

العنف الأسري

ما هو العنف الأسري؟

1

يحدث العنف الأسري عندما يؤدي أحد الطرفين في علاقة ما الطرف الآخر أو يُشعره بعدم الأمان، وهو نمط سلوكي متكرر .

يحدث العنف الأسري عند وجود علاقة أسرية، بما يشمل الوالدين أو الأوصياء أو أفرادًا آخرين من العائلة.

يُشار إلى العنف الذي يحدث بين الشركاء الحميمين (الأزواج، الزوجات، الصديقات، الأصدقاء، إلخ) باسم عنف الشريك التخويفي، وهو أكثر أشكال العنف الأسري شيوعًا.

أنواع العنف:

العنف الأسري هو سلوكيات متكررة من أحد أفراد العائلة، قد تُشعرك بالخوف أو التهديد أو السيطرة، وتمنعك من اتخاذ قراراتك الخاصة بشأن حياتك. يمكن أن يشمل ذلك:

- عاطفي/نفسي
- جسدي
- جنسي
- مالي
- سيطرة قسرية
- إساءة استخدام الأنظمة

يمكن أن يتخذ العنف أشكالًا متعددة، وهو لا يكون دائمًا مباشرًا. السيطرة القسرية هي شكل من أشكال العنف يستخدمه الجناة لفرض السلطة والهيمنة. إنه شكل شائع جدًا من العنف، يُثير الخوف ويحرم الشخص الذي يعاني منه من استقلاليتِهِ. من أمثلة العنف الأسري:

- إخبارك بأنهم سيؤذون أنفسهم إذا غادرت.
- مراقبة هاتفك ووسائل التواصل الاجتماعي ورسائل البريد الإلكتروني دون موافقتك.
- دفعك للتشكيك في ذاكرتك وواقعك - وهذا ما يُعرف بالتلاعب النفسي.
- إخبارك بأنهم سيؤذونك، أو أطفالك، أو حيواناتك الأليفة، أو أي شخص آخر تهتم لأمره إذا تركتهم أو لم تتصرف بالطريقة التي يريدونها منك.
- إتلاف منزلك أو ممتلكاتك، مثل هاتفك، أو ملابسك، أو متعلقاتك الشخصية.
- منعك من رؤية عائلتك وأصدقائك أو الذهاب إلى العمل، أو المدرسة، أو أماكن العبادة.
- جعل من الصعب عليك تلبية احتياجات أطفالك.

1

1800RESPECT (ND) العنف المنزلي. 1800RESPECT خدمة الاستشارة النفسية الوطنية للعنف المنزلي والأسري والجنسي.

<https://www.1800respect.org.au/violence-and-abuse-and-family-violence>

- ملاحظتك ومضايقتك والإصرار على التواصل معك باستمرار.
- الضرب، أو الركل، أو أي أفعال أخرى تُسبب ألماً جسدياً.
- لمسك في أماكن لا ترغب في أن تُلمس.
- استخدام النظام القانوني أو الجهات الحكومية الأخرى للتمتر عليك أو تهيبك.

من هم المعرضون لخطر العنف الأسري؟

يحدث العنف الأسري في جميع الخلفيات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية والتعليمية، ويمكن أن يؤثر على كل من النساء والرجال. ومع ذلك، تُعتبر النساء أكثر عرضة لهذا النوع من العنف إحصائياً. تُعتبر بعض الفئات ضعيفة، وبالتالي أكثر عرضة للعنف الأسري، بما في ذلك:

- النساء المنفصلات حديثاً عن شريك مسيء
- النساء الحوامل
- الأشخاص ذوو الإعاقة
- كبار السن
- الأشخاص الذين يُعرفون أنفسهم بأنهم من مجتمع الميم (LGBTQIA+)
- سكان المناطق النائية
- الأشخاص من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً (CALD)

النساء من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً (CALD) وخطر العنف الأسري

يمكن أن يتعرض الأشخاص من خلفيات مهاجرة أو لاجئة أو من خلفيات متنوعة ثقافياً ولغوياً أخرى للعنف الأسري بشكل مشابه للأشخاص من مجموعات وخلفيات أخرى. قد تكون بعض أنواع العنف فريدة من نوعها لهذه الفئة الضعيفة. وقد يشمل ذلك:

- الإكراه على الزواج أو الدخول في علاقة رغماً عنك.
- حجب أو إتلاف الوثائق الشخصية، مثل جوازات السفر وشهادات الميلاد.
- العزل عن الأصدقاء والعائلة وغيرهم ممن يشاركونك ثقافتك أو لغتك.
- المنع من تعلم اللغة الإنجليزية.
- تزويدك بمعلومات غير صحيحة عن الهجرة أو حماية الطفل أو غيرها من الهيئات ويُشعرك بالخوف ويسمح للجاني بالسيطرة وفرض الهيمنة عليك.
- المنع من الوصول إلى المعلومات.
- المنع من المشاركة في ممارساتك ومعتقداتك الثقافية.

أين تجد المساعدة؟

إذا كنت تتعرض للعنف، فهناك العديد من الأماكن للحصول على المساعدة والدعم.

إذا كنت في خطر داهم، فاتصل على الرقم 000

- **1800RESPECT – 1800 737 732**
خدمة وطنية للاستشارات النفسية والمعلومات والدعم بشأن العنف الأسري على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.
- **1800 199 008 – Crisis Care**
رعاية الأزمات توفر الدعم الأساسي للأفراد الذين يواجهون حالات طوارئ أو أزمات.
- **1800 007 339 – DV Helpline**
خط مساعدة العنف المنزلي يقدم الدعم للنساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري.
- **1800 199 888 – Sexual Abuse Resource Centre**
مركز موارد الاعتداء الجنسي يقدم استشارات مجانية للأشخاص الذين تعرضوا لاعتداء جنسي سابق أو حديث.
- **131 444**
خدمات الشرطة غير الطارئة - رقم غير طارئ لطلب الدعم من الشرطة.
- **1800 124 684 – Entrypoint**
خدمة تقييم وإحالة مجانية وطوعية للأشخاص المشردين أو المعرضين لخطر التشرد.
- **131 450 - TIS National**
الخدمة الوطنية للترجمة التحريرية والشفهية توفر هذه الخدمة إمكانية الوصول إلى مترجمين شفهيين للأفراد ذوي الكفاءة المحدودة في اللغة الإنجليزية. سيسألك الموظف عن اللغة التي ترغب فيها والمنظمة التي تحاول التواصل معها. تقبل معظم المنظمات رسوم خدمة الترجمة الشفهية.

الخدمات في المنطقة الحضرية التي تُساعد النساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري:

- **08 9345 5335 – ISHAR**
خدمة للمهاجرين واللاجئين والأشخاص من خلفيات ثقافية ولغوية متنوعة.
- **08 9205 7555 – Naala Djookan Healing Centre**
مركز نالا دجوكان للشفاء يقدم المساعدة والدعم للنساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري.
- **08 9420 7264 - Pat Giles Centre for Non-Violence**
مركز بات جايلز للعنف يقدم مجموعة من الخدمات للنساء اللواتي يتعرضن للعنف الأسري.
- **1300 11 44 46 - Anglicare WA**
تقدم خدمات الاستشارة النفسية والمناصرة للأشخاص الذين يعانون من العنف الأسري.
- **1800 387 387 - Uniting WA Escaping Violence Payment**
تمويل لدعم النساء للخروج من علاقة عنيفة وبناء حياة جديدة.

وضع الحدود والعلاقات الصحية

العلاقات الصحية

يُعد تحديد السلوكيات "الآمنة" أو "السامة" في العلاقات عنصرًا أساسيًا في تقييم صحة وسلامة علاقاتنا. ينطبق هذا على جميع العلاقات في حياتنا. ومع ذلك، فإن المعلومات الواردة أدناه تتعلق تحديدًا بالعلاقات الحميمة.

قد يكون هذا الأمر صعبًا في بعض الأحيان، خاصةً عندما نكون في علاقة سامة حيث توجد سلوكيات تحكّمية قسرية تعمل ضدنا، مما يجعلنا نشك في دواعي قلقنا ومخاوفنا بشأن ما نمر به.

يمكن أن يدفعنا هذا الشك إلى التقليل من شأن السلوكيات التي تعرضنا لخطر كبير من الأذى، أو حتى تجاهلها. من الطرق الجيدة لتحديد ما إذا كانت السلوكيات التي نتعرض لها من شخص آخر آمنة هي تحديد ما إذا كانت تندرج ضمن فئات "العلامات الخضراء" أو "العلامات الحمراء".

العلامات الخضراء هي سلوكيات الشخص الآخر الآمنة والصحية. فيما يلي بعض الأمثلة على سلوكيات "العلامات الخضراء":

العلامات الخضراء:

- ❖ التواصل المنفتح - تشعر بالأمان لمشاركة مشاعرك.
- ❖ تثق بشريكك وتكون صادقًا معه.
- ❖ تستمر في قضاء الوقت مع أصدقائك وعائلتك بعيدًا عن علاقتكما.
- ❖ يمارس كلاكما الرعاية الذاتية ويطلب الدعم عند الحاجة.
- ❖ يدعم شريكك أحلامك وتطلعاتك.
- ❖ تستمر في قضاء الوقت في ممارسة الأنشطة التي تستمتع بها.
- ❖ تستمتعان معًا وتتشاركان الاهتمامات.

العلامات الحمراء:

- ❖ يُصرّ على الدخول في العلاقة بسرعة.
- ❖ يُصرّ على التوقف عن المشاركة في الأنشطة التي لطالما استمتعت بها.
- ❖ يُصعّبون عليك قضاء الوقت مع أشخاص مهمين آخرين في حياتك.
- ❖ قد يبدوون جذابين للغاية وحاضرين كما لو أن لديهم نفس الاهتمامات والرغبات مثلك.
- ❖ يمكن أن يتغير هذا بسرعة، وقد يصبحون غيورين للغاية أو مُسيطرين.
- ❖ ينتقدون مظهرك، ويتحدّون قيمتك الذاتية، ويجعلونك تبدأ في الشك في نفسك.
- ❖ لا يتحملون مسؤولية أفعالهم، وغالبًا ما يُلقون باللوم على الآخرين عندما تسوء الأمور - بما في ذلك إلقاء اللوم عليك.

دورة العنف:

تشير دورة العنف إلى نمط متكرر من السلوكيات في العلاقة التي تتسم بالإساءة، ويمكن أن تشمل عناصر جسدية ولفظية وعاطفية وعناصر تحكّم قسرية. تُفهم هذه الدورة عادةً على أنها تتكون من أربع مراحل، وهي موضحة أدناه:

1. تراكم التوتر - يبدأ التوتر بالتراكم من ضغوط الحياة اليومية أو مصادر الصراع الأخرى. من المرجح أن يُظهر المُسيء سلوكيات مثل زيادة الانفعال، مما يدفع الضحية غالبًا إلى محاولة استرضاء المُسيء لتقليل التوتر.
2. الحادثة المسيئة - تُعرف أيضًا باسم "المرحلة المتفجرة"، وهي المرحلة التي يحدث فيها الإيذاء. يمكن أن يشمل ذلك العنف الجسدي والعاطفي والنفسي، وهي المرحلة الأخطر. يُسيطر المُسيء على الموقف باستخدام السلوكيات العدوانية والتهديدات والتلاعب.
3. التصالح - تُسمى أحيانًا "مرحلة شهر العسل"، وتتميز هذه المرحلة باعتذار المُسيء، وإظهار الندم، وطلب المغفرة في كثير من الأحيان. عادةً ما تكون هناك وعود وتأكيدات بأنه سيطلب المساعدة حتى لا يتكرر هذا الأمر، وستكون هذه هي المرة الأخيرة." "
4. الهدوء - تتميز هذه المرحلة بفترة من الهدوء. قد يستمر المُسيء في التعبير عن الندم أو القيام بلفتات إيجابية من الحب والمودة؛ إلا أن هذه اللفتات تميل إلى أن تفقد مصداقيتها مع مرور الوقت. هذا الهدوء خادع، وبما أن المشاكل الكامنة باقية دون حل، فستبدأ الدورة من جديد.

تميل دورة العنف إلى أن تصبح أقصر فأقصر بمرور الوقت، حيث تتناقص الفترة بين المرحلة الأولى والمرحلة الرابعة أحيانًا من أشهر إلى أسابيع إلى أيام، وفي النهاية إلى يوم واحد. عندما تتناقص الدورة بهذه الطريقة، يزداد الخطر بشكل كبير، وينبغي على أي شخص يمر بهذا الموقف طلب الدعم للخروج بسلام².

وضع الحدود

يُعد وضع الحدود جانبًا أساسيًا في جميع العلاقات. ومن المؤشرات الجيدة على صحة العلاقة إدراك مدى احترام الحدود الموضوعية. ينطبق هذا على جميع علاقاتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين في حياتنا، بما في ذلك العائلة والأصدقاء والزملاء والشركاء الحميمين. الحدود ضرورية للحفاظ على علاقة صحية وآمنة. فهي تساعد على ضمان السلامة الجسدية والصحة النفسية الجيدة. بالإضافة إلى ذلك، فهي تُسهّل الحفاظ على هوية الفرد وقيمه وأخلاقه وحمايتها.

ما أهمية الحدود؟

1. تُوفر الحدود مجموعة من التوقعات عند التفاعل مع الآخرين.
2. تفصل الحدود بين احتياجاتنا و رغباتنا وأفكارنا ومشاعرنا واحتياجات الآخرين ورغباتهم وأفكارهم ومشاعرهم.
3. توضح الحدود الأدوار والمسؤوليات في العلاقة.
4. تضع الحدود مجموعة من التوقعات عند التفاعل مع الآخرين.
5. تُقلل الحدود من التبعية المتبادلة وتُعزز الاستقلالية في العلاقة.

² Domestic Violence: It's everybody's business (مارس/أذار 2025). دليل خطوة بخطوة لفهم دورة العنف. Domestic Violence.org. <https://domesticviolence.org/cycle-of-violence/>

6. تُعزز الحدود السلامة الجسدية والعاطفية.
7. تُعزز الحدود الشعور بالتمكين واحترام الذات.

كيف أرسى حدودًا صحية في العلاقة؟

من الطرق الفعالة لوضع حدود واضحة في العلاقة التأمل في قيمنا وأخلاقنا ومعتقداتنا. إن طرح أسئلة تأملية على أنفسنا حول ما نعتبره مقبولًا في العلاقة وما نعتقد أنه ضروري لنا هو طريقة فعالة للبدء.

فيما يلي بعض الأمثلة على الأسئلة التأملية:

- ❖ ما هي الصفات التي أعجب بها في الآخرين؟
- ❖ ما أنواع السلوكيات التي أجدّها مُزعجة أو غير لائقة؟
- ❖ ما هي سمات الشخصية الأساسية بالنسبة لي؟
- ❖ ما هي أفضل الطرق التي أستمتع بقضاء وقتي بها؟
- ❖ ما هو المهم بالنسبة لي فيما يتعلق بأهداف حياتي؟
- ❖ ما أكثر ما أقدّره في العلاقات الوثيقة؟
- ❖ ما هي جوانب شخصيتي التي أقدّرها أكثر ما أقدّره في نفسي؟

أنواع الحدود الصحية:

- ❖ **الجسدية** - الحدود الجسدية جزء لا يتجزأ من صحتنا الجسدية، وتساعدنا على الشعور بالأمان والراحة في بيئتنا. وضع الحدود الجسدية يعني وضع قيود مادية حول مساحتنا الشخصية.
- ❖ **العاطفية** - الحدود العاطفية ضرورية لرفاهنا الداخلي، وتضمن احترام الآخرين لحدودنا العاطفية. وضع الحدود العاطفية يعني وضع قيود على أنواع السلوكيات التي نقبلها من الآخرين.
- ❖ **المالية** - تنطبق الحدود المالية على مواردنا المالية، مما يضمن تحكماً في كيفية استخدامها. وضع الحدود المالية يعني وضع قيود على مواردنا وضمان استخدامها بما يخدم مصلحتنا بشكل أفضل.
- ❖ **الجنسية** - الحدود الجنسية مُدمجة في حدودنا الجسدية، وتضمن شعورنا بالأمان والراحة عند الانخراط في علاقة حميمة جسدية مع الآخرين. الموافقة جزء أساسي من ضمان احترام الحدود الجنسية.
- ❖ **الوقت** - يُعدّ تحديد الوقت من أهمّ الحدود التي يجب احترامها. فوضع حدود زمنية يُمكننا من تحديد أولويات احتياجاتنا الزمنية دون الشعور بضغط من الآخرين.

هل علاقتي آمنة؟

ليس من غير المؤلف أن نتساءل عما إذا كانت علاقاتنا آمنة وصحية. ومن الطرق الفعالة لفهم ذلك التأمل في قيمنا وأخلاقنا ومعتقداتنا وسؤال أنفسنا عما إذا كانت موجودة في علاقتنا.

فيما يلي بعض الأسئلة الأساسية التي يُمكننا طرحها على أنفسنا إذا كنا نتساءل عن في سلامتنا في علاقاتنا:

- ❖ متى أشعر بأقصى درجات الأمان في علاقتي؟
- ❖ متى أشعر بأقلّ درجات الأمان في علاقتي؟
- ❖ ما هي الإجراءات التي أتخذها بالفعل للحفاظ على سلامتي؟

بعد التفكير فيما سبق، قد تحتاج إلى وضع خطة سلامة.

تخطيط السلامة

خطة سلامة المنزل

1. تأمين أغراضك الأساسية:

احتفظ بمفاتيح منزلك وهاتفك المحمول (مشحون بالكامل) وحقيبتك في متناول يدك عند الذهاب إلى النوم.

2. أبلغ الجيران الموثوق بهم:

شارك صورة لشريكك السابق واطلب من الجيران الاتصال بالشرطة إذا لاحظوا أي شيء مثير للقلق.

3. جهّز حقيبة طوارئ:

احزم حقيبة بالضروريات، بما في ذلك المال والمفاتيح والبطاقات المصرفية والمستندات المهمة والملابس ومستلزمات النظافة والأدوية. احفظها في مكان آمن أو مع شخص تثق به.

4. خطط لطريق هروبك:

حدد المكان الذي ستذهب إليه إذا اضطررت لمغادرة منزلك على عجل. قد يكون هذا ملجأ، أو منزل صديق أو أحد أفراد العائلة، أو مركز شرطة يعمل على مدار الساعة. تدرب على خطة الخروج بانتظام.

5. اختر غرفاً آمنة:

في حالة التعرض لاعتداء، انتقل إلى غرفة يسهل الوصول منها إلى طريق الخروج. حاول تجنب دخول مناطق مثل المطبخ أو الحمام، حيث يمكن استخدام الأشياء كأسلحة.

٦. حدد نقاط الخروج السريعة:

حدد أي باب أو نافذة يوفر أسرع طريق للهروب. تدرب على خطة الخروج وتأكد من خلو الممرات من العوائق.

٧. احتفظ بسجل:

دوّن أي حوادث أو أمور غير عادية تحدث.

٨. رتّب الدعم:

اطلب من شخص ما البقاء معك في الأوقات الحرجة، مثل بعد انتهاء العلاقة.

٩. جهات الاتصال في حالات الطوارئ:

احتفظ بأرقام هواتف مهمة في هاتفك المحمول للوصول إليها بسرعة في حالات الطوارئ.

١٠. ارتدّ أحذية مناسبة:

ارتدّ حذائك داخل المنزل لتسهيل الهروب السريع عند الضرورة.

١١. ثق بحدسك:

حدسك ثمين. إذا شعرت أن هناك خطأ ما، فاتخذ إجراءً لحماية نفسك.

نصائح السلامة عند الخروج

١. غيّر روتينك:

غيّر مواعيدك وروتينك المعتاد، مثل أماكن التسوق وطرق المدرسة أو العمل وجدول المواصلات العامة.

٢. أمن سيارتك:

احرص دائماً على قفل سيارتك وركنها في أماكن عامة مضاءة جيداً أو في مرآب آمن. تجنّب ركن السيارة تحت الأرض. احتفظ بمصباح يدوي في سيارتك.

٣. كن يقظاً:

كن متيقظاً لأي شخص يتبعك. إذا شعرت بعدم الأمان، فتوجه مباشرةً إلى أقرب مركز شرطة. تعرّف على مواقع مراكز الشرطة التي تعمل على مدار الساعة.

٤. احمل معك وثائق قانونية:

إذا كان لديك أمر تقييدي للعنف الأسري (FVRO)، احتفظ به معك.

٥. حافظ على شحن هاتفك:

احمل دائماً هاتفًا محمولًا مشحونًا بالكامل مع رصيد.

٦. ابحث عن أماكن آمنة:

إذا قابلت الشخص المسيء، فانتقل بسرعة إلى مكان عام أو مزدحم.

٧. اصطحب شخصاً داعماً:

عند مقابلة الشخص المسيء، إذا لزم الأمر، اصطحب معك صديقاً أو فرداً من العائلة تثق به.

٨. حضور جلسات المحكمة:

إذا كنت ستحضر جلسة محكمة، يُرجى التواصل مع المحكمة مباشرةً لمناقشة تدابير السلامة وخيارات الدعم.

نصائح سلامة للأطفال

١. علم أطفالك إجراءات الطوارئ:

علمهم كيفية البقاء آمنين في حالات الطوارئ. تأكد من أنهم يعرفون مكان الاختباء أو منزل الجيران الذي يمكنهم اللجوء إليه للحصول على المساعدة. تدرب على طرق الهروب في حالات الطوارئ بانتظام.

2. تعرّف على علامات التحذير:

ساعد أطفالك على تحديد علامات الخطر وشجعهم على الثقة بحدسهم.

3. حدد كلمة مرور:

اتفق مع أطفالك على كلمة مرور تُشير إلى وجوب مغادرة المنزل فورًا.

4. علّمهم المعلومات الشخصية:

تأكد من أن أطفالك يعرفون أسمائهم الكاملة وعناوينهم وكيفية الاتصال بخدمات الطوارئ. انصحهم بعدم إغلاق الهاتف بعد الاتصال، فهذا يُساعد السلطات على مراقبة الوضع وتحديد مكانك عند الحاجة.

5. حدّد البالغين الموثوق بهم:

تأكد من أن أطفالك يعرفون البالغين الذين يمكنهم اللجوء إليهم إذا شعروا بالخوف أو الانزعاج.

6. وضح المسؤوليات:

علّم أطفالك أنه ليس من مسؤوليتهم إيقاف الشخص المُسيء عندما يكون غاضبًا أو عنيفًا.

7. شارك أوامر المحكمة:

قدّم نسخًا من أوامر المحكمة إلى حضانة أطفالك أو مدرستهم، مع صورة للشخص المُسيء. أخبرهم بمن يملك صلاحية استلام أطفالك.

8. رتب تسليمًا آمنًا:

نظّم تسليم الأطفال إلى الوالد الآخر في مكان عام، وفكر في اصطحاب شخص مُساعد.

9. الحفاظ على السرية:

تجنب مطالبة الأطفال بإخفاء خطتهم. احتفظ بالخطط لنفسك حتى تصبح مستعدًا لتطبيقها.

10. فحص الزوار:

علّم أطفالك إخبارك بوجود شخص على الباب قبل فتحه.

١١. تواصل مع أفراد العائلة الأكبر سنًا:

إذا كان لديك أفراد عائلة أكبر سنًا، فتأكد من أن جميع أفراد المنزل يناقشون المكالمات أو الأحداث المشبوهة.

١٢. وقر أدوات التواصل:

إذا كان ذلك مناسبًا، فكر في منح أطفالك هواتفهم المحمولة الخاصة حتى يتمكنوا من طلب المساعدة بتكتم عند الحاجة.

نصائح السلامة في مكان العمل

١. أبلغ صاحب العمل:

إذا كنت تشعر بالارتياح، فأبلغ صاحب العمل أو مكتب الاستقبال أو أمن المبنى بالموقف. قدّم صورة للشخص المسيء ونسخة من أمر منع العنف الأسري (FVRO) لمساعدتهم على التعرف عليه ومنعه من الحضور إلى عملك.

٢. ناقش خيارات مكان العمل:

ناقش مع مديرك خياراتك، مثل إجازة العنف الأسري وساعات العمل المرنة وتغيير جدول العمل أو العمل في مكان بديل.

٣. احم بيانات الاتصال الخاصة بك:

أبلغ جهة عملك بعدم الكشف عن بيانات الاتصال الخاصة بك.

٤. حظر المكالمات غير المرغوب فيها:

يمكنك أن تطلب من جهة عملك حظر مكالمات الشخص المسيء.

٥. شارك مكان تواجدك:

أخبر زملاءك دائمًا بوجهتك ووقت عودتك المتوقع حتى يتمكن الآخرون من توعية الآخرين في حال عدم عودتك.

٦. نوع روتينك:

غير مسارك من وإلى العمل، ورتب لشخص ما أن يرافقك إلى سيارتك إذا شعرت بالخطر.

نصائح السلامة لحفظ السجلات

1. تأمين المعلومات الشخصية:

اتصل بالهيئات الحكومية مثل MyHealth و MyGov و Medicare و Child Support و Centrelink لطلب عدم وصول الشخص المسيء إلى بياناتك الشخصية. هذا مهم إذا كان الشخص المسيء هو الوالد الآخر لطفلك ويمكنه الوصول إلى بعض المعلومات عنه. افعل الشيء نفسه مع البنوك والمدارس ودور الحضانة والأندية الرياضية التي يرتادها طفلك.

2. التحقق من هوية المتصل:

إذا اتصلت بك جهة ما، فلا تُعطيها أي بيانات شخصية. اطلب رقم هاتف لمعاودة الاتصال بها والتحقق من هويتها.

3. اختر وضع الناخب الصامت:

غير تسجيلك الانتخابي إلى ناخب صامت.

4. استخدم عناوين بديلة:

أرسل البريد إلى عنوان بديل أو صندوق بريد. عند طلب الشركات والأطباء والمؤسسات الأخرى عنوانك، قدّم صندوق بريد أو عنوانًا أكثر أمانًا. لا تُشارك عنوانك الفعلي.

5. قم بتحديث جهات الاتصال في حالات الطوارئ:

اتصل بالجهات (مثل الأطباء والمستشفيات) التي قد يكون الشخص المسيء مُدرجًا ضمن أقرب أقربانك، وحدث سجلاتها.

نصائح لسلامة الهاتف

1. استبدل الأجهزة المخترقة:

إذا كان الشخص المسيء قادرًا على الوصول إلى هاتفك أو كان مشتركًا في باقة مشتركة، ففكر في شراء جهاز جديد.

2. تجنّب مخاطر نقل البيانات:

توخّ الحذر عند نقل البيانات من هاتف قديم إلى هاتف جديد. من الأسلم إعادة إدخال المعلومات يدويًا بدلًا من استخدام بطاقات SIM أو أدوات نقل البيانات.

3. أَمّن جهازك:

عيّن رمز مرور قوي لهاتفك وغيره بانتظام. فعّل ميزات القفل التلقائي لمنع الوصول غير المصرّح به.

4. احم رقمك:

غيّر رقم هاتفك المحمول واضبطه على "خاص" لمنع جهات الاتصال غير المرغوب فيها.

5. عطّل ميزات التتبع:

أوقف خدمات الموقع ونظام تحديد المواقع العالمي (GPS) والبلوتوث والواي فاي عند عدم استخدامها. فكّر في استخدام وضع الطيران لمنع التتبع.

6. إدارة خدمات Apple:

عطّل ميزة "Find My iPhone" وتأكد من عدم وصول الشخص المسيء إلى حساب Apple الخاص بك.

7. تقييد أذونات التطبيقات:

امنع وصول التطبيقات إلى الموقع وراجع إعدادات الأمان والخصوصية الخاصة بها. سجّل الخروج من التطبيقات عند عدم استخدامها.

8. عطّل وضع العلامات الجغرافية (Geo-Tagging):

عطّل وضع العلامات الجغرافية على الكاميرا لمنع ربط معلومات الموقع بصورك.

9. راقب فواتير الهاتف:

إذا كان بإمكان الشخص المسيء الوصول إلى فواتير هاتفك، فقد يتتبع مكالماتك ومواقعك. فكّر في إنشاء حساب جديد باسمك فقط.

10. امسح سجلات المكالمات:

امسح سجل مكالماتك الأخيرة بانتظام للحفاظ على الخصوصية.

11. استخدم هاتفًا إضافيًا:

إذا أمرت محكمة الأسرة الشخص المسيء بالاتصال هاتفياً بطفلك، ففكر في استخدام جهاز منفصل لهذا التواصل.

١٢. تعطيل ميزة المشاركة العائلية:

تأكد من إيقاف تشغيل ميزات المشاركة العائلية لمنع الوصول غير المصرح به إلى حساباتك.

١٣. تثبت برنامج حماية من الفيروسات:

استخدم برنامجاً موثوقاً لمكافحة الفيروسات لحماية جهازك من البرامج الضارة وبرامج التجسس.

١٤. حدّث البرنامج بانتظام:

حافظ على تحديث برنامج هاتفك لتحسين الأمان وإصلاح الثغرات الأمنية.

نصائح السلامة على وسائل التواصل الاجتماعي

١. غيّر بيانات اعتماد الحساب:

حدّث كلمات المرور واحظر الشخص المسيء على جميع منصات التواصل الاجتماعي. سجّل الخروج دائماً بعد الاستخدام.

٢. توخّ الحذر في المنشورات:

تجنب مشاركة المعلومات التي تكشف عن موقعك أو بياناتك الشخصية. ذكر الأصدقاء والعائلة بمراقبة ما ينشره عنك.

٣. قم بتثقيف الأطفال حول السلامة على الإنترنت:

علم أطفالك كيفية الحفاظ على سلامتهم على الإنترنت وراقب أنشطتهم على الإنترنت.

٤. راقب بصمتك الرقمية:

ابحث عن اسمك على الإنترنت لمعرفة المعلومات الشخصية المتاحة للعامة.

٥. قلل من استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في أوقات الخطر الشديد:

إذا كنت في موقف خطر، ففكر في تعطيل حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي مؤقتاً لتقليل التعرض للخطر.

٦. دقق في الاتصالات الجديدة:

كن انتقائيًا عند قبول جهات اتصال جديدة. تحقق من هويتهم وعلاقتهم بالمسيء. انتبه إلى أن المسيئين قد ينشئون ملفات تعريف مزيفة لمراقبتك.

٧. ضبط إعدادات الخصوصية:

راجع إعدادات الخصوصية وحدثها بانتظام. عطل عمليات البحث العامة، وقيد مشاركة الموقع، وامنع الآخرين من وضع علامات عليك في الصور.

٨. تحقق من الوصول غير المصرح به:

راجع الجلسات النشطة وسجل الخروج من أي أجهزة لا تعرفها لمنع الوصول غير المصرح به.

٩. أنشئ ملف تعريف جديد:

إذا لزم الأمر، أنشئ ملف تعريف جديد على وسائل التواصل الاجتماعي بمعلومات غير مُعرّفة بصورة محايدة.

١٠. توحّ الحذر عند استخدام منصات المواعدة عبر الإنترنت:

كن حذرًا عند استخدام منصات المواعدة عبر الإنترنت. قد يستخدم المُسيئون هذه المواقع لتتبعك أو التلاعب بك.

حماية أجهزتك من برامج التجسس ومسجلات ضغطات المفاتيح

1. تعرّف على علامات برامج التجسس:

يمكن تثبيت برامج التجسس من خلال الوصول الفعلي إلى جهازك أو عبر طرق بعيدة، مثل الروابط أو المرفقات الضارة. تعمل هذه البرامج سرًا، وتراقب مكالماتك ورسائلك وموقعك. تشمل المؤشرات على وجود برامج التجسس ما يلي:

- استنزاف سريع للبطارية
- ارتفاع درجة حرارة الجهاز دون سبب واضح
- زيادة استخدام البيانات
- تشغيل تطبيقات أو برامج غير مألوفة
- بطء أداء الجهاز
- سلوكيات غير متوقعة مثل إضاءة الشاشة أو إصدار أصوات عند الخمول

2. أمن أجهزتك:

- تغيير كلمات المرور: حدّث كلمات المرور لجميع الحسابات والأجهزة لضمان قوتها وتميزها.
- تفعيل المصادقة الثنائية: أضف طبقة أمان إضافية إلى حساباتك.
- تثبيت برنامج مكافحة فيروسات: استخدم برامج مكافحة فيروسات موثوقة للكشف عن برامج التجسس وإزالتها.
- تحديث البرامج بانتظام: حافظ على تحديث نظام التشغيل والتطبيقات لحمايتك من الثغرات الأمنية.

3. قم بإزالة برامج التجسس:

لأجهزة أندرويد:

قم بإلغاء تثبيت التطبيقات غير المألوفة بالانتقال إلى الإعدادات > التطبيقات.

أعد تشغيل جهازك في الوضع الآمن لإيقاف تشغيل تطبيقات الجهات الخارجية.

قم بإعادة ضبط المصنع إذا لزم الأمر، ولكن انسخ بياناتك احتياطيًا أولاً.

لأجهزة آيفون:

تجنب كسر حماية (jailbreaking) جهازك، لأنه يزيد من قابلية تعرضه لبرامج التجسس.

استخدم ميزات الأمان المدمجة في Apple، وفكر في تثبيت تطبيقات مكافحة فيروسات موثوقة.

4. مارس عادات الاستخدام الآمن:

كن حذرًا مع الروابط والمرفقات: تجنب النقر على الروابط المشبوهة أو فتح المرفقات غير المعروفة.

راقب أذونات التطبيقات: راجع أذونات التطبيقات وعدّلها بانتظام للحد من الوصول إلى المعلومات الحساسة.

أمن جهازك ماديًا: لا تترك جهازك دون مراقبة في الأماكن العامة.

5. اطلب مساعدة متخصصة:

إذا كنت تشك في تعرض جهازك للاختراق وتعجز عن إزالة برنامج التجسس، فاستشر فنيًا متخصصًا للحصول على المساعدة.

تأمين بريدك الإلكتروني وحساباتك الإلكترونية

١. أنشئ حساب بريد إلكتروني جديد وآمن:

استخدم جهازًا آمنًا لإعداد عنوان بريد إلكتروني جديد لا يتضمن اسمك الحقيقي.

تجنب الوصول إلى هذا الحساب من الأجهزة التي يمكن للمسيء الوصول إليها.

فكر في استخدام موفري بريد إلكتروني آمنين مثل ProtonMail أو Tutanota، اللذين يوفران تشفيرًا شاملاً.

٢. شدد كلمات مرورك:

استخدم كلمات مرور فريدة وقوية لكل حساب، تجمع بين الأحرف الكبيرة والصغيرة والأرقام والرموز. تجنب استخدام معلومات يسهل تخمينها، مثل تواريخ الميلاد أو أسماء الحيوانات الأليفة، لحماية خصوصيتك. غير كلمات مرورك بانتظام واستخدم كلمات مرور فريدة لكل منصة. فعل المصادقة الثنائية (2FA) كلما أمكن لمزيد من الأمان.

3. استخدم برامج إدارة كلمات المرور:

فكر في استخدام برنامج موثوق لإدارة كلمات المرور لتخزين وإنشاء كلمات مرور معقدة بأمان.

4. توخ الحذر عند استخدام أسئلة الأمان:

اختر أسئلة وإجابات آمان يصعب معرفتها أو تخمينها.

تجنب استخدام معلومات قد يعرفها المسيء.

5. راقب نشاط الحساب:

راجع نشاط حسابك بانتظام بحثًا عن أي وصول غير مصرح به.

قم بإعداد تنبيهات لمحاولات تسجيل الدخول أو تغييرات في إعدادات حسابك.

6. آمن أجهزتك:

ثبت برنامج مكافحة فيروسات وحدث أجهزتك باستمرار للحماية من البرامج الضارة وبرامج التجسس.

استخدم قفل شاشة أو كلمة مرور على أجهزتك لمنع الوصول غير المصرح به.

7. ثقّف نفسك بشأن عمليات التصيد الاحتيالي:

كن حذرًا من رسائل البريد الإلكتروني أو الرسائل غير المرغوب فيها التي تطلب معلومات شخصية.

تحقق من عنوان البريد الإلكتروني للمرسل وتجنب النقر على الروابط المشبوهة.

نصائح لسلامة الكمبيوتر

1. استخدم أجهزة كمبيوتر عامة آمنة:

اتصل بالإنترنت من أجهزة كمبيوتر عامة موثوقة، مثل تلك الموجودة في المكتبات أو المراكز المجتمعية، لمنع الوصول غير المصرح به إلى سجل تصفحك وبياناتك الشخصية.

2. حافظ على تحديث برنامج مكافحة الفيروسات:

حدّث برنامج مكافحة الفيروسات بانتظام للحماية من أحدث التهديدات وضمان بقاء جهاز الكمبيوتر الخاص بك آمنًا.

3. احمِ كاميرا الويب:

غطِ كاميرا الويب الخاصة بجهاز الكمبيوتر بشريط لاصق أو غطاء مادي عند عدم استخدامها لمنع الوصول غير المصرح به.

4. امسح بيانات التصفح بانتظام:

احذف سجل تصفحك وملفات تعريف الارتباط وذاكرة التخزين المؤقت بانتظام للحفاظ على خصوصيتك على الإنترنت. أو استخدم وضع التصفح الخاص لمنع تخزين البيانات.

5. مارس عادات التصفح الآمن:

تجنب النقر على الروابط المشبوهة أو تنزيل المرفقات غير المعروفة لحماية جهاز الكمبيوتر الخاص بك من البرامج الضارة وبرامج التجسس.

6. استخدم كلمات مرور قوية:

استخدم كلمات مرور قوية وفريدة لجميع الحسابات والأجهزة لتعزيز الأمان.

٧. فعل المصادقة الثنائية:

فعل المصادقة الثنائية على حساباتك لإضافة طبقة حماية إضافية.

٨. توخَّ الحذر عند استخدام أجهزة USB:

تجنب توصيل محركات أقراص USB غير معروفة بجهاز الكمبيوتر الخاص بك، فقد تحتوي على برامج ضارة.

٩. حدِّث البرامج بانتظام:

تأكد من تحديث نظام التشغيل والتطبيقات.

١٠. انسخ البيانات المهمة احتياطيًا:

انسخ الملفات المهمة احتياطيًا بانتظام على محرك أقراص خارجي أو خدمة تخزين سحابي لمنع فقدان البيانات.

تحديد أجهزة التتبع المخفية

1. انتبه لأجهزة تتبع نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) الصغيرة:

غالبًا ما تكون أجهزة تتبع نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) صغيرة الحجم، حتى بحجم طابع بريدي، ويمكن وضعها بحذر في أغراض مختلفة مثل سيارتك أو حقيبتك أو متعلقات أطفالك.

2. افحص أماكن الاختباء الشائعة:

تحقق بانتظام من الأماكن التي قد تُخفي فيها أجهزة التتبع، بما في ذلك:

أسفل السيارة، وخاصةً أسفل مصدات السيارة وجناحي العجلات.

داخل الأغراض الشخصية مثل حقائب اليد أو ألعاب الأطفال أو الملابس.

داخل الأجهزة الإلكترونية أو الملحقات.

3. استخدم أدوات الكشف:

فكر في استخدام معدات متخصصة، مثل أجهزة كشف ترددات الراديو (RF) أو مساحات إشارات نظام تحديد المواقع العالمي (GPS)، لتحديد الإشارات غير العادية التي قد تشير إلى وجود جهاز تتبع.

4. استشر متخصصين:

إذا كنت تشك في أنك قيد التتبع، فاطلب المساعدة من جهات إنفاذ القانون أو ميكانيكي موثوق لإجراء فحص شامل. يُعدّ تتبعك دون موافقتك مخالفاً للقانون.

5. راقب الأجهزة المتصلة:

كن حذرًا بشأن الأجهزة التي يمكنها إرسال موقعك أو مراقبة أنشطتك، مثل:

أنظمة الملاحة داخل السيارة.

أجهزة المنزل الذكي، مثل أجهزة مراقبة الأطفال أو كاميرات المراقبة.

أجهزة تتبع اللياقة البدنية القابلة للارتداء.

السيارات أو الأجهزة المتصلة بالإنترنت.

6. تحقق من الوصول غير المصرح به:

تأكد من عدم ربط أجهزتك وحساباتك ببطاقة ائتمان أو بطاقة خصم لشخص آخر دون موافقتك.

7. تتقيف الأطفال:

علم أطفالك أهمية الخصوصية والمخاطر المحتملة المرتبطة بمشاركة المعلومات الشخصية أو السماح للآخرين بالوصول إلى أجهزتهم.

إن سلامتك ورفاهك في المقام الأول. راجع خطة السلامة الخاصة بك وحدثها بانتظام لضمان فعاليتها وتكييفها مع وضعك الحالي.



Mirraboooka Office

10 Cobbler Place, Mirraboooka WA 6061

Mon – Thurs 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Joondalup Office

Building 1, Edith Cowan University

270 Joondalup Drive, Joondalup WA 6027

Tue - Wed 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Contact us today

Phone: (08) 9440 1663

Email: info@elcs.org.au

Web: www.elcs.org.au