

## روی باز، سفره گشاده



قال رسول الله ﷺ: أَحَبُّ الطَّعَامِ إِلَى اللَّهِ مَا كَثُرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند: بهترین غذاها در پیش خدا آن است که گروهی بسیار بر آن بنشینند

قال رسول الله ﷺ: إِنَّ مِنْ شَرِّ رِجَالِكُمْ ...، الْإِكْلِ وَحَدَه

رسول گرامی اسلام ﷺ فرمودند: بدترین مردان شما کسانی هستند که تنها غذا می خورند.

### پیام سلامت

- متخصصان علم تغذیه فواید متعددی را برای غذا خوردن به صورت دسته جمعی بیان کرده اند.
- از جمله این فواید، این است که فرد در جمع دوستان عموماً اشتهای بیشتری برای غذا خوردن داشته و از این مجرا، لذت بیشتری را از غذا خوردن می برد.
- صحبت و گفتگو در جمع دوستان و خانواده، به شرطی که از حد اعتدال خارج نشود، می تواند سرعت غذا خوردن را کم کرده و از این مجرا، دریافتی کالری را تا حدودی تنظیم می کند.
- عموماً غذا خوردن در جمع دوستان، باعث می شود انسان حتی غذاهایی را که به ذائقه اش خوش نمی آید بخورد و از این مجرا در تصحیح رفتارهای تغذیه موثر است.
- از سوی دیگر، حضور در جمع دوستان در هنگام غذا خوردن، آثار روانی مختلفی را نیز به همراه دارد که از آن جمله می توان به تحکیم روابط دوستی و ارتباط میان همسالان و یا اعضای خانواده اشاره کرد.

## پیام تربیت

- یکی از آدابی که در غذا خوردن به آن توصیه شده است، خوردن همراه با جمع و در این هنگام، اولویت دادن به سایر افراد برای خوردن است.
- کما این که توصیه های متعددی در این خصوص رسیده است که انسان ابتدا غذا را به سایرین تعارف کند و سپس خودش مشغول شود.
- این آموزه، نقش بسیار مهمی در ایجاد و ارتقای روحیه ایثار، از خودگذشتگی، ترجیح دیگران بر خود و همراهی با جماعت دارد و از این مجرا، در جمع غذا خوردن به شرط رعایت آداب مربوطه، می تواند بستر تربیتی مناسبی را فراهم نماید.
- از این بستر می توان در موقعیت های مختلف مانند اردوها، بوفه مدرسه و ... استفاده نمود و نوجوانان را با آداب خوردن در کنار یکدیگر آشنا کرد.
- حتی در روایات دیگری نیز فردی که توشه سفرش را تنها بخورد مغبون نامیده شده است و این امر، اشاره به صفت پسندیده خوردن با جماعت دارد. امروزه گاهی شاهدیم که این رفتار ناپسند در برخی اردوها از بعضی نوجوانان دانش آموز سر می زند که خوراکیهای خود را به تنهایی و به دور از چشم بقیه دوستان می خورند که لازم است آموزه های این چینی به این افراد داده شود.

غذا و خوراک، هر چی باشه

فقط دور هم باشه...