

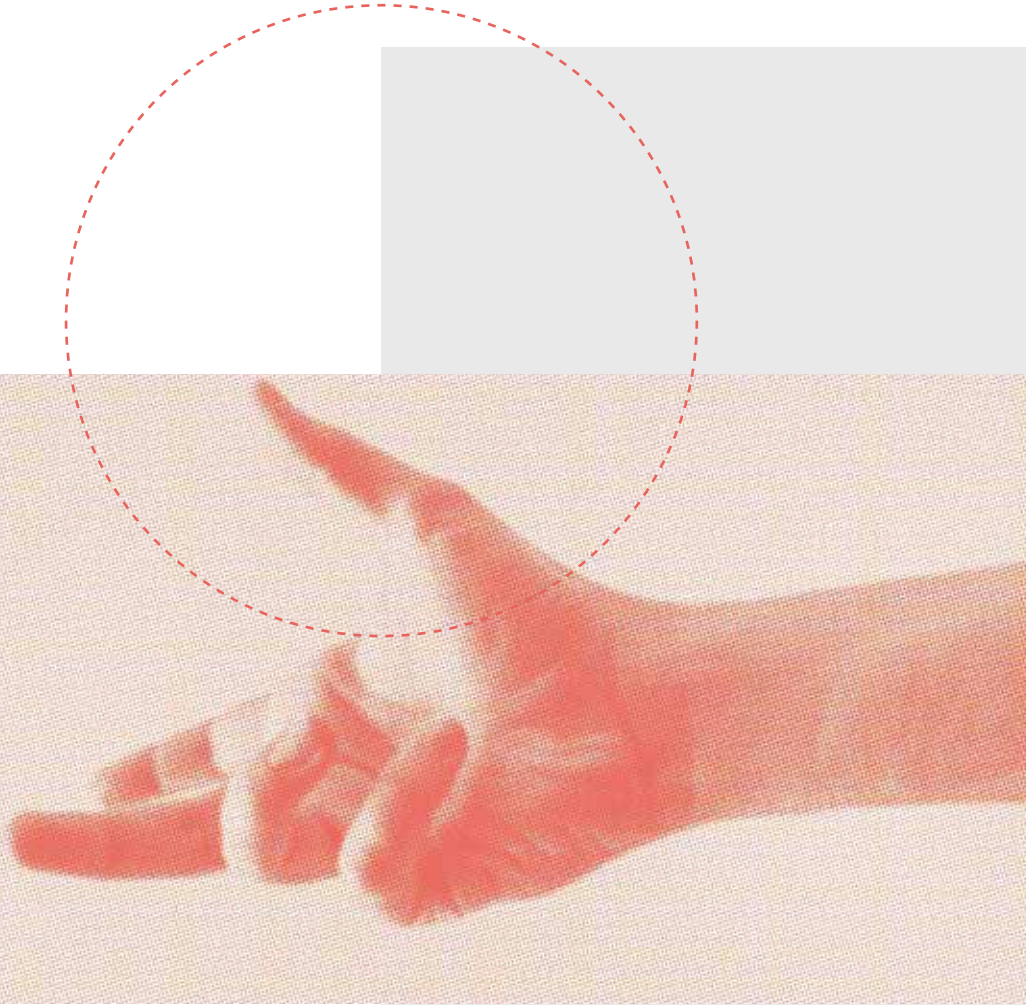
-ملخص تقرير البرنامج-

سما

عبدالله الراجحي الخيرية
Abdullah Alrajhi Foundation



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



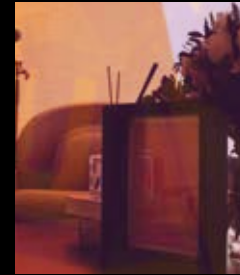
مقدمة:

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. أما بعد

لأن مطالع النور تبدأ منّا، نقدم بين أيديكم **ملخص تقرير برنامج مطالع**، والذي يستعرض أبرز ما نُفِّذ وأهم الإنجازات المحققة خلال مدة إقامة البرنامج بعد عون الله وفضله. **وكل نهاية هي بداية جديدة** لنستكمل العمل على إنجاز أعلى مستويات الإبداع والتميز، تَمُدُّنا رؤية واضحة وأهداف طموحة؛ لنزيل الركام على العقول، ونصحح التصورات ونفتح البصائر لاتفاق أوسع للفكر والمعرفة مستنيرين بنور الوحي على امتداد الطريق

المحتويات

٠١



التعريف بالبرنامج

- فكرة البرنامج
- الهدف العام
- الأهداف الأساسية والإجرائية

٠٢



محتوى البرنامج

- شرح تفصيلي عن المطالع الستة
- افكرة- فقرات- منتج معرفي- الخ

٠٣



إدارة الموقع

- الترتيبات
- الضيافة

٠٤



الميزانية

- ميزانية البرنامج المعتمدة
- إجمالي الميزانية المصروفة

التعريف بالبرنامج





فكرة البرنامج

مجلسٌ شبابي للفتيات، يناقش الظواهر الاجتماعية والنفسية، في جوٍ حوارٍ ثقافي، يلامس **احتياجاتهن**، ويقترب من واقعهن، ويضع يده على مشكلاتهن المعاصرة، ويجيب عن أسئلتهن الحائرة بتوجيه فكري مستضيء **بنور الوحي**، فيعرفن كيف يسلكن دروب الحياة الوعرة بثبات وثقة

الهدف العام

رفع وعي الشباب بالقضايا الفكرية المعاصرة وتأسيس قاعدة منهجية لتصحيح التصورات مبنية على النقل الصحيح والعقل



الأهداف الأساسية والإجرائية

تتمية الحصانة المعرفية، ورفع السقف الفكري، والدلالة على المصادر الصحيحة للتلقي

بناء المحضن الآمن، وتكوين بيئة فكرية آمنة للفتيات.

فهم المشكلة، وتصحيح التصورات، ومعالجة القضايا

فترة تنفيذ البرنامج

٦ لقاءات - بمعدل لقاء كل شهر

الفئة المستهدفة

فتيات مثقفات - على قدر من العمق المعرفي

العدد المستهدف

١٢٠ فتاة - لكل لقاء

أبرز أرقام مطالع



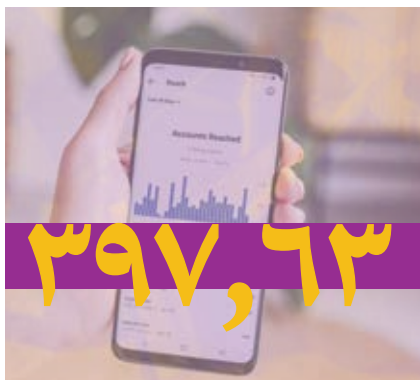
متطوعة



ضيوف



لقاءات



وصول على انستجرام



مستفيدين غير مباشرين



مستفيد مباشر

محتوى البرنامج



المطلع الأول : مطلع القوة

فكرة اللقاء:

عرض لأبرز مشكلات العصر النفسية التي يعاني منها جيل الشباب في عالمنا اليوم، مع البحث عن المسببات، والظواهر، ومحاولة التوصل لحلول تحقق لدى الأفراد الاتزان النفسي والشعوري على حد سواء





أهداف اللقاء:

- إلقاء الضوء على مشاكل الشباب (جيل ز) النفسية أسبابها وحلولها
- عرض أسباب فشو حالة الهشاشة النفسية لدى كثير من الشباب اليوم
- بيان الفروقات ما بين مفهوم تقدير الذات والاستحقاق العالي
- طرح الحلول للوصول إلى الاتزان النفسي، والصلابة النفسية





-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء بعرض **نماذج متعددة** تشمل بعض التفريعات والمقاطع لأشخاص حقيقين، لتوضيح البعض من مظاهر **الهشاشة النفسية** أو الاستحقاق العالي، ويشارك الجمهور أثناء ذلك برأيه وتصوره على بعض هذه الظواهر

-حلقة نقاش:

دار الحديث في بدايته مع محاورتين بما يُشبهه **-البودكاست-** ليمرر خلالها محاور اللقاء بخفة، يستعرض خلاله أسباب ظهور الهشاشة النفسية، ومفاهيم الاستحقاق العالي التي تجعله متطلبًا لما هو ليس له بحق، والمؤثرات المختلفة التي تصل بالفرد إلى شخصية هشة أو قوية، كما تُستعرض الفوارق ما بين **أبرز المفاهيم** التي خلط بينها اليوم، مثل **الفرق بين (الاكتئاب، والحزن)**، وأثر الدين على الحالة الشعورية للأشخاص، من ناحية زيادة قوتهم وصلابة بأسهم: **بدليل النصوص التي حثت على الصبر والتصبر، والتوكل، وحسن الظن بالله**



لقطات من الفيديو



فيديو موشن القوة



لمشاهدة الفيديو



فيديو مُصمم يحكي قصةً خيالية بأحداث واقعية، **تقارن بين شخصيتين** تعرضتا لنفس التجربة في الطفولة وهي «**التنمر**»، ثمّ يستكمل سرد خطّ من الأحداث حيث **تجاوزت إحداهن** هذه التجربة ولم تؤثر عليها، بمقابل أن **الأخرى ظلت عالقةً** فيها، بالرغم من كونها حصلت على «عملية تجميلية» لتخطي المشكلة، إلا أنها وبمرورها في أزمةٍ لاحقة أصيبت بالاكتئاب والقلق، **يتساءل المقطع عن الفرق بينهما، وأسباب اختلاف رد الفعل عند كل من النموذجين في القصة**.



حوار مع الضيفة أ. هيفاء القروني

كان الحوار تعريف بـ «الهشاشة النفسية» وعن تاريخ بدء ظهورها، ثم أكملت بسرد **المؤثرات المحيطة** التي تكوّن السمات النفسية عند كل فردٍ من الأفراد، وعن **ماهية الظواهر** التي يتبين الأشخاص من خلالها هل أصيبوا بالهشاشة تلك أم لا، وأستعرضت الدراسات التي تظهر النسبة العالية للمصابين بالاكْتئاب حول العالم، والفرق ما بينه وبين الحزن الذي يمر به الجميع من حينٍ لآخر، وختمت محاورها بالإجابة عن **الوسائل المعينة لبناء الصلابة النفسية**

مقابلات أرض الواقع



سنا

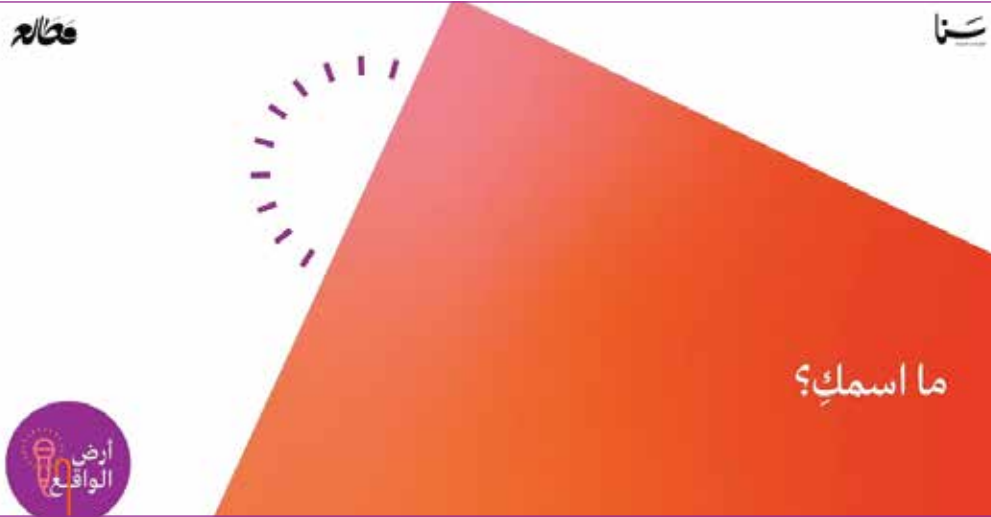
سنا

سنا

سنا

سنا

سنا



لقطات من الفيديو

مقابلات ميدانية نطرح خلالها أسئلة متعلقة بمحاور اللقاء: لنسمع آراء الناس بمختلف التوجهات والتفكير، طرحنا عليهم سؤال

١. متى كانت آخر مرة بكيت؟ ولماذا؟

٢. فعلتُ كان باستطاعة والدتك أدائه وهي في مثل عمرك، لكنك لا تستطيعين؟



المنتج المعرفي:

فكرة المنتج

تشبيه النفس **بالكرة المبعثرة** التي تحتاج إلى كثرة محاولة لتتماسك بقوة

هل ممكن أن تكون القطع المتفككة
كرة متماسكة؟
هل يمكن من الفوضى داخلك أن تولد
مع العزم نفساً قوية؟



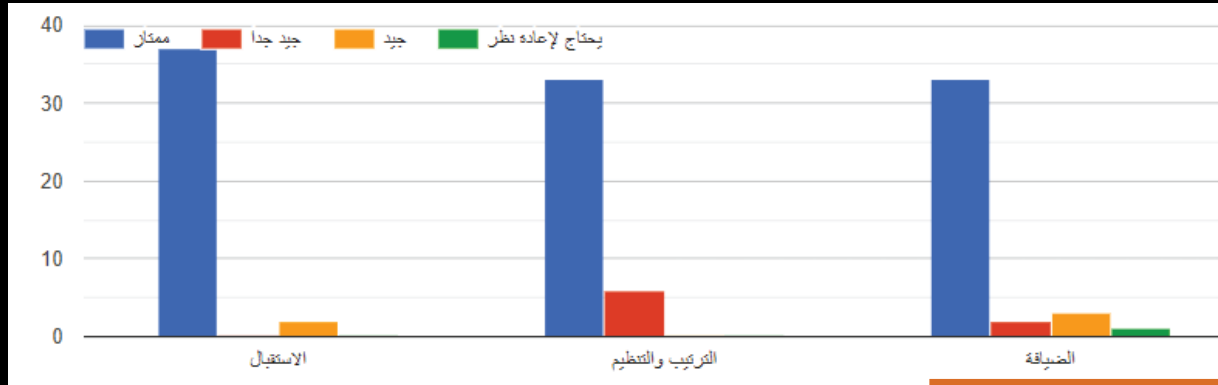
جربي فقد أودع الله في كل نفس **قوة هائلة رهيبه** تحتاج لكثرة التجربة وحسن الاستثمار ودوام المحاولة لتصنع تلك القوة

جانب من التغطية الإعلامية لمطلع القوة:

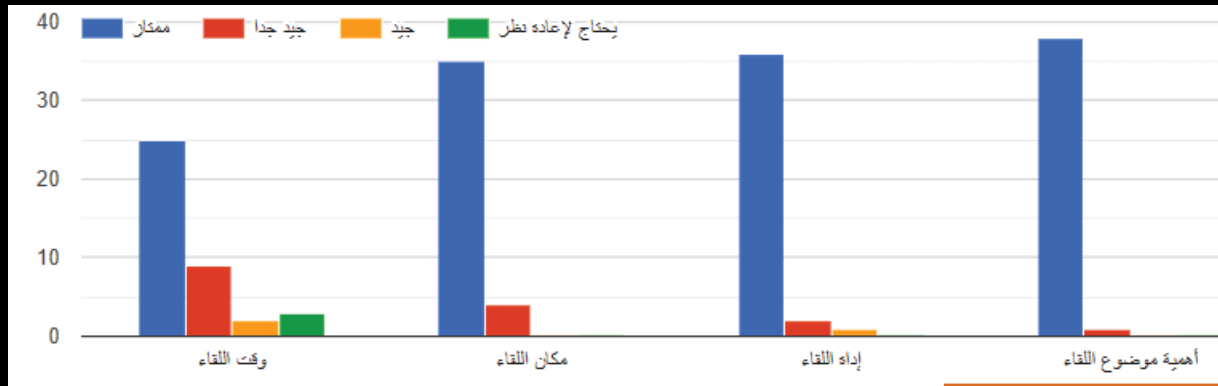




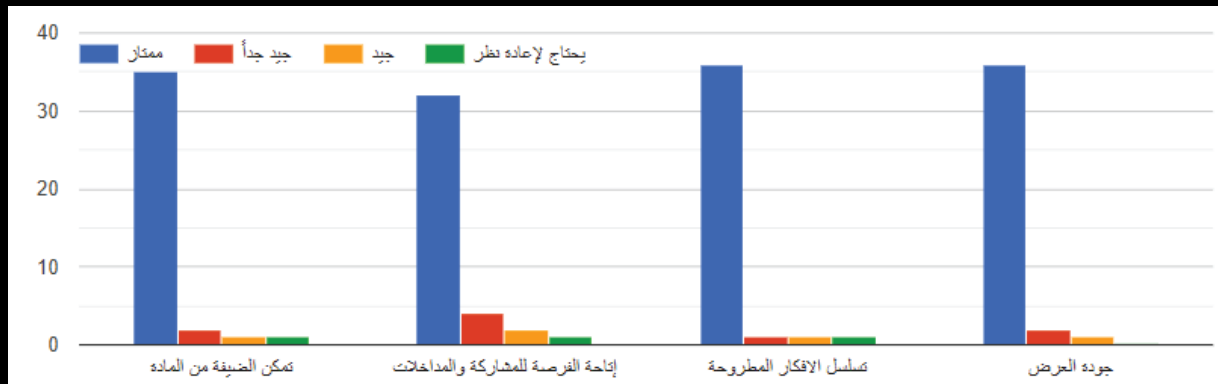
المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيدين:

ما الأثر الذي لمسته على نفسك بعد اللقاء؟

بدت أرجع لنفسي , كأنه شيء يرجعني للمسار بعد ما انخرفت شوي عنه

كان اللقاء بمثابة المرشد والموجه نحو طريقي للصلابة النفسية

حديثها عن الإستحقاق لامسني جدًا..وكيف أن الإنسان لا يضخم الأمور وليس له غنى عن جذوره وأهله-القوة تعني المرونة والصلابة والتحدي في مواجهة الحياة

كان اللقاء بمثابة المرمستعدة لإعادة ضبط مصادر القوة بنفسني .. كل الكلام الي ذكر أعرفه لكن توظيفه يحتاج توجيه ومساعدة .. سعدت إنني سمعته في هذا الوقت وهذا المنعطف في حياتي, شكرًا لكم

تذكير النفس بأن مقدار قوتك النفسية يمتد من علاقتك بالله

لفتات مهمة تنبهنا لجوانب ننساها مع تسارع العصر وكثرة الانشغالات

اللقاء كان رائع وشعرت انه لامس الكثير من الأفكار التي تدور ببالي على مدار اليوم, ادركت اهمية الصلابة النفسية وانعكاسها على الصحة الجسدية وعلى الانطباع الخارجي لي كشخص

ان مسيرة الحياة الدنيا متغيرة مرة تكون قريبة من خططنا ومرة تكون عكس والانسان مؤمن /ة يكون اقوى واكثر صلابه ب استعانه بالله ومعرفة امر المؤمن كله خير الحمد لله

جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

شاكرة لكم من أعماق قلبي على هذا اللقاء الملهم

لقاء رائع ومفيد تمنيت ما ينتهي ابدا

شاكره لكم جهودكم المبذولة كل الامتنان سعيدين
بعودتكم

أحبّ الله وأحسن لمن عمل في مطالع بإحسان وإتقان

اللهم بارك اللقاء كان أكثر من رائع والجهود واضحة،
جزاكم الله خيراً وكتب أجركم وبارك لكم وفيكم
ياااارب

شكراً لجهودكم جميعاً تجربة رائعة ومثيرة للروح
والنفس شكراً جزيلاً

احبكم جدا فعلا سنا متتفس هادف ونافع للبنات بكل
الجوانب مكان مرتب وراقي ..لقاء ثري ذو قيمه و مجاني
انا هالمره جبت معاي بنت خالتي بالنسبه لي اروق من
الكوفيهات احس ارجع البيت بطاقه جميله الحمدلله



المطلع الثاني: مطلع الفكر

فكرة اللقاء:

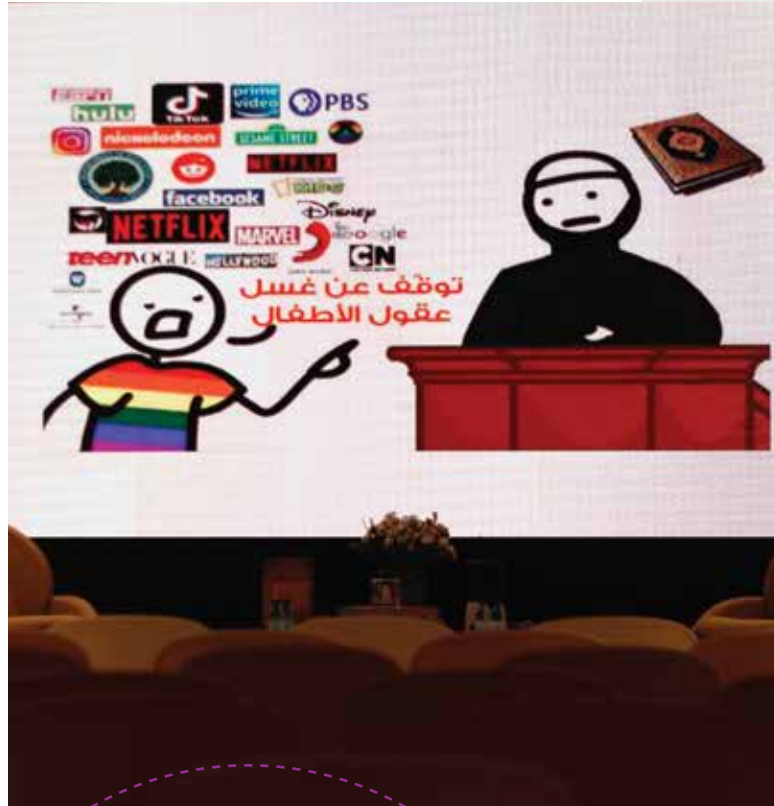
توجيه الضوء على معضلة التأثير بالأفكار عمومًا في عصر تصدر التفاهة والتافهين، وتعظيم مكانة العقل البشري المحدود لانتقاء الأفكار والموافقة عليها، بالرغم من الحاجة الحقيقية اليوم لوضع أساس فكري سليم أولاً لتمييز الصحيح والسليم من الأفكار، وعدم الانسياق وراء ما يُسقط القيم ويقلل من قيمتها





أهداف اللقاء:

- **لفت الانتباه** لمصادر الأفكار التي تمر علينا دون تمحيص أو تقييم
- **بيان** أثر الانفتاح والعولمة على ثوابتنا وقيمنا وضرورة التمسك بهما
- **أسس** تعيين الفرد على بناء قاعدة صحيحة يبني عليها أفكاره، ويقيم عبرها ما يمر عليه من أفكار





-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء بعرض مجموعة مما يُشاهد على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يعبر عن انتشار التفاهة وشهرتها بين الناس، وتأثير الجموع بها، والهدف هو بيان المشكلة التي يدور الحديث حولها اليوم، ويتفاعل الجمهور مع التساؤلات التابعة للنماذج المعروضة: للتوصل إلى سبب وجود ظاهرة التفاهة، وانسياق معظم الناس خلفها



لقطات من الفيديو



مقابلات ميدانية نطرح خلالها أسئلة متعلقة بمحاور اللقاء: طُرحت هذه الأسئلة على فئات المجتمع المختلفة

١. هل من السهل أن تتغير أفكارك؟

٢. ومن أين تستقن أفكارك؟

٣. لماذا كانت الترندات أو "الهبة" شيئاً جميلاً ولافئاً، والآن تغيرت؟



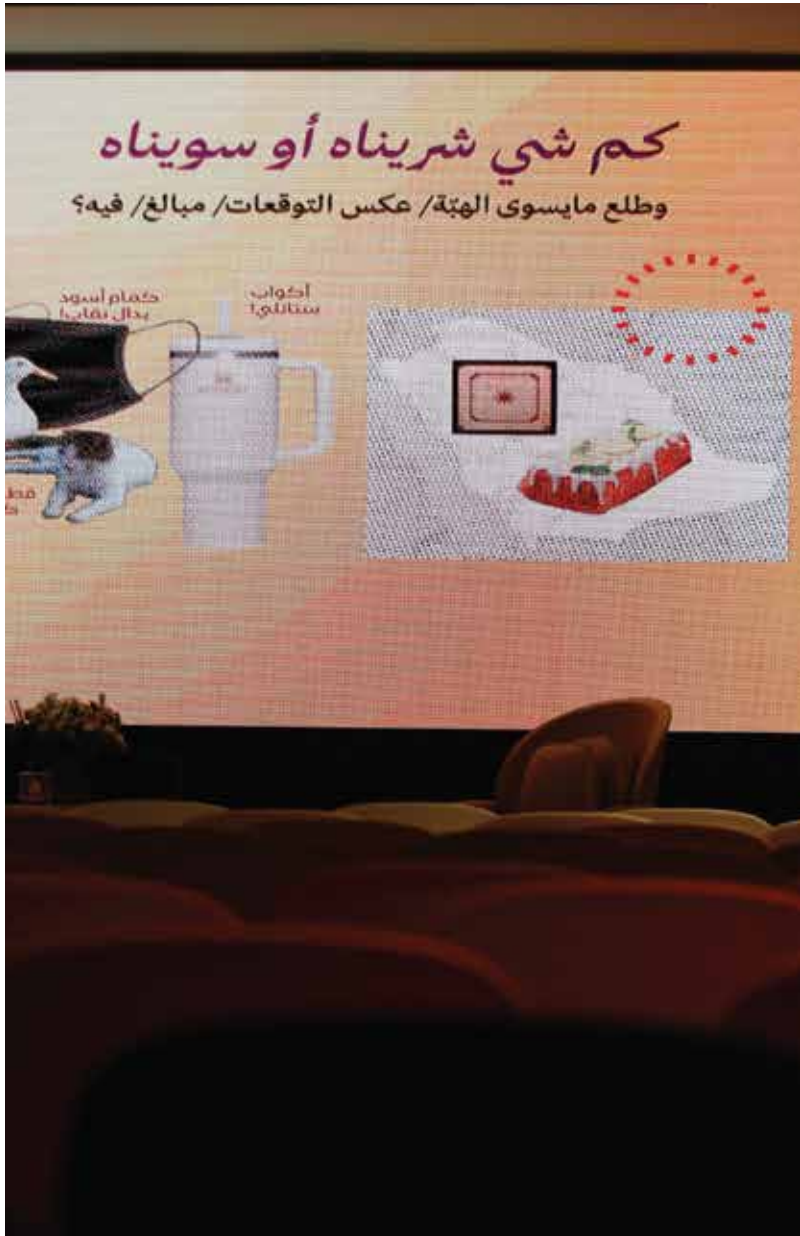
- حلقة نقاش:

يستعرض خلالها أبرز **الهَبَّات** التي نتبّعها وتفاعل الجمهور مع بعض الأمور الرائجة التي قلّدها، ثمّ ما تلبث أن يخبو رونقها وألقها، لنتركها ونتبع شيئاً غيرها، وهذا يسوقنا لسؤال: **كيف تتغير أفكارنا؟** وما هو أسلوبنا في تصفية الأفكار التي نتعرض عليها يوميًا وهي في متوسطها تبلغ حوالي **1٠,٠٠٠ فكرة؟**

عُرض الجزء الأخير من مقابلات أرض الواقع والتي تعبر عن أفكار فئات المجتمع المتباينة والمتشابهة في آن. عرضت إجابة السؤال **الثالث، لماذا كانت الترنادات أو "الهبة" شيئاً جميلاً ولافتاً، والآن تغيرت؟**

ثم ابتدأ النقاش حول تعريف «**الفكر**» أولاً، وكيف يتباين التفكير وأسلوبه باختلاف المجتمعات، والأجناس، والأعمار في الوضع الطبيعي، لكننا مع ذلك أمسينا **نسخاً مكررةً** تتشابه اختياراتنا وتفضيلاتنا وقراراتنا، **فما السر؟**

ذكرنا العوامل التي ساهمت في توليد النسخ، منها **العولمة، والانفتاح، وتصدر التافهين، وحالة الترف، والجهل**.



حوار مع الضيفة د. مشاعل آل عايش



استُكمل الحوار مع الضيفة، والتي أجابت عن التساؤلات المطروحة في المحاور حول الفكر، وتفاعلت أثناء ذلك مع الجمهور للإجابة عن تساؤلاته أو عرض موافقاته على إحدى الأفكار المطروحة

-سؤال الجمهور:

تخلل حديث الضيفة سؤال موجّه للجمهور باستعراض نموذج من نماذج الفهم الخاطئ المُسبب لفهم النصوص الشرعية بطريقة خاطئة، أو باستخدامها لغير الغاية التي لها نزلت، وتداولت الآراء بين الجماهير معلقين على محتوى النموذج المعروض

لقطات من الفيديو



فيديو موشن العقل



لمشاهدة الفيديو



فيديو مُصمم تدور فكرته حول الأفكار **بأسلوبٍ ممتع**. يأخذنا في مقدمته لقصة فتاة أرادت الذهاب لنزهة خارجية، ثم تقطع حديثها فجأة بأن هناك موضوعاً ما رأيته على وسائل التواصل وقد شدّ انتباهها. ويدور الموضوع الذي رأيته عن **تأثير الأفكار على صحة الفرد، والعلاج بالوهم** وهو الأسلوب الذي أثبتت فعاليتها في علاج بعض الأمراض النفسية والجسدية، حيث لا يُعطى للمريض دواءً حقيقي، ولكن يُستبدل ببعض الحلوى، واستكملت الفتاة بذكرها لأسماء العلماء والنظريات التي تدور حول الموضوع نفسه، ولم تعد لموضوع نزهتها، إذ يُظهر هذا المقطع بجانب معلوماته القيمة، **سهولة تشتتتنا اليوم مع وسائل التواصل وكثرة الأفكار وزخامتها**.



حوار مع الضيفة د. مشاعل آل عايش



أكملت الضيفة حديثها، بالاستضافة في التعليق على **المؤثرات التي قللت من جانب التفكير الناقد وتحليل الأفكار**، وآليات تساعد على ضبط المعيار الذي نقيّم به الأفكار. أُختتم اللقاء **بأهمية مرجعية الوحي**، وهي على رأس كل الأدوات والوسائل حيث هناك نصل للإجابات، ونرسخ القيم، ونعيش في مجتمعاتٍ أكثر صحةً على الجانب العقلي والنفسي كذلك.

المنتج المعرفي:

فكرة المنتج

مفتاحك هو ما تملك من الإيمان في قلبك، مرفق بالبطاقة رمز تعريفي يحتوي على خلفية جوال:
{لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ}

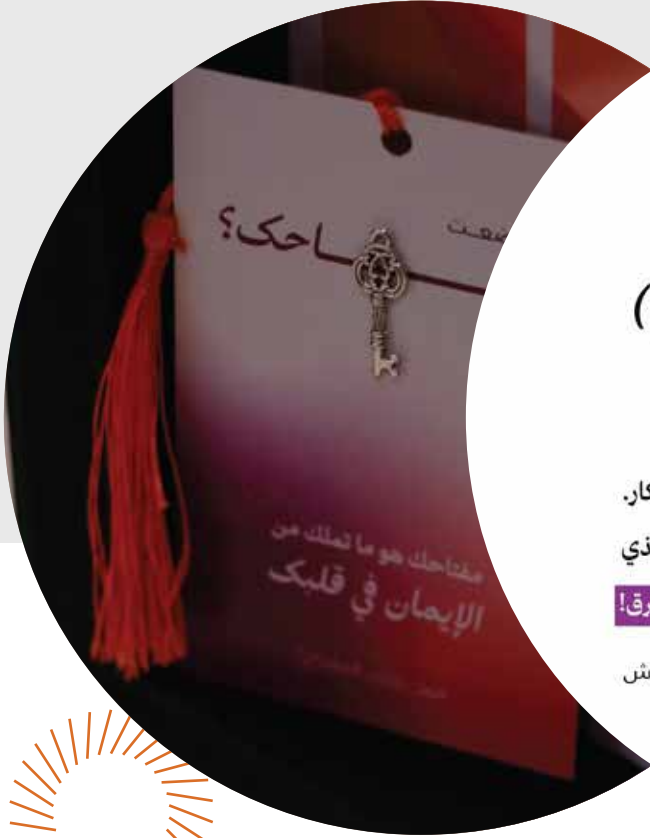
يقول بيجوفيتش: لا يمكن تجنُّب الكَبَد، ولكن يمكن تخفيف وطأته بالأفكار كلُّ ما هو حيٌّ يكابد ويعاني، لكنَّ الإنسان وحده هو الذي يُضفي على الكبد والمعاناة معنى ما، وهذا هو الفرق

قال تعالى:
(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ)



لا يمكن تجنُّب الكَبَد، ولكن يمكن تخفيف وطأته بالأفكار.
كلُّ ما هو حيٌّ يكابد ويعاني، لكنَّ الإنسان وحده هو الذي
يُضفي على الكبد والمعاناة معنى ما، وهذا هو الفرق!

- بيجوفيتش



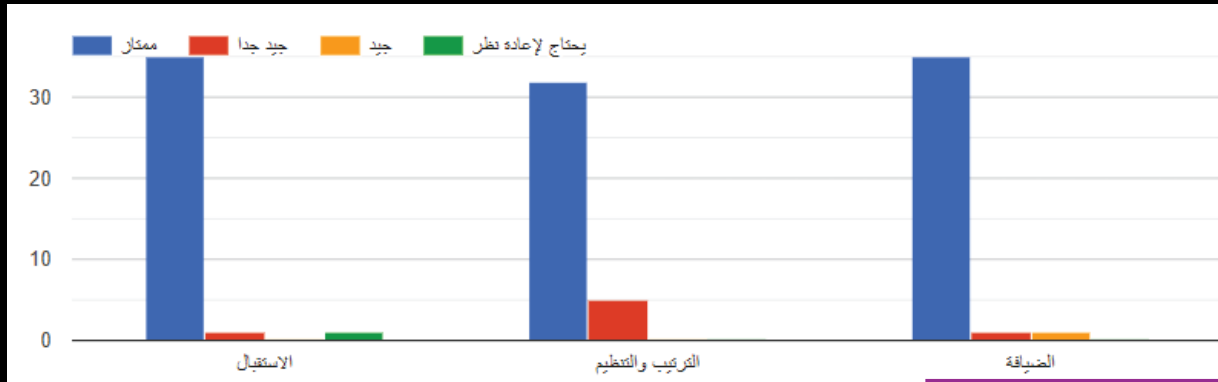
جانب من التغطية الإعلامية لمطلع الفكر:



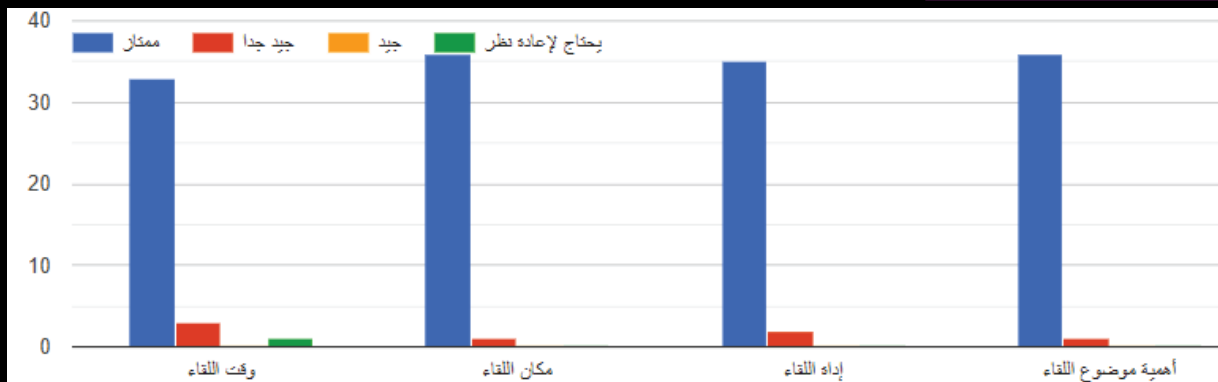


التقييم

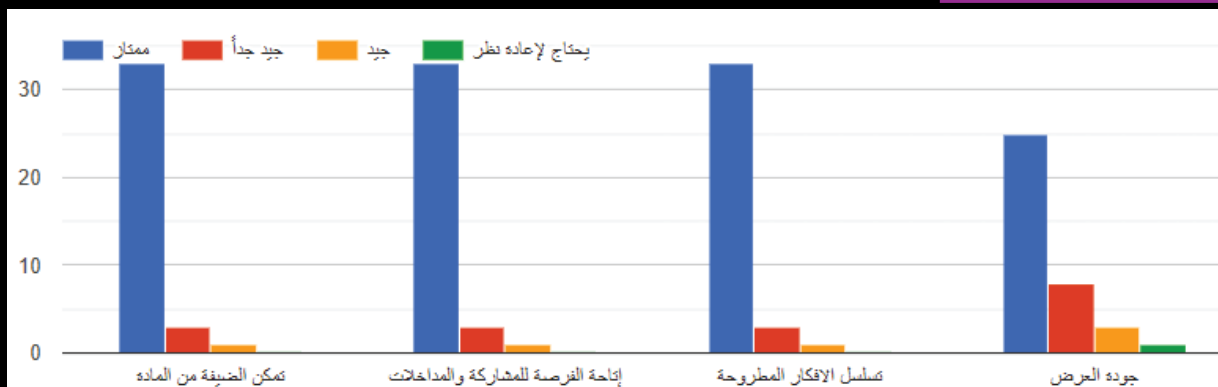
المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيديات:

ما الأثر الذي لمستته على نفسك بعد اللقاء؟

ترتيب الافكار والتحمس للقادم، دخلت اللقاء بكل ضعف وملل خرجت بكل حماس وطاقه

كلام للقلب وتذكير ان مهما تطورنا وتعلمنا أساسنا ومرجعنا ثابت

أحرص أكثر على مدخلات الافكار الي تمر علينا وعدم الانقياد لها .. يرتب الانسان افكاره بالرجوع للقرآن يعينه على الثبات في وسط معمرة العالم واحداثه وتقلباته

دور المحتويات الإعلامية في أدلجة ومبرمجة عقولنا على افكار معينة قد تكون في اغلب الأحيان تنافي الدين والمبادئ وبدون استيعابنا لمدى تأثيرها

أن الإنسان إن لم يستطع الإنشغال بإصلاح نفسه أنشغل بغيره و إن إكتساب الثقافات وتنوعها مهم لكن يجب تقوية عقيدتنا قبل التعمق بأي ثقافه حتى لا نزل أقدامنا

الاعتزاز بالشريعة، والرضى والطمأنينة بوجود الله تعالى وشرعه، ونسأل الله السلامة من الدنيا ولذاتها

أدهشني الحضور ماشاء الله، اختيار الموضوع مناسب للفترة ونحتاجه، أعجبني الحل والتذكير بالقرآن

احس ابغى اتوب عن أشياء كثير غلط اسويها

جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

الشكر لله أولاً ثم لكم ثانياً محتوى جميل ورائع ونافع ومفيد .. أنا أول مرة احضره وبإذن الله سأكون من الحضور الدائم .. فالكم التوفيق والسداد

جزاكم الله خير جميعاً ولكل من ساهم في مطالع اشركم جداً كبير علينا

سعيدة جدا بهذا الابداع واللقاء القريب من القلب, اول مرة احضر والاكيد انها مو الاخيرة

شكرا لكم على عطاءكم وجهودكم المميزة والملحوظة في كل تفاصيل اللقاء من المكان الى تصميم العرض ابداع و اتقان و رسالة قوية و اهداف سامية

شكراً لكم على إحسانكم وإتقانكم الذي ننبر منه دائماً

شكراً لكم على حرصكم الدائم للتطور والتميز في كل لقاء , نلتمس انتباهكم للتفاصيل و إخلاصكم المتمثل في طريقة طرحكم الرائعة

بوركت جهودكم...استمتعت جداً وبإذن الرحمن لن يكون آخر لقاء

أشكركم جميعاً نحتاج هذا التنوير الفكري والتذكير من وقت إلى آخر





المطلع الثالث : مطلع الروحانيات

فكرة اللقاء:

مناقشة بعض الرياضات والتوجهات الحديثة التي أدخلت الشرك على بعض مسلمي اليوم، دون أن يدركوا خطرها أو ينتبهوا لأبعادها، وبيان كونها متعلقةً بديانات هندوسية وإلهادية، تأله الإنسان وتجعله المتصرف الوحيد في تسيير قدره وتغيير حاله، **دون أن يكون هناك استعانةً بالله أو توكل عليه سبحانه**



أهداف اللقاء:

- **التوعية** بخطورة بعض الممارسات الحديثة مثل (اليوقا، التأمل، اقتناء الأحجار للاستعانة بها...) وأثرها على نقاء العقيدة الإسلامية، والتخوف من تسببها بالشرك
- **عرض** لأسباب توجه الناس لمثل هذه الرياضات المستمدة من ديانات هندوسية مشرقة
- **بيان** الدواعي التي جعلت من تلك التوجهات أمرًا محرّمًا في العقيدة





-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء بعرض نماذج متعددة تشمل بعض التفريدات وأنواع من المقتنيات (اكسسوار، ألوان، أوثان..!) تختص بما يسمى اليوم بعلم الطاقة الوهمي، ويجيب الجمهور أثناء ذلك على بعض هذه الأفكار، ومصادرها

-حلقة نقاش:

أستعرضت خلالها أسباب انتشار مثل هذه الظواهر التي تمرر خلفها شركاً بالله عز وجل، وخداعٌ صريحٌ لعوام الناس وبعض مثقفهم، وأن الإنسان المعاصر اليوم لما فقد معنى روحانية العبادة، وسيطر عليه فكر التعلق بالمادة، عاد يبحث عن مصدرٍ روحي بطقوسٍ تعبدية، وسكونٍ داخلي: فوقع في وحل علم الطاقة دون أن يشعر

مقابلات أرض الواقع



لقطات من الفيديو



مقابلات ميدانية نطرح خلالها أسئلة متعلقة بمحاور اللقاء؛ لنسمع آراء الناس بمختلف التوجهات والتفكير، طرحنا عليهم سؤال
 ١. إذا مررت بأزمة فقد أو حزن وضيق شديد من ماضي صعب، ولم تستطعي تجاوزه، ما الذي يمكنك فعله حتى تشعر بالراحة؟
 ٢. ما هي أفضل الرياضات الجديدة التي تشعرك بالراحة؟ أو تعطيك مزيداً من التركيز؟

لقطات من الفيديو



فيديو مُصمم يعرض الفكرة المنتشرة بين أوساط الفتيات حول **خزعبلات الطاقة**، بأسلوب حوارى بين صديقتين، حيث تأخذ كلٌ منهن جانباً مخالفاً للآخرى، وتحاول كلٌ منهن إقناع الأخرى بقناعتها



حوار مع الضيفة د. هيفاء الرشيد



كان الحوار مع الضيفة حول تأثير أسلوب عيش الفرد المعاصر، على حالته النفسية والفكرية، وأثر هذا التسارع على زعزعة طمأنينته وغياب شعور السكينة، استعرض خلال حوارها دراسة تربط ما بين قلة معدل الذكاء وارتفاع النرجسية عند من يؤمنون بالعلوم الزائفة مثل علم الأبراج، تناولت بعدها محور: **الناس الأكثر تصديقاً للخرافة**، ثم بينت بعض النماذج للأفكار المنتشرة اليوم والتي لها تعلقٌ بعلوم الوهم، مثل مصطلح **الكارما، وتناسخ الأرواح**، وجانب الاستفادة المادية عند مصدري تلك العلوم للعالم الإسلامي الذي يجعلهم يستمرون في نشرها بالرغم من انعدام أثرها، **أستعرض الفارق الجلي ما بين دور الإنسان في علم الطاقة، ودوره في الإسلام الذي أعطاه ما يتناسب مع قدراته المحدودة والضعيفة، بعكس من يؤمن بأنه مالكٌ لقدره ومصرفٌ لشؤونه والعياذ بالله**

أختتم اللقاء بتوعد إبليس لإضلال العباد وصرفهم عن عبادة ربهم وتوحيده بأنواع الصوارف، للتذكير بأن **علم الوهم هو مجرد وساوس** لا علاقة لها بعلمٍ صحيح أو استدلالاتٍ منطقية



المنتج المعرفي:

فكرة المنتج
تستند حياتنا على
أسس خمس

فأي أساساتنا يقف ثابتاً وأيها يتداعى ويحتاج للدعم؟

١- الاجتماعي: هل تصنف علاقاتك بأنها صحية؟ كيف هي مهاراتك الاجتماعية؟ هل تحسن رسم الحدود بتوازن؟ ما أهم قنوات اجتماعية تتبناها؟

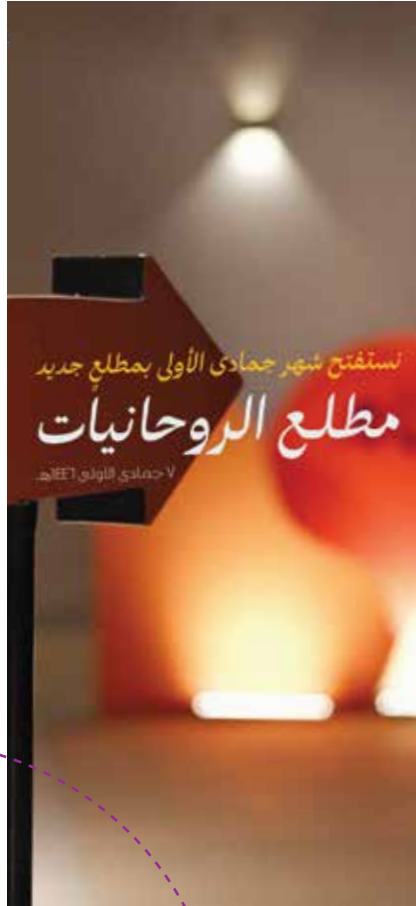
٢- الجسدي: ممارسات بسيطة قد لا تلتفت لها، لكن أثرها لا يستهان به. فشرب الماء مثلاً يعزز صحة وكفاءة دماغك، وكذا النوم الجيد والحركة، تُقصيكَ عن نوبات الاكتئاب والقلق والأرق.

٣- العقلي: قناعاتك، قراراتك، صفاء ذهنك، كفاءتك في حل المشكلات، الأفكار المُلحة والمقلقة، كيف السبيل لتوجيهها والتعامل معها؟

٤- العاطفي: تقلبات شعورك بين مسرة وحزن، بين حماس وغضب، بين انشراح واستياء، كلها طبيعية ومُتقبلة، ولا حرج في مرورنا بالسيئ منها.

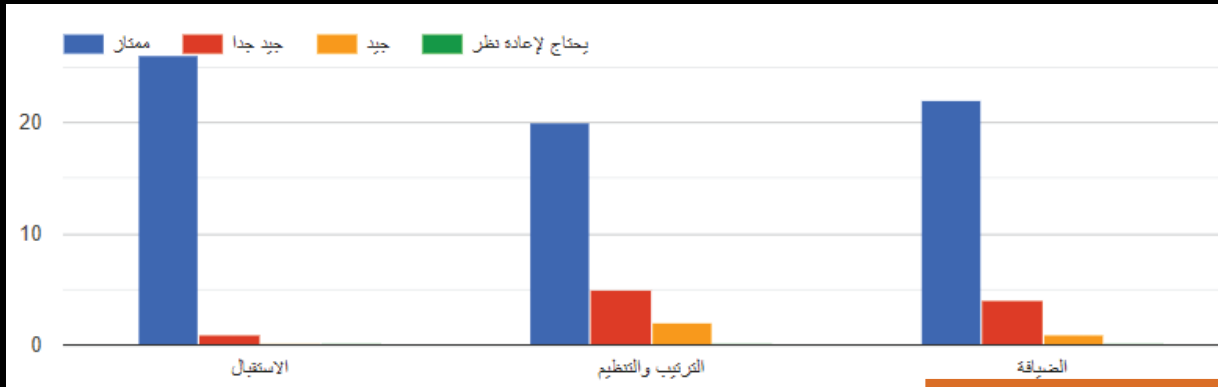
٥- الروحي: تشتتك في متاهات الأفكار، ركضك في دروب الحياة، حاجتك للصفاء الذهني، حاجة قلبك للهدوء والسكون، الضيق من نمط الحياة السريع المتقلب، أدري شيئاً واحداً ينجيك من هذا؟ طوق نجاتك، ومصدر قوتك الذي لا ينضب؟ إنها منظومة القيم التي شرعها لنا أحكم الحاكمين، فإن أحسنت التمسك بها، كنت على سواها أقدر.

جانب من التغطية الإعلامية لمطلع الروحانيات:

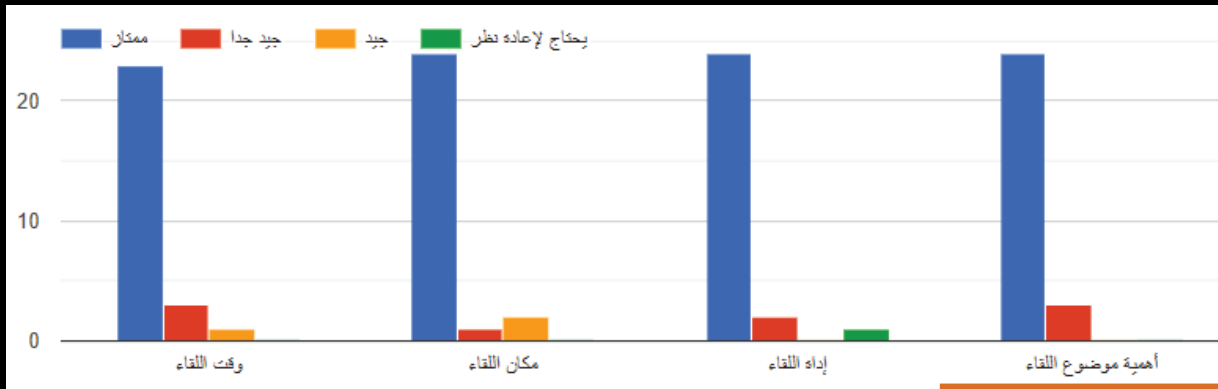




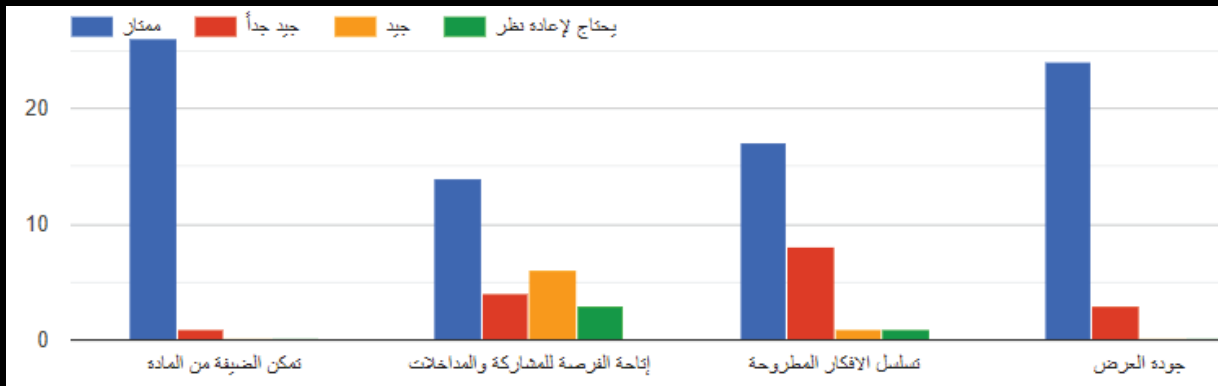
المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيدين:

ما الأثر الذي لمستته على نفسك بعد اللقاء؟

الوقفه الجادة مع استعمال بعض المصطلحات في بعض الامور حتى لو انا ما اؤمن فيها

اني مقصرة انرتوا بصيرتي لامور تافهه امارسها وهي خاطئه ويجب التخلي عنها اهمها الاستحقاق واليوغا الله ينور قلوبكم

لقاء فتح علي باب للتفكير في شغله معينه وهي انه الانسان لابد انه يبحث عن اصل الكلمه عن اصل الفعل قبل الشروع فيه

إزالة بعض الغبش والمفاهيم المغلوطة..وكشف الستار عن حقيقة ما يروج له

الحاجه لمراجعة ما درسته في العقيدة و ملازمة الدراسة و كذلك الحرص على تنبيه من حولي لمثل هذه المعتقدات

الهم وذلك لعظم المسؤولية على اعتاقنا في مراعاة كل ما هو جديد ومعرفة أصله، وعدم الاستهانة بالموضوع.. والعزم على دراسة التوحيد حتى يوفقنا الله لتربية من هم تحت مسؤوليتنا

الموضوع كان جدًا ممتع . استمتعت كثيرًا بالنقاش، وشعرت أنني خرجت منه بفهم أعمق لأشياء كنت أتساءل عنها

التنبيه على نقاط مهمه بحيث لا ننخدع ببعض الكلمات او المصطلحات بل نكون اكثر حرصا، نراجع التوحيد ونسأل الله دائما الثبات على دينه

جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

سعدت بالتجربة، المكان مليء بالتعاون والمحبة مما
عكس ذلك على الحضور شاكره لجهودكم

شعدت جدا بحضور هذا اللقاء وزيارة جمعية سنا،
المكان تبارك الرحمن ملهم و فريق العمل أرواحهم
جميله و استقبالهم لطيف جدا. بوركتم و بوركت
جهودكم و مساعيكم



المطلع الرابع: مطلع الصورة

فكرة اللقاء:

التذكير بأثر المنصات الإعلامية، والدوافع حول صناعة المحتوى، وأثر كل ذلك التعرض الطويل للمحتوى الإعلامي على الجوانب النفسية والفكرية والاجتماعية، مع استعراض الحلول والوسائل المعينة على الاستخدام الصحي وبناء حاجز وقائي أثناء التعرض لكم الهائل من المحتوى الإعلامي





أهداف اللقاء:

- بيان أثر الإعلام على أفكارنا وقناعاتنا
- إظهار سهولة تزيف ونشر المعلومات الخاطئة عبر الإعلام
- طرق للوصول إلى الاستخدام الواعي لمنصات التواصل والشبكات الإعلامية كافة



-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء بعرض نماذج لقصص إعلامية مزيفة، حازت انتشارًا ورواجًا وتصديقًا من قِبَل مستخدمي وسائل التواصل، ليظهر بعد ذلك عدم صدقها، وكيف أثرت تلك النماذج في مشاعر الأشخاص وتفكيرهم

-سؤال الجمهور:

شارك الجمهور فريق التقديم آرائهم وإجاباتهم حول أهم أهداف منصات التواصل الاجتماعي برأيهم



حوار مع الضيفة د. ندى المبارك



كان الحوار إجابة عن **التساؤلات المطروحة** في المحاور حول الصورة ونقصد بها الإعلام، لتجيب عن **وهم حرية الاختيارات الذي نشعر به**، مع أننا في حقيقة الأمر تعرضنا لكثير من المؤثرات قبل اتخاذ القرار دون أن نشعر

-سؤال الجمهور:

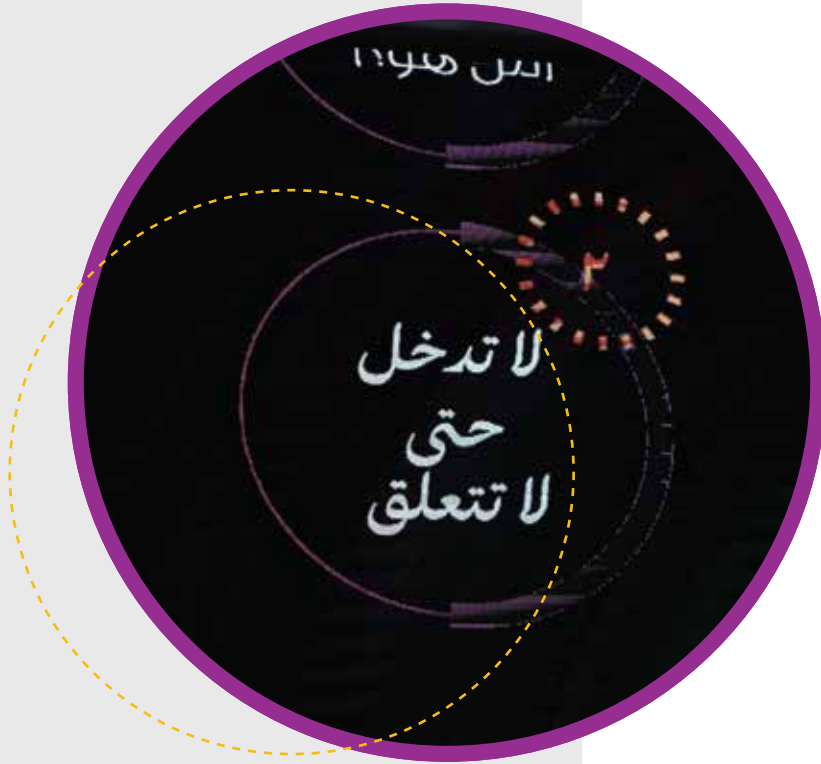
تخلل الحديث، مشاركات الجمهور حول أبرز قصص شركة الإنتاج ديزني، التي شكلت جزءاً من الطفولة وما بعدها



- حلقة نقاش:

أستعرضت خلالها **تسلسل قصص ديزني** وتغيرها بحسب كل جيل من الأجيال، لتكون بذلك **متهمَةً بتشويه فكر الطفل** والتأثير عليه من خلال مواد القصص والأفكار المحورية التي تدور حولها ثمّ مقطعٌ لمديرة الإنتاج في الشركة وهي تُخبر عن التطلعات نحو الشكل الجديد من القصص والذي **يدعم العلاقات الشاذة والعاطفة المشوهة**

انتقل النقاش إلى **منصة نتفلكس**، وهي منصة إنتاج ومشاهدة لمختلف الأفلام والمسلسلات، والتي **اشتهرت بدعمها للعلاقات الشاذة والنماذج المخالفة للفطرة** لتصدرها كقصص **مؤثرة وطبيعية**، ليظهر لنا أن مقاصد الإعلام تتخطى التسلية المجردة، بل لها رسائل موجهة ومدرسة **لتشويه المجتمعات وأشكال الروابط والعلاقات**



لقطات من الفيديو



جولة في أرض الواقع لسماع مختلف الآراء من كل فئات المجتمع، وعرضت الإجابات المتنوعة حول سؤال

١. ما هي المنصة التي تمتلكين فيها أكثر من حساب؟ ولماذا؟

٢. هل هناك رسوم متحركة، بعد ما شاهدتها قلدت شخصية فيها، أو رغبت بتجربة شيء منها؟

لقطات من الفيديو



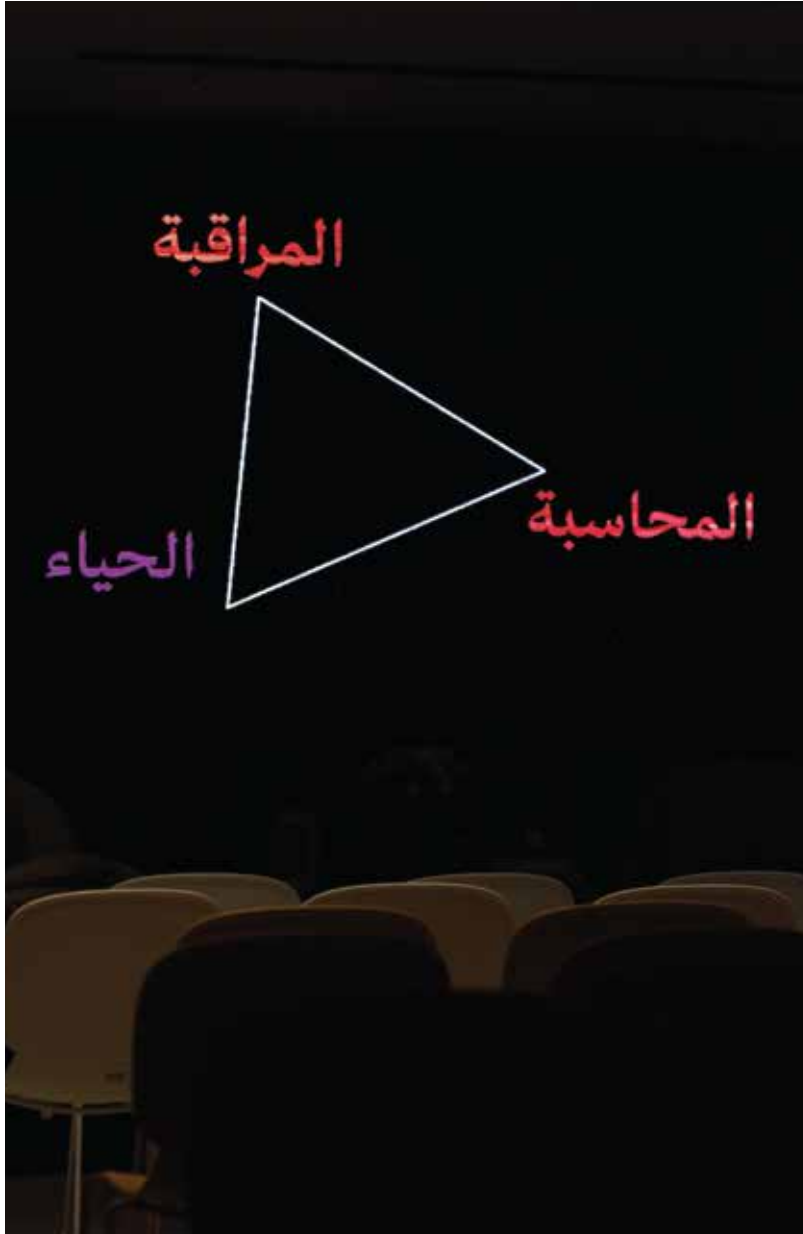
فيديو موشن العقل



لمشاهدة الفيديو



فيديو مُصمم بأسلوب **تقرير قصير** حول بعض المعلومات الواردة في كتاب «نتفلكس وصراعات التغيير»، الذي ذكر جانباً مروعاً عن خلفيات مالكي نتفلكس، تميز الكتاب بمصادره الموثوقة، وبين الكتاب بعض القصص التي تركت وبالتأكيد أثرها على هؤلاء الأشخاص الذين تعرضوا لها، ثم هم اليوم ملأك أبرز منصة **شوهت جميع أساسيات الفطرة، وشجعت على قلب الموازين**



حوار مع الضيفة أ. بشرى العثمان



ثم استفاض الحوار مع الضيفة في التعليق على **الحلول الممكنة للسيطرة على التأثير الإعلامي الظاهر والخفي**. ثم أختتم اللقاء بالثلاثية الأساس **(المراقبة، المحاسبة، الحياء)** وهي ما ينبغي استحضارها عند استعمال هذه المنصات والتلقي منها



المنتج المعرفي:

فكرة المنتج

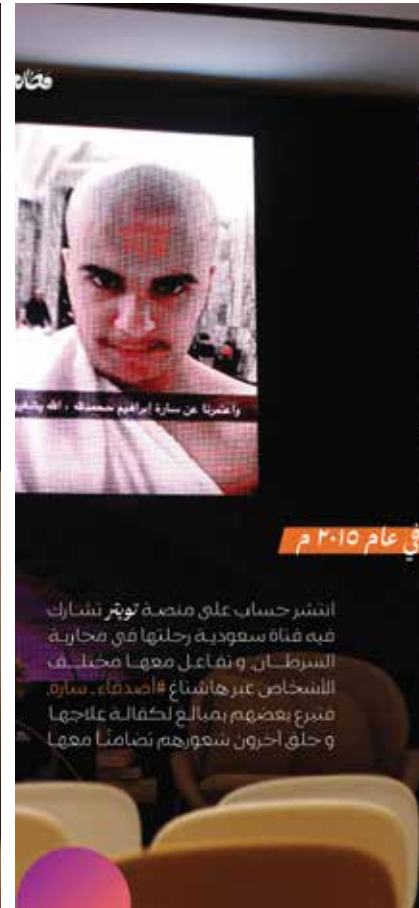
تعليقة جوال بعبارة

(عن عمره فيما أفناه)

لتكون مصاحبة لها عند تصفح
هاتفها والتنقل بين وسائل
التواصل الاجتماعي

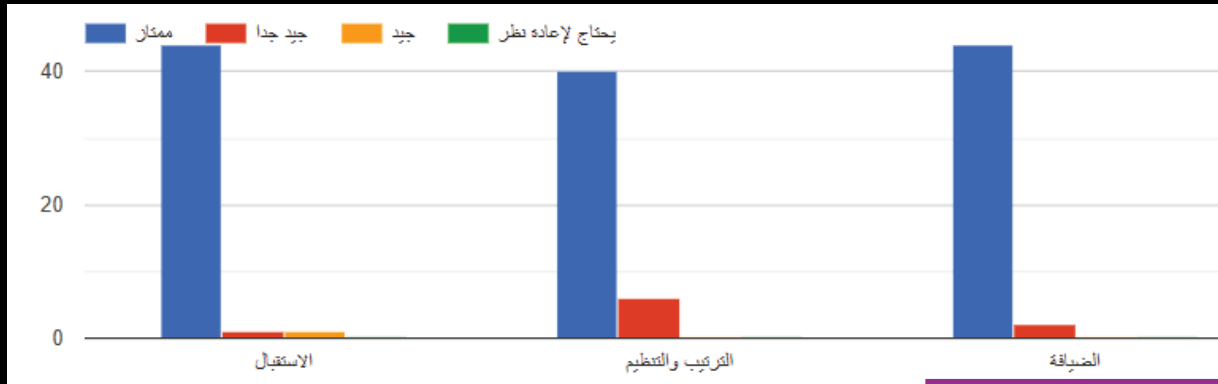


جانب من التغطية الإعلامية لمطلع الصورة:

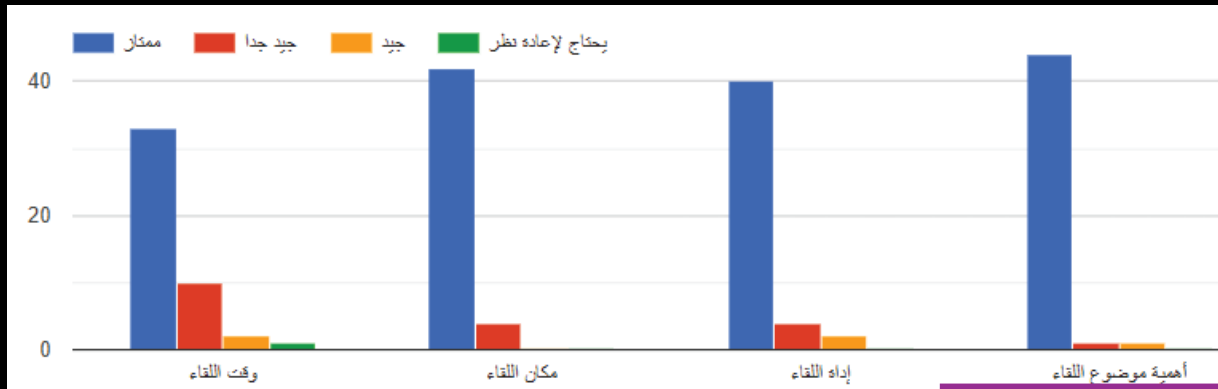




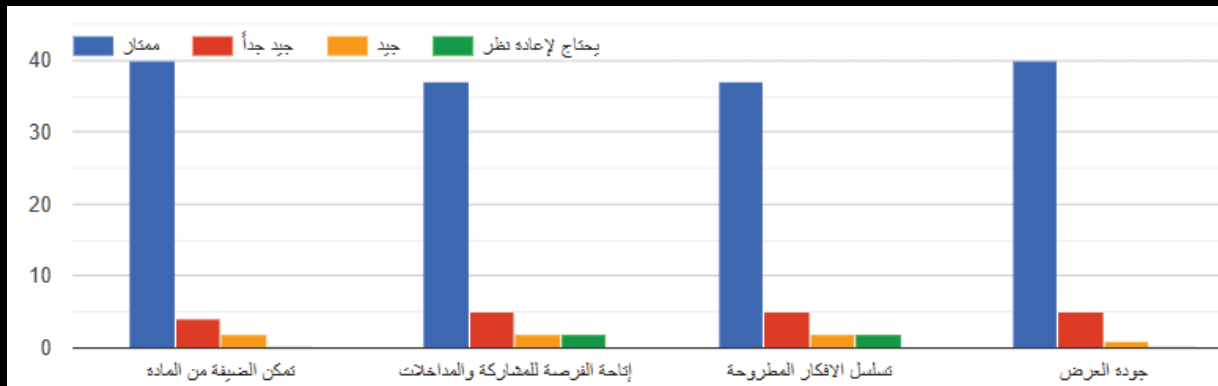
المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيدين:

ما الأثر الذي لمستته على نفسك بعد اللقاء؟

انه يجب علينا رؤية الله في كل ما نشاهده ونقرأه ونسمعه، ويجب ان يدرك الانسان انه ليس كل ما يراه مماثل للواقع ويجب ان لا يجعل الانسان نفسه عرضة للخداع

اعادة ترتيب اولوياتي بالحياة - قراءتي ليومي وواقعي صارت اكثر وعي... اتضحت لي اشياء كنت احس فيها وما اعرف مسماها - حسيت بنعمة اني اسمع من احد متمكن بمجاله هالقد.. الله لا يحرمننا

ان استثمر وقتي وافكر لما اشوف السوشال ميديا اعيد حساباتي اكثر وافكر ان مو اي شخص اتابعه ومو اي اي شخص اتبع اخباره اثرت فيني يوم شرحت (اقيل وقال..)

بانني اصبح المؤثره ولست المتاثره

أن أراجع نفسي وما أتابعه، أريد تغيير العالم (للأفضل طبعاً) أريد نشر الموضوع في كل مكان ولكل من أعرف

علمني اللقاء عدم التعلق في حياة الآخرين والنظر الى رزقهم والاكتفاء بالنظر الى الذات ومراقبه النفس في جميع امور الحياة ومنها محتوى حسابي عبر السوشل ميديا ونشر الاشياء المفيده والتي تعبر عن قيمه معينه

أنه يجب ان نعي أبعاد ما نتلقاه من برامج التواصل الإجتماعي ونتقي مايمكن انتقائه مثل الافلام والمسلسلات

قررت أن لا أكون منتج للإعلام وأن أسير عكس التيار لأحافظ على جوهري



جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

اشكركم على كل ما بذلتموه وتبذلونه ، جمعية وفريق رائع وأوصيت كل من أعرفه بالحضور ، كتب الله اجرکم وجعلها الله في ميزان حسناتكم

شكراً على بذلكم في هذا البرنامج المميز وبإذن الله لن يكون آخر حضور للقاءاتكم جزاكم الله خيراً

شكراً لكم وعلى ما قدمتموه لقاء أكثر من رائع الله يعطيكم العافية ويقويكم على فعل الخير ونشر العلم النافع شكراً على العلم النافع الذي تقدموه لنا في اللقاءات ف العلم يحفظ في الهيئات حاملاً

جزاكم الله خير عنا خير الجزاء لجهودكم المبذولة لمطالع دائماً وقع وأثر في قلوب كل من يحضره في مطلع كل شهر نتعلم الجديد ونستفيد منه ، واسأل الله أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناتكم

أنتم سنا للتأهين .. بوركتم

مطالع ..هي للروح أنس ومستراح..بوركت الجهود وطاب الأثر



المطلع الخامس: مطلع السعادة

فكرة اللقاء:

نقاش حول عصر السعي المحموم نحو السعادة، فهل وجدناها أم تاهت عنا؟ وما السر خلف زيادة معدلات الاكتئاب حتى في المدن الأكثر سعادةً أو الأكثر رفاهية؟ وهل هذه الفكرة حول فقدان السعادة والاستمتاع بالأشياء هي محصل من محصلات الرفاهية وضياع معنى الحياة في العالم اليوم؟





أهداف اللقاء:

- عرض الفجوة ما بين وفرة الخيارات، بمقابل قلة السعادة
- أثر الإيمان على الشعور بالسعادة
- توضيح الفرق ما بين المتعة والسعادة
- طريقة للوصول إلى الاتزان الشعوري





-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء **بعرض نماذج** لوفرة الخيارات في عالمنا اليوم، والزيادة في معدل الصحة، وسن الشباب، و**حوارٌ حول كفاية هذه الأشياء لتملأنا بالسعادة، أو أننا وقعنا في فخ؟**

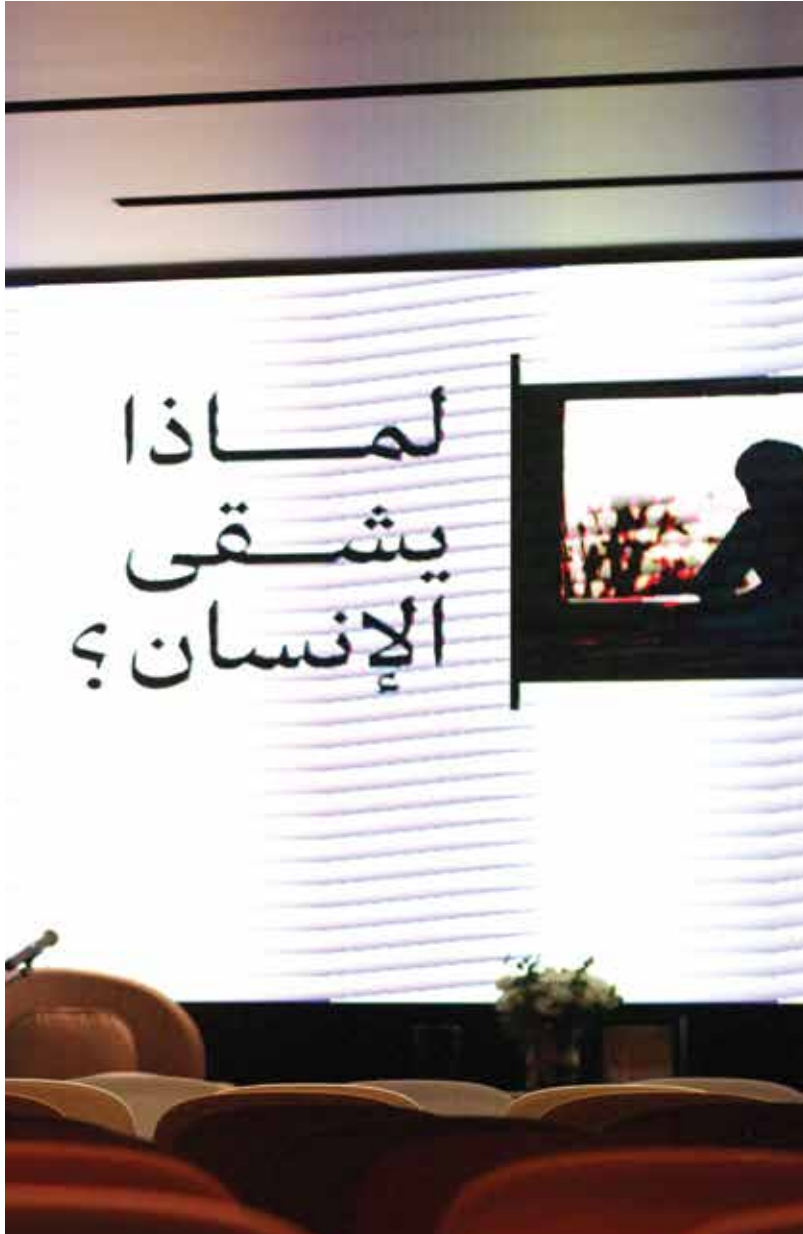
-إحصائيات:

عرض لمجموعةٍ متعددة من الإحصائيات **حول العالم**، مع التعليق عليها بالاشتراك مع الجمهور، تنوعت الإحصائيات ما بين طول عمر الأفراد مقارنةً بالسابق، وتطور الخدمات الطبية التي أسهمت في ذلك، ثمَّ **ما هو معيار المدن الأكثر سعادةً بالنسبةً للتصنيف العالمي، وأسباب زيادة معدلات الاكتئاب في بعض الدول اليوم بالرغم من هذا كله**

-حلقة نقاش:

أستعرض خلالها **فكرة السعادة** وتعريفها ومصادرها التي يبحث من خلالها الناس عن سعادتهم، مثل **الحصول على المزيد من الأموال**، وكيف عرّف بعض المفكرين العرب معنى السعادة





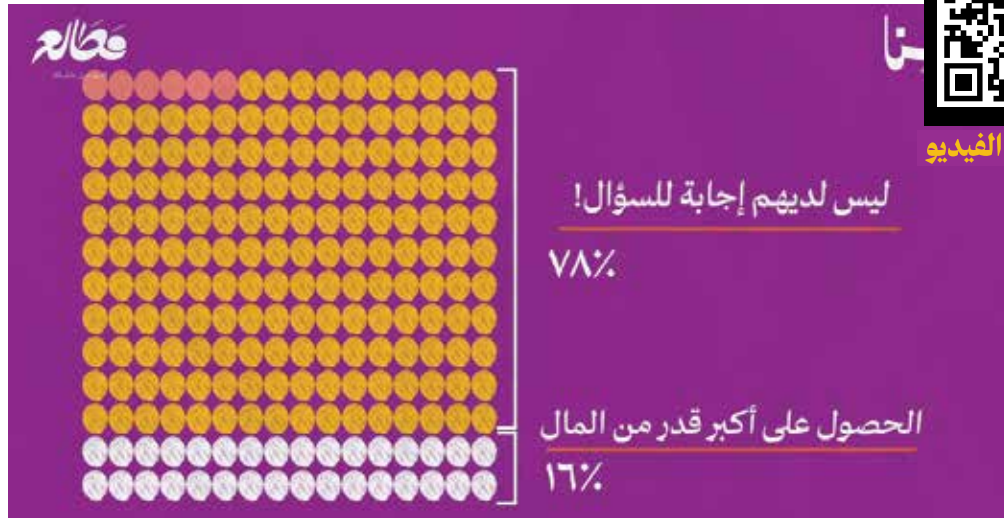
بدأ الحوار مع الضيفة، وأجابت عن التساؤلات المطروحة في المحاور حول السعادة: **لماذا يشقى الإنسان؟، ومن أين يستقي مصادر سعادته؟، ومتى ظهر سؤال السعادة أصلاً؟** وعن أنواعها والفرق الذي بينها وبين المتعة؟ وسبب خلط الناس بينهما؟ **ليُختتم اللقاء بالإجابة عن: كيف يمكننا أن نصبح أكثر سعادة؟**

لقطات من الفيديو

فيديو موشن السعادة



لمشاهدة الفيديو



فيديو مُصمم يستعرض فصلاً من كتاب: **معنى الحياة في العالم الحديث**, والذي ذكر فيه تجربة طرح سؤال: **ما هو معنى الحياة عموماً، أو المعنى من حياتك؟** والصدمة في النتيجة التي أظهرت أن **معظمهم لا يعرفون المعنى من الحياة، ولا يريدون أن يعرفوا أصلاً**.



المنتج المعرفي:

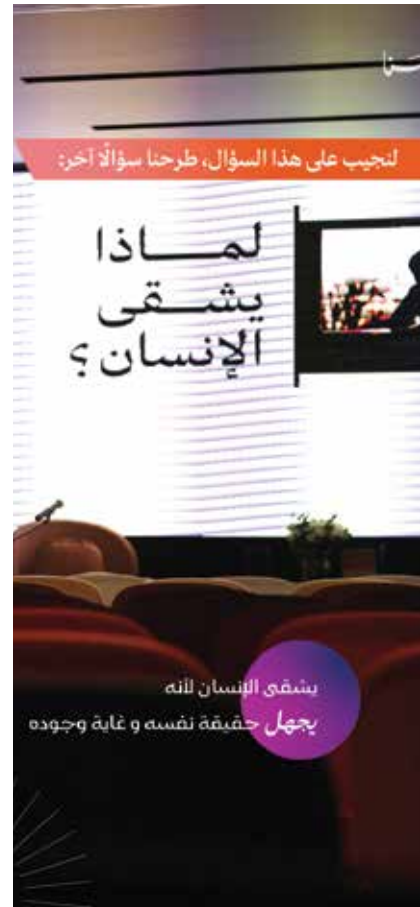
فكرة المنتج

حقيبة بعبارة

"فإذا الناس تنافست على"
"الطين فاجعل روحك سماوية"

لتبين أن **مصدر السعادة** بتعلق
الإنسان بربه سبحانه وتعالى

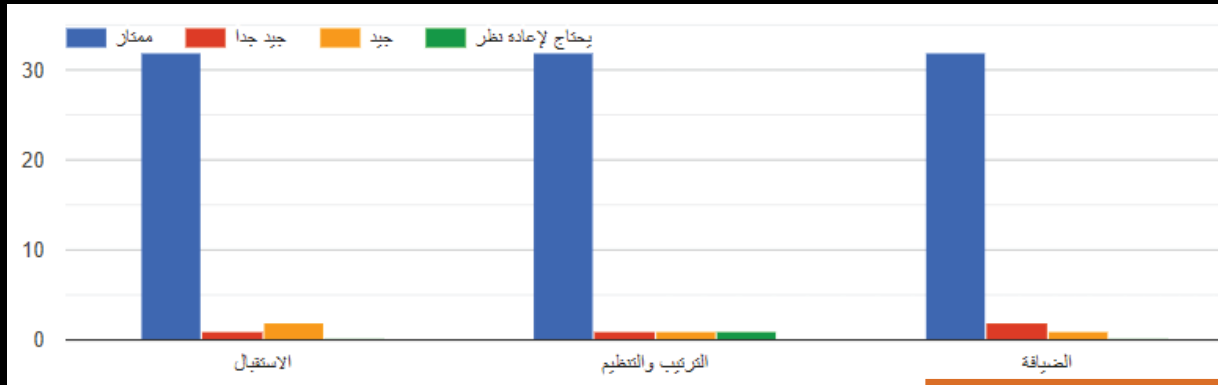
جانب من التغطية الإعلامية لمطلع السعادة:



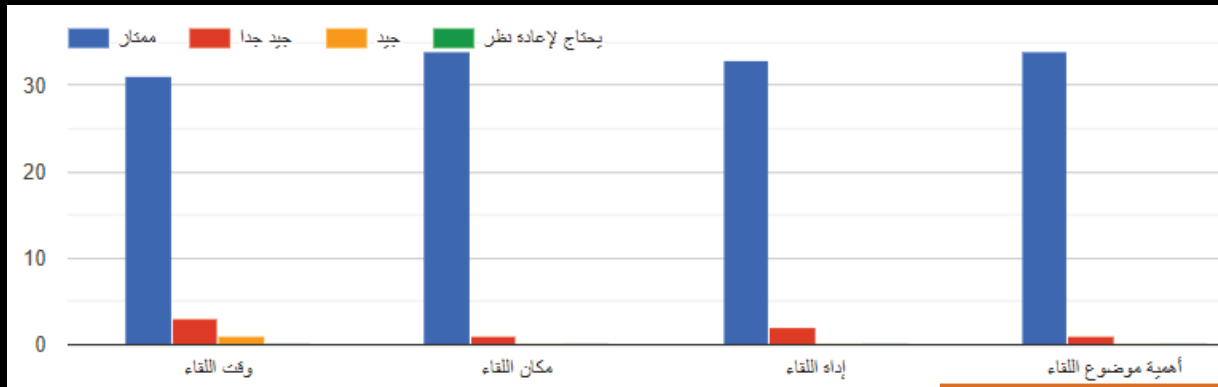


التقييم

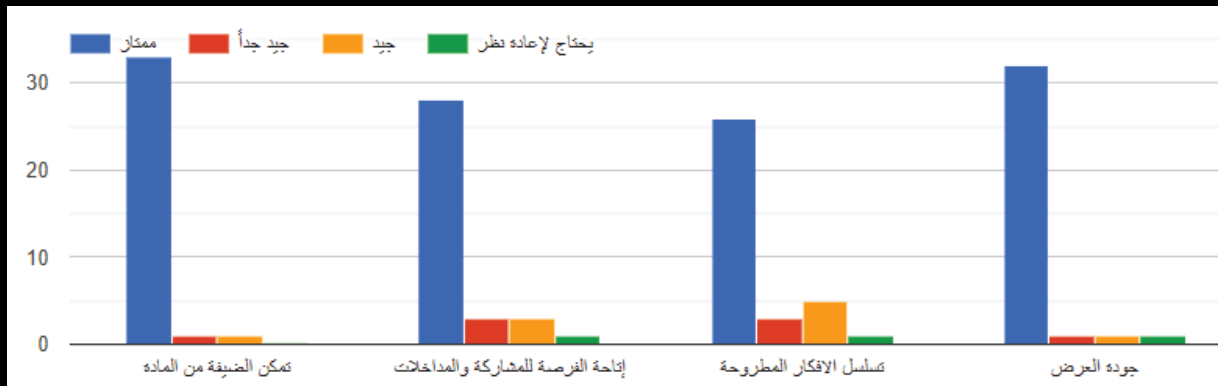
المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيدين:

ما الأثر الذي لمستَه على نفسك بعد اللقاء؟

السعادة بين يدينا احنا، احنا اللي نقدر نصنعها بتقربنا من الله، وبالعطاء وليس الأخذ

استشعرت المعنى الحقيقي للسعادة وأنها في رضا الله سبحانه، وعزمت أن أسعى لها إن شاء الله

أهمية التوازن بين الرفاهية الجسدية والدينية

لقاء جميل أعاد لي بوصلتي وتوجيه تركيزي إلى علاقتي بربي ليسعد ويطمئن قلبي بإذن الله

طلعت من اللقاء كتبت لأختي : أنا غنية داخلياً الحمد لله على فضله

كثير ولعل الي لامس قلبي اكثر هو نقطه العطاء واننا نتعامل مع خزائن الرحمن كذلك انه ربي اكرمنا وفضلنا عن جميع الخلق بالعمل بالتعاليم الاسلاميه ولكي نسمو روحياً والا نكون من الاشقياء

السعادة اختيار

التركيز على الآخرة والبناء لها

جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

شكرًا لكم سنا ومطالع، نلمس احسانكم في أبسط التفاصيل ليتكم تفتحون فرع بالدمام وتصيرون أقرب لنا

سعدت جدًا باللقاء والضيافة استاذة وضحي والمقدمة سارة متناغمتان ماشاء الله ومتحدثتان بارعتان، تسلسل الموضوع سلس وشامل تبارك الله شكر الله لكم سعيكم الطيب وبارك فيكم ونفع بكم

اليوم كان فعلاً نقطة مفصلية في إعادة النظر في مفهوم السعادة

الله يعطيكم العافيه كل شي كان حلو شكرًا لكم ما قصرتموا

ممتنة لهذه اللقاءات واتمنى الحضور دايما





المطلع السادس: مطلع الإنسان

فكرة اللقاء:

التذكير بأصل العلاقات في حياة الإنسان وأثرها الإيجابي، وطرح بعض النماذج اليوم المخالفة لأصل الفطرة السوية، والمشكلات النفسية المسببة لانقطاع العلاقات والشعور بالوحدة



أهداف اللقاء:

- بيان أثر سوية الإنسان الداخلية، على علاقاته الخارجية مع أسرته، ومجتمعه، والعالم من حوله
- إلقاء الضوء على المواضيع الرائجة في العلاقات والمخالفة لتوجيه النصوص الشرعية، مثل اعتزال الناس بالمجمل، وقطع الرحم، والاكتفاء بالذات
- بيان محاسن العلاقات وأثرها الإيجابي على الفرد، وإدامة التكافل المجتمعي، والصحة العقلية





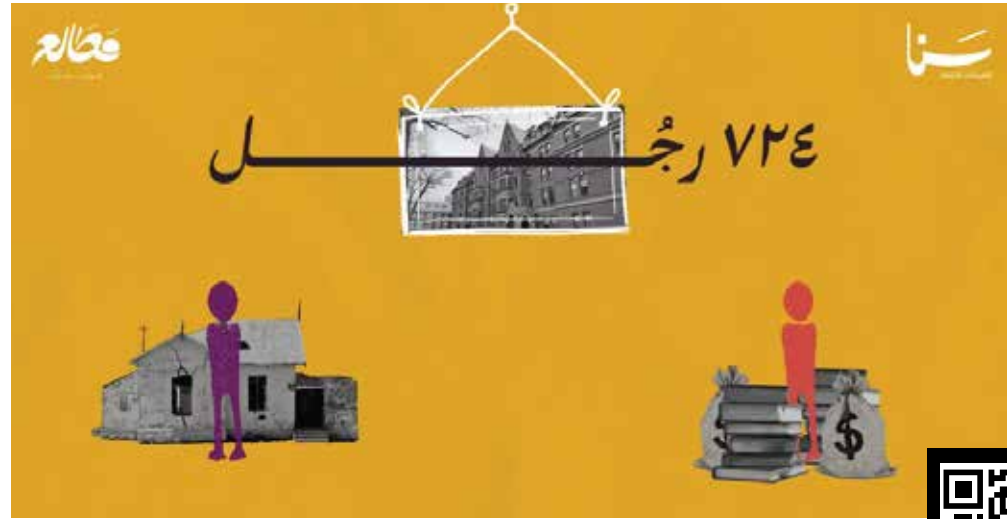
-مقدمة اللقاء:

بدأ اللقاء بعرض نماذج متعددة تشمل بعض التفريعات والآراء لأشخاص من الواقع، دار محتواهم حول **التشجيع على الوحدة والانعزال والتخلي عن العلاقات**

-حلقة نقاش:

أستعرض خلالها تساؤلات متعددة حول العلاقات وبيان كونها أصبحت **عبئاً ثقيلاً على الناس**، بخلاف ما كان عليه الحال قبل سنواتٍ عديدة، **يميل الناس اليوم إلى الوحدة والانعزالية** وسرعة تغيير علاقاتهم أو التخلي عنها، لينعكس أثر ذلك على نفسية الأشخاص، وانقطاع تشابك المجتمعات ووحدها التي كانت سبباً للقوة والإعانة والاستئناس، ثم طرح سؤال يضعنا أمام الحقيقة: **هل يستطيع الإنسان أصلاً أن يعيش لوحده؟** بالرغم من انتشار الفكرة إلى أن الدراسات تربط ما بين **الوحدة والإصابة بالخرف بنسبة مرتفعة**، وذلك جزء واحد فقط من آثاره السلبية

لقطات من الفيديو



لمشاهدة الفيديو



فيديو مُصمم يعرض نتائج دراسة طويلة المدى حول **أسباب سعادة وازدهار الإنسان**، التي تبينت من خلال الدراسة المكثفة على مجموعة من الأشخاص، والتي أجراها باحثين في جامعة هارفرد الأمريكية على **٧٢٤ فرد**

مقابلات أرض الواقع



لقطات من الفيديو



تميز أرض الواقع هذه المرة بضيفته، وهي **جدة لديها علاقات مستمرة منذ أوائل الصبا حتى اليوم**، حيث أجابت من خبرة طويلة على سؤال **كيف تستمر العلاقات؟**
أهمتنا بحسن حديثها وطيب إرشادها لتحقيق الاستمرارية في علاقاتنا



حوار مع الضيفة أ. هاجر الجندل



بدأ الحوار بالإجابة عن سؤال: **كيف ينظر علم النفس إلى العلاقات؟** لبيان تعددية المدارس النفسية واختلاف نظرياتها، ثم أكملت باستعراض **أخطاء التفكير** التي تضر بالعلاقات وقد تتسبب بقطعها، مثل: **-الحدية، التوقعات الخاطئة، قراءة العقول، حساب السلبيات لا الإيجابيات-**، وناقشت الضيفة أساليباً ملهمة لإدارة العلاقات بحكمة لكيلا تكون حملاً ثقيلاً على أحد، بالاستعانة بنظرية **بطاقات العلاقات** متعددة الألوان، والتي تقسم العلاقات بحسب قربها ومالها وما عليها تحت كل لون من الألوان الأربعة، ترتب أخيراً أولويات العلاقات وارتباط علاقة الإنسان بربه على بقية علاقاته المختلفة، ليختتم اللقاء بضرورة **تمرين الطباع على ما تكره، حتى تحبه وتعتاد عليه إن كان ذلك في جانب مصالحها وما هو أنفع لها**

المنتج المعرفي:

فكرة المنتج

سجادة صلاة بهدف

إن أصلحت العلاقة بينك وبين
الله يصلح ما بينك وبين الناس
من العلاقات



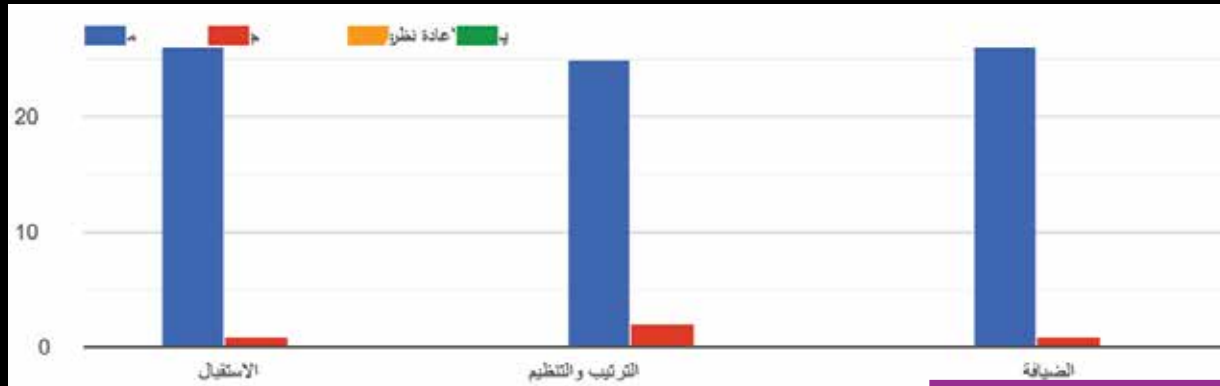
جانب من التغطية الإعلامية لمطلع الإنسان:



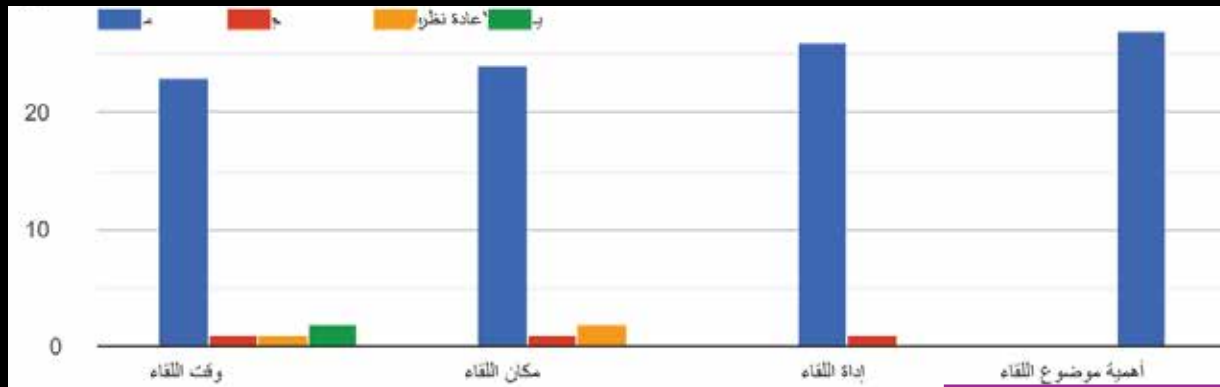


التقييم

المكان والاستقبال



اللقاء



ضيفة اللقاء



جانب من آراء المستفيدين:

ما الأثر الذي لمسته على نفسك بعد اللقاء؟

ان الانسان مو بملامحه نشوف جماله بعلاقاته وروحه
ينعكس اثر الجمال .. الله يجعلنا دايماً من جميلين الروح
قبل الشكل

أدركت بعد اللقاء أن صلاح علاقتي بالله ينعكس على
تعاملي مع الآخرين فكلما صلحت علاقتي به ازدادت
السكينة والود في علاقاتي بالناس

إعادة النظر في طريقة تصنيفي للعلاقات، بالإضافة إلى
أهمية الأثر الطيب الذي يتركه الإنسان في معاملته مع
الناس

قدرت اكون فكره عن ذاتي بعد ما كانت ضبابيه
وضايعه، لقيت تفسير لتصرفاتي اللي ما تمد لرغباتي
بصله ، وكيف ابي شخصيتي تكون

الحمد لله سعيدة وتجربة جميله ، بإذن الله سأعمل على
تغير بعض النقاط التي تم التركيز عليها

تفتحت لمبات في عقلي بخصوص العلاقات و جوانبها
النفسية

أثر عميق نبهني على علاقاتي مع الآخرين وكيف ان
العلاقات مع الناس مهمه وان صله الرحم مهمه والى
اخره

اهمية العطاء حتى بالاشياء البسيطه مثل افشاء السلام،
النظر لمفهوم العلاقات اكثر

جانب من آراء المستفيدين:

مساحة لك

الله يسعدكم على جهودكم المبذولة وواضح هالشي
اصلا شكرا من القلب الله يوسع صدوركم زي ماوسعتو
صدورنا

اتمنى اني حضرت معكم اللقاءات و الموسم السابق،
هذي اول مره احضر لقاء من هذا النوع و هو احتياجي
الاول فمره مره استفتت و يعطيكم الف الف عافيه

الله يسعدكم على جهودكم المبذولة وواضح هالشي
اصلا شكرا من القلب الله يوسع صدوركم زي ماوسعتو
صدورنا

شكرا لانكم وفرتوا لنا مساحة لنسمع مثل هذي
المواضيع اللي جدا مهمه بحياتنا و كل لقاء احلى من
الثاني وخصوصا الاخير المقدمه و المتحدثه و الشرح
كله مثالي الله يبارك لكم في عملكم هذا

سنا وما ادراك ما سنا اول تجربة لي اليوم واللهم لك
الحمد على هذي التجربة وعلى صدفة معرفة حساب
سنا ، منبهره جداا وسعيدة انه عندنا محتوى هادف
بطريقة رائعة وحديثه ومبتكره تشد جدًا

شكر الله سعيكم و بارك الله فيكم و في جهودكم
بنشفاق لكم جداً لا تطولون علينا

كل الامتتان والشكر لكم والشكر لا يكفي حقكم
والله

كل الحب لكم مطالع.. يا مَنْ سلبتوا القلب و الروح



إدارة الموقع

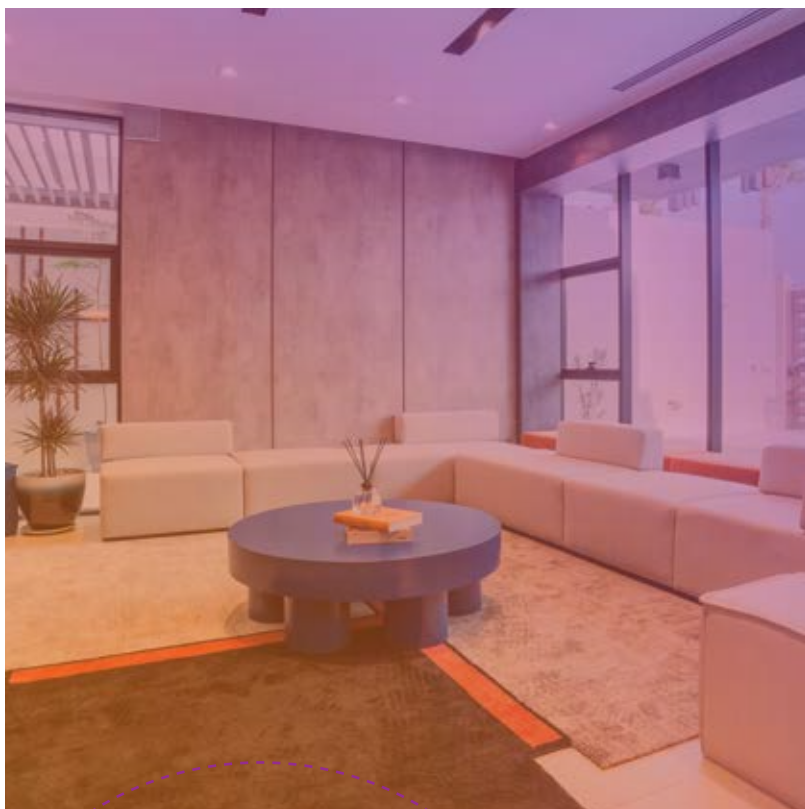


الترتيبات



الضيافة





سنا

- المنطقة الشرقية. الخبر -

تواصل معنا:

0535525067 

info@sana.org.sa 

@sanaorgsa_ 