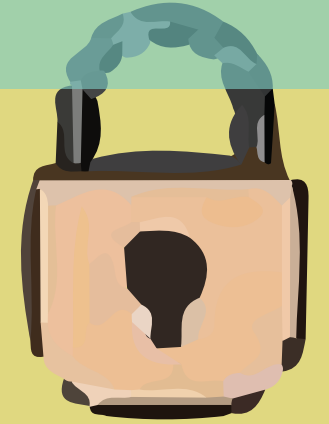




**FEMALE**  
LOUD - PROUD - FEMINISTS

# دليل الأمن والسلامة الرقمية للمراهقات في لبنان



# قائمة المحتويات

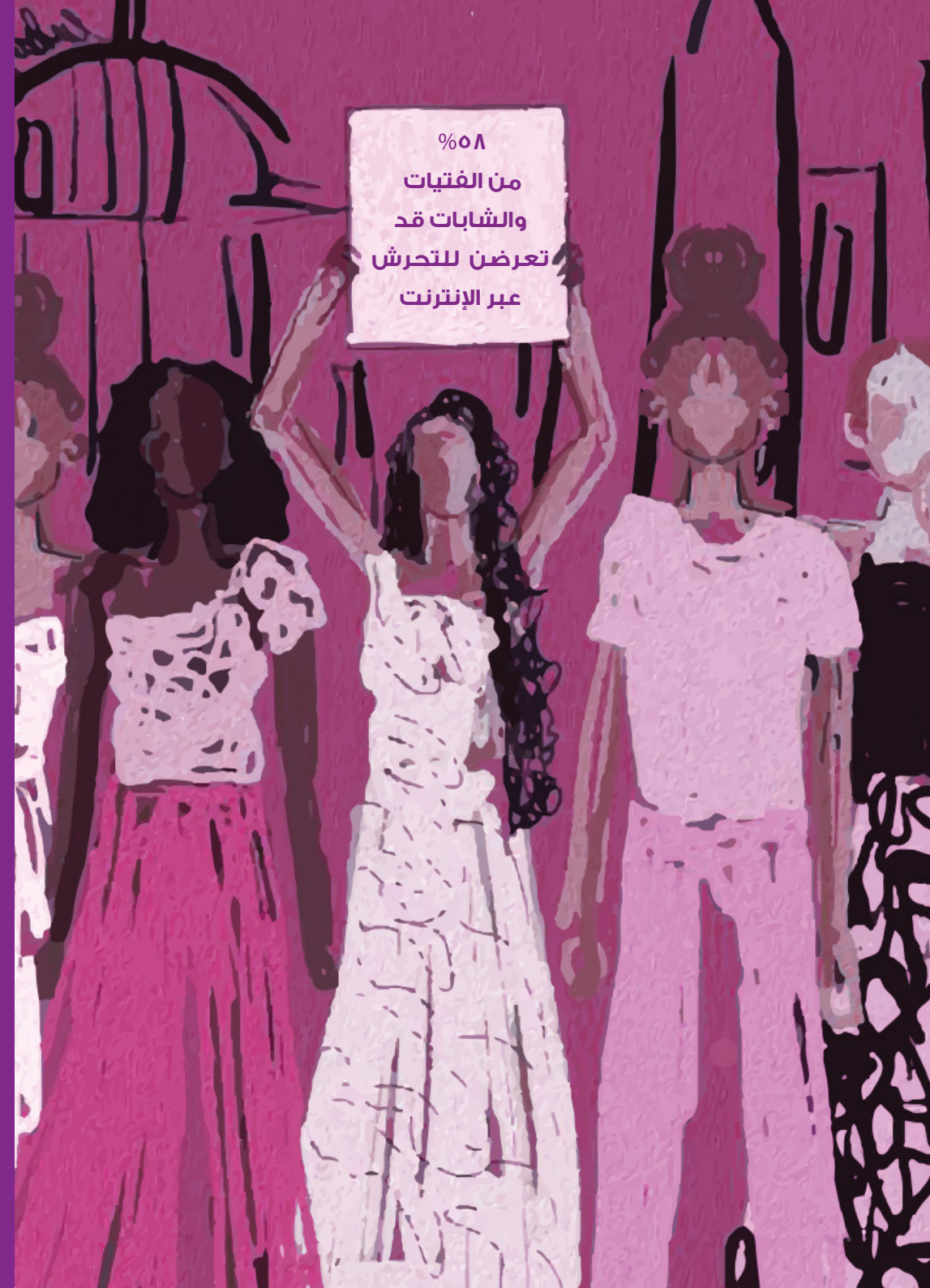
٢	الجريمة الصامتة: العنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت؟
٤	أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي على الإنترنت؟
٦	التصدّي للعنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت
٩	اتخاذ خطوات قانونية ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي
١٠	طقوس السلامة الرقمية: إزالة المعيقات



أضع سلامتي في صميم كل خطوة أقوم  
بها على الإنترنت .  
أنا قادرة على إعادة ملاءمة الإنترنت  
والتعبير عن حقيقتي بصدق .  
أنا أستمتع بالوقت الذي أقضيه على  
الإنترنت وأستفيد منه بكل أمان وجرأة .



# الجريمة الصامتة: العنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت



العنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت هو أي فعل يتم ارتكابه، أو التحريض عليه، أو مقاومته، أو تضخيمه باستخدام تقنيات اتصالات المعلومات، أو غيرها من الأدوات الرقمية التي تؤدي أو من المحتمل أن تؤدي إلى أضرار جسدية، جنسية، نفسية أو اجتماعية وانتهاكات أخرى للحقوق والحريات السياسية والمدنية.

هذه أشكال من العنف الموجه ضد النساء لكونهن نساءً. فهي تؤثر على النساء والمراهقات بشكل خاص وغير متكافئ. الشباب والفتيات، اللواتي يرجح أن تستخدم التكنولوجيا للتواصل، التعلم والوصول إلى المعلومات معرضات بشكل أكبر للعنف عبر الإنترنت. وجدت إحدى الدراسات العالمية أن ٥٨ بالمائة من الفتيات والشابات قد تعرضن لشكل من أشكال التحرش عبر الإنترنت.

يحدث العنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت ضمن سلسلة متصلة من أنواع متعددة من العنف ضد النساء والفتيات، والتي غالبًا ما تكون مرتبطة بالعنف في العالم الواقعي. وهي تشمل العديد من الأشكال، بما في ذلك إساءة استخدام الصور الحميمة، التنشيط (مشاركة التفاصيل الشخصية أو التعريفية)، التصيد (نشر الرسائل أو الصور أو مقاطع الفيديو وإنشاء الهاشتاج بغرض التحريض على العنف ضد النساء والفتيات). يشمل العنف القائم على النوع الاجتماعي أيضًا خطاب الكراهية ضد النساء أو الأشخاص المنتمين لنوع اجتماعي غير مغياري بالإضافة إلى الجهود المبذولة لإسكات النساء وتنشويه سمعتهن على الفضاء الرقمي، ويمكن أن يتصاعد إلى تهديدات بالعنف الجسدي على أرض الواقع.

**أشكال العنف  
القائم على  
النوع  
الإجتماعي عبر  
الإنترنت**

## التعدي على الخصوصية

- اختراق الحسابات الشخصية، سرقة كلمات المرور، انتحال الهوية، واستخدام جهاز كمبيوتر شخص آخر للوصول إلى حساباتك وما إلى ذلك.
- النطاق الصور، أو مقاطع الفيديو والوصول إليها واستخدامها والتلاعب بها، أو نشرها دون موافقة صاحبها.
- مشاركة أو نشر المعلومات الخاصة بما في ذلك الصور (الجنسية) دون معرفة أو موافقة.
- الاتصال أو مضايقة عائلتك أو أصدقائك أو زملائك في الفصل (إلخ) للوصول إليك.

## المراقبة والترصد

- مراقبة وتتبع نشاطك عبر الإنترنت وفي الواقع.
- تتبّع و مطاردة تحركاتك دون موافقة.

## الإضرار بالسمعة و المصادقية

- التلاعب أو إنشاء صور أو مقاطع فيديو مزيفة.
- (سرقة الهوية (على سبيل المثال ، التظاهر بأنه الشخص الذي أنشأ صورة ونشرها أو مشاركتها علناً.
- نشر معلومات خاصة أو حساسة ثقافياً / مثيرة للجدل بغرض الإضرار بسمعتك.

## التحرش ( قد يكون مصحوباً بمضايقات خارج الإنترنت)

- التمر عبر الإنترنت أو المضايقات المتكررة و المتعمدة من خلال التواصل غير المرغوب فيه.
- غالباً ما يحدث التمر وجهاً لوجه والتسلط عبر الإنترنت جنباً إلى جنب. لكن التمر الإلكتروني يترك بصمة رقمية؛ سجل يمكن أن يكون مفيداً ويقدم أدلة للمساعدة في وقف الإساءة.
- التهديدات المباشرة بالعنف، بما في ذلك التهديدات بالعنف الجنسي أو الجسدي.
- إرسال أو تلقي مواد جنسية صريحة بدون طلب.
- التحريض على العنف الجسدي.
- استخدام التعليقات المتحيزة جنسياً أو جنسانياً أو الشنائم (استخدام مصطلحات مثل "العاهرة" / "الفاسقة").
- الإساءة إلى المرأة أو فضحها للتعبير عن آراء غير مقبولة ثقافياً، أو لاختلافها مع الناس (غالباً الرجال) وأيضاً لرفض المقدمات الجنسية.

# التصدّي للعنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت





● خذي نفسًا عميقًا، استحضري قوتك ولا تيأسي.  
○ لا تلومي نفسك، أنتِ لستِ أول من تختبر هذا.  
● لا تستجيبين لطلبات المبتز / الجاني مهما كان الضغط عليك.

● لا تمرِّي بهذا بمفردك، اعتمدي على دائرة أصدقائك ومعارفك للحصول على الدعم والمشورة.

● احتفظي بالأدلة إلى أقصى حد ممكن: مقاطع فيديو، صور، لقطات شاشة، أسماء، بريد إلكتروني، صوتيات.. إلخ

○ استفيدي من ميزة "الإبلاغ" على منصات التواصل الاجتماعي واطلبي من شبكة أقاربك وأصدقائك الإبلاغ على نطاق واسع عن الحساب المسيء و / أو المحتوى.

○ تواصل مع الحركات المحلية للحصول على إرشادات مباشرة بما في ذلك الخطوط الساخنة وكذلك المنظمات والتجمعات النسوية التي تعمل على هذه القضية.

● اقطعي الاتصال مؤقتًا واسترجعي قوتك.



عَلِّمِي الصَّوْتِ!

# اتخاذ خطوات قانونية ضد العنف القائم على النوع الاجتماعي عبر الإنترنت

- أبلغ قوى الأمن الداخلي أو النيابة العامة عن محاولات ابتزاز أو حالات تنمر إلكتروني أتعرض لها عند حدوثها دون التلميح للمبتز بأنني أريد إبلاغ الجهات المختصة عبر رقم الخط الساخن ١٢٩٣٢٩٣.
- يمكنني التوجه مباشرة إلى مكتب الجرائم الإلكترونية الموجود في منطقة فرن الشباك لفتح تقرير فوري عن الحادث واتخاذ إجراء وقائي سريع.
- يمكنني تقديم شكوى إلى النيابة العامة الاستئنافية في المناطق التي وقعت فيها الجريمة ضد شخص معروف باسمه إن كان معروفاً، أو ضد مجهول إذا كنت لا أعرف هوية المعتدي ، ليتم تسليمها إلى مكتب الجرائم الإلكترونية.
- تقع النيابة العامة الاستئنافية في المكاتب القضائية وتتوزع في المناطق على النحو التالي:

← البقاع (النيابة العامة في زحلة)

← النبطية

← بيروت

← جبل لبنان (النيابة العامة في بعبدا)

← جنوب لبنان (المدعي العام في صيدا)

← شمال لبنان (النيابة العامة في طرابلس)

# طقوس السلامة الرقمية: إزالة المعوقات



# استدعاء قوتي الداخلية: تقييم التهديدات والمخاطر

- لا يوجد حل واحد أو نهائي للحفاظ على أمانك على الإنترنت.
- لا يتعلق الأمن الرقمي بالأدوات التي يجب استخدامها.
- يتعلق الأمر بفهم التهديدات التي تواجهينها وكيف يمكن مواجهة هذه التهديدات داخل بيئتك.

**لكي تكوني أكثر أمانًا ، يجب عليك تحديد ما تحتاجين إلى حمايته ومن من:**

- ① ماذا يحدث إذا وصل شخص ما إلى هاتفني؟
- ① ما نوع المعلومات الموجودة على جهازي؟ ماذا يمكن أن يحدث لي؟
- ① ماذا يمكن أن يحدث لأفراد عائلتي وأصدقائي وزملائي؟
- ① كيف أعرف ما إذا كان هناك شخص ما يلاحقني عبر الإنترنت لإلحاق الضرر بي؟

**إعداد خط  
الدفاع الأول:  
إنشاء كلمات  
مرور قوية**



## كلمة المرور القوية هي عشوائية، طويلة، معقدة وسرية:

- لم يتم مشاركتها مع أي شخص.
- من السهل حفظها.
- إنها فريدة لكل تطبيق وحساب.
- لا تتضمن أي معلومات شخصية، أو يمكن التنبؤ بها عن نفسي (اسم عائلتي، عنوان منزلي، اسم حيواني الأليف إلخ).
- يتم تغييره بشكل دوري (كل ٣ أو ٦ أشهر).



# الحفاظ على قلعتي الافتراضية نظيفة ومرتبّة: التقسيم

تقسيم شبكات التواصل الاجتماعي الخاصة بي إلى شرائح:

**هل تستخدمين جميع حساباتك لنفس الغرض؟**  
**هل حساباتك للإستخدام الشخصي أم التربوي؟**

كوني واضحة بشأن احتياجاتك لإعداد استراتيجية الأمن السيبراني الخاصة بك وتقسيم المعلومات وفقاً لذلك. ومع ذلك، تأكدي من أن خط دفاعك الأول مختلف في كلتا الحالتين، مثل كلمات المرور.

## استخدام شخصي

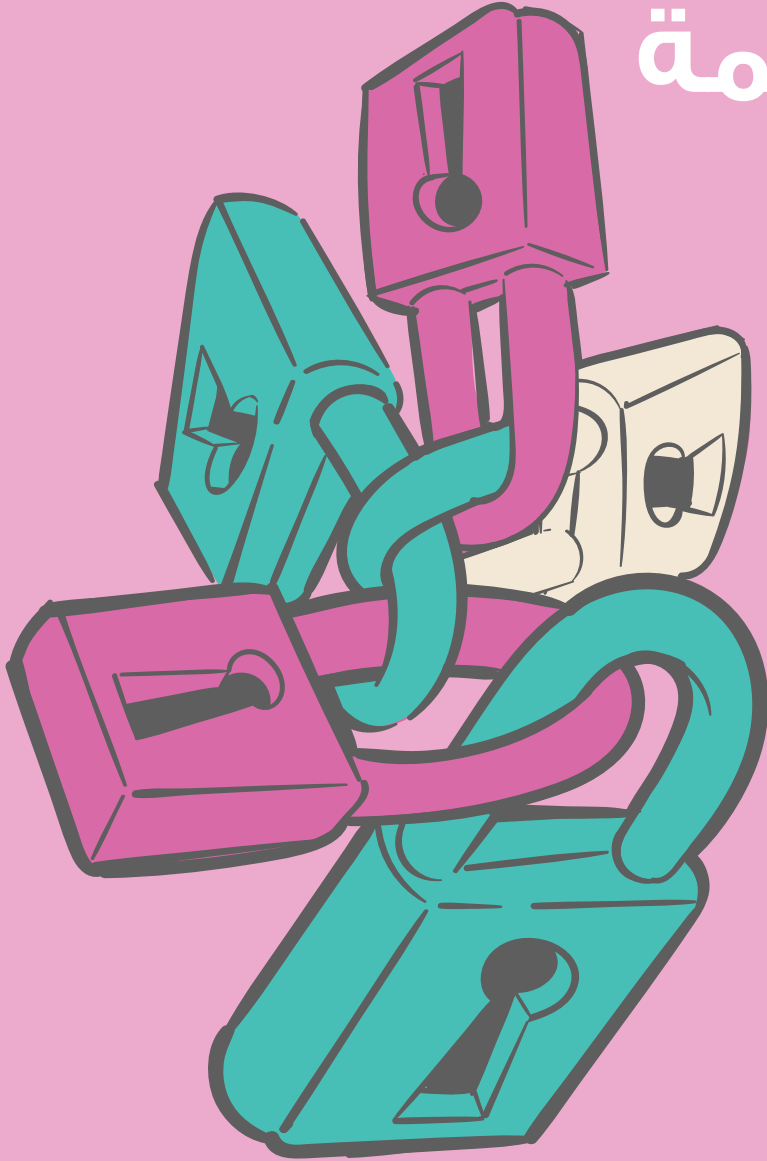
- حسابي خاص .
- أدرك أن المحتوى الذي أشاركه يعرض حياتي الخاصة للجميع .
- جهات الاتصال الخاصة بي هم أشخاص أعرفهم أو قابلتهم شخصياً .
- منشوراتي خاصة .
- أراجع بانتظام إعدادات الخصوصية الخاصة بي .
- يمكنني استخدام ميزة "الأصدقاء المقربين" لتعزيز الخصوصية .

## النشاط الحقوقي أو أي استخدام آخر

- أقرر ما إذا كنت سأستخدم اسماً حقيقياً أم مجرد اسم مستعار .
- أدرك أن حسابي مفتوح للجميع من أجل الوصول إلى المزيد من الأشخاص .
- أشارك فقط المحتوى الذي يتوافق مع استراتيجية الحساب .
- أتجنب مشاركة المحتوى الذي يوفر معلومات حساسة مثل الموقع في الوقت الحالي والعلاقات الشخصية وما إلى ذلك .
- أقوم باستمرار بتصفية المتابعين الذين يتصرفون بشكل مشبوه .
- يمكنني استخدام ميزة "الأصدقاء المقربين" لتعزيز الخصوصية .

حماية نفسي ضمن الفضاء  
الرقمي: "جسدي، أجهزتي،  
تعبيري"

# الأمن الرقمي هو لعبتي: قائمة التحقق من التصفح الآمن



- استخدمني فقط تصفح الإنترنت الآمن. يمكنك تحديد مواقع الويب الآمنة باستخدام رمز القفل المغلق.
- احصلي على مدير كلمات المرور لتنظيم كلمات المرور الخاصة بك وتتبعها.
- الصقي شريطاً لاصقاً فوق كاميرا الويب لإخفاء الكاميرا أو اشتري غطاءً لها.
- قومي بتنزيل تطبيقات المراسلة المشفرة من طرف إلى طرف لمشاركة المعلومات الشخصية والحساسة مثل واتساب و سيغنال .
- انسخي معلوماتك وصورك الشخصية احتياطياً على محرك أقراص ثابت خارجي.
- انتقلي إلى وضع التصفح المتخفي للتصفح الخاص مع حماية التتبع .
- لتعزيز الخصوصية (VPN) قومي بالتسجيل في شبكة افتراضية خاصة قومي بتنظيف أجهزتك بانتظام، مثل حذف أي ملف غير ضروري / منتهي الصلاحية أو صورة أو فيديو وما إلى ذلك.

# التعرف على إعدادات الخصوصية لوسائل التواصل الاجتماعي المفضلة لدي:

يمكنني تحديد من يستطيع رؤية حسابي الشخصي أو إرسال رسائل مباشرة إلي أو التعليق على منشوراتي عن طريق ضبط إعدادات خصوصية حسابي.

يمكنني الإبلاغ عن التعليقات والرسائل والصور ومقاطع الفيديو المؤذية وطلب إزالتها.

إلى جانب إلغاء الصداقة أو إلغاء المتابعة، يمكنني حظر الأشخاص تمامًا لمنعهم من رؤية ملفي الشخصي أو الاتصال بي.

يمكنني أيضًا اختيار تلقي تعليقات من بعض الأشخاص لتظهر لهم فقط دون حظرهم تمامًا.

يمكنني حذف المنشورات من ملفي الشخصي أو أرشفتها حتى إشعار آخر.

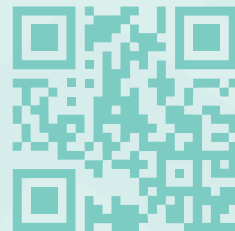
يمكنني تقييد الأشخاص أو إبلاغهم أو حظرهم دون علمهم.



# التعريف بـ FEMALE

"فيمايل" هي منظمة نسوية قاعدية، يهدف عملها إلى بناء عالم عادل للنساء والفتيات على اختلافهن وتنوعهن. وذلك من خلال إحداث تغييرات جذرية في السلوك الاجتماعي العام، وبناء التنظيم والتحرك النسوي الفعال، وإنتاج الوعي والمعرفة في القضايا النسوية ونشرها، بالإضافة إلى المناصرة والضغط لتغيير ومواجهة السياسات والقوانين والأعراف التمييزية ضد النساء والفتيات.

تضم "فيمايل" نساء وحليفات ذوات رؤية نسوية من مختلف التنوعات والتوجهات. وتعمل "فيمايل" مع طاقم كبير من المتطوعات/ين على امتداد المدن والمحافظات اللبنانية.



@femalecomms