

نافذة

الدخان الأبيض

سيظهر عاجلاً أم آجلاً، وسيكون الحل مهما حاول القابضون على حركة الزمن من المباحة بين أبناء الأرض المعمدة بدماء عنزية أبنائها وقدسيتها ترابها، أو أودية أسرارها الحاملة سر شجاعة وجودها الذي أجمع عليه العالم، يجعلهم أكثر قوة رغم الضربات المؤلمة وخذلان المحيط وعرقلتهم الدائمة للبر والبحر والجو مثل الحياة روح الإنسان بحكم تلاعبات القوى المتعددة منعاً للالتقاء، ومن ثم الانتقال إلى الأمام، فهل المطلوب أن نبقي كذلك، وألا نقوم بفعل صارخ يزلزل هذا المحيط الذي كنا وحدنا جيراناً طبيين له مؤمنين فيه؟ وبسبب حفاظنا على حق الجوار طعناً بهذا الشكل، من يحتاج في هذه الحال للمساعدة، وهل نعود إلى الوراء بعد هذا التقدم، أم نذهب إلى الأمام؟

المؤسف أن عوالمنا العربية والإسلامية لا تمتلك موقداً ولا مدخنة، يخرج منها دخان أبيض يشير إلى السلام أو إلى الأسوأ لتلابة الخلف والافتتال، هنا نسأل لماذا؟ ويكون الجواب لأننا لا نمتلك قرارنا، وإذا امتلكه البعض منا يكون مصيره القتال والاقراضاض عليه، يسألني التآخر والسكون، فأقول إنه الحال العربي الذي لم يستطع أن يلملم أشلاءه المنقرقة، أو أن يجتمع إلى مائدته من دون تبعية للأخر، أي آخر غير عربي.

تابعوا معي المشهد، الاتحاد الأوروبي قدر أن يجمع كله في اتحاد، والأوراسي فعل كذلك، والصيني والهندي، الخليجي فعلها للاقتضاض على غيره من العرب والمسلمين، أما العالم المسيحي فينتظر الدخان الأبيض من الفاتيكان، واليهودي يأتيه الأمر من اللوبي الصهيوني، والإيباك المسلم متردد إلى من يذهب، ومن سيعطيه ذاك الضوء الأبيض، كي يسير إليه بدلاً من الانتظار في المكان؛ الأمريكي الأوروبي الروسي الصيني المنقسم بين السوري الإيراني والسعودي القطري التركي، من دون الإلمام بأن الأولوية للاهتمام بالإنسان لا بماكله ولا بمشربه ولا بملبسه، الأهمية للأرض التي يحيا عليها هذا الإنسان الذي تملكه وتمتعه حرية الحركة والكلمة والحياة بكل أشكالها، لأن مطالب الأنا تبقى بسيطة، والصعوبة في مطالب المشترك، وهذا الذي لم يصل إليه العقل العربي المفرق بفضل تمسكه بثقافة الأنا.

القدير أسكن الإنسان الخير والشرف، وأراه أن يستثمر في الخير، فهل فهم الإنسان وأدرك أن استثماره لخيره أفضل بكثير من تلاعبه مع الشر؟ لأن التدمير والإفناء والإزاحة تعني الدخان الأسود الذي لا يظهر إلا من القتل والحرق والإبادة، وبما أن الديانات ولدت في هذا الشرق العربي، إلا أنها لم تدرِك مفاهيم وعمق ما وردها، ألا يجب علينا أن ندرِك ماهية الاستثمار في الإنسان، وأنه من الأفضل أن تكون مؤمنين على أن تكون متدينين؟ لأن التدين إقصاء، ربما قدر العرب أن ينتظروا، لأن ثقافتهم قامت من فلسفة الانتظار، وبدلاً من أن يسارعوا لتصنيع موقد يسعهم بدخان الأبيض، ينتظرون قدوم المخلص الذي يصنع لهم، أين؟ لا أحد يدري، لكنه سيظهر، انتظروا فإننا معكم منتظرون، ولكن من ينتظرون؟ أقم الغمام في الرحي التي لم يدركوا جوهرها حتى اللحظة، أي المخلص القادم، الذي غرس فكرت التاريخية من أجل بث روح الأمل والإصاف لقلبي الحظ، أو الذين أضعوا الفرص، أو أولئك الملتصقة بحقوقهم في الحياة.

انتظروا معي ماذا فعل الانتظار؟ انتظروا فكانت سايبس بيكو التي نثرت دخانها، فكانت تقسيم، انتظروا فظهر وعد بلفور وسلخت فلسطين، وحدث الانتداب الفرنسي سلخ الإسكندرية وسبحة ومليية، وبعدها احتلالات لأراض عربية، من نتائج تقسيم سايبس بيكو وذلك الوعد المشؤوم والمسلسل مستمر مع المؤتمرات الجديدة والحروب التي أطلق عليها الربيع العربي، وانتظروا مئة عام فكان لافروف كيري، وهامم الآن ينتظرون لافروف تيلرسون، وحتى الآن ينتظرون فلسطين التي تأتي إليهم، برأيكم هل سأتاني؟ وما داموا على هذه الحال ولم يفكروا ببناء موقدهم، فإنهم باقون على استنشاق دخان الأسود القادم من الدمار وجثث الأحياء والتخلف، لأن جهنم التي يودعون أدركت أنهم وقودها القادم من الناس والحجارة، فزدهم وكأنهم يعلمون لها، قدر العرب الخوف من كل شيء، حتى من الله الذي تعلموا أن يخافوه، ولغتهم الشائعة من الله الخوف، يخاطبون فبدلاً من خوفهم من خطئهم يعزونه إلى الله، وينتظرون منه الحل، وأن يرسل لهم الدخان الأبيض، كيف بنا نقوم بكل ذلك من دون تفكير أو تأمل أو تحليل علمي وفلسفي لقضايانا، نرجم الشيطان بالحجارة وجسدناه في حجارة، وهو الساكن في زوايا جسدنا، تنتظر حل قضايانا الكبرى، ولم نتعلم حل أبسط القضايا، مازلتنا نبحث عن الفرغ ونشده لأننا أمة لم نتعود صناعة الفرغ، إنها تبحث عن البؤس الدائم، الأصدقاء لا يحتاجون البحث عن بعضهم لأنهم يجدون بعضهم أينما كانوا، الأصدقاء فقط يبحثون عن الأصدقاء الأقوياء ليخذلوهم لحظة الحاجة الماسة إليهم ولحظة حصول التأمل، نسأل لماذا حمى الكلي قاين قاتل أخيه هابين من صيادي الخيطية، وأطلقت في الحياة تحت مظلة وتركه ينشر شره، طبعاً لا نريد أن نسكن اليأس في العقول، لكن الواقع يتحدث بما يجب أن نتحرك لأجله، وأن علينا أن ننظر إلى الجوانب المشرقة من الحياة كي لا تنتهي، من سيظهر لنا الدخان الأبيض من مجموعة الخمس الدائمة العظومية؟ ها نحن نقف ضمن الزواج والعواصف بين البرد والنتار والريح، لكننا من دون موقد يحمينا لا ندفء ولا دخان أبيض.

ألا يحق لنا أن ندعو بعضنا إلى موقد خاص بنا، نلتئم حوله، يدفئنا ونتمتع بدخان الأبيض الذي لا يؤذينا، بل يشير إلا أننا تجاوزنا الكثير من الخلف والصراعات التي أظهرت سخف ما حدث ونتائج التدمير التي أصابنا نحن فقط، فالكل يلهو ويمرح ويسرح ويرقص ويشوي وجوهنا وأجسادنا ومكوناتنا على مشهدنا الدامي.

تعالوا إلى أن ننجز موقداً نشوي عليه أماننا، نقلبها على جمرنا، نتعلم معها لغة الخلاص مما نحن فيه، وهنا نقاش المثل القائل: «ما حك جلدك مثل ظفرك» الذي لا يدخنا ولا يجرحنا، لكن لا يمكننا أن نصل إلى كامل جسدنا، نطلب المساعدة فيهب أحد ما صادق لمساعدتنا والمكون الكلي العلي القدير، أراد ألا تصل أيدناي كامل ظهرنا، وهذه حكمة التعاون والتعاوض واللقاء، ولو أنه فعلها وأضاف قليلاً من الإطالة لأناملنا لما كان التعاون، هي إرادة الصانع فيما صنع.

د. نبيل طعمة

في سورية.. العلاج بالموسيقا

قره جولي لـ«الوطن»: أدعو وزارة الصحة إلى إصدار تراخيص للموسيقيين الأكاديميين

سوسن صيداوي

من الطبيعي أن يتأثر المرء بما يحيط به، ومن الطبيعي أكثر بأن يكون كلاسفجة التي تمتص كل ما حوله من مؤثرات، ولكن ليس هذا ما سنتحدث عنه، لأن حديثنا سيدور حول انعكاس التأثيرات في المرء، وخاصة في ظل المرحلة الراهنة حيث يشعر بالقلق، بالغضب، بالانزعاج، بالتوتر، بالأرق، وبالكثير من الاختناقات التي ستكبل فكره وتجعله أسود، أو تستعصر قلبه وتجعله سريع الضربات، الأمر الذي سيخل بتوازن ضغطه الدموي النفسي والعقلي. ولكن العلم والطب يتطور كي يتدخل في أدق ما نشعر أو نفكر به، وليس هذا فقط بل همه تحقيق هدفه في بناء شخصية الإنسان منذ تكوينه وهو جنين في بطن أمه، والحديث المقصود في موضوعنا هو

• «العلاج بالموسيقا».. مفهوم جديد- بالنسبة لنا- للمعالجة العصبية والنفسية وغيرها، والعنوان بحد ذاته يثير الاستغراب.. ما طبيعة هذه المعالجة؟

العلاج بالموسيقا هو علاج صحي مبني على التفاعل مع الموسيقى من أجل تحقيق أهداف معينة في صحة المريض الذي يجب أن يكون مؤهلاً لذلك وموافقاً على برنامج العلاج، باستخدام الموسيقى وكل من جوانبها البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والجمالية والروحية، لتحسين حالته العقلية والبدنية، وهو أحد العلاجات الساندة للعلاجات الطبية الأخرى. بصورة أساسية المعالجون بالموسيقا يساعدون المرضى لتحسين الصحة في عدة مجالات مثل العمل المعرفي، مهاراتهم الحركية، والعاطفية، والمهارات الاجتماعية، ونوعية الحياة، عبر استخدام المجالات الموسيقية مثل حرية الارتجال أو الغناء أو الاستماع وذلك لتحقيق أهداف العلاج.

• حدثنا عن محاور العلاج الموسيقي؟

للحصول بالموسيقا عدة محاور: المحور الأول عضوي وأخص بالذكر: الصداد النصفي، الألم بشكل عام، وتشنج العضلات وآلام المفاصل وطنين الأذن، فما ذكرته من أمراض له علاج موسيقي عن طريق الترددات الموسيقية أو الترددات الصوتية التي تؤثر في الجملة العصبية وبالتالي تخفف الألم. في حين المحور الثاني هو المعالجة الحركية، والتي لها علاقة بالأطفال المصابين مثلا بالتوحد أو يمرض الاهتزاز أو الرجفان، وكذلك الزهايمر، فهذه الأمراض لها علاج موسيقي يحل جزءاً كبيراً من هذه المشاكل.

في حين المحور الثالث للمعالجة الموسيقية هو عصبي، ويشمل القصور في عمل الدماغ، حيث تعطل الموسيقى كي تنشط عمل الدماغ، وهنا يجب الانتباه إلى أمر مهم، لا ينتهي الأمر ويشفي المريض بمجرد إعطائه قطعة موسيقية واحدة، فالصحة علاجية وتحتاج إلى وقت طويل وإلى خطة، ومن خلالها يزداد نشاط الدماغ. وهذا المحور إضافة للعلاج العصبني هناك خط ثان يتمثل في العلاج النفسي، من قلق وتوتر، أرق وكآئاب وصدمة، والفكرة بأن الموسيقى تعالج هذا التوتر وفي كثير من الحالات تلغيه. لدينا حالات في المركز الطبي نجحنا فيها بإلغاء التوتر والضغط، دون أن يتناول المريض حبة دواء، وحتى أصبح ضغط الدم منتظماً، فكلنا نعرف بأن الجسم جملة أعصاب، وعندما تكون الأعصاب مشدودة تكون العضلات مشدودة ونحن من خلال المعالجة نعطى المريض مفكوعات موسيقية ويكون لها أوقات محددة كما في الدواء تماماً، فهناك مفكوعات تسمع في الصباح وأخرى في المساء وهكذا على فترات حسب عمق المشكلة، وأذكر بأن أعقد المشاكل تم حلها خلال ثلاثة أسابيع في حين أنها طبياً تحل خلال ستة أشهر أو أكثر.

• ولكن هناك محوراً مختصاً بالجانب الوقائي وهو للأهل، وأنت تعتبر هذا المحور في العلاج من أهم المحاور.. لماذا؟

بالفعل هذا المحور في المعالجة الموسيقية مهم جداً، لأن الجنين في الأسبوع الحادي والعشرين وما بعده، يبدأ بسماع دقات قلب أمه، فإذا كانت نبضات قلب الأم غير متوازنة يأتي الطفل متوتراً، لهذا يكون علينا منذ بداية الحمل حتى الأسبوع الحادي والعشرين الاهتمام بالأهل الحامل، بعدها في الأسبوع الثالث والعشرين يبدأ الحمل على الجنين بتلقيه دماغاً ثم باسترخاء أعصابه، والمررة اللاحقة تكون بتعليمه بوضع معلومات في دماغ الجنين وهو في بطن أمه. فن خلال هذا المحور نصل

إلى نتيجتين مهمتين: الأولى عندما يولد الجنين بيكي كثيراً ويكون الحل بأن نسمعه نفس الموسيقى التي كان يسمعها وهو في بطن أمه، أي في بيئة الأمان، وبالتالي يسكت ويرتاح، ثم المرحلة التي بعدها نبدأ بتعليمه وتدريسه من خلال أغان معينة لعدة أمور أو مواضيع أساسية في الحياة مثل الأجدية بعدة لغات، والأرقام والألوان والأشياء، كلها تصبح مخزنة في دماغه، وبعد الولادة يكون التدريب على أن يرى بصرياً ما كان يسمعه في الأغان في من مواضع، وهذا المعلومات موجودة في دماغ الطفل، وبعد أن يصبح عمره في الستين ويبدأ بالكلام نجده انطلق بالمعلومات التي كان قد خزنها دماغه، ويصبح تعليمه أسرع وبالتالي تكون اختصرنا من ست إلى سبع سنوات من التعليم.

• هل بدأ تطبيق هذا الكلام في سورية، وهل هناك إقبال من الجمهور على اللجوء إلى المعالجة الموسيقية؟

نعم... هذا الكلام بدأ في سورية وهذا الأمر الجيد، ولكن الإقبال ليس كما نرغب به، ولكن النتيجة التي نعمل عليها جيدة فمثلاً من كان يعاني الأرق ارتاح من هذا الأمر، ومن يعاني ضغط الدم كذلك والكثير من المشاكل قمنا بحلها دون أن يأخذ المريض حبة دواء واحدة.

• ماذا عن كلفة هذا النوع من المعالجة وهل تقدر أي أسرة سورية على تحمل نفقاته؟

المعالجة في هذا النوع من العلاج مثل أي نوع آخر من العلاجات من حيث التكليف، وعلى ما اعتقد أن في المركز الطبي تبلغ تكلفة الجلسة ثلاثة آلاف ليرة سورية، ولكن ما أريد الإشارة إليه بأن هذا النوع من العلاج في النهاية هو نوع من العلاج بالموسيقا، إضافة إلى ما يمكنني تأكيد، بأننا قادرين على حل بعض المشاكل وليس كلها، والأمر الآخر الذي أؤكد

المعالجة الموسيقية أو العلاج بالموسيقا، وهذا العلاج له تاريخه وتأثيره الفاعل عبر عصور الحضارات القديمة في تدخله من خلال العزف على الآلات الموسيقية للتخلص من الكثير من الحالات المرضية أو العقلية أو في طرد الأرواح الشريرة. إننا فالفكرة التي لم يختلف عليها الإنسان مهما تتابعت الحضارات في تطورها هي بأن الموسيقا والتفاعل معها هو الدواء الصحي للمرء، بشرط ضروري وأساسي أن يكون الشخص المتلقي للعلاج مؤهلاً للبرنامج الموسيقي العلاجي وعنده إبداع له ولماً بالعلوم، إضافة إلى إيمانه ورغبته بالشفاء من دون استخدام حبة دواء واحدة، بالمقابل هذه المعالجة تحتاج من المعالج أن يكون موسيقياً مؤهلاً ولماً بتفاصيل مشاكل الحالات المرضية، وللحديث أكثر عن العلاج الموسيقا كان لنا لقاء مع الموسيقي والعارف جوان قره جولي الذي تحدث عن أهمية هذا العلاج الجديد في سورية وعن ضرورته وخاصة في الوقت الراهن الذي تعيشه البلد.



أعقد المشاكل حُلَّت خلال ثلاثة أسابيع

على حين إنها طبيياً تستغرق أكثر من ستة أشهر

بعدها بأيام ما كل الصف طلب مني بأن أذهبهم برحلة، وهذا دليل على أن الطفل بحاجة للاسترخاء والموضوع جاء بنتيجة، وبصراحة أنا أحلم بأن يتم تطبيق هذا الأمر بمدارس لدينا، ولكن للأسف أين مدرس الموسيقا القادر على تطبيق جلسات استرخاء للأطفال صححة، إذا نحن بحاجة لتأهيل كادر وبالتالي نحن بحاجة إلى موافقة من وزارة الصحة، وأن يتم تأهيل كادر من خريجي المعهد العالي ومن الكادر التدريسي لوزارة التربية كي يتم تحقيق فن الاسترخاء وفن المعالجة بالموسيقا، لأنه بالطبع لا حل لما تعانیه إلا بالموسيقا.

• ويمكن استثمار الحصص الموسيقية المهدورة في المدارس بشيء حقيقي ونافع؟

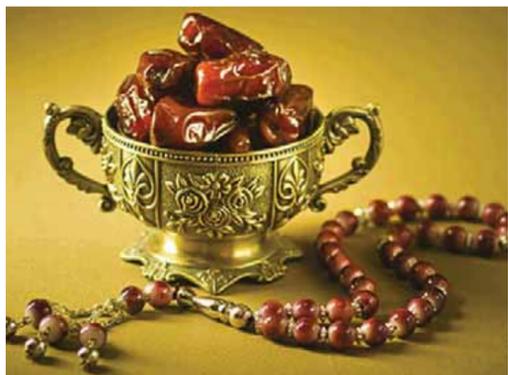
هذا صحيح وخاصة أن المنهاج الموسيقي المدرسي معقد جداً وغير نافع، ولا يدرس بالكرة الأرضية ولا المريخ، وبسببها بدلاً من أن يحب الأطفال الموسيقا أصبحوا يكرهونها، فالوسيقا بطبيعتها تقول أبق حيث الغناء فالأشجار لا يغنون، ولكن كيف يمكنني أن أبعد الشر عن قلوب الأطفال والحصة تذهب لمصلحة مواد أخرى، وهنا أريد التأكيد بأنه لو كان تعليم الموسيقا في سورية يتم بالشكل الصحيح في المدارس لما وصلنا إلى جزء مما نحن فيه اليوم، لأنه على الأقل كنا مسترخين أو نعرف كيف نمكن أنفسنا من الاسترخاء والابتعاد عن الضغط والتوتر. والجميل بأننا لمستا نتائج المعالجة بالموسيقا نحن كمختصين وأطباء وحتى كمرضى، وأريد الإشارة إلى أن أطباء في المركز الطبي جاؤوا وعملوا جلسات استرخاء كي ينفسوا عن ضغط العمل ومشاكل الحياة وحتى إنهم لمسوا النتيجة رغم أنهم أطباء، وفي النهاية لا بد أن يكون الفرد مؤمناً بهذا الكلام وعنده القدرة والمعلم والإطلاع على هذا العلم، وبالتالي ليس كل موسيقي قادر على المعالجة لأنه أمر يحتاج إلى رغبة ومهوية، وأن يدخل بتفاصيله فأننا أقرأ عنه منذ زمن.

أنه يتم العلاج دون استخدام حبة دواء واحدة، هذا وأضيف بأن العلاج بالموسيقا هو خط ثان وليس أول، وبالنهاية القرار للطبيب، فهناك حالات لا يمكن أن تعالج بالموسيقا، وهناك أمر جد مهم وهو إنه مثلاً في حالات وتدريسه من خلال أغان معينة لعدة أمور أو مواضيع أساسية في الحياة مثل الأجدية بعدة لغات، والأرقام والألوان والأشياء، كلها تصبح مخزنة في دماغه، وبعد الولادة يكون التدريب على أن يرى بصرياً ما كان يسمعه في الأغان في مواضع، وهذا المعلومات موجودة في دماغ الطفل، وبعد أن يصبح عمره في الستين ويبدأ بالكلام نجده انطلق بالمعلومات التي كان قد خزنها دماغه، ويصبح تعليمه أسرع وبالتالي تكون اختصرنا من ست إلى سبع سنوات من التعليم.

• ولابد أن يكون هنا دور مهم لوزارة التربية وتعميم الفكرة على المدارس؟

هذا أمر نتمناه حقاً، لأنه أمر جد ضروري أن تتدخل وزارة التربية أيضاً لأشك في ذلك، وما أريد أن أشير إليه إلى أنني مرة في معهد أوتار قمت في أصغر صف، وهم أطفال بعمر أربع أو خمس سنوات، جلسة استرخاء وهي لا تتجاوز الخمس دقائق، لأن الطفل لا يتحمل أكثر من ذلك، وقمت بصياغة الجلسة وعان الأطفال يقومون برحلة، من خلال الموسيقا التي يستمعون إليها، وفوجئت

رمضان بين المطبخ والتلفزيون



هبة الله الغلاييني

المقترض في شهر رمضان الكريم راحة والجسد والبعدة مما نقل عليها طول أحد عشر شهراً منتالية، كما أنه شهر العبادة والطاعات والتقرب إلى الله بالوفاء والتوبة والاستغفار، غير أن أغلب العائلات في سورية، يزداد مصروفها بشهر رمضان، ويأتي الشهر الكريم وقد حمل رب الأسرة الهم مضاعفا لتلبية طلبات زوجته وأولاده الذين يرون من رمضان مناسبة للتسويع والتفان في إعداد الوجبات الدسمة، والمقبلات الشهية، والحلويات التي لا يستغني عنها الكثيرون. حتى إن المواطن البسيط، ذا الدخل المحدود قد يضطر إلى الاستدانة والقروض من أجل أن يمضي شهرا كاملا استوفي فيه جميع الأصناف من طعام وشراب. فتمت علينا أن نعزز ثقافة التقشف في رمضان، والتخلي

بالبصر على الجوع حتى نصل إلى الهدف المشؤوم، ألا وهو الشعور بالحرمان والجائعين؟ تقول (رعدة الأعرج) وهي موظفة وربة منزل: «عندما يقترب شهر رمضان يتأثري بهم والاعتجاب، وأبدأ بتخصيص المواد الأساسية للطبخ في سكر ورز وسمن وزيت بعد أن أكون قد دخلت جمعية أنا وصديقاتي من أجل أن احصل على المبلغ المرقوم، كي ألبى احتياجاتي رمضان. فزوجي رجل يعيق الطعام والطبخ البني، وهمه بطه في الدرجة الأولى، ويحب التنوع والأكلات الدسمة التي تحتاج إلى مال وفير وجهد كبير. ويجب أن تكون المائدة مملوءة بمختلف الصنوف والمقبلات الشهية والعصائر المختلفة، كما أنني أكون متوترة طوال الشهر، لما يبديه من نقد وتوجيهات كلما

أقوم بعدها بالتسوق وأنا مفضرة، لأنني لا أقوى على الخروج وأنا صائمة، كما أحضر كل العصائر بالمنزل، وأعد للسفرة كل احتياجاتنا، من صغيرة وكبيرة، حتى أفرغ بشهر رمضان للعبادة والاستغفار، كما أنني ابتعد عن التفتاز قدر الإمكان، لأن جميع المسلسلات أصبح بالإمكان مشاهدتها فيما بعد بفضل التكنولوجيا، أما ثواب شهر رمضان فلن يتكرر إلا من عام لعام وآخر لا يضمن أحدهم، فانا احتفل بهذا الشهر بطريقتي الخاصة، وأشعر فيه بصفاء روحي عميق، ويشككي المهندس (جمال درويش) من زوجته وأولاده في شهر رمضان حيث يقضون أغلب الوقت أمام شاشة التلفاز، يقبلون بين المحطات، حيث يستيقظون ظهرا وقد أوشك النهار أن ينتهي، فرفضان بالنسبة لهم أكل

ونوم وتلفاز؛ وأنا كثيراً ما أنصحهم بالدتي لأساعدها في أمور الطبخ وترتيب المائدة، حيث أشعر بمتعة كبيرة، وأنا أتعلم أمور الطهي وأساره، فهذا الوقت فرصة ذهبية لي لأستعد وأتعلم ما أجهله في فنون المطبخ، ليت كل الشهور رمضان، لأننا كعائلة نتنظم ووقيتنا، وتنتقي جميعنا صغبرنا وكبيرنا على مائدة واحدة، نتعرف فيها أكثر عن أحوالنا ورغباتنا ومستقبلنا، وأنا بدوري أقول إن التوازن بين المتطلبات الروحية والمادية هو أهم الأشياء، فلا تذيب ولا تقبتر في شهر رمضان، ولا بأس من مشاهدة بعض المسلسلات ذات المغزى العميق، أو الكوميدية للترويح عن النفس، وتقسيم الوقت بين الطاعة والعبادة، وبين الترفيه والوسادة.