

People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.



اعمال الرحمة

برنامج الغذاء FEED أنقذ العالم كل كيس على حدة

بدأ برنامج الغذاء FEED في العام ٢٠٠٦ عندما قامت عارضة الأزياء المشهورة والناشطة الإجتماعية لورين بوش بتصميم كيس بمساعدة برنامج الأمم المتحدة العالمي للغذاء WFP عبر برنامج وجبات الطعام في المدارس. كانت لورين، تلميذة الشرف الناطقة باسم WFP تقوم بزيارة العديد من البلدان حول العالم حيث تنتشط WFP - آسيا، اميركا اللاتينية و افريقيا - فتأثرت كثيراً بمآسي الناس الذين التقتهم خلال تجولها. اهتمت اهتماماً خاصاً ببرنامج وجبات الطعام في المدارس (WFP) الذي يقوم بإطعام وتعليم الأولاد الجياع. قالت: "تأثرت حقاً وأردت دعم برنامج وجبات الطعام في المدارس حيث توزع وجبات طعام مجانية في المدارس في ٦٢ من بلدان العالم الثالث الأكثر فقراً. لا يتوقف الأمر عند التأكد من أنّ الأولاد سوف يحصلون على هذه الوجبة المغذية فحسب، بل يحتثم هذا على الذهاب إلى المدرسة والبقاء فيها."

قامت لورين أولاً بتصنيع كيس FEED رقم ١، كيس مصنوع من الخيش والقطن العضوي، ذو وجهين قابلين للإستعمال والذي يذكر بكيس الطعام الموزع من قبل برنامج الأمم المتحدة العالمي للغذاء (WFP)، للمساعدة على جمع الأموال ونشر

لا يتوقف الأمر عند التأكد من أنّ الأولاد سوف يحصلون على وجبة واحدة مغذية فحسب بل يحتثم هذا على الذهاب إلى المدرسة والبقاء فيها.

في هذا العدد

أدويتك وتأثير الكريب فروت عليها

تعلم العديد من الناس الذين يتناولون الأدوية أن يكونوا حذرين من فاكهة الكريب فروت وعصيرها.

طرق لتحسين التواصل

بإمكانك تحسين علاقتك الزوجية اليوم، حالياً، عن طريق تطبيق بعض هذه الأفكار المفيدة لتحسين التواصل في علاقتك.

خمسة أشياء لا تُقال للمصابات بسرطان الثدي

خمسة أقوال شائعة يجب تجنبها، بالإضافة إلى اقتراحات حول ما يجب أن يقال بدلاً منها.

كيف أتذكر ناجي

كان ناجي يتمتع بإرادة قوية ورغبة في العيش، كان مفعماً بالحياة ويريد أن يعيشها بملئها.

التوعية حول عمليات إطعام تلامذة هذه المدارس. قد طُبع على هذه الأكياس عبارة "أطعموا أولاد هذا العالم" (Feed the Children of the World) بالإضافة إلى رقم ١ للإشارة إلى أنّ كل كيس مباع سوف يؤمن تكاليف إطعام تلميذ مدرسة واحد لمدة عام كامل، وفي العام ٢٠٠٧ تأسست شركة FEED LLC من قبل لورين بوش وألن غوستافسن لتصنيع وبيع هذه الأكياس. حتى تاريخنا هذا، تمكنت شركة FEED من جمع أموال كافية لتأمين أكثر من ٦٠ مليون وجبة غذائية مدرسية للأولاد في المدارس حول العالم عن طريق بيع المنتجات من خلال برنامج الأمم المتحدة العالمي للغذاء. كما تشاركت FEED مع صندوق رعاية الطفولة التابع لهيئة الأمم المتحدة (UNICEF) في الولايات المتحدة الأمريكية. فتمّ جمع الأموال لدعم برنامج الفيتامينات والمكملات الغذائية لتأمين المكملات الغذائية الضرورية لأكثر من ٤٦ ألف طفل.

نأمل تشجيعكم بشرائكم أكياس FEED أو أي من منتجاتنا ! نحن نكفل جودة منتجاتنا وشفافية المنظمات والبرامج الإنسانية التي تدعمها FEED، في النهاية، نحن نؤمن بأن لكل شخص الحق بالحصول على المتطلبات الإنسانية الأساسية، مثل الطعام الصحي المغذي. تفخر FEED بأنها تقوم بمساعدة FEED أطعموا أولاد هذا العالم، كل كيس على حدة.



أدويةك وتأثير الكريب فروت عليها

تعلم العديد من الناس الذين يتناولون الأدوية أن يكونوا حذرين من فاكهة الكريب فروت وعصيرها - وهذا مؤسف جداً، لأن هذه الفاكهة ليست لذيدة الطعم فحسب بل إنها مفيدة للقلب ومغذية. فيما يلي ما يجب معرفته:

إن فاكهة الكريب فروت وعصيرها تزيد من مستويات بعض الأدوية في الدم، وهذا الأمر قد يشكل خطراً. يحصل ذلك، لأن فاكهة الكريب فروت تحتوي على بعض المواد التي تعطل عمل إحدى الأنزيمات (المعروف بـ 4ACYP3) في المصران الدقيق الذي في الأحوال الإعتيادية يساعد على تفكيك الدواء. إن التفاعل يحصل بسرعة وقد يدوم ٢٤ ساعة أو أكثر - الوقت الذي يحتاجه الجسم لإنتاج انزيمات جديدة - وقد تمتد هذه الفترة. من ناحية أخرى إن عصير الكريب فروت قد يخفض مستويات بعض الأدوية في الدم بسبب تخفيف سرعة الامتصاص. إن هذه التأثيرات قد تختلف من شخص لآخر - وحتى من فاكهة كريب فروت لأخرى. مم يجعل الوضع صعب التكهن.

تتضمن الأدوية الكثير من علاجات تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم التي تحتوي على مادة الستاتين، بالإضافة إلى بعض الأدوية التي تعيق طريق مادة الكالسيوم (تستعمل لتخفيض ضغط الدم)، المهدئات، الأدوية المضادة للحساسية، الأدوية المضادة للكآبة وأدوية نقص المناعة المكتسبة. يطبع على العديد من علب الأدوية اليوم تحذير في حال وجود تفاعل مع فاكهة الكريب فروت - لكن عدم وجود تحذير لا يعني عدم وجود تفاعل. إذا كنت تتناول الأدوية وفاكهة الكريب فروت، استشر طبيبك المعالج أو الصيدلي.

ما يمكن أن تفعله

- استبدل عصير الكريب فروت بعصير فواكه أخرى. هناك براهين بأن بعض أنواع البرتقال (مشابهة في الطعم للكريب فروت) قد يكون لها تأثير مشابه له، مثل العديد من أنواع المندرين أو البوسفير.
- استبدل دواءك بأخر من المجموعة نفسها. لكن ذلك غير ممكن دائماً - يستطيع الطبيب المعالج أو الصيدلي أن ينصحك. مثلاً، مادة النيفيديبين المستعملة لتخفيف ارتفاع ضغط الدم (مثلاً دواء Procardia) تتفاعل مع فاكهة الكريب فروت، لكن بإمكانك تناول مادة ديلتيازيم (مثلاً دواء Cardizem) كبديل لها. إن الوصفة الطبية لدواء Lipitor أو Zocor يمكن استبدالها بمادة روزيوفاستاتين (Crestor)، التي لا تتفاعل مع فاكهة الكريب فروت.
- تذكر دائماً، المهم هو استهلاك هذه الفاكهة أو تناول عصيرها باعتدال. كأس عصير في مناسبات قليلة لا يشكل خطراً كبيراً. خصوصاً إذا شربت العصير في الصباح وتناولت الدواء في المساء.

المصدر: Berkeleywellnessalerts.com

أقوال يُستشهد بها!

”أعط عطاءً
يفوق الاحتمال.“

الأم تريزا

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية؟

إذا كنتم تحبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لتصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا لمزيد من المعلومات.

info@najicherfanfoundation.org

طرق لتحسين التواصل



زاوية الصلاة

سيدي، عندما ...

سيدي عندما اشعر بالجوع،
أعطني أحداً بحاجة إلى طعام.
عندما أشعر بالعطش، أرسل لي
أحداً بحاجة إلى شراب.
عندما أشعر بالبرد، أرسل لي
أحداً لادفئه.
عندما أشعر بالحزن، قدم لي
أحداً لأواسيه.
عندما يصبح صليبي ثقيلًا،
اجعلني أشاطر أحداً آخر صليبه.
عندما أجد نفسي في فقر،
قدم لي أحداً بحاجة أمس.
عندما أشعر أنه لا وقت لدي،
أعطني احداً باستطاعتي
مساعدته ولو لبرهة.
عندما أهان، فليكن لدي أحداً
استطيع مدحه.
عندما تثبط همّتي، أرسل لي
أحداً أشجعه.
عندما أكون بحاجة لتفهم الناس
حولي، أعطني أحداً بحاجة
لتفهمي.
عندما أرغب أن يهتم الآخرون بي،
أرسل لي أحداً لأرعاه.
عندما أفكر بنفسي فقط، وجّه
افكاري واهتماماتي لآخر.
سيدي اجعلنا مستحقين لخدمة
فقرائنا واخواننا واخواتنا الجياع
في العالم بأسره.

الأم تيريزا

المعلومات الخاطئة الأكثر شيوعاً حول التواصل في العلاقات هي أنك تتواصل مع شريكك تلقائياً بما أنك تتكلم معه. الحقيقة هي أنك قد لا تكون تتواصل معه حول الأمور المهمة!

ان التواصل قد ينجح او يقضي على معظم العلاقات. بإمكانك تحسين علاقتك الزوجية اليوم حالاً، عن طريق تطبيق هذه الأفكار المفيدة لتحسين التواصل في علاقتك.

توقف واستمع

كم من مرّة سمعت هذا او قرأته في مقالة حول مهارات التواصل. كم من الصعب تطبيق ذلك عندما تكون "في تلك اللحظة؟" إنها أصعب مما تبدو. غالباً ما نخاف من الا يسمعنا الآخر، فننسرّع لمواصلة الكلام. ما يدعو للسخرية، أن هكذا تصرف يجعلنا، على الأرجح، لا نسمع.

أجبر نفسك على الاستماع

توقفت عن الكلام لبرهة، لكن الافكار ما زالت تدور في رأسك حول ما تريد قوله، لذا أنت ما زلت لا تسمع حقاً ما يُقال لك. إضحك ما شئت، لكن لدى المعالجين تقنيات تعمل جيداً وهي "تجبرهم" على أن يسمعوا حقاً ما يقوله لهم مرضاهم - ترداد ما قيل لهم للتو. (يُسمى هذا "الانعكاس").

كن منفتحاً وصريحاً مع شريكك

البعض لم يتعود أن يكون منفتحاً مع الآخرين أبداً. لكن عندما تكون في علاقة يجب أن تأخذ خطوة نحو الانفتاح. مم يعني أن تتكلم عن أمور لم تتكلم عنها قط قبلاً. مم يعني أن تكون عرضة للإنقاد متوخياً الصراحة مع شريكك، مم يعني أن تفتح لاحتمال التعرض لأذى أو خيبات أمل. لكن هذا يعني أيضاً أن تفتح لكامل الاحتمالات التي يمكن أن تتكون منها العلاقة.

تتمه التواصل صفحة ٦

مقياس دقيق

من أعماق قلبي طلبتك، لا تضلني عن وصاياك.

كانت باخرة شحن تبحر في بحيرة "ميشيغان" وهي محملة بمعادن مستخرجة من أحد المناجم... دعاني صديق لي كي أذهب معه إلى منطقة مكشوفة لراقب تلك الباخرة الضخمة المحملة بالمعادن... فصعدنا إلى إحدى التلال وكنا نراقب... لفت نظرنا هرم ضخم من الاسمنت المسلح كان في وسط البحيرة، كما كانت عليه لوحة معدنية كبيرة عليها هذه الكتابة: "في ٢٥ آب (أغسطس) من سنة ١٨٤٠، أسس وليم أ. برت، الخبير في دائرة المساحة هذا النصب الذي هو نقطة قياس مساحة لكل ولاية ميشيغان، الذي منه كل أرض في الولاية تُمسح بدقة متناهية حتى يومنا هذا عندما تقاس إنطلاقاً من هذه النقطة!" إن كانت تلك النقطة الموجودة على الهرم مهمة لهذه الدرجة للمساحين، فكم كلمة الله أعظم بما لا يُقاس بالنسبة لنا كمؤمنين؟ إنها ولا شك المقياس الحقيقي الدقيق لقراراتنا، ولارشاد خطواتنا في ظلمة هذا العالم... فإن عشنا بالطاعة لوصاياه، نبقى على الخط المستقيم، فنكون ضمن مشيئته وبركته!

علم المرثم أن مفتاح الحياة السعيدة هو طلب الرب من كل القلب، والعيش بحسب كلمته... في بعض الأحيان، نبتعد عن وصاياه، فعلياً عندئذ أن نعتزف بخطايانا، ونقر بسقوطنا (١ يوحنا ١: ٩).

ولكن، من المفروض ان لا نسقط ونتوه في الطريق إن أخذنا قياس كل ما نريد أن نعمله وأن نقوله بحسب كلمة الله المباركة، التي هي نقطة القياس الحقيقية والدقيقة!

يقول اطمئن فاني معك
واني اقويك كي ارفعك
واني الهك والعون بي
واسند ضعفك مثل الأب
علينا أن نضبط نفوسنا بحسب كلمة الله، لا أن نكف
كلمة الله بنفوسنا.





خمسة أشياء

لا تقال للمصابات بسرطان الثدي

يحذر الخبراء انه عند الاهتمام بالمصابة بسرطان الثدي، هناك خمسة أشياء تقال غالباً من قبل من يعتني بالمريضة، محاولاً أن يكون متعاطفاً داعماً أو مشجعاً لها - لكن ذلك قد يؤدي الى نتيجة معاكسة تماماً فينتج عنه وقف التواصل والشعور بالاحباط.

إن طبيب الأمراض النفسيّة، جيفري كنجدل، مدير قسم الامراض النفسية الناجمة عن الاصابة بالسرطان في جامعة كريكوتون في اوهايو، نبراسكا يشير الى خمسة اقوال شائعة يجب تجنبها بالإضافة إلى اقتراحات حول ما يجب ان يقال عوضاً عنها:

ستجري الامور على ما يرام

"ليس لديك وسيلة لمعرفة ما سوف يجري، وهكذا قول هو مجرد تفاهة مبتذلة - كما انك قد تكوّن لديها إحساس بعدم الثقة. وهذا لا يجعلها تشعر بحال أفضل. لأنها تعرف ان هذا ليس بالضرورة صحيحاً مم يجعلها تظن بانك تريد صرف النظر عنها أو عدم الاستماع اليها."

ما يجب قوله بدل ذلك:

ما ترغب المريضة بسماعه حقاً هو أنك ستكون بجانبها في السراء والضراء وانها لن تترك وحيدة خلال فترة العلاج. ستشعر أحياناً بأن كل شيء يسير على ما يرام فتحتقل معها، ولكن سيكون هناك أوقات تعلن فيها نتائج فحوصات غير مشجعة أو

تشعر فيها بالألم - فتكون الى جانبها أيضاً. "عندما نتكلم مع مريضات سرطان الثدي نكتشف أمرين مخيفين كثيراً لهنّ: عدم شفائهن أو خشيتهن من البقاء وحيدات متألّمات. فقط كرر على مسمعا أنك ستكون دائماً إلى جانبها وستغلبان على هذا سوياً." يقول الدكتور كنجدل.

أعرف كيف تشعرين

هذه ردّة فعل عفوية تصدر غالباً عن العديد منا عندما يكون أحد حزين أو غاضب. نقول هذا بصدق، لإظهار تعاطفنا وحناننا وشعورنا بأننا قد تعرضنا لشيء مماثل. الضرر الناجم هو أن المشكلة هي أن التأثير الغير مقصود هو انغلاق المريضة على نفسها. عندما تقول أعرف كيف تشعرين فالجزء الثاني للفكرة الغير مترجم إلى كلمات هو أنك كنتيجة لهذا لست مضطراً للدخول في أي تفاصيل حول الموضوع. هذا يزيد من شعور المريضة بالوحدة لأن هذا يوحي بأنك تقول لها أنك لا تريدها

أن تتكلم عن الموضوع. "إلا إذا كنت قد خضعت إلى نفس نوع سرطان الثدي وتلقيت العلاج نفسه والنتائج ذاتها، فأنت لا تعرف كيف تشعر هي وليس لديك أي فكرة كيف هو الوضع وهذا يثير غضب المريضة عندما تتصرف معها عكس ذلك." يقول الدكتور كنجدل.

ما يجب قوله بدل ذلك:

بحسب كنجدل فإن طريقة التواصل الفضلى هي أن نتوجه بسؤال مثل: "ما مدى تقبّل مزاجك وروحيتك لما تمرّين به؟" إذا كانت المريضة حزينة أو متوترة فهذا يعطيها فرصة لإخبارك كيف تشعر وهذا قد يريح شخصاً يحاول التظاهر بأنه بحالة جيدة. حتى إذا كان جوابها بأنها بخير، فستشعر بتحسن لأنك طرحت عليها السؤال.

تتمه نصائح صحية صفحة ٧

حاول التقليل من الانفعالات

ليس بإمكان أحد التكلم عن أمور كبيرة ومهمة إذا كان يشعر بالتأثر أو الحماس أو الغضب. هذا ليس الوقت المناسب للكلام عن الأمور الجديّة (مثل الأمور المادية، الزواج، الأولاد، أو التقاعد) قد تعتقده، مستحيلاً غير منطقيّاً أو حتى مناقضاً أن تتكلم عن موضوع مليء بالأحاسيس مثل الزواج أو انجاب الأولاد دون إظهار الأحاسيس. وبالرغم من ذلك يجب خلال هكذا نقاشات المحافظة على موطيء قدم في المنطق كي لا نغاضى عن الحقائق التي تجلبها هكذا قرارات.

كن مستعداً للتخلّي عن النقاش

كم من مرّة نستمر في الجدل ونشترك في نقاش حاد لأننا نريد ببساطة أن نكون على "حق"؟ لقد تكلمنا عن هذا الشعور بالحاجة لأن "ننجز" في الجدل أكثر من مرّة. لماذا؟ لأن العديد من نقاشات الأزواج تدور حول اعتقاد أحد الجهتين أنها "على حق" وعدم استعداد الجهة الأخرى للتخلّي عن نقطة معينة أو التراجع عنها. في الحقيقة، يجب على كلا الجهتين التراجع. بالقيام بهذا هل تتخلّى عن قطعة من نفسك إذا لجأت إلى التسوية وعدم الإصرار على مدى كونك على حق. بكل الأحوال هذا شيء ليس باستطاعة أحد أن يقرره سواك. فالامر يعود إلى أولوياتك – إذا كان كونك على "حق" يفوق أهمية سعادة شريكك، إذاً لعلك لم تجد الشريك المناسب.

الفكاهة واللّهو يساعدان عادة

ليس من الضروري أن تتمتع بحس الدعابة لتستعمل الفكاهة واللّهو في حديثك اليومي. أنت بحاجة لاستعمال حس الدعابة الذي لديك محاولاً ضحكه في المزيد من التواصل مع شريكك. تساعد النكات على التخفيف من الإحباط اليومي وعلى وضع الأشياء في إطارها. بطريقة أطف، يساعد اللّهو على تذكرنا أنه رغم كوننا أشخاص راشدين جميعنا نملك ناحية تتمتع باللّهو وبالاستراحة من جدية العمل والمتطلبات الأخرى الملقاة على عاتقنا.

إنها أكثر من مجرد حديث

للتواصل بطريقة أفضل وفعالية أكبر في علاقتك، لا يجب عليك التكلم فقط. بإمكانك التواصل بطرق أخرى – من خلال أعمالك، وفي أيامنا هذه، عبر الشبكات الإلكترونية أيضاً (من خلال الرسائل الإلكترونية، الفايبر بوك، شبكات التواصل الاجتماعي، ارسال الرسائل القصيرة أو عبر التوتّر). غالباً يركّز الزوجان فقط على الناحية الكلامية في علاقتهم لكن تصرفاتك تتكلم بوضوح. إن البقاء على اتصال خلال اليوم أو الاسبوع بواسطة الانترنت أو بعض الوسائل الإلكترونية الأخرى تذكر الشخص الآخر بانك تفكر به وأهمية وجوده في حياتك. حتى إذا كان هكذا تواصل هو عموماً للّهو أو غير هام، فقد يساعد على جعل نهار شريكك أكثر ابتهاجاً وعلى تحسين مزاجه خلال اليوم.

المصدر: beyond blue, beliefnet.com



انتبه للإشارات الغير محكية

ان معظم تواصلنا مع بعضنا البعض في أي صداقة أو علاقة لا ينتج عما نقوله بل عن كيفية قوله. إن التواصل الغير مُحكى يُسمى، لغة الجسد، نبرة الصوت وتغييرات ارتفاعه، النظرة والمسافة التي تفصلك عن الشخص الذي تتكلم معه. ان تتعلم كيف تتواصل بطريقة أفضل يعني أنك بحاجة لتتعلم كيف نقرأ هذه الإشارات بالإضافة إلى الإصغاء إلى ما يقوله الشخص الآخر. إن قراءة اشارات شريكك الغير محكية سيتطلب وقتاً وصبراً لكن كلما اكثرت من القيام بذلك كلما اكتسبت مهارات أكبر لمعرفة معنى هذه الإشارات مثل:

- عدم التقاء النظرات قد يعني أنهم غير مهتمين بما نقوله، يخلطون من شيء ما، أو يجدون صعوبة في التحدث عن شيء ما.
- إن ارتفاع أو زيادة العدائية في نبرة الصوت قد تعني أن الشخص الآخر قد يزيد من حدة النقاش ويكثر من تورطه عاطفياً. وقد يشير هذا أيضاً إلى أنهم يشعرون أن الشخص الآخر لا يسمعهم ولا يفهمهم.

بينما أنت تقوم بقراءة إشارات شريكك الغير محكية إنتهبه إلى الإشارات الغير محكية الخاصة بك. أنظر إلى الشخص الآخر وحافظ على ذلك. ابق على وضعيّة جسم ونبرة صوت حيادية، واجلس إلى جانب الشخص الذي تتكلم معه.

ركز على ما يجري هنا الآن

أحيانا تتحول النقاشات إلى شجار، التي يمكن أن تتحول حينها إلى نقاش حول كل شيء وصولاً إلى المغسلة في المطبخ. من أجل احترام أحدكم للآخر وللعلاقة، يجب أن تحاولوا إبقاء النقاش (أو الشجار) مركزاً على الموضوع الحالي. إذا كان النقاش حول من يقوم بطهي العشاء الليلية، ابقوا الحديث حول هذا الموضوع. لا تتوسعوا خارج هذه النقطة حول من يفعل ماذا في المنزل، من المسؤول عن تربية الأولاد، وبالمناسبة من المسؤول عن تنظيف المغسلة في المطبخ.

تهانينا لقد انتهى علاجك الكيميائي

كونك تهتم بالمریضة، فأنت تشعر بسعادة كبيرة عند انتهاء إحدى جلسات العلاج، لكن شعور من تحب قد يكون أكثر تعقيداً. خلال العلاج هي في حالة تأهب. قد يبحث هذا في قوة لأن التركيز هو على حل ما، اما الشفاء او التقدم في القضاء على المرض. عند انتهاء العلاج ممكن أن يسيطر عليها شعور بأنه لم يعد يوجد شيء تقوم به سوى الانتظار لذا من الطبيعي ان تشعر بالاضطراب والقلق. غالباً، لا يرغب الناس بالاحتفال. عوضاً عن ذلك يفكرون "ماذا أفعل الآن؟ أنتظر فقط عودة المرض"، يقول الدكتور كنجدل. "مهما كنت تشعر بالراحة، حاول عدم البوح بشعورك." من الشائع جداً قول شيء مثل "كم أنا سعيد بانتهاء ذلك"، لكن هذا يوحى بأمرين: إن فترة العلاج كانت مضمينة بالنسبة لك وانك تريدها أن تشعر بالسعادة في حين قد تكون هي غير سعيدة"، يقول كنجدل.

ما يجب قوله بدل ذلك:

اعطيها فرصة لتبوح بما تشعر به. حاول ان تطرح عليها سؤالاً مباشراً مثل، "كيف تشعرين الآن بعد الانتهاء من العلاج الكيميائي؟" هكذا تسمح لها ان تسيطر على الجواب. قد تقول هي "أعرف أننا كنا نتكلم عن إقامة حفلة عندما أنتهي من العلاج الكيميائي، لكني، في الحقيقة، لا أرغب في ذلك". الخلاصة هي أن ما تشعر به المريضة مقبول، مهما كان، وعليك بأن توضح بأنك مستعد للإصغاء.

المصدر: ميلاني هاكين، رئيسة تحرير - caring.com

كوني إيجابية وتجنبي الضغط النفسي
فذلك قد يساعد على الشفاء.

يسمع مرضى السرطان تكرراً لا متناهياً حول موضوع "تغلب العقل على الجسم." هناك أيام لا تشعر فيها المريضة بالأيجابية أبداً، وأنت حتماً لا تريدها أن تقلق لأنها تقلل هي من نسبة شفاؤها. وماذا يحصل إذا كانت لديها وظيفة ضاغطة أو كانت لديها شخصية تتفاعل مع التوتر - هل تريدها أن تشعر بعقدة الذنب أو بالقلق بأن شخصيتها أو ميولها نحو التوتر قد "تسببت" بمرضها أو سوف تزيده سوءاً؟

لسوء الحظ، كثير من التعبيرات الكلامية توصل، بطريقة أو بأخرى، الرسالة المخيبة إلى مريضات سرطان الثدي بأنهن قد يكنّ قد "تسببن" بالمرض من خلال التوتر أو القلق أو التصرف السلبي وانه باستطاعتهم الشفاء إذا تمكّن فقط من تطوير نظرة مرحة او مزاج مشرق. لكن ما يحدث حقيقة هو أنهم يشعرون بتوتر أكبر عند محاولتهم عدم التوتر أو يشعرون بالذنب لعدم شعورهم بالفرح. يقول الدكتور كنجدل أن بعض التقنيات البصرية قد تجعل مريضات السرطان يشعرون أنهم قد خسرن المعركة، إذا كان التركيز على الشفاء الذي لا يبدو في الأفق.

ما يجب قوله بدل ذلك:

اقترح حلول معينة: عندما تكون قلقة أو مضطربة أطلب منها ان تحدد ما يقلقها وكيف بالامكان مساعدتها على التخلص من هذه الهموم. بكلمات أخرى بدلاً من القول لها "استرخ" ساعدها على الاسترخاء عن طريق استئصال ما يسبب لها التوتر. مثلاً حاول اعادة تركيز اي إيجاب تقوم به حول هدف ملموس وسهل مثل الراحة أو النوم. بدلاً من محاولة إيجاء وجوب التخلص من الورم السرطاني اقترح عليها ان تنام في مكان هادئ ومريح. أحياناً يمكنك التخلص من التوتر بواسطة مساعدة ملموسة - مثلاً كأن تعرض المساعدة على حل مشكلة معينة تتسبب لها بالقلق.

حاولي أن تهدي

من يهّمك أمرها خائفة أو غاضبة أو تذرف الدموع وأنت تريدها ان تكون بحالة أفضل. لكن لسوء الحظ، إن عبارة كهذه قد تعطي انطباعاً بأنك تريدها أن تضع مشاعرها الطبيعية والغير ممكن تفاديها جانباً. "في حالة كهذه من الطبيعي أن تثار المشاعر ومن المفيد ان تروّج المريضة عن نفسها"، يقول الدكتور كنجدل. لدينا الخوف من الشعور بأننا نفقد السيطرة. لكن الناس بحاجة الى البكاء او الغضب. وإذا استطعت مساعدتها للتعبير عن هذا الشعور لتتخلص منه فستشعر بتحسن في النهاية.

ما يجب أن نفعله بدلاً من ذلك:

إذا كنت لا تعرف ما يجب عليك قوله فمن الأفضل عدم قول أي شيء على الإطلاق. يقول دكتور كنجدل قدم المساعدة فقط عن طريق تواجدك، بعبطة أو بوضع ذراعك حول كتفها. السماح ببعض الصمت دون الاسراع إلى الكلام، يعطيها فرصة للبوح عما يدور في ذهنها في الوقت الذي تراه هي مناسباً، لعلها تخشى الألم، تخاف أن تخيب ظنك أو تشعر بالاحباط لعجزها بسبب المرض.



كيف أتذكر ناجي...



ميزة ناجي الأكثر لفتاً للنظر كانت قدرته العجيبة على إطلاق النكات عن نفسه أو الآخرين. كان باستطاعته قلب المشهد رأساً على عقب بإطلاق مزحة أو تعليق ما خاصة إذا ارتكب احد خطأ أو حدث خطب ما. كان باستطاعته التطرق الى بعض التفاصيل بدقة حيث لا يستطيع الآخرون القيام بذلك محولاً إياها إلى مرح كبير. هكذا ... أتمنى لو استطاع البقاء معنا لمدة أطول لأنني أو من بأننا كنا نشاطرنا الكثير حول "مسيحيتنا" في وقتنا الحاضر.

قرّائي الأعزاء ... هناك طرق عديدة كي نتذكر ناجي، لكنني أجد نفسي مضطراً لاختصار بعض ميزاته الاستثنائية. كان ناجي يتمتع بارادة قويّة ورغبة في العيش. كان مفعماً بالحياة، ويريد أن يعيشها بملئها. لم يهدر الوقت. كان لديه الكثير من الخطط لمستقبله وبرنامج عمل يومي ضاغط. لكن بالرغم من أنه كان لديه كل هذه النشاطات خلال النهار، كان يستمتع بممارسة الرياضة (خصوصاً الرياضات المائية)، كما أنه كان يعرف كيف يهتم بنفسه ويدلها أحياناً. كان يحب ان يُدلل كثيراً!

لا يمكنني إلا أن أذكر ان الفضل يعود إلى سنا وجورج وناجي باعادتي إلى الحقيقة وإلى محاولة جعلي أفهم بأنه لا يوجد إلا إله واحد رحيم ومحب، ابنه الوحيد يسوع وأمه المكرسة مريم، ولا يسعني الا تقديم شكري العميق لآل شرفان لمنحي فرصة تمضية بعض الاوقات برفقتهم، لكي أتعرف إلى يسوع والى عائلتهم المدهشة. أشواقى لكم جميعاً ... إلى الأبد ... عندما نصحو من النوم كل صباح يجب أن نتكلم مع يسوع قائلين: ربي، أنا هنا، ماذا تريد مني اليوم؟ كيف يمكنني ارضائك اليوم؟ لأنه كما حدث مع ناجي لا نعلم متى تأتي ساعتنا. أما بالنسبة لك يا ناجي العزيز ... أرجو أن تتمتع بالسعادة والمرح في السماء، نراك لاحقاً.

بقلم فاليريا دو برونيسا
سان باولو، برازيل

**كان ملماً بأحدث الأبحاث
في حقلي الطب والعلوم.
ولطالما نصحنا ووجهنا
حول ممارسة الرياضة
مثل التمارين المنتظمة
واليوغا وأرادنا أن نلتزم
بتناول الطعام العضوي.**

**لكن في أحد الأيام
احتاج الرب إلى ملك
فإننتي ناجي.**

كان تصرفه هذا يلفت انتباهي غالباً لأن معظم الأشخاص الذين اعرفهم بعد تعرّضهم لحادث لا يتمتعون بنفس تصرف وسلوك ناجي. معظمهم يفقد الاهتمام بالحياة، لكن ناجي كان يشعر بالسعادة دائماً. لم أر ناجي غير سعيد قط. كنت أرى لديه احساسات أخرى مختلفة لكنّه لم يكن يشعر يوماً بالغضب أو الكآبة لأي سبب كان. وحتى إذا كان لديه أحياناً احساسات سلبية كان يستعمل كافة الطرق المتوفرة لاصلاح الوضع، كأن يهاتف أصدقائه، او يحدث بعض الناس، كان شخصاً اجتماعياً يحب التواجد مع الناس على اختلافاتهم. كان يتطرق بالحديث مع طفل او راشد او مسن. لم يكن مهماً من هو الشخص او من أي جذور أتى. كان يروي القصص او يخبر النكات لكنه لم يكن يبدأ محادثة اعتيادية كالتكلم عن الطقس. لم يكن أي شيء عادياً بالنسبة لناجي.

People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترتكز على الروحانيات والصحة. ان هدف هذه النشرة هو زيادة الوعي بين قرائنا حول التحديات الصحية والحد من انتشار الأمراض، مع حثهم على عيش حياة أفضل مبنية على القيم المسيحية. هذه النشرة مهداة الى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أية معلومات غير دقيقة.

لاشتراراتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على info@najjcherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM ؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جيور بشارة.
التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيمتز.

© مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ٢٠١١. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.