



نوصیه‌ها 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:

- **هفته‌های قبل از ترک:** در هفته‌های قبل از ترک، زمان کشیدن سیگار بعدی را کمی عقب بیندازید و هر بار، این مقدار تأخیر را هر قدر هم که کم باشد، بیش‌تر کنید.
- **نگهداری و جمع‌آوری ته‌سیگارها:** از یک هفته قبل از ترک سیگار، کلیه‌ی ته‌سیگارهای خود را در شیشه‌ای جمع‌آوری کنید و در هنگام ترک، هر بار که وسوسه شدید، در شیشه را باز کنید و نفس عمیقی در آن بکشید. اگر این کار هم هوس شما را سرکوب نکرد، آن‌ها را با آب مخلوط کرده و نفس کشیدن آن را دوباره امتحان کنید.
- **بهترین زمان ترک:** بهترین زمان ترک، ایام ماه مبارک رمضان، عید و ماه محرم است.
- **دلایل شما برای ترک:** پیش از ترک، دلایلی که برای شما مهم است و به‌خاطر آن‌ها ترک می‌کنید و عوارضی که از دید شما بیش‌تر خطرناک است را یادداشت کنید.
- **ترک یک‌روزه:** پیش از ترک، یک روز کامل سیگار نکشید. مطمئناً هر قدر هم سست‌اراده باشید، می‌توانید هر کاری را برای ۲۴ ساعت انجام دهید. وقتی یک روز کامل سیگار نکشیدید، مسلماً در روزهای بعد که می‌خواهید کاملاً ترک کنید، این کار برای شما راحت‌تر خواهد بود.
- **اطرافیان فرد سیگاری:** مرتب به اطرافیان خود یادآوری کنید که زمان ترک، نزدیک است و از آنان بخواهید هرگونه نظر و پیشنهاد مثبتی که در این زمینه دارند را برای کمک به شما ارائه دهند.
- **دوستان سیگاری:** از اطرافیان خود بخواهید در اطراف شما سیگار نکشند. در صورت امکان، با همراهی یکی از دوستان یا نزدیکان سیگاری خود، اقدام به ترک سیگار کنید.
- **جریمه:** به‌ازای هر سیگاری که مصرف می‌کنید، برای خود جریمه‌ای در نظر بگیرید.
- **سیگار نکشید:** سعی کنید در شرایطی که برای تان خوشایند می‌باشد، برای نمونه در کنار دوستان و... سیگار نکشید.
- **بی‌کاری:** اوقات بی‌کاری خود را پر کنید.

■ **جاسیگاری:** تا حد امکان، جاسیگاری خود را دیر به دیر خالی و تمیز کنید.

■ **اجتناب از روش‌های افزایشنده میل به سیگار:** از خوردن موادی که میل و رغبت شما را به سیگار بیش تر می کند، اجتناب کنید. همچنین از عاداتی که سبب می شود تعداد سیگار بیش تری مصرف کنید، خودداری نمایید. به عنوان مثال از آدامس یا سیگارهای خنک کننده یا اسپری خوشبوکننده دهان (برای این که سیگار بعدی را با لذت بیش تری بکشید) اجتناب کنید. سعی کنید آثار بد سیگار و بوی آن، از دهان شما پاک نشود. به این ترتیب، همیشه به یادتان می ماند که سیگار، چه بلایی بر سر اعضای درونی بدن شما می آورد.

■ **توقعات منطقی:** در هنگام ترک، توجه داشته باشید که چون سال هاست به این مسأله مبتلا هستید، پس انتظار نداشته باشید که یک باره، همه چیز از سرتان بپرد. صبر داشته باشید و از وسوسه شدن، احساس گناه و شرمندگی نکنید.

■ **ترک سیگار، شغل جدید:** در مواقع بی کاری، به محاسبه‌ی مبالغی که به علت مصرف سیگار، پرداخته و ضرر کرده‌اید، پردازید. ببینید سیگار چه زیان‌های اقتصادی دیگری به طور غیرمستقیم برای شما به ارمغان آورده است. شروع به ترک، مانند شروع یک شغل درآمدزای جدید است. که حقوق آن، مبلغ پرداختی شما برای دخانیات در طی یک ماه است. درآمد این شغل جدید را صرف کارهای مورد علاقه و مواردی کنید که پیش از این دوست داشتید انجام دهید اما نمی توانستید.

■ **شروع یک کار زشت:** هنگامی که می خواهید سیگار را روشن کنید، فکر کنید به زودی، کاری زشت را شروع می کنید که علاوه بر ناراحتی خانواده و اطرافیان، الگویی نامطلوب برای فرزندان خود نیز خواهید شد و دریچه‌ای را برای سیگاری شدن آنان در آینده‌ی نزدیک، باز می کنید. اطرافیان شما می گویند: «اگر این فرد اراده داشت، سیگار خود را ترک می کرد.» پس به حرف‌های شما ارزشی نمی نهند و از همکاری با شما و محول کردن مسؤولیت به شما، اجتناب می کنند.

■ **ترک باهدف:** یک ترک موفق، با داشتن الگو و هدف مناسب برای ترک، آغاز می شود. هدف، باعث ایجاد انگیزه شده و انگیزه، نیروی خواستن و توانایی فرد را در مقابله با مشکلات پیش آمده، دوچندان می کند.

■ **تعیین زمان ترک:** زمان ترک خود را برنامه ریزی کنید. سعی کنید در موقعیت‌هایی شروع به ترک کنید که کمترین استرس و هیجان را داشته باشید. برای مثال، در خانم‌ها بهترین زمان ترک، پایان دوران قاعدگی است یعنی زمانی که استرس‌ها و حالات تشدیدشده‌ی عصبیت، در کمترین حد ممکن باشد.

ادامه دارد...

دکتر آرش نیک‌خلق

عادت کنیم که...

از آن جایی که عادات انسان، تشکیل دهنده‌ی شخصیت او می باشند، پس چه خوب است که مراقب عادت‌های مان باشیم و آن‌ها را تحت کنترل خود درآوریم. از این رو، در زیر، برخی از عادت‌های سرنوشت‌ساز انسان را یادآور شده‌ایم:

عادت کنیم که منصف باشیم...

عادت کنیم که سازنده باشیم...

عادت کنیم که خودمان باشیم...

عادت کنیم که مثبت‌اندیش باشیم...

عادت کنیم که برای خودمان، ارزش قائل شویم...

عادت کنیم که انسان باشیم...

عادت کنیم که خودمان را باور داشته باشیم...

عادت کنیم که قانع باشیم...

عادت کنیم که رازدار هم باشیم...

عادت کنیم که متکبر نباشیم...

عادت کنیم که علم‌مان را به دیگران هدیه دهیم...

عادت کنیم که دل را به آفریدگار مهربان بسپاریم و فقط از او بخواهیم...

عادت کنیم که صبور باشیم...

عادت کنیم که هر چند وقت یک بار، خانه‌ی دل‌مان را خانه‌تکانی کنیم...

عادت کنیم که با خودمان روراست باشیم...

عادت کنیم که با طبیعت آشتی کنیم...

عادت کنیم که شکست را شکست دهیم...

عادت کنیم که زیاد سفر کنیم و به کوله‌بار تجربیات مان بیفزاییم...

لیلی سیاه‌پوش
محقق و مترجم