العرب
الأربعاء 2020/09/30
السنة 43 العدد 11836

# اليوغا وسيلة لتخفيف الضغوط النفسية في فلسطين

## التمارين في الهواء الطلق تحرر من القيود التي فرضها وباء كورونا

ساهمت فترة الحجر الصحي بسبب الوباء في مزيد من الضغوط النفسية؛ لذلك اختار البعض الاحتماء بالموسيقى والبعض الآخر تسلى بالطبخ أو بالرياضة. البعض من الشباب الفلسطيني اختاروا اليوغا في الطبيعة ليتحرروا من القلق ويحرروا أجسادهم من الخمول.

رام الله (فلسطين) – على وقع أنغام موسيقية هادئة تتحكم الشابة الفلسطينية أميرة نجم بعضلات جسدها المسترخية لتأدية تمارين اليوغا بين أحضان الطبيعة الخلابة سعيا لتخفيف ما تواجهه من ضغوط نفسية.

وتتقدم أميرة نجم وهي في الثلاثينات من عمرها من سكان مدينة رام الله في الضفة الغربية، ما يزيد عن عشرة أشخاص من مختلف الأعمار لتدريبهم على أداء تمارين اليوغا فوق قمة إحدى التلال في المدينة.

وتسعى أميرة إلى مساعدة "طلابها" على التخلص من الآثار النفسية السلبية التي يعانون منها جراء فترات الإغلاق ضمن التدابير الاحترازية لمكافحة انتشار فايروس كورونا الجديد.

وتقول لوكالة الأنباء الصينية "شينخوا" بينما كانت تنهي أحد تمارينها "على الرغم من العودة التدريجية للحياة الطبيعية مع الأخذ بالإجراءات الوقائية، إلا أن آثار الإغلاق النفسية تحتاج إلى فترة أطول كي يتم التخلص منها".

وتضيف أن "فترات الإغلاق الطويلة تسببت في زيادة نسبة العنف الأسري، وإصابات بالاكتئاب لحالات عديدة، خاصة أولئك الذين فقدوا أعمالهم بسبب المرض".

وفي محاولة منها لتقوية صلة المتدربين بالطبيعة، آثرت نجم ممارسة اليوغا في الهواء الطلق للتمتع بإحساس الحرية من دون أي عوائق.

وتقول "للأسف الشديد لا نمتلك ثقافة التوجه إلى أطباء نفسيين للتخلص من تلك الآثار السلبية التي نصاب بها بسبب ظروف صعبة سواء كانت اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية، لذلك نحاول أن نعتمد على بدائل من بينها ممارسة الرياضة وتحديدا اليوغا".

وتنوه بأنها بدأت ممارسة اليوغا قبل نحو ستة أعوام، عقب عودتها من الأردن للاستقرار في الضفة الغربية، وذلك بعدما أصيبت بحالة اكتئاب شديدة لم تتمكن من الشفاء منها إلا بعد ممارستها لليوغا. وعادة ما كانت تتجه نجم إلى الأماكن الطبيعية مثل سفوح الجبال، أو قمم التلال كي تستطيع أن تطلق العنان لأفكارها للتحليق بعيدا عن ضوضاء المدينة.

وتوضح أنها واجهت بتلك الفترة العديد من الانتقادات المجتمعية، خاصة في ظل عدم رواج هذا النوع من الرياضة بين السكان الفلسطينيين.

وتقول "كل شيء جديد يتم رفضه في البداية خاصة لكوني امرأة"، مشيرة إلى أنها بدأت تمارينها مع عدد قليل جدا من النساء لتدريبهن على اليوغا.

ومع ذلك، أصرت الشابة الثلاثينية على المواصلة في حصصها التدريبية، حتى وصلت إلى تدريب العشرات والحصول على شهرة واسعة في المدينة كأفضل مدربة لليوغا.

وكانت نجم تلقت العشرات من التدريبات المتخصصة في اليوغا في الهند، التي تعتبر البلد المنشأ لليوغا وتأمل الطبيعة، بالإضافة إلى تدريبات في العاصمة البريطانية لندن.

> اليوغا لا ترتبط بعقيدة أو ديانة أو معتقدات بقدر ارتباطها بالتواصل الروحي والوصول إلى مرحلة الصفاء الذهني

وتبرز أن "اليوغا لا ترتبط بعقيدة أو ديانة أو معتقدات بقدر ارتباطها بالتواصل الروحي والوصول إلى مرحلة الصفاء الذهني من خلال التخلي عن كافة الأفكار التي تربطنا بالواقع الصعب".

وتعتبر الهند الموطن الأصلي لليوغا، حيث أنها تهدف إلى استخدام الجسد من أجل الوصول إلى حالة روحانية صافية، من خلال التأمل المتعمق والتركيز وعدم الاكتراث لما يجري بالمحيط.

ويقول خبراء اليوغا إنها تساعد على المعرفة العليا للنفس البشرية وتحقيق الاستقلالية الروحية، بغض النظر عن الديانات والمعتقدات التي ينتمي إليها ممارسوها.

وينصح الخبراء العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الحاد والعديد من الضغوط النفسية بممارسة اليوغا ثلاث مرات أسبوعيا، لمساعدتهم على التحرر من تلك الأفكار السلبية.

وكانت الحكومة الفلسطينية أعلنت عن حالة الطوارئ في الخامس من مارس الماضي، عقب اكتشاف أول سبع حالات إصابة بفايروس كورونا في بيت لحم، فارضة حالة الإغلاق الشامل على كافة مناطق الضفة الغربية.

وأثرت فترة الإغلاق بشكل سلبي على الوضع النفسي لغالبية سكان الضفة الغربية، بحسب ما أعلنه الجهاز المركزي الفلسطيني في بيان في وقت سابق.

وتقول الشابة العشرينية هيا العمري إنها التحقت بحصص اليوغا، عقب انتهاء فترة فايروس كورونا نظرا للطاقة السلبية التي كانت تعاني منها في فترة الإغلاق.

وتضيف أن اليوغا "ساهمت بشكل كبير في الربط المباشر ما بين جسدها والطبيعة، من خلال تعلمها كيفية التخلص من الطاقة السلبية على الرغم من كافة الظروف السلبية المحيطة بالإنسان الفلسطيني".

وحول تجربتها في ممارسة اليوغا في "الهواء الطلق" تقول العمري إنه بالإضافة إلى جمالية المكان أصبحت أكثر إيمانا بأنه يحق لكافة الأفراد التوجه إلى الأماكن العامة وممارسة هواياتهم دون وجود أي عقبات مجتمعية.

وكذلك الأمر بالنسبة للثلاثيني زاهر محمد الذي انضم إلى الفرق التي تمارس اليوغا كي يتمكن من التخلص من الطاقة السلبية التي كان يعاني منها بعد أن أُجبر على المكوث في المنزل لفترة طويلة.

> الحجر الصحي تسبب في زيادة نسبة العنف الأسري وحالات الاكتئاب، خاصة في صفوف أولئك الذين فقدوا أعمالهم

ويقول زاهر محمد إن الآثار السلبية لا تقتصر عل النساء والأطفال فقط، ولكنها أيضا تطولنا نحن الرجال، حيث إن أغلبنا كان يعاني من ضيق سعة صدره وهذا يؤذينا داخليا.

ويضيف أنه تمكن أخيرا من استعادة شخصيته الطبيعية وروحه المرحة من خلال قضائه ثلاث ساعات أسبوعيا في ممارسة اليوغا، منوها بأنه يميل إلى ممارستها وقت شروق وغروب الشمس لما لهاتين الفترتين من سحر طبيعي عليه.

الطبيعة الخلابة موطن الحرية دون عوائق

تمارين إطلاق العنان للأفكار

# كورونا يفسد أجواء عيد الحصاد في كوريا الجنوبية

وانجو (كوريا الجنوبية) – لن يكون عيد الحصاد، وهو أحد أهمّ عيدين في الروزنامة الكورية، كسابق عادته هذه السنة، إذ لم تفلت هذه المناسبة لجمع شمل العائلات وتكريم الموتى من شرّ أزمة كورونا.

فقد طلبت سلطات كوريا الجنوبية من السكان البقاء في منازلهم هذه السنة خلال عيد "تشو سوك" الذي يحتفل به هذا العام من الأربعاء إلى الجمعة.

ويسمى أيضا "هان جا وي" أي وقت الخريف، وهو اليوم الخامس عشر من الشهر الثامن من السنة القمرية بعد وقت الحصاد، وفيه تتلون الحقول باللون الذهبي، إيذانا ببدء حصاد الأرز والحبوب والمزروعات، وتتلون البيوت بأزهى الألوان، ويرقص الصغار والكبار.

ويجتمع فيه شمل الأسرة حول مائدة تزخر بالطعام التقليدي المعد بطريقة مميزة. ومن أشهر المأكولات هي كعكة "سونغ بيون" المعدة من عجينة الأرز بعد حصاده، تكور على هيئة أنصاف قمر، وتحشى بحشوات مختلفة كالسكر والكستناء والسمسم والفاصوليا الخضراء وتطهى بالبخار، وتلون الكعكة بألوان متعددة ترمز إلى مراحل القمر وألوانه، لأن يوم التشو سوك يوافق منتصف الشهر القمري.

وتحتوي المائدة أيضا على أنواع مختلفة من البقول والأرز والمعجنات، والسمك المخبوز والدجاج المطهو بالبخار، والألوان الزاهية، ويقضي الكوريون العيد في مختلف الألعاب الترفيهية والألعاب الشعبية مثل سامولنوري وإيقاع كوارتيت الرباعي التراثي، والرقص بقناع المصارعة الكورية الفلكلورية.

تقول مون هاينغ-جا (83 عاما) التي تعيش وحيدة في بلدة وانجو الريفية في إقليم جيولا الشمالي حيث لم ترصد أي إصابة "يأتي عادة أحفادي وأولاد أشقائي لزيارتي في هذا العيد".

ويخشى السكان توافد الشباب من المدن الكبيرة بكثافة في هذه المناسبة وانتقال العدوى إليهم. وتكتفي مون، كغيرها من الكبار في السنّ، باجتماع افتراضي مع عائلتها. لكن إجراء اتصال بالفيديو عبر الهاتف هو مهمّة شاقة بالنسبة إليها.

وهي لم تر أولادها الخمسة منذ يناير، وذلك قبل أن تضرب جائحة كورونا كوريا الجنوبية.

وتقول "أشعر بالوحدة وأشتاق إليهم، لكن هكذا يحل العيد علينا هذه السنة".

وقد فسّروا لها مرارا كيف تستعمل هاتفها الذكي، لكنها ما زالت تواجه صعوبات في استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة.

وهي تعرف أن هاتفها سيكون هذه السنة أفضل حليف لها لمواجهة الوحدة.

ويقول كيم هي-سوك، وهو مرشد اجتماعي حاول تعليم مون كيف تجري اتصالا بالفيديو من هاتفها "الأمر في غاية البساطة بالنسبة إلى الشباب، لكن الكبار في السنّ لم يشهدوا مثيلا لهذه التكنولوجيا في ما مضى. وهم كانوا أصلا يواجهون صعوبات في استخدام الهواتف المحمولة".

اعتمدت كوريا الجنوبية نهجا فعّالا جدّا للتصدّي للوباء، غير أنها تواجه منذ فترة ازديادا في بؤر التفشّي.

وكان رئيس الوكالة الكورية لمكافحة الأمراض والوقاية منها، يونغ أون-كيونغ، قد قال إن "تشو سوك يشكّل أكبر خطر في النصف الثاني من العام".

وبغية ثني الناس عن التنقّل بين المناطق، خُفّض عدد تذاكر القطارات المطروحة للبيع إلى النصف خلال عطلة "تشو سوك" ومن المقرّر إبقاء بعض المقابر مغلقة.

وقد تشكّل هذه الظروف الاستثنائية مصدر ارتياح للبعض. فعيد الحصاد يزيد من العبء الملقى على عاتق الزوجات اللواتي ينبغي عليهنّ الطبخ والتنظيف لأفراد العائلة كافة.

وفي الأحوال العادية، تبدأ كيم سون-جو بترتيب البيت قبل شهر من العيد.

وهي تقول "أكون أحيانا متوتّرة بسبب وجبات الطعام التي ينبغي تحضيرها. وإن العيد سيكون أكثر هدوءا من هذه الناحية". وأهمّ محطّات عيد الحصاد هي التقدمات التي توضع على قبور الأجداد، ما يفترض تنظيف الأضرحة مسبقا.

ومن الطقوس المهمة في عيد الحصاد زيارة قبور الأجداد، وإظهار الاحترام لهم، والاعتراف بفضلهم وشكرهم على ما تعلموه منهم، ويرافق الآباء في الزيارة أبناءهم وباقي أفراد العائلة، ويجب عليهم تنظيف مقابر الأجداد والتخلص من الأعشاب الزائدة والضارة حولها، ومن لم يفعل ذلك ينظر إليه على أنه "عاق".

> في عيد الحصاد تجتمع الأسرة حول مائدة تزخر بالطعام التقليدي وتتلون البيوت بأزهى الألوان، ويرقص الصغار والكبار

وبسبب القيود المفروضة هذه السنة، سيتعذّر على عائلات كثيرة زيارة القبور، ما يخدم بدوره مصالح شركات صيانة المقابر.

وكان اتحاد التعاونيات الحرجية الوطنية قد سجّل حتّى تاريخ 15 سبتمبر ارتفاعا بنسبة 23 في المئة في الطلبيات من هذا النوع، نسبة إلى العام 2019 برمتّه. ونتيجة هذا الارتفاع، لن تنظّف بعض القبور سوى بعد العيد.

ويؤكد كيم يون-راي الذي يعمل في صيانة المقابر في مدينة باجو (شمال) هذا الازدياد في الطلب موازاة بالأعوام السابقة.

وهو يتحمّل هذا العبء الإضافي "بسعادة وحماسة"، قائلا "أقوم بعملي كما لو كانت مقابر أجدادي".

عيد الفرح بالحياة وزيارة الأموات