

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.

الأبوة

طرق فعّالة للتواصل مع أطفالكم

أنشئوا علاقة أكثر وضوحاً وأعمق مع أطفالكم.

كوالدين، نشعر دائماً بالحاجة إلى أن يكون أطفالنا سعداء، صحيين، بارعين ومهذبين؟ هل هذه المخاوف تجعلكم تشعرون بالقلق في بعض الأحيان؟ عليكم أن تجدوا سرّ الاتصال الجيد مع أطفالكم لإلغاء القفل.

بناء علاقة متينة مع طفلكم، هي واحدة من أهم جوانب الأبوة. إنشاء علاقة مبكرة وعميقة

من غير المجدي الاعتقاد بأن أطفالكم سوف يرقون إلى مستوى توقعاتكم. إسمحوا لهم أن يكونوا على طبيعتهم وأن يتخذوا قرارات صغيرة.

في هذا العدد

السبب الرئيسي للضغط النفسي

لا تظن أن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو الناس والمواقف، إنما الأفكار والأفعال الخاصة بك.

الوفيات التي تسببها حوادث السيارات

أكثر من 32000 شخص يُقتلون ويصاب مليونان كل عام بسبب حوادث السيارات.

مبيدات طبيعية أثبتت فعاليتها

يمكن استخدام النباتات الشيلية كمبيدات طبيعية لمكافحة الآفات الحشرية.

علامة الله

الله ينقذنا لأنه يحبنا. ثم يزودنا بحبه لتشاركه مع الآخرين.

مع أطفالكم يترك انطباع دائم عن الحب الذي تشاركونه مع بعضكم البعض، فهذه العلاقة القوية لها تأثير على أطفالكم وتساعدكم على تحقيق نتائج جيدة في المجتمع ويصبحون أشخاصاً ناجحين.

إن حياة الآباء المهنية (والالتزامات الناشئة عنها)، تؤدي إلى تفاقم الشعور بالانفصال والبعد عن أطفالهم. بالإضافة إلى ذلك، فإن عالم التكنولوجيا قد زاد من تأثير هذا الانفصال. وبالتالي، فأنتم مدعوون إلى غرس فضائل الأبوة والأمومة الفعالة في علاقتكم اليومية مع أطفالكم، لمنع هذا التشييت والانفصال المستمر عن أطفالكم.

فيما يلي سبع نصائح تعلمكم طرق مذهلة للتواصل مع أطفالكم.

التحدث معهم بغزارة والاستماع إليهم بعناية.

إن التحدث مع أطفالكم والاستماع إليهم هو أكثر الطرق الأساسية والفعّالة للتواصل معهم.

التواصل تكلمة على الصفحة ٢

واللياقة البدنية. في المساء، عند وقت النوم، إقرأوا لهم قصة مثيرة للاهتمام.

تواجدوا معهم في الطبيعة

خذوا فرصة من حياتكم اليومية وأمضوه خارجاً مع أطفالكم، متّصلين بالطبيعة فهذا يعطي شعوراً بالحيوية، يخفّض مستوى العصبية، كما تستطيعوا القيام بالكثير من النشاطات مع أولادكم مثل اللعب بالكرة، ركوب الدراجة الهوائية، السباحة، المشي في الطبيعة، التخيم أو اللعب مع الحيوانات الأليفة.

إسمحوا لهم أن يكونوا على طبيعتهم

من غير المجدي الاعتقاد بأن أطفالكم سوف يرقون إلى مستوى توقعاتكم. إسمحوا لهم أن يكونوا على طبيعتهم و أن يتخذوا قرارات صغيرة. إياكم أن تلقوا بتوقعاتكم عليهم، فهذا يبعدهم عنكم، فهم لا يستطيعون أن يبرعوا في الرياضة البدنية، أن يتفوقوا في المدرسة أو أن يتصرفوا بلياقة حتى يرضونكم. لكل طفل وجهة نظر معينة وعلى الأهل احترامها. سيكون من السهل فهم تطوّرهم العقلي، إذا وضعت ملاحظاتهم وتوقعاتكم، كما وسوف يساعدكم لإنشاء علاقة جيدة معهم ويدعم ثقتهم بأنفسهم.

أدعوا الأولاد إلى عالمكم.

في بعض الأحيان، لا يجد الآباء أي أرضية مشتركة بين ما يريده أبنائهم وقناعاتهم الخاصة. إذا واجهتكم هذه المشكلة، أدعوا أبنائكم إلى عالمكم وأخبروهم عن الأشياء التي تستمتعون بها. إذا كنتم مستعدّون لإطلاعهم على هويتكم، فلربما سيفتحون على عالمكم ويبادلونكم الشيء نفسه. يمكنكم اصطحابهم إلى أفلامكم المفضلة والمباراة الرياضية، سيساعدكم ذلك على إنشاء اتصال أقوى مع أطفالكم.

أبنوا علاقة ذات معنى.

الأبوة هي مسؤولية كبيرة، ولكن لا تتغاضوا عن ما يحبه أولادكم أو لا يحبّوه. فهم بحاجة دائمة إلى دعمكم، تشجيعكم وتفاعلهم لكي ينمو، يتطوّروا وينجحوا، كل ذلك يتعلّق بكيفية تواصلكم معهم وكيفية التعامل مع مشاعرهم.

لكن هناك مقصد مهم؛ عليكم إشراكهم في يومياتكم أيضاً. من المهم جداً أن تستمعوا إليهم بعناية وتذكرون ما يقولونه حتى تتمكنوا من التفاعل معهم بشكل أفضل يوماً بعد يوم. من الجيد طرح الأسئلة المثيرة للاهتمام لأنها ستثير شعور المعرفة الفضولية ومعرفة ما يحدث من حولهم. حاول إبتكار قصة جذابة وقتما تشاء لإخبارهم بشيء جديد، فهذا يساعد كل منكما على التواصل بسهولة أكبر في المحادثة القادمة.

ابتكروا طرق جديدة لتقديم الهدايا لهم.

من لا يخطر في باله أن الأطفال يعبدون الهدايا. الهدايا تسهّل طريقة التواصل مع أطفالك. في كثير من الأحيان، وبسبب التزاماتك المهنية تكون مجبراً أن تكون خارج المدينة، وهذا شيء غير محبّب عند الأولاد، فهم ينتظرون بفارغ الصبر عودتك حاملاً لهم الهدايا. عندما تقدّم لهم رمزاً صغيراً من رحلاتك في علب أو صناديق الهدايا، فأنت توثّق أواصر علاقتك مع أطفالك. لست بحاجة إلى القيام بذلك بإسراف، ولكن هذا التصرف يوضح مقدار ما لهم من أهمية في حياتك ومدى تفكيرك بهم أثناء غيابك.

شجّعوهم باستمرار.

كل طفل فريد وموهوب على طريقته الخاصة. والأهل هم أول من يعرف ويفهم مواهب أطفالهم وتفردهم، ومن واجبهم أيضاً صقل مهارات أطفالهم، فهم ليسوا على مستوى نضوج كافٍ لاختيار مسارهم الخاص. إنهم بحاجة إلى دعم آبائهم أكثر من أي شيء آخر. لذا، فإنّه من المهم جداً أن تشجّعوا أطفالكم بقدر استطاعتكم حتى يستطيعوا فهم نقاط قوّتهم. تشجيعكم إياهم يجعلهم يشعرون أنهم قادرون على فعل أشياء كبيرة في الحياة. الأهمّ هو معرفتهم وثقتهم بأنكم إلى جانبهم. لذلك، شجّعوهم من دون نقد فتتوطّد أواصر التواصل فيما بينكما.

أعطوا الأولوية لقضاء الوقت معهم.

تتطلّب الأمور المنزلية الكثير من وقتك، وفي كثير من الأحيان، تجعل من الصعب قضاء وقت ممتع مع أطفالكم. لا تتوقّعوا علاقة صحية مع أطفالكم إذا قضيت وقتكم في العمل، وهم يمضون معظم وقتهم مع الأصدقاء، إذا أردتم رابط متين مع أطفالكم، عليكم بذل جهد أكبر لتمضية المزيد من الوقت معهم. في الصباح، حاولوا النهوض في وقت أبكر بـ 15 إلى 20 دقيقة، التنزه معهم، التحدث معهم عن الصحة

السبب الرئيسي للإجهاد (أو الضغط النفسي)

لا تظن أن السبب الرئيسي للضغط النفسي هو الناس والمواقف، إنما الأفكار والأفعال الخاصة بك.



نميل إلى الاعتقاد بأن الإجهاد حالة تسببها أحداث خارجية، مثل المشاكل المالية، أو العلاقات، أو المشاكل الصحية، أو الكثير من المسؤوليات. من المؤكد أن أحداثاً كهذه تمثل تحدياً، ولكنها ليست السبب الفعلي للمشاعر المجهدة.

الإجهاد هو رسالة مهمة

الضغط النفسي هو الطريقة التي يعلمك بها كيانك الداخلي بأنك تفكر في أفكار أو تتخذ إجراءات غير متوافقة مع ما هو في مصلحتك، أو أنك تحاول التحكم في شيء لا يمكنك التحكم فيه- مثل كيف يشعر الناس تجاهك أو حول نتيجة الأفعال. وقد يكون أيضاً يخبرك بأن شيئاً ما في جسدك خارج اللعبة، ربما تكون تحت تأثير أدوية أو مواد تؤثر على دماغك وتسبب الإجهاد، أو أنك أكلت أطعمة تحتوي على السكر المعالج، أو أطعمة محملة بالمبيدات التي تسبب تسمماً للدماغ، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر.

عندما تتعامل مع الأمور من نفسك الجريئة وتحاول السيطرة على شيء لا يمكن التحكم فيه، فإن الإجهاد يساعدك أن تعرف أنك تضرب رأسك على الحائط ولكنك لا تتقبل الواقع. أما عكس الإجهاد هو السلام الداخلي الذي هو نتيجة قبول الواقع، هو طريقة الاعتناء بأنفسنا في مواجهة الواقع، هو فعل الإمتنان على البركات الكبيرة والصغيرة خلال رحلة الحياة المذهلة هذه- حتى في مواجهة التحديات.

من خلال خبرات عديدة، فإن الامتنان يساعدنا على عيش حياة خالية من التوتر وإدراك ما نريد، بعيداً من محاولة التحكم في الآخرين وفي النتائج، بعيداً كل البعد عن الضغط النفسي.

يقول والاس واتلز، مؤلف كتاب "علم الطريق إلى الثراء"، الذي يبلغ من العمر 110 عاماً، أن "المرء [والمرأة] قد يتناغم تمامًا مع المادة من دون شكل [وهذا ما يسميه الله]، من خلال الاستمتاع بالإمتنان الحي والصادق للبركات التي يمنحها له [ولها]. الامتنان يوحد عقل الرجل (والمرأة) بذكاء الجوهر، بحيث يتلقى الرجل (والمرأة) شعوراً عميقاً ومستمرّاً بالامتنان والشكران من قبل الذكاء غير المشروع". يقول أنه عندما تتأمل في كثير من الأحيان الصورة الذهنية لما تريد، "إلى جانب الإيمان الراسخ والامتنان الحنون"، فإنك تحرك قوى الإبداع الخلاقة.

الضغط النفسي الذي تعيشه يجعلك تعرف أنك تفعل عكس ذلك (السلام الداخلي)- تستعمل أفكارك لخلق ما لا تريد وتحاول السيطرة على الآخرين والظروف الخارجية عوض أن تشارك الخلق مع الله. التحدي الرئيسي هنا هو أن نكون على ثقة بأن كل هذا صحيح من وجهة نظر نفسك المحبة، ولكن نفسك المجروحة لا تصدق ذلك، من السهل جداً عليها أن تأتي بأفكار سيئة عن أشياء تحدث، وهذا يبعدك عن الإيمان والإمتنان ويدخلك في التوتر النفسي، كما أنه من السهل أيضاً أن تركز على كيفية السيطرة على الآخرين وعلى النتائج، مما سيخلق ضغوطاً نفسية.

من السهل أن تتحوّل النفس المجروحة إلى الأطعمة السريعة ومأكولات أخرى تُفقد الجسم التوازن وتسبب الإجهاد النفسي. كما وأنها تستعمل عملها الداخلي وامتنانها للسيطرة على الله! من المهم جداً، عندما تفتح على المعرفة والدخول في الامتنان، التأكد من أنك تبغي محبة نفسك والآخرين، من دون وجود جدول أعمال آخر على الإطلاق.

التوتر تكلمة على الصفحة ٦

الوفيات التي تسببها حوادث السيارات

حوالي ٩٠ شخص يموتون يومياً جرّاء حوادث السيارات في الولايات المتحدة- مما أدى إلى أعلى معدل للوفيات بين الدول المقارنة.*

انخفض معدل الوفيات في الولايات المتحدة الى 31% مقارنة مع معدّل 56% في ١٩ بلد ذات دخل مرتفع منذ العام ٢٠٠٠ حتى ٢٠١٣.

يمكن إنقاذ أكثر من ١٨٠٠٠ شخص كل عام في الولايات المتحدة، إذا كان عدد الوفيات يعادل المعدل المتوسط للـ ١٩ دولة أخرى ذات الدخل المرتفع*.

*أستراليا، النمسا، بلجيكا، كندا، الدانمارك، فنلندا، فرنسا، ألمانيا، إيرلندا، اليابان، هولندا، نيوزيلندا، الزوج، سلوفانيا، اسبانيا، السويد، سويسرا والمملكة المتحدة.



التدابير المثبتة

كانت الولايات المتحدة تسجّل عدداً منخفضاً مقارنة مع الدول الأخرى، حتى إذا أخذنا بعين الإعتبار عدد السكان، عدد الأميال، وعدد المركبات المسجلة.

بعضاً من أفضل البلدان أداءً:

- التطبيق الأساسي والصارم لقوانين حزام الأمان لكل شخص في لأي مقعد في السيارة. يمكن للشرطة إيقاف السيارة وكتابة تذكرة مخالفة لأي شخص لا يضع حزام الأمان.
- ضرورة وضع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 8 سنوات في مقاعد مخصصة لهم كل حسب عمره، وزنه وطوله.
- مستوى الكحول في الدم، تحدد الولايات المتحدة وكندا والمملكة المتحدة القيادة تحت تأثير الكحول عند مستوى ٠,٠٨% أو أعلى؛ مخالفة البلدان الأخرى التي تحدّد المستوى بين ٠,٠٢% - ٠,٠٥%.

استخدام الهندسة والتكنولوجيا المتقدمة ، مثل:

- تركيب أجهزة لجميع المدانين بالقيادة تحت تأثير الكحول. إن هذا الجهاز يمنع تشغيل محرك السيارة ما لم يكن مستوى الكحول في الدم أقل من المستوى المحدد.
- التنفيذ الآلي، مثل السرعة والكاميرات الضوئية الحمراء.
- تحسينات في سلامة المركبات والبنية التحتية للنقل.

تنفيذ الإجراءات المثبتة ، مثل:

- استخدام المزيد من نقاط التفتيش الرصينة.
- التطبيق والحفاظ على الحد الأدنى للسن القانونية لاحتساء الكحول.

إحدى أهم إنجازات الصحة العامة في القرن العشرين بالنسبة للولايات المتحدة هو الحد من الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات. أكثر من ٣٢٠٠٠ شخص يقتلون ومليونان يتأذون سنوياً. في العام ٢٠١٣ كان عدد الوفيات في الولايات المتحدة، يتخطى ضعف العدد المحصى في معظم البلدان ذات الدخل المرتفع. استخدام حزام الأمان في المقاعد الأمامية أقل بالمقارنة مع معظم البلدان الأخرى. واحد من كل ثلاثة حوادث تصادم في الولايات المتحدة سببه القيادة تحت تأثير الكحول أو السرعة. هذا المؤثر الخطر يدفعنا إلى تحقيق المزيد من التقدم في مشروع الحد من الوفيات الناجمة عن حوادث التصادم بين السيارات.

في العام ٢٠١٣، أنقذ حزام الأمان أكثر من ١٢٥٠٠ حياة في الولايات المتحدة ولكن:

- نسبة استعمال حزام الأمان في الولايات المتحدة أقل من المعدّل بالمقارنة مع البلدان الأخرى ذات الدخل المرتفع.
- حوالي نصف عدد السائقين و الركاب الذين لقوا حتفهم في حوادث التصادم في الولايات المتحدة لم يستخدموا حزام الأمان.

بإمكان السائقين والركاب أن:

- يضعوا حزام الأمان في أي مقعد في السيارة وخلال جميع الرحلات.
- يتأكدوا من وضعية الأطفال في المقاعد الخلفية، خصوصاً من ناحية وضع حزام الأمان حتى ولو كانوا في المقاعد المخصصة لهم والتأكد من صلاحيته حسب عمر الطفل، وزنه وطوله.
- لا يقودوا وهم تحت تأثير الكحول أو المهدئات، ومساعدة الآخرين بالحدو مثلهم.
- يلتزموا بالسرعة المحددة.
- يقودوا من دون التلهّي (استعمال الهاتف الخليوي).

تقليل عوامل الخطر الرئيسية يمكن أن ينقذ آلاف الأرواح وتوفير مئات الملايين من الدولارات على التكاليف الطبية كل عام.

مرة أخرى، أثبتت المبيدات الطبيعية فعالية أكثر من المواد الصناعية السامة

التأثيرات الضارة للمبيدات التجارية

تحتوي المبيدات التجارية على مواد سامة تهدف إلى قتل الحشائش والحشرات والفطريات والقوارض وغيرها، بالإضافة إلى أنها سامة لكل الكائنات الحية، بما في ذلك البشر. التعرض للمبيدات التجارية له العديد من التأثيرات الخطيرة على صحة الإنسان، والتي تتراوح بين التسمم القصير الأجل مثل الصداع والغثيان إلى التسمم المزمن بما في ذلك السرطان، الضرر التناسلي، واختلال الغدد الصماء. ويمكن أن تسبب أيضاً تهيجاً في الأعصاب والجلد وتهيج العين، الدوخة، التعب، والتسمم الجهازى- الذي يمكنه أن يكون شديداً ومميتاً.



وبالمثل يمكن للمبيدات أن تلحق الضرر بالأراضي الزراعية لأنها تضر بأنواع الحشرات المفيدة، والكائنات الحية الدقيقة في التربة، والديدان التي تحد بشكل طبيعي من أعداد الآفات وتحافظ على صحة التربة، كما إنها تضعف أيضاً نظام عمل الجذور في النباتات وتسبب خللاً في الجهاز

المبيدات تكلمة على الصفحة 6

مباركة تيريزا من كالكوستا،
سمحت للحب العطش
ليسوع على الصليب
أن يصبح لهباً حياً بداخلك
وحملت نور حبه للجميع.
إحسلي لنا على هذه النعمة
(هنا تذكر طلبك) من قلب يسوع.
علميني أن أسمح ليسوع
بأن يخترق ويتملك على كياني كله،
فتكون حياتي شهادة
ليشع نوره وحيه للبشر. أمين.
يا قلب مريم الطاهر،
فرحنا وسرورنا، صلي من أجلنا.
مباركة تيريزا من كالكوستا،
صلي من اجلي.

-المبشرين الخيرية

لم استخدام المبيدات التجارية الضارة بصحة الإنسان وبالبيئة، عندما تتوفر طرق آمنة وأكثر فعالية؟

اكتشفت دراسة منشورة في " *Industrial Crops and Product* " أن النباتات المحلية في تشيلي، مثل (دريمز وينتر)، تبغ الشيطان (لوبيليا توبا)، هيويفيل (فستيا فيتيدا)، والبنفسج (فيولا بورتاليسيا)، يمكن استخدامها كمبيدات طبيعية.

في هذه الدراسة، اختبر فريق من الباحثين فعالية النباتات كمبيدات طبيعية للحشرات. استخدم فريق البحث مستخلصات ومركبات النباتات لاختبار أنشطتها المبيدة للحشرات ضد سوسة الحبوب (سيتوفيلوس غراناريوس)، والتي تعد واحدة من أكثر الآفات شيوعاً في الحبوب المخزونة.

أظهرت النتائج أن المستخلصات المستخرجة من جميع هذه النباتات فعالية عالية مبيدة لحشرات سوسة الحبوب، إذ أثبت استعمال القليل من مستخرج الكانيلو تسبب في وفاة ٨٧,٥ في المئة من هذه الحشرات، بينما تبغ الشيطان وهيويفيل والبنفسج تسببوا في وفاة ٨٠ و٥٦ و٤٥% من الحشرات بحسب التسلسل المذكور.

اكتشف فريق البحث أيضاً أن المركبات النشطة في الكانيلو كانت متعددة الديوكوديال، الدريمينول والدريمينين، في حين أن تبغ الشيطان يحتوي على اللوبيلانيدين كمركب نشط. ثم استخدموا هذه المركبات لعلاج الحبوب. أوضحت النتائج أن هذه المركبات المنقاة أظهرت نشاطاً مبيداً للحشرات ضد سوسة الحبوب بطريقة تعتمد على الجرعة بحسب مدة التخزين، مع وجود كمية كافية من البوليجوديال لحماية أكبر.

واستناداً إلى نتائج الدراسة، خلص فريق البحث إلى إمكانية استخدام هذه النباتات التشيلية كمبيدات طبيعية لمكافحة مختلف الآفات الحشرية.

التوتر هو صديقك

الإجهاد هو صديقك إذ أنه يتيح لك على الفور معرفة أنك خرجت عن مسار تفكيرك و/ أو سلوكك. عندما تعلم أنك خارج المسار، لا تتجاهل الإجهاد أو تحاول تهدئته، فهذا سيؤدي في نهاية المطاف إلى مزيد من التوتر، عليك أن تدخل إلى أعماقك وتعمل برغبة عميقة في معرفة كيف كنت خارج المسار؟

من الغريب أن تجد مجتمعنا يحاول جاهدا التخلص من التوتر بالأدوية والإدمان، بدلاً من أن نتعلم ما يحاول أن يقوله لنا. إنها طريقة تعبير جسدنا على أننا "خارج المسار" الفكري و/أو السلوكي، (في الكتاب المقدس الآرامي الأصلي، تتم ترجمة الخطيئة بالخارج عن المسار)، سوف تتعرف على ما أنت بصدد إنشائه عوض نكرانه أو محاولة التخلص منه.

المصدر: ezinearticles.com

المبيدات تكملة الصفحة ٥

بالمحاصيل الأخرى. في النتائج، وجدت (EWG) أن ما يقارب ٧٠ في المئة من المنتجات غير العضوية تحتوي على مستوى معين من مخلفات المبيدات.

كما أصدرت لائحة "الخمس عشرة الأنظف"، تتضمن أسماء خضار وفواكه التي تحتوي على أقل كمية من مخلفات المبيدات. الخمس عشرة الأنظف للعام ٢٠١٨:

- أ- الأفوكادو
- ب- الذرة الحلوة
- ت- الأناناس
- ث- الملفوف
- ج- البصل
- ح- البازلاء المجمدة الحلو
- خ- البابايا
- د- الهليون
- ذ- المانجو
- ر- الباذنجان
- ز- عسل البطيخ
- س- الكيوي
- ش- كانتالوب
- ص- القرنبيط الأبيض
- ض- القرنبيط الأخضر (البروكولي)

المناعي للنباتات وتقلل من كميات المغذيات النباتية الأساسية في التربة، بما في ذلك النيتروجين والفوسفور.

للتقليل من التعرض للمبيدات عليكم تناول المنتجات العضوية. في وقت سابق من هذا العام، أصدرت مجموعة العمل البيئي (Environmental Working Group) أحدث قائمة من أقذر وأنظف الفواكه والخضروات المتوفرة في السوق الأمريكية. تشمل "الذينة الأقدّر" أو الفواكه والخضروات التي تحتوي على كمية كبيرة من مخلفات المبيدات الحشرية لعام ٢٠١٨، فيما يلي (بالترتيب):

- أ- الفراولة
- ب- السبننج
- ت- النكتارين
- ث- التفاح
- ج- العنب
- ح- الدراق
- خ- الكرز
- د- الإجاص
- ذ- البندورة
- ر- الكرفاس
- ز- البطاطا
- س- الفلفل الحلو

ثبتت إيجابية واحد على الأقل من بقايا المبيدات بنسبة ٩٨% في المنتجات الأربعة الأولى المذكورة. علاوة على ذلك، كانت عينات السبانخ تحتوي على ضعف كمية بقايا المبيدات بالوزن مقارنة

علامة الله

اني اخذت خطيئتك وها أنا اضع عليك
الملابس الجميلة.
_زكريا ٣:٤



أيها الآب ، نقدم لك شكرنا لإنقاذنا وجعلنا أبناء حق معك. نسأل بتواضع إلهامات روحك وإرشاداته.

الله ينقذنا لأنه يحبنا. ثم يزودنا بحبه لنتشاركه مع الآخرين.

التبصر:

في نهاية المنفى البابلي (ارميا ٢٩:١٠)، سُمح لليهود بالعودة إلى القدس لإعادة بناء هيكلهم (٢ أخبار ٣٦: ٢٢-٢٣)، فقط ٥٠,٠٠٠ عادوا (عزرا ٢: ٦٤-٦٥)، بقيادة حاكمهم زربابل ويشوع رئيس كهنتهم (حجي ١: ١). بسبب المعارضة (عزرا ٤: ١-٥) والمصاعب الاقتصادية، إلى جانب انخفاض المعنويات والخمول الروحي (حجي ١: ٢-١١)، تعطل بناء المعبد لمدة عشرين عاما (عزرا ٤: ٢٤). رفع الله نبيين، حجي وزكريا، لتشجيع العائدين على التوبة وإكمال إعادة البناء للمعبد (٦: ١٤-١٦). كان زكريا نبيا (عزرا ٥: ١؛ زكريا ١: ١) وكاهنا في آن (نحميا ١٦: ١٢). من خلال ثمانية رؤى، ذُكر زكريا اليهود بأن الله مخلص وسيعيد ويبارك الأمة (زكريا ١: ٧-٦: ١٥).

تصور الرؤية الرابعة (٣: ١-١٠) مشهد محكمة يضم يشوع، رئيس الكهنة، مما يدل على أن الله سيزيل ذنبهم، ويطهرهم، ويجعلهم مستعدين لخدمته (١-٥).

_ ك.ت. سيم.

مصدر: odb.org

ولما كانوا يبحثون عن الأطفال الصغار، خرجت الخادمة من المنزل المشتعل مذعورة. عندما كانت تهول، صرخت بصوت عال إلى جاي البالغ من العمر خمس سنوات. لكن جاي لم يتبعها. في الخارج ، تفاعل أحد المتفرجين بسرعة، وثب على أكتاف صديقه، وعندما وصل إلى نافذة الطابق العلوي، سحب جاي إلى مكان آمن- قبل أن ينهار السقف عليه. قال جاي الصغير أن أمه سوزانا، "علامة تجارية التقطته بعيداً عن النار". قد تعرف أن "الماركة" هي صفة عظيمة لوزير السفر جون ويسلي (١٧٠٣-١٧٩١).

كانت سوزانا ويسلي تقتبس من زكريا، النبي الذي يقدم معلومات قيمة عن شخصية الله، من خلال الربط بين رؤيته، يأخذنا النبي إلى مشهد قاعة المحكمة حيث يقف الشيطان بجانب يشوع رئيس الكهنة (١:٣)، ويتهم الشيطان يشوع، ولكن الرب ينتقد الشيطان ويقول: "أليس هذا هو العلامة التجارية [عصاه المشتعلة] التقطه من النار؟" (٢). يخبر الرب يشوع، "لقد أخذت ذنوبك ، وسأضع عليك الملابس الجميلة" (الآية ٤).

ثم أعطى الرب يشوع هذا التحدي- وهذه الفرصة: "إذا مكثت في الطاعة لي وحفظت وصاياي، إذن أنت من سيملك على بيتي" (٧). ما هي صورة الهدية التي نتلقاها من الله من خلال إيماننا بيسوع! يخطفنا من النار وينظفنا ويعمل فينا ونحن نتبع روحه. ودعانا علامة الله إذ انتشلنا من النار.

مقتبس!

"حيثما تذهب سأذهب،
وحيثما تقيم سأقيم"

_ روث ١: ١٦

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 الاجتماعي. 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: +9614522221

www.najicherfanfoundation.org

كيف أتذكر ناجي...

(مأخوذ من كتاب ناجي: "الصبر الحقيقي")

أطباؤه إذ رأوه يمشي ويحكي ويروي نكتاً. وشجعه الجميع على النضال من أجل العودة إلى حياته الوظيفية وحاولوا أن يفهموا المصاعب التي كان يواجهها.

قبل الحادث، كان ناجي

متطلباً ومنهمكاً في شؤونه الذاتية. أما الآن، فقد أصبح مزاجياً وسريع الإنفعال. وكان يبدو ذلك جلياً عندما يكون مرهقاً ولا يستوفي قسطه من النوم. فالراحة تشكل عاملاً مهماً في شفائه لأن عقله وجسده لا يؤديان وظائفهما كما من قبل. وكان حاد الطباع يقارب فتى صغيراً في تصرفاته. كان يفتقد للنضج العاطفي قبل الحادث. أما بعده، فبات سلوكه أقل تناغمًا ولم يعد يسيطر على تصرفاته. فكان يعلو صوته لأسباب سخيفة وكان يطلب الاهتمام التام من كل المحيطين به.

كان أصدقاؤه يحترمون حالته ويقدرّون ما يمرّ به من مزاج متقلب ومحدودية في التحرك. وكان رفاقه الشباب يصطحبونه إلى الخارج ويعاملونه كأبي فرد آخر. لم يؤثّر مزاجه المتقلب في قدرته على أن يكون صادقاً وأن يعبر عن رأيه. وكان دبلوماسياً عند الحاجة إلى شيء ما وحافظ على موهبته في التواصل مع الآخرين. وكان فاتناً ومقنعاً عندما كان يسعى إلى تحقيق ربح ما. هكذا كان ناجي حين عاد من ألمانيا يمشي ببطء ولكن بكثير من العزم. ما من أحد من المحيطين به عانى التجربة نفسها. فكانوا فخورين بما أنجزه وأخبروه أن عليه أن يكون فخوراً بنفسه. ولكنه لطالما شعر بالغضب ولطالما تساءل إن كان بقاؤه على قيد الحياة نعمة أو نقمة.

وكان مقتنعا بأنه سيعود إلى حياته السابقة. وكان يخال أنه سيتحسن وكان يصلي لكي تحدث أعجوبة فينهض يوماً ليجد نفسه كاملاً كما كان. وتخيّل يوماً أنه يجري عملية جراحية لدماغه حيث يدخل الأطباء ويصلحون كل ما أفسده الحادث. وأنه يستطيع أن يستعمل يده اليسرى وأن قدميه تعدوان بدل أن تمشياً ببطء متمائلة من جهة إلى أخرى. كان يشتم رائحة البحر ويحس بنسيمه العليل يداعب وجهه. وفيما كان يحلم أنه يتحرك بسرعة، استفاق فجأة ليعي أنه كان يهيم حالمًا. وحقيقة الأمر هي أن عقله كان يتذكر كماله وجسده يرفض الامتثال. فبات عليه أن يبني رغباته على أساس حالته الحالية وليس وفقا لقدراته الماضية. فأعاد النظر في حياته خلال السنوات العشر الماضية وكون فكرة عن الكمال. فهو يرى أن تحقيق الكمال يستلزم تعاوناً وتحفيزاً وتأثيراً إيجابياً.

وإذ تواردت كل هذه الأفكار إلى ذهنه بدأ يطوّر فلسفة حياتية جديدة. وأدرك أن الحياة دورة مستمرة من الأخذ والعطاء وأن المشاركة تعطي معنى للحياة. وتساءل عن هدف العيش ودور المرء من الولادة حتى الموت. وأصبح يفكر أكثر ببعض المواضيع مبقياً على حسّه المرح. وأخذ يتحدّى عقله وجسده نتيجة العلاج المركز بطريقة لم تخطر في باله من قبل.

عاد ناجي إلى اليونان في الرابع عشر من شهر حزيران/يونيو من العام ١٩٩٧. لم يكن قد دخل إلى غرفته وإلى منزله منذ عشرة أشهر. وكان في حالة انتظار وقلق. فقبل الحادث، كان يمضي في الشوارع مسرعاً يقود السيارة أو الدراجة. أما الآن، أصبحت القيادة مهمة شخص آخر يتولى إيصاله إلى حيث يريد. وبات على هذا الشخص أن يساعده في كل ما يريد القيام به تقريباً. ولكن ناجي حقق تحسناً ملحوظاً. وذهل

People Are Born To Shine!

هذه نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتتركز 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 أية معلومات غير دقيقة. تؤد مؤسسة ناجي شرفان أن تؤه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديمار ريز، 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، كتاباتهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

يتوفر هذه العدد باللغات العربية والإنجليزية واليونانية والهولندية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والألمانية. إن إدارة المؤسسة والموظفين ممتنون جدا لهذه الجهود من رؤساء المحررين الذين يتطوعون لترجمة وتحرير الرسالة الإخبارية إلى عدة لغات وهي إيزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، كريستينا باتلر للغة البرتغالية، ميريام صليبي وريتا أبوجوديه للغة الفرنسية، البروفيسور ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، هايكي ماير للغة الألمانية، رولي لايكمان للغة الهولندية، لينا رزق الله وريتا أبو جودة للغة العربية.

لاشتركاؤكم، 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 نيمتز.
© ٢٠١٨ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.