

Sigara Bıraktırma Teknikleri

– AhmetZeytinci · 12 Aralık 2014

Yıllar yılı sigara içmiş biri olarak birazda bu konuya kafa yorayım dedim. Ben bırakalı aşağı yukarı bir on sene kadar olmuştur. Bırakmak gerçekten güzel, ama ondan daha güzelini söyleyeyim, tahmin ettiniz tabi o ince zekanız ile; o da hiç başlamamak ve başlamamış olmak değil mi?

Benim aklıma yatan en birinci yollarından birisi, çocuğumuzun daha küçük yaş da elinden tutup, bir Onkoloji Hastanesine veya bir Verem Savaş Dispanserine götürmek. Orada gördüklerinden sonra hiç bir çocuğun ileri ki yaşlarda sigara ile tanışma isteği olmayacağı kuvvetle muhtemeldir...

Bir başka yol da ülkemizin elinde ki bütün sigara fabrikalarının yabancılara satıldığı yönünde ki telkindir. Onlarında bizim toplumumuzu zehirlemek için durmadan sigara ürettiği ve sattığı, sonra da kansere yakalanan hastalarımızı tedavi için, çok pahalı kanser ilaçlarını bizlere pazarladığı ve ülkemizin bu işten son derece zararlı çıktığı anlatılmalıdır...

Bir de sigaranın benzeri olan puro gibi nargile gibi tütün ürünleri var ki bunların sigaradan daha da zararlı olduğu bilinen bir gerçek. Ayrıca baca dumanı gibi tüten şekilde sigara içen arkadaşlarınız varsa onların yanına gidip az buçuk duygu sömürüsü de yapabilirsiniz. "Vah vah pek de gençmişsin yahu, geride bir sürü çoluk çocuk, hanım bir taraftan dul kalacak, artık senden sonrada belki başka birisi ile izdivaç yapar, sonrada senin mallarını yeni eşi ile çatır çatır yerler." diye cümleler kurarak arkadaşlarınızı sigaradan ve her türlü tütün ürününden uzak tutmaya çalışabilirsiniz.

Medyada bir dolu sigarayı bıraktırdığını söyleyen insanlarla kuruluşlarla karşılaşıyoruz. Bunların birçoğunu da kiminiz denemiştir belki de. Bunlardan yararlanan da vardır, belki faydasını görmeyen de. Burada hangi teknik ya da hangi alet olursa olsun, işin temeli insandır, insanda biter her şey. Eğer o iradeyi gösteremezseniz hangi teknik olursa olsun size vız gelir ve içmeye devam edersiniz ta ki doktora gidip de doktorun size "Üzgünüm damarlarınızdan bir kaç tıkalı, bir bacağıınızı kesmek zorundayız ya da bay pas ameliyatı olmalısınız." diyene kadar. Sigaranın, en başta kanserin ve kalp hastalıklarının bir numaralı tetikleyicisi olduğu artık bilinen bir gerçek...

Bilin ki sigarasız hayat çok rahat. Yaşam kalitenizi inanmadığınız kadar arttırıyor. Bir deneyin bakın bırakmayı, zorlayın kendinizi, bana hak vereceksiniz, teşekkürle değmez, para pul istemez, ufak bir duanız yeter. Hepinize en derin sevgi ve saygılar...