

"הסיגריה שלי – החבר שלי?"

מאת יוסף שפיצר

כמו מלח שולחן, ניקוטין לא מסוגל לדבר, אף מילה אחת. בשונה מכלב, הוא אף פעם לא מפגין חיבה, או שמח לראות אותנו. הדבר היחיד האמין בניקוטין הוא יכולתו להשאיר אותנו תלויים בו.

"הסיגריה שלי, החבר שלי" – איך אתה מרגיש כלפי חבר שחייב ללוות אותך לכל מקום? לא רק שהוא נסחב אתך כל הזמן, אבל אתה לא כל כך רצוי כשאתה בא איתו, בגלל שהוא כל כך מגעיל וולגארי. יש לו ריח מוזר שנדבק אליך בכל מקום בו אתה הולך. אחרים חושבים ששניכם מסריחים.

כמעטן ניקוטין, מונעים ממך לעסוק בפעילויות נמרצות לאורך זמן. החבר שלך לא נותן לך. הוא לא מאמין בפעילות גופנית. לפי דעתו, אתה זקן מדי ליהנות מכיף כזה. אז הוא כאילו יושב לך על החזה ומקשה עליך לנשום. אין לך רצון לשחק עם אנשים אחרים כשאתה לא יכול לנשום, נכון?

ה"חבר" שלך לא מאמין בבריאות. הוא נגעל מהמחשבה שתחיה חיים ארוכים ויצירתיים. אז בכל הזדמנות אפשרית הוא גורם לך להיות חולה. הוא עוזר לך להתקרר ולחלות בשפעת. הוא נושא איתו אלפי רעלים, אותם הוא נושף בפניך באופן מתמיד. כשאתה שואף חלק מהם, הם מחסלים רקמה בריאות שלך, שהייתה עוזרת לך למנוע את המחלות האלה.

אבל התקררות ושפעת הם רק משחק ילדים עבורו. הוא אוהב במיוחד מחלות שמשתקות אתך לאט-לאט – כמו נפחת (אמפיזמה). הוא מחשיב מחלה זאת כגדולה. כשיצליח לתת לך את המחלה הזאת, אתה תוותר על כל חבריך האחרים, משפחה, קריירה, אתגרים, פעילויות – הכל. רק תשב בבית ותלטף אותו, ותגיד לו איזה חבר טוב הוא, בזמן שאתה מתנשף ונלחם לנשום.

אבל בסוף נמאס לחבר שלך ממך. הוא מחליט שכבר לא רוצה להיות בחברתך. במקום לשחרר אותך ולאפשר לכל אחד מכם ללכת בדרכו, הוא מחליט להרוג אותך. יש לו מחסן נשק נפלא. למעשה. הוא מזמם את מותך מהיום בו נפגשתם. הוא בחר את מחסלי הצמרת בחברה ועשה הכל אשר בכוחו להבטיח שאחד מהם יטפל בך. הוא העביד בפרך את הלב שלך ואת ריאותיך. הוא סתם את העורקים ללב, למוח, ולכל אבר אחר בגופך. ואם במקרה היית חזק מדי ולא נכנעת, הוא חשף אותך בקביעות לחומרים הגורמים לסרטן. הוא ידע שיצליח במוקדם או במאוחר.

זה סיפור "החבר שלך", הסיגריה שלך. אף חבר אמיתי לא היה עושה לך את זה. סיגריות הן האויבים הגדולים ביותר שהיו לך אי פעם. הן עולות המון כסף, ממכרות, לא מקובלות ע"י החברה, וקטלניות. חשוב על כל זה ולעולם אל תיקח עוד שאכטה.

Author's Disclaimers and Use Authorization

Copyright © Joel Spitzer, 2008. This book or any portion thereof may be freely distributed in either electronic or print form so long as no charge is made for it, and so long as this notice remains with any significant portion of the book when distributed.

Joel Spitzer and www.WhyQuit.com are not affiliated with any product or service, nor do they endorse any service or product. It is our belief that a person does not need to spend any money in order to break free from nicotine. It is our belief that people do not need to be hypnotized, acupunctured, lasered, patched, gummed, lozenged, take bupropion, varenicline or any vitamin or supplement, or use any other product or procedure to quit smoking.

Joel Spitzer and WhyQuit.com provide all information totally free of charge. Our work may not be used to endorse any quitting product and service. Those marketing quitting products and services do at times approach us for consent to share our materials. We allow our materials to be distributed for the benefit of individual quitters but they must be distributed totally free of charge, without solicitation or donation requests, there can be no mention of any quitting service or product on any page of our materials, any reproduction must contain our copyrights, this disclaimer must be included in full, and sharing our materials should in no way be construed as an endorsement of any product or service.

Please contact us at articles@whyquit.com if any handout or publication is found to contain product or service information, or if these materials were used to market or promote any fee based product or service. Specific complaints will result in permanent revocation of permission for the offending business to distribute our materials.

Our literature is designed to support, not replace, the relationship that exists between a reader and his/her physician. Do not rely upon any information in this quitting literature to replace individual consultations with your doctor or other qualified health care provider