



الدليل الشامل للتعامل مع قضايا العنف الرقمي ضد النساء في العراق



فريق العمل والمؤسسات

آسيا عبدالكريم أنور (الإشراف العام)

باحثة متخصصة في الحقوق الرقمية تعمل كمنسقة مشاريع مع مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية. لها خبرة في الاستراتيجيات الرقمية والمشاريع الريادية في مجال تدقيق الحقائق، تكنولوجيا المعلومات، تحليل البيانات في إطار تحسين الوصول إلى المعلومات الآمنة.

ناسو وهاب (القسم التقني) :

عضو بورد في مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية، مؤسس ساير كورد، مدرب في مجال السلامة الرقمية والجسدية

محمد عبدالله (القسم التقني) :

مدرب في مجال الأمن السيبراني وأمن المعلومات بخبرة تمتد لعشر سنوات مع مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية.

جيهان حسين محمد (القسم النفسي) :

محامية مستشارة , ومسؤولة الدعم النفسي الاجتماعي في جمعية نساء بغداد تعمل في مجال الدعم النفسي والقانوني للناجيات من العنف لمدة 8 سنوات

محمد جمعة (القسم القانوني) : محامي و مختص في حقوق الإنسان، يقدم المساعدة القانونية للنساء على وجه الخصوص ممن يتعرضن للعنف و التهميش.

سيف علي (مصمم الدليل): مصمم كرافيك وفنان رقمي من العراق



عن المؤسسات

المركز الدولي لأبحاث التنمية (IDRC)

كجزء من جهود الشؤون الخارجية والتنمية في كندا، يدعم المركز الدولي لأبحاث التنمية (IDRC) ويمول البحث والابتكار داخل المناطق النامية وإلى جانبها لدفع التغيير العالمي. يستثمر المركز في الأبحاث عالية الجودة في البلدان النامية، ويشارك المعرفة مع الباحثين وصانعي السياسات لزيادة استيعابها واستخدامها، ويحشد التحالفات العالمية لبناء عالم أكثر استدامة وشمولاً.

مؤسسة سيكديف (SecDev Foundation)

مؤسسة سيكديف (SecDev) هي منظمة غير حكومية مقرها كندا تعمل على مستوى العالم لتعزيز المرونة الرقمية بين الفئات السكانية الضعيفة. تعمل المؤسسة في أغلب الأحيان مع النساء والشباب ومنظمات المجتمع المدني المعرضة للخطر، وتساعد الأشخاص على حماية أنفسهم من عالم متطور من الأضرار الرقمية. وفي نهاية المطاف، يساعد ذلك الناس على بناء قدراتهم الخاصة لجعل الحياة أفضل لأنفسهم ولمجتمعاتهم.

مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية

مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية في العراق هي مؤسسة مجتمعية من الناشطين الرقميين و الخبراء و المدافعين عن الحقوق الرقمية في العراق وهي أول مؤسسة معنية بالدفاع عن الفضاء الرقمي وحقوق المستخدمين في العراق حيث تأسست عام 2011م بصفة منظمة مجتمع مدني غير حكومية وغير ربحية. و من أهم أهدافها الدفاع عن حقوق الإنسان الرقمية في العراق، وإتاحة الوصول إلى إنترنت حر، غير مقيد، متنوع وآمن للجميع.

الملكية الفكرية

حقوق النشر © 2025 مؤسسة SecDev ومؤسسة أنسم للحقوق الرقمية. تم تنفيذ هذه الدراسة كجزء من مشروع ممول من المركز الدولي لبحوث التنمية (IDRC).
إن الآراء الواردة هنا لا تمثل بالضرورة آراء مؤسسة سيكديف أو المركز الدولي لبحوث التنمية أو مجلس إدارته.
هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي الدولية 4.0.
لقراءة نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>
لإعادة الاستخدام أو التوزيع، يرجى تضمين إشعار حقوق النشر ههه.

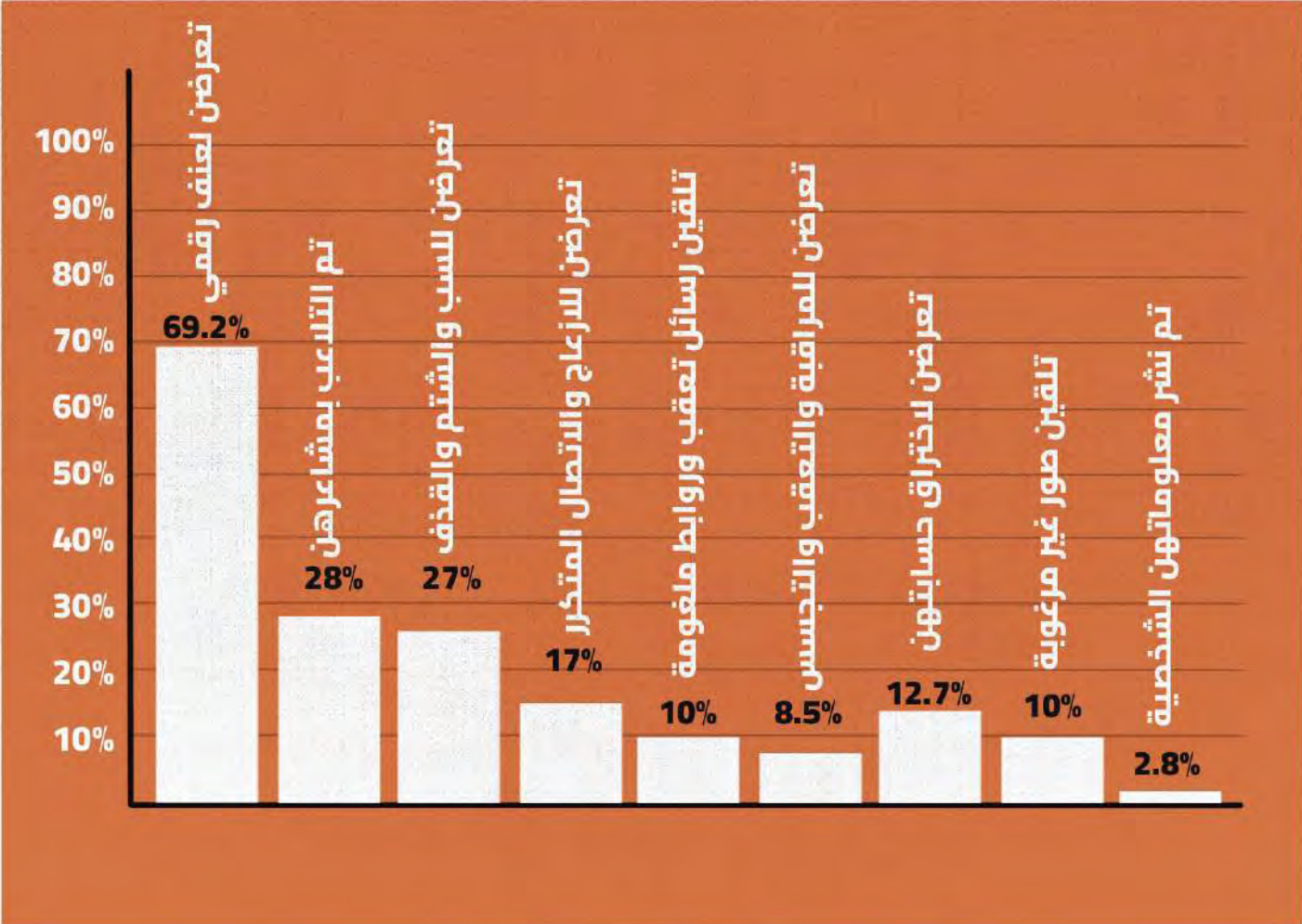
المقدمة :

في ظل الانتشار الواسع للتكنولوجيا ووسائل التواصل الاجتماعي في حياتنا اليومية، بات العنف الرقمي يشكل تهديدًا كبيرًا للنساء في مختلف أنحاء العالم. وبالنظر إلى الواقع الرقمي في العراق، فإن النساء يعانين من أشكال متعددة من العنف الرقمي الذي يتراوح بين التهديدات والمضايقات إلى المراقبة والابتزاز. وتأتي أهمية هذا الدليل الرقمي كإطار شامل يقدم الأدوات اللازمة للنساء لمكافحة هذا النوع من العنف وحماية أنفسهن على المستويات التقنية، النفسية، والقانونية.





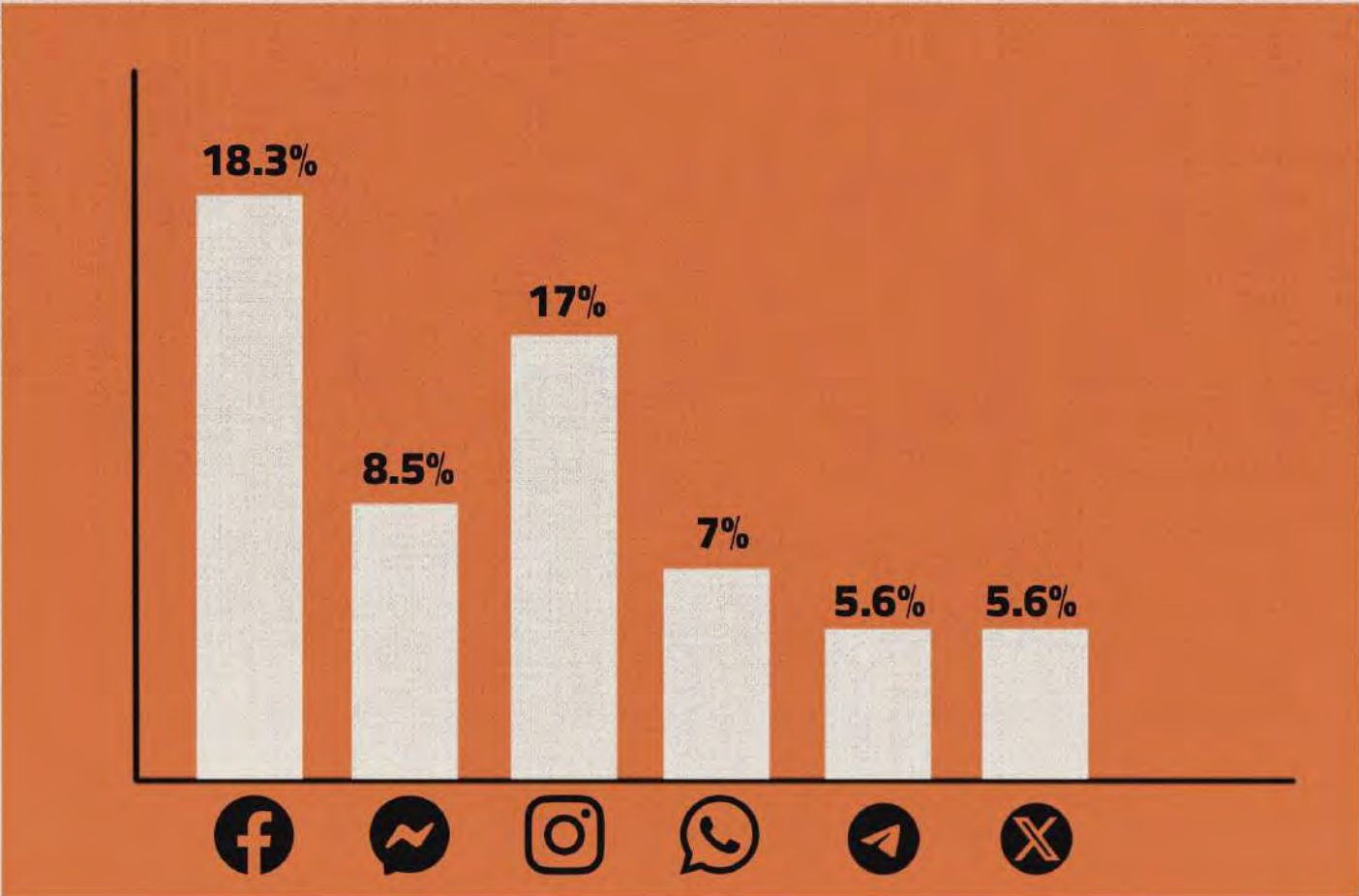
نتائج الدراسة التي تم إجراؤها من قبل مؤسسة أنسم للحقوق الرقمية حول العنف الرقمي ضد النساء في العراق، والتي شملت (117) امرأة، كشفت عن واقع مقلق؛ حيث أظهرت النتائج أن (81) امرأة من أصل (117) تعرضن لهذا النوع من العنف على وسائل التواصل الاجتماعي، ما يشكل 69.2% من العينة التي شاركت في الاستبيان. تشير النتائج إلى أن النساء يتعرضن لمجموعة متنوعة من أشكال العنف الرقمي، حيث بلغت نسبة اللواتي تم التلاعب بمشاعرهن 28%، بينما تعرضت 27% منهن للسب والشتم والقذف في مواقع التواصل الاجتماعي. كما تعرضت 17% من النساء للإزعاج والاتصال المتكرر، في حين وصل 10% منهن رسائل تعقب وروابط ملغومة. بالنسبة للمراقبة والتعقب والتجسس، فقد بلغت نسبتهن 8.5%، بينما تعرضت 12.7% منهن لاختراق حساباتهن. أما النساء اللواتي تلقين صورًا غير مرغوب فيها، فقد بلغت نسبتهن 10%، في حين تعرضت 2.8% منهن لنشر معلوماتهن الشخصية.



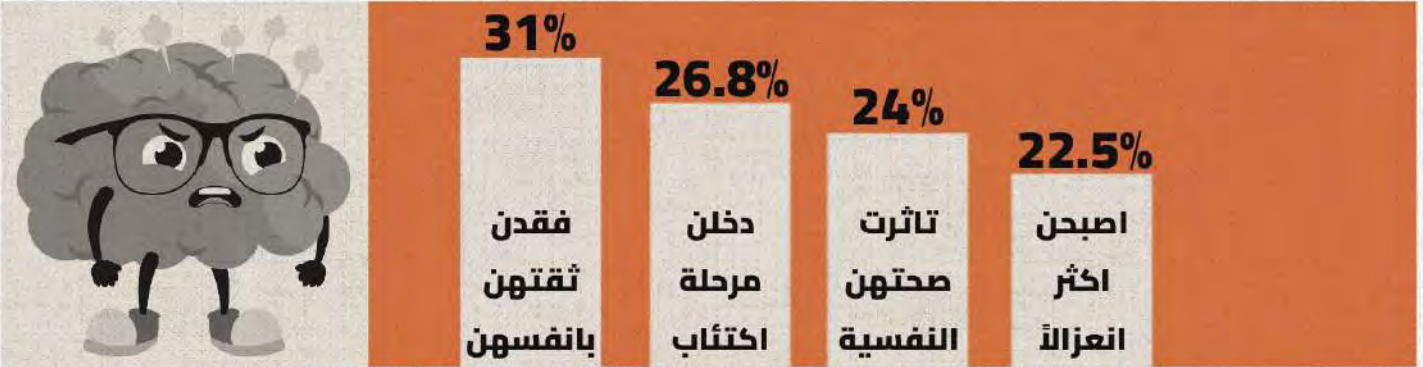


هذه الأرقام توضح بشكل جلي تكرار وتنوع أشكال العنف الرقمي الذي تتعرض له النساء، مما يبرز الحاجة الملحة إلى زيادة الوعي الرقمي واتخاذ إجراءات وقائية لحمايتهن. كما تشير الدراسة إلى أن النساء لا يتعرضن فقط للإساءة عبر الإنترنت، بل تتجاوز الآثار لتنتقل إلى الحياة الواقعية، حيث أكدت 17% من المشاركات أن العنف الرقمي الذي تعرضن له قد انتقل بالفعل إلى حياتهن اليومية.

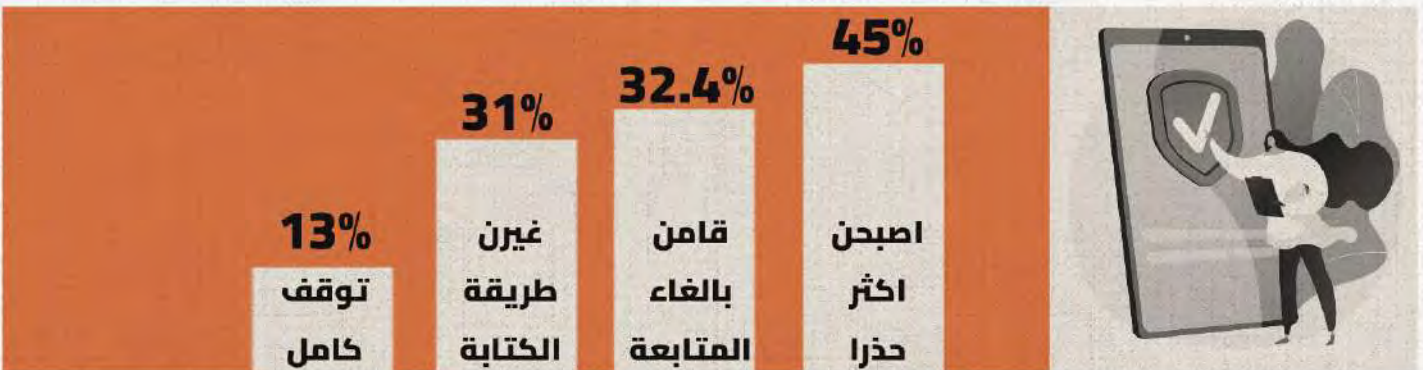
من جانب آخر، أظهرت الدراسة أن الفيسبوك هو المنصة الأكثر انتشارًا في حالات العنف الرقمي ضد النساء، حيث بلغت نسبة حدوث العنف عبره 18.3%، يليه الماسنجر الخاص به بنسبة 8.5%، ثم إنستغرام بنسبة 17%. أما واتساب فقد شهد نسبة 7%، بينما سجلت منصات تويتر وتيليغرام نسبة متقاربة تبلغ 5.6% لكل منهما.



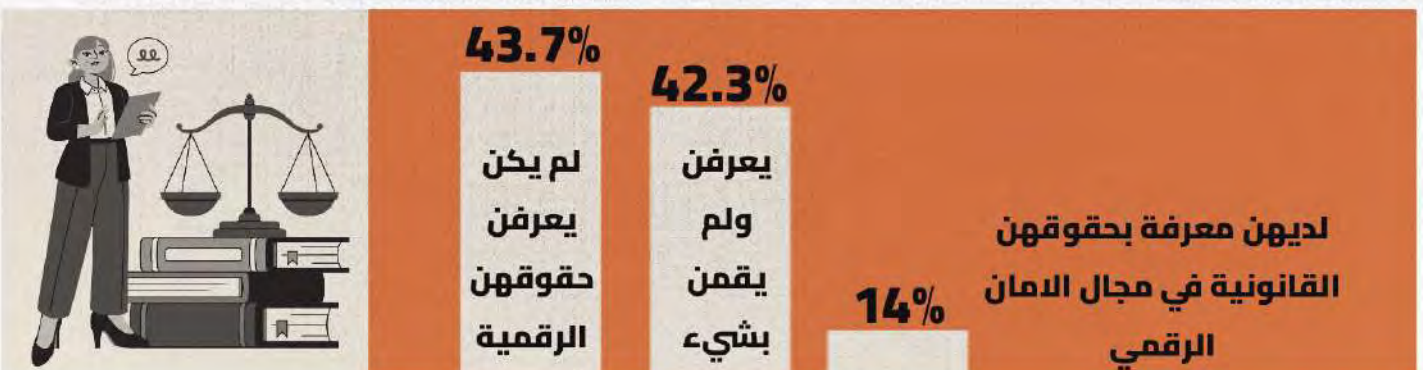
آثار العنف الرقمي على الصحة النفسية كانت أيضًا موضوعًا مهمًا في الدراسة، حيث أظهرت النتائج أن 31% من النساء فقدن ثقتهم بأنفسهن، و26.8% دخلن في مرحلة اكتئاب. كما تأثرت الصحة الجسدية لعدد من النساء بنسبة 24%، في حين أصبحت 22.5% منهن أكثر انعزالًا. مع ذلك، كان هناك أيضًا من تمكّن من تحويل هذه التجربة إلى قوة، حيث أكدت بعض المشاركات أنهن أصبحن أكثر قوة وقدرة على الجدل والتعبير عن أنفسهن.



من جانب آخر، أظهرت الدراسة أن العديد من النساء اتخذن خطوات وقائية لحماية أنفسهن من العنف الرقمي، حيث أصبح 45% منهن أكثر حذرًا في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، و32.4% قاموا بإلغاء متابعة القنوات التي كانت تمارس ضدهن العنف الرقمي. كما أن 31% منهن غيرن طريقة الكتابة والتعبير عن أنفسهن، بينما 13% توقّفن عن استخدام منصات التواصل الاجتماعي بشكل كامل.



وفيما يتعلق بالجانب القانوني، فقد أظهرت النتائج أن 14% من السيدات المستجيبات كان لديهن معرفة بحقوقهن القانونية في مجال الأمان الرقمي، بينما كانت 42.3% منهن تعرفن هذه الحقوق ولكن لم يقمن باستخدامها، في حين أن 43.7% لم يكن لديهن أي معرفة حول حقوقهن القانونية.



يأتي هذا الدليل الرقمي ليقدم لك، المعلومات والأدوات التي تحتاجينها لحماية نفسك من العنف الرقمي، من خلال:

الإجراءات التقنية: كيفية تأمين حساباتك وحماية خصوصيتك على الإنترنت.

الدعم النفسي: كيف تتعاملين مع الضغوط النفسية والعاطفية الناتجة عن التعرض للعنف الرقمي.

الجانب القانوني: فهم حقوقك القانونية وطرق اتخاذ الإجراءات القانونية ضد المعتدين.

يهدف هذا الدليل إلى تمكين النساء في العراق من مواجهة العنف الرقمي بثقة ووعي، وتقديم الدعم الشامل للحد من آثار هذا النوع من العنف على حياتهن الشخصية والمهنية.



لمن هذا الدليل ؟

هذا الدليل موجه لكل النساء في العراق، سواءً أولئك اللواتي تعرضن سابقًا لتجربة عنف رقمي، أو من يتعرضن حاليًا لهذا النوع من العنف، أو حتى لأولئك اللاتي لم يتعرضن له، كونه يشكل دليلًا وقائيًا وعلاجيًا في نفس الوقت. فهو يقدم الإرشادات اللازمة لحماية النساء من مخاطر العنف الرقمي، بالإضافة إلى الدعم النفسي والتقني والقانوني للتعامل مع تبعات هذه الظاهرة. كما يستهدف الدليل أيضًا أصحاب المصلحة والجهات المتعاملة مباشرة مع النساء المتعرضات للعنف الرقمي، من أجل تمكينهم من تقديم النصائح والإرشادات بشكل أسرع وأكثر فعالية للمتضررات. علاوة على ذلك، يقدم هذا الدليل للجهات الحكومية، وأصحاب السلطة، وصانعي القرار، معلومات شاملة عن ما يتوفر في العراق من خدمات قانونية ونفسية لدعم النساء ضحايا العنف الرقمي، بالإضافة إلى تسليط الضوء على الحاجة الملحة لزيادة الوعي وتوفير المزيد من الموارد والبرامج الوقائية والعلاجية. نأمل أن يكون هذا الدليل نقطة انطلاق حقيقية للتركيز بشكل أكبر على هذه الظاهرة، والعمل المشترك بين الجميع من أجل الحد من تأثيرات العنف الرقمي على النساء في العراق.





ما هو العنف الرقمي ؟

مفهوم العنف: عرفت منظمة الصحة العالمية العنف على انه: (الاستعمال المقصود للقوة البدنية أو للسلطة بشكل فعلي او على مستوى التهديد ضد شخص ما أو مجموعة ما أو ضد المجتمع مما يؤدي إلى ارتفاع احتمالية الإصابة أو الموت فضلاً عن الأذى النفسي وسوء التوافق والحرمان).

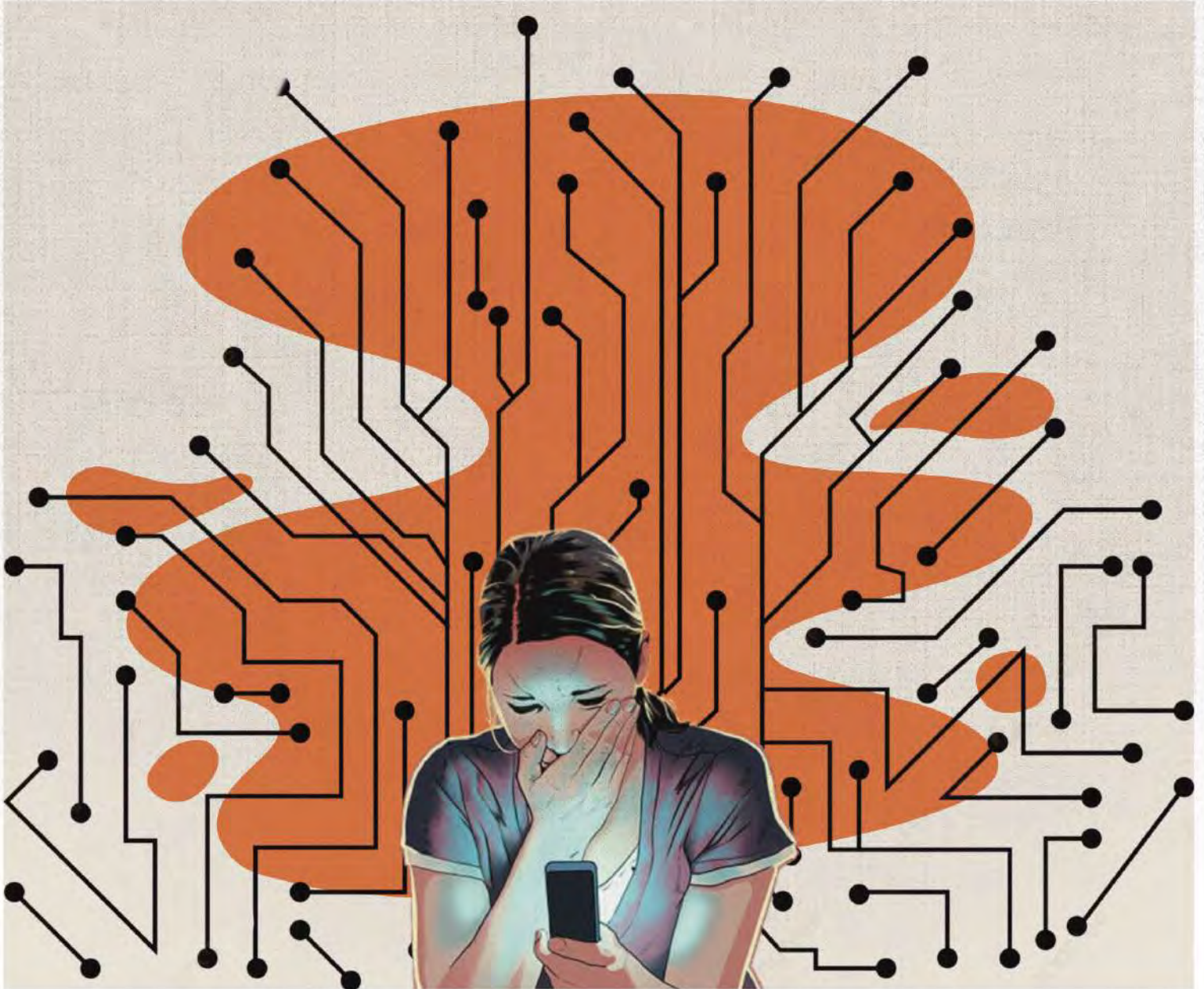
مفهوم العنف القائم ضد المرأة: هو الفعل الذي ينتج عنه، أو يحتمل ان يؤدي الى ضرر بدني أو جنسي أو نفسي أو معاناة للمرأة، بما في ذلك التهديدات بمثل هذه الأفعال او الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء في الحياة العامة أو الخاصة.

العنف الرقمي ضد المرأة والموجه عن طريق الإنترنت: ويقصد به العنف المتصل بالتقنية وهو جزء من العنف الموجه ضد المرأة في الواقع ويتضمن مجموعة من الأفعال العنيفة التي ترتكب أو تحرض أو تتفاقم باستخدام تكنولوجيا المعلومات والاتصالات كالهاتف او الإنترنت ومنصات التواصل الاجتماعي، ويشمل هذا النوع من العنف التتبع الإلكتروني، والتحرش الإلكتروني، وخطاب الكراهية...والخ، وان منظمة العفو الدولية ذكرت في تقريرها الذي أصدرته عام 2018 أن العنف الإلكتروني: (يتخذ اشكالاً متعددة، منها التهديدات المباشرة او غير المباشرة باستخدام العنف الجسدي او الجنسي، والاساءة التي تستهدف جانباً او أكثر من جوانب هوية المرأة، من قبيل العنصرية، والمضايقات المستهدفة وانتهاك الخصوصية، من قبيل نبش معلومات خاصة عن شخص ما ونشرها على الإنترنت بقصد إلحاق الأذى به، وتبادل صور جنسية او حميمة لامرأة بدون موافقتها. وهو مبني على أساس اختلال الأدوار الاجتماعية بين الرجل والمرأة، وتدعمه المفاهيم الاجتماعية الأبوية والسلطوية في اي مجتمع وينعكس في العالم الرقمي وتكون له أبعاد وعواقب في العالم (غير الافتراضي).

في عالمنا المتصل رقميًا، أصبحنا نعيش في عصر يتداخل فيه الواقع مع الفضاء الإلكتروني بشكل مستمر. لكل منا حياتنا الرقمية التي تزداد تعقيدًا مع كل لحظة نعيشها على الإنترنت. ولكن، مع هذه الحرية في التعبير والمشاركة، تأتي أيضًا مخاطر قد تهدد أماننا وخصوصيتنا. إحدى هذه المخاطر هي "الظلال الرقمية"، التي يمكن أن تبتلع حياتنا في لحظة.

قصة سارة هي واحدة من القصص التي قد تبدو عادية في البداية، لكنها تكشف عن التحديات الكبيرة التي قد تواجهها أي امرأة في العالم الرقمي اليوم. سارة، طالبة جامعية مليئة بالأحلام والطموحات، كانت تتمتع بحياة اجتماعية نشطة عبر وسائل التواصل الاجتماعي. ولكن كل شيء تغير عندما بدأت تتلقى رسائل تهديد وشائم مجهولة المصدر. في البداية، كانت تعتقد أن هذه الرسائل ليست أكثر من مزحة سيئة، لكنها سرعان ما اكتشفت أن ما تواجهه كان أكبر من ذلك بكثير. الرسائل تطورت لتشمل تهديدات مباشرة، صور مسيئة، وتفاصيل شخصية سرقت من حساباتها.

لم يمض وقت طويل قبل أن تتحول هذه التهديدات إلى مكالمات هاتفية مزعجة، ورسائل نصية تحتوي على معلومات كانت سارة تعتقد أنها آمنة. شعرت بالخوف والوحدة، وأصبحت تراقب كل حركة حولها، حتى في منزلها. تحول الأمان الشخصي إلى حلم بعيد.



ولكن، في هذا العالم الذي يبدو فيه الجميع مراقبًا، تبين أن سارة ليست وحدها. يمكن لأي شخص، بغض النظر عن مكانه أو وضعه، أن يصبح ضحية للتهديدات الرقمية. لحسن الحظ، هناك طرق للتعامل مع هذه المشكلة وحماية نفسك في هذا العالم الرقمي المليء بالتهديدات. في هذا الدليل الرقمي، سنتناول:

1- الدعم النفسي: كيف
يمكنك طلب الدعم
والتعامل مع الضغوط
النفسية التي قد تنتج عن
التعرض للعنف الرقمي.

**2- الإجراءات
التقنية لحماية
خصوصيتك: من**
تغيير كلمات المرور
إلى تفعيل
المصادقة الثنائية.

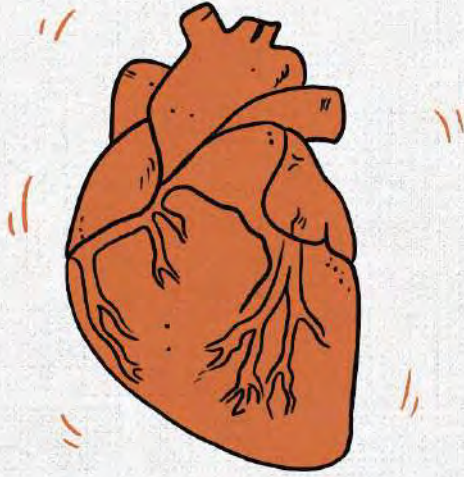
**3- الجانب القانوني للتعامل مع التهديدات
الرقمية: سنقدم لك المعلومات حول كيفية**
التعامل مع التهديدات الرقمية من الناحية
القانونية، بما في ذلك كيفية تقديم الشكاوى،
الحقوق القانونية الخاصة بك، والعقوبات المقررة
ضد المهاجمين الرقميين.



سارة لم تكن الوحيدة التي تعرضت لهذه الظلال الرقمية، ولست أنت أيضًا. مع كل تحدي، هناك حلول وإجراءات تساعدك على استعادة الأمان والخصوصية. اتبعي الخطوات الواردة في هذا الدليل لتكوني أكثر قوة وثقة في التعامل مع هذه التحديات وحماية نفسك في عالم مليء بالتهديدات الرقمية.

القسم النفسي

العنف الرقمي ليس فقط انتهاكًا لحقوق النساء في الفضاء الرقمي، بل يمتد تأثيره ليشمل جوانب نفسية واجتماعية عميقة تؤثر على حياتهن اليومية وعلاقاتهن الشخصية. في هذا القسم، سنتناول التأثيرات النفسية الناتجة عن التعرض للعنف الرقمي، والتي تتنوع بين القلق، والخوف، وفقدان الثقة، مرورًا بانحياز العلاقات الاجتماعية وتزايد العزلة الاجتماعية. كما سنتطرق إلى الآثار السلبية التي يتعرض لها الضحايا، مثل الإحساس بالذنب واللوم الذاتي، مما يعزز من الصعوبة التي تواجهها النساء في التعامل مع العنف الرقمي. سيكون هذا الجزء أيضًا فرصة لفهم كيفية تفاعل النساء مع هذه الانتهاكات، وكيف يؤثر العنف الرقمي على حياتهن الشخصية والمهنية.



القلق والتوتر: قد تعاني الناجية في الوهلة الأولى لتعرضها للعنف الرقمي من أعراض جسدية مرتبطة بالقلق، ضيق التنفس أو إفراط التنفس، تسارع دقات القلب، التشنجات اللاإرادية الأيدي المتعركة والارتجاف، الشعور بالخدر أو الوخز، اضطراب النوم، صعوبة في التركيز، كثرة التفكير في المشاكل.

الصمت والعزلة: حيث أن غالبية النساء تلتزم الصمت وعدم إخطار أفراد الأسرة بتعرضها للعنف الرقمي بسبب ردة الفعل السلبية المتوقعة منهم والذي قد يزيد من حدة العنف وآثاره على الناجية.





الخوف: غالبية النساء التي تتعرض للعنف الرقمي يخشين من أن يتم التعرف عليهن شخصيا وخوفهن من التواجد في الأماكن العامة ويخشين أن تصل صورهن أو مقاطع الفيديو الخاصة بهن إلى عائلتهن أو شبكة معارفهن الشخصية .



انهيار العلاقات الشخصية: هناك عدد غير قليل من النساء قام فيها شخص من أهل الثقة سابقا بمشاركة صور الضحية أو معلوماتها أو معلومات الاتصال الخاصة بها دون موافقة منها مما تسبب بانهيار العلاقة الاجتماعية أيضا ، مثال إحدى ضحايا العنف الرقمي : بعد انفصالها من زوجها أقامت علاقة مع شخص بهدف الزواج بعد فترة وجيزة وبسبب عدم التفاهم بينهم قام الشخص بإرسال صور ومحادثات سرية بينهم إلى طليقها ليقوم الأخير بأخذ الأطفال منها وحرمانها من مشاهدتهم بدواعي الخوف على الأطفال من الغرباء



فقدان الثقة: نتيجة تعرض النساء للعنف السبيرياني أو الرقمي أصبحن لا يثقن بالآخرين ولا بالتعامل مع الغرباء و لجأن إلى إغلاق صفحاتهن الشخصية مما أدى إلى تحديد محور علاقاتهن الاجتماعية وتقليل فرصهن المهنية .



تقييد استخدام وسائل التواصل: بعد تعرض النساء للعنف الرقمي والمضايقات فإنهن يفرضن على أنفسهن رقابة ذاتية تحدد الضحية من خلالها مدى نطاق تفاعلها على الإنترنت و تقييد المواضيع التي تنشرها و التعديل على ميزات الخصوصية لتقليل وصول المنشورات إلى الجميع

تزايد العنف الأسري : لن نغفل أن آثار العنف الرقمي على النساء قد تؤثر على تزايد العنف الأسري بمختلف أشكاله، من الضرب والإهانة والعزل بأخذ الهاتف المحمول، لتأديبهن أو بغرض عدم تعرضهن لمثل هذه الوقائع من الابتزاز والتهديد وغيرها، وكأن تلك النساء هن من ارتكبن الجريمة وليسوا ضحايا العنف الرقمي ، وهذا ما يؤثر على النساء، ويجعلهن دائماً يحاولن الاختباء وراء أسماء مستعارة، وعدم الكشف عن هويتهم، وهذا يؤدي مع الوقت إلى عزل النساء والفتيات وحرمانهن من حقهن في الحصول على المعلومات أو التحدث بحرية داخل الفضاء الرقمي .

وفقا لمديرة مركز مأوى النساء و في زيارة رسمية من كادر جمعية نساء بغداد إلى مأوى النساء في محافظة دهوك التابعة لإقليم كردستان العراق والتعرف عن قرب عن وضع الناجيات من العنف 6 نساء وفتيات من اصل 10 منهن تأتين إلى المركز تكن من اللواتي تعرضن للعنف الرقمي من قبل أشخاص غرباء ولعدم تقبل افراد العائلة بحل مشكلتها ومساندتها تلجأ إلى مأوى النساء هربا من أن يلحق بها الأذى أكثر مما هي متعرضة له وغالبيتهم ممن أعمارهن أقل من 18 عاماً ، وهذا ما يتسبب لهن باعراض نفسية وخيمة تصل إلى التفكير بالانتحار والاضطرابات النفسية الحادة





تضرر الصورة الذاتية والانسحاب من

الأنشطة المجتمعية العامة : نقصد بها

الفكرة التي يمتلكها الانسان عن نفسه ، غالبية النساء الناجيات يشعرون بأنهن غير مرغوبات عند التعامل مع مختلف الفئات المجتمعية أو الشعور بالخوف من إلقاء اللوم عليها لتتجه بالنتيجة إلى عدم المشاركة بالأنشطة العامة والانسحاب .

إيذاء الذات والتفكير بالانتحار : هناك آثار

تقود إلى التفكير بالانتحار من أبرز علاماتها ، الانعزال المتزايد ، تقلبات المزاج الحادة ، الإشارات الكلامية ، تغييرات سلوكية مفاجئة أو خطرة مثل تعاطي المواد الكيميائية أو القيادة المتهورة ، التعبير عن اليأس ، وهناك حالة سجلت نتيجة التهديد عبر الإنترنت لفتاة تبلغ الثامنة عشر من عمرها وهناك حالة سجلت لفتاة قاصر أُلقت نفسها من الطابق السابع من المبنى بعد عودتها من المدرسة وتعرضها للإبزاز الرقمي من قبل صديقاتها علما انها كانت من المتميزات في المدرسة.



وهناك آثار نفسية اخرى تظهر على الناجية وسلوكها منها الإنعزال الشعور بالإحباط والشعور بالدونية خاصة في أماكن العمل ، كما ويظهر من العمل الميداني أن هناك عدد من الناجيات من العنف الرقمي ظهر لديهن القلق واضطراب ما بعد الصدمة والقرار بتغيير مكان السكن أو العمل



**معلومة مفيدة!! الحالة النفسية تؤثر على الجهاز
المناعي لدى الانسان، لذلك، الاعتناء بصحتك
النفسية سيمنحك صحة جسدية افضل، وتذكر، الكثير
من الامراض العضوية تكون مسبباتها نفسية تماماً**

تمارين وانشطة عملية تساعد في

التخفيف من الضغوطات النفسية

قد يجعلنا التوتر والضغوطات النفسية غير مستقرين من الناحية الذهنية والتفكيرية هناك بعض الطرق للتخفيف من حدتها وتأثيرها على حياتنا اليومية ، هذه الأنشطة ستساعدك على استعادة هدوء البال والسكينة في غمرة الحياة . جربي إحدى هذه النصائح.

1. التنفس بعمق :

اجلس أو استلق في وضعية مريحة حيث تستطيعين الاستلقاء على ظهرك على السرير أو الجلوس في كرسي بحيث يكون كل من العنق والكتفين والرأس مستندًا بالكامل وبشكل مستقيم إلى ظهر الكرسي. خذ شهيقًا عميقًا من الأنف وُعد إلى الرقم 8 واطرك بطنك ينتفخ بالهواء ، أي ثمانية ثواني . ثم احبس نفسك وعد إلى الرقم اربع ، أي أربع ثواني . أخرجي الهواء عبر أنفك وعد إلى الرقم 8 ، أي ثمانية ثواني . ضعي يدًا على بطنك وضّعي اليد الأخرى على صدرك، وراقب حركة يديك مع حركة الصدر والبطن أثناء الشهيق والزفير.

استمري في التنفس بعمق وراقبي يديك جيدًا، يجب أن تتحرك يدك الموضوعة على البطن أكثر من تلك الموضوعة على الصدر حتى تتأكد من تنفيذك للتمرين بشكل سليم الأمر الذي سوف يضمن لك الفائدة. كرري هذا التمرين عدة مرات يوميا . وهذا يساعد على إيصال أوكسجين أكثر للدماغ الذي يساعد السيطرة على الضغوطات النفسية.



2. التواضل مع الآخرين

عندما تتعرّضين للضغط النفسي والتوتر، فقد تدفعك نفسك إلى الانعزال عن العالم. وبدلاً من ذلك، تواصلِ مع العائلة والأصدقاء وكوّني روابط اجتماعية. واعلمي أن صديقاً مخلصاً واحداً ينصت إليك يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً. فالتواصل الاجتماعي وسيلة جيدة لتخفيف التوتر؛ لأنها قد تتيح لكِ تشتيت الانتباه عما يؤرقكِ، إضافة إلى توفير الدعم ومساعدتكِ على تحمّل تقلّبات الحياة .



3. ممارسة الأنشطة

يمكن لأي شكل تقريباً من أشكال الأنشطة البدنية تخفيف التوتر حيث يمكن أن تحفز الأنشطة البدنية إفراز الإندورفينات التي تجعلك تشعّرين بتحسّن المزاج، وكذلك المواد الكيميائية العصبية الطبيعية التي تعزّز من الإحساس بالراحة النفسية لذلك اذهبي للتجول، أو الجري، أو العمل في الحديقة، أو تنظيف المنزل، أو ركوب الدراجة، أو السباحة، أو ممارسة تدريبات الأثقال، ، أو أي شيء آخر يجعلك نشيطة .



4. اتباع نظام غذائي مفيد لصحتك والعناية بالذات

إن اتباع نظام غذائي صحي هو جزء مهم من العناية بنفسك. فاحرصي على تناول العديد من الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ، وتركز العناية بالذات على الاهتمام بصحتنا الجسدية والنفسية والعاطفية والروحية .



5. تجنب العادات غير الصحية

قد يتبع البعض عادات غير صحية للتعامل مع التوتر. ومن هذه العادات الإفراط في شرب الكافيين أو الكحوليات، أو التدخين، أو الإفراط في تناول الطعام، أو تعاطي العقاقير غير المشروعة. وكلها عادات يمكن أن تضر بصحتك وتفاقم حدة الضغوطات النفسية منها القلق الاكتئاب التوتر .



6. اضحكي أكثر أو ابتسمي

الابتسام أو الضحك يطلق مواد كيميائية طبيعية تخفض ضغط الدم وتزيد الاسترخاء ، يمكن أن يساعدك على الشعور بالتحسن، والذي يسبب حدوث تغييرات جسدية إيجابية لديك. يشعل الضحك استجابتك للتوتر والضغط النفسي ثم يهدئها. لذا، اقرأي بعض النكات، أو شاهدي شيئًا كوميدياً، أو اخرجي مع صديقاتك



7. مارسي رياضة التأمل

خلال عملية التأمل الذاتي، عليك أن تركز وتهدئي دفق الأفكار المختلطة التي قد تتزاحم في ذهنك وتسبب لك التوتر. حيث أن التأمل الذاتي من شأنه أن يمنحك الشعور بالهدوء والسلام والتوازن الذي يمكن أن يفيد صحتك النفسية وصحتك العامة على حد سواء. كما أن التأمل الذاتي يساعد على تحسين سلامتنا البدنية. ولها عدة صور يمكننا القيام بها التأمل الموجه والذي يعرف أيضًا بالتصور أو التخيل، فعبّر هذا النوع من التأمل أن تقومي بتخيل صور لأماكن أو مواقف تساعد على الاسترخاء، ويمكن اللجوء مع هذا النوع إلى استخدام روائح أو أصوات أو صور للتأثير على الحواس. التأمل وأنت يقظة واعية بالواقع المحيط بك، ويكون على عكس النوع السابق، وتقوم خلال هذه الطريقة على التركيز على عنصر حالي، مثل: تنظيم عملية التنفس. التأمل من خلال تكرار نطق كلمة أو جملة مهدئة وذلك لمقاومة تشتت الإنتباه. التأمل عبر تكرار النطق في ذهنك بصمت دون إصدار أي صوت، هذه الطريقة شبيهة بالنوع السابق من طرق التأمل ولكن تحقق الاسترخاء للجسم والهدوء للذهن دون الحاجة للتركيز على أي شيء وبذل أي مجهود.



8. احصل على قسط كافٍ من النوم

قد يسبب لك الضغط النفسي صعوبة في الخلود إلى النوم أو الاستغراق فيه. فالنوم هو الوقت الذي يستعيد خلاله الدماغ والجسم نشاطهما. يحتاج معظم البالغين إلى النوم من 7 إلى 9 ساعات تقريبًا كل ليلة. ويمكن أن تؤثر مدة النوم وجودته على حالتك المزاجية ومستوى الطاقة لديك وتركيزك وأدائك بشكل عام. وإذا كنتي تواجهين صعوبات أو اضطرابات في النوم، فاحرصي على اتباع نظام يبعث على الهدوء والاسترخاء عند الخلود إلى النوم. فمثلًا، استمعي إلى موسيقى هادئة، وتأكدي من أن المكان الذي تنام فيه هادئ ومظلم، وضعي الهواتف والأجهزة اللوحية بعيدًا عنك، والتزمي بمواعيد منتظمة للنوم.

9. الاحتفاظ بسجل

إن تدوين ما يجول في خاطرك من أفكار ومشاعر قد يكون وسيلة جيدة للإفصاح عنها وتجلب كتبها. لا تفكري بشأن ما تكتبي - فما عليك سوى الكتابة. اكتبي كل ما يتبادر إلى ذهنك. لا ينبغي لأي شخص آخر قراءة ما تقومين بكتابته؛ لذلك لا تسعي إلى ضبط القواعد النحوية والإملائية بشكل صحيح. دع أفكارك تفيض على الورق أو شاشة الكمبيوتر، وبمجرد انتهائك من الكتابة، يمكنك التخلص مما كتبته أو الاحتفاظ به للتفكير فيه لاحقاً.



10. تابع الموسيقى

وهي تقنية علاجية تعمل على تحسين الصحة العقلية والعاطفية والاجتماعية للأفراد من خلال الاستفادة من العواطف والذكريات والتواصل غير اللفظي الذي يوفره العمل الموسيقي ويتضمن الاستماع الاسترخائي، والعزف على آلات موسيقية والتحفيز الحركي والغناء، يخفف الاستماع للموسيقى أو عزفها من التوتر بشكل فعال، لأنه سيقدم لك تسليّة ذهنية ويقلل من التشنّج العضلي لديك وهرمونات التوتر، وتحسين المزاج.



11. إرخاء العضلات: تسبب الشدة النفسية توتراً في العضلات، لذا إن شد وإرخاء مجموعات عضلية مختلفة هي إحدى طرق إرخاء العضلات. وأثناء تنفيذ هذا التمرين، عليك التركيز على انقباض إحدى العضلات لبضع ثوان، ثم استرخ ببطء هذا يساعدك على استرخاء العضلات.



12 كلمات التشجيع

يمكن أن تساعدك بضع كلمات من التشجيع في الحصول على تقبل الواقع والمضي قدماً بإرادة وإصرار ردي الكلمات أدناه. (سأنجح في ذلك ، هذا لن يستمر إلى الأبد ، أنا فخورة جداً بك ، أنت قوية جداً أنت تبذلين قصارى جهدك)



13. الحصول على الاستشارة

إذا زادت لديك عوامل توتر جديدة من صعوبة القدرة على التأقلم أو كانت إجراءات الرعاية الذاتية لا تخفف من التوتر، فقد تفكري في العلاج النفسي أو التوجيه المعنوي. قد يكون العلاج النفسي مفيداً إذا شعرت أنك مُثقلة بالأعباء أو محاصرة بالمشاكل. ويمكن أن تفكري في العلاج النفسي أيضاً إذا كنت مصابة بفرط القلق، أو كانت لديك صعوبة في تنفيذ المهام اليومية المعتادة أن تقومي بها ، أو الوفاء بالتزامات العمل أو المنزل أو الدراسة الخاصة بك، يُمكن للاستشاريين المتخصصين أو اختصاصيي المعالجة مساعدتك في تحديد مصادر التوتر والضغوطات النفسية لديك ومعرفة أدوات جديدة للتأقلم معه.

طرق بسيطة للتخلص من الضغط النفسي

التنفس
بعمق

تناول غذاء
صحي ومتوازن

التقليل من
استهلاك
الكافيين

القيام
بتمارين
رياضية

التواصل
مع الآخرين

النوم جيداً
وبشكل كافٍ



مراكز الدعم والمساعدة

مراكز الدعم والارشاد النفسي



امسحي الكود

جمعية نساء بغداد _ مكتب دهوك - ماسيكي 07507101801

جمعية نساء بغداد - مركز الاستماع والارشاد النفسي

والاجتماعي - القانوني - الرمادي - 07806654773

جمعية نساء بغداد - الكرادة - فريق دعم متنقل

07730169790

عيادة IPP الالمانية للعلاج النفسي - محافظة دهوك قرب

رئاسة جامعة دهوك - 07515496617

خطوط المساعدة



امسحي الكود

199 خط الساخن لمديرية مناهضة العنف ضد المرأة والأسرة

الصفحة الرسمية للمديرية على الفيسبوك

07712436464 مكتب دهوك - قسم استقبال الناجيات

80025050 الخط الساخن لمنع حالات الانتحار في اقليم

كوردستان- بدعم من منظمة لوتس فلور



والمنصات الموثوقة.

(Safe you) تطبيق الكتروني تم
انشاءه من قبل مديرية مناهضة العنف ضد
المرأة والأسرة في اقليم كوردستان بالدعم من
(UNFPA) يمكن من خلاله متابعة الحالات
المعرضة للعنف الرقمي وتقديم الدعم لهن من
الناحية النفسية والقانونية .



امسحي هنا

مُطمئن
Motmaen



منصة مطمئن - Mutmaen - على الانستغرام
تقدم الارشادات النفسية للتخلص من
الضغوطات النفسية والسيطرة عليها .
mutmaen_center

منصة نفسجي للتمكين النفسي - nafsajii
- على الانستغرام تقدم الاستشارات النفسية
والنصائح للتعامل مع الضغوطات النفسية



القسم التقني

تعد الحماية الرقمية أمرًا بالغ الأهمية في عصرنا الحالي، حيث أصبحت النساء أكثر عرضة لأنواع مختلفة من العنف الرقمي الذي قد يؤثر على حياتهن الشخصية والمهنية. يتجسد العنف الرقمي في عدة أشكال من التنمر والابتزاز إلى التهديدات والاحتيال، ويتطلب منا جميعًا وعيًا وتقنيات وقائية لمواجهة بفعالية.

في هذا القسم، نناقش أهم أنواع العنف الرقمي التي قد تتعرض لها النساء على الإنترنت، بالإضافة إلى التهديدات الرقمية التي يمكن أن تهدد خصوصيتهن وأمانهن. سنعرض أيضًا الإرشادات والآليات الواجب اتباعها في حال التعرض لأي شكل من أشكال هذا العنف.





أنواع العنف الرقمي:

تلقت سارة رسالة بريد إلكتروني من بنكها الذي تتعامل معه منذ سنوات. بدا البريد إلكتروني رسميًا تمامًا، وكان يحمل شعار البنك ولونه المميز. جاء في الرسالة أن هناك مشكلة في حسابها وأنها يجب أن تقوم بتحديث بياناتها الشخصية على الفور من خلال النقر على الرابط المرفق.

دون تردد، قامت سارة بالنقر على الرابط وفتحت صفحة ويب مطابقة تمامًا لصفحة بنكها. بدأت بإدخال بياناتها الشخصية وكلمات المرور، دون أن تشك للحظة في أن هذه الصفحة مزيفة. ولكن بعد أن أنهت عملية التحديث، شعرت بقلق غريب. قررت الاتصال ببنكها مباشرة للتأكد من صحة الرسالة التي تلقتها.

بعد أن شرحت موقفها لموظف خدمة العملاء، أخبرها بأن البنك لم يرسل لها أي رسالة من هذا القبيل، وأنها وقعت ضحية لعملية احتيال. شعرت سارة بالصدمة والخوف، فكيف يمكن لشخص ما أن ينتحل شخصية بنكها بهذه الطريقة؟

التنمر الإلكتروني: يشمل نشر الشائعات، الإساءة، التهديد، أو مضايقة الآخرين عبر الإنترنت. قد يتسبب في أذى نفسي شديد ويؤثر على سمعة الشخص.



الابتزاز الإلكتروني: تهديد شخص بنشر معلومات خاصة أو محرّجة عنه إذا لم يستجب لمطالب معينة، وهو شكل من أشكال العنف الرقمي الذي يستخدم القسوة النفسية لتحقيق أهداف شخصية.



التحرش الجنسي عبر الإنترنت: إرسال رسائل أو صور ذات محتوى جنسي غير مرغوب فيه بصورة متكررة ودون موافقة الضحية، أو التهديد أو الابتزاز جنسياً، مما يعرض النساء للمخاطر النفسية والاجتماعية.



انتحال الهوية: استخدام هوية شخص آخر للتسبب في الأذى أو الإحراج، وهو أمر قد يؤدي إلى أضرار قانونية وشخصية بالغة. نشر المعلومات الشخصية (Doxing): نشر معلومات حساسة أو تعريفية عن شخص ما دون موافقته بهدف الإساءة أو التشويه.



التصيد الاحتيالي (Phishing): محاولات احتيالية للحصول على معلومات حساسة من خلال التنكر ككيان موثوق، مثل البنوك أو الشركات الكبرى، بهدف سرقة البيانات الشخصية.

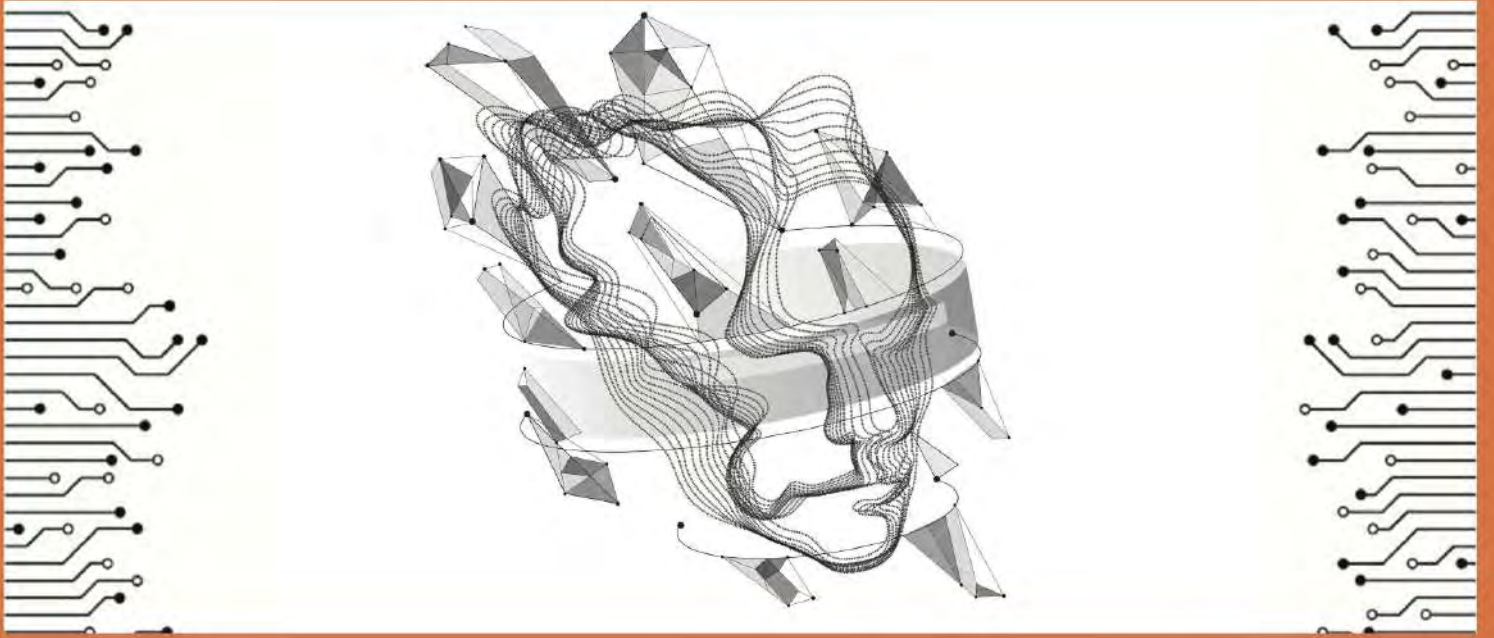


التتبع أو المطاردة الرقمية: مراقبة أنشطة شخص ما على الإنترنت دون موافقته، وهي ممارسة تمثل تهديداً للخصوصية والأمان الشخصي.



نشر المعلومات الخاطئة: نشر شائعات أو أخبار كاذبة بهدف تشويه سمعة شخص ما أو مؤسسة، مما قد يتسبب في أضرار نفسية ومهنية.





التحديات الرقمية:

الفيروسات والبرامج الضارة: برامج تهدف إلى التسلل إلى الأجهزة وتدمير البيانات أو تعطيل الأنظمة، ما يعرض الأجهزة والمعلومات الشخصية للخطر.

الهجمات الإلكترونية: محاولات اختراق الأنظمة للحصول على معلومات حساسة أو السيطرة على الأجهزة الشخصية، ما يمثل تهديدًا كبيرًا للخصوصية والأمان.

الهندسة الاجتماعية: أساليب خداع تهدف إلى استغلال ثقة المستخدمين للحصول على معلومات شخصية أو حساسة، وتعد من أساليب الاحتيال الأكثر تطورًا.

الاحتيال الإلكتروني: عمليات احتيال عبر الإنترنت مثل الرسائل الاحتيالية أو مواقع الويب المزيفة التي تستهدف سرقة الأموال أو البيانات الشخصية.

التحديات المتعلقة بخصوصية البيانات: تشمل سرقة البيانات الشخصية واستخدامها بشكل غير قانوني، وقد تؤدي إلى أضرار طويلة الأمد.

التسريبات: قد تؤدي ثغرات الأمان في بعض الشركات إلى تسريب بيانات المستخدمين الحساسة إلى أطراف غير مصرح بها.

الجهل التقني: عدم الوعي الكافي بكيفية حماية المعلومات الشخصية واستخدام التكنولوجيا بشكل آمن قد يؤدي إلى مشاكل كبيرة على المستوى الشخصي والمهني.

نصائح تقنية:

في هذا القسم، نقدم لك نصائح تقنية بسيطة وفعّالة لتعزيز أمانك الرقمي وحمايتك من المخاطر الإلكترونية. باتباع هذه النصائح، يمكنك تقليل التهديدات المحتملة وتجنب الوقوع في فخاخ الهجمات الإلكترونية.



استخدام كلمات مرور قوية: احرص على أن تكون كلمات المرور الخاصة بك معقدة وتحتوي على مزيج من الأحرف الكبيرة والصغيرة، الأرقام، والرموز الخاصة. تجنب استخدام نفس كلمة المرور لأكثر من حساب، حتى تحافظي على أمان معلوماتك الشخصية.



امسح/ي الكود



تفعيل المصادقة الثنائية: احرص على تفعيل المصادقة الثنائية (2FA) على جميع حساباتك لزيادة مستوى الأمان. هذه الميزة تضيف خطوة إضافية للتحقق من هويتك عند تسجيل الدخول، مما يجعل حساباتك أكثر حماية من المخترقين. هناك العديد من الطرق والانشاء للتحقق بخطوتين هذا موقع عبارة عن قاموس لكل المنصات والتطبيقات لإنشاء التحقق بخطوتين



امسح/ي الكود



تحديث البرامج بانتظام: تأكدي من تحديث نظام التشغيل والبرامج والتطبيقات بانتظام لسد الثغرات الأمنية.



استخدام برامج مكافحة الفيروسات: تأكدي من تثبيت برامج مكافحة الفيروسات على جهازك وتحديثها بانتظام لحمايته من البرمجيات الخبيثة. هذه البرامج تساعد في اكتشاف وإزالة التهديدات الرقمية قبل أن تؤثر على بياناتك أو جهازك.



ليس الزاماً ان تشترى مكافح برمجيات خبيثة إن لم تكن لديك القدرة المادية على ذلك هناك بعض التطبيقات مفتوحة المصدر وايضا هناك بالتطبيقات لديهم نسخة مجانية

استخدام شبكة VPN: عند الاتصال بشبكات Wi-Fi عامة، استخدم شبكة افتراضية خاصة (VPN) لتشفير بياناتك وحمايتها من المتطفلين.

التطبيقات الموصى بها protonvpn او 1.1.1.1 vpn



تجنب الروابط المشبوهة: لا تنقري على الروابط أو تفتحي المرفقات في الرسائل الإلكترونية غير المعروفة أو المشبوهة.

Community Score

⚠️ 2/90 security vendors flagged this URL as malicious

<https://grabify.link/QIU7V3>
grabify.link

text/html

إذا ظهرت نتيجة باللون الاحمر لا تفتحي الرابط لانه يحتوي على برمجية خبيثة

قبل فتح أي رابط مشبوه او اي رابط تشكين به قومي بفحصه عبر موقع virustotal



VIRUSTOTAL



امسح/ي الكود

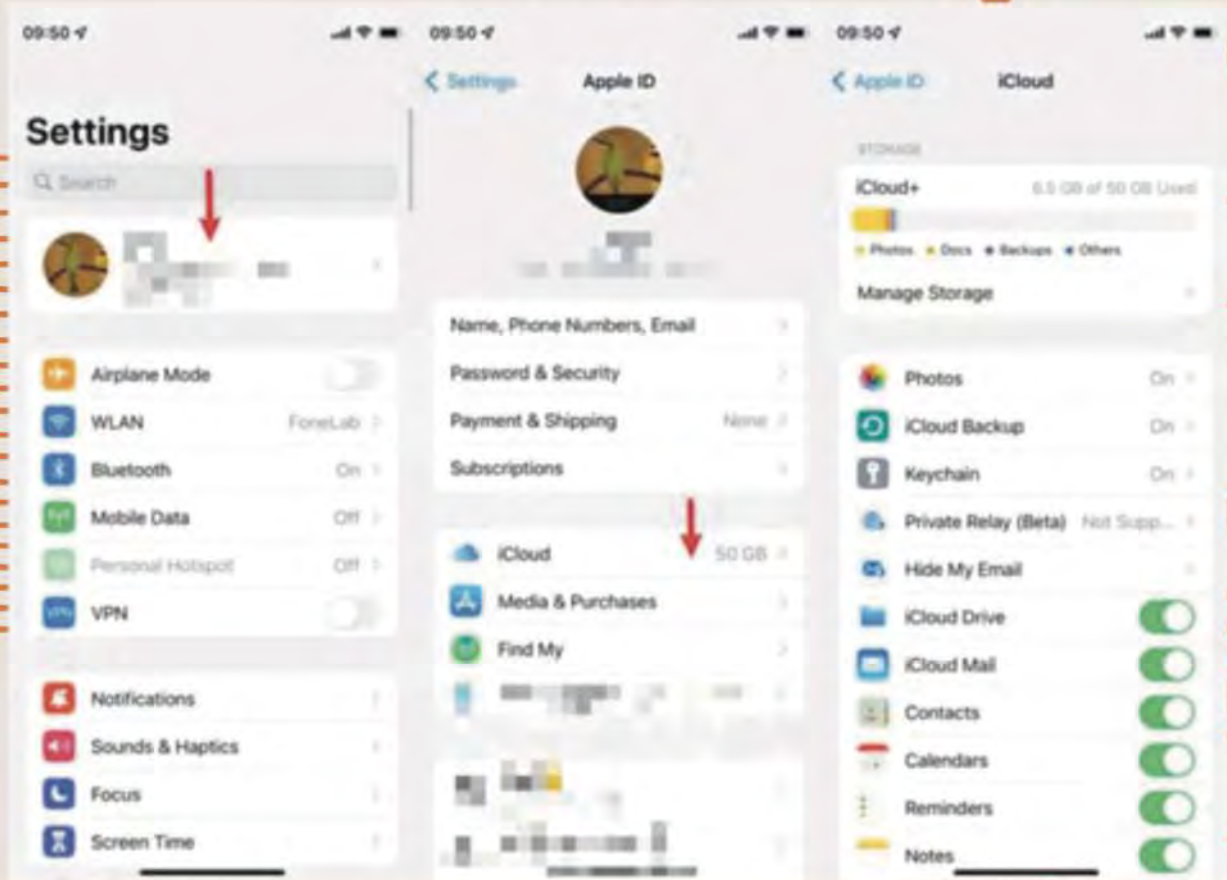


تجنب فتح الملفات المرسلة: قبل ان تقومي بتحميل أي نوع من الملفات تجنبي فتحه قبل فحصه والتأكد من خلوه من البرمجيات الخبيثة.

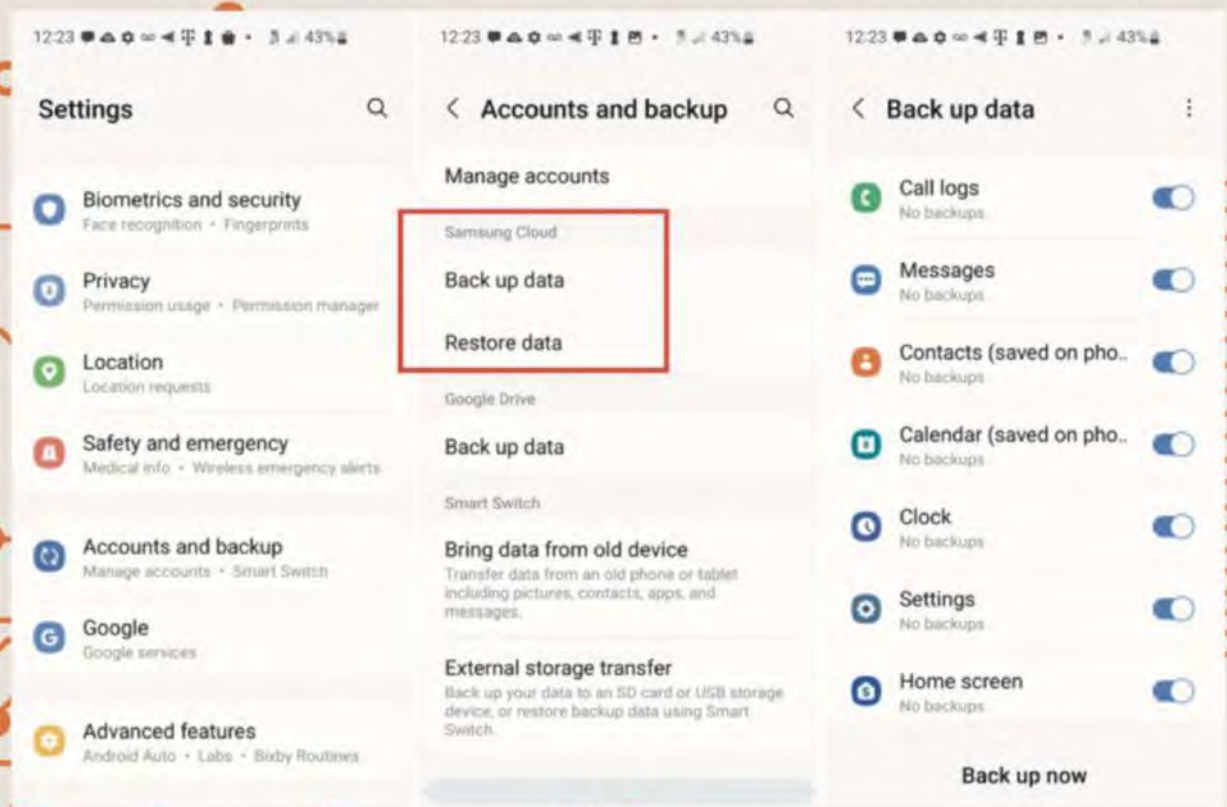
قبل تحميل أي مرفق يصلك قومي بفحصه عبر نفس الموقع virustotal الموجود اعلاه

النسخ الاحتياطي للبيانات: احرص على عمل نسخ احتياطية منتظمة لبياناتك الهامة لضمان عدم فقدانها في حالة حدوث هجوم.

للآيفون Go to Settings > [your name] > iCloud > iCloud Backup



للأندرويد Go to Settings > Google > Backup > Back up to Google Drive

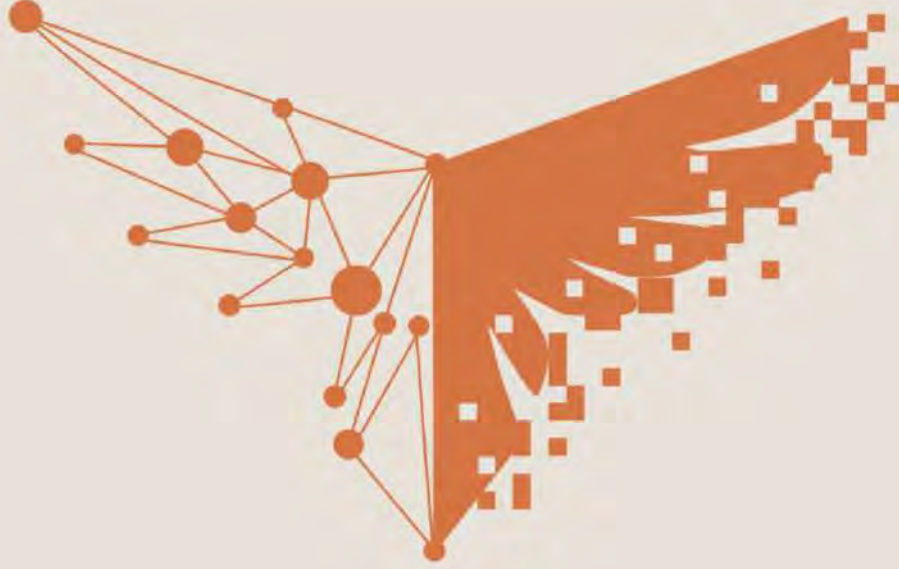




امسحي هنا

التوعية والتدريب: كوني على دراية بأحدث التهديدات الرقمية وطرق الحماية منها. يمكنك الاستفادة من الدورات التدريبية والمصادر المتاحة عبر الإنترنت.

يمكن متابعة شبكات انسم للاطلاع على التحديثات وفرص التدريب عبر الموقع الشبكة او متابعة مواقع التواصل insmnetwork





الخصوصية

إعدادات الخصوصية: قومي بمراجعة وتحديث إعدادات الخصوصية على حساباتك في وسائل التواصل الاجتماعي لضمان حماية معلوماتك الشخصية.

في العادة يكون المسار [Go to > Settings > Privacy & security](#)

كل شيء على الانترنت عام ودائم: أي معلومات أو محتوى تنشره على شبكة الإنترنت يمكن أن يُرى ويُقرأ ويُنسخ ويُوزع من قبل أي شخص، وفي أي وقت، ولفترة طويلة جدًا، إن لم تكن إلى الأبد.

فكر فيما بعد الان: عند التقاط صورة مع شخص أو صور جماعية فكري فيما سيحصل لو نشرت هذه الصورة بعد شهر أو سنة هل ستؤثر على حياتك الاجتماعية أو عملك؟ قبل أن تسمح بالتقاط صورة لك فكري فيما بعد الان.

التحقق من سياسات الخصوصية: قبل استخدام أي تطبيق أو خدمة، اقرأ سياسة الخصوصية الخاصة بها لفهم كيفية استخدام بياناتك.

أوقف نشر كل شيء: يشارك البعض تفاصيل حياتهم منذ الاستيقاظ من النوم وحتى العودة الى النوم على شبكات التواصل، وهذا الإجراء قد يساعد القراصنة و المبتزين في الحصول على بياناتك بسهولة.



تحديث النظام

تحديث النظام وبرامج التشغيل والأدوات والملفات الموجودة على جهازك (مثل الكمبيوتر، الهاتف الذكي، أو الجهاز اللوحي) إلى إصدارات أحدث.



قفل الشاشة

عبارة عن ميزة أمان موجودة في معظم الأجهزة الإلكترونية، مثل الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية والحواسيب المحمولة. يهدف هذا القفل إلى حماية جهازك من الاستخدام غير المصرح به من قبل أي شخص آخر.



النسخ الاحتياطي

هو عملية إنشاء نسخة مطابقة لملفاتك وبياناتك الهامة وتخزينها في مكان آمن ومنفصل عن المكان الأصلي.



تفعيل جد هاتفي

ميزة موجودة في معظم الهواتف الذكية الحديثة، سواء كانت بنظام Android أو iOS. تسمح هذه الميزة بتحديد موقع الهاتف المفقود أو المسروق عن بعد، وقفله أو محو بياناته.



تشغيل الجدار الناري

هو بمثابة وضع حارس أمن رقمي لجهازك. تخيل جهازك كممثل، وجدار الحماية هو الباب الأمامي الذي يتحكم في من يدخل ويخرج.



مضادات البرمجيات الخبيثة

هي برامج مصممة خصيصًا للكشف عن البرامج الضارة وحمايتك منها. تخيلها كحارس شخصي لجهازك يحميه من أي تهديدات قد تواجهه عبر الإنترنت.

تقليل عدد التطبيقات في الجهاز

ببساطة حذف أو إزالة بعض التطبيقات التي قمت بتثبيتها مسبقًا أو التي لا تستخدمها بشكل متكرر.



إدارة أذونات التطبيقات

هي عملية التحكم في الصلاحيات التي تمنحها للتطبيقات المثبتة على جهازك. تخيل أنك تعطي مفتاحًا لكل تطبيق، وهذا المفتاح يحدد ما يمكن للتطبيق الوصول إليه على جهازك.

تثبيت التطبيقات من مصدر رسمي

يعني الحصول على التطبيقات من المتجر الرسمي المعتمد لنظام التشغيل الخاص بك. هذا المتجر يكون عادةً هو المتجر الوحيد المسموح به لتثبيت التطبيقات على الجهاز بطريقة آمنة ومضمونة.



Google Play

وضع غطاء على الكاميرا

يعني تغطية عدسة الكاميرا الموجودة في جهازك، سواء كان حاسوبًا محمولًا أو هاتفًا ذكيًا أو جهازًا لوحيًا، بغطاء فيزيائي. هذا الغطاء يمكن أن يكون مصنوعًا من مواد مختلفة مثل البلاستيك أو المعدن، ويتم تثبيته على عدسة الكاميرا لمنعها من التقاط أي صور أو فيديوهات.

امسحي هنا
للوصول الى دليل
الحماية



أدوات وتطبيقات مفيدة:

مالوير بايتس (Malwarebytes) هو برنامج مكافحة فيروسات يوفر حماية جيدة ضد البرامج الضارة وهو متوفر بنسخة مجانية للاستخدام الشخصي.



امسحي هنا



"أوثي" (Authy) هو تطبيق للتحقق بخطوتين، وهي طريقة تستخدمها الكثير من الخدمات والمواقع الإلكترونية للمصادقة على هوية مستخدم ما يحاول الوصول إلى حساب ما. في معظم تطبيقات التحقق بخطوتين، ولعل أشهرها Google Authenticator، تتم المصادقة عبر خطوتين: الأولى هي كلمة السر والثانية رمز سري يولده التطبيق المرتبط بالحساب المراد تأمينه مثلًا اكس أو فيسبوك، أو Dropbox



امسحي هنا



سايفون (Psiphon) هو مزود شبكة افتراضية خاصة لتجاوز الرقابة على الإنترنت وهو مجاني ومفتوح المصدر. يعمل سايفون على تمرير جميع المعلومات الواردة والصادرة عن الجهاز عبر نفق آمن مما يسمح للمستخدمين بالوصول إلى المعلومات والتطبيقات والخدمات المحجوبة على الإنترنت في بلدانهم.



امسحي هنا



بت واردن (Bitwarden) هو برنامج مفتوح المصدر يساعدكم في إدارة كلمات السر الخاصة بكم، بما في ذلك توليدها وتخزينها ومشاركتها.



امسحي هنا



يتم تشغيل أداة StopNCII.org بواسطة منظمة Revenge Porn Helpline مؤسسة التي تعد جزءًا من SWGfL, مؤسسة خيرية دولية تؤمن بأن الجميع يجب أن يستفيدوا من التكنولوجيا دون وقوع أي ضرر عليهم.



تعمل مؤسسة SWGfL, التي تأسست في عام 2000, مع عدد من الشركاء والجهات المعنية في جميع أنحاء العالم لحماية جميع الأشخاص عبر الإنترنت. يقدم المشروع تقنية مبتكرة تستخدمها شركات التكنولوجيا لمساعدة الناس على ألا يصبحوا ضحايا من خلال منع مشاركة المحتوى المرئي الحميم الخاص بهم. يقدم هذا المشروع التكنولوجي الجديد للضحايا أداة وقائية، أداة تدعم فقط الضحايا ليشعروا بالتمكين عند الاتصال بالإنترنت.



القسم القانوني:

الخيارات القانونية المتاحة لضحايا العنف الرقمي في العراق



في هذا القسم، سنتناول الخيارات القانونية المتاحة لضحايا العنف الرقمي في العراق. مع تزايد ظاهرة العنف الرقمي وانتشارها عبر منصات التواصل الاجتماعي، أصبح من الضروري أن يكون لدى الأفراد، وخاصة النساء، الوعي بالحقوق القانونية التي تحميهم من هذه الانتهاكات. القانون يلعب دورًا حاسمًا في توفير الحماية للضحايا وتقديم سبل العدالة، سواء كان ذلك عبر العقوبات القانونية أو من خلال توفير الإطار القانوني لمعاقبة الجناة. في هذا السياق، سنتعرف على التشريعات الحالية في العراق التي تتعامل مع الجرائم الإلكترونية، بما في ذلك الابتزاز الرقمي، التحرش، التشهير، والتهديدات عبر الإنترنت. بالإضافة إلى ذلك، سنعرض آليات تقديم الشكاوى وتوثيق الأدلة، وأهمية الدعم القانوني في التفاعل مع القضايا التي تنطوي على العنف الرقمي، لضمان حقوق الضحايا وحمايتهم من المزيد من الاعتداءات. في حال تعرضك للإبزاز الإلكتروني، من الضروري أن تعرفي كيف تتعاملين مع هذا التهديد بشكل فعال. فكلما كنت على دراية بكيفية التصرف، كلما تمكنت من حماية نفسك بشكل أفضل.

الإبزاز الإلكتروني هو شكل من أشكال العنف الرقمي الذي يستهدف النساء من خلال التهديدات عبر وسائل الاتصال الإلكترونية أو الهاتفية. ويشمل تهديدات بنشر صور أو معلومات شخصية أو حتى التهديدات المالية أو العاطفية.

تعريف الابتزاز الإلكتروني:

الابتزاز الإلكتروني هو تهديد مصحوب بطلب يتم عبر وسائل الاتصال الإلكترونية أو الهاتفية، بغض النظر عن نوع التهديد أو الطلب. قد يشمل التهديد بنشر صور خاصة أو معلومات حساسة، أو حتى مطالب مالية أو عاطفية. مهما كان نوع التهديد أو الطلب، فإن أي تهديد يتضمن "إذا لم تفعل كذا سأفعل كذا" يشكل ابتزازًا إلكترونيًا يتطلب اتخاذ خطوات جادة للتصدي له.

أنواع الابتزاز الإلكتروني:



الابتزاز الإلكتروني يتخذ عدة أشكال رئيسية، منها الابتزاز المالي والعاطفي:

الابتزاز المالي: هذا النوع من الابتزاز يعتبر من أكثر الأنواع شيوعًا، وهو يتمثل في تهديد الضحية بنشر معلومات أو صور خاصة بها مقابل مبلغ مالي أو تقديم خدمة مالية. في بعض الحالات، يكون المبتز من المحترفين في هذا المجال، حيث يستغلون الخوف والضغط النفسي على الضحية للسيطرة عليها. إذا تعرضت لهذا النوع من الابتزاز، عليك أن تعلمي أنه من الصعب القضاء عليه إلا عبر تقديم شكوى رسمية لدى الأمن الوطني، كما سيتم توضيح ذلك لاحقًا.

الابتزاز العاطفي: يهدف الابتزاز العاطفي إلى استغلال مشاعر الضحية وعلاقاتها الشخصية لتحقيق مطالب غير مالية، مثل طلبات لصور خاصة أو ممارسة علاقة جنسية أو استغلال الضحية للبقاء في علاقة تحت الضغط والتهديد. المبتز في هذه الحالة غالبًا ما يكون شخصًا غير متمرس أو ضعيفًا من الناحية النفسية و التقنية، لكنه يستخدم تهديدات بنشر معلومات حساسة أو صور شخصية للضغط على الضحية. هذا النوع من الابتزاز قد يكون مدمرًا نفسيًا، حيث يؤدي إلى تدهور صحة الضحية العقلية والعاطفية.





كيفية التصدي للابتزاز الإلكتروني:

عندما تتعرضين للابتزاز الإلكتروني، من الضروري اتخاذ خطوات فورية لحماية نفسك. إليك كيفية التعامل مع هذا الوضع:

احتفظي بالأدلة :

احتفظي بجميع الرسائل، الصور، المكالمات الصوتية، أو أي محتوى يمكن أن يثبت التهديد هذه الأدلة ستكون ضرورية في حال قررت تقديم شكوى.

لا تتفاعلي مع المبتز:

في كثير من الأحيان، يسعى المبتز إلى فرض سيطرته عليك من خلال تهديدات نفسية. تجنبي الرد على المبتز أو تلبية مطالبه، لأن ذلك قد يشجعه على الاستمرار في تهديدك.

تقديم شكوى:

إذا استمر المبتز في تهديدك، يجب عليك التبليغ عنه. يمكنك التقديم بشكوى إلى الشرطة المجتمعية أو شعبة الجرائم الإلكترونية. ستمكنين من تقديم شكوى ضد المبتز، وستتخذ الجهات المختصة إجراءات سريعة لوقف هذا التهديد.

الابتزاز المالي:

إذا تعرضت لابتزاز مالي، يجب عليك تقديم شكوى رسمية لدى شعبة الجرائم الإلكترونية في الأمن الوطني. هذه الإجراءات تضمن حماية قانونية لك ضد أي تهديدات مالية، وقد تشمل التحقيقات الفورية لملاحقة المبتز.

الابتزاز العاطفي:

أما إذا كان الابتزاز عاطفيًا، ويعتمد على تهديدات بنشر معلومات حساسة أو صور خاصة، فعليك أيضًا تقديم شكوى في أسرع وقت. التبليغ يساعد في حماية حياتك الشخصية ويوقف المبتز عن مضايقتك.

الابتزاز الإلكتروني هو جريمة قانونية يجب مواجهتها بحزم. لا تدعي الخوف أو الحرج يوقفك عن التصرف بشكل صحيح. إذا تعرضت لهذا النوع من العنف الرقمي، تذكري أن هناك دائمًا خطوات قانونية متاحة لحماية نفسك والحفاظ على سلامتك النفسية والجسدية.



كيفية التصرف إذا تعرضت للإبزاز الإلكتروني في العراق

إذا تعرضت للإبزاز الإلكتروني في العراق، هناك طريقتان رئيسيتان للتعامل مع الموقف. سنوضح كل طريقة، مميزاتها، وعيوبها، وكيفية اللجوء إليها

أولاً: تبليغ الشرطة المجتمعية في العراق

يمكنك اللجوء إلى الشرطة المجتمعية من خلال الاتصال بالخط الساخن المجاني (497) أو من خلال زيارة أقرب مقر للشرطة المجتمعية إلى منطقتك. يمكن استخدام تطبيق "جوجل ماب" لتحديد موقع أقرب مركز شرطة، أو الاتصال بالخط الساخن للحصول على المساعدة في تحديد أقرب مركز. عند التبليغ، ستقوم الشرطة المجتمعية بالتحقيق في الحادثة والانتقال إلى المبتز لإيقاف التهديد، مع فرض توقيع المبتز على تعهد بعدم التعرض لك مجدداً

497



مميزات هذه الطريقة

لا تتطلب الحضور الشخصي:

يمكن لك إجراء التبليغ عبر الخط الساخن دون الحاجة لمغادرة المنزل، مما يوفر عليك الوقت والجهد.

سرية تامة:

تضمن الشرطة المجتمعية سرية تامة أثناء معالجة المشكلة، ولن تطلب منك تقديم أي معلومات شخصية عن عائلتك أو غيرها.

فعالة في حالات الابتزاز العاطفي:

هذه الطريقة مثالية في حالات الابتزاز العاطفي، حيث لا يحتاج المبتز إلى السجن، بل يتم الأمر عبر توقيع تعهد وفرمته الهاتف. كما أن المبتزين العاطفيين عادة ما يكونون ضعفاء ويمكن التصدي لهم بهذه الطريقة.

تنفع مع المبتزين الماليين قليلين الخبرة:

إذا كان المبتز لا يملك خبرة كبيرة في مجال الابتزاز، يمكن أن تكون هذه الطريقة فعالة لوقف التهديدات المالية.

سلبيات هذه الطريقة:

تحتاج إلى معرفة المبتز بشكل دقيق:

الشرطة المجتمعية لا تستطيع التحرك دون معرفة اسم المبتز وعنوانه أو رقم هاتفه. وبالتالي، إذا كان المبتز يستخدم صفحات وهمية على منصات مثل فيسبوك، إنستغرام، أو تيليجرام، فإن الشرطة المجتمعية لن تتمكن من الوصول إليه أو مساعدتك في مثل هذه الحالات.

التأخير في حال كان المبتز في محافظة أخرى:

إذا كان المبتز يعيش في محافظة أخرى، قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتحديد مكانه، حيث يمكن أن يستغرق التحقيق ما يقارب عشرة أيام.

مشاكل في الوصول إلى الخط الساخن:

أحيانًا قد تواجه صعوبة في التواصل مع الخط الساخن في المرة الأولى. ولكن لا داعي للقلق، يمكنك إعادة الاتصال عدة مرات، خاصة خلال ساعات العمل الرسمية، حتى يتم الرد عليك.



كيفية اللجوء لهذه الطريقة:

الاتصال بالخط الساخن (497):

يمكنك الاتصال بالخط الساخن المجاني للإبلاغ عن الابتزاز، وسيتم توجيهك إلى الإجراء المناسب.

زيارة أقرب مركز للشرطة المجتمعية:

إذا كنت تفضلين التوجه شخصيًا، يمكنك استخدام "كوكل ماب" لتحديد الموقع الأقرب لك، ثم زيارة المركز للإبلاغ عن الحادثة.

في النهاية، إذا كنت تعانين من الابتزاز الإلكتروني، فإن اللجوء إلى الشرطة المجتمعية يعد خطوة هامة لحمايتك، وهو يعد خيارًا متاحًا وسهلاً في بعض الحالات.

الطريقة الثانية: الشكوى لدى الأمن الوطني

في العراق، تُعتبر جميع قضايا الابتزاز الإلكتروني من اختصاص الأمن الوطني، وتحديدًا شعبة الجرائم الإلكترونية. من خلال تقديم شكوى إلى الأمن الوطني، ستتمكن من اتخاذ إجراءات قانونية سريعة وفعالة. غالبًا ما يتم نصب كمين للمبتز، وتتم محاكمته بأمر قبض رسمي، حيث يتم احتجازه في الحبس إلى حين المحاكمة، ولن يتم الإفراج عنه بكفالة. بعدها، سيحصل على الجزاء العادل وفقًا للقانون.

كيفية تقديم الشكوى للأمن الوطني:

الاتصال بالخط الساخن للأمن الوطني (131):

في البداية، يمكنك الاتصال بالخط الساخن (131) الخاص بالأمن الوطني لإبلاغهم عن تعرضك للابتزاز، وللحصول على تفاصيل حول مكان المحكمة المختصة.

زيارة محكمة التحقيق المختصة:

بعد الاتصال، توجهي إلى محكمة التحقيق المختصة بقضايا الأمن الوطني في منطقتك. يمكنك معرفة مكان المحكمة عبر الاتصال بالخط الساخن. من المهم أن تذهبي صباحًا وتقدمي عريضة شكوى للقاضي المختص.

تقديم الشكوى وتوضيح الموقف:

في المحكمة، قومي بشرح تفاصيل الواقعة بالكامل، بما في ذلك طبيعة الابتزاز والمعلومات المتوفرة عن المبتز. سيتم تدوين أقوالك في محضر رسمي، وسيتم فتح القضية رسميًا.

131

شكوى



إحضار الأدلة:

يجب عليك إحضار جميع الأدلة المتوفرة لديك، مثل:

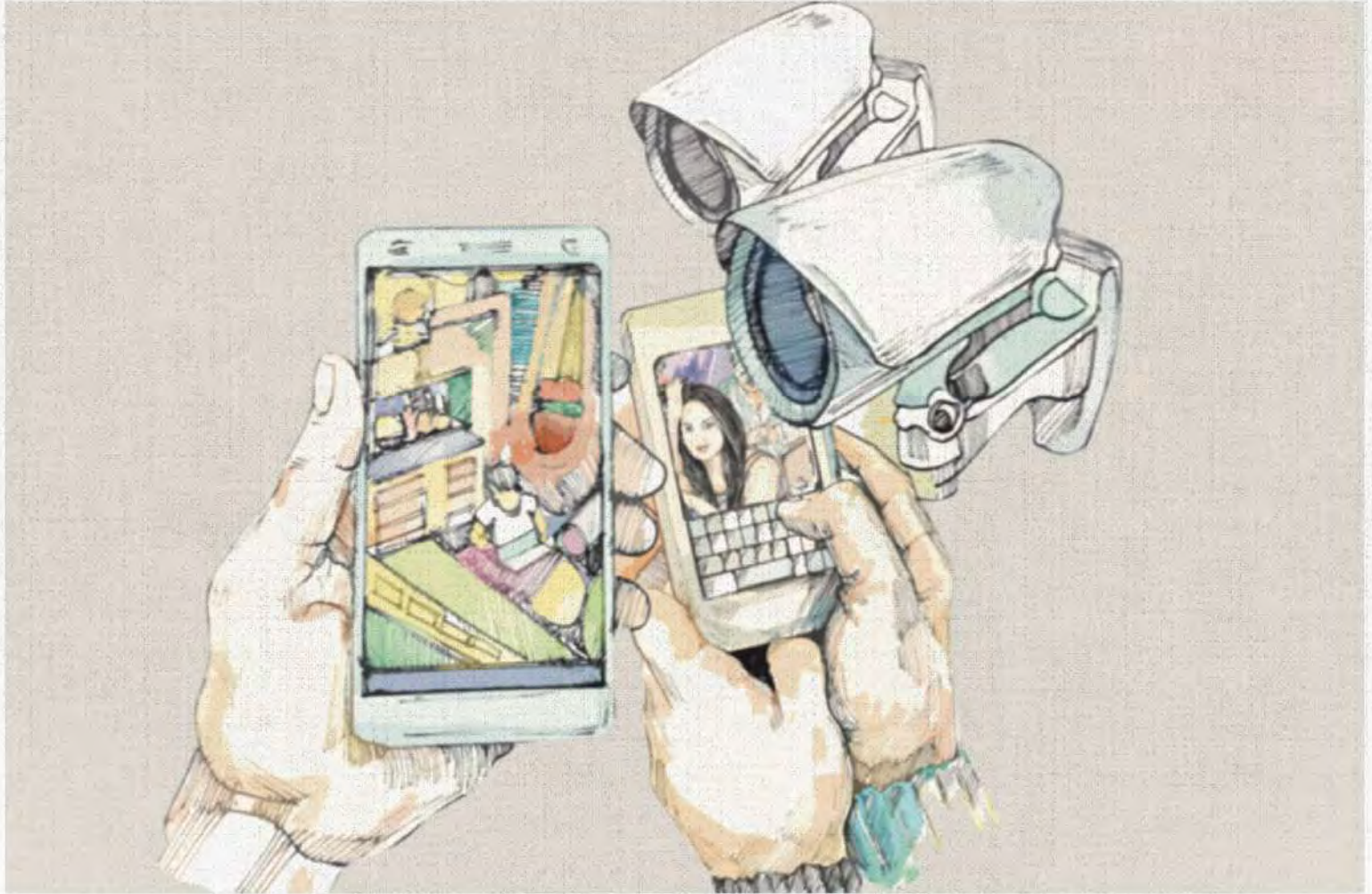
- الصور التي تثبت تعرضك للابتزاز.

- الملاحظات النصية مع المبتز.

- **تسجيلات المكالمات الصوتية**، إذا كان المبتز يستخدم هذا الأسلوب. يُفضل إحضار هاتف آخر وتشغيل المكالمات عبر مكبر الصوت (السماعة) لتمكيني من تصوير المكالمات صوتًا وصورة. لا تستخدمني فقط تسجيل مكالمات صوتية دون الفيديو، لأن ذلك قد يعوق مصداقية الأدلة.

إجراءات الأمن الوطني:

بعد تقديم الشكوى، ستبدأ شعبة الجرائم الإلكترونية في الأمن الوطني بتنفيذ إجراءات قانونية سريعة نسبيًا، تشمل نصب كمين للمبتز. في غضون حوالي خمسة أيام، ستتمكن السلطات من القبض على المبتز، سواء كان داخل العراق أو خارجه. سيخضع المبتز للتحقيق، وإذا ثبتت التهم عليه، سيتم محاكمته وفقًا للقانون، مع حرمانه من الخروج بكفالة.



ملاحظات مهمة:

- تأكدي من جمع الأدلة الكافية قبل التوجه إلى المحكمة، حيث أن تقديم أدلة موثوقة يمكن أن يساهم بشكل كبير في نجاح الشكوى.

- تواصلني مع محامي مختص إذا كنت بحاجة إلى استشارة قانونية قبل تقديم الشكوى.

مميزات الشكوى لدى الأمن الوطني:

إجراءات سريعة نسبيًا:

ستتم الإجراءات بشكل سريع خلال خمسة أيام تقريبًا، ولن تنتهي إلا بالقبض على المبتز في أي مكان داخل العراق.

سرية الإجراءات:

سيتم التعامل مع الشكوى بسرية تامة، ولن يُطلب منك تقديم معلومات حساسة مثل هاتف أهلك أو أي تفاصيل شخصية أخرى.

فعالية ضد المبتزين المحترفين:

هذه الطريقة فعالة للغاية في حالة الابتزاز المالي من قبل مبتزين محترفين، حيث لن يفلت المبتز من الكمائن التي تنصبها الجهات الأمنية، مهما كانت خبرته. العديد من هؤلاء المبتزين قد تم القبض عليهم بالفعل بفضل الجهود الأمنية.

سلبات الشكوى لدى الأمن الوطني:

تطلب الحضور إلى المحكمة:

ستحتاجين إلى الذهاب إلى المحكمة مرة أو مرتين على الأقل لتقديم شكواك. قد يتطلب الأمر بعض الوقت والجهد.

كسب الوقت مع المبتز:

خلال فترة إعداد الشكوى، قد تضطرين إلى التفاوض مع المبتز بشكل مؤقت، وكسب الوقت بإقناعه أنك بصدد جمع المبلغ المطلوب، حتى تتمكنين من اتخاذ الإجراءات اللازمة.

صعوبة الوصول إلى المبتز إذا كان خارج العراق:

إذا كان المبتز في دولة أخرى، قد تواجهين صعوبة في الوصول إليه أو القبض عليه، على الرغم من الجهود الأمنية المبذولة.



بعد إحالة المبتز إلى المحكمة، سيتم الحكم عليه بالسجن لمدة لا تزيد عن سبع سنوات بموجب المادة 430 من قانون العقوبات العراقي، وذلك وفقاً لما تحدده المحكمة بناءً على الأدلة المقدمة وطبيعة الجريمة.

نموذج للعريضة

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد قاضي محكمة تحقيق

المختص بقضايا الامن الوطني المحترم

المشتكية \ الاسم

المشكو منه \ الاسم

جهة الشكوى /

قام المشكو منه بابتزازي حيث أرسل لي رسالة عبر تطبيق عن طريق صفحته أو رقم هاتفه طالباً مني (اذكري نوع الطلب) مثلاً طالباً مني مبلغ من المال مهدداً أيّاي لو امتنعت أنه س (اذكرني نوع التهديد) كمثال سينشر صور خاصة لي وحيث ان فعل المشكو منه هو جريمة تهديد مصحوب بطلب مكتملة الاركان عليه اطلب من عدالتكم الاعياز لمكتب المحقق القضائي المختص بقضايا الأمن الوطني لاتخاذ الإجراءات التحقيقية بحق المشكو منه أعلاه .

المشتكية

جرائم تندرج تحت العنف الرقمي أخرى شائعة:

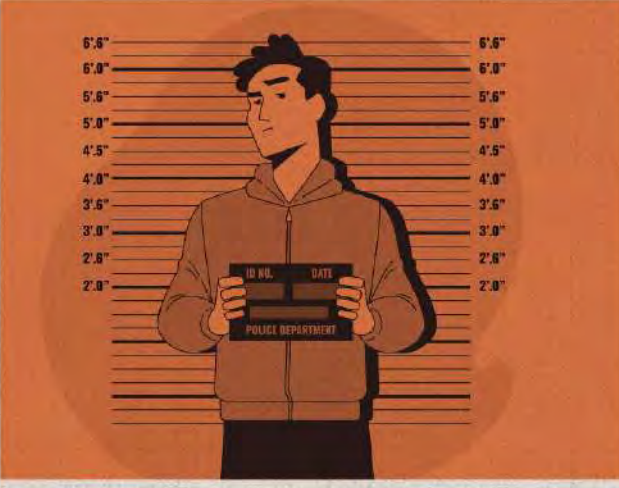
تعتبر الجرائم الإلكترونية من القضايا القانونية التي تواجه المجتمعات في العصر الحديث، وتتنوع هذه الجرائم بين تهديدات مباشرة، تحرش، احتيال، سب وقذف، ونشر معلومات سرية. ويعاقب القانون العراقي بشدة على مثل هذه الجرائم لتوفير حماية للأفراد والمجتمع من هذه الأنواع من الاعتداءات الإلكترونية.

1. جريمة التهديد عبر الوسائل الإلكترونية

هذه الجريمة تتمثل في استخدام الوسائل الإلكترونية لتهديد شخص ما دون أن يكون مصحوبًا بطلب معين. يحدث هذا النوع من الجرائم بسبب سهولة استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. قد يتنوع التهديد بين تهديدات بالقتل، أو التهديد بالكشف عن أسرار شخصية أو نشر معلومات حساسة. العقوبة: يُعاقب مرتكبو جريمة التهديد وفقًا لأحكام المادة 431 من قانون العقوبات العراقي، حيث يعاقب المتهم بالحبس، وتُحدد مدة العقوبة وفقًا لظروف القضية وطبيعة التهديد.

2. جريمة التحرش عبر الوسائل الإلكترونية

تعتبر هذه الجريمة من أكثر الجرائم شيوعًا التي تتعرض لها الفتيات عبر الإنترنت، حيث يتم التحرش بهن عبر وسائل التواصل الاجتماعي. قد يتضمن التحرش إرسال صور أو طلبات مسيئة أو أي سلوك غير لائق بهدف التحرش. العقوبة: إذا أرسل شخص صورة خادشة للحياء بهدف التحرش، فإن العقوبة تصل إلى الحبس لمدة سنة. إذا كان التحرش يتم عبر الكتابة أو الطلبات المخلة بالآداب، فإن العقوبة قد تكون الحبس لمدة ثلاثة أشهر أو الغرامة.



3. جريمة الاحتيال عبر الوسائل الإلكترونية

الاحتيال الإلكتروني يحدث عندما يستخدم شخص وسائل إلكترونية للاحتيال على آخرين بهدف الحصول على مكاسب مالية أو عينية. في العراق، يُستخدم الاحتيال الإلكتروني بشكل واسع، مثل إنشاء صفحات إلكترونية مزيفة للتداول أو بيع الأسئلة الامتحانية أو استغلال وسائل الدفع الإلكتروني مثل زين كاش للحصول على الأموال.

العقوبة: يتم معاقبة مرتكبي هذه الجريمة بالحبس، وتصل العقوبة إلى ثلاث سنوات وفقاً لظروف القضية وطبيعتها.



4. القذف والسب عبر الوسائل الإلكترونية

تشمل هذه الجريمة التشهير بالأشخاص أو سبهم عبر الإنترنت، سواء عن طريق منشورات عامة، تعليقات، أو حتى رسائل خاصة. مثل هذه الأفعال تُعتبر جريمة يعاقب عليها القانون.

العقوبة: يتراوح الحكم على هذه الجريمة بين الحبس وغرامة مالية، وتُحدد العقوبة بناءً على ظروف القضية.



5. نشر معلومات سرية عبر الوسائل الإلكترونية

نشر معلومات أو أخبار أو صور تتعلق بالحياة الشخصية للأفراد عبر الإنترنت، يعد جريمة يعاقب عليها القانون. يمكن أن تشمل هذه المعلومات الأسرار الشخصية أو الرسائل الخاصة أو الصور التي يجب أن تظل سرية.

العقوبة: يُعاقب مرتكب هذه الجريمة بالحبس لمدة سنة.



كيفية التصرف إذا تعرضت لأحد الجرائم الإلكترونية المذكورة

إذا تعرضت لأي من الجرائم الإلكترونية مثل التهديد أو التحرش أو الاحتيال، عليك التوجه إلى محكمة التحقيق المحلية، وتقديم شكوى مع جمع أكبر قدر من الأدلة والمعلومات التي قد تساعد في التحقيق. تذكري أن هناك مهلة زمنية لتقديم الشكوى في بعض الجرائم، لذا من المهم أن تتصرفي بسرعة لحماية حقوقك.



عندما تتعرضين لإحدى الجرائم الإلكترونية مثل التهديد أو التحرش أو الاحتيال، من المهم أن تعرفي كيف تتصرفين بشكل قانوني لحماية حقوقك. إليك الخطوات التي يجب أن تتبعتها:

1. الذهاب إلى محكمة التحقيق القريبة من محل سكنك

الطريقة الأولى للتصرف في حال تعرضك لإحدى هذه الجرائم هي التوجه إلى محكمة التحقيق المختصة في منطقتك لتقديم شكوى أمام القاضي المختص.

ملاحظات هامة:

في هذه الجرائم، تقع مسؤولية جمع المعلومات عن المتهم عليك بشكل أكبر. فبخلاف قضايا الابتزاز الإلكتروني التي تُحال عادة إلى الأمن الوطني، تتعامل الشرطة المحلية مع هذه الجرائم، ولكن قد تكون إمكانياتهم الإلكترونية محدودة، مما يعني أنك قد تحتاجين إلى بذل جهد إضافي للوصول إلى معلومات المتهم.

من المهم أن تحاولي جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الجاني، مثل متابعة صفحات المتهم على مواقع التواصل الاجتماعي للحصول على تفاصيل مثل مكان عمله أو سكنه. يمكنك أيضًا محاولة استدراجه للحصول على مزيد من المعلومات مثل رقم هاتفه أو عنوانه.



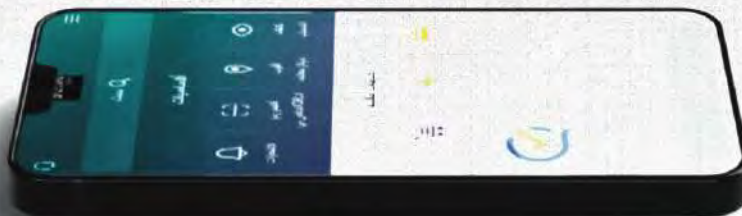
2. الوقت المحدد لتقديم الشكوى

في قضايا التهديد، التحرش، القذف والسب، يجب عليك تقديم الشكوى في غضون ثلاثة أشهر من وقوع الحادث. بعد هذه الفترة، تسقط حقوقك في تقديم الشكوى، لذا عليك التصرف بسرعة. استثناء: في جريمة الاحتيال عبر الوسائل الإلكترونية، ليس هناك مهلة زمنية محددة، ويمكنك تقديم الشكوى في أي وقت بعد وقوع الجريمة.



3. جريمة الاحتيال عبر الوسائل الإلكترونية

إذا تعرضت للاحتيال الإلكتروني، غالبًا ما يتم تحويل الأموال عبر رصيد الموبايل أو زين كاش. في هذه الحالة، من المهم أن تحتفظي بـ كارت الرصيد المرسل أو رقم الحوالة عبر زين كاش، حيث يمكن أن تساعد هذه المعلومات في تحديد هوية المتهم. بعد تقديم الشكوى، قد تقوم المحكمة بالتنسيق مع شركات الاتصالات للحصول على بيانات تتعلق بالشخص الذي قام بتعبئة الرصيد أو صاحب الرقم المرتبط بحساب زين كاش.



بسم الله الرحمن الرحيم

السيد قاضي محكمة تحقيق في المحترم

المشتكية: الاسم الكامل

المشكو منه: الاسم الكامل أو اسم صفحة الشخص على الفيسبوك أو

الإنستغرام أو التلغرام..الخ

جهة الشكوى:

الموضوع:

أتقدم إلى عدالتكم الكريمة بشكوى ضد المشكو منه الذي قام عبر برنامج اسم البرنامج مثل الفيسبوك، الإنستغرام، التلغرام بارتكاب جريمة حدد نوع الجريمة: مثل التشهير، السب، نشر معلومات شخصية أو غيرها بحق المشتكية، حيث قام شرح مختصر لما فعله المشكو منه، مثل: نشر معلومات خاصة بي دون إذني، التهديد بنشر صور شخصية، إلخ.

وحيث إن الفعل الذي قام به المشكو منه يعتبر

جريمة وفقا لقانون العقوبات العراقي، فإنني ألتمس

من عدالتكم إصدار أمر بالتحقيق في هذه الجريمة، وطلب اتخاذ

الإجراءات القانونية المناسبة بحق المشكو منه.

الطلبات:

الإيعاز لمركز الشرطة القريب من منطقتي لاتخاذ الإجراءات التحقيقية

بحق المشكو منه.

فتح تحقيق في الجريمة الموصوفة أعلاه بناءً على الأدلة التي بحوزتي.

المشتكية: التوقيع

إجراءات إضافية:

بعد ختم العريضة من قبل القاضي ودفع الرسم (المقدّر بـ 2000 دينار عراقي فقط)، يمكنك الذهاب إلى مركز الشرطة القريب منك.

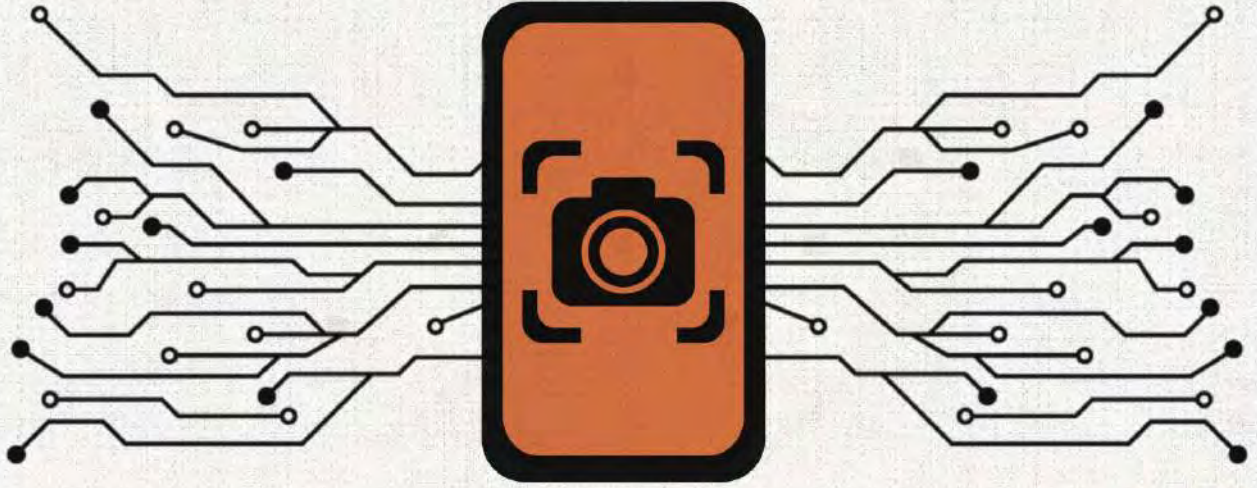
قدمي إفادتك مع كافة الأدلة المستندات والمعلومات التي تدعم شكواك ضد المتهم، مثل: الصور، المحادثات، أو أي أدلة رقمية أخرى.

عند تقديم شكوى في قضايا الابتزاز أو الجرائم الإلكترونية الأخرى، من المهم أن تكون لديك أدلة قوية لدعم قضيتك. وهذه بعض النقاط المهمة التي ينبغي مراعاتها عند جمع الأدلة.

السكرين شوت (لقطة الشاشة):

يجب عليك التقاط لقطات شاشة (سكرين شوت) للمحادثات أو المنشورات التي تحتوي على التهديدات أو الأفعال المسيئة.

لكن لا تكتفي بالتقاط الصورة فقط، لأن ذلك قد لا يكون كافياً في بعض الأحيان لإثبات الجريمة.

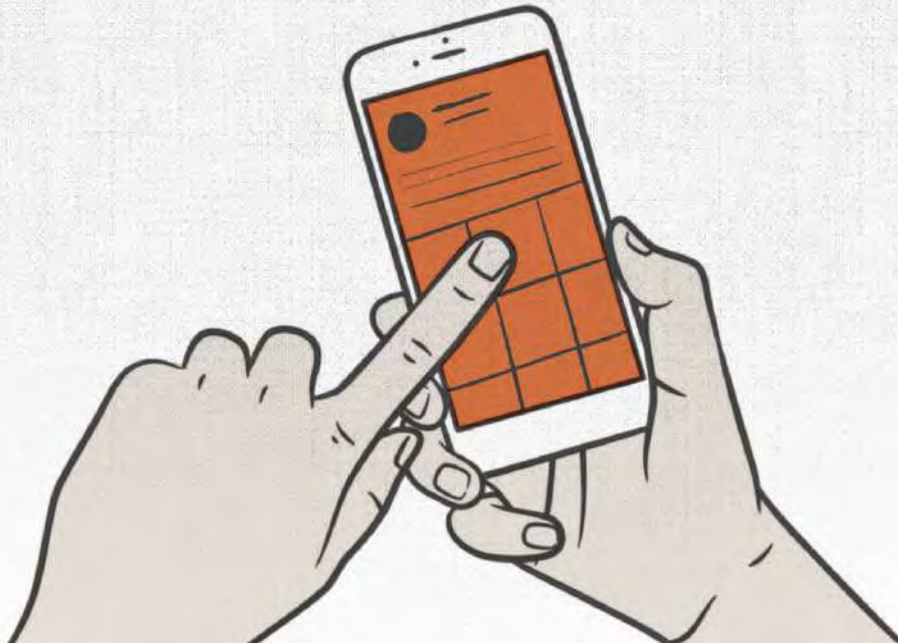


الفيديو التوضيحي:

إنشاء فيديو: من المهم أيضاً تصوير فيديو يوضح الأدلة. يمكنك استخدام هاتف آخر لتصوير شاشة الهاتف الذي يحتوي على الأدلة. طريقة التصوير:

التقاط الفيديو لصفحة المتهم: عند تصوير الفيديو، يجب أن تضمني في الدخول إلى صفحة المتهم (مثل صفحته على الفيسبوك أو التلغرام) والتفاعل مع المنشور أو التعليق المسيء، وليس فقط تصوير التعليق أو المنشور.

التعليق أو المنشور: حاولي العودة للتعليق أو المنشور المسيء وفتح صفحة المتهم بالكامل، وتوثيق هذه اللحظة في الفيديو.

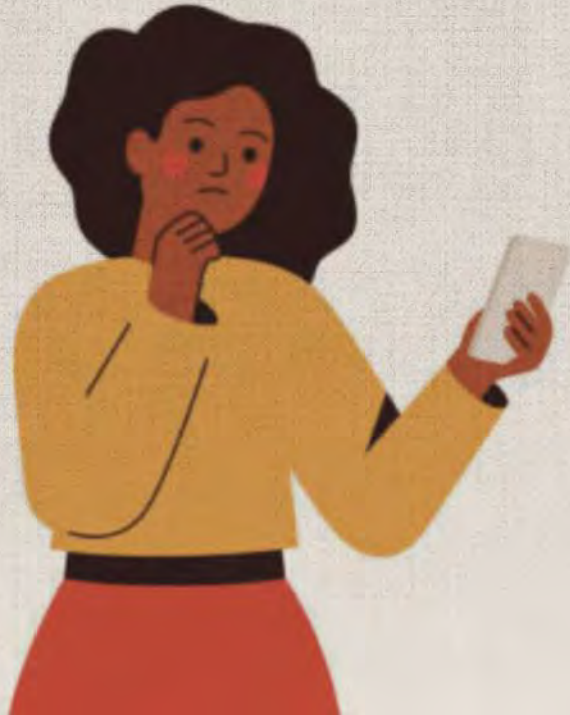


التأكيد على التفاصيل:

توثيق توقيت ووقت الحادث: تأكدي من أن الفيديو يظهر توقيت الحادث بشكل واضح (تاريخ ووقت).
عرض الأدلة بوضوح: تأكدي من أن الفيديو يظهر التفاصيل بوضوح، مثل المنشور المسيء والمعلومات الظاهرة على صفحة المتهم.



من خلال هذا النوع من الأدلة، سيكون لديك توثيق قوي يساعدك في متابعة القضية أمام المحكمة أو الجهات الأمنية.
ختامًا، إذا كنت بحاجة إلى استشارة قانونية مجانية قبل تقديم شكوى أو اتخاذ أي إجراءات، يمكنك التواصل مع الخبير القانوني محمد جمعة عبر رقم الواتساب التالي: 07902179729



الملكية الفكرية

حقوق النشر © 2025 مؤسسة SecDev ومؤسسة أنسم للحقوق الرقمية. تم تنفيذ هذه الدراسة كجزء من مشروع ممول من المركز الدولي لبحوث التنمية (IDRC).
إن الآراء الواردة هنا لا تمثل بالضرورة آراء مؤسسة سيكديف أو المركز الدولي لبحوث التنمية أو مجلس إدارته.
هذا العمل مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي الدولية 4.0.
لقراءة نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>
لإعادة الاستخدام أو التوزيع، يرجى تضمين إشعار حقوق النشر هذه.