

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

كن المنارة

من المهم جدًا أن تكون لطيفًا حتى لو كنت الوحيد.

عندما يؤذيك شخص ما، أمامك خياران: يمكنك الإستسلام لحاجة الإنتقام، أو يمكنك ممارسة اللطف.

سنستكشف سبب أهمية ممارسة اللطف دائمًا.

أحيانًا نقرر أن شخصًا ما هو عدوّنَا، فإننا نقطع ارتباطاتنا العاطفية به كأناس،

اللطف يتطلب التعاطف، والتعاطف هو العامود الذي يمنع المجتمع من الإنهيار.

يصبحون أعداء، بالنسبة لنا، وليسوا بشرًا بعد الآن - هذه الدرجة الإضافية من الانفصال تعني أنه من الأسهل كرههم، ومن الأسهل إيذائهم، وفوق كل شيء، من الأسهل أن نكون غير لطفاء تجاههم.

يمكن لأي شخص أن يصبح عدوًا، أكان أحد أفراد العائلة، أو زميلًا في العمل، أو صديقًا، أو شخصًا غريبًا. يمكننا حتى أن نخدع أنفسنا بالإعتقاد بأن تصرفاتنا القاسية هي عدالة. ولأن العداء يولد عداء، والقسوة تولد قسوة، فإن هذا الصراع ينتشر كالمرض. نقوم مجموعات كاملة من الأشخاص بتجريد مجموعات أخرى بأكملها من إنسانيتها، وبالتالي لا يشعرون بشيء عندما يؤذون بعضهم البعض.

والآن، بينما يتحوّل عالمنا إلى عاصفة من الصراع لم يشهد مثلها الكثير منّا، فإنّه من المهمّ، أكثر من أي وقت مضى أن نختار اللطف - أن نختار أن نكون المنارة في تلك العاصفة، التي توجّه الآخرين وتعيدهم نحو أسلوب حياة أفضل.

لكننا سمعنا هذه الرسالة من قبل - دعوات اللطف تأتي من كل زاوية، وليس هناك نقص في الأدلة التي توضح لنا كيف نكون أكثر لطفاً. دعونا نتجاوز الكيفية، وندخل في السبب. لماذا يجب أن نكون لطيفين؟ ماذا يفعل اللطف في الواقع؟

دعونا نلقي نظرة على إجابات هذه الأسئلة المهمة، ونكتشف أهمية أن نكون المنارة لعالم عاصف.

أعمال الرحمة التكملة على الصفحة ٧

في هذا العدد

الأشياء التي تربط العائلات فيما بينها
الروابط العائلية القوية تصنع الفارق.

من فوائد الفطر أنّه قد يقلل من الإكتئاب

كيف يمكن لهذه الأطعمة الخارقة أن تفيد الصحة العقلية للإنسان.

تعليم الأطفال كيفية الإهتمام بالبيئة

كيف نعلّم أولادنا على حب الطبيعة واحترامها.

إنّ عملية صنع السياسات القائمة على البيانات يمكن أن تنقذ الأرواح

يتمّ استخدام البيانات الدقيقة لتحديد الأهداف ولقياس التقدم.

الأشياء التي تربط العائلات فيما بينها

لا يوجد شيء أجمل من قضاء الوقت مع العائلة.

الروابط العائلية القوية تصنع عالماً من الاختلاف، حيث يعتمد أفراد العائلة على بعضهم البعض، ويننون الذكريات، ويستمتعون بالوقت معاً.

ترتبط مراجعة نُشرت منذ ٥٠ عامًا، في مجلة علم النفس للأسرة التابعة للجمعية الأمريكية لعلم النفس، تطبيق وعيش الطقوس والروتين بروابط عائلية أقوى. يستمر الاتصال بين أفراد الأسرة عندما يلبون احتياجات الآخر حين يقبلون بعضهم ويشعرون بالإنتماء.

التقاليد

تكشف التقاليد عن المعتقدات والقيم العائلية وتعززها من خلال ممارسات مهمة ومتكررة، كما أن أفرادها يحتفلون بثقافة وتاريخ الأسرة. تخلق الزينة والقصص والطقوس ذكريات مفضلة، سواء في فتح الهدايا أو القيام بالألعاب المرتبطة بالاحتفال. إن إشراك الأجداد في النشاطات، يمكن أن يربط بين الأجيال، وتظهر الدراسات أن تفاعلهم يزيد من مشاركة الآباء ويقلل من إجهاد الأم، أما الصور تلتقط الذكريات والفرح الذي تشاركه.

الطقوس والروتين

الإجراءات الروتينية المتوقعة خلال الإحتفالات العائلية، تشجع صحة أفضل وسلوك ملتزم لدى الأطفال، فينامون بشكل أسرع وأفضل. فإنهم يشعرون بالأمان والإنتماء عندما يقدم الآباء رعاية مستمرة، وتصبح هذه الأنماط، خلال السنوات المبكرة، بمثابة الأساس لبناء علاقات تدوم. قد يبدأ هذا الروتين بالركوب على الظهر، تخصيص وقت لقراءة قصة، تنظيف الأسنان وقبلة ما قبل النوم، تبادل الأحاديث أو مشاركة أغنية، يقوي الترابط العائلي.

اللعب والضحك

تؤكد دراسة أجرتها جامعة كونكورديا، أن الأسرة التي تلعب معاً تبقى معاً، الضحك واللعب هما الغراء الذي يربط الأجيال. قد يشمل هذا الترابط مشاركة الأجداد لهواياتهم



أو إظهار هواياتهم لأحفادهم، فإننا نخلق ذكريات سعيدة عندما نمضي وقت اللعب بالضحك، بدءاً من ألعاب الطاولة وحتى المشاركة في حفلات الشاي الخيالية، أما الأنشطة الأساسية للألعاب اليومية والمرح في الفناء الخلفي للمنزل، فإنها لا تكلف الكثير.

القصص العائلية

الحضارة تخلق شعوراً بالهوية العائلية، فإن مشاركة نمط الحياة والخلفية العرقية العائلية، في مرحلة البلوغ، تبني الشعور بالهوية والإنتماء. فمشاركة الأطعمة والعادات والقصص تعمل على تعميق الأسرة وربط أفرادها ببعضها، وتشجع هذه المشاركة أيضاً على تبني القيم العائلية بين أفراد الأسرة الواحدة. قد تظهر هذه القصص أقارب أو أسلاف ملونين وفريدين تعلموا دروساً تلهمنها لمتابعة أحلامنا واحتضان تفرّد العائلة.

الوجبات العائلية

الوجبات أمر أساسي في العلاقات، فإن العمل الإيقاعي المتمثل في مشاركة الطعام والجلوس معاً وتبادل الأحاديث، له فوائد عديدة. تعتبر الوجبة مكاناً مثالياً للتخطيط للأنشطة والرحلات وغيرها من فرص الترابط.

كما وأن قضاء الوقت معاً كعائلة أمر ضروري لجميع أفراد الأسرة، فهو يساعد على تعميق الروابط وإنشاء ذكريات تدوم مدى الحياة. إذا كنت تشعر أن عائلتك لا تقضي وقتاً كافياً معك، فابذل قصارى جهدك لبدء التفكير في طرق عديدة، يمكن لعائلتك من خلالها قضاء المزيد من الوقت معك سواء كانت وجبة عائلية أو التخطيط لقضاء إجازة، فلن تندم على قرار قضاء المزيد من الوقت معهم.

من الفوائد العديدة للفطر أنّه قد يقلّل من الإكتئاب



يتصدّر الفطر عناوين الأخبار بسبب فوائده الصحيّة العديدة، فهي لا تقلّل من خطر الإصابة بالسرطان ومن خطر الوفاة المبكّرة فحسب، بل تكشف الأبحاث الجديدة التي أجرتها كلية الطب في ولاية بنسلفانيا، أنّ هذه الأطعمة الفائقة قد تفيد الصحة العقلية للشخص.

صلاة من أجل السلام

أيها الرب يسوع المسيح، يا من ندعوك رئيس السلام، يا من هو أنت سلامنا ومصالحتنا، يا من يقول كثيرًا: "السلام لكم" - من فضلك، إمنحنا السلام. إجعل جميع الرجال والنساء شهودًا للحق والعدالة والمحبة الأخويّة. إنزع من قلوبهم كل ما قد يعرّض السلام للخطر. أتر حكامنا حتى يضمنوا ويدافعوا عن عطية السلام العظيمة. نرجو أن يصبح جميع شعوب الأرض إخوة وأخوات. نتمنى أن يزدهر السلام الذي طال انتظاره، ويسود علينا جميعًا دائمًا. آمين.

- البابا يوحنا بولس الثاني

إستخدم الباحثون في ولاية بنسلفانيا، بيانات عن النظام الغذائي والصحة العقلية، تمّ جمعها من أكثر من ٢٤,٠٠٠ بالغ أمريكي بين عامي ٢٠٠٥ و٢٠١٦، ووجدوا أنّ الأشخاص الذين تناولوا الفطر لديهم احتمالات أقلّ للإصابة بالإكتئاب.

ووفقًا للباحثين، يحتوي الفطر على مادة الإرغوثيونين، وهو أحد مضادات الأكسدة التي قد تحمي من تلف الخلايا والأنسجة في الجسم. وقد أظهرت الدراسات أن مضادات الأكسدة تساعد في الوقاية من العديد من الأمراض العقلية، مثل الفصام والاضطراب الثنائي القطب والاكتئاب.

وقال الباحث الرئيسي جبريل با، الذي تخرّج مؤخرًا من برنامج الدكتوراه في علم الأوبئة في كلية الطب: "يعدّ الفطر أعلى مصدر غذائي للحمض الأميني إرغوثيونين، الذي هو مضاد للالتهابات ولا يمكن للبشر تصنيعه. إنّ وجوده بمستويات عالية، قد يقلّل من خطر الإجهاد التأكسدي، والذي يمكن أن يقلّل أيضًا من أعراض الإكتئاب."

فطر الزّر الأبيض، هو أكثر أنواع الفطر استهلاكًا في الولايات المتحدة، يحتوي على البوتاسيوم، الذي يُعتقد أنه يقلّل من القلق، بالإضافة إلى ذلك، فإن بعض الأنواع الأخرى من الفطر الصالحة للأكل، وخاصة *Hericium erinaceus*، المعروف أيضًا باسم Lion's Mane، قد تحفّز عوامل التغذية العصبية مثل تخليق عامل نمو الأعصاب، والتي يمكن أن يكون لها تأثيرًا على الوقاية من الاضطرابات العصبية والنفسية بما في ذلك الإكتئاب.



مقطع مطبوع بإذن

الحفاظ على البيئة

كيف يمكننا تشجيع الأطفال على الإهتمام بالبيئة؟

قم بإجراء تشبيهات بسيطة

لجعلهم يفهمون الأمر، يمكنك مقارنة البيئة بالمنزل والتوضيح لهم بأنه من المهم الحفاظ عليه نظيفًا ومرتبًا لعله مكانًا لطيفًا للعيش فيه.

الأنشطة العملية

يمكنك إشراكهم في أنشطة عمليّة، مثل زراعة حديقة أو جمع القمامة من الحديقة، لمساعدتهم على فهم كيفية تأثير سلوكهم على البيئة.

الكتب البيئية والألعاب

اقرأ لهم بعض الكتب أو أظهر لهم ألعابًا صديقة للبيئة تعلمهم أهمية البيئة وكيفية العناية بها.

شارك أفعالك الخاصة

تحدث معهم عن أفعالك لحماية البيئة، مثل إطفاء الأضواء عند مغادرة الغرفة، أو إعادة التدوير، لمساعدتهم على فهم كيف يمكن لسلوكهم أن يكون له تأثيرًا إيجابيًا.

استكشاف الأماكن الخارجية

إصطحبهم لاستكشاف الطبيعة شخصيًا، سواء كان ذلك متنزهًا قريبًا أو حديقة نباتية أو نزهة في الغابة. دعهم يختبروا جمال الطبيعة وتنوعها بأنفسهم.

تعزيز الفضول

شجّعهم على طرح الأسئلة حول الطبيعة والإجابة على أسئلتهم بصبر وبطريقة يمكنهم فهمها. على سبيل المثال، أثناء المشي في الطبيعة، اشرح لهم عن النباتات والحيوانات المختلفة التي تصادفها على طول الطريق.

الأنشطة المستدامة

من خلال المشاركة في الأنشطة المستدامة مع الأطفال، مثل إعادة التدوير، أعمال البستان وجمع القمامة، تظهر لهم كيف يمكن لأفعالهم أن تقدّم مساهمة إيجابية للبيئة.

أهم الاحترام

أغرس فيهم احترامًا عميقًا للطبيعة، وعلمهم أن جميع الكائنات الحيّة تستحق أن تعامل بعناية واهتمام.

هيا نعلم الأطفال كيفية العناية بالبيئة

إن حبّ الطبيعة واحترامها هو سلوك إيجابي وضروري تجاه البيئة والكائنات الحيّة، إنه يربطنا بالعالم الطبيعي ويذكّرنا بالواقع: نحن نعتمد عليه.

هنالك العديد من الأشياء التي يمكننا القيام بها لتحسين نوعية حياتنا، للعيش في وئام مع بقية الأنواع الحيّة، لضمان موارد الكوكب لنا ولالأجيال القادمة. معًا، يمكننا أن نجعل العالم مكانًا أفضل.

من أهم القيم الضرورية التي يمكننا تعليمها للأطفال هو حبّ الطبيعة، وبهذه الطريقة ودون إجبارهم، سيدرك الأطفال أهمية الإهتمام بالبيئة واحترام الطبيعة المحيطة بهم عندما يكبرون.

لماذا من المهمّ تعليمهم ورفع الوعي البيئي لديهم؟

حماية التنوع البيولوجي

البيئة هي موطن لمختلف النباتات والحيوانات، والحفاظ عليها أمر ضروري للحفاظ على التنوع البيولوجي والنظم الإيكولوجية السليمة.

تحسين نوعية الحياة

يمكن للبيئة السليمة أن تحسّن نوعية حياة الناس من خلال توفير الهواء النقي والمياه النظيفة والطعام المغذي.

الوقاية من الكوارث الطبيعية

يمكن أن يساعد احترام البيئة في منع حدوث الكوارث الطبيعية، مثل الفيضانات والجفاف والعواصف، والتي يمكن أن تسبب أضرارًا جسيمة في الصحة والممتلكات.

التعليم من أجل المستقبل

إنّ تعليم الأطفال احترام البيئة أمرًا مهمًا لضمان مستقبل مستدام للأجيال القادمة.

صنع السياسات المبنية على البيانات يمكن أن ينقذ الأرواح ويقلل من الحوادث على الطرقات في الشراكة الشرقية: مرصد الشراكة الشرقية للسلامة على الطرقات

الطرق في جميع بلدان EAP، يُعدّ تطوير المرصد الإقليمي للسلامة على الطرق في EAP خطوة جريئة.

يلتزم البنك الدولي بالإشتراك مع المفوضية الأوروبية، في هذا السياق، بإقامة تعاون وثيق مع جميع دول منطقة الشراكة الأوروبية منذ عام ٢٠١٧. ولهذا العمل المشترك عدّة وجوه ويتضمّن مجموعة من الأنشطة مثل تبادل الممارسات الجيدة والدروس المستفادة والمهام التحليلية. والمهام العملية وورش العمل وبناء القدرات والمشاورات والدراسات التحضيرية وغيرها.

ستستضيف وزارة الاقتصاد والتنمية المستدامة في جورجيا الأمانة الفنية لمرصد EAP للسلامة على الطرقات، بمشاركة إتحاد من الشركاء: معهد السياسات التابع للمدرسة الدولية للإقتصاد في جامعة ولاية تبليسي (ISET) كوكالة رائدة ومعهد السياسات التابع لجامعة تبليسي الحكومية. التحالف الشرقي للنقل الآمن والمستدام (EASST) - شريك في التحالف.

ويعمل المرصد الإقليمي كشبكة رسمية لممثلي الحكومات ومنتدى لتبادل بيانات الممارسات والمعلومات المتعلقة بسياسات وإجراءات السلامة على الطرق. لكن الأمر الأكثر أهمية هو أنه يتطلب ملكية القرارات على مستوى كل دولة.

وسيدعم مرصد EAP للسلامة على الطرقات، بلدان المنطقة في تعزيز قدرتها على جمع وتحليل ومشاركة البيانات الموثوقة لحوادث الطرق، بهدف تقليل عدد الوفيات والإصابات الناجمة عن حوادث الطرق في المنطقة بشكل كبير.



ولا تزال معدلات الوفيات في دول الشراكة الشرقية (أرمينيا وأذربيجان وجورجيا ومولدوفا وأوكرانيا) أعلى بحوالي ضعف ما هي عليه في منطقة الاتحاد الأوروبي (EU27)، مما يؤدي إلى تكاليف إجمالية مرتفعة، وتقدر بنحو ٢,٦٪ من إجمالي الوفيات. ويعتمد صنع السياسات بشكل كبير على البيانات الدقيقة لتحديد الأهداف، والعمل، وقياس التقدم. ومع ذلك، فإنّ التناقض في البيانات في منطقة EAP المبلغ عنها على المستوى الوطني والتي تمّ تصحيحها من قبل منظمة الصحة العالمية يقدر بما يتراوح بين ١٤ إلى ٢٢٪ في الفترة ما بين ٢٠٠٩ و ٢٠١٩. ما يُظهر المستوى العالي من نقص الإبلاغ في المنطقة بسبب عدم وجود أنظمة قوية لجمع البيانات المترابطة مع المستشفيات والشرطة والجهات الفاعلة الأخرى داخل البلدان.

أفكار للعمل

وفي هذا السياق، تمّ إعطاء الأولوية للسلامة على الطرقات باعتبارها عنصراً رئيسياً في مساندة البنك الدولي لفريق النقل التابع للشراكة الشرقية. من خلال الشراكة مع المفوضية الأوروبية من أجل تحسين بيانات حوادث

أحب صفحتنا على الفيسبوك!



أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل المهمة!

الأول على القائمة



"أطلبوا أولاً ملكوت الله وبرّه، وهذه كلها تزداد لكم أيضاً." — متى ٦: ٣٣

بدأ الصّباح مثل لقاء المسار، لقد قفزت عملياً من السرير، وانطلقت في المواعيد حتّى نهاية هذا اليوم. أصطحب الأطفال إلى المدرسة. تمّ. أذهب إلى العمل. تمّ. لقد بذلت قصارى جهدي لكتابة قائمة "المهامّ التي يجب القيام بها"، والتي كانت المهام الشخصية والمهنية تختلط فيها معاً في سلسلة تشبه الانهيار الجليدي:

"...١٣. تحرير النّص. ١٤. تنظيف المكتب. ١٥. التخطيط الاستراتيجي لفريق العمل. ١٦. أكتب مدوّنة تقنيّة. ١٧. تنظيف الطابق السفلي. ١٨. أصلي."

وعندما وصلت إلى النقطة الثامنة عشر، كنت قد تذكّرت أنني بحاجة إلى مساعدة الله، لكنني وصلت إلى هنا، حتّى قبل أن يخطر ببالي أنني أستطيع القيام بذلك بمفردتي، محاولاً تكميمه بمجهودي الخاص.

يسوع يعلم. كان يعلم أن أيماننا سوف تصطدم ببعضها البعض، في بحر من الإستعجال المستمرّ. ولذلك ينصح قائلاً: "أطلبوا أولاً ملكوت [الله] وبرّه، وهذه كلها تزداد لكم أيضاً" (متى ٦: ٣٣).

من الطبيعي أن نسمع كلمات يسوع كأنّها فعل أمر، وهي كذلك. ولكن هناك المزيد هنا - إنها دعوة. في متى ٦، يدعونا يسوع إلى استبدال قلق العالم المحموم (الآيات ٢٥-٣٢) بحياة الثقة، يوماً فيوماً. الله، بنعمته، يساعدنا طوال أيماننا - حتى عندما نصل إلى الرقم ثمانية عشر في قائمتنا قبل أن نتذكّر أن نرى الحياة من خلال منظوره.

— آدم ر. هولز

المصدر: odb.org

تأمل وصلاة

كيف يمكننا أن نتوجّه أولاً إلى الله في كلّ يوم؟ في الأيام العصيبة، ما الذي يساعدك على الثقة بيسوع في الأمور التي تتطلب اهتمامك الفوري؟

أيها الآب، أشكر على دعوتك للتخلّي عن قلقي واحتضان النعم الوافرة الذي تقدّمها لي كلّ يوم.

إقتباس!

"لو كانت الحياة قابلة للتنبؤ بها، لتوقّفت عن كونها حياة، ولأصبحت بلا نكهة."

- إيلانور روزفلت

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

اللطف يوقف دورة الانتقام

حارب رئيس الأساقفة ديزموند توتو ضد التمييز العنصري، وطرد ذات البشرة السوداء من جنوب إفريقيا بطريقة عنيفة. لقد كان هذا النظام سبباً في معاناة وموت وتشريد الكثيرين، بدعم من الحكومة نفسها.

وعلى الرغم من كل هذا، نجح رئيس الأساقفة توتو في محاربة هذا الإضطهاد بقوة اللطف فقط.

كانت معارضة توتو للفصل العنصري شديدة وصريحة، لكنه لم يمارس نفوذه الكبير كزعيم روحي لكي يتأون للتحريض على الانتفاضات العنيفة، بدلاً من ذلك، حقق المصالحة من خلال الحوار والمسيرات السلمية والتسامح.

وعندما انهارت الأنظمة الداعمة للفصل العنصري، شجع شعبه على مسامحة أولئك الذين أساءوا إليهم، وعلى الرغم من أنه لم يكن بالأمر السهل، إلا أن تشجيعه ساعد في إعادة توحيد الأرض الممزقة، وإنهاء نظام الانتهاكات دون أن يتحول المعتدى عليهم إلى مسيئين، كما يحدث في الكثير من الأحيان.

قد يرتدي الانتقام أحياناً وجه العدالة، لكنه ليس كذلك. الانتقام يحمل الرغبة في الأذى والرد، ولا يتوقف عند إنزال العقوبة المناسبة، بل يستمر في الأذى والألم. ومن ناحية أخرى، فإن العدالة الحقيقية، مهما كانت صحيحة، تؤدي كفاية، ثم تتراجع.

دورة الانتقام مدمرة جداً، فهي تبقينا حبسي المعركة، محصورين في دائرة من إيذاء لبعضنا البعض، تبقينا في العاصفة.

بالمقابل، عندما تكون لطيفاً، خاصة عندما لا يكون هناك أحد آخر لطيف، فإن قسوتهم تصطدم بك، لا يمكنها أن تذهب أبعد. عندما يتصرف شخص واحد على هذا النحو، يزيل القليل من القسوة في كل مرة، وعندما يتصرف الكثير من الناس على هذا النحو، تتم إزالة الكثير من القسوة والبغض.

اللطف يضرب المثل

أعمال اللطف لا تزيل الشر من العالم فحسب، بل تضاعف الخير.

لقد سمعنا عن مصطلح "الدفع للأمام" - إنها فكرة أن التصرف اللطيف الذي يقوم به شخص ما سيُنال إعجاب الشخص الآخر، والذي بدوره سينقله إلى آخر.

حسناً، هذه الفكرة ناجحة.

إن أعمال اللطف تنتج استجابة إيجابية لدى الآخرين، وتصبح إيماناً، من الناحية النفسية، نحن مجبرون على أن نكون طيبين القلب، فنحن نستمتع بذلك، وعندما لا نكون كذلك، فإننا نعاني جسدياً. هذه الحقيقة البيولوجية البسيطة هي السبب في أن أصغر أعمال اللطف لها آثار أكبر بكثير مما قد نعتقد.

قد تظن أن مساهماتك الصغيرة لن تعني الكثير على مسرح العالم الكبير، ولكن عندما تفكر في حقيقة أن يرى الناس اللطف أو يجربوه، فهذا يحثهم على أن يكونوا أكثر لطفاً هم أيضاً - عندها تدرك أن لديك القدرة على إبداع ردود فعل متسلسلة من اللطف.

لديك أيضاً القدرة على أن تكون مثلاً لتطوير عقول الشباب الذين لم يقرروا بعد من سيصبحون، وهذه فرصة قوية لهم.

إن تعاملك بلطف مع من حولك يجعلك منارة بالمعنى الحقيقي للكلمة، وسيطلع إليك الآخرون ليجدوا الإتجاه. لا تخفي نورك. كن قدوة حسنة.

اللطف يحسن المجتمع

بعد أن عرفنا الآن، كيف أن أعمال اللطف لا تلغي الشر فحسب، بل تنشر الخير أيضاً، فلم يعد من المفاجئ أنه بإمكان اللطف أن يغير العالم. ولكن دعونا ننظر بعمق أكبر.

اللطف يتطلب التعاطف، والتعاطف هو العمود الذي يمنع المجتمع من الإنهيار.

فالتعاطف هو ببساطة القدرة على فهم وجهة نظر شخص ما، والقدرة على الدخول إلى رأسه، وهذا ما يساعدنا على رؤية الآخرين كبشر، وليس كأعداء مجردين من إنسانيتهم.

وماذا يمكن أن نطلب أكثر من ذلك في عصرنا المثير للجدل الذي يتسم بالحروب والصراع العنصري والاضطرابات السياسية؟

عندما تنتشر اللطف في العالم، فإنك تساعد الناس على بناء التعاطف، ومع قدر أكبر من التعاطف، فإن العالم سوف يسير بشكل أفضل، فتكبر قدرة الناس على العمل معاً من أجل الصالح العام، ويحققون معاً ما لا يمكنهم فعله بمفردهم.

والمجتمع الأفضل يعني حياة أفضل لكل شخص. فمن منا لا يريد أن يعيش في عالم أكثر تعاوناً؟

تألق بشكل مشرق

إنه لمهم للغاية أن تكون لطيفاً، فجميع الأديان السماوية تدعو إلى اللطف وقد يعتبره الكثيرون ضعفاً في يومنا هذا.

ولكن إذا كان هذا اللطف ضعفاً، فلماذا لا نزال نذكر مؤسسي الأديان السماوية حتى اليوم؟

كذلك لأنها كانت منارات، في الواقع، بعضها من أطول وألمع المنارات التي لا نزال ننظر إليها حتى اليوم. إن تعاليمهم وأعمالهم الطيبة تتواصل عبر السنين، ولا تزال تشكل مثلاً لنا اليوم.

بإمكانك فعل الشيء نفسه، صرت تعرف السبب الذي يفعله اللطف الآن. أنت تعرف ما يمكن أن تفعله، لذا أخرج وابدأ في أن تكون لطيفاً في كل الأشياء التي تفعلها، وفي كل تفاعل.

أنت فقط قد تغير العالم.

كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من كتابه "الصبر الحقيقي"

صفحة ٢٦ - ٢٧

وعلى الرغم من أنه كان يعاني من صعوبة في التركيز عندما يشعر بالتعب، إلا أن قدرات ناجي العقلية ظلت قوية بعد الحادث. لم يكن يدرك مدى قوة العقل حتى أصبح أكثر جدية وقال لنفسه: "يا رجل، عليك أن تتحدى نفسك كثيرًا وتفكر في كل شيء ممكن". هذه الفكرة حفزت ناجي على العمل بشكل طبيعي في جسد يرفض الإستماع ولا يتذكر ما كان يفعله قبل إصابة دماغه. تذكر عقله الحرية الجسدية وحث ذراعيه ورجليه على الذهاب إلى هناك، وتبعوا أمره ولكن بحدود. الفكر يأمر البنية الجسدية والعاطفية بالتمدد والتحدى. شيئاً فشيئاً، تعلم ناجي أن العقل سلاح ذو حدين. جانب واحد هو العدو والآخر هو المنقذ. أرسل ناجي هذا الفاكس إلى صديق



في أثينا:

"في أحد أيام المدرسة، لم أتمكن من التركيز على المسألة التي يتم شرحها في الفصل. ثم بدأت أسأل نفسي، لماذا أواجه صعوبة في التركيز؟ خطرت لي فكرة. إنه تؤثر في العقل. رائع!!! إذا كان العقل يمكن أن يكون متوترًا ونعلم أن كل شيء يأتي من العقل، فأنا أرى أن التوتر في جسدي

يأتي من ذهني. عظيم! وجدتها؟ باستطاعتي أنا أن أريح ذهني، فإرتاح جسدي. أمر بسيط، بسيط جدًا، يبدو أنه سهل جدًا. حسناً، كيف يعمل؟ كيف يمكنني أن أريح عقلي؟ التركيز على أشياء كثيرة يخلق التوتر. الحل. التركيز على شيء واحد في وقت واحد".

ونتيجة "للكثير من العلاج والمحاضرات من الأشخاص الذين يحبونه ويدعمونه"، تخلص ناجي من موقف الإدانة الذاتية. النصح أقتعه بأنه «لا يستطيع الرحيل ولا يستطيع الخروج». وقام ناجي بعلاجه الخاص من خلال التركيز واستخدام الانضباط الذاتي. ويكتسب ببطء فهمًا وتقديرًا لمعنى احترامه لنفسه وللآخرين.

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 رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديماريز، 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 جدا لهذه الجهود من رؤساء المحررين الذين يتطوعون لترجمة وتحرير الرسالة الإخبارية إلى عدة لغات وهي إيزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، كريستينا باتلر للغة البرتغالية، ميري أي نادر للغة الفرنسية، البروفيسور ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، هايكي ماير للغة الألمانية، رولي لايمان للغة الهولندية، ليتا رزق الله وريتا أبو جودة للغة العربية.

لاشتراككم، 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.