KFUPM
Student Affairs

الطلّابية

مجلة كل الطلاب وكل الطالبات • العدد 14 • فبراير 2026

هنا اجتمع العالم

الجامعة تحتفي بثقافات العالم في (KFUPM WORLD)

"في قَصَصِ الشُّعوب: طَرائفٌ لا تَنتهي .. وعالَمٌ حُلوٌ بَهي، يَسكنُ في القُلوب"

تحوّلت أروقة جامعة الملك فهد للبترول والمعادن إلى ملتقى عالمي نابض بالحياة، حيث أقيم مهرجان (KFUPM WORLD) الذي نظمته عمادة شؤون الطلاب في الفترة من 26-29 نوفمبر 2025، مجسّدًا روح التنوّع الثقافي والانفتاح الحضاري في واحدة من أضخم الفعاليات الطلابية التي شهدها الحرم الجامعي على الإطلاق.

وقد استقطب المهرجان قرابة 5000 زائر من منسوبي الجامعة وذويهم، وسط مشاركة فاعلة من أكثر من 200 طالب وطالبة يمثلون ما يزيد عن 22 جنسية مختلفة، جاؤوا ليقدموا لوحاتٍ من تراث بلدانهم، وثقافاتها، وعاداتها، وفنونها، على امتداد مسارات أربعة رئيسة: المسار الثقافي، والسياحي، والفني، والترفيهي.

مهرجان يعكس تنوعًا إنسانيًا وقيمًا تعليمية

جاء (KFUPM WORLD) ليجسّد بعمق توجه الجامعة نحو تأهيل طلابها كمواطنين عالميين، قادرين على الحوار والتفاعل مع الآخر، بما ينسجم مع كون الجامعة مكان يجمع المواهب من كل بقاع العالم.

في معرض الدول، توزعت الأجنحة الثقافية بين أعلامٍ ترفرف، وأزياء تقليدية، وموسيقى وأطعمة شعبية، فضلًا عن حوارات ثرية نشأت بين الطلاب والزوار، غلفها الاحترام والفضول المعرفي. ولعل ما ميّز هذا الحدث لم يكن مجرد تنوع المشاركين، بل القدرة التنظيمية الفائقة التي أظهرها الطلاب، حيث أداروا الفعالية بالكامل، من الفكرة إلى التنفيذ، بروح المبادرة والاستقلالية.

فن وتفاعل حيّ

احتضنت أروقة الجامعة ورش عمل تفاعلية، منها الخط العربي، والأوريغامي،وإعداد الشاي والماتشا، والرسم على السيراميك، مما أتاح للزوار التفاعل المباشر مع عناصر ثقافية تمثل حضارات مختلفة، في تجربة حسية وإنسانية فريدة.

وفي الساحات الخارجية، أبهرت الزوار عروضٌ فنية حيّة، تخللتها عروض شعبية من عدة ثقافات، بينما قدّم جناح المملكة عروضًا بقيادة فرقة شعبية سعودية نالت إعجاب الحضور. كما نُظّم فريق الحدث تحديات ومسابقات ترفيهية، من أبرزها اختبار «حلوى القرص العسلي» الشهير، الذي أضفى طابعًا من الإثارة والمرح.

وبرزت روح (KFUPM WORLD) في مسرح الفعالية كمنصة نابضة بالحياة، احتضنت تجارب ملهمة وقصصًا إنسانية أثرت وجدان الحضور ووسّعت آفاقهم. على مدار أيام المهرجان، وعلى مسارته المتنوعة، اعتلى المسرح صانعو محتوى ومبدعون من مجالات شتّى، قدّموا خلاصة تجاربهم أمام جمهور تفاعل معهم بشغف وفضول.

من لندن إلى نجد، شارك ضيف المهرجان جون بن لندن رحلته الفريدة في التعرّف على الثقافة السعودية، مقدّمًا سردًا حيًّا يعبّر عن شغفه بالتراث المحلي، بأسلوب يمزج بين البساطة والعمق. فيما أضاء الدكتور ثواب السبيعي جوانب من رحلاته في توثيق الهُوية المحلية وروح المكان، مؤكدًا على أهمية المحتوى السياحي الإنساني في نقل صورة الوطن إلى العالم.

كما شهد المسرح حوارات ثرية مثل جلسة (من السعودية إلى الريف)، التي استعرض فيها الرحالة مالك السلطان تجربته في اكتشاف الثقافات من منظور مختلف. أما الجلسات الفنية فجمعت بين فن التصوير والرسم، حيث التقت العدسة مع الريشة في نقاشات جمعت محمد السلمان ومريم بوخمسين وتغريد البقشي، فغاصوا في تفاصيل الإبداع بين الضوء واللون.

صوت الطالب في قلب الحدث

من اللافت أن هذه الفعالية نشأت من مبادرة طلابية خالصة، ما أكّد أن المهرجان جاء نتيجة رغبة طلّابية في ترك بصمة داخل الجامعة قبل التخرج، وكسْر الحواجز بين الطلاب الدوليين.

19 فريقًا تطوعيًا في قفاثون 2025

نظّمت وحدة العمل التطوعي بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن مسابقة قفاثون خلال الفترة من 27-29 نوفمبر 2025، بمشاركة 19 فريقًا في ثلاثة مسارات رئيسية هي: الطاقة، والبيئة، والتقنية.

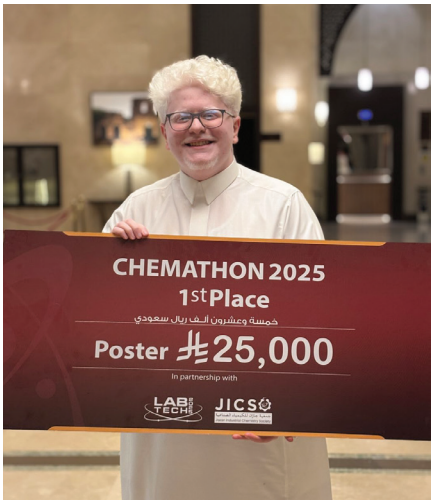
شهدت المسابقة مراحل مكثفة من إرشاد الفرق، وتطوير المشاريع، وبناء الخطط المالية للمبادرات، بإشراف نخبة من المرشدين المتخصصين، أعقب ذلك مرحلة التحكيم التي انتهت بإعلان المراكز الأولى في المسارات الثلاثة.

وقد فاز في مسار الطاقة فريق من طالبات جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، يتكون من الطالبات/ ريتاج مطلق القحطاني، وصبا سلمان الجهني، وندى سليمان النجدي، بينما كانت جائزة مسار البيئة من نصيب فريق من جامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل، ومسار التقنية لفريق كلية الجبيل الصناعية.

يعكس الإقبال الكبير على الفعالية حماس الشباب السعودي، وحرصهم على توظيف مهاراتهم العلمية والابتكارية لإحداث أثر مستدام في القطاع غير الربحي.

وقد قامت الوحدة بدعوة عدد من الجهات المعنية في مسارات الطاقة والبيئة والتقنية، بهدف دعم هذه المشاريع واحتضانها لضمان استمرار تطويرها وتحويلها إلى مبادرات قابلة للتنفيذ على أرض الواقع.

إنجازات متوالية لسلمان الشهري



واصل الطالب/ سلمان عبدالرحمن الشهري إنجازاته المتميزة، بتحقيقه المركز الأول في مسابقة (كيماثون) ضمن المؤتمر والمعرض الدولي الخامس لتقنيات المختبرات LabTech 2025 الذي أقيم في جازان خلال الفترة من 17-19 نوفمبر 2025، متفوقًا على أكثر من 90 مشاركًا من عدة جامعات عربية ودولية.

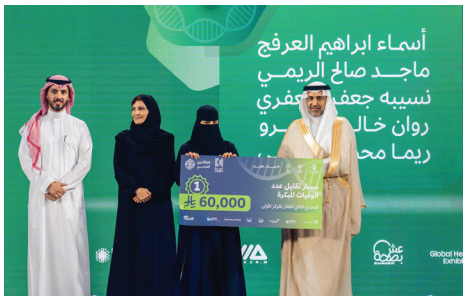
كما حقق المركز الثاني في مؤتمر الفرع السعودي للجمعية الكيميائية الأمريكية الدولية الذي استضافته جامعة الملك فهد للبترول والمعادن خلال الفترة من 13-15 نوفمبر 2025.

طلابنا يحصدون المركز الأول في هاكاثون البيانات الصحية 2025

حصل فريق جامعة الملك فهد للبترول والمعادن على المركز الأول في مسار (خفض معدلات الوفيات المبكرة) ضمن فعاليات هاكاثون البيانات الصحية، الذي أقيم في 29 أكتوبر 2025 خلال المعرض العالمي للصحة في الرياض، بتنظيم من وزارة الصحة.

وقدّم فريق (نبض) المكوّن من الطلاب/ أسماء إبراهيم العرفج، وروان خالد بكرو، وريمة محمد القويعي، وماجد صالح الرامي، ونسيبة جعفر الجعفري حلًا مبتكرًا يعتمد على تقنيات الذكاء الاصطناعي لمعالجة أحد أهم التحديات الصحية: التنبؤ المبكر بمخاطر وفيات الأجنة.

يجمع المشروع بين البيانات الطبية والوراثية لتطوير نموذج ذكي يساعد الأطباء على التدخل المبكر، مما يسهم في خفض معدلات وفيات الأجنة وتحسين صحة الأمهات والمواليد. ويأتي هذا الابتكار دعمًا لمستهدفات رؤية السعودية 2030 في تطوير منظومة الرعاية الصحية.



وكرّم معالي وزير الصحة الأستاذ فهد الجلاجل وصاحبة السمو الملكي الأميرة الدكتورة هيا بنت خالد بن بندر آل سعود الفريق الفائز تقديرًا لإسهامهم في تطوير حلول صحية ذكية تعتمد على البيانات.

ويعتزم أعضاء الفريق تسجيل براءة اختراع، واستكشاف فرص ريادية لتوسيع أثر مشروعهم باعتباره ابتكارًا مؤثرًا يعود بالنفع على الإنسانية ويلهم مسيرة التقدم المستقبلي.

حـــــــول العـــالـــم

شارك مجموعة من طلاب الجامعة في زيارة علمية وثقافية إلى اليابان، ضمن برنامج (KFUPM Explorers) خلال الفترة من 24 أكتوبر - 1 نوفمبر 2025، شملت الزيارة عددًا من الجامعات والجهات الرسمية والسياحية المعبرة عن الثقافة اليابانية في مدينتي طوكيو وأوساكا.

د. سليمان العريفي: القناعات تسهّل اتخاذ القرارات

أكذب على نفسي دائمًا، وأعتبر (جزالا) الأجمل

الدكتور/ سليمان عبدالله العريفي، رئيس قسم هندسة البترول، وعضو هيئة التدريس بكلية البترول وعلوم الأرض. حصل على شهادتي البكالوريس والماجستير في هندسة البترول من جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، والدكتوراة من جامعة كولورادو بالولايات المتحدة الأمريكية. عمل الدكتور العريفي في مجال اقتصاديات البترول وتقييم الموارد غير التقليدية، وشارك بفعالية في العديد من المشاريع البحثية في تحليل إنتاج البترول، وتقدير الاحتياطيات، واستخلاص النفط المعزز، وقدم نتائج أبحاثه في العديد من المؤتمرات العلمية الدولية.

من أنت؟
سليمان.

هل أنت عاطفي أم واقعي؟
واقعي في المظهر ولكن عاطفي في المخبر.

ما هي حكمتك في الحياة؟
اعقلها وتوكل.

هل أنت شخص مزاجي؟
أبدًا.

متى تغضب؟
نادرًا، وفقط عند الضرورة القصوى.

ومتى لا تشعر بمرور الوقت؟
مع عائلتي.

ما هو أصعب قرار اتخذته في حياتك؟
إذا القرار اتخذ عن قناعة فلن يكون قرارًا صعبًا.

ما هي أبرز هواياتك؟
الاسكواش والمشي (هايكنق).

أيّ من وسائل التواصل الاجتماعي تفضّل؟
مبتعد عن وسائل التواصل الاجتماعي، ماعدا لنكدن إذا يعتبر من ضمنها.

هل صحيح أن أصعب اختبارات في الجامعة هي اختبارات مواد الرياضيات؟
على خبري، ما فيه شي أصعب من الفيزياء.

يقول سقراط: «لا يمكنني أن أعلّم أي أحد أي شيء، كل ما يسعني هو حثّهم على التفكير» ما رأيك؟
إذا حثيت أحدهم على التفكير فقد علمته.

ما آخر كتاب قرأته؟
Supercommunicators

من هو كاتبك المفضّل؟
غازي القصيبي.

ما هو بيت الشعر الذي ترددده؟
يا مدور الهين ترى الكايد أحلى .. واسأل مغني كايدات الطروقِ

من هو المعلم صاحب الأثر الأكبر في حياتك؟
كثير ممن علمني في هذه الجامعة، خصوصًا من أصبحوا زملاء لي الآن.

ما هي أكلتك المفضّلة؟
المندي.

هل تفضّل الشاي أم القهوة؟
القهوة بدون أي إضافات.

ما هي أجمل مدينة زرتها؟
جزالا بمحافظة القويعية.

وما المدينة التي لن تكرر زيارتها؟
لا توجد.

ما هو أول قرار ستأخذه إذا أصبحت رئيس الجامعة؟
الأهم ألا يكون هو آخر قرار كذلك!

ما علاقتك بسوق الأسهم؟
علاقة إستراتيجية طويلة المدى.

بماذا خرجت من جائحة كورونا؟
القدرة على التكيف.

يقول عبدالرحمن بن مساعد: «الحداثة: واحد وواحد.. ثلاثة».. هل تتفق معه؟
صح لسانه.

ما هو فريقك الرياضي المفضّل؟
المنتخب.

ما الفيلم الذي ما زال عالقًا في ذاكرتك؟
Catch me if you can

لو لم تكن في موقعك الحالي.. ماذا تحب أن تكون؟
متقاعد.

ما هي أفضل نصيحة قُدمت إليك؟
لا تقلل من شأن نفسك.

كيف تقوم بمكافأة نفسك؟
السفر إذا الوقت يسمح.

ما آخر مرة كذبت فيها؟
أكذب على نفسي دائمًا.

ما هي كلمتك الأخيرة للقارئ؟
هذا الوقت سوف يمضي.

لميس الشبيبي.. وحكاية بدأت بسؤال: "ماذا لو؟"

ترويها الطالبة/ لميس عبدالعزيز الشبيبي

أنا لميس، وقد يبدو التعريف بالنفس أمرًا سهلًا، لكنه بالنسبة لي يشبه فتح دفتر ملاحظات: صفحات مرتبة وهوامش صغيرة تشرح كيف أفكر وكيف أتعلم. أحب القراءة والتدوين، وأجد في الكتابة طريقة لترتيب ذهني وتهدئة قلقي. أنا اجتماعية بوعي، أختار محيطي بعناية، وأقدّر الاحترام كقيمة يومية. وأحاول دائمًا أن أرى الجانب الإيجابي في المواقف، حتى حين تكون الطريق مزدحمة بالضغوط. ومنذ المدرسة كان التنظيم جزءًا واضحًا مني؛ أرتب ملخصاتي وأبسّط الدروس في نقاط قصيرة، ثم اكتشفت لاحقًا أن هذا الشغف بالترتيب سيتحوّل إلى أسلوبي في الشرح.

قصتي مع التعليم لم تبدأ على منصة، ولا بخطة أن أصبح "صانعة محتوى"، بل بدأت حين كنت طالبة أبحث عن طريقة أفهم بها. كانت شروحات الإنترنت رفيقًا مهمًا في رحلتي؛ مقطع قصير قد يعيد ترتيب مفهوم صعب، أو يفتح زاوية لفهم درس كنت أراه معقدًا. كطالبة، وجدت في مقاطع الشروحات الموجودة في الإنترنت عونًا كبيرًا؛ كانت تساعدني وتبسّط لي مفاهيم كثيرة، فقررت أن أكون أنا أيضاً سبباً في نفع الآخرين بنشر العلم النافع. وبكل صراحة، كان الأمر ممتعًا بالنسبة لي، وربما بدأ هذا الشغف منذ طفولتنا حين كنا نلعب دور المعلمات والمعلمين ونشرح للدمى أو لإخوتنا الصغار وكأنهم طلاب حقيقيون. مع الوقت بدأ سؤال يتكرر داخلي: لماذا لا أكون أنا أيضًا سببًا في تسهيل شيء على غيري؟ ليس لأنني أعرف كل شيء -ما زلت أتعلم- بل لأنني أعرف شعور أن تحتاج من يبسّط لك ويقول: "الموضوع ممكن".

ثم جاءت نقطة التحوّل بسؤال بسيط: «ماذا لو؟»، ماذا لو جرّبت أن أشرح ما أذاكره؟ بما أنني انتهيت من درس معين، لماذا لا أحوّله إلى مراجعة لي وتثبيت للمعلومة، وفي الوقت نفسه فائدة لمن يحتاج؟ بدأت بتلقائية، وبأسلوب قريب من الطلاب، وكنت حريصة أن تكون العفوية مدعومة بالتحضير حتى لا تضيع الفكرة. لم أرد أن أبدو بعيدة أو مثالية، بل صوتًا يقول: "أنا مثلك، نتعلم معًا".

الحقيقة أن بداية القصة كانت واضحة من المدرسة، كانت صديقاتي ومعلماتي يثنون على ترتيب ملاحظاتي، وزميلاتي يطلبن مني مشاركة الملخصات باستمرار. عندها قلت لنفسي: لماذا تبقى الفائدة داخل الفصل؟ نشرت أول مقطع على التيك توك لملخص مادة (أحياء 1)، وكان هدفي بسيطًا: أن يصل الملخص لمن يحتاجه، لم أتوقع انتشارًا، لكن خلال يومين وصل عدد المتابعين إلى عشرة آلاف، وهنا أدركت أن أمامي فرصة كبيرة ومسؤولية أكبر.

في السنة الأولى من الرحلة، بدأت وأنا في الصف الأول الثانوي، وركزت على تصوير الملخصات وتنظيم الملاحظات، لم أكتفِ بالمقاطع، بل قدمت حصصًا على منصة (زوم) بشكل مجاني، أشرح فيها موادًا مختلفة مثل الكفايات والأحياء والرياضيات والكيمياء. شيئًا فشيئًا اكتشفت أنني أستمتع بالتعليم فعلًا؛ أجمل لحظة عندي حين تتحول المعلومة الصعبة إلى فكرة سهلة على وجه طالب، وكنت أردد دائمًا لنفسي: النفع لا يشترط الكمال، يشترط الصدق والاجتهاد.

حتى هويتي مرّت بمراحل، في البداية فضّلت أن أقدّم المحتوى بهوية غير معلنة، وكان تركيزي كاملًا على الفائدة دون أن يتقدّم اسمي للواجهة، ثم مع انتقال المرحلة واحتياجي لهوية أقرب لرسالتي، وبعد تفكير طويل، اخترت أن أقدّم مشروعي تحت عنوان (تعلّم مع لميس) ليعبّر عن هدفي ببساطة ووضوح. وفي الصف الثاني الثانوي نشرت أول مقطع وأنا أتحدث مباشرة، لقيت دعمًا، وواجهت أيضًا تعليقات غريبة في البداية. بدلًا من أن أتوقف، قررت أن أفهم جمهوري أكثر: فئة شابة تحتاج لغة أقرب لها من الرسميات، ومع كل مقطع كنت أتعلم كيف أختصر الفكرة، وكيف أشرح دون تعقيد، وكيف أحافظ على الدفء مع الوضوح.

محتواي لم يكن يومًا نوعًا واحدًا، أقدم شروحات تركز على درس أو فكرة، وأقدم مقاطع تحفيزية ترفع المعنويات، وأحيانًا أتحدث عن الخوف من الاختبارات والتردد والمسؤوليات الأكاديمية، هدفي في هذه المقاطع أن أطمئنهم: القلق طبيعي، ويمكن التعامل معه خطوة خطوة. أختار المواضيع من تفاعل الطلاب واقتراحاتهم والأسئلة المتكررة، واخترت التيك توك لأنه يصل بسرعة إلى الطالب في اللحظة التي يكون فيها مشتتًا أو قلقًا.

وتعلمت أن الإبداع قد يولد من مشكلة صغيرة، لدي سلسلة أحبها بعنوان (مراجعة تحصيلي ما قبل النوم)، وسببها في الأصل انعكاس الضوء على السبورة أثناء التصوير؛ أطفأت الأنوار ليظهر الملخص واضحًا، ثم تحولت الفكرة إلى أسلوب يحبه الطلاب قبل النوم، هكذا فهمت أن الطريق لا يحتاج كمالًا بقدر ما يحتاج حلًا ذكيًا واستمرارًا.

أما النتائج التي أفرح بها حقًا فليست الأرقام وحدها، أجمل ما يصلني رسائل من طلاب وطالبات يخبرونني أنهم فهموا أو تحسنوا أو اجتازوا اختبارًا بعد شرح أو نصيحة، هذه الرسائل تعطيني دافعًا وتضع على كتفي مسؤولية، لأن هناك من يعتمد على ما أقدمه. لا أنسى لقاء طالبة تتابعني بالصدفة في مكتبة إثراء، جلسنا نتحدث عن الدراسة وتنظيم الوقت، وشعرت أن الحوار أثر فيّ بقدر ما أثر فيها، ولا أنسى متابعًا بدأ من الصفر وبنى نجاحه خطوة خطوة؛ بالنسبة لي هذا هو معنى التأثير: أن تتحول كلمة إلى طريق يمشي فيه شخص آخر.

واجهت تحديات، أبرزها الموازنة بين الدراسة وصناعة المحتوى، والاستمرار حتى عندما ينخفض أداء بعض المقاطع فيزورني الشك، لكنني تعلمت أن التخطيط المسبق يساعدني، وأن الكلمات المشجعة وقود يثبتني على الطريق. وخلاصة ما أؤمن به اليوم: استمر بالعطاء حتى لو لم تر أثره مباشرة، فخطوة بسيطة كل يوم، تتحول مع الزمن إلى أثر ملموس وقصة تُروى. وأحيانًا، أكبر الحكايات تبدأ بسؤال صغير جدًا: «ماذا لو؟».

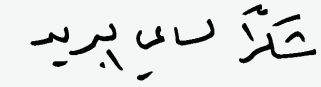
عزيزي شهر رمضان،

تُقبل علينا ضيفًا عزيزًا، فنفتح لك القلوب قبل الأبواب، ونستعد لك بالشوق قبل العدّ. في حضورك يهدأ الضجيج، وتسمو المعاني، ويجد الإنسان فسحة صادقة لمراجعة ذاته، وترتيب أولوياته، والعودة لما يطمئن القلب ويهذّب الروح.

رمضان ليس زمنًا عابرًا، بل موسم تتغيّر فيه النفوس، وتُصفّى فيه النوايا، ويُقاس العطاء بصدقه لا بكثرته. في نهارك صبرٌ يعلّم، وفي لياليك دعاءٌ يرفع، وفي أيامك دروس لا تُنسى. أنت شهر تُستعاد فيه البساطة، ويُعاد فيه تعريف النجاح بأنه قربٌ من الله، وسلامٌ مع النفس، وخيرٌ يُبذل دون انتظار.

نستقبلك بعزيمة أهل الهمة، ونمضي معك بخطى واثقة، نرجو أن نخرج من أيامك أكثر وعيًا، وأصفى قلبًا، وأقرب لما فيه صلاح دنيانا وآخرتنا. فأهلًا بك شهر الرحمة، وأهلًا بموسم تتجدّد فيه البدايات، وتُكتب فيه الأماني بنية صادقة وعملٍ خالص.

المرسلة/ لمار خالد أباالخيل



رمضان كزر "إعادة ضبط"

رمضان ليس شهرًا عاديًا في التقويم، بل كزر "إعادة ضبط" في حياتنا. يأتي ليذكّرنا أننا لسنا آلات للإنجاز فقط، بل بشر نحتاج أحيانًا أن نهدأ، ونراجع، ونرتّب أولوياتنا من جديد.

في وسط المحاضرات والاختبارات والتسليمات، قد ننسى لماذا بدأنا أصلًا؟ لماذا دخلنا الجامعة؟ ولماذا نتحمّل هذا التعب؟

رمضان فرصة لنسأل أنفسنا هذه الأسئلة بهدوء، ونربط طموحنا الدراسي بقيم أعمق: الصبر، الأمانة، والإتقان.

لسنا مطالبين أن نكون كاملين هذا الشهر، بل صادقين مع أنفسنا. أن ننجز بقدر ما نستطيع، وأن نستمر حتى لو كان الإنجاز بسيطًا، فالقليل المستمر أقوى من الكثير المنقطع.

اجعلوا رمضان مساحة لترتيب أرواحكم قبل جداولكم، ونواياكم قبل مهامكم. وبإذن الله، سيكون لهذا التوازن أثر جميل في دراستنا وحياتنا.
رمضانكم مختلف هذه السنة.. لأنكم أنتم قررتم أن يكون مختلفًا.

الطالبة/ رقية سمير العيسى

خاطرة عن ترك الأثر

﴿إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ﴾
هذه الآية تدعو للتوقف والتأمل، كيف أن كل شيء محصى، يقول السعدي رحمه الله تعالى: « مَا قَدَّمُوا: من الخير والشر، وهو أعمالهم التي عملوها و باشروها في حال حياتهم. وَآثَارَهُمْ: وهي آثار الخير وآثار الشر التي كانوا هم السبب في إيجادها في حال حياتهم وبعد وفاتهم، وتلك الأعمال التي نشأت من أقوالهم وأفعالهم وأحوالهم...»

وأقول: إن الطالب في المرحلة الجامعية أمام أبواب كثيرة يستطيع أن يترك من خلالها أثرًا يبقى بعد تخرجه من الجامعة، أثر يبقي حسناته في ازدياد بعد الممات، ويجعل له طيب ذكر في ألسنة الناس.

انظر حولك، كم طالب تجده يساعد غيره من الطلاب بحل أسئلة الاختبارات القديمة، أو ينشر ملخصاته، أو حتى يقدم شروحات؟ ثم انظر كم طالب استفاد منهم؟ لا شك أن في ذلك أجرٌ عظيمٌ عند الله تعالى إن أخلص النية له، وفي حديث الأعمال الصالحة التي يبقى ثوابها بعد الموت: «أو علمٌ يُنتفع به»، يشمل العلم الديني والدنيوي.

كما يمكنك أن تشارك في الأندية الطلابية، وأخص بالذكر الأندية التي تقدم البرامج والفعاليات النافعة، سواءً كانت في المجالات الأكاديمية، أو الدينية، أو الاجتماعية، أو غيرها. ففيها باب خير عظيم، ونفع عميم. هذا غير ما فيها من فوائد تعود على الطالب نفسه من نواحي كثيرة.

فيا لسُعد من خرج من الجامعة وقد عُرف بالعطاء، من خرج وقد خلّد اسمه في أذهان كثير استفادوا منه، أو حتى إن خرج ولم يُعرف، لكن أثره في الناس بقي، وثوابه عند ربٍّ بالوعد يفي.

الطالب/ عبدالإله أحمد العيسي

عمل فني

رسم الطالبة/ روان عبدالله النفيعي

قائمة أفضل خمسة أوقات

مناسبة للرياضة في شهر رمضان

للطالب/ الحسن علي حجاب

1. **قبل الإفطار:** للكارديو الخفيف مثل المشي والهرولة الخفيفة بهدف خسارة الدهون.
2. **بعد صلاة المغرب مباشرة:** فطور خفيف (تمر وموز وماء)، بعدها تمرين حديد أو جري أو أي رياضة تمارسها.
3. **بعد صلاة التراويح:** تكون قد هضمت فطورك، وفي سعة من الوقت.
4. **قبل السحور:** كارديو متوسط الشدة أو حديد أو أي رياضة تمارسها.
5. **بعد السحور وقبل الفجر:** وقت يكون فيه النادي فارغًا، وتكون قد حصلت على طاقة من السحور، ولكن ينبغي التركيز على شرب الماء أثناء التمرين وبعده.

أهلاً بالشهر الكريم

يأتي شهر رمضان كل عام كضيفٍ خفيف الروح، لكن أثره في القلب عميق. مع قدومه يتغير إيقاع الحياة؛ تهدأ الأرواح، وتصفو النوايا، ونشعر أننا أقرب لأنفسنا وأكثر قربًا من الله. فيه نتعلم الصبر لا ككلمة نرددها، بل كفعل نعيشه في كل ساعة صيام، ونتعلم الامتنان لأبسط النعم التي كنا نغفل عنها.

رمضان ليس فقط امتناعًا عن الطعام والشراب، بل هو فرصة حقيقية لإعادة ترتيب الداخل، ولمراجعة الذات، ولمسامحة من أخطأ، وربما لمسامحة أنفسنا قبل غيرنا. في لياليه نشعر بدفء الدعاء، وفي سحوره نلمس معنى البساطة، ومع أذان المغرب نفهم قيمة اللحظة.

أحب في رمضان أنه يذكرنا بأن الخير ما زال ممكنًا، وأن القلوب مهما تعبت قادرة على النقاء من جديد. أتمنى أن يترك فينا أثرًا لا يرحل برحيله، وأن نخرج منه أفضل مما دخلنا: أخف همًا، وأقوى إيمانًا. مرحبًا بك يا شهر الرحمة.

الطالب/ محمد عبدالله الغامدي

كيف نستعد لشهر رمضان؟

تعلمون جيدًا أن شهر رمضان المبارك فرصة تأتي مرة في السنة، وعلينا الاستفادة منها واغتنامها في طاعة الله تعالى، والقرب منه، عسى أن نكون من عتقائه. فتذكروا فضل هذا الشهر المبارك، واجعلوه فرصة لتقوية أنفسكم على طاعة الله بالعبادة وضبط النفس. ونصيحتي لكم أن تقوموا بكتابة برنامج لما تنوون القيام به في رمضان، فالخطط المكتوبة أكثر رسوخًا وتزيد الهمة أكثر من الأفكار التي في الذاكرة.

ومن أهم ما نستقبل به رمضان:

التوبة:

التوبة الصادقة واجبة علينا في كل وقت، لكن بما أننا سنقدم على شهر عظيم مبارك فإن من الأحرى لنا أن نسارع بالتوبة مما بيننا وبين الله عز وجل من ذنوب، ومما بيننا وبين الناس من حقوق؛ ليدخل علينا الشهر المبارك فننشغل بالطاعات والعبادات بسلامة صدر وطمأنينة قلب.

قراءة القرآن الكريم:

من أعظم أسباب بركة الوقت: قراءة القرآن الكريم، قال أحد الصالحين: «والله إذا قرأت القرآن في يومك تنجز من الأعمال ما لا تنجزه في أيام، من أعظم أسباب البركة في الوقت الحرص على قراءة القرآن ولما ضَعُفَ اهتمامنا بالقرآن ذهبت البركة في الأوقات».

الدعاء:

وقد ورد عن بعض السلف أنهم كانوا يدعون الله ستة أشهر أن يبلغهم رمضان، ثم يدعونه خمسة أشهر بعده حتى يتقبل منهم. فيدعو المسلم ربَّه تعالى أن يبلِّغه شهر رمضان على خير في دينه وفي بدنه، ويدعوه أن يعينه على طاعته فيه، ويدعوه أن يتقبل منه عمله.

ولنتفق معًا على التفكير بعادة سيئة أو تصرف سيء يلازمنا ونقرر وننوي التخلص منه خلال شهر الرحمة والمغفرة، عسى أن يكرمنا الله وتكون أخلاقنا وعبادتنا في جميع أيام السنة كأنها في رمضان، فسبحان الله العظيم في شهر رمضان تزيد الهمة وكل ما حولنا يشجعنا على العبادة وإصلاح النفس وتهذيبها. ويجب أن تكون نيتنا الاستمرار على ذلك بعد رمضان؛ لأنه بعد انتهاء شهر رمضان تعود جميع الملهيات والمغريات وهنا تثبت النية والقوة والعزيمة على طاعة الله تعالى وضبط النفس.

إن بلوغ شهر رمضان من نِعَم الله العظيمة على العبد المسلم؛ لأن رمضان من مواسم الخير الذي تفتح فيه أبواب الجنان، وتُغلق فيه أبواب النيران، وهو شهر القرآن، بلغنا الله وإياكم شهر رمضان وأعاننا على حسن صيامه وقيامه. رمضان مبارك على الجميع.

الطالبة/ رند تركي الدهش

شكرًا رمضان

شكرًا..
شكرًا لكل اللحظات الجميلة..
شكرًا للمة العائلة.. شكرًا لشعور من الطمأنينة والروحانية..
ولكن الأهم من ذلك شكرًا لكونك شهر نتقرب فيه من رب العالين..
شهر نتطهر فيه من عاداتنا السيئة تجملًا بعادات أفضل..
الحمد لله دائمًا وأبدًا..

الطالب/ بندر أحمد المطلق

تعليقات مختارة على صورة العدد السابق

من اشتدّت عزيمته تمهّد طريقه، وإن كان على مرمى الجبال.
الطالب/ فراس توفيق آل حجي

المستقبل في الأُفُق!
الطالب/ عبادة أحمد بخاري

المستقبل ليس زمنًا ننتظره، بل فكرة نؤمن بها، وطريقًا نمهد له بالعمل والصبر.
الطالبة/ غنى طارق الثقفي

ماذا تفعل هذا الشهر؟

فبراير 2026

7 مهرجان اليوم التطوعي 17

10 اليوم الدولي للنمر العربي

11 اليوم الدولي للمرأة والفتاة في ميدان العلوم

7-2 أسبوع الطاقة

17-16 TEDxKFUPM فعالية TEDxKFUPM

17 تحري هلال شهر رمضان

22 يوم التأسيس السعودي

نـــوافـــذ

هل يُتصوّر أن يكون -العمى- ميزةً ونقطة قوة؟

"ادفعوا إليّ اللواء، فإني أعمى لا أستطيع أن أفرّ"
كان كذلك عند ابن أمّ مكتوم -رضي الله عنه- حين أراد أن يوجد لنفسه مكانًا في صفوف المسلمين، وهو الصحابيّ الضرير الذي نزل عذره من فوق سبع سماوات: ﴿لَّا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ﴾. إلّا أنّه رأى في هذا العذر ميزةً تجعله الأنسب لهذا الدور الجوهري في قلب المعركة؛ حمل لواء جيش المسلمين! فكان لها، وقُتل -رضوان الله عليه- معانقًا اللواء.

ماذا عنك؟ أين يكمُن تميّزك؟ وما الذي يقف عائقًا في طريقك؟
هل ما تواجهه من تحدّيات وعقبات يمنعك حقًّا من تحقيق أحلامك؟
أم أنك تنظر إليه بعدسةٍ مُكبّرة تُخفي ما خلفه من فرص للنجاح والتميّز؟

رحلتك الجامعية ميدانٌ فسيح لتجاوز العقبات، ومواجهة التحدّيات، وصناعة الفرص. استعِن بالله وتبصّر فيما منحك من مَلَكاتٍ وقدرات، بل وحتى فيما تُكابد من ألمٍ ومنغّصات، فكم من محنةٍ كان في باطنها مِنحة، وكم من نقطةِ ألمٍ كانت لصاحبها منبعًا للقوة والإلهام والثبات.

حروف من وحي الصورة

شاركنا بتعليق مناسب للصورة .. وانتظره في العدد القادم

نسعد باستقبال تعليقاتكم عبر مسح رمز الاستجابة السريعة أدنى الصفحة

تصوير الطالب/ سعود بدر السليم

مهرجان اليوم التطوعي 17: بالعطاء نحيا

تنظّم وحدة العمل التطوعي بعمادة شؤون الطلاب يوم السبت 7 فبراير النسخة السابعة عشرة من مهرجان اليوم التطوعي تحت شعار «بالعطاء نحيا»، بمشاركة واسعة من من المجتمع الجامعي ضمن فرق تطوعية متعددة، لتنفيذ مبادرات مجتمعية وبيئية ومهنية تعزز ثقافة العطاء والعمل التطوعي المستدام، تماشيًا مع رؤية السعودية 2030.

الطلّابية
مجلة كل الطلاب وكل الطالبات

مجلة شهرية تصدرها عمادة شؤون الطلاب بجامعة الملك فهد للبترول والمعادن بمشاركة طلاب وطالبات الجامعة
الآراء المنشورة تعبر عن كاتبيها ولا تعبر بالضرورة عن رأي المجلة
نسعد بمشاركاتكم من خلال مسح رمز الاستجابة السريعة
dsa-mag@kfupm.edu.sa