



العدد التاسع عشر 1440 هـ
مجلة دورية تصدرها اللجنة الإعلامية

- يشتاقتك الحرم
- السعوي والإيجابية
- كيف تصنع الأسرة أجيالها
- خواطر حانية
- مشاركات عائلية



مجلة عائلة السعوي العدد التاسع عشر
1440 هـ
مجلة دورية تصدرها اللجنة الإعلامية

رئيس التحرير:
أيوب بن ناصر بن سليمان
@ayob_saawi

إدارة التحرير والتنسيق:
أحمد بن عبدالعزيز بن عبدالله
وليد بن عبدالله بن محمد
أحمد بن ناصر بن سليمان

التدقيق اللغوي:
سليمان بن ناصر بن محمد



محتويات

4	مقدمة
5	كلمة الرئيس
6	ملف العدد
9	وثائق أسرية
10	النور المبين
12	كيف تصنع الأسرة أجيالها
16	مقال الجد الشيخ عبدالعزیز
20	خواطر حانية من قلب مكلوم
28	أحوالهم
34	افعلها من أجل طفلك

مقدمة



الاجتماع الحادي والعشرون..

ها نحن نتخطى عقدين من الصلة والتآلف، فترة كانت مميزة وحانية على الجميع ؛ فالأسرة ترعى بعضها وتواسي بعضها ويشد بعضها عضد البعض.. احتفلنا خلال السنة التي تلت قراءتكم لهذه السطور في العام الماضي بالعديد من الإنجازات التي نفخر بها جميعًا ، فاسمُ أسرتنا قد بلغ الآفاق في احتفاء عالمي ، وبرز ثانيّةً في إنجاز علمي وطني .. أسرتنا يتوالى إنجازها ويبهر دومًا عطاؤها، نحن نسمو باسمها نحو العلا وهي تحتفي بنا وتبارك سعينا .. ها هو الإصدار التاسع عشر من مجلتكم الأسرية يطل عليكم ويأمل أن يكون عابقًا بعبير يعجبكم ..



كلمة الرئيس

رئيس مجلس الإدارة
علي بن سليمان بن علي عبدالعزيز

في الدين)، وقال عليه السلام (من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة). كما وردت النصوص الكثيرة في فضل تلاوة كتاب الله وحفظه والعناية في ذلك والترغيب فيه والحث عليه.

ولئن تبوأ الابن ابراهيم بن عبدالله العبد الكريم الصالح مركز الصدارة العالمي في حفظ كتاب الله فقد أضاف إلى هذه الأسرة مجداً واسع المدى وحقق لها مركزاً متميزاً لدى العامة والخاصة سارت به الركبان داخل المملكة وخارجها، أسأل الله أن يبارك في علمه وأن يكون ما تعلمه دافعاً له إلى المزيد من العلم النافع والعمل الصالح إنه سميع مجيب.

ولئن كان الشيء من معدنه لا يستكثر فقد عرف الناس عن أسرتكم على مدى ما يزيد عن قرنين من الزمان أنها أسرة علم ودين بدءاً من جدها الأعلى ومن جاء بعده من ذريته (رحمهم الله) وحتى عصرنا الحاضر والقاصي والداني يشهد لها بالفضل والعلم وشواهد ذلك من أبنائها المعاصرين كثيرة في شتى العلوم والفنون، لكن إبراهيم مع حداثة سنه كان علماً يشار إليه بالبنان فله دره ودر أبيه وجده.

وفق الله الجميع لما يحبه ويرضاه.

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ، ثم أما بعد : فإن من أجل نعم الله على البشر أن شرع لهم من دين الإسلام ما تتحقق به مصالحهم وتقوم به حياتهم وتكتمل به سعادتهم في دنياهم وأخراهم متى عملوا به واستقاموا عليه، وبالتالي فلن يتحقق للناس أمن واستقرار إلا بإقامة شريعة الله والتحاكم إليها بجميع جوانب الحياة، ومتى حصل خلل من أي نوع كان فسببه البعد عن شرع الله ودينه. ومن فضل الله على الناس في المملكة العربية السعودية (وما أكثر نعمه عليهم) ما وفق إليه ولادة الأمر فيها من تحكيم شرع الله واتخاذ القرآن العظيم وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم منهاجاً ومرجعاً لكل أنظمة الدولة وتصرفاتها والحمد لله على ذلك.

والمتتبع لنصوص الكتاب والسنة يدرك بجلاء تام مدى عناية الشرع الحنيف بالعلم وأهله قال تعالى (قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون، إنما يتذكر أولوا الألباب). وقال سبحانه (يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات)، وقال عليه الصلاة والسلام (من يرد الله به خيراً يفقهه



لقاء مع حافظ

« النشأة/

عبدالله بن
حذافة ، ت. ابن عثيمين ، ثم جامعة القصيم كلية
الشريعة ، وفيها تخرجت.

« من طرق حفظ القرآن؟

من طرق السلف -رحمهم الله- التكرار والتعاهد
للمحفوظ، وعدم الاستعجال فيه، فهذا يونس بن
يزيد يقول: (أرسلني الزهري في شيء، فلمّا عدت
قلت له: ما حدّثت بعدي؟ قال: يا يونس لا تُكاثِر العلم
مكاثرة، خذه في الليالي والأيام). ومن سار على
الدرب وصل.

وقد أنعم الله سبحانه على الناس في هذا الزمن،
فما أكثر برامج حفظ القرآن الجيدة! في كل بلدة
وفي كل قطر، إما دراسة عن قرب وإما تعلم
عن بعد.

نشأت في بلدة المريدسية بين أبوين كريمين،
نشأتني على تعلم القرآن وقراءته، وشهود مجالس
العلم، فقد كان الوالد -حفظه الله- في أول سني
حياتي حتى المتوسطة تقريبًا يأخذني معه إلى
أشياخه وأقرانه من أهل العلم الذين يختلف إليهم
وقت المغرب وما بين أذان العشاء الآخرة والصلاة،
أستمع إلى دروسهم وأستفيد من أدبهم، وربما
قرأت عندهم ما تيسر من القرآن وبعض المتون
العلمية القصيرة، بدعم وتشجيع من والدتي-حرسها
الله- وما زالوا يتابعان، ويوجهان، ويحفزان حفظهما
الله.

« السكن/

المريدسية.

« مراحل الدراسة/

مدارس تحفيظ القرآن الكريم (ب. الإمام حفص ، م.

« مراحل الحفظ /

بدأت بتلاوة وحفظ القرآن عند الوالد -سلمه الله- في مسجد الدخيل بالمريديسية حقبة من الزمن حفظت فيها قصار السور وقرأت القرآن تلاوة، ثم أرسلني إلى حلقة تحفيظ القرآن لأكمل فيها الحفظ، فدرست فيها في مجمع النصار في المريديسية وحفظت فيها، ثم انتقلت إلى برنامج الماهر -التابع لجمعية تحفيظ القرآن الكريم في بريدة هو والحلقة السابقة- فدخلت فيه مسار إتقان القرآن وختمت فيه بطريقة إتقان المحفوظ السابق، وقرأت فيه التجويد على الشيخ عبد الرحمن العليان مشرف البرنامج، فضمني إلى مسار التأهيل للمسابقات القرآنية داخل البرنامج، وخضت هذا المسار المكثف بإشراف هذا الشيخ ومتابعته الفائقة، وحزت مراكز الفوز في المسابقات التي شاركت فيها بتأهيل هذا البرنامج المميز بعد توفيق الله -سبحانه-.

فأنا شاكر لله -عز وجل- أولًا، ثم لوالديّ وأهلي وهذه الأسرة الكريمة، ولشيخني عبد الرحمن العليان وبرنامج الماهر وأصحابي فيه، ولجمعية تحفيظ بريدة، ولكل من أعانني وحفزني ودعا لي بالتوفيق.

والحمد لله رب العالمين.

« المشاركات في المسابقات المحلية / هذا مجمل لها:

(جزءًا)

الترتيب: الأول.

مسابقة الأمير فيصل بن بندر على مستوى منطقة القصيم مرتين / (أجزاء).

الترتيب: الأول.

(جزءًا).

الترتيب: الأول.

مسابقة الملك سلمان لحفظ القرآن الكريم على

مستوى المملكة أربع مرات /

هـ في الفرع الخامس (خمس أجزاء).

الترتيب: الثاني.

هـ في الفرع الرابع (عشرة أجزاء).

الترتيب: الثاني.

هـ في الفرع الثالث (عشرين جزءًا).

الترتيب: الثاني.

هـ في الفرع الأول (ثلاثين جزءًا مع معاني مفردات القرآن).

الترتيب: الأول.

« -المشاركات في المسابقات الدولية /

هـ في فرع حفظ القرآن الكريم كاملاً.

الترتيب: الخامس.

هـ في الفرع الأول حفظ القرآن كاملاً مع معاني مفرداته).

الترتيب: الأول.

« الطموحات /

مواصلة تعلم علم الشريعة والتعليم العالي، مع تبليغ ما تعلمت إن شاء الله.

« رسالة /

(يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين).

ومن أصدق من الله قيلاً؟

وعن النواس بن سَمْعَانَ -رضي الله عنه- قال: (سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «يُؤْتَى بِالْقُرْآنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَأَهْلِيهِ الَّذِينَ كَانُوا يَعْمَلُونَ بِهِ، تَقْدُمُهُ سُورَةُ الْبَقَرَةِ وَآلِ عِمْرَانَ»، وَضُرِبَ لَهُمَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثَلَاثَةُ أَمْثَالٍ مَا نَسِيْنَهُنَّ بَعْدُ قَالَ: «كَأَنَّهُمَا غَمَامَتَانِ، أَوْ طُلُتَانِ سَوْدَاوَانِ بَيْنَهُمَا شَرْقٌ، أَوْ كَأَنَّهُمَا جِرْقَانِ مِنْ ظَيْرٍ صَوَافٍ تَحَاجَّانِ عَنْ



صاحبهما »).

وقد عد النبي ﷺ القيام بالقرآن وتلاوته من مواطن الحسد، كما في الحديث المتفق عليه أنه ﷺ قال: (لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ: رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ، فَهُوَ يَقُومُ بِهِ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ...).

فتعلم القرآن، واتل آيات الله آتاء الليل وأطراف النهار لعلك ترضى، وعلمه ولدك ومن تحت يدك، ولا تبتئس من انقطاعه عنك، واشتغاله به مدة من الزمان، فإنك بهذا تنعم في الدنيا قبل الآخرة إن شاء الله.

« يشتاقتك الحرم

هنا المكارم والأمجاد والقيم
هنا المفاخر والأفراخ والشيم

هنا سأكتب أبياتاً تُشرفني
(لتنشئ) أحرفي ويفخر القلم

في وصف من قد سما قدراً ومنزلةً
وجاد كالغيث غيثاً زانه الكرم

هنا ابنٌ عائلي وفخرٌ أسرتنا
هنا مكارمُ (إبراهيم) تنتظم

هنا ابنٌ عمي بأي الله مفتخر
فخرًا أثار الدنى والكونَ يتسم

سما شموخاً وبالقرآن متصلاً
يتلوه، يحفظه، تمضي به الهمم

ففي ((الدخيل)) كانت بدء سيرته
وفي ((الديخي)) كان الحفظ يلتئم

هنا في جلق (النصار) همته
قد أينعت فعدت نشاتة القمم

حتى سما ماهراً بالحفظ مرتقياً
يربنة حفظه فارتاحت الظلم

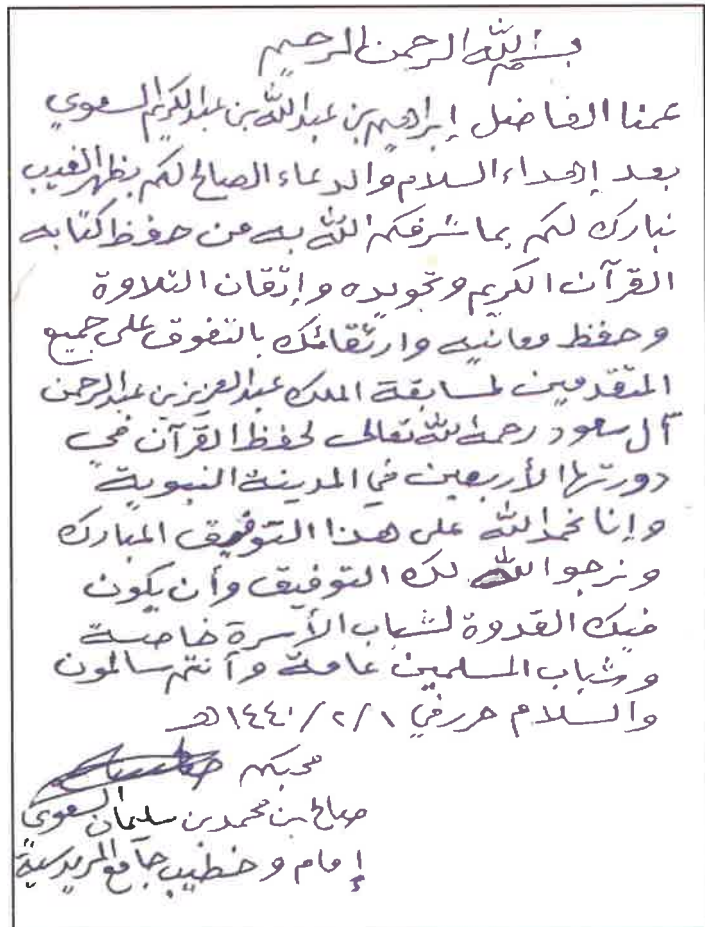
ففي التنافس حاز المجد منتصراً
بروعة الحفظ كل الناس قد حكموا

يا عم طابت ثمار كنت تزرعها
قد نلت بالتأي مجداً ليس ينهدم

أثابك الله بالقرآن منزلة
والله أسأل أن يشاقتك الحرم

بقلم شاعر الأسرة:

سليمان بن علي سليمان الناصر
(أبو مازن)



النور المبين



الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده وبعد:
يقول الخالق جل وعلا: (ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر)
ويقول المصطفى عليه الصلاة والسلام: (مثل الذي يقرأ القرآن)
وهو حافظ له مع السفرة الكرام البررة).

بغاية الأهمية يتعلق بأحد أبرز وأهم الجهات المتخصصة والمهتمة بشأن هذا الكتاب العظيم ألا وهي جمعيات تحفيظ القرآن الكريم وبالأخص حلق التحفيظ المنتشرة في أنحاء هذا البلد المبارك والذي تقوم بدعمها هذه الدولة - رعاها الله-، فأقول أنني بدأت ألحظ في الآونة الأخيرة بعض الممارسات الغريبة التي تصرح أحياناً وتوحي

لايخفى على كل ذي لب وديانة عظمة كلام رب العالمين، النور المبين، والهادي إلى الصراط المستقيم، مخرج البشرية من الظلمات إلى النور، حياة القلوب، وسر السعادة، ولست هنا بصدد الحديث عن فضل هذا الكتاب العظيم، فالكلام عن فضله معلوم لدى الصغير قبل الكبير، والأُمي قبل المتعلم، وإنما أنا هنا أريد الإشارة إلى أمر



كتبه:

د/ سليمان بن عبدالمحسن السعوي
أستاذ الأنظمة المساعد بجامعة القصيم

الجامعات والتجار ورواد العمل الخيري والتطوعي وغيرهم ممن نشأ وترعرع داخل محاضن القرآن وما أدل على ذلك من تشريف ابن الأسرة العم/ إبراهيم بن عبدالله السعوي لأهله وأسرته وبلده بفوزه بالمركز الأول في مسابقة الملك عبدالعزيز الدولية لحفظ القرآن الكريم وتلاوته وتفسيره وفوز عدي من الأعمام بعدد من المسابقات لحفظ الكتاب العزيز،

فهني بعد الله لها فضل كبير على من نشأ فيها حيث علمتهم الكثير من الأمور التي هم بحاجة لها في ذلك الوقت سواء فيما يتعلق باللب والأساس وهو حفظ القرآن ومعرفة اللازم من علومه، أو فيما يتعلق بالأمور التربوية، أو علوم الدنيا النافعة، إلى غير ذلك من الأمور فلا شك أنها أثرت روادها بالنور المبين وكلام رب العالمين، وأثرتهم بالعلوم والمعارف والثقافات المختلفة والنافعة، وساهمت في تعليمهم مكارم الأخلاق والرقى في التعامل مع كافة فئات المجتمع، ولا

يعني ما ذكرت عصمتها من الزلل ووجود الهتات فهذه سمة العمل البشري أيّاً كان، ولكن أن يركز على أخطائها لأجل تحقيق أهداف فئة تدعي الإصلاح فهذا ما يجب الوقوف ضده، فحق هذه المحاضن أن تُكْرَم أهلها وأن تدعم بما يعززها ويضمن استمرارها ونجاحها.

خريجها حسب الاحصائيات والدراسات الموثوقة هم في مقدمة المجتمع ومن الناجحين على كافة الأصعدة

أحايين أخرى بانتقاص المنتمين لهذه الحلق من طلاب وأساتذة ومشرفين وغيرهم ومحاولة الاصطياد في الماء العكر، ولا غرابة إذا صدر هذا الأمر من الفئة التي حاربت الدين برمته، ولا إشكال في ذلك لوضوح المنهج والهدف الذي تسعى إليه هذه الفئة منذ أزمنة عديدة، ولكن الغريب إذا صدر هذا الأمر

من فئات قد تكون أو كانت محسوبة على التيارات المستقيمة في فترة من الفترات، فنرى بين الحين والآخر بعضاً من صور الاستهزاء بعمل ومنهجية القائمين عليها، وبعضاً من صور الاستهزاء بهيئات ومظاهر المنتمين لهذه الحلقات الفاضلة بتفضيل الشريعة للعاملين عليها وفيها، ويظهر ذلك من خلال تداول بعض الطرائف السخيفة أو المقاطع الساخرة أو غير ذلك مما قد يكون بطريق مباشر أو غير مباشر، مقصود أو غير مقصود، ممنهج أو غير ممنهج، لهؤلاء كلهم أقول أولاً اتقوا

الله عزوجل والزموا أوامره واجتنبوا نواهيه، واحذروا أن تقضوا فراغكم فيما لا يرضيه، وليعلم من يعمل ذلك أن خريجها حسب الاحصائيات والدراسات الموثوقة هم في مقدمة المجتمع ومن الناجحين على كافة الأصعدة، فتجد عدداً كبيراً من المشايخ الفضلاء والقضاة والأطباء والمهندسين وأساتذة

كيف تصنع الأسر العريقة أجيالها؟

* الاحتفاء برموز الأسرة وقدواتها:

حتى ينشأ الصغار على معرفة الأمور التي تُنال بها العظمة والرّفعة والتأثير الكبير، وبذلك تتفتح العيون والأذهان على هذه المواقف فيعرف الشّبان أهميّة التّبوغ، وسمو معرفة الفضل لأهله، وقيمة القدوة والاقتراء، وكانت العرب تحيي سادتها كلما عبروا من موضع، وتعلي من توقيرهم ومقامهم، وتنشر محاسنهم كي تحتذى.

* التّراتبية والتّوقير:

من سمات الأسر العظيمة توقير كبارها وأكابرها، وتقديم أهل الفضل والرّأي والعلم منهم، فلو وقفوا في صف أو اجتمعوا في مجلس لما اختلّ لهم نظام، وما تراحموا على مكان، ومن ذلك الصّدور عن رأيهم كصنيع إسماعيل مع والده الخليل عليهما السّلام سواء في تغيير عتبة الدّار، أو الاستسلاام التّام للدّبح

* المشاركة في المجالس واللقاءات الأسرية:

رأى عمرو بن العاص رضي الله عنه في جاهليته أطفالاً من قريش يجلسون بعيداً عن منتدى آبائهم؛ فاننقد صناديد قومه قائلاً: قريوهم فإنّهم إن يكونوا صغار القوم اليوم فهم كبارهم غداً، ولذلك نجد أنّ الأسر البصيرة تفتتح مجالس دوريّة لا تغيب عنها أجيالها، ففي المجالس خبرات، ومعارف، وسلوك، وفوائد جمّة، ويتوافد أبناء الأسر الكبيرة للمشاركة في مناسباتها قدر المستطاع، وتمتاز أسر الأحساء بمجالسها ومقرّاتها الثّابتة

حينما ترى الأسر التّبيلة تعتني بأنجالها من الجنسين في تهذيب العقول، وتنمية المواهب، وبناء الثّقة، وتقويم الأخلاق، ورفع الوعي، وتسعى للحفاظ على مجدها أو تشييد عراققتها. كي تنتج جيلاً مشبعاً بالمعاني السّامية، حاملاً للزّاية الشّريفة، محافظاً على المسيرة المباركة، فإنّها تجتهد في تنفيذ ما يلي أو بعضه :

* ترسيخ ركائز الثّقافة المحليّة:

لكلّ بيئة ثقافة تختصّ بها، وليس حسناً أن تنتسب أسرة لمكان وهي تجهل ثقافته وتقاليده، أو ترضى بانتهاكها علناً دون موقف واضح منها، مع تنمية الاعتزاز الأسري والتّواصي بهذه الثّقافة

* حفظ تاريخ الأسرة:

تسعى الأسر الكريمة إلى توثيق تاريخها، وتداوله بين بنيتها، مع صيانة الوثائق والمخطوطات المتعلّقة بالأسرة؛ حتى تظلّ ذكرياتها عبقة حيّة حاضرة في أصعب الأحوال، ولبعض الأسر مسار فريد في حفظ وثائقها ونشرها ودراستها

* المحافظة على تقاليد الأسرة:

تلتزم بعض الأسر العريقة بتقاليد خاصّة منطلقة من أعرافها ومصالحها، ومن ذلك سعي بعض الأسر لترميم مجالس أسلافهم ودورهم ومن هذا القبيل إبراز سير قدوات الأسرة وطرائقها.

* التّحفيز
والتّشجيع *

* الاحتراف
برموز الأسرة
وقدواتها *

* المحافظة
على تقاليد
الأسرة *

* حفظ
تاريخ
الأسرة *

* ترسيخ
ركائز الثقافة
المحليّة *

ميدان للتدريب عليها هو إتاحة الفرص للتطبيق مع التّقويم والإرشاد، ثمّ تصدير المؤهل للعمل الملائم، ففائد واحد ينجز فرقًا كبيرًا،

* المعيشة مع الأنداد:

إنّما يرتفع وعي المرء بمقارعة أولي الألباب،

* إدارة التعاقب:

تعمل الأسرة المؤثرة على توريث مجدها لأجيالها، بإشراكهم منذ الصّغر، وتعريفهم بأمور المجد ومفاتيحه، وأعظم تعاقب هو تعاهد الإيمان حين سأل يعقوب بنيه عليهم السّلام: "ما تعبدون من بعدي؟"

* المشاركة الإيجابية:

تعوّد الأسر النّابهة أبنائها على المشاركة في الشّؤون العامة، وفي سيرة سيّدنا الكريم عليه الصّلاة والسّلام نلاحظ حضوره مع أعمامه في التّجارة، والأحلاف، والحروب، حتى صار رمزًا معروفاً بالصّدق والأمانة.

* العمل التطوعي:

تمتاز بعض الأسر بعرف أشبه بالالتزام، حيث يقضي بنوها سنة على الأقلّ في ممارسة عمل طوعي كي يعتادوا على الإدارة، ويتعرّفوا عن قرب على هموم النّاس ومشكلاتهم، وتنكسر فيهم شرّة

* التّهيئة الخاصّة:

تبعث الأسر التّجاريّة نجاءها لدراسة فنون الإدارة ومهارات الاستثمار، وتهيئ بيوت الحكماء المناسب من ناشئتها للنّهوض بالحمل الثّقيل، ويتساجل الشّعراء مع بنهم ويتبارون في اهتبال المناسبات لإبداع القصائد. وأمّا إتقان اللّغات فشأن شائع في هذه الأسر، ولأهميّة التّهيئة أنشأت بعض الأسر

مؤسسة ينحصر عملها في تعميق مهارات أبنائها وبناتها، والارتقاء بقدراتهم، وزيادة معلوماتهم ورفع وعيهم، وواجب على كل أسرة فاضلة الانصراف الجاد نحو تمكين قدرات شبابها.

* إجادة فنّي الإصغاء

والحديث:

قطع حديث المتكلّم بلا سبب وجيه سوء أدب، ومن المعيب إهمال مهارة الإصغاء والاستماع،

ومن عظمة الإنسان صمته حتى يكمل محدّثه كلامه على هدي نبينا عليه السّلام حين قال: "أفرغت يا أبا الوليد؟"، وجودة الاستماع ينجم عنها ملكة براعة الحديث، فالعناية نقص بيد أنّ شينها يعظم في الأكابر، ولأجل ذلك دفعت بيوتات قريش أطفالها للبداية لتقوية أجسادهم والتقاط أفصح لغة،

* ممارسة فنون القيادة:

القيادة موهبة وفن قابل للتّعلم والاكْتساب، وأفضل

القيادة موهبة وفن قابل للتّعلم والاكْتساب

* التَّعْوِيد
على أدب
القول ولطف
الفعل *

* المشاركة
الإيجابية *

* إجادة فني
الإصغاء
والحديث *

* التَّهْيئة
الخاصة *

* المشاركة
في المجالس
واللقاءات
الأسرية *

مع بنيتها؛ حيث تشجّعهم وتخبرهم بما تتوقع منهم مستقبلاً، ولكثير من الأسر منهج تحفيزي من خلال جائزة سنوية شهيرة للمتفوقين.

* الحرّة بعيدة عن الدنيا: *

الفرار من الرّيب سمة كرام النّاس، وهو أليق في جانب الحرائر العقائل العفيفات، ولذلك استغرب بنو إسرائيل من مريم حين رأوا معها طفلاً وهي الحصان سليلة البيت الصّالح الطّاهر،

إنّ الأسر العريقة بحضورها الفخم، وتأثيرها الإيجابي، ونفوذها الواسع، وتأبيدها للخير، ومقاومتها للشر، تعدّ أحد صمّامات الأمان في أيّ مجتمع، وتنسج شبكة متينة، وبناء متماسكاً، يحفظ على الآخرين دينهم ودنياهم، ويعود ترابطها المتين، وتشبّثها بتقاليدها الرّزينة بمآثر حميدة عليها، وعلى أهل ناحيتها فمن بعدهم، وتلك لعمر الله بركة العراقة، والأصالة، والسّمو، والتّاريخ المجيد.

النفوس وبطرها، وتحرص أسرة الرّاجحي على إسهام أكثر أفرادها في خدمة الحجيج مع حملتهم الخيرية، وفي موائد التّفطير بالحرمين يتشارك العامل مع ابن المنفق في الخدمة والترتيب، وتمتاز أسر عديدة بأوقافها ذات المنافع الدّرية والعامة، ويشرف خيار أبنائها عليها بسماحة وإبداع.

* التَّعْوِيد على أدب القول ولطف الفعل :

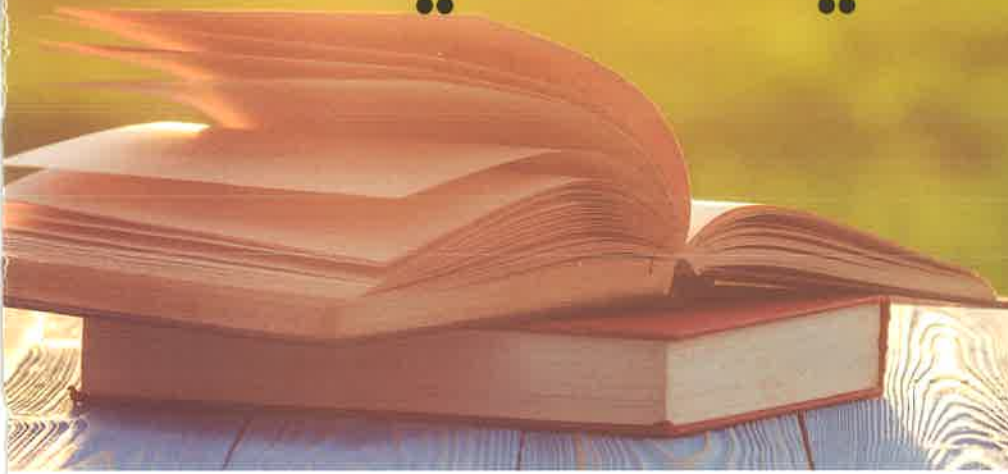
دخل عمر بن عبدالعزيز رضي الله عنه على مجلس عمّه الخليفة عبدالملك وفي مشيته ميلان فاستخبره عن السّبب فقال عمر: فيّ جرح! فقال عبدالملك: أين؟ فأجابه: بين الرّانقة والصّفن! وخرج بهذين اللفظين عن التّصريح بعضوين يستقبح ذكرهما، فاغتبط عبدالملك بهذا الجواب الفائق.

وتتحاسن كثير من الأسر أفعالاً وألفاظاً وتحظر الاقتراب منها، وتربي أطفالها على ذلك بمجرد أن يعقلوا الأمر والنّهي.

* التّحفيز والتّشجيع: *

يروى أنّ أبا سفيان قال لوجه هند مشيراً لرأس معاوية- رضي الله عنهم-: إنّ رأسه لضخم وأظنّه سيسود قريباً! فقالت هند ومعاوية يسمع: ثكلته إن لم يسد العرب قاطبة! وهكذا تسلك الأسر الماجدة

كلمة موجزة عن الشيخ عبدالعزيز ابن الجد علي السعوي



الحمد لله الذي له ما في السموات والأرض والحمد في الأولى والآخرة وله الحكم وإليه ترجعون
والصلاة والسلام على نبينا محمد وآله وأصحابه أجمعين وبعد :-
فإن مما يعد من البر والصلة الذكر الحسن والدعاء الصالح للوالدين والأقربين ويزيد فيها الذكر
بالخير والدعاء والتصدق بنية الثواب لمن كان من الأقارب ماتوا ولم يخلفوا أولاداً لا ذكوراً ولا إناثاً ..
وهذه الكلمات المختصرة نخص بها أحد أبناء الجد وهو الثالث ممن خلف بعد وفاته ذلك هو الشيخ
عبدالعزیز بن الشيخ الجد علي بن سليمان السعوي رحمهم الله جميعاً ،

طلب مصالح الدين والدنيا وقد وفقه الله للزواج
من أسرة تعد من أقاربه وهي أسرة الطعيسان
من ذرية الحميدي مريزق الذي
هو محمد بن حمد من الرباع
وهذه الزوجة المباركة هي
مزنة بنت ابن طعيسان والله
سبحانه وهبه ثلاثة ذكور وهم
علي وحمد ومحمد وقد توفوا
ولم يخلفوا ذرية وثلاث بنات وهن رقية ونورة
ولولو، ولبيان التعريف بهن فإن رقية تزوجها ابن

أحد أفراد الأسرة بتوارث الإحسان بها

وعبدالعزیز هذا شقيق لأخيه عبدالله بن علي
السعوي وكانت ولادته في عام ١٢٣٥ هـ ووالدتهما
رقية بنت عودة العمران وقد
توفيت في حياته وشقيقه
عبدالله قيل أن ولادته في عام
١٢٣٠ هـ وتوفي عام ١٣٠٨ هـ
رحمه الله تعالى.

وعاش عبدالعزيز بعد
بلوغه وفي أطوار حياته في مجتمع آمن عامر
في التعاون على البر والتقوى والتكاتف في

قال ذلك وكتبه بقلمه صالح بن محمد سليمان السعوي إمام وخطيب جامع المريديسية

وصرفها في طرقها المنصوص عليها في الوصايا والأوقاف ، ونرى هذه الوصية المباركة من أقدم الوصايا في الأملاك الزراعية العامرة باستثمارها بغرس غرائس النخل وجني ثمارها في كل سنة وتنفيذ ما نص في الوصية من الربح من غير إخلال في أصل الوصية حيث يجب أن تبقى ولو طال الزمان عليها ومع أنه لم يخلف أولاداً ذكوراً تتواصل منه الذرية فإن الله قيض له من يرعون صدقته الجارية مع الدعاء الصالح من أقاربه ومعارفه وكافة المسلمين .

وما نحن بصدد ذكره في هذه الكلمات أنه مات وهو يذكر بخير وللازال له أحفاد من بناته الثلاث الذين يشفقون عليه ويشركونه في ثواب مبدولاتهم الخيرية وربما كان منهم من كتبوا عنه أو سيكتبون عنه بسيرة وافية يستفاد منها المعرفة والقُدوة والتوفيق والعون والإلهام والتسديد من الرب الكريم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم .

ونرجو الله لهذا العم عبدالعزيز رفع الدرجات في الجنة . كانت وفاته في عام ١٣٠٨ هـ رحمه الله تعالى . وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

عمها ناصر بن سليمان ابن الجد علي السعوي والبنات الثانية نورة متزوجة وزوجها عبدالله الديبان والبنات الثالثة لولوة متزوجة وزوجها علي بن عبدالعزيز البريدي .

وهذا العم عبدالعزيز عاش كغيره من المسلمين في ذلك المجتمع المبارك بمزاولة أعمال الزراعة ومشتقاتها وهو حال أكثر الناس في زمانه أهل زراعة واستثمار لها وفيهم الملاك لها ولهذا فإننا نجد لكثير ممن يملكون المزارع تكون وصاياهم وأوقافهم في نخلات تستثمر ووزنات تمر معلومة وأصواع من البر والشعير والذرة والدخن ويكون منها ما يصرف للأئمة

والمؤذنين ومعلمي الأولاد والصوام والسراج والدلو وللقرب وتعبئتها لتبريد الماء للشرب منه في بيوت الله ومجامع الناس ، ولهذا العم وصية في نصيبه من ملك أبيه الزراعي بالمريديسية ولا زالت هذه الوصية قائمة وتستثمر على يد أحد أفراد الأسرة

بتوارث الإحسان بها من أجداد وأولاد وأحفاد من حين وفاة الموصي ونقول بصدق بارك الله في جهود القائمين عليها وعلى وصية الجد علي المجاورة لهذه الوصية كما نقول : بارك الله في مبدولات المحسنين وفي رعايتها وتنميتها

مات وهو يذكر بخير ولازال له أحفاد من بناته الثلاث

قيض الله له من يرعون صدقته الجارية



كرسي الشيخ عبدالعزيز بن صالح السعوي لتنمية الإيجابية

والمعلومات لدى الباحثين وأفراد المجتمع، إضافة إلى أنها تسهل تبادل الخبرات، لذا يمكن إقامة مؤتمر دولي وعدد من الندوات وورش العمل عن الإيجابية بمشاركة داعمة وذلك بهدف:

عرض التجارب المحلية/الإقليمية/عالمية في مجال تنمية الإيجابية التعرف على معايير قياس الإيجابية في الدول المختلفة، التعرف على أساليب الوقاية من التحديات التي تواجه المشاركات المجتمعية الإيجابية للشباب

دور أفراد المجتمع -خاصة الشباب- في تنمية وبناء المجتمع.

دور مؤسسات المجتمع المحلي في تنمية المواطنة والانتماء

البعد الثاني: التدريب والاستشارات النوعية

يهدف التدريب بشكل عام إلى إحداث عمليات التطوير والتغيير المستمر للأحسن في قدرات الفرد ومعلوماته وأفكاره وسلوكه واتجاهاته ومهاراته الذهنية، حتى يكون على استعداد تام لتلبية الاحتياجات والمتطلبات المستقبلية، ويتم ذلك من خلال برامج مدروسة ومعدة بإتقان، ويمكن من خلال كرسي الإيجابية تدريب فئات المجتمع المحلي بهدف تنمية/ تعزيز/ تطوير الإيجابية لديهم، وذلك من خلال دعم و إعداد برامج تدريبية على قسمين (برامج تدريبية وقائية-برامج تدريبية تطويرية) في ثلاث مسارات:

دعم تدريب الطلاب والطالبات التعليم العام والعالي

دعم تدريب موظفي مؤسسات المجتمع الرسمية مثل (السجون-دور الرعاية-دور الأيتام...)

دعم تدريب أفراد المجتمع من خلال المناسبات والفعاليات والأنشطة المجتمعية.

دعم تقديم الاستشارات ورعاية المشاريع الصغيرة.

ومن الموضوعات التدريبية المقترحة:

معنى الحياة: (السعادة-التفاؤل والنظرة المستقبلية-الاستمتاع بالحياة) تأكيد الذات والثقة بالنفس

اتخاذ القرارات: (تحديد الأهداف-التخطيط-التنظيم)

الطمأنينة النفسية: (الالتزام بتعاليم الإسلام-الإيمان بالقضاء والقدر) التفكير الإيجابي

التفاعل الاجتماعي ومهارات الاتصال: الامتنان-التعاطف-التسامح

حل المشكلات بطرق إيجابية

العمل التطوعي: (المشاركة المجتمعية-الاعمال الخيرية-المحافظة على البيئة)

البعد الثالث: بناء مصادر معلوماتية عن الإيجابية: وذلك من خلال إنشاء مكتبة (ورقية/إلكترونية) تضم مصادر الإيجابية ومعلوماتها العربية والأجنبية حول أبعاد الإيجابية، ويتمحور دور المكتبة هنا في جمع مصادر المعلومات وتقديمها للمستفيد، وهذا له أثر كبير على المجتمعات وله أثر أيضاً في توصيل الرسالة المطلوبة بالشكل الذي يحقق التقدم العلمي والثقافي، وتكون المكتبة من الآتي:

الكتب والمراجع العربية والأجنبية في مجالات الإيجابية.

البحوث والدراسات المتعلقة بأبعاد الإيجابية

النشرات والكتيبات والمطويات المرتبطة بأبعاد الإيجابي

العروض السمعية والمرئية عن الإيجابية.

يتم ذلك عبر موقع على الشبكة، والتشتر في وسائل الإعلام والاتصال

يُعد كرسي الإيجابية بمثابة ثمرة الاتفاق بين جامعة القصيم ومفضلية الشيخ/ صالح بن عبد العزيز السعوي عن والده، بهدف تمويل دراسات وأبحاث علمية رائدة في مجال الإيجابية بأبعادها المختلفة (الذاتية، المؤسسية، الأسرية، المهنية، البيئية) لما لهذا المجال من انعكاسات على تنمية الشخصية السعودية وتحسين العلاقات مع الآخرين وتنمية التفكير الإيجابي والرؤية المستقبلية.

أهداف الكرسي

إعداد الدراسات والبحوث العلمية في مجالات الإيجابية (الذاتية-المجتمعية-الأسرية-المؤسسية)

التعاون البحثي مع الجامعات والمؤسسات ذات العلاقة.

تنظيم وإقامة المؤتمرات، والندوات وحلقات النقاش والملتقيات، وورش العمل، والبرامج النوعية.

تقديم الخدمات الاستشارية والتدريب في مجال الإيجابية.

المشاركة في الأنشطة والفعاليات المرتبطة بتنمية الإيجابية والإسهام في رعاية المبادرات النوعية.

تفعيل نتائج الدراسات والبحوث من خلال البرامج الإعلامية ووسائل الاتصال.

مجالات الخطة التنفيذية للكرسي (أنشطة ومجالات الكرسي)

تشتمل مجالات الخطة التنفيذية للكرسي الإيجابية على الأبعاد التالية:

البعد الأول: البحث العلمي

البعد الثاني: التدريب والاستشارات

البعد الثالث: بناء مصادر معلومات عن الإيجابية

البعد الأول: البحث العلمي:

البحث العلمي وسيلة للاستقصاء المنظم والدقيق وفق خطوات منهجية علمية يقوم به الباحث بغرض اكتشاف معلومات أو علاقات جديدة، بالإضافة إلى تطوير أو تصحيح أو تحقيق المعلومات الموجودة فعلاً، ويندرج تحت هذا البعد عدة نقاط على النحو الآتي:-

(١) طرح محاور لمجالات بحثية تطبيقية

في موضوعات نوعية تساهم نتائجها في تنمية الإيجابية لدى شرائح المجتمع المختلفة، ومن تلك المحاور البحثية:

معايير الإيجابية (دراسات مقارنة)

أبعاد الإيجابية (تنمية - تطوير)

استراتيجيات تحقيق الإيجابية

طرق ووسائل تنمية الإيجابية في المجتمع (تأثير - فاعلية)

المتغيرات البيئية والمجتمعية المؤثرة على الإيجابية.

(٢) التأليف والنشر والترجمة:

أ. تأليف كتب ذات طابع فكري نوعي يتعلق بتأصيل الإيجابية وأبعادها من خلال معالجة قضايا مجتمعية معاصرة مثل (الغلو والتعصب المرضي-الديحرافات الفكرية والسلوكية- السلوكيات المقبولة وغير المقبولة- التنمية المجتمعية....)

ب. ترجمة الكتب الأجنبية النوعية المتعلقة بالإيجابية.

(٣) تنظيم المؤتمرات وورش العمل والمحاضرات العامة:

تُعد المؤتمرات والندوات من الوسائل التي تساهم في زيادة المعارف

تنظم الجامعة ممثلة
بكرسي الشيخ عبدالعزيز السعوي لتنمية الإيجابية

مؤتمر نحو مجتمع إيجابي وفق رؤية المملكة 2030

قاعة الاحتفالات (أ)
المبنى الرئيسي

30-29 جمادى الأولى 1440 هـ
الموافق 5-4 فبراير 2019 م



QU



جامعة القصيم

نشرة المؤتمر الدولي الأول .. نحو مجتمع إيجابي .. وفق رؤية المملكة 2030

مكان مقفلة : جامعة القصيم
مقفل : يومان
الجهة المنظمة : كرسي الشيخ عبدالعزيز بن صالح السعوي لتنمية الإيجابية
لغة اللقاء : العربية والعربية والإنجليزية

خلال الفترة من ٢٩ / ٥ / ١٤٤٠ هـ الموافق ٤ - ٥ / ٢ / ٢٠١٩ م

أهداف المؤتمر

- 1- تعزيز مسيرة البحث العلمي في مجال الإيجابية .
- 2- تبادل الخبرات في مجال الإيجابية بين الباحثين
- 3- تعزيز الوسطية على المستوى الأسري والفردي والمؤسسي .
- 4- تنمية الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي .
- 5- تعزيز دور الإيجابية في تنمية قيم المواطنة .
- 6- توفير بيئة علمية للحوار العلمي في مجال الإيجابية .
- 7- عرض التجارب المحلية والدولية في مجال الإيجابية .
- 8- تعزيز العلاقة بين المؤسسات المجتمعية والبيئة المجتمعية بالإيجابية على المستوى المحلي والدولي .
- 9- المساهمة في بناء بيئة إيجابية جاذبة وتحسين جودة الحياة وفق رؤية 2030 .

محاور المؤتمر

- 1- مفهوم الإيجابية من منظور إسلامي .
- 2- الإيجابية الأسرية والفردية والمؤسسية النظرية والتطبيق .
- 3- دور الإيجابية في صناعة المواطنة والاعتدال في المجتمع .
- 4- دور الإيجابية في تعزيز قيم المواطنة .
- 5- الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي .
- 6- التجارب المحلية والدولية في صناعة الإيجابية

جامعة القصيم

دعوة

جامعة القصيم

دعوة

تحت رعاية صاحب السمو الملكي
الأمير الدكتور فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز
أمير منطقة القصيم

تنظم الجامعة ممثلة بـ

كرسي الشيخ عبدالعزيز السعوي لتنمية الإيجابية

مؤتمر نحو مجتمع إيجابي

وفق رؤية المملكة 2030

يشترك فيه نخبة من المتخصصين لتغطية المحاور التالية:

1. مفهوم الإيجابية من منظور إسلامي.
2. دور الإيجابية الأسرية والفردية والمؤسسية النظرية والتطبيقية.
3. دور الإيجابية في صناعة الوسطية والاعتدال في المجتمع.
4. دور الإيجابية في تعزيز قيم المواطنة.
5. الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.
6. التجارب المحلية والدولية في صناعة الإيجابية.

قاعة الاحتفالات (أ)
المبنى الرئيسي

30-29 جمادى الأولى 1440 هـ
الموافق 5-4 فبراير 2019 م

الأستاذ : مخرج جيل الدراسات الجامعية

تحت رعاية صاحب السمو الملكي
الأمير الدكتور فيصل بن مشعل بن سعود بن عبدالعزيز
أمير منطقة القصيم

تنظم الجامعة ممثلة بـ

كرسي الشيخ عبدالعزيز السعوي لتنمية الإيجابية

مؤتمر نحو مجتمع إيجابي

وفق رؤية المملكة 2030

يشترك فيه نخبة من المتخصصين لتغطية المحاور التالية:

1. مفهوم الإيجابية من منظور إسلامي.
2. دور الإيجابية الأسرية والفردية والمؤسسية النظرية والتطبيقية.
3. دور الإيجابية في صناعة الوسطية والاعتدال في المجتمع.
4. دور الإيجابية في تعزيز قيم المواطنة.
5. الاستخدام الإيجابي لوسائل التواصل الاجتماعي.
6. التجارب المحلية والدولية في صناعة الإيجابية.

قاعة الاحتفالات (أ)
المبنى الرئيسي

30-29 جمادى الأولى 1440 هـ
الموافق 5-4 فبراير 2019 م

الأستاذ : مخرج جيل الدراسات الجامعية

مؤتمر نحو مجتمع إيجابي وفق رؤية المملكة 2030

جامعة القصيم

مؤتمر نحو مجتمع إيجابي وفق رؤية المملكة 2030

جامعة القصيم

جدول المؤتمر

اليوم الأول: الاثنين 29 جمادى الأولى 1440 هـ الموافق 4 فبراير 2019 م

الاستقبال والتسجيل (8:00 ص - 8:30 ص)

الجلسة الأولى (8:30 ص - 10:00 ص)

رئيس الجلسة: الدكتور خالد بن عبدالعزيز الشهري أستاذ علم الاجتماع	
1	م. رياض بن ناصر الفريحي رئيس وحدة الإعلام بمؤسسة سليمان الراجحي الخيرية
2	الدكتور أشرف عويس محمد عبدالمجيد جامعة القصيم - السعودية
3	الدكتور خالد خالد غازي ناصر جامعة الملك عبدالعزيز - جدة - السعودية

حفل افتتاح المؤتمر (11:00 ص - 11:45 ص)

الجلسة الثانية (11:45 ص - 1:00 م)

رئيس الجلسة: الدكتور إبراهيم صالح العسر وكيل الجامعة سابقاً	
1	الدكتورة منال محمد شمس مديرة إدارة الصحة وجودة الحياة بوزارة الصحة
2	الدكتور عبدالعزيز بن عبد الله الأحمد برنامح فكرة وطني - السعودية
3	الدكتور تركي بن ماهر المخلفي أمين مبادرة جائزة التميز - أمانة منطقة القصيم
4	أ. سلطان بن عوض الديني مدير فرع تلك التنمية الاجتماعي ببريدة

اليوم الثاني: الثلاثاء 30 جمادى الأولى 1440 هـ الموافق 5 فبراير 2019 م

الجلسة الأولى (9:00 ص - 10:15 ص)

رئيس الجلسة: الدكتور عبدالله بن فهد الصديقي المشرف على كرسي الشيخ عبدالعزيز السعوي لتنمية الإيجابية	
1	الدكتور عادل عبدالله محمد محمد عميد كلية التربية - جامعة الزرقاء، مصر
2	الدكتور إبراهيم إسماعيل عبد محمد جامعة الملك سعود - السعودية
3	الدكتور صلاح عرفة محمد عرفة الجامعة الأمريكية بالقاهرة - مصر
4	الدكتورة سميرة عبدالله سليمان الرفاعي جامعة البروك - الأردن الأستاذة: عائشة شهاب ذياب المطيري جامعة القصيم - السعودية

الجلسة الثانية (10:30 م - 11:45 م)

رئيس الجلسة: الدكتور خالد بن صالح الشهري وكيل الجامعة للتخطيط والتطوير	
1	الدكتور محمد بن إبراهيم السيف جامعة القصيم - السعودية
2	الدكتورة فهد بنت عبدالمجيد سعد المبارك جامعة أم القرى - السعودية
3	الدكتور ربيع بن عبد الله أحمد رشوان جامعة القصيم

استراحة (11:45 ص - 12:30 م)

خواطر حانية من قلب مكلوم

سيرة والدتي رحمها الله

ابنها: سليمان بن عبد الكريم بن صالح بن حمد السعوي
الاثنين ٢٢/٥/١٤٤

صباح يوم الخميس مختلف.. فليس كعادته حيث الموقف المفزع والمشهد المُرّبع عندما تسمع أنين الفؤاد الطاهر ونشيج الأنف المتبلل برطوبة الرثيتين!! زفرات تتلواها آهات تقطع نياط القلوب، وتشق مسامع الحنان، ونبرات الحمد والشكر من تلك الشفاه المثقلة تنبعث من قلب صادق وكلّ قد جاد بنفسه وماله ونصحه، لكن الحيلة ضعيفة والقدرة بيد الرحمن الرحيم، الكل يبتهل يا رباه رحمتك بأمتك الضعيفة؛ ناديتها يا أماه هل من رضا منك لزيارة الطبيب؟؟ قالت والألم يعتصرها:

(يا رباه!)

قال المسعف: نحن لا نحمل المريض عنوةً، قلت: وهل للمريض المُتعب أن يركض لسيارة الإسعاف؟؟؟ مددت يداي وهما يرتعشان وحملتُ ذاك الجسد الملتهب بالحرارة، والأنين يزفر في وجهي كأنما فوهة بركان (لطفك يا رباه) جسد خفيف في حمله ثقل في حاله؛ قلتُ رفقا يا مسعف الحنان والود.....

عائشة الزهد والورع، لأول مرة تخرج من البيت بلا عباءة تستر كامل جسدها وجوارب تغطي القدمين حتى الركبتين!!!، فالأمر خارج العلم، أشارت بيدها لتغطي وجهها فلما وضعتها طبقة واحدة فقط خمس ثواني حتى نابها حبس تنفس فأبعدتها عن أنفها بزفرة ألم.

سار الإسعاف في طريقه وفي منتصف الطريق توقف الأنين وارتخت اليدين النحيلتين وتمايل الرأس، وأشارت بأصبعها السبابة للسماء (لا إله إلا الله) وقبيل دخول

(الطبيب هو الذي أمرضني؟؟!!).

قلتُ يا أماه: زيارة طارئة للمشفى ونعود سريعا، قالت: (الموت يقطع بالأطراف!!) المرض قد أعيا ذلك الجسد النحيل والمرهف العليل، فلا عظامها تقوى على حمله ولا جهدها يسعفها، فنادت «لا أقوى على القيام» والزفرات تتطاير والحزن يخيم علينا جميعا، الجسد لا يحتمل أن يُحمل بالأيدي!

هنا طلبنا سيارة الإسعاف طلبوا اسم المريض، فتوقفت الشفاه عن ذكر الاسم كاملا فلم تعد على نطقه بهذا الضعف!

حضر الإسعاف مسرعا توقف أمام البيت ولأول مرة نرى هذا المشهد، إذ صارت له رهبة وهيبة في نفوسنا، أشحتُ بوجهي عنه لأن بصري مُروع وفؤادي مُلوع. أدخلوا السرير المتنقل دخلنا الغرفة الكريمة التي تضم الجسد المتعب فإذا هي تلهج بكلمة التوحيد والابتهال، (آه)

أدخلت العناية المركز قبيل الفجر ليلة الجمعة، فلا تسل عن الوحدة في غرفة العناية والوعي يذهب تارة و يعود أخرى، وقد أثقلت بـ ١٤ خرطوماً مغذياً، وأخرى مصفية فالمضاعفات حصوة في المرارة تتتابها منذ ١٠ سنوات، وانخفاض في نبضات القلب، وتأرجح في الأكسجين وانحباس في الخارج، ومياه على الرئتين مع التهاب حاد فيها.

أخرى، وقد أثقلت بـ ١٤ خرطوماً مغذياً، وأخرى مصفية فالمضاعفات حصوة في المرارة تتتابها منذ ١٠ سنوات، وانخفاض في نبضات القلب، وتأرجح في الأكسجين وانحباس في الخارج، ومياه على الرئتين مع التهاب حاد فيها.

ندخل عليها في اليوم مرتين ساعة بعد الظهر وساعة بعد العشاء، ففي حال وعيها لا تستطيع أن تنطق فـ ٤ خراطيم في فمها فتنظر بعينيها ثم تستغرق بكاء وتمسكنا بيديها لألم في جسدها النحيل أو كأنها تعاتبنا هنا حسرات تقطع نياط قلوبنا وتلجم أفئدتنا فلا شيء أكثر من البكاء سأل أحدنا الممرضة: هل من كلام سمعتموها منها يرد الروح في نفوسنا؟ قالت: نعم، تقول هل صليت الفجر؟؟!!

الله أكبر من نفوس عاشقة لرضا الله. أمسكت بظفرها بأصبع أخي عبد العزيز فأسالت الدم مرتين من يده، ولسان حاله يقول: (هات يا نفس فجودي بما فيك من دم فذاك يا أماه الدم والروح)؛ (ولكن الله غالب على أمره).

وظهيرة يوم الأربعاء كانت شقيقتي بجوارها والطبيبة

المشفى نادى أين نذهب؟؟ قلت لا أدري من هول الموقف وسررتُ بعودة الروح الزكية! دخلنا الإسعاف المنطقة الحمراء، استقبلها الطبيب بكل نشاط وحيوية ومباشرة، مع الكشف الأولي اتضح بأن نسبة الأكسجين انخفض لـ ٧٢ ٪ ! والطبيعي أن لا يقل عن ٩٥٪!! فلا وعي حاصر، ولا لسان ينطق، هي السبابة تشير إلى السماء، صارت حالة استنفار كاملة للفريق الطبي جميعاً ومع الإسعافات وبعد ٣ ساعات عاد الوعي والحركة، وكان المتوقع السؤال عن الحالة والتقارير الطبية أو أين أولادي؟؟؟ كلا بل السؤال أولاً هل صليت؟؟؟ وأبعدوا الرجال عني وتمد يديها لتتحسس جسدها الممدد على السرير هل هو كامل الغطاء!!!

هنا أعجم على اللسان وتَسْمَرَتِ الأعين! فمن يقف أمام ذلك الجبل الأشم في خُلُقِه وأخلاقه وتدينه!

حتى هزيع من الليل والحالة في انخفاض، والمضاعفات الصحية تتدهور، ولا حول ولا قوة إلا بالله!!

أدخلت العناية المركز قبيل الفجر ليلة الجمعة، فلا تسل عن الوحدة في غرفة العناية والوعي يذهب تارة و يعود



تغذيها عبر الخرطوم فرجع الطعام عدة مرات، فأصابها الوجَلُ بأن هناك أمراً صحياً متغيراً !! (لطفك يا كريم!) يومي الثلاثاء والأربعاء منفردان عن غيرهما في شيء يوحى بأن الحق قد أُرِفَ وأن المَيِّنة في اقتراب، هنا حزن على علامات الفراق، وفرح ببشارة رسول الله صلى الله عليه وسلم أن المؤمن يموت في عَرَقٍ جبينه، وقد كانت تتصبب عرقاً قبل وفاتها بيومين وقد سكنت حركتها تماماً! وفي ليلة الخميس ١٤٤٠/٥/١١ تمام الساعة ٩:٣٠م تلقى أخي أحمد اتصالاً برقم هاتف غريب مد أصبعه وهو يرتعش ليرد بكل ثقل وحزن: ما الخطب؟؟ فإذا هم شؤون المرضى بمستشفى الملك فهد التخصصي ببريدة، بأن احضر عاجلاً، وهنا حمل قدميه ثقيلتين حزين قلبه حين وصل، ليخبروه بوفاتها رحمها الله، بعد أن أكملت أسبوعين في المشفى. شارك في تغسيلها أخواتي، وصلى عليها أخي عبد الله حيث كانت وصيتها الدائمة (الله يجعلك تصلي علي).

السيرة الحميدة للوالدة الحنونة :

الاسم: عائشة بنت عبد العزيز بن عودة بن عبد الله السعوي.
الميلاد: ١٣٥٣/٧/١ هـ.
مكان الميلاد: المريدسية.

الترتيب في العائلة: السابعة من البنات

: غير الشقيقات حصة ، لطيفة ، هيلة / الشقيقات : فاطمة ، لؤلؤة ، رقية ، وعدد الذكور اثنين غير الشقيق عبد الله / الشقيق إبراهيم (وهي القعدة)، أي آخر العنقود من ذرية عبد العزيز العودة، أخوالها البرادي، وأخوال إخوانها غير الأشقاء الدخيل.

النشأة: نشأت في كنف والديها وعاشت والدها في صغرها وقد توفي رحمه الله وهي بنت ٨ سنوات، (وكان يمازحها ويقول: سأذهب وأتركك يا عائشة)، ثم عاشت مع والدتها نورة بنت ناصر البرادي وأخيها الشقيق إبراهيم رحمه الله، ولم تفقد الحنان بعد والدها، ولم تحس باليتم، فقد كان بيتهم بيت كرم وجود ولطف وحنان، ذهب بصر والدتها في آخر حياتها رحمها الله .

وكانت تصف والدها بـ (صماصيم عُييد، نسبةً لجدها عبد الله) المعروف برجاجة عقله، ورزانة منطقه .

وكانت تصف
والدها بـ
(صماصيم عُييد،
نسبةً لجدها عبد
الله) المعروف
برجاجة عقله، ورزانة
منطقه .

_ تزوجها والدي وعمرها ١٦ سنة تقريباً.
_ ثم عاشت مع والدي و جدي لأبي صالح بن حمد بن عودة العبد الله السعوي حيث يكون ابن عمها، ومع جدتي لوالدتي هيا بنت علي بن عبد الله السعوي المرأة المتعلمة القارئة للقرآن رحمهم الله جميعاً .
_ وكان والدي يذهب للرياض للعمل التجاري هناك وربما مكث ستة أشهر أو أكثر، حتى إنه في إحدى المرات وُلِدَ له مولود وعاش شهرين ثم مات وهو لم يره!
_ وكانت تعمل بكل جد واجتهاد ونصح مع أجدادي في المزرعة والبيت وتعمل الأسرة بكل حنان .
_ توفي لها ذكران وأنثيان كلهم في الصغر، جعلهم الله شفعاء عنده.

ولها من الذرية :

عبد الله ، محمد ، هيلة ، حصة ، عبد العزيز ، لؤلؤة ، أحمد، منيرة ، سليمان.
ولها من الأحفاد حين وفاتها ١١١ حفيداً.

من المواقف التربوية والسلوك العفوي الأسري وقد أصبح سجية مترسخة في حياتها رحمها الله (عدم التفريق في الحب والخدمة بين الأبناء والبنات وأحفادهم وزوجات الأبناء مهما كان الظرف والحال فهذا تطلب منه وغداً تُكحل عيناه بالإئتمد الموصى به من منيرة الناصر أم محمد زوجة

أخي عبد الله والآخر تعطيه علاج المُرّة والسمراء والرشاد والغازلين المخلوط بزيت الزيتون والمهدى لها من (الخيلة) أم عبد الله حصة أبا الخيل زوجة محمد السويد ولد أخت الوالدة ، وتخص أخي عبد الله بشيء من الحب العاطفي الزهدي فتسميه المدير نسبة للقبه مدير المزرعة وتقول (المدير عساي أدور أنا وإياه بالجنة) وكذلك كانت تقول «عساك تصلي علي وتحضر دفني » وكانت تخبئ له الحلوى والبسكويت حتى يحضر للجلسة العائلية كل مغرب .

قرباتها كثر، حتى أننا لا نعرف بعضهم.

ومن الطريف أنه ذات مرة جاء شاب وطرق الباب فرحبنا به أنا وأخي أحمد وكان يقول أريد السلام على خالتي ونحن لا نعرفه، فجاء والدي حفظه الله وكان في نشاطه فجلس فسأته سرا هل تعرفه؟ قال: لا، حتى الشبه لم

تحضه على أن يؤكد على الطهارة والنظافة والصلاة .
تستشهد كثيراً بآيات الجنة والنار، وقصائد عن وصف القبر،
مثل:

(جتني وحوش القبر مرجفات، وأنا منهم خائف)،
وأخرى (حين يذهب بالجنائز تقول قدموني قدموني أو
تقول ويحبها أين تذهبون بها ،، ثم تكي!)
_ عفة في اللسان.

_ تتناسى وتتجاهل كل معروف أسدته لأحد وتغضب أن
يذكرها أحد بمعروف قدمته له .
_ حسنة الخلق ، كثيراً ما تكرر (الله يحلن من الجيران
والأقارب فقد آذيتهم وغربلتهم!)
_ لا تعنف أحداً كبيراً أو صغيراً في أي شيء!
_ فطنة للكل .

- حنانها ولطفها وشفقتها عظيم وكبير
لا يكاد يوصف، فمن سمعت أنه مات
وعنده ذرية أياً كانت أعمارهم تعطف
عليهم، وترسل لهم كل ما لديها
من ملابس ونقود حتى البسكويت
والفيشار.
أحدهم قد تجاوز عمره السبعين عاماً
وقد فقد والدته ووالديه وهو صغير
ولا زالت تعطف عليه وتقول لي
عسى اليتيم ما يمر عليك؟ وإذا زارها
أعطته الحلوى والبسكويت .
- عمال المزرعة توصي فيهم كثير
وترسل الهدايا لهم .
- ذهب بصر أحد اقاربها فصارت تذكره
كل ما جاء بشيء من طعام، أو نقود
لترسل له منها .

- ضيوفها لهم اهتمام خاص كلهم
يتطلب العناية والكرم والجود حتى الصحة تهتم بهم
وتطالع عيناه فإذا لاحظت فيهما احمراراً نادت القريب منها
وقالت هات الإيثمد من غرفتي وتعرض عليه الاكثحال به
وربما كحلت عينيه بيدها وإذا كان مريضاً قالت هات المرة
وتضعه في فنجان قهوة الضيف المريض وتسقيه ، وفي
حال أننا نعرض تقول « عسى ما يصيبك ما أصابه »

- الأضحية تقسمها، حتى إنه ينفذ جميع أجزائها ولم
ينتصف العدد، ولو كانت ٣ أصحابي فلن يغطي العدد كل
يتيم ومريض وفقير ومطلقة من أقاربها .
-حتى الحيوانات لهن نصيب من الرحمة والشفقة، عندها

يستطع الوالد تحديده، وكان والدي خبيراً بالتشبيه حتى من
خلال قدم الشخص يستطيع يعرف من هم أهله، فلبثنا
في حيرة! وهذا الشاب لم يُعرف بنفسه! فنادينا الوالدة
رحمها الله وجاءت وسلمت وسألته من تكون أنت فقال
ابن فلان، فرحبت به كعادتها وكأنه يأتيها كل أسبوع .

والقصة الثانية: جاء رجلان وفتح الباب لهما أحد
الأحفاد، وهذا الحفيد كان طالباً في الجامعة في حينها ومع
ذلك لم يعرفهم، فقالا نريد المعايدة فظن أنهم أتوا للوالدة)
ومعروف عندنا أن الغريب سيكون للوالدة، والمعروف للوالد)
فرحب بهم وأدخلهم المجلس ونادى الوالدة فجاءت وسلمت
وأكرمهم بكل ما تستطيع وودعتهم، فلما خرجا قال له جئنا
للوالد وليس للوالدة! قال هل تقرب لكم؟ قالوا : نعم فيه
رضاع بينها وبين والدنا لكن لم يسبق
سلمنا عليها! فالحمد لله أنه صار فيه
رضاع يشفع.

عبادتها وزهدها وتقواها يفوق
الوصف!! تحب الصيام والصلاة وتكثر
من صيام النافلة ، حتى أنها تتشوق
لرمضان من شهر ٤ من كل سنة، فإذا
دخل رمضان لا تهناً بنوم، ولا تلتذ
بطعام، حتى إنه في آخر ٤ سنوات
تسقط طريحة الفراش في آخر العشر
الأواخر من رمضان من الأرق وقلة
النوم!!
إذا أردنا أن نمازحها نقول: إمامكم
بالتراويح يطيل الصلاة؟ فتنهرنا
وتقول: ما أمدانا نصف حتى نُسلم!!.

تحب الحج والعمرة في كل وقت،
ولولا صحتها في آخر حياتها ومراعاتها لحق لوالدي لسكنت
مكة، وآخر عمرة كانت مع أخي محمد في عام ١٤٣٩ هـ.
تجلس في مصلاها بعد كل صلاة فجر حتى طلوع
الشمس، وحين أكون عندها ولما تشرق الشمس وتدخل
من النافذة تقول لي: (شوف هذا من ربي هل هو من
حكومة أو بلدي؟؟؟!ربي الله الذي رباني) عرض عليها
القرآن كاملاً بصوت الشيخ سعود الشريم وهي في
مصلاها بعد صلاة الفجر يومياً بكل تركيز وخشوع وتأمل .
استمعت من أخي عبد العزيز إمام وخطيب جامع سلمان
الفارسي رضي الله عنه لأكثر من ١٦ خطبة جمعة في
البيت صباح الجمعة اعتادت أن يعرض عليها خطبته وكانت

**تحب الحج والعمرة
في كل وقت،
ولولا صحتها في
آخر حياتها ومراعاتها
لحق لوالدي
لسكنت مكة، وآخر
عمرة كانت مع أخي
محمد في عام
١٤٣٩ هـ**



**وذات مرة كانت
جالسة ووالدي
في الحوش بعد
المغرب، وكنت
معهم فسمعت
نباح كلب، فقالت:
مسكين جوعان،
شف يا سليمان
كان هنا طعام
أعطه له ...**

خارجة من الحرم فقالت أمي ما معي شيء، قالت: وهذا الذهب اللي عليك؟ تقصد الخاتمين في أصابعها، قالت: والدتي خذي واحد واتركي لي واحد، فاقترست هي والشحاذة خواتمها!!!! تردد (أنفق ما في الجيب يأتيك ما في الغيب)

من عفة لسانها وحفظ حقوق الآخرين لم نسمع منها يوماً من الأيام ذكر شيء من خدمتها أو فضلها على أحد بل تغضب عندما يذكر ذلك ممن قدمت لهم خدمة أو عطاء حتى لو كان على سبيل الذكريات وتقول « عسانا نتخلص من حقوقهم أشغلناهم وأوذيناهم » لا يمكن أن نتكلم عن شيء من عناء العمل وفضلك العيشة القديمة .

لها حكايات وطرائف وقصائد من منقولها لا يتسع المقام لسردها .

أكوام من أكياس الذرة والشعير في الحوش وتنتشر كل صباح للطيور!!!! وذات مرة كانت جالسة ووالدي في الحوش بعد المغرب، وكنت معهم فسمعت نباح كلب، فقالت: مسكين جوعان، شف يا سليمان كان هنا طعام أعطه له ... كنا اعتدنا من الوالد شرب الشاهي خفيف السكر فلما تزوجت جعلت أمي تتحسس من زوجتي هل أهلك يخبون السكر في الشاهي؟ قالت: نعم، مستغربة ما المناسبة أن تسأل والدة زوجي هذا السؤال؟؟؟!!!

فأسرت لي والدتي لما كنت لوحدي تطلب مني بأن لا أقهر زوجتي وأجعلها تشرب من الشاهي خفيف السكر. كنا في مكة فخرجت والدتي من الحرم فلما وصلت الفندق بصحبة أختي لاحظنا أنها تخفي أصبعها الوسطي، تعجبتنا فسالناها لماذا هل فيك وجع؟؟؟ قالت خلوه ما لكم دخل!!!! عرفنا بعد أن امرأة شحاذة سألتها صدقة وهي

مرثية عائشة

غفر الله لها ورحمها ..

بسم الله الرحمن الرحيم
هذه مرثية في الفقيدة عائشة بنت عبد العزيز العودة السعوي ، والتي وافتها المنية ليلة
الخميس الموافق (١١ / ٥ / ١٤٤١ هـ) رحمها الله وتجاوز عنها :

تغشاها أسقامها من كل ناحية ولا تُبينُ لها شيئاً بأهاتٍ	كانت مضليّةً دوماً وصائمه كانت تُسابقُ في كل العبادات	بِمَ التعلّل بعد اليوم من خبر قد كان فاجعةً لكل أبياتي
سلامة الصدر تاج في مآثرها تحوّطها مثل إكليل بهامات	تذكر الموت عند من يحيء لها تقول رب أعن في الموت قوّاتي	من هوّله لم نجد لكل باكية ما يوقف الدمع من غمّ ولوعات
بيكي مصلاك من كانت تغاهده بالذكر والخير بل في كل دعوات	كانت تجود بما يكون في يدها لم تُثق من مالها شيئاً لساعات	(الحمد لله حمداً طيباً باقياً) نرجو به الأجر في كل المصيبات
تبيك أيامك البيض التي شهدت منك الصيام ومنك حسن إحتبات	تقول أنفق ما في الجيب الذي ملكت يُمنّاك يأتيناك ما في الغيب من آتي	والموت حتم وكلّ سوف يأخذه إلى النعيم وإما للتبّيات
بيكي جيرانك الذين قد وجدوا منك الوصال وحسن العهد	تفرّق المال لا تخشى عواقبه وتبذل الخير من مال وأقوات	لقد تغيّر كلّ الكون في نظري من فقد أمّ لها كل المحبّات
والذات	قد كان زوّارها يأتونها زُمرا من ابن أختٍ ويُنّب أو قرابات	لقد فقدنا ضياءً مشرقاً باسمًا من نورهِ نستقي في كل لحظات
مُرِيدِيسَتِنّا تبيك مُبِدِيّة أسى وفقدًا يلوّح في الممّرات	الكلّ يعرفها، الكلّ قد زارها صلّات زحم بها من كل وجهات	أعائش الخير قد كتبت السرور لنا كنت الملاءة وكتب أُمّن زوعات
إنا إلى الله راجعون إنّّا له نرجو الجزاء وإخلاف المصيّبات	عزأونا أنّك التي تقول لنا صوموا وصلّوا وكونوا خير سيّرات	كانت لها دعوات تستثير بها تكون عوناً لنا عند المُلِمّات
ونسأل الله عُفْراناً لها ولنا نسأله عاليّ فردوس وجّات	كانت وكانت وكانت كان في قلبها طيبٌ وجودٌ وصبرٌ في المُلِمّات	كانت لها بصمة في كل زاوية ذكرى لها تبعث الأحران في الذات

عن وضوء رسول الله صلى الله عليه وسلم وكان يتوضأ عندها فأتاها فأخرجت إناءً يكون مُدّاً أو مُدّاً وربعاً، قالت بهذا كنت أخرج لرسول الله صلى الله عليه وسلم الوضوء فيبدأ فيغسل يديه ثلاثاً قبل أن يدخلهما الإناء ثم يتمضمض ويستنثر ثلاثاً ثلاثاً ويغسل وجهه ثلاثاً ثم يغسل يديه ثلاثاً ثلاثاً ثم يمسح برأسه مقبلاً ومدبراً ويغسل رجليه ثلاثاً ثلاثاً (رواه الترمذي).

ووصفت رسول الله صلى الله عليه وسلم وصفاً جميلاً دقيقاً حين سألتها أبو عبيدة بن محمد بن عمار بن ياسر قال قلت للربيع بنت معوذ صفى لي رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت يا بني لو رأيته لرأيت الشمس طالعة.

عاشت رضي الله عنها عمراً طويلاً بعد حياة حافلة بالصحبة والفضل وشرف مبايعتها للنبي صلى الله عليه وسلمبيعة الرضوان تحت الشجرة والتي قال الله عز وجل فيها: (لقد رضي الله عن المؤمنين إذا يبايعونك تحت الشجرة فعلم ما في قلوبهم فأنزل السكينة عليه وأتاهم فتحاً قريباً).

هي الصحابية الجليلة الرُّبَيْع بنت معوذ ابن عفراء النجارية الأنصارية دخلت في الإسلام مبكراً قبل الهجرة مع أبيها وأعمامها رضي الله عنهم فكان لهم دور كبير في الدعوة لهذا الدين ونشره في المجتمع المدني.

نشأت في أسرة كريمة مباركة وتربت تربية صالحة فكانت ممن سطر أنصع الصفحات في التاريخ الإسلامي فبايعت تحت الشجرة بيعة الرضوان. كان من صفاتها الجود والكرم وقد عُرفت بسخائها وبذلها مع الناس في المدينة، وكثيراً ما كانت تهدي لرسول الله صلى الله عليه وسلم فقد أهدته صاعاً من رطب عليه قثاء وكان يحب القثاء فقبل هديتها وكانت حلية قد قدمت من البحرين للنبي صلى الله عليه وسلم قالت فملاً يده منها وأعطانها، وفي رواية فأعطاني ملء كفي حلياً.

كانت رضي الله عنها ذات عناية بأحاديث النبي عليه الصلاة والسلام فحفظت عنه وحدثت ومن ذلك وصفها لوضوء النبي صلى الله عليه وسلم فقد أرسل إليها علي بن الحسين ليسأل

من سير الصحابيَّات

الرُّبَيْع بنت مُعوذ النجارية

بقلم/ مي بنت علي السليمان / الرياض



غبت عن نفسي ..

عبير بنت صالح علي سليمان السعوي



غاب الإحساس العميق بداخلي تجاه أشياء كثيرة أصبحت أكثر هدوءًا وأطول صمتًا وأعمق نومًا وربما أننا نبخل بحرف ، غبت عن نفسي حتى كنت غير ما كنت ما يرضيني ما صرت إليه ، ولا معجزة تكفي للعودة هناك ! سنوات مرت من عمري ولم أرها تزهر ، سنوات مضت وأنا لست أنا ما عدت أعرفني ! سنوات تمر على روعي القاحلة ولا أمطر ، ضياع روعي ليس بالضرورة أن يكون علامة للحزن العميق ، بل حزنًا على أحلام أصبحت في المرتبة الثانية ، بعد أن كانت تحتل الأولوية ، في قاموسي المفعم بالحياة ، أعلم أنها فترة تحول مرة ، أعلم أن الأشياء التي آمنت بمصداقيتها طويلًا تخون ، وأن الأشياء التي لا ينبغي أن تتركني تركتني ، أرغب في الابتعاد عن الكل بمسافات طويلة أحرض نفسي على البعد كثيرًا ، لطالما تمنيت أن أعود طفلة في هذه الليلة فقط ! لأطرق الباب على أمي وأخبرها بأني خائفة جدا وأريد الاختباء في حضنها خائفة أنا من الحياة ، هذا العالم بات مخيفًا ! بتنا نعيش في أوطان تخبئ عنا سلامنا في جيوب الشوارع وخلف جدران الأحلام ، ماذا لو أنني لم أكبر ؟! كنت صغيرة أواجه الحياة ، وأنا مختبئة خلف جدار آمن

لكن الآن جاء دوري ! ، وأصبحت ذاتي هي الجدار لم أكن أريد لهذا أن يحدث ، لكنه حدث لم أكن أريد أن تصفني هذه الحياة ، وأنا أقابلها بسذاجة الأطفال ! ، الآن أستطيع أن أراها كما يجب ، الحياة ليست كما نرسمها في مخيلتنا ، ليست لطيفة دائما ! ، الحياة لا تهدينا حلوى ولحظات جميلة ، ولا تهب لنا أناسا طيبين دون أن تسرقهم منا في أي وقت ! ، لابد أن نفقد ونتألم لابد أن نتعثر ونسقط ، خلف هذا الألم قوة وخلف هذا السقوط بدايات جديدة ، أظن أنني كبرت والكبار لا يكون ، ولا يطرقون أبواب أمهاتهم في منتصف الليل الكبار لا يخافون من الحياة ، ويجب أن يكونوا متماسكين ويظهروا قوتهم أمام الجميع ، أنا كبيرة ، لكنني لا أريد أن أكون كذلك الآن ، أنا كبيرة ، وأخاف من الحياة ، ومن الشبح الذي يختبئ تحت السرير ، أنا كبيرة ، أبكي دون أن يراني أحد ، كبيرة وأريد أن يقص علي أحد ما حكاية قبل أن أنام .. أنا كبيرة يا أمي ، ولهذا لم أطرق بابك في منتصف الليل ؛ وطرقت باب الله ، يا الله هذه الروح تشكو جذب الإحساس ! كما تشكو الأرض جذب المطر ! ، برحمتك إحساس غزير! نافع غير ضار .

دام الله السرور

بارك الله لكما

ألف مبروك

أحوالهم

بكالوريوس

ندى بنت عبدالله علي محمد
جامعة القصيم / كلية الشريعة تخصص الأنظمة

عبدالله بن محمد عبدالله العزيز علي
جامعة القصيم / الشريعة

لمى بنت علي سليمان
جامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن / رياض أطفال

سلمان بن عبدالرحمن صالح العبدالله
كليات بريدة الأهلي / موارد بشرية

عدنان بن عبدالله علي حمد
جامعة القصيم / لغة إنجليزية

ززينه بنت عبدالله عبدالعزيز
جامعة القصيم / دراسات إسلامية

رنا بنت عبدالرحمن عبدالله عبدالعزيز عودة
جامعة القصيم / رياض أطفال

عائشة بنت عبدالعزيز عبدالكريم صالح حمد
جامعة القصيم / دراسات إسلامية

سرى بنت عبدالله ناصر محمد سليمان
جامعة القصيم / الأنظمة

امتنان بنت عبدالله صالح عبدالله
جامعة القصيم / الأنظمة

مواليد

خيال
وافي
سامر
كريم
محمد
نزار
علي
فيصل
ناصر
وليد
مراد
سليمان
حكيم
فهد
وجيه
صدف
نورة
سيدرا
سارة
لورا

بن علي بن عبدالله علي
بن حمد بن عبدالله عبدالعزيز
بن طارق بن عبدالله محمد
بن عبدالرحمن بن علي راشد
بن يونس بن محمد سليمان حمد
بن خالد بن عبدالله محمد
بن سعوي بن علي صالح عبدالله
بن أحمد سليمان محمد
بن محمد بن ناصر سليمان
بن عبدالحكيم بن علي صالح عبدالله
بن إبراهيم علي صالح
بن سعوي عبدالله سليمان ناصر
بن صالح عبدالرحمن عبدالله صالح
بن عبدالله بن علي بن عبدالله البراهيم
بن أحمد علي عبدالله بن عودة
بنت سليمان بن ابراهيم علي محمد
بنت علي بن عبدالله ابراهيم
بنت محمد بن عبدالله محمد السليمان
بنت محمد بن عبدالله ناصر
بنت محمد بن صالح بن علي بن سليمان

المسابقات

إبراهيم بن عبدالله الصبيح الكريم
المركز الأول في مسابقة الملك عبدالعزيز الدولية
في الفرع الأول (حفظ القرآن مع حفظ مرداته)

معاذ بن عبدالله صالح

المركز الأول في مسابقة العجاني للتجويد
والاداء الثانية

أحوالهم

دام الله السرور

بارك الله لكما

ألف مبروك

الزواجات

عبدالرحمن بن عبدالعزيز ابراهيم
أيوب بن ناصر سليمان
سفيان بن راشد علي
عبدالحמיד بن محمد صالح عبدالله
أحمد بن عبدالله محمد
عبدالعزيز بن ناصر سليمان علي
محمد بن عبدالله ابراهيم عبدالله

ماجستير

أنورة بنت ناصر صالح
جامعة القصيم / ماجستير في الفيزياء النظرية
أمل بنت عبدالله سليمان ناصر
جامعة القصيم كلية التربية / ماجستير في علم
النفس مسار تعلم وتعليم
محمد بن صالح سليمان
دبلوم عالي من معهد الادارة العامة / ماجستير
وظيفة بالمراجعة الداخلية

تعيينات

عبدلطان بن عبدالكريم صالح
مديراً لإدارة التغذية بصحة القصيم
محمد بن عبدالله عبدالكريم
عميداً لكلية المسجد النبوي الشريف
علي بن عبدالله راشد
تكليفه بقيادة مشعر (مزدلفة) لحج عام ١٤٣٩ هـ
عبدالرحمن بن إبراهيم
مديراً لإدارة الأراضي والبرمجة بإدارة المشاريع
والصيانة بتعليم القصيم

ترقية

عبدالعزيز بن محمد بن عودة
إلى الخامسة عشر بوزارة الدفاع
وليد بن عبدالله محمد علي
إلى المرتبة التاسعة بإمارة منطقة القصيم

منسوبو #كلية_المسجد_النبوي يهنئون فضيلة
الشيخ محمد بن عبدالله السعوي صدور قرار
معالي الرئيس العام لشؤون المسجد الحرام
والمسجد النبوي بتكليفه عميداً لكلية المسجد
النبوي ومساعداً لمدير الإدارة العامة للشؤون
العلمية والفكرية ، سائلين الله لفضيلته التوفيق
والإعانة. #المدينة_المنورة

إدارة تعليم القصيم
@alqassimedu
صدر قرار المدير العام لـ #تعليم_القصيم
بتكليف:
عبدالرحمن بن إبراهيم السعوي، مديراً
لإدارة الأراضي والبرمجة بإدارة المشاريع
والصيانة بالإدارة العامة.

صلة الرحم

تُعَدُّ صلة الرحم من الواجبات الاجتماعية التي أمرنا الله سبحانه وتعالى بالحفاظ عليها، وجعل أجر واصلها عظيماً عنده.

فيصل بن صالح البراهيم الناصر

العمر، وتوجب نيل الأجر من الله تعالى. كي نكون واصلين لأرحامنا علينا أن نُحسن لأقاربنا، ونحاول إيصال الخير لهم أياً كانوا، ويجب التقرب منهم، وتبادل الزيارات معهم، ودفع الشر عنهم
نتمنّى أن يجعلنا الله سبحانه وتعالى جميعاً ممّن يسمعون القول فيتبعون أحسنه، ومن واصلوا الرحم، ومجيبو دعوة الله ورسوله الذين يمثّلون لعبادة الله، ولا يقطعون أرحامهم.

**من سرّه أن
يبسط له في
رزقه، ويُنسأ
له في أثره
فليصل رحمه»**

وصف الله سبحانه وتعالى قاطع الرحم بصفاتٍ سلبية كثيرة؛ وذلك لأن صلة الرحم دليلٌ على إيمان الفرد، واتباعه لسنة الرسول عليه الصلاة والسلام. الأرحام هم الأقارب الذين يمثّلون الأصول والفروع، وصلة الرحم واجبة على كل مؤمن ومؤمنة، وقطيعة الرحم تُعتبر ذنباً عظيماً، وهي معصية لله سبحانه وتعالى، ومخالفة لأوامره؛ إذ ورد في الحديث الشريف قوله عليه السلام: «من سرّه أن يبسط له في رزقه، ويُنسأ له

في أثره فليصل رحمه»، فهذا دليلٌ على أنّ صلة الرحم تزيد في الرزق، وتطرح البركة في



خواطر

أميرة بنت سليمان علي الحمد

لكن! تأكد أن مكانتك في القلب من الصعب جدًا
أن تعود كما كانت.. لذلك حافظوا
على مكانتكم في القلوب.
- تستطيع أن تعيش حياتك بسعادة
وفق الإمكانيات التي تمتلكها مهما
كانت بسيطة
إذا كنت تمتلك نفسًا راضية وعينًا لا
تمتد إلى رزق غيرك.

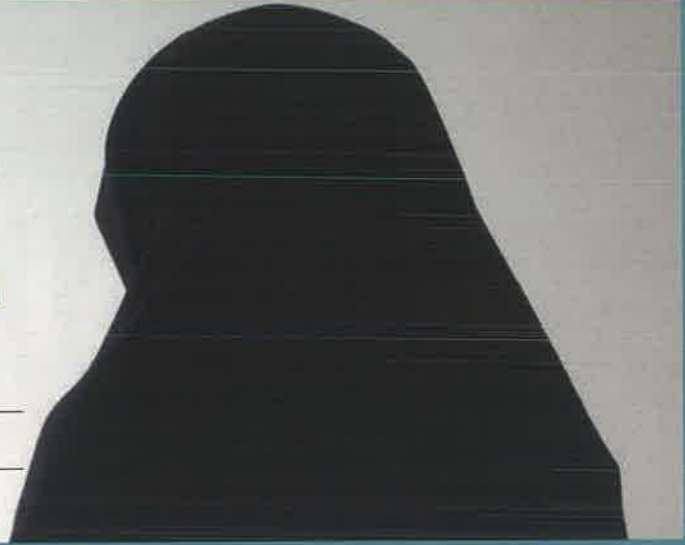
- الضمير هو المصباح الذي يُضيء
حياتك فلا تجعله ينطفئ.

- تضيق بك الحياة وتُحيط بك بعض
المحن وفجأة تمتد إليك يد لا تعلم
ماهي؟ ولا كيف أتت؟ وما ذلك
إلا فرج من الله ورحمة ولطف منه
سبحانه، ولربما كان بسبب معروف
صنعتة أو همًا فرجته لأحدهم أو
دعوة صادقة رُفعت ف استجيب
فاجعلوا لأنفسكم خبيئات لا يعلم
بها إلا الله.

- تتماذى بأخطائك تجاه أحدهم وتطلب
المسامحة.. نعم ربما يسامحك

حجابي حجابي

أسماء بنت علي صالح عبدالله السعوي



ثم مالك لا ترضين مشابهة أمهات المؤمنين ورفقتهم في الجنة؟!
"وللاخرة خير لك من الأولى!!"
"بل تؤثرن الحياة الدنيا! ، والاخرة خير وأبقى!"
ثم انظري قول الله ، الذي هو شفاء للمؤمنين وهدى ورحمة :

"ألم ، أحسب الناس أن يتركوا أن يقولوا آمنا وهم لا يفتنون ، ولقد فتنا الذين من قبلهم فليعلمن الله الذين صدقوا وليعلمن الكاذبين ، أم حسب الذين يعملون السيئات أن يسبقونا سوء ما يحكمون ، من كان يرجو لقاء الله فإن أجل الله لآت وهو السميع العليم ، ومن جاهد فإنما يجاهد لنفسه إن الله لغني عن العالمين ، والذين آمنوا وعملوا الصالحات لنكفرن عنهم سيئاتهم ولنجزينهم أحسن الذي كانوا يعملون"
الله ينظر لقلبك الآن ، ويرى قلبه ويسمع شكواك ، فأريه من نفسك الثبات في الأمر ، والعزيمة على الرشد ، واسأليه وقولي : يا رب عونك ومددك الكريم ، يا رب إنني أحبك وأحب طاعتك ، فيسر لي الثبات على الحجاب ويسر لي البعد عن الافتتان بما أراه من تبرج وسفور! هو اختبار وفتنة ، اختبرك الله بها حين كنت أنت الصالحة في زمن كثرت فيه الطالحات ، فكوني كعائشة رضي الله عنها وحفصة وسمية وخديجة ، ولا تكوني كتلك وهذه!

فإن "عظم الجزاء ، مع عظم البلاء" كما قال رسول الله صلى الله

عليه وسلم! جاهدي نفسي واطردي وسواس شيطانك ، واستمتعي بما أنت عليه من الطاعة ، واستشعري نعمة الله عليك بأن هداك للإيمان وقد زلت أقدام! وابحثي عن صالحة تعينك ، فهي نعم الزاد لطريق طويل نهايته الجنة.

يا أختي ، الله تعالى يقول في قصة قارون :
"فخرج على قومه في زينته قال الذين يريدون الحياة الدنيا يا ليت لنا مثل ما أوتي قارون إنه لذو حظ عظيم ، وقال الذين أوتوا العلم ويلكم ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا ولا يلقاها إلا الصابرون"

تأملتي كيف قال تعالى:

"الذين يريدون الحياة الدنيا؟"

أنا أسألك : لمن لبستي الحجاب؟

للناس أم لله؟ ، إن كان لله؛

ف«ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا»

ثم مالك لا ترضين أن تنزل إحداهن وهي تجر وراءها كلما خطت خطوة جبلا من السيئات بكل شاب نظر إليها أو لفتته زينتها أو مال إليها قلبه وفوق كل هذا غضب الله عليها ، وتنزلي أنت وأنت تجربين ورائك جبالا من الحسنات ، بصبرك على طاعة الله ، وبكل شاب أعنتيه أن يغض بصره عنك؟!

ثم مالك لا ترضين الهجرة؟ ، ألا تعلمين قول رسول الله : عبادة في الهرج كهجرة إلي؟ كلهن تزين ، وتبرجن ، ووقفن وحدك تقولين : حجابي حجابي ، ألا ترضين؟ ثم مالك لا ترضين بالله ربنا مؤنسا ونصيرا ، يا أختي ، نقرأ يوميا " إياك نعبد وإياك نستعين" ، نستعين الله على كل أمر ، وخاصة لو كان أمرا عظيما من أوامره

كالحجاب! ثم مالك لا ترضين أن تختاري لنفسك الوجه الأبيض ، يوم تبيض وجهه وتسود وجهه؟! ابيضت وجهه من الإيمان والطاعة ، وأخرى اسودت من الكفر والمعصية! أبحزنك فضل الله عليك؟ ، "قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا! ، هو خير مما يجمعون!"

كلهن تزين
وتبرجن ووقفن
وحدهن تقولين:
حجابي حجابي

بر الوالدين

باقات محبة لوالدي

بدر بن عبدالله سليمان

دُنْيَاكَ، فَاخْرُجْ لَهُمَا، وفيه دليل علة وجوب طاعة الوالدين، حتى وإن طلبا من ولدهما ترك شيء من أمور دنياه لخدمتهما، ولكن إن كان في الأمر معصية لله تعالى، فلا طاعة لهما؛ إذ لا طاعة لمخلوق في معصية الخالق، وكذلك الأمر إن كان طلبهما خارجاً عن استطاعة الأولاد، فلا يكلف الله نفساً إلا وسعها، ولكن ينبغي التأدب معهما في رد الطلب، والاعتذار عنه بشكلٍ لائق

الطاعة وإجابة النداء: أوجب الله تعالى على عباده طاعة والديهم في المعروف، وتلبية نداءهم حين الحاجة، والتلّهُف لخدمتهم من غير ضجر أو ملل، فلطالما سهرت الأم لخدمة أولادها، ولطالما تعب الأب من أجل توفير النفقة والرعاية لهم، ومما يدل على أهمية طاعة الوالدين، ما روي عن أبي الدرداء، أنه قال: أوصاني رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بتسعة منها: (وأطع والديك، وإن أمراك أن تخرج من

المعاملة بالحسنى

منيرة بنت ناصر بن محمد - أم عبدالرحمن

مثال ذلك : قلت ذات مرة لامرأة اعزمتي فلانة وفلانة فرفضت أن تدعوهم ، وقالت مررت مناسبات كثيرة ولم يدعونني .. فسألتها : هل يعجبك فعلهن؟ قالت: لا ، قلت: لماذا طبقت مثل ما فعلن .. بالتأكيد أنه أعجبك فعلهن! وصيتي لكم بين قوسين : (لا تستشيروا ولا تسمعوا كلام السفهاء فيدمروا العلاقات ؛ لأنهم لا يحسبون للمستقبل ولم يبلغوا الرشد) لا تنه عن خلق وتأتي مثله عار عليك إذا فعلت عظيم

لا شك في أن حسن المعاملة واجب شرعي، يدل على ذلك قول المولى سبحانه وتعالى «...وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا..» وقول النبي الكريم ﷺ : (إنكم لا تسعون الناس بأموالكم، وليسعهم منكم بسط الوجه، وحسن الخلق). لذا عامل الناس بما تحب أن يعاملوك لا بمثل ما يعاملوك ف يا أحبابي أرى أنه انتشر بين الناس التقاطع والتباغض والشحناء بسبب أن فلاناً لم يدعني إلى مناسبته لذا فلن أدعوه .. وفلان لم يتصل علي فلن أتصل به .. وفلان لم يسأل عني فلن أسأل عنه .. و.. و.. ومثل ذلك كثير ..

افعلها من أجل طفلك



3

إذا أمسك طفلك
الكأس بشكل خاطئ
يوشك أن يوقعه،
فلا توجه بصوتك
«لا تُسقط الكأس» بل
قل له «أمسك الكأس
بيديك الاثنين».. علمه
لا تُوبخه.

2

لا يوجد طفل لا
يُسيء التصرف،
لا يعيث، لا يكسر
قوانين المنزل، عليك
أن تتقبل أن هناك
(هأمشأ) من تصرفات
طفلك لا يمكنك التحكم
بها، هذا يحدث.

1

من وسائل تعديل
سلوك طفلك
هو أن تُشركه
في حل المشكلة
ويقترح الحلول، يبين
ما العواقب لو تركنا
المشكلة دون حل، لا
نُعطه حلولاً جاهزة، دعه
يفكر معك.

مثلاً: أسأله ما الذي
يحدث لو تركنا الحلوى
على الأرض، دعه يُجيبك
.. سيخرج النمل، قم بتجربة
واجعله يرى النمل حول
الحلوى.. ما الذي يحدث
لو تركنا الألعاب مبعثرة؟..
سأعثر بها، قم بتجربة،



4

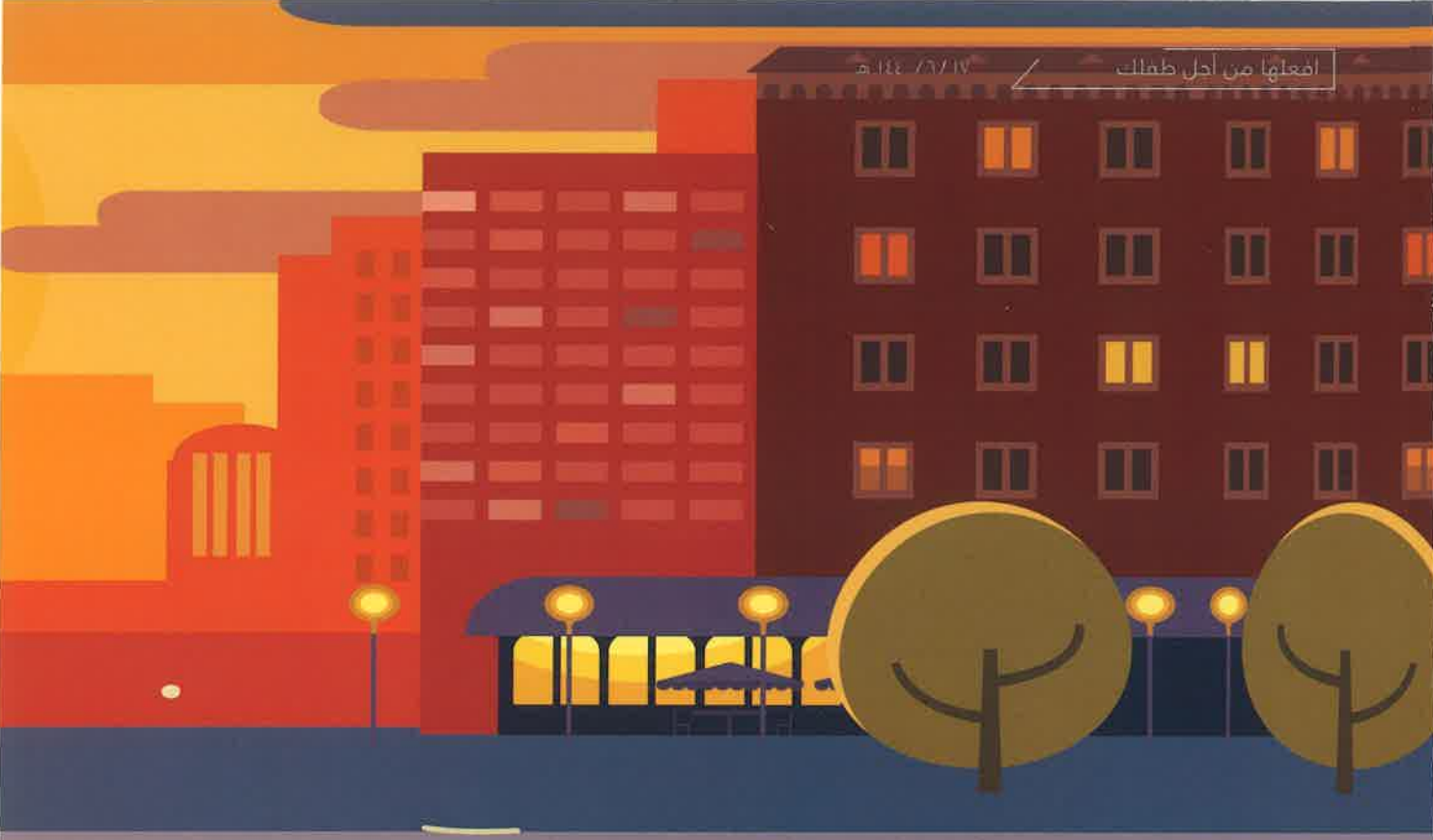
عندما تغضب،
وتدخل المنزل، انتبه
أن توجه غضبك تجاه
أطفالك، ما تفعله
ليس تربية بل تفريغ
عاطفي، أنت تترك رسالة
لطفلك أنه سيئ! لا
تفعل، كن واعياً.

5

إن التوجيهات
العامّة لا تناسب
الطفل ولن يفهمها،
مثل: كن مؤدّباً!، ما
معنى كن مؤدّباً؟ هو
يعتقد أن تصرفه كان
مؤدّباً.. أعط معلومات
محددة و دقيقة.

6

هذب كلماتك مع
طفلك ليتهدّب،
قل له: (لو سمحت،
إذا ممكن، رجاءً،
تفضل، آسف، عن
إذنبك).. لا تستعمل
تلك الكلمات مع الغريب
وتنسئ ابنتك، هيئة
للمجتمع.



وجدان سليمان علي حمد

(أختيرت من: تغريدات أ. أسامة الجامع، كتاب غداً أجمل د. عبد الله المغلوث)



لا تقارن طفلك بالآخرين

ستجعله تلقائيًا عدوًا

لمن قارنته به.

طفلك لن ينسى

هذه المقارنات،

ستلوث ذاكرته،

ستبقى في رأسه

طوال حياته.

سيبدأ طفلك تدريجيًا

في التصديق أنه

أقل من غيره، حتى

يُصبح حقًا أقل من

غيره.

لا تنس أن المقارنات

ستحوّل حياة طفلك

إلى صراع، يكون

فيها طفلك الخاسر

الأكثر.

ستتدمر ثقته بنفسه،

كيف سيصمد طفلك

في المستقبل

وقواعده هشة؟

سيهوي.. سيصبح

فقير الأحلام

والطموحات والنجاح،

هذه المقارنة اعتراف

ضمني بأن طفلك

أقل من غيره.

كل طفل يختلف

عن الآخر هناك

من هو مميز في

شيء وهناك من

هو بارع في شيء

آخر.. عليك فقط أن

تكتشف عالمه.

مقارنة الطفل بغيره

داء السكري

من الضروري جداً ، التحكم في كمية الجلوكوز بالدم لهؤلاء المرضى بحيث يكون في الحدود التالية :

أقل من 180 ملجرام بعد ساعتين من وجبة الطعام.

2

أقل من 130 ملجرام في الصباح قبل الفطور (أي ثمان ساعات من الصيام).

1



يعرف

داء السكري بأنه

عدم قدرة الخلايا على الاستفادة من السكر (الجلوكوز) الموجود في الدم ، وذلك نتيجة نقص كلي أو جزئي في هرمون الأنسولين الذي تفرزه خلايا بيتا (beta cells) الموجودة في غدة البنكرياس جراء خلل في غدة البنكرياس أو تلفها أو نتيجة زيادة الوزن السمنة وهذا النوع الأخير فقط يحتاج ان يصل الجسم الى الوزن المثالي فينتظم لديه معدل السكر ويصبح طبيعى.

أخصائي التغذية

سلطان بن عبد الكريم صالح

ومن أراد أي استشارة من الأعمام الكرام فحياه الله عن طريق إرسال إيميل وسأقوم بالرد عليه وإفادته بإذن الله

Sult-1@hotmail.com

ما معنى الحماية الغذائية؟

إن المقصود بالحماية الغذائية هو اتباع خطة غذائية تهدف إلى اختيار الأطعمة الصحية المتوازنة والمتنوعة التي يتم تناولها بكميات وأوقات محددة يومياً وهي

سهلة ليست كما يراه

البعض عندما يسمع

كلمة حماية بل هي

فقط الرجوع إلى

نظام الحياة التي

كان عليها آبائنا

وأجدادنا باختصار.

ويتعين على

المصابين بداء

السكري أن يحتوي

نظامهم الغذائي

على ثلاث وجبات

رئيسية (الإفطار،

الغداء، العشاء)

إضافة إلى وجبتين أو

ثلاث وجبات خفيفة (أو حسب

ما يراه أخصائي أو أخصائية التغذية مناسباً لحالة

المريض) يتم تناولهما بين الوجبات الرئيسية،

ولابد من تناول الوجبات في مواعيدها المحددة

(أي يكون الإفطار بين الساعة 7-8 صباحاً والغداء

بين الساعة 1-2 ظهراً والعشاء بين الساعة 7-8

مساءً) وبالكميات الموصى بها للمحافظة على

المستوى الطبيعي للسكر في الدم بالإضافة

لعدم إهمال العلاج.

ماهي المعلومات الهامة لمريض السكري؟

1. معرفة الوزن المثالي للجسم، ومن أبسط الطرق هي: الوزن المثالي = الطول بالسنتيمتر مع طرح (-) 100
مثال: إذا كان الطول 170 سم فبالتالي الوزن المثالي يكون.

170-100 = 70 كغ

2. تجنب الحلويات

والسكريات .

3. تجنب

الدهون وخاصة

الدهون الحيوانية

(الزبدة، السمنة،

جلد الدجاج، الشحم،

الحليب كامل الدسم

و مشتقاته) ،

واستبدالها بالزيوت

النباتية السائلة غير

المجمدة مثل (زيت

الزيتون، زيت دوار

الشمس، زيت الذرة).

4. الإكثار من

الخضروات لا مانع من تناول

الفواكه والعصائر الطازجة حسب

الجدول المحدد مع ملاحظة عدم الإكثار من الموز

والعنب والسلطات الطازجة.

5. تناول وجبات منتظمة ومتنوعة وبكميات

معتدلة وموزعة على أوقات النهار والليل.

6. التقليل من البقوليات والحبوب لاحتوائها

على مواد نشوية عالية تعمل على زيادة نسبة

السكر في الدم.

7. يفضل تناول اللحوم مثل (الدواجن،

السماك) بدلاً من اللحوم الحمراء مثل (لحوم

البقر، والأغنام، الماعز، والإبل).

8. مراعاة عدم ارتفاع السكر أو انخفاضه

الشديدين والمحافظة على معدلاته الطبيعية،

السكري لا يسبب أي مضاعفات كتأثيره على العين، آلام في المفاصل أو التهاب الكلى وغيرها من المضاعفات الأخرى.

4. اعتقاد البعض أن عدم الإحساس بأي أعراض في الجسم كالذوخة أو الرعشة في الجسم هو مؤشر بأن نسبة السكر في الدم طبيعية وبالتالي ينتج عن هذا المفهوم الخاطئ الإهمال في تناول الأدوية، وعدم إتباع الحمية الغذائية مما يؤدي إلى مضاعفات في الجسم .

5. اللجوء إلى الأعشاب الطبيعية ومحللات العطارة وإهمال الحمية الغذائية .

6. يقتصر غذاء المصابين على نوع معين من الغذاء (كالأرز واللحم) ولا تشمل الوجبة على له مجموعات الغذائية بأكملها (كما في قائمة البدائل).

7. المبالغة في إتباع الحمية حيث إن البعض تقتصر وجبتهم الغذائية على السلطات والخضروات الورقية والفاكهة فقط .

حتى لا يتسبب ذلك في ظهور مضاعفات للجسم وخاصة في العين ، الكلى ، الأطراف (التميل) ، والقلب .

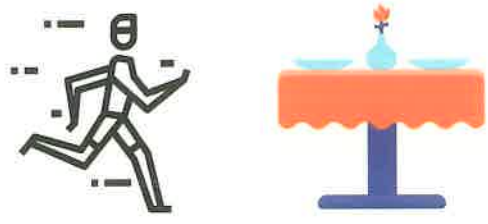
9. الإكثار من شرب الماء لخطورة الجفاف على جسم مريض السكري.

مفاهيم خاطئة حول الحمية الغذائية لمريض السكري :

1. الاعتماد على الحقن أو العقاقير (الحبوب) وإهمال الحمية الغذائية اعتقاداً أن تلك الأدوية فقط هي علاج كاف لهذا المرض.
2. امتناع بعض المصابين عن تناول الأرز، المكرونة، البطاطس لاحتوائها على المواد النشوية وهذا اعتقاد خاطئ، حيث لابد من التنوع في الطعام والاعتدال في تناول الكميات حسب تعليمات الطبيب وأخصائي أو أخصائية التغذية.
3. اعتقاد بعض المرضى المصابين بأن داء

تعليمات هامة يجب مراعاتها والالتزام والتقيد بجميع التعليمات لكي يساعدك في السيطرة على نسبة السكر في الدم :

7	6	5	4	3	2	1
الالتزام بمواعيد الأنسولين ومراجعة الطبيب في حالة ارتفاع أو هبوط في السكر.	في حالة حدوث انخفاض في السكر بفضل تناول ٣ حبات تمر أو عصير محلي أو مكعبات سكر.	أداء التمارين الرياضية أو المشي يساعد على تقليل نسبة السكر بالدم.	المحافظة على الوزن المثالي وتجنب زيادة الوزن.	تجنب الطعام المقلي.	تناول الوجبات الرئيسية والوجبات الخفيفة.	تناول الوجبات يومياً في نفس الوقت





توزيع مقترح ليوم واحد

العشاء

بين الساعة ٧-٨

مكرونه ٩-١٠ ملاعق
سمك أو لحم مشفى من
الشحوم يعادل نصف صدر
دجاجة
خضار ٦-٧ ملاعق
سلطة خضراء طبق متوسط
+ ملعقة صغيرة زيت زيتون
عصير فواكه نصف كوب
وجبة خفيفة قبل النوم
فاكهة مختارة أو سلطة فواكه
ما يعادل كوب

الغداء

بين الساعة ١-٢

٩-١٠ ملاعق
نصف صدر دجاجة
خضار مطهي حوالي ٦-٧
ملاعق أكل
لبن قليل الدسم كوب واحد
سلطة خضراء طبق متوسط
+ ملعقة زيت زيتون
وجبة خفيفة بين الغداء
والعشاء
فاكهة متوسطة الحجم أو
زبادي قليل الدسم

الإفطار

بين الساعة ٧-٨

شريحة خبز بر رهيف
سلطة خضراء طبق متوسط
عصير فاكهة طازج بدون
سكر نصف الكوب
بيضتين (مسلوق)
وجبة خفيفة بين الإفطار
والغداء
مكسرات ٣٠ جرام ما يعادل
وزن جبة المثلثات

تواصل مع عائلتك من هنا، وشاركها خبراتك وتميزك .. ستكون

مسرورة بتواجدك وحضورك الداعم :

0163255355 

0163264944 

0503247775 

sy-10@hotmail.com 

@Al_saawi 

@Al_saawi 

