

*Klein boekje  
van Gedachten en Inspirerende Schriften*

*Naji Cherfan*





Schrijver: Naji Cherfan  
Editor: Karen Solomon  
Overleg plegen: Chafic Zakaria

Publicatie: CCM International  
Konitsisstraat 5, 15125  
Maroussi, Athene Griekenland

Tekenaar: Elena Chirdaris

# Overzicht

Gevoelens	1
Beslissingen Nemen	3
Handleidingen Voor Succes	5
Het Leven	6
Tijd	10
Lichaam, Geest en Ziel	14
Verhouding tot God	17
Het Licht	19
God in Ons Leven	21
Lijst Met Praktische Tips van Naji	23



# Invoering

De auteur van dit kleine boekje, genaamd Naji Cherfan, nam de beslissing om voordeel te halen uit een situatie die anderen als tragisch zouden kunnen interpreteren, om ervan te leren. In tegenstelling tot de rest van het dierenrijk bezit de mens het vermogen om te kiezen. Voor Naji kan een flits van twee seconden je leven voor altijd veranderen. Als iemand het weet... is hij het. Hij probeert het ware doel van het leven te bepalen, terwijl hij zijn objectiviteit en helderheid behoudt over de gebeurtenissen om hem heen.

In een wereld waar machtswellust en geld de bovenaan voeren, blijven een paar dingen simpel. Naji reduceert de zin van het leven tot een enkele noemer, de kleinste van allemaal. De vergelijking van liefde boven waarheid leidt tot de nummer één. We zoeken allemaal naar de

waarheid, of we ons hiervan nu bewust zijn of niet.

Na zijn revalidatie van een traumatisch hersenletsel hield Naji een dagboek bij van zijn gedachten en spirituele ontdekkingen. Zeer nieuwsgierig en altijd op zoek naar informatie, kan Naji alles wat hij hoort, leest en ruikt filteren om zijn eigen mening te vormen. Zijn "Little Booklet of Inspirational Thoughts and Writings" vormt de kern van zijn overtuigingen. Zijn kennis kwam niet gemakkelijk, maar tegen een hoge prijs, en hij klaagde nooit, ondanks het gewicht van zijn geloof. Dit is een deel van zijn charme. Volg Naji op zijn reis en je bevindt je in het gezelschap van artiesten, mooie vrouwen, gepassioneerde mensen en vrienden die hem aanbidden en respecteren, niet vanwege zijn daden, maar vanwege de persoon die hij is geworden. Naji identificeert zich met zijn positieve instelling en beschrijft zijn zaak als een wonder.

Deze geschriften, vol met motivaties, werden verza-

meld tussen 1998 en 2003. Sommige zijn origineel, andere ontleend aan of ontleend aan citaten. Ze behandelen verschillende thema's, maar hebben één ding gemeen: de waarheid die het resultaat is van de strijd tussen het ego en de geest. Lees en ontspan. Dit is de kijk van één man op de reis die leven heet. Naji begon zijn levensreis toen hij 18 was, en volgt hem tien jaar later nog steeds.



# Gevoelens

Ik had gelezen dat gevoelens onze emoties sturen. Door de neurowetenschap is ontdekt dat emoties en gedachten op de een of andere manier met elkaar verbonden zijn. Wanneer rede en emotie botsen, wint emotie altijd. Het zijn inderdaad de emoties die ons leiden bij onze keuzes, ondanks ons verlangen om rationeel over te komen.

Zelfs door rationalisme te proberen, kunnen we niet aan onze gevoelens ontsnappen. Emoties en gedachten zijn met elkaar verbonden. Gedachten worden woorden. Woorden zetten aan tot actie. Acties worden gewoontes. Gewoonten vormen het karakter en karakter vormt het lot.

Het boek "The Prophet" van schrijver Khalil Gibran leerde me over liefde en huwelijk. Ik begreep dat liefde

geen lijm is met de magische kracht om twee mensen bij elkaar te brengen. Mensen hebben hun eigen ruimte nodig. Cedar en Maple kunnen bijvoorbeeld niet in elkaars schaduw groeien. De snaren van een gitaar zijn gescheiden, maar samen gebruikt vormen ze een prachtige harmonie. Het is hetzelfde voor een paar. Twee mensen kunnen niet één blijven. Ze vullen elkaars glas, maar ze hoeven niet uit hetzelfde glas te drinken. Ze mogen een stuk brood ruilen, maar hoeven dat niet te delen. Neem de zuilen van een tempel. Ondanks hun afstand dienen de zuilen als steun voor de tempel. Hetzelfde geldt voor de liefde tussen twee individuen. Liefde kan een oceaan zijn die hen scheidt, niet de lijm die hen verbonden houdt. Gevoel is de taal van de ziel.

# Beslissingen Nemen

De beste beslissing om te nemen is de juiste, en de slechtste beslissing om te nemen is besluiteloosheid.

Dit zou betekenen dat we een beslissing moeten nemen, verantwoordelijk moeten zijn en situaties onmiddellijk moeten aanpakken. Het is moeilijk voor ons om te functioneren als we besluiteloos, aarzelend of verward zijn. In het verleden dacht ik: 'Wees niet boos, hou op'. Mijn recente ervaring heeft me geleerd: "Laat niet ophouden, vergeef gewoon."

Als ik iemand een goede daad zie doen, zeg ik tegen mezelf dat ik in staat ben om hetzelfde te doen. In werkelijkheid is het pas klaar als ik het echt doe. Eerst leer ik, dan begrijp ik en ten slotte onthoud ik.

Besluitvorming vereist stabiliteit in het denken. Als ik goed ben voor mezelf, dan ben ik ook goed voor anderen. Ik blijf verantwoordelijk voor mijn eigen leven.

# Handleidingen Voor Succes

Hieronder volgen de richtlijnen die ik gebruik om succes te behalen in mijn dagelijks leven.

1. Stel doelen
2. Volg een programma
3. Weet wanneer je om advies moet vragen
4. Werk hard
5. Slaag

“Doorzettingsvermogen is geen marathon. Dit zijn kleine banen, de een na de ander” (*Walter Elliot*)

# Het Leven

Het leven is een dagelijkse oefening in "geven en nemen", en het zijn degenen die dit concept begrijpen en toepassen, die winnaars in het leven blijven. Het begrijpen en managen van de mensen om je heen is essentieel om stabiliteit te bereiken. Deze stabiliteit leidt tot pure vreugde. Er zijn tijden dat ik moet worden gepusht om mijn mentale en fysieke vermogens uit te dagen, en andere keren dat ik de tijd neem om ervaringen uit het verleden te verwerken. Door deze twee fenomenen op te nemen, uitdagendheid en vasthoudendheid, behoud ik stabiliteit in mijn leven.

Doorzettingsvermogen en doorzettingsvermogen zijn ook belangrijke ingrediënten voor succes. In het leven zijn het niet altijd de slimste of meest getalenteerde die beroemd en rijk worden. Het zijn de vastberadenen en de

hardwerkende die slagen. Edison zei ooit: "Succes komt van 10% inspiratie en 90% zweet".

Communicatie is het grootste goed dat mensen bezitten. Gebruik wat je onderaan verborgen houdt om jezelf bekend te maken aan anderen. Het toeval bestaat niet. Als iets moet worden gedaan, dan zal het worden gedaan. Je moet altijd positief blijven. Als ik niet weet wat ik moet zeggen in een bepaalde situatie, dan zeg ik niets. Dus ik vermijd bekritiseerd of beoordeeld te worden.

Communicatie tussen individuen geeft aan dat er iets interessants is dat ze willen delen. Praten over andere mensen creëert negatieve energie voor jou en degene die je bekritiseert. Aandachtig luisteren naar anderen kan een veld van sereniteit en vrede creëren. Luisteren is een belangrijker vaardigheid dan spreken. Hoe meer je luistert, hoe meer je absorbeert; en hoe meer je absorbeert, hoe meer je begrijpt; tot slot, hoe meer je begrijpt, hoe meer je zou willen. Je moet het advies dat je krijgt filteren

en het vermogen ontwikkelen om verschillende onderwerpen te bespreken. We zijn gemaakt met twee ogen, twee oren en één mond, dus we zouden twee keer zoveel moeten kunnen observeren en luisteren als we kunnen spreken. Het heeft geen zin om te proberen iemand ergens van te overtuigen. Onthoud dat daden meer zeggen dan woorden.

Ik doe alles wat ik nodig heb om mezelf te vinden en de sereniteit van mijn geest te ontwikkelen. Pijn is soms meer een focus dan een gebeurtenis, en soms is het allemaal slechts de verbeelding van de geest. We moeten de dingen accepteren zoals ze zijn en proberen te veranderen wat we kunnen veranderen. Als je de wereld wilt veranderen, begin dan met je eigen microkosmos. Als je in staat bent om je eigen energie te veranderen, dan kun je de energie om je heen veranderen. We moeten verantwoordelijkheid nemen voor onze daden en daarna onze weg vervolgen. We zijn in staat tevredenheid en vrede in



ons te ervaren, ongeacht de middelen die ons ter beschikking staan. We hebben maar één leven, één wereld; De onze. We moeten ons daarop concentreren en proberen ze te verfraaien. Het leven op aarde is slechts een test en een avontuur voor ons allemaal. Doe je best om in het heden te investeren om het eeuwige leven te verwerven.

# Tijd

We maken geen deel uit van de tijd. Dit laatste komt overeen met een concept, een hulpmiddel waarmee we van het ene punt naar het andere kunnen gaan. Het is hetzelfde als wanneer we zeggen "De dag lijkt lang!" Dit is gewoon een andere manier om uit te drukken dat ik mijn dag "moeilijk" vind... Dus ik ben verbonden met gedachten die pijnlijk genoeg zijn om me het huidige moment te laten haten. Als we het naar onze zin hebben, zeggen we "de tijd vliegt". Dit betekent dat we ons op het heden concentreren. Wanneer we opgaan in onze activiteit, verbreken we de verbinding met onze gedachten die tijd in beslag nemen.

Tijd bestaat niet, het is slechts een subjectieve meting die verband houdt met onze gedachten. Ik had ergens

gelezen dat een uitgerust persoon tussen de vijf en tien ademhalingen per minuut uitvoert. We denken niet na over ademen, we doen het automatisch. Proberen de "ruimte" tussen twee gedachten te vangen, is een moment van geluk voelen. Geen gedachten, geen problemen.

Tijd is een concept van de geest. Als we bijvoorbeeld een schriftelijk examen afleggen, is elke minuut een marteling. De tijd is dat het leven ons niet meer opwindt!!! Het woord enthousiasme komt van het Griekse woord "en-Theo" wat "God binnenin" betekent! Als we enthousiast zijn, drukt God zich in ons uit. Wanneer we stoppen met denken, manifesteert God zich in vrijgevigheid, glimlachen, onvoorwaardelijke liefde, alleen liefde omwille van de liefde! Eeuwige vrede!

Timemanagement is je tijd gebruiken om je doel effectief te bereiken. Er zijn veel onderwerpen over tijd, en Gods geschenk is eeuwig leven door Jezus Christus,

onze Heer. Probeer in het heden te leven. Tegenwoordig worden we geconfronteerd met problemen van gebrek aan zelfvertrouwen als gevolg van gevoelens van angst en onzekerheid. Angst om te laat te komen zorgt voor vertraging. Ik zorg ervoor dat ik op het juiste moment op de juiste plaats ben, terwijl ik de tijd rustig laat gaan en zo geen haast heb. “Wees niet bang, er is tijd voor alles; en geduld is een schone zaak”. Dit zijn de woorden die mijn vader mij toefluisterde aan het begin van mijn revalidatieperiode. Ze leiden me en stellen me in staat dingen te waarderen en niets als vanzelfsprekend te beschouwen.

Ik begreep dat ik naast het managen van mijn tijd ook mijn energie moest managen. Als een klus geklaard moet worden, zal het gedaan worden, zelfs als we er onbewust onze energie in steken. Diepe ademhaling is zeer effectief in het beheersen van energie. Het werkt als een resetknop voor lichaam en geest, omdat het ons gefocust houdt op

het heden. Dutjes verhogen onze energie door rust en ontspanning, op elk moment van de dag. Vermoeidheid herinnert ons eraan dat we zwak zijn en niet alles tegelijk kunnen hebben. Acht uur slapen, acht uur werken en de laatste acht uur vullen met vrije tijd en verschillende activiteiten stelt ons in staat om de energie tussen geest en lichaam opnieuw op te starten en in balans te brengen. Uiteindelijk is tijd waar we het voor gebruiken.

# Lichaam, Geest en Ziel

Lichaam, geest en ziel zijn één. Lichaam en geest zijn fysieke offers aan God; de geest de verbinding met God; en de ziel die naar God verlangt. De combinatie van deze drie elementen binnen het individu leidt tot een natuurlijke staat van harmonie en gezondheid. Als er geen harmonie is, vinden we symptomen zoals ziektes en verlies van evenwicht. Op dit punt brengen we medicijnen binnen, waardoor lichaam en geest van pijn worden verlost, de ziekte wordt behandeld en het individu wordt genezen. Er zijn echter terugkerende ziekten die aantonen dat de behandelingen soms slechts oppervlakkig zijn en er niet in slagen het evenwicht der elementen te herstellen. Omdat elk geval uniek is, kunnen we de vraag "drugs of geen drugs" niet echt beantwoorden zonder het geval in kwestie te kennen. Het principe is eenvoudig: ken de reden voor het verlies van evenwicht in het individu (dit

kan een emotioneel, energetisch probleem zijn, een onevenwichtige voeding, genetica, enz.). Men moet de helende energieën van het lichaam doen ontwaken en de kracht van de geest gebruiken om zuivere energie te herstellen naar de gebrekkige delen van het lichaam, waardoor de geest en de ziel met elkaar worden verbonden.

Er zijn verschillende technieken om de eenheid van lichaam, geest en ziel te bereiken. Enkele van deze technieken zijn: meditatie, gebed, tai chi, shiatsu, acupunctuur, reflexologie, massage, magnetische metalen, enz. Er is een tijdsverloop tussen het moment waarop een persoon met een van deze activiteiten begint en het moment waarop de gewenste effecten aan de oppervlakte komen (tenzij het wordt geleverd door een meester, in welk geval de resultaten onmiddellijk zouden zijn). het toelaat). Moderne geneeskunde is voor de meesten van ons een optie. Wanneer een individu twee therapieën tegelijk volgt, kan de combinatie van deze twee therapieën heel

positief zijn. De arts moet niettemin op de hoogte worden gebracht van de tweede therapie voor het geval er contra-indicaties zijn.

Er komt een tijd dat het individu voldoende kennis en mentale kracht (focus) heeft verworven om het zonder de drugs te redden. Totdat dit moment is bereikt, moet iedereen alle therapeutische middelen gebruiken die tot zijn beschikking staan om zijn gezondheid te verbeteren. Ik denk niet dat medicatie het antwoord is op alle problemen, maar in sommige gevallen van chemische onbalans kan medicatie van het grootste belang zijn. Ik ben er echter zeker van dat medicatie in combinatie met therapie nuttig kan zijn.



# Verhouding tot God

God blijft ons herinneren aan onze waarde in Zijn ogen. Hij daagt ons uit om onze aandacht af te leiden van onze aardse zorgen en verlangens en deze te brengen naar het “ongeziene”, het Koninkrijk der Hemelen in ons, die plaats waar alles zeker lijkt.

Tijd bestaat in de ruimte en vice versa. Beide elementen zijn belichaamd in de mens. Als we Christus in ons hart dragen, bestaan we niet langer als individuen, maar als de weerspiegeling van de God die de mens heeft geschapen. Tijd is de maat van de ruimte naar de beëindiging. Niets eindigt. In de eeuwigheid bestaat het concept van tijd niet. Wanneer we de hemel bereiken, zijn er geen twijfels, zorgen en problemen. We zijn zo gelukkig, kalm en extatisch dat al het andere minimaal lijkt. Nul, stof, domheid...

Wij die op aarde leven maken voor niets veel lawaai. We zijn allemaal gek... te druk met het najagen van een concept dat niet bestaat, tijd. Wanneer we die speciale plek binnenin bereiken, lijkt de buitenwereld gedrogeerd. En het grappigste is dat ze er serieus uitkomen. Kiezen om het goede of het verkeerde te doen, doet er niet toe voor mensen. Dit is goed, dit is fout. Dit is hoe dit moet gebeuren. Ze zeggen: ik heb geen tijd; Ik heb tijd nodig, de tijd zal komen. Moeten we naar deze onzin luisteren? Ik denk dat dat genoeg is... als de tijd bestaat, dan is het tijd om wakker te worden.

# Het Licht

Toen ik het licht in mij ontdekte, liet ik het groeien. Nu besef ik het woord van Jezus. "Heb vertrouwen in het licht", wat betekent dat het licht altijd Jezus was, is en zal zijn.

We zoeken balans... het vermogen om de werkelijkheid te zien zonder waanvoorstellingen. We bestaan uit lichaam, geest en ziel. De ziel is het mooiste, ondanks het feit dat we het niet kunnen visualiseren. De geest moet worden ontwikkeld om berichten te verzenden, die uiteindelijk in acties en houdingen veranderen. Dit resulteert in karaktervorming. Door God te vinden, zul je jezelf vinden. Hoewel het lichaam tijdelijk is, illustreert het een fysieke manifestatie van ons leven. "Want God is het die in u werkt om te willen en te werken naar Zijn welbehagen". (*Filippenzen 2:13*)

Ik toon mijn christelijk geloof door het leven dat ik leid, niet alleen door mijn identiteit. Door mijn zegeningen te tellen, niet alleen mijn mislukkingen, kan ik vooruitgaan in plaats van altijd in alles een betekenis te zoeken. Een doel hebben helpt me om mezelf te organiseren en de juiste beslissingen te nemen.

"Gisteren is het verleden, morgen is het mysterie, maar het heden is een geschenk". (*Bron, onbekend*)

# God in Ons Leven

Wanneer we God leren kennen, worden we een van zijn instrumenten. Als we in staat zouden zijn om op eigen kracht verlossing te bereiken, zou er voor Christus geen reden zijn om voor ons te sterven. Gods genade geeft ons kracht en redt ons wanneer we ervoor kiezen om van Hem te houden. Geloof is zeker zijn van het bestaan van God, zonder Hem gezien te hebben. Ik probeer te doen wat God in mijn hart legt, niet wat mensen in mijn hoofd stoppen. Het geloof zegt me ook dat Jezus mijn enige vriend is op wie ik altijd kan rekenen.

Ons geloof in stilte leven, verrijkt ons leven en dat van de mensen om ons heen. We gebruiken onze geest om te denken, ons lichaam om te werken en ons hart om lief te hebben. Elke dag productief zijn is een goede zaak. Het

maakt niet uit op welk gebied van je leven. Het maakt niet uit wat anderen doen; waar het om gaat is ons eigen resultaat. Wanneer we negatieve ideeën in ons ontwikkelen, kunnen deze zwaar op onze schouders drukken. We kunnen het goede niet in de ene hand dragen en het kwade in de andere. Soms is het nodig om bepaalde dingen te accepteren die we weigeren te accepteren. In het leven zijn er dingen die onverklaarbaar blijven. Acties vormen onze eigen waarheid. Liefhebben, werken en spelen. Bewaar je persoonlijke waarheid, ook al lijkt die voor anderen misschien onzichtbaar. Wanneer we onze acties aannemen, hebben we meer een verplichting om onszelf te rechtvaardigen voor de gebeurtenissen die plaatsvinden. We kunnen onze gedachten filteren voordat we spreken.

# Lijst Met Praktische Tips van Naji

*(Te nemen of te laten)*

1. Ken je grenzen.
2. Gebruik geld om benodigdheden te kopen, maar verwar noodzaak niet met hebzucht.
3. Neem de tijd om dingen langzaam maar zeker te doen. Vergeet niet dat iets dat we gemakkelijk krijgen, net zo gemakkelijk kan verdwijnen.
4. In plaats van moe en angstig te zijn op het werk, concentreer je je gewoon op het werk dat gedaan moet worden. Door productief te blijven, krijgt u nieuwe energie en verandert uw humeur.

5. Wees dankbaar voor wat je hebt.
6. Eet om te leven en leef niet om te eten. Het is een kwestie van kwaliteit in plaats van kwantiteit.
7. Wees medelevend met anderen
8. Wees jezelf, waar je ook bent, en accepteer anderen zoals ze zijn.
9. Heb gevoel voor humor.
10. Leer van fouten om wijzer te worden.



# Brief van de schrijver

Door de realiteit van het leven te accepteren, excuses te vermijden en het verleden te vergeten, leef ik in het heden, het "NU". Als we zeggen "Ik zou kunnen hebben of zou moeten hebben", moet ik mezelf afvragen "maar heb ik het gedaan?". Soms is het nodig om echte moeilijkheden te ervaren om de gaven van het leven te kunnen waarderen!

Door dingen buiten het persoonlijke te houden, voorkom ik dat ik mezelf te gevoelig maak. Door productief te blijven, vermijd ik mezelf of iemand om me heen pijn te doen. Iemand vertelde me dat elke dag een wonder is. Misschien is elke ademhaling een wonder en danken we met aanbidding terwijl we ademen. Ik bid om te zijn, niet alleen om te ontvangen.

God in mijn leven hebben leidt me in wat ik moet

doen en hoe ik daar moet komen. We zijn niet geroepen om voor de Heer te werken, maar om de Heer door ons heen te laten werken. In de brief van Paulus aan de Filipijnen wees hij erop dat iedereen met vrees en beven voor zijn eigen redding aan zijn Heer moet werken. Ik geloof dat dit betekent dat we verantwoordelijk zijn voor het onderhouden van onze persoonlijke relatie met God.

«God tuchtigt degenen die hij liefheeft»  
*(Hebreeën 6 :12)*

We zijn allemaal geboren om te schitteren...



# "We zijn allemaal geboren om te schitteren..."

Met deze verklaring sluit de auteur zijn boek af met gedachten en geschriften die hem inspireerden tijdens zijn revalidatie na zijn hoofdtrauma. Moed, geloof en vastberadenheid motiveerden hem om de tijdens zijn ervaring verzamelde informatie te filteren om zijn prestaties met andere mensen te delen. Dit is een boodschap van hoop en bemoediging van één persoon aan iedereen die door dezelfde moeilijke en verontrustende tijden gaat.