Co-funded by the European Union

EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE

CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented by the Council of Europe

iMDAT

نحيف
ل
عدالة

محتويات

- ما هو العنف؟
- ما هي أنواع العنف؟
- العنف والنموذج البيئي
- ما هو العنف الأسري؟
- ما هو العنف ضد المرأة؟
- ما هو عدم المساواة بين الجنسين؟
- ما هو القانون؟
- ما هي العدالة؟
- ما هي حقوق الإنسان؟
- ما هي حقوق المرأة؟
- ما هو القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة؟
- ما هي اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)؟
- القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة واتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)
- كيفية اكتشاف العنف؟
- ما هو التقرير الجنائي؟
- لماذا يعد تقرير الطب الشرعي مهمًا؟
- لماذا من المهم معرفة حقوقك؟
- ما هي الثقافة القانونية؟
- كيفية استشارة المحامي؟
- ما هي المفاهيم التي يجب أن نعرفها عند مقابلة المحامين؟
- ما هي المساعدة القانونية؟
- أنا أكتب عريضة
- النساء يتنفسن الصعداء!
- ما هو العلاج بالتنفس؟

ما هو العنف؟

يُعرَّف العنف بأنه "موقف من شأنه أن يسبب ضررًا أو إصابة أو وفاة أو أذى نفسيًا لشخص ما من خلال استخدام القوة البدنية أو التهديد باستخدامها".

يعد العنف مشكلة صحية عامة كبرى في كل من البلدان المتقدمة والنامية.

إن العنف ضد المرأة يمثل مشكلة كبيرة في جميع أنحاء العالم.

إن الفئات الأكثر تضررا من العنف هي النساء وكبار السن والفتيات والفتيان.
العنف الفردي هو العامل المؤدي إلى العنف الجماعي.

ما هي أنواع العنف؟

يتضمن التصنيف الذي قمنا به وفقًا لنوع العنف

الممارس العناوين الفرعية التالية:

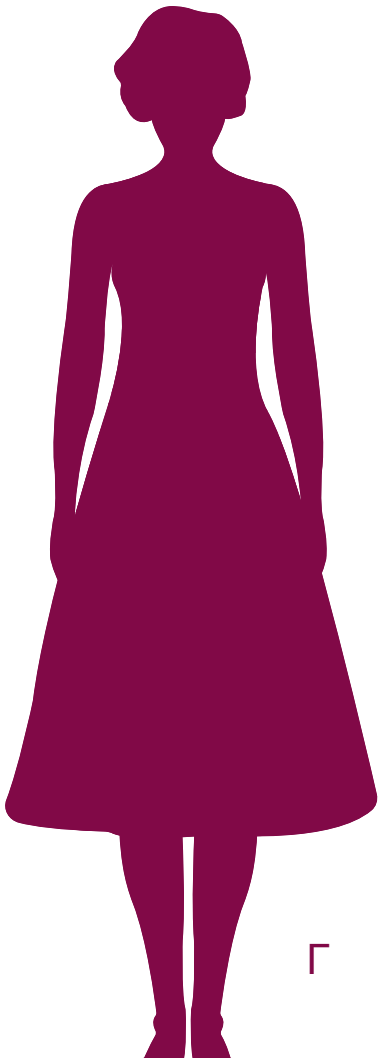
١. العنف الجسدي

٢. العنف الجنسي

٣. العنف النفسي

٤. العنف الاقتصادي

٥. العنف الرقمي



العنف والنموذج البيئي

النموذج المستخدم اليوم لتفسير السبب الكامن وراء العنف هو؛ "النموذج البيئي".

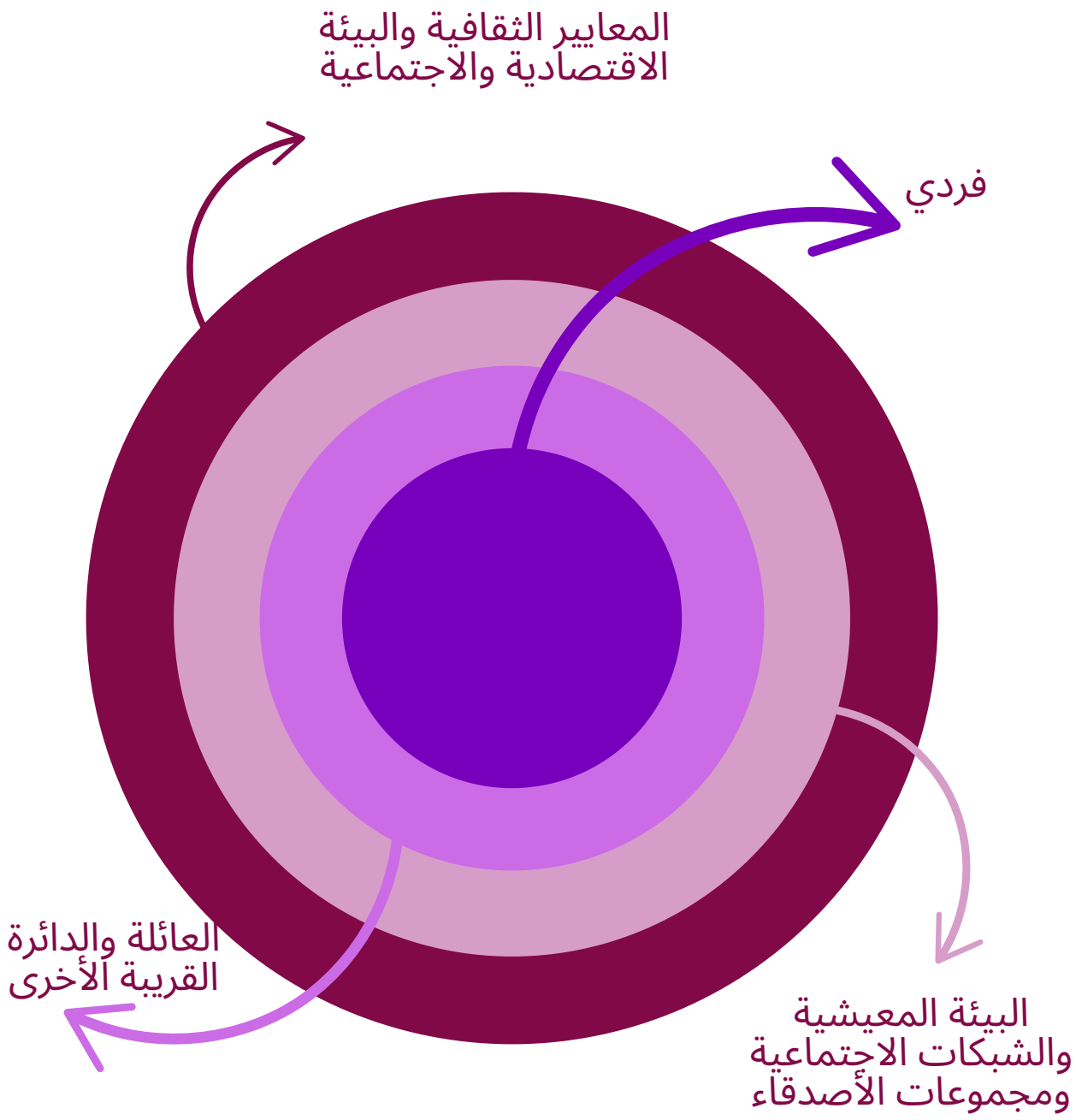
ويستند هذا النموذج على تفسير العوامل الشخصية والظرفية والاجتماعية الثقافية التي تسبب العنف.

وفقا لهذا النموذج؛ إن العنف ضد المرأة ينتج عن تفاعل العوامل على مستويات مختلفة من البيئة الاجتماعية.

العنف والنموذج البيئي

يمكن تمثيل هذا النموذج بأربع دوائر لها نفس المركز.

- تمثل الدائرة الداخلية التاريخ البيولوجي والشخصي الذي يحمله كل شخص في سلوكه في العلاقات.
- الدائرة الثانية توضح البيئة التي يحدث فيها الإساءة، والتي غالبًا ما تشمل العائلة أو المعارف الآخرين.
- تمثل الدائرة الثالثة المؤسسات والهياكل الاجتماعية الرسمية وغير الرسمية، بما في ذلك أنماط الاتصال مثل بيئة المعيشة ومكان العمل والشبكات الاجتماعية ومجموعات الأصدقاء.
- الدائرة الرابعة والأبعد تُظهر البيئة الاقتصادية والاجتماعية التي تتخللها المعايير الثقافية.


المعايير الثقافية والبيئة
الاقتصادية والاجتماعية
فردي
العائلة والدائرة
القريبة الأخرى
البيئة المعيشية
والشبكات الاجتماعية
ومجموعات الأصدقاء

ما هو العنف الأسري؟

وفقا للمادة 3/ب من اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)، فإن العنف المنزلي يعني جميع أشكال العنف الجسدي والجنسي والنفسي والاقتصادي التي تحدث داخل الأسرة أو المنزل بين الزوجين أو الشركاء السابقين أو الحاليين، بغض النظر عما إذا كانت الضحية تتقاسم نفس المنزل مع الجاني. وباعتبارها ظاهرة تعمل على تعزيز التفاوت الاجتماعي وتديم دورات التمييز، فإن العنف المنزلي يؤثر سلباً ليس فقط على الأفراد بل أيضاً على المجتمع. ويؤدي هذا إلى تطبيع العنف من خلال علاقات القوة والمعايير الاجتماعية، مما يجعل المشكلة أكثر ديمومة.

ما هو العنف ضد المرأة؟

وفقاً للمادة ٢/ج من القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة، فإن العنف ضد المرأة هو أي موقف أو سلوك يتم تطبيقه على المرأة فقط لأنها امرأة أو يؤدي إلى التمييز على أساس الجنس الذي يؤثر على المرأة وانتهاك حقوق الإنسان للمرأة. يشمل العنف جميع أشكال التمييز القائم على النوع الاجتماعي والذي يؤثر سلبًا على صحة المرأة وكرامتها ووضعها الاجتماعي، ويمكن أن يحدث داخل الأسرة أو في العمل أو في الأماكن العامة.

ما هو عدم المساواة بين الجنسين؟

عدم المساواة بين الجنسين هو شكل من أشكال التمييز الناتج عن الأدوار المخصصة للنساء والرجال في الحياة الاجتماعية. ويؤدي هذا التمييز إلى الحد من قدرة المرأة على الوصول إلى الحقوق والفرص والموارد. ويخلق عقبات خطيرة أمام حصول المرأة على حقوقها السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية. وتحد هذه العقبات من قدرة المرأة على التمتع الكامل بحقوقها الإنسانية وحرياتها الأساسية. وتواجه النساء المزيد من العوائق مقارنة بالرجال، وخاصة فيما يتعلق بالتعليم ومستوى الدخل والقدرة على الوصول إلى الخدمات الصحية والتوظيف.

عدم المساواة بين الجنسين هو أيضًا التمييز والظلم الذي يتعرض له أفراد مجتمع LGBTQ+ بسبب المعايير والتوقعات الاجتماعية. يواجه الأفراد في كثير من الأحيان الإقصاء والتنمر والتمييز بسبب هوياتهم، ويواجهون صعوبات تؤثر سلبًا على نوعية حياتهم. ويواجهون صعوبات كبيرة على الصعيدين النفسي والاجتماعي بسبب التمييز والوصم الذي يتعرضون له في المجتمع.

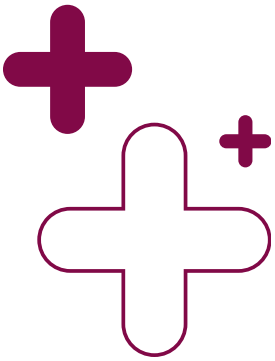
يخلق عدم المساواة بين الجنسين تأثيرات سلبية مختلفة على النساء. ومن بين هذه التأثيرات، تبرز التأثيرات التالية:

عدم المساواة في التعليم

إن النساء المحرومات من الفرص التعليمية محرومات من المعرفة والمهارات التي تمكنهن من المشاركة الفعالة في الحياة الاجتماعية والاقتصادية. ويؤدي هذا الوضع إلى منع الأفراد من تحقيق إمكاناتهم الفردية بشكل كامل ويؤدي إلى تعزيز الأدوار الجنسانية.

التمييز في الحياة العملية

تحصل النساء على أجور أقل من الرجال مقابل العمل المتساوي ويواجهن حواجز خطيرة للوصول إلى مناصب الإدارة العليا. إن التحيزات بين الجنسين تعيق تقدم المرأة في مسيرتها المهنية، مما يؤدي إلى زيادة اختلال التوازن في التمثيل في سوق العمل.



الوصول المحدود إلى الرعاية الصحية

لا تتمتع النساء، وخاصة في المناطق النامية، بالقدرة على الوصول إلى الخدمات الصحية الكافية. ويؤدي هذا الوضع إلى عواقب سلبية خاصة على الصحة الإنجابية ونوعية الحياة بشكل عام. إن هذا التفاوت في الرعاية الصحية من شأنه أن يؤدي إلى تقصير متوسط العمر المتوقع للمرأة ويؤثر سلباً على رفاهة المجتمع.

خطر العنف والمضايقة

ورغم أن عدم المساواة بين الجنسين يزيد من احتمال تعرض المرأة للعنف الجسدي والجنسي، فإن آليات الحماية القانونية والاجتماعية قد تكون غير كافية. ويؤدي هذا الوضع إلى الحد من مشاركة المرأة في الحياة الاجتماعية ويخلف آثاراً سلبية دائمة على الصحة النفسية.

نقص التمثيل في السياسة

إن ضعف تمثيل المرأة في عمليات صنع القرار السياسي يحد من قدرتها على الدفاع عن مصالحها الاجتماعية. ومن ثم تضعف شمولية الأنظمة السياسية. ويؤدي هذا الاستبعاد أيضاً إلى صعوبة تحقيق المساواة بين الجنسين، ويقلل من نفوذ المرأة في المجال العام.

الاستقلال الاقتصادي المحدود

إن انخفاض معدلات مشاركة المرأة في القوى العاملة وتركيزها في الوظائف ذات الأجور المنخفضة يقوض استقلالها الاقتصادي.
ويؤدي هذا العيب الاقتصادي إلى حرمان المرأة من حقها في اتخاذ القرارات داخل الأسرة والمجتمع.

ما هو القانون؟

بموجب دستور جمهورية تركيا والإعلان العالمي لحقوق الإنسان، يُعتبر القانون مجموعة القواعد والمعايير الضرورية لضمان سير الحياة الاجتماعية بشكل منتظم. يمكن معالجة الفوضى، والممارسات الخاطئة، أو سوء استخدام السلطة الذي قد يحدث في أي مجتمع من خلال القانون. وفي هذا السياق، قد يضطر الأفراد في مراحل مختلفة من حياتهم إلى اللجوء إلى الطرق القانونية لحماية حقوقهم. ولا تقتصر القواعد التي يضعها القانون على تنظيم العلاقات الاجتماعية فحسب، بل تلعب أيضاً دوراً هاماً في تحقيق العدالة.

في مجتمع يتمتع فيه الجميع بحقوق متساوية، تحتل سيادة القانون وتحقيق العدالة أهمية كبيرة. وبالتالي، فإن مواجهة الإجراءات القانونية أمر لا مفر منه لضمان حماية حقوق الأفراد واستمرار سعيهم لتحقيق العدالة. فالقانون لا يتيح للأفراد فقط الدفاع عن حقوقهم، بل يساعدهم أيضاً على فهم واجباتهم، مما يسهم في تحقيق التوازن داخل المجتمع. ولهذا السبب، تلعب آلية عمل القانون دوراً حاسماً في ضمان السلم الاجتماعي وتمكين الأفراد من العيش في بيئة آمنة.

> من خلال مشاركتهم في الإجراءات القانونية، لا يدافع الأفراد عن حقوقهم فحسب، بل يساهمون أيضاً في حماية العدالة الاجتماعية.

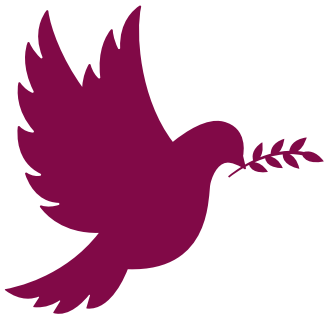
ما هي العدالة؟

بموجب دستور جمهورية تركيا والإعلان العالمي لحقوق الإنسان، تعني العدالة تحقيق المساواة بين الأفراد والمجتمعات، وحماية الحقوق والحريات، وتطبيق قواعد القانون بشكل محايد. وتُعد العدالة مبدأ أساسياً لضمان مراعاة حقوق كل فرد وضمان معاملته على قدم المساواة داخل المجتمع. وفي مجتمع يسود فيه العدل، يشعر الأفراد بحرية أكبر في المطالبة بحقوقهم ويستطيعون العيش بأمان وثقة.

ما هي حقوق الإنسان؟

وفقاً للإعلان العالمي لحقوق الإنسان، تُعتبر حقوق الإنسان حريات وحقوقاً أساسية معترف بها على أنها حقوق عالمية وغير قابلة للتصرف. هذه الحقوق يمتلكها كل فرد بغض النظر عن اللغة أو الدين أو العرق أو الجنس أو التوجه الجنسي أو الأصل القومي. تشمل حقوق الإنسان الحقوق الضرورية لعيش الفرد حياة كريمة وآمنة، مثل الحق في الحياة، الحق في الأمان الشخصي، الحماية من التعذيب، حرية الفكر والتعبير، الحق في التعليم، الوصول إلى الخدمات الصحية، الحق في الملكية، الحق في الخصوصية وحمايتها، حرية الدين والضمير، وحرية اللجوء إلى القضاء.

تتطلب حقوق الإنسان من الدول والمجتمعات حماية كرامة وحرية ومساواة الأفراد. وانتهاك هذه الحقوق يُعد انتهاكاً للقيم الإنسانية الأساسية ويُعتبر أمراً غير مقبول على المستوى الدولي. وقد تم اعتماد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان في عام 1948 من قبل الأمم المتحدة بهدف حماية هذه الحقوق في جميع أنحاء العالم.



ما هي حقوق المرأة؟

وفقاً للإعلان العالمي لحقوق الإنسان واتفاقية القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة (سيداو) الصادرة عن الأمم المتحدة، تُعد حقوق المرأة جزءاً شاملاً من حقوق الإنسان، ولا تقتصر فقط على الحماية من التمييز، بل تشمل أيضاً إنشاء آليات حماية واسعة لمعالجة المشكلات القائمة على النوع الاجتماعي التي تواجهها النساء. وتهدف هذه الحقوق إلى تحقيق المساواة والعدالة للنساء في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والثقافية، بحيث لا تقتصر على منع التمييز فحسب، بل تسعى أيضاً إلى تحسين جودة حياة النساء.

وفي الوقت نفسه، تشمل حقوق المرأة، ضمن إطار حقوق الإنسان، الحقوق التي تضمن لها التمثيل المتساوي في المجالات السياسية والاجتماعية. وتهدف حقوق المرأة إلى تمكين النساء من المشاركة الكاملة كأفراد في المجتمع، وضمان تمتّعهن بحقوق متساوية مع الرجال في جميع مجالات الحياة الاقتصادية والاجتماعية. وترتبط حماية وتطوير حقوق المرأة بمحاور أساسية مثل الحد من العنف القائم على النوع الاجتماعي، ضمان وصول الفتيات إلى فرص التعليم، ودعم المشاركة الكاملة للنساء في سوق العمل.

ما هو القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة؟

القانون رقم ٦٢٨٤ هو قانون دخل حيز التنفيذ في تركيا في عام ٢٠١٢ ويهدف إلى مكافحة ومنع العنف ضد المرأة والأطفال وأفراد الأسرة وضحايا المطاردة الذين يتعرضون للعنف أو المعرضين لخطر العنف.

ويضمن هذا القانون حماية ضحايا العنف وصون حقوقهم. ويوفر القانون خدمات مثل المأوى والدعم النفسي والمساعدة القانونية ودعم سبل العيش للضحايا.

يهدف القانون رقم ٦٢٨٤ إلى تعزيز سلامة المرأة والطفل من خلال تعزيز المساواة بين الجنسين.

مثال على الحماية من العنف الجسدي في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

إن أمر الحماية هو إجراء وقائي وقائي منصوص علية في القانون رقم ٦٢٨٤. يمكن للأشخاص الذين يتعرضون للعنف أو المعرضين لخطر العنف التقدم بطلب إلى أقرب قاضي محكمة الأسرة أو مركز الشرطة أو مكتب المدعي العام وطلب أمر الحماية.

تقدمت امرأة تعرضت للعنف الجسدي المستمر من قبل زوجها بطلب الحماية من خلال كتابة عريضة بموجب القانون رقم ٦٢٨٤ بعد أن تعرضت لإصابة خطيرة من قبل زوجها. وقد قامت المحكمة بتقييم طلب الرجل ومنحته أمر حماية مؤقت وأمر تقييدي ضد زوجته.

مثال على الحماية من العنف النفسي في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

في حالة التعرض لنوع أو أكثر من العنف، يجوز طلب اتخاذ قرار بتنفيذ التدابير الوقائية والحمائية وفقاً للقانون رقم ٦٢٨٤.
على سبيل المثال:
تقديم خدمات التوجيه والاستشارات النفسية والمهنية والقانونية والاجتماعية.

قررت امرأة تعرضت للعنف النفسي من قبل زوجها لسنوات، تقديم شكوى ضد الإذلال والتهديد المستمر. وتقدمت بطلب إلى محكمة الأسرة في إطار القانون رقم ٦٢٨٤ وطلبت الدعم والحماية. ونظرا لخطورة التهديدات الموجهة ضد المرأة، فقد وفرت لها المحكمة إجراءات الحماية والخدمات الاستشارية.

مثال على الحماية من العنف الاقتصادي في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

في إطار القانون رقم ٦٢٨٤، يتم تقديم الدعم المالي اللازم للضحايا المستفيدين من خدمات دار الضيافة و (شو نيم) من أجل تعزيز الأفراد اقتصاديًا.

امرأة تعاني من صعوبات بسبب سيطرة زوجها المستمر على مواردها الاقتصادية وحرمانها من الدعم المالي، تقدمت بطلب للحماية من خلال الاستفادة من الخدمات الاجتماعية في إطار القانون رقم ٦٢٨٤. ونظراً لاحتياجات مقدم الطلب، قررت محكمة الأسرة تقديم دعم مالي مؤقت لها.

مثال على الحماية من العنف الجنسي في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

أبلغت المرأة، التي تعرضت لصدمة نفسية كبيرة بعد تعرضها لاعتداء جنسي من أحد أقاربها، الجهات المختصة عن حالتها وطلبت الحماية في إطار القانون رقم ٦٢٨٤. قضت المحكمة بإصدار أمر تقييدي ضد المسيء وتقديم الدعم النفسي لضمان سلامة المرأة.

“يجوز طلب اتخاذ قرار بتنفيذ التدابير الوقائية والحمائية وفقاً للقانون رقم ٦٢٨٤. وفي حالة وجود حالة تهدد الحياة، يجوز النظر في الحماية المؤقتة بناءً على طلب الشخص المعني أو بحكم منصبه.”

مثال على الحماية من الملاحقة والتحرش في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

يجوز طلب اتخاذ قرار بتنفيذ التدابير الوقائية والحمائية وفقاً للقانون رقم ٦٢٨٤. وإذا لزم الأمر، إذا كان لدى الشخص المحمي أطفال، يمكن النظر في توفير فرصة حضانة، شريطة أن تقتصر على أربعة أشهر، أو شهرين إذا كان الشخص موظفاً، وذلك لدعم مشاركته في الحياة العملية، وشريطة ألا تتجاوز نصف الحد الأدنى للأجور الصافية الشهرية المحددة كل عام لمن تزيد أعمارهم عن ستة عشر عاماً، وأن تكون موثقة، وأن يتم تغطيتها من القسم ذي الصلة في ميزانية وزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية.

تقدمت المرأة التي كانت تتعرض للمطاردة والمضايقة بشكل مستمر من قبل زوجها السابق، بطلب إلى محكمة الأسرة موثقًا التحرش الذي تعرضت له في إطار القانون رقم ٦٢٨٤ وطلبت الحماية. وأصدرت المحكمة أمراً تقييدياً ضد زوجها السابق لضمان سلامة المرأة وأطفالها، وقررت توفير خدمات الدعم اللازمة للمرأة وأطفالها من أجل حياة آمنة.

مثال على حماية الأطفال من العنف في إطار القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة

يجوز طلب اتخاذ قرار بتنفيذ التدابير الوقائية والحمائية وفقاً للقانون رقم ٦٢٨٤، على سبيل المثال:

إذا كان هناك قرار مسبق بإقامة اتصال شخصي مع الأطفال، فيجب أن يتم هذا الاتصال الشخصي مع مرافق، ويجب الحد من هذا الاتصال الشخصي أو إلغاؤه تمامًا.

توفير المأوى المناسب له، وإذا لزم الأمر للأطفال المرافقين له، سواء في المكان الذي يتواجد فيه أو في أي مكان آخر.

وتقدمت المرأة، التي كانت قلقة بشأن العنف الجسدي الذي يمارسه زوجها ضدها وضد أطفالها، بطلب الحماية في إطار القانون رقم ٦٢٨٤ للعيش في بيئة آمنة مع أطفالها. وقررت المحكمة توفير مأوى مؤقت وخدمات الدعم النفسي للمرأة، بما يضمن حماية المرأة والأطفال.

ما هي اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)؟

تم توقيع اتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول) في اسطنبول في عام ٢٠١١.

اتفاقية اسطنبول هي اتفاقية دولية تهدف إلى حماية المرأة من جميع أشكال العنف، ومنع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي، وضمان المساواة بين الجنسين. الأهداف الرئيسية المنصوص عليها في الاتفاقية هي كما يلي:

حماية المرأة من جميع أشكال العنف ومنع وملاحقة والقضاء على العنف ضد المرأة والعنف المنزلي.
المساهمة في القضاء على جميع أشكال التمييز ضد المرأة وتعزيز المساواة الجوهرية بين المرأة والرجل، بما في ذلك من خلال تمكين المرأة.
تصميم إطار شامل وسياسات وتدابير لحماية ودعم ضحايا العنف ضد المرأة والعنف المنزلي.
تعزيز التعاون الدولي للقضاء على العنف ضد المرأة والعنف المنزلي.
تقديم الدعم والمساعدة للمنظمات وأجهزة إنفاذ القانون للتعاون بشكل فعال للقضاء على العنف ضد المرأة والعنف المنزلي.

أنهت تركيا العمل بهذا القرار بموجب قرار نُشر في الجريدة الرسمية بتاريخ ٢٠ مارس ٢٠٢١. وقد أثار هذا القرار جدلاً واسعاً وغضباً شعبياً في جميع أنحاء البلاد. وقد أثار إنهاء الاتفاق مخاوف من احتمال تغير السياسات التي يجب اتباعها لمكافحة العنف ضد المرأة.

القانون رقم ٦٢٨٤ بشأن حماية الأسرة ومنع العنف ضد المرأة واتفاقية مجلس أوروبا بشأن منع ومكافحة العنف ضد المرأة والعنف المنزلي (اتفاقية اسطنبول)

وهو قانون يتضمن بعض المبادئ والأهداف المنصوص عليها في اتفاقية إسطنبول لحماية الأسرة رقم ٦٢٨٤. وتشكل قضايا مثل حماية المرأة والطفل واتخاذ التدابير ضد العنف ودعم الضحايا الهدف الرئيسي لهذا القانون. كانت اتفاقية اسطنبول جزءا هاما من الإصلاحات القانونية والاجتماعية في تركيا ووفرت إطارا لدعم تنفيذ القانون رقم ٦٢٨٤. وقد أثار إنهاء الاتفاقية مخاوف من أنها قد تعرض التنفيذ الفعال للقانون رقم ٦٢٨٤ للخطر وتؤدي إلى أوجه قصور في مكافحة العنف ضد المرأة. ومن هنا تأتي أهمية اتفاقية اسطنبول من حيث توفير الأساس القانوني وتعزيز المساواة بين الجنسين.

كيفية اكتشاف العنف؟

ما هو التقرير الجنائي؟

التقرير الجنائي هو وثيقة رسمية تعدها مؤسسة صحية أو خبير توثق الجوانب الطبية والقانونية لحدث ما. ويتم إعداده عادة نتيجة لتقييم الحالة الجسدية والعقلية للضحايا ويستخدم لتحديد مدى العنف أو الإساءة.

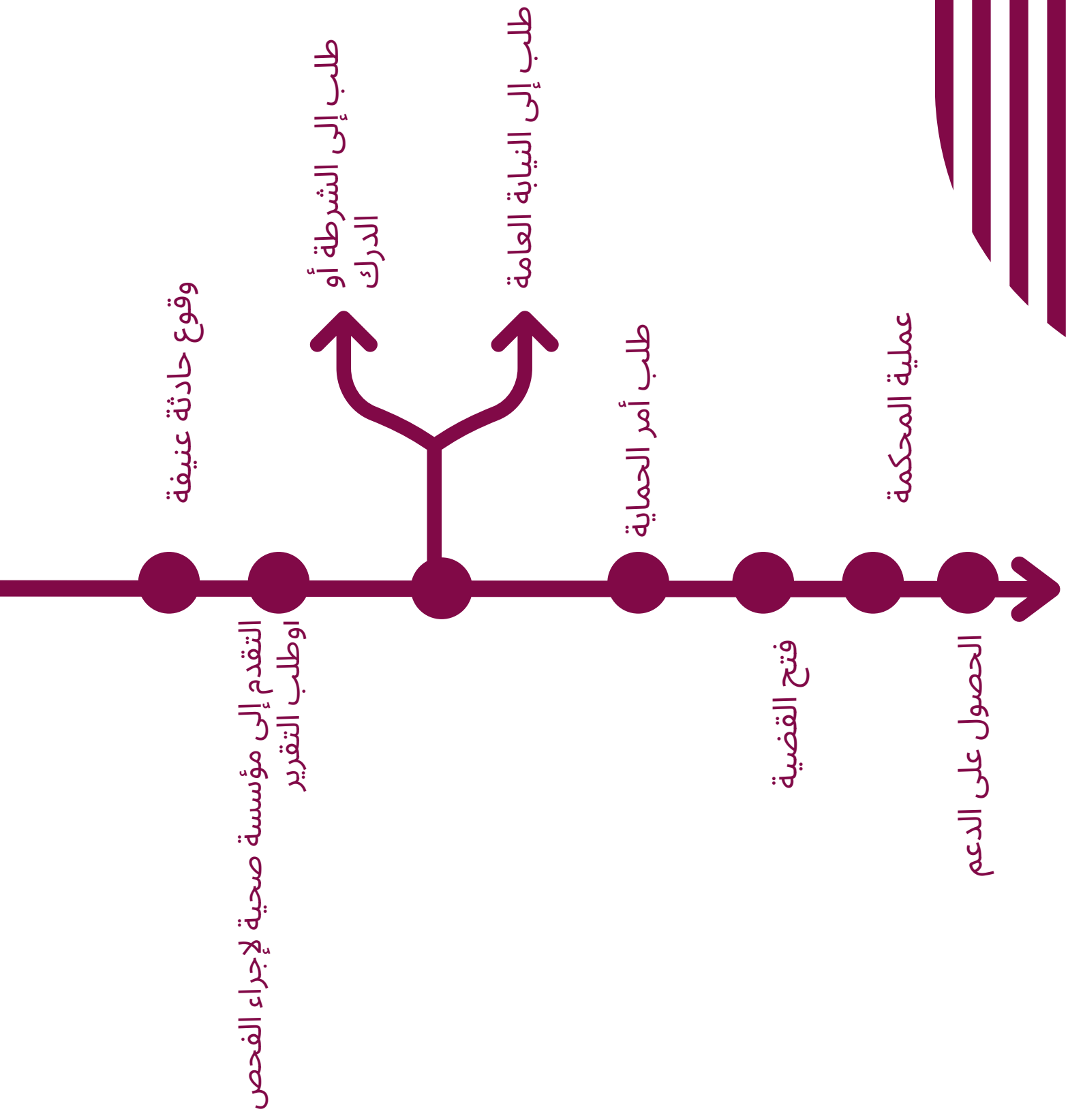
لماذا يعد تقرير الطب الشرعي مهمًا؟

ويلعب القانون دورا حاسما في وصول المرأة إلى العدالة لأنه يضمن توثيق الأحداث، وخاصة في حالات العنف والتحرش والإساءة، رسميا وإنشاء التقارير التي تعمل كأدلة قانونية.

إن التقارير الجنائية التي توثق بشكل موضوعي العنف الجسدي أو النفسي ضد المرأة توفر أساسًا قويًا للضحايا للسعي إلى العدالة.

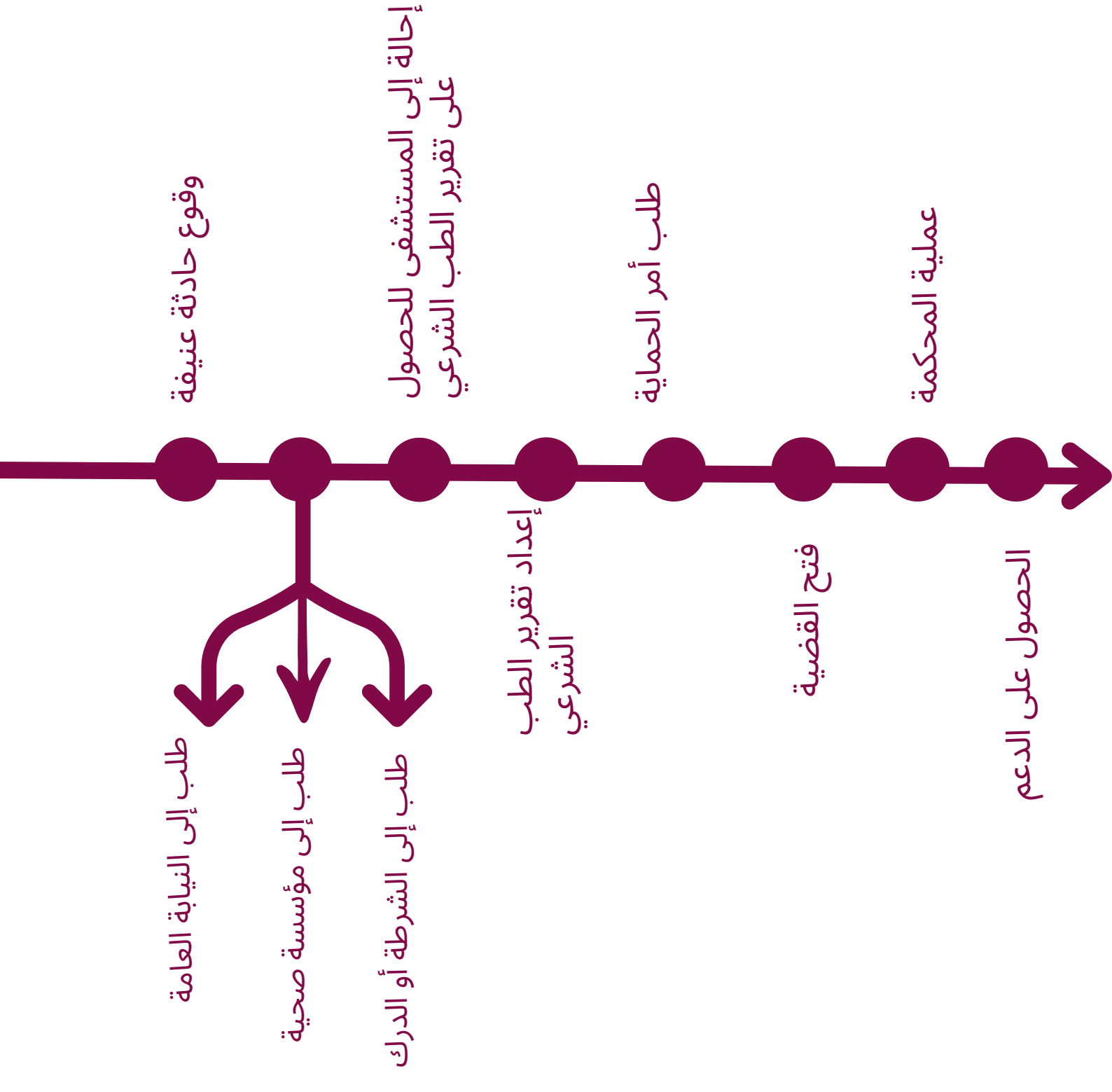
وفي المحاكم وغيرها من الإجراءاتٍ القانونية، يتم قبول هذه التقارير كأدلة وتلعب دوراً هاماً في دفاع الضحية عن حقوقها.

إذا كان الشخص قادرًا على طلب الإبلاغ في حالة العنف، فإن العملية تسير على النحو التالي:



تم إعداده مع الأخذ بعين الاعتبار القانون المدني التركي وقانون العقوبات التركي والقانون رقم ٦٢٨٤.

إذا لم يكن الشخص في وضع يسمح له بطلب الإبلاغ في حالة العنف، فإن العملية تسير على النحو التالي:



تم إعداده مع الأخذ بعين الاعتبار القانون المدني التركي وقانون العقوبات التركي والقانون رقم ٦٢٨٤.

طلب إلى الشرطة أو الدرك

وفقًا للمادة ٧ من القانون رقم ٦٢٨٤ والمادة ١٥٨ من قانون الإجراءات الجنائية، يمكن للمرأة التي تتعرض للعنف أن تشكو/تبلغ أولاً عن الوضع الذي تعاني منه من خلال التقدم بطلب إلى أقرب مركز شرطة (الشرطة أو الدرك). في هذه الخطوة من المهم شرح العنف بالتفصيل وإعطاء تعبيره. إذا كان أمن الضحية في خطر، يمكن للشرطة أو الدرك أن تأخذ المرأة على الفور تحت الحماية وتطبق عليها تدابير الحماية المؤقتة.

طلب إلى النيابة العامة

وبموجب المادة ١٥٨ من قانون الإجراءات الجنائية، يمكن للمرأة أيضًا تقديم شكوى عن طريق التقدم بطلب مباشر إلى مكتب المدعي العام. بعد تلقي الشكوى، تباشر النيابة العامة الإجراءات القضائية اللازمة وتصدر التعليمات للتحقيق في الحادثة.

إحالة إلى المستشفى للحصول على تقرير الطب الشرعي

وفقًا للمادة ٧٦ من قانون الإجراءات الجنائية، تقوم الشرطة أو الدرك أو النيابة العامة بتوجيه الضحية إلى مستشفى حكومي أو مؤسسة للطب الشرعي. في هذه المرحلة، من الضروري الحصول على تقرير الطب الشرعي لتوثيق آثار العنف والإصابات بشكل رسمي. يتم فحص المرأة من قبل طبيب في المستشفى التي يتم تحويلها إليه، ويتم تسجيل العلامات الجسدية على جسدها (كدمات، جروح، كسور، الخ) بالتفصيل.

إعداد تقرير الطب الشرعي

ووفقاً للمادة ٧٦ من قانون الإجراءات الجنائية، يقوم الطبيب، نتيجة للفحص، بإعداد تقرير طبي شرعي يوثق العنف الذي تعرضت له المرأة. ويشير هذا التقرير إلى شدة الإصابات ومدة الشفاء ونوع العنف. ويختلف محتوى التقرير حسب مدى العنف والأضرار الجسدية التي لحقت بالضحية. يتم إرسال التقرير إلى مكتب المدعي العام أو مركز الشرطة كوثيقة رسمية ويمكن استخدامه كدليل في الإجراءات القانونية.

طلب أمر الحماية

وفقًا للمادة ٤٣٢ من القانون المدني التركي، والمادة ٣ والمادة ٤ من القانون رقم ٦٢٨٤، يجوز للمرأة الضحية طلب أمر حماية في نطاق القانون رقم ٦٢٨٤ من أجل حمايتها من مرتكب العنف. يتضمن أمر الحماية تدابير لمنع الجاني من الاقتراب من الضحية أو التواصل معها. يمكن تقديم طلب إلى محكمة الأسرة أو مكتب المدعي العام للحصول على أمر الحماية. ويقوم مكتب المدعي العام بإحالة هذا الطلب إلى محكمة الأسرة، لضمان اتخاذ القرار بسرعة.

فتح القضية

وبناء على التقرير القضائي وطلب الشكوى وفقا للمادة ١٦٠ والمادة ١٦١ من قانون الإجراءات الجنائية، تبدأ النيابة العامة التحقيق في الحادث، وإذا لزم الأمر، يتم رفع دعوى قضائية ضد مرتكب العنف. ويستخدم التقرير الجنائي كدليل مهم أثناء عملية المحاكمة ويساهم في التسجيل القانوني للعنف الذي تعرضت له المرأة.

عملية المحكمة

قانون الإجراءات الجنائية (CMK) ١٧٠ وما يليه. ونتيجة للمحاكمة التي تجرى وفقا لأحكامه، يجوز أن يتقرر توقيع عقوبات جنائية على مرتكب العنف. وتصدر المحكمة قرارها بناء على خطورة الحادث والتقارير القضائية.

الحصول على الدعم

ويجوز للمرأة المظلومة أن تطلب المساعدة القانونية من نقابات المحامين من أجل الحصول على الخدمات القانونية خلال هذه العملية في إطار قانون المحاماة ولائحة المساعدة القانونية. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن لوزارة الأسرة والخدمات الاجتماعية والمنظمات غير الحكومية تقديم الدعم النفسي والقانوني.

> وتوضح هذه الخطوات العملية التي يجب على المرأة التي تتعرض للعنف اتباعها لطلب العدالة والحصول على تقرير قضائي. وتهدف هذه العملية إلى حماية حقوق الضحية وضمان سلامته.

يجب على الشخص الذي تعرض للعنف الجسدي أن يتوجه أولاً إلى أقرب مؤسسة صحية قبل التقدم بطلب إلى السلطات القضائية. وفي المستشفى سيتم إجراء فحص طبي لتوثيق آثار العنف والإصابات وإعداد تقرير الطب الشرعي. ويعد هذا التقرير الجنائي في غاية الأهمية لأنه سيحتوي على أدلة مادية على العنف الذي حدث. وبهذا يتم تسجيل التقرير الذي تم استلامه من المؤسسة الصحية والأدلة دون أن يتم فقدانها. بعد تلقي التقرير، يجب على الشخص الإبلاغ رسميًا عن الوضع عن طريق التقدم بطلب إلى مركز الشرطة أو مكتب المدعي العام. وفي هذه العملية، سيكون التقرير الجنائي الذي في يده دليلاً مهماً في نضاله القانوني. وبذلك يتخذ الفرد الخطوة الأولى نحو حماية حقوقه من الناحية القانونية.

> ومن الأسهل على المرأة حماية حقوقها ومعاقبة مرتكب العنف بعد وقوع حادثة العنف من خلال تقديم تقرير قضائي.

لماذا من المهم معرفة حقوقك؟

إن معرفة حقوق الإنسان وحقوق المرأة تحدث فرقًا كبيرًا في التطور الشخصي للأفراد وفعاليتهم في الحياة الاجتماعية. إن المرأة التي تعرف حقوقها تتصرف بوعي أكبر ضد التمييز والظلم الذي تواجهه وتعرف كيف تدافع عن نفسها في هذه المواقف. إن الوعي بالتعليم والحياة العملية والصحة والحقوق الاجتماعية يمكّن المرأة من المشاركة بشكل أكثر نشاطًا في الحياة الاجتماعية ويساعدها على تحقيق الاستقلال الاقتصادي. يمكن للمرأة التي تدرك حقوقها أن تكون أقوى وأكثر تصميماً في عمليات صنع القرار. وهذا يمكّنهم من الوصول إلى مناصب أعلى في الحياة العملية ويكون لهم دور أكبر في العمليات الاجتماعية والسياسية.

إن المعرفة القانونية تمكن المرأة من التعبير عن مطالبها بالمساواة بشكل أقوى في الحياة العملية، وداخل الأسرة، وفي المجالات الاجتماعية.

- النساء اللواتي يدركن حقوقهن:

ويمكنهم محاربة الظلم والتمييز بشكل أكثر فعالية.

- وفي حالات العنف أو التحرش أو الإساءة، يمكنهم المطالبة بحقوقهم من خلال اتخاذ الإجراءات القانونية.

- ويمكنهم الدفاع عن حقوقهم ضد عدم المساواة التي يواجهونها في الحياة العملية والتعليمية.

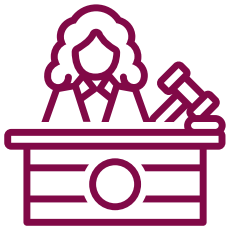
ما هي الثقافة القانونية؟

تشير الثقافة القانونية إلى معرفة الأفراد بالمفاهيم والحقوق القانونية الأساسية. وتسهل هذه المعلومات على المواطنين فهم حقوقهم ومسؤولياتهم ووصولهم إلى نظام العدالة. إن الثقافة القانونية لدى النساء تزيد من فرص وصولهن إلى العدالة، وخاصة من خلال رفع مستوى وعيهن بحقوقهن.

يمين	وهذه هي السلطات والحريات التي يتمتع بها الفرد في إطار القانون. على سبيل المثال، الحق في الملكية، والحق في الحياة، والحق في التعليم.
مسؤولية	هذه هي الالتزامات التي يتوجب على الأفراد الوفاء بها أمام القانون. على سبيل المثال، مسؤولية دفع الضرائب أو الالتزام بالامتثال للعقود.
عدالة	يشير إلى توفير الحقوق والفرص المتساوية لجميع الأفراد في المجتمع. يتمتع النظام القانوني بآليات فعالة لضمان العدالة.

محكمة	هي الجهة التي يتم فيها إجراء نشاط المحاكمة بهدف الوصول إلى الحقيقة المادية حول نزاع بين الناس أو ما إذا كانت جريمة قد ارتكبت ويتم التوصل إلى قرار. يمكن للمرأة أن تلجأ إلى المحاكم للدفاع عن حقوقها أو تقديم المطالبات.
المدعي العام	المدعي العام هو موظف قانوني يقوم بالتحقيق في الجرائم نيابة عن الدولة، وجمع الأدلة، وبدء العملية القضائية لمعاقبة الجريمة عن طريق رفع دعوى قضائية عامة. إذا كانت هناك شكوك كافية حول ارتكاب جريمة، يصدر المدعي العام لائحة اتهام ويبدأ عملية المقاضاة. ويلعب المدعي العام، بصفته ممثلاً للجمهور، دوراً رئيسياً في ضمان العدالة.

محامي	المحامي هو الشخص الذي يدافع عن الحقوق القانونية للأفراد أو المنظمات ويساعدهم في حل مشاكلهم القانونية. يمثل موكله في العملية القانونية ويحمي حقوقه القانونية. في القضايا الجنائية والمدنية، يقع على عاتق المحامين واجب الدفاع عن موكليهم وإعلامهم.
يحكم على	القاضي هو عضو مستقل في السلطة القضائية ينظر القضايا في المحاكم ويقيم الأدلة ويتخذ قرارات عادلة. النظر في القضية بحيادية وإصدار الحكم في إطار القانون. القاضي هو السلطة العليا في ضمان العدالة وحماية سيادة القانون.



كيفية استشارة المحامي؟

تحديد المشكلة القانونية

يمكن لكل فرد اختيار واستشارته محاميًا لحل مشاكله القانونية بأمان.

بحث المحامين

كخطوة أولى، يجب عليك الاتصال بالمحامين الذين لديهم خبرة في قضيتك القانونية.

مقابلة أخذ

بمجرد العثور على المحامي المناسب، يجب عليك الذهاب إلى مكتبه وتوضيح مشكلتك القانونية بشكل واضح.

تحليل الموقف

سيقوم المحامي بتقييم حالتك وتزويدك بالمعلومات بما يتوافق مع مجال خبرته ومهاراته.

الاستشارة والتوجيه

سيقوم المحامي بإعلامك بالتطورات المحتملة فيما يتعلق بقضيتك والمسارات التي يجب عليك اتباعها.

عملية توكيل رسمي

إذا قبل المحامي تمثيلك القانوني، فسوف تحتاج إلى إعداد توكيل رسمي.

إجراءات التوثيق

يتم تحرير التوكيل لدى كاتب العدل. تمنح هذه الوثيقة المحامي السلطة لتمثيلك.

بدء الإجراءات القانونية

بعد حصوله على توكيل رسمي، سوف يقوم المحامي باتخاذ الخطوات اللازمة لبدء الإجراءات مثل رفع دعوى قضائية وتمثيلك في المحكمة.

الاتصال والمتابعة

إن البقاء على تواصل دائم مع محاميك طوال عملية القضية يسمح لك بمتابعة التطورات وفهم العملية القانونية بشكل أفضل.

ما هي المفاهيم التي يجب أن نعرفها عند مقابلة المحامين؟

يشير إلى الشخص أو الطرف الذي يمنح توكيلًا رسميًا ليتم تمثيله بواسطة محامٍ أو وكيل.	**عميل**
الشخص الذي لديه السلطة للتصرف نيابة عن العميل وتمثيله؛ يعمل عادة كمحامي.	**الوكيل**
إنها وثيقة رسمية تسمح لشخص واحد (العميل) بأن يكون ممثلاً لشخص آخر (الوكيل) في مسألة محددة.	**تفويض**

ما هي المساعدة القانونية؟

المساعدة القانونية هي توفير الخدمات القانونية مجانًا من قبل نقابات المحامين لأولئك الذين يحتاجون إلى الحماية القانونية ولكن لا يستطيعون تحمل الرسوم القانونية ونفقات التقاضي الأخرى.

هو نظام يوفر للأفراد الذين يعانون من صعوبات مالية إمكانية الوصول المجاني إلى الخدمات القانونية. يتم تقديم هذه الخدمة للأفراد الذين ليس لديهم القدرة على دفع أتعاب المحامين ورسوم الدعاوى القضائية وغيرها من النفقات القانونية. بفضل المساعدة القانونية، يستطيع الأفراد الذين يقعون ضحايا للعقبات الاقتصادية في عملية السعي للحصول على حقوقهم الوصول إلى الحماية القانونية وحقوق الدفاع.

إن الهدف الأهم من المساعدة القانونية هو ضمان حصول جميع شرائح المجتمع على فرص متساوية للوصول إلى العدالة.

ويعد هذا النظام ذا أهمية حيوية، وخاصة بالنسبة للفئات المحرومة. على سبيل المثال، يمكن لمجموعات مثل النساء والأطفال والأشخاص ذوي الإعاقة والمهاجرين الدفاع عن حقوقهم من خلال الاستفادة من المساعدة القانونية.

إن المساعدة القانونية تجعل من الأسهل للأفراد ذوي الوضع المالي الضعيف الوصول إلى العدالة. وتدعم المساعدة القانونية مبدأ "التطبيق المتساوي للقانون" و"حرية طلب العدالة"، اللذين يعدان من المبادئ الأساسية لسيادة القانون. ويرتكز هذا النظام على فكرة مفادها أن القوة الاقتصادية لا ينبغي أن تعيق عملية السعي إلى العدالة.
كما يساهم في تعزيز العدالة الاجتماعية ويشجع الأفراد على معرفة حقوقهم من خلال زيادة الثقافة القانونية. ولذلك تلعب المساعدة القانونية دوراً حاسماً في ضمان أن يكون النظام القانوني عادلاً وسهل الوصول إليه وشاملاً.

أنا أكتب عريضة...

العريضة هي وثيقة رسمية تكتب إلى مؤسسات رسمية أو خاصة بغرض تقديم طلب أو مطالبة أو شكوى أو الحصول على معلومات. تهدف الالتماسات إلى تمكين الأفراد من الدفاع عن حقوقهم، أو التعبير عن مخاوفهم، أو تقديم طلب رسمي. يمكن لأي شخص أن يكتب عريضة. يتم استخدامه بشكل متكرر بشكل خاص من قبل المواطنين والموظفين والطلاب والأشخاص الذين يتعاملون مع المؤسسات العامة.

يمكن تقديم الالتماسات إلى مختلف الدوائر الحكومية والحكومات المحلية والمؤسسات التعليمية ومنظمات القطاع الخاص. تشكل هذه الوثائق أداة مهمة للأفراد لحماية حقوقهم في العمليات القانونية وطلب المساعدة من السلطات الرسمية.

هناك بعض النقاط الهامة التي يجب مراعاتها عند كتابة العريضة.

- ينبغي أن تكتب عريضتك على ورقة نظيفة وغير مبطنة.

- ينبغي ترك هوامش مناسبة في أعلى وأسفل وجوانب الورقة اليمنى واليسرى. ويؤدي هذا إلى زيادة قابلية قراءة العريضة وتوفير مظهر رسمي.

- يمكنك استخدام قلم حبر جاف أو قلم حبر جاف أزرق. وبدلاً من ذلك، يمكنك كتابة العريضة الخاصة بك على جهاز الكمبيوتر وإرسالها عن طريق طباعتها.

- اكتب التاريخ في الزاوية اليمنى السفلية حسب الترتيب التالي: اليوم، الشهر، والسنة. قم بتوقيع اسمك ولقبك أسفل التاريخ.

- يجب عليك كتابة عنوانك بما في ذلك معلومات الاتصال الخاصة بك في الزاوية اليسرى السفلية من العريضة.

- قبل أن تبدأ بكتابة العريضة، يجب عليك كتابة اسم المؤسسة أو المكتب الذي ستقدم إليه العريضة والمحافظة التي تقع أسفلها، في منتصف أعلى الورقة.

- يجب عليك أن تذكر موضوع طلبك بشكل موجز في محتوى التماسك. على سبيل المثال: يمكن استخدام عنوان مثل "شكوى العنف المنزلي" أو "شكوى في مكان العمل".

- اشرح بوضوح موضوع طلبك أو شكواك أو مطالبتك دون الخوض في التفاصيل. على سبيل المثال، يمكنك أن تبدأ بـ: "أنا أكتب هذه العريضة لحل المشاكل التي كنت أواجهها في العمل خلال الشهرين الماضيين".

> يعد كتابة الاسم واللقب والعنوان عنصرًا إلزاميًا في العريضة. إذا كانت هذه العناصر مفقودة من التماسك، فلن تتم معالجة التماسك.

- عند كتابة عريضة، يجب عليك كتابة تفاصيل القضية التي تطلبها بلغة واضحة ومفهومة. في هذا القسم، يمكنك ذكر أسباب طلباتك والنتائج التي تتوقعها.

- عند كتابة عريضة، يجب عليك استخدام لغة رسمية ومحترمة. إن النبرة الرسمية تؤكد على جدية طلبك.

- يمكنك تقديم التماسك مع العبارة التالية: "أقدم طلبي بكل احترام". يمكنك إنهائها بالتعبير.

- إذا كنت تريد تقديم مستندات إضافية مع طلبك، فيمكنك إدراج هذه المستندات في الزاوية اليسرى السفلية تحت عنوان "المرفقات". على سبيل المثال: "المرفق: شهادة الطالب" أو "المرفق: نموذج الشكوى".

- يجب عليك كتابة اسمك ولقبك في منطقة أسفل اليمين بعد إكمال العريضة.

نموذج عريضة

اسم المؤسسة أو الجهة التي سيتم تقديم العريضة إليها والمحافظة التي تقع تحت مسؤوليتها.

الموضوع الذي طلبته

يجب عليك كتابة تفاصيل موضوع شكواك هنا... يجب عليك كتابة تفاصيل موضوع شكواك هنا... يجب عليك كتابة تفاصيل موضوع شكواك هنا...

أطلب أن يتم عمل ما يلزم.

اليوم/الشهر/السنة
الاسم واللقب
إمضاء

ينبغي تحديد المرفقات، إن وجدت، هنا.

النساء يتنفسن الصعداء!

إن عدم الإلمام بالعمليات والإجراءات القانونية المعقدة يمكن أن يسبب مشاعر سلبية لدى الفرد الذي يسعى للحصول على حقوقه. من المهم للأفراد ضمان سلامتهم خلال الأوقات المعقدة والصعبة في الحياة.

تشكل طرق العلاج بالتنفس التي يمكن تطبيقها بشكل فردي أداة فعالة لدعم الصحة العامة. تعتبر تمارين التنفس، والتي يمكن القيام بها بسهولة في أي بيئة، طريقة مفيدة للسيطرة على القلق والتوتر الذي نشعر به طوال اليوم. تساعد هذه الممارسات الأفراد على إيجاد السلام الداخلي من خلال توفير الاسترخاء العقلي والجسدي.

إن استخدام العلاج بالتنفس من قبل الأفراد الذين يسعون للحصول على حقوقهم أثناء العملية القانونية المعقدة يوفر الاسترخاء العقلي من خلال تقليل التوتر والقلق. تساعد هذه الطريقة الأفراد على زيادة مرونتهم العاطفية والتعامل مع العمليات الصعبة بشكل أكثر فعالية. بالإضافة إلى ذلك، من خلال العلاج بالتنفس، يمكن للأفراد تحسين قدرتهم على التفكير بشكل أكثر وضوحًا واتخاذ القرارات.

ما هو العلاج بالتنفس؟

يتم استخدام العلاج بالتنفس أو تمارين التنفس العلاجية لعدد من الفوائد، بما في ذلك تقليل التوتر والاكتئاب، وتحسين نوعية النوم، وتنظيم الهضم، ودعم وظائف الجسم بشكل عام. تؤثر هذه التمارين بشكل إيجابي على الجهاز العصبي المركزي، مما يساعد الجسم على أن يصبح متوازنًا وهادئًا في المواقف العصيبة أو الغاضبة. يشجع العلاج بالتنفس التنفس العميق والإيقاعي من خلال تنشيط الجهاز العصبي السمبتاوي، مما يعزز الاسترخاء.

يمكن تطبيق العلاج بالتنفس بسهولة عندما وأينما دعت الحاجة.

العلاج بالتنفس هو تقنية تستخدم لتحسين نوعية الحياة وتحسين الصحة العقلية. وفيما يلي ملخص لخطوات هذه العملية:

١. توفير الأكسجين: يدعم التنفس النمو وإنتاج الطاقة من خلال توفير الأكسجين للجسم.
٢. التعامل مع التوتر: يتأثر التنفس تحت الضغط وفي هذه الحالة يعمل العلاج بالتنفس على تقليل التوتر وتحقيق التوازن في الجسم.
٣. إدارة الجهاز العصبي: تعلم التنفس بشكل صحيح يساعد على إدارة الجهاز العصبي ويجلب الهدوء.
٤. التحول الشخصي: العلاج بالتنفس، وهي تقنية عمرها آلاف السنين، توفر تحولاً شخصيًا يدعم التطور البدني والعاطفي والروحي.

كل تمرين تنفس يشكل حياة الشخص من خلال التأثير بشكل إيجابي على صحته العقلية والجسدية.

أحد أكثر نماذج العلاج بالتنفس شيوعًا المستخدمة لتخفيف التوتر والقلق هو تقنية التنفس ٤-٧-٨. تم تصميم هذه التقنية لمساعدة الجسم على الاسترخاء بسرعة وتحقيق التوازن في الجهاز العصبي. وهنا الخطوات:

كيف؟

١. التنفس: خذ نفسًا عميقًا من خلال أنفك لمدة ٤ ثوانٍ.
٢. احبس أنفاسك: احبس أنفاسك لمدة ٧ ثوان.
٣. الزفير: قم بالزفير ببطء من خلال فمك لمدة ٨ ثوان.

كم عدد التكرارات التي يجب القيام بها؟

يمكن تكرارها ٤-٥ مرات. عندما تبدأ لأول مرة، ٤ تكرارات تكون كافية، ولكن مع مرور الوقت يمكنك زيادة العدد إلى ٨-١٠ تكرارات.

متى يجب القيام بذلك خلال النهار؟

يمكن القيام بتمرين التنفس هذا في أي وقت من اليوم. ومع ذلك، فإن تطبيقه عند الاستيقاظ في الصباح أو قبل الذهاب إلى النوم في الليل يزيد من تأثيره المهدئ على العقل والجسم. سيكون فعالاً بشكل خاص عند تطبيقه خلال اللحظات العصيبة أو عندما تشعر بارتفاع مستوى القلق لديك.

هذه التقنية البسيطة فعالة جدًا في تقليل القلق، وتسهيل الانتقال إلى النوم، والشعور بالسلام بشكل عام.

نموذج آخر فعال لعلاج التنفس هو تقنية التنفس الصندوقي. يتم استخدام هذه الطريقة خصيصًا لتقليل التوتر والقلق وزيادة التركيز العقلي. يوفر تنفس الصندوق الهدوء من خلال اتباع نمط تنفس بسيط.

كيف؟

١. التنفس: تنفس بعمق من خلال أنفك لمدة ٤ ثوان.
٢. احبس أنفاسك: احبس أنفاسك لمدة ٤ ثوان.
٣. الزفير: قم بالزفير من خلال الفم لمدة ٤ ثوان.
٤. الانتظار بعد الزفير: بعد الزفير، انتظر لمدة ٤ ثوان دون التنفس.

يُطلق عليه اسم "تنفس الصندوق" لأنك تتبع هذه الخطوات في أربع مراحل، مثل "الصندوق".

كم عدد التكرارات التي يجب القيام بها؟

يمكنك البدء بـ ٤-٥ تكرارات، ثم زيادة عدد التكرارات للحصول على راحة أكبر.

متى يجب القيام بذلك خلال النهار؟

يمكن ممارستها في أي وقت، ولكن يمكنك استخدامها عندما تشعر بالقلق، أو عندما يزداد ضغط العمل، أو لمساعدتك على التركيز قبل يوم حافل.

هذه التقنية ممتازة لتهدئة العقل وتحقيق التوازن في وقت قصير.

Co-funded
by the European Union

EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE

CONSEIL DE L'EUROPE

Co-funded and implemented
by the Council of Europe

iMDAT

تم إنتاج هذا الكتيب بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي ومجلس أوروبا. تقع مسؤولية هذا المحتوى على عاتق المؤلفين. لا يمكن بأي حال من الأحوال اعتبار حصريًا في نطاق المنحة IMDAT الآراء الواردة هنا بمثابة انعكاس للرأي الرسمي للاتحاد الأوروبي أو مجلس أوروبا. تم إعداد هذا الكتيب من قبل المقدمة من مشروع "دعم وصول المرأة إلى العدالة في تركيا" الذي يتم تنفيذه في إطار برنامج الدعم الأفقي المشترك لغرب البلقان وتركيا التابع للاتحاد الأوروبي ومجلس أوروبا.