

**إيناس ENAS**

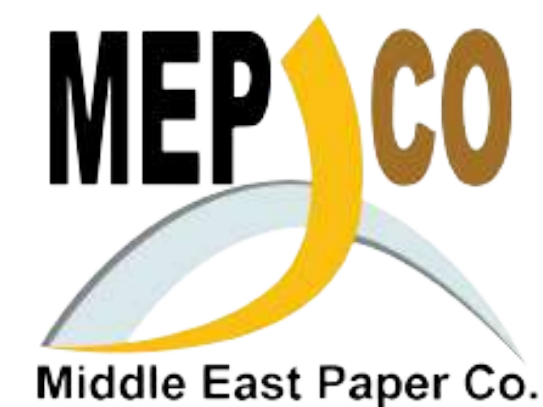
**Creative Content Writer**

**PORTFOLIO**

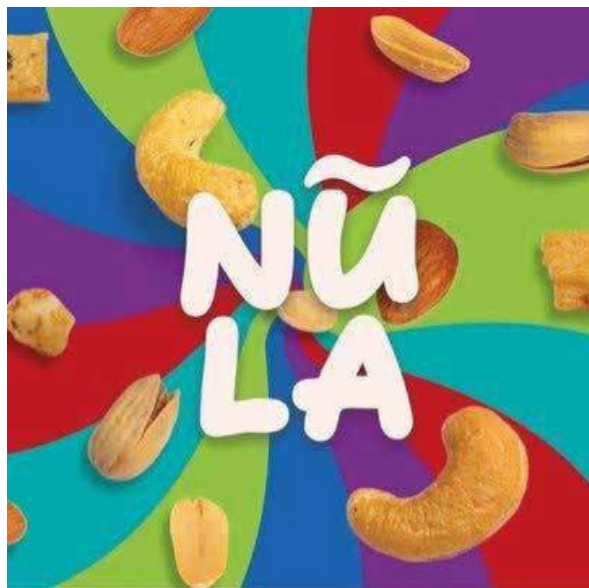
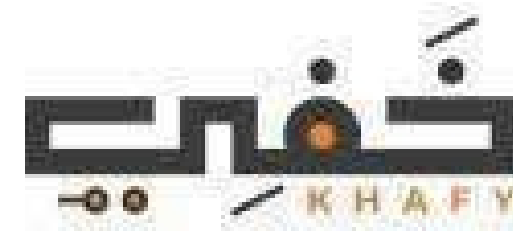
# ABOUT ME

I am a dedicated content writer with a sharp focus on crafting clear, impactful, and engaging narratives. Over the years, I've developed a portfolio that spans diverse industries, showcasing my ability to adapt tone and style to different audiences. With a foundation in journalism and extensive experience in creative content development, I specialize in transforming ideas into compelling written pieces that drive engagement and communicate value.









# SKILLS

- Creative Writing & Storytelling
- Social Media Content Development
- Marketing Copywriting
- Brand Voice Development
- Editorial and Proofreading Expertise
- Audience Research and Engagement Strategies



# الاتحاد السعودي للملاحة





# بيت الدونات





# كاديه





# تورزنس للسياحة والسفر

**المسافر الذكي**

**الفرق بين المنتجعات والفنادق**  
أهم 3 فروقات



+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**المسافر الذكي**

**حقوق المسافر**  
حسب لائحة حماية المستهلك /  
إدارة الهيئة العامة للطيران المدني في المملكة

**في حال تأخرت الرحلة لـ:**

أكثر من 6 ساعات:	أكثر من 3 ساعات:	ساعة:
سكن مجاني أو يمكن المطالبة بتقويض مادي أو حجز رحلة أخرى مجانية	وجبة طعام أو تعويض مادي قدره SAR 77	توفير مشروبات مرطبة

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**أماكن غريبة حول العالم**

**تخيّل لو**  
تروح مطعم لشخصين بس!



SOLO PER DUE

+966 500 22 2245 info@toursiness.com

**كيف تتصرف لتظهر ودك واحترامك للسكان المحليين؟**



+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**سكايدايڤينج SKYDIVING**



**الطيران بمظلات**

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**سرفلج SURFING**



**ركوب الأمواج**

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**القفز بالبليجي BUNGEE JUMPING**



**القفز بالبليجي**

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**هايكليج HIKING**



**المشي لمسافات طويلة على المرتفعات الجبلية**

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**كانيونينج CANYONING**



**التزلج في الأودية وتساق المرتفعات المائية**

+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**أنشطة لرحلة مغامرات في البرتغال**



+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**الدهشة اللانهائية**  
**أيامك هنا لا تُنسى ..**  
ألماني - إيطاليا



+966 500 22 2245 info@toursiness.com

**تحب اي تكتشفاي نفسك والعالم؟**



+966 54 491 1977 info@toursiness.com

**جريت تكون في قارتين بنفس الوقت؟**



+966 500 22 2245 info@toursiness.com



# عيادات باصفار لطب العيون






# مبات لإدارة العقارات وتأجير الوحدات السكنية

مبات mabaat

3 | 24 ساعة  
في خدمتك

موظفي خدمة العملاء بانتظار تواصلك



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

2 | تأثيث متكامل  
وتصاميم فريدة

يشمل توفير الاحتياجات المنزلية الأساسية



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

1 | مبات بيتك  
في كل مكان

مواقع حيوية في جدة و الرياض



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

ليش مبات؟

تجربة سكنية مختلفة  
عن الفندق والشقق  
المفروشة التقليدية



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

باختصار

مخدوم  
كانك في فندق  
ومرتاح  
كانك في بيتك!



احجز الآن 9200 235 64

mabaat.com

مبات mabaat

6 | وحدات سكنية  
واسعة ومتنوعة

بالإضافة الى المرافق السكنية العصرية



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

5 | دخول ذكي  
بكل خصوصية

وأمان لضمان سلامتك



mabaat.com

9200 23 56 47

مبات mabaat

4 | وحدات مجهزة  
بأدق التفاصيل وبأفضل  
المستلزمات المنزلية



mabaat.com

9200 23 56 47



# مصنع جذور - أحد فروع مبكو





# استدامة للخدمات البيئية وإدارة النفايات





# مشاريع شخصية ( محتوى تعليمي )

1/5

1

## “دوخة الحرية”

هكذا يسميه الفيلسوف الدنماركي سورن كيركغور  
كل ما بين الأقواس سنوات 40

عن القلق



2

“تعلم القلق **مغامرة** يخوضها كل إنسان كي لا يفنى؛ إما  
بانعدام القلق أو بالخضوع والعجز أمامه.  
من تعلم القلق بالطريقة الصحيحة فقد **تمكن من كل  
شيء في الحياة!**”

“إن الاحتمالات مُسرَّعة أماننا، وحريتنا في تحقيقها هي  
ما يسبب لنا القلق”

إذا لم يكن هناك احتمال ولا حرية لن  
نختبر القلق!

5/5

5

تغامر وتدوخ ولا حُرّيتك  
مزهرية؟



3

عدم الخضوع للقلق بالنسبة لسورن يعني أن لا تكون  
مشلولاً بسببه بل أن تتقدم جساراً صارفاً عنه النظر  
وهذا هو تحقيق الحرية!

أما من **هَلَك** بخضوعه للقلق فقد انسحب من مواجهته  
وضحك بحريته.

وكما يقول: “الجسارة أن تخسر موطنك قدمك للحظة  
وانعدام الجسارة أن تخسر نفسك!”

ولكن كيف يفنى ويهلك من لم يكن  
يوماً قلقاً؟

4

أن تكون إنساناً يعني أن تكون **قلقاً**.  
هو ردة الفعل **الطبيعية** لعدم اليقين واللاتبوء والغموض  
الذي يلف وجودنا.

اللاقى = اللاحياة

لذلك “أن تهلك بانعدام قلقك” يعني أن لا تخوض في  
الحياة .. أن لا تفتح عينيك مطلقاً ..

لترى كم هو مرعب التواجد على قيد  
الحياة!



# مشاريع شخصية ( محتوى تعليمي )


## 1 ملخص كتاب..

فيكتور إميل فرانكل

### الإنسان والبحث عن المعنى

التسامي بالذات كظاهرة إنسانية

- الإحباط الوجودي
- وإرادة المعنى
- معنى الحياة
- ماهو العلاج بالمعنى
- ديناميات النمو
- الفراغ الوجودي
- العصاب الجماعي
- ونقد الحتمية المطلقة
- التفاؤل التراجيدي
- خاتمة



## 2 إرادة المعنى والإحباط الوجودي

- إن الإنسان والبحث عن المعنى هو الدافع الأساسي في حياته وليس تبريراً ثانوياً للدوافع الغريزية.
- حين تحيط إرادة الإنسان للمعنى بحدث الإحباط الوجودي. ويمكن أن يشير مصطلح الوجودي إلى ثلاث مفاهيم:
  - ١- الوجود نفسه، أي نمط وجود الإنسان على وجه التحديد.
  - ٢- معنى الوجود.
  - ٣- السعي إلى إيجاد معنى ملموس في وجود الشخص، أي إرادة المعنى.
- قد يؤدي الإحباط الوجودي إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية. وليس كل صراع يكون عصابياً بالضرورة، هناك قدر من الصراع يعتبر طبيعياً وصحياً. وبالتالي، إن المعاناة ليست دائماً ظاهرة مرضية. قد تكون إنجازاً إنسانياً إذا استطعنا تحويل المأسى إلى انتصارات.

## 3 معنى الحياة

- المسؤولية هي الجوهر الحقيقي لوجود الإنسان!
- معنى الحياة يختلف من شخص لآخر ومن يوم إلى آخر ولا ينبغي للمرء أن يبحث عن معنى مجرد للحياة فلكل شخص رسالته.
- من خلال الإعلان عن أن الإنسان مسؤول ويجب أن يحقق المعنى المحتمل لحياته، يؤكد أنه يجب اكتشاف المعنى الحقيقي للحياة في العالم وليس داخل الإنسان.

### جوهر الوجود

- عيش كما لو كنت تعيش بالفعل للمرة الثانية، وكأنك تصرفت في المرة الأولى بشكل خاطئ وأنت على وشك أن تتصرف الآن بالشكل نفسه.
- يحاول العلاج بالمعنى أن يجعل الشخص على دراية كاملة بمسؤوليته. لذلك يجب أن يترك له الخيار في أن يفهم ماهو مسؤول عنه أو من هو الشخص الذي هو مسؤول تجاهه.
- تحقيق الذات ليس هدفاً يمكن تحقيقه عموماً لسبب بسيط هو أنه كلما سعى المرء أكثر من أجله أفقده أكثر وبالتالي..
- لا يمكن تحقيق الذات إلا على هيئة أثر جانبي لتجاوز الذات.

## 4 كيف يحدث التشافي بالمعنى؟



- يرى فرويد أن المحرك الأساسي لسلوك البشر إشباع الرغبات (إرادة اللذة)، بينما يعتقد نيتشه أن السلوك الإنساني يقوم على فرض الهيمنة والقوة (إرادة القوة)، ويركز أدلر على مفهوم السعي من أجل المكانة (التفوق). في المقابل يرسخ مفهوم العلاج بالمعنى على (إرادة المعنى).

## 5 ديناميات النمو

- التوتر شرط أساسي لا غنى عنه للصحة العقلية.
- "من لديه سبب ليعيش من أجله يتحمل غالباً الحياة كيفما كانت" نيتشه.
- الصحة العقلية تقوم على درجة معينة من التوتر، التوتر بين ما حققه المرء بالفعل وما على المرء أن يحققه، أو الفجوة بين ما يكون المرء عليه وما يجب أن يصبح إليه. مثل هذا التوتر متواصل في الإنسان وبالتالي لا غنى عنه للرفاهية العقلية.
- ما يحتاجه الإنسان في الواقع ليس حالة خالية من التوتر بل بالأحرى التوازن والصراع من أجل هدف له قيمته. مهمة يتم اختيارها بحرية. ما يحتاج إليه ليس تصريف التوتر بأي ثمن بل استدعاء معنى محتمل ينتظر أن يحققه.

## 6 الفراغ الوجودي

الافتقار إلى إدراك معنى يستحق العيش من أجله بسبب (فراغ وجودي Existential Vacuum)، وهو ما يجعل الإنسان أمام خيارين في كيفية عيش حياته:

- ١- يتمكن أن يفعل ما يفعله الآخرون.
- ٢- يفعل ما يتوقع منه الآخرون أن يفعله.

ويتجلى الفراغ الوجودي بشكل رهيب في حالة الملل. يقول نيتنهاوز: "إن البشر محكوم عليهم بالتأرجح إلى الأبد بين طرفي الكرب distress والاسام boredom". وفي الواقع يسبب الاسام مشاكل أكثر من تلك التي يسببها الكرب.

هناك أشكال مختلفة يظهر تحتها الفراغ الوجودي. في بعض الأحيان يتم تعويض الإرادة المحبطة للمعنى بشكل بديل عن طريق (إرادة القوة) بما في ذلك شكاها الأكثر بدائية (إرادة المال)، وفي حالات أخرى تجل (إرادة اللذة) محل الإفادة المحبطة للمعنى.

## 7 العصاب الجماعي ونقد الحتمية المطلقة

يمكن وصف الفراغ الوجودي - وهو العصاب الجماعي في الوقت الحاضر بأنه شكل من أشكال العدمية (الجدل بأن الوجود لا معنى له). وهناك خطر في التصديق بالنظرية القائلة بأن الإنسان ليس إلا نتيجة للظروف البيولوجية والنفسية والاجتماعية أو نتاج الوراثة والبيئة. مثل هذه النظرة تجعل الإنسان يصدق بأنه المبدع والضعيف، ضحية التأثيرات الخارجية والظروف الداخلية. هذه الحتمية العصبية يتم تعزيزها من خلال إنكار (حرية الإنسان).

من المؤكد بأن الإنسان محدود وحرته مقيدة، لأن حريته ليست تحرراً من الظروف ولكنها حرية في اتخاذ موقف تجاه الظروف.

## 8 التفاؤل التراجيدي

كيف يمكن للحياة أن تحتفظ بمعناها المحتمل على الرغم من أن حرية الإنسان محدودة بجوانبها التراجيدية (الألم، الشعور بالذنب، الموت)؟

عنوان الكتاب بالألمانية (نقول نعم للحياة رغم كل شيء) وهذا اقتراض مسبق أن الحياة ذات معنى محتمل تحت أي ظرف، حتى تلك الظروف الأكثر رؤسا.

وهذا بدوره يفترض قدرة الإنسان على تحويل الجوانب السلبية للحياة بشكل خلاق إلى شيء إيجابي وبناء.

- يتجاوز الألم بتحويل المعاناة إلى إنجاز إنساني عظيم ومكتمل.
- وتتجاوز الشعور بالذنب بأن نستخدم منه فرصة للتغيير للأفضل.
- ونستنتج من زوال الحياة دافعاً لاتخاذ إجراءات مسؤولة.

## 9 خاتمة ...

- علينا أن نجيب عن الأسئلة التي تطرحها الحياة علينا، ولا يمكننا الرد على الأسئلة إلا من خلال أن نكون مسؤولين عن وجودنا.
- البحث عن معنى هو مفتاح الصحة العقلية وازدهار الإنسان.
- ينوّه فرانكل على أهمية تغذية الحرية الداخلية للمرء بتحمل مسؤولية الرد على المعاناة، وكذلك باعتناق قيم الجمال في الطبيعة والفن والشعر والأدب والشعور بالحب.
- يقول فرانكل "ليس الإنسان شيئاً ضمن أشياء أخرى الأشياء تحدد بعضها البعض لكن الإنسان هو الذي يقرر مصيره. في نهاية المطاف مايصبح عليه - في حدود الموقف والبيئة - هو الذي صنعه بنفسه".
- طلب من فرانكل أن يعبر عن معنى حياته في جملة واحدة. كتب الرد على ورقة وطلب من طلابه التخمين فيما كتبه. بعد تفكير قليل رد أحد الطلاب "معنى حياتك هو مساعدة الآخرين في العثور على معانيهم". قال فرانكل: "هذا كل مافي الأمر. هذه هي الكلمات التي كتبتها!"



**LET'S WORK TOGETHER**