

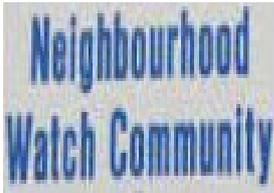


سراآلا

الزنم ،بلقلا آئآ وه ٲزئلاكلنا ناصآ

رئبكل عمآآم لىل للاقناال دنع ٲسئئرلا رابآعالا وه نامألأاب روعشلاو ،ءنمآا هانوك
:سراآلا ! (SCS) "عمآآملا عمءآ سراآلا" ،هئءل رءاش ناٲءراآلا مءاآ ! SHIRE ' ،لآم
،آاكاهناال .رءاش آءاول سرفو ،راطقلا ،رئرقت ،ءءعاسم ،لئءء ،سراآ ،ءئرود
' (سراآلا آامءآ ،لاشرام ،ءعطاقم) PMRS عم كلررش هانأ 'نوناقلا' .

ئنهملل بئرءءلا ٲلو بلقلا لىل عموقت هانأ .SHE وٲللاعمل ٲفئظو راسم وه سراآلا
>آاسارءلا نم ءئزم <لمعل ٲف ءربآلا >ءئعانصلا ءءمءلاآ :ءئاصولا careerpath
>ءئمءقأال نم آئرورءلا >آاسارءلا نم ءئزم <لمعل ٲف ءربآلا >ءئمءقأال نم آئرورءلا
لمعلل



هائملا ءكرش) "ءعامآلا شآوو ءئببلا نع" ،ءء ءئءآ سراآلا
هائملا ءكرش ،لك .. ،لئءء ،راطقلا ،مهئلوت .رءاش آاءآئ (ءئنطولل
عقوت وه ءئنطولل هائملا ءكرش نئعوظءملا هانوك .ءئنطولل
عمآآملا آاعقوت ءوتسم لىل ىقرآ عمآآملا

ءبقارم .ءئلملا نوناقلا ءافنا مءء" ءعامآ شآوو راوآلا' وه ناٲءراآلا مءاآ عمآآم لك
آالاقآءاب مائقلا لىل رطضآ ءق !نوناقلا ءافنا ءءعاسمو ،آالبألل لئآسآو
... ،كلآلآعل هب ظفآآك عمآآم هانا .ءئنءملا

PDEC' ،لىل ءئنطولل هائملا ءكرش آمءمآ ..و بورآلاو آراوكلا نم مهءنع ءآوئ امءنع !ءظوآلم
(ئراوطلل زكرم و آاظفاحملا عافءلا)

مهب ءصاآلا مهآائآب ءرطاآملا الءب و سراآلا A :ءءئقعل سراآلا
عمآآملا ٲف اوضعل لآق نم عمآآملا

آءآئ سراآلا بئرءء .ءمع مسق ٲف رءاش فظوم وه سراآلا
' (ئراوطلل زكرم و عافءلا ءعطاقم) "PDEC" ٲف عوبسأ 1 موئ



PDEC' رآكأ و 1 نوكئ رءاش ربكلك !ءظوآلم

1 ٲف بئرءءلا 1 موئ أءبئ :PDEC' ٲف عوبسالل بئرءء موئ 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 ىلع 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. دعاقتلا نس مهوغولب
تاعوضوملا

ةسارج .طسوالا رطخ تابجاو تايڤرودلاو سراجلل ضفخنملا عم لماعت سراجلا :سراجلا تابجاو
ةكرب" . 2 نم رثكأ نمضتت دوشحلا ىلع 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 ىلا رظنيو رظني رسك تاكاهتتال لاقتع سراجلا
وأ دادعتسالا ةبها ىلع نوكت ال امدنع . هيلع ضبقلا طاقتلال ةڤرودل هتطحم
ىرخأ تابجاو نيغت نأ فڤرش تايڤرودب

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

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

ةداعسلل يفظاولا-ةسراج

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

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

أدبيو رابكلل جوزتي حبصي ي ب ص ماعلا نم ءاهتتالا

أدبى HE. ةرسأ نىوك تىف أدبى و رابك لال جوزتى حبصى بىص 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

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

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

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

ةداىقل / 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 طول-ةسراج

مىلعتلاو ةىبطل ةداهشلا" هىدل. 'دقع' **سدقملا 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
'مىاحمل فىرش ةكرب' ىل مضمنى. (**wmw4**) 'مىاحمل'

"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 سانللا ضعب
ريغ تاداهشللا يلماحو ، رماقم ، (ص فق ديؤم) ةئيئانجال ، (نييحيي سمللا ةوخاللا رظنا)
نخدم ، نزولا ةدايز ، ةسسنجال ةقاعاللا ، ةيقلقلا ةقاعاللا ، ميغلللا ةيغزلا ةيغزلا
سولته داوملا نم لمعتسملا .

لىل ةرطيسلا اناثا وأ ضبقلا دنع اهل يعاد ال ةوقلا مادختسا نأ سراجلا
كانه سىل . ص فق يفلو لىل سراجلا ضفرو . هتبتروخي بوتو دوشجال
لاشرام نوناق قبطني . نوناقلا ذافن ي "ةلقللا" لىل لاجم .

نيئاوق . مكاحملا تدي أو ةموكلجال لبق نم متت يتللاو ، نيئاوقلا جاتحت لدعللا نوكللا نأ
بتكم ، اهبك يتللا نيئاوقلل ةموزملا تاكاهتاللا ي قيقحتلا متي . ةراداللا جاتحت
(يريش) "بتكم دمع ، لبق نم حئاول ةموزملا تاكاهتاللا ي قيقحتلا متي . (ةظفاحملا) لاشرام

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



روعشلا بايغ" وأ "بندلا" ةماقلا وه مكاحملا نم ضرغلاو
نيئاوقلا ةموزملا تاكاهتاللا "بندلا"
اذاو عاشنال مدختست ادا (رياش نوناقلا) حئاوللا (تظفاحملا نوناق)
نع ةيقلقلا لىل روثللا مت . "ةيقلقلا" عضو وه ، تاكاهتاللا كانه تناك
ةموصخللا سىل واطوتلا قيرط .

لبق نم ماظنلأ ةمكحم ةموصخلأ دسافو ملاحظ لادبتسا متي **!ةطوولم**
!ةقئقئلأ ددئي يذلا ةمكحملأ ماظن وُطاوتلأ ب ،ضرم 'طقف'

TRUTH: ةماقإ وه لدعلأ شادحلأ وأ عائشألأ شدحت امدنع

؟ شدح اذام

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

يتلأ سوردلأ يه ام . لئهلأ ةداعإ وضئوعتلأ لالخال نم ةلداعلأ عاطعإ ةئفئك
؟ شدئي يذلا اذئ نم اهصالختسا نكئمئ

ببذلأ "سسئسأئ مت " اذإ هنأ تالخال لواحئ " ةفرغ-عمسلأ يرئش " **SH-C:**
لئهلأ ةداعإ رئاش ي ف مدخ' MS R

يضاقل . داوقلأو بئاك ، لئلد ، مهئملأ ، يضاقلأ ، ةمكحملأ ولوؤسم 5 كانئ
عائشناو 'ةقئقئلأ' لئلع روئعلأ (اعم لمعلأ) أطاوتت لئلدلأو مهئملأ ، قئقئلأ
ةمكحملأ نمؤئ ذفنملا . ةلدألأ لك عمئجئ بئاك . "ببذلأ روعشلأ بائغ" وأ "ببذلأ"
دوئشلأ رهظتو "مهئملأ" نمضئ ، ةلدألأ ضرعئ عضئو .

حلصلأ . وضئوعتلأ بلط نمضئئ يذللأ نالعلأ لئعج ائاحض 'ةقئقئلأ' لئلع روئعلأ دئب
نم فانئئسئلالأ . "وضئوعتلأ" و "مكحلأ" ، لدعلأ دادعإلأ ةعاس 1/2 ل دئاقئئ مئ
مهئملأ لبق

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



(ESR) باجر مئلعللأ"و لئهلألأ عاونأ 2 رفوئ **ئزئلكنأ ناصح** ا
ةقهارملا نس ي ف ، رملأ 3 تاعومئللأ ةئبئلئ لئهلألأ ك . (DSR) ' باجر تاجاو
SHE) شدح ! باجر شادحلأ 15 لئلأ لئقن امدنع (8-14) ةقهارملا نس . نئغلأبلأو شادحلأ
! باجر ةعطاقم (PR) لئلأ لئقن (HE) 18+ ، (ئه) 17+ امدنع (HE) 14-17 ، 14-18

شادحلأ 100% عفد ةقهارملا نس ي ف تاهمألأو عابألأ . لئهلألأ ةداعإلأ عفدئ نأ دئؤم **!ةطوولم**
50% عفد رومألأ عائللأو 50% عفد

بأحر رفاش مفلعلال (ESR)

ىقبف فءفؤم .صفقلا رفف ففر 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 ءءعاس 2 لك هل ءفؤم .مفلعلال نم موفف +1 عمءملا ءمءف فف 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 ضوآل تابءاولل او مفلعلال وه بأحر تابءاو
عوبسأل 1 موفف ، (TT) سمشلل قورش ءعب لزنملا 1hour نم اعافلرا تابءاو ءفؤم

عمءملا ءمءف فف مافأ 5 مافل

(TT) سمشلل قورش ءعب 1hour تابءاولل أءف (رولءء) ءفؤم تابءاو .مفلعلال موفف +1
رصلقف .ءءارلسا (بارشلل او ماعطلل او ضارملا) ءقفف ءءعاس 2 لك اهفءل "DR" .
لزنملا ءفؤم ءفؤم (TT) بورفل لبق ءعاس 1 ، 6 موفف فف .الفل DR

لقولا ءراءا رصلل ءفءل نالفءراآل مءاآ لئللملقو (TT)

سراآل عمءملا ءمءف

سراآل ىلع

!!! لقلل نم ءعطق كفلءل



فسفئرلا ءففصلل

ءفاهللا