

The background of the cover features a person whose body is rendered as a glowing blue, semi-transparent form filled with white stars. This figure stands in a dark, industrial environment, possibly a tunnel or a narrow hallway, with rough, textured walls and some structural elements visible. A bright, vertical beam of light emanates from above, illuminating the scene and creating a strong contrast with the surrounding darkness.

Deugdzaam Leven Verlichting

Naji Cherfan



Deugdzaam Leven Verlichting

Een ander perspectief



Bedacht door Karen Solomon
en Naji Cherfan

Tekst geschreven door Naji Cherfan
Kunstenaar: Elena Chirdaris
Bewerkt door Karen Solomon
Uitgever: CCM International
5 Konitsis, Maroussi, 15125, Athene, Griekenland
Artdirector: Dora Stavropoulou
Zetwerk: Naji Cherfan



Proloog

Stel je voor dat je gaat slapen en twee maanden later wakker wordt in een nieuwe wereld. Stel je voor dat je familie en vrienden tegen je praten en plannen maken terwijl je daar in stilte ligt. Je moeder breidt een trui; je vriendin deelt al het nieuws van de middelbare school en je vader vertelt je elke dag drie dingen: geduld is een schone zaak, er is tijd voor alles en vrees niet. Ze twifelen er nooit aan dat je wakker zult worden, ook al zeggen de doktoren dat als je dat doet, je niet zult lopen, praten of zien.

Stel je nu voor dat je op je 18e verjaardag voor het eerst in acht weken je ogen opent. Je bent in een ziekenhuiskamer met iedereen om je heen klaar om de dag dat je geboren bent te vieren. Voor een jonge man die in Athene woonde, was dit niet zijn verbeelding... het was zijn realiteit.

Op 20 november 1978 werd de derde zoon van George en Sana Cherfan geboren. Ze noemden hem Naji, wat in het Arabisch "gebed tot God" betekent. Zeventien jaar later liep Naji een traumatisch hersenletsel op na een motorongeluk waarbij zijn vriend, de bestuurder, op slag dood was. Naji raakte in coma en dokters lieten zijn familie realistisch weten dat de kans op herstel zeer beperkt was. Misschien wisten ze niet van zijn naam of geloofden ze niet in gebed.

Naji's familie had vrienden in vele delen van de wereld en die vrienden geloofden dat hij wakker zou worden en weer zou gaan leven. Op 20 november 1996 opende hij zijn ogen en bewoog zijn tenen. Hij was blind, doof, stom en verlamd. Later merkte hij op dat hij twee keer een baby was geweest: een keer toen hij werd geboren en een keer toen hij uit die diepe, stille

slaap kwam.

Eind 1997 werd ik voorgesteld aan Naji Cherfan. Fysiotherapie in Griekenland en Duitsland had op wonderbaarlijke wijze zijn loop- en praatvermogen hersteld, maar hij moest zijn spraak- en ademhalingspatroon verbeteren. Een leraar op zijn universiteit stelde mijn naam voor aan zijn moeder die op zoek was naar iemand om met Naji's stem te werken. De dag dat we elkaar ontmoetten was het begin van een samenwerking, een vriendschap en een reis. Negen jaar later inspireert Naji me nog steeds en opent mijn geest voor de mogelijkheden van het leven. Hij charmeert en verleidt me met zijn gevoel voor waarheid en humor. Dit is wat hij zoekt in het leven... waarheid tegen elke prijs. Iemand vertelde me ooit dat de waarheid je zal bevrijden, maar dat het je eerst boos zal maken. Misschien is woede een katalysator voor verandering. Misschien is verdriet het keerpunt voor het waarderen van wat belangrijk is in het leven. Misschien verliezen we sommige dingen om andere te ontvangen. Het leven voor Naji Cherfan is een uitdaging en een oefening in geduld voor hemzelf en voor anderen. Naji's vastberadenheid om zijn leven weer op te bouwen wordt beschreven in een boek dat hij mij dicteerde genaamd "Virtual Patience". Het documenteert het begin van een reis van een gebeurtenis die als een tragedie had kunnen worden beschouwd. De mens heeft echter de macht om te kiezen en Naji Cherfan kiest ervoor om de dingen vanuit een ander perspectief te bekijken. Hij zegt dat elke flits van twee seconden je leven voor altijd kan veranderen. Hij zou moeten weten... het is hem overkomen. Hij kijkt naar de wereld met oog voor eerlijkheid, diep op zoek naar de zin van het bestaan. Sinds hij in 1996 uit coma kwam, is Naji gemotiveerd en geïnspireerd om te schrijven over de veranderingen in zijn leven als gevolg van het ongeluk. Recent onderzoek toont aan dat mensen die schrijven over traumatische gebeurtenissen

die ze hebben meegemaakt sneller herstellen en emotioneel beter genezen. In de eerste paar maanden van Naji's revalidatie wist hij dat hij zijn verhaal wilde delen. Misschien was hij zich niet helemaal bewust van zijn motivatie, maar hij zette door, eerst door het te dicteren en later door alles zelf te schrijven.

De jaren tussen 1997 en 2003 leverden drie boekjes op. De eerste, "Virtual Patience", is een beschrijving van de gebeurtenissen die leidden tot zijn ongeval in 1996. Het omvat de stadia van herstel die hem naar revalidatiecentra in Griekenland, Duitsland, Canada en de Verenigde Staten leidden. Hij schrijft vanuit zijn hart en door de woorden van anderen in zich op te nemen. Deze geschriften zijn opgenomen in een levensfilosofie. In de zomer van 2003 redigeerde hij pagina's en pagina's van deze levensfilosofie en maakte er iets van dat hij "Little Book of Inspirational Thoughts and Writing" noemde. Als dit allemaal een beetje serieus klinkt, nou, je moet weten dat Naji ook gevoel voor humor heeft. Zijn nieuwste boek, "Virtuous Life-Enlightenment", is gebaseerd op een stripfiguur die veel op Naji lijkt. Het bevat eigenzinnige observaties en ideeën die hij wil doorgeven aan anderen in de hoop dat ze de betere kant van het leven zullen zien, wat er ook gebeurt. Hij vertelt ons dat het leven is als een fles melk... een klein druppeltje vergif kan de hele fles bederven. Wat we moeten onthouden is dat "er veel meer hoop is". Ten slotte moedigt Naji ons aan om het licht van binnen te vinden en het te laten schijnen. "We hebben allemaal een handicap. We hebben allemaal iets te overwinnen".

Karen Solomon



Ongetwijfeld



Er was eens een jongen genaamd Naji die door de straten van Athene rende met een sigaret in één hand en een geest die overuren draaide. Hij kende geen grenzen en kende geen schaamte. Zijn interesses in het leven waren snelle auto's, snelle fietsen en mooie meisjes. Toen hij op een dag door de straten van zijn buurt snelde, viel hij van de fiets en bezerde hij zijn hoofd.

Diepe Slaap



Hij werd met spoed naar het ziekenhuis gebracht waar hij acht weken in stilte en duisternis sliep. Op de "in coma-schaal" van één tot zes was Naji's diepe slaap een zes.

Verjaardag



Eindelijk, op zijn achttiende verjaardag, werd hij wakker. Er waren dingen veranderd in zijn wereld tijdens die diepe, stille slaap. Zijn ogen waren open, maar hij kon niet zien. Zijn voeten en armen zaten op de goede plek, maar hij voelde ze niet meer zoals voorheen. Hij deed zijn mond open om iets te zeggen, maar er kwamen geen woorden uit.

Reis



Hij besepte dat hij veel werk te doen had, dus pakte hij zijn koffers en begon aan een reis om zichzelf te vinden. Terwijl hij de wereld rondreisde naar verschillende rehabilitatiecentra, kwam Naji tot de conclusie dat er één centrum moest worden gekozen, zodat hij geen manusje van alles en geen meester zou worden. Overal ontmoette hij vriendelijke mensen. Velen boden hulp aan en wilden dat hij in hun team zou spelen.

Genezing



Naarmate hij een betere speler werd, realiseerde hij zich dat alleen oefening perfect is. Perfectie zal gebeuren, maar het heeft tijd nodig om correct te gebeuren. Een van zijn beste oefeningen was lopen op een loopband, waarbij hij alleen aan de eerste stap dacht en automatisch verder ging terwijl hij naar het nieuws keek. Op deze manier trainde hij zijn spieren opnieuw en raakte hij beter op de hoogte van wereldgebeurtenissen. Hij geloofde dat als hij dit zou bereiken, het zou zijn alsof je twee vliegen in één klap slaat.

Biofeedback



BIOFEEDBACK



Naji moest zijn spieren opnieuw opvoeden, dus schreef hij zich in 1999 in bij het Biofeedback Laboratory aan de University of Miami School of Medicine, ontwikkeld door Dr. Bernard Brucker, de directeur van het laboratorium. Naji genoot van de biofeedbackbehandelingen omdat het was alsof je een spel met afbeeldingen speelde. De bewegingen van zijn handen en benen werden op de computer als verschillende kleuren gezien. Dit spel leerde zijn hersenen hoe ze de juiste commando's konden geven aan verschillende delen van zijn lichaam. Zijn spieren leerden goed en toen hij klaar was met biofeedback, waren ze veel braver en gehoorzamer.

214 Dagen



Het was hard werken, maar hij genoot altijd van het spelletje. Hij leerde werken met geloof in zijn kunnen, want kunnen zonder werk is niets. Hij deed zijn best en zei: zeg nooit nooit. Hij zegt: zeg alleen nooit tegen wat je denkt dat negatief is. Zo simpel is het!

De Coach



Op een dag keek hij naar het veld toen het leeg was en begreep dat het tijd was om alleen te spelen. Hij beseftte dat we allemaal op verschillende manieren hetzelfde zijn. Iedereen heeft zijn speciale talent. Hij werd zijn eigen coach en vond iets dat maar één speler nodig had.

Tai Chi



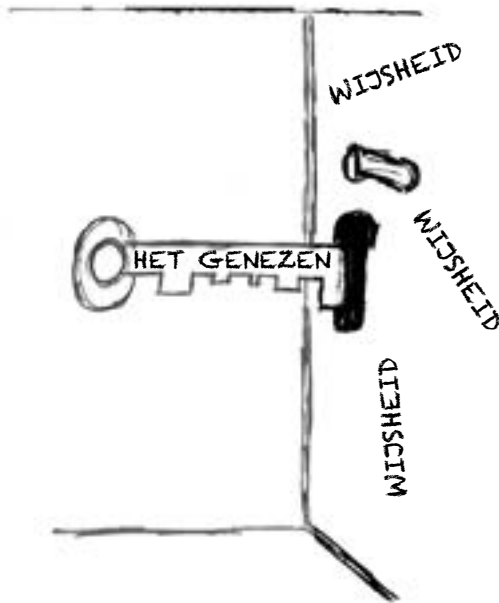
Dit iets was tai chi en hij ontdekte het via het Biscayne Institute of Health and Living. Tai chi werd niet alleen een van zijn favoriete spellen, maar ook zijn nieuwe levensstijl. Hij werkte drie jaar met deze discipline en terwijl hij de bewegingen zorgvuldig doorliep, werden lichaam en geest één. Deze vorm van tai chi werd Liuhebafa genoemd; acht methoden, zes harmonieën, één hart, één geest. Hij leerde centrende oefeningen die adem en beweging gebruiken. Sommige van deze oefeningen hielpen ook bij het overbrengen van vaardigheden van de ene hersenhelft naar de andere.

Stel Je Voor



Toen hij in Miami woonde, noemden zijn vrienden Randy en Olga hem Rainman, omdat hij dingen steeds maar weer herhaalde. Ze zeiden ook dat hij hen deed denken aan Forrest Gump omdat hij ze zo vaak versloeg met pingpong. Vanuit zijn biofeedback-oefening stelde hij zich alle dingen voor die hij wilde doen en als zijn geest ze deed, volgde zijn lichaam. Het beeld van waterskiën bleef zo in zijn hoofd hangen dat hij op een dag met een vriend naar een prachtige plek aan zee reed, het water in ging en voor het eerst in zeven jaar daadwerkelijk slalom skied!

Sleutel



Hierdoor voelde hij zich sterker dan ooit en nu begreep hij dat de sleutel tot herstel therapie en geduld was. Hij hield niet langer vast aan oude denkwijzen. Eindelijk stond zijn geest open voor al het mooie en prachtige, alle nieuwe ideeën, terwijl hij vond wat het beste voor hem was.

Denken



Sommige nachten, na een lange dag van geduld en concentratie, lag Naji wakker terwijl hij luisterde naar de stemmen in zijn hoofd die "bla, bla, bla" gingen en dan bedacht hij waar hij niet aan moest denken. Ook dit vergde enige concentratie!!!

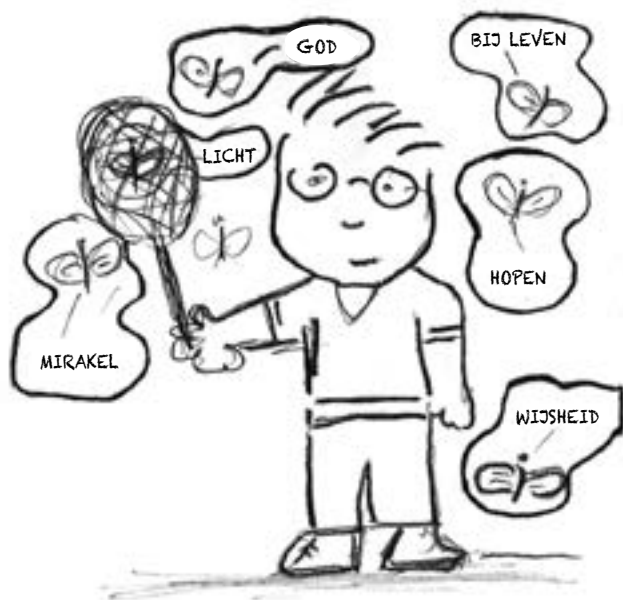
Leren

HALLO KLAS!
MIJN VOORNAAM IS "ERVARING"
EN IK BEN JE LERAAR
IN DEZE REIS GENAAMD LEVEN!!



Eens droomde hij dat hij in een klaslokaal naar een schoolbord zat te kijken. Hij hoorde een stem zeggen: "Goedemorgen les. Mijn naam is ervaring en ik ben je leraar voor de les Leven". Na deze droom begon Naji de dingen met een nieuwe houding en een ander oog te zien.

Vangst



Hij zag dat zijn leven was gemaakt van wonderen die aan hem voorbijgingen. Hij hoefde alleen maar het net uit te zetten om ze te vangen terwijl ze rond zijn hoofd fladderden.

Dagelijks



Hij zag dat elk moment een geschenk is en daarom wordt het het heden genoemd. Hij hoefde alleen maar zijn hart te openen om de zegeningen om hem heen te ontvangen.

Druppel



Hij wist dat een klein ding een goed humeur kon verpesten, maar dat er uiteindelijk zoveel meer hoop is. Er gaat niets boven een positieve mentale instelling, "PMA", wat er ook gebeurt. Hij keek naar het grote geheel en liet in zijn leven nooit kleine minpunten groeien.

Uitwisselen



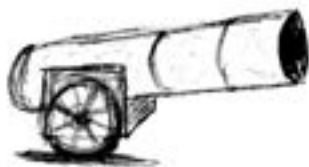
Last but not least begreep hij dat sommige dingen verloren moeten gaan om andere terug te vinden. De jongen wiens naam "gebed tot God" betekent, reist met geduld en speelt met moed. Hij kent zijn bestemming en gaat er in stijl naartoe.

Onderweg Geïnspireerd



De volgende woorden en afbeeldingen zijn het resultaat van ervaringen die Naji had in de communicatie met mensen tijdens zijn herstel. Voor hem is het een rijke en diverse reis geweest met veel mogelijkheden voor zelfontdekking.

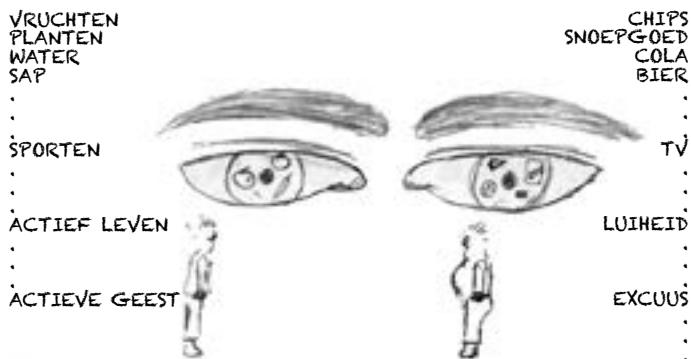
De Kanon



"WAUW! WE MAKEN HET LEVEN ABSOLUUT GEMAKKELIJKER!"
EEN KANON GEBRUIKEN OM EEN MUG TE DODEN..

Hij leerde dat het leven eenvoudig is en dat het gewoon mensen zijn die dingen ingewikkeld maken. Zijn nieuwe slogan werd "K.I.S." het simpel houden.

Het Oog



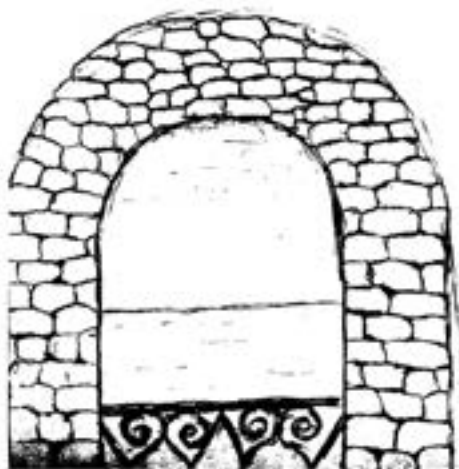
Visuele therapie hielp hem zijn gezichtsvermogen te coördineren en te disciplineren. Hij ontdekte dat als één oog de dingen ziet die hem gelukkig maken, alles in het leven positiever wordt. Maar als het andere oog tegelijkertijd de dingen ziet die hem ongelukkig maken, komen er alleen maar negatieve dingen op zijn pad. Hij begreep dat discipline nog belangrijker is dan het zicht zelf.

Centrum



Terwijl hij in therapie was, besepte Naji dat hij niet het middelpunt van de wereld was en dat het een goede zaak is om in de ruimte en emoties van iemand anders te zijn. Hij probeerde de gevoelens van andere mensen voor de zijne te plaatsen en ontdekte dat hij niet alleen in deze wereld leeft. Door meer begrip voor anderen te hebben, begon hij op een collectieve manier naar de wereld te kijken, werd hij een teamspeler en gaf hij mensen hun eigen ruimte.

Voorbij



"HET LEVEN
IS MOOI,
JE MOET
ALLEEN WE-
TEN HOE JE
HET MOET
LEVEN!"

VERDER
KIJKEN
VAN DE WAND

Door het leed dat hij tijdens zijn ongeval en herstel ervoer, kreeg het leven een nieuwe betekenis en werd het mooi voor hem. Hij moest gewoon weten hoe hij moest leven. Hij keek verder dan de muur van zijn eigen bestaan en begreep dat er geen reden tot klagen was. Dit in gedachten houden hielp hem om naar het grote geheel te kijken en gaf hem een reden om verder te gaan.

Het Success



Tijdens de lange therapiedagen leerde hij de bewegingen en gebaren die we allemaal als vanzelfsprekend beschouwen. Hij moest nadenken over de manier waarop zijn armen moesten bewegen om een koekje te pakken en de manier waarop zijn benen moesten bewegen om te kunnen lopen. Falen en succes waren de hele tijd zijn metgezellen, dus hij zou zeggen, succes is binnenstebuiten gekeerd falen en ga zo maar door.

Berg



"BEREIKEN

DE BERG, MIK NIET

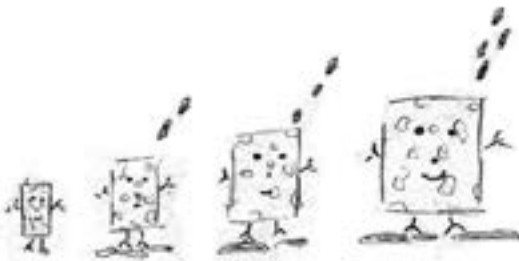
ALLEEN OP DE STERREN,

RICHTEN OP

JEZUS CHRISTUS."

Naarmate zijn geloof groeide, begon hij zijn overtuigingen in twijfel te trekken. Hij zei tegen zichzelf: "Als je de top van de berg wilt bereiken, richt je op de sterren". Toen hij dit aan God vertelde, zei hij "als je de top van de berg wilt bereiken, richt je op Christus en houd je ogen op Jezus gericht".

Spons



Hij hield in gedachten wat een van zijn doktoren hem over zijn toestand vertelde: "De beste analogie voor een brein dat geneest na een traumatische verwonding is een spons. Eerst droogt het op en dan sluit het. Vervolgens wordt het een beetje zacht bij het eerste teken van water, zoiets als weer bewust worden. De spons wordt nat en begint zich te openen, zoals verlichting de geest verruimt. Hierna worden de hersenen nat en vruchtbaar. Ten slotte is de spons zo vol water dat alles kan doen is meegaan met de stroom. Dit is een geest die erop gebrand is om open te blijven.' En zo ging hij verder...

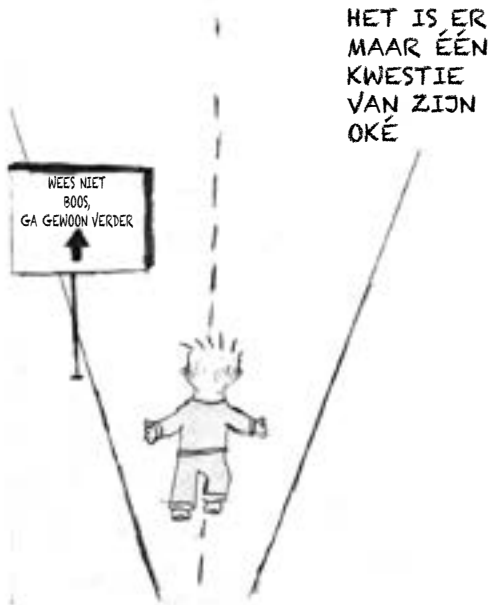
Ego

Ik heb de macht om te zijn
een beter mens,
maar het is zo moeilijk!!
Mijn "ego" verhindert mij en
de strijd tussen de twee
is onafgebroken.



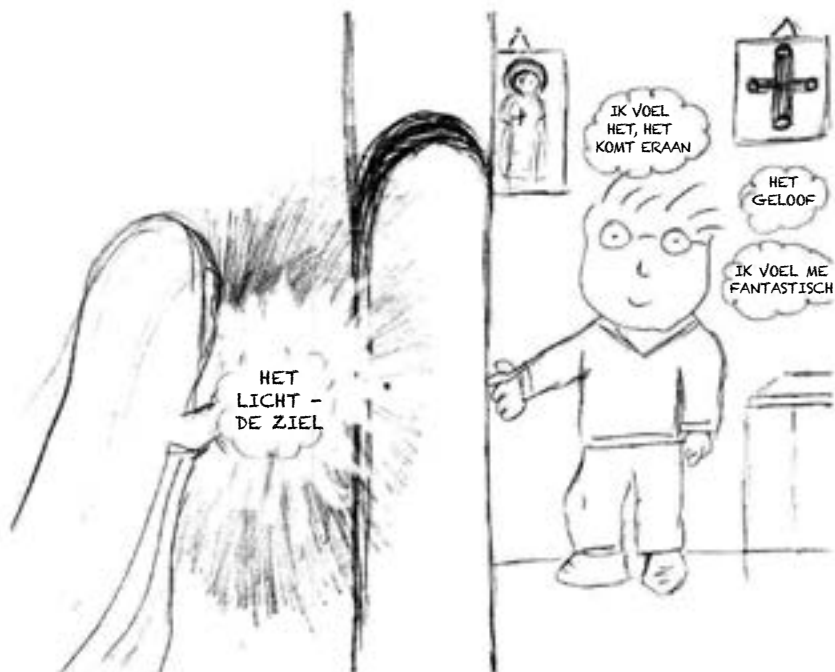
Zoals altijd waren innerlijke conflicten destabiliserend en terwijl hij door een kritiek moment van twijfel ging, schreef hij: "Soms voel ik me een soldaat. De strijd omvat het vechten tegen wie ik werkelijk ben, wat ik voel dat ik kan en wat sommige dokters denken dat ik niet kan." doen. Ik weet dat ik kan winnen, maar het is gewoon zo moeilijk!! Mijn ego staat in de weg en er is altijd een strijd tussen hun verwachtingen en mijn vertrouwen. Ik bereik altijd waar ik mijn zinnen op zet."

Weg



Doordat hij in aanraking kwam met veel verschillende revalidatiecentra, verdroeg hij het oordeel en de kritiek van anderen. Toen dit hem boos maakte, zei hij tegen zichzelf: "Word niet boos, ga gewoon door." Hij realiseerde zich dat het allemaal draait om het eens worden en schreef: "Waar ik ook ben, ik moet hun weg dansen terwijl ik vasthoud aan mijn individualiteit."

Wees Positief



Door tactvol met kritiek om te gaan, werd hij sterker en kwam hij verder. In zijn dagboek schreef hij: We zijn allemaal mooie mensen. Iedereen over de hele wereld krijgt kritiek. Het is jouw reactie op kritiek die een negatieve situatie in een positieve kan veranderen. Hoewel een tong geen botten heeft, kan hij veel botten breken.

Schaken



Hij speelde vaak schaak en bij elke zet bepaalde hij de uitkomst van het spel. Hij schreef: "Het leven is als een schaakspel; één verkeerde beweging en alles kan bedorven zijn. We blijven het echter proberen en geven nooit op. Het leven bestaat uit vele bewegingen en keuzes en ik ben verantwoordelijk voor elk daarvan".



Eindelijk in het Licht!!

Noot van de auteur



In 2001 begon de auteur als grafisch ontwerper in het familiebedrijf te werken en is momenteel verantwoordelijk voor de administratie en PR van het bedrijf. In mei 2005 studeerde hij af aan de BCA (Business College of Athens) met een associate degree in E-BUSINESS. Terwijl hij in Miami woonde, studeerde hij multimedia aan het Art Institute of Fort Lauderdale en vatte het idee op voor het ontwerp van zijn drie boeken. Virtual Patience werd voltooid in 1998 en bevat de details van zijn ongeval en herstel. Little Book of Inspirational Thoughts and Writing werd voltooid in 2003. In 2004 voltooide hij Virtuous Life Enlightenment, een verzameling afbeeldingen en woorden die zijn gevoel voor humor, ervaring en filosofie combineert. Dit boek onthult een man die leeft met moed, een positieve mentale houding en een persoonlijke relatie met God. Hij gelooft dat mensen hun hele leven blijven groeien door nieuwe uitdagingen aan te gaan. Hij concentreert zich op kwaliteit, niet alleen iets doen, maar iets goed doen.



"Laten we plaats maken voor het licht"

Om het licht binnenin te vinden, moeten we soms de volledige duisternis ingaan. Door naar het grote geheel te kijken, overschaduwde het personage in dit boek zijn negatieve impulsen en creëert hij een heel nieuw leven vanuit één traumatische ervaring. Reis met Naji terwijl hij eigenzinnige observaties doet op weg naar mentaal en fysiek herstel na in coma te zijn geraakt door hersenletsel. Hij gelooft dat er altijd een mooiere kant aan het leven is, wat er ook gebeurt.

