

# 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.

مقطع مطبوع بإذن

الصحة النفسية

## كيف تستمعين للأشياء السلبية دون التأثير بها

### هناك فرق بين الدعم والتمك. خذي نفسًا عميقًا، وتخلصي برفق من الأعباء التي لا تتحمليها.

سحبت لوحتها البيضاء. بحسب خبرتي، عندما يسحب المعالج لوحًا أبيض، يأتي التقدم المفاجئ في معرفة الحل. قبل لحظات، كنت أفرغ مشاعري عليها. لم أكن أتوقع أن يتغير أي شيء. كنت أعرف فقط أنني بحاجة إلى التخلص من الوزن الذي يثقل صدري لفترة من الوقت.

قلت: "أنا أحب أطفالي". "لكنني بالكاد أستطيع التعامل مع كل مشاعري، ناهيك عن مشاعرهم!"

الإبن البكر، بدأ مؤخرًا في مشاركة أفكاره السلبية معي. كان في التاسعة من عمره في ذلك الوقت، لذا معظمها كان تافهًا، لكن بالنسبة لي، كانوا يضيفون ثقلًا. أمي، أذني تؤلمني عندما أسبح... أمي، أنا لا أحب أستاذي... أمي، كان اللبن الزبادي دافئًا عند وقت الغداء في المدرسة...

اليوم يبلغ من العمر ثلاث عشرة عامًا تقريبًا، وما زلنا على نفس المنوال - باستثناء شكواه ورغباته واحتياجاته تبدو... أثقل قليلاً مما كانت عليه في ذلك الوقت. (ناهيك عن كل السلبية التي ألقاها من أطفالي الآخرين!)

فكري في مقدار السلبية التي تأخذينها على إيقاع يومي. وليس فقط من أطفالك ولكن، دعينا نقول، زميل عمل متشائم، أو شخصية مستفزة لأحد الوالدين، أو موجز على Facebook مليء بوجهات النظر المستقطبة.

السلبية التكملة على الصفحة ٧

## في هذا العدد

اضطرابات الأكل أخذة في الازدياد

يبدو أن شدة اضطراب الأكل قد تتصاعد بسبب وباء الكوفيد-١٩.

كيف تثنى أطفالنا عن التعلق بالأشياء المادية

يحتاج طفلك إلى إحساس آمن بالعائلة أكثر من امتلاك الألعاب.

تقنية حبوب اللقاح تحمي النحل من المبيدات الحشرية القاتلة

مناعة النحل هي تقنية جديدة لإنقاذ النحل.

يؤكد الخبراء على أهمية التحكم في سرعة السيارات لمنع الحوادث على الطرقات

المستقبل هو إضافة منهج مدرسي وترسيخه في ذهن الأطفال لسلوك أكثر أمانًا على الطريق.



# اضطرابات الأكل أخذة في الازدياد

تمثل جائحة الكوفيد-19 تحديات فريدة للأفراد الذين يعانون من اضطرابات في الأكل، والتي تعد من بين أكثر الأمراض العقلية فتكًا، مما يؤدي إلى وفاة الآلاف كل عام.

## بسبب القلق والتوتر اللذين سببتهما جائحة الكوفيد-19.

وجدت دراسة استقصائية نُشرت في المجلة الدولية لاضطرابات الأكل في يوليو 2020، على سبيل المثال، أن الأفراد المصابين بفقدان الشهية "عانوا من تفاقم الأعراض مع انتشار الوباء". بالإضافة إلى ذلك، أفاد الأفراد المصابون بالشره المرضي العصبي واضطرابات الأكل بنهم "زيادات في نوبات الأكل الشرهية.

"اضطرابات الأكل تزدهر في عزلة"، وفقًا لكثير ميسكو، الرئيس التنفيذي للجمعية الوطنية لاضطرابات الأكل (NEDA). بينما يمكن للعائلة والأصدقاء توفير بعض الراحة والدعم للأفراد الذين يحاولون إدارة اضطرابات الأكل لديهم، فقد لا يكون ذلك كافيًا للكثيرين خلال هذه الأوقات العصيبة بشكل خاص. ردًا على ذلك، أنشأت NEDA مجموعة من الموارد والمنتديات عبر الإنترنت لمساعدة الأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل "استكشاف مسارات التعافي بدعم افتراضي". من بين الموارد، خط المساعدة الذي يمكن للأفراد الاتصال به للحصول على الدعم والموارد وخيارات العلاج لأنفسهم أو لأي شخص مهتم بهم.

من خلال تسليط الضوء على اضطرابات الأكل، تأمل ASN في إلهام أعضائها لمواصلة إجراء البحوث، وتوفير الرعاية السريرية، وتقديم الموارد للأفراد الذين يعانون من اضطرابات الأكل. من خلال دعمنا، يمكننا مساعدتهم على تطوير أنماط الأكل الصحي والحفاظ عليها أثناء جائحة COVID-19 وما بعده.

في شهر نيسان من العام 2019، نشرت المجلة الأمريكية للتغذية السريرية (AJCN) "انتشار اضطرابات الأكل خلال الفترة 2000-2018: مراجعة منهجية للأدب" والتي أفادت عن ارتفاع في اضطرابات الأكل في جميع أنحاء العالم.

وفقًا لماري جاميش وآخرون، فإن انتشار اضطرابات الأكل "زاد خلال فترة الدراسة من 3.5% للفترة 2000-2006 إلى 7.8% للفترة 2013-2028". تشير الدراسة إلى أنه على الرغم من أن "اضطرابات الأكل تعتبر تقليديًا أنها تؤثر بشكل رئيسي على النساء"، فإن الرجال يمثلون نسبة متزايدة من الأفراد الذين يعانون من فقدان الشهية العصبي والشره العصبي، وهما من أكثر اضطرابات الأكل شيوعًا. بالإضافة إلى ذلك، أشار الكُتّاب إلى أنه "على الرغم من الاعتقاد التقليدي بأن اضطرابات الأكل تقتصر على الدول الغربية المتقدمة، إلا أن هذه الدراسة تسلط الضوء أيضًا على الانتشار الكبير لاضطرابات الأكل في آسيا ودول الشرق الأوسط النامية".

منذ نشر مقال شبكة الصحفيين الدوليين، يبدو أن نسبة انتشار اضطرابات الأكل قد ترتفع بشكل أكبر

# كيف نشي أطفالنا عن التعلق بالأمور المادية

عندما يدخل الأطفال سنوات الدراسة الابتدائية، فإنها مسألة وقت فقط، قبل أن يزيد الأطفال الآخرون والتلفزيون والتأثيرات الأخرى من وعيهم بوجود العالم المادي. هناك بعض الاستراتيجيات المحددة التي يمكن للوالدين البدء بها مع الأطفال الصغار لتثبيط النهج المادي المفرط في الحياة.



## كن مثالاً جيداً

في هذا العمر، لا يزال الأطفال ينظرون إلى والديهم أكثر من نظرائهم، لذا فأنت أفضل نموذج يحتذى به لمساعدة طفلك على التعامل مع العالم المادي المعقد. إذا كنت تريد تنيه عن تطوير شهية للممتلكات لا تشبع، دعه يراك تتصرف بضبط النفس والحكمة. استمتع بالتسوق عبر واجهات المحال معاً دون شراء أي شيء لإظهار أنه بينما من الممتع النظر إلى عروض المتجر وجمع الأفكار للهدايا والمشتريات الأخرى، فأنت لست بحاجة إلى شراء شيء في كل مرة تذهب فيها إلى المتجر.

## أطفئ التلفاز

يشكل الأطفال جزءاً كبيراً من الإنفاق الاستهلاكي، كمشتريين وكقوى تؤثر على قرارات الشراء لدى آبائهم. قلل من تعرض طفلك للإعلانات التجارية التليفزيونية، وسيقل احتمال تطويره لقائمة رغبات طويلة.

## استخدم القيد في تلبية الطلبات

إن الأطفال الذين يحصلون على كل ما يطلبونه لا يستطيعون التعامل مع خيبات الأمل، ولا يتعلمون العمل - أو حتى الانتظار والصبر - للحصول على الأشياء التي يرغبون فيها. قدّم لنفسك ولطفلك معروفاً بقول لا للطلبات التي لا تنتهي، حتى لو أثار ذلك نوبات غضب في متجر الألعاب في البداية.

## علم طفلك كيفية استخدام المال

يمكن لطلاب الصفوف الدراسية معرفة قيمة الأشياء التي يملكون من خلال دفع ثمنها بأنفسهم. إن إعطائكم النقود للطفل يتيح لكم فرصة تعليمه كيفية استخدامه. إذا كنت ترغب في وضع قواعد

للإنفاق، فقم بإعدادها على الفور حتى يعرف من البداية أنه، وعلى سبيل المثال، يجب أن يدّخر نصف أمواله وأن ينفق النصف الآخر كما يشاء.

## علمه ترتيب الأولويات

اطلب منه إعداد قائمة بالأشياء الثلاثة التي يريدونها بشدة ثم قوما بتقييمها بحسب الأهمية. إذا ساعدك في تسليم صندوق من ألعابه القديمة لجمعية خيرية، ففي هذه العملية، سوف يتعلم المزيد عن معنى التعاطف والكرم.

## بهجة التأخير

علم ولدك-الطالب أن يفكر بجديّة فيما إذا كان يريد حقاً لعبة الفيديو الجديدة تلك بجعله ينتظرها. أطلب منه كتابة أو رسم صورة للعنصر الذي يريده ونشرها على التلاجة جنباً إلى جنب مع جدول زمني بالأيام- أسبوع أو أسبوعين، على سبيل المثال- حتى التاريخ الذي يمكنه فيه الخروج وشرائه معك.

## اكتشف ما الذي يغذي رغباته

في بعض الأحيان، يتوق الأطفال (والكبار أيضاً) إلى تملك الأشياء لتلبية حاجة عاطفية. إذا لاحظت أن ابنك، الذي لم يعتاد أبداً على الإهتمام بالألعاب مثل أصدقائه، يريد فجأة جهاز PlayStation 5، فتحدّث معه عن سبب جاذبية هذه اللعبة. إذا كانت الإجابة هي أن أفضل صديقين له كلاهما لديه واحدة، فيمكنك إجراء محادثة بسيطة حول حقيقة أنه من المقبول أن يحب ألعاباً مختلفة عن بقية الآخرين.

## أره كيف تقدّم للآخرين

إصطحبه معك لإحضار العشاء إلى جار مريض أو للتطوع في مطبخ للفقراء. يمكن لهذا النوع من النشاط أن يعزّز موقفاً من شأنه أن يساعد في مواجهة المادية بقوة أكبر من أي شيء آخر.

## إقضي وقتاً مع أطفالك بدلاً من إعطائهم المال

ليس من السهل، في حياتنا المليئة بالضغوطات، أن نمنح أطفالنا الوقت والإهتمام الذين يتوقون إليهما، ولكنها أفضل طريقة لدرء "أنا أريد". لذا حاول ألا تعطي طفلك أشياءً كبديل لقضاء الوقت معه. ابذل جهداً لقضاء بعض الوقت معاً في القيام بأشياء لا تكلف شيئاً- إذهبوا إلى ملعب كرة القدم والمكتبة، وقوموا بجولة في الطبيعة وركوب الدراجة، ولعب لعبة الحزورات. بغض النظر عما يقوله طفلك، فهو يريد- ويحتاج- إحساساً آمناً بالعائلة أكثر من غرفة مليئة بالألعاب."

# تقنية تحجيم حبوب اللقاح تحمي النحل من المبيدات القاتلة

توفر التكنولوجيا التي طورتها جامعة كورنيل لمربي النحل والمستهلكين والمزارعين تريباً لمبيدات الآفات القاتلة، التي تقتل النحل البري وتتسبب في فقدان ما يعادل ثلث خلايا النحل كل عام.

تشير الدراسات إلى أن الشمع وحبوب اللقاح في 98٪ من خلايا النحل ملوثة بمتوسط ستة مبيدات حشرية، مما يقلل أيضاً من مناعة النحل ضد عث الفاروا ومسببات الأمراض. في الوقت نفسه، توفر الملقحات خدمات حيوية من خلال المساعدة في تسميد المحاصيل التي تؤدي إلى إنتاج ثلث الطعام الذي نستهلكه، وفقاً للصحيفة.

تركز الدراسة على المبيدات الحشرية القائمة على الفوسفات العضوي، والتي تمثل حوالي ثلث المبيدات الموجودة في السوق. وجد التحليل العلمي الحديث لدراسات بقايا آفات المبيدات داخل الخلية أنه في ظل أحمال الاستخدام الحالية، شكلت خمسة مبيدات مخاطر كبيرة على النحل، اثنان منها من الفوسفات العضوي.

طور الباحثون جسيمات دقيقة موحدة بحجم حبوب اللقاح مليئة بالأنزيمات التي تزيل سموم المبيدات الحشرية الفوسفاتية العضوية قبل أن تمتصها النحلة وتضر بها. يسمح الغلاف الواقي لجسيم الإنزيمات بالانتقال إلى ما وراء محصول النحل (المعدة)، وهو موضع حمضي يفكك الأنزيمات.

يمكن خلط الجسيمات الدقيقة مع فطائر حبوب اللقاح أو ماء السكر، وبمجرد تناولها، تمر الإنزيمات الآمنة عبر المحصول الحمضي إلى الأمعاء الوسطى، حيث يحدث الهضم وحيث يتم امتصاص السموم والمغذيات. هناك، يمكن أن تعمل الأنزيمات على تكسير وإزالة السموم من الفوسفات العضوي. النحل الذي تم تغذيته بالجسيمات الدقيقة بجرعة عالية من الإنزيم كان معدل بقائه على قيد الحياة 100٪ بعد التعرض للملاثيون. وفي الوقت نفسه، مات النحل الغير محمي في غضون أيام.

يأخذ مفهوم "مناعة النحل" خطوة إلى الأمام، حيث بدلاً من ملء الجسيمات الدقيقة بالأنزيمات التي تكسر المبيد الحشري، تحتوي الجسيمات على غلاف مصنوع من بروتينات الحشرات ومملوء بزيت خاص الإمتصاص، مما يخلق نوعاً من الإسفنج الصغير. تم تصميم العديد من المبيدات الحشرية، بما في ذلك مبيدات النيونيكوتينويد المستخدمة على نطاق واسع، لاستهداف بروتينات الحشرات، لذلك تم تصميم قشرة الجسيمات الدقيقة في المبيد الحشري حيث يتم عزله داخل الغلاف. في النهاية، يتغوط النحل السم الذي تم عزله.

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



## صلاة لمريم أثناء جائحة الفيروس التاجي

يا مريم، تتألقين دائماً في طريقنا كعلامة للخلاص والرجاء.

نعهد بأنفسنا إليك، صحة المرضى، الذين شاركوا في أم يسوع على الصليب، وحافظوا على إيمانهم.

أنت، خلاص الشعب الروماني، تعرفين ما نحتاج إليه، ونحن على يقين من أنك ستوفرينه حتى نتمكن، كما في قانا الجليل، من العودة إلى الفرح والولائم بعد هذا الوقت من التجربة.

ساعدينا، يا أم الحب الإلهي، على الالتزام بإرادة الآب والقيام بما قاله لنا يسوع، الذي أخذ على عاتقه آلامنا وحمل أحزاننا ليقودنا، عبر الصليب، إلى فرح القيامة. آمين.

— البابا فرنسيس



# يؤكد الخبراء على أهمية التحكم في سرعة السيارات لمنع حوادث السير

سلطت الندوة عبر الإنترنت الضوء على دور CUTS ودعواتها لوكالات إنفاذ الطرق للنظر في تقليل الحد الأقصى للسرعة للسيارات على الطرقات السريعة وفي المناطق المقتظة. كما تمت مناقشة المبادرات والبرامج الحكومية المختلفة بشأن السلامة على الطرقات، مثل تنفيذ منهج مدرسي للترسيخ في ذهن الأطفال سلوكًا أكثر أمانًا على الطريق.

وأكد البروفيسور بهارجاب ميترا على أهمية إشارات حركة المرور وضمان السلامة على الطرقات. وتطرق إلى مختلف الأدوات والأساليب الهندسية لإدارة السرعة مثل أساليب التسجيل والإبلاغ، والمراقبة الإلكترونية للسرعة، بالإضافة إلى التأكيد على جميع مهندسي وصانعي السيارات، الحاجة إلى بناء قدرات تحكّم في السرعة وفقًا للأدلة القائمة في الهند.

وأشار الخبراء إلى أن أكثر المتضررين من السرعة العالية هم المشاة والذين يركبون الدراجات. لقد سلطوا الضوء على فائدة أجهزة التحكم في حركة المرور وأنظمة مراقبة إشارات المرور مركزيًا وفرض قوانين الحد من السرعة من خلال نظام تحديد المواقع العالمي (GPS) والتحكّم بالسرعة، وكلها مفيدة جدًا في السلامة على الطرقات.

في حديثه خلال ندوة عبر الإنترنت نظمتها منظمة CUTS الدولية، وهي منظمة غير حكومية مقرها جايبور، كجزء من أسبوع الأمم المتحدة العالمي السادس للسلامة على الطرقات، أكد الخبراء على أهمية آليات التحكم في السرعة لمنع حوادث السير.

"تعدّ السرعة المنخفضة في الشوارع أمرًا أساسيًا لتحقيق الرؤية صفر"، والذي يهدف إلى منع وفاة واحدة على الطريق. يمكن أن يمنع تقليل سرعة السيارة حوادث الطرقات ويقلل من تأثيرها. وقال الخبراء إن الزيادة في السرعة بمقدار كيلومتر واحد في المتوسط يمكن أن تؤدي إلى زيادة بنسبة ثلاثة في المائة في حوادث التصادم."

المصدر: [auto.economicstimes.indiatimes.com](http://auto.economicstimes.indiatimes.com)

أحب صفحتنا على الفيسبوك!

أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل المهمة!

# المانح السري

أَحْذَرُوا مِنْ أَنْ تَعْمَلُوا الْخَيْرَ أَمَامَ النَّاسِ بِقَصْدٍ أَنْ يَنْظُرُوا إِلَيْكُمْ. وَإِلَّا، فَلْيَسْ لَكُمْ مَكافَأَةٌ عِنْدَ أَبِيكُمْ الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ. (متى ٦: ١)

بالنسبة لكريستوفر، وهو محارب قديم معوق جسديًا، أصبحت الأنشطة اليومية أكثر صعوبة، وتستغرق وقتًا أطول حتى تنتهي، وتزيد من آلامه. ومع ذلك، فقد بذل قصارى جهده لخدمة زوجته وطفله. كان المارة يرونه كل أسبوع، يستخدم جزاة العشب لقص العشب في حديقة المنزل.

في أحد الأيام، تلقى كريستوفر جزاة عشب باهظة الثمن مع رسالة من متبرع مجهول. الرضى الذي شعر به المانح السري هو من خلال مساعدة شخص محتاج.

ألا يقول المسيح أن كل عطاءنا يجب أن يكون في الخفاء؟ لكنه يذكرنا أن نتحقق من دوافعنا عندما نعطي (متى 6: 1). وقال أيضًا: "فَعِنْدَمَا تُعْطِي الْمُحْتَاجَ، لَا تُعْلِنُ ذَلِكَ وَكَأَنَّكَ تَنْفُخُ فِي بوقٍ كَمَا يَفْعَلُ الْمُرَاوُونَ فِي الْمَجَامِعِ وَالشُّوَارِعِ طَلَبًا لِمَدِيحِ النَّاسِ. أَقُولُ الْحَقَّ لَكُمْ، إِنَّهُمْ نَالُوا بِذَلِكَ مَكافَأَتَهُمْ كَامِلَةً" (عدد 2). بينما يتوقع الله منا أن نكون مانحين كريمي اليد، فإنه يشجعنا على تجنب القيام بالأعمال الصالحة أمام الناس بغرض الحصول على الأوسمة أو الاعتراف الخاص (الآية 3).

عندما ندرك أن كل ما لدينا يأتي من الله، يمكننا أن نكون مانحين سرين لا نحتاج إلى الربت على ظهورنا أو كسب إعجاب الآخرين. معطينا العليم لكل الأشياء الجيدة يسعد بالكرم الحقيقي لشعبه. لا شيء يتفوق على مكافأة رضاه.

—كروشيتل ديكسون  
المصدر: odb.org



## تأمل وصلاة

كيف ساعدك الله من خلال العطاء السري لشخص آخر؟ من الذي يمكنك مساعدته بهدية مجهولة اليوم؟

أيها الإله المحب، من فضلك باركني وامنحني الفرصة لكي أعطي بتضحية ونكران للذات.

## إقتباس!

"لا أحد كامل- ولهذا السبب تحتوي أقلام الرصاص على ممحاة".

— فولفجانج ريببي

## هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أُنشِئَتْ مُؤَسَّسَةُ نَاجِي شَرَفَانَ الْإِنْسَانِيَّةَ بَعْدَ وَفَاةِ الْحَبِيبِ نَاجِي. هَدَفْنَا الْأَسَاسِي هُوَ تَسْبِيحِ اللَّهِ مِنْ خِلَالِ الْعَمَلِ الْإِجْتِمَاعِي. تَعْمَلُ الْمُوَسَّسَةُ لِتَحْسِينِ نَوْعِيَّةِ حَيَاةِ أَفْقَرِ الْفُقَرَاءِ مِنْ جَمِيعِ الْأَعْمَارِ سِوَا الَّذِينَ يَتَمَتَّعُونَ بِصِحَّةٍ جَيِّدَةٍ أَوْ الَّذِينَ يَعْانونُ مِنْ مَشَاكِلِ صِحْيَةٍ، وَخَاصَّةً الَّذِينَ يَعْانونُ مِنْ إصاباتِ دِمَاغِيَّةٍ مِنْ أَيِّ نَوْعٍ، نَاجِمَةً عَنِ حَادِثٍ، سَكْتَةٍ دِمَاغِيَّةٍ وَغَيْرِهَا، عَنِ طَرِيقِ التَّرْوِيجِ لِلْقِيَمِ الْمَسِيحِيَّةِ. إِذَا كُنْتُمْ تَعْانونُ الْعَمَلِ الَّذِي تَقُومُ بِهِ مُؤَسَّسَةُ نَاجِي شَرَفَانَ الْإِنْسَانِيَّةَ وَتَرْغَبُونَ بِالمَسَاهِمَةِ بِهِ، نَحْنُ نَدْعُوكُمْ لِأَنْ تَصْبَحُوا أَعْضَاءً فِي الْمُوَسَّسَةِ. الْهَدَفُ هُوَ الْمِشَارَكَةُ فِي أَفْكَارِنَا وَنَشَاطَاتِنَا فِي بِلَادِكُمْ. الرَّجَاءُ الْإِتِّصَالَ بِنَا لِلْمَزِيدِ مِنَ الْمَعْلُومَاتِ: +9614522221

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

لكن بالعودة إلى عيادة معالجاتي النفسية...

قامت معالجاتي بتعديل على اللوحة البيضاء وقالت إنها تمثل سلسلة متصلة. من جانب، رسمت دائرة باستخدام خط متقطع، وعلى الجانب الآخر، رسمت دائرة باستخدام خط متصل.

ثم رسمت سهمًا تشير إلى كل دائرة لكن واحدة فقط من الدوائر (الدائرة المكونة من خط متقطع) اخترقتها الأسهم. الأسهم التي تشير إلى الدائرة الأخرى (الصلبة) لا يمكنها المرور. قالت: "أنت، أنت الدائرة المتقطعة. نسمي ذلك "متشابكًا". كل شيء يمر. أنت تتلقين كل شيء."

وأضفت أننا أيضًا لا نريد أن نكون "منفصلين"، الدائرة الصلبة على الجانب الآخر من اللوحة البيضاء. هذا بعيد جدًا عن الطرف الآخر. لا شيء يدخل، وهي طريقة عيش منعزلة، سواء بالنسبة لنا أو للأشخاص من حولنا.

إدًا أين نريد أن نكون؟ لقد خمنت ذلك- الوسط السعيد! لقد رسمت عشرات النجوم بين دائرتين على السبورة.

**إذا كان عليّ أن أضمن، فسأقول أن معظم النساء يخطئن إلى جانب كونهن مفربات التأثير- لكونهن دائرة مكونة من خط متقطع.**

نحن نعلم كيف يشعر أطفالنا تجاه كل من أصدقائهم، وكيف تشعر أمهات أصدقائهم تجاه بعضهن البعض، وكيف يشعر زملاؤنا تجاه وظائفهم، وكيف يحب أزواجنا الخبز المحمص!

وأحيانًا ما نعرفه- كل تلك المعلومات التي نحافظ عليها- يصبح ما نشعر به.

ما نبحت عنه، مع ذلك، هو توازن بين قابل للاختراق (أو متشابك، كما أسمته المعالجة) وغير قابل للاختراق (أو غير مرتبط).

لذا، إذا كنت تريدين سماع هذا اليوم، يرجى العلم-

لا يجب أن يكون رأي الجميع على عاتقك. لا تخففي في ذاكرتك كل ما يعجبك أو كل ما تكرهين. ليس عليك حل كل شكوى تخرج من شفاه طفلك. لا بأس أن تستمعي... وبعد ذلك أطلقني.

قال ابني في وقت لاحق من تلك الليلة "أمي"، بعد أن

## ثلاث تأكيدات لمساعدتك على حفظ السلبية التي تحيط بنا بعيدًا

### ١. أنت عين العاصفة.

أنت تعرفين كيف يمكن أن يكون الإعصار محتدمًا، ولكن في أعماق دائرة صغيرة من السكون؟ أحاول أن أفكر في نفسي على أنني عين العاصفة في أي وقت أواجه فيه شيئًا لا أريد أن أزعج هدوئي الداخلي.

أنا عين العاصفة. هذه السلبية لا تدخل في الوقت الحالي.

### ٢. أنت لا تريدين أن تحملي ما ليس لك.

هذا مخصص للمعاطفات والحساسات بيننا: ليس من المفترض أن تحملي ما ليس لك.

يمكنك المساعدة في تحمل العبء لفترة من الوقت؛ يمكنك دعم أحد أفراد الأسرة في وقت الحاجة.

لكن تذكري أنه إذا كان من المفترض أن يكون هذا العبء على عاتقك، فسيكون كذلك.

هناك فرق بين تقديم الدعم وما لا يخصنا. خذي نفسًا عميقًا، وتخلصي برفق من الأعباء التي لا تتحملها.

### ٣. معظم الشكاوى عبارة عن طريقة للتواصل- وليست صرخة للحصول على المساعدة.

عندما يمكنك منع نفسك من الوقوع في شرك- من ترك كل تلك المشاعر السلبية في الداخل- ستكونين أكثر قدرة على التعرف على ما يحدث من حولك.

ربما عندما يأتيك ابنك بسلبية، فليس من الصعب عليك حلها بقدر ما يلزمك أن تكوني معه ببساطة. وربما تستطيعي ابتك أن تعيش مع مفصلات بابها التي تصدر صريرًا أو بالطريقة التي يمزج بها شقيقها على مائدة العشاء، لكنها لا تستطيع أن تزدهر بدونك.

وينطبق الشيء نفسه مع السلبية التي نسمعها من زملاء العمل والأصدقاء والأزواج والآباء- أي شخص. معظم الشكاوى هي محاولة للتواصل- وليست صرخة طلبًا للمساعدة.

تركت أريكة المعالجة. "هل يجب أن نأكل هذا على العشاء؟"

"نعم، يا صاح. هذا ما صنعتته. لكن أخبرني عن وجبتك المفضلة التي تناولتها من قبل. أريد أن أسمع كل شيء عن ذلك."

# كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من "الصبر الحقيقي"

صفحة ٣٤: خطاب شعري

من ١٩٩٩ إلى ٢٠٠١، سافر ناجي ووالده إلى مراكز العلاج في أريزونا وتكساس وفلوريدا. في كل مدينة، وجدوا أطباء وأشخاصًا جيدين ساهموا في تعافي ناجي وتقدمه.

أخيرًا، انتقل إلى فلوريدا حيث كان لديه العديد من الأصدقاء المقربين. درس الوسائط المتعددة في معهد الفنون في فورت لودرديل ثم عاد إلى اليونان حيث التحق بـ *BCA* (كلية الأعمال في أثينا) وتخرج بدرجة مشارك في الأعمال الإلكترونية.

على مدى السنوات الثلاث الماضية، عمل في شركة العائلة في الإدارة والعلاقات العامة.

على مدى سنوات تعافيه، واصل كتابة وتحرير كتاباته. رحلته هي رحلة تصميم وشجاعة وتغيير. تم تلخيص أحدث أفكاره في الصفحات الأخيرة من هذا الكتاب.

هذه كلمات رجل خاض تجربة مؤلمة وحولها إلى أسلوب حياة.

كان ناجي شرفان يبلغ من العمر ١٧ عامًا عندما مر "بالتجربتين التاليتين" اللتين أجبرته على مراجعة كل ما عرفه وتعلمه. في ٢٠ نوفمبر ٢٠٠٥، بلغ من العمر ٢٧ عامًا. تم الكشف عن هذا العقد من حياته في كتاب "ملاحظات افتراضية".



## لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

هذه نشرة إلكترونية 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 تنوّه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إيزابيل 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 جدا لهذه الجهود من رؤساء المحررين الذين يتطوعون لترجمة وتحرير الرسالة الإخبارية إلى عدة لغات وهي إيزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، كريستينا باتلر للغة البرتغالية، ميري أي نادر 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. لاشتراكاتكم، 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.

©٢٠٢١ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.