

People Are Born To Shine!

Ένα ενημερωτικό δελτίο ριζωμένο στη χριστιανική πίστη που δημιουργήθηκε για να εμπνεύσει και να υποστηρίξει όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΩΣΥΝΗΣ

Το Πρόγραμμα Feed— Σώστε τον Κόσμο Μία Τσάντα τη Φορά

Το Πρόγραμμα FEED άρχισε το 2006 όταν το γνωστό μοντέλο και ακτιβίστρια, η Lauren Bush σχεδίασε μία τσάντα για να υποστηρίξει το Πρόγραμμα Σχολικών Γευμάτων του Προγράμματος Παγκόσμιας Διατροφής των Ηνωμένων Εθνών (United Nations World Food Programme's (WFP)). Ως επίτιμη ομιλήτρια του WFP για τους μαθητές, η Lauren επισκέφθηκε πολλές χώρες παγκοσμίως, όπου λειτουργεί το WFP—στην Ασία, τη Λατινική Αμερική και την Αφρική—και εμπνεύστηκε από τις δυσχέρειες των ανθρώπων που συνάντησε κατά τα ταξίδια της. Ενδιαφέρθηκε ιδιαίτερα στο Πρόγραμμα Σχολικής Διατροφής του WFP, που διατρέφει και εκπαιδεύει πεινασμένα παιδιά.

“Πραγματικά μου έδωσε έμπνευση να υποστηρίξω το Πρόγραμμά τους για τη διατροφή στα σχολεία, που μοιράζει δωρεάν μεσημεριανό στα παιδιά σε 62 από τις φτωχότερες χώρες,” είπε. “Αυτό, όχι μόνο εξασφαλίζει ότι τα παιδιά παίρνουν ένα θρεπτικό γεύμα την ημέρα, αλλά επίσης τα κάνει να πηγαίνουν στο σχολείο και να παραμένουν εκεί.”



“Δεν εξασφαλίζει μόνο το ότι τα παιδιά θα έχουν ένα θρεπτικό γεύμα την ημέρα, αλλά τα κάνει να πηγαίνουν στο σχολείο και να παραμένουν εκεί.”

Η Lauren δημιούργησε την τσάντα FEED 1, μία τσάντα διπλής όψης από λινάτσα και βαμβάκι βιολογικής καλλιέργειας που θυμίζει την τσάντα με τρόφιμα που μοιράζει το WFP, προκειμένου να βοηθήσει στην εξεύρεση πόρων και την ενημέρωση γύρω από αυτές τις δραστηριότητες σχολικής διατροφής. Η τσάντα έχει πάνω της εντυπωμένη τη φράση “FEED the children of the world” (ταΐστε τα παιδιά του κόσμου) και τον αριθμό ‘1’ ώστε να σηματοδοτεί ότι κάθε τσάντα ταΐζει ένα παιδί στο σχολείο για μία χρονιά. Το 2007, η Lauren Bush και η Ellen Gustafson ίδρυσαν την εταιρεία FEED Projects, LLC για την παραγωγή και πώληση αυτών των τσαντών.

Μέχρι σήμερα, η FEED έχει μπορέσει να βγάλει αρκετά χρήματα μέσω των πωλήσεων προϊόντων ώστε να παρέχει περισσότερα από 60 εκατομμύρια σχολικά γεύματα παγκοσμίως μέσω του WFP. Η FEED έχει επίσης συνεργαστεί με το Αμερικανικό Ταμείο για την UNICEF, εγείροντας απαραίτητους πόρους για το πρόγραμμα εμπλουτισμού με Βιταμίνη Α and μικροστοιχεία, και παρέχοντας σε περισσότερα από 46.000 τα βασικά θρεπτικά συστατικά. Βρείτε τις τσάντες και τα προϊόντα της FEED και αγοράστε ένα για να εκφράσετε την υποστήριξή σας! Στηρίζουμε τα είδη μας και τους οργανισμούς και τα ανθρωπιστικά προγράμματα που υποστηρίζει το κάθε προϊόν της FEED. Τελικά, πιστεύουμε ότι ο καθένας έχει δικαίωμα στα βασικά ανθρώπινα χρειώδη, όπως η υγιεινή και καθαρή διατροφή. Η FEED είναι περήφανη που βοηθά ώστε να ΤΡΑΦΕΙ (FEED) ο κόσμος, μία τσάντα τη φορά.

Πηγή: Feedprojects.com

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Η Δράση του Γκρέιφρουτ και τα Φάρμακά σας

Πολλοί άνθρωποι που παίρνουν φάρμακα έχουν μάθει να μην εμπιστεύονται το γκρέιφρουτ και το χυμό του

Βήματα για μία Καλύτερη Επικοινωνία

Μπορείτε να βελτιώσετε τη σχέση σας σήμερα, τώρα αμέσως, θέτοντας στην πράξη ορισμένες από αυτές τις συμβουλές για τη βελτίωση της επικοινωνίας στη σχέση σας.

Πέντε Πράγματα που Καλύτερα να Μην Λέγονται σε Κάποια που Πάσχει από Καρκίνο του Μαστού

Έξι συχνές ρήσεις που πρέπει να αποφεύγετε, μαζί με προτάσεις του τι να πείτε αντί γι'αυτές.

Πώς Θυμάμαι τον Najj...

Ο Najj είχε ισχυρή θέληση και επιθυμία για τη ζωή.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η δράση του Γκρέιπφρουτ και τα Φάρμακά σας

Πολλοί άνθρωποι που παίρνουν φάρμακα έχουν μάθει να μην εμπιστεύονται το γκρέιπφρουτ και το χυμό του—πράγμα πολύ κακό, καθώς το γκρέιπφρουτ δεν είναι μόνο εύγευστο, αλλά επίσης πολύ υγιεινό και θρεπτικό. Παρακάτω βρείτε ό,τι πρέπει να γνωρίζετε.

Το γκρέιπφρουτ και ο χυμός του αυξάνουν τα επίπεδα ορισμένων φαρμάκων στο αίμα, και αυτή η δράση μπορεί να είναι επικίνδυνη. Αυτό συμβαίνει επειδή το γκρέιπφρουτ περιέχει ορισμένες ουσίες που αχρηστεύουν ένα ένζυμο (γνωστό ως CYP3A4) στο λεπτό έντερο, το οποίο διαφορετικά θα βοηθούσε στην αποδόμηση των φαρμάκων. Η αλληλεπίδραση συμβαίνει γρήγορα και μπορεί να διαρκέσει 24 ή περισσότερο—το χρόνο που παίρνει ο οργανισμός να φτιάξει καινούργια ένζυμα—αν και φθίνει. Από την άλλη πλευρά, ο χυμός του γκρέιπφρουτ μπορεί να μειώσει τα επίπεδα ορισμένων φαρμάκων στο αίμα μειώνοντας την απορρόφησή τους.

Αυτές οι δράσεις μπορούν να ποικίλλουν από άτομο σε άτομο—και ακόμη από γκρέιπφρουτ σε γκρέιπφρουτ. Το γεγονός αυτό, καθιστά το σενάριο πολύ απρόβλεπτο.

Στα φάρμακα συγκαταλέγονται πολλές υπολιπιδαιμικές στατίνες, καθώς και ορισμένοι αποκλειστές των διαύλων ασβεστίου (για την υψηλή πίεση του αίματος), ηρεμιστικά, αντιισταμινικά, αντικαταθλιπτικά, και φάρμακα για τον ιό HIV. Πολλά φάρμακα πλέον, περιέχουν στη συσκευασία μία επισήμανση με προειδοποίηση εάν υπάρχει κάποια αλληλεπίδραση με το γκρέιπφρουτ—αλλά η απουσία προειδοποίησης δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει αλληλεπίδραση. Αν παίρνετε φάρμακα και καταναλώνετε γκρέιπφρουτ, συμβουλευτείτε το γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ

- Αλλάξτε σε άλλους χυμούς. Όμως, υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν ότι τα πορτοκάλια Σεβίλλης (που είναι πικρά όπως το γκρέιπφρουτ), καθώς και τα romelos (εξωτικό εσπεριδοειδές της ΝΑ Ασίας, προγονικό είδος του



γκρέιπφρουτ) και τα tangelos (υβρίδια μεταξύ μανταρινιού και romelo ή μεταξύ μανταρινιού και γκρέιπφρουτ) μπορεί να έχουν παρόμοιες ενέργειες. (Σημείωση: το γκρέιπφρουτ είναι υβρίδιο μεταξύ romelo και πορτοκάλι)

- Αλλάξτε σε άλλο φάρμακο στην ίδια κατηγορία. Αυτό, δεν είναι πάντοτε δυνατό—ο γιατρός ή φαρμακοποιός θα μπορούσε να σας συμβουλευτεί. Για παράδειγμα, το φάρμακο για την πίεση νιφεδιπίνη (όπως το Procardia) επηρεάζεται από το γκρέιπφρουτ, αλλά μπορείτε να πάρετε διλτιαζέμη (όπως το Cardizem) αντί γι'αυτό. Η συνταγή για Lipitor ή Zocor μπορεί να αλλάξει για ροσουβαστατίνη (Crestor), που δεν αλληλεπιδρά με το γκρέιπφρουτ ή το χυμό του.
- Έχετε υπόψη, ότι λόγος γίνεται για τακτική κατανάλωση του φρούτου ή του χυμού του. Ένα ποτήρι χυμού σε μία σπάνια περίπτωση ενέχει μικρό ή μηδενικό κίνδυνο—ιδιαίτερα αν το πιείτε το πρωί, λόγω χάρη, και πάρετε το φάρμακό σας το βράδυ.

Πηγή: berkeleywellnessalerts.com

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF;

Το Ίδρυμα Naji Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Naji Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να υμνούμε τον Κύριο μέσα από Κοινωνική εργασία. Το Ίδρυμα εργάζεται για τη βελτίωση της ζωής των φτωχότερων από τους φτωχούς ανθρώπους, ιδιαίτερα για εκείνους που έχουν υποστεί εγκεφαλικούς τραυματισμούς, ενώ προωθούμε τις Χριστιανικές αξίες.

Εάν σας αρέσουν οι εργασίες του NCF και επιθυμείτε να συμμετάσχετε, σας προσκαλούμε να γίνετε μέλος της Επιτροπής μας. Ο στόχος μας είναι να μοιραστούμε την έμπνευσή μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας για πληροφορίες.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Δώσε, αλλά δώσε μέχρι να πονέσει.

– Μητέρα Τερέζα

Βήματα για μία Καλύτερη Επικοινωνία



Ο πιο δημοφιλής μύθος σχετικά με την επικοινωνία στις σχέσεις είναι ότι εφόσον μιλάτε με το σύντροφό σας, αυτομάτως επικοινωνείτε. Αλλά, στην πραγματικότητα μπορεί να μην επικοινωνείτε στα σημαντικά θέματα! Η επικοινωνία είτε χτίζει ή γκρεμίζει τις περισσότερες σχέσεις. Μπορείτε να βελτιώσετε τις σχέσεις σας σήμερα, αμέσως τώρα, βάζοντας στην πράξη ορισμένες από αυτές τις συμβουλές για τη βελτίωση της επικοινωνίας στη σχέση σας.

Σταμάτα και άκου.

Πόσες φορές έχετε ακούσει κάποιον να το λέει αυτό ή το έχετε διαβάσει σε κάποιο άρθρο για τις δεξιότητες στην επικοινωνία; Πόσο δύσκολο είναι να το πράξεις πραγματικά όταν είσαι “μέσα στη στιγμή;” Είναι πιο δύσκολο από ότι ακούγεται. Τόσο συχνά φοβόμαστε ότι δεν θα ακουστούμε, που βιαζόμαστε να συνεχίσουμε να μιλάμε. Η ειρυνεία βεβαίως είναι ότι αυτή η συμπεριφορά καθιστά όλο και πιθανότερο ότι δεν θα ακουστούμε.

Υποχρέωσε τον εαυτό σου να ακούσει.

Έχετε σταματήσει προς στιγμή να μιλάτε, αλλά στο κεφάλι σας στροβιλίζουν όλα αυτά που θέλετε να πείτε. Έτσι, ακόμη και τώρα δεν ακούτε πραγματικά τα όσα λέγονται. Γελάστε όσο θέλετε, αλλά οι θεραπευτές έχουν μία τεχνική που λειτουργεί πολύ καλά και τους “υποχρεώνει” να ακούνε πραγματικά το τι τους λέει ο πελάτης τους—με την αναδιατύπωση αυτού που μόλις τους είπε ο πελάτης τους (ονομάζεται “αντανάκλαση”).

Να είστε ανοικτοί και ειλικρινείς με τον/την σύντροφό σας.

Ορισμένοι άνθρωποι ποτέ δεν ήταν ιδιαίτερα ανοικτοί στους άλλους. Αλλά, το να είσαι σε μία σχέση σημαίνει ότι κάνεις ένα βήμα ανοίγματος της ζωής σου και του εαυτού σου.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ συνεχίζεται στη σελίδα 6

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΚΥΡΙΕ, ΟΤΑΝ...

*Κύριε, όταν πεινώ,
Στείλε μου κάποιον που
χρειάζεται τροφή. Όταν
διψώ,
στείλε μου κάποιον
που χρειάζεται να πεί.
Όταν κρυώνω,
Στείλε μου κάποιον να
ζεστάνω.
Όταν είμαι θλιμμένος,
πρόσφερε μου
κάποιον
να παρηγορήσω.
Όταν ο σταυρός μου
γίνει βαρύς
άφησέ με να μοιραστώ τον
σταυρό
κάποιον άλλου.
Όταν βρεθώ σε
φτώχεια
οδήγησέ με σε κάποιον
που βρίσκεται σε περισσότερη
ανάγκη.
Όταν αισθάνομαι σαν
να μην έχω
χρόνο,
δώσε μου κάποιον
που μπορώ να βοηθήσω
ακόμη και
για λίγο.
Όταν είμαι ντροπασμένος,
άφησέ με
να έχω κάποιον που να μπορώ
να επαινώ.
Όταν είμαι αποκαρδιωμένος,
Στείλε μου κάποιον
να ενθαρρύνω
Όταν χρειάζομαι
την κατανόηση των ανθρώπων
γύρω μου, στείλε μου
κάποιον
που χρειάζεται την
κατανόησή μου.
Όταν θέλω να με
φροντίζουν,
στείλε μου κάποιον
να φροντίζω.
Όταν σκέπτομαι μονάχα
τον εαυτό μου,
τράβηξε τις σκέψεις μου και
τις ανησυχίες μου σε κάποιον
άλλο.
Κύριε, κάνε μας άξιους,
Να υπηρετούμε τους πτωχούς
και
πεινασμένους αδελφούς
και αδελφές μας
σε όλον τον κόσμο.
— Μητέρα Τερέζα*

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Και Ἐὰν Πορευθῶ καὶ Ἐτοιμάσω Τόπον Ὑμῖν

*καὶ ἐὰν πορευθῶ καὶ ἐτοιμάσω τόπον ὑμῖν,
πάλιν ἔρχομαι καὶ παραλήμψομαι ὑμᾶς πρὸς
ἐμαυτόν, ἵνα ὅπου εἰμὶ ἐγὼ καὶ ὑμεῖς ᾗτε*

—Ιωάννης 14:3

ΒΙΒΛΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ: ΙΩΒ

Ένα ζευγάρι που πήρε την ηλικιωμένη θεία τους να ζήσει μαζί τους ανησυχούσαν μήπως και δεν θα αισθάνονταν “σαν στο σπίτι της”. Έτσι, μετέτρεψαν ένα δωμάτιο του σπιτιού τους σε ακριβές αντίγραφο του υπνοδωματίου του σπιτιού που άφηνε πίσω της. Όταν η θεία τους έφθασε, τα έπιπλά της, τα κάδρα και τα υπόλοιπα αγαπημένα αντικείμενά της έδιναν την αίσθηση ενός ιδιαίτερου “Καλώς όρισε στο σπίτι σου!”

Στον Ιωάννη 13:36–14:4, διαβάζουμε ότι ο Ιησούς μίλησε στους μαθητές Του και προσπάθησε να τους προετοιμάσει για το θανάτο Του. Όταν ο Σίμων Πέτρος ρώτησε, “Κύριε, ποῦ ὑπάγεις;” ο Ιησούς αποκρίθηκε, “Ὅπου ἐγὼ ὑπάγω, οὐ δύνασαι μοι νῦν ἀκολουθῆσαι, ὕστερον δὲ ἀκολουθήσεις μοι.” (13:36). Ο Ιησούς απευθυνόταν ακόμη στον Πέτρο (και επίσης εννοούσε όλους τους μαθητές Του) όταν είπε, “Ἐν τῇ οἰκίᾳ τοῦ Πατρὸς μου μοναὶ πολλαὶ εἰσιν· εἰ δὲ μὴ, εἶπον ἂν ὑμῖν· πορεύομαι ἐτοιμάσαι τόπον ὑμῖν. Καὶ ἐὰν πορευθῶ, καὶ ἐτοιμάσω τόπον ὑμῖν, πάλιν ἔρχομαι, καὶ παραλήμψομαι ὑμᾶς πρὸς ἐμαυτόν, ἵνα ὅπου εἰμὶ ἐγὼ, καὶ ὑμεῖς ᾗτε· καὶ ὅπου ἐγὼ ὑπάγω οἴδατε, καὶ τὴν ὁδὸν οἴδατε.” (14:2-3).

Ο Παράδεισος είναι μία οικογενειακή συγκέντρωση πιστών από όλες τις φυλές και τα έθνη, αλλά επίσης είναι και η Πατρική οικία μας—και σε αυτό το σπίτι Αυτός ετοιμάζει ένα δωμάτιο αποκλειστικά για εσένα.

Όταν φθάσεις στον Παράδεισο και ο Ιησούς ανοίξει την πόρτα, θα ξέρεις ότι είσαι στο σπίτι σου.

Πηγή: rbc.org

Έχω ένα σπίτι στον ουρανό εκεί ψηλά
Ελεύθερο από αμαρτίες και πόνο—
Μία έπαυλη με αιώνια αγάπη
Που σχεδιάστηκε και σχηματίστηκε
για μένα. —Bennett



Πέντε Πράγματα που Καλύτερα να Μην Λέγονται σε Κάποια που Έχει Καρκίνο του Μαστού



Ειδικοί μας προειδοποιούν ότι όταν φροντίζουμε μια ασθενή με καρκίνου του μαστού υπάρχουν πέντε πράγματα που εκείνοι που φροντίζουν ασθενείς λένε συχνά—σε μία προσπάθεια να δείξουν συμπάθεια, υποστήριξη, ή ενθάρρυνση—αλλά που μπορούν να έχουν το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα, κόβοντας την επικοινωνία και κάνοντας την ασθενή να αισθάνεται χειρότερα.

Ο ψυχίατρος Jeffrey Knajdl, διευθυντής των ψυχο-ογκολογικών υπηρεσιών στο Πανεπιστήμιο Creighton της Omaha, Nebraska (ΗΠΑ), σημειώνει αυτά τα πέντε συχνά λεγόμενα που πρέπει να αποφεύγονται μαζί με προτάσεις για το τι θα πρέπει να λέγεται αντί γι' αυτά:

“Όλα θα πάνε καλά.”

Δεν έχετε κανένα τρόπο εάν θα πάνε καλά ή όχι, λέει ο Knajdl, και αυτές οι δηλώσεις τελικά ακούγονται σαν κούφιες κοινοτυπίες—επιπλέον θέτετε τη βάση για μία αίσθηση καχυποψίας. “Δεν την κάνει να αισθανθεί καλύτερα,” λέει ο Knajdl, “επειδή γνωρίζει ότι αυτό που λέτε δεν είναι απαραίτητα και αληθινό. Το μόνο που αισθάνεται είναι απόρριψη και ότι δεν ακούγεται.”

Τι να πείτε αντί γι' αυτό: Αυτό που θέλει ν' ακούσει μία γυναίκα με καρκίνο του μαστού είναι ότι εσείς θα είστε εκεί μαζί της για όλη τη διάρκεια τόσο των καλών καιρών όσο και των κακών, και ότι δεν θα περάσει τον καρκίνο του μαστού μόνη της. Θα υπάρξουν μέρες που όντως θα αισθάνεται ότι όλα θα πάνε καλά και θα είστε εκεί να το γιορτάσετε μαζί της, αλλά θα υπάρξουν και ημέρες που θα έρθουν αποκαρδιωτικές εξετάσεις ή θα πονάει—και εσείς πάλι θα είστε εκεί γι' αυτήν. “Όταν μιλάτε σε ασθενείς, οι δύο μεγαλύτεροι φόβοι τους είναι ότι δεν θα ανταπεξέλθουν στη θεραπεία, και ότι θα αντιμετωπίσουν μόνοι και θα πονάνε,” λέει ο Knajdl. “Απλά συνεχίστε να της λέτε ότι θα είστε εκεί μαζί της και θα τα περάσετε όλα μαζί.”

“Ξέρω πως αισθάνεσαι.”

Αυτό είναι μία σχεδόν αυτόματη απάντηση για πολλούς από εμάς όταν κάποιος είναι λυπημένος ή αναστατωμένος. Το λέμε με τις καλύτερες προθέσεις, για να δείξουμε τη συμπόνοια μας, τη συμπάθεια μας και την αίσθηση ότι και εμείς τα έχουμε περάσει αυτά. Το πρόβλημα είναι, ότι

έχει το ανεπιθύμητο αποτέλεσμα να κλείνει τον άλλο άνθρωπο, λέει ο Knajdl. “Όταν λέμε, ‘Ξέρω πως αισθάνεσαι,’ το βουβό δεύτερο μέρος της σκέψης είναι, ‘και έτσι δεν χρειάζεται να συνεχίσεις σε λεπτομέρειες,’” λέει ο Knajdl. “Αυξάνει την αίσθηση αποκλεισμού της ασθενούς, επειδή είναι περισσότερο σαν να της λέτε ότι δεν επιθυμείτε να σας μιλήσει γι' αυτό το θέμα.”

Εκτός εάν έχετε πάρει θεραπεία για ακριβώς τον ίδιο τύπο καρκίνου του μαστού, έχετε υποβληθεί σε ακριβώς την ίδια θεραπεία και είχατε ακριβώς την ίδια ανταπόκριση, τότε πραγματικά δεν ξέρετε πως αισθάνεται. “Δεν έχουμε ιδέα για το πώς είναι και οι ασθενείς ταραζονται όταν υποκρινόμαστε ότι γνωρίζουμε,” λέει ο Knajdl.

Τι να πείτε αντί γι' αυτό: Μία καλύτερη προσέγγιση κατά τον Knajdl, είναι να ρωτήσετε κάτι σαν, “Πως είναι η διάθεσή σου και το κουράγιο σου;” Εάν το άτομο που φροντίζετε είναι αγχωμένο ή λυπημένο, αυτό της δίνει την ευκαιρία να σας πει πως αισθάνεται, που μπορεί να είναι μεγάλη ανακούφιση για κάποιο που προσπαθεί να παραστήσει ότι είναι πολύ καλά. Και ακόμη εάν απαντήσει ότι “κρατάει καλά,” θα αισθανθεί καλύτερα επειδή ρωτήσατε.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ συνεχίζεται στη σελίδα 7

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 3



Το να είναι κανείς ανοικτός σημαίνει να μιλά για πράγματα για τα οποία ίσως δεν έχει ξαναμιλήσει. Αυτό σημαίνει να είσαι ευαίσθητος και ειλικρινής με το σύντροφό σου. Σημαίνει να ανοίγεις σε πιθανά τραύματα και απογοητεύσεις. Αλλά επίσης σημαίνει να ανοίγεις σε όλες τις δυνατότητες που μπορεί να προσφέρει μία σχέση.

Δώστε προσοχή σε μη-λεκτικά μηνύματα.

Το μεγαλύτερο μέρος της επικοινωνίας μεταξύ των συντρόφων σε μία σχέση δεν είναι το τι λέγεται αλλά το πώς αυτό λέγεται. Η μη-λεκτική επικοινωνία είναι η γλώσσα του σώματος, ο τόνος της φωνής, οι διακυμάνσεις της, η οπτική επαφή και η απόσταση που κρατάμε από το συνομιλητή μας. Η εκμάθηση μίας καλύτερης επικοινωνίας σημαίνει ότι πρέπει να μάθουμε να “διαβάζουμε” αυτά τα μηνύματα καθώς και να ακούμε το τι λέει το άλλο πρόσωπο. Η ανάγνωση των μη-λεκτικών μηνυμάτων θέλει χρόνο και υπομονή, αλλά όσο περισσότερο το κάνετε, τόσο περισσότερο θα εμβαθύνετε στο τι λέει πραγματικά, όπως:

- Έλλειψη οπτικής επαφής μπορεί να σημαίνει ότι στην πραγματικότητα δεν ενδιαφέρονται για αυτά που λέτε, ντρέπονται για κάτι, ή δυσκολεύονται να μιλήσουν για κάποιο θέμα.
- Ένας υψηλότερος, πιο επιθετικός τόνος μπορεί να σημαίνει ότι ο συνομιλητής κλιμακώνει τη συνομιλία και εμπλέκεται πολύ συναισθηματικά. Μπορεί επίσης να δείχνει ότι αισθάνονται ότι δεν ακούγονται και δεν γίνονται κατανοητοί. Ενώ διαβάζετε τα μη-λεκτικά μηνύματα του συντρόφου σας, να έχετε επίγνωση των δικών σας. Πετύχετε και κρατήστε την οπτική επαφή, διατηρείτε μία ουδέτερη στάση σώματος και τόνου στη φωνή σας και καθίστε δίπλα στον άνθρωπο με τον οποίο μιλάτε.

Επικεντρωθείτε στο εδώ και τώρα.

Μερικές φορές οι συζητήσεις μετατρέπονται σε διενέξεις που στη συνέχεια εξελίσσονται σε διαπληκτισμούς εφ’ όλης της ύλης. Για να δείξετε αλληλοσεβασμό και ότι σέβεστε τη σχέση σας θα πρέπει να προσπαθήσετε να κρατήσετε τη συζήτηση (ή το διαπληκτισμό) επικεντρωμένη στο τρέχον θέμα. Εάν το θέμα είναι το ποιος θα μαγειρέψει το βραδινό απόψε, μείνετε σε αυτό το θέμα. Μην αποπροσανατολιστείτε προς τη μεριά του ποιος κάνει τι στο σπίτι, ποιος είναι υπεύθυνος για την ανατροφή των παιδιών και παρεμπιπτόντως, ποιος καθαρίζει το νεροχύτη στην κουζίνα.

Προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε το συναισθηματισμό.

Κανείς δεν μπορεί να μιλήσει για σημαντικά, μεγάλα ζητήματα εάν αισθάνονται συναισθηματικά ευάλωτοι ή φορτισμένοι και θυμωμένοι. Αυτές, δεν είναι στιγμές για συζήτηση σχετικά με τα σημαντικά ζητήματα (όπως τα χρήματα, ο γάμος, τα παιδιά ή η συνταξιοδότηση). Μπορεί να νομίζετε ότι είναι αδύνατο, μη λογικό ή ακόμη και οξύμωρο να μιλάτε για ένα άκρως συναισθηματικό θέμα όπως το να παντρευτείτε ή το να κάνετε παιδιά χωρίς συναίσθημα. Και όμως, αυτές οι συζητήσεις πρέπει να έχουν μία βάση λογικής προκειμένου να μη σκοντάψουμε στην πραγματικότητα που επιφέρουν.

Να είστε έτοιμος να υποχωρήσετε σε μία συζήτηση.

Πόσες φορές συνεχίζουμε να διαπληκτιζόμαστε ή έχουμε μία θερμή συζήτηση επειδή απλά επιθυμούμε να “έχουμε δίκιο;” Γιατί νοιώθουμε αυτή την ανάγκη να “νικάμε” σε συζητήσεις; Επειδή τόσοι πολλοί από τους διαπληκτισμούς μεταξύ των ζευγαριών περιστρέφονται γύρω από το ένα μέλος να πιστεύει ότι “έχει δίκιο” και το άλλο μέλος να μην επιθυμεί να αναγνωρίσει το σωστό του επιχειρήματος ή να υποχωρήσει. Αν και στην πραγματικότητα, και τα δύο μέλη πρέπει να υποχωρήσουν.

Αν το κάνετε αυτό, παραιτείστε από ένα κομμάτι του εαυτού σας με το να συμβιβαστείτε και όχι να επιμένετε στο πόσο σωστός είστε; Αυτό όμως, είναι κάτι που μόνο εσείς μπορείτε να αποφασίσετε. Τελικά, αφορά τις προτεραιότητές σας—εάν το να “έχετε δίκιο” είναι πιο σημαντικό για σας από ότι η ευτυχία του συντρόφου σας, τότε ίσως δεν έχετε βρει το σωστό σύντροφο.

Το χιούμορ και η καλή διάθεση συνήθως βοηθούν.

Δεν χρειάζεται να είστε αστείος για να χρησιμοποιήσετε χιούμορ και παιχνιδιάρικη διάθεση στις καθημερινές συζητήσεις. Απλά πρέπει να χρησιμοποιήσετε την αίσθηση του χιούμορ που έχετε και να προσπαθήσετε να τη διοχετεύσετε σε περισσότερες συζητήσεις με το ταίρι σας. Το χιούμορ βοηθάει να ελαφρύνει τις καθημερινές αγωνίες και βοηθά να βάλει τα πράγματα κάτω από μία σωστή προοπτική περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη μέθοδο. Η παιχνιδιάρικη διάθεση μας θυμίζει ότι ακόμη και ως ενήλικες, όλοι έχουμε μια πλευρά που χαίρεται να διασκεδάσει και να κάνει διάλειμμα από τη σοβαρότητα της εργασίας και των υπόλοιπων υποχρεώσεων που μας επιβάλλονται.

Είναι περισσότερο από μία συνομιλία.

Για να έχετε καλύτερη και αποτελεσματικότερη επικοινωνία μέσα στη σχέση σας, πρέπει να κάνετε κάτι περισσότερο από μόνο να μιλάτε. Μπορείτε να επικοινωνείτε και με άλλους τρόπους—μέσα από τις πράξεις σας, και σήμερα πια, ηλεκτρονικά επίσης (μέσω email, Facebook, blogs, sms ή Twitter). Συχνά, τα ζευγάρια επικεντρώνονται μόνο στην συνομιλία στη σχέση τους, αλλά οι πράξεις μας επίσης μιλάνε δυνατά. Κρατώντας την επαφή όλη την ημέρα ή την εβδομάδα μέσω email ή άλλων ηλεκτρονικών μέσων επίσης υπενθυμίζει στο έτερο ήμισυ ότι το σκεφτόμαστε και πόσο σημαντικός/ή είναι στη ζωή μας. Ακόμη και αν τέτοιες επικοινωνίες είναι ασήμαντου ή παιχνιδιάρικου περιεχόμενου, μπορούν να φωτίσουν την ημέρα του συντρόφου σας και του βελτιώσουν τη διάθεση.

Πηγή: Beyond Blue, Beliefnet.com

“Προσπάθησε να έχεις θετικές σκέψεις και να αποφεύγεις το άγχος. Μπορεί να σε βοηθήσει να γίνεις καλά.”

Οι καρκινοπαθείς ασθενείς ακούνε ατελείωτες παραλλαγές αυτού του θέματος “πνεύματος πάνω από την ύλη”. Πρόκειται να υπάρξουν ημέρες όπου δεν θα αισθάνεται καθόλου θετικά, και φυσικά δεν θέλετε να ανησυχεί ότι σαμποτάρει η ίδια τις πιθανότητές της για ανάρρωση. Και αν έχει μία αγχώδη εργασία, ή προσωπικότητα τύπου C που αντιδρά εύκολα στο άγχος—θέλετε να έχει ενοχές και να ανησυχεί που η ίδια η προσωπικότητά της ή η τάση που έχει προς την κατάθλιψη είτε “προκάλεσαν” ή θα επιδεινώσουν τον καρκίνο της;

Δυστυχώς, ένα υπερβολικά μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας περνάει, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, το υποδόσκειον μήνυμα στις ασθενείς με καρκίνο του μαστού ότι μπορεί και να έχουν οι ίδιες “προκαλέσει” τον καρκίνο μέσω του άγχους, της ανησυχίας, ή της αρνητικής διάθεσης, και ότι μπορούν να ιάνουν τον καρκίνο εάν και μόνο αναπτύξουν μία ήπια αντιμετώπιση της ζωής και μία φωτεινή διάθεση. Αυτό που συμβαίνει πραγματικά είναι ότι αισθάνονται ακόμη πιο αγχωμένες στην προσπάθεια να διώξουν το άγχος, ή αισθάνονται ενοχές που δεν είναι ευτυχισμένες. Ακόμη και μερικές τεχνικές οπτικοποίησης μπορούν να δώσουν στις ασθενείς την αίσθηση της ήττας, λέει ο Knaajdl, εάν η εστίαση είναι στην ίαση και αυτή δεν φαίνεται να συμβαίνει.

Τι να πείτε αντί γι’αυτό: Προτείνετε ειδικές λύσεις. Όταν είναι αγχωμένη ή ανήσυχη, ζητήστε της να αναγνωρίσει τι ακριβώς είναι αυτό που την αγχώνει και πως μπορείτε να τη βοηθήσετε να καθησυχάσει. Με άλλα λόγια, αντί να πείτε “ηρέμησε,” βοηθήστε την να ηρεμήσει απομακρύνοντας στον εκλυτικό παράγοντα του άγχους. Για παράδειγμα, βοηθήστε να επανεστιάσετε την όποια οπτικοποίηση κάνει προς ένα στερεό και λογικά επιτεύξιμο στόχο, όπως η άνεση ή ο ύπνος. Αντί να προσπαθείτε να οπτικοποιήσει την εκρίζωση ενός όγκου, προτείνετε της να οπτικοποιήσει ότι κοιμάται σε ένα ήσυχο, ασφαλές και ευχάριστο μέρος. Μερικές φορές μπορείτε να βοηθήσετε στην εκρίζωση του άγχους με μία στερηή πράξη βοήθειας—προσφερόμενοι να λύσετε κάποιο ειδικό πρόβλημα που την αγχώνει, για παράδειγμα.

“Έλα, τώρα, μην εξάπτεσαι.”

Ο άνθρωπος που φροντίζετε είναι φοβισμένος, θυμωμένος, ή κλαίει και εσείς θέλετε να αισθανθεί καλύτερα. Αλλά δυστυχώς, μία φράση σαν αυτή ακούγεται σαν να θέλετε να φασκίσετε τα συναισθήματά της που είναι φυσιολογικά. “Σε αυτήν την περίπτωση, είναι αποδεκτό να εξάπτεται κανείς, και είναι αποδεκτό να εκρήγνυται,” λέει ο Knaajdl. “Έχουμε αυτό το φόβο μην και τα συναισθήματα βγουν εκτός ελέγχου. Αλλά, οι άνθρωποι χρειάζονται ευκαιρίες για να κλάψουν ή να θυμώσουν, και εάν μπορείτε να τη βοηθήσετε να εκφράσει αυτά τα συναισθήματα, τελικά θα αισθανθεί καλύτερα.”

Τι να πείτε αντί γι’αυτό: Εάν δεν ξέρετε τι να πείτε, καλό είναι να μην πείτε τίποτε, λέει ο Knaajdl. Απλά προσφέρετε την παρηγοριά της παρουσίας σας, μια αγκαλιά, ή ένα χέρι γύρω από τους ώμους. Το να αφήσετε να γίνει σιωπή χωρίς να βιαστείτε να την καλύψετε δίνεται μια ευκαιρία να εκφράσει

τις σκέψεις της με το δικό της χρόνο. Ίσως φοβάται τον πόνο, ή φοβάται μην σας απογοητεύσει, ή έχει αγχωθεί καθώς αισθάνεται ανάπηρη λόγω της αρρώστιας της.

“Συγχαρητήρια, τελείωσες με τη χημειοθεραπεία!”

Ως άνθρωπος που προσφέρετε φροντίδα, θα αισθάνεστε ενθουσιασμό κάθε που ολοκληρώνετε ένας κύκλος θεραπείας, αλλά τα αισθήματα του αγαπημένου προσώπου σας πιθανόν είναι πολύ πιο μπλεγμένα. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, είναι δραστήρια. Αυτό μπορεί να της δίνει δύναμη επειδή ο στόχος είναι σε μία λύση, είτε στην ίαση ή στην πρόοδο για την υποχώρηση του καρκίνου. Όταν τελειώνει η θεραπεία, μπορεί να αφήνει την αίσθηση ότι η ασθενής δεν έχει τίποτε άλλο να κάνει εκτός από το να περιμένει, και φυσικά μπορεί να ανησυχεί και να είναι αβέβαιη. “Συχνά, οι άνθρωποι δεν έχουν εορταστική διάθεση. Αντ’αυτού σκέπτονται, ‘Και τώρα τι κάνω; Αλλά περιμένω να επιστρέψει ο καρκίνος;’” Λέει ο Knaajdl.

Όσο ανακουφισμένος και είστε, προσπαθήστε να το κρατήσετε για τον εαυτό σας. “Είναι πραγματικά συχνό να λέγεται κάτι σαν, ‘Πραγματικά χαίρομαι που τελείωσε’ αλλά αυτό υπονοεί δύο πράγματα: ότι η θεραπεία ήταν ένα βάρος για εσάς, και ότι θέλετε να χαίρεται όταν αυτή δεν είναι χαρούμενη στην πραγματικότητα,” λέει ο Knaajdl.

Τι να πείτε αντί γι’αυτό: Δώστε της την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά της. Δοκιμάστε κάνοντας μία ανοικτή ερώτηση όπως, “Πως αισθάνεσαι τώρα που τελειώνεις με τη χημειοθεραπεία;” Με αυτόν τον τρόπο, της επιτρέπετε να ελέγξει την απάντησή της. Μπορεί να πει, “Ξέρω ότι μιλάμε για ένα πάρτυ όταν θα τελειώσω τη χημειοθεραπεία, αλλά πραγματικά δεν έχω όρεξη” Τελικά, ότι και όπως να αισθάνεται είναι αποδεκτό, και η δική σας δουλειά είναι να κάνετε σαφές ότι είστε έτοιμος να ακούσετε.

Πηγή: Melanie Haiken,
senior editor - Caring.com



ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΝ NAJI...

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να θυμηθεί κανείς τον Naji, αλλά εγώ θα παρουσιάσω περιληπτικά ορισμένες από τις αξιοπρόσεκτες ιδιαιτερότητές του.

Ο Naji είχε αυτήν την ισχυρή επιθυμία και θέληση για ζωή. Ήταν γεμάτος ζωντάνια και ήθελε να ζήσει στο έπακρο. Δεν σπαταλούσε το χρόνο του. Είχε πολλά σχέδια για το μέλλον του και ένα υπερπλήρες ημερήσιο πρόγραμμα. Αλλά ακόμη και όταν είχε όλες αυτές τις δραστηριότητες όλη μέρα, απολάμβανε τον αθλητισμό (κυρίως θαλάσσια αθλήματα) και ακόμη ήξερε πώς να φροντίζει, ακόμη και να κακομαθαίνει τον εαυτό του κάποιες φορές. Λάτρευε να τον παραχαϊδεύουν.

Αυτό πάντοτε τραβούσε την προσοχή μου επειδή οι περισσότεροι άνθρωποι που γνωρίζω μετά από τραυματισμό δεν έχουν την ίδια συμπεριφορά και αντιμετώπιση όπως ο Naji. Οι περισσότεροι χάνουν το ενδιαφέρον τους για τη ζωή, αλλά αυτός ήταν πάντα χαρούμενος. Ποτέ δεν είδα το Naji δυστυχισμένο. Μπορούσα να τον δω με οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα, αλλά ποτέ ταραγμένο ή θλιμμένο για κάτι, και ακόμη και αν κάποιες φορές είχε αρνητικά συναισθήματα, δοκίμαζε τα πάντα για να διορθώσει το πρόβλημα. Τηλεφωνούσε στους φίλους του, μιλούσε με τους ανθρώπους. Ήταν πολύ κοινωνικός άνθρωπος και λάτρευε να βρίσκεται με διαφορετικούς ανθρώπους. Αρχίζε μία συζήτηση με ένα παιδί, έναν ενήλικα ή ηλικιωμένο. Δεν είχε σημασία ποιος ήταν ο άνθρωπος και από πού προέρχονταν.

Συνήθιζε να λέει ιστορίες ή ανέκδοτα,

αλλά ποτέ δεν άρχιζε μία 'κανονική' συζήτηση όπως να μιλάει για την πρόγνωση του καιρού. Τίποτε δεν ήταν απλό με τον Naji.

Το άλλο πιο ισχυρό χαρακτηριστικό του Naji ήταν αυτή η εκπληκτική ικανότητά του να γελάει με τον εαυτό του και τους άλλους. Μπορούσε να στρέψει μία συνηθισμένη κατάσταση κάνοντας ένα αστείο σχόλιο, ιδιαίτερα αν κάποιος έκανε λάθος ή κάτι πήγαινε στραβά. Μπορούσε να διακρίνει λεπτομέρειες σε μία κατάσταση που οι υπόλοιποι δεν ήταν



*Αρχίζε μία συζήτηση με
ένα παιδί, έναν ενήλικα
ή ηλικιωμένο. Δεν είχε
σημασία ποιος ήταν ο
άνθρωπος και από πού
προέρχονταν.*

ικανοί να το κάνουν και τις μετατρέψει σε κάτι πραγματικά αστείο!

Έτσι...εύχομαι να είχαμε περάσει περισσότερο χρόνο μαζί επειδή πιστεύω ότι θα μπορούσαμε να μοιραζόμαστε πολλά για τον Χριστιανισμό σήμερα.

Δεν μπορώ να ξεχάσω ότι ήταν η Sana, ο George και ο Naji που άρχισαν να με φέρνουν πίσω στην πραγματικότητα και προσπάθησαν να με κάνουν να καταλάβω ότι υπάρχει μόνο ένας ελεήμων και αγαπών Θεός, ο υιός του ο Ιησούς και η αφοσιωμένη μητέρα του Μαρία, και προς την οικογένεια Cherfan μπορώ μόνο ευχαριστίες να εκφράσω για την ευκαιρία που μου έδωσαν να μοιραστώ κάποιον χρόνο μαζί τους, και να γνωρίσω τον Ιησού και την οικογένειά σας. Μου λείπετε τόσο πολύ... παντοτινά...

Κάθε πρωί θα πρέπει να ξυπνάμε και να απευθυνόμαστε στον Ιησού και να λέμε:

Κύριε είμαι εδώ, Τί επιθυμείς από εμένα σήμερα; Πώς μπορώ να σε ευχαριστήσω σήμερα;

Επειδή δεν γνωρίζουμε πότε Αυτός μπορεί να μας καλέσει όπως κάλεσε τον Naji.

Όσο για σένα, αγαπητέ Naji... Ελπίζω ότι είσαι ευτυχισμένος και γελάς εκεί στον Παράδεισο.

Είς το επανειδέν...

Valéria de Proença, Sao Paolo, Brazil

People Are Born To Shine!

Το *People are Born To Shine* είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan με έμφαση στην πνευματικότητα και την υγεία. Ο στόχος του *People are Born to Shine* είναι να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες μας για τις προκλήσεις της υγείας και πρόληψης των ασθενειών, ενώ τους εμπνέει να ζήσουν μια πληρέστερη, πιο πλούσια ζωή που να διέπεται από τις χριστιανικές αξίες.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο είναι αφιερωμένο σε εκείνους που επηρεάζονται από βλάβες του εγκεφάλου.

Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ωστόσο το Ίδρυμα Naji Cherfan δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για ανακριβείς πληροφορίες.

Για συνδρομές, σχόλια, εισφορές και προτάσεις παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας: info@najicherfanfoundation.org

Εκδότης: CCM Group; Σύμβουλος Έκδοσης: George C. Cherfan; Αρχισυντάκτης: Christina A. Bitar; Σελιδοποίηση: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, USA; Συνεισφέροντες: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, και Patricia B. Cherfan.

© 2012 by The Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και διανομής.