

## **AWAL MEMULAI PROGRAM INI**

**P**ertama-tama kita perlu memastikan jumlah rokok yang dikonsumsi sehari 2 batang. Hal ini akan menentukan jumlah minggu yang dibutuhkan program ini. Tidak lebih dan tidak kurang.

Saya menemukan cara ini secara tidak sengaja saat saya masuk rumah sakit tahun 1985 sehubungan dengan bronkitis yang kemudian berubah sementara menjadi asma. Dokter memberikan saya obat asma yang harus saya makan seumur hidup karena penyakit asma “tidak bisa disembuhkan” menurut beliau.

Dengan olahraga bertahap dan teratur, saya bisa melewati masa asma dengan hasil yang positif tapi saya harus menghentikan pemakaian

obatnya secara bertahap (*taper off*) dengan mengurangi jumlah miligram obat tersebut setiap minggu. Hal ini saya lakukan dengan hasil yang baik serta mengherankan dokter saya yang sudah memperingatkan saya akan efek samping penghentian obat asma secara serentak tersebut.

Saya terangkan kepada dokter saya bahwa saya dibantu beberapa teman yang berprofesi sebagai dokter yang memberikan saya pengarahan dalam pengurangan obat asma ini secara benar. Process "*taper off*" atau pengurangan bertahap inilah yang membuat saya berpikir untuk mencoba mengaplikasikannya kepada proses menghentikan kebiasaan merokok.

Asumsikan diri Anda merokok 20 batang rokok per hari atau satu bungkus. Untuk mencapai hasil yang baik, Anda memerlukan waktu 20 minggu sampai Anda tinggal merokok hanya 1 batang sehari. Untuk perokok yang mengonsumsi 2 (dua) bungkus/hari atau 40 batang rokok, kita memerlukan waktu 40 minggu. Ini merupakan waktu yang cukup lama dan bisa membuyarkan banyak pengikut sebelum memulai program ini.

Sebagaimana saya uraikan sebelumnya, Anda akan menikmati perjalanan ini (*you are going to enjoy this journey*) dan jangan mempersoalkan “kapan” Anda akan mencapai tujuan. Tetaplah merokok seperti biasa tapi dengan satu perbedaan yang sangat penting. Pada minggu pertama, Anda akan mengurangi “sebatang” rokok saja dari jumlah yang Anda biasa konsumsi setiap hari.

Sebagai contoh 19 batang per hari selama seminggu. Artinya, setiap pagi Anda akan mengurangi/memisahkan satu batang rokok dari bungkus yang baru Anda buka dan mengisap sisanya untuk sehari. Pastikan bahwa Anda benar-benar “hanya” mengonsumsi 19 batang, tidak lebih dan tidak kurang. Ini sangat penting karena ini inti dari keberhasilan program ini.

Kami akan memberikan tubuh Anda kesempatan untuk beradaptasi selama satu minggu tanpa menyiksa diri. Badan Anda sedang mengalami detoksifikasi ringan dengan mengurangi secara bertahap kebutuhan akan nikotin yang biasa Anda dapatkan dari 20 batang rokok per hari dengan menguranginya sebatang

per hari saja setiap seminggu. Setelah seminggu, badan Anda sudah beradaptasi secara alamiah seolah-olah tidak ada perubahan padahal toleransi terhadap nikotin sudah berkurang secara signifikan.

Memang program ini terkesan terlalu sederhana tanpa langsung menunjukkan hasil yang diharapkan. Kita tidak membahas program “instan” dengan hasil yang instan pula. Memang ada kalanya faktor “ego” akan ikut berperan dan kita ingin memamerkan “keberhasilan” kita kepada teman-teman. Sebenarnya apa alasan kita mengapa kita harus mengharapkan hasil yang cepat sementara kemungkinan Anda sudah merokok selama 10 atau 20 tahun.

*Reverse action* atau mengembalikan keadaan kembali semula, memakan waktu dan tidak bisa dibandingkan dengan waktu yang Anda habiskan untuk merokok selama ini. Jujur saja, sebenarnya yang sedang Anda lakukan bukan hal yang begitu sulit. Cukup mengisi buku harian sederhana untuk memantau perkembangan Anda.

Walaupun sederhana, akan tetapi angka keberhasilannya tidaklah setinggi yang kita

harapkan lantaran setiap kali seseorang sudah mengikutinya sekian persen, pembacanya tiba-tiba menjadi pintar, sudah merasa mengerti semuanya, dan memutuskan untuk mengambil jalan pintas saja daripada berlama-lama.

Sikap ini akan membuat usaha kita menjadi sia-sia belaka. *Tapering off* atau pengurangan bertahap adalah suatu situasi yang rentan karena kita “memperdaya” tubuh dengan cara sangat hati-hati mengurangi kebutuhan merokok tanpa menyebabkan perubahan ataupun *imbalance* atau ketidak-seimbangan dalam tubuh kita.

Pembaca yang budiman, Anda mungkin bertanya mengapa saya terus-menerus mengingatkan Anda mengenai kesederhanaan program ini dan kesulitan yang dihadapi pembaca untuk tetap konsisten mengikutinya.

Saya menekankan di sini bahwa pengurangan bertahap akan memberikan badan kita waktu yang cukup untuk beradaptasi dan mengalami detoksifikasi alamiah tanpa terjadinya “nagih” atau *craving*.

Ada obat-obatan tertentu yang tidak boleh dihentikan pemakaiannya secara langsung