

## عیب نقاش می کنه، هشدار



... ما ذمَّ رَسُولُ اللَّهِ طَعَامًا قَطُّ، كَانَ إِذَا أَعْجَبَهُ أَكَلَهُ وَإِذَا كَرِهَهُ تَرَكَهُ

رسول خدا (صل الله علیه و آله) هرگز از غذایی بدگویی نکرد. اگر غذایی را می پسندید، می خورد و اگر غذایی را نمی پسندید نمی خورد.

### پیام سلامت

- مطالعات متعددی نشان داده اند که لذت بردن از غذا، با تحریک ترشح هورمونهایی موجب تقویت جذب مواد مغذی غذا می شود.
- این اصل در مورد سایر رفتارهایی که موجب لذت بردن از غذا خوردن می شود نیز صادق است از قبیل سفره آرای زیبا، خوردن غذا با دوستان صمیمی و ...
- از سوی دیگر عواملی که موجب شوند لذت از غذا خوردن سلب شود، در جذب غذا تأثیرات منفی خواهند داشت که از آن جمله می توان به خوردن در حالت اضطراب، خوردن در شرایط نامناسب مانند میز به هم ریخته و ... اشاره کرد.
- یکی از مهمترین عوامل زمینه سازی که لذت غذا خوردن را سلب می کند، انتقاد زیاد از حد و غر زدن نسبت به غذا، شرایط طبخ و مزه آن است.
- این مسأله می تواند موجب کاهش کیفیت جذب غذا شده و از این مجرا آسیبهای جدی به فرد وارد کند.

### پیام تربیت

- یکی از آموزه های مهم در سنت پیامبر گرامی اسلام، این است که ایشان هرگز از غذا بدگویی نمی کردند.
- بدگویی کردن و انتقاد از غذا در کنار این که موجبات کاهش کیفیت جذب را فراهم می نماید، آثار مخربی نیز بر روحیات فرد تهیه کننده خواهد داشت. فرض کنید مادری چنین غذایی را طبخ کرده باشد و پس از تهیه با انتقاد زیاد از سوی اعضای خانواده مواجه گردد. قطعاً چنین برخوردی، تأثیر مخربی بر روحیه مادر خواهد داشت. و همین طور آشپز یک مدرسه، سازمان و یا اداره، در صورتی که به کرات با انتقاداتی این چنین مواجه شود، اعتماد به نفس خود را در انجام وظیفه پخت و پز از دست خواهد داد.

- همچنین انتقاد از غذا می تواند به نوعی مصداق ناشکری و کفران نعمت نیز باشد و از این مجرا موجبات قهر پروردگار را نیز فراهم می نماید.
- ممکن است که یک فرد به هر دلیلی، از مزه و یا شکل و یا ... غذایی خوشش نیاید، اما الگوی رفتاری درست، انتقاد و غر زدن به غذا و تهیه کننده آن نیست، بلکه فرد می تواند از سر سفره برخاسته و آن غذا را میل نکند و یا این که با سایر غذاهایی که در سفره موجود است خود را سیر کند.
- چرا که قطعاً مواد مغذی که از یک پیش غذای موجود در سفره (به شرط خوردن با لذت) دریافت می کند، بیش از مواد مغذی است که از غذایی دریافت می کند که بدون لذت و با انتقاد میل کند.
- البته باید این نکته را نیز متذکر شد که به طور کلی، لذت بردن از غذا از جنس لذات مادی و شهوانی نیست، بلکه لذتی از جنس متنعم بودن به نعمات پروردگار است. لذا باید این آموزه را نیز در متریبان تقویت نمود که بنا نیست مزه غذا چنان لذتی را برای فرد فراهم نماید و از این بابت، اندکی عدم تطابق کیفیت غذا با ذائقه نباید منجر به انتقاد زیاد از غذا شود.

با هر بدگویی من از غذا

یک دست و تن خسته

خسته تر و شکسته تر می شود