

الجوانب السلبية والايجابيه للعادات والتقاليد في المجتمع العراقي

اعداد

أ.م.د.سها طلال عبد

مديرة شعبة الدراسات العليا



COLLEGE OF DENTISTRY
UNIVERSITY OF BAGHDAD IN
SHANGHAI RANKING

 SHANGHAI
RANKING

World
201-300

Global Ranking of Academic
Subjects 2023

مفهوم العادات و التقاليد لغوياً

عُرِّفت العادات في عدّة معاجم عربية على أنّها نمط من السلوك أو التصرف المعتاد الذي يتمّ فعله مراراً وتكراراً من غير جهد، مثل: عادة التدخين، و عادة الكذب، كما أنّها تتعلّق بحياة البداءة التي تعود إلى الجيل الأول من دون تقدّم أو تطوّر فطري. أمّا التقاليد فهي عادات و عقائد و أعمال و حضارة الإنسان المتوارثة التي يرثها الخلف عن السلف، ومفردتها: تقليد

العادات والتقاليد اصطلاحاً

العادات هي أعراف يتوارثها الأجيال لتصبح جزءاً من عقيدتهم، وتستمر ما دامت تتعلّق بالمعتقدات على أنّها موروث ثقافي، فهي تعبير عن معتقد معين، أمّا التقاليد فهي مجموعة من قواعد السلوك التي تنتج عن اتفاق مجموعة من الأشخاص وتستمد قوتها من المجتمع، وتدلّ على الأفعال الماضية القديمة الممتدة عبر الزمن، والحكم المتركمة التي مرّ بها المجتمع ويتناقلها الخلف عن السلف جيلاً بعد جيل، وهي عادات اجتماعية استمرت فترات طويلة حتى أصبحت تقليداً، ويتم اقتباسها من الماضي إلى الحاضر ثمّ إلى المستقبل، فهي بمثابة نظام داخلي لمجتمع معين.

أهمية التقاليد في المجتمعات

هناك العديد من الأسباب التي تدلّ على أهمية اتباع التقاليد، ومنها ما يأتي:

خلق الذكريات: فالذكريات تدوم طوال العمر لتصبح موضوعاً للحديث يتجاذبه أطراف العائلة أثناء اجتماعاتهم.

تعزيز الرابطة: وذلك من خلال تشوّق أفراد العائلة إلى موعد اجتماعهم لتطبيق العادات والتقاليد المتوارثة.

سدّ الفجوة بين الأجيال: من خلال توارث التقاليد من جيل إلى جيل يمكن الحصول على روابط مشتركة فيما بينهم من خلال الحديث عن الذكريات والقصص المختلفة.

الإحساس بالهوية: عندما يتبع الشخص تقاليد عائلته فإنّه قد يجد نفسه ويكتشفها من دون الشعور بالضياع أو عدم الانتماء لأي مجموعة.

أثر العادات والتقاليد في المجتمع

العادات والتقاليد معًا تشكّلان ثقافة المجتمعات وتؤثران بشكل كبير على سلوك أبنائه، ولهذا التأثير جانب سلبي وآخر إيجابي حسب الشكل الذي يتعامل به الشخص مع هذه العادات والتقاليد ويمكن تفصيلها كما يلي:

الآثار الإيجابية للعادات والتقاليد

المحافظة على الأخلاق في المجتمع: فالعادات والتقاليد هي أفكار ومعتقدات تكون في غالبها تثبيتًا لأخلاق وقيم تهذب النفس وتجعلها أكثر قربًا إلى القيم المثلى؛ فاللباس المحتشم من العادات والتقاليد، وإكرام الضيف والتسامح واحترام الجار كلها عادات وتقاليد موروثة.

صناعة الثقافة المجتمعية: فكل مجتمع ثقافته التي تميزه عن غيره من المجتمعات، وفي حال لم يكن لهذا المجتمع عادات وتقاليد خاصة فإن ثقافته وحضارته الاجتماعية ستندثر.

القرب من الله عز وجل: فالعادات والتقاليد في غالبها تُعمّق الإيمان وتُقويه لدى الناس، ومع أن بعضها يعكّر على المؤمن صفو دينه وهذا لا يمكن إنكاره، لكنها في المجمل تقوي دين المرء في حال وظفها بالطريقة الصحيحة والسوية.

الآثار السلبية للعادات والتقاليد

للعادات والتقاليد أيضاً جوانب سلبية لا يمكن أن نغفل عنها، ومن أهم هذه الجوانب السلبية نذكر ما يلي:

إعاقة التقدم المجتمعي: ففي كثير من الأحيان يتمتع أفراد المجتمع عن فعل أمر ما لأنه في نظرهم يعارض العادات والتقاليد، مثل بعض المجتمعات التي تمنع عمل المرأة أو مشاركتها في الأعمال التطوعية وغيرها من الأمور.

التعارض مع الدين: ففي بعض الأحيان تكون العادات والتقاليد منافيةً لكثير من الأمور والأصول التي نص عليها الدين، مثل عادة إقامة بيوت العزاء والصرف المبالغ فيه في الأفراح والثأر وإطلاق العيارات النارية.

الفجوة بين المجتمع وما وصلت إليه الحضارة العالمية: فالإنسان في حال تمسك بعادات بالية بلا مبرر أو سبب منطقي لهذا، فإن هذا التمسك اللاعقلاني سيكون سبباً لرفضه كل التحديثات التي يجريها العلم أو التي تطرأ على الساحات الدينية والعلمية والنفسية والاجتماعية وغيرها؛ فيبقى دائماً في آخر الركب حبيس الأفكار القديمة التي ورثها عن أجداده.

-
- في الوقت الحالي عندما ننظر حولنا في المجتمع سوف نلاحظ الكثير من العادات السلبية التي يقوم بها الأشخاص، ومن الواضح أن المجتمع في عجلة من أمره دائمًا، خلال التنقل، وفي الغالب ما نأكل بصورة سيئة، وننسى ضرورة اتباع نمط حياة صحي، فالكثير منا لا يحصل على قسط كافٍ من النوم، وآخرون لا يأكلون الأطعمة الصحيحة، والآخرون لا يعرفون حتى كيفية الإقلاع عن التدخين أو الكحوليات لبضع دقائق.

وبالطبع لن نجد شخص لا يمارس أي عادة سلبية من وقت لآخر، ولكن يجب أن يعرف كيفية الحد منها، والسيطرة على تلك العادات، بحيث لا يدرك الناس وخاصةً **الشباب** ما يحدث ومدى الضرر الذي يلحقونه ليس بأنفسهم فقط بل بمجتمعهم كذلك، ومن الواجب علينا أن نتعرف على تلك العادات السلبية، وأيضًا معرفة كيفية علاجها.

ماهي العادات السيئة

العادات السيئة التي توجد حولنا في المجتمع كثيرة، ولن يُمكننا إحصاؤها، ومنها الهواتف الذكية، أجهزة الكمبيوتر، ألعاب الفيديو، ونجد أن الأطفال مستقلقون ويستخدمون تلك الأشياء، ومن النادر جدًا أن نرى هؤلاء الأطفال يلعبون في الخارج أو يرغبون في الذهاب وممارسة رياضتهم، والبعض لا يستطيع تناول الأطعمة الصحية مثل الخضروات والفواكه، ولكنهم يفضلون الأطعمة الجاهزة والحلويات والنقانق، وبالطبع هذا خطير على صحتهم، والأسوأ من هذا أن نجد الأهل لا يهتمون بمحاربة تلك العادات السلبية، وجعل الأطفال يتخلصون منها، هذا كله إلى جانب الكذب المستمر، وأحيانًا السرقة وغيرها.

العادات السيئة عند الشباب

هناك الكثير من العادات السيئة التي يتبعها الشباب في كل المجتمعات، وباختلاف الثقافات، وطوال الوقت تحاول تلك المجتمعات محاربة تلك العادات والحد منها



التدخين

التدخين من العادات السيئة التي تضر الصحة، ومن المعروف أن التدخين يكون أكثر خطورة على الأشخاص غير المدخنين الذين يستنشقون الدخان الغير مباشر، وعلى الرغم من انتشار الكثير من الحملات الصحية التي تكافح التدخين، إلا أن الكثير من الشباب والمراهقين يبدوون في ممارسة التدخين كل عام نتيجة الضغط الذي يتعرضون إليه والحاجة إلى الاندماج مع المجتمع، ومن الجدير بالذكر أن التدخين واحد من أعراض المجتمعات الملوثة بالفعل.

الإدمان

الإدمان من أكثر العادات السلبية التي يُمكن أن يلجأ إليها الشباب بحجة التخفيف عن مشاكلهم أو عدم الشعور بها، ولكنهم في البداية قد لا يدركون أنهم يذهبون في طريق قد يؤدي في النهاية إلى الموت، أو خسارة أشياء قيمة وهامة في حياتهم، مثل عملهم، أصدقائهم، أسرتههم.

حب البطالة

قد تكون البطالة في بعض الأوقات أمر غير مرغوب فيه، ولكن في أوقات أخرى قد يختارها الأشخاص بدلاً من السعي والبحث عن عمل، وبالطبع هذا شيء سيء جداً، ويؤدي في النهاية إلى انتشار البطالة بدرجة كبيرة، ودائمًا ما تؤدي البطالة إلى الكثير من التصرفات السيئة.

التأخر عن المواعيد

قد يُصاب البعض بالدهشة عند معرفة أن التأخر عن المواعيد ضمن العادات السلبية، ولكن بالفعل فهي واحدة من أكثر الأفعال التي يصبح الأشخاص فيها أكثر أنانية ويتركون الناس قيد الانتظار، وبالطبع لا أحد يحب الأفراد المتأخرين عن مواعيدهم.

الرسائل النصية أثناء المحادثة

وهي تُعد من المشكلات الكبيرة في المجتمع، والتي ظهرت مع ظهور وسائل التواصل الاجتماعي والرسائل التي جعلت الناس يتحولون إلى أجهزة بدلاً من التحدث معاً وجهاً لوجه، فالكثير من الناس يفضلون الآن القيام بإرسال رسالة نصية إلى شخص ما في مدينة أخرى بدلاً من التحدث مع أسرته التي توجد في المنزل.

الإفراط في القلق والسلبية من التفكير

القلق قد يكون كالكرسي الهزاز، فمن خلاله أنت تقوم بفعل شيئاً ما، ولكنه لا يقودك إلى أي مكان، وفي تلك الأيام، يفكر الشباب في كل شيء، بدايةً مما سوف يأكلونه إلى ما سوف يرتدونه كل يوم، كما أن الإجهاد الزائد وأسلوب الحياة المتطلب يزيدان الأمر سوءاً، وذلك بدوره يؤدي إلى اللجوء الأفكار السلبية والاكتئاب، ويجب العلم بأن أهم شيء هو أن نعيش الحياة على أكمل وجه، دون التفكير الزائد في القادم.

تخطي وجبة الإفطار

قد يكون من الغريب أن تخطي الإفطار من العادات السلبية التي تنتشر في مجتمعنا، ولكن الإفطار يُعتبر أهم وجبة في اليوم، وقد أظهرت الإحصائيات أن الحصول على وجبة الإفطار يزيد من مستويات التركيز، وينمي المقدرة على التحمل إلى جانب خفض مستويات الكوليسترول، ومع زيادة الأشغال والأعمال التي يقوم بها الأشخاص كل يوم، قد يتجاهلون وجبة الإفطار

كيفية علاج العادات السلبية في المجتمع

إذا كنت تريد التوقف عن أي عادة سيئة، أو تعرف شخصًا يحاول أن يفعل هذا، وعلى الرغم من أن العادات السلبية متعددة وكثيرة، وسوف تختلف طريقة علاجها باختلافها، ولكن في النقاط التالية سوف نجد بعض الأفكار التي تساعدنا على علاجها والتخلص منها، ولذا يُمكن تجربة اتباع تلك التعليمات مع نفسك أو مع غيرك كمحاولة للعلاج:

- الحفاظ على الموضوعية والاستمرار في التحدث والنقاش حول العادات وليس الشخص الذي يفعلها، فمثلاً يُمكن مناقشة مشكلة فرقة مفصل الأصابع كسلوك محدد، وعدم تعميم الكلام بطريقة تشير إلى أن الشخص الذي يفعل هذا مزعج.

- البدء بتحديد الأهداف الصغيرة التي يُمكن تحقيقها، فعلى سبيل المثال حينما نجد شخص يرغب في قضم أظافره، فمن الممكن أن نشجعه على مقاومة فعل هذا لمدة خمس دقائق كهدف عليه تحقيقه، وفور أن يتمكن من القيام بهذا، يُمكن زيادة الوقت تدريجياً.

بدلاً من أن نركز على السلبيات يُمكن أن نشجعهم على التفكير في الإيجابيات، مثل أن السير قليلاً بعد تناول العشاء يكون أفضل من تناول البسكويت، فهو ليس مجرد عادة صحية فحسب، ولكنه أكثر متعة وشيء يمكن القيام به معاً.

ومن الممكن التفكير في استبدال العادات السلبية بسلوك إيجابية، مثل أخذ أربعة أنفاس بطيئة وإخراجها، فهذا يساعد على الاسترخاء.

يجب العلم بأن الكثير من العادات تكون سلوكيات متأصلة في الشخص ومن الصعب التخلص منها، ولذلك كن متعاطفاً وحاول أن تفهم مدى صعوبة إجراء تغيير في سلوك يحدث في الغالب دون الكثير من التفكير.

من الممكن القيام بتدوين الجهود الجيدة والاحتفال بالانتصارات، مهما كانت صغيرة.

خاتمة عن العادات السلبية في المجتمع

أن غالبية العادات السيئة ليست إلا مجرد سلوكيات، أغلبها لن تكون ضارة بالأساس، ولكن من الأفضل عدم القيام بها، إلى جانب هذا هناك بعض العادات التي تتمثل في السلوكيات القهرية التي لا يستطيع الأفراد التوقف عنها، حتى عندما يريدون ذلك، ولذا يجب على شخص يُعاني من أي عادة سلبية أن يحاول التوقف عنها، إذا لم يتمكن من السيطرة عليها، فيمكن استشارة أخصائي الصحة النفسية للتقييم والحصول على العلاج المناسب.

”

حتى تستقيم حياة الفرد والمجتمع
يتم وضع العادات والتقاليد في قالب
الدين الإسلامي

“

موقع مقال mqqal.com

شكراً لحسن اصغائكم