

ترک سیگار (به روش تجربی)

به یاد پدر بزرگم حاج محمد

مقدمه

شاید در این دوران که سیگار قیمت نجومی دارد ترک آن یک مزیت باشد ولی این ماده ای که در آن هست چیست؟

نیکوتین

نیکوتین ماده‌ای است که در تنباکو وجود دارد و مقدار بسیار کمی از آن در برخی گیاهان مانند گوجه نیز یافت می‌شود

بخش اول

یادم است حدوداً ۱۰ سال پیش بود
سن 15 سالگی در کرمان در پارک نشاط آن شروع به کشیدن سیگار کردم فقط برای کنجکاوی
سیگار چه حسی دارد

من اهل کرمان نبودم ولی برای دیدار آشنایان به کرمان می‌آمدم
هر سال یک ماه در کرمان بودم و آن یک ماه برای من بهشت سیگار کشیدن بود
و شهر به شهر دیگر میرفتم و تنها چیزی تغییر نمیکرد عادت سیگار کشیدن من بود
ولی من خبر نداشتم آن دیگر عادت نیست یک اعتیاد ذهنی روانی است
و هر روز بیشتر به اعتیاد سوق پیدا میکردم
هرروز بیشتر به باتلاق اعتیاد فرو میرفتم

چه چیزی باعث شد تصمیم به ترک بگیرم؟
روزی برای اثبات به دوستم که اعتیاد به سیگار ندارم و هر وقت بخواهم میتونم ان را کنار بگذارم
شروع به ترک کردم
دو روز وحشتناک

مانند زندانی بودن که آزادی ان یک پک تر و تازه سیگار میبود
و ان زمان فهمیدم این اعتیاد است
و به ترک های زنجیره ای رو اوردم
هر روز ترک هر روز شکست
تا جایی دیگر گفتم غیر ممکن است
چه چیزهایی ممکن بود باعث بازگشت شوند؟

زمانی شروع به ترک می کردم و یک روز میگذشت
اینقدر فکر به سیگار می کردم که گویی تنها ارزو منه و بلاخره بخاطر یک بهانه مانند: من
عصبی هستم سیگار آرامم میکند شروع به کشیدن سیگار می کردم
و اینقدر بهانه ها تکرار شدن که می فهمیدم دروغین هستند ولی بازم تسلیم میشدم
انقدر این اشتباه تکرار شد که انگیزه برای زندگی کردن هم از بین رفت افسردگی
وحشتناک هر روز به خودم میگفتم من نمیتوانم در هیچی موفق بشم
درجایی سیگار اراده من را کشت و تبدیل به یک تکرار کننده اشتباه شده بودم
افسردگی مرا با خود به باتلاق فرو برد و من سکوت کردم

بخش دوم

اولین ترک واقعی من با قرص وارنیکلین بود سه هفته بدون سیگار برای اولین بار باور نکردنی بود برایم بعد سه هفته به امید اینکه دیگر سیگاری نیستم قرص را کنار گذاشتم و طولی نکشید به سمت ویپ رفتم و دوباره سیگار من را به دام انداخت و همبازی ای پیدا کردم به اسم وارنیکلین هر بار ترک نیکوتین میکردم با وارنیکلین باز وارنیکلین را قطع میکردم دوباره سراغ سیگار میرفتم

سوالات پیش میاد مانند چرا ویپ مصرف کردم مگر ویپ اعتیاد دارد؟ بله بعضی سالت ها دارای نیکوتین در دوز های متفاوت است

بخش سوم

چگونه ترک کردم

من دیگر از ترک های زنجیره ای به صورت جدید خسته شده بودم
پدر بزرگم حاج محمد تنها دلیل ترک من است متاسفانه او در قید حیات نیست من فقط با دفترچه
یادداشتم با او شروع به حرف زدن کردم و برنامه ای چیدم

برنامه ام چی بود؟

روزانه چندین شکرگزاری ترک سیگار (میتوانید سرچ در گوگل بزنید یا از هوش مصنوعی بگیرید)
شکرگزاری مهم ترین چیز ترک نیکوتین است در دفتر بنویسید یا در دفترچه گوشیتون فرقی نداره ولی
حداقل روزانه سه بار شکرگزاری کنید بابت پاکی نیکوتین

هر روز دلیل های محکمی برای ترکم میوردم

بخاطر پدر بزرگم

بخاطر خودم

بخاطر اینکه بتوانم اراده سابق به دست بیارم

روزهای اول سخت ترین روزهایم بود
در دفترچه ام همش برای پدربزرگم مینوشتم
پیام هایش را دارم مانند این پیام برای روز اول است
بزار بگم خوبیا ترک سیگار چیه)
اینه دیگه قرار نیست همش نسخه داشته باشم
همش قرار نیست یه دود خیلی بدو بکنم تو حلقم یا پولمو دور بندازم
(بعد سیگار خیلی خسته ام میکرد الا دیگه مثل قدیم همش خسته نیستم

من نمی‌گویم حتماً مانند من برای پدربزرگتان ترک کنین
ولی مادر یا پدرتان یا بچه عزیزتان سعی کنین دلیلی باشند برای انجام اینکار
سعی کنین شکرگذاری کنین
من فردی بودم اولین سیگارم از بچگی بود

سوالات

1-

در اوج مصرف روزی حدود 40 نخ بود. بیشتر در زمان عصبانیت چون این توهم در من شکل گرفته بود سیگار مایه آرامش من است

2-

بیشتر در شرایط استرس غم تنهایی و شادی وسوسه می شدم چطور ممکنه اینقدر تناقض در سیگار کشیدن وجود داشته باشه؟ هم شادی هم غم

3-

سیگار باعث منگ شدن من می شد در حدی که توانایی هیچ کاری نداشتم

4-

اولین نشانه وابستگی این بود که حتی ساعت سه یا چهار شب مجبور به رفتن به بیرون میشدم برای خرید سیگار

5-

در ترک‌ها معمولاً 2 روز دوام می‌آوردم و دلیل اصلی برگشت بهانه های ذهنی بوده هر روز دنبال دود سرطان زان نیستم

6-

ویپ برای من جایگزین بود و بعد مدتی برگرداننده سیگار میبوده

7-

وارنیکلین باعث کمتر شدن هوسم شد و بعد از ۳ هفته برگشتم چون اشتباهم این بود فکر میکردم سیگار بعد یک ماه یا حتی یک سال غیرقابل برگشته انسان باید حداقل ده سال هر روز شکرگذاری برای ترک سیگار بگذاره

8-

بدترین لحظه ترک این بود که زمانی افکار سیگار سراغم میومدن و هر لحظه بیشتر ملکه ذهنم میشدن

9-

روش دفترچه و شکرگذاری را وقتی شروع کردم که نا امید شده بودم ولی خداوندا شکر این تنها روشی بود جواب داد

10-

این روش جواب داد چون دلیل قانع کننده ای برای ترک داشتم
برای این بود که هر روز یاد خدا را زنده تر در دلم میکردم
باورتان نمیشود
به دروغ نمیگویم زیبا ترین افتخاری در دلم دارم این هست که دیگر

این شماره من است

+989046682447

هر زمان که نیاز به مشاوره درمورد سیگار داشتین بی درنگ زنگ بزنین به صورت رایگان هر مشکلی داشتین رو گوش میدم یا مانند راهنمایی کمکتون میکنم من بهتون قول میدم هرگز ناراحت نشم و باعث افتخارم باشد

تشکر بابت خواندن

خداحافظ شما

مهدی بنان - خرداد 1405