



الأعمال الكتابية

العنود العتيبي

من أنا؟

أخصائي نفسي مع مرتبة الشرف الأولى، تقاطعت حدودي مع الإنسان بُغية سبري لأغواره، لأنتقل نحو سفري إلى فضاء الكتابة الذي وصفه وتوصف بوجوده، تمرست يداي في رحاب الأنشطة غير الربحية والأندية الطلابية ومدونتي الشخصية، لأرتحل نحو عوالمٍ متعددة بهدف إثراء المحتوى العربي، وثناء قيم الفنون والثقافة والآداب.

WHO I AM?

As a psychologist, I crossed my boundaries by searching for the humans and the life meaning. To move towards my travel to the writing spaces which described the human feeling, my hands practiced in a wide of non-profit activities, student clubs, and my blog. In multiple worlds to enrich Arabic content, and to prosperity the values of arts, culture, and literature.

دهانات الجزيرة
Jazeera Paints



المشروع الأول FIRST PROJECT

كتابة المحتوى الرقمي بأنواعه: (وسائل التواصل الاجتماعي، المقالات، الأخبار، تجربة المستخدم) وبناء الحملات التسويقية.



تدري وش معنى الطمأنينة ؟

ألوان تحاكي أصالة الإنسان، في رحلةٍ تعكس عالمًا كاملاً من #الطمأنينة

تصفح الكتالوج الإلكتروني وتعرف على مجموعاتنا اللونية لـ #موضة_ألوان_2023

[لمشاهدة فيديو حملة موضة ألوان 2023](#)

[للاطلاع على قصة حملة موضة ألوان 2023](#)



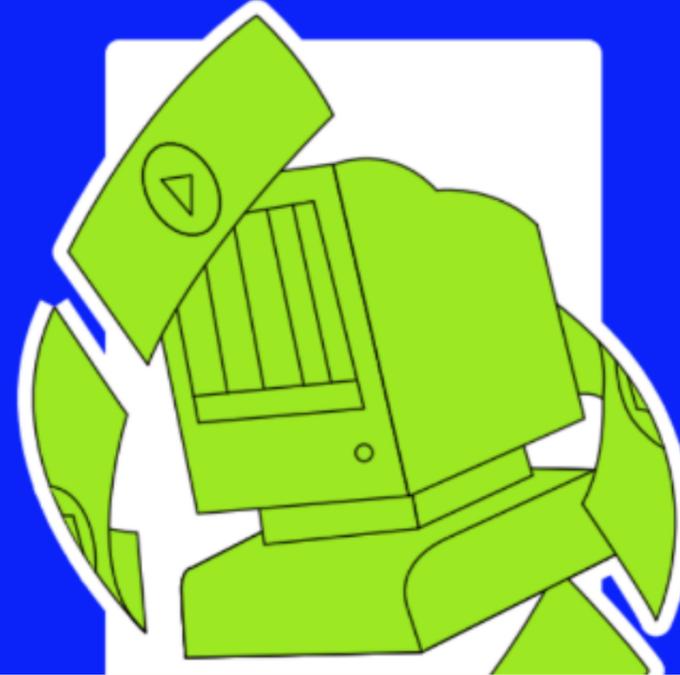
المشروع الثاني SECOND PROJECT

المشاركة في إعداد تقرير لرصد إعلانات
اليوم الوطني السعودي.

ADS
ON

ملف

رصد إعلانات اليوم الوطني 92 ←



للاطلاع



المشروع الثالث THIRD PROJECT

محتوى تفاعلي باستخدام خاصية قصص الأنسقرام
بالإضافة إلى صياغة محتوى قصة المشروع.

بيتزا SY
على ذوقك!



SY CAFÉ

موهيتو SY
يعرف جوك!



SY CAFÉ



ذوقك صعب؟
خياراتنا ترضيك

SY CAFÉ

SY CAFÉ

WHICH ONE
ARE YOU ?



WHICH ONE ARE YOU

Crust

No crust

SY CAFÉ



جمعة تلم الأحباب
بمكان حكاياته ما تنساها

SY CAFÉ

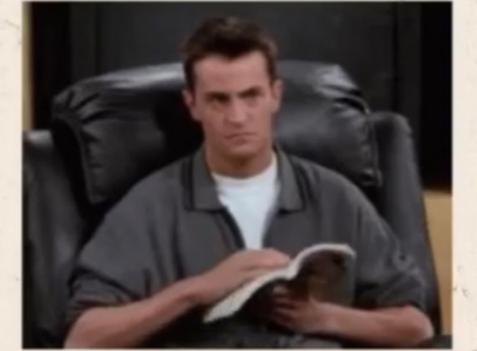
تذكر أول عزيمة في SY
على حسابك؟
شاركنا صورتها!



Add yours



مزاجك متعكر؟



جونا يعدله



SY CAFÉ

فصل واحد لا يكفي لمعرفة الحكاية

منذ عام ٢٠١١

مضى الشريكان فيصل وعبدالعزیز الثنيان عبر رحلة مُرادها خلق علامة تجارية سعودية أصيلة، وكانت النتيجة ولادة SY التي بدأت بهويتها كعلامة تجارية للأزياء الرجالية إل حين تطورها إلى مقهى يهدف لأن يكون الوجهة المثالية لكل من يبحث عن تجربة فريدة.

تتوالى رحلة SY بخوضها لعدة مراحل، أثبتت بذلك هويتها الراسخة في خلق حكاية لا تُنسى، لتُصبح الآن مساحةً للقاء وتجديد الذكريات، حتى تظل الذكرى حيةً وباقيةً في القلوب قبل الأذهان.



وزارة الاستثمار
Ministry of Investment

المشروع الرابع

FOURTH PROJECT

مجموعة من التغيرات لدعم ملف العرض التقديمي
الخاص بإطلاق خدمة المستثمر الاستراتيجي.

03

التغريدة الثالثة:



04

التغريدة الرابعة:



01

التغريدة الأولى:



02

التغريدة الثانية:



03

التغريدة الثالثة:



04

التغريدة الرابعة:



01

التغريدة الأولى:



02

التغريدة الثانية:



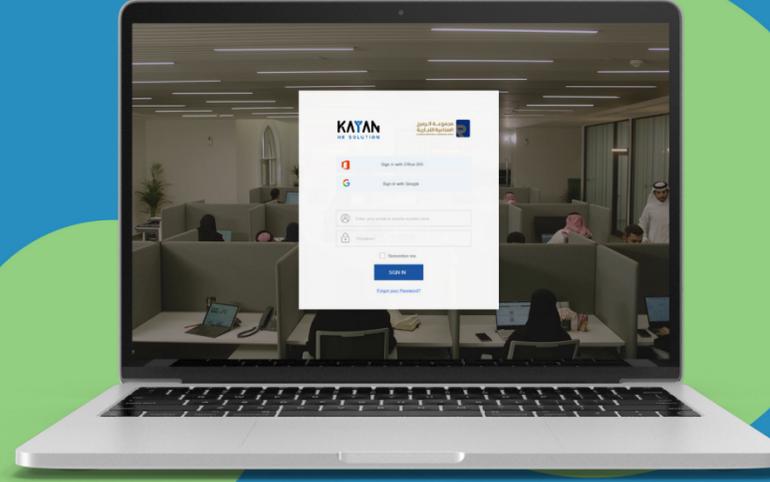


المشروع الخامس FIFTH PROJECT

محتوى إطلاق منصة كيان للموارد البشرية.



"كيان" نظام يجمع بين خدماتك كموظف في "دهانات الجزيرة" عبر مكان واحد، بتوفيره لمدى متكامل من الخدمات والتفاعلات والتواصل الوظيفي والاجتماعي، ليُسهل حياتك المهنية ويمدك بسلسلة التجربة.



"Kayan" is a system that brings together your services as an employee of Al-Jazeera Paints across one place, providing an integrated range of services, interactions, functional and social communication, to facilitate your career and provide you with a smooth experience.

لمزيد حول التسجيل في "كيان" تابع خطوات الانضمام عبر الفيديو المرفق.
For more information about registering with "Kayan"
follow the steps to join in the attached video

للدخول إلى النظام
To login



اضغط هنا
Click here



المشاريع غير الربحية

المشروع الأول FIRST PROJECT

محتوى حملة التوعية باليوم العالمي للصحة النفسية
مع الإشراف العام على محتوى حسابات النادي لمواقع
التواصل الاجتماعي كرئيس لفريق المحتوى.

اليوم العالمي للصحة النفسية
انقر للتوسيع

نادي علم النفس @Psy_girls ٢٠٢٠/١٠/١٠
ردًا على @Psy_girls
الوجه الآخر لأزمة كورونا:
• نقطة تحوُّلية في إدراكنا لذواتنا الحقيقية.
• ساعدتنا في تطوير مرونتنا النفسيَّة ضد الأزمات.
• ساهمت في تحويل نظرنا نحو الأمور الأكثر أهميَّة في حياتنا.

١ ٨ ١١

نادي علم النفس @Psy_girls ٢٠٢٠/١٠/١٠
ردًا على @Psy_girls
• وهبتنا فرصة لمعرفة نقاط قوتنا ونقاط ضعفنا.
• تعايشنا مع مشاعر الكرب والسوء بفضل الصبر الذي كسبناه من الأزمة.
• كانت خطوتنا الأولى نحو الهدوء أكثر من أيّ وقتٍ مضى.

١ ٨ ١١

نادي علم النفس @Psy_girls ٢٠٢٠/١٠/١٠
ردًا على @Psy_girls
العلاج النفسي بشكلٍ جديد:
يرتدي اليوم العلاج النفسي لباسه الجديد بوصفه سيحدث عن بُعد، تتم جلسات العلاج النفسي عبر الإنترنت، وذلك بسبب أثر أزمة كورونا على سهولة الوصول للخدمة النفسيَّة.

١ ٨ ١١

اليوم العالمي للصحة النفسية
انقر للتوسيع

نادي علم النفس @Psy_girls ٢٠٢٠/١٠/١٠
ردًا على @Psy_girls
كيف يمكننا سد ذلك الثقب؟
• الحصول على العلاج: لا تتردّد في مساعدة نفسك، حاول ألا تسمح لحالك بالمضي نحو السوء أكثر.
• لا تعزل نفسك عن الآخرين: هل طلب العلاج أمر خاطئ؟
• تحدّث عن الوصمة: حاول الحديث عنها مع قريب ثم تشجّع لكي تروي ذلك لعددٍ أكبر. ربما يساعد حديثك شخصًا آخر؟

١ ٧ ١٠

نادي علم النفس @Psy_girls ٢٠٢٠/١٠/١٠
ردًا على @Psy_girls
• أنت لست الاضطراب والاضطراب ليس أنت: لك كيانك وشخصيَّتك التي أصبح الاضطراب جزءًا منها، بدلًا من قولك: "أنا مكتئب" قل: "أنا مصاب بالاكتئاب".
• البحث عن مجموعات دعم: أو حتى الحديث مجموعة من الأشخاص الذين يشاركونك ذات المشكلة، ستشعر بحالٍ أفضل حينما تكون مع من يفهمونك ويساعدونك.

١ ٨ ١٣



المشاريع غير الربحية

المشروع الثاني SECOND PROJECT

محتوى توعوي على شكل مقالات علمية نُشرت عبر
مجلة النادي.

بكاء المعالجين النفسيين من المعالج السوبرمان إلى المعالج الإنسان

حينما يتحدث العميل عن معاناته من حادثة شنيعة، وفجأة تفيض عيناه من الدموع، تغرق، وتنزل من عينيه ثم يبكي، ماذا ستفعل؟ هل يُسمح لك بالبكاء؟ أم نكتفي بالمشاهدة؟

هل من المقبول البكاء؟

هناك صورة نمطية عن المعالج النفسي بوصفه قويًا على كل حال، لأن العاطفة ستهدم العلاقة المهنية وتؤدي إلى تبعات غير محمودة من قبيل تجاوزات وتفكير العميل بالمعالج على أنه صديق، مع ذلك، بحسب دراسة عام 2013 وجدت أن 72% من علماء النفس قد بكوا مع العملاء، لكننا ننسى كون المعالج النفسي إنسان وليس آله، إنسان حتى قبل مكاتته في تقديم المساعدة النفسية، المعالج يملك عواطف ومشاعر كما حال عميله، لذلك تكوّنت صورة صلبة مفادها: المعالج قوي وحكيم على الدوام وليس للعاطفة مكان في عمله، ممّا أدّى إلى خوف المعالجين المبتدئين من حدوث لحظات البكاء أثناء الجلسة.

حينما تصبح الدموع غير لائقة

تكمن الإشكالية حينما يبكي المعالج مع كل شخص على أي مشكلة، لأنّه في تلك الحالة لن يساعد العميل بالشكل المطلوب، هنا يجب على المعالج مناقشة ذلك الأمر مع مُشرفه أو الحصول على مشورة زميل، بطبيعة الحال، يجب علينا إدراك أن دموعنا أو تفاعلنا مع العميل بالبكاء برفقته هو ردّة فعل الإنسان ولا ينبغي حجب الحواجز الإنسانيّة بيننا وبين العملاء، أو الخوف والذعر من ردود أفعالنا الطبيعيّة نحو أمر مؤلم، كذلك لا ينبغي ردم الحواجز ومسح الخطوط المهنيّة لتتوازن بين الأمرين، وبالرغم من صعوبة تحقيق التوازن لكنّه يستحق المحاولة لأجلنا.

العملاء ليسوا وحدهم المتمزّقين بل قد يتمزّق المعالجين كذلك.

لا تتناول البرامج الدراسيّة حالة البكاء أو الدموع بشكل جاد أثناء الجلسة العلاجيّة/الإرشاديّة سواء أثناء الفصول الدراسيّة أو خلال فترة التدريب، لذلك قد يعتبر العديد من الطلّاب منطقة الدموع محظورة، وبالتالي يجب على المعالجين البقاء أقوياء ومحايدين، لأن الدموع سلوك غير مهني، ومشاركة المعالج لعميله بالبكاء تُعتبر خطأ كبير وقد تُخسره سمعته.

ما آراء العملاء؟

يرى العديد من العملاء أن بكاء معالجيهم يُعتبر لحظة كبيرة وفارقة في العلاقة، يختلف الرأي بحسب الفروق في الشخصية والثقافة ونظرة الشخص إلى البكاء أمام الآخر، هناك من يرى بكاء معالجه على أنّه ضعف مهني ودليل على عدم جدارة المعالج وربما يفضي إلى ترك العلاج، لأنّه يوحي في كون المعالج لن يساعده كما يجب، بينما يرى البعض الآخر بكاء المعالج علامة إنسانيّة ومساحة واسعة على التعبير عن المشاعر.

المعالج إنسان، لذلك ليس من الصواب توشّحه برداء البطل الخارق، نحن في الأصل نحاول تقديم المعونة وليس تقديم البطولات، كن إنسانًا.

إعداد: العنود العتيبي

التعامل مع فجوات الروح

آخر، ولهذا السبب بات من الواجب على الإنسان التنقيب عن دليل لمساعدته في لملمة هذه البعثرة التي عقبته إعمار الفقد، حتى يحمي روحه من ألا تؤكل بواسطة هذا الحزن وتُصبح عدم، لكي يعيش حقه بالحياة.

يمكن أن يكون ألم الفقد إفعوانيًا؛

قد يكون ألم الفقد مثل قطار الملاهي، مملوء بالصعود والهبوط، بالارتعاعات والانخفاضات، تارة تشعر أنك بخير وتارة تشعر أنك تختنق من ألمك، يميل ركوب القطار إلى أن يكون أكثر قسوة في بداية الرحلة، ولكن مع مرور الوقت، سنلحظ أننا معتادين على رحلة عدم الاستقرار، وتميل الفترات الصعبة إلى أن تكون أقل وطأة، وتُبصر أعيننا النور في نهاية الرحلة، ولكن النهاية السعيدة تتطلب العناد الثقيل من الوقت والصبر والمزيد من التقلّب.



تخيّل أنك في رحلة، عبر محيط شاسع المساحة طويل المسافة مجهول العلامة، تلحظ أنك ستواجه أمواج ضخمة ستقتلعك من قاربك وترميك إلى حيث لا تعلم، ستبذل مجهود ضخم في محاولة موازنة قاربك لكيلا يغرق، مع كل أعجوبة محاولتك للعيش: تنجو سفينتك، ولكنها تبقى مثقوبة، وتلك الأعاصير تبيحك مثقوبًا تحمل فجوة مزمنة في روحك، ولكنك مع تلك الفوضى ستكون في طريقك نحو النمو، إلى المعنى الناضج، بطريقة أو بأخرى جُبل الإنسان على التعايش مع كافة ظروف الحياة، ولكل إنسان طريقته في عيش تلك الفجوة، ولكن هناك من هو تائه بين هذه الطرق، يحتاج المساعدة ليُطرق باب خياطة تلك الجروح.

لما الحزن؟

الحزن ردة فعل طبيعية نحو فقدان عزيز، ويعتبر الفاقد بمراحل تختلف عن غيره، قد تطول أو تقصر، قد تنقضي أو لا تمضي، ولكن ربما يصبح هذا الحزن ساحقًا للروح هادقًا للسرور كاسرًا للأمل في حياة جديدة مانعًا إيتانا من كتابة فصل



المشاريع غير الربحية

المشروع الثالث THIRD PROJECT

محتوى ثقافي على شكل مقالات نُشرت عبر النشرة
البريدية للنادي.

ربما للألم وجهة نظر أخرى

العنود العتيبي



ربما للألم وجهة نظر أخرى؟

"الألم لا يسحق الجسد، بل يسحق الفرد. فهو يكسر سيولة الحياة اليومية ويشوّه العلاقة مع الغير. إنه عذاب، الألم لا يقبل البرهنة بل يُعاش كتجربة. وقوة تأثيره خاصة بالشخص الذي يحس به."

يعيش الإنسان حياته وهو يخاف من الألم والموت. لذلك نراه يكبح في سبيل تطورهما من الوجود. مع إدراكه الصريح في شرار نفسه أيهما شرطية لا مناص منها مقابل عيشه في الحياة. أي أيهما يشكلان "كوجيتو" أنا متأكد إننا أنا موجود.

للاطلاع

ثنائية الزير سالم وثورة الفقد

العنود

"كُئِبْ لا خير في الدُّنيا ومن فيها *** إن أنت
خلّيتها في من يخلّيها
كُئِبْ أيّ فتى عزّ ومكْرَمَةٍ *** تحت السّفاسيفِ
إذ يعلوك سافيتها
نعي النُّعاة كُئِبًا لي فقلت لهم *** مادنت بنا
الأرض أم مادنت رواسيها
ليت السماء على من تحثها وقعت *** وحالت
الأرض فانجابت بمن فيها."

الزير سالم



لرمزية الموت في الدراما العربية حضور بالغ. ربما لا تكاد تخلو من أي مسلسل، حتى أصبحت معايرة متداولة بين الشعوب الشامية من جرعة الحزن غير المحتملة، لكن سأحاول ربي الضوء على حزن من نوع آخر، يُعبر لنا الذات الإنسانية، يتماهى مع جوارحنا حتى تعتقد أن عينيك تعيشه لا ترمسه من خلف الشاشة.

للاطلاع

إلى ماذا يقودنا البحر

العنود



إلى ماذا يقودنا البحر؟

كومة المياه تلك، التي طأنا حملت للإنسان معنى ومغنى، صادق الإنسان المياه منذ عرف كنوزها، وقد وهبته شبل العيش وكسب الرزق، وبالضمان سلبت روحه في كثير من الأحيان، تلك المياه التي لم تلبث إلا وثقت صفة الصدر، طعنة الظهر، الحياة، لصديقتها الإنسان، ولكن هل سبق لنا التفكير في الجانب المتناقص؟ هل يا نرس الإنسان غافل عما يحدث حوله؟



للاطلاع

ما فيه أحد

العلود

”
يصحو بطل الخلقه "فايز" من نومه ليُدرك أن
مدينة الرياض تخلق من الإنسان سواه ، كل
الأصوات صوته ، جميع الأحاديث تُنسب إلى
فمه وحده ، يملك في حوزته كافة المساحات ،
يلعب مع نفسه جميع الأدوار ، هو الوحيد
المسيطر والمسيطر عليه في فراغ إنساني
غامض..“



صدمة معرفتك أنك لوحيدك

لم يستوعب بطلنا أنه حقاً لوحيدك ، هرب من منزله بعدما خسرت مطولته في البحث عن
أهله ، ليولد بفراره نحو أبواب الجيران ، يطرقها الواحد تلو الآخر ، لم يجب أحد ، توقع أنه مجرد
كابوس لئلا يراه في قاع النوم ، لتسمع أذنيه وقع صوت والده وإخوته ، ينهش من
سريره بنفوسه عظيمة ويشكو لوالده عن هذا الكابوس الذي صره وحيداً في الرياض..
”كم صور في الرياض ما فيه إلا كائن؟“
يوم! يقع بطلنا من سريره بعد أن حلم بحياته الطبيعية ليعود إلى واقع أنه فعلاً وحيد في
الرياض التي وسعت أكثر من مليون إنسان وضاقت على روح إنسان واحد..

للاطلاع



المشاريع غير الربحية

تدريب تعاوني

COLLABORATIVE TRAINING

مجموعة من القصص القصيرة نُشرت عبر مدونة المبادرة خلال فترة التدريب التعاوني.



⋮

٣١ يوليو ٢٠٢١

أثر الفراشة

بزّت صفراء تنتشر في الأرجاء، يُخيل إلى من رآها من على قمة هليكوبتر، أن الشمس لفظت شعاعها على الأرض، حتى صار الشعاع قطعة أصيلة منها. يقترب الأصفر ليختلط مع باقي الألوان، ليتوشح بسواد العباءات، ليمسك بيده يداً ويلوح بيده الأخرى نحو يد، يمتطي جسده الفراغ ويتخطى المجهول.

[لقراءة النص](#)



⋮

١٩ أغسطس، ٢٠٢١

طاولة برتقالية

منذ أن فقد والدي بصره على إثر حادثة عمل، لم أعد أطلب منه شيئاً، لكنه يلح بالسؤال عما أحججه، وأكذب دائماً بغية راحته، وحتى لا يُخرجه أصحاب المحلات، أو يؤذيه أحد الصبية، ولذلك دائماً أجيبه أنني أحججك بجانبنا هنا في منزلنا.

[لقراءة النص](#)