

# *Το Μικρό Βιβλίο*

*Σκέψεων και Κειμένων για Έμπνευση*

*Naji Cherfan*



© Ίδρυμα Naji Cherfan – 2010  
Ηλεκτρονική έκδοση – 2010  
© Διαφύλαξη όλων των δικαιωμάτων  
ISBN 978-960-9463-07-2  
[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)  
[NCF@najicherfanfoundation.org](mailto:NCF@najicherfanfoundation.org)

Συγγραφέας: Naji Cherfan

Επιμέλεια: Karen Solomon

Σύμβουλος: Chafic Zakaria

Εκδότης: CCM International Κονίτσης 5,

15125 Μαρούσι, Αθήνα

Εικονογράφηση: Έλενα Χιρδάρη

# Πίνακας Περιεχομένων

Αισθήματα	1
Λήψη Αποφάσεων	3
Κατευθυντήριες Γραμμές προς την Επιτυχία	4
Ζωή	5
Χρόνος	9
Το Σώμα, το Μυαλό και η Ψυχή	13
Η Σχέση με το Θεό	16
Το Φως	18
Ο Θεός στη Ζωή μας	20
Ο Κατάλογος των Πρακτικών Συμβουλών του Naji	22
Σημείωμα του συγγραφέα	24
Όλοι γεννηθήκαμε για να λάμψουμε...	26

# Εισαγωγή

Ο συγγραφέας αυτού του μικρού βιβλίου, ο Naji Cherfan, επιλέγει να μετατρέψει σε εμπειρία μάθησης αυτό που άλλοι θα θεωρούσαν τραγωδία. Ο άνθρωπος, αντίθετα από το ζωικό βασίλειο, έχει τη δύναμη της επιλογής. Ο Naji λέει πως μέσα σε μόνο δύο δευτερόλεπτα μπορεί να αλλάξει όλη σου η ζωή. Θα πρέπει να ξέρει...συνέβη σε αυτόν. Επιλέγει να κοιτάξει με ειλικρίνεια τα γεγονότα γύρω του καθώς ψάχνει βαθειά μέσα στο νόημα της ζωής. Σε έναν κόσμο που έχει χάσει το δρόμο του από την επιθυμία για δύναμη και χρήμα, ορισμένα πράγματα παραμένουν απλά. Ο Naji απλουστεύει το νόημα της ζωής στον ελάχιστο κοινό παρονομαστή. Σε μία εξίσωση της αγάπης επί της αλήθειας, το αποτέλεσμα είναι ένα. Η αλήθεια και η αγάπη είναι αυτό που αναζητούμε, είτε το γνωρίζουμε είτε όχι. Κατά τη διάρκεια της αποθεραπείας από έναν τραυματισμό με εγκεφαλικές κακώσεις, ο Naji κρατούσε ένα ημερολόγιο γράφοντας τις σκέψεις και τις πνευματι-

κές ανακαλύψεις του. Έχοντας ερευνητικό μυαλό και όρεξη για πληροφόρηση, φιλτράρει ότι ακούει, διαβάζει και αισθάνεται, μέχρις ότου έχει πάρει αυτό που θέλει για να σχηματίσει τη δική του άποψη. Το “Μικρό Βιβλίο Σκέψεων και Κειμένων για Έμπνευση” περιέχει τον πυρήνα των πεποιθήσεών του. Αυτή η γνώση δεν ήταν εύκολο να αποκτηθεί αλλά πληρώνει το τίμημα της πίστης του και της διαφώτισής του αδιαμαρτύρητα. Αυτό είναι μέρος της γοητείας του. Ακολουθήστε τον Naji και θα βρεθείτε στη συντροφιά καλλιτεχνών, ωραίων γυναικών, ανθρώπων με πάθος για τη ζωή και φίλους που τον λατρεύουν και τον σέβονται, όχι για αυτά που κάνει, αλλά για αυτό που έχει γίνει. Είναι η προσωποποίηση της θετικής αντιμετώπισης και ένα θαύμα εν τω γίγνεσθαι. Αυτά τα ενθαρρυντικά κομμάτια συλλέχθηκαν μεταξύ του 1998 και του 2003. Ορισμένα είναι πρωτότυπα. Ορισμένα έχει δανειστεί. Ορισμένα είναι παραπομπές.

Πραγματεύονται πολλά θέματα αλλά έχουν ένα πράγμα

κοινό: Μία αλήθεια που βρέθηκε μέσα στη μάχη μεταξύ του εγωισμού και του πνεύματος. Διάβασε και χαλάρωσε. Είναι η άποψη ενός άνδρα για το ταξίδι που το λένε ζωή. Ο Naji άρχισε αυτό το ταξίδι όταν ήταν 18 ετών και το συνεχίζει μία δεκαετία αργότερα.

# Αισθήματα

Διάβασα ότι οι αισθήσεις καθοδηγούν τα συναισθήματά μας. Οι νευροεπιστήμες ανακάλυψαν ότι τα συναισθήματα και οι σκέψεις σχετίζονται. Εάν η λογική είναι αντίθετη από το συναίσθημα, πάντοτε νικά το συναίσθημα. Αυτό, γίνεται επειδή παρά την επιθυμία να εμφανιζόμαστε λογικοί, τα συναισθήματά μας καθοδηγούν τις επιλογές μας. Ακόμη και όταν είμαστε λογικοί, δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από ό,τι αισθανόμαστε. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις συνδέονται. Οι σκέψεις γίνονται λέξεις. Οι λέξεις γίνονται πράξεις. Οι πράξεις γίνονται συνήθειες. Οι συνήθειες γίνονται χαρακτήρας και ο χαρακτήρας διαμορφώνει το πεπρωμένο. Ενώ διάβαζα τον “Προφήτη”, του Χαλίλ Τζιμπράν, έμαθα κάτι για την αγάπη και το γάμο. Από τα λόγια του κατάλαβα ότι η αγάπη δεν είναι ισχυρή κόλλα που συγκρατεί τους ανθρώπους ώστε να μένουν μαζί.



Οι άνθρωποι χρειάζονται τον προσωπικό χώρο τους. Για παράδειγμα, ένας κέδρος και μία φλαμουριά δεν μπορούν να μεγαλώσουν ο ένας στην σκιά της άλλης. Οι χορδές σε μία κιθάρα είναι χώρια, αλλά όλες μαζί δημιουργούν υπέροχες αρμονίες. Αυτό, το μπορούν και δύο άνθρωποι. Δύο άτομα δεν θα μπορέσουν να γίνουν ένας άνθρωπος. Μπορούν να γεμίσουν ο ένας το φλιτζάνι του άλλου, αλλά δεν χρειάζεται να πίνουν από το ίδιο φλιτζάνι. Μπορούν να δώσουν ένα κομμάτι ψωμί ο ένας στον άλλο αλλά δεν χρειάζεται να μοιραστούν το ίδιο κομμάτι. Σκεφθείτε τους κίονες σε έναν ναό. Οι κίονες υποστηρίζουν το ναό ακόμη και όταν είναι μακριά ο ένας από τον άλλον. Αυτή είναι η δυνατότητα της αγάπης μεταξύ δύο ανθρώπων. Η αγάπη μπορεί να είναι σαν ένας ωκεανός μεταξύ τους, όχι απαραίτητα μία κόλλα που τους κρατά μαζί. Τα συναισθήματα είναι η γλώσσα της ψυχής.

# Λήψη Αποφάσεων

Η καλύτερη απόφαση που μπορεί να ληφθεί είναι η σωστή απόφαση και η χειρότερη απόφαση είναι να παραμείνεις αναποφάσιστος. Ουσιαστικά, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παίρνουμε μία απόφαση, να είμαστε υπεύθυνοι, άξιοι εμπιστοσύνης και να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις επιτόπου. Είναι δύσκολο να λειτουργήσεις όταν είσαι αναποφάσιστος, διστακτικός ή σε σύγχυση. Στο παρελθόν έμαθα «μη θυμώνεις, εκδικήσου». Η πρόσφατη εμπειρία με δίδαξε, «μην εκδικείσαι, απλά προχώρα και συγχώρησε» Όταν βλέπω κάποιον να κάνει κάτι καλό λέω μέσα μου, ότι μπορώ και εγώ να το κάνω. Στην πραγματικότητα δεν έχει γίνει μέχρις ότου το κάνω. Πρώτα μαθαίνω, μετά καταλαβαίνω, και τελικά απομνημονεύω. Η λήψη αποφάσεων απαιτεί σταθερότητα στη διαδικασία της σκέψης. Εάν είμαι καλός για μένα, τότε είμαι καλός και για τους άλλους. Είμαι υπεύθυνος για τη ζωή μου.

# Κατευθυντήριες Γραμμές προς την Επιτυχία

Αυτές είναι οι οδηγίες που χρησιμοποιώ για να πετυχαίνω στην καθημερινή ζωή μου.

1. Θέτω στόχους.
2. Ακολουθώ ένα πρόγραμμα
3. Γνωρίζω πότε να ζητήσω συμβουλές
4. Εργάζομαι σκληρά

Πετυχαίνω «Η επιμονή δεν είναι αγώνας μεγάλος αποστάσεων. Είναι αγώνας πολλών μικρών αποστάσεων, η μία μετά την άλλη» (Walter Elliot)

# Ζωή

Η ζωή είναι μία καθημερινή άσκηση του δούναί και λαβείν, και αυτοί που καταλαβαίνουν καλύτερα αυτήν την πραγματικότητα είναι εκείνοι που τελικά είναι οι νικητές της ζωής. Η αντίληψη του περιβάλλοντος και η κατάκτησή του είναι ένα γιγάντιο βήμα προς τη σταθερότητα. Αυτή η σταθερότητα οδηγεί στην πραγματική ευτυχία. Υπάρχουν φορές όταν πιέζομαι προκειμένου να προκαλέσω τις πνευματικές και τις φυσικές ικανότητές μου. Μετά, υπάρχουν στιγμές που κάνω ένα διάλειμμα για να σκεφθώ τις εμπειρίες του παρελθόντος. Ενσωματώνοντας την πρόκληση και την ανάμνηση, διατηρώ μία ισορροπία στη ζωή μου. Άλλα σημαντικά συστατικά για την κατάκτηση της επιτυχίας σε οποιοδήποτε σχέδιο είναι η επιμονή και η αντοχή. Στη ζωή, δεν είναι πάντοτε οι εξυπνότεροι ή οι πιο ταλαντούχοι που γίνονται διάσημοι, πλούσιοι ή επιτυχημένοι. Οι άνθρωποι που είναι οι πιο αποφα-

σισμένοι και αυτοί που εργάζονται σκληρότερα είναι εκείνοι που κατακτούν τις υψηλότερες θέσεις επιτυχίας. Ο Έντισον είπε, «επιτυχία είναι 10% έμπνευση και 90% ιδρώτας». Η επικοινωνία είναι το μεγαλύτερο αγαθό που έχουμε ως άνθρωποι. Χρησιμοποίησε αυτό που έχεις μέσα σου για να μάθουν οι άνθρωποι ποιος είσαι. Τίποτε δεν γίνεται από σύμπτωση. Εάν κάτι είναι γραφτό να γίνει, τότε θα γίνει. Να έχεις θετική άποψη γιατί τίποτε δεν είναι καλύτερο. Εάν δεν μπορώ να αποφασίσω τι να πω σε κάποια περίπτωση, τότε απλά σιωπώ και δεν λέω τίποτε. Με αυτόν τον τρόπο κανείς δεν μου κάνει κριτική ή σχόλια. Η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων δείχνει ότι υπάρχει κάτι ενδιαφέρον που θέλουν να μοιραστούν. Ο σχολιασμός τρίτων ανθρώπων δημιουργεί αρνητική ενέργεια τόσο για σένα όσο και για αυτούς που σχολιάζεις.

Υπάρχει μεγάλη παρηγοριά και ηρεμία στο να ακούς άλλους ανθρώπους. Η ακρόαση είναι μεγάλη, αν όχι μεγαλύτερη τέχνη από την ομιλία. Όσο πιο πολύ ακούς,

τόσο πιο πολλά απορροφάς. Όσο πιο πολλά απορροφάς, τόσα πιο πολλά καταλαβαίνεις. Όσο πιο πολλά καταλαβαίνεις, τόσο πιο πολύ αγαπάς. Φιλτράρισε τις συμβουλές που σου δίνουν οι άνθρωποι και ανάπτυξε την ικανότητα να μιλάς για διάφορες ιδέες. Γεννηθήκαμε με δύο μάτια, δύο αυτιά αλλά ένα μόνο στόμα, που σημαίνει ότι έχουμε την ικανότητα να βλέπουμε και να ακούμε δύο φορές περισσότερο από ό,τι μιλάμε. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να πείσεις κάποιον για κάτι. Θυμήσου, οι πράξεις μιλάνε πιο μεγαλόφωνα από ό,τι τα λόγια. Κάνω ό,τι χρειάζεται για να βρω τον εαυτό μου και να αναπτύξω την εσωτερική ηρεμία μου. Εστιάζω στον πόνο περισσότερο από ό,τι στα δρώμενα και καμιά φορά είναι μόνο στο μυαλό μου. Αποδέξου τα πράγματα όπως είναι και άλλαξε αυτά που μπορείς. Εάν επιθυμείς να αλλάξεις τον κόσμο, άρχισε από το δικό σου μικρόκοσμο. Όταν αλλάξεις την προσωπική σου ενέργεια τότε έχεις την πιθανότητα να αλλάξεις την ενέργεια όλων γύρω σου. Ανέλαβε πλήρη ευθύνη για τις πράξεις σου και προχώρα. Μπορούμε να βρούμε ικα-

νοποίηση και ειρήνη μέσα μας, άσχετα από τους περιορισμούς των πόρων που έχουμε στη διάθεσή μας. Έχουμε μία ζωή, έναν κόσμο, τη ζωή μας και τον κόσμο μας. Εστιάσου σε αυτά και βελτίωσέ τα. Η ζωή σε αυτή τη γη είναι μία δοκιμασία και ένα ταξίδι για όλους μας. Απλά πρέπει να ξέρεις πώς να τη ζήσεις! Βάλε τα δυνατά σου να επενδύσεις τώρα για την αιώνια ζωή.

# Χρόνος

Δεν είμαστε μέρος του χρόνου. Ο χρόνος είναι μια ιδέα, ένα εργαλείο για να πας από το σημείο Α στο σημείο Β! Είναι σαν να λέμε «Η ημέρα μου είναι πολύ μεγάλη!» Όταν περνάμε πολύ καλά λέμε ότι «ο χρόνος τρέχει, πετάει». Αυτό σημαίνει ότι έχουμε εστιαστεί στο παρόν. Όταν έχουμε απορροφηθεί από ό,τι κάνουμε, τότε αποστασιοποιούμαστε από το επίπεδο σκέψης που λαμβάνει υπόψη το χρόνο. Ο χρόνος δεν υπάρχει. Είναι μόνο ένα υποκειμενικό μέτρο, υπό την έννοια ότι σχετίζεται με το τι σκεφτόμαστε. Κάπου διάβασα ότι ένας ήρεμος άνθρωπος παίρνει πέντε έως οκτώ εισπνοές το λεπτό. Δε σκεφτόμαστε την αναπνοή μας. Απλά αναπνέουμε. Προσπάθησε να πιάσεις το «χώρο» μεταξύ δύο σκέψεων. Όταν το καταφέρεις αυτό, θα αισθανθείς ένα «λεπτό» απλής ευτυχίας! Καμία σκέψη, καμία έγνοια. Ο χρόνος είναι μία αντίληψη του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, όταν



γράφουμε διαγώνισμα, κάθε λεπτό είναι βασιανιστικό. Ο χρόνος είναι όταν σταματάμε να ενθουσιαζόμαστε με τη ζωή!!! Η λέξη ενθουσιασμός προέρχεται από τα αρχαία Ελληνικά «εν-Θεώ» που σημαίνει ο Θεός μέσα μας! Όταν είμαστε ενθουσιασμένοι επιτρέπουμε στο Θεό να εκφραστεί μέσα από εμάς. Όταν πάψουμε να σκεφτόμαστε, επιτρέπουμε στο Θεό να εκδηλωθεί μέσα από πράξεις γενναιοδωρίας, γέλωτα και άνευ όρων αγάπης, απλά αγάπης προς χάριν της αγάπης! Λαμπερή, απόλυτη ειρήνη! Η Διαχείριση του Χρόνου είναι να χρησιμοποιείς το χρόνο σου προκειμένου να κάνεις κάτι αποτελεσματικά. Υπάρχει τόση συζήτηση σχετικά με το χρόνο, ενώ το δώρο του Θεού είναι η Αιώνια Ζωή μέσα από τον Ιησού Χριστό τον Κύριό μας. Προσπάθησε να ζήσεις στο παρόν. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε σήμερα έχουν να κάνουν με την ανασφάλεια και το άγχος, που οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο φόβος της καθυστέρησης οδηγεί σε καθυστέρηση. Εστιάζομαι στο να είμαι στο σωστό μέρος το σωστό χρόνο και να αφήσω το χρόνο να διαχειριστεί

ήρεμα χωρίς να πιέζομαι. «Μη φοβάσαι, υπάρχει χρόνος για όλα και η υπομονή είναι αρετή». Αυτά είναι τα λόγια που μου είπε ο πατέρας μου στην αρχή της αποθεραπείας μου. Με καθοδηγούν σε κάθε βήμα που κάνω και μου έχουν μάθει να εκτιμώ και να μην παίρνω τίποτα ως δεδομένο. Επιπλέον του να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου, συνειδητοποίησα ότι πρέπει επίσης να διαχειρίζομαι την ενέργειά μου. Όταν χρειάζεται να γίνει κάτι, ακόμη και όταν υποσυνείδητα αφιερώνεις την ενέργειά σου σε αυτό, ούτως ή άλλως θα το κάνεις. Ένας τρόπος διαχείρισης της ενέργειας σου είναι οι βαθιές εισπνοές. Αυτό, έχει τη δράση ενός κουμπιού επανέναρξης για το μυαλό και το σώμα επειδή μας βοηθά να εστιάσουμε και να μείνουμε στο παρόν. Ο σύντομος ύπνος ενεργητικότητας αυξάνει την ενέργειά μας δίνοντας ανάπαυση και χαλάρωση οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και αν γίνεται. Η κόπωση είναι μία υπενθύμιση ότι είμαστε αδύναμοι και δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα όλη την ώρα. Με το να κοιμόμαστε οκτώ ώρες, να εργαζόμαστε οκτώ ώρες και

να κάνουμε ότι θέλουμε τις υπόλοιπες οκτώ ώρες, μοιράζουμε και ισορροπούμε την ενέργεια του πνεύματος και του σώματος. Στο τέλος της ημέρας, ο χρόνος είναι απλά ότι εσύ κάνεις με αυτόν.

# Το Σώμα, το Μυαλό και η Ψυχή

Το σώμα, το μυαλό και η ψυχή είναι ένα από τη φύση. Το σώμα και το μυαλό είναι απτές προσφορές στο Θεό. Το πνεύμα είναι ένας σύνδεσμος με το Θεό και η ψυχή είναι μία επιθυμία για το Θεό. Ο συνδυασμός αυτών των στοιχείων σε έναν άνθρωπο οδηγεί σε μία φυσική κατάσταση αρμονίας και υγείας. Όταν δεν υπάρχει αρμονία, τα συμπτώματα είναι ασθένειες, νοσήματα και απώλεια ισορροπίας. Τότε η ιατρική μπαίνει στην εξίσωση. Καμιά φορά ανακουφίζει το σώμα και το μυαλό από τον πόνο, αντιμετωπίζει την ασθένεια και θεραπεύει τον άρρωστο. Όμως, υπάρχουν πολλές υποτροπιάζουσες ασθένειες που αποδεικνύουν ότι ορισμένες θεραπείες είναι μόνο επιφανειακές και ανεπιτυχείς στο να φέρουν τα διάφορα στοιχεία ξανά σε ισορροπία. Καθώς κάθε περίπτωση είναι μοναδική, η απάντηση στην ερώτηση «φάρμακα ή όχι φάρμακα» δεν μπορεί να απαντηθεί χωρίς να γνωρίζουμε το περι-

στατικό. Η αρχή είναι απλή. Να γνωρίζουμε τα αίτια για την απώλεια της ισορροπίας στο άτομο (κάποια είναι συναισθηματικά, ορισμένα ενεργειακά, άλλα οφείλονται σε μη ισορροπημένη διατροφή, άλλα είναι εκ γενετής, κλπ). Ξύπνησε τις θεραπευτικές ενέργειες του σώματος και χρησιμοποίησε τη δύναμη του μυαλού να αποκαταστήσει καθαρή ενέργεια σε όλα τα ελαττωματικά μέρη του σώματος μέσα από την ένωση του μυαλού με την ψυχή. Οι τεχνικές για να επιτευχθεί αυτή η σύνδεση μεταξύ σώματος, μυαλού και ψυχής είναι πολλές και απεριόριστες. Μερικές από αυτές τις τεχνικές είναι: αυτοσυγκέντρωση, προσευχή, ταϊ τσι, σιάτσου, βελονισμός, ρεφλεξιολογία, μασάζ, μαγνητικά μέταλλα, κλπ. Υπάρχει μία γνωσιακή καμπύλη για κάθε άτομο να εξασκήσει οποιαδήποτε από αυτές τις τεχνικές και για τη θεραπεία να δράσει (εκτός εάν την δίνει κάποιος ειδικός γνώστης. Τότε, θα μπορούσε να είναι άμεση εάν οι συνθήκες του ατόμου το επιτρέπουν). Η σύγχρονη ιατρική είναι μία λύση για όλους μας. Όταν ταυτόχρονα ακολουθείται και

μία εναλλακτική τεχνική, τα αποτελέσματα των συνδυασμένων θεραπειών μπορεί να είναι πολύ θετικά. Ο γιατρός θα πρέπει να είναι ενήμερος για την εναλλακτική θεραπεία και να ληφθεί η συμβουλή του σε περίπτωση που εμφανιστούν ανεπιθύμητες ενέργειες. Σε κάποιο σημείο, το άτομο μπορεί να έχει συγκεντρώσει αρκετές γνώσεις και πνευματική (συγκέντρωση) δύναμη ώστε να μπορεί και χωρίς φάρμακα. Μέχρι τότε, ο καθένας από εμάς πρέπει να χρησιμοποιεί κάθε πλευρά της σύγχρονης ιατρικής για να βελτιώσει την υγεία του. Δεν πιστεύω ότι τα φάρμακα είναι η λύση για όλα τα προβλήματα, αλλά σε κάποιες περιπτώσεις υπάρχει έλλειψη χημικής ισορροπίας που μπορεί να θεραπευτεί μόνο με τη βοήθεια της ιατρικής. Όμως, πιστεύω ότι τα φάρμακα σε συνδυασμό με τη θεραπεία μπορούν να είναι πολύ χρήσιμα.

## Η σχέση με το Θεό

Ο Θεός μας υπενθυμίζει την αξία μας, την τεράστια αξία που έχουμε στα μάτια του. Μας στέλνει προκλήσεις για να τραβήξει την προσοχή μας μακριά από τις γήινες ανησυχίες και επιθυμίες μας και να μας καθοδηγήσει στο «αφανές», το βασιλείο των ουρανών μέσα μας, αυτό το μέρος της ψυχής μας όπου όλα είναι τόσο βέβαια. Ο χρόνος υπάρχει στο χώρο και ο χώρος υπάρχει στο χρόνο. Και τα δύο υπάρχουν στους ανθρώπους. Όταν βάλουμε το Χριστό στην καρδιά μας τότε δεν υπάρχουμε πλέον ως άνθρωποι αλλά ως αντανakλάσεις του Θεού που δημιούργησε τον άνθρωπο. Ο χρόνος είναι η μέτρηση του χώρου προς ένα τελικό σημείο. Εμείς δεν έχουμε τέλος. Στην αιωνιότητα δεν υπάρχει χρόνος. Όταν φθάνεις στον Παράδεισο δεν έχεις καμία αμφιβολία, καμία ανησυχία και κανένα πρόβλημα. Είσαι τόσο ευτυχής, τόσο ήσυχος και τόσο εκστατικός, που όλα τα υπόλοιπα μοιάζουν τιπο-

τένια. Μηδενικά, σκόνη, ανοησίες... Εμείς οι άνθρωποι που ζούμε στη γη κάνουμε τόσο μεγάλη φασαρία για το τίποτε. Είμαστε όλοι μας τρελοί... πολυάσχολοι κυνηγώντας το χρόνο που δεν υπάρχει. Όταν φθάσεις σε αυτό το ξεχωριστό μέρος μέσα σου, πραγματικά όλοι μοιάζουν σαν να έχουν πάρει ναρκωτικά φίλε μου. Το καλύτερο είναι ότι παίρνουν τα πράγματα στα σοβαρά. Είτε επιλέξεις να κάνει το σωστή είτε επιλέξεις το λάθος, δεν τους νοιάζει. Αυτό είναι σωστό. Αυτό είναι λάθος. Έτσι πρέπει να το κάνεις. Λένε, δεν έχω χρόνο, πιέζομαι από το χρόνο, θα έρθει ο καιρός. Υποτίθεται ότι πρέπει να ακούμε όλες αυτές τις ανοησίες; Νομίζω ότι φθάνει...εάν υπάρχει καιρός είναι ο καιρός που πρέπει να ξυπνήσουμε.



# Το Φως

Όταν ανακάλυψα το φως μέσα μου, το άφησα να μεγαλώσει. Τώρα, καταλαβαίνω τι είπε ο Χριστός. «Πιστέψτε στο φως», εννοώντας ότι όλο αυτόν τον καιρό, το πραγματικό φως ήταν, είναι και θα είναι ο Χριστός. Χρειαζόμαστε μία ισορροπία... την ικανότητα να βλέπουμε την πραγματικότητα χωρίς να κοροϊδεύουμε τους εαυτούς μας. Είμαστε φτιαγμένοι από το σώμα, το μυαλό και την ψυχή. Η ψυχή είναι το ωραιότερο από τα τρία αν και δεν είναι ορατή. Το μυαλό χρειάζεται να αναπτυχθεί προκειμένου να στείλει μηνύματα που γίνονται δράσεις και συμπεριφορές. Το αποτέλεσμα είναι ο σχηματισμός του χαρακτήρα σου. Γνωρίζοντας το Θεό, βρίσκεις τον εαυτό σου. Αν και το σώμα είναι προσωρινό, παρέχει μία φυσική εκδήλωση της ζωής μας. «Γιατί ο Θεός είναι στην πραγματικότητα εκείνος που ενεργεί μέσα σας και σας δίνει τη θέληση και την κινητήρια δύναμη για την εκτέλεση του θελήματός του.»

(ὁ Θεὸς γὰρ ἔστιν ὁ ἐνεργῶν ἐν ὑμῖν καὶ  
τὸ θέλει καὶ τὸ ἐνεργεῖν ὑπὲρ τῆς  
εὐδοκίας. - προς Φιλιπησίου 2:13)

Επιδεικνύω τη Χριστιανική μου πίστη με το παράδειγμα της ζωής μου, όχι με την ταυτότητά μου. Το να μετρώ τις ευλογίες μου, όχι μόνο τις αποτυχίες μου, με βοηθά να προχωρώ αντί να πρέπει πάντοτε να εκλογικεύω τα πράγματα. Το να έχω κάτι που θέλω να πετύχω με ενθαρρύνει να είμαι οργανωμένος και να παίρνω καλές αποφάσεις. «Το χθες είναι ήδη ιστορία, το αύριο μυστήριο, αλλά το σήμερα είναι δώρο». (Πηγή, άγνωστη)

# Ο Θεός στη Ζωή μας

Όταν μαθαίνουμε το Θεό, γινόμαστε ένα από τα όργανά του. Εάν εσύ και εγώ μπορούσαμε να πετύχουμε τη σωτηρία μας μόνοι μας, δεν υπήρχε κανένας λογος για το Χριστό να πεθάνει για εμάς. Η Χάρη του Θεού μας δυναμώνει και μας σώζει όταν επιλέγουμε να τον αγαπάμε. Η πίστη είναι όταν γνωρίζεις ότι ο Θεός είναι αληθινός αλλά αόρατος. Προσπαθώ να κάνω αυτό που ο Θεός βάζει μέσα στην καρδιά μου και όχι αυτό που οι άνθρωποι βάζουν μέσα στο κεφάλι μου. Η πίστη ακόμη μου λέει ότι ο Χριστός είναι ο μοναδικός αληθινός φίλος μου, που μπορώ πάντοτε να εμπιστευόμαι. Το να ζεις την πίστη σου μέσα από το βουβό παραδειγματισμό εμπλουτίζει τη ζωή σου και τη ζωή των άλλων. Χρησιμοποιούμε το μυαλό μας να σκέφτεται, το σώμα μας να δουλεύει και την καρδιά να αγαπάει. Το να είσαι παραγωγικός κάθε μέρα είναι πράγμα καλό. Δεν έχει σημασία σε ποιόν τομέα

της ζωής σου είναι αυτό. Δεν είναι σημαντικό τι κάνουν οι άλλοι. Είναι το δικό σου προσωπικό αποτέλεσμα. Όταν επιτρέπουμε σε μικρά αρνητικά πράγματα να μεγαλώνουν μέσα μας, αυτά αυξάνονται σαν μεγάλο βάρος στους ώμους μας. Δεν μπορείς να κουβαλās το καλό στο ένα χέρι και το κακό στο άλλο. Μερικές φορές πρέπει να δεχόμαστε τα πράγματα που δεν θέλουμε να δεχτούμε. Στη ζωή δεν μπορούμε να εξηγήσουμε τα πάντα. Οι πράξεις δημιουργούν τη δική μας προσωπική αλήθεια. Αγάπα, εργασου και παίξε. Κράτα την προσωπική σου αλήθεια ακόμη και εάν μοιάζει οι άλλοι να μην την βλέπουν. Όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη των πράξεών μας, δεν είναι πια απαραίτητο να απολογούμαστε για ότι συμβαίνει. Μπορούμε να φιλτράρουμε τις σκέψεις μας προτού μιλήσουμε.

# Ο Κατάλογος των Πρακτικών Συμβουλών του Najī

(κράτα τον ή πέταξέ τον)

1. Γνώριζε τα όριά σου.
2. Να χρησιμοποιείς τα χρήματα για να αποκτάς ότι χρειάζεσαι, αλλά μην συγχέεις την ανάγκη με την απληστία.
3. Να παίρνεις το χρόνο σου όταν κάνεις κάτι έτσι ώστε να γίνει αργά αλλά σωστά. Να θυμάσαι ό,τι έρχεται εύκολα, χάνεται και εύκολα.
4. Αντί να είσαι κουρασμένος και αγχωμένος στη δουλειά σου, απλά συγκεντρώσου σε αυτά που πρέπει να γίνουν. Το να διατηρείς τον εαυτό σου παραγωγικό θα ανανεώσει την ενεργητικότητά σου και θα δημιουργήσει καλή διάθεση.

5. Να είσαι ευγνώμων για ό,τι έχεις.
6. Να τρως για να ζεις. Μη ζεις για να τρως. Έχει να κάνει με την ποιότητα έναντι της ποσότητας.
7. Να έχεις κατανόηση στα συναισθήματα των άλλων.
8. Να είσαι ο εαυτός σου όπου και να είσαι, και να αποδέχεσαι τους άλλους όπως είναι.
9. Να έχεις αίσθηση του χιούμορ.
10. Να μαθαίνεις από τα λάθη σου προκειμένου να γίνεις σοφότερος.

## Σημείωμα του συγγραφέα

Αποδεχόμενος τις πραγματικότητες της ζωής, μην χρησιμοποιώντας πλέον δικαιολογίες και ξεχνώντας το παρελθόν, ζω στο παρόν, το «ΤΩΡΑ». Όταν λέμε «Θα μπορούσα να... ή θα έπρεπε να είχα...» θυμάμαι να... σκεφθώ, «αλλά το έκανα;» Καμιά φορά είναι απαραίτητο να ζήσουμε ακραίες δυσκολίες προκειμένου να εκτιμήσουμε τις ευλογίες της ζωής! Με το να μην παίρνουμε τα πράγματα προσωπικά, αποφεύγω να γίνομαι υπερσυναισθηματικός. Με το να είμαι παραγωγικός, δεν πληγώνομαι και ούτε πληγώνω κανέναν γύρω μου. Κάποιος μου είπε κάποτε ότι κάθε ημέρα είναι και ένα θαύμα. Μπορεί και κάθε αναπνοή να είναι ένα θαύμα και να εξυμνούμε το Θεό καθώς αναπνέουμε. Προσεύχομαι να είμαι και όχι μόνο για να έχω. Η παρουσία του Θεού στη ζωή μου δείχνει τί και πώς να πράξω. Δεν έχουμε προσκληθεί να εργαστούμε για το Θεό αλλά για να επιτρέψουμε στο Θεό

να δράσει μέσα από μας. Στην επιστολή του Αποστόλου Παύλου προς τους Φιλιπησίους, είπε ότι όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να καλλιεργούν τη σωτηρία τους με φόβο και τρόμο Κυρίου. Πιστεύω ότι εννοεί ότι είμαστε υπεύθυνοι για τη διατήρηση της προσωπικής σχέσης μας με το Θεό. «Ο Θεός τιμωρεί αυτούς που αγαπά» (Προς Εβραίους 6:12)



# Όλοι γεννηθήκαμε για να λάμπουμε...

Όλοι γεννηθήκαμε για να λάμπουμε... Με αυτή τη δήλωση, ο συγγραφέας κλείνει το βιβλίο του με σκέψεις και κείμενα που τον ενέπνευσαν καθώς ανάρρωνε από τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις. Το κουράγιο, η πίστη και η αποφασιστικότητα του έδωσαν κίνητρο να φιλτράρει τις πληροφορίες που συγκέντρωσε μέσα από την εμπειρία του προκειμένου να μοιραστεί αυτά που έμαθε με άλλους. Αυτό είναι το μήνυμα ελπίδας και ενθάρρυνσης ενός ανθρώπου προς οποιονδήποτε που περνά μέσα από δύσκολους καιρούς που αλλάζουν τη ζωή μας.

[www.virtualpatience.com](http://www.virtualpatience.com)

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

ISBN 978-960-9463-07-2