

أنا  
فتاة  
مناضلة  
بقلم

كتيب مذكرات  
لستقبل أكثر  
إشراقًا



أنا  
فتاة  
مناضلة  
كتيب مذكرات  
لستقبل أكثر  
إشراقًا



” أريد أن أحييا في عالم تملك فيه كل فتاة  
خيارات وفرص تعيش الحياة التي تريد.

— داليا، فتاة سورية

الحرية هي الوجهة.

وأنت الخريطة.

## ★ شكر وتنويه ★

تتقدم "فتيات مناضلات" و"صندوق الأمم المتحدة للسكان" بالشكر لمن أسهموا في هذه المبادرة. ونتقدم بشكر خاص إلى فريق عمل "فتيات مناضلات" الرائعة، وتيمكتو، والمركز الإقليمي الإنساني لسوريا والدول العربية في صندوق الأمم المتحدة للسكان، ومكاتب صندوق الأمم المتحدة للسكان على امتداد الدول العربية، الذين قدم عملهم مع الفتيات المراهقات رؤى وآراء ساعدت في إثراء محتوى وتصميم هذه الصحيفة. نتقدم بشكر خاص إلى غيل غوستنك، التي تساعد رسومها التوضيحية في إبراز رسائل التمكين المختلفة والمفاهيم التي نتناولها من خلال محتوى هذا الكتيب.

وقبل كل شيء، نعبر عن عميق التقدير والامتنان للفتيات الرائعات اللاتي تعاوننا معهنّ لضمان خروج محتوى هذا الكتيب بشكل جذاب وثيق الصلة بواقعهنّ وفقّال.

حقوق النشر © ٢٠٢٢

صندوق الأمم المتحدة للسكان و Rebel Girls, Inc.

[www.rebelgirls.com](http://www.rebelgirls.com)

[www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)

## ★ مقدمة ★

عزيزتي المناضلة،

تم تخصيص كتيب المذكرات هذا للفتيات مثلك في المنطقة العربية.

تم تصميمه ليكون رفيق الفتيات الراغبات في المشاركة في حركة عالمية من أجل مستقبل أفضل، والكثيرات منهن يواجهن تحديات كبيرة، حيث يواجهن اللامساواة والتمييز والنزاعات والنزوح والزلازل والتسونامي والصعوبات الاقتصادية، وبقاوة عريضة من التحديات والعقبات الأخرى.

هذه الطبعة من «فتيات مناضلات» تصدر بالشراكة بين «فتيات مناضلات» و«صندوق الأمم المتحدة للسكان»، بناء على رؤية مشتركة بمستقبل أفضل؛ حيث تشعر كل فتاة بأنها تلقى آذاناً صاغية، وتحظى بالتقدير والتمكين.

إننا نرى أن للفتيات قدرات غير محدودة. لديهن القدرة على إدارة حياتهن بالشكل الذي يرغبن فيه، وأن يصنعن التغيير الإيجابي في مجتمعاتهن. نأمل أن تشجعك هذه المبادرة وتشجع الفتيات جميعاً في المنطقة العربية على الاستمرار في التعبير في النفس بحرية، وفي السعي لتحقيق الأحلام، وفي إطلاق العنان للخيال.

هذا مكان يمكنك أن تحتفي فيه بطموحك بدون تحفظات. أن تحبي جسدك دون الإحساس بالإحراج، وأن تنظمي الحملات وتخططي للأعمال، وتدبري تفاصيل حياتك الواسعة.

لو كان العالم يقول لك أن تنكمشي وتراجعني، سوف نقول لك إنك كبيرة. إذا كان العالم يقول لك أن تلتزمي الهدوء، فسوف نعطيك مُكبر صوت! إذا كان العالم يشكك في حقوق المرأة، فسوف نفتح لك المساحة لتكتبي وثيقة حقوقك.

اعلمي وأنت تحملين هذا الكتيب بين يديك أنك لست وحدك. هناك فتيات ونساء أخريات كثيرات مثلك، يمسكن بهذه الصحيفة وهن جالسات على مكاتبهن وطاولات مطابخهن، وهن واقفات في القطارات والحافلات، يحملن مثلك، ويرسمن، ويشيدن عالماً مختلفاً.

إننا نتطلع بكل حماس لما ستقومين بإنجازه!

# أنا فتاة مناضلة



قوتك من قوتي من



أنا ونفسي

Illustration by Gail Gosschalk

**” علمتني أمي أن أستم في التعلم،  
وأن أحقق الأفضل، ولا أنحني يوماً لمن  
يريدون سلب كرامتي.**

– يارا، فتاة لبنانية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

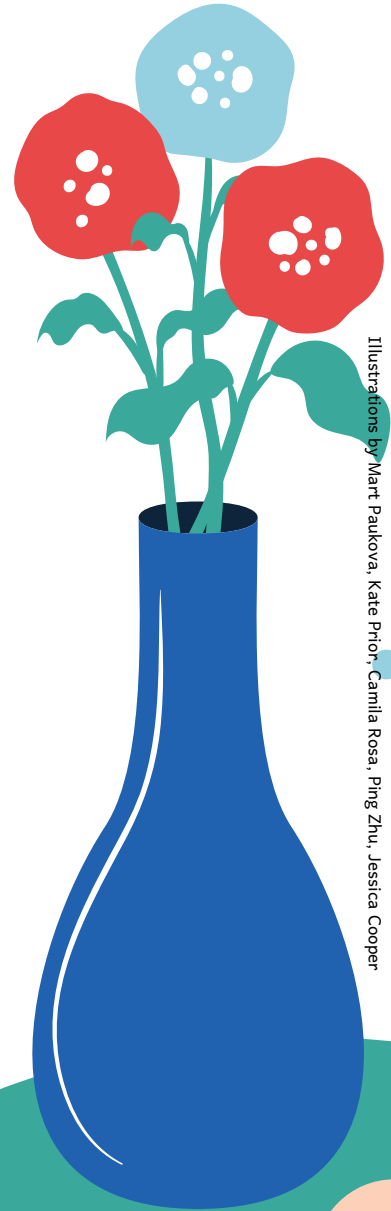
---

---

---

---

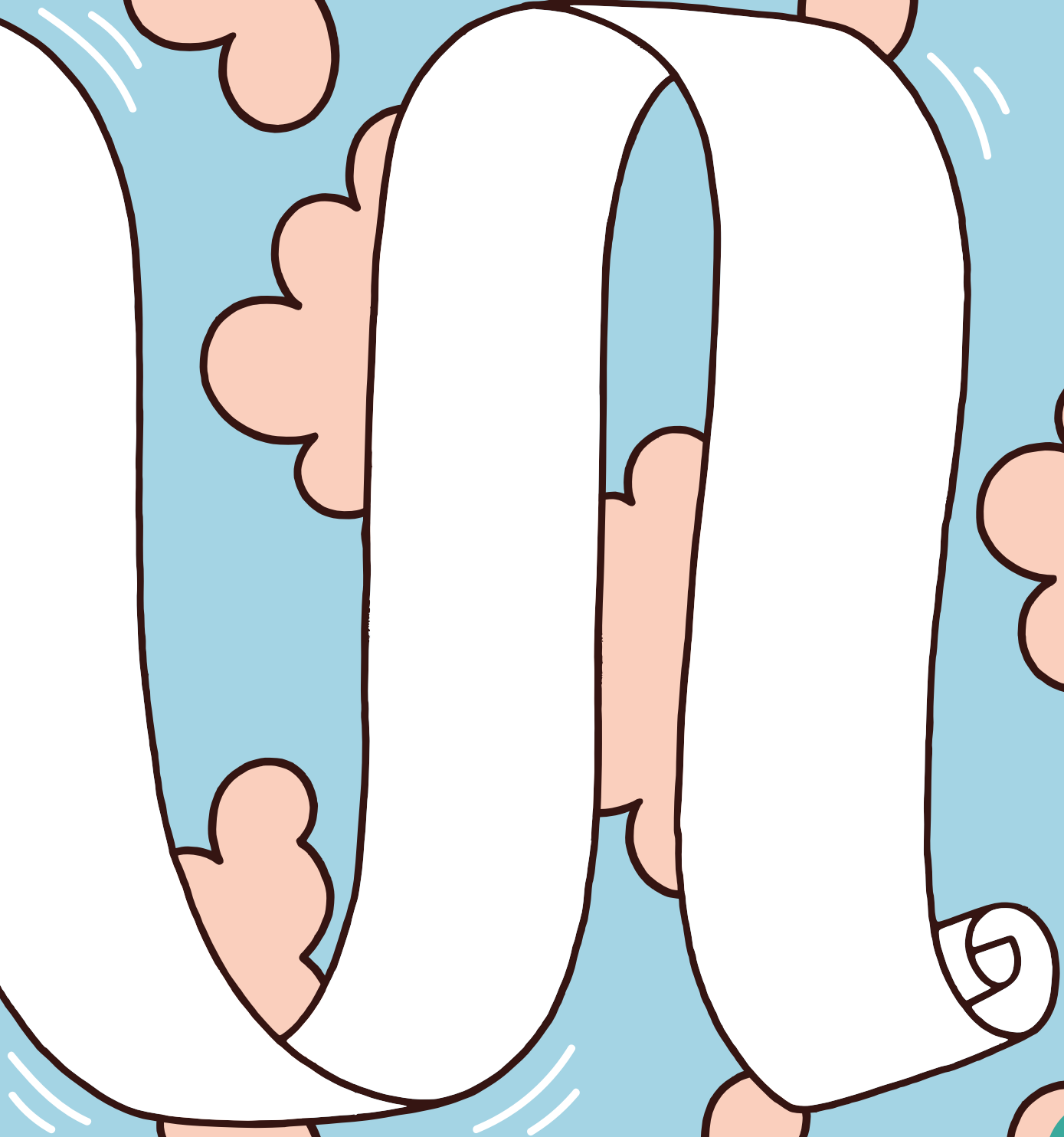
كيف أرى نفسي...



Illustrations by Mart Paukova, Kate Prior, Camilla Rosa, Ping Zhu, Jessica Cooper



من حقي أن...!



” أريد أن أصبح صحفيةً لأنه لا بدّ أن تُسمع قصصي والكثير من القصص الأخرى.

– نالين، فتاة من كردستان العراق

---

---

---

---

---

---

---

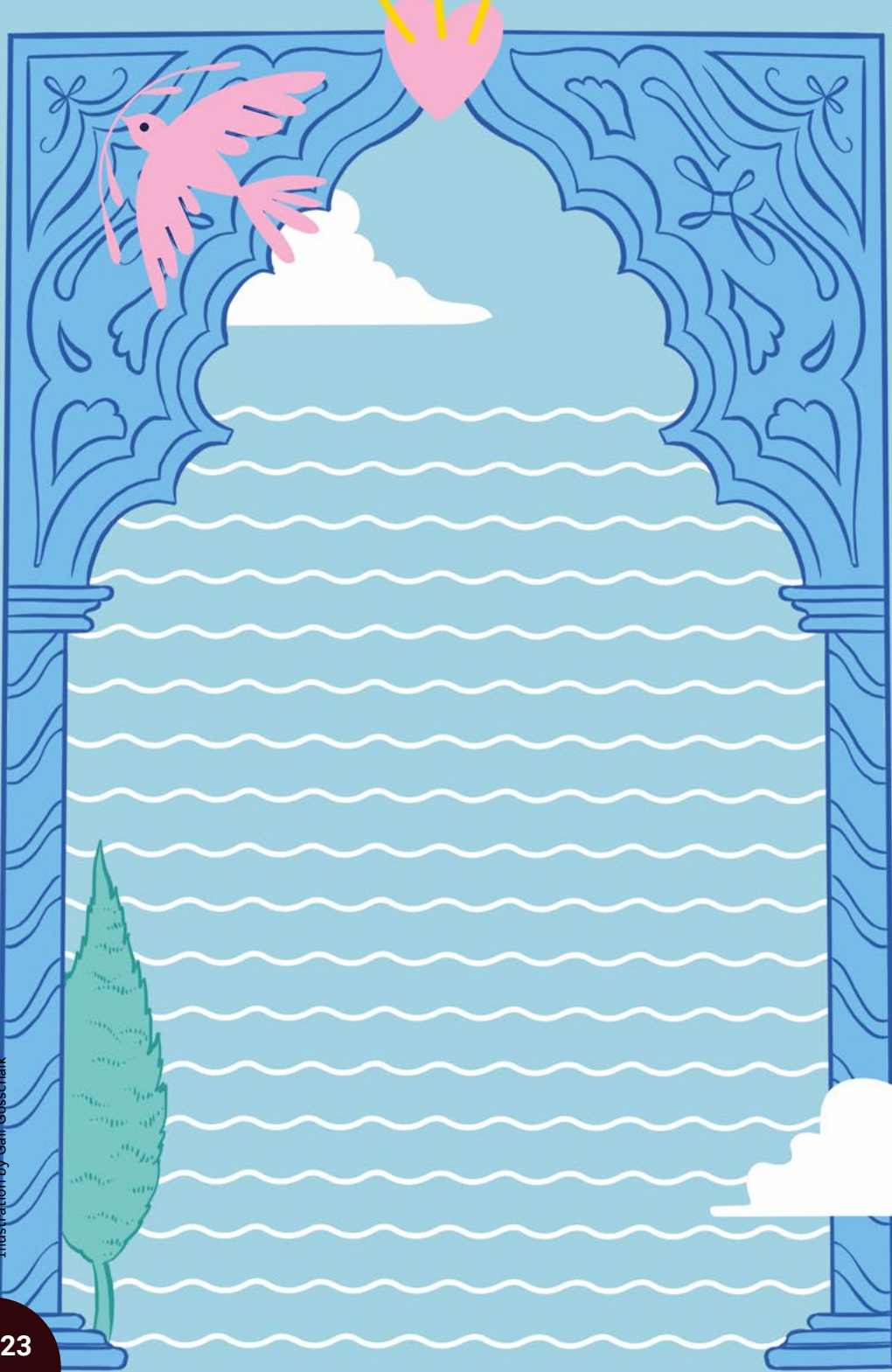
---

---

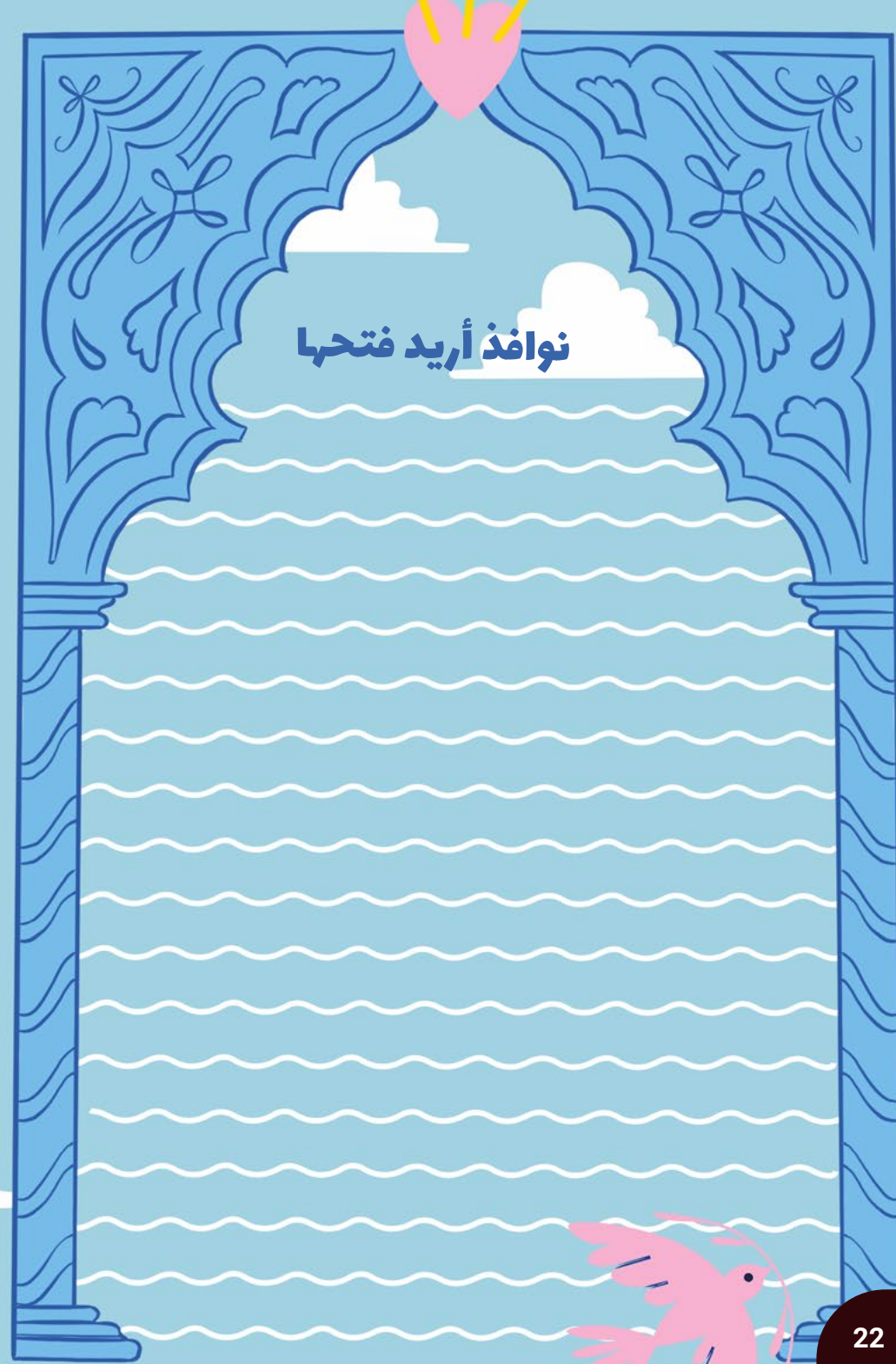
---

عولم أريد إن أخلق تجاهها





نوافذ أريد فتحها



## صور من مخيلتي

## أفكار وخواطر

---

---

---

---

---

---

---

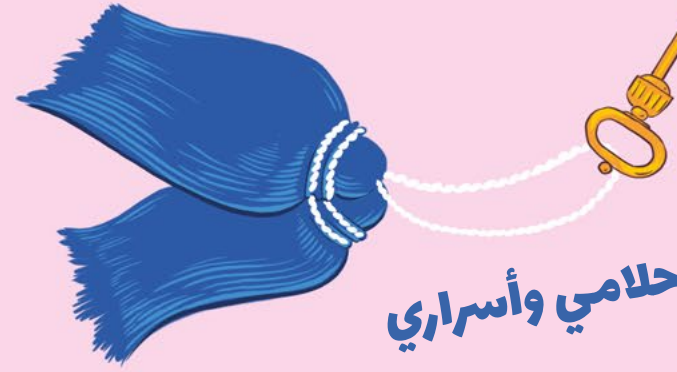
---

---

---

---

---



أحلامي وأسراري



” أحبُّ التّأليف، وأحبُّ اطلاق العنان  
لخيالي والكتابة الإبداعية، وأعتقد أنه لا  
يوجد شيء أقوى من عمل روائي يُصور  
الواقع تصويراً دقيقاً.

– رشا، فتاة سورية

---

---

---

---

---

---

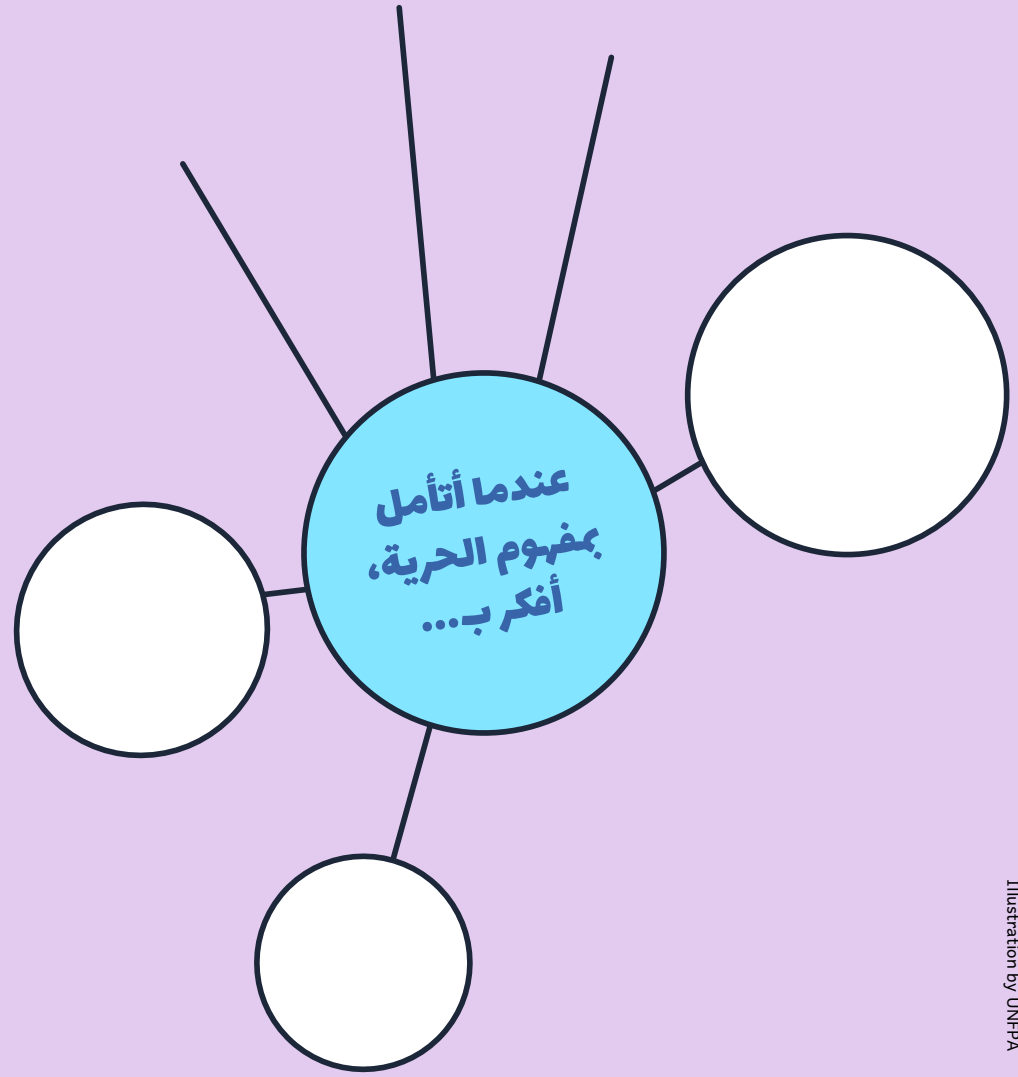
---

---

---

---

---





## صور من مخيلتي

## أفكار وخواطر

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Illustration by Gail Gosschalk

## مجتمعي وثقافتي



**” عندما أقول للناس إنني أحب فن «الراب» وبنفس الوقت أعشق الشعر البدوي، يشعر الكثيرون بالدهشة البالغة. لا يسمع المرء بفتيات في منطقتنا - وخصوصاً في المخيمات - لديهن اهتمامات مختلفة.**

— عهد، فتاة سورية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

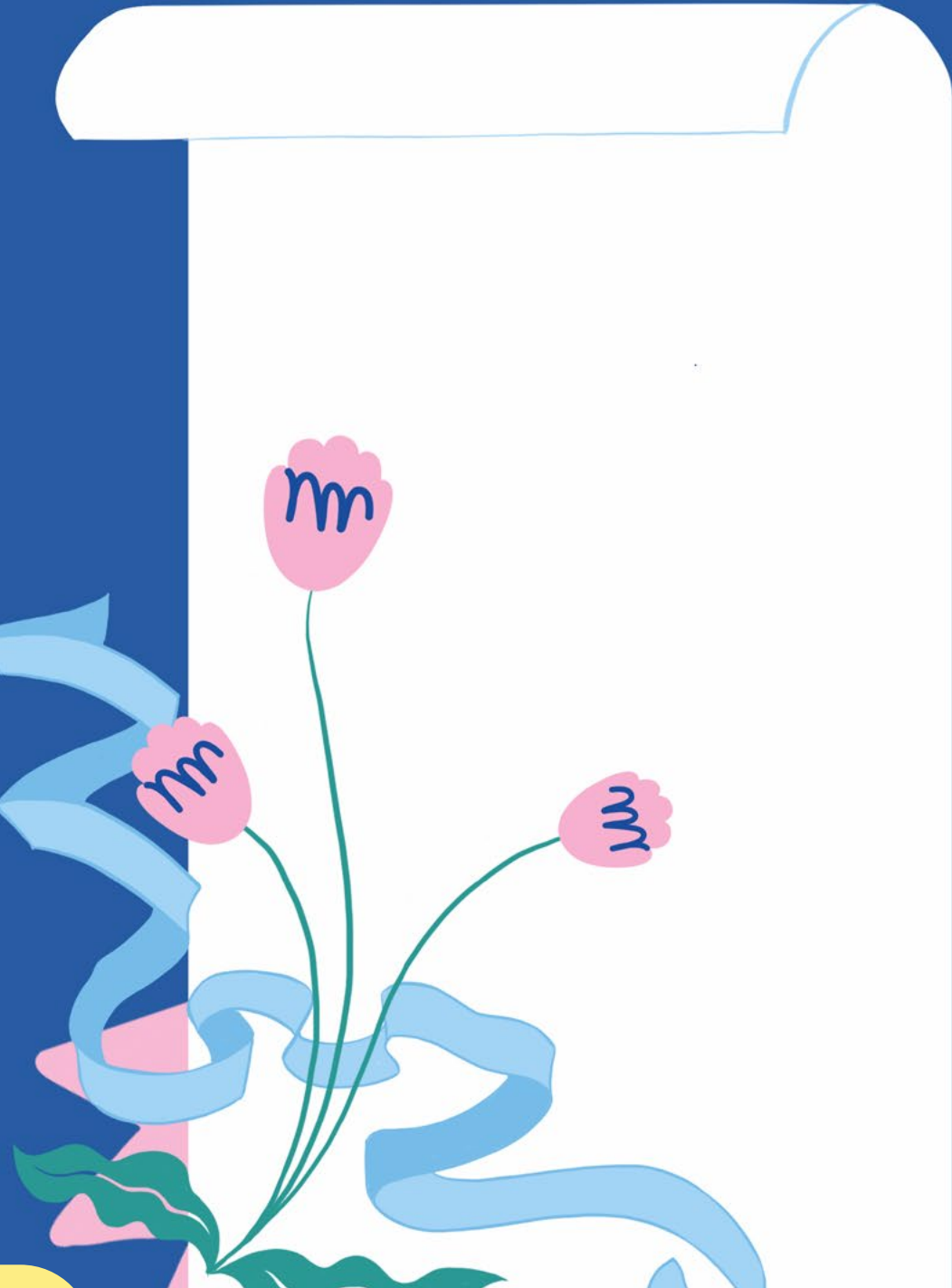
---

---

---

---

---



## وثيقة الحقوق الخاصة بي



## رسالتي السرية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## الكود السري الخاص بي

_____ أ		
_____ ب	ز _____	ف _____
_____ ت	س _____	ق _____
_____ ث	ش _____	ك _____
_____ ج	ص _____	ل _____
_____ د	ض _____	م _____
_____ ذ	ط _____	ن _____
_____ ر	ظ _____	ه _____
_____	ع _____	و _____
_____	غ _____	ي _____

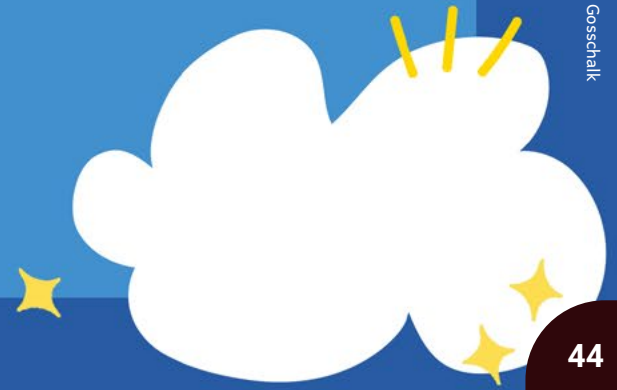
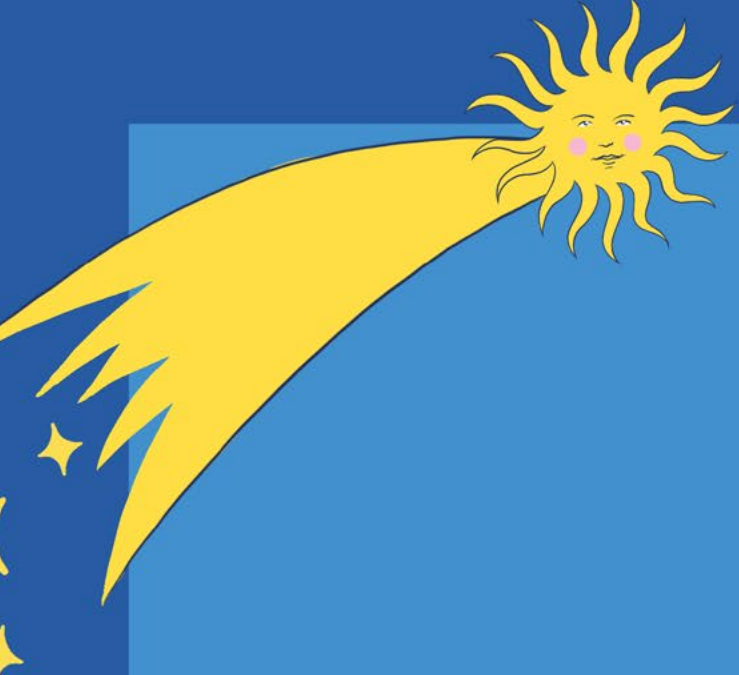


Illustration by Gail Gosschalk

قصة وحكم

## ناديا مراد

ناشطة حقوقية

في قرية كوشو، كانت هناك فتاة اسمها نادية، وكانت تحلم بأن تكون معلمة تاريخ وميكب آرتيست. كانت نادية إيريدية، والإيريدية ديانة قديمة تستوطن شمال العراق.

ذات يوم مروء، وكانت نادية تبلغ من العمر ١٩ عاماً، اجتاحت جماعة إرهابية اسمها داعش بلدة كوشو، وقتلت أشقائها واختطفتها هي وإيريديات أخريات كثيرات. تم احتجاز نادية رهينة من قبل رجال أذوها أذى بالغ. أحست باليأس، لكنها ظلت تبحث عن فرص للهروب. ذات يوم، لاحظت أن أسريها نسوا أن يغلّقوا الباب. ودون لحظة تردد، تسللت إلى الخارج وراحت تركض! ساعدتها أسرة تسكن قريباً في مغادرة المنطقة، حتى بلغت مخيم للاجئين، تلتمس فيه الأمان. قالت لنفسها مفكرة: «ربما لست معلمة تاريخ أو ميكب آرتيست، لكنني سأبذل قصارى جهدي لأحرر النساء اللاتي لا زلن أسيرات داعش».

أعيد توطين نادية في ألمانيا، حيث بدأت العمل مع منظمة غير هادفة للربح. كان من الصعب عليها أن تتكلم عما تعرضت له. عندما يحدث شيء مؤلم للغاية، نتمنى لو ترحل عنا ذكرياته. لكن نادية أدركت أنها إذا التزمت الصمت، فلن يعرف أحد بما حدث للفتيات مثلها، لذا وجدت الشجاعة اللازمة للكلام.

أخبرت الصحفيين بقصتها، وتحدثت أمام الأمم المتحدة. وبفضل شهادتها، عرف العالم بالعنف المروع الذي ارتكبه مقاتلو داعش.

ربحت نادية جائزة نوبل للسلام عام ٢٠١٨ بسبب جهودها لصالح النساء في كل مكان.

وُلدت ١٩٩٣  
العراق

«سأعود إلى حياتي عندما تعود النساء في الأسر  
إلى حياتهن، وعندما يكون لاجئتي مكان، وعندما  
أرى الآخرين يخضعون للمساءلة عن جرائمهم.»

– ناديا مراد



**” أريد أن أعطي الأمل للناس. وأريد أن أواصل العمل  
لمساعدة شعب لبنان على النهوض من تحت هذا  
الرماد كما فعلنا مراراً عديدة من قبل.**

— سيرينا، فتاة لبنانية

---

---

---

---

---

---

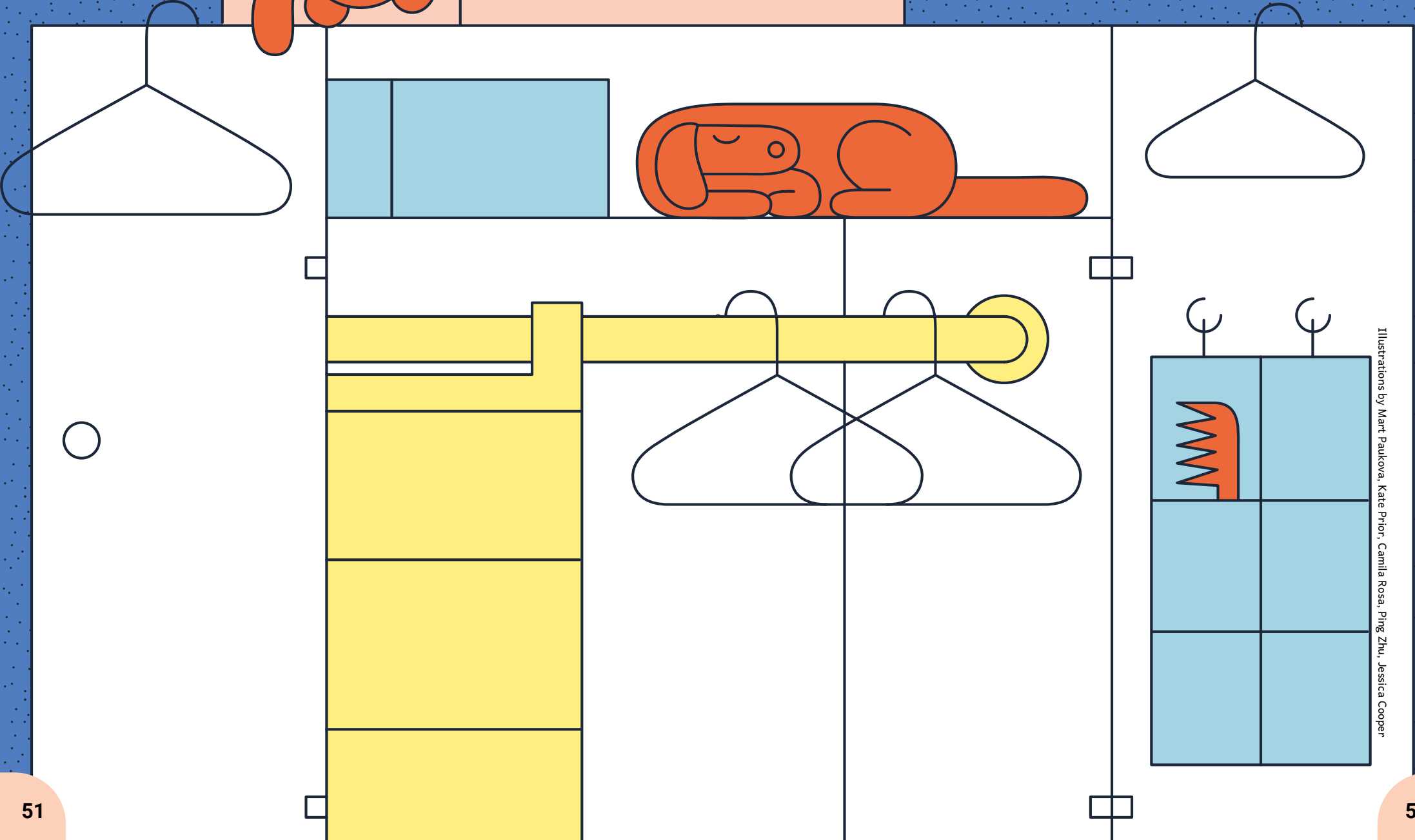
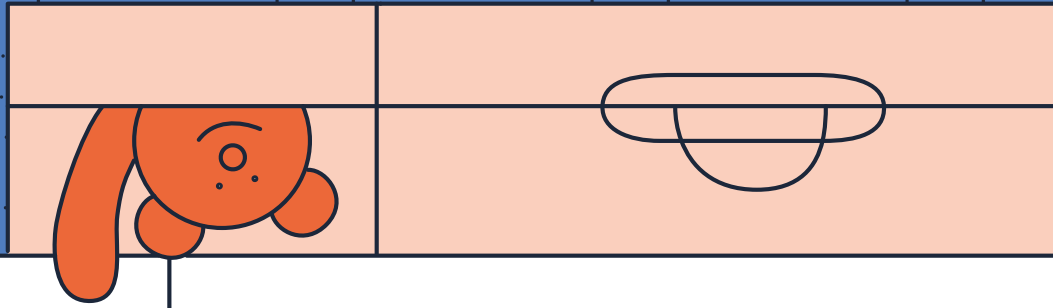
---

---

---

---

الأشياء التي أريد أن  
أجدها في خزانتي

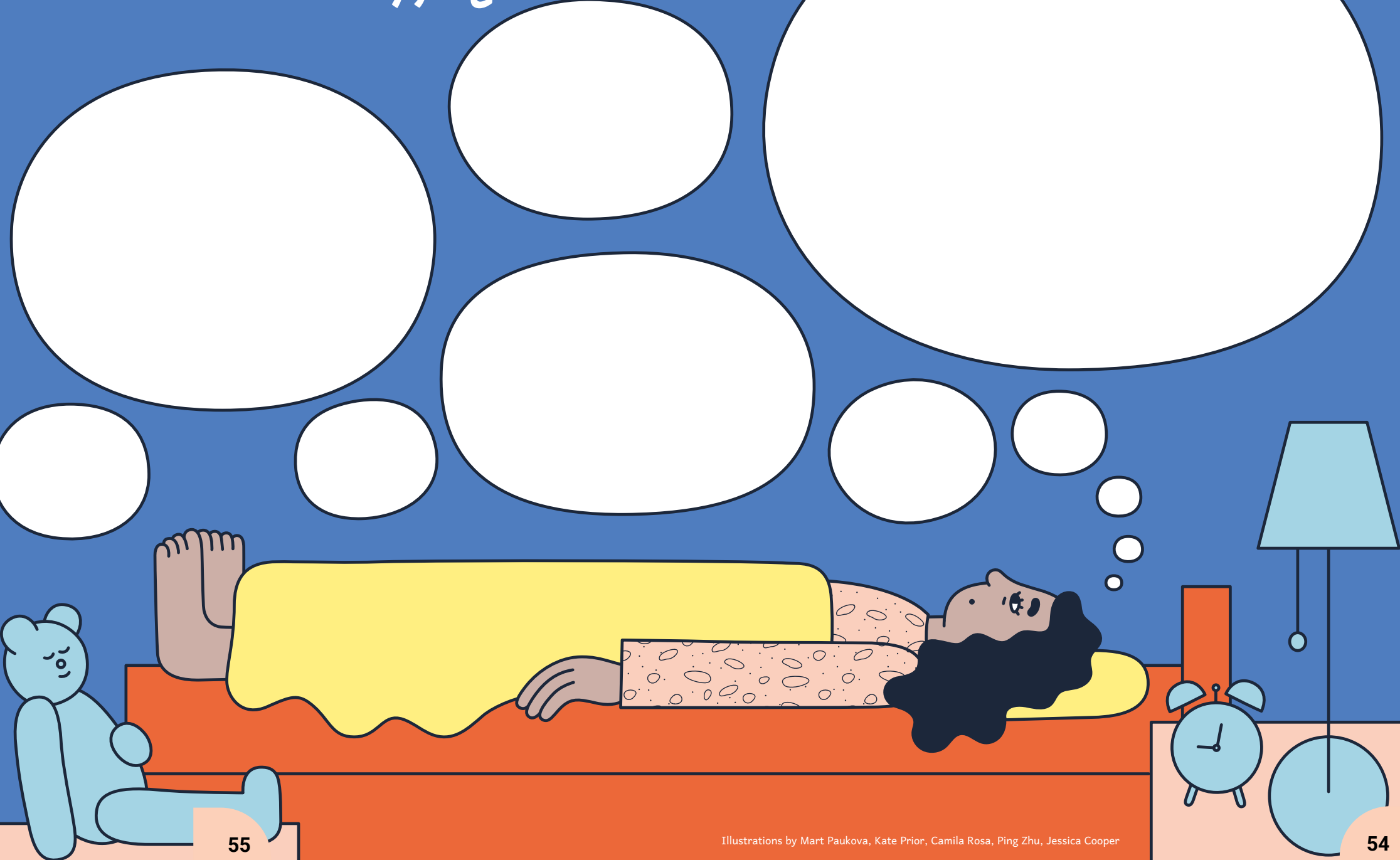


Illustrations by Mart Paukova, Kate Prior, Camilla Rosa, Ping Zhu, Jessica Cooper

الصداقة هي  
كل شيء



الأشياء التي أفكر فيها عندما  
تنطفئ الأنوار





نحو آفاق أوسع



**” خبراتي جعلتني أقوى، وقوت عزمي على تحرير الفتيات  
من القوى المستمرة في الإضرار بهن واستغلالهن.**

– خانكي، فتاة عراقية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ما في قلبي

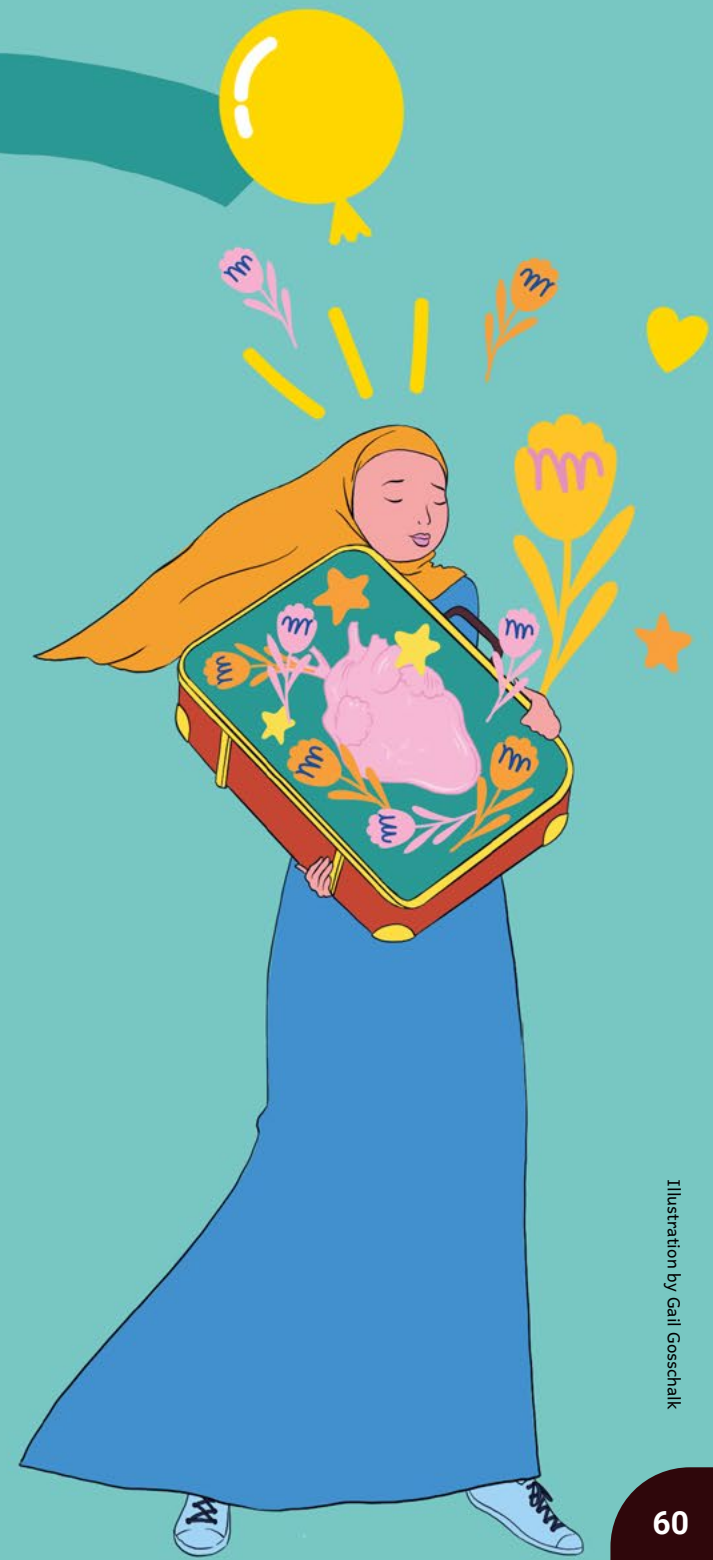


Illustration by Gail Gosschalk

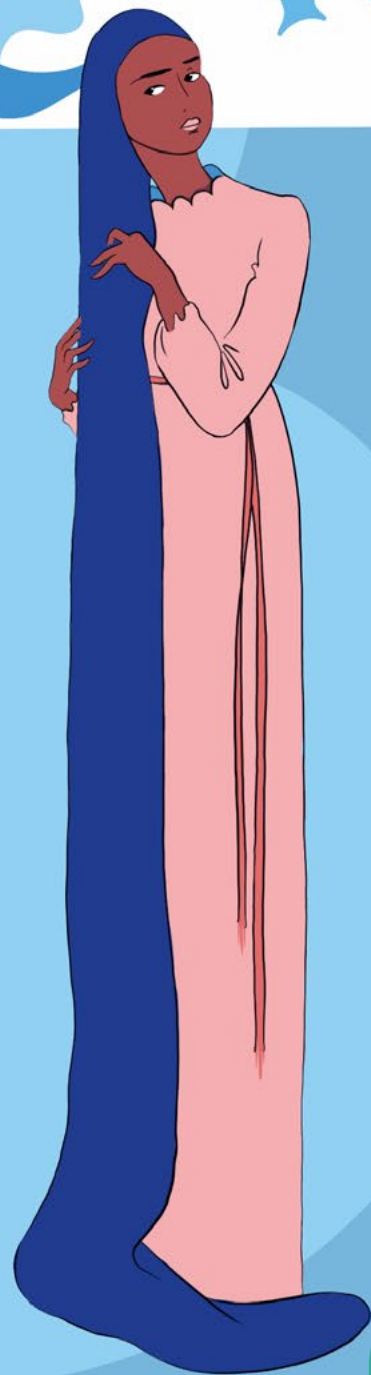


Illustration by Gail Gosschalk



” للفتيات الأخريات اللاتي يعانين من المشاكل ، أقول  
لكن جميعًا: لا تستسلمن إذ أننا سنفوز في النهاية.  
أهم شيء بالنسبة لنا هو الاستمرار في إيصال  
مشاعرنا لأحبائنا

— سنية، فتاة سورية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



الاحاديث



**” للفتيات الأخريات اللاتي يعانين من المشاكل ، أقول  
لكن جميعًا: لا تستسلمن إذ أننا سنفوز في النهاية.  
أهم شيء بالنسبة لنا هو الاستمرار في إيصال  
مشاعرنا لأحبائنا**

— سنية، فتاة سورية

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

رسالة إلى نفسي في المستقبل...



## يسرا مارديني

### سباحة

في دمشق بسوريا، كانت هنالك سباحة اسمها يسرا.

كل يوم، تتدرب هي وشقيقتها مع والدهما في المسبح المحلي. كانت سوريا في حالة حرب، وذات يوم سقطت قنبلة على المسبح. ولحسن الحظ لم تكن يسرا هناك حين حدث هذا. بعد قليل، دمرت منزلها قنبلة أخرى. ونجت بصعوبة في تلك المرة أيضاً. فجأة لم يعد ليسرا وأسرتهما أي شيء، ولا مكان يعيشوا فيه، لذا قرروا مغادرة البلاد.

سمعت يسرا أن ألمانيا جيدة للسباحات والسباحين. كانت الرحلة طويلة، والوصول إلى هناك صعباً، لكن هذا لم يعطل يسرا.

انضمت مع شقيقتها إلى مجموعة من اللاجئين الآخرين في رحلة لمدة شهر، مرت خلالها بعدة دول، ثم وجدت نفسها على متن قارب مطاطي متجه إلى جزيرة ليسبوس اليونانية. كان القارب يستوعب ستة أو سبعة أشخاص على الأكثر، لكن على متنه عشرين شخصاً. فجأة تعطل المحرك. قالت يسرا: «لا يمكن أن نموت هكذا في البحر. نحن سباحات!» لذا قفزت من القارب إلى الماء ومعها شقيقتها وصبي آخر.

رحن يركن بأقدامهن ويسبحن ويقمن بجر وسحب القارب لمدة أكثر من ثلاث ساعات، حتى بلغن الشاطئ أخيراً.

عندما وصلن إلى ألمانيا، كان أول سؤال تسأله يسرا هو: «أين يمكنني أن أجد نادٍ للسباحة؟» لم يقتصر الأمر على عثورها على مسبح، إنما انضمت أيضاً في عام ٢٠١٦ إلى فريق اللاجئين الأولمبي، لتنافس في الأولمبياد.

ولدت في ٥ مارس/ آذار ١٩٩٨  
سوريا

«ألمي هو أن أكون مصدر فخر لكل اللاجئين.»

– يسرا مارديني

” ما زلت أعتقد أن الأمور تتغير نحو الأفضل. إذ تدرك المزيد والمزيد من الفتيات أنه من غير المقبول أن يعاملنَّ أي شخص بهذه الطريقة. فكل فتاة الحق في العيش بكرامة وأن تعيش حياةً خالية من الأذى.

– جنى، فتاة عراقية

---

---

---

---

---

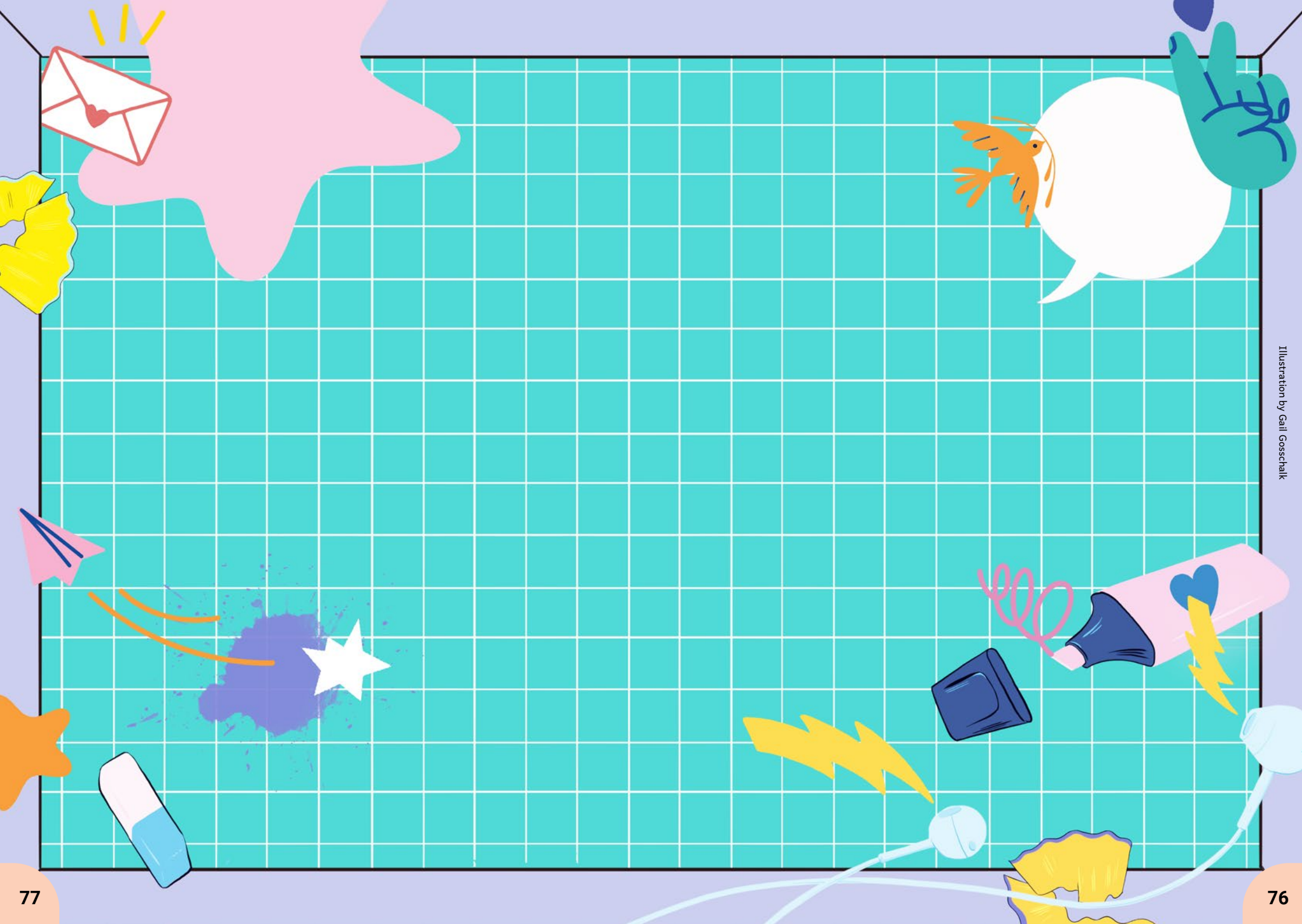
---

---

---

---

---



## صور من مخيلتي

## أفكار وخواطر

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# أحلامي تنمو من حولي



اليوم، أنا أفتخر بأنه يتم عرض أعماله في العديد  
من المتاجر في حلب، بما في ذلك أحد أشهر محلات  
بيع فساتين الزفاف هنا.

– كفى، فتاة سورية

عندما أنظر من  
الشباك...



هذه القوانين ليست منطقية  
بالنسبة لي



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

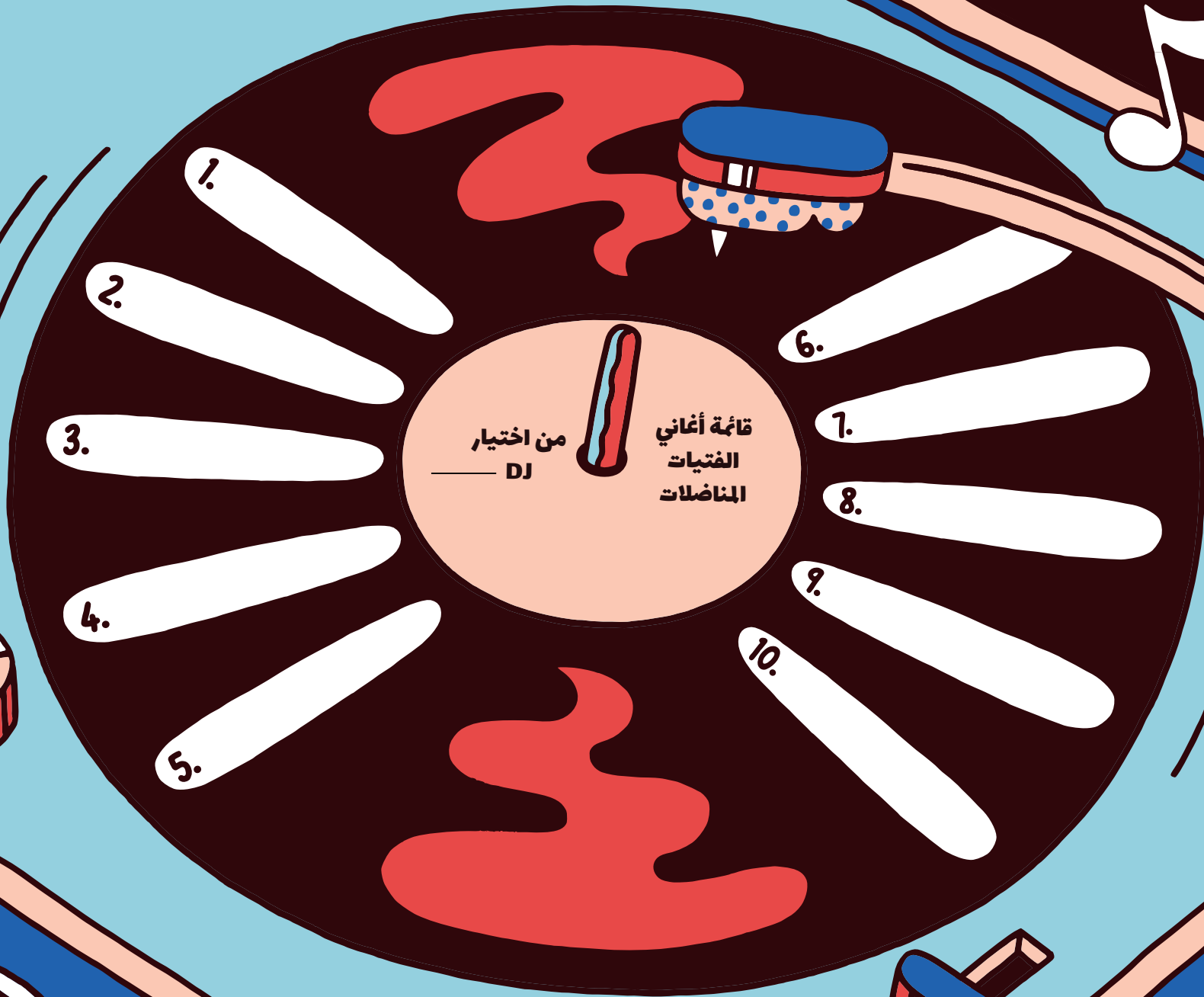
---

---

---

---

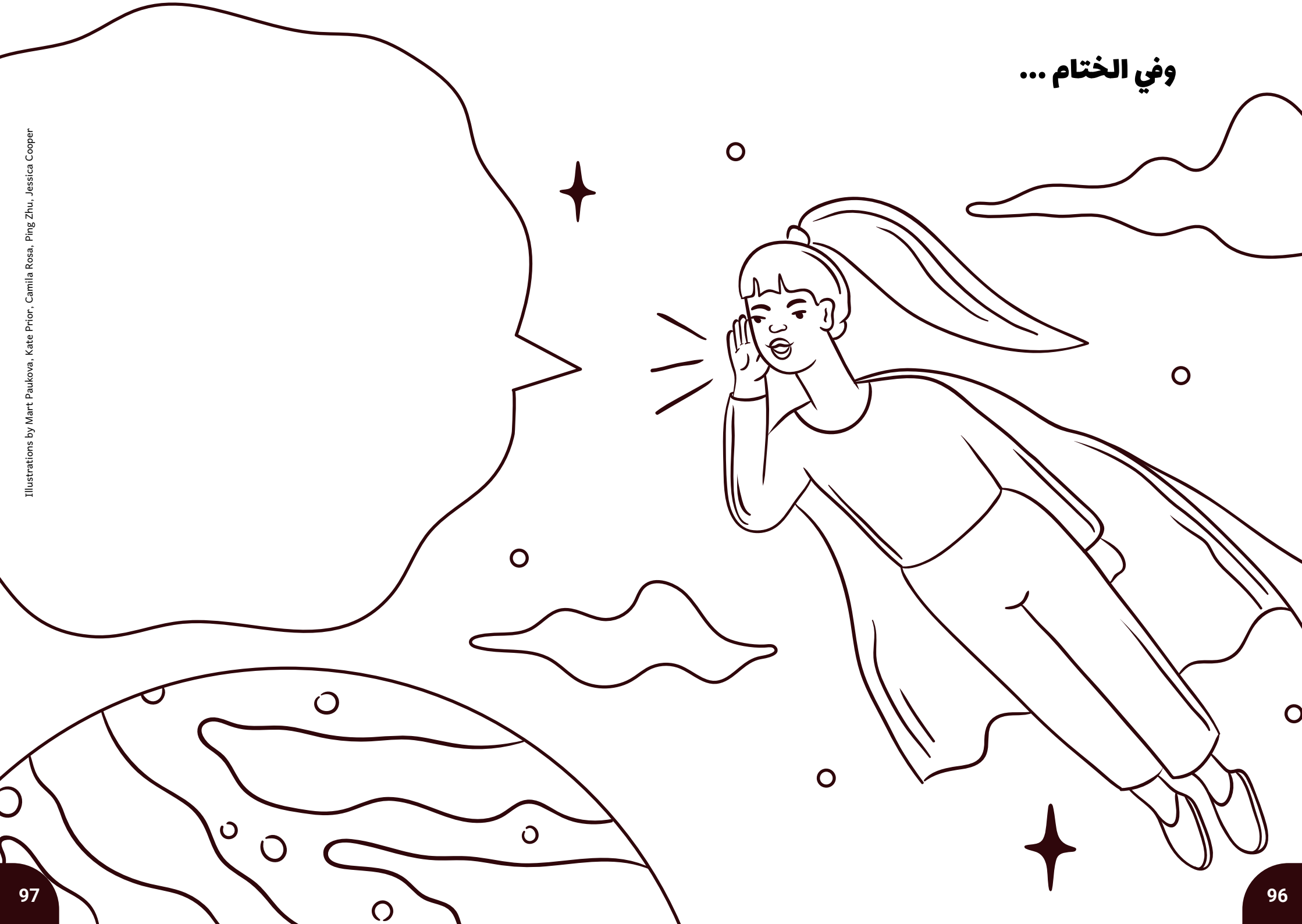
---





# وفي الختام ...

Illustrations by Mart Paukova, Kate Prior, Camila Rosa, Ping Zhu, Jessica Cooper





## لمحة عن Rebel Girls, Inc.

«فتيات مناضلات» (Rebel Girls) هي علامة تجارية عالمية متعددة المنصات للتمكين تهدف إلى تربية جيل من الفتيات الملهمات الواثقات من خلال تقديم محتوى وتجارب ومنتجات مختلفة. بدأت «فتاة مناضلة» من كتاب للأطفال أكثر مبيعاً وتطور بتقديم قصص واقعية لنساء غير عاديات من خلال التاريخ والجغرافيا ومجالات التميز. يشمل جمهور «فتيات مناضلات» (Rebel Girls) قرابة ٢٠ مليون فتاة مناضلة في أكثر من ١٠٠ دولة، وتعمل Rebel Girls مع Generation Alpha من خلال شراكة تشمل سلسلة كتبها، والبودكاست الحائز على جوائز عديدة، بالإضافة للنشاطات والمنتجات الأخرى.

وفي عام ٢٠٢١، أطلقت Rebel Girls تطبيق Dream On في محاولة لإعادة تخيل روتين النوم من خلال قصص تمكينية يتم سردها صوتياً ودون الاعتماد على الشاشة، والتي نجحت بدورها في تشجيع الفتيات حول العالم على الاحتفاء بقوتهم وتنوعهم. وحتى تاريخ نشر هذا الكتيب، تم بيع أكثر من ٧ ملايين قصة بـ ٥١ لغة، بينما تم الاستماع للبودكاست حوالي ١٦ مليون مرة.



## لمحة عن صندوق الأمم المتحدة للسكان

صندوق الأمم المتحدة للسكان هو هيئة الأمم المتحدة المعنية بالصحة الجنسية والإنجابية. رسالتنا هي السعي لعالم فيه كل حمل مرغوب، وكل ولادة آمنة، وتحقق فيه إمكانات كل شابة وشاب. تم إنشاء الصندوق في ١٩٦٩، وهي نفس سنة إعلان الجمعية العامة للأمم المتحدة أن «للوالدين حق حصري في أن يقررا بحرية ومسؤولية عدد أطفالهم والفترات بين الولادات».

يدعو الصندوق إلى إعمال الحقوق الإنجابية للجميع، ويدعم توفير باقة عريضة من خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، بما يشمل تنظيم الأسرة الطوعي، ورعاية صحة الأم والمولود، والتوعية الجنسية الشاملة. كما يعمل صندوق الأمم المتحدة للسكان على منع العنف القائم على النوع الاجتماعي والتعامل معه، بالتركيز على الفتيات في سن المراهقة والفتيات السكانيات الأخرى المعرضة بصورة خاصة للضرر.

هذه المبادرة بقيادة المركز الإقليمي الإنساني لسوريا والدول العربية، وهو جزء من المكتب الإقليمي للدول العربية بصندوق الأمم المتحدة للسكان. ويقدم المركز الدعم الاستراتيجي للدول التي بها أزمات إنسانية على امتداد المنطقة العربية.

أنا  
فتاة  
مناضلة  
كتيب مذكرات  
للتقبل أكثر  
إشرافًا



أنا  
فتاة  
مناضلة  
كتيب مذكرات  
لستقبل أكثر  
إشراقًا



حقوق النشر © ٢٠٢٢  
Rebel Girls, Inc. و صندوق الأمم المتحدة للسكان

[www.rebelgirls.com](http://www.rebelgirls.com)  
[www.unfpa.org](http://www.unfpa.org)