

عالم أنثروبولوجيا يفسر لماذا نحب طقوس وتقاليد الأعياد



مجرد التفكير في التقاليد الممارسة في فترة الأعياد يجلب البسمة إلى شفاه معظم الناس ويثير احساسات الترقب (التوقع / الانتظار) الجميل والحنين إلى الماضي (1). كأننا نشم رائحة تلك الشموع ونتذوق تلك الوجبات المميزة ونسمع تلك الأناشيد المألوفة علي أذهاننا.

تمثل الطقوس بعض أهم اللحظات في حياتنا ابتداءً من الأحداث الشخصية كأعياد ميلادنا وحفلات زفافنا إلى

الاحتفالات الموسمية كاحتفال بعيد الشكر [عيد معروف في أمريكا الشمالية] والأعياد الدينية كعيد الميلاد (كريسمس) أو عيد حانوكا (2). وكلما كانت تلك اللحظة (الذكرى) أكثر أهمية كلما كانت الطقوس أكثر بهرجة.

طقوس الأعياد مليئة بالمهرجانات التي تخاطب الحس. هذه الدناديش [أي الأشياء التكميلية] (التي غالبًا ما تكون حرفية تمامًا) لجميع حواسنا أن هذه ليست مناسبةً عاديةً - بل مناسبةٌ مليئةٌ بالدلالات والمعاني. تساعد هذه الجذالة الحسية في خلق ذكريات مستدامة لتلك المناسبات وترسخها في ذاكرتنا على أنها أحداث مميزة تستحق أن نعزز بها.

في الواقع، هناك الكثير من الأسباب لتقدير قيمة إقامة الطقوس العائلية. الأبحاث تثبت أنها يمكن أن تمنحنا فوائد نفسية (سيكلوجية) مختلفة، وتساعدنا على قضاء وقت ممتع وعلى التواصل مع أفراد عائلتنا وأخذ قسط من الراحة من العمل اليومي الروتيني.

حاجز ضد القلق

الحياة اليومية مرهقة نفسيًا (مسببة للضغط النفسي) ومليئة بعدم اليقين. الاستمتاع بفترة مميزة من السنة حين نعرف بالضبط ماذا علينا أن نعمل، وبالأسلوب نفسه الذي نقيم به تلك الطقوس، يعطينا إحساسًا مريحًا بالتنظيم والتحكم / السيطرة / الضبط والاستقرار.



من تلاوة الصلوات إلى رفع كؤوس النخب وقرعها معًا وتمني الصحة أو السعادة أو الحظ السعيد لبعضهم البعض، تقاليد الأعياد حافلة بالطقوس. التجارب المخبرية (3) والدراسات الميدانية (4) أثبتت أن التصرفات والممارسات المنظمة والمتكررة التي تنطوي عليها مثل هذه الطقوس يمكن أن تكون بمثابة حاجز ضد القلق وذلك بجعل محيطنا مكانًا قابلاً للتنبؤ (5).

يمكن بالطبع أيضًا أداء العديد من هذه الطقوس في أوقات أخرى خلال السنة. لكن أثناء مواسم الأعياد، يصبح لهذه الطقوس معنىً أعمق. تقام الطقوس في مكان خاص (منزل العائلة) ومع مجموعة خاصة من الناس (أقرب أقربائنا وأصدقائنا). لهذا السبب، تسافر أعداد كبيرة من الناس خلال إجازات نهاية العام أكثر من أي وقت آخر خلال العام (6). التجمع سويةً من أماكن بعيدة الشقة يساعد الناس على ترك همومهم خلف ظهورهم، وفي نفس الوقت يتيح لهم إعادة التواصل مع تقاليد عائلية عريقة



الوجبة السعيدة (هابي ميل)

لن تكتمل تقاليد الأعياد بدون وجبة العيد. منذ أن اجتمع البشر الأوائل حول النار لشوي الصيد (7)، أصبح الطبخ أحد الخصائص المميزة لجنسنا البشري.

الساعات الطويلة التي نقضيها في المطبخ وغرفة الطعام أثناء إعداد وتناول وجبات العيد تخدم بعض الفعاليات الاجتماعية نفسها (8) مثل التجمع حول موافد الأسلاف الأوائل. المشاركة بوجبة طقوسية ترمز إلى المجتمع وتجمع العائلة بأكملها معاً حول سفرة الأكل وتمهد الطريق للحديث والتواصل.

جميع الثقافات لديها طقوس تدور حول إعداد الطعام والوجبات. تقضي التقاليد اليهودية أنه يجب اختيار جميع الأطعمة وإعدادها وفقاً لأحكام محددة (كوشر، 9). في أجزاء من الشرق الأوسط والهند، تناول الأكل مقصور على استخدام اليد اليمنى. وفي العديد من الدول الأوروبية، من المهم أن تحرق (تتسمر) العيون في بعضها أثناء رفع كؤوس النخب لتجنب سبع سنوات من ممارسة جنس سيئ [أي عدم الاستمتاع به مع شريك الحياة].



بالطبع ، تتطلب المناسبات الخاصة وجبات مميزة. لذلك تحتفظ معظم الثقافات بأفضل أطباقها وأكثرها تميزًا لأهم الأعياد. على سبيل المثال ، في موريشيوس، يقدم الهندوس التاميل "أطباق الكاري السبعة" الملونة في ختام مهرجان ثايبوسام كافادي kavadi Thaipussam (انظر 10)، وفي اليونان تجتمع العائلات معًا لشوي خروف كامل في عيد الفصح. وغالبًا ما تتضمن هذه الوصفات بعض المكونات السرية - ليس فقط مطبخية، ولكن أيضًا سايكولوجية.

تظهر الأبحاث أن أداء طقوس قبل الوجبة يحسّن من تجربة تناول الطعام (11) ويجعل الطعام (حتى لو كان جزرًا حافيًا فقط!) يبدو أكثر لذةً (ألد). وجدت دراسات أخرى أنه عندما يشارك الأطفال في إعداد الطعام (12)، فإنهم يستمتعون بالطعام أكثر، وأنه كلما قضينا وقتًا أطول في إعداد الوجبة، كلما أصبحنا أكثر تقديرًا لها (13). وبهذه الطريقة، العمل والاحتفالية المرتبطان بوجبات الأعياد تقريديًا يضمنان تجربة فن أكل طعام محسّنة / معززة (14).

المشاركة علامة على العناية والاهتمام

من الشائع تبادل الهدايا خلال فترة الأعياد. من منظور منطقي / عقلائي ، قد يبدو أن لا منفعة من هذا التبادل ، في أحسن الأحوال ، تبادل (إعادة تدوير) الموارد أو، في أسوأ الأحوال ، إهدارها. لكن لا يقلل ذلك من أهمية تبادل الهدايا هذا. لاحظ علماء الأنثروبولوجيا أن طقسنة تبادل الهدايا في أوساط العديد من المجتمعات يلعب دورًا حاسمًا في الحفاظ على الروابط الاجتماعية وذلك بخلق شبكات من العلاقات المتبادلة (15).



تبادل الميلاذ

اليوم ، العديد من العائلات تقدم قوائم بهدايا الأعياد المرغوبة فيها لبعضها البعض. عظمة هذا الأسلوب [من تبادل الهدايا] يكمن بالتحديد في حقيقة أن معظم الناس ينتهي بهم الأمر بالحصول على ما كانوا سيشتروه لأنفسهم على أي حال - الأموال يجري تبادلها ، ورغم ذلك الجميع راضٍ عن تقديم الهدايا وتقبلها.

وبما أن هذه فترة مميزة من العام، يمكننا حتى أن نسمح لأنفسنا ببعض التساهل الخالي من الشعور بالندم. في العام الماضي، رأيت أنا وزوجتي آلة تحضير قهوة فاخرة أحببناها بالفعل، لكننا قررنا أن لا نشتريها لأنها باهظة الثمن جدًا. لكن في ديسمبر 2017 ، عدنا وشريناها كهدية نتبادلها مع آخرين، واتفقنا على أنه لا بأس بالاسراف قليلاً في الأعياد.

الرابط بين مكونات العائلة

أهم وظيفة لطقوس الأعياد هي دورها في الحفاظ على الروابط الأسرية وتعزيزها. في الواقع، بالنسبة للأقارب الذين

يعيشون بعيدًا عن بعضهم ، قد تكون طقوس الأعياد هي الغراء الذي به تربط الأسرة معًا .

الطقوس هي معلم قوي من معالم الهوية والانتماء إلى الجماعة. بعض من دراساتي الميدانية وجدت أن المشاركة في الطقوس الجماعية تخلق مشاعر الانتماء (16) والأريحية المتنامية (17) تجاه الأعضاء الآخرين في الجماعة. ليس من المستغرب إذن أن يُنظر إلى قضاء فترة الأعياد مع الأصدقاء للمرة الأولى غالبًا على أنها تعتبر طقس عبور (18) - علامة على الانتماء للعائلة حقيقية.

تقاليد الأعياد مهمة بشكل خاص للأطفال. تبين الأبحاث أن الأطفال الذين يشاركون في الطقوس الجماعية يصبحون أكثر انتماءًا إلى جماعة زملائهم / أقرانهم (19). بالإضافة إلى ذلك ، حياة الكثير من الذكريات الإيجابية عن الطقوس العائلية يبدو أنها مقترنة بالتفاعلات الإيجابية مع الأطفال (20).



طقوس الأعياد هي الوصفة المثالية للوئام والانسجام العائلي. بالتأكيد، قد تحتاج إلى أن تأخذ ثلاث رحلات طيران للوصول إلى هناك حيث يجتمع الأقارب ، ومن شبه المؤكد أن هذه الرحلات الجوية ستتأخر. ولا بد أن يبدأ عمك جدًا في السياسة مع صهره مرة أخرى. لكن وفقًا للحائز على جائزة نوبل دانيال كانيمان، من غير المحتمل أن تفسد هذه المشاكل تجربة الاحتفال بشكل عام.

يُنبت بحث كانيمان أنه عندما نقيّم تجارب احتفالاتنا الماضية ، فإننا نتذكر أفضل لحظات تلك التجارب وكذلك لحظاتها الأخيرة ، غير مهتمين باللحظات الأخرى كثيرًا. يُعرف هذا باسم "قاعدة ذروة ونهاية التجربة (21)".

بعبارة أخرى، ذاكرتنا عن أعيادنا العائلية في الغالب تتكون من جميع الطقوس (المبهجة والسخيفة على حد سواء) والطعام الطيب والهدايا ، ثم معانقة كل واحدٍ مودعًا إياه في آخر الليل (بعد أن يتصالح عمك مع صهره). وعندما تعود إلى البيت في نهاية المطاف، سيبقى لديك شيء في الذاكرة تتطلع أن تكرره في العام المقبل.