



الجمعية عفة لتعزيز الفضيلة

الجمعية عفة لتعزيز الفضيلة

2025



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

5	مقدمة
8	أعضاء الجمعية العمومية
9	أعضاء مجلس الإدارة
10	كلمة نائب رئيس مجلس الإدارة
11	النشأة والتأسيس - الملف التعريفي-
12	خريطة زمنية
14	استراتيجية عفة
16	الإفصاح
17	اجتماعات مجلس الإدارة
18	السياق والتحدي
19	نموذج الأثر في عفة
20	عفة في اللقاءات التوعوية و المؤتمرات
21	البرامج و المشاريع
22	برنامج بُنيان تأهيل العاملين مع الشباب
23	برنامج الخطوات العشر للتعافي
24	برنامج "من الإدمان إلى الأمان"
25	برنامج الدعم الجماعي والفردى
26	برنامج "سفانة"
27	مشروع حصين
28	شركة عفة كير
29	الملخص التنفيذي - عفة في أرقام
30	الشراكات الاستراتيجية
31	المحتوى التوعوي و منصات التواصل الاجتماعي
33	متابعين منصات عفة
34	شركاء عفة

الفهرس

مقدمة

الحمد لله ربّ العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

يأتي هذا التقرير السنوي ليجسّد ما حقّقته جمعية عفة لتعزيز الفضيلة خلال عام 2025 من تطور مؤسسي ونمو في البرامج وتوسّع في الأثر المجتمعي. وهو عام حمل بصمة بارزة في مسيرة الجمعية نحو مجتمع آمن من السلوكيات الإدمانية، وأكثر وعياً بالقيم، وأقرب إلى الاتزان النفسي والسلوكي.

تأسست جمعية عفة على رؤية واضحة مفادها:

“مجتمعات آمنة من العادات السلوكية الإدمانية، تملك الوعي والأدوات التي تحفظ الفرد والأسرة.”

واستمر العمل في عام 2025 لترجمة هذه الرؤية عبر برامج نوعية، وحضور رقمي وشراكات تعليمية مؤثرة، ومنهجية متخصصة تجمع بين التوعية، الإرشاد، التعافي، والدعم الجماعي.



عفة
لتعزيز الفضيلة

ما يميز هذه البلاد هو حرص قادتها على الخير والتشجيع عليه، وما نراه من مؤسسات خيرية في مختلف المجالات، سواء التي تحمل أسماء ملوك هذه البلاد أو سواها، إلا جانباً واحداً من الجوانب المشرقة لبلادنا .



حَادُهُ الْحَرَمَيْنِ الشَّرِيفَيْنِ

الْمَلِكِ سَيْدِ الْمَلِكِ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ السَّعُودِي



الشباب .. هم الطاقة والقوة الحقيقة
لتحقيق الرؤية ولديهم طموح رائع وهم أهم روافد
هذه الرؤية وتحقيقها.

صاحب السمو الملكي الأمير

محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود



أعضاء الجمعية العمومية

د. عدنان معتوق وصل الله الثبتي

نائب رئيس مجلس الإدارة

د. سعود حامد محمد علي الحساني

رئيس مجلس الإدارة

د. لارا خالد السبع

د. مشعل عبدالعزيز السلمي

أ.د عصام علي حسن خان

د. مهند سعيد خيرالله الزهراني

د. علي هاشم حمزة الشهابي

أ. عبدالله هلال معيوض العصيمي

م. عبدالعزيز محمد ريد المسعودي

د. ياسر عبدالعزيز عوض السلمي

م. عبدالعزيز احمد جابر الثمراني

فضيلة الشيخ هاني بن محمد المسعودي

أ. نعيم حامد امبارك الحربي

د. فهد ثامر حسين الثقفي

م. علي سعد علي القرني

أ. سعد عبدالله سعيد ال حمومان

د. عبدالإله بن علي بن محمد الخيرالله

أ. عبدالاله بن علي بن محمد الغامدي

أ. حامد غزاي القرشي

أعضاء مجلس الإدارة

د. سعود بن حامد الحساني
رئيس مجلس الإدارة

د. عدنان معتوق الثبيتي
نائب رئيس مجلس الإدارة

أ. عبدالله العصيمي
المشرف المالي

أ.د عصام علي حسن خان
عضو مجلس الإدارة

د. مشعل السلمي
عضو مجلس الإدارة

د. لارا خالد السبع
عضو مجلس الإدارة



كلمة نائب رئيس مجلس الإدارة



نائب رئيس مجلس الإدارة
د. عدنان معتوق الثبيتي

بسم الله الرحمن الرحيم

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

جمعية عفة لتعزيز الفضيلة، نبتت كشجرة طيبة، من همة طيبة. كانت نتاج تأمل طويل عن ماذا يمكن تقديمه للمجتمع
كله، وعلى وجه الخصوص الوالدين والأبناء والشباب والشابات.

وفي هذا العصر الذي يمكن وصفه بأنه عصر الشاشة، فقد ظهر للناس ما لم يحتسبوا من أضرار ومخاطر جمّة كانوا
عنها غافلين. وبالرغم من الفوائد التي جاءت بها تقنية هذا الزمان، إلا أن هذه الشاشات قد أسرت أعين الناس، وتسلمت
على عقل الإنسان وقلبه، وخاصة الأطفال. فوجد الآباء أنفسهم في مأزق، واجتهد التربويون في تقديم الحلول، وسعت
المنظمات في إيجاد بيئة آمنة عن الإدمان السلوكي في فضاء الإنترنت. فجاءت عفة لتعزيز الفضيلة كنهل من الماء
العذب، يرد عليه كل من عطشت روحه يبحث عن خلاص،

وقد سعت الجمعية طوال هذه الأربع سنوات على مقاومة هذا السلوك الإدماني، ومساعدة كل من يقصدها، واقتربنا
من معاناة الناس النفسية والاجتماعية والمجتمعية من أضرار السلوكيات الإدمانية. وشرفت الجمعية بخدمة أرواح
طاهرة من الناس، قد أنهكت أرواحهم الشاشات بتدخلات علمية رصينة تم تقديمها بما يتوافق مع الثقافة المجتمعية،
وتعمل وفق مايرضي الله سبحانه وتعالى.

وبفضل الله رأينا الكثير والكثير من المستفيدين من خدمات الجمعية، والنور يتدفق من أرواحهم من جديد، فإذا هم قد
استعادوا قوتهم النفسية، وشجاعتهم الخلقية، بل ورأينا شباباً في حياتهم الزوجية، قد عادت الحياة إلى أسرهم من جديد
بعدها تغلبوا على إدمان المواد الإباحية.

وبفضل الله سبحانه، ثم بفضل الاهتمام من حكومتنا الرشيدة بقيادة خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن
عبدالعزیز حفظه الله، وولي عهده الأمين الأمير محمد بن سلمان حفظه الله، وهذه الممكنات الوطنية والنابعة من
رؤية المملكة 2030، التي تستثمر في شخصية الإنسان والأسرة السعودية، كانت ولا تزال جمعية عفة تطمح في كل
مشاريعها لتحقيق هذه الصورة الإيجابية الطموحة لأفراد المجتمع، وتسعى لنشر الخير والفضيلة.

النشأة والتأسيس - الملف التعريفي-

كيف بدأنا؟

كانت التحديات كبيرة، لكنهم لم يتوقفوا

في عام 2020، أطلقوا أول برنامج تعافي رباني من إدمان الإباحية بألية المساعدة الذاتية، وهو الأول من نوعه في المملكة والعالم العربي، واستفاد منه أكثر من **160,000** مستفيد. وبعد سلسلة من النجاحات، حصل المشروع في عام 2022 على ترخيص رسمي كجمعية متخصصة تعمل على مستوى أوسع، وأصبح اسمها:

جمعية عفة لتعزيز الفضيلة

في عام 2019، اجتمع ثلاثة متطوعين فقط يحملون همًا واحدًا: كيف نحمي مجتمعنا من خطر الإباحية والإدمان السلوكي؟ بإمكانات بسيطة ولكن بإيمان قوي، بدأوا أولى خطواتهم في لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية بالشرائع، ونجحوا في إيصال رسالتهم إلى 100 متطوع ومتطوعة خلال عام واحد فقط.



خريطة زمنية

للرحلة بالتفصيل ..

2019

انطلق مشروع عفة للتوعية بأضرار إدمان الإباحية على الصحة والفرد والمجتمع لجنة التنمية الاجتماعية الأهلية بالشرائع بـ 3 متطوعين ، وصمموا المشروع بأداة معمل الابتكار المجتمعي بمشاركة المستفيدين وأصحاب المصلحة.
وصل المشروع لـ 100 متطوع ومتطوعة. وتمت دعوته للمشاركة في معرض مؤتمر العاملين مع الشباب الأول بالرياض.

2020

إطلاق أول برنامج التعافي الرباني من إدمان الإباحية بآلية المساعدة الذاتية وهو الأول من نوعه في المملكة العربية السعودية والعالم العربي وقد استفاد منه أكثر من 160.000 مستفيد.

2021

تم تكريم عفة في منتدى العاملين مع الشباب كأحد أبرز 4 مشاريع شبابية على مستوى المملكة العربية السعودية.

2022

إطلاق برنامج إرشادي نفسي آخر للتعافي من إدمان الإباحية تحت اسم من الإدمان إلى الأمان وقد استفاد منه 20.000 مستفيد

2022

إنتاج أدلة إرشادية عملية للآباء والأمهات للتعامل الأمثل مع الأبناء والبنات دون 15 عاماً للوقاية من المواد الإباحية والمثلية الجنسية والإرشادات التدخلية في حال الوقوع وتم تطويرها تحت اسم (والدية واعية)

انتقل برنامج عفة إلى جمعية متخصصة مرخصة من المركز الوطني لتنمية القطاع غير الربحي تحت اسم (جمعية عفة لتعزيز الفضيلة) وترخيص رقم 2306. وتركز الجمعية جهودها على التوعية بالعادات الإدمانية والتعافي منها مع تعزيز القيم الفاضلة

إطلاق موقع وتطبيقات عفة للتعافي من الإباحية بأول برامج إرشادية نفسية متخصصة في العالم العربي ويبلغ عدد المستفيدين منه حتى الآن **52.000** مستفيد

2023

اعتمدت الجمعية الخطة الاستراتيجية لها.

تم تصميم موقع عفة التعريفي وأيضاً منصة عفة لجمع التبرعات للمساعدة في تمكين أصدقاء عفة وأصحاب المصلحة لمعرفة كل ما يخص عفة والمساهمة معنا في رؤية الجمعية ورسالتها وأهدافها.

بلغ عدد المستفيدين من خدمات الجمعية بشكل مباشر **23600** مستفيد والوصول عبر مواقع التواصل ومواقع عفة التعريفية إلى **8 مليون** مستفيد.

استراتيجية عفة



أن تصل منتجاتنا إلى كل بيت في المملكة العربية السعودية بحلول عام 2030م

رؤيتنا

رسالتنا

تصميم وتقديم منتجات توعوية وتدريبية لتعزيز القيم والحماية من أضرار السلوكيات الإدمانية وتوفير نماذج للتعافي منها بممارسات علمية ووسائل احترافية.



القيم

العفة - التعاطف - الإحسان - الأمان - التعاون

نسعى للتوسع في تقديم خدمات التوعية بأضرار العادات الإدمانية وتوفير نماذج للتعافي منها إضافة إلى تعزيز العفة والقيم التي تحمي كيان الأسرة بتوجه استراتيجي متكامل منهجيته المرنة والانطلاق من تفضيلات المستفيد.



الأهداف الاستراتيجية

1. وقاية وتحصين المجتمع من العادات والسلوكيات الإدمانية.
2. دعم المبادرات المجتمعية التي تحد من العادات والسلوكيات الإدمانية.
3. تقديم دورات تدريبية لتعزيز القيم لدى الفرد والمجتمع.
4. إعداد الدراسات والأبحاث العلمية التي تحد من العادات والسلوكيات الإدمانية.
5. تأهيل أصحاب العادات والسلوكيات الإدمانية لجعلهم نماذج صالحة.



إفصاح عن تعارض المصالح

لا توجد صلة قرابة من الدرجة الأولى أو الثانية لأعضاء مجلس الإدارة والادارة التنفيذية بجمعية عفة لتعزيز الفضيحة مع ملاك أي جهة تتعامل معها الجمعية



اجتماعات مجلس الإدارة

جدول اجتماعات المجلس وتاريخها

عدد القرارات	عدد الحضور	تاريخ الاجتماع	رقم الاجتماع
11	05	2025 /6 /29	الأول
11	05	2025 / 8 /26	الثاني
09	05	2025 /10 /06	الثالث
07	06	2025 /12 /15	الرابع

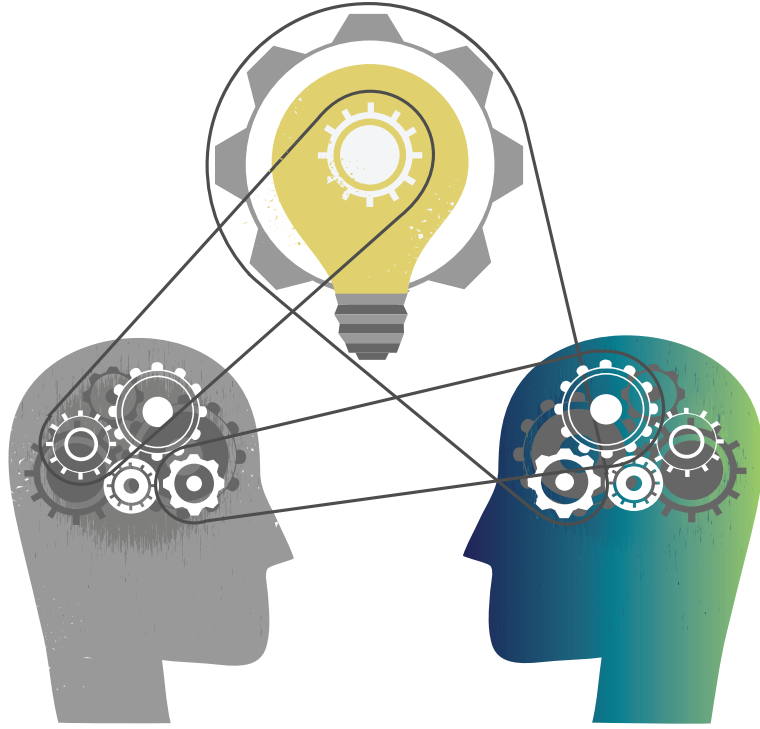
اجتماعات الجمعية العمومية

جدول اجتماعات الجمعية العمومية وتاريخها

عدد القرارات	عدد الحضور	تاريخ الاجتماع	رقم الاجتماع
04	18	2025 /4 /29	الأول
01	20	2025 /12 /10	الثاني
05	18	2025 /12 /27	الثالث



السياق والتحدي



ينطلق عمل الجمعية في إطار وطني يتعامل مع تحديات متنامية، أبرزها:

- انتشار السلوكيات الإدمانية الرقمية بين فئات الشباب.
- ازدياد الضغط النفسي وضعف أدوات المواجهة السلوكية.
- الحاجة المتزايدة لبرامج تعافي ذات موثوقية علمية.
- ضعف الحوار الأسري حول السلوكيات المؤثرة على الحياة اليومية.

تتبنى جمعية عفة هذا العام دورًا محوريًا في معالجة هذه التحديات من خلال برامج التوعية - التأهيل - التعافي - الدعم الجماعي، وهذه الركائز تشكّل جوهر استراتيجية 2030.

نموذج الأثر في عفة (Logic Model)

تعتمد جمعية عفة لتعزيز الفضيحة على نموذج أثر واضح يربط بين الموارد المتاحة والأنشطة المنفذة، والنتائج المحققة، وصولاً إلى إحداث تغيير مجتمعي مستدام في الوقاية من السلوكيات الإدمانية وتعزيز الاستقرار النفسي والأسري.

يعتمد عمل الجمعية على سلسلة مترابطة من العمليات ...

المدخلات

خبراء ومستشارون، حقائب تدريبية، برامج مرئية، منصات تواصل، شراكات تعليمية.

الأنشطة

ورش، جلسات دعم، برامج تعافي، محتوى توعوي، تدريب وتأهيل

المخرجات

ورش، جلسات دعم، برامج تعافي، محتوى توعوي، تدريب وتأهيل

النتائج

ارتفاع مستوى الوعي، تحسن القدرة السلوكية، زيادة الاستقرار النفسي

الأثر

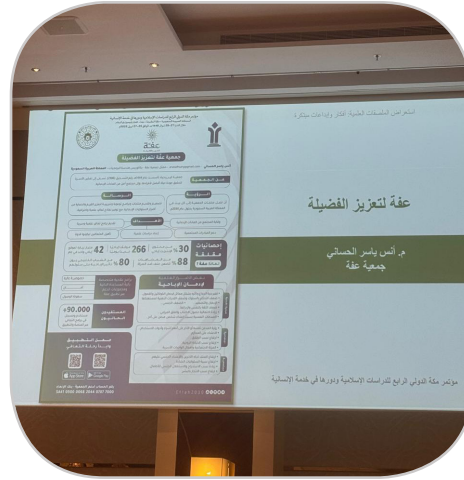
مجتمع آمن من السلوكيات الإدمانية، وأسر قادرة على الوقاية والدعم

عفة في اللقاءات التوعوية و المؤتمرات

- شاركت جمعية عفة لتعزيز الفضيحة في مؤتمر مكة الدولي الرابع للدراسات الإسلامية ودورها في خدمة الإنسانية 25 - أبريل - 2025 م بملصق علمي



- شاركت جمعية عفة شراكة توعوية مع مدرسة الثانوية الرابعة عشر للبنات في مكة





عفة
تعزيز الفضيحة

جمعية عفة لتعزيز الفضيحة

اتنس يا ناصر الحسايني - Email: anas@tharyegmail.com - هاتف: جمعية عفة - تكنولوجيا: هندسة البرمجيات - المملكة العربية السعودية

عن الجمعية

جمعية غير ربحية تأسست عام 1444هـ رقم التسجيل (2306) لتسعى إلى تعزيز الأسرة لتتخطى جبهة جناه أفضل لأفرادها، وإلى مجتمع آمن من العادات الإدمانية.

الرؤية

أن تصل منتجات الجمعية إلى كل بيت في المملكة العربية السعودية بحلول عام 2030م

الرسالة

تصميم وتقديم منتجات وبرامج توعوية وتدريبية لتعزيز القيم والحماية من الأضرار السلبية للإدمانية، مع توسيع نطاق تعاضد علمية وترافقية.

الأهداف

تقديم برامج تفاعلية وسريعة دعم المبادرات المجتمعية إعادة دراسات علمية تأهيل المتخصصين ليكونوا قهوداً

إحصائيات

30% إحصائيات | 266 مليوناً | 42 مليار ريالاً لمواقع إحصائية | 88% من المتخصصات | 80% تأتمر الإحصائية على مسؤولهم

بعض الأبرزات العلمية لإدمان الإيجابية

- تغير نمط الدماغ وتؤثر بشكل مباشر في الجهاز العصبي والجهاز المناعي.
- ضعف التحكم والتحكم وانخفاض القدرة العقلية لتستعملها.
- الإدمان والتحميد.
- ضعف الثقة بالنفس وفقدانها.
- زيادة احتمالية حصول الحوادث والوقوع العمومي.
- الضعف النفسية سبباً لحدوث تدهور صحي على المدى الطويل.

• رؤية القهود نفسه أو الآخر على أنهم قهوداً وأدوات تستخدمه في حياتهم.
- الاعتماد على التكنولوجيا.
- ارتفاع نسب التلقائي.
- ارتفاع نسب التلقائي.
- العودة المجتمعية (المجال) الإيجابية الأسرية.
- ارتفاع الثقة تجاه الآخرين والاعتماد الجنسي عليهم.
- ارتفاع نسبة المتخصصات العلمية.
- زيادة نسبة المتخصصات والمستقبل الجنسي للأهالي.
- ارتفاع نسب الحجاز بالبنس.

الخصائص العلمية

رابع علمية متخصصة

تأهيل المتخصصات العلمية

وتوسيع نطاق العلم

عبر تطبيق عفة

90.000+ المستفيدون

مستخدم ومفضل

في برامج التثقيف

عبر الجمعية والتطبيق

صقل التطبيق

وإبدأ رحلة التثقيف

تحميل التطبيق

App Store | Google Play

رقم الحساب بنوع الجمعية - بنك الراجحي

SA41 0500 0568 2044 0127 7000

Effah 2030

البرامج والمشاريع

لعام 2025





برنامج بُنيان تأهيل العاملين مع الشباب

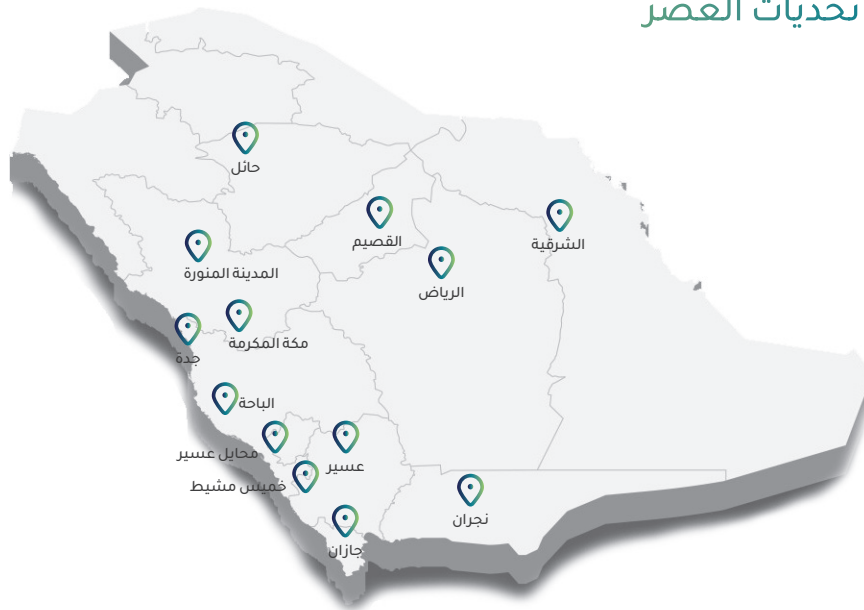
الوصف

في زمن تتسارع فيه المؤثرات وتتعاظم فيه التحديات السلوكية، تبرز الحاجة إلى تمكين من يرافقون الشباب في رحلتهم المعلم، المرشد، القائد، وكل من يعمل معهم عن قرب. جاء مشروع بُنيان، أحد مبادرات جمعية عفة لتعزيز الفضيحة، بالشراكة مع مؤسسة سليمان أبانمي الاهلية، ليكون ذراعًا تأهيليًا متخصصًا في تمكين العاملين مع الشباب بمهارات فاعلة وأدوات علمية في الوقاية من العادات والسلوكيات الإدمانية، وفواحش الشاشة.

بناء جيلٍ محصّن من الداخل، واعٍ بخياراته، ومؤهّل لمواجهة تحديات العصر

النتائج

- عدد المسجلين في البرنامج: 1,200
- الأثر غير المباشر: 3500 طالب عبر نقل المعرفة
- عدد اللقاءات: 25 لقاء وورشة
- نسبة الرضا: 95 %
- مناطق التنفيذ: 14 مدينة في المملكة





الخطوات العشر للتعافي من الإباحية

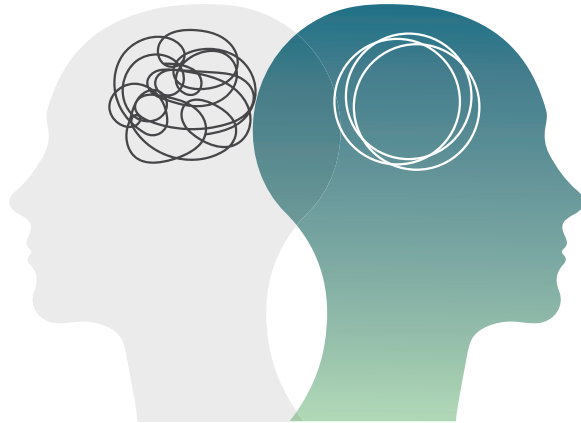
برنامج الخطوات العشر للتعافي

الوصف

برنامج علاجي وتأهيلي ، يقدم أدوات عملية للمتعافين لضبط السلوك واستعادة السيطرة على الحياة.

النتائج

- عدد المستفيدين: 10,000
- عدد الورش: 20





من الإدمان إلى الأمان

برنامج "من الإدمان إلى الأمان"

الوصف

برنامج يقدم أدوات وقائية وعلاجية لفهم جذور السلوك الإدماني وتوفير خطة انتقال آمنة نحو التعافي.

النتائج

• عدد المستفيدين: 10,000

• عدد الورش: 12



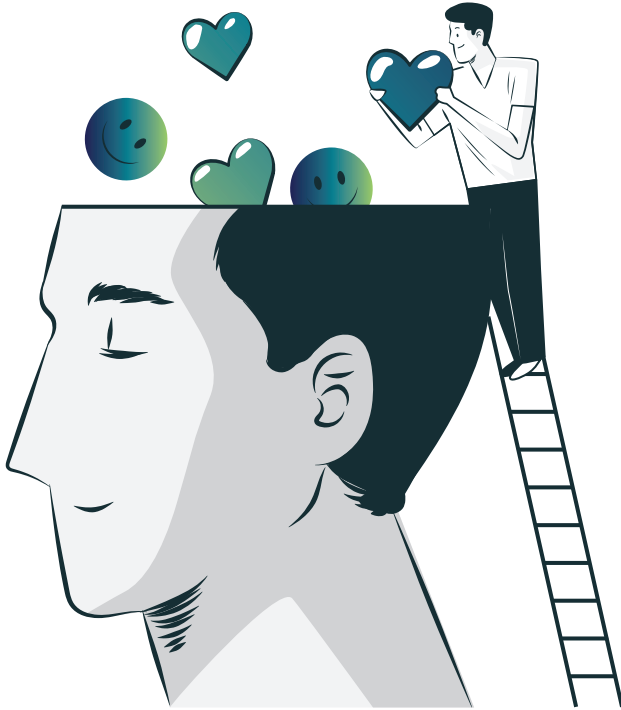
برنامج الدعم الجماعي والفردى

الوصف

مجموعة دعم نفسية وسلوكية توفر بيئة آمنة للتعبير والمشاركة.

النتائج

- عدد المستفيدين: 1916
- عدد جلسات الدعم الجماعي: 1686
- عدد جلسات الدعم الفردي: 956
- عدد الورش: 40
- عدد الممكنين: 24
- نسبة الرضا: 93%





سفانة
SAFANA

برنامج "سفانة"

الوصف

تقديم برنامج وقائي توعوي استهدف الفتيات وأمهاتهن، يركّز على بناء وعي نفسي وفكري وقيمي متكامل حول صورة الجسد، ومواجهة مخاطر تشييبته وتسليعه في الفضاء الرقمي.

يسعى البرنامج إلى تعزيز الرضا عن الذات، وحماية الفتيات من الضغوط النفسية والسلوكية المرتبطة بثقافة المقارنة والابتزاز الإلكتروني، مع تمكين الأمهات من أداء دورهن التربوي الوقائي عبر الحوار والاحتواء. وقد نُفذ البرنامج من خلال محتوى رقمي توعوي، ولقاء تربوي للأمهات، وجلسة معرفية داعمة، بما ينسجم مع رسالة الجمعية في صون الكرامة الإنسانية وتعزيز القيم.





مشروع حصين

الوصف

حصين هو مشروع يهدف لحماية المجتمع من العادات الإدمانية مثل الإباحية، إدمان الألعاب، أو إدمان الشاشات.

”**حصين**“ يقدم محتوى بسيط ومؤثر يساعد الآباء والأمهات والشباب على فهم هذه المشاكل، والوقاية منها، والبحث عن حلول عملية لحماية أنفسهم وأبنائهم.

لا تترك الخطر يدخل
بيتك من الشاشة ..

”**حصين**“
مشروعنا اللي يبني وعي..
ويحمي جيل
نزرع أمل.. نصنع وعي..
نحمي أجيال..

لتتبع

عفة
التعزيز الفضيحة
E f f a h 2 0 3 0

عبر **حصين**
كن شريكاً في صناعة جيلٍ
واعٍ ومُحصّنٍ

لتتبع

ساهم معنا في حماية (أبنائنا وبناتنا)
من مخاطر الإدمان والسلوكيات الضارة عبر جمعية عفة
بمساهمتك اليوم،
تصنع فرقاً في حياة مئات الأبناء والبنات

عفة
التعزيز الفضيحة
E f f a h 2 0 3 0

شركة غير ربحية تعنى بالعافية النفسية والجنسية والنمو الشخصي، بمنهج شمولي وآمن ومتوافق مع القيم الثقافية .

عفة كير
EFFAH CARE

**أهلاً بك
في
فريقنا**

الأخصائية
إيناس بنت حامد البار
أخصائية أولى نفسية وأسرية
بمستشفى الملك فهد بجدة

أخصائية أسرية زوجية وحاصلة على الماجستير في العلاج الزواجي والأسري من جامعة سيال باسيفيك بالولايات المتحدة، توفهم الأخصائية إيناس بنت حامد البار عبر منصة عفة كير كل كلمة برنامج "العافي" من إيمان الربانية للمتزوجات .
وتقدم الدعم والإرشاد من منظور أسري متخصص، يساعد على فهم تأثير الإيمان على علاقتك الزوجية، وإعادة بناء جسور الثقة، وبدء رحلة تعافي أمتك لك ولأسرتك.

اشتركي الآن في البرنامج
وابدي رحلة التعافي

Download on the
App Store

effahcare

GET IT ON
Google Play

عفة كير
EFFAH CARE

**أهلاً بك
في
فريقنا**

د. روان عبد الهادي قاري
أساتذة مساعد واستشاري طب النساء
والوليد بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز
بجدة وعيادات عالم الخزامى الطبية بجدة

تجمع الدكتورة روان بنت عبد الهادي قاري بين الخبرة الطبية العالمية من أرقى الجامعات الخيرية والأمريكية (مفيل، ماكماستر وميشيغان)، وهم عميق لفحائجات المرأة في مجتمعاتها كاستشارية في طب النساء والتوليد ومختصة في الصحة الجنسية للمرأة، تضم أركان عمل منصة عفة كير في مجالات متخصصة ضمن برنامج "العافي" من إيمان الربانية للمتزوجات - لتقدم الدعم والإرشاد من منظور طبي مؤثوق يساعدك على فهم جسديك وبدء رحلة التعافي بثقة.

اشتركي الآن في البرنامج
وابدي رحلة التعافي

Download on the
App Store

effahcare

GET IT ON
Google Play

عفة كير
EFFAH CARE

**أهلاً بك
في
فريقنا**

د. هبة بنت جمال حبري
أستاذة علم النفس الإرشادي
المشارك في جامعة الملك عبدالعزيز
بجدة ومعالجة نفسية

تجمع الدكتورة هبة بنت جمال حبري بين الخبرة العملية التخصصية والفهم العميق لواقعنا وثقافتنا، الحاجة ومعالجة نفسية متخصصة من الوعيات المتعددة، تنبؤك كتحدياً واحداً في مجالات علمية مرموقة حول التربية الجنسية للأطفال وعلاج إيمان المواد الإباحية وأثرها على تجارب الطفولة المؤلمة.

تقدم كمرصنة غير حاصلة عفة كير كل كلمة حريزتها في برنامجها الذاتي "من الإيمان إلى الأمان"، الصمم ليرافقك خطوة بخطوة نحو فهم جذور الإيمان والتعافي الحقيقي.

احصل التطبيق الآن
وابدا رحلة التعافي

Download on the
App Store

effahcare

GET IT ON
Google Play

الملخص التنفيذي

لعام 2025

شهد عام 2025 نموًا نوعيًا في أعمال الجمعية على مستوى البرامج، الشراكات، والمحتوى، إضافة إلى توسع ملحوظ في حجم المستفيدين.

هذه النتائج تعكس قدرة الجمعية على الجمع بين التوسع الكمي في عدد المستفيدين، والتعمق النوعي في جودة البرامج وأثرها.

عفة في أرقام

عدد الورش واللقاءات

87

لقاء متخصص

عدد ممكنين التعافي

24

ممكن

عدد مستفيدي التعافي

1 9 1 6

مستفيد

إجمالي المستفيدين

24,700

مستفيد

الأدلة التوعوية

03

أدلة

عدد الشراكات

03

شراكات

عدد جلسات الدعم الفردي و الجماعي

2,642 جلسة

نسبة الرضا في أبرز البرامج

%93

عدد البرامج الرئيسية المنفذة

06 برامج

إجمالي الوصول الرقمي

2,829,203 مشاهدة



الشراكات الاستراتيجية

1. جامعة القصيم

نوع التعاون: تقديم ورش التأهيل لمشروع العاملين مع الشباب بنيان لأعضاء هيئة التدريس بالجامعة



2. جامعة الملك سعود

نوع التعاون: تقديم ورش توعوية بالسلوكيات الإدمانية لطالبات الكلية الصحية



3. شراكة مع جمعية خيركم

نوع التعاون: تقديم التأهيل لبرنامج بنيان



4. شراكة مع مدرسة الثانوية الرابعة عشر للبنات في مكة

نوع التعاون: تقديم الورش واللقاءات التوعوية بالاعادات الادمانية لعدد 60 طالبة



وزارة التعليم
Ministry of Education

المحتوى التوعوي و منصات التواصل الاجتماعي

شهد عام 2025 توسعًا كبيرًا في الحضور الرقمي للجمعية، وكانت الأرقام كالتالي:

1,100,000 

100,000 

664,854 

180,000 

500,000 

949,203 

حلقات مرئية

08 

ضمن برنامج متخصص

150 

منشور توعوي

إجمالي الوصول التراكمي

2,829,203 

مشاهدة وتفاعل

وقد أظهرت التحليلات ارتفاعًا ملحوظًا في معدلات الاحتفاظ بالجمهور والتفاعل مع المحتوى المرتبط بالسلوكيات الإدمانية.



ذهنية المدمن VS ذهنية المتعافي

ذهنية المدمن

- يهرب من الألم بالمتعة السريعة
- يعيش في الإنكار والتجريب
- يكرر نفس السلوك رغم الأذى
- يفقد الإحساس بالوقت والهدف

ذهنية المتعافي

- يواجه الألم بشجاعة
- يتحمل المسؤولية
- يتعلم من السقوط
- يختار التغيير كل يوم

المتعافي هو "نماية ضعفك" هو "بداية وعيك"

Effah 2030

عقلية النمو

طريقك للتعافي والتغيير

- تفهم أن التعافي رحلة، وليست فقرة.
- تتعلم من كل تعثر وتفوم أقوى.
- تنبؤ الألم جزء من عملية التغيير.
- تركز على خطوة اليوم، وليس نتيجة الغد.

عقلية الشبث

- تخاف من التغيير وتقول "ما أقدر"
- تظن إن الأخطاء دليل ضعف.
- تهرب من التجربة خوفاً من الفشل.
- تتركز السقوط بدل ما تتعلم منه.

المتعافي يبدأ

من تغيير فكرتك عن نفسك، ومن اللحظة التي تقول فيها: أنا أقدر أبداً من جديد (يعون الله)

Effah 2030

انفقوا كأسرة على قائمة قيم واضحة ومحددة خصوصاً وقت تواصل يومي ولو 10 دقائق بدون أجهزة

استخدموا القصص الحياتية بدل التوجيه المباشر

صعدوا قوانين عادلة وثابتة لا تتغير حسب المزاج

امدحوا السلوك القيمي لا الشخص فقط، مثال: أحسنت لأنك التزمت بوعدك، وليس: أنت دائماً رائع

خمس ممارسات أساسية لبناء قيم راسخة

Effah 2030

الوقاية ليست شعاراً يُرفع بل ممارسة تُعاش

البدايل الواقعية للشباب

لا تُفرض عليهم من علي، بل يُشاركون في صنعها، فيشعرون أنها صوتهم وخيارهم، لا بعء فوق رؤوسهم. بهذا تُبنى الوقاية بالشراكة

Effah 2030

البديل الحق لا يقتصر على نشاط وقتي بل يفتح للشباب حياة أوسع

- رياضة تُفرغ الطاقة
- ثقافة تُغذي العقل
- ورفقة صالحة تعيد للإنسان توازنه

هكذا تتحول الوقاية إلى حياة كاملة، لا إلى لحظة عابرة

Effah 2030

متابعين منصات عفة



43152

29000 X



10000

6400 Instagram



شركاء عفة

الراجحي الإنسانية
ALRAJHI HUMANITARIAN



سليمان
أباني الأهلية
Sulaiman Abanumay Foundation



مؤسسة
الحبيب
الخيرية



أوقاف علي عبد الوهيد الفوزان
Awqaf Ali Abdulaziz Al-Dowayan



2025

“من الوعي إلى الوقاية... ومن الوقاية إلى التعافي...
ومن التعافي إلى الأمان.”
“أثر يبدأ من فرد... يمتدّ لأسرة... ويصل إلى مجتمع.”

تم بحمد الله





مصرف الإنماء
alinma bank 

SA41 0500 0068 2044 0707 7000



E f f a h 2 0 3 0

