

“

# ÇIKIŞ

”

**Halil Beşenk**

" Bir Labirentte Olduğunu  
Fark Ettiğin Zaman, Çıkışı  
Bulman Kolaylaşır."



## Sigarayı bırakmayı mı düşünüyorsunuz ?

Tebrikler , kime sorsanız doğru karar verdiğinizi söyler ama nasıl bırakacağınızı söyleyemez. Ne yazık ki sigaraya kendi kendine başlamak çok kolay ama kendi iradenizle bırakmak çok zordur. Ama nasıl bırakacağınızı bilerseniz bırakmak bir o kadar kolaydır.



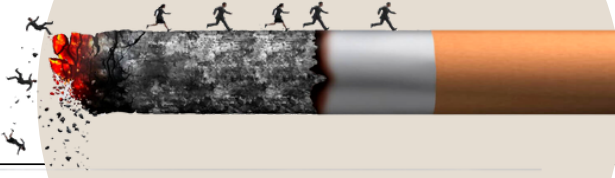
Sigara hain bir tuzaktır, bırakmanın en güç yanı kimyasal bağımlılık değil yıllardır beynimizi yıkayan aldatmacalardır.

*Allen Carr*

Sigarayı bırakmayı engelleyen en büyük faktör **KORKU**'dur. Sigarayı bıraktığınızda yaşayacağınız eksiklik, stres ve zor anlarınızda yanınızda bulunan en büyük yardımcınızın yok olması, kilo alma korkusu. Yemek yemek ,kahve içmek vb yaptığınız hiçbir şeyden bir daha zevk alamama korkusu.

Bu korku yıllardır beynimize öyle kodlanmıştır ki sigarayı bırakmayı düşünmekten bile korkarız. Sigarayı kendi iradenizle bırakırsanız bile yıllarca eksikliğini hissetmeye devam edebilirsiniz ve bulacağınız ilk fırsatta tekrar aynı tuzağa düşebilirsiniz. Bu nedenle doğru yöntem;

**Önce kafada bırakmaktır !**



# Herkes Bırakabilir

Genç, yaşlı, az içen, çok içen, yeni başlayan, yıllardır içen , kadın, erkek, ilkokul mezunu, profesör , sadece yemekten sonra içen , günde 2 paket içen olanız hiç farketmez ;

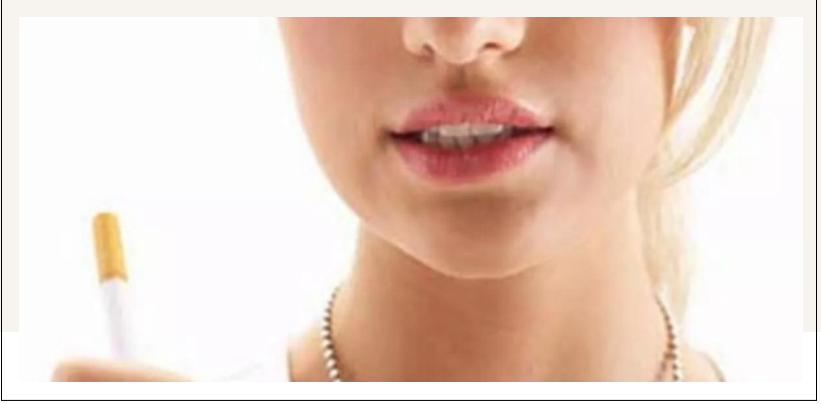
**HERKES SİGARAYI BIRAKABİLİR.** Hem de çok kolay bırakabilir. **SEN DE BIRAKABİLİRSİN.** Yeter ki bırakmaya karar verip ön yargısız olarak verilecek talimatları uygulamak. Daha önce duyduğunuz bütün yöntemleri unutun.

Herhangi bir ilaç kullanmadan, kilo almadan, başkaları içerken iç geçirmeden özenmeden, yerine sakız , elektronik sigara , bant vs koymadan. Mutlu bir sigarayı bırakan olarak hayatınıza devam ederek.

Hayatınızın en keyifli yolculuğuna çıkmaya hazırsanız sizde acı çekmeden , tekrar başlamamak üzere , çok kısa sürede sigarayı bırakabilirsiniz.

# İRADELİ VE ZEKİ İNSANLAR !

Zannedilenin aksine sigarayı iradesiz insanlar değil , aksine sigarayı çoğunlukla iradeli ve zeki insanlar kullanır.



## PEKİ AMA NEDEN ?

Etrafınıza baktığınızda sigara tiryakilerinin çoğunlukla eğitimli, iyi pozisyonlarda çalışan yöneticiler, avukat, polis, öğretmen, hemşire, sekreter, serbest çalışan vb. mesleklerden olduğunu görürsünüz.

Yaşamlarında stres , yoğun iş temposu düzensiz çalışma saatleri olan bu kişiler sigara endüstrisinin kullandığı en büyük aldatmaca olan "**sigaranın stresi azalttığı**" yalanına inanmaktadırlar. Ve hayatlarının büyük bir kısmında güçlü iradeleri ile her şeyi çözebildikleri için istedikleri zaman sigarayı bırakabileceklerini , ama şimdi kendi istekleri ile içtiklerini düşünürler.



Önce düşmanını tanı taktiklerini öğren ki rahatlıkla yenebilesin.

*Allen Carr*

## Sigaryayı kafanızda bitirmeden hayatınızdan asla çıkaramazsınız

Sigara bağımlılığının %10 u nikotin bağımlılığı geri kalan kısmı ise beynimizde yıllarca bize dikte edilen aldatmacalar sebep olmaktadır.

Bunun için öncelikle sigaranın gerçeklerini gün yüzüne çıkarıp sigaryayı kafada bitirdikten sonra son sigaranızı için fiili olarak bırakabilirsiniz. Sigara beyin ilişkisini koparmadan , kafanızdaki yanlış öğretileri silmeden sigaryayı bırakmaya çalışmak eziyete döner.

Ancak sigaryayı bırakma aşamasında ve bıraktıktan sonra yapmanız gerekenleri bilerseniz süreç sonunda mutlu bir kişi olarak sigaryayı bırakmış olursunuz.

# Sigarayı Bırakmak İçin Ne Yapmamalıyız ?

Tiryakilerin büyük bir çoğunluğu hayatında en az bir kere olmak üzere bazen defalarca sigarayı bırakma deneyimi yaşarlar. bazen bu çok kısa bazen de çok uzun sürebilir. Ama sigarayı doğru yöntemle bırakmadığınız sürece her zaman tekrar başlama olasılığınız çok yüksektir.

Peki sigarayı bırakırken neleri yapmamamız gerektiğine gelin bir bakalım...

## Azaltmaya Çalışmak

Azaltmaya çalışmak asla çözüm değildir. Çünkü azaltmak bırakmaktan daha zordur. Siz sigarayı azalttıkça kafanızda ona duyduğunuz özlem daha da fazla artacaktır.

Aynı zamanda vücudun nikotin ihtiyacını da gidermediğiniz için sıradaki sigaraya vereceğiniz değeri fark etmeden daha fazla arttırmış olacaksınız. Bir süre sonra eski içtiğinizden bile fazla içmeye başlayacaksınız.





## Özel Günde Bırakma

Sigarayı özel bir günde bırakmaya çalışmak sadece o gününüzü mahvetmenize sebep olur. O gün sigara içmemenin verdiği stresle sadece mutsuz olursunuz.

Sigarayı bırakmak için bir miat verip beklemek ise süreci daha çekilmez hale getirir. Unutmayın sigarayı ffil olarak bırakmadan önce kafanızda bırakmanız gerekir. Bunun için ise ne özel bir güne ne de bir sürece ihtiyacınız yoktur.

Sigarayı bırakmak için özel bir gün seçmeyin.

## Yerine Birşey Koyma

Sigarayı bırakmaya çalışırken yapılan büyük hatalardan birisi de yerine birşey koymaya çalışmaktır. Sakız, nikotin bandı, elektronik sigara vb. size sigaraya ihtiyacınız olduğuzu hatırlatır. Ve yerine birşey koyma ya çalışsınız. Birisine ihtiyaç duyduğunuzda yerini doldurmak istersiniz. Ama gerçekte ona ihtiyacınız olmadığını anladığınızda yerini dolduracağınız bir boşluk hissetmezsiniz. Kendinize şunu sorun; Gripten kurtulduğunuzda yerine birşey koymayı düşünürmüsünüz?



## Bırakmayı Denemek

Sigarayı bırakmayı denemek için yola çıkıyorsanız zaten kafanızda bırakamadığınızın göstergesidir. Bu asla bir denemeden öteye gitmez.

Öncelikle yapmanız gereken bırakmayı denemek değil bırakmaya karar vermek olmalı. Daha sonra bu konuda güvendiğiniz bir yerden /kurumdan destek almalısınız.

Şu anda bu kitabı okuyor olmanız bile çok büyük bir adım. Şu andan itibaren gerçekten inanarak isterseniz sigarayı bırakabileceğinizi biliyorsunuz.

**DENEMEYİN , BIRAKIN ...**

## Para İçin Bırakmak

Maddi kayıpları için bırakmayı denediğinizde bir süre bırakacak daha sonra süreç daha acı verici olmaya başlayacaktır.

Nikotin bağımlılığınız devam ettiği için hem fiziksel hemde ruhsal olarak ihtiyacınızı gideremediğiniz için sigarayı daha fazla düşünür hale geleceksiniz.

Bir süre sonra fayda menfaat terazisinde sigara daha ağır gelmeye başlayacak ona ayırdığınız meblağdan çok daha fazlasını gözden çıkarır hale geleceksiniz. Hatta bu gibi durumlarda eskisinden daha fazla içmeye başlayabilirler bile oluyor.



## Koşarak Kurtulamazsın :)

Gerçekten sigarayı bırakmak istiyorsanız öncelikle bir labirentte olduğunuzu kabul etmelisiniz. Bu konuda çıkış yolunu bilen, bu yollardan geçmiş, bu mayınlı araziye çok iyi bilen birisinin rehberliği ve tecrübesi ile bu yolculuğa çıkmaya karar vermeniz gerekiyor.

**UNUTMAYIN HERKES SİGARAYI BIRAKABİLİR. SEN DE !**

# Bırakmayı Engelleyen Yanlış İnanışları

## BIRAKMAK ZORDUR

Aksine bırakmak çok kolaydır

## GELECEKTE BIRAKMAK DAHA OLUR

Şimdi zor olan gelecekte neden kolay olsun

## İÇMEK BENİM TERCİHİM

Hayır aslında siz bağımlısınız

## SADECE EL ALIŞKANLIĞI

O zaman akşama kadar sadece elinde tur,  
niye yakıyorsun?

## TADI GÜZEL

Tadı güzelse yememiz gerekir

## KOKUSU GÜZEL

Şimdiye kadar kaç kişi gelip çok güzel  
kokuyorsun dedi

## İÇİME ÇEKMİYORUM

4000 den fazla zehir olan dumanı içine  
çekmesende sana zarar verir

## DUDAK TİRYAKİSİYİM

Sadece ağızında tut yakma o zaman



## EĞİTİMLERİMİZDE NE ANLATMIYORUZ

1. Sigaranın sağlığımıza zararlarını , dezavantajlarını anlatmıyoruz , zaten iÇen herkes bunları bilerek iğiyor.
2. Sigara iğmenin bizi uğrattığı maddi kayıplar. (buna rağmen iğiyoruz)
3. Neden bırakman gerekiyor.
4. Kötü fotoĐraflar, kötü yorumlar...



**Bunların hepsini zaten bilerek iĐiyoruz !**

## Diğer Yöntemler neden işe yaramıyor?

- 1. Sigara bırakma ilaçları :**

Burada sorunun sadece fizyolojik kısmı ile mücadele edildiği için nikotin ihtiyacınızı azaltsa bile kafanızdaki sigara bağımlılığı üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Nikotini bırakırsınız ama sigara özlemi ile süreç size daha fazla ızdırap vermeye başlar. Daha sinirli ve gergin olursunuz ve ilk fırsatta yeniden başlama olasılığınız çok yüksektir.
- 2. Sigara bırakma programı, sayacı :**

Sadece sahte bir motivasyon kaynağı olmaktan öteye geçmez. Bazı hesaplarla kaç gündür içmediğiniz, kaç para kara geçtiğinizin söylenmesi sigara içme isteğinizi bastırmayacağı gibi özleminizin artmasına sebep olacaktır.



3

### **Sigara bırakma hattı :**

Burada size bazen farklı ilaçlar tavsiye ederek , olayın sadece nikotin bağımlılığı kısmını çözmeye çalışırlar. Sonuç olarak devamlı sizi devamlı buna karşı iradeniz ile direnmeye yönlendiriler.Bütün bunlar bilinaltınızda ona olan özleminizi arttırmaktan öteye geçmeyecek. Bazı durumlarda sigarayı bırakmanızı sağlamış olsalar bile belki yıllar sonra bile en küçük zaafınızda yeniden bu tuzağa yakalanma riskiniz çok yüksektir.

4

### **Elektronik Sigara:**

Elektronik sigara, Gerçek sigarada nikotinin yanındaki diğer zehirlerin olmadığı , ama nikotin bağımlılığına ve bilinçaltı içiciliğine devam edilen sahte bir yöntemdir.



# Stresli Bekleyişlerden Sıkılmadın mı?

Sinemada filmin sonunun gelmesini,  
Yemegin tadını almadan bitmesini ,  
İşyerinde çay molasının ,  
Ramazanda iftarı,  
Otobüsten inmeyi,  
Ve daha birçok şeyi ;  
Sonunda gelecek sigara keyfi için huzursuz  
geçirdiğin onca zaman.....

Alacağıını zannettiğin 1 dk lık keyif için feda  
ettiğin, stresle geçirdiğin onlarca zaman.

Bıraktığında;

O yemeklerden, sinemadan, içtiğin çaydan,  
kahveden, spordan, kısacası **HAYATTAN**  
o kadar çok keyif aldığıını hissedeceksin ki,  
bunca zaman feda ettiklerine üzüleceksin.



**Doğru bir destek ile sigarayı bırakıp hayatınıza mutlu bir bırakan olark devam edebilir, hayattan gerçekten keyif alabilir, stres ve sıkıntıyla daha kolay baş edebilirsiniz.**

**Eksiklik hissetmeden, kilo almadan, sigarayı aramadan, diğer iicilere özenmeden daha sağlıklı ve huzurlu bir hayata adım atabilirsiniz...**

## Peki ama nasıl bırakacağız ?

Sonuç olarak öncelikle sigaranın güçlü bir nikotin bağımlılığı olduğunu ama bunun ötesinde beynimize yerleşen önyargılar bütünü olduğunu fark ettiğimiz anda sigarayı bırakmamız o kadar çok kolaylaşır.

İnsan vücudu 3 günde nikotin bağımlılığından kolayca kurtulabilir ve fizyolojik olarak artık nikotine ihtiyaç duymayabilir. Ama sigaranın bilinçaltımızdaki konumunu ve önemini değiştirmedeğimiz sürece sigarayı bırakamayız. Bıraksak bile çok kısa bir sürede yeniden başlama olasılığımız çok yüksektir.

Biz MINDFULNESS yöntemi ile kafanızdaki yanlış inanışlardan kurtulmanızı ve sigarayı kafanızda bitirmenizi öğretiyoruz. Bu yolculukta bıraktıktan sonra karşınıza çıkacak engelleri, sigara tuzağının hilelerini, tekrar sizi esir etme taktiklerini öğreterek tekrar bu tuzağa düşmemenizi sağlıyoruz.





Ne zaman mı ?

Bugün...

SON

**SİGARA**

Gelin Beraber Sondürelim