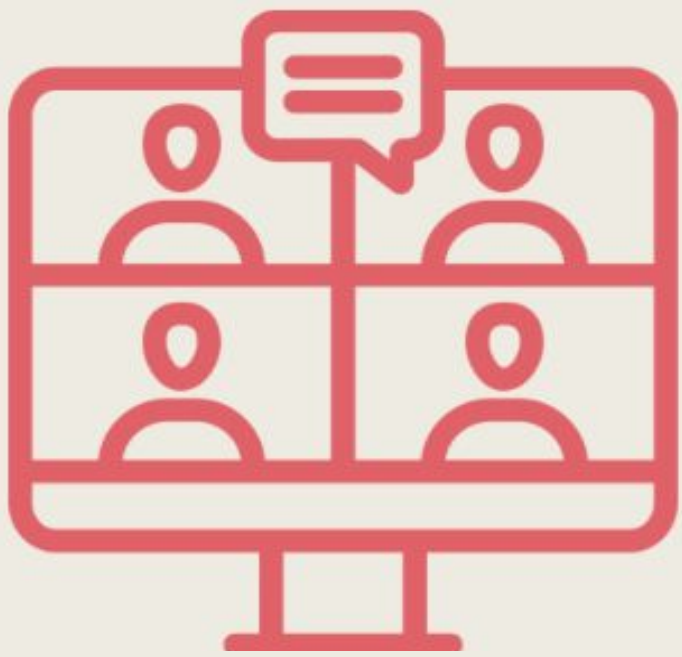


ورشة عمل: كيفية التعامل مع المضايقات عبر الإنترنت

المقدمة



المعهد
الديمقراطي
الوطني



أهداف الورشة

اختبار تجريبي

اختبار تجريبي
للدليل: نريد أن
نحصل على
تعليقاتكم
وانطباعاتكم حول
الدليل وكيف يمكن
أن يكون أكثر
فائدة.

تأليف خطة أمنية

وضع خطة أمنية
فردية: تحدد
مجموعة من
الخطوات التي
يمكن استخدامها
لحماية نفسك من
الإساءة عبر
الإنترنت و/ أو الرد
إليها، إذا تريد

المناقشة

نتناقش مواضيع
حول المضايقات
عبر الإنترنت في
منطقة الشرق
الأوسط وشمال
إفريقي. و نتعل
كيف تؤثر على
المحادثة العامة
وعلى كل منا
شخصياً ، وما
الذي يمكننا فعله
حيال ذلك



خطة إجراءات السلامة



كيف تعرف المضايقات عبر الإنترنت؟

هو الاستهداف المتكرر أو المحدد لفرد أو مجموعة
عبر الإنترنت من خلال السلوكيات الضارة



كيف تبدو المضايقات عبر الإنترنت؟

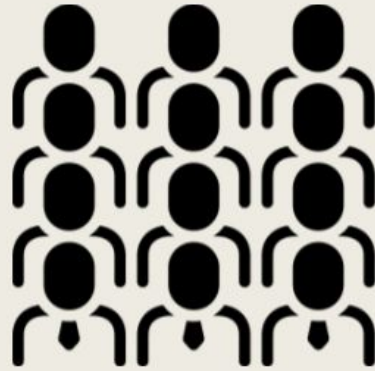
استقاء المعلومات الشخصية

نشر معلومات حساسة على الإنترنت للتحريض على الإساءة أو التخويف أو الابتزاز أو المطاردة أو سرقة الهوية.



الغوغاء السسراني

تنسيق مجموعات الإنترنت بهدف إطلاق الهجمات ضد المستهدفين خلال مضايقتهم بالتهديدات والافتراءات والشتائم والتكتيكات الأخرى.



التهديدات

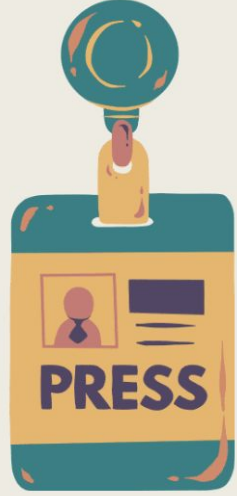
تهديدات بالعنف الجسدي و / أو الجنسي بقصد بث الخوف وترهيب الهدف.



خطاب الكراهة

الكلام البغيض مثل الإهانات والشتائم والصور الذي يستهدف هوية المستهدف مثل الأصل العرقي أو النوع الجندري أو الإعاقة.





لماذا يهـمك
موضوع
المضايقات
عبر الإنترنت؟



أنا مستهدف



أنا شاهد أو حليف



صاحب العمل

استكشف الدليل الميداني



الاستعداد للمضايقات
عبر الإنترنت

تكتيكات ونصائح وإرشادات
لحماية نفسك و أنشطتك
و حساباتك على الإنترنت



الرد على
المضايقات عبر
الإنترنت

استراتيجيات الاستجابة ، مثل تقييم
التهديدات ، والتنقل عبر وسائل
التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني
ونشر المجتمعات الإلكترونية



كيف تعني/ن
بنفسك

نصائح لممارسة الرعاية الذاتية
والحفاظ على المجتمع أثناء مواقف
التحرش عبر الإنترنت



طلب وتقديم
الدعم

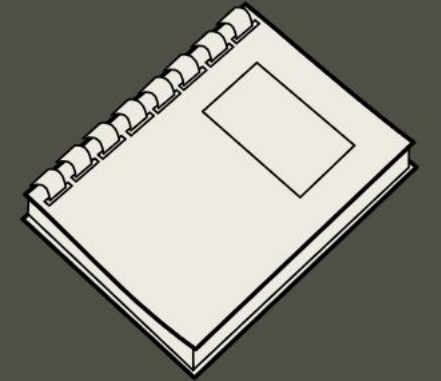
إرشادات للأشخاص المستهدفين
بالمضايقات عبر الإنترنت
وحلفائهم وأصحاب عملهم



ما هو الإساءة عبر
الإنترنت

ما هي الإساءة / المضايقة عبر
الإنترنت ، وما هي الأشكال التي
تتخذها ولماذا هي قضية حرية
التعبير؟

دليل ميداني
للدفاع عن
الإساءة عبر
الإنترنت





الاستعداد للمضايقات عبر الإنترنت

تكتيكات ونصائح وإرشادات
لحماية نفسك و أنشطتك
و حساباتك على الإنترنت

الأمن الرقمي



ما هو؟
و ما أهميته؟

ما هي المخاطر؟

- استنقاء المعلومات الشخصية
- القرصنة
- و انتحال الشخصية



أدوات

دقق/ي في صفحاتك على مواقع التواصل الاجتماعي

احرص/ي على تشديد إعداداتك الخصوصية و الجغرافية
وسائل التواصل الاجتماعي

اكتب/ي اسمك في محرك غوغل

راجع/ي سيرتك الذاتية والمهنية و مواقع الإلكترونية
الشخصية

اضبط/ي برنامج إنذارات غوغل

إفكر في بصمتك الرقمية



و كمان صعبيها !للقراصنة

اختر/ اختاري كلمات مرور صعبة و
حاول/ي اتباع قاعدة واحدة بواحدة

استخدم/ي تطبيقاً للمصادقة، مثل أداة
المصادقة من غوغل أو ديو موبايل

استخدم/ي برنامجاً آمناً لإدارة كلمات المرور
مثل Bitwarden و keepassxc

أنشئ/ي حسابات بريد إلكتروني منفصلة
لأغراض مختلفة

فكر/ي في استخدام متصفح آمن مزود
بملاحظات إضافية للأمان



Duo Mobile
Duo Security, Inc.



Google Authenticator



KeePass
Password Safe

bitwarden



Firefox Browser

إيجاد مجموعات سيبرانية داعمة

سلوكيات:

٣. انشر/ي
ملاحظة ضمن
المجموعة

٢. أنشئ/ي فريق
استجابة سريعة

١. حدّد/ي
جماعتك





مثال عن مذكرة يمكن كتابتها خلال التعرّض لأزمة

الرجاء المساعدة! سأنشر مقالاً عن حقوق المرأة اليوم. آخر مرة كتبت عن هذا الموضوع، تلقيت موجة كبيرة من الكراهية على تويتر.

هل يمكن لأحد إضافة تعليق إيجابي على المقال في قسم التعليقات عند الثانية عشرة ظهراً بالتوقيت الشرقي، للمساعدة في إرساء نبرة التعليقات؟

”الستم مضطرين إلى الموافقة على ما كتبتّه، ولكن كل ما يُكتب بنبرة محترمة ومن دون كلمات كراهية سيكون مفيداً





الانطباعات والمناقشة

صفحة من الدليل



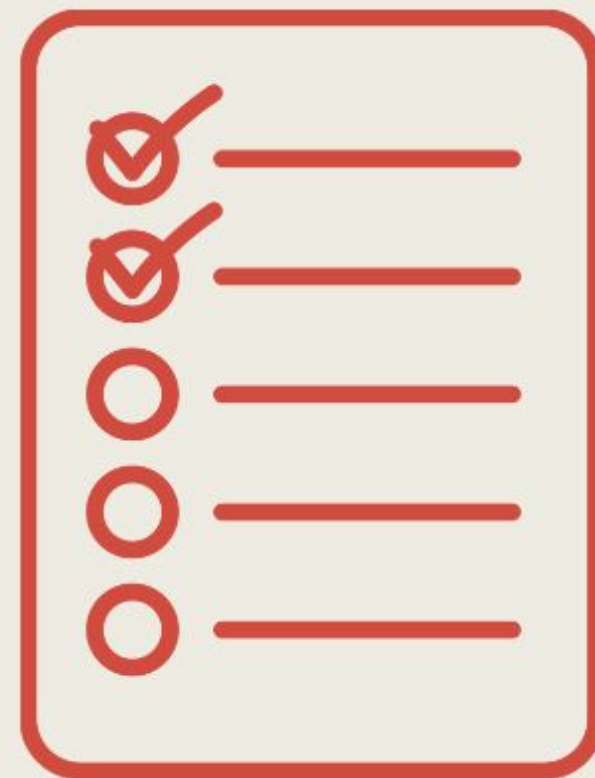
"إيجاد مجموعات سيبرانية داعمة"

أسئلة النقاش

ما هو غير واضح لك؟

ما الذي وجدته أكثر صلة
بالموضوع؟

هل تعلمت شيئًا جديدًا من
هذه الصفحة لم تكن
تعرفه من قبل؟



تمرين: خطة إجراءات السلامة

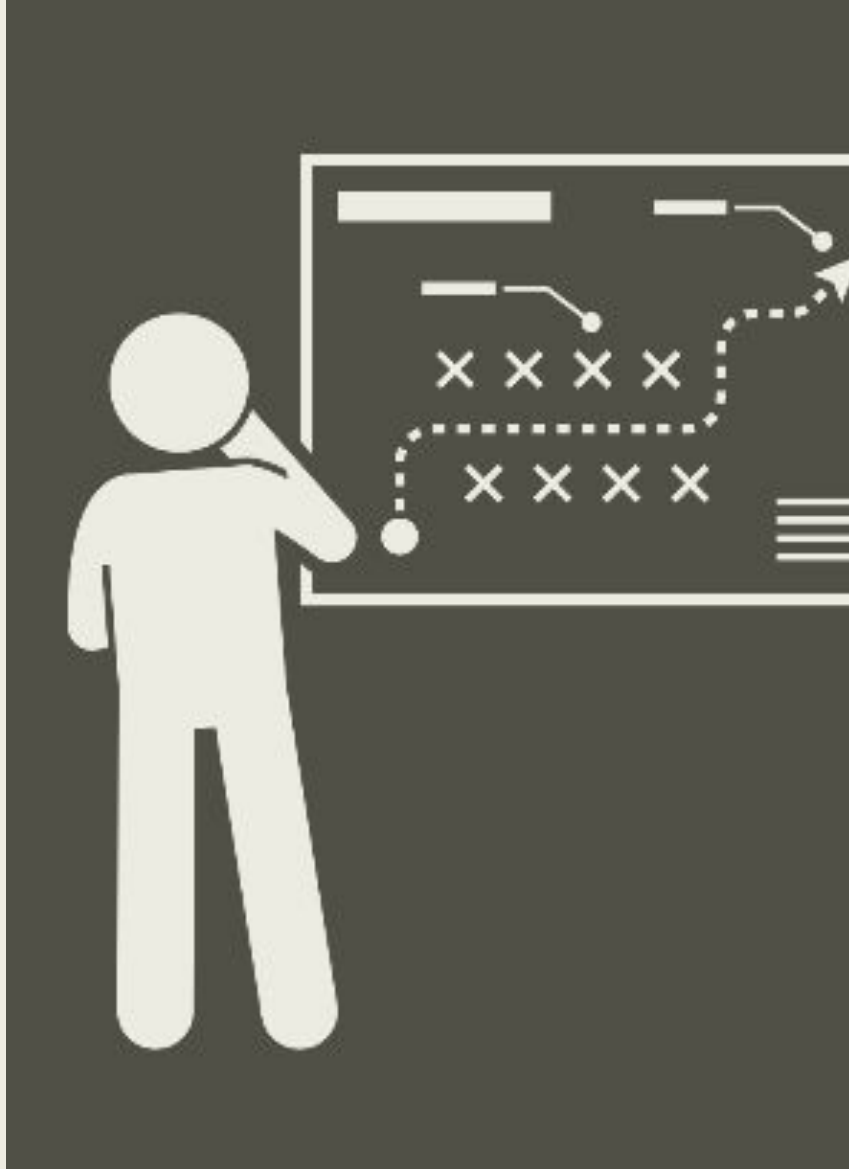
تمرين فردي

...قبل جلستنا القادمة

نقذ خطوة أمان رقمية واحدة مثل:

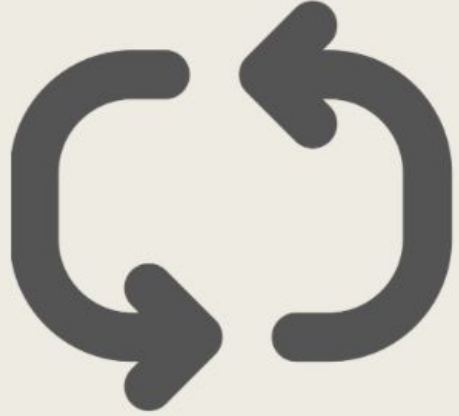
- إعداد مدير كلمات المرور
- أو تدقيق على الوسائط الاجتماعية
- أو التفكير في تحديد أشخاص لمجموعتك **السيبرانية الداعمة**
- نزل تطبيقاً للمصادقة على هاتفك الموبايل، مثل أداة المصادقة من غوغل أو ديو موبايل





الجلسة الثانية: الرد على المضايقات عبر الإنترنت

خلاصة من الجلسة السابقة



تمرين فردي

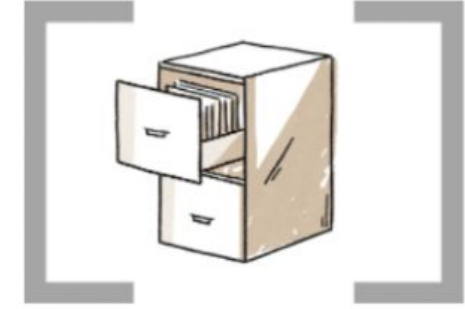
الاستعداد ضد
المضايقات عبر
الإنترنت

تقييم التهديدات

توثيق التحرش الإلكتروني

إبلاغ المنصات عن التحرش الإلكتروني

الحظر والكتم و التقييد على وسائل التواصل الاجتماعي



الرد على المضايقات عبر الإنترنت

ستراتيجيات الاستجابة ، مثل تقييم
التهديدات ، والتنقل عبر وسائل
التواصل الاجتماعي والبريد الإلكتروني
ونشر المجتمعات الإلكترونية



أقبل أن نبدأ... نريد أن نسمع منكم

ماذا تفعل عندما تواجه التحرش عبر الإنترنت؟

كيف ترد؟



أقبل أن نبدأ... نريد أن نسمع منكم

ماذا تفعل عندما تواجه التحرش عبر الإنترنت؟

كيف ترد؟

تقييم التهديدات



المنظمات التي يمكنها مساعدتك في الأزمات الفورية

أكسس ناو (Accessnow)

• مكتب مساعدة للأمن الرقمي تعمل كل يوم 24 ساعة

فرونت لاين ديفنדרز (Front Line Defenders)

• مكتب مساعدة للأمن الرقمي تعمل كل يوم 24 ساعة
• يوفر خدمات سكنية للنشطاء الذين يواجهون تهديدات أمنية جسدية
• إنهم يساعدون النشطاء في الإبلاغ عن انتهاكات حقوق الإنسان و / أو يقودون حملات توعية دولية

سميكس (SMEX)

• مكتب مساعدة للأمن الرقمي يوميًا من الساعة 9 صباحًا وإلى 12 صباحًا بتوقيت جرينتش +2

لجنة حماية الصحفيين (Committee to Protect Journalists)

• يزودون الصحفيين بنصائح السلامة
• يساعدون الصحفيين على الإبلاغ عن انتهاكات حرية التعبير



نشاط جماعي: إعداد نموذج بالمخاطر

السيناريو كما يلي

ساعد/ي سارة في إجراء تقييم للتهديد. هي صحفية تواجه الإساءة عبر الإنترنت

سارة صحفية تلفزيونية لها حضور مهم على وسائل التواصل الاجتماعي. واجهت العديد من التعليقات على وسائل التواصل الاجتماعي بعد منشوراتها التي تتخذ مواقف بشأن حقوق الإنسان وحقوق المرأة.

بمناسبة اليوم العالمي لحرية الصحافة ، نشرت سارة تعليقًا على حسابها التويتر لدعم الصحفيات اللاتي يتعرضن للترهيب عندما يغطيان مواضيع سياسية. أعاد سياسي مشهور تغريدتها قائلاً تعليقًا سيئًا مثل "هذا أخبار مزيفة!" و"اذهبي إلى المطبخ يا امرأة"

أخبرها أحد أصدقائها الصحفيين أن بعض الأشخاص يحاولون جمع الصور من حساباتها على وسائل التواصل الاجتماعي ومعلومات عنها في مجموعة واتساب مثل عنوان سكنها وحالتها الزوجية و إذا عندها أطفال

الآن تشعر سارة بالتوتر والخوف على سلامتها الجسدية. هي لا تعرف ماذا تفعل



اقض 10 دقائق للإجابة عن أسئلة نموذج المحاضر التالي مع مجموعتك



ماذا يمكنك أن تفعل في هذه الحالة؟
أي أداة من الأدوات المتوفرة لديك يمكن أن تساعد في التخفيف من هذا الخطر/السيناريو؟

ماذا يمكن فعله؟
ما هي الموارد التقنية والمالية والبشرية التي يملكها خصمك؟ لا يتمتع الخصوم الأفراد بالقدرات نفسها كالمجموعات

ماذا يريد؟
أي نوع من المعلومات يمكن أن يهّمه، وما هو الهدف الذي ينشده من خلال اكتساب هذه المعلومات؟

من مستعدّ لأذيتك؟
حدّد/ي نوع خصمك. أهو فرد، أم مجموعة من الأشخاص، أم منظمة برمتها؟

استراتيجية التخفيف

سيناريو التهديد



!خلىنا نناقش

التوثيق البسيط



التوثيق المتعمق

التاريخ	الوقت	نوع التواصل	الموقع أو المنصة الإلكترونية	المحتوى
27/1/22	1:45	رسالة مباشرة	فيسبوك	التحرش الجنسي
27/1/22	22:05	تويت	تويتر	استقاء المعلومات الشخصية، نشر رقم هاتفي الشخصي
28/2/22	13:07	البريد الإلكتروني	جيميل	التحرش الجنسي
14/3/2022	19:40	صفحة التعليقات	مدونة الشخصية	اهانت هويتي العرقي
15/3/2022	20:07	تويت	تويتر	شتم ديني



!خلىنا نتناقش

هل حاولت توثيق المضايقات عبر
الإنترنت؟

أي نصائح؟

منصات التواصل الاجتماعي

قد يكون ناجحًا أم لا

إذا عندك أصدقاء يعملون في شركات منصات التواصل الاجتماعي ، للتواصل معهم

عند الإبلاغ، استخدم لغة واضحة ومختصرة ووضح القاعدة المحددة التي تم انتهاكها

طلب المساعدة من الحلفاء في نشر التوعية حول الإساءة يمكن يساعد اجذاب نظر مسئولين الذين يعمل في المنصات التواصل الاجتماعي (إذا قررت أنا هذا الموقف آمن)



إبلاغ المنصات بالانتهاكات





!خلىنا نتناقش

برأيك إلى أي مدى منصات التواصل
الاجتماعي تكون مستجابة؟

هل نجحت في الإبلاغ لمنصات
التواصل الاجتماعي؟



هل يوجد طرق أخرى للإبلاغ عن المضايقات الإلكترونية؟

سؤال للمناقشة:

كيف هذا يظهر في الشرق الأوسط
وشمال أفريقيا؟

إخلىنا نناقش!

سؤال الاستطلاع:

ماذا تفعل عندما تحصل على تعليق سلبي على الإنترنت؟

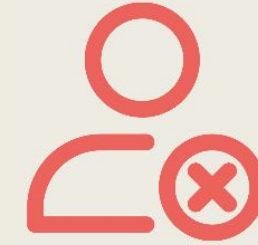
سؤال المتابعة:

هل يريد أحد يشرح إجابته/ها؟



تصفح وسائل التواصل الاجتماعي

الحظر



الكتم



تقييد

الوصول



الحظر
ممکن على معظم وسائل الإعلام الاجتماعي ومعظم
منصات الإيميلات والمراسلة

بعد التفعيل، لا
يستطيع المسيئين
التحرّش بك بشكل
مباشر من الحساب
المحظور

حظر المسيئين قد يثير
غضبهم. قد يقوموا
بإنشاء حسابات جديدة
للتحرّش بك من خلالها.

الكتم
هو بمثابة وضع صامت ويعرف أحياناً بـ "تقييد
التفاعل". يمكن تفعيله بشكل دائم أو مؤقت بحسب
المنصّ

بعد التفعيل، لن
تستطيعين مشاهدة/
قراءة التحرّشات. لن
يعلم المسيئون بأنّه قد
تم كتّم حسابهم

قد تكون الإساءة
مستمرة لكن لن يمكنك
مراقبتها

نصيحة: اطلبي من حليف موثوق أن يراقب حسابك وأي إشارات إليه
على التّت



نتحدث أم لا نتحدث مع المتحرشين؟



يمكنك أن تختار عدم التحدث

قد ينتهك قواعد المشاركة في وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بصاحب العمل!

أنت ليس مستعد عاطفيا أو نفسيا للمواجهة

يتم استهدافك من قبل الغوغاء أو جيوش الإلكتروني

تقييم التهدي
احتمالية تعرض المتحرش للعنف و/أو المتحرش لديه تاريخ من التصعيد

يمكنك أن تختار التحدث

لرفض الكراهية و التعصب

لتصحيح رواية كاذبة عنك (مثل انتحال الهوية)

لمواجهة بيان كاذب

كيف تبدو الخطاب المضاد؟

:بيان قوي يدين التحرش عبر الإنترنت، مثل

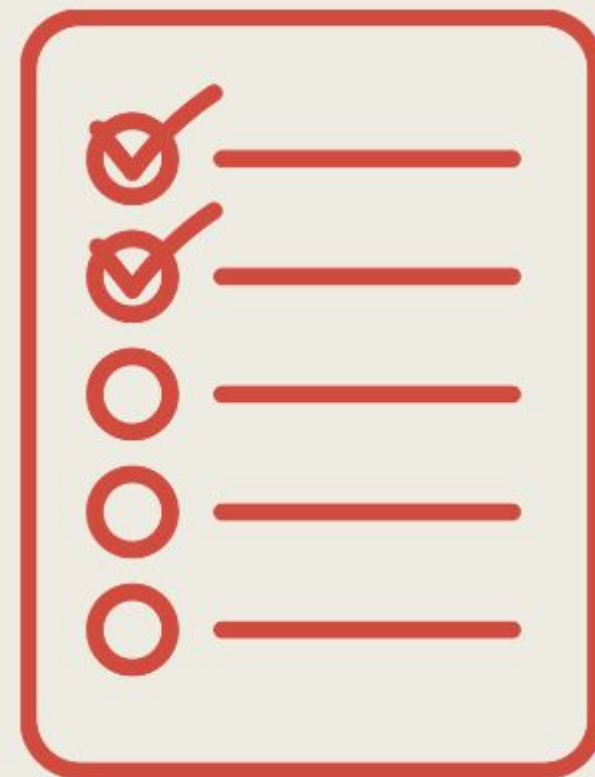
لن أسمح بأي تعليقات سلبية حول حياتي الشخصية على هذه المنصة. أرحب بالمناقشات الصحية مع الأشخاص الذين يختلفون مع آرائي. ليست هناك حاجة لمهاجمة شخصيتي."





إخلىنا نناقش

هل مارست الخطاب المضاد من قبل؟
هل تريد أن تشارك تجاربك بالرد على
التعليقات المسيئة؟



تمرين: خطة إجراءات السلامة

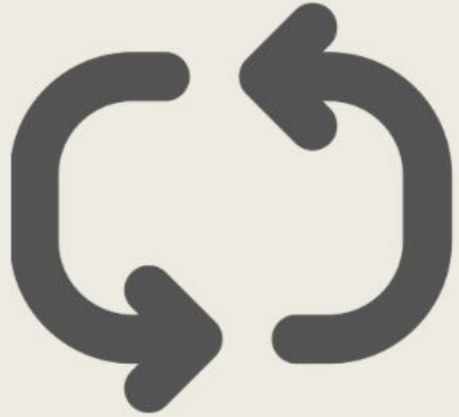
...قبل جلستنا القادمة

نقذ خطوة واحدة يمكنك استخدامها لتحضير نفسك للرد على المضايقات عبر الإنترنت:

- قم بإنشاء أو الاحتفاظ بتقييم للتهديد يمكنك الرجوع إليه عند مواجهة المضايقات عبر الإنترنت
- أنشئ مجلدًا أو سجلًا إلكترونيًا يمكنك استخدامه لتخزين لقطات شاشة توثق المضايقات عبر الإنترنت
- قم بصياغة بيان نموذجي يدين المضايقات عبر الإنترنت التي يمكن استخدامها أثناء الهجمات عبر الإنترنت
- احتفظ بقائمة بخطوط المساعدة في مجال الأمن الرقمي أو منظمات حقوق الإنسان التي يمكنك الوصول إليها في أوقات الحاجة
- تعرف على وظائف الحظر أو كتم صوت أو تقييد الحسابات لتطبيقات / منصات الوسائط الاجتماعية التي تستخدمها بانتظام
- حدد صديقًا موثوقًا أو قريبًا يمكنه مساعدتك في توثيق وتتبع المضايقات عبر الإنترنت عند حدوثها



خلاصة من الجلسة السابقة



تمرين فردي

الرد على
المضايقات عبر
الإنترنت

التعامل مع التحرش عبر الإنترنت من منظور جندي

تواجه النساء تحديات أكثر

نصائح للصحفيات والناشطات



- تواجه النساء نسبة أعلى من التحرش عبر الإنترنت مقارنة للرجال
- أيضًا تواجه الصحفيات نسبة أعلى من التحرش عبر الإنترنت
- تتصاعد إساءة الاستخدام عبر الإنترنت أحيانًا إلى الحياه الواقعية

اعتبارات معينة لتقييم التهديدات

- **فكري 10** - المعهد الديمقراطي الوطني
- اطلب المساعدة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء الداعمين
- مؤسسة الإعلام النسائي الدولية

International Women's Media Foundation))



INTERNATIONAL
WOMEN'S MEDIA
FOUNDATION

فكري 10

الاستبيان والدليل

الجلسة الثالثة: ممارسة
الرعاية الذاتية





إقبل أن نبدأ... نريد أن نسمع منكم

سؤال الاستطلاع:

ما هو رد فعلك عندما تتعرض للمضايقات عبر الإنترنت؟

سؤال المتابعة:

هل يريد أحد يشرح إجابته/ها؟

تعريف الصحة النفسية

تأثير التحرش عبر الإنترنت على
صحتنا النفسية

ممارسة الرعاية الذاتية



كيف تعتني/ان بنفسك

نصائح لممارسة الرعاية الذاتية
والحفاظ على المجتمع أثناء مواقف
التحرش عبر الإنترنت

ما هي الصحة النفسية؟



ليس غلط

- تحدي الأساطير

الست وحدك

- يعاني 35% من الأشخاص من التوتر و 29% من الاكتئاب في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا

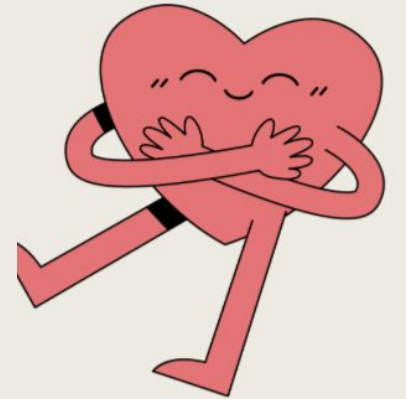
ليس غريب و عجيب

- الصحة النفسية هي العافية العامة لكيفية تفكيرك وتنظيم مشاعرك و تصرفاتك.

إفي أمل

- في جائحة الكورونا أصبحت تقديرًا جديدًا لمواضيع وأدوات الصحة النفسية على وسائل التواصل الاجتماعي في العالم العربي

الباروميتر العربي
ARAB BAROMETER





إخلىنا نناقش!

سؤال الاستطلاع:

كيف تؤثر المضايقات عبر الإنترنت على الصحة النفسية وعمالك كصحفي أو ناشط؟

سؤال المتابعة:

هل يريد أحد يشرح إجابته/ها؟

تأثير التحرش عبر الإنترنت على صحتنا النفسية

هل هذا خطأي؟

• طبعاً لا!

هل يجب أن أشعر
بالخجل؟

• لا

هل طبيعي أشعر
بالخوف و القلق؟

• نعم

لماذا أشعر بهذه
الطريقة؟

• لأنه شيئاً خارج
سيطرتك

ماذا يحدث لي؟

• الكر و الفر
• يصاب جهازك
العصبي بالصدمة
• تعاني من الإرهاق





خلينا
نتنفس
مع بعض!



ممارسة الرعاية الذاتية



مارس/ي التعاطف الذاتي

- توقف عن لوم نفسك أو جلد الذات
- مارس تأكيدات حب الذات

!حاول/ي تنام

- النوم الجيد يساعد عقلك بالحفاظ على توازن نظامك العصبي

ركز/ي على ما يمكنك التحكم فيه:

- رتب سريرك
- قم بتنظيف أو إعادة ترتيب مساحة العمل الخاصة بك
- أطبخ وجبة لذيذة لنفسك أو عمل فنجان قهوة أو شاي

حاول/ي تبتعد عن هاتفك الموبايل

- نصيحة: اطلب من صديق أو أحد أقربائك مراقبة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي لك

مارس/ي تركيز كامل للذهن

- بس عندنا اللحظة الحالية فقط!
- خمس حواس

اتأمل أو صلي

- يمكن أن ينتج حالة عميقة من الاسترخاء ويساعد في تخفيف التوتر والقلق العميق.

كن في جسدك عن طريق:

- تمارين التنفس
- اليوغا
- ممارسه الرياضة
- المشي في الطبيعة
- الرقص

دوّن/ي يومياتك في دفتر مذكرات

- بماذا اشعر الان؟ "
- "ما هي 10 أشياء أنا ممتن لها؟"
- ما هي أكثر 3 أشياء أحبها في نفسي؟ "



!خلينا نتناقش

ما هو شيء وحيد تفعله للعناية به نفسك عندما تشعر بالتوتر؟



خطوط الساخنة للتوعية والدعم النفسي الاجتماعي



شادانا يوغا

توكيدات : ايجابية امتنان راحة +E

توكيدات بـ العربي تمارين الروح

Nafas LTD

مصمم لـ iPad

مجاًناً
★★★★★ 4.0 • ٤٠٠ من التقييمات

مجاناً

عرض في Mac App Store



Tawazon - توازن +E

جلسات تأمل وتدريب ذهني

STARTING NEWLIFE LTD

★★★★★ 4.6 • 513 Ratings

Free • Offers In-App Purchases



PODCAST

"Yalla Nehki" hosted
by Tala Alkurd

MNBR productions

الأدوات والموارد

تنيزلونج

اتكلم.. هتساعدك



Tanaffas - تنفّس +E

Nadia Abukhousa

★★★★★ 4.4 • 26 Ratings

Free • Offers In-App Purchases



راحة التأمل +E

Bader Nasser

Designed for iPhone

Free • Offers In-App Purchases

View in Mac App Store



علاج نفسي عبر الانترنت

Ilajnafsy | Online Psychotherapy

