



ترک سیگار مثل آب خوردنه

نویسنده: رضا سلیمانی

۱۳۹۵

سرشناسه: سلیمانی، رضا، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدید آورنده: آتیش داری: ترک سیگار مثل آب خوردن / نویسنده رضا سلیمانی.

مشخصات نشر: تهران: سرزمین پنجگاه اهورایی، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س. م.

شابک: 978-964-8061-37-6 : ۷۵۰۰ تومان

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: ترک سیگار مثل آب خوردن.

موضوع: ترک سیگار

موضوع: سیگار کشیدن -- عوارض و عواقب

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۸۲/۲ س / RC ۵۶۷

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۶۵

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۰۹۳۲۵

آتیش داری (ترک سیگار مثل آب خوردن)

نویسنده: رضا سلیمانی

ناشر: پنجگاه (سرزمین پنجگاه اهورایی)

طراحی و صفحه آرایی: اهورا

چاپ اول: بهار ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ سری

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱ - ۸۸ ۸۸ ۲۱ ۶۰

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۰۶۱ - ۳۷ - ۶

فهرست

مقدمه

۸		مقدمه
۱۱		فکر رست، کرم نباش، فقط بخون
۱۴		برای رک سیگار، نیازی به اراده نیست
۱۷		صنعت دخانیات، نگاه به سلامت ما می اندیشد!
۲۲		کی تصمیم دفتی که، سیگاری بشی؟
۲۶		برای تک تک پک هایمان به سیگار، نقش ها کشیده اند
۳۵		سیگار چیست؟
۳۸		نیکوتین چیست؟
۴۱		آیا ما به سیگار اعتیاد داریم؟
۴۵		با اولین پک، آژیر بدن به صدا در آمد
۴۸		نیکوتین، بزرگترین انگل شیطانی
۵۲		سیگار، لذتی وصف نشدنی و دروغین
۵۶		خماری یا نشنگی، همان گرسنگی است



آتش داری؟

زندگی سیگاری ها با حالتر از غیر سیگاری هاست	۵۹
مقال های سیگاری	۶۶
فقط لذت ببر	۷۱
حقیقت تلخ است	۷۲
انواع ترک	۷۸
بیماری دوش ترک	۸۲
زمان و دوره ترک	۸۳
دلایل شکست	۸۷
تکرات اشتیاق، قبل از ترک سیگار	۸۸
تکرات اشتیاق، بعد از ترک سیگار	۸۹
احیای طعم های دوران ترک	۹۰
آخرین سیگار	۹۶
بعد از ترک	۹۷
چند واقعیت تلخ	۹۷



مقدمه

اول سیگار، رو روشن کن و بعد شروع کن به خوندن کتاب

راستش هر کس از شنیدن این کتاب، راهنمایی یا تشویق برای ترک سیگار نیست چون این سیگار برین کار ممکنه.

نمی خوام در مورد بیماری ماسی که به دنبال داره صحبت کنم چون خودت استادی و همشون رو میدونی.

در مورد لذتی که سیگار داره هم نمی خوام هیچ بحثی کنم چون خوب لذت داره که میکشی.

فقط میخوام بی هیچ پیش داوری و جبهه گرفتنی، این کتاب رو بخونی. باور کن که حتماً خیریتی برات بوده که این کتاب به دستت رسیده و الان تو دسته.

یادت باشه ما همیشه دنبال نشانه ای برای رفتن و موفق بودنی ولی مشکل کارمون اینه که بیشتر وقتا، نشانه ها رو ندیدیم.

در شروع لازمه بگم که من خودم، یه سیگاری اساسی به نام ۲۰ سال، روزی ۴۰ تا ۵۰ نخ سیگار می کشیدم.

خوب میدونم که وقتی صحبت از بد بودن سیگار و ترک و ... میشه، ذهن شروع به کار می کنه و اجازه نمیده تا درست فکر کنی و مدام سعی می کنه تا کاری کنه که این کتاب رو ببندی و بیخیالش بشی و این بحث رو فراموش کنی.

به نظرم ایندفعه این کار رو نکن، خواست رو جمع کن و دائم به خودت گوشزد کن و تا آخر کتاب رو بخون، مطمئن باش چیزی از دست نمیدی.

قرار نیست با خوندن این کتاب، سیگار رو ترک کنی یا ازت بگیرنش. قراره تا اگه بعد از تموم شدن این کتاب، باز هم دلت خواست که سیگار بکشی، با علم و دونسته به سیگارهای بعدیت پُک بزنی.

برای ترک سیگار، هیچکس نمیتونه به آدم کمک کنه و فقط میشه از تجربیات دیگران، برای ترک آسان تر استفاده کرد که متأسفانه بقیه هم تجربه درسی رو در اختیارمون نمیدارن و همین باعث میشه تا نتونیم سیگار رو ترک کنیم.

من ۷ بار ترک موفق داشتم.

یه بار تا ۶ ماه دونه اودم و حتی توی یه مسافرت، جلوی خودم رو گرفتم و مقاومت کردم ولی راستش موقع برگشت، تو دستشویی فرودگاه، یه دونه کشیدم و دوباره شروع شد.

یه بارم رفتم به یه جلسه ترک سیگار، اینا که میگن: من ۴۳ روز و ۱۰ ساعت و ۲۰ دقیقه هست که پاکم!!!

ترک کردم ولی دوباره کشیدم. دیگه خسته شده بودم و داشتم به این نتیجه می رسیدم که من و سیگار تا آخر عمر با همیم و بیایالش بشم تا اینکه.....

آره ترکش کردم و دیگه هم نکشیدم.

خیلی راحت هم ترکش کردم.....

با روشی بی نظیر آشنا شدم و ترکش کردم.

البته خودم هم خواستم و تصمیم گرفتم و جلوی بازی های ذهنم رو گرفتم.

گوش کردم و انجام دادم و نداشتم تا ذهنم، منطقم رو گول بزنه.

بخون تا یاد بگیری که ترک کردن چقدر راحته.....