

جمعية أصدقاء المرضى بعنيزة
Patients Friends' Association in Unaizah



زبدة الهرج

نیشان

20
25

زبدة نيشان

حملة للتوعية بتأثير الصمت والصوت على الصحة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية.

استهدفت الحملة تمكين الأفراد من اختيار متى يصمتون ومتى يتحدثون بوعي، تحقيقًا للتوازن النفسي والاجتماعي، وقد وصلت إلى ما يقارب 2.5 مليون مستفيد من الأطفال، اليافعين، النساء وأولياء الأمور، محققة نسبة رضا بلغت 97% خلال عام 2025م.

ليش " نيشان "؟

نيشان في اللغة العربية تعني العلامة والهدف والوسام، وجاء اختياره ليجسد رسالة الحملة، حيث يمثل الصمت الواعي والكلام المؤثر «نيشانًا» يقود إلى جوهر الفكرة، ويؤسس التواصل صحي ومتزن داخل المجتمع كما قالها العرب قديماً "زبدة الهرج نيشان" وحتى الآن يُقال لإختصار الموضوع "الزبدة"

تأتي حملة نيشان امتدادًا لمسار الحملات التوعوية السابقة التي ركزت على صحة الإنسان النفسية والاجتماعية، حيث تنتقل من رفع الوعي بالمشاعر والتجارب الداخلية إلى تمكين الأفراد من أدوات عملية للتواصل الواعي، عبر الصمت والكلام، كعنصرين أساسيين في جودة الحياة.

للإطلاع على الحملات

المركز التوعوي - جمعية أصدقاء المرضى





أكثر من نصف المشاركين
أعجبوا بتجربة الصمت ورفضوا
بإعادتها؟

جربت تصمت
خلال يومك





المنهج التوعوي المعتمد في حملة نيشان

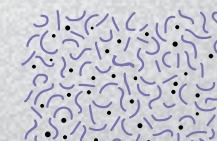
اعتمدت حملة نيشان منهج التوعية الترفيحية الصامتة كأساس في تصميم وتنفيذ أنشطتها، حيث تم توظيف التجربة الفنية والأنشطة التفاعلية الصامتة كأدوات توعوية تسهم في تعزيز الحضور الذهني، التفكير العميق، والتواصل غير اللفظي. ويقوم هذا المنهج على نقل الرسائل التوعوية من التلقين المباشر إلى التجربة الحسية والوجدانية، بما حقق أثرًا نفسيًا أعمق واستدامة أعلى في التغيير السلوكي، خاصة لدى الأطفال والشباب.



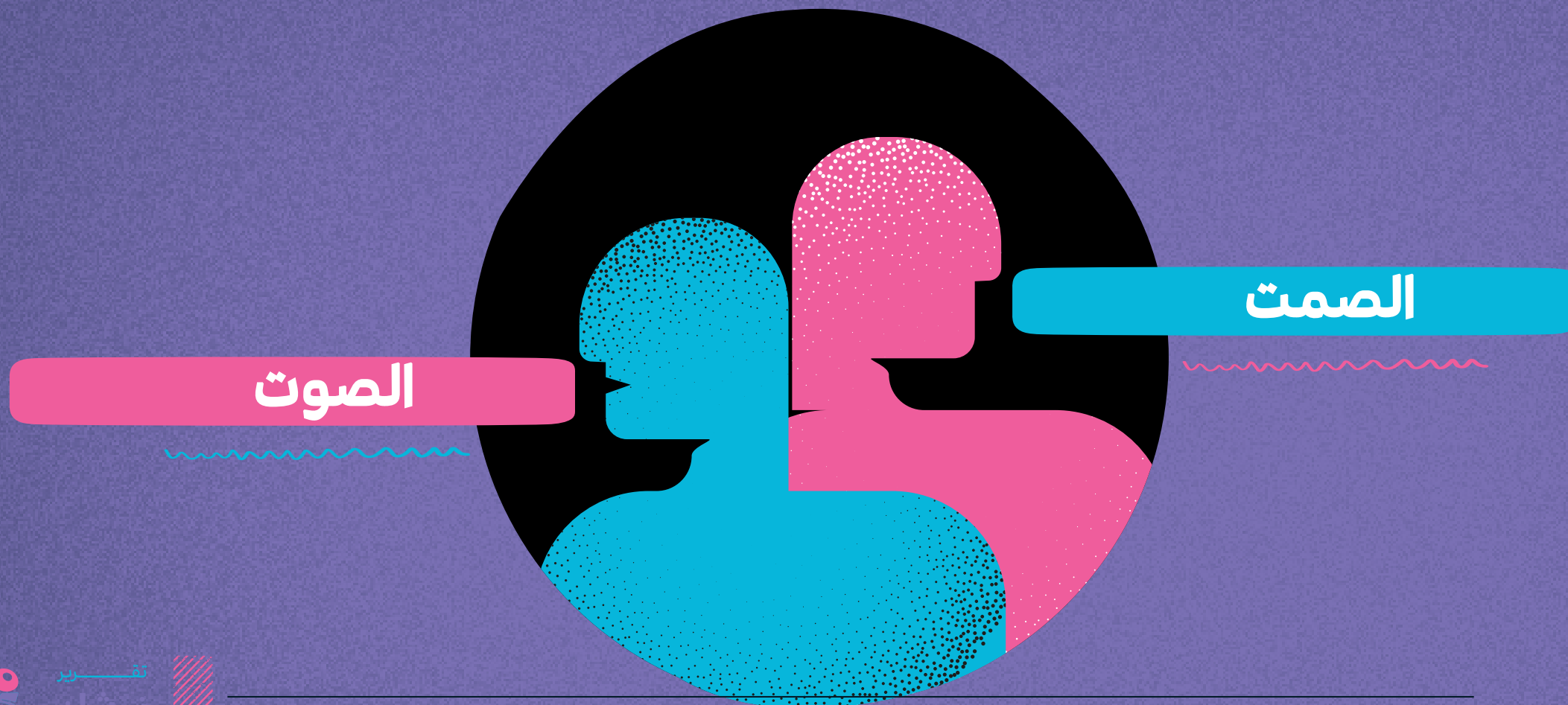
١. أصالة الفكرة وفردانياتها
٢. تكامل البعد النفسي والجسدي ضمن إطار توعوي واحد.
٣. هوية مفاهيمية وبصرية قوية
٤. تنوع قنوات التنفيذ وقابلية التوسع والاستدامة.
٥. توافق عالٍ مع السياق الثقافي والاجتماعي.
٦. قابلية القياس والتقييم.
٧. انسجام الرسالة مع التوجهات الحديثة في التوعية الصحية.



قوة
نيشان



نُفذت حملة نيشان عبر مديارين





الإحصائيات العامة

- ❖ عدد المستفيدين: « قرابة 2,500,000 فرد، من مختلف فئات المجتمع.
- ❖ نسبة الرضا العامة: « 97% من المستفيدين الذين قيّموا الحملة أعربوا عن رضاهم الكامل عن التجربة.
- ❖ معدل التفاعل العام: « 72%، يشير إلى نسبة المشاركين في الأنشطة والفعاليات التفاعلية سواء ورش، محتوى رقمي أو فعاليات مجتمعية.

نیشان في أرقام

إحصائيات نیشان ٢٠٢٥



إحصائيات الأنشطة الرئيسية

المعرض الفني التفاعلي



- ※ عدد الزوار: 180,000 زائر
- ※ نسبة التفاعل مع العناصر التفاعلية: 80%
- ※ نسبة الزوار الذين وصفوا التجربة بأنها مؤثرة نفسيًا: 85%





الورش التعليمية والحوارية

- ✧ عدد الورش المنفذة : 14 ورشة
- ✧ عدد المستفيدين المباشرين : 160 مشارك



علماً بأن هدف الورش الحوار مع فئة مستهدفة صغيرة لكسب المعلومات التي لا يمكن الحصول عليها من المعارض والفعاليات الفنية.

- ✧ نسبة الحضور حتى نهاية الورش : 90%
- ✧ نسبة المشاركين الذين أفادوا بزيادة وعيهم بالتواصل والصحة النفسية : 85%





الفعاليات الفنية والمجتمعية

※ عدد الفعاليات : 35 فعالية ※ عدد الحضور: 2000 مستفيد ※ نسبة المشاركة التفاعلية: 75%



الحملات الرقمية

※ نسبة إعادة المشاركة والمشاركة المجتمعية: 34% ※ معدل التفاعل الرقمي: 75% ※ إجمالي الوصول الرقمي: 2,000,000 ※ متوسط زمن التفاعل مع المحتوى: 20%

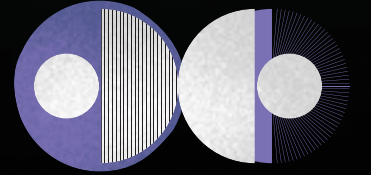


المنتجات والمطبوعات التوعوية

※ عدد المطبوعات الموزعة: 3000 نسخة ※ نسبة الاحتفاظ أو الاستخدام: 75% ※ طلبات إعادة الطباعة أو التوزيع: قائمة ويمكن الاستفادة منها رقمياً.



المعارض الفنية



معرض

الصمت





معرض الصمت

- انطلاقاً من مفهوم «من صمت نجا»، نُفذ معرض الصمت كمعرض تفاعلي توعوي مستدام ضمن أنشطة النصف الأول من العام، مثل الانطلاقة البصرية لحملة نيشان، حيث صُمم بأسلوب يحاكي المتاحف الفنية، ليأخذ الزائر في رحلة معرفية حول مفهوم الصمت وتأثيره النفسي والعقلي.
- ارتكز تصميم المعرض على مجسمات مستوحاة من لعبة الشطرنج بوصفها نموذجاً ذهنياً يعكس قيمة التفكير قبل اتخاذ القرار، بما يتماشى مع فلسفة الحملة في تعزيز الصمت الواعي.

محطات المعرض:



- شرح معنى الحملة المستمد من المثل الشعبي «زبدة الهرج نيشان».
- توضيح تأثير الصمت على الدماغ وشبكي التفكير (الوضع الافتراضي والتنفيذي).
- إبراز الصمت كمهارة نفسية مؤثرة في التوازن العاطفي.
- محطة سينمائية ناقشت: كبت المشاعر، الغضب والصمت، الامتنان، وتأثير نمط الحياة السريع.
- ألعاب إدراكية تعزز التركيز والهدوء الذهني.



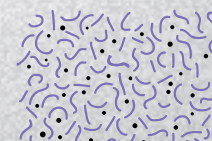
تظن التشتت اللحظي أثناء قيادتك بسيط ؟!
الواقع ٧٦٪ من الحوادث تنتج بسببه !



تحت شعار: قيادة بدون هاتف

معرض الصمت ضمن فعاليات أسبوع المرور الخليجي

- أُسندت اللجنة الفرعية للسلامة المرورية بمحافظة عنيزة إلى حملة نيشان تنفيذ معرض توعوي مبتكر بعنوان «معرض الصمت أثناء القيادة».
- جاء المعرض ليقدم تجربة مختلفة في التوعية بالسلامة المرورية، حيث سلّط الضوء على أثر التشتت الذهني والصوتي أثناء القيادة، متجاوزاً الأسلوب التقليدي القائم على رصد المخالفات والتوعية بها، إلى طرح يسلّط الضوء على أنماط التشتت أثناء القيادة وأثرها على اتخاذ القرار، وما يترتب عليها من مخاطر جسيمة على سلامة السائقين ومستخدمي الطريق.
- اعتمد المعرض على إثارة الوعي الذاتي لدى الزائر، وتحفيزه على إدراك أثر الهاتف والتشتت اللحظي على قرارات القيادة، في إطار توعوي يعزز السلوك الآمن ويعيد تعريف مفهوم الانتباه أثناء القيادة.
- كما شمل المعرض تنفيذ استبيان ميداني لزوار المعرض بهدف قياس مستوى الوعي المروري ورصد السلوكيات المرتبطة باستخدام الجوال والصوتيات أثناء القيادة، وتقييم أثر التجربة التوعوية.





❖ أبرز نتائج الاستبيان لزوار المعرض:

أفادوا بتلقي مخالفات مرورية
بسبب استخدام الجوال.

%46.2

يستخدمون الجوال
أثناء القيادة.

%47.7

من المشاركين
يقودون المركبات.

%85

أبدوا إعجابهم بتجربة
المعرض

%83.1

من المشاركين أكدوا
خروجهم بوعي مروري جديد.

%100

يقودون المركبة مع تأثير
الترددات الصوتية العالية.

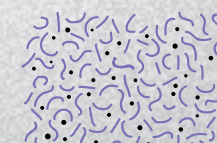
%41.5

أبرز أنشطة المعرض:

- < محتوى توعوي قائم على إحصائيات ودراسات عن: استخدام الهاتف، الصوتيات العالية، والتشتت الذهني أثناء القيادة.
- < محطة سينمائية توعوية عرضت مدة فقدان التركيز عند استخدام الهاتف (حوالي ٢١ ثانية).
- < ورش تدريبية تفاعلية للأطفال لتعزيز وعي الأسرة بأهمية الصمت والتركيز.
- < نشاط رقمي مكثف عبر نشر أكثر من ١٠ منشورات توعوية خلال أسبوع المرور الخليجي.



تعكس هذه التجربة نجاح حملة نيشان في تقديم نموذج توعوي مبتكر يربط بين الصحة النفسية، الصمت الواعي، والسلامة المرورية، بأسلوب تفاعلي مؤثر ومستدام.



معرض الصوت

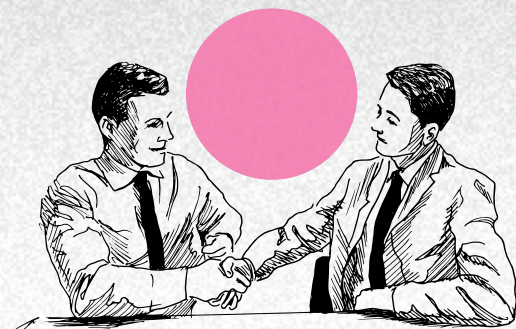
حيث جسّد معرض الصوت في
النصف الثاني من العام تجربة
توعوية فنية تسلط الضوء
على قوة الكلمة وأثرها في
التواصل الإنساني.

(وَقُولُوا
لِلنَّاسِ حُسْنًا)

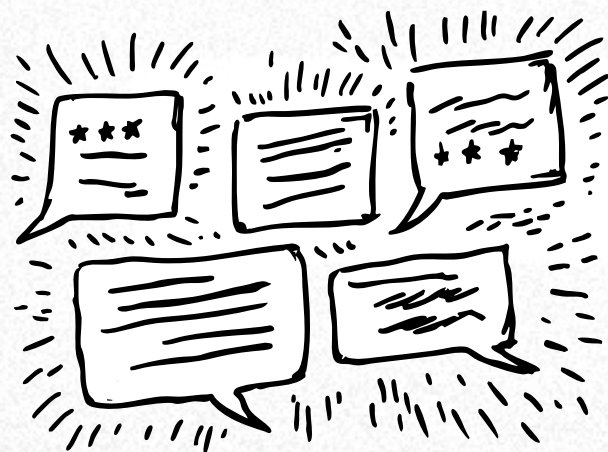


٣٨%

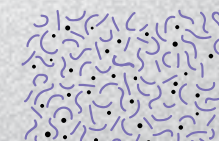
على فهم الشخص لما تقول يعتمد على نبرة صوتك



❖ تميز المعرض بطرحه الشامل لمفهوم الصوت، حيث تناول:



- « صوت الإنسان ونبرته وتأثيرها العاطفي
- « الصوت الداخلي وحديث النفس
- « صوت الموسيقى والصوتيات المحيطة
- « الصوت كأداة وعي أو مصدر تشويش
- « دور الصوت ونبرة الخطاب في التربية وبناء الطفل.
- « أثر الأصوات في برامج وأفلام الأطفال على السلوك والانتباه.
- « صوت الغضب وتأثيره على العلاقات والصحة النفسية.
- « الذكر في الإسلام بوصفه صوتًا واعيًا يعزز الطمأنينة والالتزان النفسي.
- « الصوت الممتن (الشكر والامتنان) ودوره في تعزيز المشاعر الإيجابية.
- « تأثير وسائل التواصل الاجتماعي في تشويش الصوت الداخلي وزيادة التششت الذهني.





الفعاليات الترفيهية التوعوية

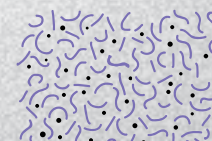
مسارات الفعاليات

أولاً: ممارسات الصمت الإيجابي

■ تحدي غرفة الصمت الفردي. ○ تحدي الصمت الجماعي.

■ أنشطة الجـِـرف اليـدوية الصـامتة:

- صنع الفخار ○ فعالية الشمع
- تلوين الحقائق ○ حرفة الأبواب النجدية في اليوم الوطني السعودي
- الموزاييك





ثانياً: ممارسات التركيز والتفكير الهادئ

صُممت هذه الفعاليات لتعزيز الصمت الذهني واتخاذ القرار الواعي:

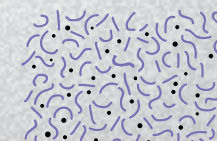
- بطولة الشطرنج لتعزيز الصمت الإيجابي
- بطولة الشطرنج الإلكترونية
- بطولة الشطرنج في جامعة الفيصل في الرياض
- بطولة شطرنج السعودية بمناسبة اليوم الوطني السعودي وضمن فعاليات تدشين منتج شطرنج السعودية لحملة نيشان



ثالثاً: ممارسات الصوت الواعي

ركزت هذه الفعاليات على التعبير المتزن، الإصغاء، والصوت الداخلي:

- جلسات حوارية مصاحبة للفعاليات
- تحديات مرتبطة بالتجربة
- أنشطة تفاعلية تعزز الوعي بالكلمة والصوت





رابعاً: تحدي خطى نيشان الرمضاني

جاء تحدي خطى نيشان خلال شهر رمضان المبارك تماشياً مع توجه المجتمع لممارسة المشي خلال الشهر الفضيل، حيث تم توظيف هذه العادة الصحية في تعزيز ممارسات يومية واعية تجمع بين الحركة الجسدية والالتزان النفسي.

اعتمد التحدي على:

❖ المشي اليومي بوصفه مساحة هادئة للتأمل

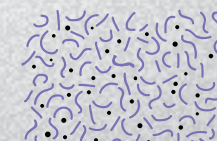
❖ تحديات يومية متنوعة شملت:

الصمت التأملي

الصمت الواعي

ملاحظة الأفكار دون تفاعل

الإصغاء الداخلي





الورش التدريبية الحوارية

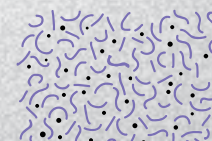
جاءت الورش التدريبية الحوارية في حملة نيشان بوصفها مساحات تعلم مركزة تهدف إلى إحداث تغيير معرفي وسلوكي عميق، من خلال الحوار، التفاعل، والتجربة المباشرة، لا عبر التلقين أو التدريب الكثيف عدديًا. اعتمدت الحملة مبدأ المجموعات الصغيرة المتعمدة، إيمانًا بأن تقليل العدد يرفع من جودة التفاعل، ويعزز استيعاب المفاهيم واستدامة الأثر، خصوصًا في الموضوعات المرتبطة بالصحة النفسية، الصمت الإيجابي، والصوت الواعي.

محاور الورش

« الوعي بالمشاعر وحدودها
« التعبير المتزن عن الذات

- « الذكاء العاطفي
- « مهارات الصمت الواعي
- « مواجهة المخاوف في بيئة آمنة

رُكِّزَت الورش
على تطوير:





الحملة الرقمية

جاءت بعض منشورات الحملة بأسئلة تأملية قصيرة، مثل:

✕ هل تمارس الكسل؟ أم أنك حقًا تستمع إلى صوتك الداخلي؟

✕ أحيانًا ما تحتاج تنجز بيومك ... بس تحتاج لحظة صمت !

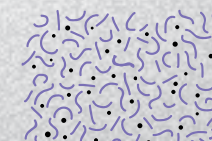
هدفت هذه الرسائل إلى فتح حوار داخلي يعيد تعريف الصمت بوصفه أداة وعي، لا غيابًا للفعل.

اعتمدت حملة نيشان في حضورها الرقمي على محتوى علمي توعوي متدرج ومتعدد المسارات، يهدف إلى نقل مفاهيم الصمت والصوت من الطرح العام إلى الفهم العميق والتطبيق اليومي، مع مراعاة تنوع الفئات المستهدفة واختلاف السياقات النفسية والاجتماعية.

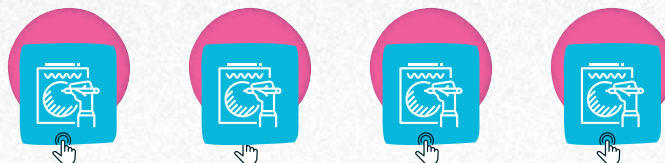
أولًا: التعريف بحملة نيشان وبناء الهوية المفاهيمية

الهدف:

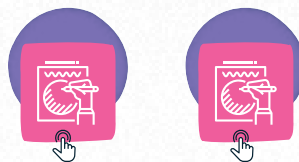
- تقديم مفهوم الحملة ورسالتها
- شرح معنى "نيشان" وفلسفة الصمت والصوت
- بناء ارتباط ذهني مع الجمهور



نوع المحتوى:



5• منشورات تعريفية



6 مقاطع توضيحية



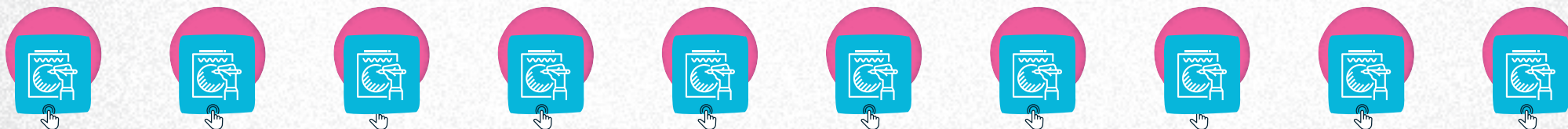
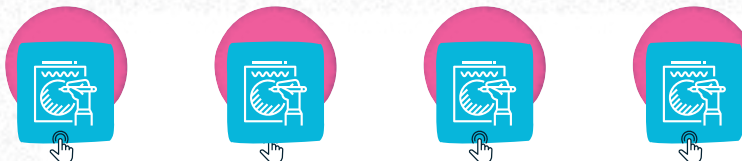
2 تحديات تفاعلية



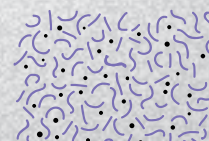
ثانيًا: مسار الصمت الإيجابي واليقظة الذهنية

نوع المحتوى:

15 منشور



1 مقاطع فيديو



ثالثًا: مسار الصمت في السياق الثقافي والديني

الهدف:

- ربط الصمت بالقيم الدينية والثقافية
- تعزيز قبول المفهوم مجتمعيًا

نوع المحتوى:



39 منشور



1 مقاطع فيديو



رابعًا: مسار الصمت والسلوك المجتمعي

نوع المحتوى:

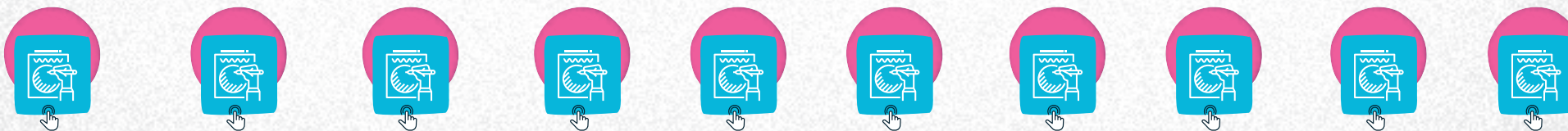
9 منشور



خامسًا: مسار الصوت والكلام الواعي

نوع المحتوى:

10 منشور



سادساً: مسار الصوت الداخلي والصحة النفسية

الهدف:

- مساعدة الأفراد على فهم صوتهم الداخلي
- تقليل الاجترار الذهني والقلق

نوع المحتوى:

7 منشورات

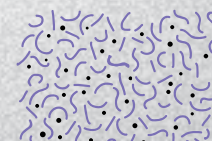


سابعاً: مسار الطفولة والتربية الواعية

الصمت والصوت في نمو الطفل

نوع المحتوى: 

12 منشور



ثامناً: مسار التحديات والمشاركة الرقمية

تحويل الوعي إلى ممارسة

الهدف:

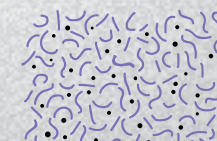
- إشراك المجتمع
- تعزيز التطبيق اليومي



خطى نيشان



تحديات الصمت اليومية:



تاسعًا: معرض نيشان الرقمي

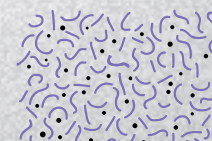
تجربة توعوية رقمية موازية

الهدف:

- إتاحة المحتوى لمن لم يحضر المعارض
- توسيع الأثر الرقمي

المحتوى:

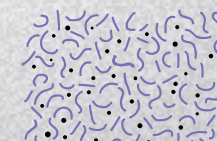
- مركز الوعي - معرض نيشان الرقمي



التغطيات الإعلامية

حظيت حملة نيشان بتغطية إعلامية واسعة من عدد من القنوات والمنصات الإعلامية الرسمية، مما أسهم في توسيع نطاق الوصول وتعزيز المصداقية المجتمعية للحملة.

من أبرز التغطيات:



المنتجات والمطبوعات التوعوية



ضمن توجه الحملة لتحويل الرسائل التوعوية إلى أدوات ملموسة قابلة للتداول المجتمعي، تم تطوير عدد من المنتجات والمطبوعات المصاحبة:

شطرنج السعودية

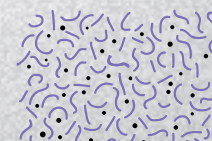
“ابواب نجدية والخيال العربية وجبل الفيل تصنع للشطرنج هوية سعودية نعتز بها”



في إطار دور حملة نيشان في تعزيز الصمت الإيجابي بوصفه ممارسة ذهنية وثقافية، تم ابتكار وإنتاج شطرنج السعودية ضمن احتفالات اليوم الوطني السعودي، بهدف إعادة تقديم لعبة الشطرنج كأداة تعزز التركيز، التفكير الهادئ، واتخاذ القرار، وربطها بالهوية الوطنية في هذا اليوم العريق.

“لطلب التواصل عبر الرقم:

053 1404 545

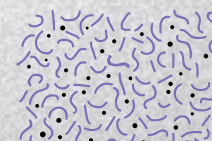


الاستنتاج العام:

أثبتت حملة نيشان نجاحها كنموذج توعوي متكامل يجمع بين العمق النفسي، التفاعل المجتمعي، وقابلية القياس، من خلال منهج مبتكر يعتمد على التوعية الترفيهية والتجربة الإنسانية المباشرة. كما أظهرت الحملة قدرة عالية على التوسع والتكرار في بيئات ومجتمعات مختلفة، بما يتماشى مع توجهات التوعية الصحية الحديثة التي تركز على الوقاية النفسية وبناء السلوك الواعي المستدام.

المخرجات:

- ✓ الوصول إلى أكثر من مليوني مستفيد خلال عام 2025. ✓ إنتاج أكثر من 500 مادة رقمية توعوية مستدامة.
- ✓ ابتكار شطرنج السعودية كمنتج توعوي ثقافي خلال اليوم الوطني، مع بيع 200 نسخة صناعة يدوية خاصة.
- ✓ تحويل الرسالة التوعوية إلى منتجات قابلة للتسويق والتداول المجتمعي.
- ✓ جمع بيانات وإحصائيات تمثل المجتمع، تُساهم في تصميم حملات صحية ومجتمعية مستقبلية أكثر دقة.
- ✓ بناء أرضية بحثية تمهّد لإعداد دراسات أو أوراق علمية مستقبلية مرتبطة بمفاهيم الصمت، الصوت، والصحة النفسية.





ما قل دل وزبدة الهرج نیشان

والهرج يكفي صامله عن كثيره

راكان بن حثلين



شكر للشركاء :

وفي ختام هذا الجهد، يتقدم منسوبي الجمعية بخالص الشكر والتقدير لجميع الشركاء والجهات الداعمة والمتعاونين، الذين أسهموا بتكامل أدوارهم وخبراتهم في إنجاح هذه المبادرة وتحقيق أثرها المجتمعي في تعزيز الوعي وبناء جودة حياة أكثر اتزانًا واستدامة.

غسق
CSQ



العربية
alarabiya

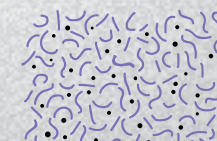
الإخبارية

هـاش
HASH

قهوة آلفا

قهوة باك يارد
BACKYARD

جزلا



نیشن

وعی هادف

نحو صناعة ثقافة مجتمعية صحية





  MOTTAKAA_

 920031006

شکریہ