

تمكين النساء للتشعور بالأمان على الإنترنت



facebook |



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

تمكين النساء للشعور بالأمان على الإنترنت

المحتوى

2	• مقدمة
4	• ما هو تعريف إساءة المعاملة عبر الإنترنت؟
5	• المخاطر
6	• كيف تصبحين خبيرة أمان على فيسبوك؟
10	• تلقي المساعدة من فيسبوك
11	• تلقي الدعم من المجلس القومي للمرأة
12	• نصائح متعلقة بالأمان - الأسئلة الشائعة

مرحباً بكِ في كتيب الأمان الإلكتروني

يرى المجلس القومي للمرأة
أنه

لابد أن يكون الإنترنت عالماً مفتوحاً وأن يكون استخدامه آمناً للجميع. ورغم أنه يوفر لنا فرصاً عديدة، فإنه للأسف يوفر أيضاً لمرتكبي جرائم العنف ضد المرأة العديد من طرق السيطرة على ضحاياهم وتهديدهم وترهيبهم. سيساعدك هذا الكتيب على حماية نفسك على فيسبوك، كي تبقي على اتصال مع الأشخاص والمواضيع التي تهتمك.

إذا كنت تتعرضين أنت أو صديقتك للعنف الإلكتروني، تذكري أنك تستطيعين الحصول على المساعدة من خلال خط مكتب شكاوي المرأة (بالمجلس القومي للمرأة) والحصول على الاستشارات القانونية والدعم النفسي، وإحالة الشكاوي إلى الجهات المعنية. يمكنك الإتصال على الرقم **15115** والذي يعمل من الساعة 9 صباحاً إلي الساعة 9 مساءً أو بإرسال رسالة علي مدار الساعة إلي رقم الواتس أب **01007525600** أو عبر البريد الإلكتروني **Complain.office.2001@gmail.com**

خط مكتب شكاوي المرأة بالمجلس القومي للمرأة



15115



01007525600



نتعاون مع الخبراء من جميع أنحاء العالم لوضع سياسات فعالة أطلقنا عليها اسم «معايير المجتمع» للحفاظ على سلامة مستخدمي الإنترنت، ولابتكار أدوات مثل أدوات الإبلاغ والحظر المصممة لمساعدة الأشخاص للحفاظ على سلامتهم، والموارد المفيدة مثل هذا الكتيب الإرشادي، ولدينا فرق عمل كبيرة تعمل على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع حول العالم.

كما نعمل عن كثب مع خبراء الأمن الإلكتروني الذين يساعدون في إعداد منتجاتنا وسياساتنا والبرامج التعليمية لمجتمعنا وإرشادات الأمان.

أما بالنسبة لجرائم مثل العنف الإلكتروني التي تخلف آثاراً متنوعة على النساء، فإننا نعمل مع خبراء الأمن الإلكتروني والأكاديميين والمؤسسات المعنية بالمرأة و الأليات الوطنية.

سنواصل العمل معاً من أجل بناء عالم أكثر أماناً عبر الإنترنت للنساء.

نتمنى لك كل الفائدة من هذا الكتيب الإرشادي.



يقول فيسبوك ...

ما هو تعريف العنف الإلكتروني والإساءة عبر الإنترنت؟

العنف الإلكتروني

هو استخدام أنظمة الكمبيوتر والتكنولوجيا لإحداث أو تسهيل أو التهديد بالعنف ضد الأفراد والذي ينتج عنه أو يحتمل أن ينتج عنه أذى أو معاناة جسدية أو جنسية أو نفسية أو اقتصادية وقد يشمل استغلال ظروف الفرد وخصائصه أو نقاط ضعفه..

إساءة المعاملة عبر الإنترنت

إساءة المعاملة عبر الإنترنت هو شكل من أشكال العنف و يغطي مجموعة واسعة من السلوكيات والتقنيات التي تسبب الأذى والمعاناة للآخرين . غالباً ما تواجه العديد من النساء أشكال من سوء المعاملة عبر الإنترنت باستخدام الأدوات و المنصات التكنولوجية ووسائل التواصل الاجتماعي.

ولا يعيش مرتكبو جرائم العنف مع الضحايا أو يعثرون عليهم «في العالم الحقيقي» فقط، بل يمكنهم أيضاً الإساءة إليهم ومضايقتهم وملاحقتهم عبر الإنترنت. فغالباً ما يستخدم الجناة من مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي لإذلال وتهديد ضحاياهم، واختراق رسائل البريد الإلكتروني والحسابات الخاصة بهم، وربما حتى يستخدمون برامج التجسس لتعقبهم. وفي بعض الأحيان يستخدم مرتكبو هذه الجرائم - سواء كانوا غرباء أو أشخاص تعرفهم - فيسبوك للإساءة إلى ضحاياهم ومراقبة تحركاتهم ومشاركة صور أو مقاطع فيديو شخصية لهم دون إذنه، ويعتبر هذا السلوك المسيء غير مقبول ويتعارض مع قواعد فيسبوك (معايير المجتمع).

المخاطر

توفر وسائل التواصل الاجتماعي لمرتكبي جرائم العنف الكثير من الفرص للسيطرة على ضحاياهم وغرس الخوف في قلوبهم. كما يستطيع مرتكبي جرائم العنف مراقبة ضحاياهم ومشاركة صورهم أو مقاطع الفيديو الشخصية الخاصة بهم دون إذنه وإرسال الإساءات لهن أيضاً. ويتعرض مستخدمو شبكات التواصل الاجتماعي للخطر بشكل خاص عندما يتم اختراق حساباتهم.

هناك الكثير من الطرق التي تساعدك في تقليل هذه المخاطر.

قد يكون الجناة غرباء لا تعرفهم و تمكنوا من الوصول إلى حسابك بشكل غير قانوني. وفي بعض الأحيان قد يكون شخصاً تعرفه يمكنه تخمين اسم المستخدم وكلمة المرور الخاصة بك بسهولة. وبمجرد دخوله إلى حسابك، يمكنه الاتصال بأصدقائك أو حظرهم، وتغيير إعدادات حسابك، والوصول إلى صورك ومقاطع الفيديو الخاصة بك ونسخها قبل حتى أن تعرفي أن حسابك قد تعرض للاختراق.

تعرف النساء الناجيات من هذه العلاقات كيفية حماية أنفسهن والحفاظ على سلامتهن الشخصية. ولكن هناك خطوات محددة يمكنك اتخاذها لحماية نفسك عبر الإنترنت. يحتوي هذا الكتيب الإرشادي على الكثير من النصائح المفيدة، بداية من طريقة الإبلاغ عن الإساءة، وصولاً إلى إيقاف مشاركة صورة خاصة أو جنسية عبر الإنترنت، والتي ستساعدك على معرفة كيفية حماية نفسك على فيسبوك.

كيف تصبحين خبيرة أمان على فيسبوك؟

إليك بعض النصائح البسيطة للحفاظ على سلامتك وأمن معلوماتك.

حماية حسابك

الحفاظ على أمن كلمة المرور

لا تستخدم كلمة المرور الخاصة بحساب فيسبوك في أي مكان آخر على الإنترنت، ولا تشاركي كلمة المرور مع أي شخص، فيجب ألا يعرف كلمة المرور أحد غيرك. كما عليك أن تتجنب استخدام المعلومات الشخصية التي يسهل معرفتها وكشفها مثل اسمك ورقم هاتفك وتاريخ ميلادك وعنوانك البريدي، وما شابه ذلك، كما من الأفضل استخدام كلمة مرور يصعب تخمينها.



يمكنك استخدام الأدوات التالية في قائمة «الإعدادات»، في قسم «الأمان وتسجيل الدخول»، من أجل تعزيز مستوي أمان حسابك:

• تلقي تنبيهات بشأن تسجيلات الدخول غير المعروفة إذا تم تسجيل الدخول عبر جهاز جديد

• استخدام المصادقة الثنائية كخطوة أمنية إضافية، من خلال إدخال رمز الأمان، إلى جانب كلمة المرور، في الأجهزة الجديدة. وتوجد 3 طرق مختلفة للحصول على رمز الأمان الخاص بك:

1. سنرسل لك رسالة نصية قصيرة (ملاحظة: ربما تُطبّق رسوم لهذه الخدمة) تحتوي على رمز تسجيل الدخول في كل مرة تحتاجين فيها رمز الدخول.

2. يمكنك استخدام مؤلّد رموز الدخول إذا كان لديك تطبيق فيسبوك على هاتفك الذكي أو جهازك اللوحي.

3. يمكنك الحصول على 10 رموز، وطباعتها أو كتابتها أو حفظها لاستخدامها عند الحاجة.



حماية معلوماتك

إدارة الخصوصية

يمكن للأدوات التالية مساعدتك في تغيير إعدادات الخصوصية لحسابك:

- استخدم خيار «التحقق من الخصوصية» للتأكد من أنك تشاركين معلوماتك ومنشوراتك مع الأشخاص الذين تريد المشاركة معهم فقط.
- يمكنك استخدام جهاز الكمبيوتر لتنظيم الأصدقاء في مجموعات من خلال قوائم الأصدقاء، حيث سيساعد هذا على التحكم في الأشخاص الذين يستطيعون رؤية ما تشاركينه عبر فيسبوك.
- توجهي إلى قسم «الخصوصية» في قائمة الإعدادات لمعرفة الأشخاص الذين يستطيعون مشاهدة ما تنشرينه عبر حسابك ومَن يستطيع أن يعثر على حسابك.
- راجعي نشاطك عبر حسابك من خلال عرض «سجل النشاطات» أو يمكنك رؤية ما يراه الآخرون عندما يزورون ملفك الشخصي، عن طريق الضغط على «عرض كما يظهر للآخرين» على الجانب الأيمن من صورة الغلاف.



التعامل مع المحتوى المسيء

تهدف معايير مجتمع فيسبوك إلى الوصول لتوازن مثالي بين منح الناس مكاناً يعبرون فيه عن أنفسهم وتوفير مجتمع آمن ودود للجميع. إليك ما يجب فعله إذا لاحظت سلوكاً مسيئاً من أي مستخدم على ملفك أو صفحتك الشخصية:

الإبلاغ عن المنشور

تتمثل أفضل طريقة للإبلاغ عن المحتوى المسيء أو المحتوى غير المرغوب فيه على فيسبوك في استخدام رابط الإبلاغ الذي يظهر بالقرب من المحتوى نفسه. وسنقوم بمراجعة الإبلاغ واتخاذ الإجراء المناسب.



يعمل فيسبوك دائماً على تحسين سهولة الإبلاغ عن المحتوى المسيء، ولهذا السبب يتم تحديث آلية الإبلاغ دائماً. يرجى زيارة [facebook.com/report](https://www.facebook.com/report) للاطلاع على أحدث المعلومات حول كيفية الإبلاغ عن التعليقات أو الرسائل المسيئة.

توثيق السلوك المسيء

إذا كنت تخططين لإبلاغ الشرطة عن السلوك المسيء، فالتقطي صوراً للعبارات غير المرغوب فيها قبل حظر المستخدم الذي يضايقك. فبعد حظر المستخدم، لن تستطيعي استعراض أي تفاعل قد كان بينكما.



حظر الشخص المسيء

سيؤدي حظر مستخدم ما إلى منعه من التفاعل أو بدء محادثات معك. ولن يتمكن من رؤية المنشورات التي تنشرينها على يومياتك. اتبعي الخطوات التالية لحظر مستخدم ما:



- اضغطي على «...» على يمين اسم المستخدم في حسابه على فيسبوك، وانتقلي إلى أسفل القائمة، واختاري «حظر».
- أو يمكنك الانتقال إلى الإعدادات والضغط على قسم «الحظر»، وكتابة اسم المستخدم الذي ترغبين في حظره.
- لن يتم إخطار المستخدم عندما تقومين بحظره.

إبلاغ الشرطة

أبلغِي الشرطة إذا شعرتِ بتهديد من أي شخص.





المخاوف الأمنية

إلى جانب سلامتِك الشخصية، قد يكون من الصعب أحياناً معرفة ما يجب فعله عندما يثير منشور أو قصة أو صورة مشاركات عاطفية أو تعليقات مقلقة من متابعيكَ.

إليك طريقة إبلاغ فيسبوك عندما تقلق من أن مستخدماً قد يمثل خطراً على نفسه، إلى جانب بعض الموارد الإضافية التي قد تكون مفيدة:

الإبلاغ عن الصور الشخصية التي تمت مشاركتها بدون إذنك

يحتوي فيسبوك على أدوات لمساعدة المستخدمين عند مشاركة صورهم الشخصية على الموقع دون إذنهم. وعندما يتم إبلاغنا عن هذا المحتوى، الذي يُشار إليه غالباً باسم «النشر الانتقائي للصور الجنسية»، يمكننا منع مشاركته على فيسبوك ومسنجر وانستجرام.

يمكنك العثور على المزيد من الموارد حول طريقة الإبلاغ عن هذه الصور عبر الرابط fb.me/not-without-my-consent



الإبلاغ عن الانتحار / إيذاء النفس

إذا كنت تعرفين أو تعتقدين أن مستخدماً ما يواجه خطر الانتحار، يرجى الاتصال بالشرطة المحلية أو خدمة منع الانتحار على الفور. ويمكن أن يوفر فيسبوك موارد لمساعدة المستخدم الذي يشارك منشورات تتضمن سلوكاً فيه إيذاء للنفس، أو أفكاراً انتحارية، أو اضطرابات تناول الطعام بعد الإبلاغ عنه من خلال أداة الإبلاغ. وللمعلومات حول الإبلاغ عن تعليق أو منشور قد يشير إلى إيذاء النفس، يرجى زيارة الرابط facebook.com/report ولا حظي أن هذا الخيار يوجد أحياناً في قائمة «أخرى».

ويمكنك العثور على قائمة بمصادر المساعدة لمنع إيذاء النفس والانتحار هنا:

fb.me/SuicidePrevention
facebook.com/help/suicidesupport

كما يمكنك العثور على مصادر المساعدة لحالات اضطرابات الأكل هنا:

fb.me/EatingDisorderSupport



تلقي المساعدة من فيسبوك

تتضمن وسائل المساعدة والموارد التي
يملكها فيسبوك ما يلي:

مركز المساعدة:

يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والموارد هنا،
مثل المعلومات حول السلوك المسيء أو نشر الصور
الشخصية بدون إذن.

facebook.com/help

مركز السلامة:

يقدم المركز نصائح وأدوات مفيدة لحماية نفسك عبر
الإنترنت، وما يجب فعله عندما تجد محتوى مهدداً
أو مسيئاً.

facebook.com/safety

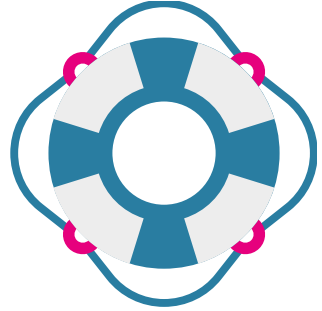
صفحة Facebook Safety:

ستجد في هذه الصفحة أحدث إجراءات الأمن
الإلكتروني التي يوفرها فيسبوك وشركائنا حول العالم.

facebook.com/fbsafety

التحقق من الأمان:

أنشأ فيسبوك أدوات من أجل فهم إعدادات
الخصوصية لديك والتحكم في مستوى الأمان
بأقصى سهولة ممكنة، والتي تتضمن «التحقق من
الخصوصية» و«عرض كما يظهر للآخرين».



تلقي الدعم من المجلس القومي للمرأة

أنشأ المجلس القومي للمرأة مكتب شكاوى المرأة في عام 2001، ولدى المكتب 27 فرع في جميع محافظات مصر ويستقبل جميع الشكاوي الخاصة بالتمييز أو العنف ضد المرأة ويقدم الدعم النفسي مع الاستشارات القانونية. فإذا كنت أنت أو صديقة لك في حاجة إلى المساعدة، فإننا متواجدون من أجلكن.



تتوفر العديد من هواتف المساعدة المحلية في مصر يمكنك الاتصال بها:

• خط مكتب شكاوي المرأة بالمجلس القومي للمرأة
الخط المختصر: 15115 (بين الساعة 9 ص إلى 9 م)
رقم واتس أب: 01007525600
بريد إلكتروني: Complain.office.2001@gmail.com

• المجلس القومي للطفولة والأمومة - خط نجدة الطفل (الأقل من 18 عام)
الخط المختصر: 16000

• وزارة الداخلية - مباحث الإنترنت
هاتف رقم: 0224065051 - 0224065052 تحويلة: 108

• مكتب النائب العام - الإدارة العامة لحقوق الإنسان
هاتف رقم: 0225982700 - 01282220096

• استقبال الشكاوي إلكترونياً - النيابة العامة. ويمكن استقبال الشكاوي عبر الإنترنت. تتلقي النيابة العامة الشكاوي عبر واتس أب على الرقم 01111755959، وبمجرد إرسال الشاكي/ة الرسالة الأولى للرقم المذكور، يظهر [رابط](#) نموذج الشكاوي الإلكتروني.

نصائح متعلقة بالأمان

الأسئلة الشائعة

هل يمكن أن أتلقى تنبيهاً عندما يحاول شخص ما تسجيل الدخول إلى حسابي؟

نعم. عندما تقومين بتفعيل تنبيهات تسجيل الدخول، سيرسل لك فيسبوك تنبيهاً عندما يحاول شخص ما تسجيل الدخول إلى حسابك من جهاز كمبيوتر أو هاتف أو جهاز لوحي جديد.

fb.me/LoginNotifications



هل يمكنني تحديد من يمكنه رؤية منشوراتي؟

نعم. عندما تقومين بمشاركة تحديثات الحالة أو الصور أو أي أشياء أخرى، يمكنك اختيار الجمهور الذي سيشاركها. بل يمكنك أيضاً تحديد جمهور معين فقط ليشاهد المحتوى الذي تنشرينه، وذلك من خلال الضغط على السهم بجوار كلمة «إلى»، واختيار الأشخاص الذين تريدين مشاركة المنشور معهم.

fb.me/AudienceSelector



إذا كنت لا أريد أن يتواصل معي أحدهم، فهل يمكنني حظره؟

نعم. يمكنك حظر أي شخص لأي سبب. ولن يتمكن هذا الشخص بعد الآن من رؤية الأشياء التي تنشرينها في ملفك الشخصي أو الإشارة باسمك في أي منشور أو بدء محادثة معك أو إضافتك كصديق. كما أن فيسبوك لا يخطر الشخص الذي قمت بحظره.

fb.me/Blocking



هل يمكنني الإبلاغ عن أشياء مسيئة على فيسبوك؟

نعم. يمكنك الإبلاغ عن أي شيء تعتقدين أنه مسيء أو غير مناسب للنشر على فيسبوك باستخدام رابط الإبلاغ الموجود بجوار الصورة أو المنشور أو التعليق. وسنقوم بإزالة المحتوى المُبلغ عنه الذي ينتهك معايير المجتمع.

fb.me/Reporting





هل يمكنني القيام بشيء إذا شارك شخص ما صورة شخصية لي دون إذني، أو هددني بذلك؟



نعم. يرجى إبلاغنا بذلك. تعد مشاركة الصور الشخصية دون إذن صاحبها سلوكاً غير قانوني وينتهك معايير مجتمعنا، وكذلك التهديدات بمشاركة تلك الصور. ونحن نزيل الصور أو مقاطع الفيديو التي تصور حوادث العنف الجنسي، أو الصور الحميمة التي تتم مشاركتها بدون إذن صاحبها. كما نقضي على التهديدات بنشرها أيضاً، حيث تضمن تقنياتنا الجديدة عدم مشاركة الصور أو الأفلام الحميمة التي أبلغت عنها على فيسبوك مرة أخرى. تذكر دائماً تسجيل الأدلة من خلال التقاط صورة للشاشة، وإبلاغ الشرطة عن هذه الجريمة أيضاً.
fb.me/NCII

كيف يمكنني التحقق من إعدادات الخصوصية لحسابي؟

لمراجعة وتحسين مستوى الأمان لحسابك، اختاري «المزيد»، ثم «الإعدادات»، ثم «إعدادات الحساب»، ثم اختاري «الأمان»
fb.me/PrivacyCheckup



للتعرف على المزيد حول حماية خصوصيتك، يرجى زيارة
facebook.com/about/basics

facebook

[facebook.com/safety](https://www.facebook.com/safety)



المجلس القومي للمرأة
THE NATIONAL COUNCIL FOR WOMEN

<http://ncw.gov.eg/>