

# العادات الأسرية تتيح ديمومة الترابط بين الأجيال

## ترسيخ أهمية الاحتفالات لدى الأطفال يضمن حفاظهم على التقاليد



جميع الذرائع جيدة لقضاء وقت ممتع مع العائلة

كما تتميز هذه التقاليد بحضور نفس الأشخاص الذين كانوا أسبوعاً بعد أسبوع وسنة تلو الأخرى، جزءاً من حياتهم وساهموا في تعليمهم كيف بإمكانهم فهم حياتهم اليومية، مما يتيح لهم الفرصة للاندماج معهم، ومن دون هذه التقاليد، لا يمكن أن نتاح أي فرصة للتواصل معهم، ويواجه معظم الأشخاص الذين أجبروا على اتباع تقاليد عائلية معينة مع تقدمهم في العمر، مثل موت الأجداد والأحداث غير المتوقعة والتغيرات في الحياة التي تمنعهم من الحفاظ على التقاليد.

ولتأسيس تقاليد خاصة تكسبها قيمة كبيرة، فرضها الأسلاف بطريقة معينة، إما من خلال الحرص على إدامة التقاليد منذ صغر سن أبنائهم، كما فعل أبائهم قبلهم، وإما دمج الأطفال في وقت يرون أنه مهم، ومهما كانت الطريقة، لم تكن التقاليد الماضي لها طابع ديمقراطي أبداً، وهذا الشعور بالالتزام هو بالضبط ما يمنحهم طابعاً مقدساً يجعل عمليات الانسحاب منها شبه مستحيلة.

وكما كبر الأطفال، كلما كانت لديهم اهتمامات خاصة بهم، وأصبح لديهم أصدقاء يلتقون بهم، وأماكن يذهبون إليها، ولديهم وقت قصير بالنسبة لأبائهم وأمهاتهم، الذين يفتقرون أحياناً إلى الحجج لجذبهم إليهم، وهذا هو السبب في أنه من الجيد الحفاظ على التقاليد. وتحافظ الكثير من العائلات في كافة دول العالم على بعض التقاليد التي تبدو بسيطة إلا أن قيمتها المعنوية بالغة الأهمية لأنها تحافظ على تماسك الأسرة، مثل اعتياد البعض على تناول الطعام مع أسرهم في يوم العطلة الأسبوعية. كما بعد الاحتفال بعيد ميلاد كل فرد من أفراد الأسرة والأعياد الدينية تقاليد ذات قيمة كبيرة لأنها صادرة وتوفر للعائلات معلماً محدداً ومعالم وقصصاً يسردونها. وبنسبة الخبراء إلى أن جميع الذرائع جيدة لقضاء وقت ممتع مع العائلة، بعيداً عن أجهزة الكمبيوتر والمدرّب والواجبات المنزلية.

وشدد المختصون على ضرورة أن يكون كل احتفال لحظة يتطلع إليها الجميع، سواء كان عيد ميلاد أو عيد ديني أو أي احتفال آخر مهم في كل مجتمع فإن الشيء المهم هو جعل هذا الاحتفال شيئاً فريداً في مخيلة جميع أفراد العائلة. ولا يرتبط إحياء التقاليد والطقوس بالتركيز على كثرة الإنفاق التي تتركها كاهل العائلة، وإنما الهدف الاسمي من ذلك هو الحفاظ على قيمته المعنوية التي تتمثل في تجتمع العائلة للاحتفال مرة واحدة من حين إلى آخر. بالإضافة إلى ذلك، من المهم ترسيخ أهمية لم تشمل الأسرة والاحتفالات عند الأطفال، لأن ذلك فيه ضماناً للحفاظ على هذه التقاليد عندما يكونون بالغين. كما أوضح الخبراء أنه لتغذية الذكريات والحفاظ على الصلة بين الأجيال والتأكد من أن تكون جزءاً من حياة الأبناء بعد فترة طويلة من نموهم، فإن التقاليد لها أهمية قصوى.

تكتسي الاحتفالات العائلية أهمية بالغة في ضمان النمو العاطفي للأطفال، نظراً إلى أن الطقوس والتقاليد المرتبطة بالاحتفالات مرادفة للراحة والاستقرار والمشاركة داخل الأسرة، فهي تبني وتدعم العلاقات الأسرية على أساس أنها استراحة قصيرة في ظل الروتين اليومي المكتظ. وتعتبر هذه التقاليد لحظات مميزة في حياة كل فرد وخاصة الأطفال، حيث يشعرون بسعادة ورفاهية لا يمكن تفسيرها.

لندن - قال خبراء العلاقات الأسرية إنه بسبب حياتنا المحمومة في كثير من الأحيان، من الصعب التوقف لقضاء وقت مع العائلة سواء الصغيرة، وخاصة الكبيرة فنحن نعاني دائماً من نفاذ الوقت، ففي عطلة نهاية الأسبوع، هناك التنظيف والتسوق ودروس الأطفال، وفي النهاية ينتهي الأمر بأفراد العائلة، إلى كونهم زملاء أكثر من عائلة.

تكتسي التقاليد والطقوس الأسرية أهمية بالغة نظراً إلى أنها تضع أسس القيم العائلية كما أنها جيدة للترابط الأسري، وتعتبر طقوس الأسرة مجموعة من السلوكيات القابلة للتكرار وذات أهمية رمزية.

وبينت الخبيرة في علم النفس والباحثة ربيكا فريزر ثيل أن هذه الطقوس توفر للعائلات شعوراً بالهوية والانتماء، وغالباً ما تثير مشاعر قوية وتثير ما تستغل لإثارة الموضوعات الهامة ومناقشتها داخل الأسرة.

**العديد من العائلات لها تقاليد عريقة غالباً ما تنتج أفضل الذكريات التي يعتز بها الجميع ويحاولون إدامتها**

وأوضحت أن الطقوس العائلية توفر أيضاً شعوراً بالاستمرارية عبر الأجيال. بمعنى آخر، فهي وسيلة لنقل القيم العائلية والتاريخ والثقافة من جيل إلى آخر.

وأضافت "لعل أفضل مثال على طقوس الأسرة هو تقاليد الأعياد، حيث يمكن أن تصبح الأحداث المحيطة بهذه العادات مثل اختيار التجمع لتناول العشاء مع العائلة الممتدة طقوساً، ولكل أسرة طقوس فريدة من نوعها لعائلاتهم." وتابعت "تجمع التفاح في كل خريف مثلاً أو استئجار منزل لقضاء عطلة الصيف هما أيضاً أمثلة جيدة للعادات العائلية. وقد تكون لبعض الأسر أيضاً طقوس لعيد ميلاد كل فرد فيها. ويمكن

## موضة

### فستان الزفاف يكتسي بالريش في 2020

أوردت مجلة "أل" أن فستان الزفاف يكتسي بالريش في 2020 ليمنح العروس إطلالة جذابة تنطق بالفخامة والأبهة، مشيرة إلى أن بعض الموديلات تتجمل ببعض التلطيحات، في حين تتألق موديلات أخرى بالريش بشكل كامل.

وأضافت المجلة المعنية بالموضة والجمال أن الموضة تسلط الأضواء على الإكمام؛ حيث يخطف فستان الزفاف الانتظار إليه من خلال أكمام الكيمونو الفضفاضة أو الأكمام المرذانة بالدانتيل أو يطل الفستان بقصة بلا أكمام.

وكشفت عروض الأزياء العالمية أن الريش من أكثر الموديلات التي انتشرت في فساتين الزفاف. كما لاقت الكرانيش رواجاً كبيراً في فساتين الزفاف. ورزين اللؤلؤ الذي يتصدر سواء فيما يخص فساتين السهرات أو الأكسسوارات أو الملابس الكاجوال، صيحات موضة فساتين الزفاف.



## لولا الوهم لكانت الحياة جحيماً!

أستحضر هنا أيضاً فقرة مهمة قالها الرسام الإسباني سلفادور دالي في مذكراته عن سنوات الطفولة الأولى التي يفترض بمعظم الناس، ألا يتذكروها على الإطلاق أو ربما يتذكرونها على نحو مبهم للغاية، وخصوصاً تلك الفترة التي تسبق يوم مولدهم وحدثت وهم في أرحام أمهاتهم، والتي يقول عنها دالي "أجل أتذكر تلك الحبة كما لو كانت بالأمس!" رغم أن استرجاع هذه الحلقة الزمنية المفقودة لمرحلة ما قبل خروج الإنسان إلى الدنيا أمر مستحيل من الناحية العلمية، لكن "سورالية" دالي جعلته يملأ فراغات الذاكرة من الأحداث الماضية باختلاق القصص والأحداث الحقيقية، ولكنهم يعتقدون أنها حقيقة والكثيرون مثله يفعلون الأمر نفسه. يمكن أن نقول إننا جميعاً عرضة لاختلاق الذكريات الوهمية لكن الاحتفاظ بذكريات حقيقية، قد يساعد على تشكيل حياتنا وتحديد أوقافنا ومخاوفنا وحتى سلوكياتنا، فلذاكرة الاسترجاعية الموصولة بالماضي الكثير من الجوانب الإيجابية، إذ أنها تجعل المرء يتجاوز التجارب القاسية المرتبطة بالأمور السيئة والمزعجة التي حدثت له في الحاضر.

يقول الكاتب الروسي فيودور دوستوفسكي "حين تستبد كابة ثقيلة بالنفس التي صارت من المحن في ظلام، تأتي الذكريات فتنتعش النفس وتحببها، مثلها كمثل تلك القطرات من الندى التي تضعها رطوبة المساء على الأزهار بعد نهار خائف، فتبعث الحياة في هذه الأوراق الحزينة التي كادت تمحوها الشمس المحرقة".

فيشعر بالاستياء لاعتقاده أنه يعاني من مرض عقلي، وهو لا يعلم أن ذلك الحنين الجارف للذكريات التي بقيت عالقة في عقله الباطن، هي السبب في تلك الأحداث التي تتحرك في أعماقه والمشاعر التي تجول في خاطره، ويبدو أن هذه التفاعلات الذاتية مع الذكريات قد تأثرت في مجملها برؤيته للحياة وحالته المزاجية ومعلوماته وحتى بحاضرة المغرب وعلاقته بالمجتمع الجديد وبالاشخاص الذين استرجعتهم ذاكرته والأمكنة التي عاش فيها.

تؤكد الأبحاث النفسية أن التعلق بالمبالغ فيه ببعض المواقف الحياتية الماضية، تجعل احتمالية ربطها بالحاضر كبيرة، فيصبح المزج بين زمنين وكأنه حقيقية حتى وإن لم يكن كذلك.

يمنية حصدى صحافية تونسية مقيمة في لندن

"السفر نهبنا عبر الزمن" فسحة ممتعة تسعفنا بها الذاكرة وقتما نشاء، فنعود إلى مراحل حافلة من طفولتنا وحياتنا، ونستذكر مواقف شيقة من الماضي، وأحياناً نسترجعها بأدق تفاصيلها وكأننا نشاهد مقاطع فيديو.

حدثني أحد أقاربي الذي يعيش مغتربا في فرنسا منذ ثلاثة عقود عن حالته الغريبة مع الذكريات التي تجعله أحيانا يشعر بالانزعاج، فهو يتذكر اشخاصا من الماضي ويتواصل معهم في ذهنه في الحاضر، ولكنه فجأة يكتشف أن تلك الأحداث غير معقولة



سفر مع الذكريات