

قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ عليه السلام لِلْحَسَنِ ابْنِهِ عليه السلام يَا بُنَيَّ أَلَا أَعْلَمُكَ أَرْبَعَ خِصَالٍ تَسْتَعْنِي بِهَا عَنِ الطَّبِّ فَقَالَ بَلَى يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ قَالَ لَأَتَجَلِسُ عَلَى الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ جَائِعٌ وَلَا تَقْمُ عَنِ الطَّعَامِ إِلَّا وَأَنْتَ تَشْتَهِيهِ وَجُودِ الْمَضْغِ وَإِذَا نِمْتَ فَأَعْرِضْ نَفْسَكَ عَلَى الْخَلَاءِ فَإِذَا اسْتَعْمَلْتَ هَذَا اسْتَعْنَيْتَ عَنِ الطَّبِّ

امیر المومنین عليه السلام در سفارشی به فرزند خود امام مجتبی علیه السلام فرمودند: فرزندم! آیا چهار نکته به تو نیاموزم که با رعایت آنها از طیب بی نیاز شوی؟ عرض کرد: چرا، ای امیرالمؤمنان. حضرت فرمودند: تا گرسنه نشده ای غذا نخور و تا اشتها داری از غذا دست بکش و غذا را خوب بجو و قبل از خوابیدن قضای حاجت کن. اگر این نکات را رعایت کنی، از مراجعه به طیب بی نیاز می شوی.

### پیام سلامت

- یکی از مهمترین بیماریهای غیرواگیر که در سالهای اخیر گریبان بسیاری از جوامع را گرفته است، چاقی و اضافه وزن است. به گونه ای که برخی صاحبانظران از آن به عنوان همه گیری جهانی قرن یاد کرده اند.
- از مهمترین علل قابل پیشگیری چاقی، کاهش کالری دریافتی از طریق کم کردن حجم وعده های غذایی و افزایش سوخت و ساز از مجرای استفاده از منابع انرژی داخلی بدن است.
- از این مجرا، متخصصان توصیه می کنند که فرد پیش از گرسنگی از خوردن وعده غذایی اجتناب کند تا بدن تا جای ممکن از منابع ذخیره برای تأمین انرژی استفاده کند. همچنین اجتناب از خوردن در میان وعده های غذایی نیز از دیگر توصیه های مهم در این خصوص است.
- از طرف دیگر، اجتناب از خوردن پیش از احساس سیری کامل کمک می کند تا فرد بتواند دریافتی کالری خود را به گونه ای تنظیم کند تا بخشی از انرژی موردنیاز از منابع داخلی تأمین شده و به این ترتیب انرژی مازاد در قالب چربی در بدن ذخیره نشود.

- خوب جویدن غذا نیز از دو جنبه مورد تأکید متخصصان قرار دارد. اول این که بخشی از فرآیند گوارش از داخل دهان آغاز شده و عامل آغازگر آن نیز مخلوط شدن غذا با بزاق است. جویدن این شرایط را برای غذا فراهم می کند. از سوی دیگر، خوب جویدن غذا موجب می شود فرد بافتهای غذا را در دهان خود احساس کرده و این اقدام، موجب تقویت رفتار «خوردن آگاهانه» میگردد. مطالعات اخیر بر نقش خوردن آگاهانه در کنترل دریافت کالری تأکید بسیار دارند.

### پیام تربیت

- یکی از مهمترین عملکردهای انسان که در تنظیم و شکل دهی رفتار او نقش دارد، عملکردهای مهارتی و تنظیم هیجانی است. (emotion regulation, inhibitory functions)
- به زبان ساده، این عملکردها به معنای این است که کاری که می توانی انجام دهی را انجام ندهی و برعکس.
- از جمله مهمترین مهارتهایی که در کنترل رفتارهای پرخطر، فرد را حفظ می کند، همین دو توانایی است.
- در روایات متعددی از این توانایی به عنوان رکن مهم در ترک گناه یاد شده است.
- همچنین از ویژگیهای افراد با اعتماد به نفس بالا، همین است که کنترل رفتارهای خود را، خود به دست دارند و می توانند مخالف امیال زودگذر خود، نسبت به اتخاذ یا ترک یک رفتار اقدام کنند.
- صبر بر گرسنگی و نخوردن تا هنگام احساس آن، و دست کشیدن از غذا پیش از احساس سیری، از مهمترین تمریناتی است که اراده فرد را تقویت می کند. چرا که گرسنگی یکی از قویترین شهوات و انگیزاننده رفتار در انسان است که مقابله با آن می تواند اراده را بسیار قوی کند.
- تمرین مهارتهای خودکنترلی، عملکردهای مهارتی و کنترل هیجان بر روی مسأله ای مانند غذا و تغذیه، موجب تقویت این مهارتها و کاربست به موقع آنها در هنگام مواجهه با رفتارهای پرخطرتر است.

شعار دانش آموزی:

خوردن، فقط به وقت گرسنگی

دست کشیدن از سفره پیش از سیری

و این یعنی یک اراده آهنین ...