

# آسيا

## من جمعيات كبار السن إلى نوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال: نموذج ذاتي الاستدامة

حدة من سلسلة من عشر دراسات حالة تم تلخيصها في دليل هلب إيج،  
توحيد الأجيال من أجل التغيير ←

لقد تطور نموذج هلب إيج لجمعيات كبار السن في بلدان في أنحاء آسيا على مدار 30 عامًا. والنتيجة هي نموذج 'متقدم' (بالاستعانة بنوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال) يتضمن أساليب أكثر استدامة، مع قدر أكبر من السيطرة من جانب كبار السن من النساء والرجال المشاركين وعضوية أكثر تنوعا تعكس السياقات المحلية> أحد المبادئ الأساسية لهذا النموذج المتقدم هو أن 70% من أعضاء النادي هم من كبار السن و30% من الشباب. توفر الروابط بين هيئات جمعيات كبار السن على مختلف مستويات الحكم (المحلية ودون الوطنية والوطنية) منصة للدعوة ومساحة لسماع أصوات أفراد المجتمع. تساعد الأنشطة التي تنفذها نوادي المساعدة الذاتية في بنغلاديش (على سبيل المثال) على رفع مستوى الوعي حول القضايا التي تواجه كبار السن في حياتهم اليومية - وهو واقع غالبًا ما تتجاهله الأجيال الشابة لجهلهم به. وقد أصبح الأشخاص في منتصف العمر حريصين على الانضمام إلى مثل هذه الأنشطة وإقامة الروابط بين الأجيال، حيث تقود النساء في كثير من الأحيان مبادرات اقتصادية مشتركة تعود بالنفع على المجتمع بأكمله.

بدعم من:

**HelpAge**  
International



GLOBAL  
CAMPAIGN  
TO COMBAT  
AGEISM

## ما الذي يهدف المشروع إلى القيام به؟

تتضمن أهداف النموذج المتقدم التقييمات والملاحظات من عمل هلب إيج مع جمعيات كبار السن على مدار سنوات عديدة.

وأشارت هذه الملاحظات إلى الحاجة إلى تغييرات معينة:

- مجموعات أكثر ديناميكية وذاتية التوجيه: يجب على المشاركين أن يقرروا ما هي القضايا التي يريدون معالجتها، عبر مجموعة متنوعة من المجالات التي تؤثر على حياتهم.
- تنوع أكبر بين المشاركين: في حين أن بعض كبار السن يقدر وجود مساحة آمنة مع أشخاص من نفس أعمارهم، إلا أن العديد منهم يرغبون في الاستفادة من طاقة ومهارات الأجيال الأخرى.
- الاستدامة: الاعتماد فقط على التمويل الخارجي يجعل أي منظمة أو جمعية هشة. حيث أن تنوع مصادر التمويل (على سبيل المثال، استخدام رسوم العضوية، أو صناديق القروض الدوارة، أو التبرعات النقدية المحلية أو الدخل من الشركات التي أنشأتها المجموعة) يوفر أساسًا أقوى بكثير للمحاكاة والتكرار.

في بنغلاديش، بدأ النموذج 'المتقدم' في عام 2017، وكان يهدف إلى خلق الفرص لكبار السن وغيرهم من الفئات المحرومة لتحسين رفاههم، والحد من عزلتهم، واتخاذ إجراءات مشتركة لحل مشاكلهم الجماعية. كما أنه يحفز كبار السن على دعم بعضهم البعض والمساهمة في تنمية المجتمع. وقد بات يؤثر الآن على صانعي السياسات على الصعيدين المحلي والوطني على حد سواء لاعتماد وتنفيذ سياسات مراعية لكبار السن. تتوافق الأنشطة التي تقوم بها جمعيات كبار السن على مستوى القرية والتي لا تزال تستخدم النموذج السابق مع المكونات الثمانية للنموذج المتقدم. ويربط اتحاد جمعيات كبار السن الأنشطة من المستوى المحلي إلى المستوى الإقليمي أو دون الوطني (أبازيلا<sup>2</sup> والمقاطعة، في حالة بنغلاديش)، ويدعو إلى إجراء تغييرات في السياسات والتأكد من أن صناعات السياسات يستمعون إلى أصوات كبار السن ووجهات نظرهم.



هلب إيج إنترناشيونال

## ما هي المشكلة أو القضية التي تناولها المشروع؟

كانت منظمة هلب إيج رائدة في دعم جمعيات كبار السن في 19 دولة عبر منطقة آسيا والمحيط الهادئ. وقد أدت خبراتهم الموحدة إلى بناء معرفة قوية داخل منظمة هلب إيج وشركائها، والتي تسعى إليها بشدة الحكومات ووكالات الأمم المتحدة وأصحاب المصلحة الآخرون داخل المنطقة وخارجها. لقد خدمت جمعيات كبار السن غرضًا محددًا في كل مرحلة من تاريخها، وبالتالي تطورت من نموذج تقليدي قائم على المشاريع وممول من قبل المنظمات غير الحكومية إلى نموذج مكثف ذاتيًا متعدد الأجيال ومتعدد الوظائف، وغالبًا ما يتم اعتمادها من قبل الحكومات المحلية والوطنية كمنصات مهمة لعمل المساعدة الذاتية المجتمعية.

منذ أواخر الثمانينيات وحتى عام 2005، تم تنظيم جمعيات كبار السن حول موضوعات مثل الصحة أو سبل العيش (مع تحديد نوع الجمعية التي تم إنشاؤها حسب جانب تركيز التدخل)، مع توفير منظمة هلب إيج الدعم الفني والبحث عن التمويل من الجهات المانحة.

لم يكن هناك سوى استيعاب محدود، محليًا وإقليميًا، وكان الاعتماد الكبير على تمويل الجهات المانحة والشعور بالانفصال عن الاحتياجات الفعلية لكبار السن قد دفع إلى مراجعة النموذج والغرض منه. أدت هذه العملية في نهاية المطاف إلى الوصول إلى النموذج 'المتقدم' الحالي، الذي تقوده احتياجات كبار السن وفقًا لسياقهم المحلي، بدلًا من متطلبات الجهات المانحة. وتعد هذا النموذج الجديد الآن بإحداث تأثير حقيقي طويل الأمد واستيعابه من جانب الحكومات لتوسيع نطاقه على المستوى الوطني.

تم توثيق متطلبات وتركيب النموذج المتقدم (نواحي المساعدة الذاتية المشتركة بين الأجيال) بدقة في مقاطع الفيديو والأدلة<sup>1</sup>. تساعد حصص العضوية (بما في ذلك كبار السن، ومن يكادون يكونون كذلك (أي من 60 إلى 70 عامًا)، والنساء، والأشخاص الذين يعيشون في فقر، والأشخاص ذوي الإعاقة) على ضمان التنوع ويتم تحديدها من قبل الأعضاء وفقًا للمكونات المواضيعية الثمانية لنواحي المساعدة الذاتية: الأنشطة الاجتماعية والثقافية؛ الأنشطة الغذائية والمدرة للدخل؛ الصحة والرعاية؛ الرعاية المجتمعية؛ المساعدة الذاتية؛ التعلم مدى الحياة؛ الحقوق؛ وإدارة الموارد الطبيعية.

1. جمعيات كبار السن في شرق وجنوب شرق آسيا: دراسة قطرية لأربعة بلدان ← 2017، وتقدير خط الأساس لعقد من الشيخوخة الصحية ← لمنظمة الصحة العالمية 2021 (ص. 138).

2. أبازيلا (المدريبات) هي ثاني أدنى مستوى من الإدارة الإقليمية في بنغلاديش. يتكون الهيكل الإداري من (8) أقسام، (64) مقاطعة، وأبازيلا وأبرشيات اتحادية.

تعمل الروابط مع المجتمعات المحلية الأخرى على تقوية الشبكة مع المنتديات ذات التفكير المماثل، مما يمنح عملها في مجال المناصرة تأثيراً أكبر ويمكن أن يؤثر على الخدمات الاجتماعية وخطط الحماية الاجتماعية لاستهداف كبار السن الأكثر ضعفاً.

## كيف يعمل المشروع؟

تدعم منظمة هلب إيج منذ نهاية عام 2015 مؤسسة SHARE، شريكها المنفذ في بنغلاديش، لإنشاء 12 اتحاداً لجمعيات كبار السن على مستوى المقاطعات، ومديرية واحدة واتحاد واحد على مستوى المقاطعات في رانجبور. وسبق لمنظمة هلب إيج أن دعمت عضواً آخر في الشبكة، وهو مركز تكامل الموارد (Resource Integration Center)، لتجريب جمعيات كبار السن في البلاد. من عام 2018 إلى عام 2020، أنشأت مؤسسة SHARE 15 نادياً للمساعدة الذاتية بين الأجيال، مع تعديل نموذج جمعيات كبار السن المتقدم.

ويتم الآن تقديم التدريب على كيفية إنشاء وتطوير جمعيات كبار السن في بلدان خارج المنطقة، كما هو الحال في إيران. ويقر تطوير النموذج المتقدم بالحاجة إلى الاستجابة لشيخوخة السكان بمزيد من الدعم وزيادة الحماية الاجتماعية لكبار السن. كما يدرك أيضاً أن النهج الشامل والتشاركي الذي يقوده المجتمع المحلي من المرجح أن يكون فعالاً في الاستجابة للتحديات الاجتماعية والصحية والاقتصادية التي يجلبها كبار السن.

وتحتل الصين وفيتنام الصدارة في استخدام هذا النموذج، حيث يوجد فيهما 600 ألف و105 آلاف جمعية لكبار السن على التوالي، ويبلغ مجموع أعضائها أكثر من 100 مليون عضو. وتتبنى دول أخرى الآن النموذج المتقدم، بما في ذلك بنغلاديش وكمبوديا ومنغوليا وميانمار وإندونيسيا.

في بنغلاديش، تضمن النموذج المتقدم الجمع بين فرق المراقبة الحالية الخاصة بكبار السن<sup>3</sup> ونوادي المساعدة الذاتية الجديدة بين الأجيال. وقد ساعدت اتحادات جمعيات كبار السن في بناء روابط قوية من المستوى المحلي إلى المستوى الوطني، للمساعدة في التواصل واستخدام الأدلة للتأثير على السياسات.

تم تطوير النموذج في البداية باستخدام خبرة نوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال في فيتنام، ومن خلال الاختبار والتشاور، تم تكييفه ليكون مقبولاً ومستداماً ثقافياً في بنغلاديش. وكانت إحدى المبادرات المهمة هي إنشاء مشاريع مشتركة صغيرة بين 'الكبار الأصغر' (الأشخاص في الأربعينيات والخمسينيات من العمر) و'الكبار الأكبر' (الذين تبلغ أعمارهم 70 عاماً فأكثر)، حيث أدت الطبيعة التعاونية لهذه المشاريع إلى تحسين فرص النجاح. يقوم فريق المشروع باختيار المشاركين (خمسة أشخاص من مختلف الأعمار) بعناية باستخدام معايير يحددها أعضاء نادي المساعدة الذاتية الحاليين. ثم يحصل كل مشارك على قرض لبدء مشروعه (أثبت النهج الجماعي أنه أكثر فائدة من المبادرات التي تستهدف الأفراد). تجتمع نوادي المساعدة الذاتية شهرياً وتتبع القواعد المعمول بها، بما في ذلك هيئات الإدارة وأعداد المجموعات.

## ما هي التغييرات التي حققها المشروع؟

في آسيا، حقق النموذج المتقدم (من خلال أنشطة جمعيات كبار السن) العديد من التحسينات، بدءاً بالوقاية من الأمراض غير المعدية إلى الزيارات المنزلية المنتظمة التي يقوم بها مراقبون صحيون متطوعون، وإنشاء مجموعات ضغط لتغيير سياسات الحماية الاجتماعية الرجعية. تتبع المجموعات تركيباً مشابهاً وتلتزم بمتطلبات الإدماج والعدالة، لكن الأعضاء يقررون القضايا والأنشطة التي يرغبون في تناولها، مما يزيد من احترامهم لذاتهم وثقتهم ومهاراتهم القيادية. إن تأثير هذه المجموعات في فيتنام ← حيث أصبح النموذج الآن راسخاً وتم تكراره على نطاق واسع من قبل الحكومة تم توثيقه جيداً.

أما في بنغلاديش، فبدأت فوائد النموذج المتقدم في الظهور الآن، مع بروز أشكال جديدة من زيادة الأعمال، والمزيد من الأدلة على تمكين المرأة وقيادتها، وإقامة روابط أقوى بين المبادرات المحلية والوطنية. حتى أن الحكومة المحلية أبدت اهتماماً بتكرار النموذج.

أصبح المشاركون في نوادي المساعدة الذاتية يتمتعون بصحة أفضل، ويمارسون المزيد من التمارين الرياضية، وأصبحوا أكثر وعياً بالحاجة إلى الرعاية الذاتية والفحوصات الصحية المنتظمة. وقد أبلغوا أيضاً عن فوائد الصحة العقلية للأنشطة الاجتماعية والثقافية التي شاركوا فيها، والتي بنت ثقتهم واحترامهم لذاتهم ورفاههم. كما بدأت هذه الأنشطة في تعزيز التضامن المجتمعي والتماسك الاجتماعي. وكما أوضح أحد الرجال، وهو عضو في نادي المساعدة الذاتية:

**"في أحد الأيام، أخبرني أحدهم عن نادي المساعدة الذاتية بين الأجيال، حيث يتمرن الأعضاء قبل بدء الاجتماع، فذلك يساعد الجسم. وكوني إماماً، لم أكن أرغب في الانضمام إلى مثل هذا النادي، لكن في الوقت نفسه، كان ألم المفاصل لا يحتمل. أصبحت ممارسة التمارين الرياضية هي روتيني اليومي الآن. لقد ولت تلك الآلام. لقد قمت بتشكيل مجموعة أقودها في التمارين الرياضية بعد كل صلاة فجر."**



هلب إيج إنترناشيونال

3. تم إنشاء فرق رصد المواطنين المسنين بواسطة هلب إيج في عام 2002 كجزء من مشروع عالمي. تتألف هذه المنظمات عادة من 10 إلى 15 عضواً، والذين يميلون إلى أن يكونوا من كبار السن الأكثر ثقافة، ويقومون بجمع البيانات والدفاع عن حقوق وأصوات كبار السن.
4. يقرر كل مجتمع أي عمر يعتبر 'كبيراً' لذلك لا يوجد حد عام للعمر.

لقد أدت أنشطة التواصل التي قامت بها النوادي مع مجموعات مماثلة أخرى محلياً أو على المستوى دون الوطني أو الوطني لدعم التغيير على نطاق المنظومة إلى تعزيز الشراكات مع الجهات الفاعلة الحكومية وغير الحكومية، مما أدى إلى الحد من الاعتماد المفرط على نوع واحد من مقدمي الخدمات، وتعزيز الكفاءة والإدارة الرشيدة للخدمات الاجتماعية بشكل عام. يشعر أحد الرجال، وهو مصري متقاعد لم يملك سوى القليل من الوقت للعمل المجتمعي، بالفخر ببعض مبادرات نادي المساعدة الذاتية:

**"...تمثل العمل الآخر في جمع التزامات خطية برعاية كبار السن من كل مرشح في انتخابات الحكومة المحلية، مما يجعل النواب المنتخبين يترجمون ببعض عودهم على الأقل. لقد ألهم نجاحنا النقابات الأخرى لتحل حذونا."**

### ما الذي ثبت نجاحه؟

في بنغلاديش، أثبت ترسيخ الشعور بالهوية الجماعية والمكانة لدى المشاركين (الذين حصلوا على بطاقة ومنشورات تحمل الاسم والتي توضح الغرض من نادي المساعدة الذاتية وتركيبته وفوائده) أهميته في نجاح المشروع. وقد أدى تحليل الشيخوخة السكانية في مختلف البلدان والتغيرات الديموغرافية في آسيا إلى التعرف على المزيج ذي الصلة من الأعمار داخل النوادي المشتركة بين الأجيال. على سبيل المثال، أظهر الأشخاص في منتصف العمر اهتماماً أكبر بالانضمام إلى المجموعات مقارنة بالأشخاص الأصغر سناً، لأنهم يفهمون الحاجة إلى الاستعداد للشيخوخة ويمكنهم تقديم مساهمة كبيرة في خلق التغييرات التي من شأنها أن تفيدهم.

كان للنوادي أيضاً تأثير على الوضع الاجتماعي للمرأة وقيادتها. حيث يشارك نحو 45 في المائة من المشاركات بفاعلية في عمليات صنع القرار داخل النوادي، و80 في المائة من المجموعات الفرعية القائمة على المناطق تفوقها النساء. كما تلعب النساء أيضاً دوراً مهماً في فرق المناصرة والرصد التي تعمل على التأثير على السلطات المحلية. معظم مقدمي الرعاية المتطوعين والذين يتلقون الرعاية المنزلية هم من النساء؛ وأكثر من نصف القروض التي تصدرها النوادي تذهب للنساء. لقد أدى تولي المناصب القيادية في النادي إلى تغيير حياة المرأة. وكما قالت إحدى النساء، وهي معلمة متقاعدة ورئيسة نادي مساعدة ذاتية بين الأجيال:

**"أنا نفسي التي كنت نادراً ما كنت أعادر القرية، أصبحت الآن أشرك في برامج الاتحاد والبلدية والبرامج على مستوى المقاطعة بكل يسر. ومن خلال حضور الاجتماعات في مكتب نائب المفوض، كان بإمكانني أن أقول رأبي مع إيلاء التركيز الواجب. أجد الرضا في مثل هذه المشكلة [و] أشعر بالبهجة بسبب المجهود الذي أبذله. الناس يحترموني كقائدة جديرة. أنا مدينة للنادي لأنه منحني حياة جديدة."**

يطالب قادة نوادي المساعدة الذاتية واتحادات جمعيات كبار السن بشكل مشترك بحقوقهم ومستحقاتهم من السلطات الحكومية ذات الصلة، وهم يشعرون بالتمكين من خلال ذلك. وتلعب الاتحادات دوراً هاماً في الدعوة إلى سياسات وممارسات صديقة لكبار السن، وزيادة الشفافية والمساءلة على المستوى المحلي – على سبيل المثال، من خلال رصد كيفية اختيار المستفيدين وكيفية توزيع الإغاثة والمساعدات.

وقد أدى نظام جديد ومبتكر ومرن للقروض الصغيرة، يتم توجيهه من خلال نوادي المساعدة الذاتية، إلى توفير فرص أفضل للحصول على قروض لتوفير سبل العيش والتدريب على الأنشطة المدرة للدخل الأكثر ملاءمة لكبار السن، وتحسين الدعم المتبادل بين أعضاء النوادي. وقد أدى هذا إلى زيادة كبيرة في نجاح الأنشطة المعيشية للنوادي.

لا يمكن التقليل من فوائد الانتماء إلى نادي المساعدة الذاتية من حيث الرفاهية، حيث أنه يوفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي، ويستمتع العديد من الأعضاء بالمشاركة في أنشطته الثقافية. كما أنهم يبلغون عن شعورهم بالعبارة بهم وعن سعادتهم في تقديم الرعاية. وأفضل تعبير عن ذلك هو أن أحد أعضاء النادي قد فقد اهتمامه حتى بدأ أحدهم في الغناء. ومنذ ذلك الوقت، كما وصف أحد الأعضاء:

**"تحولت اجتماعات النادي الشهرية إلى شيء ممتع. أصبحنا نشعر بالحياة والانتعاش بالموسيقى والنكات والعديد من القصص المضحكة. كما نشعر بالراحة والسعادة، وبشغف متجدد للالتزامات الاجتماعية. لقد أعطى النادي، من خلال إشراكنا في المسؤوليات الاجتماعية، معنى لحياتنا، وأعدت الممارسات الثقافية فرحتنا ومرحنا المفقودين."**



## ماذا يمكننا أن نتعلم من هذا المشروع؟

يسلط تطور جمعيات كبار السن في آسيا إلى النموذج المتقدم لنوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال الضوء على أهمية الحفاظ على توازن جيد بين المبادرات التي تتكيف مع السياق المحلي، والقابلة للتكرار.

- تعد العملية التكرارية للتعلم ضرورية للتقدم في النموذج المتقدم (التقييم، والتكيف، والتعلم، والتغيير).
- لا يقتصر النطاق على عدد المجموعات فحسب، بل على مدى ديناميكيته وإنتاجيتها في سياق معين، وما إذا كان يتم الاعتراف بها وتقديرها من قبل القادة المحليين والسلطات.
- إن وجود أشخاص أصغر سناً (في الأربعينيات والخمسينيات من العمر) يساعد كبار السن على تعلم واستخدام التكنولوجيات الجديدة، وإنما يمنحهم أيضاً إمكانية الوصول إلى الشبكات وصناع القرار.
- تعتبر معالجة القضايا المرتبطة بسبل العيش أمراً مثيراً للغاية بالنسبة إلى فئة عمرية مختلطة لأنها توفر إمكانية زيادة الدخل (حتى 50 في المائة لبعض الأعضاء) والحصول على القروض. وتكون فرص ريادة الأعمال أسهل إذا تقدم كل من كبار السن والشباب بشكل جماعي.
- عندما تقوم المجموعات أو النوادي بالتسجيل رسمياً لدى الحكومة، يمكنها الوصول إلى المزيد من خيارات الاستدامة وكسب المزيد من الاهتمام من المؤسسات الأخرى. على سبيل المثال، جذب النموذج في بنغلاديش اهتمام رئيس إدارة الخدمات الاجتماعية والبنك الدولي، حيث يجري مناقشة مشروع بقيمة 5 ملايين دولار لتوسيع نطاق نوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال.
- تتيح نوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال للنساء فرصة اكتساب المزيد من الثقة وتولي مناصب قيادية. يجب أن يكون هناك تمييز إيجابي لضمان التمثيل الجيد للنساء عند إنشاء النوادي لأول مرة ومع تطورها، مما يخلق سوابق ونماذج يحتذى بها.

تتيح نوادي المساعدة الذاتية بين الأجيال للنساء فرصة اكتساب المزيد من الثقة وتولي مناصب قيادية. يجب أن يكون هناك تمييز إيجابي لضمان التمثيل الجيد للنساء عند إنشاء النوادي لأول مرة ومع تطورها، مما يخلق سوابق ونماذج يحتذى بها. في بنغلاديش، كان بعض موظفي هلب إيج مترددين في البداية في تشكيل نواد تضم الرجال والنساء، إلا أنه تبين أن النوادي كانت مساحة مفيدة جداً للنساء ليصبحن نشطات. تتيح المكونات الثمانية لنادي المساعدة الذاتية النموذجي المرنة والتي يمكن تكيفها مع السياق المحلي. في بنغلاديش، على سبيل المثال، يُنظر إلى الجمباز الجماعي (نشاط نموذجي بين جمعيات كبار السن في فيتنام) على أنه غير مناسب، لذلك تم متابعة أنشطة أكثر قبولاً ثقافياً (مثل الرقصات التقليدية).

## ما الذي يمكن القيام به بشكل مختلف؟

على الرغم من فوائده، فإن النموذج المتقدم لديه بعض من نقاط الضعف من حيث الملاءمة والاستدامة. فهناك تحديان رئيسيان. الأول يتعلق بالوقت الذي يستغرقه بناء الثقة والحصول على موافقة أفراد المجتمع. غالباً ما يتم الاستهانة بهذا الأمر، مما قد يؤدي إلى تعرض المبادرة لنقص الموارد، خاصة عندما يُطلب من أعضاء نادي المساعدة الذاتية المساهمة مالياً في صندوق مشترك. التحدي الثاني هو ارتفاع مستويات البطالة بين الشباب (في العشرينات والثلاثينات من العمر)، مما يعني توفر موارد أقل لديهم، واهتماماً أقل بالتعامل مع الأجيال الأكبر سناً، وبالتالي وعي محدود بحقوق كبار السن والقضايا التي يواجهونها في حياتهم اليومية.



دراسة الحالة هذه واحدة من سلسلة من عشر دراسات حالة، تم إصدارها في إطار دليل شبكة هلب إيج، **توحيد الأجيال من أجل التغيير** ←، تم نشرها بالتعاون مع وكالة Restless Development وبدعم من الحملة العالمية لمكافحة التمييز على أساس السن.

هلب إيج إنترناشونال، ص.ب. 78840، لندن SE1P 6QR، المملكة المتحدة

رقم الهاتف 7778 7278 20 (0) +44 info@helpage.org www.helpage.org

مؤسسة خيرية مسجلة رقم 288180

HelpAge International @HelpAge

تم ترخيص هذا العمل بموجب "Creative Commons Attribution"- رخصة دولية غير تجارية 4.0،  
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0