

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 الردمة

الليمون - المساعد ؟؟؟

اصنع كشكًا لبيع الليموناضة في مجتمعك لنتروي عطش شخص من حولك بالإضافة إلى احدهم في الجهة الأخرى من العالم ! ثم تبرع بالارباح لقسم ليمون أيد (Lemon : Aid) في جمعية Water Mission وامن لأصدقائك في أفريقيا ماءً نظيفاً وأمناً. من الأرجح أنه في العاشرة من العمر، كان معظمنا يفكر بالدرجات الهوائية وأحواض السباحة وامتحانات الإملاء. لكن عندما كانت لولو سيرون في العاشرة، كانت تتشيء وتتنظم وتتف拙 مشروع تبرعات مدرسي شامل على نطاق واسع لمساعدة ضحايا الزلزال في هايتي. قالت لولو: "بعد زلزال ٢٠١٠ في هايتي، أدركت أن العالم أكبر بكثير مما اعتدت". بتشجيع من والديها، حشدت لولو ٢٤ من زملائها في الصف وأقامت كشكًا لبيع الليموناضة لجمع الأموال. أتت فكرة بيع الليموناضة بطريقة سهلة. أضافت قائلة: "كانت هذه طريقة جمع الأموال الكلاسيكية التي كنت أقوم بها منذ نعومة أضفاري". لكن هذه المرة، أضافت لولو حيلة : قالت لزملائها أن هذه مبارأة، جاعلة منها مناسبة بين الصبيان والفتيات لمعرفة من يستطيع جمع أكبر مبلغ من المال. "كانت هناك أكشاك في جميع أنحاء البلدة حيث يتبارى الأولاد."

"بعد الزلزال في هايتي، أدركت أن العالم أكبر بكثير مما اعتدت."

نجحت الفكرة وجمعت لولو أكثر من ٤٠٠٠ دولاراً أميركياً تبرعت بها لجمعيات خيريتين لا تبغيان الربح هما تجمع هوليود لأجل هايتي (Hollywood Unites for Haiti) واليونيسف (UNICEF).

الآن وقد أصبحت في الـ ١٣ من عمرها، تعالج لولو قضية تأمين مياه نظيفة في مناطق أفريقيا الشبه صحراوية من خلال قضيتها: "مناضلو الليمون المساعد" (Lemon Aid Worriers). إنها تتعاون مع جمعية خيرية Water Mission، جمعية خيرية لا تبغي الربح تقوم ببناء آبار مياه عذبة في مناطق إفريقيا الشبه صحراوية لتأمين مياه نظيفة لهذه المجتمعات. تعرفت لولو على هذه الجمعية بينما كانت تبحث عن جمعيات لا تبغي الربح من خلال آل Google عبر شبكة الانترنت فوجدت أن مهمة هذه الجمعية مليئة بالحماس. بعد مشاهدتها لفيديو عن جمعية Blood Water Mission لم تستطع الافلات. شاعت الصدف أن يكون لديهم مشروعهم الخاص لجمع الأموال عن طريق بيع الليموناضة ولذا تطورت شراكة بين الاثنين.

حاليا، تتجه لولو إلى جيل جديد من الأولاد المنظمين مثلها عن طريق الهاشم فكرة جديدة خلابة : " حفلات - خيرية " (PhilanthroParties). " أريد تغيير طريقة مشاركة جيلي في الحفلات، لذا ابتكرت خدمة جديدة: تنظيم " حفلات - خيرية " .

تنمية الليمون صفة ٢

بالنسبة لناجي، إن الطريق مع السيد المسيح هي أكثر بكثير من اتباع تقاليد دينية أو محاولة اطاعة مجموعة من القوانين.

أطعمة قد تسبب بسكتة دماغية



اللحوم المدخنة والمصنعة تساهم إلى حد كبير في زيادة مخاطر السكتة الدماغية بطريقتين: عملية الحفظ تشبعهم بالصوديوم، ولكن الأسوأ هي المواد الحافظة التي تستعمل للحد من تلف اللحوم المصنعة. لقد تبين للعلماء أنّ مادتي نترات الصوديوم والصوديوم تتلفان بشكل مباشر الأوعية الدموية، مما يتسبب بتصلب وضيق الشرايين. وطبعاً، أوعية دموية متلفة وضيقة جداً هي تماماً ما لا ترغب به اذا كنت تخشى السكتة الدماغية.

إذا كان لحم الحبش أو الخنزير المدخن هو خيارك لوجبة الغداء، حاول ان تتوّزع في غذائك، مستبدلاً إياه بالطون أو بزبدة الفستق أو خيارات أخرى لمدة أيام من الأسبوع أو قم بطيئي الحبش أو الدجاج بنفسك وقطعه على شكل رقائق رفيعة لتحضير السندياشات.

مشروبات غازية للحمية (Diet)

بالرغم من أن استبدال المشروبات التي تحتوي على السكر بالمشروبات الغازية للحمية يبدو كحلٍ ذكي للمحافظة على الوزن - هدف صحي القلب - يتبيّن أن المشروبات الغازية للحمية هي على الأرجح مضرّة عندما نتكلّم عن السكتة الدماغية.

إن الأشخاص الذين يشربون حصة واحدة من المشروبات الغازية للحمية يومياً، قد يزيدون من مخاطر إصابتهم بالسكتة الدماغية بنسبة ٨٤ بالمائة.

تتمه سكتة دماغية صفحة ٤

أقوالُ يُستشهدُ بها!

"ليس باستطاعة الجميع
القيام بأعمال عظيمة
لكن بأعمال صغيرة
مع حب عظيم."

الأم تريزا

يمكن للسكتة الدماغية أن تحصل دون سابق انذار. الخوف من السكتة الدماغية - أي عندما ينفجر أو يسد من جراء نقطة دم متجمدة، أحد الأوعية الدموية الموجودة في الدماغ أو المؤدية إليه، مانعاً خلايا الدماغ من الأوكسجين والمعذيات - ذو أساس متين. فيما يلي خمسة أطعمة تتسبب بالضرر الذي قد يؤدي إلى سكتة دماغية.

الكريakerz، رقائق البطاطس، المعجنات والاطعمة المخبوزة الجاهزة

فطائر المافن والدونات ورقائق البطاطس والكريakerz والعديد من الأطعمة المخبوزة الأخرى تحتوي على نسبة عالية من الدهون المصنعة، وهي زيوت مهدرجة مستعملة بكثرة في المخابز التجارية لأنها تبقى صلبة في الحرارة الطبيعية، لذا لا تستلزم التبريد وهي تذكر على الملصقات تحت "مهدرجة جزئياً" أو "زيوت مهدرجة"، نجد الدهون المصنعة في كافة أنواع أطعمة الوجبات الخفيفة والوجبات المجلدة والأطعمة المخبوزة، بما فيه المزيج المتبل للسلطة والبواشar الذي يحضر في المايكرويف ومزيج الحشوat والبطاطس المقطعة والمجلدة ومزيج الكيك الجاهز والكريمات الجاهزة للخفق. إنها أيضاً سبب بقاء مادة المارغارين على شكل مكعبات جامدة. الأسوأ بينها هي الأطعمة المقليّة السريعة التحضير مثل شرائح البصل والبطاطس المقليّة والدجاج المقلي.

حاول ان تحد من استهلاك الدهون المصنعة الى ما لا يزيد عن غرام واحد أو اثنين يومياً - لكن من الأفضل الامتناع عنها كلّياً. تجنب البطاطس المقليّة السريعة التحضير وأطعمة المقاقي الأخرى واقرأ الملصقات على الغلاف بـإمعان. ومن المستحسن تحضير البسكويت والكعك والكيك والأطعمة الأخرى الخفيفة بنفسك.

اللحوم المدخنة والمصنعة

إذا كان لديك ضعفاً نحو البسطرمة أو المقانق أو الهوت دوغ أو اللحم المقدد أو الحبش المدخن، إن كلمة الخبراء هي : إنتبه!

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفنا الأساسي هو تسبيح الله من خلال العمل الاجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفتر الفقراء، خاصة الذين يعانون من إصابات دماغية، عن طريق الترويج لقيم المسيحية.

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

NCF@najicherfanfoundation.org

انفح في،
أيتها الروح القدس،
لتصبح أفخاري ظلّها مقدّسة.
اعمل في،
أيتها الروح القدس،
ليصبح عملي أيضاً مقدّساً.
اجذب قلبي،
أيتها الروح القدس،
فأحب فقط ما هو مقدّس.
امتحني القوة،
أيتها الروح القدس،
لأدافع عن كلّ ما هو مقدّس.
ثمامتحني،
أيتها الروح القدس،
أن تكون دائمًا مقدّساً.
آمين.

القديس أغوستينوس

تنمية الليمون صفحة ١

"بعضًا عن شراء هدايا أعياد الميلاد، يتبرع المدعون بالمال لصالح هدف إنساني يختارونه." تساعد لولو على تدريب قادة يافعين لأهداف إنسانية في مجتمعها بواسطة نشاطات ترفيهية. وتدعوا إلى إقامة العديد من الفعاليات في هذه الحفلات، من ضمنها ألعاب تتطلب جهداً فكريًا وألعاب يانصيب فوري. إنها تعمل أيضًا مع العديد من الجمعيات الخيرية التي لا تبغي الربح لابتکار "حفلات خيرية" خاصة بهذه الجمعيات تتناسب مع حاجات كل منها. جهود لولو قد جمعت أكثر من \$ ٢٠٠٠ في غضون أربع سنوات، بما فيه برنامج حديد لهذا العام تحت عنوان "أممية عيد الميلاد". الأهم أن تدريبيها يهيء الطريق لعدد إضافي من المناضلين اليافعين النشطاء والخيريين الذين يدعوننا إلى العمل. في المستقبل تأمل لولو بأن تزور بعض الأماكن التي تحاول الآن مساعدتها. "حالياً، أريد أن أذيع خبر "الحفلات الخيرية". لطالما رغبت بزيارة أماكن في أمريكا أيضاً... في القريب العاجل." ادخلوا إلى الموقع الإلكتروني المذكور أدناه لمشاهدة لولو تتكلم عن عملها مع "مناضلي الليمون - المساعد" (Lemon Aid Worriors).

المصدر: Alejandro De La Cruz
Bloodwatermission.com/take-action/lemonaid

١٢ معلومة مفيدة لقيادة أكثر أماناً

تحقق من أحزمة الأمان كلها وتأكد من أن الأولاد قد وضعوا الأحزمة بطريقة صحيحة.

ضع الحزام

حافظ على حدود السرعة المسموحة وتجاوز فقط إذا كان ذلك آمناً تماماً.

تمهل

امتنع عن الكحول أو المخدرات إذا كنت تقود السيارة.

لا تتناول المخمر

لا تجب على الهاتف حتى تحصل على فرصة آمنة للإجابة.

صه

عدّ سندة الرأس في مقعد السيارة ليكون أعلى رأسك.

اجلس باستقامة

احفص المكابح والاطارات والمصابيح والمرايا والنواخذ بصورة دورية.

اجرفحصاً

هدىء من رواعك قبل القيادة، إذا كنت تعاني من ضغط نفسي أو كنت غاضبًا أو متھمساً.

اهدا

انتبه للأشخاص الذين يقودون الدراجات الهوائية أو المشاة.

احذر

ضع نظاراتك الطبية أو عدساتك اللاصقة إذا كنت بحاجة إليها.

تنبه

خذ قسطاً من الراحة كل ساعتين خلال الرحلات الطويلة.

كن يقظاً

اترك فسحة للمكابح في "الحالات الطارئة" بينك وبين المركبة التي أمامك.

تراجع

إذا كنت تقود ليلاً أو في جو نير أو في طقس عاصف، تمهل.

تعقل

كن هادي هي مؤسسة غير حكومية لا تبغي الربح. أُسست بعد وفاة الحبيب هادي إثر حادث سير. إن مهمتنا كن هادي هي تعريف الشباب على طرق قيادة جديدة للمحافظة على سلامتهم على الطرق اللعبانية.

هدف الجمعية هو الوصول إلى تفهم أفضل في المجتمع حول السلامة على الطرق وإيجاد حلول للمشاكل الأساسية والعوامل المؤدية إلى الموت والاصابات عليها. للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني: www.kunhadi.org

المستمرون بكل انتباه

إذا يا إخوتي الأحباء ليكن كل انسان مسرعاً في الاستماع، مبطئاً في التكلم، مبطئاً في الغضب.

زار قائد الجيش إحدى القواعد العسكرية، وطلب ان يقابل على حدة الجندي المسؤول عن النفح بالبوق، وسأله: "هل تستطيع ان تبوق لي إنذار الحريق؟" فرد عليه الجندي باليجاب... "إذا أريده ان توافيني غداً الساعة الخامسة صباحاً أمام مدخل القاعدة الرئيسي وتبوّقه، كما أريدهك أن لا تذكر شيئاً لأحد عن هذا الأمر..." ولكن قائد القاعدة كان متشوّقاً لكي يعلم ماذا جرى بين قائد الجيش والجندي لدرجة أنه ضغط عليه ليخبره عما قال له قائد الجيش... في تلك الليلة عم النشاط فصيلة الاطفاء، فلمعوا جميع المعدات، وزينوا كل الأبواب... وفي الصباح الباكر، أتى قائد الجيش إلى الجندي المعنى بالتبويق وأمره أن يبوق بوق الدعوة إلى الكنيسة! فقال الجندي: "ولكنك يا سيدي سألتني أن أحضر لتبويق بوق الحريق..." أعلم ذلك، ولكن أريدهك أن تبوق لي بوق دعوة الكنيسة"... وما ان علا صوت البوق، وخرق سكون الصباح، حتى افتتحت أبواب فصيلة الاطفاء على مصراعيها، واندفعت سيارات الاطفاء بعجلة مشغلة صفارات الانذار... إن تكويننا لأفكار مسبقة عن الله قد يمنعنا من ان نسمع بوضوح حقيقة محبتة وصلاحه، تماماً كما توقعت فصيلة الاطفاء سماع بوق الحريق، فمنعوا عن سماع بوق الدعوة إلى الكنيسة... وهذا علينا خلال تجاريـنا، كما علينا أن نستمع إلى تأكيدات الله لنا في إعطائه عطايا صالحة، منها ولادتنا الثانية، كما علينا أن تطرح كل شر وخطيئة من حياتنا... إن كل الذين يستمرون بكل انتباه يجاهدون لكي يعرفوا ما هي إرادة الله لهم في تجاربهم، ويدركوا محبتـه وصلاحـه فيخضعون له طوعاً.

بالصمت والسكون
وحكـل لن تكون

كلمني ربي قلبـي
قولـك اسمعني ربي

إن الأزهار التي تتحـنـي أمام أشعـة الشـمـسـ، تتحـنـي أيضاً في الأـيـامـ الغـائـمةـ.



تمهـ سـكـتـةـ دـمـاغـيـةـ صـفـحةـ ٤ـ

دراسة أجريت في جامعة كولومبيا، قدمت إلى الجمعية الأمريكية للسكتة الدماغية خلال المؤتمر العالمي للسكتة الدماغية للعام ٢٠١١، تابعت ٢٥٠٠ شخصاً أعمارهم بين ٤٠ سنة وأكثر ووجدت أن الذين يتناولون المشروبات الغازية للحملة يومياً قد تعرضوا لسكتات دماغية أو ذبحات قلبية أو أمراض شرايين القلب بنسبة ٦٠ بالمائة أكثر من الذين لم يتناولوا هذه المشروبات.

استبدل المشروبات الغازية للحملة بالماء في نظام غذائك اليومي. يقول الباحثون إنه أكثر الأشياء الصحية التي تروي الجسم على الأطلاق. أما إذا كنت لا تفضل شرب الماء، فجرّب الليموناضة أو الشاي المثلج أو العصير.

اللحوم الحمراء

يعلم الباحثون منذ زمن بعيد أن الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء تزيد من مخاطر السكتة الدماغية وأمراض القلب عن طريق سد الشرايين

الجاهزة تعتمد على الصوديوم لترزيد من الطعم الذيـنـ وتجعل الأطعـمةـ المصـنـعـةـ تبدو كأنـهاـ طـازـجةـ.ـ الحـسـاءـ المـعـلـبـ يـعـتـبرـ الأـسـوـاـ مـنـ قـبـلـ خـبـراءـ التـغـذـيـةـ،ـ فـعـلـبـةـ وـاحـدـةـ مـنـ حـسـاءـ الدـاجـاجـ بالـشـعـيرـيـةـ تـحـتـويـ عـلـىـ أـكـثـرـ مـنـ ١١٠٠ـ مـلـغـ مـنـ الصـودـيـومـ،ـ بـيـنـماـ تـحـقـويـ أـنـوـاعـ آخـرـىـ مـخـلـفـةـ مـثـلـ حـسـاءـ ثـمـارـ الـبـحـرـ أوـ صـلـصـةـ الـبـنـدـورـ الـبـسيـطـةـ عـلـىـ ٤٥٠ـ وـ ٨٠٠ـ مـلـغـ فـيـ كـلـ حـصـةـ غـذـائـيـةـ.ـ الـملـحـ أوـ الصـودـيـومـ كـمـاـ يـسـمـىـ عـلـىـ مـلـصـقـاتـ الأـطـعـمـةـ يـؤـثـرـ بـشـكـلـ مـباـشـرـ عـلـىـ خـطـرـ الإـصـابـةـ بـالـسـكـتـةـ دـمـاغـيـةـ.ـ حـضـرـ بـنـفـسـكـ الحـسـاءـ وـالـمـقـلـاتـ فـيـ الـمـنـزـلـ،ـ ثـمـ جـلـ حـصـصـاـ غـذـائـيـةـ إـفـرـاديـةـ.ـ اـشـتـرـ الـمـنـتـجـاتـ الـقـلـيلـةـ الـمـلـوـحـةـ،ـ لـكـ أـفـرـأـ المـلـصـقـاتـ بـإـمـانـ،ـ لـأـنـ لـيـسـ كـلـ الـمـنـتـجـاتـ الـتـيـ تـحـتـويـ عـلـىـ عـبـارـةـ "ـقـلـ الـملـحـ"ـ نقـيـ بـهـذـاـ الـوـعـدـ.

تـدـرـيـجيـاـ بـسـبـبـ تـراكـمـ تـرـسـبـاتـ البرـوتـينـاتـ.ـ يـتـبـيـنـ الآـنـ أـنـ الـهـيـمـوـغـلـوبـينـ،ـ العـنـصـرـ الـذـيـ يـعـطـيـ الـلـاحـمـ الـأـحـمـرـ مـحـتوـاهـ الـعـالـيـ مـنـ الـحـدـيدـ،ـ يـشـكـلـ خـطـراـ مـحـدـداـ عـنـدـمـاـ نـتـكـلـ عـنـ السـكـتـةـ دـمـاغـيـةـ.ـ يـتـحـقـقـ الـبـاحـثـوـنـ مـنـ إـمـكـانـيـةـ أـنـ يـصـبـحـ الـدـمـ أـكـثـرـ سـماـكـةـ وـكـثـافـةـ كـنـتـيـجـةـ لـتـنـاـولـ مـاـ يـسـمـىـ بـالـحـدـيدـ الـمـحـلـلـ لـلـهـيـمـوـغـلـوبـينـ،ـ مـاـ يـزـيدـ بـالـتـحـدـيدـ اـمـكـانـيـةـ حـصـولـ سـكـتـةـ دـمـاغـيـةـ.ـ حـاـوـلـ اـسـتـبـدـالـ الـلـاحـمـ الـأـحـمـرـ بـلـحـ الدـاجـاجـ -ـ خـاصـةـ الـلـاحـمـ الـأـبـيـضـ -ـ وـالـسـمـكـ،ـ الـذـيـ يـحـتـويـ عـلـىـ قـلـيلـ مـنـ الـحـدـيدـ الـمـحـلـلـ لـلـهـيـمـوـغـلـوبـينـ.ـ كـذـلـكـ اـخـتـرـ مـصـدرـ الـبـرـوتـينـاتـ الـأـكـثـرـ صـحةـ لـلـقـلـبـ،ـ كـلـمـاـ سـنـحـتـ لـكـ الفـرـصـةـ،ـ خـاصـةـ الـحـبـوبـ وـالـخـضـارـ وـالـمـكـسـرـاتـ وـالـتـوـفـوـ وـمـنـجـاتـ الـأـلـبـانـ الـخـالـيـةـ مـنـ الـدـهـونـ.

الحسـاءـ المـعـلـبـ وـالـأـطـعـمـةـ الـجـاهـزةـ

إـذـاـ كـانـ الـحـسـاءـ المـعـلـبـ أـوـ الـمـعـكـرـونـةـ الـمـعـلـبـةـ أـوـ وـجـبـاتـ الـعـشـاءـ الـمـجـلـدـةـ تـبـدوـ كـانـهـاـ صـحـيـةـ،ـ فـإـنـ الـأـطـعـمـةـ وـالـخـلـطـاتـ



التعامل مع كآبة المراهقين

أفكار مفيدة وأدوات لمساعدة نفسك أو صديقك

إشارات وعوارض كآبة المراهقين

من الصعب وصف شعور الكآبة بالكلمات، وكل شخص يختبرها بطريقة مختلفة. لكن هناك مشاكل وعوارض مشتركة يختبرها المراهقون الذين يعانون من الكآبة.

- انك تشعر دائماً بالانفعال أو الحزن أو الغضب.
- كل شيء يبدو خاليًا من المرح، وأنت لا ترغب حتى أن تحاول.
- أنت تشعر بالسوء حيال نفسك - بأنك دون قيمة، بالذنب أو فقط **بالخطأ** بطريقة ما.
- إنك تتم كثيرةً أو أقل مما يجب.
- إنك تعاني غالباً من صداع غير مبرر أو مشاكل جسدية أخرى.
- أي شيء وكل شيء يجعلك تبكي.

يمكن لسنوات المراهقة أن تكون صعبة، ومن الطبيعي أن تشعر بالحزن أو الإنفعال بين الحين والآخر، لكن إذا لم يخفِ هذا الشعور واصبح غامراً، قد تكون تعاني من الكآبة.

المساعدة متوفرة ويمكنك القيام بأشياء كثيرة لتصبح بحالة أفضل.

كيف هو الشعور بالكآبة

عندما تعاني من الكآبة، قد تشعر كأن لا أحد يفهمك. لكن الكآبة أكثر شيوعاً بين المراهقين مما تظن. أنت لست وحيداً والكآبة لديك ليست أمراً ميؤوساً منه. بالرغم من أنك قد تشعر أن الكآبة لن تزول، فهي ستفعل في نهاية المطاف - وبالعلاج المناسب والخيارات الصحيحة، يمكن لهذا اليوم أن يأتي قريباً جداً.



التسکع مع أولئك الذين يقحمونك في مشاكل او الذين يجعلونك تشعر بعدم الثقة بالنفس. إنها فكرة جيدة أيضاً ان تقلل من الوقت الذي تمضيه في استعمال العاب الفيديو أو عبر شبكة الانترنت.

حافظ على صحة جسمك

إن اتخاذ قرارات صحيحة لنمط حياتك يمكن أن يصنع المعجزات لمزاجك. أشياء مثل النظام الغذائي والتمارين الرياضية فقد تبين إنها تساعده على التخفيف من الكآبة. هل سمعت قط بشعور "النشوة بسبب الركض"؟ إنك تحصل، في الحقيقة، على جرعة من مادة الأندورفين من جراء التمارين الرياضية، مما يجعلك تشعر بسعادة أكثر في الحال. إن النشاطات الجسدية قد تكون بنفس الفعالية مثل العلاج أو الأدوية بالنسبة للكآبة، لذا مارس الرياضة، اركب دراجتك الهوائية أو خذ دروس رقص. أي نشاط يساعد ! حتى أن نزهة قصيرة قد تكون مجده !

أما بالنسبة للطعام، فالحقيقة هي أن لنوعية غذائك تأثير كبير. فإن نظاماً غذائياً غير صحيح قد يجعلك كسولاً وتعباً، مما يزيد عوارض الكآبة سوءاً. كما أن جسمك بحاجة إلى الفيتامينات والأملاح المعدنية مثل الحديد والفيتامين بـ. تأكد إنك تتغذى عقلاً بكثير من الفواكه والخضار والحبوب. تكلم مع والديك أو طبيبك أو الممرضة في المدرسة حول كيفية التأكد من أن نظامك الغذائي مغذٍ بما فيه الكفاية.

تنمية الطابة صفحة ١

- لقد زاد أو نقص وزنك دون محاولة واضحة منك.
- ليس باستطاعتك التركيز. قد تكون علاماتك المدرسية تتبدىء بسبب هذا.
- إنك تشعر بالعجز وبفقدان الأمل.
- إنك تفكّر بالموت أو الانتحار. (اذا كان هذا صحيحاً تكلم مع أحدهم في الحال !)

هل يعاني صديقك من الكآبة ؟

انتبه لإشارات الخطر الشائعة حول كآبة المراهقين:

- لا يرغب صديقك بالقيام بالأشياء التي كنتما تحبان القيام بها.
- بدأ صديقك بتناول الكحول أو المخدرات أو بالتسكع مع مجموعة شبان سيئة السلوك.
- بدأ صديقك بالامتناع عن الذهاب إلى الصفوف وإلى النشاطات المدرسية.
- يتحدث صديقك عن كونه سيئاً أو قبيحاً أو غبياً أو دون قيمة.
- بدأ صديقك بالتكلم عن الموت أو الإنتحار.

**ما يمكنك القيام به لتشعر بحالة أفضل:
أفكار مفيدة للمراهقين الذين يعانون من الكآبة**

التغلب على الكآبة، كل يوم على حدة

ليس بإمكانك التغلب على الكآبة من خلال الارادة الذاتية وحدها، لكنك تتمتع ببعض السيطرة - حتى اذا كانت الكآبة شديدة ومستديمة. إن مفتاح الشفاء من الكآبة هو ان تبدأ ببعض الأهداف الصغيرة وان تحرز تقدماً بطيئاً من هناك. الشعور بالتحسن يتطلب وقتاً، لكن بإمكانك إنجاز ذلك اذا اخذت خيارات يومية إيجابية لنفسك واستندت على دعم الآخرين.

الكآبة ليس خطأك وأنت لم تنتسب بها. لكنك تتمتع ببعض السيطرة على الشعور بالتحسن. البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة واتخاذ قرارات لنوعية حياة صحية وإبقاء الضغط النفسي تحت السيطرة: يمكن ان يكون لها جميعاً تأثيراً إيجابياً كبيراً على مزاجك.

في هذه الأثناء، قد تحتاج إلى علاج أو أدوية لمساعدتك بينما تصنف شعورك. ابحث خيارات علاجك مع والديك. إذا كان تناول الأدوية هو أحد خياراتك، إجر بحثاً دقيقاً قبل ان تتخذ قرارك، لأن بعض ادوية الكآبة المستعملة للراشدين يمكنها ان يجعل المراهقين يشعرون بسوء أكبر.

ابق اجتماعياً

جعل أحد أهدافك ان تبقى اجتماعياً، حتى اذا كان هذا آخر شيء ترغبه القيام به. فيما أنت تخرج الى المجتمع قد تجد نفسك تشعر بتحسن. امض اوقاتاً مع الاصدقاء، خاصة المتقائلين والمفهومين بالنشاط والذين يجعلونك تشعر بإيجابية حيال نفسك. تجنب



لذا قد تجد نفسك في موقع الشخص الأول - أو الوحيد - الذي يتكلمون معه عن أحاسيسهم. بينما قد يبدو هذا كمسؤولية كبيرة، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للمساعدة.

اجعل صديقك يتحدث معك. بدء الحديث عن الكآبة قد يكون مرعباً، لكن بإمكانك قول شيء بسيط مثل: "تبعد محبطاً جداً، لأنك لست أنت. أرغب حقاً في مساعدتك. هل هناك شيء يمكنني القيام به؟"

اعلم ان صديقك لا يتوقع منك ان تمتلك الجواب. من الأرجح أن صديقك بحاجة فقط الى من يستمع اليه ويدعمه. بالاستماع والإجابة بطريقة داعمة ودون اصدار أحكام، فإنك تقدم له مساعدة كبيرة.

شجع صديقك على طلب المساعدة. ألح على صديقك المكتئب أن يتحدث مع أحد والديه أو أحد معلميه أو إلى المعالج النفسي. قد يكون مخفياً لصديقك أن يعترف لمن يمثل له "السلطة" بوجود مشكلة ما. وجودك الى جانبه قد يساعد، لذا اعرض عليه مراجعته لنقدم له الدعم.

لازم صديقك خلال الأوقات الصعبة قد تجعل الكآبة الأشخاص يفعلون أو يقولون أشياء مؤلمة أو غريبة. لكن صديقك يمر بفتره عصبية جداً، لذا حاول الا تعتبر المسألة شخصية. بعد حصول صديقك على المساعدة، سوف يعود الى طبيعته السابقة التي تعرفها وتحبها. في هذه الائتماء، تأكد من وجود أصدقاء آخرين أو أفراد من عائلتك للإهتمام بك. إن شعورك هام ويجب أن يحترم أيضاً.

أخبر الآخرين إذا كانت فكرة الانتحار تراود صديقك. إذا كان صديقك يمزح أو يتكلم عن الانتحار، يهب مقتباته، أو يودع أحبابه، أخبر أحد الراشدين الذي تثق به، في الحال. إن المسؤولية الملقاة على عاتقك الآن، هي أن يحصل صديقك على المساعدة، وبالسرعة القصوى. حتى إذا كنت قد قطعت وعداً بعدم البوح، فصديقك بحاجة لمساعدتك. فمن الأفضل أن يكون لديك صديق غاضب منك مؤقتاً من أن يكون لديك واحد ليس على قيد الحياة.

المصدر: helpguide.org

تجنب الكحول والمخدرات

قد تجد تعزيرية في الكحول أو المخدرات كوسيلة للتهرب من أحاسيسك ولترفع من معنويات مزاجك، ولو لفترة وجيزة. لكن هذه المواد لا تجعل الكآبة أكثر سوءاً فحسب بل تتسبب هي بها. كما أن الكحول والمخدرات قد يزيدان من الرغبة في الانتحار. بإختصار، ان الكحول والمخدرات سيجعلان وضعك أسوأ - وليس أفضل - على المدى الطويل.

إذا كنت مدمناً على الكحول أو المخدرات، اطلب المساعدة. سوف تحتاج إلى علاج خاص المادة التي تشكل لك مشكلة بالإضافة إلى علاج الكآبة الذي تخضع له.

اطلب المساعدة إذا كنت تعاني من ضغط نفسي

يمكن للتوتر والقلق أن يلعبا دوراً كبيراً، حتى إنما قد يؤديان إلى الكآبة. تكلم مع أحد أساندتك أو المعالج النفسي في المدرسة إذا بدأ أن الامتحانات او زملائك في الصف يشكلان عبئاً نفسياً كبيراً.

كذلك إذا كان لديك مشكلة صحية تشعر انه ليس باستطاعتك التكلم عنها مع والديك - مثل الخوف من حدوث حمل او مشكلة مخدرات - اطلب معاينة طبية في احدى العيادات او راجع طبيبك. فباستطاعة الأخصائي ان يساعدك على مفاتحة والديك بالموضوع (إذا كان هذا مطلوباً) وان يقودك الى العلاج المناسب.

إذا كنت تعاني من مشاكل في العلاقات العاطفية أو الصداقات أو ضمن العائلة، تكلم مع شخص راشد تثق به. قد يوجد معالج نفسي في مدرستك يمكنك التوجه اليه للمساعدة او قد ترغب ان تطلب من والديك ان يحددا لك موعداً لاستشارة معالج نفسي.

مساعدة صديق يعاني من الكآبة

الراهقين الذين يعانون من الكآبة يعتمدون على أصدقائهم، أكثر من والديهم أو الأشخاص الراشدين الآخرين في حياتهم،



كيف أتذكّر ناجي ...

كيف يمكنكم ان تقولوا أني فقدت زوجتي عندما أعرف تماماً أين هي؟" بالطريقة ذاتها، عندما كنت أتحدث مع باتريسيا، زوجة شقيق ناجي، بعيد الصلاة التذكارية لأجل ناجي في اليونان، لقد تعزينا كثيراً من تأكيدنا انه موجود مع يسوع. أنها واثق أن ناجي اليوم يتمتع بالحياة الأبديّة في حضرة الله - ليس لأنه مارس سر العاد كطفل أو لأنّه ذهب إلى الكنيسة أيام الأحد أو بسبب الأعمال الحسنة التي قام بها - بل لأن ناجي وضع إيمانه في موت السيد المسيح على الصليب وأن السيد المسيح قد قام من الموت، يمكنني أن أكون واثقاً أنني سأرى ناجي ثانية. أعرف أنني عندما سأرى ناجي سأتعرف عليه في الحال عبر الابتسامة المشرقة على وجهه والبريق في عينيه. ... مجرد التفكير بأنني سأرى ناجي ثانية يجعلني أبسم !

الدكتور دوايت اكهولم

مؤقت نختبره عندما، مثل "انكل ريموس"، "كل شيء يسير حسب مرائي". الفرح، من جهة أخرى، هو حالة عقلية وروحية باطنية وهي التي مكنت ناجي من البقاء مفചيلاً ومرحاً - حتى عندما لا تكون الأشياء في حياته تجري حسب مخططاته. فقد اتبع دائماً النصيحة التي كتبها بولس الرسول إلى الكنيسة في فيليبي في شمال اليونان، منذ حوالي ٢٠٠٠ سنة: "افرحوا بالرب، نعم أقول افرحوا به في كل حين".

أحب ناجي الله وكان معتقداً بأن الله يحبه. بالنسبة لناجي، إن الطريق مع السيد المسيح هي أكثر بكثير من اتباع تقاليد دينية أو محاولة إطاعة مجموعة من القوانيين. بالنسبة إليه، المسيحية لم تكن دينياً، بل علاقة شخصية نابضة مع الله والتي أشعت في وجوده برمتها ! خلال الأسابيع والشهر الطويلة والمضنية التي تلت حادث الدراجة الذي تعرض له، تمكّن ناجي من التعرّف إلى الله بطريقه جديدة وعميقة غيرت حياته إلى الأبد. لم يكن شخصاً "يخفي مصاحبه" ، كان ناجي يعيش أن يتحدث إلى أي شخص يصغي حول كيف أن السيد المسيح قد غير حياته. فقد كان إيمانه فياضاً ومعدياً. خلال الصيف الماضي، توفيت زوجة أحد زملائي بداء السرطان. عندما أعرب له الناس عن أسفهم لفقدانه زوجته، أجاب جون بابتسامة لطيفة : "لم أفقد زوجتي. أعرف أين هي في هذه اللحظة -Mari موجودة في السماء مع يسوع.

أتذكر أنني التقى بناجي للمرة الأولى خلال إحدى أمسيات المرح التي كانت تقام من قبل صديقينا المشتركين، سفيري اندونيسيا وتايلاندا والتي كنا نلعب خلالها كرة الطاولة. كان ناجي يمضي دائماً وقتاً ممتعاً: ضاحكاً وممازحاً الأصدقاء ومتحدياً جميع من في الغرفة للعب مباراة كرة طاولة بروح رياضية. كونه قد ورث روح النقاول عن والده، كان ناجي واثقاً أنه مع القليل من التدريب وبعض الضربات البارعة، بإمكانه أن يتغلب على أي كان - بما فيه "المحترف القديم" ، إسفيه لوبيز !

أينما حل، كان ناجي دائماً محاطاً بحلقة من الأصدقاء - يتبادل معهم القصص ويقوم بأخر أعمال الخفة التي تعلمها مؤخراً. كان ناجي مثالاً الكلمة "اجتماعي" : شخص "شغوف بصحبة الآخرين". إذا لم يكن يتحدث وجهاً لوجه مع مجموعة من الأصدقاء، يكون مشغولاً بكتابية رسائل قصيرة على هاتفه النقال بينما يتكلم مع صديق بعيد على الهاتف الآخر. اعتقاد أنه لو كان ناجي قد ولد بثلاثة أيدي وثلاثة آذان، لكان وجد طريقة للتواصل مع ثلاثة أصدقاء في الوقت عينه !!!

أحدى الكلمات الكثيرة التي تطرأ على ذكرني عندما أفكّر بناجي، الكلمة التي تبرز بوضوح هي "الفرح" ، صفة امتلكها بمقدار كبير. إن الفرح هو أعمق بكثير من السعادة. فالسعادة هي شعور

People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز على الروحانيات والصحة. إن 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 إلى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تحمل المسؤلية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

لاشتراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM ; مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار صاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشاره وسعاد جبور بشاره.
التصنيم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمتز.

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