

# 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.

نشاطات ميلادية

## مهمة عيد الميلاد

### ٢٠١٩

في صخب وضجيج الأعياد، نسارع لشراء الهدايا وتعليق الزينة فيما ننسى بسهولة المعنى الأول للاحتفال بالعيد.

"لذا ضعوا النور عاليًا حتى يراه العالم. ها أنا النور الذي ترفعونه - الذي رأيتموني أفعله." (٣ نافي ١٨:٢٤)

### في هذا العدد

#### أسئلة عليكم طرحها قبل الزواج

قبل أن تقولوا نذوركما، عليكم اعتبار بعض الأشياء المهمة حول علاقتكما.

#### الكالسيوم للشباب

ما هي الفوائد الغذائية للكوسى؟

#### فوائد الشراء محلياً

ما هي الفوائد على البيئة من خلال الشراء محلياً؟

#### جيوب لينكولن

كل شخص يحتاج إلى التشجيع، بما فيهم أبراهام لينكولن.

يسوع المسيح. ابن الله. مخلص العالم- الذي تنازل عن كل مجد ليقدّم نفسه ذبيحة كفارة عن خطايانا. إنه سبب العيد. وإحدى أعظم الطرق التي يمكننا تكريمه خلال الاحتفال بميلاده هي أن نتمثّل به ونخدم من حولنا كما يفعل.

بمحبة، بلطف، واحداً تلو الآخر.

كما قال للنبيت، "لذا ضعوا النور عاليًا حتى يراه العالم. ها أنا النور الذي ترفعونه- الذي رأيتموني أفعله." (٣ نافي ١٨:٢٤).

لتطبيق ذلك، وللسنة العاشرة على التوالي، قام فريق مؤسسة ناجي شرفان برفقة متطوعين بزيارة الأيتام والمسنين والمرضى وأسرهم والممرضات والأطباء وفرق الرعاية الطبية التي تعمل خلال عيد الميلاد، الذين تستنى لهم فرصة الاحتفال فرحاً بالعيد مع الأناشيد والصلوات!

## مهمة عيد الميلاد ٢٠١٩



صور خلال مهمة عيد الميلاد: متطوعون يساعدون فريق مؤسسة ناجي شرفان الخيرية خلال المهمة الميلادية.

مقطع مطبوع بإذن

الأعمال الحسنة

## القليل من المساعدة تذهب أشواطاً بعيدة!

كنت في رحلة طيران لمدة عشر ساعات. كنت أجلس على مقعد قرب الممر وكانت هناك امرأة تجلس على مقعد بجانب النافذة ولم تكن قادرة على إمالة مقعدها. لذلك، طلبت المضيئة واشتكت من أن المقعد لن يتكئ. وصلت المضيئة فوقي لمحاولة الضغط على زر مقعدها، ولكن دون جدوى.

ثمّ عرضت نقل المرأة إلى مقعد آخر، لكن المقاعد الوحيدة المتاحة كانت المقاعد المتوسطة. قالت المرأة إنها لا تستطيع الجلوس بشكل مريح في مقعد في الوسط، وقررت للأسف البقاء في مقعدها الحالي.

فكرت في مساعدتها بطريقة ما. جربت أزار المقعد الخاص بي وكان من الصعب جداً الضغط عليها، ولكنها أعادت المقعد إلى الخلف. اتكأت على المرأة وأخبرتها أن الأزرار صعبة في بعض الأحيان، وطلبت منها أن تحاول دفعها بقوة في ذراعها.

لقد حاولت ذلك ووضعت بعض الطاقة بالفعل، وإذا بظهر المقعد يميل إلى الخلف! كانت سعيدة للغاية. ستكون الآن قادرة على الراحة في هذه الرحلة الطويلة. أنا سعيدة جداً لأنني قررت المساعدة. فمساعدة الآخرين تجعلني أشعر بالارتياح.

المصدر: kindspring.gov

# أسئلة تحتاج أن تطرحها مع الشريك قبل قول النعم الأبدية

هل أنتما  
حقًا مستعدّين  
للزواج؟



## ما هو مفهومكما للمال؟

التحدّث عن المال هو من أصعب المواضيع على الأزواج للتطرّق إليه. يمكننا معالجة مواضيع الدين والسياسة والجنس، لكننا نتجنب قدر الإمكان المناقشات حول النقود. هل أحد الزوجين منفق ومدّخر؟ تأكدًا من أنكما على اتفاق قوي جدًّا بشأن الأموال قبل عقد الزواج. غالبًا ما تكون الخلافات حول المال مريرة ويمكن أن تؤدي إلى زواج بائس.

## ماذا سنفعل في عيد الميلاد؟

...أو عيد الفصح، أو أي عطلة أخرى. هذه هي الأوقات التي نميل فيها إلى توقع الانغماس في تقاليد طفولتنا. وغالبًا ما نشعر بعدم الارتياح إذا اضطررنا لقضاء العطلة بطريقة تختلف عن الطريقة التي قضيناها في صغرنا. من المهم مناقشة هذه الأشياء مسبقًا حتى تتمكن من إيجاد طريقة للتكيف مع ما تريدهما.

## هل سنستمر في المواعدة؟

ليس من السهل دائمًا إيجاد الوقت معًا كزوجين، لا سيما عندما يكون لديك مدفوعات رهن عقاري مستحقة ومتوجّبات رعاية الأطفال. ولكن قبل الزواج، من الجيد أن تكون لديك محادثة حول كيفية إستمرارية قضاء الوقت معًا كزوجين. فالأزواج الذين يفعلون ذلك يحافظون على علاقة أكثر رومانسية ومؤنسة.

الزواج هو التزام كبير، لذلك عليك أن تتأكد من أن الشخص الآخر يناسبك تمامًا. قبل أن تغوص وتقول "نعم"، اطرح هذه الأسئلة للتأكد من أنك ستعيش بسعادة بعد ذلك.

المصدر: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

التخطيط لحفل زفاف هو وقت مثير للأزواج. أنت واقع في الحب، وأنت سعيد ولا يمكنك الانتظار لقضاء بقية حياتك معًا. ولكن قبل أن تقول نذر الخاص بك، قد ترغب في النظر في بعض الموضوعات حول علاقتك.

لا يجب أن تكون مناقشة الحياة الكبيرة خارج الطاولة عندما تكون متزوجًا، لكن الخبراء يقولون إن بعض المحادثات غير قابلة للتفاوض على الإطلاق. "هل تريد إنجاب أطفال؟ ما هي معتقداتك الدينية؟ كم الديون التي لديك؟" ولكن هناك محادثات أقل تقليدية يمكن أن تكشف المزيد عن الشخص وتوقعاته للزواج. إليك بعض الأسئلة التي يجب أن تطرحها قبل المشي في الممر.

## كم تحتاج من الوقت لوحده؟

في بداية العلاقة، من المألوف رؤية الأزواج متصلين جدًّا لأنهم حريصين على قضاء بعض الوقت مع بعضهما البعض. ومع ذلك، يحتاج الجميع في النهاية إلى القليل من الوقت وحده. ستساعد المناقشة البسيطة حول مقدار الوقت الذي تحتاج إلى قضاءه بمفردك كل أسبوع في تجنب الشعور بالأذى لدى شريكك. يمكنه أن يفهم أنك لا ترفضه، ولكن فقط تريد إعادة شحن بطارياتك. بالإضافة إلى ذلك، إذا كان لدى الشريك مشاكل في تقبل ذلك، فعليك معرفة ما إذا كان لديه بعض مشاكل التبعية.

## كيف تتصور الحياة العائلية؟

في حين أن علاقة كل زوجين فريدة، من المهم معرفة مدى تأثير والديكما وأقاربكما في توقعاتكما حول الحياة الأسرية. إذ هناك عائلات تعطي الأولوية في حيلتها اليومية لأولادها وهناك عائلات تعطي الأولوية للزواج ويربّون الأطفال على الاستقلالية.

## ما هو تعريفكما للزواج الأحادي؟

في مجتمع اليوم، تتغير مفهومنا للزواج الأحادي بشكل كبير. بفضل التكنولوجيا، أصبح الوصول إلى الآخرين أسهل من أي وقت مضى. عليك أن تعرف ما هي حدود حريتك وما هو تعريف الآخر للزواج الأحادي. كن محددًا للغاية على سبيل المثال، ما نوع الحدود التي تتوقعها من خطيبتك عندما يتعلق الأمر بأصدقاء من الجنس الآخر؟ هل تعتبر الإباحية على الإنترنت انتهاكًا؟ في حين أن هذا قد يبدو منطقيًا بالنسبة لك، فإن العديد من الأزواج لا يدركون أنهم قد يعبرون الحدود.

# الكالسيوم: باني عظام المراهقين



## مصادر جيدة من الكالسيوم

- معظم الأطعمة في مجموعة الحليب
- الأجبان
- الزبادي
- أسماك معلبة ذات عظام طرية بما في ذلك السردين والأنشوجة وسمك السلمون
- الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة ، مثل اللفت ، الخردل الأخضر ، اللفت ، البوك تشوي
- التوفو إذا تم معالجته بكبريتات الكالسيوم
- الرقائق المصنوعة من الذرة المعالجة بالجير
- العصير المدعم بالكالسيوم والخبز والحبوب

## طرق أخرى للشباب لبناء عظام قوية

- تناول منتجات الألبان والأطعمة الأخرى المدعمة بفيتامين د.
- الحليب المدعم بالكالسيوم وعصير البرتقال والحبوب والجرانولا.
- بالنسبة للذين لا يشربون الحليب، فليحاولوا شرب الحليب الخالي من الدسم بنكهة الشوكولاتة. تمويه الحليب عن طريق إضافته إلى الشوربات والحلويات والمخبوزات والصلصات واليخانات.
- تحتوي ثماني أونصات من الزبادي و 2 أونصة من الجبن على نفس الكمية من الكالسيوم التي تحتوي على 8 أونصات من الحليب.
- التخفيف من تناول الملح، فإنه قد يحرم الجسم من الكالسيوم عن طريق زيادة الكمية التي تفرز في البول.
- حافظ على نشاطك البدني. حمل الأثقال يجعل عظام المراهقين أكثر قوة وكثافة. أي نشاط يجعل المراهق ينهض ويتحرك، سواء كان الركض أو الرقص أو المشي مع الكلب أو البولينج أو القفز.
- لا تدخن التبغ أو تشرب الكحول. بالإضافة إلى العديد من الآثار الضارة الأخرى، فإن السجائر والكحول تقلل من كتلة العظام.

خلال سنوات المراهقة، تمتص العظام النامية كمية أكبر من الكالسيوم من الدم أكثر من أي وقت آخر من الحياة. في مرحلة البلوغ المبكر، تتوقف عظامنا عن قبول الودائع. بعد ذلك بوقت قصير، يبدأ فقدان التدريجي للكالسيوم.

## منتجات الألبان والحليب

يوفر الحليب ومنتجات الألبان ثلاثة أرباع كمية الكالسيوم في النظام الغذائي الأمريكي. الأطعمة الأخرى تحتوي على الكالسيوم أيضًا، مثل البروكلي والكرنب، ومع ذلك، تحتوي هذه الخضروات أيضًا على مواد تضعف قدرة الجسم على امتصاص الكالسيوم.

## الكالسيوم اليومي الموصى به

ينصح الفتيان والفتيات الذين تتراوح أعمارهم بين تسعة إلى ثمانية عشر بتناول ألف وثلثمائة ملليغرام من الكالسيوم في اليوم، وهذا يعادل حوالي أربعة أكواب ونصف من الحليب قليل الدسم. لسوء الحظ ، يفشل ثلثا الفتيات المراهقات في الولايات المتحدة في تلبية هذا الشرط. وفقًا لمسح أجرته وزارة الزراعة الأمريكية، يتزايد عدد المراهقين الذين يتخلون عن الحليب لصالح المشروبات الأخرى- معظمها المشروبات الغازية. وقال أكثر من نصف المراهقين في الاستطلاع إنهم يشربون الحليب بانتظام، مقارنة بثلاثة أرباع المراهقين في السبعينيات من القرن الماضي.

## مكملات الكالسيوم

تدعم المعاهد الوطنية للصحة استخدام المكملات الغذائية للشباب الذين لا يحصلون على الكالسيوم الكافي من خلال نظامهم الغذائي. للحصول على الامتصاص الأمثل، لا ينبغي أن تؤخذ أكثر من خمسمائة مليغرام في وقت واحد. يمكن لطبيب الأطفال إرشادك فيما يتعلق بالجرعات المناسبة وتوقيتها. نظرًا لأن المراهقين يحصلون على نسبة كافية من الكالسيوم، فقد يكون من الأفضل تناول مكملات الكالسيوم بين الوجبات.

# الفوائد البيئية للشراء المحلي

المحاصيل. بالإضافة إلى ذلك، نظرًا لأن المنتجات طازجة ويتم جلبها مباشرة من المزرعة إلى المائدة فهذا يعني نفايات أقل. يعاني العديد من بائعي التجزئة الكبار من كمية نفايات كبيرة بسبب تلف المواد قبل شرائها. عندما نتبع نهج أكثر مباشرة من المزرعة إلى المائدة، نصل إلى كمية أقل من النفايات الغذائية.

## يحمي الأرض المحلية والحياة البرية

يساعد الشراء المحلي أيضًا على حماية الأراضي المحلية والحياة البرية. من خلال الشراء المحلي، أنت تدعم المزارعين والمنتجين المحليين. وبدعمك هذا، فإن هذه المزارع قادرة على العمل والإنتاج. نظرًا لأن المزارع يملكها ويديرها المزارعون والمنتجون المحليون، فلا يتم بيعها للمطورين المحليين. فيمكن المطورين المحليين تحويل الأرض بالكامل، مدمرين بذلك الحياة البرية التي تعيش هناك. أو يمكن لمستثمري الشركات الكبرى شراء المزرعة واتباع ممارسات زراعية غير إنسانية وغير صديقة للبيئة.

## اليد العاملة المحلية

وأخيرًا، هناك فائدة بيئية إضافية للشراء محليًا وهي دعم اليد العاملة المحلية. على سبيل المثال، إذا اشترت البقالة من سوق المزارعين المحليين، فأنت تساعد في إبقاء المزارعين المحليين والمبدعين والعمال في وظائفهم. أنت تخلق أيضًا فرصة لوظائف محلية أخرى مثل الفريق الذي ينظم سوق المزارعين، والفريق الذي يقيم الأكشاك، والفريق الذي ينظف في نهاية اليوم، وما إلى ذلك. كل هذه الأنشطة التجارية المحلية والعمال المحليين يستمرّون بفضل المستهلكين الذين يطالبون بالمنتجات المحلية. وبدون هذا الطلب الاستهلاكي، قد لا توجد هذه الشركات المحلية.

المصدر: [gogreen.org](http://gogreen.org)



الشراء محليًا لم يعد موضة منذ فترة. هذا هو السبب في أن أسواق المزارعين ووجبات العشاء البعيدة هي الموضة الرائجة. يحب المستهلكون فكرة معرفة مصدر منتجاتهم ودعم الشركات المحلية. ولكن ماذا يفيد الشراء محليًا للبيئة؟

## قلّل الأميال الغذائية

من أهم طرق الشراء محليًا التي تساعد البيئة هي تقليل أميال الطعام الذي يصل إليك، من خلال التسوق محليًا، فأنت تشتري السلع المنتجة محليًا. تجنّب التسوق في محل البقالة الذي يستورد المواد الغذائية التي تسافر مسافة تزيد عن 1500 ميل للوصول إلى طبقك. من خلال قطع هذه الأميال، فإنك تقلل من الأثر البيئي لطعامك. لا ينتج الطعام المحلي آثارًا كربونية كبيرة من خلال السفر بالطائرة الخارجية أو رحلات الشاحنات الطويلة. هذا يقلل من استهلاك الوقود وتلوث الهواء. ليست هناك حاجة إلى مرافق الشحن أو مرافق التعبئة أو التبريد.

## سهل الوصول

الشركات المحلية قادرة على العمل في مجتمعاتها المحلية، فيصبح من السهل عليهم إيصال منتجاتهم إلى عملائهم لأن المستهلكين قريبين منهم. خذ سوق المزارعين على سبيل المثال يمكن للمستهلكين الوصول بسهولة إلى الكثير من المنتجات المحلية دون مغادرة مجتمعهم الخاص. يمكن للمتسوقين المشي أو ركوب الدراجة بسهولة إلى سوقهم المحلي.

## إنتاج طازج

من خلال شراء الطعام وتناوله محليًا، يمكن للمستهلكين الاستمتاع بمنتجات طازجة ومغذية. يفخر العديد من المنتجين المحليين بإبقاء منتجاتهم عضوية وخالية من الهرمونات والمبيدات، ففي هذا إفادة أكبر للمستهلك وأيضًا للبيئة. تجنّب استعمال السموم الضارة مثل المبيدات الحشرية، يحفظ الهواء نظيفًا وجيدًا ويحسن جودة

# التقدم في تخطيط السلامة على الطرق

الهدف من موضوع البحث هذا هو عرض الخبرات الدولية في مجال السلامة المرورية. لقد اقترحنا سابقاً عدداً من الحلول لتحسين السلامة المرورية وتقليل المرافق. لذلك، نهدف إلى جمع نتائج البحوث متعددة التخصصات التي تتناول العلاقة بين السلامة المرورية والعوامل المختلفة التي تؤثر على السلامة مثل هندسة شبكة الطرق، وإدارة ومراقبة نظام المرور، والتخطيط والاستراتيجيات، وأنظمة النقل، وتعليم المواطنين، والمعرفة، والسلوك.

النقل الصحي هو القضية الأوسع التي تربط السلامة على الطرقات بالصحة العامة. يتم ربط الاثنين الأخيرين بعوامل تتعلق بالطرقات، مثل سرعة وحجم حركة المرور، والتي يمكن أن تسبب إصابات المرور وأنشطة السلامة على الطرقات التي قد يكون لها تأثير سلبي غير مقصود على صعيد أوسع للصحة.

وبشكل أكثر تحديداً، تم الاعتراف بالسلامة المرورية دولياً كهدف استراتيجي أساسي في العديد من المجتمعات. لا يقتصر مفهوم السلامة المرورية على الحد من حوادث الطرق. يجب اعتبار السلامة المرورية قضية وطنية لأنها ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجميع جوانب الحياة، ولها صلة وثيقة بحماية البيئة الطبيعية واستدامتها.

إن زيادة السلامة المرورية هدف سياسي واجتماعي مهم. تتكون السلامة على الطرق من الركائز الثلاث "الهندسة والتنفيذ والتعليم". يمكن لكل من فرق الصحة العامة و سلامة الطرق الوصول إلى البيانات والأدلة. يمكن أن تؤدي مشاركة هذا إلى تحسين فعالية الإجراءات وتحديد الأهداف القائمة على الأدلة. يمكن للتقييمات المشتركة تحديد ما إذا كان للأنشطة تأثير عبر مجموعة واسعة من القضايا الصحية.

يمكن للمدن أن تفعل الكثير لتحسين نوعية الصحة والحياة للسكان، ليس أقلها في مجالات السلامة والأمن على الطرقات. بالإضافة إلى السلامة على الطرق لسائقي السيارات، يشمل ذلك السلامة على الطرق لراكبي الدراجات والمشاة، وهي قضية ذات أهمية متزايدة في المدن المستدامة. يُعد تحسين النقل البري وتحدياته المستقبلية هدفاً مهماً للتشريعات والشرطة ومخططي المدن وصانعي السياسات.

المصدر: [frontiersin.org](http://frontiersin.org)

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



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

## صلاة للمثابرة

أيها الرب الكريم، شكرًا على نعمك. أرجوك مساعدتي في تجاوز العقبات التي تعيقني وأعطني القوة والحكمة لأتطلع وأرى الأمل الذي أركض إليه في المسيح. باسم يسوع أمين.

~ جوين سميث

زاوية الصلاة



# جيوب لينكولن



في الليلة التي قُتل فيها الرئيس الأمريكي أبراهام لينكولن في مسرح فورد في عام 1865، احتوت جيوبه على ما يلي: نظارتان، ملمع عدسة، سكين جيب، ساعة جيب، منديل، محفظة جلدية تحتوي على فاتورة كونفدرالية خمسة دولارات، وثمانية قصاصات من الصحف، بما في ذلك العديد من الثناء عليه وسياساته.

أتساءل ما الذي كانت تفعله الأموال الكونفدرالية في جيب الرئيس، ولكن ليس لدي أدنى شك في القصة الإخبارية المتوهجة. الجميع بحاجة إلى التشجيع، حتى القائد العظيم لينكولن! هل يمكنك رؤيته في اللحظات التي سبقت المرحلة المصرية، وربما قراءتها لزوجته؟

من تعرف قد يحتاج للتشجيع؟ كل واحد! انظر حولك. ليس هناك شخص واحد في محيطك واثق بنفسه كما يبدو. نحن جميعًا فشل واحد، أو تعليق مخادع، أو شعور سيء بعيدًا عن الشك الذاتي.

ماذا لو أطعنا وصية الله التي هي "إرضاء جيراننا من أجل مصلحتهم وبناءهم"؟ (رومية 15: 2). ماذا لو قرنا فقط أن نتكلم "كلمات كريمة" "حلوة للروح وشفاء للعظام"؟ (أمثال 16: 24). ماذا لو كتبنا هذه الكلمات حتى يتمكن الأصدقاء من إعادة قراءتها وتذوقها؟ ثم سيكون لدينا جميعًا ملاحظات في جيوبنا (أو على هواتفنا!). وسنكون أشبه بيسوع الذي "لم يرضي نفسه" ولكنه عاش للأخريين (رومية 15: 3).

—مايك ويتمر

المصدر: odb.org

## تأمل وصلاة

كلمات من هي التي شجعتك أكثر؟ من الذي قد يحتاج إلى التشجيع وكنت تتجنبه؟

أيها الله المحب، ساعدني على تشجيع الآخرين بكلامي وأفعالي وحضوري.

## إقتباس!

"قم ببناء أحلامك الخاصة، أو سيقوم شخص آخر بتوظيفك لبناء أحلامه."

— فرح جري

## 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](http://www.najicherfanfoundation.org)

# كيف أتذكر ناجي...

(مأخوذ من كتاب ناجي: "الصبر الحقيقي")



والسلوك. كلمات والده، الصبر فضيلة، هناك وقت لكل شيء، والخوف لم يصبح جزءاً من وجود ناجي اليومي. يقدم جورج شرفان مصدر قوة وتشجيع لابنه وقد بدأ ناجي يقدر أكثر من أي وقت مضى مثال والده على الحكمة والشجاعة.

مع نصح ناجي شرفان، أخذ العبر من الدروس التي مرّ بها في حياته وعمل بها لينمو. وجد جزءاً من نفسه لديه رؤية متجددة للحياة.

حتى عندما كان مزاجياً ومتعباً، كان لا يزال سعيداً. قال ناجي لنفسه أن الوقت يقتصر على قطع صغيرة وكتب في مذكراته: "الوقت هو لحظة تفكّر، من الماضي إلى المستقبل ومن المستقبل إلى الماضي، مروراً بالحاضر. من يهتم بكتابة (أو عدم كتابة) كتاب عن الحياة عندما تكون مشغولاً للغاية في كتابة حياتك الخاصة. لماذا نقلق كثيراً بشأن الحياة وهي تمرّ الحياة مثل لعبة. كلما عملت جيداً للآخرين، كلما حصلت على نتائج أفضل وزادت فرص الفوز. ركز ولا تشغل نفسك. إذا لم أكن سعيداً، أقول أنني سأكون سعيداً. كيف هو الشعور بالسعادة الآن؟ السعادة هو شعور جيد. شعور جيد، جيد، جيد. أنا بخير جداً، جيد، جيد. الآن لدي العقل الصحيح. أريد أن أكون أفضل من ناجي الذي كنت عليه من قبل. اليوم يوم جديد. لدينا شيء نفعله. سأكون ودوداً ورائعاً مع الناس. سيحبني الجميع لأنني أحبهم. هكذا أصبحت الحياة بالنسبة لي. الجميع سعداء. سأبتسم لهم. إذا لم تكن سعيداً ولديك مشكلة معي، فلا تقلق كثيراً لذلك."

## "الحياة مثل لعبة. كلما عملت جيداً للآخرين، كلما حصلت على نتائج أفضل وزادت فرص الفوز."

بطء ولكن بثبات، يتقدّم ناجي شرفان نحو الشفاء والوعد بحياة لها هدف ومعنى. اكتشف إرادة العيش بالكامل، بينما يواجه تحدي الإعاقفة. وقد حفزته تجربته في رغبته في أن يكون قدوة للمعوقين. من خلال مشاركة قصته مع الشباب المعوقين، يعتبر ناجي شرفان نفسه "معجزة في طور التكوين"، ويعتقد أنه قد تكون هناك معجزات أخرى في انتظار حدوثها. التعافي يتطلب شجاعة ومثابرة، إلى جانب الوقت والصلاة. رويداً، أصبحت حياة الصبر الافتراضي حياة الواقع الافتراضي.

لقد وصل ناجي إلى مرحلة حيث كلما قل عمله للشفاء، يصبح الأمر أكثر صعوبة. بينما تستمر حالته الجسدية في التحسن، كان يعمل أيضاً على شخصيته ويظهر تغييرات إيجابية في الموقف

## 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 قرّائنا 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. تؤدّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّع بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخصّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحّال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ريزي، 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، 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.

لاشتركاكتم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على [info@najjcherfanfoundation.org](mailto: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. © 2020 مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.