

“1986 yılında henüz on dört yaşında ortaokul öğrencisi iken bir heves uğruna başladım. 2001 yılına kadar içtim. 2001 yılında çok önemli olmayan bazı rahatsızlıklarım neticesinde adeta onlarca ilaç kullanmak zorunda kaldım. Ama doktorumun söylediği bu rahatsızlıkların aslında sigaradan kaynaklandığı sözü beni çok etkilemişti ve düşünmeye başladım nasıl bırakabilirim bu illeti diye...

2001 yılının ocak ayında bırakmaya karar verdim ve bıraktım. Ama günlerce haftalarca unutamadım ve hatta rüyalarımda dahi sigara içmeye başladım. Çok zor geçen 8, 5 ayın sonunda Eylül 2001 tarihinde bir taneden bir şey olmaz diyerek tekrar ve eskisinden daha çok içmeye başladım. Bu durum 2006 yılı şubat ayının 26' ncı gününe kadar devam etti ve ben eskisinden daha çok sigara içiyordum. Ama yine de içimden 8,5 ay sıkıntı çektikten sonra neden geri başladığımı sürekli kendime soruyordum ve kendimi suçluyordum. Bu arada 8,5 ay içmeyip geri başladığımdan dolayı çevremden sürekli tenkitler alıyordum ve irademin ne denli zayıf olduğu hususunda şahsıma yöneltilen tenkitlere direnmek zorunda kalıyordum. 26 Şubat 2006 tarihinde elimdeki son sigarayı da içip bırakacağıma dair kendime söz verdim ve o son sigarayı içerek bu işe bir son verdim...

Sigarayı bırakmamda kendi vicdanımda yapmış olduğum muhasebenin ve psikolojik olarak kendimi bu duruma hazırlamamın çok etkili olduğunu düşünüyorum. Bence sigarayı bırakmanın ilk ve en önemli şartı, insanın psikolojik olarak bırakmaya kendini hazır hissetmesidir.

Kısacası, içtiğim suyun bile farklı bir tadı olduğunu sigarayı bıraktıktan sonra anladım”

Muharrem Özışık