

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

رسالة إخبارية متجدرة في الإيمان المسيحي خلقت لإلهام ودعم جميع الناس،
بغض النظر عن الجنسية والعرق والدين.

مقطع مطبوع بإذن

الصحة النفسية

غريغ روبنسون: عمل محبة لزرع إبتسامة وسط الجماعة

"هدفنا هو أن يشعر الذين يفتحون المغلفات بمقدار كبير من السعادة وأن تلو الإبتسامة وجوههم."

من لفائف النقانق، إلى الحلويات، إلى القهوة مع الكعكة، هناك العديد من الأشياء التي كانت تجعل جريج روبنسون يبتسم.

أكثر ما كان يحب هو عائلته، التي كان يعشقها، وخاصة حفيده، الذي جعله يعود طفلاً كبيراً.

كان أباً لولدين، وكان في الخمسين من العمر، عندما توفي فجأة في آذار من عام ٢٠٢١، حين انقلبت حياة عائلته رأساً على عقب.

كان "غراندا غريغ" ذا لياقة بدنية وصحة جيدة، وكان يدير مع زوجته نيكي متجرًا لبيع الهدايا في مسقط رأسه دوناجادي في مقاطعة داوون.

تقول عائلة غريغ أنه كان يخصص وقتاً للجميع، سواء كان ذلك في مكان عمله، أو حين كان يمشي مع كلبه، أو مع فرقته الموسيقية المحلية أو في عندما كان يتجول في بلدته المحبوبة.

بعد وفاته، احتشد المجتمع حول أسرته - وخاصة نيكي وابنتيهما جيس وسام.

واليوم، هو الأسبوع الذي يصادف الذكرى السنوية الأولى لوفاته، يردون الجميل لمجتمعهم من خلال مشاركة بعض الأشياء التي كانت تجعله يبتسم.

في هذا العدد

بناء علاقات متينة

هيا نبني علاقات متينة خلال الأعياد.

ما هي الحقائق والأخطاء حول الكولسترول

التوعية حول خطر إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية.

نصائح للمراهقين لقيادة آمنة

نصائح للمراهقين لتفادي الحوادث المميتة والإصابات خلال القيادة.

إقضى ميلاداً "أخضر"

اعتن أكثر بالبيئة خلال موسم الأعياد هذا.

الإبتسامة التكملة على الصفحة ٧

تقوية العلاقات خلال الأعياد

الأعياد هي أوقات تصبح فيها حياتنا أكثر جنونًا- آه، الأعياد! ولكن ما من وقت أنسب، ومن واجبنا أن نظهر لأصدقائنا وأفراد عائلتنا أننا نفكر فيهم؟



إغفروا

عيد الميلاد هو الوقت الأفضل للمسامحة. الغفران يعني التخلي عن الماضي و"العيش في الوقت الحاضر". الغفران هو جزء أساسي في العلاقات الناجحة الطويلة الأمد، وعلى الرغم من أن التسامح يُصوّر غالبًا على أنه علامة ضعف في المجتمع، إلا أنه عكس ذلك تمامًا... فقط أقوى النفوس تستطيع أن تغفر. عندما تفكر بهذه الطريقة: العلاقة المثالية هي صداقة بين متسامحين- يمكنك أن تسى وتغفر، والآخر أيضًا يسامح.

جربوا أشياء جديدة

في هذا العيد، اصطحب أصدقاءك أو عائلتك في رحلة لم يتوقعوها أبدًا والمس مقدار الفرح والمتعة. تجربة أشياء جديدة ليس بالضرورة رحلة طويلة، فقد تكون زيارة مكان جديد أو تناول طبق، يعرف أصدقاؤك أنك لن تأكله أبدًا. عندما تشارك العائلة والأصدقاء، مغامرات جديدة سوف يتذكر الجميع دائمًا هذه اللحظات لسنوات قادمة.

قوموا بزيارة الأماكن العزيزة التي تحوي على ذكريات

تعد زيارة الأماكن العزيزة طريقة رائعة لإعادة الاتصال بالأصدقاء والعائلة خلال العطلات. تجول في مطعم قديم في بلدتك أو تناول مشروبًا في حانة قديمة أحببتها ذات يوم. عندما تجلس في مكان قديم مع صديقك، فمن المحتمل أن يبدأ كلاكما بالحديث عن كل الأوقات التي شاركتها معًا، مما يجعلكما تشعران بالإمتنان والسعادة.

من المؤكد أن التخطيط في اللحظة الأخيرة واختلاف الآراء، يزيد الضغوطات التي تتعرض له العلاقات، ولكن من خلال الأفكار الصحيحة وبعض التصرفات البسيطة، يمكن بناء علاقات أكثر صحة، خلال الأعياد!

تواصلوا أكثر

التواصل هو القاعدة الذهبية للعلاقات المتينة، والمضحك هو أن الناس يتغاضون عنها. الصدق، الوداعة ومشاركة المشاعر الحميمة بصراحة مع الشريك، مجتمعًا تعزز الثقة والقرب وتخفف من أي توتر قد تواجهه العلاقة.

لذلك، وخلال عيد الميلاد هذا، تحدّث! تحدّث إلى شريكك، والديك، أطفالك، جيرانك؛ تحدّث إلى أي شخص ترغب في تطوير علاقة أقوى معه. التواصل لا يُقي الناس في قلوب بعضها البعض فحسب، بل يساعدهم على فهم بعضهم البعض بشكل أفضل، لذا تحدّث!

إفعلوا الأشياء الصغيرة

إنه انتصار كبير للعلاقات السعيدة والقوية عند القيام بأشياء صغيرة. أحلى الأعمال لا تأتي من أعلى الأشياء أو الهدايا. في الواقع، مرافقة صديق يمرّ بمرحلة سيئة في عيد الميلاد، تعني الكثير، أكثر من شراء هدية باهظة الثمن، لأنها لا تخفف عنه. افعل أشياء صغيرة لا يتوقعها صديقك أو شريكك أو أحد أفراد أسرته.

لا سلام بدون مغفرة.

—ماريان ويليامسون

ما هي الحقائق والأخطاء حول الكوليستيرول

الكوليستيرول ضروري للحياة. ولكن وجوده بمستويات عالية في الدم، يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



يتراكم الكوليستيرول، إلى جانب مواد أخرى، مثل الدهون والكالسيوم، في لويحات على جدران الشرايين. مع مرور الوقت، تضيق هذه الأوعية الدموية ويمكن أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات، بما في ذلك السكتة الدماغية والنوبات القلبية.

تقدر منظمة الصحة العالمية أن ارتفاع مستويات الكوليستيرول مسؤول عن ٢,٦ مليون حالة وفاة كل عام.

الخطأ الأول: الكوليستيرول على أنواعه سيء

يعتبر الكوليستيرول مكونًا حيويًا لأغشية الخلايا. كما أنه حيوي في إنتاج هرمونات الستيرويد وفيتامين د وحمض الصفراء. لذلك، على الرغم من أن المستويات المرتفعة هي عامل خطر للإصابة بالأمراض، فبدون أي كوليستيرول، لا يمكننا البقاء على قيد الحياة.

يتم نقل الكوليستيرول إلى جميع أنحاء الجسم عن طريق البروتينات الدهنية، وهي مواد تتكون من الدهون والبروتينات. يحدث هذا النقل بطريقتين رئيسيتين:

ينقل البروتين الدهني المنخفض الكثافة (LDL)

الكوليستيرول من الكبد إلى الخلايا، حيث يتم استخدامه في العديد من العمليات في الأعضاء الجسدية.

غالبًا ما يشار إلى البروتين الدهني العالي الكثافة (HDL) بالكوليستيرول "الجيد"، لأنه ينقل الكوليستيرول مرة أخرى إلى الكبد. بمجرد الوصول إلى هناك، يتم إزالة الكوليستيرول من الجسم، وبالتالي تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

الخطأ الثاني: وزني صحي، لذا لست معرضًا لارتفاع الكوليستيرول

بالطبع أنت معرض! إن الكوليستيرول هو توازن وظيفي بين ما نأكل وجيناتنا. قد يكون كوليستيرول الدم الوراثي شائعًا بمعدل شخص من ٢٠٠ شخص. للوزن وظيفة أكبر ما بين الأيض الموروث والتوازن بين السرعات الحرارية المستهلكة والسرعات الحرارية التي تتفق.

بالإضافة إلى ذلك، قد يعاني الأشخاص الذين يتمتعون بوزن صحي من ارتفاع مستويات الكوليستيرول في الدم، بينما قد لا يعاني من ارتفاع في مستوى الكوليستيرول، أولئك الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن. تتأثر مستويات الكوليستيرول بالعوامل الوراثية، ووظيفة الغدة الدرقية، الأدوية، التمارين الرياضية، النوم والنظام الغذائي.

هناك

أيضًا عوامل لا يمكنك تعديلها، وتساهم في ارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم، مثل العمر والعوامل الوراثية.

الخطأ الثالث: سأشعر بعوارض إذا

أصبحت بارتفاع في معدلات الكوليستيرول

في معظم الحالات، لا أعراض بسبب ارتفاع الكوليستيرول. لهذا السبب يوصى بإجراء فحوصات دم دورية للكشف عن ارتفاع نسبة الكوليستيرول في الدم. يتم تحديد العمر الذي يبدأ فيه الفحص وتكرار الفحص من خلال عوامل الخطر الفردية الخاصة بك. يؤدي ارتفاع الكوليستيرول إلى التراكم الصامت للويحات في الشرايين حتى تصل إلى حيث تحدث السكتات الدماغية أو النوبات القلبية.



الخطأ الرابع: إذا أكلت الكثير من المواد الدهنية سوف يرتفع معدّل الكوليسترول في الدم

هذا الموضوع معقد قليلاً. فالكوليسترول الذي يستهلكه المرء ليس مرتبطاً مباشرةً بمستويات الكوليسترول في الدم. على عكس ذلك، فإن تناول السكريات أو الكربوهيدرات يؤدي إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول، ومن المرجح أن يزيد المستوى إذا استهلكنا المزيد من المواد الدهنية.

الخطأ الخامس: علينا جميعاً، أن نحافظ على معدّل متشابه للكوليسترول في الدم

هذا غير صحيح. يعتمد مستوى الكوليسترول على ما إذا كان لديك تاريخ من أمراض معينة- مثل النوبات القلبية والسكتة الدماغية- وخطر الإصابة بهذه المشكلات، والتي تستند إلى عدّة عوامل مثل: العمر وما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم.

بالنسبة لأولئك الذين لا يعانون من مشاكل في القلب والأوعية الدموية، يجب أن يكون الكوليسترول الضار أقل من ١٠٠ ملليغرام لكل ديسيلتر. ولكن إذا كنت من الذين يعانون من أمراض القلب أو الأوعية الدموية- ولديهم تاريخ وراثي من النوبات القلبية أو السكتة الدماغية أو أمراض الأوعية الدموية الأخرى- وخاصة إذا كنت مصاباً بداء السكري، فيتوجب عليك الحفاظ على مستوى الكوليسترول الضار ما دون ٧٠ ملغ/دل.

الخطأ السادس: على الرجال وليس النساء، الإنتباه إلى معدّل الكوليسترول في الدم

هذا خطأ آخر. وفقاً لمركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، وخلال الفترة ٢٠١٥-٢٠١٨، كان معدل انتشار ارتفاع الكوليسترول الضار لدى الرجال ١٠,٥% و ١٢,١% عند النساء. بعد فقدان التأثيرات الوقائية لهرمون الاستروجين، تبدأ مخاطر الإصابة بأمراض القلب بالتسارع لدى النساء، وتطور المخاطر نفسها مثل الرجال.

في الواقع، نظراً لأن النساء يصبن بأمراض القلب في سن متأخرة ويعشن لفترة أطول، يتم تسجيل المزيد من النوبات القلبية سنوياً عند الإناث.

الخطأ السابع: لا أستطيع شيئاً للسيطرة على مستوى الكوليسترول لدي

لحسن الحظ، هذا غير صحيح. بصرف النظر عن تناول الأدوية لخفض الكوليسترول، يمكنك أيضاً تحسين مستوى الكوليسترول عن طريق: الحفاظ على وزن صحي، تناول الأطعمة المناسبة، ممارسة الرياضة، تجنب التدخين، وتجنب الإفراط في تناول الكحول.

يمكن القيام بأشياء أخرى، في حال ارتفع مستوى الكوليسترول بشكل غير طبيعي، مثل: نظام غذائي، ممارسة الرياضة. هاتان

خطوتان في غاية الأهمية، يليهما الستاتينات التي هي فعّالة جداً في خفض الكوليسترول وهي آمنة.

الخطأ الثامن: أتناول الستاتين، بإمكانني أن آكل ما أريد

كم سيكون ذلك جيّداً لو كان صحيحاً؟ لكنّ هذا ليس الواقع. إذا كنت تأكل ما تريد وتستهلك سعرات حرارية زائدة، فسوف يزداد وزنك، خاصةً حول منطقة البطن، يمكن أن تصاب بحالة تسمى متلازمة التمثيل الغذائي، وهي حالة ما قبل السكري.

العقاقير المخفضة للكوليسترول ليست أدوية لتقليل الوزن، وظيفتهم خفض الكوليسترول الضار، ومسؤوليتك هي التعامل مع جسمك باحترام، بما في ذلك ما تأكله.

الخطأ التاسع: لا أحتاج إلى فحص الكوليسترول لأنّي ما دون الأربعين من العمر

هناك جدل كبير حول سنّ البدء بفحص الكوليسترول المرتفع، فإن العديد من المجتمعات، مثل جمعية القلب الأمريكية (AHA)، توصي بإجراء فحوصاً مبكّرة إبتداءً من سن العشرين، حيث يزداد خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تنصّ التوصيات على وجوب إجراء الفحوصات الأولى للكوليسترول، خلال فترة المراهقة، خاصةً إذا كان لديك تاريخ عائلي وراثي.

بالنسبة للأفراد المصابين بارتفاع الكوليسترول العائلي المتمثل الزيجوت، فإنه من الملزم فحص الكوليسترول في سن الثانية.

كيف تمضي ميلادًا "أخضر"!

تعالوا نظهر عناية أكبر
بالبيئة خلال عيد الميلاد هذا.

لا يجب أن يكون عيد الميلاد عبئاً على هذا الكوكب. مع القليل من الجهد والأفكار، يمكننا تقليل التأثير السلبي على البيئة خلال الأعياد. فيما يلي بعض الأفكار للمساعدة على الإحتفال بالأعياد مع الاهتمام بالكوكب.

إشترِ أقل

بعض الهدايا تملأ حاجة عملية ونحتاج إلى شرائها جديدة، لكن العديد منها هي في الحقيقة رمز للتعبير عن شعورنا تجاه الشخص الآخر، بذلك، يمكنك أن تعطي أكثر وتتفق أقل.

ليس من الضروري أن تكون كل الهدايا من المتاجر

يمكنك التبرع أكثر مع إنفاق القليل، من خلال تقديم هدايا شخصية وفريدة من نوعها. قد يفضل الأطفال الهدايا التي يتم شراؤها من المتاجر، فإن معظم البالغين يقدرون أي هدية تظهر الإهتمام.

بسّط دورة الهدايا

هل تشعر بالإرهاق من قائمة الهدايا الطويلة جداً؟ إليك فكرة للمساعدة في تبسيطها وتبسيط طقوس تقديم الهدايا للأسرة. بدلاً من شراء هدايا لجميع من على القائمة، إسحب الأسماء بالقرعة، بحيث يشتري كل شخص هدية واحدة فقط، كما يجب الإتفاق على حد الإنفاق، مما يساعد الجميع على الشعور بالرضى والراحة.



نصائح للمراهقين لقيادة آمنة

يمكن منع الوفيات وتقليل الإصابات الناجمة عن حوادث السيارات بين المراهقين. ضع حزام الأمان دائماً، وقم بالقيادة بسرعة آمنة، إذا كنت ضعيف التركيز، لا تجلس خلف المقود، وقد بأمان على الطريق خلال فترة الأعياد.

• هل يعلم الأهل أن الأسباب الرئيسية لحوادث السير والإصابات عند المراهقين تشمل قلة الخبرة خلف المقود لديهم، إصطحاب مراهقين أثناء القيادة، القيادة ليلاً، وعدم استخدام أحزمة الأمان؟

• ناقش قواعد القيادة على الطريق مع ابنك المراهق أو ابنتك المراهقة. خذ بعين الإعتبار إنشاء اتفاقية قيادة بينك والمراهق وحدد القواعد مكتوبة بحيث تكون الحدود والتوقعات واضحة.

• تعرّف على قوانين بلدك. جميع البلاد لديها أنظمة ترخيص قيادة للمتدرجين، والتي تساعد المراهقين على ضمان قدرة بناء مهارات القيادة في ظل ظروف أقل خطورة.

• خلال الإجازات، إقض وقتاً مع ولدك المراهق، للإشراف على قدرته على القيادة في مختلف أحوال الطقس، وتزويده بتجربة قيادة قيمة في ظروف متنوعة.

• أطلب من ولدك المراهق وضع حزام الأمان في كل وقت وفي كل رحلة، كن قدوة حسنة له. إستخدام حزام الأمان يمكن أن يقلل من مخاطر الوفاة أو الإصابات الخطيرة في حوادث الإصطدام إلى النصف تقريباً.

محبة الله

أَحْمَدُكَ فِي الشُّعُوبِ يَا رَبُّ، وَأَرْتَلُ لَكَ فِي الْأَمَمِ.

(المزمير ٥٧: ١٠)

في عام ١٩١٧، فريدريك ليومان، وهو رجل أعمال من كاليفورنيا يعاني من نكسات مالية، كتب كلمات ترنيمة "حب الله". قاده إلهامه سريعاً إلى كتابة أول مقطعين، لكنه تعثر في المقطع الثالث. حينها تذكّر قصيدة اكتشفت قبل سنوات، كانت قد كتبت على جدران أحد السجون، من قبل أحد السجناء، معبراً عن وعي عميق عن محبة الله، وقد صادف أن تكون القصيدة في نفس مقياس ترنيمة ليومان، فجعلها مقطعه الثالث.

هنالك أوقات كثيرة، نواجه فيها نكسات صعبة، كما حدث مع ليومان والشاعر في زنزانتة. في أوقات اليأس هذه، يحسن بنا أن نردّد كلمات المرثم داود و"لتجئ في ظل جناحي [الله]" (مزمو 57: 1). لا بأس أن "نصرخ إلى الله" في مصاعبنا، وأن نتحدث إليه عن محنتنا ومخاوفنا التي نمرّ بها "في وسط الأسود". سرعان ما يتم تذكيرنا بتدبير الله في الأوقات الماضية، وننضمّ إلى داود الذي يقول: "سأغني وأعزف الموسيقى... سأوقظ الفجر".

تقول هذه الترنيمة: "محبة الله أعظم بكثير"، مضيفاً "عظمة تتجاوز أعلى النجوم". يتعيّن علينا أن نعانق عظمة محبة الله، تحديداً في وقت الشدّة - لدرجة "الوصول إلى السماء".

—كينيث بيترسن

المصدر: odb.org



تأمل وصلاة

ما هي الصعوبات التي تواجهها اليوم؟
كيف حفظك الله في الاوقات الماضية؟

أيها الله المحبّ، إنّي أواجه أموراً صعبة، لكنني
أتذكّر حبك لي وحفظك لي طوال حياتي.
شكراً لك.

إقتباس!

"إذا كنت تريد قوس القزح،
عليك أن تتحمل المطر."

_ دوللي بارتون

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشئت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفنا الأساسي هو تسبيح الله من خلال العمل الاجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفقر الفقراء من جميع الأعمار سواء الذين يتمتعون بصحة جيدة أو الذين يعانون من مشاكل صحية، وخاصة الذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية وغيرها، عن طريق الترويج للقيم المسيحية. إذا كنتم تحبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لأن تصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا للمزيد من المعلومات: +9614522221

www.najicherfanfoundation.org

وأضافت: "كان يتمتع بشخصية جذابة للغاية، يجعل الغرفة التي يدخلها، تشرق".

بالنسبة لجيس وسام، ستكونان ممتنتين له إلى الأبد لأنه علمهما "التركيز على الأجزاء الإيجابية من اليوم، والبحث عن طرق يمكن من خلالها التعبير عن الامتنان للأشياء اليومية".

قزرت زوجة غريغ وابنتيهما، أنهنّ ستكمن الاحتفال بذكرى انتقاله كل سنة بهذه الطريقة.

"هدفنا هو أن يشعر الأشخاص الذين يستلمون المغلفات بسعادة كبيرة وأن تعلق الإبتسامة وجوههم".

"كما نأمل أن يثير ذلك نقاشات حول سيرة أبي و أن يستمر إرثه في مجتمع دونغاديه".

"أحبّ غريغ روبنسون" الأشياء البسيطة"، كقضاء الوقت مع عائلته.

المصدر: bbc.com

تم توزيع الهدايا الصغيرة في جميع أنحاء المدينة، وداخل كل منها رسالة بسيطة: "عمل محبة في ذكرى جريغ روبنسون".

وخلال مقابلة على قناة البي بي سي نيوز: "أردنا معاً - نيكي وجيس وسام - التخطيط لشيء يسمح لنا بتسخير طاقتنا في أفكار إيجابية وعملية، وله تأثيراً على الآخرين".

"كنا نعلم أنه من خلال إبتسامة الآخرين، فإننا بدورنا سنشعر بالفرح".

"أردنا رد الجميل للجماعة في دوناغادي التي وقفت بجانبنا وواستنا".

"لقد أدركنا أهمية الأشياء الصغيرة التي جعلتنا نبتسم".

بما أن غريغ كان "رجل دوناجادي، فقد أحبّ حقاً بلده ومجتمعه"، فقد تم شراء جميع الهدايا محلياً.

من بين هذه الهدايا: ألواح الشوكولاتة، العطور من متجر الهدايا الخاص بالعائلة، الأزهار، قسائم من المخبز لبعض لفائف النقائق المفضلة لدى غريغ، من متجر الأيس كريم حيث كان يشتري ربع الحلوى في ليلة السبت، ومن المقهى، لأن: "فجاناً صغيراً من القهوة مع كعكة، ستجعل وجه أبي يضيء من الإثارة".

نشر العديد من الذين استلموا الهدايا، بمن فيهم أولئك الذين لا يعرفون غريغ، صوراً لهداياهم على صفحة Facebook المحلية، مما دفع آخرين إلى مشاركة الذكريات.

"عندما ينتقل عنّا شخصٌ ما، غالباً ما يخشى الناس ذكر الشخص المحبوب لأنّ ذلك يجعلهم حزاني، لكن مرحلة الحزن التي اختبرناها، علمتنا أن القصص الرائعة والدردشة حول أبي تجلب لنا الكثير من الراحة"، أضافت العائلة.

"تعب كثيراً تلك الأوقات التي نسمع فيها كيف أثر أبي على حياتهم، من اللطف الذي كان يظهره عندما كان مرافقاً في المدرسة الثانوية، إلى الدردشة اللطيفة مع الزبائن في متجره".

"إنه رجلٌ نبيل"

أحب صفحتنا على الفيسبوك!

أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل الملهمة!



صلاة الشكر،

يا رب، نشكرك على وفرة نعمك الكثيرة.

شكرا لك، لأنه لا داعي لأن نكسب قطرة من

نهر النعمة العظيم الذي يتدفق علينا اليوم

بمجانية.

شكرا لك على كل نعمة غير متوقعة وخدمة لا

نستحقها وتمطرها على حياتنا.

ساعدنا أن نضع أنفسنا على طريق حبك

ونعمتك.

ساعدنا ألا نهمل تهذيب أنفسنا حتى نستحق

مشاهدتك وكي نشرب من ماء الحياة.

شكرا لك على حبك الغني.

أمين.

- ديفيد ماثيس

كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من كتابه "الصبر الحقيقي"

صفحة ٢٥



وعندما كان يتعافى، اعتبر نفسه أعجوبة في الخلق. وبعد خضوعه لعلاج مكثف في اليونان وألمانيا وكندا، بدأ يحقق الأهداف التي رسمها لنفسه منذ زمن طويل. وإذ أدرك ما أنجزه من خلال العلاج والمجهود الشخصي الذي بذله، أخذ هذا المراهق الشجاع يتقدم ويتعايش مع إعاقته قائلاً لنفسه: "فلتعتبر نفسك طبيعياً ولتتسى ما حدث فهو ليس إلا مجرد حادث مدته ثانيتين. ولا تحتاج إلى علاج مكثف أو مساعدة كبيرة بعد الآن. فأفضل علاج هو الذهاب إلى الكلية وممارسة حياة عادية كأى إنسان آخر. إنس الماضي. فأنت كسائر رفاقك لديك الفرصة السانحة للتقدم. تستطيع أن تمشي وتفكر وفوق كل شيء أنت مدرك وواع. صدقاً، أنا لا أعترض. فكان من الممكن أن يكون حالي أسوأ ممّا هو عليه. والحياة علاجي."

تمنحك

فرصاً للنمو والتعلم. وكتب في مذكراته هذه الكلمات: "فلتتصور نفسك بعد سنتين من الآن إنساناً طبيعياً، إلا إذا احتجت يوماً إلى امتياز من خلال إعاقتك." وخلال لحظات اليأس، كان يقصد الجبل ليتنفس الهواء المنعش. ثم يقول لنفسه: "لا تدع الناس يشعرون بالأسف لحالتك وبالشفقة تجاهك أبداً أبداً أبداً، إلا إذا أحببت ذلك الشعور. فلتكن فخوراً ولتتمسك بكرامتك وعزة نفسك إلى الأبد". في هذه اللحظات كان يشعر أن الآخرين هم أقل حظاً منه وأدرك أنه قادر على تحقيق سعادة أكبر. بدأ يقدر ما لديه ويقدر موقعه في الحياة.

لم يخل ناجي نفسه قبل ثلاث سنوات يتفوه بمثل هذا الكلام. فالحياة قد لا تكون عادلة ولكنها

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

هذه نشرة الكترونية 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. تؤد 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، أئينا 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، ميرايا 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

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.

© ٢٠٢٢ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.