

سرشناسه	: جهانگیریان، حمیدرضا، ۱۳۵۳ مهر -
عنوان و نام پدیدآور	: اعجاز روانشناسی ترک سیگار / مؤلفین حمیدرضا جهانگیریان، سمن مجتهدی.
مشخصات نشر	: تهران: تضمین دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۲ ص. : مصور (بخشی رنگی). : ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: 978-964-7742-45-0 : ۲۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ترک سیگار
موضوع	: Smoking cessation
موضوع	: سیگار کشیدن -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Smoking -- Psychological aspects
موضوع	: سیگار کشیدن -- پیشگیری
موضوع	: Smoking -- Prevention
شناسه افزوده	: مجتهدی، سمن، ۱۳۶۴ -
رده بندی کنگره	: ۳۹۵ الف ۴۹ ج ۹ / HV۵۷۴۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶ / ۸۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۳۰۶۶۲۹

- عنوان: اعجاز روانشناسی ترک سیگار
- مؤلفین: حمیدرضا جهانگیریان - سمن مجتهدی
- ناشر: انتشارات تضمین دانش
- نظارت ادبی: عباس جهانگیریان
- ویرایش: حامد جهانگیریان - هادی قدرت نما
- طراحی: محسن شکری
- چاپ و صحافی: ایده گراف نوین
- چاپ اول: مرداد ۱۳۹۵
- شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه - قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۷۴۲-۴۵-۰
- 978-964-7742-45-0: ISBN
- مشاور حقوقی: محبوبه طالب‌زاده

توجه: کلیه حقوق این اثر، به نام مؤلفین به ثبت رسیده است. هر گونه چاپ و تکثیر (اعم از زیراکس، بازنویسی، ضبط کامپیوتری و تهیه CD) به صورت کلی یا جزئی از مطالب این اثر، ممنوع است و متخلفان طبق بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

تلفن: ۰۹۱-۳۴۴۶۱۱۳-۲۲۷۹۹۲۷۱-۶۵۵-۶۵۸۹



فهرست

- مقدمه..... ۶
- فصل ۱ - سیگار از تاریخچه تا نتیجه..... ۱۰
- فصل ۲ - زنده‌ایم، اما زندگی نمی‌کنیم، چون سیگار می‌کشیم..... ۱۶
- فصل ۳ - خرافات و باورهای نادرست در ارتباط با سیگار..... ۱۹
- فصل ۴ - تأثیر سیگار بر روابط زناشویی..... ۳۲
- فصل ۵ - سیگار و تأثیر آن روی فرزندان..... ۳۷
- فصل ۶ - سیگار بزرگ‌ترین عامل بسیاری از سرطان‌ها..... ۴۲
- فصل ۷ - دیگر عوارض سیگار..... ۴۵
- فصل ۸ - تعداد سیگار مورد نیاز جهت خودکشی..... ۵۴
- فصل ۹ - سیگار و اطلاق وخت ناشی از آن..... ۵۶
- فصل ۱۰ - مصرف سیگار و هزینه‌های ناشی از آن..... ۵۹
- فصل ۱۱ - فواید سیگار کشیدن!..... ۶۲
- فصل ۱۲ - خرافات و باورهای نادرست در ارتباط با ترک سیگار..... ۶۳
- فصل ۱۳ - آیا قصد جدایی از سیگار را دارید؟..... ۷۰
- فصل ۱۴ - روش‌های ترک سیگار..... ۷۶
- فصل ۱۵ - روش‌های تقویت اراده..... ۷۷
- فصل ۱۶ - یک سیگار، به قیمت یک زندگی!..... ۸۱
- فصل ۱۷ - خداحافظ سیگار برای همیشه!..... ۸۵

مقدمه

سازمان

مارها قورباغه‌ها را می‌خوردند و قورباغه‌ها از عدم امنیت خود و هم‌نوعانشان غمگین بودند.
قورباغه‌ها به لک‌لک‌ها شکایت کردند. لک‌لک‌ها مارها را خوردند و قورباغه‌ها شادمان شدند، اما پس از مدتی دیگر ماری وجود نداشت و لک‌لک‌ها گرسنه ماندند و شروع کردند به خوردن قورباغه‌ها.
قورباغه‌ها دچار افتلاف شدند...

عده‌ای از آن با لک‌لک‌ها کنار آمدند و عده‌ای دیگر خواهان بازگشت مارها شدند. مارها بازگشتند و همپای لک‌لک‌ها شروع به خوردن قورباغه‌ها کردند.
هالا دیگر قورباغه‌ها همیشه در دند باید "خود مراقب خود" باشند، زیرا طبیعت بی‌رحم است و آنها نمی‌دانند توسط دوستانشان خورده می‌شوند یا نه.

بسیاری از مشکلات در زندگی شما، از می‌جا آغاز می‌شود. نمی‌دانید آن‌کسی که اولین سیگار را به شما تعارف و یا پس از ترک سیگار، وسوسه آن را در ذهن شما تقویت می‌کند، دوست نادان است یا دشمن دانا.

واقعیت آن است که ما هم نمی‌دانیم. شاید دوستی که وسوسه سیگار را در ذهن شما روشن می‌کند، در سایر جنبه‌های زندگی شما بسیار مثبت و تأثیرگذار باشد.

دنای اطراف ما پر است از دوستان یا دشمنان. مهم نیست! مهم آن است که همیشه به یاد داشته باشیم، آن شمع را که به کبریت زده...

"تو عامل سوزاندن و نابودی من هستی"

کبریت گفت:

"عامل نابودی تو ریسمان درون توست!"

سازمان

بیگاری گرفتن از بردگان و زندانیان رسمی دیرینه است...

گاهی زنجیرهای قطور به پاها و گاهی به دست‌ها و پاها ... و تصمیم بر فرار یعنی یوغ سنگین تر و محکم تر...
روزهای اول سفت می‌گذرد...



فقط درد، فقط رنج و فقط اندوه!

اما پس از مدتی وضعیت تغییر می‌کند...

زندگی به ظاهر لذت‌بخش می‌شود، زیرا زندانیان به وضعیت موجود عادت می‌کنند و لذت‌بخش‌ترین لحظات زندگی بزرگان، زمانی می‌شود که هنگام شب، آنان را از پندهایشان رها می‌کنند و در آن زمان است که گمان می‌کنند خوشبخت‌ترین انسان‌ها هستند، حتی خوشبخت‌تر از افراد آزاد ... و تنها پس از آزاد شدن، مفهوم آزادی واقعی را درک می‌کنند.

بسیاری از افراد سیگاری، مصرف سیگار را بسیار لذت‌بخش می‌دانند، اما دقت نمی‌کنند لذت کاذب مصرف سیگار، حاصل تمامی اذت‌هایی است که از آنان گرفته شده است.

احساس لذت سیگار کشیدن یعنی:

از درآوردن کش‌های تنگ، که پاهایت را آزار می‌دهد، لذت ببری و پس از مدتی این کار را به بهترین لذت زندگیت تبدیل کنی!



کودک از مسئول سیرک پرسید:

هرا فیل به این بزرگی را با طنابی به این ضعیفی بستید؟ فیل می‌تواند با یک حرکت خود را آزاد کند! صاحب فیل گفت: ممکن نیست، زیرا او درواقع به‌ای طنابی ضعیف، با یک تصور ذهنی قوی بسته شده است! کودک پرسید: چگونه ممکن است؟

صاحب فیل گفت: وقتی فیل کوچک‌تر بود، مدتی او را با طناب تعلیم دادیم. تلاش فیل برای رهایی نتیجه‌ای نداشت و از آن هنگام دیگر فیل تلاشی برای آزادی نکرده است، زیرا فیل همین‌طور رسیده است که قادر به انجام این کار نیست!

ترک سیگار ساده‌ترین و آسان‌ترین اقدام است؛ چنانچه باور کنیم، باید باورهای گذشته را کنار گذاریم و تنها برای انجام آن، یک اقدام کوچک انجام دهیم.

شاید دیگران ترک سیگار را در نظر ما سخت نشان داده‌اند، شاید نیز چندین بار ترک ناموفق توسط خودمان، رهایی از بند سیگار را غیرممکن جلوه داده است.

مهم نیست جزء کدام دسته‌ایم! مهم آن است که رهایی از دام سیگار یکی از آسان‌ترین اقداماتی است که یک انسان می‌تواند انجام دهد، "به شرط آنکه بخواهد"

سازمان دوزخ

سیگاری‌ها دو دسته‌اند:

یا قصد جدایی از معشوقه نانجیب خود را دارند یا می‌خواهند رسوایی بودن با او را تحمل کنند و انگشت نمای قاص و عام شوند. بی‌تردید، گروه دوم نیز به‌زودی از داهی که معشوقشان برایشان معیا کرده است، آگاه خواهند شد. کافی است تنها چند لحظه سری به اتاق خواب و کمد اسباب‌بازی‌های قریبی معشوقه خود بزنند. آری بی‌تردید اولین اسباب‌بازی‌ای که می‌یابند، چیزی نیست جز زندگی و آبروی خودشان.

صبر کنید، در کمد را نبندید. بیشتر بگردید بازهم اسباب‌بازی‌های دیگری وجود دارد. سلامتی، خوشبختی، زیبایی، اعتبار، اقتدار و لحظه‌های شیرین عمرتان.

حال به مادرتان زنگی بزنید و مامرا را به او بگویید.

آری معشوق شما سال‌ها قبل، قلب مادرتان را نیز شکسته است. به او می‌گویید چرا اشک می‌ریزی؟ پاسخ می‌دهد، این اسباب‌بازی‌ها سال‌ها پیش دیدم و به تو هشدار دادم، اما باور نکردی ... تلفن را قطع کنید. یک فنجان می‌ریزید، آرام روی صندلی بنشینید و کمی فکر کنید.

✓ آیا وقت آن نرسیده است که تا این معشوق نانجیب را از شناسنامه زندگی خود پاک کنید؟

سازمان دوزخ

سال‌ها بود که می‌خواستم درباره سیگار بنویسم، اما این گرفتاری هم عیب گرفتاری شده است!

تا اینکه در فاصله سه ماه، دو نفر از اطرافیانم را به خاطر سیگار دست دادم. نفر اول یکی از دوستان صمیمی، بر اثر سکته قلبی در سن ۳۸ سالگی و دیگری یکی از دوستان دوران پیرستن، به علت سرطان ریه و تقریباً در همین سن!

بسیار تکان‌دهنده بود ...

صدای شیون‌های مادرانشان هنوز در گوشم است. زمان خیلی زود گذشت. به مراسم هفتم نفر دوم رسیدیم. می‌گویند خاک سرد است و فراموشی می‌آورد ... چه دروغ فنده‌داری!!!

شیون‌های مادر هنوز ادامه داشت، اما با صدای بلندتر!

آن روز تصمیم گرفتم بنویسم. با یکی از دوستان مؤلفم که ذهن توانمند و قلم زیبایی دارد از همان‌جا تماس گرفتم ...

و آن روز تصمیم گرفتم بنویسم ...

با عشق نوشتیم ...

فصل فصل کتابمان را قبل از چاپ نهایی برای تعدادی از افراد گرفتار سیگار فرستادیم، خوانند و فهمیدند بهتر

است پرواز کنند تا پرتاب شوند ...



و شد همگی با عشق نوشتیم...

تو نیز بفغان و دیگران را به خواندن مشوق باش تا روزی بتوانیم بگوییم، تمام دنیا با عشق این جمله را نوشتند: "جهان بدون دقانیات، هرگز دور از تصور نیست"

داستان آذر

سال‌ها پیش دو داستان زیبا، اما کوتاه خواندم و بسیار تحت تأثیر قرار گرفتم.

به راستی گاهی درک یک موضوع آن قدر آسان است که می‌توان تمامی آن موضوع را به جای صد کتاب

در یک جمله بیان کرد:

❖ داستان اول

مانند همیشه دو نهان پای رفتم، یادم نبود نیستی!

❖ داستان دوم

فواهر بی‌رمم مرا در کمر زندانی کرد. من فکر می‌کردم که از هوش رفتم. به هوش که آمدم دیدم سربازان

فواهرم را کشته‌اند.

هر دو داستان عاشقانه است. اولی عشق به معشوق و دومی عشق به خانواده.

کمی فکر کردیم تا شاید برای کسانی که حتی حاضر نیست این کتاب را تا آخر مطالعه کنند،

کوتاه‌ترین داستان غم‌انگیز را در ارتباط با سیگار بنگاریم و این‌گونه نوشتیم:

"همسایه دوست‌داشتنی ما دیشب برای آخرین بار مردا هنوز بوی سیگارشان می‌آمد."

بسیاری از ما فکر می‌کنیم مردن یعنی مردن!... نه چنین نیست!

گاهی سال‌هاست که مرده‌ایم، در حالی که گمان می‌کنیم در تمامی سال‌های گذشته زنده بوده‌ایم.

بیاید از امروز آغاز کنیم...

زندگی دیکته‌ای نیست که آن را به ما بخواهند گفت...

زندگی انشائی است که تنها باید خودمان بنگاریم...

زندگی یافتن یک روزنه در تاریکی است...