

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

دروس مهمة في الحياة تتعلمها متأخرين

الحياة تجربة تعليمية مستمرة...

لا تفرض أفكارك على الآخرين، دعهم يطلبون المساعدة والنصح.

في هذا العدد

بالنسبة للرضاعة الطبيعية

معظم الأمهات يردن الرضاعة الطبيعية ولكن العديد منهم يتوقفن عن ذلك باكراً لنقص الدعم.

أسباب صحية مثيرة للإعجاب تحثك على تناول المزيد من الكوسى

ما هي الفوائد الغذائية للكوسى؟

التصحر يهدد كوكبنا

يقول البابا فرانسيس إن السرعة في إزالة الغابات وفقدان التنوع البيولوجي في كل دولة يهدد مستقبل الكوكب.

الشباب في خطر!

يقول البابا فرانسيس إن السرعة في إزالة الغابات وفقدان يموت العدد الأكبر من الشباب من جزاء الحوادث على الطرقات أكثر مما يموتون بسبب فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز...

طوال حياتنا نستمر في النهوض والسقوط، والتقاط الدروس المهمة على طول الطريق. بعض هذه الدروس تأتي من التجربة، ولكن هناك دروس أخرى نتعلمها من خلال مشاهدة الآخرين أو قراءة الكتب. ولكن بغض النظر عن مقدار ما نتعلمه من الكتب، هناك فرق كبير بين الخبرة العملية والنظرية. وهناك العديد من دروس الحياة التي لا يمكننا تعلمها حتى نواجه مواقف معينة في حياتنا.

قد يقول معظم الناس أن هناك بعض الدروس التي تأتي متأخرة للغاية، وتجذب انتباهنا وغير متوقعة. فيما يلي بعض أهم الدروس التي يتعلمها الأشخاص بالطريقة الصعبة.

امش طريقك الخاص

يحب الناس أن يدينوا الآخرين، هذا الضغط يمكن أن يجعلك بعيداً عن المسار الذي بدأت في نحتة لمستقبلك. لا تتدخل في تطلعات الآخرين ولا تدع أهداف وأحلام شخص آخر تؤثر على رؤيتك للحياة، إنه طريقك عليك أن تقرر أين يأخذك والمدة التي يستغرقها حتى تبلغ هدفك.

اعتني بصحتك باكرًا

عندما نكون يافعين يمكننا استنفاد أجسامنا إلى أقصى الحدود يومًا بعد يوم ونشعر أنه لا يمكن أن يمسننا أي سوء ونحن لا نقهر. ومع ذلك، كلما تقدّمنا في العمر فإن الشرب والتدخين وتناول الوجبات السريعة تؤثر سلبيًا على صحتنا. إبدأ بتطوير عادات صحية بينما لا تزال شابًا وبصحة جيّدة، داوم على فحوصات منتظمة مع طبيبك وطبيب الأسنان من أجل منع المشاكل في المستقبل.

قدر قيمة كل لحظة

الحياة تمر بشكل أسرع مما نعتقد، فعندما نكون في العشرينات من العمر نعتقد أننا سنبقى هناك إلى الأبد، ولكن قبل أن تدري يكون قد فات الأوان على الأشياء التي أردت القيام بها في شبابك. عش حياتك إلى أقصى حد لأن الحياة قصيرة ولا نعرف أبدًا ما الذي يخبّوه الغد.

عش ودع غيرك يعيش

كثيرا ما نحاول مساعدة الناس عندما نرى أنهم يرتكبون خطأ، هذا النوع من السلوك يمكن أن يقودنا إلى جميع أنواع المشاكل وسوء الفهم، الأفضل ألا نفرض أفكارنا على الآخرين، دعهم يسعون لطلب مساعدتنا وتوجيهاتنا. إنّه لمن الأفضل البقاء بعيدًا والسماح لهم بطلب مشورتك وإلا سوف تبدو متطفلاً.

تكيّف مع أهدافك

في بعض الأحيان نشعر أن هذا هو الوقت المناسب لاتخاذ إجراءات ووضع الخطط موضع التنفيذ ثم ندرك أننا كنا على خطأ. من المهم تحليل موقفنا الحالي بدقة وكيف يمكن لأنشطتنا أن تؤثر على مستقبلنا. من الأفضل أحيانًا تأجيل هدف معين أو حتى تغييره بشكل مؤقت، فمسألة التوقيت مهمة جدًا في مدى الاستفادة من الخطوة القادمة أو عدمه.

لكل فعل يقابله رد فعل معاكس

قبل أن تقول شيئًا ما أو تتصرف بطريقة معينة، فكّر في العواقب، يمكن أن يكون الشخص الآخر غير مستعد لسماع الحقيقة أو أنه لن يستجيب لإشارتنا، بغض النظر عن مدى نوايانا الجيدة. تعامل مع كل كلمة بحذر.

خذ هذه النصائح كإرشادات وليس كقواعد. حياتك هي حياتك وأنت تعرف ما هو الأفضل لك.



لا تتردد عندما يجب عليك التصرف

هناك مثل روماني قديم يقصد "اغتنام اليوم". في أكثر الأحيان، فشلنا في التصرف بسببه عدم الثقة أو عدم الشجاعة. هذا التردد يمنعنا من المضي قدمًا ويضعنا في قفص من التساؤلات عما قد يحصل. كلما شعرت أن الوقت قد حان للعمل، إفعل ذلك بغض النظر عن النتيجة، سوف ينتهي بك الأمر بتعلّم درس جديد.

جرّب ما تعلمته

بغض النظر عن مدى اعتقادنا بأننا نعرف عن موضوع ما، فإنه بعد أن نستخدم تلك المعرفة فقط نتأكد من مستوى الفهم الفعلي الذي فتملكه. بالتأكيد، يمكننا أن نقرأ عن الطلاء وأن نتعلّم جميع التقنيات وأنواع الفرشاة ولوحات الألوان، إلخ... ولكن فقط عندما نأخذ قماشًا ونبدأ بالطلاء حينها نضع معرفتنا للإختبار.

لا تأتي الأشياء الجيدة بسهولة

إذا كنت ترغب في الحصول على حياة جيدة مع حياة مهنية ناجحة ورضى عاطفي وأصدقاء جديرين بالثقة، فيجب أن تعمل بجد. يلعب الحظ دورًا في حياتك ولكن الباقي يعود لمجهودك اليومي وقدرتك على التعلم من أخطائك. لا تفكر للحظة في أن شخصًا آخر سوف يخوض معاركك أنت بنفس القوة والتفاني كما تفعل.

لا تتردد أبدا في المحاولة مرة أخرى

حتى عندما نكون مستعدين جيدًا، فهناك احتمال أن ن فشل في تحقيق هدفنا. يمكن للرياضي أن يقود السباق بأكمله ويسقط فقط قبل خط النهاية ويخسر، هذا لا يعني أنّ عليه أن يتوقف عن المنافسة. على العكس من ذلك عليه أن يعمل بجد أكبر للمنافسة القادمة، والنتائج ستظهر في نهاية المطاف.



بالنسبة للرضاعة الطبيعية...



"توفّر الرضاعة الطبيعية فوائد صحية لا مثيل لها للرضع والأمهات. إنها المعيار الذهبي السريبي لتغذية الرضع، حيث حليب الثدي مصمّم بشكل فريد لتلبية الاحتياجات الصحية المتنامية للطفل. يجب علينا بذل المزيد من الجهد لخلق بيئات داعمة وآمنة للأمهات اللاتي يخترن الرضاعة الطبيعية."

-دكتور. روث بيترسن، مديرة قسم التغذية والنشاط البدني والسمنة في مركز السيطرة على الأمراض

"بالنظر إلى أهمية الرضاعة الطبيعية على صحة الأمهات والأطفال، إنّه لمن المهم جدًّا أن نتخذ إجراءات لدعم الرضاعة الطبيعية. فقط من خلال دعم الأسرة والمجتمعات والأطباء وأنظمة الرعاية الصحية وأرباب العمل سنكون قادرين على جعل الرضاعة الطبيعية الخيار السهل."

-دكتور. جيروم م. آدمز، جراح عام بالولايات المتحدة

الرضاعة الطبيعية مفيدة للرضيع كما للأمّ فيمكنها أن تقلّل من خطر حدوث بعض الحالات الصحية القصيرة والطويلة الأجل لكل منهما.

معظم الأمهات يرغبن بالرضاعة الطبيعية، لكن الكثير منهنّ يتوقفن باكراً بسبب نقص الدعم، لكن بعض العوامل تُحدث فرقاً فيما إذا كان الأطفال يرضعون رضاعة طبيعية أم لا وحسب فترة الرضاعة أيضاً.

الرضاعة الطبيعية هي استثمار في الصحة، وليس مجرد قرار حياة. قلّت المخاطر عند الرضع الذين يرضعون من الثدي:

- الربو
- البدانة
- داء السكري من النوع ٢
- التهابات الأذن والجهاز التنفسي
- متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)
- التهابات الجهاز الهضمي (الإسهال / القيء)
- التهاب الأمعاء والقولون الناخر للأطفال الخدج

يمكن للرضاعة الطبيعية أن تساعد في تقليل مخاطر الأم من:

- ضغط دم مرتفع
- داء السكري من النوع ٢
- سرطان الثدي
- سرطان الثدي



أسباب صحية مثيرة للإعجاب تحثك على تناول المزيد من الكوسى

قد يعني هذا أن جسمك لم يعد يتطلب كميات كبيرة من الأنسولين لمعالجة السكر. هذا يمكن أن يغير خطر الإصابة بمرض السكري. تشير الدراسات إلى أن تضمين ٣٠ جرامًا على الأقل من الألياف في نظامك الغذائي اليومي يقلل من خطر الإصابة بمرض السكري بشكل كبير.

يدعم الدورة الدموية الصحية والقلب السليم

الكوسى منخفضة الدهون والصوديوم، ولكنها غنية بالألياف والبوتاسيوم، هذه الخصائص تساعد على الحفاظ على الدورة الدموية صحية. يساعد انخفاض الصوديوم والبوتاسيوم المرتفع في الحفاظ على ضغط دم صحي في حين أن الألياف مثل السكريات في الكوسى تخفض مستويات الكوليسترول في الدم. يعمل هذا المزيج بالتآزر للحفاظ على الدورة الدموية الجيدة، وهو أمر ضروري لضغط الدم السليم وصحة القلب.

يحسن صحة العين

يعتبر الكوسى مصدرًا جيدًا لمضادات الأكسدة والمواد المغذية النباتية التي تحمي الصحة، بما في ذلك فيتامين C وبيتا-كاروتين والمنغنيز والزيكسانثين واللوتين. يعد زيكسانثين ولوتين مفيدًا بشكل خاص في الحفاظ على صحة العين وتحسينها من خلال مكافحة الجذور الحرة. هذا يقلل من خطر الإصابة بظروف العين المرتبطة بالعمر مثل الجلوكوما وإعتام عدسة العين، وتنگس البقعة الصفراء.

يعزز الطاقة

نظرًا لأن الكوسى مصدر غني بالفيتامينات ب، وخاصة الفولات والريبوفلافين و B6، فقد يساعد ذلك على زيادة إنتاج الطاقة في الجسم. هذا يقلل من التعب ويحسن المزاج. يحتاج الجسم إلى فيتامينات ب للبروتين والتمثيل الغذائي للكربوهيدرات، تساعد هذه الفيتامينات أيضًا في وظائف المخ المختلفة بما في ذلك الإدراك.

فقدان الوزن

إشارة إلى أن الوزن الزائد في الجسم ينتج عادة عن الاستهلاك المنتظم للكربوهيدرات والأطعمة السكرية، جميع فوائد الكوسى هذه مثيرة للإعجاب، لذا حاول إضافة المزيد إلى وجباتك وإذا استطعت حاول زراعتها.

كوسى - سكاوش صيفي - هي عضو في عائلة القرع. الفاكهة الداكنة تكون عادة أعلى في العناصر الغذائية. ولكن ما هي الفوائد الغذائية للكوسى؟

يحتوي الكوسى على صفر دسم وهو غني بالماء والألياف. كما أنه يحتوي على كميات كبيرة من الفيتامينات B6، الريبوفلافين، الفولات، C، و K، والمعادن، مثل البوتاسيوم والمنغنيز. ويحتوي على المغذيات النباتية المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات. هذا يجعل الكوسى غذاء غني بالمواد الغذائية يجب أن تدرجه في نظامك الغذائي.

الفوائد من أكل الكوسى

يحسن الهضم

الكوسى يقلل من الإمساك وغيرها من المشاكل في الجهاز الهضمي. يحتوي على نسبة عالية من الماء ويحتوي على كميات كبيرة من الألياف والشوارد والمواد المغذية الأخرى الضرورية للجهاز الهضمي الصحي. الاستهلاك المنتظم للكوسى يمكن أن يساعد أيضًا في تجنب القرحة، القولون العصبي وسرطان القولون.

يبطئ الشيخوخة

الشيخوخة ناتجة عن نشاط السموم والجذور الحرة والالتهابات التي يتعرض لها الجسم على مرّ السنين. يمكن تقليل هذه السموم والالتهابات عن طريق مضادات الأكسدة والأطعمة المضادة للالتهابات. الكوسى غنية بالمواد المضادة للأكسدة والمغذيات النباتية المضادة للالتهابات، والتي تساعد على تخليص الجسم من الجذور الحرة والالتهابات الزائدة.

يخفض مستويات السكر في الدم

ارتفاع مستويات السكر في الدم ومرض السكري هي المشاكل التي تزداد سوءًا بسبب اتباع نظام غذائي غني بالكربوهيدرات (غير الصحية) وانخفاض في الألياف. من خلال تضمين الكوسى في نظامك الغذائي، فأنت تزيد من تناول الألياف. يمكنك أيضًا تقليل تناول الكربوهيدرات لأنك ستشعر بالراحة لفترة أطول. هذه التغييرات في النظام الغذائي يمكن أن تساعد في تقليل مستويات السكر في الدم وزيادة حساسية الأنسولين.

يقول البابا إن التصحر يهدد كوكبنا



يقول البابا فرانسيس إن إزالة الغابات بالشكل السريع الذي يحصل وفقدان التنوع البيولوجي في كل دولة من العالم يجب ألا نتعامل معه كقضايا محلية منفصلة لأنها تهدد مستقبل الكوكب.

وجّه البابا فرانسيس نداءً في زيارته إلى مدغشقر، رابع أكبر جزيرة في العالم، والتي تقول معاهد البحوث ووكالات الإغاثة إنها فقدت حوالي 44% من غاباتها على مدار الأعوام الستين الماضية، وما زاد هذه الجريمة فداحة هو التصديرات غير القانونية من خشب الورد وخشب الأبنوس. ركز فرانسيس على الفساد المستشري، وربطه بالفقر المستمر وطويل الأجل، وكذلك الصيد الجائر والتصدير غير القانوني للموارد الطبيعية.

"إن تدهور هذا التنوع البيولوجي يهدد مستقبل البلاد والأرض، وطننا المشترك"، قال

البابا.

بعد حرائق ضخمة وقعت مؤخراً في منطقة الأمازون، رفض الرئيس البرازيلي "جير بولسونارو" الانتقادات الدولية بشأن سياسته لتوسيع الأراضي الزراعية، قائلاً إنها كانت قضية محلية.

"إن الغابات الأخيرة مهددة بحرائق الغابات والصيد الجائر والقطع غير المقيد للأراضي الحرجية القيمة. وقال البابا فرانسيس إن التنوع البيولوجي للنباتات والحيوانات مهدد بالانقراض والتصدير غير القانوني." قال البابا فرانسيس.

وأضاف البابا أنه يجب إنشاء وظائف للأشخاص لأن سبل العيش تلحق الضرر بالبيئة لذلك لن يروه الوسيلة الوحيدة للبقاء.

"لا يمكن أن يكون هناك نهج إيكولوجي حقيقي أو جهود فعالة لحماية البيئة دون تحقيق العدالة الاجتماعية القادرة على احترام الحق في الوجهة المشتركة لخيرات الأرض، ليس فقط للأجيال الحالية ولكن أيضاً للأجيال القادمة."

المصدر: [reuters.com](https://www.reuters.com)

صلاة لمنكري القلوب

يا رب ، قلبي محطم لكنك قريب. روحي محطمة، لكنك أنت المنقذ. كلمتك هي أمني. إنها تنعشني وتريحني خاصة الآن. روحي تجزع، لكنك أنفاس الحياة بداخلي. أنت عوني، أنت صخرتي. أنا ضعيف لكنك قوي. أنت تبارك المحزونين، وأنا واثق بأنك تباركني وتبارك عائلتي مع كل ما نحتاجه. سوف تنقذني من هذه السحابة المظلمة، من اليأس لأنك تسعدني باسم يسوع، آمين.

الشبان في خطر!

إن عددًا كبيرًا من الشبان ما بين ١٥ - ٢٩ يموتون بسبب حوادث السير أكثر من مرض نقص المناعة، الملاريا، السلّ والقتل. هذا يعني أن حوادث الطرق تشكل تهديدًا خطيرًا للشباب بغض النظر عن مكان وجودهم.

ماذا نعرف؟

الإحصاءات واضحة وليس هناك شك في أن الأزمة التي تواجه الشباب حقيقية للغاية: إصابات حوادث الطرق هي السبب الرئيسي للوفاة بين الشبان الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عامًا. أكثر من ٣٠٪ من القتلى والجرحى في حوادث المرور أقل من ٢٥ سنة.

البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل

معظم الشباب الذين لقوا حتفهم بسبب إصابات المرور على الطرق يعيشون في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل وهم من مستخدمي الطريق الغير محصّنين- المشاة وراكبي الدراجات وراكبي الدراجات النارية ومستخدمو وسائل النقل العام. يؤثر الوضع الاجتماعي والاقتصادي للأسرة على احتمال تعرّض طفل أو شاب صغير للقتل أو الإصابة في حادث سير، فأولئك الذين ينتمون إلى خلفيات فقيرة اقتصاديًا، في كل من البلدان الغنية والأكثر فقرًا، هم الأكثر تعرّضًا للخطر.

الذكور

أكثر من نصف الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق بين الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٥٥ عامًا و ٧٣٪ من الذين فقدوا حياتهم هم من الذكور. وهذا يعني أن الضحايا هم في ذروة الحياة وغالبًا ما يكون المعيل لعائلاتهم. يمكن لخسائرهم دفع أسرهم أكثر إلى الفقر.

لماذا الشباب في خطر متزايد؟

تتضافر ثلاثة عوامل رئيسية لتعريض الشباب لخطر حوادث المرور في جميع أنحاء العالم: العمر، نقص الخبرة والجنس (بين السائقين، الشباب الذين تقل أعمارهم عن ٢٥ عامًا هم على الأرجح ثلاثة أضعاف ما يقتل من الإناث في هذا العمر). هذا بالإضافة إلى العوامل التي تعرض جميع الفئات العمرية لخطر أكبر، بما في ذلك عدم وجود قوانين للسلامة على الطرق وعدم كفاية إنفاذ القانون وتهالك الطرق والمركبات.

يجب علينا أيضًا مراعاة "السياق البيئي" - على سبيل المثال، الطرق التي لا تلبى احتياجات جميع مستخدمي الطرق مثل المشاة والأطفال؛ المشاة وراكبي الدراجات الذين يشاركون الطريق مع حركة مرور الآليات؛ عدم كفاية إنفاذ قوانين السلامة.

المصدر: cdc.gov



عوامل الخطر الرئيسية

فيما يلي عوامل الخطر التي تساهم في إصابات المرور على الطرق بين الشباب:



عدم وضع الخوذة



السرعة



القيادة تحت تأثير الكحول



عدم وضع حزام الأمان



القيادة المشتتة

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



www.facebook.com/najicherfanfoundation

مغسولٌ نظيفًا

تأمل وصلاة

أين تذهب بذنبك؟ كيف
يمكنك أن تعيش بشكل
مختلف اليوم مع العلم
أن موت يسوع لديه
القدرة على إزالة الذنب
و "وصمة" خطيئتك
بالكامل؟

دم يسوع يغسل وصمة
الخطيئة.

لم أصدق ذلك. كان قلم جل أزرق قد أخفى نفسه في ثنايا المناشف البيضاء ونجا من في آلة غسل الثياب، لينفجر في آلة تجفيف الغسيل. كانت البقع الزرقاء القبيحة في كل مكان وخُربَت المناشف البيضاء فأى كمية من التبييض ستكون قادرة على إزالة هذه البقع الداكنة.

بينما كنت أرسل على مضمض المناشف إلى كومة الخرق، تم تذكيري برثاء إرميا الذي كتبه نبي العهد القديم والذي يصف الآثار الضارة للخطيئة. برفض الله والانتقال إلى الأصنام (إرميا ٢:١٣)، أعلن إرميا أن شعب إسرائيل قد تسبب في وصمة عار دائمة في علاقته مع الله: "على الرغم من أنك تغسل نفسك بالصابون وتستخدم وفرّة من مسحوق التطهير، وصمة عار من الذنب الخاص بك لا يزال أمامي"، يعلن الرب الإله" (٧. 22). لقد كانوا عاجزين عن التخلص من الأضرار التي لحقت بهم.

من المستحيل إزالة وصمة خطايانا بمفردنا، لكنّ يسوع فعل ما لم نستطعه من خلال قوّة موته وقيامته، "يطهر [المؤمنين] من كل خطيئة" (١ يوحنا ١:٧).

حتى عندما يكون من الصعب تصديق ذلك، يتمسك بهذه الحقيقة الجميلة: لا يوجد أي ضرر من جرّاء الخطيئة لا يستطيع يسوع إزالتها تمامًا. إن الله مستعد وجاهز للتخلص من آثار الخطيئة لأي شخص يرغب في العودة إليه (آية ٩). من خلال المسيح، يمكننا أن نعيش كل يوم في حرية وأمل.

—ليزا م. سمرا
المصدر: odb.org



إقتباس!

"الحياة تُفهم بالنظر إلى الوراء؛
ولكنّها تعاش إلى الأمام."

— سورين كيركيجارد

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")



الواقع ". كانت هذه الكلمات نتيجة لمزاج سيئ نجم عن التعب. كانت تقلباته المزاجية بمثابة تذكير دائم بمدى تغير حياته منذ وقوع الحادث. كلما كان حزينا أو مكتئبا، فكر في نفسه، "لذا، كل شخص لديه مشاعر

مثل هذا". لقد كان يعترف بوجود الآخرين وتفهمهم، أنه من نواح كثيرة، كان مثل أي شخص آخر. بدأ يشعر أن "كل واحد منا لديه قلبه مع الله."

طوال سنوات علاجه، احتفظ ناجي بدفتر وأراد كتابة كتاب عن تجربته. في عام ١٩٩٨، بدأ في تحرير كتاباته ووضع هذا في مقدمة جميع الأنشطة الأخرى. اقتربت هذه العملية من تحقيق هدفه المتمثل في كتابة كتاب يصف الأحداث التي أدت إلى الحادث وغيوبته وعلاجه وشفائه.

"أعرف الكثير من الحالات الأخرى التي كانت تعاني من حالات مماثلة - وحالات أسوأ حتى- ولكن لم يتحدث أي منهم عن ذلك بالفعل. لقد فعلت ذلك لمجرد إخراجها وإعلام الجميع بما مررت به. والأهم من ذلك كله، أنني أريد أن أساعد جميع الذين يواجهون الموقف الذي كنت فيه. الأشياء في هذا الكتاب شخصية للغاية، لكن كان علي فقط أن أتركها وأعبر عن الطريقة التي أشعر بها."

أخيرا، أنهى الكتاب، وكرسه للمعالجين الذين علموه المشي والشخص الذي علمه التنفس والتحدث من وسط جسده. في النهاية فهم كلمات والده: "الصبر فضيلة. هناك وقت لكل شيء. لا تخافوا."

حالة الواقع هي حالة تقوم على واقع أو حقيقة. عندما يعيش الشخص في الواقع تكون الظروف المحيطة به عملية وصداقة وحقيقية. هذه الظروف ليست مريحة أو ممتعة دائما، لكن الانزعاج يتطلب الانتباه وقوة الوعي. عندما يصبح الموقف مؤلما بما فيه الكفاية، يُجبر المرء على إسقاط حجاب الوهم الذي يحجبنا بكل رحمة عن كل ما نتمنى أن ننسى.

كتب ناجي شرفان هذه الكلمات لعائلته في أثينا. "أنت تعرف أن الحياة بالنسبة لي أصبحت حقيقة واقعة. ولكن هل تعلم؟ لدغات

في النهاية فهم كلمات والده: "الصبر فضيلة. هناك وقت لكل شيء. لا تخافوا."

كان شابا مفكرا ينبثق من التصميم اللازم للتعامل مع ظروف حياته. لقد ناضل من أجل احتواء الإحباط ولكن كان لديه عادة اختيار الممارك لإطلاق التوتر المحاصر في جسده وعقله. لقد كتب قائلا: "كان لا بد من التخلي عن شخص ما". من خلال السباحة والتنفس والتأمل، كان يتحكم في مزاجه.

People Are Born To Shine!

هذه نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز 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 تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أية معلومات غير دقيقة. تود مؤسسة ناجي شرفان أن تتوجه بعمل أفرادها المتطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد الفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديماريز، 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 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 لايمان للغة الهولندية، لينا رزق الله وريتا أبو جودة للغة العربية.

لاشتركاكتم، 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.