



تم اعداد دليل السلامة للشباب من قبل صندوق الأمم المتحدة للسكان UNFPA
بالشراكة مع:

منتدى شارك الشبابي
جمعية انقاذ المستقبل الشبابي
شبكة تثقيف الأقران - فلسطين
لجنة الشباب الاستشارية

استكمالاً لمنهجية اعداد الدليل، تم عقد سلسلة ورش عمل ولقاءات مع الأطراف
ذات الصلة من اجل اعداد الدليل بنهج تشاركي، حيث تم عقد لقاءات مع كل من :

متطوعو حملة شارك شعبك/ قطاع غزة
متطوعو منتدى شارك الشبابي العاملين في العمل الإنساني/ جنين
متطوعو منتدى شارك الشبابي العاملين في العمل الإنساني/ طولكرم
جمعية مركز ابداع المعلم
جمعية العطاء الخيرية
المنتدى الاجتماعي التنموي SDF

دليل جيب السلامة للشباب في العمل الإنساني أثناء الحرب والأزمات

مقدمة

تعيش فلسطين في ظل أزمات وصراعات متعددة بسبب وجود الاحتلال الإسرائيلي، بالإضافة الى تأثيرها بالأزمات العالمية مثل جائحة كوفيد19- وغيرها، مما يفرض العديد من التحديات على الفاعلين في العمل الإنساني. هذا الأمر يتطلب استعداد من قبل مكونات المجتمع الفلسطيني كافة للتعامل مع الأزمات والحروب. كما وأثبتت التجارب السابقة في هذا السياق، ضرورة وجود فرق عمل شبابية للتعامل مع حالات الأزمات والحروب، خصوصا مع صعوبة الوصول وإتاحة الخدمات الاساسية، وتراجع دور المؤسسات الرسمية لصالح المؤسسات الأهلية والمجموعات الشبابية، بما في ذلك المتطوعين في حالة الحرب.

يتطلب العمل في هذه الظروف، استراتيجيات خاصة، لحماية وضمان سلامة الشباب المنخرطين في العمل الإنساني، كما وأصبح من الضروري تنظيم عمل الشباب ضمن إطار منهجي، ومنظومة قيمية أخلاقية، مما يجعل إعداد دليل سلامة شاملاً أمراً بالغ الأهمية.



يهدف هذا الدليل إلى تزويد الشباب العاملين في القطاع الإنساني في فلسطين بالأدوات والمعرفة اللازمة لتفادي المخاطر والتعامل مع الظروف الطارئة بكفاءة. من خلال تقديم إرشادات عملية ونصائح قيمة، نسعى إلى تعزيز قدراتهم على العمل بأمان وفعالية، مع مراعاة السياقات المحلية الخاصة. وتشمل هذه الإرشادات، إجراءات السلامة والأمان، تقييم وإدارة المخاطر، الاعتبارات الأخلاقية للعمل الإنساني، الحساسية الثقافية، الممارسات الصحية والنظافة، والتعامل مع التحديات، والمناصرة لقضايا العمل الإنساني، والأمن الإلكتروني. نؤمن أن التأهب الجيد والوعي الأمني يمكن أن يسهما في إنقاذ الأرواح وتعزيز الأثر الإنساني، مما يتيح للشباب أن يلعبوا دورهم الحيوي في دعم المجتمعات المتضررة رغم الصعوبات المتعددة التي يواجهونها.

كون المجتمع الفلسطيني مجتمع فتي، ويشكل الشباب حوالي 22% من المجتمع، فتوجد ضرورة للعمل معهم، وتعزيز دورهم الريادي والتطوعي وتدخلاتهم في حالة الأزمات والحروب، نظرا لأهمية هذا الدور في التخفيف من آثار الأزمات والحروب، وارتداداتها الاقتصادية والاجتماعية والنفسية، حيث أنّ للشباب دور رئيس وهام في إدارة الأزمات والتخفيف من أثارها، ودعم الفئات الهشة والأكثر تضررا في المجتمع الفلسطيني.



القسم الأول: فهم العمل الإنساني

تعريف العمل الإنساني: توجد تعريفات عدّة للعمل الإنساني، واصطلاحاً هو: مجموعة من الأنشطة والجهود المبذولة لتقديم المساعدة والإغاثة للأفراد والمجتمعات المتضررة من الأزمات والكوارث، بهدف تخفيف المعاناة وتحسين ظروف الحياة. يتمثل العمل الإنساني في تقديم الدعم الطبي والغذائي والمأوى والتوجيه النفسي والإغاثة الطارئة، بالإضافة إلى المساعدة في إعادة بناء المجتمعات المتضررة وتحسين قدرتها على مواجهة الأزمات المستقبلية.

تعزيز سلامة الناس
وكرامتهم وحقوقهم
وتجنيبهم التعرض
للأذى

ضمان تلقي الناس
للمساعدة وفقاً
لاحتياجاتهم وبدون أي
تمييز

مساعدة الناس على
التعافي من الآثار الجسدية
والنفسية الناجمة عن
التعرض للتهديد أو العنف

مساعدة الناس
على المطالبة
بحقوقهم

الاعتبارات الأخلاقية في العمل الإنساني:

- **عدم إلحاق الضرر:** من خلال تدابير لحماية المستفيدين.
- **المشاركة المجتمعية:** والتي تشمل إعطاء الأولوية لمشاركة المجتمع والتشاور في جميع مراحل المشاريع الإنسانية. بما يشمل القادة المحليين وأصحاب المصلحة في عمليات اتخاذ القرارات.
- **الاعتبارات الأخلاقية:** احترام المعايير الأخلاقية ومبادئ العمل الإنساني، بما في ذلك الحيادية والنزاهة واحترام الكرامة الإنسانية.
- **تجنب استغلال المستفيدين:** تأكد من توزيع المساعدات والموارد بشكل عادل وشفاف، دون تحيز أو تمييز. كن حذرًا عند التقاط الصور أو الفيديوهات دون إذن، خاصة في الحالات الحساسة!
- **الحساسية للصراع:** كن على دراية بالتأثير المحتمل لأفعالك على الديناميات المحلية والنزاعات. تجنب تفاقم التوترات أو المساهمة في التقسيمات داخل المجتمعات.



- **الرد والتقييم:** راقب بانتظام نتائج تدخلاتك او مبادراتك لتقييم تأثيرها على المستفيدين، وقم بضبط التدخلات حسب الضرورة. واطلب تعليقات من المستفيدين لتحسين جودة وملاءمة المساعدة الإنسانية. أيضا دون تجربتك وشاركها مع المؤسسة ان أمكن لتوثيق دورك وتجربتك والاستفادة منها.

- **مناصرة وشمول للمجموعات الضعيفة والمهمشة:** تحدث عن حقوق واحتياجات المجموعات الضعيفة، بما في ذلك الأطفال والنساء وكبار السن وذوي الإعاقة، لضمان سماع أصواتهم وتمثيل مصالحهم.

- **أولوية التعامل مع الأشخاص من ذوي الإعاقة:** من خلال العمل على مساعدتهم وتفهم احتياجاتهم، والعمل على تعلم لغة الإشارة لاعداء الفريق، واكتساب مهارات في التعامل مع احتياجات ذوي الإعاقة.



مدونة قواعد السلوك للشباب العاملين في مجال الإغاثة والمساعدة في حالات الازمات والحروب:

هي عبارة عن مجموعة من القواعد التي تحدد المعايير والمسؤوليات والممارسات الصحيحة للأفراد أو المجموعات أو المؤسسة ككل. ترتبط مدونة قواعد السلوك بالمفاهيم التي تشمل (دون حصر) الشرف والأخلاقيات والنزاهة والسلوكيات الأخلاقية وإدارة الأطراف المعنية والفساد والسرية.

المبادئ الأساسية لمدونة قواعد السلوك في العمل الانساني:

- الواجب الإنساني يأتي أولاً.
- يتم تقديم المساعدة بغض النظر عن العرق أو العقيدة أو جنسية المتلقين، دون تمييز.
- تُحسب أولويات المساعدة على أساس الحاجة وحدها.
- لن تستخدم المساعدة لتعزيز وجهة نظر سياسية أو دينية معينة. سنسعى إلى عدم العمل كأدوات للسياسة الخارجية للحكومات.
- علينا احترام الثقافات والعادات.
- سنحاول بناء الاستجابة للكوارث على أساس القدرات المحلية.
- يجب إيجاد طرق لإشراك المستفيدين من البرنامج في إدارة المساعدات الإغاثية.
- يجب أن تسهم المساعدات الإغاثية في الحد من التعرّض للكوارث في المستقبل، وتلبية الاحتياجات الأساسية.
- نحن نعتبر أنفسنا مسؤولين أمام كل من أولئك الذين نسعى لمساعدتهم، وأولئك الذين نتلقى منهم الموارد.
- في أنشطتنا الإعلامية والدعائية والإعلانية، يجب أن نعترف بضحايا الكوارث على أنهم بشر لهم كرامتهم.
- لن ننشر أو نتداول أخبار دون مصدر موثّق.





الالتزام بقيم النزاهة ومكافحة الفساد في العمل الانساني

ان أشكال ومظاهر الفساد تنشط في حالات الأزمات والحروب، بسبب الحالة الطارئة، نقص الموارد، ضعف الجهات القائمة على انفاذ القانون، فقدان المواطنين لاحتياجاتهم الأساسية، تهديد حياتهم، إضافة الى تفشي الفقر والحاجة التي يمكن ان يتم استغلالها. كل ذلك يجعل من حالات الازمات والحروب بيئة خصبة لنمو الفساد بأشكاله المختلفة.

- أمثلة على الفساد (المالي/ الإداري المبنى على النوع الاجتماعي) في حالات الأزمات والحرب، وفي عمل مجموعات الإغاثة، والذي ينبغي تجنبها ومنع فعلها، كونها جرائم قانونية وإنسانية:
- التحرش الجنسي في تقديم المساعدات الإغاثية، او التدخلات الإنسانية.
- استغلال شاب/ة لطفل قاصر، مقابل امتيازات معينة، مثل توفير طعام، أو ألعاب، او ادماجه بالأنشطة.
- طلب رشوة مالية مقابل تقديم خدمات إغاثية وإنسانية.
- اختلاس من المساعدات العينية او المالية.
- تضارب المصالح والمحابة، من خلال منح مساعدات لا تستحق للأقارب، او لاعتبارات تنظيمية او جهوية.
- قبول الوساطة في تقديم المساعدات والخدمات الإنسانية.





القسم الثاني: الاستعداد للعمل الإنساني

تقييم وإدارة المخاطر: توجد ضرورة لتقييم وإدارة المخاطر في العمل الإنساني من خلال فهم وتحديد ما يلي:



ما هي التهديدات الموجودة للوصول
الى مكان العمل الانساني؟



ما هي التهديدات بمكان العمل الإنساني؟



ما هي احتمالية ودرجة حدوث
الخطر؟



هل التهديدات مباشرة أم غير مباشرة؟

قم دائماً بتقييم شامل للمخاطر قبل الشروع في أي أنشطة. حدد المخاطر المحتملة وتهديدات الأمن في المنطقة، واتبع البروتوكولات الأمنية التي وضعتها منظمك أو السلطات المحلية. قد تشمل ذلك حظر التجوال، المناطق المحظورة، أو إجراءات الاتصال.

يمكن الاستعانة بالمصفوفة أدناه لتقييم وإدارة المخاطر في العمل الإنساني عبر التعرف على أشكال المخاطر الممكنة واحتمالية حدوثها، وتقييم الأثر المترتب عليها، والتعبير عن ذلك وفقاً للمؤشر الآتي.

قوي جداً

قوي

معتدل

ضعيف

ضعيف جداً

مثال عملي:

في حال كانت ضرورة لتقديم مساعدة في منطقة تم التهديد بقصفها، وبالتالي فإن احتمالية الخطر (قوية جداً) وكذلك الأثر حال تم القصف (قوي جداً)، تبعاً لمصفوفة إدارة المخاطر، لا يتم العمل في تلك المنطقة.



فهم الحساسية الثقافية (احترم العادات والتقاليد) :

يعتبر موضوع العادات والتقاليد والموروث الثقافي في المجتمعات من القضايا الحساسة، والذي يجب على العاملين في العمل الإنساني والاغاثي مراعاتها، كون عدم الحساسية لها، يمكن ان يخلق أزمات للشباب العاملين في العمل الإنساني، ويمكن ان يرفض المجتمع مساعدتهم ودورهم.

اعمل، ولا تعمل:



لا تدخل الخيمة او غرفة الايواء وحدك، وفيها امرأة او فتاة لوحدها.

اعمل على مساعدة كافة الفئات المجتمعية، بمعزل عن الدين، او العرق، او اللون، او العمر، او الجنس.

لا تنشر صور او فيديوهات للمستفيدين، تظهر ملامحهم بدون اذنهم. (يوجد نموذج موافقة في الملاحق)

اعمل على تقديم المساعدة تبعا لأولويات العمل الإنساني، وليس بناء على اعتبارات مرتبطة بالجنس، او العمر، او الفئة، او مكان السكن.

لا تنشر صور او فيديوهات المستفيدين، تظهر أجزاء حساسة من جسمهم.

اعمل على مراعاة معتقدات الفئات المستهدفة، المتعلقة بالدين او اللباس.

لا تخترق خصوصيات الفئات المستهدفة، من خلال الزيارات، او التواصل المستمر.

احرص على العمل ضمن مجموعات لا تقل عن 3، ويفضل ان تكون مختلطة ذكور واثاث.

لا تُنشئ علاقات شخصية مع الفئات المستهدفة.

اعمل على ان تكون علاقاتك مع الفئات المستهدفة مهنية، وفي إطار الدعم الإنساني فقط.

احرص على تنمية قدراتك ومهاراتك في مجالات:



مهارات التفاوض والاقناع.



الاتصال الفعال، من خلال التواصل
النشط مع اعضاء الفريق ومع
الفئات المستهدفة.



مهارات القيادة واتخاذ القرارات،
نظرا لأهميتها في حالات الطوارئ،
وتقديم الدعم الإنساني.



بالتعاون مع مؤسستك او مجموعتك
الحاضنة، احرص على تقييم التدخلات
الإنسانية، من خلال التغذية الراجعة من
الفئات المستهدفة، وعبر وضع معايير
واهداف للعمل، وقياس مدى تحققها.



التأهب العقلي والعاطفي

يتطلب العمل الإنساني مجهوداً جسدياً وذهنياً، لما يشتمل من تحديات وصعوبات قد تؤثر على الصحة النفسية. لذا من الضروري على الشباب الفاعلين في العمل الإنساني المشاركة في جلسات تدريبية حول التأهب العقلي والعاطفي بما يشمل:

- **التدريب النفسي:** المشاركة في دورات تدريبية متخصصة تساعد على فهم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية والتوتر. يشمل ذلك تعلم استراتيجيات التعامل مع الصدمات النفسية والتفكير الإيجابي.

- **التدريب على التكيف:** تعلم كيفية التكيف مع البيئات غير المستقرة وتغيير خطط العمل بسرعة وفقاً للظروف المتغيرة.

- **إدارة التوتر والضغط:** بما يشمل تعلم تقنيات الاسترخاء كممارسة التأمل، التنفس العميق، واليوغا والتي تساعد في الحفاظ على الهدوء والتركيز بالإضافة إلى الأنشطة البدنية كممارسة الرياضة بانتظام والتي تعزز من الصحة النفسية وتساعد على تخفيف التوتر.

- **الدعم الاجتماعي والمشورة:** تعزيز الشبكات الاجتماعية من خلال بناء علاقات قوية مع الزملاء وتبادل الخبرات، المشاعر والدروس المستفادة، بحيث يمكن أن يكون مصدراً للدعم والتفهم.



احرص على تفهم
الضغوطات النفسية
للنازحين، **واعمل على**
احتوائهم ما أمكن، اضبط
اعصابك، وقدر ظروفهم



- **الاستشارة النفسية:** الاستفادة من خدمات
الاستشارة النفسية لدعم الأفراد في مواجهة الضغوط
النفسية والحفاظ على صحتهم العقلية. (مرفق ارقام
مؤسسات مقدمي الخدمة المجانية في القسم
الرابع)

- **الإدراك والاعتراف بالحدود الشخصية:** فهم أن
العمل الإنساني في سياقات الأزمات يمكن أن يكون
مرهقاً، وتحديد متى وكيفية طلب المساعدة.

- **توازن العمل والحياة:** الحفاظ على توازن بين
العمل والحياة الشخصية لضمان عدم الإرهاق والإجهاد
الزائد.

- **الاستعداد العاطفي لمواجهة المواقف الصعبة:**
تقوية القدرة على مواجهة الأزمات والتكيف معها
بمرونة، مما يساهم في تعزيز الاستجابة العاطفية
الإيجابية.



القسم الثالث: إجراءات السلامة والأمان

تقييم المخاطر وبروتوكولات الأمان:

- قم دائمًا بتقييم شامل للمخاطر قبل الشروع في أي أنشطة. حدد المخاطر المحتملة وتهديدات الأمن في المنطقة.

- اتبع البروتوكولات الأمنية التي وضعتها مؤسستك أو السلطات المحلية. قد تشمل ذلك حظر التجوال، المناطق المحظورة، أو إجراءات الاتصال.

- احرص على التواصل مع السلطات المحلية، خاصة في حالة وجود مخلفات عسكرية، او مناطق غير آمنة.

تدابير السلامة الشخصية:

- حافظ على الوعي والثبات بالموقف في جميع الأوقات.

- تجنب السفر بمفردك، خاصة في المناطق غير المألوفة أو التي تحمل مخاطر عالية.

- احتفظ بأرقام الطوارئ، وشارك خطة عملك مع زملائك أو مشرفيك.

- يجب ان تتوفر معك دوما، الاستعدادات الأساسية للسلامة العامة، اسعافات أولية، مصدر اضاءة، جهاز اتصال.



تدابير الصحة العامة:

- حافظ على متابعة الإرشادات الصحية المحلية، خاصة فيما يتعلق بتفشي الأمراض أو قضايا الصحة العامة.
- اتبع بروتوكولات النظافة لمنع الأمراض، مثل غسل اليدين بانتظام وممارسات آمنة لاستخدام المياه.
- احمل المعدات الضرورية مثل أطقم الإسعافات الأولية وأجهزة الاتصال والمعدات الشخصية الواقية (مثل الخوذة والسترات إذا توفرت)، بالإضافة الى سترة المتطوع.
- حافظ على الممارسات الصحية مثل النوم والحصول على ساعات راحة بشكل منتظم.
- احرص على الممارسات الصحية والنظافة الشخصية.



إجراءات السلامة والأمان وقت الحروب في حال التواجد في مكان يتعرض

للقصف :

- التحلي بالهدوء قدر الإمكان أثناء التواجد في مكان القصف.
- يجب الابتعاد عن النوافذ والأبواب في الحال.
- الانتقال بحذر إلى الطوابق المنخفضة والغرف الآمنة المخصصة لمثل هذه الأحداث (ان وجدت) أو الاحتباء في الأماكن الأكثر أماناً في البناء (تحت الدرج أو الغرف التي لها أكثر من جدار حماية).
- استخدام مخارج وأدراج الطوارئ إذا لزم الأمر.
- حماية الرأس وإغماض العينين وحماية الأذنين مع الاستلقاء على طرف وتقريب الركبتين من البطن.
- عند استشعار وجود روائح منبعثة لمواد كيميائية، يجب ارتداء كمادة ان أمكن، أو الطرق البديلة للحماية (المناشف المبللة بالماء، او حتى الملابس الشخصية).
- في حال مشاهدة أدخنة ناتجة عن الانفجار فيجب تجنب هذه الأدخنة قدر الإمكان والتنفس عبر قطعة قماش مبللة بالماء مع تغطية الوجه والعيون لتجنب أي أضرار قد تحدث.
- لا تغادر أبداً المكان الذي تختبئ به أثناء القصف.
- لا تنتظر مباشرة إلى مواقع حصول الانفجارات لإمكانية حصول أضرار بالبصر نتيجة لقوة الوميض واللهب الناتج عن الانفجارات.
- بعد انتهاء القصف، انتظر قليلاً، ثم تحرك الى مكان آمن، ولا تحاول العبث بمخلفات القصف.



إجراءات السلامة والأمان وقت الحروب أثناء ركوب السيارة :

- توقف واركن السيارة في مكان آمن ومحمي قريب مع فتح نوافذها وأوقف محرك السيارة عند مشاهدة غارة جوية أو قصف قريب منك.
- اترك السيارة وابعد عنها واستلقي على الأرض بجهة معاكسة لمصدر صوت الانفجار.
- لا تتحرك من مكانك قبل التأكد من خلو المنطقة من القصف.
- إذا تعرضت أنت أو أحد مرافقيك إلى جرح فيجب تقديم الإسعافات الأولية.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن التي تم استهدافها.
- من الأفضل الانتقال بالسيارة لمكان آخر ترى أنه أكثر أمناً، بعد انتهاء القصف.



إجراءات السلامة والأمان وقت الحروب ما بعد

القصف :

- التحقق من السلامة الشخصية أولاً ومن ثم سلامة المتواجدين في المكان.
- الاتصال بفرق الدفاع المدني والإطفاء والإسعاف في حال كان هناك إصابات أو وجود أشخاص عالقين تحت الأنقاض.
- إطفاء الحريق من خلال أدوات إخماد الحريق المتوفرة في المكان.
- الابتعاد عن الأجزاء المنهارة في البناء (جدران أو أسقف).
- الابتعاد عن أبراج الضغط العالي الكهربائية أو خزانات الوقود أو مولدات الأكسجين تفادياً لانفجارها في أي لحظة.
- عدم التقاط أي جسم غريب موجود على الأرض لاحتمال أنه مادة أو أداة قابلة للانفجار.
- يجب الابتعاد فوراً عن مكان القصف والبدء بتنفيذ عملية الإخلاء لمكان أكثر أمناً.

تحت أي ظرف لا تتصرف
بشكل لا يضمن سلامتك
او سلامة الفئات المستفيدة



القسم الرابع: التعامل مع التحديات

- مشاهدة تجاوزات او حالات تعنيف بين المستفيدين
- إدارة الضغوط والتعامل مع الصدمات والتأثير العاطفي
- اطلب الدعم النفسي من المؤسسات ذات الصلة، إذا شعرت بالضغط النفسي أو الاكتئاب. يمكنك التواصل مع المؤسسات التالية:

اسم المؤسسة	الخدمة \ الاختصاص	بيانات الاتصال
اللجنة الدولية للصليب الأحمر	التوعية بالقانون الدولي الإنساني والتخفيف من تأثير النزاعات المسلحة وأعمال العنف.	+97282832400
جمعية الهلال الأحمر الفلسطيني	برنامج الصحة النفسية والدعم النفسي.	+97222978520
شباب	الدعم و المشورة النفسية.	1-800-900-700
مؤسسة سوا (خط الدعم)	خط مساعدة وتبليغ لضحايا الاستغلال الجنسي، وللتبليغ عن الاستغلال في إطار العمل الإنساني، وتقديم الدعم النفسي	164 +972594040121
برنامج غزه للصحة النفسية	تقديم الدعم النفسي.	1-800-222-333





اعمل، ولا تعمل:



لا تبقى في دائرة الضغوط من خلال التفكير بالمشكلات.

اعمل على الهدوء وضبط الاعصاب ما أمكن.

لا تكبت مشاعرك.

ركّز على المستقبل، وان كل هذا سيزول.

لا تبتعد عن الأصدقاء.

فكر بمعاني الحياة، وانظر الى الصورة الكبيرة بعد عام او 5 أعوام.

لا تكثر من السكر والكافيين، وابتعد عن السجائر والكحول.

ممارسة تقنيات الاسترخاء، مثل التنفس العميق، أو اليوجا، أو التأمل، أو ممارسة التمارين، أو الصلاة.

لا تعزل نفسك.

اعمل على إعادة صياغة للمشكلات، بطريقة تسهل حلها، وتجزئتها.



بيانات التواصل مع الجهات ذات الصلة بحالة الطوارئ في الضفة الغربية :

الجهة	رقم الطوارئ
جهاز الشرطة	100
الهلال الأحمر الفلسطيني	101
الدفاع المدني	102

الرعاية الذاتية

أصبحت الرعاية الذاتية مصطلحا واسع الانتشار في المواضيع المعاصرة المتعلقة بالصحة العقلية، وقد أضحت الناس يبذلون جهدا متزايدا للحفاظ على رفاهيتهم، وتعمل الرعاية الذاتية في أحسن حالاتها على التخفيف من التوتر، واتباع أسلوب حياة صحي، وتحديد أولويات السعادة في الحياة، لذا احرص على:

- الحصول على نمط حياة صحي، ما أمكن.
- التوقف عن التفكير لبعض الوقت بالقضايا المؤلمة يشعرك بالراحة النفسية.
- ركز على السلوكيات السهلة، أن الرعاية الذاتية لا تحتاج تكلفة أو تتطلب الانعزال، يمكن اعتبار بعض الأنشطة البسيطة، مثل شرب الماء وفتح نافذة والتوقف لبعض الوقت للتفكير في شعور داخلي عناية ذاتية.
- تذكر أحداث جميلة.
- تذكر ان التأمل لمدة خمس دقائق في خضم يوم مرهق أن يعزز شعورك بالرضا والراحة.
- يجب أن تكون أنشطة الرعاية الذاتية مستدامة.



القسم الخامس: المناصرة والتوعية

- **الدعوة والمناصرة لقضايا العمل الإنساني:** احرص على دعوة اقرانك للعمل الإنساني، وتشكيل مجموعات شبابية تطوعية فاعلة، من خلال جهد منظم، ويمكن استخدام نشرات ورقية او محوسبة.

- **تثقيف الآخرين حول المبادئ الإنسانية:** شارك زملاءك واقرانك أهمية العمل الإنساني، والمبادئ الإنسانية العالمية، والتي يجب ان تكون دوما حاضرة في العمل الإنساني.

- **بادر بالشراكة مع مؤسستك الحاضنة** او مجموعتك الشبابية، برفع صوت الشباب ومطالب الشباب في العمل الإنساني، والدفع بمشاركة أوسع للشباب في وضع الخطط الاستراتيجية، وخطط الاستجابة، ومراقبة جودة الخدمات المقدمة في الميدان.

- **شارك المؤسسات والجهات الرسمية** بتفديتك الراجعة من خلال عملك بالميدان، واحرص على التحدث باسم الفئات المهمشة والدعوة لشمولية التدخلات المقدمة لتشمل كل الفئات بما في ذلك كل الفئات العمرية، الأشخاص ذوي الإعاقة، المناطق الأكثر تهيميشا وغيرها.

- **احرص على بث الوعي** حول أهمية العمل الإنساني في محيط تأثرك، اصدقاء، اقارب، مجموعات شبابية.



استخدام وسائل الإعلام والتكنولوجيا

اعمل، ولا تعمل:



لا تنشر أي صور او اعمال استعراضية.

اعمل على استثمار وسائل الاعلام
لإبراز أهمية العمل الإنساني.

لا تنتهك خصوصية المستفيدين او الفئات
التي تم تقديم الدعم لها.

اعمل على عرض قصص نجاح للعمل
الإنساني.

لا تعمل على ابراز تفاصيل العمل الإنساني
مثل صور المساعدات او المستفيدين.

اعمل على ابراز أثر العمل الإنساني.



إرشادات للمتطوع المبتدئ:

- اعمل على الاستفادة من خبرات المتطوعين ذوي الخبرة.
- حاول ان لا تجتهد في قضايا حساسة.
- اعمل على قراءة الأدلة الإرشادية الاثرية.
- شارك في الدورات التدريبية.
- لا تعمل ضمن مجموعات للمتطوعين المبتدئين، كُن مع مجموعات تضم متطوعين ذوي خبرة.
- عمل المتطوع في العمل الإنساني حساس، لذا حاول دوما ان تنمي من معارفك وخبراتك ومهاراتك.
- اقرأ بتمعن اخلاقيات العمل الإنساني، ومدونة السلوك للعاملين في العمل الإنساني.



القسم السادس: الأمن الإلكتروني

أهمية المعرفة الرقمية للشباب في عصر التكنولوجيا الحديثة

في ظل التطور السريع لأدوات الذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الرقمية، أصبحت هناك مخاطر متزايدة تتعلق باستخدام هذه الأدوات لتصنيف الأفراد واستهدافهم بناءً على نشاطهم الرقمي ومشاركاتهم على الإنترنت. هنالك أنظمة تعتمد على الذكاء الاصطناعي لتحديد الأشخاص كأهداف محتملة خصوصاً أثناء الحروب والصراعات. تُستخدم هذه الأنظمة لتحليل الأنماط الرقمية للأشخاص، مثل تواجدهم على مواقع التواصل الاجتماعي أو تفاعلاتهم عبر الإنترنت، لتقييمهم وتصنيفهم بشكل قد يؤدي إلى استهدافهم دون مراجعة دقيقة. من هنا تأتي أهمية أن يكون الأفراد، وخاصة المدنيين والعاملين في المجالات الإنسانية والقاطنين في مناطق الحروب والصراعات، على دراية كبيرة بالتقنيات المستخدمة لتتبع نشاطهم الرقمي وتحديد هويتهم أو تصنيفهم بناءً على سلوكهم على الإنترنت. يجب عليهم إدراك أن كل تفاعل رقمي يمكن أن يُحلل ويُستخدم لأغراض قد تكون خطيرة، بما في ذلك استهدافهم كأهداف بناءً على معايير غير شفافة أو مفهومة.

لماذا الوعي الرقمي مهم للشباب؟

1. من المهم الفهم أن التكنولوجيا المتقدمة التي تعتمد على الذكاء الاصطناعي ليست محايدة دائماً، وقد تؤدي إلى أخطاء جسيمة تؤثر على حياة الأفراد. لذلك فإنّ الفهم الجيد لهذه التقنيات يساعد الأفراد على حماية أنفسهم من الوقوع في فخ تصنيفات غير دقيقة.

2. كل منشور أو تفاعل عبر الإنترنت يمكن أن يُستخدم من قبل الأنظمة الذكية لتحديد هويتك أو تصنيفك بشكل سلبي. من الضروري توقي الحذر عند التعامل مع المعلومات الرقمية والتفكير جيداً قبل نشر أي محتوى قد يُفهم بشكل خاطئ أو يُستخدم ضدك.

3. يجب أن يكون لدى الأفراد وعي بأنهم قد يكونون موضوعاً لممارسات الاستهداف الرقمي، وأن نشاطهم الرقمي قد يُحلل من قبل أنظمة ذكاء اصطناعي تسعى لتحديد المخاطر المحتملة. لذلك من المهم أن يكون الأفراد على دراية بكيفية حماية بياناتهم الشخصية ونشاطهم عبر الإنترنت

الأساليب والمعرفة العملية لتعزيز الوعي وحماية الذات في العصر الرقمي

لمواجهة المخاطر المتزايدة التي تأتي مع استخدام الأدوات الرقمية والذكاء الاصطناعي، هناك عدد من الأساليب والمعارف العملية التي يمكن للأفراد تبنيها لحماية أنفسهم وضمان عدم استهدافهم استناداً إلى نشاطهم الرقمي. إليك بعض المقترحات التي يمكن أن تساعد في تعزيز الوعي والحذر الرقمي:

1. التشفير واستخدام أدوات الاتصال الآمنة

من الضروري أن يكون الأفراد على دراية بالتقنيات التي تتيح تشفير البيانات من طرف إلى طرف، لضمان أن المحادثات والمراسلات لا يمكن الوصول إليها أو استغلالها من قبل أطراف غير مرغوب فيها، بالإضافة لتأمين البريد الإلكتروني من خلال اعتماد تقنيات تحمي البيانات من التجسس والتصيد الاحتيالي يعد خطوة أساسية لضمان الحفاظ على الخصوصية الرقمية.

2. حماية الخصوصية الرقمية

ضبط إعدادات الخصوصية على مواقع التواصل الاجتماعي يعتبر جزءاً مهماً من حماية المعلومات الشخصية، حيث يمكن للأفراد حصر من يمكنه رؤية المنشورات والتفاعل معها.



3. التعامل الذكي مع المعلومات والمنشورات الرقمية
الحرص على التحقق من صحة الأخبار والمعلومات قبل نشرها أو مشاركتها، خاصة في سياق الأزمات أو الصراعات، لتجنب المساهمة في نشر الشائعات أو المعلومات المغلوطة التي قد تؤدي إلى استهدافك. كما تجنّب استخدام لغة قد تُفهم على أنها تحريض أو تهديد، أو قد تُفسر بطريقة خاطئة من قبل الأنظمة الآلية أو الذكية لتحليل البيانات.

4. التوعية والتدريب المستمر
حضور ورش عمل أو دورات تدريبية في الأمان الرقمي لزيادة الفهم حول المخاطر وكيفية التعامل معها، بالإضافة إلى العمل على نشر الوعي بين الأصدقاء والزملاء حول أهمية الحفاظ على الأمان الرقمي والتأكد من استخدامهم لأدوات الاتصال الآمنة.



مجموعة من الإرشادات حول الممارسات الصحيحة لتعزيز الأمان الرقمي والوعي بالمخاطر المتعلقة بالذكاء الاصطناعي والتكنولوجيا الرقمية.

اعمل، ولا تعمل:



تجنب إرسال معلومات حساسة مثل أرقام الحسابات البنكية أو تفاصيل الهوية عبر وسائل اتصال غير مشفرة أو غير آمنة.

تأكد من ضبط إعدادات الخصوصية على منصات التواصل الاجتماعي بحيث تتحكم بمن يرى منشوراتك ويتفاعل معها.

استخدم كلمات مرور مختلفة لكل حساب مهم لتقليل المخاطر في حال تم اختراق أحدها.

تجنب فتح المرفقات التي تأتي من مصادر غير معروفة، فهي قد تحتوي على برمجيات خبيثة.

تأجيل التحديثات قد يجعلك عرضة للثغرات الأمنية.

قم بتحديث جميع التطبيقات والأنظمة فور توفر التحديثات.

تجنب الإفراط في مشاركة تفاصيلك الشخصية أو أماكن تواجدك، فهذا قد يُستخدم لاستهدافك بطرق غير مشروعة.

تجنب النقر على الروابط التي تصلك عبر رسائل البريد أو الرسائل النصية من مصادر غير معروفة.

تجنب نشر محتويات يمكن تفسيرها على أنها تهديد أو تحريض، حيث يمكن أن تُستخدم ضدك من قبل الأنظمة الذكية لتحليل البيانات.

لا تمنح أذونات وصول للتطبيقات التي تطلب الوصول إلى رسائلك أو مكالمتك دون سبب واضح أو مبرر.

أحرص على استخدام تقنيات توفر مستوى عاليًا من الأمان مثل أدوات تشفير البيانات، لضمان حماية محادثتك ومعلوماتك الشخصية.

تأكد من ضبط إعدادات الخصوصية على منصات التواصل الاجتماعي بحيث تتحكم بمن يرى منشوراتك ويتفاعل معها.

تأكد دائمًا من أن المواقع التي تزورها تستخدم بروتوكول أمان (https) قبل إدخال أي معلومات حساسة.

تأكد من الاحتفاظ بنسخ احتياطية منتظمة للبيانات الهامة لتجنب فقدانها نتيجة لهجمات رقمية أو أعطال تقنية.

إذا تلقيت رسائل بريد إلكتروني أو روابط مشبوهة تطلب معلومات شخصية، تجنب النقر عليها. تحقق دائمًا من المصدر.

أكد من أن لديك برنامج مكافحة فيروسات محدث بشكل دائم لحماية أجهزتك من البرمجيات الخبيثة.

قم بمراجعة التطبيقات المثبتة على أجهزتك واحذف تلك التي لم تعد بحاجة إليها، خاصة تلك التي تطلب أذونات وصول غير مبررة.

استفد من ورش العمل والدورات التدريبية المتعلقة بالأمان الرقمي لزيادة معرفتك بالمخاطر الرقمية.

تأكد من مراجعة أذونات التطبيقات المثبتة على هاتفك بانتظام، وتقييد التطبيقات التي لا تحتاج إلى الوصول إلى رسائلك أو مكالمتك.

