



با توجه به سلسله‌مقالات ارائه‌شده در شماره‌های قبل در خصوص مضرات سیگار، در این شماره قصد داریم توصیه‌ها و پیشنهادات مؤثری را به افرادی که مصمم به ترک سیگار شده‌اند، ارائه نماییم:

زنان سیگاری: در ترک زنان سیگاری، باید توجه بیشتری صورت گیرد چراکه میزان موفقیت ترک سیگار در زنان سیگاری، کمتر از مردان است.

روز مشخص: به علت اعتیادآور بودن نیکوتین، روند ترک سیگار باید با اقدامات خاصی پی‌گیری گردد. فرد سیگاری باید پس از اعلام آمادگی، روز و تاریخ مشخصی را برای ترک انتخاب کند.

عادت‌های همراه با سیگارکشی: سعی کنید عادت‌های ناخودآگاه خود را که طی مراسم سیگارکشی انجام می‌دهید، تغییر دهید و شرایط آن را عوض کنید. برای نمونه، سیگار خود را در جیب دیگر یا جای دورتری بگذارید و یا به‌جای فندک، از کبریت استفاده کنید و برعکس و یا سیگار را با دست مخالف بکشید. با همین اقدامات ساده، می‌بینید که چه قدر انگیزه‌ی شما برای نکشیدن سیگار بعدی، تقویت می‌گردد.

توجه به نحوه‌ی سیگارکشیدن: وقتی در حال کشیدن سیگار هستید، کار دیگری انجام ندهید و فقط به سیگار و نحوه‌ی کشیدن آن توجه کنید. گاهی سعی کنید جلوی آینه سیگار بکشید و به‌عنوان شخصی دیگر، به این فرد که در آینه است، نگاه کرده و نظر خود را در مورد او ابراز کنید.

ترک کامل همه‌ی انواع دخانیات: تصمیم بگیرید که سیگار و انواع دیگر دخانیات را به‌طور کامل کنار بگذارید. با کشیدن سیگارهای سبک یا اقلام دیگر مانند قلیان و پیپ، کار خود را دشوارتر نکنید و عوارض آن را چندبرابر نسازید. روش‌های ترک دخانیات، متعدد است. براساس ویژگی‌های شخصی، خانوادگی، اجتماعی و ذاتی خود، یک یا چند روش را انتخاب کرده و با استفاده از آن‌ها، به جنگ با سیگار بروید.

عواقب سیگار: پیش از کشیدن سیگار بعدی، به عواقب کشیدن سیگار در بلندمدت بیندیشید. مطمئناً با روشن کردن هر سیگار، کلیه‌ی عوارض سیگار، به ذهن‌تان خطور می‌کند و با مرور درد و رنج آینده در ذهن‌تان، لذت حال، از بین می‌رود. هم‌چنین می‌توانید مطالب اصلی و آمار هولناک واقعی مربوط به سیگار را روی کارت یا کاغذی نوشته و مدام جلوی چشمان خود قرار دهید؛ روی جعبه‌ی سیگار، داخل آن، حتی

نوصیه‌ها مفید در آمادگی برای ترک

فرمول سلامتی

وقتی نیروی زندگی ضعیف می‌شود، این فرمول سلامتی را امتحان کنید:

- خشم، نفرت، نیت بد، حسودی و کینه‌توزی، حالت‌هایی هستند که باعث بیماری می‌شوند. اگر تحت فشار هستید، از خود پرسید چه نیت مغرضانه یا کینه‌ای دارید؟ آن‌ها را از خود دور کنید. آن‌ها به شخصی که این احساس‌ها را بر ضدش دارید، صدمه‌ای نمی‌زنند بلکه هر روز و هر شب، زندگی شما را می‌چونند و انرژی و خوشبختی‌تان را از بین می‌برند.
- ناراحتی‌های کوچک با اضافه‌شدن یکی بر دیگری، نیروی زیادی پیدا می‌کنند و به‌صورت خشم، فوران می‌کنند. برای خشک کردن جویبارهایی که رود بزرگ خشم را می‌سازند، ناراحتی‌های کوچک را بنویسید.
- هر ناراحتی را موضوع دعای خود کنید. با دعا، ناراحتی که به خشم شعله می‌رساند، از بین می‌رود.
- از خود پرسید: «آیا ناراحتی، ارزش لطمه‌ای که به عواطف من می‌زند را دارد؟»
- همان لحظه که احساس رنجش می‌کنید، مانند وقتی که انگشت‌تان زخم می‌شود، کاری انجام دهید.
- با دعا، عشق و بخشش، کمی ماده‌ی ضدعفونی معنوی، روی زخم بگذارید.
- غصه را از ذهن خود بیرون بریزید. با کسی که قابل اطمینان است، درد دل کنید.
- شروع به دعا کردن برای کسی که احساس شما را جریحه‌دار کرده، نمایید و این کار را ادامه دهید تا وقتی رنجش از او، به پایان رسیده باشد.
- دعا کنید و از صمیم قلب بخواهید تا به آرامش برسید: «خدایا! آرامش شفابخش را بر روح و روان من ببخش.»



منبع: «بیکران تفکر مثبت» «نورمن وینسنت پیل»
عفت خواجهرضا

روی سیگارها و نیز روی میز کار و در محل استراحت‌تان و... بدین ترتیب و با یادآوری مکرر آن در لحظات و اوقات مختلف، به تدریج ملکه‌ی ذهن شما می‌شود. به یاد داشته باشید که تکرار یک چیز، اثربخشی آن را بیش‌تر می‌کند.

تهیه‌ی لیست عوارض: لیستی از عوارض و دلایل خود را برای ترک، تهیه کرده و روی پاکت سیگار خود بچسبانید تا با استفاده از هر نخ سیگار، آن‌ها را در هر لحظه به یاد آورید. در مراحل بعدی می‌توانید کارت‌های کوچکی تهیه کرده و در جعبه‌ی سیگار خالی قرار داده و هر بار به جای کشیدن سیگار، یکی از کارت‌ها را بخوانید. نمونه‌ای از نوشته‌های روی کارت‌ها عبارتند از:

- با عادت به سیگار، رهایی از چنگال مرگ زود هنگام، امکان ندارد.
- می‌خواهم آزاد باشم و به چیزی وابسته نباشم و از هر بندگی و اعتیاد رها گردم.
- نمی‌خواهم بدی بوی دهانم که به‌علت سیگار کشیدن است، اطرافیانم را آزار دهد.
- بقیه در مورد من که با دست خود، به بدنم آسیب می‌رسانم، چه فکری می‌کنند؟

- می‌خواهم از سرفه‌های مزمن و تنگی نفس که به‌علت سیگار کشیدن ایجاد شده است، خلاص شوم.
- من زندگی را بیش از سیگار دوست دارم.
- نمی‌خواهم در جوانی بمیرم.
- می‌خواهم الگوی خوبی برای بچه‌هایم باشم.
- ابتلا به سرطان ریه، برایم غیرقابل تصور است.
- می‌خواهم از دوران بازنشستگی خود، لذت ببرم نه این که بیمار و بستری و در انتظار مرگ باشم.

شرطی‌سازی: در مواقع کشیدن سیگار، با یک تحریک دردناک، به خود هشدار دهید. این هشدار، بعد از مدتی، شما را شرطی کرده و مغزتان احساس درد را جایگزین هوس کشیدن سیگار نموده و میل شما به آن را از بین می‌برد.

نصب تابلو: در محل کار خود، تابلوی «سیگار کشیدن ممنوع» را نصب کنید.

سیگارهای نامرغوب: سیگار خود را در زمان مشخص بخرید و مرتب نوع سیگار خریداری شده را تغییر دهید. تا جای ممکن، سعی کنید از سیگارهایی که مورد علاقه‌ی شما نیستند و یا سیگارهای نامرغوب و بدون فیلتر استفاده کنید.

توجه به رفتار خود در موقع کشیدن سیگار: به موقعیت‌ها، زمان‌ها و مکان‌هایی که بیش‌تر سیگار می‌کشید، فکر کنید. توجه کنید که سیگار کشیدن در آن وضعیت، چه تأثیری بر کار یا موقعیت‌تان دارد. آیا مشکل را حل کرده است؟ ببینید که آیا جانشین دیگری هم می‌تواند در آن زمان یا مکان جایگزین سیگار گردد؟ به دلایل سیگار کشیدن خود در آن زمان فکر کنید و احساسی را که از این کار پیدا کرده‌اید، بیان کنید. آیا این حالت، خوشایند بوده یا حالت خوبی ندارد؟

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق