

ہرگز ایک دیکری بہ سگار تان نہ نید!

جوئل اسپیتزر

ترجمہ و تالیف:

دکتر احمد رضا قنبری

دکتر امید محمودی قہسارہ

سرشناسه	: اسپیتزر، جوئل Spitzer, Joel
عنوان و نام پدیدآور	: هرگز پک دیگری به سیگارتان نزنید! / جوئل اسپیتزر؛ ترجمه و تألیف احمد رضا قنبری، امید محمودی قهساره.
مشخصات نشر	: اصفهان: انتشارات سیدآقا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۶۷-۶-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Never take another puff
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: سیگار کشیدن
موضوع	: Smoking
موضوع	: ترک سیگار
موضوع	: Smoking cessation
موضوع	: سیگار کشیدن -- عوارض و عواقب
موضوع	: Smoking -- Complications
شناسه افزوده	: قنبری، احمد رضا، ۱۳۴۱ - مترجم
شناسه افزوده	: محمودی قهساره، امید، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۲۰۴۶۰۷۵۷۱۰۲۷
رده بندی دیویی	: ۸۵/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۴۳۰۶۳۷



هرگز پک دیگری به سیگارتان نزنید

ترجمه و تألیف:	احمد رضا قنبری
ناشر:	انتشارات سیدآقا
نوبت چاپ:	اول
تاریخ نشر:	۱۳۹۶
تیراژ:	۱۰۰۰ جلد
ویراستار:	سید محسن ملایاشی (ویراستاران)
مدیر تولید:	دکتر قنبری
ناظر فنی:	صفورا مسائلی
طرح جلد:	مؤسسه رشد
صفحه آرای:	محمدحسین جزینی
چاپ:	کنکاش
صحافی:	پیمان
قیمت:	۱۵۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۶۷-۶-۵

اصفهان، خیابان بزرگمهر، روبروی بیمارستان صدوقی، کوچه ۳۵، مجتمع پزشکی طاووس، طبقه اول واحد ۲
شماره تماس: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

فهرست مطالب

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	مقدمه مؤلف
۱۳	چرا افراد دیگرار کشیدن را ادامه می‌دهند؟
۱۵	آیا سیگار ها رون از سیگار لذت می‌برند، سیگار می‌کشند؟
۱۷	من سیگار می‌کشم چون می‌خواهم خودم را نابود کنم!
۱۹	شما سیگار می‌کشید، چور سیگار معتاد شده‌اید
۲۲	چرا من سیگار می‌کشم؟
۲۴	در موقعیتی که بچه دو ساله‌تان بوقالت تلخی می‌کند و اسباب بازی جدیدی می‌خواهد چه رفتاری می‌کنید؟
۲۷	به‌خاطر استرس‌هایم مجبورم سیگار کشم
۲۹	مدت‌هاست سیگار می‌کشم. اکنون که ترب کرده‌ام، چرا عفاق خوبی در انتظار من است؟
۳۲	چقدر خوب، فکر می‌کنم سرطان دارم!
۳۴	قدرت تبلیغات
۳۶	راه امن‌تری برای سیگار کشیدن!
۳۹	آیا شما سیگار می‌کشید ولی لذت کمی می‌برید؟
۴۱	ترک سیگار بدتر است یا مرگ؟
۴۳	ترک با خماری تدریجی (ترک تدریجی)
۴۵	من نمی‌توانم سیگار را ترک کنم یا نمی‌خواهم؟
۴۹	چرا سیگار کشیدن را شروع کردم، چرا ترک کردم؟
۵۱	سیگارهایم، دوست‌هایم
۵۳	سیگار کشیدن و گردش خون
۶۱	بیماری منحصر به فرد سیگاری‌ها
۶۶	فقط به‌خاطر اینکه حالا واقعاً مضر شده است!
۶۸	سیگار چه بلایی سر ریه می‌آورد؟
۸۸	مادر بزرگ سیگاری‌تها

- ۹۱ مفهوم پزشکی سیگار کشیدن
- ۹۴ دلایل کسانی که می خواهند سیگار را ترک کنند.
- ۹۶ رویکردهای فردی برای تحریک سیگاری ها به ترک سیگار
- ۹۸ اگر سیگار اینقدر کشنده بود، دولت آن را به خرید و فروش نمی گذاشت
- ۱۰۰ من نمی توانم مسابقه دوی ماراتن بدهم. آه، چه مشکل بزرگی!
- ۱۰۲ وقتی ترک می کنم که به آخر خط برسم!
- ۱۰۴ تنها یک نخ سیگار می کشم، جرم محکوم به اعدام که نیست!
- ۱۰۶ سیگاری ها، درخواست کار ندهند
- ۱۰۸ عوارض اجتماعی سیگار کشیدن
- ۱۰۹ افتخار کردن به سیگار کشیدن
- ۱۱۱ سیگاری دروغگو
- ۱۱۳ الهامات غیبی!
- ۱۱۵ نکات مهم ترک سیگار

پیش‌گفتار مترجم

متأسفانه با وجود اینکه براساس آمار سازمان ملل، تنباکو سالانه جان ۴/۹ میلیون نفر را در سراسر جهان می‌گیرد و سیگار یکی از عوامل بسیار مهم ایجاد بیماری‌های کشنده و سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی است؛ ولی در کشور ما در این زمینه کتاب‌های بسیار محدودی نوشته یا ترجمه شده است.

این کتاب، حاوی اطلاعات، جنبه‌ها و مسائلی است که نویسنده در طول دوره‌ای ۲۲ ساله آن‌ها را گردآوری کرده است. نویسنده کتاب که خود یکی از پیشگامان مبارزه با سیگار به‌شمار می‌رود، سعی کرده است با نگارش مقاله‌های گوناگون درباره ترک سیگار، تجربه‌های سی ساله خود را به کسانی که می‌خواهند از این بیماری کُنده آزاد شوند، منتقل کند.

هدف اصلی از ترجمه این کتاب بیان ساده این موضوع است، به همین دلیل مترجم از ترجمه واژه‌به‌واژه متن خودداری کرده است و هر جا لازم بوده، حادله‌های فهمیدنی و ساده زبان فارسی را به‌کار گرفته است.

کتاب حاوی ۳۳ بخش است و نویسنده در هر بخش یکی از کلیدهای طلایی ترک سیگار را تجزیه و تحلیل کرده است.

در این کتاب، نظر نویسنده بیشتر حول ابعاد روان‌شناسانه ترک سیگار است؛ زیرا اگر فرد سیگاری از نظر روانی متوجه وضعیت خود بشود، برای همیشه سیگار را ترک می‌کند. البته نویسنده تاحدی جنبه‌های پزشکی، اجتماعی، خانوادگی و حتی سیاسی موضوع را هم بررسی کرده است.

البته مخاطبان این کتاب فقط افرادی نیستند که قصد دارند سیگار را ترک کنند. مخاطبان این کتاب بسیار گسترده‌اند که اگر بخواهیم آن‌ها را دسته‌بندی کنیم، عبارت‌اند از:

۱. کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند؛
 ۲. کسانی که آن را ترک کرده‌اند و می‌خواهند به ترک سیگار ادامه دهند؛
 ۳. کسانی که در ترک سیگار موفق نبوده‌اند و دوباره به سیگار کشیدن برگشته‌اند؛
 ۴. افراد غیرسیگاری که برای کشیدن سیگار زیاد وسوسه می‌شوند؛
 ۵. کسانی که قصد دارند دوستان و افراد خانواده و همسرشان را به ترک سیگار تشویق کنند؛
 ۶. کسانی که به هیچ‌وجه قصد ندارند سیگار را ترک کنند.
- نویسنده تمام تلاش خود را کرده است تا با تحلیل تفکرهای نادرست دسته آخر، آن‌ها را قانع کند.
- تأکید بیشتر نویسنده بر کتاب بر یک اصل مهم قرار گرفته است: اگر فرد سیگاری می‌خواهد سیگار را ترک کند یا نه، فردی سیگار را ترک کرده است و می‌خواهد به ترک خود ادامه دهد، باید همیشه این اصل را به یاد داشته باشد: **هرگز یک دیگری به سیگارتان نزنید!**

مقدمه مؤلف

به نظر می رسد این کار خیلی ساده ای باشد: هرگز یک دیگری به سیگارتان ننزید! اگر می خواهید سیگار را ترک کنید، همین جمله به ظاهر ساده برای شما کافی است.

نقشه راهی برای شما وجود دارد تا یکی از بلاهای مرگباری را که تا کنون ضربه های فراوانی به بشر وارد کرده است، درهم شکنید و از آن خلاصی یابید.

هر سال نزدیک به نیمی از میلیون نفر به دلیل استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند. بسیاری از این افراد خطراتی آن را می دانستند و می خواستند ترک کنند؛ اما نمی دانستند چگونه می توانند چنین اعتیاد پجیده و قدرتمندی را شکست دهند. در واقع، برخلاف آنچه به نظر می رسد، سیگار اعتیاد بیجده ای نیست. افراد زیادی بوده اند که آنقدر سیگار کشیده اند تا سیگار آن ها را به کام مرگ کشانده است. عامل اصلی این اتفاق ناآگاهی آن ها بوده است، نه دشواری ترک سیگار. آن ها فقط کافی بود به این راهکار ساده عمل می کردند: هرگز یک دیگری به سیگارتان ننزید!

با اینکه ممکن است این کتاب مثل صدایی تکراری و آزاردهنده باشد؛ اما کلیدی است که ترک کردن شما را تضمین می کند. مقالات کوتاه موجود در این کتاب دستاورد تجربه های ۲۲ ساله نویسنده است و مسائل گوناگون مربوط به سیگار کشیدن را بررسی می کند.

این کتاب بیش از اینکه کتابچه راهنما برای ترک سیگار باشد، قرار است وسیله قدرتمندی باشد که به شما یاد بدهد چگونه به میلیون ها روز بدون سیگار بییوندد.

هرچه این کتاب را بیشتر می خوانید، بیشتر می فهمید چرا سیگار می کشید و چرا باید آن را ترک کنید. شما باید بفهمید زندگی تان با ترک سیگار چگونه تغییر خواهد کرد.

هر دقیقه‌ای که از خواندن شما درباره یکی از این موضوعات مربوط به سیگار می‌گذرد، به راحتی می‌فهمید که راه رسیدن به روزهای آزاد چیست.

تا آخر این کتاب را بخوانید تا همه اطلاعات و وسایلی را که برای حفظ سلامتی‌تان و داشتن زندگی پُر نشاط لازم دارید، به دست آورید. شما می‌فهمید که تمام آنچه برای داشتن زندگی بدون دود لازم دارید، این است: **هرگز یک دیگری به سیگارتان نزنید!**

www.ketab.ir