

الوجه الحقيقي
للتدخين

جميع الحقوق محفوظة © 2024م

الطبعة الأولى 2024م 1445هـ

دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع

دوار الداخلية-مقابل فندق الماريوت- العبدلي- عمان- الأردن

هاتف: +962 6 4614 185 موبايل: +962 79 544 2202

واتساب: +962 79 039 0621

الموقع الإلكتروني: www.yazori.com

البريد الإلكتروني: Info@Yazori.com

جميع الحقوق محفوظة © لا يُسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه أو استنساخه أو نقله، كلياً أو جزئياً، في أي شكل وبأي وسيلة، سواء بطريقة إلكترونية أو آلية، بما في ذلك الاستنساخ الفوتوغرافي، أو التسجيل أو استخدام أي نظام من نظم تخزين المعلومات واسترجاعها، دون الحصول على إذن خطي مسبق من الناشر.

Copyright © All Rights Reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior permission in writing of the publisher.

تصميم الغلاف: محمد أيوب

فكرة الغلاف: المؤلف

بيانات الفهرسة الأولية

المملكة الأردنية الهاشمية - دائرة المكتبة الوطنية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية: 2024/7/4373

عنوان الكتاب: الوجه الحقيقي للتدخين

تأليف: سكجها، حسين علي حسين

بيانات النشر: عمان، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع 2024

الوصف المادي: 254 ص

رقم التصنيف: 616.865

الواصفات: التدخين // السلوك الاجتماعي // المخاطر الصحية/

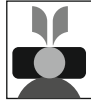
الطبعة الأولى 2024م

ردمك: ISBN 978 9923 43 214 3

يتحمل المؤلف المسؤولية القانونية الكاملة عن محتوى مصنفه ولا يعبر عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

الوجه الحقيقي للتدخين

حسين سكجها



اليازوجي

قائمة المحتويات

9.....	مقدمة
15.....	الفصل الأول: رحلة إلى الإدمان
17.....	مقدمة
17.....	المصيدة
23.....	رحلتي إلى الإدمان
26.....	الفضول ليس دائماً جيداً
29.....	لماذا يدخل الناس
34.....	السيجارة أعز أصدقائي
38.....	التمرين الأول
39.....	الفصل الثاني: التجارب والمحن
41.....	مقدمة
41.....	أنا أدخن لأنني أحب التدخين
43.....	ما هي الطريقة الفعالة للإقلاع عن التدخين بنجاح؟
44.....	تخفيف عدد السجائر للإقلاع عن التدخين
46.....	الإقلاع المباشر في ترك التدخين
47.....	استعمال السيجارة الإلكترونية للإقلاع عن التدخين
49.....	استعمال الشيشة أو الأرجيلة
51.....	مسار الحرية السيكلوجية للإقلاع عن التدخين
54.....	المحاولات العديدة لترك التدخين
61.....	الفصل الثالث: فهم الإدمان على النيكوتين
63.....	مقدمة
63.....	ما هي الصعوبة في الإقلاع عن التدخين؟
67.....	ما هو تأثير الإعلام على المجتمع؟
72.....	كيف يعمل النيكوتين
76.....	آثار الإدمان
79.....	سجن الإدمان
82.....	التمرين الثاني

83.....	الفصل الرابع: تناقضات في تفكير المدخن.....
85.....	مقدمة.....
85.....	تناقضات في تفكير المدخن.....
88.....	أولاً: الضغط العصبي.....
91.....	ثانياً، الراحة.....
93.....	ثالثاً: التركيز.....
96.....	رابعاً: التدخين والملل.....
97.....	خامساً: التدخين والثقة بالنفس.....
99.....	التكلفة المادية.....
101.....	التدخين والطاقة.....
104.....	الرغبة في التدخين.....
108.....	الفرق بين الرغبة في التدخين والإدمان.....
110.....	التمرين الثالث.....
111.....	الفصل الخامس: التدخين والصحة.....
113.....	مقدمة.....
113.....	التدخين والصحة.....
118.....	مخاطر التدخين.....
119.....	أمراض القلب.....
121.....	التدخين والدورة الدموية.....
122.....	التدخين يضر ببنية ووظيفة القلب.....
122.....	التدخين وتصلب الشرايين.....
124.....	الرئتان الصحيحتان مقابل رئتي المدخن.....
126.....	ما هو مرض الانسداد الرئوي المزمن؟.....
128.....	التهاب الشعب الهوائية المزمن.....
129.....	الفصل السادس: انسحاب النيكوتين.....
131.....	مقدمة.....
131.....	ماذا يوجد بداخل سجائرك؟.....
136.....	التدخين، وأعراض الانسحاب من النيكوتين.....

- 136الأعراض الجسدية.....
- 137 ما هو انسحاب النيكوتين.....
- 142 لماذا يجد بعض الناس إنه من السهل الإقلاع عن التدخين، بينما يعاني الآخرون
- 146 ما هو الوقت المثالي للإقلاع عن التدخين؟.....
- 151 الفصل السابع: الخوف من الإقلاع عن التدخين.....
- 153 مقدمة.....
- 153 ما هو الفرق بين استخدام القوة العقلية وقوة الإرادة؟.....
- 155 قوة الإرادة.....
- 159 الخوف من الإقلاع عن التدخين.....
- 162 الخوف من عدم الحصول على المنفعة.....
- 163 الخوف من الضغط العصبي.....
- 165 الخوف من الأحاسيس.....
- 165 والمشاعر السلبية فهم الخسارة العاطفية.....
- 167 الخوف من أعراض الانسحاب.....
- 168 الخوف من الفشل.....
- 169 الفصل الثامن: مسار الحرية السيكولوجية للمدخنين.....
- 171 مقدمة.....
- 171 مسار الحرية السيكولوجية للمدخنين.....
- 173 الإدمان الجسدي والسيكولوجي.....
- 176 تفكير المدخن مقارنة مع تفكير غير المدخن.....
- 177 تفكير غير المدخن.....
- 177 مسار الحرية السيكولوجية.....
- 182 كيف تتحكم في مشاعرك.....
- 182 عند الإقلاع عن التدخين؟.....
- 187 حوافز التدخين.....
- 191 المحفزات العاطفية.....
- 193 عندما تبقى محفزات التدخين.....

195	الفصل التاسع: أذار واهية.....
197	حيلة العقل.....
198	ما هي نظرية اضطراب المعرفة.....
199	ما هو أسباب التنافر المعرفي.....
201	كيفية الحد من التنافر المعرفي.....
202	لماذا نكذب على أنفسنا.....
204	أذار واهية.....
204	السيجارة تعدل المزاج.....
205	سوف أفقد السجائر.....
205	السجائر تساعدني على التأقلم.....
206	التدخين هو شخصيتي.....
207	إنني حاولت من قبل، وفشلت.....
209	سوف أخسر أصدقائي.....
210	إنني أستمتع بالتدخين.....
210	إنك سوف تموت من شيء ما.....
211	أنا أحب مذاق السجائر.....
212	مراحل التغيير.....
214	زيادة الوزن بعد الإقلاع عن التدخين.....
218	فوائد الإقلاع عن التدخين.....
221	الفصل العاشر: كيف تقلع عن التدخين؟!.....
223	القرار في الإقلاع عن التدخين.....
230	كيف تقلع عن التدخين.....
233	نصائح في تغيير البيئة والعادات السلبية.....
235	لماذا التمرين مفيد للصحة العقلية؟!.....
237	كيف تستمر في الإقلاع عن التدخين.....
241	التعامل مع الانتكاسات.....
244	التوقي في عدم الرجوع إلى التدخين.....
249	الاستنتاج.....