

# People Are Born To Shine!



Een nieuwsbrief geworteld in het christelijk geloof, gemaakt om iedereen te inspireren en te ondersteunen, ongeacht nationaliteit, afkomst en religie.

GOEDE DADEN

SAMENVATTING MET TOESTEMMING GEBRUIKT

## Wees de Lichtbaken

*Hoe belangrijk het is vriendelijk te zijn als niemand anders dat is.*

Wanneer iemand je pijn doet, heb je een keuze. Je kunt toegeven aan de emotionele behoefte om wraak te nemen, of je kunt vriendelijk blijven.

We gaan uitzoeken waarom het essentieel is dat je elke keer weer vriendelijkheid blijft.

Wanneer we besluiten dat iemand onze vijand is, verbreken we onze emotionele gehechtheid aan hem als mens. Hij wordt een vijand en is niet langer een mens. Deze vorm van onderscheid betekent dat hij gemakkelijker

# Vriendelijkheid vereist empathie en empathie is het cement dat de samenleving bijeen houdt.

te haten is, gemakkelijker te kwetsen en, vooral gemakkelijker om dagelijks onaardig tegen te zijn.

Iedereen kan tot vijand worden gemaakt. Het kan een familielid zijn, een collega, een vriend of een vreemde. We kunnen onszelf zelfs voor de gek houden door te denken dat onze onvriendelijke houding gerechtvaardigd is. En omdat vijand vijand voortbrengt, en onvriendelijkheid onvriendelijkheid voortbrengt, verspreidt dit zich als een ziekte. Hele groepen mensen ontmenselijken andere groepen en voelen zo weinig of niets wanneer ze elkaar pijn doen.

En nu onze wereld in een storm van conflicten verkeert zoals velen van ons in ons leven nog niet hebben meegemaakt, is het belangrijker dan ooit dat we kiezen voor vriendelijkheid – dat we ervoor kiezen de lichtbaken te zijn in die storm, die anderen doet terugkeren naar een betere manier van leven.

Maar je hebt dit al eerder gehoord: de roep om welwillendheid komt overal vandaan en het ontbreekt niet aan leiders die je laten zien hoe je aardiger kunt zijn. Laten we echter verder kijken dan het hoe en dieper ingaan op het waarom. Waarom zou je aardig moeten zijn? Wat doet aardig zijn eigenlijk?

Laten we eens kijken naar de antwoorden op deze vragen en ontdekken hoe belangrijk het is om de lichtbaken te zijn in een stormachtige wereld.



## In Deze Utigave

### Dingen die gezinnen samenbinden

Een sterke familieband maakt een verschil

### Paddestoelen kunnen depressies verlagen

Hoe deze superfoods de geestelijke gezondheid van een persoon ten goede kunnen komen

### Leer kinderen om voor het milieu te zorgen

Liefde en respect voor de natuur kunnen worden geleerd

### Datagedreven beleidsvorming kan levens redden

Er worden nauwkeurige gegevens gebruikt om doelstellingen te bepalen en de voortgang te meten

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

GOEDE DADEN verder op pagina 7

# 5 Dingen Die Gezinnen Voor Altijd

*Er gaat niets boven tijd doorbrengen met familie.*

Sterke familiebanden maken een wereld van verschil. Familieleden leunen op elkaar, bouwen herinneringen op en genieten van tijd met elkaar.

Een overzicht in de Journal of Family Psychology van de 'American Psychological Association' brengt rituelen en routines in verband met sterkere familiebanden. De band tussen gezinsleden blijft bestaan wanneer zij voldoet aan de behoefte aan erkenning en saamhorigheid.

## *Tradities*

Tradities onthullen en versterken gezins overtuigingen en -waarden door terugkerende gebruiken. Ze houden ook de cultuur en geschiedenis van een gezin hoog. Ornamenten, verhalen en rituelen creëren geliefde herinneringen, of het nu gaat om het geven van cadeaus of het spelen van spelletjes op een speciale dag. Het erbij betrekken van grootouders kan generaties bijeen brengen en studies tonen aan dat hun interactie de betrokkenheid van de vader vergroot en de spanning van de moeder vermindert. Op fotos worden de herinneringen en de blijheid die gedeeld werd vastgelegd.

## *Rituelen en gewoontes*

Vertrouwde routines creëren gezondere en beter opgevoede kinderen. Ze vallen sneller in slaap en slapen ook beter. Ze voelen zich veilig en thuis wanneer de ouders gelijkmatige zijn in hun zorg. Vaste patronen in de vroege levensjaren worden de bouwstenen voor een blijvende band. Een avond routine kan beginnen met ritjes op de rug, een verhaaltje, tanden poetsen en een welterusten kus. Het uitwisselen van ervaringen of een gezongen liedje kunnen de band ook versterken.

## *Spelen en lachen*

Een onderzoek van Concordia University bevestigt dat het gezin dat samen speelt bij elkaar blijft. Samen plezier maken en samen spelen is de lijm die generaties met elkaar verbindt. Deze verbinding kan inhouden dat grootouders hun hobby's delen, of dat kleinkinderen hun hobby's laten zien aan de grootouders. Blij herinneringen worden gemaakt wanneer



we lachen tijdens ons spel, of het nu gaat om een bordspel of om een denkbeeldig theefeestje. Basis activiteiten zoals een spelletje elke dag of pret in de tuin kost niet veel.

## *Familieverhalen*

Cultuur creëert een gevoel van gezins-identiteit. Het delen van levensstijl en etnische achtergrond tot in volwassenheid bouwt een identiteits gevoel op. Het delen van voedsel, gebruiken en verhalen verdiept de band in een gezin en dit delen moedigt ook aan om zekere waarden over te nemen. In verhalen kunnen kleurrijke familieleden of voorouders voorkomen die lessen hebben geleerd die ons inspireren om onze dromen te volgen en het unieke karakter van het gezin te omarmen.

## *Familiemaaltijden*

Voedsel staat centraal in relaties. Het ritueel van het samen eten, samen zitten en praten heeft talloze voordelen. Tijdens een maaltijd kun je heel goed activiteiten en uitstapjes plannen of ervaringen uitwisselen.

Samen tijd doorbrengen als gezin is essentieel voor alle gezinsleden. Het helpt de band te verdiepen en herinneringen te creëren die een leven lang meegaan. Als je het gevoel hebt dat je gezin niet genoeg tijd samen doorbrengt, denk dan eens na over manieren waarop je gezin wel meer tijd samen zou kunnen doorbrengen. Of het nu gaat om een familiemaaltijd of het plannen van een vakantie, je zult geen spijt krijgen van de beslissing om meer tijd samen door te brengen.

Bron: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)



# De Consumptie Van Paddenstoelen Kan Het Risico Op Depressie Verlagen

*Paddenstoelen halen de krantenkoppen vanwege hun vele gezondheidsvoordelen. Ze verlagen niet alleen het risico op kanker en voortijdige sterfte, maar nieuw onderzoek onder leiding van Penn State College of Medicine toont ook aan dat dit supervoedsel iemands geestelijke gezondheid ten goede kan komen.*

Onderzoekers van Penn State verzamelden tussen 2005 en 2016 gegevens over samenhang tussen voeding en geestelijke gezondheid, van meer dan 24.000 Amerikaanse volwassenen. Ze ontdekten dat mensen die paddenstoelen aten minder kans hadden op een depressie.

Volgens de onderzoekers bevatten paddenstoelen ergothioneïne, een antioxidant die kan beschermen tegen cel- en weefselschade in het lichaam. Studies hebben aangetoond dat antioxidanten diverse psychische aandoeningen helpen voorkomen, zoals schizofrenie, bipolaire stoornis en depressie.

“Paddenstoelen zijn de grootste voedingsbron van het aminozuur ergothioneïne – een ontstekingsremmer die niet door mensen kan worden aangemaakt”, aldus hoofdonderzoeker Djibril Ba, die onlangs is afgestudeerd aan het doctoraats-programma epidemiologie aan het College of Medicine. “Het hebben van hoge niveaus hiervan kan het risico op oxidatieve stress verlagen, wat ook de symptomen van depressie zou kunnen verminderen.”

Witte champignons, de meest geconsumeerde paddenstoelen soort in de VS, bevatten kalium, waarvan wordt aangenomen dat het de angst vermindert. Bovendien kunnen bepaalde andere soorten eetbare paddenstoelen, vooral de *Hericium erinaceus*, ook bekend als Lion’s Mane, het omzetten van neurotrofe factoren vergroten, zoals de aanmaak van zenuw groeifactoren, hetgeen een impact zou kunnen hebben op het voorkomen van neuro-psychiatrische stoornissen, waaronder depressie.

Bron: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)

## Een gebed voor vrede

*Heer Jezus Christus, die de Vrededorst wordt genoemd, die zelf vrede en is, die zo vaak zei: “Vrede zij met u” – geef ons alstublieft de vrede.*

*Laat alle mannen en vrouwen getuigen van waarheid, gerechtigheid en naastenliefde.*

*Verban uit hun hart alles wat de vrede in gevaar kan brengen.*

*Open de ogen van onze leiders, zodat zij het grote geschenk van de vrede kunnen garanderen en verdedigen.*

*Moge alle volkeren op aarde als broeders en zusters worden.*

*Moge de lang verwachte vrede tot bloei komen en altijd over ons heersen. Amen.*

— PAUS ST. JOHANNES PAULUS II





GOING GREEN

# Hoe Kun Je Kinderen Leren Zorg Te Dragen Voor Het Milieu?

*Liefde en respect voor de natuur is goed en noodzakelijk ten aanzien van het milieu en alle levende wezens. Het verbindt ons met de natuur en herinnert ons aan onze afhankelijkheid ervan.*

Een van de belangrijkste en noodzakelijkste waarden die we kinderen kunnen bijbrengen is liefde voor de natuur. Zo zullen ze zich op latere leeftijd, zonder geforceerd te worden, bewust worden van het belang van zorg voor het milieu en het respecteren van de natuur om hen heen.

*Waarom is het belangrijk om hen te leren om het milieubewustzijn te verhogen?*

## BESCHERMING VAN DE BIODIVERSITEIT

Het milieu huist verschillende planten en dieren en het behoud ervan is essentieel voor het behoud van de biodiversiteit en een gezond ecosysteem.

## VERBETERDE KWALITEIT VAN LEVEN

Een gezonde omgeving kan de levenskwaliteit van mensen verbeteren door te voorzien in frisse lucht, schoon water en voedsaam eten.

## PREVENTIE VAN NATUURRAMPEN

Respect voor het milieu kan natuurrampen helpen voorkomen, zoals overstromingen, droogtes en stormen, die ernstige schade aan de gezondheid en eigendommen kunnen veroorzaken.

## ONDERWIJS VOOR DE TOEKOMST

Kinderen leren het milieu te respecteren is belangrijk om een duurzame toekomst voor de komende generaties te garanderen.

SAMENVATTING MET TOESTEMMING GEBRUIKT

*Hoe kunnen kinderen worden aangemoedigd om zorg te dragen voor het milieu?*

## GEBRUIK SIMPELE VERGELIJKINGEN

Om ze inzicht te geven, kun je de omgeving vergelijken met een huis en uitleggen dat het belangrijk is om het schoon en opgeruimd te houden, zodat het een prettige plek is om te wonen.

## PRAKTISCHE ACTIVITEITEN

Je kunt ze betrekken bij praktische activiteiten, zoals het aanleggen van een tuin of het opruimen van afval in het park, zodat ze gaan begrijpen dat hun gedrag het milieu kan beïnvloeden.

## ECOLOGISCHE BOEKEN EN SPEELGOED

Lees ze een boek voor of laat milieu-vriendelijk speelgoed zien waardoor ze leren hoe belangrijk het milieu is en hoe ze daarvoor moeten zorgen.

## DEEL MET HEN WAT JE ZELF DOET VOOR HET MILIEU

Praat met hen over je eigen bijdrage om het milieu te beschermen, zoals het uitschakelen van de verlichting wanneer je een kamer verlaat, of recyclen, zodat ze leren begrijpen hoe hun gedrag een positieve impact kan hebben.

## HET BUITEN-LEVEN VERKENNEN

Neem ze mee om de natuur persoonlijk te verkennen, of je nu naar een nabijgelegen park gaat of een botanische tuin of dat je een boswandeling gaat maken. Laat ze zelf de schoonheid en diversiteit van de natuur ervaren.

## NIUWSGIERIGHEID BEVORDEREN

Moedig ze aan om vragen over de natuur te stellen en beantwoord hun vragen geduldig en op een manier die ze kunnen begrijpen. Geef tijdens een natuurwandeling bijvoorbeeld uitleg over de verschillende planten en dieren die je onderweg tegenkomt.

## DUURZAME ACTIVITEITEN

Neem deel aan duurzame activiteiten met de kinderen, zoals recycling, tuinieren en afvalinzameling. Laat hen zien hoe hun acties een positieve bijdrage kunnen leveren aan het milieu.

## LEER ZE AAN RESPECT TE HEBBEN

Breng een diep respect voor de natuur bij en leer hen dat alle levende wezens het verdienen om met zorg en aandacht behandeld te worden.

Bron: [wellwo.es](http://wellwo.es)

# Op Gegevens Gebaseerde Beleidsvorming Kan Levens Redden En Verkeerstrauma's Verminderen In Een Samenwerking Tussen Oost-Europese Landen, Het Oost Europese Partnership (OEP): Het Oost-Europees Waarnemings Centrum Voor Verkeersveiligheid



*Het sterftecijfer in de landen van het Oost-Europees Partnerschap (OEP) (Armenië, Azerbeidzjan, Georgië, Moldavië en Oekraïne) ligt nog steeds ongeveer twee keer zo hoog als in de Europese Unie (EU27), hetgeen hoge sociaal-economische kosten met zich mee brengt, geschat op 2,6% van het BNP van de regio. Beleidsmakers zijn sterk afhankelijk van nauwkeurige gegevens om doelstellingen te bepalen, actie te ondernemen en de voortgang te meten. Toch zijn er in de perioden 2009-2019 afwijkingen in de gegevens van het OEP, die landelijk worden opgegeven en worden gecorrigeerd worden door de WHO en geschat worden op 14 tot 22%. Dit wijst op een hoge mate van gebrek aan informatie in de regio, vermoedelijk als gevolg van een gebrek aan betrouwbare systemen voor het verzamelen van gegevens die onderling aan elkaar gekoppeld zijn zoals systemen bij ziekenhuizen, politie en andere relevante instanties in de betrokken landen.*

## IDEEËN IN UITVOERING

In verband hiermee heeft verkeersveiligheid prioriteit gekregen als een belangrijk onderdeel van de steun van de Wereldbank aan de OEP commissie voor verkeer. De ontwikkeling van het Oost-

Europees waarnemingscentrum voor verkeersveiligheid is, door samenwerking met de Europese Commissie om de verwerking van gegevens t.a.v. verkeersongevallen te verbeteren, een gedurfde stap.

De Wereldbank en de Europese Commissie hebben zich gecommitteerd om vanaf 2017 nauw samen te werken met alle landen van het Oost-Europees Partnerschap. Deze samenwerking kent verscheidene fases en omvat een reeks activiteiten zoals de uitwisseling van goede werkwijzen en 'lessons learned', analyses en praktische uitvoeringen, workshops en opbouw van bekwaamheid, overleg en voorbereidende studies.

Het technisch secretariaat van het OEP-waarnemingscentrum voor verkeersveiligheid zal worden ondergebracht bij het ministerie van Economie en Duurzame Ontwikkeling van Georgië en er is een consortium van partners bijbetrokken: het beleidsinstituut van de International School of Economics van de Tbilisi State University (ISET) als verantwoordelijke en het Eastern Alliance for Safe & Sustainable Transport (EASST) – als consortium partner.

Een regionaal waarnemingscentrum fungeert als formeel netwerk van overheidsvertegenwoordigers en als forum voor het delen van praktijkgegevens en informatie over beleid en maatregelen op het gebied van verkeersveiligheid. Maar wat heel belangrijk is is dat het op elk niveau verantwoordelijkheid voor beslissingen vereist.

Het OEP-waarnemingscentrum voor verkeersveiligheid zal landen in de regio ondersteunen bij het vergroten van hun bekwaamheid om betrouwbare gegevens over verkeersongevallen te verzamelen, analyseren en delen, met als doel het aantal verkeersdoden en –gewonden in de regio drastisch te verminderen.

**LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA!**

Klik om dagelijks nieuws en inspirerende berichten te ontvangen!



# Bovenaan de Lijst

*Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden.*

— Mattheüs 6:33

De ochtend begon als een hardloop wedstrijd. Ik sprong praktisch uit bed en stortte me direct in de deadlines van de dag. Breng de kinderen naar school. Check. Ga naar je werk. Check. Ik ging in volle vaart aan de slag om mijn 'To Do'-lijst te verwezenlijken, een lijst waarbij persoonlijke en professionele taken als in een lawine bij elkaar kwamen:

“...13. Artikel bewerken. 14. Kantoor schoonmaken 15. Team beleidsplan maken. 16. Een tech blog schrijven. 17. Kelder schoonmaken. 18. Bidden.”

Tegen de tijd dat ik bij nummer 18 kwam herinnerde ik me dat ik Gods hulp nodig had. Maar ik was al zo ver gekomen voordat het zelfs maar bij me opkwam dat ik het alleen aan het doen was in een poging mijn eigen momentum te creëren.

Jezus wist dat. Hij wist dat onze dagen in elkaar zouden overlopen, een zee van onophoudelijke haast. Daarom zegt Hij: 'Zoek liever eerst het koninkrijk van God en zijn gerechtigheid, dan zullen al die andere dingen je erbij gegeven worden (Matteüs 6:33).

Het is heel gewoon om de woorden van Jezus te zien als een bevel. En dat is het ook. Maar het is meer dan dat: het is een uitnodiging. In Matteüs 6 nodigt Jezus ons uit om de zorgen van onze hectische wereld in te ruilen voor een leven vol vertrouwen, dag in dag uit. God helpt ons al onze dagen door Zijn genade – zelfs als we pas bij nummer achttien op onze to-do-lijst eraan denken het leven vanuit Zijn perspectief te zien.

— Adam R. Holz

Bron: odb.org



## REFLECTEER & BID

*Hoe kunnen we ons elke dag als eerste tot God wenden?  
Wat helpt je om op stressvolle dagen op Jezus te vertrouwen als het om dingen gaat die je onmiddellijke aandacht vragen?*

*Vader, dank U dat U mij uitnodigt mijn angsten te laten varen en het leven van overvloedige voorzieningen te omarmen dat U mij biedt.*

## Gaat u Het Werk Van NCF voortzetten?

De Naji Cherfan Stichting werd opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofddoel is God te prijzen door middel van vrijwilligerswerk.

De stichting streeft ernaar levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren, gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen, of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz..

Wanneer je het werk dat NCF verricht mooi vindt en wil deelnemen in de werkzaamheden, nodigen we je uit om lid te worden van ons bestuur. Het doel is om onze bezieling te delen met de mensen in jouw land. Bel voor meer informatie op +961 (0) 4 522221.of email naar

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Citaat!

“Als het leven voorspelbaar zou zijn, zou het ophouden leven te zijn en geen kleur hebben.”

— Eleanor Roosevelt



GOEDE DADEN vervolg van pagina 1

### **VRIENDELIJKHEID STOPT DE CYCLUS VAN WRAAK**

Aartsbisschop Desmond Tutu streed tegen apartheid, de vaak gewelddadige segregatie en verdrijving van zwarte Zuid-Afrikanen. Dit was een systeem dat onmetelijk lijden, dood en ontheemding veroorzaakte. Het was ook een machtig systeem dat gesteund werd door de regering zelf. Ondanks dat heeft aartsbisschop Tutu deze strijd succesvol gestreden met niets anders dan de kracht van welwillendheid.

Tutu's verzet tegen de apartheid was intens en overduidelijk, maar toch gebruikte hij zijn aanzienlijke invloed als geestelijk leider van Kaapstad niet om gewelddadige opstanden aan te wakkeren. In plaats daarvan bracht hij verzoening door middel van gesprekken, vreedzame marsen en vergeving.

Toen de systemen, die de apartheid ondersteunden, instortten, moedigde hij zijn volk aan om degenen die hen hadden onderdrukt te vergeven en hoewel dit niet makkelijk was, hielp zijn aanmoediging een gebroken land te herenigen en een einde te maken aan een systeem van misbruik zonder dat de misbruikten in misbruikers veranderden, zoals zo vaak gebeurt.

Wraak kan soms het gezicht van gerechtigheid dragen, maar het is niet hetzelfde. Wraak wordt gedragen door het verlangen om pijn te doen, om terug te slaan. Het stopt niet wanneer de passende straf is uitgedeeld, maar blijft pijn doen. Ware gerechtigheid daarentegen doet net genoeg pijn om te corrigeren en trekt zich dan terug.

Wanneer je aardig bent, vooral wanneer niemand anders dat is, stopt de vijandigheid bij jou. Het kan niet verder. Wanneer één persoon dit toepast, wordt er een beetje vijandigheid uit de wereld verwijderd. Wanneer velen het doen, wordt er heel veel haat verwijderd.

### **VRIENDELIJK ZIJN GEEFT EEN GOED VOORBEELD**

Vriendelijkheid verwijdert niet alleen het slechte uit de wereld – het vermenigvuldigt het goede.

Je hebt waarschijnlijk wel eens gehoord van de uitdrukking 'Pay it forward'. Het betekent dat iemands goede daad indruk zal maken op iemand, die die vriendelijke daad vervolgens door zal geven aan weer iemand anders.

Nou, dit idee werkt.

Vriendelijke daden veroorzaken een positieve reactie bij anderen en die positiviteit werkt verslavend. Psychologisch gezien zijn we geprogrammeerd om aardig te zijn; we worden er blij van en wanneer we onaardig zijn lijden we er fysiek onder. Dit simpele biologische feit is de reden waarom zelfs de kleinste goede daden een

veel groter effect hebben dan je zou verwachten.

Je zou kunnen denken dat jouw kleine bijdrage weinig te betekenen heeft op het grote wereld-toneel, maar wanneer je dit in ogenschouw neemt – het feit dat, wanneer mensen vriendelijkheid zien of ervaren, ze zelf ook aardiger willen zijn – besef je dat je zelf een kettingreactie van welwillendheid kunt creëren.

Je hebt het ook in je een voorbeeld te zijn voor jonge mensen die nog moeten uitvinden wie ze gaan worden.

Door aardig te zijn voor de mensen om je heen ben je een lichtbaken in de ware zin van het woord; anderen zullen naar jou kijken voor aanwijzingen. Verberg je niet. Geef het goede voorbeeld.

### **WELWILLENDHEID VERBETERT DE SAMENLEVING**

Nu we weten hoe vriendelijke daden niet alleen het kwade tenietdoen, maar ook het goede bevorderen, zal het niet als een verrassing komen dat vriendelijkheid de wereld kan veranderen. Maar laten we nog wat dieper kijken.

Vriendelijkheid vereist empathie en empathie is het cement dat de samenleving bijeen houdt.

Empathie is het vermogen om iemands standpunt te begrijpen, om in iemands hoofd te kunnen kruipen. Het is wat ons helpt anderen als mens te zien, in plaats van als een onmenselijke vijand.

En wat meer kunnen we wensen in deze controversiële tijd van oorlogen, rassensrijd en politieke onrust?

Wanneer je vriendelijkheid in de wereld brengt, help je mensen empathie op te bouwen en met meer empathie draait de wereld gewoon beter: mensen zijn beter in staat om samen te werken voor het grotere goed en zo samen dat te bereiken wat ze alleen niet zouden kunnen.

En een betere samenleving staat gelijk aan een beter leven voor jou persoonlijk. Wie wil tenslotte nu niet in een meer coöperatieve wereld leven?

### **LAAT JE LICHT HELDER SCHIJNEN**

Er is iets enorm belangrijks aan aardig zijn. Bijna alle grote religieuze grondleggers – Boeddha, Jezus Christus, Mohammed en anderen – pleitten voor een mate van vriendelijkheid die velen vandaag de dag bestempelen als zwakte.

Maar wanneer dit zwakte zou zijn, waarom worden deze mensen dan nog steeds herinnerd? Waarom kennen wij namen als Desmond Tutu en Martin Luther King Jr.?

Dat komt omdat zij lichtbakens waren – een van de helderste, waar we vandaag de dag nog steeds naar opkijken. Hun wijze lessen en goede daden klinken door de jaren heen nog steeds en zij dienen tot op de dag van vandaag als een voorbeeld voor ons.

Jij kunt hetzelfde doen. Je weet nu waarom vriendelijkheid zo belangrijk is. Je weet wat het kan bewerkstelligen. Beter nog, je weet wat jij kunt doen. Dus ga er op uit en wees aardig bij alles wat je doet, bij elke actie en interactie.

Je zou zomaar de wereld kunnen veranderen.

# Hoe Ik Me Naji Herinner...

Fragment uit zijn boek *Virtueel Geduld*



## Page 26-27

Hoewel hij moeite had zich te concentreren als hij moe was, bleven Naji's mentale vermogens na het ongeval sterk. Hij was zich er niet van bewust hoe krachtig de geest kon zijn totdat hij na ging denken en tegen zichzelf zei: "Man, je moet jezelf flink uitdagen en er vanuit gaan dat alles mogelijk is." Dit idee motiveerde Naji om normaal te functioneren in een lichaam dat weigerde te luisteren en zich niet kon herinneren wat het vóór het hersenletsel kon doen. Zijn geest herinnerde zich de fysieke vrijheid en spoorde zijn armen en benen aan die vrijheid te weer op te zoeken. Ze volgden zijn bevel op, maar met beperking. Door

gedachten wordt het fysiek en de emotie uitgedaagd en gedwongen tot groter kunnen. Langzaam leerde Naji dat de geest is als een mes dat snijdt van twee kanten. De ene kant is de vijand, terwijl de andere de redder is. Naji stuurde de volgende fax naar een vriend in Athene:

*"Op een dag kon ik op school me niet concentreren op het probleem dat in de klas werd uitgelegd. Toen begon ik mezelf af te vragen: waarom heb ik zoveel moeite me te concentreren? Er kwam een gedachte bij me op. Het is spanning in de geest. WAUW!!!. Als de geest onder spanning kan staan en als we weten dat alles voortkomt uit de geest, dan begrijp ik dat de spanning in mijn lichaam voortkomt uit mijn geest. GEWELDIG! Ik*



*snap het! Ik ontspan mijn geest; mijn lichaam ontspant. Simpel. Zo eenvoudig dat het haast te makkelijk lijkt. Oké, hoe werkt het? Hoe kan ik mijn geest ontspannen? Wanneer je je op teveel dingen concentreert ontstaat er spanning. Oplossing. Concentreer je op één ding tegelijk".*

Als gevolg van veel therapieën en pep-talks van mensen die van hem houden en hem steunen wierp Naji zijn vooroordelen van zich af. Die volwassen houding overtuigde hem ervan dat "hij niet kon ontsnappen, niet weg kon lopen". Naji volgt zijn eigen therapie door zich te concentreren en zelfdiscipline uit te oefenen. Langzaam krijgt hij inzicht en waardering voor de betekenis van respect voor zichzelf en voor anderen.

## Mensen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

*People are Born To Shine* is een elektronische nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van *People is Born to Shine* is de aandacht van onze lezers te vestigen op gezondheidsproblemen en ziektepreventie en hen te inspireren t een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op christelijke waarden. Deze nieuwsbrief is bedoeld voor mensen van alle leeftijden, gezonde mensen, mensen met gezondheidsproblemen en mensen met hersenletsel van welke aard dan ook, die het gevolg zijn van een ongeluk, een beroerte, enz.

De inhoud van de nieuwsbrief wordt met zorg geselecteerd uit betrouwbare bronnen om positief nieuws te brengen over gezondheid en spiritueel welzijn ... *De Naji Cherfan Foundation* neemt echter geen verantwoordelijkheid voor onnauwkeurige informatie. De NCF wil graag het toegewijde werk van haar vrijwilligers erkennen, vooral mr. Kamal Rahal, mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid en alle vrijwilligers die NCF ondersteunen bij het verspreiden van het woord van Jezus via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen, enz.

Deze uitgave is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Spaans, Portugees en Duits. Het management en het personeel van de NCF zijn erg dankbaar voor de inspanningen van de redacteurs die op vrijwillige basis de nieuwsbrief vertalen in verschillende talen en / of bewerken, namelijk, Isabelle Boghossian voor de Griekse taal, Cristina Buttler voor de Portugese taal, Myriam Salibi voor de Franse taal en Rita Abou Jaoudi als recensent, professor Lydia en ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse taal, Heike Mayer voor de Duitse taal, Roly Lakeman voor het Nederlands, Lina Rizkallah en Rita Abou Jaoude voor de Arabische taal.

Meld je voor GRATIS abonnementen aan op onze website: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) of bel ons op +961 (0) 4 522 221. ALLES op onze website kan GRATIS worden gedownload.

Uitgever: CCM Group; Editorial Consultants: George en Sana Cherfan en Kelley Nemitz ; Recensent: Sana Cherfan; Redacteur van de Engelse taal: Kelley Nemitz, Layout: Art Department, CCM International, Greece & Rita Abou Jaoude, Lebanon.

© 2023 door *The Naji Cherfan Foundation*. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.