



وداع با هیولا

ترک سیگار در ۷ دقیقه

حمید محمودزاده



وداع با هیولا	عنوان
حمید محمودزاده	نویسنده
مehشید کفیلی	تصویرگر
گلریز اندیشه‌فر	طراح گرافیک
تابستان داغ ۱۴۰۲	زمان انتشار
ترک سیگار در ۷ دقیقه	موضوع
آلن کار	ایده

فهرست



- ۴ پیاده روی با کفش تنگ
- ۶ شما از سیگار لذت نمی برید
- ۸ من هم مثل شما سیگاری بودم
- ۱۰ بازیگردان اصلی هالیود است
- ۱۱ این یک چیز کیست؟ مجرم اصلی اوست
- ۱۲ من عاشق سیگارم
- ۱۵ یک خبر خیلی خوب
- ۱۶ از لحظه‌ی شروع سیگار نکشیدن، چه اتفاقی پیش روی شماست
- ۱۷ نبرد شما با خودتان بزرگترین و جذاب‌ترین نبرد دنیاست
- ۱۹ صحنه آغاز نبرد را طراحی کنید
- ۲۱ نتایج شگفت‌انگیز در راه است
- ۲۲ جشن ۱۶امین روز را بگیرید
- ۲۳ ماموریت نهایی وداع را انجام دهید
- ۲۴ خط قرمز خیلی خیلی خیلی جدی است
- ۲۵ حال این روزهای من
- ۲۶ من کیستم

داستان این کتاب

ساعت ۱۸:۱۸ دقیقه ۱۲ مرداد ۱۳۹۸ در یک بعد از ظهر گرم تابستانی پس از ۲۰ و اندی سال سیگاری بودن، آخرین نخ سیگارم را در دفتر CRM دیدار کشیدم و برای همیشه با آن وداع کردم.

به عنوان کسی که زندگی بدون سیگار را نمی‌توانستم تصور کنم، اکنون تمام آن لحظات برایم بدون سیگار لذیذتر و درخشانده‌تر است.

چند وقت پیش تجربه‌ام از ترک سیگار را در توییتر به اشتراک گذاشتم، صدها نفر بعد از خواندنش ترک کردن و این موضوع من را به شدت هیجان زده کرده تا با انتشار آن به صورت یک کتابچه رایگان به افراد بیشتری کمک کنم.

اخطار جدی



با خواندن این کتاب اگر سیگار را ترک هم نکنید برای همیشه
طعم و مزه‌ی سیگار برایتان **تلخ** و **دردناک** خواهد شد!
پس اگر علاقه‌ای به ترک سیگار ندارید، خواندن ادامه این کتاب
را به شما توصیه نمی‌کنم!



شیوه خواندن این کتاب

دقیقا همین ۷ دقیقه‌ی پیش رو می‌تواند به درخشان‌ترین لحظات زندگی شما تبدیل شود، پس بهتر است مناسبات این

لحظات جذاب را رعایت کنید.

سعی کنید این کتاب کوتاه را

با تمرکز و در تنهایی خودتان

در یک محیط آرام بخوانید.

کل زمان لازم برای خواندن

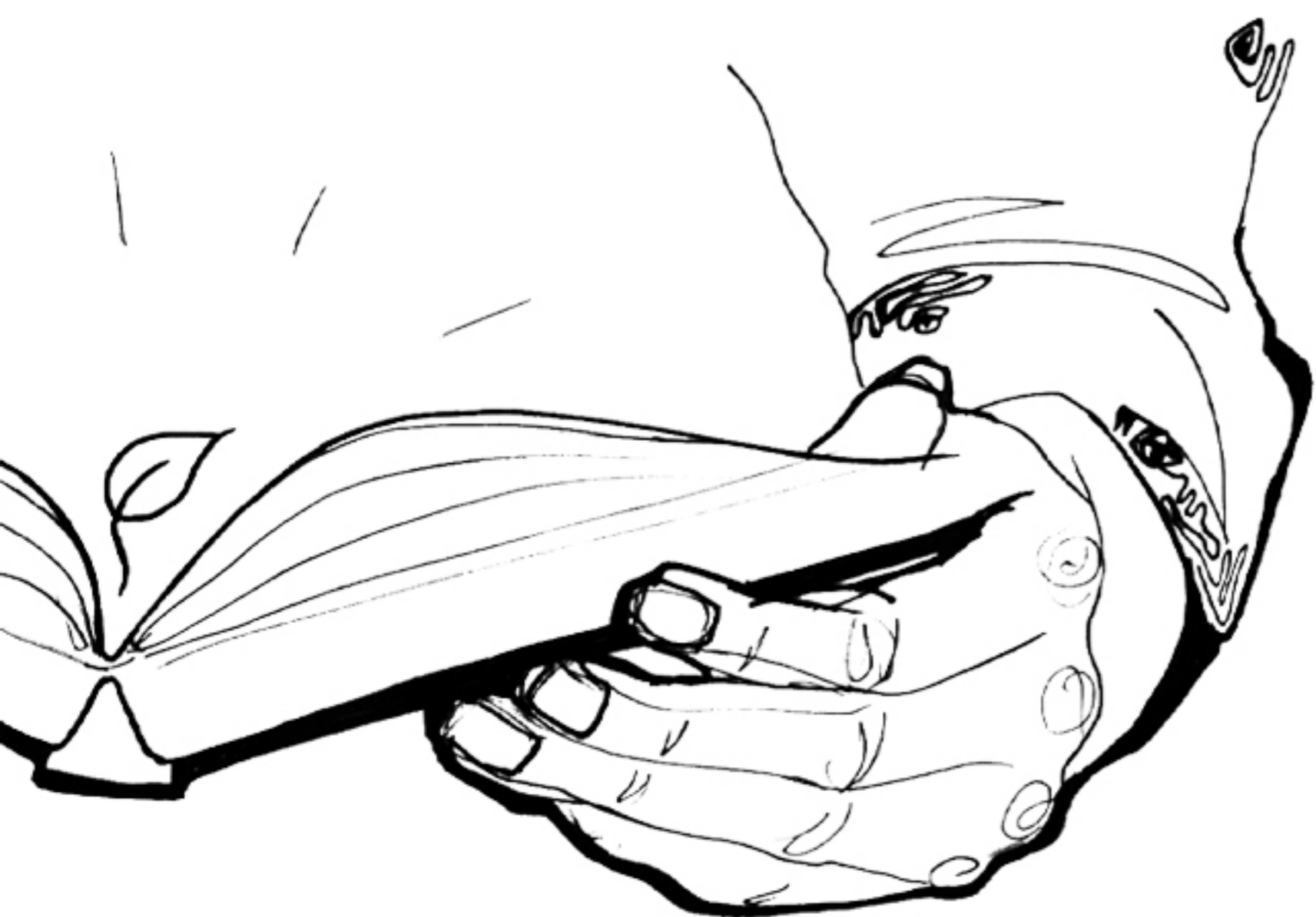
این کتاب ۷ دقیقه است.

این ۷ دقیقه برای خودتان است، برای خود خودتان، پس بهتر

است اگر فکر می‌کنید اکنون زمان و مکان مناسبی برای خواندن

این کتاب نیست، خواندنش را برای یک موقعیت مناسب و با تمرکز

لازم برنامه‌ریزی کنید.



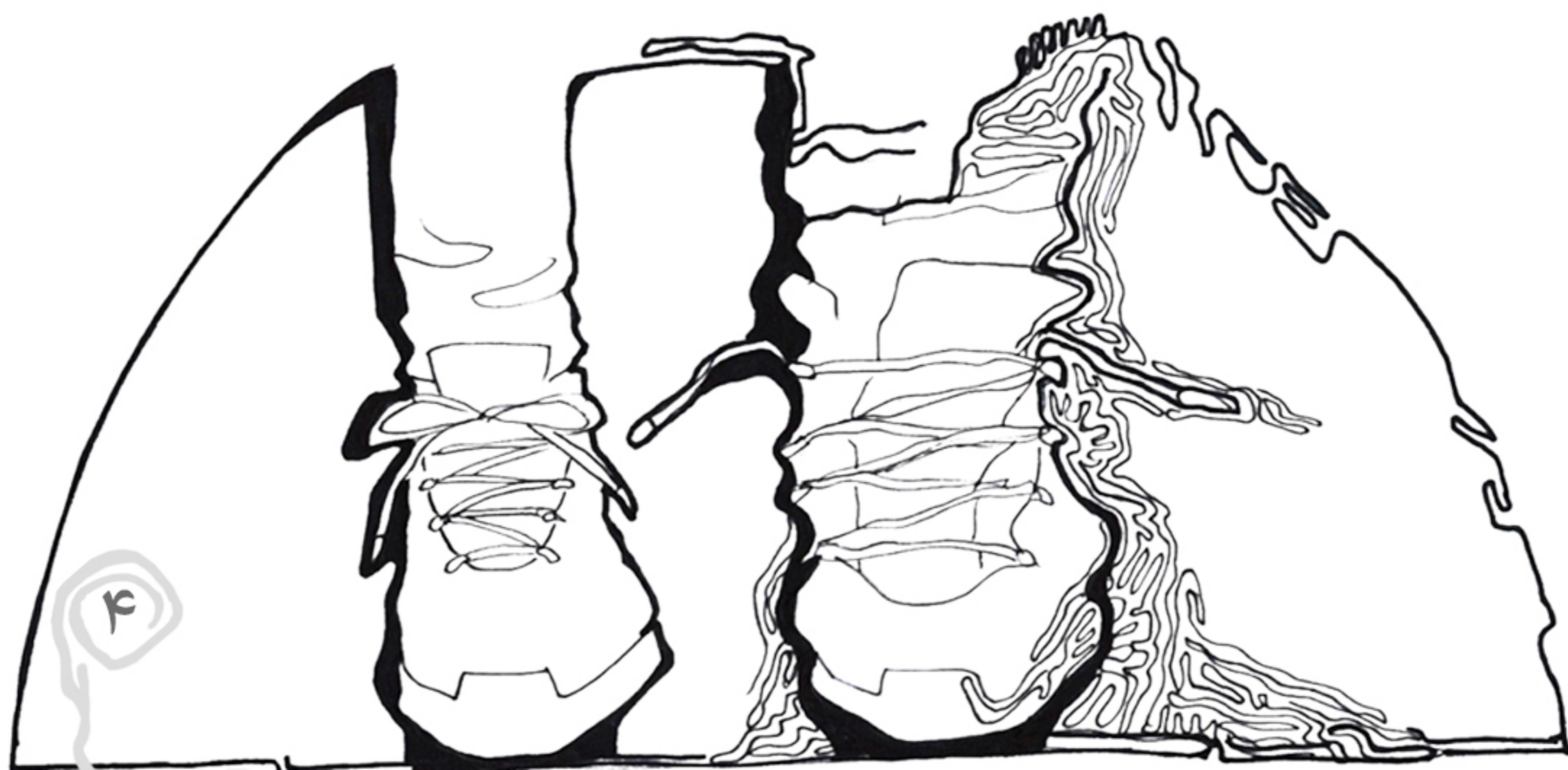






پیاده‌روی با کفش تنگ

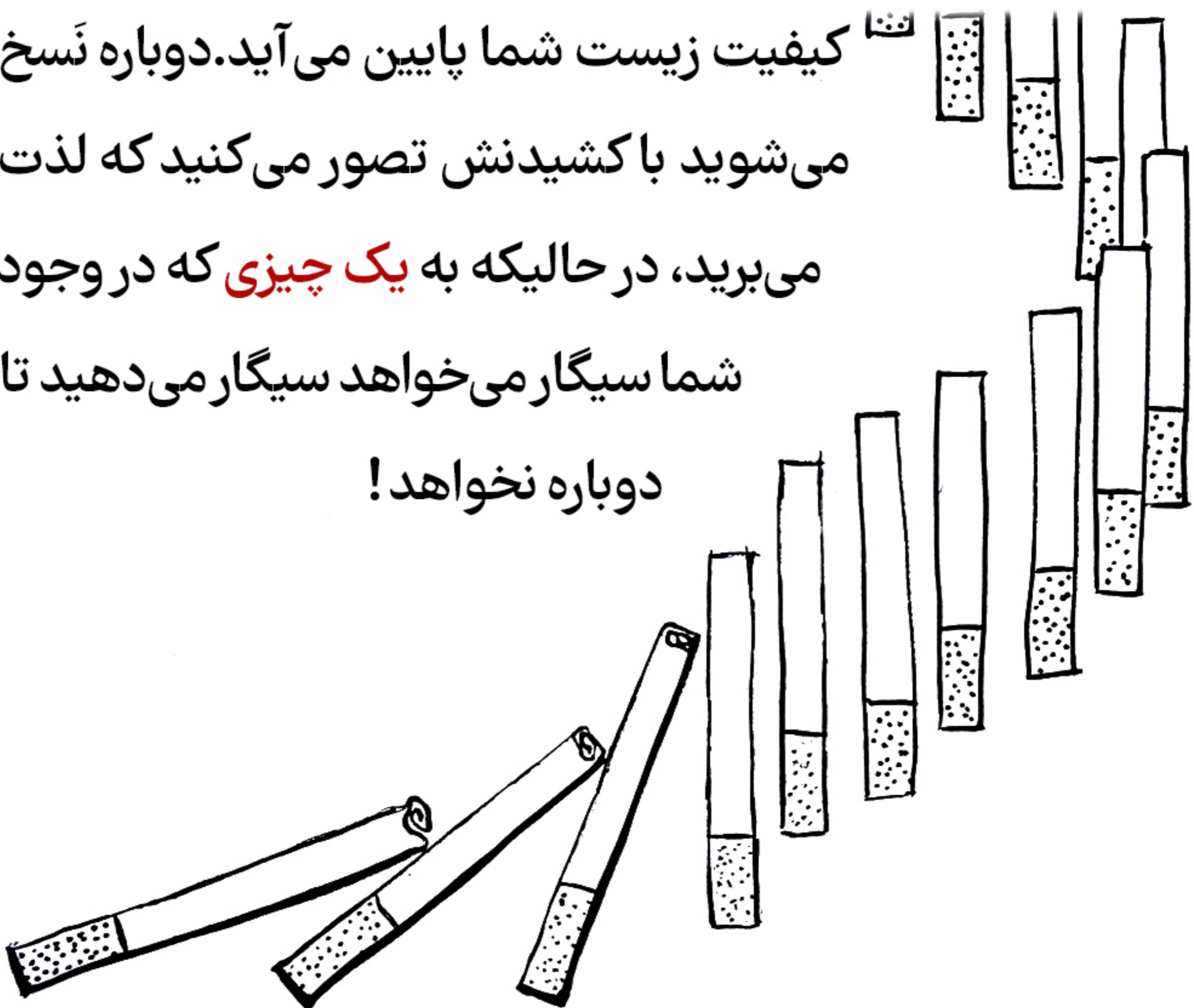
فرض کنید به همراه یکی از دوستانتان به یک پیاده‌روی طولانی رفته‌اید. دوست شما یک کفش مناسب پوشیده و شما یک کفش تنگ! هر چند دقیقه یکبار شما از دوستانتان درخواست می‌کنید که بایستند، می‌نشینید، کفشتان را در می‌آورید و می‌گویید آخیش چه لذتی! جلوتر که می‌روید کم‌کم آسیب پاهایتان و مقدار زمان ایستادن‌تان بیشتر و لذت کفش در آوردن‌تان کمتر می‌شود، اما دوست شما به همان کیفیت شروع، از پیاده‌روی لذت می‌برد.



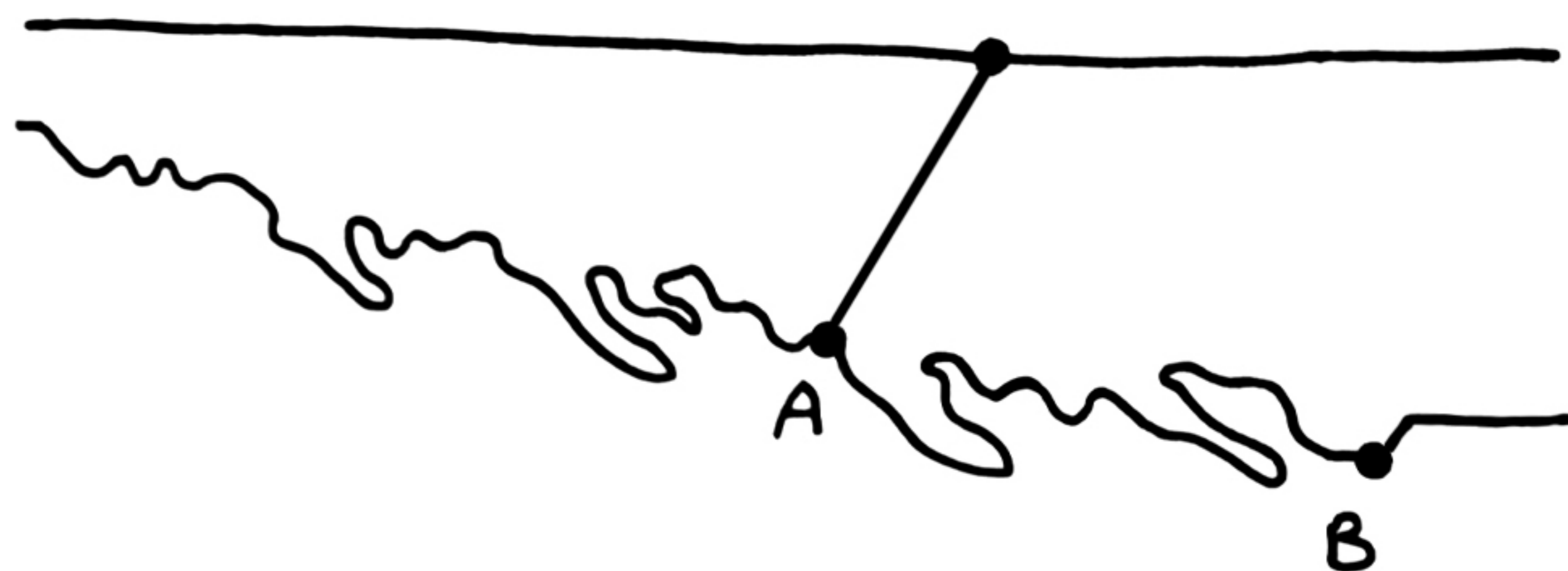
و اگر با کفش تنگ پیاده روی هایتان را تکرار و تکرار کنید، احتمالاً روزی میرسد که شما پایتان را به خاطر آسیب از دست می‌دهید؛
چه کسی بیشتر لذت می‌برد؟ شما یا دوستتان؟
جلوه طبیعت زیبا در چشمان چه کسی درخشان‌تر است؟
شما یا دوستتان؟

شما از سیگار لذت نمی‌برید!

دقیقا فرایند اعتیاد به سیگار به همین شکل است، یک سیگار می‌کشید بعد از چند ساعت **یک چیزی** در وجودتان دوباره سیگار می‌خواهد، آنقدر می‌کشید تا نخواهد! بعد از یک سال یک پله کیفیت زیست شما پایین می‌آید. دوباره نَسَخ می‌شوید با کشیدنش تصور می‌کنید که لذت می‌برید، در حالیکه به **یک چیزی** که در وجود شما سیگار می‌خواهد سیگار می‌دهید تا دوباره نخواهد!



اگر همین سیر را ادامه دهید با احتمال خیلی بالا (خیلی) در سن بین ۵۰ تا ۶۰ سالگی (نقطه B) با یک آسیب قلبی یا ریوی جدی پیش دکتر می روید و دکتر می گوید اگر یک نخ دیگر بکشید شما می میرید و باز به احتمال زیاد به خاطر ترس از مرگ، سیگار را ترک می کنید با کلی آسیب، آسیب هایی که دیگر جبران نمی شوند. بله! دیگر هیچ وقت ضررهایش جبران نمی شود.



یک انتخاب دیگر هم این است که قبل از نقطه آسیب جدی این کار را به انتخاب خودتان بکنید و بعد از مدتی کوتاه به میزان لذت یک فرد عادی برسید. (نقطه A)

من هم مثل شما سیگاری بودم .



من هم مثل شما سیگاری بودم، روزی ۳۰ نخ سیگار می کشیدم.
دهها مدل فندک زیبو داشتم و دقیقا مثل شما فکر می کردم:
زندگی بدون سیگار لذت بخش نیست.

جاده، روز بارانی، بعد از کله پاچه یا شام، در عاشقی و فارغی، در
شادمانی ها و دردها.

شما از سیگار لذت نمی برید شما فقط به **یک چیزی** در وجودتان
غذا می دهید تا به در و دیوار وجودتان نکوبد .

بروید کنجی را گیر بیاورید، چند دفعه‌ای رو به کنج ایستاده، سیگار
بکشید، حالتان از سیگار به هم می‌خورد، شما از سیگار لذت نمی‌برید.
خاطراتی که شما ساخته‌اید یا برایتان ساخته‌اند، باعث شده
فکر کنید که از سیگار لذت می‌برید. جمع‌های دوستانه‌ی شما،
میهمانی، سفر، درد و دل‌های شبانه
با دوستان، خاطرات عاشقانه.



HOLLYWOOD

بازیگردان اصلی هالیوود است!

هالیوودی که هر قهرمان را در فیلم‌هایش به سیگار گره می‌زند. به عنوان یک سیگاری چند پله را که بالا می‌روی به نفس نفس می‌افتی، پس چگونه می‌شود که در فیلم‌ها شخص سیگاری ۱۰ نفر را لت و پار کند و جشن پیروزی‌اش را با سیگار بگیرد؟ بله می‌شود، پول مشکل را حل می‌کند، فیلیپ موریس به هالیوود پول می‌دهد تا بشود.

همه‌ی قهرمانان بعد از پیروزی قهرمانی‌شان را با سیگار جشن می‌گیرند. زنان موفق سیگاری هستند، بیزینس من‌های موفق گنگ‌های دوست داشتنی!



این یک چیز کیست؟

این یک چیز کیست؟ مجرم اصلی اوست.



اسم او هیولای کوچک است.
هیولایی که هر ساعت به در و دیوار جسم و ذهنتان می‌کوبد و از شما نیکوتین می‌خواهد.

شما از سیگار لذت نمی‌برید و در بند این هیولای کوچک هستید و برای خلاصی به او غذا می‌دهید تا شما را رها کند تا از کوبیدن به در و دیوار وجودتان دست بردارد و شاید شما بتوانید نصف یک فرد عادی از زندگی لذت ببرید.
دقیقا با کیفیت نصف یک فرد عادی!

من عاشق سیگارم !

آیا شما واقعا عاشق سیگار هستید؟

عزیزترین کسی که در زندگی دارید (یارتان، مادر یا پدرتان) را به خاطر بیاورید، کسی که زندگی بدون او را نمی‌توانید تصور کنید! او آگاهانه به شما لیوانی می‌دهد که پراز سیانور است و شما هم می‌دانید او قصد کشتن شما را دارد!

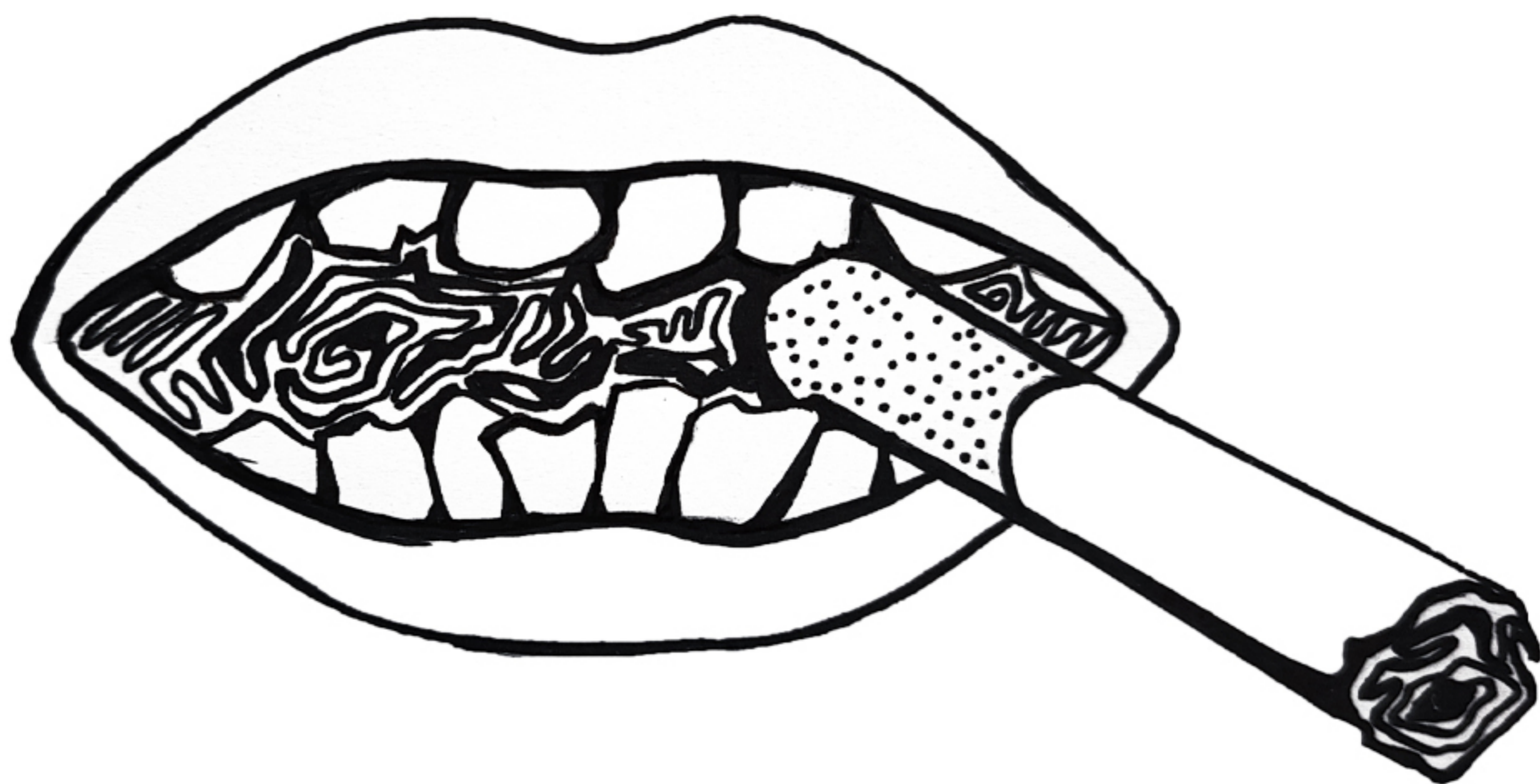
چه کاری با او می‌کنید، می‌توانید عاشقش باشید؟



چگونه می‌شود عاشق **چیزی** بود که در هر پُکش هزار سم را به
رگ و ریشه‌ی شما تزریق می‌کند و معلوم نیست کدام پُکش
سرطانی است؟

به این جمله دقت کنید:

معلوم نیست کدام
پک سیگار **سرطانی** است!





شما عاشقش نیستید، شما به **هیولای** کوچک غذا می‌دهید تا
دمی شما را آسوده رها کند.
او به در و دیوار جسم و ذهن تان می‌کوبد و شما برای آنی آرامش
به او غذا می‌دهید.

یک خبر خیلی خوب !

اگر ۴۸ ساعت (فقط ۴۸ ساعت) به این هیولای کوچک غذا ندهید، به خواب عمیق فرو رفته و به جسم شما نمی‌کوبد یعنی شما از لحاظ جسمانی از آن رها می‌شوید.

و اگر دو هفته این غذا ندادن ادامه پیدا کند، هیولا با ذهنتان همکاری نخواهد داشت. بعد از دو هفته رمقش را از دست داده و به خواب عمیقی فرو می‌رود و شما رها می‌شوید.



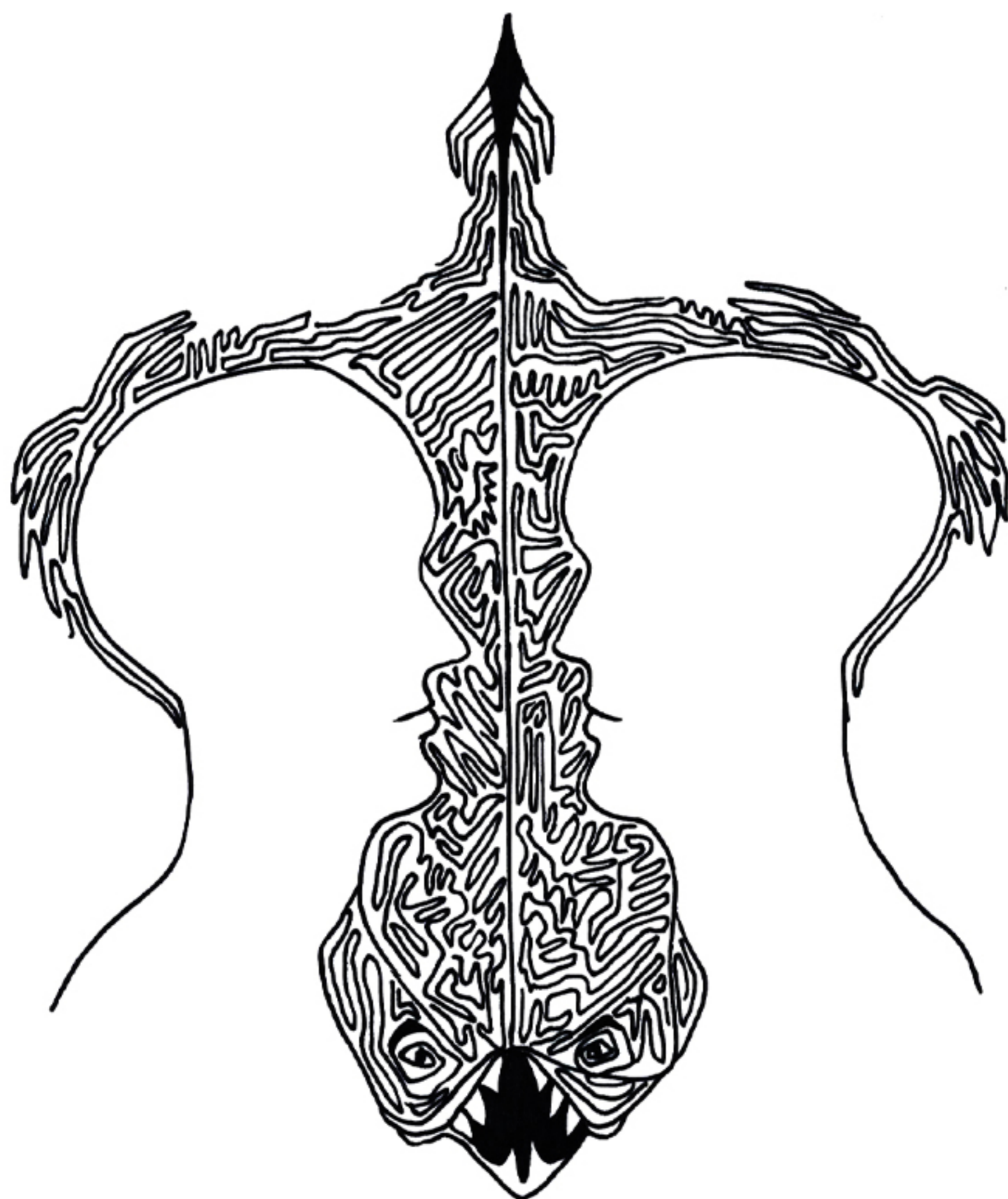
از لحظه‌ی شروع سیگار نکشیدن چه اتفاقی پیش روی شماست؟

در ۲۴ ساعت اولی که تصمیم می‌گیرید سیگار را کنار بگذارید **هیولا** ۶ بار به شکل دردناکی به شما حمله خواهد کرد، قدرت حمله‌هایش روز دوم کمی بیشتر اما تعدادش کمتر خواهد بود. حق دارد، کسی که از گشنگی در حالی بیهوشی است بی‌محابا حمله می‌کند.

بعد از ۴۸ ساعت قدرت حملات به شدت کم و تعدادش در هفته‌ی اول ۳ تا ۴ بار و در هفته دوم ۱ یا ۲ بار و در نهایت در ۱۶ امین روز شما از بند این دژخیمِ دونِ بدبویِ پراز سم رها شده‌اید. شما رها شده‌اید!

نبرد شما با خودتان بزرگترین و جذاب‌ترین نبرد دنیاست!

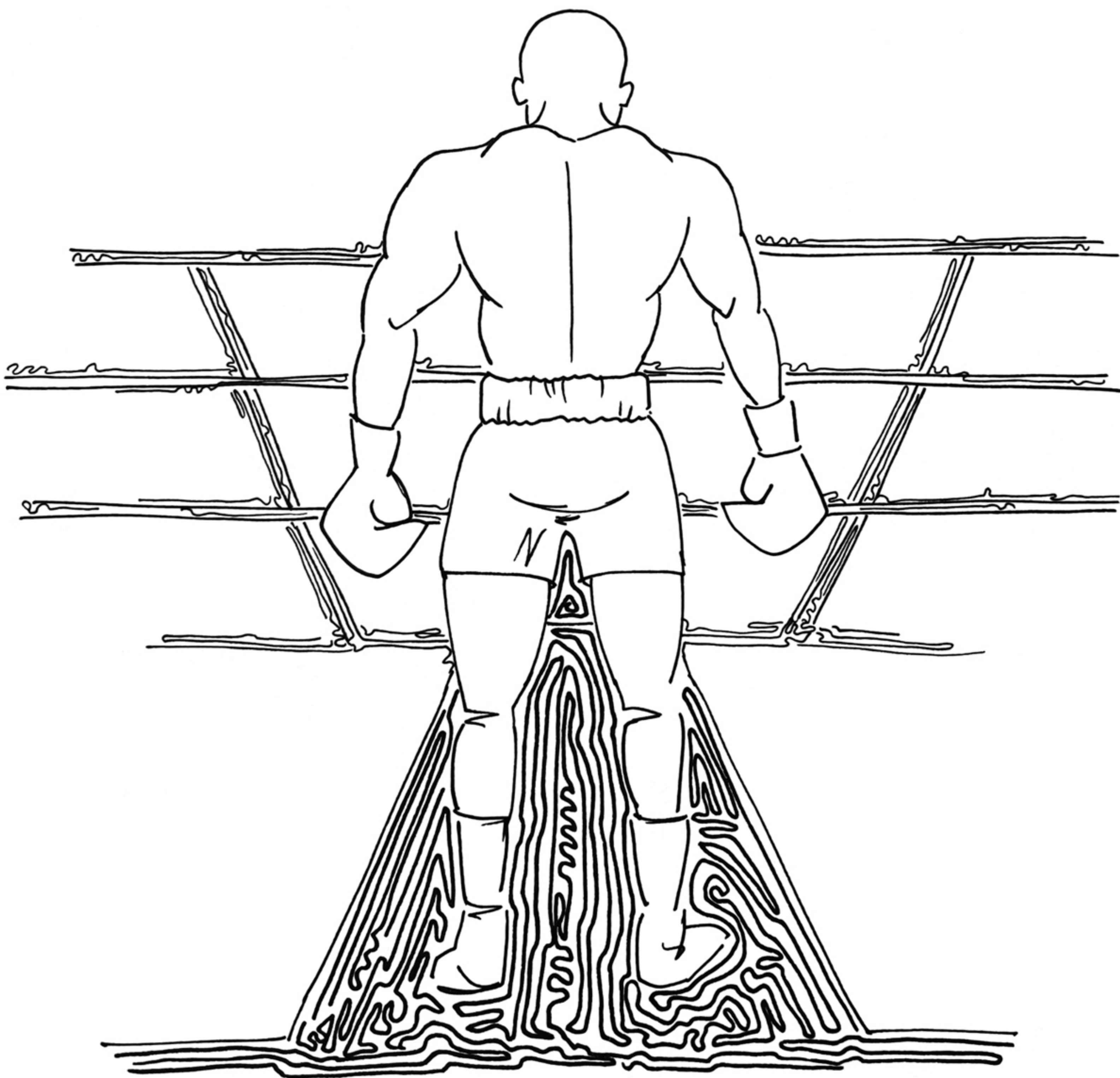
این ۱۶ روز فرصتی را برای شما ایجاد می‌کند که در چالش‌ترین
مبارزه جهان رو به روی خودتان بایستید و قطعاً کوچکترین
دستاورد این پیروزی ترک سیگار است.



شما بعد از سپری کردن این ۱۶ روز به چیزی در وجود خود
پی خواهید برد:

خواستید و توانستید!

صحنه آغاز نبرد را طراحی کنید!



با آداب خاص نبردتان را شروع کنید. بدانید که این یک نبرد مقدس است و قرار است برای همیشه تداعی‌گر یک جمله در ذهن شما باشد: من خواستم و توانستم!

یک روز و ساعت خاص را برای کشیدن آخرین نخ سیگارتان برنامه‌ریزی کنید. مثلاً من خودم در ساعت ۱۸:۱۸ دقیقه ۱۲ مرداد سال ۱۳۹۸ آخرین کام **هیولای** کوچک را دادم.

او خدایگان مذاکره‌کنندگان دو عالم است!

هیولا در دردِ جان دادن است، غذایش را نداده‌اید.

پس او به مهارتی که در آن استاد است پناه می‌برد. مذاکره!
او خدایگان مذاکره‌کنندگان دو عالم است: زندگی ارزش نداره
حالا یه نخ دیگه، بعد مهمونی، یه دونه فقط...
پس باید مراقب باشید.



نتایج شگفت انگیز در راه است!

۲۰ دقیقه بعد از ترک، ضربان قلب و فشارخون شما نرمال می‌شود.
۸ ساعت بعد مونوکسید جای خود را به اکسیژن می‌دهد.
۲۴ ساعت بعد خطر حمله قلبی به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند.

۴۸ ساعت بعد بو و مزه را بهتر متوجه می‌شوید.
۷۲ ساعت بعد بهتر نفس می‌کشید.



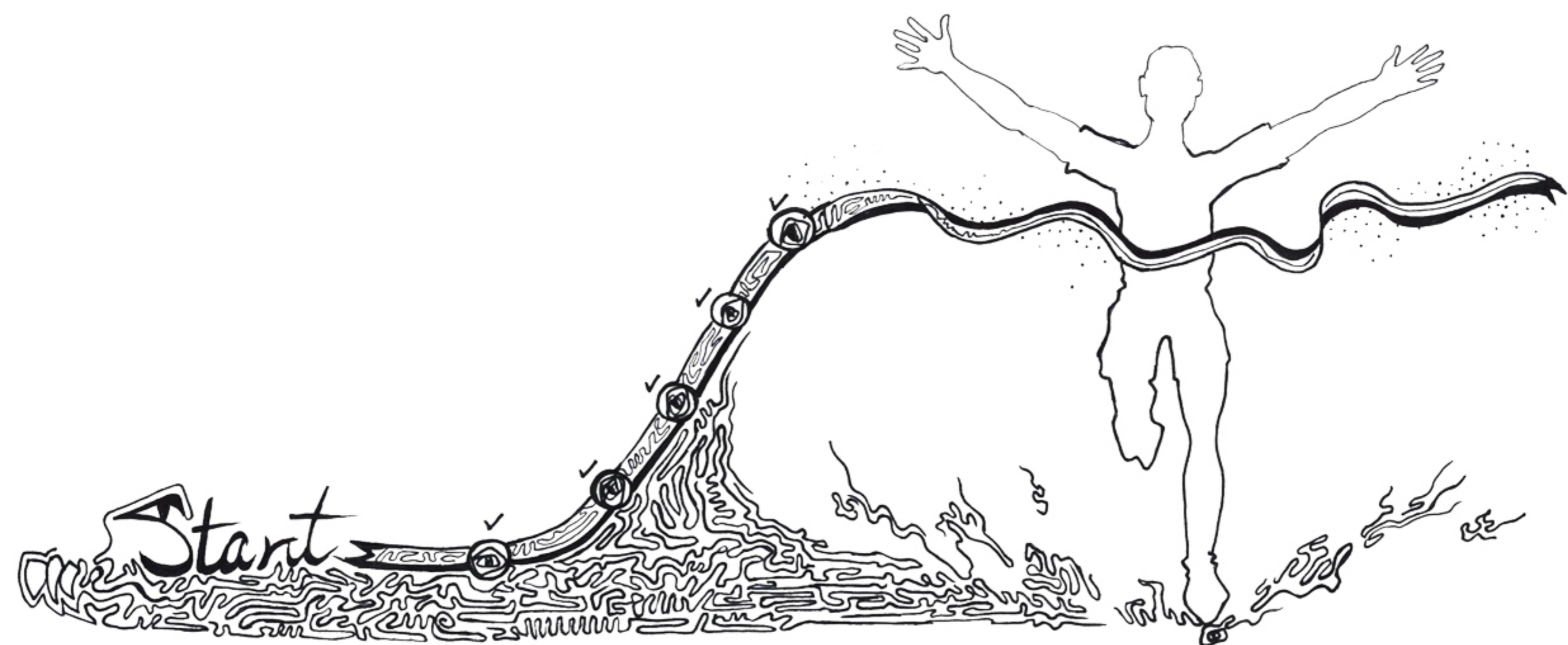
۱۶ امین روز را جشن بگیرید!

روز شانزدهم روز رهایی شما از دست هیولاست!

پس باید حسابی جشن بگیرید.

اتاق‌تان را خوشبو کنید، ماشین را کارواش برده و تمیز و خوشبو

کنید و ورود خودتان را به زندگی جدید جشن بگیرید.



**برای شروع صفحه بعد را پرینت
بگیرید و به دیوار اتاقتان بچسبانید!**

[دانلود مستقیم فایل قابل چاپ صفحه بعدی](#)



برنامه وداع با هیولا

تاریخ و ساعت دقیق آخرین نخ سیگار

خواندن کتاب وداع با هیولا

۴ ساعت اول بعد از رهایی

۱۲ ساعت بعد از رهایی

۲۴ ساعت بعد از رهایی

۴۸ ساعت و رهایی فیزیکی

یک هفته بعد از رهایی فیزیکی

دو هفته بعد از رهایی فیزیکی "جشن رهایی"

انجام ماموریت نهایی*

این کتاب را به یک سیگاری دیگر معرفی کن

*ماموریت نهایی

هزینه یک ماه سیگارتان را از طریق لینک زیر ارسال کنید، ۵۰ درصد ارسالی شما صرف خیریه‌های ترک اعتیاد خواهد شد.

ماموریت نهایی وداع را انجام دهید.

هزینه ۳۰ روز سیگارتان را حساب کنید و از طریق لینک زیر واریز کنید.

۵۰ درصد مبلغ ارسالی شما صرف خیریه‌های ترک اعتیاد خواهد شد.

[برای پرداخت اینجا کلیک کنید](#)

اخطار!

خط قرمز خیلی خیلی جدی است!



هیولای درون شما نمی‌میرد او به خواب فرو رفته است...
خوابی عمیق. او با اولین پُک از هر دودی بیدار می‌شود.
ممکن است بعد از این دوره گاهی چرت **هیولا** پاره شود و شما
دوباره وسوسه شوید.
آگاهی شما مرگ **هیولاست**، در این مواقع بدانید که خودتان
انتخاب کرده‌اید رها زندگی کنید.

حال این روزهای من

اکنون ۱۴۲۵ روز از آخرین پک من بر سیگار می‌گذرد، از تمام چیزهایی که قبلاً فکر می‌کردم با سیگار لذت می‌برم اکنون خیلی بیشتر بدون سیگار لذت می‌برم.
و در نهایت اینکه ۴۲.۷۵۰ بار جانم را کام **هیولا** نکرده‌ام.
این فقط یک شروع است.

وقتی شما در مقابل خودت از میدان نبرد پیروز به در می‌آبی
یعنی اینکه می‌توانی اگر بخواهی!
و این شروعی دیگر است.



من کیستم؟

من حمید محمودزاده هستم، کارآفرین و مدیرعامل شرکت
CRM دیدار.

برای آشنایی و ارتباط با من می‌توانید در سوشال مدیاها من
را دنبال کنید.

 [mahmoudzadeh](https://www.instagram.com/mahmoudzadeh)

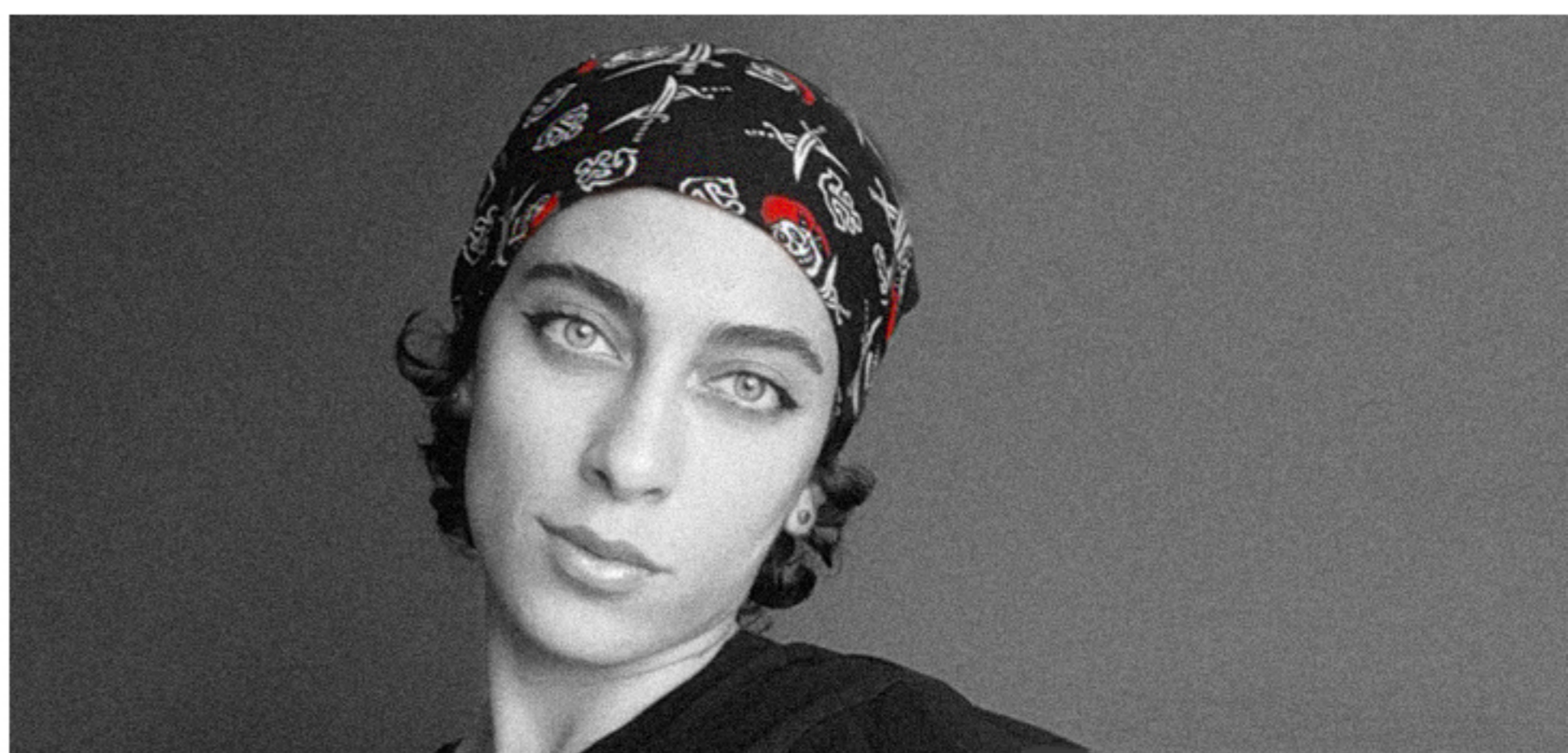
 [hamid-mahmoudzadeh](https://www.linkedin.com/in/hamid-mahmoudzadeh)

 [HMahmoudzadeh](https://twitter.com/HMahmoudzadeh)

تصویرگر

مهشید کفیلی

 [mahshidkv](https://www.instagram.com/mahshidkv)



طراح گرافیک

گلریز اندیشه‌فر

 [golriz.andishehfar](https://www.instagram.com/golriz.andishehfar)



من هم مثل شما سیگاری بودم، روزی ۳۰ نخ سیگار
می کشیدم، دهها مدل فندک زیبو داشتم و دقیقا مثل
شما فکر می کردم :

زندگی بدون سیگار لذت بخش نیست.

جاده، روز بارانی، بعد از کله پاچه یا شام، در عاشقی و
فارغی، در شادمانی ها و دردها.

اما داستان در ساعت ۱۸:۱۸ دقیقه ۱۲ مرداد سال ۹۸
در یک لحظه درخشان به کل تغییر کرد.

اکنون بدون هیچ نگرانی با لبان باز می توانم لبخند بزنم.

