

سکپال

(لاہری بہ روش نوین)

تألیف: رضا احسن ریان

- ویرایش نمایه سازی : فیفا.
- شماره کتابشناسی : ۳۹۷۷۷۶۲
- شابک : ۷-۰۴-۸۰۰۹-۶۰۰-۹۷۸
- عنوان و نام پدیدآور : سبکبال (لاغری به روش نوین)
- وضعیت نشر : تهران، موسسه نگارش الکترونیک کتاب، ۱۳۹۴.
- مشخصات ظاهری : منبع برخط (۳۰ ص.).
- توصیفگر : رژیم لاغری
- تغذیه
- خوردن
- اسلام [۲]
- احادیث
- شناسه افزوده : اصغریان، رضا، ۱۳۳۰ -
- دسترسی و محل : www.manaketab.com
- الکترونیکی

سبکبال (لاغری به روش نوین)

رضا اصغریان

تهران، مؤسسه نگارش الکترونیک کتاب

تیراژ: ۱۰۰

قیمت: ۷۰۰۰ ریال

شماره ثبت منووز: ۱۳۹۲۰۹۶

نوبت چاپ: ۱۳۹۴ چاپ اول

سبکبال

مقدمه

گواهی تاریخ اولین مرض از پرخوری و نخستین درمان از کم خوری بوده است. اگر آدمی بتواند از خوراک معمول خود کم کند و با تمرین تحمل نیم گرسنگی، خوراک خود را از خود زائل نماید، یکی از عالی ترین فضیلت‌های اخلاقی یعنی جوع (کم خوری) را حاصل نموده است زیرا جوع از مبانی مهم سیر و سلوک الی الله می‌باشد.

با بکار بستن ساده ترین روش لاغری، جوع ملکه شده و به تدریج، خوردن و آشامیدن هر چند خوراک در بهشت می‌گردد، چنانچه در روایت است که در بهشت مثل ماه مبارک رمضان دنیا صبحگاهان (سحری) و شامگاهان (افطاری) غذا میل می‌شود.

بنابراین بایستی خوراک روزانه دو وعده‌ای شده و صبحانه پیش از طلوع آفتاب و نهار بعد از نماز ظهر

میل شود. نکته‌ی قابل توجه در این روش این است که هیچ نوع خوراک حلالی از این برنامه‌ی غذایی به استثنای افراد مسن یا بیمار حذف نشده است. حضرت علی (ع) فرموده اند:

۱- صبحانه را خودت به تنهایی بخور. ۲- ناهار را با دوستت میل کن. ۳- شام را به دشمنت ببخش در واقع حضرت امیرالمؤمنین (ع) دو وعده بودن غذای روزانه را همانند روش خوراک در بهشت تعریف نموده‌اند. البته با کم شدن خوراک، بایستی به کیفیت واد غذایی نیز توجه کامل شود. به طوری که رستامین‌های ده‌گانه به بدن برسد، تا خدای ناکر بدن دچار سوء تغذیه نگردد.

جوع، انسان را از حرص خوردن باز می‌دارد و اگر انسان از شرّ حرص خوردن، غافل‌گشتی یابد، از رفتن به اکثر مهمانی‌های آن چنانی که برای خوردن و شکم بارگی می‌باشد، آزاد و رها می‌گردد. بدین وسیله شخصیت انسانی او حفظ می‌گردد. راهکار حلّ این مشکل اخلاقی، فقط داشتن اراده‌ای قوی و تحمل رنج کم خوری است تا بدین

طریق کلید گنج سلامتی جسم و روح را به دست آورد. زیرا خواستن، توانستن است.

مهمترین آداب خوراک:

۱- همه کارها به ویژه غذا خوردن باید با "بسم الله الرحمن الرحيم" آغاز گردد. اما بندگان خاص خدا برای هر لقمه و هر نوع خوراکی که در سفره چیده شده، یک "بسم الله الرحمن الرحيم" می گویند. با این روش برکت بسم الله الرحمن الرحيم "کم کم، خوراک آدمی کمتر می شود.

۲- از گذشته های دور رسوم شده است که روزه داران برای پیشواز ماه مبارک رمضان یک روز جلوتر و بدون سحری روزه می گیرند. زیرا می خواهند بدین طریق، نفس خود را تربیت نمایند و عادت بدهند که ماه رمضان، از نماز صبح تا اذان مغرب، از خوردن و آشامیدن خبری نیست. پس چنین اشخاص، روزه هایشان را راحت تر از دیگران می گیرند.

۳- کار شیطان درون (نفس) این گونه است که اگر انسان، اولین خوراک روزانه (صبحانه) را زیاده از