

文／徐滄淇

# 我的戒菸傳奇

戒菸有何難哉，我一次就搞定。

提到戒菸，有一句大家熟知的名言是「戒菸有何困難？我少說也戒過數百次！」雖然是笑話一則，卻正好說明了戒菸的高難度。

近年來，抽菸者承受的壓力與日俱增，壓力主要來自家庭與職場。就家庭說吧，抽菸令人討厭，太太（或先生）抗議、小孩抱怨；客人來訪，物以類聚，加入陣容，搞得家裡都是菸味。在辦公室，以前會議室擺菸灰缸視同基本配備，一邊開會一邊吞雲吐霧是再正常不過的事，10年前我到日本的公部門也還見過，現在恐怕只剩廁所尚未禁止，即使這一小塊樂土能否堅守，相信大家也已不抱太大希望，至少在遊覽車上、飛機上的洗手間裡，癮君子已經不再有此特權。

我現在很佩服抽菸者超人一等的耐性，不管環境再惡劣，總能奮力求生，像隻打不死的蟑螂，我說「現在很佩服」，事實上是「佩服以前的我」，據我多年的吸菸經驗，儘管家庭與職場在「反菸」的動作上堪稱積極，依舊難以動搖我努力抽菸的意志，「世事不如意者十之八九」，抽菸瀟灑的形象既已不再，抽菸環境豈能盡如人意。

但我終究在抽了20年香菸之後戒菸了，那您可能要問我是「如何動搖抽菸的意志」。據我思考結果，戒菸之困難點，就如同戒毒，必須克服一個「癮」字，在付諸行動之前，「先

要說服自己，給自己一個好理由」，「外在」的環境既然難以動搖我抽菸的意志，就得改弦更張，轉而尋求「內在」的理由，很快地，我就蒐集到一長串警訊，包括：牙醫警告、胸部隱隱作痛、咳嗽、口臭、半夜出門買菸、開會時想離開抽菸、小孩有樣學樣、人際關係疏離、香菸一直漲價…

等等。在我心中猛然升起一種「抽菸所為何來」的念頭，初次有「想戒菸」的念頭。

我反覆思考及條列種種「戒菸的好理由」，不斷強化戒菸的「正當性」與「必要性」，我一直說服自己「戒菸不會死」、

「抽菸才會死」，進入此一階段，時機逐漸成熟，雖然還是天天買菸、天天抽菸，心理已有「選個好日子開始戒菸」的準備，終於我選定在千禧年的某日，抽完一包便不再去買，決定從此擺脫香菸這個無形的羈索，但是，萬萬沒想到的是，隔天太座出國回來，破天荒送我兩條香菸，我怕「事跡敗露」，努力把太太的好意抽完，費時1個月。我很慶幸，至今5年餘，未再吸過一口香菸。

2年以前，我還不敢宣稱自己戒菸成功，因為先前有許多人戒了二三年又再抽的例子。後來我確定香菸對我已無吸引力，一些身體上的警訊也逐漸消失，戒菸成功，享受無菸害的生活，我幾度公開宣揚我的戒菸傳奇，「戒菸有何難哉，我一次就搞定」。



■