

Sigara içmeyin, takla atın

**Dünya çapında
1,1 milyar insan sigara
içiyor. Toplam insan
sayısının 6 milyar olduğu
düşünülürse yaklaşık
her 6 kişiden 1'i sigara
içiyor.**



Dünya sağlık örgütü (WHO), her yıl 5 milyon kişinin sigaradan öldüğünü açıklamıştır. Yine yayınlanan başka bir rapora göre ise erken ölüm riski sigarada hiçbir benzeri alışkanlıkta olmadığı kadar aşırı yüksektir. Uzun süreli sigara içenlerin yarısının biyolojik ölüm zamanı sigara nedeniyle öne gelmektedir. Ve bunların yarısı da en verimli orta yaş dönemlerinde hayatlarını yitirmektedir. Bir diğer araştırmaya göre, sigara içen biri ölüme içmeyen birine göre % 60 daha yakındır.

Bu trajik tabloyu trajikomik hale getiren ise Dünya Bankası'nın yayınladığı "Curbng the Epidemic" (Sigara Salgınına Durdurma) raporunda yer alan sonuçlardır. Rapora göre dünya çapında 1,1 milyar insan sigara içiyor. Toplam insan sayısının 6 milyar olduğu düşünülürse yaklaşık her 6 kişiden 1'i sigara içiyor. Rakamların iki tarafına baktığımızda paradoksu gözden kaçırmak imkânsız: Sigaranın ölüme götürücülüğü ile dünya üzerindeki kullanım oranı nerdeyse birbiriyle yarışıyor.

Bu trajikomik tezada Dünya Bankası raporunun devamı bir nebze de olsa ışık tutuyor gibi. Sigaraya karşı alınan yasaklama ve uyarma türü yöntemlerin başarısı hakkında söz konusu rapor der ki; reklam yasağı, meydana uyarıcı karşı reklamın teşviki, sigara paketi üzerinde sigara içmenin zararlarına dikkat çeken belirli uyarılar, zaman zaman sigaranın sağlığa zararıyla ilgili yeni araştırma sonuçlarının yayınlanması işyerinde ve kamuya açık kapalı yerlerde sigaranın yasaklanması vb. önlemler sigara tüketimini en fazla % 7 oranında azaltmaktadır.

Peki Neden?

Şu ince nüansı gözden kaçırsanız sigaraya karşı inşa ettiğiniz surlarınız birer birer delinecektir: İnsanların tutkuyla bağlandıkları, içinde 40.000 çeşit zehir var diye bas bas bağırılan sigara dumanıdır; yoksa o dumanın bilinçaltınızda değdiğince duygu noktaları mıdır? Sigara, bedeninizi mi yoksa benliğinizi mi kuşatmıştır?

Evet, sizde alışkanlık rengine bürünen basit bir sigara paketi değildir bu ritüelin sizde uyandırdığı duygulara sıkı sıkı bağlısınızdır ve bu bağların "duman"a yönelik kampanyalarla çözülmesi nerdeyse imkânsızdır. Önce bu duyguları deşifre etmek, sonra duygulara ulaşacak dumsız araçları bünyenizde birer birer inşa etmek tek çıkar yoldur.

**İnsanların tutkuyla
bağlandıkları içinde
40.000 çeşit zehir var
diye bas bas bağırılan
sigara dumanıdır;
yoksa o dumanın
bilinçaltınızda
değdiğince duygu
noktaları mıdır?**



Narsisizmin Tütünü

Narsisizminizi sigarayla besliyor olabilirsiniz. Dikkat ederseniz sigara aslında gayet "ben" merkezli bir ritüeldir. Sigarayı yakışınız, içinize çekişiniz, üfleyişiniz, tutuşunuz hepsi baştan sona sizin topluma karşı söylediğiniz bir "ben" şarkısı gibidir. Gayet kişisel bir aktiviteyi gayet sosyal bir tonda seslendirme enstrümanıdır sigara. Sizin dış dünyanızla da dumanınızda olsa bir tür var olma, kendini gösterme; dumanınıza verdiğiniz şekile, üfleyiş ritminizle bile olsa etrafa nüfuz etme şeklinizdir. Her çektiğiniz duman içinizdeki narsisizm balonunu biraz daha şişirir. Balonla duman arasındaki sanal bağlantının fişini çekmeden de dumanınız sizi terkmeyecektir.

Zihin Kazanının Buharı

Düşünceyi demleyip duman olarak üflemek. Dumanı dışarı üflemek size düşüncelerinizi dışarıya üflüyor gibi hissettirir. Beyninizin bir tarafında soyutluğuyla dönmüş duran düşüncelerin duman olup kanatlanma şeklidir sigara. Zihin otağında kaynayan tencerenizin buharını dışarıya veriyor gibi hissedersiniz. Soyutluğun boğuculuğundan somutluğun kucağına doğru rahatladığınızı hissedersiniz. İçine çekilmek ve susmak bir depresyon belirtisiyken, sigara içmek bir tür ses vermektir. İçeriden dışarı üflenen duman sayesinde hafakanlarınız elbise bulmuş, defileye çıkmış gibidir. Soyutluğun somuta değdiği daha "sağlıklı" yollar bulmayı deneyin.

Sosyalleşme Aracı

Sigarayı sosyal kabul aracınız olarak kullanıyor olabilirsiniz. Sigarayı farkında olmadan bir tür sosyal kabul edilme aracınız, bir guruba eklemlenme çabanız olarak kullanılıyor olabilirsiniz. Sigara içen bir gurubun ortak bir ritüelini paylaşmak sizde o gruba ait olduğunuz huzuru veriyor olabilir. Gruba bağlanmak konusunda attı-

ğiniz ağlardan biri pekala ortak duman kültürünüz olabilir. Nasıl ki marka giyinme tutkusunu bir gruba eklemlenerek bir tür sosyal var olma çabasıdır, sigara da bunun nikotinli versiyonudur. "Dumansız dostluklar kurmaya çalışın."

Ruhsal Kelepçe

Klasik şartlanmanın eseri olmuş olabilirsiniz. İnsan hayatında belli davranışlarla duygular birbirine bağlanır, adeta aralarında psikolojik bir düğüm oluşur. Buyurun deneyin; mesela her iyi bir haber aldığınızda ağzınıza bir sakız atın. Birkaç defa sonra ağzınıza attığınız sakız, ortada iyi bir haber yokken bile size mutluluk verecektir. Çünkü sakız ile mutluluk hissi birbirine bağlanmıştır. Sigaranın sizde hangi duygulara bağlandığını fark edin. O psikolojik düğümü çözüp yerine başka bir fiyonk atmaya, duygularınızı başka nesnelere bağlamaya deneyin.

Kişilikle Özdeşleştirme

Konunun en vahim durumu ise sigarayı kişiliğinizle özdeşleştirmenizdir. Karakteriniz sigarayla öyle bir bütün olmuştur ki, ondan vazgeçmek size yok olmak gibi gelebilir. Senelerdir yaptığınız bir alışkanlığı terk etmeyi bilinçaltınız bir nevi kendi kendini yalanlamak, eski halinizle gelişmek olarak yorumlayacağı için ondan kopma niyetiniz ayak sürüyecektir. Çünkü ondan vazgeçmek senelerdir yaptığınız bir davranışın yanlış olduğunu çığlık çığlığa kabul etmek gibidir. Bu kabul de öyle her yiğidin harcı olmamaktadır. Yüksek özgüven gerektirir.



Aslında rahatlatan duman değil, dumana yaptığınız bu atıftır. Aynı şekilde canım sıkıldığında takla atmak iyi geliyor dersiniz takla attıkça rahatlayacağınızdan emin olabilirsiniz.

Bilinçaltınızın bu yanılsamasını fark edin ve değişimin kişiliğinizin ve sağlıklı yaşamın parçası olduğuna kendinizi inandırın.

Ama Rahatlatıyor !!! ?

"İyi güzel diyorsunuz da ben içtikçe gevşiyorum, rahatlatıyorum" diyorsanız; gerçekten öyle olur ve rahatlatırsınız. Ama aslında rahatlatan duman değil, dumana yaptığınız bu atıftır. Aynı şekilde canım sıkıldığında takla atmak iyi geliyor dersiniz takla attıkça rahatlayacağınızdan emin olabilirsiniz. Bu, gayet sübjektif iyi olma atfını nikotinsiz nesnelere için kullanmayı deneyin.