

فريدة في العالم الغريب

إعداد : مجيب البايض الرسوم : حسين الجرجاوي



فريدة في العالم الغريب

إعداد: مجيب البايض

رسوم: حسين الجرجاوي







فريدة ليست فتاة عادية.
في داخلها، هناك شيء لا يراه أحد...
مساحة خاصة صغيرة، مليئة بالمصاييح.



مصابيح تشبه النجوم، لكنّ كلّ واحد منها يُضيء بلون مختلف،
حسب ما تشعر به.

عندما تفرح فريدة، يشتعل في داخلها ضوء أخضر دافئ.
وحين تغضب، تتحول الأنوار إلى أحمر ناريّ شديد.
الخوف عند فريدة... لونه أصفر باهت، يتسلل من قلبها ليملأ الغرفة
بصمت ثقيل.



لم تكن إلا فريدة وحدها التي ترى هذه الألوان، وتعرفها.





فريدة فتاة طيّبة تحبّ مساعدة عائلتها،
وكثيراً ما تذهب لجلب المياه.

اليوم لا ماء في البيت، فتتوجّه إلى طابور المياه كعادتها، وفي
قلبها حزن لأنّ صديقتها المقرّبة التي كانت دائماً ترافقها لم
تعد تعيش في نفس المخيم.

كان الطابور طويلاً ومكتظّاً، وبعد انتظار طال، لم
تستطع فريدة الحصول على المياه، فغمرها شعور
بخيبة الأمل والحزن.



ابتعدت فريدة قليلاً عن طابور المياه، وجلست في زاوية هادئة بعيدة.

وهي عطشى وحزينة لعدم حصولها على المياه، تفكّر في
صديقتها التي انتقلت إلى مخيم آخر. أضاء مصباحها
الأصفر، مصباح الحزن.
لكنها لم تكن تعرف كيف.



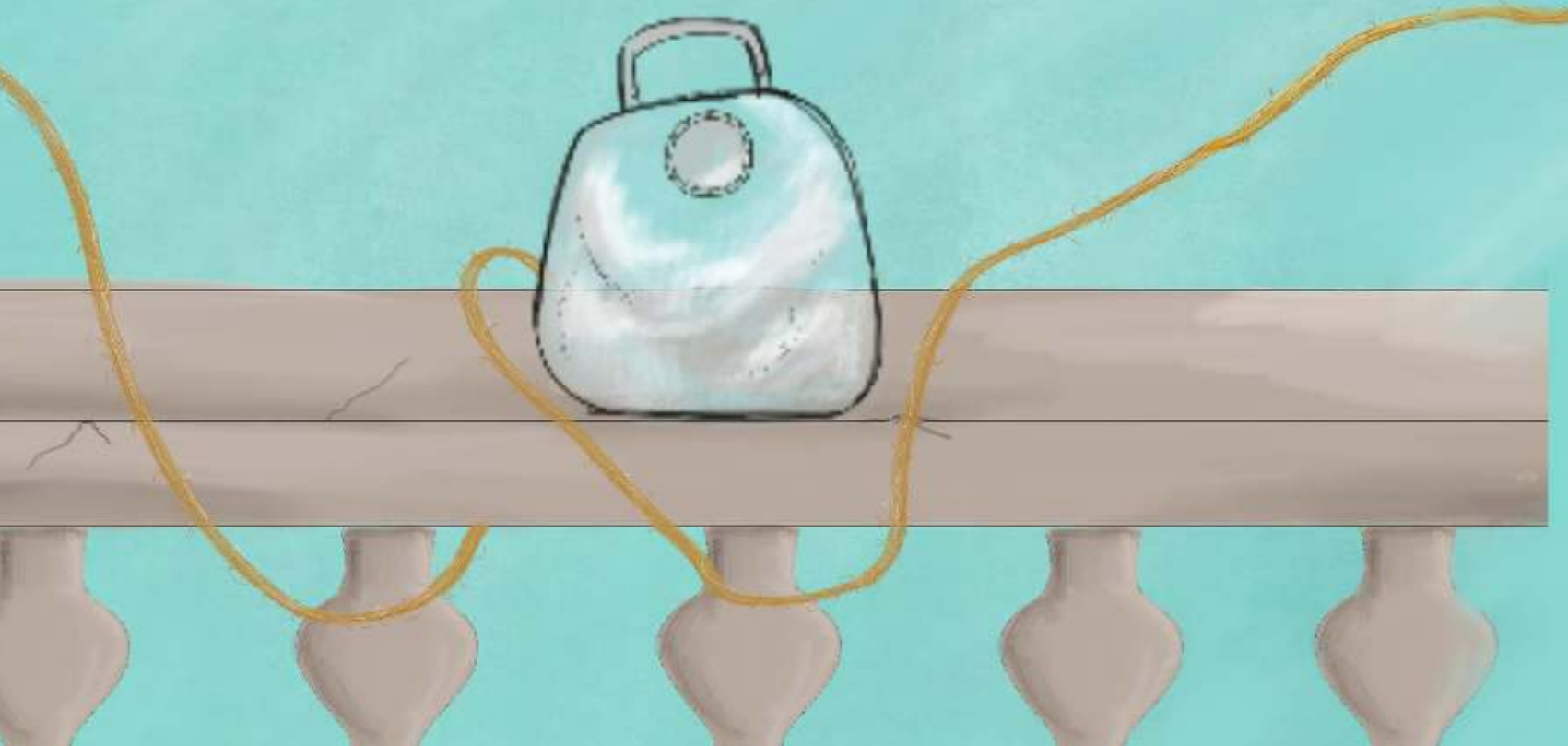


كان يرقبها من بعيد رجل المساعدات يقف في مقدمة الصف بزيه
الرسمي. ابتسم لها ابتسامة لطيفة كعادته، وقال بهدوء:
«ما بكِ يا فريدة؟ تبدين حزينة اليوم».

أحضر ذاك الرجل عبوة ماء وأعطائها لفريدة.
وضع المياه فوق حافة السور ثم غادر المكان مراقباً
إيَّها من بعيد ليرى ماذا ستفعل، وقال لها: «إذا
أردتِ المزيد من المياه لك ولعائلتكِ، تعالِي لوحيدكِ إلى
المستودع هذا المساء».



قلب فريدة كان يرتجف ارتياباً.
وما إن توارى الرجل عن الأنظار، حتى أخذت فريدة عبوة المياه
وأسرعت بها إلى بيتها، مغلقةً الباب خلفها.



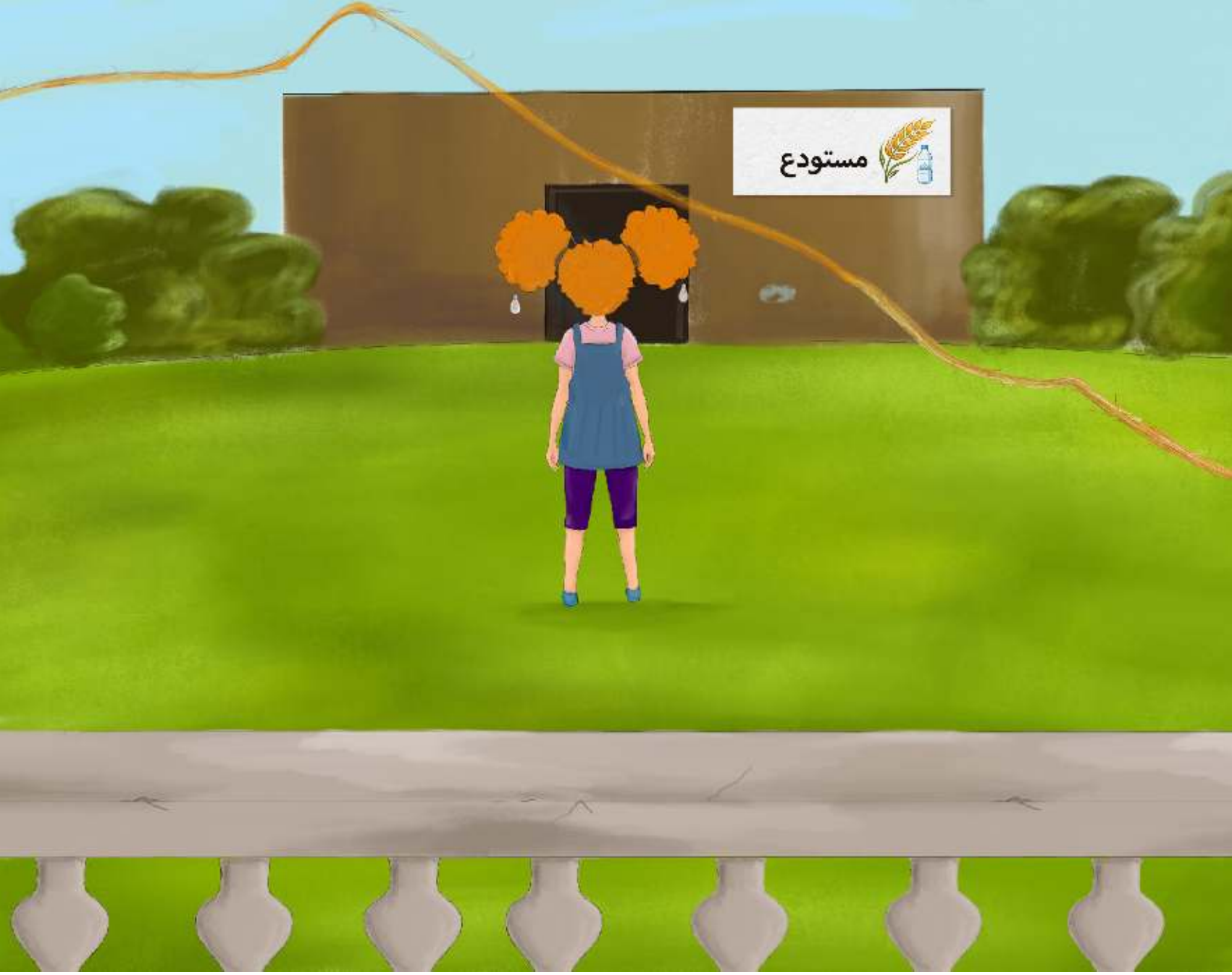
وبينما كانت فريدة تشرب الماء، كانت تفكر
بأسرتها التي كانت تعاني من العطش ولا
تجد ماءً لتشربه.





لم تستطع أن تُخرج من رأسها ما قاله رجل
المساعدات.

عائلتها بحاجة إلى المياه، وهي وحدها من
تستطيع إحضارها.





في وقت لاحق من ذلك اليوم، توجّهت فريدة إلى المستودع الذي دعاها رجل المساعدات لتأتي إليه. لم تُخبر عائلتها أين هي ذاهبة.

عندما توجّهت إليه، سألت فريدة نفسها: «هذا ليس مكاناً آمناً، لا يجب أن أذهب إليه وحدي. ولكنّ عائلتي بحاجة للماء».



فتح الرجل الباب وابتسم ابتسامة
عريضة: «يا للسعادة! جئت أخيراً
يا فريدة. اتبعيني إلى الداخل
إن أردت المزيد من المياه لك
ولعائلتك».



«هل هناك امرأة بإمكانها مرافقتنا؟» قالت فريدة.
«لا، عليكِ الدخول لوحديكِ»، أجاب الرجل.
تغيّر ضوء فريدة من الأصفر إلى الأحمر. هناك شيء ما غير
مريح.

لاحظ الرجل تردد فريدة، فحاول طمأننتها قائلاً: «لا تقلقي
فريدة، ما تشعرين به أمر عادي تماماً. كل شيء سيكون على ما
يرام».





لكنّ فريدة كانت تعرف في قرارة
نفسها أن هذا الشعور ليس عادياً،
وأَنَّ شيئاً ما غير صحيح.



بدأت الألوان داخل قلب فريدة تتغير تدريجياً: الأصفر
الباهت للخوف امتزج بأزرق قاتم من الاضطراب،
والضوء الدافئ تلاشى شيئاً فشيئاً
كأنه جرس إنذار صامت.



بدأ الرجل يمسك بيدها بلطف.

شعرت فريدة أن كل مصاييحها تصرخ: «اهربي الآن!» أدركت بعقلها الصغير
أن المكان لم يعد آمناً، وأن عليها الرحيل فوراً قبل فوات الأوان.





شعرت فريدة بضيق في صدرها يزداد، قلبها يدق بسرعة غير معتادة
عليها. ثم دارت بسرعة، واندفعت راكضةً نحو منزلها.

وصلت فريدة إلى باب المخيم وهي تلهث من الركض، بدأت تستعيد هدوءها
لأنها نجحت بالابتعاد. شعرت أنه كان من الممكن لأمر سيئ أن يحدث.



ظل يتردد في رأس فريدة: «أنا أعرف كيف أحمي نفسي، لم يكن عليّ أن أذهب إلى ذلك المكان غير الآمن».

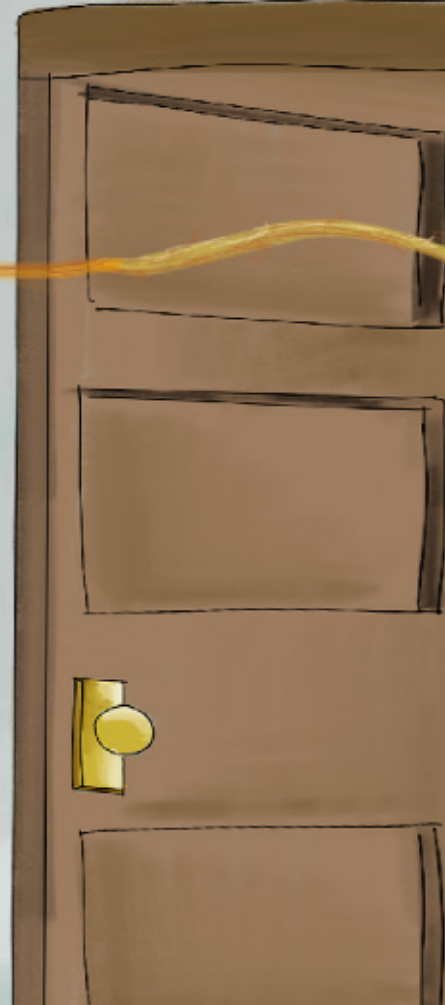
رأتها أمها وهي تبكي، اقتربت نحوها، وسألتها بقلق:
«فريدة... حبيبتي، هل أنت بخير؟ أنا هنا».

«رفعت فريدة رأسها بهدوء وهي تبكي لأمها. ضمّتها أمها إلى صدرها بكلتا ذراعيها، أعطتها شعوراً بالأمان والقوة، وهي تقول لها:

«يا بنيّتي... يا فريدة... أنت شجاعة وذكية، وأنا دائماً هنا لأسمعك. أنت الآن بأمان ويمكنك أن تقولي لي أي شيء».



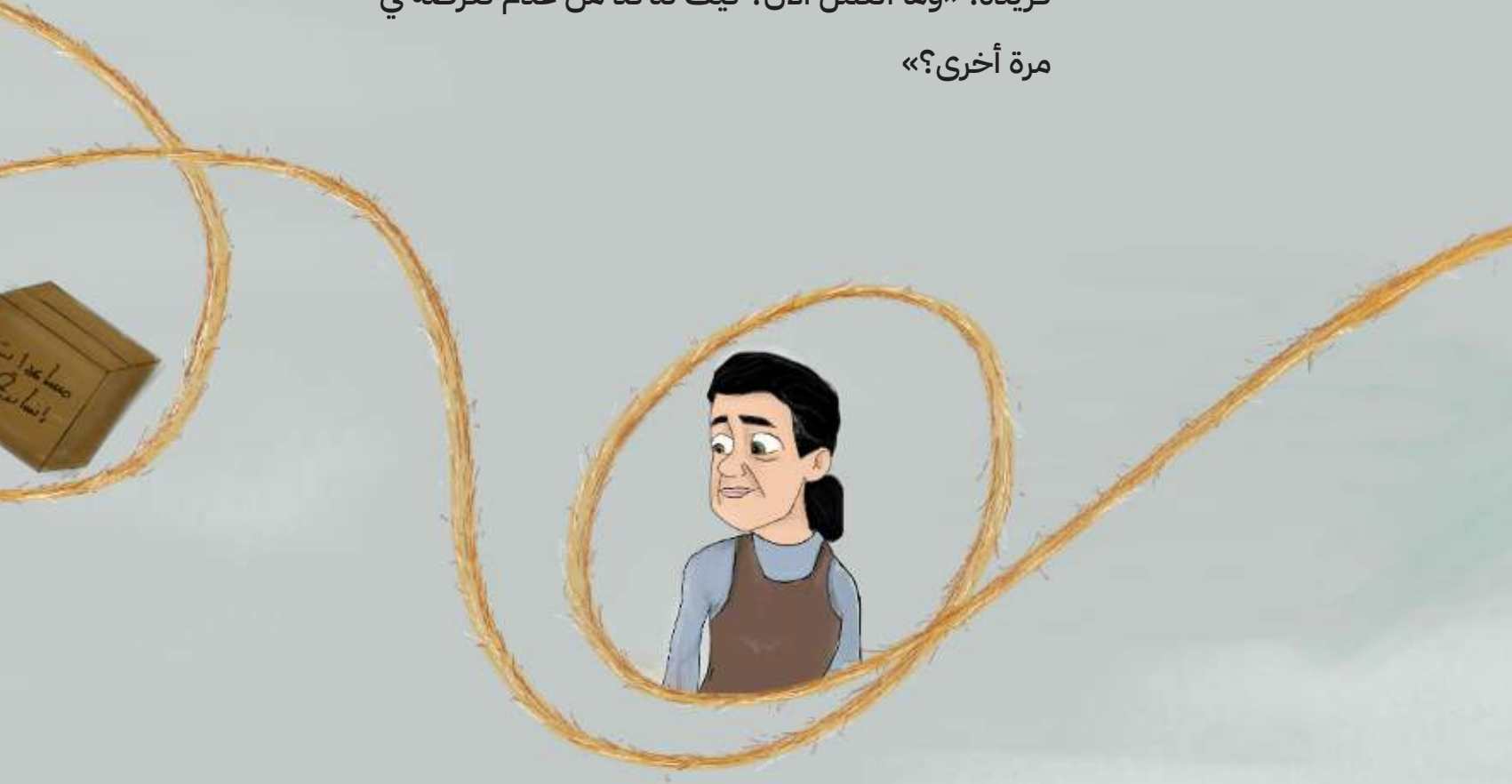
شعرت فريدة بالهدوء وبالأمان مع والدتها. قالت لأمها بصوت واضح:
«أمي، لقد طلب مني رجل المساعدات الذهاب إلى المستودع لوحدي،
وحاول لمسي بطريقة غير مريحة».



قالت الأم: «لا تقلقي، هذا ليس خطأكِ. أنتِ بأمان الآن...
لم يكن ينبغي لعامل المساعدات الإنسانية أن يطلب منك أي
شيء أبداً، حيث إن المساعدة الإنسانية مجانية ويجب تقديمها
لكِ دون أي مقابل».



فريدة: «وما العمل الآن؟ كيف نتأكد من عدم تعرّضه لي
مرة أخرى؟»

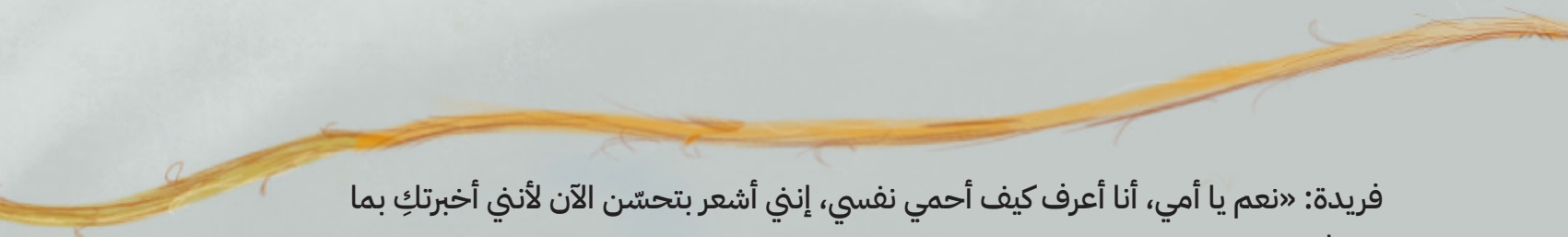


الأم: «سأذهب للتحدث مع شخص مسؤول في المؤسسة
الإنسانية لضمان اتخاذ الإجراء المناسب، ولكي لا يكرّر هذا
العامل الإنساني هذا التصرف غير المقبول أبداً».



الأم: «المهم أنكِ تعلّمتِ درساً اليوم».





فريدة: «نعم يا أمي، أنا أعرف كيف أحمي نفسي، إنني أشعر بتحسّن الآن لأنني أخبرتكِ بما حصل.

نعم، لقد تعلّمت درساً، وإن حاول أحد الاقتراب مني أو أن يلمسني، سوف أركض بعيداً كما ركضت اليوم».

الأم: «وماذا ستقولين؟»
«سوف أقول 'لا لا لا' و'لا تلمسني' بصوت عالٍ».

الأم: «بالضبط، يمكنكِ أن تركضي أو تصرخي كي يعلم من حولك أنك بحاجة إلى مساعدة، ومن ثم أخبري شخصاً بالغاً تثقين به، في حال لم أكن هنا».

بعد عناق طويل وحنون، رفعت فريدة رأسها وقالت:

«أمي... الألوان بدأت ترجع!»

منذ ذلك اليوم، صارت فريدة تنظر إلى ألوانها كأصدقاء يحذّرونها
ويحمونها. يجب على رجل المساعدات أن يحترم حقوقنا وأن يعاملنا
باحترام وكرامة، وأن لا يقوم باستغلالنا.





وكّلما شعرت بوميض أصفر، تتذكّر كلام أمها،
وتؤمن بأنها فتاة قوية وقادرة على حماية
نفسها. وتعرف أنها ليست وحدها، وأن
بإمكانها دائماً التحدث مع والدتها أو مع أي
شخص بالغ تثق به.

الأصدقاء والصديقات الأعزاء،
هيا بنا نكتشف مشاعرنا معاً وكيف يمكننا أن نحمي أنفسنا من الأذى المحتمل!

لماذا أنتجنا الكتاب لك؟

يهدف الكتاب إلى تعزيز ثقة الأطفال والمراهقين، فتياناً وفتيات، بأنفسهم، ليكونوا أكثر قدرة على حماية أنفسهم من الأشخاص الذين قد يقتربون منهم أكثر مما ينبغي، خاصة عند تلقي الخدمة الإنسانية كالمياه، في العيادات الطبية والمدارس والفعاليات المجتمعية.

1. شَعَرْتُ فَرِيدَةً بالخوف، وكان لون مصباحها أصفر باهتاً. عندما تَشعر بالخوف، أين تلاحظ هذا الشُّعور في جَسَدِكَ؟ هل تَشعر به في معدتك، أم في قلبك، أم في يديك، أم في مكان آخر؟

2. أضواءُ فريدةٍ الداخليَّة تُساعدُها على أن تعرفَ متى تكونُ بأمانٍ ومتى لا تكون، هل تعتقدُ أنَّ في داخلِ كُلِّ مِنَّا شيئاً يفعلُ الأمرَ نفسَه؟



3. برأيك، لماذا بدأ مصباح فريدة بالانطفاء عندما أخذت المياه وأصبحت تفكر فيه باستمرار؟

4. إذا أخبرك شخص تعرفه عن حادثة شبيهة، حيث جعله عامل إنساني يشعر بعدم الأمان أو لمسه بطريقة خاطئة، فماذا ستقول له؟

5. هل يجوز لشخص ما أو عامل في المجال الإنساني أن يطلبوا أي شيء مقابل الخدمات الإنسانية المجانية؟ وعندما أخبرت فريدة أمها بما حدث، ماذا فعلت الأم؟

٦. إذا حدث معك موقف مماثل وشعرك أحدهم بعدم الراحة، أو اقترب منك أكثر من اللازم، أو حاول لمسك، فمن الشخص الذي ستتحدث إليه؟ وماذا لو لم يكن والدك أو والدتك أو أفراد عائلتك متواجدين، فمن أيضاً ستطلب منه المساعدة؟

أنت لست وحدك!

عندما تشعرُ بالخوفِ أو عدمِ الأمانِ، يمكنكُ التحدثُ مع شخصٍ بالغٍ تثقُ بهِ.

وإذا لم يكنْ هناك أحدٌ حولك، أو لم تشعرُ بالراحةِ في التحدثِ مع مَنْ هم قريباؤُكَ منك،
يمكنكُ التواصلُ معنا للحديثِ عن مشاعركُ ومخاوفكُ، أو للإبلاغِ عن أيِّ تجاوزٍ أو لمسةٍ
غيرِ مرغوبٍ فيها.

قنواتُ الإبلاغِ السريّة:

عبر الهاتف: اتصل بخطّ مساعدة «سَوَا» على الرقم



164 (متوفّر على مدار الساعة).

عبر الكتابة: استخدمْ محادثة «سَوَا» عبر هذا الرابط:



<https://chat.sawa164.org/>



عبر الكاميرا: امسحْ هذا الرمزَ باستخدام كاميرا هاتفك الذكيّ.



مساحة للخريشة

مساحة للتعبير

© مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي.
نشر هذا الكتاب لأول مرة باللغة العربية في فلسطين، 2026.

© جميع حقوق الطبع محفوظة للناسر.
لا يجوز إعادة طباعة الكتاب أو ترجمة أو نقل أي أجزاء منه بأي شكل من الأشكال إلا بإذن خطي مسبق من الناسر.

الطبعة الأولى 2026

info@tamerinst.org
www.tamerinst.org

إعداد النص: مجيب البايض
رسومات: حسين الجرجاوي

هذه النسخة مجانية!



ISBN: 978-9950-27-172-2

مَنْ حَقَّى أَنْ أَشْعَرَ بِالْأَمَانِ وَالْاِحْتِرَامِ .
أَنَا ذَكِّي وَقَوِي .
جَسَدِي مِلْكِ ، وَأَنَا قَادِرٌ عَلَى حِمَايَتِهِ .
يُمْكِنُنِي التَّحَدُّثُ مَعَ شَخْصٍ بَالِغٍ يَمْنَحُنِي الشُّعُورَ
بِالْأَمَانِ وَيَسْتَمِعُ إِلَيَّ .



ISBN 978-9950-27-172-2



9 789950 271722

مؤسسة تامر للتعليم المجتمعي
Tamer Institute for Community Education