

Dohányzást megakadályozó program

Kézikönyv misszionáriusok számára, hogy hogyan segítsenek másoknak tartósan leszokni a dohányzásról

Írta: David M. Bresnahan

Fordította: Somlai Csaba
Fordításban segédkezett: Gazi Orsolya

© 1985, 1987, 2007 David M. Bresnahan

Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza misszióelnökeinek és teljes idejű misszionáriusainak a másolatkészítés szükség szerint engedélyezett. Mindenki másnak a jogtulajdonostól kell engedélyt kérni.

www.LDSStopSmokingProgram.org

Ez a program nem egy hivatalos kiadványa az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházának. Misszionáriusok használhatják díjtalanul, kizárólag olyan célból, hogy ezzel segítenek azoknak, akik le szeretnének szokni a dohányzásról.

Azok, akik allergiások vagy orvosi kezelés alatt állnak, óvatosan és bölcsen gondolják át, mielőtt a programban leírt termékeket magukhoz veszik. Mindenki a saját felelősségére használja a 15 lépésből álló programot.

Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyházának teljes idejű misszionáriusai számára elérhető ez a kézikönyv a [**www.LDSStopSmokingProgram.org**](http://www.LDSStopSmokingProgram.org) weboldalon és díjmentesen használható csak abból a célból, hogy mások leszokjanak a dohányzásról. A kézikönyvet nem lehet eladni, illetve odaadni olyannak, aki más program részeként használja. Ez utóbbi használata nem díjmentes.

Kiadta és szerzői joggal rendelkezik: David M. Bresnahan, P.O. Box 1396, Sandy, UT 84091; phone 801-562-5362. Minden jog fenntartva. Copyright 1985, 1987, 2007.

Köszönetnyilvánítás

Olyan sok nagyszerű ember van, aki részét képezte ennek az egyre növő projektnek, hogy lehetetlen név szerint megköszönni mindnek. Hálával tartozom sok misszionáriusnak és misszióelnöknek szerte a világban, akik olyan sok nagyszerű embernek mutatták be a programot. Több százan segítettek a rajzokkal, fordításban, kiadásban, internettel, és sok mással.

Külön köszönettel tartozom az Ír Dublin misszió elnökének, Vernon J. Elnöknek és feleségének a sok buzdító szóért és támogatásért, illetve a türelmükért és támogatásukért.

Szintén hálás vagyok az Ír Dublin misszió misszionáriusainak és volt misszionárius társaimnak a segítségükért és támogatásukért. Leginkább azokért a sugalmazásért és vezetésért vagyok hálás, amit az Úr adott, hogy létrejöjjön ez a program, mint egy válasz az imákra és böjtölésre a szükség idején.

Ajánlás

Ezt a kézikönyvet és programot az édesapámnak és az ő szüleinek ajánlom, akik dohányoztak és sok évvel azelőtt haltak meg tüdőrákban, hogy ez a program napvilágot látott. Nagyon szeretem őket és tudom, hogy egy nap újra együtt leszünk.

Tartalomjegyzék

1. Fejezet – Miről szól ez?.....	1
2. Fejezet – Miről szól ez?.....	3
3. Fejezet – A dohányzást megakadályozó program	7
4. Fejezet – Túljutni az akadályokon	23
Függelék.....	27

1. Fejezet

Hogyan működik ez a program

Cél

Ezt a programot olyan embereknek szánták, akik már le akartak szokni a dohányzásról, de még eddig nem sikerült. Az Utolsó Napok Szentjeinek Jézus Krisztus Egyháza számos misszionáriusa tanította már ezt a programot szerte a világban 1983 óta. Ugyancsak nagyon hatékony eszköz ahhoz, hogy a misszionáriusok olyan emberekre találjanak, akiket érdekel a visszaállított evangélium üzenete.

Bárki által bemutatható ez a 60-tól 90 percig terjedő, könnyen követhető program, tekintet nélkül arra, hogy dohányzott-e már valaha, vagy sem. Ez akkor működik a legjobban, amikor az egyház egy tagja beleegyezik, hogy meghívja egy ismerősét az otthonába, aki le akar szokni a dohányzásról. A programot a teljes idejű misszionáriusok tanítják, az egyháztag adja a napi segítséget és támogatást, mint ahogy az le lesz írva.

Hogyan jött létre a dohányzást megakadályozó program?

David M. Bresnahan az Ír Dublini misszióban szolgált 1983-tól 1985-ig. Míg ott szolgált, sokszor volt csalódott látva, hogy az emberek képtelenek voltak megkeresztelkedni, mivel nem bírták abbahagyni a dohányzást. Elder Bresnahan és társa, Elder Rudy Van Hove, szorgalmas kutatómunkába kezdtek, hogy jó módszereket találjanak ahhoz, hogy segítsenek a dohányzásról leszokni. Mivel semmi olyan programot nem találtak, amit fel tudtak volna használni a szükségleteikhez, az Úrhoz fordultak imában és böjttel. Ez a program lett a végeredmény.

Ez használ?

1983 óta misszionáriusok ezrei használták ezt a programot gyakorlatilag a világ minden missziójában. A dohányzás abbahagyásához vezető 15 lépés soha nem változott meg. Maradt ugyanaz, ami a böjt és ima segítségével alakult ki. A program időről-időre megállja helyét. Amikor hithűen követik mind a 15 lépést, képesek lesznek rá, hogy kiiktassák a dohányzás utáni vágyódást és sikeresen leszokjanak a dohányzásról.

Egy erről a programról készített tanulmány mutatja, hogy azok 85 százaléka, aki végigcsinálta a programot, abbahagyták a dohányzást és ezek egyharmada megkeresztelkedett. Meg kellene gondolnia a misszionáriusoknak, hogy keresési eszközként használják ezt a programot. Más szavakkal, tekintsenek erre a programra úgy, ami felkészíti az embereket a visszaállított evangélium meghallgatására.

Ahogy ez működik

A résztvevőket megtanítják, hogyan szokjanak le a dohányzásról 1 hét alatt azáltal, hogy minden nap követik a 15 lépést. A hét folyamán a támogatók biztassák és nyújtsanak támogatást az összes résztvevőnek.

Miért működik ilyen jól

A program lehetővé teszi a dohányos számára, hogy hatástalanítsa a cigaretta utáni vágyódást. Egyszerű leszokni, amikor nem nézünk szembe ezzel az erős vágyódással. A program ugyanolyan eredményes azok számára is, akik más dohányterméket használnak.

A folyamat

A legnagyobb sikerhez vezető lépések a következők:

1. Kérj meg egy egyháztag családot, hogy hívjanak meg lakásukba egy dohányost, ahol a misszionáriusok taníthatják ezt a programot
2. Mutasd meg az egyháztag családnak, hogy adhatnak támogatást.
3. Misszionáriusok vezetik a programot.
4. Az egyháztagcsalád minden nap nyújtson támogatást.
5. Hét közben, a misszionáriusok rövid időre hívják fel vagy látogassák meg a dohányost, hogy támogatást, megerősítést adjanak, buzdítsanak. Ugyancsak minden nap hívják fel az egyháztag családot, hogy nyomon tudják követni a fejlődést és támogatást nyújtsanak.
6. A hetedik nap mindenki gyűljön össze az egyháztagszalád otthonában, hogy megünnepeljék a sikert, vagy megnézzenek egy filmet az egyházzól és falatozzanak.
7. Ez az ideális alkalom, hogy megkérjék az új nem dohányost, hogy hallgassa meg a misszionáriusi beszélgetéseket.
8. Majd az egyháztag otthonában rendszeresen megtartják a beszélgetéseket.
9. A volt dohányos és családja megkeresztelkedik

Segítségére levő eszközök

A kézikönyv egy másolata, valamint más segítségére levő információk elérhetőek a **www.LDSStopSmokingProgram.org** weboldalon. Bármikor hívhatja David M. Bresnahan a 801-562-5362 számon, vagy küldjön E-mail-t a következő címre **David@Bresnahan.org** (kérlek, kövesd a misszionáriusi szabályokat az e-mailekkel és a telefonhívással kapcsolatban.)

2. fejezet

Arany érdeklődő

A probléma

A misszionáriusok a világ bármely pontján ugyanazzal a kihívással szembesülnek: olyan embereket találni, akiket tanítani lehet. Az egyháztagek vágnak arra, hogy elküldjék másoknak a visszaállított evangélium üzenetét, de gyakran meghiusul az, amikor megpróbálnak meghívni másokat, hogy tanuljanak az Egyháztól.

Megtalálni az arany érdeklődőt

Az egyház tagjai sokkal könnyebbnek találják megkérdezni valakitől, hogy le akar-e szokni a dohányzástól, mint megkérdezni, hogy akar-e tanulni az egyháztól.

Egy kiadott tanulmány szerint, a dohányosok 80 százaléka próbálja abbahagyni a dohányzást, de mivel már meghiusultak erőfeszítéseik, úgy gondolják már lehetetlen leszokniuk annak ellenére, hogy szeretnék.

Ez azt jelenti, hogy több millió ember van, aki le szeretne szokni a dohányzástól, és sokan közülük pozitívan fognak válaszolni a meghívásra, mikor megkérdezzük tőlük, hogy megszeretnék-e tanulni, hogy hogyan szüntessék meg a cigaretta utáni vágyat.

Mire a dohányos sikeresen befejezi a programot, addigra ők...

Egyénileg imádkoznak minden nap
Válaszokat kapnak imáikra és felismerik a Lelket
Elkezdtek a bűnbánat folyamatát, amiért áldásokat kap
Személyes elégedettséget éreznek a cél teljesítése miatt
Ismernek egy egyháztageot, aki őszintén törődik velük
Érzik az egyháztage őszinte szeretetét és törődését
Példát látnak az egyháztageotól
Érdeklődnek az egyház iránt

Más szavakkal, van egy arany érdeklődő, akit lehet tanítani.

Ideális lehetőséget akkor teremt ez a program más részére, hogy tanuljon az egyháztól, mikor sikeresen befejezték és abbahagyták a dohányzást. Most a legvalószínűbb, hogy pozitívan reagálnak a meghívásra, hogy tanuljanak a visszaállított evangéliumról.

Hogyan találj segítő egyháztagot

Sokféle útja van annak, hogyan kérhetjük meg őket, hogy hívják meg dohányzó ismerősüket az otthonukba, bár néhány út sikeresebbnek bizonyult, mint mások.

Misszionáriusok menjenek be a Papsági és Segédszervezeti gyűlésre, ahol az első pár perc alatt tegyenek bejelentést. Az egyik tegye a bejelentést, társa osszon ki ceruzákat és kis papírokat.

Valahogy ilyen formában történjen ez:

Szeretnék feltenni egy kérdést mindenkinek. Kérlek, hogy tegyétek majd fel kezeteiket. Hányan ismertek valakit, aki dohányzik?

Általában, majdnem mindenki felteszi a kezét.

Hányan szeretnétek, ha abbahagyná a dohányzást?

Megint, legtöbbször újra felteszi a kezét.

Én és a társam felkészültünk, hogy megtanítsuk ezeket az embereket, hogyan tegyék le a cigarettát. Szeretnék elmenni hozzátok és elmagyarázni hogyan működik, hogy segítsünk azoknak, akit ismertek. Kérlek, írjátok le a neveteket és a telefonszámotokat a kártyára, amit a társam oszt ki. Alá pedig írjátok dohányzó ismerősötök neveit.

Fel fogunk hívni benneteket, hogy mikor mehetünk hozzátok megbeszélni, miként segíthetünk azoknak az embereknek. Legtöbb dohányos le akar szokni, de képtelennek érzi magát megszabadulni a cigaretta utáni vágytól. Mi meg tudjuk tanítani, hogyan szüntessék meg azt a vágyat, ami az egészséget egyszerűvé teszi.

Ez után rögtön gyűjtsd össze a kártyákat és még aznap hívd fel őket, hogy megbeszélj velük egy időpontot, amikor elmész hozzájuk és elmagyarázod a programot.

Legtöbb egyháztag habozva fog együttműködni, ha azt gondolják, hogy az egyházzal is kell beszélni ahhoz, hogy meghívjanak bárkit erre a programra. Segíthetsz nekik túljutni ezeken a problémákon, ha elmagyarázod, hogy:

1. Az egyháztagok a nélkül hívják meg barátait, hogy beszéljenek az egyházzal.
2. A misszionáriusok nem fognak beszélgetéseket tanítani, amíg ezt a programot tanítják, kivéve az imáról.
3. Ez a program kötetlen és mindenkit kikapcsol, aki közreműködik

Könnyű meghívni másokat, hogy szokjanak le a dohányzástól. Mond az egyháztagoknak, hogy imádkozzanak útmutatásért, ha több mint egy ember szerepel listájukon. A Lélek vezetni fogja őket, hogy tudják, kit hívjanak meg elsőnek

Ha lehetséges, az egyháztag személyesen menjen el az ismerőséhez és csak egyszerűen kérdezze meg tőle, ha már próbált leszokni a dohányzástól. A dohányos valószínűleg igennel fog felelni. Majd jegyezd meg, egy kérdéssel követve:

Azt hallottam, hogy az ok, amiért olyan nehéz abbahagyni a dohányzást az erős vágy miatt van, ami úgy tűnik, soha nem csillapodik. Evvel néztél te is szembe mikor le akartál szokni?

Aztán mondd neki valami hasonlót:

Ismerek egy ingyenes programot, ami segíthet. Körülbelül egy, másfél órát vesz igénybe, amíg megtanulod, hogyan kapcsolod ki ezt a vágyódást véglegesen. 15 lépést fognak tanítani, amit követned kell a rákövetkező hét napban, aztán egyetlen cigaretta után sem fogsz vágyódni. A házamban tanulhatod meg. Meg szeretnék hívni téged és családotod. El tudsz jönni kedd este, vagy jobb lenne csütörtök?

Fontos, hogy mindent tegyél meg, hogy ne csak ő, de a házastársa és a gyerekei is elmenjenek az otthonodba. Magyarázd el, a családjának jó tudni, hogy miben segíthetik őt, hogy leszokjon. Ha nem ülnek ott, mikor a leckét tanítják, nem tudják, hogyan segíthetnek a legjobban.

A támogató szerepét nem lehet túlhangsúlyozni. Kérlek, tegyél meg minden erőfeszítést, hogy annak, akit tanítotok, legyen meg a családi támasza. A támogató a kulcs a program sikerében és abban, hogy hallják a visszaállított evangélium üzenetét.

Csoportos órák

Misszionáriusok gyakran azt gondolják, hogy milyen jó, ha szórólapokat tesznek ki és sok embert hívnak meg csoportba. A személyes megjelenés hiánya miatt ez nem bizonyult sikeresnek és azért sem, mert a dohányosok nem szeretik a csoportszituációt. Félelemkeltő lehet, ezért nem javasoljuk a csoportos foglalkozást, mindamellett tégy úgy, ahogy a Lélek irányít.

Ha úgy döntesz, hogy nyilvánosan tanítod a programot, megannyi dolog van, amit gondosan értékelj előtte. Semmilyen körülmények alatt se változtasd meg a 15 lépés egyikét se, habár változtasd a támogató feladatát, ha szükséges.

Előre meg kell tanítanod az egyháztagot, hogyan támogassa a barátját. Ha a barát úgy dönt, hogy vállalkozik a programra - mintegy meghívás következménye - bölcs, ha az egyháztag személyesen viszi otthonába a résztvevőket, vagy legalábbis üdvözlje őket rögtön érkezésük után. Azokkal, akik nem az egyháztag közvetlen meghívására jönnek, legyen egy egyháztag érkezésnél.

A misszionáriusok mutassák be a programot és válaszoljanak kérdésekre a prezentáció alatt. Ez segít a résztvevőknek érezni, hogy összhangban legyenek a misszionáriusokkal.

A csoportos foglalkozást is egy kis frissítővel lehet bezárni, hogy legyen idő a barátkozásra. Buzdítsd és erősítsd őket ez alatt az idő alatt. A többi látogatással és a szükséges eszközök beszerzésével kapcsolatos egyeztetéseket a fogadó és a résztvevő között hét közben meg lehet oldani.

3. Fejezet

A Dohányzást Megakadályozó Program

Bevezetés

Mielőtt rátérnék a programra, ajánlom, hogy tüzetesen nézd át, ezzel is javítva a hatékonyságodat. Akiket tanítani fogsz, jobban fogják csinálni, ha látják a programba vetett magabiztosságodat.

A program 15 lépésből áll, amit majd a résztvevőknek tanítasz. Ne változtasd meg egyiket sem semmilyen módon, de a saját szavaiddal magyarázd el. A program párbeszéd formájában íródott, hogy pontosan tudd, mit mondj, de ne memorizáld.

Misszionáriusok, akik ezt a programot tanítják, gyakran arról számolnak be, hogy eléri azt a pontot, amikor kis kártyára írott jegyzetekből kényelmesen tudnak tanítani. A siker kulcsa, hogy rendszeres tanulmányozás és gyakorlat által jártasok legyünk és megfelelő tudással rendelkezünk.

Fontos javaslatok

A saját szavaiddal is taníthatod a programot, de vigyázz, hogy ne hagyd ki a mondanivalóját. Természetesen minden résztvevőt lépésenként kell elkötelezni azok megtételére. Újra, ne hagyd ki ezt a lépést sem. A misszionáriusok tanítsanak felváltva.

A támogató kérje meg a résztvevőt, hogy hozza magával a cigarettáját. A résztvevők házastársa és családja legyenek ott, kivéve, ha a gyerekek túl fiatalok és megzavarnák a program menetét. Ebben az esetben a résztvevő gyerekei játszhatnak a támogató gyerekeivel halló távolságon belül.

Előnyösnek bizonyult, ha a résztvevőket megkérjük, hogy tegyék el a program rájuk eső részét azért, hogy később átnézhessék. Ha nincs felvevő készülékük vagy elfelejtenek hozni, a támogató felajánlhat egyet.

Győződj meg róla, hogy előzetesen elintézted a nyitóimát a házigazdával, hogy mikor a résztvevőket imádkozni tanítják, például szolgálhasson.

A program

1. Rész: Nyilatkozat a függetlenségről

Senki nem tud meggyőzni, hogy hagyj abba a dohányzást és nem is fogom megpróbálni. Csak te tudod abbahagyni, ami elhatározást és erőfeszítést igényel. Már ezrek szoktak le a dohányzásról ugyanezzel a programmal és te is meg tudod tenni. Valójában a legnehezebb dolog, amit meg kell tenned az az elhatározás, hogy megteszed

Már egy nagy lépést meg is tettél ennek érdekében avval, hogy idejöttél. Mi nem használunk semmiféle elrettentő dolgot, orvosi kimutatást vagy cselt. Egyszerűen megtanítjuk, hogyan használj 15 bevált lépést, ami segít a dohányzás leszokásában anélkül, hogy fájna és rosszul éreznéd magad.

Szeretnénk, ha hinnél és bíznál bennünk annak érdekében, hogy pontosan megteszed a 15 lépésből álló folyamatot a következő 7 napban.

Elfogadható kérés? Meg tudod csinálni? *(Kötelezd el.)*

Azért működik olyan jól ez a rendszer, mert arra tervezték, hogy megszüntesse az erős vágyat a cigarettára, ami eddig megakadályozta, hogy leszokj. Ha ki tudnád kapcsolni ezt az erős vágyat tartósan, szerinted is könnyű lenne leszokni?

(Kötelezd el.)

Van egy komoly ígéretem, amit neked szeretnék tenni és szeretném, ha utána te is tennél nekem. Az ígéretem ez:

Hogyha elfelejted minden múltbéli tapasztalatodat leszokással kapcsolatban és követed a 15 lépést 7 napig, amit tanítunk, ígérem, hogy le fogsz szokni a dohányzásról.

Ez igaz, és csak egy mód van rá, hogy megtudd, milyen jó ez a program. Ki kell próbálnod. Soha nem mondhatod, hogy nem működik ez, amíg ki nem próbálsz

Szóval megkérlek, hogy ígérd meg itt mindenkinek, hogy bízni fogsz bennem az elkövetkezendő hét napban. *(A támogatók adjanak a résztvevőknek egy másolt példányt a függetlenségi nyilatkozatról.)*

Lennél olyan kedves felolvasni ezt nekünk? *(A résztvevő most felolvassa azt és mindenki más követi a sajátján.)*

Emlékezz az ígéretemre. Ha bízol bennem és azt csinálod egy hétig, amit mondunk, a hetedik nap végére nem fogsz dohányozni. Elfogadható? Aláírnád a függetlenségi nyilatkozatot? *(Kötelezd el.)*

2. rész: Pavlov és a kutyái

Régen, mikor cigarettázni tanultál, meg kellett tanulnod hogyan csináld, igaz? Ez időbe, erőfeszítésbe került kis fájdalommal és rossz érzéssel. Hajlandó voltál megfizetni az árát, hogy lásd a végeredményét és most is hajlandónak kell lenni, hogy ez megváltozzon. Érted, hogy meg kellett tanulni hogyan legyél dohányos, és most meg kell tanulnod, hogyan szokj le.

Volt egy híres orosz tudós, Pavlov, akinek volt egy híres kísérlete a szabályzásról. Betett egy kutyát egy ketrecbe, aminek a torkához egy mérőműszer volt kapcsolva, ami mindig jelezte, ha a kutya nyálat termelt. Amikor Pavlov ételt rakott a kutya elé a műszer jelzett.

Pavlov megnyomott egy csengőt és a kutya nem termelt nyálat. Mikor bebizonyította, hogy a csengetés nem indítja el a kutya nyáltermelését, ételt rakott a kutya elé és a műszer ismét jelzett. Aztán minden alkalommal, mikor etette a kutyát megnyomta a csengőt. Rövid idő alatt oda jutott, hogy csak csengetnie kellett és a kutya elkezdett nyálat termelni, mert ételt várt. Pavlov a kutya nyáltermelését így szabályozta.

A dohányosok hasonló szabályzásban vannak. Nekik is van csengőjük, illetve sokféle csengőjük, amik jelet küldenek az egynek, hogy „itt az idő cigizni.”

Például, sok dohányos akkor érzi szükségét cigizni, mikor kávéznak vagy evés befejezése után. Te milyen csengőket ismersz fel magadban? *(Kérd meg a résztvevőt, hogy nevezze meg azokat. Tipikus esetek: telefonálásnál, tv nézéskor, autóvezetés közben, alkohol ivásakor, felébredéskor, mikor unatkozol, csak hogy párat említsek. Ha kihagynak egyet is ezek közül, akkor kérdezz rá.)*

Sokan, rövid időre abba tudják hagyni a dohányzást önkakaratot használva, de hogy ez végleges legyen, meg kell tanulnod, hogyan kapcsolod ki a csengőket. Ha tényleg meg tudjuk szüntetni az erős vágyat, akkor le tudnál szokni? *(Kötelezd el.)*

3. Rész: A szokás megtörése

Ígérem, hogy megtanítom, hogyan kapcsolod ki a belső csengőket. Te is ezt akard? Hajlandó vagy megtenni a 15 lépést, ami tanítok, 7 napig ennek érdekében?

(Kötelezd el.)

Minden egyes lépésen át fogunk menni együtt és el fogom magyarázni, hogy kell csinálni és hogyan működik, de mielőtt megteszed egy fontos dolgot még meg kell tenned.

Kérlek, vedd elő a cigarettáidat, hogy láthassuk. Tartsd magad előtt őket és most azt szeretném, hogy amikor hármat számolok, teljesen nyomd össze. Kész vagy? Egy... kettő... három... most! *(Ez egy nagyon fontos lépés az elkötelezettségben. Addig ne menj tovább, míg össze nem nyomják.)*

Nagyszerű! Tudom, hogy mennyi bátorság és erő kellett ehhez. Ez volt a legnehezebb, amit ebben a programban kérni fogunk tőled. Most már nem vagy dohányos. Gratulálunk!

Nem szabad folytatnod a leckét, amíg nem kötelezi el magát teljesen mindegyik résztvevő. Ha nem vállalják eddig, tapasztalat mutatja, hogy nem fogják követni a 15 lépést. Te nem győzheted meg őket, hogy hagyják abba, hanem nekik kell vágyaniuk erre, különben kudarcot fognak vallani. Kérd meg őket még egyszer, hogy hittel csinálják a lépéseket. Ha most sem nyomják össze a dobozt, állj meg és ne folytasd a leckét.

4. rész: A 15 lépés

Kérd meg a támogatókat, hogy mindenkinek osszanak ki másolt példányokat a 15 lépésről. Magyarázd el sorban mindegyik lépést, ahogy az le van írva. Ne válts sorrendet, de saját szavaiddal segíts.

Minden lépés után kötelezd el őket. Csak kevésnek sikerült ez a program, ha nem követték pontosan a lépéseket. Minden lépés fontos.

1. Lépés – IMA

Tedd bizonyágodat, hogy Isten valós, hallja az imáit és megválaszolja azokat. Kérd meg a támogatót, hogy ossza ki a 4 lépésből álló imakártyát a függelékből. Röviden magyarázd el.

Kérd meg a résztvevőt, hogy minden napot kezdje és fejezze be egyéni imával. Kérd meg őt, hogy használja alapul a 4 lépést.

Sok embernek új a hangosan imádkozás. Az ima gyakorlása egy jó út a magabiztosság kifejlesztéséhez. Az tényleg nagyon segít, ha a dohányos egész családja ott van.

Mond el nekik, hogy úgy fogsz csinálni, mintha imádkoznál és köszönetet mondasz egy dologért, amiért hálás vagy. Aztán kérj meg mindenkit, hogy mondjon egy dolgot, amiért hálásak. Dicsérd meg mindenkit.

Aztán csináld ugyanazt és kérd meg őket, hogy nevezzenek meg egy valamit, amit Mennyi Atyától kérnének, ha imádkoznának. Most is dicsérd meg őket.

Ez egy jó alkalom most, hogy megkérdd a gyerekeket, hogy imádkozzanak a dohányzó emberért. Ígérted meg velük, hogy minden nap elején egyedül fognak imádkozni a dohányzó emberért. Ígérted meg a házastárssal is.

Kérd meg a támogatókat, hogy ők is imádkozzanak minden nap elején a dohányzó emberért.

Ez hatalmas hatással lesz a dohányosra és plusz erőt és motivációt fog adni neki.

Következő, hogy beszélj a családi imáról és kérd meg őket, hogy imádkozzanak együtt minden nap.

2. Lépés – KERÜLD A KÍSÉRTÉST

Rögtön meg kell szabadulnod minden dohányzáshoz használt dologtól. A legtöbb dohányosnak több, mint egy csomag cigarettája van. Mikor hazamész, ne dobd el őket, hanem semmisítsd meg. Szabadulj meg minden gyufától, öngyújtótól és különösen minden hamutartótól. Tisztítsd meg a ruháidat és ne felejtse el kitakarítani a kocsidat sem.

A dohányosok csengője igen érzékenyen ingerelhető, az öt érzékszervek bármelyike által – látás, tapintás, szaglás, hallás vagy ízlelés. Ezek közül mindegyikkel kell foglalkoznunk, amelyik mozgásba hozhatja a csengőt. Már csak egy gyufásdoboz pusztán látványa elő tudja idézni vagy egy hamutartó jelenléte, illetve szaga.

Hogyha itt állnék egy csengőt csengetve (*használd egy kis csengőt és kezdj el csengetni.*) és nem tudnál megállítani, az végül megőrjítené. Elsőre úgy nézne ki, hogy megvagy a csengővel és figyelmen kívül tudod hagyni, de egy idő után csak folyton csengene és a védelmi mechanizmusod kudarcot vallana. Ahhoz hogy sikerre vidd, meg kell tanulnod hogyan kapcsold ki ezt a csengőt és nem azt, hogy hogyan ne vedd figyelembe. Érted? (*használd egy csengőt. Jó segédszköz.*)

Sok ember “csak úgy” eltesz egy csomag cigarettát. Ne ess ebbe a hibába. Ne hozd magad olyan helyzetbe, hogy kísértés ellen kelljen harcolnod. Ha elhatározta volna hogy diétázol, az asztalon hagynál egész nap egy csokoládétortát, ahol látod? Persze, hogy nem. Csak bajt hoznál magadra.

El fogsz távolítani minden dohányzással kapcsolatos dolgot a személyes környezetedből? (*Kötelezd el.*)

Megjegyzés: Szerezz be bárholnan egy olcsó csengettyűt!

3. Lépés – ELŐKÉSZÜLET

Ez nagyon fontos lépés a mindennapi használatban. Felkészíti a résztvevőt, hogy minden reggel tegyen félre időt tanulmányozásra, ami segíteni fog neked, mikor először beszélsz neki a visszaállított evangéliumról.

Három módja van annak, hogy felkészült legyél. Az első, megtanulni hogyan működik ez a rendszer és mit kell tenned.

A második, hogy beszerezd a segédanyagokat a programhoz, amiket egy hétig használni fogsz. Önmagában nem elég, hogy tudod mit kell csinálni, ha nincsenek meg a szükséges dolgok.

A harmadik, minden nap emlékezz a 15 lépésre, hogy tudd mit kell csinálni. Minden nap elején tanulmányozd a 15 lépést és erősítsd meg elkötelezettségedet, hogy pontosan követed azokat a nap folyamán. Minden nap tedd ezt meg.

Minden nap elején fogod tanulmányozni a 15 lépést? (*Kötelezd el.*)

4. Lépés – MOSS FOGAT

Közvetlen azután, hogy felébredsz, ugorj ki az ágyadból és menj a mosdóba fogat mosni, aztán öblíts az erős fahéj ízű szájvízzel. *A Lavoris márka a legjobb, ha találsz olyat. Kérd meg a támogatót, hogy szerezze be előre.*

Ha kell szerezz be online. Lavioris egy nagyon bevált márka. Örüni fogsz, hogy megszerezted.)

Úgy vagy beállva, hogy reggel, mikor felébredsz kell egy cigaretté és van egy "reggeli szájjíz" a szádban. Ha drasztikusan megváltoztatod az ízt a szádban, nem fog a csengő elhallgatni.

Még ha nem is mindig szoktál egyből cigizni mikor felkelsz, ezt a lépést ne hagyd ki mert döntő fontosságú. Segít a napodat cigaretté nélkül indítani annak ellenére, hogy rágyujtasz-e reggel vagy nem. Az a szájjíz természete, hogy egy hosszan tartó ízt hagy a szádban, ami sokáig megakadályozza, hogy a csengő szóljon.

Megígéred, hogy meg fogod mosni a fogaidat minden nap és használni fogsz szájjízét rögtön, miután felébredtél kihagyás nélkül? *(Kötelezd el.)*

5. Lépés – REGGELI

Reggelizel reggelente? A legtöbb dohányos nem. A következő 7 napban, és remélem mostantól is, egészséges, tápláló reggelit fogyassz, hogy jobb lábbal indítsd a napot.

Röviden nézzük meg, mit is csináltál eddig. A dohányzással káros anyagokat vittél be a vérkeringésedbe és csak kevés megfelelő tápanyagot. Mikor abbahagyod a dohányzást, a testednek annyi tápérték kell, amennyi csak lehetséges, hogy kitisztuljon és plusz energiát, erőt és jó közérzetet adjon.

Érted, hogy a testednek meg kell tisztulnia a dohányzás következtében bevitt káros anyagoktól. Az a sok rossz káros anyag belül hamar elindíthatja a csengőket. Tehát mihamarabb tisztítod ki ezeket a szervezetedből, annál jobb lesz.

Hogy mit értettem az egészséges reggeli alatt az az, hogy egyél teljes őrlésű gabonapelyhet, friss gyümölcscsel. Bármilyen más is ehetsz hozzá, amit gondolsz, de ezek az alapjai egy jó reggelinek. Kezd el! Mit gondolsz, mit szeretnél reggelire? *(Röviden tárgyaljátok meg a lehetőségeket.)*

Eddig arra használtad a tested, hogy egyből rossz üzemanyagot vigyél be a nap elején. Most, hogy sokkal jobbat fogsz bevinni a tested sokkal többet fog teljesíteni, nem? *(Várj válaszra.)* Fogsz egészséges reggelit enni minden reggel? *(Kötelezd el.)*

6. Lépés – GRAPEFRUIT JUICE ÉS C-VITAMIN

Tekintet nélkül arra, hogy mit eszel reggelire, fejezd be azt, legalább 2-3 deci édesítetlen grapefruit juice-szal. A legtöbb dohányos étkezés után kíván cigarettát. A tested nem úgy van beállítva, hogy cigarettát kívánjon grapefruit juice után.

Amiért ez a lépés annyira hatásosan kapcsolja ki az étkezés utáni cigarettázás csengőjét, ne csak reggeli után után igyál grapefruit juice-t, hanem minden étkezés után is. Érted? *(Várd meg a választ.)* Fogsz inni édesítetlen grapefruit juice-t minden étkezés után? *Kötelezd el.*

Minden alkalommal, mikor cigarettázol nikotint viszel a testedbe, ami végül a vérkeringésedbe jut. Mondjuk azt, hogy a véredben ennyi nikotin van benne. *(Mutasd meg a kezeiddel úgy, hogy kinyitod őket 30 cm-re egymás fölé tartva.)* Amikor a mennyisége ennyire csökken, *(vidd kezeidet közelebb egymáshoz)* akkor a csengő elkezd csengeni és a tested több nikotint szeretne, tehát te még egy cigarettát szívsz, hogy feltöltse a nikotinszintet, amitől a csengő elhallgat.

A csengő csak 10-20 %-ban szólal meg a nikotinhiány miatt, mikor cigarettázni vágysz. A többi esetben bevett szokás miatt gyújtasz rá. Érdekes, hogy a csengő akkor szólal meg, mikor a nikotinszint csökken, de akkor hallgat el, mikor teljesen kiürült tőle a szervezeted. *(Először mutasd kezeidet távol egymástól, közelebb, majd zárd össze.)*

Ha valaki abbahagyja a dohányzást, általában 4 vagy több hét kell a nikotinnak, hogy kiürüljön a szervezetből. Nagy mennyiségű C-vitamin tablettákkal körülbelül egy hét alatt kitisztul a test.

Ezért minden nap magasan kell tartanod a C-vitamin szintet a testedben. A grapefruit juice jó kezdés, de neked ennél több kell. Vegyél be C-vitamin tablettákat minden főétkezéshez. A javasolt mennyiség 500–1000 mg között van. Fogsz C-vitamin tablettákat szedni minden főétkezéshez? *(Kötelezd el.)*

7. Lépés – MOSS FOGAT ÉS HASZNÁLJ SZÁJVIZET MINDEN ÉTKEZÉS UTÁN

Moss fogat és öblöggess a szájvízzel minden étkezés után. Sokan beszereznek egy plusz fogkefét és szájvizet a munkába vagy iskolába. Nem számít hol étkezel, ne hagyd ki ezt a lépést.

Mikor eszel, ételmaradék rakódik le a fogaid között és ezek a nap folyamán kijöhetnek és megérinthetik az ízlelőbimbókat, ami a csengő aktiválásához vezet. Nem fogod tudni mi indította el a csengőt, csak azt, hogy szükséged van cigarettára.

Ez egy fontos lépés, hogy megakadályozzon egy előrelátható csengő aktiválását. Ne vedd könnyedén. Fogsz fogat mosni és öblíteni minden étkezés után? *(Kötelezd el.)*

8. Lépés – RÁGCSÁLÁS

Sokan, mikor abbahagyják a dohányzást, félnek az elhízástól a túlnyomó falatozás miatt. Az a vágy, hogy rágcsálj valamit a nap folyamán, soknak nehéz problémának tűnhet, de mi e program pozitív részévé tudjuk varázsolni. Emlékezz, tápláló anyagok kikapcsolják a csengőt.

A probléma nem a mennyiségben van, hanem hogy mit eszel. Egész héten annyit ehetsz, amennyit csak akarsz, feltéve hogy tápláló. A vágy, hogy egyél valamit nagyon könnyen kielégíthető, ha tápláló anyagot eszel és nem kalóriát viszel be a szervezetedbe.

Sokan úgy találták, hogy hideg ropogós zöldség és gyümölcs rágcsálása lecsillapítja ezt a vágyat. Már voltak, akik súlycsökkenésről számoltak be a program ideje alatt. Itt van pár példa, amit jó rágcsálni:

Almaszeletek
Répaszeletek
Zeller darabok
Nyers, felvágott brokkoli
Nyers, felvágott karfiol
Szőlő

Zöldségek és gyümölcsök tényleg segítenek kielégíteni az éhségvágyat és a rengeteg tápértékkel a káros anyagokat segítenek kitisztítani a szervezetükből.

Ahhoz, hogy felkészültek legyünk és a 3. lépést meg tudjuk csinálni, legyenek ezek kéznél, bármikor is a szükség úgy tartja.

Be fogod szerezni ezeket mihamarabb, hogy kéznél legyenek, mikor szükség van rájuk a program ideje alatt? *(Kötelezd el.)*

Megjegyzés: A fent említett ételek evése nem igényel fogmosást és szájöblítést, ez választható. Ha a résztvevőmást eszik, mint zöldség és gyümölcs, akkor fogmosás szükséges és fejezze be grapefruitlé itallal. Ne vegyen be C-vitamin tablettákat egy nap háromnál többször.

9. Lépés – TILOS: TEA, KÁVÉ, ALKOHOL

Nem szabad innod kávé, teát, alkoholt a hét folyamán. Nincs kivétel. Ugyanúgy tudod, ahogy mi, hogyha ezek egyikét is beviszed a szervezetedbe a csengő meg fog szólalni. Ha a csengő szól, és nem tudod kikapcsolni, akkor ez a rendszer összedől és végül, te ismét visszatérsz régi utadra.

Először úgy érezheted, hogy megvan az erőd, hogy figyelmen kívül hagyd a csengőt és ihatsz egy csésze kávé vagy sört néhány baráttal. Mások is így gondolkoztak és gondolták el lesznek veled. A végeredmény pedig az, hogy még mai napig is dohányoznak. Emlékszel a csengőmre? *(Erősítsd meg, amit elmondtál a csengőd megrázásával.)* Egy ideig el vagy veled, de előbb vagy utóbb megtörsz.

Gondolj arra, hogy csak hét napról beszélünk, persze szeretnénk, ha mostantól nem innál ilyen italokat. De ami a programot illeti, csak hét napot kérünk. Elfogadható? *(Kötelezd el.)*

Néhány résztvevőnek lehetnek hétközi programjai olyanokkal, akik mind cigarettáznak és/vagy alkoholt fogyasztanak. Kérd meg őket, hogy változtassák meg a

terveiket erre a hétre. A támogató segítségével könnyedén lefoglalhatják magukat más programokkal.

10. Lépés – BARÁTI SEGÍTSÉG

A legtöbb dohányos egyáltalán nem árulja el senkinek, amikor le akarnak szokni arról és emiatt könnyen elbuknak, mert nincs senki akinek elszámolással tartoznának. Ez a program szándékosan olyan helyzetbe teszi a résztvevőt, hogy mindenki tudatában van annak, amit csinál.

Ne aggódj, hogy mit szól vagy reagál a többi barátod, aki dohányzik, amikor elmondod, hogy mit csinálsz. Mások, akik már sikeresen elvégezték ezt a programot mondták, hogy az ő barátaik sem hitték el elsőre, hogy le tudják tenni a cigarettát. Ahogy a hét vége közeledik látják, hogy tényleg megy és kérdezősködni fognak a programról. A te példád fog másokat elindítani, hogy próbálják meg és mi boldogan tanítani fogjuk őket is.

Emlékszel a 2. lépésre? Azt mondja, hogy kerüld a kísértést. Nehéz lesz olyannal lenni egy helyen, aki dohányzik. Hadd mondjak el egy módot, amivel ők segíthetnek.

Mikor találkozol egy dohányossal, próbáld meg neki elmondani a problémádat, mikor nem dohányzik. Próbáld meg így: Tudtad, hogy leszoktam a dohányzásról? 15 lépéssel hagytam abba egy hét alatt, egy program keretén belül. Talán meg is mutathatod nekik a 15 lépést. Aztán mond: Látod a 2. lépést? Kerülnöm kell a cigarette füstjét és látványát, hogy ne legyen vágyam dohányozni. Ez tényleg működik. Megtennél egy szívességet? Nem bánád, ha nem gyújtanál rá, ahol látom vagy szólnál mielőtt megteszed, hogy odébb mehessek? Nagyon megköszönném ezt, mert tudom, ha pontosan követem a 15 lépést, akkor le tudok szokni a dohányzásról.

Ha akkor kéred meg őket, hogy ne dohányozzanak, mikor nem dohányoznak, akkor sokkal kevésbé sértődékenyek. Használj pozitív mondatokat és ne nemlegest. Ahelyett, hogy megkérnéd őket hogy ne dohányozzanak, kérd meg, hogy tegyenek meg neked egy szívességet.

El fogod mondani mindenkinek akivel találkozol, hogy abbahagytad a dohányzást és megkérsz másokat, hogy ne cigarettázzanak a jelenlétedben? *(Kötelezd el.)*

11. Lépés – SEGÍTS MÁSOKNAK IS ABBAHAGYNI

Minnél több ember tud arról mit is csinálsz, annál több az esély, hogy megkérdezzék, ők hogyan csinálhatnák. Ez a te lehetőséged. Mesélj a programról és hívd meg őket is.

Nem azt kérjük, hogy tanítsd a programot. Mi azt boldogan megtesszük. Ez a lépés azért nagyon fontos, mert lehetőséget ad, hogy megerősítsd azt, amit tanulsz. Amikor majd látod, hogy az egyik barátodnak tanítjuk ezt a programot, meg fog erősíteni mindent, amit tanultál és könnyebb lesz abbahagyni.

Magaddal fogod hordani a 15 lépést, hogy meg tud mutatni másoknak, akik kérdeznek róla és meghívod őket egy leckére? *(Kötelezd el.)*

12. Lépés – MINDENHOVA TEGYÉL KI POSZTEREKET

Kérd meg a támogatót, hogy ossza ki a posztereket.

Ezek a poszterek nagyszerűek! Segítenek emlékeztetni az elkötelezettségére és mosolyt varázsolnak az arcodra azzal kapcsolatban. Mindenhova tedd ki őket. Megerősítik az elhatározásodat és azok támogatását, kíváncsiságát nyújtják neked, akik látják őket.

Mindenkinek add meg a lehetőséget, hogy nézzék meg és nevéssenek a posztereken. Kérdezd meg mit nyomtatnának az üres cigarettás dobozokra. Kérdezd meg, hova tennék fel őket.

Add ezt a feladatot a családnak is. Mindenkit vonj be. Néhány család úgy vonja be gyerekeit, hogy saját rajzokat csinálnak, ami színesíti a többi kintlévőt.

Kérlek, vedd elő újra a Függetlenségi Nyilatkozatodat. Ez is egy ilyen poszter. Szeretnénk, ha ezt is kitennéd egy nagyon feltűnő helyre, mint pl. hűtőre vagy hálószobába.

Megígéred, hogy kiteszed ezeket a posztereket a lecke után? *(Kötelezd el.)*

13. Lépés – FOGLALD EL MAGAD

Ha megengeded magadnak, hogy unatkozz semmit nem csinálva, nagy eséllyel, a csengő meg fog szólalni. Ezt úgy tudod megakadályozni, hogy plussz dolgokat teszel a hét folyamán, amik lefoglalnak.

Kérd meg a dohányost, hogy mondjon egy pár dolgot, amivel el fogja tudni magát foglalni a hét folyamán. Ajánlhatsz feladatokat, amiket félretettek; felajánlhatják a

segítségüket csoportoknak; segíthetnek a szomszédjuknak; csináljanak valami jót a családdal vagy csak menjen sétálni.

Kérlek emlékezz, hogy ez az a dolog amiben nagyon rászorulsz a támogatód segítségére. A szolgálat nagyon jó ötlet. Miért ne legyen az egy családi est? Nagyon sok áldás jön, ha elfoglaljuk magunkat.

Vedd ki a program kalendáriumát a függelékből. Győződj meg, hogy mindenki részt vesz a napi programok tervezésében és hogy mindenkinek van egy példánya a kalendáriumról és a heti tervekről.

Írd fel magadnak a terveiket, hogy tudd melyik a legjobb idő amikor felhívhatod őket. Próbálj meg 2 látogatást beütemezni a hét folyamán. Ígérd meg, hogy 10-15 perces látogatásokat tervezel ahhoz, hogy válaszolj kérdésekre és hogy bíztasd őket.

Megígéred, hogy lefoglalod magad a hét minden napján? *(Kötelezd el.)*

14. Lépés – VÉSZESETI ELJÁRÁSOK

Mindegyik olyan lépés, amit eddig tanítottunk ki fogja kapcsolni a csengőt a legtöbb esetben, bár lesz olyan, amikor az csengeni fog annak ellenére, hogy mindent megtettél, amit mondtunk. Ez nem fog túl gyakran történni, de fog. Ezek a vészeseti eljárások olyan lehetőségeket adnak, amiktől nem fogsz akarni vagy nem fog kelleni cigaretta. *(Kérd meg a támogatót, hogy adja oda a vészeseti eljárások kártyát a függelékből.)*

Az első vészeseti eljárás nagyszerű, mert nem kell semmiféle speciális ételmiszer hozzá. Bárhol, bármikor tudod csinálni. Amit csinálnod kell az egyszerűen egy kis mély légzés, amit megtanítunk

A mély légzéssel két dolog történik. Gyorsan kapcsolja ki a csengőt, mert ötször annyi levegőt küld az agynak nagyon rövid idő alatt, mint normális légzéskor. Az agyad aztán eldönti, hogy jobban szereti az oxigént, mint a nikotint és így kikapcsolja a csengőt.

Arra is használhatod ezt, hogy kitisztítsd a tüdődet. Amint friss oxigén kerül a tüdődbe, bekerül a vérkeringésedbe is. Aztán ez a levegő kiszorítja a szennyeződést a vérkeringésből. Eltart egy kis ideig, míg a tüdő teljesen kitisztul, de a mély levegővétel meggyorsítja ezt a folyamatot. Ha jobban fogsz köhögni, mint szoktál, nem gond. A legtöbb dohányos köhögni kezd, mikor megpróbál leszokni a dohányzásról. Ez egy természetes része a tested folyamatának, amint az, az általad a tüdődben több éve lerakott szennyeződést kitisztítja.

Csak egy dologra figyelmeztetnélek a mély légzéssel kapcsolatban: Talán megszedülhetsz tőle és akkor vezetés közben nem jó ötlet csinálni.

Akkor most megmutatom, hogy csináld a mélylégzést. Az a dolgod, hogy teljesen ürítsd ki a tüdődet, aztán töltsd meg annyi levegővel, amennyivel csak tudod. Úgy csináld, hogy minden levegődet kifújod, amit tudsz, és amikor úgy érzed, hogy mindent kifújtál, mond azt, hogy „segíts” kifújni azt az utolsó kicsit is. Aztán lassan töltsd meg a tüdődet, tartsd bent a levegőt pár másodpercig és engedd ki. Ismételd meg ezt legalább háromszor, de maximum négyszer. Próbáljuk meg!

Kérj meg mindenkit arra, hogy kövessék a mély légzést, amint te csinálod. Általában sokat nevetnek az első próbálkozás után. Hagyd meg a gyerekeknek, hogy szobán kívül kinevethessék magukat és próbáld újra. Csináld meg négyszer a teljes légzést, mert a résztvevők ilyenkor már rá akarnak gyűjtani és szükségük van segítségre. Evvel segíted őket.

Nem érzed magad sokkal jobban tőle? Most ez a friss levegő a vérereiden keresztül egyenesen az agyadba megy. Esetleg nem érzed úgy, hogy rá kellene gyűjtanod? Cseng még a csengő? *(Bíztasd őket, hogy ismerjék el, kívánták a cigarettát, de most már nem.)*

Bármikor tudsz mély levegőt venni, amikor jön a hirtelen vágy, hogy rágyújts. Könnyű csinálni és senki nem tudja, hogy csinálod. Gondolod, hogy ez egy jó vésszesetben használható lépés? Fogod használni? *(Kötelezd el.)*

A következő vésszesetben használható dolog, hogy magaddal viszel egy üveg grapefruit lét, hogy bármikor kéznél legyen. Tudsz venni kis dobozosat is, amit magaddal tudsz vinni bárhova mész. Csak egy kis ital szükséges, hogy leállítsd a vágyadat.

Egy másik vésszeseti eljárás a szájöblítés, mikor nagyon kell cigarettáznod. Jól működik és sokkal tartósabb, mint a gyümölcsle. Tegyéél szájvizet egy kis műanyag üvegbe, hogy mindenhová el tudd vinni.

A negyedik eljárás az ima. Ne feledd, hogy az Úr törődik veled és mindig ott van, hogy segítsen, ha kéred. Ha mindent megcsinálsz, amit tudsz, az Úr felel, ha kérdezel. Ha a nap folyamán kell egy kis extra segítség ne felejts el imádkozni.

Hogyan érzel ezekkel a vésslépésekkel kapcsolatban? *(Várj válaszra.)*
Elhiszed, hogy ezeket a lépéseket követve teljesen meg tudsz szabadulni a „cigarettacsengőktől”?

(Erősítsd meg ezt, ha van kétség efelől.) Fogod használni a vésslépéseket?
(Kötelezd el.)

15. Lépés – ADJ HÁLÁT

Amikor a nap végéhez érsz, szeretnénk, ha beszámolnál Mennyei Atyának az imádon keresztül, hogy tudasd őt, hogyan csináltad az adott nap és köszönd meg a segítségét. Megköszönheted neki, hogy megismerted ezt a programot és megköszönheted neki ezeket a nagyszerű embereket. *(A támogatók)*, akik olyan szívesen segítenek. Egyszerre csak egy napra koncentrálj, és mielőtt észreveszed, az egész hét elment.

Megígéred, hogy fogsz imádkozni az elkövetkezendő hét nap végén?
(Kötelezd el.)

5. Rész: Befejezés

Tudjuk, hogy ez a 15 lépés bombabiztos, hogy valaki leszokjon a dohányzásról. Tudjuk, mert már sok ezren szoktak le a világon szerte ezt a programot használva mióta létrejött.

Nem könnyű leszokni, de mi segítünk. Csak akkor működik, ha minden lépést betartotok. Ha csalsz, csak magadnak teszel rosszat. A tapasztalat megmutatta, hogy azok az emberek, akik nem követik a 15 lépést, nem szoknak le a dohányzásról. Tudjuk, hogy te azok egyike vagy, akik le fognak szokni.

Követni fogod az összes lépést és jövő héten visszajönni és ünnepelni?
(*Kötelezd el.*)

Figyelmeztetés: Ez a program annyira hatékonyan kapcsolja ki a „cigarettacsengőket”, hogy sokan két-három nap után azt hiszik már leszoktak és abbahagyják a programot. Ne engedd, hogy elkövessék ezt a hibát azok, akiket tanítasz.

Habár nagyon hamar jól fogod érezni magad a bőrödben, ha sikert akarsz elérni, szorgalmasan követned kell a lépéseket hét napig. Elfogadható?
(*Kötelezd el.*)

Ha a segítő már vásárolt C-vitamin tablettákat, szájvizet és rágcsálnivalót, ez egy jó alkalom, hogy átadj őket a dohányosnak.

Kérd meg a ház fejét, hogy kérjen fel valakit záró imára. Emlékezz, hogy tegyél előzetes intézkedéseket, hogy a támogató látogassa meg a résztvevőt. Adhatsz emlékeztetőt az ima négy lépéséről.

Ha szeretnél falatozni, használj gyümölcsöt és zöldséget, ahogy a program tanítja.

4. Fejezet

Akadályok Legyőzése

A legtöbb dohányos azt mondja, hogy le akar szokni, de nem hiszik, hogy van egy út erre. Átlag dohányos 3-5 alkalommal próbál leszokni. Ezek a múltban szerzett kudarcok egy olyan hozzáállást keltenek, hogy azt érzik, az életük végéig dohányzásra vannak kárhóztatva.

Ahogy a leckével haladsz, a résztvevők felismerhetik, hogy annak, amit tanítasz, van valós alapja és elkezdhetnek félni. Hirtelen felismerik, hogy ha azt teszik, amit mondasz, tényleg abba tudják hagyni a dohányzást. Ez azt is jelenti, hogy "vizslát" kell mondaniuk az egyik legközelebbi barátjuknak -- a cigarettának. Hiszed vagy sem, a dohányosok szeretik a cigarettájukat és szeretik az ízét is. Maga a gondolat, hogy nélküle élnek, nagyon megrémiszti őket.

Ezeknek az érzéseknek a végeredménye az lesz, hogy kifogásokat keresnek, ami következtében nem tudják abbahagyni a dohányzást. Néhány résztvevő, akik készségesen tettek ígéretet a lecke elején, egyszerre csak kifogásokat fognak találni, hogy ne csinálják a programot.

A program úgy lett tervezve, hogy foglalkozik a legáltalánosabb akadályokkal, amikkel eddig szembesült. Ha gondosan kiterjedsz a lépések főbb pontjaira és őszinte elkötelezettséget adsz, rengetek olyan akadályt megoldhatsz, ami egyébként felszínre jönne.

Mit is nevezünk akadálynak?

Az akadály csak egy jel, ami azt mondja, hogy egyik résztvevőnek problémája van, amit meg kell oldani. Ez nem jelenti azt, hogy kudarcot vallottál akárhogyan is. Átlagosan körülbelül 5 kifogást kell várnod minden résztvevőtől, akit tanítasz. Mind lehet kisebb vagy nagyobb.

Egy dohányos nem képes abbahagyni azt, hacsak nem akarja. Te nem tudod elérni, hogy ő akarja. Az, hogy meggyőzől valakit, hogy hagyja abba, nem jelenti azt, hogy te legyőzted az akadályt.

Gyakori akadályok

Mikor egy résztvevő kifejezi problémáját, hallgassd figyelmesen, hogy tudd, mi is az, amit mondani akar veled. Amit általában ki akarnak fejezni az az, hogy „nagyon félek, és ki akarok szállni”.

Az akadályok csak egy útja a halogatásnak. Igazából nincs jó ok arra, hogy ne hagyják abba. Mindegy, hogy mit mondanak, nem lesz jobb, ha halogatják. Az egyetlen elfogadható válasz, hogy miért ne hagyják abba az az, hogy nem akarják. A többi ok csak kifogás.

Te vagy az edző és a csapatod tagjainak – a résztvevők – bízniuk kell benned és motiváltaknak kell lenniük, hogy szembenézzenek az előttük levő akadállyal. Tartsd ezt észben, miközben leadod a leckét és keress alkalmat, hogy ezeket az érzéseket beleneveld.

A soron következő dőlt betűs mondatok résztvevőktől vett általános kifogások. Használd ezeket segédként, amik segítenek neked felkészülni lenni hasonló szituációkat megoldani. Itt egy alapvető minta hogyan válaszolhatsz: Érts egyet a kifogásukkal és mond el nekik, hogy mások is ugyanezt mondták. Nyugtasd meg őket, hogy kifejezed megértésedet és méltányolod problémájukat. Nyugtasd meg őket, hogy mások már megcsinálták.

Láttasd meg velük, hogy miért csak kifogás a problémájuk az alábbiakat használva. Emlékeztessd őket mindarra a segítségre, amit megértő barátaiktól fognak kapni. Reagálj pozitívan, hogy tudod, hogy ők meg tudják csinálni, aztán kötelezd el őket.

...Ez olyan hirtelen jött. Kicsit több idő kell, hogy átgondoljam.

Más dohányosok, akik ugyanezt mondták, később arról számolnak be, milyen boldogok, hogy mégis megpróbálkoztak megcsinálni a programot. Ez rémisztő lehet soknak, de csak két-három napot vesz igénybe, hogy lássák, milyen jól működik, ráadásul fájdalom nélkül! Sosem lesz jobb idő, hogy abba hagyod, mint most. Meg tudod csinálni, mi tudjuk. Elfogadható?

...A cigaretta az egyetlen gyengeségem, élvezetem és nyugalmam egyetlen forrása. Hadd legyen meg ez az egyetlen gyengeségem.

Mindegyik dohányos azt meséli, mennyire megszerették a cigarettázást. Mi pontosan tudjuk, hogyan érzel valaminek a felhagyásával, amit ennyire szeretsz.

Úgy van megcsinálva ez a program, hogy már egy két nap után látod sokkal könnyebb, mint gondoltad. Mások, akik sikeresen befejezték a programot mondták, hogy meg voltak lepve, mert nem is hiányolták a cigarettájukat, ahogy ők gondolták.

Megértjük a problémádat és bárhogyan hajlandóak vagyunk segíteni. Csak bízz bennünk és higgy, hogy amit mondunk az igaz. Meg tudod csinálni, mi tudjuk, hogy meg tudod. Érted?

...Túl ideges vagyok ahhoz, hogy most abbahagyjam. Senkinek sincs olyan problémája, mint az enyém. Ha azok a problémáid lennének, mint az enyém, megértenél.

Nem vagy egyedül ezzel. Senkit nem ismerek kisebb nagyobb problémák nélkül. Ez az, amiért olyan sok embert hívtunk meg erre a programra – hogy megadják mindazt a segítséget, ami neked kell a változáshoz. Mi is itt vagyunk, hogy segítsünk.

Problémák nem változnak meg, csak mert cigarettázol, és nem is tűnnek el, ha leszoksz róla. Cigarettázás nem tünteti el a gondokat az életedből, csak hozzáad. Tehát amikor leszoksz csak eggyel kevesebb problémád lesz, amivel törődni kell.

Tudjuk, hogy nehéz lesz, de azért vagyunk itt, hogy segítsünk. Tudjuk, hogy meg tudod csinálni és cigaretta nélkül is tudsz a problémákkal foglalkozni. Tudjuk, hogy meg tudod csinálni, érted?

...Nem tudom egyszerre abbahagyni, mert az túl nagy megrázkódtatás lenne a szervezetemnek. Úgy meg tudom csinálni, ha először csak kicsivel cigarettázom kevesebbet.

Sokan mások ugyanezt mondták. Tudom, hogy érzel. Örülünk, hogy hajlandó vagy leszokni és tudjuk, hogy meg tudod csinálni.

Mások már megpróbálták fokozatosan csökkenteni az adagot, de elbuktak. Valójában, ha pontosan követed mindegyik lépést, ahogy azt mi elmondtuk, akkor nem lesz vágyad cigarettázni. Azért gyönyörű ez a program, mert nem fokozatosan kell megvonnod a cigarettát magadtól. Egyből abba tudod hagyni, mert teljes egészében meg tudod szüntetni a cigaretta utáni vágyat fájdalom nélkül. Itt vagyunk, hogy sikerüljön neked. Érted?

Befejezés

Vég nélküliek a kifogások. Ha egy résztvevő állandóan kifogást keres és nem kötelezi el magát a lépések mellett, megkérdőjelezheted, hogy tényleg le akar e szokni a dohányzásról. Ha a legjobb tudásod szerint is elég sok akadályt hárítanak eléd, meg kell állapítanod a motivációs szintjüket. Beszélj egyszerűen és mutass szeretetteljes határozottságot amint megállapítod, hogy valójában le akarnak e szokni.

Sajnos csak azoknak tudunk segíteni, akik akarják, hogy segítsünk. Úgy becslik, hogy a dohányosok csak 20%-a él-hal a cigarettáért. Ők soha nem fogják abbahagyni. A maradék két főcsoportra oszlik. Az elsőbe olyanok tartoznak, akik fiatalok és azt hiszik, hogy egy ideig dohányoznak és aztán akármikor abba tudják hagyni. A másik csoportba vannak azok, akik elérték azt a pontot, mikor abba akarják hagyni és rájöttek, hogy nem olyan egyszerű, mint azt gondolták. Ők le akarnak szokni, de sokszori próbálkozás után megkérdőjelezik, hogy tényleg le tudnak e szokni.

Végül, ebben a kézikönyvben található információt a Lélek sugalmazásával kell kiegészíteni, amint minden egyes személyes helyzettel találkozol. Vedd az Urat társadul, ne csak megfigyelődül és nagyon sok segítségre fogsz rátalálni, amint egészséget osztasz és igazságot adsz sok embernek a Visszaállított evangéliumról.

Függelék

FÜGGETLENSÉGI NYILATKOZAT

Ezennel kijelentem, hogy nem függök a dohány semmiféle formájától. Mint emberi élőlénynek a jogom és kiváltságom, hogy erős, egészséges testem legyen. Tudatában vagyok annak, hogy a dohányzás súlyosan károsítja az egészségemet és korai halált okozhat.

Elég erős vagyok, hogy meghatározzam a saját életutamat és most szabadon döntök úgy, hogy soha, semmiféle dohányterméket nem fogok használni. Valamint ünnepélyesen fogadom, hogy lelkiismeretesen követni fogom e program minden egyes lépését.

Magamnak, családomnak, embertársaimnak és Istennek ígérem.

Aláírás Dátum_____

Dohányzást megakadályozó program



NE ENGEM!

15 Lépés + 7 Nap = Nemdohányzó

Copyright 1985, 1987,
2007 David M.
Bresnahan - All rights
reserved.
[http://LDSStopSmoking
Program.org](http://LDSStopSmokingProgram.org)

Mindenkinek ingyenes

HOGYAN SZOKJAK LE A DOHÁNYZÁSRÓL - TARTÓSAN!

1. **IMA** – Kezd minden napot imával. Kérd Mennyei Atyád segítségét. Ha őszintén megteszel mindent, amit csak tudsz, hogy leszokj a dohányzásról, Ő segíteni fog boldogulni.
2. **KERÜLD A KÍSÉRTÉST** – Szabadulj meg minden dohányterméktől, még a hamutartótól is. Tisztítsd ki az autót és a ruháidat. Távolíts el minden dohányzással kapcsolatos dolgot.
3. **ELŐKÉSZÜLET** – Minden szükséges dolog legyen készen, mikor kell. Minden nap tanulmányozd és nézd át ezeket a lépéseket.
4. **JÓL MOSS FOGAT** – Rögtön, minden egyes felkelés után moss fogat és öblíts a fahéj ízű szájvízzel.
5. **REGGELI** – Minden nap jól tápláló reggelit egyél
6. **GRAPEFRUIT ITAL ÉS C-VITAMIN**- Fejezz be minden étkezést cukor és édesítőszerrel nélküli grapefruit itallal!
7. **JÓL MOSS FOGAT MINDEN ÉTKEZÉS UTÁN** – Helytől függetlenül, minden étkezést fogmosással kell befejezni.
8. **RÁGCSÁLNIVALÓ** - Kívánság szerint rágcsálj gyakran, de csak olyan tápláló dolgot, mint nyers zöldséget és gyümölcsöt. Legyenek ezek kéznél.
9. **TILOS: KÁVÉ, TEA, ALKOHOL** – Ezen italok fogyasztása szigorúan tilos. Kerüld, és maradj távol erre a hétre azoktól, akik ezeket az italokat fogyaszták
10. **BARÁTI SEGÍTSÉG** - Ne titkold el, hogy leszoksz a dohányzásról
11. **SEGÍTS MÁSOKNAK IS LESZOKNI** - Mikor megkérdezik, hogyan akarsz leszokni, mutasd meg nekik ezt a 15 lépést és hívd meg őket is! Amint barátot hozol ebbe a programba, segíted őket és megerősítetted a saját elkötelezettségedet.
12. **MINDENHOVA TEGYÉL KI RAJZOKAT** – Vágd,- és tegyed ki a neked adott rajzokat oda, ahol ezelőtt hamutartó volt
13. **FOGLALD EL MAGAD** - Mindig van valami, ami lekössön, elfoglaljon. Ne tölts időt semmittevéssel. Gyakorlatozz, csináld a hobbidat, végezz bármilyen munkát, vagy csak menj sétálni
14. **VÉSZHELYZETI MEGOLDÁSOK** – Mikor nagy szükségét érzed a cigarettázásnak, használj egyet vagy többet az alábbi lehetőségek közül:
MÉLY LEVEGŐVÉTEL
GRAPEFRUIT LÉ
SZÁJVÍZ
IMA
15. **LEGYÉL HÁLÁS** – Minden nap végén, imán keresztül mondj köszönetet Istennek, amiért segített neked. Számolj be a fejlődésedről és továbbra is fejezd ki az elkötelezettségedet.

IMA

1. Mennyei Atyánk...
2. Köszönjük neked...
3. Kérünk téged...
4. Jézus Krisztus nevében, ámen.

A PROGRAM **SZÜKSÉGES** **KELLÉKEI**

1. Fogkefe és fogkrém
2. Grapefruit lé
3. Friss gyümölcs, zöldség
4. Szájvíz
5. C- Vitamin
6. Műanyagdoboz (Szájvíz)

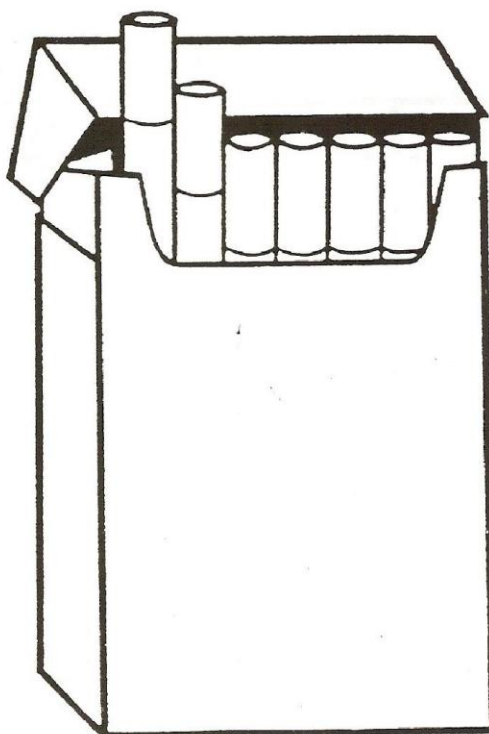
VÉSZHELYZETI **MEGOLDÁSOK**

1. Mély levegővétel
2. Szájvíz
3. Grapefruit lé
4. Ima

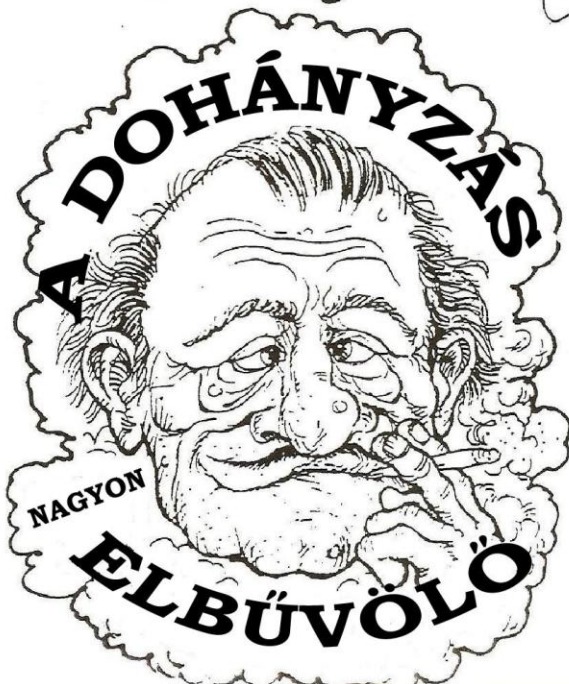
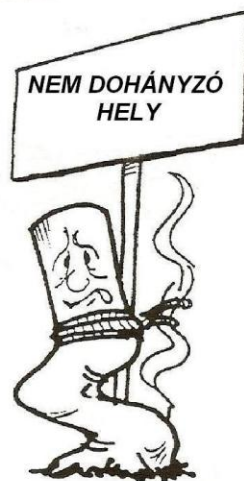
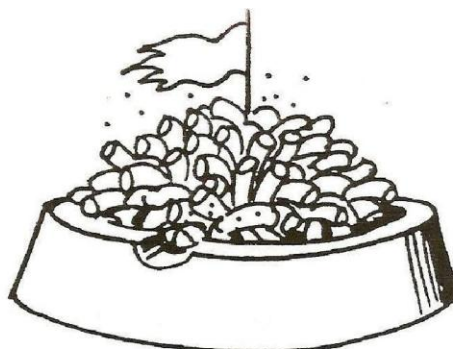
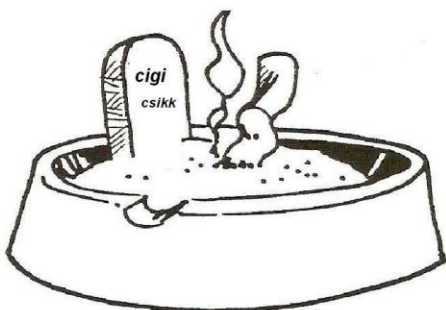
DOHÁNYZÁST **MEGAKADÁLYOZÓ** **EREDMÉNYNAPTÁR**

Hé	Ke	Sze	Csüt	Pé	Szo	Vas

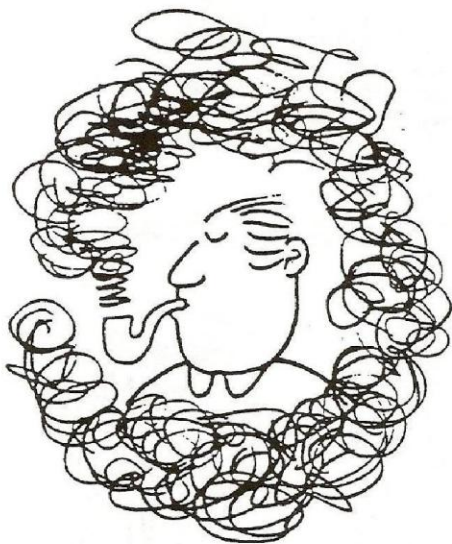
Vágd ki ezeket és használj ragasztószalagot a felhelyezésre, ahol minden nap láthatóak lesznek.



Vágd ki ezeket és használj ragasztószalagot a felhelyezésre, ahol minden nap láthatóak lesznek.



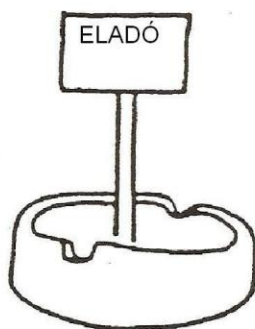
Vágd ki ezeket és használj ragasztószalagot a felhelyezésre, ahol minden nap láthatóak lesznek.



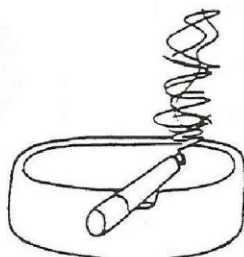
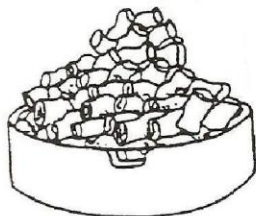
Figyelmeztetés: A dohányzás súlyosan károsítja az egészségét



Soha nem feketíti el a tüdőmet.



ERŐS VAGYOK



Vágd ki mindegyik mondatot és tedd ki oda, ahol gyakran láthatod.

**Megcsókolni egy dohányost olyan, mint
megnyalni a hamutartót!**

**Megcsókolni egy dohányost olyan, mint
megnyalni a hamutartót!**

LESZOKOM! LESZOKOM!

LESZOKOM! LESZOKOM!

Nem fogok! Nem fogok! Nem fogok!

Nem fogok!

**Szeretem a friss levegőt. Szeretem a friss
levegőt. Soha többet! Soha többet! Soha
többet! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is
bánt! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt!
Megcsókolni egy dohányost olyan, mint
megnyalni a hamutartót! Megcsókolni egy
dohányost olyan, mint megnyalni a
hamutartót!**

LESZOKOM! LESZOKOM!

LESZOKOM! LESZOKOM!

Nem fogok! Nem fogok! Nem fogok! Nem fogok!

Szeretem a friss levegőt. Szeretem a friss levegőt. Soha többet! Soha többet! Soha többet! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt! Egy is bánt!

Oktlevél

Részére

**Aki bölcsen és bátran LESZOKOTT A DOHÁNYZÁSRÓL. Egy nagyon nagy eredmény, ami mindenki által figyelemre méltó. A jutalom, mit e nagy erőfeszítés végeredményeként értél el:
Jó egészség, boldogság és hosszú élet.**

Dátum: Oktató:

Oktató:_____