

تکنیکی آسان و قابل اجرا برای ترک سیگار

تکنیکی برای ترک سیگار وعادات بد:

همانطور که می دانید کشیدن هر نخ سیگار ۷ تا ۹ دقیقه از عمر انسان را کم می کند.

این عادت بسیار بد و زشت یک زمانی شیک بوده و یک زمانی نشانه ی بزرگی بوده، یک زمانی نشانه ی آزادی بوده.

امروزه نشانه ی خُردی، نشانه ی گرفتاری، نشانه ی اعتیاد و نشانه ی ناتوانی است و البته برای کسانی که مشکل سیستم عصبی دارند، و آرام نیستند، این به عنوان یک ماده و یک سم وزهری ، متاسفانه آرامشان می کند، ولی باید بدانند که این آرامش هزینه ی بسیار، بسیار سنگین برایشان دارد.





و به میزان این تاثیر در آنها شدید تر و قوی تر می شود خطر افزایش و آسیب هایش بیشتر است و متاسفانه روی عزیزان و اطرافیان تاثیر می گذارد.

جایی برای چنین عادتی که ناشی از ماندن در کودکی و ماندن در گذشته ی نامطلوب و داشتن احساس بد نسبت به خود چیز دیگری نیست.

هیچ امتیازی برایش نیست، و انسان باید در هر فرصتی که می تواند از آن دوری بکند. و اگر این تکنیک که گفته می شود را رعایت بفرمایید می توانید در زمان کوتاهی آن تمایل و کشش را از بین ببرید.

تمرین تکنیک برای ترک سیگار:

خود را در حالت ریلکسیشن و آرامش قرار دهید به مدت ۵ الی ۱۰ روز، تکنیک آرامش بخشیدن به خود را تمرین کنید.

وقتی که کاملاً به کار ریلکسیشن مسلط شدید در ذهنتان تجسم کنید و یک قاب عکسی را در نظر بگیرید که ۳×۵ متر باشد، و دور این قاب یا فریم رنگ آبی دارد و خود را مجسم کنید که نشستید و سیگاری به دهانتان است، یعنی دارید سیگار می کشید.

حالا یک ذره آن را رنگی کنید و تحرک بهش بدهید و پُکی به آن سیگار بزنید (در ذهن مجسم کنید).



سپس در سمت چپ همان قاب قسمت پایین یک تصویر کوچک در همان تصویر بزرگ به اندازه ی
مثلاً ۳×۵ سانتی متر یک قاب عکس دیگر در همان قاب عکس آبی در نظر بگیرید که این
فریم یا قابش سفید است و این بار مجسم کنید که در این قاب کوچک در حال نوشیدن یک جرعه آب
هستید.

شما می توانید خود را مجسم کنید که دارید این لیوان آب را می خورید. وقتی که شما این
دو تصویر را در ذهن دارید حالا تا سه بشمارید ۱،۲،۳ و دو تصویر را جابجا کنید.

حالا دو قاب دارید که قاب بزرگ با رنگ سفید در حال نوشیدن آب هستید، و در تصویر
کوچک پایین سمت چپ در حال کشیدن سیگار هستید.

آهسته، آهسته تصویر کشیدن سیگار را سیاه و سفید و کمرنگ کنید و کم اهمیت، و این تصویر بزرگ را که در حال نوشیدن آب هستید را کاملاً پررنگ کنید.

حتی پشتش یک منظره‌ای بدهید که لذت بخش باشد و حالی را به خودتان بدهید که دارید رفع تشنگی می‌کنید و از آن لذت می‌برید تصویری را که در سمت چپ داشتید به سمت راست پایین همان قاب بزرگ منتقل کنید.

حالا شما یک تصویر بزرگ دارید که در این تصویر در حال نوشیدن آب هستید و در سمت راست و پایین قاب در حال کشیدن سیگار هستید این تصویر کشیدن سیگار را کوچک و کوچکتر کنید، در حدی که به اندازه ی یک بند انگشت بشود حال آن را سیاه و سفید کنید و حتی در این زمان می‌توانید از کلمات نابود و محو، شو استفاده کنید.





حالا به آن تصویر که در حال نوشیدن آب هستید توجه بیشتری کنید و حتی آن را بزرگتر کنید و به اندازه ی کوهی که در شهرتان هست یا مثل تابلوهای تبلیغاتی بزرگ، در نظر بگیرید که آنجا نشسته اید و بسیار شیک و مرتب آن گونه که خودتان دوست دارید، در حال نوشیدن آب هستید و یک مدتی در همان حال بمانید و به خودتان بگویید از این به بعد چنین خواهد بود و تکرار کنید.

از حال و حس خودتان با خبر باشید و این را برای جانشینی هر عادت خوبی به جای عادت بد ی جایگزین کنید.

وقتی که این تمرین را ۱۰ بار یا بیشتر انجام بدهید بسیار کمک کننده خواهد بود برای ترک سیگار و یا ترک هر عادت بدی که آن را با یک عادت خوب جایگزین کنیم.

دکتر هلاکویی