



سراآلا

الزنم ،بلقلا آئآ وه ٲزئلاكننا ناصآ

رئبكب عمآآم لىل للاقآنا لآ دنع ٲسئئرلا رابآعالا وه نامألآب روعشلاو ،ءنمآا هانوك
:سراآلا ! (SCS) "عمآآملا عمءآ سراآلا" ،هئلا رئاش ناٲءراآلا مءاآ ! SHIRE ' ،لآم
،آاكاهآنال .رئاش آئاول سرفو ،راطقلا ،رئرآ ،ءءعاسم ،لئلا ،سراآ ،ءئرود
(سراآلا آامءآ ،لاشرام ،ءعطاقم) PMRS عم كئرش هانأ 'نوناقلا' .

ئنهملآ بئرءلا ٲلو بلقلا لىل عموقت هانأ .SHE وٲل اعمل ٲٲٲظو راسم وه سراآلا
>آاسارءلا نم ءئزم >لمعال ٲٲ ءربآلا >ءئعانصلا ءءملاآل :ءئاصولا careerpath
>ءئمءقألا نم آئرورآلا >آاسارءلا نم ءئزم >لمعال ٲٲ ءربآلا >ءئمءقألا نم آئرورآلا
لمعال



هائملا ءكرش) "عمآآملا شآوو ءئببلا نع" ،ءء ءئءآ سراآلا
هائملا ءكرش ،لك .. ،لئلا ،راطقلا ،مهئلاوآ .رئاش آآآئ (ءئنطولا
عقوآ وه ءئنطولا هائملا ءكرش نئعوظملا هانوك .ءئنطولا
عمآآملا آاعقوآ وآسم لىل قراآ عمآآملا

ءبقارم .ءئلملا نوناقلا ءافنا مءءآ "عمآآملا شآوو راوآلا" وه ناٲءراآلا مءاآ عمآآم لك
آالاقآعاب مائقلا لىل رطضآ ءق !نوناقلا ءافنا ءءعاسمو ،آالبأل او لئآسآو
... ،كآلآعالب ظفآآ كعمآآم هانأ .ءئنءملا

PDEC ،لىل ءئنطولا هائملا ءكرش آمءمآ ..و بورآلاو آراوكلا نم مهءنع ءوئ امءنع !ءظوآم
(ئراوآلا زكرم و آاظفاحملا عافءلا)

مهب ءصاآلا مهآائآب ءرطاآملا الءب و سراآلا A :ءءئقعال سراآلا
عمآآملا ٲٲ اوضعالآ نم عمآآملا

آءآئ سراآلا بئرء .ءمع مسق ٲٲ رئاش فظوم وه سراآلا
(ئراوآلا زكرم و عافءلا ءعطاقم) "PDEC" ٲٲ عوآسأ 1 موي



PDEC رآأ و 1 نوكئ رئاش ربك لك !ءظوآم

1 ٲٲ بئرءلا 1 موي أءبئ :PDEC ٲٲ عوآسالا بئرء موي 1 سراآلا

موي ركبم تقوي ف ةفڤفخ ةبجو) لصاوف 3 ب سمشلا بورغ لبق ةعاس 1 يهتنتو سمشلا قورش دعب ةعاس
1: عيضاوملا 7 نم بيڤردتلا نوكتي . (ةفڤفخ ةبجو موي رخاتم تقوي ف ،ءادغلا
ةحص 3. دوشحلا يلع ةرطيسلا ونوتاب ةنقت 2. ةباتكلا نعو ةنقت لاقتع
عافدلا 6. ةلوالا تافاعسالا سراجلا 5. مسجلا ةنايصو فحز 4. ثولتلاو عمتمجملا
ةقعاصلا ةحلسال مادختسا 7. لزللا

يتح PDEc. يف سراجلا بيڤردتلا عوبسأ 1 موي روضحل ڤريش فظوم لكل ةمزلم يهو
نم رثكأ 1 (ةحصلالو ةقاعالا) فظوملا يفعي نأ زوجيو. دعاقتلانس مهغو لب
تاعوضوملا

ةسارج .طسوالا رطخ تابجاو تايڤرودلاو سراجلل ضفخنملا عم لماعت سراجلا :سراجلا تابجاو
ةكرب" . 2 نم رثكأ نمضتت دوشحلا يلع ةرطيسلا . ةمهم (2) ةڤرود ةكارشو . ةمهم (1) ةدحاو يه
قبيبطتو عاشنال نيڤنوناقلا ني فظوملاو بتاكملا تامزلتسم عيجم "يماجملا فڤرش
رياش حياوللل ذافناو

ةداضملا يعامتجا كولس يأ نع غالبالاو سراجلاو ةمدخللا جراخ وأ ةمدخللا يف
فوس . اجوضو عمتمجملا ةمالسو ةحصلال اياضق يأ نع غالبالاو (بيڤرختلاو ثولتلاو مئارجلا)
ءاعدتسا م ث . ةبكترملا مئارجلا يلا رظنيو رظني رسك تاكاهتنال لاقتع سراجلا
وأ دادعتسالا ةبها يلع نوكت ال امدنع . هيلع ضبقلا طاقتلال ةڤرودل هتطحم
يرخأ تابجاو نيغت نأ فڤرش تايڤرود

لصفنم مازح عم ةهومم فطعملا نول يڤامرلا نوللا يڤدترت سراجلا :يڤزلا سراجلا
نوفوركيو ماريماكو ، ةللاقنتال عانق اهيدل ةدوخ . ءافطا لجر ةيذحالاو تازافقلاو
ةطرشالا لبيكت و عقدم سدسم ، اصع وه مازح نم يلدتت . ويڤديفالو

سراجلاو بجا يلا اعد نكمي لماح ' ةداهش-ةسراج ' لك رياش ئراوط ةلاح يف

ةداعسلل يف يظاولا-ةسراج

بيڤردتلا ةسراج أدبي نآلا HE . "يوب ةسردم PHeC مولبد" يلع لصح نأ دعب
لصح ءاهتنال دعب . عوبسال يف ' ةيلك ئدبملا PHeC " 1day رضح يف HE . ينملا
"wmw1 :بسكي . "تاداهشلا ةراجتلاب PHeC"

ةداهش 'وهو' ، CE دعب . (CE) ةنس 1 ڤرهقلا ' ةعامجلا ئراوطلا ةمدخ" رضح ياماع 18
ردصت ' فاعسال

أدبيو رابكلل جوزتي حبصي يصبص ماعلا نم ءاهتنال

أدبى HE. ةرسأ نىوك تىف أدبى و رابك لال جوزتى حبصى بىبص ماعل نم اءاتنال
نوكى ام دنع يتأى زىزعتو، ةدحاو ةرم لهأت **!ةظو حلم (wmw2)** 'سراجل' مساب لمعال
تاءانثتسا دجوت ال. ةفىظو ىلع لصحى رابك الیهأت رثكال. ةرغث یا كانه

(**wmw3**) "لوال سراجل" حبصتل "سراجل" لهؤى امك ةبرجت لمعال نم تاونس 3 دعب

ةىلكال / PHeC روضحل لهؤى "لوال سراجل" ك لمعال فى ةربخل تاونس 3 دعب
ىل هتقىرت ةصرف كانه نوكى ام دنع. فرشمال ةداهش 'بسكى' ةىنقتال
'مىامال فىرش ةكرب' ىل مضمنى. (**wmw4**) 'مىامال'

"ةداىقلا ةىلك / PHeC" روضحل لهؤى 'مىامال' ك لمعال فى ةربخل تاونس 3 دعب
(**wmw5**) "لوال مىامال" ىل هتقىرت ةصرف كانه نوكى ام دنع. "مىعزلا مولبى" بسكى
'مىامال فىرش ةكرب' نم عزج وه .

ةىلك / PHeC روضحل لهؤى "مىامال رابك" ك لمعال فى ةربخل تاونس 3 دعب
(**wmw6**) "فىرش" ىل هتقىرت ةصرف كانه نوكى ام دنع. رىدمال مولبى "بسكى" ةداىقلا
'مىامال فىرش ةكرب' نم عزج وه .

ةداىقلا / PHeC روضحل "فىرش" لهؤى امك لمعال فى ةربخل تاونس 3 دعب
(**wmw7**) "رابك فىرش" ىل هتقىرت ةصرف كانه نوكى ام دنع. رىدم ةجرد 'بسكى' ركسعم
'ةعطاقم راشتسم ةكرب' ىل مضمنى .

JSHE فى طولال-ةسراج

مىلعتلاو ةىبطلال ةداهشلا" هىدل. 'دقع' **سدمال جاوزلا** SHE نم اءاتنال دعب
'سراجل' مساب لمعال أدبى SHE. ىراجتال
رثكال. ةرغث یا كانه نوكى ام دنع يتأى زىزعتو، ةدحاو ةرم لهأت. (**wmw2**)
تاءانثتسا ال. ةفىظو ىلع لصحى رابك الیهأت.

(**wmw3**) "لوال سراجل" حبصتل "سراجل" لهؤى امك ةنس 1 لمعال ةبرجت دعب

PHeC / روضحل لهؤى "لوال سراجل" ب ةنس 1 لمعال ةبرجت دعب
ىل هتقىرت ةصرف كانه نوكى ام دنع. فرشمال ةداهش 'بسكى' ةىلك-ةىنقتال
'مىامال فىرش ةكرب' ىل مضمنى. (**wmw4**) 'مىامال'

"ةدايقللا ةيكل / PHeC" روضحل لهؤي 'يماحمل' مساب ةنس 1 لمعللا ةبجرت دعب
"لوالا يماحمل" لىل هتيقرت ةصرف كانه نوكللا ام دنع . "ميغزلا مولبد" بسكي
(wmw5) . "يماحمل فيرش ةكرب" نم عزج وه .

"ةدايقللا ةيكل / PHeC" روضحل لهؤي "يماحمل رابك" ب ةنس 1 لمعللا ةبجرت دعب
وه . (wmw6) "فيرش" لىل هتيقرت ةصرف كانه نوكللا ام دنع . ريغزلا مولبد" بسكي
"يماحمل فيرش ةكرب" نم عزج .

ركس عم ةدايقللا / PHeC" روضحل "فيرش" لهؤي امك ةنس 1 لمعللا ةبجرت دعب
مضني . (wmw7) "رابك فيرش" لىل هتيقرت ةصرف كانه نوكللا ام دنع . ريغزلا مولبد" بسكي
"ةعطاقم راشتسم ةكرب" لىل .

ةيكللوثاكال ، لوكلا : فيرش لبق نم مدختست نأ نكمي ال سانلا ضعب
ريغ تاداهشلا ليلماحو ، رماقم ، (ص فق ديؤم) ةئيئانجال ، (نييحيي سملا ةوخاللا رظنا)
نخدم ، نزولا ةدايز ، ةسسنجال ةقاعال ، ةيقلقاعال ، ميغلعللا ةيموكلجال
سولته داوملا نم لمعتسملا .

لىل ةرطيسلا ءانثأ وأ ضبقلا دنع اهل يعاد ال ةوقلا مادختسا نأ سراجلا
كانه سييل . ص فقي فو لتيق يذال سراجلا ضفرو . هتبتروخي بوتو دوشجال
لاشرام نوناق قبطني . نوناقلا ذافن ي "ةلقلال" لل لاجم .

نيئاوق . مكاحملا تديأو ةموكلجال لبق نم متت يتللاو ، نيئاوقلا جاتحت لدعل نوكللا نأ
بتكم ، اهبتك يتل نيئاوقلل ةموزملا تاكاهتال ي فقي قحتال متي . ةرادالاب جاتحت
(فيرش) "بتكم دمع ، لبق نم حئاول ةموزملا تاكاهتال ي فقي قحتال متي . (ةظفاحملا) لاشرام

(اموي 30 دعب) ادعوم ددحي (فيرش) فيرشلا : تاماهتا هي جوت دعب
نوكللا 1 . 5 ، نيماحمل عمجت نم راتخي مئ فيرش . 'فرغ' ي فمهتال عمست ام دنع
داوقلا امك 1 و ةبتاكك 1 ، ليلد ، (1) ، مهتملا امك ، (1) يضاقللا ةبامب .



روعشلا بايغ" وأ "بندلا" ةماقلا وه مكاحملا نم ضرغلاو
نيئاوقلا ةموزملا تاكاهتال "بندلا" ب
اذاو ءاشنال مدختست ادا (رياش نوناقلا) حئاوللا وأ (تظفاحملا نوناق)
نع ةقيقلال لىل روثعلا مت . "ةقيقلال" عضو وه ، تاكاهتال كانه تناك
ةموصخال سييل وطاوتلا قيرط .

لبق نم ماظنلأ ةمكحم ةموصخلأ دسافو ملاحظ لادبتسا متي **!ةطوولم**
!ةقئقحلأ ددحي يذلا ةمكحملأ ماظن وُطاوتلاب ،ضرم 'طقف'

TRUTH: ةماقإ وه لدعلأ شادحلأ وأ عائشألأ شدحت ام دنع

؟ شدح اذام

ناسنإلأ لهج دقو ؟ شودح ي ف ببست ام
؟ كراشت يرشبلأ لامهإلأ ناك ؟ كراشت
؟ كراشت يرشبلأ رشلأ ناك

يتلأ سوردلأ يه ام . ليهأتلأ ةداعإ وضئوعتلأ لالخال نم ةلداعلأ عاطعإ ةئفئفئ
؟ شدحي يذلا اذه نم اهصالختسا نكمي

ببذلأ "سسأت مت " اذإ هنأ تالاح لواحي" ةفرغ-عمسلأ يرئش 'SH-C:
ليهأتلأ ةداعإ رئاش ي ف مدخ' MS R

يضاق . داوقلأو بتاك ، لئلد ، مهتملأ ، يضاقلأ ، ةمكحملأ ولوؤسم 5 كانه
عائشناو 'ةقئقحلأ' لئلع روثعلأ (اعم لمعلأ) أطاوتت لئلدلأو مهتملأ ، قئقئحتلأ
ةمكحملأ نمؤئ ذفنملا . ةلدألأ لك عمجئ بتاك . "ببذلأ روعشلأ بائغ" وأ "ببذلأ"
دوئشلأ رهظتو "مهتملأ" نمضئ ، ةلدألأ ضرئعئ عضئو .

حلصلأ . ضئوعتلأ بلط نمضتئ يذللأ نالعلألأ لئلع ائاحض 'ةقئقحلأ' لئلع روثعلأ دئب
نم فانئئسئلالأ . "ضئوعتلأ" و "مكحلأ" ، لدعلأ دادعلأ ةعاس 1/2 ل دئاقئئ مئ
مهتملأ لبق

ماقت . عئبئسأ 3 نوضغ ي ف مدقت نأ لئلأ ةجأب (ئاضئوعت) ائاحضو (مكحلأ)
ةفلتخم يضاقلأ نكل . اهسفن ةمكحملأ ي ف فانئئسئلالأ .



(ESR) باجر مئلعللأ"و لئلهأتلأ عاونأ 2 رفوئ **ئزئلكنلأ ناصح** ا
ةقهارملأ نس ي ف ، رملأ 3 تاعومحملأ ةئبئلت لئلهأتلأ ك . (DSR) ' باجر تاجاو
SHE) شدح ! باجر شادحلأ 15 لئلأ لئقن ام دنع (8-14) ةقهارملأ نس . نئغلأبلأو شادحلأ
! باجر ةعطاقم (PR) لئلأ لئقن (HE) 18+ ، (ئه) 17+ ام دنع (14-17، 14-18 HE)

شادحلأ 100% عفد ةقهارملأ نس ي ف تاهمألأو عابألأ . لئلهأتلأ ةداعلأ عفدئ نأ دئؤم **!ةطوولم**
50% عفد رومألأ عائللأو 50% عفد

بأحر رفاش مفلعلال (ESR)

ىقبف ءفؤم .صفقلا رفف بهر وهو .لفهأال ءءاعوا قاطن ىلع 1ST رفف بأحر مفلعلال

. (لفهأال ءءاعوا عفء) لزنملا اءاضو ءفشع نفب

مافلل (TT) بورفل ءعب ءعاس 1 عوبسأل فف مافأ 6 لزنملا نم ىل مفلعلال ءفؤم راءوا
ضارملا) ءقفف ءعاس 2 لك هل ءفؤم .مفلعلال نم موئ +1 عمءملا ءمءف مافأ 5
لزنملا ءفؤم ءفؤف (TT) بورفل لبق ءعاس 1 .ءءارلسا (بارشلل او ماعطلل او

بأحر رفاش تابءاو (DSR)

راءوا .لفهأال ءءاعوا عفء ءفؤم .رففصلل ضووال تابءاولل او مفلعلال وه بأحر تابءاو
عوبسأل 1 موئ ، (TT) سمشلل قورشل ءعب لزنملا 1hour نم اعافلرا تابءاو ءفؤم

عمءملا ءمءف فف مافأ 5 مافل

(TT) سمشلل قورشل ءعب 1hour تابءاولل أءف (روءءء) ءفؤم تابءاو .مفلعلال موئ +1
رصلقف .ءءارلسا (بارشلل او ماعطلل او ضارملا) ءقفف ءعاس 2 لك اهفءل "DR" .
لزنملا ءفؤم ءفؤم (TT) بورفل لبق ءعاس 1 ، 6 موئ فف .الفءل DR

لقولا ءراءا رصلل ءفءل نافءراال مءاآ لئللملقو (TT)

سراال عمءملا ءمءف

سراال ىلع

!!! لقلل نم ءعطق كفءل



فسفئرلا ءففصلل

ءفاهال