

رهایی از
وابستگی روانی به سیگار
بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

مؤلفان:
دکتر جواد خلعت بری
دکتر فرزانه پیر مرادی



میرشناسه

خلعتبری، جواد، ۱۳۴۹ -

عنوان و نام پدیدآور : رهایی از وابستگی روانی به سیگار بر اساس درمان مبتنی بر

پنیرش و تعهد/مولفان جواد خلعتبری، فرزانه پیرمرادی.

مشخصات نشر : تهران: موسسه انتشاراتی نگرش روز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص. : جدول.

شابک : ۷۰۰۰۰۰ ریال ۵-۲۹-۷۳۷۲-۶۰۰-۹۷۸:

وضعیت فهرست نویسی : فیا

پلداشت : کتابنامه: ص. ۱۰۶-۱۰۷.

موضوع : ترک سیگار

موضوع : Smoking cessation

موضوع : درمان مبتنی بر پنیرش و تعهد

موضوع : Acceptance and commitment therapy

شناسه افزوده : پیرمرادی، فرزانه، ۱۳۴۵-

رده بندی کنگره : R۴۵۶۷۰

رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۶۵۰۶

شماره کتابشناسی ملی : ۸۴۵۹۸۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا



انتشارات نگرش روز

عنوان کتاب : رهایی از وابستگی روانی به سیگار بر اساس درمان مبتنی بر پنیرش و تعهد

مولفان : دکتر جواد خلعتبری ، دکتر فرزانه پیرمرادی

قیمت : ۷۰۰۰۰ تومان

چاپ اول : تابستان ۱۴۰۰

شمزگان : ۵۰۰ جلد

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۶۵۱-۰۹۵:

کتابهای نگرش روز را با یک تماس تلفنی در سراسر ایران، درب منزل تحویل بگیرید

آدرس و مرکز پخش : تهران، میدان هفت تیر، خیابان کریمخان زند، رو به روی داروخانه ۱۳ آبان، بین خیابان خرمسند جنوبی و عارف دهبه، مجتمع اداری-تجاری کریمخان، پلاک ۶۲، بلوک ۸، طبقه سوم، واحد ۳۲، کدپستی: ۱۵۸۴۸۰۴۶۹۵

تلفن : ۰۲۱-۸۸۳۱۲۲۹۹ ، ۰۲۱-۲۲۶۱۲۳۴۴ ، نشانی الکترونیک : Valizadeh200@gmail.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هر گونه کپی برداری، پیگرد قانونی دارد هیچ شخص حقیقی یا حقوقی، حق نقلیه، چاپ و نشر تمام یا بخشی از این کتاب را، به صورت اعم از چاپ، فیزیکی، جلد و یا غیر آن را ندارد و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۹	 فصل یک: چرا سیگار کشیدن را دوست داریم
۵۱	 فصل دوم: آیا این فکر که من ناتوان در ترک سیگار هستم، واقعیت دارد؟
۶۳	 فصل سوم: این زندگی به درد نخور را باید در حلقه های دود سیگار گم کرد.
۷۳	 فصل چهارم: تبدیل بی فعالیتی مداوم یا تکانشگری به اقدامات متعهدانه
۸۷	 پیوست ها
۱۰۶	 منابع

www.ketab.ir

مقدمه

چرا سیگار کشیدن را دوست داریم؛ کتاب‌های زیادی برای ترک سیگار نوشته شده است و انجمن‌های زیادی در جهان برای ترک سیگار فعالیت می‌کنند اما درصد بالایی از مردم جهان کماکان سیگاری هستند چرا چیزی که مضر بودن آن برای همگان روشن و واضح است این قدر طرفدار دارد.

افراد زیادی با وجود اطلاع از عوارض مخرب سیگار برای سلامتی باز هم به مصرف آن روی می‌آورند حتی بسیاری از پزشکان متخصص که در مطب خود به بیماران توصیه ترک سیگار می‌کنند در خلوت خود به کشیدن سیگار می‌پردازند با توجه به اینکه وابستگی جسمانی به سیگار در طی سه روز از بین می‌رود، وابستگی روانی قوی که بین فرد و سیگار ایجاد شده است ترک آن را ناخوشایند می‌نماید.

آسیب‌های سیگار مختص به عوارض جسمانی نیست و بسیاری مشکلات روانی مثل خشونت، افسردگی و عدم ارتباط همراه با تعلق خاطر به دیگران و افت روابط اجتماعی و غیره را به دنبال دارد.

با توجه به اینکه قطع وابستگی جسمانی به سیگار در کوتاه مدت به دست می‌آید و دلیل شکست در ترک سیگار وابستگی روانی است در این کتاب بر اساس درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش که از پشتوانه پژوهشی قابل ملاحظه‌ای برخوردار است برای رهایی از وابستگی روانی اقدامات لازم ارائه می‌گردد.