



جمعية نفس للتمكين

التقرير السنوي

2021

عام يمضي في رحلةٍ وعطاءٍ مستمر



عام 2021 عام المحبة والعطاء..!

مقدمة

بالمحبة والعطاء وروح الفريق والعمل الجماعي انطوى عام 2021م، عام صعب من مسيرة نفس للتمكين، وقد أكد هذا قوة المؤسسة ومحبتها وعطاءها في تقديم الخدمات النفسية والاجتماعية والشبابية، والتشبث بالأهداف التي انطلقت الجمعية لأجلها بالرغم من الظروف الصعبة التي تمر بها الجمعية ويمر بها الشعب الفلسطيني ككل إلا أن هذا العام امتزج بقوة العطاء والنجاح وتقديم الخدمات المختلفة والمتشعبة على نطاق واسع في محافظات الوطن، وهذا يؤكد أيضاً نجاح الجمعية في تحقيق أهدافها التي تأسست لأجلها حتى أصبحت رقماً أصيلاً في برامج الرعاية النفسية والاجتماعية والشبابية.

وما ميّز المؤسسة في العام الماضي تمثل في الجدية والانتظام والاستمرارية في تقديم الجهود من الطاقم الإداري

والعاملين/ات وفريق المتطوعين/ات، الأمر الذي يعزز باستمرار مصداقية نفس لدى الجمهور، وجذب العديد من المتطوعين الشباب/ات من المناطق المختلفة بالإضافة إلى طلبة الجامعات الفلسطينية.

لقد جمعت نفس بين العمل في دائرة التعريف والعمل التطوعي وتمكين الشباب/ات في العمل المجتمعي وبناء القدرات،

واستمرت في مسار الدخول في دائرة العمل والتثبيت والتعميم والتواصل المباشر مع المؤسسات الفلسطينية، بالإضافة إلى الأجنبية الرائدة، وامتداداً للأعوام الماضية، قدمت للمجتمع الفلسطيني وتحديداً للشباب والأطفال والنساء، والمتطوعين/ات كثيراً من الخدمات، واستمرت في ترسيخ تعريفها وأهدافها في المجتمع الفلسطيني، وبناء علاقات وطيدة مع الوزارات والمراكز الاجتماعية والشبابية والجمعيات في القرى والمخيمات، ووكالة الغوث، ما أخرجها إلى دائرة محور التمكين والعمل المستمر، والبحث عن فرص التثبيت والتعميم للحصول على الدعم اللازم بالرغم من صعوبته في الفترة السابقة والحالية، وفي هذا العام.

وتكافح المؤسسة لسير في خطى ثابتة في مجال التمكين النفسي والرعاية الاجتماعية في فلسطين إلا أنها بحاجة ماسة إلى الكثير من الجهد والمثابرة لمواجهة التحديات الكبيرة، وتعزيز وابتكار المنهجيات والآليات والمفاهيم الحديثة لتعلم وإكساب مهارات مختلفة تساعد في التكيف، وإعادة التوازن النفسي والاجتماعي للشعب الفلسطيني ككل.

ومع انتقال المؤسسة إلى مرحلة تبني البرامج التدريبية والتطوعية المهمة عما كانت عليه من قبل بهدف الوصول إلى جميع محافظات الوطن ومرحلة الأنشطة السريعة، تمكنت من خلال مجموعة من الأعمال التطوعية في كافة المراكز والمدارس الحكومية والخاصة ووكالة الغوث من خلال تنمية القدرات المختلفة، ومهارات الاتصال والتواصل، ومنهجية بدائل العنف والضغوط النفسية، ومساعدة العديد من الحالات الفردية والجماعية.



سيغطي هذا التقرير البسيط الفترة السابقة، ويشمل الأنشطة والتدريبات التي نفذتها الجمعية بالرغم من صعوبة الظروف، مع الحديث عن الإنجازات الإدارية والمالية، وما رافقها من إعداد للخطة الإستراتيجية 2020-2021، ليكون الجميع على اطلاع بكافة تفاصيلها، ومواكبة نمو المؤسسة.

بكل تواضع نتوجه للأعضاء الأفاضل بجزيل الشكر على محافظتهم على التواصل الإيجابي، ومساندة مسار الجمعية، وعمق الانتماء والولاء الذي تحلوا به من أجل ترسيخ أهداف الجمعية ورؤيتها في المجتمع الفلسطيني، بالرغم من صعوبة الالتقاء أحياناً، ولكن تواصلهم المستمر مع المدير التنفيذي كان بمثابة دعم ومتابعة للجمعية ونجاح برامجها.

أنشطة نفس 2021 بالأرقام

عدد الأنشطة	الفعالية
2	عرض فيلم
3	مؤتمر أو حفل ختامي
2	معارض أطفال
14	ورشات بناء قدرات
47	ورشات توعية في المدارس
5	ورشات عمل مهارات حياتية
23	تدريبات متخصصة
7	أعمال تطوعية
5	نشاطات اجتماعية وأيام مفتوحة
18	جلسات رعاية نفسية واجتماعية
12	اجتماعات تخطيطية
3	مخيمات صيفية
16	نشرة أخبار
4	لقاءات إعلامية
4	مسارات تفرغية وترفيهية
15 دورة / 221 منتفعاً	عدد الدورات التدريبية وعدد المنتفعين/ات



تحليل البيئة الخارجية والداخلية

شكل العام 2021 محطة تغيير في حياة الفلسطينيين كنتيجة للتطورات غير العادية التي شهدتها هذا العام والعام السابق، فبالرغم من أن حياة الفلسطينيين/ات تميزت عبر العقود المنصرمة بصعوبتها نتيجة للظروف العامة (الاحتلال، والانقسام السياسي، والأزمة الاقتصادية، والبطالة، وغياب القوانين، وما إلى ذلك)، إلا أن استمرار انتشار جائحة كورونا جاء ليشكل إضافة نوعية لمعاناة الفلسطينيين والفلسطينيات وانكشافهم/ن للضغوطات النفسية. فالإغلاقات التي فرضت على المدن والقرى والمخيمات الفلسطينية، في ظل انتشار الفقر والبطالة أصلاً، شكل ضغطاً لا يطاق على الأفراد، فقد شكّلت الأزمة الاقتصادية واحدة من أهم المتلازمات التي رافقت انتشار الجائحة نتيجة فقدان عدد كبير من المواطنين/ات فرص عملهم، والحديث هنا يدور أساساً عن العاملين والعاملات غير المنتظمين والمنتظمات (عمال وعاملات المياومة). كذلك لم يكن هناك انتظام في دفع رواتب موظفي وموظفات القطاع العام مما جعل الأزمة الاقتصادية تطال كافة الأسر. ويشار هنا إلى أن بنية الاقتصاد الفلسطيني كإقتصاد ريعي، تعتمد بشكل كبير على المساعدات الخارجية، وهي التي شحّت كثيراً خلال العام المذكور نتيجة لاختلاف الأولويات لدى الجهات المانحة، ودفع فلسطين إلى زاوية القضايا قليلة الاهتمام على أجندة العالم. وهنا نلاحظ أن الأزمة الاقتصادية قد ألقّت بظلالها على الحياة النفسية سلباً في أوساط الفلسطينيين والفلسطينيات، وبات الهم الأكبر لأرباب الأسر (ذكوراً أو إناثاً) هو توفير الاحتياجات الأساسية لأسرهم وأسرهن، مما زاد من الضغوطات النفسية التي انعكست سلباً على كافة مكونات المجتمع. وفي ظل غياب نظام رعاية اجتماعية، ازداد بشكل كبير عدد الأسر المنكشفة للفقر والعوز، وشهدت فلسطين ارتفاعاً هائلاً في عدد الأسر تحت خط الفقر، سواءً تلك التي وثقتها الإحصاءات الرسمية، أو تلك التي لم توثق.

كما أن الوضع الاقتصادي السيء زاد من حدة التوتر داخل الأسر نتيجة لعدم القدرة على توفير الاحتياجات الأساسية للمنازل، واستمرارية إغلاق أماكن الترفيه (الشريحة أصلاً) مما خلق نمطاً جديداً للحياة. ونتيجة لاضطرار أفراد الأسر لقضاء الوقت الطويل داخل المنزل، ازدادت المشاحنات وحالات العنف، وازدادت الأعباء النفسية المفروضة خاصةً على الوالدين. فمع تفاوت إغلاق المؤسسات التعليمية، اضطر آلاف الطلاب والطالبات للبقاء في منازلهم ومتابعة العملية التعليمية عن بُعد، وهو ما أضاف عبئاً جديداً. ويشار هنا إلى أن النساء كن الأكثر عرضةً للضغوط نتيجة لهذا الوضع. وبالإضافة إلى الأعباء الاعتيادية التي تتحملها النساء، إضيف إليهن أعباء أخرى تمثلت في متابعة التحصيل العلمي لأبنائهن وبناتهن للمحافظة على تحصيلهم العلمي والأكاديمي. ومع انتشار حالة الفقر والتريدي الاقتصادي، باتت متابعة العملية التعليمية أكثر صعوبة واربكاً. وتتجلى هذه الحالة لدى الأسر التي لديها عدد كبير من الأولاد والبنات، حيث عجزت عن توفير عدد كافٍ من الأجهزة الإلكترونية للأولاد والبنات. وبالتالي، باتت العملية التعليمية تشكل عبئاً على الأسر الفلسطينية، وتحملت النساء العبء الأكبر من هذه الحالات. يضاف إلى ذلك، حالة الرعب التي سادت الأسر الفلسطينية والخوف من انتقال العدوى إلى أفرادها في ظل تطور محاور الفيروس، مما اضطر اضطرت الأمهات إلى تقييد حركة أبنائهن وبناتهن مما زاد من الضغوطات المفروضة على جميع أفراد الأسرة وازدياد المشاحنات. كما أن التباعد الاجتماعي الذي فرضه انتشار جائحة الكورونا، زاد من حدة الضغوطات والتوتر بين الأفراد. وقد أدى غياب الوعي لدى الأطفال والشباب تحديداً،



بالوسائل الملائمة للتعبير عن الضغوطات والتوترات، إلى انتشار ظواهر العنف داخل المنزل. كما أن الظروف العامة، منعت الأطفال والشباب من ممارسة حياتهم الاعتيادية وهو ما كان كفيلاً بتخفيف الضغوطات والتوتر. كما أن الفجوة ما بين الأطفال والشباب وأسرههم ازدادت نتيجة لعدم التزام الأطفال والشباب بتعليمات الأهل النابعة من الخوف عليهم من تبعات الإصابة بالفيروس.

على صعيد ذي صلة، ازداد حجم العنف المبني على النوع الاجتماعي والموجه أساساً ضد النساء نتيجة لحقيقة بقاء الجميع داخل المنزل، وعدم القدرة على الخروج. في هذا السياق، يشار إلى أن العام 2021 شهد مقتل 35 امرأة على يد أقربائهن ضمن مسلسل العنف المبني على النوع الاجتماعي وقتل النساء المستمر في فلسطين منذ سنوات.

ومما زاد من حدة التوتر والاضطرابات النفسية والاجتماعية، غياب دور مؤسسات المجتمع المدني في تقديم خدمات الرعاية النفسية للفئات المستهدفة، حيث إن هذه المنظومة من الخدمات سابقاً، وبالرغم من ضعفها أسهمت إلى حد كبير في تحسين الحياة النفسية في فلسطين، وتقديم الخدمات النوعية. وجاء تراجع دور المؤسسات المنشغلة في خدمات الرعاية النفسية، كنتيجة طبيعية للإغلاق وشح الموارد. فلم تعد المؤسسات قادرة على الوصول إلى الفئات المستهدفة كما كان عليه الحال، مما زاد من حدة الضغوط التي تواجهها الفئات المهمشة وبخاصة المنحدرة من مناطق نائية.

أسهمت العوامل آفة الذكر في زيادة الاضطرابات النفسية والاجتماعية، واختلال السلم الأهلي في المجتمع الفلسطيني ككل. وليس خفياً القول إن كافة فئات المجتمع الفلسطيني باتت في حاجة ماسة للتدخل على المستوى النفسي، والسعي لتخفيف الضغوط. وعليه، اتسم العام الأقل بانتشار واسع للعنف في المجتمع الفلسطيني وعلى غير ذي صعيد. فإلى جانب انتشار العنف المبني على النوع الاجتماعي، الذي سبق التطرق إليه، انتشرت ظواهر العنف الأخرى في الجامعات والمجتمع، وزادت الحالة سوءاً مع تعطل الجهاز القضائي وعدم قيامه بدوره الطبيعي في فض النزاعات وحماية الحقوق، مما دفع بالكثيرين إلى أخذ القانون بأيديهم وما ترتب على ذلك من فعل وردة فعل في سلسلة غير متناهية من المشاكل والنزاعات والصراعات.

كما أن حالة التمر التي واجهها المصابون/ات بالفيروس، دفع البعض إلى إخفاء إصابتهم مما زاد من تفشي الفيروس في المجتمع وما ترتب على ذلك من حواجز بين الأفراد وغياب الثقة بالمحيطين. وفي ظل هذه الظروف، ومع إدراكها للوضع النفسي والاجتماعي غير المستقر والحاجة للاستمرار في تقديم الخدمات، واصلت جمعية نفس للتمكين عملها بالرغم من استمرار الضغوطات المالية والتضييق على مؤسسات المجتمع المدني الفلسطيني، وشح التمويل المتاح. إلا أن الجمعية وبجهود طاقمها والقائمين والقائمات عليها والمتطوعون/ات واصلت عملها على مدار العام بمرونة عالية حيث عملت عبر ثلاثة برامج متكاملة:

1. برنامج الدعم النفسي الاجتماعي
2. برنامج التوعية المجتمعية.
3. برنامج الضغط والمناصرة
4. بدائل العنف
5. التمكين المجتمعي للشباب.



أما الأهداف التي عملت عليها الجمعية فكانت كالآتي:

1. المساهمة في تحسين الصحة النفسية للمجتمع الفلسطيني، ومكافحة الإقصاء والتهميش والتمييز وبخاصة ضد الشباب: في سعيها لتحقيق هذا الهدف، عملت الجمعية على مدار العام على تقديم خدمات الإرشاد النفسي: الفردي والعائلي والأسري والجماعي. وفي العادة، تقدم الخدمة عبر مرشدين/ات مؤهلين مهنياً في مقر الجمعية، وفي ظروف تتلاءم مع احتياجات طالبي وطالبات المساعدة. وفي العادة، فإن هناك عدداً من طالبي وطالبات الخدمة ممن يتوجهون ويتوجهن للجمعية مباشرة طلباً للتدخل، علماً بأن بعض الحالات قد تم تحويلها من قبل مؤسسات نظيرة. من جهة أخرى، فإن الجمعية، ولدى تنفيذ الأنشطة المجتمعية في الميدان (برنامج التوعية المجتمعية)، تتناول الترويج لخدمة الإرشاد النفسي الفردي والعائلي والجماعي، لتشجيع الفئات المستهدفة على التوجه لطلب الخدمة. أما منهجية العمل مع الحالات، فتتسم بالسرية المطلقة وتُبنى على الخطوات الآتية:

- استقبال المنتفع/ة من قبل المرشدة/ة وعمل تقرير أولي حول الوضع.
- عرض التقرير ومناقشته مع المشرف المهني والاتفاق على خطة التدخل
- وضع خطة علاجية (سواء أكانت فردية أو عائلية)
- يقوم المرشدة/ة بتنفيذ جلسات الإرشاد بسرية تامة، وتوثق الحالة في ملف خاص لا يمكن الاطلاع عليه إلا من قبل المرشدة/ة نفسه و/ أو المشرف المهني.

كما تعمل الجمعية أيضاً على تقديم خدمات الإرشاد الجماعي، والتفريغ النفسي للمجموعات التي تنظم عادة في الميدان، ضمن برنامج التوعية المجتمعية. وتهدف جلسات الإرشاد الجماعي إلى مساعدة المنتفعين والمنتفعات على تفريغ الضغوط النفسية والحد من التوتر. في هذا السياق، تنفذ الجمعية أنشطة التفريغ النفسي الجماعي لفئات محددة تعاني من مشاكل شبيهة (ذوو الاحتياجات الخاصة، والنساء الفاقديات كمنادج). ومن خلال هكذا أنشطة، تهدف جمعية نفس إلى خلق مصادر دعم من البيئة المحيطة من خلال تشارك التجارب المتشابهة، وتقديم الدعم لأفراد آخرين وأخريات ممن يعانون ويعانين المشكلة ذاتها. فجمعية نفس تؤمن أن من يعاني أو تعاني من صدمة، أو أزمة نفسية محددة، يمكن أن يشكل وتشكل مصدر دعم كبيراً ومتميزاً لآخرين وأخريات يعانون أو يعانين من الأزمة ذاتها. بالتالي، تستمر الجمعية في تقديم هذه الجلسات وتعتبرها من أهم مكونات العمل في مجال الدعم النفسي والاجتماعي. ومن خلال المتابعة والتقييم المستمرين لهذه الأنشطة، تدرك الجمعية أن العمل مع المجموعات يشجع الأفراد عادةً على التعبير بشكل أفضل وأكثر جرأة عن مشاكلهم ومشاكلهن الفردية.

ولضمان تقديم خدمة نوعية متقدمة، يتم تدريب المرشدين/ات على مهارات الإرشاد وتقنياته الحديثة. ويتم تنظيم التدريبات بشكل منتظم في جمعية نفس وتستهدف المرشدين/ات العاملين/ات في الميدان، وكذلك طلاب وطالبات العلوم الإنسانية في الجامعات الفلسطينية. ويأتي استقطاب الطلاب/ات للتدريب بناءً على علاقات التنسيق والتشبيك مع الجامعات والكليات المختلفة التي



تدرك مستوى التدريبات ومهنتها، التي تقدمها جمعية نفس للتمكين، وبالتالي يتم توجيه الطلاب والطالبات من أجل الانخراط في هكذا تدريبات. أما بالنسبة للجمعية، فإن التدريب يأتي ضمن العمل على تحقيق الهدف الإستراتيجي للجمعية، والمتمثل في تحسين خدمات الرعاية النفسية الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني. فالجمعية تؤمن إيماناً عميقاً بأهمية تدريب المرشدين/ات وتزويدهم وتزويدهن بمهارات إرشاد متقدمة، مما سينعكس في النهاية بشكل إيجابي على المنتفعين/ات. في هذا السياق، تعمل الجمعية على تدريب المرشدين/ات والمرشدين وبشكل مجاني من خلال مرشدة/ة مختصة/ة ومؤهل/ة.

المرشدة/ة	الخدمات
86 جلسة إرشاد فردي	المساهمة في
25 جلسة إرشاد جماعي	تحسين الصحة
15 جلسة إرشاد عائلي	النفسية للمجتمع
عملت جمعية نفس للتمكين وبالتعاون مع جمعية الشابات المسيحيات مساراً لفريق المتطوعين/ات، ضم 37 متطوعاً/ة حيث بدأ من عين فارة صباحاً، وصولاً إلى وادي القلط وانتهى في المرور من دير القلط مساءً، بمسافة 12 كيلو متراً، وتخلل المسار مجموعة من الأنشطة الترفيهية والترفيهية التي تعزز مهارات التواصل الإنساني، والقيادة، والانتماء للأرض والوطن وحب الطبيعة والجماعة واللياقة الجسمية.	الفلسطيني ومكافحة الإقصاء والتهميش والتميز وبخاصة ضد الشباب:
ورشعة عمل حول الديمقراطية والتسامح لمشرفي ومعلمي التربية الإسلامية في محافظات الخليل وجنين بالتعاون مع مركز شمس، وتخلل اليوم التدريبي العديد من الأنشطة النظرية والعملية لزيادة قدرات المتدربين /ات.	
اليوم التدريبي الثاني للدورة التدريبية حول الديمقراطية والتسامح لمشرفي ومعلمي التربية الإسلامية في محافظتي الخليل وجنين بالتعاون مع مركز شمس لتعميم الديمقراطية، وتخلل اليوم التدريبي الثاني الذي قدمه المدرب أ. ناصر مطر العديد من الحوارات الثقافية والأنشطة النظرية والعملية لزيادة قدراتهم المهنية، وتمكينهم لمواجهة تحديات المرحلة.	
افتتاح الدورة التدريبية في مهارات التوجيه والإرشاد بمشاركة 25 خريجة/ة تخصص علم النفس، وتركز اليوم الأول في الدورة التدريبية حول مهارات التواصل والإصغاء في العملية الإرشادية، وتخلل الورشة العديد من النشاطات العملية والنظرية حول مهارات الإرشاد ومميزاته وخصائصه المهمة، وقاد الورشة المدرب أ. ناصر مطر حيث تنفذ الدورة بالتعاون والتنسيق مع نقابة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في رام الله والبييرة وافتتحها أ. إيباد لدادوة نقيب اختصاصيي رام الله والبييرة.	
استمرار فعاليات الدورة التدريبية في مهارات التوجيه والإرشاد بمشاركة 25 خريجة/ة تخصص علم النفس،	



وتركزت الدورة التدريبية في اليوم الأول حول مهارات الإرشاد الجمعي والفردى، وتخلل الورشة العديد من التدريبات والنشاطات العملية والنظرية حول مهارات الإرشاد وفوائده وكيفية مساعدة المسترشدين /ات، وقاد الورشة المدرب أ. ناصر مطر حيث تنفذ الدورة بالتعاون والتنسيق مع نقابة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في رام الله والبيرة.

استمرار فعاليات الدورة التدريبية في مهارات التوجيه والإرشاد بمشاركة 25 خريجاً/ة تخصص علم النفس، وتركزت الدورة التدريبية في اليوم الأول حول استخدام مهارات الدراما والسيكو دراما في الإرشاد، وتخلل الورشة العديد من التدريبات والنشاطات العملية والنظرية حول مهارات الدراما ولعب الأدوار في الإرشاد وكيفية مساعدة المسترشدين، وقاد الورشة المدرب ا. علي رباح وقد نُفذت الدورة بالتعاون والتنسيق مع نقابة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في رام الله والبيرة

استمرار فعاليات الدورة التدريبية في مهارات التوجيه والإرشاد بمشاركة 25 خريجاً/ة تخصص علم النفس، وتركزت الدورة التدريبية اليوم حول مهارات التخطيط والتنظيم الإرشادي، والحاجة إلى التخطيط، وتخلل الورشة العديد من التدريبات والنشاطات العملية والنظرية حول مهارات التخطيط وفوائده وكيفية مساعدة المسترشدين /ات، وقاد الورشة المدرب ا. ماجد الصوص، وقد نُفذت الدورة بالتعاون والتنسيق مع نقابة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في رام الله والبيرة.

اختتام فعاليات الدورة التدريبية في مهارات التوجيه والإرشاد بمشاركة 25 خريجاً/ة تخصص علم النفس، التي ركزت في اليوم الخامس والأخير حول برنامج الرعاية النفسية من الصدمة النفسية، وتخلل الورشة العديد من التدريبات و النشاطات العملية والنظرية التي تسهم في كيفية مساعدة المسترشدين/ات، وقاد الورشة المدربة ا. مي ضميدي وساعدها ا. ناصر مطر، وقد نُفذت الدورة التي استمرت خمسة أيام، بالتعاون والتنسيق بين نفس للتمكين ونقابة الاختصاصيين النفسيين والاجتماعيين في رام الله والبيرة، وفي نهاية الدورة تم توزيع الشهادات على المتدربين/ات.

مسار جميل نفذته جمعية نفس للتمكين، لفريق من الشباب/ات بطول 12 كيلو متراً، حيث بدأ من عين فارة صباحاً، وصولاً إلى وادي القلط عبر المرور بالجبال والوديان الجميلة، والمشاركة الفاعلة لمجموعة رائعة من المشاركين/ات، وتخلل المسار مجموعة من الأنشطة الترفيهية والترفيهية والاجتماعية التي تعزز مهارات التواصل الإنساني والانتماء للأرض والإنسان، إضافة إلى اللياقة البدنية والجسمية، وتحمل مشاق السفر والمخاطرة في سفوح جبالنا الجميلة.

افتتاح الدورة التدريبية في بدائل العنف على نظام (زووم ZOOM) التي استمرت لمدة ثلاثة أيام متتالية بمشاركة 15 مشاركاً/ة من مناطق مختلفة، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني)، أدار



الورشنة التدريبية أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب سلينا سلامة، وتخلل اليوم الأول من الدورة التدريبية العديد من الأنشطة والتمارين في بدائل العنف بصورة نظرية وعملية بطريقة زووم لتناسب مع الواقع الجديد، وذلك في مجموعات ثنائية ورباعية، لتوصيل الهدف المنشود بطرق عدة فاعلة وشيقة للمتدربين/ات ومريحة، وقد تميز اليوم الأول من الدورة بالحيوية والفاعلية الكبيرة من قبل المشاركين/ات المتوقع منهم قيادة تدريبات مستقبلية لنشر ثقافة بدائل العنف.

اختتام فعاليات دورة بدائل العنف (AVP) بأسمية نشطة عبر نظام (zoom)، بمشاركة 15 مشاركة من مناطق مختلفة من الضفة الغربية، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني)، وأدار الورشة أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب سلينا سلامة، وتخلل الدورة والأمسية الأخيرة، تمارين عمل جماعي، وعصف ذهني، وفعاليات مختلفة تصل للعمق النفسي لكل مشارك،/ة وتمارين تنشيط الإبداع في إيجاد الحلول الأفضل، وتحويل الطاقة بصورة إيجابية بدلاً من العنف، وفي نهاية اللقاء الذي استمر ثلاثة أيام عبر المشاركون/ات عن الأثر الإيجابي الذي تركته هذه الدورة على ذواتهم، وحماسهم لنقل الخبرات المكتسبة للآخرين، وللمساعدة في نشر ثقافة اللاعنف في المجتمع.

افتتاح وبدء الدورة التدريبية الثانية في بدائل العنف على نظام (زوم ZOOM) التي استمرت لمدة ثلاثة أيام متتالية بمشاركة 14 مشاركة من مناطق مختلفة، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني) وأدار الورشة التدريبية أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب سلينا سلامة، وتخلل اليوم الأول من الدورة التدريبية الثانية العديد من الأنشطة والتمارين في بدائل العنف، التي كُيفت بصورة نظرية وعملية عبر زوم؛ لتناسب مع الواقع الجديد في مجموعات ثنائية ورباعية، لتوصيل الهدف المنشود بطرق عدة فاعلة وشيقة للمتدربين/ات ومريحة، وقد تميز اليوم الأول من الدورة بالحيوية والفاعلية الكبيرة من قبل المشاركين/ات.

استمرار فعاليات الدورة التدريبية الثانية في بدائل العنف "AVP" على نظام (زوم ZOOM) التي استمرت لمدة ثلاثة أيام متتالية بمشاركة 14 مشاركة من مناطق مختلفة، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني) وأدار الورشة التدريبية أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب سلينا سلامة، وتخلل اليوم الثاني التركيز على نموذج مانديلا لتحويل القوة والطاقة وإرتباطه بالقيم والقرارات السريعة والدوائر المركزية من الدورة، وكُيفت الأنشطة والتمارين في بدائل العنف، بصورة نظرية وعملية عبر تقنية زووم؛ لتناسب مع الواقع الجديد لنشر ثقافة بدائل العنف، وتعزيز السلم الأهلي والعدالة.



اختتام فعاليات دورة بدائل العنف الثانية (AVP) بأسمية نشطة عبر نظام (zoom)، بمشاركة 14 مشاركاً/ة من مناطق مختلفة من الضفة الغربية وغزة، بالتعاون والتنسيق مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني)، وأدار الورشة أ. ناصر مطر وساعد في التنظيم والترتيب المنسقة سيلينا سلامة، وتخلل الدورة والأمسية الأخيرة تمارين عمل جماعي، وعصف ذهني، وفعاليات مختلفة تصل للعمق النفسي لكل مشارك، وأنشطة وتمارين لإيجاد الحلول الأفضل، وتحويل الطاقة بصورة إيجابية ومبدعة بديلاً عن العنف لتعزيز السلم الأهلي والحفاظ على كرامة الإنسان.

البدء في فعاليات الدورة التدريبية الثانية المتقدمة في بدائل العنف "AVP" على نظام (زوم ZOOM) التي استمرت لمدة ثلاثة أيام متتالية بمشاركة حوالي 20 مشاركاً/ة من مناطق مختلفة من الضفة الغربية وغزة، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني) وأدار الورشة التدريبية أ. ناصر مطر وساعده في التنظيم والترتيب سيلينا سلامة، وتخلل اليوم العديد من الأنشطة مع التركيز على نموذج مانديلا لتحويل القوة والطاقة وارتباطه بالقيم وتحليل الغضب وتخفيف العنف، وكُيفت الأنشطة والتمارين في بدائل العنف بصورة نظرية وعملية عبر تقنية زوم؛ لتتناسب مع الواقع الجديد، وقد تميز اليوم الأول من الورشة المتقدمة بالحيوية والفاعلية من قبل جميع المشاركين/ات لنشر ثقافة بدائل العنف.

اختتام فعاليات دورة بدائل العنف المتقدمة (AVP) بأسمية نشطة عبر نظام (zoom)، بمشاركة 18 مشاركاً/ة من مناطق مختلفة من الضفة الغربية وغزة، بالتعاون والتنسيق مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني)، وأدار الورشة أ. ناصر مطر وساعد في التنظيم والترتيب المنسقة سيلينا سلامة، وتخلل الدورة والأمسية الأخيرة تمارين عمل جماعي، وعصف ذهني، وفعاليات مختلفة تصل للعمق النفسي لكل مشارك، وأنشطة وتمارين لإيجاد الحلول الأفضل، وتحويل الطاقة بصورة إيجابية ومبدعة بديلاً عن العنف، وللمساعدة ونشر ثقافة اللاعنف والتسامح في المجتمع، وتعزيز السلم الأهلي، والحفاظ على كرامة الإنسان

انتهاء اليوم التدريبي الأول لدورة التواصل والضغط النفسية للأطفال الأسرى والمهمشين، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية والأوروبية للتدريب، وتخلل اليوم الأول مجموعة من الأنشطة التي تساهم في مساعدتهم على التواصل، وتخفيف حدة العنف والضغط، وشارك في الورشة الصعبة عشرون طفلاً، وأدارها المدرب أ. ناصر مطر لإعادة تمكينهم نفسياً واجتم

اختتام فعاليات دورة تدريب للأطفال الأسرى حول التواصل والضغط النفسية بمشاركة العشرين يافعاً وطفلاً من محافظة نابلس، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية للتدريب، وتخلل الدورة التي أدارها أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة لتمكينهم وإعادة تكييفهم في المجتمع، وتخفيف مستوى العنف لديهم من خلال مجموعة من الآليات اللازمة.



اختتام فعاليات دورة تدريب اليافعين الأسرى حول التواصل والضغط النفسية وحل المشكلات، التي شارك فيها 18 يافعاً من محافظة الخليل، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية للتدريب، وتخلل الدورة التي أدارها أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة لتمكينهم، وإعادة تكيفهم في المجتمع، وتخفيف مستوى العنف لديهم، وتعزيز قدراتهم الإنسانية من خلال مجموعة من الآليات اللازمة.

البدء في فعاليات الدورة التدريبية في بدائل العنف "AVP" في سعين بمشاركة حوالي 15 مشاركة من المركز النسوي بالقرية، بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (مشروع مكاني) وأدار الورشة التدريبية أ. ناصر مطر، وتخلل اليوم العديد من الأنشطة مع التركيز على نموذج مانديلا لتحويل القوة والطاقة وارتباطه بالقيم، وتحليل الغضب، ومثلث العنف، وكُيفت الأنشطة والتمارين في بدائل العنف بصورة نظرية وعملية لتناسب مع الواقع الجديد بطرق عدّة فاعلة وشيقة إلى المتدربات، وقد تميز اليوم الأول من الورشة بالحيوية والفاعلية من قبل جميع المشاركات المتوقع منهن قيادة تدريبات مستقبلية، وعمل مبادرات لنشر ثقافة وبدائل العنف وتعزيز العدالة والسلم الأهلي.

نفذت جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع نادي الشباب الاجتماعي الرياضي في مخيم الجلزون يوماً ترفيهياً وتفرغياً للأطفال في قاعات اللجنة الشعبية في المخيم، حيث قاد النشاط منسق فريق المتطوعين في جمعية نفس للتمكين عبد اللطيف حامد، والمتطوعة مرام جابر، والمربية عبير صافي، وشارك في النشاط حوالي 90 طفلاً/ة من فئات عمرية مختلفة. وتخلل اللقاء العديد من الأنشطة التي تهدف إلى تعزيز الطاقة الإيجابية والتفريغ للطاقة السلبية للأطفال، وتعزيز روح المشاركة والفريق والعمل الجماعي، ويعتبر النشاط نتاجاً للعلاقة الإيجابية بين المؤسستين المجتمعتين.

اختتام فعاليات دورة بدائل العنف (AVP)، بمشاركة 15 مشاركة من المركز النسوي سعين، بالتعاون والتنسيق مع جمعية الشابات المسيحية (YWCA) مشروع مكاني، وأدارها أ. ناصر مطر، وساعد في التنظيم والترتيب منسقة المشروع رعدة طقاظة مشكورة بمعدل 12 ساعة تدريبية، وتخلل الدورة تمارين وأنشطة في العمل الجماعي، وكيفية التحكم في العنف والغضب والقرارات السريعة، وكيفية التعاطف والقيم المجتمعية، وتحويل الطاقة بصورة إيجابية، إضافة إلى أنشطة عصف ذهني، وتفرغ نفسي، وفعاليات مختلفة تصل للعمق النفسي لكل مشاركة، وأنشطة للتفكير في حلول إيجابية مبدعة بدلاً من العنف، وفي نهاية اللقاء عبرت المشاركات عن الأثر الإيجابي الذي تركته هذه الدورة على ذاتهم، وحماسهم لنقل الخبرات المكتسبة للآخرين للمساعدة في نشر ثقافة اللاعنف والتسامح في المجتمع المحلي، وتعزيز السلم الأهلي، والحفاظ على كرامة الإنسان، والعمل معاً للخروج بمبادرات مجتمعية لتعزيز دور المرأة ومكانتها.

اختتام فعاليات دورة تدريب اليافعين الأسرى حول التواصل والضغط النفسية، وحل المشكلات، التي شارك فيها



10 يافعين، من محافظة جنين، التي عُدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية للتدريب، وتخلل الدورة التي أدارها ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة لتمكينهم وإعادة تكيفهم في المجتمع، وتخفيف مستوى العنف لديهم، وتعزيز قدراتهم الإنسانية في التواصل وحل المشكلات عبر مجموعة من الأنشطة والآليات اللازم للمساعدة.

اختتام فعاليات دورة تدريب اليافعين الأسرى حول التواصل والضغط النفسية، وحل المشكلات، التي شارك فيها 14 يافعاً من محافظة نابلس، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية للتدريب، وتخلل الدورة التي أدارها ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة لتمكينهم وإعادة تكيفهم في المجتمع، وتخفيف مستوى العنف لديهم، وتعزيز قدراتهم الإنسانية في التواصل وحل المشكلات عبر مجموعة من الأنشطة والآليات اللازمة للمساعدة في تكوين الشخصية، وتفعيل قدراتهم على حل المشكلات.

انتهاء اليوم التدريبي الأول لدورة المهارات الحياتية (التواصل والضغط النفسية) لليافعين الأسرى والمهمشين، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية الأوروبية للتدريب، وتخلل اليوم الأول مجموعة من الأنشطة التي تسهم في مساعدتهم على التواصل وحل المشكلات، وتخفيف حدة العنف والضغط، وشارك في الورشة أحد عشر يافعاً، وادارها المدرب أ. ناصر مطر للمساعدة في إعادة تمكينهم وتعزيز قدراتهم.

اختتام فعاليات دورة تدريب اليافعين الأسرى حول التواصل والضغط النفسية، وحل المشكلات، التي شارك فيها 11 يافعاً من محافظة بيت لحم، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية للتدريب، وتخلل الدورة التي أدارها ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة لتمكينهم وإعادة تكيفهم في المجتمع، وتخفيف مستوى العنف لديهم، وتعزيز قدراتهم الإنسانية في التواصل وحل المشكلات عبر مجموعة من الأنشطة والآليات اللازمة للمساعدة في تكوين الشخصية، وتفعيل قدرتهم على حل المشكلات وممارسة حياتهم الاجتماعية.

انتهاء اليوم التدريبي الأول لدورة المهارات الحياتية في التواصل والضغط النفسية لليافعين الأسرى والمهمشين بمحافظة رام الله والبيرة، التي عُقدت بالتعاون مع جمعية الشبان المسيحية والمؤسسة العربية الأوروبية للتدريب، وتخلل اليوم الأول مجموعة من الأنشطة التي تسهم في مساعدتهم على التواصل وحل المشكلات، وتخفيف حدة العنف والضغط لديهم، وشارك في الورشة ستة عشر يافعاً من المحافظة، وادارها المدرب أ. ناصر مطر للمساعدة في إعادة تمكينهم وتعزيز قدراتهم لمواجهة تحديات الحياة.

صور من ورشة العمل التدريبية على الضغوط النفسية وتعزيز القدرات لدى مجموعة من الأمهات لطلاب مدرسة الفقيه فرع كفر عقب. حيث تخلل الورشة العديد من الأنشطة الإرشادية والتفريغية، ونشاطات حول الاتصال



والتواصل لتخفيف الضغوط النفسية والعنف الذاتي، التي عُقدت بالتنسيق والتعاون مع المرشدة المدرسية وإدارة المدرسة، لتفعيل علاقة التواصل بين المدرسة والأهالي.

نفس للتمكين تنفذ تدريباً تطوعياً لمجموعة متطوعي المخيم الصيفي (تفانين) حول أساسيات العمل مع الأطفال والمراهقين/ات في المخيمات الصيفية، ونفذ التدريب أ. ناصر مطر وحضر اللقاء كل من السيدة أسمى زيادة مديرة المخيم والاختصاصية النفسية غادة الخضور، وعدد من متطوعي مؤسسة نفس. وتجدر الإشارة إلى أن التدريب جاء كخطوة مسبقة بهدف تمكين الفريق لأداء أفضل، خاصة مع تحديات الفترة السابقة التي شهدتها المجتمع الفلسطيني من انتشار لفايروس كورونا وأكثر من عام ونصف من العزلة والحجر المنزلي، وما ترتب عليها من آثار نفسية واجتماعية أُلقت بظلالها على الأطفال وعلى سلوكياتهم. وفي نهاية اللقاء تم تزويد المشاركين بمجموعة من المهارات والأنشطة المبنية على أسس نفسية، تخللها أنشطة تفرغية بهدف مساعدة الطفل على تحقيق أكبر استفادة من المخيم الصيفي، وبناء علاقات سليمة مع الآخرين.

نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل تطوعية لحوالي 40 من اليافعين في المخيم الصيفي (تفانين)، حول بدائل العنف والتغير المجتمعي، والعلاقات الإنسانية، وتخلل الورشة التي أدارها أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة والفعاليات والحوارات والنقاشات المهمة لليافعين في هذه المرحلة، وقد شارك في اللقاء مجموعة من المتطوعين/ات وتخلل الورشة العديد من الأنشطة الترفيهية بهدف مساعدة اليافعين على زيادة تفهمهم المجتمعي والإسهام في عملية التغير الإيجابي.

اختتام فعاليات المخيم البرلماني للطلبة في جبل النجمة (الإنسان قضية)، الذي ينفذ ضمن مشروع المواطن الصغير القائم عليه اتحاد جمعيات الشابات المسيحية في فلسطين بالشراكة مع 14 مؤسسة من مختلف المدن الفلسطينية، وشارك متطوعو جمعية نفس للتمكين بفعالية عالية، والطلبة المستهدفون من مختلف المدارس الشريكة للمشروع في المخيم التدريبي الذي ضم 50 طالباً/ة من مناطق مختلفة. وتخلل المخيم عدّة فعاليات تمثلت في التوعية الثقافية والاجتماعية والقضايا العامة لبناء القدرات، إضافة لبعض الأنشطة الترفيهية والوطنية والأعمال التطوعية، وزيارات تعاونية للمؤسسات الزراعية والشبابية؛ للتعريف بمفهوم الهوية الوطنية، وتقبل الآخر، وبناء المبادرات الشبابية، إضافة للعديد من المهارات الحياتية المختلفة.

صور من النشاطات التي نفذتها جمعية نفس للتمكين للاختصاصيين/ات النفسيين والاجتماعيين من دائرة الخدمات الاجتماعية والشؤون في وكالة الغوث الدولية بالصفة الغربية، وذلك في فندق (الميلينوم)، وأدارها المدرب أ. ناصر مطر، وتخللها العديد من الأنشطة الهادفة لتفريغ الضغوط وتعزيز الصحة النفسية والقدرات لأكثر من 50 موظفاً/ة على دفتين لخلق جو من الراحة والمتعة والانسجام.

متطوعو جمعية نفس للتمكين وضمن مشروع المواطن الصغير الذي ينفذ بالتعاون مع اتحاد جمعيات الشابات



المسيحية، شاركوا بفعالية مع مجموعة الطلبة المحفزين في المسار التعريفي الفلسطيني إلى وادي قانا، ثم زاروا البلدة القديمة في بلدة دير ايستيا. واطلعوا على معالمها، وتأتي هذه الزيارات ضمن خطة البرلمان الطلابي التابع للمشروع في زيادة الإلمام بالمعرفة جغرافيا فلسطين التاريخية. كما شارك المتطوعون/ات في جمعية نفس للتمكين بفعاليات مختلفة خلال الزيارة في رسم جدارية في أزقة البلدة القديمة، وتنفيذ أنشطة تفرغية لمجموعة الطلبة المحفزين والمشاركين في الزيارة.

نفذت نفس للتمكين ورشة عمل في مدرسة بنات بيرزيت حول آليات الحماية من العنف وإيجاد بدائل إيجابية للعنف، وتأتي هذه الورشة ضمن أنشطة المرشدة المدرسية رهان القيمري بالتعاون مع مؤسسات المجتمع المحلي، لأولياء أمور الطالبات، وبحضور ومشاركة اللجنة الشعبية في بيرزيت، التي أدارها أ. ناصر مطر رئيس جمعية نفس للتمكين، وشكر الحضور الجميع على الورشة الإثرائية التي قدمت، والشكر موصول لأولياء أمور الطالبات على اهتمامهم بقضايا بناتهم وحضورهم الورشة ومشاكلهم الفاعلة.

ورشة العمل بالتعاون مع جمعية بيت دافئ للعاملين في برنامج الإغاثة الطبية في بيت لحم حول التواصل والتعامل مع اليافعين/ات، وتخلل الورشة التي قادها أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية حول سلوكيات اليافعين، وكيفية التعامل معهم، وحمايتهم من الضغوط والعنف والمشكلات، وتفعيل دورهم في البناء المجتمعي.

ورشة العمل التدريبية بأريحا بعنوان حقوق الإنسان بين حفظ النظام وسيادة القانون، التي استهدفت عدداً من ضباط قوات الشرطة الخاصة في أريحا. ونفذت بالتعاون مع الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان، وتخلل اللقاء الذي قاده المدرب أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية حول التواصل والضغوط النفسية، والعمل تحت الضغط، وكيفية اللجوء إلى بدائل إيجابية لتحويل الطاقة السلبية الضاغطة إلى إيجابية نشطة، وتميز جميع المشاركين/ات بروح عالية من التفاعل والمرونة والحرص المجتمعي والإنساني الحقوقي العالي.

ورشة العمل حول كيفية التعامل مع اليافعين/ات، بالتعاون مع جمعية بيت دافئ للعاملين في برنامج الإغاثة الطبية في رام الله والشمال، حول التواصل والتعامل مع اليافعين/ات، وتخلل الورشة التي قادها المدرب أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية حول سلوكيات اليافعين، وكيفية التعامل معهم، وحمايتهم من الضغوط والعنف والمشكلات، وتفعيل دورهم في البناء المجتمعي.

ورشة العمل حول التعامل مع اليافعين/ات، وتخفيف ضغوط العاملين/ات في جمعية الإغاثة الطبية بالضفة، بالتعاون مع جمعية بيت دافئ في رام الله والشمال، وكيفية الاهتمام باليافعين والتعامل معهم، وتخلل الورشة التي قادها المدرب أ. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية حول مساعدة العاملين/ات في التعامل مع اليافعين لانفسهم، وكيفية التعامل معهم، وحمايتهم من الضغوط والعنف والمشكلات، وتفعيل دورهم في البناء



المجتمعي والإنساني. وشارك في اللقاء ا بسام بكر مدير بيت دافئ، وقدم العديد من الإرشادات المهنية للمتدربين/ات.

تنفيذ ورشة عمل لـ 35 طالبة بالتعاون مع الهيئة المستقلة لحقوق الإنسان ضمن برنامج الملتقى الطلابي الحقوقي لطلبة كلية القانون في جامعتي القدس والخليل، التي تعمل الهيئة عبر تنظيم هذا الملتقى لتقديم فرصة للطلبة للالتقاء والتفاعل، حيث تم التخطيط لهذه الورشة والبرنامج بهدف تمكين الشباب من مهارات التواصل والعمل بروح الفريق، وبدائل العنف، وتعزيز روح العمل التشاركي لتقديم مبادرات للتوعية بحقوق الإنسان، وقد كانت الدورة بالنسبة لهم فرصة للتواصل وتبادل المعرفة وتفرغ الضغوط النفسية، والاطلاع على وجهات النظر والمواقف إزاء منظومة حقوق الإنسان، وقاد اللقاء التدريبي المدرب ا. ناصر مطر من خلال جلسات ذات طابع تدريبي نشط؛ لتشجيع الطلبة المشاركين لاقتراح مبادرات في الجامعتين للتوعية في مجال حقوق الإنسان، وفي نشر ثقافة حقوق الإنسان.

تنفيذ ورشة العمل الأولى حول بدائل العنف والتربية الإيجابية، وتخفيف الضغوط النفسية لمعلمات مدرسة الشهيد زياد أبو عين في رام الله، وتخلل الورشة التي قادها المدرب ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة للتواصل وتبادل المعرفة والخبرات والتجارب، وأساليب علمية حديثة لتخفيف العنف واستخدام بدائل إيجابية تسهم في تعزيز ثقافة الحوار واللاعنف، والقدرة على تحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، وقد استمرت الدورة ثلاثة لقاءات متخصصة لرفع كفاءة الطاقم التعليمي والحماية من العنف والضغوط.

تنفيذ اليوم الثاني من ورشة العمل حول بدائل العنف والتربية الإيجابية، وتخفيف الضغوط النفسية لمعلمات مدرسة الشهيد زياد أبو عين في رام الله، وتخلل الورشة العديد من الأنشطة النظرية والعملية الهادفة للتكيف الاجتماعي ومقاومة العنف الداخلي والخارجي، والتعرف إلى أساليب علمية بديلة للعنف، واستخدام بدائل إيجابية تسهم في تعزيز وتحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، وتم التطرق إلى منهجية مانديلا والخطوات الخمس، والقرارات السريعة والقيم، ولغة الصور وأسباب العنف، ومحاكاة الذات، والتفريغ النفسي، وقد استمرت الدورة لأسبوع المقبل بهدف رفع كفاءة الطاقم التعليمي والحماية من الضغوط النفسية والصدمات.

اختتام فعاليات اللقاء الأخير من دورة بدائل العنف والتربية الإيجابية والضغوط، الذي نفذته جمعية نفس للتمكين لـ 27 معلمة في مدرسة زياد أبو عين، وتخلل اللقاء العديد من الأنشطة النظرية والعملية، وتركزت حول الدوائر المركزية، وحل المشكلات، ومهارات الإصغاء، وتحويل الطاقة إلى إيجابية، وقاد اللقاء أ. ناصر مطر والمتطوعين/ات، وفي نهاية اللقاء تم توزيع الشهادات على المشاركات على دورهن الإيجابي والعطاء والالتزام، وذلك بحضور السيد مدير عام التربية والتعليم ا. باسم عريقات ورئيس قسم الإرشاد ا. خولة سرحان



المساهمة في تمكين الفئات الشبابية وتعزيز دور هذه الفئات في الحياة العامة للمجتمع وعلى كافة المستويات:

تعمل جمعية نفس في إطار هذا الهدف، وضمن برنامج التوعية المجتمعية، وهو البرنامج الثاني من برامجها، على نشر الوعي في المجتمع بأهمية الصحة النفسية ودور الأفراد، وبخاصة الشباب في الحياة العامة للمجتمع. وفي العادة يتم تشكيل المجموعات الشبابية في المناطق الأكثر تضرراً من الظروف العامة. المناطق المصنفة (ج) التي تعاني من الإهمال والتهميش من قبل الجهات الرسمية بذريعة عدم وجود سيطرة للسلطة الفلسطينية على هذه المناطق، كما أنها تعاني تهميشاً من قبل مؤسسات المجتمع المدني الأخرى التي تفتقد إلى الموارد الكافية للعمل في هذه المناطق. كذلك تستهدف جمعية نفس المناطق المحاذية للجدار والمستعمرات التي تعاني من ظروف في غاية الصعوبة نتيجة الانتهاكات المتواصلة بحق سكانها من قبل جنود الاحتلال والمستعمرين. عدا عن ذلك، يستهدف البرنامج الشباب والشابات في المخيمات الفلسطينية المنتشرة في الضفة الغربية التي تعاني هي الأخرى من غياب أية فعاليات للسلطة الفلسطينية فيها، وندرة الأنشطة التي تنفذها مؤسسات المجتمع المدني في المخيمات. وبشكل عام، تهدف هذه الأنشطة إلى رفع وعي الشباب والشابات بقدراتهم وقدراتهن، وتطوير مهاراتهم ومهاراتهن للقيام بدور فعال في المجتمع.

ترك الجمعية أن الشباب بشكل عام في فلسطين وبالرغم من كونهم يشكلون النسبة الأكبر من الفلسطينيين والفلسطينيات، إلا أنهم يعانون من التهميش والإقصاء وتغييب دورهم في الحياة العامة. من هذا المنطلق، تسعى الجمعية إلى استهداف هذه الفئة والعمل معها بشكل مكثف من أجل تحقيق حالة من التمكين الفردي وصولاً إلى التمكين الجماعي للشباب والشابات. كما تسعى الجمعية لإعادة الاعتبار للقيم التي ميزت الشباب في الماضي، وبخاصة قيمة العمل التطوعي والانتماء للمجتمع. بالتالي، تسعى جمعية نفس إلى تعزيز روح العمل التطوعي في أوساط الشباب والشابات، والسعي لدمجهم ودمجهم في الحياة العامة للمجتمع المحيط. تنفذ الجمعية البرنامج عبر المنهجية الآتية:

- تحديد المناطق المستهدفة والمجموعات المستهدفة: في العادة يتم تحديد الأماكن الأكثر تعرضاً للضغوطات والأزمات من أجل تشكيل المجموعات الشبابية.
- تشكيل مجموعات متجانسة من الشباب والشابات، أو النساء، أو الأطفال.
- تنفيذ برنامج توعية لكل مجموعة، حيث تتناول مواضيع التوعية قضايا تتعلق بدور الأفراد في الحياة العامة للمجتمع.
- تطوير قدرات أفراد كل مجموعة في مجال العمل الجماعي والمجتمعي، وفي مجال الضغط والمناصرة.
- تشجيع المجموعات على تنفيذ المبادرات التي تخدم المجتمع المحلي من قبيل الأعمال التطوعية، والأنشطة التي تخدم فئات أخرى (أطفال، واحتياجات خاصة...).
- تنفيذ أنشطة التفريغ النفسي للمجموعات للحدّ من الضغوطات التي يواجهها أفراد المجموعات.



الانشطة	الهدف
<p>بالتعاون بين جمعية نفس للتمكين واتحاد جمعيات الشابات المسيحية ضمن مشروع المواطن الصغير، تم تنفيذ ورشة عمل تدريبية لـ 25 متطوعة من قرى رمون وبيتونيا وسلواد حول حملات التغيير المجتمعي، وقاد التدريب كل من نادية كتانة ولورين مناع وتعزف المتطوعون على أنواع الحملات التي تسهم في التغيير المجتمعي، وطرق وتشكيلات الحملات، والإسهام في نشرها في مجتمعاتهم في المستقبل.</p>	<p>1. المساهمة في تمكين الفئات الشابة وتعزيز دور هذه الفئات في الحياة العامة للمجتمع وعلى كافة المستويات:</p>
<p>نفذت جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع اتحاد جمعيات الشابات المسيحية مجموعة أنشطة وتدريبات للطلبة المحفزين ضمن مشروع المواطن الصغير، حيث نفذ متطوعو جمعية نفس للتمكين سلسلة من التدريبات في المناطق الشريكة للمشروع "سلواد ورمون وبيتونيا" العديد من الأنشطة، ويأتي ذلك في إطار استمرار التدريبات للطلبة لخلق جيل مثقف وإع منتج، لديه القدرة على القيادة المجتمعية، وتخلل هذه التدريبات التعريف بالآلية الجديدة للمشروع، وكيفية إيصال مفهوم المواطنة الفاعلة الحقيقي للطلبة، وتحويل التعليم الإلكتروني إلى تعليم مناسب ذي فعالية وجودة عالية، وقد تم إعطاء الطلبة الدور الرئيس في العملية التدريبية، وقد أدار هذه التدريبات منسق المتطوعين/ات بالجمعية عبد اللطيف حامد ومجموعة من المتطوعين/ات الفاعلين/ات.</p>	
<p>ورشة عمل تدريبية لفريق المتطوعين/ات في جمعية نفس للتمكين حول مهارات قيادية تواصلية لإعداد مدرسين/ات للعمل الشبابي والمجتمعي، وتخلل التدريب مجموعة من الأنشطة النظرية والعملية والتفريغية الهادفة، لتمكين المتطوعين/ات لامتلاك المهارات التدريبية المتميزة، وتخفيف الضغوط النفسية.</p>	
<p>نفذت جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع مجموعة متطوعين/ات رمون عدة أنشطة تدريبية تهدف إلى تعزيز المهارات القيادية والحياتية للفريق، وذلك في إطار تعزيز وتفعيل دور الشباب في مراكزهم وقراهم. وتخلل اليوم التدريبي الذي قاده منسق المتطوعين عبد اللطيف سلواد بعض الأنشطة الترفيهية والتفريغية والعملية والتخطيط لبعض الأنشطة، التي ستنفذ في الأيام القادمة، هذا وتناول الجميع وجبة الإفطار الجماعي من إعداد فريق المتطوعين/ات في رمون مشكورين بمناسبة شهر رمضان.</p>	
<p>انطلاق فعاليات اليوم الأول من مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية في مخيمي قلنديا والجلزون بالتعاون مع برنامج التعليم في وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل Hoping، وتخلل اللقاء الأول الذي قاده الميسر عبود حامد، التعريف بالمشروع وأنشطة للتواصل والترفيه بين المشاركين/ات والعمل كفريق للتخفيف من آثار فيروس كورونا على الطلبة وذويهم.</p>	
<p>نفس للتمكين تنفذ ورشة عمل تطوعية حول التواصل والضغوط النفسية لطلبة التوجيهي في مدرسة الروم الأورثوذكس الطبية، وتخلل النشاط التي قاده المدرب ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة الإرشادية والمهارات التمكينية للشباب حول التواصل والعمل كفريق، وكيفية استخدام تقنيات بدائل العنف في حل المشكلات للتخفيف</p>	



من العنف، وشارك في النشاط 35 طالبة، وتميز اللقاء بروح التعاون والتنسيق بين فريق نفس للتمكين وإدارة مدرسة الروم في الطيبة، وتأتي هذه الورشة في سياق التعاون المشترك بين نفس للتمكين وإدارة المدرسة، وقد شكرت المدرسة ممثلة بالمديرة عبير خوري المؤسسة على الجهود والتعاون المشترك.

استمرار فعاليات نفس للتمكين في اللقاءات للطلبة الأطفال لمشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية في مخيمي الجلزون وقلنديا، الذي ينفذ بالتعاون مع مؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping** وبرنامج التعليم في وكالة الغوث الدولية. وتخلل اللقاء الأول الذي قاده الميسر عبود حامد وميساء باشا بالتعريف عن المشروع وأهدافه، وفوائده للطلبة من خلال أنشطة كسر الحواجز والتواصل بين الفريق، عبر أنشطة ترفيهية هادفة للمشاركين/ات، وكيفية التعاون والعمل كفريق لمواجهة هذه الضغوط والتخفيف من آثارها على الطلبة وذويهم.

استمرار فعاليات مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping** في مجمع قلنديا، وقاد اللقاء الميسرين عبود حامد، وريتا عمار والتدريب التعريف بمفهوم الرعاية الإيجابية والصحة النفسية من المنظور الإيجابي للطلبة، والتعرف على مفهوم الصدمة النفسية وطرق المواجهة، وبعض الطرق والأساليب التي تساعد في تخفيف آثار هذه الصدمات، وذلك عبر تنفيذ بعض الأنشطة الترفيهية التي تهدف إلى التعبير عن المشاعر من خلال لغة الصور، وبعض الأنشطة الترفيهية الهادفة للتواصل وبناء الفريق.

نفذت نفس للتمكين بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية ضمن مشروع المواطن الصغير ورشة عمل تدريبية لطلاب المرحلة الإعدادية بمدرسة أمين الحسيني في البيرة. وتناولت الورشة عدداً من الأنشطة والمهارات الحياتية لتعزيز تقنيات التواصل والمشاركة بين الطلاب، وقاد النشاط الميسرين عبد اللطيف حامد وريتا عمار من جمعية نفس للتمكين بتقديم ورشة عمل لعشرين طالباً مختارين، وتخللتها أنشطة وحوارات تعليمية وترفيهية تستهدف تقوية مهارات الاتصال والتواصل والعمل الفريقي لديهم.

نفذت جمعية نفس للتمكين بالتعاون مع جمعية الشابات المسيحية (YWCA) ورشة عمل تدريبية حول التواصل والضغط النفسية للشركاء في مشروع المواطن الصغير، وتخلل الورشة التدريبية التي قادها المدرب ا. ناصر مطر العديد من الأنشطة الهادفة لرفع مستوى كفاءة الشركاء، وتخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز قدرات المشاركين/ات.

استمرار فعاليات مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. في مجمع الجلزون، وقاد اللقاء الميسرون عبود حامد، وميساء باشا ورغد لداودة، وتخلل التدريب أنشطة تفاعلية توضح مفهوم الإصغاء والتركيز، والتعريف بمفهوم الرعاية الإيجابية والصحة النفسية من منظور الطاقة الإيجابية للطلبة، والتعرف على مفهوم الصدمة النفسية وبعض الأمثلة عليها، وما هي الطرق التي تساعد الطلبة وأهاليهم في المواجهة، وذلك عبر تنفيذ بعض الأنشطة الترفيهية التي تهدف إلى



التعبير عن المشاعر من خلال لغة الصور، وبعض الأنشطة الترفيهية الهادفة للتواصل وبناء الفريق.

ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. نفس للتمكين تنفذ الورشة التدريبية الثالثة في مجمع قلنديا حيث قاد اللقاء الميسرون عبود حامد، وريتا عمار وميساء باشا، وتخلل التدريب أنشطة تفاعلية تعبر عن الطاقة الإيجابية للطلبة في حياتهم اليومية ونشاط البعد الثاني من خلال الرسم الذي يمكن الطلبة من التعبير عن المشاعر الداخلية لهم والتفريغ النفسي للضغوط التي يواجهونها في حياتهم المجتمعية والمدرسية. وفي اختتام الورشة التدريبية شارك الطلبة بأرائهم تجاه الورشات ومشاركة التغيرات الإيجابية التي أثرت عليهم خلال فترات التدريب.

نفس للتمكين تنفذ اللقاء الثالث من الورشات التدريبية في مجمع الجلزون للأطفال، ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية والمرشدين/ات العاملين في المدارس الشريكة ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. وقاد اللقاء حول لغة الرسم عند الأطفال كل من الميسر عبود السلواوي وميساء باشا ورغد لدادوة، وتخلل اللقاء عروض لإنجازات الطلبة خلال العطلة الفصلية، وبعض التمارين التنشيطية، ونشاط البعد الثاني من خلال الرسم الذي يمكن الطلبة من التعبير عن مشاعرهم الداخلية والتفريغ النفسي للمشاعر الصعبة لديهم.

ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hopin**. نفس للتمكين تنفذ الورشة التدريبية الرابعة في مجمع قلنديا حيث قاد اللقاء الميسران عبود حامد، وريتا عمار وتخلل التدريب أنشطة تفاعلية تعبر عن الطاقة الإيجابية للطلبة في حياتهم اليومية ونشاط البعد الثالث من خلال الملتينة التي تمكّن الطلبة من الدخول بعمق للتعبير عن المشاعر الداخلية التي يواجهونها في حياتهم المجتمعية والمدرسية.

ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. نفس للتمكين تنفذ الورشة التدريبية الرابعة في مجمع قلنديا حيث قاد اللقاء الميسران عبود حامد، وريتا عمار، وتخلل التدريب أنشطة تفاعلية تعبر عن الطاقة الإيجابية للطلبة في حياتهم اليومية ونشاط البعد الثالث من خلال الملتينة التي تمكّن الطلبة من الدخول بعمق للتعبير عن المشاعر الداخلية التي يواجهونها في حياتهم المجتمعية والمدرسية. وفي اختتام الورشة التدريبية أبدى الطلبة بأرائهم وارتياحهم تجاه الورشات ومشاركتهم في التغيرات الإيجابية خلال فترات التدريب المختلفة.

2021 ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. نفذت نفس للتمكين الورشة التدريبية الرابعة لطلبة مجمع الجلزون بالملتينة



والبعد الثالث لبرنامج الرعاية من الصدمات، وقاد اللقاء الميسرون عبود حامد، وميساء باشا ورغد لداودة، وتخلل التدريب أنشطة تفاعلية تعبر عن الطاقة الإيجابية للطلبة في حياتهم اليومية، وذلك لتمكين الطلبة من الدخول بعمق للتعبير عن المشاعر والأزمات الداخلية التي يواجهونها في حياتهم المجتمعية والمدرسية. وفي اختتام الورشة التدريبية أبدى الطلبة ارتياحهم تجاه الورشات ومشاركتهم في التغيرات الإيجابية خلال فترات التدريب المختلفة، ودورها في خلق الروح الإيجابية في حياتهم اليومية والتعليمية والحد من الصعوبات.

ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية وبالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. نفذت نفس للتمكين اللقاء التدريبي الخامس لطلبة مجمع الجلزون بعنوان (اعرف حقا واكتشف ذاتك)، وقاد اللقاء الميسرون عبود حامد ورغد لداودة وميساء باشا. وتخلل التدريب مجموعة أنشطة تنشيطية تفاعلية تمكن الطلبة من تفريغ الطاقة السلبية داخلهم، ونشاط اعرف حقا والتعبير عنه، وفعالية من أنا التي تساعد الطلبة في الخروج من الدائرة الصعبة والتعبير عن الذات بصورة أكبر. وفي اختتام الورشة عبر الطلبة عن راحتهم من هذه التدريبات وأثرها في تغيير اتجاه حياتهم نحو الأفضل.

نفس للتمكين تنفذ اللقاء السادس في مجمع الجلزون ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية وبالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. وقاد اللقاء الميسرون عبود حامد ورغد لداودة وميساء باشا، وتخلل اللقاء مجموعة من الأنشطة التفاعلية والتنشيطية التي تمكن الطلبة من تهدئة الشعور الداخلي، بالإضافة إلى نشاط سلك الحياة الذي يساعد الطلبة في مراجعة محطات الحياة لديهم وتفريغ الشعور الداخلي من هذه المحطات.

نفس للتمكين تنفذ اللقاء التدريبي للأطفال في مجمع قلنديا، ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية وبالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**، وقاد اللقاء الميسران عبود حامد وريتا عمار بعنوان (اعرف حقا واكتشف ذاتك)، وتخلل التدريب مجموعة من الأنشطة التفاعلية والنشطة تمكن الطلبة من تفريغ الطاقة السلبية داخلهم، ونشاط اعرف حقا والتعبير عنه، مع التركيز على فعالية من أنا التي تساعد الطلبة في الخروج من الدائرة الصعبة والتعبير عن الذات بصورة أكبر.

نفس للتمكين تنفذ اللقاء التدريبي للأطفال في مجمع الجلزون، ضمن مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية، وبالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل **hoping**. وقاد اللقاء الميسرون عبود حامد ورغد لداودة وميساء الباشا بعنوان الديوراما للمدينة الفاضلة، وتخلل التدريب مجموعة من الأنشطة التفاعلية والنشطة لتمكين الطلبة من تفريغ الطاقة السلبية وتحويلها للإيجاب، والتخطيط لرسم المدينة الفاضلة الحلم من خلال التفكير والعمل ضمن الفريق والتعبير عنها، والتفريغ عن المشاعر السلبية بداخلهم.



استمرار فعاليات مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية في مجمعي مدارس قلنديا والجلزون، الذي ينفذ بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل hoping. وقاد اللقاء الميسران عبود حامد وريتا عمّار ومجموعة من المتطوعين بعنوان بدائل العنف، وتخلل اللقاء مجموعة من الأنشطة التفاعلية النشطة لتمكين الطلبة من تفريغ الطاقة السلبية والعنف الذاتي.

نفذت نفس للتمكين، ورشة عمل لتفريغ الضغوط النفسية وبدائل العنف لمديري/ات مدارس وكالة الغوث الدولية في منطقتي الخليل ورام الله في فندق سيران في أريحا، وتخلل اللقاء الذي قاده ا. ناصر مطر مجموعة من الأنشطة التفاعلية والتنشيطية الهادفة لزيادة التواصل بين الفريق وتفريغ الضغوط النفسية، والإلمام ببدائل لتحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية.

استمرار فعاليات مشروع مساعدة الأطفال وأهاليهم للتغلب على الضغوط النفسية في مجمعي الجلزون وقلنديا، بالتعاون مع وكالة الغوث الدولية ومؤسسة الأمل والتفاؤل hoping. قاد اللقاء الميسرون عبود حامد وريتا عمّار ومجموعة من متطوعي الجمعية بعنوان بدائل العنف. وتخلل اللقاء مجموعة أنشطة تفاعلية تمكّن الطلبة من التفريغ النفسي للمشاعر والعمل كفريق، التي توضح قيم العفو والتسامح عند الطلبة. وأنواع العنف وكيفية مواجهته بالطرق الإيجابية، وإيجاد الحلول المناسبة للتعامل مع أشكاله. وقد عبر الطلبة من خلال اللقاءات التدريبية عن الأثر الإيجابي للمشروع عليهم، ودوره في مواجهة مشاعرهم الداخلية الصعبة.

• تطوير البنية المؤسسية للجمعية، وتطوير قدراتها بالشكل الملائم لتسهيل عملية تحقيق رؤيتها وأهدافها:

من أجل تحقيق رؤيتها ورسالتها وأهدافها الاستراتيجية، تعمل الجمعية على تطوير قدراتها وعلى كافة المستويات. في هذا السياق، تسعى الجمعية لتحقيق ما يلي:

- تطوير قدرات الطاقم العامل في المؤسسة من خلال تنفيذ سلسلة من التدريبات في مجال الاختصاص.
- تعزيز شبكة علاقات المؤسسة مع الجهات المحلية والخارجية؛ بهدف تجنيد المصادر للجمعية، وكذلك بهدف التشبيك من أجل تقديم خدمات متكاملة للفئات المستهدفة.
- تطوير الصفحة الإلكترونية للجمعية، وكذلك صفحات مواقع التواصل الاجتماعي وتغذيتها باستمرار.
- زيادة التعاون والبحث عن شركاء محليين ودوليين لتوسيع شبكة التواصل المجتمعي لنفس للتمكين.



الهدف للأنشطة

تطوير البنية المؤسسية للجمعية، وتطوير قدراتها بالشكل الملائم لتسهيل عملية تحقيق رؤيتها وأهدافها، وممارسة العمل الإداري والاجتماعات الفردية والجماعية مع فريق إدارة نفس للتمكين في ظل أزمة كورونا، والاطلاع على جميع الأنشطة العملية والنظرية مع طواقمها الإدارية والفنية بالرغم من الظروف العامة الصعبة وانتشار جائحة كورونا في الوطن والعالم.

العمل دوماً وبأستمرار على تطوير الخطة الإستراتيجية الجديدة لثلاث سنوات (2021-2023)

تفعيل الموقع الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي

تفعيل العمل الإعلامي في الجمعية.

زيادة مساحة التنسيق والتشبيك مع المؤسسات المحلية والجهات المانحة، وكذلك مع الجهات الرسمية.

تقديم خدمات نفسية واجتماعية وتمكينية مميزة واعدة لكافة أفراد المجتمع .

المدير التنفيذي

أ. ناصر مطر

رئيس مجلس الإدارة

أ. د إبراهيم نمر موسى

أمين السر

أ. سحاب نعييرات

Tel.fax: +972-2421196

Mobile: +970-599371350

E-mail: info@nafs.ps,

nafsempowerment@gmail.com

<http://www.nafs.>