

نحو حياةٍ فاضلة

نصائح وأفكار

ناجي شرفان



© مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية - ٢٠١٠

طبعة أولى

جميع الحقوق محفوظة

ISBN 978-9953-0-1567-5

www.najicherfanfoundation.org

نحو حياةٍ فاضلة نصائح وأفكار رؤية مختلفة



تصوّر: كارن سولومون وناجي شرفان

كتابة: ناجي شرفان

رسم : إيلينا شيرداريس

تنقيح لغوي: كارن سولومون

إدارة فنية: دورا ستافروبولو

تنضيد: ناجي شرفان

ترجمة اللغة العربية: غنى إحسان أبوحمدان

نشر: "سي سي إم إنترناشونال"، ٥ كونيتيسيس، ماروسي، ١٥١٢٥، أثينا، اليونان

مقدمة

تخيّل أنك تخذل إلى النوم وتستيقظ بعد شهرين لتجد نفسك في عالم آخر. تخيّل عائلتك وأصدقائك يخاطبونك ويرسمون لك خطأً فيما أنت ترقد صامتاً. أمك تحيك لك كنزة وصديقتك تروي عليك أخبار الدراسة وأبوك يردد على مسمعك كل يوم ثلاثة أمور: الصبر فضيلة، هناك متسع من الوقت للقيام بكل شيء، لا تخف. لم يشكّوا يوماً بأنك سوف تُشفى على الرغم من أن الأطباء قالوا إنك وإن أفقت فلن تمشي أو تتكلم أو تبصر. والآن تخيّل يوم عيد ميلادك الثامن عشر. تفتح عينيك لأول مرة منذ ثمانية أسابيع. أنت في غرفة في المستشفى والجميع من حولك جاهزون للاحتفال بيوم ميلادك. لم يكن هذا خيالاً بالنسبة لشباب يعيش في أثينا... بل كان واقعاً.

في العشرين من شهر تشرين الثاني/نوفمبر من العام ١٩٧٨، ولد الابن الثالث لجورج وسنا شرفان. فأسمياه "ناجي" أي "من يناجي الله". عندما بلغ السابعة عشرة من عمره، أصيب ناجي بصدمة دماغية إثر تعرضه لحادث سير وهو على دراجة نارية كان يقودها صديقه الذي قتل على الفور. وقع ناجي في حالة غيبوبة فأطلع الأطباء أهله عن صحته بكل صراحة معتبرين بأن فرص الشفاء محدودة للغاية. يبدو أنهم لم يعرفوا ما وراء اسمه أو يؤمنوا بالصلاة.

كان لأهل ناجي أصدقاء في كل أنحاء العالم. وكانوا جميعهم يؤمنون بأنه سيستفيق يوماً ويعود إلى الحياة مجدداً. وفي العشرين من شهر تشرين الثاني/نوفمبر من العام ١٩٩٦، فتح عينيه وحرّك أصابع قدمه. كان أعمى، وأصمّاً وأبكمّاً ومشلولاً. وقد لاحظ في ما بعد أنه كان طفلاً مرتين: مرّة حين ولد؛ والأخرى عندما استيقظ من ثباته العميق والساكن.

تعرفتُ إلى ناجي شرفان في أواخر العام ١٩٩٧. في تلك الفترة، كان العلاج الفيزيائي الذي أجراه في اليونان وفي ألمانيا قد أعطى ثمارًا ممتازة إذ استعاد ناجي قدرته على المشي والكلام. إلا أنه لم يزل بحاجة إلى تحسين نطقه وتنفسه. فاقترح مُحاضر في جامعته اسمي على والدته التي كانت تبحث عن أحد يعمل على تحسين صوت ابنها. وهكذا كان هذا اليوم الذي التقينا فيه بداية رحلة طويلة، رحلة تعاون وصدقة. تسع سنوات مضت، ولا يزال ناجي يلهمني ويعلمني كيف أستفيد من الحياة ومما تقدمه إلي من فرص وإمكانيات. تسع سنوات مضت، ولا يزال ناجي يسحرني ويشدني إليه بصدقه وروحه المرحه. فهذا ما يسعى إليه في حياته... الحقيقة بأي ثمن. قال لي أحدهم ذات مرّة إنّ الحقيقة تحرك ولكنها قبل ذلك تغضبك. وقد يكون الغضب محركًا للتغيير. وقد يشكّل الأسى نقطة تحوّل تجعلك تقدّر ما هو ضروري في الحياة. وقد نخسر أشياء لنربح أخرى.

الحياة بالنسبة الى ناجي شرفان هي تحدٍّ وممارسة للصبر على نفسه وعلى الآخرين. يصف ناجي عزمه وتصميمه على بناء حياته من جديد في كتاب أملاني إياه يحمل عنوان: "الصبر الحقيقي". ويوثّق فيه بداية رحلة من حادثة كانت لتُعتبر تراجيديا. غير أن الإنسان يملك القدرة على الاختيار، وناجي شرفان يختار أن ينظر الى الأمور من منحى آخر. فيقول: "إنّ وَمِضْ ثانيتين كفيف بأن يغيّر مجرى حياتك الى الأبد". وهو يدرك هذا تمامًا... فقد حصل له. بات ينظر الى الحياة بعين الصدق ويبحث بعمق في معنى الوجود.

ومنذ خروجه من الغيبوبة في العام ١٩٩٦، وجد ناجي محفّزًا وإلهامًا دفعاه الى تدوين متغيرات حياته نتيجة الحادث. وقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يكتبون عن الصدمات المفاجئة التي حصلت لهم يتعافون بشكل أفضل وتُشفى جراحهم العاطفية بشكل أسرع. وكان قد أدرك في

الأسابيع الأولى من بدء مرحلة إعادة تأهيله أنه يريد أن يتشارك قصّته مع الآخرين. ربما لم يكن واعٍ تمامًا لشغفه ولكنه أصرّ فأملاني إياها أولاً ثم تابع كتابتها كلها بمفرده.

فكانت حصيلة السنوات الممتدة بين ١٩٩٧ و٢٠٠٣ ثلاثة كتب صغيرة. أولها كتاب "الصبر الحقيقي" الذي يصف الواقعة التي أدّت الى الحادث الذي تعرّض له ناجي في عام ١٩٩٦. ويتضمن الكتاب مراحل تعافيه الذي تطلّب منه قصد مراكز إعادة تأهيل في كل من اليونان وألمانيا وكندا والولايات المتحدة. يكتب ناجي من صميم قلبه ومما التقطه من كلمات الآخرين. فشابهت كتاباته فلسفة حياتية. وفي صيف عام ٢٠٠٣، تصرّف بعدد من صفحات هذه الفلسفة الحياتية وأدرجها ضمن كتاب اسماء "كتيّب يجمع أفكار وكتابات ملهمة". وإن بان كل هذا جدّيًا، فلتعلموا أن ناجي يتمتع بروح مرحة كذلك. فكتابه الأخير المعنون: "نحو حياةٍ فاضلة" مبني على أساس شخصية كرتونية تشبّبه الى حدّ بعيد. ويتضمّن الكتاب ملاحظات وأفكارًا مميّزة أراد أن يعرضها على الآخرين آملًا بأن يروا الوجه الجميل للحياة مهما كان. فيخبرنا أن الحياة أشبه بكوب حليب... نقطة صغيرة من السم تفسد الكوب كله. وعلينا أن نتذكّر دائمًا "أن الأمل دائمًا موجود في الحياة". وفي النهاية، يشجعنا ناجي على إيجاد النور بداخلنا وإضاءته. "جميعنا نعاني من إعاقة ما. ولكل منا شيء علينا التغلّب عليه."

كارن سولومون

بلا شك



في يوم من الأيام أخذ ناجي- ذاك الولد الصغير- يركض في شوارع أثينا حاملاً سيجارة بيده وعقلاً يجهد نفسه في العمل. لم يعرف حدوداً ولا عيباً. كان يهوى السيارات السريعة والدراجات السريعة والفتيات الجميلات. وذات مرة فيما كان ناجي يسرع معتلياً دراجته يجوب أزقة الحي الذي يقطن فيه، وقع أرضاً وأصيب في رأسه.

نوم عميق



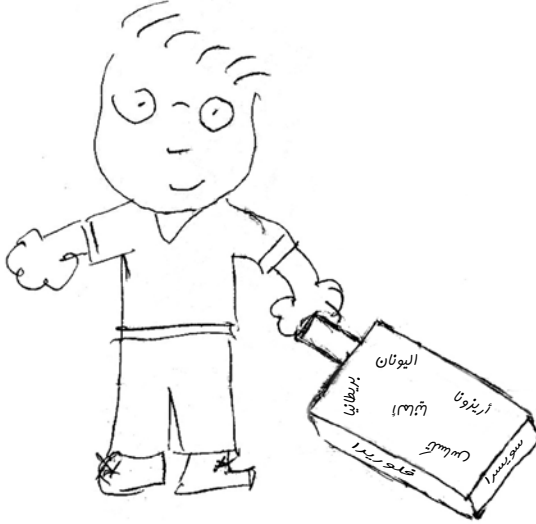
نقلوه في الحال الى المستشفى حيث رقد غافياً في صمت وظلام لمدة ثمانية أسابيع. ودخل في غيبوبة من الدرجة السادسة بحسب مقياس الغيبوبة الذي تتراوح درجاته بين الواحد والستة.

عيد ميلاده



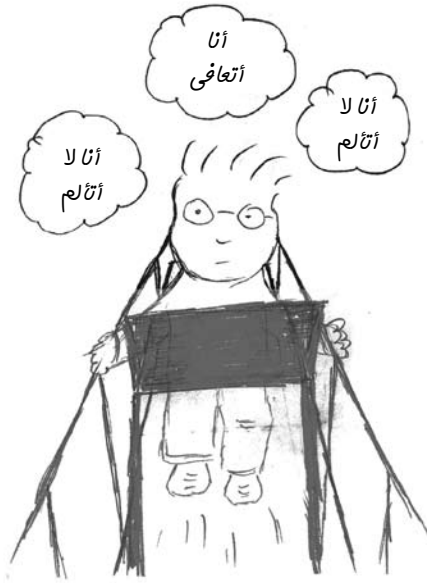
استفاق ناجي أخيرًا في عيدهِ الثامن عشر من نومه العميق والهادئ،
والعالم تغيّر من حوله: عيناه مفتوحتان ولكنه لا يرى، وقدماه ويداه في
مكانهما الصحيح إلا أنه لا يشعر أعضائه كما كانت الحال في الماضي،
ويفتح فمه ليتكلم بيد أن الكلمات تأبى الخروج منه.

السفر



أدرك أن أعمالاً كثيرة كانت بانتظاره. فحزم أمتعته وبدأ رحلته سعياً لإيجاد نفسه. وفيما كان يسافر متنقلاً حول العالم من مركز تأهيل الى آخر، استنتج ناجي أن عليه أن يختار مركزاً واحداً كي لا يكون بارعاً في العديد من المهارات وغير متحكّم بأي منها. التقى بأشخاص ودودين في كل مكان وقدم العديد منهم المساعدة وأرادوه أن يلعب في فريقهم.

التعافي



وعندما أصبح ناجي لاعبًا أفضل، أدرك أن التدريب الممتاز يولّد نتائج ممتازة. والكمال آتٍ، إنّما يحتاج الى وقت ليتم بالشكل الصحيح. وكان المشي على آلة السير المتحرك أحد أفضل التمارين التي قام بها. ما كان عليه إلا أن يفكر بالخطوة الأولى ويتابع أوتوماتيكياً فيما يشاهد الأخبار. وبهذه الطريقة اعاد تمرين عضلاته وتابع أحداث العالم جميعها. وكان يعتقد أنه يضرب عصفورين بحجر واحد من خلال هذه الطريقة.

ردّ الفعل البيولوجي



ردّ الفعل البيولوجي



كان على ناجي أن يعيد تعليم عضلاته. فتسجّل في مختبر ردّ الفعل البيولوجي في كلية الطب في جامعة ميامي الذي طوّره مديره د. برنارد براكر (Dr. Bernard Brucker). كان ناجي يستمتع بعلاجات ردّ الفعل البيولوجي لأنها كانت تشبه لعبة الرسومات. فحركات يديه ورجليه بدت كأنها ألوان مختلفة على شاشة الكمبيوتر. وقد علّمت هذه اللعبة عقله كيفية إعطاء الأوامر الصحيحة لأجزاء مختلفة من جسده. كما علّمت عضلاته على الحركة. وعندما انتهى من علاجات ردّ الفعل البيولوجي أصبحت عضلاته تطيع عقله وتتحرك كما يأمرها.



كان ذلك عملاً شاقًا، لكن ناجي كان دائمًا يستمتع باللعبة. تعلّم أن يعمل وهو يؤمن بقدراته لأن القدرة بلا عمل لا تجدي نفعًا. فأخذ يصب جَمَّ جهده ويقول لنفسه: "أبدًا لا تقل أبدًا"، "فهو يقول أبدًا فقط لما هو سلبي. الأمر بغاية البساطة!

المدرّب



وفي يوم من الأيام نظر الى الملعب فيما كان خاليًا. فأدرك أن الوقت قد حان ليلعب بمفرده وأن جميعنا متساوون ولكن بطرق مختلفة؛ ولكل فرد موهبته الخاصة. فتحوّل إلى مدرّب ذاتي واكتشف شيئاً لا يحتاج إلا للاعب واحد.

التاي تشي



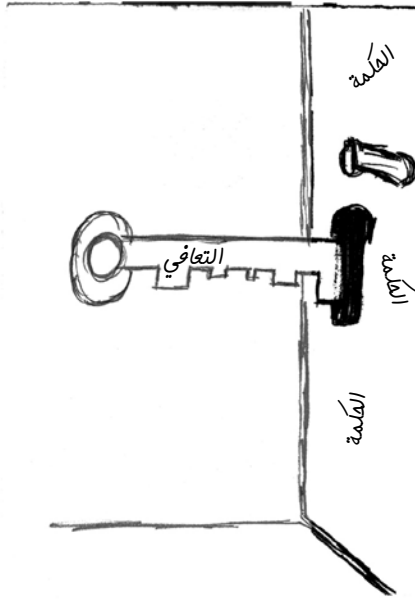
كان هذا الشيء هو التاي تشي (Thai Chi) وقد تعرّف إليه من خلال معهد بيسكاين للصحة والحياة (Biscayne Institute of Health and Living). ولم يصبح التاي تشي لعبته المفضلة وحسب بل بات نمط حياته الجديد. واستمر على هذا النظام ثلاث سنوات. وفيما كان يؤدي الحركات بنجاح، بات ذهنه وجسده واحداً. وقد سمّي هذا النوع من التاي تشي: "ليوهبافا" (Liuhebafa) وهو عبارة عن: ثمانية أساليب، وست طرق للانسجام، وقلب واحد وعقل واحد. وقد تعلّم تمارين ارتكاز تستخدم التنفس والحركة. فساعدته هذه التمارين على نقل بعض القدرات من الجهة الأولى من دماغه الى الجهة الثانية.

الخيال



عندما كان يعيش في ميامي، كان رفيقاه، راندي وأولغا، يناديانه بـ "راين مان" (Rain Man) لأنه كان يعيد الأشياء مرّة تلو الأخرى. كما قالاً إنّه يذكرهما بفيلم "فورست غمب" (Forrest Gump) لأنه ربّهما مرارًا في لعبة البيّنغ بونغ. وكانت تمارين ردّ الفعل البيولوجي تساعد على تخيّل كل ما يريد فعله وعندما يقوم عقله به، يتبعه جسده. وقد بقيت صورة التزلّج على المياه مطبوعة في ذهنه الى درجة أنّه ذهب، في يوم من الأيام، برفقة صديقه الى مكان جميل على البحر، وألقى بنفسه في المياه وأخذ يتزلّج تزلّجًا متعرجًا لأول مرة منذ سبع سنوات!

المفتاح



جعله هذا يشعر بأنه أقوى من قبل وأدرك أن العلاج والصبر مفتاح الشفاء. لم يعد متمسكًا بأساليب التفكير القديمة بل بات عقله منفتحًا على كل شيء جميل ورائع وعلى كل الأفكار الجديدة، مستنتجًا ما هو الأفضل له.

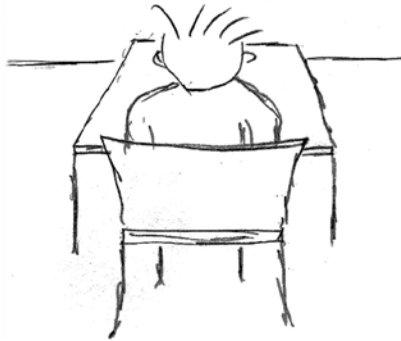
التفكير



وبعد نهار طويل من الصبر والتركيز، كان ناجي يمضي الليل أحياناً مستيقظاً تتردد على مسمعه أصوات حفظها دماغه "غر، غر، غر". وكان يفكر في ما يجب ألا يفكر فيه. والتركيز كان مطلوباً حتى في ذلك!!

التعلم

صباح الخير أيها التلاميذ. اسمي
فبيرة، وسأكون معلمتكم في هذه
الرحلة التي تسمى الحياة



حلم ناجي، ذات ليلة، أنه في الصفّ ينظر الى اللوح. وسمع صوتًا يقول "صباح الخير أيها التلاميذ. اسمي فبيرة، وسأكون معلمتكم في هذه الرحلة التي تسمى الحياة". بعد هذا الحلم، بدأ يرى الأمور من منظار آخر ومن خلال رؤية أخرى.

التقط



وجد أن حياته وليدة أعاجيب تحدث على مرمى نظره. وما كان عليه إلا أن يرمي شبابه ليلتقطها فيما كانت تفر فر حول رأسه.

يومياً



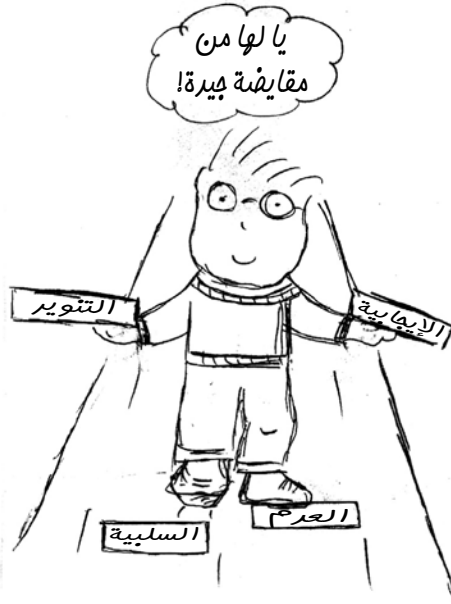
وجد أن كل لحظة هي نعمة ولهذا يمكن تسميتها هدية. وجلّ ما كان عليه فعله هو أن يفتح قلبه ليستقبل النعم التي تحيط به.

القطرة



كان يعرف أن شيئًا صغيرًا قد يفسد مزاجًا رائعًا ولكن الأمل يبقى موجودًا دائمًا. فلا شيء يمكنه أن يهزم موقفًا عقلائيًا إيجابيًا. فهو ينظر الى الصورة الكبيرة ولا يسمح لأي من الأمور السلبية أن تنمو في حياته.

المقايسة



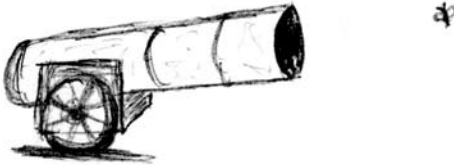
أخيرًا وليس آخرًا فهم ناجي أن عليه أن يتخلى عن بعض الأشياء ليجد أخرى. فهذا الفتى الذي يرمي اسمه الى "مناجاة الله" يسافر بصبر ويلعب بشجاعة. فهو يعرف مصيره ويتقبله بكامل الرضى.

ملهم على طول الطريق



تجسد الكلمات والرسوم التالية حصاد تجارب مرّ بها ناجي في تعامله مع الناس خلال فترة تعافيه. فكانت تلك الفترة بالنسبة إليه رحلة غنية ومتنوعة حملت عددًا كبيرًا من الفرص لاكتشاف الذات.

المدفع

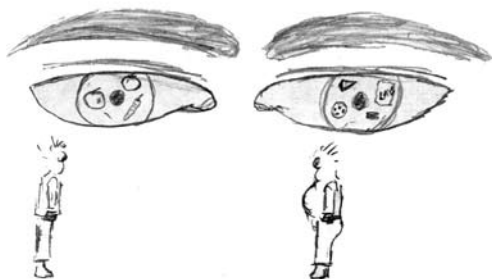


يا إلهي! نحن نعقد الحياة...
إذ نستفرد مدفعًا لنقتل ذبابة...

أدرك أن الحياة بسيطة والبشر وحدهم يعقدون الأمور. فأصبح شعاره
الجديد "المحافظة على البساطة".

العين

فواكه
فقار
ماء
عصير
:
رياضة
:
حياة نشيطة
:
عقل نشيط



بطاطا تشيبس
بيرة
مرطبات
:
تلفزيون
:
كسل
:
أعذار

ساعده العلاج البصري على تنظيم وتركيز بصره فاكتشف أنه إن استطاع أن يرى ما يسعده بعين واحدة، تكثر الإيجابية في تفاصيل حياته. ولكن إن استطاعت عينه الأخرى، في الوقت ذاته، أن ترى ما يجعله حزيناً، فستوالى السلبيات عليه. وقد تعلم أن النظام أهم بكثير من البصر عينه.

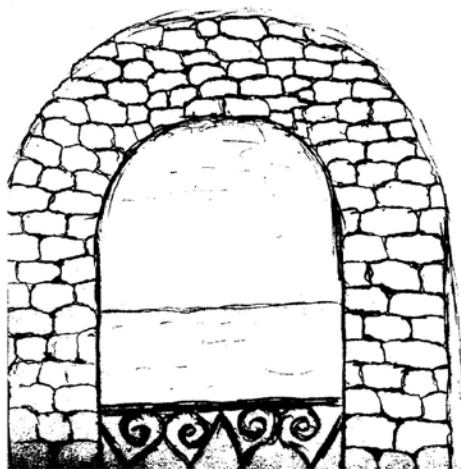


لا، لا

لا !!

لست الوحيد هنا

بينما كان ناجي يخضع للعلاج، أدرك أنّه ليس محور العالم وأن التواجد ضمن فضاء الآخرين وعواطفهم هو أمر حسن. فحاول أن يضع عواطف الآخرين نصب عينيه. كما وتعلّم أنه لا يقطن هذا العالم بمفرده. وإذ بات يتفهم الآخرين أكثر فأكثر، بدأ ينظر الى العالم بمنظار شمولي. وتعلّم اللعب والتعاون ضمن فريق، وصار يترك للناس مساحتهم الخاصة.

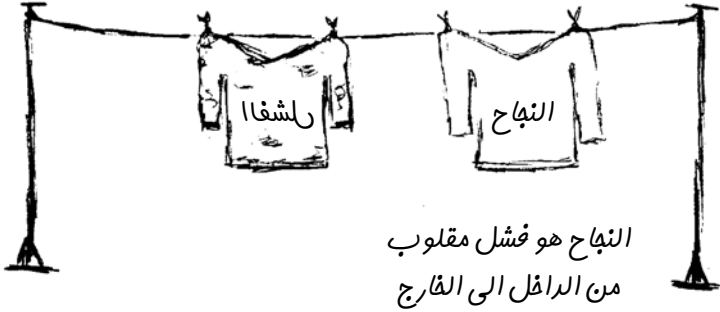


«الياة جميلة،
عليك أن تعرف
كيف تعيشها!»

انظر إلى
ما بعد الحائط ...

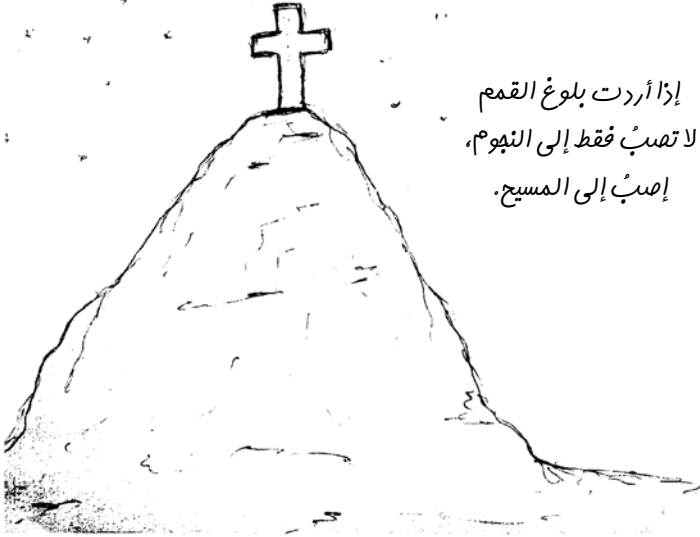
بعد المعاناة التي عاشها خلال حياته وفترة تعافيه، اكتسبت الحياة معنى جديداً بالنسبة إليه فبدت جميلة جداً. كل ما كان بحاجة إليه هو أن يتعلم كيف يعيش. فما كان منه إلا أن تخطى حائط وجوده ليفهم أن لا داع للتذمر. ففاده هذا نحو النظر الى الصورة الكبيرة وأعطاه سبباً للمضي قدماً.

النجاح



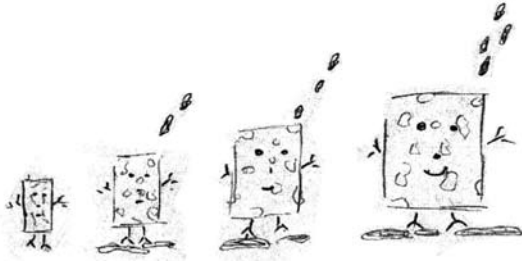
خلال فترة علاجه الطويلة، كان يتعلم الحركات والتعبير التي نقوم بها جميعنا من دون أن نفكر. فكان عليه أن يفكر كيف يجب أن تتحرك يداه لكي يلتقط قرص حلوى ورجلاه لكي يمشي. ورافقه الفشل كما النجاح على طول الطريق حتى بات يقول: "النجاح هو فشل مقلوب من الداخل الى الخارج؛ فتابع الى الأمام."

القمة



فيما كان إيمانه ينمو، بدأ يتساءل عن معتقداته. فقال لنفسه: "إن أردت بلوغ القمم، فأصب إلى النجوم". وربط هذا القول بالرب فقال: "إذا أردت بلوغ القمم، فأصب إلى السيد المسيح وأبق عينيك على يسوع".

الإسفنجة



أبقى في ذهنه ما قاله له أحد الأطباء عن حالته: "الإسفنجة هي أفضل شبه للدماغ الذي يتعافى إثر إصابة دماغية. أولاً، تجفّ فتنغلق. ثانياً، تصبح طريةً عند أول قطرة ماء، كأن تستعيد وعيك من جديد. ثالثاً، تتبلل وتشرع بالانفتاح بالطريقة عينها التي يؤدي من خلالها التنوير الى توسيع آفاق عقلك. وبعدها يصبح الدماغ مبللاً وخصباً. وفي النهاية تزداد كمية المياه في قلب الإسفنجة لدرجة أنها لا تقوى إلا على السير مع التيار. هذه هي حال العقل الذي يصرّ على أن يبقى منفتحاً". وهكذا استمرّ ...



يمكنني أن أبلغ نفسي العليا...
ولكن الأمر صعب للغاية!
فالأنا بدائلي تعترض طريقي
والمعركة ممتدة دائماً
بين الطرفين.

الصراع الداخلي كان - كما هي الحال دائماً - يقض مضجعه فيهدم استقراره ويدخله في مرحلة دقيقة تكثر فيها الشكوك حتى أنه كتب قائلاً: "أشعر أحياناً وكأنني جندي في معركة أطرافها ثلاثة: من أنا حقيقة؟ ماذا أستطيع أن أفعل؟ وماذا يعتقد الأطباء أنني لن أستطيع أن أفعل؟ أعرف أنني سأنتصر ولكن الأمر صعب للغاية!! الأنا في نفسي تعرقل طريقي وأجد نفسي دائماً أمام معركة بين توقعاتهم وثقتي. أنا أحقق دائماً ما أصبو إليه بفكري."

الطريق



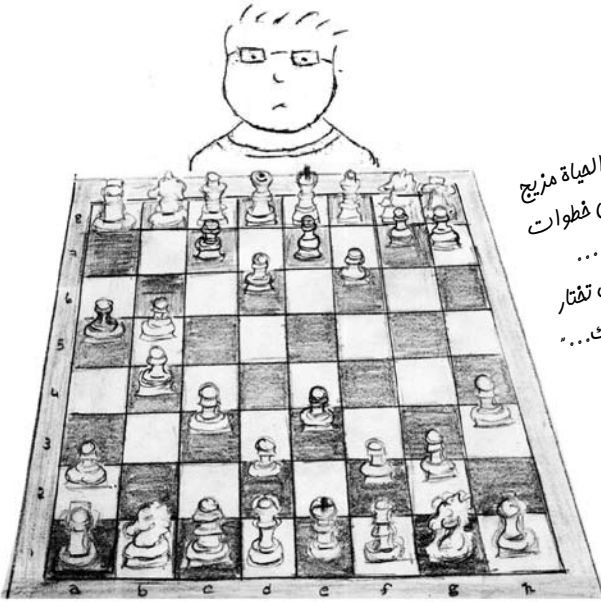
وإذ قصد عددًا من مراكز التأهيل، أصبح عرضة لأحكام الآخرين وانتقاداتهم. وحين كان يثير ذلك غضبه كان يقول لنفسه: "لا يجرّ جنونك، امضِ قدامًا". وأدرك أنها مسألة موافقة فكتب قائلاً: "أينما كنت، يجب أن أرقص رقصهم متمسكًا بفرديتي".

كن إيجابياً



أخذ يتلقى الانتقاد بلباقة، فزاد قوة ومضى قدماً. وكتب في مذكراته: "نحن جميعنا شعب جميل. وكلنا عرضة للانتقاد وردنا على الانتقاد من شأنه إمّا أن يخلق جواً إيجابياً أو سلبياً. فاللسان يكسر اشدّ العظام وإن خلا بنفسه من العظام".

الشطرنج



غالبًا ما كان يلعب الشطرنج ومع كل تحرك كان يحدد نتيجة اللعبة. وكتب:
"الحياة كلعبة شطرنج؛ يكفي أن نخطو خطوة خاطئة واحدة حتى نفسدها
كلها. إلا أننا لا نستسلم للفشل أبدًا فنستمر في المحاولة. فالحياة مزيج من
خطوات وخيارات. وأنا مسؤول عن جميع خياراتي".



أفيرًا ألتمس الحقيقة

كلمة الكاتب



في العام ٢٠٠١، بدأ الكاتب يعمل في مؤسسة عائلته كمصمم رسوم توضيحية. وتولى الشؤون الإدارية والعلاقات العامة في الشركة. في شهر أيار/ مايو من العام ٢٠٠٥، تخرّج من كلية أثينا لإدارة الأعمال (BCA) حاملاً شهادة جامعية في التجارة الإلكترونية. وفيما كان يعيش في ميامي، درس الإعلام في معهد "فورت لودورديل للفنون" (Art Institute of Fort Lauderdale) واستوحى فكرة تصميم كتبه الثلاثة. أتمّ كتاب "الصبر الحقيقي" في عام ١٩٩٨. وقد ضمّنه تفاصيل الحادث الذي تعرّض له وتعافيه. وأكمل كتاب "كتيّب يجمع أفكارًا وكتابات ملهمة" في العام ٢٠٠٣. وفي العام ٢٠٠٤، أنهى كتاب "نحو حياة فاضلة" الذي يشمل مجموعة رسوم وكلمات تجمع بين روحه المرحّة وتجاربه وفلسفته. فيروي قصة رجل شجاع يتمتع بموقف عقلائي إيجابي ويمتاز بعلاقته الخاصة مع الله. فهو يعتقد أن الناس تكبر من خلال مواجهتهم تحديات جديدة. فيركّز على النوعية. ولا يهمله أن يتم مهمة بل ان ينجزها بشكل جيّد. توفي ناجي شرفان في العام ٢٠٠٨ خلال نومه إثر تعرّضه لنوبة كهربائية حادة، استولت على قلبه.



التمسك بشعلة الرجاء

يضطرُّ الإنسان أحياناً إلى أن يُلجِج الظلمات الداكنة لكي يكتشف النور
الكامن في صميم نفسه.

من خلال النظر الى الصورة الكبيرة، تمكّن بطل هذا الكتاب من تحطّي
السلبية ومن بناء حياة جديدة انطلاقاً من تجربة قاسية للغاية.
هلمّ نرافق ناجي في رحلته متمتّعين بالعِبَر المميّزة التي تعلّمها على
طريق التعافي العقلي والجسدي بعد وقوعه في حالة غيبوبة نتيجة
لتعرّضه لإصابة في الدماغ.
آمن ناجي بأن للحياة وجهاً مضيئاً مهما كان.

ISBN 978-9953-0-1567-5



9 789953 015675 >

www.virtualpatience.com

www.najicherfanfoundation.org