

## توصیه شهروندی / آداب غذا خوردن

در این قسمت از توصیه های شهروندی به مطالب انتظار، کمک کردن و همینطور آداب غذا خوردن می پردازیم.



در این قسمت از توصیه های شهروندی به مطالب انتظار، کمک کردن و همینطور آداب غذا خوردن می پردازیم.

انتظار: انتظار یک مقوله اعتقادی - اجتماعی است؛ یعنی منتظر کسی بودن به خاطر فکری که در دل و شناخت و انجام تعهدات ویژه و احساس و وظیفه‌ای که نسبت به فردی داریم. شاید برای اغلب ما اتفاق افتاده باشد که موقع قرار ملاقات یا جلسه با شخص و افراد مختلف نتوانیم سر موقع حضور پیدا کنیم. برای این که نسبت به این انتظارات بد قول نشویم بهترین کار برنامه‌ریزی مرتب و کمی با وقت‌های اضافه است.

یعنی طوری زمان را تنظیم کنیم که خودمان همیشه کمی زودتر در جلسه و قرار حضور داشته باشیم چون اغلب ما آدم‌ها دوست نداریم برای هر کاری زیاد انتظار بکشیم. البته اگر زمان انتظار کم باشد مانعی ندارد ولی بیش از اندازه انسان را دچار نوعی پریشانی و حتی پرخاشگری می‌کند پس سعی کنیم در هر موقعیتی تا آنجا که می‌شود در ملاقات‌ها کسی را منتظر نگذاریم. این را هم فراموش نکنیم که کلمه صبر با انتظار خیلی فرق می‌کند اگر در زندگی کسی را منتظر گذاشتیم حداقل سعی کنیم با عذرخواهی و این که هرگز تکرار نمی‌شود و روی خوش ختم به خیرش کنیم.

بنی آدم از یک پیکرند: برای کمک کردن به همنوع فصل و زمان خاصی وجود ندارد و راه‌های زیادی برای محبت کردن هر چند کوچک وجود دارد. الان هم که فصل سرما شروع شده و خیلی از افراد بی‌خانمان هستند دیوار مهربانی باید آن قدر محکم و استوار باشد که همه بتوانند از این دیوار به عنوان تکیه گاه مهربانی استفاده کنند تا دیگر در هیچ فصل و موقعیتی گرفتار و محتاج نباشند.

برای این کار کافی است از کسانی که می‌شناسیم یا جایگاه‌های مخصوص این نیازها اطلاع پیدا کنیم و به آنها دست یاری دهیم. خداوند می‌فرماید هر چیز خوبی که برای خودت می‌خواهی برای دیگران هم بخواه پس ما هم از وسایل اضافی و سالم یا دست‌نخورده به این عزیزان هدیه کنیم تا افراد بی‌خانمان و نیازمند بتوانند از آنها استفاده کنند، فراموش نکنیم فرزندان و خانواده‌های نیازمند هم مانند فرزندان ما نیاز به پوشاک سالم و خوب دارند، نه این که لباس‌های مندرس و وسایل خراب را هدیه کنیم!

آداب غذا خوردن: غذا خوردن هم مثل سایر رفتارهای اجتماعی آداب خود را دارد. اما متأسفانه شاید برای خیلی از آدم‌ها چنین حساسیتی وجود نداشته باشد. ولی در این قسمت ما به چند مورد از این رفتار اجتماعی اشاره می‌کنیم و شما به اهمیت آن پی می‌برید. یکی از نکات حضور در مراسم شادی مخصوصاً عروسی است. بارها شاهد بودیم وقتی که موقع سرو شام می‌شود همه افراد در مجلس هجوم می‌برند به سمت یک غذای محبوب و خاص که خیلی زیبا تزئین شده و در وسط میز قرار دارد و ما بدون میزان و اندازه شکمان از آن می‌کشیم و در آخر بیشتر غذا در بشقاب می‌ماند. سعی کنیم بشقاب بچه‌ها را زیاد پر نکنیم. می‌توانیم از همه غذاهای سر سفره یا میز استفاده کرده، اما به اندازه و اسراف نکنیم.

بعد از سرو غذا از خلال دندان یا نخ دندان آن هم به طوری که زنده نباشد استفاده کنیم. موقع غذا خوردن و آشامیدن نگاهمان به دیگران همراه با ملچ‌ملوچ نباشد. حتماً یک دستمال کنار خودمان و کودکان بگذاریم. سر میز یا سفره دستمان را دراز نکنیم چیزی برداریم با احترام از نزدیک‌ترین شخص به آن وسیله درخواست کنیم.

غذا کاملاً جویده بعد بلعیده شود و از همه مهم‌تر خوردن غذا را با نام خدا شروع کنیم و با شکر نعمت به پایان ببریم و این موضوع را به فرزندانمان هم بیاموزیم.

ضمیمه چاردیواری- اعظم سادات سیدبرقی