

٦٤٧

٢٢ / ذي الحجة الحرام / ١٤٣٨ هـ
٢٠١٧ / ٩ / ١٤ م

الخميس



نشرة أسبوعية ثقافية تصدرها وحدة النشرات التابعة لشعبة الدراسات والنشرات / قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة



تهيئة الطفل للسنة الدراسية الأولى

إعداد / وحدة النشر

كما ينصح (أخصائيو التربية وعلم النفس) بضرورة مشاركة الطفل في الحديث وليس الاستماع فقط، أي جعله يتخيل يومه الدراسي وكيف سيسير، مع النقاش حول الأسباب التي تقلقه من الذهاب الى المدرسة.

*** قواعد المدرسة والزي المدرسي:** على الوالدين أن يتحدثوا مع الطفل عن أهمية قواعد المدرسة والنظام، كما يجب ترغيب الطفل في ارتداء الزي المدرسي الذي سيلزمه طوال أشهر الدراسة، والذي يساعد على الانضباط. ويمكن مشاركة الطفل في شراء واختيار حقيبة المدرسة، على أن تكون مناسبة للقواعد، كما إنه من المهم مشاركة الطفل في شراء أدوات المدرسة؛ كالأقلام والكتب..

*** عدم الشعور بالارتياح والأمان:** يعاني الطفل في أيام المدرسة الأولى من عدم الشعور بالأمان، بسبب وجود مجتمع غريب عليه وأشخاص يقابلهم لأول مرة، كما إنه يكون مطالباً باتباع أوامر المعلمين، والقواعد التي لم تقرض عليه من قبل في فترة الطفولة المبكرة، لهذا لا بد من تهيئة الطفل مسبقاً على قواعد هذا المجتمع الجديد. كما يحذر (الاخصائيون) من تهديد الطفل بالمدرسة كعقاب على خطأ قد ارتكبه، أو كعقاب للتخلص من شقاوته، لأن المدرسة ستصبح حينها أداة للعقاب وليس للدراسة في نظره. وسيكره الطفل الذهاب الى المدرسة مع الوقت.

قد يعاني الوالدان (عند وصول طفلهما لسن دخول المدرسة) من بعض الصعوبات والمشاكل -التي قد تواجههما- أثناء محاولة إقناع طفلهما بالذهاب الى المدرسة، فالطفل قبل مرحلة المدرسة يعيش في بيئة المنزل الآمنة صحياً ونفسياً، كما يتمتع بالمعاملة الخاصة والعناية والاهتمام، فسيبتأجأ الطفل بمجتمع غريب وجديد، بعيداً عن الوالدين والأخوة، ويلتقي بأشخاص لم يقابلهم من قبل، فربما يشعر بفقدان الأمان، والذي مع الوقت سيؤدي الى كراهية الطفل الذهاب الى المدرسة. فانتهاء مرحلة الطفولة المبكرة، وبدء فترة الالتحاق بالمدرسة تعتبر من أهم الأحداث الانتقالية في حياة الطفل، والتي قد تؤثر عليه نفسياً، إذا لم يتم إعداده جيداً لتخطي الأيام الأولى من هذه الفترة بنجاح. لذا نقدم في هذا المقال أهم النصائح لتهيئة الطفل للسنة الأولى في المدرسة:

*** التحدث الإيجابي:** من المهم جداً التحدث بإيجابية عن المدرسة أمام الطفل، فعلى الوالدين مراعاة التحدث دائماً عن المدرسة مع الطفل قبل بدء العام الدراسي بوقت كاف، وإنها مكان جميل يتعلم فيه قواعد جديدة، ومع الوقت سيستطيع أن يكون مثل والده، فيتمكن من القراءة والكتابة، وخاصة قراءة قصص الأطفال المصورة والشيقة، التي يحبها، كما إنه سينمي مهاراته بها؛ كالرسم والكتابة، هذا فضلاً عن إنه سيتمكن من اللعب مع أصدقائه الجدد في الوقت المحدد.

قوة الشخصية

إعداد / علي خلف

تدل الشخصية القوية على الصحة النفسية، والشخصية السوية.. ولكن هناك لكثير من الناس -وخاصة الشباب- يخطئ في تعريف الشخصية القوية، ويتصرف بناءً على ذلك، فهناك من يعتقد بأنها تعني القدرة على الرد على من أساء إليك بطريقة قاسية، أو القدرة على التحكم بالناس، وفرض الرأي عليهم، وإظهار القوة، وبأنه أفضل منهم.. ولكن هذا التصور خاطئ كلياً، فالشخصية القوية على العكس من ذلك تماماً، حيث إنها تواصل النمو والتطور، وتستغل وقتها وصحتها في عمل الأمور المحببة إليها، وتعامل الناس بتواضع.. وسنتعرف هنا على صفات الشخصية القوية.

✳ تتميز الشخصية القوية بالهدوء أمام الظروف الصعبة وفي كافة المواقف، وسيطرتها على الغضب، وعدم الانفعال، وتحكيم العقل، إذ لا تتأثر قراراتها ومواقفها بالعواطف والانفعالات، فهي هادئة تفهم قبل أن تتكلم، ولا تدع البيئة المحيطة بها تؤثر عليها، وتُفسد هدوءها، وذلك ما يجعلها شخصية جذابة ومحبوبة.

✳ المبادئ والأخلاق، تؤمن الشخصية القوية بمجموعة من المبادئ، والأفكار، والأخلاق؛ كالتواضع، والأمانة، والصدق، وقول الحق في أصعب الظروف، وإن تعارض قول الحق مع مصلحتها الشخصية، فتبقى الأخلاق، والمبادئ لديها في المنزلة الأولى.

✳ الثقة بالنفس، لا تتنظر الشخصية القوية مدحاً أو ذماً من أحد، فهي لا تهتم لما قيل ويُقال، حيث تعرف قدراتها الذاتية، وسعة معلوماتها الشخصية، ولا تتحدث إلا بما تعلم، وتلتزم الصمت فيما لا تعلم،

وذلك لثقتها العالية بأفعالها.

✳ تنمية الذات، تستمر الشخصية القوية في التعلم، والتطور، كما تزيد معارفها ومداركها، وتحسن قدراتها الذاتية، وتعدل سلوكها، وليس المقصود من ذلك بلوغ المناصب العالية، أو جمع المال، أو الحصول على الإعجاب والتقدير، وإنما حباً بالعلم، وإيماناً بأهمية تطوير الذات.

✳ الاحترام، هناك بعض الأشخاص الذين يزدرون غيرهم ممن لا يملكون مالاً، أو معرفة، أو مكانة، ولا يدل ذلك على قوة الشخصية، وإنما على وجود مشاكل نفسية لديهم، فقد خلق الله تعالى الفقير، والغني، والصغير، والكبير، فاحترام (الغير) صفة من صفات الشخصية القوية التي لا تخلج من الجلوس مع كافة الناس كيفما كانوا.

✳ قوة الإرادة والعزيمة، بعد أن تأخذ الشخصية القوية قرارها في أمر ما لا أحد يستطيع إرجاعها عن ذلك، فهي تمتلئ بالحيوية، والنشاط، والعزيمة، ولا تخاف من السعي إلى تحقيق طموحها.

✳ التعلم من التجارب، كل موقف يتعرض له الإنسان في الحياة ما هو إلا تجربة يستفيد منها، ويتعلم الكثير من الأشياء التي تقوي شخصيته، وتُعدّه لمواجهة ظروف الحياة الصعبة.

✳ المسؤولية، تتميز الشخصية القوية بحملها للمسؤولية، وبتحمل نتائج قراراتها، سواء أكانت نتائج إيجابية، أم نتائج سلبية.



نصائح للطلاب

كيف نستقبل العام الدراسي الجديد ؟

إعداد
وحدة نشرات

٦. حافظ على التزامك الديني ونظامك الشخصية.. وكذلك حافظ على نظام المؤسسة التربوية، واتبع التعليمات الصادرة من إدارة المدرسة والأساتذة. لأن كل ذلك سيعكس شخصيتك وتربيتك.

٧. من المهم جداً التزام الهدوء والأدب أثناء شرح الدرس، والتركيز على ما يقوله الأستاذ.

٨. ركز على أهمية وقت ومكان المذاكرة وحل الواجب -ومن الأفضل تخصيص مكان مناسب للمذاكرة بعيداً عن التلفاز وغيره من الملهيات- ومن المهم أن تنام وتستيقظ مبكراً، وحافظ على المذاكرة دائماً بعد وقت الفجر..

وعليك بمذاكرة الدروس في المنزل، ولا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، لأنه ستراكم عليك الدروس وبالتالي من الصعب السيطرة على المواد، لأن الأيام تمرّ والدروس لن تتوقف.

٩. حاول تنظيم وقتك.. وضع وقتاً للراحة، وكذلك للرياضة.. بين أوقات المذاكرة.

١٠. تجنّب الغياب عن المدرسة قدر المستطاع؛ لأن الغياب سيؤثر في تحصيلك العلمي وبالتالي على مستواك. وينبغي تعويض الوقت الضائع بسبب الظروف الطارئة..

١١. مستقبلك لا يرسمه غيرك، وبجدك واصرارك تستطيع أن تحقّقه.

غالباً ما يحمل العام الدراسي الجديد الخوف والقلق للطلاب.. خاصة طلاب المراحل الدراسية الأولى.. وينتقل خوفهم هذا إلى أفراد العائلة جميعاً.. ليسود جو التوتر والقلق في كل المنزل.. بعد أن قدّمنا نصائح للأهل في العدد السابق، سنقدّم في هذا المقال نصائح للطلاب، حتى يستقبل العام الدراسي الجديد دون أن يقلق من أي شيء.. عزيزي الطالب:

١. جهّز كل ما تحتاجه من ملابس وأدوات مدرسية قبل بداية الدراسة.

٢. استقبل العام الدراسي بحب، واستعدّ نفسياً لاستقبال العام الدراسي دون شعور بالضجر أو الملل أو الخوف من الفشل أو الرسوب، بل ضع نصب عينيك النجاح فقط، فالذين ينجحون لا يختلفون عنك بشيء سوى الجِدِّ والاجتهاد، وما خاب من سعى.

٣. اجعل عامك الدراسي تجربة تحدي تكتشف فيها مهاراتك وتطور من ذاتك.. واستفد من السنة الدراسية الماضية بما واجهتك من صعوبات وكيف تغلبت عليها، وتذكر أن الإنسان العاقل هو الذي يستفيد من تجاربه السابقة.

٤. ابتعد عن الأصدقاء المحيطين لهماك وعزيمتك، وصاحب من تستمد منهم ويشاركون معك في السعي إلى النجاح والتفوق.

٥. ابتعد عن السهر؛ لأنه مرهق ومتعب لجسمك وأعصابك، ويشعرك بالخمول والكسل، ويبطئ من قدرة دماغك على استيعاب الدروس.

كم بيضة يمكنك تناولها يومياً ؟



تفيد دراسات (بريطانية وأمريكية) بأن أكل بيضة في اليوم أو اثنتين لا يشكل أي خطر على الأصحاء، بل من الأفضل اتباع نظام غذائي يحتوي على بيضة يومياً لضمان تزويد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة.

لذا يعتبر البيض من أهم المصادر الغذائية لجسم الإنسان، والذي اعتاد الإنسان على تناوله والحصول عليه من الكثير من أصناف الحيوانات منذ آلاف السنين.. إلا أن بيض الدجاج يعتبر البيض الأكثر استهلاكاً من قبل الإنسان، ولتناول البيض العديد من الفوائد الصحية التي تعود بالنفع على جسم الإنسان..

وبهذا الصدد أكدت الدراسات الحديثة على براءة البيض من زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.. لكن ذلك لا يعني أن مرضى السكري أو ممن لديهم ارتفاع في مستوى (الكولسترول) يمكنهم أكل عدد كبير من البيض في اليوم، بل الأفضل تناول صفار بيضة واحدة مع أكثر من بياض، لأن الأخير -البياض- هو الذي يحتوي على البروتين.

وتشير نتائج بعض الدراسات التي أجريت على مرضى السكري بأن أكل بيضتين يومياً يهدد بالإصابة بمضاعفات على القلب.

لكن وجدت دراسات أخرى أن أكل بيضتين يمكن أن يحسّن من مقاومة الخلايا للأنسولين، وأن الأمر يعتمد على ما يأكله المريض إلى جانب البيض من منتجات حيوانية أخرى كاللحوم والألبان.

وفي حال ارتفاع الكولسترول، تحت التوصيات الطبية على عدم تناول أكثر من (٣٠٠ ملغ) من الكولسترول يومياً، ونظراً إلى أن البيضة الكبيرة تحتوي على أكثر من (١٠٠ ملغ) من الكولسترول، فهذا يعني أنه عند تناول بيضة واحدة يومياً يمكن الحصول على ثلث الحصة اليومية، وعند تناول بيضتين في اليوم سيكون من الصعب ضبط كمية الكولسترول التي لا ينبغي تجاوزها عند تناول أطعمة أخرى.

فوائد البيض بالإجمال:

يحتوي البيض على (السيلينيوم واليود وفيتامين D وفيتامين B) الذي يحافظ على صحة القلب من خلال تحويل نوع من الأحماض الضارة التي يمكن أن تدمر الأوعية إلى مواد أخرى أقل ضرراً.

ويعد تناول البيض في وجبة الإفطار مهماً؛ لأنه يساهم في مساعدة الإنسان على المحافظة على صفاء الذهن، كما وأنه يمنح الجسم العناصر الغذائية المهمة التي تجعل الجسم يتغلب على قلة التركيز -مع تزايد ضغوطات العمل- فالبروتين الموجود في البيض يساهم في صفاء الذهن، ويعزز وظائف خلايا الدماغ، ويمنح الطاقة.. أفضل من أي معززات أخرى لها.

خطوات حل المشكلة / ٢

إعداد/ علي الأسدي

الناس لا يجيدون توليد الأفكار رغم توفر المعرفة لديهم، ويعود السبب في ذلك إلى عدم قدرتهم على استخدام مخزونهم المعرفي استخداماً مناسباً.

٣. **القدرة على إضافة التفاصيل على الحلول**، كي تصبح ملفتة للنظر ومثيرة للاهتمام نتيجة اكتمالها وثناء مادتها.

٤. **اختيار الطرق الملائمة مع طبيعة الفرد لحل المشكلات**، لأنها تجعله أكثر فاعلية وإيجابية ونتاجاً في توليد الأفكار.

٥. **عدم الاكتفاء بالحل الذي يخطر على البال لأول وهلة**، بل ينبغي المبادرة إلى بذل المزيد من الجهد الذهني، من أجل الحصول على أكثر من حل واحد للمشكلة، بدلاً من قبول الحل الذي يبدو ظاهراً لأول مرة.

٦. **ترك التقييم حين توليد الأفكار**، لأن ذلك يعيق تدفق الأفكار

ويقف دون انطلاق الذهن، ولهذا من الأفضل لصاحب المشكلة أن يترك العنان لذهنه وخياله دون تقييم وتصحيح، ليتكّن من الحصول على كمية كبيرة من الأفكار الجديدة والبدايل المتنوعة والاحتمالات المتعددة والحلول غير التقليدية، وأن يجعل التقييم للحلول والبدايل كنشاط مستقل يقوم به في المرحلة اللاحقة، وهي مرحلة اتخاذ الحل النهائي.

يحتاج كلّ فرد أمام المشكلات والاختيارات الصعبة التي يواجهها والمسائل المعقدة والشؤون المستعصية التي تعترض طريقه إلى اتخاذ عدة خطوات من أجل الوصول إلى الحل المناسب، منها:

توليد الأفكار

وهي عبارة عن تنشيط عملية التفكير من أجل التوصل إلى العديد من الحلول الصالحة والناجحة لمعالجة المشكلة الراهنة. وفي هذه المرحلة يحصل صاحب المشكلة على احتمالات وآراء تبدو ذات قيمة، وذات قابلية لتكون حلولاً مناسبة للمشكلة.

وتستلزم هذه المرحلة اتباع خطة مدروسة وطريقة منظّمة في التفكير، لأنّ التجوال العشوائي أو محاولات البحث غير المنظّمة لن تؤدي إلى نيل المطلوب. فلهذا ينبغي لصاحب المشكلة أن يراقب في هذه المرحلة -بل في جميع المراحل- ما يقوم به من أنشطة ذهنية وما يترتب عليها من نتائج، وأن يختار عن وعي الطرق والأساليب التي يستخدمها، وأن يعي ما يقوم به من نشاط وكيف يقوم به ومدى نجاحه.

وبمقدار ثراء المعلومات المخترنة في الذهن تكون كفاءة التحليل وتوليد الأفكار الجديدة، وبمقدار كثرة هذه الأفكار يكون الفرد أقدر على تخطي المشكلة أو تغيير الحاضر الذي لا يرضيه إلى المستقبل الذي يتمناه. وينبغي لمن يقوم بتوليد الأفكار أن يتسم بصفات، منها:

١. **شمولية الفكر**، وهي التفكير في اتجاهات متعددة ومتنوعة والنظر من زوايا مختلفة.

٢. **تحلي الذهن بالطلاقة والمرونة والقدرة على الاتيان بالبدايل المتعددة والحلول الجديدة**، وذلك عن طريق استخدام المخزون المعرفي، لأنّ الكثير من

الطالب الغبي !!

إعداد / علي عبد الجواد

هامة وهي أنه لو توفرت لديه خمس دقائق استغلها لمطالعة كتاب، دون أن يهمله المكان الذي يكون فيه سواء أكان في الباص أم حول مائدة العشاء.. لدرجة أن والدته التي حثته على القراءة كانت تزجره وتقول له ضع الكتاب جانباً وتناول طعامك..

وبعد أن كان يوصف بالغبي أصبح (بن كارسون) الأول في الصف، ثم تخرج حاملاً معه سجلاً أكاديمياً قوياً بما يكفي لكي يلتحق بجامعة (بيل) العريقة.. ليصبح طبيباً كما كان يحلم منذ مراهقته.. ثم بدأ التدريب بعد التخرج كطبيب في مركز الأطفال في مستشفى (جونز هوبكنز)، وأكمل في مستشفى (سيرشارلز غودنر) في مركز الملكة إليزابيث الثانية الطبي في مدينة (بيرت) الأسترالية.. ثم عاد إلى مركز الأطفال في (جونز هوبكنز) وقد أصبح رئيساً لقسم جراحة أعصاب الأطفال في سن (٢٣) بسبب المهارة الكبيرة التي أظهرها في غرفة العمليات..

ومع كل ذلك فهو ملتزم بمساعدة الآخرين على النجاح، حيث إنه بدأ في تقليص عدد عملياته الجراحية مركزاً على تدريب الجيل الجديد في مركز (هوبكنز) التدريبي.. متفرغاً للكتب التي ألف أربعة منها وإلقاء المحاضرات التي يقصد بها إلهام الشباب لكي يضعوا أهدافاً عالية لأنفسهم والعمل بجهد لتحقيقها..

ولد (بن كارسون) في إحدى المدن الفقيرة في أميركا، وعندما كان في الثامنة من عمره انفصل والده وبقي هو وأخوه الأكبر تحت رعاية والدته.. عاشت الأسرة في شقق متداعية تعيث فيها الجردان والحشرات في أحياء سكنية تنتشر فيها الجريمة والعنف، يتذكر (بن كارسون) والدته ويقول: إنها كانت تعمل كثيراً وتغادر المنزل في الخامسة فجراً ولا تعود إلا منتصف الليل وأحياناً لا نراها إلا نهاية الأسبوع تتقل من وظيفة إلى أخرى.. ولكن الصدمة التي واجهتها الأم أن ابنها (بن كارسون) كان أسوأ الطلبة في الصف الخامس، حتى أنه كان يلقب بالغبي من قبل زملائه، وهذا ما أعطاه مزاجاً عصبياً ومتوحشاً..!

يحكي (بن كارسون) عن والدته والتي لاحظت تأخره الدراسي.. أنها في أحد الأيام قالت له ولأخيه إنه: منذ هذا اليوم لم يعد هناك لعب في الخارج أو مشاهدة للتلفاز وعليكما مطالعة الكتب، وحتى تتأكد من ذلك طلبت منهما تزويدهما بتقارير حول الكتب التي قرؤوها، واعتقد الأخوان أن هذا الأمر مثير للسخرية فعارضوا بشدة تعلم جدول الضرب ونشاطات ما بعد المدرسة، لكن في النهاية رضخا لها بمطالعة كتابين في الأسبوع وكتابة تقرير عن ذلك ودراسة علم الحساب..

انكب بن كارسون على القراءة بنهم.. من هنا تعلم بن كارسون المثابرة والسعي إلى الامتياز ووصل إلى نقطة

الدقة في تعامل المعصوم

إن أصحاب النبي والأئمة كانوا يعيشون درجات متفاوتة من حيث (استيعاب) المعاني التي كانت تصدر منهم، وذلك نظراً إلى اختلاف (القابليات) الذاتية لهم، إضافة إلى اختلاف إيصال تلك القابليات إلى مرحلة الفعلية بالمجاهدة العلمية والعملية.. ومن هنا أيضاً اختلفت طبيعة تعاملهم مع أصحابهم بلحاظ اختلاف تلك الدرجات، فما كانوا يتوقعونه من أصحاب الطبقة العليا، لم يكونوا يتوقعونه من أصحاب الطبقة السفلى.. وهذا النص يعكس (دقة) تعامل المعصوم مع مواليه في ما يصدر منهم من قول ولو كان حقاً، وذلك عندما قال يونس بن يعقوب للإمام الصادق: «لَوْلَايَ لَكُمْ وَمَا عَرَّفَنِي اللَّهُ مِنْ حَقِّكُمْ، أَحَب إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا..» فقال: «بَعْدَمَا تَبَيَّنَ الْغَضَبُ فِي وَجْهِهِ: «يَا يُونُسَ قَسْتَنَا بِغَيْرِ قِيَاسٍ، مَا الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا؟...» هل هي إلا سدّ فورة أو ستر عورة، وأنت لك بمحبتنا الحياة الدائمة» (تحف العقول: ص ٢٨١).

الشيخ حبيب الكاظمي

كلمات مضيئة

قضاء حاجة المؤمن

عن الرسول الأعظم عليه السلام أنه قال: «من أطعم مؤمناً من جوع أطعمه الله من ثمار الجنة، ومن سقاه من ظمأ سقاه الله من الرحيق المختوم، ومن كساه ثوباً لم يزل في ضمان الله عز وجل ما دام على ذلك المؤمن من ذلك الثوب هدبة أو سلك. والله لقضاء حاجة المؤمن خير من صيام شهر واعتكافه».

(قرب الاسناد: ص ١٢١)

كلمة و معنى

﴿وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقْبَةُ * فَكُ رَقَبَةً * أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ * يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ * أَوْ مَسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ﴾ (البلد: ١٢-١٦):

العقبة التي لم يتهياً الكافرون بأنعم الله لاجتيازها هي: فك رقبة عبد من الرق (أي تحريره)، أو إطعام في يوم الضائقة الاقتصادية والمجاعة، يتيماً ذا قرى أو فقيراً قد لصق بالتراب من شدة فقره، فالعقبة هي مجموعة أعمال الخير التي تتجه لخدمة الناس والأخذ بيد الضعفاء والمعوذين، كما إنها أيضاً مجموعة من المعتقدات الصحيحة الخالصة تشير إليها الآيات التالية. نعم، إن اجتياز هذه العقبة ليس بالأمر اليسير لما لأغلب الناس من التصاق بالمال والثروة.

(تفسير الميزان: ج ٢٠/ ص ٢٢٠)

تنبيه: تحتوي النشرة على أسماء الله تعالى والمعصومين، فالرجاء عدم إلقائها على الأرض. كما ننوه بأنه لا يجوز شرعاً لمس تلك الكلمات المقدسة إلا بعد الوضوء والكون على الطهارة. كما نرجو من الإخوة المؤمنين المحافظة على النشرة وعدم استخدامها لحجز مكان لصلاة الجماعة أو الزيارة، فإنها تتعرض للإهانة بسبب سحقها بالأقدام لعدم الانتباه لها.

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق ببغداد: (١٢١٩) لسنة ٢٠٠٩ م.

www.alkafeel.net - راسلونا على البريد الإلكتروني: nashra@alkafeel.net

التحرير: الشيخ علي السعيد / علي عبد الجواد - التدقيق اللغوي: عمار السلامي - التصميم والإخراج: حيدر خير الدين