

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

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

مقطع مطبوع بإذن

أعمال المحبة

هل يمكن لأعمال الرحمة الصغيرة أن تغير العالم؟

أعمال الرحمة المفضلة

مثل التموجات التي تدور إلى خارج البركة، فإن لأعمال الرحمة الفردية مجتمعة،

تأثيرات تغيّر العالم.

في لحظة الرعب التي كنا نعيشها جلس هؤلاء الناس
الطيبون وصلّوا معي من أجل زوجي وأولادي وطفلي
التي لم تولد بعد. أشكر الله عليهم...

في هذا العدد

علاقة النظر إلى الشاشة مع النوم عند الأطفال

يؤثر استخدام الشاشة في الساعة التي تسبق وقت النوم على كيفية نوم الأطفال.

ضرورة اختيار الأكل الصحي مع تقدمك في العمر

يعد اتخاذ خيارات غذائية صحية أمرًا ذكيًا - مهما كان عمرك!

كبح هوسنا بالبلاستيك

عادة ما تتكون الزجاجات البلاستيكية من البتروكيماويات التي تستغرق حوالي ٤٥٠ عامًا لتتحلل بشكل طبيعي في البيئة.

مميزات أمان متقدمة لسيارتك

يمكن أن تحافظ التكنولوجيا المتطورة على سلامتك أنت وعائلتك.

القدوم إلى الإنقاذ

في مساء عيد الميلاد عام ١٩٩٦، كنا في طريق العودة من منزل ابن عمي إلى منزلنا. كنت حاملًا بابنتي الصغرى وابنتاي الأكبر سنًا كانتا في التاسعة والرابعة من العمر. كان الطقس سيئًا، وكان الثلج يتساقط بسرعة كثيفة... كانت السيارات التي أمامنا تنحرف خارج نطاق السيطرة، حاول زوجي تجنب الضغط على فرامل السيارة وخرجت عن السيطرة. أيضا في الجهة المقابلة، شخص يقود السيارة بأعلى سرعة يتجه نحو السائق المقابل. خرجنا عن السيطرة واصطدمنا بمقسم الطريق السريع.

كان زوجي فاقداً للوعي. كانت ابنتي الكبرى تحدد أمامها دون أن تبصر. توقف قلبي عن التفكير في أنها قد تكون ميتة. توقف الناس لمساعدتنا. نُقل زوجي إلى المستشفى بمفرده. لم أكن أعرف ما حدث له أو إلى أين سيأخذونه. كانت ابنتي في حالة صدمة. كنت في حالة هستيرية.

أوقفت عائلة من أصل شرق أوسطي سيارتها لمساعدتنا، عندما أدركت أن طفلي الصغرى لم تكن معنا. في هذه الفوضى، توقف شخص آخر وأخذ ابنتي وخرج معها. بدأت

الاستماع إلى قصص الآخرين

إن التسامح والحب واللفت الذي شهدته وتلقيته بشكل مستمر خلال السنوات الست الماضية من حياتي جاء من أغرب مكان. لقد وجدت هذا المكان عندما كنت على وشك الانتحار؛ كرهت نفسي وحياتي والجنس البشري كله. اعتقدت أنه لا يوجد لطف حقيقي يمكن العثور عليه في أي مكان في العالم. دخلت غرفة مليئة بالغرباء واستمعت لقصصهم. إنني دائماً مندهشة من الكرم الذي أتلّفاه من الأشخاص الذين التقيت بهم للتو. لقد وجدت الأمل في حياة أفضل. أحبني هؤلاء الأشخاص الرائعون حتى تعلمت أن أحب نفسي. عدد قليل من هؤلاء الغرباء أصبحوا أصدقائي المقربين.

أنا لست فريداً في اكتشافي. كل يوم، في الآلاف والآلاف من المواقع حول العالم، يجتمع الناس لمساعدة بعضهم البعض. يوجد محامون وناذلات وأطباء وبوابون. هناك كاثوليك ومعمدانيون وبوذيون وملحدون. لا توجد مستحقات أو رسوم للعضوية. لا انتماءات سياسية أو دينية. كل شخص مرحّب به بأذرع وقلوب مفتوحة.

هذا اللطف والحب والكرم متاح لكل من يبحث عنه. لقد وجدتتها من خلال برنامج اثني عشر خطوة.

- ستيفاني
المصدر: beliefnet.com

اعترفوا بخطاياكم لبعضكم البعض،
وصلّوا لأجل بعضكم البعض،
حتى يتسنى لكم أن تشفوا
صلاة الرجل الصالح قوية
وفعّالة.

~ يعقوب ٥: ١٦

من الرائع أن تكون لطيفاً

بالصراح من أجل طفلي، وركض الأشخاص الذين توقفوا لمساعدتنا للحصول عليها. أخذوها إليّ بأمان وأمسكوا بأيدينا حتى تصل إلينا سيارة إسعاف أخرى. في لحظة الرعب التي كنا نعيشها جلس هؤلاء الناس الطيبون وصلّوا معي من أجل زوجي وأولادي وطفلي التي لم تولد بعد. أشكر الله عليهم. أفكر فيهم كثيراً وأتمنى أن أراهم مرة أخرى يوماً ما حتى أتمكن من شكرهم بشكل صحيح.

- استيل

سير المييل الإضافي

في أحد أيام الجمعة، كانت إحدى عملائنا تبكي لأن الشريط الذي يؤمن دعامة ساقها قد انقطع. خوفها الكبير من السقوط ولم يتم تأمين الدعامة الكافية لساقها. لقد أجريت عدة مكالمات ولكن لم أتمكن من إصلاح الدعامة أو استبدالها في الوقت المناسب لعطلة نهاية الأسبوع. لقد تشاورت مع موظف آخر لمعرفة ما يمكننا القيام به. لقد مرت هذه الوظيفة بالعديد من المشاكل الشخصية والطبية الخاصة بها وكان الأسبوع مرهقاً جداً لها. لكن عندما شرحت المعضلة، طوّر هذا الموظف إحساساً بالهدوء وابتكر خطة لمساعدة عميلتنا. ما شاهدته بعد ذلك لم يكن إلا رائع.

هذا الموظف، الذي ولد بيد واحدة، شرع في تجهيز ماكينة خياطة وخلال الساعة التالية قام بتثبيت الدعامة بشرط آمن للغاية. عندما تشاهد هذه الآلة وهي تخطط بالإبر وتقطع المواد وتوضع الدعامة، ستعرف أنه حقاً عملاً مجبولاً بالحب. هذا الموظف يفهم جيداً معنى الإعاقة، كان بإمكانه أن يقول إننا سنهتّم بالأمر في الأسبوع المقبل، لكنه نسي مشاكله الخاصة وخدم هذه العميلة. كنت شاهداً على فعل غير أناني ولطف حقيقي. شعرنا جميعاً بالبركة في ذلك اليوم وعادت هذه الزبونة إلى منزلها بأمان وهي تعلم أنها ليست وحدها، ولكنها جزء من عائلة تهتم بها.

- جويس بينيت

يؤثر استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل وقت النوم بقليل على الأطفال الذين يحاولون جاهدين تنظيم نوعية النوم

المجموعة المشاركة متنوعة اجتماعيًا واقتصاديًا وتعيش في المناطق الريفية والحضرية. احتفظ الآباء بمذكرات يومية تتبع استخدام الأطفال لوسائل الإعلام وأماط نومهم. أكملوا أيضًا استطلاعًا سأل عن مزاج أطفالهم، بما في ذلك قدرتهم على تنظيم السلوك الذاتي. طوال الأسبوع، كان الأطفال يرتدون ساعات معصم متخصصة تسمى أكتيغرافس والتي تتبعت تحركاتهم وكذلك الضوء المحيط. أعطت بيانات أكتيغراف فريق البحث معلومات مفصلة حول وقت وطول نوم الأطفال.

ينام الأطفال بمعدل ٨ ساعات في الليلة ويستخدمون الوسائط قبل النوم بمعدل ٥ ليالٍ خلال أسبوع الدراسة. الأطفال الذين لم يستخدموا الوسائط قبل النوم خلال أسبوع الدراسة، ناموا ٢٣ دقيقة أكثر وذهبوا إلى الفراش قبل ٣٤ دقيقة من الأطفال الذين استخدموا الأجهزة خلال أسبوع الدراسة.

ارتبط استخدام الوسائط عمومًا بقصر مدة النوم، ولكن كان هذا التأثير أكثر وضوحًا عند الأطفال الذين يعانون من ضعف التحكم. كان تأثير الوسائط على النوم أيضًا متوسط التأثير، مما يعني أنه يعكس الاستخدام المعتاد للوسائط بدلاً من السهر أحيانًا لمشاهدة فيلم.

قد يعاني الأطفال الذين يعانون من ضعف التحكم في الجهد من تحويل انتباههم من مشاهدة الوسائط قبل النوم إلى الهدوء والنوم. ولكن نظرًا لأن التحكم المجهد هو سمة شخصية، فمن الصعب تغييره.

وفقًا لدراسة من قسم علم النفس بجامعة ولاية أريزونا، يؤثر استخدام الأجهزة في الساعة التي تسبق وقت النوم على كيفية نوم الأطفال، وخاصة الأطفال الذين يكافحون من أجل تنظيم نومهم. الاستخدام المتكرر للوسائط قبل النوم لدى هؤلاء الأطفال يؤدي إلى أوقات نوم متأخرة ونوم أقل.

بين الأطفال الذين استخدموا نفس الكمية من الإلكترونيات في الساعة التي سبقت النوم، وجدت الدراسة اختلافات تم تفسيرها من خلال خاصية شخصية تسمى التحكم المجهد. الأطفال الذين يسجلون درجات منخفضة في مقياس التحكم المجهد هم أولئك الذين يكافحون للانتظار لفك هدية أو يتشتت انتباههم بسهولة. كان هناك ارتباط قوي بين استخدام الوسائط في الساعة التي تسبق النوم والوقت الذي ينام فيه هؤلاء الأطفال ومدة نومهم. لم يكن استخدام الوسائط قبل النوم مرتبطًا بنوم الأطفال الذين سجلوا درجات عالية في مقياس التحكم المجهد.

أمضى فريق البحث أسبوعًا في متابعة ٥٤٧ طفلًا تتراوح أعمارهم بين ٧ و ٩ سنوات. كانت

بدلاً من أن يتساءل الآباء عن كيفية مساعدة أطفالهم على تنظيم سلوكهم بشكل أفضل، يمكنهم محاولة التركيز على إنشاء جداول نوم منتظمة أكثر وتحديد الوقت لاستخدام الوسائط.

المصدر: sciencedaily.com



اختيار الوجبات الصحية كلما تقدمت في العمر



يعد اتخاذ خيارات غذائية صحية أمرًا ذكيًا - مهما كان عمرك! يتغير جسمك خلال الستينات والسبعينات والثمانينات من العمر وما بعدها. يوفر الطعام العناصر الغذائية التي تحتاجها مع تقدمك في العمر. استخدم هذه النصائح لاختيار الأطعمة والمشروبات من أجل صحة أفضل في كل مرحلة من مراحل الحياة.

اشرب الكثير من السوائل

مع تقدم العمر، قد تفقد بعضًا من إحساسك بالعطش. إشرب الكثير من الماء. يساعد الحليب قليل الدسم أو الخالي من الدسم أو العصير أيضًا على البقاء رطبًا. قلل من المشروبات التي تحتوي على الكثير من السكريات أو الملح.

اجعل من تناول الطعام حدثًا اجتماعيًا

تكون الوجبات أكثر متعة عندما تأكل مع الآخرين. ادع صديقًا للانضمام إليك أو المشاركة في مجموعة طعام مرتين في الأسبوع على الأقل. قد يقدم مركز كبير أو مكان عبادة وجبات مشتركة مع الآخرين. هناك العديد من الطرق لجعل أوقات الوجبات ممتعة.

خطط لوجبات صحية

احصل على المشورة بشأن ما يجب أن تأكله، والكمية التي تتناولها، والأطعمة التي تختارها. ابحث عن طرق معقولة ومرنة لاختيار وإعداد وجبات شهية حتى تتمكن من تناول الأطعمة التي يحتاجها جسمك.

تعرف على الكمية

تعلم كيفية التعرف على الكمية التي تتناولها حتى تتمكن من التحكم في حجم الحصة. عند تناول الطعام في الخارج، احزم جزءًا من وجبتك لتتناولها لاحقًا. قد يكون طبق مطعم واحد كافيًا لوجبتين أو أكثر.

تنوع الخضار

قم بتضمين مجموعة متنوعة من الخضروات الملونة المختلفة والنكهة والشكل. تعد معظم الخضروات مصدرًا غذائيًا منخفض السعرات الحرارية، كما وتعتبر الخضروات مصدرًا جيدًا للألياف.

تناول الطعام للأسنان واللثة

يجد الكثير من الناس أن أسنانهم ولثتهم تتغير مع تقدمهم في العمر، خاصة الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الأسنان وصعوبة في مضغ الفاكهة أو الخضار أو اللحوم. بإمكانك أن تناول الأطعمة اللينة، ولكن لا تفوت العناصر الغذائية اللازمة!

استخدم الأعشاب والتوابل

قد يبدو أن الأطعمة تفقد مذاقها مع تقدمك في العمر. إذا كان مذاق الأطباق المفضلة مختلفًا، فقد لا يكون الطاهي السبب! ربما تغيرت حاسة الشم لديك أو حاسة التذوق أو كليهما. قد تغير الأدوية أيضًا مذاق الأطعمة. أضف نكهة إلى وجباتك بالأعشاب والبهارات.

حافظ على سلامة الطعام

لا تجازف بصحتك. يمكن أن يهدد المرض المرتبط بالغذاء حياة كبار السن. تخلص من الطعام الذي قد لا يكون آمنًا. تجنب بعض الأطعمة التي دائمًا ما تكون خطيرة على كبار السن، مثل منتجات الألبان غير المبسترة.

اقرأ ملصق حقائق التغذية

اتخذ الخيارات الصحيحة عند شراء الطعام. انتبه إلى العناصر الغذائية المهمة التي يجب معرفتها بالإضافة إلى السعرات الحرارية والدهون والصوديوم وبقية الحقائق الغذائية المذكورة على الملصق.

اسأل طبيبك عن الفيتامينات أو المكملات

الغذاء هو أفضل طريقة للحصول على العناصر الغذائية التي تحتاجها. هل يجب تناول الفيتامينات أو غيرها من الحبوب أو المساحيق بالأعشاب والمعادن؟ هذه تسمى المكملات الغذائية. سيعلم طبيبك إذا كنت بحاجة إليها.

هوسنا البلاستيكي (وكيفية الحد منه)

الفكرة أيضًا.

لقد دفع الوعي والإحصاءات المقلقة حتى أولئك الذين ليسوا من الإقناع الأخضر للبحث عن بدائل لإدماننا على البلاستيك. استهل في المواد البلاستيكية القابلة للتحلل. طريقة حديثة لاستخدامنا التقليدي للبلاستيك، يتم إنتاج المواد البلاستيكية القابلة للتحلل الحيوي كوسيلة للتحلل في البيئة بسرعة أكبر. من الجدير بالذكر أن البلاستيك القابل للتحلل لا يعني بالضرورة أنه مصنوع من مادة حيوية. في كثير من الأحيان، يتم إنتاج هذه الأنواع من البلاستيك باستخدام كمية معينة من الزيت، مثل البلاستيك التقليدي. الاختلاف الرئيسي بين الاثنين هو عملية الانهيار، والتي تلعب الكائنات الدقيقة دورًا فيها. تعد البيئة والتعرية من المكونات الأساسية في عملية تحلل المواد القابلة للتحلل، وبالتالي تبدو خيارًا صديقًا أكثر جاذبية.



ما هو الحل الأفضل؟

البلاستيك، سواء تم إرساله إلى مقابل القمامة أو حرقه، أمر مروع للبيئة. يجب أن يكون التركيز على استخدام بدائل للبلاستيك التقليدي. التحلل البيولوجي في شكله الحقيقي هو الحل الأفضل. إن خلق الوعي من خلال برامج إعادة التدوير المناسبة (تلك التي تأخذ بالفعل المواد القابلة للتحلل الحيوي إلى مكان راحتها الأخيرة) هو بالتأكيد عنصر أساسي. يتمتع المستهلكون أيضًا بقدر كبير من القوة الشرائية هذه الأيام. إن الوصول إلى العلامات التجارية التي يهتمون بها وتقديم نداء عاطفي لهذه الشركات لإعادة التفكير في التزامها البيئي يمكن أن يؤدي أيضًا إلى إحداث تأثير كبير في الحد من اعتمادنا على البلاستيك.

المصدر: gogreen.org

مجتمعنا مقيد ومرتبب بالبلاستيك. ألق نظرة حولك في هذه اللحظة. ربما توجد عبوة تحتوي على منتج التنظيف المنزلي أو حاوية تستخدم لتخزين طعامك. بغض النظر عن المنتج، يبدو أننا لا نستطيع الهروب من استخدام البلاستيك. ودعونا نواجه الأمر، سيكون موجودًا لفترة طويلة جدًا. عادة ما تتكون الزجاجات البلاستيكية من البتروكيماويات التي تستغرق حوالي ٤٥٠ عامًا للتحلل بشكل طبيعي في البيئة. لم تعد منازلنا قادرة على تحمل الحجم، لذلك تسربت المواد الاصطناعية إلى محيطاتنا وأنظمتنا البيئية. على الرغم من بذلنا قصارى جهدنا، إلا أن 9 في المائة فقط من المواد المخصصة لإعادة التدوير تصنعها بينما ينتهي الباقي في مدافن النفايات. في حين أنه من الصحيح أن بعض هذه المواد البلاستيكية يتم إعادة تدويرها، فإن الكثير منها لا يتم إعادة تدويره. في الواقع، تعد رقعة القمامة الكبرى في المحيط الهادئ، وهي تجمع عائم من اللدائن الدقيقة، واحدة من العديد من الجزر العائمة في محيطات كوكبنا.

لكن للأسف، لسنا عاجزين. تتخذ العديد من الدول حول العالم تدابير لتقليل استخدام البلاستيك أحادي الاستخدام من خلال تطبيق القوانين واعتماد أنظمة إعادة التدوير التي تفيده المجتمع ككل بشكل كبير. في عام ٢٠١٦، اتخذت فرنسا موقفًا رائدًا عندما أصبحت أول دولة في العالم تحظر استخدام أواني الطعام البلاستيكية. بدائل قابلة للأكل (بعضها صالح للأكل) ستحل محلها. اعتمدت الترويج نظام إعادة تدوير قائم على الحوافز، حيث يدفع المستهلكون وديعة على كل زجاجة بلاستيكية تم شراؤها والتي يمكن استردادها لاحقًا عند إعادتها إلى آلة إعادة التدوير. يقال إن المملكة المتحدة تغازل هذه

الملائكة الحارسة الإلكترونية: ميزات أمان متقدمة لسيارتك



يتفق الخبراء على أن خط دفاعك الأول والأفضل عند القيادة هو أن تكون متيقظاً ومدركاً لما يحيط بك. ولكن في العالم الحقيقي، حيث يمكن أن تتأمر عوامل التشييت والطقس السيئ ضدك، من المفيد أن تحصل على بعض الدعم.

لحسن الحظ، عمل صانعو السيارات بجد على أحدث التقنيات التي يمكن أن تحافظ على سلامتك أنت وعائلتك. يمكن أن تتدخل بعض هذه الميزات لمنعك من القيادة على الطرق الوعرة أو الإصطدام بمركبة أخرى. ففكر فيهم كملاك حارس إلكتروني.

فيما يلي قائمة بأحدث ميزات الأمان المتوفرة على الطريق اليوم.

مقطع مطبوع بإذن

لمستوى النظام الصوتي.

شعاع تلقائي عالي

يقول معظم الناس إنهم ينسون تشغيل أضواءهم الساطعة أو أنهم يخشون أن يعموا السائقين الآخرين. مهما كان الوضع؛ الاعتماد على الضوء المنخفض في بعض المواقف قد يكون خطيراً لأنه لن يكون لديك الوقت الكافي لرؤية العوائق والتصرف حيالها. يمكن لنظام أمان جديد تشغيل الضوء العالي تلقائياً عندما تسمح الظروف بذلك. إنها تستخدم كاميرا خاصة للحذر من المصابيح الأمامية وأضواء الفرامل للمركبات الأخرى، مما يضمن حصولك على أفضل رؤية ممكنة دون الحاجة إلى القلق بشأن تعمية سائقي السيارات الآخرين.

كشف المشاة

لطالما كان من الصعب جداً اكتشاف المشاة عن طريق الرادار أو الليزر، لذلك تستخدم أحدث التقنيات كاميرا للبحث حول الأشخاص مثلما يفعل السائق البشري. يستخدم النظام برنامجاً خاصاً للتعرف على المشاة بناءً على شكلهم وحركاتهم ثم تتبعهم حتى مرور السيارة.

السلامة الحس السليم

الأهم من ذلك، تأكد من أن إطارات سيارتك تحوي الكمية الصحيحة من الهواء. تأكد من ضبط مرايا الرؤية الجانبية بشكل صحيح.

أخيراً، من المهم أن تتذكر أن السائق هو أهم من معدات السلامة في سيارتك. حافظ على عوامل التشييت إلى أدنى حد وابدل قصارى جهدك للبقاء يقظاً ومدركاً لما يحيط بك.

المصدر: beliefnet.com

الرصيف بسرعات عالية، يكون ذلك أكثر عرضة لخطر انقلاب السيارة. إذا كنت تشعر بالنعاس، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو الوقوف والحصول على الراحة التي يحتاجها جسمك. طور بعض صانعي السيارات أنظمة تحذر من النعاس ثم تنبه السائق.

تحكم الثبات الإلكتروني

تستخدم أنظمة تحكّم الثبات الإلكتروني مجموعة متنوعة من المستشعرات لمقارنة المكان الذي يريد السائق أن يذهب إليه وأين تتجه السيارة بالفعل. إذا بدأت السيارة في الانزلاق خارج نطاق السيطرة، يتدخل النظام وينشط بعناية فرامل واحدة أو أكثر لإيقاف الانزلاق والحفاظ على السيطرة على السيارة.

رؤية ليلية

إذا سبق لك القيادة في طريق مهجور ليلاً، فأنت تعلم أن المفاجآت التي لا يمكن الوصول إليها من المصابيح الأمامية يمكن أن تظهر عندما لا تتوقعها على الأقل. تتميز بعض السيارات بأنظمة الرؤية الليلية، على غرار ما يستخدمه الجيش في المهام القتالية الليلية. تستخدم هذه الأجهزة كاميرا تعمل بالأشعة تحت الحمراء للنظر بعيداً عن الطريق وعرض الأشياء الكبيرة بوضوح كبير. يمكن للعديد من هذه الأنظمة اكتشاف الأشكال البشرية وإبرازها، مما يساعدك على تجنب ممارسة العداء أو راكب الدراجة على طول الطريق.

مفتاحي

الغرض منه هو الحفاظ على أمان السائقين المرهقين ويتيح لك تعيين مفاتيح منفصلة لكل شخص من العائلة. يمكن ترميز كل مفتاح لفرض قيود قيادة محددة. إذا كنت ترغب في منع ابنك المرهق من القيادة بسرعة كبيرة أو من التشتت، فيمكنك تعيين أقصى سرعة للسيارة والحد الأقصى

التحذير والوقاية من مغادرة خط السير هل سبق لك أن اصطدمت بشيء ما أثناء قيادتك السيارة لتجد أنك قد انحرفت عن مسارك بمجرد النظر إلى الخلف؟ تستخدم أنظمة التحذير من مغادرة المسار كاميرا للنظر إلى الأمام وتتبع مكان سيارتك فيما يتعلق بعلامات المسار. إذا انحرفت إلى مسافة قريبة جداً دون استخدام إشارة الانعطاف أو دون قلب العجلة بشكل متعمد، فسينبهك النظام.

الكشف عن النقاط العمياء والوقاية منها

لا يمكنك تجنب ما لا يمكنك رؤيته. تستخدم أنظمة اكتشاف النقطة العمياء مستشعرات الرادار لاكتشاف السيارات الموجودة في المنطقة العمياء أو التي تقترب بسرعة كبيرة. تتضمن التنبيهات عمومًا نوعاً من ضوء التحذير على المرابا الجانبية أو بالقرب منها.

التخفيف من حدة الاصطدام

تستخدم أنظمة التخفيف من حدة الاصطدام مزيجاً من الكاميرات والليزر والرادار للحذر من العوائق التي أمامك. إذا كان الاصطدام وشيكاً، فسيقوم النظام بتنبيه السائق. وإذا فشل السائق في الاستجابة للتحذير، فيإمكان بعض الأنظمة استخدام الفرامل إما لتجنب وقوع الحادث تمامًا أو على الأقل لتقليل شدة الضربة. ومع ذلك، فإن أنظمة التخفيف من حدة الاصطدام ليست مضمونة. تستغرق أجهزة الاستشعار لحظة أو اثنتين حتى تكتشف عوائق جديدة، وفي بعض الأحيان يمكن للمطر أو الثلج أن يربك المستشعرات ويتسبب في إيقاف تشغيل النظام مؤقتاً.

تنبيه الغثبان

بعض من أكثر الحوادث المميتة سببها السائقون الذين ينامون أثناء القيادة. إذا غادرت السيارة

المفضل

أحبوا بعضكم بعضاً كما أنا أحببتكم.
يوحنا ١٣: ٣٤

يعيش شقيق زوجي على بعد ١٢٠٠ ميل في جبال كولورادو. على الرغم من المسافة ، كان جيريتز دائماً أحد أفراد الأسرة المحبوبين بسبب حسه الفكاهي الكبير وقلبه الطيب. ما دمت أتذكر، ومع ذلك، كان إخوته يمزحون بلطف عن وضعه المفضل في عيون أمهاتهم. قبل عدة سنوات، قدموا له قميصاً عليه عبارة "أنا المفضلة لدى أمي". بينما استمتعنا جميعاً بسخافة أشقائنا، فإن المحسوبة الحقيقية ليست مسألة مزحة.

في تكوين ٣٧، قرأنا عن يعقوب الذي أعطى ابنه يوسف معطفاً مزخرفاً - في إشارة لأطفاله الآخرين إلى أن يوسف كان مميزاً (الآية ٣). صرخت رسالة المعطف دون أي تلميح من الدقة: "جوزيف هو ابني المفضل".

يمكن أن يؤدي إظهار المحسوبة إلى شل الأسرة. كانت والدة يعقوب، رفقة، قد فضلتها على ابنها عيسو، مما أدى إلى نزاع بين الأخوين (٢٨: ٢٥). استمر الخلل الوظيفي عندما فضل يعقوب زوجته راحيل (والدة يوسف) على زوجته ليثة، مما تسبب في الخلاف وألم القلب (٢٩: ٣٠-٣١). لا شك في أن هذا النمط كان الأساس غير الصحي لإحتقار إخوة يوسف لأخيه الأصغر، حتى التخطيط لقتله (١٨: ٣٧).

عندما يتعلق الأمر بعلاقاتنا، قد نجد أحياناً أنه من الصعب أن نكون موضوعيين. لكن يجب أن يكون هدفنا أن نعامل الجميع بدون محاباة وأن نحب كل شخص في حياتنا كما يحبنا أبونا (يوحنا ١٣: ٣٤).

—ليندا واشنطن

المصدر: odb.org



تأمل وصلاة

متى واجهت صعوبة في إظهار المحسوبة؟
كيف يساعدك الله في معاملة الجميع على
قدم المساواة؟

يساعدني محبة الله ، حيث أتفاعل مع
الآخرين ، على تجنب إظهار تفضيلات غير
صحية. ساعدني في رؤية الآخرين كما تفعل أنت
ومعاملة الجميع بإنصاف وبدون محاباة.

إقتباس!

"النعمة هي القوة التي تحلّ فتتحول
اللحظة إلى شيء أفضل."

— كارولين ميس

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أُنشِئت 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...

مقتطفات من الصبر الحقيقي

الفصل الثالث (١٩٩٩-٢٠٠٦)

ملاحظات ملموسة



٧- نحن نفخّم بأنفسنا ونتباهى بما نملكه. فالطقس لا يكون دائماً مشرقاً وصيفياً. وعلينا بعض الأحيان أن نتمثل بالطبيعة. فلا أحد منا كامل.

٨- سنعاني دائماً من سوء الفهم.

أما أنا فموقفي إيجابي وأنظر إلى الجهة المشرقة من الحياة من خلال المحبة والعمل واللعب.

٩- عندما أتينا إلى هذه الحياة لم نجب شيئاً معنا. وعندما نرحل منها، لن نأخذ شيئاً معنا. فنحن ندير مساحتنا الخاصة ونقرر كيف نعيش حياتنا.

١٠- الناس يدخلون حياتك لسبب ما. وإن قدر لهم أن يكونوا معاً، فالحب سيجمعهم والله سيباركهم

١١- لا تخف. أغلق الباب

في وجه خوفك ولا تسمح له بالدخول إلى عالمك.

واحدة حتى نفسدها كلها. إلا أننا لا نستسلم للفشل

أبداً فنستمر في المحاولة. فالحياة مزيج من خطوات

وختيارات. وأنا مسؤول عن جميع خياراتي."

١- الإنكار: كنت وما زلت أعيش جزئياً في حالة من الإنكار. أدركت أخيراً أنه عليّ تقبل بعض الوقائع في حياتي. ما من أحد كامل. هذه حقيقة لم أتقبلها. ربما أنا أدرك الآن كم هو أليم وعميق تخطي الحادث الذي تعرضت له. هل كنت قادراً على أن أصبح الإنسان الذي أنا عليه اليوم لو لم أتعرض له؟ الوقت. الوقت بالنسبة إليّ ساعدني على وضع الإنكار جانباً واعتماد حياة جديدة.

٢- تعلمت أن أضع مبادئ صحيحة وأن أتبعها وأنتك إن كنت تؤمن بشيء، عليك أن تعرف لماذا تؤمن به.

٣- أرشدني إيماني الراسخ وإرادتي القوية خلال مرحلة التعافي.

٤- أحتاج إلى حماية نفسي من بعض أفكار. فعندما كنت ولداً صغيراً كنت أستعمل طريقة في الحصول على أمر إيجابي وذلك من خلال ضرب أمرين سلبيين ببعضهما. وأدركت الآن أنني إن تجاوزت بشكل إيجابي مع ما هو سلبي، أولد طاقة إيجابية.

٥- لا أحد يدرك ما أمر به إلا من تعرّض لصدمة وشابهة لما تعرّضت له.

٦- بعد تسع سنوات من العلاج والجهد الجهد، أواجه مشكلة وهي أن هواجسي تتحكم بي. فعلى الرغم من أنني حققت إنجازات كثيرة، لا يزال الطريق طويل. فكلّ تجربة تعطيني مفتاحاً لباب مختلف من أبواب حياتي. كما ويجب أن استخدم هذه المفاتيح بعناية من دون استنزافها. نحن نتمتع جميعنا بالقدرة على المضي قدماً في الحب. فلقد شجعت على إجلال نفسي وتعلّمت أن النضج وليد التجارب.

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



www.facebook.com/
najjcherfanfoundation

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

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. تؤدّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّع بعمل أفرادها المتطوعي وتخصّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد الفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديمار 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، 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.

لاشركاتكم، 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.

© ٢٠٢٠ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.