



توصیه‌ها مفید در آمادگی برای ترک

با توجه به سلسله‌مقالات ارائه‌شده در شماره‌های قبل در خصوص مضرات سیگار، در این شماره نیز به ادامه‌ی ارائه‌ی توصیه‌ها و پیشنهادات مؤثر برای افرادی که مصمم به ترک سیگار شده‌اند، می‌پردازیم:

که سیگار را ترک کرده‌اند، کمک بگیرید. از آنان سؤال کنید و از تجربیات‌شان بیش‌تر استفاده نمایید. در هر صورت، کمک و هم‌فکری و همراهی با این افراد در زمان ترک، کمک زیادی در پیشبرد اهداف شما کرده و باعث استقامت‌تان در این راه می‌گردد.

● **اطلاع به خانواده و دوستان:** اطلاع به خانواده و دوستان برای شروع ترک، هم‌فکری و یاری آنان را سبب می‌شود. هم‌چنین یک نیروی درونی در شما ایجاد می‌کند که سر قول خود بایستید. بدیهی است که عدم انجام این قول، بازتابی منفی در اطرافیان شما دارد. اگر بدقولی کنید، آنان دیگر مانند گذشته، روی شما حساب نخواهند کرد.

● **ایمان به خود:** به خود و توانایی‌تان در این کار، ایمان داشته باشید. مرتب به خود یادآوری کنید که شما بزرگ‌ترین و بهترین کار زندگی خود را انجام می‌دهید. بدیهی است که با تکرار این یادآوری، نیرویی

● **بررسی راه‌های ترک:** پیش از ترک، تمامی راه‌های گوناگون را که برای ترک سیگار استفاده می‌شود، بررسی، مطالعه و امتحان کنید. ببینید با توجه به موقعیت‌های شغلی، اجتماعی و وضعیت روحی و جسمی‌تان، کدام روش برای شما مناسب‌تر است. توجه کنید که در انتخاب بهترین روش، موقعیت و شخصیت شما، نقش مهمی دارد. به خودتان اطمینان دهید که هم برای خود و هم برای همسر، فرزندان و نزدیکان‌تان، این کار را انجام خواهید داد.

● **بررسی ترک‌های قبلی:** اگر قبلاً ترک کرده‌اید، علت‌هایی را که برای شما به‌عنوان انگیزه‌ی ترک محسوب می‌شده‌اند، بررسی کنید و با دقت بیش‌تری به عواملی که باعث شده دوباره شروع کنید، فکر کنید و درباره‌ی آن‌ها راه‌حل بدهید.

● **کمک گرفتن از افرادی که ترک موفق داشته‌اند:** از کسانی

می دانم که می دانی

می دانی
که یک نفر می تواند
به اندازه‌ی همه‌ی دنیا،
به اندازه‌ی همه‌ی تاریخ
اثر گذار شود،
تمدن آفرین،
سرنوشت ساز.
این، توانمندی یک انسان است -
خود را بشناس،
نیرومندیات را باور کن.
آن چه از دیگران انتظار داری،
به «خود» سپار.
آن روی زندگی را نگاه کن
که «زنده» است -
زیباست،
پویاست،
نشاط آفرین.
تو را
به زنده بودن می خواند -
به
پای کوبی،
دست افشانی،
آواز خوانی،
به لذت بردن
از آن چه هست،
از آن که هستی.
سکه‌ی زندگی فقط یک رو دارد -
به روی دیگرش نگاه نکن؛
آن رو مال تو نیست.
تو، زنده‌ای،
تو، نیمی‌ای تاریخی.
خود را بشناس،
توانمندیات را باور کن،
ماندگاریات را نیز.
«نوروز» را تاج زندگی‌ات کن،
«بهار» را جامه‌ی تنش.

هرمز انصاری

عظیم در شما ایجاد شده و اراده‌ی شما چند برابر می‌گردد.
● **هیچ وقت دیر نیست:** کسانی که سال‌هاست سیگار می‌کشند، به‌طور اجتناب‌ناپذیری خود را مستحق ابتلا به انواع سرطان‌ها و بیماری‌ها می‌دانند و به این علت، انگیزه‌ای برای سلامتی مجدد ندارند. جلوی ضرر را هر وقت بگیرید، منفعت است. از لحاظ علمی هم ثابت شده است که بیش‌تر عوارض و بیماری‌های ناشی از سیگار، بعد از ترک، به تدریج از بین می‌روند.

● **روز قبل از ترک:** روز قبل از شروع ترک، محیط خانه و محل کار خود را خالی از کلیه‌ی لوازم و ابزار آلات مصرف سیگار، اعم از چوب سیگار، کبریت، فندک و زیرسیگاری کنید.

● **ترک سیگار، کاری قابل انجام و عملی:** همه‌ی ما می‌دانیم که ترک سیگار برای چند ساعت یا چند روز و یا چند هفته و یا حتی چند ماه، ساده و ممکن و عملی است. پس می‌توان نتیجه گرفت که این کار برای چند سال و حتی تا پایان عمر هم قابل انجام است. فقط کمی همت و پشتکار و اراده و انگیزه لازم دارد.

● **پس از ترک:** وقتی با اراده و مصمم، به جنگ این اهریمن رفتید و ترک کردید، می‌بینید که چه قدر صورت‌تان روشن و خوش‌رنگ شده است، چه قدر با لذت بیش‌تری غذا می‌خورید و چه قدر با لذت از بو و طعم‌های خوش استفاده می‌کنید. چه قدر اطراف‌تان روشن و شفاف شده است. فواید ترک، هم سریع و هم طولانی و پایدار است. پس شما می‌توانید همین حالا:
آخرین سیگاری را که در طول زندگی‌تان می‌کشید، خاموش کنید.

یادآوری مهارت‌های لازم برای ترک سیگار

برای یک ترک موفق، باید ۱۰ مهارت لازم زیر را کسب نمایید:

- ۱- اعتقادات درونی و افکار خود را تغییر دهید.
- ۲- راه دور کردن خود از موقعیت‌هایی که مصرف دخانیات در آن‌ها اجتناب‌ناپذیر است را بدانید.
- ۳- سیگار، قلیان و وسایل مصرف دخانیات را از خود دور کنید.
- ۴- دلیل تراشی نکنید و خود را فریب ندهید و با وسوسه‌ها مقابله کنید.
- ۵- راه‌های مبارزه با استرس را بلد باشید.
- ۶- آن قدر اعتماد به نفس داشته باشید که بتوانید «نه» بگویید.
- ۷- اقتصادی و حسابگر زندگی کنید. حساب کنید سیگاری که می‌کشید، چه قدر هزینه را به شما تحمیل می‌کند.
- ۸- کسب مهارت عشق‌ورزی به خانواده و دوستان، نیرویی مضاعف برای ترک در شما به وجود می‌آورد.
- ۹- باید یاد بگیرید که چگونه از دیگران کمک بخواهید و آن را دلیل قدرت خود بدانید.
- ۱۰- یاد بگیرید هنگام وسوسه، چه کارهایی را برای جانشین کردن سیگار انجام دهید.

دکتر آرش نیک‌خلق