

ספריית החיזוק של יוסף

לעולם אל תיקח עוד שאכטה!

הבטחתו של המעשן

יש לומר תפילה זו ממש לפני שאתה לוקח את השאכטה הראשונה
לאחר שהספקת לעשן למשך תקופה ניכרת כלשהי

בשאכטה זו אני משעבד עצמי
לחיים של התמכרות.
למרות שלא אוכל להבטיח תמיד לאהוב אותך,
אני כן מבטיח לציית לכל השתוקקות
ולתמוך בהתמכרותי אליך,
לא משנה בכמה יעלה מחירך.

לא ארשה לבעל או אישה,
לאף חבר משפחה או חבר,
לא לרופא או לעובד משרד הבריאות,
למעביד או למדיניות ממשלתית,
לא לכוויות או סירחון,
שיעול או צרידות,
לא לסרטן או אמפיזמה,
להתקף לב או שבץ,
לא איום של איבוד גפיים
לבוא בינינו.

אעשן אותך לעד
מהיום והלאה,
בזמנים טובים ורעים יותר,
בין אם אהיה יותר עשיר או עני יותר,
במחלה ובבריאות,
עד שהמוות יפריד בינינו!

"אתה רשאי כעת להדליק את הסיגריה."
"אני מכריז עליך כמעשן מלא."

נ.ב. בעוד שאחת מתוך שתי מערכות נישואין מסתיימות בגט, ההתמכרות לעישון תחזיק מעמד
עד סוף החיים – אמנם חיים קצרים יותר. כשאתה מעשן, ביטול ההתמכרות אינה אפשרית.

שאכטה אחת יכולה להביא לחזרה לעישון קבוע. אל תיקח את הסיכוי לחזור לנישואין הבלתי נוחים האלה.

לעולם 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