

THE BESTSELLING STOP SMOKING BOOK OF ALL TIME
MORE THAN 15 MILLION *Easyway*® BOOKS SOLD WORLDWIDE

Allen Carr's
Easyway
TO STOP SMOKING



Allen Carr's EASY WAY TO Stop Smoking

DO NOT
stop smoking
until you've read
THIS book!

30 YEARS
of helping smokers
to stop

فهرست مطالب

[صفحه عنوان](#)

[فهرست مطالب](#)

[درباره نویسنده](#)

[فداکاری](#)

[ستایش از کتاب «راه آسان ترک سیگار» نوشته آلن کار](#)

[پیشگفتار](#)

[پیشگفتار](#)

[هشدار](#)

[مقدمه](#)

[نظرات مشتریان](#)

[بقیه جهان](#)

[۱. بدترین معتاد نیکوتینی که تا حالا ندیده‌ام](#)

[۲. روش آسان](#)

[۳. چرا ترک کردن آن دشوار است؟](#)

[۴. تله شوم](#)

[۵. چرا ما به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟](#)

[۶. اعتیاد به نیکوتین](#)

[۷. شستشوی مغزی و شریک خواب](#)

[۸. تسکین دردهای ناشی از ترک](#)

[۹. استرس](#)

[۱۰. کسالت](#)

[۱۱. تمرکز](#)

[۱۲. آرامش](#)

[۱۳. سیگارهای ترکیبی](#)

[۱۴. از چه چیزی دست می‌کشم؟](#)

[۱۵. بردگی خودخواسته](#)

[۱۶. من هفته‌ای X پوند پس‌انداز می‌کنم](#)

[۱۷. سلامت](#)

[۱۸. انرژی](#)

۱۹. به من آرامش می‌دهد و اعتماد به نفس می‌دهد
۲۰. آن سایه‌های سیاه شوم
۲۱. مزایای سیگاری بودن
۲۲. روش اراده برای توقف
۲۳. مراقب کم کردن مصرف باشید
۲۴. فقط یک سیگار
۲۵. سیگاری‌های تفننی، نوجوانان، افراد غیرسیگاری
۲۶. سیگاری مخفی
۲۷. یک عادت اجتماعی؟
۲۸. زمان‌بندی
۲۹. آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟
۳۰. آیا وزن اضافه خواهم کرد؟
۳۱. از انگیزه‌های نادرست اجتناب کنید
۳۲. راه آسان برای ترک
۳۳. دوره کناره‌گیری
۳۴. فقط یک یک
۳۵. آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟
۳۶. دلایل اصلی شکست
۳۷. جایگزین‌ها
۳۸. آیا باید از موقعیت‌های وسوسه‌انگیز اجتناب کنم؟
۳۹. لحظه وحی
۴۰. آخرین سیگار
۴۱. هشدار نهایی
۴۲. بازخورد
۴۳. به سیگاری که در کشتی در حال غرق شدن مانده بود کمک کنید
۴۴. توصیه به افراد غیرسیگاری
- پایان: به پایان دادن به این رسوایی کمک کنید
- کلینیک‌های آلن کارز ایزی‌وی
- پنگوئن را دنبال کنید
- صفحه حق نشر

آلن کار

راه آسان برای ترک سیگار

تا آخر عمرت یک فرد غیرسیگاری شاد باش (ویرایش ششم)



فهرست مطالب

[پیشگفتار](#)

[پیشگفتار](#)

[هشدار](#)

[مقدمه](#)

[نظرات مشتریان](#)

[بقیه جهان](#)

[۱. بدترین معتاد نیکوتینی که تا حالا ندیده‌ام](#)

[۲. روش آسان](#)

[۳. چرا ترک کردن آن دشوار است؟](#)

[۴. تله شوم](#)

[۵. چرا ما به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟](#)

[۶. اعتیاد به نیکوتین](#)

[۷. شستشوی مغزی و شریک خواب](#)

[۸. تسکین دردهای ناشی از ترک](#)

[۹. استرس](#)

[۱۰. کسالت](#)

[۱۱. تمرکز](#)

[۱۲. آرامش](#)

[۱۳. سیگارهای ترکیبی](#)

[۱۴. از چه چیزی دست می‌کشم؟](#)

۱۵. بردگی خودخواسته

۱۶. من هفته‌ای X یوند پس انداز می‌کنم

۱۷. سلامت

۱۸. انرژی

۱۹. به من آرامش می‌دهد و اعتماد به نفس می‌دهد

۲۰. آن سایه‌های سیاه شوم

۲۱. مزایای سیگاری بودن

۲۲. روش اراده برای توقف

۲۳. مراقب کم کردن مصرف باشید

۲۴. فقط یک سیگار

۲۵. سیگاری‌های تفننی، نوجوانان، افراد غیرسیگاری

۲۶. سیگاری مخفی

۲۷. یک عادت اجتماعی؟

۲۸. زمان‌بندی

۲۹. آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟

۳۰. آیا وزن اضافه خواهم کرد؟

۳۱. از انگیزه‌های نادرست اجتناب کنید

۳۲. راه آسان برای ترک

۳۳. دوره کناره‌گیری

۳۴. فقط یک یک

۳۵. آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟

۳۶. دلایل اصلی شکست

۳۷. جایگزین‌ها

۳۸. آیا باید از موقعیت‌های وسوسه‌انگیز اجتناب کنم؟

۳۹. لحظه وحی

۴۰. آخرین سیگار

۴۱. هشدار نهایی

۴۲. بازخورد

۴۳. به سیگاری که در کشتی در حال غرق شدن مانده بود کمک کنید

۴۴. توصیه به افراد غیرسیگاری

پایان: به پایان دادن به این رسوایی کمک کنید

کلینیک‌های آلن کارز ایزی‌وی

پنگوئن را دنبال کنید

وجه مشترک آثار آلن کار، حذف ترس است. در واقع، نبوغ او در از بین بردن فویباها و اضطراب‌هایی است که مانع از لذت بردن کامل افراد از زندگی می‌شود، همانطور که کتاب‌های پرفروش او «راه آسان آلن کار برای ترک سیگار»، «تنها راه ترک دائمی سیگار»، «وزن آسان آلن کار برای کاهش وزن»، «راه آسان آلن کار برای کنترل الکل»، «چگونه فرزندان را از سیگار کشیدن بازدارید» و «راه آسان برای لذت بردن از پرواز» به وضوح نشان می‌دهند.

اعتیاد آلن کار، حسابدار موفقی که روزی صد نخ سیگار می‌کشید، او را به ناامیدی می‌کشاند تا اینکه در سال ۱۹۸۳، پس از تلاش‌های بی‌شمار و ناموفق برای ترک سیگار، سرانجام چیزی را که جهان منتظرش بود کشف کرد: راهی آسان برای ترک سیگار. او به همراه رابین هیلی و جان دایسی، رئیس و مدیر عامل Easyway Worldwide آلن کار، شبکه‌ای از کلینیک‌ها را در سراسر جهان ایجاد کرد که شهرت فوق‌العاده‌ای در موفقیت در کمک به سیگاری‌ها برای ترک سیگار و یک برنامه انتشارات جهانی دارند. کتاب‌های او به بیش از سی و شش زبان مختلف در بیش از پنجاه کشور مختلف منتشر شده است و نسخه‌های DVD، صوتی، اپلیکیشن، بازی ویدیویی و نسخه‌های وب‌کست روش او نیز موجود است. آلن روش خود را به تیمش سپرد و مسئولیت میراث ماندگار خود را به آنها سپرد. صدها هزار نفر در کلینیک‌های آلن کار با نام Easyway شرکت کرده‌اند و با نرخ موفقیت بیش از ۹۰ درصد، تضمین می‌کنند که ترک سیگار یا بازگشت پولتان را به راحتی خواهید یافت. فهرست کاملی از کلینیک‌ها در انتهای این کتاب آمده است. در صورت نیاز به هرگونه کمکی، دریغ نکنید و با نزدیکترین کلینیک تماس بگیرید.

جلسات کنترل وزن و ترک الکل اکنون در تعدادی از این کلینیک‌ها ارائه می‌شود. خدمات کامل شرکتی نیز در دسترس است که شرکت‌ها را قادر می‌سازد برنامه‌های ترک سیگار را در محل کار به سادگی و به طور مؤثر اجرا کنند.

تمام مکاتبات و سوالات مربوط به کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، فایل‌های صوتی، اپلیکیشن‌ها، بازی‌های ویدیویی و وب‌کست‌های آلن کار با عنوان «راه آسان» باید به دفتر مرکزی و کلینیک لندن که در پشت این کتاب ذکر شده است، ارسال شود.

به سیگاری‌هایی که نتوانسته‌ام درمانشان کنم، امیدوارم این به آنها کمک کند تا از اعتیاد رهایی یابند.

همچنین به سید ساتون

اما بیش از همه به جویس

روش آسان آلن کار برای ترک سیگار

آنچه رسانه‌ها درباره روش EASYWAY آلن کار می‌گویند:

«از حس جدید آزادی به وجد آمدم» ایندیندنت

«یک رویکرد متفاوت. یک موفقیت خیره‌کننده» روزنامه سان

«مهارت او در از بین بردن وابستگی روانی است -» ساندی تایمز

«به آلن کار اجازه دهید امروز به شما در فرار کمک کند -» آبرزور

«آلن کار این افسانه را که ترک سیگار دشوار است، رد می‌کند -» تایمز

«سیگاری با ترک سیگار احساس نمی‌کند که خودش را محروم می‌کند -» گاردین

«هیچ درد ترک جدی‌ای نداشتم... یک ماه بعد هنوز هیچ میلی به سیگار کشیدن ندارم.» دیلی تلگراف

«بعدش باورم نمی‌شد که دیگر نمی‌خواهم سیگار بکشم - اما نه... بعد از پنج ماه حتی یک نخ سیگار هم نکشیده‌ام!» ساندی اکسپرس

«روشی هوشمندانه و بدیع -» روزنامه‌ی استاندارد عصر لندن

«برای اولین بار در زندگی بزرگسالی‌ام آزاد هستم -» مجله زنان

«همیشه فکر می‌کردم اگر خودم قدرت ترک سیگار را نداشته باشم، چطور کس دیگری می‌تواند کمک کند؟» می‌توانم صادقانه بگویم که ۴ ماه بعد، اصلاً دلم برای سیگار تنگ نشده است. زست

تاتلر: «هیچ‌وقت تا این حد در مورد سیگار نکشیدن مطمئن نبوده‌ام»

«توی میخانه نمی‌فهمیدم چرا نمی‌خواهم سیگار بکشم - اما نمی‌خواستم. عجیبه! شش ماه گذشته و من هنوز لب به سیگار نزده‌ام.» فرانت

«به نظر من این روش تقریباً بی‌نقص است، بنابراین روی بازپرداخت وجه خود تحت ضمانت بازگشت وجه حساب نکنید.» تایم اوت

«روش آلن کار در رویکرد خود برای ترک سیگار کاملاً منحصر به فرد است. ما متقاعد شده‌ایم که این راه پیش رو برای آینده‌ای بدون سیگار است.» مجله GQ

«اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که به تنهایی کسب و کار تنباکوفروشی محل خود را سرپا نگه می‌دارید، اما می‌خواهید از شر علف‌های هرز شیطانی خلاص شوید، این مجله برای شماست!»

آنچه متخصصان و پزشکان متخصص در مورد روش آلن کار می‌گویند:

«من هیچ تردیدی در حمایت از کار آلن کار در کمک به ترک سیگار ندارم. بسیاری از کلینیک‌های ترک سیگار از برخی از تکنیک‌های او استفاده می‌کنند، اما به نظر می‌رسد تعداد کمی از آنها این کار را با چنین موفقیتی انجام می‌دهند.» دیدگاه شخصی پروفیسور جودیت مک‌کی، MBE، مدیر، مشاوره آسیایی در مورد کنترل دخانیات و کارشناس سازمان بهداشت جهانی، هیئت مشورتی در مورد دخانیات و سلامت

«این یک واقعیت قابل توجه است که آلن کار، که به اذعان خودش یک فرد غیرحرفه‌ای در اصلاح رفتار است، باید در جایی که روانشناسان و روانپزشکان بی‌شماری با مدارک تحصیلات تکمیلی شکست خورده‌اند، در تدوین روشی ساده و مؤثر برای ترک سیگار موفق می‌شد.» دکتر ویلیام گرین، رئیس بخش روانپزشکی بیمارستان ماتیلدا، هنگ کنگ

«من واقعاً تحت تأثیر این روش قرار گرفتم. با وجود موفقیت و شهرت آلن کار، هیچ ترفندی در کار نبود و رویکرد حرفه‌ای چیزی بود که یک پزشک عمومی می‌توانست به راحتی به آن احترام بگذارد. من خوشحال می‌شوم که این روش را به هر کسی که مایل باشد، تأیید پزشکی بدهم.» دکتر پی. ام. بری

«من روش آلن کار،» راه آسان برای ترک سیگار»، را چندین بار از نزدیک مشاهده کرده‌ام. آن را بسیار موفق یافته‌ام. من از صمیم قلب از آن به عنوان یک روش مؤثر برای ترک سیگار حمایت می‌کنم.» دکتر آنیل ویسرام، لیسانس، MBBCh، FRCA، مشاور، بیمارستان‌های سلطنتی NHS Trust، بیمارستان سلطنتی لندن، انگلستان

پیشگفتار

نوشته‌ی جان دایسی، مدیر عامل جهانی و درمانگر ارشد، آلن کارز ایزی وی

آلن کار به مدت یک سوم قرن، روزانه بین شصت تا صد نخ سیگار می‌کشید. به جز طب سوزنی، او تقریباً تمام روش‌های مرسوم ترک سیگار را بدون موفقیت امتحان کرده بود. در نهایت او حتی از تلاش برای ترک سیگار هم دست کشید، با این باور که «یک سیگاری، همیشه سیگاری می‌ماند». سپس چیزی را کشف کرد که او را به تلاش دوباره ترغیب کرد: «من یک شبه از صد نخ سیگار در روز به صفر رسیدم - بدون هیچ بدخلقی یا احساس فقدان، پوچی یا افسردگی. برعکس، من واقعاً از این فرآیند لذت بردم. من حتی قبل از اینکه آخرین سیگارم را خاموش کنم، می‌دانستم که از قبل سیگاری نیستم و از آن زمان تاکنون کوچکترین تمایلی به سیگار کشیدن نداشته‌ام». خیلی طول نکشید که آلن متوجه شد روشی برای ترک سیگار کشف کرده است که هر فرد سیگاری را قادر به ترک آن می‌کند:

- به راحتی، فوری و دائمی
- بدون استفاده از اراده، ایدز، جایگزین یا ترفند
- بدون ابتلا به افسردگی یا علائم ترک
- بدون افزایش وزن

او پس از اینکه از دوستان و اقوام سیگاری خود به عنوان موش آزمایشگاهی استفاده کرد، حرفه پردرآمد خود به عنوان یک حسابدار واجد شرایط را رها کرد و یک کلینیک برای کمک به سایر سیگاری‌ها برای ترک سیگار تأسیس کرد. او روش خود را EASYWAY نامید و آنقدر موفق بوده است که اکنون کلینیک‌های EASYWAY آلن کار در بیش از ۱۵۰ شهر در پنجاه کشور در سراسر جهان وجود دارد. کتاب‌های پرفروش مبتنی بر روش او اکنون به بیش از سی و هشت زبان ترجمه شده‌اند و هر ساله به تعداد آنها افزوده می‌شود.

از آلن کار دعوت شد تا در دهمین کنفرانس جهانی دخانیات و سلامت که در سال ۱۹۹۸ در پکن برگزار شد، سخنرانی کند، افتخاری که برجسته‌ترین پزشک به آن افتخار می‌کند. روش و شهرت او نمی‌توانست تحسین بیشتری را به خود جلب کند، زیرا او اولین متخصص غیرپزشکی بود که چنین دعوتی را دریافت می‌کرد. سازمان EASYWAY آلن کار اکنون به عنوان مرجع پیشرو در جهان در زمینه ترک سیگار به طور گسترده پذیرفته شده است و این روش با موفقیت در مورد الکل، مشکلات وزن، ترس از پرواز، قمار، بدهی و طیف وسیعی از مواد مخدر قانونی و غیرقانونی به کار گرفته شده است.

می‌دانم که ادعاهای موفقیت این روش ممکن است دور از ذهن یا اغراق‌آمیز، و گاهی حتی ظالمانه به نظر برسد. مطمئناً واکنش من وقتی برای اولین بار آنها را شنیدم همین بود. من فوق‌العاده خوش شانس بودم که در سال ۱۹۹۷ به کلینیک او در لندن رفتم، اما این کار را تحت فشار انجام دادم. من به درخواست همسرم، با این شرط که وقتی از کلینیک بیرون بیایم و سیگاری بمانم، حداقل دوازده ماه سیگار را ترک کند و سپس دوباره مرا برای ترک سیگار تحت فشار قرار دهد، موافقت کردم که به آنجا بروم. هیچ‌کس بیشتر از من، یا شاید همسرم، از اینکه روش Easyway آلن کار مرا از اعتیاد هشتاد روزه‌ام رها کرد، شگفت‌زده نشد.

آنقدر الهام گرفتم که آلن کار و رابین هیلی) که اکنون رئیس آلن کارز ایزی‌وی است (را به زحمت انداختم و با صدای بلند از آنها خواستم که اجازه دهند در تلاششان برای درمان دنیای سیگار مشارکت کنم. من فوق‌العاده خوش‌شانس بودم که توانستم آنها را متقاعد کنم که به من اجازه این کار را بدهند. آموزش دیدن توسط آلن کار و رابین هیلی یکی از ارزشمندترین تجربیات زندگی من بود. اینکه بتوانم آلن را نه تنها مربی و راهنما، بلکه دوست خود بدانم، افتخار و امتیاز شگفت‌انگیزی بود. آلن کار و رابین هیلی مرا به خوبی آموزش دادند - من شخصاً بیش از 30000 سیگاری را در کلینیک اصلی آلن در لندن درمان کردم و عضوی از تیمی شدم که روش آلن را از برلین به بوگوتا، از نیویورک به نیویورک، از سیدنی به سانتیاگو برده است. ما که از سوی آلن موظف شده‌ایم تا از پتانسیل کامل میراث او اطمینان حاصل کنیم، روش آلن کارز ایزی‌وی را از ویدیوها به دی‌وی‌دی، از کلینیک‌ها به اپلیکیشن‌ها، از بازی‌های کامپیوتری به کتاب‌های صوتی، برنامه‌های آنلاین و فراتر از آن برده‌ایم. افتخار افزودن یک ویرایش سبک به شکل پیشگفتار به این کتاب، پرفروش‌ترین کتاب ترک سیگار در تمام دوران، نصیب من شده است. این به ما امکان می‌دهد تا به مسائلی که در سال‌های اخیر پدیدار شده‌اند، مانند سیگارهای الکترونیکی، و در واقع، به استفاده از همه اشکال نیکوتین نگاهی بیندازیم. لطفاً هنگام خواندن این پیشگفتار کوتاه اما مهم، با من همراه باشید - باور کنید، چه از سیگارهای الکترونیکی یا سایر محصولات نیکوتین استفاده کنید و چه نکنید، مهم است که این کار را انجام دهید. قول می‌دهم پس از آن شما را به دستان امن آلن کار بسپارم.

چه سیگاری باشید، چه سیگار برگ یا پیپ، چه ویپر) استفاده‌کننده از سیگارهای الکترونیکی)، چه چسب نیکوتین، چه آدامس نیکوتین بجوید، چه استنشاقی نیکوتین، چه ناس یا دیپ - در واقع، چه از طریق هر وسیله‌ی حمل نیکوتین موجود - این کتاب شما را آزاد خواهد کرد.

اگر تا به حال سیگار الکترونیکی نکشیده‌اید یا از دستگاه‌های نیکوتین‌دار دیگری استفاده نکرده‌اید، ممکن است اشتباه کنید و فکر کنید این بخش از کتاب به شما مربوط نمی‌شود. اما اینطور نیست! ادامه‌ی این کتاب به شما کمک می‌کند تا ترک سیگار را به طرز مسخره‌ای آسان ببابید - دیگر هرگز مجبور نخواهید بود از اعتیاد به نیکوتین رنج ببرید. اما برای جلوگیری از افتادن دوباره در دام نیکوتین در آینده، باید آن را کاملاً درک کنید.

شما از شکنجه اعتیاد به نیکوتین فرار می‌کنید، نه فقط از سیگار کشیدن. اگر اعتیاد به نیکوتین را درک نکنید، همیشه این خطر وجود دارد که شاید در آینده سیگار الکترونیکی را امتحان کنید فقط برای اینکه ببینید چگونه است. اگر این کار را بکنید، دوباره در دام خواهید افتاد. این امر به ویژه مهم است زیرا سیگارهای الکترونیکی به طور بی‌رحمانه در تمام رسانه‌ها به بازار عرضه می‌شوند. یکی از قدرتمندترین و تأثیرگذارترین ماشین‌های بازاریابی روی کره زمین، فعالیت‌های خود را دوباره افزایش می‌دهد. هدف آنها؟ شما و فرزندان! این کتاب شما را آزاد خواهد کرد، همانطور که برای ده‌ها میلیون نفر قبل از شما این کار را کرده است، اما یک پُک سیگار، سیگار برگ، پیپ، «مخلوط» «با تنباکو، سیگار الکترونیکی یا مصرف نیکوتین به هر وسیله‌ای، شما را دوباره به دام خواهد انداخت. بفهمید که چرا باید از تمام نیکوتین اجتناب کنید و نه تنها برای همیشه آزاد خواهید شد، بلکه ترک آن را به طرز مسخره‌ای آسان خواهید یافت و مهمتر از آن، ترک آن را حفظ خواهید کرد.

سیستم‌های به اصطلاح «سیستم‌های ایمن‌تر تحویل نیکوتین - «مانند سیگارهای الکترونیکی - ابتدا توسط کسانی در نهادهای پزشکی و علمی حمایت شدند که در اواخر دهه 1990 تا اوایل دهه 2000 متوجه شدند که برنامه‌های مبتنی بر درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) در کاهش قابل توجه میزان سیگار کشیدن شکست خورده‌اند. از قضا، برخی از این افراد همان کسانی بودند که مسئول طرح و اجرای برنامه‌ها و سیاست‌های مبتنی بر NRT شکست‌خورده بودند.

آنها که در سیاست استفاده از نیکوتین برای درمان اعتیاد به نیکوتین شکست خورده بودند، به این نتیجه رسیدند که مشکل واقعی این است که معتادان به نیکوتین به سادگی دوزهای کافی یا مکرر نیکوتین را از NRT دریافت نمی‌کنند و مکانیسم‌های انتقال مانند چسب‌های نیکوتین و آدامس نیکوتین در انتقال دارو به اندازه کافی کارآمد یا مؤثر نیستند.

بنابراین، ایجاد یک استراتژی کاهش آسیب برای سیگاری‌ها کاملاً از شکست چشمگیر نهاد کنترل دخانیات در کمک به سیگاری‌ها برای ترک سیگار با برنامه‌های NRT و محصولات خودشان طی دو دهه از آنها حمایت و ابداع کرده بودند، زاده شد. نکته‌ی مفید برای صنعت داروسازی، صنعت دخانیات و دیگران که منافع شخصی دارند، این است که این استراتژی کاهش آسیب لزوماً شامل کار دشوار وادار کردن معتاد به ترک مصرف مواد مخدر نمی‌شود.

واقعیت این است که ایده استفاده از سیستم‌های الکترونیکی ایمن‌تر برای رساندن نیکوتین به روشی پاک‌تر و احتمالاً کم‌ضررتر، برای بسیاری جذاب به نظر می‌رسید. اگر بتوان سیگاری‌های معمولی را به طور دائم به سیگارهای الکترونیکی کم‌ضررتر تبدیل کرد، تصور می‌شد که می‌توان ده‌ها میلیون نفر را نجات داد.

حتی من - به عنوان کسی که زندگی‌ام را وقف رهایی معتادان از نیکوتین کرده‌ام - امیدوار بودم که با وجود جنبه‌های منفی اعتیاد به نیکوتین که همچنان ادامه دارد، اگر ده‌ها میلیون زندگی نجات می‌یافت یا حداقل به طور قابل توجهی طولانی‌تر می‌شد، شاید ارزشش را داشت که این هزینه را بپردازیم.

متأسفانه اکثریت قریب به اتفاق افرادی که سعی در روی آوردن به سیگارهای الکترونیکی دارند، همچنان سیگارهای معمولی را نیز می‌کشند - و هرگونه عنصر «کاهش آسیب» در آنها بسیار کاهش یافته یا به طور کلی حذف شده است.

حتی برای محدود افرادی که ممکن است صرفاً به سیگارهای الکترونیکی معتاد شوند، در صورت ادامه اعتیاد به نیکوتین، تعدادی از عوامل منفی قابل توجه برای فرد معتاد و خانواده‌هایش باقی می‌ماند.

آخرین چیزی که اکثر سیگاری‌ها نگران آن هستند، پول است - با این حال، ارزشش را دارد که لحظه ای مکث کنیم و ارزیابی کنیم که برندگان و بازندگان صنعت نیکوتین چه کسانی هستند. در سال ۲۰۱۴، تحقیقاتی که توسط سازمان اقدام علیه سیگار کشیدن و سلامت (ASH) انجام شد، نشان داد که هزینه خدمات بهداشت ملی بریتانیا ناشی از سیگار کشیدن سالانه ۲ میلیارد پوند بوده است و هزینه مراقبت‌های اجتماعی برای افراد سیگاری مسن حدود ۱.۱ میلیارد پوند در سال بوده است. این مبلغ در مجموع ۱.۳ میلیارد پوند در سال می‌شود.

درآمد مالیاتی بریتانیا از مالیات غیرمستقیم دخانیات و مالیات بر ارزش افزوده در سال ۲۰۱۳، ۳.۱۲ میلیارد پوند بود! بنابراین، خزانه‌داری علیاحضرت سالانه بیش از ۹ میلیارد پوند سود می‌برد! با این حال، سیگاری‌ها مورد آزار و اذیت و آزار قرار می‌گیرند و توسط سیستمی که آنها را به عنوان یک مرکز سود ناچیز می‌بیند، احساس جذامی بودن می‌کنند.

از سال ۱۹۹۰، درآمد مالیاتی سالانه بریتانیا از دخانیات دو برابر شده است. این درآمد قرار است همیشه فقط در یک جهت حرکت کند: بالا! با افزایش اعتیاد به نیکوتین در اشکال دیگر، می‌توانید مطمئن باشید که خزانه‌داری آماده است تا مالیات‌های مشابهی را برای آن محصولات اعمال کند. چه منبع درآمدی قابل پیش‌بینی‌تر و پایدارتر از یک معتاد وجود دارد؟

به عنوان یک معتاد به نیکوتین، باید از خود بپرسید: آیا واقعاً می‌خواهید دیگر قربانی این کلاهبرداری باشید؟ آیا واقعاً ممکن است دولت‌های جهان از درمان اعتیاد به نیکوتین دلسرد شده باشند و حتی از تشویق آن خوشحال باشند؟

آیا می‌توانید دلیلی بیاورید که چرا از یک سو، شرکت‌های بین‌المللی جهانی مانند مایکروسافت، ودفون، آی‌بی‌ام، فورد، توتال، اسو، فایزر و بی‌ام‌و، که تنها چند نمونه از آنها هستند، مرتباً با خدمات آلن کارز ایزی‌وی برای کمک به ترک سیگار کارمندان‌شان قرارداد می‌بندند، اما دولت، وزارت بهداشت و خدمات درمانی ملی این کار را نمی‌کنند؟

در دنیای تجارت، این یک امر پذیرفته شده جهانی است که یک کارمند سیگاری سالانه بیش از ۲۰۰۰ پوند (۳۰۰۰ دلار) (به دلیل از دست دادن بهره‌وری و افزایش غیبت به دلیل بیماری برای کارفرمای خود) هزینه خواهد داشت. همین واقعیت به تنهایی، استفاده از خدمات ما را از نظر بازگشت سرمایه برای مشتریان شرکتی ما جذاب می‌کند، چه برسد به مزایای داشتن نیروی کار شادتر و سالم‌تر.

ما حتی به مشتریان شرکتی خود همان ضمانت بازگشت وجهی را که به مشتریان خصوصی خود ارائه می‌دهیم، ارائه می‌دهیم. اگر کارمند آنها تا زمان اتمام برنامه، کار را ترک نکند، هزینه آن کارمند را بازپرداخت می‌کنیم.

خلاصه اینکه، این شرکت‌ها با کمک به کارمندان‌شان برای ترک سیگار، ثروت زیادی پس‌انداز می‌کنند. تعداد فزاینده‌ای از شرکت‌های بیمه درمانی در سراسر جهان که هزینه مراجعه بیمه‌گذاران خود به کلینیک‌های ما را پرداخت می‌کنند، با عقد قرارداد با خدمات ما، ثروت زیادی را پس‌انداز می‌کنند. هزینه درمان بیمه‌گذاران آنها با ترک سیگار به طرز چشمگیری کاهش می‌یابد - همانطور که حق بیمه افراد سیگاری سابق نیز کاهش می‌یابد.

وقتی یک معتاد به نیکوتین خود را از اعتیادش رها می‌کند، برای خزانه هزینه دارد. این کاملاً برعکس تأثیری است که وقتی یک کارمند یا بیمه‌گذار از اعتیادش رهایی می‌یابد، ایجاد می‌شود. کارفرما یا شرکت بیمه در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کنند.

می‌توانید ببینید که چطور ممکن است دولت‌ها از نظر مالی انگیزه‌ای برای کمک به افراد سیگاری، ویپر یا هر نوع معتاد به نیکوتین برای فرار نداشته باشند؟

در اوایل توسعه بازار سیگار الکترونیکی، تولیدکنندگان به جامعه کنترل دخانیات و سایر طرف‌های ذینفع اطمینان دادند که بازار هدف سیگارهای الکترونیکی، افراد سیگاری فعلی هستند و بازاریابی، جایگاه‌یابی و پیام‌رسانی برای سیگار الکترونیکی به عنوان یک وسیله کمکی برای ترک سیگار خواهد بود.

اما اوضاع کاملاً آنطور که باید پیش نرفته است. تا سال ۲۰۱۴ هنوز هیچ کنترلی بر اینکه چه کسی می‌تواند آنها را بفروشد، چه کسی می‌تواند آنها را بخرد، چه چیزی در آنها وجود دارد و چگونه می‌توان محصول را تبلیغ کرد، وجود نداشت. در واقع، سال ۲۰۱۴ اولین تبلیغ تلویزیونی بریتانیا بود که رفتاری شبیه به افراد سیگاری - یک مدل جذاب و فریبنده که بخار دود مانند را بیرون می‌دهد - را پس از دهه‌ها نشان می‌داد. برندهایی که از این تاکتیک‌ها استفاده می‌کنند، به وضوح همه را هدف قرار می‌دهند، نه فقط سیگاری‌ها. شرکت‌های تبلیغاتی می‌توانند بار دیگر از طنز، سکس و تصاویر بسیار آرمانی برای فروش اعتیاد به نیکوتین استفاده کنند.

البته این تبلیغات، همانطور که بسته‌بندی، طعم‌ها و طرح‌های بسته‌بندی نیز همینطور هستند، در درجه اول جوانان را هدف قرار می‌دهند. سیگارهای الکترونیکی به طور تهاجمی برای کودکان بازاریابی شده‌اند. آمار نشان می‌دهد که تعداد فزاینده‌ای از کودکان نیز به استفاده از آنها جذب می‌شوند، و یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ اولین مطالعه‌ای بود که تأیید کرد تعداد بیشتری از کودکان در سنین پایین‌تری نسبت به سیگارهای معمولی از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند و در نهایت تعداد بیشتری از این کودکان سیگار واقعی خواهند کشید. صنعت نیکوتین البته این را دوست دارد. معتادان را جوان‌تر کنید و درآمد مادام‌العمر هر کاربر را به حداکثر برسانید. فقط می‌توان فرض کرد که وزارت خزانه‌داری دولت نیز همین احساس را دارد.

تعداد مشخصی از بچه‌ها همیشه سیگار را امتحان کرده‌اند، اما نحوه‌ی ورود سیگارهای الکترونیکی به زندگی روزمره متفاوت است. این موضوع، دروازه‌ی جدیدی را به سوی سیگار کشیدن و اعتیاد به نیکوتین ایجاد می‌کند. از آنجا که می‌توان کپسول یا مایع بدون نیکوتین خریداری کرد، جوانان واقعاً می‌توانند بگویند که سیگار الکترونیکی که استفاده می‌کنند اعتیادآور نیست. چه کسی باید متفاوت بداند؟ به خصوص وقتی که این سیگارها در طعم‌هایی مانند آدامس بادکنکی، هندوانه، پشمک، پاپ کورن و چیزیک گیلز عرضه می‌شوند. به نظر شما این طعم‌ها چه کسانی را هدف قرار می‌دهند؟ بچه‌های شما!

بچه‌ها در سراسر کشور سیگارهای الکترونیکی را امتحان می‌کنند و بدون هیچ قید و شرطی آنها را در کلاس دست به دست می‌کنند و می‌گویند «اعتیادآور نیستند» و «مزه خوبی دارند». البته، خیلی زود کپسول‌های بدون نیکوتین کنار گذاشته می‌شوند و کپسول‌های حاوی نیکوتین جایگزین می‌شوند. انگار معتاد کردن نوجوانانی حتی دوازده ساله به نیکوتین به اندازه کافی بد نیست، سال‌هاست که هشدار می‌دهیم سیگارهای الکترونیکی برای اکثر این نوجوانان به مثابه دروازه‌ای به سوی «سیگار کشیدن واقعی» خواهد بود. آخرین مطالعات، بدترین ترس‌های ما را تأیید می‌کنند. می‌توانید تصور کنید که بچه‌ها چطور به دام می‌افتند. اولاً، فشار همسالان برای رفتن به سمت «چیز واقعی» از قبل وجود دارد، اما مهم‌تر از آن به این دلیل ساده که هیچ سیگار الکترونیکی هرگز نیکوتین را به اندازه سیگار معمولی به طور مؤثر منتقل نمی‌کند. همه معتادان در نهایت به دنبال راه‌هایی برای رساندن سریع‌تر مواد مخدر به جریان خون خود هستند، و در مورد نیکوتین هم همینطور است. اینجاست که سیگار وارد عمل می‌شود.

همه این‌ها به این معنی است که اوضاع آنطور که طراحان سیاست کاهش آسیب دخانیات آرزو داشتند، پیش نمی‌رود. اما باز هم، کسانی هستند که استدلال می‌کنند علیرغم نکاتی که مطرح کردم - اگر نتیجه چنین سیاستی نجات جان ده‌ها میلیون نفر باشد - ممکن است ارزشش را داشته باشد.

بنابراین سوال بزرگی که باقی می‌ماند این است: آیا سیگارهای الکترونیکی به سیگاری‌ها کمک می‌کنند تا سیگار را ترک کنند؟

در فوریه ۲۰۱۴، سازمان Easyway آلن کار، یک شرکت تحقیقاتی را مأمور کرد تا بیش از ۱۰۰۰ مصرف کننده بزرگسال سیگار الکترونیکی در بریتانیا را مورد بررسی قرار دهد. هدف، تعیین نگرش آنها نسبت به سیگار الکترونیکی و سیگار کشیدن بود.

این نتایج بر اساس الگوهای مصرف سیگار و سیگار الکترونیکی در میان افرادی بود که از اول ژانویه ۲۰۱۴ در بریتانیا از سیگار الکترونیکی استفاده کرده بودند.

این نظرسنجی نشان داد که ۸۴ درصد از مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی به طور منظم به کشیدن سیگار معمولی و همچنین سیگار الکترونیکی ادامه می‌دهند. و اینجاست که سیاست کاهش آسیب با شکست مواجه می‌شود. اگر سیگاری‌ها به سیگار کشیدن ادامه دهند - حتی یک مشت سیگار در روز - مدل کاهش آسیب که جان میلیون‌ها نفر را نجات می‌دهد، به سادگی کار نمی‌کند.

حال، اگر شما یکی از معدود مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی یا سایر محصولات نیکوتین هستید که با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اید اما همچنان به نیکوتین وابسته هستید، شما کاملاً یک استثنا هستید. برای شما مزایای رهایی کامل از نیکوتین همچنان جذاب است - به هر حال، آیا به همین دلیل نیست که این کتاب را می‌خوانید؟ پس لطفاً از ادعای ما مبنی بر اینکه اکثریت قریب به اتفاق مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی همچنان سیگار می‌کشند، رنجیده خاطر نشوید؛ این درست است. در حالی که شما همچنان به نیکوتین معتاد هستید، در برابر سیگار کشیدن و تمام جنبه‌های منفی اعتیاد آسیب‌پذیر هستید. رهایی از این موارد بسیار ارزشمند است.

نسل جدیدی از معتادان به نیکوتین از طریق پدیده سیگار الکترونیکی جذب شده‌اند. به همان اندازه ویرانگر این واقعیت است که سیگاری‌هایی که قبلاً ممکن بود در مواقعی که قادر به سیگار کشیدن نبودند، مثلاً در خانه یا در ماشین با بچه‌ها یا در خانه دوستان غیرسیگاری، از سیگار کشیدن خودداری می‌کردند، اکنون از ویپ استفاده می‌کنند. این بدان معناست که آنها در واقع نیکوتین بیشتری نسبت به قبل از معرفی سیگارهای الکترونیکی مصرف می‌کنند. به یاد داشته باشید، آنها وقتی می‌توانند سیگار می‌کشند و وقتی نمی‌توانند، از ویپ استفاده می‌کنند. علاوه بر این، آیا کسی تعداد سیگاری‌های سابق را که با اراده خود سیگار را ترک کرده‌اند و اکنون به دلیل دسترسی نامحدود به سیگارهای الکترونیکی، بازاریابی و تبلیغات، دوباره به اعتیاد به نیکوتین کشیده می‌شوند، می‌شمارد؟

خب، حالا سازمان کنترل دخانیات چه می‌گوید؟

به نظر می‌رسد برخی از اعضای ارشد سازمان کنترل دخانیات، خطرات جذب جوانان به سیگارهای الکترونیکی و تأثیر احتمالی آن بر عادی‌سازی مجدد رفتار سیگاری/شبیه سیگاری‌ها را انکار می‌کنند. این موضعی است که آنها به سادگی قادر به حفظ آن نخواهند بود، زیرا مطالعات بیشتر و بیشتری منتشر می‌شود که تأثیر سیگارهای الکترونیکی را بر میزان سیگار کشیدن جوانان نشان می‌دهد. آیا واقعاً لازم بود منتظر یک تحقیق باشیم تا به ما بگوید که بازاریابی سیگارهای الکترونیکی برای جوانان و عادی‌سازی رفتار سیگاری/شبیه سیگاری‌ها در رسانه‌ها و جامعه به طور کلی منجر به استفاده بیشتر جوانان از آنها و کشیدن سیگار واقعی خواهد شد؟

خلاصه کلام اینکه، ما نسل جدیدی از معتادان را در حال توسعه داریم. سیگاری‌های فعلی احتمالاً به جای کاهش مصرف نیکوتین) با سیگار کشیدن و ویپ کردن(، آن را افزایش می‌دهند؛ همچنان شاهد عادی‌سازی مجدد رفتار سیگاری/شبیه سیگاری‌ها هستیم؛ بسیاری از سیگاری‌های سابق دوباره به اعتیاد به نیکوتین و سیگار کشیدن روی می‌آورند؛ اطلاعات کمی در مورد اثرات مصرف طولانی مدت نیکوتین بر سلامتی به شکل دوگانه سیگار کشیدن و ویپ کردن) یا فقط ویپ کردن(وجود دارد؛ و کسانی که منافع شخصی در «صنعت نیکوتین» دارند، در تعیین میزان مضر بودن یا نبودن آن پیشگام خواهند بود. و همه ما می‌دانیم که این موضوع در گذشته چقدر خوب ثابت شده است!

این صنعتی با سابقه‌ای اثبات‌شده از کلاهبرداری در مقیاس جهانی است که بر پایه دروغ، رشوه، فساد، سرکوب داده‌های مطالعاتی که منجر به از دست رفتن ده‌ها میلیون نفر شده است، دخالت مستقیم در قاچاق سازمان‌یافته بین‌المللی دخانیات، بازاریابی تهاجمی برای کودکان در کشورهای در حال توسعه و همچنین هدف قرار دادن مخفیانه‌تر جوانان در سایر نقاط جهان که بازاریابی مستقیم برای کودکان ممنوع است، بنا شده است. این قدرتمندترین و مخرب‌ترین صنعت روی کره زمین است. به نظر می‌رسد که آنها در حال برنده شدن در «جنگ نیکوتین» هستند.

شما نمی‌خواهید قربانی یا مصدوم آن جنگ باشید؛ به همین دلیل است که این کتاب را می‌خوانید. آلن کار در فصل‌های آینده با روش شگفت‌انگیز خود شما را راهنمایی می‌کند و منحصرراً در مورد سیگار صحبت می‌کند. او با این کار به نیکوتین در تمام اشکال آن اشاره می‌کند. در حین خواندن کتاب، به سیگار کشیدن، ویپینگ یا سیگار کشیدن و ویپینگ ادامه دهید؛ هنگام خواندن وسوسه نشوید که مصرف خود را کاهش دهید یا کنترل کنید.

اگر مدت زیادی است که سیگار نکشیده‌اید - نیازی نیست این کار را بکنید - در پایان کتاب، وقتی از شما خواسته می‌شود آخرین سیگار یا سیگار الکترونیکی را بکشید، فقط در ذهن خود تأیید کنید که قبلاً این کار را کرده‌اید.

در صورتی که مدت طولانی بدون سیگار کشیدن ویپ کرده باشید - فقط هنگام خواندن به ویپ کردن ادامه دهید - همچنان می‌توانید تقریباً تمام متن را به ویپ خود ربط دهید. لطفاً هنگام خواندن مطمئن شوید که این کار را انجام می‌دهید. اگر از چسب، آدامس، ناس، دیپ یا نیکوتین به هر شکلی استفاده می‌کنید، همین امر در مورد شما نیز صدق می‌کند. وقتی صحبت از آخرین سیگار در انتهای کتاب می‌شود، فقط یک سیگار الکترونیکی یا یک شات نیکوتین به هر شکلی که استفاده کرده‌اید، داشته باشید.

دستورالعمل‌های آلن کار را دنبال کنید و خواهید دید که نه تنها آزاد شدن آسان است، بلکه در واقع از کل فرآیند ترک لذت خواهید برد. شما نه تنها آزاد خواهید شد، بلکه از آزاد بودن خوشحال خواهید شد. این ممکن است در حال حاضر بیش از حد خوب به نظر برسد که واقعیت داشته باشد، اما ادامه مطلب را بخوانید. شما چیزی برای از دست دادن ندارید و کاملاً همه چیز برای به دست آوردن دارید. بگذارید شما را به امن‌ترین دست‌ها بسپارم - به آلن کار.

پیشگفتار

فقط فرض کنید یک روش جادویی برای ترک سیگار وجود دارد که هر فرد سیگاری، از جمله شما، را قادر به ترک می‌کند:

- بلافاصله
- به طور دائم
- بدون نیاز به اراده
- بدون بروز علائم ترک اعتیاد
- بدون افزایش وزن
- بدون تاکتیک‌های شوک، قرص، چسب یا سایر ترفندها

بیایید فرض کنیم که:

- هیچ دوره اولیه‌ای از احساس محرومیت یا بدبختی وجود ندارد
- شما فوراً از موقعیت‌های اجتماعی بیشتر لذت می‌برید
- شما احساس اعتماد به نفس بیشتری می‌کنید و برای مقابله با استرس، آمادگی بهتری دارید
- شما بهتر می‌توانید تمرکز کنید
- شما بقیه عمرتان را صرف مقاومت در برابر وسوسه گاه به گاه روشن کردن سیگار نخواهید کرد.

9

- نه تنها ترک کردن برایتان آسان است، بلکه می‌توانید از لحظه‌ای که آخرین سیگار را خاموش می‌کنید، از این فرآیند لذت ببرید.

اگر چنین روش جادویی وجود داشت، آیا از آن استفاده می‌کردید؟

احتمالاً شما هم همینطور فکر می‌کنید. اما مطمئناً شما به جادو اعتقاد ندارید. من هم ندارم. با این وجود، روشی که در بالا توضیح دادم وجود دارد. من آن را EASYWAY می‌نامم. در واقع این جادو نیست، فقط اینطور به نظر می‌رسد. وقتی برای اولین بار آن را کشف کردم، مطمئناً برای من هم اینطور به نظر می‌رسید و می‌دانم که بسیاری از میلیون‌ها سیگاری سابق که با کمک EASYWAY با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند، نیز آن را از این منظر می‌بینند.

بدون شک هنوز هم باور کردن ادعاهای من برای شما دشوار است. نگران نباشید، اگر آنها را بدون مدرک بپذیرید، شما را تا حدودی ساده‌لوح می‌دانم. از طرف دیگر، به دلیل اینکه فکر می‌کنید به شدت اغراق‌آمیز هستند، آنها را رد نکنید. به احتمال زیاد، شما فقط به دلیل توصیه یک سیگاری سابق که به

کلینیک EASYWAY آلن کار مراجعه کرده، این کتاب را خوانده یا با استفاده از یکی دیگر از محصولات آلن کار، سیگار را ترک کرده است، این کتاب را می‌خوانید. فرقی نمی‌کند که این توصیه را مستقیماً دریافت کرده‌اید یا از طریق کسی که شما را دوست دارد و به شدت نگران است که اگر سیگار را ترک نکنید، دیگر جایی برای دوست داشتن نخواهید داشت.

EASYWAY چگونه کار می‌کند؟ توصیف مختصر آن آسان نیست. سیگاری‌ها با حالت‌های مختلف وحشت به کلینیک‌های ما مراجعه می‌کنند، متقاعد شده‌اند که موفق نخواهند شد و معتقدند که حتی اگر به طور معجزه‌آسایی موفق به ترک شوند، ابتدا باید یک دوره نامشخص از بدبختی مطلق را تحمل کنند، اینکه مناسبت‌های اجتماعی هرگز به اندازه قبل لذت‌بخش نخواهند بود، اینکه کمتر می‌توانند تمرکز کنند و با استرس کنار بیایند و اینکه اگرچه ممکن است دیگر هرگز سیگار نکشند، اما هرگز کاملاً آزاد نخواهند شد و اینکه تا آخر عمر گاهی اوقات هوس سیگار کشیدن خواهند کرد و باید در برابر وسوسه مقاومت کنند.

اکثر این سیگاری‌ها چند ساعت بعد، در حالی که از قبل خوشحال و غیرسیگاری هستند، کلینیک‌ها را ترک می‌کنند. چگونه می‌توانیم به این معجزه دست یابیم؟ برای فهمیدن این موضوع، باید در کلینیک EASYWAY آلن کار وقت بگیرید. با این حال، چیزی که می‌توانم بگویم این است که اکثر سیگاری‌ها انتظار دارند ما با گفتن خطرات وحشتناک سلامتی که آنها را تهدید می‌کند، اینکه سیگار کشیدن یک عادت کثیف و نفرت‌انگیز است، اینکه هزینه زیادی برای آنها دارد و اینکه چقدر احمق هستند که سیگار را ترک نمی‌کنند، به این هدف برسیم. نه. ما با گفتن آنچه که خودشان می‌دانند، آنها را تحت تأثیر قرار نمی‌دهیم. اینها مشکلات سیگاری بودن هستند. اینها مشکلات ترک سیگار نیستند. سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند. برای ترک سیگار لازم است دلایلی را که سیگار می‌کشیم از بین ببریم EASYWAY. به این مشکل می‌پردازد. میل به سیگار کشیدن را از بین می‌برد. وقتی میل به سیگار کشیدن از بین رفت، فرد سیگاری سابق نیازی به استفاده از اراده ندارد. روش EASYWAY به شکل کلینیک‌ها، کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، فایل‌های صوتی، اپلیکیشن‌ها، بازی‌های ویدیویی و وبکست‌ها وجود دارد. در هر مورد، روش یکسان است، آنها صرفاً ابزارهای متفاوتی برای انتقال پیام هستند. از کدام ابزار باید استفاده کنید؟ این یک انتخاب شخصی است. برخی افراد خواندن کتاب را ترجیح می‌دهند، برخی دیگر تماشای دی‌وی‌دی. کلینیک‌ها از چنان میزان موفقیت بالایی برخوردارند که ما می‌توانیم ضمانت بازگشت وجه ارائه دهیم. هزینه بسته به موقعیت مکانی متفاوت است و اگر شما جزو 20 درصدی هستید که به بیش از یک جلسه نیاز دارند، می‌توانید بدون هزینه اضافی در دو جلسه پیگیری شرکت کنید. ما هرگز از هیچ فرد سیگاری ناامید نمی‌شویم. و اگر پس از اتمام برنامه، سیگار کشیدن را ترک نکنید، هزینه شما به طور کامل بازپرداخت می‌شود. بر اساس ضمانت بازگشت وجه ما، میزان موفقیت جهانی در کلینیک‌های ما به طور متوسط بیش از 90 درصد است.

نگذارید هیچ یک از موارد فوق از ارزش این کتاب بکاهد. این کتاب به خودی خود یک دوره کامل است و میلیون‌ها سیگاری به راحتی و تنها با خواندن آن سیگار را ترک کرده‌اند. اگر شک دارید، چرا برای راهنمایی بیشتر با نزدیکترین کلینیک تماس نمی‌گیرید؟ فهرستی از کلینیک‌ها در پشت کتاب آمده است.

هشدار

شاید شما هم تا حدودی از خواندن این کتاب نگران باشید. شاید، مانند اکثر سیگاری‌ها، فکر ترک سیگار شما را دچار وحشت کند و اگرچه کاملاً قصد دارید که روزی سیگار را ترک کنید، اما امروز آن روز فرا نمی‌رسد.

اگر انتظار دارید من شما را از خطرات وحشتناک سلامتی که سیگاری‌ها با آن مواجه هستند، اینکه سیگاری‌ها در طول زندگی خود پول کمی خرج می‌کنند، اینکه این یک عادت کثیف و منجرکننده است و شما یک عروس دریایی احمق، بی‌جربزه و سست اراده هستید، مطلع کنم، پس باید شما را ناامید کنم. این تاکتیک‌ها هرگز به من در ترک سیگار کمکی نکردند و اگر قرار بود به شما کمکی کنند، شما تا الان ترک کرده بودید.

روش من که آن را «راه آسان» می‌نامم، به این شکل کار نمی‌کند. باور کردن بعضی از چیزهایی که می‌خواهم بگویم ممکن است برایتان دشوار باشد. با این حال، وقتی کتاب را تمام کنید، نه تنها آنها را باور خواهید کرد، بلکه از خود می‌پرسید که چطور ممکن است شستشوی مغزی شده باشید و طور دیگری فکر کنید.

یک سوءتفاهم رایج وجود دارد که ما سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنیم. سیگاری‌ها همانقدر سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنند که مشروب‌خواران انتخاب می‌کنند الکی شوند، یا مصرف‌کنندگان هروئین انتخاب می‌کنند معتاد شوند. درست است که ما انتخاب می‌کنیم اولین سیگارهای آزمایشی را روشن کنیم. من گاهی اوقات رفتن به سینما را انتخاب می‌کنم، اما مطمئناً انتخاب نمی‌کنم که تمام عمرم را آنجا بگذرانم.

لطفاً در مورد زندگی خود تأمل کنید. آیا تا به حال تصمیم مثبتی گرفته‌اید که بدون سیگار کشیدن نمی‌توانید از غذا یا یک مناسبت اجتماعی لذت ببرید، یا اینکه بدون سیگار نمی‌توانید تمرکز کنید یا استرس را مدیریت کنید؟ در چه مرحله‌ای تصمیم گرفتید که به سیگار نیاز دارید، نه فقط برای مناسبت های اجتماعی، بلکه باید آن را به طور دائم همراه خود داشته باشید و بدون آن احساس ناامنی، حتی وحشت کنید؟

مانند هر سیگاری دیگری، شما در شوم‌ترین و نامحسوس‌ترین دامی که انسان و طبیعت با هم طراحی کرده‌اند، گرفتار شده‌اید. هیچ پدر و مادری در این سیاره، چه سیگاری و چه غیرسیگاری، وجود ندارد که از سیگار کشیدن فرزندانشان خوشش بیاید. این بدان معناست که همه سیگاری‌ها آرزو می‌

کنند که کاش هرگز سیگار را شروع نکرده بودند. واقعاً جای تعجب نیست که هیچ کس قبل از اینکه به آن معتاد شود، برای لذت بردن از غذا یا مقابله با استرس به سیگار نیاز ندارد.

در عین حال، همه سیگاری‌ها آرزو دارند که به سیگار کشیدن ادامه دهند. از این گذشته، هیچ کس ما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند و چه دلیلش را بفهمند چه نفهمند، فقط خود سیگاری‌ها هستند که تصمیم می‌گیرند سیگار بکشند.

اگر یک دکمه جادویی وجود داشت که سیگاری‌ها می‌توانستند آن را فشار دهند تا صبح بعد طوری از خواب بیدار شوند که انگار هرگز اولین سیگار را روشن نکرده‌اند، تنها سیگاری‌هایی که فردا صبح وجود داشتند، جوانانی بودند که هنوز در مرحله آزمایش هستند. تنها چیزی که مانع ترک سیگار می‌شود: ترس!

ترس از اینکه برای رهایی باید دوره‌ای نامعلوم از بدبختی، محرومیت و هوس‌های ارضا نشده را تحمل کنیم؛ ترس از اینکه یک وعده غذایی یا یک موقعیت اجتماعی بدون سیگار هرگز به اندازه قبل لذت‌بخش نباشد؛ ترس از اینکه هرگز نتوانیم بدون عصای کوچکمان تمرکز کنیم، استرس را مدیریت کنیم یا اعتماد به نفس داشته باشیم؛ ترس از اینکه شخصیت یا منش ما تغییر کند؛ اما مهم‌تر از همه، ترس از اینکه «یک بار سیگاری، همیشه سیگاری»؛ اینکه هرگز کاملاً آزاد نخواهیم شد و بقیه عمرمان را در مواقع نامناسبی با هوس سیگار سپری خواهیم کرد. اگر، مانند من، قبلاً تمام روش‌های مرسوم ترک سیگار را امتحان کرده باشید و از بدبختی آنچه من به عنوان روش اراده برای ترک توصیف می‌کنم، عبور کرده باشید، عمیقاً تحت تأثیر این ترس‌ها قرار خواهید گرفت و ممکن است متقاعد شوید که هرگز نمی‌توانید آزاد شوید.

اگر نگران، وحشت‌زده یا احساس می‌کنید که زمان مناسبی برای ترک سیگار نیست، بگذارید به شما اطمینان دهم که نگرانی یا وحشت شما ناشی از ترس است. این ترس با سیگار تسکین نمی‌یابد، بلکه توسط آنها ایجاد می‌شود. شما تصمیم نگرفتید که در دام نیکوتین بیفتید. اما مانند همه تله‌ها، این دام طوری طراحی شده است که شما را در آن نگه دارد. از خود بپرسید، وقتی اولین سیگارهای آزمایشی را روشن کردید، آیا تصمیم گرفتید تا زمانی که سیگاری هستید، سیگاری بمانید؟ پس کی قرار است ترک کنید؟ فردا؟ سال آینده؟ دست از سر خودتان بردارید! به این ترتیب تا آخر عمر در دام آن خواهید ماند. فکر می‌کنید چرا همه این سیگاری‌های دیگر قبل از اینکه سیگار آنها را بکشد، ترک نمی‌کنند؟

این کتاب اولین بار توسط انتشارات پنگوئن در سال ۱۹۸۵ منتشر شد و از آن زمان تاکنون هر ساله پرفروش بوده است. اکنون سال‌ها بازخورد دریافت کرده‌ایم. همانطور که به زودی خواهید خواند، بازخوردها اطلاعاتی را آشکار کرده‌اند که از آرزوهای دور و دراز من در مورد اثربخشی روشم فراتر رفته است. همچنین دو جنبه از EASYWAY را آشکار کرده است که باعث نگرانی من شده است. مورد دوم را بعداً پوشش خواهم داد. مورد اول از نامه‌هایی که دریافت کرده‌ام ناشی می‌شود. من سه مثال معمول ارائه می‌دهم:

«من ادعاهایی که مطرح کردید را باور نکردم و از اینکه به شما شک داشتم عذرخواهی می‌کنم. به همان راحتی و لذتی بود که گفتید. من نسخه‌هایی از کتاب شما را به همه دوستان و اقوام سیگاری‌ام داده‌ام، اما نمی‌توانم بفهمم که چرا آن را نمی‌خوانند».

«هشت سال پیش یکی از دوستان سیگاری سابقم کتاب شما را به من هدیه داد. تازه شروع به خواندنش کرده‌ام و نمی‌توانم بگویم که چقدر خوب است که آزاد باشم. تنها پشیمانی‌ام این است که هشت سال را هدر دادم».

«من تازه خواندن کتاب «راه آسان» را تمام کردم. می‌دانم که فقط چهار روز گذشته، اما احساس خیلی خوبی دارم، می‌دانم که دیگر هرگز نیازی به سیگار کشیدن نخواهم داشت. من اولین بار پنج سال پیش شروع به خواندن کتاب شما کردم، تا نیمه‌هایش رفتم و وحشت کردم. می‌دانستم که اگر به خواندن ادامه دهم، باید آن را کنار بگذارم. مگر احمق نبودم؟»

نه، آن خانم جوان احمق نبود. من به یک دکمه جادویی اشاره کردم EASYWAY. آلن کار درست مثل آن دکمه جادویی عمل می‌کند. بگذارید کاملاً روشن کنم، EASYWAY جادویی نیست، اما برای من و میلیون‌ها سیگاری سابق که ترک سیگار را بسیار آسان و لذت‌بخش یافته‌اند، مانند جادو به نظر می‌رسد!

این هشدار است. ما با یک قضیه مرغ و تخم‌مرغ مواجه هستیم. هر سیگاری می‌خواهد سیگار را ترک کند و هر سیگاری می‌تواند انجام این کار را آسان و لذت‌بخش بداند. تنها ترس است که مانع تلاش سیگاری‌ها برای ترک می‌شود. بزرگترین دستاورد، رهایی از آن ترس است. اما تا زمانی که کتاب را تمام نکنید، از آن رها نخواهید شد. برعکس، مانند خانمی که در مثال سوم آمده است، ممکن است آن ترس با خواندن کتاب افزایش یابد و این ممکن است مانع از اتمام آن توسط شما شود. شما تصمیم نگرفتید که در دام بیفتید، اما در ذهن خود روشن کنید، از آن فرار نخواهید کرد مگر اینکه تصمیم مثبتی برای انجام این کار بگیرید. ممکن است از قبل در تلاش برای ترک آن باشید. از طرف دیگر، ممکن است نگران باشید. در هر صورت، لطفاً به خاطر داشته باشید: شما مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارید!

اگر در پایان کتاب تصمیم گرفتید که می‌خواهید به سیگار کشیدن ادامه دهید، هیچ چیز مانع شما از این کار نمی‌شود. حتی لازم نیست هنگام خواندن کتاب سیگار کشیدن را کم یا متوقف کنید، و به یاد داشته باشید، هیچ شوک درمانی وجود ندارد. برعکس، من فقط خبرهای خوبی برای شما دارم. می‌توانید تصور کنید که کنت مونت کریستو وقتی بالاخره از آن زندان فرار کرد چه احساسی داشت؟ من هم وقتی از دام نیکوتین فرار کردم همین احساس را داشتم. میلیون‌ها سیگاری سابق که از روش من استفاده کرده‌اند، همین احساس را دارند. در پایان کتاب: این همان احساسی است که شما خواهید داشت! شروع کنید!

مقدمه

«من می‌خواهم دنیای سیگار را درمان کنم».

داشتم با همسرم صحبت می‌کردم. او فکر کرد که من از کوره در رفته‌ام. اگر در نظر بگیرید که او شاهد شکست من در تلاش‌های متعدد برای ترک سیگار بوده، قابل درک است. آخرین تلاشم دو سال قبل بود. در واقع شش ماه از برزخ محض جان سالم به در برده بودم تا اینکه بالاخره تسلیم شدم و یک سیگار روشن کردم. از اعتراف به اینکه مثل یک کودک گریه کردم، خجالت نمی‌کشم. گریه می‌کردم چون می‌دانستم که محکوم به سیگاری بودن تا آخر عمر هستم. آنقدر برای آن تلاش تلاش کرده بودم و آنقدر بدبختی کشیده بودم که می‌دانستم دیگر هرگز قدرت تحمل آن مصیبت را نخواهم داشت. من مرد خشنی نیستم، اما اگر یک غیرسیگاری متکبر در آن لحظه آنقدر احمق بود که به من پیشنهاد می‌داد که همه سیگاری‌ها می‌توانند به راحتی، فوراً و برای همیشه سیگار را ترک کنند، من مسئول اعمالم نبودم. با این حال، من مطمئنم که هر هیئت منصفه‌ای در جهان، که فقط از سیگاری‌ها تشکیل شده باشد، مرا به دلیل قتل موجه عفو می‌کرد.

شاید برای شما هم باور کردن این موضوع که ترک سیگار برای هر فرد سیگاری آسان است، غیرممکن باشد. اگر چنین است، از شما خواهش می‌کنم که این کتاب را به سطل زباله نیندازید. لطفاً به من اعتماد کنید. به شما اطمینان می‌دهم که حتی شما هم می‌توانید ترک سیگار را آسان بیابید. به هر حال، دو سال بعد، من آنجا بودم، تازه سیگاری را که می‌دانستم آخرین سیگارم خواهد بود، خاموش کرده بودم و نه تنها به همسرم گفته بودم که دیگر سیگاری نیستم، بلکه قرار است بقیه دنیا را هم درمان کنم. باید اعتراف کنم که در آن زمان، شک و تردید او را تا حدودی آزاردهنده یافتم. با این حال، به هیچ وجه از احساس شادی من کم نکرد. گمان می‌کنم که سرخوشی من از دانستن اینکه از قبل یک غیرسیگاری خوشحال بودم، دیدگاهم را تا حدودی تحریف کرد. با نگاهی به گذشته، می‌توانم با نگرش او همدردی کنم. اکنون می‌فهمم که چرا جویندگان و دوستان نزدیک و اقوامم فکر می‌کردند که من کاندیدای مزرعه خنده‌دار هستم.

وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، به نظر می‌رسد که تمام وجودم صرف آماده‌سازی برای حل مشکل سیگار کشیدن شده است. حتی آن سال‌های پر از نفرت آموزش و تمرین به عنوان یک حسابدار رسمی، در کمک به من برای کشف اسرار تله سیگار کشیدن بسیار ارزشمند بودند. می‌گویند نمی‌توانید همه مردم را همیشه فریب دهید، اما من معتقدم که شرکت‌های دخیانیات سال‌هاست که دقیقاً همین کار را انجام می‌دهند. من همچنین معتقدم که من اولین کسی هستم که واقعاً تله سیگار کشیدن را درک

کرده‌ام. اگر به نظر متکبرانه می‌آید، بگذارید سریعاً اضافه کنم که این افتخاری برای من نبود، فقط شرایط زندگی من بود.

روز مهم ۱۵ جولای ۱۹۸۳ بود. من از کولدیتز فرار نکردم، اما تصور می‌کنم کسانی که فرار کردند همان حس آسودگی و نشاطی را که من هنگام خاموش کردن آخرین سیگار داشتم، تجربه کردند. متوجه شدم چیزی را کشف کرده‌ام که هر سیگاری برایش دعا می‌کند: راهی آسان برای ترک سیگار. بعد از اینکه این روش را روی دوستان و اقوام سیگاری‌ام امتحان کردم، حسابداری را کنار گذاشتم و یک مشاور تمام‌وقت شدم و به سیگاری‌های دیگر کمک می‌کردم تا از شر آن خلاص شوند. دو سال بعد، اولین نسخه این کتاب را نوشتم. یکی از شکست‌های من، مردی که در ... توصیفش می‌کنم [فصل ۲۵](#) الهام‌بخش بود. او دو بار به دیدنم آمد و هر دوی ما به گریه افتادیم. او آنقدر آشفته بود که نمی‌توانستم او را آرام کنم تا حرف‌هایم را هضم کند. امیدوار بودم اگر همه چیز را بنویسم، بتواند در فرصت مناسب خودش، هر چند بار که بخواهد، آن را بخواند و این به او کمک کند تا پیام را درک کند. شکی نداشتم که EASYWAY برای سایر سیگاری‌ها نیز به همان اندازه که برای من مؤثر بود، مؤثر خواهد بود. با این حال، وقتی به فکر انتشار این روش در قالب کتاب افتادم، نگران شدم. تحقیقات بازار خودم را انجام دادم. نظرات خیلی دلگرم‌کننده نبودند:

«چطور یک کتاب می‌تواند به من کمک کند تا سیگار را ترک کنم؟ چیزی که نیاز دارم اراده است!»

«چطور یک کتاب می‌تواند از دردهای وحشتناک ترک اعتیاد جلوگیری کند؟»

من هم شک و تردیدهای خودم را داشتم. اغلب در کلینیک‌ها مشخص می‌شد که مراجع نکته‌ی مهمی را که مطرح می‌کردم، اشتباه فهمیده است. می‌توانستم وضعیت را اصلاح کنم. اما چطور یک کتاب می‌تواند این کار را انجام دهد؟ به خوبی به یاد دارم زمانی را که برای گرفتن مدرک حسابداری درس می‌خواندم، وقتی نکته‌ی خاصی را در یک کتاب نمی‌فهمیدم یا با آن موافق نبودم، و از اینکه نمی‌توانستید از کتاب توضیح بخواهید، کلافه می‌شدم. همچنین به خوبی می‌دانستم، به خصوص در این روزهای تلویزیون و ویدیو، که بسیاری از مردم به مطالعه عادت ندارند. علاوه بر همه این عوامل، یک شک داشتم که بر بقیه غلبه می‌کرد. من نویسنده نبودم و از محدودیت‌هایم در این زمینه بسیار آگاه بودم. مطمئن بودم که می‌توانم رو در رو با یک فرد سیگاری بنشینم و او را متقاعد کنم که موقعیت‌های اجتماعی چقدر لذت‌بخش‌تر خواهد بود، چگونه او به عنوان یک فرد غیرسیگاری بهتر می‌تواند تمرکز کند و با استرس کنار بیاید و روند ترک سیگار چقدر می‌تواند آسان و لذت‌بخش باشد. اما آیا می‌توانستم این توانایی را به یک کتاب منتقل کنم؟ خوشبختانه خدایان با من مهربان بودند. من ده‌ها هزار نامه و ایمیل تبریک دریافت کرده‌ام که حاوی نظراتی از این قبیل بوده‌اند:

«این بهترین کتابی است که تا به حال نوشته شده است.»

«تو گوروی من هستی.»

«تو یه نابغه‌ای.»

«تو باید به مقام شوالیه مفتخر بشی».

«شما باید نخست وزیر شوید».

«تو یک قدیس هستی».

امیدوارم اجازه نداده باشم چنین نظرانی به ذهنم خطور کند. کاملاً آگاه هستم که این نظرات نه برای تعریف از مهارت‌های ادبی من، بلکه با وجود کمبود آنها مطرح شده‌اند. آنها به این دلیل مطرح شده‌اند که چه ترجیح شما خواندن کتاب باشد و چه رفتن به کلینیک: سیستم آسان‌راه آلن کار می‌کند!

نه تنها اکنون ما یک شبکه جهانی از کلینیک‌های EASYWAY آلن کار داریم، بلکه این کتاب از زمان اولین انتشارش هر ساله جزو پرفروش‌ترین‌های پنگوئن بوده است. حتی اخیراً در نروژ از هری پاتر هم فروش بیشتری داشته و آن را به پرفروش‌ترین کتاب در بین تمام کتاب‌ها، چه داستانی و چه غیرداستانی، تبدیل کرده است. بیش از نه میلیون نسخه از آن در بیش از پنجاه کشور فروخته شده و به بیش از سی و شش زبان مختلف ترجمه شده است.

بعد از تقریباً یک سال اداره کلینیک‌های ترک سیگار، فکر می‌کردم هر آنچه را که می‌توان در مورد کمک به افراد سیگاری برای ترک سیگار آموخت، آموخته‌ام. به طرز شگفت‌انگیزی، بیش از بیست سال بعد، تقریباً هر روز چیز جدیدی یاد می‌گیرم. این واقعیت وقتی از من خواسته شد که پس از شش سال انتشار، نسخه اول را بررسی کنم، باعث نگرانی من شد. وحشت داشتم که مجبور شوم تقریباً هر آنچه را که نوشته بودم اصلاح یا پس بگیرم.

لازم نبود نگران باشم. اصول اولیه‌ی روش آسان، امروز هم به همان اندازه که برای اولین بار آن را کشف کردم، پابرجا هستند. حقیقت زیبا این است: متوقف کردن آن آسان است

این یک واقعیت است. تنها مشکل من این است که هر سیگاری را از این واقعیت متقاعد کنم. تمام دانشی که طی بیست سال اندوخته‌ام، برای این استفاده می‌شود که هر سیگاری بتواند نور امید را ببیند. در کلینیک‌ها سعی می‌کنیم به کمال برسیم. هر شکستی ما را عمیقاً آزار می‌دهد، زیرا می‌دانیم که هر سیگاری می‌تواند ترک سیگار را آسان بیابد. وقتی سیگاری‌ها شکست می‌خورند، تمایل دارند آن را شکست خود بدانند. ما آن را شکست خود می‌دانیم - ما نتوانستیم آن سیگاری‌ها را متقاعد کنیم که ترک سیگار چقدر آسان و لذت‌بخش است.

من ویرایش اول را به ۱۶ تا ۲۰ درصد از سیگاری‌هایی که در درمانشان شکست خورده بودم، تقدیم کردم. این میزان شکست بر اساس ضمانت بازگشت وجهی بود که ما در کلینیک‌هایمان ارائه می‌دهیم. میانگین میزان شکست فعلی کلینیک‌های ما در سراسر جهان زیر ۱۰ درصد است. این به معنای میزان موفقیت بیش از ۹۰ درصد است.

اگرچه می‌دانستم که چیز شگفت‌انگیزی کشف کرده‌ام، اما هرگز در رویاهایم هم انتظار نداشتم به چنین نرخ‌هایی دست یابم. شاید بتوانید استدلال کنید که اگر واقعاً باور داشتم که می‌توانم دنیای سیگار را درمان کنم، حتماً انتظار داشتم که به ۱۰۰٪ این موفقیت دست یابم.

نه، من هرگز چنین انتظاری نداشتم. مصرف انفی، محبوب‌ترین نوع اعتیاد به نیکوتین بود تا اینکه به یک امر ضد اجتماعی تبدیل شد و از بین رفت. با این حال، هنوز هم تعداد کمی از افراد عجیب و غریب به مصرف انفی ادامه می‌دهند و احتمالاً همیشه وجود خواهند داشت. به طرز شگفت‌آوری، مجلس نمایندگان یکی از آخرین سنگرهای مصرف انفی است. فکر می‌کنم وقتی به آن فکر می‌کنید، این موضوع چندان تعجب‌آور نباشد؛ سیاستمداران عموماً حدود صد سال از زمان عقب هستند!

بنابراین همیشه چند فرد عجیب و غریب وجود خواهند داشت که به سیگار کشیدن ادامه خواهند داد. مطمئناً هرگز انتظار نداشتم که مجبور باشم شخصاً هر فرد سیگاری را درمان کنم.

چیزی که فکر می‌کردم اتفاق می‌افتد این بود که وقتی اسرار تله‌ی سیگار کشیدن را توضیح دادم و توهماتی مانند موارد زیر را برطرف کردم:

- سیگاری‌ها از سیگار کشیدن لذت می‌برند
- سیگاری‌ها سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنند
- سیگار کشیدن باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود
- سیگار کشیدن به تمرکز و آرامش کمک می‌کند
- سیگار کشیدن یک عادت است
- ترک کردن اراده می‌خواهد
- یه بار سیگاری، همیشه سیگاری می‌مونی
- گفتن این نکته به سیگاری‌ها که سیگار آنها را می‌کشد، به ترک سیگار کمک می‌کند
- جایگزین‌ها، به ویژه جایگزین‌های نیکوتین، به افراد سیگاری در ترک سیگار کمک می‌کنند.

به طور خاص، وقتی این توهم را که ترک کردن سیگار دشوار است و در واقع لازم نیست برای انجام این کار یک دوره گذار از بدبختی را پشت سر بگذارید، از بین بردم، ساده‌لوحانه فکر کردم که بقیه دنیا هم نور را خواهند دید و روش من را اتخاذ خواهند کرد.

فکر می‌کردم دشمن اصلی من صنعت دخانیات خواهد بود. جالب اینجاست که موانع اصلی من در واقع همان نهادهایی بودند که فکر می‌کردم بزرگترین متحدان من خواهند بود: رسانه‌ها، دولت، سازمان‌هایی مانند ASH و QUIT و حرفه پزشکی رسمی.

احتمالاً فیلم «خواهر کنی» را دیده‌اید. اگر ندیده‌اید، باید بگویم که مربوط به زمانی است که فلج اطفال یا فلج اطفال بلای جان فرزندان ما بود. من به وضوح به یاد دارم که این کلمه همان ترسی را در من ایجاد می‌کرد که کلمه سرطان امروز ایجاد می‌کند. فلج اطفال باعث فلج شدن پاها و دست‌ها و تغییر شکل اندام‌ها می‌شد. درمان پزشکی مرسوم این بود که آن اندام‌ها را در آهن قرار دهند و از این طریق از تغییر شکل جلوگیری کنند. نتیجه، فلج مادام‌العمر بود.

خواهر کنی معتقد بود که اتوها مانع بهبودی می‌شوند و هزاران بار ثابت کرد که می‌توان عضلات را دوباره آموزش داد تا کودک دوباره بتواند راه برود. با این حال، خواهر کنی پزشک نبود، او صرفاً یک پرستار بود. چطور جرأت می‌کرد در استانی که محدود به پزشکان واجد شرایط بود، فعالیت کند؟ به نظر نمی‌رسید که خواهر کنی راه حل مشکل را پیدا کرده و ثابت کرده باشد که راه حل او مؤثر است. کودکانی که توسط خواهر کنی درمان می‌شدند، می‌دانستند که او درست می‌گوید، والدین آنها نیز همینطور، با این حال، حرفه پزشکی رسمی نه تنها از اتخاذ روش‌های او خودداری کرد، بلکه در واقع مانع از طبابت او شد. بیست سال طول کشید تا خواهر کنی این حقیقت آشکار را بپذیرد.

من اولین بار آن فیلم را سال‌ها قبل از کشف EASYWAY دیدم. فیلم بسیار جالب بود و بدون شک عنصری از حقیقت در آن وجود داشت. با این حال، به همان اندازه واضح به نظر می‌رسید که هالیوود بخش زیادی از مجوز شاعرانه را به کار برده است. خواهر کنی نمی‌توانست چیزی را کشف کند که دانش ترکیبی علم پزشکی نتوانسته باشد آن را کشف کند. مطمئناً متخصصان پزشکی شناخته شده، دایناسورهایی نبودند که به عنوان آنها به تصویر کشیده می‌شدند؟ چطور ممکن است بیست سال طول کشیده باشد تا آنها حقایقی را که جلوی چشمشان بود، بپذیرند؟

می‌گویند این واقعیت از داستان عجیب‌تر است. من از اینکه سازندگان کتاب «خواهر کنی» را به استفاده از مجوز شاعرانه متهم کردم، عذرخواهی می‌کنم. حتی در این عصر به اصطلاح روشن ارتباطات مدرن، پس از بیش از بیست سال، حتی با دسترسی به ارتباطات مدرن، نتوانسته‌ام پیام را منتقل کنم. اوه، من حرفم را ثابت کردم: تنها دلیلی که شما این کتاب را می‌خوانید این است که یک سیگاری سابق دیگر آن را به شما توصیه کرده است. به یاد داشته باشید، من قدرت مالی عظیم موسساتی مانند BMA، ASH یا QUIT را ندارم. مانند خواهر کنی، من یک فرد تنها هستم که فقط توسط افراد فوق العاده‌ای که به هدف من پیوسته‌اند و کلینیک‌های من را در سراسر جهان اداره می‌کنند، پشتیبانی می‌شوم. مانند او، من فقط به این دلیل مشهور هستم که سیستم من کار می‌کند. من در حال حاضر به عنوان استاد شماره یک در کمک به سیگاری‌ها برای ترک شناخته می‌شوم. مانند خواهر کنی، من حرفم را ثابت کرده‌ام. اما خواهر کنی حرفش را ثابت کرد. اگر بقیه جهان هنوز رویه‌هایی را اتخاذ می‌کردند که کاملاً برعکس آنچه باید باشند، بود، چه فایده‌ای داشت؟

جملات پایانی این کتاب دقیقاً مشابه نسخه خطی اصلی است: «نسیمی از تغییر در جامعه وزیدن گرفته است. گلوله برفی شروع به شکل‌گیری کرده که امیدوارم این کتاب به تبدیل شدن آن به بهمن کمک کند.»

از سخنان من در بالا، ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که من برای حرفه پزشکی احترامی قائل نیستم. هیچ چیز نمی‌تواند از حقیقت دور باشد. یکی از پسران من پزشک است و من هیچ حرفه بهتری نمی‌شناسم. در واقع، ما بیشتر از هر حرفه دیگری از حرفه پزشکی به کلینیک‌های خود توصیه دریافت می‌کنیم و به طرز شگفت‌آوری، بیشتر مراجعین ما از حرفه پزشکی هستند تا هر حرفه دیگری.

در سال‌های اولیه، عموماً از سوی حرفه پزشکی به عنوان چیزی بین یک شارلاتان و یک کلاهبردار شناخته می‌شدم. در آگوست ۱۹۹۷، افتخار بزرگی نصیب شد که برای سخنرانی در دهمین کنفرانس جهانی دخانیات یا سلامت که در پکن برگزار شد، دعوت شدم. من معتقدم که من اولین پزشک بدون صلاحیت هستم که چنین افتخاری را دریافت می‌کنم. خود این دعوت، معیاری از پیشرفت بود که من به آن دست یافته بودم. با این حال، می‌توانستم به راحتی در مقابل یک دیوار آجری سخنرانی کنم. از آنجایی که آدامس نیکوتین و چسب نیکوتین نتوانسته‌اند مشکل را درمان کنند، به نظر می‌رسد خود سیگاری‌ها متوجه شده‌اند که با تجویز همان دارو، از اعتیاد به یک ماده مخدر خلاص نمی‌شوند. این معادل آن است که به یک معتاد به هروئین بگوییم: «هروئین نکش، سیگار کشیدن خطرناک است، سعی کن آن را به رگ‌های تزریق کنی». این کار را با نیکوتین امتحان نکنید، فوراً شما را می‌کشد. (از آنجا که متخصصان پزشکی، رسانه‌ها و خیریه‌هایی مانند ASH و QUIT هیچ ایده‌ای در مورد چگونگی کمک به ترک سیگار ندارند، تمرکز خود را بر گفتن چیزهایی به سیگاری‌ها می‌گذارند که از قبل می‌دانند: این کار ناسالم است، کثیف و چندان‌آور است، ضد اجتماعی و گران است. هرگز به ذهنشان خطور نمی‌کند که سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند. مشکل واقعی حذف دلایلی است که آنها سیگار می‌کشند.

در روزهای ملی بدون سیگار، متخصصان پزشکی همیشه چیزی شبیه به این می‌گویند: «این روزی است که هر سیگاری سعی می‌کند سیگار را ترک کند «اگر سیگاری می‌داند که این تنها روزی در سال است که اکثر سیگاری‌ها دو برابر بیشتر از حد معمول و دو برابر آشکارتر سیگار می‌کشند، زیرا سیگاری‌ها دوست ندارند به آنها گفته شود چه کار کنند، به خصوص توسط افرادی که سیگاری‌ها را احمق می‌دانند و نمی‌فهمند چرا سیگار می‌کشند.

از آنجا که آنها سیگار کشیدن یا سیگاری‌ها را درک نمی‌کنند و نمی‌دانند چگونه ترک سیگار را آسان کنند، نگرش آنها این است: «این روش را امتحان کن. اگر جواب نداد، روش دیگری را امتحان کن». می‌توانید تصور کنید اگر ده روش مختلف برای درمان آپاندیسیت وجود داشت، چه اتفاقی می‌افتاد؟ نه روش از آنها، ده درصد از بیماران را درمان می‌کند، به این معنی که 90 درصد آنها را می‌کشد و روش دهم، 90 درصد را درمان می‌کند. تصور کنید که دانش روش دهم بیش از بیست سال است که در دسترس است، اما اکثریت قریب به اتفاق متخصصان پزشکی هنوز نه روش دیگر را توصیه می‌کنند. یکی از پزشکان حاضر در کنفرانس پکن نکته‌ی بسیار مهمی را مطرح کرد که به ذهنم خطور نکرده بود. او اشاره کرد که پزشکان ممکن است با عدم ارائه‌ی بهترین روش ترک سیگار به بیمارانشان، به دلیل قصور در طبابت، در معرض پیگرد قانونی قرار گیرند. از قضا، او از طرفداران پروپاقرص درمان جایگزین نیکوتین (آدامس، چسب و غیره) بود. من تمام تلاشم را می‌کنم که کینه‌توز نباشم، اما امیدوارم که او اولین قربانی پیشنهاد خودش باشد.

دولت‌ها مرتباً میلیون‌ها پوند را صرف کمپین‌های شوک‌دهنده می‌کنند تا جوانان را متقاعد کنند که به دام نیفتند. آنها می‌توانند این پول را صرف تلاش برای متقاعد کردن آنها به این کنند که

موتورسیکلت می‌تواند شما را بکشد. آیا آنها متوجه نیستند که جوانان می‌دانند که یک سیگار آنها را نمی‌کشد و هیچ جوانی هرگز انتظار ندارد که به دام بیفتد؟ ارتباط بین سیگار کشیدن و سرطان ریه بیش از پنجاه سال است که ثابت شده است، با این حال امروزه جوانان بیشتری نسبت به گذشته به دام می‌افتند. جوانان نیازی به تماشای صحنه‌های وحشتناک سیگار کشیدن در تلویزیون ندارند. سیگاری‌ها به هر حال تمایل دارند از چنین برنامه‌هایی اجتناب کنند. عملاً هر جوانی در کشور شاهد ویرانی واقعی سیگار کشیدن در خانواده خود بوده است. من شاهد نابودی پدر و خواهرم توسط علف‌های هرز بودم؛ این مانع از افتادن من در دام نشد.

من در یک برنامه تلویزیونی ملی به همراه پزشکی از ASH که هرگز در عمرش سیگار نکشیده بود و حتی یک سیگاری را هم درمان نکرده بود، حاضر شدم و قاطعانه به ملت اطلاع دادم که چگونه آخرین کمپین شوک دو و نیم میلیون پوندی دولت از معتاد شدن جوانان جلوگیری می‌کند. اگر دولت عقل سلیم داشت که آن پول را به من بدهد، می‌توانستم کمپینی را تأمین مالی کنم که مرگ اعتیاد به نیکوتین را در عرض چند سال تضمین می‌کرد.

من واقعاً معتقدم که آن گلوله برفی تبدیل به یک توپ فوتبال شده است. اما بعد از بیش از بیست سال، این هنوز مثل آب دهان انداختن در اقیانوس است. من از میلیون‌ها سیگاری سابق که به کلینیک‌های من مراجعه کرده‌اند، کتاب‌های من را خوانده‌اند، دی‌وی‌دی‌های من را تماشا کرده‌اند و EASYWAY را به دوستان، اقوام و هر کسی که به آنها گوش می‌دهد توصیه کرده‌اند، سپاسگزارم و دعا می‌کنم که شما هم به این کار ادامه دهید. با این حال، گلوله برفی تبدیل به بهمن نخواهد شد تا زمانی که دولت، حرفه پزشکی، رسانه‌ها و ASH و QUIT از توصیه روش‌هایی که ترک سیگار را دشوارتر می‌کند، دست بردارند و بپذیرند که EASYWAY فقط یک روش دیگر نیست:

اما تنها روش معقول برای استفاده

انتظار ندارم در این مرحله حرفم را باور کنید، اما وقتی کتاب را تمام کنید، خواهید فهمید. حتی آن تعداد نسبتاً کمی از شکست‌خوردگانی که داشته‌ایم، چیزی شبیه به این می‌گویند:

«من هنوز موفق نشده‌ام، اما روش تو از هر روشی که می‌شناسم بهتر است.»

اگر وقتی کتاب را تمام کردید، احساس کردید که مدیون من هستید، می‌توانید بیش از این دین خود را ادا کنید. نه فقط با توصیه EASYWAY به دوستانتان، بلکه هر زمان که برنامه تلویزیونی یا رادیویی می‌بینید یا مقاله‌ای در روزنامه می‌خوانید که از روش دیگری حمایت می‌کند، برای آنها نامه بنویسید یا با آنها تماس بگیرید و بپرسید که چرا از EASYWAY آلن کار حمایت نمی‌کنند. این کار باعث شروع بهمن می‌شود و اگر من زنده بمانم و شاهد آن باشم، با خوشحالی خواهم مرد.

این نسخه از EASYWAY بیست و پنجمین سالگرد کشف این روش را جشن می‌گیرد و جدیدترین فناوری را در مورد اینکه ترک سیگار چقدر آسان و لذت‌بخش است، در اختیار شما قرار می‌دهد. همانطور که پشت لپ‌تاپ پیشرفته‌ام نشسته‌ام، باور اینکه نسخه اصلی این اثر با دست نوشته شده، به سختی خوانا، به خصوص برای نویسنده، و سپس روی یک آندروود باستانی تایپ شده است، دشوار است. وقتی آخرین سیگارم را در ۱۵ ژوئیه ۱۹۸۳ خاموش کردم، با اطمینان می‌دانستم چیزی را

کشف کرده‌ام که هر سیگاری به دنبال آن است: روشی آسان و فوری برای فرار از بردگی نیکوتین . چیزی که با اطمینان نمی‌دانستم این بود که آیا می‌توانم یک سیگاری را متقاعد کنم، چه برسد به بقیه جهان.

با فروش بیش از نه میلیون نسخه، EASYWAY از انتظارات من فراتر رفته است. این کار فقط با من و جوپس در خانه‌مان در رینز پارک، لندن، شروع شد. امروز ما شبکه‌ای از بیش از صد و پنجاه کلینیک EASYWAY آلن کار در بیش از پنجاه کشور در سراسر جهان داریم. سی سال سیگار کشیدن پشت سر هم برای من یک کابوس بود و خوشحالم که این فرصت را دارم تا از همکارانم، ناشرانم و میلیون‌ها سیگاری سابق که با کمک EASYWAY سیگار را ترک کرده‌اند، به خاطر اینکه بیست و پنج سال گذشته را مانند بهشت به نظر رساندند، تشکر کنم. آیا احساس بدبختی و افسردگی دارید؟ فراموشش کنید. من در زندگی‌ام به چیزهای شگفت‌انگیزی دست یافته‌ام. بزرگترین آنها فرار از بردگی اعتیاد به نیکوتین بود. من بیست و پنج سال پیش فرار کردم و هنوز هم نمی‌توانم از لذت آزادی دست بکشم. نیازی به احساس افسردگی نیست، هیچ اتفاق بدی در حال رخ دادن نیست. برعکس، شما در شرف رسیدن به چیزی هستید که هر سیگاری روی کره زمین دوست دارد به آن دست یابد. آزاد شدن!

لطفاً چند لحظه وقت بگذارید و صفحات بعدی نظرات مشتریان را مطالعه کنید.

راه آسان آلن کار برای ترک سیگار کتاب‌ها و کلینیک‌ها در بیش از ۳۸ کشور موجود هستند. لطفاً از [اینجا/اینجا/اینجا] بازدید کنید www.allencarr.com برای اطلاعات بیشتر یا با شماره 0800 389 2115 تماس بگیرید.

بریتانیا

به سختی می‌توانم باور کنم که قبلاً فکر می‌کردم سیگار کشیدن جذاب و دلرباست و زندگی بدون سیگار شاید ارزش زیستن نداشته باشد. مردم به من می‌گویند که حالا سال‌ها جوان‌تر به نظر می‌رسم. از مناسبت‌های اجتماعی بیشتر لذت می‌برم و استرس را بهتر مدیریت می‌کنم. حالا می‌فهمم که تمام ترس‌هایم از ترک سیگار بی‌اساس بوده است. در واقع از لحظه‌ای که در کلینیک آلن کارز ایزی‌وی سیگار را ترک کردم، از آزاد بودن لذت برده‌ام. لورا اسمیت، ۳۱ ساله، برکشایر، انگلستان، مدیر عملیات

کتاب «راه آسان» آلن کار تمام بهانه‌هایی را که برای سیگار کشیدن داشتم، از بین برد. وقتی فهمیدم که به نیکوتین معتاد شده‌ام و سیگار صرفاً یک سیستم انتقال نیکوتین است، فهمیدم که می‌توانم آزاد شوم. فکر می‌کردم ترک آن بد خواهد بود، اما در واقعیت به سختی متوجه آن می‌شدم و اکنون از اینکه سیگاری نیستم، احساس فوق‌العاده‌ای دارم. آنجلا هالیس، ۴۵ ساله، کرازبی، انگلستان، منشی شرکت

به عنوان یک سیگاری، فکر می‌کردم زندگی کاری و خانوادگی بسیار پراسترسی دارم. چون فکر می‌کردم سیگار استرس را تسکین می‌دهد، می‌ترسیدم که نتوانم بدون آن با زندگی کنار بیایم. شگفت‌زده شدم که بعد از ترک سیگار با کتاب «راه آسان» آلن کار، به طور قابل توجهی استرس کمتری داشتم. حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، از خودم می‌پرسم: آن همه استرس کجا رفت؟ «همانطور که آلن می‌گوید، حتماً به خاطر سیگار کشیدن بوده، چون حالا به عنوان یک فرد غیرسیگاری خیلی آرام‌تر هستم. تام اوکس، ۳۱ ساله، لندن، انگلستان، مدیر فروش

در ابتدا نمی‌توانستم تصور کنم که چطور یک کتاب می‌تواند به من در ترک سیگار کمک کند. اما بعد از خواندن آن و تصمیم گرفتن در مورد زمان آزادی‌ام، به طرز شگفت‌آوری آسان بود. هنوز هم باورم نمی‌شود که ۱۸ ماه بعد این کار را انجام داده‌ام. زندگی من دیگر حول سیگار نمی‌چرخد و می‌توانم بدون

نگرانی از اینکه» سیگار بعدی‌ام را کی می‌کشم «از زندگی لذت ببرم. کاملاً فوق‌العاده است. ماریان گری‌نود، ۳۰ ساله، رنفروشایر، اسکاتلند، مدیر حسابداری

من متقاعد شده بودم که سیگار کشیدن کسالت را تسکین می‌دهد، چون هر وقت حوصله‌ام سر می‌رفت، سیگار می‌کشیدم. هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که هنگام سیگار کشیدن هم به همان اندازه حوصله‌ام سر می‌رود تا اینکه در یکی از کلینیک‌های آلن کار در Easyway توقف کردم. حالا به ندرت حوصله‌ام سر می‌رود، چون به عنوان یک فرد غیرسیگاری، انرژی بسیار بیشتری - چه جسمی و چه روحی - برای انجام کارهایی دارم که مرا مشغول می‌کند و شگفت‌انگیزترین چیز این است که هرگز دلم برای سیگار تنگ نمی‌شود. کتی دیویس، ۵۵ ساله، لیورپول، انگلستان، مادر بزرگ

از هدر رفتن پول و اثرات سیگار کشیدن بر سلامتی‌ام شگنجه می‌شدم. «نیاز» به سیگار در واقع صبح‌های شنبه که باید می‌خوابیدم، مرا از رختخواب گرم بیرون می‌کشید. ۲۸ ساله بودم اما همیشه احساس خستگی و بی‌حالی می‌کردم. سی‌نخ سیگار در روز کم‌کم داشت مرا نابود می‌کرد. من یک سال پیش بدون کتاب «راه آسان آلن کار» سیگار را ترک کرده بودم و در نهایت تسلیم شدم چون بدبخت بودم. این کتاب ترس‌هایم از ترک دوباره سیگار را از بین برد و به من انگیزه داد تا دوباره امتحان کنم. احساس می‌کنم صد برابر بهتر شده‌ام و فواید سلامتی آن حتی پس از مدت کوتاهی آشکار بود. همانطور که در کتاب توضیح داده شده است - این فرار از بردگی بهترین احساس است. من دیگر برای آرامش، کمک به تمرکز، رفع کسالت یا استرس به سیگار وابسته نیستم. من فقط سیگار کشیدن را آنطور که هست می‌بینم، اما نمی‌خواهم به یک آدم خودبین و غرور تبدیل شوم! حالا واقعاً احساس می‌کنم که سیگاری نیستم. من در عرض چند هفته از یک سیگاری کج‌خلق و تحریک‌پذیر به فردی آرام و ریلکس تبدیل شده‌ام. بیشتر مردم وقتی بدون استفاده از روش آسان آلن کار سیگار کشیدن را ترک می‌کنند، برعکس عمل می‌کنند... من هم نمی‌توانم این را توضیح دهم! سارا کوکران، ۲۹ ساله، کو‌داون، ایرلند شمالی، دستیار اداری

من از بازی ورق لذت می‌برم. همیشه موقع بازی پشت سر هم سیگار می‌کشیدم، چون مطمئن بودم در غیر این صورت نمی‌توانم تمرکز کنم و وحشت داشتم که اگر ترک کنم، شروع به باختن خواهم کرد. با کمال تعجب دیدم که بعد از ترک با دستگاه آلن کارز ایزی‌وی، تمرکزم بهتر شد و حالا بهتر بازی می‌کنم و بیشتر از هر زمان دیگری که سیگاری بودم، برنده می‌شوم. دیوید براون، ۶۰ ساله، لندن، انگلستان، مدیر شرکت

من همیشه خیلی اجتماعی بوده‌ام و زیاد به رستوران‌ها، نوشیدنی‌ها و مهمانی‌هایی می‌رفتم که در آنها مثل دودکش سیگار می‌کشیدم. از ترک کردن می‌ترسیدم چون فکر می‌کردم دیگر هرگز نمی‌توانم از آن موقعیت‌ها لذت ببرم. وقتی با کلینیک‌های آلن کارز ایزی‌وی سیگار را ترک کردم، یک کشف بزرگ بود! بلافاصله به عنوان یک فرد غیرسیگاری از آنها بیشتر لذت بردم و نکته عجیب این است که هرگز احساس محرومیت نکرده‌ام. نیل وادینگتون، ۲۸ ساله، هادرزفیلد، انگلستان، مشاور استخدام

به عنوان یک سیگاری، احساس می‌کردم همزمان در دو جهت مخالف کشیده می‌شوم. به شدت می‌خواستم سیگار را ترک کنم، اما میل غیرقابل کنترلی به سیگار کشیدن هم داشتم. تلاش‌های قبلی برای ترک با اراده و با استفاده از جایگزین‌های نیکوتین، کابوسی بود و همیشه شکست می‌خورد و من را بدبخت‌تر می‌کرد. کتاب «راه آسان» آلن کار کاملاً متفاوت بود. من هیچ میلی به سیگار کشیدن نداشتم و ترک سیگار نه تنها آسان بود، بلکه واقعاً از این فرآیند لذت می‌بردم. اگر من می‌توانم این کار را انجام دهم، هر کسی می‌تواند! آنجلا مورفی، ۳۳ ساله، همپشایر، انگلستان، مادر و خانه‌دار

من قبلاً ذهنم را از جنبه‌های بد سیگار کشیدن، مثل پولش، محروم می‌کردم و می‌گفتم: «فقط ۵ پوند برای هر پاکت». هیچ‌وقت با این واقعیت روبرو نمی‌شدم که سالانه بیش از ۲۰۰۰ پوند برای سیگار خرج می‌کنم. از وقتی ترک کردم، کلی پول پس‌انداز کرده‌ام. به طرز شگفت‌انگیزی، رفتن به کلینیک آلن کارز ایزی‌وی واقعاً آسان بود. و از آن موقع تا حالا هیچ‌وقت کوچکترین هوسی نکرده‌ام. الین ویلیامز، ۴۵ ساله، باکینگهام‌شر، انگلستان، مدیر دفتر مرکزی

من همه چیز را برای ترک سیگار امتحان کردم، اما هر بار بدبخت و تحریک‌پذیر بودم و در نهایت اراده‌ام تمام شد. فکر می‌کردم هوس هرگز از بین نمی‌رود. بعد از رفتن به کلینیک آلن کارز ایزی‌وی، از همان ابتدا کاملاً متفاوت بود: نه هوسی، نه آسیب روحی، نه قشقرق، نه بدبختی. در واقع کاملاً برعکس: ترک آسان بود و آزاد بودن فوق‌العاده است. قطعاً یکی از بهترین کارهایی است که تا به حال انجام داده‌ام و به آن افتخار می‌کنم! الیزابت پولارد، ۳۵ ساله، وست ساسکس، انگلستان، پرده‌ساز

هر جایگزینی که می‌توانستم پیدا کنم را امتحان کردم، از جمله چیزهایی مثل آدامس‌های نیکوتین، چسب‌های نیکوتین، اسپری بینی، استنشاقی، قرص، سیگارهای مصنوعی، سیگارهای گیاهی، طب سوزنی و موارد دیگر. هیچ‌کدام جواب نداد. همیشه احساس محرومیت و بدبختی می‌کردم و خودم را با شیرینی و شکلات پر می‌کردم و وزن اضافه می‌کردم. این هوس هرگز از بین نمی‌رفت. روش آسان آلن کار متفاوت بود. هیچ نیاز یا تمایلی به جایگزینی احساس نمی‌کردم، چون احساس نمی‌کردم چیزی را از دست داده‌ام و در واقع وزن کم کرده بودم. حالا لاغرتر و بسیار خوشحال هستم و سیگار نمی‌کشم. خیلی ممنون آلن کار! زویی هارمر، ۳۵ ساله، پورتموث، انگلستان، دستیار روابط عمومی

مثل روشن کردن لامپی در مغزم بود - ناگهان همه چیز منطقی شد. از وقتی سیگار را ترک کردم، انرژی بیشتری دارم، صبورتر و خونسردتر شده‌ام، پوستم عالی به نظر می‌رسد، بهتر می‌خوابم - اساساً احساس فوق‌العاده‌ای دارم. فکر می‌کردم محکوم به سیگاری بودن تا آخر عمرم هستم، اما حالا کاملاً احساس انرژی می‌کنم، به جای اینکه هر شب در خانه بنشینم و تلویزیون تماشا کنم، زندگی را به طور کامل زندگی می‌کنم و دوست دارم. نمی‌توانم با کلمات بیان کنم که آلن کار چه تغییری در زندگی من ایجاد کرد، اما همیشه بی‌نهایت از او سپاسگزار خواهم بود. دبرا بیزر، ۴۳ ساله، بریستول، انگلستان، مدیر مدرسه

من در یک جلسه کلینیک آلن کارز ایزی‌وی در بورنموث شرکت کردم. با توجه به اینکه تمام کاری که شما به مدت پنج ساعت انجام می‌دهید صحبت کردن در مورد سیگار کشیدن در حین استراحت‌های سیگار کشیدن است، فوق‌العاده بود. عالی بود که به ما در مورد اینکه سیگار کشیدن چقدر برای شما وحشتناک است و تمام بیماری‌ها و چه بلایی سر بدن شما می‌آورد، به زور خورانده نشد. این یک روش بسیار مؤثر و کاملاً باورنکردنی است که چگونه کار می‌کند. شما جلسه را با این فکر شروع می‌کنید که "این کار جواب نمی‌دهد" و وقتی آخرین سیگار خود را پنج ساعت بعد می‌کشید، واقعاً احساس می‌کنید که آخرین سیگار شما برای همیشه است. زندگی بسیار آسان‌تر شده است زیرا من سعی نمی‌کنم در حالی که به دنبال بچه‌ها و تمام کارهای دیگر که باید انجام دهم، برای سیگار وقت پیدا کنم. شوهرم نیز به این کلینیک رفت و از ترک سیگار خیلی بهتر به نظر می‌رسد. من فقط حالم خیلی بهتر است و دیگر اصلاً سرفه نمی‌کنم. می‌توانم زمان بسیار بیشتری را با فرزندانم بگذرانم زیرا هر از گاهی برای یک سیگار سریع بیرون نمی‌روم! اما همچنین پول زیادی پس‌انداز می‌کنیم که آن را در صندوق تعطیلات خود برای سفر به مالدیو قرار می‌دهیم. یعنی می‌توانیم به پروازهای طولانی برویم بدون اینکه شوهرم نگران باشد که آیا می‌تواند بدون سیگار کشیدن برای مدت طولانی دوام بیاورد یا نه. دنیا حالا در کف دست ماست! تامسن مینچین، ۳۸ ساله، دورست، انگلستان، خانه‌دار

ما نه تنها هزاران توصیف ناخواسته از بریتانیا، بلکه از هر گوشه دنیا دریافت می‌کنیم. برای مشاهده جدیدترین توصیفات به www.allencarr.com و روی «نظرات دیگران در مورد مسیر آسان آلن کار را بخوانید» کلیک کنید.

بقیه جهان

آلاسکا

هنگام خواندن کتاب، مطمئن بودم که کار نخواهد کرد، اما به خواندن ادامه دادم، ناامید از اینکه بالاخره آزاد شوم. به خودم قول دادم که کل کتاب را بخوانم و دقیقاً همانطور که پیشنهاد شده عمل کنم. وقتی آن را رها کردم، حدود سه یا چهار روز کمی احساس اضطراب داشتم و از آن زمان به بعد اوضاع آرام بوده است. سطح انرژی من به شدت افزایش یافته است. از اینکه بالاخره بر این مشکل غلبه کرده‌ام، بسیار احساس افتخار می‌کنم. دردی که دائماً در ریه‌هایم احساس می‌کردم، شروع به کاهش کرده است. ژانت بلالاک، ۴۴ ساله، تندنویس دادگاه

استرالیا

من قبلاً خودم را گول می‌زدم که سیگاری‌ها سرگرم‌کننده‌تر و جالب‌تر هستند و سیگار کشیدن از نظر اجتماعی به من کمک می‌کند. از وقتی که با دی‌وی‌دی «راه آسان ترک سیگار» آلن کار سیگار را ترک کردم، متوجه شدم که این فقط یک بهانه بوده است. در واقع، زندگی اجتماعی من اکنون که مجبور نیستم برای سیگار کشیدن به بیرون بروم و بوی تنباکو نمی‌دهم، به طرز چشمگیری بهبود یافته است. اکنون بدون احساس حماقت یا گناه، از غذا، نوشیدنی و مهمانی‌ها به طور کامل لذت می‌برم. و نکته شگفت‌انگیز این است: من هرگز آن را از دست نمی‌دهم! جیمز فرنچ، ۳۷ ساله، مدیر خدمات مالی

بلاروس

فوق‌العاده بود – حالا بیشتر به ورزش می‌پردازم و پول بیشتری دارم! تامارا اسکومپی، حسابدار ارشد

بلژیک

من کتاب را خواندم و در کلینیک EASYWAY آلن کار بلژیکی که هزینه آن را شرکت من پرداخت می‌کرد (شرکت کردم و این باعث شد که من به یک فرد غیرسیگاری بسیار خوشحال تبدیل شوم. این کلینیک فوق‌العاده، کارآمد و موفق بود. بدون جایگزین، بدون دارو، بدون هیچ مشکلی. کارولین فون هانوفر، ۴۳ ساله، دستیار اجرایی مدیر مالی

برزیل

کتاب خیلی خوبیه. خیلی به من کمک کرد سیگار رو ترک کنم. الان انرژی خیلی بیشتری دارم. همیشه تو باشگاه وزنه بلند می‌کردم اما نتایجش خیلی کند بود. حالا می‌تونم ببینم که پیشرفت‌ها تو یه دوره

زمانی کوتاه‌تر اتفاق می‌افتد. قدرتم تو چهار ماه گذشته خیلی بیشتر شده. خوزه مار کاستور، ۳۷ ساله، کارمند دولت

بلغارستان

امیدوار بودم که این کتاب به من کمک کند، چون هر روش دیگری را امتحان کرده بودم. باور داشتم که شاید این کتاب کمک کند، چون دو نفر از دوستانم به لطف آن موفق به ترک سیگار شده‌اند. خوشحالم که دیگر سیگار نمی‌کشم. الیتسا گرانچارووا، ۲۹ ساله، بوم‌شناس، نویسنده، دانشجو

کانادا

من در مورد استفاده از کتاب برای ترک سیگار تردید داشتم، اما جواب داد! من از هفده سالگی سیگار می‌کشیدم و چند بار ترک کردم که یکی از آنها سه سال طول کشید. در آن زمان از نیکورت و چسب برای ترک استفاده کرده بودم. این بار، سرفه سیگاری گرفتم و آنطور که دوست داشتم احساس خوبی نداشتم. می‌دانستم که علائم من مستقیماً به سیگار کشیدن مربوط می‌شود. هنگام خواندن کتاب، هنوز در مورد ترک مطمئن نبودم، اما آخرین سیگارم را با کتاب خاموش کردم و از آن زمان سیگاری روشن نکرده‌ام. سرفه سیگاری من کاملاً از بین رفته است، دیگر هنگام دویدن تپش قلب ندارم. ضربان قلبم به کمتر از 60 ضربه در دقیقه رسیده است. سردردها از بین رفته‌اند و اعتماد به نفسم برگشته است. احساس آزادی می‌کنم! بریثیت بوچارد، 44 ساله، بهداشتکار دهان و دندان

کرت

فوق‌العاده است – من هرگز فکر نمی‌کردم که بتوانم حتی به ترک سیگار فکر کنم، چه برسد به انجام آن. این کتاب طرز فکر من را کاملاً تغییر داد. تمام خانواده‌ام برایم هدیه خریده‌اند، زیرا هیچ‌کدام از آنها فکر نمی‌کردند که من هرگز ترک کنم – آنها فکر می‌کنند من خیلی قوی بوده‌ام، اما من به آنها گفته‌ام که لیاقت هدایا را ندارم، کتاب «راه آسان» آلن کار این کار را کرد... من آن را آسان یافتم – تاکنون چهار نفر را تشویق کرده‌ام که کتاب را بخردند و ترک کنند و آنها نیز هنوز سیگاری نیستند. من سالم‌تر هستم، احساس خیلی بهتری نسبت به خودم دارم، احساس تمیزی می‌کنم زیرا بویی نمی‌دهم. نمی‌توانم باور کنم که چقدر وقتم را صرف سیگار کشیدن و نگرانی در مورد آن کردم، در حالی که ترک آن بسیار آسان بود. تریسی بینز، ۴۱ ساله، مدیر

قبرس

من از شیوه‌ای که آلمن از زاویه دیگری به موضوع می‌پردازد خوشم آمد، واقعاً باعث می‌شود ترک سیگار را منطقی ببینید. من احساس سرزندگی، آرامش و شادی بیشتری می‌کنم. به سیگاری‌های دیگر نگاه می‌کنم و برایشان متاسفم. نیک کاوای، ۳۶ ساله، فروشنده

اکوادور

من در کوئنکا زندگی می‌کنم و با کتاب آلمن کار سیگار کشیدن را ترک کردم. آسان بود... فوق‌العاده بود. من آزاد هستم. روسیو آلكازار

فرانسه

من از اینکه ترک سیگار با این روش چقدر آسان بود، شگفت‌زده شدم. آسان، آسان، آسان، آسان. کلودین هوست

آلمان

این کتاب برای من مؤثر بود - بدون درد - بدون هیچ گونه کناره‌گیری. در آلمان به این کتاب Endlich Nichtraucher می‌گویند. همه این کتاب را در آلمان می‌شناسند - همه آلمن کار را می‌شناسند. جرارد اشمیتزایگر

یونان

این کتاب برای من مفید بود. آنچه را که در حال رخ دادن است، روشن می‌کند. تمام دروغ‌ها و افسانه‌های مربوط به سیگار کشیدن و نیکوتین را از بین می‌برد. هر ترسی را که در مورد ترک سیگار دارید، از بین می‌برد. من بهتر نفس می‌کشم، بوی بهتری می‌دهم، از شر این بو خلاص شده‌ام. بیشتر از قبل بیرون می‌روم. این واقعیت که دیگران سیگار می‌کشند و در یونان همه این کار را می‌کنند (هیچ تاثیری بر من ندارد. احساس می‌کنم از یک کابوس بیدار شده‌ام. دیمتری تسامبرونیس، ۴۲ ساله، مهندس

ایران

هورا! من یک غیرسیگاری خوشحال هستم! خیلی ممنون بابت کتاب زیبایتان، من بعد از ۳۵ سال با خواندن فقط یک بار این کتاب، سیگار را کنار گذاشتم. از همان ابتدا سرشار از شادی بودم و بی‌صبرانه منتظر بودم تا خواندنش را تمام کنم. من در تهران/ایران زندگی می‌کنم و دخترم که در لیدز زندگی می‌کند، این کتاب را برایم فرستاده است. یک میلیون بار از شما متشکرم. افشین افشاری

ایرلند

من مطمئناً از آن دسته افرادی نیستم که معمولاً توصیه‌نامه می‌نویسم. اغلب در مورد اینکه توصیه‌نامه‌های منتشر شده چقدر واقعی هستند، دچار تردید می‌شوم. با بیش از ده سال سابقه کار در فروش، به قدرت آنها پی برده‌ام؛ آنها یک مشتری بالقوه را از روی پل عبور می‌دهند تا پولش را از او بگیرند. من این توصیه‌نامه را فقط و فقط به یک دلیل می‌نویسم: اینکه به هر خواننده‌ای اطلاع دهم که پس از امتحان کردن روش‌های غیرقابل باور، بالاخره روشی را پیدا کردم که جواب داد، روشی که هیچ هوس پس از ترک نداشت. من با این اطمینان از پارکینگ محل کلینیک بیرون آمدم که ترجیح می‌دهم یک کیسه زغال بخورم تا اینکه یک سیگار دیگر روشن کنم. امتحانش کنید دوستان. فقط امتحانش کنید. بدون هیچ شکی، بهترین تصمیمی بود که تا به حال گرفته‌ام. آیدان پارل

اسرائیل

من سیزده سال سیگاری بودم و حالا ترک کرده‌ام... به لطف کتاب فوق‌العاده‌ی آلن کار. بهترین روشی که دنیا پیدا کرده است. ممنون آلن، این یک کشف بزرگ است که در تاریخ ثبت خواهد شد! لئو جولز

ایتالیا

من دو سال پیش از این کتاب استفاده کردم - جواب داد. نفسم برگشته، انرژی‌ام برگشته، و دیگر بوی زیرسیگاری نمی‌دهم. حتی رابطه جنسی‌ام بهتر شده و اعتماد به نفسم بیشتر شده!! این روش جواب می‌دهد! پائولو کورتی

ژاپن

وقتی کتاب را تمام کردم واقعاً نمی‌خواستم دوباره سیگار بکشم. اما وقتی کتاب را شروع کردم فکر نمی‌کردم چنین احساسی ممکن باشد. هنوز هم از آن شگفت‌زده‌ام... کنجی ناگاشیما، ۳۶ ساله، معلم

قزاقستان

من روزی ۲۰ تا ۳۰ نخ سیگار می‌کشیدم. قبلاً سعی کردم ترک کنم اما موفق نشدم... پنج ماه پیش کتاب آلن را خواندم و با سیگار تمام شد. بهترین چیز این بود که همسرم آنقدر تحت تأثیر قرار گرفت که او هم آن را خواند و سیگار را هم کنار گذاشت. اگر کسی به من می‌گفت که یک کتاب می‌تواند به من در ترک اعتیاد کمک کند، هرگز باور نمی‌کردم، اما آلن کار زندگی من را تغییر داد و اعتیادهای من اکنون تنها بخشی از تاریخ هستند. الجین عبدالله‌اف

کنیا

از کلمه « برو «فوق‌العاده بود. من ارتباط واقعی با آلن برقرار کردم و انگار او دقیقاً می‌دانست که من چه احساسی دارم، از نظر سیگار کشیدن، و این باعث شد که نکاتی را که او سعی در بیان آنها داشت، خیلی راحت‌تر بفهمم. من بیش از ده سال سیگار می‌کشیدم و بعد از دو سال تلاش برای ترک و شکست، شروع به سیگار کشیدن بیشتر کردم. وقتی کتاب را گرفتم، آن را در ۴۸ ساعت خواندم و در ۴۸ ساعت به یک «غیرسیگاری شاد» تبدیل شدم! احساس می‌کنم دوباره متولد شده‌ام! هیچ هوسی ندارم، اعتماد به نفسم را دوباره به دست آورده‌ام و متوجه شده‌ام که چقدر شستشوی مغزی داده شده بودم که واقعاً فکر می‌کردم بدون سیگار نمی‌توانم زنده بمانم. بیش از همه خوشحالم، عزیزانم به وجد آمده‌اند و من برای همیشه از آلن کار به خاطر این کتاب سپاسگزار خواهم بود. حالا نوبت من است که این خبر خوب را در کنیا و اتیوپی و تا جایی که می‌توانم پخش کنم! متشکرم! سیلویا اوکوارو، ۳۳ ساله، مدیر عملیات هتل

لتونی

من از دوازده سالگی سیگار می‌کشیدم، وقتی هجده سالم بود سعی کردم بدون روش آلن کار سیگار را ترک کنم. همیشه در خانه می‌نشستم و چیزهای شیرین می‌خوردم، اما بعد از چند روز دوباره سیگار می‌کشیدم. دوستم به من توصیه کرد کتاب آلن کار را بخوانم. من آن را خواندم و بدون هیچ مشکلی سیگار را کنار گذاشتم! النا ماتاوینا، ۲۱ ساله، دانشجو

لیتوانی

من به یک سیگاری تبدیل شدم که بیست روز در روز سیگار می‌کشد، در ورزش احساس ضعف شدیدی می‌کردم و این اولین ایده ترک سیگار را به من داد. چندین تلاش کاملاً پیچیده بود. من به مدت یک ماه سیگار را ترک کردم و بعد از آن ده کیلو وزن اضافه کردم. سپس دوباره شروع کردم. من از یکی از همکارانم که تازه سیگار را ترک کرده بود، درباره کتاب آلن کار شنیدم و فوراً آن را گرفتم. آن شب من به یک غیرسیگاری خوشحال تبدیل شدم. اوالداس زویربلیس

موریس

من از دوازده سالگی شروع به کشیدن سیگار چستر فیلد کردم و وقتی پانزده ساله بودم، روزی یک پاکت سیگار می‌کشیدم. روش‌های مختلفی را برای ترک امتحان کرده بودم؛ چسب‌های نیکوتین، آدامس، بوقلمون سرد/اراده، اما هیچ‌وقت موفق نشده بودم. هر بار که سعی می‌کردم ترک کنم، مثل یک درام بود، بدون «دوستانم» احساس محرومیت و بدبختی می‌کردم و سریع با آسودگی و شرمساری زیاد دوباره به جمع سیگاری‌ها می‌پیوندم. از آنجایی که سیگار کشیدن را در سن خیلی کم

شروع کرده بودم، صادقانه بگویم نمی‌توانستم زندگی بدون سیگار را تصور کنم و از اینکه «یک روز» مجبور به ترک شوم، وحشت داشتم و برای همین مدام آن را به تعویق می‌انداختم. در نهایت روزی دو پاکت سیگار می‌کشیدم. یکی از دوستانم اکیداً توصیه کرد که این کتاب را بخرم، چون او و چند نفر از دوستانش با آن کتاب سیگار را ترک کرده بودند. من خیلی شکاک بودم اما تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم. این نجات من بود، روزی که کتاب را تمام کردم، سیگار را ترک کردم و هرگز به عقب نگاه نکرده‌ام. و اکنون یک غیرسیگاری خوشحال هستم. هدف من این است که این روش را به موریس بیاورم. هایدی هورثو

مکزیک

می‌خواهم از صمیم قلب) و ریه‌هایم (از شما به خاطر نجات جانم تشکر کنم! تقریباً دو سال است که سیگار را ترک کرده‌ام و دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. احساس فوق‌العاده‌ای دارم و به لطف شما توانسته‌ام نفرینی را که پانزده سال بر من غلبه کرده بود، بشکنم. یک آغوش بزرگ از مکزیکی. لوئیزا بورتونی.

هلند

فوق‌العاده بود – هیچ راه دیگری برای ترک دائمی و قطعی سیگار برای من وجود نداشت. این کتاب به شما می‌گوید که چرا مردم سیگار می‌کشند – چیزی که من هرگز واقعاً درک نکردم – که کلید ترک سیگار است. این کتاب تأثیر زیادی بر زندگی من گذاشت – من انرژی بیشتری دارم – دوباره ورزش را شروع کردم و دوچرخه‌سواری سریع سرگرمی مورد علاقه من است. اکنون از اوقات فراغتم لذت می‌برم. در محل کار بسیار پربازده‌تر هستم. همانطور که کتاب ادعا می‌کند – ترک سیگار فقط مزایایی دارد. من تا قبل از خواندن این کتاب، کاملاً متوجه نشده بودم که سیگار کشیدن چه کابوسی است. تیجس بروئرسما، ۳۳ ساله، مدیر شرکت نفت

نیوزیلند

دو سال بعد از دریافت کتاب آلن کار، شجاعت شروع به خواندنش را پیدا کردم. کلی بهانه تراشیدم. کلی طول کشید تا خواندمش چون از رسیدن به آخرش و مجبور شدن به ترکش وحشت داشتم. خوشبختانه فهمیدم که ایده این بود که موقع خواندنش سیگار بکشم. به طرز باورنکردنی، وقتی کتاب را تمام کردم، ترس‌هایم از بین رفت و از آن موقع تا حالا یک غیرسیگاری خوشحال هستم. تنها پشیمانی‌ام این است که زودتر این کار را نکردم و خودم را از آن سال‌های اضافی سیگاری بودن نجات ندادم. حداقل خیلی دیر نشده بود و رهایی از آن بردگی واقعاً مایه آسودگی است. هدر تنانت، ۴۶ ساله، دستیار ورود اطلاعات

نروژ

در ابتدا کتاب برایم خیلی تکراری بود و احساس می‌کردم طوری با من حرف می‌زند که انگار احمق هستم، که این موضوع بی‌وقفه آزارم می‌داد. اما متوجه شدم که مطلقاً هیچ استدلالی علیه نکات آلن ندارم و خیلی زود فهمیدم که نمی‌توانم کتاب را زمین بگذارم. به راحتی سیگار کشیدن را کنار گذاشتم. به محض اینکه کتاب را تمام کردم، خواهر دوست پسر من آن را برداشت و خواند و او هم سیگار کشیدن را کنار گذاشت. حالا دوست پسر من آنقدر به ما حسادت می‌کند که حالا خودش هم آن را می‌خواند. لیان پیترز، ۳۲ ساله، کارگر مزرعه

پرتغال

من کتاب را خواندم - آسان بود - پایان داستان. آن را بخوانید. کریستین اوچوئه

رومانی

من کتاب را خواندم - مثل یک معجزه بود. من راه‌های زیادی را برای ترک سیگار امتحان کرده‌ام و با این کتاب خیلی راحت ترک کردم - تقریباً باورم نمی‌شود. خانواده‌ام خیلی خوشحالند که سیگار را ترک کردم. لوپویو دانیل، ۲۶ ساله، افسر پلیس

روسیه

من قبلاً هرگز نامه‌ای مثل این ننوشته بودم، اما تصمیم گرفتم برای شما بنویسم. کتاب را خوانده‌ام و حالا بیش از چهار ماه است که سیگار نمی‌کشم! این برای من خیلی مهم است! من پانزده سال سیگار کشیدم. گاهی اوقات سعی می‌کردم ترک کنم، اما موفق نشدم. تصمیم گرفتم که باید تمام عمرم سیگار بکشم. سپس کتاب ظاهر شد. به آن اعتماد نداشتم، فکر نمی‌کردم که بعد از خواندن یک کتاب، ترک سیگار ممکن باشد. کنجکاوی زنانه‌ام مرا مجبور به خواندن آن کرد... و معجزه اتفاق افتاد! من دیگر سیگار نمی‌کشم! چند نسخه از آن را برای دوستانم خریدم. آنها هم الان سیگار نمی‌کشند! اولگا للکا

صربستان

من به فروشگاه اینترنتی «راه آسان ترک سیگار» آلن کار رفتم و بعد از پنج ساعت، سیگار کشیدن را ترک کردم. هیچ‌کس به اندازه من شگفت‌زده نیست! مارتیا اسنرچیچ

اسلواکی

این کتاب توضیح می‌دهد که اعتیاد به سیگار چگونه عمل می‌کند. وقتی آن را فهمیدم، ترک سیگار برایم آسان شد. احساس آزادی بیشتری می‌کنم، اعتماد به نفس بیشتری به خودم دارم و از اینکه بعد

از هجده سال کشیدن چهل نخ سیگار در روز، سیگاری نیستم، بسیار مفتخرم. ن. گاساج، ۳۶ ساله،
مورخ

آفریقای جنوبی

من کتاب «راه آسان ترک سیگار» نوشته آلن کار را برای خودم خریدم و حالا یک غیرسیگاری خوشحال هستم. مدتی طول کشید تا کتاب را تمام کنم، اما در نهایت این کار را انجام دادم و دیگر به گذشته نگاه نکردم - حتی استرس تصادف را بدون شروع دوباره سیگار کشیدن» تحمل «کردم. متوجه شدم از وقتی سیگار را ترک کرده‌ام، انرژی خیلی بیشتری دارم، وزن کم کرده‌ام و دوباره دوچرخه‌سواری و بازی تنبال را شروع کرده‌ام. لیزل برایتون

اسپانیا

فکر می‌کنم این کتاب خیلی مفید بود تا بفهمم چرا شروع به سیگار کشیدن کردم و اینکه به اندازه کافی قوی هستم که آن را کنار بگذارم. فقط فکر می‌کردم چیزی برای از دست دادن ندارم و این روش را امتحان کردم و با موفقیت انجامش دادم. احساس خیلی خوبی دارم، احساس می‌کنم می‌توانم کارهای بیشتری از آنچه فکر می‌کردم انجام دهم. می‌توانم ورزش بیشتری انجام دهم و بهتر نفس بکشم. زندگی من به شکل بهتری تغییر کرده است، چون حالا احساس آزادی می‌کنم. سونیا ویلا
سانچز، ۳۱ ساله، پرستار

سوئد

من عاشق این کتاب شدم چون مطمئناً حس می‌کنم یک انسان آن را نوشته است. کسی که مشتاق است خرد تازه یافته‌اش) یا هر اسم دیگری که می‌خواهید روی آن بگذارید (را به اشتراک بگذارد. این کتاب یک دکتر سرد و بی‌احساس نیست که فقط حقایق را پشت سر هم بیان کند. این چیزی است که من بیشتر از همه از آن قدردانی می‌کنم - گرمی و تعهد. من از آزادی برای فکر کردن به چیزهای دیگر لذت می‌برم - سیگار کشیدن خیلی از وقتم را می‌گرفت. همچنین کمتر سرفه می‌کنم و خواب بهتری دارم. و تفاوت بزرگ با دفعات دیگری که سعی در ترک آن داشتم این است که احساس محرومیت نمی‌کنم - احساس آزادی می‌کنم! ناتاله هیلربرگ، ۱۹ ساله، دانشجو

سوئیس

یکی از دوستانم این کتاب را خوانده بود - اما من تنبل بودم و به جای آن به کلینیک ترک سیگار آلن کار با عنوان «راه آسان ترک سیگار» رفتم. یادم می‌آید که نشسته بودم و فکر می‌کردم «این روش روی

من جواب نمی‌دهد» اما جواب داد. زندگی من برای همیشه تغییر کرده است. از همه بهتر - آسان بود و احساس نمی‌کنم با سیگار نکشیدن چیزی را از دست می‌دهم. لئو باومن

تایلند

بعد از بیست و پنج سال فکر می‌کردم که ترک کردن غیرممکن است و مطمئناً فکر می‌کردم که هیچ «راه آسانی» وجود ندارد. با این حال، در مقطعی هنگام خواندن کتاب، چیزی جرقه زد و من آگاهانه به یاد آوردم که آخرین سیگارم را خاموش کردم. نکته عجیب این است که تا حدودی مبهوت هستم، زیرا این روش بسیار مؤثر است - اگر منطقی باشد. بسیاری از افرادی که می‌شناسم به همان اندازه مبهوت هستند و در کنار آمدن با این واقعیت که من به سادگی ترک کردم، مشکل دارند. برخی از آنها از NRT استفاده می‌کنند و اکنون به آدامس نیکوتین معتاد هستند. البته آنها از اعتراف به این موضوع خودداری می‌کنند. راستش را بخواهید، کل ماجرا را تا حدودی وهم‌آور می‌دانم - زیرا خیلی آسان بود! مایکل وایت، ۴۳ ساله، مدیر

تونس

من نمی‌فهمم چطور کار می‌کند - من خیلی شک داشتم که یک کتاب بتواند جلوی سیگار کشیدنم را بگیرد. به هیچ وجه! من الان اینجا هستم - یک غیرسیگاری - و آسان بود. من به جادو یا معجزه اعتقاد ندارم - اما این همان چیزی است که احساس می‌شود. آصف موئی

ترکیه

این کتاب قدرتمند بود و با دگرگون کردن تصورات من از نیازم به سیگار کشیدن، آنها را کاملاً تغییر داد. تصویری که برایم معنادارتر بود این بود که سیگار کشیدن شما را به سطح راحتی که افراد غیرسیگاری همیشه دارند، برمی‌گرداند. من استرس بسیار کمتری دارم. همیشه وقتی به جایی می‌رفتم که می‌دانستم نمی‌توانم سیگار بکشم و قبل از رفتن به پرواز، اتوبوس یا خانه کسی، پشت سر هم سیگار می‌کشیدم، استرس داشتم. وقتی به مقصد می‌رسیدم و می‌دانستم که بوی سیگار می‌دهم، خجالت می‌کشیدم. اگر سیگار می‌کشیدم، از برداشتن بچه‌های دوستانم احساس بدی داشتم، به دلیل بو و دود سمی که هنوز در نفسم بود. اکنون واقعاً احساس آزادی می‌کنم و با ترحم به تمام آن سیگاری‌هایی که بیرون در فرودگاه، ایستگاه‌های قطار، ایستگاه‌های اتوبوس، رستوران‌ها و بارها ایستاده بودند، نگاه می‌کنم. من سیگار کشیدن را از پانزده سالگی شروع کردم و اکنون سی و چهار ساله هستم. خیلی خوشحالم که ترک کرده‌ام و دیگر نمی‌ترسم که هر گلودردی که می‌گیرم سرطان گلو باشد، هر سرفه‌ای چیزی جدی‌تر باشد. آسم من که از هجده سالگی شروع شده بود، اکنون کاملاً از بین رفته است. احساس آرامش زیادی می‌کنم، استرس خیلی کمتری دارم و دیگر از بوی بد خودم و خانه‌ام خجالت نمی‌کشم. وی سیار، ۳۴ ساله، مدیر بازاریابی

اوکراین

من همین الان شادترین آدم دنیا شدم! سیگار کشیدن را ترک کردم. سال‌ها اعتیاد بالاخره تمام شد. من همین الان کتاب آلن کار را خواندم. کاملاً آزاد شده‌ام. من یک دانشمند علوم سیاسی و روانشناس هستم، بنابراین وقتی شروع به خواندن این کتاب کردم، شک و تردید زیادی داشتم. اما حالا آزاد هستم. ماریا سرگیونا

ایالات متحده آمریکا

من از اینکه چقدر آسان بود شگفت‌زده‌ام. بعد از سال‌ها سیگار کشیدن و تلاش برای ترک با استفاده از برچسب، قرص مکیدنی، اسپری، هیپنوتیزم و غیره، کتاب را خواندم و فوراً سیگار را ترک کردم و انجام آن بسیار آسان بود. این یک روش عالی است که باید در سراسر جهان با همه افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند به اشتراک گذاشته شود. من بلافاصله احساس بهتری پیدا کردم. انرژی بیشتری دارم و اکنون هر روز پیاده‌روی می‌کنم. فرزندانم خوشحال هستند که من همیشه بیرون نیستم و سیگار نمی‌کشم و اکنون که زندانی نیستم، زمان بیشتری برای انجام کارهای زندگی‌ام دارم. در عرض هفته اول خس خس سینه و سرفه را متوقف کردم و پوستم بهتر به نظر می‌رسد. این کتاب زندگی من را تغییر داده است و می‌دانم که دیگر هرگز به آن برنخواهم گشت. جوآن پله، ۴۲ ساله، معاون عملیات اگر هنگام خواندن این کتاب سوالی داشتید، می‌توانید با نزدیکترین کلینیک ترک سیگار آلن کار به نام - EASYWAY To Stop Smoking به صورت رایگان - برای توضیحات، راهنمایی یا مشاوره تماس بگیرید.

0800 389 2115 یا مراجعه کنید www.allencarr.com



بدترین معتاد نیکوتینی که تا حالا ندیدم

شاید باید با توصیف صلاحیت خودم برای نوشتن این کتاب شروع کنم. نه، من پزشک یا روانپزشک نیستم؛ صلاحیت‌های من بسیار مناسب‌تر است. من سی و سه سال از عمرم را به عنوان یک سیگاری قهار گذراندم. در سال‌های آخر، در روزهای بد، روزی صد نخ سیگار می‌کشیدم و هرگز کمتر از شصت نخ سیگار نکشیدم.

ده‌ها بار تلاش کردم که ترک کنم. یک بار شش ماه ترک کردم، و هنوز داشتم از دیوار بالا می‌رفتم، هنوز کنار سیگاری‌ها ایستاده بودم تا بوی تنباکو را استشمام کنم.

برای اکثر سیگاری‌ها، از نظر سلامتی، این سوال مطرح است که «قبل از اینکه برای خودم اتفاق بیفتد، ترک می‌کنم». «من به مرحله‌ای رسیده بودم که می‌دانستم سیگار دارد مرا می‌کشد. سردرد دائمی داشتم که ناشی از فشار سرفه‌های مداوم بود. می‌توانستم ضربان مداوم رگی را که به صورت عمودی از مرکز پیشانی‌ام پایین می‌رفت، حس کنم و صادقانه باور داشتم که هر لحظه انفجاری در سرم رخ خواهد داد و از خونریزی مغزی خواهم مرد. این موضوع مرا آزار می‌داد، اما هنوز مانع من نمی‌شد. به مرحله‌ای رسیده بودم که حتی تلاش برای ترک سیگار را هم رها کرده بودم. نه آنقدر که از سیگار کشیدن لذت می‌بردم. اکثر سیگاری‌ها در برهه‌ای از زندگی خود از این توهم رنج برده‌اند که از سیگارهای عجیب و غریب لذت می‌برند؛ اما من هرگز از این توهم رنج نبرده‌ام. همیشه از طعم و بوی آن متنفر بوده‌ام، اما فکر می‌کردم سیگار به من کمک می‌کند تا آرام شوم. به من شجاعت و اعتماد به نفس می‌داد و همیشه وقتی سعی می‌کردم ترک کنم، بدبخت بودم و هرگز نمی‌توانستم زندگی لذت بخشی را بدون سیگار تصور کنم.

در نهایت همسرم مرا پیش یک هیپنوتراپیست فرستاد. باید اعتراف کنم که کاملاً شکاک بودم، در آن روزها چیزی در مورد هیپنوتیزم نمی‌دانستم و رؤیاهایی از یک شخصیت شبیه به اسونگالی با چشمان نافذ و یک پاندول در حال حرکت می‌دیدم. من از بسیاری از توهمات معمول سیگاری‌ها در مورد سیگار کشیدن رنج می‌بردم، به جز یکی - می‌دانستم که فردی سست اراده نیستم. من کنترل تمام جنبه‌های دیگر زندگی‌ام را در دست داشتم، اما سیگار مرا کنترل می‌کرد. فکر می‌کردم هیپنوتیزم شامل

تحمیل اراده است، و اگرچه من مانع نبودم) مانند اکثر سیگاری‌ها، واقعاً می‌خواستم سیگار را ترک کنم.) فکر می‌کردم هیچ کس قرار نیست مرا مسخره کند که به سیگار نیاز ندارم. کل جلسه به نظر اتلاف وقت می‌آمد. هیپنوتراپیست سعی کرد من را مجبور کند دست‌هایم را بلند کنم و کارهای مختلف دیگری انجام دهم. به نظر نمی‌رسید هیچ چیز درست کار کند. هوشیاری‌ام را از دست ندادم. به جلسه نرفتم، یا حداقل فکر نمی‌کردم که رفتم، و با این حال بعد از آن جلسه نه تنها سیگار را ترک کردم، بلکه حتی در طول دوره ترک، از این فرآیند واقعاً لذت می‌بردم. حالا، قبل از اینکه با عجله به سراغ یک هیپنوتراپیست بروید، بگذارید چیزی را کاملاً روشن کنم. هیپنوتراپی یک وسیله ارتباطی است. اگر پیام اشتباهی منتقل شود، سیگار کشیدن را ترک نخواهید کرد. من از انتقاد از مردی که با او مشورت کردم اکراه دارم، زیرا اگر او را ندیده بودم، تا الان مرده بودم. اما این برخلاف میل او بود، نه به خاطر او. من هم نمی‌خواهم اینطور به نظر برسد که دارم هیپنوتراپی را رد می‌کنم؛ برعکس، ما از آن به عنوان بخشی از برنامه خود در کلینیک‌هایمان استفاده می‌کنیم. این قدرت تلقین و نیرویی قدرتمند است که می‌تواند برای خیر یا شر استفاده شود. هرگز با یک هیپنوتراپیست مشورت نکنید، مگر اینکه او شخصاً توسط کسی که به او احترام می‌گذارید و به او اعتماد دارید توصیه شده باشد.

در آن سال‌های وحشتناک سیگاری بودن، فکر می‌کردم زندگی‌ام به سیگار وابسته است و حاضر بودم بمیرم تا اینکه بدون آن باشم. امروز مردم از من می‌پرسند که آیا تا به حال این درد عجیب و غریب را تجربه کرده‌ام یا نه. پاسخ این است: «هرگز، هرگز، هرگز» - «درست برعکس. من زندگی فوق العاده‌ای داشته‌ام. اگر از سیگار کشیدن مرده بودم، نمی‌توانستم شکایتی داشته باشم. من مرد بسیار خوش‌شانسی بوده‌ام، اما شگفت‌انگیزترین چیزی که تا به حال برایم اتفاق افتاده، رهایی از آن کابوس، آن بردگی مجبور بودن به زندگی در مسیری که به طور سیستماتیک بدن خودم را نابود می‌کند و برای این امتیاز، تاوان سنگینی می‌پردازد، بوده است.

بگذارید از همان ابتدا کاملاً روشن کنم: من یک شخصیت عرفانی نیستم. به جادوگران یا پری‌ها اعتقادی ندارم. من یک مغز علمی دارم و نمی‌توانستم آنچه را که به نظرم جادو می‌آمد، درک کنم. شروع به خواندن در مورد هیپنوتیزم و سیگار کشیدن کردم. به نظر نمی‌رسید هیچ چیزی معجزه‌ای را که اتفاق افتاده بود، توضیح دهد. چرا ترک سیگار اینقدر آسان بود، در حالی که قبلاً هفته‌ها افسردگی سیاه داشتم؟

مدت زیادی طول کشید تا همه چیز را حل کنم، اساساً به این دلیل که داشتم از اول به اول فکر می‌کردم. سعی می‌کردم بفهمم چرا ترک کردن اینقدر آسان بوده است، در حالی که مشکل اصلی این است که توضیح دهم چرا سیگاری‌ها معمولاً ترک را اینقدر دشوار می‌دانند. سیگاری‌ها از دردهای وحشتناک ترک صحبت می‌کنند، اما وقتی به گذشته نگاه کردم و سعی کردم آن دردهای وحشتناک را به خاطر بیاورم، برای من وجود نداشتند. هیچ درد فیزیکی وجود نداشت. همه چیز در ذهن بود.

حرفه تمام وقت من اکنون کمک به سایر سیگاری‌ها برای رهایی از اعتیاد است. من بسیار بسیار موفق هستم و کلینیک‌ها و کتاب‌های من به درمان میلیون‌ها سیگاری کمک کرده است. بگذارید از همان ابتدا تأکید کنم: چیزی به عنوان یک سیگاری قطعی وجود ندارد. من هنوز کسی را ندیده‌ام که به اندازه خودم به شدت معتاد باشد) یا بهتر بگویم، فکر کند که به اندازه من معتاد است. (هر کسی نه تنها می‌تواند سیگار را ترک کند، بلکه می‌تواند آن را به راحتی نیز پیدا کند. اساساً ترس است که ما را به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد: ترس از اینکه زندگی بدون سیگار هرگز به اندازه کافی لذت‌بخش نخواهد بود و ترس از احساس محرومیت. در واقع، هیچ چیز نمی‌تواند از حقیقت دورتر باشد. زندگی بدون آنها نه تنها به همان اندازه لذت‌بخش است، بلکه از بسیاری جهات بی‌نهایت لذت‌بخش‌تر است و سلامتی، انرژی و ثروت اضافی کمترین مزایای آن هستند.

همه سیگاری‌ها می‌توانند ترک سیگار را آسان ببابند - حتی شما! تنها کاری که باید انجام دهید این است که بقیه کتاب را با ذهنی باز بخوانید. هر چه بیشتر بفهمید، ترک سیگار برایتان آسان‌تر خواهد بود. حتی اگر هر کلمه‌ای را نفهمید، اگر دستورالعمل‌ها را دنبال کنید، ترک سیگار برایتان آسان خواهد بود. از همه مهم‌تر، در طول زندگی حسرت سیگار یا احساس محرومیت نخواهید خورد. تنها راز این خواهد بود که چرا این همه مدت سیگار می‌کشید.

بگذارید هشدار بدهم. فقط دو دلیل برای شکست روش من وجود دارد:

1. **عدم اجرای دستورالعمل‌ها.** بعضی‌ها از اینکه من در مورد توصیه‌های خاصی اینقدر متعصب هستم، ناراحت می‌شوند. برای مثال، به شما می‌گویم که سعی نکنید مصرف سیگار را کاهش دهید یا از جایگزین‌هایی مانند شیرینی، آدامس و غیره استفاده کنید. همچنین توضیح می‌دهم که چرا به اصطلاح درمان جایگزین نیکوتین (آدامس‌های نیکوتین، چسب‌ها، اسپری‌های بینی، استنشاقی‌ها، قرص‌ها و غیره) شما را به دام می‌اندازد. دلیل اینکه من اینقدر متعصب هستم این است که موضوع مورد بحثم را می‌دانم. انکار نمی‌کنم که افراد زیادی پس از استفاده از چنین ترفندهایی موفق به ترک شده‌اند، اما آنها علیرغم این ترفندها موفق شده‌اند، نه به خاطر آنها. افرادی هستند که می‌توانند روی یک تخت تاشو عشق‌بازی کنند، اما این ساده‌ترین راه نیست. هر چیزی که به شما می‌گویم هدفی دارد: آسان کردن ترک و در نتیجه تضمین موفقیت.

2. **ناتوانی در درک.** هیچ چیز را بدیهی فرض نکنید. نه تنها آنچه را که من به شما می‌گویم، بلکه دیدگاه‌های خودتان و آنچه جامعه در مورد سیگار کشیدن به شما آموخته است را نیز زیر سوال ببرید. به عنوان مثال، آن دسته از شما که فکر می‌کنید سیگار کشیدن فقط یک عادت است، از خود بپرسید که چرا ترک عادت‌های دیگر، که برخی از آنها لذت‌بخش هستند، آسان است، اما ترک عادتی که طعم وحشتناکی دارد، برای ما هزینه زیادی دارد و ما را می‌کشد، بسیار دشوار است. آن دسته از شما که فکر می‌کنید از سیگار لذت می‌برید، از خود بپرسید که چرا می‌توانید چیزهای دیگر در زندگی را که بی‌نهایت لذت‌بخش‌تر هستند، بردارید یا ترک کنید. چرا باید سیگار داشته باشید و اگر سیگار ندارید، وحشت به سراغتان بیاید؟



روش آسان

هدف این کتاب این است که شما را به چارچوب ذهنی‌ای برساند که در آن، به جای روش معمول ترک سیگار که با این احساس شروع می‌کنید که در حال صعود به قله اورست هستید و چند هفته بعد را با هوس سیگار و حسادت به دیگر سیگاری‌ها می‌گذرانید، فوراً با احساسی از سرخوشی شروع کنید، گویی از یک بیماری وحشتناک درمان شده‌اید. از آن به بعد، هر چه در زندگی جلوتر می‌روید، بیشتر به سیگارها نگاه می‌کنید و از خود می‌پرسید که اصلاً چطور آنها را کشیده‌اید. به سیگاری‌ها با ترحم نگاه خواهید کرد، نه با حسادت.

اگر سیگاری نیستید یا قبلاً سیگار می‌کشیدید، ضروری است که تا پایان کامل کتاب به سیگار کشیدن ادامه دهید. این ممکن است متناقض به نظر برسد. بعداً توضیح خواهم داد که سیگار مطلقاً هیچ کاری برای شما انجام نمی‌دهد. در واقع، یکی از معماهای فراوان در مورد سیگار کشیدن این است که وقتی واقعاً سیگار می‌کشیم، به آن نگاه می‌کنیم و تعجب می‌کنیم که چرا این کار را می‌کنیم. تنها زمانی که از آن محروم شده‌ایم، سیگار ارزشمند می‌شود. با این حال، بیایید بپذیریم که چه بخواهید چه نخواهید، باور دارید که به آن معتاد شده‌اید. هرگز نمی‌توانید کاملاً آرام باشید یا به درستی تمرکز کنید، مگر اینکه سیگار بکشید. بنابراین قبل از اینکه کل کتاب را تمام کنید، سعی نکنید سیگار را ترک کنید. با خواندن ادامه کتاب، میل شما به سیگار کشیدن به تدریج کاهش می‌یابد. نیمه‌کاره رها نکنید؛ این می‌تواند کشنده باشد. به یاد داشته باشید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

با بهره‌گیری از بازخوردهای بیش از بیست سال از انتشار اولیه کتاب، جدا از [فصل ۲۸](#) «زمان‌بندی»، این دستورالعمل که تا زمانی که کتاب را تمام نکرده‌اید به سیگار کشیدن ادامه دهید، بیش از هر چیز دیگری باعث ناامیدی من شده است. وقتی برای اولین بار سیگار کشیدن را ترک کردم، بسیاری از اقوام و دوستانم صرفاً به این دلیل که من این کار را کرده بودم، آن را ترک کردند. آنها فکر می‌کردند: «اگر او می‌تواند این کار را انجام دهد، هر کسی می‌تواند.» در طول سال‌ها، با دادن اشارات کوچک، توانستم آنهایی را که ترک نکرده بودند متقاعد کنم که بفهمند چقدر آزاد بودن خوب است! وقتی کتاب برای اولین بار چاپ شد، نسخه‌هایی از آن را به افراد سخت‌گیر که هنوز در حال سیگار کشیدن بودند، دادم.

من بر این اساس کار کردم که حتی اگر خسته‌کننده‌ترین کتابی باشد که تا به حال نوشته شده است، آنها هنوز آن را می‌خوانند، حتی اگر فقط به این دلیل که توسط یک دوست نوشته شده باشد. با کمال تعجب و ناراحتی متوجه شدم که ماه‌ها بعد، آنها زحمت تمام کردن کتاب را به خود نداده‌اند. حتی متوجه شدم که نسخه اصلی که امضا کرده بودم و به کسی که در آن زمان نزدیکترین دوستم بود داده بودم، نه تنها نادیده گرفته شده بود، بلکه در واقع به او داده شده بود. در آن زمان ناراحت شدم، اما ترس وحشتناکی را که بردگی علف در فرد سیگاری ایجاد می‌کند، نادیده گرفته بودم. این می‌تواند از دوستی فراتر رود. به خاطر همین موضوع نزدیک بود از هم جدا شویم. مادرم یک بار به همسرم گفت: «چرا تهدیدش نمی‌کنی که اگر سیگار را ترک نکند، ترکش می‌کنی؟» «همسرم گفت:» چون اگر این کار را بکنم، او هم مرا ترک می‌کند.» خجالت می‌کشم اعتراف کنم، اما فکر می‌کنم حق با او بود، این ترسی است که سیگار کشیدن ایجاد می‌کند. حالا می‌فهمم که بسیاری از سیگاری‌ها کتاب را تمام نمی‌کنند چون احساس می‌کنند وقتی سیگار را تمام کردند، باید آن را ترک کنند. بعضی‌ها عمداً فقط روزی یک خط می‌خوانند تا روز بد را به تعویق بیندازند. حالا کاملاً می‌دانم که بسیاری از خوانندگان، توسط افرادی که دوستشان دارند، برای خواندن کتاب تحت فشار قرار می‌گیرند. از این زاویه به آن نگاه کنید: چه چیزی برای از دست دادن دارید؟ اگر در پایان کتاب متوقف نشوید، وضعیتتان بدتر از الان نیست. شما مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارید و چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارید! ضمناً، اگر چند روز یا چند هفته است که سیگار نکشیده‌اید اما مطمئن نیستید که سیگاری هستید، سیگاری سابق هستید یا غیرسیگاری، هنگام خواندن این کتاب سیگار نکشید. در واقع، شما از قبل غیرسیگاری هستید. تنها کاری که اکنون باید انجام دهید این است که اجازه دهید مغزتان با بدنتان هماهنگ شود. در پایان کتاب، شما یک غیرسیگاری خوشحال خواهید بود.

اساساً روش من کاملاً برعکس روش معمول تلاش برای ترک سیگار است. روش معمول این است که معایب قابل توجه سیگار کشیدن را فهرست کنم و بگویم: «اگر فقط بتوانم به اندازه کافی بدون سیگار دوام بیاورم، در نهایت میل به سیگار کشیدن از بین خواهد رفت. سپس می‌توانم دوباره از زندگی لذت ببرم، آزاد از بردگی علف‌های هرز».

این روش منطقی است و هزاران سیگاری هر روز با استفاده از انواع مختلف این روش، سیگار را ترک می‌کنند. با این حال، به دلایل زیر، موفقیت در استفاده از این روش بسیار دشوار است:

1. ترک سیگار مشکل واقعی نیست. هر بار که سیگاری را خاموش می‌کنید، سیگار کشیدن را متوقف می‌کنید. ممکن است در روز اول دلایل محکمی برای گفتن «دیگر نمی‌خواهم سیگار بکشم» داشته باشید - همه سیگاری‌ها در هر روز از زندگی خود این دلایل را دارند، و این دلایل از آنچه که تصور می‌کنید قوی‌تر هستند. مشکل واقعی روز دوم، روز دهم یا روز دهم هزارم است، زمانی که در یک لحظه ضعیف، یک لحظه مستی یا حتی یک لحظه قوی، یک سیگار می‌کشید و چون تا حدودی اعتیاد به مواد مخدر است، دوباره سیگار می‌خواهید و ناگهان دوباره سیگاری می‌شوید.
2. ترس‌های مربوط به سلامتی باید ما را متوقف کنند. ذهن منطقی ما می‌گوید: «دست از این کار بردار. تو یک احمق!» اما در واقع آن را سخت‌تر می‌کنند. برای مثال، ما وقتی عصبی هستیم سیگار می‌کشیم. به سیگاری‌ها می‌گوییم که سیگار کشیدن آنها را می‌کشد و اولین کاری که آنها انجام می‌دهند این است که یک سیگار روشن می‌کنند.

تعداد سگ‌های ولگرد در بیرون بیمارستان رویال مارسدن، مهم‌ترین مرکز درمان سرطان بریتانیا، از هر بیمارستان دیگری در کشور بیشتر است.

3. تمام دلایل ترک سیگار در واقع به دو دلیل دیگر، کار را دشوارتر می‌کنند. اول، آنها حس فداکاری ایجاد می‌کنند. ما همیشه مجبوریم از دوست کوچک یا وسیله یا گناه یا لذت خود دست بکشیم، صرف نظر از اینکه فرد سیگاری آن را چگونه می‌بیند. دوم، آنها یک «کوری» ایجاد می‌کنند. ما به دلایلی که باید ترک کنیم، سیگار نمی‌کشیم. سوال واقعی این است که «چرا می‌خواهیم یا نیاز داریم این کار را انجام دهیم؟»

روش آسان اساساً این است: در ابتدا دلایلی را که می‌خواهیم ترک کنیم فراموش کنیم، با مشکل سیگار روبرو شویم و از خودمان سوالات زیر را بپرسیم:

1. چه کاری برای من انجام می‌دهد؟
2. آیا واقعاً از آن لذت می‌برم؟
3. آیا واقعاً باید تمام عمرم را با خرج کردن از دماغم بگذرانم تا این چیزها را در دهانم بگذارم و خودم را خفه کنم؟

حقیقت زیبا این است که مطلقاً هیچ فایده‌ای برای شما ندارد. بگذارید کاملاً روشن کنم، منظورم این نیست که معایب سیگاری بودن از مزایای آن بیشتر است؛ همه سیگاری‌ها این را در تمام عمرشان می‌دانند. منظورم این است که سیگار کشیدن هیچ مزیتی ندارد. تنها مزیتی که تا به حال داشته، «مثبت» اجتماعی آن بوده است؛ امروزه حتی خود سیگاری‌ها هم آن را ضداجتماعی می‌دانند.

بیشتر سیگاری‌ها لازم می‌دانند که برای سیگار کشیدن خود دلیل بیاورند، اما دلایل همه آنها مغالطه و توهم است. اولین کاری که ما انجام خواهیم داد این است که این مغالطه‌ها و توهمات را از بین ببریم. در واقع، متوجه خواهید شد که چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد. نه تنها چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد، بلکه دستاوردهای شگفت‌انگیز و مثبتی از غیرسیگاری بودن حاصل می‌شود و سلامتی و پول تنها دو مورد از این دستاوردها هستند. وقتی این توهم که زندگی بدون سیگار هرگز به اندازه قبل لذت‌بخش نخواهد بود، از بین برود، وقتی متوجه شوید که زندگی بدون آن نه تنها به همان اندازه لذت‌بخش است، بلکه بی‌نهایت لذت‌بخش‌تر است، وقتی احساس محرومیت یا فقدان از بین برود، می‌توانیم به بررسی مجدد سلامتی و پول - و ده‌ها دلیل دیگر برای ترک سیگار - بپردازیم. این درک‌ها به کمک‌های مثبت اضافی تبدیل می‌شوند تا به شما در رسیدن به آنچه واقعاً می‌خواهید - لذت بردن از کل زندگی خود بدون بردگی علف - کمک کنند.



چرا متوقف کردن آن دشوار است؟

همانطور که قبلاً توضیح دادم، به دلیل اعتیاد خودم به این موضوع علاقه‌مند شدم. وقتی بالاخره آن را ترک کردم، مثل جادو بود. قبلاً که سعی کرده بودم ترک کنم، هفته‌ها افسردگی سیاه داشتم. روزهای عجیبی بود که نسبتاً شاد بودم اما روز بعد دوباره با افسردگی برمی‌گشتم. مثل این بود که از یک گودال لغزنده بیرون بیایی، احساس می‌کنی نزدیک به قله هستی، آفتاب را می‌بینی و بعد دوباره خودت را در حال سر خوردن به پایین می‌بینی. در نهایت آن سیگار را روشن می‌کنی، طعم وحشتناکی دارد و سعی می‌کنی بفهمی که چرا باید این کار را بکنی.

یکی از سوالاتی که ما همیشه قبل از جلسات کلینیک از سیگاری‌ها می‌پرسیم این است که «آیا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟» به نوعی این سوال احمقانه‌ای است. همه سیگاری‌ها دوست دارند سیگار را ترک کنند. اگر از سیگاری‌هایی که بیشترین اعتیاد را دارند بپرسید، «اگر می‌توانستید به زمان قبل از اعتیادتان برگردید، با دانشی که الان دارید، آیا سیگار را شروع می‌کردید؟»، پاسخ «به هیچ وجه» است.

به کسی که بیشترین میزان سیگار کشیدن را دارد - کسی که فکر نمی‌کند به سلامتی‌اش آسیب می‌رساند، نگران انگ اجتماعی نیست و از پس هزینه‌های آن برمی‌آید (این روزها تعداد زیادی از این افراد وجود ندارند - بگویید: «آیا فرزندان‌تان را به سیگار کشیدن تشویق می‌کنید؟»، پاسخ «به هیچ وجه» است).

همه سیگاری‌ها احساس می‌کنند که چیزی شیطانی آنها را تسخیر کرده است. در روزهای اول، مسئله این است که «من می‌خواهم ترک کنم، نه امروز، بلکه فردا.» در نهایت به مرحله‌ای می‌رسیم که فکر می‌کنیم یا اراده لازم را نداریم یا اینکه چیزی ذاتی در سیگار وجود دارد که برای لذت بردن از زندگی باید داشته باشیم.

همانطور که قبلاً گفتم، مشکل توضیح این نیست که چرا ترک سیگار آسان است؛ بلکه توضیح این است که چرا ترک آن دشوار است. در واقع، مشکل واقعی توضیح این است که چرا کسی از ابتدا این کار را انجام می‌دهد یا چرا در یک زمان بیش از ۶۰ درصد از جمعیت سیگار می‌کشیدند.

کل ماجرای سیگار کشیدن یک معمای خارق‌العاده است. تنها دلیلی که ما به سراغ آن می‌رویم، هزاران نفری است که در حال حاضر این کار را انجام می‌دهند. با این حال، هر یک از آنها آرزو می‌کند که کاش از همان ابتدا شروع نکرده بود و به ما می‌گوید که این کار اتلاف وقت و پول است. ما کاملاً نمی‌توانیم باور کنیم که آنها از آن لذت نمی‌برند. ما آن را با بزرگ شدن مرتبط می‌دانیم و سخت تلاش می‌کنیم تا خودمان معتاد شویم. سپس بقیه عمرمان را صرف این می‌کنیم که به فرزندانمان بگوییم این کار را نکنند و خودمان سعی می‌کنیم آن را ترک کنیم.

ما همچنین بقیه عمرمان را صرف پرداخت از طریق بینی می‌کنیم. یک فرد سیگاری که به طور متوسط بیست روز در روز در بریتانیا سیگار می‌کشد، حداقل ۷۵۰۰۰ پوند در طول عمر خود برای سیگار خرج می‌کند. با این پول چه می‌کنیم؟ اگر آن را دور بریزیم خیلی بد نخواهد بود. (ما در واقع از آن به طور سیستماتیک برای پر کردن ریه‌هایمان با قیرهای سرطانی استفاده می‌کنیم، که به تدریج رگ‌های خونی ما را مسدود و مسموم می‌کند. هر روز به طور فزاینده‌ای هر عضله و اندام بدنمان را از اکسیژن محروم می‌کنیم، به طوری که هر روز بی‌حال‌تر می‌شویم. ما خود را به یک عمر کثیفی، بوی بد دهان، دندان‌های لکه‌دار، لباس‌های سوخته، زیرسیگاری‌های کثیف و بوی بد تنباکوی مانده محکوم می‌کنیم. این یک عمر بردگی است. ما بیشتر عمر خود را در موقعیت‌هایی می‌گذرانیم که سیگار کشیدن برای ما ممنوع است) کار، رستوران‌ها، مغازه‌ها، بارها، کلیساها، بیمارستان‌ها، مدارس، قطارها، تئاترها و غیره (یا وقتی سعی می‌کنیم سیگار کشیدن را کاهش دهیم و متوقف کنیم، احساس محرومیت می‌کنیم. بقیه‌ی عمر سیگار کشیدن ما در موقعیت‌هایی می‌گذرد که اجازه داریم سیگار بکشیم اما آرزو می‌کنیم که مجبور نبودیم. این چه نوع سرگرمی است که وقتی آن را انجام می‌دهید آرزو می‌کنید که نباشید، و وقتی آن را انجام نمی‌دهید هوس آن را می‌کنید؟ یک عمر است که نیمی از جامعه با شما مانند نوعی جذامی رفتار می‌کنند و بدتر از همه، یک عمر است که یک انسان عاقل و منطقی با تحقیر زندگی را سپری می‌کند. فرد سیگاری از خودش متنفر است، هر روز بودجه، هر روز ملی بدون سیگار، هر بار که سهواً هشدارهای بهداشتی دولت را می‌خواند یا ترس از سرطان یا کمپین بوی بد دهان وجود دارد، هر بار که دچار گرفتگی بینی می‌شود یا دردی در قفسه سینه دارد، هر بار که تنها سیگاری در جمع غیرسیگاری‌ها است. او که مجبور است با این سایه‌های سیاه وحشتناک در پشت ذهنش زندگی کند، چه چیزی از آن به دست می‌آورد؟ مطلقاً هیچ چیز! لذت؟ آرامش؟ یک تکیه‌گاه؟ یک انگیزه؟ همه توهمات، مگر اینکه پوشیدن کفش‌های تنگ و لذت بردن از درآوردن آنها را نوعی لذت بدانید! همانطور که گفتم، مشکل واقعی نه تنها تلاش برای توضیح این است که چرا ترک سیگار برای سیگاری‌ها دشوار است، بلکه این است که چرا اصلاً کسی این کار را انجام می‌دهد. احتمالاً می‌گویید: «همه اینها خیلی خوب است. من این را می‌دانم، اما وقتی به این چیزها معتاد شوید، ترک کردنش خیلی سخت می‌شود.» اما چرا اینقدر سخت است و چرا باید این کار را انجام دهیم؟ افراد سیگاری در تمام طول زندگی خود به دنبال پاسخ این سؤالات هستند.

برخی می‌گویند که این به دلیل علائم ترک شدید است. در واقع، علائم ترک واقعی نیکوتین بسیار خفیف است) به بخش ... مراجعه کنید. (فصل ۶) (که اکثر سیگاری‌ها بدون اینکه هرگز متوجه شوند معتاد به مواد مخدر هستند، زندگی کرده و مرده‌اند.

بعضی‌ها می‌گویند سیگار خیلی لذت‌بخش است. اما اینطور نیست. سیگارها چیزهای کثیف و چندش‌آوری هستند. از هر سیگاری که فکر می‌کند فقط به خاطر لذت بردن از سیگار سیگار می‌کشد، بپرسید که آیا وقتی برند خودش را ندارد و فقط می‌تواند برندی را که از آن متنفر است تهیه کند، سیگار کشیدن را متوقف می‌کند؟ سیگاری‌ها ترجیح می‌دهند نخ قدیمی بکشند تا اینکه اصلاً سیگار نکشند. لذت بردن هیچ ربطی به آن ندارد. من از خرچنگ دریایی لذت می‌برم اما هرگز به مرحله‌ای نرسیده‌ام که مجبور باشم بیست خرچنگ دریایی دور گردنم داشته باشم. در مورد چیزهای دیگر زندگی، وقتی از آنها لذت می‌بریم، از آنها لذت می‌بریم، اما وقتی از آنها لذت نمی‌بریم، احساس محرومیت نمی‌کنیم. برخی به دنبال دلایل عمیق روانشناختی، «سندرم فرویدی»، «کودکی که سینه مادر را می‌مالد» هستند. در واقع، قضیه کاملاً برعکس است. دلیل معمول سیگار کشیدن ما این است که نشان دهیم بزرگ و بالغ شده‌ایم. اگر مجبور باشیم در ملاء عام سینه‌هایمان را بمکیم، از خجالت خواهیم مرد. برخی فکر می‌کنند که برعکس است، اثر مردانه‌ی استنشاق دود یا آتش از طریق بینی. باز هم این استدلال هیچ پایه و اساسی ندارد. سیگار روشن در گوش مسخره به نظر می‌رسد. چقدر مسخره‌تر است که قیرهای سرطان‌زا را به داخل ریه‌هایتان استنشاق کنید.

بعضی‌ها می‌گویند: «این یه چیزیه که به دست‌های من مربوط می‌شه»! پس چرا روشنش کنیم؟ «این ارضای دهانی است». پس چرا باید آن را روشن کرد؟ «این حس رفتن دود به ریه‌هایم است». یک حس وحشتناک - به آن خفگی می‌گویند. بسیاری معتقدند سیگار کشیدن کسالت را تسکین می‌دهد. این هم یک مغالطه است. کسالت یک طرز فکر است. هیچ چیز جالبی در مورد سیگار وجود ندارد.

سی و سه سال دلیل من این بود که این کار به من آرامش می‌دهد، به من اعتماد به نفس و شجاعت می‌دهد. همچنین می‌دانستم که دارد مرا می‌کشد و کلی هزینه دارد. چرا به پزشکم مراجعه نکردم و از او جایگزینی نخواستم که مرا آرام کند و به من شجاعت و اعتماد به نفس بدهد؟ نرفتم چون می‌دانستم او جایگزینی پیشنهاد می‌دهد. این دلیل من نبود؛ بهانه من بود. بعضی‌ها می‌گویند فقط به خاطر اینکه دوستانشان این کار را می‌کنند، این کار را می‌کنند. آیا واقعاً اینقدر احمق؟ اگر چنین است، فقط دعا کن که دوستانت برای درمان سردرد شروع به بریدن سر خودشان نکنند!

بیشتر سیگاری‌هایی که به آن فکر می‌کنند، در نهایت به این نتیجه می‌رسند که این فقط یک عادت است. این در واقع یک توضیح نیست، اما با کنار گذاشتن تمام توضیحات منطقی معمول، به نظر می‌رسد تنها بهانه باقی مانده است. متأسفانه، این توضیح نیز به همان اندازه غیرمنطقی است. هر روز از

زندگی ما عادت‌هایمان را تغییر می‌دهیم و برخی از آنها بسیار لذت‌بخش هستند. ما شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که سیگار کشیدن یک عادت است و ترک عادت‌ها دشوار است. آیا ترک عادت‌ها دشوار است؟ در بریتانیا ما عادت داریم در سمت چپ جاده رانندگی کنیم. با این حال، وقتی در قاره اروپا یا در ایالات متحده رانندگی می‌کنیم، بلافاصله و بدون هیچ گونه ناراحتی آن عادت را ترک می‌کنیم. این یک مغالطه آشکار است که ترک عادت‌ها دشوار است.

پس چرا ترک عادت‌ها که طعم وحشتناکی دارد، ما را می‌کشد، هزینه زیادی برای ما دارد، کثیف و چندان‌آور است و به هر حال دوست داریم آن را ترک کنیم، دشوار است، در حالی که تنها کاری که باید انجام دهیم این است که آن را متوقف کنیم؟ پاسخ این است که سیگار کشیدن عادت نیست: اعتیاد به نیکوتین است! به همین دلیل است که به نظر می‌رسد «ترک» آن بسیار دشوار است. شاید احساس کنید این توضیح توضیح می‌دهد که چرا «ترک» دشوار است؟ این توضیح می‌دهد که چرا اکثر سیگاری‌ها «ترک» را دشوار می‌دانند. دلیل اصلی این است که آنها اعتیاد به مواد مخدر را درک نمی‌کنند. دلیل اصلی این است که سیگاری‌ها متقاعد شده‌اند که از سیگار کشیدن لذت واقعی و/یا تکیه‌گاه به دست می‌آورند و معتقدند که اگر ترک کنند، فداکاری واقعی می‌کنند.

حقیقت زیبا این است که وقتی اعتیاد به نیکوتین و دلایل واقعی سیگار کشیدن را درک کنید، آن را ترک خواهید کرد - به همین سادگی - و ظرف سه هفته تنها راز این خواهد بود که چرا تا این مدت سیگار کشیدن را ضروری یافتید، و چرا نمی‌توانید سیگاری‌های دیگر را متقاعد کنید که چقدر خوب است که غیرسیگاری باشید!



تله شوم

سیگار کشیدن ظریف‌ترین و شوم‌ترین دامی است که انسان و طبیعت با هم طراحی کرده‌اند. چه چیزی در وهله اول ما را به این دام می‌اندازد؟ هزاران بزرگسالی که در حال حاضر این کار را انجام می‌دهند. آنها حتی به ما هشدار می‌دهند که این یک عادت کثیف و منزجرکننده است که در نهایت ما را نابود می‌کند و برای ما هزینه زیادی خواهد داشت، اما نمی‌توانیم باور کنیم که آنها از آن لذت نمی‌برند. یکی از جنبه‌های رقت‌انگیز سیگار کشیدن این است که چقدر باید سخت تلاش کنیم تا معتاد شویم. این تنها تله‌ای در طبیعت است که نه طعمه‌ای دارد و نه تکه‌ای پنیر. چیزی که این تله را فعال می‌کند این نیست که سیگارها طعم فوق‌العاده‌ای دارند؛ بلکه این است که طعم بسیار بدی دارند. اگر آن اولین سیگار طعم فوق‌العاده‌ای داشت، زنگ‌های خطر به صدا در می‌آمدند و ما به عنوان انسان‌های باهوش، می‌توانستیم بفهمیم که چرا نیمی از جمعیت بزرگسال به طور سیستماتیک از طریق بینی خود را مسموم می‌کنند. اما از آنجا که آن اولین سیگار طعم وحشتناکی دارد، ذهن‌های جوان ما اطمینان می‌یابند که هرگز به آن معتاد نخواهیم شد و فکر می‌کنیم چون از آن لذت نمی‌بریم، می‌توانیم هر زمان که بخواهیم آن را ترک کنیم.

این تنها ماده مخدري در طبیعت است که شما را از رسیدن به هدف‌تان باز می‌دارد. پسرها معمولاً به این دلیل شروع می‌کنند که می‌خواهند سرسخت به نظر برسند - این تصویر هامفری بوگارت/کلینت ایستوود/بروس ویلیس است. آخرین چیزی که با اولین سیگار احساس می‌کنید، سرسختی است.

جرات نمی‌کنی نفس بکشی، و اگر زیاد نفس بکشی، حالت سرگیجه و بعد حالت تهوع بهت دست می‌دهد. تنها کاری که می‌خواهی بکنی این است که از پسرهای دیگر دور شوی و آن چیزهای کثیف را دور بیندازی.

در مورد زنان، هدف این است که یک خانم جوان مدرن و فرهیخته باشند. همه ما آنها را دیده‌ایم که پک‌های کوچکی به سیگار می‌زنند و کاملاً مسخره به نظر می‌رسند. تا زمانی که پسرها یاد می‌گیرند که خشن به نظر برسند و دخترها یاد می‌گیرند که فرهیخته به نظر برسند، آرزو می‌کنند که ای کاش از همان ابتدا شروع نکرده بودند. من تعجب می‌کنم که آیا زنان وقتی سیگار می‌کشند فرهیخته به نظر

می‌رسند یا اینکه این ساخته و پرداخته تخیلات ماست که توسط تبلیغات سیگار ایجاد شده است. به نظر من هیچ مرحله واسطه‌ای بین یادگیرنده آشکار و "Fag-ash Lil" وجود ندارد.

سپس بقیه عمرمان را صرف تلاش برای توضیح دادن به خودمان می‌کنیم که چرا این کار را انجام می‌دهیم، به فرزندمان می‌گوییم که گیر نیفتند و گاهی اوقات، سعی می‌کنیم از خودمان فرار کنیم. این تله طوری طراحی شده که ما فقط وقتی در زندگی‌مان استرس داریم، چه سلامتی باشد، چه کمبود پول یا صرفاً اینکه احساس کنیم جذامی هستیم، سعی می‌کنیم جلوی خودمان را بگیریم. به محض اینکه سیگار را ترک می‌کنیم، استرس بیشتری داریم (دردهای وحشتناک ترک نیکوتین) و چیزی که برای تسکین استرس به آن تکیه می‌کردیم (تکیه‌گاه قدیمی‌مان، سیگار (که اکنون باید از آن خلاص شویم).

بعد از چند روز شکنجه، تصمیم می‌گیریم که زمان اشتباهی را انتخاب کرده‌ایم. باید منتظر یک دوره بدون استرس باشیم و به محض اینکه این دوره فرا برسد، دلیل ترک سیگار از بین می‌رود. البته، آن دوره هرگز فرا نخواهد رسید زیرا در وهله اول، فکر می‌کنیم زندگی ما تمایل به استرس‌زاتر شدن دارد. همانطور که از حمایت والدین خود خارج می‌شویم، روند طبیعی شامل تشکیل خانه، وام مسکن، بچه دار شدن، مشاغل پرمسئولیت‌تر و غیره و غیره می‌شود. این نیز یک توهم است. حقیقت این است که استرس‌زاترین دوره‌ها برای هر موجودی، اوایل کودکی و نوجوانی است. ما تمایل داریم مسئولیت را با استرس اشتباه بگیریم. زندگی افراد سیگاری به طور خودکار استرس‌زاتر می‌شود زیرا تنباکو شما را آرام نمی‌کند یا استرس را از بین نمی‌برد، همانطور که جامعه سعی می‌کند شما را متقاعد کند. درست برعکس: در واقع باعث می‌شود عصبی‌تر و استرس‌زاتر شوید.

حتی آن دسته از سیگاری‌هایی که ترک می‌کنند (که اکثر آنها یک یا چند بار در طول زندگی خود این کار را انجام می‌دهند) (می‌توانند زندگی کاملاً شادی داشته باشند، اما ناگهان دوباره به آن معتاد می‌شوند).

کل ماجرای سیگار کشیدن مثل سرگردانی در یک هزارتوی غول‌پیکر است. به محض اینکه وارد این هزارتو می‌شویم، ذهنمان مبهم و مه‌آلود می‌شود و بقیه عمرمان را صرف تلاش برای فرار می‌کنیم. بسیاری از ما در نهایت موفق می‌شویم، اما بعداً متوجه می‌شویم که دوباره در دام آن گرفتار شده‌ایم. سی و سه سال تمام تلاش کردم تا از آن هزارتو فرار کنم. مثل همه سیگاری‌ها، نمی‌توانستم آن را درک کنم. با این حال، به دلیل ترکیبی از شرایط غیرمعمول، که هیچ‌کدام از آنها هیچ امتیازی برای من محسوب نمی‌شوند، می‌خواستم بدانم چرا قبلاً ترک سیگار اینقدر دشوار بود، اما وقتی بالاخره موفق شدم، نه تنها آسان، بلکه لذت‌بخش هم بود.

از زمان ترک سیگار، سرگرمی و بعدها حرفه من حل بسیاری از معماهای مرتبط با سیگار کشیدن بوده است. این یک معمای پیچیده و جذاب است و مانند مکعب روبیک، می‌تواند عملاً حل آن غیرممکن به نظر برسد. با این حال، مانند همه معماهای پیچیده، اگر راه حل را بدانید، آسان است! من راه حل ترک سیگار را به راحتی دارم. من شما را از هزارتو بیرون می‌آورم و مطمئن می‌شوم که دیگر

هرگز در آن گرفتار نمی‌شوید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید .
اگر مسیر اشتباهی را انتخاب کنید، بقیه دستورالعمل‌ها بی‌فایده خواهند بود.
بگذارید تأکید کنم که هر کسی می‌تواند ترک سیگار را آسان بیابد، اما ابتدا باید حقایق را روشن
کنیم. نه، منظورم حقایق ترسناک نیست. می‌دانم که شما از قبل از آنها آگاه هستید.

در حال حاضر اطلاعات کافی در مورد مضرات سیگار کشیدن وجود دارد. اگر قرار بود این اطلاعات
شما را متوقف کند، تا الان ترک کرده بودید. منظورم این است که چرا ترک کردن برای ما دشوار است؟
برای پاسخ به این سوال باید دلیل واقعی اینکه چرا هنوز سیگار می‌کشیم را بدانیم.



چرا به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟

همه ما به دلایل احمقانه‌ای، معمولاً فشارهای اجتماعی یا مناسبت‌های اجتماعی، سیگار کشیدن را شروع می‌کنیم، اما وقتی احساس می‌کنیم که داریم معتاد می‌شویم، چرا به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟

هیچ سیگاری معمولی نمی‌داند چرا سیگار می‌کشد. اگر سیگاری‌ها دلیل واقعی را می‌دانستند، آن را ترک می‌کردند. من در طول مشاوره‌هایم این سوال را از هزاران سیگاری پرسیده‌ام. پاسخ واقعی برای همه سیگاری‌ها یکسان است، اما تنوع پاسخ‌ها بی‌نهایت است. من این بخش از مشاوره را خنده‌دارترین و در عین حال رقت‌انگیزترین می‌دانم.

همه سیگاری‌ها در اعماق وجودشان می‌دانند که گستاخ هستند. آن‌ها می‌دانند که قبل از معتاد شدن نیازی به سیگار کشیدن نداشتند. اکثر آن‌ها به یاد می‌آورند که اولین سیگارشان طعم وحشتناکی داشت و مجبور بودند سخت تلاش کنند تا معتاد شوند. آزاردهنده‌ترین بخش ماجرا این است که حس می‌کنند افراد غیرسیگاری چیزی را از دست نمی‌دهند و دارند به آن‌ها می‌خندند (در روز بودجه، سخت است که این کار را نکنند).

با این حال، سیگاری‌ها انسان‌های باهوش و منطقی هستند. آن‌ها می‌دانند که خطرات بزرگی برای سلامتی خود به وجود می‌آورند و در طول زندگی خود ثروت زیادی را صرف سیگار می‌کنند. بنابراین لازم است که توضیحی منطقی برای توجیه خود داشته باشند.

دلیل واقعی اینکه چرا سیگاری‌ها به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند، ترکیبی ظریف از عواملی است که در دو فصل بعدی به تفصیل شرح خواهم داد. این عوامل عبارتند از:

1. اعتیاد به نیکوتین

2. شستشوی مغزی



اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین، یک ترکیب بی‌رنگ و روغنی، ماده‌ی مخدر موجود در تنباکو است که فرد سیگاری را معتاد می‌کند. این ماده سریع‌ترین ماده‌ی اعتیادآور شناخته شده برای بشر است و تنها با یک نخ سیگار می‌توان به آن معتاد شد.

هر پُک سیگار، از طریق ریه‌ها به مغز، دوز کمی نیکوتین می‌رساند که سریع‌تر از دوز هروئین تزریقی توسط معتاد به رگ‌هایش عمل می‌کند.

اگر در یک سیگار بیست پُک برای شما وجود دارد، شما تنها با یک سیگار، بیست دوز از دارو را دریافت می‌کنید.

نیکوتین یک داروی سریع‌الاث‌ر است و سطح آن در جریان خون به سرعت در عرض سی دقیقه پس از کشیدن یک سیگار به حدود نصف و در عرض یک ساعت پس از اتمام سیگار به یک چهارم کاهش می‌یابد. به همین دلیل است که اکثر سیگاری‌ها به طور متوسط حدود بیست نخ در روز مصرف می‌کنند.

به محض اینکه فرد سیگاری سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین به سرعت شروع به خارج شدن از بدن می‌کند و فرد سیگاری شروع به تحمل دردهای ترک می‌کند.

در اینجا باید یک توهم رایج که سیگاری‌ها در مورد دردهای ترک دارند را برطرف کنم. سیگاری‌ها فکر می‌کنند دردهای ترک، آسیب وحشتناکی است که هنگام تلاش یا اجبار به ترک سیگار متحمل می‌شوند. در واقع، این دردها عمدتاً ذهنی هستند؛ فرد سیگاری احساس می‌کند از لذت یا تکیه‌گاه خود محروم شده است. بعداً در این مورد بیشتر توضیح خواهم داد.

درد واقعی ترک نیکوتین آنقدر نامحسوس است که اکثر سیگاری‌ها بدون اینکه حتی متوجه شوند معتاد به مواد مخدر هستند، زندگی کرده‌اند و مرده‌اند. وقتی از اصطلاح «معتاد به نیکوتین» استفاده می‌کنیم، فکر می‌کنیم که فقط «به آن عادت کرده‌ایم». اکثر سیگاری‌ها از مواد مخدر وحشت دارند، اما دقیقاً همین است - معتاد به مواد مخدر. خوشبختانه ترک آن آسان است، اما ابتدا باید بپذیرید که معتاد هستید. این نکته زمانی که این کتاب برای اولین بار منتشر شد، بسیار آموزنده بود. اکنون این موضوع به طور جهانی پذیرفته شده است.

در ترک نیکوتین هیچ درد جسمی وجود ندارد. این فقط یک احساس پوچی و بی‌قراری است، احساسی که انگار چیزی کم است، به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری‌ها فکر می‌کنند این مشکل به دست‌هایشان مربوط می‌شود. اگر این حالت طولانی شود، فرد سیگاری عصبی، نامطمئن، آشفته، فاقد اعتماد به نفس و تحریک‌پذیر می‌شود. مانند گرسنگی است - برای یک سم، نیکوتین. ظرف هفت ثانیه پس از روشن کردن سیگار، نیکوتین تازه تأمین می‌شود و هوس سیگار از بین می‌رود و در نتیجه احساس آرامش و اعتماد به نفسی که سیگار به فرد می‌دهد، ایجاد می‌شود.

در روزهای اولیه، وقتی تازه سیگار کشیدن را شروع می‌کنیم، دردهای ناشی از ترک و تسکین آنها آنقدر جزئی هستند که حتی از وجود آنها آگاه نیستیم. وقتی مرتباً شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم، فکر می‌کنیم به این دلیل است که یا از آن لذت می‌بریم یا به آن "عادت" پیدا کرده‌ایم. حقیقت این است که ما از قبل معتاد شده‌ایم؛ ما متوجه آن نیستیم، اما آن هیولای کوچک نیکوتین از قبل در درون ما وجود دارد و هر از گاهی باید آن را تغذیه کنیم.

همه سیگاری‌ها به دلایل احمقانه‌ای شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. هیچ‌کس مجبور نیست. تنها دلیلی که هر کسی به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد، چه سیگاری تفننی باشد و چه سیگاری قهار، این است که به آن هیولای کوچک غذا بدهد.

کل ماجرای سیگار کشیدن مجموعه‌ای از معماهاست. همه سیگاری‌ها در اعماق وجودشان می‌دانند که خودشان احمق هستند و در دام چیزی شیطانی گرفتار شده‌اند. با این حال، به نظر من رقت‌انگیزترین جنبه سیگار کشیدن این است که لذتی که فرد سیگاری از سیگار می‌برد، لذت تلاش برای بازگشت به حالت آرامش، سکون و اعتماد به نفسی است که بدنش قبل از گرفتار شدن به آن داشته است.

شما آن احساسی را که وقتی دزدگیر همسایه تمام روز زنگ می‌خورد، یا یک ناراحتی جزئی و مداوم دیگر وجود دارد، تجربه می‌کنید. سپس صدا ناگهان قطع می‌شود - آن احساس شگفت‌انگیز آرامش و آسودگی خاطر تجربه می‌شود. این در واقع آرامش نیست، بلکه پایان ناراحتی است.

قبل از اینکه زنجیره نیکوتین را شروع کنیم، بدن ما کامل شده است. سپس نیکوتین را به زور وارد بدن می‌کنیم و وقتی آن سیگار را خاموش می‌کنیم و نیکوتین شروع به ترک می‌کند، دچار درد ترک می‌شویم - نه درد فیزیکی، فقط یک احساس پوچی. ما حتی از وجود آن آگاه نیستیم، اما مانند شیر آبی است که در بدن ما چکه می‌کند. ذهن منطقی ما آن را درک نمی‌کند. آنها نیازی به آن ندارند. تنها چیزی که می‌دانیم این است که سیگار می‌خواهیم و وقتی آن را روشن می‌کنیم، هوس از بین می‌رود و برای لحظه‌ای دوباره راضی و مطمئن هستیم، درست مانند قبل از اینکه معتاد شویم. با این حال، این رضایت موقتی است زیرا برای تسکین هوس، باید نیکوتین بیشتری وارد بدن کنید. به محض اینکه آن سیگار را خاموش می‌کنید، هوس دوباره شروع می‌شود و بنابراین زنجیره ادامه می‌یابد. این یک زنجیره برای زندگی است - مگر اینکه آن را بشکنید.

کل ماجرای سیگار کشیدن مثل پوشیدن کفش‌های تنگ است، فقط برای اینکه از درآوردن آنها لذت ببرید. سه دلیل اصلی وجود دارد که چرا سیگاری‌ها نمی‌توانند مسائل را آن‌طور که می‌خواهند ببینند.

1. از بدو تولد ما تحت شستشوی مغزی گسترده‌ای قرار گرفته‌ایم که به ما می‌گوید سیگاری‌ها از سیگار کشیدن لذت فراوان و/یا یک وسیله‌ی کمکی می‌برند. چرا نباید این را باور کنیم؟ وگرنه چرا سیگاری‌ها این همه پول را هدر می‌دهند و چنین خطرات وحشتناکی را می‌پذیرند؟
2. از آنجا که ترک فیزیکی نیکوتین هیچ درد واقعی ندارد، بلکه صرفاً یک احساس پوچی و ناامنی است که از گرسنگی یا استرس عادی جدایی‌ناپذیر است، و از آنجا که این زمان‌ها دقیقاً همان زمان‌هایی هستند که ما تمایل به سیگار کشیدن داریم، تمایل داریم این احساس را عادی بدانیم.
3. با این حال، دلیل اصلی اینکه سیگاری‌ها نمی‌توانند سیگار کشیدن را به معنای واقعی آن ببینند این است که این حس از عقب به جلو عمل می‌کند. وقتی سیگار نمی‌کشید، از آن احساس پوچی رنج می‌برید، اما از آنجا که روند معتاد شدن در روزهای اول بسیار نامحسوس و تدریجی است، ما این احساس را طبیعی می‌دانیم و آن را به گردن سیگار قبلی نمی‌اندازیم. لحظه‌ای که سیگار را روشن می‌کنید، تقریباً بلافاصله احساس نشاط یا سرزندگی می‌کنید و در واقع احساس اضطراب کمتر یا آرامش بیشتری می‌کنید و اعتبار آن به سیگار می‌رسد.

این فرآیند معکوس است که ترک همه مواد مخدر را دشوار می‌کند. حالت وحشت یک معتاد به هروئین را تصور کنید که هیچ هروئین ندارد. حالا شادی مطلق را تصور کنید وقتی که آن معتاد بالاخره می‌تواند یک سوزن زیر جلدی را در رگ خود فرو کند. آیا می‌توانید تصور کنید که کسی واقعاً با تزریق به خودش لذت می‌برد، یا فقط فکر کردن به آن شما را وحشت‌زده می‌کند؟ معتادان غیر هروئین از این احساس وحشت رنج نمی‌برند. هروئین آن را تسکین نمی‌دهد. برعکس، باعث آن می‌شود. افراد غیر سیگاری از احساس پوچی نیاز به سیگار رنج نمی‌برند یا وقتی سیگار تمام می‌شود وحشت نمی‌کنند. افراد غیر سیگاری نمی‌توانند درک کنند که چگونه سیگاری‌ها می‌توانند از چسباندن آن چیزهای کثیف در دهانشان، روشن کردن آنها و استنشاق واقعی کثیفی به ریه‌هایشان لذت ببرند. و آیا چیزی را می‌دانید؟ سیگاری‌ها هم نمی‌توانند بفهمند که چرا این کار را می‌کنند.

ما در مورد آرامش‌بخش بودن یا ایجاد رضایت از سیگار کشیدن صحبت می‌کنیم. اما چگونه می‌توان راضی بود مگر اینکه از ابتدا ناراضی بوده باشید؟ چرا افراد غیرسیگاری از این حالت ناراضیتی رنج نمی‌برند و چرا بعد از غذا، در حالی که افراد غیرسیگاری کاملاً آرام هستند، سیگاری‌ها تا زمانی که آن هیولای کوچک نیکوتین را ارضا نکنند، کاملاً ناآرام هستند؟

ببخشید اگر لحظه‌ای روی این موضوع مکث می‌کنم. دلیل اصلی اینکه سیگاری‌ها ترک کردن را دشوار می‌دانند این است که معتقدند از یک لذت واقعی یا تکیه‌گاه خود دست می‌کشند. کاملاً ضروری است که بدانید شما هیچ چیز را از دست نمی‌دهید.

بهترین راه برای درک ظرافت‌های تله نیکوتین، مقایسه آن با غذا خوردن است. اگر عادت به خوردن وعده‌های غذایی منظم داشته باشیم، از گرسنگی بین وعده‌های غذایی آگاه نیستیم. فقط اگر وعده غذایی به تأخیر بیفتد، از گرسنگی خود آگاه می‌شویم و حتی در آن صورت، هیچ درد جسمی وجود ندارد، فقط یک احساس پوچی و ناامنی وجود دارد که آن را با این جمله می‌شناسیم: «من باید غذا بخورم.» و روند ارضای گرسنگی ما یک سرگرمی بسیار لذت‌بخش است.

سیگار کشیدن تقریباً یکسان به نظر می‌رسد. احساس پوچی و ناامنی که ما آن را «خواستن یا نیاز به سیگار» می‌نامیم، با گرسنگی برای غذا یکسان است، اگرچه یکی دیگری را ارضا نمی‌کند. مانند گرسنگی، هیچ درد جسمی وجود ندارد و این احساس آنقدر نامحسوس است که ما حتی بین سیگار کشیدن‌ها از آن آگاه نیستیم. فقط اگر بخواهیم سیگار روشن کنیم و اجازه نداشته باشیم این کار را انجام دهیم، از هرگونه ناراحتی آگاه می‌شویم. اما وقتی سیگار روشن می‌کنیم، احساس رضایت می‌کنیم.

همین شباهت به غذا خوردن است که به سیگاری‌ها کمک می‌کند تا باور کنند که از لذت واقعی برخوردارند. برخی از سیگاری‌ها درک این موضوع را که سیگار کشیدن هیچ لذت یا تکیه‌گاهی ندارد، بسیار دشوار می‌دانند. برخی استدلال می‌کنند: «چطور می‌توانید بگویید که هیچ تکیه‌گاهی وجود ندارد؟ شما به من می‌گویید وقتی سیگار روشن کنم، کمتر از قبل عصبی خواهم بود». اگرچه خوردن و سیگار کشیدن بسیار شبیه به هم به نظر می‌رسند، اما در واقع دقیقاً نقطه مقابل هم هستند:

1. شما برای زنده ماندن و طولانی کردن عمرتان غذا می‌خورید، در حالی که سیگار کشیدن عمرتان را کوتاه می‌کند.
2. غذا واقعاً طعم خوبی دارد و غذا خوردن یک تجربه واقعاً دلپذیر است که می‌توانیم در طول زندگی از آن لذت ببریم، در حالی که سیگار کشیدن شامل استنشاق دودهای بد و سمی به داخل ریه‌های شماست.
3. خوردن غذا گرسنگی ایجاد نمی‌کند و واقعاً آن را تسکین می‌دهد، در حالی که اولین سیگار، هوس نیکوتین را آغاز می‌کند و هر سیگار بعدی، نه تنها آن را تسکین نمی‌دهد، بلکه تضمین می‌کند که تا آخر عمر از آن رنج خواهید برد.

این لحظه‌ی مناسبی است تا یکی دیگر از افسانه‌های رایج در مورد سیگار کشیدن را از بین ببریم - اینکه سیگار کشیدن یک عادت است. آیا غذا خوردن یک عادت است؟ اگر اینطور فکر می‌کنید، سعی کنید آن را کاملاً بشکنید. نه، توصیف غذا خوردن به عنوان یک عادت مانند توصیف تنفس به عنوان یک عادت است. هر دو برای بقا ضروری هستند. درست است که افراد مختلف عادت دارند گرسنگی خود را در زمان‌های مختلف و با انواع مختلف غذا برآورده کنند. اما خود غذا خوردن یک عادت نیست. سیگار کشیدن هم همینطور. تنها دلیلی که هر سیگاری سیگار روشن می‌کند، تلاش برای پایان دادن به احساس پوچی و ناامنی است که سیگار قبلی ایجاد کرده است. درست است که سیگاری‌های مختلف عادت دارند در زمان‌های مختلف سعی کنند دردهای ترک خود را تسکین دهند، اما خود سیگار کشیدن عادت نیست.

جامعه اغلب به عادت سیگار کشیدن اشاره می‌کند و در این کتاب، برای راحتی، من گاهی اوقات به «عادت» نیز اشاره می‌کنم. با این حال، همواره توجه داشته باشید که سیگار کشیدن عادت نیست، بلکه برعکس، چیزی بیشتر یا کمتر از اعتیاد به مواد مخدر نیست! وقتی شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم، باید خودمان را مجبور کنیم که یاد بگیریم با آن کنار بیاییم. قبل از اینکه متوجه شویم، نه تنها مرتباً آنها را می‌خریم، بلکه باید آنها را داشته باشیم. اگر این کار را

نکنیم، وحشت به سراغمان می‌آید و با گذشت زمان و پیشرفت در زندگی، بیشتر و بیشتر سیگار می‌کشیم.

دلیلش این است که، مانند تمام مواد مخدر، بدن با ایجاد تحمل نسبت به نیکوتین، در برابر اثرات آن مقاومت ایجاد می‌کند و بنابراین مصرف ما تمایل به افزایش دارد. پس از مدت کوتاهی از سیگار کشیدن، سیگار دیگر نمی‌تواند به طور کامل درد ناشی از ترک را تسکین دهد، به طوری که وقتی سیگاری روشن می‌کنید، احساس بهتری نسبت به لحظه قبل دارید، اما در واقع عصبی‌تر و کمتر آرام هستید، حتی زمانی که واقعاً سیگار می‌کشید. این عمل حتی از پوشیدن کفش‌های تنگ برای تسکین درد ناشی از درآوردن آنها نیز مضحک‌تر است، زیرا با گذشت زمان و حتی با درآوردن کفش‌ها، میزان فزاینده‌ای از ناراحتی باقی می‌ماند.

این وضعیت حتی بدتر هم می‌شود، زیرا به محض خاموش شدن سیگار، نیکوتین به سرعت شروع به ترک بدن می‌کند، و به همین دلیل است که در موقعیت‌های استرس‌زا، فرد سیگاری تمایل دارد سیگار را پشت سر هم بکشد.

همانطور که گفتم، «عادت» وجود ندارد. دلیل واقعی اینکه هر سیگاری به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد، آن هیولای کوچکی است که انگار در معده‌اش است. هر از گاهی باید به آن غذا بدهد. خود سیگاری تصمیم می‌گیرد چه زمانی این کار را انجام دهد و معمولاً در چهار موقعیت یا ترکیبی از آنها اتفاق می‌افتد.

آنها عبارتند از:

بی‌حوصلگی/تمرکز - دو چیز کاملاً متضاد!

استرس/آرامش - دو چیز کاملاً متضاد!

چه داروی جادویی می‌تواند ناگهان همان اثری را که بیست دقیقه قبل داشته، معکوس کند؟ اگر در موردش فکر کنید، چه موقعیت‌های دیگری در زندگی ما وجود دارد؛ به جز خواب؟ حقیقت این است که سیگار کشیدن نه کسالت و استرس را تسکین می‌دهد و نه تمرکز و آرامش را افزایش می‌دهد. همه اینها فقط توهم است.

نیکوتین جدا از اینکه یک ماده مخدر است، یک سم قوی نیز هست و در حشره‌کش‌ها استفاده می‌شود (در فرهنگ لغت خود به دنبال آن بگردید). (نیکوتین موجود در تنها یک سیگار، اگر مستقیماً به رگ تزریق شود، شما را خواهد کشت. در واقع، تنباکو حاوی سموم زیادی از جمله مونوکسید کربن است و گیاه تنباکو از همان جنس «گیاه تاجریزی کشنده» است.

اگر در فکر تغییر به پپ یا سیگار برگ هستید، باید کاملاً روشن کنم که محتوای این کتاب در مورد همه انواع تنباکو و هر محصول حاوی نیکوتین، از جمله آدامس نیکوتین، چسب نیکوتین، قرص نیکوتین، اسپری بینی، قرص مکیدنی، استنشاقی و ناس) تنباکوی خوراکی رایج در اسکاندیناوی (صدق می‌کند.

بدن انسان پیچیده‌ترین شیء روی سیاره ماست. هیچ گونه‌ای، حتی پست‌ترین آمیب یا کرم، نمی‌تواند بدون دانستن تفاوت بین غذا و سم زنده بماند. از طریق فرآیند انتخاب طبیعی طی هزاران سال، ذهن و بدن ما تکنیک‌هایی را برای تمایز بین غذا و سم و روش‌های مطمئنی را برای رد کردن دومی توسعه داده است.

همه انسان‌ها تا زمانی که به آن معتاد نشوند، از بو و طعم تنباکو بیزارند. اگر هر حیوان یا کودکی قبل از معتاد شدن، دود سیگار را استنشاق کند، سرفه می‌کند و آب دهانش راه می‌افتد. وقتی اولین سیگارمان را کشیدیم، استنشاق آن منجر به حمله سرفه شد، یا اگر دفعه اول خیلی زیاد سیگار می‌کشیدیم، احساس سرگیجه یا بیماری جسمی واقعی را تجربه می‌کردیم. این بدن ما بود که به ما می‌گفت: «داری به من سم می‌دهی. دست از این کار بردار.» این مرحله‌ای است که اغلب تصمیم می‌گیرد ما سیگاری شویم یا نه. این یک مغالطه است که افراد ضعیف از نظر جسمی و افراد سست اراده سیگاری می‌شوند. خوش شانس کسانی هستند که آن اولین سیگار را زننده می‌دانند؛ ریه‌هایشان از نظر جسمی نمی‌تواند با آن کنار بیاید و برای همیشه درمان می‌شوند. یا در عوض، آنها از نظر ذهنی آماده نیستند که فرآیند یادگیری سخت تلاش برای استنشاق بدون سرفه را طی کنند. برای من این غم‌انگیزترین بخش کل این ماجرا است. چقدر سخت تلاش کردیم تا معتاد شویم، و به همین دلیل است که ترک دادن نوجوانان دشوار است. چون آنها هنوز در حال یادگیری سیگار کشیدن هستند، چون هنوز سیگار را نفرت‌انگیز می‌دانند، معتقدند هر زمان که بخواهند می‌توانند ترک کنند. چرا آنها از ما یاد نمی‌گیرند؟ از طرف دیگر، چرا ما از والدین خود یاد نگرفتیم؟ بسیاری از سیگاری‌ها معتقدند که از طعم و بوی تنباکو لذت می‌برند. این یک توهم است. کاری که ما در واقع هنگام یادگیری سیگار کشیدن انجام می‌دهیم، آموزش بدنمان برای ایمن شدن در برابر بو و طعم بد است تا بتوانیم به آن عادت کنیم. معتادان به هروئین معتقدند که از تزریق به خودشان لذت می‌برند، اما اینطور نیست. درد ترک هروئین نسبتاً شدید است و تنها چیزی که واقعاً از آن لذت می‌برند، تسکین این درد است.

فرد سیگاری به خودش یاد می‌دهد که ذهنش را روی طعم و بوی بد ببندد تا به «مقدار مطلوبش» برسد. از یک فرد سیگاری که معتقد است فقط به خاطر لذت بردن از طعم و بوی تنباکو سیگار می‌کشد، بپرسید: «اگر نتوانید سیگار معمولی خود را تهیه کنید و فقط بتوانید سیگاری را تهیه کنید که برایتان ناخوشایند است، آیا سیگار کشیدن را متوقف می‌کنید؟» به هیچ وجه. یک فرد سیگاری به جای پرهیز، طناب قدیمی می‌کشد و فرقی نمی‌کند که به سمت رول‌آپ، سیگارهای منتول‌دار، سیگار برگ یا پیپ بروید؛ در ابتدا طعم وحشتناکی دارند، اما اگر پشتکار داشته باشید، یاد خواهید گرفت که آنها را دوست داشته باشید. افراد سیگاری حتی سعی می‌کنند در طول سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد، برونشیت و آمفیزم به سیگار کشیدن ادامه دهند.

لذت بردن هیچ ربطی به آن ندارد. اگر داشت، هیچ کس بیشتر از یک نخ سیگار نمی کشید. حتی هزاران نفر از سیگاری های سابق به آن آدامس های نیکوتین دار کثیفی که پزشکان تجویز می کنند، معتاد شده اند و بسیاری از آنها هنوز سیگار می کشند.

در طول مشاوره هایی که در کلینیک های من انجام می شود، برخی از سیگاری ها از فهمیدن اینکه معتاد به مواد مخدر هستند، نگران می شوند و فکر می کنند که این موضوع ترک آن را دشوارتر می کند. در واقع، این خبر به دو دلیل مهم خوب است:

1. دلیل اینکه اکثر ما به سیگار کشیدن ادامه می دهیم این است که، اگرچه می دانیم معایب آن بر مزایایش غلبه دارد، اما معتقدیم که چیزی در سیگار وجود دارد که واقعاً از آن لذت می بریم یا اینکه نوعی تکیه گاه است. ما احساس می کنیم که پس از ترک سیگار، خلأی ایجاد می شود، که برخی موقعیت ها در زندگی ما هرگز کاملاً مثل قبل نخواهند بود. این یک توهم است. واقعیت این است که سیگار چیزی به ما نمی دهد؛ فقط چیزی را می گیرد و سپس تا حدی آن را بازیابی می کند تا این توهم را ایجاد کند. من این موضوع را در فصل بعدی با جزئیات بیشتری توضیح خواهم داد.

2. اگرچه به دلیل سرعت اعتیاد به آن، قوی ترین ماده مخدر جهان است، اما هرگز به شدت معتاد نمی شوید. از آنجایی که این ماده مخدر سریع الاثر است، تنها سه هفته طول می کشد تا ۹۹ درصد نیکوتین از بدن شما خارج شود و درد واقعی ترک آنقدر خفیف است که اکثر سیگاری ها بدون اینکه متوجه شوند از آن رنج می برند، زندگی کرده و مرده اند.

شما کاملاً به حق خواهید پرسید که چرا بسیاری از سیگاری ها ترک سیگار را بسیار دشوار می دانند، ماه ها شکنجه را تحمل می کنند و بقیه عمر خود را در حسرت سیگار در مواقع نامناسب می گذرانند. پاسخ، دلیل دوم سیگار کشیدن ماست - شستشوی مغزی. اعتیاد شیمیایی به راحتی قابل درمان است. بیشتر سیگاری ها تمام شب را بدون سیگار سر می کنند. دردهای ترک حتی آنها را از خواب بیدار نمی کند.

بسیاری از سیگاری ها قبل از روشن کردن اولین سیگار، اتاق خواب را ترک می کنند؛ بسیاری اول صبحانه می خورند، بسیاری صبر می کنند تا درست قبل از رفتن به محل کارشان. آن ها می توانند ده ساعت درد ترک را تحمل کنند و این برایشان مهم نیست، اما اگر ده ساعت در طول روز سیگار نکشند، موهایشان را از ریشه می کنند.

امروزه بسیاری از سیگاری ها ماشین جدیدی می خرند و از سیگار کشیدن در آن خودداری می کنند. بسیاری به سینماها، سوپرمارکت ها، کلیساها و غیره می روند و عدم امکان سیگار کشیدن آنها را آزار نمی دهد. حتی زمانی که ممنوعیت های سراسری سیگار کشیدن اعمال شده است، هیچ شورش رخ نداده است. سیگاری ها تقریباً از اینکه کسی یا چیزی آنها را مجبور به ترک سیگار کند، خوشحال می شوند.

امروزه بسیاری از سیگاری ها به طور خودکار از سیگار کشیدن در خانه یا صرفاً در جمع افراد غیرسیگاری، بدون ایجاد ناراحتی برای خودشان، خودداری می کنند. در واقع، اکثر سیگاری ها دوره های طولانی دارند که در طی آن بدون هیچ تلاشی سیگار را ترک می کنند. حتی در مورد من، من با کمال

میل تمام شب را بدون سیگار استراحت می‌کنم. در سال‌های آخر سیگاری بودنم، واقعاً منتظر شب‌هایی بودم که بتوانم از خفه شدن دست بردارم) چه» عادت «مسخره‌ای».

اعتیاد شیمیایی به راحتی قابل تحمل است، حتی زمانی که هنوز معتاد هستید، و هزاران سیگاری وجود دارند که تمام عمر خود را به صورت تفنی سیگار می‌کشند. آنها به همان اندازه سیگاری‌های قهار به شدت معتاد هستند. حتی سیگاری‌های قهار وجود دارند که «عادت «را ترک کرده‌اند اما گهگاهی سیگار می‌کشند و این آنها را معتاد نگه می‌دارد و در نهایت به نقطه اول برمی‌گردند.

همانطور که گفتم، اعتیاد به نیکوتین مشکل اصلی نیست. این اعتیاد فقط مانند یک کاتالیزور عمل می‌کند تا ذهن ما را در مورد مشکل اصلی، یعنی شستشوی مغزی، گیج نگه دارد.

شاید برای سیگاری‌های دائمی و قهار، دانستن این نکته که ترک سیگار برایشان به اندازه سیگاری‌های تفنی آسان است، مایه تسلی خاطر باشد. به طرز عجیبی، ترک سیگار آسان‌تر است. هر چه بیشتر با این» عادت «همراه شوید، بیشتر شما را به پایین می‌کشد و وقتی آن را ترک می‌کنید، سود بیشتری خواهید برد.

شاید دانستن این نکته برای شما تسلی‌بخش‌تر باشد که شایعاتی که گهگاه پخش می‌شوند) مثلاً «هفت سال طول می‌کشد تا» گنج «از بدن شما خارج شود «یا» هر سیگاری که می‌کشید پنج دقیقه از عمرتان کم می‌کند («صحت ندارند.

فکر نکنید که در مورد اثرات بد سیگار کشیدن اغراق شده است. اگر هم بشود، متأسفانه کمتر از حد واقعی بیان شده است، اما حقیقت این است که قانون» پنج دقیقه «مسلماً یک تخمین است و فقط در صورتی اعمال می‌شود که به یکی از بیماری‌های کشنده مبتلا شوید یا فقط خودتان را به حالت سکون برسانید.

در واقع،» سیگار «هرگز به طور کامل از بدن شما خارج نمی‌شود. اگر افراد سیگاری در اطراف شما باشند، در جو است و حتی افراد غیرسیگاری نیز درصد کمی از آن را دریافت می‌کنند. با این حال، بدن ما ماشین‌های باورنکردنی است و قدرت عظیمی برای بهبودی دارد، البته به شرطی که قبلاً یکی از بیماری‌های برگشت‌ناپذیر را در خود فعال نکرده باشید. اگر همین الان سیگار را ترک کنید، بدن شما ظرف چند هفته بهبود می‌یابد، تقریباً انگار که هرگز سیگاری نبوده‌اید.

همانطور که گفتم، هیچ‌وقت برای ترک سیگار دیر نیست. من به بسیاری از سیگاری‌ها در دهه‌های پنجاه و شصت زندگی‌شان و حتی تعداد کمی در دهه‌های هفتاد و هشتاد زندگی‌شان کمک کرده‌ام تا سیگار را ترک کنند. یک زن ۹۱ ساله به همراه پسر ۶۶ ساله‌اش به کلینیک من مراجعه کرد. وقتی از او پرسیدم چرا تصمیم گرفته سیگار را ترک کند، پاسخ داد: «برای اینکه برای او الگو باشم». او شش ماه بعد با من تماس گرفت و گفت که دوباره احساس می‌کند یک دختر جوان است.

هر چه بیشتر شما را به پایین بکشد، آرامش بیشتری خواهید داشت. وقتی بالاخره مصرف را متوقف کردم، مستقیماً از صد در روز به صفر رسیدم و حتی یک درد شدید هم نداشتم. در واقع، حتی در طول دوره ترک هم لذت‌بخش بود.

اما ما باید شستشوی مغزی را از بین ببریم.



شستشوی مغزی و شریک خواب

چطور یا چرا ما اصلاً شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم؟ برای درک کامل این موضوع، باید تأثیر قدرتمند ذهن ناخودآگاه یا همانطور که من آن را «شریک خواب» می‌نامم، بررسی کنید.

همه ما تمایل داریم فکر کنیم که انسان‌های باهوش و مسلطی هستیم که مسیر زندگی خود را تعیین می‌کنیم. در واقع، ۹۹ درصد از ساختار ما قالب‌گیری شده است. ما محصول جامعه‌ای هستیم که در آن بزرگ شده‌ایم - نوع لباس‌هایی که می‌پوشیم، خانه‌هایی که در آنها زندگی می‌کنیم، الگوهای اساسی زندگی‌مان، حتی مواردی که در آنها معمولاً متفاوت هستیم، مانند گرایش‌های سیاسی. تصادفی نیست که در بریتانیا، طرفداران حزب کارگر از طبقات کارگر و محافظه‌کاران از طبقات متوسط و بالا هستند. ضمیر ناخودآگاه تأثیر بسیار قدرتمندی در زندگی ما دارد و حتی در مسائل واقعی به جای عقاید، میلیون‌ها نفر می‌توانند فریب بخورند. قبل از اینکه کلمب به دور دنیا سفر کند، اکثر مردم مطمئن بودند که زمین صاف است. امروز می‌دانیم که زمین کروی است. اگر من ده‌ها کتاب بنویسم و سعی کنم شما را متقاعد کنم که زمین صاف است، نمی‌توانم این کار را انجام دهم، اما چند نفر از ما برای دیدن کره به فضا رفته‌ایم؟ حتی اگر به دور دنیا پرواز کرده یا سفر دریایی داشته باشید، چگونه می‌دانید که در یک دایره بالای یک سطح صاف سفر نمی‌کنید؟

متخصصان تبلیغات و بازاریابی به خوبی از قدرت تلقین بر ذهن ناخودآگاه آگاه هستند، به همین دلیل پوستره‌های بزرگی که فرد سیگاری هنگام رانندگی با آنها برخورد می‌کرد، تبلیغاتی که قبلاً در هر مجله‌ای وجود داشت. فکر می‌کنید آنها اتلاف پول بودند؟ اینکه آنها شما را به خرید سیگار ترغیب نکردند؟ اشتباه می‌کنید! صنعت دخانیات هنوز هم در کشورهایی که مجاز به استفاده از این تبلیغات هستند، از این تبلیغات استفاده می‌کند زیرا می‌داند که مؤثر است. در واقع در کشورهایی که تبلیغات سیگار ممنوع است، این صنعت هنوز راه‌هایی برای رساندن پیام خود از طریق عکاسی از مدل‌های جذاب در مجلات مد و قرار دادن محصول در فیلم‌های هالیوودی و برنامه‌های تلویزیونی معمولی پیدا می‌کند. خودتان آن را امتحان کنید. دفعه بعد که در یک روز سرد به یک میخانه یا رستوران می‌روید و همراهتان از شما می‌پرسد چه می‌نوشید، به جای اینکه بگویید «یک برندی» یا هر چیز دیگری، آن را

با این جمله تزئین کنید: «می‌دانی امروز واقعاً از چه چیزی لذت می‌برم؟ آن درخشش گرم و شگفت انگیز برندی. «متوجه خواهید شد که حتی افرادی که از برندی خوششان نمی‌آید نیز ممکن است به شما بپیوندند.

از همان سال‌های اولیه زندگی، ذهن ناخودآگاه ما روزانه با اطلاعاتی بمباران می‌شود که به ما می‌گویند سیگار ما را آرام می‌کند و به ما اعتماد به نفس و شجاعت می‌دهد و گرانبهاترین چیز روی این زمین سیگار است. فکر می‌کنید اغراق می‌کنم؟ هر وقت کارتون یا فیلم یا نمایشی می‌بینید که در آن افرادی در شرف اعدام یا تیراندازی هستند، آخرین درخواست آنها چیست؟ درست است، سیگار. تأثیر این موضوع در ذهن خودآگاه ما ثبت نمی‌شود، اما شریک خواب فرصت دارد تا آن را جذب کند. پیام واقعی این است: «گرانبهاترین چیز روی این زمین، آخرین فکر و عمل من، کشیدن سیگار خواهد بود.» در هر فیلم جنگی به مرد مجروح یک سیگار داده می‌شود.

فکر می‌کنید اوضاع اخیراً تغییر کرده است؟ نه، فرزندان ما هنوز هم با چنین تصاویری بمباران می‌شوند. تحقیقات نشان داد که اخیراً در سال ۲۰۰۶، فراوانی حضور شخصیت‌های سیگاری در فیلم‌های هالیوودی به سطوح رایج در دهه ۱۹۵۰ بازگشته است. آیا فکر می‌کنید این تصادفی است؟ قرار است تبلیغات سیگار در تلویزیون امروزه ممنوع شود، اما در ساعات اوج تماشا، سیگار کشیدن هنوز به عنوان امری عادی به تصویر کشیده می‌شود. مسابقات اتومبیل‌رانی فرمول یک هنوز هم از بسیاری جهات از ممنوعیت تبلیغات اجتناب می‌کند. این تصاویر در ورزش و در میان شخصیت‌های فیلم و تلویزیون، شوم‌ترین روند را آشکار می‌کند: ارتباط با رویدادهای ورزشی و جت‌ست. ماشین‌های مسابقه فرمول یک قبلاً از روی نام‌های تجاری سیگار مدل‌سازی و حتی نامگذاری می‌شدند - یا برعکس؟ چقدر تحسین من نثار تبلیغ‌کنندگان این سیگار کوچک می‌شود، نه به خاطر انگیزه‌هایشان، بلکه به خاطر درخشش آن کمپین قدیمی، که در آن مردی در شرف مواجهه با مرگ یا فاجعه است، در حالی که بادکنکش آتش گرفته و در شُرُف سقوط است، یا موتورش در شُرُف سقوط به رودخانه است، یا او کریستف کلمب است و کشتی‌اش در شُرُف عبور از لبه‌ی دنیا. کلمه‌ای گفته نمی‌شود. موسیقی ملایمی پخش می‌شود. او سیگاری روشن می‌کند، نگاهی سرشار از سعادت محض چهره‌اش را می‌پوشاند. ذهن هوشیار ممکن است متوجه نشده باشد که فرد سیگاری حتی در حال تماشای تبلیغ است، اما «شریک خواب» با صبر و حوصله مفاهیم آشکار آن را هضم می‌کند. این ماجرا تا به امروز ادامه دارد. درست است، تبلیغات از طرف دیگر هم وجود دارد - ترس از سرطان، قطع شدن پاها، کمپین‌های ضد بوی بد دهان - اما اینها واقعاً جلوی سیگار کشیدن مردم را نمی‌گیرند. منطقاً باید بگیرند، اما واقعیت این است که این کار را نمی‌کنند. آنها حتی مانع شروع سیگار کشیدن جوانان هم نمی‌شوند. در تمام سال‌هایی که سیگاری ماندم، صادقانه باور داشتم که اگر از ارتباط بین سرطان ریه و سیگار کشیدن مطلع بودم، هرگز سیگاری نمی‌شدم. حقیقت این است که کوچکترین تفاوتی ایجاد نمی‌کند. این دام امروز هم همان دامی است که سر والتر رالی در آن افتاد. تمام کمپین‌های ضد سیگار فقط به افزایش سردرگمی کمک می‌کنند. حتی خود محصولات، آن بسته‌های براق دوست‌داشتنی که شما را به

امتحان کردن محتویاتشان ترغیب می‌کنند، حاوی یک هشدار مرگبار در جلوی خود هستند. کدام سیگاری تا به حال آن را خوانده است، چه برسد به اینکه خودش را با پیامدهای آن روبرو کند؟ من معتقدم که یک تولیدکننده‌ی پیشرو سیگار در واقع از هشدار بهداشتی دولت برای فروش محصولات خود استفاده می‌کرد. بسیاری از صحنه‌های تبلیغاتی آن شامل تصاویر ترسناکی مانند کوسه، اره برقی، عنکبوت، سنجاقک و ونوس مگس‌خوار بود. هشدار بهداشتی اکنون آنقدر بزرگ و جسورانه است که فرد سیگاری، هر چقدر هم که تلاش کند، نمی‌تواند از آن اجتناب کند. احساس ترسی که فرد سیگاری متحمل می‌شود، تداعی‌کننده‌ی ایده‌هایی با بسته‌ی طلایی یا بنفش براق است. از قضا، قدرتمندترین نیرو در این شستشوی مغزی، خود فرد سیگاری است. این یک مغالطه است که افراد سیگاری نمونه‌هایی سست اراده و از نظر جسمی ضعیف هستند. برای مقابله با سم باید از نظر جسمی قوی باشید.

این یکی از دلایلی است که سیگاری‌ها از پذیرش آمار تکان‌دهنده‌ای که ثابت می‌کند سیگار کشیدن سلامت شما را از بین می‌برد، خودداری می‌کنند. همه عمو فردی را می‌شناسند که روزی چهل سیگار می‌کشید، هرگز در زندگی‌اش یک روز هم بیمار نشد و تا هشتاد سالگی عمر کرد. آن‌ها حتی از در نظر گرفتن صدها سیگاری دیگر که در اوج جوانی از بین می‌روند یا این واقعیت که اگر عمو فرد سیگاری نبود، هنوز زنده بود، خودداری می‌کنند.

اگر یک نظرسنجی کوچک بین دوستان و همکارانتان انجام دهید، متوجه خواهید شد که اکثر سیگاری‌ها در واقع افرادی با اراده قوی هستند. آن‌ها معمولاً خوداشتغال، مدیر اجرایی یا در برخی مشاغل تخصصی مانند پزشکان، وکلا، پلیس‌ها، معلمان، فروشندگان، پرستاران، منشی‌ها، زنان خانه‌دار دارای فرزند و غیره هستند - به عبارت دیگر، هر کسی که زندگی پراسترسی دارد. توهم اصلی سیگاری‌ها این است که سیگار کشیدن استرس را تسکین می‌دهد و معمولاً با تیپ غالب، تیپی که مسئولیت و استرس را به عهده می‌گیرد، مرتبط است و البته، این تیپی است که ما تحسین می‌کنیم و بنابراین تمایل به کپی کردن آن داریم. گروه دیگری که تمایل به اعتیاد دارند، افرادی هستند که مشاغل یکنواختی دارند زیرا دلیل اصلی دیگر سیگار کشیدن، کسالت است. با این حال، متأسفم که این ایده که سیگار کشیدن کسالت را تسکین می‌دهد نیز یک توهم است.

وسعت شستشوی مغزی کاملاً باورنکردنی است. ما به عنوان یک جامعه، در مورد اعتیاد به کراک یا هروئین بسیار نگران هستیم، با این حال، مرگ و میر واقعی ناشی از این مواد مخدر در بریتانیا سالانه هزاران نفر است.

ماده مخدر دیگری هم وجود دارد، نیکوتین، که بیش از ۶۰ درصد از ما در برهه‌ای از زندگی‌مان به آن معتاد شده‌ایم و اکثریت بقیه عمر خود را صرف پرداخت هزینه آن از طریق بینی می‌کنند. بیشتر پول اضافی آنها صرف سیگار می‌شود و صدها هزار نفر هر ساله به دلیل اعتیاد به آن، زندگی‌شان نابود می‌شود. نیکوتین قاتل شماره یک جامعه است، از جمله تصادفات جاده‌ای، آتش‌سوزی‌ها و غیره.

چرا ما اعتیاد به کراک یا هروئین را چنین شر بزرگی می‌دانیم، در حالی که مصرف دارویی که بیشتر پولمان را صرف آن می‌کنیم و در واقع ما را می‌کشد، تا همین چند سال پیش یک عادت اجتماعی کاملاً قابل قبول می‌دانستیم؟ در سال‌های اخیر مشخص شده است که این ماده یک عامل کشنده است و ضد اجتماعی تلقی می‌شود، اما هنوز قانونی است و در بسته‌های براق در هر دهه روزنامه‌فروشی، سوپرمارکت، فروشگاه‌های بدون مجوز و پمپ بنزین به فروش می‌رسد. بزرگترین ذینفع، دولت خودمان است. در بریتانیا، دولت سالانه بیش از ۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ پوند از سیگاری‌ها درآمد کسب می‌کند و شرکت‌های دخانیات، علیرغم ممنوعیت‌های تبلیغاتی، سالانه بیش از ۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰ پوند فقط برای تبلیغات هزینه می‌کنند.

شما باید شروع به ایجاد مقاومت در برابر این شستشوی مغزی کنید، درست مثل اینکه بخواهید از یک فروشنده ماشین دست دوم بخرید. شما مودبانه سرتان را تکان می‌دهید اما یک کلمه از حرف‌های آن مرد را باور نمی‌کنید.

شروع کنید به نگاه کردن پشت این بسته‌های براق، به کثیفی و سم زیر آن. فریب زیرسیگاری‌های شیشه‌ای یا فنک‌های طلایی یا میلیون‌ها نفری که فریب خورده‌اند را نخورید. شروع کنید از خودتان بپرسید:

چرا دارم این کار را می‌کنم؟

آیا واقعاً لازم است؟

نه، معلومه که نمی‌دونی.

به نظرم توضیح این شستشوی مغزی سخت‌ترین جنبه‌ی سیگار کشیدن است. چرا یک انسان عاقل و باهوش در مورد اعتیاد خودش کاملاً بی‌عرضه می‌شود؟ اعتراف به این نکته که از بین میلیون‌ها نفری که به ترک سیگار کمک کرده‌ام، من احمق‌ترین آنها بوده‌ام، برایم دردناک است.

نه تنها خودم به روزی صد نخ سیگار رسیده بودم، بلکه پدرم هم سیگاری قهار بود. او مرد قوی‌ای بود که به خاطر سیگار کشیدن در اوج جوانی‌اش تحلیل رفته بود. یادم می‌آید وقتی پسر بچه بودم او را تماشا می‌کردم؛ صبح‌ها سرفه می‌کرد و آب دهانش راه می‌رفت. می‌دیدم که از سیگار کشیدن لذت نمی‌برد و برایم کاملاً واضح بود که چیزی شیطانی او را تسخیر کرده است. یادم می‌آید به مادرم گفتم: «هرگز نگذار سیگاری شوم».

در پانزده سالگی عاشق تناسب اندام بودم. ورزش زندگی من بود و سرشار از شجاعت و اعتماد به نفس. اگر آن روزها کسی به من می‌گفت که روزی صد نخ سیگار خواهم کشید، تمام درآمد یک عمرم را شرط می‌بستم که این اتفاق نخواهد افتاد و هر شانس‌ی که از من پرسیده می‌شد را می‌دادم. در چهل سالگی، من از نظر جسمی و روحی معتاد به سیگار بودم. به مرحله‌ای رسیده بودم که نمی‌توانستم پیش پا افتاده‌ترین کارهای جسمی یا روحی را بدون روشن کردن سیگار انجام دهم. در بیشتر سیگاری‌ها، محرک‌ها، استرس‌های عادی زندگی هستند، مانند پاسخ دادن به تلفن یا معاشرت. من حتی نمی‌توانستم بدون روشن کردن سیگار، برنامه تلویزیون یا لامپ را عوض کنم.

می‌دانستم که دارد مرا می‌کشد. هیچ راهی برای گول زدن خودم وجود نداشت. اما اینکه چرا نمی‌توانستم ببینم از نظر روحی چه بلایی سرم می‌آورد را نمی‌توانم درک کنم. تقریباً داشت از جا می‌پرید و دماغم را گاز می‌گرفت. نکته مسخره این است که اکثر سیگاری‌ها در برهه‌ای از زندگی‌شان دچار این توهم می‌شوند که از سیگار لذت می‌برند. من هرگز دچار این توهم نشدم. سیگار می‌کشیدم چون فکر می‌کردم به تمرکز کمک می‌کند و به اعصابم کمک می‌کند. حالا که سیگاری نیستم، سخت‌ترین قسمت ماجرا این است که سعی کنی باور کنی آن روزها واقعاً اتفاق افتاده‌اند. مثل بیدار شدن از یک کابوس است، و تقریباً به همان اندازه. نیکوتین یک ماده مخدر است و حواس شما - جوانه‌های چشایی، حس بویایی‌تان - تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند. بدترین جنبه سیگار کشیدن آسیب به سلامتی یا جیب شما نیست، بلکه انحراف ذهن است. شما به دنبال هر بهانه موجهی برای ادامه سیگار کشیدن هستید. یادم می‌آید که یک بار، بعد از تلاش ناموفق برای ترک سیگار، به پیپ روی آوردم، با این باور که ضرر کمتری دارد و مصرفم را کاهش می‌دهد.

بعضی از آن توتون‌های پیپ واقعاً بدبو هستند. عطرشان می‌تواند دلپذیر باشد، اما اول از همه، کشیدنشان وحشتناک است. یادم می‌آید که حدود سه ماه نوک زبانم مثل جوش دردناک بود. یک مایع قهوه‌ای رنگ لزج در ته کاسه پیپ جمع می‌شود. گاهی اوقات ناخواسته کاسه را بالاتر از سطح افقی می‌آورید و قبل از اینکه متوجه شوید، یک لقمه از آن ماده کثیف را قورت داده‌اید. نتیجه معمولاً این است که فوراً بالا می‌آورید، فرقی نمی‌کند در چه گروهی باشید. سه ماه طول کشید تا یاد بگیرم با پیپ کنار بیایم، اما چیزی که نمی‌توانم بفهمم این است که چرا در طول آن سه ماه، یک بار ننشستم و از خودم نپرسیدم که چرا خودم را در معرض این شکنجه قرار می‌دهم.

البته، وقتی یاد می‌گیرند که با پیپ کنار بیایند، هیچ‌کس راضی‌تر از کسانی که پیپ می‌کشند به نظر نمی‌رسد. اکثر آنها متقاعد شده‌اند که به دلیل لذت بردن از پیپ، آن را می‌کشند. اما چرا آنها مجبور بودند اینقدر سخت تلاش کنند تا یاد بگیرند که آن را دوست داشته باشند، در حالی که بدون آن کاملاً خوشحال بودند؟

پاسخ این است که وقتی به نیکوتین معتاد می‌شوید، شستشوی مغزی افزایش می‌یابد. ضمیر ناخودآگاه شما می‌داند که این هیولای کوچک باید تغذیه شود و شما هر چیز دیگری را از ذهن خود مسدود می‌کنید. همانطور که قبلاً گفتم، ترس است که افراد را به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد، ترس از آن احساس پوچی و ناامنی که هنگام قطع نیکوتین به شما دست می‌دهد. اینکه از آن آگاه نیستید به این معنی نیست که آنجا نیست. شما لازم نیست آن را بفهمید، همانطور که یک گربه نیازی به فهمیدن محل لوله‌های آب گرم زیر کف ندارد. او فقط می‌داند که اگر در جای خاصی بنشیند، احساس گرما می‌کند.

مشکل اصلی ترک سیگار، شستشوی مغزی است. شستشوی مغزی ناشی از تربیت ما در جامعه، با شستشوی مغزی ناشی از اعتیاد خودمان و از همه قدرتمندتر، شستشوی مغزی دوستان، اقوام و همکارانمان تقویت می‌شود.

آیا متوجه شدید که تا الان بارها به «ترک» سیگار اشاره کرده‌ام؟ من از این عبارت در ابتدای پاراگراف قبلی استفاده کردم. این یک نمونه کلاسیک از شستشوی مغزی است. این عبارت به معنای یک فداکاری واقعی است. حقیقت زیبا این است که مطلقاً چیزی برای ترک وجود ندارد. برعکس، شما خود را از یک بیماری وحشتناک رها خواهید کرد و به دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی دست خواهید یافت. ما اکنون شروع به از بین بردن این شستشوی مغزی خواهیم کرد. از این نقطه به بعد، دیگر به «ترک» اشاره نخواهیم کرد، بلکه به توقف، ترک یا موقعیت واقعی اشاره خواهیم کرد: فرار! تنها چیزی که در وهله اول ما را به سیگار کشیدن ترغیب می‌کند، همه افراد دیگری هستند که این کار را انجام می‌دهند. احساس می‌کنیم که چیزی را از دست داده‌ایم. ما خیلی سخت تلاش می‌کنیم تا معتاد شویم، اما هیچ‌کس هرگز متوجه نمی‌شود که چه چیزی را از دست داده است. اما هر بار که یک سیگاری دیگر را می‌بینیم، به ما اطمینان می‌دهد که حتماً چیزی در آن وجود دارد، در غیر این صورت او این کار را نمی‌کرد. حتی وقتی سیگار را ترک کرده است، وقتی یک سیگاری در یک مهمانی یا سایر مراسم اجتماعی سیگار می‌کشد، احساس محرومیت می‌کند. او احساس امنیت می‌کند. او می‌تواند فقط یک سیگار داشته باشد. و قبل از اینکه متوجه شود، دوباره معتاد شده است.

این شستشوی مغزی بسیار قدرتمند است و باید از اثرات آن آگاه باشید. من در دوران جوانی سریال کارآگاهی پاول تمپل را به یاد دارم که یک برنامه رادیویی بسیار محبوب بود. یکی از این سریال‌ها به اعتیاد به ماری‌جوانا، که معمولاً با نام «گلاب» یا «گراس» شناخته می‌شود، می‌پرداخت. افراد شرور، سیگارهایی حاوی «گلاب» می‌فروختند که برای فرد سیگاری ناشناخته بود. هیچ اثر مضر وجود نداشت. مردم صرفاً معتاد می‌شدند و مجبور بودند به خرید سیگار ادامه دهند. در طول مشاوره‌های من، صدها سیگاری به معنای واقعی کلمه اعتراف کردند که «گلاب» را امتحان کرده‌اند. هیچ یک از آنها نگفتند که به آن معتاد شده‌اند. (من حدود هفت سال داشتم که به این برنامه گوش دادم. این اولین آشنایی من با اعتیاد به مواد مخدر بود. مفهوم اعتیاد، مجبور شدن به ادامه مصرف این ماده مخدر، مرا وحشت‌زده کرد و حتی تا به امروز، با وجود اینکه کاملاً متقاعد شده‌ام که «گلاب» اعتیادآور نیست، جرات نمی‌کنم یک پُک ماری‌جوانا بزنم. چقدر طعنه‌آمیز است که من در نهایت به یک معتاد به مواد مخدر شماره یک جهان تبدیل شدم. کاش پاول تمپل در مورد خود سیگار به من هشدار داده بود. چقدر طعنه‌آمیز است که بیش از چهل سال بعد، بشر هزاران پوند صرف تحقیقات سرطان می‌کند، اما میلیون‌ها پوند صرف ترغیب نوجوانان سالم به اعتیاد به این علف کثیف می‌شود، در حالی که دولت خودمان بیشترین منافع را در این زمینه دارد.

ما در شرف از بین بردن شستشوی مغزی هستیم. این فرد غیرسیگاری نیست که محروم می‌شود، بلکه سیگاری بیچاره است که یک عمر از موارد زیر محروم می‌شود:

سلامت

انرژی

ثروت

آرامش خاطر

اعتماد به نفس

شجاعت

عزت نفس

شادی

آزادی

و او از این فداکاری‌های قابل توجه چه چیزی به دست می‌آورد؟
مطلقاً هیچ چیز - به جز توهم تلاش برای بازگشت به حالت آرامش، سکون و اعتماد به نفسی که
فرد غیرسیگاری همیشه از آن لذت می‌برد.



تسکین دردهای ناشی از ترک

همانطور که قبلاً توضیح دادم، سیگاری‌ها فکر می‌کنند که برای لذت، آرامش یا نوعی تقویت روحیه سیگار می‌کشند. در واقع، این یک توهم است. دلیل واقعی، تسکین دردهای ناشی از ترک است. در روزهای اولیه، ما از سیگار به عنوان یک وسیله‌ی اجتماعی استفاده می‌کنیم. می‌توانیم آن را مصرف کنیم یا ترک کنیم. با این حال، زنجیره‌ی نامحسوس شروع شده است. ذهن ناخودآگاه ما شروع به یادگیری این می‌کند که سیگار کشیدن در زمان‌های خاص، لذت‌بخش به نظر می‌رسد. هر چه بیشتر به این ماده مخدر معتاد شویم، نیاز بیشتری به تسکین دردهای ناشی از ترک آن پیدا می‌کنیم و هر چه سیگار شما را بیشتر به خود جذب کند، بیشتر فریب می‌خورید و باور می‌کنید که برعکس عمل می‌کند. همه چیز آنقدر آهسته و تدریجی اتفاق می‌افتد که حتی از آن آگاه نیستید. هر روز هیچ تفاوتی با روز قبل احساس نمی‌کنید. اکثر سیگاری‌ها حتی متوجه نمی‌شوند که معتاد شده‌اند تا زمانی که واقعاً سعی در ترک آن کنند و حتی در آن زمان هم بسیاری به آن اعتراف نمی‌کنند. تعداد کمی از افراد سرسخت، تمام عمر سرشان را زیر برف نگه می‌دارند و سعی می‌کنند خود و دیگران را متقاعد کنند که از آن لذت می‌برند. من گفتگوی زیر را با صدها نوجوان داشته‌ام.

شما متوجه می‌شوید که نیکوتین یک ماده مخدر است و تنها دلیل سیگار کشیدن شما این است که نمی‌توانید آن را ترک کنید. من:
مزخرفه! من از لذت می‌برم. اگه لذت نمی‌بردم، تمومش می‌کردم. تی:
فقط یک هفته دست از کار بکش تا بهم ثابت کنی اگه بخوای میتونی. من:
لازم نیست. من از لذت می‌برم. اگر می‌خواستم بس کنم، می‌کردم. تی:
فقط یک هفته دست از کار بکش تا به خودت ثابت کنی که معتاد نیستی. من:
چه فایده؟ من از لذت می‌برم. تی:

همانطور که قبلاً گفته شد، افراد سیگاری تمایل دارند در مواقع استرس، کسالت، تمرکز، آرامش یا ترکیبی از این موارد، درد ترک خود را تسکین دهند. این نکته در چند فصل بعدی با جزئیات بیشتری توضیح داده خواهد شد.



استرس

من نه تنها به تراژدی‌های بزرگ زندگی اشاره می‌کنم، بلکه به استرس‌های جزئی، معاشرت‌ها، تماس‌های تلفنی، اضطراب‌های زن خانه‌دار با بچه‌های کوچک پر سر و صدا و غیره نیز اشاره می‌کنم. بگذارید از مکالمه تلفنی به عنوان مثال استفاده کنیم. برای اکثر مردم، تلفن کمی استرس‌زا است، به خصوص برای تاجران. اکثر تماس‌ها از طرف مشتریان راضی یا تبریک رئیس شما نیست. معمولاً نوعی درگیری وجود دارد - مشکلی پیش می‌آید یا کسی درخواستی می‌کند. در آن زمان، فرد سیگاری، اگر قبلاً سیگاری روشن نکرده باشد، اگر بتواند سیگاری روشن می‌کند. او نمی‌داند چرا این کار را می‌کند، اما می‌داند که به دلایلی به نظر می‌رسد که این کار مفید است.

آنچه در واقع اتفاق افتاده این است. او بدون اینکه از آن آگاه باشد، از قبل دچار تشدید (یعنی درد ترک) شده است. با تسکین نسبی آن تشدید همزمان با استرس عادی، استرس کلی کاهش می‌یابد و فرد سیگاری تقویت می‌شود. در این مرحله، تقویت در واقع یک توهم نیست. فرد سیگاری نسبت به قبل از روشن کردن سیگار احساس بهتری خواهد داشت. با این حال، حتی هنگام کشیدن آن سیگار، فرد سیگاری نسبت به فرد غیرسیگاری تنش بیشتری دارد، زیرا هر چه بیشتر وارد ماده مخدر شوید، بیشتر شما را زمین می‌زند و کمتر شما را به حالت عادی برمی‌گرداند.

قول دادم که شوک درمانی انجام ندهم. در مثالی که می‌خواهم بزنم، قصد شوک دادن به شما را ندارم، فقط می‌خواهم تأکید کنم که سیگار به جای آرام کردن اعصاب، آنها را نابود می‌کند. سعی کنید تصور کنید به مرحله‌ای رسیده‌اید که پزشک به شما می‌گوید اگر سیگار را ترک نکنید، مجبور است پاهایتان را قطع کند. فقط برای یک لحظه مکث کنید و سعی کنید زندگی بدون پاهایتان را تجسم کنید. سعی کنید ذهنیت مردی را تصور کنید که با شنیدن این هشدار، به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد و سپس پاهایش را قطع می‌کنند.

من قبلاً داستان‌هایی از این دست را می‌شنیدم و آنها را به عنوان بدخلق بودن نادیده می‌گرفتم. در واقع، قبلاً آرزو می‌کردم که کاش یک پزشک این را به من می‌گفت؛ آن وقت دیگر سیگار نمی‌کشیدم. با این حال، از قبل کاملاً انتظار داشتم که هر روز خونریزی مغزی داشته باشم و نه تنها پاهایم، بلکه زندگی‌ام را از دست بدهم. من خودم را یک بدخلق نمی‌دانستم، فقط یک سیگاری قهار.

چنین داستان‌هایی عجیب و غریب نیستند. این کاری است که این ماده مخدر وحشتناک با شما می‌کند. در طول زندگی، به طور سیستماتیک اعصاب و شجاعت شما را از بین می‌برد. هر چه بیشتر شجاعت ما را از بین ببرد، بیشتر در این توهم فرو می‌روید که سیگار برعکس عمل می‌کند. همه ما در مورد وحشتی که افراد سیگاری را وقتی تا دیروقت بیرون هستند و از تمام شدن سیگار می‌ترسند، فرا می‌گیرد، شنیده‌ایم. افراد غیرسیگاری از آن رنج نمی‌برند. سیگار این احساس را ایجاد می‌کند. در عین حال، در طول زندگی، سیگار نه تنها اعصاب شما را از بین می‌برد، بلکه سمی قدرتمند است که به تدریج سلامت جسمی شما را از بین می‌برد. زمانی که فرد سیگاری به مرحله‌ای می‌رسد که سیگار او را می‌کشد، معتقد است که سیگار شجاعت اوست و نمی‌تواند بدون آن با زندگی روبرو شود.

این را در ذهن خود روشن کنید: سیگار اعصاب شما را آرام نمی‌کند، بلکه به آرامی اما پیوسته آنها را از بین می‌برد. یکی از دستاوردهای بزرگ‌رهای از آن، بازگشت اعتماد به نفس و اطمینان به نفس شماست.



کسالت

اگر در حال حاضر سیگار می‌کشید، احتمالاً تا زمانی که من به شما یادآوری نکرده‌ام، آن را فراموش کرده‌اید.

یک باور غلط دیگر در مورد سیگار کشیدن این است که سیگار کسالت را تسکین می‌دهد. کسالت یک چارچوب ذهنی است. وقتی سیگار می‌کشید، ذهنتان نمی‌گوید: «من دارم سیگار می‌کشم. من دارم سیگار می‌کشم.» تنها زمانی این اتفاق می‌افتد که مدت زیادی محروم بوده‌اید یا سعی در کاهش آن دارید، یا در طول چند سیگار اول پس از تلاش ناموفق برای ترک.

وضعیت واقعی این است: وقتی به نیکوتین معتاد هستید و سیگار نمی‌کشید، چیزی کم است. اگر چیزی داشته باشید که ذهنتان را مشغول کند و استرس‌زا نباشد، می‌توانید مدت زیادی بدون اینکه از نبود دارو ناراحت شوید، به سیگار کشیدن ادامه دهید. با این حال، وقتی حوصله‌تان سر رفته باشد، چیزی وجود ندارد که ذهنتان را از آن منحرف کند، بنابراین به هیولا غذا می‌دهید. وقتی خودتان را سرگرم می‌کنید) یعنی سعی نمی‌کنید سیگار را ترک کنید یا کم کنید)، حتی روشن کردن سیگار هم ناخودآگاه می‌شود. حتی کسانی که پیپ می‌کشند و سیگارهای رولی هم می‌توانند این رسم را به طور خودکار انجام دهند. اگر هر سیگاری سعی کند سیگارهایی را که در طول روز کشیده است به خاطر بیاورد، فقط می‌تواند بخش کوچکی از آنها را به خاطر بیاورد - مثلاً اولین سیگار روز یا سیگار بعد از غذا.

حقیقت این است که سیگار به طور غیرمستقیم باعث افزایش کسالت می‌شود، زیرا باعث می‌شود احساس بی‌حالی کنید و افراد سیگاری به جای انجام برخی فعالیت‌های پرنرژی، تمایل دارند کسل و بی‌حوصله لم بدهند و دردهای ناشی از ترک سیگار خود را تسکین دهند.

به همین دلیل است که مقابله با شستشوی مغزی بسیار مهم است. از آنجا که این یک واقعیت است که افراد سیگاری وقتی حوصله‌شان سر می‌رود سیگار می‌کشند و از بدو تولد به ما گفته شده که سیگار کشیدن حوصله را سر می‌برد، به ذهنمان خطور نمی‌کند که این واقعیت را زیر سوال ببریم. ما همچنین شستشوی مغزی داده شده‌ایم تا باور کنیم که جویدن آدامس به آرامش کمک می‌کند. این

یک واقعیت است که افراد وقتی تحت استرس هستند، تمایل به دندان قروچه دارند. تمام کاری که آدامس جویدن انجام می‌دهد این است که به شما یک دلیل منطقی برای دندان قروچه بدهد. دفعه بعد که کسی را در حال جویدن آدامس تماشا کردید، او را از نزدیک مشاهده کنید و از خود بپرسید که آیا آرام به نظر می‌رسند یا عصبی. سیگاری‌هایی را که به دلیل حوصله سر رفتن سیگار می‌کشند، مشاهده کنید. آنها هنوز هم حوصله‌شان سر می‌رود. سیگار حوصله را سر نمی‌برد. به عنوان کسی که قبلاً سیگاری بوده‌ام، می‌توانم به شما اطمینان دهم که هیچ فعالیتی در زندگی کسل‌کننده‌تر از روشن کردن یک سیگار کثیف پشت سیگار دیگر، روز به روز و سال به سال نیست.



غلظت

سیگار به تمرکز کمک نمی‌کند. این فقط یک توهم دیگر است. وقتی سعی می‌کنید تمرکز کنید، به طور خودکار سعی می‌کنید از حواس پرتی‌هایی مانند احساس سرما یا گرما دوری کنید. فرد سیگاری از قبل رنج می‌برد: آن هیولای کوچک به دنبال راه حل خود است. بنابراین وقتی می‌خواهد تمرکز کند، حتی لازم نیست در مورد آن فکر کند. او به طور خودکار سیگار می‌کشد، تا حدودی به هوس خود پایان می‌دهد، به کار خود ادامه می‌دهد و از قبل فراموش کرده است که سیگار می‌کشد.

سیگار به تمرکز کمک نمی‌کند. بلکه آن را خراب می‌کند، زیرا پس از مدتی، حتی با کشیدن یک سیگار، دردهای ترک سیگار به طور کامل تسکین نمی‌یابند. سپس فرد سیگاری مصرف خود را افزایش می‌دهد و مشکل بیشتر می‌شود.

تمرکز به دلیل دیگری نیز به طور نامطلوبی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. انسداد پیشرونده شریان‌ها و وریدها با سموم، مغز را از اکسیژن محروم می‌کند. در واقع، با معکوس کردن این روند، تمرکز و الهام شما به میزان قابل توجهی بهبود می‌یابد.

این جنبه تمرکز بود که مانع موفقیت من هنگام استفاده از روش اراده می‌شد. می‌توانستم با تحریک پذیری و بدخلقی کنار بیایم، اما وقتی واقعاً نیاز به تمرکز روی چیزی دشوار داشتم، باید آن سیگار را می‌کشیدم. به خوبی وحشتی را که وقتی فهمیدم اجازه ندارم در طول امتحانات حسابداری ام سیگار بکشم، احساس کردم، به یاد دارم. من قبلاً سیگاری قهار بودم و متقاعد شده بودم که بدون سیگار نمی‌توانم سه ساعت تمرکز کنم. اما امتحانات را قبول شدم و حتی به یاد نمی‌آورم که در آن زمان به سیگار کشیدن فکر کرده باشم، بنابراین، وقتی صحبت از فشار شد، بدیهی است که این موضوع مرا آزار نداد.

از دست دادن تمرکزی که سیگاری‌ها هنگام تلاش برای ترک سیگار متحمل می‌شوند، در واقع به دلیل ترک فیزیکی نیکوتین نیست. وقتی سیگاری هستید، دچار انسداد ذهنی می‌شوید. وقتی یکی دارید، چه می‌کنید؟ اگر در حال حاضر سیگار نمی‌کشید، یک سیگار روشن می‌کنید. این انسداد ذهنی را درمان نمی‌کند، پس چه می‌کنید؟ شما کاری را که باید انجام دهید انجام می‌دهید: با آن کنار می‌آیید، درست مانند افراد غیرسیگاری. وقتی سیگاری هستید، هیچ چیز تقصیر سیگار نیست. سیگاری‌ها هرگز

سرفه‌های ناشی از سیگار ندارند؛ آنها فقط سرماخوردگی دائمی دارند. لحظه‌ای که سیگار را ترک می‌کنید، هر مشکلی که در زندگی شما پیش می‌آید، به این واقعیت نسبت داده می‌شود که سیگار را ترک کرده‌اید. حالا وقتی دچار انسداد ذهنی می‌شوید، به جای اینکه فقط با آن کنار بیایید، شروع می‌کنید به گفتن: «کاش می‌توانستم الان سیگار روشن کنم، مشکلم حل می‌شد.» سپس شروع به زیر سوال بردن تصمیم خود برای ترک سیگار می‌کنید.

اگر معتقدید که سیگار کشیدن واقعاً به تمرکز کمک می‌کند، نگرانی در مورد آن تضمین می‌کند که نمی‌توانید تمرکز کنید. این شک و تردید است که مشکل ایجاد می‌کند، نه دردهای فیزیکی ترک. همیشه به یاد داشته باشید: سیگاری‌ها هستند که از دردهای ترک رنج می‌برند و نه غیرسیگاری‌ها. وقتی آخرین سیگارم را خاموش کردم، یک شبه از روزی صد نخ به صفر رسیدم، بدون اینکه ذره‌ای تمرکز را از دست داده باشم.



آرامش

بیشتر سیگاری‌ها فکر می‌کنند سیگار به آرامش آنها کمک می‌کند. حقیقت این است که نیکوتین یک محرک شیمیایی است. اگر نبض خود را بگیرید و سپس دو سیگار متوالی بکشید، افزایش قابل توجهی در ضربان نبض شما ایجاد می‌شود.

یکی از سیگارهای مورد علاقه اکثر سیگاری‌ها، سیگار بعد از غذا است. غذا زمانی از روز است که ما دست از کار می‌کشیم؛ می‌نشینیم و استراحت می‌کنیم، گرسنگی و تشنگی خود را برطرف می‌کنیم و سپس کاملاً سیر می‌شویم. با این حال، سیگاری بیچاره نمی‌تواند استراحت کند، زیرا گرسنگی دیگری دارد که باید ارضا شود. او سیگار را به عنوان خامه روی کیک می‌بیند، اما این هیولای کوچکی است که نیاز به تغذیه دارد.

حقیقت این است که معتاد به نیکوتین هرگز نمی‌تواند کاملاً آرام باشد و با گذشت زمان اوضاع بدتر هم می‌شود.

بی‌قرارترین آدم‌های روی این سیاره، غیرسیگاری‌ها نیستند، بلکه مدیران تجاری پنجاه ساله‌ای هستند که پشت سر هم سیگار می‌کشند، دائماً سرفه می‌کنند و آب دهانشان راه می‌افتد، فشار خونشان بالاست و دائماً تحریک‌پذیرند. در این مرحله، سیگار کشیدن حتی تا حدی برای تسکین علائمی که ایجاد کرده‌اند، متوقف می‌شود.

یادم می‌آید وقتی حسابدار جوانی بودم و خانواده‌ای را بزرگ می‌کردم. یکی از فرزندانم کار اشتباهی انجام می‌داد و من به حدی از کوره در می‌رفتم که با کاری که او کرده بود، تناسبی نداشت. واقعاً معتقد بودم که یک اهریمن شیطانی در وجودم دارم. حالا می‌دانم که داشتم، اما این یک نقص ذاتی در شخصیت من نبود، بلکه هیولای کوچک نیکوتین بود که مشکل را ایجاد می‌کرد. در آن زمان‌ها فکر می‌کردم همه مشکلات دنیا را دارم، اما وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، تعجب می‌کنم که تمام استرس‌های بزرگ کجا بودند. در هر چیز دیگری در زندگی‌ام کنترل داشتم. تنها چیزی که مرا کنترل می‌کرد سیگار بود. نکته غم‌انگیز این است که حتی امروز هم نمی‌توانم فرزندانم را متقاعد کنم که سیگار کشیدن باعث شده اینقدر زودرنج شوم. هر بار که صدای یک فرد سیگاری را می‌شنوند که سعی می‌کند

اعتیادش را توجیه کند، پیام این است: «اوه، آنها مرا آرام می‌کنند. آنها به من کمک می‌کنند تا آرام شوم».

یادم می‌آید وقتی مسئولین فرزندخواندگی برای اولین بار تهدید کردند که از به فرزندپذیری پذیرفتن کودکان توسط سیگاری‌ها جلوگیری می‌کنند. مردی با عصبانیت به یک برنامه رادیویی در این مورد زنگ زد. او گفت: «کاملاً اشتباه می‌کنید. یادم می‌آید وقتی بچه بودم، اگر موضوع بحث برانگیزی داشتم که می‌خواستم با مادرم مطرح کنم، صبر می‌کردم تا او یک سیگار روشن کند چون در آن زمان آرامش بیشتری داشت.» چرا او نمی‌توانست وقتی مادرش سیگار نمی‌کشید با او صحبت کند؟ چرا سیگاری‌ها وقتی سیگار نمی‌کشند، حتی بعد از غذا در رستوران، اینقدر بی‌قرار هستند؟ چرا غیرسیگاری‌ها کاملاً آرام هستند؟ چرا سیگاری‌ها نمی‌توانند بدون سیگار آرام باشند؟ دفعه بعد که در سوپرمارکت هستید و مادر یا پدر جوانی را می‌بینید که سر کودکی فریاد می‌زند، فقط تماشایشان کنید که می‌روند. اولین کاری که می‌کنند روشن کردن سیگار است. شروع به تماشای سیگاری‌ها کنید، مخصوصاً وقتی که اجازه سیگار کشیدن ندارند. متوجه خواهید شد که دستانشان را نزدیک دهانشان گرفته‌اند، یا شست هایشان را بازی می‌دهند، یا پاهایشان را به زمین می‌زنند، یا با موهایشان بازی می‌کنند، یا فکشانشان را به هم می‌فشارند. سیگاری‌ها آرام نیستند. آنها فراموش کرده‌اند که آرامش کامل چه حسی دارد. این یکی از شادی‌های فراوانی است که باید به سراغش بروید.

کل ماجرای سیگار کشیدن را می‌توان به مگسی تشبیه کرد که در یک گیاه کوزه‌ای گرفتار شده است. در ابتدا، مگس توسط شهد جذب می‌شود. در مرحله‌ای نامحسوس، گیاه شروع به خوردن مگس می‌کند. آیا وقت آن نرسیده که از آن گیاه بالا بروید؟



سیگارهای ترکیبی

نه، سیگار ترکیبی به این معنی نیست که شما همزمان دو یا چند سیگار می‌کشید. وقتی این اتفاق می‌افتد، از خود می‌پرسید که چرا سیگار اول را می‌کشیدید. من یک بار وقتی می‌خواستم سیگاری را در دهانم بگذارم، پشت دستم سوخت، در حالی که از قبل یکی آنجا بود. در واقع، آنقدرها هم که فکر می‌کنید احمقانه نیست. همانطور که قبلاً گفتم، در نهایت سیگار دیگر نمی‌تواند درد ترک را تسکین دهد، و حتی وقتی سیگار می‌کشید، هنوز چیزی کم است. این ناامیدی وحشتناک سیگاری‌های پشت سر هم است. هر وقت به تقویت نیاز دارید، در حال حاضر سیگار می‌کشید و به همین دلیل است که سیگاری‌های قهار اغلب به الکل یا سایر مواد مخدر روی می‌آورند. اما من از بحث اصلی دور می‌شوم.

سیگار ترکیبی، سیگاری است که به دلیل دو یا چند مورد از دلایل معمول سیگار کشیدن، مثلاً در مراسم اجتماعی، مهمانی‌ها، عروسی‌ها، استعمال می‌شود. اینها نمونه‌هایی از موقعیت‌هایی هستند که هم استرس‌زا و هم آرامش‌بخش هستند. این ممکن است در ابتدا متناقض به نظر برسد، اما اینطور نیست. هر نوع معاشرتی می‌تواند استرس‌زا باشد، حتی با دوستان، و در عین حال شما می‌خواهید از آن لذت ببرید و کاملاً آرام باشید.

موقعیت‌هایی وجود دارد که هر چهار دلیل به طور همزمان وجود دارند. رانندگی می‌تواند یکی از این موارد باشد. اگر در حال ترک یک موقعیت پرتنش مانند مراجعه به دندانپزشک یا پزشک هستید، اکنون می‌توانید استراحت کنید. در عین حال، رانندگی همیشه شامل عنصری از استرس است. زندگی شما در معرض خطر است. شما همچنین باید تمرکز کنید. ممکن است از دو عامل آخر آگاه نباشید، اما این واقعیت که آنها ناخودآگاه هستند به این معنی نیست که وجود ندارند. و اگر در ترافیک گیر کرده‌اید یا رانندگی طولانی در بزرگراه دارید، ممکن است حوصله‌تان سر رفته باشد.

مثال کلاسیک دیگر، بازی ورق است. اگر بازی‌ای مثل بریج یا پوکر باشد، باید تمرکز کنید. اگر بیشتر از توانتان ببازید، استرس‌زا می‌شود. اگر مدت زیادی دست خوبی گیرتان نیاید، می‌تواند خسته‌کننده باشد. و در حالی که همه این‌ها در جریان است، شما در حال استراحت هستید؛ قرار است در حال استراحت باشید. در طول بازی ورق، مهم نیست که علائم ترک چقدر خفیف باشد، همه سیگاری‌ها، حتی سیگاری‌های تفننی، پشت سر هم سیگار می‌کشند. زیرسیگاری‌ها در کمترین زمان پر می‌شوند و

سرریز می‌شوند. ابری از دود سیگار در بالای سرتان وجود خواهد داشت. اگر به شانه هر یک از سیگاری‌ها بزنید و از او بپرسید که آیا از آن لذت می‌برد، پاسخ این خواهد بود: «حتماً شوخی می‌کنی». اغلب بعد از شب‌هایی مثل این، وقتی با گلوی پر از چرک از خواب بیدار می‌شویم، تصمیم می‌گیریم سیگار کشیدن را ترک کنیم.

این سیگارهای ترکیبی اغلب سیگارهای خاصی هستند، سیگارهایی که وقتی به ترک سیگار فکر می‌کنیم، فکر می‌کنیم بیشتر از همه دلتنگشان خواهیم شد. فکر می‌کنیم زندگی دیگر هرگز به اندازه قبل لذت‌بخش نخواهد بود. در واقع، اصل ماجرا همین است: این سیگارها به سادگی دردهای ناشی از ترک را تسکین می‌دهند و در مواقعی خاص، بیشتر از مواقع دیگر نیاز به تسکین آنها داریم. بگذارید کاملاً روشن کنیم. سیگار خاص نیست؛ بلکه موقعیت خاص است. وقتی نیاز به سیگار را از بین ببریم، چنین موقعیت‌هایی لذت‌بخش‌تر و موقعیت‌های استرس‌زا کمتر می‌شوند. این موضوع در فصل بعدی با جزئیات بیشتری توضیح داده خواهد شد.



دارم از چه چیزی دست می‌کشم؟

مطلقاً هیچ چیزی که ترک کردن را برای ما دشوار می‌کند، ترس است. ترس از اینکه از لذت یا تکیه‌گاه خود محروم شویم. ترس از اینکه موقعیت‌های خوشایند خاص دیگر هرگز کاملاً مثل قبل نشوند. ترس از ناتوانی در کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا.

به عبارت دیگر، اثر شستشوی مغزی این است که ما را فریب می‌دهد تا باور کنیم که در ما نقطه ضعفی وجود دارد، یا چیزی ذاتی در سیگار وجود دارد که به آن نیاز داریم، و وقتی سیگار کشیدن را متوقف کنیم، خلأی ایجاد خواهد شد.

این را در ذهن خود روشن کنید: سیگار جای خالی را پر نمی‌کند، بلکه آن را ایجاد می‌کند! این بدن‌های ما پیچیده‌ترین اشیاء روی این سیاره هستند. چه به یک خالق، چه به فرآیند انتخاب طبیعی یا ترکیبی از هر دو اعتقاد داشته باشید، هر موجود یا سیستمی که این بدن‌های ما را طراحی کرده باشد، هزاران بار مؤثرتر از انسان است! انسان نمی‌تواند کوچکترین سلول زنده را خلق کند، چه برسد به معجزه بینایی، تولید مثل، سیستم گردش خون یا مغز ما. اگر خالق یا فرآیند قصد داشت ما سیگار بکشیم، نوعی فیلتر برای جلوگیری از ورود سموم به بدنمان و نوعی دودکش در اختیاریمان قرار می‌دادند.

در واقع، بدن‌های ما مجهز به دستگاه‌های هشداردهنده‌ی بی‌خطر به شکل سرفه، سرگیجه، بیماری و غیره هستند و ما این‌ها را به قیمت جان خود نادیده می‌گیریم.

حقیقت زیبا این است که چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد. وقتی آن هیولای کوچک را از بدنت و شستشوی مغزی را از ذهنت پاک کنی، نه سیگار می‌خواهی و نه به آن نیاز خواهی داشت.

سیگار غذا را بهتر نمی‌کند. بلکه آن را خراب می‌کند. حس چشایی و بویایی شما را از بین می‌برد. به افراد سیگاری در رستوران نگاه کنید که بین وعده‌های غذایی برای کشیدن سیگار به بیرون می‌روند. آنها از غذا لذت نمی‌برند. در واقع، آنها بی‌صبرانه منتظر تمام شدن غذا هستند زیرا این کار با سیگار کشیدن آنها تداخل دارد. در روزگاری که سیگاری‌ها می‌توانستند در رستوران‌ها سیگار روشن کنند، بسیاری از آنها این کار را می‌کردند، با وجود اینکه می‌دانستند این کار باعث رنجش غیرسیگاری‌ها می‌شود. اینطور نیست که سیگاری‌ها عموماً افراد بی‌ملاحظه‌ای باشند، فقط این است که بدون سیگار

بدبخت هستند. آنها بین شیطان و دریای آبی عمیق قرار دارند. آنها یا باید پرهیز کنند و بدبخت باشند زیرا نمی‌توانند سیگار بکشند، یا سیگار بکشند و بدبخت باشند زیرا دیگران را آزرده خاطر می‌کنند، احساس گناه می‌کنند و از خود به خاطر این کار متنفرند.

سیگاری‌ها را در یک مراسم رسمی یا در یک رستوران تماشا کنید. بسیاری از آنها مثانه‌های ضعیفی دارند و مجبور می‌شوند یواشکی سیگار بکشند و یک پک ماهرانه بزنند. آن موقع است که سیگار کشیدن را به معنای واقعی کلمه اعتیادآور می‌بینید. سیگاری‌ها به خاطر لذت بردن از آن سیگار نمی‌کشند. آنها این کار را می‌کنند چون بدون آن بدبخت هستند.

از آنجایی که بسیاری از ما در جوانی و خجالتی بودن در موقعیت‌های اجتماعی شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم، این باور را در خود پرورش می‌دهیم که بدون سیگار نمی‌توانیم از موقعیت‌های اجتماعی لذت ببریم. این بی‌معنی است. تنباکو اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد. بزرگترین گواه ترسی که سیگار در افراد سیگاری ایجاد می‌کند، تأثیر آن بر زنان است. عملاً همه زنان در مورد ظاهر شخصی خود وسواس دارند. آنها حتی رویای حضور در یک مراسم اجتماعی بدون ظاهر بی‌عیب و نقص و بوی زیبا را هم ندارند. با این حال، دانستن اینکه نفسشان بوی یک زیرسیگاری کهنه می‌دهد و لباس‌هایشان بوی بد می‌دهد، به نظر نمی‌رسد که آنها را به هیچ وجه منصرف کند. می‌دانم که این موضوع آنها را به شدت آزار می‌دهد - بسیاری از بوی مو و لباس خود متنفرند - اما آنها را منصرف نمی‌کند. این ترسی است که این ماده مخدر وحشتناک در فرد سیگاری ایجاد می‌کند.

سیگار به مناسبت‌های اجتماعی کمکی نمی‌کند؛ آنها را نابود می‌کند. مجبور بودن به نگه داشتن نوشیدنی در یک دست و سیگار در دست دیگر، تلاش برای دور ریختن خاکستر و زنجیره‌ی مداوم سیگار کشیدن، تلاش برای جلوگیری از استنشاق دود و بخار به صورت فردی که با او صحبت می‌کنید، و اینکه آیا می‌توانند بوی نفس شما را حس کنند یا لکه‌های روی دندان‌هایتان را ببینند.

نه تنها چیزی برای ترک کردن وجود ندارد، بلکه دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی نیز حاصل می‌شود. وقتی سیگاری‌ها به ترک سیگار فکر می‌کنند، تمایل دارند روی سلامتی، پول و انگ اجتماعی تمرکز کنند. اینها آشکارا مسائل معتبر و مهمی هستند، اما من شخصاً معتقدم که بزرگترین دستاوردهای ترک سیگار، روانی هستند و به دلایل مختلف عبارتند از:

1. بازگشت اعتماد به نفس و شجاعت شما
2. آزادی از بردگی
3. نه اینکه مجبور باشی در تمام طول زندگیت سایه‌های سیاه وحشتناکی را در ذهنت تحمل کنی، بدانی که نیمی از جمعیت از تو متنفرند و بدتر از همه، از خودت هم متنفری.

زندگی به عنوان یک فرد غیرسیگاری نه تنها بهتر است، بلکه بی‌نهایت لذت‌بخش‌تر نیز هست. منظورم این نیست که شما فقط سالم‌تر و ثروتمندتر خواهید بود، بلکه منظورم این است که شادتر خواهید بود و از زندگی بسیار بیشتر لذت خواهید برد.

فواید شگفت‌انگیز ترک سیگار در چند فصل بعدی مورد بحث قرار گرفته است. برخی از سیگاری‌ها درک مفهوم «خلأ» را دشوار می‌دانند و قیاس زیر ممکن است به شما کمک کند. تصور کنید که روی صورتتان تبخال دارید. من این پماد فوق‌العاده را دارم. به شما می‌گویم: این را امتحان کنید. «پماد را روی آن می‌مالید و زخم فوراً ناپدید می‌شود. یک هفته بعد دوباره ظاهر می‌شود. می‌پرسید: آیا از آن پماد بیشتر دارید؟ «می‌گویم: تیوب را نگه دارید. ممکن است دوباره به آن نیاز داشته باشید. «پماد را می‌مالید. هی تند، زخم دوباره ناپدید می‌شود. هر بار که زخم برمی‌گردد، بزرگتر و دردناک‌تر می‌شود و فاصله بین دو زخم کمتر و کمتر می‌شود. در نهایت زخم تمام صورت شما را می‌پوشاند و به طرز وحشتناکی دردناک است. حالا هر نیم ساعت یکبار برمی‌گردد. می‌دانید که پماد آن را موقتاً از بین می‌برد، اما بسیار نگران هستید. آیا زخم در نهایت در تمام بدن شما پخش می‌شود؟ آیا فاصله بین دو زخم کاملاً از بین می‌رود؟ به پزشک مراجعه می‌کنید. او نمی‌تواند آن را درمان کند. چیزهای دیگر را امتحان می‌کنید، اما هیچ چیز به جز این پماد شگفت‌انگیز کمکی نمی‌کند. الان کاملاً به پماد وابسته شده‌ای. هیچ‌وقت بدون اینکه مطمئن شوی یک تیوب پماد همراهت داری، بیرون نمی‌روی. اگر به خارج از کشور بروی، حتماً چند تیوب با خودت می‌بری. حالا، علاوه بر نگرانی‌ات در مورد سلامتی‌ات، برای هر تیوب ۲۰۰ پوند از تو می‌گیرم. چاره‌ای نداری جز اینکه به من پول بدهی.

سپس در ستون پزشکی روزنامه‌تان می‌خوانید که این فقط برای شما اتفاق نمی‌افتد؛ بسیاری از افراد دیگر نیز از همین مشکل رنج برده‌اند. در واقع، داروسازان کشف کرده‌اند که پماد در واقع زخم را درمان نمی‌کند. تنها کاری که می‌کند این است که زخم را به زیر سطح پوست می‌برد. این پماد است که باعث رشد زخم شده است. تنها کاری که باید برای خلاص شدن از شر زخم انجام دهید این است که استفاده از پماد را متوقف کنید. زخم در نهایت به مرور زمان ناپدید خواهد شد.

آیا به استفاده از پماد ادامه می‌دهید؟

آیا استفاده نکردن از پماد به اراده نیاز دارد؟ اگر مقاله را باور نمی‌کردید، ممکن بود چند روزی نگران باشید، اما به محض اینکه متوجه می‌شدید که زخم شروع به بهبود کرده است، نیاز یا تمایل به استفاده از پماد از بین می‌رفت.

آیا بدبخت می‌شدید؟ البته که نمی‌شد. شما یک مشکل وحشتناک داشتید که فکر می‌کردید حل نشدنی است. حالا راه‌حل را پیدا کرده‌اید. حتی اگر یک سال طول می‌کشید تا آن زخم کاملاً ناپدید شود، هر روز که بهبود می‌یافت، با خود فکر می‌کردید: مگر شگفت‌انگیز نیست؟ من که قرار نیست بمیرم؟»

این جادویی بود که وقتی آخرین سیگار را خاموش کردم، برایم اتفاق افتاد. بگذارید یک نکته را با تشبیه زخم و پماد کاملاً روشن کنم. زخم، سرطان ریه، تصلب شرایین، آمفیزم، آنژین صدری، آسم مزمن، برونشیت یا بیماری عروق کرونر قلب نیست. همه آنها علاوه بر زخم هستند. این هزاران پوندی که می‌سوزانیم، یا یک عمر بوی بد دهان و دندان‌های لکه‌دار، بی‌حالی، خس خس سینه و سرفه، سال

هایی که خودمان را خفه می‌کنیم و آرزو می‌کنیم که کاش نمی‌کشیدیم، زمان‌هایی که به خاطر سیگار نکشیدن تنبیه می‌شویم، نیست. این یک عمر تحقیر شدن توسط دیگران یا بدتر از همه، تحقیر خود نیست. همه اینها علاوه بر زخم هستند. زخم چیزی است که باعث می‌شود ذهن خود را به همه این چیزها ببندیم. این همان احساس وحشت "من یک سیگار می‌خواهم" است. افراد غیرسیگاری از این احساس رنج نمی‌برند. بدترین چیزی که ما از آن رنج می‌بریم ترس است، و بزرگترین سودی که نصیبتان می‌شود خلاص شدن از شر آن ترس است.

انگار ناگهان غباری بزرگ از ذهنم پاک شد. می‌توانستم به وضوح ببینم که احساس وحشتِ هوس سیگار، نوعی ضعف در من یا خاصیت جادویی سیگار نبود. این حس ناشی از اولین سیگار بود؛ و هر سیگار بعدی، به جای تسکین این حس، خودش عامل آن بود. در همان حال، می‌توانستم ببینم که همه این سیگاری‌های «خوشحال» دیگر هم همان کابوسی را که من داشتم، تجربه می‌کنند. نه به بدی من، اما همه برای توجیه حماقتشان، استدلال‌های ساختگی می‌آوردند.

خیلی خوبه که آزاد باشی!



بردگی خودخواسته

معمولاً وقتی افراد سیگاری سعی در ترک آن می‌کنند، دلایل اصلی سلامتی، پول و انگ اجتماعی است. بخشی از شستشوی مغزی این ماده مخدر وحشتناک، بردگی محض است.

انسان برای لغو برده‌داری سخت جنگید، اما با این حال، فرد سیگاری زندگی خود را با رنج ناشی از بردگی خودخواسته می‌گذراند. به نظر می‌رسد او از این واقعیت غافل است که وقتی اجازه سیگار کشیدن دارد، آرزو می‌کند که سیگاری نباشد. در بیشتر سیگارهایی که در زندگی خود می‌کشیم، نه تنها از آنها لذت نمی‌بریم، بلکه حتی از کشیدن آنها آگاه نیستیم. تنها پس از یک دوره پرهیز است که واقعاً دچار توهّم لذت بردن از سیگار می‌شویم) مثلاً اولین سیگار صبح، سیگار بعد از غذا و غیره. تنها زمانی که سیگار ارزشمند می‌شود، زمانی است که ما سعی می‌کنیم مصرف آن را کاهش دهیم یا از آن پرهیز کنیم، یا زمانی که جامعه سعی می‌کند با ممنوعیت‌های سیگار کشیدن ما را مجبور به سیگار نکشیدن کند.

فرد سیگاری باید در نظر داشته باشد که این روند بدتر و بدتر خواهد شد. امروز همه مکان‌های عمومی سیگار می‌کشند. فردا ماشین، خانه و باغ خودتان را. روزهایی که سیگاری می‌توانست وارد خانه‌ی دوست یا غریبه‌ای شود و بگوید: «اشکالی ندارد سیگار بکشم؟» گذشته است. امروزه سیگاری بیچاره، وقتی وارد خانه‌ی غریبه‌ای می‌شود، ناامیدانه دنبال جاسیگاری می‌گردد و امیدوار است که ته سیگاری‌اش را در آن پیدا کند. اگر جاسیگاری نباشد، معمولاً سعی می‌کند دوام بیاورد و اگر نتواند، برای سیگار کشیدن اجازه می‌گیرد و احتمالاً به او گفته می‌شود: «اگر مجبوری سیگار بکش «یا» خب، ترجیح می‌دهیم نکشی. انگار بویش تا مدت‌ها باقی می‌ماند.» سیگاری بیچاره که از قبل احساس بدبختی می‌کرد، دلش می‌خواهد زمین دهان باز کند و او را ببلعد.

یادم می‌آید در دوران سیگار کشیدنم، هر بار که به کلیسا می‌رفتم، برایم یک مصیبت بود. حتی در عروسی دختر خودم، وقتی که باید یک پدر مغرور آنجا می‌بودم، چه کار می‌کردم؟ با خودم فکر می‌کردم: «بیایید ادامه بدهیم تا بتوانیم بیرون برویم و سیگاری بکشیم».

در این مواقع، مشاهده‌ی افراد سیگاری به شما کمک می‌کند. آن‌ها دور هم جمع می‌شوند. هیچ وقت فقط یک پاکت سیگار وجود ندارد. بیست پاکت سیگار مدام در حال رد و بدل شدن است و مکالمه همیشه یکسان است.

«سیگار می‌کشی؟»

«بله، اما یکی از مال من را داشته باش.»

«بعداً یکی از مال تو رو می‌خورم.»

آنها سیگار را روشن می‌کنند و یک عمیقی می‌زنند و با خود فکر می‌کنند: «مگر ما خوش‌شانس نیستیم؟ ما پاداش کوچک خودمان را گرفتیم. بیچاره غیرسیگاری پاداشی نگرفته است.»

فرد غیرسیگاری «بیچاره «نیازی به پاداش ندارد. ما طوری طراحی نشده‌ایم که زندگی را به طور سیستماتیک با مسموم کردن بدن خودمان بگذرانیم. نکته‌ی تأسفبار این است که حتی با کشیدن یک سیگار، فرد سیگاری به احساس آرامش، اطمینان و آسودگی که فرد غیرسیگاری در تمام طول زندگی غیرسیگاری خود تجربه کرده است، دست نمی‌یابد. فرد غیرسیگاری در کلیسا نشسته و احساس آشفستگی نمی‌کند و آرزوی مرگ نمی‌کند. او می‌تواند از تمام زندگی‌اش لذت ببرد.

همچنین می‌توانم به یاد بیاورم که در زمستان‌ها در سالن بولینگ بازی می‌کردم و وانمود می‌کردم مثانه‌ام ضعیف است تا بتوانم سیگار بکشم. نه، این یک پسر بچه مدرسه‌ای چهارده ساله نبود، بلکه یک حسابدار چهل ساله بود. چقدر رقت‌انگیز. و حتی وقتی دوباره به بازی برگشتم، از آن لذت نمی‌بردم. مشتاقانه منتظر پایان بازی بودم تا دوباره بتوانم سیگار بکشم، در حالی که قرار بود این راه من برای استراحت و لذت بردن از سرگرمی مورد علاقه‌ام باشد.

برای من یکی از شادی‌های عظیم غیرسیگاری بودن، رهایی از آن بردگی است، اینکه بتوانم از تمام زندگی‌ام لذت ببرم و نیمی از آن را در حسرت سیگار نگذرانم و بعد، وقتی سیگار را روشن می‌کنم، آرزو کنم که ای کاش مجبور نبودم این کار را بکنم.

افراد سیگاری باید در نظر داشته باشند که وقتی در خانه افراد غیرسیگاری یا حتی در جمع افراد غیرسیگاری هستند، این فرد غیرسیگاری خودپسند نیست که آنها را محروم می‌کند، بلکه آن «هیولای کوچک» است که آنها را محروم می‌کند.



من هفته‌ای X پوند پس‌انداز می‌کنم

نمی‌توانم زیاد تکرار کنم که شستشوی مغزی است که ترک سیگار را دشوار می‌کند، و هر چه قبل از شروع، شستشوی مغزی بیشتری را از بین ببریم، رسیدن به هدف‌تان آسان‌تر خواهد بود. گاهی اوقات با افرادی که آنها را سیگاری‌های ثابت می‌نامم، بحث می‌کنم. طبق تعریف من، سیگاری ثابت کسی است که توانایی خرید آن را دارد، معتقد نیست که به سلامتی‌اش آسیب می‌رساند و نگران انگ اجتماعی نیست). این روزها تعداد زیادی از این افراد وجود ندارند).

اگر او مرد جوان باشد، به او می‌گوییم: «باورم نمی‌شود که نگران پولی که خرج می‌کنی نیستی». معمولاً چشمانش برق می‌زند. اگر به دلایل سلامتی یا انگ اجتماعی به او حمله می‌کردم، احساس ضعف می‌کرد، اما در مورد پول - اوه، من از پشش برمی‌آیم. فقط X پوند در هفته است و فکر می‌کنم ارزشش را دارد. این تنها گناه یا لذت من است «و غیره».

اگر او سیگاری باشد که روزی بیست نخ سیگار می‌کشد، به او می‌گوییم: «هنوز باورم نمی‌شود که نگران پول نیستی. قرار است در طول عمرت بیش از ۷۵۰۰۰ پوند خرج کنی. با این پول چه کار می‌کنی؟ حتی به آن اهمیت نمی‌دهی یا دورش نمی‌اندازی. در واقع از آن پول برای خراب کردن سلامت جسمی‌ات، از بین بردن اعصاب و اعتماد به نفست، برای رنج بردن از یک عمر بردگی، یک عمر بوی بد دهان و دندان‌های جرم گرفته استفاده می‌کنی. مطمئناً این باید تو را نگران کند؟»

در این مرحله، به ویژه در مورد سیگاری‌های جوان، آشکار است که آنها هرگز آن را هزینه‌ای مادام‌العمر در نظر نگرفته‌اند. برای اکثر سیگاری‌ها، قیمت یک پاکت سیگار به اندازه کافی بد است. گاهی اوقات ما هزینه‌های یک هفته خود را محاسبه می‌کنیم و این نگران‌کننده است. خیلی اوقات) و فقط وقتی به ترک سیگار فکر می‌کنیم (هزینه‌های یک سال خود را تخمین می‌زنیم و این ترسناک است، اما در طول یک عمر - غیرقابل تصور است.

با این حال، چون این یک بحث است، فرد سیگاری ثابت قدم خواهد گفت: «من از پس هزینه‌اش برمی‌آیم. فقط فلان مقدار در هفته کافی است». او خودش را «فروشنده‌ی دایره‌المعارف» می‌کند. بعد می‌گوییم: «پیشنهادی به تو می‌دهم که نتوانی رد کنی. الان ۲۰۰۰ پوند به من می‌دهی و من تا آخر عمرت سیگار رایگان به تو می‌دهم».

اگر من پیشنهاد می‌دادم که یک وام مسکن ۷۵۰۰۰ پوندی را به قیمت ۲۰۰۰ پوند بگیرم، فرد سیگاری قبل از اینکه بتوانم نقل مکان کنم، امضای من را روی یک تکه کاغذ داشت، و با این حال هیچ فرد سیگاری تایید شده‌ای) و لطفاً در نظر داشته باشید که من الان با کسی مثل شما که قصد ترک دارد صحبت نمی‌کنم، با کسی صحبت می‌کنم که ادعا می‌کند قصد ترک ندارد (تا به حال این پیشنهاد من را نپذیرفته است. چرا که نه؟

اغلب در این مرحله از درمان در کلینیک‌های من، یک فرد سیگاری می‌گوید: «ببینید، من واقعاً نگران جنبه‌ی مالی نیستم.» اگر شما هم همین فکر را می‌کنید، از خودتان بپرسید که چرا نگران نیستید. چرا در جنبه‌های دیگر زندگی برای صرفه‌جویی چند پوند اینجا و آنجا به خودتان زحمت زیادی می‌دهید و در عین حال هزاران پوند خرج می‌کنید تا خودتان را مسموم کنید و از هزینه‌ها بالا بروید؟ پاسخ این سؤالات این است. هر تصمیم دیگری که در زندگی خود می‌گیرید، نتیجه یک فرآیند تحلیلی از سنجش مزایا و معایب و رسیدن به یک پاسخ منطقی خواهد بود. ممکن است پاسخ اشتباه باشد، اما حداقل نتیجه استنتاج منطقی خواهد بود. هر زمان که هر فرد سیگاری مزایا و معایب سیگار کشیدن را می‌سنجد، پاسخ ده‌ها بار بیشتر است: «سیگار را ترک کن! تو یک لیوان هستی!» بنابراین همه سیگاری‌ها نه به این دلیل که می‌خواهند یا به این دلیل که تصمیم گرفته‌اند سیگار بکشند، بلکه به این دلیل که فکر می‌کنند نمی‌توانند ترک کنند، سیگار می‌کشند. آنها باید خودشان را شستشوی مغزی دهند. آنها باید سرشان را زیر برف نگه دارند.

نکته عجیب این است که سیگاری‌ها برای ترک سیگار با هم قرار می‌گذارند، مثلاً «هر کسی که زودتر تسلیم شود، به دیگری ۵۰ پوند می‌دهد»، اما به نظر نمی‌رسد هزاران پوندی که با ترک سیگار صرفه جویی می‌کنند، برایشان مهم باشد. دلیلش این است که آنها هنوز با ذهن شستشوی مغزی شده یک سیگاری فکر می‌کنند.

فقط برای یک لحظه شن را از جلوی چشمانتان بردارید. سیگار کشیدن یک واکنش زنجیره‌ای و زنجیری برای تمام عمر است. اگر این زنجیر را پاره نکنید، تا آخر عمر سیگاری خواهید ماند. حالا تخمین بزنید که فکر می‌کنید تا آخر عمر چقدر برای سیگار کشیدن هزینه خواهید کرد. بدیهی است که این مبلغ برای هر فرد متفاوت خواهد بود، اما برای این تمرین فرض کنید که این مبلغ ۴۰،۰۰۰ پوند دیگر است.

به زودی تصمیم خواهید گرفت که آخرین سیگار خود را بکشید (لطفاً هنوز نه - دستورالعمل‌های اولیه را به خاطر بسپارید). (تنها کاری که باید انجام دهید تا غیرسیگاری بمانید این است که دوباره در دام نیفتید. یعنی، آن اولین سیگار را نکشید. اگر این کار را نکنید، آن یک سیگار برای شما ۴۰،۰۰۰ پوند هزینه خواهد داشت.

اگر فکر می‌کنید این یک روش گول‌زننده برای نگاه کردن به موضوع است، هنوز خودتان را گول می‌زنید. فقط حساب کنید اگر اولین سیگارتان را نمی‌کشیدید، چقدر پول پس‌انداز می‌کردید.

اگر این استدلال را درست می‌دانید، از خودتان بپرسید اگر فردا چکی به مبلغ ۴۰،۰۰۰ پوند از مسابقه ای که در آن برنده شده‌اید به دستتان برسد، چه احساسی خواهید داشت؟ از خوشحالی خواهید رقصید! پس شروع به رقصیدن کنید! شما در شرف دریافت آن پاداش هستید و این تنها یکی از چندین سود شگفت‌انگیزی است که در شرف دریافت آن هستید.

در طول دوره ترک، ممکن است وسوسه شوید که فقط یک سیگار آخر بکشید. اگر به خودتان یادآوری کنید که این کار ۴۰،۰۰۰ پوند) یا هر چقدر که تخمین می‌زنید (برایتان هزینه خواهد داشت، به شما کمک می‌کند در برابر این وسوسه مقاومت کنید!

سال‌هاست که این پیشنهاد را در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی به سیگاری‌های حرفه‌ای می‌دهم. هنوز هم باورم نمی‌شود که حتی یک سیگاری حرفه‌ای هم پیشنهاد من را قبول نکرده است. بعضی از اعضای باشگاه گلف من هر بار که از افزایش قیمت دخانیات شکایت می‌کنند، آنها را مسخره می‌کنم. در واقع، می‌ترسم که اگر خیلی آنها را تحریک کنم، یکی از آنها حرف من را قبول کند. اگر این کار را بکند، کلی ضرر می‌کنم.

اگر در جمع سیگاری‌های شاد و بشاش هستید که به شما می‌گویند چقدر از سیگار کشیدن لذت می‌برند، فقط به آنها بگویید که یک احمق را می‌شناسید که اگر پول سیگار کشیدن یک سالشان را از قبل به او بدهند، تا آخر عمرشان سیگار رایگان برایشان فراهم می‌کند. شاید بتوانید کسی را پیدا کنید که این پیشنهاد را بپذیرد؟



سلامت

این حوزه‌ای است که بیشترین شستشوی مغزی در آن رخ می‌دهد. سیگاری‌ها فکر می‌کنند از خطرات سلامتی آگاه هستند، اما اینطور نیست.

حتی در مورد خودم، وقتی که هر لحظه انتظار داشتم سرم منفجر شود و صادقانه باور داشتم که آماده پذیرش عواقب آن هستم، هنوز داشتم خودم را گول می‌زدم. اگر آن روزها یک سیگار از پاکت بیرون می‌آوردم و صدای بوق قرمز شروع به پخش شدن می‌کرد و به دنبال آن صدای هشداردهنده‌ای می‌گفت: «خب، آئن، این یکی از آنهاست! این هشدار توست. تا الان که از مجازات فرار کرده‌ای، اما اگر یک سیگار دیگر بکشی، سرت منفجر می‌شود»، فکر می‌کنی آن سیگار را روشن می‌کردم؟

اگر در مورد پاسخ شک دارید، سعی کنید به یک خیابان اصلی با ترافیک سنگین بروید، با چشمان بسته روی جدول بایستید و تصور کنید که می‌توانید بین ترک سیگار یا عبور از خیابان با چشمان بسته قبل از کشیدن سیگار بعدی یکی را انتخاب کنید.

شکی نیست که انتخاب شما چه خواهد بود. من کاری را انجام می‌دادم که هر سیگاری در تمام طول زندگی سیگار کشیدنش انجام می‌دهد: ذهنم را می‌بستم و سرم را مثل برف فرو می‌بردم، به این امید که یک روز صبح از خواب بیدار شوم و دیگر نخواهم سیگار بکشم. سیگاری‌ها نمی‌توانند به خودشان اجازه دهند که به خطرات سلامتی فکر کنند. اگر این کار را بکنند، حتی توهم لذت بردن از «عادت» هم از بین می‌رود.

این توضیح می‌دهد که چرا شوک درمانی که رسانه‌ها در روزهای ملی بدون سیگار استفاده می‌کنند، بسیار بی‌اثر است. فقط افراد غیرسیگاری می‌توانند خودشان را برای تماشا حاضر کنند. همچنین توضیح می‌دهد که چرا سیگاری‌ها، با یادآوری عمو فرد که روزی چهل سیگار می‌کشید و تا هشتاد سالگی زندگی کرد، هزاران نفری را که به دلیل این علف هرز سمی در اوج جوانی خود به زمین می‌افتند، نادیده می‌گیرند.

حدود شش بار در هفته مکالمه زیر را با افراد سیگاری (معمولاً جوان‌ترها) دارم:

چرا می‌خواهی متوقف شوی؟
من: من که از پس هزینه هاش برنمیام.
سیگاری: نگران خطرات سلامتی نیستید؟
من: نه. ممکن است فردا زیر اتوبوس بروم.
سیگاری: آیا عمداً زیر اتوبوس می‌روید؟
من: البته که نه.
سیگاری: موقع رد شدن از خیابون به چپ و راست نگاه نمی‌کنی؟
من: البته که این کار را می‌کنم.
سیگاری:

دقیقاً. فرد سیگاری برای اینکه زیر اتوبوس نرود، زحمت زیادی می‌کشد و احتمال وقوع این اتفاق صدها هزار به یک است. با این حال، فرد سیگاری تقریباً با قطعیت خطر فلج شدن توسط ماری‌جوانا را به جان می‌خرد و به نظر می‌رسد که کاملاً از خطرات آن بی‌اطلاع است. این قدرت شستشوی مغزی است.

من یک گلف‌باز مشهور بریتانیایی را به یاد دارم که به دلیل ترس از پرواز، حاضر به شرکت در مسابقات گلف در پیست آمریکایی نشد. با این حال، او در زمین گلف پشت سر هم سیگار می‌کشید. آیا عجیب نیست که اگر کوچکترین نقصی در هواپیما احساس می‌کردیم، سوار آن نمی‌شدیم، حتی با اینکه خطرات آن صدها هزار به یک در برابر مرگ است، با این حال ما در مورد سیگار، یک به دو مطمئن هستیم و ظاهراً از آن غافلیم. و فرد سیگاری از این کار چه چیزی به دست می‌آورد؟
مطلقاً هیچ چیز!

یکی دیگر از افسانه‌های رایج در مورد سیگار کشیدن، سرفه سیگاری است. بسیاری از جوانانی که به کلینیک‌های من مراجعه می‌کنند، نگران سلامتی خود نیستند زیرا سرفه نمی‌کنند. واقعیت‌ها دقیقاً برعکس این است. سرفه یکی از روش‌های طبیعی و بی‌خطر برای دفع مواد خارجی از ریه‌ها است. سرفه خود یک بیماری نیست؛ بلکه فقط یک علامت است. وقتی سیگاری‌ها سرفه می‌کنند، به این دلیل است که ریه‌هایشان سعی می‌کند قیر و سموم سرطان‌زا را دفع کند. وقتی سرفه نمی‌کنند، آن قیر و سموم در ریه‌هایشان باقی می‌مانند و این زمانی است که باعث سرطان می‌شوند. سیگاری‌ها معمولاً از ورزش اجتناب می‌کنند و برای اینکه سرفه نکنند، به تنفس سطحی عادت می‌کنند. من قبلاً معتقد بودم که سرفه دائمی سیگاری‌ام مرا خواهد کشت. با خارج کردن مقدار زیادی از آلودگی از ریه‌هایم، احتمالاً جانم را نجات داد.

فقط این‌طور به آن فکر کنید. اگر یک ماشین خوب داشتید و بدون هیچ کاری در مورد آن اجازه زنگ زدن می‌دادید، خیلی احمقانه بود، زیرا به زودی به تلی از زنگ تبدیل می‌شد و شما را با خود حمل نمی‌کرد. با این حال، این پایان دنیا نخواهد بود؛ فقط مسئله پول مطرح است و همیشه می‌توانید یک ماشین جدید بخرید. بدن شما وسیله نقلیه‌ای است که شما را در طول زندگی حمل می‌کند. همه ما می‌گوییم که سلامتی ما ارزشمندترین دارایی ماست. چقدر این حرف درست است، همانطور که میلیونرهای بیمار به شما خواهند گفت. اکثر ما می‌توانیم به بیماری یا تصادفی در زندگی خود نگاه

کنیم که در آن دعا می‌کردیم تا بهتر شویم). چقدر زود فراموش می‌کنیم (.با سیگاری بودن، نه تنها اجازه می‌دهید زنگ زندگی وارد شود و هیچ کاری در مورد آن انجام ندهید، بلکه به طور سیستماتیک وسیله نقلیه‌ای را که برای ادامه زندگی به آن نیاز دارید، نابود می‌کنید و فقط یکی از آنها را به دست می‌آورید.

عادل باش. لازم نیست این کار را انجام دهی، و به یاد داشته باش: این مطلقاً هیچ فایده‌ای برای تو ندارد.

فقط برای یک لحظه سرتان را از برف بیرون بیاورید و از خودتان بپرسید، اگر با اطمینان می‌دانستید که سیگار بعدی، سیگاری است که باعث سرطان در بدنتان می‌شود، آیا واقعاً آن را می‌کشیدید؟ بیماری را فراموش کنید (تصورش دشوار است)، اما تصور کنید که باید به بیمارستان بروید تا آن آزمایش‌های وحشتناک و درمان‌های وحشتناک و غیره را تحمل کنید. اکنون شما برای بقیه عمرتان برنامه‌ریزی نمی‌کنید. شما برای مرگتان برنامه‌ریزی می‌کنید. چه اتفاقی برای خانواده و عزیزانتان، برنامه‌ها و رویاهایتان خواهد افتاد؟

من اغلب افرادی را می‌بینم که این اتفاق برایشان می‌افتد. آنها هم فکر نمی‌کردند که این اتفاق برایشان بیفتد، و بدترین چیز در مورد آن خود بیماری نیست، بلکه آگاهی از این است که خودشان آن را به وجود آورده‌اند. ما در تمام زندگی خود به عنوان سیگاری می‌گوییم: «فردا ترک می‌کنم.» سعی کنید تصور کنید افرادی که «دکمه را می‌زنند» چه احساسی دارند. برای آنها شستشوی مغزی به پایان رسیده است. سپس آنها «عادت» را همانطور که واقعاً هست می‌بینند و بقیه عمر خود را با این فکر می‌گذرانند: «چرا خودم را گول زدم که باید سیگار بکشم؟ کاش فرصتی برای برگشتن داشتم!» دست از سر خودت بردار. تو شانسش رو داری. این یه واکنش زنجیره‌ایه. اگه سیگار بعدی رو بکشی، سیگار بعدی و بعدی رو هم به دنبال داره. این اتفاق همین الان هم داره برات می‌افته. در ابتدای کتاب به شما قول دادم که هیچ شوک درمانی در کار نیست. اگر قبلاً تصمیم گرفته‌اید که سیگار را ترک کنید، این شوک درمانی برای شما مناسب نیست. اگر هنوز شک دارید، از ادامه این فصل صرف نظر کنید و وقتی بقیه کتاب را خواندید، به آن برگردید.

تاکنون آمار و ارقام زیادی در مورد آسیب‌هایی که سیگار می‌تواند به سلامت فرد سیگاری وارد کند، نوشته شده است. مشکل این است که تا زمانی که فرد سیگاری تصمیم به ترک آن نگیرد، نمی‌خواهد چیزی بداند. حتی هشدارهای بهداشتی دولت هم اتلاف وقت است، زیرا فرد سیگاری چشم‌بند می‌زند و اگر ناخواسته آن را بخواند، اولین کاری که می‌کند روشن کردن سیگار است.

سیگاری‌ها معمولاً خطرات سلامتی را مانند یک بازی شانسی می‌دانند، مثل پا گذاشتن روی مین. این را در ذهنتان فرو کنید: این اتفاق همین الان هم در حال رخ دادن است. هر بار که سیگار می‌کشید، مواد سرطان‌زای موجود در آن را وارد ریه‌هایتان می‌کنید و سرطان به هیچ وجه بدترین بیماری

کشنده‌ای نیست که سیگار ایجاد می‌کند یا در ایجاد آن نقش دارد. سیگار همچنین یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی، تصلب شرایین، آمفیزم، آنژین صدری، ترومبوز، برونشیت مزمن و آسم است. وقتی هنوز سیگار می‌کشیدم، هرگز چیزی در مورد تصلب شرایین یا آمفیزم نشنیده بودم. می‌دانستم خس خس سینه و سرفه دائمی و حملات آسم و برونشیت که مدام تشدید می‌شدند، نتیجه مستقیم سیگار کشیدن من بودند. اما اگرچه آنها باعث ناراحتی من می‌شدند، اما درد واقعی نداشتند و می‌توانستم ناراحتی را تحمل کنم.

اعتراف می‌کنم که فکر ابتلا به سرطان ریه مرا وحشت‌زده می‌کرد، و احتمالاً به همین دلیل است که آن را از ذهنم بیرون کردم. شگفت‌انگیز است که چگونه ترس از خطرات وحشتناک سلامتی مرتبط با سیگار کشیدن، تحت الشعاع ترس از ترک سیگار قرار می‌گیرد. مسئله این نیست که دومی ترس بزرگتری است، بلکه این است که اگر امروز سیگار را ترک کنیم، ترس بلافاصله به سراغمان می‌آید، در حالی که ترس از ابتلا به سرطان ریه، ترس از آینده است. چرا به جنبه‌ی منفی آن نگاه کنیم؟ شاید این اتفاق نیفتد. به هر حال، من تا آن زمان حتماً سیگار را ترک کرده‌ام.

ما معمولاً سیگار کشیدن را به عنوان یک مسابقه طناب‌کشی در نظر می‌گیریم. از یک طرف ترس: ناسالم، گران، کثیف و برده‌دار است. از طرف دیگر مزایای آن: لذت من، دوست من، عصای من است. هرگز به ذهنمان خطور نمی‌کند که این جنبه نیز ترس است. نه اینکه از آنها لذت ببریم، بلکه بدون آنها معمولاً بدبخت می‌شویم.

به معتادان هروئین فکر کنید که از هروئین خود محروم شده‌اند: چه بدبختی فلاکت‌باری را تحمل می‌کنند. حالا شادی مطلق آنها را تصور کنید وقتی که به آنها اجازه داده می‌شود سوزنی را در رگ خود فرو کنند و به آن ولع وحشتناک پایان دهند. سعی کنید تصور کنید که چگونه کسی می‌تواند واقعاً باور کند که از فرو کردن سرنگ تزریقی در رگ لذت می‌برد.

معتادان غیر هروئین از این احساس وحشت رنج نمی‌برند. هروئین این احساس را تسکین نمی‌دهد، بلکه برعکس، باعث آن می‌شود. افراد غیر سیگاری اگر بعد از غذا اجازه سیگار کشیدن نداشته باشند، احساس بدبختی نمی‌کنند. فقط سیگاری‌ها هستند که از این احساس رنج می‌برند. نیکوتین آن را تسکین نمی‌دهد، بلکه برعکس، باعث آن می‌شود.

ترس از ابتلا به سرطان ریه باعث نشد که من دست از کار بکشم، چون معتقد بودم که این کار مثل راه رفتن در میدان مین است. اگر از مجازات جان سالم به در می‌بردی، اشکالی ندارد. اگر بدشانس بودی، روی مین رفته بودی. تو می‌دانستی چه خطرانی را متحمل می‌شوی و اگر آماده‌ی پذیرش ریسک بودی، چه ربطی به دیگران داشت؟

بنابراین اگر یک فرد غیرسیگاری سعی کند من را از این خطرات آگاه کند، از تاکتیک‌های معمول طفره رفتن که همه معتادان همواره اتخاذ می‌کنند، استفاده خواهم کرد.

«تو باید از یه چیزی بمیری».

البته که این کار را می‌کنی، اما آیا این دلیل منطقی برای کوتاه کردن عمدی عمرت است؟

«کیفیت زندگی از طول عمر مهم‌تر است».

دقیقاً، اما مطمئناً منظور شما این نیست که کیفیت زندگی یک معتاد به الکل یا هروئین کسی که به الکل یا هروئین معتاد نیست، بهتر است؟ آیا واقعاً معتقدید که کیفیت زندگی یک فرد سیگاری بهتر از یک فرد غیرسیگاری است؟ مطمئناً فرد سیگاری در هر دو مورد ضرر می‌کند - زندگی او هم کوتاه‌تر و هم فلاکت‌بارتر است.

«احتمالاً ریه‌های من از آگروز ماشین‌ها بیشتر از سیگار کشیدن آسیب می‌بینند».

حتی اگر این درست باشد، آیا این دلیل منطقی برای آسیب رساندن بیشتر به ریه‌هایتان است؟ آیا می‌توانید تصور کنید کسی آنقدر احمق باشد که دهانش را روی لوله آگروز بگذارد و عمداً آن دودها را به ریه‌هایش استنشاق کند؟

این کاری است که سیگاری‌ها عملاً انجام می‌دهند!

دفعه‌ی بعد که یک سیگاری بیچاره را در حال پک زدن عمیق به یکی از آن سیگارهای «گران‌بها»

دیدید، به این فکر کنید!

می‌توانم درک کنم که چرا گرفتگی بینی و خطرات ابتلا به سرطان ریه به من در ترک سیگار کمکی

نکرد. می‌توانستم با اولی کنار بیایم و ذهنم را روی دومی ببندم. همانطور که می‌دانید، روش من این

نیست که شما را از ترک سیگار بترسانم، بلکه کاملاً برعکس است - می‌خواهم به شما بفهمانم که زندگی

تان پس از رهایی چقدر لذت‌بخش‌تر خواهد بود.

با این حال، من معتقدم که اگر می‌توانستم ببینم چه اتفاقی در بدنم می‌افتد، این به من کمک می

کرد تا سیگار را ترک کنم. حالا منظورم تکنیک شوک دادن به یک فرد سیگاری نیست که رنگ ریه‌هایش

را به او نشان دهم. از دندان‌ها و انگشتانم که به نیکوتین آغشته شده بودند، برایم واضح بود که ریه

هایم منظره‌ی زیبایی ندارند. اگر به کار خود ادامه می‌دادند، کمتر از دندان‌ها و انگشتانم باعث خجالت

می‌شدند - حداقل هیچ‌کس نمی‌توانست ریه‌هایم را ببیند.

چیزی که من به آن اشاره می‌کنم، گرفتگی تدریجی شریان‌ها و رگ‌های ما و گرسنگی تدریجی هر

عضله و اندام بدنمان از اکسیژن و مواد مغذی و جایگزینی آنها با سموم و مونوکسید کربن است (نه

فقط از آگروز ماشین‌ها، بلکه از سیگار کشیدن نیز).

مثل اکثر رانندگان، من هم از فکر روغن کثیف یا فیلتر کثیف در موتور ماشینم خوشم نمی‌آید. می

توانید تصور کنید که یک رولز رویس نو بخرید و هرگز روغن یا فیلتر روغن را عوض نکنید؟ این همان

کاری است که وقتی سیگاری می‌شویم، عملاً با بدن خود می‌کنیم.

بسیاری از پزشکان اکنون انواع بیماری‌ها، از جمله دیابت، سرطان دهانه رحم و سرطان سینه را به

سیگار کشیدن مرتبط می‌دانند. این برای من تعجب‌آور نیست. صنعت دخانیات این واقعیت را که

حرفه پزشکی هرگز از نظر علمی ثابت نکرده است که سیگار کشیدن علت مستقیم سرطان ریه است، به

چالش کشیده است.

شواهد آماری آنقدر زیاد است که نیازی به اثبات ندارد. هیچ کس تا به حال از نظر علمی دقیقاً به من ثابت نکرده است که چرا وقتی با چکش به انگشت شستم می‌کوبم، درد می‌گیرد. خیلی زود متوجه منظور شدم.

باید تأکید کنم که من پزشک نیستم، اما درست مثل چکش و شست، خیلی زود برایم آشکار شد که گرفتگی بینی، سرفه‌های دائمی، آسم مکرر و حملات برونشیتی من مستقیماً با سیگار کشیدنم مرتبط هستند. با این حال، من واقعاً معتقدم که بزرگترین خطری که سیگار کشیدن برای سلامتی ما ایجاد می‌کند، تضعیف تدریجی و پیش‌رونده سیستم ایمنی بدن ما است که ناشی از این فرآیند تشدید بیماری است.

تمام گیاهان و حیوانات روی این سیاره در طول زندگی خود در معرض حمله میکروب‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و غیره قرار دارند. قدرتمندترین دفاعی که ما در برابر بیماری‌ها داریم، سیستم ایمنی بدن ماست. همه ما در طول زندگی خود از عفونت‌ها و بیماری‌ها رنج می‌بریم. من معتقدم که همه ما در برهه‌ای از زندگی خود در معرض خطر ابتلا به سرطان در اشکال اولیه آن قرار داریم. با این حال، من معتقد نیستم که بدن انسان برای بیماری طراحی شده است و اگر قوی و سالم باشید، سیستم ایمنی بدن شما با این حملات مبارزه کرده و آنها را شکست خواهد داد. سیستم ایمنی بدن شما چگونه می‌تواند به طور مؤثر کار کند وقتی که هر عضله و عضوی را از اکسیژن و مواد مغذی محروم می‌کنید و آنها را با مونوکسید کربن و سموم جایگزین می‌کنید؟ سیگار کشیدن نه تنها باعث این بیماری‌های دیگر می‌شود، بلکه مانند ایدز عمل می‌کند، به تدریج سیستم ایمنی بدن شما را از بین می‌برد. چندین مورد از عوارض جانبی سیگار کشیدن بر سلامتی من، که برخی از آنها سال‌ها از آنها رنج می‌بردم، تا سال‌ها پس از ترک سیگار برایم آشکار نشده بودند.

در حالی که مشغول تحقیر آن احمق‌ها و عوضی‌هایی بودم که ترجیح می‌دادند پاهایشان را از دست بدهند تا سیگار را ترک کنند، حتی به ذهنم خطور نکرد که خودم هم از قبل از تصلب شرایین رنج می‌بردم. رنگ تقریباً دائمی پوست خاکستری‌ام را به رنگ طبیعی پوستم یا ورزش نکردن نسبت می‌دادم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که واقعاً به دلیل مسدود شدن مویرگ‌هایم باشد. در دهه سی سالگی ام واریس داشتم که از زمان ترک سیگار به طرز معجزه‌آسایی ناپدید شده‌اند. حدود پنج سال قبل از ترک سیگار به مرحله‌ای رسیدم که هر شب این حس عجیب را در پاهایم داشتم. درد تیز یا سوزن سوزن شدن نبود، فقط نوعی احساس بی‌قراری بود. هر شب از جویس می‌خواستم پاهایم را ماساژ دهد. حداقل تا یک سال پس از ترک سیگار به ذهنم خطور نکرد که دیگر نیازی به ماساژ ندارم. حدود دو سال قبل از ترک، گاهی اوقات دردهای شدیدی در قفسه سینه‌ام احساس می‌کردم که می‌ترسیدم سرطان ریه باشد، اما حالا فرض می‌کنم که آنزین صدری بوده است. از وقتی ترک کرده‌ام، حتی یک حمله هم نداشته‌ام.

وقتی بچه بودم، از بریدگی‌ها به شدت خونریزی می‌کردم. این موضوع مرا می‌ترساند. هیچ کس برای من توضیح نداد که خونریزی در واقع یک فرآیند طبیعی و ضروری برای بهبودی است و خون

پس از اتمام فرآیند بهبودی، لخته می‌شود. من گمان می‌کردم که هموفیلی هستم و می‌ترسیدم که ممکن است از خونریزی بمیرم. بعدها در زندگی، بریدگی‌های بسیار عمیقی را تحمل می‌کردم، اما به ندرت خونریزی داشتم. مایع قهوه‌ای-قرمز از محل بریدگی ترشح می‌شد.

این رنگ من را نگران کرد. می‌دانستم که خون قرار است قرمز روشن باشد و فرض کردم که نوعی بیماری خونی دارم. با این حال، از غلظت آن راضی بودم، به این معنی که دیگر خونریزی شدید نداشتم. تا زمانی که سیگار را ترک نکردم، نفهمیدم که سیگار کشیدن خون را منعقد می‌کند و رنگ قهوه ای آن به دلیل کمبود اکسیژن است. در آن زمان از این تأثیر بی‌اطلاع بودم، اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنم، همین تأثیر سیگار کشیدن بر سلامتی‌ام بود که مرا وحشت‌زده می‌کند. وقتی به قلب بیچاره‌ام فکر می‌کنم که سعی می‌کند آن خون را هر روز و بدون از دست دادن حتی یک ضربان، در اطراف رگ های خونی مسدود شده پمپاژ کند، آن را یک معجزه می‌دانم که دچار سکتة مغزی یا حمله قلبی نشدم. این باعث شد که نه به شکنندگی بدنمان، بلکه به قدرت و نبوغ آن دستگاه باورنکردنی پی ببرم! در چهل سالگی لکه‌های کبدی روی دست‌هایم داشتم. اگر نمی‌دانید، لکه‌های کبدی آن لکه‌های قهوه ای یا سفیدی هستند که افراد بسیار مسن روی صورت و دست‌هایشان دارند. سعی کردم آنها را نادیده بگیرم، با این فرض که به دلیل پیری زودرس ناشی از سبک زندگی پرمشغله‌ای است که داشتم. پنج سال پس از ترک سیگار، یک فرد سیگاری در کلینیک من در پارک رینز اظهار داشت که وقتی قبلاً سیگار را ترک کرده بود، لکه‌های کبدی‌اش ناپدید شده بودند. من لکه‌های کبدی خودم را فراموش کرده بودم و در کمال تعجب، آنها نیز ناپدید شده بودند.

تا جایی که یادم می‌آید، اگر خیلی سریع از جایم بلند می‌شدم، مخصوصاً اگر در حمام بودم، لکه هایی جلوی چشمانم برق می‌زدند. احساس سرگیجه می‌کردم، انگار که داشتم از حال می‌رفتم. هیچ وقت این را به سیگار ربط نمی‌دادم. در واقع، متقاعد شده بودم که این کاملاً طبیعی است و هر کس دیگری هم واکنش مشابهی دارد. تا همین پنج سال پیش، وقتی یک سیگاری سابق به من گفت که دیگر آن حس را ندارد، به ذهنم خطور کرد که من هم دیگر آن حس را ندارم.

شاید نتیجه بگیرید که من تا حدودی آدم خودبیمارانگاری هستم. فکر می‌کنم وقتی سیگاری بودم، همینطور بودم. یکی از بدی‌های بزرگ سیگار کشیدن این است که ما را فریب می‌دهد و باعث می‌شود باور کنیم نیکوتین به ما شجاعت می‌دهد، در حالی که در واقع به تدریج و نامحسوس آن را از بین می‌برد. وقتی شنیدم پدرم می‌گوید که نمی‌خواهد تا پنجاه سالگی زندگی کند، شوکه شدم. نمی‌دانستم که بیست سال بعد دقیقاً همان کمبود شادی زندگی را خواهم داشت. شاید نتیجه بگیرید که این فصل، فصل لازم یا غیرضروری عذاب و اندوه بوده است. به شما قول می‌دهم که کاملاً برعکس است. من در کودکی از مرگ می‌ترسیدم. قبلاً معتقد بودم که سیگار کشیدن این ترس را از بین می‌برد. شاید هم همینطور بود. اگر چنین باشد، آن را با چیزی بی‌نهایت بدتر جایگزین کرده است: ترس از زندگی! حالا ترس از مرگ دوباره برگشته. دیگه اذیتم نمی‌کنه. می‌فهمم که فقط به این خاطر وجود داره که حالا از زندگی خیلی لذت می‌برم. دیگه مثل بچگی‌هام به ترس از مرگ فکر نمی‌کنم. خیلی سرم شلوغه

که از زندگیم نهایت استفاده رو ببرم. احتمال اینکه بتونم صد در صد زنده بمونم خیلی کمه، اما سعی می‌کنم. سعی می‌کنم از تک تک لحظات گرانبهام لذت ببرم!

دو مزیت دیگر از نظر سلامتی وجود داشت که تا قبل از ترک سیگار به ذهنم خطور نکرده بود. یکی اینکه هر شب کابوس‌های تکراری می‌دیدم. خواب می‌دیدم که کسی مرا تعقیب می‌کند. فقط می‌توانم فرض کنم که این کابوس‌ها نتیجه‌ی محرومیت بدن از نیکوتین در طول شب و احساس ناامنی ناشی از آن است. حالا تنها کابوسی که دارم این است که گاهی اوقات خواب می‌بینم که دوباره سیگار می‌کشم. این یک خواب کاملاً رایج در بین سیگاری‌های سابق است. برخی نگرانند که این به معنای آن باشد که هنوز ناخودآگاه آرزوی سیگار دارند. نگران نباشید. این واقعیت که این یک کابوس بوده به این معنی است که شما از سیگاری نبودن بسیار خوشحال هستید. بعد از هر کابوسی، آن منطقه‌ی گرگ و میش وجود دارد که از خواب بیدار می‌شوید و مطمئن نیستید که آیا این یک فاجعه واقعی است یا خیر، اما آیا وقتی متوجه می‌شوید که فقط یک خواب بوده، شگفت‌انگیز نیست؟

وقتی توصیف می‌کردم که هر شب در خواب تعقیب می‌شوم، در ابتدا کلمه «پاکدامن» را تایپ کردم. شاید این فقط یک «اشتباه فرویدی» بود، اما به راحتی به مزیت دوم منجر می‌شود. در کلینیک هایم، وقتی در مورد تأثیر سیگار کشیدن بر تمرکز صحبت می‌کنیم، گاهی اوقات می‌گوییم: «کدام اندام در بدن شما بیشترین نیاز را به خون کافی دارد؟» «لبخندهای احمقانه، معمولاً روی صورت مردان، نشان می‌دهد که آنها نکته اصلی را از دست داده‌اند. با این حال، کاملاً حق با آنها بود. من به عنوان یک انگلیسی تا حدودی خجالتی، این موضوع را نسبتاً شرم‌آور می‌دانم و قصد ندارم با پرداختن به جزئیات مربوط به تأثیر نامطلوب سیگار کشیدن بر فعالیت و لذت جنسی خودم یا سایر سیگاری‌های سابق که با آنها در مورد این موضوع صحبت کرده‌ام، یک گزارش «کینزی» کوچک تهیه کنم. باز هم، من تا مدتی پس از ترک سیگار از این تأثیر آگاه نبودم و قدرت و فعالیت جنسی خود، یا بهتر بگویم فقدان آن، را به افزایش سن نسبت دادم.

با این حال، اگر فیلم‌های علوم طبیعی تماشا کنید، متوجه خواهید شد که اولین قانون طبیعت بقا و دومین قانون بقای گونه یا تولید مثل است. طبیعت تضمین می‌کند که تولید مثل اتفاق نمی‌افتد مگر اینکه شرکا از نظر جسمی سالم باشند و بدانند که خانه‌ای امن، قلمرو، منبع غذایی و جفت مناسبی را برای خود فراهم کرده‌اند. نبوغ انسان او را قادر ساخته است تا حدودی این قوانین را تغییر دهد. با این حال، من به طور قطع می‌دانم که سیگار کشیدن می‌تواند منجر به ناتوانی جنسی شود. همچنین می‌توانم به شما اطمینان دهم که وقتی احساس سلامتی و تندرستی می‌کنید، از رابطه جنسی بسیار بیشتر و بیشتر لذت خواهید برد.

افراد سیگاری همچنین دچار این توهم هستند که اثرات سوء سیگار کشیدن بیش از حد بزرگ‌نمایی می‌شود. اما عکس این قضیه صادق است. شکی نیست که سیگار عامل شماره یک مرگ و میر در

جامعه است. مشکل این است که در بسیاری از مواردی که سیگار باعث مرگ می‌شود یا عامل مؤثری در آن است، در آمارها تقصیر به گردن سیگار نمی‌افتد.

تخمین زده شده است که ۴۴ درصد از آتش‌سوزی‌های خانگی ناشی از سیگار است، و من تعجب می‌کنم که در کسری از ثانیه، زمانی که برای روشن کردن سیگار، چشم از جاده برمی‌دارید، چند تصادف جاده‌ای به دلیل سیگار رخ داده است.

من معمولاً راننده‌ی دقیقی هستم، اما نزدیک‌ترین اتفاقی که به مرگم منجر شد (به جز خود سیگار) زمانی بود که سعی می‌کردم هنگام رانندگی سیگار بپیچم، و از فکر کردن به تعداد دفعاتی که هنگام رانندگی سیگار را از دهانم بیرون آوردم متنفرم - همیشه به نظر می‌رسید که سیگار از بین صندلی‌ها بیرون می‌آید. مطمئنم بسیاری از رانندگان سیگاری دیگر این تجربه را داشته‌اند که با یک دست سعی کرده‌اند سیگار در حال سوختن را پیدا کنند در حالی که با دست دیگر سعی در رانندگی داشته‌اند. تأثیر شستشوی مغزی این است که ما تمایل داریم مانند مردی فکر کنیم که از یک ساختمان صد طبقه سقوط کرده و هنگام عبور از طبقه پنجاهم می‌گوید: «تا اینجا که خوب بوده!» اما فکر می‌کنیم چون تا اینجا از مجازات فرار کرده‌ایم، یک سیگار دیگر هم فرقی نمی‌کند.

سعی کنید از زاویه دیگری به آن نگاه کنید: «عادت «یک زنجیره پیوسته برای زندگی است، هر سیگار نیاز به سیگار بعدی را ایجاد می‌کند. وقتی» عادت «را شروع می‌کنید، یک فتیله روشن می‌کنید. مشکل این است که نمی‌دانید فتیله چقدر طول می‌کشد. هر بار که سیگاری روشن می‌کنید، یک قدم به انفجار بمب نزدیک‌تر می‌شوید. از کجا خواهید فهمید که این سیگار بعدی است؟



۱۸

انرژی

بیشتر سیگاری‌ها از تأثیر این فرآیند تدریجی افزایش و کمبود اکسیژن و مواد مغذی بر ریه‌هایشان آگاه هستند. با این حال، از تأثیر آن بر سطح انرژی خود چندان آگاه نیستند. یکی از ظرافت‌های تله سیگار کشیدن این است که اثرات آن بر ما، چه جسمی و چه روحی، آنقدر تدریجی و نامحسوس اتفاق می‌افتد که ما از آنها آگاه نیستیم و آنها را عادی می‌دانیم. این بسیار شبیه به اثرات عادات غذایی بد است. شکم برآمده آنقدر تدریجی ظاهر می‌شود که هیچ نگرانی برای ما ایجاد نمی‌کند. ما به افرادی که اضافه وزن زیادی دارند نگاه می‌کنیم و از خود می‌پرسیم که چطور ممکن است به خودشان اجازه داده باشند به چنین مرحله‌ای برسند. اما فرض کنید این اتفاق یک شبه رخ داده باشد. شما با وزن ده استون، خوش‌اندام، با عضلاتی موجدار و بدون حتی یک اونس چربی در بدن خود به رختخواب رفته‌اید. با وزن سیزده استون، چاق، پف‌کرده و شکم‌گنده از خواب بیدار شده‌اید. به جای اینکه با احساس استراحت کامل و انرژی فراوان از خواب بیدار شوید، با احساس بدبختی، بی‌حالی از خواب بیدار می‌شوید و به سختی می‌توانید چشمان خود را باز کنید. وحشت‌زده خواهید شد و از خود می‌پرسید که چه بیماری وحشتناکی را یک شبه به آن مبتلا شده‌اید. با این حال، بیماری دقیقاً همان است. این واقعیت که بیست سال طول کشیده تا به آن حالت برسید، بی‌ربط است.

در مورد سیگار کشیدن هم همین‌طور است. اگر می‌توانستم فوراً شما را به ذهن و بدنتان منتقل کنم تا مقایسه‌ای مستقیم از احساسی که پس از ترک سیگار فقط برای سه هفته خواهید داشت، برایتان ارائه دهم، این تنها کاری بود که برای متقاعد کردن شما به ترک سیگار لازم داشتم. شما فکر می‌کردید: «آیا واقعاً اینقدر احساس خوبی خواهم داشت؟» یا اینکه واقعاً به چه معناست: «آیا واقعاً اینقدر سقوط کرده‌ام؟» تأکید می‌کنم که منظورم فقط این نیست که چگونه احساس سلامتی و انرژی بیشتری خواهید داشت، بلکه این است که چگونه اعتماد به نفس و آرامش بیشتری خواهید داشت و بهتر می‌توانید تمرکز کنید.

به یاد دارم که در نوجوانی فقط برای تفریح این طرف و آن طرف می‌رفتم. حدود سی و چند سال، دائماً خسته و بی‌حال بودم. برای بیدار شدن ساعت نه صبح به سختی تلاش می‌کردم. بعد از شام روی کاناپه دراز می‌کشیدم و تلویزیون تماشا می‌کردم و بعد از پنج دقیقه چرت می‌زدم. چون پدرم هم همین‌طور بود، فکر می‌کردم این رفتار طبیعی است. من معتقد بودم که انرژی حق انحصاری کودکان و نوجوانان است و پیری از اوایل بیست سالگی شروع می‌شود.

کمی بعد از اینکه آخرین سیگارم را خاموش کردم، خیالم راحت شد که گرفتگی و سرفه از بین رفته است و از آن زمان تاکنون حمله آسم یا برونشیت نداشته‌ام. با این حال، اتفاقاً واقعاً شگفت‌انگیز و غیرمنتظره‌ای نیز رخ داد. ساعت هفت صبح از خواب بیدار می‌شدم و احساس می‌کردم کاملاً استراحت کرده‌ام و پر از انرژی هستم، واقعاً می‌خواستم ورزش کنم، بدوم و شنا کنم. در چهل و هشت سالگی نمی‌توانستم یک قدم بدوم یا یک شنای حسابی انجام دهم. فعالیت‌های ورزشی من به فعالیت‌های پرتحرکی مانند بولینگ سبز، که با محبت به آن بازی پیرمردها می‌گفتند، و گلف، که برای آن مجبور بودم از یک درشکه موتوری استفاده کنم، محدود می‌شد. در شصت و چهار سالگی، روزانه دو تا سه مایل می‌دویدم، نیم ساعت ورزش می‌کردم و بیست طول در روز شنا می‌کردم. داشتن انرژی عالی است و وقتی از نظر جسمی و روحی احساس قدرت می‌کنید، زنده بودن احساس خوبی دارد.

مشکل این است که وقتی سیگار را ترک می‌کنید، بازگشت سلامت جسمی و روانی شما نیز تدریجی است. درست است که هیچ چیز به کندی افتادن در گودال نیست، و اگر در حال گذر از آسیب‌های ناشی از روش ترک با اراده باشید، هرگونه دستاورد سلامتی یا مالی با افسردگی که از سر خواهید گذراند، از بین خواهد رفت.

متأسفانه، من نمی‌توانم شما را فوراً در عرض سه هفته به ذهن و بدنتان منتقل کنم. اما شما می‌توانید! شما به طور غریزی می‌دانید که آنچه به شما می‌گویم درست است. تنها کاری که باید انجام دهید این است: از تخیل خود استفاده کنید!



بهم آرامش می‌ده و اعتماد به نفس می‌ده

این بدترین مغالطه در مورد سیگار کشیدن است، و برای من با پایان یافتن برده‌داری هم‌رتبه است، و یکی از بزرگترین مزایای ترک سیگار است - اینکه مجبور نباشیم با احساس دائمی ناامنی که سیگاری‌ها از آن رنج می‌برند، زندگی کنیم.

برای سیگاری‌ها باور این موضوع که سیگار واقعاً باعث آن احساس ناامنی می‌شود که وقتی آخر شب بیرون هستید و سیگارتان تمام می‌شود، به شما دست می‌دهد، بسیار دشوار است. افراد غیرسیگاری از این احساس رنج نمی‌برند. این تنباکو است که باعث آن می‌شود. من تنها چند ماه بعد، در نتیجه مشاوره با دیگر سیگاری‌ها، از بسیاری از مزایای ترک سیگار آگاه شدم.

بیست و پنج سال از داشتن بیمه درمانی خودداری کردم. اگر بیمه عمر می‌خواستم، اصرار داشتم که «بیمه درمانی نباشد» و در نتیجه حق بیمه بیشتری پرداخت می‌کردم. از مراجعه به بیمارستان، پزشک یا دندانپزشک متنفر بودم. نمی‌توانستم با فکر پیر شدن، حقوق بازنشستگی و غیره روبرو شوم. هیچ‌کدام از این چیزها به «عادت» سیگار کشیدنم ربطی نداشت، اما ترک آن مثل بیدار شدن از یک خواب بد بود. این روزها مشتاقانه منتظر هر روز هستم. البته اتفاقات بدی در زندگی‌ام می‌افتد و من در معرض استرس‌ها و فشارهای عادی هستم، اما داشتن اعتماد به نفس برای کنار آمدن با آنها فوق العاده است و سلامتی، انرژی و اعتماد به نفس بیشتر، اوقات خوب را نیز لذت‌بخش‌تر می‌کند.



آن سایه‌های سیاهِ شوم

یکی دیگر از لذت‌های بزرگ ترک ماری‌جوانا، رهایی از آن سایه‌های سیاه و شوم در پس ذهنمان است. همه سیگاری‌ها می‌دانند که سیگاری هستند و ذهن خود را نسبت به عوارض جانبی سیگار کشیدن بسته‌اند. در بیشتر زندگی ما سیگار کشیدن به صورت خودکار انجام می‌شود، اما سایه‌های سیاه همیشه در ذهن ناخودآگاه ما، درست زیر سطح، کمین کرده‌اند.

ترک سیگار مزایای شگفت‌انگیزی دارد. من در طول زندگی سیگاری‌ام آگاهانه از برخی از آنها آگاه بودم، مانند خطرات سلامتی، هدر دادن پول و حماقت محض سیگاری بودن. با این حال، ترس من از ترک سیگار به قدری بود که آنقدر وسواس داشتم که در برابر تمام تلاش‌های نیکوکاران و هر کس دیگری که سعی می‌کرد مرا به ترک سیگار متقاعد کند، مقاومت کنم که تمام تخیل و انرژی‌ام صرف یافتن هر بهانه‌ی بی‌اساسی می‌شد که به من اجازه می‌داد به سیگار کشیدن ادامه دهم.

به طرز شگفت‌آوری، مبتکرانه‌ترین افکار من زمانی به ذهنم خطور کرد که واقعاً داشتم سعی می‌کردم سیگار را ترک کنم. البته این افکار از ترس و بدبختی‌ای که هنگام تلاش برای ترک با استفاده از اراده متحمل می‌شدم، الهام گرفته شده بودند. به هیچ وجه نمی‌توانستم ذهنم را از جنبه‌های سلامتی و مالی محروم کنم. اما حالا که آزاد شده‌ام، برایم شگفت‌انگیز است که چگونه با موفقیت ذهنم را از مزایای مهم‌تری که از ترک به دست می‌آمد، محروم کردم. قبلاً به بردگی محض اشاره کرده‌ام - نیمی از زندگی‌مان را صرف سیگار کشیدن، انجام آن به صورت خودکار و آرزو کردن اینکه هرگز شروع نکرده بودیم، و نیمی دیگر را احساس بدبختی و محرومیت می‌کردیم زیرا جامعه به ما اجازه سیگار کشیدن نمی‌داد. در فصل قبل به شادی باورنکردنی دوباره انرژی داشتن اشاره کردم. اما برای من بزرگترین شادی آزادی، سلامتی، پول، انرژی یا پایان بردگی نبود، بلکه از بین رفتن آن سایه‌های سیاه شوم، از بین رفتن احساس تحقیر و عذرخواهی از غیرسیگاری‌ها و مهمتر از همه، توانایی احترام به خود بود.

بیشتر سیگاری‌ها آن آدم‌های بی‌اراده و بی‌جربزه‌ای که جامعه و خودشان باور دارند، نیستند. در تمام جنبه‌های دیگر زندگی‌ام، کنترل اوضاع در دست من بود. از خودم متنفر بودم که به علفی شیطانی وابسته بودم که می‌دانستم زندگی‌ام را خراب می‌کند. نمی‌توانم از لذت مطلق رهایی از آن سایه‌های سیاه شوم، وابستگی و خود-انزجاری برایتان بگویم. نمی‌توانم بگویم چقدر خوب است که بتوانم به

همه سیگاری‌های دیگر، چه جوان، چه پیر، چه معمولی و چه سیگاری‌های قهار، نه با حسادت، بلکه با
ترحم به حالشان و با خوشحالی به خاطر اینکه دیگر برده آن علف موذی نیستید، نگاه کنم.
دو فصل آخر به مزایای قابل توجه غیرسیگاری بودن پرداخته‌اند. احساس می‌کنم لازم است روایتی
متعادل ارائه دهم، بنابراین فصل بعدی مزایای سیگاری بودن را فهرست می‌کند.



۲۱

مزایای سیگاری بودن



روش اراده برای متوقف کردن

این یک واقعیت پذیرفته شده در جامعه ماست که ترک سیگار بسیار دشوار است. حتی کتاب‌هایی که به شما توصیه می‌کنند چگونه این کار را انجام دهید، معمولاً با گفتن اینکه چقدر سخت است شروع می‌کنند. حقیقت این است که به طرز مسخره‌ای آسان است. بله، می‌توانم درک کنم که شما این جمله را زیر سوال می‌برید، اما فقط آن را در نظر بگیرید.

اگر هدف شما دویدن یک مایل در کمتر از چهار دقیقه است، این کار دشوار است. ممکن است مجبور شوید سال‌ها تمرین سخت انجام دهید، و حتی در آن صورت نیز ممکن است از نظر جسمی قادر به انجام آن نباشید. بخش زیادی از دستاوردهای ما در ذهن نهفته است. آیا عجیب نیست که تا زمانی که بنیستر واقعاً آن را انجام داد، چقدر دشوار بود، اما امروزه امری عادی است؟

با این حال، برای ترک سیگار، تنها کاری که باید انجام دهید این است که دیگر سیگار نکشید. هیچ کس شما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند (و برخلاف غذا یا نوشیدنی، برای زنده ماندن به آن نیازی ندارید. بنابراین اگر می‌خواهید سیگار کشیدن را ترک کنید، چرا باید سخت باشد؟ در واقع، اینطور نیست. این سیگاری‌ها هستند که با استفاده از روش اراده، این کار را دشوار می‌کنند. من روش اراده را به عنوان هر روشی تعریف می‌کنم که فرد سیگاری را مجبور می‌کند احساس کند که نوعی فداکاری می‌کند. بیایید فقط روش اراده را بررسی کنیم.

ما تصمیم نمی‌گیریم که سیگاری شویم. ما صرفاً چند سیگار اول را امتحان می‌کنیم و چون طعم وحشتناکی دارند، متقاعد می‌شویم که هر زمان که بخواهیم می‌توانیم ترک کنیم. در اصل، ما آن چند سیگار اول را فقط زمانی که می‌خواهیم می‌کشیم، و این معمولاً در جمع سیگاری‌های دیگر در مناسبت‌های اجتماعی است.

قبل از اینکه متوجه شویم، نه تنها مرتباً آنها را می‌خریم و هر وقت که بخواهیم سیگار می‌کشیم، بلکه هر روز سیگار می‌کشیم. سیگار کشیدن بخشی از زندگی ما شده است. ما مطمئن می‌شویم که همیشه سیگار همراه خود داریم. ما معتقدیم که موقعیت‌های اجتماعی و وعده‌های غذایی با آنها بهتر می‌شوند و به کاهش استرس کمک می‌کنند. به نظر نمی‌رسد که به ذهنمان خطور کند که همان سیگار از همان پاکت، بعد از غذا دقیقاً همان طعمی را خواهد داشت که اول صبح دارد. در واقع، سیگار کشیدن نه

وعده‌های غذایی و موقعیت‌های اجتماعی را بهبود می‌بخشد و نه استرس را کاهش می‌دهد، فقط سیگاری‌ها معتقدند که بدون سیگار نمی‌توانند از غذا لذت ببرند یا استرس را تحمل کنند. معمولاً مدت زیادی طول می‌کشد تا متوجه شویم که به آن معتاد شده‌ایم، زیرا از این توهم رنج می‌بریم که سیگاری‌ها به دلیل لذت بردن از سیگار، آن را می‌کشند، نه به این دلیل که مجبور به سیگار کشیدن هستند. در حالی که ما از سیگار کشیدن لذت نمی‌بریم که هرگز هم نمی‌بریم، از این توهم رنج می‌بریم که می‌توانیم هر زمان که بخواهیم آن را ترک کنیم. معمولاً تا زمانی که واقعاً سعی در ترک سیگار نکنیم، متوجه وجود مشکل نمی‌شویم. اولین تلاش‌ها برای ترک سیگار اغلب در روزهای اولیه و معمولاً به دلیل کمبود پول (پسری با دختری آشنا می‌شود و آنها برای تهیه خانه پس‌انداز می‌کنند و نمی‌خواهند پول خود را صرف سیگار کنند (یا سلامتی) نوجوانی که هنوز در ورزش فعال است و متوجه می‌شود که نفس کم می‌آورد (آغاز می‌شود. دلیلش هر چه که باشد، فرد سیگاری همیشه منتظر یک موقعیت استرس‌زا است، چه سلامتی باشد و چه پول. به محض اینکه سیگار را ترک می‌کند، این هیولای کوچک به تغذیه نیاز دارد. سپس فرد سیگاری سیگار می‌خواهد و چون نمی‌تواند سیگار داشته باشد، این باعث می‌شود که بیشتر پریشان شود. چیزی که معمولاً برای تسکین استرس استفاده می‌کرد، اکنون در دسترس نیست، بنابراین او دچار یک ضربه سه گانه می‌شود. نتیجه احتمالی پس از یک دوره شکنجه، سازش با این موارد است: «من مصرف سیگار را کم می‌کنم» یا «زمان اشتباهی را انتخاب کرده‌ام» یا «صبر می‌کنم تا استرس از زندگی‌ام برود». با این حال، هنگامی که استرس از بین رفت، او نیازی به ترک ندارد و تا زمان استرس‌زای بعدی تصمیم به انجام این کار نمی‌گیرد. البته، زمان مناسب هرگز فرا نمی‌رسد، زیرا زندگی برای اکثر مردم کمتر استرس‌زا نمی‌شود؛ بلکه بیشتر استرس‌زا می‌شود. ما از حمایت والدین خود خارج می‌شویم و وارد دنیای خانه داری، گرفتن وام مسکن، بچه‌دار شدن، مشاغل مسئولیت‌پذیرتر و غیره می‌شویم. البته، زندگی یک فرد سیگاری هرگز نمی‌تواند کمتر استرس‌زا شود، زیرا این سیگار است که در واقع باعث استرس می‌شود. با افزایش میزان مصرف نیکوتین توسط فرد سیگاری، او پریشان‌تر می‌شود و توهم وابستگی او بیشتر می‌شود.

در واقع، این یک توهم است که زندگی استرس‌زاتر می‌شود، و خود سیگار کشیدن یا چیزی شبیه به آن است که این توهم را ایجاد می‌کند. این موضوع با جزئیات بیشتر در ادامه مورد بحث قرار خواهد گرفت. [فصل ۲۸](#).

پس از شکست‌های اولیه، فرد سیگاری معمولاً به این احتمال تکیه می‌کند که روزی از خواب بیدار شود و دیگر نخواهد سیگار بکشد. این امید معمولاً با داستان‌هایی که در مورد دیگر سیگاری‌های سابق شنیده است، شعله‌ور می‌شود (مثلاً «من آنفولانزا گرفتم و بعد از آن دیگر نمی‌خواستم سیگار بکشم.») خودت را گول زن. من همه این شایعات را بررسی کرده‌ام و هیچ‌وقت به آن سادگی که به نظر می‌رسد، نیستند. معمولاً فرد سیگاری از قبل خودش را برای ترک سیگار آماده کرده و صرفاً از آنفولانزا به عنوان یک سکوی پرش استفاده کرده است. من سی و چند سال منتظر ماندم تا یک روز صبح از خواب

بیدار شوم و بخواهم دیگر هرگز سیگار نکشم. هر وقت سینه‌ام درد می‌کند، مشتاقانه منتظر پایان آن بودم زیرا مانع سیگار کشیدنم می‌شد.

اغلب افرادی که «همین‌طوری» سیگار را ترک می‌کنند، دچار شوک شده‌اند. شاید یکی از بستگان نزدیکشان بر اثر یک بیماری مرتبط با سیگار فوت کرده باشد یا خودشان دچار ترس شده باشند. گفتن این جمله که «من همین الان تصمیم گرفتم یک روز ترک کنم. من همچنین آدمی هستم «خیلی آسان تر است! تا وقتی که خودت باعث نشوی، اتفاق نمی‌افتد.

ببایید با جزئیات بیشتری بررسی کنیم که چرا روش اراده بسیار دشوار است. در بیشتر زندگی‌مان، ما رویکرد «فردا متوقف می‌شوم» را در پیش می‌گیریم.

گاهی اوقات چیزی باعث می‌شود که تلاشی برای ترک سیگار انجام دهیم. این می‌تواند نگرانی در مورد سلامتی، پول، انگ اجتماعی باشد یا اینکه یک دوره خفگی شدید را پشت سر گذاشته‌ایم و متوجه شده‌ایم که در واقع از آن لذت نمی‌بریم.

دلیلش هر چه که باشد، ما سرمان را از زیر برف بیرون می‌آوریم و شروع به سبک سنگین کردن مزایا و معایب سیگار کشیدن می‌کنیم. سپس متوجه چیزی می‌شویم که تمام عمرمان می‌دانسته‌ایم: با یک ارزیابی منطقی، نتیجه، بارها و بارها، ترک سیگار است.

اگر بنشینید و به تمام مزایای ترک سیگار از ده امتیاز بدهید و تمرین مشابهی را با مزایای سیگار کشیدن انجام دهید، مجموع امتیازات برای ترک سیگار بسیار بیشتر از معایب آن خواهد بود. با این حال، اگرچه فرد سیگاری می‌داند که اگر سیگاری نباشد، حال بهتری خواهد داشت، اما معتقد است که در حال فداکاری است. اگرچه این یک توهم است، اما یک توهم قدرتمند است. فرد سیگاری نمی‌داند چرا، اما معتقد است که در دوران خوب و بد زندگی، سیگار ظاهراً کمک‌کننده است. قبل از اینکه او تلاش خود را آغاز کند، شستشوی مغزی جامعه ما را دارد که با شستشوی مغزی اعتیاد خودش تقویت می‌شود. به این موارد باید شستشوی مغزی حتی قوی‌تر «چقدر ترک کردن دشوار است» را نیز اضافه کرد.

او داستان‌هایی از سیگاری‌هایی شنیده است که ماه‌هاست سیگار را ترک کرده‌اند و هنوز هم به شدت هوس سیگار می‌کنند. همه آنها با نارضایتی سیگار را ترک می‌کنند (افرادی که سیگار را ترک می‌کنند و سپس بقیه عمرشان را با حسرت از اینکه عاشق سیگار هستند، می‌گذرانند). (او داستان سیگاری‌هایی را شنیده است که سال‌هاست سیگار را ترک کرده‌اند و ظاهراً زندگی شادی دارند، اما یک سیگار می‌کشند و ناگهان دوباره به آن معتاد شده‌اند. احتمالاً او چندین سیگاری را نیز در مراحل پیشرفته بیماری می‌شناسد که به وضوح در حال نابودی خود هستند و به وضوح از سیگار لذت نمی‌برند - با این حال به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند. علاوه بر همه اینها، او احتمالاً خودش قبلاً یک یا چند مورد از این تجربیات را تجربه کرده است.

بنابراین، به جای اینکه با این احساس شروع کند که «عالی! خبر را شنیده‌ای؟ دیگر لازم نیست سیگار بکشم»، با احساسی از بدبختی و افسردگی شروع می‌کند، انگار که می‌خواهد از اورست بالا برود،

و کاملاً معتقد است که وقتی این هیولای کوچک شما را تسخیر کند، تا آخر عمر به آن معتاد خواهید شد. بسیاری از سیگاری‌ها حتی تلاش خود را با عذرخواهی از دوستان و اقوام خود آغاز می‌کنند :

«ببینید، من دارم سعی می‌کنم سیگار را ترک کنم. احتمالاً در چند هفته آینده زودرنج خواهم بود. سعی کنید با من مدارا کنید.» اکثر تلاش‌ها قبل از شروع محکوم به شکست هستند.

فرض کنید فرد سیگاری چند روز بدون سیگار زنده بماند. گرفتگی ریه‌هایش به سرعت از بین می‌رود. او سیگار نخریده و در نتیجه پول بیشتری در جیبش دارد. بنابراین دلایلی که او در وهله اول تصمیم به ترک سیگار گرفته بود، به سرعت از ذهنش محو می‌شوند. این مانند دیدن یک تصادف بد جاده‌ای هنگام رانندگی است. این تصادف برای مدتی شما را کند می‌کند، اما دفعه بعد که برای قرار ملاقات دیر می‌کنید، همه چیز را فراموش کرده‌اید و پایتان را روی پدال گاز می‌کوبید.

از طرف دیگر، آن هیولای کوچک درون شکم شما هنوز چاره‌ی خودش را پیدا نکرده است. هیچ درد فیزیکی وجود ندارد؛ اگر شما هم به خاطر سرماخوردگی همین احساس را داشتید، دست از کار نمی‌کشیدید یا افسرده نمی‌شدید. به آن می‌خندیدید. تنها چیزی که فرد سیگاری می‌داند این است که سیگار می‌خواهد. اینکه چرا اینقدر برایش مهم است، خودش هم نمی‌داند. سپس هیولای کوچک درون شکم، هیولای بزرگ درون ذهن را به حرکت در می‌آورد و حالا کسی که چند ساعت یا چند روز قبل تمام دلایل ترک سیگار را فهرست می‌کرد، به شدت به دنبال بهانه‌ای برای شروع دوباره است. حالا او چیزهایی می‌گوید مانند:

1. زندگی خیلی کوتاهه. بمب ممکنه منفجر بشه. ممکنه فردا زیر یه اتوبوس برم. خیلی دیر گذاشتمش. این روزها به آدم می‌گن همه چی باعث سرطان میشه.
2. من زمان اشتباهی را انتخاب کرده‌ام. باید تا بعد از کریسمس/بعد از تعطیلاتم/بعد از این اتفاق استرس‌زای زندگی‌ام صبر می‌کردم.
3. نمی‌توانم تمرکز کنم. دارم زودرنج و بداخلاق می‌شوم. نمی‌توانم کارم را درست انجام دهم. خانواده و دوستانم مرا دوست نخواهند داشت. بیایید با آن روبرو شویم، به خاطر همه باید دوباره سیگار کشیدن را شروع کنم. من یک سیگاری قهار هستم و هیچ راهی وجود ندارد که بدون سیگار دوباره خوشحال شوم. این سیگار باعث شد سی و سه سال سیگار بکشم.

در این مرحله، فرد سیگاری معمولاً تسلیم می‌شود. او سیگاری روشن می‌کند و اسکیزوفرنی افزایش می‌یابد. از یک طرف، وقتی این هیولای کوچک بالاخره به سیگار مورد علاقه‌اش می‌رسد، احساس آرامش فوق‌العاده‌ای دارد؛ از طرف دیگر، اگر مدت زیادی دوام آورده باشد، سیگار طعم وحشتناکی دارد و فرد سیگاری نمی‌تواند بفهمد که چرا آن را می‌کشد. به همین دلیل است که فرد سیگاری فکر می‌کند اراده ندارد. در واقع، این کمبود اراده نیست؛ تنها کاری که او انجام داده این است که نظرش را تغییر داده و با توجه به آخرین اطلاعات، تصمیمی کاملاً منطقی گرفته است. اگر بدبخت هستید، فایده‌ی سالم بودن چیست؟ اگر بدبخت هستید، فایده‌ی ثروتمند بودن چیست؟ مطلقاً هیچ. داشتن یک زندگی کوتاه و لذت‌بخش بسیار بهتر از یک زندگی طولانی و بدبختانه است.

خوشبختانه، این درست نیست - فقط برعکس. زندگی به عنوان یک فرد غیرسیگاری بی‌نهایت لذت بخش‌تر است، اما همین توهم بود که باعث شد سی و سه سال سیگار بکشم، و باید اعتراف کنم، اگر وضعیت واقعی این بود، من هنوز سیگار می‌کشیدم (تصحیح - من اینجا نبودم).

رنجی که فرد سیگاری متحمل می‌شود هیچ ارتباطی با دردهای ترک ندارد. درست است که آنها باعث تحریک آنها می‌شوند، اما عذاب واقعی در ذهن است و ناشی از شک و تردید است. از آنجا که فرد سیگاری با این احساس شروع می‌کند که در حال فداکاری است، شروع به احساس محرومیت می‌کند - این نوعی استرس است. یکی از مواقعی که مغزش به او می‌گوید "یک سیگار بکش"، زمان استرس است. بنابراین به محض اینکه سیگار را ترک می‌کند، سیگار می‌خواهد. اما اکنون نمی‌تواند سیگار بکشد زیرا سیگار را ترک کرده است. این باعث افسردگی بیشتر او می‌شود که دوباره باعث تحریک می‌شود.

چیز دیگری که این کار را بسیار دشوار می‌کند، انتظار برای وقوع اتفاقی است. اگر هدف شما قبولی در آزمون رانندگی است، به محض اینکه در آزمون قبول شوید، مطمئناً به هدف خود رسیده‌اید. در روش اراده، شما می‌گویید: «اگر بتوانم به اندازه کافی بدون سیگار دوام بیاورم، میل به سیگار کشیدن در نهایت از بین خواهد رفت».

از کجا می‌فهمی کی به آن رسیده‌ای؟ پاسخ این است که هرگز به آن نمی‌رسی، چون منتظری اتفاقی بیفتد و قرار نیست اتفاق دیگری بیفتد. وقتی آخرین سیگار را کشیدی، دیگر سیگار نکشیدی، و کاری که الان واقعاً انجام می‌دهی این است که منتظری ببینی چقدر طول می‌کشد تا تسلیم شوی. همانطور که در بالا گفتم، رنجی که فرد سیگاری متحمل می‌شود، ذهنی است و ناشی از عدم اطمینان است. اگرچه درد جسمی وجود ندارد، اما همچنان تأثیر قدرتمندی دارد. فرد سیگاری بدبخت است و احساس ناامنی می‌کند. ذهن او به جای فراموش کردن سیگار، درگیر آن می‌شود. ممکن است روزها یا حتی هفته‌ها افسردگی سیاه وجود داشته باشد. ذهن او درگیر تردیدها و ترس‌ها است.

«این هوس تا کی ادامه خواهد داشت؟»

«آیا دوباره خوشحال خواهم شد؟»

«آیا من هرگز می‌خواهم صبح از خواب بیدار شوم؟»

«آیا دوباره از غذا خوردن لذت خواهم برد؟»

«در آینده چطور با استرس کنار خواهم آمد؟»

«آیا دوباره از یک مراسم اجتماعی لذت خواهم برد؟»

فرد سیگاری منتظر بهبود اوضاع است، اما البته در حالی که او هنوز در حال افسوس خوردن است، سیگار برایش ارزشمندتر می‌شود.

در واقع، اتفاقی می‌افتد، اما فرد سیگاری از آن آگاه نیست. اگر بتواند سه هفته بدون استنشاق هیچ نیکوتینی دوام بیاورد، هوس فیزیکی برای نیکوتین از بین می‌رود. با این حال، همانطور که قبلاً گفته

شد، درد ترک نیکوتین آنقدر خفیف است که فرد سیگاری از آن آگاه نیست. اما پس از حدود سه هفته، بسیاری از سیگاری‌ها احساس می‌کنند که «ترک کرده‌اند». سپس برای اثبات این موضوع، سیگاری روشن می‌کنند و دقیقاً همین کار را می‌کند. طعم وحشتناکی دارد، اما فرد سیگاری سابق اکنون نیکوتین را به بدن خود رسانده است و به محض اینکه آن سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند. اکنون صدایی در پشت ذهنش می‌گوید: «تو یکی دیگر می‌خواهی». در واقع، او ترک کرده بود، اما حالا دوباره به آن معتاد شده است.

فرد سیگاری معمولاً بلافاصله سیگار دیگری روشن نمی‌کند. او با خود فکر می‌کند: «نمی‌خواهم دوباره معتاد شوم». بنابراین اجازه می‌دهد یک دوره امن بگذرد. این دوره ممکن است ساعت‌ها، روزها، حتی هفته‌ها طول بکشد. فرد سیگاری سابق اکنون می‌تواند بگوید: «خب، من معتاد نشدم، پس می‌توانم با خیال راحت یکی دیگر بکشم». او در همان دامی افتاده است که در وهله اول گرفتار شده بود و در حال حاضر در سرایشی لغزنده قرار دارد.

سیگاری‌هایی که با روش اراده موفق می‌شوند، معمولاً این مسیر را طولانی و دشوار می‌یابند، زیرا مشکل اصلی شستشوی مغزی است و مدت‌ها پس از اینکه اعتیاد جسمی از بین رفته است، فرد سیگاری هنوز در مورد سیگار غمگین است. در نهایت، اگر بتواند به اندازه کافی دوام بیاورد، کم‌کم متوجه می‌شود که قرار نیست تسلیم شود. او غمگینی را کنار می‌گذارد و می‌پذیرد که زندگی بدون سیگار ادامه دارد و لذت‌بخش است.

بسیاری از سیگاری‌ها با این روش موفق می‌شوند، اما این روش دشوار و طاقت‌فرسا است و تعداد شکست‌هایشان از موفقیت‌هایشان بسیار بیشتر است. حتی کسانی که موفق می‌شوند، بقیه عمر خود را در وضعیت آسیب‌پذیری سپری می‌کنند. آنها تا حدی شستشوی مغزی می‌شوند و معتقدند که در مواقع خوب و بد، سیگار می‌تواند به آنها انرژی بدهد. بیشتر غیرسیگاری‌ها نیز از این توهم رنج می‌برند. آنها نیز در معرض شستشوی مغزی قرار دارند، اما یا متوجه می‌شوند که نمی‌توانند از سیگار کشیدن لذت ببرند یا جنبه بد آن را نمی‌خواهند، خیلی ممنون. (این توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از سیگاری‌هایی که مدت طولانی سیگار را ترک کرده‌اند، دوباره شروع به سیگار کشیدن می‌کنند. بسیاری از سیگاری‌های سابق، گاهی اوقات سیگار برگ یا سیگار معمولی می‌کشند، یا به عنوان یک «تفریح ویژه» یا برای اینکه خودشان را متقاعد کنند که چقدر وحشتناک هستند. سیگار دقیقاً همین کار را می‌کند، اما به محض اینکه آن را خاموش می‌کنند، نیکوتین شروع به ترک بدن می‌کند و صدایی در پس ذهنشان می‌گوید: «یکی دیگر می‌خواهی؟» اگر یکی دیگر روشن کنند، هنوز هم طعم بدی دارد و می‌گویند: «فوق‌العاده است! تا وقتی از آنها لذت نبرم، معتادشان نمی‌شوم. بعد از کریسمس/تعطیلات/این ضربه روحی، دیگر سیگار نمی‌کشم».

خیلی دیر شده. آنها از قبل در دام افتاده‌اند. دامی که از ابتدا در آن افتاده بودند، دوباره قربانی خود را گرفته است.

همانطور که مدام می‌گویم، لذت بردن در آن نقشی ندارد. هرگز هم نقشی نداشته است! اگر ما به خاطر لذت بردن سیگار می‌کشیدیم، هیچ‌کس بیش از یک سیگار نمی‌کشید. ما فرض می‌کنیم که از آنها لذت می‌بریم، فقط به این دلیل که نمی‌توانیم باور کنیم که اگر از آنها لذت نبریم، آنقدر احمق خواهیم بود که سیگار بکشیم. به همین دلیل است که بخش زیادی از سیگار کشیدن ما ناخودآگاه است. اگر هنگام کشیدن هر سیگار، از دودهای بدی که وارد ریه‌هایتان می‌شود آگاه بودید و مجبور بودید به خودتان بگویید: «این سیگار در طول عمرم ۷۵۰۰۰ پوند هزینه خواهد داشت و این سیگار ممکن است همان سیگاری باشد که باعث سرطان در ریه‌هایم می‌شود»، حتی توهم لذت بردن هم از بین می‌رفت. وقتی سعی می‌کنیم ذهنمان را روی جنبه بد آن ببندیم، احساس حماقت می‌کنیم. اگر مجبور باشیم با آن روبرو شویم، غیرقابل تحمل خواهد بود! اگر سیگاری‌ها را تماشا کنید، به خصوص در مراسم اجتماعی، خواهید دید که آنها فقط زمانی خوشحال هستند که از سیگار کشیدن خود آگاه نیستند. به محض اینکه از آن آگاه شوند، تمایل دارند که ناراحت و عذرخواهی کنند. ما سیگار می‌کشیم تا آن هیولای کوچک را سیر کنیم... و وقتی هیولای کوچک را از بدنت و هیولای بزرگ را از مغزت بیرون کردی، دیگر نه نیاز و نه میلی به سیگار کشیدن خواهی داشت.



مراقب کاهش وزن باشید

بسیاری از سیگاری‌ها به کاهش مصرف سیگار، چه به عنوان گامی برای ترک آن یا به عنوان تلاشی برای کنترل این هیولای کوچک، روی می‌آورند و بسیاری از پزشکان و مشاوران نیز کاهش مصرف را به عنوان یک راهکار کمکی توصیه می‌کنند.

بدیهی است که هر چه کمتر سیگار بکشید، بهتر است، اما، به عنوان یک گام برای ترک، کاهش تدریجی آن کشنده است. این تلاش ما برای کاهش تدریجی است که ما را در تمام زندگی‌مان گرفتار می‌کند.

معمولاً کاهش مصرف سیگار پس از تلاش‌های ناموفق برای ترک آن اتفاق می‌افتد. پس از چند ساعت یا چند روز پرهیز، فرد سیگاری با خود می‌گوید: «من نمی‌توانم با فکر بدون سیگار بودن روبرو شوم، بنابراین از این به بعد فقط سیگارهای مخصوص را می‌کشم یا تعداد سیگارهایم را به ده عدد در روز کاهش می‌دهم. اگر بتوانم به ده عدد سیگار کشیدن در روز عادت کنم، می‌توانم آن را در همان حد نگه دارم یا بیشتر کم کنم.»

حالا اتفاقات وحشتناکی می‌افتد.

1. او بدترین شرایط ممکن را دارد. او هنوز به نیکوتین اعتیاد دارد و این هیولا را نه تنها در بدنش، بلکه در ذهنش نیز زنده نگه می‌دارد.
2. او حالا در انتظار سیگار بعدی، آرزوی مرگ می‌کند.
3. قبل از کاهش مصرف، هر وقت دلش سیگار می‌خواست، سیگاری روشن می‌کرد و حداقل تا حدی از دردهای ترک سیگار کم می‌شد. حالا، علاوه بر استرس‌ها و فشارهای معمول زندگی، در واقع باعث می‌شود که بیشتر عمرش از دردهای ترک نیکوتین رنج ببرد. بنابراین باعث می‌شود که خودش بدبخت و بدخلق شود.
4. در حالی که او غرق در لذت بود، از بیشتر سیگارها لذت نمی‌برد و متوجه نمی‌شد که آنها را می‌کشد. این کار به صورت خودکار انجام می‌شد. تنها سیگارهایی که او تصور می‌کرد از آنها لذت می‌برد، پس از یک دوره پرهیز (مثلاً اولین سیگار صبح، سیگار بعد از غذا و غیره) بود. حالا که برای هر سیگار یک ساعت بیشتر صبر می‌کند، از هر کدام «لذت» می‌برد. هر چه بیشتر منتظر می‌ماند، هر سیگار لذت‌بخش‌تر به نظر می‌رسد زیرا «لذت» سیگار، خود سیگار نیست؛ بلکه پایان آشفته‌گی ناشی از هوس است. چه هوس فیزیکی جزئی برای نیکوتین باشد و چه افسردگی ذهنی. هر چه بیشتر رنج بکشید، هر سیگار «لذت‌بخش‌تر» می‌شود.

مشکل اصلی ترک سیگار اعتیاد شیمیایی به آن نیست. این کار آسان است. سیگاری‌ها تمام شب را بدون سیگار سر می‌کنند؛ هوس سیگار حتی آنها را از خواب بیدار نمی‌کند. بسیاری از سیگاری‌ها قبل از روشن کردن سیگار، اتاق خواب را ترک می‌کنند. بسیاری واقعاً صبحانه می‌خورند. برخی حتی صبر می‌کنند تا به محل کار برسند.

آنها ده ساعت بدون سیگار سر می‌کنند و این برایشان مهم نیست. اگر ده ساعت در طول روز بدون سیگار سر کنند، موهایشان را کنده‌اند.

بسیاری از سیگاری‌ها ماشین جدیدی می‌خرند و از سیگار کشیدن در آن خودداری می‌کنند. سیگاری‌ها بدون هیچ دردسری به سوپرمارکت‌ها، سینماها، پزشکان، بیمارستان‌ها، دندانپزشکان و غیره مراجعه می‌کنند. بسیاری از سیگاری‌ها در جمع افراد غیرسیگاری از سیگار کشیدن خودداری می‌کنند. حتی از زمان ممنوعیت سیگار کشیدن در اماکن عمومی، هیچ شورش رخ نداده است. سیگاری‌ها تقریباً از اینکه کسی به آنها بگوید نمی‌توانند سیگار بکشند، خوشحال می‌شوند. در واقع، سیگاری‌ها از گذراندن مدت طولانی بدون سیگار، لذت پنهانی می‌برند. این به آنها امید می‌دهد که شاید روزی دیگر هرگز سیگار نکشند.

مشکل واقعی هنگام ترک سیگار، شستشوی مغزی است، این توهم که سیگار نوعی وسیله یا پاداش است و زندگی بدون آن هرگز مثل قبل نخواهد بود. ترک سیگار به جای اینکه شما را از سیگار کشیدن منصرف کند، تنها کاری که می‌کند این است که احساس ناامنی و بدبختی در شما ایجاد می‌کند و شما را متقاعد می‌کند که ارزشمندترین چیز روی زمین سیگار بعدی است و هیچ راهی وجود ندارد که بدون آن خوشحال باشید.

هیچ چیز رقت‌انگیزتر از سیگاری‌ای نیست که سعی در کاهش مصرف دارد. او از این توهم رنج می‌برد که هر چه کمتر سیگار بکشد، کمتر می‌خواهد سیگار بکشد. در واقع، عکس این قضیه صادق است. هر چه کمتر سیگار بکشد، مدت بیشتری از دردهای ترک رنج می‌برد؛ هر چه بیشتر فکر کند از سیگار لذت می‌برد، سیگار برایش ناخوشایندتر می‌شود. اما این او را از سیگار کشیدن باز نمی‌دارد. طعم هرگز و هرگز در آن نقشی نداشته است. اگر سیگاری‌ها به خاطر لذت بردن از طعم سیگار، سیگار می‌کشیدند، هیچ‌کس بیش از یک سیگار نمی‌کشید. باور کردن این موضوع برایتان دشوار است. خب، بیایید در موردش صحبت کنیم. کدام سیگار بدترین طعم را دارد؟ درست است، اولین سیگار صبحگاهی، همان سیگاری که در زمستان باعث سرفه و آبریزش بینی ما می‌شود. کدام سیگار برای اکثر سیگاری‌ها یکی از گرانبهاترین سیگارهاست؟ درست است، اولین سیگار صبحگاهی! حالا آیا واقعاً معتقدید که آن را می‌کشید تا از طعم و بو لذت ببرید، یا فکر می‌کنید توضیح منطقی‌تر این است که شما در حال تسکین دردهای ترک نه ساعته هستید؟

ضروری است که قبل از خاموش کردن آخرین سیگار، تمام توهمات مربوط به سیگار کشیدن را از بین ببریم. مگر اینکه قبل از خاموش کردن آخرین سیگار، این توهم را که از طعم سیگارهای خاصی لذت می‌برید، از بین برده باشید، هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید بعداً بدون اینکه دوباره به آن

معتاد شوید، آن را ثابت کنید. بنابراین، مگر اینکه قبلاً سیگار می‌کشید، همین الان یکی روشن کنید. شش بار عمیق از آن تنباکوی باشکوه را استنشاق کنید و از خود بپرسید چه چیزی در مورد طعم آن باشکوه است. شاید شما معتقدید که فقط سیگارهای خاصی هستند که طعم خوبی دارند، مانند سیگار بعد از غذا. اگر چنین است، چرا زحمت می‌کشید بقیه را بکشید؟ چون به این کار عادت کرده‌اید؟ حالا چرا کسی باید به کشیدن سیگارهایی که از نظرش ناخوشایند است عادت کند؟ و چرا باید همان سیگار از یک بسته، بعد از غذا طعم متفاوتی نسبت به طعم اول صبح داشته باشد. طعم غذا بعد از سیگار متفاوت نیست، پس چرا باید طعم سیگار بعد از غذا متفاوت باشد؟

فقط به من تکیه نکنید، بررسی کنید، بعد از غذا آگاهانه سیگار بکشید تا ثابت کنید که طعم آن فرقی نمی‌کند. دلیل اینکه سیگاری‌ها معتقدند سیگار بعد از غذا یا در مناسبت‌های اجتماعی با الکل طعم بهتری دارد، این است که این زمان‌ها، زمان‌هایی هستند که هم افراد غیرسیگاری و هم افراد سیگاری واقعاً خوشحال هستند، اما یک معتاد به نیکوتین هرگز نمی‌تواند واقعاً خوشحال باشد اگر آن هیولای کوچک نیکوتین ناراضی بماند. مسئله این نیست که سیگاری‌ها از طعم تنباکو بعد از غذا لذت می‌برند، به هر حال، ما تنباکو نمی‌خوریم، طعم آن از کجا ناشی می‌شود؟ فقط این است که اگر به آنها اجازه داده نشود علائم ترک خود را در آن زمان‌ها تسکین دهند، بدبخت هستند. بنابراین تفاوت بین سیگار کشیدن و نکشیدن، تفاوت بین خوشحال بودن و بدبخت بودن است. به همین دلیل است که سیگار طعم بهتری دارد. در حالی که سیگاری‌هایی که اول صبح سیگار روشن می‌کنند، چه سیگار بکشند و چه نکشند، بدبخت هستند.

کم کردن نه تنها جواب نمی‌دهد، بلکه بدترین نوع شکنجه است. جواب نمی‌دهد زیرا در ابتدا فرد سیگاری امیدوار است که با عادت کردن به کمتر و کمتر سیگار کشیدن، میل خود را به سیگار کشیدن کاهش دهد. این یک عادت نیست. این یک اعتیاد است و ماهیت هر اعتیادی خواستن بیشتر و بیشتر است، نه کمتر و کمتر. بنابراین برای کاهش مصرف، فرد سیگاری باید تا آخر عمر اراده و نظم را تمرین کند.

مشکل اصلی ترک سیگار، اعتیاد شیمیایی به نیکوتین نیست. کنار آمدن با آن آسان است. مشکل اصلی، باور غلطی است که می‌گوید سیگار به شما لذت می‌دهد. این باور غلط در ابتدا توسط شستشوی مغزی که قبل از شروع سیگار کشیدن دریافت می‌کنیم، ایجاد می‌شود که سپس توسط اعتیاد واقعی تقویت می‌شود. تمام کاری که کاهش مصرف سیگار انجام می‌دهد، تقویت این باور غلط است تا جایی که سیگار کشیدن کاملاً بر زندگی فرد سیگاری تسلط پیدا می‌کند و او را متقاعد می‌کند که گرانباترین چیز روی زمین، سیگار بعدی است.

همانطور که قبلاً گفتم، کم کردن مصرف به هیچ وجه جواب نمی‌دهد، زیرا شما باید تا آخر عمر اراده و نظم را تمرین کنید. اگر اراده کافی برای ترک نداشته‌اید، مطمئناً اراده کافی برای کاهش مصرف را هم نداشته‌اید. ترک کردن بسیار آسان‌تر و کم‌دردتر است.

من هزاران مورد را شنیده‌ام که در آنها کاهش مصرف سیگار شکست خورده است. تعداد انگشت شماری از موفقیت‌هایی که من می‌شناسم، پس از یک دوره نسبتاً کوتاه کاهش مصرف و به دنبال آن «ترک ناگهانی» حاصل شده‌اند. سیگاری‌ها واقعاً با وجود کاهش مصرف، آن را ترک کردند، نه به خاطر آن. تنها کاری که کردند این بود که عذاب را طولانی‌تر کردند. یک تلاش ناموفق برای کاهش مصرف، سیگاری را دچار آشفتگی عصبی می‌کند، و حتی بیشتر متقاعد می‌کند که تا آخر عمر به آن معتاد است. این معمولاً کافی است تا او را تا پنج سال دیگر قبل از تلاش بعدی، به سیگار کشیدن ادامه دهد. با این حال، کاهش مصرف سیگار به نشان دادن کل بیهودگی سیگار کشیدن کمک می‌کند، زیرا به وضوح نشان می‌دهد که سیگار تنها پس از یک دوره پرهیز لذت‌بخش است. شما باید سرتان را به دیوار آجری بکوبید) یعنی درد ترک را تحمل کنید (تا وقتی سیگار را ترک می‌کنید، احساس خوبی داشته باشید.

بنابراین انتخاب این است:

1. برای همیشه قطع رابطه کن. این شکنجه‌ای خودخواسته خواهد بود و به هر حال قادر به انجام آن نخواهی بود.
2. به طور فزاینده‌ای خودت را برای زندگی خفه می‌کنی. نکته چیست؟
3. با خودت مهربون باش. دیگه این کارو نکن.

نکته مهم دیگری که کاهش مصرف نشان می‌دهد این است که چیزی به نام سیگار کشیدن گاه به گاه یا گاه به گاه وجود ندارد. سیگار کشیدن یک واکنش زنجیره‌ای است که تا آخر عمر ادامه خواهد داشت، مگر اینکه تلاش مثبتی برای ترک آن انجام دهید. به یاد داشته باشید: کم کردن مصرف، شما را به پایین می‌کشد.



فقط یک نخ سیگار

«فقط یک سیگار» افسانه‌ای است که باید از ذهنتان بیرون کنید. فقط یک سیگار است که ما را از همان ابتدا به حرکت وامی‌دارد. فقط یک سیگار کافی است تا ما را از یک موقعیت دشوار یا در یک موقعیت خاص که بیشتر تلاش‌های ما برای ترک را بی‌نتیجه می‌گذارد، عبور دهد. فقط یک سیگار است که وقتی سیگاری‌ها موفق به ترک اعتیاد می‌شوند، آنها را دوباره به دام می‌اندازد. گاهی اوقات فقط برای این است که تأیید کنند دیگر به آن نیاز ندارند و آن یک سیگار دقیقاً همین کار را می‌کند. طعم وحشتناکی دارد و سیگاری را متقاعد می‌کند که دیگر هرگز معتاد نخواهد شد، اما او از قبل معتاد شده است. این فکر به آن سیگار خاص است که اغلب مانع از ترک سیگار توسط افراد سیگاری می‌شود. اولین سیگار در صبح یا سیگار بعد از غذا. این را کاملاً در ذهن خود جای دهید که چیزی به نام فقط یک سیگار وجود ندارد. این یک واکنش زنجیره‌ای است که تا آخر عمر ادامه خواهد داشت، مگر اینکه آن را ترک کنید. این افسانه‌ای در مورد سیگارهای عجیب و غریب و خاص است که وقتی سیگار را ترک می‌کنند، باعث می‌شود که افراد سیگاری در مورد آن غمگین شوند. عادت کنید که هرگز سیگار یا پاکت سیگار عجیب و غریب را نبینید - این یک خیال است. هر وقت به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، یک عمر کثیف را تصور کنید که ثروت کمی را فقط برای امتیاز نابودی ذهنی و جسمی خود خرج کرده‌اید، یک عمر بردگی، یک عمر بوی بد دهان. حیف است که چیزی مثل سیگار وجود ندارد که در مواقع خوب و بد، بتوانیم گاهی اوقات برای نشاط یا لذت از آن استفاده کنیم. اما این را به وضوح در ذهنتان جا دهید: سیگار، آن نیست. یا در یک عمر بدبختی گیر افتاده‌اید یا اصلاً هیچ بدبختی ندارید. شما حتی به خاطر اینکه طعم بادام را دوست داشتید، رویای مصرف سیانور را هم نمی‌دیدید، پس خودتان را با فکر سیگار یا قلیان گاه به گاه مجازات نکنید.

از یک فرد سیگاری بپرسید: «اگر این فرصت را داشتید که به زمان قبل از اعتیادتان برگردید، آیا سیگاری می‌شدید؟» پاسخ ناگزیر این است: «حتماً شوخی می‌کنید»، با این حال هر فرد سیگاری هر روز از زندگی‌اش این انتخاب را دارد. چرا او آن را انتخاب نمی‌کند؟ پاسخ ترس است. ترس از اینکه نتواند ترک کند یا اینکه زندگی بدون آن مثل قبل نخواهد بود. دست از سر خودت بردار. تو می‌تونی انجامش بدی. هر کسی می‌تونه. به طرز مسخره‌ای آسونه. برای اینکه ترک سیگار آسان شود، باید اصول اولیه خاصی را در ذهن خود روشن کنید. تاکنون به سه مورد از آنها پرداخته‌ایم:

1. چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد. فقط دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی برای دستیابی وجود دارد.
2. هرگز سیگار عجیب و غریب را نبینید. اصلاً وجود ندارد. فقط یک عمر پلیدی و بیماری وجود دارد.
3. هیچ چیز در مورد تو متفاوت نیست. هر سیگاری می‌تواند به راحتی ترک کند.

بسیاری از سیگاری‌ها معتقدند که سیگاری‌های ثابت‌شده‌ای هستند یا شخصیت اعتیادآوری دارند. به شما قول می‌دهم چنین چیزی وجود ندارد. هیچ‌کس قبل از اینکه به مواد مخدر معتاد شود، نیازی به سیگار کشیدن ندارد. این مواد مخدر است که شما را معتاد می‌کند و نه ماهیت شخصیت یا منش شما. این تأثیر این مواد مخدر است، آنها باعث می‌شوند که شما باور کنید که شخصیت اعتیادآوری دارید. با این حال، ضروری است که این باور را از بین ببرید، زیرا اگر باور داشته باشید که به نیکوتین وابسته هستید، حتی پس از اینکه هیولای کوچک نیکوتین درون بدنتان بمیرد، به آن وابسته خواهید شد. ضروری است که تمام شستشوی مغزی را از بین ببرید.



سیگاری‌های تفننی، نوجوانان، افراد غیرسیگاری

سیگاری‌های قهار معمولاً به سیگاری‌های تفننی حسادت می‌کنند. همه ما با این شخصیت‌ها برخورد کرده‌ایم: «اوه، من می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار سر کنم، واقعاً اذیتم نمی‌کند.» ما فکر می‌کنیم: «کاش من هم اینطور بودم.» می‌دانم باور کردنش سخت است، اما هیچ سیگاری از سیگاری بودنش لذت نمی‌برد. هرگز فراموش نکنید:

- هیچ سیگاری هرگز تصمیم نگرفته که به طور اتفاقی سیگار بکشد یا به هر نحوی دیگر، بنابراین:
- بنابراین، همه سیگاری‌ها احساس حماقت می‌کنند:
- همه سیگاری‌ها مجبورند در تلاشی بیهوده برای توجیه حماقت خود، به خودشان و دیگران دروغ بگویند.

من قبلاً عاشق گلف بودم. اما به تعداد دفعات بازی گلفم می‌بالیدم و می‌خواستم بیشتر بازی کنم. چرا سیگاری‌ها به کم سیگار کشیدنشان می‌بالند؟ اگر این معیار واقعی است، پس مطمئناً افتخار واقعی این است که اصلاً سیگار نکشند.

اگر به شما بگویم، «می‌دانید، می‌توانم تمام هفته را بدون هویج سر کنم و ذره‌ای هم اذیتم نمی‌کند»، فکر می‌کنید دیوانه‌ام. اگر از هویج لذت می‌برم، چرا باید بخواهم تمام هفته را بدون آنها سر کنم؟ اگر از آنها لذت نمی‌برم، چرا چنین حرفی می‌زنم؟ بنابراین وقتی یک فرد سیگاری جمله‌ای مانند «می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار سر کنم، واقعاً اذیتم نمی‌کند» می‌گوید، سعی می‌کند هم خودش و هم شما را متقاعد کند که مشکلی ندارد. اما اگر مشکلی نداشت، نیازی به گفتن این جمله نبود. چیزی که واقعاً می‌گوید این است: «من توانستم یک هفته کامل را بدون سیگار کشیدن زنده بمانم.» مانند هر فرد سیگاری، او احتمالاً امیدوار بود که پس از این بتواند بقیه عمرش را زنده بماند. اما او فقط می‌توانست یک هفته زنده بماند، و می‌توانید تصور کنید که آن سیگار چقدر باید ارزشمند بوده باشد، پس از اینکه یک هفته کامل احساس محرومیت کرده بود؟

به همین دلیل است که سیگاری‌های تفننی عملاً بیشتر از سیگاری‌های قهار به آن معتاد می‌شوند. نه تنها توهم لذت در آنها بیشتر است، بلکه انگیزه کمتری برای ترک دارند زیرا پول کمتری خرج می‌کنند و در برابر خطرات سلامتی آسیب‌پذیرترند.

به یاد داشته باشید، تنها لذتی که افراد سیگاری می‌برند، تسکین دردهای ترک است و همانطور که قبلاً توضیح دادم، حتی آن لذت هم یک توهم است. هیولای کوچک نیکوتین را درون بدن خود به عنوان یک خارش دائمی تصور کنید که آنقدر نامحسوس است که بیشتر اوقات حتی از آن آگاه نیستید.

حالا اگر خارش دائمی دارید، تمایل طبیعی این است که آن را بخار کنید. همانطور که بدن ما بیشتر و بیشتر در برابر نیکوتین مقاوم می‌شود، تمایل طبیعی به سیگار کشیدن پشت سر هم است. سه عامل اصلی وجود دارد که مانع از سیگار کشیدن پشت سر هم افراد سیگاری می‌شود.

1. پول: بیشترشان توانایی مالی ندارند.
2. سلامت: برای تسکین دردهای ناشی از ترک، باید سم مصرف کنیم. ظرفیت مقابله با آن سم در هر فرد و در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی او متفاوت است. این به عنوان یک مهار خودکار عمل می‌کند.
3. انضباط: این امر توسط جامعه، یا شغل فرد سیگاری، یا دوستان و اقوام، یا توسط خود فرد سیگاری در نتیجه‌ی کشمکش طبیعی که در ذهن هر فرد سیگاری جریان دارد، تحمیل می‌شود.

من قبلاً سیگار کشیدن پشت سر هم را یک نقطه ضعف می‌دانستم. نمی‌توانستم بفهمم چرا دوستانم می‌توانند مصرف سیگار خود را به ده یا بیست نخ در روز محدود کنند. می‌دانستم که من فردی بسیار با اراده هستم. هرگز به ذهنم خطور نکرد که اکثر سیگاری‌ها قادر به سیگار کشیدن پشت سر هم نیستند، برای انجام این کار به ریه‌های بسیار قوی نیاز دارید. برخی از این سیگاری‌های پنج نخ در روز که سیگاری‌های قهار به آنها حسادت می‌کنند، روزی پنج نخ سیگار می‌کشند زیرا از نظر جسمی نمی‌توانند بیشتر سیگار بکشند، یا به این دلیل که توانایی مالی برای سیگار کشیدن بیشتر را ندارند، یا به این دلیل که شغلشان، یا جامعه، یا نفرت خودشان از اعتیاد به آنها اجازه نمی‌دهد بیشتر سیگار بکشند.

شاید در این مرحله ارائه چند تعریف مفید باشد.

غیرسیگاری. کسی که هرگز در دام نیفتاده است، اما نباید بی‌خیال باشد. او فقط به لطف خدا غیرسیگاری است. همه سیگاری‌ها متقاعد شده بودند که هرگز معتاد نخواهند شد و برخی از غیرسیگاری‌ها گهگاه سیگار کشیدن را امتحان می‌کنند.

سیگاری تفننی. دو دسته اصلی از سیگاری‌های تفننی وجود دارد.

1. سیگاری که در دام افتاده اما متوجه آن نیست. به چنین سیگاری‌هایی حسادت نکنید. آن‌ها صرفاً شهادت را در دهانه گیاه کوزه‌ای می‌چشند و به احتمال زیاد به زودی سیگاری‌های قهار خواهند شد. به یاد داشته باشید، همانطور که همه الکلی‌ها به عنوان مشروب‌خورهای تفننی شروع کرده‌اند، همه سیگاری‌ها نیز به عنوان سیگاری‌های تفننی شروع کرده‌اند.

2. سیگاری که قبلاً سیگاری قهار بوده و فکر می‌کند نمی‌تواند ترک کند. این سیگاری‌ها از همه بدبخت‌ترند. آن‌ها به دسته‌های مختلفی تقسیم می‌شوند که هر کدام نیاز به توضیح جداگانه‌ای دارند.

سیگاری پنج نخ در روز. اگر او از سیگار لذت می‌برد، چرا فقط پنج نخ در روز می‌کشد؟ اگر می‌تواند آن را تحمل کند یا ترک کند، چرا اصلاً زحمت سیگار کشیدن را به خود می‌دهد؟ به یاد داشته باشید، «عادت در واقع کوبیدن سرتان به دیوار آجری است تا وقتی سیگار را

ترک می‌کنید، آرامش پیدا کنید. کسی که پنج نخ در روز سیگار می‌کشد، کمتر از یک ساعت در روز درد ترک خود را تسکین می‌دهد. بقیه روز، اگرچه خودش متوجه نیست، سرش را به دیوار می‌کوبد و این کار را بیشتر عمرش انجام می‌دهد. او فقط پنج نخ در روز می‌کشد زیرا یا نمی‌تواند بیشتر سیگار بکشد یا نگران خطرات سلامتی است. متقاعد کردن یک سیگاری قهار آسان است که از آن لذت نمی‌برد، اما شما سعی می‌کنید یک سیگاری تفننی را متقاعد کنید. هر کسی که تلاشی برای کاهش مصرف سیگار انجام داده باشد، می‌داند که این بدترین شکنجه است و تقریباً تضمین می‌کند که شما را تا آخر عمر معتاد نگه دارد.

سیگاری که فقط صبح یا عصر سیگار می‌کشد. او با تحمل دردهای ترک در نیمی از روز، خود را مجازات می‌کند تا در نیم دیگر روز آنها را تسکین دهد. دوباره از او بپرسید که چرا اگر از سیگار لذت می‌برد، تمام روز سیگار نمی‌کشد یا اگر از سیگار لذت نمی‌برد، اصلاً به آن اهمیت می‌دهد.

شش ماه سیگاری، شش ماه ترک) یا «هر وقت بخواهم می‌توانم ترک کنم. هزاران بار این کار را کرده‌ام» (اگر از سیگار کشیدن لذت می‌برد، چرا شش ماه ترک می‌کنند؟ اگر از آن لذت نمی‌برد، چرا دوباره شروع می‌کنند؟ حقیقت این است که او هنوز معتاد است. اگرچه از اعتیاد جسمی خلاص می‌شود، اما مشکل اصلی - شستشوی مغزی - برایش باقی می‌ماند. او هر بار امیدوار است که برای همیشه ترک کند و به زودی دوباره در دام می‌افتد. بسیاری از سیگاری‌ها به این ترک‌کنندگان و شروع‌کنندگان حسادت می‌کنند. آنها فکر می‌کنند: «چقدر خوش‌شانس هستند که می‌توانند آن را اینگونه کنترل کنند، هر وقت می‌خواهند سیگار بکشند و هر وقت می‌خواهند ترک کنند.» چیزی که همیشه نادیده می‌گیرند این است که این ترک‌کنندگان و شروع‌کنندگان، آن را کنترل نمی‌کنند. وقتی سیگاری می‌شوند، آرزو می‌کنند که سیگار نمی‌کشیدند. آنها دردسر ترک را تحمل می‌کنند، سپس احساس محرومیت می‌کنند و دوباره در دام می‌افتند، سپس آرزو می‌کنند که سیگار نمی‌کشیدند. آنها بدترین حالت دنیا را تجربه می‌کنند. وقتی سیگاری می‌شوند، آرزو می‌کنند که کاش سیگار نمی‌کشیدند. وقتی سیگاری نیستند، آرزو می‌کنند که می‌توانستند سیگار بکشند. اگر در موردش فکر کنید، این در تمام زندگی سیگاری ما صادق است. وقتی اجازه داریم سیگار بکشیم، یا آن را بدیهی می‌دانیم یا آرزو می‌کنیم که نمی‌کشیدیم. فقط وقتی نمی‌توانیم سیگار داشته باشیم، آنقدر گران‌ها به نظر می‌رسد. این معضل وحشتناک سیگاری‌ها است. آنها هرگز نمی‌توانند برنده شوند زیرا برای یک افسانه، یک توهّم، غصه می‌خورند. یک راه برای برنده شدن آنها وجود دارد و آن این است که سیگار کشیدن و غصه خوردن را کنار بگذارند!

سیگاری» من فقط در موقعیت‌های خاص سیگار می‌کشم. «بله، همه ما در ابتدا این کار را می‌کنیم، اما آیا شگفت‌انگیز نیست که چگونه تعداد موقعیت‌ها به سرعت افزایش می‌یابد و قبل از اینکه متوجه شویم، به نظر می‌رسد که در همه موقعیت‌ها سیگار می‌کشیم؟

«من سیگار را ترک کرده‌ام اما گاهی اوقات سیگار می‌کشم.» به نوعی، چنین سیگاری‌هایی رقت‌انگیزترین افراد هستند. یا با این باور که از سیگار محروم هستند، زندگی خود را سپری می‌کنند یا اغلب، سیگارهای گاه به گاه تبدیل به دو سیگار می‌شوند. آنها در سرآشویی لغزنده باقی می‌مانند و این مسیر فقط به یک سمت می‌رود - به سمت پایین. دیر یا زود آنها دوباره به سیگاری‌های قهار تبدیل می‌شوند. آنها دوباره در همان دامی افتاده‌اند که از ابتدا در آن افتاده بودند.

دو دسته دیگر از سیگاری‌های تفننی وجود دارد. دسته اول، آن‌هایی هستند که فقط گاهی اوقات در مناسبت‌های اجتماعی سیگار یا قلیان می‌کشند. این افراد واقعاً غیرسیگاری هستند. آن‌ها از سیگار کشیدن لذت نمی‌برند. فقط احساس می‌کنند که دارند چیزی را از دست می‌دهند. آن‌ها می‌خواهند بخشی از این ماجرا باشند. همه ما این‌طور شروع می‌کنیم. دفعه بعد که سیگارها پخش می‌شوند، ببینید که چطور بعد از مدتی، سیگاری‌ها دیگر آن سیگارها را روشن نمی‌کنند. حتی سیگاری‌های قهار هم بی‌صبرانه منتظر تمام شدنشان هستند. آن‌ها ترجیح می‌دهند برند خودشان را بکشند. هرچه سیگار گران‌تر و طولانی‌تر باشد، آزاردهنده‌تر است - انگار این چیز لعنتی تمام شب دوام می‌آورد.

دسته دوم واقعاً بسیار نادر هستند. در واقع، از بین هزاران نفری که از من کمک خواسته‌اند، فقط می‌توانم حدود دوازده نمونه را به خاطر بیاورم. این نوع را می‌توان با شرح یک مورد اخیر به بهترین شکل توصیف کرد.

خانمی با من تماس گرفت و درخواست یک جلسه خصوصی کرد. او وکیل است، حدود دوازده سال سیگار می‌کشید و در تمام عمر سیگاری بودنش، روزی کمتر یا بیشتر از دو نخ سیگار نکشیده بود. اتفاقاً خانم بسیار با اراده‌ای بود. توضیح دادم که میزان موفقیت در جلسات گروهی به اندازه جلسات انفرادی بالاست و در هر صورت، فقط در صورتی می‌توانم درمان انفرادی ارائه دهم که چهره آنقدر مشهور باشد که گروه را به هم بریزد. او شروع به گریه کرد و من نتوانستم در برابر اشک‌هایم مقاومت کنم.

جلسه گران بود؛ در واقع، اکثر سیگاری‌ها تعجب می‌کردند که چرا او اصلاً می‌خواست ترک کند. آنها با کمال میل مبلغی را که من از آن خانم می‌گرفتم پرداخت می‌کردند تا بتوانند فقط دو نخ سیگار در روز بکشند. آنها اشتباه می‌کنند که فرض می‌کنند سیگاری‌های تفریحی شادتر و کنترل بیشتری دارند. ممکن است به نظر برسد که کنترل اوضاع را در دست دارند، اما خوشحالند که اینطور نیست. در این مورد، هر دو والدین زن قبل از اینکه او به سیگار معتاد شود، بر اثر سرطان ریه فوت کرده بودند. او نیز مانند من، قبل از اینکه اولین سیگار را بکشد، ترس زیادی از سیگار کشیدن داشت. او نیز مانند من، سرانجام قربانی فشارهای عظیم شد و اولین سیگار را امتحان کرد. او نیز مانند من می‌تواند طعم بد آن را به خاطر بیاورد. برخلاف من که خیلی سریع تسلیم شدم و سیگاری پشت سر هم شدم، او در برابر این وسوسه مقاومت کرد.

تنها چیزی که در سیگار از آن لذت می‌برید، پایان یافتن هوس آن است، چه هوس فیزیکی تقریباً نامحسوس برای نیکوتین باشد و چه شکنجه روانی ناشی از عدم اجازه خاراندن محل خارش. خود سیگار کثیف و سم است. به همین دلیل است که شما فقط پس از مدتی پرهیز، توهم لذت بردن از آن را تجربه می‌کنید. درست مانند گرسنگی یا تشنگی، هر چه بیشتر آن را تحمل کنید، وقتی بالاخره آن را تسکین می‌دهید، لذت بیشتری خواهید برد. سیگاری‌ها اشتباه می‌کنند و باور می‌کنند که سیگار کشیدن فقط یک عادت است. آنها فکر می‌کنند: «اگر فقط بتوانم آن را تا سطح خاصی پایین نگه دارم یا فقط در مواقع خاص سیگار بکشم، مغز و بدنم آن را می‌پذیرند. سپس می‌توانم سیگار کشیدنم را در آن سطح نگه دارم یا اگر بخواهم بیشتر کاهش دهم.» این را در ذهن خود روشن کنید: «عادت وجود ندارد. سیگار کشیدن اعتیاد به مواد مخدر است. تمایل طبیعی، تسکین دردهای ترک است، نه تحمل آنها. حتی برای اینکه آن را در سطحی که در حال حاضر هستید نگه دارید، باید تا آخر عمر اراده و نظم را تمرین کنید، زیرا وقتی بدن شما در برابر دارو مقاوم می‌شود، بیشتر و بیشتر می‌خواهد، نه کمتر و کمتر. همانطور که دارو شروع به تخریب جسمی و روحی شما می‌کند، همانطور که به تدریج سیستم عصبی، شجاعت و اعتماد به نفس شما را از بین می‌برد، شما به طور فزاینده‌ای قادر به مقاومت در برابر کاهش فاصله بین هر سیگار نیستید. به همین دلیل است که در روزهای اول، می‌توانیم آن را مصرف

کنیم یا ترک کنیم. اگر سرما بخوریم، فقط آن را متوقف می‌کنیم. همچنین توضیح می‌دهد که چرا کسی مثل من، که هرگز حتی توهّم لذت بردن از آنها را هم تجربه نکرده بود، مجبور بود به سیگار کشیدن پشت سر هم ادامه دهد، حتی اگر هر سیگار به شکنجه جسمی تبدیل شده بود.

به آن زن حسادت نکن. وقتی هر دوازده ساعت فقط یک سیگار می‌کشی، انگار بارزش‌ترین چیز روی زمین است. آن زن بیچاره دوازده سال در مرکز یک مسابقه طناب‌کشی بود. او نتوانسته بود سیگار کشیدن را ترک کند، اما از افزایش مصرف سیگار می‌ترسید، مبادا مثل والدینش به سرطان ریه مبتلا شود. اما بیش از بیست و سه ساعت از هر روز مجبور بود با وسوسه مبارزه کند. انجام کاری که او انجام داد، اراده فوق‌العاده‌ای می‌طلبید و همانطور که گفتم، چنین مواردی نادر هستند. اما در نهایت او را به گریه انداخت. فقط منطقی به آن نگاه کنید: یا یک تکیه‌گاه یا لذت واقعی در سیگار کشیدن وجود دارد یا نه. اگر وجود دارد، چه کسی می‌خواهد یک ساعت، یک روز یا یک هفته صبر کند؟ چرا باید در این مدت از این تکیه‌گاه یا لذت محروم شوید؟ اگر هیچ تکیه‌گاه یا لذت واقعی وجود ندارد، چرا زحمت کشیدن هر یک از آنها را به خود بدهید؟

مورد دیگری را به یاد دارم، مردی که روزی پنج نخ سیگار می‌کشید. او مکالمه تلفنی را با صدای گرفته‌ای شروع کرد: «آقای کار، من فقط می‌خواهم قبل از مرگم سیگار را ترک کنم.» آن مرد زندگی خود را اینگونه توصیف کرد:

«من شصت و یک سال دارم. به خاطر سیگار کشیدن به سرطان گلو مبتلا شده‌ام. حالا فقط می‌توانم از نظر جسمی روزی پنج بار سیگار بکشم. قبلاً شب‌ها راحت می‌خوابیدم. حالا هر ساعت از شب بیدار می‌شوم و به تنها چیزی که فکر می‌کنم سیگار است. حتی وقتی خوابم هم خواب سیگار کشیدن می‌بینم.»

«تا ساعت ۱۰ نمی‌توانم اولین سیگارم را بکشم. ساعت ۵ بیدار می‌شوم و بی‌وقفه چای درست می‌کنم. همسرم حدود ساعت ۸ بیدار می‌شود و چون خیلی بداخلاق هستم، اجازه نمی‌دهد در خانه باشم. به گلخانه می‌روم و سعی می‌کنم کمی ور بروم، اما ذهنم درگیر سیگار کشیدن است. ساعت ۹ شروع به پیچیدن اولین سیگارم می‌کنم و این کار را تا وقتی که کاملاً خوب شود، انجام می‌دهم. لازم نیست که کاملاً خوب باشد، اما این کار به من کاری برای انجام دادن می‌دهد. بعد تا ساعت ۱۰ صبر می‌کنم. وقتی ساعت می‌شود، دست‌هایم بی‌اختیار می‌لرزند. آن موقع سیگار را روشن نمی‌کنم. اگر هم روشن کنم، باید سه ساعت برای سیگار بعدی صبر کنم. در نهایت سیگار را روشن می‌کنم، یک پک می‌زنم و فوراً خاموشش می‌کنم. با ادامه این روند می‌توانم کاری کنم که سیگار یک ساعت دوام بیاورد. آن را تا حدود یک چهارم اینچ می‌کشم و بعد منتظر سیگار بعدی می‌مانم.»

این مرد بیچاره علاوه بر مشکلات دیگرش، تمام لب‌هایش به خاطر کشیدن سیگار با درجه خیلی پایین سوخته بود. احتمالاً شما تصویری از یک ابله رقت‌انگیز در ذهن دارید. اما اینطور نیست. این مرد قدی بیش از شش فوت داشت و گروه‌بان سابق نیروی دریایی بود. او قبلاً ورزشکار بود و نمی‌خواست سیگاری شود. با این حال، در جنگ جهانی دوم جامعه معتقد بود که سیگار شجاعت می‌آورد

و به سربازان سهمیه رایگان سیگار داده می‌شد. به این مرد عملاً دستور داده شد که سیگاری شود. او بقیه عمرش را صرف پرداخت از طریق بینی و کمک به مالیات دیگران کرد و این کار او را از نظر جسمی و روحی نابود کرد. اگر او یک حیوان بود، جامعه ما او را از بدبختی‌اش نجات می‌داد، اما ما هنوز به نوجوانان سالم از نظر روحی و جسمی اجازه می‌دهیم که معتاد شوند.

شاید فکر کنید مورد بالا اغراق‌آمیز است. این مورد افراطی است اما منحصر به فرد نیست. آن مرد تمام درد دلش را برای من گفت، اما مطمئن باشید که بسیاری از دوستان و آشنایانش به خاطر اینکه او مردی بود که روزی پنج لیوان می‌نوشید، به او حسادت می‌کردند. اگر فکر می‌کنید این اتفاق برای شما نمی‌افتد، دست از سر خودتان بردارید.

این اتفاق همین الان هم دارد می‌افتد.

در هر صورت، سیگاری‌ها دروغگوهای بدن‌امی هستند، حتی به خودشان. باید هم باشند. اکثر سیگاری‌های تفنی، خیلی بیشتر و در مواقع بسیار بیشتری، از آنچه که اعتراف می‌کنند، سیگار می‌کشند. من مکالمات زیادی با افراد به اصطلاح سیگاری پنج نخ در روز داشتم که در طول آنها بیش از پنج نخ سیگار در حضور من کشیده‌اند. سیگاری‌های تفنی را در رویدادهای اجتماعی مانند عروسی‌ها و مهمانی‌ها مشاهده کنید. آنها مانند بهترین‌هایشان پشت سر هم سیگار می‌کشند. لازم نیست به سیگاری‌های تفنی حسادت کنی. لازم نیست سیگار بکشی. زندگی بدون سیگار بی‌نهایت شیرین‌تر است.

درمان نوجوانان عموماً دشوارتر است، نه به این دلیل که ترک اعتیاد برایشان دشوار است، بلکه به این دلیل که یا باور ندارند که معتاد شده‌اند یا در مرحله اولیه بیماری هستند و از این توهم رنج می‌برند که قبل از مرحله ثانویه، اعتیادشان به طور خودکار متوقف می‌شود.

من به ویژه می‌خواهم به والدین کودکانی که از سیگار کشیدن متنفرند هشدار دهم که احساس امنیت کاذب نداشته باشند. همه کودکان از بو و طعم تنباکو متنفرند تا زمانی که به آن معتاد شوند. شما هم زمانی این کار را کردید. همچنین فریب کمپین‌های ترساندن دولتی را نخورید. تله همان است که همیشه بوده است. کودکان می‌دانند که سیگار کشنده است، اما آنها همچنین می‌دانند که یک سیگار این کار را نمی‌کند. در برخی مراحل، آنها ممکن است تحت تأثیر دوست دختر یا دوست پسر، دوست مدرسه یا همکار خود قرار گیرند. ممکن است فکر کنید که تنها چیزی که آنها نیاز دارند این است که یکی را امتحان کنند، که طعم وحشتناکی خواهد داشت و آنها را متقاعد می‌کند که هرگز نمی‌توانند به آن معتاد شوند.

من ناتوانی جامعه در جلوگیری از اعتیاد فرزندانمان به نیکوتین و سایر مواد مخدر را نگران‌کننده‌ترین جنبه از جنبه‌های نگران‌کننده اعتیاد به مواد مخدر می‌دانم. من به این مشکل زیاد فکر کرده‌ام و کتاب‌هایی نوشته‌ام که به طور خاص برای پرداختن به این مشکل طراحی شده‌اند که چگونه از اعتیاد فرزندانمان جلوگیری کنید و چگونه در صورت ابتلا به آن، به آنها کمک کنید تا از آن رهایی یابند. این یک واقعیت است که اکثریت قریب به اتفاق جوانانی که به مواد مخدر سنگین‌تر وابسته می‌شوند، با

افتادن در دام نیکوتین با مفهوم وابستگی شیمیایی آشنا می‌شوند. اگر بتوانید به آنها کمک کنید تا از دام نیکوتین اجتناب کنند، خطر وابستگی آنها به مواد مخدر سنگین‌تر را تا حد زیادی کاهش خواهید داد. از شما خواهش می‌کنم که در این مورد سهل‌انگار نباشید. محافظت از جوانان در کمترین سن ممکن ضروری است و اگر فرزند دارید، اکیداً توصیه می‌کنم که آن کتاب‌ها را بخوانید. حتی اگر گمان می‌کنید فرزندتان از قبل به مواد مخدر معتاد شده است، کتاب‌ها راهنمایی‌های بسیار خوبی برای کمک به رهایی فرزندتان ارائه می‌دهند.



سیگاری مخفی

سیگاری‌های مخفی را باید در کنار سیگاری‌های تفننی قرار داد، اما اثرات سیگار کشیدن مخفی آنقدر موزیانه است که شایسته‌ی یک فصل جداگانه است. می‌تواند به فروپاشی روابط شخصی منجر شود. در مورد من، این موضوع تقریباً باعث طلاق شد.

سه هفته از یکی از تلاش‌های ناموفقم برای ترک سیگار می‌گذشت. این تلاش به دلیل نگرانی همسرم از خس خس سینه و سرفه مداوم من آغاز شده بود. به او گفته بودم که نگران سلامتی‌ام نیستم. او گفت: «می‌دانم که نگران نیستی، اما اگر مجبور باشی کسی را که دوستش داری، به طور سیستماتیک در حال نابودی خودش باشد، چه احساسی خواهی داشت؟» این بحثی بود که مقاومت در برابر آن را غیرممکن یافتم، به همین دلیل تلاش کردم ترک کنم. این تلاش پس از سه هفته، پس از یک مشاجره داغ با یک دوست قدیمی، پایان یافت. تا سال‌ها بعد متوجه نشدم که ذهن منحرف من عمداً این مشاجره را آغاز کرده است. در آن زمان احساس کردم که به حق آزاده خاطر هستم، اما باور ندارم که این تصادفی بوده باشد، زیرا قبلاً هرگز با این دوست خاص مشاجره نکرده بودم و از آن زمان هم نکرده‌ام. واضح است که هیولای کوچکی در کار بود. به هر حال، بهانه خودم را داشتم. به شدت به سیگار نیاز داشتم و دوباره شروع به سیگار کشیدن کردم.

نمی‌توانستم به ناامیدی که این موضوع برای همسرم ایجاد می‌کرد فکر کنم، بنابراین به او چیزی نگفتم. فقط وقتی تنها بودم سیگار می‌کشیدم. سپس کم‌کم در جمع دوستانم سیگار کشیدم تا جایی که به جایی رسید که همه می‌دانستند من سیگار می‌کشم به جز همسرم. یادم می‌آید که در آن زمان کاملاً خوشحال بودم. با خودم فکر کردم: «خب، حداقل مصرفم را کم می‌کند.» در نهایت او مرا به ادامه سیگار کشیدن متهم کرد. من متوجه نشده بودم، اما او دفعاتی را که باعث جر و بحث شده و از خانه بیرون رفته بودم، توصیف کرد. در مواقع دیگر، دو ساعت طول می‌کشید تا یک کالای کوچک بخرم و در مواقعی که معمولاً از او دعوت می‌کردم تا با من بیاید، بهانه‌های بی‌اساسی می‌آورم تا تنها بروم. با گسترش شکاف ضدا اجتماعی بین سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها، به معنای واقعی کلمه هزاران مورد وجود دارد که در آن‌ها به دلیل این علف هرز وحشتناک، معاشرت با دوستان یا اقوام محدود یا از آن اجتناب می‌شود. بدترین چیز در مورد سیگار کشیدن مخفیانه این است که این باور غلط را در ذهن

سیگاری تقویت می‌کند که او در حال محروم شدن است. در عین حال، باعث از دست دادن شدید عزت نفس می‌شود؛ یک فرد صادق ممکن است خود را مجبور به فریب خانواده و دوستانش کند. احتمالاً به نوعی برای شما اتفاق افتاده یا هنوز هم در حال رخ دادن است.

این اتفاق چندین بار برای من افتاده است. آیا تا به حال سریال کارآگاهی قدیمی کلمبو را تماشا کرده‌اید؟ موضوع هر قسمت مشابه است. شخصیت شرور، که معمولاً یک تاجر ثروتمند و محترم است، مرتکب قتلی شده که به نظرش بی‌نقص است و وقتی متوجه می‌شود که کلمبو با ظاهری نسبتاً ژولیده و بی‌روح، مسئول پرونده است، اعتماد به نفس او در مورد پنهان ماندن جرمش بیشتر می‌شود. کلمبو این عادت آزاردهنده را دارد که پس از پایان بازجویی، در را می‌بندد، چون به مظنون اطمینان داده که بی‌گناه است، و قبل از اینکه نگاه رضایت‌بخش از چهره قاتل محو شود، کلمبو دوباره ظاهر می‌شود و می‌گوید: «فقط یک نکته کوچک، آقا، که مطمئنم می‌توانید توضیح دهید...» مظنون لکنت زبان می‌گیرد و از آن لحظه به بعد ما می‌دانیم و او هم می‌داند که کلمبو کم‌کم او را از پا درخواهد آورد.

مهم نبود که جرم چقدر فجیع باشد، از آن لحظه به بعد با قاتل همدردی می‌کردم. تقریباً انگار من مجرم بودم و دقیقاً همان احساسی را داشتم که آن دوره‌های سیگار کشیدن مخفیانه در من ایجاد می‌کرد. ساعت‌هایی که اجازه سیگار کشیدن نداشتم، بعد یواشکی به گاراژ می‌رفتم تا یک پک زیرکانه بزنم، ده دقیقه لرزیدن در سرما، و از خودم می‌پرسیدم لذتش کجاست. ترس از اینکه موقع ارتکاب جرم گیر بیفتم. آیا او می‌فهمید سیگارها، فندک و ته سیگارم را کجا قایم کرده‌ام؟ آسودگی خاطر از بازگشت به خانه بدون اینکه کسی متوجه شود، و بلافاصله بعد از آن ترس از اینکه بوی نیکوتین را روی نفس و لباس‌هایم حس کند. همانطور که ریسک‌های طولانی‌تر و مکررتری را می‌پذیرفتم، به این یقین می‌رسیدم که دیر یا زود قرار است لو بروم. تحقیر و شرم نهایی وقتی که آن یقین به واقعیت تبدیل می‌شد، و به دنبال آن بازگشت فوری به سیگار کشیدن زنجیره‌ای.

آه، چه لذتی دارد سیگاری بودن!



یک عادت اجتماعی؟

دلیل اصلی وجود بیش از ۱۵ میلیون سیگاری سابق در بریتانیا از دهه ۱۹۶۰، انقلاب اجتماعی است که در حال وقوع است.

بله، می‌دانم: سلامتی و به دنبال آن پول دلایل اصلی هستند که چرا باید بخواهیم سیگار را ترک کنیم، اما همیشه هم همینطور بوده است. در واقع نیازی به ترس از سرطان نداریم تا به ما بگویند سیگار زندگی ما را نابود می‌کند. این بدن‌های ما پیچیده‌ترین اشیاء روی کره زمین هستند و هر سیگاری فوراً، از همان اولین پُک، می‌داند که سیگار سمی است. تنها دلیلی که ما درگیر سیگار کشیدن می‌شویم، فشار اجتماعی دوستانمان است. تنها مزیت معتبر سیگار کشیدن این بود که زمانی یک عادت اجتماعی کاملاً قابل قبول محسوب می‌شد. امروزه، حتی توسط خود سیگاری‌ها، عموماً به عنوان یک عمل کاملاً ضداجتماعی در نظر گرفته می‌شود.

در قدیم، مرد قوی سیگار می‌کشید. اگر سیگار نمی‌کشیدید، زن ذلیل محسوب می‌شدید و همه ما سخت تلاش می‌کردیم تا معتاد شویم. در هر میخانه یا کلوب، اکثر مردان با افتخار دود تنباکو را استنشاق و بیرون می‌دادند. ابری دائمی از بارش تنباکو وجود داشت و تمام سقف‌هایی که به طور منظم تزئین نشده بودند، خیلی زود زرد یا قهوه‌ای می‌شدند.

امروز این وضعیت کاملاً برعکس شده است. مرد قوی امروزی نیازی به سیگار کشیدن ندارد. مرد قوی امروزی به هیچ ماده مخدری وابسته نیست. با انقلاب اجتماعی، امروزه همه سیگاری‌ها به طور جدی به ترک سیگار فکر می‌کنند و سیگاری‌های امروزی عموماً افراد ضعیفی محسوب می‌شوند.

مهم‌ترین روندی که از زمان نوشتن اولین ویرایش این کتاب در سال ۱۹۸۵ متوجه شده‌ام، تأکید فزاینده بر جنبه ضداجتماعی سیگار کشیدن است. روزهایی که سیگار نشان افتخار زنان فرهیخته یا مردان سرسخت بود، برای همیشه گذشته است. اکنون همه می‌دانند که تنها دلیلی که مردم به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند این است که نتوانسته‌اند ترک کنند یا از امتحان کردن آن خیلی می‌ترسند. از

آنجایی که سیگاری‌ها با تهدیدهای سلامتی، ممنوعیت سیگار کشیدن در اماکن عمومی و حملات افراد سیگاری سابقِ مقدس‌نما بمباران می‌شوند، رفتارهای آنها نیز در حال تغییر است. اخیراً موقعیت‌هایی را دیده‌ام که از دوران کودکی به یاد دارم اما سال‌ها ندیده بودم، مانند سیگاری‌هایی که خاکستر را در دست یا جیب خود می‌ریزند زیرا از درخواست زیرسیگاری خیلی خجالت می‌کشند.

چند سال پیش در رستورانی بودم. نیمه‌شب بود. همه دست از غذا خوردن کشیده بودند. در زمانی که سیگار و قلیان معمولاً رایج است، حتی یک نفر هم سیگار نمی‌کشید. با خودپسندی فکر کردم: «آه! دارم کم‌کم خودم را نشان می‌دهم.» به پیشخدمت گفتم: «اینجا دیگر رستورانی بدون سیگار است؟» جواب منفی بود. با خودم فکر کردم: «عجیبه. می‌دانم خیلی‌ها اینجا می‌ایستند، اما حتماً یک نفر اینجا سیگار می‌کشد.» بالاخره کسی در گوشه‌ای سیگارش را روشن کرد و نتیجه مثل یک رشته چراغ دریایی بود که در رستوران روشن می‌شد. همه آن سیگاری‌های دیگر آنجا نشسته بودند و فکر می‌کردند: «مطمئناً من نمی‌توانم تنها سیگاری اینجا باشم.»

بسیاری از سیگاری‌ها حالا بین وعده‌های غذایی سیگار نمی‌کشند، چون وقتی رستوران را ترک می‌کنند، خیلی خجالت می‌کشند. در مناسبت‌های اجتماعی در فضای باز، بسیاری نه تنها هنگام سیگار کشیدن از نزدیکانشان عذرخواهی می‌کنند، بلکه به اطراف هم نگاه می‌کنند تا ببینند آیا از جای دیگری مورد انتقاد قرار می‌گیرند یا نه. از آنجایی که هر روز سیگاری‌های بیشتری کشتی در حال غرق شدن را ترک می‌کنند، کسانی که در کشتی مانده‌اند وحشت می‌کنند که آخرین نفر باشند.

نگذار تو باشی! یا: نگذار تو باشی!



زمان بندی

گذشته از این نکته‌ی بدیهی که چون هیچ فایده‌ای برایتان ندارد، الان زمان مناسبی برای ترک است، من معتقدم زمان بندی مهم است. جامعه‌ی ما با سیگار کشیدن به عنوان یک عادت نسبتاً ناخوشایند که می‌تواند به سلامتی شما آسیب برساند، به طور سرسری برخورد می‌کند. اما اینطور نیست. این اعتیاد به مواد مخدر، یک بیماری و قاتل شماره یک جامعه است. بدترین اتفاقی که در زندگی اکثر سیگاری‌ها می‌افتد، گرفتار شدن در دام این علف هرز وحشتناک است. اگر آنها در دام آن بمانند، اتفاقات وحشتناکی رخ می‌دهد. زمان بندی مهم است تا به خودتان حق درمان مناسب را بدهید.

اول از همه، زمان‌ها یا موقعیت‌هایی را که سیگار کشیدن برای شما مهم به نظر می‌رسد، مشخص کنید. اگر تاجر هستید و برای توهم رهایی از استرس سیگار می‌کشید، یک دوره نسبتاً آرام را انتخاب کنید؛ ایده خوبی است که تعطیلات سالانه خود را انتخاب کنید. اگر عمدتاً در دوره‌های خسته‌کننده یا استراحت سیگار می‌کشید، برعکس عمل کنید. در هر صورت، موضوع را جدی بگیرید و تلاش برای سیگار کشیدن را مهمترین چیز در زندگی خود قرار دهید.

به مدت حدود سه هفته به آینده نگاه کنید و سعی کنید هر رویدادی را که ممکن است منجر به شکست شود، پیش‌بینی کنید. مناسبت‌هایی مانند عروسی یا کریسمس نباید شما را منصرف کنند، مشروط بر اینکه از قبل آنها را پیش‌بینی کنید و احساس نکنید که از چیزی محروم خواهید شد. در این مدت سعی نکنید مصرف سیگار را کاهش دهید، زیرا این کار فقط این توهم را ایجاد می‌کند که سیگار لذت‌بخش است. در واقع، این کار به شما کمک می‌کند تا حد امکان چیزهای کثیف را به زور وارد گلوئی خود کنید. در حالی که آخرین سیگار را می‌کشید، از بو و طعم بد آن آگاه باشید و فکر کنید که وقتی به خودتان اجازه می‌دهید این کار را متوقف کنید، چقدر شگفت‌انگیز خواهد بود.

هر کاری که انجام می‌دهید، در دام این نیفتید که فقط بگویید «الان نه. بعداً» و آن را از ذهنتان بیرون کنید. همین حالا برنامه‌ی زمانی‌تان را تنظیم کنید و به آن چشم بدوزید. به یاد داشته باشید که قرار نیست چیزی را از دست بدهید. برعکس: قرار است دستاوردهای مثبت شگفت‌انگیزی به دست آورید.

سال‌هاست که می‌گویم بیشتر از هر کس دیگری روی این سیاره در مورد اسرار سیگار کشیدن می‌دانم. مشکل این است: اگرچه هر فرد سیگاری صرفاً برای تسکین میل شیمیایی به نیکوتین سیگار می‌کشد، اما خود اعتیاد به نیکوتین نیست که فرد سیگاری را به دام می‌اندازد، بلکه شستشوی مغزی ناشی از آن اعتیاد است. یک فرد باهوش فریب یک ترفند اعتماد به نفس را می‌خورد. اما فقط یک احمق وقتی متوجه می‌شود که این یک ترفند اعتماد به نفس است، به فریب خوردن ادامه می‌دهد. خوشبختانه، اکثر سیگاری‌ها احمق نیستند، فقط فکر می‌کنند که احمق هستند. هر فرد سیگاری شستشوی مغزی خاص خود را دارد. به همین دلیل است که به نظر می‌رسد طیف گسترده‌ای از انواع مختلف سیگاری وجود دارد که فقط به پیچیده‌تر شدن اسرار کمک می‌کند.

با بهره‌گیری از سال‌ها بازخوردی که از زمان انتشار اولیه این کتاب داشته‌ام، و با توجه به اینکه هر روز چیز جدیدی در مورد سیگار کشیدن یاد می‌گیرم، با کمال تعجب متوجه شدم که فلسفه‌ای که در چاپ اول مطرح کردم هنوز هم معتبر است. دانش انباشته‌ای که در طول سال‌ها کسب کرده‌ام، چگونگی انتقال آن دانش به هر فرد سیگاری است. این واقعیت که می‌دانم هر سیگاری نه تنها می‌تواند ترک سیگار را آسان بیابد، بلکه می‌تواند از این فرآیند لذت ببرد، نه تنها بی‌معنی است، بلکه بسیار ناامیدکننده نیز هست، مگر اینکه بتوانم فرد سیگاری را متوجه این موضوع کنم.

خیلی‌ها به من گفته‌اند: «شما می‌گویید» تا وقتی کتاب را تمام نکرده‌اید به سیگار کشیدن ادامه دهید». این باعث می‌شود فرد سیگاری کلی طول بکشد تا کتاب را بخواند یا اصلاً آن را تمام نکند، همین. بنابراین باید این دستورالعمل را تغییر دهید: «این منطقی به نظر می‌رسد، اما می‌دانم که اگر دستورالعمل» فوراً سیگار را ترک کنید «بود، برخی از سیگاری‌ها حتی شروع به خواندن کتاب نمی‌کردند. در روزهای اول، یک سیگاری با من مشورت کرد. او گفت: «واقعاً از اینکه مجبورم از شما کمک بگیرم، ناراحتم. می‌دانم که اراده‌ی قوی‌ای دارم. در هر زمینه‌ی دیگری از زندگی‌ام، کنترل اوضاع در دست من است. چرا این همه سیگاری دیگر با استفاده از اراده‌ی خودشان سیگار را ترک می‌کنند، اما من باید پیش شما بیایم؟» او ادامه داد: «فکر می‌کنم اگر می‌توانستم در حین سیگار کشیدن، خودم این کار را انجام دهم، می‌توانستم».

شاید این حرف متناقض به نظر برسد، اما من منظور آن مرد را می‌فهمم. ما ترک سیگار را کاری بسیار دشوار می‌دانیم. وقتی کار دشواری برای انجام دادن داریم، به چه چیزی نیاز داریم؟ ما به دوست کوچکمان نیاز داریم. بنابراین ترک سیگار به نظر یک ضربه مضاعف است. نه تنها ما یک کار دشوار برای انجام دادن داریم که به اندازه کافی سخت است، بلکه عصایی که معمولاً در چنین مواقعی به آن تکیه می‌کردیم دیگر در دسترس نیست.

تا مدت‌ها بعد از رفتن آن مرد، به ذهنم خطور نکرد که دستور من برای ادامه سیگار کشیدن، زیبایی واقعی روش من است. می‌توانید در حین طی کردن مراحل ترک، به سیگار کشیدن ادامه دهید. ابتدا از شر تمام شک و تردیدها و ترس‌هایتان خلاص می‌شوید و وقتی آخرین سیگار را خاموش می‌کنید، دیگر سیگاری نیستید و از سیگاری بودن خود لذت می‌برید.

تنها فصلی که باعث شد توصیه اولیه‌ام را به طور جدی زیر سوال ببرم، همین فصل در مورد زمان مناسب است. در بالا توصیه کردم که اگر مواقع خاص سیگار کشیدن شما در موقعیت‌های استرس‌زا در محل کار است، یک تعطیلات را برای تلاش برای ترک آن انتخاب کنید و برعکس. در واقع، این ساده‌ترین راه برای انجام این کار نیست. ساده‌ترین راه این است که زمانی را انتخاب کنید که به نظرتان سخت‌ترین زمان برای انجام آن است، چه استرس، چه موقعیت‌های اجتماعی، تمرکز یا کسالت. وقتی ثابت کردید که می‌توانید با زندگی در بدترین شرایط ممکن کنار بیایید و از آن لذت ببرید، هر موقعیت دیگری آسان می‌شود. اما اگر این را به عنوان یک دستورالعمل قطعی به شما بدهم، آیا اصلاً تلاشی برای ترک آن می‌کنید؟

بگذارید از یک تشبیه استفاده کنم. من و همسرم قصد داریم با هم شنا کنیم. ما همزمان به استخر می‌رسیم، اما به ندرت با هم شنا می‌کنیم. دلیلش این است که او یک انگشت پایش را در آب فرو می‌کند و نیم ساعت بعد واقعاً شنا می‌کند. من نمی‌توانم این شکنجه‌ی آهسته را تحمل کنم. از قبل می‌دانم که در یک مرحله، مهم نیست آب چقدر سرد باشد، در نهایت باید شجاع باشم. بنابراین یاد گرفته‌ام که این کار را به روش آسان انجام دهم: مستقیماً شیرجه می‌زنم. حالا، با فرض اینکه در موقعیتی بودم که اصرار کنم اگر او مستقیماً شیرجه نزنَد، اصلاً نمی‌تواند شنا کند، می‌دانم که او اصلاً شنا نخواهد کرد. مشکل را می‌بینید.

از بازخوردها می‌دانم که بسیاری از سیگاری‌ها از توصیه اولیه من در مورد زمان‌بندی برای به تأخیر انداختن روزی که فکر می‌کنند روز بدی خواهد بود، استفاده کرده‌اند. فکر بعدی من این بود که از تکنیکی که برای فصل مزایای سیگار کشیدن استفاده کردم، چیزی شبیه به این استفاده کنم: «زمان‌بندی بسیار مهم است و در فصل بعدی در مورد بهترین زمان برای انجام این کار به شما توصیه‌هایی خواهم کرد.» صفحه را برمی‌گردانید و فقط یک «اکنون» بزرگ وجود دارد. در واقع، این بهترین توصیه است، اما آیا آن را می‌پذیرید؟

این ظریف‌ترین جنبه‌ی تله‌ی سیگار کشیدن است. وقتی در زندگی‌مان استرس واقعی داریم، وقت ترک سیگار نیست و اگر هیچ استرسی در زندگی‌مان نداشته باشیم، هیچ تمایلی به ترک آن نداریم. این سوالات زیر را از خودتان بپرسید.

وقتی اولین سیگار را کشیدی، آیا واقعاً تصمیم گرفتی که تا آخر عمرت، تمام روز، هر روز، بدون اینکه بتوانی ترک کنی، به سیگار کشیدن ادامه بدهی؟

البته که این کار را نکردی!

آیا قرار است بقیه عمرت را تمام روز، هر روز، بدون اینکه بتوانی متوقف شوی، ادامه بدهی؟

البته که نیستی!

پس کی دست از کار می‌کشی؟ فردا؟ سال دیگه؟ سال بعدش؟

آیا این چیزی نیست که از وقتی فهمیدی معتاد شده‌ای از خودت می‌پرسی؟ آیا امیدوار هستی که یک روز صبح از خواب بیدار شوی و دیگر نخواهی سیگار بکشی؟ دست از سر خودت بردار. من سی و

سه سال صبر کردم تا این اتفاق برایم بیفتد. با اعتیاد به مواد مخدر، اعتیادت به تدریج بیشتر می‌شود، نه کمتر. فکر می‌کنی فردا آسان‌تر خواهد بود؟ هنوز هم داری خودت را مسخره می‌کنی. اگر امروز نمی‌توانی این کار را انجام دهی، چه چیزی باعث می‌شود فکر کنی فردا آسان‌تر خواهد بود؟ آیا می‌خواهی صبر کنی تا واقعاً به یکی از بیماری‌های کشنده مبتلا شوی؟ این کمی بی‌معنی خواهد بود.

تله واقعی این باور است که الان زمان مناسبی نیست، و فردا همیشه آسان‌تر خواهد بود. ما معتقدیم که زندگی پراسترسی داریم. در واقع، اینطور نیست. ما بیشتر استرس‌های واقعی را از زندگی خود حذف کرده‌ایم. وقتی خانه‌تان را ترک می‌کنید، در ترس از حمله حیوانات وحشی زندگی نمی‌کنید. اکثر ما لازم نیست نگران این باشیم که وعده غذایی بعدی‌مان از کجا می‌آید، یا اینکه آیا امشب سقفی بالای سرمان خواهیم داشت یا نه. اما فقط به زندگی یک حیوان وحشی فکر کنید. هر بار که یک خرگوش از لانه‌اش بیرون می‌آید، تمام عمرش را با ویتنام روبرو است. اما خرگوش می‌تواند از پس آن برآید. آدرنالین و هورمون‌های دیگری دارد - و ما هم همینطور. حقیقت این است که پراسترس‌ترین دوره‌ها برای هر موجودی، اوایل کودکی و نوجوانی است. اما سه میلیارد سال انتخاب طبیعی، ما را برای مقابله با استرس مجهز کرده است. من پنج ساله بودم که جنگ جهانی دوم شروع شد. ما بمباران شدید و به مدت دو سال از والدینم جدا شدم. با افرادی زندگی می‌کردم که با من نامهربانانه رفتار می‌کردند. این دوره ناخوشایندی در زندگی من بود، اما توانستم با آن کنار بیایم. فکر نمی‌کنم که هیچ زخم دائمی روی من گذاشته باشد؛ برعکس، معتقدم که این کار مرا به فرد قوی‌تری تبدیل کرده است. وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، فقط یک چیز بوده که نمی‌توانستم از پشش بریبایم و آن بردگی‌ام در برابر آن علف لعنتی بود.

چند سال پیش فکر می‌کردم تمام نگرانی‌های دنیا را دارم. به خودکشی فکر می‌کردم - نه به این معنی که از پشت بام بپریم پایین، بلکه به این معنی که می‌دانستم سیگار کشیدن به زودی مرا خواهد کشت. استدلال می‌کردم که اگر زندگی با عصای زیر بغلم همین است، زندگی بدون آن ارزش زیستن ندارد. چیزی که متوجه نشده بودم این بود که وقتی از نظر جسمی و روحی افسرده هستید، همه چیز شما را زمین می‌زند. حالا دوباره احساس می‌کنم یک پسر جوان هستم. فقط یک چیز باعث تغییر در زندگی من شد: حالا از گودال سیگار کشیدن بیرون آمده‌ام.

می‌دانم که کلیشه‌ای است که بگوییم «اگر سلامتی‌ات را نداشته باشی، هیچ چیز نداری»، اما کاملاً درست است. من قبلاً فکر می‌کردم که طرفداران متعصب تناسب اندام مانند گری پلیر در دسرساز هستند. من قبلاً ادعا می‌کردم که زندگی چیزی بیش از احساس تناسب اندام است؛ الکل و دخانیات وجود دارد. این مزخرف است. وقتی از نظر جسمی و روحی احساس قدرت می‌کنید، می‌توانید از اوج‌ها لذت ببرید و از پس پستی‌ها برآیید. ما مسئولیت را با استرس اشتباه می‌گیریم. مسئولیت فقط زمانی استرس‌زا می‌شود که احساس نکنید به اندازه کافی قوی هستید تا از پس آن برآیید. ریچارد برتون‌های این دنیا از نظر جسمی و روحی قوی هستند. چیزی که آنها را نابود می‌کند، استرس‌های

زندگی، یا شغلشان یا پیری نیست، بلکه به اصطلاح عصاهایی است که به آنها روی می‌آورند، که فقط توهم هستند. متأسفانه، در مورد او و برای میلیون‌ها نفر مانند او، عصاها کشنده هستند.

از این زاویه به آن نگاه کنید. شما از قبل تصمیم گرفته‌اید که قرار نیست بقیه عمرتان را در دام آن بمانید. بنابراین، در برهه‌ای از زندگی‌تان، چه آسان و چه دشوار، باید فرآیند رهایی را طی کنید. سیگار کشیدن یک عادت یا یک لذت نیست. این اعتیاد به مواد مخدر و یک بیماری است. ما قبلاً ثابت کرده ایم که ترک آن فردا به جای اینکه آسان‌تر باشد، به تدریج سخت‌تر خواهد شد. با بیماری‌ای که به تدریج بدتر می‌شود، زمان خلاص شدن از شر آن همین الان است - یا تا جایی که می‌توانید به الان نزدیک شوید. فقط فکر کنید که هر هفته از زندگی ما چقدر سریع می‌آید و می‌رود. همین کافی است. فقط فکر کنید که چقدر خوب خواهد بود که از بقیه عمرتان بدون آن سایه سیاه فزاینده‌ای که بر شما آویزان است، لذت ببرید. و اگر تمام دستورالعمل‌های من را دنبال کنید، حتی لازم نیست پنج روز صبر کنید. بعد از خاموش کردن آخرین سیگار، نه تنها آن را آسان خواهید یافت، بلکه از آن لذت خواهید برد!



آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟

نه! وقتی آن هیولای کوچک نیکوتین بمیرد و بدن شما دیگر هوس نیکوتین نکند، هرگونه شستشوی مغزی باقی مانده از بین می‌رود و متوجه خواهید شد که نه تنها از نظر جسمی و روحی برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی، بلکه برای لذت بردن کامل از اوقات خوش، مجهزتر خواهید بود. فقط یک خطر وجود دارد و آن تأثیر افرادی است که هنوز سیگار می‌کشند. ضرب‌المثل «چمن دیگران همیشه سبزتر است» در بسیاری از جنبه‌های زندگی ما رایج است و به راحتی قابل درک است. چرا در مورد سیگار کشیدن، که معایب آن در مقایسه با حتی «مزایای» واهی بسیار زیاد است، افراد سیگاری سابق تمایل دارند به فرد سیگاری حسادت کنند؟ با وجود تمام شستشوی مغزی دوران کودکی‌مان، کاملاً قابل درک است که در دام می‌افتیم. چرا وقتی متوجه می‌شویم که چه بازی کثیفی است و بسیاری از ما موفق به ترک آن می‌شویم، دوباره مستقیماً به همان دام می‌افتیم؟ این تأثیر افراد سیگاری است. این اتفاق معمولاً در مناسبت‌های اجتماعی، به خصوص بعد از غذا، رخ می‌دهد. فرد سیگاری سیگارش را روشن می‌کند و فرد سابقاً سیگاری، احساس درد شدیدی می‌کند. این واقعاً یک ناهنجاری عجیب است، به خصوص اگر این بخش از تحقیقات بازار را در نظر بگیرید: نه تنها هر فرد غیرسیگاری در جهان از غیرسیگاری بودن خود خوشحال است، بلکه هر فرد سیگاری در جهان، حتی با ذهن منحرف، معتاد و شستشوی مغزی شده‌اش که از این توهم رنج می‌برد که از آن لذت می‌برد یا او را آرام می‌کند، آرزو می‌کند که از همان ابتدا هرگز به آن معتاد نشده بود. پس چرا برخی از افراد سابقاً سیگاری در این مواقع به فرد سیگاری حسادت می‌کنند؟ دو دلیل وجود دارد:

1. «فقط یک سیگار» به یاد داشته باشید: چنین چیزی وجود ندارد. دیگر به آن موقعیت خاص نگاه نکنید و از دیدگاه فرد سیگاری به آن نگاه کنید. ممکن است به او حسادت کنید، اما او خودش را تایید نمی‌کند: او به شما حسادت می‌کند. شروع به مشاهده‌ی دیگر سیگاری‌ها کنید. آنها می‌توانند قدرتمندترین محرک برای کمک به شما در ترک سیگار باشند. توجه کنید که سیگار چقدر سریع می‌سوزد، فرد سیگاری چقدر سریع باید سیگار دیگری روشن کند. به خصوص توجه کنید که او نه تنها از سیگار کشیدن خود آگاه نیست، بلکه حتی روشن کردن آن نیز به صورت خودکار انجام می‌شود. به یاد داشته باشید، او از آن لذت نمی‌برد؛ فقط نمی‌تواند بدون آن از خودش لذت ببرد. به خصوص به یاد داشته باشید که وقتی از جمع شما خارج می‌شود، مجبور است به سیگار کشیدن ادامه دهد. صبح روز بعد، وقتی با سینه‌ای مانند چاه مستراح از خواب بیدار شود، مجبور است به خفه کردن خودش ادامه دهد؛ روز بودجه

بعدی؛ دفعه‌ی بعد که دردی در سینه دارد؛ روز ملی بدون سیگار بعدی؛ دفعه‌ی بعد که سهواً هشدار بهداشتی دولت را می‌بیند؛ دفعه‌ی بعد که ترس از سرطان وجود دارد؛ دفعه‌ی بعد که در کلیسا، در قطار، در بیمارستان، کتابخانه، دندانپزشک، پزشک، سوپرمارکت و غیره است؛ دفعه‌ی بعد که در جمع یک فرد غیرسیگاری است؛ او باید این زنجیره ی مادام‌العمر پرداخت از طریق بینی را فقط برای امتیاز نابودی جسمی و روحی خود ادامه دهد. او با یک عمر کثیفی، بوی بد دهان و دندان‌های لکه‌دار روبرو است؛ یک عمر بردگی؛ یک عمر نابودی خود؛ یک عمر سایه‌های سیاه در پس ذهنش. و همه اینها برای رسیدن به چه هدفی است؟ توهم تلاش برای بازگشت به وضعیتی که قبل از گرفتار شدن در وهله اول در آن بود.

2. دلیل دوم اینکه چرا برخی از سیگاری‌های سابق در این مواقع احساس درد می‌کنند این است که فرد سیگاری کاری انجام می‌دهد، یعنی سیگار می‌کشد و فرد غیرسیگاری این کار را نمی‌کند، بنابراین احساس محرومیت می‌کند. قبل از شروع، این موضوع را در ذهن خود روشن کنید: این فرد غیرسیگاری نیست که محروم می‌شود. این فرد سیگاری بیچاره است که از چیزی محروم می‌شود.

سلامت

انرژی

پول

اعتماد به نفس

آرامش خاطر

شجاعت

آرامش

آزادی

عزت نفس

دست از حسادت به سیگاری‌ها بردارید و آنها را به عنوان موجودات بدبخت و رقت‌انگیزی که واقعاً هستند ببینید. می‌دانم: من بدترین دنیا بودم. به همین دلیل است که شما این کتاب را می‌خوانید، و کسانی که نمی‌توانند با آن روبرو شوند، کسانی که مجبورند به گول زدن خودشان ادامه دهند، رقت‌انگیزترین افراد هستند.

شما به یک معتاد به هروئین حسادت نمی‌کنید. هروئین سالانه چند صد نفر را در بریتانیا می‌کشد. نیکوتین سالانه بیش از ۱۱۰,۰۰۰ نفر و سالانه ۴ میلیون نفر را در سراسر جهان می‌کشد. این ماده در حال حاضر تعداد بیشتری از مردم را در این سیاره نسبت به تمام جنگ‌های تاریخ روی هم رفته کشته است. مانند تمام اعتیاد به مواد مخدر، بهتر نخواهد شد. هر سال بدتر و بدتر خواهد شد. اگر امروز از سیگاری بودن لذت نمی‌برید، فردا حتی کمتر از آن لذت خواهید برد. به سیگاری‌های دیگر حسادت نکنید. به آنها ترحم کنید. باور کنید، آنها سزاوار ترحم شما هستند.



۳۰

آیا وزن اضافه خواهیم کرد؟

این یک افسانه دیگر در مورد سیگار کشیدن است که عمدتاً توسط سیگاری‌هایی رواج یافته است که هنگام تلاش برای ترک سیگار با روش اراده، شیرینی و غیره را جایگزین می‌کنند تا سعی در تسکین دردهای ناشی از ترک داشته باشند. دردهای ناشی از ترک نیکوتین بسیار شبیه به دردهای گرسنگی است و این دو به راحتی با هم اشتباه گرفته می‌شوند. با این حال، در حالی که دردهای گرسنگی را می‌توان با غذا برطرف کرد، دردهای ناشی از ترک نیکوتین هرگز به طور کامل برطرف نمی‌شوند. مانند هر ماده مخدر دیگری، پس از مدتی بدن در برابر آن مقاوم می‌شود و دیگر دارو نمی‌تواند درد ترک را به طور کامل تسکین دهد. به محض اینکه سیگار را خاموش می‌کنیم، نیکوتین به سرعت از بدن ما خارج می‌شود، به طوری که معتاد به نیکوتین گرسنگی دائمی دارد. در نهایت تمایل طبیعی به سیگار کشیدن پشت سر هم است. با این حال، اکثر سیگاری‌ها به یک یا هر دو دلیل از انجام این کار منع می‌شوند.

1. پول - آنها توانایی افزایش مصرف خود را ندارند.
2. سلامتی - برای تسکین دردهای ناشی از ترک، باید سم مصرف کنیم که به صورت خودکار تعداد سیگارهایی را که می‌توانیم بکشیم، کنترل می‌کند.

بنابراین، فرد سیگاری با یک گرسنگی دائمی مواجه می‌شود که هرگز نمی‌تواند آن را برطرف کند. به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری‌ها برای رفع این خلاء به پرخوری، نوشیدن زیاد الکل یا حتی مواد مخدر قوی‌تر روی می‌آورند. بیشتر الکلی‌ها، سیگاری‌های قهار هستند. من تعجب می‌کنم که آیا این واقعاً مشکل سیگار کشیدن است؟

برای یک فرد سیگاری، تمایل طبیعی این است که با جایگزینی نیکوتین به جای غذا شروع کند. در طول سال‌های کابوس‌وار خودم، به مرحله‌ای رسیدم که صبحانه و ناهار را کاملاً قطع کردم. در طول روز پشت سر هم سیگار می‌کشیدم. در سال‌های بعد، در واقع فقط به این دلیل منتظر عصرها بودم که می‌توانستم سیگار را ترک کنم. با این حال، تمام شب به غذا ناخنک می‌زدم. فکر می‌کردم گرسنگی است،

اما در واقع درد ترک نیکوتین بود. به عبارت دیگر، در طول روز نیکوتین را جایگزین غذا می‌کردم و در طول شب غذا را جایگزین نیکوتین.

آن روزها من دو سنگ سنگین‌تر از الان بودم و هیچ کاری از دستم برنمی‌آمد. به محض اینکه آن هیولای کوچک از بدن شما خارج شود، احساس وحشتناک ناامنی پایان می‌یابد. اعتماد به نفس شما به همراه احساس شگفت‌انگیز احترام به خود بازمی‌گردد. شما اطمینان پیدا می‌کنید که کنترل زندگی خود را نه تنها در عادات غذایی، بلکه در تمام زمینه‌های دیگر نیز به دست بگیرید. این یکی از مزایای بزرگ رهایی از علف هرز است.

همانطور که گفتم، افسانه وزن به دلیل استفاده از جایگزین‌ها در طول دوره ترک است. در واقع، آنها ترک را آسان‌تر نمی‌کنند. آنها آن را سخت‌تر می‌کنند. این موضوع با جزئیات بیشتر در ... توضیح داده شده است. [فصل ۳۷](#) که به جایگزین‌ها می‌پردازد.

اگر تمام دستورالعمل‌ها را رعایت کنید، افزایش وزن نباید برای شما مشکل‌ساز باشد. با این حال، اگر از قبل مشکل وزن دارید یا متوجه شده‌اید که وزنتان به یک مشکل تبدیل شده است، توصیه می‌کنم کتاب «کاهش وزن آسان آلن کار» انتشارات پنگوئن (را بخوانید که دقیقاً بر اساس همان اصول کتاب «راه آسان» است و کنترل وزن را به یک لذت تبدیل می‌کند.



از انگیزه‌های کاذب دوری کنید

بسیاری از سیگاری‌ها، در حالی که سعی می‌کنند با روش اراده سیگار را ترک کنند، سعی می‌کنند با ایجاد انگیزه‌های کاذب، انگیزه ترک را افزایش دهند.

مثال‌های زیادی از این دست وجود دارد. یک نمونه‌ی بارز آن این است که «من و خانواده‌ام می‌توانیم با پولی که پس‌انداز می‌کنم، یک تعطیلات فوق‌العاده داشته باشیم». این رویکرد منطقی و معقول به نظر می‌رسد، اما در واقع نادرست است زیرا هر سیگاری که برای خودش احترام قائل باشد، ترجیح می‌دهد پنجاه و دو هفته در سال سیگار بکشد و تعطیلات نداشته باشد. در هر صورت، در ذهن سیگاری تردید وجود دارد، زیرا نه تنها او باید پنجاه هفته سیگار نکشد، بلکه آیا اصلاً از آن تعطیلات بدون سیگار لذت خواهد برد؟ تمام این کارها باعث می‌شود که فرد سیگاری احساس کند فداکاری بیشتری می‌کند و این باعث می‌شود سیگار در ذهن او حتی ارزشمندتر شود. در عوض، روی طرف دیگر تمرکز کنید: «من از این کار چه چیزی به دست می‌آورم؟ چرا باید سیگار بکشم؟ «مثال دیگر»: من می‌توانم ماشین بهتری بخرم». این درست است، و انگیزه ممکن است شما را تا زمانی که آن ماشین را تهیه کنید، از آن پرهیز کند، اما به محض اینکه تازگی آن از بین برود، احساس محرومیت خواهید کرد و دیر یا زود دوباره در دام خواهید افتاد.

مثال بارز دیگر، پیمان‌های اداری یا خانوادگی است. این پیمان‌ها این مزیت را دارند که وسوسه را برای دوره‌های خاصی از روز از بین می‌برند. با این حال، آنها معمولاً به دلایل زیر شکست می‌خورند:

1. این انگیزه نادرست است. چرا باید فقط به خاطر اینکه دیگران سیگار می‌کشند، شما بخواهید سیگار را ترک کنید؟ تمام این کارها فشار اضافی ایجاد می‌کند که احساس فداکاری را افزایش می‌دهد. اشکالی ندارد اگر همه سیگاری‌ها واقعاً بخواهند در یک زمان خاص سیگار را ترک کنند. با این حال، شما نمی‌توانید سیگاری‌ها را مجبور به ترک کنید، و اگرچه همه سیگاری‌ها مخفیانه می‌خواهند، اما تا زمانی که آماده نباشند، یک پیمان فقط فشار اضافی ایجاد می‌کند که میل آنها به سیگار کشیدن را افزایش می‌دهد. این آنها را به سیگاری‌های مخفی تبدیل می‌کند که احساس وابستگی را بیشتر می‌کند.
2. اصل «سبب گندیده» یا وابستگی به یکدیگر. در روش ترک سیگار با اراده، فرد سیگاری دوره‌ای از توبه را طی می‌کند که در طی آن منتظر می‌ماند تا میل به سیگار کشیدن از بین برود. اگر تسلیم شود، احساس شکست می‌کند. در روش اراده، یکی از شرکت‌کنندگان دیر یا زود مجبور به تسلیم شدن است. سایر شرکت‌کنندگان اکنون بهانه‌ای را که

منتظرش بوده‌اند، دارند. تقصیر آنها نیست. آنها مقاومت می‌کردند. فقط این است که فرد آنها را ناامید کرده است. حقیقت این است که اکثر آنها قبلاً تقلب کرده‌اند.

3. «تقسیم اعتبار «عکس نظریه» سیب گندیده «است. در اینجا، از دست دادن آبروی ناشی از شکست، وقتی به اشتراک گذاشته شود، چندان بد نیست. در ترک سیگار حس شگفت‌انگیزی از موفقیت وجود دارد. وقتی به تنهایی این کار را انجام می‌دهید، تحسینی که از دوستان، اقوام و همکارانتان دریافت می‌کنید می‌تواند در چند روز اول به شما کمک زیادی کند. وقتی همه همزمان این کار را انجام می‌دهند، اعتبار باید به اشتراک گذاشته شود و در نتیجه، این حس تقویت کاهش می‌یابد.

یکی دیگر از نمونه‌های کلاسیک انگیزه‌های کاذب، رشوه است) مثلاً والدینی که مبلغی پول به نوجوان پیشنهاد می‌دهند تا از سیگار کشیدن خودداری کند یا شرط‌بندی «اگر موفق نشوم ۱۰۰ پوند به تو می‌دهم». «یک بار در یک برنامه تلویزیونی مثالی زده شد. پلیسی که سعی داشت سیگار کشیدن را ترک کند، یک اسکناس ۲۰ پوندی را در پاکت سیگارش گذاشت. او با خودش قرار گذاشته بود. می‌توانست دوباره سیگار بکشد، اما ابتدا باید اسکناس ۲۰ پوندی را روشن می‌کرد. این کار او را برای چند روز متوقف کرد، اما در نهایت اسکناس را سوزاند.

دست از سر خودت بردار. اگر ۷۵۰۰۰ پوندی که یک سیگاری معمولی در زندگی‌اش خرج می‌کند، یا خطر ابتلا به بیماری‌های وحشتناک که از هر دو نفر یک نفر را تهدید می‌کند، یا بوی بد دهان در تمام طول عمر، شکنجه روحی و جسمی و بردگی یا مورد تنفر اکثر مردم بودن و از خودت تنفر داشتن، او را از سیگار کشیدن باز ندارد، چند انگیزه ساختگی کوچکترین تفاوتی ایجاد نخواهد کرد. آنها فقط فداکاری را بدتر جلوه می‌دهند. به نگاه کردن به روی دیگر این مسابقه طناب‌کشی ادامه بده. سیگار کشیدن چه فایده‌ای برای من دارد؟ مطلقاً هیچ فایده‌ای ندارد. چرا باید این کار را بکنم؟ تو این کار را نمی‌کنی! تو فقط داری خودت را تنبیه می‌کنی.



راه آسان برای توقف

این فصل شامل دستورالعمل‌هایی در مورد روش آسان ترک سیگار است. در صورت پیروی از دستورالعمل‌ها، متوجه خواهید شد که ترک سیگار از نسبتاً آسان تا لذت‌بخش متغیر است! اما تعریف دختر مو قهوه‌ای را به خاطر داشته باشید: «دختری که دستورالعمل‌های روی بطری را نخوانده است.» ترک سیگار به طرز مسخره‌ای آسان است. تنها کاری که باید انجام دهید دو چیز است.

1. تصمیم بگیرید که دیگر هرگز سیگار نکشید.

2. غصه نخور. شاد باش.

احتمالاً می‌پرسید: «چه نیازی به بقیه‌ی کتاب بود؟ چرا نمی‌توانستید از همان اول این را بگویید؟» پاسخ این است که شما بالاخره زمانی از این موضوع ناراحت می‌شدید و در نتیجه، دیر یا زود، تصمیم خود را تغییر می‌دادید. احتمالاً قبلاً بارها این کار را کرده‌اید. همانطور که قبلاً گفتم، کل ماجرای سیگار کشیدن یک تله‌ی زیرکانه و شوم است. مشکل اصلی ترک اعتیاد شیمیایی نیست، بلکه شستشوی مغزی است و ابتدا لازم بود که افسانه‌ها و توهمات را از بین ببرید. دشمن خود را بشناسید. تاکتیک‌های او را بشناسید و به راحتی او را شکست خواهید داد.

من بخش زیادی از زندگی‌ام را صرف تلاش برای ترک سیگار کرده‌ام و هفته‌ها از افسردگی شدید رنج برده‌ام. وقتی بالاخره سیگار را ترک کردم، از روزی صد سیگار به روزی صفر رسیدم، بدون هیچ لحظه بدی. حتی در طول دوره ترک هم لذت‌بخش بود و از آن زمان تاکنون کوچکترین دردی نداشته‌ام. برعکس، این شگفت‌انگیزترین اتفاقی است که در زندگی من افتاده است.

نمی‌توانستم بفهمم چرا اینقدر آسان بوده و مدت زیادی طول کشید تا دلیلش را بفهمم. دلیلش این بود. مطمئن بودم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. در تلاش‌های قبلی، هر چقدر هم که مصمم بودم، اساساً سعی می‌کردم سیگار را ترک کنم، به این امید که اگر بتوانم به اندازه کافی بدون سیگار دوام بیاورم، این هوس بالاخره از بین برود. البته که از بین نرفت چون منتظر اتفاقی بودم و هر چه بیشتر در موردش غصه می‌خوردم، بیشتر هوس سیگار می‌کردم، بنابراین هوس هرگز از بین نرفت.

آخرین تلاشم متفاوت بود. مثل همه سیگاری‌های امروزی، من هم به این مشکل فکر جدی کرده بودم. تا آن زمان، هر وقت شکست می‌خوردم، خودم را با این فکر دلداری می‌دادم که دفعه بعد آسان تر خواهد بود. هرگز به ذهنم خطور نکرده بود که مجبورم تا آخر عمرم سیگار بکشم. این فکر آخر مرا وحشت‌زده کرد و باعث شد عمیقاً در مورد این موضوع فکر کنم.

به جای اینکه ناخودآگاه سیگار روشن کنم، شروع به تحلیل احساساتم هنگام کشیدن آنها کردم. این چیزی را که از قبل می‌دانستم تأیید کرد. از آنها لذت نمی‌بردم و کثیف و چندش‌آور بودند.

شروع کردم به نگاه کردن به افراد غیرسیگاری. تا آن زمان، همیشه افراد غیرسیگاری را افرادی دمدمی مزاج، غیراجتماعی و وسواسی می‌دانستم. با این حال، وقتی آنها را بررسی کردم، اگر نگویم هیچ، قوی‌تر و آرام‌تر به نظر می‌رسیدند. به نظر می‌رسید که می‌توانند با استرس‌ها و فشارهای زندگی کنار بیایند و به نظر می‌رسید که از فعالیت‌های اجتماعی بیشتر از سیگاری‌ها لذت می‌برند. آنها مطمئناً درخشش و شور و شوق بیشتری نسبت به سیگاری‌ها داشتند.

شروع به صحبت با سیگاری‌های سابق کردم. تا آن لحظه، سیگاری‌های سابق را افرادی می‌دانستم که به دلایل سلامتی و مالی مجبور به ترک سیگار شده‌اند و همیشه در خفا آرزوی سیگار کشیدن دارند. تعداد کمی از آنها می‌گفتند: «دردهای گاه و بیگاه به سراغت می‌آید، اما آنقدر کم و پراکنده هستند که ارزش فکر کردن ندارند.» اما بیشترشان می‌گفتند: «دلتنگش شدی؟ حتماً شوخی می‌کنی. من هیچ وقت در زندگی‌ام به‌تر از این نبوده‌ام.»

صحبت با سیگاری‌های سابق، افسانه‌ی دیگری را که همیشه در ذهنم داشتم، آشکار کرد. فکر می‌کردم یک ضعف ذاتی در من وجود دارد و ناگهان متوجه شدم که همه سیگاری‌ها این کابوس خصوصی را تجربه می‌کنند. اساساً با خودم گفتم: «میلیون‌ها نفر اکنون سیگار را ترک کرده‌اند و زندگی کاملاً شادی دارند. من قبل از شروع به سیگار کشیدن نیازی به این کار نداشتم و به یاد دارم که برای عادت کردن به چیزهای کثیف باید سخت تلاش می‌کردم. پس چرا الان باید این کار را انجام دهم؟» در هر صورت، من از سیگار کشیدن لذت نمی‌بردم. از کل این رسم کثیف متنفر بودم و نمی‌خواستم بقیه عمرم را برده این علف هرز نفرت‌انگیز باشم.

بعد به خودم گفتم: «آلن، چه بخواهی چه نخواهی، آخرین سیگارت را کشیده‌ای.» از همان لحظه می‌دانستم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید. انتظار نداشتم آسان باشد؛ در واقع، کاملاً برعکس. کاملاً باور داشتم که ماه‌ها در افسردگی سیاه خواهم بود و بقیه عمرم را با دردهای گاه به گاه سپری خواهم کرد. در عوض، از همان ابتدا سعادت مطلق بوده است.

مدت زیادی طول کشید تا بفهمم چرا اینقدر آسان بوده و چرا این بار آن دردهای وحشتناک ترک را متحمل نشده‌ام. دلیلش این است که آنها وجود ندارند. این شک و تردید و عدم اطمینان است که باعث این دردها می‌شود. حقیقت زیبا این است: ترک سیگار آسان است. تنها تردید و غم و اندوه در مورد آن است که آن را دشوار می‌کند. حتی در حالی که به نیکوتین معتاد هستم، سیگاری‌ها می‌توانند

در مقاطعی از زندگی خود برای مدت نسبتاً طولانی بدون نگرانی در مورد آن زندگی کنند. فقط زمانی که سیگار می‌خواهید اما نمی‌توانید آن را داشته باشید، رنج می‌برید.

بنابراین، کلید آسان کردن این کار، قطعی و نهایی کردن توقف است. نه اینکه امیدوار باشید، بلکه بدانید که با تصمیمی که گرفته‌اید، آن را شروع کرده‌اید. هرگز در مورد آن شک یا تردید نکنید. در واقع، درست برعکس - همیشه از آن شاد باشید.

اگر بتوانید از همان ابتدا مطمئن باشید، آسان خواهد بود. اما چگونه می‌توانید از همان ابتدا مطمئن باشید مگر اینکه بدانید آسان خواهد بود؟ به همین دلیل است که بقیه کتاب ضروری است. نکات اساسی خاصی وجود دارد و لازم است قبل از شروع، آنها را در ذهن خود روشن کنیم.

1. متوجه باشید که می‌توانید به آن دست یابید. هیچ چیز در مورد شما متفاوت نیست، و تنها کسی که می‌تواند شما را به کشیدن سیگار بعدی وادار کند، خودتان هستید.
2. مطلقاً چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد. برعکس، دستاوردهای مثبت عظیمی برای کسب کردن وجود دارد. منظورم این نیست که شما فقط سالم‌تر و ثروتمندتر خواهید بود، بلکه منظورم این است که از اوقات خوب بیشتر لذت خواهید برد و در اوقات بد کمتر بدبخت خواهید بود.
3. برای خودتان روشن کنید که چیزی به نام یک نخ سیگار وجود ندارد. سیگار کشیدن یک اعتیاد به مواد مخدر و یک واکنش زنجیره‌ای است. با ناله کردن در مورد سیگارهای مختلف، فقط خودتان را بی‌جهت مجازات می‌کنید.
4. کل ماجرای سیگار کشیدن را نه به عنوان یک عادت اجتماعی که ممکن است به شما آسیب برساند، بلکه به عنوان اعتیاد به مواد مخدر ببینید. با این واقعیت روبرو شوید که چه بخواهید چه نخواهید، به این بیماری مبتلا شده‌اید. این بیماری با فرو کردن سرتان در برف از بین نخواهد رفت. به یاد داشته باشید: مانند همه بیماری‌های ناتوان‌کننده، این بیماری نه تنها تا آخر عمر ادامه دارد، بلکه بدتر و بدتر می‌شود. آسان‌ترین زمان برای درمان آن همین الان است.
5. بیماری (یعنی اعتیاد شیمیایی (را از چارچوب ذهنی سیگاری یا غیرسیگاری بودن جدا کنید. همه سیگاری‌ها، اگر فرصت بازگشت به زمان قبل از اعتیادشان را داشته باشند، از آن فرصت استفاده می‌کنند. شما امروز این فرصت را دارید! حتی به آن به عنوان «ترک سیگار فکر نکنید. وقتی تصمیم نهایی را گرفتید که آخرین سیگار خود را کشیده‌اید، دیگر سیگاری نیستید. یک سیگاری یکی از آن بدبخت‌های بیچاره‌ای است که باید زندگی‌اش را با سیگار نابود کند. یک غیرسیگاری کسی است که سیگار نمی‌کشد. وقتی تصمیم نهایی را گرفتید، به هدف خود رسیده‌اید. از این واقعیت شاد باشید. با ناراحتی ننشینید و منتظر نمانید تا اعتیاد شیمیایی از بین برود. فوراً بیرون بروید و از زندگی لذت ببرید. زندگی حتی وقتی به نیکوتین معتاد هستید شگفت‌انگیز است و وقتی دیگر نیستید، هر روز بهتر خواهد شد.

کلید آسان کردن ترک سیگار این است که مطمئن شوید در طول دوره ترک (حداکثر سه هفته (کاملاً از آن پرهیز خواهید کرد. اگر در شرایط روحی مناسبی باشید، این کار را به طرز مسخره‌ای آسان خواهید یافت.

در این مرحله، اگر همانطور که در ابتدا درخواست کردم ذهن خود را باز کرده باشید، از قبل تصمیم گرفته‌اید که مصرف را متوقف کنید. اکنون باید احساسی از هیجان داشته باشید، مانند سگی که با قلاده به سختی تلاش می‌کند و بی‌صبرانه منتظر است تا سم را از بدن خود خارج کند.

اگر احساس ناامیدی و یأس دارید، به یکی از دلایل زیر خواهد بود.

1. چیزی در ذهن شما شکل نگرفته است. پنج نکته‌ی بالا را دوباره بخوانید و از خود بپرسید که آیا به درستی آنها اعتقاد دارید یا خیر. اگر به هر نکته‌ای شک دارید، بخش‌های مربوطه در کتاب را دوباره بخوانید.
2. تو از خود شکست می‌ترسی. نگران نباش. فقط ادامه بده. موفق خواهی شد. کل ماجرای سیگار کشیدن مثل یک حقه اعتماد به نفس در مقیاسی عظیم است. آدم‌های باهوش گول حقه‌های اعتماد به نفس را می‌خورند، اما فقط یک احمق است که وقتی از این حقه باخبر می‌شود، به گول زدن خودش ادامه می‌دهد.
3. تو با همه چیز موافقی، اما هنوز بدبخت هستی. اینطور نباش! چشمانت را باز کن. اتفاق شگفت‌انگیزی در حال رخ دادن است. تو در شرف فرار از زندان هستی.

ضروری است که با یک ذهنیت درست شروع کنیم: آیا شگفت‌انگیز نیست که من سیگاری نیستم! تنها کاری که اکنون باید انجام دهیم این است که شما را در طول دوره ترک در آن چارچوب ذهنی نگه داریم و چند فصل بعدی به نکات خاصی می‌پردازد تا شما را قادر سازد در آن مدت در آن چارچوب ذهنی بمانید. پس از دوره ترک، دیگر مجبور نخواهید بود اینگونه فکر کنید. شما به طور خودکار اینگونه فکر خواهید کرد و تنها راز زندگی شما این خواهد بود که "اینقدر واضح است، چرا قبلاً نمی‌توانستم آن را ببینم؟" با این حال، دو هشدار مهم:

1. نقشه خاموش کردن آخرین سیگارت را تا تمام کردن کتاب به تعویق بینداز.
2. من چندین بار به دوره ترک تا سه هفته اشاره کرده‌ام. این می‌تواند باعث سوءتفاهم شود. اولاً، ممکن است ناخودآگاه احساس کنید که باید سه هفته رنج بکشید. اما این کار را نمی‌کنید. ثانیاً، از این دام فکری که «به هر حال باید سه هفته پرهیز کنم و بعد آزاد خواهم شد» اجتناب کنید. در واقع بعد از سه هفته هیچ اتفاقی نمی‌افتد. شما ناگهان احساس غیرسیگاری بودن نخواهید کرد. غیرسیگاری‌ها هیچ تفاوتی با سیگاری‌ها احساس نمی‌کنند. اگر در طول سه هفته از ترک سیگار ناراحت هستید، به احتمال زیاد بعد از سه هفته هم همچنان در مورد آن ناراحت خواهید بود. منظورم این است که اگر بتوانید همین الان با گفتن «دیگر هرگز سیگار نمی‌کشم. آیا این فوق‌العاده نیست؟» شروع کنید، بعد از سه هفته تمام وسوسه‌ها از بین می‌روند. در حالی که اگر بگویید «کاش می‌توانستم سه هفته بدون سیگار زنده بمانم»، بعد از پایان سه هفته، تشنه سیگار خواهید شد.



۳۳

دوره انصراف

تا سه هفته پس از آخرین سیگار، ممکن است دچار دردهای ترک شوید. این دردها از دو عامل کاملاً مجزا تشکیل شده‌اند.

1. دردهای ناشی از ترک نیکوتین، آن احساس پوچی و ناامنی، مانند گرسنگی، که سیگاری‌ها آن را به عنوان یک هوس یا نیاز به کاری برای انجام دادن با دستانشان می‌شناسند.
2. محرک روانی رویدادهای خاص مانند مکالمه تلفنی.

ناتوانی در درک و تمایز قائل شدن بین این دو عامل است که دستیابی به موفقیت در روش اراده را برای سیگاری‌ها بسیار دشوار می‌کند، و همچنین به همین دلیل است که بسیاری از سیگاری‌هایی که به آن دست می‌یابند، دوباره در دام آن می‌افتند.

اگرچه دردهای ناشی از ترک نیکوتین هیچ درد جسمی ایجاد نمی‌کنند، اما قدرت آنها را دست کم نگیرید. اگر یک روز بدون غذا بمانیم، از «درد گرسنگی» صحبت می‌کنیم؛ ممکن است «قار و قور شکم» وجود داشته باشد، اما هیچ درد جسمی وجود ندارد. با این حال، گرسنگی نیروی قدرتمندی است و احتمالاً هنگام محرومیت از غذا بسیار تحریک‌پذیر می‌شویم. وقتی بدن ما هوس نیکوتین می‌کند نیز وضعیت مشابه است. تفاوت این است که بدن ما به غذا نیاز دارد اما به سم نیازی ندارد و با ذهنیت درست، دردهای ناشی از ترک به راحتی برطرف می‌شوند و خیلی سریع از بین می‌روند. اگر سیگاری‌ها بتوانند با روش اراده چند روز از مصرف سیگار خودداری کنند، هوس نیکوتین به زودی از بین می‌رود. این دومین عاملی است که باعث مشکل می‌شود. فرد سیگاری عادت کرده است که در مواقع یا موقعیت‌های خاص، درد ترک خود را تسکین دهد، که این باعث تداعی افکار می‌شود (مثلاً «من نمی‌توانم از نوشیدنی بدون سیگار لذت ببرم»). شاید درک این اثر با کمک یک مثال آسان‌تر باشد.

شما چند سالی است که یک ماشین دارید و فرض کنید اهرم راهنما در سمت چپ ستون فرمان قرار دارد. در ماشین بعدی‌تان در سمت راست است (قانون سود). (می‌دانید که در سمت راست است، اما برای چند هفته هر زمان که بخواهید نشان دهید، برف‌پاک‌کن‌ها را روشن می‌کنید.

ترک سیگار نیز مشابه است. در روزهای اولیه دوره ترک، مکانیسم ماشه در زمان‌های خاصی فعال می‌شود. شما فکر خواهید کرد که «من یک سیگار می‌خواهم». ضروری است که از همان ابتدا با شستشوی مغزی مقابله کنید، سپس این محرک‌های خودکار به سرعت ناپدید می‌شوند. در روش اراده، چون فرد سیگاری معتقد است که در حال فداکاری است، در مورد آن غمگین است و منتظر می‌ماند تا میل به سیگار کشیدن از بین برود، در واقع به جای از بین بردن این مکانیسم‌های ماشه، آنها را افزایش می‌دهد.

یک محرک رایج، غذا خوردن است، به خصوص غذایی که با دوستانش می‌خورد. فرد سیگاری سابق از قبل به دلیل محرومیت از سیگار، احساس بدبختی می‌کند. دوستانش سیگار روشن می‌کنند و او حتی بیشتر احساس محرومیت می‌کند. حالا او از غذا یا آنچه که باید یک موقعیت اجتماعی دلیزیر باشد، لذت نمی‌برد. به دلیل ارتباط سیگار با غذا و موقعیت اجتماعی، اکنون دچار یک ضربه سه‌گانه شده است و شستشوی مغزی در واقع افزایش یافته است. اگر او مصمم باشد و بتواند به اندازه کافی مقاومت کند، در نهایت سرنوشت خود را می‌پذیرد و به زندگی خود ادامه می‌دهد. با این حال، بخشی از شستشوی مغزی باقی می‌ماند و من فکر می‌کنم دومین نکته رقت‌انگیز در مورد سیگار کشیدن، فرد سیگاری است که به دلایل سلامتی یا مالی سیگار را ترک کرده است، اما حتی پس از چندین سال هنوز هم در مواقع خاصی هوس سیگار می‌کند. او در حسرت توهمی است که فقط در ذهنش وجود دارد و بی‌جهت خود را شکنجه می‌دهد.

حتی در روش من، واکنش به محرک‌ها رایج‌ترین شکست است. فرد سیگاری سابق تمایل دارد سیگار را نوعی دارونما یا قرص قند بداند. او فکر می‌کند: «می‌دانم سیگار هیچ کاری برای من نمی‌کند، اما اگر فکر کنم که می‌کند، در موارد خاصی به من کمک خواهد کرد». یک قرص قند، اگرچه هیچ کمک فیزیکی واقعی ارائه نمی‌دهد، اما می‌تواند یک کمک روانی قدرتمند برای تسکین علائم واقعی باشد و بنابراین یک مزیت محسوب می‌شود. با این حال، سیگار یک قرص قند نیست. علائمی را ایجاد می‌کند که آنها را تسکین می‌دهد و پس از مدتی حتی دیگر این علائم را به طور کامل تسکین نمی‌دهد. این «قرص» باعث بیماری می‌شود و جدا از آن، اتفاقاً سم کشنده شماره ۱ در جامعه نیز هست.

شاید درک این تأثیر در رابطه با افراد غیرسیگاری یا سیگاری که چندین سال است سیگار را ترک کرده است، آسان‌تر باشد. مورد زنی را در نظر بگیرید که شوهرش را از دست داده است. در چنین مواقعی، برای یک فرد سیگاری، با بهترین نیت، بسیار رایج است که بگوید: «یک سیگار بکش. به تو کمک می‌کند تا آرام شوی».

اگر سیگار پذیرفته شود، اثر آرام‌بخشی نخواهد داشت زیرا زن به نیکوتین اعتیاد ندارد و هیچ درد ترک اعتیادی برای تسکین ندارد. در بهترین حالت، تنها کاری که انجام می‌دهد این است که به او یک تقویت روانی لحظه‌ای می‌دهد. به محض اینکه سیگار خاموش شود، فاجعه اصلی هنوز پابرجاست. در واقع، این درد افزایش می‌یابد زیرا زن اکنون از درد ترک رنج می‌برد و انتخاب او اکنون این است که یا

آنها را تحمل کند یا با کشیدن سیگار دیگری و شروع زنجیره بدبختی، آنها را تسکین دهد. تنها کاری که سیگار انجام داده است این است که یک تقویت روانی لحظه‌ای ایجاد کرده است. همین اثر را می‌توان با ارائه یک کلمه تسلی‌بخش یا یک فنجان چای نیز به دست آورد. بسیاری از افراد غیرسیگاری و سیگاری‌های سابق در نتیجه چنین مواقعی به علف معتاد شده‌اند.

ضروری است که از همان ابتدا با شستشوی مغزی مقابله کنید. این موضوع را در ذهن خود کاملاً روشن کنید: شما به سیگار نیازی ندارید و با ادامه دادن به اینکه آن را نوعی تکیه‌گاه یا تقویت‌کننده می‌دانید، فقط خودتان را شکنجه می‌دهید. نیازی به بدبختی نیست. سیگار وعده‌های غذایی یا مناسبت‌های اجتماعی را نمی‌سازد؛ آنها را خراب می‌کند. همچنین به یاد داشته باشید که افراد سیگاری در آن وعده غذایی به دلیل لذت بردن از سیگار سیگار نمی‌کشند. آنها سیگار می‌کشند زیرا مجبورند. آنها معتاد به مواد مخدر هستند. آنها نمی‌توانند بدون آن از غذا یا زندگی لذت ببرند.

این ایده را که سیگار کشیدن به خودی خود لذت‌بخش است، کنار بگذارید. بسیاری از سیگاری‌ها فکر می‌کنند، "کاش سیگار تمیز وجود داشت". سیگارهای تمیز وجود دارند. هر سیگاری که سیگار گیاهی را امتحان می‌کند، خیلی زود متوجه می‌شود که وقت تلف کردن است. در ذهن خود روشن کنید که تنها دلیل سیگار کشیدن شما، دریافت نیکوتین است. وقتی از شر هوس نیکوتین خلاص شوید، دیگر نیازی به سیگار کشیدن در دهان خود نخواهید داشت، همانطور که در گوش خود سیگار می‌کشید.

چه این درد ناشی از علائم واقعی ترک (احساس پوچی (باشد و چه یک مکانیسم محرک، آن را بپذیرید. درد فیزیکی وجود ندارد و با ذهنیت درست، سیگار دیگر مشکلی ایجاد نمی‌کند. نگران ترک نباشید. خود این احساس بد نیست. مشکل، ارتباط بین خواستن سیگار و سپس احساس طرد شدن است.

به جای اینکه در موردش غصه بخورید، به خودتان بگویید: «می‌دانم چیست. این درد ترک نیکوتین است. این چیزی است که سیگاری‌ها تمام عمرشان از آن رنج می‌برند و همین باعث می‌شود که سیگار بکشند. افراد غیرسیگاری از این درد رنج نمی‌برند. این یکی دیگر از بدی‌های فراوان این ماده‌ی مخدر است. آیا شگفت‌انگیز نیست که من دارم این بدی را از بدنم پاک می‌کنم!»

به عبارت دیگر، برای سه هفته آینده، شما یک آسیب جزئی در بدن خود خواهید داشت، اما در طول این هفته‌ها و برای بقیه عمرتان، اتفاق شگفت‌انگیزی رخ خواهد داد. شما خود را از یک بیماری وحشتناک خلاص خواهید کرد. این مزیت بیش از آن آسیب جزئی خواهد بود و شما در واقع از درد ترک لذت خواهید برد. آنها به لحظاتی از لذت تبدیل می‌شوند.

کل ماجرای ترک سیگار را به عنوان یک بازی هیجان‌انگیز در نظر بگیرید. هیولای نیکوتین را مانند نوعی کرم نواری در معده خود تصور کنید. شما باید سه هفته او را گرسنه نگه دارید، و او سعی می‌کند شما را فریب دهد تا سیگاری روشن کنید تا زنده بماند.

گاهی اوقات او سعی می‌کند شما را بدبخت کند. گاهی اوقات شما غافلگیر می‌شوید. ممکن است کسی به شما سیگار تعارف کند و شما فراموش کنید که ترک کرده‌اید. وقتی به یاد می‌آورید، کمی احساس محرومیت وجود دارد. از قبل برای این تله‌ها آماده باشید. وسوسه هر چه که باشد، به ذهن خود بسپارید که این فقط به دلیل هیولای درون بدنتان است و هر بار که در برابر وسوسه مقاومت می‌کنید، ضربه مهلک دیگری در نبرد وارد کرده‌اید.

هر کاری که می‌کنید، سعی نکنید سیگار کشیدن را فراموش کنید. این یکی از چیزهایی است که باعث می‌شود افراد سیگاری با استفاده از روش اراده، ساعت‌ها دچار افسردگی شوند. آنها سعی می‌کنند هر روز را به امید اینکه در نهایت آن را فراموش کنند، بگذرانند.

مثل این است که نتوانی بخوابی. هر چه بیشتر نگرانش باشی، سخت‌تر می‌شود. در هر صورت، شما قادر نخواهید بود آن را فراموش کنید. در چند روز اول، «هیولای کوچک» مدام به شما یادآوری خواهد کرد و شما قادر به اجتناب از آن نخواهید بود؛ در حالی که هنوز سیگاری‌ها و تبلیغات گسترده سیگار وجود دارد، شما دائماً یادآوری‌هایی خواهید داشت.

نکته این است که نیازی نیست فراموش کنید. هیچ اتفاق بدی در حال رخ دادن نیست. اتفاق شگفت‌انگیزی در حال رخ دادن است. حتی اگر روزی هزار بار به آن فکر می‌کنید، از هر لحظه لذت ببرید. به خودتان یادآوری کنید که چقدر شگفت‌انگیز است که دوباره آزاد باشید. به خودتان یادآوری کنید که از اینکه دیگر مجبور نیستید خودتان را خفه کنید، چقدر لذت می‌برید.

همانطور که گفتیم، متوجه خواهید شد که آن درد و رنج به لحظاتی لذت‌بخش تبدیل می‌شوند و از اینکه چقدر سریع سیگار کشیدن را فراموش خواهید کرد، شگفت‌زده خواهید شد.

هر کاری که می‌کنید - در تصمیم خود شک نکنید. به محض اینکه شک کنید، شروع به غمگین شدن خواهید کرد و اوضاع بدتر خواهد شد. در عوض از این لحظه به عنوان یک تقویت کننده استفاده کنید. اگر علت افسردگی است، به خودتان یادآوری کنید که سیگار هم همین کار را با شما می‌کرد. اگر دوستی به شما سیگار پیشنهاد داد، با افتخار بگویید: «خوشحالم که بگویم دیگر به آنها نیازی ندارم.» این حرف او را آزار می‌دهد، اما وقتی ببیند که دیگر شما را آزار نمی‌دهد، در نیمه راه پیوستن به شما خواهد بود.

به یاد داشته باشید که در وهله اول دلایل بسیار محکمی برای ترک سیگار داشتید. به خودتان یادآوری کنید که یک سیگار 2000 پوند برایتان هزینه خواهد داشت، و از خودتان بپرسید که آیا واقعاً می‌خواهید ریسک این بیماری‌های ترسناک را بپذیرید. مهم‌تر از همه، به یاد داشته باشید که این احساس موقتی است و هر لحظه، لحظه‌ای به هدفتان نزدیک‌تر می‌شوید.

برخی از سیگاری‌ها می‌ترسند که مجبور باشند بقیه عمرشان را صرف معکوس کردن «محرک‌های خودکار» کنند. به عبارت دیگر، آنها معتقدند که باید با استفاده از روانشناسی، خودشان را گول بزنند که واقعاً به سیگار نیاز ندارند. اما اینطور نیست. به یاد داشته باشید که خوش‌بین، بطری را نیمه پر و بدبین آن را نیمه خالی می‌بیند. در مورد سیگار کشیدن، بطری خالی است و سیگاری آن را پر می‌بیند.

این سیگاری است که شستشوی مغزی داده شده است. وقتی شروع به گفتن این جمله به خودتان می‌کنید که نیازی به سیگار کشیدن ندارید، در مدت زمان بسیار کوتاهی حتی نیازی به گفتن آن نخواهید داشت زیرا حقیقت زیبا این است که ... شما نیازی به سیگار کشیدن ندارید. این آخرین کاری است که باید انجام دهید؛ مطمئن شوید که آخرین کاری نیست که انجام می‌دهید.



۳۴

فقط یک پاف

این باعث نابودی بسیاری از سیگاری‌هایی می‌شود که سعی می‌کنند با روش اراده ترک کنند. آنها سه یا چهار روز سیگار می‌کشند و سپس با کشیدن یک یا دو نخ سیگار، حالشان بهتر می‌شود. آنها متوجه تأثیر مخرب این کار بر روحیه‌شان نیستند.

برای اکثر سیگاری‌ها، اولین پُک طعم خوبی ندارد و این به ذهن هوشیارشان انگیزه می‌دهد. آنها فکر می‌کنند: «خوب بود. لذت‌بخش نبود. دارم میل به سیگار کشیدن را از دست می‌دهم.» در واقع، عکس این قضیه صادق است. این را در ذهنتان روشن کنید - سیگار هیچ‌وقت لذت‌بخش نبوده است. لذت دلیل سیگار کشیدن شما نبوده است. اگر سیگاری‌ها برای لذت سیگار می‌کشیدند، هرگز بیش از یک سیگار نمی‌کشیدند.

تنها دلیل سیگار کشیدن، سیر کردن آن هیولای کوچک بود. فقط فکر کن: چهار روز او را گرسنه نگه داشته بودی. آن یک نخ سیگار یا فقط یک پُک سیگار چقدر برایش ارزشمند بوده است. تو در ذهن خود آگاهت از این موضوع آگاه نیستی، اما اثری که بدنت دریافت کرده به ذهن ناخودآگاهت منتقل می‌شود و تمام آمادگی‌ات برای ترک سیگار از بین می‌رود. صدای آرامی در پس ذهنت می‌شنوی که می‌گوید: «علیرغم تمام منطق، آنها ارزشمند هستند. من یکی دیگر می‌خواهم.» آن پف کوچک دو اثر مخرب دارد.

1. این هیولای کوچک را در بدن شما زنده نگه می‌دارد.

2. بدتر از آن، این کار هیولای بزرگ را در ذهن شما زنده نگه می‌دارد. اگر آخرین پک را زده باشید، کشیدن پک بعدی آسان‌تر خواهد بود.

به یاد داشته باشید: فقط یک نخ سیگار است که باعث می‌شود افراد در وهله اول به سیگار کشیدن روی بیاورند.



آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟

ترکیب عواملی که تعیین می‌کنند هر فرد سیگاری چقدر راحت می‌تواند سیگار را ترک کند، بی‌نهایت است. اول از همه، هر یک از ما شخصیت، نوع کار، شرایط شخصی، زمان‌بندی و غیره خاص خود را داریم.

برخی حرفه‌ها ممکن است این کار را دشوارتر از بقیه کنند، اما اگر شستشوی مغزی از بین برود، لزوماً اینطور نخواهد بود. چند مثال فردی مفید خواهد بود. این امر به ویژه برای اعضای حرفه پزشکی دشوار است. ما فکر می‌کنیم که این امر باید برای پزشکان آسان‌تر باشد زیرا آنها از اثرات بیماری آگاه‌تر هستند و روزانه شواهد آن را مشاهده می‌کنند. اگرچه این امر دلایل محکم‌تری برای توقف مصرف ارائه می‌دهد، اما انجام آن را آسان‌تر نمی‌کند. دلایل آن عبارتند از:

1. آگاهی مداوم از خطرات سلامتی، ترس ایجاد می‌کند که یکی از شرایطی است که ما باید در آن، دردهای ناشی از ترک را تسکین دهیم.
2. کار یک پزشک فوق‌العاده استرس‌زا است و او معمولاً قادر نیست در حین کار، استرس اضافی ناشی از دردهای ترک را از خود دور کند.
3. او استرس مضاعف گناه را هم دارد. او احساس می‌کند که باید الگویی برای بقیه مردم باشد.

این کار فشار بیشتری به او وارد می‌کند و احساس محرومیت را افزایش می‌دهد. در طول استراحت‌های سخت و طاقت‌فرسایش، وقتی استرس معمولی موقتاً تسکین می‌یابد، آن سیگار وقتی که سرانجام دردهای ترک خود را تسکین می‌دهد، بسیار ارزشمند می‌شود. این نوعی سیگار کشیدن تفننی است و در هر موقعیتی که فرد سیگاری مجبور به پرهیز طولانی مدت می‌شود، صدق می‌کند. تحت روش اراده، فرد سیگاری به دلیل محرومیت، بدبخت است. او از استراحت یا فنجان چای یا قهوه‌ای که با آن همراه است لذت نمی‌برد. بنابراین احساس فقدان او به شدت افزایش می‌یابد و به دلیل تداعی ایده‌ها، سیگار به خاطر کل وضعیت اعتبار پیدا می‌کند. با این حال، اگر

بتوانید ابتدا شستشوی مغزی را از بین ببرید و از غصه خوردن در مورد سیگار دست بردارید، حتی در حالی که بدن در حال هوس نیکوتین است، می‌توانید از استراحت و فنجان چای لذت ببرید.

یکی دیگر از موقعیت‌های دشوار، کسالت است، به خصوص وقتی که با دوره‌های استرس همراه باشد. نمونه‌های بارز آن رانندگان یا زنان خانه‌دار با فرزندان خردسال هستند. کار استرس‌زا است، اما بخش زیادی از آن یکنواخت است. در طول تلاش برای متوقف کردن روش اراده، زن خانه‌دار دوره‌های طولانی برای ابراز ناراحتی در مورد «فقدان» خود دارد که احساس افسردگی را افزایش می‌دهد.

اگر طرز فکرتان درست باشد، باز هم می‌توان به راحتی بر این مشکل غلبه کرد. نگران نباشید که مدام به شما یادآوری شود که سیگار را ترک کرده‌اید. از چنین لحظاتی برای شادی از این واقعیت که خودتان را از شر هیولای شیطانی خلاص می‌کنید، استفاده کنید. اگر طرز فکر مثبتی داشته باشید، این دردها می‌توانند به لحظات لذت‌بخش تبدیل شوند.

به یاد داشته باشید، هر فرد سیگاری، صرف نظر از سن، جنسیت، هوش یا حرفه، می‌تواند ترک سیگار را آسان و لذت‌بخش بیابد، مشروط بر اینکه تمام دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.



دلایل اصلی شکست

دو دلیل اصلی برای شکست وجود دارد. دلیل اول، تأثیر دیگر سیگاری‌ها است. در یک لحظه ضعیف یا در یک موقعیت اجتماعی، کسی سیگار روشن می‌کند. من قبلاً به تفصیل به این موضوع پرداخته‌ام. از آن لحظه استفاده کنید تا به خودتان یادآوری کنید که چیزی به نام فقط یک سیگار وجود ندارد. از این واقعیت که زنجیر را پاره کرده‌اید، شاد باشید. به یاد داشته باشید که فرد سیگاری به شما حسادت می‌کند و برای او متأسف باشید. باور کنید، او به ترحم شما نیاز دارد.

دلیل اصلی دیگر شکست، داشتن یک روز بد است. قبل از شروع، این نکته را در ذهن خود روشن کنید که چه سیگاری باشید و چه غیرسیگاری، روزهای خوب و روزهای بد وجود دارد. زندگی امری نسبی است و نمی‌توانید بدون داشتن فراز و نشیب، فراز و نشیب داشته باشید.

مشکل روش ترک سیگار با نیروی اراده این است که به محض اینکه فرد سیگاری روز بدی داشته باشد، شروع به حسرت کشیدن سیگار می‌کند و تنها کاری که می‌کند این است که روز بد را بدتر می‌کند. فرد غیرسیگاری نه تنها از نظر جسمی، بلکه از نظر ذهنی نیز برای مقابله با استرس‌ها و فشارهای زندگی مجهزتر است.

اگر در طول دوره ترک سیگار روز بدی داشتید، فقط آن را به گردن بگیرید. به خودتان یادآوری کنید که وقتی سیگار می‌کشیدید روزهای بدی هم داشتید (در غیر این صورت تصمیم به ترک نمی‌گرفتید). به جای اینکه در مورد آن ناراحت باشید، چیزی شبیه به این به خودتان بگویید: «خب، امروز خیلی خوب نیست، اما سیگار کشیدن آن را درمان نمی‌کند. فردا بهتر خواهد بود و حداقل در حال حاضر یک امتیاز فوق‌العاده دارم. من از بردگی وحشتناک سیگار کشیدن آزاد شده‌ام».

وقتی سیگاری هستید، باید ذهنتان را روی جنبه‌های بد سیگار کشیدن ببندید. سیگاری‌ها هرگز سرفه‌های سیگاری‌ها را ندارند، فقط سرماخوردگی‌های دائمی دارند. وقتی ماشینتان وسط ناکجاآباد خراب می‌شود، سیگاری روشن می‌کنید، اما آیا خوشحال و شاد هستید؟ البته که نیستید. وقتی سیگار کشیدن را ترک می‌کنید، تمایل دارید هر مشکلی را که در زندگی‌تان پیش می‌آید، به گردن این واقعیت ببندازید که سیگار را ترک کرده‌اید. حالا اگر ماشینتان خراب شود، فکر می‌کنید: «در چنین مواقعی، من یک سیگار روشن می‌کردم». این درست است، اما چیزی که فراموش می‌کنید این است که سیگار

مشکل را حل نکرده است و شما صرفاً با حسرت خوردن برای یک تکیه‌گاه خیالی، خودتان را مجازات می‌کنید. شما در حال ایجاد یک موقعیت غیرممکن هستید. شما بدبخت هستید زیرا نمی‌توانید سیگار داشته باشید و اگر داشته باشید، بدبخت‌تر هم خواهید شد. شما می‌دانید که با ترک سیگار تصمیم درستی گرفته‌اید، بنابراین هرگز با شک کردن به تصمیم، خودتان را مجازات نکنید.
به یاد داشته باشید: یک رویکرد ذهنی مثبت ضروری است - همیشه.



جایگزین‌ها

جایگزین‌ها شامل آدامس، شیرینی، نعنای، سیگارهای گیاهی، معجون‌ها و قرص‌ها می‌شوند. از هیچ کدام از آنها استفاده نکنید. آنها کار را سخت‌تر می‌کنند، نه آسان‌تر. اگر دچار درد شدید و از جایگزین استفاده کنید، درد را طولانی‌تر و سخت‌تر می‌کند. چیزی که واقعاً می‌گویید این است که «من باید سیگار بکشم یا جای خالی را پر کنم.» این کار مانند تسلیم شدن در برابر یک آدم‌ریا یا کج خلقی‌های یک کودک خواهد بود. این کار فقط درد را ادامه می‌دهد و شکنجه را طولانی‌تر می‌کند. در هر صورت، جایگزین‌ها درد را تسکین نمی‌دهند. هوس شما برای نیکوتین است، نه غذا. تنها کاری که می‌کند این است که شما را به فکر سیگار کشیدن می‌اندازد. این نکات را به خاطر داشته باشید:

1. هیچ جایگزینی برای نیکوتین وجود ندارد.
2. تو به نیکوتین نیاز نداری. نیکوتین غذا نیست؛ سم است. وقتی درد و رنج به سراغت می‌آید، به خودت یادآوری کن که این سیگاری‌ها هستند که از درد ترک رنج می‌برند، نه غیرسیگاری‌ها. این درد و رنج را به عنوان یکی دیگر از بدی‌های این ماده مخدر ببین. آن را به عنوان مرگ یک هیولا ببین.
3. به یاد داشته باشید: سیگار خلأ ایجاد می‌کند؛ آن را پر نمی‌کند. هر چه سریع‌تر به مغزتان یاد بدهید که نیازی به سیگار کشیدن یا انجام هر کار دیگری به جای آن ندارید، زودتر آزاد خواهید شد.

به طور خاص از هر محصولی که حاوی نیکوتین است، چه آدامس، چسب، اسپری بینی، دستگاه استنشاقی یا هر ترند نیکوتینی جدید دیگری، اجتناب کنید. درست است که بخش کوچکی از سیگاری‌هایی که سعی در ترک با استفاده از جایگزین‌های نیکوتین دارند، موفق می‌شوند و موفقیت خود را به چنین استفاده‌ای نسبت می‌دهند. با این حال، آنها علیرغم استفاده از جایگزین‌های نیکوتین، سیگار را ترک می‌کنند و نه به دلیل آن. جای تاسف است که بسیاری از پزشکان هنوز درمان جایگزینی نیکوتین (NRT) را توصیه می‌کنند.

این تعجب‌آور نیست، زیرا اگر تله نیکوتین را به طور کامل درک نکنید، NRT بسیار منطقی به نظر می‌رسد. این روش بر اساس این باور است که وقتی سعی در ترک سیگار دارید، دو دشمن قدرتمند دارید که باید شکست دهید:

1. برای ترک عادت.
2. برای زنده ماندن از دردهای وحشتناک فیزیکی ترک نیکوتین.

اگر دو دشمن قدرتمند دارید که باید شکست دهید، عاقلانه است که همزمان با آنها مبارزه نکنید، بلکه هر بار با یکی از آنها بجنگید. بنابراین نظریه NRT این است که ابتدا سیگار کشیدن را متوقف کنید، اما به مصرف جایگزین نیکوتین ادامه دهید. سپس، پس از ترک عادت، به تدریج میزان نیکوتین دریافتی را کاهش دهید و به این ترتیب با هر دشمن جداگانه مقابله کنید.

منطقی به نظر می‌رسد، اما بر اساس حقایق نادرست بنا شده است. سیگار کشیدن عادت نیست، بلکه اعتیاد به نیکوتین است و درد فیزیکی واقعی ناشی از ترک نیکوتین تقریباً نامحسوس است. چیزی که شما هنگام ترک سیگار به دنبال آن هستید، کشتن هیولای کوچک نیکوتین در بدن و هیولای بزرگ درون مغزتان در سریع‌ترین زمان ممکن است. تمام کاری که NRT انجام می‌دهد این است که عمر هیولای کوچک را طولانی‌تر کند که به نوبه خود عمر هیولای بزرگ را طولانی‌تر خواهد کرد. به یاد داشته باشید که EASYWAY ترک فوری را آسان می‌کند. شما می‌توانید قبل از خاموش کردن آخرین سیگار (هیولای بزرگ) شستشوی مغزی (را بکشید. هیولای کوچک به زودی خواهد مرد و حتی در حالی که در حال مرگ است، دیگر مشکلی مانند زمانی که شما سیگاری بودید، ایجاد نخواهد کرد.

فقط فکر کنید، چطور می‌توانید یک معتاد به یک ماده مخدر را با توصیه همان دارو درمان کنید؟ یک پزشک برجسته و بسیار محترم در تلویزیون ملی اظهار داشته است که برخی از سیگاری‌ها آنقدر به نیکوتین وابسته هستند که اگر سیگار را ترک کنند، باید تا آخر عمر جایگزین نیکوتین مصرف کنند. چطور یک پزشک می‌تواند آنقدر گیج شود که باور کند بدن انسان نه تنها به غذا، آب و اکسیژن، بلکه به یک سم قوی نیز وابسته است؟

ما اغلب افراد سیگاری را داریم که به کلینیک‌های ما مراجعه می‌کنند و سیگار را ترک کرده‌اند اما به آدامس نیکوتین معتاد شده‌اند. برخی دیگر به آدامس معتاد شده‌اند و هنوز سیگار می‌کشند. فریب این واقعیت را نخورید که آدامس طعم وحشتناکی دارد - اولین سیگار هم همینطور بود.

همه جایگزین‌ها دقیقاً همان اثر آدامس نیکوتین‌دار را دارند. من الان دارم در مورد این قضیه صحبت می‌کنم که «من نمی‌توانم سیگار بکشم، پس آدامس معمولی یا آب‌نبات یا نعناع می‌خورم تا جای خالی‌اش را پر کنم». اگرچه احساس پوچی خواستن سیگار از گرسنگی برای غذا قابل تشخیص نیست، اما هیچ‌کدام دیگری را ارضا نمی‌کند. در واقع، اگر چیزی طراحی شده باشد که شما را به سیگار کشیدن ترغیب کند، آن چیز پر کردن خودتان با آدامس یا نعناع است.

اما عیب اصلی جایگزین‌ها این است که مشکل اصلی، یعنی شستشوی مغزی، را طولانی‌تر می‌کنند. آیا وقتی آنفولانزا تمام شد، به جایگزینی برای آن نیاز دارید؟ البته که نیاز ندارید. با گفتن «من به جایگزینی برای سیگار کشیدن نیاز دارم»، در واقع می‌گویید «من دارم فداکاری می‌کنم». «افسردگی مرتبط با روش اراده ناشی از این واقعیت است که فرد سیگاری معتقد است که دارد فداکاری می‌کند.

تنها کاری که شما انجام خواهید داد این است که یک مشکل را جایگزین مشکل دیگری می‌کنید. هیچ لذتی در پر کردن خودتان با شیرینی‌جات وجود ندارد. شما فقط چاق و بدبخت خواهید شد و در کمترین زمان ممکن دوباره به مصرف ماری‌جوانا روی خواهید آورد.

سیگاری‌های تفنی به سختی می‌توانند این باور را که از پاداش کوچک خود محروم شده‌اند، کنار بگذارند: سیگار در زمان استراحت از کار؛ سیگار کشیدن سریع معلمان بین کلاس‌ها؛ یا سیگار کشیدن سریع پزشکان بین بیماران. برخی می‌گویند: «اگر سیگار نمی‌کشیدم، حتی استراحت هم نمی‌کردم». این نکته را ثابت می‌کند، اغلب استراحت انجام می‌شود، نه به این دلیل که فرد سیگاری به آن نیاز دارد یا حتی آن را می‌خواهد، بلکه به این دلیل که فرد سیگاری به شدت نیاز دارد خارش را بخاراند. به یاد داشته باشید، آن سیگارها هرگز پاداش واقعی نبودند. آنها معادل پوشیدن کفش‌های تنگ برای لذت بردن از درآوردن آنها بودند. بنابراین اگر احساس می‌کنید که باید پاداش کوچکی داشته باشید، بگذارید آن جایگزین شما باشد. در حالی که کار می‌کنید، یک جفت کفش سایز کوچک برای خود بپوشید، به خودتان اجازه ندهید که آنها را تا زمانی که استراحت خود را دارید، درآورید، سپس آن لحظه شگفت‌انگیز آرامش و رضایت را هنگام درآوردن آنها تجربه کنید. شاید احساس کنید که این کار احمقانه است. کاملاً حق با شماست. تجسم آن در حالی که هنوز در دام هستید دشوار است، اما این کاری است که سیگاری‌ها انجام می‌دهند. همچنین تصور این که به زودی به آن «پاداش کوچک» نیازی نخواهید داشت، دشوار است و به دوستانی که هنوز در دام هستند با ترحم واقعی نگاه خواهید کرد و از خود می‌پرسید که چرا آنها نمی‌توانند نکته را درک کنند.

با این حال، اگر به خودتان دروغ بگویید که سیگار یک پاداش واقعی بوده یا به جایگزینی برای آن نیاز دارید، احساس محرومیت و بدبختی خواهید کرد و احتمال اینکه دوباره سیگار بکشید زیاد است. اگر مانند زنان خانه‌دار، معلمان، پزشکان و سایر کارگران به یک استراحت واقعی نیاز داشته باشید، به زودی از آن استراحت حتی بیشتر لذت خواهید برد زیرا مجبور نخواهید بود خودتان را خفه کنید. به یاد داشته باشید، شما به جایگزین نیاز ندارید. آن دردها، هوس سم هستند و به زودی از بین می‌روند. بگذارید این تکیه‌گاه شما برای چند روز آینده باشد. از خلاص شدن از شر سم در بدنتان و رهایی ذهنتان از بردگی و وابستگی لذت ببرید.

اگر به دلیل اشتهای بهتر، در وعده‌های اصلی بیشتر غذا می‌خورید و در چند روز آینده چند پوند وزن اضافه می‌کنید، نگران نباشید. وقتی «لحظه الهام» را که بعداً توضیح می‌دهم تجربه کنید، اعتماد به نفس خواهید داشت و متوجه خواهید شد که هر مشکلی که با تفکر مثبت قابل حل باشد، از جمله عادات غذایی، را می‌توانید حل کنید. اما کاری که نباید انجام دهید این است که بین وعده‌های غذایی شروع به ایراد گرفتن کنید. اگر این کار را انجام دهید، چاق و بدبخت خواهید شد و هرگز نخواهید فهمید که چه زمانی آن را کنار گذاشته‌اید. به جای خلاص شدن از شر مشکل، فقط آن را جابجا می‌کنید.



آیا باید از موقعیت‌های وسوسه‌انگیز دوری کنم؟

من تاکنون در توصیه‌هایم قاطع بوده‌ام و از شما می‌خواهم که این توصیه را به عنوان یک دستورالعمل در نظر بگیرید نه یک پیشنهاد. من قاطع هستم، اولاً به این دلیل که دلایل منطقی و عملی برای توصیه‌هایم وجود دارد و ثانیاً به این دلیل که این دلایل توسط ده‌ها هزار مطالعه موردی پشتیبانی شده‌اند. در مورد اینکه آیا باید در طول دوره ترک از وسوسه دوری کرد یا نه، متاسفم که نمی‌توانم قاطع باشم. هر فرد سیگاری باید خودش تصمیم بگیرد. با این حال، می‌توانم پیشنهاداتی ارائه دهم که امیدوارم مفید باشند.

تکرار می‌کنم که این ترس است که ما را در تمام طول زندگی‌مان به سیگار کشیدن وادار می‌کند، و این ترس از دو مرحله‌ی مجزا تشکیل شده است.

1. چگونه می‌توانم بدون سیگار زنده بمانم؟ این ترس، احساس وحشتی است که افراد سیگاری وقتی آخر شب بیرون هستند و سیگارهایشان شروع به تمام شدن می‌کند، به آن دچار می‌شوند. این ترس ناشی از درد ترک نیست، بلکه ترس روانی از وابستگی است - شما نمی‌توانید بدون سیگار زنده بمانید. این ترس زمانی به اوج خود می‌رسد که آخرین سیگار خود را می‌کشید؛ در آن زمان درد ترک شما در پایین‌ترین حد خود است. این ترس از ناشناخته‌ها است، نوعی ترس که مردم هنگام یادگیری غواصی دارند. تخته شیرجه یک فوت ارتفاع دارد اما شش فوت ارتفاع به نظر می‌رسد. عمق آب شش فوت است اما یک فوت عمق به نظر می‌رسد. پرتاب کردن خود شجاعت می‌خواهد. شما متقاعد شده‌اید که قرار است سرتان را بشکنید. پرتاب کردن سخت‌ترین قسمت است. اگر بتوانید شجاعت انجام آن را پیدا کنید، بقیه آسان است. این توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از سیگاری‌های با اراده قوی یا هرگز سعی در ترک نکرده‌اند یا وقتی این کار را می‌کنند، تنها می‌توانند چند ساعت دوام بیاورند. در واقع، برخی از سیگاری‌هایی که حدود بیست نخ در روز سیگار می‌کشند، وقتی تصمیم به ترک می‌گیرند، سیگار بعدی خود را سریع‌تر از زمانی که تصمیم به ترک نگرفته‌اند، می‌کشند. این تصمیم باعث وحشت می‌شود که استرس‌زا است. این یکی از مواقعی است که مغز دستور می‌دهد: «یک سیگار بکش»، اما حالا نمی‌توانید سیگار بکشید. شما در حال محرومیت هستید - استرس بیشتری دارید. این ماشه دوباره شروع می‌شود - به سرعت فیوز می‌سوزد و شما سیگار روشن می‌کنید. نگران نباشید. این وحشت فقط روانی است. این ترس از این است که شما وابسته هستید. حقیقت زیبا این است که شما وابسته نیستید، حتی وقتی هنوز به نیکوتین معتاد هستید. وحشت نکنید. فقط به من اعتماد کنید و خودتان را رها کنید.

2. مرحله دوم ترس، بلندمدت‌تر است. این مرحله شامل ترس از این است که موقعیت‌های خاصی در آینده بدون سیگار لذت‌بخش نخواهند بود یا اینکه نمی‌توانید بدون سیگار با یک آسیب روحی کنار بیایید. نگران نباشید. اگر بتوانید خودتان را رها کنید، متوجه خواهید شد که برعکس این قضیه صادق است.

خودِ اجتناب از وسوسه به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود.

1. «سیگارهایم را در دسترس نگه می‌دارم، هرچند آنها را نمی‌کشم. با دانستن اینکه وجود دارند، احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهم داشت.» من متوجه شده‌ام که میزان شکست در افرادی که این کار را انجام می‌دهند بسیار بیشتر از افرادی است که آنها را دور می‌اندازند. من معتقدم که این امر عمدتاً به این دلیل است که اگر در طول دوره ترک، لحظه بدی داشته باشید، روشن کردن یک سیگار آماده آسان است. اگر این بی‌آبرویی را داشته باشید که مجبور شوید بیرون بروید و یک بسته بخرید، احتمال بیشتری دارد که بر وسوسه غلبه کنید و در هر صورت، احتمالاً قبل از رسیدن به فروشگاه دخانیات، این عذاب وجدان از بین رفته است. با این حال، من معتقدم دلیل اصلی میزان شکست بالاتر در این موارد این است که فرد سیگاری در وهله اول احساس تعهد کامل برای ترک سیگار نمی‌کند. به یاد داشته باشید که دو نکته ضروری برای موفقیت عبارتند از:

یقین و «آیا شگفت‌انگیز نیست که دیگر نیازی به سیگار کشیدن ندارم؟»

در هر صورت، اصلاً چه نیازی به سیگار دارید؟ اگر هنوز احساس می‌کنید که باید سیگار را کنار خود نگه دارید، پیشنهاد می‌کنم ابتدا کتاب را دوباره بخوانید. این یعنی هنوز چیزی در وجودتان شکل نگرفته است.

1. «آیا باید در طول دوره ترک از موقعیت‌های استرس‌زا یا اجتماعی دوری کنم؟» توصیه من این است که بله، سعی کنید از موقعیت‌های استرس‌زا دوری کنید. هیچ دلیلی برای فشار آوردن بیش از حد به خودتان وجود ندارد. در مورد رویدادهای اجتماعی، توصیه من برعکس است. نه، فوراً بیرون بروید و از خودتان لذت ببرید. حتی وقتی هنوز به نیکوتین معتاد هستید، به سیگار نیازی ندارید. به یک مهمانی بروید و از این واقعیت که مجبور نیستید سیگار بکشید، شاد باشید. به سرعت این حقیقت زیبا را به شما ثابت خواهد کرد که زندگی بدون سیگار بسیار بهتر است - و فقط فکر کنید که وقتی هیولای کوچک، همراه با تمام آن سم، از بدن شما خارج شود، چقدر بهتر خواهد بود.



لحظه وحی

لحظه‌ی الهام‌بخشی معمولاً حدود سه هفته پس از ترک سیگار اتفاق می‌افتد. آسمان روشن‌تر به نظر می‌رسد و این لحظه‌ای است که شستشوی مغزی به طور کامل پایان می‌یابد، زمانی که به جای اینکه به خودتان بگویید نیازی به سیگار کشیدن ندارید، ناگهان متوجه می‌شوید که آخرین رشته‌ی اتصال پاره شده و می‌توانید بدون نیاز به سیگار کشیدن دوباره از بقیه‌ی زندگی‌تان لذت ببرید. همچنین معمولاً از این نقطه است که به سیگاری‌های دیگر به عنوان اشیاء ترحم نگاه می‌کنید. سیگاری‌هایی که از روش اراده استفاده می‌کنند معمولاً این لحظه را تجربه نمی‌کنند، زیرا اگرچه از ترک سیگار خوشحال هستند، اما با این باور که دارند فداکاری می‌کنند، زندگی را سپری می‌کنند. هر چه بیشتر سیگار بکشید، این لحظه شگفت‌انگیزتر است و یک عمر طول می‌کشد. فکر می‌کنم در این زندگی خیلی خوش‌شانس بوده‌ام و لحظات فوق‌العاده‌ای داشته‌ام، اما شگفت‌انگیزترین آنها لحظه‌ی الهام بود. با وجود تمام نکات برجسته‌ی زندگی‌ام، اگرچه می‌توانم به یاد بیاورم که اوقات خوشی بودند، اما هرگز نمی‌توانم آن احساس واقعی را دوباره تجربه کنم. هرگز نمی‌توانم از شادی دیگر سیگار نکشیدن دست بکشم. اگر این روزها احساس بدی داشته باشم و به یک تقویت کننده نیاز داشته باشم، فقط به این فکر می‌کنم که چقدر دوست‌داشتنی است که به آن علف وحشتناک معتاد نشده‌ام. نیمی از افرادی که پس از ترک علف با من تماس می‌گیرند، دقیقاً همین را می‌گویند، که این شگفت‌انگیزترین اتفاق زندگی‌شان بوده است. آه! چه لذتی دارد که بیایی! با بیست سال تجربه‌ی دیگر، چه از طریق کتاب و چه از طریق کلینیک‌هایم، دریافته‌ام که در بیشتر موارد، لحظه‌ی وحی نه پس از سه هفته، همانطور که در بالا گفته شد، بلکه ظرف چند روز اتفاق می‌افتد.

در مورد خودم، این اتفاق قبل از اینکه آخرین سیگارم را خاموش کنم، افتاد و در بسیاری از موارد در جلسات اولیه مشاوره‌ام، در طول دوره‌های خصوصی، قبل از اینکه حتی به پایان جلسه برسم، سیگاری‌ها چیزی شبیه به این می‌گفتند: «نیازی نیست کلمه دیگری بگوی، آلن. من همه چیز را خیلی واضح می‌بینم، می‌دانم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید.» در جلسات گروهی یاد گرفته‌ام که بدون اینکه

تک تک سیگاری‌ها چیزی بگویند، تشخیص دهم که چه زمانی این اتفاق می‌افتد. از نامه‌هایی که دریافت می‌کنم، می‌دانم که این اتفاق اغلب در مورد کتاب هم می‌افتد. در حالت ایده‌آل، اگر تمام دستورالعمل‌ها را دنبال کنید و روانشناسی را کاملاً درک کنید، باید فوراً برای شما اتفاق بیفتد.

این روزها در کلینیک‌های من به سیگاری‌ها می‌گوییم که حدود پنج روز طول می‌کشد تا علائم ترک فیزیکی قابل توجه از بین برود و حدود سه هفته طول می‌کشد تا یک سیگاری سابق کاملاً از آن رهایی یابد. از یک طرف، من از دادن چنین دستورالعمل‌هایی خوشم نمی‌آید. این می‌تواند دو مشکل ایجاد کند. اول اینکه من این پیشنهاد را در ذهن افراد ایجاد می‌کنم که آنها باید بین پنج روز تا سه هفته رنج بکشند. دوم اینکه سیگاری سابق تمایل دارد فکر کند: "اگر بتوانم پنج روز یا سه هفته دوام بیاورم، می‌توانم در پایان آن دوره انتظار یک تقویت واقعی را داشته باشم." با این حال، او ممکن است پنج روز یا سه هفته دلدیر داشته باشد و به دنبال آن یکی از آن روزهای فاجعه‌باری که هم برای افراد غیرسیگاری و هم برای افراد سیگاری اتفاق می‌افتد، رخ دهد که هیچ ارتباطی با سیگار کشیدن ندارد اما توسط عوامل دیگری در زندگی ما ایجاد می‌شود. سیگاری سابق ما آنجاست، منتظر لحظه وحی، و آنچه او تجربه می‌کند در عوض افسردگی است. این می‌تواند اعتماد به نفس او را از بین ببرد. با این حال، اگر هیچ راهنمایی ارائه ندهم، فرد سیگاری سابق می‌تواند بقیه عمرش را منتظر بماند تا اتفاقی نیفتد. من گمان می‌کنم این اتفاقی است که برای اکثر قریب به اتفاق سیگاری‌هایی که با استفاده از روش اراده سیگار را ترک می‌کنند، می‌افتد.

زمانی وسوسه می‌شدم که بگویم وحی باید فوراً اتفاق بیفتد. اما اگر این کار را می‌کردم و فوراً اتفاق نمی‌افتاد، فرد سیگاری سابق اعتماد به نفس خود را از دست می‌داد و فکر می‌کرد که هرگز این اتفاق نخواهد افتاد.

مردم اغلب از من در مورد اهمیت پنج روز و سه هفته می‌پرسند. آیا اینها فقط دوره‌هایی هستند که من از آسمان و زمین ترسیم کرده‌ام؟ نه. آنها بدیهی است که تاریخ‌های قطعی نیستند، اما نشان‌دهنده انباشت بازخورد در طول سال‌ها هستند. حدود پنج روز پس از ترک سیگار، زمانی است که فرد سیگاری سابق دیگر سیگار را به عنوان مشغله اصلی ذهن خود ندارد. اکثر سیگاری‌های سابق در این دوره لحظه وحی را تجربه می‌کنند. آنچه معمولاً اتفاق می‌افتد این است که شما در یکی از آن موقعیت‌های استرس‌زا یا اجتماعی قرار می‌گیرید که زمانی نمی‌توانستید بدون سیگار با آن کنار بیایید یا از آن لذت ببرید. ناگهان متوجه می‌شوید که نه تنها از آن لذت می‌برید یا با آن کنار می‌آیید، بلکه فکر سیگار کشیدن حتی به ذهنتان خطور نکرده است. از آن نقطه به بعد، معمولاً همه چیز روبراه است. آن زمان است که می‌دانید آزاد هستید.

از تلاش‌های قبلی‌ام با استفاده از روش اراده و از بازخورد سایر سیگاری‌ها متوجه شده‌ام که حدود دوره سه هفته‌ای زمانی است که جدی‌ترین تلاش‌های ترک سیگار با شکست مواجه می‌شوند. من معتقدم که معمولاً اتفاق می‌افتد این است که بعد از حدود سه هفته احساس می‌کنید که میل به

سیگار کشیدن را از دست داده‌اید. باید این را به خودتان ثابت کنید و یک سیگار روشن می‌کنید. طعم عجیبی دارد. ثابت کرده‌اید که آن را کنار گذاشته‌اید. اما نیکوتین تازهای را نیز وارد بدن خود کرده‌اید و نیکوتین چیزی است که بدن شما سه هفته است که به آن نیاز دارد. به محض اینکه آن سیگار را خاموش می‌کنید، نیکوتین شروع به ترک بدن شما می‌کند. حالا یک صدای کوچک می‌گویید: «تو آن را کنار نگذاشته‌ای. تو یکی دیگر می‌خواهی.» شما فوراً یکی دیگر روشن نمی‌کنید زیرا نمی‌خواهید دوباره معتاد شوید. شما اجازه می‌دهید یک دوره امن بگذرد. وقتی دوباره وسوسه شدید، می‌توانید به خودتان بگویید: «اما من دوباره معتاد نشدم، بنابراین ضرری ندارد که یکی دیگر داشته باشم.» شما در حال حاضر در مسیر سراشیبی لغزنده هستید.

کلید مشکل این نیست که منتظر لحظه‌ی الهام باشید، بلکه این است که بفهمید وقتی آخرین سیگار را خاموش کردید، دیگر تمام شده است. شما هر کاری که باید انجام می‌دادید را انجام داده‌اید. شما منبع نیکوتین را قطع کرده‌اید. هیچ نیرویی روی زمین نمی‌تواند مانع آزادی شما شود، مگر اینکه در مورد آن غمگین باشید یا منتظر الهام باشید. بروید و از زندگی لذت ببرید؛ از همان ابتدا با آن کنار بیایید. به این ترتیب به زودی آن لحظه را تجربه خواهید کرد.



۴۰

آخرین سیگار

با تصمیم‌گیری در مورد زمان بندی، اکنون آماده کشیدن آخرین سیگار هستید. قبل از انجام این کار، دو نکته ضروری را بررسی کنید:

1. آیا از موفقیت مطمئن هستید؟
2. آیا احساس ناامیدی و یا هیجان دارید که در شرف دستیابی به چیزی شگفت‌انگیز هستید؟

اگر شک دارید، ابتدا کتاب را دوباره بخوانید. اگر هنوز شک دارید، یک نسخه از کتاب «تنها راه ترک دائمی سیگار (ONLYWAY)» منتشر شده توسط انتشارات پنگوئن را تهیه کنید یا با نزدیکترین کلینیک آلن کارز ایزی‌وی تماس بگیرید، جزئیات آن در انتها ذکر شده است. به یاد داشته باشید که شما هرگز تصمیم نگرفته‌اید که در دام سیگار بیفتید. اما این دام طوری طراحی شده است که شما را تا آخر عمر به بردگی بکشد. برای فرار از آن، باید تصمیم مثبتی بگیرید که قرار است آخرین سیگار خود را بکشید. به یاد داشته باشید، تنها دلیلی که تاکنون این کتاب را خوانده‌اید این است که عمیقاً دوست دارید فرار کنید. پس همین حالا این تصمیم مثبت را بگیرید. با خود عهد ببندید که وقتی آخرین سیگار را خاموش کردید، چه آسان باشد چه دشوار، دیگر هرگز سیگار دیگری نکشید.

شاید نگران باشید که در گذشته چندین بار این عهد را بسته‌اید اما هنوز سیگار می‌کشید، یا اینکه مجبور خواهید بود از یک آسیب روحی وحشتناک عبور کنید. نترسید، بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد این است که شکست بخورید، و بنابراین مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارید و چیزهای زیادی برای به دست آوردن دارید. اما حتی فکر شکست را هم از سرتان بیرون کنید. حقیقت زیبا این است که ترک کردن نه تنها به طرز مسخره‌ای آسان است، بلکه می‌توانید از این فرآیند لذت ببرید. این بار قرار است از روش آسان استفاده کنید! تنها کاری که باید انجام دهید این است که دستورالعمل‌های ساده‌ای را که می‌خواهم به شما بدهم، دنبال کنید:

1. همین حالا این عهد جدی را ببندید و از صمیم قلب آن را عملی کنید.
2. آخرین سیگار را آگاهانه بکش، بوی بد را عمیقاً به ریه‌هایت بکش و از خودت بپرس لذتش کجاست.
3. وقتی آن را خاموش می‌کنید، این کار را با این احساس انجام ندهید: من دیگر هرگز نباید سیگار دیگری بکشم، یا اجازه ندارم سیگار دیگری بکشم، بلکه با این احساس: عالی نیست! من آزادم! من دیگر برده نیکوتین نیستم! دیگر هرگز مجبور نیستم این چیزهای کثیف را در دهانم بگذارم.
4. توجه داشته باشید که برای چند روز، یک خرابکار کوچک نیکوتین درون معده شما وجود خواهد داشت. ممکن است فقط این حس را داشته باشید: «من یک سیگار می‌خواهم». گاهی اوقات من از آن هیولای کوچک نیکوتین به عنوان هوس فیزیکی جزئی برای نیکوتین یاد می‌کنم. این کاملاً نادرست است و مهم است که دلیل آن را بفهمید. از آنجا که حدود سه هفته طول می‌کشد تا آن هیولای کوچک بمیرد، افراد سیگاری سابق معتقدند که این هیولای کوچک پس از خاموش شدن آخرین سیگار، همچنان هوس سیگار خواهد کرد و بنابراین باید در این مدت از اراده خود برای مقاومت در برابر وسوسه استفاده کنند. اما اینطور نیست. بدن هوس نیکوتین نمی‌کند. فقط مغز هوس نیکوتین می‌کند. اگر در چند روز آینده این حس «من یک سیگار می‌خواهم» را تجربه کنید، مغز شما یک انتخاب ساده دارد. یا می‌تواند آن حس را همانطور که واقعاً هست تفسیر کند - یک احساس ناامنی خالی که با اولین سیگار شروع شده و با هر سیگار بعدی ادامه می‌یابد، و می‌توانید به خودتان بگویید: هورا، من یک غیرسیگاری هستم! یا می‌توانید هوس سیگار کنید و تا آخر عمرتان از آن رنج ببرید. فقط یک لحظه فکر کنید. آیا این کار فوق‌العاده احمقانه‌ای نیست؟ اینکه بگویید «دیگر هرگز نمی‌خواهم سیگار بکشم» و سپس بقیه عمرتان را صرف گفتن «دوست دارم سیگار بکشم» کنید. این کاری است که سیگاری‌هایی که از روش اراده استفاده می‌کنند انجام می‌دهند. جای تعجب نیست که آنها اینقدر احساس بدبختی می‌کنند. آنها بقیه عمرشان را ناامیدانه برای چیزی که ناامیدانه امیدوارند هرگز نداشته باشند، حسرت می‌خورند. جای تعجب نیست که تعداد کمی از آنها موفق می‌شوند و تعداد کمی که موفق می‌شوند هرگز احساس آزادی کامل نمی‌کنند.
5. تنها تردید و انتظار است که ترک سیگار را دشوار می‌کند. بنابراین هرگز به تصمیم خود شک نکنید، می‌دانید که تصمیم درستی است. اگر شروع به شک کردن کنید، خود را در موقعیتی قرار می‌دهید که هیچ شانس برای برد و باخت وجود ندارد. اگر هوس سیگار کنید اما نتوانید آن را داشته باشید، بدبخت خواهید شد. اگر سیگار بکشید، بدبخت‌تر خواهید شد. مهم نیست از چه سیستمی استفاده می‌کنید، وقتی سیگار را ترک می‌کنید، سعی دارید به چه چیزی برسید؟ دیگر هرگز سیگار نکشیدن؟ نه! بسیاری از سیگاری‌های سابق این کار را می‌کنند اما بقیه عمر خود را با احساس محرومیت سپری می‌کنند. تفاوت واقعی بین سیگاری‌ها و غیرسیگاری‌ها چیست؟ غیرسیگاری‌ها هیچ نیاز یا تمایلی به سیگار کشیدن ندارند، هوس سیگار نمی‌کنند و نیازی به تمرین اراده برای سیگار نکشیدن ندارند. این چیزی است که شما سعی در رسیدن به آن دارید و کاملاً در توان شماست که به آن برسید. لازم نیست منتظر بمانید تا هوس سیگار را کنار بگذارید یا غیرسیگاری شوید. شما این کار را به محض خاموش کردن آخرین سیگار انجام می‌دهید، در واقع منبع نیکوتین را قطع کرده‌اید: شما از قبل یک غیرسیگاری خوشحال هستید!

و شما یک فرد غیرسیگاری خوشحال باقی خواهید ماند، مشروط بر اینکه:

1. هیچ وقت به تصمیمت شک نمی‌کنی.
2. شما منتظر نمی‌مانید تا سیگاری نشوید. اگر این کار را بکنید، صرفاً منتظر خواهید ماند تا هیچ اتفاقی نیفتد، که این باعث ایجاد فوبیا می‌شود.
3. شما سعی نمی‌کنید به سیگار کشیدن فکر نکنید یا منتظر رسیدن «لحظه الهام» نمانید. در هر صورت، فقط یک فوبیا ایجاد خواهید کرد.
4. شما از جایگزین استفاده نمی‌کنید.
5. شما تمام سیگاری‌های دیگر را همانطور که واقعاً هستند می‌بینید و به جای حسادت، برایشان دلسوزی می‌کنید.
6. چه روزهای خوب باشند و چه روزهای بد، شما زندگی خود را صرفاً به خاطر ترک سیگار تغییر نمی‌دهید. اگر این کار را انجام دهید، یک فداکاری واقعی انجام داده‌اید و نیازی به این کار نیست. به یاد داشته باشید، شما از زندگی دست نکشیده‌اید. شما از هیچ چیز دست نکشیده‌اید. برعکس، شما خود را از یک بیماری وحشتناک درمان کرده‌اید.

و از یک زندان موزی فرار کرده‌اید. با گذشت روزها و بهبود سلامت شما، چه جسمی و چه روحی، اوج‌ها بیشتر و فرودها کمتر از زمانی که سیگاری بودید، به نظر می‌رسند.

7. هر وقت که به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، چه در چند روز آینده و چه تا آخر عمر، با خودتان می‌گویید: هورا، من سیگاری نیستم!



هشدار نهایی

هیچ سیگاری، با توجه به فرصتی که برای بازگشت به زمان قبل از اعتیادش با دانشی که اکنون دارد، دارد، تصمیم به شروع آن نمی‌گیرد. بسیاری از سیگاری‌هایی که با من مشورت می‌کنند، متقاعد شده‌اند که اگر فقط می‌توانستم به آنها کمک کنم تا سیگار را ترک کنند، هرگز دوباره خواب سیگار کشیدن را نمی‌دیدند، و با این حال هزاران سیگاری سال‌هاست که با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند و زندگی کاملاً شادی دارند، اما دوباره در دام آن گرفتار می‌شوند.

من اطمینان دارم که این کتاب به شما کمک می‌کند تا ترک سیگار را نسبتاً آسان بیابید. اما توجه داشته باشید: سیگاری‌هایی که ترک سیگار برایشان آسان است، شروع دوباره آن را نیز آسان می‌یابند. در این دام نیفتید

مهم نیست چه مدت است که سیگار را ترک کرده‌اید یا چقدر مطمئن هستید که دیگر هرگز به آن معتاد نخواهید شد، این را به یک قانون زندگی تبدیل کنید که به هر دلیلی سیگار نکشید. در برابر میلیون‌ها پوندی که شرکت‌های دخانیات برای تبلیغات خرج می‌کنند مقاومت کنید و به یاد داشته باشید که آنها در حال تبلیغ ماده مخدر و سم شماره یک هستند. شما وسوسه نمی‌شوید که هروئین را امتحان کنید؛ و سیگار صدها هزار نفر بیشتر از هروئین را می‌کشد. به یاد داشته باشید، آن سیگار اول هیچ فایده‌ای برای شما نخواهد داشت.

هیچ درد ترک اعتیادی برای تسکین نخواهید داشت و طعم وحشتناکی خواهد داشت. کاری که انجام می‌دهد این است که نیکوتین را وارد بدن شما می‌کند و صدایی آرام در پس ذهنتان می‌گوید: «یکی دیگر می‌خواهی». سپس می‌توانید انتخاب کنید که مدتی بدبخت باشید یا کل زنجیره کثیف را دوباره شروع کنید.



بازخورد

از زمان انتشار اولیه این کتاب، اکنون بیست سال بازخورد دارم، نه تنها از مشاوره‌های خودم، بلکه از شبکه کلینیک‌های جهانی‌ام و از خود کتاب که به بیش از ۲۷ زبان ترجمه شده است. در ابتدا این یک چالش بود. روش من توسط به اصطلاح متخصصان مورد تمسخر قرار گرفت. اکنون سیگاری‌ها از سراسر جهان در کلینیک‌های من شرکت می‌کنند و اعضای حرفه پزشکی بیشتری نسبت به اعضای هر حرفه دیگری در آنها شرکت می‌کنند. این کتاب در بریتانیا به عنوان مؤثرترین کمک برای ترک سیگار شناخته می‌شود و شهرت آن به سرعت در سراسر جهان در حال گسترش است.

من نیکوکار نیستم. جنگ من - که تأکید می‌کنم علیه سیگاری‌ها نیست، بلکه علیه دام نیکوتین است - به این دلیل کاملاً خودخواهانه که از آن لذت می‌برم، در جریان است. هر بار که خبر فرار یک سیگاری از زندان را می‌شنوم، احساس لذت زیادی می‌کنم، حتی وقتی که هیچ ربطی به من ندارد. می‌توانید تصور کنید که از ده‌ها هزار نامه و ایمیل سپاسگزارانه‌ای که در طول این سال‌ها دریافت کرده‌ام، چه لذت عظیمی می‌برم.

همچنین ناامیدی قابل توجهی وجود داشته است. این ناامیدی عمدتاً توسط دو دسته اصلی از سیگاری‌ها ایجاد می‌شود. اول، علیرغم هشدار در فصل قبل، من از تعداد سیگاری‌هایی که ترک کردن برایشان آسان است، اما دوباره به آن معتاد می‌شوند و متوجه می‌شوند که دفعه بعد نمی‌توانند موفق شوند، نگران هستم. این نه تنها در مورد خوانندگان کتاب، بلکه در مورد مشاوره‌های من نیز صدق می‌کند.

چند سال پیش مردی با من تماس گرفت. او بسیار پریشان بود؛ در واقع، گریه می‌کرد. او گفت: «اگر بتوانید به من کمک کنید تا یک هفته سیگار را ترک کنم، ۱۰۰۰ پوند به شما می‌دهم. می‌دانم اگر فقط یک هفته دوام بیاورم، می‌توانم این کار را انجام دهم.» به او گفتم که من یک هزینه ثابت دریافت می‌کنم و این تمام چیزی است که او به آن نیاز دارد. او در یک جلسه گروهی شرکت کرد و در کمال تعجب، ترک آن را آسان یافت. او یک نامه تشکر بسیار خوب برای من فرستاد.

عملاً آخرین چیزی که به سیگاری‌های سابق که جلساتم را ترک می‌کنند می‌گویم این است: «یادتان باشد، دیگر هرگز نباید سیگار بکشید». این مرد خاص گفت: «نترس آلن. اگر بتوانم ترک کنم، قطعاً دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید».

می‌توانستم بفهمم که هشدار واقعاً تأثیری نداشته است. گفتم: «می‌دانم که الان چنین احساسی داری، اما شش ماه بعد چه احساسی خواهی داشت؟» او گفت: «آلن، من دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید».

حدود یک سال بعد، تماس تلفنی دیگری برقرار شد. «آلن، من کریسمس یک سیگار کوچک کشیدم و حالا دوباره روزی چهل نخ سیگار می‌کشم».

گفتم: «یادت هست اولین باری که زنگ زدی چی بود؟ آنقدر ازش متنفر بودی که حاضر بودی هزار پوند بهم بدی اگه بتونی یه هفته سیگار رو ترک کنی. یادت هست بهم قول دادی دیگه هیچوقت سیگار نکشی؟»

«می‌دانم. من یک احمقم».

مثل این است که کسی را تا گردن در باتلاقی پیدا کنید که نزدیک است به زیر آب برود. شما به او کمک می‌کنید تا بیرون بیاید. او از شما سپاسگزار است و سپس، شش ماه بعد، مستقیماً دوباره به باتلاق شیرجه می‌زند.

از قضا، وقتی این مرد در جلسه بعدی شرکت کرد، گفت: «باورتان می‌شود؟ من به پسرم پیشنهاد دادم که اگر تا بیست و یکمین سالگرد تولدش سیگار نکشد، ۱۰۰۰ پوند به او می‌دهم. من هم پرداخت کردم. او الان ۲۲ ساله است و مثل دودکش سیگار می‌کشد. باورم نمی‌شود که او می‌تواند اینقدر احمق باشد».

گفتم: «نمی‌فهمم چطور می‌تونی بهش بگی احمق. حداقل بیست و دو ساله که از این تله دوری کرده، و نمی‌دونه چه بدبختی‌ای در انتظارشه. تو هم مثل بقیه می‌دونستی و فقط یک سال زنده موندی».

اگر دوباره خواندن EASYWAY کمکی نکرد، ONLYWAY را بخوانید یا با نزدیکترین کلینیک EASYWAY تماس بگیرید. سیگاری‌هایی که ترک و شروع دوباره برایشان آسان است، مشکل خاصی ایجاد می‌کنند. با این حال، وقتی سیگار رایگان دریافت می‌کنید، لطفاً، لطفاً، این اشتباه را تکرار نکنید. سیگاری‌ها معتقدند که چنین افرادی دوباره شروع می‌کنند زیرا هنوز معتاد هستند و سیگار را از دست داده‌اند. در واقع، ترک سیگار برای آنها آنقدر آسان است که ترس از سیگار کشیدن را از دست می‌دهند. آنها فکر می‌کنند: «من می‌توانم یک سیگار دیگر بکشم. حتی اگر دوباره معتاد شوم، ترک دوباره برایم آسان خواهد بود».

می‌ترسم که این‌طوری جواب ندهد. ترک سیگار آسان است، اما تلاش برای کنترل اعتیاد غیرممکن است. تنها چیزی که برای ترک سیگار ضروری است، سیگار نکشیدن است.

دسته‌ی دیگری از سیگاری‌ها که باعث ناامیدی من می‌شوند، کسانی هستند که از تلاش برای ترک سیگار بسیار می‌ترسند یا وقتی این کار را می‌کنند، آن را به سختی و دشواری می‌یابند. به نظر می‌رسد مشکلات اصلی موارد زیر است:

1. ترس از شکست هیچ ننگی در شکست وجود ندارد، اما تلاش نکردن حماقت محض است. از این زاویه به آن نگاه کنید - شما از هیچ چیز پنهان می‌شوید. بدترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد این است که شکست بخورید، که در این صورت وضعیت شما بدتر از الان نیست. فقط فکر کنید که موفقیت چقدر عالی خواهد بود. اگر تلاش نکنید، شکست خود را تضمین کرده‌اید.
2. ترس از وحشت و بدبختی. نگرانش نباش. فقط فکر کن: اگر دیگر هرگز سیگار نکشی، چه اتفاق وحشتناکی ممکن است برایت بیفتد؟ مطلقاً هیچ. اگر سیگار بکشی، اتفاقات وحشتناکی خواهد افتاد. در هر صورت، وحشت ناشی از سیگار است و به زودی از بین خواهد رفت. بزرگترین فایده، خلاص شدن از شر آن ترس است. آیا واقعاً معتقدی که سیگاری‌ها حاضرند دست و پایشان را برای لذتی که از سیگار کشیدن می‌برند، ببرند؟ اگر احساس وحشت می‌کنید، نفس عمیق کشیدن کمک می‌کند. اگر با دیگران هستی و آنها شما را ناامید می‌کنند، از آنها دور شو. به گاراژ یا یک دفتر خالی یا هر جای دیگری فرار کنید. اگر احساس گریه می‌کنید، خجالت نکشید. گریه کردن راه طبیعت برای تسکین تنش است. هیچ کس تا به حال گریه خوبی نداشته است، بدون اینکه بعد از آن احساس بهتری داشته باشد. یکی از کارهای وحشتناکی که با پسران جوان انجام می‌دهیم این است که به آنها یاد می‌دهیم گریه نکنند. آنها را می‌بینید که سعی می‌کنند جلوی اشک‌هایشان را بگیرند، اما تماشای ساییده شدن فکش‌ها را می‌کنید. به عنوان بریتانیایی، ما به خودمان یاد می‌دهیم که لب بالا را سفت نگه داریم و هیچ احساسی نشان ندهیم. ما برای نشان دادن احساسات ساخته شده‌ایم، نه اینکه سعی کنیم آنها را در درون خود حبس کنیم. جیغ بزنیم یا فریاد بزنیم یا قشقرق به پا کنیم. به یک جعبه مقوایی یا کابینت بایگانی لگد بزنیم. مبارزه خود را مانند یک مسابقه بوکس در نظر بگیرد که نمی‌توانید در آن شکست بخورید. هیچ کس نمی‌تواند زمان را متوقف کند. هر لحظه که می‌گذرد، آن هیولای کوچک درون شما در حال مرگ است. از پیروزی اجتناب‌ناپذیر خود لذت ببرید.
3. عدم رعایت دستورالعمل‌ها. به طرز باورنکردنی، برخی از سیگاری‌ها به من می‌گویند: «روش شما برای من جواب نداد.» سپس توضیح می‌دهند که چگونه نه تنها یک دستورالعمل، بلکه عملاً همه آنها را نادیده گرفته‌اند. برای روشن شدن موضوع، این موارد را در چک لیست انتهای فصل خلاصه می‌کنم).
4. سوء تفاهم در دستورالعمل‌ها به نظر می‌رسد مشکلات اصلی اینها باشند.

(الف) نمی‌توانم از فکر کردن به سیگار کشیدن دست بردارم. «البته که نمی‌توانی، و اگر سعی کنی، دچار فوبیا می‌شوی و بدبخت می‌شوی. مثل این است که شب‌ها سعی کنی بخوابی؛ هر چه بیشتر سعی کنی، سخت‌تر می‌شود. من ۹۰ درصد عمرم را به سیگار کشیدن فکر می‌کنم. مهم این است که تو چه فکری می‌کنی. اگر فکر می‌کنی «وای، من عاشق یک سیگار هستم» یا «کی آزاد می‌شوم؟» بدبخت می‌شوی. اگر فکر می‌کنی «آخیش! من آزاد شدم!» خوشحال می‌شوی.

(ب) «هیولای کوچک فیزیکی کی می‌میرد؟» نیکوتین خیلی سریع از بدن شما خارج می‌شود. اما غیرممکن است که بگوییم بدن شما چه زمانی از احساس فیزیکی خفیف ترک نیکوتین دست می‌کشد. آن احساس پوچی و ناامنی مشابه گرسنگی، افسردگی یا استرس معمولی است. تمام کاری که سیگار انجام می‌دهد این است که سطح آن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل است که سیگاری‌هایی که با استفاده از روش اراده سیگار را ترک می‌کنند، هرگز کاملاً مطمئن نیستند که آیا آن ترک کرده‌اند یا خیر. حتی پس از اینکه بدن از ترک نیکوتین رنج می‌برد، اگر از گرسنگی یا استرس معمولی رنج ببرند، مغز آنها هنوز می‌گوید: «این یعنی تو سیگار می‌خواهی.» نکته این است که لازم نیست منتظر بمانی تا هوس نیکوتین از بین برود؛ آنقدر جزئی است که ما حتی نمی‌دانیم که وجود دارد. ما آن را فقط به عنوان احساس «من سیگار می‌خواهم» می‌شناسیم. وقتی از دندانپزشک بیرون می‌روی، آیا منتظر می‌مانی که درد فک‌تان متوقف شود؟ البته که نه. به زندگی خود ادامه می‌دهی. حتی اگر فک‌تان هنوز درد می‌کند، اما سرخوش هستی.

(ج) منتظر لحظه‌ی مکاشفه هستم. اگر منتظرش بمانی، فقط باعث یک فوبیای دیگر می‌شوی. من یک بار به مدت سه هفته با روش اراده، سیگار را کنار گذاشتم. با یکی از دوستان قدیمی مدرسه‌ام که قبلاً سیگار می‌کشید، آشنا شدم. او گفت: «حال و احوالت چطور است؟» گفتم: «سه هفته دوام آورده‌ام.» گفت: «منظورت چیست که سه هفته دوام آورده‌ای؟» گفتم: «سه هفته بدون سیگار مانده‌ام.» گفت: «می‌خواهی چه کار کنی؟ بقیه‌ی عمرت را زنده بمانی؟ منتظر چه هستی؟ تو این کار را کردی. تو یک غیرسیگاری هستی.» با خودم فکر کردم: «کاملاً حق با اوست. من منتظر چه هستم؟» متأسفانه، چون در آن زمان ماهیت تله را کاملاً درک نکرده بودم، خیلی زود دوباره در آن گرفتار شدم، اما نکته مشخص شد. وقتی آخرین سیگار را خاموش می‌کنی، دیگر سیگاری نیستی. نکته‌ی مهم این است که از همان ابتدا یک غیرسیگاری شاد باشی.

(د) من هنوز هوس سیگار دارم. «پس خیلی احمقی. چطور می‌توانی ادعا کنی که» می‌خواهم سیگاری نباشم «و بعد بگویی» سیگار می‌خواهم؟» این یک تناقض است. اگر بگویی «سیگار می‌خواهم»، در واقع می‌گویی «می‌خواهم سیگاری باشم». غیرسیگاری‌ها نمی‌خواهند سیگار بکشند. تو از قبل می‌دانی که واقعاً می‌خواهی چه کاره شوی، پس خودت را سرزنش نکن.

(ه) من از زندگی کنار کشیده‌ام. «چرا؟ تنها کاری که باید بکنی این است که دست از خفه کردن خودت برداری. لازم نیست زندگی کردن را متوقف کنی. ببین، به همین سادگی است. در چند روز آینده، یک آسیب جزئی در زندگی‌ات خواهی داشت. بدنت از شدت تقریباً نامحسوس ترک نیکوتین رنج خواهد برد. حالا این را در نظر داشته باش: حال تو بدتر از قبل نیست. این چیزی است که در تمام طول زندگی سیگار کشیدن، هر بار که خواب بودی یا در کلیسا، سوپرمارکت یا کتابخانه بودی، متحمل می‌شدی. به نظر نمی‌رسید وقتی سیگاری بودی، این موضوع تو را آزار دهد، و اگر ترک نکنی، تا آخر عمرت از این رنج رنج خواهی برد. سیگار، غذا، نوشیدنی یا مناسبت‌های اجتماعی را درست نمی‌کند؛ آنها را خراب می‌کند. حتی در حالی که بدنت هنوز هوس نیکوتین می‌کند، غذا و مناسبت‌های اجتماعی فوق‌العاده هستند. زندگی فوق‌العاده است. به مناسبت‌های اجتماعی برو، حتی اگر بیست سیگاری آنجا باشند. به یاد داشته باش که تو محروم نیستی؛ آنها هستند. هر یک از آنها دوست دارند در موقعیت تو باشند. از اینکه خواننده‌ی اصلی و مرکز توجه باشید لذت ببرید. ترک سیگار یک نقطه‌ی گفتگوی فوق‌العاده است، به خصوص وقتی سیگاری‌ها می‌بینند که شما شاد و سرحال هستید. آنها فکر می‌کنند که شما فوق‌العاده هستید. نکته‌ی مهم این است که از همان ابتدا از زندگی لذت خواهید برد. نیازی به حسادت به آنها نیست. آنها به شما حسادت خواهند کرد.

(و) من بدبخت و زودرنج هستم. «دلیلش این است که شما از دستورالعمل‌های من پیروی نکرده‌اید. بفهمید کدام یک از آنها درست است. بعضی افراد هر چه می‌گویم را می‌فهمند و باور می‌کنند، اما همچنان با احساس بدبختی و افسردگی شروع می‌کنند، انگار که اتفاق وحشتناکی در حال رخ دادن است. شما نه تنها کاری را که دوست دارید انجام می‌دهید، بلکه کاری را انجام می‌دهید که هر سیگاری روی کره زمین دوست دارد انجام دهد. با هر روشی برای ترک سیگار، چیزی که فرد سیگاری سابق سعی در دستیابی به آن دارد، یک چارچوب ذهنی خاص است، به طوری که هر زمان که به سیگار کشیدن فکر می‌کند، با خود می‌گوید: «آفرین! من آزادم!» اگر هدف شما این است، چرا صبر کنید؟ با آن چارچوب ذهنی شروع کنید و هرگز آن را از دست ندهید. بقیه کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که به شما بفهماند چرا جایگزینی وجود ندارد.

چک لیست

اگر این دستورالعمل‌های ساده را دنبال کنید، نمی‌توانید شکست بخورید.

۱. رسماً عهد ببندید که هرگز، هرگز، سیگار نکشید، چیزی که حاوی نیکوتین باشد را نجوید یا بمکید، و به عهد خود پایبند باشید.
۲. این را در ذهنتان روشن کنید: مطلقاً چیزی برای تسلیم شدن وجود ندارد. منظورم این نیست که اگر سیگاری نباشید، حال بهتری خواهید داشت) شما تمام عمرتان این را می‌دانستید؛ و همچنین منظورم این نیست که اگرچه هیچ دلیل منطقی برای سیگار کشیدن وجود ندارد، اما باید نوعی لذت یا تکیه‌گاه از آن به دست آورید، وگرنه این کار را نمی‌کردید. منظورم این است که هیچ لذت یا تکیه‌گاه واقعی در سیگار کشیدن وجود ندارد. این فقط یک توهم است، مانند کوبیدن سرتان به دیوار برای اینکه وقتی سیگار را ترک می‌کنید، آن را لذت‌بخش کنید.
۳. چیزی به عنوان یک سیگاری ثابت‌شده وجود ندارد. شما فقط یکی از میلیون‌ها نفری هستید که در این دام نامحسوس افتاده‌اید. مانند میلیون‌ها سیگاری سابق دیگر که زمانی فکر می‌کردند نمی‌توانند فرار کنند، شما هم فرار کرده‌اید.
۴. اگر در هر زمانی از زندگی‌تان بخواهید مزایا و معایب سیگار کشیدن را بسنجید، نتیجه همیشه و بارها این خواهد بود: «دست از این کار بردار. تو یک احمق». هیچ چیز نمی‌تواند این را تغییر دهد. همیشه همین‌طور بوده و همیشه هم همین‌طور خواهد بود. وقتی تصمیمی را که می‌دانید درست است گرفته‌اید، هرگز با شک کردن به آن خودتان را شکنجه ندهید.
۵. سعی نکنید به سیگار کشیدن فکر نکنید یا نگران نباشید که مدام به آن فکر می‌کنید. اما هر وقت به آن فکر کردید - چه امروز، چه فردا یا بقیه عمرتان - با خود بگویید: «آفرین! من سیگاری نیستم»!
۶. از هیچ نوع جایگزین استفاده نکنید. سیگارهای خودتان را نگه ندارید. از سیگاری‌های دیگر دوری نکنید. به هیچ وجه سبک زندگی خود را صرفاً به این دلیل که سیگار را ترک کرده‌اید، تغییر ندهید.

اگر دستورالعمل‌های بالا را دنبال کنید، به زودی لحظه‌ی وحی را تجربه خواهید کرد. اما:

۷. منتظر رسیدن آن لحظه نباشید. فقط به زندگی‌تان ادامه دهید. از اوج لذت ببرید و با پستی‌ها کنار بیایید. خواهید دید که خیلی زود آن لحظه فرا خواهد رسید.



به سیگاری که در کشتی در حال غرق شدن جا مانده بود کمک کنید

سیگاری‌ها این روزها وحشت‌زده‌اند. آن‌ها احساس می‌کنند که تغییری در جامعه رخ داده است. سیگار کشیدن اکنون حتی توسط خود سیگاری‌ها نیز کاملاً ضداجتماعی تلقی می‌شود. آن‌ها همچنین احساس می‌کنند که همه چیز به پایان خود نزدیک می‌شود. میلیون‌ها سیگاری اکنون در حال ترک هستند و همه سیگاری‌ها از این واقعیت آگاهند.

هر بار که یک سیگاری کشتی در حال غرق شدن را ترک می‌کند، آنهایی که در آن مانده‌اند، احساس بدبختی بیشتری می‌کنند. هر سیگاری به طور غریزی می‌داند که پرداخت پول زیاد برای برگ‌های خشک شده که در کاغذ پیچیده شده‌اند، روشن کردن آنها و استنشاق قیر سرطان‌زا به ریه‌هایش، مسخره است. اگر هنوز فکر نمی‌کنید که این کار احمقانه است، سعی کنید یک سیگار روشن را در گوش خود قرار دهید و از خود بپرسید تفاوت چیست. فقط یک. شما نمی‌توانید نیکوتین را از این طریق دریافت کنید. اگر بتوانید از فرو کردن سیگار در دهان خود دست بردارید، به نیکوتین نیازی نخواهید داشت.

سیگاری‌ها نمی‌توانند دلیل منطقی برای سیگار کشیدن پیدا کنند، اما اگر کس دیگری این کار را انجام دهد، آنها آنقدرها احساس حماقت نمی‌کنند. سیگاری‌ها آشکارا در مورد سیگار کشیدنشان دروغ می‌گویند، نه تنها به دیگران، بلکه به خودشان. آنها مجبورند این کار را بکنند. شستشوی مغزی برای آنها ضروری است اگر می‌خواهند کمی عزت نفس خود را حفظ کنند. آنها احساس می‌کنند که باید سیگار کشیدن خود را نه تنها برای خودشان، بلکه برای غیرسیگاری‌ها نیز توجیه کنند. بنابراین، آنها دائماً در حال تبلیغ مزایای واهی سیگار کشیدن هستند.

اگر یک فرد سیگاری با روش اراده، سیگار کشیدن را کنار بگذارد، هنوز احساس محرومیت می‌کند و تمایل دارد که ناله کند. تمام کاری که این روش انجام می‌دهد این است که به سایر سیگاری‌ها ثابت کند که چقدر حق دارند به سیگار کشیدن ادامه دهند. اگر سیگاری سابق موفق به رهایی شود، سپاسگزار است که دیگر مجبور نیست زندگی را با خفگی یا هدر دادن پول سپری کند. علاوه بر این، او نیازی به توجیه خود ندارد، او آنجا نمی‌نشیند و نمی‌گوید

که سیگار نکشیدن چقدر شگفت‌انگیز است. او این کار را فقط در صورتی انجام می‌دهد که از او پرسیده شود، و سیگاری‌ها این سوال را نمی‌پرسند. آنها از جواب خوششان نمی‌آید. به یاد داشته باشید، این ترس است که آنها را به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد و آنها ترجیح می‌دهند سرشان را زیر برف نگه دارند.

تنها زمانی که این سوال را می‌پرسند، زمانی است که باید دست از این کار بردارند. به فرد سیگاری کمک کنید. این ترس‌ها را از بین ببرید. به او بگویید که چقدر شگفت‌انگیز است که مجبور نیستی در زندگی با خفگی زندگی کنی، چقدر دوست‌داشتنی است که صبح‌ها به جای خس‌خس سینه و سرفه، با احساس سلامتی و تندرستی از خواب بیدار شوی، چقدر شگفت‌انگیز است که از بردگی رها شوی، بتوانی از تمام زندگی‌ات لذت ببری، از شر آن سایه‌های سیاه وحشتناک خلاص شوی. یا بهتر از آن، او را به خواندن کتاب ترغیب کن.

ضروری است که با اشاره به اینکه فرد سیگاری جو را آلوده می‌کند یا به نوعی ناپاک است، او را کوچک‌نشانیم. یک تصور رایج وجود دارد که فرد سیگاری سابق از این نظر بدترین فرد است. من معتقدم که این تصور تا حدودی درست است و فکر می‌کنم این به دلیل روش اراده ترک سیگار است. از آنجا که فرد سیگاری سابق، اگرچه ترک کرده است، بخشی از شستشوی مغزی را حفظ می‌کند، بخشی از او هنوز معتقد است که فداکاری کرده است. او احساس آسیب‌پذیری می‌کند و مکانیسم دفاعی طبیعی او حمله به فرد سیگاری است. این ممکن است به فرد سیگاری سابق کمک کند، اما هیچ کمکی به فرد سیگاری نمی‌کند. تنها کاری که می‌کند این است که او را ناراحت می‌کند، باعث می‌شود احساس بدبختی بیشتری کند و در نتیجه نیاز او به سیگار بیشتر شود.

اگرچه تغییر نگرش جامعه نسبت به سیگار کشیدن دلیل اصلی ترک سیگار توسط میلیون‌ها سیگاری است، اما این تغییر، ترک سیگار را برای آنها آسان‌تر نمی‌کند. در واقع، این تغییر، کار را بسیار دشوارتر می‌کند. امروزه اکثر سیگاری‌ها معتقدند که عمدتاً به دلایل سلامتی سیگار را ترک می‌کنند. این کاملاً درست نیست. اگرچه خطر عظیم سلامتی بدیهی است که دلیل اصلی ترک سیگار است، اما سیگاری‌ها سال‌هاست که خود را می‌کشند و این کوچکترین تفاوتی ایجاد نکرده است. دلیل اصلی ترک سیگار توسط سیگاری‌ها این است که جامعه شروع به دیدن سیگار کشیدن به شکلی که واقعاً هست می‌کند: اعتیاد به مواد مخدر کثیف. لذت بردن همیشه یک توهم بوده است. این نگرش، این توهم را از بین می‌برد، به طوری که سیگاری هیچ چیز برای خود باقی نمی‌گذارد.

وقتی ممنوعیت کامل سیگار کشیدن در سیستم متروی لندن برای اولین بار اعمال شد، نمونه‌ای کلاسیک از معضل سیگاری‌ها بود. سیگاری یا این نگرش را در پیش می‌گیرد: «بسیار خب، اگر نمی‌توانم در قطار سیگار بکشم، وسیله‌ی دیگری برای سفر پیدا می‌کنم»، که هیچ فایده‌ای ندارد و فقط درآمد ارزشمند حمل و نقل لندن را از دست می‌دهد، یا می‌گوید: «بسیار خب، به من کمک می‌کند سیگار کشیدنم را کاهش دهم». نتیجه‌ی این کار این است که به جای کشیدن یک یا دو سیگار در

قطار، که هیچ‌کدام از آنها را دوست نداشت، به مدت یک ساعت از سیگار کشیدن خودداری می‌کند. با این حال، در طول این دوره‌ی اجباری پرهیز، نه تنها او از نظر ذهنی محروم و منتظر پاداش خود خواهد بود، بلکه بدنش نیز مشتاق نیکوتین بوده است - و آه، آن سیگار چقدر گران‌بها خواهد بود وقتی که در نهایت به او اجازه داده شود سیگار روشن کند. با اعمال ممنوعیت‌های کامل سیگار کشیدن در اماکن عمومی، زندگی برای یک سیگاری چقدر باید بدتر شود.

پرهیزهای اجباری در واقع مصرف را کاهش نمی‌دهند، زیرا فرد سیگاری وقتی در نهایت اجازه سیگار کشیدن پیدا می‌کند، فقط در مصرف سیگار بیشتر افراط می‌کند. تنها کاری که انجام می‌دهد این است که در ذهن فرد سیگاری حک می‌کند که سیگار چقدر ارزشمند است و او چقدر به آن وابسته است.

من فکر می‌کنم موزیانه‌ترین جنبه‌ی این پرهیز اجباری، تأثیر آن بر زنان باردار است. ما اجازه می‌دهیم نوجوانان نگویند بخت با شستشوی مغزی گسترده‌ای بمباران شوند که در وهله‌ی اول آنها را به دام می‌اندازد. سپس، در دوره‌ای که احتمالاً استرس‌زاترین دوره‌ی زندگی‌شان است، زمانی که در ذهن‌های فریب‌خورده‌ی خود بیش از همه به سیگار نیاز دارند، متخصصان پزشکی آنها را به دلیل آسیبی که به نوزاد وارد می‌کنند، وادار به ترک می‌کنند. بسیاری از آنها قادر به انجام این کار نیستند و مجبور می‌شوند، بدون هیچ تقصیری، تا آخر عمر از یک عقده‌ی گناه رنج ببرند. بسیاری از آنها موفق می‌شوند و از انجام این کار خوشحال می‌شوند و فکر می‌کنند: «بسیار خوب، من این کار را برای نوزاد انجام می‌دهم و بعد از نه ماه به هر حال درمان خواهم شد.» سپس درد و ترس از زایمان فرا می‌رسد و به دنبال آن بزرگترین «نشئه» زندگی‌شان. درد و ترس تمام شده است و نوزاد زیبا و جدید از راه رسیده است و مکانیسم ماشه قدیمی به کار می‌افتد. بخشی از شستشوی مغزی هنوز وجود دارد و تقریباً قبل از اینکه بند ناف بریده شود، مادر سیگاری در دهان دارد. شور و شوق این اتفاق، طعم بد سیگار را از ذهنش پاک می‌کند. او قصد ندارد دوباره معتاد شود. فقط همان یک سیگار «خیلی دیر شده! او همین الان هم معتاد شده است. نیکوتین دوباره وارد بدنش شده است. هوس قدیمی دوباره شروع خواهد شد. عجیب است که اگرچه معتادان به هروئین از نظر قانونی مجرم هستند، اما نگرش جامعه ما کاملاً درست است»: برای کمک به افراد بدبخت چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟ «بیایید همین نگرش را نسبت به سیگاری بیچاره داشته باشیم. او سیگار نمی‌کشد چون می‌خواهد، بلکه به این دلیل که فکر می‌کند مجبور است، و برخلاف معتاد به هروئین، معمولاً سال‌ها و سال‌ها شکنجه روحی و جسمی را تحمل می‌کند. ما همیشه می‌گوییم که مرگ سریع بهتر از مرگ تدریجی است، پس به سیگاری بیچاره حسادت نکنید. او سزاوار ترحم شماست.



توصیه به افراد غیر سیگاری

به دوستان یا اقوام سیگاری خود کمک کنید تا این کتاب را بخوانند

ابتدا مطالب این کتاب را مطالعه کنید و سعی کنید خودتان را جای فرد سیگاری بگذارید. او را مجبور به خواندن این کتاب نکنید یا سعی نکنید با گفتن اینکه دارد سلامتی‌اش را خراب می‌کند یا پولش را هدر می‌دهد، جلوی سیگار کشیدنش را بگیرید. او این را بهتر از شما می‌داند. سیگاری‌ها به خاطر لذت بردن یا به خاطر اینکه می‌خواهند سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند. آنها فقط این را به خودشان و دیگران می‌گویند تا عزت نفس خود را حفظ کنند. آنها سیگار می‌کشند چون به سیگار وابسته هستند، چون فکر می‌کنند سیگار آنها را آرام می‌کند و به آنها شجاعت و اعتماد به نفس می‌دهد و زندگی بدون سیگار هرگز لذت‌بخش نخواهد بود. اگر سعی کنید یک سیگاری را مجبور به ترک کنید، او احساس می‌کند که یک حیوان به دام افتاده است و سیگارش را بیشتر می‌خواهد. این ممکن است او را به یک سیگاری مخفی تبدیل کند و سیگار در ذهنش حتی ارزشمندتر شود (به ... مراجعه کنید). [فصل ۲۶](#).

در عوض، روی دیگر سکه تمرکز کنید. او را به جمع سیگاری‌های سابق ببرید (فقط در بریتانیا ۱۵ میلیون نفر از آنها وجود دارد). کاری کنید که آنها به فرد سیگاری بگویند که چطور آنها هم فکر می‌کردند که تا آخر عمر معتاد شده‌اند و زندگی به عنوان یک فرد غیرسیگاری چقدر بهتر است.

وقتی او را متقاعد کردید که می‌تواند ترک کند، ذهنش شروع به باز شدن می‌کند. سپس شروع به توضیح توهم ناشی از دردهای ترک کنید. سیگارها نه تنها به او انرژی نمی‌دهند، بلکه اعتماد به نفس او را از بین می‌برند و او را تحریک‌پذیر و بی‌قرار می‌کنند. او حالا باید آماده باشد که خودش این کتاب را بخواند. او انتظار دارد صفحات زیادی درباره سرطان ریه، بیماری‌های قلبی و غیره بخواند. توضیح دهید که رویکرد کاملاً متفاوت است و اشارات به بیماری‌ها تنها بخش کوچکی از مطالب کتاب را تشکیل می‌دهد.

کمک در طول دوره ترک اعتیاد

چه فرد سیگاری سابق در حال رنج کشیدن باشد و چه نباشد، فرض کنید که هست. سعی نکنید با گفتن اینکه ترک کردن آسان است، رنج او را کوچک جلوه دهید؛ او خودش می‌تواند این کار را انجام دهد. در عوض، مدام به او بگویید که چقدر به او افتخار می‌کنید، چقدر ظاهر بهتری دارد، چقدر بوی خوش‌تری می‌دهد، چقدر تنفسش راحت‌تر شده است. ادامه دادن این کار بسیار مهم است. وقتی یک فرد سیگاری تلاش می‌کند تا سیگار را ترک کند، سرخوشی حاصل از این تلاش و توجهی که از دوستان و همکارانش دریافت می‌کند می‌تواند به او کمک کند. با این حال، آنها معمولاً به سرعت فراموش می‌کنند، بنابراین این ستایش را ادامه دهید.

چون او در مورد سیگار کشیدن صحبت نمی‌کند، ممکن است فکر کنید که آن را فراموش کرده و نمی‌خواهد به او یادآوری کند. معمولاً در روش اراده، کاملاً برعکس است، زیرا فرد سیگاری سابق به هیچ چیز دیگری وسواس ندارد. بنابراین از مطرح کردن این موضوع نترسید و به تحسین او ادامه دهید؛ اگر نخواهد، خودش به شما خواهد گفت که سیگار کشیدن را به او یادآوری کنید. در طول دوره ترک، تمام تلاش خود را بکنید تا او را از فشارها رها کنید. سعی کنید به راه‌هایی فکر کنید که زندگی او را جالب و لذت‌بخش کنید.

این همچنین می‌تواند یک دوره‌ی طاقت‌فرسا برای افراد غیرسیگاری باشد. اگر یکی از اعضای گروه کج‌خلق باشد، می‌تواند باعث ناراحتی عمومی در کل گروه شود. بنابراین اگر فرد سیگاری سابق احساس کج‌خلقی می‌کند، این را پیش‌بینی کنید. او ممکن است این را سر شما خالی کند، اما تلافی نکنید؛ در این زمان است که او بیشترین نیاز را به ستایش و همدردی شما دارد. اگر خودتان احساس کج‌خلقی می‌کنید، سعی کنید آن را نشان ندهید.

یکی از ترفندهایی که هنگام تلاش برای ترک سیگار با کمک روش اراده به کار می‌بردم، این بود که عصبانی می‌شدم، به این امید که همسرم یا دوستانم بگویند: «تحمل ندارم ببینم تو این‌طور رنج می‌کشی. به خاطر خدا، یک سیگار بکش.» در این صورت، فرد سیگاری آبرویش را نمی‌برد، زیرا «تسلیم نمی‌شود» - به او دستور داده شده است. اگر فرد سیگاری سابق از این ترفند استفاده می‌کند، به هیچ وجه او را به سیگار کشیدن تشویق نکنید. در عوض بگویید: «اگر سیگار این بلا را سرت می‌آورد، خدا را شکر که به زودی آزاد خواهی شد. چقدر شگفت‌انگیز است که شجاعت و شعور ترک کردن را داشتی.»

پایان: به پایان دادن به این رسوایی کمک کنید

به نظر من، سیگار کشیدن بزرگترین رسوایی در جامعه است، از جمله سلاح‌های هسته‌ای. مطمئناً اساس تمدن، دلیل پیشرفت گونه‌های انسانی تا این حد، این است که ما قادریم دانش و تجربیات خود را نه تنها به یکدیگر، بلکه به نسل‌های آینده نیز منتقل کنیم. حتی گونه‌های پست‌تر نیز لازم می‌دانند که فرزندان خود را از خطرات زندگی آگاه کنند.

اگر سلاح‌های هسته‌ای منفجر نشوند، مشکلی وجود ندارد. افرادی که طرفدار تسلیحات هسته‌ای هستند می‌توانند با خودبینی بگویند: «آنها صلح را حفظ می‌کنند». اگر منفجر شوند، مشکل سیگار کشیدن و هر مشکل دیگری را حل خواهند کرد، و یک امتیاز برای سیاستمداران این است که کسی در اطراف نخواهد بود که بگوید: «شما اشتباه کردید» «من تعجب می‌کنم که آیا به همین دلیل است که آنها از سلاح‌های هسته‌ای حمایت می‌کنند».

با این حال، هرچند من با سلاح‌های هسته‌ای مخالفم، حداقل چنین تصمیماتی با حسن نیت و با این باور واقعی که به بشریت کمک می‌کنند، گرفته می‌شوند، در حالی که در مورد سیگار کشیدن، حقایق واقعی شناخته شده‌اند. شاید در طول جنگ جهانی دوم مردم واقعاً معتقد بودند که سیگار به شما شجاعت و اعتماد به نفس می‌دهد. امروزه مقامات می‌دانند که این یک مغالطه است. فقط به بازاریابی سیگار در این روزها نگاه کنید. آنها هیچ ادعایی در مورد آرامش یا لذت ندارند. تنها ادعایی که می‌کنند در مورد کیفیت تنباکو است. چرا باید نگران کیفیت یک سم باشیم؟

این ریاکاری محض باورنکردنی است. ما به عنوان یک جامعه، از اعتیاد به کوکائین و هروئین نگران می‌شویم. در مقایسه با سیگار کشیدن، این مشکلات بسیار ناچیز هستند. شصت درصد از جمعیت به نیکوتین معتاد شده‌اند و بسیاری از آنها پولی را که از عهده‌اش بر نمی‌آیند، صرف سیگار می‌کنند. ده‌ها هزار نفر هر ساله به دلیل اعتیاد به آن، زندگی‌شان نابود می‌شود. سیگار کشیدن تاکنون بزرگترین قاتل جامعه بوده است و با این حال بزرگترین منفعت آن، خزانه‌داری خودمان است. این صنعت هر ساله بیش از ۸,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ پوند از بدبختی معتادان به نیکوتین به دست می‌آورد و امپراتوری‌های دخیانیات مجازند سالانه ۱۲۰,۰۰۰,۰۰۰ پوند برای بازاریابی و تبلیغات کثیف خود هزینه کنند.

چقدر هوشمندانه است که شرکت‌های سیگار آن هشدار سلامتی را روی بسته‌ها چاپ می‌کنند، و دولت ما مبلغ ناچیزی را صرف کمپین‌های تلویزیونی شامل ترس از سرطان، بوی بد دهان و قطع پا می‌کند، و خود را با گفتن این جمله توجیه می‌کنند: «ما شما را از خطر آگاه کرده‌ایم. این انتخاب شماست». فرد سیگاری حق انتخابی بیش از معتاد به هروئین ندارد. سیگاری‌ها تصمیم نمی‌گیرند که

معتاد شوند؛ آنها در یک دام ظریف گرفتار می‌شوند. اگر سیگاری‌ها حق انتخاب داشتند، تنها سیگاری‌های فردا صبح جوانانی بودند که شروع به سیگار کشیدن می‌کردند و باور داشتند که می‌توانند هر زمان که بخواهند سیگار را ترک کنند.

چرا استانداردهای ساختگی؟ چرا معتادان به هروئین مجرم تلقی می‌شوند، در حالی که می‌توانند به عنوان معتاد ثبت نام کنند و هروئین رایگان و درمان پزشکی مناسب برای ترک آن دریافت کنند؟ فقط کافی است به عنوان یک معتاد به نیکوتین ثبت نام کنید. نمی‌توانید سیگار را با قیمت مناسب تهیه کنید. باید سه برابر ارزش واقعی آن را بپردازید و هر روز بودجه، دولت شما را بیشتر به دردسر می‌اندازد. انگار که فرد سیگاری به اندازه کافی دردسر نداشته است!

اگر برای کمک به پزشک مراجعه کنید، یا به شما خواهد گفت: «این کار را نکن، دارد تو را می‌کشد»، که خودتان می‌دانید، یا نوع دیگری از اعتیاد به نیکوتین را تجویز می‌کند که برای شما هزینه نسخه دارد و در واقع حاوی همان ماده مخدری است که سعی در ترک آن دارید.

کمپین‌های ترساندن به سیگاری‌ها کمکی برای ترک نمی‌کنند. آنها این کار را سخت‌تر می‌کنند. تنها کاری که آنها انجام می‌دهند ترساندن سیگاری‌ها است که باعث می‌شود آنها بخواهند بیشتر سیگار بکشند. این کار حتی مانع از معتاد شدن نوجوانان نمی‌شود. نوجوانان می‌دانند که سیگار کشنده است، اما می‌دانند که یک نخ سیگار هم این کار را نمی‌کند. از آنجا که سیگار کشیدن بسیار رایج است، دیر یا زود نوجوان، از طریق فشارهای اجتماعی یا کنجکاو، فقط یک نخ سیگار را امتحان می‌کند. و از آنجا که طعم بسیار بدی دارد، احتمالاً معتاد خواهد شد.

چرا اجازه می‌دهیم این رسوایی ادامه پیدا کند؟ چرا دولت ما یک کمپین درست و حسابی راه نمی‌اندازد؟ چرا به ما نمی‌گویند که نیکوتین یک ماده مخدر و یک سم کشنده است، که شما را آرام نمی‌کند یا به شما اعتماد به نفس نمی‌دهد، بلکه اعصاب شما را نابود می‌کند و اینکه فقط یک سیگار کافی است تا معتاد شوید؟

یادم می‌آید که کتاب «ماشین زمان» نوشته‌ی اچ. جی. ولز را خواندم. این کتاب حادثه‌ای را در آینده‌ای دور توصیف می‌کند که در آن مردی به درون رودخانه‌ای می‌افتد. همراهانش صرفاً مانند گله گاو در کنار رودخانه می‌نشینند و از فریادهای ناامیدی او بی‌خبرند. من آن حادثه را غیرانسانی و بسیار نگران‌کننده یافتم. بی‌تفاوتی عمومی جامعه‌ی ما نسبت به مشکل سیگار کشیدن را بسیار مشابه می‌دانم. به طور خاص، نگران‌کننده می‌دانم که در سال ۲۰۰۶ دولت و مؤسسات پزشکی و علمی هنوز روش من برای ترک سیگار را نادیده گرفتند و به جای آن از مبالغه‌گفتی از پول مالیات‌دهندگان برای ایجاد نسل‌های آینده‌ی معتادان به نیکوتین استفاده کردند که نه تنها از سیگار، بلکه از چسب‌های نیکوتین، آدامس و انواع دیگر محصولات جدید نیکوتین‌رسان استفاده می‌کنند.

چرا به جامعه اجازه می‌دهیم نوجوانان سالم، جوانانی که قبل از شروع سیگار کشیدن زندگی کاملی داشتند، را مجبور کند تا آخر عمرشان بهای گزافی بپردازند، فقط برای امتیاز نابودی ذهنی و جسمی خود در یک عمر بردگی، یک عمر پلیدی و بیماری؟

شاید احساس کنید که من حقایق را بیش از حد بزرگ جلوه می‌دهم. اما اینطور نیست. پدرم در اوایل پنجاه سالگی به دلیل سیگار کشیدن از دنیا رفت. او مرد قوی‌ای بود و شاید هنوز زنده می‌بود. فکر می‌کنم در چهل سالگی‌ام در آستانه‌ی مرگ بودم، هرچند مرگ من به خونریزی مغزی نسبت داده می‌شد نه به سیگار. اکنون زندگی‌ام را با مشاوره‌ی افرادی می‌گذرانم که به دلیل این بیماری فلج شده‌اند یا در مراحل پایانی آن هستند. و اگر بخواهید در موردش فکر کنید، احتمالاً شما هم افراد زیادی را می‌شناسید.

نسیمی از تغییر در جامعه می‌وزد. گلوله برفی شروع شده که امیدوارم این کتاب به تبدیل شدن آن به بهمن کمک کند.

شما هم می‌توانید با انتشار این پیام به ما کمک کنید.

در بریتانیا، دولت میلیون‌ها پوند از پول مالیات‌دهندگان را صرف چیزی به نام درمان جایگزین نیکوتین (NRT) می‌کند و راه آسان آلن کار را نادیده می‌گیرد. شما نمی‌توانید اعتیاد به نیکوتین را با دادن نیکوتین به معتاد درمان کنید. سیاست فعلی دولت، اعتیاد به نیکوتین را به هزینه مالیات‌دهندگان تداوم می‌بخشد و تنها برندگان، شرکت‌های داروسازی تولیدکننده NRT هستند که اکنون برای تأمین بازار معتادان به نیکوتین با شرکت‌های دخانیات رقابت می‌کنند. در هر کجای دنیا که هستید، اگر احساس می‌کنید از روش آسان آلن کار بهره‌مند شده‌اید، می‌توانید پوچی تأمین نیکوتین با هزینه مالیات‌دهندگان را ببینید و مایلید با در دسترس قرار دادن روش آسان آلن کار در خدمات درمانی ملی خود) در صورت وجود (به دیگران کمک کنید، لطفاً برای پزشک خود، سیاستمداران، مراکز درمانی، روزنامه‌ها، ایستگاه‌های تلویزیونی و رادیویی و سایر رسانه‌های کشور خود و اینترنت بنویسید و توجه آنها را به این وضعیت ننگین جلب کنید. شما می‌توانید تغییری ایجاد کنید.

هشدار نهایی

اکنون می‌توانید از بقیه عمر خود به عنوان یک فرد غیرسیگاری شاد لذت ببرید. برای اطمینان از این امر، باید این دستورالعمل‌های ساده را دنبال کنید:

1. این کتاب را در جایی امن نگه دارید که بتوانید به راحتی به آن مراجعه کنید. آن را گم نکنید، قرض ندهید یا اهدا نکنید.
2. اگر زمانی به یک فرد سیگاری دیگر حسادت کردید، بدانید که او هم به شما حسادت خواهد کرد. شما محروم نیستید، بلکه آنها محروم هستند.
3. به یاد داشته باشید که از سیگاری بودن لذت نمی‌بردید. به همین دلیل است که آن را ترک کردید. شما از غیرسیگاری بودن لذت می‌برید.
4. به یاد داشته باشید، چیزی به نام فقط یک سیگار وجود ندارد.
5. هرگز در تصمیم خود برای ترک سیگار شک نکنید. شما می‌دانید که این تصمیم درستی است.
6. اگر مشکلی دارید، با نزدیکترین کلینیک آلن کار EASYWAY تماس بگیرید. لیستی از این کلینیک‌ها را در صفحات بعد خواهید یافت.

خط کمک 0800 389 2115

تیم درمانگران آموزش‌دیده در کلینیک‌های ما در بریتانیا، خوشحال خواهند شد که به هرگونه سوال یا نگرانی شما پاسخ دهند - بنابراین لطفاً در صورت بروز هرگونه مشکل، با شماره فوق با نزدیکترین کلینیک خود تماس بگیرید.

حالا بالاخره می‌توانی بگویی

«هیییپ! من سیگاری نیستم»

شما به چیزی واقعاً شگفت‌انگیز دست یافته‌اید. هر بار که خبر فرار یک سیگاری از کشتی در حال غرق شدن را می‌شنویم، احساس رضایت عظیمی به ما دست می‌دهد. شنیدن اینکه شما خود را از بردگی سیگار کشیدن رها کرده‌اید، برای ما بسیار خوشحال‌کننده خواهد بود، بنابراین لطفاً فرم زیر را امضا کنید، نظرات خود را اضافه کنید و آن را به آدرس زیر ارسال کنید: London SW20 8NH ، 14 Pepys Road، Park House، Allen Carr's EASYWAY به آدرس مراجعه کنید یا همین اطلاعات را به آدرس mail@allencarr.com ایمیل کنید.

هورا! من سیگاری نیستم

امضا شده

تاریخ

نام

آدرس

کد پستی

آدرس ایمیل

کلینیک‌های آلن کارز ایزی‌وی

صفحات بعدی، اطلاعات تماس تمام کلینیک‌ها/مراکز ترک سیگار آلن کار در سراسر جهان را فهرست می‌کنند که در آن‌ها میزان موفقیت، بر اساس سه ماه ضمانت بازگشت وجه، بیش از ۹۰ درصد است. کلینیک‌های منتخب همچنین جلساتی را ارائه می‌دهند که به مسائل مربوط به الکل و وزن می‌پردازند. لطفاً برای جزئیات بیشتر با نزدیکترین کلینیکی که در فهرست ذکر شده است، مشورت کنید. شرکت آلن کارز ایزی‌وی تضمین می‌کند که در صورت عدم بازگشت پولتان، ترک سیگار در کلینیک‌ها برایتان آسان خواهد بود.

دفتر مرکزی جهانی آلن کارز ایزی‌وی

پارک هاوس

جاده پیپس، پلاک ۱۴

پارک رینز

لندن SW20 8NH

تلفن: +44 (0)208 944 7761

ایمیل: mail@allencarr.com

وبسایت: www.allencarr.com

دفتر مطبوعات جهانی

تلفن: +44 (0)7970 88 44 52

ایمیل: jd@statacom.net

خط اطلاعات و رزرو مرکزی کلینیک بریتانیا (0800 389 2115 رایگان)

بریتانیا

لندن

پارک هاوس

جاده پیپس، پلاک ۱۴

پارک رینز

لندن SW20 8NH

تلفن: 020 8944 7761

فکس: 020 8944 8619

درمانگران: جان دایسی، سو بولشاو، سم کارول، کالین دایر، کریسپین هی، اما سول، راب فیلدینگ، جیمز پایپر

ایمیل: mail@allencarr.com

وبسایت: www.allencarr.com

آیلزبری

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

بلفاست

تلفن: 0845 094 3244

درمانگر: تارا اورس-چونگ

ایمیل: tara@easywayni.com

وبسایت: www.allencarr.com

بیرمنگام

تلفن و فکس: ۰۱۲۱ ۴۲۳ ۱۲۲۷

درمانگران: جان دایسی،

کالین دایر، کریسپین هی، راب فیلدینگ

ایمیل: easywayadmin@tiscali.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

بورنموث

تلفن: 0800 028 7257/01425 272 757

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

ایمیل: easywayadmin@tiscali.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

برایتون

تلفن: 0800 028 7257

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

ایمیل: easywayadmin@tiscali.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

بريستول

تلفن: ۰۱۱۷ ۹۵۰ ۱۴۴۱

درمانگر: چارلز هولدرزورث هانت

ایمیل: stopmoking@easywaybristol.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کمبریج

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کاردیف

تلفن: ۰۱۱۷ ۹۵۰ ۱۴۴۱

درمانگر: چارلز هولدرزورث هانت

ایمیل: stopmoking@easywaybristol.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کاونتري

تلفن: 0800 321 3007

درمانگر: راب فيلدينگ

ایمیل: info@easywaycoventry.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کرو

تلفن: ۰۱۲۷۰ ۵۰۱ ۴۸۷

درمانگر: دبی پروئر-وست

ایمیل: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کامبریا

تلفن: 0800 077 6187

درمانگر: مارک کین

ایمیل: mark@easywaycumbria.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

دربی

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

اسکس) به زودی افتتاح می شود)

تلفن: 0800 389 2115

وبسایت: www.allencarr.com

اکستر

تلفن: ۰۱۱۷ ۹۵۰ ۱۴۴۱

درمانگر: چارلز هولدرزورث هانت

ایمیل: stopmoking@easywayexeter.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

های وایکامب

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

ایپسویچ

تلفن: 0800 389 2115

درمانگران: دیوید پایپر و گری هریس

ایمیل: info@easywaysuffolk.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

کنت

تلفن: 0800 028 7257

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

وبسایت: www.allencarr.com

لانکاشر

تلفن: 0800 077 6187

درمانگر: مارک کین

ایمیل: mark@easywaylancashire.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

لیدز

تلفن: 0800 804 6796

درمانگر: راب گرووز

ایمیل: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

لستر

تلفن: 0800 321 3007

درمانگر: راب فیلدینگ

ایمیل: info@easywayleicester.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

لینکلن

تلفن: 0800 321 3007

درمانگر: راب فیلدینگ

وبسایت: www.allencarr.com

لیورپول

تلفن: 0800 077 6187

درمانگر: مارک کین

ایمیل: mark@easywayliverpool.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

منچستر

تلفن: 0800 804 6796

درمانگر: راب گرووز

ایمیل: stopsmoking@easywaymanchester.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

میلتون کینز

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

نیوکاسل/شمال شرق

تلفن/فکس: ۰۴۴۹ ۵۸۱ ۰۱۹۱

درمانگر: تونی آتریل

ایمیل: info@stopsmoking-uk.net

وبسایت: www.allencarr.com

نورث همپتون

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

نوریچ

تلفن: 0800 389 2115

درمانگران: دیوید پایپر و

گری هریس

ایمیل: info@easywaynorfolk.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

ناتینگهام

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

آکسفورد

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

پیتربورو

تلفن: 0800 0197 017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

پورتسموث) به زودی افتتاح می شود)

تلفن: 0800 389 2115

وبسایت: www.allencarr.com

خواندن

تلفن: 0800 028 7257

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

وبسایت: www.allencarr.com

اسکاتلند: گلاسگو و ادینبورگ

تلفن: ۰۱۳۱ ۴۴۹ ۷۸۵۸

درمانگران: پاول ملوین، جیم مک کریدی

ایمیل: info@easywayscotland.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

شفیلد

تلفن: 0800 804 6796

درمانگر: راب گرووز

ایمیل: stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

شروزبری

تلفن: ۰۱۲۷۰ ۵۰۱ ۴۸۷

درمانگر: دبی بروئر-وست

ایمیل: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

ساوت همپتون

تلفن: 0800 028 7257/01425 272 757

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

ایمیل: easywayadmin@tiscali.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

ساوت پورت

تلفن: 0800 077 6187

درمانگر: مارک کین

mark@easywaylancashire.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

استینز/هیترو

تلفن: 0800 028 7257

درمانگران: جان دایسی، کالین دایر، سم کارول، اما سول، جیمز پایپر

وبسایت: www.allencarr.com

استیونج

تلفن: 0800 019 7017

درمانگران: کیم بنت، اما سول

ایمیل: kim@easywaybucks.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

استوک

تلفن: ۰۱۲۷۰ ۵۰۱ ۴۸۷

درمانگر: دبی بروئر-وست

ایمیل: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

ساری

تلفن: 020 8944 7761

فکس: 020 8944 8619

درمانگران: جان دایسی، سو بولشاو، سم کارول، کالین دایر، کریسپین هی، جنی رادرفورد، اما سول، راب فیلدینگ، جیمز پایپر

ایمیل: mail@allencarr.com

وبسایت: www.allencarr.com

سویندون

تلفن: ۰۱۱۷ ۹۵۰ ۱۴۴۱

درمانگر: چارلز هولدرزورث هانت

ایمیل: stopmoking@easywaybristol.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

تلفورد

تلفن: ۰۱۲۷۰ ۵۰۱ ۴۸۷

درمانگر: دبی پروئر-وست

ایمیل: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk

وبسایت: www.allencarr.com

وانفورد) به زودی افتتاح می شود)

تلفن: 0800 389 2115

وبسایت: www.allencarr.com

ووستر

تلفن: 0800 321 3007

درمانگر: راب فیلدینگ

وبسایت: www.allencarr.com

استرالیا

کوئینزلند شمالی

تلفن: ۱۱۷۵ ۸۵ ۱۳۰۰

درمانگر: تارا پیکارد-کلارک

ایمیل: nqld@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

استرالیای جنوبی

تلفن: 0898 8341 (08)

درمانگر: فیلیپ کالینز

تماس رایگان: ۱۳۰۰ ۸۸ ۳۱۶۰

ایمیل: sa@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

کوئینزلند جنوبی

تلفن: ۱۳۰۰ ۸۵۵ ۸۰۶

درمانگر: جانانتان ویلز

ایمیل: sqld@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

سیدنی، نیو ساوت ولز

تلفن/فکس: ۱۳۰۰ ۷۸۵۱۸۰

درمانگر: ناتالی کلیز

ایمیل: nsw@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

ویکتوریا، تاسمانی، قلمرو پایتختی

تلفن: 03 9894 8866

تماس رایگان: ۰۵۶۵ ۷۹۰ ۱۳۰۰

درمانگر: گیل موریس

ایمیل: info@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

استرالایای غربی

تلفن: ۰۱ ۷۸ ۵۵ ۱۳۰۰

درمانگر: دایان فیشر

ایمیل: wa@allencarr.com.au

وبسایت: www.allencarr.com

اتریش

جلسات برگزار شده در سراسر اتریش

تلفن رایگان برای اطلاعات و رزرو (0800 7282436) 0800RAUCHEN :

تلفن: 0043 (0)3512 44755

درمانگر: اریش کلرمن و تیم

ایمیل: info@allen-carr.at

وبسایت: www.allencarr.com

بلژیک

آنتورپ

تلفن: 03 281 6255

فکس: 03 744 0608

درمانگر: دیرک نیلندت

ایمیل: easyway@dirknielandt.be

وبسایت: www.allencarr.com

بلغارستان

تلفن: 0800 14104

درمانگر: استویان تونف

ایمیل: stoyan@easyway.bg

وبسایت: www.allencarr.com

کانادا

تلفن رایگان: ۸۴۹۷۷۳۶ ۹۰۵/۴۲۹۹ ۶۶۶ ۸۶۶ ۱

درمانگر: دامیان اوهارا

سمینارهای برگزار شده در تورنتو و ونکوور

برنامه‌های شرکتی در سراسر کانادا موجود است

ایمیل: info@theeasywaytostopsmoking.com

وبسایت: www.allencarr.com

شیلی

درمانگر: کلودیا سارمینتو
ایمیل: contacto@allencarr.cl
وبسایت: www.allencarr.com

کلمبیا

بوگوتا
تلفن: (57 1) 245 6910
درمانگر: خوزه مانوئل دوران
ایمیل: easywaycolombia@cable.net.co
وبسایت: www.allencarr.com

قبرس

تلفن: ۰۰۳۵۷۷۷۷۷۸۳۰
درمانگر: کیریا کوس مایکلیدس
ایمیل: info@allencarr.com.cy
وبسایت: www.allencarr.com

جمهوری چک

تلفن: 00420 774 568 748/00420 774 KOURIT
درمانگر: آدریانا دوبکا
ایمیل: terapeut@allencarr.cz
وبسایت: www.allencarr.com

دانمارک

جلسات برگزار شده در سراسر دانمارک
تلفن: ۷۰۲۶۷۷۱۱ ۰۰۴۵
درمانگر: مته فونس
ایمیل: mette@easyway.dk
وبسایت: www.allencarr.com

اکوادور

تلفن/فکس: 02 2820 920
درمانگر: اینگرید ویتیچ
ایمیل: toisan@pi.pro.ec
وبسایت: www.allencarr.com

فرانسه

جلسات برگزار شده در سراسر فرانسه
خط رزرو مرکزی (0800FUMEUR): تلفن رایگان)
تلفن: 33 (4) 91 33 54 55
درمانگران: اریک سر و تیمش
ایمیل: info@allencarr.fr
وبسایت: www.allencarr.com

آلمان

جلسات برگزار شده در سراسر آلمان
تلفن رایگان برای اطلاعات و رزرو (0800 07282436) : 08000RAUCHEN
تلفن: 0049-0 8031 90190 (0)
درمانگران: ایش کلرمن و تیمش
ایمیل: info@allen-carr.de
وبسایت: www.allencarr.com

یونان

جلسات برگزار شده در سراسر یونان
تلفن: ۵۲۲۴۰۸۷ ۲۱۰ ۰۰۳۰
درمانگر: پانوس تزوراس
ایمیل: panos@allencarr.gr
وبسایت: www.allencarr.com

ایسلند

ریکیاویک
تلفن: ۹۵۹۰ ۵۵۳
درمانگر: پتور اینارسون
ایمیل: easyway@easyway.is
وبسایت: www.allencarr.com

هند

بنگلور و چنای
درمانگر: سورش شوتام
وبسایت: www.allencarr.com

اسرائیل

جلسات برگزار شده در سراسر اسرائیل
تلفن: ۵۴۶۷۷۷۱ ۰۳
درمانگران: رامی رومانوفسکی، آویو لیوویتز
ایمیل: info@allencarr.co.il
وبسایت: www.allencarr.com

ایتالیا

جلسات برگزار شده در سراسر ایتالیا
تلفن/فکس: 02 7060 2438
درمانگر: فرانچسکا چزاتی
ایمیل: info@easywayitalia.com
وبسایت: www.allencarr.com

ژاپن

جلسات برگزار شده در سراسر ژاپن
تلفن: 0081 3 3507 4020

درمانگر: میهو شیمادا

ایمیل: info@allen-carr.jp

وبسایت: www.allencarr.com

موریس

تلفن: 00230 727 5103

درمانگر: هایدی هورنو

ایمیل: allencarrmauritius@yahoo.com

وبسایت: www.allencarr.com

مکزیک

جلسات برگزار شده در سراسر مکزیک

تلفن: 052 55 2623 0631

درمانگران: خورخه داوو و ماریو

کامپوزانو اوترو

ایمیل: info@allencarr-mexico.com

وبسایت: www.allencarr.com

هلند

آمستردام

تلفن: 020 465 4665

فکس: 020 465 6682

درمانگر: اولین د مویج

ایمیل: amsterdam@allencarr.nl

وبسایت: www.allencarr.com

نایمخن

تلفن: 024 360 33 05

درمانگر: ژاکلین ون دن بوش

ایمیل: nijmegen@allencarr.nl

وبسایت: www.allencarr.com

روتردام

تلفن: 010 244 0709

فکس: 010 244 07 10

درمانگر: کیتی ونت هوف

ایمیل: rotterdam@allencarr.nl

وبسایت: www.allencarr.com

اوترخت

تلفن: 035 602 94 58

درمانگر: پائولا رودوین

ایمیل: soest@allencarr.nl

وبسایت: www.allencarr.com

نیوزیلند

جزیره شمالی - آوکلند

تلفن: 09 817 5396

درمانگر: ویکی مکری

ایمیل: vicie@easywaynz.co.nz

وبسایت: www.allencarr.com

جزیره جنوبی - کرایست چرچ

درمانگر: لارنس کوک

ایمیل: laurence@easywaysouthisland.co.nz

وبسایت: www.allencarr.com

نروژ

اسلو

تلفن: ۳۹ ۲۹ ۲۷ ۲۳

درمانگر: لیلیا تورسن

ایمیل: post@easyway-norge.no

وبسایت: www.allencarr.com

لهستان

جلسات برگزار شده در سراسر لهستان

تلفن: 022 621 36 11

درمانگر: آنا کابات

ایمیل: info@allen-carr.pl

وبسایت: www.allencarr.com

پرتغال

پورتو

تلفن: ۹۹۵۸۶۹۸ ۲۲

درمانگر: ریا اسلوف

ایمیل: info@comodeixardefumar.com

وبسایت: www.allencarr.com

جمهوری ایرلند

دوبلین و کورک

با شماره 1 890 ESYWAY (29 99 37) تماس بگیرید.

تلفن: ۰۱ ۴۹۹ ۹۰۱۰ ۴ خط)

درمانگران: برندا سوینی و تیمش

ایمیل: info@allencarr.ie

وبسایت: www.allencarr.com

صربستان

بلگراد

تلفن: 11 308 8686 (0)

درمانگر: میلوس راکوویچ

ایمیل: office@allencarr.co.yu یا: milos.rakovic@allencarrserbia.com

وبسایت: www.allencarr.com

سنگاپور

(افتتاحیه ۲۰۰۹)

درمانگر: پیم اوئی

وبسایت: www.allencarr.com

اسلواکی

تلفن: 00421 908 572 551

درمانگر: آدریانا دوبکا

ایمیل: terapeut@allencarr.sk

وبسایت: www.allencarr.com

آفریقای جنوبی

خط رزرو مرکزی: 0861 100 200

دفتر مرکزی و کلینیک کیپ تاون

تلفن: 021 851 5883

موبایل: 083 600 5555

درمانگر: دکتر چارلز نل

ایمیل: easyway@allencarr.co.za

وبسایت: www.allencarr.com

پرتوریا

تلفن: 084 (EASYWAY) 327 9929

درمانگر: دادلی گارنر

ایمیل: info@allencarr.co.za

وبسایت: www.allencarr.com

اسپانیا

وبسایت: www.allencarr.com

سوئد

گوتنبورگ و مالمو

تلفن: 031 24 01 00

ایمیل: info@allencarr.nu

وبسایت: www.allencarr.com

استکهلم

تلفن: 08 5999 5731

درمانگر: نینا لینگویست

ایمیل: info@allencarr.se

وبسایت: www.allencarr.com

سوئیس

جلسات برگزار شده در سراسر سوئیس
تلفن رایگان برای اطلاعات و رزرو (0800 7282436) 0800RAUCHEN :
تلفن: 0041 (0)52 383 3773
فکس: 0041 (0)52 3833774
درمانگران: سیریل آرگاست و تیمش

SVIZZERA ITALIA و SESSIONS SUISSE ROMAND
تلفن: 0800 386 387
ایمیل: info@allen-carr.ch
وبسایت: www.allencarr.com

ترکیه

جلسات برگزار شده در سراسر ترکیه
تلفن: ۵۳۰۷ ۳۵۸ ۲۱۲ ۰۰۹۰
درمانگر: امره اوستونوچار
ایمیل: info@allencarrturkiye.com
وبسایت: www.allencarr.com

ایالات متحده آمریکا

جلسات برگزار شده در سراسر ایالات متحده آمریکا
اطلاعات مرکزی و رزرو، شماره رایگان 4299 666 866 1 :
درمانگر: دامیان اوهارا
ایمیل: info@theeasywaytostopsmoking.com
وبسایت: www.allencarr.com

سمینارهایی که به طور منظم در نیویورک و لس آنجلس برگزار می شوند
برنامه های شرکتی در سراسر ایالات متحده موجود است.



آغاز

بگذارید مکالمه شروع شود...

پنگوئن را دنبال کنید [Twitter.com@penguinukbooks](https://twitter.com/penguinukbooks)

از تمام داستان‌های ما باخبر شوید YouTube.com/penguinbooks

«کتاب‌های پنگوئن» را به فهرست خود سنجاق کنید [پیمنتراست](#)

مثل «کتاب‌های پنگوئن» در Facebook.com/penguinbooks

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نویسنده و کشف داستان‌های بیشتر مانند این، به ... مراجعه کنید. [پنگوئن.co.uk](https://co.uk)

کتاب‌های پنگوئن

بریتانیا | کانادا | ایرلند | استرالیا | نیوزیلند | هند | آفریقای جنوبی

انتشارات پنگوئن بخشی از گروه شرکت‌های پنگوئن رندوم هاوس است که آدرس آنها را می‌توانید در اینجا
بیابید. global.penguinrandomhouse.com



اولین بار به صورت خصوصی، تحت عنوان «راه آسان ترک سیگار» نوشته آلن کار، ۱۹۸۵، منتشر شده در انتشارات پنگوئن، ۱۹۸۷، چاپ دوم، ۱۹۹۱، چاپ سوم، ۱۹۹۹، با مقدمه‌ای جدید تجدید چاپ شد، ۲۰۰۴، چاپ چهارم، ۲۰۰۹، چاپ پنجم، ۲۰۱۳، چاپ ششم، ۲۰۱۵
حق نشر © شرکت آلن کارز ایزی‌وی (بین‌المللی (لیمیتد، ۱۹۸۵، ۱۹۹۱، ۱۹۹۹، ۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۰۹، ۲۰۱۳، ۲۰۱۵

حق اخلاقی دارندگان حق چاپ محفوظ است

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این نشریه را نمی‌توان بدون اجازه کتبی قبلی از صاحب حق نشر، به هیچ شکلی از جمله فتوکپی یا ذخیره آن در هر رسانه یا وسیله الکترونیکی (تکثیر یا منتقل کرد، و همچنین نمی‌توان آن را در ملاء عام اجرا کرد. درخواست اجازه کتبی صاحب حق نشر برای تکثیر هر بخشی از این نشریه باید به ناشر ارسال شود. هشدار: انجام هرگونه اقدام غیرمجاز در رابطه با یک اثر دارای حق نشر ممکن است منجر به ادعای مدنی برای خسارت و پیگرد قانونی کیفری شود.

شابک: ۹۷۸-۱-۴۰۵-۳۳۳۳۲-۳