

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

ثلاث دروس من يوسف عن المغفرة

إن المغفرة ليست سهلة ولكنها تستحق العناء.

إذا طلبنا من الله أن يغفر لنا التعديت كما نسامح أولئك
الذين ينتهكون ضدنا، فإننا نعلم أن المغفرة هي المفتاح.

في هذا العدد

ماراثون السلامة على الطرقات

وجبة الإفطار الرابعة على التوالي لمؤسسة ناجي شرفان
الخيرية بهدف إنقاذ الأرواح على الطرقات اللبنانية.

إخراج الـ "أنا" من الزواج

الضمان هي جزء أساسي من الكلام اليومي، وتوفر نافذة
مهمة في نجاح العلاقات الزوجية.

الماء المؤنّ يمكن أن يساعد البيئـة

إذا قلّص كل واحد منا على ما نستهلكه من الزجاجات
البلاستيكية، فيمكننا البدء في عكس الأضرار التي لحقت
بوكبتنا.

تجد قصة يوسف في سفر التكوين. نعلم من الكتاب المقدس أن يوسف هو ابن
يعقوب الحادي عشر. نعلم أيضاً أنه كان محبوباً جداً من قبل والده لأنه كان الابن الأول من
زوجته المفضلة، راشيل. سفر التكوين 27:30 يخبرنا "يعقوب أحب يوسف أكثر من أي من
أبنائه الآخرين، لأنه ولد له في سن الشيخوخة؛ وخط له ثياباً مزينة." لم يكن إخوة يوسف
سعداء بحقيقة أن والدهم فضله عليهم وما بداخلهم كره كبير تجاهه. يقول سفر التكوين
٣٧: ٤، "ولكن عندما رأى إخوته أن والدهم كان يحبه أكثر من جميع إخوانه، كرهوه ولم
يستطيعوا التحدث إليه بسلام." أخذ يوسف يشارك أحلامه النبوية مع عائلته، عندما أظهر له
الرب يوماً أنه حاكماً على عائلته، ولكن ذلك لم يساعد في تخفيف حقدهم.

لم يحب إخوته اللحم فخططوا لقتله في البرية. اعترض أحد الإخوة على القتل، وهو
روبن، لكنه اقترح أن يرميه في بئر ماء، فهو كان ينوي العودة إليه لإنقاذه. قبل أن يتمكن من
العودة لشقيقه، مر بعض التجار واقترحوا أن يبيعوه إلى العبودية. أخبر الأخوة والدهم بأن
الحيوانات هاجمته ومزقته وإظفروا معطفه الدموي لإثبات ذلك.

مقطع مطبوع بإذن

النتيجة، ممّا يدل على أن الله خارق لا يحويه عقل ومدى تأثير المغفرة.

لم يفك الأوان للغفران.

مرة أخرى ، واجه يوسف إخوته ومرة أخرى في وقت لاحق من حياته. في هذه المرحلة من حياته، يمكنه حقاً أن يرى الله يعمل، خاصةً في حياة عائلته. عندما كشف هويته لإخوته، هكذا تحدث يوسف عن خطيئتهم، "لا تغضبوا ولا تلوّموا أنفسكم على بيعي هنا، لأنه لإنقاذ الأرواح أرسلني الله أمامكم... لستم من أرسلني هنا بل الله" (سفر التكوين 45: 5 ، 8). بعد ذلك، طمأن يوسف إخوته، وقدم لهم المغفرة قائلاً، "أنتم نويتم أذيتي، لكن الله قصد ذلك للأفضل" (سفر التكوين 50: 20). خطة الله كانت في مكانها. كان يوسف وإخوته قد تقدموا في العمر وكانوا يعانون من العديد من المشاكل الجسدية والعاطفية الخاصة بهم، ولكن لم يكن الوقت قد فات بعد ليوسف ليمنحهم المغفرة.

الغفران أمر صعب، خاصة عندما نتألم بسبب من نجبهم بشدة. أحب يوسف عائلته لكن الغيرة والكراهية والحسد وجدت طريقها لإخوته في البداية. حتى من خلال كل ما مرّ به، لا يزال قادراً أن يغفر لهم. كلنا نكافح من أجل المغفرة في مرحلة ما من حياتنا، لكن التمسك بالغضب والاستياء وأفكار الانتقام لا تسبب سوى المعاناة فنصبح لها سجناء. في الحقيقة، أن المغفرة هي لنموننا وسعادتنا، الغفران يساعدنا على إزالة الألم من قلوبنا. كما يتيح لنا الماضي قدماً دون غضب أو ازدراء أو السعي للانتقام. هناك أوقات لا نشعر فيها بالتسامح ولكن الحقيقة هي أنه لا يمكننا الماضي قدماً في حياتنا، خاصة كمسيحيين، إذا كنا غير مستعدين للمغفرة. إذا طلبنا من الله أن يغفر لنا التعديت كما نسامح أولئك الذين ينتهكون ضدنا، فإننا نعلم أن المغفرة هي المفتاح.

المصدر: beliefnet.com



بينما في العبودية، اتهم يوسف زوراً بالاغتصاب. بينما هو في السجن التقى مع عدد من الناس الذين خدموا الفرعون، وبدأوا بمشاركة أحلامهم مع يوسف وهو يفسرها لهم بالضبط كما هو متوقع أن يحدث. ثم حدث أن فسّر يوسف حلم فرعون بفضل قدراته النبوية، فعين يوسف الثاني في قيادة مصر. أظهر الله ليوسف أنه سوف يكون هناك سبع سنوات جيدة ومجاعة لمدة سبع سنوات، فبدأ يوسف بإنشاء بنك طعام حكومي.

عندما حلت سنوات المجاعة كما تنبأ، أتت إخوة يوسف إلى مصر لشراء الحبوب، عندها صادف إخوته مرة أخرى، وهم الآن نادمون، ومعهم والدهم. بعد كل الأشياء التي فعلها له إخوته، توقع الكثيرون من يوسف أن يكرههم، أو أن يلحق بهم الأذى أو على الأقل أن يلقي بهم جانباً. ومع ذلك، فهو لم يعاملهم بهذه الطريقة، فقد رأى التغيير في قلوبهم وأظهر لهم المغفرة. في الحقيقة، طلب منهم ألا يغضبوا من أنفسهم لما فعلوه به وقال لهم أن الله أرسله إلى مصر من أجل الحفاظ عليهم (سفر التكوين 45: 8-4). أمر لا يصدق، أليس كذلك؟ فيما يلي ثلاثة دروس قوية من يوسف عن المغفرة.

هناك هدف خلف معاناتنا.

في كثير من الأحيان، لا نعرف لماذا نعاني من بعض الصعوبات التي نواجهها حتى نمر بها. لن نرى الهدف الحقيقي وراء ذلك حتى نصبح على الجانب الآخر من معاناتنا. هذا هو بالضبط ما حدث ليوسف. حتى نهاية حياته لم يكن قادراً على رؤية أن الله استخدم معاناته حتى يتمكن من مساعدة آخرين كثيرين. عندما تأخذ الوقت لنثق في أن الله يستخدم الألم الذي نعاني منه نحو غد أفضل، نعلم أن الله يعمل للأفضل في حياتنا، ويمكننا أن نتعلم أن نسامح ونغفر لأولئك الذين ألحقوا الأذى بنا.

الغفران هو الجزء الأكبر من خطة الله.

عندما رأى يوسف أخوته مرة أخرى، كان قد تغير الكثير في حياته، لدرجة أنهم لم يتعرفوا عليه، فقد أصبح الثاني في القيادة في مصر وكانوا في حاجة إلى الطعام. نرى أحلامه تتحول إلى حقيقة عندما أحنى إخوته له باحترام، كان الكثيرون قد اختاروا الانتقام في هذه الحالة، لكن يوسف اختار العكس. لقد فعل هذا لأن الله زرع المغفرة في قلبه، تأمر إخوته لقتله، ووضعوه في عبودية وماذا فعل يوسف؟ لقد غفر لهم. علاوة على اختيار المغفرة، استقبل عائلته كلها مع الحب. كان هذا دائماً جزءاً من خطة الله. لم يتوقع إخوته هذه

ماراثون السلامة على الطرقات

الصباحية الخيرية السنوية



١- السيدة جويس عطيه، الكولونيل جوزف مسلم، الأستاذ جورج شرفان، الشيدة ريتا أبو جودة ٢- السيدة سنا شرفان، السيدة باتريسيا شرفان، السيدة إسبرانس البيطار ٣- الأستاذ هشام شرفان، السفير غابي صوفان ٤- الأستاذ عبده الأشقر، الأستاذ أنكسي نعمه (من جمعية الصليب الأحمر اللبناني)، الدكتور فادي أبو جودة، الدكتور كريم جحل ٥- من الحضور الكريم



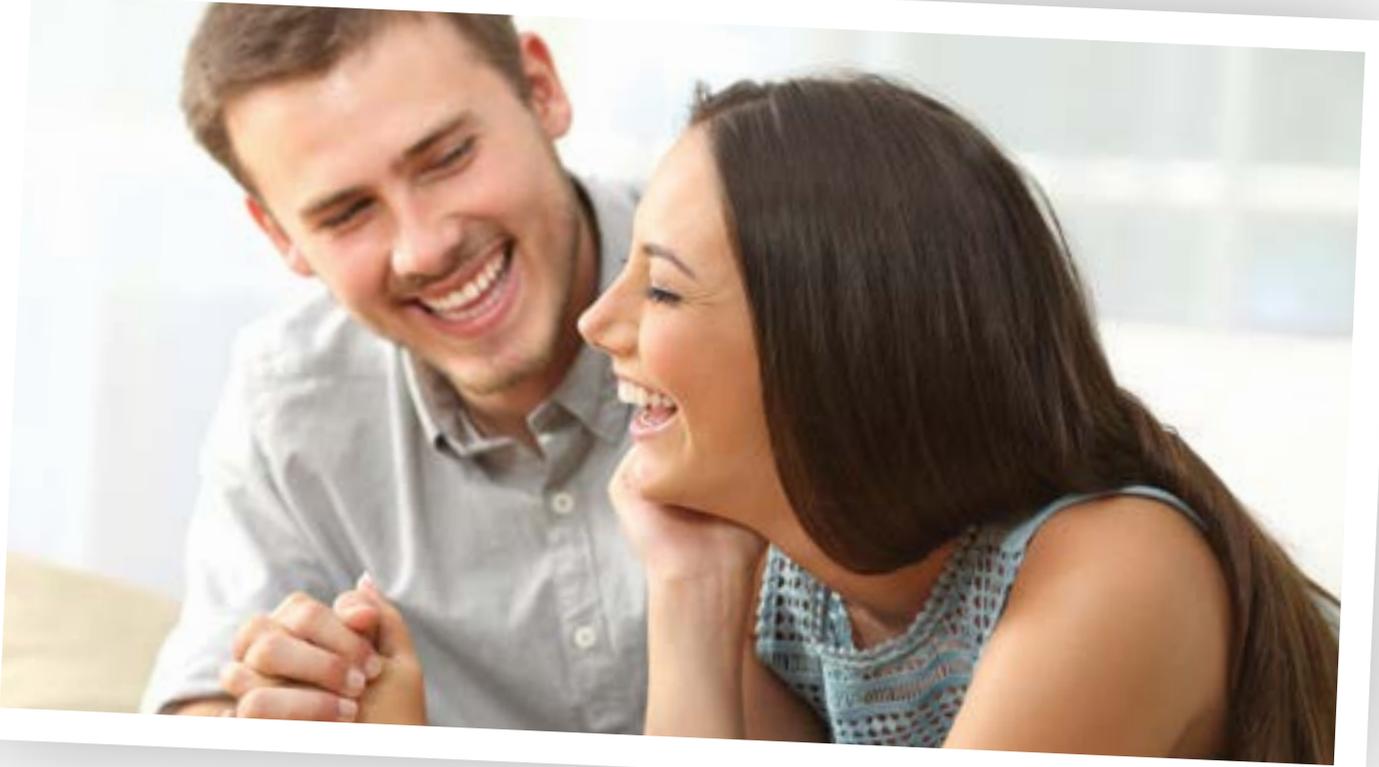
للسنة الرابعة على التوالي، أقامت مؤسسة ناجي شرفان الخيرية الصباحية السنوية وذلك عند الساعة العاشرة صباحاً من نهار الجمعة ١٧ أيار ٢٠١٩ في صالة الروبي في فندق الرويال- الضبيه.

سلط اللقاء الضوء على التحديات في الكفاح من أجل إنقاذ الأرواح على الطرقات اللبنانية، كما أثنى على أبرز الجهود الإيجابية التي بذلتها السلطات والبلديات اللبنانية لتحسين وضع الطرقات ونشر الوعي بين الشباب والسعي في تطبيق القانون.

شخصيات رسمية ومدنية، رؤساء وأعضاء بلديات، عدة جمعيات حضروا الحفل بهدف دعم هذا الهدف والمساهمة في تخفيف حوادث السير والموت على الطرقات.

"معاً، يمكننا تقليل عدد الوفيات الناجمة عن حوادث المرور وتأثيرها المأساوي على حياة الكثير من الأحباء". قال السيد جورج شرفان في كلمته أمام الحضور.





إخراج الـ "أنا" من الزواج

منخفضة من السلوك العاطفي السليبي، ومستويات منخفضة من التوتر الفيزيولوجي. ومن المثير للاهتمام، عندما استخدم أحد الزوجين لغة "نحن"، كان الزوج الآخر هو الذي شعر بتحسّن.

من ناحية أخرى، فإن الأزواج الذين استخدموا الكثير من لغة "أنا / أنت" عانوا من مستويات عالية من السلوكيات العاطفية السلبية وقالوا إنهم أكثر استياءً من زواجهم؛ شعر شركائهم بنفس الطريقة.

والأكثر من ذلك، وجد الباحثون أن الأزواج الأكبر سناً يميلون إلى استخدام كلمات "نحن" أكثر من الأزواج في منتصف العمر، ولكن نفس القدر من الكلمات الانفصالية. يفسر الباحثون هذه النتيجة من خلال اقتراح أنه نظرًا لأن الأزواج الأكبر سناً كانوا معًا لفترة أطول، فإن خبراتهم المشتركة العديدة قد عززت على الأرجح شعورًا أكبر بالهوية المشتركة.

يخلص المؤلفون إلى أنه "يبدو أن الضمائر"، وهي جزء غير ضار من الكلام اليومي، توفر نافذة مهمة في العمل الداخلي للعلاقات الحميمة، وصفات العلاقات بين الشركاء، والطرق التي يتم بها التعبير عن العواطف وتنظيمها وكيفية تعامل الأزواج مع المشاكل التي لا مفر منها والتي تنشأ في الحياة الزوجية".

المصدر: dailygood.org

نعلم جميعًا أنه لا يوجد "أنا" في الفريق. لكن دراسة جديدة تشير إلى وجود الكثير من "أنا" في الزواج قد يكون مشكلة أيضًا.

وجدت الدراسة التي نشرت مؤخرًا في مجلة "علم النفس والشيخوخة" من قبل فريق من الباحثين في جامعة كاليفورنيا في بيركلي، بعد دراسة أكثر من ١٥٠ من الأزواج في منتصف العمر والأكبر سنًا. الأزواج في منتصف العمر كانوا متزوجين لمدة ١٥ عامًا على الأقل، والأزواج الأكبر سنًا لما لا يقل عن ٣٠ عامًا. شارك الأزواج، الذين تباينوا في مستوى السعادة التي بلغوها في زواجهم، في محادثة استمرت ١٥ دقيقة حول نزاع واجهوه. خلال هذه المناقشة، راقب الباحثون الإشارات الفيزيولوجية لكل زوج، مثل نبضات القلب، وكذلك العلامات العاطفية مثل نغمة الصوت وتعابير الوجه ولغة الجسد.

سجلوا أيضًا مدى تكرار استخدام الزوجين لكلمات مثل "نحن"، "لنا" و "نحن" - وهي الكلمات التي ربطها البحث السابق بمشاعر الاعتماد المتبادل والمسؤولية المشتركة والشراكة. كما بحثوا عن كلمات "الفصل" مثل "أنا" و "أنت"، مما يدل على الانقسام والتركيز على الذات.

أظهرت النتائج أن الأزواج الذين استخدموا كلمة "نحن" - تفاعلوا مع مستويات عالية من السلوك العاطفي الإيجابي، ومستويات

يمكن أن يساعد الماء المؤين في إنقاذ البيئة

فقد تم تجريفها من أي مياه معدنية جيدة، وغالبًا ما يتم شحنها من دول لا تملك ما يكفي من مياه الشرب النظيفة لسكانها.

مع تحول الكثير من الأشخاص إلى أممات حياة أكثر صحة، وتعلم كيفية تجنب المرض وشفاء أنفسهم من المرض بشكل طبيعي، فإنهم يستهلكون كميات أكبر من المياه مقارنةً بما كانوا عليه في السنوات الأربعين الماضية- لكن يتعين عليهم التوقف عن شرب الماء من زجاجات البلاستيك المعبأة. بدأ الناس يدركون أن ترطيب أنفسهم بشكل صحيح، إلى جانب اتباع نظام غذائي قلوي غني بالأطعمة الطبيعية مثل الفواكه والخضروات الكاملة، لا يساعد فقط على إعادة أجسادهم إلى الحالة القلوية التي ولدوا بها، بل يجعلهم يشعرون بأنهم أصغر سنًا وأكثر طاقة. يشفي الكثيرون أنفسهم من السرطان والسكري والتهاب المفاصل وأكثر من ذلك بفضل الإكثار في شرب الماء الذي هو المادة الأكثر حيوية لجسمك، حيث يحتل المرتبة العالية مثل الأكسجين، لذا لماذا لا تشرب الخليط المصنوع من المؤين، إنه أكثر صحة بالنسبة لك، يكلفك أموالاً أقل ويساهم في إنقاذ البيئة.

المصدر: EzineArticles.com



لقد اخترنا جميعًا كيف تملأ الزجاجات البلاستيكية الأرض، وصولاً حتى الشاطئ والمحيطات وتعرض الحياة البرية والبحريه وكوكبنا للخطر لسنوات قادمة. يمكن أن يساعدك الحصول على الماء المؤين على أداء دورك في إنقاذ البيئة والصحة. إذا استغنى كل واحد منا على ما يستهلكه من هذه الحاويات، سواء أكانت صودا أو ماء أو مشروبات أخرى، عندئذ يمكننا البدء في عكس الدورة.

تستهلك العديد من العائلات المياه المعبأة في زجاجات أو المشروبات الغازية أو مزيج من الاثنين بمعدل ثلاث زجاجات في اليوم للشخص الواحد، ما هو ٩٠ للشخص في الشهر و ١٠٨٠ في السنة، وفي غضون ١٥ عامًا، يتخلص شخص واحد من حوالي ١٦,٢٠٠ زجاجة بلاستيكية! أسرة مكونة من أربعة أفراد يستهلكون حوالي ٦٤,٨٠٠ زجاجة خلال ١٥ عامًا. هذا خيالي. لا عجب أننا نسمع عن ذلك على شاشات التلفزيون، في الصحف والمجلات فقد أصبحت حقا أزمة خطيرة.

من المحزن أن نرى حاويات بلاستيكية تسبح على شواطئنا، فالمواد التي تتكون منها تشكل تهديدًا لحياة المحيطات وكذلك للحياة البرية القريبة من الشاطئ. لقد شاهدنا جميعًا على شاشات التلفزيون مقدار القمامة الموجودة في جوف سمكة القرش أو الحوت. وماذا عن تلك المواد الكيميائية التي تتسرب إلى أجسامها وتحلل في المحيط؟ هذه المواد الكيميائية تدخل في المأكولات البحرية التي نتناولها!

لقد انزعجنا جميعًا من تسرب النفط من الحفارات الموجودة في المحيط، لكننا لم ندرك أنها نفس المادة (البترول) التي تعد واحدة من المكونات الموجودة في الصناعات البلاستيكية التي نشترى المشروبات فيها. إنها مسؤوليتنا جميعًا للمساعدة في إنقاذ البيئة، ومن خلال عدم الاستمرار في دعم هذه الصناعة التي تستمر الشركات في صنع هذا النوع من القمامة بسبب شرائها واستهلاكها المستمر. إذا توقفتنا عن ذلك، فسوف يجدون طريقة أفضل لتعبئة المشروبات لأنهم يريدون الاستمرار في كسب المال.

تسرب هذه الحاويات البلاستيكية المواد الكيميائية في الأرض وفي المياه الجوفية. إذا كنت تعتقد أنك تعيش بعيدًا عن الأرض، فكّر من جديد، كل ذلك له تأثير الدومينو ويجعله في النهاية يهددك شخصيًا. إذاً فلنتوقف عن شراء المياه وغيرها من المشروبات في زجاجات بلاستيكية ولنحصل على حاوية آمنة خالية من الـ BPA وعلى الأقل تملأها من منزلك. فالكثير من الأبحاث تفيد بأن المياه المعبأة في تلك الزجاجات ليست أفضل من المياه التي تصل إلى الصنبور في المنزل،

الخلاص

يا رب يسوع يا لها من
نعمة! أتيت إلي، تطاردني،
"تقف على الباب وتقرع."
تقرع، وتنتظر ردي. شكرًا
لك يا رب لأنك أتيت إلي.
وشكرًا لعملك في قلبي حتى
فتحت الباب. أشكرك على
هبة الخلاص وهدية الحياة
الأبدية معك.
~ جاك كاوتريمان.

إِحْمِرْ مِنْ تَحِبُّهُمْ



تعرف إلى المراحل

على الوالدين التأكد من تثبيت الأطفال بشكل صحيح في مقعد السيارة أو المقعد الداعم أو حزام الأمان، أيهم مناسب لعمرهم وطولهم ووزنه.

مقعد الأطفال الخلفي المخالف لاتجاه السيارة حتى سن الثانية — للحصول على أفضل حماية ممكنة، يجب وضع الأطفال والرُضَع في مقعد السيارة الخلفي خلافاً لاتجاهها، حتى عمر الثانية أو عندما يصلون إلى الحد الأعلى للوزن أو الارتفاع للمقعد المخصّص لهم. تحقق من دليل المقعد و/أو الملصقات على المقعد لمعرفة الوزن والطول المسموح بهما.

مقعد السيارة المواجه للأمام من عمر سنتين إلى خمس سنوات أو أكثر — عندما يكبر حجم الأطفال، يجب وضعهم في المقعد الخلفي للسيارة في مقعد مخصّص لهم موجهاً للأمام، حتى عمر 5 سنوات على الأقل أو عندما يصلون إلى الحد الأعلى للوزن أو الطول المسموح به. تحقق من دليل المقعد و/أو الملصقات على المقعد لمعرفة الوزن والطول المسموح بهما.

المقعد الداعم ابتداءً من سن الخامسة حتى الحجم المناسب لحزام الأمان — بمجرد تجاوز حجم الأطفال للمقاعد المخصّصة لهم، (عندما يصلون للحد الأعلى للوزن أو الطول)، يجب وضعهم في المقعد الداعم مع وضع حزام الأمان حتى تتناسب أحزمة المقاعد مع حجمهم بالشكل الصحيح. تتلاءم أحزمة المقاعد بشكل صحيح عندما يوضع الحزام الدائري عبر الفخزين العلويين (وليس المعدة) ويوضع حزام الكتف عبر الصدر (وليس الرقبة). تذكر أن تبقي الأطفال مثبتين بشكل صحيح في المقعد الخلفي لأفضل حماية ممكنة.

أحزمة الأمان بمجرد ملاءمتها بالشكل الصحيح وبدون مقعد معرّز — لم يعد الأطفال بحاجة إلى استخدام المقعد المعرّز بمجرد أن تتلاءم أحزمة الأمان معهم بشكل صحيح، أي عندما يوضع الحزام الدائري عبر الفخزين العلويين (وليس المعدة) بينما يوضع حزام الكتف عبر الصدر (وليس الرقبة). للحصول على أفضل حماية ممكنة، حافظ على ربط الأطفال في المقعد الخلفي بشكل صحيح.

كلنا نريد أن يكون أولادنا بأمان وسلامة ومساعدتهم على العيش بكامل إمكاناتهم. إن معرفة كيفية منع الأسباب الرئيسية لإصابة الأطفال هي خطوة نحو هذا الهدف، مثل الإصابات الناجمة عن حوادث المرور.

كل ساعة، يتم علاج ما يقارب من ١٥٠ طفلاً تتراوح أعمارهم بين ٠ و ١٩ عامًا في أقسام الطوارئ من جرّاء الإصابات التي لحقت بهم من حوادث السيارات. يموت عدد كبير من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٥ سنوات و ١٩ سنة جرّاء الإصابات المرتبطة بتحطم السيارات أكثر من أي نوع آخر من أنواع الإصابات.

لحسن الحظ ، أن الوالدين بإمكانهم لعب دوراً رئيسياً في حماية أطفالهم من الإصابات على الطرقات.

تثبيت واستخدام المقاعد المخصصة للأطفال في السيارات بشكل صحيح قم بتثبيت واستخدام مقاعد الأطفال والمقاعد الداعمة في السيارة وفقاً للدليل الخاص بالمقعد أو احصل على المساعدة في تثبيتها من أحد فنيي سلامة الأطفال المعتمدين.

مقعد الأطفال الخلفي

ضع جميع الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما دون ١٢ في المقعد الخلفي.

لا تضع الأطفال بالقرب من الوسادة الهوائية للسيارة الوسائد الهوائية يمكن أن تقتل الأطفال الصغار الذين يجلسون في المقعد الأمامي. لا تضع أبداً مقعد السيارة المواجه للخلف بالقرب من كيس الهواء.

ضع الأطفال في وسط المقعد الخلفي

ضع المقعد المخصّص للأطفال في وسط المقعد الخلفي إذا كان ذلك ممكناً، لأنه من أكثر الأماكن أماناً في السيارة.

الترمز بالقبوض المناسبة في كل رحلة

قم بوضع الأطفال في المقاعد الخاصة بهم أو المقاعد الداعمة أو أحزمة الأمان في كل رحلة، بغض النظر عن مدتها.

الآباء والمرّبون: ضعوا دائماً حزام الأمان

كونوا المثال الجيد بوضعكم لحزام الأمان.

توقيع اتفاق القيادة.

إذا كنت أحد الوالدين لمراهق يتعلم قيادة السيارة، فقم بتوقيع اتفاقية القيادة بينكما للحد من حالات الخطر عند القيادة، مثل اصطحاب مراهقين معهم أو القيادة في الليل.

يمكن للخوذة أن تساعد.

يجب أن يرتدي الأطفال خوذة مناسبة في أي وقت يكونون فيها على دراجة نارية أو دراجة هوائية أو لوح تزلج أو دراجة بخارية أو زلاجات.

صحن الدموع

تأمل وصلاة

ما الذي يدفعك للهرب؟
ما هي ردة فعلك
الغريزية عندما تواجه
مشكلة؟

أيها الآب، عندما تقسو
الحياة، أعطني القوة.
إمنحني وجودك وراحتك،
لأنه بدونك، أنا ضائع.

في بوسطن ، ماساتشوستس، لوحة تحمل عنوان "عبور وعاء الدموع"، تذكر بأولئك الذين تحدوا المحيط الأطلسي هرباً من الموت أثناء مجاعة البطاطس الأيرلندية المأساوية التي حدثت في أواخر أربعينيات القرن التاسع عشر. أكثر من مليون شخص لاقوا حتفهم في تلك الكارثة، في حين أن مليوناً أو أكثر تركوا منازلهم لعبور المحيط، والتي أطلق عليها جون بويل أورايلي إسمًا شعريًا "وعاء الدموع". بسبب الجوع والألم، سعى هؤلاء المسافرون خلف بعض من الأمل في الأوقات اليائسة.

في المزمور ٥٥، يشارك داوود كيفية بحثه عن الأمل. على الرغم من أننا غير متأكدين من تفاصيل التهديد الذي يواجهه، إلا أن ثقل تجربته كان كافياً لكسره عاطفياً (عدد ٤-٥). ردة فعله الغريزية كانت أن يصلي، "أه ، لو كان لي أجنحة حمام! لكنت أطيّر بعيداً حيث أجد الراحة" (ص ٦).

مثل داوود، قد نرغب في الهروب إلى بر الأمان في خضم الظروف المؤلمة. ولكن بعد النظر في محنته، اختار داوود أن يلتجئ إلى إلهه بدل الهروب من الألم، وهو يرثم، "أما أنا، فأدعو الله، والرب ينقذني." (ص ١٦).

عندما تواجه المشاكل، تذكر أن الله هو إله الراحة القادر على العبور بك في أحلك اللحظات وأعمق المخاوف. لقد وعد بأن يسمح ذات يوم كل دموعنا بنفسه (رؤيا ٤:٢١). الآن وبكل تأكيد، يمكننا أن نثق به في دموعنا.

—بيل كراودر
المصدر: odb.org

تابعونا لأخبار يومية
ورسائل ملهمة!
أحب صفحة الفيسبوك
الخاصة بنا!



www.facebook.com/
najicherfanfoundation

إقتباس!

"الحياة هي ما يحدث عندما تنشغل
في وضع خطط أخرى."

— جون لينون

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: +9614522221

www.najicherfanfoundation.org

كيف أتذكر ناجي...

(مأخوذ من كتاب ناجي: "الصبر الحقيقي" ص. ٢٦-٢٧)



يبدو أحياناً بعض الأحيان. يستمر ناجي في تنمية ذهنه واختبار أفكاره التحريرية. واكتشف ثروة من النعم التي تجعل حياته حسنة ومليئة بالفرص.

وفي يوم من الأيام، نزل الدرج متوجهاً إلى منزله في مونتريال. وكلما تغلغل في حلقة أيامه، أدرك

صغر أفكاره حتى ذلك الحين. ودخل شيء بين عقله وقلبه حتى لم يعد بإمكانه إنكار ضرورة الهدف في حياته. كان عليه أن يفكر كإنسان عظيم وألا يسعى إلى تحقيق ما تطلبه منه أنانيته وما يفرضه عليه نهجه. فقد قالها بصوت عالٍ: "أنا وحدي، أنا ونفسي". وهذه المرة آمن بكلماته. ففهم

ودخل شيء بين عقله وقلبه حتى لم يعد بإمكانه إنكار ضرورة الهدف في حياته. كان عليه أن يفكر كإنسان عظيم وألا يسعى إلى تحقيق ما تطلبه منه أنانيته وما يفرضه عليه نهجه.

أنه يملك مؤهلات النجاح جميعها ويملك كل النعم التي منحه إياها أهله ورفاقه المحبين. كان فرحاً بقدوم فصل الصيف وممتناً لمعالجيه وأطبائه لأنهم ساعدوه على الوصول إلى هذه المساحة اللامعة والجديدة حيث للأشياء معنى. ضحك في قرارة نفسه وقال: "شاهدوني وأنا أطيّر".

بقيت قدرات ناجي الذهنية فعالة بعد الحادث على الرغم من أنه كان يجد صعوبة في التركيز عندما يكون تعباً. لم يدرك فعالية التصميم والعزم إلا عندما أصبح أكثر جدية وقال لنفسه: "عليك تحدي نفسك يا رجل ولتعرف أن كل شيء ممكن". شجعت هذه الفكرة على توظيف طاقاته بشكل طبيعي من خلال جسد أبي الإصغاء ونسي ما كانت وظائفه قبل الإصابة الدماغية تلك. تذكر عقله الحرية الجسدية وراح يحث يديه ورجليه على المضي قدماً نحوها فتبعاً أوامره ولكن ضمن حدود. وكان فكره يحث جسده وعاطفته على النمو والتقدم. وسرعان ما أدرك ناجي أن الدماغ سيف ذو حدين. حدّه الأول عدوّه والحد الثاني منقذه.

وقد أرسل ناجي هذه الرسالة عبر الفاكس إلى صديقه في أثينا: "في يوم من الأيام، لم أستطع التركيز على مسألة رياضية نحلها في الصف. فبدأت أسأل نفسي: "لماذا أواجه هذه المشكلة في التركيز؟" وخطرت في بالي فكرة. السبب هو الضغط الذي يعاني منه الدماغ. رائع!!! هذا يعني أنه إذا كان الدماغ يعاني من ضغط ونحن نعرف أن الدماغ منبع كل حركة، نجد أن التوتر في جسدنا يأتي من دماغنا. عظيم!!! فهتمت قصدي؟ إن أرحت دماغي، يرتاح جسدي. هذا مبدأ بسيط. بسيط جداً. ويبدو سهلاً للغاية. حسناً، كيف يسير هذا؟ كيف أريح دماغي؟ إن التركيز على عدد من النقاط يولد ضغطاً على الدماغ. وعليه فالحل يكمن في التركيز على كل نقطة بمفردها".

كان ناجي سريعاً بإطلاق الأحكام على المواقف التي يواجهها والأشخاص الذين يتعامل معهم، لكنه بعد تلقّيه العلاجات التأهيلية وبعد سماعه عدة محاضرات من أشخاص يحبونه ويدعمونه تخلى ناجي عن هذا التصرف. وبعد بلوغه مرحلة نضج عالية اقتنع ناجي بأنه لا مجال للهروب من واقعه.

ومارس ناجي علاجه بنفسه من خلال التركيز وضبط النفس. ويوما بعد يوم، توصل إلى فهم معنى احترام النفس واحترام الآخرين. التواجد مع ناجي شرفان هو تجربة رائعة. فكلامه مباشر ولديه سحر خاص مع أن تصرفه

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 تنوّع بعمل أفرادها المتفاني التطوعي 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، أثينا 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، كئاتهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

يتوفر هذه العدد باللغات العربية والإنجليزية واليونانية والهولندية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والألمانية. إن إدارة المؤسسة والموظفين ممتنون جداً 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@najjcherfanfoundation.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.
© ٢٠١٩ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.