**ورشة توعوية عن التحرش افة المجتمع**

م.م نور علي كاظم

الأهداف   
1. زيادة درجة الوعي عن ظاهرة التحرش انواعها والأليات الموجودة داخل وحدة مناهضة التحرش جامعة عين شمس للتصدي لهذه الظاهرة.  
2. توفير مظلة حماية للمرأة داخل المجتمع الجامعي ضد اي نوع من انواع التحرش من خلال وضع سياسات رادعه وعقوبات للمتحرش داخل الحرم الجامعي.  
3. وضع كود اخلاقي عام ضد الظواهر الغير مقبولة داخل الحرم الجامعي متضمنة ظاهرة التحرش الجنسي.  
4. الدعم النفسي للطالبات او من يتعرض لأي نوع من انواع التحرش الجنسي داخل الحرم الجامعي.

**ما هو التحرش؟**

يمكن تعريف التحرش بأنه قيام شخص ما بأفعال غير محببة ما شأنها أن تنتهك خصوصية وكيان من حوله وتتخذ هذه الأفعال إما الطابع الجنسي أو الجسدي أو النفسي أو اللفظي والتي قد تبدأ بالمضايقات والتلميحات البسيطة لتصل لمستوى أعلى من المضايقات

## أنواع التحرش؟

1- تعليقات وطلبات والتعبير عن رغبات غريبة

2- الغمز أو الصفير أو التلويح بإشارات معينة باليد- المتابعة اللصيقة أثناء السير.

3- مهاجمة المرأة أو عرقلة طريقها.

4- الطلب المستمر لاسم الشخص والأرقام والمعلومات الأخرى.

5- أي شكل من أشكال التواصل الجسدي دون موافقة .

6- إهانة وتحقير الهوية الجنسية للفرد- سلوكيات عنصرية وتهديد وابتزاز.

7- التعليق على المظهر الجسدي مثل الجسم أو الملابس.

8- التقاط الصور بدون موافقة

## أسباب التحرش

الكبت الجنسي .

سوء التربية وانعدام الأخلاق.

التقليد المتهور.

عدم وجود حماية أو مساءلة قانونية.

التهاون مع المتحرش.

ليس لباس الضحية أو مكان تواجدها هو السبب.

## كيف نتصرف عند تعرضنا للتحرش؟

يجب أن ندرك جيدا أسباب التحرش حتى نتمكن من مواجهته ، كما يجب أن يكون لدينا قناعة بأننا نملك من القوة ما يمكنا من صد المتحرش ومنعه من التمادي بأفعاله. وكل ما يقوم به المتحرش هو نتاج ثقافته وليس لما نرتدي أو لمكان تواجدنا أي سبب، من المهم ألا نصمت عما تعرضنا له أو التكتم خوفا من الفضيحة أو المتحرش، لذلك من لابد من البوح عما تعرضنا له لأشخاص نثق بهم ولجهات رسمية قادرة على ردعه. لذلك نطرح لكم بعض الخطوات التي تساعدكم على معرفة كيف يمكن أن نتصرف عند تعرضنا للتحرش.

1. تجاهل المتحرش بالبداية وحافظ على هدوءك.
2. لفت انتباه الناس إذا استمر التحرش والصراخ قويا.
3. عدم الدخول بنزاع مع المتحرش، وحماية نفسك.
4. عدم طلب الاحترام من المتحرش والتوسل إليه.
5. عدم استفزاز المتحرش واستنزاف طاقتك عليه.
6. تهديده بالتبليغ عنه من ثم القيام بالتبليغ عنه.
7. فتح الهاتف سريعا والقيام بتصوير المتحرش.
8. تجنب التواجد مرة أخرى بجواره.

## نصائح لحماية نفسك من المتحرشين الإلكترونيين.

1. توثيق كل ما له علاقة بواقع بواقعة التحرش من حيث تاريخ ووقت ومكان التحرش.
2. الاحتفاظ بنسخ أو التقاط صورة من رسائل بريد إلكتروني أو نصوص أو صور أو منشورات اجتماعية لها صلة بالتحرش.
3. أخبار صديقا موثوقا أو فردا من أفراد العائلة أو زميل العمل بما حدث، والاحتفاظ بتفاصيل تلك المحادثات معهم.
4. التقدم بشكوى رسمية لمباحث الجرائم الإلكترونية.
5. محاولة ضبط إعدادات حسابك على فيس بوك، بحيث لا يستطيع حساب المتحرش دخول حسابك وأخذ أي صور منه.

## التأثير النفسي للتحرش

التحرش الجنسي من السلوكيات الغير مرغوبة وإجرامية، لذا فإن احتمال حدوث تغيرات نفسية وفسيولوجية وارد جدا، مثل:

1. سوء الهضم.
2. عدم انتظام النوم.
3. الشعور بالعار والخجل.
4. القلق والتوتر.
5. عدم الثقة بالنفس.
6. عدم الارتياح النفسي للجنس والخوف من العلاقة الجنسية.
7. حالة من الذعر والخوف.
8. سيطرة أفكار انتحارية على الضحية.
9. ظهور أعراض جسدية واضطرابات نفسية جسدية مثل الصداع والقيء.
10. شعور الضحية بأن هناك من يراقبها.

وقد خرجت المحاضرة بعدة توصيات منها

1. تعزيز برامج التوعية: توجيه جهود مستمرة نحو تعزيز الوعي الثقافي والاجتماعي حول مشكلة التحرش داخل المؤسسات التعليمية.  
2. تدريب الموظفين والطلاب: توفير دورات تدريبية دورية للموظفين والطلاب حول كيفية التعامل مع حالات التحرش والكيفية الفعّالة للتدخل.  
3. إقامة ورش عمل: تنظيم ورش عمل منتظمة لتحفيز التفاعل والنقاش حول قضايا التحرش والسبل الفعّالة للوقاية منه.  
4. تعزيز التعاون بين الكليات: تعزيز التعاون بين كليات مختلفة، مثل كلية الآداب وكلية الهندسة، لتعظيم الجهود في مجال مناهضة التحرش.  
5. إقامة جلسات حوار: تنظيم جلسات حوار دورية لتشجيع الحوار المفتوح حول مشكلة التحرش وكيفية تحسين استجابة المؤسسات التعليمية.  
6. تعزيز دور الوحدة النسائية: دعم وتعزيز دور وحدات تمكين المرأة داخل المؤسسات التعليمية لضمان تحقيق أهداف المساواة والحماية.  
7. متابعة وتقييم: إقامة آليات فعّالة لمتابعة وتقييم تنفيذ هذه التوصيات، مع التركيز على استمرارية التحسين والتطوير.