

## 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 أبدية أسرارها الحاملة سر شجاعة وجودها الذي أجمع عليه العالم، يجعلهم أكثر قوة رغم ضربات المولمة وخذلان المحيط وعرقلتهم الدائمة للبر والبحر والجو مثل الحياة روح الإنسان بحكم تلاعبات القوى المتعددة منعاً للانتقاء، ومن ثم الانتقال إلى الأمام، فهل المطلوب أن نبقى 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 لتلبية التخلّف والافتقار، هنا نسأل لماذا؟ ويكون الجواب لأننا لا نمتلك قراراتنا، وإذا امتلكته البعض منا يكون مصيره القاتل والاقراض 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 بمأكله 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.

● «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 الموسيقا من أجل تحقيق أهداف معينة في صحة المريض الذي يجب أن يكون مؤهلاً لذلك وموافقاً على برنامج العلاج، باستخدام الموسيقا وكل من جوانبها البدنية والعاطفية والعقلية والاجتماعية والجمالية والروحية، لتحسين حالته العقلية والبدنية، وهو أحد العلاجات السائدة 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: الصداع 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 مثلاً بالتوحد أو يمرض الاهتزاز أو الرجفان، وكذلك الزهايمر، فهذه الأمراض لها علاج موسيقي يصل جزءاً كبيراً من هذه المشاكل. في حين المحور الثالث للمعالجة الموسيقية هو عصبي، ويشمل القصور في عمل الدماغ، حيث تعطل الموسيقا كي تنشط عمل الدماغ، وهنا يجب الانتباه إلى أمر مهم، لا ينتهي الأمر ويشفي المريض بمجرد إعطائه قطعة موسيقية واحدة، فإلزاماً علاجياً ونحتاج إلى وقت طويل وإلى خطة، ومن خلالها يزداد نشاط الدماغ. وهذا المحور إضافة للعلاج العصبي هناك خط ثان يتمثل في العلاج النفسي، من قلق وتوتر، أرق واضطراب وصدم، والفكرة بأن الموسيقا تعالج هذا التوتر وفي كثير من الحالات تلغيه. لدينا حالياً في المركز الطبي نحننا فيها بإلغاء التوتر والضغط، دون أن يتناول المريض حبة دواء، وحتى أصبح ضغط الدم منتفخاً، فكلنا نعرف بأن الجسم جملة أعصاب، وعندما تكون الأعصاب مشدودة تكون العضلات مشدودة ونحن من خلال المعالجة نعطي المريض مفكوكات موسيقية ويكون لها أوقات محددة كما في الدواء تماماً، فهناك مفكوكات تُسمع في الصباح وأخرى في المساء وهكذا على فترات حسب عمق المشكلة، وأذكر بأن عقد المشاكل تم حلها خلال ثلاثة أسابيع في حين أنها طبياً تحل خلال ستة أشهر أو أكثر.

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

بغض النظر عن الجانب الوقائي في العلاج 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 قلباً منذ بداية الحمل حتى الأسبوع الحادي والعشرين الاهتمام بالأهل الحامل، بعدها في الأسبوع الثالث والعشرين يبدأ العمل على الجنين بتنمية دماغه، ثم باسترخاء أعصابه، والمررة اللاحقة تكون لتعليمه بوضع معلومات في دماغ الجنين وهو في بطن أمه. فن خلال هذا المحور نصل

# في سورية.. العلاج بالموسيقا قره جولي لـ«الوطن»: أدعو وزارة الصحة إلى إصدار تراخيص للموسيقين الأكاديميين

المعالجة الموسيقية أو العلاج بالموسيقا، وهذا العلاج له تاريخه وتأثيره الفعال 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. إذا 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 ولعلمه بالعلوم، إضافة إلى إيمانه ورغبته بالشفاء من دون استخدام حبة دواء واحدة، بالمقابل هذه المعالجة تحتاج من العلاج أن يكون موسيقياً مؤهلاً وملماً بتفاصيل مشاكل الحالات المرضية، وللمحدث 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 البلاد.



## أعقد المشاكل حُلَّت خلال ثلاثة أسابيع على حين إنها طبياً تستغرق أكثر من ستة أشهر

بعدها بأيام ما بكل الصف طلب مني بأن أخذهم برحلة، وهذا دليل على أن الطفل بحاجة للاسترخاء والموضوع جاء بنتيجة، وبصراحة أنا أعلم بأن يتم تطبيق هذا الأمر بالمدراس لدينا، ولكن للأسف آبن 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 تعاناه 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، وسيبها بدلاً من أن يحب الأطفال الموسيقا أصبحوا يكرهونها، فالعلاج الطبيعي يقول أبق حيث الغناء فالأشعار لا يغبون، 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 ما وصلنا إلى جزء مما نحن فيه اليوم، لأنه على الأقل كنا مسترخين أو نعرف كيف نمكن أنفسنا من الاسترخاء والابتعاد عن الضغط والتوتر. والجدير بأننا لمساتنا نتائج المعالجة بالموسيقا نحن كمختصين وأطباء وحتى كمرضى، وأريد الإشارة إلى أن أطباء في المركز الطبي جاؤوا وعملوا جلسات استرخاء كي يفنسون 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 وأضاف بأن العلاج بالموسيقا هو خط ثان وليس أول، وبالنسبة للقرار الطبي، فهناك حالات لا يمكن أن تُعالج 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 بصريا ما كان يسمع في الأغان في من مواضيع، وفي هذه المرحلة تكون ربطنا السمع مع البصر وعلمنا 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 تمنناه 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، وقت صياغة الجلسة وكان الأطفال يقومون برحلة، من خلال الموسيقا التي يستمعون إليها، وفوجئت

إلى تتجيتن مهمتين: الأولى عندما يولد الجنين بيكي كثيراً ويكون الحل بأن نسمعه نفس الموسيقا التي كان يسمعها وهو في بطن أمه، أي في بيئة الأمان، وبالتالي وسكت وبرتاج، ثم المرحلة التي بعدها تبدأ 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 بصريا ما كان يسمع في الأغان في من مواضيع، وفي هذه المرحلة تكون ربطنا السمع مع البصر وعلمنا 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.

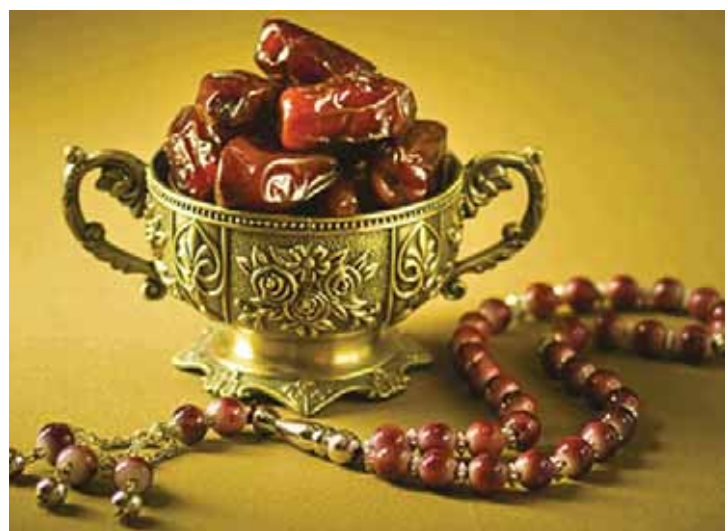
● هل بدأ تطبيق هذا الكلام في سورية، وهل هناك إقبال من الجمهور على اللجوء إلى المعالجة الموسيقية؟

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 قلنا بجلها 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 أعقد 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 قادرون على حل بعض المشاكل وليس كلها، والأمر الآخر الذي أؤكد

# رمضان بين المطبخ والتلفزيون



## هبة الله الغلاييني

المقترض في شهر رمضان الكريم راحة والجسد والبعدة مما نقل عليها طوال أحد عشر شهراً متتالية، كما أنه شهر العبادة والطاعات والتقرب إلى الله بالوفاة والتوبة والاستغفار، غير أن أغلب العائلات في سورية، يزداد مصروفها بشهر رمضان، ويأتي الشهر الكريم وقد حمل رب الأسرة الهمة مضاعفا لتلبية طلبات زوجته وأولاده الذين يرون من رمضان مناسبة للتوبة والتفكير في إعداد الوجبات الدسمة، والمقبلات الشهية، والحلويات التي لا يستغني عنها الكثيرون. حتى إن المواطن البسيط، ذا الدخل المحدود قد يضطر إلى الإسرافات والقروض من أجل أن يبضي شهراً كاملاً استوفى فيه جميع الأصناف من طعام وشراب. فتمت علينا أن نعزز ثقافة التقشف في رمضان، والتخلي

بالصبر على الجوع حتى نصل إلى الهدف المنشود، ألا وهو الشعور بالرحميين والجائعين؟ تقول (رعدة الأعرج) وهي موظفة وربة منزل: (عندما يقترب شهر رمضان يتأهبني بهم والاحتجاب، وأبدأ بتحضير المواد الأساسية للطبخ من سكر وروز وسمن وزيت بعد أن أكون قد دخلت جمعية أنا وصديقاتي من أجل أن احصل على المبلغ المرقوم، كي ألبى احتياجاتي رمضان. فزوجي رجل يعشق الطعام والطبخ البنيي، وهمه بطبخه في الدرجة الأولى، ويحب التنوع والأكلات الدسمة التي تحتاج إلى مال وفي وجه كبير.

ويجب أن تكون المائدة مملوءة بمختلف الصنوف والمقبلات الشهية والعصائر المختلفة، كما أنني أكون متوترة طوال الشهر، لما يبديه من نقد وتوجيهات كلما

تعالوا إلى أن ننجز موقداً نشوي عليه أماننا، نقلبها على جمرنا، نتعلم معها لغة الخلاص مما نحن فيه، وهنا نقاشق المثل القائل: (ما حك جلك مثل ظفرك، الذي لا يدخلنا ولا يخرجنا، لكن لا يمكننا أن نصل إلى كامل جسدا، نطلب المساعدة فيهب أحد ما صادق لساعتنا والمكون الكلي العلي القدير، أراد ألا تصل أليدينا لكامل 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

ونوم وتفان؛ وأنا كثيراً ما أتصحهم والدتي لأساعدها في أمور الطبخ وترتيب المائدة، حيث أشعر بمشقة كبيرة، وأنا أتعلم أمور الطهي وأسراة، فهذا الوقت فرصة ذهبية لي لأستعد وأتعلّم ما أجهله في فنون المطبخ، ليت كل الشهور رمضان، لأننا كعائلة نتنظم وكعائلة، وثلثي جميعنا صغيرنا وكبيرنا على مائدة واحدة، تتعرف فيها أكثر عن أحوالنا ورغباتنا ومستقبلنا وأنا بدوري أقول إن التوازن بين المتطلبات الروحية والمادية هو أهم الأشياء، فلا تبتذر ولا تقتير في شهر رمضان، ولا بأس من مشاهدة بعض الأفطار بلهفة كي نجتمع على مائدة واحدة وفي التوقيت نفسه، وهذا ما نفتقده في الشهور الأخرى، كما أنني أحرص على أداء صلواتي بأوقاتها، وأقرأ جزءاً كل

وأقوم بعدها بالتسوق وأنا مفطرة، لأنني لا أقوى على الخروج وأنا صائمة، كما أحضر كل العصار بالمتزل، وأعد للسفرة كل احتياجاتنا، من صغيرة وكبيرة، حتى أفرغ بشهر رمضان للعبادة والاستغفار، كما أنني ابتعد عن التفان قدر الإمكان، لأن جميع المسلمات 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 وروحي عميق، ويشكّي المهندس (جمال درويش) من زوجته وأولاده في شهر رمضان حيث يقضون أغلب الوقت أمام شاشة التلفاز، يقبلون بين المحطات، حيث يستقبلون ظهراً وقد أوشك النهار أن ينتهي، فمرضان بالنسبة لهم أكل