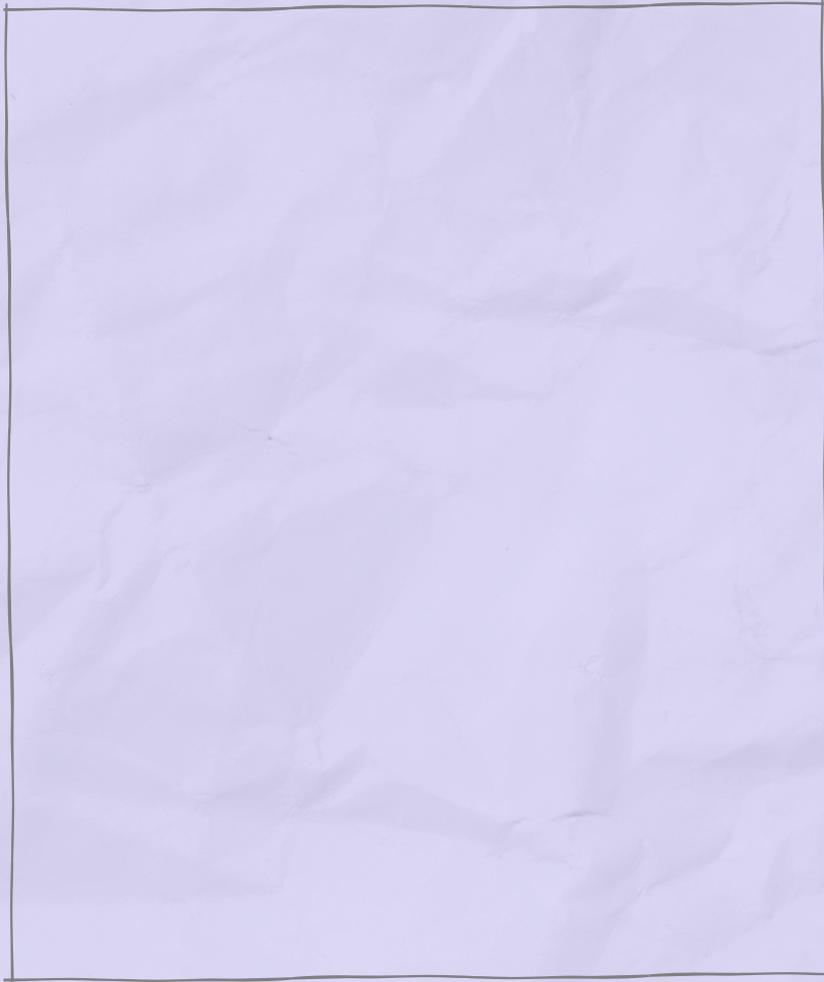


السوار
Assiwar
حركة نسوية عربية
Feminist Arab Movement

مساحتي الآمنة على الإنترنت

دليل معلوماتي للحماية من الاعتداءات والتنمر على الإنترنت

⇒ شو هي المساحة الآمنة بالنسبة لك؟ ⇒



مساحتي الآمنة على الإنترنت

دليل معلوماتي للحماية من الاعتداءات والتنمر على الإنترنت

تأليف وإعداد:

براء عاصلة - مركز المشروع التربوي

لورين كنعان - مركزة خط الدعم

جوليانا قيصر - موجهة مجموعات

تصميم: أمل شوفاني

رسومات: هبة أسعد

هذا استبيان صغير عشان نفحص شو الخطوات اللي منتخذها عشان نحمي حالنا. إذا ممكن تعلموا الخطوات اللي أنتم/ن بتتبعوها لحماية أنفسكم/ن على الإنترنت.



- استخدام أكثر من حساب. مثلا، حساب مفتوح واخر خاص.
- تقييدات على أشخاص ما بتتقوا فيهم/ن.
- استخدام خاصية الأصدقاء المقربين.
- حظر «بلوك» للأشخاص اللي هكن يعتدوا علينا أو اعتدوا علينا سابقا.
- إغلاق زر كشف الموقع الجغرافي.
- تكيين الحساب عن طريق مصادقة الحساب بخطوتين.
- استعمال VPN لمنع ترقب موقعنا الحقيقي.
- استخدام كلمة سرية صعبة لمنع اختراق الحساب.
- إلغاء خاصية تمييز الوجه.
- استخدام متصفح آمن اللي يمنع مشاركة معلوماتك الشخصية مع أي جهة تالفة.

كلنا منعرف حدا اللي واجه/ت تحرش

على شبكات التواصل الاجتماعي
أو على الإنترنت بشكل عام

بمس!

هذا ولا مرة وقفنا من استعمال
الإنترنت أو شبكات التواصل
الاجتماعي لأنه هذا حقنا
وعشان هيك مهم نعرف

شو الخطوات اللي
بنفع نساويها عشان
نحمي حالنا؟





قبل ما نبليش نشرح كيف ممكن نحمي حالنا من التحرشات مهم نحكي بالأول شو يعني اعتداء جنسي.

الاعتداء الجنسي هو:

كل نظرة، فعل أو قول اللي بحمل معنى أو إيحاء جنسي من طرف المعتدي/ة دون موافقة الطرف المعتدى عليه/ا. بالتالي، ممكن تتم تحرشات كمان على الإنترنت وعلى شبكات التواصل الاجتماعي.

مثال على هيك:

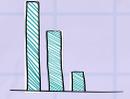
نشر صور بدون موافقة الأشخاص اللي بالصورة، نشر محتوى وصور وفيديوهات ذات مضمون جنسي، ملاحقات متكررة ومضايقات كلامية وأي تصرف آخر ذات مضمون جنسي على الإنترنت اللي ما في عليه موافقة.



أغلب الناس ما بتستعمل طرق لحماية نفسها على الإنترنت وهيك ممكن يكونوا أكثر عرضة للتحرش. على الرغم من معرفتنا أنه فش مساحة آمنة 100% وأنه حتى لو استعملنا طرق الحماية كلها، بعنيش أنه راح نكون محميين/ات من كل أنواع العنف أو التحرش.

* ومهم نعرف أنه: *

التحرش الجنسي على شبكات التواصل هو من أكثر أنواع التحرشات انتشارًا.



أكثر من 50% من الإناث بين جيل 18-29 سنة يتعرضن للتحرش الجنسي عبر الإنترنت.



عدد حالات التحرش بالإناث عبر شبكات التواصل هو ضعف عدد حالات التحرش بالذكور.

X2

25% من النساء قامت بإغلاق حساباتها والانسحاب من الإنترنت نتيجة العنف والتحرش.



ثلث النساء تعرضن لمحاولات اختراق لحسابهن على شبكات التواصل الاجتماعي.



ثلث الشابات وصلتهن صور أو فيديوهات ذات محتوى جنسي وغير لائق.

كيف نحمي حالنا على منصات التواصل الاجتماعي



- * مهم حسابكم/ن الشخصي ما يكون مفتوح وأنه ما تقبلوا أي شخص كصديق إذا مش متأكدين من حسابه. وطبعاً في إمكانية أنه **تعملوا أكثر من حساب لإلکم/ن**، واحد يكون يحتوي على معلومات شخصية ويكون مغلق أكثر ومحمي أكثر، وحساب ثاني عام اللي ما ترفعوا عليه معلوماتكم/ن أو صوركم/ن فيديوهاتكم/ن الشخصية خاصة إذا كانت هاي المعلومات أو الصور أو الفيديوهات ممكن يتم استخدامها ضدكم/ن.
- * حددوا **مين بقدر يشوف معلوماتكم/ن الشخصية** في إعدادات الخصوصية. إعدادات وخصوصية < فحص الخصوصية > الأشخاص الذين يمكنهم رؤية ما تشاركه.
- * أو تحديد **مين بقدر يشوف منشوراتكم/ن**. إعدادات < الخصوصية > نشاطاتك < من يستطيع مشاهدة منشوراتك المستقبلية.
- * **إلغاء تحديد الموقع الجغرافي**. لما يكون الموقع الجغرافي مفتوح لاستعمال المنصة، فهو بتعقب حركاتكم/ن ويعرضلكم/ن إعلانات وطلبات صداقة لأشخاص آخرين قريبين منكم/ن. أول خطوة لمنع هذا التعقب للموقع هو تغيير الإعدادات. والخطوة الثانية هي محو المعلومات اللي حفظتها عنا المنصة في الفترة اللي كان مسموح لها بتعقب الموقع (يعني تاريخ الموقع الجغرافي).

مش دائماً عدم الموافقة واضح مرات منقدر نقول **لا**، بس مرات ثانية **منخاف**، **مننصدم** فبتكون ردة فعلنا مختلفة شوي زي إننا **نسكت** أو حتى **نضحك**.

هاد معناه إذا ما في موافقة، **بالضرورة الجواب هو لا**.

بحال صار معكم/ن هيك **تذنبوش حالكو**، هاي ردة فعل طبيعية للجسم والعقل وقت الصدمة ومرات **منحتاج كثير وقت** عشان **نعرف نصير نقول لا**، **نصرخ ونواجه المعتدين**.



مهم **نعرف أنه** التحرشات والاعتداءات موجودة بكل المجتمعات. وأنه الاعتداءات بتعبرش (ما بتعبر) عن إعجاب أو حب وأكيد بتعبرش عن غزل. عادة بتترك فينا شعور بالقرق، بتمسّ بكرامتنا، بتخلينا منحسش بأمان ومنحس بتهديد دائم. بتعوّق تقدّمنا وبتسببنا أذى نفسي كثير كبير.

* الحذر من أي رابط اللي ممكن يحتوي على ملفات ما بتعرفوا اصلها. **أي رابط غير موثوق فيه مفضل ما تفتحوه**، حتى لو اللي برسل الرابط هو صديق/ة لأنه كثير مرات الرابط ممكن يكون فيروس ينتشر بشكل أوتوماتيكي بدون علم من الصديق/ة اللي أرسلوا الرابط.

ممكن تفحصوا الرابط إذا يحتوي على فيروسات عن طريق رفعه على موقع www.virustotal.com

* **ما تحمّلوا أي تطبيقات غير موثوق فيها**. وإذا قمتوا بتحميل هاي التطبيقات مفضل ما تعطوها إمكانية دخول للخصوصيات في أجهزتك/ن الإلكترونية.

* **ما تستعملوا معلوماتكم/ن الشخصية الحقيقية** مثل البريد الإلكتروني، تاريخ الميلاد ورقم الهاتف. بنفع تعملوا حساب بريد إلكتروني جديد مخصص لحسابات التواصل الاجتماعي، بدون استعمال التفاصيل الحقيقية في هذا البريد الإلكتروني. استعمال رقم هاتف وتاريخ عيد ميلاد مزيف (مهم حفظ هاي التفاصيل في حال احتجتوها مستقبلاً).



على الواتس اب والسيجنال والفايبر والسلاك وأي منصة ثانية للتواصل المباشر عن طريق الهاتف والأجهزة النقالة:

1. **ما تحطوا معلوماتكم/ن على التطبيقات اللي موصولة برقم الهاتف**، لأنه أي شخص يحصل على رقم الهاتف راح يقدر يشوف معلوماتكم/ن الشخصية.
2. **إزالة خاصية الكشف عن آخر مرة استعملتوا التطبيق** أو قرأتوا الرسائل (Last Seen)، لأنها ممكن تعرضكم/ن لملاحقة من قبل أشخاص يحاولوا الاعتداء عليكم/ن ومراقبتكم/ن عن طريق هاي التطبيقات.

1. **إلغاء خاصية تمييز الوجوه في الصور**. الفيسبوك والإنستاجرام ومنصات ثانية اللي بنفع ننشر فيهن صور تحتوي على تقنية اللي بتمكنهن من تمييز وجهنها وإذا منسمح بتشغيل هاي الخاصية بتصير هاي المنصات تعملنا تاج بصور بشكل أوتوماتيكي مع ذكر إسمنا وتفاصيل ثانية عنا. **بنفع نلغي هاي الخاصية**، وحتى في بعض منصات التواصل بنفع نعملها تحديد أنه المنصة تعملنا تاج بالصور فقط بعد موافقة منا.



2. **حظر مستخدمين/ات أو وضعهم/ن في قائمة مقيدين/ات أو التبليغ عنهم/ن**.
3. واحدة من الطرق لتجنب أنه أي شخص يقدر يحصل على معلوماتنا هي أنه أولاً **نشوف أي معلومات عنا منشورة علناً**. كمثال، بنفع نعملوا بحث عن أساميكم/ن في محركات البحث مثل جوجل.

خطوات ثانية بنفع نعملوها عشان تخلوا حساباتكم/ن محمية أكثر:

* **استعمال كلمات سر مختلفة** لحساباتكم/ن المختلفة واستعمال كلمات سر صعبة.



* **استعمال تقنية المصادقة المزدوجة** اللي إذا حاول أي شخص الدخول لحسابكم/ن من جهاز جديد راح يطلب الحساب من الشخص أنه يكتب كلمة سر مؤقتة اللي بتنبعث للهاتف النقال تبعكم/ن.

* **استعمال VPN - virtual private network**

اللي هي أداة بتعمل تشفير لكل فعالياتكم/ن على الإنترنت عن طريق إرسال معلوماتكم/ن لسيرفر ثالث، وعشان هيك موقعكم/ن وال IP Address بنكشفش للمنصات اللي بتستعملوها.

زي ما حكينا التحرش الجنسي

هو جريمة اللي بحاسب عليها القانون

التحرش على شبكات التواصل الاجتماعي والإنترنت عموماً هو مثل أي نوع تحرش يعد جريمة اللي في بعض الحالات ممكن تصل لحد 5 سنوات حبس كمثل في حالة نشر فيديوهات وصور جنسية لأشخاص، خاصة في حالة الاعتداء على قاصرين/ات.

مع أنه أعطيناكم طرق حماية مختلفة على شبكات التواصل ومع وجود القانون اللي بمنع التحرشات هذا بدلش أنه إحنا صرنا محميين/ات بشكل كامل. **عشان هيك في حاجة نكون مسؤولين/ات عشان نحمي نفسنا عن طريق أنه مشاركش تفاصيلنا ومعلوماتنا وصورنا على الإنترنت اللي ممكن تؤدي لاستغلالها ضدنا.**

بس كمان مهم نقلكم/ن أنه المسؤول عن التحرش هو بس المتحرش وإذا تعرضتوا لتحرش هذا لا يدل أنه الحق عليكم/ن لإنكم/ن محميتوش حالكم/ن، بضل الحق في كل الأحوال على المتحرش.

بحال تعرضتم/ن لأي نوع من أنواع الاعتداءات أو التحرشات الجنسية، إن كان تصرفات، أقوال، لمسات غير مريحة من أي شخص، إن كان بشكل مباشر أو عن طريق الإنترنت، **صدقوا مشاعركم/ن وتأكدوا أنه إلكم/ن كل الحق اتدافعوا عن هاي المشاعر وتحموا نفسكم/ن.**

كطلاب/طالبات في المدرسة بتقدروا تبلغوا المدير/ة، أو المستشار/ة، أو الأخصائي/ة النفسي/الاجتماعي، وهم/ن بدورهم/ن بتابعوا مسار التبليغ معكم/ن.

أو بتقدروا تبلغوا الشرطة وهم/ن بدورهم/ن بتابعوا المسار وطبغاً بسرية تامة.



3. **توثيق كل المكالمات والرسائل والأرقام** اللي تواصلوا معكم/ن فيها وقاموا بتصرفات عنيفة ومؤذية من خلالها. توثيق هاي المعلومات، قد ما ممكن يكون مؤذي وصعب، بضل مهم لأنه ممكن نستعمله لصالحنا كوسيلة حماية.

4. **لا ترسلوا أي صور أو فيديوهات لأي شخص عن طريق أي تطبيق**، حتى لو كان أكثر شخص بثثقوا فيه بحياتكم/ن، لأنه كل شخص ممكن يعتدي. كمان أشخاص اللي بتتراسلوا معهن ممكن يقدروا يخترقوا جهازكم/ن ويستعملوا الرسائل والصور والفيديوهات الموجودة فيه. **هاي التطبيقات مش آمنة لإرسال صور وفيديوهات حساسة أو أي معلومات ثانية** ممكن تعرضكم/ن للخطر، عشان هيك ما تستعملوها بهاي الطريقة بسبب قلة الحماية اللي ممكن توفرها هاي المنصات. حتى لونه المكالمات فردية بين شخص للآخر هذا لا يدل أنه المعلومات محمية وتنتقل فقط بين الشخصين.

5. **تحديد من يستطيع إضافتكم/ن لمجموعات** لأن بعض المجموعات ممكن أن تحتوي على مضامين جنسية أو معتدين ويمكن أن تعرضكم/ن لتهديد واعتداء.

6. **تحدد من يستطيع رؤية تفاصيل حسابكم/ن** مثل الصورة ومعلومات الحساب.

7. **إلغاء خاصية تحديد الموقع الدقيق** وحد من إمكانية التطبيقات هذه من استعمال تقنية التعقب على الهواتف النقالة (GPS).

8. **منع الرسائل من أنه تبين على الهاتف لما يكون الهاتف مسكر**

عشان تمنعوا أي شخص بجانبكم/ن أو أي شخص يمسك هاتفكم/ن من الحصول على معلومات عن طريق هذه الرسائل.

9. **استعمال خاصية التأكد بخطوتين** التي تطلب من المستخدم/ة لما يدخلوا التطبيق أن يضع/تضع كلمة سرية. (مهم أن تكون الكلمة السرية هاي مختلفة عن الكلمة السرية للهاتف النقال أو أي حساب آخر).

التشات على موقع الإنترنت الخاص بالجمعية

www.asswar.com

في حالة أنه ما بتقدروا تتصلوا وتتجهولنا بصوتكن في إمكانية لاستعمال التشات وهذا كمان بوفر أكثر سرية وما بكشف عن هويتكن أو صوتكن إذا ما كان بدكن تشاركونا بمعلوماتكن الشخصية.

التشات بشتغل من الإثنين حتى الجمعة بين الساعات 00:00-20:00.

خطا الدعم والتشات بشتغلوا لاستقبال توجيهات من نساء وفتيات اللي تعرضوا لاعتداءات جنسية، اللي بستقبلوا التوجيهات هني متطوعات مرقوا دورة تأهيل من الجمعية.

بوفروا مساهمة آمنة وبقدموا دعم عشان يكون مريح إلك تشاركي وتستجعي قواك لهواجهة العنف اللي تعرضتيله، بالطريقة اللي انت بتختارها.

بتقدري تظلي بتواصل مستمر مع التطوعة عن طريق الخطا أو التشات. بتقدروا تلتقوا بالجمعية وتتبعوا الموضوع ووجه لوجه.

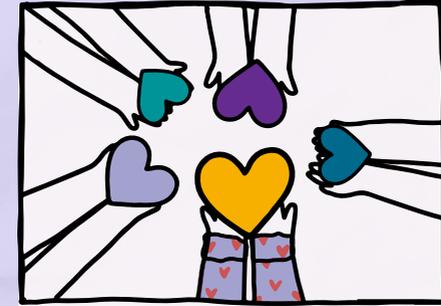
لحافظوا على السرية التامة، عندك الإمكانية تحكي إسبك الحقيقي أو تستعلي إسم مستعار

الخطا والتشات بوفروا استشارة قانونية، والتطوعة بتقدر ترافقك في أي مرحلة من مراحل تقديم الشكوى إذا هذا اللي اخترتيه.

التطوعة بتقدر ترافقك إذا اهتمجت تعيلي فحوصات وعلاجات طبية لازمة.

قسم مهم من أنه تتوجه للمستشارة أو لأي شخص آخر هو أنه نشارك قصتنا وأن نحصل على دعم بكافة أشكاله إن كان دعم نفسي، معنوي أو أي متابعة أخرى أنتم/ن بحاجة لها.

لكثير مننا ممكن يكون طلب المساعدة موضوع بخوف، بالذات إذا محكيناش لأي حدا عن الاعتداء اللي صار معنا، وكثير مرات منحس صعب نحكي عن مشاعرنا بصوت عالي، من المهم تشاركوا أي شخص قريب، صديق/ة، وما تتردوا تطلبوا مساعدة.



بتقدروا تتوجهوا لجمعية السوار، عن طريق خط الدعم أو التشات في موقع الجمعية على الإنترنت، الخط والتشات بوفروا مساحة آمنة بتقدروا تتصلوا أو تكتبوا لتحصلوا على دعم ومرافقة لمواجهة التحرش و عشان تخفوا من توتركن وخوفكن.

خط الدعم: 04-8533044

خط الدعم بشتغل 24 ساعة على مدار 7 أيام.



هدفنا من هذا الدليل أنه نوفر أدوات عشان نحمي حالنا وعشان يكون لنا مساحة آمنة على الإنترنت نشارك معلوماتنا وتفصيلنا كيف ما بدنا وأنه يكون عنا حرية تامة نعبر عن نفسنا كيف ما إحنا منرتاح بدون ما نتعرض لتحرش أو اعتداء. وإحنا فاهمين/ات أنه طرق الحماية اللي منوفرها ممكن تبين كتصرفات ما فيها مواجهة للمتحرشين/ات وما بتحاسبهم/ن، طبعاً مهم أنه نواجه المتحرشين/ات ونطلعهن من بيئتنا عشان تصير بيئة آمنة، لكن مش الكل عندهن القدرة والامتيازات لهاي المواجهة وعشان هيك مهم يكون عنا أدوات تدعمنا وتساعدنا نحمي نفسنا ونختار إحنا وبنتنا وكيف نواجه التحرش.

تشات الجمعية: www.assiwar.com خط الدعم: 04-8533044