

People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.



اعمال الرحمة وجبات ماري الغذائية: مستقبل أفضل للأولاد.

**بدأت وجبات ماري الغذائية في العام ٢٠٠٢
ضمن برنامج مدرسي للوجبات الغذائية في اسكتلندا.**

خلال العام ١٩٩٢ شاهد أخوان من اسكتلندا، ماغنس وفير غس ماكفرلين بورو بربع شديد، نشرة الأخبار التلفزيونية حول النزاع من البوسنة. كان تأثيرهما شديداً لدرجة أنهم قررا تنظيم حملة لجمع الطعام والبطانيات.

جعا بسرعة حمولة سيارة رباعية الدفع وانضمما إلى إحدى القوافل المغادرة من المملكة المتحدة لإيصال إلى ميديغوريه في البوسنة، وهي مكان حج عالمي كان قد زاراه مع عائلتهما قبل سنوات عدة. بعد أن افتقدا بأنهما قد أتما عملهما الخيري، أفلاما راجعين إلى موطنهما في أرхيل متوقنان أن يعاودا عملهما كصيادي سمك. لكنهما عادا إلى الوطن ليكتشفا بأن الشعب قد استمر بالترعرع في غيابهما حيث امتلاء مراب منزل والديهما بالبضائع.



في هذا العدد

طرق للصلة.

يجب أن تكون الصلاة بسيطة وقصيرة
 وفعوية.

كيف تربى طفلاً سعيداً.

هل طفلي سعيد؟ سؤال يساوي
 مليون دولار.

الوصايا العشر للسائلين

أصدر الكرسي الرسولي مجموعة من
 الوصايا للسائلين في وثيقة عنوانها: إرشادات
 رعوية من أجل السلام على الطرقات.

كيف تتعامل مع الإشاعة:

الامتحان الثلاثي.

قرر متى تكون الإشاعة صالحة للتداول.

عندئذ قرر ماغنس التخلّي عن عمله لمدة سنة ليقوم بنقل المساعدات إلى البوسنة طالما استمر الشعب بالترعرع لم ينفل التبرعات. بعد فترة زمنية وجيزة أصبح من الضروري إنشاء جمعية خيرية مسجلة سميت بجمعية الإعانات الدولية الاسكتلندية توسيع أعمال الخير بسرعة. بدأ في رومانيا ببناء منازل للأولاد المتروكين. أما في ليبيريا، فقاموا بمساعدة اللاجئين العائدين باقامة عيادات طبية متقللة. في الوقت عينه استمروا بإيصال مساعدات عينيه إلى كرواتيا والبوسنة ومولوا مشاريع إضافية.

"تطلع إلى قيام كل الدين يملكون أكثر مما يحتاجون إلى مشاركة أولئك الذين يفتقرون إلى أبط الحاجات الضرورية وأن تصل وجبة غذائية واحدة يومياً إلى كل طفل في مدرسة."

في العام ٢٠٠٢ كانت جمعية إعانات لمحاربة المجاعة في ملاوي عندما التقى ماغنس بعائلة قادته نحو نطاق جديد من العمل. كانت الأم تحضر لإصابتها بمرض نقص المناعة المكتسبة. كانت مستلقية على أرض كوكها محاطة بأولادها الستة الصغار.

قالت بأن الشيء الوحيد المتبقى لديها هو الصلاة لأجل أولادها. وأنّها تصلي كي يعتني أحد ما بهم بعد وفاتها لعلّهم بأن وباء فقدان المناعة المكتسبة قد تسبب بـمليون طفل يتيم في ملاوي وحدها. عندما سأل ماغنس ابنها الأكبر عمما كان يأمله في الحياة، كان جوابه الصريح، أن يكون لديه ما يكفي من الطعام، وأن يتمكن من الذهاب إلى المدرسة يوم ما أوحى هذا بالجملة التي

أصبحت تعرف بوجبات ماري الغذائية.

نُهدى الحملة التي تؤمن وجبة غذائية واحدة يومياً في المدرسة للأطفال الذين يعانون من الجوع المزمن. أن هذا يساعدهم ويشجعهم ويمكنهم من التحصيل العلمي الذي قد يقوم بانشالهم من الفقر المدفع في حياتهم المستقبلية.

"إن يكون لديه ما يكفيه من الطعام، وأن يتمكن من الذهاب إلى المدرسة يوماً ما....."

طّحة الروح

طرق سهلة للصلوة

صلّى برفقة صديق.
من المبادئ الروحية الفعالة أن يكون لديك شخص

صلّى أثناء قراءة الأخبار الصحفية اليومية
ضمّ يديك واطلب تدخل الرب في محن تحدث حالياً.

صلّى أثناء القيام بالتمارين الرياضية
استعمل إيقاع التمارين الرياضية لتكرار صلاة معينة. مع وقع كل خطوة رياضية، عدد بركات الرب أو صلي لأجل صديق معين.

صلّى بصحة وسكون
أيمانا مليئة بنشاطات سريعة إيجاد بعض اللحظات للجلوس بهدوء يمكن أن تكون فرصة جيدة للصلوة. يقول الكتاب المقدس، "بالسكون والثقة تكمن قوتك".

صلّى في يوم ممیز
لكل يوم معنى خاص لأشخاص معينين قد يكون اليوم عيد ميلاد أحد معارفك أو ذكرى حدث مهم. استعمل هذه الذكريات لتركيز على صلاتك وتصرّ على طلبك هذا.

أشياء صغيرة تذكرك بالصلوة.
الأشياء الصغيرة التي تذكرك بالصلوة هي أدوات للذاكرة التي تساعد على توجيه عقولنا. يمكننا أن نؤسس عادات صلواتنا على أشياء صغيرة تذكرنا بالصلوة خلال النهار. ضع ملصقاً صغيراً في الحمام على المرأة أو منهاجاً يرن كل ساعة أو ضع في جيبك حبراً صغيراً أي شيء، يساعدك على التذكر بأن تصلي.

صلّى الآن
الله متواضع. يأتي لمقاتلتنا حيث نعيش كي يحضرنا لمقاتلاته حيث يعيش هو. متواضع معه الآن. ببساطة، مباشرة، شخصياً.

نحن! أكرّيه على الرقيق المحب الذي وضعه تحت.

صلّى وأنت تنظر إلى ألبوم صور العائلة.

استعمل الصور المناسبة لشكر الله على الأشخاص الذين تحبهم. أطلب منه أن يباركهم لإنجاز مشيئة الله في حياتهم. أطلب من الله أن يصلح العلاقات المتصدعة، وأن يساعدك على الشفاء من الأحزان التي تسببت بها خسارة أحباء فقدتهم.

صلّى خلال القيام بالواجبات المنزلية.
بينما تقوم بتنظيف البيت أو بازالة الغبار، أو القيام بالواجبات المنزلية اليومية، أطلب من الله مراقبتك خلال هذا اليوم وأن يكون صديقك. من قال أنه يجب القيام بصلوة الصباح وأنت في السرير؟

صلّى وأنت ترنم إن الله يحب الموسيقي.
هذا ما ورد في الكتاب المقدس. هناك ترانيم سعيدة وترانيم حزينة وترانيم حب... رنم للرب!

صلّى عبر كلمات مكتوبة.
كتابة صلواتك هو عمل فعال، أكتب صلواتك، ملياً، كيف أن الله قد استجاب مع مرور الأيام.

صلّى وأنت تتنزه في الطبيعة.
الخلق هو نافذة تؤدي إلى قلب الله. في الغابات، على شاطئ البحر، قرب جدول ماء، أو في حديقة ما، نجد مظاهر من طبيعة الله منعكسة بطرق ملموسة. بينما أنت تمشي، تكلّم مع الله عما تراه. ثم أصغ. الله سيستجيب!

صلّى بصوت عالٍ
في الحقيقة، صلي بصوت عال! هناك تقليد مهم في الكلام عالياً - حتى الصراخ - إلى الله. جرب ذلك. إذهب وحيداً إلى مكان منزوٍ منفرد حيث لا يسمعك أحد إلا الله. تكلّم بصوت عال. يقول الكتاب المقدس، "أصرخ إلى الله!".



يجب أن تكون الصلاة بسيطة وقصيرة وغفوية. لا يتطلب الله لغة متقنة. ولا يطلب خطابات معدّة مسبقاً. إن التواصل مع الله بسيط جداً ويمكن القيام به في أي وقت كان. فيما يلي بعض الطرق الجيدة للصلوة.

صلّى أثناء القيادة.
أثناء التوجّه إلى العمل، أو المدرسة أو إيصال أولادك إلى مكان ما، حدد موقع معينة لتندرك بأن تمجّد الله!

صلّى حول مائدة الطعام مع العائلة والأصدقاء.

خلال وجبة عادية أو مناسبة خاصة أشكّر الله على الطعام واطلب منه أن يبارك الذين أعدوه.

صلّى وأنت تحمل حيوانك الأليف المدلل.
إن الله يحب الحيوانات أكثر مما نحبهم

Blessed Savior, make me humble,
Take away my sinful pride,
In myself I'm sure to stumble,
Help me stay close by Your side.

—D. DE HAAN



المصدر:

- إن جمعية الإعانات الدولية الاسكتلندية قد تعهدت بإنفاق ٩٣ بالمائة على الأقل من كل \$1 متبرع به على الأعمال الخيرية. إنهم على حذر شديد بإبقاء الكلفة منخفضة قدر المستطاع، والاعتماد على المتطوعين في كافة أوجه المنظمة وبتشجيع المساعدات العينية والمالية.
- قالت الأم تريرا، "إذ لم يكن باستطاعك إطعام مایة شخص فقم بإطعام شخص واحد". إن إطعام طفل واحد لمدة سنة كاملة يكلف أقل من ١٥ باوندات، التي توازي حوالي ١٦ دولاراً أميركياً. إذا كنت ترغب في التبرع لوجبات ماري الغذائية، الرجاء زيارة www.marysmeals.org لمعرفة مشاريعهم الحالية والطرق التي يمكنك المساعدة عبرها.
- الكلمات التي لا تعكس نور المسيح تزيد الظلمة.

يتعجب الناس دائمًا من هذه الكلفة البسيطة. لكن يتم إبقاء الكلفة منخفضة بإتباع استراتيجيات مهمة لإفادة البلدان المستفيدة من المساعدات: • يتم شراء الطعام محلياً لدعم الاقتصاد المحلي، والاحترام الثقافة المحلية والأطعمة المفضلة، ولنفادي كلفة النقل.

• تشكل المجتمعات المحلية شراكة فعالة في مشروع وجبات ماري الغذائية في ليبيريا قامت المجتمعات ببناء المطابخ البسيطة..... المدارس. في ملاوي يقوم أكثر من ٦٠٠٠٠ متقطوع (عادة من أهالي التلاميذ) بطهي وتقديم ٤٠٠٠٠ وجبة غذائية في كل يوم دراسي. وهم على أتم الاستعداد لتقديم خدماتهم مجاناً بهذه الطريقة لأنهم يفهمون أكثر من أي شخص آخر مدى أهمية وجبة الغذاء اليومية لأولادهم.

فكرة بسيطة لكنها فعالة وقد توسيع بسرعة، وهي تؤمن اليوم وجبات غذائية يومية لأكثر من ٥٠٠٠٠ طفل في إفريقيا وأسيا وجزر الكاريبي وأوروبا الشرقية. "عندما أفكّر بوجبات ماري الغذائية، أفكّر بها كسلسلة مؤلفة من الكثير من أعمال الحب الصغيرة". قال ماغنس ماكفيلين بورو. "القد تعلمت بأن كل عمل إحسان صغير يشكل فرقاً كبيراً".

سميت هذه الوجبات بوجبات ماري الغذائية على اسم ماري، والدة يسوع، والتي أيضاً وَبَتْ أبنها في حالة من الفقر.

إن كلفة إطعام ولد في المدرسة سنوياً هي أقل من ١٥ باوندات.

كيف تربّي طفلاً سعيداً



الأرجح أنه لدى طفلك طرقه الخاصة ليعبر عن عدم رضاه. بعض الأطفال قد يكون، بينما يتثبت البعض الآخر بأهله. عندما تتطلع على سلوك طفلك، ستصبح أفضل في التعرّف إلى العلامات التي تدل على وجود مشكلة في عالمه.

أفسح مجالاً للتسليمة

.....
.....
.....
لكن وجودك هو ما يفرجه حقاً. هذه هي الأولى ملوّنة،

لكن وجودك هو ما يفرجه حقاً. هذه هي الخطوة الأولى في تربية طفل سعيد. تواصل مع طفلك وأمضي أوّقاناً مرحلة معه. يسمى هذا بـ "التواصل فهي الطفولة" وهو عنصر أساسي لتقدّم طفلك نحو السعادة في المدى الطويل.

سوف يطور طفلك مهارات أساسية من خلال اللعب. كلما أصبح أكبر سنّاً، فإن اللعب فقط دروس الموسيقى، والرياضة المبرمجـة والنشاطـات الأخرى المحددة المفيدة. اللعب هو عندما يبتكر الأطفال وبيتدعون ويحلـمون.

ساعدهم على تطوير مواهبهم.

الأشخاص السعداء هم غالباً الذين أتقنوا مهارة ما؟ هل سمعت ذلك قبلاً؟ مثلاً حينما يتعلم الطفل إدخال الملعقة إلى فمه أو عندما يخطو خطواته الأولى المتدردة بنفسه، إنه يتعلم من أخطائه. يقـنـ المـاثـابـرةـ والنـظـامـ، وبـعـدـها يـختـبرـ فـرـحـ النـجـاحـ بـسـبـبـ جـهـودـ الخـاصـةـ.

هو أيضاً يقطف ثمار الحصول على تقرير من الآخرين لإنجازاته. الأهم الاكتشاف أنه يملك بعض السيطرة على أمور حياته. إذا حاول
.....

هل طفلي سعيد؟ سؤال يساوي دولاراً! ماذا لو كان الجواب "كلاً؟" هل يمكنك القيام بشيء حيال ذلك؟ هناك شيء واحد مؤكـدـ، لا يمكن شراء السعادة أو تقديمها ضمن هدية عـيدـ مـيلـادـ، كما أن إغـرـاقـ الأطفالـ بالـأـلـعـابـ ليسـ بالـطـرـيقـ الصـحـيـحةـ لـجـعـلـ الطـفـلـ سـعـيدـاًـ. يقولـ الخبرـاءـ بأنـ هـذـاـ سـيـقـ فيـ طـرـيقـ سـعادـةـ الطـفـلـ الطـوـلـةـ الـأـمـدـ مماـ يـحـرـمـهـ منـ فـرـصـةـ تـطـوـيرـ بعضـ المـهـارـاتـ المـهـمـةـ.

الخبر الجيد هو أنه لا يجب أن تكون خبيرةً في علم نفس الأطفال لتجـهـ طـفـلـ نحوـ السـعـادـةـ. فيما يلي ثـمـانيـ استـراتـيجـياتـ هـامـةـ بـاـمـكـانـكـ استـعملـهاـ كـيـ تـرـبـيـ طـفـلـ سـعـيدـاًـ.

تعلم قراءة الإشارات

كلما نضج طفلك سيصبح خبيراً في إظهار سعادته أو انزعاجه من شيء ما. يشرق وجهه عند
.....

لكن إذا بكى طفلك، فكيف تعرف إذا كان متآلماً، أو جائعاً، أو يشعر بالضجر فقط؟ "سوف تتعلم الأم أن تميز بين مختلف أنواع الكاء وتعابير الوجه"، يقول بول هولينغر، أستاذ علم النفس في راش برسبيتيريان - مركز سانت لوك في شيكاغو - "ال حاجـانـ والـفـمـ والنـطـقـ هي كلـهاـ أنـظـمةـ تعـبـيرـيةـ لـدـىـ الطـفـلـ". تعرف الأمـهـاتـ هذهـ اللغةـ؟

يقول الخبراء بأن الأطفال الحديثـيـ الـولـادـةـ لاـ يـشـعـرونـ بـالـسـعـادـةـ عندماـ يـبـدوـنـ سـعـادـةـ. الخبرـ الجـيدـ هوـ أنهـ ليسـ لـديـهمـ إـدـراكـ عـاطـفيـ عـندـماـ يـبـكونـ أيـضاـ. يـغـزوـ الـخـبرـاءـ ذـلـكـ إلىـ أنـ لاـ مـرـكـزـ العـاطـفـةـ فـيـ الدـمـاغـ "ـلـدـىـ طـفـلـ لاـ يـبـدـأـ بـالـعـملـ حتـىـ يـكـونـ الطـفـلـ قدـ بلـغـ الـسـنـةـ إـلـىـ الثـمـانـيـةـ أـشـهـرـ منـ الـعـمـرـ، عـنـدـهاـ يـبـدـأـ الشـعـورـ بـالـعـواطفـ يـظـهـرـ ذـلـكـ بـوـضـوحـ عـلـىـ وجـهـهـ".

جسم صحيح طفل سعيد
النوم الكافي وممارسة الرياضة وتناول الأطعمة الصحية هي عوامل مهمة لصحة أيّ كان، خاصة الطفل. الإفصاح بال المجال لطفلك باستعمال طاقته سوف يساعدك على التمتع بمزاج جيد.

يجب أيضاً الانتباه إلى وجود علاقة بين مزاج طفلك الجيد وبعض الأطعمة. يكتشف بعض الأهل أن السكر قد يؤمن لطفلكم الطاقة، لكنه يؤدي أحياناً إلى طاقة زائدة. كما أن الحساسية والمضايقات من بعض الأطعمة قد تلعب دوراً في تصرفات ومزاج الطفل. إذا كنت ترطبين طفلك فقد تكتشفين أنه يصبح مضطرباً بعد تناولك بعض الأطعمة.

طفل سعيد المتابعة في صفحة ٧

السلامة على الطرقات: الوصايا العشر للسائقين:



منذ حوالي عامين، أصدر الكرسي الرسولي مجموعة من الوصايا للسائقين في وثيقة عنوانها "إرشادات رعاوية من أجل السلامة على الطرقات". تقول الوثيقة، "يمكن للقيادة أن تكون مناسبة لاقتراف الخطايا". لأنه يمكنها أن تشجع الغضي والتصرفات اللاأخلاقية، من ضمنها السرعة والقيادة الغير مسؤولة، والتقوه بألفاظ بذئبة والتصرف بفظاظة! قالت الوثيقة بأنه يجب على السائقين أن يتذكروا أنه عندما لا يكون أحد جالس بقربهم، فهم ليسوا لوحدهم أبداً. القيادة هي "طريقة للتواصل مع الآخرين". وهي تظهر قدرات الناس للتواجد مع الآخرين والتعامل في المجتمع. توحى هذه الأفكار بوجوب تواجد صفات معينة في السائق، منها السيطرة على الذات، الحذر، واللطافة، وروح الخدمة، ومعرفة قوانين الطرق السريعة، بما فيها التعاطف مع الأشخاص والعائلات الذين أصيروا بحوادث السير.

- I. يجب أن تكون الطرقات بالنسبة لك وسيلة للتواصل بين الناس وليس التسبب بالأذى المميت.
- II. اللطف، والسلوك الحسن، والحذر سوف تساعدك على التعامل مع أحداث غير مرتبطة.
- III. قم بأعمال رحمة وساعد جارك في احتياجاته، خاصة ضحايا حوادث السير.
- IV. يجب ألا تكون السيارات بالنسبة لك آلة للتعبير عن القوة والسيطرة ومناسبة لاقتراف الخطايا.
- V. بكل محنة قم بإنقاذ الشباب اليافع والأكبر سنًا بعدم القيادة عندما لا تكون حاليهم تسمح القيام بذلك.
- VI. إدعم عائلات ضحايا حوادث السير.
- VII. رتّب اجتماعاً بين السائقين المذنبين وضحاياهم في الوقت المناسب كي يتمكنوا من اختبار تجربة المسامحة التي سوف تحررهم.
- VIII. على الطرقات أحم الجهة الأكثر مسؤولة ضعفاً.
- IX. لكن لديك روح المسؤولية تجاه الآخرين.

زاوية الصلة

صلة الأمم المتحدة للأم تريزا

"أبانا السماوي، لقد قدمت لنا نموذجاً للحياة في عائلة الناصرة المقدسة. ساعدنا أيها الآب المحب، ل يجعل عائلتنا عائلة ناصرة أخرى، حيث يحكم الحب والسلام والفرح. ولتكن مكرسة للصلة والتأمل الروحي، متعددة بقوة للقربان المقدس وملائكة بالفرح ساعدنا على البقاء سوية بالسراء والضراء عبر الصلاة العائلية. علمنا أن نرى يسوع من خلال إفراد عائلتنا، خاصة في أوقات الضيق. دع قلب يسوع المقدس يجعل قلوبنا وديعة ومتواضعة كقلبه وليساعدنا على القيام بواجباتنا العائلية بطريقة مقدّسة. فليحب أحدنا الآخر كما يحب الله كل واحد منا أكثر فأكثر كل يوم، ولنسامح أخطاء بعضنا البعض كما تغفر أنت خططيانا. ساعدنا، أيها الآب المحب لنأخذ ما تعطينا وإن نعطي ما تأخذ منا بابتسامه عريضة. يا قلب مريم البريء من الخطيئة، سبب افراحتنا ، صلي لأجلنا. أيها القديس يوسف صلي لأجلنا. أيها الملك الحارس كن دائماً معنا ، أرشدنا واحمنا أمين. الأم تريزا ضيّعت للأمم المتحدة بمناسبة السنة العالمية العائلية."

تفذية:

أصبح أكثر إشراقةً بشرائك الغذاء المناسب.



Fruits and vegetables are rich in vitamins, minerals and antioxidants.

مارس الرياضة، مارس الرياضة، مارس الرياضة!

إن ممارسة الرياضة لا تحرّك طاقتك فحسب، بل أنها تساعد بشرتك أيضاً. عند ممارسة الرياضة تتسع شرايينك مما يسمح بمزيد من الأوكسجين والمغذيات بالمرور إلى أعضائك وخلايا جسمك، مغذية إياها بالماء والمعذيات التي هي بحاجة إليها، وتتساعد التمارين الرياضية أيضاً على زيادة تنفس البشرة وفتح مسامات التعرق للتخلص من المزيد من السموم.

المصدر: لانا زيلع L.D.

Holford, P. (٢٠٠١) Solve your skin problems Piath k Books.

مثل بقية أعضاء جسمك، تحتاج بشرتك لطعام مغذٍ لتبقى مشرفة وصحية. بعض التغييرات الأساسية في نظام غذاك ستساعد على جعلك تبدو بصحة أفضل وإشراقة أكبر.

فيما يلي ست خطوات سهلة الاتباع تساعد على إبقاء بشرتك في ترتيب البشرة، جاعلة إياها تبدو بشكل أفضل.

ألغِ إعداد بشرتك الأسوأ من نظامك الغذائي

السكر! كلنا على علّك بضرر السكر على الوزن وصحة الأسنان. لكن، خطر زيادة تناول السكر هو أكبر من ذلك. تظهر الأبحاث بأن تناول الأطعمة الغنية بالسكر لها علاقة بزيادة تجاعيد البشرة. التغيرات في كولاجين البشرة هو ببساطة نتيجة لزيادة في تناول السكر.

أضف المزيد من مضادات الأكسدة إلى نظامك الغذائي

إختر الفواكه والخضار ذات الألوان الغامقة. مثلاً انتق التوت والعليق والخوخ والفليفة الحمراء والخضراء والصفراء والملفوف الأحمر والبقدونس. العامل المشترك بين هذه الأطعمة هو احتوائهما على نسبة عالية من المواد المضادة للأكسدة. تعمل هذه المواد المضادة في الجسم كعنصر دافع وشاف ضد العديد من العوامل السلبية.

أكثر من شرب الماء

العنصر الأساسي في عمل كل خلية وأعضاء جسمك هو الماء فهو يحفر على بشرة صحة عن طريق نقل الأغذية إلى داخل الجسم وإخراج الفضلات من الخلايا.

تناول عطايا الطبيعة: الفواكه والخضار

الفواكه والخضار غنية بالفيتامينات والأملاح ومضادات الأكسدة التي، في المقابل تجلب العديد من المنافع للبشرة. فيتامينات A و C و B على أنواعها الموجودة بكثرة في هذه الأطعمة، تساعد في القليل من التلف الذي تتسبب به العوامل الخارجية.

تناول الدهون الجيدة.

أوميغا - ٣ - وأوميغا - ٦ حازت على لقب "الدهون الجيدة" كسبب وجيه لهذه الحوامض الدهنية.

Will You Further NCF's Work?

If you like the work NCF is doing and wish to participate, we invite you to become a member of our Board. The goal is to share our inspiration and activities in your country. Please contact us for more information.

info@najicherfanfoundation.org

Quoteable!

Words, which do not give the light of Christ, increase the darkness.

– Mother Teresa

حينما ينزو ي طفالك متوجهماً في زاوية خلال حفلة عيد ميلاد، رده فعلك الطبيعية قد تكون أن تدفع به للمشاركة في المرح. لكن من المهم أن تسمح له أن يشعر بعدم السعادة. الأطفال بحاجة ليعرّفوا أنه لأباس بالشعور بالحزن أحياناً، ببساطة هذا جزء من الحياة. وإذا حاولنا إخباره الشعور بالحزن قد تكون بعثنا بر رسالة تقول أنه من الخطاء الشعور بالحزن.

كن مثالاً يقتدي به

تقول دورا وانغ الأستاذة المساعدة في علم النفس في كلية الطب في جامعة نيومكسيكو ووالدة زو الطفلة ذات الثلاث سنوات، تظهر الأبحاث أنه بإمكانك تمرير مزاجك إلى أطفالك من خلال تصرفاتك الخاصة يتتأثر الأطفال بمزاج أهلهم. بكلمات بسيطة، عندما تبتسم ببساطة طفلك ويرسل دماغه الأمر بالابتسام. وبطريقة مماثلة إذا أصيّب طفلك بالمغص وبكي لساعات، أفضل شيء تقوم به هو التصرف بهدوء، لأن الأطفال يتأثرون بتوتر من يهتم بهم.

علمهم القيام بأشياء مفيدة

تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتمتعون بحياة ذات مغزى يشعرون بكافحة أقل. كلما نضج طفال يمكن أن يتعلم أن مساعدة الآخرين تعطي شعوراً بالرضا. منذ عمر العشرة أشهر، يمكنك أن تعلم طفال الشعور بالرضا من جراء الأخذ والعطاء إذا أعطيته قطعة موز، دعه يعاملك بالمثل بإطعامك قطعة. دعه يرى سعادتك بسبب كرمك هذا. إذا قمت بتمشيط شعره؟. أمنحه الفرصة لتمشيط شعرك. هذه اللحظات القليلة قد تغذي الإحساس نحو المشاركة والاهتمام الآخرين. وحينما ينمو طفال ويتعلّم المشي، وبعض الواجبات المنزلية البسيطة، كوضع ثيابه المتسخة مع الغسيل أو ترتيب المائدة، فإن ذلك يساعد على الشعور بأنه يساهم في العمل.



وجبات ماري الغذائية متابعة من الصفحة 4

دعهم يقاومون مشاكلهم

خلال السنة أشهر الأولى من حياة الطفل من المهم أن يتجاوز الأهل مع احتياطات طفلكم. " يجب عدم الإفراط السنة أشهر، إذا هرعت الطفل كلما أصيّب بحازوقة بسيطة، فانك تسلبه فرصة تعلم مهمة.

يحاول الأهل دائماً تأمين الأفضل لأطفالهم وجعلهم سعداء دائماً. إنه أمر غير واقعي. يجب على الأطفال تعلم أكثر من اللزوم حال شعور طفال السلبي. " من الطبيعي أن يشعر الأطفال بحساسية زائدة أو التشتت بالأهل.....

دعهم يشعرون بالحزن أو الغضب

يقول الخبراء أنه يجب إلا تتغلب بعض المضائقات. دعهم يكافحون ويكتشفون الأشياء بأنفسهم. إن ذلك يسمح لهم بالتعلم على كيفية التعامل مع المشاكل.

خلال العام الأول يتعلم طفال أموراً كثيرة: الجلوس والزحف ومسك بالأشياء والمشي والكلام. كل إنجاز

ذاهبون؟" وببساطة قال جملته الشهيرة: "الصبر يا خوريّة" الصبر فضيلة. كل شيء في أوانه". توقفنا أمام بارنز ونوبل. وطلب مني البقاء في السيارة. عندما خرج حاملاً كيساً نظر إلى وقال، "أنا قلق على صحة الأبوна. أريده أن يخفف من وزنه، لذا جلبت له كتاب طبخ ساوث بيتش للحمية". عندما قرأ زوجي أنه يجب عليه أن يمتنع عن تناول الفاكهة لمدة شهر، قال لناجي بأنها تضحيّة كبيرة وهو ليس على استعداد لتنفيذها حتى لو كانت لأجله. ناجي لا يتقبل كلمة "كلا" كجواب عرض مهمتك قد أنجزت تقريباً.

في أحد الأيام هاتقني ناجي وسألني ما معنى "قاديشات الوهو" قلت له أنها تعني "قدوس الله قدوس القوي".

في أيام الماضي، اصطحبنا سنا لزيارة المكان الذي يرقد فيه ناجي. رئمنا له "قاديشات الوهو". شعرنا بوجوده القوي معنا.

"نخوّج" لن ننساك أبداً. أنت ما تزال في قلوبنا وعقولنا. لا يمر يوم دون أن نفكّرك. تمتع بمركزك السماوي. أستودعك إلى أن نلتقي ثانية. ما زلت طاهيتك المفضلة وصديقتك وأمك الثانية. أختكم في المسيح - الخوريّة أوديت شاهوّب وست بالم بيتشر، فلوريدا.

تراني في أقرب وقت ممكن!" عندما شاهد الطبيب حالة ناجي الطارئة انفجر ضاحكاً وقال له: "جعلتني أعاينك بهذه العجلة من أجل هذه؟"

هكذا كان ناجي. من الصعب التنبؤ بما سيقوم به لكنه يقنعك دائمًا. لم يستطع أحد أن يرفض له طلبًا. عندما علم ناجي أن شمسانا وزوجته كانوا فيالأردن، اقترب منها و قال، "لقد ولدت هناك" ثم أضاف "أنا متّشوّق إلى أكلة منسف". خلال أيام قليلة كنا نتّمتع بأكلة لحم الخروف والأرز وصلصة اللبن.

..... في منزلنا كان دائمًا ينصحهم قائلاً لهم أشياء مثل، "الحياة قصيرة، قدرّوا كل لحظة، ثابروا على تحقيق أحالمكم. حققوا أهدافكم. لا تستسلموا".

في أحد الأيام هاتقني ناجي وسألني ما معنى "قاديشات الوهو" قلت له أنها تعني "قدوس الله قدوس القوي" ورّئمنتها له عبر الهاتف، فتعلّمها وكان غالباً ما يرّئمنها لسبب ما، أحّبّها كثيراً.

زوجي وأنا أمضينا وقتاً ممتعاً مع ناجي عندما وصل أمام منزلنا في سيارة سابق صفراء اللون ثلاثة أشهر فقط قبل أن يرقد في الرب. في حينه، أصرّ على أن أذهب معه إلى مكان ما. في ذلك الأحد بعد القدس الألهي، ألحّت عليه بالسؤال "إلى أين نحن



كيف أتذكّر ناجي...

كان الحبيب ناجي مفعماً بالحياة. كل مرة كنا نلتقي في المنزل للاحتفال بمناسبة ما، كان ناجي مركز الاهتمام. كان يترك أثراً خاصاً لدى كل من يتعرف إليه.

كما تعلمون جميعاً، كان ناجي مولعاً بوجهه الوسيم. في أحد الأيام لاحظ بثرة صغيرة على جبينه. أصيب بالذعر واتصل بابن أخي، طبيب الجلد، لتحديد موعد. سأله الطبيب عن سبب الموعد فأجابه، "أبني أنداعي. يجب أن

People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركت على الروحانيات والصحة. إن هدف هذه 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 إلى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

لاشتراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة **CCM**؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جبور بشاره.
التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة **CCM**، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمتز.

© مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ٢٠١١. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.