

لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو
الدولية

ارفعوا صوتكم. وقاوموا. وأعيدوا الكرة: القوة والشجاعة في التعبير



حرية التعبير

نشاط تربية
على حقوق
الإنسان

لنكتب من أجل الحقوق

كتابة الرسائل تُغيّر حياة أشخاص

أؤكد لكم من أعماق قلبي أن هذه الحملة
أبقتني على قيد الحياة، فهي ما منعهم من
قتلي لأنهم يعرفون أنكم موجودون.

جاني سيلفا، مدافعة عن البيئة، 2021



© Amnesty International Thailand

العرائض والبطاقات البريدية الداعمة لمناهل
العتيبي خلال حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام
2024.

طالعوا معلومات حول الأشخاص الذين تناضل من
أجلهم: [amnesty.org/ar/get-involved/write-
for-rights/](https://amnesty.org/ar/get-involved/write-for-rights/)

اتصلوا بفريق منظمة العفو الدولية العامل في
بلدكم: amnesty.org/ar/countries/

غردوا وعبروا عن دعمكم لمنظمة العفو الدولية
@Amnesty @AmnestyAR باستخدام
الهاشتاغ #W4R25

إذا لم تكونوا على دراية بأساليب التعلم
التشاركي، راجعوا دليل الميسر الخاص بمنظمة
العفو الدولية قبل أن تبدأوا:
[https://www.amnesty.org/ar/documents/
act35/020/2011/ar/](https://www.amnesty.org/ar/documents/act35/020/2011/ar/)

تقدّم منظمة العفو الدولية دورات مجانية على
الإنترنت للتربية على حقوق الإنسان:
academy.amnesty.org/learn واختبارات تفاعلية:
<https://share.google/XbBVTsryhr9UNR4rq>

قبل أن تبدأوا

يمكن إجراء نشاط التربية على حقوق
الإنسان هذا في أطر متنوعة: عبر الإنترنت
أو خارجه، في الصفوف المدرسية،
أو ضمن المجموعات المجتمعية، أو
مع الأسر، أو ضمن شبكات النشاط.
بصفتكم ميسرين، عدّلوا النشاط بما
يتناسب مع احتياجات وسياق مجموعتكم.
على سبيل المثال، قد ترغبون في التفكير
فيما لدى المجموعة أصلاً من معلومات
حول القضايا التي تتم مناقشتها،
وحجم مجموعتكم، وفئتها العمرية،
وكيفية تنظيم النشاط بأفضل شكل
للسماح بالمشاركة النشطة، والإطار
المادي لنشاطكم، وتقديمه وجهاً لوجه
أو عبر الإنترنت، وأي قيود. حينما يرغب
المشاركون بالمبادرة بالتحرك من أجل
دعم شخص معرض للخطر، يجب مناقشة
كيفية القيام بذلك بشكل آمن.

تستند جميع الأنشطة إلى طرق التعلم
التشاركي حيث لا يتم تقديم المعلومات
للمتعلمين فحسب، بل يُطلب منهم
استكشاف القضايا المتعلقة بقصص
الأفراد والمجموعات، ومناقشتها،
وتحليلها وطرح الأسئلة حولها. هذا يساعد
المشاركين على:

بناء الكفاءات والمهارات الأساسية

تكوين آرائهم الخاصة، وطرح الأسئلة،
واكتساب فهم أعمق للقضايا المعروضة

التحمّص في طريقة تعلمهم، وصياغة
المناقشات وفقاً لاهتماماتهم وقدراتهم
ومخاوفهم

الانخراط عاطفياً وتطوير القيم والالتزام
الشخصي.

حتى عندما يتحدّد عدد قليل من الناس ليدافعوا عن
شخص ما، يمكن أن تكون النتائج رائعة.

منذ ما يقرب من 25 عامًا، نظّمت مجموعة صغيرة
من النشطاء في بولندا ماراثوناً استمر 24 ساعة
لكتابة الرسائل دعماً للأشخاص معرّضين لخطر
انتهاكات حقوق الإنسان. ما بدأ كفعالية صغيرة
تطوّر منذ ذلك الحين ليصبح أكبر حملة لحقوق
الإنسان في العالم: لنكتب من أجل الحقوق.

في عام 2001، كُتبت 2,326 رسالة للأشخاص
حول العالم. وبحلول عام 2024، كان ذلك العدد
قد ارتفع بسرعة ليصل إلى أكثر من 4.6 مليون
رسالة وتغريدة وتوقيع على عرائض وغير ذلك من
المبادرات بتحركات في أكثر من 200 دولة وإقليم.
وفي جميع أنحاء العالم، أثبت الناس أن الجغرافيا
ليست عائقاً أمام التضامن، وأن للكلمات قوة على
إثارة الأمل وإشعال شرارة التغيير. وفي عام 2024
وحده، تم إشراك ما يقرب من مليون شخص من
خلال أنشطة للتربية على حقوق الإنسان مثل هذا
النشاط.

ساعدت تحركاتنا معاً على تغيير حياة أكثر من 115
شخصاً على مر السنين، من خلال تحرير نشطاء من
الاحتجاز، وضمان تحقيق العدالة للأشخاص انتهكت
حقوقهم، وحماية أشخاص يدعون إلى التغيير.

وحملة هذا العام تدعم مرة أخرى أفراد معرضين
للخطر حول العالم. إنهم مرتبطون ببعضهم البعض
لأن حقوقهم الإنسانية قد انتهكت لمجرد هويتهم
أو لأنهم مارسوا حقوقهم. معاً يمكننا أن نطالب
بتحقيق العدالة من أجلهم. من خلال حملة لنكتب
من أجل الحقوق، سيتلقون رسائل تضامن شخصية
من آلاف الأشخاص في جميع أنحاء العالم، تذكّرهم
بأنهم لم يُنسوا أو تُنس معاناتهم. ومن خلال
الكتابة مباشرة إلى السلطات، يمكننا الضغط على
أصحاب السلطة للمساعدة في بناء عالم أكثر عدلاً
ومساواة.

عاماً بعد عام، يخبرنا الأفراد الذين وردت حالتهم في
الحملة بمدى أهمية هذه التحركات بالنسبة لهم.
يعبر العديد منهم عن القوة التي يستمدونها من
معرفتهم أن هناك العديد من الأشخاص يهتمون
بهم ويقدمون لهم الدعم. وفي الكثير من الأحيان،
تُحدث رسائلكم تغييراً حقيقياً: تُسقط التهم،
ويُفرج عن المحتجزين، وتصدر السلطات قوانين أو
سياسات جديدة لحماية حقوق الإنسان.

لنكتب
من أجل
الحقوقمنظمة العفو
الدولية

لكلماتكم تأثير قوي

أعيد توطينه بأمان

في عام 2023، ونتيجة لعمله الحقوقي، واجه الناشط الروهينغي ماونغ سويد الله مخاطر أمنية خطيرة في مخيم اللاجئين الذي كان يقيم فيه في بنغلاديش. في أغسطس/آب 2024، مُنح تأشيرة خروج من بنغلاديش، وتأشيرة طالب للالتحاق بجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية، ومن المرجح أن يكون ذلك بفضل الدعاية الكبيرة التي أحدثتها حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام 2023.

من خلال الحملة، وجدت نفسي
أتلقي تدفقًا هائلًا من التحفيز
والدعم والتشجيع والتضامن من
أفراد ومجموعات من جميع أنحاء
العالم. كانت استجابة المجتمع الدولي
مشجعة، حيث اتحد أشخاص من
خلفيات متنوعة في النضال من أجل
العدالة وحقوق الإنسان

ماونغ سويد الله

© Munir Uz Zaman/AFP via Getty Images

ولم تسهم هذه الحملة في لفت الانتباه
إلى قضيته فحسب، بل جرى تنفيذها
أيضًا بطريقة كُرِّمت روكي لإنسان، وأب،
وجد. أعلم أن تدفق الدعم قد عنى
الكثير لروكي، وإن معرفة أن هذا العدد
الكبير من الناس شعروا بأن عليهم
المبادرة بالتحرك هو أمر
ملهم حقًا

ميريام بانكستون، عضو في
الفريق القانوني لروكي مايرز

نَجَّى من الإعدام

قضى روكي مايرز، وهو رجل أسود لديه إعاقة ذهنية، ثلاثة عقود في السجن تحت طائلة حكم الإعدام بتهمة القتل، في ألاباما بالولايات المتحدة الأمريكية. وكان قد أدين استنادًا إلى شهادات مشبوهة بالتناقضات، وحُكم عليه بالإعدام بخلاف رغبة هيئة المحلفين، وهي ممارسة تم إلغاؤها في ألاباما عام 2017. وكان روكي أحد الأشخاص الذين وردت حالتهم في حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام 2023، ما أدى إلى إطلاق حملة عالمية ضخمة تطالب حاكم ولاية ألاباما بمنحه الرأفة وتخفيف حكم الإعدام الصادر بحقه. وفي فبراير/شباط 2025، مُنح هذه الرأفة. ولا تزال معركة روكي من أجل تحقيق العدالة مستمرة، إذ إنه ما زال يقضي حكمًا بالسجن المؤبد دون إمكانية الإفراج المشروط، ولكن خطر الإعدام قد زال.

© Private

أطلق سراحها من السجن

في سبتمبر/أيلول 2020، اعتُقلت دورجيليس نغيسان، وحُكم عليها لاحقًا بالسجن خمس سنوات لمشاركتها في مظاهرات سلمية في الكاميرون. وقد وردت قصتها في حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام 2022، وفي يناير/كانون الثاني 2025، أُطلق سراح دورجيليس والتّم شملها مجددًا مع أسرتها.

لقد تواصلتم معنا في الفترة التي كنا فيها
في أمس الحاجة إلى ذلك. كان ابني مريضًا،
وكانت والدتي مريضة. إن وجودي في
السجن كان قد أثر كثيرًا على والدتي، فقد
أضعفها ذلك. ومنحتها هذه الحملة القوة.
لقد شجعتنا جميعًا. لا أعلم كيف أشكر
منظمة العفو الدولية بما فيه الكفاية

دورجيليس نغيسان

© Private

حول حقوق الإنسان

اختيارية أو كماليات تُمنح فقط عندما يناسب ذلك مانحها. فهي تفرض التزامات ملزمة على الحكومات والمسؤولين العموميين لاحترام حقوق جميع الناس وحمايتهم وإحقاقها، سواء داخل حدودهم أو خارجها.

منا. وهي غير قابلة للتجزئة ومتراصة – فكل حق له نفس الأهمية، وهذه الحقوق مرتبطة ببعضها البعض.

منذ وقوع الفظائع المروعة التي ارتُكبت خلال الحرب العالمية الثانية، وفرت الصكوك الدولية لحقوق الإنسان، بدءًا من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، إطارًا متينًا للتشريعات الوطنية والإقليمية والدولية المصممة لتحسين حياة الأشخاص في جميع أنحاء العالم. حقوق الإنسان هي قوانين تحكم عمل الحكومات. حقوق الإنسان ليست امتيازات

حقوق الإنسان هي الحريات والحمايات التي يجب أن يتمتع بها كل فرد منا. وتستند إلى مبادئ الكرامة والمساواة والاحترام المتبادل – بغض النظر عن العمر والجنسية والنوع الاجتماعي والعرق والمعتقدات والميول الشخصية.

وحقوقكم تتعلق بالحصول على معاملة عادلة ومعاملة الآخرين بطريقة عادلة، وأن تكون لديكم القدرة على اتخاذ قرارات بشأن حياتكم. حقوق الإنسان عالمية – فهي حق لكل إنسان في كل مكان. إنها غير قابلة للانتفاص – لا يمكن انتزاعها

الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

معاملة كل فرد من البشر. أصبحت حقوق الإنسان جزءًا من القانون الدولي: فمُنح اعتماد الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، ووضعت العديد من القوانين والاتفاقيات الملزمة الأخرى على أساس مبادئه. توفر هذه القوانين والاتفاقيات الأساس لمنظمات مثل منظمة العفو الدولية للمطالبة بأن توقف حكومات الانتهاكات التي يتعرض لها الأفراد الذين نبرزهم في حملتنا لنكتب من أجل الحقوق.

أعدت الأمم المتحدة، عندما كانت منشأة حديثًا، الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، في السنوات التي أعقبت مباشرة الحرب العالمية الثانية. ومنذ اعتماده في 10 ديسمبر/كانون الأول 1948، شكّل العمود الفقري لنظام حقوق الإنسان الدولي. ووافقت كل دولة في العالم على الالتزام بالمبادئ العامة الواردة في المواد الـ 30 التي تشكّل هذه الوثيقة.

والإعلان العالمي لحقوق الإنسان، كما يوحي اسمه، عبارة عن إعلان نوايا من قبل كل حكومة في جميع أنحاء العالم أنها ستلتزم بمعايير معينة في



UN Photo



© Amnesty International Togo

نشطاء تابعون لمنظمة العفو الدولية في توغو خلال حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام 2024.

الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

المادة 1	الحرية والمساواة في الكرامة والحقوق		<p>الحقوق والحريات المدنية الحق في الحياة، وعدم التعرض للتعذيب والاسترقاق، والحق في عدم التعرض للتمييز.</p>
المادة 2	عدم التعرض للتمييز		
المادة 3	الحق في الحياة والحرية والأمان على الشخص		
المادة 4	عدم التعرض للاسترقاق		
المادة 5	عدم التعرض للتعذيب		
المادة 6	الناس جميعًا يتمتعون بحماية القانون		<p>الحقوق القانونية الحق في افتراض البراءة، والحق في محاكمة عادلة، والحق في عدم التعرض للاعتقال أو الاحتجاز التعسفي.</p>
المادة 7	الناس جميعًا سواءً أمام القانون		
المادة 8	تحقيق الإنصاف عندما تنتهك حقوق		
المادة 9	لا احتجاز، لا حبس، لا نفي بدون وجه حق		
المادة 10	الحق في محاكمة عادلة		
المادة 11	المتهم بريء حتى تثبت إدانته		<p>الحقوق الاجتماعية الحق في التعليم، وتأسيس أسرة وإعالتها، والترفيه، والرعاية الصحية</p>
المادة 14	حق التماس ملجأ في بلد آخر وطلب الحماية		
المادة 12	الحياة الخاصة والحق في السكن والحياة الأسرية		
المادة 13	حرية التنقل واختيار محل الإقامة داخل حدود الدولة		
المادة 16	الحق في الزواج وتأسيس أسرة		
المادة 24	الحق في الراحة وأوقات الفراغ		<p>الحقوق الاقتصادية الحق في التملك والعمل والمسكن والمعاش التقاعدي ومستوى معيشي لائق</p>
المادة 26	الحق في التعليم، بما في ذلك التعليم الابتدائي المجاني		
المادة 15	حق التمتع بجنسية ما		
المادة 17	الحق في التملك والحياسة		
المادة 22	الحق في الضمان الاجتماعي		
المادة 23	حق العمل مقابل أجر عادل والحق في الانضمام إلى نقابة		<p>الحقوق السياسية الحق في المشاركة في إدارة الشؤون العامة لبلد الشخص والتصويت والاشتراك في الاجتماعات السلمية وحرية التعبير والمعتقد والدين.</p>
المادة 25	الحق في مستوى معيشة يكفي لضمان الصحة والرفاهة		
المادة 18	حرية المعتقد (بما فيه المعتقد الديني)		
المادة 19	حرية التعبير والحق في نشر المعلومات		
المادة 20	حرية الانضمام إلى الجمعيات والاجتماع مع الآخرين بطريقة سلمية		
المادة 21	الحق في المشاركة في إدارة الشؤون العامة لبلدك		<p>الحقوق الثقافية والخاصة بالتضامن الحق في المشاركة في حياة المجتمع الثقافية</p>
المادة 27	الحق في الإسهام في حياة مجتمعك الثقافية		
المادة 28	الحق في نظام دولي يمكن أن تتحقق فيه كل هذه الحقوق بالكامل.		
المادة 29	مسؤولية احترام حقوق الآخرين		
المادة 30	لا يجوز نزع أي من هذه الحقوق من أصحابها!		

النشاط

حرية التعبير

المواد	العمر: 14+	المفاهيم الأساسية
<ul style="list-style-type: none"> ■ مادة للتوزيع: بطاقتا القصتين وبطاقتا المبادرة بالتحرك (الصفحات 18-15) ■ نسخة مبسطة من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان (الصفحة رقم 5) ■ معلومات أساسية: الحق في حرية التعبير (الصفحتان 13-14) ■ ورق، وأقلام، وأظرف (إذا كنتم سترسلون رسائل) ■ اختياري: مقاطع فيديو من amnesty.org/en/w4r-videos ■ اختياري: نماذج رسائل من amnesty.org/ar/get-involved/write-for-rights 	<p>الوقت اللازم 60 دقيقة إضافية إلى وقت إضافي مخصص لفقرة "بادروا بالتحرك".</p> <p>حصيلة التعليم سوف يتسنى للمشاركين:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ فهم مفهوم حرية التعبير وأهميته. ■ تحديد الطرق التي تتعرض من خلالها حرية التعبير للتهديد على المستوى العالمي. ■ توضيح العواقب التي قد يواجهها الأفراد، مثل المضايقة والسجن، بسبب التعبير عن آرائهم أو فضح الظلم. ■ إظهار التعاطف والتضامن مع الصحفيين والمدافعين عن حقوق الإنسان عبر التأمل في تجاربهم والمشاركة في أنشطة ذات مغزى. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ حرية التعبير ■ الحق في الاحتجاج ■ تقليص الحيز المدني ■ المدافعون عن حقوق الإنسان ■ القمع والاعتقال التعسفي <p>حول هذا النشاط يبحث هذا النشاط في كيفية تعرض الحق في حرية التعبير للتهديد في أجزاء مختلفة من العالم، من خلال قصتي شخصين تعرضا للاضطهاد بسبب عملهما في مجال الصحافة وكسب التأييد وتعليقاتهما العلنية. لقد جرى تجريمهما واعتقالهما وإساءة معاملتهما بسبب التزامهما بمعتقداتهما، مما يسلط الضوء على نمط عالمي يتمثل في تقلص الحيز المدني وتزايد الممارسات السلطوية لقمع حرية التعبير.</p>
التحضير		
<ul style="list-style-type: none"> ■ طالعوا بطاقتي القصتين واختاروا الحالة (أو الحالتين) التي ترغبون في العمل عليها. ■ اطبعوا المواد المخصصة للتوزيع لكل مشارك/مجموعة. ■ طالعوا المعلومات الأساسية. ■ حسب حجم المجموعة ومستوى معرفتها واحتياجاتها التعليمية، قد ترغبون في تعديل الوقت المخصص لكل جزء من النشاط، أو تكييف تعليمات محددة. ضعوا خطة دقيقة لإدارة الوقت. 		

15 دقيقة

1. تمهيد: التصحيح الصامت

حضروا عنصرًا أو عنصرين لتقوموا بعرضه أو بعرضهما. يمكن أن يكون العنصر أو العنصران إما صورة أو شيئًا ملموسًا. تصرفوا بثقة كشخصية ذات سلطة، وأخبروا المشاركين بما يلي:

"أنا خبير في الكثير والكثير من المواضيع. جئت اليوم لأشارككم جزءًا من خبرتي وحكمتي. لكن للقيام بذلك، أستوجب انتباهكم الكامل وتعاونكم. لذلك، أثناء عرضي، يجب أن تظلوا صامتين تمامًا أطلب منكم ألا تتكلموا، وألا تقوموا بأي ردة فعل. مهما قلت، يجب ألا تردوا على أقوالي حتى أخبركم بأنكم تستطيعون التحدث والتحرك مرة أخرى."

ملاحظة للميسرين: يرجى تكييف التمرين لضمان شمول جميع المتعلمين.

عندما يصبح الفريق مستعدًا، اعرضوا كل عنصر أو صورة على حدة، واحدًا تلو الآخر. بالنسبة لكل عنصر، اذكروا حقائق خاطئة أو مشوهة بشكل واضح. امنحوا المشاركين الوقت الكافي ليشعروا بالتوتر، ويرغبوا في التعبير عن رأيهم، ويتواصلوا عاطفيًا مع الموقف. لا تتعجلوا: دعوا شعور الانزعاج يتزايد حتى يحقق التمرين تأثيره المقصود. أثناء العرض، حافظوا على وجه جاد طوال الوقت.

لنكتب من أجل الحقوق

منظمة العفو
الدولية

إليك بعض الأمثلة التي يمكنكم الاختيار منها أو الاستلهام منها:

■ **كتاب:** اخترعت الكتب في عام 1950. تم استخدامها في البداية كمساند للأبواب أو كطوب لبناء المنازل. لم يكن الناس يدركون أنهم يستطيعون كتابة الكلمات على الصفحات إلا بعد عام 1970. ولكن الآن، مع وجود الإنترنت، فقدت الكتب كل قيمتها. إنقضى عهدها ولم تعد أي من الأفكار الموجودة في الكتب ذات أهمية. من الأفضل لنا استخدامها كورق مرحاض، أو إلحاقها في النار لتدفئتنا.

■ **صورة لعناصر الشرطة يرتدون معدات مكافحة الشغب:** هؤلاء بستانيون. يرتدون الخوذ لحماية أنفسهم من تساقط الأوراق، التي كثيرًا ما تسبب إصابات خطيرة في الرأس. هذه الأشياء التي تبدو كالدرع هي مجارف، لكي يتمكنوا من الحفر بشكل أسرع. يتجولون في المدينة ويبحثون عن حديقة أو قطعة أرض بحاجة إلى عناية، ويعملون عليها طوعًا، بدافع من طيبة قلوبهم. الرجال فقط هم من يجيدون البستنة. النساء عمومًا ضعيفات جدًا بحيث لا يستطعن البقاء في الخارج لفترة طويلة، فذلك يؤدي رتتيهن وهن يعانين من حساسية الشمس.

■ **صورة لقطة:** هذا كلب. كل الكلاب تكره الماء لأنها لا تستطيع السباحة. إذا أمطرت وكانت الكلاب في الخارج، فإنها تذوب. الكلاب هي بلا شك أكثر الكائنات عدائية على وجه الأرض. إنها حيوانات غاضبة تبني أعشاشًا صغيرة في الأشجار حيث تعيش. على عكس الاعتقاد الشائع، فالكلاب لا تموء أبدًا. إنها تهمس بالإهانات بلغات قديمة لا يستطيع البشر فهمها.

■ **قارورة ماء:** هذا متحف للمطر قابل للحمل. كل قارورة تحتوي على دموع الغيوم الغاضبة التي تتذكر ما تناولته على العشاء الليلة الماضية. الماء غير آمن أبدًا للشرب بالنسبة للناس. كان الناس يشربونه سابقًا، لكن بكمية لا تزيد عن 5 مليلتر يوميًا لأنه سام جدًا. وكان ذلك قبل أن نكتشف أنه في الواقع عرق الأشباح. الغطاء على هذه القارورة هنا لمنع الأشباح من الهروب وغناء الكارواكي. من الأفضل بكثير أن يشرب الأطفال القهوة، أو المثلجات المذوبة، أو الأفضل من ذلك، مزبل العرق.

ساي زاو تهايكبي، مصور في وسيلة الإعلام
المستقلة في ميانمار، ميانمار ناو Myanmar
Now، أثناء مهمة في ميانمار (انظر الصفحة 17).
© Myat Gyi



لنكتب
من أجل
الحقوقمنظمة العفو
الدولية

■ بعد أن تنتهوا من عرضكم، خذوا لحظة لمراقبة ردود فعل المشاركين. قد ترغبون في إنهاء العرض بشكرهم على الاستماع وإخبارهم بأنه يمكنهم التصفيق لكم الآن. بعد ذلك، أعلنوا أن هذه هي نهاية التمرين بدعوة الجميع لأخذ نفس عميق، والتحرك قليلاً أو هز الجسد للتخلص من التوتر. اسألوا المشاركين بلطف عما شعروا به خلال هذا التمرين. بعد الحصول على بعض ردود الفعل الأولية، استكملوا المناقشة بطرح الأسئلة التالية:

- هل كنتم أي ردود فعل؟ هل رغبتكم في التعبير عن رأيكم؟
- لماذا لم تفعلوا ذلك، رغم أنكم كنتم تعلمون أن الأقوال سخيفة؟
- كيف استجاب جسدكم للتناقض بين ما رأيتموه وما قلته؟ ما هي المشاعر التي ظهرت لديكم؟ الارتباك، الإحباط، المرح، التوتر؟
- هل تغيرت ثقافتكم بي، خاصة أنني كنت أتكلم كشخصية ذات سلطة وكأحد الخبراء في الموضوع؟

إذا توقّر الوقت، قد ترغبون في توجيه النقاش نحو تأمل أكثر عمومية حول المعلومات المضللة والقمع في المجتمع.

- لماذا من المهم أن نتمكن من التعبير عن رأينا عندما يكون هناك شيء غير صحيح أو سليم؟
- ماذا يحدث برأيكم عندما لا يُسمح للناس بالتشكيك فيما يُقال لهم؟
- كيف يجد الناس طرقاً للتعبير عن أنفسهم عندما تُسكت أصواتهم أو يُمنعون من التعبير عن رأيهم؟

اختتموا بالتوضيح:

"في هذا التمرين، شعرتكم لبضع لحظات بما يشعر به المرء عندما يُسكت صوته أو يُمنع عنه الاعتراض على شيء كان من الواضح أنه غير صحيح. كانت هذه مجرد تمثيلية، لعبة. لكن في الحياة الواقعية، يواجه العديد من الناس مواقف يعرضهم فيها التعبير عن رأيهم أو فضح المخالفات للخطر. قد يقوم الأشخاص في مواقع السلطة بنشر معلومات مضللة، أو حجب الوصول إلى الحقائق، أو معاقبة من يشك فيهم أو يعارضهم. ليس دائماً من الآمن التصدي للحكومات أو الشرطة أو الشركات أو المصالح القوية الأخرى. لفهم ذلك بشكل أفضل، دعونا نستكشف البعض من الحقوق الأساسية التي من المفترض أن تحافظ على سلامة الناس عندما يتصدون لأصحاب السلطة أو يرفعون أصواتهم".

في الأسفل: سنية الدهماني،
محامية وشخصية إعلامية تونسية
(انظر الصفحة 17).
© Private



لنكتب
من أجل
الحقوقمنظمة العفو
الدولية

20 دقيقة

إذا كانت هذه المرة الأولى التي يُعرف فيها المشاركون بالإعلان العالمي لحقوق الإنسان، فيجب التركيز أولاً على بناء فهم مشترك لما هو الإعلان، باستخدام المعلومات الموجودة ابتداءً من الصفحة 4.

2. حقوق الإنسان، مترابطة

وضوحاً أن هذه النشاط يتكون من ثلاث جولات. في كل جولة، ستقرؤون موقفاً يصف انتهاكاً لحقوق الإنسان وتقدموا حقين خيارين. سيطلب من المشاركين أن يقرروا أي حق يعتقدون أنه الأنسب للموقف أو الأكثر عرضة للخطر.

يمكنكم أن تطلبوا من المشاركين التعبير عن اختيارهم بإحدى طريقتين: إما بالوقوف في الجزء من الغرفة الذي تخصصونه للإجابة (أ) أو (ب)، أو بالبقاء في أماكنهم ورفع أيديهم عندما تنادون على الخيار الذي اختاروه. اختاروا الطريقة الأنسب لمجموعتكم وفقاً لاحتياجاتهم التعليمية، وقدرتهم على الحركة، ومكان أو ظروف تقديم النشاط.

نصيحة للميسرين: هذا التمرين لا يهدف إلى الحصول على إجابة 'صحيحة' أو 'خاطئة'. في الواقع، هذه المواقف تنطوي على أكثر من حق واحد، وهي مترابطة ببعضها البعض. وجهوا المشاركين للتفكير في سبب اختيارهم لإجابة معينة، وساعدوهم على إدراك كيف تتداخل هذه الحقوق وتعتمد على بعضها البعض. حافظوا على نبرة مفتوحة واستكشافية، بدلاً من نبرة تشبه الاختبار. يمكنكم استخدام المعلومات الأساسية في الصفحتين 13-14 لتوجيه هذا التمرين أو لشرح بعض المفاهيم بمزيد من التفصيل.

الموقف 1:

مجموعة من الطلاب تنشر مقاطع فيديو على الإنترنت تنتقد الحكومة بسبب الفساد. في اليوم التالي، توقف الشرطة مسيرة المجموعة السلمية المخطط لها قبل أن تبدأ، وتعتقل عدداً من أفرادها. هل هذا يتعلق بصورة أساسية بـ:

أ. حرية التعبير، أو

ب. حرية الاشتراك في الاجتماعات السلمية؟

خلاصة المناقشة: حرية التعبير (أ) تحمي حق الطلاب في تبادل آرائهم على الإنترنت، ولكن حرية الاشتراك في الاجتماعات السلمية (ب) تحمي قدرتهم على الاجتماع سلمياً في الأماكن العامة. عندما يجتمع الناس علناً للتعبير عن آرائهم، يعمل الحقان معاً بشكل متكامل. هذا يجمع بين حرية التعبير وحرية الاشتراك في الاجتماعات السلمية ويمنحنا الحق في الاحتجاج. هذه الحقوق مترابطة. انتهاك حق واحد غالباً ما يقوّض الحق الآخر.

الموقف 2:

حمامية تحدث ضد الظلم يتم اقتيادها من منزلها ليلاً وتحتجز لعدة أشهر. لا يُسمح لها بالمتول أمام قاضي، ولا يُخبرونها بما تُوجه لها من تهم. هل هذا يتعلق بصورة أساسية بـ:

أ. الحق في محاكمة عادلة، أو

ب. الحماية من الاحتجاز التعسفي؟

خلاصة المناقشة: حبس شخص ما من دون إبلاغه بالسبب، أو من دون عرضه على قاضي، يُسمى الاحتجاز التعسفي (ب). وهذا ينتهك حق الشخص في الحرية. أحياناً يُفرج عن الأشخاص من دون توجيه أي تهم رسمية إليهم، وفي هذه الحالة لا يكون هناك حاجة إلى محاكمة. ولكن عندما تُوجه تهم، يكون الحق في محاكمة عادلة (أ) أمراً أساسياً. فهو

في الأعلى إلى اليسار: سنية الدهماني.
© Private

إلى اليسار: احتجاج في يانغون، ميانمار،
قام بتغطيته ساي زاو تهايك.
© AAMIJ



لنكتب
من أجل
الحقوقمنظمة العفو
الدولية

يضمن أن يعرف الأشخاص التهم الموجهة إليهم، وأن يتمكنوا من الدفاع عن أنفسهم، وأن يُحكم عليهم بشكل عادل. بدون حقوق المحاكمة العادلة، يزداد احتمال حدوث الاحتجاز التعسفي. هذان الحقان مترابطان وكلاهما يساعد في حماية الناس من الانتهاكات.

الموقف 3:

صحفي يُعتقل بعد تغطيته لمشاكل لدى قوة الشرطة. في السجن، يُحتجز في زنزانة صغيرة وقذرة مليئة بالجرذان. لا يُعطى الدواء الذي يحتاجه، ويتعرض للإهانة يوميًا من قبل حراس السجن. هل هذا يتعلق بصورة أساسية بـ:

أ. عدم التعرّض للتعذيب وغيره من ضروب المعاملة السيئة، أو

ب. الحق في الصحة؟

خلاصة المناقشة: عدم إعطاء شخص الدواء وتركه في ظروف قذرة وغير آمنة يُعد انتهاكًا للحق في الصحة (ب). تعريض الشخص للإهانة يوميًا وتركه في هذه الظروف قد يرقى أيضًا إلى مستوى المعاملة السيئة (أ). عندما تتسبب السلطات عمدًا في آلام أو معاناة جسدية أو نفسية شديدة لشخص ما، مثلًا بهدف العقابية أو التهريب أو التمييز أو للحصول على معلومات، فإن ذلك يرقى إلى مستوى التعذيب (أ). هذان الحقان مترابطان، ويجب على الحكومات ضمان المحافظة على أمان الناس ومعاملتهم بكرامة واحترام.

كتأمل أخير، اسألوا المشاركين:

■ هل كان من الصعب الاختيار بين الحقين؟ لماذا تعتقدون أن الأمر كان كذلك؟

■ كيف يمكن لحماية حق واحد أن تساعد في منع انتهاك حقوق أخرى؟

وَجَّهوا المشاركين نحو فكرة أن جميع حقوق الإنسان مترابطة: عندما يُنتهك حق واحد، يمكن أن يؤدي ذلك بسهولة إلى انتهاكات أخرى. لهذا السبب يجب على الحكومات حماية جميع الحقوق معًا.

أشيروا إلى أن السيناريوهات الثلاثة المختلفة كانت جميعها لها علاقة بالحق في حرية التعبير. اختتموا بتوضيح هذا الحق بمزيد من التفصيل، تمهيدًا للجزء التالي من النشاط:

"لكل منا الحق في التعبير عن آرائه، وانتقاد أصحاب السلطة، ومشاركة المعلومات. ويُسمى هذا حرية التعبير. وحرية التعبير محمية بموجب القانون الدولي، مثل المادة 19 من الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. وهي تعني القدرة على التعبير عن الرأي، وتحدي السلطة، ومشاركة القصص، والسعي لتحقيق العدالة دون خوف من الانتقام. ولكن في الكثير من مناطق العالم، لا تُحترم هذه الحقوق بشكل كامل. والناس - سواء كانوا صحفيين، أو مدافعين عن حقوق الإنسان، أو فنانيين، أو طلابًا، أو أشخاصًا عادييين ينشرون محتوى على الإنترنت - يتحلون بالشجاعة للتعبير عن آرائهم، رغم المخاطر."

في الأسفل إلى اليسار: سنية الدهماني.

© Private

في الأسفل: احتجاج في يانغون، ميانمار، قام بتغطيته ساي زاو تهايكبي.

© Myanmar Now



3. قصص الشجاعة: استكشاف حرية التعبير

25 دقيقة

اقرأوا بصوت عالٍ:

"لقد رأينا للتو كم يمكن أن يكون من الصعب فصل حق عن آخر، وكيف أن انتهاكاً لحرية التعبير قد يؤدي إلى انتهاك حقوق أخرى. اليوم، سنتعرف على شخصين استخدمتا صوتيهما للدفاع عن أشخاص آخرين، والكشف عن ممارسات ضارة، فدفعنا ثمنًا باهظًا مقابل ذلك. أثناء قراءتنا لقصتيهما، خذوا لحظة لتتخلوا: كيف سيكون شعورك لو كنتم في مكانهما؟

قسّموا المشاركين إلى مجموعات أصغر أو أزواج. ووزّعوا على كل مجموعة بطاقة قصة من الصفحات 15-18، ونسخة من الإعلان العالمي المبسط لحقوق الإنسان (الصفحة 5)، وبعض الأقلام والورق. اطلبوا منهم قراءة القصة معًا ومناقشة الأسئلة التالية:

- ماذا كان هذا الشخص يحاول قوله أو فعله؟
- لماذا تعتقدون أن السلطات عاقبته؟
- انظروا إلى الإعلان العالمي لحقوق الإنسان. هل يمكنكم تحديد حقين أو ثلاثة حقوق حُرّم منها هذا الشخص؟

ثم، قولوا لكل مجموعة ما يلي:

"تخلوا أنكم سنية/ ساي زاو. ما الذي سترغبون في أن يعرفه العالم؟ ما هي الحقوق التي ستشعرون بأنكم تحرمون منها؟ ماذا ستطلبون من الحكومات أو من الناس العاديين أن يفعلوا؟ اكتبوا رسالة قصيرة وجذابة لوسائل التواصل الاجتماعي أو لمنصة عامة أخرى، تطلبون فيها الدعم، من وجهة نظرهما."

بعد مرور 15 دقيقة، اجمعوا المشاركين مرة أخرى. اطلبوا من أحد المتطوعين من كل مجموعة تقديم الشخص باختصار، وقراءة الرسالة التي قامت المجموعة بصياغتها، بصوت عالٍ.

بعد التعرف على هذين الفردين، استخدموا الأسئلة التالية لتأمل أخير:

- ماذا يحدث لمجتمع ما عندما تُسكت أصوات مثل هذه؟
- كيف يرتبط هذا بحقوق الإنسان في مختلف أنحاء العالم؟
- ماذا يمكننا أن نفعل كأفراد أو كمجتمعات عندما نشهد هذه الظلم؟

اختتموا بالقول إن هاتين القصتين تُظهران لنا مدى الضرر الكبير الذي يحدث عندما تُسكت أصوات الناس للتعبير عن آرائهم. كما تذكّرنا هاتان القصتان لماذا القدرة على التعبير عن الأفكار والآراء بحرية قيمة للغاية؛ ليس فقط للأفراد، بل للمجتمعات بأكملها. تتحمل الحكومات مسؤولية حماية هذه الحقوق، حتى عندما تكون الآراء المعبر عنها ناقدة أو مزعجة. كما رأينا، عندما تتقاعس الحكومات عن القيام بذلك، قد يكون الثمن مرتفعًا جدًا بالنسبة لأولئك الذين يُعبّرون عن آرائهم.

© Caroline Hayer / © Anastas Tarpanov / © Amnesti International Bulgaria / © CLASSIC BLVD / © Amnesti International Luxembourg / © Amnesti International Poland / © Amnesti International Taiwan / © Amnesti International MAPWEZA M / © Amnesti International SIMBARASHE

معلومات أساسية

الحق في حرية التعبير

تقييد حرية التعبير

الحق في حرية التعبير ليس حقًا بلا حدود. ففي بعض الأحيان، يقع على عاتق الحكومات واجب حماية حقوق أفراد آخرين أو مصالح عامة معينة، مما يستدعي حظر أو تقييد شكل من أشكال التعبير.

على سبيل المثال، لا تحمي حرية التعبير الخطاب الذي يحرّض مباشرة على العنف، مثل حث الناس على مهاجمة مجموعة أقلية. في هذه الحالة، يقع على الحكومات واجب التدخل ومنع الأذى.

لكن الظروف التي يمكن فيها للسلطات أن تقيّد حرية التعبير ضيقة النطاق للغاية، ويجب أن تعتبر استثنائية وليست القاعدة. وخارج هذه الحالات، لا يُسمح للحكومات بحظر أو معاقبة الناس لمجرد أن أفكارهم نقدية أو غير شعبية أو حتى مسيئة. يطبق الحق في حرية التعبير على جميع أنواع الأفكار، ويحمي قدرة الناس على الاحتجاج حتى لو كانت رسالتهم قد تُعتبر مسيئة أو صادمة أو مزعجة. يجب أن يكون أي تقييد لحقوق الإنسان، بما في ذلك الحق في حرية التعبير، قانونيًا ومتناسبًا وضروريًا.

يحمي الحق في حرية التعبير قدرتك على التمسك بأرائك الخاصة والتعبير عنها بحرية، دون تدخل من الحكومة. ويشمل ذلك الحق في التعبير عن الآراء من خلال الاحتجاجات العامة أو المواد المكتوبة، والبحث الإعلامي، والإنترنت، والأعمال الفنية. نحن بحاجة إلى تدفق حر للأفكار لضمان أخذ آراء مختلفة بعين الاعتبار وطرح أفكار متنوعة. تقييد حق حرية التعبير يقوض الشفافية والمساءلة ويجعل النضال من أجل حقوق الإنسان أكثر صعوبة. حرية التعبير مهمة ليس فقط للمجتمع ككل، بل للفرد أيضًا. آراؤنا وأفكارنا جزء أساسي مما يجعلنا بشرًا. إسكات صوت شخص ما بمثابة محو جزء من هويته.



ملصقات أعدها طلاب
تصوير فوتوغرافي دعما
لحملة منظمة العفو الدولية
لنجم التظاهر في لندن،
المملكة المتحدة، 2025.

معلومات أساسية

الحق في حرية التعبير

حرية التعبير تتعرض للاعتداء،

في العديد من البلدان اليوم، تتعرض حرية التعبير لاعتداء شديد. تستغل العديد من الحكومات سلطتها لقمع الانتقاد، وإسكات أصوات المعارضة السلمية، من خلال سن قوانين تجرم حرية التعبير أو إساءة استخدام التشريعات الجنائية لاستهداف المنتقدين. يتم بشكل روتيني فرض رقابة على الخطاب الناقد والمعارضة والاحتجاج أو عرقلة هذه الأنشطة، سواء عبر الإنترنت أو خارجه. وكثيرًا ما يتم ذلك باسم مكافحة الإرهاب أو حفظ النظام العام أو الأمن القومي أو الدين. لا تقوم الحكومات بفرض الرقابة على حرية التعبير فحسب، بل تستهدف بصورة نشطة أشخاصًا مثل الصحفيين والنشطاء والمحامين والفنانين والطلاب وأي شخص آخر يقرر التعبير عن رأيه علنًا، من خلال محاكمات جائرة واحتجازات تعسفية وسوء المعاملة. تستغل الحكومات القوانين الغامضة، مثل "نشر أخبار كاذبة" أو "تحييض على الاضطرابات" لتبرير إصدار أحكام سجن طويلة، كثيرًا ما تُفرض دون اتباع الإجراءات القانونية السليمة. ليست هذه الانتهاكات أحيانًا معزولة؛ فهي تعكس اتجاهًا عالميًا لتقلص الحيز المدني، حيث يُعامل النقد الموجه إلى أصحاب السلطة ليس كحق محمي بموجب القانون الدولي، بل كتهديد يجب معاقبته. ويخلق هذا تأثيرًا مبطًا، ويُسكت صوت النقاش العام، ويقوض العدالة والمساءلة.

التزامات الحكومات

- يقع على عاتق الحكومات واجب قانوني لا يتمثل فقط بتجنب انتهاك الحقوق، بل بحمايتها ودعمها. كما ورد في الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، يجب على الحكومات، من بين أمور أخرى:
- احترام الحق في حرية التعبير، حتى عندما ينتقد أصحاب السلطة (المادة 19)
- دعم الحق في حرية الاشتراك في الاجتماعات السلمية، حتى يتمكن الناس من الاجتماع والتعبير عن آرائهم بأمان (المادة 20).
- ضمان محاكمات عادلة لأي شخص يُتهم بجريمة، بحيث لا يُعاقب أحد بدون اتباع الإجراءات القانونية الواجبة أو التمتع بالحق في الدفاع عن نفسه (المادة 10)
- حماية الأشخاص من التعذيب أو أي معاملة أخرى قاسية أو لإنسانية أو حاطة بالكرامة، بما في ذلك توفير ظروف سجن إنسانية (المادة 5)
- منع الاعتقالات والاحتجازات التعسفية، وضمان ألا يُسجن أي شخص دون أساس قانوني واضح (المادة 9).



اطّلعوا على قصصنا

القصتان أدناه لشخصين يرتبطان ببعضهما البعض من خلال عملهما في الصحافة ووسائل الإعلام. لقد أظهر هذان الشخصان من ميانمار وتونس شجاعة هائلة فوثقا انتهاكات لحقوق الإنسان وتحدثا عنها، وكثيراً ما عرّضهما ذلك لمخاطر شخصية كبيرة.

دعمكم وتضامنكم لهما أهمية كبرى.

ادعمونا – اكتبوا رسالة!

أنتم هنا لتتعلموا عن حقوق الإنسان وأيضاً لأنكم تريدون أن تُحدثوا تغييراً حقيقياً. من خلال هذه التمرّكات، ستتعلمون كيف يمكن لصوتكم أن يؤثر بشكل إيجابي على حياة الناس. وسواء قمتم بهذا العمل مع مجموعة من أصدقائكم أو زملاء صفكم أو أفراد عائلتكم أو لوحدكم، فإن الكلمات التي تكتبونها ستغيّر حياة أشخاص.



لنكتب من أجل الحقوق

منظمة العفو الدولية



مؤيدون لمنظمة العفو الدولية من مختلف أنحاء العالم يشاركون في حملة لنكتب من أجل الحقوق لعام 2024، بعكس اتجاه عقارب الساعة من الأعلى: تايلوان، وكندا، والفلبين، وبلغاريا، وتوغو، وزيمبابوي، والجزائر، وهولندا.

© Amnesty International Taiwan; Caroline Hayeur; Amnesty International; Anastas Tarpanov – Amnesty Bulgaria; Amnesty International Togo; Amnesty International Zimbabwe; Marieke Vrijntjes.

الصورة الخلفية لرسائل حملة لنكتب من أجل الحقوق: © AI Norway

سُجِنَ وتعرّض للضرب بسبب عمله الصحفي

ساي زاو تهايكاي
Sai Zaw Thaïke
ميانمار

لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو الدولية

بطاقة قصة



ينبغي أن يكون ساي زاو قادراً على ممارسة عمله الصحفي بحرية. وينبغي أيضاً أن يكون في منزله، يفضي الوقت مع عائلته ويمارس أنشطته التي يحبها، مثل لعب كرة القدم ومشاهدة فريق مانشستر يونايتد ولقاء الأصدقاء، ويعتني بقططه التي يحبها كثيراً.

وبدلاً من ذلك، فهو مسجون. وقد تعرض للضرب على أيدي موظفين في السجن ولفترات من الحبس الانفرادي.

طالبوا الجيش في ميانمار بالإفراج الفوري عن ساي زاو تهايكاي.

الصحافة مهنة شديدة الخطورة في ميانمار. أكثر من 200 صحفي سُجنوا على يد الجيش منذ استيلائه على السلطة في عام 2021. وأفيد بأن ما لا يقل عن سبعة قد قُتلوا. وخطرت وسائل إعلام، وأجبرت على العمل في المنفى.

ورغم هذا الخطر، عندما ضرب إعصار موكا ميانمار في مايو/أيار 2023، سافر المصور الصحفي ساي زاو تهايكاي متخفياً إلى ولاية أراكان، عازماً على تغطية الدمار الذي وقع هناك.

وانضمّ إلى أحد فرق الإغاثة. ولكن بعد أسبوع هناك، اعتُقل ساي زاو. واستُجوب وتعرض للضرب، وفي سبتمبر/أيلول 2023، حكمت عليه محكمة عسكرية بالسجن 20 عامًا مع الأشغال الشاقة. استغرقت محاكمته يوماً واحداً فقط.



سُجِنَتْ وأسكت صوتها لأنها عبّرت عن رأيها

سنية الدهماني
تونس

لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو الدولية

بطاقة قصة



التونسية في تونس العاصمة واعتقلوا سنية الدهماني بصورة عنيفة. واحتجزوها في سجن منوبة، حيث لا تزال محتجزة حتى الآن. وأدانت السلطات التونسية سنية وحكمت عليها بتهمة "نشر الأخبار الكاذبة"، ولا تزال هناك تحقيقات أخرى ذات دوافع سياسية بانتظارها. وهي تواجه سنوات عديدة في السجن بسبب التحدث ضد الظلم. ويُعدّ سجنها محاولة صريحة لإسكات صوتها.

وتُحتجز سنية في ظروف لا إنسانية. وتُغج زبانتها بالجرذان. وهي تتعرض لمعاملة مهينة من قبل سلطات السجن وتُحرم من الرعاية الطبية، بما في ذلك الأدوية التي تحتاجها.

طالبوا بإطلاق سراح سنية الآن.

سنية الدهماني تحب البحر، وقضاء الأيام الطويلة على الشاطئ برفقة الأصدقاء، والأُمسيات الهادئة التي تقضيها في مشاهدة الأفلام. وتقدر الفن تقديرًا عميقًا بكل أشكاله، من اللوحات والمعارض إلى المسرح والموسيقى. لكن ما يهّم سنية قبل كل شيء هو عائلتها، بما في ذلك كلبتها المحبوبة كارلا.

سنية محامية ومعلّقة إعلامية كرّست حياتها للدفاع عن حقوق الإنسان، والوقوف إلى جانب المهمّشين، وقول ما يخشى الآخرون قوله، مهما كلف الأمر. وهي من الأصوات التي تنتقد صراحة العنصرية وظروف السجن اللاإنسانية، وتتناول هذه القضايا بانتظام في البرامج التلفزيونية والإذاعية.

وفي 11 ماي/أيار 2024، اقتحم رجال شرطة ملثّمون مقر نقابة المحامين

لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو
الدولية

بادروا بالتحرك

تتجاهل
ساي زاو



© Myanmar Now

اكتبوا إلى المجلس العسكري في ميانمار

العنوان:

المجلس العسكري في ميانمار
Myanmar military junta
إلى عناية سفارة أو قنصلية ميانمار في
بلدكم أو في بلد قريب منكم
c/o Myanmar embassy or consulate in
your country, or a country near you

التحية:

البريد الإلكتروني:

إلى المجلس العسكري في ميانمار
sacministry1234@gmail.com
www.sacministry.gov.mm/en/contact-us
www.seniorgeneralminaulaunglaing.
com.mm/en/contact/

طالبوا الجيش في ميانمار
بالإفراج الفوري عن ساي
زاو تهايك. حُكم عليه
بالسجن لمدة 20 عامًا
فقط بسبب عمله.

ساعدوا في الإبقاء على الروح المعنوية لساي زاو قوية

العنوان:

ساي زاو تهايك
Sai Zaw Thaike
c/o Amnesty International
East and Southeast Asia and the Pacific Regional Office
M. Thai Tower
All Seasons Place
87 Wireless Road
Lumpini, Phatumwan
Bangkok 10330
Thailand

www.facebook.com/myanmarnownews
@Myanmar_Now_Eng
myanmar_now
#W4R25 , #FreeSZT , #FreeSaiZaw

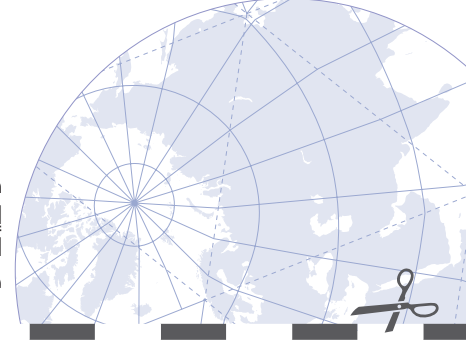
فيسبوك:

إكس:

انستغرام:

هاشتاغ:

أرسلوا إليه رسائل تعبر
عن الصداقة والأمل.
يمكنكم تضمين رسومات
قطط (لدى ساي زاو عدد
منها) لمرافقة رسالتكم.



لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو
الدولية

بادروا بالتحرك

الدهماني
سنية



اكتبوا إلى الرئيس

العنوان:

رئيس تونس
قصر قرطاج الرئاسي
طريق حلق الوادي
الموقع الأثري بقرطاج
تونس
تونس

التحية:

البريد الإلكتروني:

فيسبوك:

إكس:

هاشتاغ:

فخامة الرئيس
contact@carthage.tn
www.facebook.com/Presidence.tn
@TnPresidency
#W4R25 , #FreeSonia

طالبوا السلطات التونسية
بالإفراج الفوري وغير
المشروط عن سنية
الدهماني، وبإلغاء الأحكام
الصادرة بحقها، وإسقاط
كافة التهم الموجهة
إليها، كونها محتجزة فقط
بسبب ممارستها حقها
في حرية التعبير.

أظهروا لسنية أنها ليست وحيدة

العنوان:

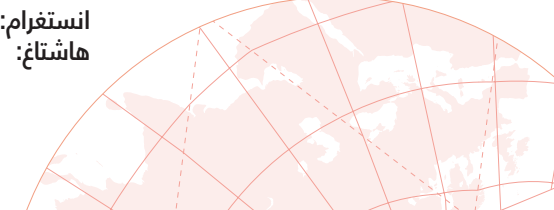
سنية الدهماني
إلى عناية الفرع التونسي
لمنظمة العفو الدولية
نهج زهير العيادي 5
المنزه 4
أريانة، تونس 1082
تونس

انستغرام:

هاشتاغ:

freesoniadahmani
#W4R25 , #FreeSonia

أرسلوا إلى سنية رسائل تبعث
على الأمل وتظهر التضامن.
أخبروها أنكم تدعمونها في
نضالها من أجل حقوق الإنسان
في تونس. يمكنكم رسم
صور للكلاب لإرفاقها برسالتكم
(فسنية لديها كلبة تدعى كارلا).





لماذا التضامن مهم؟

ربما تعتقدون أن كتابة رسالة إلى شخص لا تعرفونه لا يمكن أن تُحدث تغييرًا، أو أنه ربما لا يريد أن يتلقى رسائل منكم. لكن عندما يكون المرء مسجونًا أو يخشى على حياته، أو يسعى جاهدًا لتحقيق العدالة لأحد أحبائه، فإن سماعه شخصًا ما يقول إنه يؤمن به له أهمية كبيرة. فربما يشعر الأشخاص بالقلق والوحدة، وكلماتكم ستشعرهم بالارتياح وتجلب لهم الأمل.

فمن خلال التضامن الذي تلقته في عام 2023، شعرت آنا ماريا سانتوس كروز باحتضان المجتمع العالمي لقضيتها. ساعدها ذلك على الحفاظ على الأمل بعد وفاة ابنها، بيدرو هنريكي. كان بيدرو ناشطًا ومدافعًا عن العدالة العرقية وحقوق الإنسان. وفي 2018، قُتل.

وسعت آنا ماريا بشجاعة لمعرفة الحقيقة حول وفاة ابنها، مطالبة السلطات في البرازيل بإجراء تحقيق شامل ومحاكمة. وعندما تلقت آلاف الرسائل الداعمة من جميع أنحاء العالم، شعرت أنها أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع حزنها ومع التهديدات المستمرة ضدها. وقالت:

آنا ماريا سانتوس كروز
البرازيل 📍

دائمًا ما أقول إن بيدرو علّمني الكثير، بما في ذلك كيفية أن أكون مناضلة لا تكلّ ولا تملّ من أجل تحقيق العدالة. وكان بيدرو أيضًا هو من عرفني بمنظمة العفو الدولية، إذ كان مؤيدًا للحركة. كان يقول لي مازحًا إن منظمة العفو الدولية ستأخذه يومًا ما إلى دول أفريقية، وإلى جامايكا، وأماكن أخرى للقيام بأنشطة حقوق الإنسان. من كان ليتخيل أنه كان محققًا؟

بعد مقتله، ومن خلال حملة لنكتب من أجل الحقوق، أخذنا أنا وبيدرو هنريكي، وبطريقة، إلى دول مختلفة من خلال قصة النضال من أجل العدالة هذه. أنا سعيدة جدًا وأشعر بالقوة بفضل موجة التضامن هذه، التي تبعث الراحة في قلبي.

أعلاه: نشطاء تابعون لمنظمة العفو الدولية في زيمبابوي يعملون على حالة بيدرو. إلى اليسار: آنا ماريا سانتوس كروز، مع صورة لابنها بيدرو هنريكي عند درج باسو، السلفادور.



منظمة العفو الدولية

حول

منظمة العفو الدولية هي حركة تضم 10 ملايين شخص، تعمل على استنهاض مشاعر التعاطف الإنساني لدى كل شخص، وتقوم بحملات من أجل التغيير حتى نتمكن جميعًا من التمتع بحقوقنا الإنسانية. وتتمثل رؤيتنا في عالم يفي فيه من هم في السلطة بوعودهم، ويحترمون القانون الدولي، ويخضعون للمساءلة. نحقق في الانتهاكات ونكشفها أينما تقع. ومن خلال إبراز القصص المؤثرة القوية للأشخاص الذين نعمل معهم، نقوم بحشد ملايين المؤيدين حول العالم للنضال من أجل التغيير والمبادرة بالتحرك تضامًا مع النشاط، في الخطوط الأمامية. وندعم الناس للمطالبة بحقوقهم من خلال التعليم والتدريب.

عملنا يوفر الحماية للناس ويمكّنهم – من إلغاء عقوبة الإعدام وتعزيز العدالة المناخية والمساواة، إلى مكافحة التمييز والدفاع عن حقوق اللاجئين والمهاجرين. نحن نساعد في تقديم مرتكبي التعذيب للعدالة، وتغيير القوانين القمعية، وتحرير الأشخاص الذين سُجنوا لمجرد التعبير عن آرائهم. ونرفع صوتنا من أجل أي شخص وكل شخص تتعرض حريته أو كرامته للتهديد.

**منظمة العفو الدولية حركة عالمية لحقوق الإنسان.
عندما يقع ظلم على أي إنسان، فإن الأمر يهمنا جميعًا.**

لنكتب
من أجل
الحقوق

منظمة العفو
الدولية

كل الصور: © منظمة العفو الدولية
ما لم يذكر خلاف ذلك.

صور الغلاف الأمامي: © Nagy Szabolcs
© Marieke Wijntjes
صورة الغلاف الخلفي: © Marieke Wijntjes

amnesty.org/ar

التصميم: أوف كولور ديزاين
(Off Colour Design)
الدعم التحريري: سافيا فلوري

الطبعة الأولى عام 2025
الناشر: منظمة العفو الدولية، شركة
محدودة
Peter Benenson House,
1 Easton Street
London WC1X 0DW, UK

سبتمبر/أيلول 2025
رقم الوثيقة: POL 32/0460/2025
اللغة الأصلية: الإنكليزية

© حقوق النشر محفوظة لمنظمة العفو الدولية، 2025
ما لم يذكر خلاف ذلك فإن محتوى المادة الوارد في هذه الوثيقة محمي بموجب رخصة المشاع الإبداعي (يجب نسب المادة إلى منظمة العفو الدولية، ويحظر استخدام المادة لأية أغراض تجارية، ويحظر إجراء أي تعديل أو اجترار في المادة أو نشر أو عرض مواد أخرى مستقاة منها، رخصة دولية 4).
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة صفحة الأذونات على موقعنا: www.amnesty.org/ar
وإذا نُسبت حقوق النشر إلى جهة غير منظمة العفو الدولية، فإن هذه المادة تكون غير خاضعة لرخصة المشاع الإبداعي.