



جمعية إشراقة
لتعزيز الصحة النفسية

2025



المفرد السنوي

لجمعية إشراقة لتعزيز الصحة النفسية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المحتويات

الباب الرابع: البرامج والملتقيات

4.1 برامج 2025	24
4.2 إدارة المشاعر	26
4.3 تعزيز القيم النفسية الإيجابية	32
4.4 جماليات تسمو بها النفس	37
4.5 تقديم خدمات التوجيه النفسي	42
4.6 تدريب وتأهيل	44
4.7 ملتقى الصحة النفسية	47

الباب الثالث: الهيكل التنظيمي والحوكمة

3.1 أعضاء مجلس الإدارة	14
3.2 الهيكل التنظيمي	16
3.3 أسماء القياديين	17
3.4 سجل اجتماعات مجلس الإدارة	18
3.5 اجتماعات الجمعية العمومية	20
3.6 إفصاح وتوصيات	21
3.7 تقييم مجلس الإدارة	22

الباب الثاني: الشراكات المجتمعية

2.1 شركاؤنا	12
-------------	----

الباب الأول: التعريف بالجمعية

1.1 نبذة عن الجمعية	07
1.2 الرؤية	08
1.3 الرسالة	08
1.4 القِيَم	08
1.5 الأهداف الاستراتيجية	09
1.6 كلمة رئيس مجلس الإدارة	10

الباب السادس: تفاصيل التبرعات والإيرادات والمصروفات

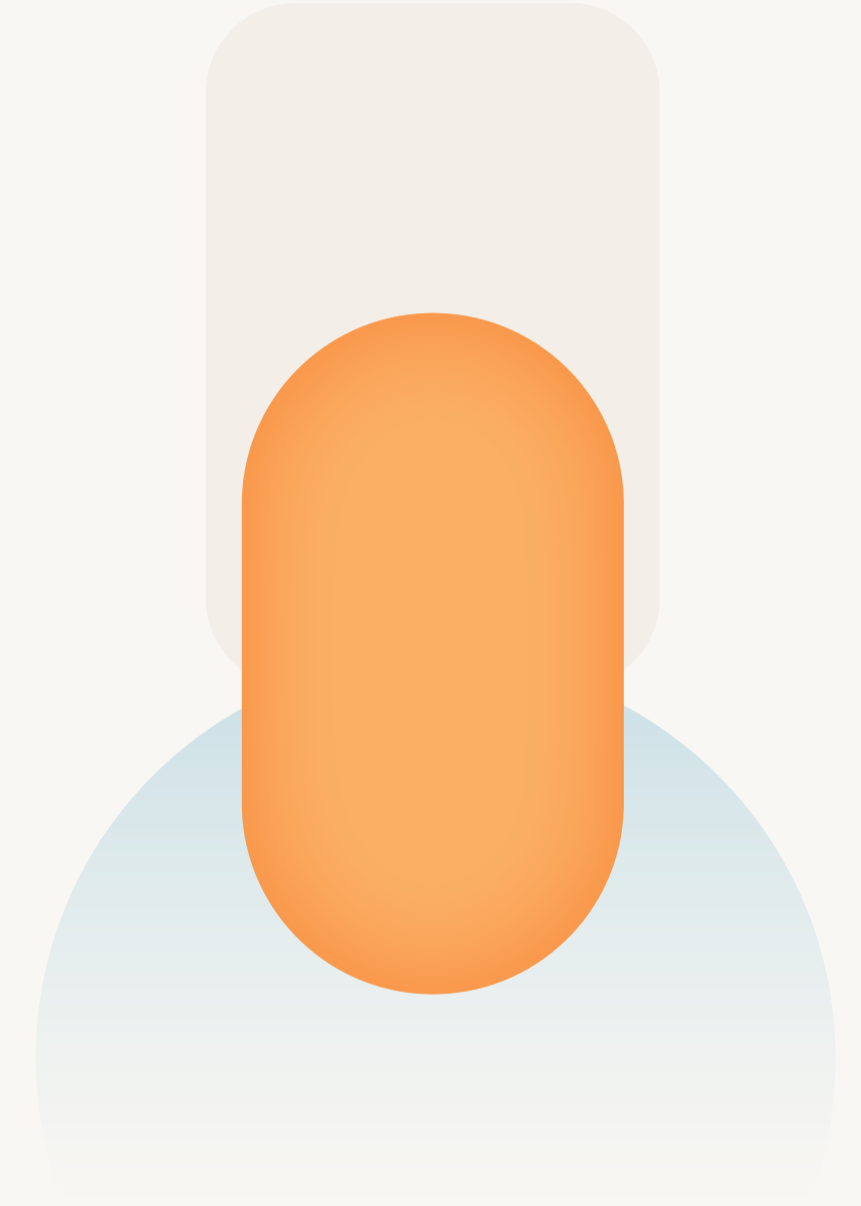
6.1 إجمالي التبرعات والإيرادات	54
6.2 إجمالي المصروفات	55
6.3 التبرعات	56
6.4 الإيرادات	57
6.5 المصروفات	58

الباب الخامس: الإنجازات والإحصائيات

5.1 أبرز الإنجازات	50
5.2 إحصائيات عام 2025	51

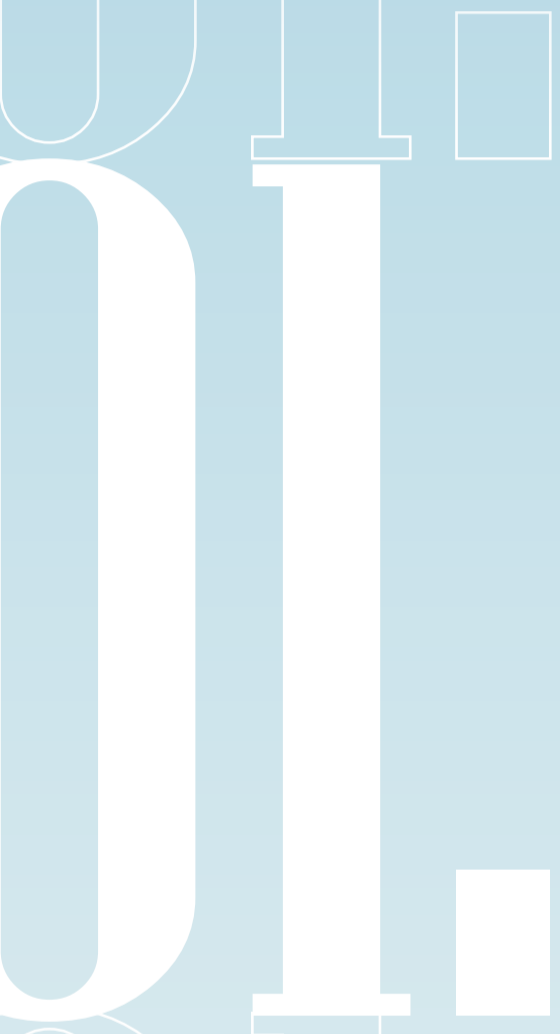
مقدمة

تعدّ الصحة النفسية أساسًا في بناء الإنسان المتوازن، وعنصرًا رئيسيًا في تعزيز جودة الحياة الفردية والمجتمعية. ويشكل الاهتمام بها ركيزة لتحقيق الاستقرار الأسري، والتماسك الاجتماعي، والتنمية المستدامة. وانطلاقًا من هذه الأهمية، تبنت جمعية إشرافة رسالتها في رفع الوعي بالصحة النفسية، وتقديم الدعم المتخصص، وتمكين الأفراد من الوصول إلى الاستقرار النفسي. ويستعرض هذا التقرير السنوي أبرز الجهود والإنجازات التي حققتها الجمعية خلال عام من العمل، ضمن إطار مهني يسعى لإحداث أثر فعلي ومستدام في الفرد والمجتمع.





يستعرض هذا التقرير السنوي أبرز إنجازات
جمعية إشراف لتعزيز الصحة النفسية خلال
عام 2025



عن الجمعية



من نحن

جمعية أهلية مسجلة في المركز الوطني للقطاع غير الربحي في محافظة جدة برقم (1000561300) بتاريخ 15\06\1445هـ، تُعنى بتعزيز الصحة النفسية، ورفع الوعي بأصول الصحة النفسية وسبل تحصيلها للوصول للاستقرار النفسي.



كلمة رئيس مجلس الإدارة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي يحيي النفوسَ، ويجعل لها نوراً يُضيءُ لها الطريقَ، والصلاة والسلامُ على رسولِ الله ﷺ، أكمل الخلقَ وسيد البشر.
أما بعد:

يعيش الإنسانُ المعاصرُ الكثيرَ من التحدياتِ التي تجعلُهُ واقِعاً تحتَ العديدِ من الضغوطاتِ، وقد يُؤثرُ ذلكُ سلبيّاً على نفسيّتهِ؛ مما قد يهوي به إلى ظلماتِ الاضطراباتِ النفسيّةِ. ونظراً لما للصحةِ النفسيّةِ من أثرٍ على الفردِ وفعاليتِهِ في المجتمعِ نشأتُ جمعيةُ إشرقةِ التابعة للمركزِ الوطنيِّ للقطاعِ غيرِ الربحيِّ في جدة؛ لتتبنّى وتصحّحَ بعضَ الأفكارِ والتصوراتِ التي في وسعِها -بعونِ الله- أن تسهمَ في إعطاءِ الإنسانِ القوّةَ والمناعةَ النفسيّةَ، والتي من المرجو أن توصلَهُ إلى الاستقرارِ والسموِّ النفسيِّ المؤدّي إلى رُقِيٍّ وازدهارِ المجتمعاتِ.

سائلين المولى -عز وجل- أن يرزقنا العلمَ مع العملِ والثباتِ والسدادِ لما فيه الخيرُ والصلاحُ لبلادنا الغالية!

رؤيتنا



أن تكون جمعية إشرافة المرجع الرائد في تعزيز الصحة النفسية، بمنهج علمي متكامل، مستمد من ثقافتنا الإسلامية الأصيلة.

رسالتنا



نحو توعية ووقاية نفسية للشباب، عبر منهج علمي منبثق من قيمنا وثقافتنا الإسلامية.

قيمنا



الإتقان

التعاون

المصداقية

المسؤولية

الإحسان

الأهداف الاستراتيجية



إنشاء شركات فاعلة مع الجهات الحكومية والخاصة والقطاع الثالث، لرفع مستوى الوعي وتقديم الوقاية النفسية المتكاملة للشباب.



تحقيق الاستدامة المالية للجمعية.



تنفيذ برامج **توعوية ووقائية** واسعة الانتشار، قوية التأثير، طويلة الأمد.



أن تصبح الجمعية مرجعًا **موثوقًا** في مجال الصحة النفسية، بمنهج علمي مستمد من ثقافتنا الإسلامية الأصيلة.



توعية ووقاية أكبر عدد من الشباب بطريقة شمولية.

2020

الشراكات
والداعمين

شركاؤنا



جمعية عضب
للطب التلطيفي



جَمْعِيَّةُ
زَائِرَاتِ الْبَيْتِ الْحَرَامِ



ترخيص: ٢٢٣٤



جمعية الدعوة والإرشاد
وتوعية الجاليات في عذبة - هاد
Islamic Guidance
Society of Unaizah- Haad



جمعية ديمكة
التعليمية



جمعية
جذورنا
الثقافية
جدة - ترخيص رقم ١٠٠٠٧٥٣٠٠



جمعية القائدات الملهمات
INSPIRING FEMALE LEADERSHIP A.
القوة هي تلك السمعة التي تجعل بعضنا قادر على الوقوف ورفع بقيةنا فوق الأكتاف



جمعية تآزر
لمساعدة الأراذل والمطلقات



معهد لبنة القيم للتدريب
Al-Bayt Al-Qiyam Training Institute



منصة دانية
للتزكية والعافية النفسية



جمعية
الطفولة
جدة - ترخيص رقم ١٤١٥



جمعية
غرس القيم التعليمية



منصة عربية للتدريب النفسي



مركز تألف للإرشاد الأسري

الداعمين¹³ ✨



صندوق دعم
الجمعيات
Associations
Support Fund



33



الهيكل التنظيمي والحوكمة

أعضاء مجلس الإدارة

مدّة دورة المجلس:

4 سنوات من 2023/12/28 إلى 2027/12/28



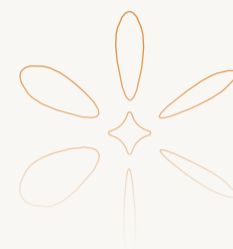
مريم محمد خوجه ✨
نائب رئيس مجلس الإدارة | الدورة الأولى


شذى وليد شمسان ✨
عضو مجلس الإدارة | الدورة الأولى

سجى سمير حلواني ✨
رئيس مجلس الإدارة | الدورة الأولى


نورة محيسن الحميدان ✨
عضو مجلس الإدارة | الدورة الأولى

لينة عبد الخالق الزهراني ✨
عضو مجلس الإدارة | الدورة الأولى





نورة محيسن الحمدان

- عضو مجلس الإدارة
- ربة منزل
- بكالوريوس علم نفس


مريم محمد خوجه


- نائب رئيس مجلس الإدارة
- المديرية التنفيذية لجمعية جذورنا الثقافية
- دكتوراه إدارة والقيادة التربوية


سجى سمير حلواني

- رئيس مجلس الإدارة
- ربة منزل
- بكالوريوس علم نفس


لينة عبد الخالق الزهراني

- عضو مجلس الإدارة
- ربة منزل
- بكالوريوس علم نفس


شذى وليد شمسان

- عضو مجلس الإدارة
- معلمة أطفال
- بكالوريوس علم نفس

الهيكل التنظيمي للجمعية



أسماء القياديين



«« المدير المالي

ندى عثمان
أحمد



«« المدير التنفيذي

سهيلة إبراهيم
السميري



سجل اجتماعات مجلس الإدارة



رقم الاجتماع	الحضور	تاريخه
25 07	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1446/11/8 هـ 2025/5/5 م
25 08	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري - منتهى السميري	1447/2/2 هـ 2025/7/27 م
25 09	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1447/2/4 هـ 2025/7/29 م
25 10	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1447/2/5 هـ 2025/7/30 م
25 11	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري - منتهى السميري	1447/2/11 هـ 2025/8/5 م
25 12	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1447/2/12 هـ 2025/8/6 م

رقم الاجتماع	الحضور	تاريخه
25 01	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1446/7/27 هـ 2025/1/27 م
25 02	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري - منتهى السميري	1446/8/10 هـ 2025/2/9 م
25 03	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1446/9/10 هـ 2025/3/10 م
25 04	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1446/9/13 هـ 2025/3/13 م
25 05	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري - منتهى السميري	1446/10/9 هـ 2025/4/7 م
25 06	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - آمنه فلاتة - سهيلة السميري	1446/10/15 هـ 2025/4/13 م

سجل اجتماعات مجلس الإدارة



رقم الاجتماع	الحضور	تاريخه
25 13	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - أمينة فلاتة - سهيلة السميري	1447/2/13 هـ 2025/8/7 م
25 14	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - سهيلة السميري - منتهى السميري	1447/3/7 هـ 2025/8/30 م
25 15	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - سهيلة السميري	1447/3/24 هـ 2025/9/16 م
25 16	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - سهيلة السميري	1447/3/26 هـ 2025/9/18 م
25 17	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - سهيلة السميري - منتهى السميري	1447/5/20 هـ 2025/11/11 م
25 18	سجى حلواني - مريم خوجه - شذى شمسان - لينة الزهراني - نورة الحمدا - سهيلة السميري	1447/6/15 هـ 2025/11/6 م

اجتماعات الجمعية العمومية



تاريخه

1446/10/14 هـ
2025/4/12 م

رقم الاجتماع

1

القرارات

- اعتماد القوائم المالية لعام 2024م.
- اعتماد الموازنة التقديرية.
- اعتماد الخطة التشغيلية و الخطة الاستراتيجية.
- تجديد العقد مع بيت الدقة للاستشارات المهنية.
- اعتماد التقرير السنوي.

إفصاح وتوصيات:



الالتزام بالأنظمة: لم يسجل ضد الجمعية أي مخالفات أو غرامات خلال السنة المالية.

الأحكام العامة: لا يوجد أي أحكام تعذر تطبيقها خلال السنة المالية.

المكافآت: نظراً لعدم بلوغ إيرادات الجمعية الحد النظامي الذي يجيز صرف مكافآت لأعضاء مجلس الإدارة، لم يتم صرف أي مكافآت خلال عام 2025، وذلك التزاماً باللوائح والأنظمة المعتمدة.

الإفصاح: لا يوجد عقود فيها مصلحة لأحد أعضاء المجلس أو الموظفين القياديين أو أي شخص له علاقة.

تقييم مجلس الإدارة:



تعتمد آلية تقييم أداء مجلس الإدارة على عدد من الركائز الأساسية:

مراجعة الإنجازات: بالاستناد إلى ما تحقق من أعمال وأنشطة خلال العام.

المتابعة العامة لسير العمل: من خلال الاطلاع على ما يتم تنفيذه من برامج ومبادرات خلال العام.

استمرارية تحقيق الأهداف: من خلال متابعة تقدم أعمال الجمعية بشكل عام.

متابعة التقارير الدورية: عبر الاطلاع العام على تقارير الأداء المقدمة من الإدارة التنفيذية.

اللجان: لا يوجد لجان منبثقة عن مجلس الإدارة خلال عام 2025.

04.

البرامج والملتقيات

البرامج:

تعزيز القيم النفسية الإيجابية

- ◆ مفاتيح نفسية ◆ معسكر إشرافة (1)
- ◆ حياتي أسعد ◆ معسكر إشرافة (2)

عدد المستفيدين: 514



برنامج إدارة المشاعر

- ◆ ملاذ نفس ◆ رحلة العودة من الشتات إلى الذات
- ◆ دائرة الارتكاز ◆ خارطة ما بعد التخرج
- ◆ مراجعات نفسية

عدد المستفيدين: 530



جماليات تسمو بها النفس

- ◆ الأثر النفسي ◆ نوافذ لشعائر الحج
- ◆ الشكر والالتزان النفسي ◆ توجيه الانفعالات النفسية.

عدد المستفيدين: 1476



البرامج

تدريب وتأهيل

- ✦ صناعة الفكر
- ✦ صناعات البرامج القيمة

عدد المستفيدين: 76



تقديم خدمات التوجيه النفسي

- ✦ بين ازدحام المهام والشتات الطريق إلى التوازن وتنظيم الأولويات

عدد المستفيدين: 364



ملتقى الصحة النفسية

- ✦ أجيديات العافية النفسية.

عدد المستفيدين: 683



البرامج - إدارة المشاعر:



إدارة المشاعر

أولاً: برنامج إدارة المشاعر

مشروع تدريبي مهاري تسعى الجمعية من خلاله لتدريب الفتيات على فهم المشاعر (كالقلق - الخوف - الغضب) وتوجيهها بطرق صحية وبناءة، عن طريق جلسات حوارية وورش عمل وأنشطة تفاعلية؛ مما يساعدهن على تحسين العلاقة مع الآخرين والتغلب على الصعوبات والعقبات التي يواجهنها في الحياة.



برنامج ملاذ نفس

”برنامج نحرص فيه على لفت انتباه المستفيدين إلى أهمية الملاذ النفسي التي تتجلى في جوانب عديدة من حياة الإنسان عن طريق جلسات حوارية وأنشطة تفاعلية جماعية وتدريبات متنوعة؛ مما يساهم في ضبط المشاعر وتوجيهها؛ وهذا بدوره يؤدي إلى حياة أكثر صحة وإنتاجية وراحة وسعادة.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة

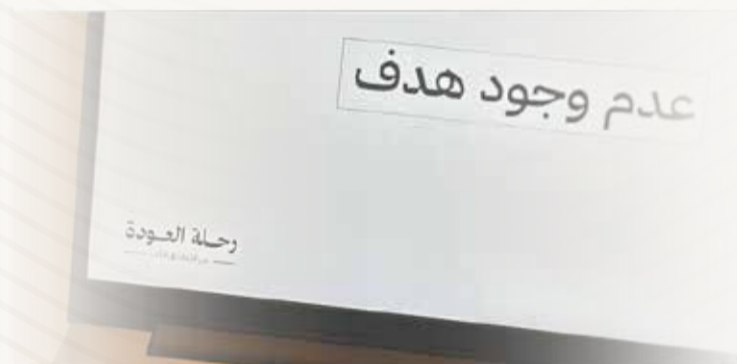


رحلة العودة من الشتات إلى الذات

”برنامج حرصنا من خلاله على فهم المستفيدات للأسباب الجذرية التي تؤدي إلى الشتات، سواء كانت أسباب داخلية أو خارجية، من خلال محاور متعددة بدايةً بـ: معنى الشتات، خطورته، عوامله، وغيرها من المحاور، عن طريق تقديم ورش عمل، تمارين شخصية تطبيقية بمحتوى عميق ومبسط؛ وهذا يساعد في استعادة السيطرة على أفكارهن وحياتهن مما يؤدي إلى زيادة الإنتاجية، وتحسين الأداء في مختلف جوانب الحياة.“

مكان التنفيذ:
جمعية إشرافة

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة





دائرة الارتكاز

” لقاء يستهدف دعم النساء في استعادة الشعور بالاستقرار النفسي والتوازن الداخلي.

من خلال تمارين ووقفات مع الذات، يساعد البرنامج المشاركات على فهم أنفسهن بشكل أعمق، والتعامل مع المشاعر المربكة بطريقة واعية، في بيئة آمنة ومحفزة للتعبير والتأمل “

مكان التنفيذ:
جمعية إشرافة

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة





مراجعات نفسية

” هو برنامج إلكتروني مسجّل عبر **منصة دانية للتزكية والعافية النفسية**، يقدّم للمشاركات فرصة للتوقف ومراجعة دواخلهن بطريقة واعية ومرنة. يتناول البرنامج محاور عملية، كما يقدّم أدوات بسيطة تساعد المشاركة على بناء خطة متابعة ذاتية تعزز اتزانها النفسي في الحياة اليومية.“

مكان التنفيذ:
منصة دانية للتزكية
والعافية النفسية

الفئة المستهدفة:
كل فئات المجتمع



خارطة ما بعد التخرج

”يركّز البرنامج على تهيئة الخريجات نفسيًا وفكريًا للمرحلة الجديدة بعد التخرج، من خلال خطوات عملية تساعدن على ترتيب الذات، والتعامل مع التحديات المستقبلية بوضوح واتزان.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
الخريجات

البرامج - تعزيز القيم النفسية الإيجابية:



تعزيز القيم النفسية الإيجابية

ثانياً: برنامج تعزيز القيم النفسية الإيجابية

مشروع توعوي تدريبي للفتيات، تسعى الجمعية من خلاله إلى تعزيز القيم النفسية الإيجابية، مثل: التوازن النفسي، الصبر، عن طريق تقديم برامج توعوية مبتكرة، وورش عمل تحوي أنشطة متنوعة، وجلسات دعم؛ وذلك حرصاً من الجمعية على مساعدة الفتيات على تخطي الأزمات النفسية والاجتماعية، وتعزيز اندماجهم في المجتمع.



مسابقة مفاتيح نفسية

” مسابقة (مفاتيح نفسية) نحرص فيها على مساعدة المستهدفات على التعرف أكثر على مفاهيم الصحة النفسية، وأهمية القيم الإيجابية، وكيفية تطبيقها في الحياة اليومية؛ مما يؤدي إلى تحسين صحتهم النفسية، وتعزيز فعاليتهم في مختلف جوانب الحياة، والتمكن من اتخاذ قرارات أكثر وعياً وتحقيق حياة أكثر سعادة.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
كل فئات المجتمع



معسكر إشراقة (١)

”الهدف منه فهم المستفيدات للارتباط بين الكرامة الإنسانية وجودة الحياة، فهما مرتبطتان ارتباطاً وثيقاً وأساسيان لتنمية الفرد والمجتمعات، حيث تم توضيح مفهوم الكرامة الإنسانية وأهميتها، وبيان أوجهها، والتحديات التي تواجهها، وطرق المحافظة عليها فهي سبب لجودة الحياة، عن طريق تقديم لقاء تفاعلي يتخلله لعبة الكنز والعديد من الأنشطة والفعاليات المصاحبة من جلسات حوارية وورش عمل تدريبية وأركان ومسابقات وتحديات.“

مكان التنفيذ:
جمعية غرس القيم

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة





معسكر إشراقة (٢)

”برنامج حرصنا من خلاله إثارة تفكير المستهدفات في سبل تلمس الحسن في جوانب الحياة المختلفة، من خلال العديد من الأنشطة الجماعية والفعاليات المصاحبة من جلسات حوارية وورش عمل وأركان ومسابقات وتحديات؛ مما يساهم في التعامل مع الأمور بحسن والنظر إلى التحديات بإيجابية وتفاؤل وهذا يساعدهن على تجاوزها دون أن تؤثر سلبًا على حياتهم.“

مكان التنفيذ:
جمعية غرس القيم

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة





حياتي أسعد

”مساحة تفاعلية تهدف إلى إعادة اكتشاف مفاتيح السعادة الحقيقية، واستعادة مشاعر الرضا والطمأنينة في خضم الحياة اليومية. اجتمع الحضور في أجواء مفعمة بالألفة والتأمل، للغوص في معاني الفرح العميق بعيداً عن التصورات المؤقتة، واكتشاف أساليب عملية لصناعة السعادة الذاتية. تضمن اللقاء مسابقات وجوائز قيّمة، أضافت أجواءً من الحماس والبهجة، وأسهمت في إثراء التجربة وإحياء روح المشاركة والتفاعل.“

مكان التنفيذ:
جمعية غرس القيم

الفئة المستهدفة:
13 - 30 سنة



البرامج - جماليات تسمو بها النفس:



جماليات
تسمو بها النفس

ثالثاً: برنامج جماليات تسمو بها النفس

هو أحد مشاريع جمعية إشراقة لتعزيز الصحة النفسية، نسعى من خلاله إلى لفت انتباه المستهدفات إلى حقيقة الجمال والتذكير بأهميته ومحاسنه، من خلال ورش عمل تدريبية وأنشطة تفاعلية وجلسات حوارية؛ مما يساعد على تحقيق التوازن النفسي ومن ثم تحسين الصحة النفسية.



الأثر النفسي لشعائر الحج

” لقاء وضح فيه الأثر العميق لمشاعر وشعائر الحج على الجانب النفسي للحاج، وكيف يمكن أن يحصل هذا التأثير لغير الحاج، من خلال عدة محاور أهمها مكة المكرمة واختراق الزمن؛ للأسرار المودعة فيها، وأنه لم يكتب عن مدينة كما كتب عن مدينة بجلالة مكة، وعرض دراسات عن التأثير النفسي لشعائر الحج والتأثير النفسي لمظاهر الحج ونتائج تلك الدراسات، هذا الأثر النفسي لشعائر الحج يحدث تحولاً روحياً ونفسياً في حياة الحاج؛ يساعده على تحقيق التوازن النفسي، ويعزز من قدرته على مواجهة تحديات الحياة بروحانية وصبر.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
جميع الفئات العمرية



الشكر والالتزان النفسي

” لقاء تناولنا فيه عدة محاور، من أهمها: توضيح معنى الشكر ومعنى الاتزان النفسي، والعلاقة بينهما، مع ذكر قصص ونماذج للشاكين من خلال جلسة حوارية تفاعلية؛ لمساعدة المستهدفات على التغلب على الصعوبات التي تواجههن وذلك بالتركيز على النعم الموجودة في حياتهن؛ لزيادة الشعور بالشكر وبالتالي تحقيق الاتزان النفسي.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
للنساء فقط



نوافذ

” هو برنامج حوار تفاعلي يهدف إلى فتح نوافذ داخلية لفهم الذات، من خلال لقاءات أسبوعية تناقش الطباع والمشاعر الإنسانية بعمق وبأسلوب عملي. يركز البرنامج على استكشاف الجوانب الخفية في النفس البشرية، وفهم أثر الطباع المتأصلة كالشج والعجلة، والمشاعر العميقة كالحزن والخوف، وكيفية إدارتها بطريقة واعية، تُسهم في تحسين جودة الحياة والعلاقات.“

مكان التنفيذ:
جمعية رواق الأوراق

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة





توجيه الانفعالات النفسية

” هو لقاء تثقيفي يهدف إلى تسليط الضوء على الانفعالات النفسية، وبشكل خاص مشاعر الحزن، باعتبارها جزءاً طبيعياً من التجربة الإنسانية. يساعد البرنامج المشاركات على التعرف على الحزن بشكل أعمق، كيف ينشأ؟ متى يكون طبيعياً؟ ومتى يتحول إلى شعور مرهق يؤثر على التفكير والعلاقات واتخاذ القرار؟ خلال اللقاء، تم تقديم مجموعة من المفاهيم والأمثلة الواقعية التي تشرح كيف يمكن إدارة الحزن بطريقة عملية، وتوجيهه بشكل صحي يعزز التوازن النفسي، بدلاً من أن يكون عبئاً يؤثر سلباً على الحياة اليومية. البرنامج مصمم ليكون بسيطاً وقريباً من واقع المشاركات، ويهدف إلى تعزيز الوعي بالمشاعر، وتقديم أدوات لفهم الذات بشكل أهدأ وأكثر وعياً.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
للنساء فقط

البرامج - تقديم خدمات التوجيه النفسي:



تقديم خدمات التوجيه النفسي

رابعاً: تقديم خدمات التوجيه النفسي

برنامج نعتني فيه بتقديم خدمات التوجيه النفسي للمتعرضات لأزمات نفسية واجتماعية، عن طريق جلسات دعم وورش عمل ودورات تدريبية؛ وذلك حرصاً من الجمعية لمساعدتهم للعودة إلى حياتهم الطبيعية بشكل أفضل



بين ازدحام المهام والشتات الطريق إلى التوازن وتنظيم الأولويات

” لقاء سعينا من خلاله إلى تبصير المستفيدات بأهمية التوازن وتنظيم الأولويات، وكيف يحددن أولوياتهن وأهدافهن في الحياة، ومعرفة حقيقة النجاح ومن هم لصوص النجاح وغيرها من المداور، عن طريق تقديم أنشطة تفاعلية وتدريبات متنوعة من أجل تحقيق التوازن وتنظيم الأولويات في جميع جوانب الحياة.“

مكان التنفيذ:
عن بعد

الفئة المستهدفة:
19 - 35 سنة

البرامج - تدريب وتأهيل:



تدريب
وتأهيل

خامسًا: برنامج تدريب وتأهيل

برنامج نعمل على تأهيل وتطوير الأخصائيات والعاملات على برامج الجمعية وفق أفضل الممارسات في مجال التدريب وبناء القدرات؛ سعيًا من الجمعية إلى إكسابهن وتزويدهن بالمهارات اللازمة لتوفير الدعم النفسي للأفراد؛ مما يؤدي إلى التغلب على مشاكل الصحة النفسية ومن ثم تحسين جودة الحياة.

صناعة الفكر

صناعة الفكر

”دورة تدريبية متخصصة نُفذت ضمن مسار "تدريب وتأهيل"، استهدفت الأخصائيات النفسيات، بهدف رفع وعيهن بدور الفكر في تشكيل المشاعر والسلوك، وتزويدهن بأدوات معرفية وتأصيلية تُسهم في تحسين جودة الممارسة الإرشادية. قُدِّمت الدورة خلال 16 يومًا بأسلوب تأصيلي وتطبيقي، يجمع بين المرجعية الشرعية والفكرية والمهنية.“

مكان التنفيذ:
جمعية إشرقة

الفئة المستهدفة:
أخصائيات نفسيات
متطوعات





صناعات البرامج القيمة

” برنامج تدريبي تطبيقي يهدف إلى تأهيل الأخصائيات النفسيات وتمكينهن من تصميم وتنفيذ برامج مجتمعية مؤثرة تعزز الصحة النفسية للمرأة والأسرة. يركز البرنامج على تطوير المهارات العملية في إعداد البرامج والتأثير المجتمعي، من خلال رحلة تدريبية تمتد لثلاثة أشهر تجمع بين التأهيل والتطبيق الميداني.“

مكان التنفيذ:
جمعية غرس القيم
التعليمية

الفئة المستهدفة:
أخصائيات نفسيات
متطوعات



البرامج - ملتقى الصحة النفسية:



ملتقى الصحة النفسية

خامسًا: ملتقى الصحة النفسية

هو برنامج توعوي عام موجه لفئة الشباب، يهدف إلى إيصال مفاهيم صحيحة وواضحة عن الصحة النفسية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بها. من خلال ورش تعريفية وجلسات حوارية مبسطة، يتعرف المشاركون على ماهية الصحة النفسية، وأهميتها في حياتهم اليومية، وكيفية الحفاظ عليها من منظور واقعي وثقافي قريب منهم.



أبديات العافية النفسية

” هو برنامج توعوي عام موجه لفئة الشباب من عمر 18 إلى 35 عامًا، يهدف إلى إيصال مفاهيم صحيحة وواضحة عن الصحة النفسية، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المرتبطة بها. من خلال ورش تعريفية وجلسات حوارية مبسطة، يتعرف المشاركون على ماهية الصحة النفسية، وأهميتها في حياتهم اليومية، وكيفية الحفاظ عليها من منظور واقعي وثقافي قريب منهم.“

مكان التنفيذ:
وقف رحمة

الفئة المستهدفة:
18 سنة وما فوق



5



الإنجازات والإحصائيات

أبرز الإنجازات


15220
عدد الساعات التطوعية


193
عدد المتطوعات


3634
عدد المستفيدات


16
برامج نوعية مُنفّذة


7
تنفيذ برامج بالشراكات


16
عقد شراكة مجتمعيّة


13
توفير فرص تطوعيّة

إحصائيات عام 2025



إحصائيات منصات التواصل

 +1324 متابع على الواتساب	 +1997 متابع على التليجرام	 +59 متابع على منصة إكس	 +456 متابع على الإنستقرام
---	--	---	--

إحصائيات التطوع

 52000 إجمالي العائد الاقتصادي	 13 عدد الفرص التطوعية	 15220,5 عدد الساعات التطوعية	 193 إجمالي المتطوعات
--	--	---	---



تفاصيل

التبرعات والإيرادات

والمصروفات لعام 2025

إجمالي التبرعات والإيرادات



₪ 68,529.58

إجمالي الإيرادات

₪ 485,599.38

إجمالي التبرعات

₪ 554,128.96

مجموع التبرعات والإيرادات:



إجمالي المصروفات



₪ 423,411.10

إجمالي مصاريف
البرامج والأنشطة

₪ 55,845.44

إجمالي المصاريف
العمومية الإدارية

₪ 7,685

إجمالي مصاريف الحوكمة

₪ 22,997.76

إجمالي مصاريف
جمع الاموال

₪ 509,939.30

مجموع المصروفات:

تواصل معنا ✨

جمعية إشرافة لتعزيز الصحة النفسية
لإشرافة حياة — بقلب مطمئن

Ig: Ishraqaa_org

X: Ishraqaa_org

Tel: Ishraqa_org

WA: 0561265011



حساب جمعية إشرافة البنكي

SA4480000471608019522549

شُكْرًا لَكُمْ ✨

