

People Are Born To Shine!

Orang Dilahirkan Untuk Bersinar!

Buletin yang berakar pada iman Kristen, dibuat untuk menginspirasi dan mendukung semua orang, tanpa memandang kebangsaan, ras, dan agama.



TINDAKAN KEBAIKAN

KUTIPAN DICETAK ULANG DENGAN IZIN

Keluarga Kapten Tom Moore Meluncurkan Papan Buletin Online Tempat Orang Asing Berbagi Momen Kebajikan Favorit

Siapa pun bisa memberikan anugerah kebajikan. Dalam menghadapi kesulitan dan kekacauan di tengah pandemi ini, Kapten Tom Moore mengatakan “yang terpenting...bersikap baiklah”.

Selama lockdown COVID-19 pertama di Inggris, mendiang kapten angkatan darat, Sir Tom Moore yang berusia 99 tahun, berupaya mengumpulkan uang untuk NHS Charities Together dengan berjalan melintasi tamannya sebanyak 100 kali.

Kini, karena percaya bahwa masyarakat membutuhkan lebih banyak berita positif dan penuh harapan dalam hidup mereka, keluarganya mengikuti jejaknya dengan meluncurkan kampanye yang mengundang siapa pun untuk berbagi cerita tentang momen kebajikan yang mereka terima sepanjang hidup.

Dengan mengadakan kampanye “Hadiah Kebajikan”, keluarga tersebut berharap “untuk merayakan tindakan kebajikan sehari-hari yang sering kali tidak merugikan si pemberi, namun sangat berarti bagi penerimanya.”

Di halaman depan situsny terdapat papan pesan yang memberikan kesempatan bagi orang-orang untuk berbagi kenangan indah tentang perbuatan baik atau mengucapkan terima kasih kepada seseorang yang telah



Dalam Edisi Ini

Mendorong Berpikir Mandiri
Menemukan solusi baru

Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Metabolisme
Sekilas tentang hormon kelaparan ghrelin

Jaga Lingkungan
Kita bisa membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik

Kesadaran Keselamatan Jalan untuk Anak-anak
Memungkinkan anak-anak untuk memastikan keselamatan mereka sendiri

www.najicherfanfoundation.org

KEBAIKAN melanjutkan di halaman 7

8 Keuntungan Mendorong Berpikir Mandiri pada Anak

Berpikir mandiri membantu siswa melihat melampaui apa yang sudah jelas dan melatih mereka untuk menemukan solusi baru terhadap perubahan realitas zaman kita. Hal ini menumbuhkan pemimpin percaya diri yang memiliki keberanian, ide dan keterampilan untuk menciptakan dunia baru yang penuh keadilan, empati dan kesetaraan.

Setiap manusia secara intelektual berbeda, beragam dan dinamis dan peran pendidikan adalah untuk menemukan beragam kapasitas intelektual, bakat dan kecenderungan setiap siswa, membantu mereka mengembangkan dan memanfaatkan kemampuan mereka secara mandiri dengan cara mereka sendiri yang berbeda.

Pendidikan yang dirancang sedemikian rupa membantu siswa menjadi percaya diri dan nyaman dengan cara berpikir mereka sendiri.

PIKIRAN TERTUTUP

Dalam sistem tertutup, siswa tetap berada di dalam kotak dan dalam jangka waktu tertentu menjadi resisten terhadap gagasan dan pemikiran baru, alih-alih menghasilkan gagasan baru.

Dalam lingkungan tertutup, anak-anak tumbuh menjadi kurang berempati dan cenderung terkejut ketika pertama kali dihadapkan pada kenyataan yang berbeda dari apa yang mereka lihat dalam jangka waktu yang lama.

PERUBAHAN PENDEKATAN

Ketika kita mengatakan kemerdekaan, yang dimaksud adalah kemerdekaan individu dan kolektif.

Setiap individu memiliki serangkaian karunia yang berbeda-beda. Proses pendidikan adalah menggali karunia-karunia ini dalam suasana kolektif, sambil mempertahankan perbedaan individu dan memanfaatkan dinamisme yang melekat.

Dalam sistem yang mengedepankan pemikiran mandiri, siswa mendapatkan manfaat yang sangat besar. Berikut beberapa manfaatnya:

- Berpikir mandiri akan memberikan kepercayaan diri siswa untuk mewujudkan ide dan pemikirannya tanpa bergantung sepenuhnya pada norma-norma yang telah ditetapkan atau apa yang telah dicoba atau dilakukan sebelumnya.



- Hal ini membuat mereka lebih bijaksana dan jeli serta melindungi mereka dari anggapan remeh. Hal ini memberi mereka keberanian untuk mempertanyakan status quo, mencari jawaban mereka sendiri atas semua pertanyaan yang muncul di benak mereka!

- Hal ini melindungi mereka dari melakukan tindakan tanpa berpikir panjang, melainkan membuat mereka berhenti sejenak dan merenungkan segala sesuatu yang mereka alami.

- Berpikir mandiri membantu mereka menjadi lebih hidup dan membantu mereka menghargai keindahan dan karunia hidup dengan lebih sepenuh hati.

- Hal ini membantu mereka melihat masalah dengan visi yang berbeda dan melatih mereka untuk menemukan solusi terhadap masalah yang belum terselesaikan atau memerlukan resolusi baru.

- Pemikiran mandiri adalah sumber ide-ide baru, inovasi dan kemajuan yang lebih mengakar dalam masyarakat. Pemberdayaan yang sesungguhnya terjadi melalui ide-ide segar dan mandiri yang tumbuh di dalam negeri, bukan meminjam ide-ide

KESEHATAN FISIK

Tingkat 'Hormon Kelaparan' Puasa yang Lebih Tinggi dari Pola Makan Sehat Dapat Meningkatkan Kesehatan Jantung dan Metabolisme

Kadar ghrelin “hormon kelaparan” saat puasa meningkat kembali setelah penurunan berat badan dan dapat membantu mengurangi lemak perut dan meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap insulin, menurut sebuah penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism dari Endocrine Society.



Ghrelin adalah hormon turunan perut yang merangsang nafsu makan. Kadar ghrelin meningkat saat puasa semalaman saat seseorang sedang tidur. Kadarnya turun setelah seseorang makan.

Studi klinis selama 18 bulan menemukan bahwa diet menginduksi peningkatan kadar ghrelin puasa dan peningkatan ghrelin puasa dikaitkan dengan hilangnya lemak visceral perut dan peningkatan sensitivitas insulin. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki kadar ghrelin puasa lebih tinggi setelah penurunan berat badan menghadapi penurunan risiko terkena diabetes atau penyakit metabolik lainnya.

Individu yang mengikuti pola makan hijau-Mediterrania yang mencakup sayuran berdaun yang disebut Mankai dan teh hijau serta tidak mengonsumsi daging merah memiliki peningkatan kadar ghrelin puasa dua kali lipat lebih besar dibandingkan dengan peserta yang mengikuti pola makan Mediterania yang lebih tradisional atau pola makan sehat dan seimbang, yang menunjukkan pendekatan ini mungkin memiliki manfaat kardiometabolik tambahan.

“Temuan ini menunjukkan kadar ghrelin saat puasa dapat berfungsi sebagai indikator penting kesehatan kardiometabolik setelah penurunan berat badan,” kata

penulis senior studi tersebut, Iris Shai.

Shai dan rekan-rekannya baru-baru ini menyarankan diet MED hijau sebagai versi perbaikan dari diet MED sehat dalam uji coba DIRECT PLUS. Studi klinis ini memeriksa kadar ghrelin puasa pada 294 peserta selama 18 bulan. Selama uji klinis, peserta dengan obesitas perut atau dislipidemia – suatu kondisi dengan peningkatan kolesterol atau lemak dalam darah yang tidak normal – diacak untuk menjalani salah satu dari tiga pola makan: mengikuti pedoman pola makan sehat, pola makan Mediterania, atau pola makan Mediterania versi hijau yang adalah protein nabati dan bebas daging merah. Semua peserta, yang dipilih dari tempat kerja yang terisolasi, diberikan makan siang yang diawasi, diinstruksikan untuk berolahraga dan diberikan keanggotaan gym.

Orang-orang yang mengikuti diet hijau Mediterania, yang mencakup konsumsi harian teh hijau dan sayuran berdaun hijau yang disebut Mankai, memiliki kadar ghrelin puasa dua kali lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengikuti diet tradisional Mediterania, meskipun ada pembatasan kalori dan penurunan berat badan yang serupa.

“Peningkatan kadar ghrelin puasa mungkin membantu menjelaskan mengapa pola makan hijau Mediterania mengoptimalkan mikrobioma, mengurangi lemak hati, dan meningkatkan kesehatan kardiometabolik dibandingkan pola makan lain dalam penelitian kami,” kata Shai.

“Hasil penelitian kami menunjukkan bahwa ghrelin puasa merupakan faktor hormonal penting dalam pemulihan sensitivitas terhadap insulin dan regresi adipositas visceral, atau pengurangan lemak perut yang berhubungan dengan pola makan,” kata Gal Tsaban, seorang peneliti dan ahli jantung. “Respon spesifik pola makan yang berbeda terhadap peningkatan kadar ghrelin puasa mungkin menunjukkan mekanisme lain di mana pola makan yang berbeda, seperti pola makan hijau-Mediterrania, mengurangi risiko kardiometabolik.”

Sumber: [sciencedaily.com](https://www.sciencedaily.com)

15 Tips Menjaga Lingkungan

Menjaga lingkungan adalah sesuatu yang ada di tangan setiap orang.

Ada banyak hal yang dapat kita lakukan untuk meningkatkan kualitas hidup kita, untuk hidup harmonis dengan spesies lainnya, untuk menjamin sumber daya planet ini bagi kita dan generasi mendatang. Bersama-sama, kita bisa membuat dunia menjadi tempat yang lebih baik.

Apa yang bisa saya lakukan untuk melestarikan lingkungan?

1. Sebelum membeli sesuatu, pikirkan apakah Anda benar-benar membutuhkannya atau hanya iseng saja yang akan segera terlupakan dan tidak akan pernah digunakan lagi. Anda akan menghemat uang dan membantu mengurangi kelebihan produksi jika kita hanya membeli apa yang kita butuhkan.

2. Sebelum membuang sesuatu, tanyakan apakah barang tersebut dapat digunakan kembali, didaur ulang, atau diperbaiki. Kalau tidak bermanfaat bagi kita, mungkin bermanfaat bagi orang lain.

3. Cabut peralatan listrik yang tidak digunakan. Membiarkan benda-benda yang tidak terpakai tetap terhubung dengan sumber listrik merupakan pengeluaran yang tidak perlu dan dapat membuang hingga 33% energi.

4. Gunakan bohlam LED. Lampu ini bertahan lebih lama dibandingkan lampu konvensional dan menggunakan lebih sedikit energi. Jangan lupa untuk mendaur ulangnya dengan benar ketika sudah tidak berfungsi lagi.

5. Jangan gunakan aerosol dengan CFC yang merusak lapisan ozon dan berkontribusi terhadap efek rumah kaca.

6. Gantikan produk pembersih kimia dengan produk alami. Bahan kimia sangat berbahaya bagi lingkungan. Kebanyakan rumah dapat dibersihkan dengan sabun, bikarbonat, cuka,

dan lemon. Kulit Anda juga akan berterima kasih. Jadi hindari pemutih, pembersih oven, pembersih lantai, pembersih jendela. Ada alternatif yang lebih alami dan ekologis untuk masing-masing produk ini.

7. Jangan pernah membuang produk beracun, cat atau oli bekas ke saluran pembuangan atau ke toilet. Tanyakan kepada dewan kota atau perusahaan air setempat bagaimana Anda harus mendaur ulangnya.

8. Hindari junk food atau makanan matang yang banyak mengandung bahan tambahan, pengawet dan pewarna. Bahan-bahan tersebut biasanya dikemas secara berlebihan dan cenderung berakhir di tanah, di hutan, atau di laut, terakumulasi dan membahayakan hewan.

9. Simpan makanan dalam kotak makan siang atau toples yang dapat digunakan kembali daripada menggunakan cling wrap atau aluminium foil.

10. Usahakan untuk menggunakan mobil Anda sesedikit mungkin. Gunakan sepeda, bus, kereta bawah tanah atau alternatif lain yang lebih ramah lingkungan. Jika Anda tidak bisa menggunakan transportasi umum, cobalah berbagi tumpangan dengan orang lain.

11. Gunakan wadah kaca sebagai pengganti botol plastik, terutama botol air. Daripada membeli minuman dalam kaleng, misalnya, belilah botol yang bisa didaur ulang.

12. Saat menyikat gigi atau bercukur, matikan keran. Ini akan menghemat banyak air. Kita juga harus mengurangi waktu mandi.

13. Pasang sistem pembilasan ganda di toilet untuk menghemat air. Setiap kali kita menyiram, kita menggunakan 10 liter air, lebih banyak dari yang dibutuhkan.

14. Sebelum memasukkan barang ke dalam mesin cuci, pastikan muatannya penuh. Ini akan menghemat air, deterjen dan pelembut kain, serta listrik.

15. Mengutamakan produk yang berkualitas dan bersertifikat. Produk-produk ini akan menghormati standar produksi, lingkungan, dan polusi yang lebih sedikit selama proses pembuatannya. Selain itu, jika berkualitas maka akan bertahan lebih lama dan Anda harus lebih jarang membelinya.



Sumber: wellwo.es

Pentingnya Kesadaran Keselamatan Jalan Bagi Anak



Pada tahun-tahun awal kehidupannya, anak-anak membutuhkan bantuan orang dewasa bahkan untuk melakukan tugas terkecil sekalipun—terutama untuk tugas-tugas yang memiliki risiko besar; seperti menggunakan jalan raya. Anak-anak tidak sadar akan keberadaan lalu lintas dan tidak mampu menilai kecepatan dan jarak kendaraan.

Ketika anak-anak bertumbuh dan berkembang, mereka menjadi semakin sadar tentang bagaimana mereka dapat menjaga keselamatan dan menjaga keselamatan mereka sendiri saat menggunakan jalan raya. Merupakan tugas kita sebagai orang tua, guru, dan pengasuh untuk mendidik anak-anak kita tentang lingkungan lalu lintas yang sebenarnya disertai dengan pengawasan orang dewasa untuk membantu mereka belajar tentang jalan, sinyal, lalu lintas, risiko yang ada, dan bagaimana mereka dapat menggunakan jalan dengan aman.

Setiap anak harus tumbuh dengan pengetahuan tentang keselamatan jalan raya. Penggunaan jalan bersama mempunyai banyak bahaya dan potensi cedera. Hal ini berdampak pada semua orang dan oleh karena itu, merupakan topik diskusi yang penting. Mayoritas orang yang mengalami kecelakaan, cedera, dan bahkan kematian adalah anak muda saat ini. Risiko ini lebih tinggi terjadi pada anak-anak saat mereka mencapai usia remaja. Dengan kemandirian yang baru didapat, pengemudi atau

pengendara muda membawa risiko besar, tidak hanya bagi diri mereka sendiri tetapi juga bagi orang lain yang menggunakan jalan tersebut, terutama pejalan kaki dan pengendara sepeda.

Anak-anak kecil harus diberi pelajaran tentang keselamatan jalan. Kesadaran lebih penting dari yang kita kira. Anak-anak kecil adalah pengguna jalan yang paling rentan dan merupakan korban kecelakaan lalu lintas yang paling disesalkan karena kurangnya kesadaran mereka.

Oleh karena itu, mendidik anak-anak tentang langkah-langkah keselamatan yang harus diambil saat menggunakan jalan raya sangatlah penting. Mengajari anak-anak kita keselamatan jalan berarti memastikan keselamatan generasi masa depan.

Sebuah artikel yang diterbitkan di The Hindu menyatakan, “Seorang anak yang belajar tentang peraturan lalu lintas dan disiplin jalan akan tumbuh menjadi warga negara yang taat hukum. Kebiasaan menaati peraturan lalu lintas mengajarkan seseorang rasa tanggung jawab, empati terhadap orang lain dan menghargai hak orang lain”.

Kami percaya bahwa kesadaran dimulai dari rumah, dan orang tua adalah guru pertama yang membimbing anak-anak mereka melalui berbagai peraturan lalu lintas sebelum orang lain. Jadi, untuk membesarkan anak-anak yang sadar akan kebiasaan keselamatan dasar, Anda perlu mengajar dan melatih mereka dengan cara yang akan membuat anak-anak Anda memahami pentingnya keselamatan di jalan raya serta cara bernavigasi di jalan raya dengan aman.

Dengan mengajarkan kesadaran keselamatan jalan kepada anak-anak, kita membantu mereka memastikan keselamatan mereka sendiri tanpa dukungan orang dewasa.

Sumber: sherwoodhigh.com

Tuhan Sedang Mendengarkan

Doa orang yang bertakwa, besar kuasanya dan mujarabnya. —Yakobus 5:16

Chuck, seorang aktor dan seniman bela diri, menghormati ibunya di hari ulang tahunnya yang keseratus dengan berbagi betapa berperannya ibunya dalam transformasi spiritualnya. “Ibu telah menjadi teladan ketekunan dan iman,” tulisnya. Dia membesarkan tiga anak laki-laki sendirian selama Depresi Hebat; menderita kematian dua pasangan, seorang putra, seorang anak tiri, dan cucu; dan menjalani banyak operasi. “[Dia] telah berdoa untuk saya sepanjang hidup saya, dalam suka dan duka.” Dia melanjutkan, “Ketika hampir kehilangan jiwaku karena Hollywood, dia kembali ke rumah berdoa untuk kesuksesan dan keselamatanku.” Dia menyimpulkan, “Saya berterima kasih kepada [ibu saya] karena membantu Tuhan menjadikan saya semampu dan seharusnya.”

Doa ibu Chuck membantunya menemukan keselamatan— dan istri yang saleh. Dia berdoa dengan sungguh-sungguh untuk putranya, dan Tuhan mendengar doanya. Doa kita tidak selalu terkabul sesuai keinginan kita, jadi kita tidak bisa menggunakan doa sebagai tongkat ajaib. Namun, Yakobus meyakinkan kita bahwa “doa orang benar, bila didoakan, besar kuasanya” (5:16). Seperti ibu ini, kita harus terus berdoa bagi orang sakit dan orang yang berada dalam kesulitan (ay.13-15). Ketika, seperti dia, kita berkomunikasi dengan Tuhan melalui doa, kita menemukan dorongan dan kedamaian serta kepastian bahwa Roh sedang bekerja.

Apakah seseorang dalam hidup Anda membutuhkan keselamatan atau kesembuhan atau pertolongan? Angkatlah doamu kepada Tuhan dengan iman. Dia mendengarkan.

—Alyson Kieda

Sumber: *odb.org*



REFLEKSI & BERDOA

Kapan Anda pernah melihat Tuhan menjawab doa-doa Anda yang sungguh-sungguh? Siapa yang terus ada dalam doamu?

Bapa terkasih, bantulah aku untuk terus berdoa dan tidak menyerah. Terima kasih atas kasih-Mu yang membantuku bertahan.

Apakah Anda akan melanjutkan pekerjaan YNC?

Yayasan Naji Cherfan didirikan setelah kematian Naji Cherfan. Tujuan utama kami adalah untuk memuji Tuhan melalui kerja komunitas. Yayasan ini bekerja untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat termiskin dari masyarakat miskin, dari segala usia, baik yang sehat maupun yang bermasalah kesehatan, maupun yang menderita kerusakan otak dari jenis apapun, akibat kecelakaan, stroke, dll., sambil mempromosikan nilai-nilai Kristiani.

Jika Anda menyukai pekerjaan NCF dan ingin terlibat, kami mengundang Anda untuk menjadi anggota Dewan Direksi kami. Tujuannya adalah untuk berbagi inspirasi dan aktivitas kami di negara Anda. Silakan hubungi kami untuk informasi lebih lanjut di +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Dapat Dikutip!

“Jika Anda ingin menjalani kehidupan yang bahagia, ikatlah pada suatu tujuan, bukan pada orang atau benda.”

— Albert Einstein

KEBAIKAN kelanjutan dari halaman 1

melakukan sesuatu yang baik untuk mereka.

Mereka yang ingin berbagi cerita kebaikan, atau membaca postingan orang lain, dapat menambahkan ke papan di sini.

“Almarhum ayah saya, Kapten Sir Tom, menjalani kehidupan yang panjang dan memuaskan yang penuh dengan kegembiraan, kesedihan mendalam, cinta, kehilangan, harapan, sikap positif dan kebaikan,” kata putri Sir Tom, Hannah Ingram-Moore.

“Dia benar-benar percaya pada kebaikan mendasar umat manusia. Oleh karena itu, A Gift of Kindness adalah tempat untuk menceritakan kisah kebaikan Anda, untuk berbagi kegembiraan dan harapan dengan orang lain dengan mengingat kembali pemberian kebaikan kecil apa pun kepada Anda, atau seseorang yang Anda kenal, dan bagaimana rasanya.”

Aksi sederhana Moore di dalam taman pada tahun 2020 menarik imajinasi bangsa tersebut, dan pada akhirnya berhasil mengumpulkan lebih dari £38,9 juta untuk Layanan Kesehatan Nasional Inggris, sekaligus memberinya gelar ksatria dalam prosesnya.

Siapa pun bisa memberikan anugerah kebaikan. Dalam menghadapi kesulitan dan kekacauan di tengah pandemi ini, Kapten Tom Moore mengatakan “yang terpenting...bersikap baiklah”.

Salah satu poster membagikan kisah melihat dua influencer YouTube bekerja di tempat umum, namun beristirahat sejenak untuk membantu seorang wanita membawa kereta bayi menaiki tangga sementara orang lain mengabaikannya.

Kisah lain datang dari sepasang orang tua muda yang menerima payung dari orang asing yang lewat saat terjadi badai sambil berlindung di bawah tenda. Namun ada satu cerita yang sangat kami sukai, terutama karena narasinya.

“Saya terinspirasi dengan membaca semua cerita indah [di papan pesan] dan membantu beberapa tetangga kami pagi ini dengan meminjamkan mereka de-icer karena kaca depan mobil mereka beku dan mereka terlambat. Aku pasti terbawa suasana karena tidak ada lagi yang tersisa di mobil suamiku dan dia baru saja keluar dan membeli sebotol de-icer yang baru. Untungnya dia mencintai tetangganya jadi saya yakin saya akan dimaafkan!”

Sumber: goodnewsnetwork.org

MANDIRI kelanjutan dari halaman 2

asing yang sudah basi dan meniru secara membabi buta.

- Pemikiran mandiri membantu menolak kepatuhan terhadap ketidakadilan atau tatanan jahat apa pun, melainkan membantu mendobrak batasan dan pembatasan yang keras serta membekali siswa untuk melawan ketidakadilan.

- Berpikir mandiri membantu siswa melampaui pengetahuan yang terstandarisasi dan hanya sekedar informasi saja. Hal ini membuat mereka mencari pengetahuan melalui penemuan dan eksplorasi mereka sendiri, melatih mereka dan membekali mereka dengan alat untuk menghasilkan pengetahuan.

Pemikiran mandiri adalah kekuatan yang akan membawa kita ke dunia baru yang berani dengan pendekatan hidup yang lebih holistik, di mana kita akan menghadapi kenyataan secara langsung dibandingkan membelokkannya atau menghadapinya secara dangkal.

Ini adalah kekuatan yang akan menghentikan kita dari perbudakan intelektual yang berkelanjutan dan membantu kita berpikir sendiri, memaksa kita untuk menemukan alat untuk memecahkan masalah kita secara lokal. Hal ini akan membuat kita lebih relevan dengan dunia mengingat realitas kita yang mengakar.

Sumber: sherwoodhigh.com

DOA UNTUK KETENANGAN

Tuhan, berilah aku ketenangan untuk menerima hal-hal yang tidak dapat aku ubah, keberanian untuk mengubah hal-hal yang dapat aku ubah, dan kebijaksanaan untuk mengetahui perbedaannya. Hidup hari demi hari, menikmati momen demi momen; menerima kesulitan sebagai jalan menuju perdamaian; menerima, seperti yang Yesus lakukan, dunia yang penuh dosa ini sebagaimana adanya, bukan sebagaimana yang saya inginkan; percaya bahwa Engkau akan memperbaiki segalanya jika aku berserah diri pada kehendak-Mu; agar aku cukup bahagia dalam hidup ini dan sangat bahagia bersamaMu selamanya di akhirat. Amin.

—DOA KETENANGAN, REINHOLD NIEBUHR

Pojok Doa

SUKAI HALAMAN FACEBOOK KAMI!

KLIK BERGABUNG DENGAN KAMI
untuk berita dan pesan inspirasional!



Bagaimana Saya Ingat Naji...

Kutipan dari buku *Kesabaran Virtual*



Halaman 25-26

Ini adalah pemikiran baru bagi Naji, karena ia terbiasa menjalani hidup dengan rasa kecerobohan. Ia mengungkapkan ide-ide tersebut baik secara lisan maupun tulisan. Berubah secara jasmani dan rohani, ia memvisualisasikan suatu hari nanti ia akan bangun dengan sempurna. Hari demi hari, gerakan demi gerakan, ia melihat kemajuan. Ia menyadari bahwa pemulihan bergantung pada waktu, kesabaran dan kerja keras. Berdoa untuk keajaiban lain, dia bersikeras bahwa dia bisa melakukan apa saja.

Ketakutan terbesarnya adalah dia tidak akan pulih, jadi dia bermain-main dengan pikiran bawah sadarnya untuk meyakinkan dirinya sendiri bahwa suatu hari dia akan menjadi sempurna di mata orang lain. Dia menyadari bahwa membodohi dirinya sendiri seperti ini benar-benar berhasil. Dengan keyakinan yang kuat dari hatinya, Naji belajar tentang garis tipis antara kenyataan dan fantasi serta hubungan antara konsentrasi dan hasil. Dia akhirnya menemukan kekuatan fokus dan manfaatnya bagi pencapaian fisik dan emosional. Dia menyadari hal ini selama sesi fisioterapi di Montreal ketika terapisnya, Frank, mengatakan kepadanya bahwa dia harus berintegrasi



ke dalam masyarakat. Dia menasihati Naji untuk hidup dalam kenyataan daripada bersembunyi di suatu tempat, menunggu keajaiban lain terjadi. Saat ini Naji menghadapi situasinya saat ini dengan kebenaran dan bukan ilusi. Melihat ke cermin, dia melihat seorang pemuda yang baru beberapa minggu merayakan ulang tahunnya yang ke-20. Alih-alih berjalan dengan susah payah, dia kini bergerak dengan lebih mulus dan seimbang. Penglihatan, ingatan dan konsentrasinya meningkat pesat. Sekolah berjalan dengan baik dan dia termotivasi oleh kelas dan terapinya. Komunikasi dengan teman melalui telepon dan internet merupakan sumber kenyamanan dan kekuatan.

Orang Dilahirkan Untuk Bersinar!

Orang Terlahir Untuk Bersinar adalah buletin elektronik dari Naji Cherfan Foundation yang ditujukan untuk spiritualitas dan kesehatan. Tujuan *People are Born to Shine* adalah untuk mengedukasi pembaca kami tentang masalah kesehatan dan pencegahan penyakit, sekaligus menginspirasi mereka untuk hidup lebih kaya dan berkelimpahan dengan dipandu oleh nilai-nilai Kristiani. Buletin ini ditujukan untuk orang-orang dari segala usia, orang dengan kesehatan yang baik, orang dengan kondisi medis dan orang dengan cedera otak jenis apa pun, akibat kecelakaan, stroke, dll.

Konten telah dipilih dengan cermat dari sumber yang dianggap dapat diandalkan dan akurat untuk memberi Anda kabar baik untuk kesehatan dan kesejahteraan spiritual... Namun, Yayasan Naji Cherfan tidak bertanggung jawab atas informasi yang tidak akurat. NCF ingin menghargai kerja keras para sukarelawan, terutama Tn. Kamal Rahal, Tn. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Idul Fitri dan semua relawan lapangan yang mendukung NCF dalam menyebarkan sabda Yesus melalui lembaga, gereja, rumah sakit, lembaga, dll. Edisi ini tersedia dalam bahasa Jerman, Inggris, Arab, Spanyol, Prancis, Yunani, Belanda, dan Portugis. Manajemen dan staf NCF sangat berterima kasih kepada para editor yang dengan sukarela menerjemahkan atau mengedit buletin dalam beberapa bahasa, khususnya Profesor Lydia dan Duta Besar Alejandro Diaz untuk bahasa Spanyol, Isabelle Boghossian untuk bahasa Yunani, Mireille Abi Nader untuk bahasa Prancis, Roly Lakeman untuk bahasa Belanda, Lina Rizkallah dan Rita Abou Jaoude untuk bahasa Arab.

Untuk berlangganan GRATIS, silakan mendaftar melalui situs web kami: www.najicherfanfoundation.org atau hubungi kami di +961 (0) 4 522 221. SEMUA materi di situs web kami GRATIS untuk diunduh.

Penerbit: Grup CCM; Konsultan editorial: George dan Sana Cherfan dan Kelley Nemitz; Pengulas: Sana Cherfan; Editor bahasa Inggris: Kelley Nemitz, Layout Department, Art Department, CCM International, Greece dan Rita Abou Jaoude, Lebanon.

© 2023 oleh Yayasan Naji Cherfan. Semua hak, termasuk publikasi dan distribusi, dilindungi undang-undang.