

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

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



أعمال الرحمة

مقطع مطبوع بإذن

لوحة إعلانية على الإنترنت،
أطلقتها عائلة الكابتن توم مور،
يمكن الآخرين مشاركة لحظات
الطف المفضلة لديهم



كل شخص منا يمكنه أن يهب اللطف. في مواجهة الشدائد والاضطرابات
وسط هذا الوباء، قال الكابتن توم مور "قبل كل شيء... كن لطيفاً".

خلال عمليات الإغلاق الأولى لكوفيد ١٩ في إنجلترا، حاول
قائد الجيش الراحل، السير توم مور البالغ من العمر ٩٩ عامًا،
جمع الأموال لصالح NHS CHARITIES TOGETHER من
خلال المشي في حديقته ١٠٠ مرة.

في هذا العدد

تشجيع الفكر المستقل
إيجاد حلول جديدة.

تحفيز صحة القلب وعملية الأيض
نظرة على هرمون الجوع "جريلين".

الاهتمام بالبيئة
يمكننا أن نجعل العالم مكانًا أفضل.

توعية الأطفال على أهمية السلامة على الطرقات
تمكين الأطفال من ضمان سلامتهم على الطريق

إعتقادًا منها بأن الناس بحاجة إلى المزيد من الأخبار الإيجابية والمفعمة
بالأمل في حياتهم، في هذه المرحلة، فإن عائلته تسير على خطاه من خلال
إطلاق حملة تدعو أي شخص لمشاركة قصص ولحظات فردية من اللطف التي
تلقوها خلال حياتهم.

تأمل العائلة "الاحتفال بأعمال اللطف اليومية التي، في معظم الأحيان، ليست
مكلفة، ولكنها تعني الكثير للمتلقين"، من خلال حملة "هدية من اللطف".

في صفحة الدخول من الموقع الإلكتروني الخاص بهم، توجد لوحة رسائل
تتيح الفرصة للأشخاص، مشاركة ذكرياتهم العزيزة عن عمل رحمة، أو حتى

أعمال الرحمة التكملة على الصفحة ٧

مزايا لتشجيع التفكير المستقل عند الأطفال



إنّ التفكير المستقل، يساعد الطلاب على النظر إلى أبعد مما هو واضح ويدربهم على إيجاد حلول جديدة للواقع المتغير في عصرنا. إنه يعزز في تربية قادة واثقين، لديهم الشجاعة، الأفكار والمهارات لخلق عالم جديد شجاع من العدالة والتعاطف والإنصاف.

كل إنسان متميز فكريًا، متنوّع وديناميكي. إنّ دور التعليم هو اكتشاف القدرات الفكرية المتنوعة والكفاءات والميول عند كل طالب، ومساعدته على تطوير وتسخير قدراته بشكل مستقل بطريقته المميزة. يساعد التعليم، المصمم على هذا النحو، الطلاب، على أن يصبحوا واثقين من أنفسهم، ومرتاحين في طريقة تفكيرهم الخاصة.

العقول المغلقة

في نظام تعليمي مغلق، يبقى الطلاب داخل الصندوق وعلى مدى فترة من الزمن يصبحون مقاومين للأفكار الجديدة، بدلاً من إبتكار أفكارًا جديدة.

في بيئة مغلقة، يكبر الأطفال ليصبحوا أقل تعاطفًا، ويميلون إلى الشعور بالصدمة عند أول مواجهة لواقع مختلف عما نشأوا عليه.

تغيير في النهج

عندما نتكلّم عن الإستقلال، فإننا نتكلّم عن الإستقلال الفردي والجماعي.

كل فرد يمتلك مجموعة متنوّعة من المواهب. عملية التعليم هي إكتشاف هذه المواهب وسط الجماعة، مع الحفاظ على التميّز الفردي وتسخير الديناميكية المتأصلة في كلّ فرد.

في نظام يشجّع التفكير المستقلّ، الطلاب يستفيدون بشكل كبير. فيما يلي بعض الفوائد:

- التفكير المستقل، يمنح الطلاب الثقة لمتابعة أفكارهم وخواطريهم، دون الإعتماد كليًا على المعايير المعمول بها أو ما تم تجربته بالفعل أو القيام به سابقًا.

- يجعلهم أكثر تفكيرًا وملاحظة ويحميهم من أخذ الأشياء كأمر مسلّم به. إنه يمنحهم الشجاعة للتشكيك في الوضع الراهن، والبحث عن إجابات خاصة بهم على جميع الأسئلة التي قد تخطر على بالهم!

- يحميهم من المرور بالإختبارات مرور الكرام، بل يحثّهم على التوقّف والتأمّل في كل ما يختبرونه.

- يساعدهم على أن يصبحوا أكثر حيوية وعلى تقدير جمال الحياة وخبراتها بكل إخلاص.

- يساعدهم في النظر إلى المشاكل من منظار مختلف وتدريبهم على إيجاد حلول جديدة للمشاكل التي لم يتم حلّها بعد.

- التفكير المستقلّ هو مصدر للأفكار الجديدة، للإبتكارات وللمزيد من التقدم العميق والجذري في المجتمع. التمكن الحقيقي يحدث من خلال أفكار محلية جديدة ومستقلة بدلاً من استعارة الأفكار الأجنبية القديمة والتقليد الأعمى.

- يساعد أيضًا في مقاومة الإنقياد ورفض الظلم أو الشرّ، كما ويساعد على تخطي الحدود والقيود الصارمة ويجهّز الطلاب للوقوف في وجه الظلم.

- يساعد الطلاب على تجاوز المعرفة المعيارية والملقّنة. يجعلهم يبحثون عن المعرفة من خلال اكتشافاتهم واستكشافاتهم، ويدربهم ويزوّدهم بالأدوات اللازمة لإنتاج المعرفة.

التفكير المستقل هو القوّة التي ستقودنا إلى عالم جديد شجاع بنهج أكثر شمولية للحياة، حيث سنواجه حقائقنا وجهًا لوجه بدلاً من تشتيت الانتباه أو التعامل معها بشكل سطحي.

إنها قوّة ستخرجنا من العبودية المستمرة وتحثنا على التفكير كلّ على طريقته الخاصة، وتجبرنا على إيجاد أدوات لحل مشاكلنا محليًا، كما أنها قوّة سوف تجعلنا أكثر صلة بالعالم في ضوء واقعنا المتجذّر.

الصيام يرفع مستوى "هرمون الجوع" ويساهم في تحسين صحة القلب وعملية الأيض

ترتفع مستويات هرمون الجريلين "هرمون الجوع" بعد فقدان الوزن ويمكن أن تساعد في تقليل دهون البطن وتحسين حساسية الجسم للأنسولين، وفقاً لدراسة نُشرت في مجلة *Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.



الجريلين هو هرمون مشتق من المعدة ينشط الشهية. ترتفع مستويات الجريلين أثناء النوم وتتناول وجبة.

وجدت الدراسة السريرية، التي استمرت ١٨ شهراً، أنه خلال اتباع نظام غذائي، يرتفع مستوى هرمون الجريلين بسبب الصيام مما يؤدي إلى خسارة الدهون في البطن وتحسين الحساسية على الأنسولين. يشير هذا إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من هرمون الجريلين الصائم بعد فقدان الوزن، ينخفض خطر إصابتهم بمرض السكري أو الأمراض الأيضية.

كبيرة مؤلفي الدراسة، أيريس شاي، قالت: "تشير النتائج إلى أن مستويات هرمون الجريلين الصيامي قد تكون بمثابة مؤشر قيم لصحة القلب والأوعية الدموية بعد فقدان الوزن".

تقليل عدد السعرات الحرارية وفقدان الوزن.

قالت شاي: "إن ارتفاع مستويات هرمون الجريلين أثناء الصيام من خلال النظام الغذائي الأخضر للبحر الأبيض المتوسط قد يساعد في تفسير سبب تحسين الميكروبيوم وتقليل الدهون في الكبد وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية أكثر من الأنظمة الغذائية الأخرى التي درسناها".

قال جال تسابان، باحث وأخصائي أمراض القلب: "تشير نتائج دراستنا إلى أن صيام الجريلين هو عامل هرموني أساسي في استعادة الحساسية المرتبطة بالأنسولين وانخفاض الدهون المؤذية المرتبطة، أو تقليل دهون البطن". "هذا التفاوت في إستجابة وارتفاع مستويات هرمون الجريلين أثناء الصيام في النظام الغذائي الأخضر المتوسطي، يشير إلى التقليل من مخاطر القلب وتحسين الأوعية الدموية".

اقترحت شاي وزملاؤها مؤخرًا نظام Green-MED الغذائي كنسخة محسنة من نظام MED الصحي في تجربة DIRECT PLUS. خلال هذه الدراسة السريرية، فحصت مستويات الجريلين الصيامي عند ٢٩٤ مشاركًا على مدار ١٨ شهراً. أثناءها، تم اختيار المشاركين الذين يعانون من السمنة في البطن أو نسبة عالية من الدهون في الدم - وهي حالة إرتفاع غير طبيعي في نسبة الكوليسترول أو الدهون في الدم - إلى واحدة من ثلاثة أنظمة غذائية: إتباع إرشادات غذائية صحية، أو حمية البحر الأبيض المتوسط أو نسخة خضراء من حمية البحر الأبيض المتوسط التي كانت عبارة عن بروتين نباتي وخالي من اللحوم الحمراء. تم تزويد جميع المشاركين، الذين تم اختيارهم من أماكن عمل منعزلة، بوجبات غداء خاضعة للمراقبة، وتم توجيههم لممارسة الرياضة وتسجيلهم في نوادي رياضية.

الأفراد الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط الخضراء، والتي تضمنت الاستهلاك اليومي للشاي الأخضر والخضروات الورقية الخضراء المسماة Mankai، كانت مستويات الجريلين الصيامي أعلى بمرتين من أولئك الذين اتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط التقليدية، على الرغم من



١٥ نصيحة للعناية بالبيئة

الإهتمام بالبيئة أمر في متناول الجميع.

هناك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين نوعية حياتنا، للعيش في وئام مع بقية الأنواع، لضمان موارد الكوكب لنا وللأجيال القادمة. معاً، يمكننا أن نجعل العالم مكاناً أفضل.

ما الذي يمكنني فعله للعناية بالبيئة؟

١- قبل شراء أي شيء، فكّر فيما إذا كنت تحتاجه حقاً أم أنه نزوة ستساها قريباً ولن تستخدمها مرة أخرى. بهذه الطريقة، سوف توفر المال وتساعد في تقليل الإنتاج الزائد.

٢- قبل التخلّص من شيء ما، إسأل نفسك إذا يمكن إعادة استخدامه أو إعادة تدويره أو إصلاحه. إذا لم يكن مفيداً لنا، فقد يكون مفيداً لشخص آخر.

٣- إفصل الأجهزة الكهربائية التي لا تستخدمها، فتركها موصلةً بالطاقة، تكلف نفقات غير ضرورية ويمكن هدر ما يصل إلى ٣٣٪ من الطاقة.

٤- استخدم مصابيح LED. تدوم لفترة أطول بكثير من اللبة التقليدية، وتستهلك طاقة أقل بكثير، ولا تنس إعادة تدويرها بشكل صحيح عندما تتعطل.

٥- لا تستخدم الغبار الجوي مع مركبات الكربون الكلوري-فلورية التي تدمر طبقة الأوزون وتساهم في ظاهرة الاحتباس الحراري.

٦- استبدل منتجات التنظيف الكيميائية بالمنتجات الطبيعية، فالكيماويات ضارة جداً بالبيئة. يمكن تنظيف معظم المنازل بالصابون والبيكربونات والخل والليمون. بشرتك سوف تشكر أيضاً. لذا تجنب مواد التبييض ومنظفات الأفران ومنظفات الأرضيات ومنظفات النوافذ. هناك دائماً بديل طبيعي وبيئي لكل

من هذه المنتجات.

٧- لا تلمس المنتجات السامة، الطلاء أو الزيت المستخدم في البالوعة أو في المراحيض. اسأل الجمعيات عن كيفية إعادة تدويرها.

٨- تجنب الوجبات السريعة أو الأطعمة المطبوخة والتي تحتوي على العديد من الإضافات والمواد الحافظة والملونات. غالباً ما تكون معبأة بشكل مفرط وينتهي بها المطاف على الأرض، في الغابة أو في البحر، حيث تزيد في أذية الحيوانات.

٩- قم بتخزين الطعام في علب خاصة أو مرطبات للطعام قابلة لإعادة الاستخدام بدلاً من استخدام ورق التغليف أو رقائق الألومنيوم.

١٠- حاول استخدام سيارتك بأقل قدر ممكن. استخدم دراجة أو حافلة أو مترو أنفاق أو أي بديل آخر أكثر صداقة للبيئة. إذا لم تتمكن من استخدام وسائل النقل العام، فحاول مشاركة الرحلة مع الآخرين.

١١- استخدم العبوات الزجاجية بدلاً من الزجاجات البلاستيكية، وخاصة زجاجات المياه. بدلاً من شراء المشروبات في علب، على سبيل المثال، قم بشراء الزجاجات التي يمكن إعادة تدويرها.

١٢- عند تنظيف أسنانك بالفرشاة أو الحلاقة، أغلق الصنبور. سيوفر هذا الكثير من الماء. يجب علينا أيضاً تقليل وقت الإستحمام.

١٣- قم بتركيب نظام شطف مزدوج في المراحيض لتوفير المياه. ففي كل مرة تدفق فيها المياه، فأنت تستخدم ١٠ لترات من الماء.

١٤- قبل وضع الثياب في الغسالة، تأكد من أن الحمولة كاملة، كي توفر الماء، المنظفات، منعم الملابس وكذلك الكهرباء.

١٥- أعط الأولوية للجودة وللمنتجات المعتمدة. هذه المنتجات تحترم معايير الإنتاج والبيئة مذكورة الإنشاء. بالإضافة إلى ذلك، إذا كانت ذات جودة، فستستمر لفترة أطول وسيتمكن عليك شرائها بشكل أقل.

أهمية توعية الأطفال فيما يخص السلامة على الطريق

في هذه الأيام، غالبية الأشخاص الذين يتعرضون لحادث، لإصابات أوحى إصابات حتى الموت، هم من الشباب. ويكون الخطر أكبر بالنسبة للأطفال عند بلوغهم سنّ المراهقة، مع اكتشافهم للاستقلال، فإنهم كسائقون أو دراجون شباب يحملون مخاطر كبيرة، ليس فقط لأنفسهم ولكن أيضاً للأشخاص الآخرين الذين يستخدمون الطرقات، وخاصة المشاة وراكبي الدراجات.

تعليم الأطفال الصغار دروساً حول السلامة على الطرق واجب علينا، فالتوعية ذات أهمية كبيرة. الأطفال الصغار هم الأكثر ضعفاً من مستخدمي الطريق وهم من أكثر الضحايا المؤسفة في حوادث الطرقات، بسبب قلة وعيهم.

لذلك، فإن تثقيف الأطفال حول تدابير السلامة التي يجب اتخاذها أثناء استخدامهم الطريق، أمر بالغ الأهمية، فإن التوعية المرورية تعني ضمان سلامة جيل المستقبل.

ذكر مقال نُشر في The Hindu، "إن الطفل الذي يتعلم قواعد المرور والانضباط على الطريق، عندما يكبر، سوف يصبح مواطناً يحترم القانون. إن عادة الإمتثال لقواعد المرور تعلم الشخص الشعور بالمسؤولية والتعاطف مع الآخرين واحترام حقوق الشخص الآخر".

نحن نؤمن بأن التوعية تبدأ في المنزل، فالآباء، وقبل أي شخص آخر، هم أول معلم يوجه أطفاله من خلال قواعد وأنظمة المرور على الطرقات المختلفة. لذلك، من أجل تربية أطفال يدركون بحكمة، عادات السلامة الأساسية، نحتاج إلى تعليمهم وتدريبهم بطريقة تجعلهم يفهمون أهمية السلامة على الطريق وكذلك كيفية التنقل بأمان.

من خلال تعليم أطفالنا الوعي عن سلامة على الطريق، نساعدهم على ضمان سلامتهم دون دعمنا في المستقبل.



منذ سنواتهم الأولى، يحتاج الأطفال إلى المساعدة من الكبار، حتى في أصغر المهام- خصوصاً تلك ذات المخاطر الكبيرة، كممثل استخدام الطريق. فالأطفال غير مدركين لوجود حركة المرور وغير قادرين على الحكم على سرعة ومسافة المركبات.

خلال فترة نموهم وتطورهم، يصبح الأطفال أكثر إدراكاً لكيفية أن يكونوا آمنين وحذرين لسلامتهم أثناء استخدامهم للطريق. من إنه لمن واجبنا كأباء ومعلمين ومقدمي رعاية، أن نشرف بأنفسنا على عملية تثقيف أطفالنا حول قواعد المرور الحقيقية، ومساعدتهم على التعرف على الطرقات، الإشارات، حركة المرور، المخاطر التي تتطوي عليها وكيف يمكنهم استخدام الطريق بأمان.

لكل طفل الحق في المعرفة حول السلامة على الطريق، إذ ينطوي استخدام الطرقات المشتركة على الكثير من المخاطر وإمكانية حدوث إصابات. فهذا يؤثر على الجميع، وبالتالي، هو موضوع حيوي للمناقشة.

الرب يصغي

إِنَّ الصَّلَاةَ الَّتِي يَرْفَعُهَا الْإِنْسَانُ الْبَارُّ قُوَّةٌ جَدًّا وَفَعَالَةٌ.

(يعقوب ١٦:٥)



قام تشاك، الممثل والفنان القتالي، بتكريم والدته في عيد ميلادها المئة من خلال مشاركته فضلها في تحوُّله الروحي. وكتب: "لقد كانت أُمي مثالاً للمثابرة والإيمان". قامت بتربية ثلاثة أبناء بمفردها خلال فترة الكساد الكبير، والتي عانت من جزاء وفاة زوجها وابن لها وأحفادها، كما خضعت للعديد من العمليات الجراحية. "[هي] صلَّت من أجلي طوال حياتي، في السراء والضراء." وتابع: "عندما كنت على وشك أن أفقد روحي لأجل هوليوود، كانت في المنزل تصلي من أجل نجاحي وخلاصي". واختتم قائلاً: "أشكر [أُمي] على مساعدتي في أن يجعلني الله كل ما أستطيعه وما ينبغي أن أكون عليه".

صلوات والدة تشاك، ساعدته في العثور على الخلاص - وعلى زوجة تقيّة. صلَّت بحرارة من أجل ابنها، وسمع الله صلواتها. نحن لا نتلقى دائماً إجابة لصلواتنا بالطريقة التي نرغب بها، لذلك لا يمكننا استخدام الصلاة كعصا سحرية. ومع ذلك، يؤكد لنا يعقوب أن "صلاة الصديق قوية وفعالة" (١٦:٥). على مثال هذه الأم، علينا أن نستمر في الصلاة من أجل المرضى والذين يتخبطون في هذه الحياة (الآيات ١٣-١٥). عندما نتواصل مع الله من خلال الصلاة، نجد التشجيع والسلام واليقين بأن الروح القدس هو من يعمل.

هل يحتاج أحد في حياتك إلى الخلاص أو الشفاء أو المساعدة؟ ارفع صلواتك إلى الله بإيمان. إنه يصغي.

—أليسون كييدا

المصدر: odb.org

تأمل وصلاة

متى رأيت الله يستجيب صلواتك الحارة؟
لمن تستمرّ بالصلاة له؟

أبتي، ساعدني على أن أستمّر في الصلاة
باستمرار وألا أستسلم. أشكرك على حبك
الذي يساعدني على المثابرة.

إقتباس!

"إذا كنت تريد أن تعيش حياة
سعيدة، اربطها بهدف، وليس
بالناس أو الأشياء."

— البرت اينشتاين

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 تعجبون 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

الرسائل] ألهمتني، ولذا ساعدت اثنين من جيراننا هذا الصباح من خلال إقراضهم مزيل الجليد، لأنهم كانوا قد تأخروا للإطلاق بسبب الجليد على زجاج سيارتهم الأمامي. لقد انجرفت بعيداً، علماً أنه لم يتبق شيئاً لسيارة زوجي، ولكنه خرج للتو واشترى زجاجة مزيل الجليد جديدة. لحسن حظي أنه يحب الجيران، لذلك أنا متأكدة من أنه سيسامحني!

المصدر: GOODNEWSNETWORK.ORG

شكر شخص فعل شيئاً لطيفاً لهم.

بإمكان الزائر مشاركة قصة من اللطف، أو قراءة ما ينشره الآخرون، أو حتى إضافة المزيد على اللوحة الموجودة.

قالت ابنة السير توم، هانا إنجرام مور، "عاش وشالخصارة والأمل والإيجابية واللطف".

"لقد آمن حقاً في الخير الأساسي للبشرية. مع أخذ ذلك في الاعتبار، فإن هدية اللطف هي مكان لربط قصص لطيفة خاصة بك، ومشاركة الفرح والأمل مع الآخرين من خلال تذكر أي هدية من اللطف أو مساعدة، تجاهك أو تجاه شخص تعرفه، وما كان الشعور".

استحوذ تجمع مور المتواضع داخل الحديقة في عام ٢٠٢٠ على خيال الأمة، حيث جمع في النهاية أكثر من ٩,٣٨ مليون جنيه إسترليني لصالح خدمة الصحة الوطنية في بريطانيا، فيما أكسبه هذا العمل لقب فارس.

كل شخص منا يمكنه أن يهب اللطف. في مواجهة الشدائد والاضطرابات وسط هذا الوباء، قال الكابتن توم مور "قبل كل شيء... كن لطيفاً".

في إحدى الإعلانات، شارك أحدهم قصة عن اثنين من المؤثرين على قناة يوتيوب، يعملان في مكان عام، لكنهما أخذتا استراحة لمساعدة امرأة في حمل عربة طفلها على السلالم، بينما الآخرون تجاهلوا.

قصة أخرى شاركها أبوين شابين تلقيا مظلة من شخص غريب عابر، أثناء عاصفة، بينما كانا يحتميان حتى يهدأ هطول المطر. وهناك أيضاً قصة أحببناها بشكل خاص، بسبب طريقة السرد.

"قراءة كل القصص الجميلة [على لوحة

صلاة من أجل السكينة،

يا الله، امنحني السكينة لقبول الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة في التمييز. عيش اليوم بملئه، والإستمتاع بكل لحظة؛ قبول المشقة كطريق إلى السلام؛ وعلى مثال يسوع، آخذاً هذا العالم الخاطئ كما هو وليس كما أريده؛ واثق من أنك ستصحح كل الأشياء إذا ما استسلمت لإرادتك؛ حتى أكون سعيداً بشكل معقول في هذه الحياة وسعيد للغاية معك إلى الأبد في الحياة الثانية. آمين.

- رينهولد نيبور

أحب صفحتنا على الفيسبوك!

أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل المهمة!



كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من كتابه "الصبر الحقيقي"

صفحة ٢٥-٢٦



فرانك بالإنخراط في صفوف المجتمع. نصح ناجي بعيش الحقيقة بدل الإختفاء في مكان ما بانتظار أعجوبة ما. وحينها بدأ ناجي يواجه وضعه الحالي بواقعية بدلاً من الوهم. ونظر في المرأة ليجد رجلاً تنقصه أساليب قليلة ليصبح ابن عشرين سنة. وبدل المشي بصعوبة بدأ يتحرك بخفة أكبر وتوازن أكبر. وتحسن بصره وذاكرته وتركيزه بشكل كبير. وكان يبلي بلاء حسناً في متابعة دراسته. وكانت صفوفه وعلاجه يحفزانه. وشكل التواصل مع الأصدقاء عبر الهاتف أو من خلال شبكة الإنترنت مصدراً للراحة والقوة.

كل تلك الأفكار كانت جديدة بالنسبة لناجي، فهو اعتاد العيش بنوع من اللامبالاة. عبّر عن هذه الأفكار شفها وكتابيا. وبما أنه أحرز تقدماً على الصعيدين الجسدي والروحي، تصوّر أنه سوف يصبح كاملاً. يوماً بعد يوم، حركة بعد حركة، لمس التقدم. لقد أدرك أن التعافي يعتمد على الوقت والصبر والعمل الجاد. وصلى من أجل معجزة أخرى، وأصرّ على أنه يستطيع أن يفعل أي شيء. عدم التعافي، كان خوفه الأكبر، لذلك كان يلعب بعقله الباطن ليقنع نفسه أنه في يوم من الأيام سيكون كاملاً في عيون الآخرين. لقد اكتشف أن خداع نفسه بهذه الطريقة نجح بالفعل. وإذا آمن من أعماق قلبه، أدرك الخط الفاصل بين الواقع والخيال والصلة بين القدرة على التركيز وفائدتها في تحقيق الإنجازات. وأدرك ذلك خلال جلسة علاج فيزيائي في مونتريال عندما نصحه معالجه

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

هذه نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتتركز 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 إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رخال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديانا غسطين نصراني، دينا ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا 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، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

يتوفر هذه العدد باللغات العربية والإنجليزية واليونانية والهولندية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والألمانية. إن إدارة المؤسسة والموظفين ممتنون جداً لهذه الجهود من رؤساء المحررين الذين يتطوعون لترجمة وتحرير الرسالة الإخبارية إلى عدة لغات وهي إزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، كريستينا باتلر للغة البرتغالية، ميراي أي نادر للغة الفرنسية، البروفيسور ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، هايكي ماير للغة الألمانية، رولي لايكمان للغة الهولندية، ليتا رزق الله وريتا أبو جودة للغة العربية. لاشتراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على info@najicherfanfoundation.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 وكيلى نيمتز.

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