

دخانیات

مضرات

مدیریت ترک

تحقیق و تألیف: توفیق مهدوی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی

|                     |                                                |
|---------------------|------------------------------------------------|
| سریشناسی            | مهډوی، توفیق، ۱۳۳۷ -                           |
| عنوان و نام پدیدآور | دخانیات، مضرات، مدیریت ترک/ تالیف توفیق مهډوی. |
| مشخصات نشر          | تیریز: همدان، ۱۳۹۶.                            |
| مشخصات ظاهری        | ۱۱۵ ص.: مصور. ۱۴×۲۱/۵سم.                       |
| شابک                | 978-964-8844-42-9                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | فبا                                            |
| یادداشت             | کتابنامه.                                      |
| موضوع               | دخانیات                                        |
| موضوع               | Tobacco                                        |
| موضوع               | اعتیاد -- درمان                                |
| موضوع               | Drug addiction -- Treatment                    |
| موضوع               | دخانیات - اعتیاد -- پیشگیری                    |
| موضوع               | Tobacco use -- Prevention                      |
| رده بندی کنگره      | HV۵۷۲۲/م۹۵۳ ۱۲۹۶:                              |
| رده بندی دویی       | ۲۶۳/۲۹۶:                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۸۶۶۴۳۷:                                       |



عنوان کتاب: دخانیات، مفرات، مدیریت ترک

مؤلف : توفیق مهدوی (مدیر رشتہ تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی)

ناشر : هُماذِر

نوبت چاپ: اول / سال ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قطع : رقعى / ۱۱۵ صفحه

طرح و گرافیک : محمد قاسمی (مدیریت چاپ دیجیتال پاسارگاد)

محل نشر : تبریز

چاپ و صحافی : چاپ ہما - تلفکس ۳۵۲۴۱۱۴۸ - ۰۴۱

قیمت : ۶۰۰۰۰ ریال

شاک : ۹-۴۲-۸۸۴۴-۹۶۴-۹۷۸

تبریز - پل قاری - درب باغمیشه - بازارچه سماور سازان - پلاک ۱۳ - نشر همادر

تلفکس ۰۴۱-۳۵۲۴۱۱۴۸

## فهرست مطالب

### فصل اول صفحه

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| ۲.....  | مقدمه                   |
| ۶.....  | تاریخچه پیدایش دخانیات  |
| ۹.....  | توتون و تنباکو در ایران |
| ۱۵..... | آشنایی با دخانیات       |
| ۲۱..... | علل شیوع مصرف دخانیات   |

### فصل دوم

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| ۳۱..... | مضرات دخانیات                         |
| ۳۹..... | ضرورت ترک مصرف دخانیات                |
| ۴۱..... | زنان و دخانیات                        |
| ۴۹..... | اثرات مصرف دخانیات بر جنین و نوزادان  |
| ۶۰..... | تفاوت زنان و مردان مصرف کننده دخانیات |

## فهرست مطالب

| صفحه    | فصل سوم                          |
|---------|----------------------------------|
| ۶۲..... | تعریف اعتیاد                     |
| ۶۸..... | مدیریت مصرف و ترک دخانیات        |
| ۷۴..... | شرع هم ورزش                      |
|         | <b>فصل چهارم</b>                 |
| ۷۹..... | روشهای پیشگیری از مصرف دخانیات   |
| ۸۵..... | راههای مختلف ترک سیگار و دخانیات |
| ۸۷..... | روش پیشنهادی نهایی و بسیار موثر  |
| ۹۵..... | فهرست منابع                      |

## سخنی با مخاطبان عزیز

در آغاز سخن، لازم به توضیح است که در کتاب حاضر، هر جا کلمه دخانیات استفاده شده است هدف، مفهوم اصلی دودی است که به هر طریق استنشاق شود که عمدتاً شامل (سیگار - قلیان - چپق - پیپ) می باشد و مفهوم دخیات، فقط دود سیگار نیست. همچنین ۳ نکته بسیار مهم که حقیقتی انکار ناپذیرند خطاب به مصرف کنندگان دخانیات (سیگار - قلیان - چپق - پیپ) ذکر می گردد.

حقیقت اول اینکه، مصرف دخانیات یک بیماری ذهنی است و اصولاً این باور غلط در بین آحاد مردم که دخیات را مساوی با یک جو اراده می دانند باور غلط و اشتباهی است زیرا طبق آمار در ایران حدود ۱۵ میلیون سیگاری وجود دارد که تقریباً اکثر این افراد در کار زندگی افراد موفق هستند و با اراده و تلاش خود به اهداف زندگی خود رسیده و یا خواهند رسید، پس، این گفته ( یک جو اراده ) باور صحیحی نبوده و مثل این است که بویس ما ۱۵ میلیون انسان بی اراده داریم. آیا در جامعه ما افراد مصرف کنند دخیاتی که در شغل های مختلف و حساسی مثل طبابت، مهندسی، سینما، صنعت، دانشگاه و غیره مشغول به کار هستند وجود ندارند؟ آیا تمام این افراد انسان

های ضعیف و بی اراده ای هستند؟ اینها فقط افراد بیمار و مبتلا به مصرفی هستند که برای نجات و رهایی از این بیماری کافیسیت به آنها نسخه شفا بخشی بدهیم نه اینکه به بی توجهی و بی ارادگی متهم کنیم. برای اینکار ابتدا باید میل و هوس مصرف دخانیات (اعتیاد ذهنی) از بین برود و تا این میل و هوس از بین نرود ترک دخانیات اگر محال نباشد بسیار سخت و دشوار خواهد بود.

حقیقت دوم اینکه انگیزه و هوس مصرف دخانیات را که یک میل باطنی و اعتیاد ذهنی است نمی توان با قطره، چسب، آدامس یا الکترو اسموک و امثالهم از بین برد. برای ترک دخانیات تنها چیزی که لازم است از فرد مصرف کننده گرفته شود، انگیزه و هوس آن است که در اینصورت بدون استفاده از داروها و جایگزین های دیگر می توان به آسانی ترک کرد. دخانیات مانند هیچ ماده مخدر دیگری (مانند تریاک، کراک و غیره) نیست و هیچ جایگزینی برای آن وجود ندارد و همچنین نمی توان برای ترک دخانیات از روش هایی که در ترک انواع مواد مخدر به کار می رود استفاده کرد. سوالی که مطرح است اینست : آیا اعتیاد جسمی به سیگار سخت تر از اعتیاد به انواع مواد مخدر ساست که بخواهیم با "جایگزین درمانی" آن را درمان

کنیم؟

حقیقت سوم و نکته آخر اینکه، اکثر مصرف کنندگان دخانیات از اعتیاد خود ناخوشنود هستند شما نیز اگر واقعاً از مصرف دخانیات ناراحت هستید و میخواهید با ترک آن به زندگی و دنیای جدیدی که عاری از دود و عوارض جانبی آن باشد قدم بگذارید این کتاب را بخوانید.