

ترک سیگار

(بدون اضافه وزن)

نویسنده:

پل مکنا

برگردان:

کیوان سپانلو - لادن گنجی

سیمای دانش

تهران - ۸۶

سرشناسه	مکنا، پل، ۱۹۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	ترک سیگار (بدون اضافه وزن) / نویسنده پل مکنا: برگردان کیوان سپانلو؛ لادن گنجی
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۱۱۸ ص.
شابک	978-964-8972-40-5
وضعیت فهرست نویسی	فبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Quit smoking to day; without gaining weight
موضوع	سیگار -- اعتیاد -- درمان.
شناسه افزوده	سپانلو، کیوان، مترجم.
شناسه افزوده	گنجی، لادن، مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۶ ب۷ م / ۶۱۶ / ۶۵۱
رده‌بندی دیوپی	۶۱۶ / ۸۶۵۰۶۵۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۹۵۴۸۴

- ☐ ترک سیگار (بدون اضافه وزن)
- ☐ پل مکنا Paul McKenna
- ☐ کیوان سپانلو - لادن گنجی
- ☐ انتشارات سیمای دانش
- ☐ اول / ۱۳۸۶
- ☐ ۳۳۰۰ نسخه
- ☐ باختر ۶۶۹۵۴۱۴۳
- ☐ ویراسنار فاطمه مهراب‌پور
- ☐ فرشیه - یکتا
- ☐ ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۷۲-۴۰-۵
- ☐ 78-964-8972-40-5
- ☐ قیمت ۳۰۰۰ تومان - همراه با CD



سیمای دانش

خیابان انقلاب - ابتدای خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۹ - تلفن ۶۶۹۶۶۱۱۵ - ۶۶۹۶۶۱۱۴ - ۶۶۲۶۲۷۷۱
 انتشارات آذر، خ انقلاب - مابین خ فخرزادی و ۱۲ فروردین - پلاک ۱۴۱۴، تلفن: ۶۶۲۶۵۸۳۰
 صدر دانش، خ انقلاب - روی روی دیرخانه دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - پلاک ۱۴۶۲، تلفن: ۶۶۲۹۳۷۰۱
 کتابفروشی پرهام - خیابان انقلاب - ابتدای ۱۲ فروردین - پلاک ۲/۲، تلفن: ۶۶۲۶۸۲۳۵
 حق چاپ برای ناشر محفوظ است

در این جا مایلم از آقایان دکتر ریچارد باندلر^۱، دکتر راجر کالاهان^۲، دکتر ناتریا اندرسن^۳، دکتر رونالد رادن^۴، دکتر هویز ویلبورن^۵، دکتر فرهاد نیو^۶، ترودی ادمونسون^۷، مایک اوزیوون^۸ و رابرت کیربای^۹ تشکر کنم. و همچنین تشکر ویژه ای دارم از لاری فاینالی^{۱۰}، دونگ بانگ^{۱۱} و ماری رابرتز^{۱۲} بخاطر حمایت بی وقفه ایشان و ارائه نقطه نظرات در زمانی که این کتاب را می نوشتم. و همچنین از تمام مراجعه کنندگانم در طی این سالها بخاطر کمکهایی که به من در طراحی این سامانه کرده اند تشکر می کنم. نهایتاً از مایکل نیل^{۱۳} به خاطر حمایت و کمک بی وقفه اش که باعث ارائه این کار شد تشکر می کنم

۱. Dr. Richard Bandler

۸. Mike Osborne

۲. Dr. Roger Callaghan

۹. Robert Kirby

۳. Dr. Natheera Indrasenan

۱۰. Larry Finlay

۴. Dr. Ronald Ruten

۱۱. Doug young

۵. Dr. Hugh will bourn

۱۲. Mari Roberts

۶. Dr. Farhad Neave

۱۳. Michael Neill

۷. Trudy Edmonson

فهرست مطالب

۵	یک یادداشت کوتاه از پل
	بخش اول
۱۰	شروع کنید
	بخش دوم
۲۳	چرا به سیگار کشیدن عادت کردید
	بخش سوم
۲۳	عادت‌های خود را تغییر دهید زندگی خود را عوض کنید
	بخش چهارم
۵۹	ما به عنوان شخص جدید و سالم
	بخش پنجم
۷۱	دیگر هرگز!
	بخش ششم
۸۱	خاتمه دادن به هوسها
	بخش هفتم
۹۷	خلق یک آینده ی مثبت
	بخش یاداش
۱۰۹	ساده ترین سامانه ی کاهش وزن در جهان
۱۱۷	ضمیمه فنون

یک یادداشت کوتاه از پل

دو نوع آدم سیگاری وجود دارد - نوع اول کسانی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند ولی فکر نمی‌کنند بتوانند، نوع دوم کسانی که فکر می‌کنند هر زمان که بخواهند می‌توانند سیگار را ترک کنند، اما از فکر کردن به این توانایی، هراس دارند.

در هر دو حالت سؤال حقیقی این است که: چه کسی اختیاردار است شما یا سیگاریها؟ اگر شما جزو دسته ای از انسان‌ها هستید که می‌گویند «من هر زمان که بخواهم می‌توانم سیگار را ترک کنم ولی هرگز نمی‌خواهم» بهتر است بدانید که این صحبت شما نیست بلکه سیگاریها به جای شما صحبت می‌کنند.

شاید دوست دارید فکر کنید همه چیز تحت کنترل است و سیگار کشیدن به اختیار خودتان است ولی اگر قبلاً تلاش کرده اید که سیگار را ترک کنید و نتوانسته‌اید، در این صورت این طرز تفکر صحیح نیست. همان طور که نویسنده معروف فرانسوی چارلز بودلر^۱ می‌گوید: «بزرگترین حقه ای که شیطان موفق شد به کار ببرد، متقاعد ساختن ما پیرامون وجود جهانی است که او هرگز در آن جا زندگی نکرده.»

در این جا، به مطالبی پیرامون درک و حصول اطمینان شما از روش ما، اشاره شده است. اگر شما می‌خواهید سیگار را ترک کنید ولی نمی‌توانید با ذهن باز

^۱ ۱. Charles Baudler

به هر تمرین داده شده در این کتاب پردازید. خیلی زود متوجه خواهید شد که کل فرآیند خیلی ساده تر از آن چیزی بود که تصور می‌کردید.

از سوی دیگر اگر، شما شخصی هستید که فکر می‌کند می‌تواند سیگار را ترک کند ولی نمی‌خواهد، از این سامانه به هرصورت استفاده کنید. خیلی زود متوجه خواهید شد توان واقعی شما چه قدر است و چه مقدار از زندگیتان را به سیگار بخشیده اید و چه قدر این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

مجدداً شما مختارید که به سیگار کشیدن ادامه دهید ولی زمانی که شانس رهایی از سیگار را پیدا کردید هرگز میل به چشیدن مزه سیگار نخواهید کرد.

به امید موفقیت شما

پل مکنّا