

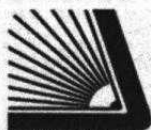
بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِعِزَّتِ الْمَلِكِ الْوَهَّابِ

آتش بس

www.ketab.ir

ابراهیم نوریان

به اهتمام دکتر محمد صالح پور



انتشارات نظری

عنوان و نام پدیدآور	آتش بس / ابراهیم نوریان
مشخصات نشر	تهران : انتشارات نظری، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۲۱۱ ص
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۹-۸۶۹-۸
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
موضوع	ترک سیگار
رده بندی کنگره	HV۵۷۴۰
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۶۵۰۶
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۳۵۷۴۴

نام کتاب : آتش بس

نام نویسنده: ابراهیم نوریان

نوبت چاپ : اول - ۲۴۰۰

شمارگان : ۳۰۰

کلیه حقوق چاپ و نشر و مالکیت مادی این کتاب، مخصوص و محفوظ ناشر است .

دفتر مرکزی : تهران، خیابان ولی‌عصر (عج) ، خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) ،

نیش خیابان فتحی شقاقی ، جنب بانک سپه پلاک ۳۲ ، طبقه ۲ . واحد ۱۷

E-mail: nazaribook@yahoo.com
www.nazaribook.ir



انتشارات نظری

تلفن : ۸۸۱۰۲۷۷۵
همراه : ۰۹۱۹۰۱۲۹۴۵۵

قیمت : ۵۳۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۵	 فصل اول
۱۵	 شناخت سیگار
۱۷	 نظریه مواد دروازه ای
۲۲	 اجزای تشکیل دهنده سیگار
۲۶	 سایر توضیحات
۲۷	 باورهای غلط سیگاری ها
۲۹	 باورهای غلط نسبت به مصرف قلیان
۳۰	 تاثیرات سیگار بر زنان باردار:
۳۰	 دلایل گرایش به مصرف سیگار:
۳۳	 فصل دوم
۳۵	 شروط درمان
۳۷	 در نتیجه:
۳۸	 این دو شرط عبارتند از:
۳۸	 * صداقت
۳۹	 * پذیرش
۴۱	 این سه حوزه عبارتند از:
۴۱	 * فیزیولوژیکی

۴۲.....	یک انتقاد:
۴۵.....	این تغییرات پس از ترک سیگار عبارتند از:
۴۶.....	* روانشناختی
۴۹.....	* موقعیتی
۵۰.....	موقعیت فردی
۵۲.....	موقعیت بین فردی
۵۴.....	موقعیت اجتماعی
۵۵.....	اهداف کتاب «آتش بس»
۵۷.....	اهداف تعیین شده در این کتاب عبارتند از:
۵۷.....	* کاهش تعداد مصرف سیگار
۵۷.....	* کاهش حجم مصرف سیگار
۵۸.....	* افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس
۵۹.....	گروه سنی و پیش شرط ها
۶۰.....	در نتیجه
۶۲.....	اشاره به این نکته:
۶۲.....	* دفترچه
۶۳.....	فنون تشویق و تنبیه
۶۷.....	در نتیجه به این نکته واقف شدیم که:
۶۷.....	نکته طلایی:
۶۹.....	* ابزار مورد استفاده
۶۹.....	* نمرات منفی
۶۹.....	* فنون تشویقی
۷۰.....	* فنون تأدیبی و جریمه

نکته: ۷۱

فنون تشویقی و تنبیهی (نمرات مثبت و منفی) ۷۲

* نیمکت (Bench) ۷۷

این تکنیک عبارت است از: ۷۹

* اصلاح (Hair cut) ۷۹

فصل سوم ۸۳

مرحله اول با دو بخش ۸۵

در نتیجه: ۸۶

به عنوان مثال: ۸۶

بخش اول: (قطع) ۸۹

نکته: ۹۰

در نتیجه: ۹۱

بخش دوم: (حذف و کاهش) ۹۱

در نتیجه: ۹۲

در نتیجه: ۹۳

بخش های مکمل ۹۴

پیشنهاد درمانی ۹۵

در بخش دیگر از بخش های مکمل: ۹۷

فصل چهارم ۱۰۷

مرحله دوم با دو بخش ۱۰۹

۱۱۱	بخش اول: مجموع فیلتر یا معجون فیلتر
۱۱۳	به این نکات توجه فرمائید:
۱۱۵	بخش دوم: محلول فیلتر
۱۱۹	فصل پنجم
۱۲۱	مرحله سوم با سه بخش
۱۲۳	بخش اول: آلبوم هزینه
۱۲۶	به این مثال توجه کنید:
۱۲۷	در هفته اول:
۱۲۸	در نتیجه:
۱۲۹	بخش دوم: ورود ممنوع
۱۳۴	بنابراین:
۱۳۶	بخش سوم: تابلو عوارض
۱۴۰	یک پیشنهاد ساده:
۱۴۳	فصل ششم
۱۴۵	مرحله چهارم با چهار بخش
۱۴۸	بخش اول: تنظیم ساعت
۱۵۱	بنابراین:
۱۵۳	بخشهای مکمل تنظیم ساعت:
۱۵۸	بخش دوم: دوستی با طبیعت

این نکات عبارتند از:	۱۵۸
بخش سوم: تبدیل	۱۶۲
یک نمونه:	۱۶۶
بخش چهارم: نمره منفی	۱۶۹
فصل هفتم	۱۷۵
پیش مرحله ۱: قطع یکبار	۱۷۹
پیش مرحله ۲: آینه	۱۸۱
پیش مرحله ۳: انزجار عینی	۱۸۳
پیش مرحله ۴: سیگار تهوع آور	۱۸۶
دارو درمانی	۱۸۸
نکته آماری:	۱۹۰
داروهای خط اول درمان	۱۹۱
نحوه مصرف دارو:	۱۹۴
نکته:	۱۹۴
سخن کوتاه:	۱۹۵
بخش اول: حذف و اضافه	۱۹۷
به این ترتیب:	۲۰۰
بخش دوم: ساعت زوج	۲۰۲
نکته:	۲۰۵
بخش سوم: روزهای فرد و حذف و اضافه	۲۰۶

مقدمه

برای ترک سیگار آثار بسیار زیادی تولید شده و هر کدامیک از آن ها که بتواند به شما برای ترک سیگار کمک کند، در اولویت بوده و استفاده از آن بلامانع است. ترک سیگار حتی برای کسانی که مواد اعتیاد آور از جمله مخدرها و محرک ها یا توهیم زها را کنار می گذارند، بسیار سخت و در بیشتر موارد امکان پذیر نیست. همواره بیماران از این که توان ترک سیگار را ندارند گله مندند و البته درمانگران نیز اولویت مهمی برای آن قائل نیستند.

با این حال اگر شما به عنوان یک خواننده، مبتلا به اعتیاد بوده و قصد ترک آن را دارید، سیگار و قلیان نیز شامل بیماری اعتیاد هستند. پس آن ها را در صف ترک قرار می

دهیم. مشاهده می شود که بسیاری از بیماران مبتلا به اعتیاد، مواد اعتیاد آور را ترک کرده اما برای ترک سیگار، قلیان و حتی مصرف تفنی الکلی مصمم نیستند. در مقابل اگر شما به عنوان یک خواننده تنها سیگار می کشید نیز مشمول این قانون شده و با مطالعه این کتاب و سایر آثاری که در این زمینه تولید شده توان ترک سیگار را خواهید داشت. تنها کافیست علاوه بر اراده و تصمیم، ابزار لازم وجود داشته و سپس اقدام به ترک سیگار نمایید.

هر سیگار، پنج و نیم دقیقه از عمر شما را کم می کند که در نتیجه شما سیزده سال کمتر از یک فرد غیر میگوی عمر می کنید. هر فرد سیگاری، بیست و دو درصد بیش از افراد غیر سیگاری در معرض انواع سرطان ها قرار دارد. با این حال بسیاری از مردم جهان هیچ ترسی از مصرف سیگار و اشکال مختلف آن نداشته و به مصرف خود ادامه می دهند. در ترک اعتیاد به علت قباحه مصرف مواد همواره تاکید بر قطع مصرف و ترک انواع مواد وجود دارد. اما سیگار به علت وجود مجوز قانونی فروش و در دسترس بودن، از زشتی و قباحه مصرف سایر مواد برخوردار نیست و به همین علت مصرف آزادانه آن از منطق اجتماعی برخوردار است. به این نکته توجه کنید که سیگار و مواد تشکیل دهنده آن همان است که در سایر مواد اعتیاد آور استفاده شده و هم سطح آن ها ضرر آفرین است.

پیشنهاد هایی که می توان جهت جلوگیری از مصرف سیگار مطرح کرد:

- ۱ - افزایش مالیات بر خرید و فروش سیگار و افزایش بسیار زیاد قیمت خرید آن باعث می شود تا جمعیت قابل توجهی - خصوصاً آنان که مشکلات مالی دارند - از خرید آن صرف نظر کنند.