

درمان وابستگی به سیگار و سایر محصولات تنباکو

به انضمام

روش‌های کنترل استرس

و

تدابیر طب سنتی ایرانی

www.ketab.ir

مجید نیمروزی

گروه طب سنتی ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی

موضوع

موضوع

شناسه اثر

رده‌بندی کتابخانه

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

نیمروزی، مجید، ۱۳۴۷-

درمان وابستگی به سیگار و سایر محصولات تنباکو به تقصام روش‌های کنترل استرس و تدابیر طب سنتی ایرانی/ مجید نیمروزی؛ آیه سفارش/ موسسه فرهنگی هنری نوین پژوه قدیشه گوهر

تهران: انتشارات طب سنتی ایران، ۱۳۹۸.

۱۱۰ص.

۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰۸۵۰۰

فیبا

ترک سیگار: اعتیاد - اعتیاد - درمان: پزشکی سنتی؛
Traditional medicine Tobacco use- Treatment :Smoking cessation

موسسه فرهنگی هنری نوین پژوه قدیشه سینا

۵۶۷

۶۱۳۳۵

۱۱۴۰۰



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

مراکز پخش:

www.novinpajoooh.com @ novinpajooohesina ۰۹۳۷۱۳۵۹۰۱۰ و ۰۲۱-۲۶۴۵۸۴۸۶

info@timpub.com www.timpub.com ۰۹۱۹۵۴۰۹۸۹۲ و ۰۲۱-۶۶۴۶۴۳۲۱

عنوان: درمان وابستگی به سیگار و سایر محصولات تنباکو

مؤلف: مجید نیمروزی

صفحه آرا و طراحی جلد: محمد حسین ماهرنیا

دبیر اجرایی: امیر خوانساری

ناشر: طب سنتی ایران

نویت و تاریخ چاپ: چاپ اول، زمستان ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شمارگان: ۲۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۱۰۸۵۰۰

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی، اقتباس در گیومه در مستندنویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۳.....	وابستگی به دخانیات.....
۱۴.....	تقسیم‌بندی افراد سیگاری بر اساس مراحل ترک.....
۱۴.....	مرحله اول - نا آمادگی (Precontemplation).....
۱۵.....	مرحله دوم - تردید (Contemplation).....
۱۸.....	آیا هنوز زمان ترک فرانسیده است.....
۱۹.....	ارزیابی اولیه.....
۲۳.....	نام مشکل: سیگار کشیدن - میزان درگیری ذهنی: زیاد.....
۳۴.....	۷ گام برای ترک سیگار.....
۳۵.....	آمادگی خود را برای ترک سیگار ارزیابی کنید.....
۳۶.....	شرایط پیرامون را برای ترک ارزیابی کنید.....
۳۸.....	خود را برای ترک سیگار آماده کنید.....
۳۹.....	تعیین روز ترک.....
۴۰.....	آمادگی برای ترک.....
۴۱.....	آمادگی جسمی.....
۴۲.....	آمادگی روحی.....
۴۶.....	با نشانه‌های بعد از ترک مقابله کنید.....
۴۹.....	۱ - Delay: تأخیر.....
۵۰.....	۲ - Deep inspiration: تنفس عمیق.....
۵۰.....	۳ - Drink Water: نوشیدن آب.....
۵۱.....	۴ - Distract of thought: انحراف فکر.....
۵۱.....	از داروهای مؤثر برای ترک بهره‌برید.....
۵۴.....	از جایگزین‌های مناسب استفاده کنید.....
۵۶.....	دوست داشتن.....
۵۷.....	آرامش گرفتن.....
۵۸.....	وابستگی.....

در ادامه‌ی پرهیز پایداری نشان دهید.....	۵۹
راه‌های مقابله با دل تنگی‌های شدید.....	۵۹
حقیقت استرس.....	۶۲
استرس.....	۶۲
آگاهی.....	۷۰
تجربه.....	۷۰
شرایط فردی و پیرامون.....	۷۱
استرس مزمن.....	۷۱
راه‌های کنترل استرس.....	۷۲
مراحل کنترل استرس.....	۷۳
نشانه‌های استرس.....	۷۳
علائم استرس.....	۷۳
خود را پیدا کنید.....	۷۵
به خودتان برای حل مشکل وقت بدهید.....	۷۵
جلب حمایت.....	۷۵
عامل استرس را پیدا کنیم.....	۷۶
توصیه‌های نگهداشت سلامت از دیدگاه طب سنتی.....	۷۷
تدابیر کلی غذایی.....	۹۱
مفردات دارویی.....	۹۹
آویشن شیرازی.....	۹۹
آمله.....	۹۹
انبرباریس (زرشک).....	۹۹
زنجبیل.....	۹۹
ترخون.....	۱۰۰
کندر.....	۱۰۰
کافشه (گلرنگ).....	۱۰۰
مصطکی.....	۱۰۱

۱۰۱		نعنا
۱۰۱		اسطوخودوس
۱۰۱		اکلیل الملک
۱۰۱		دم‌نوش عناب آویشن
۱۰۲		دم‌نوش به و گل سرخ
۱۰۲		دم‌نوش چای سبز و زعفران
۱۰۲		دم‌نوش هوفاریقون (گل ساعتی)
۱۰۲		دستورات غذایی مفید در دوران ترک
۱۰۲		آش اسپیدباج
۱۰۲		نخودآب ملحم
۱۰۲		نخودآب با گوشت
۱۰۳		سوپ جو دو سر
۱۰۳		سکنجبین
۱۰۳		ماء‌الشعیر
۱۰۴		ماء‌الجبن
۱۰۴		ماء‌العسل
۱۰۴		ماء‌اللحم
۱۰۴		فالوده سیب
۱۰۵		سیب در ماء‌العسل
۱۰۵		مربای زردک
۱۰۵		شیر بادام
۱۰۵		شکلات بادام
۱۰۵		حلوائی سیب
۱۰۶		انگور
۱۰۶		زرده‌ی تخم‌مرغ به‌صورت عسلی
۱۰۷		کلام آخر

مقدمه

آنچه زندگی ما را رقم می زند برداشت ما از زندگی است. وقایع روزمره فی نفسه آن قدر اهمیت ندارند که ما را از يك زندگی پویا و لذت بخش محروم سازد. این ذهن ماست که وقایع ساده را آن چنان پیچیده می کند که لذت زندگی را با احساسات ناخوشایند خشم، نفرت، کینه، حرص، حسد و در نهایت رنج مزمن، جایگزین می کند. گاهی برای يك قرار ملاقات چند دقیقه ای که فکر می کنیم در سرنوشت ما تأثیر زیادی خواهد داشت خود را برای روزها و هفته ها از احساسات خوشایند محروم می سازیم و تمام ذهن خود را به مرور آن چند لحظه کوتاه می گذرانیم. زمان حال را که نقد شیرین زندگی و بستر فرصت هاست به خاطر گذشته غمبار و آینده نامطمئن از دست می دهیم در حالی که برای گذشته کاری نمی توانیم بکنیم و برای آینده نیز توشه ای فراهم نمی آوریم. برای قرار از افکار پریشان و اذهان مشوش هر ابزار نامطمئنی را دست آویز می سازیم، غافل از آنکه این ها همه نقشی جز تخریب فکر و توقف ذهن ندارند. بجای تغییر نگاه خود از زندگی سعی می کنیم پرده بر روی هر آنچه دوست نداریم بیندازیم. افراط در خوردن، گرایش به مصرف مواد افیونی، الکل مصرف دخانیات راه هایی است که به گمان ما، خلق تنگ و افکار پریشان ما را تغییر می دهند اما همراه شدن با این مواد چیزی به جز تخدیر و سرپوش نهادن بر مشکلات نیست، چرا که این روش ها با درمان نشانه های ظاهری، ما را از درمان ریشه های اصلی بیماری وجودمان باز می دارند.

اگر واقعاً قصد تغییر مثبت در زندگی خود را داریم باید به جای پنهان کردن مشکل، آن را بشناسیم و برای شناخت بهتر مشکل با از خود سؤال کردن آغاز کنیم. باید قبل از انجام هر کاری از خود پرسسیم برای چه این کار را انجام

می‌دهیم و بعد از انجام این کار چه چیزی به دست می‌آوریم و چه چیزی را از دست خواهیم داد.

یکی از عادات زیان‌بار که بسیاری از ما را برای سال‌های متمادی گرفتار کرده است عادت سیگار کشیدن است. علت شروع آن هر چه باشد، کنجکاوی، خطر کردن، کم‌نیاوردن، تفریح، غم، شادی و اکنون که می‌خواهیم به دلیلی از آن دست بکشیم گویا که می‌خواهیم از دوستی قدیمی و همراه جدا شویم که این دل‌کندن و رها کردن گاهی برای ما بسیار دردآور است. پس راه حل چیست؟ بگذاریم که سیگار یا هر دود یا ماده‌ای که مصرف می‌کنیم با ما بماند و هر بلایی هم که به سرمان بیاید به خاطر دوستی تحمل می‌کنیم و دم بر نمی‌آوریم یا تلاش می‌کنیم تا دوستی بهتر را برای ادامه‌ی راه اختیار کنیم؟

اگر بنا بر هر دلیلی از مصرف سیگار خسته شده و به این نتیجه رسیده‌ایم که ادامه‌ی این دوستی برای ما و آنها که دوستشان داریم زیان‌بار است، علت شروع هر چه باشد مهم نیست؛ فشار دوستان، احساس قدرت، فرار از فشار زندگی، احساس لذت و ... آنچه در حال حاضر اهمیت دارد آن است که به خود بگوییم چرا این کار را ادامه می‌دهیم؟ اگر سیگار را ترک کنیم به چه نتایجی دست می‌یابیم و عواقب ادامه مصرف سیگار برای ما چیست؟ ...

کتاب پیش رو حاصل تجربه‌های افراد موفق در ترک سیگار همراه با تجربه‌ی شخصی نگارنده در کلینیک‌های مشاوره‌ی ترک سیگار است. امید آنکه این تجربیات بتواند عزیزان مصمم به ترک سیگار را در رهایی کامل از این عادت زیان‌بار یاری کند. در این مجموعه سعی گردیده تا ضمن استفاده از کتابچه‌های آموزشی «هفت گام برای ترک سیگار» ویژه‌ی افراد آماده برای ترک و «آیا هنوز زمان ترک فرا نرسیده؟» ویژه‌ی گروه مردد برای ترک که قبلاً توسط نگارنده در دانشگاه علوم پزشکی شیراز به چاپ رسیده، دو فصل با عناوین راه‌های مقابله با استرس و توصیه‌های غذایی و نوشیدنی‌های جایگزین با رویکرد طب سنتی ایرانی به آن اضافه شود تا بهترین بازده را برای عزیزان فراهم آورد. بدیهی است کسانی که در

گروه آماده برای ترک قرار دارند بهترین نتایج را از این کتاب کسب خواهند کرد ولی افراد مردد و حتی غیر آماده برای ترک نیز ان شاء الله از مطالب این کتاب بهره خواهند برد. این کتاب را به دوستانی تقدیم می‌کنم که برای ترك سیگار تصمیم خود را گرفته‌اند تصمیمی که تمام ارکان زندگی با آن هماهنگ، و ترک سیگار را به اولین اولویت در زندگی آنها تبدیل کرده است.

www.ketab.ir