



چگونه گرایش به سیگار را کنترل و مدیریت کنیم؟

یک عدد سیب به جای یک نخ سیگار!

که چند ماه پس از جراحی مجدداً به مصرف سیگار البته خیلی کمتر از گذشته روی آوردم. زمانی که دختر کوچکم حسب تصادف بسته سیگاری در کیفم پیدا و در مورد آن از من سؤال کرد، خواستم دروغ بگویم لیکن خودم همیشه او را به راستگویی تشویق می‌کردم پس نتوانستم. به آینده دهنم گذشت. با پولی که در این سال‌ها برای خرید سیگار پرداخته بودم، چند کتابخانه را می‌توانستم تجهیز کنم، برای یک مدرسه در مناطق محروم حداقل یک کولر گازی بخرم و اینطور فکرها، قبلاً با دوستان به کوه می‌رفتم ولی حالا بز شکم منع کرده بود. خلاصه از خیلی چیزها محروم شدم. به هر حال تصمیم گرفتم پس از حدود ۲۰ سال، مصرف سیگار را فراموش کنم و حتی هوس آن را نیز از ذهنم پاک و سلامتی و پولم را صرف کارهای بهتر و مفیدتری کنم.

همچنین با ترجمه مقاله‌ای که در ادامه می‌خوانید تصمیم گرفتم نکاتی در خصوص مقاومت در برابر میل به استعمال دخانیات بنویسم و بخشی از مسئولیت اجتماعی خود را ادا کنم.
■ هوس سیگار را از سرتان خارج کنید
یک فرد سیگاری نمی‌تواند از تمام عوامل تحریک‌کننده مصرف سیگار رهایی یابد. یادگیری نحوه مدیریت وسوسه و گرایش به مصرف سیگار زمانبر است و نیاز به تمرین و جدیت دارد، بنابراین هنگامی که اشتیاق زیادی به مصرف سیگار به‌وجود می‌آید، مهم آن است که برنامه‌ای برای غلبه بر این عامل تحریک‌کننده داشته باشید. در واقع تمایل به کشیدن سیگار حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد، ممکن است راحت نباشد اما باید سعی نمایید با تحمل و کمی صبر، این هوس را از سرتان خارج کنید.

ابتدا که تصمیم به کنار گذاشتن سیگار می‌گیرید، وارد دشوارترین فاز کار می‌شوید مخصوصاً کسانی که این عادت را سال‌هایتمادی با خود همراه داشته‌اند. بهتر است فهرستی از کارهایی که می‌توانید برای مدیریت این اشتیاق انجام دهید تهیه کنید البته پس از اراده جدی به این کار و کنار آمدن با خود که چندان ساده نیست ولی شدنی است.

■ خود را از کمک سایرین بی‌نیاز ندانید

وقتی وسوسه می‌شوید به سمت سیگار بروید، مجله بخوانید، جدول حل کنید یا یک برنامه ورزشی یا کمدی تماشا کنید. یا می‌توانید به کسی تلفن یا پیامکی ارسال کنید. پس نیازی نیست این کار را به تنهایی انجام دهید.

درد

یک فرد سیگاری نمی‌تواند از تمام عوامل تحریک‌کننده مصرف سیگار رهایی یابد. یادگیری نحوه مدیریت وسوسه و گرایش به مصرف سیگار زمانبر است و نیاز به تمرین و جدیت دارد، بنابراین هنگامی که اشتیاق به مصرف سیگار به‌وجود می‌آید، مهم آن است که برنامه‌ای برای غلبه بر این عامل تحریک‌کننده داشته باشید

■ مریم ترابی

بچه که بودم اکثر مردهای خانواده و فامیل سیگار می‌کشیدند. پدرم، پدربزرگم، دوتا دایی و دو تا عمویم سیگار و چیق می‌کشیدند و به عبارتی دودی بودند. یادم است پدرم یکبار تعریف می‌کرد که در شهرستانشان باید در کنار سوروسات عروسی و عزا، تنباکو و سیگار مهمان‌ها را هم به اندازه کافی تهیه می‌کردند تا مبادا به مهمانانشان بد بگذرد. در نتیجه سیگار کشیدن مردها(و تأکید می‌کنم مردها) عیب و عار که نبود هیچ، بخشی از عرف و سنت خانواده‌ها هم به حساب می‌آمد. خلاصه اینکه به قدری این افراد سیگاری خانواده ما سیگار می‌کشیدند که اگر همه این افراد در یک اتاق جمع می‌شدند هوایی برای نفس کشیدن نمی‌ماند. واقعاً سیگارشان را با سیگار روشن می‌کردند. این سیگار کشیدن مردان در آن روزگار مثل یک امر عادی و طبیعی در خانواده‌ها بود و آن را عیب و عار نمی‌دانستند. (البته اکنون هم همینطور است و متأسفانه یک رفتار کاملاً غلط به عنوان یک رفتار عادی تلقی می‌شود) اما در بین تمام مردان خانواده و فامیل، خانمی هم بود که به به پای مردها سیگار می‌کشید. این خانم کسی نبود جز عروس جدید عمو جان. زن جوانی که در یک طبقه اجتماعی مرفه‌تر از ما بزرگ شده بود و پدرش سمت مهمی داشت.

درد

وقتی در یک خانواده، پدر خانواده، سیگاری باشد، فرزند پسر یا دختر خانواده اگر بخواهد به سمت سیگار یا قلیان برود بسا ترس و یواشکی و «بابام نفهمه من سیگار دوستام قلیون و سیگار می‌کشم» و «مامانم نفهمه من یا همراهه‌است. این ترس یا حرمت به دلیل رفتاری است که مادر در بین خانواده دارد. مادر سیگار و قلیان را نفی کرده و کشیدن آن را زشت می‌داند و با رفتارش این را به خانواده گوشزد می‌کند

زن‌های فامیل هر چند با سیگار و قلیان کشیدن مردها مشکلی نداشتند، اما این رفتار عروس خانم که بهتر است همان زن باشند و خانمی خود را حرف‌هایی که پشت سر عروس جدید و خانواده عمو جان نمی‌زند. حق هم داشتند، چون این رفتار خلاف عرف طایفه ما نبود. می‌گفتند زن و چه به این کارها؟! قلیان و سیگار و چیق فقط مال مردهاست و پس (هر چند خود این نگاه هم قابل انتقاد بود و سیگار برای همه بد است و برای زنان بدتر). زن باید اصالت و نجابت خودش را حفظ کند. زن مدیر خانه است. زن باید بچه‌ها را تربیت کند و... از همین دست حرف‌ها که مدام از دهان مادر می‌شنیدم.

با این نوع تربیت که سیگار و قلیان برای زن بد است و از نجابت زن کم می‌کند بزرگ و وارد دانشگاه شدم. در دانشگاه با دختری آشنا شدم که بسیار زیبا بود. نکته جالب اینکه اسمش هم زیبا بود. هر از گاهی زیبا وقتی عصبانی بود یا به قول خودش حال روخس خراب بود یک نخ سیگار روشن و با یک پک عمیق دود آن را وارد ریه‌هایش می‌کرد. اولین بار که سیگار را دست زیبا دیدم

درد

امروزه از هر قشر و از هر طبقه‌ای خانم‌های سیگار به‌دست می‌بینیم. وقتی وارد سالن‌های زیبایی می‌شویم خانم‌هایی را سیگار به دست می‌بینیم؛ خانم‌هایی با ظاهر بسیار موجه که اگر بیرون از آن فضا آنها را ببینیم باور نمی‌کنیم که این خانم‌ها سیگاری هستند



مادر سیگاری و آسیبی که همه می‌بینند

حرمتی که در پس دود سیگار زنان محو می‌شود

جا خوردم و احساس کردم دیگر زیبا نیست. هم ترسیدم و هم تعجب کردم. از این ترسیدم که نکند من هم سیگاری شوم. در عین حال تعجب کردم که چرا زیبا سیگار می‌کشد؟ پرسیدم چرا سیگار می‌کشی؟ گفت: «حس بزرگی و باکلاسی بهم میده و از این فرم گرفتن سیگار بین دو انگشتم لذت میبرم.» گفتم: «پس برای کلاسیش سیگار میکشی؟» گفت: «آره هم برای کلاسیش، هم برای اینکه بهم آرامش میده» پیش‌خودم فکر می‌کردم آخرین سیگار چه حسی خوبی می‌تواند باین دود تند و تیزش به آدم بدهد؟! یاد حرف‌های مادرم می‌افتمد که همیشه می‌گفت: «زن باید حواسش به رفتار و کردارش باشه. زن حرمت خونه‌ست. زنی که با به پای مردها سیگار و قلیان میکشه نمیتونه بچه‌های خوبی تربیت کنه. سیگار شروع کارهای خلاف دیکه‌ست.» از زیبا گفتم: «در آینده از دواج میکنی و صاحب فرزند می‌شوی، تو باید الگوی خوبی برای فرزندت باشی. آیا فکر میکنی میتونی بااین سیگار تودستت، به‌فرزندات کارهای درست و غلط رو گوشزد کنی؟» همیشه با خنده می‌گفت: «هنر که قصد از دواج ندارم ولی اگه خواستم ازدواج کنم حتماً این رو (شاره به سیگار در دستش میکرد) ترک میکنم.»

سال‌ها از ماجرای دوستی من و زیبا گذشته است و خبری هم از او ندارم. نامی‌ده به گفته خودش سیگار را ترک کرده‌است یا خیر ولی می‌دانم در طول این سال‌ها به تعداد زیبایها سیگاری جامعه که زمانی اندک شمار بودند هم اضافه شده‌است؛ زیبایی‌هایی که کشیدن سیگار زیبایی آنها را تحت‌الشعاع قرار داده است. انگار دیگر قیق زن سیگاری در جامعه ریخته شده و برای کسی مهم نیست فلان خانم سیگاری است. از این زن سیگاری است یا خیر. در گذشته زن‌های خاص و گاهی خانم‌هایی که در قید و بند اخلاق نبودند یا به پای مردان سیگار می‌کشیدند. امروزه از هر قشر و از هر طبقه‌ای خانم‌های سیگار به دست می‌بینیم. وقتی وارد سالن‌های زیبایی می‌شویم خانم‌هایی را سیگار به دست می‌بینیم؛ خانم‌هایی با ظاهر بسیار موجه که اگر بیرون از آن فضا آنها را ببینیم باور نمی‌کنیم که این خانم‌ها سیگاری هستند. وقتی وارد سالن‌های زیبایی می‌شویم تعداد خانم‌های قلیان به دست بیشتر از اقایان است. گویا زن‌های جامعه ما می‌خواهند با این رفتار خود به مردان نکتاهی را قدرتی را و خلاصه می‌دانم چه چیزی را ثابت کنند. شاید می‌خواهند ثابت کنند چیزی از مردها کم ندارند

و به عبارتی «واسه خودشون به یا مردن» ولی زن‌های سیگاری جامعه ما فراموش کرده‌اند که بهتر است همان زن باشند و خانمی خود را کنند و مردی را (اگر به سیگار کشیدن است) برای مردان بگذارند. زن‌های سیگاری فراموش کرده‌اند که قدرت و بزرگی یک زن بند دود سیگار و شلیک قلیان نیست. زن‌های سیگاری فراموش کرده‌اند که تربیت فرزندن جامعه و نسل آینده در دستان آنهاست. باز هم یاد حرف مادرم می‌افتم که می‌گفت: «زن حرمت و احترام خانواده‌ست.» از نظر روانشناسی و جامعه‌شناسی هم این حرف مادرم ثابت شده است. وقتی در یک خانواده، پدر خانواده سیگاری باشد، فرزند پسر یا دختر خانواده اگر بخواهد به سمت سیگار یا قلیان برود با ترس و یواشکی و «بابام نفهمه من سیگار می‌کشم» و «مامانم نفهمه من دو دوستام قلیون و سیگار می‌کشم» همراه است. این ترس یا حرمت به دلیل رفتاری است که مادر در بین خانواده دارد. مادر سیگار و قلیان را نفی کرده و کشیدن آن را زشت می‌داند و با رفتارش این را به خانواده گوشزد می‌کند. وقتی اینگونه است فرزند خانواده اگر به سمت این موارد برود با ترس و دلهره خواهد بود. حال اگر مادر خانواده مصرف سیگاری و یک پای ثابت قلیان کشیدن در خانواده باشد فرزندان پسر و دخترش هم بدون هیچ پروا و واهمه‌ای سیگار می‌کشند و شاید هزاران کار خلاف دیگری را هم انجام دهند بدون آنکه مادر و پدر خانواده بتوانند به آنها تذکری بدهند. بی‌تردید زنان سیگاری اگر می‌دانستند با این رفتار خود چه نقش مخربی بر تربیت فرزندان و سلامت خانواده دارند هیچ‌گاه به این کار نمی‌کنند یا از سر خودخواهی است یا اراده لازم را ندارند بی‌شک به هر دلیل که باشد زنان بیبشماری برای خود زنان و اعضای خانواده و جامعه دارد.

■ سیمین جرم

کتاب «آسان‌ترین روش ترک سیگار» نوشته «آلن کار» بارها از سوی افراد مختلف ترجمه و به همت ناشران مختلف داخلی منتشر شده است. این کتاب همچنین در سراسر دنیا میلیون‌ها خواننده داشته و البته نه همه خوانندگان کتاب، به شمار زیادی از آنها موفق به ترک

سیگار شده‌اند. در بخش‌هایی از این کتاب می‌خوانیم:

«روش آسان چگونه عمل می‌کند؟ اکثر معتادان انتظار دارند که ما برای رسیدن به هدف خود، برایشان از مضرات و خطرهای احتمالی سیگار سخن بگوییم؛ اینکه مصرف باد می‌دهد و اینکه سیگاری‌ها چقدر بی‌فکر و اندیشه‌اند که ترک نمی‌کنند. نه، ما با گفتن چیزهایی که سیگاری‌ها را دقتاً به این مشکل می‌پردازد و هوس سیگار کشیدن را در فرد از میان می‌برد. به محض از بین رفتن هوس سیگار کشیدن، فرد سیگاری برای سیگار نکشیدن دیگر نیاحتیاجی به استفاده از قدرت اراده ندارد. تمام افراد سیگاری فکر می‌کنند برای ترک سیگار به

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

