

أهلاً! أهلاً وسهلاً لحياتكم الجديدة

شكراً لكم على شجاعتكم ومثابرتكم التي رافقتكم في اختيار اتباع طريق الوصول لحياة أكثر سلاماً وأماناً، وبالتالي، لتكونوا سفراء سلام لهذا العالم.

نحن كمُنظمة "شعوب متحدة للسلام" نمثل جميع البشر من كافة انحاء العالم بلا تفرقة دينية، عرقية أو قومية، نحن في جمعية "دروب السلام" نريدكم ان تعلموا أن مأساتكم، تهمننا على الصعيد العالمي! انتم تهموننا! ونحن نعي وضعكم. الملايين منّا تصلي لصحتكم، مستقبلكم وندعو لكم ليحل السلام.

نحن نعلم ان طريقكم كانت صعبة جداً، وربما لن تخلو من العقبات خلال الايام والاشهر القادمة، التي سنقوم باجتيازها يدا بيد عن طريق تمرير برنامج، هدفه توفير الادوات والتقنيات اللازمة للتعامل مع الضغوطات والصعوبات، الذي سيمرر من قبل حلفاءنا في هذا النضال. هذه التقنيات مبنية على مبادرة علمية اسمها "مؤسسة علم القلب". قام مركز الابحاث هذا باكتشاف ان الانسان باستطاعته ان يشعر بالسلام الداخلي وأن يكون مصدراً سلام للآخرين حتى في أصعب الظروف وأكثرها توتراً، بواسطة البشر يشعرون بسلام مع انفسهم، ويكونون مصادر للسلام تجاه الآخرين عن طريق تحويل ايقاع قلوبهم. هذا التحويل يؤدي الى تغيير ينبعث خارجاً ليحدث تأثيراً عظيماً، بحيث يقودك عن طريق نور داخلي في رحلتك وتفتح لك ابواباً وطرقاً التي كانت مسبقاً مغلقة.

التقنية:

الخطوة 1 : ركز/ي على القلب

ركز/ي بتفكيرك على المنطقة حول القلب. اذا كان يساعدك، ضع/ي يديك على قلبك. أن أردت/ي يمكنك إغلاق عينيك، يمكنك أن تجلس/ي في هدوء، أو حتى أثناء المشي أو المشاركة في فعاليات/أنشطة.

الخطوة 2 : تنفس/ي من القلب

بينما تركز/ي تفكيرك على المنطقة حول القلب، تنفس/ي أبطء من المعتاد. تأكد/ي أن يكون للشهيق والزفير نفس الفترة الزمنية. أن كان يساعدك، يمكنك أن تعد للخمسة بينما تأخذ شهيق، وان تعد للخمسة عند الزفير.

الخطوة 3: شعور القلب

إن كنت قادراً/ة على الشعور بالامتنان أو التقدير لشيء ما في هذه اللحظة، ركّز/ي في تنفس هذا الموقف من الامتنان من خلال الشهيق والزفير من والى القلب. إذ لم تستطع/ي الوصول للإحساس بالامتنان أو التقدير، حاول/ي أن تتنفس/ي بشغف لنفسك وللآخرين. قم/ قومي بهذه العملية لمدة 30 ثانية، أو لمدة تحلو لك.

اتضح أن للمصطلح "اتباع قلبك" أساس علمي. بعد أن تتركز/ي بقلبك وتقوم/ين بتفعيل شعور القلب، بإمكانك أن تجد/ي أنه لديك فكرة جديدة أو رؤية عن كيفية التعامل مع وضع صعب. أو بإمكانك ملاحظة إمكانيات جديدة والتي رُسمت لك وقد لم تكن موجودة من قبل.



نحن نعلم انك تركت الكثير لتبدأ هذه الحياة الجديدة. لكن نحن نعلم أيضاً انك لا زلت تملك/ين اهم شيء لديك – ألا وهو قلبك.

نحن نأمل أن هذه التقنية ستجلب لك الراحة خلال هذه التحديات التي تواجهها/ تواجهيها، نحن نقدر وندعم اختيارك هذا في البحث عن حياة أفضل. نحن نشكرك لكونك درب وطريق للسلام، نحن نحضنكم كمواطنين في هذا العالم ومواطن عزيز في أسرتنا البشرية.

HeartMath®



قلبك دائما معك #قلوبنا معكم.



تخيل عالم

حيث الحكومات تحترم حقوق الانسان
لجميع مواطنيها وتسن قوانينها وفقا للمصلحة العامة

حيث لجميع الناس يتوفر الطعام،
الملاجئ والحصول على علاج طبي؛
حيث الاطفال يولدوا ويتربوا في عائلات وبيئة صحية.

حيث التعليم متاح للجميع
حيث توفر ممارسة الاقتصاد العيش الرغيد لجميع
اصحاب المصالح،
المجتمع والبيئة

حيث الجمال، الفن والصحافة
يطلق العنان للجمال المتوهج في البشر.

حيث فوائد العلم والتكنولوجيا
تحسن جميع مساقات الحياة

حيث التسامح واحترام اختلافات الاديان
هم القاعدة والموجه، وتحفيز ممارسة الروحانيات،
وتقديس الحياة هو قيمة عليا.

حيث يقدر الناس الارض بكل جمالها الطبيعي
تستهلك مصادرها بحيث تخدم الجيل ل حاضر والاجيال
القادمة.

هذا هو عالم السلام

ليت السلام يحل على الارض
انت طريق السلام