



درازمدت، خود را هراسان نکنید. شما، امروز را تلاش می‌کنید و با موفقیت پشت‌سر می‌گذارید. فردا نیز فرصتی جدید برای تلاشی نو و مضاعف است. مطمئن باشید که تلاش فردای شما، آسان‌تر از امروز است.

مقاوم باشید

وقتی تصمیم به ترک گرفتید، مقاوم باشید چراکه ترک سیگار، بسیار دشوار است. به‌طور یقین، در مواقعی دچار وسوسه خواهید شد. موانع زیادی پیش‌رو دارید اما دلسرد نشوید و با اراده‌ای قوی و نظر به آینده و خانواده‌تان و تفکر درباره‌ی بلاهایی که سیگار می‌تواند بر سر شما بیاورد، به تلاش خود در این راه ادامه‌دهید. تمایل شدید به سیگار کشیدن هنگام ترک، طبیعی‌ست. این تمایل، لحظاتی بیش طول نمی‌کشد. با توجه به این‌که قسمتی از وابستگی به سیگار، روحی‌ست، برای ترک، اراده و تصمیم فرد و آماده کردن فضایی که امکان دست‌یابی به سیگار را در فرد به کم‌ترین حد برساند، ضروری می‌باشد. البته وابستگی جسمی، در هفته‌های اول ترک بوده و علائم آن طی چند هفته‌ی اول، به‌طور کامل از بین می‌رود.

تصمیم، شرط اصلی ترک

ترک سیگار نیاز به تصمیم دارد و تصمیم‌گیری درباره‌ی یک موضوع، نیازمند اطلاعات کافی و ایجاد انگیزه برای آن کار می‌باشد. اگر فرد، با انگیزه و مصمم باشد که سیگار را کنار بگذارد، بدون تردید می‌تواند این کار را انجام دهد حتی بدون کمک هرگونه دارو یا جایگزین. پس هنگام ترک، حال را به آینده موکول نکنید. تصمیم‌گیری و عمل کنید. ترک در عین حال که روند پیچیده‌ای دارد، اما کاری ساده است. مهم این است که تصمیم‌گیری، بخواهید و از همان لحظه نیز اقدام کنید. پس خودتان باید برای ترک تصمیم بگیرید. هیچ‌کس جز خودتان نمی‌تواند شما را مجبور به ترک کند.

ترک سیگار موفق بدون جایگزین بد

در شروع ترک، در نظر داشته باشید که مطمئناً صحیح‌ترین مبارزه را در زندگی خود انتخاب کرده‌اید اما اگر می‌خواهید عادت دیگری را جانشین کشیدن سیگار کنید، از همان ابتدا دقت کنید که بدتر را جانشین بد نکنید. همچنین هنگام ترک، واژه‌ی همیشه را از ذهن خود پاک کنید. این واژه، طولانی و وحشت‌آور است. باید روزبه‌روز پیش‌روید. با اهداف

ترک سیگار



روز آرامش

برای ترک سیگار، روزی را انتخاب کنید که اضطراب و هیجان کمتری داشته و از آرامش نسبی برخوردار باشید. برای نمونه، یک روز عید یا یک روز تعطیل که به تفریح و مسافرت رفته‌اید.

جعبه‌ی ترک سیگار

می‌توانید با فراهم کردن ظرف یا جعبه‌ای که در آن وسایل مبارزه با سیگار را قرار داده‌اید، شروع کنید. در این ظرف، تمامی ابزار کارتان را قرار داده‌اید؛ ابزاری شامل داروها با ترکیبات جایگزین نیکوتین که توسط پزشک‌تان تجویز شده، چند تکه هویج و میوه‌جات خشک یا تنقلات کم‌کالری مورد علاقه، یک بسته آدامس بدون قند، چند عدد آب‌نبات کم‌کالری، کارت‌های یادآوری و...

اجتناب از استرس

در دوران ترک، سعی شود از کارهای استرس‌زا و پرخطر اجتناب شود. همچنین اقداماتی که ممکن است نتیجه‌ی آن، استرس باشد را انجام ندهید. توجه داشته‌باشید حتی اگر این اقدامات، نفع مالی برای شما دارد، ترک سیگار، به‌طور مسلم نفع بیش‌تری برای‌تان خواهد داشت.

مشورت با پزشک

اگر در هنگام یا در ادامه‌ی روند ترک سیگار، دچار اختلالات خلقی و افسردگی و اضطراب شدید، با پزشک خود مشورت کنید تا از داروهای تجویز شده در این زمینه استفاده نمایید.

برخورد مناسب با تمایل به سیگار کشی (وسوسه):

تمایل شدید به سیگار کشیدن هنگام ترک، اجتناب‌ناپذیر است. هنگامی که نیاز شدید به سیگار کشیدن دارید، یک لیوان آب بنوشید یا چند نفس عمیق آرام‌بخش بکشید یا به ورزش و تفریح بپردازید. به حل کردن جدول مشغول شوید یا به کوه بروید.

اجتناب از محیط‌های پر دود و افراد سیگاری

اگر دوستان سیگاری‌تان شما را در روند ترک، پشتیبانی نمی‌کنند، بهتر است برای مدتی از آنان فاصله بگیرید و با افراد و دوستان غیرسیگاری یا افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند و در این زمینه تجربه و انگیزه برای کمک کردن به شما دارند، مراوده کنید. به عبارت دیگر، هم‌صحبتی و تمایل به رفاقت با دوستان سیگاری خود را با معاشرت با دوستان فامیل غیرسیگاری و سالم، جبران کنید.

برای خود هدیه بخرید

در حین ترک، با پول جمع‌آوری شده از سیگارهای نکشیده، یک چیز مورد علاقه و ماندگار برای خود بخرید. با این کار، فواید ترک را در زمانی اندک به‌صورت محسوس درمی‌یابید. در نظر داشته باشید هدایایی که برای خود می‌خرید، در برابر سلامتی که به خود هدیه می‌دهید، بسیار کم‌اهمیت می‌باشد.

دکتر آرش نیک‌خلق

جمله‌های طلایی

■ جز تردید و هراس، هیچ چیز نمی‌تواند میان انسان و بزرگ‌ترین آرمان‌ها یا مراد دلش، فاصله ایجاد کند.

■ اگر کسی موفقیت بطلبد اما اوضاع را برای شکست آماده کند، دچار همان وضعی خواهد شد که برای آن تدارک دیده است.

■ انسان، تنها چیزی را می‌تواند به‌دست آورد که خود را در حال ستاندن آن می‌بیند.

■ به‌طور معمول درست پیش از کامیابی عظیم، دلسردی و شکست ظاهری از راه می‌رسد.

■ به‌دلیل قدرت نفوذ طبیعی کلام، هر آن‌چه آدمی بر زبان آورد، به‌سوی خود جذب خواهد کرد.

■ تنها به سه منظور، جرأت کنید کلام‌تان را به کار ببرید: برای طلب شفا، برکت و سعادت

■ هر آن‌چه آدمی درباره‌ی دیگران بگوید، درباره‌ی او خواهند گفت.



برگرفته از آثار «فلورانس اسکاول شین»
به انتخاب: ماندانا آقاکشمیری