

دستورالعمل ترک سیگار

به کمک ای اف تی

نوشته‌ی کارل داوسون

ترجمه‌ی فرهاد فروغمند

www.eft.ir

سوال: اولین بار در چه زمانی و به چه علتی سیگار کشیدید؟

سوال: در خانواده‌ی شما چه کس دیگری سیگار می‌کشد؟

سوال: آیا تاکنون ترک کرده‌اید؟

سوال: به چه روشی موفق به ترک شدید و چرا مجدداً به سیگار روی آوردید؟

سوال: از کجا می‌دانید که این بار آمادگی لازم را دارید؟ چرا این بار؟

سوال: ترک کردن چه مزایایی برای تان دارد؟

سوال: ترک کردن چه معایبی برای تان دارد؟

بر روی هر یک از جواب‌هایی که به سوالات فوق داده‌اید از ضربات ای اف تی استفاده نمایید.

۱- شدت میلی را که در حال حاضر نسبت به کشیدن سیگار دارید مشخص کنید. در صورت لزوم سیگاری

در دسترس خود بگذارید و به آن بنگرید.

۲- ای اف تی را بر روی میل خود هدف بگیرید تا از شدت آن کاسته شود.

با وجود این که می‌خواهم سیگار بکشم...

با وجود این که میل شدیدی به نیکوتین دارم...

با وجود این که مضطربم و می‌خواهم سیگاری دود کنم...

۳- سه زمان را در طول روز مشخص نمایید که در آنها علاقه‌ی خاصی به کشیدن سیگار دارید. بر آن زمان‌ها

تمرکز کنید.

همچنین می‌توانید صحنه را معکوس کنید و ببینید که اگر مثلاً قادر نباشید که بعد از شام سیگاری بکشید چه

احساسی می‌یابید. در این صورت شدت احساس "محرومیت" را به جای "میل به سیگار کشیدن" بسنجید.

۴- ای اف تی را بر روی آن زمان‌ها / میل‌ها به کار بندید تا از شدت احساسات کاسته شود.

با وجود این که خیلی دوست دارم بعد از صبحانه سیگاری بکشم...

با وجود این که سیگار می‌کشم تا از دیگران دوری نمایم...

با وجود این که نیاز دارم بعد از شام یا در خودرو یا پس از کار سیگار بکشم...

۵- تصور کنید که دیگر سیگار نمی‌کشید. چه احساساتی بروز می‌نمایند؟ به هر یک با ای اف تی بپردازید.

با وجود این که باورم نمی‌شود که سیگار نکشم...

با وجود این که خودم را غیر سیگاری نمی دانم...

با وجود این که می ترسم در ترک سیگار شکست بخورم...

با وجود این که دوستانم شاید بر من فشار بیاورند که دوباره بکشم...

۶- علائم ترک سیگار را تصور کنید یا به یاد آورید.

با وجود این که می ترسم اگر ترک کنم کابوس هایم باز هم شروع شوند...

با وجود این که از علائم جسمانی آن می ترسم...

با وجود این که می دانم اگر سیگار نکشم به راحتی از کوره در می روم...

با وجود این که اصلاً نمی توانم تصور کنم که به روش دیگری به جز سیگار کشیدن به آرامش می رسم...

۷- ای اف تی را بر روی هر احساسی که از ترک سیگار ناشی می شود هدف بگیرید.

با وجود این که دلم برای سیگارهایم تنگ می شود...

با وجود این که حس می کنم یک دوست را از دست داده ام...

با وجود این که ترک سیگار مرا غمگین می سازد...

۸- ترک سیگار شما را به یاد چه مواقع دیگری از زندگی می اندازد که در آنها چیزی را از دست داده اید؟ ای-

اف تی را بر روی هر یک از آنها به کار بندید.

با وجود این که دائماً به فکر از دست دادن پدرم / مادرم / دوستم هستم...

با وجود این که به خاطر خانواده ام غمگینم...

۹- از ای اف تی بر روی اضطراب کلی ناشی از ترک سیگار استفاده نمایید.

با وجود این که غیر سیگاری بودن مرا مضطرب می نماید...

با وجود این که خودم را باور ندارم...

با وجود این که می ترسم موفق شوم... شکست بخورم...

با وجود این که می لرزم...

با وجود این که اگر سیگار نکشم نمی دانم که با دست هایم چه باید بکنم...

با وجود این که من تنها کسی در خانواده هستم که سیگار نمی کشد...