الوجبات العائلية.. وسيلة لحفظ التقاليد



إلى جانب أهميتها الكبيرة في تمتين أواصر العلاقات العائلية، فإن وجبات الطعام العائلية تمثّل إحدى أهم الوسائل للحفاظ على القيم والتقاليد.

يمكن القول إنّ الوجبات العائلية تمثّل استعراضاً لمجموعة من القيم الثقافية والدينية والتراثية التي تميّز العائلة وتجعل منها جزءاً من المجتمع الأكبر. وبالطبع، إنّ هذا الأمر مقرون بما تأكله العائلة وكيفية تناول أفرادها الطعام ومتى، ما يمثّل نوعاً من الهوية الثقافية. ويستشفّ الصغار منذ نعومة أظفارهم هذه التقاليد خلال مشاركتهم فيها، فيبدؤون بتعلّمها ويطّلعون شيئاً فشيئاً على تاريخهم وتراثهم وثقافتهم.

وتشير دراسة حديثة إلى أنّ الصغار الذين يتعرّفون بشكل جيّد على تراثهم وتقاليدهم وتاريخ عائلتهم من وجبات الطعام وسواها من الأنشطة العائلية والإرشادات التي يوجّهها الوالدان، يحافظون على علاقة وثيقة مع أفراد عائلتهم ويتميّزون بثقة في النفس واحترام للذات ويشعرون بأنهم قادرون على التحكّم بشكل أكبر بحياتهم.

لذا، من الضروري أن يحرص الوالدان على أنّ يلاحظ أطفالهما تصرّفاتهم ما قبل وأثناء وما بعد تناول الطعام، سواء كان ذلك داخل المنزل أو خارجه. وتدلّ الأبحاث على أنّ الروتين اليومي في وجبات الطعام وتناول الطعام مع العائلة يساعدان على بناء الشخصية الذاتية، وهما جيدان أيضاً من أجل الصحة الذهنية.

وهذا الأمر ذو أهمية كبرى في منطقتنا العربية، فما يزال كثيرون منّا يلتزمون بالتقاليد والعادات المتّبعة خلال الوجبات العائلية والتي اقتبسناها عن أهالينا. ولابدّ أن كثيرين منا يتذكّرون كيف كانت العائلة في الماضي تجتمع وينتظر أفرادها بعضهم البعض خلال وجبات الطعام الرئيسية، ولا تزال صورة هذه الذكريات الحميمة عالقة في أذهاننا.

وتكتسب هذه الوسيلة لتعزيز الارتباط بالتقاليد والتراث أهمية أكبر خلال المناسبات الخاصة والأعياد، فمن منّا لا يذكر الحماس الذي كان يصاحب الاستعداد للوجبات خلال الأعياد، سواء مع أفراد العائلة الواحدة، أو مع العائلة الأكبر بمشاركة الجدّين والأعمام والعمّات.

ومن هنا، يأتي التشديد مجدداً على أهمية الحوار والتواصل خلال الوجبات، فمن الضروري استذكار أصول التقاليد والعادات وتوضيحها للأولاد والحديث لهم عن آداب و"إتيكيت" المائدة والطرق المثالية للتصرّف خلال دعوات الطعام خارج المنزل، ويجدر التشديد أيضاً على ضرورة البعد عن الانسياق وراء عادة تناول الطعام ومشاهدة التلفاز في الوقت عينه، ما يعوق التواصل بين أفراد العائلة.