

The background of the cover features a dark, industrial or urban environment with a textured wall and a window. In the foreground, a blue, ethereal, starry figure is visible, appearing to be a person or a spirit, with a bright light source above it. The overall mood is mysterious and spiritual.

A revelação de uma vida virtuosa

Naji Cherfan

© A fundação Naji Cherfan - 2010
Versão Eletrônica -2010
© Todos os Direitos Reservados
ISBN 978-960-9463-03-4
www.najicherfanfoundation.org
NCF@najicherfanfoundation.org

A Revelação de Uma Vida Virtuosa

Outra Forma de Ver as Coisas



**Elaborado por
Karen Solomon y Naji Cherfan**

Texto escrito por Naji Cherfan
Artista: Elena Chirdaris
Editado por Karen Solomon
Editorial: CCM International
5 Konitsis, Maroussi, 15125, Atenas, Grecia
Diretora de arte: Dora Stavropoulou
Composición: Naji Cherfan

Prólogo

Imagine ir dormir e acordar depois de dois meses em um mundo novo. Imagine sua família e amigos falando com você e fazendo planos enquanto você permanece deitado ali, em silêncio. Sua mãe tricota um suéter; sua namorada conta todas as novidades da escola e seu pai todos os dias fala três coisas: a paciência é uma virtude, há tempo para tudo e não tenha medo. Eles não têm dúvidas de o que você acordará, apesar de o médico dizer que, se você acordar, não poderá andar, falar nem enxergar.

Agora imagine que, no dia do seu aniversário de dezoito anos, você abre os olhos pela primeira vez em oito semanas. Você se vê em um quarto de hospital com todos a sua volta, prontos para celebrar o dia de seu nascimento. Para um jovem que vivia em Atenas, isto não era produto de sua imaginação... era sua realidade.

No dia 20 de novembro de 1978, nasceu o terceiro filho de George e Sana Cherfan. Deram-lhe o nome de Naji, que em árabe significa "oração a Deus". Dezesete anos mais tarde, Naji sofreu uma lesão cerebral traumática devido a um acidente de motocicleta no qual, seu amigo, o motorista, morreu na hora. Naji entrou em coma e os médicos, sendo realistas, informaram à família que as probabilidades de recuperação eram muito limitadas. Provavelmente desconheciam o significado de seu nome e não acreditavam no poder da oração.

A família de Naji tinha amigos em muitas partes do mundo, e estes amigos tinham fé de que Naji despertaria e começaria a viver novamente. Em 20 de novembro de 1996, Naji abriu os olhos e moveu os dedos dos pés. Estava cego, surdo, mudo e paralisado. Mais tarde, contou que tinha sido um bebê duas vezes: quando nasceu e quando acordou deste sonho profundo e silencioso.

Apresentaram-me a Naji Cherfan no final de 1997. Graças à fisioterapia que recebeu na Grécia e Alemanha, Naji havia recuperado milagrosamente sua capacidade de caminhar e falar, mas necessitava melhorar seus padrões lingüísticos e respiratórios. Um professor da universidade de Naji sugeriu meu nome à sua mãe, que procurava alguém para reeducar a voz de Naji. O

dia que nos conhecemos foi o começo de uma colaboração, uma amizade e um caminho. Nove anos depois Naji ainda me inspira e abre minha mente para as possibilidades da vida. Ele me encanta e me atrai com seu sentido da verdade e humor. Isto é o que ele busca na vida: a verdade a qualquer preço. Alguém me disse uma vez que a verdade o libertará, mas, primeiro, deixará você com raiva. Talvez a raiva seja um catalizador de mudanças. Talvez o sofrimento seja o momento decisivo para apreciar o que é mais importante na vida. Talvez perdemos algumas coisas para poder receber outras.

A vida para Naji Cherfan é um desafio e um exercício de paciência, tanto para ele como para os outros. A determinação de Naji de reconstruir sua vida é descrita em um livro que ele me ditou, chamado "Paciência Virtual". Ele descreve o começo de um caminho, a partir de um acontecimento que poderia ter sido considerado uma tragédia. Entretanto, o homem tem o poder de escolher, e Naji Cherfan escolhe ver as coisas sob outra perspectiva. Ele diz que dois segundos são suficientes para mudar sua vida para sempre. Ele deve saber... aconteceu com ele. Ele olha o mundo com os olhos da honestidade, na busca profunda pelo significado da existência.

Desde que saiu do coma em 1996, Naji tem estado motivado e inspirado para escrever sobre as mudanças em sua vida depois do acidente. Segundo trabalhos de pesquisas recentes, as pessoas que escrevem sobre situações traumáticas que experimentaram têm uma taxa de recuperação mais rápida e apresentam melhora do ponto de vista emocional. Nos primeiros meses da reabilitação de Naji, ele sabia que queria dividir sua história. Talvez ele não fosse totalmente consciente de sua motivação, mas seguiu em frente, primeiro por meio do ditado e, depois, ele próprio escrevendo.

Entre os anos de 1997 e 2003, foram editados três pequenos livros, o primeiro, "Paciência Virtual" é uma descrição dos acontecimentos que o levaram ao acidente em 1996. Inclui as etapas da recuperação em centros de reabilitação na Grécia, Alemanha, Canadá e nos Estados Unidos. Ele escreve com o coração e com o que assimilou das palavras dos outros. Estes escritos se transformaram em uma filosofia de vida. No verão de 2003, Naji editou várias páginas desta filosofia de vida e as colocou em um livro intitulado "Pequeno Livro de Mensagens e Pensamentos Inspiradores". Se tudo isto parece um pouco sério, você precisa saber que Naji tem, apesar de tudo, um grande senso de humor. Seu último livro, "A Revelação de uma Vida Virtuosa",

é baseado em um personagem de desenhos animados que se parece muito com Naji. Contém observações e idéias originais que Naji deseja transmitir a todos, com a esperança de que possam ver o lado positivo da vida. Ele nos diz que a vida é como uma garrafa com leite... uma pequena gota de veneno pode estragar todo o leite. O que devemos lembrar é que “há muita esperança”. Por fim, Naji nos incentiva a encontrar a luz em nosso interior e fazê-la brilhar. “Todos nós temos limitações. Todos nós temos algo para superar”.

Karen Solomon

Sem dúvidas



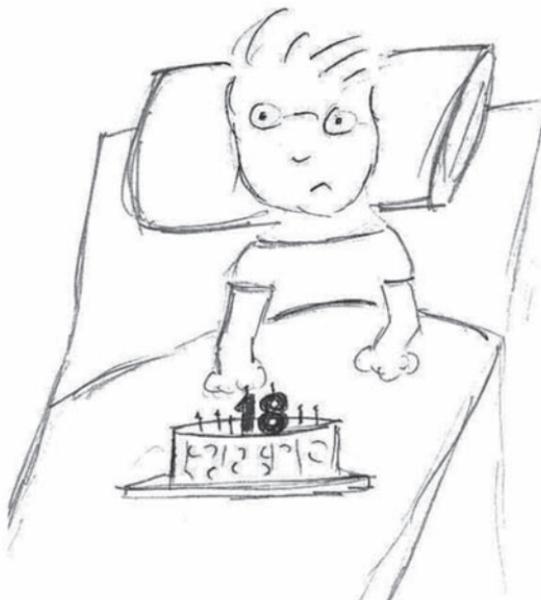
Era uma vez um menino chamado Naji que corria pelas ruas de Atenas com um cigarro em uma mão e uma mente que funcionava freneticamente. Ele não conhecia limites nem sentia vergonha. Seus interesses na vida eram carros velozes, motocicletas rápidas e mulheres bonitas. Um dia, quando “voava” pelas ruas de sua vizinhança, caiu da motocicleta e machucou a cabeça.

Sono profundo



Ele foi levado ao hospital, onde ficou dormindo em silêncio e na escuridão durante oito semanas. Na escala de estado de coma de um a seis, o sono profundo de Najj era um seis.

Aniversário



Finalmente, no dia de seu aniversário de dezoito anos, ele acordou. Enquanto ele estava imerso nesse sonho profundo e silencioso, as coisas em seu mundo haviam mudado. Seus olhos estavam abertos, mas ele não podia ver. Seus pés e braços estavam no lugar, mas não podia senti-los como antes. Abriu a boca para falar, mas não pode emitir nenhuma palavra.

Viagens



Ele percebeu que tinha muito trabalho para fazer, então arrumou suas malas e começou uma viagem em busca de si mesmo. À medida que viajava pelo mundo a diferentes centros de reabilitação, Naji chegou à conclusão de que devia escolher um centro, para não fazer de tudo um pouco e nada direito. Ele conheceu pessoas amigáveis em todos os lugares. Muitas delas ofereceram ajuda e queriam fazer parte da sua equipe.

Cura

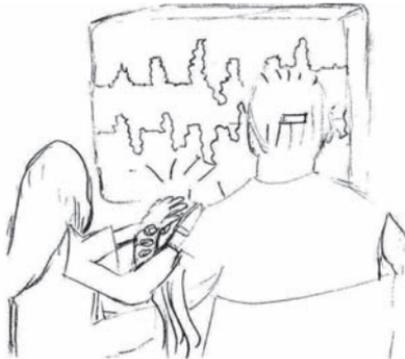


À medida que ele se tornava um jogador melhor, percebeu que somente com ações perfeitas se atinge a perfeição. A melhora chegaria, mas levaria tempo para tudo acontecer de maneira correta. Um de seus exercícios favoritos era caminhar na esteira. Ele pensava somente no primeiro passo e depois se exercitava automaticamente enquanto assistia as notícias. Desta forma, voltava a treinar sua musculatura e ficava informado sobre os acontecimentos no mundo. Acreditava que, desta maneira, seria como matar dois coelhos com uma só cajadada.

Biofeedback



BIOFEEDBACK



Naji tinha que reeducar seus músculos, então, em 1999, se inscreveu no Biofeedback Laboratory da University of Miami School of Medicine, desenvolvido pelo Dr. Bernard Brucker, diretor do laboratório. Naji gostou dos tratamentos de Biofeedback, pois era como um jogo com gráficos. Os movimentos de suas mãos e pernas eram vistos com cores diferentes no computador. Este jogo ensinou o seu cérebro a enviar comandos corretos as diferentes partes do seu corpo. Seus músculos se adaptaram bem e quando Naji terminou o tratamento, eles estavam mais controlados e obedientes.

214 Dias



O trabalho era árduo, mas ele sempre gostou do jogo. Ele aprendeu a trabalhar com fé em sua capacidade, porque a capacidade sem trabalho é inútil. Com todo seu esforço disse: "nunca diga nunca". "Somente diga nunca ao que você achar que é negativo". É simples assim!

Treinador



Um dia, ele olhou para um campo vazio e entendeu que era hora de jogar sozinho. Percebeu que somos todos iguais de formas diferentes. Cada um tem um talento especial. Ele se tornou seu próprio treinador e encontrou alguma coisa que precisava de somente um jogador.

Tai Chi



Essa coisa era o tai chi, que ele descobriu por meio do Biscayne Institute of Health and Living. O tai chi se tornou um de seus jogos favoritos e também seu novo estilo de vida. Ele trabalhou com esta disciplina por três anos e à medida que ele absorvia seus movimentos cuidadosamente, sua mente e seu corpo se tornaram um só. Este tipo de tai chi se chamava Liuhebafa. Oito métodos, seis harmonias, um coração, uma mente. Ele aprendeu a se concentrar em exercícios que trabalhavam a respiração e o movimento. Alguns destes exercícios também o ajudaram a transferir capacidades de um hemisfério de seu cérebro para outro.

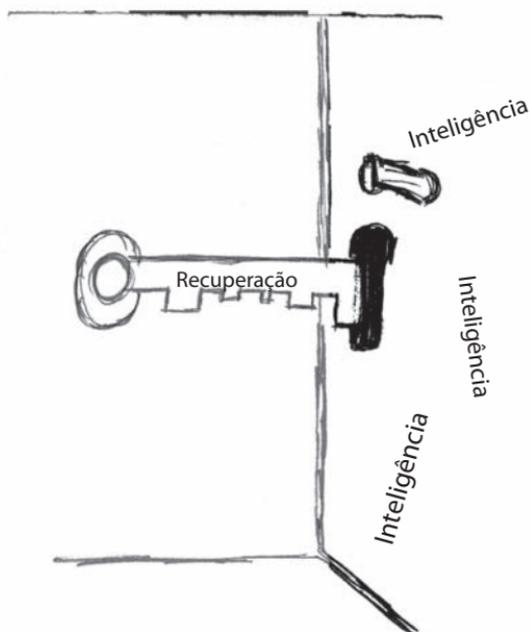
Imaginação



Quando ele morava em Miami, seus amigos Randy e Olga o chamavam de Rain Man* porque ele repetia a mesma coisa várias vezes. Eles também diziam que ele se parecia com Forrest Gump* porque sempre ganhava no pingue-pongue. Graças aos exercícios de Biofeedback ele imaginava todas as coisas que queria fazer e, quando sua mente obedecia, seu corpo seguia na direção correta. A imagem de esqui aquático estava tão arraigada em sua mente que um dia foi de carro com um amigo a um lindo lugar sobre o mar, entrou na água e efetivamente esquiou pela primeira vez em sete anos!

*NT: Rain Man: alusão ao filme Rain Man, de 1988, dirigido por Barry Levison, baseado na história de um autista.
Forrest Gump: título do filme em português: Forrest Gump - O contador de Histórias - 1994. Direção: Robert Zemeckis. Forrest Gump é um jovem problemático, com QI abaixo da média.

Chave



Isto o fez se sentir mais forte do que nunca e, agora, ele entendia que a chave da recuperação era a terapia e a paciência. Ele não pensava mais como antigamente. Finalmente, sua mente estava aberta para tudo o que era bom e admirável, a todas as idéias novas, na medida em que encontrava o que era melhor para ele.

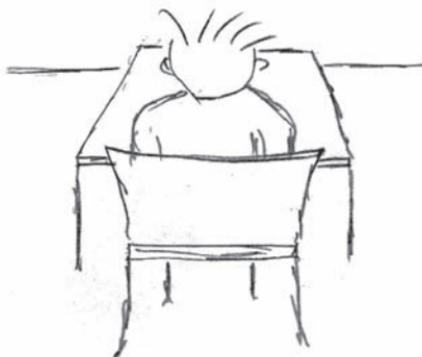
Pensamento



Algumas noites após um longo dia de muita paciência e concentração, Naji ficava deitado ouvindo vozes dentro de sua cabeça que diziam “blablablá” e ficava pensando em coisas que não devia pensar. Até isso exigia certa concentração!!!

Ensinar

Bom dia, classe. Meu nome é experiência e serei a professora de vocês nesta jornada chamada vida ...!



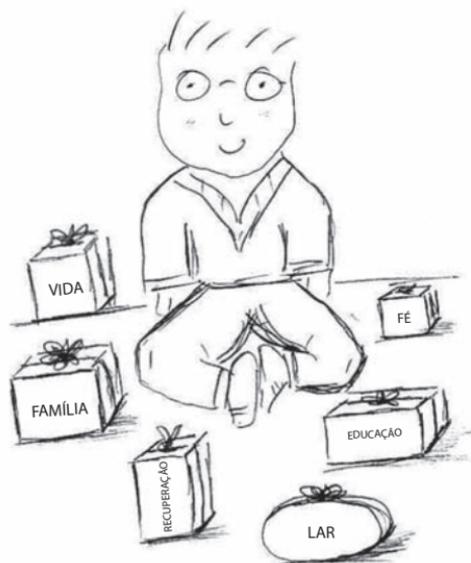
Uma noite Naji sonhou que estava em uma sala de aula olhando para a lousa. Ele ouviu uma voz que disse: "Bom dia, classe. Meu nome é experiência e serei a professora de vocês nesta jornada chamada vida". Após este sonho, ele começou a ver as coisas de uma outra forma e com olhos diferentes.

Caçar



Ele percebeu que sua vida era feita de milagres que passavam na sua frente. Tudo o que ele tinha que fazer era caçá-los à medida que voavam ao redor de sua cabeça.

Dia-a-Dia



Ele percebeu que cada momento é um presente, por isso é chamado de presente. Tudo o que ele tinha que fazer era abrir seu coração para poder receber as bênçãos que tinha a sua volta.

Gota



Ele sabia que algo muito pequeno podia destruir o ânimo favorável, mas que, no final, havia muita esperança. Nada supera uma atitude mental positiva (AMP), não importa o que for. Ele tinha uma visão global e nunca permitiu que coisas negativas invadissem sua vida.

Troca



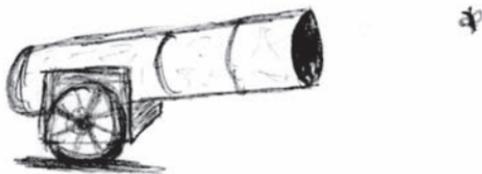
Por último, mas nem por isso menos importante, ele compreendeu que algumas coisas são perdidas para outras serem encontradas. O menino cujo nome significa "oração a Deus" viaja com paciência e joga com coragem. Ele conhece seu destino e vai até ele com estilo.

Inspiração no caminho



As seguintes palavras e imagens são o resultado de experiências que Naji vivenciou ao se relacionar com outras pessoas durante sua recuperação. Para ele tem sido uma jornada enriquecedora e diversificada com muitas oportunidades para seu autodescobrimento.

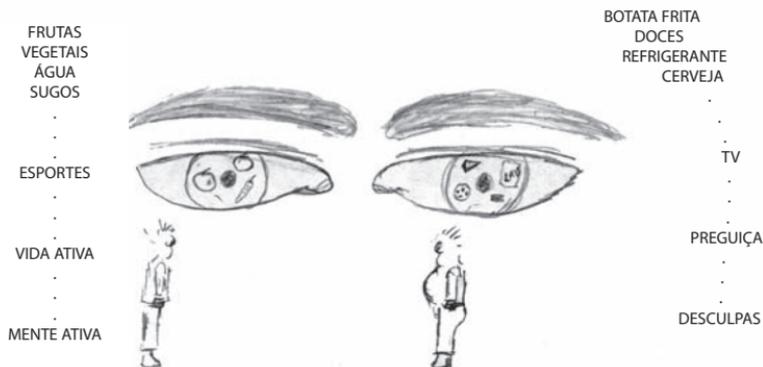
Canhão



“Caramba! Definitivamente complicamos a vida!!!”
Usamos um canhão para matar um mosquito...

Ele aprendeu que a vida é simples e que são os seres humanos que complicam as coisas. Seu novo slogan é “simplifique”.

O olho



A terapia visual o ajudou a coordenar e disciplinar a visão. Ele descobriu que se um olho vê as coisas que o faz feliz, tudo na vida se torna mais positivo. Mas, se o outro olho, ao mesmo tempo, vê as coisas que o faz infeliz, só atrai coisas negativas. Ele entendeu que a disciplina é ainda mais importante do que a própria visão.

Centro

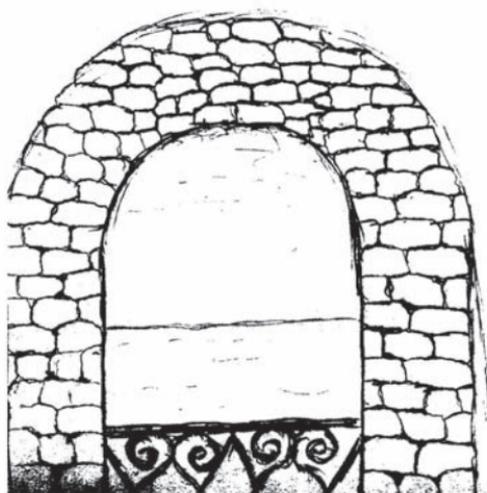


Não, não, não!

No soy el único aquí
Não sou o único
aqui

Durante o tratamento, Naji percebeu que não era o centro do mundo e que fazer parte do espaço e das emoções dos outros é muito bom. Ele tentou colocar os sentimentos das outras pessoas na frente dos seus e aprendeu que não vive sozinho neste mundo. Ao ser uma pessoa mais compreensível com os outros, começou a ver o mundo de uma forma coletiva, tornou-se um jogador de equipe e ofereceu aos outros seu próprio espaço.

Do outro lado



“A vida é maravilhosa,
você só tem que saber
como vivê-la!”

Ver do outro lado do
muro...

Devido ao sofrimento que vivenciou durante o acidente e a recuperação, a vida teve um novo significado e se tornou mais bonita aos seus olhos. Ele só precisava aprender como viver. Ele enxergou do outro lado do muro de sua própria existência e compreendeu que não havia razão para se queixar. Ter isto em mente o ajudou a ter uma visão global e deu a ele motivo para seguir em frente.

Sucesso



“Sucesso é o fracasso ao contrário”



Durante os longos dias de terapia, ele foi aprendendo os movimentos e gestos que todos nós fazemos automaticamente. Ele tinha que pensar como seus braços deviam se movimentar para pegar uma bolacha e como suas pernas deviam se mover para ele andar. O fracasso e o sucesso foram seus companheiros por todo o caminho, assim, ele podia dizer “o sucesso é o fracasso ao contrário, continue”.

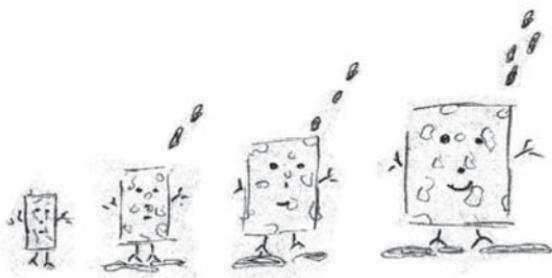
Montanha



Para chegar à montanha,
não tenha como objetivo
as estrelas, anseie por
Cristo.

À medida que sua fé crescia, começou a questionar suas crenças. Disse a si mesmo: “se você quer atingir o topo da montanha, tenha como objetivo as estrelas”. Quando relacionou esta situação com Deus, disse: “se você que atingir o topo da montanha, tenha como objetivo Cristo e mantenha seus olhos em Jesus”.

Espanja



Ele guardou na memória o que um de seus médicos disse sobre sua condição: “a melhor analogia para um cérebro que está se recuperando de uma lesão traumática é uma esponja. Primeiro ela se enxuga e depois se fecha. A seguir, torna-se um pouco fragilizada ao primeiro sinal de água, como se tivesse se tornando consciente novamente. A esponja volta a ficar úmida e começa a se abrir, da mesma forma que a revelação expande a mente. Depois disso, o cérebro volta a ficar úmido e fértil. Finalmente, a esponja está tão cheia de água que o máximo que pode fazer é acompanhar a corrente. Esta é uma mente preparada para se manter aberta.” E, dessa maneira, seguiu em frente...

Ego

Eu posso alcançar meu eu superior...
Mas é tão difícil!
Meu ego se interpõe no caminho e sempre
ocorre esta batalha entre os dois



Como sempre, os conflitos internos estavam comprometendo seu equilíbrio e, quando atravessava um momento crítico de dúvida, escreveu: “às vezes sinto-me como um soldado. A batalha consiste em lutar por quem sou na verdade, pelo que sinto que posso fazer e pelo o que alguns médicos pensam que eu não posso fazer. Sei que posso ganhar, mas é tão difícil!!! Meu ego se interpõe no caminho e sempre ocorre esta batalha entre suas expectativas e minha confiança. Sempre alcanço o que me proponho a fazer”.

Estrada



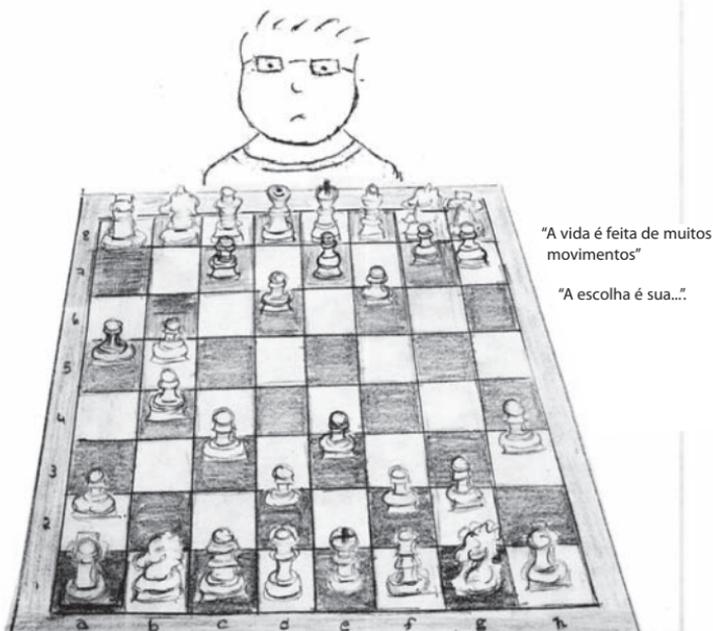
Pelo fato de freqüentar diferentes centros de reabilitação ele foi julgado e criticado. Quando isto o deixava com raiva, dizia a si mesmo: “não fique nervoso, simplesmente siga em frente”. Ele percebeu que tudo se resume em aceitar, e escreveu: “em todo lugar que estiver, devo dançar a música deles, ao mesmo tempo que preservo minha individualidade”.

Seja positivo



Ao trabalhar as críticas de maneira prudente, ele se fortaleceu e seguiu em frente. Em seu jornal, escreveu: “Todos somos pessoas bonitas. Todos ao redor do mundo somos criticados. É sua resposta à crítica que pode tornar uma situação negativa em positiva. Apesar da língua não ter ossos, ela pode quebrar muitos ossos”.

Xadrez



Ele frequentemente jogava xadrez e, a cada movimento, decidia o resultado do jogo. Escreveu: "a vida é como um jogo de xadrez, um movimento errado e você pode por tudo a perder. Entretanto, devemos continuar tentando, nunca desistir. A vida é feita de muitos movimentos e escolhas e sou responsável por cada um deles".



Finalmente Revelado



Em 2001, o autor começou a trabalhar na empresa da família como designer gráfico e, atualmente, é encarregado da administração e do departamento de relações públicas da companhia. Em maio de 2005, graduou-se na BCA (Business College of Athens) e no curso seqüencial em E-Business. Quando morou em Miami, estudou multimídia no Art Institute of Fort Lauderdale e concebeu a idéia da criação de seus três livros. Terminou de escrever “Paciência Virtual” em 1998, onde detalha seu acidente e sua recuperação. O “Pequeno Livro de Mensagens e Pensamentos Inspiradores” foi finalizado em 2003. Em 2004 completou “A Revelação de uma Vida Virtuosa”, uma coletânea de imagens e palavras que combinam senso de humor, experiência e filosofia. Este livro revela um homem que viveu com coragem, com atitude mental positiva e com um relacionamento pessoal com Deus. Ele acreditava que as pessoas continuam crescendo por toda a vida através do enfrentamento de novos desafios. Ele se concentra na qualidade. Não em simplesmente fazer algo, mas em fazê-lo bem. Naji Cherfan faleceu em 31 de julho de 2008 devido a um ataque epiléptico seguido de infarto enquanto dormia.



Manter a luz acesa

Para encontrar a luz interior, muitas vezes temos que entrar na escuridão total. Com uma visão geral, o personagem deste livro subestima, protege seus impulsos negativos e cria uma nova vida a partir de uma experiência traumática.

Viaje com Naji, à medida que ele oferece observações originais sobre o caminho para a recuperação mental e física após ter estado em coma devido a uma lesão cerebral. Ele acredita que sempre há um lado mais radiante da vida, independente de qualquer coisa.

Naji sempre acreditou na existência de um lado brilhante da vida a despeito de tudo.

www.virtualpatience.com

www.najicherfanfoundation.org

ISBN 978-960-9463-03-4