

## مقدمة

مجتمع المثليين/ات ومزدوجي/ات الميول الجنسية والعابرين/ات جنسياً أو جندياً و بيني/ات الجنس (مجتمع الميم) حيوي ونشط وقوي ومبدع ومرن، وسبب كبير في ذلك يعود لأن ذلك ما ينبغي أن يكون عليه هذا المجتمع. ففي جميع أنحاء العالم، لا يزال أفراد مجتمع الميم يعانون من التمييز وعدم المساواة والعنف وسوء المعاملة بسبب ميولهم/ن الجنسية وهويتهم/ن الجندرية . وفي ظل مواجهتهم /ن لهذه التحديات والتهديدات، لجأ مجتمعنا الذي يتميز بأنه واسع الحيلة دائماً إلى الانترنت وبشكل أكثر تحديداً، إلى شبكات التواصل الاجتماعي وذلك من أجل ضمان وسيلة تواصل وتشبيك وحشد أكثر أماناً.

ولقد أصبح غرايندر Grindr من خلال احتوائه على عضوية أكثر من 4.5 مليون مشترك/ة يومياً في جميع أنحاء العالم، جزءاً حيوياً من مجتمع الميم وازدهر كمكان فريد للتواصل بين الأفراد الكويريين/ات. ولكن على الرغم من أن غرايندر Grindr تم تخصيصه كمساحة آمنة، إلا أن ميزاته قد تنطوي أيضاً على إمكانية تعريض المستخدمين/ات للخطر.



# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل

ولا تقع مسؤولية السلامة على المستخدمين/ات فقط، ولذلك يسعى غرايندر Grindr باستمرار إلى تطوير وتحسين ميزات الأمان الخاصة به - ليس فقط لحماية المستخدمين/ات، ولكن أيضاً لتزويدهم/ن بمعلومات السلامة الهامة اللازمة لضمان تجربة آمنة.

كجزء من هذه الجهود المستمرة، عقدت مبادرة غرايندر Grindr للمساواة Grindr for Equality شراكات مع نشطاء/ات ومؤسسات من مجتمع الميم ومؤسسات ونشطاء/ات في مجال الصحة في جميع أنحاء العالم، بالإضافة إلى المستخدمين/ات، وأسفرت هذه الشراكات معهم/ن على دليل شامل للأمان يشمل مجالات متعددة من أمان المستخدم/ة. ويفضل ملاحظاتهم/ن ونصائحهم/ن التي لا تقدر بثمن، يمكننا الآن مشاركة هذه المعلومات المهمة لمساعدة المستخدمين/ات على الاستمتاع بتجربتهم/ن الخاصة بغرايندر Grindr مع ضمان الحفاظ على سلامتهم/ن في نفس الوقت.



سيستبع هذا الدليل نهج الحد من الضرر، بحيث يمكن للجميع الاستمرار في استخدام غرايندر Grindr ولكن من خلال زيادة الوعي حول كيفية الحد والتقليل من الضرر الذي قد يحدث لنا. الحد من الضرر هو نهج في مجال الصحة العامة. وهو مصمم لتقليل الآثار الاجتماعية و/أو الجسدية السلبية المرتبطة بالسلوكيات البشرية المختلفة، مع إدراك المخاطر الكامنة في بعض الأنشطة اليومية.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## ما هو الأمان الشامل؟

الأمان الشامل هو نهج يدمج الأمن الرقمي والسلامة الشخصية والرفاه النفسي و الاعتناء بالذات في ممارسات إدارة الأمن التقليدية. وبما يتناسب مع أهدافنا، سنقوم بتقسيم الدليل على النحو التالي:



## الأمان الرقمي

يشير الأمان الرقمي إلى الممارسات المستخدمة لحماية المستخدمين/ات عبر الإنترنت والأجهزة والبيانات من الوصول غير المصرح به أو الهجمات الإلكترونية. إذا كنت تعيش في مكان ما حيث يعرضك/ي الانتماء إلى مجتمع الميم للخطر ، فأليك/ي بعض الخطوات المهمة التي يمكنك/ك اتخاذها لضمان سلامتك أثناء استخدام غرايندر Grindr.

" لا فائدة من حفر بئر بعد اشتعال النار في المنزل."

~ مثل هندي ~

لا تنشر/ي صوراً ذات ملامح محددة (واضحة):

إذا كنت/ كنتِ تعيش/ي في مكان يعرضك/ك كفرد من مجتمع الميم للخطر بسبب استخدام غرايندر Grindr ، فهناك العديد من الطرق لاستخدام التطبيق دون تعريض نفسك للخطر.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل

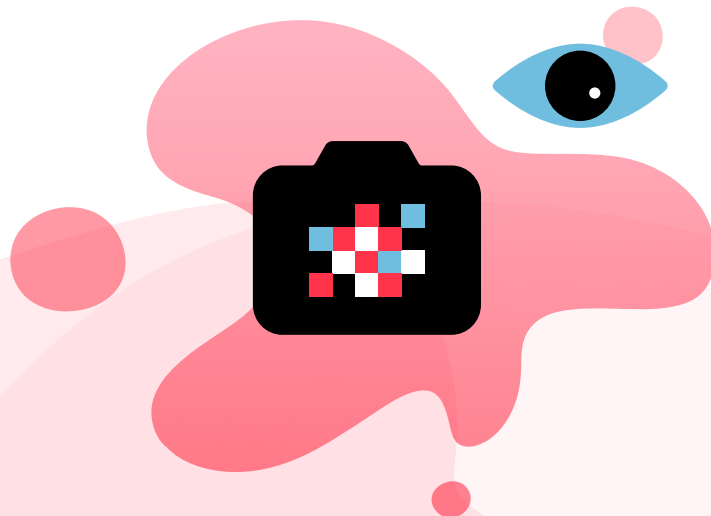
- لا تُظهر/ي وجهك أو أي ملامح أخرى يمكن تحديدها أو التعرف عليها ، بما في ذلك الوشم أو الأثاث أو ديكور المنزل أو المنظر المحيط.
- ينبغي مسح البيانات الوصفية عند التقاط صورة. تضيف الكاميرات البيانات الوصفية تلقائياً عند التقاط صورة. يمكن أن تتضمن هذه المعلومات المخفية موقع وتاريخ وموقع الصورة. حتى إذا لم تُظهر الصورة وجهك/ك أو أي تفاصيل أخرى قد تكشف هذه البيانات هويتك/ك ، فلا يزال من الممكن استخدام البيانات الوصفية للصورة لمعرفة قدر كبير من المعلومات عنك/عنك. هناك العديد من التطبيقات التي تزيل هذه البيانات لك /لك. قبل مشاركة الصور مع الغرباء.
- إذا كنت /كنتِ تتحدث/ تتحدثين مع شخص ما وترغب/ي في إرسال صورة ، ففكر/ي في عدم وضوح بعض الملامح المحددة (من خلال تشويش الصورة) وذلك لإخفاء شخصيتك/ك. مازال بإمكانك أن تجد طريقة ممتعة لمشاركة الصور مع الأشخاص ، دون إظهار نفسك بالكامل. تذكر/ي أن التشويش لا يعمل دائماً لأن بعض البرامج يمكنها عكس ميزة التمويه. حاول/ي استخدام صورة تمثلك بطريقة مختلفة مثل تلك المتعلقة بهواياتك أو شخصيتك.
- لمزيد من المعلومات حول كيفية طمس أو تمويه صورك على هواتف أندرويد Android ، راجع الرابط التالي:

<https://guardianproject.info/apps/obscuracam>

وبالنسبة لمستخدمي IOS يمكنهم الإطلاع على الرابط التالي:

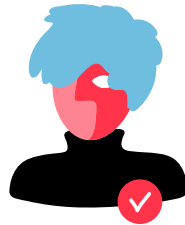
<https://itunes.apple.com/us/app/blur-photos-free-for-iphone-ipad-and-ipod-touch/id931207837?mt=8>

- عند التحدث إلى أشخاص لا تعرفونهم/ن جيداً ، من الأفضل تغطية الكاميرا على هاتفك الذكي أو الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر اللوحي. لمستخدمي أندرويد ، يمكنكم/ن القيام بذلك رقمياً باستخدام تطبيق Camera Blocker أو حاجب الكاميرا.





## سيناريو رقم 1



خوليو يبلغ من العمر 35 عاماً وغالباً ما يواعد ويتقابل مع أشخاص من خلال الانترنت. لقد شعرخوليو دائماً أن التطبيق كان وسيلة ممتعة وآمنة للتواصل مع رجال آخرين. في أحد الأيام ، أرسل خوليو بعض الصور التي كان من خلالها يمكن رؤية مكان عمله في الخلفية بوضوح، لشخص اتضح لاحقاً أنه مبتز. وقد ابتز هذا الشخص خوليو لأكثر من شهر، مهدداً بفضحه لزملائه في عمله.

### — ماذا كان يمكن لخوليو أن يفعل لتجنب الوقوع في هذا المأزق؟ —

كان بإمكان خوليو تجنب إظهار وجهه في الصور ، وكان بإمكانه التأكد من أنها لم تتضمن تفاصيل مميزة أخرى ، مثل مكان عمله أو أي شيء آخر يمكن أن يكشف عن هويته ويحتمل أن يعرض سلامته للخطر.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## تقابلوا/ن مع الأشخاص في مكان آمن:

قد تكون مشاركة عنوان منزلك محفوفة بالمخاطر. تأكد/ي من أنك تشعر/ين بالراحة مع الشخص قبل المقابلة. إذا كنت / كنتِ مستعداً/ة لمقابلة شخص ما ، فحاول/ي إجراء المقابلة من خلال اختيار موقع أو مكان معروف بانه مكان آمن وصديق لأفراد مجتمع الميم إذا كان هناك واحد في منطقتك . إذا كنت/ كنتِ ترغب/ين في متابعة الدردشة خارج غرايندر Grindr ، فكر/ي في استخدام تطبيقات المراسلة الآمنة التي تستخدم التشفير من طرف إلى طرف. بعض هذه التطبيقات تشمل واير Wire ، سيجنال Signal ، Jitsi وجيتسي ، و Appear in أيبير ان . يرجى ملاحظة عند استخدام تطبيق واير Wire فأنت/ك لست بحاجة إلى التسجيل باستخدام رقم هاتفك ، يمكنك ببساطة التسجيل باستخدام عنوان بريد إلكتروني إذا كنت/ كنتِ ترغب في ذلك. بينما في سيجنال Signal ، يمكنك /ك تحديد وقت لحذف الرسائل مما يعني أنه بعد فترة زمنية محددة سوف تختفي محادثتك تلقائياً.



## لا تستخدم/ي المعلومات الشخصية في بروفايك على غرايندر Grindr :

لا تحدد/ي اسمك أو عنوانك أو رقم هاتفك أو أي معلومات أخرى قد تساعد في تحديد هويتك في بروفايك الشخصي. يؤدي عرض معلوماتك الشخصية على غرايندر Grindr إلى زيادة خطر قيام شخص ما بتحديد والتعرف على حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي.

## لا تقوموا/ن بربط حساباتكم/ن على وسائل التواصل الاجتماعي مع بعضها:

بعض التطبيقات تسمح لك أو تطلب منك/ك تسجيل الدخول باستخدام حساب وسائل تواصل اجتماعية أخرى. يمكن أن يوفر الربط بين مختلف وسائل التواصل الاجتماعي وأدوات التواصل لشخص ما طرقاً للعثور على معلومات عنك/عك. إذا كان الأمر كذلك ، ففكر/ي في الخطوات التالية:

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



▪ استخدم/ي اسمًا مختلفًا على غرايندر Grindr عن بقية تطبيقات وسائل التواصل الاجتماعي الأخرى.

▪ إعطاء رقم هاتف وعنوان بريد إلكتروني مختلف عن ذلك الذي تستخدمه /يه عادة

▪ لا تتصلوا أو تسجلوا الدخول عبر وسائل التواصل الاجتماعي ، إن أمكن. إذا لزم الأمر ، فينصح بإنشاء حساب منفصل لتسجيل الدخول إلى تطبيقات التواصل الاجتماعي.

▪ لا تفصح عن رقم هاتفك إلا إذا كان ذلك ضروريا للغاية

**يرجى الانتباه إلى أنه يتم حفظ محادثات الدردشة على كلا الهاتفين (هاتفك وهاتف الطرف الآخر):**

لا تشارك/ي أي معلومات شخصية أو صور أو مقاطع فيديو لا تشاركها عادة مع الغرباء. في بعض البلدان ، يمكن استخدام هذه المعلومات كدليل قانوني يمكن أن يؤدي إلى السجن.

**تجنبوا تصفح الانترنت عبر الواي فاي Wi-Fi المتصل من خلال خاصية أو ميزة الهوت سبوت Hotspot :**

إن خاصية الاتصال من خلال الواي فاي المتصل بتقنية الهوت سبوت أو Wi-Fi Hotspot في الأماكن العامة مثل المطارات والمقاهي والمكتبات والفنادق يعد أمر مريح، لكنه غير آمن في كثير من الأحيان. إذا لم يكن هناك خيار بديل لاستخدام هذه الشبكات غير الآمنة ، وإذا لم تكن هناك آثار وتبعيات قانونية للقيام بذلك ، فإننا نوصيكم/ن دائماً باستخدام شبكة خاصة افتراضية أو ما يعرف ب[VPN] على هاتفك. ولزيد من المعلومات حول هذه الشبكات الافتراضية [VPN] ، يمكنكم/ن الإطلاع على هذه الروابط:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual\\_private\\_network](https://en.wikipedia.org/wiki/Virtual_private_network)

<https://www.psiphon3.com>

<https://nordvpn.com>

<https://www.tunnelbear.com>



# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



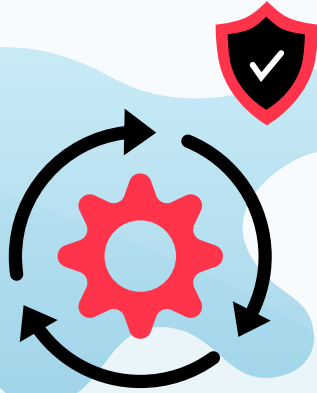
## ننصحكم /ن دائماً بتحديث برمجية هواتفكم/ن:

تحديثات البرامج تبيكم/ن في مأمن من تهديدات الأمان المعروفة وستوفر غالباً ميزات جديدة وتحسينات في السرعة. قد يكون مستخدمو/ات الهواتف الذكية الذين يقومون/ن بتشغيل برامج قديمة عرضة للمهاجمين الذين يحصلون على تحكم متميز (يُعرف باسم "الوصول إلى الجذر" أو root access في أنظمة أندرويد) بمعنى الوصول لجذر نظام الأندرويد Android (و "كسر الحماية" jailbreaking في أنظمة iOS) بأجهزكم/ن ، مما يسمح لهم بقراءة الرسائل في تطبيقات التواصل الاجتماعي. لذلك فمن المهم الانتباه إلى أن تتم التحديثات من خلال مصدر رسمي ، مثل Google Play, F-droid أو The Apple App Store (غوغل بلاي، أيف درويد أو متجر تطبيقات أبل).

لمزيد من المعلومات حول الوصول إلى الجذر وكسر الحماية، يرجى الرجوع إلى الروابط التالية:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting\\_\(Android\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Rooting_(Android))

[https://en.wikipedia.org/wiki/iOS\\_jailbreaking](https://en.wikipedia.org/wiki/iOS_jailbreaking)



## ينبغي تمكين المسح عن بُعد لهاتفك الذكي:

من الجيد أن تكونوا/ن قادرين/ات على مسح الهاتف الذكي الخاص بكم/ن عن بُعد ، بحيث إذا سقطت معلوماتكم/ن وصوركم/ن وما إلى ذلك في الأيدي الخطأ ، فستتمكنوا/ن من مسحها. إذا سرق هاتفك ، فمن المنطقي أنك سترغب في التأكد من أن أي معلومات حساسة على ذاكرته يمكن محوها بسهولة. لمزيد من المعلومات حول كيفية مسح هاتفك عن بُعد ، تحققوا/ن من الروابط التالية:

<https://support.google.com/accounts/answer/6160491?hl=en>

[https://support.apple.com/kb/PH2701?locale=en\\_US](https://support.apple.com/kb/PH2701?locale=en_US)

<https://preyproject.com>



# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



**تأكدوا/ن من حماية الصور ومقاطع الفيديو على هواتفكم/ن:**

إذا كان يجب أن تحملوا/ن صوراً أو مقاطع فيديو حساسة على هواتفكم/ن ، فتأكدوا من تخزينها بشكل آمن. يمكنك نقلها إلى معارض خاصة على هواتفكم/ن أو استخدام التطبيقات عبر الإنترنت مثل Photo Vault والتي تعمل على إخفاء الصور.

**ننصح بتأمين تطبيق غرايندر Grindr الخاص بكم من خلال استخدام وتفعيل رمز سري أو ما يعرف برقم التعريف الشخصي PIN :**

يمكن لمستخدمي/ات غرايندر Grindr ضبط إعدادات تطبيق غرايندر الخاص بهم/ن على أساس أنه يفتح فقط من خلال ظهور شاشة تطلب إدخال رقم التعريف الشخصي للأمان" حيث يجب على من يرغب في تصفح التطبيق إدخال رقم مكون من 4 أرقام لبدء تشغيل غرايندر Grindr. يمكنكم/ن أيضاً إخفاء التطبيق باستخدام خيار Discreet App Icon ، أو أيقونة التطبيق الخفية التي تقوم بإخفاء أيقونة غرايندر Grindr لتبدو كشئ أكثر سرية أو غير ملفت للانتباه مثل الكاميرا أو تطبيق الآلة الحاسبة على سبيل التمثيل. تم تطوير هذه الميزة لمستخدمي/ات غرايندر Grindr في البلدان التي قد يكون فيها أفراد مجتمع الميم الأكثر تعرضاً للخطر ، مثل البلدان التي يُعاقب فيها على المثلية الجنسية بعقوبة الإعدام. وهي متاحة للمستخدمين/ات في بقية العالم كجزء من خدمة غرايندر اكسترا Grindr Xtra و غرايندر اللامحدود Unlimited.

**يرجى إخفاء خيار المسافة في بروفائلك على غرايندر Grindr :**

يمكن للمستخدمين/ات تعطيل "إظهار المسافة" في بروفائلكم/ن الشخصي ، قد يساعدكم/ن ذلك إذا كنتم/ن تعيشون في بيئة خطيرة ولا تريدون أن يعرف أي شخص غير مرغوب فيه مكانكم/ن. في بعض البلدان حيث الانتماء الي مجتمع ميم قد يعرض الأشخاص لخطر معين ،مميزة المسافة معطلة بالفعل للجميع.



# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل

**إخفاء خاصية الاستكشاف من خلال عمليات البحث:**

يمكن لمستخدمي/ات غرايندر Grindr اختيار عدم العثور عليهم/ن من خلال عمليات البحث "Explore" ، التي تتيح للأشخاص الذين ليسوا في مكان قريب تصفح منطقتك. في بعض البلدان حيث الانتماء الي مجتمع ميم قد يعرض الأشخاص لخطر معين ، الملفات الشخصية مخفية بالفعل عن عمليات البحث.



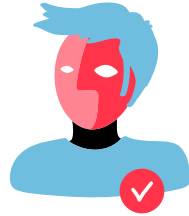
**القيام بحظر الحسابات أو البروفائيات الأخرى:**

إذا كنت تشعر/ين بأنك تتواصل/ين مع شخص في غرايندر Grindr والذي قد يعرض سلامتك للخطر ، فيمكنك حظره/ها حتى لا يتمكن من العثور عليك أو التفاعل معك على التطبيق.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## سيناريو رقم 2



أحمد يبلغ من العمر 25 عاماً ويعيش مع عائلته. لديه عادة وهي إعطاء هاتفه إلى والدته أو شقيقه أو صديقه الفضولي للنظر أو التحقق من بعض الأشياء في الهاتف. في أحد الأيام ، أعطى أحمد هاتفه لأخته للنظر في بعض الصور العائلية. شاهدت أخته عن غير قصد حسابه الشخصي على غرايندر Grindr ووجدت صور عارية له في معرض الصور.

### كيف كان يمكن أن يتصرف أحمد بطريقة مختلفة لتجنب هذا المأزق؟

كان يمكن أن يتجنب أحمد إعطاء هاتفه للآخرين ، ولكن نظراً لأنه يقوم بذلك كثيراً ولا يريد إثارة الشكوك ، يمكنه قفل غرايندر Grindr برمز سري وتغيير شكل إيقونة التطبيق. علاوة على ذلك ، كان بإمكانه تأمين جميع صورته ومقاطع الفيديو الخاصة به في تطبيق المعروف بـ "Vault App" أو تطبيق إخفاء الصور وأخيراً ، عند تصوير مقاطع الفيديو الخاصة ، يمكن أن يبدأ أحمد أيضاً بتصوير بضع ثوانٍ من يده وهي تغطي العدسة. سيؤدي ذلك إلى ظهور صورة مصغرة thumbnail سوداء تماماً في تطبيقات معرض الصور الخاص به ، مما يصعب من تحديد طبيعة مقاطع الفيديو هذه فوراً.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## السلامة الشخصية

تشير السلامة الشخصية إلى التحرر من الأذى الجسدي ، وكذلك التحرر من العداء والعدوان والمضايقة وفقدان القدرة على التحكم في جسد الشخص. عندما يتعلق الأمر بالسلامة الشخصية على تطبيقات المواعدة ، من المهم أن تقوموا/ن بتطوير استجابات منطقية للحفاظ على سلامتكم/ن. إذا كنتم/ن تعيشون في مكان يعرضكم/ن فيه انتمائكم/ن لمجتمع الميم للخطر ، فإليك/ن بعض الخطوات المهمة التي يمكنكم/ن اتخاذها لضمان سلامتكم/ن الشخصية أثناء استخدام Grindr غرايندر.

**القيام بمراجعة خلفية عن الشخص الذي ستواعده/ينه وجمع حقائق عنه/ها:**  
إذا كنت تتحدث/ي إلى شخص ما على غرايندر Grindr وقررت/ي مقابلته/ها في الحياة الحقيقية ، فمن الأفضل أن تتحقق من هويته/ها عبر أشخاص قد يعرفونه/ها أو ابحثوا عنهم على غوغل Google أو وسائل التواصل الاجتماعي.

**ينصح بإجراء أول مقابلة في مكان عام آمن:**  
عند مقابلة أشخاص لا تعرفهم/ينهم لأول مرة ، من الأفضل أن تتم المقابلة في مكان عام. من المهم أن تتقابلوا معهم/ن في مكان ما يكون يتسم بأنه صديق ومرحب بأفراد مجتمع الميم + LGBTIQ ، أو على الأقل ليس معروفاً على أنه مكان "غير ودي".



# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## أخبر صديقاً/ة عن مكان لقائك:

من الجيد دائماً أن يعرف الناس الي أين ذهبت. من الأفضل أيضاً وضع خطة للطوارئ. على سبيل المثال ، اطلب/ي من صديق/ة أن يقابلك إذا لم تتصل/ي به/ها بعد فترة معينة. أيضاً ، عندما تقابل/ين شخصاً ما لأول مرة ، حاول/ي ألا تحمل/ي الكثير من المتعلقات الشخصية مثل بطاقات الائتمان أو النقود. هناك بعض التطبيقات المفيدة التي تساعدك على تتبع خطواتك من أجل سلامتك الشخصية مثل "جهات الاتصال الموثوقة" أو My trusted contacts و "My Family Tracker" أو المقتفي لأثر عائلتي".

## مسح البيانات الحساسة من على الهاتف عند اللقاء مع الغرباء:

عندما تذهب/ين للقاء شخص لا تعرفه/يه من أجل المواعدة من خلال التطبيق ، قم بمسح أي محادثات جنسية وصور ومقاطع فيديو. لا تقم بحفظ أسماء جهات الاتصال في هاتفك التي تحتوي على هويات أو مواصفات جنسية مثل Top / Bottom / Hornet / Grindr (سالب /موجب / هورنت/ غرايندر) أو أي وصف جنسي آخر.

## تجنبوا الإفراط في تعاطي الكحول والمخدرات:

إذا كنت/ كنتِ على موعد مع شخص لا تعرفه/يه جيداً ، تجنب/ي شرب الكثير من الكحول أو تعاطي المخدرات. لا توافق/ي على تناول أي مشروبات أو مواد غير معروفة. قد يؤدي شرب المخدرات وتعاطيها إلى تقليل قدرتك على تحديد موقف ينطوي على خطورة محتملة.



## إذا تم القبض عليك:

إذا كان عليك التعامل مع موقف يتم فيه القاء القبض عليك أو اعتقالك ، فلا تعترف/ي أو تقر/ي بأي شيء. حتى لو كان لديهم دليل ، فالتمزم/ي الصمت. ابحث/ي عن المنظمات أو المجموعات في منطقتك التي تقدم خدمات قانونية مباشرة مثل المؤسسات التي تمثل وتناصر مجتمع الميم أو أي منظمة حقوق إنسان عامة.



## الرفاه النفسي و الاعتناء بالذات

"إن رعاية الذات ليست مجرد انغماس أو تدليل ، بل هي الحفاظ على الذات وهذا عمل من أعمال الحرب السياسية."

~ أودري لورد ~

الخوف والقلق والإرهاق والإجهاد والصدمات النفسية لها تأثير سلبي على صحتنا. فهذه الأشياء تعيق قدرتنا على التفكير بشكل صحيح واتخاذ قرارات عقلانية حول سلامتنا وأمننا. هذا هو السبب في أن الرفاه النفسي أو الاعتناء بالذات يجب ان يكونوا جزء أساسي من إستراتيجيتنا الأمنية الشاملة. يهتم الاعتناء بالذات بجسدنا وعقلنا وعواطفنا ، وكذلك الاهتمام بالبيئات المحيطة بوجودنا.

نظرًا لأن تقديرنا لأنفسنا واحترامنا لأجسادنا وهوياتنا يبدأ بالذات وينتهي بالأشخاص الذين نواعدهم/ن ، فإليك/ن بعض النصائح التي يمكن أن تساعد في الحفاظ علي سلامتكم/ن وكذلك سلامكم/ن الداخلي أثناء المواعدة.

### قم/ي بدعم وتوسيع أنظمة الدعم الخاصة بك/ي:

ابحث دائماً عن بيئات ترحيبية وداعمة وأمنة في حياتك/ي - والتي يمكن أن تكون مجموعة من الأصدقاء/ات الأوفياء و الحلفاء/ات الداعمين، والشركاء/ات الداعمين واللفطاء ، أو حتى مقدمي/ات الخدمات المتعاطفين.

### اعتن بعقلك وجسدك:

من المهم العناية بصحتك العقلية والبدنية. قم دائماً بمحادثات مفتوحة وصحية مع الأشخاص في حياتك حول احتياجاتك النفسية والعاطفية والجسدية. إذا كنت تمر بحالة متعلقة بصحتك النفسية،، فحاول/ي ألا تدع وصمة العار تصوغ تصوراتك عن نفسك. تذكر أنه لا يوجد أي عار أو لا يجب الخجل من طلب المساعدة إذا لزم الأمر.

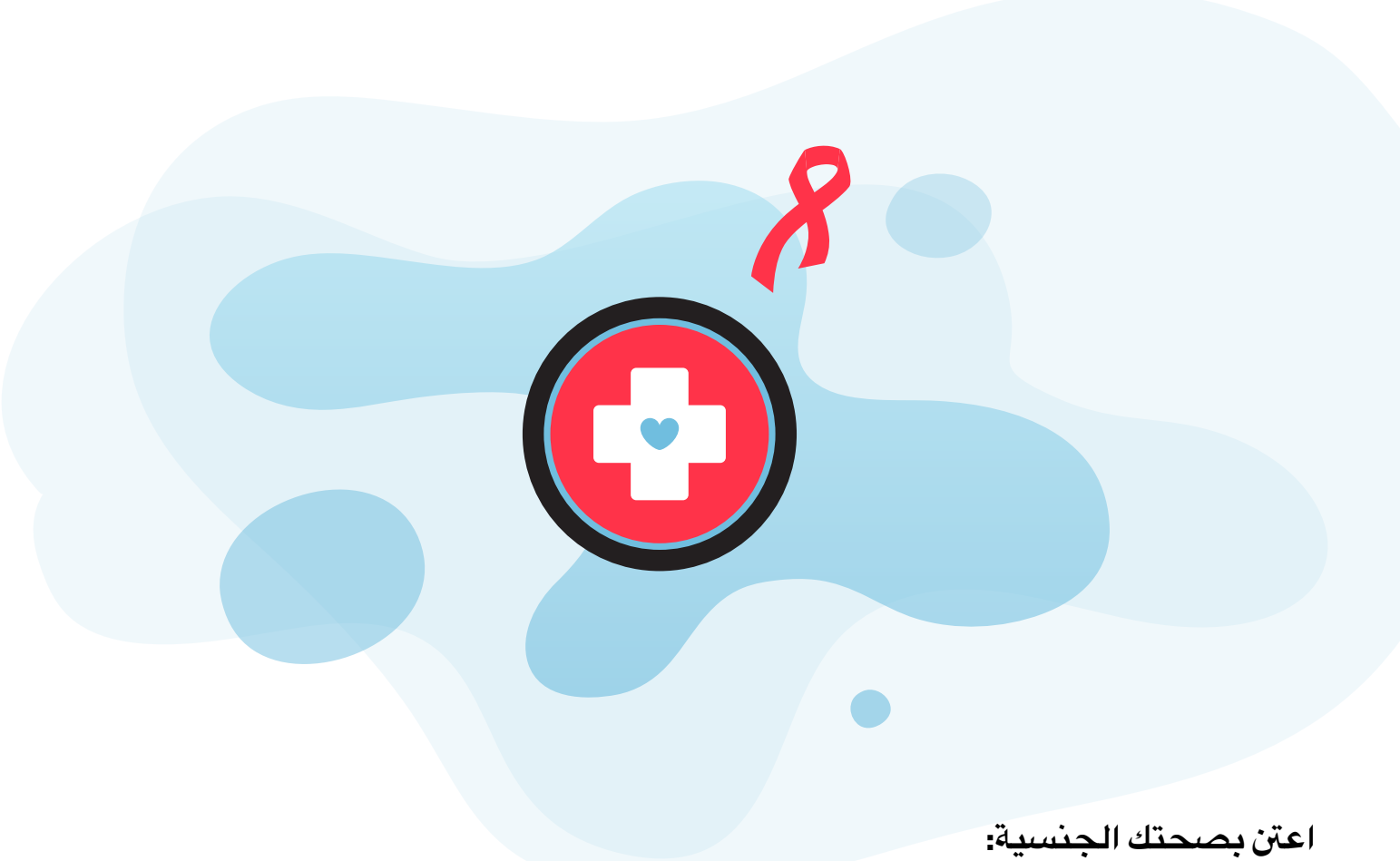


# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## اعتن بجسدك:

من المهم أن تعتني بجسدك ، مما قد يساعد في تقليل مشاعر القلق والاكتئاب. تبدأ العناية بجسدك بمراقبة نومك واتباع نظام غذائي وممارسة التمارين الرياضية ، إلخ. ولكن كما قيل ، "الجميع مختلفون ، وكل جسم يختلف" ، لذلك تذكر دائماً أنه لا توجد طريقة واحدة للاعتناء بالذات وكذلك لا يوجد شكل واحد للجسد المثالي. تعلم الطرق والوسائل المناسبة لرعاية جسدك وتحديد أهدافك الخاصة.



## اعتن بصحتك الجنسية:

اخضع/ي للفحص بانتظام لفيروس نقص المناعة البشرية وغيره من الأمراض المنقولة جنسياً. قم/ي بذلك ثلاث مرات على الأقل في السنة ، وأجري دائماً محادثات مع الأشخاص الذين تقابلهم حول توقعاتك الخاصة بسلامتك. لمزيد من المعلومات حول الصحة الجنسية ، تفضل بزيارة مركز موارد غرايندر Grindr للصحة الجنسية:

<https://grindr.me/sexualhealth>

## تذكر/ي أن جسدك ملكا لك:

لا تدع/ي أي شخص يجعلك تشعر/ين أن حياتك الجنسية غير طبيعية. لا تدع/ي أي شخص يخزيك أو يوصمك أو يخبرك بأن ما تحب ليس هو الأفضل بالنسبة لك. ولا تدع/ي أي شخص يضغط عليك لممارسة الجنس إذا كنت لا ترغب/ين في ذلك.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## الدعم المجتمعي الجماعي:

كمجتمع عالمي كويري ، لا يوجد سبب يجعلنا عدائين/ات تجاه بعضنا البعض ، لأن العالم قد يكون بالفعل قاسياً لأشخاص مثلنا ، لذلك من واجبنا أن نكون داعمين /ات لبعضنا البعض عندما نشعر وكأن العالم يخيب آمالنا. في بعض الأحيان ، يصبح أصدقاؤك من أفراد المجتمع الكويري هم أفراد عائلتك التي تختارها/يها ، لذلك هيا بنا نتخذ وعدا اليوم بأن ندعم بعضنا البعض - كن لطيفاً/ة ومراعياً/ة وداعمةً في الحياة الحقيقية وعلى الإنترنت. يمكننا معاً أن نبني عالماً نحلم به جميعاً ، عالم خالٍ من التمييز ، والوصم ، والعنصرية ، والتمييز الجنسي ، ورهاب المثلية الجنسية ، ورهاب العبور الجنسي / الجندي (ترانسوفوبيا) ، وأي شكل من أشكال العنف.

## تجعلنا اختلافاتنا فريدين/ات من نوعنا:

في عالم المواعدة ، غالباً ما ننسى أننا نتحدث إلى كائنات بشرية بخلفيات وتجارب حياتية وهويات وخيارات مختلفة. يجب أن نبذل جهداً في التعامل مع الناس باحترام وأدب ولطف. نحن بحاجة إلى أن نكون أكثر مراعاة للاختلافات التي تجعلنا متنوعين/ات وفريدين/ات بشكل رائع. اسأل/ي دائماً إذا كنت لا تعرف الاجابة. لا تفترض/ي!

<https://www.kindr.grindr.com>







## سيناريو رقم 3



شيرين تبلغ من العمر 29 عاماً امرأة عابرة جندياً وناشطة شجاعة في بلدها. كانت شيرين تتحدث مع شخص تعرفت عليه من فترة من علي الانترنت، لكنها توقفت عندما لاحظت أنه لا يحترم هويتها وأنه لا يعاملها كامرأة. ظل يطلب أشياء معينة في علاقتهما الجنسية لم تحبها. بعد بضعة أيام ، تلقت شيرين رسالة على فيسبوك Facebook منه تحتوي على رابط. بعد أن فتحت الرابط ، لاحظت أن هناك رسائل تهديد قد بدأت في الوصول إلى بريدها الإلكتروني الشخصي. كانت الرسائل عدوانية وبدون توقف. أصبحت متوترة جداً. شعرت أن سلامتها قد تعرضت للانتهاك وأن خصوصيتها قد تعرضت للاختراق وذلك لأنها لم تشارك هذا الشخص أبداً حسابها الشخصي على فيسبوك Facebook أو عنوان بريدها الإلكتروني الشخصي.

### ما هو التصرف المختلف الذي كان يمكن لشيرين أن تتخذه لتتفادى مثل هذا المأزق؟

كان بإمكان شيرين مشاركة معلومات شخصية أقل مع هذا الشخص ، ولكن العكس هو الذي حدث الأمر الذي ربما مكنه من الوصول إلى حسابها على الفيسبوك Facebook وعنوان بريدها الإلكتروني الشخصي. من خلال القيام بذلك ، أعطت ذلك الشخص المخترق لمعلوماتها وسيلة لمطاربتها خارج التطبيق. الآن ، تحتاج شيرين إلى تغيير كلمات المرور الخاصة بها. كما يمكنها التحدث إلى خبير/ة في مجال الأمانال رقمي يمكن/هاه التأكد من انه لم يتم تحميل أي برامج تتبع أو برامج ضارة على هاتفها.

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## أداة التقييم

مرفق أدناه سلسلة من الأسئلة التي ستتتيح لكم/ن فهم مستوى الأمان الشامل الخاص بكم/ن. الغرض من هذه الأسئلة هو مساعدتكم/ن على التفكير في أفكاركم/ن عن سلامتكم/ن. إنه مصمم أيضًا لمساعدتكم/ن على التساؤل عما إذا كنتم/ن تضمنون أعلى مستوى من الحماية في تجارب المواعدة والحياة اليومية كأشخاص كويريين/ات.



### قائمة التحقق الخاصة بالأمان الرقمي:

- هل تشارك/ي الصور التي تظهر وجهك أو أي ملامح أخرى يمكن التعرف عليها من خلال الغرباء؟
- هل تقوم/ي بتحديث البرنامج ونظام التشغيل بانتظام على هاتفك؟
- هل الصور ومقاطع الفيديو الحساسة مغلقة بأمان داخل ملف أو تطبيق مشفر؟
- هل يوجد في هاتفك برامج محدثة بشكل دائم ومثبتة لمكافحة الفيروسات والبرامج الخبيثة؟
- هل تحذف/ين البيانات الوصفية من الصور قبل مشاركتها مع الآخرين/ات؟
- هل تستخدم/ين شبكة الواي فاي Wi-Fi العامة في الفنادق أو المطارات أو المقاهي دون الاتصال عبر VPN (شبكة خاصة افتراضية)؟
- هل تستخدم/ين رمز PIN أو رمز سري خاص لغرايندر Grindr؟
- هل تستخدم/ين كلمة مرور أو نمط Pattern أو بصمة لشاشة قفل هاتفك المحمول؟

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



## قائمة التأكد من السلامة الشخصية:

- هل عادة ما تقوم/ي بالتحقق من هوية الأشخاص الذين تتحدث/ين معهم/ن أو تواعدهم/ن على غرايندر Grindr ؟
- عندما تذهب/ين في موعد ، هل تخبر/ين أصدقاءك الموثوقين/ات عن مكان المقابلة؟
- هل تتأكد/ين دائمًا من مقابلة الغرباء في الأماكن العامة قبل اصطحابهم/ن إلى المنزل؟
- هل تمسح /ين محادثات الدردشة الجنسية والصور الحساسة قبل الذهاب في موعد؟
- هل لديك معرفة كافية بحقوقك القانونية إذا تم إلقاء القبض عليك؟

## قائمة للتأكد من الرفاه النفسي و الاعتناء بالذات:

- هل أنت / أنتِ على علم باحتياجاتك الجسدية والعاطفية وال نفسية؟
- هل تعرف/ين كيف تضع /ين حدود شخصية؟

# دليل غرايندر GRINDR للأمان الشامل



- هل تجد/ين أنه من السهل أن تدعم نفسك وتعتقد/ين أنك تستحق/ي الرعاية؟
- هل تحافظ/ين على العادات الغذائية التي تحافظ على صحتك وسعادتك وارتياحك مع جسدك؟
- هل تعرف/ين ما هي نقاط قوتك وهل تعرف/ين كيفية دمجها في حياتك وعلاقات عملك؟
- هل تحصل / ين على الرعاية الطبية عند الضرورة وللوقاية؟
- هل لديك أشخاص في حياتك يمكنك التحدث معهم/ن عن الأشياء الهامة بالنسبة لك؟
- هل تمارس/ين حب الذات وإعطاء نفسك تأكيدات إيجابية وتمدح /ين ذاتك؟

