

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا

رسالة إخبارية متجذرة في الإيمان المسيحي خلقت لإلهام ودعم جميع الناس،
بغض النظر عن الجنسية والعرق والدين.



دروس الحياة

أشياء تعلمتها من تربية أربعة أطفال

أن أكون أمّاً هي غريزة أنثوية في الأصل، وإحدى النعم المقدسة الموكلة للمرأة لتكمل هذه الرسالة على الأرض. فالأم تؤخذ الأسرة وهي الرابط الوحيد.



"أعطي بلا حدود. ومع ذلك أستطيع أن أقول بصراحة أنني
الآن أكثر الأمهات مباركة مما كنت من أي وقت مضى"

مؤسسة ناجي شرفان تدعم الأمهات وتشجعهن في التركيز على الترابط العائلي.
وجدنا هذا المقال مثيراً للإهتمام، يسلط الضوء على بعض الخطوات لأوممة ناجحة.
مقتطف من المقال: (المصدر: Beliefnet.com)

أن تغَيّر الحفّاضات أسرع من "طاقم ناسكار"، هي مهارة جيدة في الحياة. أن تميّز بين صرخة بكاء حقيقية وأخرى وهمية خلال ثانيتين، شيء آخر تعلمته، مجاملةً من أطفال الأربعة. للغوص في الأمور الجديّة، إليكم بعض الدروس المؤثرة التي تعلّمتها بعد تربية أربعة أطفال.

في هذا العدد

بعثة عيد الميلاد 2016

للسنة السابعة على التوالي، قام متطوعون من مؤسسة ناجي شرفان الخيرية بجولة في مستشفيات بيروت وجبل لبنان.

لماذا عشاء الأسرة مهم؟

هناك مشكلة في قضاء وقت أطول مع العائلة بسبب ضيق الوقت. نحن نفقد هذا الرباط.

العلامات المبكرة لمرض الزهايمر

قد يكون فقدان الذاكرة، التي تشوّش الحياة اليومية، من أعراض مرض الزهايمر أو خرف آخر.

الكتابة على المحمول والقيادة

إنها حتماً تؤدّي إلى حادث سير.

اقرأ المزيد >



بعثة عيد الميلاد 2016

تعاونت مؤسّسة ناجي شرفان الخيرية مع الأب ميلاد سقيّم من أبرشية الصليب وكنيسة القديس يوحنا بولس الثاني، الأب جوزيف سويد من كنيسة القديسة تقلا في سدّ البوشرية، الأب فالنتينو الغول ومع الجمعية المسيحية في الحدث.

وامتلاً العديد من المستشفيات بالأغاني الميلادية، بالصلوات وبالأمل! خلال الزيارات، تم توزيع الصلوات بالإضافة إلى الشوكولاتة والحلويات على المرضى وذويهم للإحتفال بميلاد يسوع.

"كان المرضى والممرضين سعداء جداً لرؤيتنا. أخذنا وقتنا في الزيارات، والدرشة في كل غرفة وفي كل قسم، مما جعل زيارتنا أكثر من رائعة وأكثر من مبهجة".

"هذا النشاط كان واحداً من أجمل أيام هذا الزمن المبارك، وأتمنى أن أعيش هذه التجربة كل يوم!" هويدا جرجس من فريق مؤسّسة ناجي شرفان الخيرية.

عيد ميلاد سعيد!



للسنة السابعة على التوالي،

قام متطوعون من مؤسّسة ناجي شرفان الخيرية بجولة إنتقائية على بعض المستشفيات في بيروت وجبل لبنان في 17 ديسمبر، 22، 24 و 25 مع رسالة وحيدة ومهمة وهي الإحتفال بولادة يسوع مع أولئك الغير قادرين على الإحتفال بالعيد في المنزل.

المرضى وأسرهم، الممرضين والأطباء وجميع أفراد الرعاية الطبية العاملين خلال عيد الميلاد، كان لهم فرصة الإحتفال مع التهتافات والصلوة والفرح!



لماذا عشاء العائلة مهم

إن تناول وجبة يومياً مع العائلة، هو ذات فائدة أكبر مما تظنون.



وداعاً لعشاء الأسرة؟

إن الأيام تزداد صعوبة أكثر فأكثر لجمع العائلة على العشاء، بسبب العمل والالتزامات والمسافات وغيرها من الأسباب. تؤمن مؤسسة ناجي شرفان الخيرية أنّ وحدة الأسرة هي المفتاح لبناء الثقة بالنفس، الثقة المتبادلة، الحوار، وتطوير علاقات هادفة.

تابع القراءة لمعرفة المزيد عن أهمية عشاء الأسرة وكيفية ضمان دمجها في زحمة الحياة. مقتطف من المقال: (المصدر Beliefnet.com)

كيف يبدو عشاء العائلة في أيامنا هذه؟ الصورة التي تتبادر إلى أذهاننا ليست واحدة من محادثة دافئة بينما تمر الجدة بوعاء عتيقة مليئة بالبطاطا المهروسة. آسف، انها ليست مشهد من نورمان روكويل، أبداً. إختلف كثيراً وقت العشاء مع الأسرة اليوم عن العقود الماضية. اليوم، يمضي الأطفال معظم الوقت في غرفهم، يتلهون بأموارٍ تافهة على هواتفهم المحمولة والألواح الذكية. الأمهات والآباء يتابعون وسائل التواصل الاجتماعي، مع شوكة في يد وأيفون في الأخرى.

اقرأ المزيد >

يا رب، اجعلني أداة
سلامك؛
حيث توجد الكراهية،
اسمح لي أن أزرع الحب.
حيث توجد الجراح،
المسامحة؛
حيث يوجد الشك، الإيمان؛
حيث يوجد اليأس، الأمل؛
حيث يوجد الظلام،
الضوء؛
حيث يوجد الحزن، الفرح.
يا إلهي وسيدي، هبني ألا
أبحث عن التعزية بل أن
أعزي؛
ألا أبحث عن العطف بل أن
أعطف؛
ألا أبحث عن الحب بل أن
أحب.
لأنه في العطاء نتلقى؛
وإنه في الصفح تغفر
خطايانا؛
وإنه في الموت نولد للحياة
الأبدية.

-البابا فرانسيس-

لمن دواعي سرور مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) أن تأتيكم بقصص ملهمة من حول العالم في كل إصدار من "People Are Born To Shine". فإننا نبحث باستمرار في العديد من المصادر على شبكة الإنترنت لنزودكم بقصص الأمل والتشجيع والصحة الأكثر تأثيراً وإننا نود أن تشركم جميعاً لدعمكم المستمر لنا. نحن ملتزمون بأن نأتيكم بالمزيد والمزيد من القصص الملهمة المليئة بالحب والعطاء والمشاركة في ٢٠١٦.

حر حقاً

كان أولودا إكيانو (1745-1796) يبلغ من العمر 11 عاماً فقط عندما اختطف وبيع في العبودية. قام برحلة مروعة من غرب أفريقيا إلى جزر الهند الغربية، ثم إلى مستعمرة فيرجينيا، ثم إلى إنجلترا. في سن العشرين، اشترى حريته الخاصة، ولكنه ما زال يحمل الندوب العاطفية والجسدية للمعاملة اللاإنسانية التي تعرض لها. لم يتمكن من التمتع بحريته بينما كان الآخرون لا يزالون مستعبدين، وأصبح إكيانو ناشطاً في الحركة لإلغاء الرق في إنجلترا. وكتب سيرته الذاتية (وهو إنجاز لم يسبق له مثيل لعبد سابق في تلك الحقبة) وصف فيها المعاملة المروعة للمستعبدين.

لقد دفع يسوع دمه ثمناً ليحررنا من الخطيئة.

عندما جاء يسوع، خاض معركة لنا جميعاً نحن المستعبدين والغير قادرين على الكفاح من أجل أنفسنا. عبوديتنا ليست سلاسل خارجية. نحن محتجزون بإنكسارنا وخطيئتنا. قال يسوع: "كل من يخطئ هو عبد للخطيئة. لا مكان في الأسرة للعبد بعد الآن، ولكن الإبن ينتمي إليها إلى الأبد. إذا كان الابن قد حرركم، فأنتم أحرار حقاً" (يوحنا 8: 34-36).

وحيثما لم تُعلن هذه الحرية، كلماته يجب أن تعلن. يمكننا أن نتحرر من ذنوبنا وعارنا وياسنا. من خلال الثقة بيسوع، يمكننا أن نكون أحراراً حقاً!

شكراً لك يا رب يسوع على ذلك ذاتك من أجل حريتي وحياتي الأبدية. هل لي أن أعلم أن أحبك بطريقة تكرم الحب الذي أظهرته لي.

لقد دفع يسوع دمه ثمناً ليحررنا من الخطيئة.

المصدر: odb.org

بإذن من المصدر "Our Daily Bread"

يكشف الحوار الذي دار بين الرب والزعماء الدينيين الذين يعارضونه، عن التباين بين القانون الذي وضعه الإنسان وحقيقة الله. يقول السيد المسيح: "إذا كنتم تعملون تعاليمي، فأنتم حقاً تلاميذي. وسوف تعرفون الحق، والحق سوف يحرركم" (يوحنا 8: 31-32). لقد صنع الله البشر على صورته ومثاله، ولكن تمردنا وخطيئتنا أوصلتنا إلى العبودية. قبول حقيقة كلمة الله والتسليم له هو كسر للعبودية. الشعب الديني الذي عارض المسيح، التصق بتراثه - كأحفاد إبراهيم - كأساس روحي لهم، ولكن المسيح وحده يمكن أن يحررنا من الخطيئة، والأناية.



انضم إلينا لتصلك
أخبارنا ورسائلنا الملهمة
اليومية! إضغط Like
على صفحتنا على الفيسبوك!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أُنشئت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفنا الأساسي هو تسبيح الله من خلال العمل الإجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفقر الفقراء من جميع الأعمار سواء الذين يتمتعون بصحة جيدة أو الذين يعانون من مشاكل صحية، وخاصة الذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية وغيرها، عن طريق الترويج للقيم 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 الإتصال بنا للمزيد من المعلومات:

info@najicherfanfoundation.org

أقوال يُستشهد بها!

ليس هناك خلاص للروح حتى تقع في
الحب
من خلال القلب فقط يمكنك الوصول إلى
السماء.

- رومي

علامات مبكرة من مرض الزهايمر

مرض الزهايمر يخلق العديد من التحديات والإرتباك للأشخاص الذين يعانون من فقدان الذاكرة وللأشخاص الذين يقدمون الرعاية لهم. من الصعب جداً أن يشاهدوا أحبائهم يتدهورون يوماً بعد يوم.

كرّست مؤسسة ناجي شرفان الخيرية عملها لمساعدة و لتقديم التوعية الصحية للأشخاص من جميع الأعمار. وهنا لائحة من العلامات المبكرة لمرض الزهايمر التي قد تساعد على تحديد بداية وشيكة للمرض، حتى تتمكن من الحصول على المساعدة باكراً.

مقتطف من المقال: (المصدر: alz.org)

فقدان الذاكرة التي تعطل الحياة اليومية قد يكون أحد أعراض مرض الزهايمر أو خرف آخر. مرض الزهايمر هو مرض في الدماغ يسبب انخفاضاً بطيئاً في الذاكرة والتفكير والمهارات المنطقية. هناك بعض علامات الإنذار المبكر والأعراض. كل فرد معرض أن يواجه علامة أو أكثر وفي درجات مختلفة. إذا لاحظت أي منها، يرجى مراجعة الطبيب.

اقرأ المزيد >



الرسائل النصية والقيادة - الطريق الأكيد لوقوع حادث

وتعد السلامة على الطرق أحد الأركان الأساسية لجهود التوعية التي تقوم بها مؤسسة ناجي شرفان الخيرية. في كل عدد من مجلّتنا "People Are Born To Shine"، نسلّط الضوء على خطر يواجه السائقين والمشاة. واحدة من أكثر العوامل خطورة على الطريق اليوم هو كتابة الرسائل النصية أثناء القيادة. ونحن اليوم نركّز على هذه الممارسة المتهورة على أمل تغيير عادات الناس، والتوعية على هذه المسألة الخطيرة جداً المتعلقة بالسلامة على الطرقات.

مقتطف من المقال: (المصدر thesafetybloke.com)

كتابة الرسائل النصية أثناء القيادة أو التحدث على الهاتف النقال هو أمر شائع جداً. ونحن نرى ذلك في كل وقت وأحياناً نحن الذين يفعل ذلك. لماذا؟! ما هذا المهيم الذي لا يمكنه الانتظار؟ هل يجب أن يكون المرء متاحاً على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع، ويضع حياته في خطر فقط من أجل اتصال؟

اقرأ المزيد >



كيف أتذكر ناجي...

وفيما يلي توصية من المركز وبرنامج يومي لناجي لإعادة التأهيل، كما كتبه طبيب الأعصاب الدكتور أ. فوس

15:16-15:00 التدريب المعرفي كما في الصباح. أن تسبح ثلاث مرات في الأسبوع في فترة بعد الظهر، سوف يكون مفيداً جداً لك. السباحة تدرّب عضلاتك وتمرنها وتجعل الحركات أكثر طلاقة. حاول ثلاث مرات أسبوعياً، أن تقابل طبيب الأعصاب أو المعالج النفسي للكلام حول عملية إعادة التأهيل وتطوير استراتيجيات التكيف. عزيزي ناجي، وأنا أعلم أن مثل هذا البرنامج يتطلب الكثير من القوة والمشاركة منك. ولكن أعتقد أن لديك الطاقة والإمكانية للقيام بذلك. سوف تلمس بنفسك النتائج الجيدة بعد فترة زمنية معيّنة. فمن مسؤوليتك وإدراكك لما يفيدك سوف تحقق النجاح. يمكنك الإستراحة في عطلة نهاية الأسبوع ومقابلة الأصدقاء. أعتقد أنه يمكنك العودة في وقت متأخر إلى المنزل، لليلة واحدة فقط. على سبيل المثال: ليلة السبت. يمكنك النوم لفترة أطول يوم الأحد. ولكن خلال الأسبوع، من الأفضل لك أن تذهب إلى الفراش بين الساعة العاشرة والحادية عشرة ليلاً.

على ناجي شرفان أن يتبع برنامجاً يومياً ابتداء من الصباح مع استراحة خلال وقت الغداء لمدة ساعتين تقريباً. الأهداف هي تدريب العجز المعرفي والحركي ومعالجة المشاكل السلوكية. يجب أن يتكون البرنامج من التدريبات المعرفية والحركية. 9:00-45 صباحاً تدريب المشية وردود الفعل الوضعية. بدءاً بتمديد أوتار الساقين وخاصة القدمين. التدريب على جهاز التدويس أكثر من 15 دقيقة ثم القفز مع واحدة أو كلا القدمين. التدريب للوقوف على ساق واحدة. 10:00-45 صباحاً التدريب المعرفي: الأفضل هو تكرار الدروس من العام الدراسي الماضي، قراءة الصحف والإبلاغ عن النقاط الرئيسية في وقت الغداء. من خلال رواية التقرير، نكون في طور تمرين التنفس خلال التحدث. 11:00-45 صباحاً تدريب اليد اليسرى والذراع. هناك بعض النسخ التي أعطيت لك من قبل المعالج المهني وبعض المواد لاستخدامها لهذا الغرض. وأظهرت لك السيدة بيلجرمان التدريبات مع المواد ومن دونها. يمكن تدريب حركات الإصبع الواحد من خلال العمل على جهاز الكمبيوتر أو العزف على البيانو الكهربائي. وينبغي استخدام اليد اليسرى في الأنشطة اليومية العادية كتناول الطعام بالشوكة والسكين، إجراء بعض الهزات، تنظيف النوافذ وهلم جرا.

12:00-14:00 إستراحة

14:00-15:00 التنزه في البلدة وتصحيح طريقتك في المشي. حاول أن تمشي بطلاقة ومع إيقاع مع السماح للذراع الأيسر بالبقاء ممددة نزولاً. المس بنفسك السرعة المناسبة لك. عندما تعود إلى المنزل، قم ببعض التمارين لتغيير وضعية جسمك، من الجلوس إلى الوقوف، من التمدد إلى الجلوس ثم الوقوف. حاول أن تدع ذراعك اليسرى مرتاحة.

لحضرتك،

الدكتور فوس

People Are Born To Shine!

هي نشرة إلكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترتكز على الروحانيات والصحة. إن هدف 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 للناس من جميع الأعمار، أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة والذين يعانون من مشاكل صحية، والذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية، الخ. لقد تمّ انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

تودّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّه بعمل أفرادها المتطوعي وتخصّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أئينا و كريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

لاشراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: سنا شرفان؛ الترجمة والتعريب: ريتا أبو جودة.

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ ريتا أبو جودة، NCF لبنان. المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيمنز.

© 2017 مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.