

NGHIỆN CHỤP ẢNH MÓN ĂN: TỐT HAY XẤU?

Với một số người đó là vấn đề về tâm lý, nhưng với nhiều người đó lại là một hành động tích cực trong cuộc sống.

Chụp ảnh món ăn đang là xu hướng hiện nay và nhiều nghiên cứu cho rằng một người “nghiện” chụp ảnh món ăn thường có vấn đề về tâm lý. Tuy nhiên, thích thú với việc chụp ảnh món ăn cũng có những mặt tích cực của nó.

Vấn đề tâm lý?

Theo bác sĩ BS. Valerie Taylor, một chuyên gia về sức khỏe và tâm thần Canada, chúng ta thường chụp ảnh những gì quan trọng với mình và với một số người thì thức ăn đã trở thành trung tâm, những thứ còn lại như không gian, con người... đều chỉ là “hậu cảnh”.

Bằng sống bằng chết phải chụp cho được hình ảnh món ăn thì bạn đang có vấn đề về tâm lý. Đánh giá của của bác sĩ Valerie Taylor khá chính xác với hầu hết các bữa ăn hiện nay của Facebookers. Trước lúc cầm đũa, nhiều người sẽ nghĩ tới việc chụp lại toàn bộ bàn ăn hoặc một món ăn nào đó, rồi đăng lên Facebook. Tại sao lại có suy nghĩ này?

Theo bác sĩ Valerie, việc chụp ảnh món ăn có thể là do sự háo hức của một người muốn “khoe” những thứ mình đã ăn, hoặc tán dương niềm đam mê của mình. Thật vậy, “khoe” hôm nay đã ăn gì, tại đâu là ý nghĩ của nhiều người khi có hành động trên. Thế nhưng, liệu điều đó có bị xem là có vấn đề về thần kinh?

Vấn đề sức khỏe ở đây có liên quan mật thiết tới mối liên hệ giữa người dùng và Facebook. Cụ thể, một người không chơi Facebook hay các mạng xã hội, không thường xuyên chia sẻ về cuộc sống thì sẽ không cần hành động như trên. Ngược lại, bạn sẽ mong muốn cho cả thế giới biết điều đang diễn ra với mình.

Nếu hành động không thể kiểm soát, như có cảm giác tức tối, khó chịu khi chưa kịp chụp món ăn trước khi ăn, thậm chí là khóc lóc hay chửi bới người khác thì rõ ràng bạn đang có vấn đề về thần kinh. Song nếu đối với bạn, việc chụp món ăn là vì đam mê, tính cách sống cởi mở, sống thoáng thì thật sự không đáng để lo lắng.

Theo lĩnh vực tâm lý học, con người được chia làm 4 nhóm khí chất khác nhau, gồm người sôi nổi, người linh hoạt, người điềm tĩnh và người ưu tư. Vậy nếu bạn là một người sôi nổi hay linh hoạt, luôn sống khá cởi mở thì có thể sống thật với mình, thể hiện bằng việc chia sẻ những bữa ăn hằng ngày.

Giúp bữa ăn thêm ngon

Như bác sĩ Valeria nói, việc chụp ảnh món ăn có thể là do sự háo hức của một người muốn “khoe” những thứ mình đã ăn. Như vậy, chụp ảnh món ăn là một nhu cầu tâm lý bình thường của con người. Và khi nhu cầu đó được thỏa mãn, chắc hẳn bạn sẽ ăn ngon miệng hơn. Đây là một điểm tích cực.

Vấn đề là ở những người cùng ăn với bạn, hãy thăm dò tính cách của những người trong bàn ăn trước khi yêu cầu mọi người dành cho bạn vài giây chụp ảnh. Bởi vì niềm vui của bạn có thể trở thành nỗi bức tức của người khác. Trong trường hợp này, bạn hãy tạm gác qua một bên sở thích của mình, bởi điều đó khá ảo và không thật sự quá cần thiết.

Hãy chắc chắn rằng những người trong bàn không cảm thấy khó chịu khi bạn đòi chụp hình món ăn

Thôi thúc niềm đam mê vào bếp

Khoe hôm nay ăn gì chỉ là một khía cạnh của việc chụp món ăn. Ngoài ra, việc khoe một món ăn với caption như "Made by tự tui", "Hôm nay em vào bếp", "Rảnh rồi sinh nông nổi"... còn giúp Facebookers cảm thấy tự hào hơn với những gì mình "khoe".

Một người "check-in" ở một nhà hàng sang trọng với những món ăn là sơn hào hải vị liệu có sánh được với một người tự vào bếp chế biến món ăn bằng những thực phẩm tươi sống nhất? Câu hỏi này không có đáp án chính xác, bởi tùy vào lối sống và môi trường sống sẽ tác động đến mỗi người. Song với một người đam mê chụp ảnh món ăn dẫn tới việc thích vào bếp rõ ràng là một điều rất tích cực.

Tăng sự lãng mạn

Nếu là một người không mấy lãng mạn, nhưng sau một thời gian thường xuyên chia sẻ ảnh chụp của các bữa ăn lên mạng, có thể bạn sẽ trở nên lãng mạn hơn thông qua những lời lẽ đĩnh đạc trong mỗi bức hình. Ngoài ra, khi chụp ảnh, không ai lại không muốn có được một bức hình đẹp, do đó con mắt nghệ thuật của bạn còn được thể hiện thông qua việc sắp xếp lại vị trí các món ăn, tìm góc chụp đẹp... Thậm chí đối với một người thích vào bếp, bạn không những muốn món ăn thật ngon mà còn phải trang trí sao cho bắt mắt.

Chụp ảnh món ăn thường xuyên cũng giúp bạn tăng "máu" nghệ thuật

Tạm kết

"Nghiện" chụp ảnh món ăn đúng là một hành động đáng báo động với một số người, nhưng với phần lớn Facebookers đó lại là một thói quen chưa hẳn đã xấu, ngược lại còn giúp cho bữa ăn thêm ngon, nâng cao giá trị đời sống vật chất và tinh thần. Tuy nhiên, trên hết chúng ta cần tỉnh táo hơn trong việc nghĩ ngợi quá nhiều tới Facebook, chia sẻ quá nhiều lên trang mạng xã hội này. Thay vào đó, hãy dành thời gian cho các cuộc gặp gỡ bạn bè, hoạt động ngoại khóa và dẹp bỏ hoàn toàn hình ảnh của Facebook.