



ته سیگار

محمّد جباری

www.ketab.ir

سرشناسه	: جباری، محمد، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: ته سیگار / محمد جباری.
مشخصات نشر	: تربت حیدریه: دانشوران رشید، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.
شابک	: ۷-۲۵-۷۹۹۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
موضوع	: ترک سیگار
موضوع	: Smoking cessation
موضوع	: سیگار کشیدن
موضوع	: Smoking
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۶ ت ۲ ج ۵۶۷/RC
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۰۴۹۶۴۱



ته سیگار

نویسنده: محمد جباری ۰۹۱۵۱۲۲۴۱

ناشر: دانشوران رشید

صفحه آرای: سیمای هنر شرق

طرح جلد: محمد جباری

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

چاپ و صحافی: چاپ سلمان

قطع: رقعی

تعداد صفحه: ۷۲

قیمت: ۷,۰۰۰ تومان

شابک: ۷-۲۵-۷۹۹۹-۶۰۰-۹۷۸

آدرس انتشارات:

تربت حیدریه: خیابان کاشانی، کاشانی ۷، پلاک ۵ تلفن: ۰۵۱-۰۵۲۲۲۹۹۷۷

مشهد: شهید صادقی ۹، مجتمع مسکونی هور، پلاک ۴، واحد ۲ تلفن: ۰۵۱-۰۳۷۲۷۰۴۴۴

همراه: ۰۹۱۵۳۳۱۸۶۱۴ - ۰۹۳۹۳۳۱۸۶۱۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	مقدمه
۶.....	هدف
۷.....	بزرگترین، پرجمعیت‌ترین و پرقدرت‌ترین قطب اقتصادی جهان
۱۱.....	دلیل نوشتن کتاب
۱۲.....	دلیل ترک سیگار، امروز، برای همه
۱۴.....	فرد سیگاری، تفاوت‌هایی با مصرف‌کننده سیگار دارد؟
۱۶.....	چقدر هزینه‌ای برای دستیابی به هدف و ترک مصرف؟
۱۷.....	تعصب ترک، ترک تعصب
۱۸.....	مثالی برای کسانی که می‌خواهند این دیوار فولادی را با زور و فشار بشکنند
۱۹.....	جایگزین‌ها
۲۱.....	عملکرد سیگار... تحلیل مغز
۲۴.....	شغل‌های حساس
۲۵.....	تعیین ابعاد بیماری
۲۷.....	مسیر اشتباهی، انتخاب‌های اشتباهی
۲۸.....	بازدهی منفی سیگار
۲۹.....	اصطکاک‌های آزار دهنده
۳۱.....	تجربه مصرف ذیلان
۳۳.....	یک تجربه برای روزهای اولیه ترک
۳۴.....	یک نصیحت با پشتوانه سالیان سال تجربه شکست
۳۵.....	ما ناقص به دنیا آمده‌ایم

- ۳۷..... تجربه‌های شکست و بازگشت
- ۳۸..... یک پیشنهاد ساده، یک نذر کوچک
- ۳۹..... شخصیت‌سازی ظاهری
- ۴۱..... آنچه می‌خوریم آنچه می‌اندیشیم
- ۴۵..... خواب خوب
- ۴۷..... زندان دین، بدویژه، ساخته کمبودها
- ۵۰..... درز ترک و چرا؟
- ۵۱..... دوره ترک
- ۶۴..... نکته‌های کلیدی نیکر برای دوره ترک و بعد ترک
- ۶۸..... قطب عظیم اقتصاد جهانی ولی خارج از استاندارد

سلام قرار است در مورد مهمترین مسئله زندگی ما سیگاری ها که ما را درگیر خود کرده صحبت کنیم، پس پیشنهاد می دهیم هرگاه که آمادگی کامل برای مطالعه کتاب را داشتید این کار را انجام دهید. برای حذف و درمان بزرگترین مانع زندگی تمرکز کامل ذهن و آمادگی لازم است. این کتابی است تخصصی که حاصل سالیان متمادی مصرف سیگار، تجربه ده ها بار ترک به روش های مختلف، و هزاران آسیب روحی، ترس و محرومیت هاست. محرومیت از زندگی خوب، ترس از عواقب سیگار و افکار وسواسی و روحی. ثمره ی ده ها بار ترک ناموفق و تجربه از اسامی بسته و تجربه هایی که آزمون و خطا داده ام به قیمت از دست دادن روزهای زندگی. هیچ سیگاری را روشن نکردم که به ترک آن فکر نکرده باشم و هیچ گاه ترس من باعث نشد که سیگار را کنار بگذارم. شاید یکی از سیگاری هایی که خیلی از عواقب سیگار ترس داشت من بودم، اما همیشه این ترس به سیگارهای روشن من افزود. پس اگر در اول راه هستید، طول مسیر این راه را که با تجربه های سخت به دست آورده ام برای روشن شدن می کنم و اگر مدت زیادی مصرف می کنید، کسب تجربه یک همدرد که با شما یابی به شما خواهد کرد.