

الرقص التانغو الأرجنتيني يحسن الصحة النفسية والعافية لدى اللبنانيين

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 28, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الرقص التانغو الأرجنتيني يحسن الصحة النفسية والعافية لدى اللبنانيين. عرب سايكولوجي. تم الاسترجاع من <https://arabpsychology.com/?p=121110>

هل شعرت يوماً بأن الحياة تدور بسرعة كبيرة، وأنت بحاجة إلى شيء يربطك بالأرض، وبالآخرين، وبنفسك؟ هذا السؤال يتردد صده في قلوب الكثيرين، خاصة في ظل التحديات الاجتماعية والاقتصادية التي يواجهها مجتمعنا. دراسة حديثة من لبنان تقدم لنا إجابة غير متوقعة: رقصة التانغو الأرجنتينية. ليست مجرد رقصة، بل هي نافذة نحو الصحة النفسية والعافية، كما يثبت الباحثون.

الإطار النظري

تستند فعالية التانغو الأرجنتينية ك تدخل علاجي إلى مجموعة من المبادئ النفسية العميقة. على مستوى العلاج السلوكي المعرفي (CBT)، توفر التانغو فرصة لتحدي الأفكار السلبية حول الذات والقدرات الجسدية. فالتعلم المستمر للخطوات والحركات يتطلب التركيز على الحاضر، مما يقلل من القلق بشأن المستقبل أو الندم على الماضي. كما أن التفاعل الجسدي الوثيق مع الشريك يعزز الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على التواصل غير اللفظي.

من منظور نفسي ديناميكي، يمكن النظر إلى التانغو كشكل من أشكال العلاج بالفن. فالرقصة تسمح بالتعبير عن المشاعر الدفينة بطريقة غير مباشرة، مما يساعد على استكشاف الصراعات الداخلية وحلها. كما أن العلاقة بين الراقص والراقصة تعكس أنماط العلاقات الشخصية، مما يوفر فرصة لفهم هذه الأنماط وتعديلها. بالإضافة إلى ذلك، فإن التانغو تتطلب الاستسلام والاعتماد المتبادل، وهما عنصران أساسيان في بناء علاقات صحية.

على المستوى العصبي، تشير الدراسة إلى أن التانغو تحفز إفراز بيتا-إندورفين، وهو هرمون السعادة الطبيعي في الجسم. كما أنها تساعد على تنظيم مستويات الكورتيزول، وهو هرمون التوتر. هذه التغيرات الهرمونية تؤدي إلى تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب. يمكن تشبيه تأثير التانغو على الدماغ بـ "إعادة ضبط المصنع"، حيث يتم تنظيف المسارات العصبية المتعبة وتنشيط المسارات الجديدة.

المنهجية

قام الباحث سهيون (Sahyoun) وفريقه بدراسة تأثير التانغو الأرجنتينية على الصحة النفسية والعافية لدى 72 شخصاً بالغاً لبنانياً، من المبتدئين إلى ذوي الخبرة. لم يقتصر البحث على استبيانات بسيطة، بل اعتمد على منهجية بحثية شاملة ومتعددة الأوجه.

بدأت الدراسة بجمع البيانات النوعية من خلال مقابلات متعمقة مع 12 مشاركاً. هذه المقابلات سمحت للباحثين بفهم دوافع المشاركين للانضمام إلى دروس التانغو، وتصوراتهم عن التجربة، وتأثيرها على حياتهم. تم تحليل هذه المقابلات باستخدام التحليل الموضوعي، وهي طريقة لتحديد الأنماط والموضوعات المتكررة في البيانات.

بالإضافة إلى ذلك، قام الباحثون بجمع البيانات الكمية من خلال قياس مستويات الكورتيزول وبيتا-إندورفين في بلازما الدم للمشاركين. تم أخذ عينات الدم قبل وبعد شهرين من المشاركة المنتظمة في دروس التانغو. هذه القياسات سمحت للباحثين بتقييم التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بالرقص. يمكن تصور هذه القياسات كـ "بصمة بيولوجية" للتأثيرات النفسية للرقص.

تم اختيار المشاركين بشكل متنوع لضمان تمثيل مختلف الفئات العمرية والاجتماعية والاقتصادية. تم أيضاً جمع معلومات حول الخلفية التعليمية والمهنية للمشاركين، بالإضافة إلى تاريخهم الصحي النفسي. هذه المعلومات سمحت للباحثين بالتحكم في المتغيرات الأخرى التي قد تؤثر على النتائج.

النتائج

أظهرت نتائج الدراسة أن المشاركين لديهم دوافع متنوعة للانضمام إلى دروس التانغو، بما في ذلك اللياقة البدنية، والترفيه، والأهداف الشخصية، والتواصل الاجتماعي، وتخفيف التوتر. لاحظ المشاركون تحسناً في صورة الجسم، والتكامل الاجتماعي، والرفاهية النفسية.

الأهم من ذلك، أظهرت القياسات البيولوجية أن المشاركة المنتظمة في دروس التانغو أدت إلى استقرار مستويات الكورتيزول، مما منع التقلبات الشديدة. كما ارتبطت المشاركة بزيادة كبيرة في مستويات بيتا-إندورفين بعد شهرين من الممارسة المنتظمة، مما يشير إلى انخفاض التوتر وتحسين الحالة المزاجية. هذا يشير إلى أن التانغو لا تعالج الأعراض فقط، بل تؤثر أيضاً على العمليات البيولوجية الأساسية المرتبطة بالصحة النفسية.

على الرغم من وجود بعض التحديات، مثل توقعات الأدوار والشعور بالثقة المفرطة داخل مجتمع الرقص، أعرب المشاركون عن نيتهم القوية لمواصلة ممارسة التانغو. هذا يشير إلى أن الفوائد التي حصلوا عليها كانت كبيرة بما يكفي للتغلب على أي صعوبات.

تأثيرات

تفتح هذه النتائج آفاقاً جديدة في مجال الصحة النفسية. بالنسبة للمعالجين النفسيين، تقدم التانغو خياراً علاجياً مبتكراً يمكن استخدامه جنباً إلى جنب مع العلاجات التقليدية. يمكن دمج دروس التانغو في برامج العلاج الجماعي أو الفردي، خاصة للأشخاص الذين يعانون من القلق والاكتئاب والتوتر.

بالنسبة للمرضى، توفر التانغو طريقة ممتعة وفعالة لتحسين صحتهم النفسية والجسدية. إنها فرصة للتواصل مع الآخرين، والتعبير عن الذات، وتحدي الذات، والشعور بالانتماء. بالنسبة للجمهور العام، تذكرنا الدراسة بأهمية النشاط البدني والتواصل الاجتماعي في الحفاظ على الصحة النفسية.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في سياق العالم العربي، تظهر بعض الجوانب الثقافية الهامة. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصم اجتماعي مرتبط بالصحة النفسية، مما يجعل الكثير من الناس مترددين في طلب المساعدة. يمكن أن توفر التانغو طريقة غير تقليدية وغير مهددة للوصول إلى هؤلاء الأشخاص.

بالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تكون المجتمعات العربية مجتمعات جماعية، حيث يتم إعطاء الأولوية للعلاقات الاجتماعية والتواصل. تتوافق التانغو مع هذه القيم الثقافية، حيث تتطلب التفاعل الوثيق والتعاون بين الراقص والراقصة.

ومع ذلك، هناك أيضاً بعض التحديات الثقافية التي يجب مراعاتها. في بعض المجتمعات العربية المحافظة، قد يكون هناك تحفظ بشأن الرقص مع الجنس الآخر. للتغلب على هذا التحدي، يمكن تقديم دروس التانغو في بيئة آمنة ومحترمة، مع التركيز على الجوانب الفنية والاجتماعية للرقصة. كما يمكن تقديم دروس منفصلة للرجال والنساء، أو دروس مختلطة مع قواعد سلوك واضحة.

آفاق مستقبلية وقيود

هذه الدراسة هي مجرد بداية. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف الفوائد المحتملة للتانغو الأرجنتينية للصحة النفسية. يمكن إجراء دراسات مستقبلية لتقييم فعالية التانغو في علاج حالات نفسية محددة، مثل اضطراب ما بعد الصدمة والقلق الاجتماعي. كما يمكن دراسة تأثير التانغو على وظائف الدماغ باستخدام تقنيات التصوير العصبي.

من القيود الرئيسية لهذه الدراسة حجم العينة الصغير والاعتماد على بيانات ذاتية الإبلاغ. يمكن إجراء دراسات مستقبلية باستخدام عينات أكبر وأكثر تنوعاً، وجمع البيانات من مصادر متعددة، مثل المقابلات مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

على الرغم من هذه القيود، تقدم هذه الدراسة دليلاً مقنعاً على أن التانغو الأرجنتينية يمكن أن تكون تدخلاً علاجياً قيماً للصحة النفسية والعافية. إنها تذكير بأن الرقص ليس مجرد شكل من أشكال التعبير الفني، بل هو أيضاً وسيلة قوية لتحسين حياتنا.

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليم View Course → اصول التربية والتعليم View Course → التربية البيئية والتنمية المستدامة View Course

→ Course

Reference

Sahyoun M. (2026). *The impact of Argentinian tango on Lebanese adults' mental health and well-being*. (Discover Psychology, 6(1).

DOI: [10.1007/s44202-026-00642-6](https://doi.org/10.1007/s44202-026-00642-6)