

مذكرات فتاة خائفة

خولة أبوبكر



المجلس القطري لسلامة الطفل

منكري

فتاة خائفة

نقل التجربة
د. خولة أبو بكر

شكر:

أقدم شكري الجزيل لصاحبة المذكرات والتي وافقت على نشرها بهدف نقل موضوع الإساءة الجنسية من المجال السري الخاص لمجال النقاش والمواجهة والتربية والعلاج الإجتماعي العام. إن حقها في الإحتفاظ بخصوصياتها وعدم نشر اسمها أو أي تفاصيل تشير لهويتها هو مفهوم ومحترم.

الشكر الثاني مقدّم للفنانة العكيّة آمال شفاً أبو حامد التي تجندت وتبرعت في إضافة رسومات للمذكرات.

والشكر الثالث موجه لمكتب " أهلاً " للتصميم والإعلان بإدارة نزار بطو على تبرعهم بإعداد المذكرات للطباعة.

شكر خاص موجه للمعالجين والمعالجات الذين عملوا عام ٢٠٠٢ في " بيت الحنان " في عبلين (ابتسام قسوم سعدي، همت زعبي، أحلام صوفي خطيب، سليم علي الصالح و د. محمود محاميد) على ملاحظاتهم الهامة على طرق استعمال المذكرات في مجالي التربية الجنسية والعلاج. وشكر لـ "أشليم" على منحهم لي فرصة العمل على المشروع في " بيت الحنان ".

والشكر الأخير والكبير موجه للمجلس الوطني لسلامة الطفل على استعدادهم لإصدار هذه اليوميات لمنفعة المجتمع العربي ولسلامة الصحة النفسية في الأسرة.

مع الإحترام،

د. خولة أبو بكر

معالجة ومرشدة لمشاكل الأسرة ومستشارة تربوية

© جميع حقوق الطبعة الأولى محفوظة لـ د. خولة أبو بكر والمجلس لسلامة الطفل يمنع نشر، نقل، تصوير، تسجيل صوتي، حفظ في بنك معلومات، ترجمة كل أو جزء من الكتاب بدون إذن خطي مشترك من أصحاب حقوق الطبع.

الطبعة الأولى

أيار ٢٠٠٤

أكاديمية القاسمي

مركز أدب الأطفال

تصنيف: 302.2 مذكرات

سلسلة: ٢/٢٤٧٦

الورود: ٢٠١١/٢/٢٠

مطبعة الرسالة القدسية

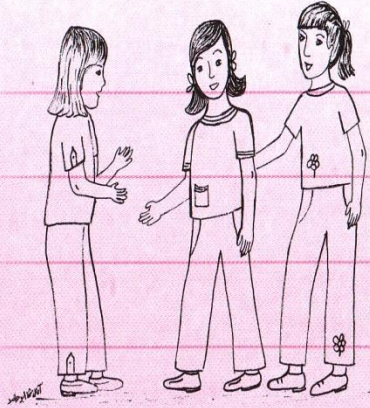
القدس - بيت حنين، تلفون: ٠٢-٥٨٣٦٤١٧

١٨ تشرين أول

قالت المعلمة اليوم أن كتابة المذكرات شيء ممتع.
كل واحد يقدر أن يكتب في مذكراته كل ما يصير معه أو يفكر به.
كان عيد ميلادي قبل شهر،
صديقتي ناديا أحضرت لي دفتر مذكرات هدية.
أريد أن أكتب به ما يصير معي.

هذه أول صفحة
هذه أول صفحة
هذه أول صفحة.

٢٠ تشرين الأول



أذهب تقريبا كل يوم للنادي.
هناك ألتقي مع صديقاتي.
نتدرب في مجموعات
وأحيانا كل واحدة على حدة
حتى نتقدم في الدورات التي تسجلنا لها.
أريد أن أتقدم كل الوقت، حتى لا يحرمني
والداي من النادي. هما فقيران ويدفعان المصاريف
لأنني ترجيتهما كثيرا.
النادي أجمل من المدرسة بكثير.
والذهاب للنادي أجمل من البقاء في البيت.

النادي أجمل مكان في البلد

٢٥ لؤلؤ

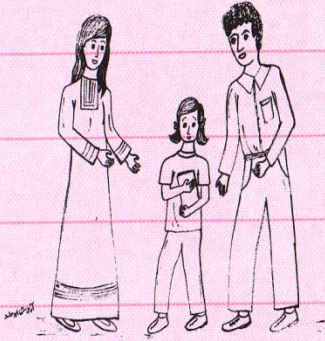
لم أكتب منذ مدة طويلة.

لم أكتب منذ أشهر.

لا أريد أن يلعب إخوتي الصغار بمذكراتي.

أريد أن أخبئها.

وإذا رآها أبي أو أمي



أنا أستحي وأخاف منهما.

٢٧ أفرار

أنا حزينة.

أريد أن أكتب عن شيء حزين.



الدروس في النادي تضايقني!!!

٢ نيسان

اليوم ذهبت الساعة الرابعة للنادي



أستاذ جيمي حك جسمه بجيمي.

هو يعمل هذا

كلما وجدني وحدي في النادي .

منذ أن بدأ أستاذ جيمي يفعل هذا الشيء معي وأنا خائفة.

أنا أخاف كلما كان وحده في النادي.

أبقى أصلي كل الطريق من البيت للنادي أن يكون هناك الكثير من الأولاد

والبنات

وأن يبقوا معي حتى أعود للبيت.

أنا أخاف أيضا من أهلي.

أشعر أن ما يعملهُ أستاذ جيمي ممنوع

وأن أهلي سوف يزعلون منه كثيرا.

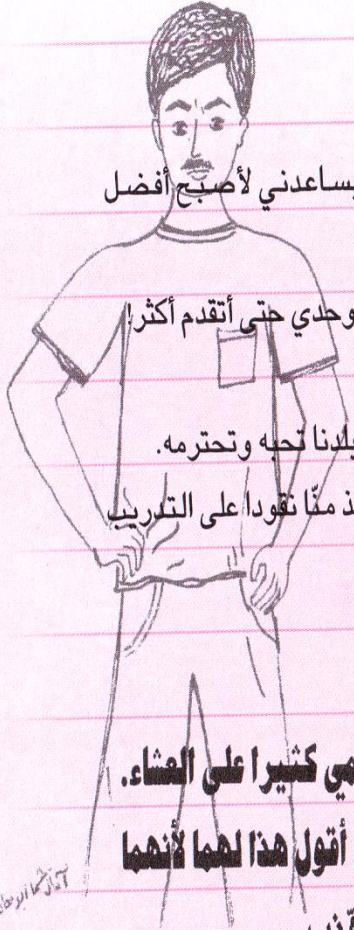
ولكن أيضا أخاف أن لا يصدقني أهلي إذا حكيت لهم.



أكثر من كل شيء أنا أخاف أن يعاقبوني لأني

لم أحك لهم عن هذا منذ البداية.

٤ نيساه



في السنة الماضية عندما تسجلت للنادي

إختارني أستاذ جيمي وقال لي أنه يريد أن يساعدني لأصبح أفضل

الفتيات في النادي

قال أنه يريد أن يعطيني دروسا خصوصية وحدي حتى أتقدم أكثر!

أستاذ جيمي ليس من بلدنا.

هو صديق والدي ويزورنا دائما. الناس في بلدنا تحبه وتحترمه.

قال أستاذ جيمي لوالدي أنه لا يريد أن يأخذ مئًا نقودا على التدريب

الفردى

لأن والدي فقير

والدي ووالدتي صارا يدعوان أستاذ جيمي كثيرا على العشاء.

أنا لا أحب أن يزورنا ولكن لا أستطيع أن أقول هذا لهما لأنهما

سيقولان أن هذا غير مهذب.

أنا لا أحب أن يزورنا

١٥ نيساه

دفترى الحبيب

اقول لك أنني في السنة الماضية كنت سعيدة. اليوم لا.

فرحت في السنة الماضية عندما أختارني أستاذ جيمي من بين جميع البنات.

صرت أتدرب في البيت كل الوقت وأعمل كل ما يقوله لي لأنني أريد أن أتحسن دائما.

أهلي صاروا يتفاخرون بي أمام أصحابهم.

الكل عرف أنني متفوقة.

وأنا فرحت بهذا كثيرا

وصرت فخورة بنفسى

الآن أنا متضايقه كثيرا.



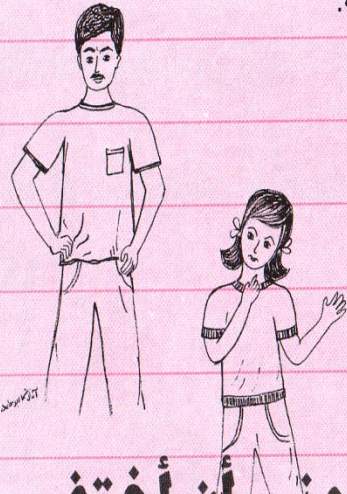
١٦ نيسان

اليوم كان عندي تمرينان: واحد مع البنات وواحد لوحدي.
عندما كنت وحدي في الدرس، اقترب أستاذ جيمي مني وألصق جسمه
بظهري وشدني إليه.

أنا أستحي

أنا أخاف

أنا متضايقة.



أتمنى أن أختفي

وأن لا يراني أستاذ جيمي!

كنت اليوم في النادي والصق أستاذ جيمي جسمه بي.



٢٧ نيسا

اليوم عندما ألقى جسمه بي

شعرت بأني أختنق.

كنت أقول لنفسني أنني أريده أن يبعد عني.

عندما أكلم نفسي، لا أنتبه لما يقوله لي.

حاولت أن أبعد جسمي عنه

ولكنه ألقى جسمي به مرة أخرى.

وعندما حاولت الابتعاد مرة أخرى

أمسكني بيديه

وألقىني بجسمه.

أنا أخجل أن أرفع صوتي عليه، عيب



بقيت أصلي في قلبي أن يبعد عني.

وبقيت أصلي في قلبي أن يبعد عني.

٣٠ نيساه

كان أستاذ جيمي مشغولا مع صديقه. تركني أتدرب وحدي وبقي هو
في غرفة مكتبه

كنت مبسوطة لأنه كان مشغولا.



٥ أيار

كان اليوم أستاذ جيمي وحده.

ناداني

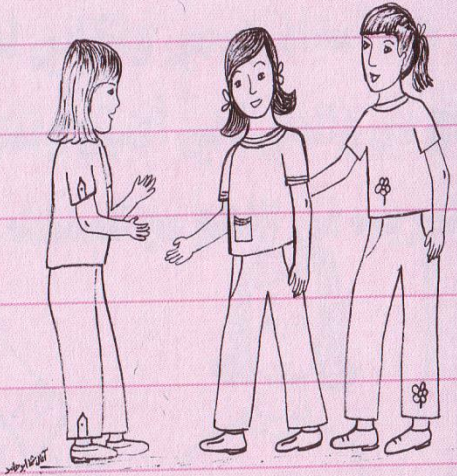
والصق جسمه بي ودرّيني.



٦ أيار

أحب أن أذهب للنادي
حتى أكون مع صديقاتي

أكره أن أكون وحدي
وأحب أن أكون مع البنات.



طلبتُ من ناديا أن تبقى معي عندما يناديني أستاذ جيمي
ووافقتُ.

عندما ذهبتُ كل البنات وبقيتُ ناديا
سألها أستاذ جيمي لماذا لم تذهب للبيت
قالت له بأنني طلبتُ منها أن تبقى معي
فصاح بي وقال أن التدريب فردي وممنوع أن تكون بنات غيري في
صفه
ناديا خجلتُ وغضبتُ مني وذهبتُ للبيت.

في المساء جاء أستاذ جيمي وشكاني لوالدي.
صاح بي والدي لأنني أضيع وقت
التدريب في اللهو مع البنات.





نادية متضايقه مني ولا تريد أن تحكي معي.

أنا الآن متضايقه أيضا من والدي.

أخشى أن يصدق أستاذ جيمي في كل شيء ولا يصدقني أنا.

أتمنى أن يفهم والدي ما يحدث معي

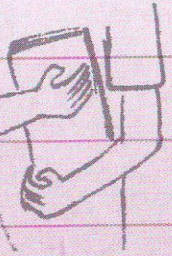
دون أن يعاقبني.

أتمنى أن يقول لأستاذ جيمي

أنني صادقة وأنه هو الكاذب. ولكن لا

يمكن. والدي يحترمه ويحبه. هو صديقه.

١٠ أيار



دفتر مذكراتي العزيز

أنا لا أنام جيدا. أبقى أفكر كل الليل. أنا غير مرتاحة.

أنا غاضبة الآن من أناس كثيرين.

من أستاذ جيمي، ومن والدي، ومن صديقاتي، ومن نفسي.

في البيت والصف والتمرين ومع أهلي أبقى أفكر في ما يحدث معي في

النادي.

أريد أن أقول لك ما أفكر به:

أنا أفكر أن أترك النادي.

٣ حزبراه

قلت في المساء في قلبي أنني لن أذهب بعد للتدريب ولكن صديقاتي
غيرن قرارني.

قلن لي أن كل الفرقة تستعد لمسابقة وأن الفائزين سيذهبون لرحلة
جميلة. أريد أن أكون مع صديقاتي.
والدي فقير ولا يأخذنا لأي مكان.
حضرتُ للنادي.

قال أستاذ جيمي أنني سوف أقدم فقرة وحدي وفقرة ثانية مع البنات.

**أستاذ جيمي يريدني أن أتدرب
كثيرا في هذه الفترة.
أنا خائفة!**



٤ حزنيراه

أحب أن تربح فرقتنا الجائزة.
لكني بقيت أفكر كل الليل:

**ماذا يجب أن أعمل حتى
لا أكون في التدريب وحدي؟**

عندما انتهى تدريب الفرقة وأصبحت وحدي مع أستاذ جيمي



صرت خائفة.

حكى معي شيئاً ولكني لم أفهم لأنني لم أسمع.

كنت مشغولة في الحديث مع نفسي.

عندما حكيت معه كنت أتأتى.

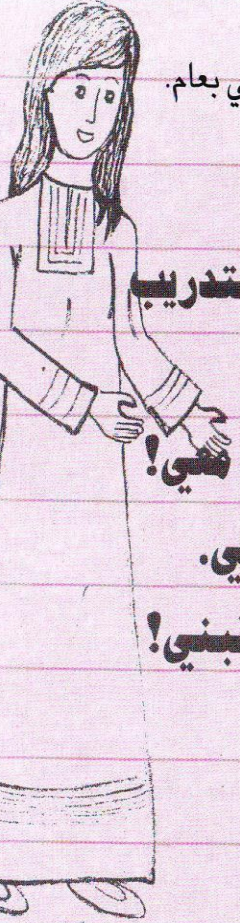
كنت أقول لنفسي أنني

لا أريد أن أسمع كلمته بعد اليوم وليفعل ما يريد.

حتى لو خسرت النادي، وحتى لو عاقبني والدي!

اليوم تسجلت للتدريب الفردي فتاة جديدة. أصغر مني بعام.
والدتها سوف تأتي معها للتدريب لأن بيتهم بعيد.

لو أن والدتي كانت تحضر معي للتدريب
لما صار كل هذا معي.
لو أنها حتى تسألني عما يحدث معي!
لكنني أخجل وأخاف أن أحكي.
هل تعاقبني؟ طبعاً سوف تعاقبني!
إذن لن أحكي!
أنا غاضبة من أمي.



١٠ حزراره

قلت اليوم لو الدتي أنني سوف أبقى في النادي فقط إذا صارت تأتي معي للتدريب فرفضت.

قالت أنها مشغولة بإخوتي الصغار.

قالت أنني أتصرف الآن مثل طفلة. قالت أنني عندما كنت جديدة في النادي لم أطلب منها أن تذهب معي. فماذا جرى الآن؟

جرى!

أتمنى أن أقول لها. كل يوم أحضر المحادثة في قلبي. ويساعدني عقلي أن أبحث عن الكلمات.

ولكن عندما أقف أمامها تلتصق كل الكلمات داخل قلبي ولا تخرج.

أغضبتني أُمي اليوم أكثر وأكثر عندما سألتني ومشت بعيدا " لماذا انخرست فجأة؟ "

لماذا انخرست؟ لماذا؟

لماذا انخرست البارحة؟

لماذا انخرست اليوم؟

لماذا انخرست

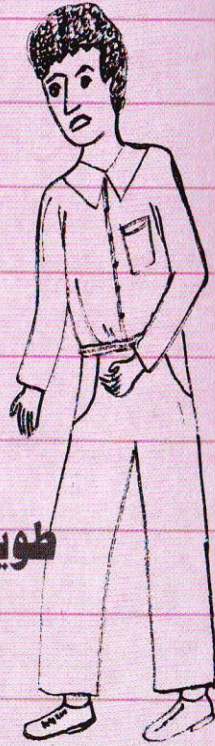
لأيام

وأسابيع

وأشهر

طويلاً؟

إذا؟



كنت مريضة هذا الأسبوع ولم أذهب للنادي.

شاهدت التلفزيون.

أحب أن أصبح مثل المشهورات.

أستاذ جيمي يقول أنه يحضرني لهذا

وأنني سوف أنجح وأكبر

لا أفرح بما يقوله لي.

لا أرتاح مما يقوله لي.

لماذا إذن أبقى أصفي له؟

أنا غاضبة من نفسي!

أنا مختارة!

١٩ حزبراه

عدت للنادي.

ستجري المباراة بعد أسبوعين.

قال أستاذ جيمي أنني يجب أن أتدرب أكثر لأنني تغيبْتُ،

الصدق جسده بي

فشعرت أنني أريد أن أستفرغ

تضايقتُ

صرت أبعد جسدي

فصاح بي أن ألتزم بما يقوله لي.

بعد دقائق ابتعدَ عني وطلب أن أكمل التمارين وحدي.

لم أكن مطيعة هذه المرة.

ركضتُ للبيت أصرخ وأشتمه في قلبي وأقول: يلعن أباك، يلعن أباك،

يلعن أباك، يلعن أباك، يلعن أباك، يلعن أباك، يلعن أباك، يلعن

أباك.

لن أكمل التمرين ولن أبقى في النادي.

يلعن أباك. يلعن أبا التمرين والنادي!

لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن
اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في
المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا
اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن
اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في
المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا
اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن
اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في
المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا اريد أن اشترك في المباراة. لا

أنا غاضبة جدا.

لم أستطع أن أنام كل الليل.

بقيت أقول لنفسني أنني لا أريد أن أشارك في المباراة.

ليس هذا فقط، ولكن لا أريد أن أرى أستاذ جيمي ابدا في حياتي.

لا أعرف لماذا جرى كل هذا معي. ماذا أفعل؟

أنا غاضبة جدا منه

وأنا غاضبة جدا من نفسي.

٢٢ حزراره

أتمنى أن يمرض أستاذ جيمي
ويبقى على كرسي عجالات



ولا يستطيع أن يقرب

جسمه من جسمي أبدا.

٢٣ حزيراء

اليوم لن أذهب للتمرين.
ولن أذهب في أي يوم آخر.



لا أطيق أن يحكي أهلي عن تفوقي.

صرت أكره أن يطلب مني أهلي أن أبرز قدراتي أمام أصدقائهم

هم لا يعرفون أنني أكره ما كنت أفعله



أنا أكره النادي وكل

ما تعلمته هناك



رأني أستاذ جيمي في الحارة فعاتبني لأنني لا أذهب للتمرين،
 قلت في قلبي "أنا أكره التمرين" ولكن الكلمات لم تخرج من فمي.
 أريد أن أحكي معه وأقول له أنه يعمل معي شيئاً يزعجني وأعرف أنه
 غلط

ولكن لم أعود أن أحكي هكذا مع الكبار.
 نظرت إليه ومشيت خجولة حزينة وغازبة.

في المساء جاء أستاذ جيمي لزيارة والدي
 سمعت والدي يقول له: كنت أظن أنها تحب النادي. لا أعرف ماذا حصل
 لها!

**أتمنى أن يعرف والدي وأيضاً والدي.
 أريد أن يحمياني من أستاذ جيمي.
 ولكنني خائفة منهما. هل يفهماني؟**

لم أتم جيدا.

بقيت أفكر لماذا أنا أخاف وأستاذ جيمي لا يخاف؟

ماذا سوف يحدث حقا إذا قلت لوالدي ما حصل معي خلال الأشهر

الماضية؟

هل سوف أعاقب؟

أنا متضايق جدا من هذا السر.

ليتني أقدر أن أشارك به شخصا آخر غير مذكراتي!



تركت التمرين منذ أسبوع.

لن اذهب للمباراة ولن أشارك في الحفل.

أعرف أنني إذا لم أشارك في المباراة فلن أتفاخر بقدراتي أمام صديقاتي

ولن يتفاخر أهلي بي أمام أقاربهم.



أنا مرتاحة لأول مرة منذ مدة طويلة.

٣٠ حزيروه

دفتر مذكراتي.

هذا آخر يوم في السنة الدراسية.

اليوم المباراة.

أنا غير نادمة لأنني لم أشارك بها.

أنا متضايقه وحزينة وخائفة.

بدأت اليوم أخاف من شيء جديد:

هل سيقول أستاذ جيمي لأي

أحد عما كان يفعله معي؟

٣١ حزيران

اليوم أول يوم في عطلة المدرسة.

لن أشارك في النادي أو في أي مخيم صيفي.

سوف أبقى في البيت.

حتى لو أشارك كل صديقاتي في أجمل الفعاليات فلن أرد عليهن ولن

أُسجل معهن.

يكفي.

لا أعرف كيف ستمر هذه العطلة.

لأنني غاضبة ممن في البيت

وغاضبة من كل الدنيا في الخارج!

١ تموز

دفترتي الحبيب،

بالأمس، عندما لم أستطع أن أغفو، صرت أتخيل حلما جميلا أصبح
اليوم أمنية كبيرة أحب أن أشاركك بها:



أن أنام وأصحو ويصبح أهلي مثل بعض

الأهل الذين أراهم في الأفلام:

يتفهمون ويساعدون ولا يخيفون.

لجمهور الأهل، المربين والمعالجين

التحرش الجنسي هو سلوك يمارسه الأكبر أو الأقوى سلطة أو مكانة ضد الفتيات، الفتيان، الرجال هذه الظاهرة متواجدة داخل المجتمع العربي مثلما تتواجد في كل المجتمعات الأخرى. إن ضرر الضحية بالغ الأثر وتمس التطور النفسي، الاجتماعي، الذهني والعاطفي للضحية. وحتى تساعد على مواجهة الظاهرة يجب أن نتبنى موقفين اجتماعيين واضحين:

أولاً: منح الأطفال تربية جنسية مدروسة، مهنية، تدريجية وواضحة في كل مرحلة من مراحل حتى البلوغ.

ثانياً: التعامل مع موضوع الإساءة الجنسية كحادثة مست بالضحية ويجب معالجتها مهنياً حتى آثارها.

إن الكتاب الموجود بين أيديكم هو توثيق لتجربة حقيقية لضحية من ضحايا الإعتداء والتحرش عانت من تجربتها طويلاً أثناء طفولتها. فرض عليها خوفها وعدم إدراكها لما يجري لها أن تحتفظ الإساءة الجنسية كسر عميق جرح مبنى نفسياتها وشخصيتها حتى كبرت وتشجعت أن تواجه عن طريق العلاج. استعادت تجربتها بتفاصيلها وأصاغت مذكراتها من جديد كوسيلة لمواصلة والتخلص منه.

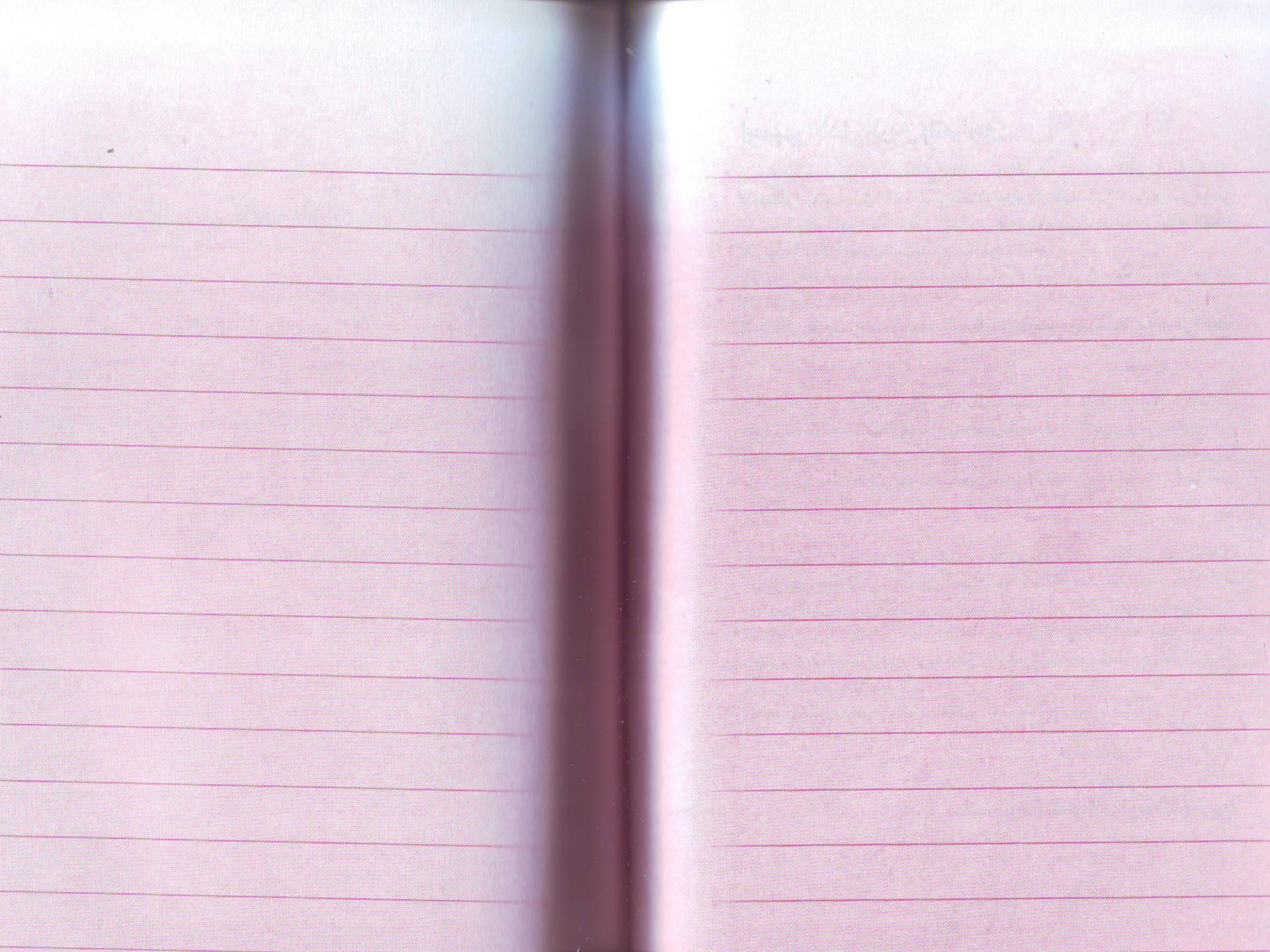
بالرغم من ثقتنا أن معظم الأهل والمربين والمدرسين يتحلون بأخلاق عالية ومسؤولية تربوية، إلا أننا أيضاً نلاحظ سفاح القربى (incest) والإساءات الجنسية من المعارف هي ظاهرة يعاني منها في المجتمع العربي أيضاً. إن الهدف من نشر اليوميات هو لفت نظر الأهل، المربين والمعالجين السلوكية والنفسية للضحية من جهة، ولإثارة الموضوع داخل الأسرة، داخل الصف وداخل الأطفال والشباب المتنوعة للوصول لتربية وقائية، ولتشجيع الضحايا على الإفصاح عن تجارب الموضوع حال وقوعها من جهة أخرى.

إن ظاهرة الإساءة الجنسية تحدث داخل المجتمع، وعلينا، كمجتمع أن نتساعد لمعالجتها.

مع الإحترام،

د. خولة أبو بكر

معالجة ومرشدة لمشاكل الأسرة ومستشار



عنوانين وأرقام هواتف يجدر معرفتها

- ٨٠٦٠٦ * المجلس لسلامة الطفل
- ٠١٠٤٦ * ألي (الرابطة لحماية الأولاد)
- * موظفو الشؤون الاجتماعية لقانون الأولاد (علاج ورعاية) في مكاتب الشرطة الاجتماعية في السلطات المحلية
- * مراكز لمساعدة ضحايا الإعتداءات الجنسية
- ٠٣٢٥١ * شافي (الخدمة النفسية-الإستشارية)
- من طريق المستشارين في المدارس
- * الشرطة



المجلس القطري لسلامة الطفل

شارع بيير كنيج 38

تلفون: 02-6780606 ، فاكس: 02-6790606

البريد الإلكتروني: ncc@children.org.il

موقع الانترنت: www.children.org.il