكمي يتلاو ةدحولا هذه يف ةدوجوملا طاقنلا يه ام
؟كلذ ةجلاعمب اوموقتس
- ،تاراهملا ؟ةدحولا هذه قيبطت نم اونكمتتل تارسيم - تابردمك هتوجاتحت يذلا ام
؟يريضحتلا لمعلا ،ةربخلا ،ةفرعلا

.ةحرتقملا تانيسحتلا و تاحارتقالا ةشقانم ،مهقرف لخاد مهنكميو

نكمملا نمو ،ضعبال مهضعب عم ةطشنألأاب مايقللا ةبرجتلا تقو ىلع قافرلا لوصح يف آقح بغراً
مايقللا ةي فيك لوح راكفأ ي كلذل .أتقو قرغتسيس اذه نكل .ةينقتلا ةداعتسا يف قافرلا عم
(اهب بحرم كلذب)

؟أعم لمعلا :٤ مويلا

:لوح ثيدحلا ،أضي أنكل .٣ مويلا نم يقببتملا لمعلا مامتإ ،مويلا اذه لجأ نم

- تابردمك انلمع ةمادتسا
- يوسنلا عاشملا
- نواعتلا صرف ،لبقتسملا يف أيوس لمعن فيك
- ةيوسنلا ةينقتلا تاكراشُملا تادحو لا ثدحي اذام

.ماتخلا نم بارتقالا دن ةينقتلا ةداعتسا يف قافرلا عم لصاوتلاب أضي موقنس

image.png and or type unknown

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

١ طاشن

نولمعي نيدلا نييجزومنللا صاخشأللا نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقللا تاكراشملا نم بلطن :انه
:ةيلاتلا ءازجاللا 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 ءايشأللا يه ام :بلقللا
- بيردتلا ىلإ هتفاضلإ 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 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 نيدلا صاخشأللاو تابردمك هنوكن ام نيب تاوچفلا يه ام ؟
• ؟يوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام ،ةطشنأللا ءوض يف

تامولعمللا صالحتسا

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