

(7)

امنح نفسك الوقت

يشعر الشخص العادي بأن ساعات اليوم لا تكفيه. نقوم بالعمل تلو الآخر من غير توقف إلى أن ينتهي اليوم. من أسهل الأشياء التي يمكن استقطاعها من اليوم هي لحظة لأنفسنا. ولا يعد الوقت الذي نقضيه بمفردنا بهدوء من الرفاهية. من المهم أن نعرف كيف نشغل وقتنا، امنح نفسك وقتاً للراحة، والتفكير، والتأمل - يوماً.



قيل له أن يغمض عينيه ويهز جسمه بقوة مع تدوير ذراعيه كالشريط المطاطي. بدأ كيفين يعيد التفكير في جدية التحاقه بهم.

"هل هذا الرجل حقيقي؟" بدأ يتساءل الإطفائي من مدينة نيويورك عندما بدأ برنامج الدكتور غوردن للتأمل، واليوغا، والمعالجة الطبية البديلة لمساعدة رجال الإطفاء على التعامل مع الضغوط العاطفية التي واجهوها في هجوم الحادي عشر من سبتمبر.

أجريت حلقات العمل بعد مدة قصيرة من نهاية الشهر التاسع لتنظيف الآثار البشرية وحطام المركز التجاري العالمي.

في الوقت الحالي بدأ كيفين برنامج التأمل و"التخلص" من الضغوط كل يوم تقريباً.

"إنها تهدئ أعصابك فعلاً" قال كيفين، الذي بدأ بمساعدة الدكتور غوردن على تقديم برنامج نظامي لرجال الإطفاء في المدينة.

استخدم الدكتور غوردن الذي تم اختياره من قبل الرئيس كلينتون ليرأس انتداباً في البيت الأبيض لمدة سنتين يشمل سياسة الطب التكميلي والبديل، حلقات عمل مشابهة لمساعدة الناجين من الحرب في كوسوفو وبوسنيا. قرر مؤسس مركز طب الجسم والذهن في واشنطن، أن يقتبس البرنامج لرجال الإطفاء.

ولكن كيف ستمكن من إقناع رجل الإطفاء أن يتمدد على بساط ويؤدي حركات اليوغا، ويتأمل بجو من الموسيقى الهادئة، أو أن يتعلم التنفس المنتظم - يقول الدكتور غوردن: "معظم المبتدئين في هذه البرامج يعتقدون أن هذه التمرينات سخيفة وجنونية؟"

إن ما نقوله لهم: "أنتم أشخاص عمليين؛ جربوا بأنفسكم وانظروا إذا كانت هذه التمرينات تحقق أي اختلاف لكم"، قال

الدكتور غوردن: "النقطة الجوهرية بالنسبة لهم، حسناً دكتور، لم نسمع بهذه الأمور من قبل، ولكن إذا كانت ستساعدنا، فلنجرب ذلك".

أراد كيفين أن يجند المزيد من زملائه لبرنامج الدكتور غوردون عندما شرح لهم بأن هذا النوع من المعالجة يشجع الاستقلالية والمبادرة مما يناسب رجال الإطفاء أصحاب الأذهان الجلفة. "إنها مجرد أمور أساسية يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك".



وجد الباحثون في جامعة وسكاونسن أن الأشخاص الذين يمارسون رياضة التأمّل بانتظام لديهم مستويات أعلى من الأجسام المضادة للأمراض.

