

سرشناسه:	حاج، ع. محمد، ۱۳۵۷
عنوان و نام پدیدآور:	سیگار تحفه تشویش / نویسنده محمد جباری.
مشخصات نشر:	تربت حیدریه: افرا، ت.ت، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	۱۳۳ص.عکس
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۷۶۲-۹
وضعیت فهرست:	فیهپا
موضوع:	ترک سیگار -- به زبان ساده
موضوع:	سیگار کشیدن -- ایران -- عوارض و عواقب
موضوع:	Smoking -- Complications -- Iran
موضوع:	Smoking cessation -- Popular works
رده بندی کنگره:	RC۵۶۷
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۸۶۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی:	۷۴۴۰۴۷۸

www.ketab.ir

نام کتاب:	سیگار تحفه تشویش
ویراستار:	حسین ناصری
قطع:	خشتی کوچک
صفحه آرای:	جواد خوش سیما
سال انتشار:	بهار ۱۴۰۰ چاپ اول
عکس ها:	محمد جباری
نویسنده:	محمد جباری
طراح جلد:	رضا مراد زاده
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۲۷۶۲-۹
شمارگان:	۱۰۰۰
قیمت:	۴۵/۰۰۰ تومان
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	مهر سیما ۰۵۱۵۵۳۶۳۱۵



انتشارات افرا تریب

تربت حیدریه - خیابان فردوسی شمالی - پاساژ قدس (بقای) طبقه دوم - واحد ۳۴

تلفن ۰۹۳۳۵۵۶۷۶۰۶-۰۵۲۲۳۲۵۶۷ Gmail: Afratorbat@Gmail.com ۰۹۱۵۵۳۱۰۴۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است. هر گونه برداشت و انعکاس مطالب این کتاب در کتابهای دیگر یا شبکه های اجتماعی فقط با ذکر منبع بلامانع است

فهرست مطالب

۱	سخن نویسنده
۴	جهان و سیگار
۸	مقدمه
۱۰	درباره ی کتاب
۳۵	دوران قدرت دوران ضعف
۳۹	اساس روش های ترک
۴۴	آمادگی برای ترک مصرف
۴۵	شروع روند بستر سازی و آمادگی
۷۳	اساس و شالوده ی موارد ده گانه
۷۶	قدم های مهم در مسیر ترک
۸۹	آماده شدن برای ترک مصرف
۱۱۲	تأمل...
۱۲۰	یک توصیه...
۱۲۱	قلیان های میوه ایی و عطری



سخن نویسنده

سواى ارزش و کارایی مطالب این کتاب که به قضاوت خوانندگان خواهیم گذاشت، این کتاب چند ویژگی و تفاوت خاص نسبت به دیگر کتاب‌های ترک سیگار دارد.

ابتدا اینکه (بنده‌ی کمترین) نویسنده، خود عمری مصرف کننده‌ی این محصول اهریمنی بوده ام، به اشکال و انواع مختلف، از انواع معمولی و برگ گرفته تا توتون‌های دست پیچ خاص و نایاب، همچنین مصرف کننده‌ی سیگار به تمامی دلایل ده گانه که در فصلی از این کتاب در مورد این دلایل توضیح داده شده است.

دوم اینکه در این کتاب و در مسیر ترک مصرف، به مبحث معنویات و درونیات که بسیار راهگشاست به شکلی خاص پرداخته شده است که خود



یکی از دلایل تمایز این کتاب است.

سوم اینکه اعتقاد و تمرکز و همکاری ما برای نیل به هدف ترک مصرف، بر بستر سازی و آمادگی روحی و روانی و جسمانی به شکلی اصولی و تجربه شده خواهد بود که مهمترین رکن و اساس در این زمینه است.

حرف هایی نو خواهیم داشت در زمینه ترک سیگار، از آگاهی یافتن از دلایل مصرف، تا تعادل طبع و تأثیر خوراکي ها و خواب بر مصرف و دیگر اینکه در این کتاب و کتاب قبلی (ته سیگار) که توصیه می کنیم حتما مطالعه بفرمائید، برای دشواری های بعد از ترک مصرف نداشتن تجربه اندیشیده شده و فرد به حال خود رها نمی شود تا با گذشت زمان دوباره سیگار بتواند به قدرت نمایی و فتح افکار و نفس فرد ترک کننده دست یابد.

با مطالعه ی این کتاب درک خواهیم کرد که با تصمیم به ترک مصرف در واقع



کودکی سرشار از زندگی متولد خواهد شد که احتیاج به نگهداری و مراقبت ویژه داشته و هرگز نباید به حال خود رها شود.

درک خواهیم کرد که برای رهایی، دستاویزمان را به اصولی تجربی و راهکاری عملی متصل کنیم.

تاکنون هیچ مصرف کننده ای با توصیه های محبت آمیز اما عامیانه و ناشیانه به ترک مصرف نرسیده است. روایت های عامیانه ی یک جو غیرت و ... و تحویز و توصیه ی تنقلاط به جای مصرف سیگار در واقع توصیه های غیر کارشناسی و غیر عملی است که بیشتر سرخوردگی را به دنبال خواهد داشت تا نتیجه را.