

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: ترک کاسخ سیگار به روش کافین کار (بفشر دوم)

نام نویسنده: کافین کار

نام مترجم: افسانه درویش، کاورنویدان

تعداد صفحات: ۱۳۲ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۴



کافین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌آمدم، شب‌ها پس از خوردن شام تنها کاری که می‌توانستم انجام دهم لم دادن روی کاناپه و تماشای تلویزیون بود. در عرض چند دقیقه به خواب می‌رفتم و چون پدرم هم این عادت را داشت فکر می‌کردم رفتارم کاملاً طبیعی است. فکر می‌کردم فقط نوجوانان و جوانان باید پرجنب‌وجوش و پرانرژی باشند. برای من میانسالی، از بیست سالگی شروع شد!

مدت کوتاهی پس از خاموش کردن آخرین سیگار، دردی که در ریه‌هایم احساس می‌کردم، از بین رفت و سرفه‌های پی‌درپی و تنگی‌نفس شبانه‌ام برای همیشه متوقف شد. احساس بسیار بهتری داشتم و چون ترک سیگار برایم غیرمنتظره بود، بسیار خوشحال بودم. شور و شوق و شادی زیاد از هیجان ترک سیگار برایم غیرقابل باور بود. صبح‌ها ساعت هفت صبح با شادی و کاملاً سرحال و پرانرژی از خواب بیدار می‌شدم و دوست داشتم ورزش کنم، بدوم و شنا کنم. در حالی که در چهل‌وهشت سالگی حتی نمی‌توانستم یک قدم بدوم و یا شنا کنم و به ناچار ورزش‌هایی را انتخاب می‌کردم که به انرژی و تحرک نیاز نداشته باشد مثل بولینگ یا گلف. امروز در هفتادودو سالگی می‌توانم دو سه کیلومتر در روز بدوم، بیست‌متر شنا کنم و سی دقیقه به باشگاه بروم و نرمش‌های بدنی انجام دهم. داشتن انرژی فوق‌العاده است، وقتی احساس می‌کنید از نظر ذهنی و جسمی قوی هستید، زنده‌اید و زندگی می‌کنید، بسیار حس خوبی است.

متأسفانه ماشین زمان ندارم و نمی‌توانم به شما نشان دهم اگر سیگار را ترک کنید فقط پس از گذشت سه هفته چقدر تغییر خواهید کرد، چه احساسی خواهید داشت و چطور به نظر خواهید رسید. هرچند خودتان می‌دانید آنچه که می‌گویم کاملاً صحت دارد. از فرصت استفاده کنید، از این اعتیاد بی‌امان و بیهوده رها شوید و از ترک سیگار لذت ببرید. کافی‌ست آن را تصور کنید!



بخش ۱۹:

سیگار به من آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد!

این تفکر اشتباه، بدترین نوع نگرش درباره‌ی سیگار است. با کنار گذاشتن این نگرش غلط، می‌توان به بردگی سیگار پایان داد. شما نباید تمام زندگی را با این تفکر غلط، دائما در رنج و عذاب باشید و با ترک سیگار احساس ناامنی کنید. البته برای سیگاری‌ها مشکل است بپذیرند که سیگار، آرامش‌شان را سلب می‌کند و موجب بی‌قراری‌شان می‌شود. وقتی آخر شب متوجه می‌شوید سیگارتان تمام شده و امکان تهیه‌ی سیگار وجود ندارد، مضطرب می‌شوید، زیرا طوری شست‌وشوی مغزی شده‌اید که باور دارید سیگار استرس را برطرف می‌کند، اما افراد غیرسیگاری تجربه‌ی چنین استرسی را ندارند. بنابراین تنها نتیجه‌ای که می‌گیریم این است که سیگار عامل این استرس است. ما در واقع فریب می‌خوریم؛ از یک‌طرف باور داریم که با روشن کردن سیگار از احساس پوچی، تهی بودن، ناامنی و سستی رها می‌شویم، اما از طرف دیگر به‌سادگی فراموش می‌کنیم که فاصله‌ی بین دو سیگار و تاثیر سیگار قبلی است که این احساسات و نشانه‌ها را به‌وجود آورده است و تنها چیزی که در انتظارش هستیم، فرصتی برای کشیدن سیگار بعدی است. ما همیشه به‌دنبال ایجاد این فرصت هستیم. این بار سنگین، استرس بیشتری را علاوه‌بر استرس موجود، که ناشی از نیکوتین سیگار قبلی بوده، ایجاد می‌کند، استرسی که بدن‌مان را با صدها مواد شیمیایی، بیست‌بار در روز مورد حمله قرار می‌دهد.

غیرسیگاری‌ها به روشنی می‌دانند که سیگار یکی از عوامل ایجادکننده‌ی بیشترین استرس و کمترین آرامش است. حتی زمانی که افراد سیگاری در حال کشیدن سیگار هستند، آرامش ندارند، مگر اینکه هر وقت و هر زمان که بخواهند بتوانند سیگار بکشند. شاید به همین علت است که اغلب سیگاری‌ها



مجبورند وقت خود را در مکان‌هایی بگذرانند که بتوانند سیگار بکشند. سیگاری‌ها جذب جاهایی می‌شوند که هنوز امکان کشیدن سیگار وجود دارد. تناقض را در این باور که سیگار آرام‌بخش است می‌توان دید، چون از همان اولین سیگار، فرد سیگاری دچار استرس و اضطراب می‌شود. سیگار کشیدن برای داشتن آرامش، مثل نوشیدن مسکرات برای هشیاری است. وقتی بالاخره از دام سیگار رها شدم، از اینکه در گذشته سیگار می‌کشیدم، ناراحت و پشیمان بودم، چون با ترک سیگار به آسودگی و آرامش بیشتری رسیدم. با تاثیر شست‌وشوی مغزی، فکر می‌کردم بدون سیگار به آرامش نخواهم رسید. حقیقت این است که نمی‌دانستم چگونه باید به آرامش برسم، زیرا دائما در استرسی بودم که سیگار عامل و مسبب آن بود. باور داشتم سیگار به من اعتماد و اطمینان می‌دهد. حالا می‌فهمم که این یک توهم یا بهتر است بگویم یک خیال باطل بود. من هر وقت که نمی‌توانستم سیگار بکشم دچار ترس و دلهره می‌شدم، چون فکر می‌کردم سیگار به من جرات و اعتماد می‌دهد. هرگز درک نکردم که غیرسیگاری‌ها احساس ترس، دلهره و اضطراب ندارند و در نتیجه نیازی به یک حامی مصنوعی که سیگار نقش آن را بازی می‌کند، ندارند.

آخرین سال‌هایی که سیگار می‌کشیدم، یک شکست‌خورده‌ی عصبی بودم. از چکاپ و معاینات پزشکی امتناع می‌کردم، چون می‌ترسیدم همه‌چیز آشکار شود. وقتی به دنبال خرید بیمه‌ی عمر بودم و می‌خواستم تحت پوشش بیمه‌ی سلامت باشم، تاکید و اصرار داشتم که بخش خدمات پزشکی را حذف کنند، در نتیجه مجبور به پرداخت مبلغ بیشتر می‌شدم. از رفتن به بیمارستان، ملاقات با پزشک و دندان‌پزشک متنفر بودم. از آینده می‌ترسیدم. از اینکه پیر شوم و هنوز سیگار بکشم هراس داشتم. فکر می‌کردم مستحق رسیدن به آینده نیستم و آینده هیچ مفهومی برایم نداشت. اما هیچ‌کدام را نتیجه‌ی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۳۵

سیگار نمی‌دانستم. زمانی که سیگار را کنار گذاشتم ناگهان شهامت و جرات روبه‌رو شدن با این مسایل را پیدا کردم. امروز هر روزم برایم اهمیت دارد و در انتظار روز بعد هستم. البته اتفاقات بد هم در زندگی‌ام رخ می‌دهد، که در زندگی انسان‌ها طبیعی‌ست. دچار استرس و تنش‌های عادی و معمولی می‌شوم، اما شهامت و اعتمادبه‌نفس مقابله و پذیرش آن را دارم. از نظر سلامتی، انرژی و آزادی بسیار شرایط بهتری دارم و فرصت‌های خوبی هم برای لذت به‌دست آورده‌ام.

بخش ۲۰: سایه‌های تیره و شوم

یکی از مهم‌ترین و بزرگ‌ترین لذت‌هایی که ترک سیگار به دنبال دارد، رهایی از سایه‌های تیره و شومی است که در پس ذهن هر سیگاری کمین کرده است. همه‌ی سیگاری‌ها احساس می‌کنند که در دام افتاده‌اند و برای اینکه بتوانند این شرایط بد را قابل تحمل کنند مجبورند ذهن خود را روی تمام اثرات منفی سیگار ببندند. ما اغلب به‌صورت ناخودآگاه سیگار می‌کشیم و آن سایه‌های تیره و تاریک همیشه در ضمیر ناخودآگاهمان که چندان از لایه‌ی سطحی دور نیست در کمین‌گاه ذهن‌مان مخفی شده‌اند. ترک سیگار، فوائد بی‌شماری دارد که بعضی از آنها کاملاً محسوس و واضح هستند؛ سلامتی بیشتر، بهبود اوضاع مالی و رهایی از بند سیگار. اما من چنان از زندگی بدون سیگار وحشت داشتم که این محاسن آشکار، برایم اهمیتی نداشت و برای ادامه‌ی سیگار کشیدن مایوسانه به‌دنبال عذرهای بی‌اساس بودم. زمانی که به‌دنبال عذر و بهانه برای کشیدن سیگار هستیم خلاقیت زیادی از خود نشان می‌دهیم. البته زمانی که من واقعا تصمیم به ترک گرفتم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خلاقیت‌های بیشتری از خود نشان دادم. این خلاقیت نتیجه‌ی یاس و افسردگی بود که از ترس و بیچارگی ناشی می‌شد. ترس از اینکه مجبور شوم برای ترک، اراده‌ام را به کار بگیرم.

افراد سیگاری نمی‌توانند ذهن خود را بر جنبه‌های مالی و سلامتی سیگار ببندند. این جنبه‌ها آن قدر بزرگ، بااهمیت و مشخص هستند که نمی‌توان آنها را نادیده گرفت. اما من هنوز برای درک این موضوع تلاش می‌کنم تا بفهمم که چگونه توانستم ذهنم را روی بردگی سیگار ببندم. نیمی از عمرم را سیگار نکشیدم و ای کاش نیمه‌ی اول زندگی‌ام را هم بدون سیگار گذرانده بودم.

بخش گذشته لذت باورنکردنی‌ای را وصف کردم که با انرژی و اعتماد دوباره تجربه کردم، اما اینها در مقایسه با لذتی که در پس زدن ابرهای تیره و تاریک از آسمان زندگی‌ام احساس کردم، بسیار ناچیز بود. ابرهای تیره و تاریک همراه برای همیشه محو شد و برای اولین بار در زندگی‌ام واقعا احساس آزادی داشتم.

افراد سیگاری آن‌طور که غیرسیگاری‌ها در موردشان فکر می‌کنند مثل ستاره‌ی دریایی بی‌مهره، بی‌جرات نیستند، آنها بی‌اراده هم نیستند، خصوصیتی که ممکن است بعضی از افراد غیرسیگاری هم داشته باشند. من اراده‌ی قوی‌ای دارم و همه‌ی جنبه‌های زندگی‌ام تحت کنترلم بود، اما به‌خاطر وابستگی به چیزی که باعث حقارت‌م شده بود و زندگی و خانواده‌ام را تباه می‌کرد، از خودم متنفر بودم. و حالا حتی نمی‌توانم لذت مطلق را که از رفتن سایه‌های تیره و شوم ذهنم دارم و استقلال، اعتماد و اطمینانی را که به‌دست آورده‌ام، توصیف کنم. بسیار لذت‌بخش است که بتوانید بدون حسرت و دلسوزی، با سرافرازی از ترک سیگار و رهایی از دام، به سیگاری‌هایی که همچنان سیگار می‌کشند، نگاه کنید.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۳۷

بخش ۲۱: فواید سیگار کشیدن!

بخش ۲۲: روش ارادی ترک سیگار

در جامعه‌ی ما این باور وجود دارد که ترک سیگار، کار بسیار سخت و مشکلی است؛ حتی کتاب‌هایی که در این زمینه نوشته شده، معمولاً با این جمله آغاز می‌شوند و تایید می‌کنند که این فرآیند، کار مشکل و ناخوشایندی است. اما اگر شما مسیر را درست طی کنید و از دستورالعمل‌های کتاب استفاده کنید، ترک سیگار بی‌نهایت آسان خواهد بود. می‌دانم که باور این مسئله مشکل است، اما به‌زودی شما هم به این نتیجه خواهید رسید.

اگر هدف شما این است که یک‌مایل را در چهار دقیقه بدوید، در ابتدا انجام این کار، مشکل است. باید سال‌های متمادی به‌شدت تمرین کنید و حتی پس از آن هم ممکن است از نظر جسمی، از عهده‌ی این کار برنمایید. زمانی که «راجر بانستر»^۱ مانع چهار دقیقه‌ای را شکست داد، این کار غیرممکن به‌نظر می‌رسید.

زمانی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرید، شاید احساس کنید که برای کاری غیرممکن تلاش می‌کنید، اما آنچه که واقعا نیاز به انجامش دارید این است که سیگار بعدی را روشن نکنید! گذشته از اینها، هیچ‌کس شما را مجبور به کشیدن سیگار نمی‌کند. برخلاف غذا یا آب، سیگار برای بقای ما ضرورت ندارد، پس چرا ترک آن، کار مشکلی است؟ درواقع این‌طور نیست. این کار مشکل نیست، اما افراد سیگاری با اتکا بر روش ارادی، این کار را مشکل می‌کنند. من روش ارادی را این‌طور تعریف می‌کنم: «هر روشی که باعث شود فرد سیگاری احساس قربانی شدن داشته باشد».

^۱ نام دونده‌ی بریتانیایی که در المپیک ۱۹۵۲ رکورددار بود. وی



بباید با دقت بیشتری به آن بپردازیم. ما هرگز تصمیم نداشتیم سیگاری شویم. ابتدا چند سیگار را تجربه کردیم و چون مزه و بوی خیلی بدی داشت، هرگز باور نمی‌کردیم در این دام بیفتیم و خود را توجیه کردیم که هر زمان بخواهیم می‌توانیم آن را کنار بگذاریم. روزهای اول فقط در جمع سیگاری‌ها، سیگار می‌کشیدیم، اما تا به خودمان آمدیم دیدیم که مرتب سیگار می‌خریم و اگر زمانی بدون سیگار می‌ماندیم و یا جایی می‌رفتیم که نمی‌توانستیم سیگار بکشیم، حس خوبی نداشتیم. سیگار کشیدن خیلی آرام اما بسیار قطعی، بخشی از زندگی‌مان شد.

همیشه همراه خود سیگار داریم و فکر می‌کنیم که سیگار به آرامش، تمرکز و رفع استرس‌مان کمک می‌کند. باور داریم که سیگار در بسیاری از شرایط و مواقع می‌تواند به ما انگیزه بدهد و کمک‌مان کند. از روی مصلحت، بسیاری از تناقض‌های اطراف خود را نادیده می‌گیریم؛ مثل این باور که صبح برای داشتن انگیزه سیگار می‌کشیم تا کمک‌مان کند فعال باشیم و شب برای آرام شدن و رفع خستگی و استرس از آن استفاده می‌کنیم و هرگز به این نمی‌اندیشیم که غیرسیگاری‌ها چگونه بدون کشیدن سیگار کاملاً به راحتی زندگی می‌کنند. این باور را بپذیریم یا نه، فوراً سیگار می‌کشیم، زیرا ایمان داریم که نمی‌توانیم ترکش کنیم.

تحقیقات نشان می‌دهد که اعتیاد به نیکوتین خیلی سریع اما بسیار زیرکانه اتفاق می‌افتد (برخلاف اینکه می‌گویند اعتیاد به هروئین اثراتش را به روشنی نشان می‌دهد). سال‌ها زمان می‌برد تا فرد سیگاری متوجه شود که در دام افتاده است. علت، این است که با این باور، شست‌وشوی مغزی شده که سیگار کشیدن لذت‌بخش است. ما سیگار می‌کشیم، چون کشیدن سیگار لذت دارد! اما این تفکر غلط است، چون وقتی سیگار نمی‌کشیم احساس بیچارگی می‌کنیم و زمانی که سیگار می‌کشیم خوشحال و راضی هستیم و



معمولا فقط زمانی که برای اولین بار می‌خواهیم سیگار را کنار بگذاریم، متوجه مشکل می‌شویم.

تلاش برای ترک سیگار در روزهای اول، مثل کمبود پول برای یک دانش‌آموز و یا کم آوردن نفس هنگام انجام حرکات ورزشی، دست به ماشه می‌شود. این اتفاقات آماده به شلیک، به نوبه‌ی خود بسیار استرس‌آور است و برعکس، در همین زمان پراسترس ترک سیگار، نیاز ما به سیگار کشیدن به اوج خود می‌رسد؛ بنابراین ما در حال تلاش برای تعهدی به شدت استرس‌آور (ترک سیگار) هستیم.

در مواقع پراسترس به سیگار بیشتری نیاز داریم و به سرعت نتیجه می‌گیریم که این کار، بدون «عصای زیر بغل» در چنین شرایط پُراسترسی قابل انجام نیست (هرگز به این نتیجه نمی‌رسیم که خود سیگار، عامل بعضی از این تنش‌هاست)، بنابراین به دنبال دلیلی می‌گردیم که سیگار بکشیم. به خودمان می‌گوییم: «اکنون زمان مناسبی برای ترک سیگار نیست»، و قبل از تلاش مجدد برای ترک، تصمیم می‌گیریم تا وقتی که استرس کمتری داریم و یا هیچ استرسی در زندگی مان نیست، صبر کنیم. این دلیل موجهی است که همچنان سیگار بکشیم زیرا تا زمانی که سیگار می‌کشیم، تنش و استرس داریم. اگر زمانی واقعا استرس نداشته باشیم سیگار را ترک نمی‌کنیم، چون به استرسی که انگیزه‌ی انجام این کار را به وجود آورد، نیاز داریم.

این یک الگوی معمول بین افراد است که به آن «ترک کردن‌های زنجیره‌ای» می‌گوییم؛ از یک طرف احساس می‌کنیم که سیگاری بودن استرس‌زاست، اما از طرف دیگر در تمام طول زندگی با این باور، شست‌وشوی مغزی شده‌ایم که سیگار، ما را از استرس، رهایی می‌دهد. این برای افراد سیگاری بسیار مبهم و گیج‌کننده است و این ابهام و سردرگمی، ترس از ترک سیگار را ایجاد می‌کند و نمی‌گذارد شرایط را آن‌طور که واقعا هست، ببینیم. ما



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۴۱

بر این باوریم که اگر به میزان لازم، قدرت اراده داشته باشیم، می‌توانیم در این جریان، مقاوم و محکم عمل کنیم. اما قدرت اراده بی‌فایده است، زیرا نمی‌تواند به فرد سیگاری کمک کند تا معمای کشیدن سیگار را حل کند و تمایل به کشیدن سیگار را از بین ببرد. در نتیجه از آنجا که فرد، نگرش خود را در رابطه با سیگار تغییر نداده و تمایل به سیگار همچنان باقی‌ست، اراده‌ی واقعی یک ترک‌کننده‌ی غیرسیگاری را ندارد، بلکه یک فرد سیگاری است که در حال حاضر به خودش اجازه نمی‌دهد سیگار بکشد. به همین علت برگشت به سیگار در افرادی که از نیروی اراده برای ترک، استفاده می‌کنند، بسیار عادی‌ست، چون هرگز تمایل‌شان به سیگار، از بین نمی‌رود. آنها باور دارند که سیگار به آنها چیزی داده که با ترک، خود را از آن محروم می‌کنند و این حس محرومیت و قربانی شدن، شوق و اشتیاق به سیگار را زنده نگه می‌دارد. بیندیشید چه کسی بیشتر احتمال برگشت دارد، کسی که نمی‌خواهد سیگار بکشد یا کسی که می‌خواهد!

کاملاً ساده است. کلید تبدیل شدن به یک فرد غیرسیگاری شاد این است که شوق و تمایل به سیگار را از بین ببرید. با عدم تمایل به سیگار، قدرت اراده‌ای نیست که از عهده‌ی انجام این کار برنیاید. به همین شکل برای ترک کارهای دیگری که تمایل و شوقی به انجام آن ندارید، قدرت اراده، شما را یاری می‌کند. تا زمانی که ترک‌کنندگان ارادی سیگار این را درک نکنند، همچنان تمایل به کشیدن سیگار و نیاز به کار گرفتن اراده را برای مبارزه با این تمایل، خواهند داشت. پس از مدتی سعی و تلاش برای ترک سیگار و شکست در ترک آن، اغلب افراد سیگاری امید خود را به احتمالات می‌سپارند (که بعضی‌ها آن را وهم و یا وسوسه می‌دانند). آنها آرزو می‌کنند که یک روز صبح ناگهان از خواب برخیزند و ببینند تمایلی به کشیدن سیگار ندارند. داستان‌هایی از افسانه‌های شهری درباره‌ی برت، جین، جان و یا بتسی شنیده‌ایم که چنین



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اتفاقی برای آنها افتاده است: «سرما خورده بودم و پس از مدتی متوجه شدم که دیگر هیچ تعاملی به کشیدن سیگار ندارم!»

خودتان را فریب ندهید. من این شایعات را که چندان هم ساده به نظر نمی‌رسند، مورد بررسی قرار داده‌ام. معمولا فرد سیگاری از ماه‌ها قبل، خود را از نظر ذهنی برای ترک سیگار آماده می‌کند. او از یک پرهیز و یا ریاضت تحمیلی علیه خود مثل ماشه‌ای که ناگهان شلیک شود، استفاده می‌کند.

اغلب افرادی که به این شکل سیگار را ترک می‌کنند، از نوعی تنفر و ترس که آنها را به سوی چنین حرکتی هل می‌دهد، رنج می‌برند. شاید یکی از دوستان صمیمی یا یکی از بستگان‌شان، اخیرا بر اثر بیماری ناشی از کشیدن سیگار درگذشته است. یا اینکه ترس دیگری دارند. آنها می‌گویند: «من فقط تصمیم به ترک گرفتم و آن را انجام دادم»، زیرا ثابت می‌کنند که مسموم و عمل‌گرا هستند و به بیراهه نمی‌روند و از همه بهتر اینکه اجازه می‌دهند شما هم سیگار را ترک کنید. زیرا از اینکه سیگاری باشید وحشت دارید.

لطفا اشتباه برداشت نکنید! من از این افراد انتقاد نمی‌کنم. روراست بگویم، من از هرچه که به افراد، کمک کند سیگار را کنار بگذارند حمایت می‌کنم. مشکل من با تکنیک‌های ترس‌آور این است که چندان دوام ندارند. هفته‌ها و ماه‌ها پس از ترک، افراد فراموش می‌کنند که چقدر وحشت‌زده بودند. از آنجا که آنها شست‌وشوی مغزی خود را از بین نبرده‌اند و هنوز واقعا به سیگار تمایل دارند، پس از گذشت مدتی، سیگار دوباره برایشان جذاب می‌شود و هفته‌ها یا حتی ماه‌ها پس از ترک، متوجه می‌شوند دوست دارند سیگار بکشند، و مجبورند اراده‌شان را برای کاری که تمایلی به انجامش ندارند، به کار گیرند. با تاسف باید گفت معمولا این راه به بازگشت به سیگار ختم می‌شود. افراد تازه ترک کرده به خود می‌گویند «فقط یک نخ» برای «امتحان» می‌کشم تا ببینم چه مزه‌ای دارد! البته آنها این بار خیلی سریع‌تر به



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۴۳

دام می‌افتند و با خشم و عصبانیت، به خود تشر می‌زنند که چرا دوباره در همان دام، گرفتار شدند.

بیاید با جزئیات بیشتری جریانات روش ارادی را مورد بررسی قرار دهیم. چرا کسانی که با اراده، ترک می‌کنند (همه‌ی روش‌های دیگر را هم مثل روش ارادی بررسی خواهیم کرد)، این روش برایشان مشکل و ناخوشایند است؟

ما در مورد سیگار، سر خود را زیر شن‌ها پنهان می‌کنیم، اما هر چند وقت، اتفاقی می‌افتد که ماشه‌ی ترک را شلیک می‌کند. در گام اول ضرر و زیان سیگار کشیدن را سبک‌سنگین می‌کنیم و این همه‌ی چیزهایی را که می‌دانیم نشان می‌دهد. اگر منطقی به قضیه نگاه کنیم، تنها به یک نتیجه می‌رسیم: سیگار نکشید!

اگر قرار باشد بنشینید و به فوائد سیگار کشیدن و فوائد سیگار نکشیدن از ده نمره، امتیاز بدهید، امتیازی که سیگار نکشیدن کسب می‌کند، بسیار بالاتر است. حتی افرادی که سفت و سخت به سیگار اعتیاد دارند تمایل ندارند در این مورد بحث کنند. با وجود این، گرچه فرد سیگاری می‌داند که اگر سیگار نمی‌کشید اوضاع خیلی بهتر می‌شد، اما فکر می‌کند که برای ترک سیگار باید دست به ایثار بزرگی بزند. این تفکر، غلط است؛ یک تفکر غلط بسیار قدرتمند. فرد سیگاری نمی‌داند چرا، اما سیگار برای او بسیار باارزش است و به نظر می‌رسد که او به سیگار نیازمند است، چه در شرایط خوب و چه در شرایط بد.

برای سال‌ها فرد سیگاری تابع این شست‌وشوی مغزی بوده که سیگار بسیار باارزش است. این تفکر اشتباه او، برگرفته از اعتیاد جسمی‌اش به نیکوتین است و باعث می‌شود زمانی که سیگار نمی‌کشد احساس خوبی نداشته



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

باشد و مهم‌تر اینکه ذهنیت قاطع بسیار قدرتمندتری دارد که می‌گوید ترک سیگار، بسیار کار سختی است.

هر فرد سیگاری داستان‌های ترسناکی را از افرادی شنیده که با وجود گذشت ماه‌ها پس از ترک سیگار، هنوز با ناامیدی آرزوی کشیدن یک نخ سیگار را دارند. افرادی هم هستند که هرچند وقت یک‌بار سیگار را ترک می‌کنند اما با طعنه، افسوس و جدیت از تجربیات دردناک خود در هر ثانیه‌ی زندگی می‌گویند. همچنین افراد سیگاری داستان‌هایی را از افرادی که سال‌ها سیگار را ترک کرده‌اند و دوباره شدیدتر به سیگار اعتیاد پیدا کرده و برگشته‌اند، شنیده‌اند. تبلیغات تلویزیونی ضدسیگار و ترک سیگار به افراد سیگاری چگونگی مراحل پیشرفته‌ی سرطان و درد را نشان می‌دهد. با این شرایط، کسانی که نمی‌توانند سیگار را ترک کنند دچار سردرگمی می‌شوند.

اگر این افراد سیگاری بیچاره نمی‌توانند ترک کنند، من چه شانسی خواهم داشت؟ بنابراین به‌جای اینکه سفر شگفت‌انگیز ترک را با حس هیجان و پیش‌بینی آغاز کنیم، آن را با حسی مملو از محکومیت، محرومیت و دلتنگی شروع می‌کنیم. گاهی اوقات حتی به خانواده، دوستان و همکاران خود می‌گوییم: «ببینید من دارم سیگار را ترک می‌کنم، پس برای چند ماهی دمدمی و پرخاشگر می‌شوم. سعی کنید مرا تحمل کنید» و اینجاست که تصمیم داریم این پروژه‌ی مهم را راه‌اندازی کنیم، پروژه‌ای که از آن به‌شدت می‌ترسیم و نسبت به آن احساس ناامیدی و بدبختی داریم. توجیه شده‌ایم که این کار، سخت و ناخوشایند است و مطمئن هستیم که در هر صورت شکست خواهیم خورد. با این چارچوب ذهنی، اغلب تلاش‌ها قبل از آغاز، محکوم به فنا و شکست است. اگر صادقانه بگویم از نظر من شگفت‌انگیز و حیرت‌آور است که کسی با این روش، سیگار را ترک کند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۴۵

تصور کنید که شخص سیگاری با نیروی اراده، سیگار را ترک می‌کند و چند روز را بدون کشیدن سیگار دوام می‌آورد، اما پس از مدتی ذهن او شروع به فریبش می‌کند. درد جسمی وجود ندارد، اما احساس می‌کند چیزی را گم کرده است. این احساس بیشتر و بیشتر می‌شود تا حدی که فرد سیگاری را به خود مشغول می‌کند و مورد آزار قرار می‌دهد. دقیقاً نمی‌داند چه می‌خواهد اما مطمئن است که سیگار می‌تواند آن را به او بدهد.

ما یک نیاز روان‌شناختی برای کشیدن سیگار در خود ایجاد کرده‌ایم و تنها راهی که می‌توانیم بر آن غالب شویم استفاده از نیروی اراده است. تلاش می‌کنیم که با کمک نیروی اراده، به سیگار فکر نکنیم اما این فقط باعث می‌شود که بیشتر به آن بیندیشیم. به‌زودی تنها چیزی که به آن فکر می‌کنیم «سیگار» است و شروع می‌کنیم به گفتن این جملات:

«زندگی خیلی کوتاه است. یازده سپتامبر را ببین. همه‌ی ما ممکن است فردا بمیریم. ممکن است یک اتوبوس مرا زیر بگیرد. این روزها همه‌چیز را عامل سرطان می‌دانند، از کجا معلوم که با ترک سیگار، به نوع دیگری از سرطان دچار نشوم؟»

«وقت بدی را برای ترک سیگار انتخاب کردم. باید تا بعد از کریسمس صبر کنم، تا بعد از تعطیلات، تا بعد از این حادثه‌ی پرتنش در زندگی‌ام.»
«نمی‌توانم تمرکز کنم. خیلی ناراحت و بداخلاق هستم. نمی‌توانم کارم را درست انجام دهم. خانواده و دوستانم مرا دوست ندارند. به‌خاطر دیگران دوباره سیگار کشیدن را شروع می‌کنم. من به سیگار معتادم و بدون آن نمی‌توانم از زندگی لذت ببرم و شاد و سرحال باشم. بعضی‌ها ذاتاً سیگاری به دنیا می‌آیند.»

همین جمله‌ی آخر باعث شد که من سی‌وسه سال سیگاری بمانم!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در این مرحله، فرد سیگاری معمولاً شکست و فرورفتن در سیگار را می‌پذیرد. وقتی سیگاری روشن می‌کند، نوعی اسکیزوفرنی شکل می‌گیرد. در یک طرف وهم و خطای حسی از نوعی رهایی، و آسودگی خاطر در توانایی انجام کاری که خودش را از آن محروم کرده و در طرف دیگر مزه‌ی وحشتناک سیگار. فرد سیگاری عمیقاً از اینکه مجبور است سیگار بکشد ناراحت است و نمی‌تواند درک کند که چرا این کار را انجام می‌دهد، به همین علت فکر می‌کند که فاقد نیروی اراده است. در حقیقت مشکل، نداشتن نیروی اراده نیست بلکه تعارض بین اراده‌هاست. این تعارض، ریشه‌ی معمای فرد سیگاری‌ست. همه‌ی سیگاری‌ها دوست دارند سیگار را ترک کنند، اما در عین حال دوست دارند به سیگار کشیدن ادامه دهند!

او موفق به ترک سیگار نمی‌شود، نه برای اینکه اراده‌ی کافی ندارد، بلکه برای اینکه در حل تعارض بین اراده‌ها شکست می‌خورد. در نتیجه‌ی شکست در حل این تعارض، اجباراً به شرایط قبلی برمی‌گردد. با توجه به اطلاعات خودش یک تصمیم نسبتاً منطقی می‌گیرد؛ اگر بدبخت باشم، سلامتی و ثروت چه فایده‌ای دارد؟ مطمئناً خیلی بهتر است که زندگی کوتاه‌تر و شیرین‌تری داشته باشم تا یک زندگی طولانی با فلاکت!

خوشبختانه این حقیقت ندارد و کاملاً برعکس است. زندگی یک فرد غیرسیگاری نه تنها طولانی‌تر، بلکه بسیار لذت‌بخش‌تر است. اگر چنین نبود به شما اطمینان می‌دهم که من و شصت میلیون آمریکایی دیگر که اکنون با موفقیت سیگار را ترک کرده‌ایم، همچنان سیگار می‌کشیدیم.

بیچارگی و بدبختی‌ای که سیگار کشیدن به دنبال دارد، اشتیاق به ترک سیگار با استفاده از نیروی اراده، نمی‌تواند فرد سیگاری را از علائم نکشیدن سیگار رهایی بخشد. درواقع علائم نکشیدن سیگار، موجب این خفت و خواری است. درحالی که تمایل و اشتیاق واقعی برای ترک سیگار، حس جسمی است



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۴۷

که در نتیجه‌ی یک فرآیند ذهنی که آن هم بر اثر تردید و بلا تکلیفی به وجود آمده، می‌باشد. این احساس، ناشی از شک و عدم اطمینان است. از آنجایی که فرد سیگاری با احساس قربانی شدن، کار را شروع می‌کند، احساس محرومیت دارد. اگر شخص از چیزی که می‌خواهد محروم شود استرس‌زاست و تنش ایجاد می‌کند. برای فرد سیگاری سیگار کشیدن به معنی رهایی از استرس است. فرد سیگاری به محض ترک، دوست دارد سیگار بکشد، اما چون قرار است سیگار را ترک کند، نمی‌تواند، و در نتیجه احساس محرومیت و بیچارگی‌اش افزایش می‌یابد. او می‌تواند با کشیدن سیگار، خود را خوشحال کند اما این کاری‌ست که نمی‌تواند انجام دهد و این ادامه دارد تا اینکه سرانجام سیگاری بیچاره، با روشن کردن سیگار، خود را از بدبختی نجات می‌دهد. این مثال‌های پویا نشان می‌دهد که چرا تلاش‌های ارادی، فقط برای مدت کوتاهی دوام می‌آورد.

مشکل دیگر روش ارادی این است که موفقیت در واژه‌های منفی تعریف می‌شود. اگر هدف شما این است که بقیه‌ی عمر خود را سیگار نکشید، از کجا می‌فهمید که موفق شده‌اید یا نه؟ در حالی که بقیه‌ی عمر خود را زندگی نکرده‌اید و این، برای افرادی که برای ترک سیگار، اراده را به کار می‌گیرند و می‌خواهند به همین حالت به زندگی ادامه دهند کار را مشکل می‌کند. اکثر آنها دچار بلای شک هستند که آیا موفق شده‌اند، و اینکه چگونه و چه زمانی مطمئن می‌شوند که برای همیشه از سیگار فارغ هستند. به همین علت، بسیاری از افرادی که سیگار را ترک می‌کنند وقتی در موقعیت‌های اجتماعی خاص قرار می‌گیرند و یا دچار استرس و تنش می‌شوند یا حتی گاهی پس از گذشت سال‌ها، همچنان آسیب‌پذیرند. این برای افرادی که روش ارادی ترک را پیش گرفته‌اند، واقعا یک بدبختی‌ست. تلاش و جدال آنها به ما این اطمینان را می‌دهد که بدبختی و یا «داشتن آرزو» هیچ‌چیز را در مورد نیکوتین تغییر



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نمی‌دهد و منطقی نیست که پس از گذشت سال‌ها که نیکوتین بدن شما را ترک کرده، هنوز در تمنای سیگار باشید. افراد سیگاری منتظرند چیزی اتفاق بیفتد و هم‌زمان امیدوارند که اتفاق نیفتد! خسته از سیگار کشیدن، امید دارند که هرگز آن را ترک نکنند. این شرایط فلاکت‌باری از تلاش است. چقدر جالب و خنده‌دار است که زندگی را با این امید که هیچ اتفاقی نیفتد، بگذرانید. همان‌طور که گفتم اصلی‌ترین بیچارگی و رنج افرادی که با روش ارادی سیگار را ترک می‌کنند، کاملاً ذهنی و روانی و در نتیجه اجتناب‌ناپذیر است. این بیچارگی حاصل شک و تردید است. آنها درد و ناراحتی ندارند، اما وسوسه‌ی سیگار کشیدن آزارشان می‌دهد. این قلب را می‌شکند، زیرا زندگی‌شان تحت تسلط سیگار باقی مانده، با اینکه مدت‌هاست سیگار نمی‌کشند. من در اینجا مقایسه‌ای ناچوانمردانه دارم. این افراد، با افراد الکلی برابرند. افرادی که با وجود ترک الکل، هنوز پس از مدت‌ها از نظر ذهنی و عاطفی مثل قبل رفتار می‌کنند. باور کردنی نیست که آنها جزء غمگین‌ترین افرادی هستند که احتمالاً دیده‌ایم، یا افرادی که می‌بینیم و با دیدن آنها ترسی از ترک سیگار، در ما ایجاد می‌شود و در نتیجه ما هم مانند آنها می‌شویم.

همچنان که شک‌مان بیشتر می‌شود، این ترس‌ها شکل می‌گیرند:

تا چه زمانی در حسرت کشیدن سیگار می‌مانم؟

آیا دوباره شادی‌ام را به دست می‌آورم؟

آیا باز هم با میل و رغبت از تخت‌خوابم بیرون می‌آیم؟

آیا مثل گذشته از غذا لذت خواهم برد؟

با استرس‌ها چگونه روبه‌رو شوم؟

آیا دوباره از شرایط و رویدادهای اجتماعی لذت می‌برم؟



فرد سیگاری منتظر بهبود اوضاع است، اما تا زمانی که احساس محرومیت می‌کند، ناتوان است و در این زمان، بیشتر و بیشتر به سیگار احساس نیاز می‌کند و سیگار برایش خواستنی‌تر می‌شود.

فرد پس از ترک، با خودش می‌گوید اگر فقط یک نخ سیگار بکشم، دوباره همه چیز خوب می‌شود و می‌توانم به ترک ادامه دهم، اما این‌طور نیست. به محض اینکه سیگارش را خاموش می‌کند، پس از مدتی اثر نیکوتین از بدنش می‌رود و به سیگار بعدی تمایل پیدا می‌کند و احساس قدیمی پوچ نامطمئن (علائم جسمی ترک سیگار) دوباره ظاهر می‌شود. بلافاصله صدای آهسته‌ای در پس ذهنش می‌گوید: «یکی دیگر روشن کن». به خاطر ترسی که از به دام افتادن مجدد دارد (و البته دیگر دیر شده و او به دام افتاده) سیگار بعدی را فوراً روشن نمی‌کند، بلکه چند ساعت، چند روز یا چند هفته صبر می‌کند تا مطمئن شود که اوضاع امن و امان است. او روی لغزنده‌ترین شیب قرار دارد. اغلب افراد، شکست را می‌پذیرند و دوباره شروع به کشیدن سیگار روزانه‌ی خود می‌کنند و حالا علاوه بر احساس ناتوانی، احساس خشم، گناه، عصبانیت و حماقت هم دارند.

حتی افرادی که با روش ارادی موفق به ترک سیگار می‌شوند، تمایل دارند که این فرآیند برای آنها مشکل و ناخوشایند باشد تا مجبور شوند دائماً گوش به زنگ باشند؛ حتی سال‌ها پس از ترک سیگار. علت، این است که آنها هرگز حقیقتاً با این شست‌وشوی مغزی دست به گریبان نمی‌شوند. مدت‌ها پس از اینکه جنبه‌ی فیزیکی یا علائم جسمی اعتیاد از بین می‌رود، تمایل به سیگار کشیدن همچنان باقی می‌ماند. گاهی اوقات این جریان، به‌طور مبهم طولانی می‌شود و «آرزو و تمایل» به سیگار کشیدن و احساس بیچارگی و محرومیت به تأخیر می‌افتد. اگر فرد بتواند مدت زیادی را بدون سیگار دوام بیاورد، حتی افرادی که با اراده، سیگار را ترک می‌کنند می‌پذیرند که زندگی



همچنان ادامه دارد و بدون سیگار لذت بخش تر است، اما یکی از بزرگ ترین تراژدی های ترک کنندگان ارادی سیگار این است که آنها هرگز موفقیت خود را جشن نمی گیرند و رهایی از بردگی سیگار، برایشان لذت بخش نیست. افراد بسیاری، با نیروی اراده سیگار را ترک می کنند. اما من معتقدم که موفقیت، صرفاً در ترک سیگار تعریف نمی شود. شما زمانی واقعا موفق هستید که از ترک سیگار، خوشحال باشید و بتوانید سلامتی، شادی و آزادی را که با شگفت انگیزترین موفقیت به دست آورده اید، جشن بگیرید. حقیقت این است که با نیروی اراده تعداد شکست ها خیلی بیش از موفقیت ها است. بر اساس ژورنال کنترل تنباکو، میزان موفقیت دوازده ماهه ای افرادی که از نیروی اراده ای محض بدون هیچ گونه آموزش، انگیزه یا حمایت استفاده می کنند، ۲ تا ۵ درصد است. قیاس و اندازه گیری میزان موفقیت دیگر روش های محبوب ترک سیگار، کار مشکلی است. اما مطالعات، میزان واقعی موفقیت را چیزی حدود ۷ درصد برای درمان جایگزینی نیکوتین، ۱۲ تا ۱۵ درصد برای داروی زابین و ۱۵ درصد برای داروی جدید شگفت انگیز چامپیکس نشان می دهد. لینک مربوط به این مطالعات را می توانید در سایت زیر ببینید.

www.theeasywaytostopsmoking.com

حالا نگاهی به روش ارادی داشته باشیم. ترک سیگار با نیروی اراده در بهترین حالت ۸۵ درصد شکست و در کمترین میزان، ۹۵ درصد به شکست منتهی می شود. مراکز سمینار ما اگر چنین نتایجی داشت در عرض یک ماه بسته می شد!

دلیل عدم موفقیت نیروی اراده، برای من کاملا مشخص است. در این روش به افراد سیگاری کمک نمی کنند تا علت سیگار کشیدن را بدانند و تمایلات روان شناختی را به روشن کردن سیگار بشناسند، بنابراین مادامی که



تمایل به سیگار باقی باشد افراد سیگاری در جدال رهایی می‌مانند. این تمایل در بسیاری از افراد که با نیروی اراده سیگار را ترک کرده‌اند تا پایان عمر باقی می‌ماند و به همین دلیل حتی سال‌ها پس از ترک، در مقابل سیگار آسیب‌پذیرند. آنها همچنین باور دارند که از کشیدن سیگار لذت می‌برند و خود را با ترک سیگار از این لذت محروم می‌کنند.

همان‌طور که اغلب گفته‌ام مطلقاً لذتی در سیگار کشیدن وجود ندارد! اگر علت سیگار کشیدن، لذت بود هیچ‌کس بیش از یک‌بار سیگار نمی‌کشد. ما فرض را بر این می‌گذاریم که از سیگار لذت می‌بریم، چون مجبوریم! اگر سیگار بکشیم و از آن لذت نبریم احساس حماقت می‌کنیم. خیلی وقت‌ها که سیگار می‌کشیم به‌ندرت متوجه می‌شویم که در حال سیگار کشیدن هستیم. اگر زمانی که سیگار می‌کشیم، واقعا بوی آن را استشمام کنیم و به مزه‌اش توجه کنیم و عواقب آن را در نظر بگیریم و بدانیم که سیگار شروع سرطان ریه است، آن وقت حتی توهم لذت هم ناپدید می‌شد.

هر وقت که فرصت داشتید به افراد سیگاری نگاه کنید. روشن است که آنها هیچ لذت خاصی از سیگار نمی‌برند. می‌بینید که خوشحالی آنها به این دلیل است که از سیگار کشیدن خود، آگاه نیستند و یا این کار را با هوشیاری انجام نمی‌دهند. زمانی که متوجه کار خود می‌شوند احساس بیقراری، خجالت و شرمندگی دارند. ساده است، ما سیگار می‌کشیم تا هیولای کوچک نیکوتین را تغذیه کنیم. زمانی که بدن و ذهن خود را از سیگار پاک می‌کنید دیگر هیچ نیاز و تمایلی به کشیدن آن نخواهید داشت.



بخش ۲۳: حذر از دلتنگی

اکثر سیگاری‌ها برای ترک سیگار یا تلاش برای کنترل این «هیولای کوچک»، به کاهش تعداد سیگار متوسل می‌شوند؛ راهکاری که فقط افرادی که هرگز در زندگی خود سیگار نکشیده‌اند، آن را تصدیق و تایید می‌کنند. وقتی افراد برای ترک سیگار اقدام می‌کنند، گزینه‌ی کم کردن سیگار، برای آنها راهی کُشنده است.

تلاش برای کاهش تعداد سیگار، موجب می‌شود که برای همیشه در دام بمانیم. معمولاً، تلاش برای ترک سیگار، از طریق کاهش تعداد، تلاشی منجر به شکست است. پس از گذشت چند ساعت یا چند روز ریاضت به کمک نیروی اراده، افراد سیگاری چیزی شبیه به این را می‌گویند: «هیچ راهی برای ترک، وجود ندارد، بنابراین تعداد را کم می‌کنم و فقط در مواقع خاص یا از نوع خاصی سیگار استفاده می‌کنم» و به این شکل، اتفاقات وحشتناکی رخ می‌دهد! شما می‌خواهید مثل گذشته این «هیولای کوچک» را تغذیه کنید و حالا فقط مقدار غذا را کم کرده‌اید و اجباراً با یک «هیولای بزرگ» مواجه می‌شوید و از نظر روان‌شناختی «تمایل» به سیگار، بیشتر و شدیدتر از قبل خواهد شد. تمام زندگی‌تان صرف نگاه کردن به ساعت می‌شود، با آرزوی اینکه زمان بگذرد و به سیگار بعدی برسید. بدترین دنیا را برای خود می‌سازید. با وجود تمام تلاش‌ها و مشکلات و با تکیه بر نیروی اراده‌ای که برای ترک به کار می‌گیرید، نمی‌توانید از سیگار دست بکشید.

زمانی که به اندازه‌ای که دوست دارید سیگار می‌کشید، به‌ندرت پیش می‌آید که از هر سیگار لذت ببرید. سیگار می‌کشید فقط برای اینکه این کار را انجام دهید، اما با کاهش تعداد سیگار و ریاضت تحمیلی، به هر سیگار، ارزش بسیاری می‌دهید.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۵۳

وقتی سیگار را کم می‌کنیم، می‌خواهیم از کشیدن سیگار امتناع کنیم درحالی‌که هنوز به سیگار تمایل داریم. قبلا هر چهل و پنج دقیقه سیگار می‌کشیدیم، اما حالا خود را محدود کرده‌ایم که هر دو ساعت یک نخ سیگار بکشیم. در طول این مدت تمایل به سیگار کشیدن از قبل بیشتر می‌شود و بیشتر در انتظار عملی شدن خواسته‌ی خود و رسیدن به زمان موعود هستیم و هرچه به آن زمان نزدیک‌تر می‌شویم، کشیدن سیگار برایمان لذت‌بخش‌تر می‌شود. البته این یک توهم است، زیرا وقتی پس از زمان ریاضت، سیگار می‌کشیم، سیگار لذت‌بخش نیست، بلکه پایان شرایط خواستن و نیاز ماست که لذت دارد. این در سراسر زندگی سیگاری ما کاملا بدیهی‌ست. سیگارهای «خاص»، پس از یک دوره ریاضت ظاهر می‌شود؛ روز اول، یکی بعد از صرف غذا، یکی هم بعد از پرواز طولانی و به همین ترتیب... هرچه زمان «رنج» بین دو سیگار بیشتر و طولانی‌تر باشد، توهم «لذت»، پس از این ریاضت و بالاخره روشن کردن سیگار، بیشتر خواهد شد.

مسلما مشکل اصلی ترک سیگار، جنبه‌ی شیمیایی اعتیاد نیست. افراد سیگاری زمانی که در خواب هستند و سیگار نمی‌کشند هیچ مشکلی ندارند. «تمایل و خواسته‌ای» که ما را عمیقا می‌ترساند در حقیقت آن قدر پایین و کم است که حتی از خواب بیدارمان نمی‌کند. اغلب سیگاری‌ها هنگام صبح، بدون روشن کردن سیگار، تختخواب خود را ترک می‌کنند. بسیاری صبحانه را صرف می‌کنند و از آن جایی که این روزها، افراد کمی در خانه‌هایشان سیگار می‌کشند، بسیاری حتی تا زمانی که در مسیر محل کار خود قرار بگیرند صبر می‌کنند و بعد سیگاری روشن می‌کنند.

اغلب سیگاری‌ها شب را بین هشت تا ده ساعت، بدون سیگار می‌گذرانند و اذیت هم نمی‌شوند. جالب است که این افراد همین مدت را در طول روز نمی‌توانند بدون سیگار باشند و مطمئنا به خشم می‌آیند. گرچه بدون توجه به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شرایط خواب یا بیداری، تجربه‌ی سیگار نکشیدن شرایط برابر دارد؛ فرقی ندارد خواب باشیم یا بیدار، در هر دو حالت، تجربه‌ی ترک سیگار یکسان است.

مواد شیمیایی سیگار، اعتیادآور نیست! مشکل اصلی، بُعد روان‌شناختی است. با وجود اینکه همه‌ی افراد سیگاری و تقریباً اغلب پزشکان این را می‌دانند، اما هنوز هم می‌گویند که راه‌حل ترک سیگار استفاده از قرص یا جایگزینی برای آن است. باز هم مجبورم بخش درمان‌های شیمیایی را مورد بحث قرار دهم. علی‌رغم اینکه میزان موفقیت دارویی، بسیار پایین است، اما هنوز هم «استاندارد طلایی» راه‌های درمانی محسوب می‌شود.

درگیری و مبارزه‌ی واقعی که افراد سیگاری با آن روبه‌رو هستند، مبارزه با شست‌وشوی مغزی‌ست که همه‌ی ما با آن دست به‌گریبانیم. بخش اصلی شست‌وشوی مغزی ما داشتن این ایده است که سیگار، پاداش یا درمان اصلی و یا همان عصای کمک دست ماست، و کاهش تعداد سیگار این توهم را قوی‌تر می‌کند.

این ایده باعث می‌شود که طی مدتی که در ریاضت و پرهیز هستید، احساس درماندگی و محرومیت داشته باشید و این شما را توجیه می‌کند که بالارزش‌ترین چیز روی زمین، سیگار بعدی است. ممکن است برای مدتی سیگار کمتری بکشید، اما این کاهش، هرگز بیش از یک روز یا کمی بیشتر دوام نخواهد داشت. در این مدت بیش از پیش احساس بردگی می‌کنید و سیگار بر تمام زندگی شما حاکم خواهد شد.

هیچ‌چیز در دنیا برای فرد سیگاری، غم‌انگیزتر از کاهش تعداد سیگار نیست. او از مواردی که او را معتاد به این خیال‌بافی کرده، رنج می‌برد؛ هرچه کمتر سیگار بکشی تمایلت به کشیدن سیگار کمتر می‌شود، اما در حقیقت برعکس آن اتفاق می‌افتد! هرچه تعداد سیگارتان را کاهش دهید، از نظر



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۵۵

روان‌شناختی بیشتر در انتظار زمان موعود برای رسیدن به سیگار بعدی می‌مانید؛ رسیدن به گنج ارضای خواسته‌ی خود و کشیدن سیگار بعدی.

یکی از نتایج نسبتاً غیرمنتظره‌ی کاهش تعداد سیگار، این است که فرد سیگاری تا حدودی مزه‌ی سیگار را بهتر متوجه می‌شود که مطلقاً مزه‌ی بسیار بدی دارد، اما او از سیگار دست نمی‌کشد و متعجب است که چرا به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد. مزه‌ی سیگار هم مثل اعتیاد شیمیایی یا همان تاثیرات شیمیایی، یک فریب و حقه‌ی آشکار است. اغلب می‌بینیم که گران‌ترین سیگارها هم بسیار بدطعم هستند. برای بسیاری از افراد سیگاری، اولین روزها بسیار اهمیت دارد، چرا که در این روزها بیشتر سرفه می‌کنند و مدام بریده‌بریده و با اضطراب حرف می‌زنند.

باید قبل از کشیدن آخرین سیگار، تمام توهمات و خیال‌بافی‌هایی را که درباره‌ی سیگار دارید، کنار بگذارید. تا وقتی که توهم لذت از مزه‌ی یک سیگار ویژه را کنار نگذارید، به هیچ طریقی نمی‌توانید ثابت کنید که یک فرد غیرسیگاری هستید و دوباره به دام خواهید افتاد. اگر سیگار می‌کشید، پس یکی دیگر هم همین الان روشن کنید. شش پُک عمیق بزنید و هر کدام را تا جایی که می‌توانید به درون ریه‌هایتان فروبرید. حالا از خودتان بپرسید این چه مزه‌ای است که شما از آن لذت می‌برید.

شاید شما هم مثل من، بر این باورید که فقط سیگارهای خاص، مزه و طعم خوبی دارند، مثل سیگاری که پس از یک وعده‌ی غذایی می‌کشید. اگر این‌طور است و بقیه‌ی سیگارها طعم بدی دارد، پس چرا آنها را می‌کشید؟ چطور ممکن است که دو سیگار از یک پاکت، مزه‌ی متفاوتی باشند؟

اگر به من اعتماد ندارید، خودتان امتحان کنید. یک سیگار را بعد از غذا با آگاهی و توجه بکشید تا متوجه شوید که مزه و بوی آن با سایر سیگارها تفاوتی ندارد. دلیل اینکه افراد سیگاری گمان دارند مزه‌ی سیگار بعد از غذا و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یا در یک موقعیت اجتماعی، بسیار لذت بخش است این است که در این حالت، ما از خودمان راضی هستیم و در شرایط خوبی قرار داریم، چه سیگاری باشیم و چه نباشیم. سیگار بعد از غذا برای بعضی بسیار ارزشمند است، زیرا علاوه بر اینکه در شرایط خوبی قرار دارند، این سیگار پس از مدتی وقفه و ریاضت، پدیدار می شود. شرم آور است که افراد سیگاری به سیگار پس از غذا بسیار بها می دهند. آنها نیاز به سیگار را با لذت بردن از غذا اشتباه گرفته اند. در واقع لذت سیگار، جایگزین لذت از غذا شده است.

همان طور که بارها گفته ام سیگار کشیدن لذت بخش نیست. وقتی نمی توانیم سیگار بکشیم احساس درماندگی و بیچارگی می کنیم، اما افراد غیرسیگاری از اینکه سیگار نمی کشند احساس بیچارگی و عجز ندارند. سیگار، احساس حقارت می آورد. چرا نمی توانیم این مطلب بسیار روشن و بدیهی را ببینیم؟

کاهش تعداد سیگار، نه تنها کارایی ندارد، بلکه بدترین نوع شکنجه است. این روش، نتیجه ای ندارد، زیرا سیگار کشیدن عادت نیست، اعتیاد است. شما نمی توانید به چیزی به مقدار کم اعتیاد داشته باشید؛ شما یا معتاد هستید یا نیستید (یا به سیگار اعتیاد دارید یا ندارید). ما نمی توانیم اعتیاد روزانه به یک پاکت سیگار را بشکنیم و آن را به دو نخ در روز تبدیل کنیم. شما نمی توانید تصمیم بگیرید که چه تعداد یا چه مقدار در روز سیگار خواهید کشید. میزانی که بدن شما نیکوتین را سوخت و ساز می کند، تعیین کننده ی مقدار سیگار کشیدن شماست.

وقتی تعداد را کاهش می دهیم، نیاز روان شناختی ما به کشیدن سیگار به همان اندازه باقی می ماند، اما حالا آن نیاز را فقط در اندازه ی محدود برآورده می کنیم؛ یعنی ما زمان زیادی را صرف خواستن سیگار می کنیم اما به خودمان اجازه ی این کار را نمی دهیم! و این، حس محرومیت و قربانی شدنی را ایجاد



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۵۷

می‌کند که یک فرد سیگاری برای ترک سیگار با نیروی اراده تجربه می‌کند. وقتی تعداد سیگار را کاهش می‌دهیم، مجبوریم مثل افرادی که با نیروی اراده، سیگار را ترک می‌کنند و به خاطر ترک سیگار، احساس رنج و بیچارگی دارند، بدون ذره‌ای فراغت از سیگار، رنج حقیری داشته باشیم! حقیقتاً دنیا در نظرمان تیره خواهد شد. فرد سیگاری مجبور است بقیه‌ی عمر را صرف زمان‌بندی بین سیگارهایش بکند، شکست بخورد و دوباره شروع کند و همچنان به این وضعیت ادامه دهد. آیا آینده‌ای بدتر از این وجود دارد؟

همان‌طور که گفتیم مشکل اصلی ترک سیگار، اعتیاد به مواد شیمیایی نیست (نوع اعتیاد، شیمیایی نیست)، بلکه مشکل، این باور غلط است که سیگار دلخوشی می‌دهد و با ترک سیگار، شما خودتان را از این دلخوشی محروم می‌کنید.

این باور غلط زمانی ایجاد شد که ما قبل از تبدیل شدن به یک فرد سیگاری با آن شست‌وشوی مغزی شدیم، و این باور و شست‌وشوی مغزی، با اعتیاد به مواد شیمیایی در ما قوت گرفت. تمام آنچه که کاهش تعداد سیگار انجام می‌دهد این است که این اغفال را طوری تقویت می‌کند که سیگار، همه‌ی زندگی ما را تحت سلطه‌ی خود درآورد و بارزترین چیز روی این کره‌ی خاکی سیگار بعدی‌ست که قرار است بکشیم!

همان‌طور که گفتیم، کاهش تعداد سیگار نتیجه‌ای نخواهد داشت و موثر نخواهد بود. برای کم کردن تعداد سیگار، به میزان قابل توجهی نیروی اراده نیاز داریم. اگر شما اراده‌ی ترک را ندارید، چرا گمان می‌کنید که اراده‌ی بیشتری برای کم کردن تعداد سیگار خواهید داشت؟

از تمام افرادی که معتاد به سیگار هستند و یا ترک کرده و دوباره بازگشته‌اند ده‌ها هزار بار شنیده‌ام که با کاهش تعداد، برای ترک سیگار تلاش کرده‌اند، اما موفق نشده‌اند. از بین تمام تکنیک‌های ترک سیگار، این روش،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناموفق‌ترین و ناخوشایندترین است. من آن را حتی به دشمنم هم پیشنهاد نمی‌دهم. تجربه‌ی کاهش تعداد سیگار به ما کمک می‌کند تا یکی از افسانه‌های سیگار کشیدن را اشاعه دهیم، زیرا این روش به وضوح نشان می‌دهد که سیگار کشیدن پس از یک دوره ریاضت چقدر «لذت‌بخش، خوشایند و یا دلپذیر» است. کاملاً روشن است که ما از سیگار کشیدن لذت نمی‌بریم، بلکه پایان شرایطِ حقارتِ این نیاز، لذت‌بخش است، بنابراین گزینه‌ها ساده هستند:

کاهش تعداد سیگار برای زندگی؛ تحمل رنج تحمیلی، و شما (مثل میلیون‌ها سیگاری قبل از خودتان) حقیرانه شکست می‌خورید، زیرا سیگار کشیدن عادت نیست که بتوانید آن را بشکنید و به شکل دیگری بسازید، بلکه اعتیاد به مواد است. «کم کردن مواد» کاری برای شما انجام نمی‌دهد.

اگر به سیگار کشیدن مثل گذشته، ادامه دهید و در محاصره‌ی ترس، بردگی و حقارت بمانید، چه فایده‌ای دارد؟

خود را رها کنید، به زندگی برگردید و نعمت و هدیه‌ی سلامتی، شادی و رهایی را به خودتان تقدیم کنید.

نکته‌ی مهم دیگری که کاهش، نشان می‌دهد این است که چیزی به‌عنوان «فقط یک سیگار دیگر» وجود ندارد. سیگار کشیدن یک عمل و عکس‌العمل زنجیره‌ای است. هر سیگار، «نیاز» به سیگار بعدی را ایجاد می‌کند. شما نمی‌توانید با کاهش، این زنجیره را از بین ببرید مگر اینکه زنجیر را کاملاً پاره کنید.

به یاد داشته باشید که کاهش تعداد سیگار، شما را به زیر

خواهد کشید.



بخش ۲۴: فقط یک سیگار دیگر

«فقط یک سیگار»، افسانه‌ای است که باید از ذهن‌تان خارج کنید. آن را همان‌طور که هست ببینید؛ قصه و افسانه! «فقط همین یک سیگار»، ما را برای اولین بار در دام انداخت و به‌سوی هزاران سیگار دیگری که تاکنون کشیده‌ایم، سوق داد. «فقط یک سیگار دیگر» ما را در مسیر سخت و شرایط خاصی قرار می‌دهد و علت شکست اغلب تلاش‌های ما برای ترک سیگار است.

زمانی که افراد فکر می‌کنند از سیگار رها شده‌اند، جمله‌ی «فقط یک سیگار» دوباره آنها را به‌سوی دام می‌کشاند. گاهی اوقات این «یک نخ سیگار» را می‌کشیم تا ثابت کنیم به‌راستی سیگار را کنار گذاشته‌ایم و آن‌قدر طعم وحشتناکی دارد که از خودمان می‌پرسیم چگونه اولین بار راضی شدیم که سیگار بکشیم. شما قانع و توجیه شده‌اید که هرگز دوباره به دام نمی‌افتید، اما به دام افتاده‌اید. قبل از اینکه متوجه شوید، یک پاکت سیگار خریده‌اید و نمی‌دانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. یک سیگار «خاص» است که اغلب مانع می‌شود افراد حتی برای ترک، تلاش کنند؛ سیگاری که اول صبح می‌کشند یا سیگار بعد از غذا و یا سیگاری که در جشن‌ها و مراسم روشن می‌کنند.

این را در ذهن‌تان فروکنید که چیزی به نام «فقط همین یک سیگار» وجود ندارد. سیگار کشیدن یک عکس‌العمل زنجیره‌ای است که تا پایان زندگی‌تان بر شما حکم می‌راند، مگر اینکه بخواهید و انتخاب کنید که آن را کنار بگذارید. توهم سیگار اتفاقی و یا «سیگار خاص» باعث می‌شود ترک‌کنندگان ارادی سیگار به‌جای جشن مرگ دشمن، برای از دست دادن «دوست کوچک خود» ناله سر دهند. شما باید بدانید که واقعا چرا سیگار



می‌کشید. «فقط یک سیگار» منجر به بردگی و رنج در سال‌های متمادی می‌شود و یک عمر بیماری و مشکلات را به همراه می‌آورد.

هر زمان که به سیگار کشیدن فکر می‌کنید، باید آن را به صورت زنجیره‌ای از زشتی‌ها، بیماری، ترس، خواری و بردگی ببینید. اینها حقیقت سیگار کشیدن است. در قبال این امتیاز که بدن‌تان را با سم تغذیه کنید، پول زیادی پرداخت می‌کنید. یک عمر را با شرم، عصبانیت، حس گناه، نفس بدبو و رنج جسمی و ذهنی سر می‌کنید. چرا خودمان را در چنین تجربه‌ی وحشتناکی قرار می‌دهیم؟ درحالی‌که می‌توانیم حس نسبتاً ناراحت‌کننده‌ی ترک سیگار را که با آخرین سیگار ایجاد شده، کنار بگذاریم و مثل یک غیرسیگاری فکر کنیم.

چه چیز خاصی در مورد سیگار هست که ما را در تنگنا قرار می‌دهد و تحت فشار می‌گذارد؟

سیگار پیوسته و مدام، گلوی‌مان را می‌گیرد و تحت فشار قرار می‌دهد و تا زمانی که همچنان سیگار بکشیم ما را رها نمی‌کند. شما حتی یک‌روز و یا یک‌ساعت هم راحت نیستید و رها نمی‌شوید. اهمیتی ندارد که هوای بیرون بیست درجه زیر صفر است و شما سرما خورده‌اید و سرفه می‌کنید، مهم نیست در سینما و یا در هواپیما باشید، سیگار هرگز رهای‌تان نمی‌کند و راحت‌تان نمی‌گذارد.

سیگار هرگز نمی‌تواند رضایت شما را جلب کند. زمانی که سیگار نمی‌کشید، تمایل‌تان به آن بیشتر می‌شود. زمانی که در حال سیگار کشیدن هستیم اغلب حواسمان به آن نیست و یا اگر از آن آگاه باشیم آرزو می‌کنیم که ای کاش دست به این کار نمی‌زدیم. تمام کاری که یک سیگاری باید انجام دهد این است که نیاز به سیگار را کنار بزند و گمان کند که یک فرد غیرسیگاری است.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۶۱

از شما یک سوال ساده می‌پرسم. اگر با دانش، درک و تجربه‌ای که امروز از سیگار دارید، به زمانی که اولین سیگار را روشن کردید، برگردید، آیا باز هم اولین سیگار را روشن می‌کنید؟ آیا باز هم سیگار می‌کشید؟ همه‌ی افراد سیگاری روی زمین یک پاسخ خواهند داد: «شوخی می‌کنی؟ مگر دیوانه‌ام!» با وجود این، همه‌ی افراد هر روز گزینه‌ی سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنند. چرا ما از بین این همه گزینه، چیزی را که بهتر است انتخاب نمی‌کنیم؟ پاسخ ترس است؛ ترس از اینکه نتوانیم از زندگی لذت ببریم و تنش‌ها را تحمل کنیم، اما از این حقیقت غافلیم که از زندگی لذت نمی‌بریم، چون خود سیگار، موجب استرس است.

بیهوده وقت و زندگی خود را هدر ندهید. شما می‌توانید این کار را انجام دهید. هر کسی می‌تواند! این کار واقعا ساده است. برای اینکه بتوانید سیگار را به راحتی ترک کنید، چند چیز اساسی وجود دارد که باید آنها را در ذهن خود روشن کنید. ما تا اینجا سه نمونه را مورد بحث قرار داده‌ایم:

چیزی برای ترک کردن و یا از دست دادن وجود ندارد. برعکس، شما با کنار گذاشتن سیگار، نعمت شگفت‌انگیز سلامتی، شادی و آزادی را به دست خواهید آورد.

«همین یک سیگار» یک عمر اغفال، بیماری و بیچارگی را در پی دارد. همان «یک سیگار اول»، شما را زنجیره‌وار به دنبال خود کشاند و به فردی سیگاری تبدیل کرد.

هیچ چیز خاص و متفاوتی در مورد شما وجود ندارد، همه‌ی سیگاری‌ها در یک دام و تله می‌افتند و با درک درست و ذهنیت شفاف، به راحتی می‌توانند آن را کنار بگذارند. بسیاری اعتقاد دارند که شخصیتی معتاد دارند و به عنوان یک فرد سیگاری شناخته می‌شوند، اما من چنین اعتقادی ندارم. هیچ کس تا قبل از اینکه اولین سیگار را روشن نکند و در این دام نیفتد، به سیگار نیاز



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ندارد. این تاثیر مواد شیمیایی است که باعث می‌شود ناتوان و ناامید باشیم و نیازمان به دارو و یا مواد، بیشتر شود. تصور می‌کنیم با برطرف کردن این نیاز، دوباره حس عادی خود را پیدا خواهیم کرد. این مواد است که ما را معتاد می‌کند نه شخصیت خودمان. احساس ضعف اخلاقی و این حس که ناقص و معیوب هستیم با تبلیغات وسیع برای فروش کالاها و ایجاد ترس، در ما شدت می‌گیرد.

باید این نگرش را از خود دور کنیم که ناچار، ناتوان و وابسته به نیکوتین و یا هر داروی مخدر دیگری هستیم. اگر به این باور برسیم، این باور، واقعیت ما خواهد شد. تاکنون باور داشتیم که به سیگار وابسته‌ایم، درحالی که حقیقت این است که هر سیگار، نیاز کشیدن سیگار بعدی را ایجاد می‌کند. افراد غیرسیگاری چنین باوری ندارند.

اگر بتوانیم حقیقت را جایگزین ترس کنیم و باور نیاز به سیگار را کنار بگذاریم، می‌بینیم که سیگار واقعا برای چیست؛ ابزار انتقال نیکوتین. بدون نیاز به سیگار و کشیدن آن، ترک سیگار کار بسیار آسانی است. باید همه‌ی باورهایی که مغزمان را شست‌وشو داده، کنار بگذاریم.

بخش ۲۵: سیگاری‌های تفرنی، نوجوانان و غیرسیگاری‌ها

افرادی که شدیداً به سیگار اعتیاد دارند، به حال افرادی که گاهی سیگار می‌کشند، غبطه می‌خورند. همه‌ی ما چنین افرادی را دیده‌ایم: «من بدون اینکه مشکلی پیدا کنم، می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار بگذرانم» و ما هم فکر می‌کنیم: «ای کاش من هم این‌طور بودم». می‌دانم که باورش سخت است، اما



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۶۳

سیگاری خوشحال (سیگاری موقت یا هر شکل دیگری) وجود ندارد. سیگاری‌ها از سیگاری بودن خود، خوشحال نیستند. هرگز فراموش نکنید:

«هیچ فرد سیگاری تصمیم نداشته که سیگاری شود؛

موقت یا طور دیگر. آنها در دام افتاده‌اند.»

برای سیگاری‌ها پذیرفتن این نکته که در دام افتاده‌اند مشکل است، زیرا اگر این را بپذیرند یعنی پذیرفته‌اند که ضعف دارند، برای همین انکار می‌کنند. سیگاری‌ها به خودشان و دیگران در مورد سیگار کشیدن و تلاش برای توجیه آنچه که می‌دانند غیرمنطقی است، دروغ می‌گویند.

من در گذشته یک گلف‌باز متعصب بودم، زیرا از آن بسیار لذت می‌بردم و هر کجا که می‌توانستم گلف بازی می‌کردم. اگر افراد سیگاری که گاهی سیگار می‌کشند فکر می‌کنند سیگار کشیدن خیلی لذت‌بخش است، چرا این کار را بیشتر انجام نمی‌دهند؟ و چرا سیگاری‌های غیرحرفه‌ای با گفتن جمله‌ی «من می‌توانم تمام هفته را بدون سیگار سر کنم و دچار مشکل نشوم»، به خود افتخار می‌کنند؟ آنها با گفتن این جمله می‌خواهند شما و خودشان را توجیه کنند که مشکلی ندارند. اگر من بگویم: «تمام هفته را می‌توانم بدون هویج بگذرانم» آیا شما فکر نمی‌کنید که من با هویج مشکلی دارم؟ اگر مشکلی با هویج ندارم پس چرا باید یک هفته، خودم را از آن محروم کنم و یا اگر از خوردن آن لذت نمی‌برم چرا باید چنین جمله‌ای را با افتخار بگویم؟

فردی که موقتا سیگار می‌کشد، تلاش دارد شما و خودش را توجیه کند که مشکلی ندارد. اما اگر او مشکلی ندارد، مطمئنا نیازی نیست این را عنوان کند. من مطمئنم شما دائما به دیگران اعلام نمی‌کنید که می‌توانید تمام هفته را بدون مصرف هروئین بگذرانید، مگر اینکه معتاد به هروئین باشید. فقط یک هروئینی می‌تواند با افتخار بگوید که می‌تواند یک هفته را بدون هروئین بگذراند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیگاری‌های غیرحرفه‌ای، اصرار دارند که می‌توانند سیگار را ترک کنند؛ یک باور بی‌معنی و غیرمنطقی. اگر واقعا چنین است، چرا سیگار می‌کشند؟ کدام آدم عاقلی، آنچه را که ما در مورد سیگار می‌دانیم، می‌داند و باز هم انتخاب می‌کند که سیگار بکشد؟ آیا شما این کار را انجام می‌دهید؟

من معتقدم افرادی که گاهی سیگار می‌کشند، خیلی بیشتر از سیگاری‌های حرفه‌ای، در دام افتاده‌اند، چون علاوه بر اینکه لذت بیشتری از سیگار کشیدن می‌برند، انگیزه‌ای هم برای ترک ندارند. درحالی‌که تعداد اندکی از سیگاری‌های حرفه‌ای از سیگار کشیدن لذت می‌برند. آنها به سیگار کشیدن، ادامه می‌دهند، چون باور دارند نمی‌توانند سیگار را ترک کنند.

به یاد داشته باشید تنها «خوشی و لذتی» که سیگاری‌های غیرحرفه‌ای دارند این توهم است که در زمان ترک، علائم و عوارض ترک را با سیگار برطرف می‌کنند و به‌طور موقت هوس خود را ارضا می‌کنند. هیولای کوچک نیکوتین به‌عنوان یک خواسته و هدف، در اغلب موارد آن‌قدر کم‌رنگ است که به‌ندرت به آن آگاه هستیم.

همه‌ی افراد سیگاری، موقت یا غیره، این هدف و آرزو را دارند و می‌خواهند هرچه زودتر به آن برسند. با روشن کردن سیگار، ما به این هدف می‌رسیم، چون بدن‌مان نسبت به تاثیرات دارو ایمن‌سازی می‌کند. همان‌طور که زمان می‌گذرد تمایل‌مان به سیگار کشیدن برای تسکین درد بیشتر می‌شود. جدایی از سیگار مثل خارش در بدن‌مان، احساس نیاز پیدا می‌کند و همین باعث می‌شود که فرد، مدام نیاز به کشیدن سیگار داشته باشد و در نتیجه تبدیل به یک سیگاری زنجیره‌ای شود.

سیگاری‌های موقت به دلایلی، بیشتر به سیگار اعتیاد دارند. ترس: آنها از اینکه مکرر سیگار بکشند می‌ترسند و فکر می‌کنند با محدود کردن خواسته‌ی درونی خود، خطر را هم محدود می‌کنند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۶۵

پول: آنها از نظر جسمی توانایی سیگار کشیدن را ندارند و یا نمی‌خواهند برای چیزی که از آن لذت نمی‌برند، هزینه کنند. بنابراین با تلاش برای کنترل این هزینه، خواسته‌ی درونی خود را محدود می‌کنند.

کمبود فرصت: این روزها افراد بسیاری در اتومبیل خود، سر کار، در خانه و یا زمانی که بچه‌ها در کنارشان هستند، سیگار نمی‌کشند، در نتیجه فرصت بسیار محدودی برای سیگار کشیدن دارند. افراد سیگاری مجبورند اراده‌ی آهنینی را به کار گیرند تا کمتر سیگار بکشند.

ترس از دست دادن کنترل: این افراد از سیگار کشیدن و سیگاری بودن متنفرند. آنها از اینکه در دام بیفتند هراس دارند، که البته در دام افتاده‌اند! فکر می‌کردم زنجیره‌ای سیگار کشیدن، نقطه‌ضعف من است و نمی‌توانستم درک کنم چرا دوستانم می‌توانند خواسته‌ی خود را به پنج، ده یا دوازده نخ سیگار در روز محدود کنند. من اراده‌ی قوی‌ای دارم، هرگز ضعف جسمی و ناتوانی سیگاری‌های زنجیره‌ای را نداشتم. اما حقیقت این است افرادی که پنج تا ده نخ در روز سیگار می‌کشند و من در طول زندگی سیگاری‌ام به آنها غبطه می‌خوردم، به این دلیل که بدن‌شان تاب تحمل سیگار را ندارد از آن متنفرند. آنها نمی‌توانند سیگار را تحمل کنند. از آنجایی که نمی‌توانند آن را تحمل کنند از اراده‌ی خود استفاده می‌کنند و از نتایج آن وحشت دارند.

بیاید دقیق‌تر به مقوله‌های متفاوت سیگاری‌های موقت و غیرحرفه‌ای نگاه کنیم.

آغاز کنندگان: نوجوانان، سیگار را در مهمانی‌ها و یا زمانی که در جمع دوستان هستند امتحان می‌کنند و چون سیگار مزه و طعم وحشتناکی دارد، نوجوان هرگز فکر نمی‌کند در دام بیفتد. اما متأسفانه ۹۵ درصد ما در این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمان، به آن معتاد می‌شویم و بقیه‌ی عمر و زندگی خود را درگیر هستیم و برای ترک، تلاش می‌کنیم.

بازگشت‌کننده، یک سیگاری که قبلاً به‌شدت به سیگار اعتیاد داشته و حالا احساس می‌کند دیگر تحمل ندارد. این نوع سیگاری‌ها معمولاً در دو طبقه قرار دارند:

سیگاری پنج نخ در روز؛ در تمام زندگی‌ام به آنها غبطه خوردم! هرگز فکر نمی‌کردم که این قدر ناراحت باشند. آنها اگر از سیگار لذت می‌برند چرا بیشتر نمی‌کشند؟ اگر لذت نمی‌برند پس چرا اصلاً سیگار می‌کشند؟ این سیگاری‌ها در کمتر از یک ساعت، از درد سخت ترک سیگار رها هستند. برای بقیه‌ی روز در حالت کناره‌گیری قرار دارند و مجبورند از اراده‌ی خود برای تحمل احساس نیاز استفاده کنند.

سیگاری‌های فقط صبح و یا فقط بعدازظهر؛ آنها خودشان را با رنج کناره‌گیری و به کار گرفتن نیروی اراده در یک نیم‌روز برای رهایی از نیاز سیگار کشیدن در نیمه‌ی دیگر روز، تنبیه می‌کنند. این مثل کوبیدن سر به دیوار آجری است، چون حس بهتری دارند وقتی در جایی ایستاده‌اند و این کار را انجام می‌دهند.

این افراد شش‌ماه در ترک هستند و شش‌ماه سیگار می‌کشند و می‌گویند: «من هر وقت بخواهم می‌توانم ترک کنم یا سیگار بکشم». اگر از کشیدن سیگار لذت می‌برند، چرا دوست دارند ترک کنند؟ اگر لذت نمی‌برند چرا دوباره شروع می‌کنند؟ حقیقت این است که این افراد، دوازده ماه سال، در دام هستند. زمانی که سیگار می‌کشند احساس بی‌حالی و بردگی می‌کنند و بعد از آن شش‌ماه، چنان احساس بدی دارند که می‌خواهند ترک کنند. وقتی سیگار را کنار می‌گذارند، احساس بهتری دارند اما با مرور زمان فراموش می‌کنند زمانی که سیگار می‌کشیدند، چه حسی داشتند. آنها هرگز نمی‌خواهند مشکل



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۶۷

شست‌وشوی مغزی یا همان حس محرومیت و از دست دادن را از خود دور کنند و این مشکل را با خودشان حل کنند، در نتیجه دوباره سیگار روشن می‌کنند. این نفرت‌انگیز است، چون یک نوجوان دوباره در همان دام گرفتار می‌شود. دام تنفرآمیزی که تابه‌حال تجربه نکرده است. قبل از اینکه فرد این را متوجه شود سیگار می‌خرد و دوباره کل فرآیند، تکرار می‌شود. بسیاری از سیگاری‌ها حسرت این نوع سیگاری‌ها را می‌خورند، اما در اغلب موارد، آنها از همه غمگین‌ترند و بدترین وضعیت را دارند. وقتی سیگار می‌کشند آرزو می‌کنند که ای کاش سیگار نمی‌کشیدند و زمانی که سیگار نمی‌کشند آرزو می‌کنند کاش می‌توانستند سیگار بکشند. این دیگر زندگی نیست، کابوس است.

وقتی یک سیگاری می‌گوید: «من فقط در موارد خاص سیگار می‌کشم»

باید از او پرسید: «آیا این طور نیست که همه‌ی موارد، خاص هستند؟»

فرد سیگاری می‌گوید: «سیگار را ترک کرده‌ام ولی در موارد خاص

می‌کشم». این برمی‌گردد به بحث «فقط همین یک سیگار». این افراد به همان

سیگار کشیدن‌های تمام‌وقت می‌رسند. به این قضیه این‌طور فکر کنید: اگر یک

فرد الکلی که بهبود یافته به خانه‌ی شما بیاید و بگوید که اخیراً فقط یک لیوان

الکل نوشیده، شما چه توصیه‌ای به او می‌کنید؟ نیکوتین چندین بار اعتیادآورتر

از الکل است.

دو مقوله‌ی دیگر در مورد سیگاری‌های غیرحرفه‌ای وجود دارد. اولین

مورد، افرادی هستند که در مواقع خیلی خاص، سیگار می‌کشند و تقریباً

همیشه در شرایط و موارد اجتماعی این کار را انجام می‌دهند. این افراد واقعا

افراد غیرسیگاری هستند، اما دائماً احساس می‌کنند چیزی گم کرده‌اند. اگر

دقیق‌تر نگاه کنیم متوجه می‌شویم که آنها از هر ثانیه‌ی کار خود متنفرند. آنها

هنگام سیگار کشیدن، دود را استنشاق نمی‌کنند و به نظر می‌آید این کار را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غیراستادانه و با ناراحتی انجام می‌دهند. آنها نه تنها «سیگار نمی‌کشند» بلکه باور دارند که سیگاری‌ها از سیگار لذت نمی‌برند. اگر این افراد بزرگسال باشند، تلاش برای لذت بردن از سیگار را رها می‌کنند و دنیای سیگار کشیدن‌هایشان مثل یک راز لاینحل برای‌شان باقی می‌ماند. اگر نوجوان باشند، اصرار بر این باور غلط دارند که کاری‌ست که باید انجام دهند و هرگز هم در دام نخواهند افتاد. همان‌طور که همه‌ی ما شروع کردیم.

دومین گروه این افراد، به‌راستی بسیار کمیابند. از بین تمام افراد سیگاری که از من کمک خواستند می‌توانم به دوازده نفر اشاره کنم. مثالی می‌زنم که خیلی بهتر می‌تواند مورد اخیر را توصیف کند.

خانمی با مرکز ما تماس گرفت، به‌دنبال یک جلسه‌ی خصوصی بود و اصرار داشت که شخصا با من در این‌مورد صحبت کند. او وکیل بود و حدود دوازده سال سیگار می‌کشید و در تمام این مدت بیش از یک یا دو نخ سیگار در روز نکشیده بود. مشخص بود که خانمی باهوش است و اراده‌ای قوی دارد. برایش توضیح دادم که میزان موفقیت در جلسات گروهی دقیقا به اندازه‌ی کلاس‌های خصوصی است و فقط مواقعی کلاس‌های خصوصی برگزار می‌شود که فرد مورد نظر، بسیار مشهور است و حضورش در کلاس اختلال و حواس‌پرتی ایجاد می‌کند. او شروع به گریه کرد و من تحمل دیدن اشک‌هایش را نداشتم.

هزینه‌ی یک جلسه‌ی خصوصی گران بود و اغلب افراد سیگاری متعجب بودند که او چرا تصمیم به ترک دارد. آنها حاضر بودند با خوشحالی دوبرابر هزینه را پرداخت کنند تا من آنها را به یک یا دو نخ سیگار در روز برسانم. آنها تصور می‌کردند که با تبدیل شدن به یک سیگاری «گاه به گاه» خوشحال‌تر و در کنترل بیشتر خواهند بود. والدین این خانم قبل از اینکه او شروع به کشیدن سیگار کند، بر اثر سرطان ریه از دنیا رفته بودند. او هم مثل



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۶۹

من قبل از شروع، بسیار از سیگار کشیدن واهمه داشت و دقیقا مثل من تحت تاثیر عمیق شست و شوی مغزی، اولین سیگار را امتحان کرده بود و مثل من می توانست بو و مزه ی بسیار بد اولین سیگار را به یاد بیاورد، اما برخلاف من که به سرعت به یک سیگاری زنجیره ای تبدیل شده بودم، مقاومت کرده بود.

افرادی که از «کشیدن سیگار» لذت می برند در پایان شرایط «نیازمندی» قرار گرفته اند. این بی توجهی، چه بخواهیم و چه نخواهیم، نیاز آشکار فیزیکی است؛ مثل احساس نیاز، یا رنج بسیار سخت تر روان شناختی از ناتوانی در رفع این نیاز. سیگار بسیار بد و سمی است، به همین علت ما فقط حس لذت را پس از یک دوره کناره گیری و ریاضت تجربه می کنیم، دقیقا مثل تشنگی و گرسنگی که هرچه بیشتر تجربه کنیم، حس رهایی لذت بخش تر است.

افراد سیگاری به اشتباه باور دارند که سیگار کشیدن «یک عادت» است. آنها فکر می کنند اگر بتوانند نیاز درونی را کاهش دهند و در یک سطح و میزان آن را به دست بیاورند، می توانند «عادت» قدیمی خود را بشکنند و یک عادت جدید را جایگزین آن کنند. اما سیگار کشیدن یک عادت نیست، بلکه نوعی اعتیاد به مواد است.

وقتی شما احساس نیاز دارید طبیعی است که نیاز را برطرف کنید. در مورد سیگار همان طور که طی سالها بدن نسبت به نیکوتین مصونیت پیدا می کند، بیشتر به آن نیازمند می شود تا بتواند نیاز خود را برآورده کند و از احساس نیاز رها شود. هرچه بیشتر سیگار بکشید، تاثیر هر سیگار کمتر می شود و نیاز بیشتری به سیگار کشیدن خواهید داشت. مواد شروع به تخریب فیزیکی و روانی شما می کند و به تدریج از سیستم عصبی، اعتماد به نفس و شجاعت شما تغذیه می کند. شما هم، فاصله ی بین دو سیگار را کمتر می کنید. به همین علت افرادی مثل من، که توهم لذت از سیگار را ندارند،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرانجام به یک فرد سیگاری زنجیره‌ای تبدیل می‌شوند، حتی اگر از سیگار متنفر باشند و یا هر سیگار برای‌شان مثل یک شکنجه باشد.

به خانم وکیل خودمان برگردیم. اغلب سیگاری‌ها به او غبطه می‌خوردند و از زجری که این زن بیچاره می‌کشید، مبهوت بودند. زمانی که هر دوازده ساعت، فقط یک نخ سیگار می‌کشید، ارزشمندترین چیز روی کره‌ی زمین، همین یک نخ سیگار بود. این زن بیچاره برای دوازده ساعت در مرکز مسابقه‌ی طناب‌کشی قرار می‌گرفت. او نتوانسته بود سیگار را ترک کند اما می‌ترسید که مثل والدینش به سرطان ریه مبتلا شود. او بیست‌وسه ساعت و پنجاه دقیقه‌ی روز را با کمک نیروی اراده با وسوسه‌ی کشیدن سیگار مبارزه می‌کرد و احساس گناه، ترس، تنفر، دشمنی، خشم و عصبانیت را با خود داشت. این زن بیچاره در روز دو نخ سیگار می‌کشید، اما تمام زندگی‌اش تحت سلطه‌ی همان دو نخ سیگار بود. همه‌ی این بیچارگی برای سیگار کشیدن گاه‌به‌گاه!

ممکن است فکر کنید که مورد اخیر، اغراق‌آمیز است، اما کار منحصر به فرد یا بی‌نظیری نیست. او خودش را برای من خالی کرد و همه‌ی به‌اصطلاح دردِ دل‌هایش را گفت. او باید در طی روز این سیگارها را می‌کشید و شدیداً به آن وابسته بود. اما با اطمینان می‌گویم که تمام دوستان و نزدیکانش به او غبطه می‌خوردند. آیا این عجیب نیست که سیگار کشیدن باعث خوشحالی ما می‌شود، درحالی‌که اصلاً سیگار را وحشتناک تلقی نمی‌کنیم؟ ما هنوز نمی‌دانیم که اولین نتیجه‌ی واضح سیگار، خلق فلاکت است. این کار باعث می‌شود از پذیرش اینکه غیرسیگاری‌ها افراد شادی هستند طفره برویم. این نکات برای افراد غیرسیگاری بسیار روشن است اما ترس نمی‌گذارد که افراد سیگاری این را بپذیرند.



حقیقت این است که سیگاری‌های غیر حرفه‌ای یا گاه‌به‌گاه نه تنها شادتر و خوشحال‌تر از سیگاری‌های حرفه‌ای یا تمام‌وقت نیستند، بلکه اغلب وضعیتی به‌شدت ناراحت‌کننده‌تر دارند. نشانه‌ی اعتیاد آنها کمی با سیگاری‌های ثابت، متفاوت است اما آنها هم اعتیاد دارند. سیگاری‌های غیر حرفه‌ای از دو مورد که زندگی‌شان را فلاکت‌بارتر می‌کند، رنج می‌برند. اول اینکه آنها اعتیاد خود را محدود کرده‌اند و براساس آن، به خود سرویس می‌دهند؛ به این معنی که مجبورند با استفاده از نیروی اراده برای مدت طولانی، رنج نیاز به سیگار را تحمل کنند و به خود اجازه‌ی این کار را ندهند. مورد دوم اینکه از آن‌جایی که مدت زیادی در ریاضت هستند این توهم را دارند که از سیگار لذت می‌برند، درحالی‌که آنها از پایان یک انتظار ناخوشایند برای سیگار کشیدن لذت می‌برند.

در هر صورت، معتادان مواد، دروغ‌گویان انگشت‌نمایی هستند. البته سیگاری‌های غیر حرفه‌ای هم در این گروه جای می‌گیرند. اغلب این افراد سیگاری، به‌طور مکرر خیلی بیشتر و بیشتر از آنچه که قبول دارند سیگار می‌کشند. من شمارش تعداد جلسات و مکالماتی را که با سیگاری‌های پنج نخ در روز داشتم، به یاد ندارم اما این را می‌دانم که در حین گفت‌وگو با من، بیش از پنج نخ سیگار می‌کشیدند! این افراد را که ادعا دارند بعضی مواقع و بسیار اندک سیگار می‌کشند، در مراسم عروسی و یا در مهمانی‌ها مورد توجه قرار دهید، آن وقت می‌بینید که چطور زنجیره‌ای سیگار می‌کشند.

شما نباید غبطه‌ی چنین سیگاری‌هایی را بخورید. حقیقت این است که آنها هم مثل سایر سیگاری‌ها، زمانی که سیگار را کنار بگذارید به شما غبطه خواهند خورد. زندگی بدون به‌دنبال کشیدن این گوی و زنجیر (سیگار و فندک)، بسیار شیرین‌تر است.



نوجوانان بهتر می‌توانند مبارزه کنند و درمان شوند، زیرا باور ندارند که در دام افتاده‌اند و فکر می‌کنند هر وقت بخواهند می‌توانند سیگار را ترک کنند. اما زمانی این کار را می‌کنند که دیگر خیلی دیر شده است. دوست دارم والدین بچه‌هایی را که از سیگار متنفرند آگاه کنم که حس غلط امنیت را نداشته باشند. همه‌ی بچه‌ها تا زمانی که اولین سیگار را روشن نکنند و در دام نیفتند از سیگار متنفرند.

این مرا نگران و خشمگین می‌کند که با وجود سرمایه‌گذاری ده‌ها میلیون دلار، جامعه هنوز نتوانسته راه مناسبی را پیدا کند که مانع سیگار کشیدن بچه‌ها شود. هشدارهای سلامتی، بچه‌ها را دچار ترس و تردید نمی‌کند، زیرا گمان می‌کنند این هشدارها برای افراد سیگاری قدیمی است. آنها به‌عنوان یک لطیفه، برنامه‌های آموزشی ضدسیگار را می‌بینند مثل آموزش پیشگیری از سوءمصرف مواد. تلاش‌های سازمان‌های اجرایی برای ترس و تردید در بچه‌ها تنها باعث شده که سیگار بیشتر مورد تقاضا قرار گیرد. دلیل آن هم دریافت پیام‌های ضدونقیض و یا پیچیده توسط بچه‌هاست. از طرفی افراد منطقی و کسانی که به دنبال مد نیستند مثل معلمین، پزشکان و بهداشت‌یاران به آنها می‌گویند سیگار کشیدن کار درستی نیست و از طرف دیگر افرادی مثل همکلاسی‌ها، بچه‌های بزرگ‌تر، ستارگان سینما و راک به آنها می‌گویند که کشیدن سیگار کار خوب و پسندیده‌ای است. خود را به‌جای یک بچه‌ی سیزده ساله بگذارید. کدام را انتخاب می‌کنید؟

آنچه که من از نظر منطق و هوش نمی‌توانم بپذیرم این است که اجازه می‌دهیم کمپانی‌های تنباکو و نمایندگی‌هایشان برای بچه‌ها هم تنباکو تولید کنند. با توجه و براساس وب‌سایت فیلم‌های سینمایی بدون سیگار، بین ماه می ۲۰۰۲ و آوریل ۲۰۰۳، ۸۲۵ مورد از شاخص‌ترین فیلم‌های مخصوص بچه‌ها صحنه‌هایی با سیگار را به نمایش گذاشتند و نیمی از کل صحنه‌های سیگار



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۷۳

کشیدن در این فیلم‌ها نمایش داده شد. این خیلی بیش از سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۰ بود که فقط ۲۱ درصد مصرف تنباکو در فیلم‌های مخصوص بچه‌ها و برای گروه سنی سیزده بوده است. مردم از شنیدن و دیدن این اطلاعات شوکه می‌شوند، اما در حقیقت کاری صورت نمی‌گیرد. هالیوود همیشه کانال کلیدی برای ارتقای پیام سیگار بوده است، برگردیم به هنرپیشگانی مثل دایتریخ، بوگاریو اسپانسر ترسی.

این حقیقت، انکارناپذیر است که تعداد زیادی از جوانانی که به هرئوئین، کوکائین و یا هر ماده‌ی مخدر دیگری معتاد شده‌اند، از سیگار شروع کرده‌اند. من هنوز یک هرئوئینی را ندیده‌ام که بگوید اول از سیگار شروع نکرده است. اگر می‌خواهید به فرزندان خود کمک کنید تا به ماده‌ی مخدر ترسناک‌تری معتاد نشوند عمیقا باید آنها را از کشیدن سیگار منع کنید. اگر به فرزندان خود کمک کنید تا در دام سیگار نیفتند اساسا ریسک وابسته شدن به ماده‌ی مخدر بدتری را کاهش داده‌اید.

شما وقتی سیگار می‌کشید، راه رفتن، حرف زدن و تمام زندگی‌تان برای سیگار کشیدن است. رها شدن از این نقش، زمانی که به یک فرد غیرسیگاری تبدیل شوید، نعمتی شگفت‌انگیز است.

بخش ۲۶ : سیگاری پنهانی

سیگاری‌های پنهانی را باید با افراد سیگاری غیرحرفه‌ای، در یک گروه قرار داد، اما اثرات سیگار کشیدن در خفا و پنهانی، آن قدر مرموز است که لازم دانستم بخشی را به آن اختصاص دهم. این نوع سیگار کشیدن می‌تواند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

منجر به شکست روابط شخصی شود. در موردی که من داشتم، منجر به طلاق شد!

سه هفته برای ترک سیگار تلاش می‌کردم، تلاشی که نتیجه نداشت. من به‌خاطر نگرانی همسرم از سرفه‌ها و خس‌خس‌هایم تلاش می‌کردم. به او گفتم که نگران سلامتی‌ام نیستم و او گفت: «می‌دانم که به سلامتی خودت اهمیت نمی‌دهی، اما اگر ببینی کسی را که دوست داری عمداً و با برنامه‌ریزی، همه‌چیز را ویران می‌کند، چه می‌کنی؟» چون حرفش منطقی بود، پذیرفتم. پس از آن، برای ترک سیگار تلاش کردم. اما این تلاش بیش از سه هفته دوام نیاورد و در پایان، با یک جروبحث قهرآمیز با یکی از دوستانم، دوباره کشیدن سیگار را شروع کردم. سال‌ها بعد دیدم که حق با او بوده و من عمداً بحث را به آنجا کشاندم که منجر به ناراحتی یک دوست قدیمی شد و همه‌ی این جروبحث‌ها که بعدها از دوستم بابت آن، بسیار عذرخواهی کردم فقط به بهانه‌ای بود که بتوانم در آن‌روزها پس از چند روز، سیگار بکشم. به‌هرحال دیگر بهانه داشتم. احساس کردم به سیگار نیاز دارم و دوباره سیگار کشیدن شروع شد. نمی‌توانستم این بدبختی را که دوباره به زندگی‌ام برگشته بود، تحمل کنم و نمی‌توانستم به همسرم بگویم که دوباره سیگار می‌کشم، بنابراین چیزی به او نگفتم. فقط زمانی که تنها بودم سیگار می‌کشیدم. به‌تدریج در جمع دوستانم شروع به سیگار کشیدن کردم و تا جایی پیش رفتم که تقریباً همه به جز همسرم می‌دانستند که من سیگار می‌کشم. به یاد دارم آن‌زمان خیلی خرسند و راضی بودم. فکر می‌کردم «خب حداقل مصرف سیگارم کمتر شده»، اما او سرانجام متوجه سیگار کشیدنم شد. به یاد می‌آورم که گاهی بی‌دلیل جروبحث به راه می‌انداختم و مثل توفان از خانه بیرون می‌زدم، دو ساعتی که بیرون از خانه بودم، چیزهای غیرضروری و بی‌فایده‌ای می‌خریدم،



یا زمانی که از من می‌خواست با هم جایی برویم، دلیل تراشی می‌کردم و بی‌بهبانه از او می‌خواستم خودش تنها برود.

همان‌طور که شکاف اجتماعی بین افراد سیگاری و غیرسیگاری بیشتر می‌شود، بی‌اغراق می‌توانم بگویم که این روزها فقط به‌خاطر این علف هرز لعنتی، دوستان و آشنایان از دور هم جمع شدن طفره می‌روند و دیدارها را محدود کرده‌اند، زیرا بعضی از آنها دیگر دوست ندارند در جمع افراد سیگاری باشند. سیگار کشیدن پنهانی، موجب تقویت ذهنیت اشتباه محرومیت و پایین آمدن عزت‌نفس و عدم صداقت می‌شود. افراد مورد احترام و اعتماد مجبورند به کسانی که بیش از حد دوست‌شان دارند، دروغ بگویند. این در چند مورد برای خودم اتفاق افتاد و مطمئنم شما هم چنین تجربه‌ای دارید.

نمایش کارآگاه کلومبو را با بازی «پیتر فالک» در دهه‌ی هفتاد به یاد دارم. موضوع هر قسمت مشابه است. جنایتکار، معمولاً تاجر ثروتمند و محترمی است که مرتکب قتل می‌شود. او مطمئن است که مورد بازخواست قرار نمی‌گیرد تا اینکه خطاکار با ظاهری درهم بدون برنامه‌ریزی با کارآگاه کلومبو روبه‌رو می‌شود. کلومبو مثل همیشه پس از اتمام بازجویی با مهارت در را می‌بندد، طوری که مظنون مطمئن می‌شود مشکلی نیست و کارآگاه را قانع کرده است. قبل از اینکه مظنون پوزخند رضایت‌بخشی بزند، کلومبو دوباره در برابر او ظاهر می‌شود: «آقا! فقط یک نکته‌ی کوچک دیگر که مطمئنم شما می‌توانید توضیح دهید...» مظنون به لکنت زبان می‌افتد و با همان نکته‌ای که ما می‌دانیم و او هم می‌داند، از پا درمی‌آید.

مهم نیست که از نظر ما، جنایت انجام شده چقدر بد بوده است. در جایگاه یک سیگاری پنهان، من حس یک جنایتکار را دارم. ساعات بی‌پایان ناتوانی در سیگار کشیدن، و برای ارضای یک خواسته یا دو خواسته‌ی ناامیدکننده، دزدکی به گاراژ خیز برداشتن، لرزیدن در سرما و تعجب از اینکه



لذت آن کجاست. با دستان قرمز شده از سرما مثل پسر بچه‌های مدرسه‌ای شیطان، می‌ترسید که دیده شوید. آیا جویس می‌فهمد سیگار و فندکم را کجا پنهان کرده‌ام؟ رهایی از این ترس و برگشتن به داخل خانه و شروع یک ترس و اضطراب دیگر از اینکه آیا او متوجه بوی سیگار از لباس و نفسم خواهد شد؟ همان‌طور که غیبت‌های من مکرر و طولانی‌تر می‌شود، ریسک هم بالاتر می‌رود. مشکل، طولانی شدن غیبت من بود که کسی توجه نشود در این فاصله برای سیگار کشیدن، غیبم زده. آخرین تحقیر و شرم، تبدیل به رهایی شد؛ دوباره رنج نسبتاً قابل‌تحمل‌تر سیگار کشیدن زنجیره‌ای، جایگزین رنج سیگار کشیدن در خفا شد.

این لذت سیگاری بودن است!

بخش ۲۷: عادت اجتماعی؟

امروزه تعداد سیگاری‌های تفننی، نسبت به سیگاری‌های حرفه‌ای، بسیار بیشتر است به این دلیل که در جامعه‌ی آمریکا، یک انقلاب اجتماعی نسبت به سیگار رخ داده است.

بله می‌دانم! به خطر افتادن سلامتی و هدر دادن پول دو دلیل اصلی برای ترک سیگار هستند، اما این موارد همیشه نمی‌توانند مانع سیگار کشیدن افراد شوند. افراد سیگاری طی سال‌ها با ریسک سلامتی زندگی کرده‌اند. شما نیازی به نشانه‌های سرطان و هشدارهای سلامتی ندارید تا بدانید سیگار زندگی‌تان را ویران می‌کند. بدن ما منطقی‌ترین ماشین روی کره‌ی زمین است که از اولین تمایل تا آخرین سیگار فریاد می‌زند: «سیگار نکشید، سیگار سم است».



ما تحت فشارهای اجتماعی، دوستان، خواهران و برادرانمان، برای اولین بار سیگار را تجربه می‌کنیم. زمانی، سیگار کشیدن به‌عنوان یک سرگرمی و تفنن اجتماعی بود و امروز هم برای نوجوانان به همان دلیلی که در بخش ۲۵ گفتم، خوشایند است. اما امروزه حتی اغلب سیگاری‌ها، سیگار کشیدن را یک حرکت ضداجتماعی می‌دانند. زمانی که من سیگاری بودم در اغلب مکان‌ها مثل اداره، قطار، کلوپ، سینما و حتی خانه‌ی دوستانم به‌راحتی سیگار می‌کشیدم. در آن روزها سیگار کشیدن نشانه‌ی مردانگی بود.

امروزه شرایط خیلی تغییر کرده، همه می‌دانند تنها دلیلی که سیگاری‌ها سیگار می‌کشند این است که نمی‌توانند سیگار را ترک کنند و یا می‌ترسند حتی آزمایشی آن را کنار بگذارند. به‌طور فزاینده‌ای فرد سیگاری توسط اجتماع به حاشیه رانده می‌شود و مثل اهریمن به‌نظر می‌رسد. اتاق‌های شیشه‌ای فرودگاه به نام «اتاق سیگار» برای تحقیر فرد سیگاری طراحی شده که او را مثل یک سیرک‌باز در معرض تماشای دیگران قرار می‌دهد. چندین مکان هم در فضای بیرون برای افراد سیگاری در نظر گرفته شده است. حتی در فروشگاه‌ها و رستوران‌ها هم منع استعمال سیگار وجود دارد. افراد سیگاری در باد و باران به بیرون فرستاده می‌شوند و بسیار مورد تحقیر قرار می‌گیرند.

یک زن سیگاری مضطرب به‌خاطر اتفاقی که برایش افتاده بود با من تماس گرفت و تقاضا کرد که در سمینار ما در لوس‌آنجلس شرکت کند. او می‌خواست در سمینار شرکت کند چون وقتی در پیاده‌رو در حال سیگار کشیدن بوده، یک نفر به او تف کرده بود. یک خانم دیگر حدوداً پنجاه‌ساله اهل نیویورک که بسیار زیبا، باکلاس و جذاب بود تماس گرفت تا جایی را در سمینار رزرو کند، به این دلیل که در یکی از رستوران‌ها بعد از صرف غذا از او خواسته بودند که سیگارش را در کوچه‌ی پشت رستوران، کنار موش‌ها و آشغال‌ها بکشد.



این انقلاب در حال تغییر نگاه جامعه به فرد سیگاری و نگاه فرد سیگاری به خودش است.

اخیرا شرایطی را دیدم که مرا یاد دوران جوانی ام انداخت. چیزی که سال‌ها ندیده بودم؛ افراد سیگاری خاکستر سیگار را در فنجان و یا در جیب‌شان می‌ریزند، زیرا آن قدر خجالت می‌کشند که نمی‌توانند درخواست جاسیگاری کنند.

سال‌ها قبل به رستورانی رفته بودم. دیروقت بود و همه غذای‌شان را تمام بودند، اما کسی سیگار نمی‌کشید، درحالی‌که افراد سیگاری معمولا بعد از غذا سیگار می‌کشند. فکر کردم شاید نمی‌توان اینجا سیگار روشن کرد، اما وقتی از پیشخدمت پرسیدم گفت که چنین ممنوعیتی وجود ندارد. همان‌طور که مشغول صحبت بودیم، یک نفر، سیگاری روشن کرد و بلافاصله پس از او رد سیگار مثل شروع زنجیره‌ای از چراغ دریایی در رستوران به‌وجود آمد. همه‌ی سیگاری‌ها فکر می‌کردند که تنها فرد سیگاری هستند، به همین خاطر خجالت می‌کشیدند در جمع سیگار بکشند.

آنچه که زمانی یک عادت اجتماعی بود، اکنون منبع شرم و حقارت است و اوضاع هم بهتر نمی‌شود. گرچه تصور آن سخت است، اما همه‌چیز در آمریکا برای سیگاری‌ها بدتر می‌شود. شهر و روستایی نیست که قوانین سخت‌گیرانه‌ای در رابطه با سیگار نداشته باشد و یا برای تکمیل قوانین تصمیم‌گیری نشود. حتی صحبت از تلاش برای ممنوعیت سیگار در خانه‌های خصوصی و اتومبیل‌هایی است که فضای‌شان با دیگر افراد غیرسیگاری مشترک است. هر روز تعداد بیشتر و بیشتری از افراد سیگاری این کشتی در حال غرق را ترک می‌کنند. در سال ۲۰۰۸ در مجمع رای‌گیری، اغلب افراد سیگاری (بیش از سه‌چهارم سیگاری‌های حاضر) دوست داشتند سیگار را ترک کنند. سیگاری‌ها به‌صورت گروهی سیگار را ترک می‌کنند، اما اگر ببینند که



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۷۹

تنها مانده‌اند دوباره در دام می‌افتند. اجازه ندهید برای شما هم چنین اتفاقی بیفتد.

بخش ۲۸: زمان بندی

صرف نظر از تمام دلایل واضح و روشن، کاری که برای تان فایده‌ای ندارد، همین الان کنار بگذارید و آن را ترک کنید. من معتقدم زمان، یکی از جنبه‌های مهم ترک کردن است.

جامعه‌ی ما، علی‌رغم دشمنی منطقی با سیگار، هنوز به‌طور جدی با آن برخورد نمی‌کند. جامعه، سیگار کشیدن را یک عادت ناپسند می‌داند که بخش بد آن مربوط به آسیب‌هایی است که سلامتی را تهدید می‌کند، این مثل این است که بگوییم تایگر وودز (ورزشکار فوق حرفه‌ای گلف) گلف‌باز خوبی‌ست. این حرف برای او یک توهین است. بیش از یک میلیارد نفر (بیش از پنجاه میلیون نفر در آمریکای شمالی) به نیکوتین اعتیاد دارند. یادگیری هنر و مهارت سیگار کشیدن توسط پنج میلیون نفر در سال، طبق آمارهای برآورد شده تعداد ۴۵۰۰۰۰ آمریکایی را دربردارد. سیگار علت مرگ‌های قابل پیشگیری بی‌شماری در کشورهای توسعه یافته‌ی دنیاست. یکی از پشیمانی‌های بزرگ سیگاری‌ها در زندگی‌شان روشن کردن اولین سیگار است. ارقام بالا، نتایج زیادی را در اختیارمان می‌گذارد و اگر باز هم لازم باشد، بیشتر می‌نویسم. سلامتی، شادی و آزادی شما در حصار قرار گرفته است. اگر قبول ندارید می‌توانید زندگی‌تان را برای آن بپردازید. همچنان که پنج میلیون نفر، سال گذشته این کار را کردند و بیش از پنج میلیون نفر هم در سال آینده این کار را خواهند کرد. باید هر کاری می‌توانید انجام دهید تا با زمان‌بندی درست، به موفقیت دست پیدا کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اول از همه، زمانی را که سیگار کشیدن برای تان بسیار مهم است، مشخص کنید. اگر تاجر هستید و سیگار را برای توهم رهایی از استرس می‌کشید، زمانی را که استراحت می‌کنید و سرتان چندان شلوغ نیست، انتخاب کنید، مثلاً زمانی که در تعطیلات سالانه هستید. اگر فکر می‌کنید در زمان خستگی، سیگار می‌کشید زمانی را انتخاب کنید که سرتان شلوغ است. خود را طی چند هفته‌ی آینده تصور کنید، و شرایط یا اتفاقاتی را که ممکن است موجب شکست شما شود، پیش‌بینی کنید؛ موقعیت‌هایی مثل مراسم ازدواج و یا کریسمس که آن ترس‌ها را ندارند. تا زمانی که آن را در آینده پیش‌بینی می‌کنید احساس محرومیت نخواهید داشت. این حالت را قطع نکنید، زیرا همان‌طور که در بخش ۲۳ توضیح دادم، فقط موجب توهم لذت‌بخش بودن سیگار می‌شود. این روش به شما کمک می‌کند که همه‌ی چیزهای بد را قورت بدهید و توهم لذت را از بین ببرید. زمانی که آخرین سیگار را می‌کشید به طعم و بوی نفرت‌انگیز آن توجه کنید و تصور کنید چقدر شگفت‌انگیز است که بالاخره به خود اجازه می‌دهید سیگار را ترک کنید.

دچار تردید نشوید، بهانه نیاورید و به هیچ عنوان از تصمیم‌تان منصرف نشوید. همین الان تقویم خود را کامل کنید و منتظر بمانید. به یاد داشته باشید که شما چیزی را ترک نمی‌کنید، بلکه منافع مفید و شگفت‌انگیزی را دریافت می‌کنید.

طی سال‌ها گفته‌ام که من خیلی بیشتر از سایر آدم‌ها درباره‌ی شگفتی‌های ترک سیگار می‌دانم. فرد برای این سیگار می‌کشد که خود را از اثرات شیمیایی سیگار قبلی، رهایی دهد. اعتیاد به نیکوتین فرد سیگاری را در قلاب شست‌وشوی مغزی می‌اندازد که نتیجه‌ی این اعتیاد است و هر فرد، دیدگاه شخصی خود را از این شست‌وشو دارد. در اغلب جنبه‌های معمای کشیدن



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۸۱

سیگار، این تفاوت‌ها اهمیتی ندارد، اما در بخش زمان‌بندی اهمیت زیادی دارد و بسیار کارساز و اساسی است.

با بهره‌جویی از بازخوردهای زیادی که از اولین چاپ‌های این کتاب دریافت کردم و با استفاده از ذهنیت خودم، هر روز چیز جدیدی درباره‌ی سیگار یاد می‌گیرم. اما متعجبم فلسفه‌ای که در چاپ اول مطرح کرده‌ام هنوز معنی و مفهوم دارد. من این حقیقت را می‌دانم که با یک ذهنیت درست، هر فرد سیگاری علاوه‌بر اینکه به آسانی سیگار را ترک می‌کند، می‌تواند از این فرآیند لذت ببرد، اما متأسفانه تا این باور به آنها منتقل نشود و آن را قبول نداشته باشند، همچنان ترک سیگار برای‌شان سخت و ناخوشایند است.

بسیاری می‌پرسند: «شما می‌گویید تا زمانی که این کتاب را می‌خوانید، همچنان به سیگار کشیدن ادامه دهید. این باعث می‌شود افراد به آهستگی این کتاب را بخوانند یا اصلاً کتاب را تمام نکنند. شما باید این دستورالعمل را تغییر دهید». منطقی است، اما اگر دستورالعمل ترک فوری سیگار وجود داشت، بسیاری از افراد سیگاری هرگز خواندن کتاب را آغاز نمی‌کردند.

در روزهای اول، یک نفر برای مشاوره نزد من آمد. او گفت: «بسیار ناراحتم که از شما درخواست کمک می‌کنم. من اراده‌ی قوی‌ای دارم و کنترل بخش‌های دیگر زندگی‌ام را در دست دارم. چرا همه‌ی افراد سیگاری می‌توانند با نیروی اراده سیگار را ترک کنند ولی من باید به شما مراجعه کنم؟» او ادامه داد: «فکر می‌کنم با روش خودم هم می‌توانم این کار را انجام دهم».

شاید مثل یک تناقض به نظر برسد، اما من منظور آن مرد را متوجه شدم. از نظر ما ترک سیگار کار سختی است و وقتی کار سختی پیش‌رو داریم به چه چیزی پناه می‌بریم؟ چه کاری انجام می‌دهیم؟ به «دوست کوچک» خود نیاز داریم. فرد سیگاری در ترک سیگار، ضربه‌ای دوبرابر را متحمل می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او علاوه بر اینکه کار سختی را پیش رو دارد، نمی‌تواند به عصای کوچک کمکی خود پناه ببرد.

من این نکته را درک نمی‌کردم تا اینکه مدت‌ها پس از ملاقات‌مان، آن مرد نسخه‌ای را که در آن سیگار کشیدن، بخش زیبای روش ترک آسان است، به همراه داشت. شما می‌توانید زمانی که تصمیم به ترک سیگار می‌گیرید، همچنان به سیگار کشیدن ادامه دهید. ابتدا از همه‌ی تردیدها و ترس‌ها خود را رها کنید و زمانی که وقت خاموش کردن آخرین سیگار رسید، بدانید که یک فرد غیرسیگاری هستید و از این حس لذت ببرید.

تنها بخشی که باعث شد من توصیه‌ی اصلی‌ام را به‌طور جدی مورد سوال قرار دهم، این بخش با موضوع و اهمیت زمان‌بندی صحیح است. توصیه می‌کنم اگر شرایط ویژه‌ی سیگار کشیدن شما در موقعیت‌های پرتنش اداری است، پس یک روز تعطیل را برای ترک سیگار انتخاب کنید و یا برعکس. البته این آسان‌ترین راه برای انجام این کار نیست. آسان‌ترین راه این است که احساس کنید سخت‌ترین زمان را انتخاب می‌کنید. از این طریق می‌توانید به خودتان ثابت کنید که حتی در سخت‌ترین شرایط هم قادر به انجام این کار هستید. در زمان‌های دیگر این کار بسیار راحت‌تر است. اما اگر این را در قالب یک نسخه‌ی مشخص به شما بدهم، آیا برای ترک یا کنار گذاشتن سیگار تلاش می‌کنید؟

از یک قیاس استفاده می‌کنم. من و دوستم تصمیم می‌گیریم با هم به شنا برویم. زمانی که هر دو با هم به کنار استخر می‌رسیم، با هم وارد آب نمی‌شویم. دوستم بسیار آرام وارد آب می‌شود. ابتدا با انگشتان پا بعد قسمت‌های دیگر تا اینکه بالاخره آرام آرام همه‌ی بدنش را وارد آب می‌کند. برای من حتی تماشای این کار دردناک است. می‌دانم سردی آب چندان اهمیتی ندارد، چون بالاخره باید دل به آب زد و وارد استخر شد. برای همین



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۸۳

یاد گرفتیم که راه آسان را انتخاب کنیم. مستقیم در آب شیرجه می‌زنیم. اگر دوستم دو گزینه پیش رو داشت که یا کاری را که من انجام می‌دهم (مستقیم شیرجه زدن در آب) انتخاب کند و یا اصلاً شنا نکند. مطمئناً او شنا نکردن را انتخاب می‌کرد. متوجه مشکل شدید؟

باز خوردی که من از خوانندگان دریافت می‌کنم به من می‌گوید بسیاری از افراد سیگاری، از توصیه‌ی اولیه‌ی من استفاده می‌کنند، یعنی زمان‌بندی برای به تاخیر انداختن آنچه که نامش را «روز شیطانی» می‌گذارند. توصیه‌ی بعدی من استفاده از تکنیکی‌ست که به آنچه در بخش ۲۱ آوردم، شبیه است؛ فواید سیگاری بودن! می‌تواند چیزی شبیه به این باشد. زمان‌بندی به شما کمک می‌کند تا تلاش برای انجام کار را شروع کنید. شما می‌توانید صفحات را ورق بزنید و عبارت درشت و مشخص شده‌ی «هم‌اکنون» را ببینید، یعنی بهترین توصیه به شما. آیا شما به آن عمل می‌کنید و یا آن را انتخاب می‌کنید؟

از یک جهت این زیرکانه‌ترین بخش تله‌ی سیگار است. این بخش طوری طراحی شده که تمام عمر از آن پیروی می‌کنید. زمانی که تنش یا استرسی هوشمندانه در زندگی وجود دارد، نمی‌توان سیگار را ترک کرد و زمان مناسب نیست. اگر هیچ استرسی هم در زندگی نداشته باشید تمایلی برای ترک سیگار نخواهید داشت.

اکنون این سوالات را از خود پرسید:

زمانی که اولین سیگار را روشن کردید، آیا واقعا تصمیم داشتید این کار

را تا پایان عمر ادامه دهید؟

البته که نه!

آیا تصمیم دارید تا پایان عمر سیگار بکشید؟

البته که نه!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چه زمانی سیگار را ترک می‌کنید؟ فردا؟ این همان چیزی نیست که دیروز گفتید؟ سال آینده؟ آیا این را سال گذشته نگفتید؟ این همان وعده‌ای نیست که از زمانی که حس کردید در دام افتاده‌اید، به خود می‌دهید؟ آیا امید دارید یک روز صبح از خواب بیدار شوید و ببینید که دیگر میل به سیگار کشیدن ندارید؟ خودتان را فریب ندهید. من سی‌وسه سال منتظر چنین روزی بودم، اما این روز هرگز نیامد. با اعتیاد به مواد شما رفته‌رفته بیشتر و نه کمتر در دام فرومی‌روید. فکر می‌کنید فردا راحت‌تر است؟ اگر امروز نمی‌توانید این کار را انجام دهید چرا فکر می‌کنید فردا می‌توانید؟ آیا منتظرید به یکی از بیماری‌های کشنده‌ی ناشی از کشیدن سیگار مبتلا شوید؟ آیا واقعا فکر می‌کنید استرس ترس از مرگ ناشی از بیماری، ترک سیگار را برای شما آسان می‌کند؟ در چنین شرایطی به عزیزترین دوست خود چه توصیه‌ای می‌کنید؟ به او اصرار می‌کنید که برای نجات زندگی‌اش سریعاً دست به کار شود و سیگار را کنار بگذارد.

ما بر این باوریم که زندگی‌مان نوعی زندگی پراسترس است. در حقیقت این‌طور نیست. ما مسیر راحتی را پیش‌روی خود داریم؛ وقتی خانه را ترک می‌کنیم احتمالاً قرار نیست توسط یک حیوان وحشی آدم‌خوار مورد حمله قرار بگیریم؛ مجبور نیستیم در مورد اینکه وعده‌ی غذای بعدی را کجا و چطور بخوریم نگران باشیم؛ گرما، نور و آب تمیز در اختیار داریم؛ زندگی‌تان را با زندگی حیوانات وحشی و یا هر جانور دیگری مقایسه کنید. هر زمان که خرگوش از سوراخ خود بیرون می‌آید با شرایط تهدیدآمیزی روبه‌رو می‌شود. کوچک‌ترین غفلت و یا لغزش در تمرکز خرگوش ممکن است او را به طعمه تبدیل کند، اما خرگوش با این استرس کنار آمده است. در این فرآیند، هورمون‌هایی از جمله آدرنالین ترشح می‌شود، همان چیزی که برای ما هم اتفاق می‌افتد.



حقیقت این است که ما در دوره‌هایی از زندگی، تنش بیشتری داریم، مثل دوران کودکی و اوایل بزرگسالی. دلیل آن هم تازگی همه‌چیز و تغییر و تحولی است که در اطراف خود می‌بینیم. اما در تمام این دوره‌های پراسترس زندگی، نیاز به کشیدن سیگار نداشتیم و نداریم. توانایی روبه‌رو شدن با این شرایط، تکامل ۳۸ میلیارد ساله بوده که ما را برای انجام این کار مجهز کرده است.

زمانی که پنج سال داشتم، جنگ جهانی دوم شروع شد. خانه‌ی ما در لندن بمباران شد و من دو سال از والدینم جدا بودم. با کسانی زندگی می‌کردم که رفتار خوبی با من نداشتند. دوره‌ی بد و ناخوشایندی را در زندگی‌ام گذراندم، اما توانستم با آن کنار بیایم. نمی‌گویم که اثراتش در من باقی نماند، برعکس فکر می‌کنم از من آدم قوی‌تری ساخت. وقتی به گذشته نگاه می‌کنم می‌بینم فقط با یک‌چیز در زندگی نتوانستم کنار بیایم؛ بردگی آن علف هرز لعنتی.

طی بیست و پنج سال گذشته، فکر می‌کردم همه‌ی نگرانی‌های دنیا را دارم. در معرض خودکشی بودم، نه با این حس که خود را از بالای ساختمان بیندازم، بلکه می‌دانستم سیگار دیر یا زود مرا خواهد کشت. با خود درگیر بودم و فکر می‌کردم زندگی همه‌اش همین عصای کمکی است و بدون آن هیچ ارزشی ندارد. چیزی را که نمی‌فهمیدم این بود که چرا وقتی از نظر جسمی و روحی افسرده‌ام، هر چیزی مرا به زمین می‌کوبد. امروز، دوباره احساس می‌کنم جوان هستم و یک‌چیز این تغییر را در زندگی‌ام ایجاد کرد؛ حالا دیگر سیگار نمی‌کشم!

می‌دانم این یک جمله‌ی تکراری است: «اگر سلامتی نداشته باشید، هیچ‌چیز ندارید»، اما واقعیت دارد. فکر می‌کردم تعصب به خوش‌اندami و متناسب بودن و سلامتی مشکل من است، اما همیشه می‌گفتم چیزهای مهم‌تر از خوش‌اندami در زندگی وجود دارند، مثل سیگار کشیدن.



چرند است. زمانی که فرد از نظر سلامتی مشکلی ندارد، از شادی‌ها، بهتر و بیشتر لذت می‌برد و با ناملایمات بهتر دست و پنجه نرم می‌کند. ما مسئولیت‌ها و استرس‌ها را با هم اشتباه می‌گیریم. زمانی مسئولیت، استرس‌زا می‌شود که از عهده‌ی آن برنماییم. افرادی مثل هامفری بوگارت، پیترو جینینگز و جورج هاریسون مردان قوی، قدرتمند و پویایی بودند. آنچه آنها را ویران کرد استرس‌های زندگی یا فشار توجه مردم، نبود. بلکه عصای کمکی که سعی داشتند، همه‌ی استرس‌ها را با آن کنار بزنند، آنها را از پا درآورد. متأسفانه این ابزار کمکی می‌تواند شما را از بین ببرد و نابود کند. با ناراحتی باید گفت این همان چیزی است که سیگار بر سر این مردان (یا میلیون‌ها نفر دیگر که مثل آنها بودند)، آورد.

این‌طور به قضیه نگاه کنید: شما تصمیم قطعی گرفته‌اید و نمی‌خواهید تا پایان عمر در دام سیگار بمانید. بنابراین یک روز در زندگی‌تان چه آسان و چه سخت باید این کار را انجام دهید. سیگار کشیدن نه عادت است و نه لذت دارد. اعتیاد به مواد، بیماری است. قبلاً گفتم که هرچه دیرتر از فردا، سیگار را ترک کنیم، رفته‌رفته کار سخت‌تر خواهد شد، مثل یک بیماری که به مرور بدتر می‌شود. اکنون زمان رهایی است. هرچه زودتر برای عملی کردن آن، برنامه‌ریزی کنید. مثل اینکه بخواهید یک کامیون کوچک قراضه را با یک فراری مدل جدید معاوضه کنید. چرا این کار را به روز دیگر محول کنید؟

به این بیندیشید چقدر هیجان‌انگیز و شگفت‌آور است که زندگی خود را از کنترل یک رول ۴ اینچی کاغذی که با سم پیچیده شده، بیرون بیاورید. تصور کنید تا چه اندازه شگفت‌آور است که زندگی پر از استرس، نگرانی و بردگی را با یک زندگی سرشار از سلامتی، شادی و آزادی جایگزین کنیم! چرا این کار آسان و جالب نباشد؟



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۸۷

از دستورالعمل‌های من پیروی کنید. پس از خاموش کردن آخرین سیگار، کار، چندان راحت نیست، اما لذت بخش است!

بخش ۲۹: آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟

نه! زمانی که «هیولای کوچک» نیکوتین از بین می‌رود، اعتیاد به این ماده‌ی شیمیایی تمام می‌شود، در نتیجه شست‌وشوی مغزی ناپدید خواهد شد. شما متوجه می‌شوید که هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی، آمادگی مقابله با استرس و تنش را دارید. با سازگاری بیشتری پیچ‌وخم‌های زندگی را پشت‌سر می‌گذارید و از اوقات خوش زندگی لذت می‌برید.

فقط یک خطر وجود دارد؛ نفوذ افرادی که هنوز سیگار می‌کشند. جمله‌ای است که می‌گوید «مرغ همسایه غاز است». این نگرش در مورد سیگار، بیشتر متداول است. چرا در مورد سیگار چنین است؟ مضرات بی‌شمار سیگار، با «فواید» فریبنده‌ی خیلی کم‌رنگ آن قابل مقایسه نیست، پس چرا سیگاری‌های غیر حرفه‌ای به افراد سیگاری غبطه می‌خورند؟

با تمام شست‌وشوی مغزی که در دوران کودکی و بزرگسالی با آنها مواجهیم، تعجبی ندارد که اولین سیگار را امتحان کنیم و در دام آن اسیر شویم. اما چرا پس از ترک سیگار، بلافاصله دوباره تمایل به سیگاری شدن داریم؟ این تاثیر افراد سیگاری است و معمولا در جمع اتفاق می‌افتد؛ شاید یک روز تعطیل در جمع دوستان. بعد از صرف غذا، یک نفر، سیگار روشن می‌کند و فرد که منتظر لحظه‌ای خاص است، احساس می‌کند این همان لحظه‌ی خاصی است که باید سیگار بکشد. همه‌ی مضرات و آسیب‌های سیگار را فراموش می‌کند و آن را آرام‌بخش بعد از غذا می‌بیند. حس لحظه‌ی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

محرومیت، درد سختی را ایجاد می‌کند. این یک سناریوی بسیار جدی است، زیرا آنچه را که او باید به خاطر آورد بیچارگی و حقارت ناشی از سیگار است و حالا که سیگار را ترک کرده، افراد سیگاری به حال او غبطه می‌خورند. این به واقعیت خیلی نزدیک‌تر است، زیرا حتی یک سیگاری معتاد و منحرف، با شست‌وشوی ذهنی، از توهم لذت سیگار، رنج می‌برد. او آرزو می‌کند که کاش هرگز سیگار نمی‌کشید. پس چرا سیگاری‌های غیرحرفه‌ای و لحظه‌ای در چنین لحظاتی (مثلا بعد از غذا) به سیگاری‌ها غبطه می‌خورند؟

دو دلیل وجود دارد:

فقط یک نخ سیگار! به یاد دارید که «فقط یک سیگار» وجود ندارد! سیگار را یک شتی نبینید. آن را همان‌طور که واقعا هست، ببینید. هر سیگار را حلقه‌ای از یک زنجیره‌ی بی‌انتهای سیگار کشیدن بدانید. غبطه‌ی افراد سیگاری را نخورید، برای آنها دلسوزی کنید. این کمک می‌کند تا دقیق‌تر به آنها بنگرید. دقت کنید وقتی سیگار نمی‌کشند، چقدر مضطرب، بی‌حوصله و عصبی هستند. دقت کنید چقدر به سرعت سیگار می‌کشند و چقدر سریع سیگار بعدی را روشن می‌کنند. دقت کنید چگونه زمانی که هشیار نیستند، از سیگار لذت می‌برند و زمانی که از کار خود، آگاه می‌شوند احساس پوزش، شرم و خجالت دارند. یادتان باشد که آنها لذت نمی‌برند، فقط اعتیاد خود را تغذیه می‌کنند و با تغذیه‌ی این اعتیاد مطمئن می‌شوند که نیاز دارند به این تغذیه ادامه دهند. تا زمانی که آنها به این کار ادامه می‌دهند، این چرخه همچنان ادامه دارد. اصولا بعد از صرف غذا و یا در یک روز تعطیل، این اتفاق به‌صورت جمعی می‌افتد و سیگاری‌های بیچاره تمام روز مجبورند سیگار بکشند؛ هر روز برای بقیه‌ی روزهای زندگی‌شان. هرگز اجازه‌ی ترک آن را ندارند، حتی برای یک‌روز. صبح روز بعد وقتی از خواب با دهانی مثل چاه پر از کثافت و گلویی مثل سمباده بیدار می‌شوند، اولین کاری که انجام می‌دهند،



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۸۹

چیست؟ درست است، سیگاری روشن می‌کنند و چرخه‌ی سیگار کشیدن ادامه پیدا می‌کند. با وجود سیگار، زندگی به معنای واقعی زشت و پلید است، و با بیماری، ترس، بدبختی و بردگی همراه است.

زمانی که سیگاری‌ها ناگهان چشم‌شان به هشدارها و اخطارهای روی بسته‌ی سیگار می‌افتد، زمانی که فرد سیگاری دچار حمله‌ی قلبی و یا درد قفسه‌ی سینه می‌شود، وقتی شخص خود را تنها سیگاری جمع می‌بیند، وقتی فرد مرخص شده از بیمارستان هنوز هم اضطراب دارد و به این فکر می‌کند که آیا دوباره می‌تواند سیگار بکشد. همه‌ی اینها برای این است که فرد سیگاری دوست دارد خود را مجبور به پرداخت هزینه برای خرید سمی کند که با آن خود را به سوی مرگ می‌کشانند. چرا؟ چرا آنها زندگی توام با بردگی و درد را می‌خواهند؟ از بین بردن احساس خلا که بر اثر دوری از سیگار ممتاز ایجاد شده، لازم است، تا آنها بتوانند موقتا احساس افراد غیرسیگاری را داشته باشند. آنچه که همه‌ی سیگاری‌ها تلاش در به‌دست آوردن آن دارند، آرامشی است که قبل از روشن کردن اولین سیگار، از آن لذت می‌بردند. چه چیزی آنها را از داشتن احساس آرامش دور می‌کند؟ سیگار!

دوم اینکه چرا بعضی از سیگاری‌ها (که با نیروی اراده سیگار را ترک کرده‌اند) در لحظات و موقعیت‌های خاص، در رنج و عذابند؟ چون فرد سیگاری در حال انجام کاری است که فرد غیرسیگاری نمی‌تواند انجام دهد و این منجر به احساس محرومیت می‌شود. قبل از شروع، این را در ذهن خود فروکنید:

افراد غیرسیگاری محروم نیستند، بلکه سیگاری‌ها محرومند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیگاری‌ها از:

سلامتی

انرژی

پول

اعتماد به نفس

آرامش ذهنی

شجاعت

عزت نفس

احترام به خود

آزادی

و آسایش محرومند.

حسرت سیگاری‌ها را نخورید. آنها را افرادی در بند و غمگین ببینید، همان‌طور که واقعا هستند. من خیلی خوش‌شانس بودم، برای همین شما اکنون این کتاب را می‌خوانید. کسانی که نمی‌توانند با حقیقت روبه‌رو شوند و مجبورند خودشان را فریب دهند، از همه بیشتر قابل دلسوزی هستند.

شما به یک هرئینی، غبطه نمی‌خورید. مواد افیونی سه‌هزار آمریکایی را در سال، به کام مرگ می‌فرستد. نیکوتین بیش از ۴۵۰۰۰۰ نفر در آمریکا و برآوردی پنج‌میلیونی را در سراسر دنیا نشان می‌دهد. تاکنون آمار مرگ و میر بر اثر این مواد، بیش از تمام جنگ‌های تاریخ بوده است. وضعیت شما از معتادان به سایر مواد، بهتر نیست. هر ساله شرایط بدتر می‌شود، دقیقا مثل همان شرایطی که برای شما از کشیدن اولین سیگار، به وجود آمد. اگر امروز از سیگار لذت نمی‌برید، فردا برایتان لذت کمتری خواهد داشت. به افراد سیگاری غبطه نخورید، برای آنها دل بسوزانید. مرا باور کنید.

آنها نیازمند دلسوزی شما هستند.



بخش ۳۰: آیا وزنم تغییر خواهد کرد؟

این هم یک افسانه‌ی دیگر در مورد سیگار کشیدن است. بسیاری از افرادی که با نیروی اراده سیگار را ترک می‌کنند، غذا را جایگزین سیگار می‌کنند. درد ترک نیکوتین بسیار شبیه به درد گرسنگی است، بنابراین افراد این دو را با هم اشتباه می‌گیرند و ممکن است زمانی که واقعا گرسنه نیستند چیزی بخورند. خوردن، درد گرسنگی را تسکین می‌دهد، اما درد ناشی از سیگار نکشیدن، حتی زمانی هم که سیگار می‌کشید، همچنان وجود دارد. مثل هر دارویی پس از مدتی مصرف، بدن، ایمن‌سازی را شروع می‌کند و داروی مورد نظر، دیگر علائمی را که با دوز قبلی ایجاد می‌کرد، نشان نمی‌دهد. به محض اینکه سیگار را خاموش می‌کنیم، نیکوتین از بدن خارج می‌شود و علائم جدایی از نیکوتین با دردی شبیه به درد گرسنگی برمی‌گردد. بنابراین فرد سیگاری همیشه با یک «گرسنگی» دائمی که هرگز ارضا نمی‌شود دست به گریبان است. افراد سیگاری برای ارضای خواسته‌ی «تهی و پوچ» خود به پرخوری و حتی در بسیاری از موارد به مصرف بیشتر و سنگین‌تر مواد روی می‌آورند. همان‌طور که در بخش‌های قبل گفتیم افراد الکلی اکثرا سیگاری هستند. آیا واقعا مشکل فرد سیگاری به‌صورت نوشیدن الکل، تغییر شکل می‌دهد؟

افراد سیگاری به‌طور طبیعی غذا را جایگزین نیکوتین می‌کنند. من در طول سال‌ها که کابوس سیگار را همراه داشتم، به مرحله‌ای رسیدم که کاملا صبحانه و ناهار را کنار گذاشتم و تمام طول روز به‌طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشیدم و منتظر بعدازظهرها می‌ماندم. چون می‌توانستم در آن زمان سیگار نکشم و به ریه‌های بیچاره‌ام برای تنبیه استراحت بدهم. گرچه همه‌ی بعدازظهرها مشغول خوردن بودم، اما در واقع درد گرسنگی نیکوتین مرا وادار



به خوردن می‌کرد. به عبارت دیگر در طول روز نیکوتین را جایگزین غذا و در بعدازظهر غذا را جایگزین نیکوتین می‌کردم. در آن روزها ۱۵ کیلو سنگین‌تر از امروز بودم و هیچ کاری هم از دستم بر نمی‌آمد.

زمانی که «هیولای کوچک»، بدن شما را ترک می‌کند، احساس ناامنی هم با آن می‌رود و اعتماد همراه با احساس شگفتی از موفقیت و عزت نفس برمی‌گردد. حس می‌کنید زندگی تحت کنترل شماست و می‌توانید عادات غذایی و بسیاری از مسیرهای شگفت‌انگیز زندگی را کنترل کنید و این یکی از سودمندترین نتایج رهایی از این علف هرز ترسناک است.

همان‌طور که گفتم افسانه‌ی (افزایش یا کاهش) وزن توسط سیگاری‌هایی که با نیروی اراده، سیگار را ترک کرده‌اند و در زمان ترک، غذا را جایگزین سیگار کرده‌اند ماندگار شده و منجر به روند افزایش وزن در آنها می‌شود. بیاید در این خصوص واضح‌تر صحبت کنیم: نکشیدن سیگار باعث اضافه وزن نمی‌شود، اما پرخوری بله. غذا یا هر جایگزین دیگر، ترک سیگار را مشکل‌تر می‌کند نه آسان‌تر! این موضوع را در بخش ۳۷ مورد بررسی قرار خواهیم داد. برای شما دستورالعملی دارم که اگر آن را رعایت کنید، مشکل اضافه وزن نخواهید داشت. اگر اکنون مشکل وزن دارید یا اطلاعات بیشتری می‌خواهید که به شما آرامش ذهنی بدهد پیشنهاد می‌کنم کتاب روش‌های آسان کاهش وزن را از همین نویسنده بخوانید. این کتاب بر اساس اصول همین کتاب است و کنترل وزن را برای شما لذت‌بخش می‌کند.



بخش ۳۱: حذر از انگیزه‌های غلط

بسیاری از افراد سیگاری که می‌خواهند با نیروی اراده، سیگار را ترک کنند، انگیزه‌ی خود را با ایجاد محرک‌های غلط افزایش می‌دهند. نمونه‌های زیادی از این موارد وجود دارد. به یک نمونه‌ی بارز آن اشاره می‌کنم: «من و خانواده‌ام می‌خواهیم با پولی که پس‌انداز کرده‌ایم، تعطیلات خوبی داشته باشیم». به نظر می‌رسد حرکت منطقی و خوبی است، اما در واقع محرک غلطی است، چون فرد سیگاری ترجیح می‌دهد پنجاه‌و دو هفته‌ی سال را سیگار بکشد و یک تعطیلی هم نداشته باشد. به عبارتی این کار می‌تواند موجب افزایش حس محرومیت در فرد شود. افراد سیگاری در چنین حالتی، فکر می‌کنند مجبورند پنجاه هفته ریاضت بکشند تا به تعطیلاتی بروند که بدون سیگار، به هیچ عنوان لذت‌بخش نیست. این باعث می‌شود که سیگار در ذهن‌شان ارزشمندتر جلوه کند. درحالی‌که می‌توانند طرف دیگر معادله را ببینند: «از سیگار چه منفعتی می‌برم؟ چرا نیاز دارم که سیگار بکشم؟»

یک مثال دیگر: «می‌توانم اتومبیل بهتری داشته باشم». درست است! این محرک می‌تواند به شما انگیزه بدهد که ریاضت بکشید و بتوانید این ماشین را بخرید، اما بعد چه می‌شود؟ زمانی که تازگی ماشین از بین برود، احساس محرومیت می‌کنید و دیر یا زود دوباره در دام می‌افتید.

مثال دیگر قول و قرارهای خانوادگی یا محل کار است که گاهی می‌تواند به شما کمک کند در ساعاتی از روز انگیزه داشته باشید، اما تقریباً همیشه به شکست منتهی می‌شود. چرا؟

۱- نوع انگیزه اشتباه است. چرا ما می‌خواهیم سیگار را ترک کنیم؟ به این خاطر که دیگران ترک کرده‌اند یا قصد ترک دارند؟ این فقط منجر به فشار اضافی می‌شود و افزایش حس محرومیت و قربانی شدن را در پی دارد.



اگر جمعی از دوستان به شکل خانوادگی یا همکاران با هم تصمیم به ترک سیگار بگیرند و در این پروسه یکدیگر را حمایت کنند، بسیار عالی است. اما قول دادن و عهد بستن منجر به ایجاد یک فشار اضافی بر عضوی از گروه که درخواست کمک دارد، می‌شود. او وقتی می‌بیند دیگران در حال مبارزه و تقلا هستند، ممکن است به صورت مخفیانه به سیگار کشیدن برگردد و در پی آن، حس محرومیت و وابستگی‌اش بیشتر شود.

۲- تئوری یا فرضیه‌ی «سیب فاسد» یا وابستگی درونی. با روش ترک ارادی، فرد سیگاری چون متحمل یک دوره رنج و فلاکت شده، بسیار شکننده می‌شود و دائما برای رفع این رنج در انتظار کشیدن سیگار است. با توجه به دلایلی که قبلا آوردم، مطمئنا در روش ارادی ترک سیگار، دو نفر یا بیشتر افراد شرکت‌کننده با شکست مواجه می‌شوند. این شکست خیلی زود حاصل می‌شود و برای سایر افراد گروه عذر موجهی را که در انتظارش بودند، فراهم می‌آورد. با این عهد شکست خورده و قول و شرط‌بندی بازنده، سایر شرکت‌کنندگان انگیزه‌ای برای ترک نخواهند داشت. این گناه آنها نیست. آنها می‌توانستند پایداری کنند، اما بروس، دراگ و یا شارون مایوس‌شان کرد. حقیقت این است که اغلب آنها تا الان هم خودشان را فریب می‌دادند.

۳- وعده یا مهلت مشترک، بخش تلنگر فرضیه‌ی «سیب فاسد» است. وقتی حقارت، شریکی باشد خیلی هم بد به نظر نمی‌رسد. اما چه کسی می‌خواهد برای انجام این کار، پیش‌قدم شود؟ مسئله این است که اگر برخلاف افراد دیگر، شما با نیروی اراده ترک کنید و موفق شوید، مجبورید این کارت برنده را با دیگر اعضای گروه به اشتراک بگذارید. من که نمی‌توانم خودم را گاو پیشانی سفید کنم و سنگ تمام بگذارم. اما سیگار نکشیدن حقیقتا آن قدر اتفاق مهمی است که بهتر است شما تمام اعتبار این موفقیت چشمگیر را از آن خود کنید.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۹۵

یک مثال دیگر از انگیزه‌ی غلط، رشوه دادن است. مثلا والدین به نوجوانان خود برای سیگار نکشیدن پیشنهاد مالی می‌دهند و یا شرط می‌بندند: «اگر نتوانم سیگار را ترک کنم، به تو صد دلار می‌دهم». نمونه‌ای از این مورد را در یک برنامه‌ی تلویزیونی دیده بودم. پلیسی تلاش داشت سیگار را با نیروی اراده ترک کند. با خود شرط بست که هرگاه تصمیم به کشیدن سیگار گرفت، اول اسکناس صددلاری را که در پاکت سیگار گذاشته بود، بسوزاند. این کار او را فقط دو روز از سیگار کشیدن منع کرد و بالاخره اسکناس را سوزاند و به سیگار کشیدن خود ادامه داد. من که بیش از بیست دقیقه دوام نمی‌آوردم!

خودتان را فریب ندهید. اگر ۱۵۰۰۰۰ دلار که اکثر افراد سیگاری برای تامین اعتیادشان به آن نیاز دارند، احتمال ابتلا به بیماری‌های مرگ‌بار (که از هر دو نفر سیگاری، یک نفر را تهدید می‌کند) و یک عمر بردگی جسمی و ذهنی نتوانسته موجب ترک سیگار شود، چطور یک اسکناس صددلاری (یا هر انگیزه‌ی غلط دیگر) می‌تواند این کار را انجام دهد؟ انگیزه‌های اشتباه و نادرست، ترک سیگار را دشوارتر می‌کنند نه آسان‌تر، زیرا ما را بر توهم قربانی شدن مان متمرکز می‌کنند. بخش دیگر این مسابقه‌ی طناب‌کشی را ببینید، بخشی که مربوط به حقایق است نه ترس.

سیگار چه کاری برای من انجام می‌دهد؟ مطلقاً هیچ چیز!

چرا نیاز به انجام این کار دارم؟ شما نیازی ندارید! فقط با این کار

خودتان را تنبیه می‌کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش ۳۲: راه آسان ترک سیگار

این بخش شامل دستورالعمل‌های روش آسان ترک سیگار است. با دنبال کردن این دستورالعمل‌ها می‌بینید که مراحل ترک سیگار، از راهی آسان، به راهی لذت‌بخش تبدیل می‌شود! ترک سیگار به شکل خنده‌داری آسان است. شما فقط باید ۲ کار انجام دهید:

۱- تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید.

۲- به خاطر انجام این تصمیم، افسرده نباشید، خوشحال باشید.

احتمالا می‌پرسید: «پس چه نیازی به خواندن بقیه‌ی کتاب است؟ این را

چرا همان اول کتاب نگفتید؟»

به این دلیل که ممکن بود در بعضی مراحل، افسرده شوید و در مورد تصمیمی که می‌خواهید بگیرید دچار شک و تردید شوید. به ناچار از نیروی اراده استفاده می‌کردید که در نتیجه، به احتمال خیلی زیاد شکست می‌خوردید. همان‌طور که گفتم، تله‌ی سیگار کشیدن، بسیار زیرکانه و شوم است. مشکل اصلی ترک سیگار دور بودن از مواد شیمیایی موجود در آن نیست (این مسئله در حدی نیست که به آن توجه کنیم)، بلکه شست‌وشوی مغزی که شامل توهمات و افسانه‌هاست بسیار در این پروسه اهمیت دارد. دشمن خود را بشناسید، از تکنیک‌هایش آگاه باشید تا بتوانید به راحتی مغلوبش کنید. من سی‌وسه سال، برای ترک سیگار تلاش کردم و رنج راه‌های سخت و هفته‌های تاریک بی‌پایان افسردگی را پشت‌سر گذاشتم تا بالاخره توانستم از قید کشیدن صد نخ سیگار در روز، رهایی پیدا کنم و خودم را به صفر برسانم. هرگز پشیمان نشدم و حتی برای یک لحظه هم احساس بدی نداشتم. از لحظات دوری از سیگار لذت می‌بردم، زیرا آن را همان‌طور که واقعا بود،



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۹۷

می‌دیدم. در قلبم، سیگنالی را که مرگِ «هیولای کوچک» را نوید می‌داد، حس می‌کردم. حقیقتاً موضوع ترک سیگار، شکفت‌انگیزترین اتفاق در زندگی من است. نمی‌توانم درک کنم ترک سیگار که این قدر آسان بود، چرا برای من این همه زمان برد. مطمئن بودم هرگز تمایلی به کشیدن سیگار نخواهم داشت. در تلاش‌های قبلی، میزان اراده و مصمم بودنم، اهمیت نداشت. اساساً و به‌طور جدی برای ترک سیگار تلاش می‌کردم. امیدوار بودم که بالاخره اصرار و تمایل به سیگار از بین برود و بتوانم بدون سیگار، به اندازه‌ی کافی عمر کنم. البته این اتفاق نیفتاد، چون من منتظر معجزه بودم. هرچه در این مورد افسرده‌تر می‌شدم، بیشتر به سیگار تمایل پیدا می‌کردم و این تمایل و تقاضا از بین نمی‌رفت.

تلاش نهایی‌ام متفاوت بود. مثل همه‌ی سیگاری‌های امروزی، تا مدتی مسئله را خیلی جدی گرفته بودم. تا آن زمان، هر وقت شکست می‌خوردم خودم را با این اندیشه که دفعه‌ی بعد آسان‌تر خواهد بود، دلداری می‌دادم. هرگز در طول زندگی‌ام به این فکر نمی‌کردم که تا آخر عمر سیگاری می‌مانم. این اندیشه، همه‌ی وجودم را به وحشت می‌انداخت و عمیقاً به این موضوع فکر می‌کردم.

به‌جای اینکه به‌طور ناخودآگاه سیگار روشن کنم، آگاهانه سیگار می‌کشیدم و همان‌طور که در حال کشیدن سیگار بودم، اندیشه و احساساتم را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دادم. این باعث می‌شد که دانسته‌هایم تأیید شود. از سیگار لذت نمی‌بردم و به نظرم واقعاً چندش‌آور و نفرت‌انگیز بود. به افراد غیرسیگاری نگاه می‌کردم. تا آن زمان غیرسیگاری‌ها را ضعیف، قاعده‌مند، غیراجتماعی و بی‌اخلاق می‌پنداشتم. وقتی دقیق‌تر بررسی کردم مشخص شد که هرچه هستند از سیگاری‌ها قوی‌ترند و آرامش بیشتری دارند. آنها می‌توانستند بدون نیاز به سیگار با استرس و تنش روبه‌رو شوند، و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مشخص بود که خیلی بیشتر از سیگاری‌ها لذت و خوشی دارند. آنها به قدری برای زندگی انرژی و ذوق داشتند که من غبطه می‌خوردم.

با سیگاری‌های لحظه‌ای، یا درواقع افرادی که گاهی سیگار می‌کشیدند، گفت‌وگو می‌کردم. در آن زمان، از نظر من این سیگاری‌ها افرادی بودند که به خاطر سلامتی یا هزینه‌ی سیگار، مجبور به ترک شده بودند، اما برای طولانی کردن روند ترک، رازی داشتند. تعداد کمی از آنها می‌گفتند: «کمی بدنت تیر می‌کشد اما آن قدر شدید نیست که اذیت شوی». اما اغلب می‌گفتند: «برای آن دل‌تنگ شوی؟ شوخی می‌کنی! هرگز در زندگی چنین حس خوبی نداشتم». در گفت‌وگو با آنها به افسانه‌ای که باور داشتم، رسیدم. فکر می‌کردم درونم ضعفی ذاتی دارم. اما ناگهان برایم مشخص شد که همه‌ی سیگاری‌ها این کابوس خاص را دارند. اساساً به خودم می‌گفتم: «میلیون‌ها نفر سیگار را ترک می‌کنند و نسبت به زمانی که سیگار می‌کشیدند، بسیار شادتر و سرحال‌تر می‌شوند. قبل از اعتیاد به سیگار، به آن نیازی نداشتم و مجبور بودم سخت تلاش کنم تا به این پلیدی عادت کنم. پس چرا حالا به آن نیاز دارم؟» می‌دانستم که از سیگار لذت نمی‌برم. در حقیقت از این عمل پلید متنفر بودم و نمی‌خواستم بقیه‌ی زندگی‌ام را صرف بردگی این علف هرز چندش‌آور کنم. به خودم گفتم: «آلن این کار را دوست داشته باشی یا نه، این آخرین سیگاری‌ست که می‌کشی!»

می‌دانستم که دیگر هرگز و هرگز سیگار نخواهم کشید و می‌دانستم کار آسانی نیست. کاملاً باور داشتم که ماه‌ها در افسردگی و یاس تیره و تار، دست و پا خواهم زد و تا آخر عمر باید دردهای ناگهانی و تیر کشیدن‌های گاه و بی‌گاه را تحمل کنم و زندگی را با آنها بگذرانم. اما این‌بار دقیقاً از شروع کار، شانس با من یار بود.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۹۹

زمان زیادی طول کشید تا به این نتیجه‌ی مهم برسم که این کار، بسیار آسان است. این بار، از رنج و عذاب دوری از سیگار که دفعات قبل داشتم، خبری نبود. این رنج و عذاب، فقط در ذهن، وجود دارد و حاصل شک و تردید است. اگر تردید را از بین ببرید «تقاضاها و وسوسه‌ها» هرگز بر نمی‌گردند.

حقیقت زیبا این است که ترک سیگار، کار آسانی است. فقط نداشتن تصمیم و افسردگی، ترک سیگار را دشوار می‌کند. سیگاری‌ها حتی زمانی که به نیکوتین اعتیاد دارند، می‌توانند دوره‌های نسبتاً طولانی را بدون سیگار بگذرانند و اذیت هم نشوند. زمانی که به سیگار تمایل دارید، اما نمی‌توانید سیگار بکشید حس محرومیت به سراغتان می‌آید. بنابراین کلید قطعی و نهایی تسهیل این کار، تصمیم‌گیری است. از اینکه نتوانید آن را ضربه‌فنی کنید، نگران نباشید، شما این کار را انجام داده‌اید. هرگز به تصمیم خود شک نکنید و تردید نداشته باشید. آن را مورد سوال قرار ندهید. برای گرفتن این تصمیم، جشن بگیرید.

اگر تا این حد به تلاش خود، ایمان و اطمینان داشته باشید، کار آسان خواهد شد. اما این باور که کار، آسان پیش می‌رود، از همان ابتدا وجود دارد؟ مسلماً نه! به همین علت خواندن بقیه‌ی کتاب ضرورت دارد. چندین نکته‌ی ضروری وجود دارد که باید قبل از شروع، آن را در ذهن خود روشن کنید.

۱- بدانید که می‌توانید این کار را انجام دهید. شما هیچ فرقی با دیگران ندارید و ترک سیگار کار خاصی نیست. میلیون‌ها نفر این کار را انجام داده‌اند، پس شما هم می‌توانید. تنها کسی که شما را وادار به کشیدن سیگار بعدی می‌کند، خودتان هستید.

۲- مطلقاً چیزی برای ترک وجود ندارد. برعکس، فواید مثبت بی‌شماری به دست می‌آید؛ منظورم فقط سلامتی و دارایی شما نیست، بلکه توانایی لذت از اوقات خوب و مقابله با شرایط بد، بیشتر و بهتر فراهم می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳- ذهن خود را روشن کنید که چیزی به نام سیگار وجود ندارد، سیگار کشیدن اعتیاد به یک دارو و عکس‌العمل زنجیره‌ای نسبت به آن است. اولین سیگاری که کشیدید مسئول تمام سیگارهایی است که بعد از آن روشن کردید.

۴- ببینید سیگار کشیدن واقعا برای چیست. سیگار کشیدن یک رفتار اجتماعی با اثرات نامناسب جانبی نیست. نوعی اعتیاد و یک بیماری است. با این حقیقت روبه‌رو شوید که آیا دوست دارید این کار را انجام دهید یا نه. شما به این بیماری مبتلا شده‌اید. این بیماری خوب نمی‌شود زیرا شما سر خود را مثل کبک در برف فروبرده‌اید. بدانید که مثل همه‌ی بیماری‌های پیش‌رونده، این بیماری هم بدتر و بدتر می‌شود. آسان‌ترین و بهترین زمان برای رهایی از این بیماری، همین حالا است.

۵- بیماری (اعتیاد به مواد) را از چارچوب ذهنی خود از اینکه سیگاری یا غیرسیگاری هستید، جدا کنید. تمام افراد سیگاری اگر فرصت برگشت به زمان قبل از به دام افتادن را داشته باشند، دوست دارند به زمانی برگردند که سیگار نمی‌کشیدند و زندگی غیرسیگاری را انتخاب می‌کنند. امروز شما این فرصت را دارید! آن را در آغوش بگیرید! حتی به این فکر نکنید که در حال «ترک» سیگار هستید. به محض اینکه تصمیم بگیرید که آخرین سیگار خود را بکشید، به فردی غیرسیگاری تبدیل می‌شوید. شما باید دقیقا از همان شروع، جشن بگیرید و این جشن را تا پایان زندگی ادامه دهید.

در این مرحله اگر شما ذهن خود را (همان‌طور که در ابتدای کار درخواست کردم) روشن کنید، تصمیم قطعی برای ترک سیگار بگیرید و چارچوب ذهنی درست داشته باشید، موفقیت‌تان تضمین شده است. بسیاری از خوانندگان، هم‌اکنون از چشم‌انداز زندگی جدید خود احساس وجد و هیجان می‌کنند و به ریسمان چنگ می‌زنند تا آن را به دست آورند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۰۱۱

اگر احساس خوبی ندارید، به خاطر یکی از دلایل زیر است:

۱- چیزی در ذهن شما کاملاً «کلیک» نخورده است. دوباره پنج نکته‌ی گفته شده‌ی بالا را بخوانید و از خود بپرسید آیا به‌طور هوشمندانه این حقایق را باور دارید. اگر نسبت به هر کدام تردید دارید، بخش و یا بخش‌های مربوط به آن را دوباره بخوانید.

۲- شما از شکست می‌ترسید، اما نگران نباشید. فقط آن را بخوانید. موفق خواهید شد. کل فرآیند سیگار کشیدن شبیه حقه‌ی اعتماد به میزان بالاست. افراد باهوش فقط یک‌بار در فریب اطمینان می‌افتند. اگر توهمات سیگار را دیده باشید، دوباره در فریب اطمینان نخواهید افتاد و از شکست نمی‌ترسید.

۳- با آنکه با همه چیز موافق هستید، اما هنوز بیچاره‌اید. این‌طور نباشید! چشم‌های‌تان را باز کنید. چیزی شگفت‌انگیز در حال رخ دادن است... شما به فرار از زندان نزدیک هستید. در هر حال سیگار، این خواری را ایجاد می‌کند. غیرسیگاری‌ها زمانی که سیگار نمی‌کشند بیچاره و حقیر نیستند!

لازم است با چارچوب درست ذهنی کار را شروع کنیم: «آیا ترک سیگار، شگفت‌انگیز نیست؟»

حالا تمام کاری که باید انجام دهیم این است که شما را در چارچوب درست ذهنی (سه روزه) زمانی که از سیگار کناره گرفته‌اید نگاه داریم. چند بخش باقی‌مانده با نکات خاصی ارتباط دارد که شما را قادر می‌کند دقیقاً این کار را انجام دهید. با پایان دوره‌ی کناره‌گیری، شما همان‌طور که شادی غیرسیگاری بودن را تجربه می‌کنید، به‌طور خودکار و عادی به این روش می‌اندیشید. در آن مرحله تنها راز زندگی شما این خواهد بود: «کاملاً واضح است، چرا نتوانستم آن را قبلاً ببینم؟»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دو هشدار مهم:

۱- نقشه‌ی خود را تا رسیدن به آخرین سیگار به تأخیر بیندازید، تا این کتاب را تمام کنید.

۲- چند بار گفتم دوره‌ی سه روزه‌ی کناره‌گیری از سیگار (بعد از اینکه ۱۰۰ درصد از نیکوتین رها شدید)، می‌تواند باعث سوءتفاهم شود. ابتدا ممکن است به‌طور ناخودآگاه احساس کنید که مجبورید سه روز رنج ببرید. به شما کمک می‌کنیم ذهنیت روشنی داشته باشید تا ترک سیگار را مانند از دست دادن یک دوست نبینید بلکه این کار، نابود کردن دشمن است. دوم اینکه در دام این اندیشه نیفتید: «به‌رحال باید سه روز ریاضت بکشم تا بالاخره آزاد شوم». واقعا هیچ‌چیز بعد از سه‌روز اتفاق نمی‌افتد. ناگهان این حس به سراغ‌تان نمی‌آید که به فردی غیرسیگاری تبدیل شده‌اید. غیرسیگاری‌ها احساس متفاوت بودن با سیگاری‌ها را ندارند. اگر شما از سه‌روز ریاضت احساس غمگینی دارید، به احتمال بسیار زیاد بعد از سه‌هفته، سه‌ماه و یا حتی سه‌سال همچنان احساس اندوه را خواهید داشت. اگر همین الان بتوانید با گفتن: «دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید» شروع کنید، شگفت‌آور است! همه‌ی وسوسه‌ها از بین خواهد رفت. اما گفتن جمله‌ی: «اگر فقط بتوانم سه روز دوام بیاورم و سیگار نکشم»، مطمئنا پس از سه‌روز، شما را هلاک سیگار کشیدن خواهد کرد.

بخش ۳۳: دوره‌ی ترک

گرچه بعد از سه روز ریاضت، ۱۰۰ درصد از نیکوتین رها می‌شوید، اما سه‌هفته طول می‌کشد تا ذهن و بدن‌تان کاملا به نبود نیکوتین و هزاران ماده‌ی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۰۳

شیمیایی موجود در آن عادت کند. کاملاً طبیعی‌ست که در این مدت مرتب به سیگار فکر کنید. این به‌خاطر وجود دو عامل کاملاً جداست.

۱- دردهای فیزیکی ناشی از ترک سیگار یا همان نیکوتین، همراه با احساس ناامنی و خلا، مثل گرسنگی که باعث می‌شود فرد به کشیدن سیگار «نیاز» پیدا کند.

۲- وابستگی روان‌شناختی به اتفاقات معین و مشخص، مثل مکالمه‌ی تلفنی، زنگ تفریح و یا نوشیدن قهوه.

برای افرادی که با روش ارادی سیگار را ترک می‌کنند، ممکن است عدم درک این دو عامل، باعث تلاش‌های ناموفق در ترک سیگار شود و احساس بیچارگی و ناتوانی را به‌دنبال داشته باشد. گرچه «درد و تیر کشیدن‌ها» چندان دردناک نیست، اما نباید تاثیر نهفته‌ی آنها را که گاهی با نگرش ذهنی غلط همراه می‌شوند، کم‌اهمیت دانست.

اگر افراد سیگاری که ارادی تصمیم به ترک دارند، بتوانند برای چند روز، ریاضت را سامان‌دهی کنند، ساختار فیزیکی این دردها ناپدید خواهد شد. شلیک‌های ذهنی و روان‌شناختی، کار را برای این افراد دشوار می‌کند. فرد سیگاری عادت دارد حین انجام کارهای معین، یا در زمان مشخصی در روز سیگار بکشد. در طول زمان این یادآوری‌ها می‌تواند بسیار قدرتمند عمل کند، مثلاً زمانی که فرد سیگاری، این پس‌زمینه‌ی ذهنی را ایجاد کرده باشد که بدون کشیدن سیگار، نوشیدن قهوه و یا غذا لذت‌بخش نیست. این نکته را باید در نظر داشته باشیم. برای درک بهتر آن، نمونه‌ای را مثال می‌زنم.

فرض کنیم شما یک اتومبیل با برند جدید می‌خرید. مطابق قانون مورفی، به‌جای اینکه راهنما در سمت چپ باشد (مثل اتومبیل قبلی‌تان)، در سمت راست قرار گرفته است. شما می‌دانید که راهنما سمت راست است اما تا به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن عادت کنید دو هفته‌ای زمان می‌برد و گاه به‌جای زدن آن، برف‌پاک‌کن اتومبیل را می‌زنید.

ترک سیگار هم همین‌طور است. در روزهای اول ترک، بعضی اتفاقات ممکن است به شما یادآوری کند که «یک نخ سیگار می‌خواهید»، زیرا سال‌ها سیگاری بوده‌اید و این اتفاق خاص با سیگار برای شما تداعی شده است. در چنین شرایطی «خواستن سیگار» یک اتفاق شرطی می‌شود. باید با خواسته‌ی شرطی خود در این موقعیت‌ها برخورد کنید وگرنه پاسخ شرطی شما: «یک سیگار می‌خواهم» در ذهن‌تان به شکل یک حقیقت، تفسیر می‌شود و چون نمی‌توانید سیگار بکشید احساس محرومیت می‌کنید. این شروع شیب لغزنده‌ی به کار گرفتن نیروی اراده است.

یکی از تلنگرهای معمول، وعده‌های غذایی است، به‌خصوص وعده‌هایی که در رستوران و در کنار دوستان باشد. فردی که اتفاقی سیگار می‌کشد و قرار است ارادی ترک کند در این شرایط احساس دلتنگی و محرومیت می‌کند. وقتی دوستانش بعد از غذا سیگار روشن می‌کنند این احساس دوبرابر می‌شود، زیرا شست‌وشوی مغزی هنوز در ذهن او وجود دارد. او فکر می‌کند دوستانش از سیگار لذت می‌برند، به جای اینکه فکر کند که آنها فقط شرایط ناخوشایند نیاز به سیگار را برطرف می‌کنند. این، احساس محرومیت را بیشتر می‌کند و فرد نیاز به میزان قابل توجهی نیروی اراده دارد تا از این اتفاق عبور کند. غم‌انگیزترین اتفاق این است که او گرچه سیگار نمی‌کشد، اما هنوز سیگار بر زندگی‌اش مسلط است.

حتی با روش من، دادن پاسخ صحیح به این «تلنگرها» بخش چالش‌برانگیزی است که می‌تواند تفاوت بین تجربه‌ی «خوب و عالی» ترک سیگار و یک زندگی شگفت‌انگیز رو به بهبود را بسازد.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۰۵

باید از همان ابتدا با این شرطی شدن‌ها، مقابله کنید تا به موفقیت برسید. حقیقت باید جایگزین ترس و سردرگمی‌هایی شود که ناشی از شست‌وشوی مغزی است. این را در ذهن خود روشن کنید: شما نیاز به سیگار کشیدن ندارید، سیگار را در ذهن خود «عصای کمکی زیر بغل» یا یک دوست تصور نکنید، وقتی می‌دانید که سیگار هیچ کاری انجام نمی‌دهد. نباید احساس ناتوانی داشته باشید. سیگار لذت از غذا و یا روابط اجتماعی را ایجاد نمی‌کند، بلکه آنها را نابود می‌کند. افراد سیگاری که بعد از غذا سیگار می‌کشند، این کار را برای لذت بردن انجام نمی‌دهند، بلکه چون به این ماده اعتیاد دارند، می‌خواهند مشکل ریاضت خود را در این فاصله‌ی زمانی رفع کنند.

تفکر مسخره‌ی سیگار کشیدن برای لذت بردن از سیگار را کنار بگذارید. اگر ما فقط به خاطر لذت، سیگار می‌کشیم، پس می‌توانیم سیگارهای گیاهی مصرف کنیم. (اشتباه نکنید نه از آن نوع گیاهان!) علت اینکه اسمی از سیگارهای گیاهی نمی‌برند این است که این سیگارها نیکوتین ندارند. ما می‌توانیم این نکته را با مقایسه‌ی آن با هروئین تشریح کنیم. فکر می‌کنید یک معتاد به هروئین این کار را برای لذت تزریق، انجام می‌دهد یا برای مصرف این ماده، چنین کاری را انجام می‌دهد. این کاملاً با اعتیاد دیگر افراد مشخص می‌شود، این‌طور نیست؟ سیگاری‌ها برای گرفتن نیکوتین سیگار می‌کشند نه برای لذت بردن از سیگار کشیدن. نمونه‌ی زنده‌ی این مورد را در مثالی می‌آورم:

این مورد توسط فیلیپ موریس مالک بزرگ‌ترین کمپانی تنباکوی جهان در سال ۱۹۸۹ راه‌اندازی شد. ابتدا سیگار بدون نیکوتین برای جلب مشتری عرضه می‌شد که نیکوتین آن، تحت فشار گاز دی‌اکسیدکربن خارج می‌شد، مشابه آنچه که در کمپانی‌های تولید قهوه‌ی بدون کافئین انجام می‌شد. (این سیگارها با نام سیگار «بدون نیک» در کمپانی فیلیپ موریس تولید می‌شد).



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیگاری‌ها از آن متنفر بودند. بعد از کشیدن و تجربه‌ی این سیگارها، افراد به این نتیجه رسیدند که سیگار بدون نیکوتین هیچ خاصیت فیزیکی و لذتی ندارد، بنابراین این محصول کنار گذاشته شد.

زمانی که متوجه می‌شوید سیگار هیچ جنبه‌ی لذت‌بخشی ندارد، دیگر نیازی نیست که آن را در دهان یا پشت گوش‌تان بگذارید. درد و تیر کشیدن‌هایی را که مربوط به کناره‌گیری جسمی یا مکانیسم تلنگر روان‌شناختی است، بپذیرید. درد جسمی وجود ندارد و شما می‌توانید با رویکرد ذهنی درست، آن را پاک کنید گویی که تکه‌ای کرک یا پشم روی آستین‌تان بوده است.

به‌جای احساس ترس و نگرانی از این دردها، آن را در آغوش بگیرید. به خودتان بگویید: «می‌دانم جریان چیست. هیولای کوچک، در حال مرگ است». این همان چیزی است که افراد سیگاری در تمام عمر از آن رنج می‌برند و باعث می‌شود آنها همچنان سیگار بکشند. غیرسیگاری‌ها این دردها را ندارند. آیا فوق‌العاده نیست که از این اعتیاد ترسناک رها شویم و زندگی آزاد را پیش روی خود ببینیم؟

بر این دردها تمرکز نکنید، بلکه بر آنچه به‌دنبال دارد، متمرکز شوید. ترک سیگار، مرگ یک دوست نیست، بلکه مرگ یک دشمن خطرناک است. سیگار، سال‌ها شما را در بند نگاه‌داشت و سلامتی، پول، شجاعت، اعتمادبه‌نفس، احترام و عزت‌نفس شما را به سرقت برد. سیگار همان چیزی است که شما همیشه برای نابودی‌اش تلاش می‌کردید. به چند روز و چند هفته‌ی آینده بیندیشید، مثل یک بازی که در آن، شما مهم‌ترین کارت‌ها را در دست دارید، اما حریف شما نه کارت به درد بخوری دارد و نه امتیازی. شما بهترین کارت‌ها را دارید، پس باید او را له کنید. او تلاش دارد شما را فریب دهد و حقه بزند. هر کارتی را که رو کند، کاری از پیش نمی‌برد، زیرا هیچ‌چیز را



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۰۷

نمی‌تواند تغییر دهد. شما دست برنده را دارید و قرار است برنده شوید و سرانجام جایزه‌ای که شایستگی‌اش را دارید به دست آورید؛ سلامتی، زندگی سالم، شادی، آزادی و رهایی از سیگار.

دقیقا جایگاهی را که می‌خواهید، دارید. برای دیدن سردرگمی و ترسی که او برای نگه داشتن شما در دام، خلق کرده، باید از حقایق آگاه باشید. هر دقیقه که می‌گذرد، او ضعیف‌تر می‌شود. بازی تمام است. شما برنده شدید. حالا دیگر آزاد هستید!

دائما به سیگار کشیدن فکر نکنید. این تاکتیک افراد سیگاری است که با روش ارادی سیگار را ترک می‌کنند، آنها سعی می‌کنند به سیگار فکر نکنند، اما این کار باعث می‌شود که بیشتر به سیگار فکر کنند! به زودی دچار وسواس می‌شوند و نمی‌توانند سیگار را از ذهن خود بیرون کنند. شما به سیگار کشیدن فکر خواهید کرد، اما اینکه چطور، به آن فکر کنید مهم است. هر وقت به سیگار فکر می‌کنید در نظر بگیرید که رهایی از سیگار چقدر شگفت‌انگیز است. هر اندیشه و هر لحظه را مزه کنید. به خودتان یادآوری کنید چقدر عالی‌ست که دوباره رها هستید و این لذت پاک را جشن بگیرید که دیگر مثل یک برده در زندان سیگار، اسیر نیستید و اعتیاد ندارید.

همان‌طور که گفتم با این رویکرد ذهنی، دردهایی که ترک‌کنندگان ارادی از آن رنج می‌برند، برای شما به لحظاتی سرشار از لذت و موفقیت تبدیل می‌شود. شگفت‌زده می‌شوید که چگونه با این سرعت، سیگار جایگاهش را در زندگی شما از دست داده است.

ترک‌کنندگان ارادی، مکررا به تصمیم خود برای ترک سیگار شک می‌کنند، زیرا هنوز توهم لذت از سیگار را دارند و به دنبال آن، دچار حس محرومیت می‌شوند. شما تمام تردیدها را از بین برده‌اید، در نتیجه می‌توانید روی لذت ترک سیگار متمرکز شوید و از ترک، لذت ببرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر یکی از دوستان‌تان به شما سیگار تعارف کند، می‌توانید با غرور بگویید: «نه! ممنونم». مطمئن باشید که او به شما که شادی و سلامتی‌تان را به دست آورده‌اید، غبطه می‌خورد. او از اینکه یک سیگاری توانسته از زندان سیگار رها شود، احساس ناراحتی می‌کند ولی در عین حال امیدوار است که خودش هم روزی موفق به این رهایی شود.

این را بدانید که شما ترس، ناتوانی و بردگی را با سلامتی، شادی و آزادی معاوضه کرده‌اید. به یاد داشته باشید که یک نخ سیگار، ده‌ها و یا صدها هزار دلار برای‌تان هزینه دارد. آیا راضی هستید در ازای پرداخت این مبلغ، برای همیشه برده بمانید؟ برده‌ی چیزی که از آن تنفر دارید و به احتمال بسیار زیاد، شما را به وحشتناک‌ترین شکلی که تصور می‌کنید، خواهد کشت.

بعضی از سیگاری‌ها می‌ترسند که برعکس پاسخ‌های شرطی خود، که معمولاً در شرایط و موقعیت‌های معین می‌دهند، عمل کنند. به عبارت دیگر آنها مجبورند برای ترک سیگار، با حقه‌های روان‌شناختی، خود را فریب دهند تا تمایل به سیگار را از بین ببرند. اما این‌طور نیست. من نمی‌خواهم از یک خوش‌بینی همراه با بی‌فکری، برای بیرون کشیدن افکار منطقی استفاده کنید. من از شما می‌خواهم با افکار منطقی، ترس و سردرگمی را بیرون کنید.

می‌گویند شخص خوش‌بین نیمه‌ی پر لیوان، و شخص بدبین نیمه‌ی خالی آن را می‌بیند. اما در مورد سیگار کشیدن، لیوان کاملاً خالی‌ست و شخص سیگاری آن را پر می‌بیند، چون فرد سیگاری دچار شست‌وشوی مغزی شده، نه بقیه‌ی افراد جامعه! وقتی به خودتان می‌گویید که نیازی به سیگار کشیدن ندارید و از ترک سیگار، شاد و خوشحال هستید، بسیار شگفت‌انگیز است که به سرعت، این باور، جایگزین پاسخ‌های شرطی و شست‌وشوی مغزی‌تان می‌شود. علت آسانی کار، حقیقت موضوع است؛ شما نیازی به سیگار کشیدن



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۰۹

ندارید. آخرین کاری که باید انجام دهید این است که مطمئن باشید این آخرین کاری نیست که انجام می‌دهید!

بخش ۳۴: فقط یک پک

علت سقوط و نابودی بسیاری از افراد سیگاری این است که سعی دارند به‌طور ارادی سیگار را ترک کنند، به این شکل که آزادانه سه یا چهار نخ سیگار در روز می‌کشند، و بعد یک خط در میان، «البته فقط تا مدتی». آنها نمی‌دانند که این کار چه اثرات مخربی بر چارچوب ذهنی‌شان دارد.

برای اغلب افراد سیگاری، اولین پُک، انزجارآور است و با خود می‌گویند که: «خُب لذتی نداشت، دیگر دوست ندارم سیگار بکشم». نکته این است که سیگار هرگز لذت ندارد. لذت بردن، دلیل سیگار کشیدن نیست، اگر چنین بود، هیچ‌کس بیش از یک نخ سیگار نمی‌کشید.

تنها دلیل سیگار کشیدن این است که دوباره «هیولای کوچک» را تغذیه کنید... شما به این مواد اعتیاد پیدا کردید. کافیست فکر کنید: «اگر چند روزی هیولای کوچک درون‌تان را تغذیه نکنید و سیگار نکشید، قطعا او را از بین می‌برید و باعث مرگ او می‌شوید». اما شما موجب زنده ماندن او می‌شوید. می‌دانید هر پُکی که به سیگار می‌زنید، چقدر برای هیولای گرسنه‌ی درون‌تان، ارزشمند است؟ حالا او زنده است و همچنان از شما درخواست نیکوتین دارد. شما این را متوجه نمی‌شوید، اما چون بدن‌تان احساس آرامش می‌کند، ناخودآگاه اعلام آمادگی می‌کنید و همچنان به سیگار کشیدن ادامه می‌دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۱۰ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

این پُک دو اثر مخرب دارد:

۱- «هیولای کوچک» (یا آرزو و تقاضای نیکوتین) را در بدن شما زنده نگه می‌دارد.

۲- «هیولای بزرگ» یا همان «شست‌وشوی مغزی» و خواستن سیگار، در ذهن‌تان زنده می‌ماند. اگر شما یک پک به سیگار بزنید، هیچ چیز نمی‌تواند مانع کشیدن سیگار بعدی شود. آیا فکر می‌کنید با صدها و یا هزاران سیگار ارضا خواهید شد؟

این بازی خطرناک را انجام ندهید. بازنده فقط یک نفر است؛ شما! به شما تضمین می‌دهم قبل از اینکه متوجه شوید، دوباره به یک سیگاری حرفه‌ای تبدیل خواهید شد. فقط همین «یک سیگار» همه‌ی سیگاری‌های روی کره‌ی زمین را به سیگار، معتاد کرد و علت برگشت افرادی بود که گاهی سیگار می‌کشیدند. این بازی را با خودتان نکنید. اگر فقط یک پک بزنید تا پایان عمر، سیگاری خواهید ماند.

بخش ۳۵: آیا برای من دشوارتر خواهد بود؟

عواملی که مشخص می‌کند هر فرد سیگاری چقدر راحت می‌تواند سیگار را ترک کند، نامحدود است. برای شروع هر یک از ما خصوصیات شخصیتی، موقعیت، شرایط فردی، انگیزش و زمان‌بندی مخصوص به خود را داریم. در تجربیات خودم، افراد با حرفه‌های خاص این کار را سخت‌تر از دیگران می‌بینند، زیرا آنها کنار گذاشتن شست‌وشوی مغزی برایشان دشوارتر است...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شاید این نمونه، به کار آید. وقتی افراد، تحت فشار کاری هستند و با حجم فشرده، ناگهانی و پراسترس کار مواجه می‌شوند، یا مثل فروشندگان اتومبیل، زمان «بی‌حوصلگی و بی‌کاری» زیادی دارند، برای رفع خستگی یا بی‌کاری به سراغ سیگار می‌روند. در اوقات بی‌کاری، بعد از یک کار سخت و سنگین، فرد استراحتی می‌کند، ساندویچی می‌خورد و در این زمان برای گمراه کردن خود و رفع بی‌کاری، معمولاً سیگاری هم روشن می‌کند.

سازندگان خانه هم، شرایط مشابهی دارند. به نظر من آنها یکی از سخت‌ترین مشاغل را دارند. این کارها گاهی پر از تنش و استرس و گاهی خسته‌کننده است. لحظات طولانی و خسته‌کننده با کشیدن سیگار، «پاداش» داده می‌شوند و روز این خانه‌سازان جزء به جزء با فرصت‌هایی محدود و البته ارزشمند برای سیگار کشیدن ترسیم می‌شود.

مشکل این افراد، این است که بر اساس شست‌وشوی مغزی‌شان، سیگار را نجات‌دهنده و رهایی‌بخش از شرایط پراسترس می‌دانند و از طرفی سیگار برایشان محرک، آرامش‌دهنده و تسهیل‌گری است که آن را دوست و پاداش خود می‌دانند. در واقع سیگار برای آنها همه‌چیز است؛ دارویی رهایی‌بخش، شبیه افراد هروئینی که به تزریق‌های زیر جلدی اعتیاد دارند.

ترک سیگار، با چارچوب ذهنی درست آسان می‌شود. باور داشته باشید یا نه، اجباری نیست که برای درخواست سیگار که با این تلنگرها به سراغ‌تان می‌آید، احساس ناتوانی و دل‌تنگی کنید. به‌جای آن، چرا این فرصت را جشن نمی‌گیرید؟ جشن آزادی! چرا برای رهایی از شر این هیولای کوچک، به خود تبریک نمی‌گویید؟

یادتان باشد، برای هر فرد سیگاری، بدون توجه به سن، جنسیت، هوش و یا حرفه‌اش، ترک سیگار کار آسان و لذت‌بخشی است، اگر از تمام مراحل گفته شده پیروی کند.



بخش ۳۶: دلایل اصلی شکست

با توجه به میزان وسیع بازخوردهایی که در مدتِ بیش از بیست سال دریافت کرده‌ایم، به دو دلیل اصلی، روش راه آسان، شکست می‌خورد. اولین دلیل، تاثیر افراد سیگاری است. در یک لحظه‌ی خاص یا یک موقعیت اجتماعی، وقتی که دورهم جمع شده‌اید، یک نفر سیگار روشن می‌کند. این را قبلاً هم گفته‌ام. به لحظه‌هایی فکر کنید که چون در جمع حضور داشتید، می‌خواستید سیگاری روشن کنید. اما فقط این یک سیگار می‌تواند بهانه‌ای باشد که همچنان سیگار بکشید، طوری که تا پایان عمر نتوانید آن را کنار بگذارید و اجازه‌ی این کار را به خود ندهید. یادتان باشد که فرد سیگاری به شما که سیگار نمی‌کشید غبطه می‌خورد. حال او تاسف‌بار است. شما باید برای او دلسوزی کنید، چون به این دلسوزی نیاز دارد. من حتی برای دشمنم هم نمی‌خواهم که سیگاری باشد!

دلیل دیگر این شکست، تجربه‌ی یک روز بد است. قبل از تصمیم به ترک سیگار این را در ذهن خود روشن کنید که هر فردی در زندگی خود، روز بد و خوب دارد، چه سیگار بکشد و چه نکشد.

مشکل ترک‌کننده‌های ارادی این است که روز بد را به خاطر نبود سیگار، مورد سرزنش قرار می‌دهند. حس دلتنگی ناشی از محرومیت، روز بد را بدتر می‌کند. با روش راه آسان، ترک‌کنندگان باید این حقیقت را جشن بگیرند که گرچه امروز، روز خوبی نیست، اما دیگر استرس اضافی و بیچارگی دوری از سیگار را ندارند.

زمانی که شما سیگار می‌کشید مجبورید ذهن خود را روی بسیاری از بخش‌های تحقیرآمیز سیگار ببندید. غیرسیگاری‌ها، هرگز سرفه‌های سیگاری‌ها را ندارند؛ یک سرماخوردگی مزمن و همیشگی. آنها هرگز مجبور نیستند در



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۱۳

هوای سرد زمستان، برای سیگار کشیدن، بیرون بروند و یخ بزنند. آنها فقط برای تنفس هوای آزاد، بیرون می‌روند. اگر اتومبیل شما در ناکجاآباد خراب شود، فوراً سیگار روشن می‌کنید. آیا این مشکل شما را حل می‌کند؟ آیا واقعا سیگار کشیدن با مشکل شما رابطه‌ای دارد؟ در چنین شرایطی فردی که ارادی سیگار را ترک می‌کند دلتنگ سیگار می‌شود، گویی سیگار حلال مشکل اوست، اما چرا؟ سیگار کشیدن، هیچ ربطی به درست کردن اتومبیل یا بهبود شرایط ناگوار ندارد، پس چرا بهبود سحرآمیز شرایط را به آن ربط و نسبت می‌دهیم؟

دلتنگی، شرایط را سخت‌تر می‌کند. شما از اینکه نمی‌توانید سیگار بکشید، احساس بیچارگی می‌کنید. اما اگر بتوانید این کار را انجام دهید، بیچاره‌تر خواهید شد. می‌دانید که تصمیم درستی گرفته‌اید. این تصمیم بر اساس حقایق انکارناپذیری گرفته شده است. همه‌ی افراد سیگاری روی کره‌ی زمین، می‌توانند غیرسیگاری باشند. همه‌ی غیرسیگاری‌ها از اینکه سیگار نمی‌کشند، خوشحالند. هرگز خود را برای این تصمیم، تنبیه نکنید. اگر نگوئیم بهترین تصمیمی‌ست که تاکنون در زندگی‌تان گرفته‌اید، یکی از بهترین‌هاست. می‌توانید شاد باشید، نه برای اینکه آلن کار به شما می‌گوید، بلکه چیزهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای آنها شاد باشید. این یک حقیقت است.

در همه‌ی ابعاد زندگی، داشتن یک رویکرد ذهنی مثبت، همیشه ضروری است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش ۳۷: جایگزین‌ها

گاهی جایگزین‌هایی را برای سیگار، در نظر می‌گیرند مثل آدامس، شبرینی، قرص، شکلات و سایر برچسب‌های نیکوتینی. هیچ‌کدام را استفاده نکنید! جایگزین‌ها ترک سیگار را آسان‌تر نمی‌کنند، بلکه کار را سخت‌تر می‌کنند. جایگزین‌ها افسانه‌ای را در ذهن‌تان ماندگار می‌کنند که چیزی را ترک کرده‌اید و حالا نیاز دارید چیز دیگری را جایگزین آن کنید. با این تفکر، ترک سیگار، خلایق در زندگی‌تان ایجاد می‌کند که باید پر شود. سیگار خلا زندگی‌تان بود. وقتی از سیگار رها می‌شوید، بار دیگر این خلا را با چیز دیگر پر می‌کنید و دوباره کامل می‌شوید.

این نکات را به خاطر بسپارید:

۱- سیگار کشیدن بیماری‌ست. شما نیاز ندارید وقتی که از بیماری خود رها می‌شوید، جایگزینی برای آن بیابید.

۲- شما به نیکوتین نیاز ندارید. نیکوتین سم است. شما نیازی به جایگزینی سم ندارید.

۳- یادتان باشد که سیگار، خلا می‌آفریند. شما آن را پر نمی‌کنید. غیرسیگاری‌ها این «خلا» را ندارند. هرچه سریع‌تر بپذیرید که نیاز به سیگار کشیدن ندارید، سریع‌تر آزاد می‌شوید.

هر محصولی را که نیکوتین دارد، سریعاً کنار بگذارید؛ آدامس، برچسب، اسپری بینی، استنشاق‌کننده‌ها و اخیراً عجیب‌ترین حيله: «سیگار الکترونیکی». تعداد کمی از افرادی که تلاش به ترک سیگار دارند و از جایگزین‌ها استفاده می‌کنند، موفق به ترک می‌شوند و موفقیت خود را به استفاده از جایگزین‌ها نسبت می‌دهند. البته من معتقدم که آنها با وجود استفاده از جایگزین‌ها موفق به



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۱۵

ترک می‌شوند، نه به خاطر آنها. متأسفانه هنوز هم پزشکانی هستند که جایگزین‌های نیکوتین را توصیه می‌کنند.

البته تلاش عاشقانه‌ی جامعه‌ی پزشکی برای این نوع درمان تعجب‌آور نیست. ما فکر می‌کنیم که برای هر چیزی قرصی وجود دارد. تئوری پشت این درمان منطقی و موجه است. این تئوری باور دارد که وقتی سیگار را ترک می‌کنید، دو دشمن قدرتمند دارید که باید شکست دهید:

۱. تلنگرهای روان‌شناختی - اجتماعی یا روان‌شناختی که بخش «رفتاری»

سیگار کشیدن را می‌سازد.

۲. کناره‌گیری جسمی از نیکوتین.

برای اینکه این دو دشمن را نابود کنید، حس و درک معمول می‌گوید که بهتر است این کار را در یک لحظه انجام دهید. بنابراین تئوری پشت درمان جایگزینی نیکوتین، این است که به گرفتن نیکوتین ادامه دهید، درحالی‌که شما از نظر روان‌شناختی در جنگ با (اعتیاد) نیکوتین هستید. زمانی که این هدف به دست می‌آید می‌توانیم خودمان را از بخش فیزیکی اعتیاد جدا کنیم. و به این طریق، با هر مشکل، جداگانه برخورد می‌کنید.

اما این فرضیه، ناقص است. سیگار کشیدن عادت یا رفتار نیست، اعتیاد به دارو و مواد است که کناره‌گیری واقعی جسمی از نیکوتین، بسیار جزئی است که تقریباً قابل مشاهده نیست.

درمان جایگزینی نیکوتین، این مفهوم را می‌رساند که هر وقت سیگاری‌ها سعی به ترک سیگار دارند از کناره‌گیری استفاده می‌کنند. در حقیقت سیگاری‌ها در سراسر زندگی خود از مرحله‌ی کناره‌گیری می‌گذرند، و تمایل به رها شدن از حس کناره‌گیری است که «نیاز» به سیگار کشیدن را به وجود می‌آورد. به محض اینکه فرد سیگاری، سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین شروع به ترک بدنش می‌کند. حتی در افراد سیگاری که نیکوتین را نسبتاً به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آرامی می‌سوزانند، در عرض چند ساعت سطح نیکوتین به کمتر از نصف می‌رسد. طی ساعات اولیه، فرد احساس کناره‌گیری را به بدترین شکل تجربه می‌کند که بسیار جالب است، زیرا هر فرد سیگاری روی این کره‌ی خاکی، بدون احساس ناراحتی می‌تواند ساعت‌ها را بدون سیگار بماند.

بعد از هشت ساعت تنها ۳ درصد نیکوتین باقی می‌ماند (به‌علاوه مقدار ناچیزی از سیگار قبلی). سیگاری‌های زنجیره‌ای هشت ساعت شب، بدون اینکه برای سیگار کشیدن بیدار شوند، می‌خوابند و صبح کاملاً از نظر جسمی از نیکوتین رها هستند. این سوال پیش می‌آید، پس چرا در این مدت طولانی مثلاً برنامه‌ی ده هفته‌ای به جایگزینی نیکوتین، نیاز داریم. آنچه انجام می‌شود طولانی کردن زندگی این «هیولای کوچک» است. چون مغز شما گرفتن نیکوتین را با سیگار تداومی می‌کند، باعث می‌شود هیولای بزرگ زنده بماند و همچنان دوست دارید سیگار بکشید.

برای ترک اعتیاد به نیکوتین، باید جلوی دریافت نیکوتین را بگیرید. وقتی افرادی را که به آدامس‌ها و یا برچسب‌های نیکوتینی اعتیاد دارند، در سمینارها می‌بینم، به یاد این حقیقت ساده و غیرقابل بحث می‌افتم. با این واقعیت حماقت نکنید که آدامس مزه‌ی خیلی بدی دارد، همان‌طور که اولین سیگار مزه‌ی بدی داشت. به یاد دارید؟

درمان جایگزینی نیکوتین دو اثر منفی مهم دیگر بر فرد ترک‌کننده دارد.

۱. فرد سیگاری توجیه می‌شود که کناره‌گیری جسمی از نیکوتین آن‌قدر بد است که نیاز به آدامس و یا برچسب‌های نیکوتینی دارد تا بتواند از عهده‌ی این کار برآید. فرد سیگاری که توانسته چندین ساعت بدون سیگار باشد و ناراحتی‌ای نداشته باشد و اذیت نشود، ناگهان «جدا شدن فیزیکی» خیلی بد چند دقیقه‌ای را در وجود خود تجربه می‌کند. آیا می‌تواند با آن کنار بیاید؟ چگونه؟



۲. استفاده از روش درمانی جایگزین، این تفکر که چیزی را ترک می‌کند، در فرد ایجاد و ماندگار می‌کند. این تفکر می‌گوید که نیکوتین کاری بیش از حذف علائم کناره‌گیری، که تحت تاثیر دوز قبلی ایجاد شده، انجام می‌دهد. این تفکر حس قربانی شدن را ایجاد می‌کند و اینجاست که احساس محرومیت، بیچارگی و آسیب‌پذیری را نیز به دنبال می‌آورد. این کار، نیازمند استفاده از میزان بسیار زیاد نیروی اراده است که ۹۰ درصد مواقع، منجر به شکست می‌شود. مطالعات انجام شده، میزان موفقیت دوازده ماهه‌ی برچسب‌ها و آدامس‌های نیکوتینی را حدود ۷ درصد برآورد کرده‌اند.

همه‌ی جایگزین‌ها دقیقا اثر مشابهی دارند. «من نمی‌توانم سیگار بکشم، پس آدامس می‌جویم و با شیرینی، آب‌نبات و یا نعناهای تند این خلا را پر می‌کنم». احساس خلا سیگار، غیرقابل تشخیص از حس گرسنگی است و این نمی‌تواند آن را ارضا کند. اگر به‌جای کشیدن سیگار، آدامس بجوید و یا نعناهای تند در دهان بگذارید، درواقع خودتان را زجر می‌دهید.

استفاده از داروی «زایبان»، (داروی ضد افسردگی برای از بین بردن علائم ترک سیگار)، یکی از بزرگ‌ترین و بحث‌برانگیزترین تغییرات در چشم‌انداز ترک سیگار در سال‌های اخیر است. درواقع چیزی (مانند ولبوترین) که مدتی برای رفع افسردگی مورد استفاده قرار می‌گرفت، در دهه‌ی ۱۹۹۰ به‌عنوان دارویی کمکی برای رفع عوارض ترک سیگار به کار می‌رفت.

من سال‌ها قبل از اینکه داروی زایبان وارد کار شود، سیگار را ترک کرده بودم. اما در مورد آن بسیار مطالعه کردم و با افراد بسیاری که با کمک این دارو، تلاش به ترک سیگار داشتند، صحبت کردم. باید بگویم که به مورد عجیبی برخورددم. علاوه‌بر اینکه «عملکرد زایبان، کاملا نامشخص است» متوجه یک هشدار شدم. وبسایت‌های تولیدکننده‌ی این دارو، ادعا می‌کنند که زایبان تمایل به کشیدن سیگار را کاهش می‌دهد.



اما «اصرار کردن» چیست و چگونه می‌توان آن را اندازه‌گیری کرد؟ چگونه از نظر علمی می‌توان میزان «اصرار کردن» را در دو آدم متفاوت، مورد اندازه‌گیری قرار داد؟ میل مفرط یا همان اصرار کردن، مورد یکسانی نیست که مثل یک پاکت سیب‌زمینی آن را اندازه‌گیری کنید. افراد با هم متفاوتند. پس چرا سعی دارید «میل افراد را به سیگار کاهش دهید» درحالی‌که همه می‌توانند آن را به آسانی کنار بگذارند.

فکر کنید دو نفر که قصد دارند با زایبان، سیگار را ترک کنند، با هم مشغول نوشیدن قهوه هستند. یکی از آنها می‌گوید: «عجب! چه توقع زیادی بود. زایبان هم نمی‌تواند کاری کند». دیگری می‌گوید: «من میل شدیدی به سیگار داشتم، اما زایبان برای من واقعا کارساز بود». آیا امکان دارد که این دو نفر، نسبت به میلیون‌ها عامل بیرونی، عکس‌العمل و احساس واحدی داشته باشند؟ آیا آنها احساسات را به یک شکل تفسیر می‌کنند یا با هم متفاوتند؟ آیا ممکن است که شخصی آستانه‌ی آرامش بیشتری داشته باشد؟

آیا همه‌ی اینها بیانگر این نیست که تمایل به سیگار، یک پدیده‌ی ذهنی و روانی است و ما می‌توانیم با استفاده از ذهن و روان خود، تمایل به سیگار کشیدن را در وجودمان خاموش کنیم؟ راه آسان ترک سیگار، این است که میل به سیگار را در وجودمان از بین ببریم. چرا برای انجام این کار، به دارو نیاز داریم؟ چرا با تکیه بر حقایق، از ذهن آگاه و روشن استفاده نمی‌کنیم؟ چرا به‌جای اینکه موقتا آن را فروبشانیم، یک‌بار برای همیشه تمایل به سیگار را از ذهن‌مان بیرون نمی‌کنیم؟ ما نمی‌خواهیم با میل درونی‌ای که به سیگار داریم، مقابله کنیم و برای فرونشاندن آن، از دارو استفاده می‌کنیم، اما با ترک دارو چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا میل به سیگار بازمی‌گردد؟

خیلی جالب است که هر دو دارو (هم زایبان و هم محصولات دروان) از مشاوره‌های نسبتا وسیع برای کمک به ترک سیگار حمایت می‌کنند که این



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۱۹

نمی‌تواند میزان واقعی گزارش ترک سیگار را با توجه به اثرات خود دارو نشان دهد و مشخص کند.

درک این مطلب که اعتیاد به دارو یا مواد را با داروی جایگزین، درمان کنیم، به‌خصوص در مورد سیگار، برای من مشکل است. زایبان فقط زمانی برای من اهمیت پیدا کرد که با یکی از پزشکان ونکوور در سمیناری در این مورد گفت‌وگو کردم. او می‌گفت فقط زمانی زایبان را برای بیماران خود (ترک‌کنندگان ارادی) تجویز می‌کند که بخواهد با عوارض ناشی از ترک سیگار، مثل افسردگی مقابله کند. برداشت من این بود که زایبان یک دروی ضد افسردگی است که واقعا هم همین‌طور است.

راه آسان را در پیش بگیرید. نیازی به ضد افسردگی ندارید، زیرا چیزی وجود ندارد که به‌خاطر آن افسرده شوید. برعکس این می‌تواند و باید بتواند یکی از لذت‌بخش‌ترین تجربیات زندگی شما باشد.

«داروی شگفت‌انگیز» دیگر برای ترک سیگار شانتکس است. مولکول‌های ضعیف‌کننده‌ی گیرنده‌های نیکوتین در شانتکس که روی سلول‌های گیرنده‌ی داخل مغز می‌نشینند، از فعالیت نیکوتین بر این سلول‌ها جلوگیری می‌کند و مانع بروز حالت‌های نگرانی از ترک سیگار می‌شود. بررسی پنج اثر درونی شانتکس توسط شرکت داروسازی فایزر (یکی از بزرگ‌ترین شرکت‌های داروسازی جهان) نشان می‌دهد که میزان موفقیت ترک سیگار توسط این دارو به‌طور میانگین در مدت دوازده ماه حدود ۲۲ درصد بوده که این میزان موفقیت، در شرایط مطالعاتی مصنوعی کلینیکی به‌دست آمده است. چه میزان از این ۲۲ درصد وابسته به ۲۶ درصد مطالعاتی جلسات مشاوره تک به تک شرکت‌کنندگان بوده است؟ چه تعداد از ترک‌کنندگان واقعی در جهان توسط داروی شانتکس این‌قدر خوش‌شانس و راحت بوده‌اند؟ علاوه‌بر آن اگر هم این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ادعا درست باشد باید اثرات جانبی بسیار خطرناکی مثل خودکشی، افسردگی و اضطراب را که با مصرف این دارو مرتبط است، در نظر داشت.

ایراد این جایگزین‌ها این است که مشکل اصلی (همان شست‌وشوی مغزی) را برای افراد سیگاری مهم‌تر جلوه می‌دهند. هنگامی که شما از یک بیماری سخت مثل آنفلوانزا رها می‌شوید، آیا به دنبال بیماری دیگری می‌گردید که جایگزین بیماری قبلی کنید؟ البته که نه! با گفتن جمله‌ی: «به جایگزینی برای سیگار نیاز دارم» منظورتان این است: «با ترک سیگار خودم را قربانی می‌کنم». و این علت افسردگی، بیچارگی و حقارتی است که توسط هر دو نوع افراد سیگاری تجربه می‌شود؛ افرادی که در سراسر زندگی سیگاری‌شان، در شرایطی قرار می‌گیرند که نمی‌توانند سیگار بکشند و افرادی که ارادی قصد ترک سیگار را دارند.

همه‌ی جایگزین‌ها، یک مشکل را جایگزین مشکل دیگر می‌کنند! بلعیدن آب‌نبات هیچ لذتی ندارد، فقط با این کار، خود را چاق و بیچاره می‌کنید و طولی نمی‌کشد که می‌بینید به سراغ همان علف هرز برگشته‌اید با این تفاوت که این بار بیست کیلو هم سنگین‌تر هستید.

سیگاری‌های غیرحرفه‌ای هم دوست ندارند که از پاداش و یا عسای کمکی خود محروم شوند؛ همان سیگاری که در فواصل نوشیدن قهوه در محل کار و یا وقت استراحت بعد از مدتی کار سخت و پر تنش می‌کشیدند.

من زمانی اگر سیگار نداشتم، حتی استراحت هم نمی‌کردم. اغلب ما اگر استراحت می‌کنیم برای احساس نیازی است که به سیگار داریم و از این طریق هیولای کوچک را تغذیه می‌کنیم. اگرچه سیگاری‌ها از سیگار لذت نمی‌برند و فقط به احساس نیاز خود پایان می‌دهند. با رفع این نیاز، احساس موقتی غیرسیگاری بودن را دارند. کشیدن این سیگارها مثل این است که کفش‌های تنگ بپوشید و بعد بخواهید با درآوردن آن لذت ببرید. مثل اینکه



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۲۱

احساس کنید اول باید پاداش بگیرید بعد کفش‌های تنگ بپوشید و تا زنگ تفریح بعدی آن را درنیاورید و بعد از درآوردن، آرامش و راحتی را تجربه کنید. شاید از انجام این کار، احساس حماقت می‌کنید. درست است! این تقریباً همان کاری است که بسیاری از افراد سیگاری هر روز در طول روز انجام می‌دهند. به زودی همه‌ی جنبه‌های این پاداش را خواهید دید. لحظه‌ای که هیولای کوچک خود را تغذیه می‌کنند.

اگر شاغل (خانه‌سازان، پزشکان، معلمین و...) هستید چه موقع واقعا نیاز به استراحت دارید؟

زمانی می‌توانید ده‌برابر از وقت استراحت خود بهره ببرید که خود را با یک باتری سمی و دیگر اثرات شیمیایی آن شارژ نکنید. مهم‌تر اینکه زمانی استراحت کنید که واقعا نیاز به استراحت دارید نه اینکه نیاز به سیگار، وقت آن را تعیین کند.

یادتان باشد نیازی به جایگزین ندارید. هر دردی که احساس می‌کنید هر چقدر هم بی‌اهمیت باشد، نشانه‌ی بهبودی شماست و قبل از اینکه متوجه شوید، بهبودی کامل خواهد شد. بگذارید این دانش پاداش شما باشد. از اینکه بدن‌تان از سم رها می‌شود و ذهن‌تان تحت سلطه، بردگی و وابستگی نیست، لذت ببرید.

موضوع وزن را در بخش ۳۰ آوردم، اما بحث وزن و جایگزین‌ها آنقدر با هم مرتبط هستند که احساس می‌کنم باید این موارد را دوباره تکرار کنم. ۱. درد و تیر کشیدن نیکوتین مثل درد ملایم ناشی از گرسنگی است. بنابراین اگر در ساعاتی از روز احساس کاذب گرسنگی دارید، احتمالا همان درد نیکوتین است. به آن توجه نکنید و خوشحال باشید که علائم بهبودی را دارید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲. نیکوتین تا حدودی متابولیسم را افزایش می‌دهد، اما اثر آن بر وزن‌تان زمانی که سیگار را ترک می‌کنید، کم می‌شود. نیکوتین انرژی شما را سرقت می‌کند و زمانی که سیگار نمی‌کشید و در ترک هستید سطح افزایش یافته‌ی انرژی باعث می‌شود که با این روش، کاهش وزن داشته باشید، زیرا به‌جای خوردن شکلات و احساس محرومیت، احساس رهایی و آزادی می‌کنید و دوست دارید با انرژی مازاد، اعتماد و اطمینان به خود کارهای جدید دیگری انجام دهید.

من افرادی را دیدم که در اثر ترک سیگار پنج، ده و یا پانزده کیلو اضافه وزن داشتند. این اضافه وزن همیشه بر اثر جایگزین‌های سیگار بود، نه ترک سیگار. با روشی که من به شما پیشنهاد می‌دهم نیازی به جایگزین ندارید، در نتیجه اضافه وزنی هم نخواهید داشت.

اگر فرضیاتی که در مورد سیگار و وزن، وجود دارد، درست باشد، پس نباید سیگاری چاق وجود داشته باشد. درحالی‌که سیگاری‌های چاق زیادی در اطراف ما هستند. من یکی از آنها بودم!

آزادی بیان در قانون اساسی آمریکا، یکی از محبوب‌ترین‌هاست. اگر سیگار واقعا استرس را از بین می‌برد، وزن را کنترل می‌کند و باعث آرامش و تمرکز می‌شد، مطمئنا این موارد روی پاکت سیگار درج می‌شد. اگر روی هیچ پاکت سیگاری، چنین عباراتی درج نشده، برای این است که واقعیت ندارد. درواقع افراد سیگاری چنین اظهاراتی دارند، نه کمپانی‌های تولید سیگار. همان‌طور که یکی از کمپانی‌های انحصاری تنباکو اعلام کرد: «ما ابتدا باید خود را کمپانی تولید دارو (مواد) بدانیم و بعد کمپانی تولید تنباکو». اگر کمی اضافه وزن دارید، نگران نباشید. پس از سال‌ها تنبیه وابستگی به سیگار، با مرور زمان بدن‌مان به این وضعیت عادت کرد و حالا دوباره بدن می‌تواند به حالت عادی خودش برگردد. همان‌طور که بارها گفتیم ترک سیگار موجب اضافه وزن و یا



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۲۳

پرخوری نخواهد شد. منطقی باشید. چیزی را جایگزین نکنید، مناسب بخورید، ورزش کنید، آن گاه احساس می‌کنید که بسیار باارزش هستید، همان‌طور که قبلاً بودید.

بخش ۳۸ : باید مانع وسوسه‌ها شوم؟

تا الان همه‌ی توصیه‌هایم را طبقه‌بندی کرده‌ام و از شما هم می‌خواهم که این نصایح را به مثابه دستور و یا نسخه ببینید تا یک پیشنهاد، برای این کار دو دلیل دارم: اولاً برای نصایح خود دلایل عملی و ثابت‌شده دارم و ثانیاً این دلایل توسط هزاران نفر که با روش آسان، سیگار را ترک کرده‌اند مورد تایید قرار گرفته است.

سوال: آیا از برخورد با افراد و یا موقعیت‌هایی که در روزهای اول ترک، سیگار را تداعی می‌کنند، جلوگیری کنیم؟ متاسفم که نمی‌توانم نسخه‌ی واحدی بپیچم. هر فرد سیگاری نیاز دارد که برای خودش تصمیم بگیرد. البته من آنچه را که پیشنهاد امیدوارکننده‌ای است، ارائه می‌دهم.

همه‌ی افراد سیگاری می‌ترسند که با کنار گذاشتن سیگار، مجبور شوند زندگی را هم کنار بگذارند. خوشبختانه باید بگویم که کاملاً برعکس است. با ترک سیگار، می‌توانید زندگی را شروع کنید. این ترس، ترس ناشناخته‌ای است و همین ترس ما را سال‌ها معتاد به سیگار نگه می‌دارد. این ترس دو چهره‌ی مشخص دارد.

۱. چگونه می‌توانم بدون سیگار زنده بمانم؟ این مثل همان ترسی است که سیگاری‌هایی که دیروقت به دنبال خرید سیگار هستند، دارند، چون سیگارشان تمام شده است. البته خود سیگار، باعث ایجاد این ترس‌هاست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

غیرسیگاری‌ها هرگز این ترس‌ها را ندارند. به‌راستی یکی از شیرین‌ترین موارد درباره‌ی غیرسیگاری بودن، دوری از این ترس‌های دائمی و آزاردهنده است. این ترس، کاملاً روان‌شناختی و تا حدود زیادی غیرمنطقی است. منطقی بیندیشیم. چرا فکر می‌کنیم اگر سم وارد بدن مان نکنیم، می‌میریم؟ نباید این‌طور سوال کنید: «چگونه می‌توانم بدون سیگار زنده بمانم؟» بلکه باید پرسید: «چگونه با کشیدن سیگار تاکنون زنده مانده‌ام؟» شگفت‌آور است که بدن ما توانسته در مقابل این تنبیه دوام بیاورد. زندگی بدون سیگار نرمال، طبیعی و جالب است. به میلیون‌ها غیرسیگاری که بی‌دغدغه، با شادی و بدون سلطه‌ی سیگار زندگی می‌کنند، بنگرید. آنها توانسته‌اند، پس شما هم می‌توانید. فقط سیگاری‌ها و سواس سیگار را دارند و اگر نتوانند سیگار بکشند دچار ترس و اضطراب می‌شوند. شما وقتی تصمیم به ترک سیگار و نجات زندگی خود می‌گیرید، نباید بی‌تفاوت باشید.

۲. «آیا زندگی بدون سیگار به همین شکل خواهد بود؟» به نظر می‌رسد این جمله هم ناشی از یک ترس است. وقتی که برای ترک، زمان را می‌گذرانید و زندگی حالت طبیعی می‌گیرد، از یک خلا رها می‌شوید. با خرسندی باید بگویم که زندگی بدون سیگار، بسیار شگفت‌انگیزتر از زندگی با سیگار است و تا پایان عمر، زندگی سودمندی خواهید داشت. درست است! وقتی به آزادی، انرژی، سلامتی و پول بیشتر می‌رسید رفته‌رفته زندگی‌تان به حالت طبیعی خود برمی‌گردد، اما اینها بستگی به تحمل فرد در ترک سیگار دارد. این گفته‌ها ممکن است نکات مهمی را درباره‌ی زندگی‌تان به‌عنوان یک سیگاری ارائه دهد. این نکات می‌تواند در آینده برای اشاره به این مطالب مورد استفاده قرار گیرد. یادآوری این نکته که با سیگار، چه زندگی حقیرانه‌ای داشتید به شما کمک می‌کند تا شاد و خرسند باشید و همچنان آزاد و رها



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۲۵

بمانید. گاهی اوقات برای دانستن ارزش رهایی، مجبوریم به یاد آوریم که در زمان بردگی چه روزگاری داشتیم.

همان‌طور که گفتیم موقعیت‌هایی وجود دارد که شما آنها را با سیگار تداعی می‌کنید و نیاز به راهکارهایی است تا بتوانید با آنها سازگاری داشته باشید.

بیایید به دو نمونه از این موارد نگاهی داشته باشیم:

۱- «یک پاکت سیگار همیشه همراه خودم دارم». میزان شکست افرادی که این کار را انجام می‌دهند، چندین برابر افرادی است که نصیحت مرا در نظر دارند و سیگار را از خانه، اتومبیل، اداره و دفتر کار خود دور می‌کنند. دلیلش ساده و مشخص است. با قرار دادن سیگار در نزدیکی خود، ناخودآگاه سیگار را راه‌حل مشکلی می‌دانید که احتمال می‌دهید به وجود آید. سعی کنید واقعا آن‌طور که هست همه چیز را ببینید. سیگار، مشکل شماست نه راه‌حل‌تان! آیا فردی که هروئینی نیست، همیشه مقداری هروئین را در بسته‌ای، همراه خود دارد؟ شما غیرسیگاری هستید و نیازی به نگهداری سیگار در کنار خود ندارید.

بدترین مورد این تکنیک، تردیدی است که در ذهن شما ایجاد می‌شود. ما می‌خواهیم این تردید را از بین ببریم، نه آن را به وجود آوریم! اگر هنوز هم احساس می‌کنید نیاز به سیگار دارید پیشنهاد می‌کنم این کتاب را دوباره از اول بخوانید، زیرا چیزی در ذهن شما هنوز «تیک یا کلیک» نخورده است. گرچه من معتقدم دلیل اصلی برای میزان بالای شکست، این است که فرد سیگاری در مراحل اول، واقعا به ترک سیگار متعهد نیست. یادتان باشد ضرورت موفقیت، شامل موارد زیر است:

الف- مطمئنا ترک سیگار کار درستی است.

ب- داشتن ذهنیت مثبت: آیا عالی نیست که به سیگار نیاز ندارم؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲- آیا باید مانع موقعیت‌های استرس‌زا شوم؟ آیا نباید در جمع دوستانم قرار بگیرم؟ مطمئناً باید مانع شرایط استرس‌زا شویم (کسی هست که به این شرایط نیاز داشته باشد؟) اما اگر این شرایط پیش آمد، نترسید. با ترک سیگار، خیلی بهتر می‌توانید از عهده‌ی این شرایط برآید، زیرا شادتر و سالم‌تر هستید و دیگر از استرس دائمی اعتیاد به مواد، رنج نمی‌برید.

موقعی که در جمع هستید، از موفقیت شگفت‌آوری که کسب کرده‌اید، حرف بزنید و آن را به همه اعلام کنید. جشن بگیرید نه اینکه در گوشه‌ی خانه بنشینید و غصه بخورید. یادتان باشد دوستی را از دست نداده‌اید، بلکه دشمن مرگباری را نابود کرده‌اید. این دشمن نه‌تنها قصد کشتن شما را داشت، بلکه سلامتی، انرژی، اعتماد به نفس، عزت نفس، پول و آزادی‌تان را نیز مورد سرقت قرار می‌داد. چرا به خاطر رهایی از این هیولای شیطانی شاد نباشید؟ بیرون بروید و خوش بگذرانید! این نصیحت من است. برای شاد بودن دلایل زیادی دارید و هرچه بیشتر بیرون بروید و این تصمیم فوق‌العاده را اعلام کنید زودتر به رهایی می‌رسید.

بخش ۳۹ : لحظه‌ی مکاشفه

لحظه‌ی الهام و مکاشفه معمولاً سه هفته پس از ترک سیگار رخ می‌دهد. همان‌طور که آخرین سم‌ها از بدن خارج می‌شوند، آسمان روشن‌تر به نظر می‌رسد و آخرین شست‌وشوی مغزی هم ناپدید می‌شود. همان‌طور که به خود می‌گویید نیازی به سیگار کشیدن ندارید، متوجه می‌شوید که آخرین ریسمان هم گسسته شده و می‌توانید از بقیه‌ی عمرتان بدون نیاز دوباره به سیگار لذت ببرید. به همین خاطر معمولاً سیگاری‌ها را مستحق دلسوزی می‌دانیم.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۲۷

افراد سیگاری که از نیروی اراده، برای ترک سیگار استفاده می‌کنند به ندرت چنین لحظه‌ی شگفت‌انگیزی را تجربه می‌کنند. زیرا گرچه این افراد از ترک سیگار، خوشحالند، اما هرگز متوجه نمی‌شوند که چیزی برای ترک وجود نداشته و همچنان احساس محرومیت دارند.

هرچه در گذشته وابستگی‌تان به سیگار بیشتر بوده، این لحظه برایتان لذت‌بخش‌تر است و یک عمر دوام دارد.

من خودم را بسیار خوشبخت می‌بینم و واقعا لحظات بسیار شگفت‌انگیزی داشته‌ام. اما شگفت‌انگیزترین لحظه، لحظه‌ی الهام و مکاشفه بود. با تمام سایه‌روشن‌های زندگی می‌توانم به یاد آورم تا چه اندازه خوشحال بودم. اما نمی‌توانم آن احساس را دوباره تسخیر کنم. نمی‌توانم از لذت ترک سیگار، نهایت استفاده را ببرم. اگر هنوز هم گاهی احساس نیاز یا ناراحتی دارم، به این فکر می‌کنم که چقدر دوست‌داشتنی است که دیگر در دام این علف هرز نیستم. افرادی که با روش آسان، سیگار را ترک کردند، نامه‌هایشان این بازتاب را دارد که ترک سیگار بهترین چیزی است که تاکنون تجربه کرده‌اند. چقدر احساس خوبی است!

با گذشت بیش از بیست سال از بازتاب سمینارها و کتاب‌ها، متوجه شدم که اغلب افراد، تجربه‌ی الهام گرفتن را در این روزها تجربه کرده‌اند. در مورد من این حالت حتی قبل از خاموش کردن آخرین سیگار اتفاق افتاد. در سمینارهای ما نسبتا رایج است که فرد سیگاری چیزی شبیه به این را می‌گوید: «آهن! دیگر لازم نیست، شما چیزی بگویید. من همه‌چیز را به وضوح می‌بینم. می‌دانم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید». طی سال‌ها یاد گرفته‌ام این یک امتیاز است که شاهد چنین لحظات تکان‌دهنده‌ای باشیم؛ لحظه‌ای که ببینید فردی، سیگار را به راحتی کنار گذاشته است. از نامه‌های دریافتی متوجه می‌شوم که بسیاری با الهام از این کتاب، این لحظه را تجربه کرده‌اند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر شما دستورالعمل‌ها را رعایت کنید و بحث روان‌شناسی موضوع را هم درک کنید، طی چند روز آینده این اتفاق، برای شما هم خواهد افتاد!

امروزه در سمینارها به افراد سیگاری می‌گویم که دوره‌ی کناره‌گیری از سیگار حدوداً سه روز است. بعد از سه هفته هم شما کاملاً رها هستید. اما ارائه‌ی قانون و اصول را نمی‌پسندم. این کار دو مشکل دارد. اول اینکه، این انتظار را به وجود می‌آورد که فرد سیگاری سه روز یا سه هفته باید در رنج باشد. همان‌طور که قبلاً گفتم این‌طور نیست. با یک چارچوب درست ذهنی، کل فرآیند از همان آغاز، خوشایند است. دوم اینکه، این توقع به وجود می‌آید که در هفته‌ی سوم چیزی شبیه به زمین‌لرزه اتفاق خواهد افتاد. به عنوان مثال ممکن است که فرد، سه هفته‌ی اول را آسان ببیند، اما در هفته‌ی چهارم، یکی از آن احساسات دردناک را که ما هم (چه سیگاری باشیم و چه نباشیم) گاهی داریم، تجربه کند. این ممکن است اعتمادبه‌نفس او را خدشه‌دار کند.

ممکن است با دلیل بگویید که: «دیگر هیچ اصولی را نگویند» مشکل این است که گاهی کاملاً غیرمنتظره، فردی که در شرایط خاص، سیگار می‌کشد، در دوزخ و یا در فراموشی رها می‌شود.

اهمیت سه روز یا سه هفته در چیست؟ این مقیاس زمانی روی سنگ حک نشده، بلکه براساس بازتاب‌هایی است که طی سال‌ها دریافت کرده‌ام. بعد از سه روز، نیکوتین بدن شما را ترک می‌کند و همان‌طور که گفتم در همان ساعات اولیه، بیشترین بخش نیکوتین، بدن شما را ترک کرده است و شما دیگر معتاد نیستید. اغلب در این دوره سیگاری‌های غیرحرفه‌ای دیگر نمی‌خواهند در تسخیر سیگار باشند. آنچه که واقعا اتفاق می‌افتد این است که در شرایط اجتماعی و پراسترس قرار می‌گیرند و نمی‌توانند بدون سیگار باشند و می‌دانند که نمی‌خواهند سیگار روشن کنند. از این نقطه نظر، معمولاً راه، هموار است و راحت می‌گذرد. گرچه شما راضی نیستید.



سه هفته، مدت زمانی است که افراد احساس می‌کنند واقعا رها شده‌اند. این مدت، معمولا زمانی است که اغلب تلاش‌های جدی فرد برای ترک سیگار به‌طور ارادی با شکست مواجه می‌شود. ترک‌کنندگان ارادی، در این مدت، با گمان اینکه دیگر از سیگار رها شده‌اند، حفاظ‌های خود را کنار می‌زنند. آنها یک سیگار می‌کشند تا به خودشان نشان دهند که در کنترل هستند، اما بلافاصله بعد از این مدت دوباره دچار اعتیاد به سیگار می‌شوند. آنها تلاش دارند فوراً تسلیم نشوند اما در شیب تندی قرار دارند که آنها را به‌سوی سیگار کشیدن دائمی می‌برد.

کلید مشکل این نیست که منتظر لحظه‌ی مکاشفه باشید. بدانید شما بر کل این جریان کنترل دارید و بستگی به شما دارد که تصمیم بگیرید چگونه این تجربه انجام شود. اگر ناتوان و افسرده هستید حدس بزنید چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر خوشحالید و از زندگی جدید، سالم، آزادی و شادی هیجان‌زده هستید، حدس بزنید چه اتفاقی می‌افتد؟

لحظه‌ای که آخرین سیگار را خاموش می‌کنید، تمام شده است. شما برنده‌اید. هیچ نیرویی نمی‌تواند از نوع زندگی‌ای که به‌دست آورده‌اید و حافظ آن هستید، شما را منع کند. افتخار کنید. این لحظه و آینده‌ای آزاد از سلطه‌ی مواد را جشن بگیرید.

بخش ۴: آخرین سیگار

اگر زمان را مشخص کرده‌اید، اکنون آماده هستید تا آخرین سیگار را بکشید. قبل از انجام این کار، دو مورد ضروری را مورد بررسی قرار دهید:

۱- آیا احساس موفقیت می‌کنید؟



۲- آیا ناراحت هستید؟ یا برای رسیدن به چیزی فوق‌العاده، حس هیجان

و پیش‌بینی دارید؟

اگر تردید دارید، دوباره از اول کتاب را بخوانید. اگر هنوز هم شک دارید با نزدیک‌ترین مرکز راه آسان آلن کار تماس بگیرید. جزئیات این مرکز در پشت کتاب نوشته شده است. یکی از امکانات ما این است که با خوشحالی هر تفسیر یا سوالی داشته باشید، مورد بحث قرار می‌دهیم.

به یاد داشته باشید که شما هرگز تصمیم نداشتید در دام سیگار سقوط کنید. اما این دام طوری طراحی شده که شما را برای همه‌ی عمر تحت سلطه نگاه می‌دارد. برای فرار از این تله، نیاز به یک تصمیم‌گیری خوب و مطمئن دارید که این تصمیم، آخرین سیگار شماست و شما هرگز دوباره خود را مجبور به انجام کاری نمی‌کنید که باعث ایجاد چنین احساس وحشتناکی در وجودتان شود.

یادتان باشد تنها دلیلی که این کتاب را تا اینجا خوانده‌اید این است که عاشق فرار از این وضعیت هستید. پس همین الان یک تصمیم خوب بگیرید. به خودتان قول دهید که بعد از خاموش کردن آخرین سیگار، هر اتفاقی هم که بیفتد، دیگر هرگز سیگار نخواهید کشید.

شاید از اینکه چندین بار در گذشته چنین تصمیمی گرفته‌اید و با خودتان عهد بسته‌اید اما همچنان سیگار می‌کشید، نگرانید. یا شاید از اینکه مجبورید این تجربه‌ی ناراحت‌کننده را دوباره طی کنید، نگرانید. ترس نداشته باشید. بدترین چیزی که ممکن است رخ دهد شکست شماست. شما نه تنها چیزی از دست نمی‌دهید، بلکه چیزهای بسیاری به دست می‌آورید. هرگز به شکست فکر نکنید. حقیقت زیبا این است که نه تنها رهایی از سیگار به طرز خنده‌داری آسان است، بلکه بسیار لذت‌بخش است. به‌عنوان یک فرد غیرسیگاری بر



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۳۱

نعمت‌هایی که در شرف رسیدن به آن هستید، تمرکز کنید، بر سلامتی،
زندگی، شادی، آزادی و...

اگر بخواهم آنها را فهرست کنم بی‌شمار هستند!

چرا کار را برای خودتان سخت می‌کنید؟ چرا روش آسان ترک را
انتخاب نمی‌کنید؟ آنچه مورد نیاز است پیروی از نسخه‌ی ساده‌ای است که
من در اختیارتان قرار می‌دهم:

۱. هم‌اکنون با خود عهد ببندید و به آن معنی دهید.

۲. آخرین سیگار خود را هشیارانه روشن کنید. این دود خبیث را عمیقا
به درون ریه‌های‌تان فروببرید و از خود بپرسید که کجای این کار لذت دارد.
۳. وقتی سیگار را کنار می‌گذارید، با خود نگوید: «هرگز نباید سیگار
بکشم» یا «اجازه ندارم دیگر سیگار بکشم» بلکه بگوید: «عالی نیست؟ آزادم!
دیگر برده‌ی نیکوتین نیستم! دیگر مجبور نیستم این کثافت را دوباره در دهانم
بگذارم».

۴. آگاه باشید که طی چند روز آینده، «هیولای کوچک» درون‌تان در
انتظار غذا خوردن است. بارها به این مورد، به‌عنوان تقاضای فیزیکی کم‌رنگ
نیکوتین اشاره کرده‌ام. اگر جدی‌تر بخواهم بگویم این عبارت درست نیست و
شما باید اهمیت آن را بدانید، زیرا مرگ این هیولای کوچک نیاز به زمان
دارد. بعضی از افراد که در حال ترک سیگار هستند، یا سیگاری‌های
غیرحرفه‌ای فرض را بر این می‌گذارند که باید در این مدت در عذاب و رنج
باشند. خوشحال می‌شوید اگر بدانید این علت نیست. بدن متقاضی نیکوتین
نیست. فقط مغز چنین تقاضایی دارد. کناره‌گیری فیزیکی یک احساس جسمی
ناچیز ایجاد می‌کند که کمی شبیه به احساس گرسنگی است و مغز، آن را
این‌طور تفسیر می‌کند که سیگار می‌خواهم. شما باید این پاسخ شرطی را با یک
پاسخ جدید که براساس واقعیت‌ها باشد، جایگزین کنید. بنابراین زمانی که این



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

احساس کمرنگ به سراغ تان می‌آید، این‌طور به خودتان پاسخ دهید: «هورا، من دیگر سیگاری نیستم!» و بر تمام نعمت‌هایی که قرار است با کنار گذاشتن سیگار به شما تقدیم شود تمرکز کنید؛ مثل رهایی از سلطه‌ی سیگار کشیدن. حس خواستن را کنار بزنید، گویی یک پرز پشمی به آستین لباس‌تان چسبیده است. با این روش می‌توانید از تصمیم خود و سیگاری نبودن، احساس شادمانی کنید و تا پایان عمر، شاد بمانید. در این مدت شما باید این حقیقت را که سیگار فقط بدبختی، استرس، بیچارگی و بردگی به همراه دارد، در ذهن خود داشته باشید و بدانید هر فرد سیگاری روی زمین، آرزو دارد که روزی سیگار را ترک کند.

۵. ترک‌کنندگان ارادی، پاسخ «من سیگار می‌خواهم» را سر و سامان نمی‌دهند و به همین خاطر، همچنان متقاضی سیگار می‌مانند. از آنجایی که می‌خواهند سیگار بکشند اما نمی‌توانند، احساس محرومیت و قربانی شدن افزایش می‌یابد. این نیازمند به‌کارگیری نیروی اراده است که در نتیجه منجر به احساس ترس، اضطراب و استرسی می‌شود که اغلب سیگاری‌هایی که روش ارادی را به کار می‌برند، تجربه می‌کنند. تعجبی ندارد که آنها این‌قدر احساس بیچارگی می‌کنند. آنها تا پایان عمر، مایوسانه دلتنگ چیزی هستند که امیدوارند هرگز نداشته باشند. تعجبی ندارد که تعداد کمی از آنها موفق می‌شوند و تعداد کمی هرگز احساس رهایی ندارند.

۶. شک، تردید و انتظار برای وقوع هیچ‌چیز، کار ترک را دشوار می‌کند. بنابراین هرگز به تصمیمی که گرفتید شک نکنید. شما می‌دانید که کار درست را انجام می‌دهید. ما می‌توانیم جوانب مثبت و منفی سیگار را مورد بررسی قرار دهیم و هزار از هزار بار انتخاب ما این است که نمی‌خواهیم سیگاری باشیم. بدانید تصمیم شما درست است و به آن شک نکنید. اگر تردید کنید، خود را در موقعیت شکست قرار می‌دهید. اگر متقاضی سیگار باشید و سیگار نداشته



باشید، بیچاره هستید و اگر داشته باشید و بکشید بیچاره‌تر خواهید بود. پس چرا اذیت می‌شوید؟ سیگار برای شما چه کاری انجام می‌دهد؟ بسیاری از افراد بر این باورند که فرق بین سیگاری و غیرسیگاری، سیگار است. این فقط بخشی از داستان است. تفاوت اصلی این است که غیرسیگاری‌ها تمایلی به سیگار کشیدن ندارند. نداشتن تمایل به سیگار، به اراده‌ای هم نیاز ندارد که برای انجام این کار، استفاده شود. با نداشتن تمایل به سیگار، تقاضایی هم وجود ندارد. چرا چیزی را که نمی‌خواهید، آرزو می‌کنید؟ این کاملاً در قدرت شما به رسیدن قرار دارد. به محض اینکه تصمیم بگیرید، فردی غیرسیگاری هستید. اگر از تصمیم خود خوشحالید، پس یک غیرسیگاری خوشحال هستید.

شما یک‌بار و برای همیشه تصمیم می‌گیرید. صددرصد از تصمیم‌تان حمایت می‌کنید و با این تصمیم ادامه می‌دهید. ذهن خود را روشن کنید که تنها دو گزینه دارید: بقیه‌ی عمرتان در تمام روز سیگار بکشید و هرگز نتوانید ترک کنید و زندگی‌تان بر اساس ترس، حقارت، بیماری، اعتیاد و بردگی باشد. یا رها شوید، زندگی‌تان را تحت کنترل داشته باشید و آینده خود را بر اساس سلامتی، شادی و رهایی از سلطه‌ی سیگار بسازید. این گزینه دشوار نیست. راحت‌ترین و بهترین تصمیمی است که گرفته‌اید. چرا نباید شاد و خرسند باشید؟ شما شایسته‌ی آن هستید!

اکنون شما فردی غیرسیگاری و شاد هستید.

و می‌توانید همین‌طور بمانید اگر:

- ۱- هرگز در تصمیم خود تردید نکنید.
- ۲- منتظر نمانید که غیرسیگاری شوید. شما اکنون فردی غیرسیگاری

هستید. برنده و آزاد هستید!



۳- سعی ندارید به سیگار فکر نکنید. هر چقدر و هر زمانی که دوست داشتید به آن فکر کنید. جشن بگیرید که رها و آزاد هستید. هورا! من سیگاری نیستم!

۴- از جایگزین‌ها استفاده نکنید. چه کسی به دنبال جایگزین برای بزرگ‌ترین عامل مرگ در جهان است؟

۵- شما همه‌ی سیگاری‌ها را می‌بینید که به سیگار و نیکوتین اعتیاد دارند. حسرت این اعتیاد را نخورید. آنها غبطه‌ی شما را می‌خورند.

۶- در روزهای بد یا خوب، شما برای اینکه از بیماری اعتیاد به نیکوتین رها هستید، زندگی‌تان را تغییر نمی‌دهید. اکنون که بهبود یافته‌اید واقعا می‌توانید زندگی خود را آغاز کنید! همان‌طور که روزها می‌گذرند و سلامتی شما، فیزیکی و ذهنی بهبود می‌یابد، بلندی‌ها بالاتر و بالاتر و پستی‌ها پایین‌تر و پایین‌تر از زمانی که سیگاری بودید، خواهند رفت.

۷- هر وقت طی چند روز آینده و یا تا پایان عمر، اگر به سیگار کشیدن فکر کردید، ببندیشید: «هورا! من سیگاری نیستم!»

بخش ۴۱: هشدار نهایی

سیگار ممنوع! این فرصت را به شما می‌دهد که به قبل، یا در واقع زمانی که سیگاری نبودید، برگردید؛ زمانی که دوست دارید به آن برگردید. بسیاری از سیگاری‌ها که از من مشاوره می‌گیرند می‌گویند که اگر بتوانم به آنها کمک کنم سیگار را ترک کنند، هرگز به فکر بازگشت نخواهند افتاد. اگرچه درصد کمی از آنها دوباره در این دام سقوط می‌کنند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۳۵

مطمئنم این کتاب به شما کمک می‌کند که راه آسان ترک سیگار را پیدا کنید. اما هشیار باشید؛ سیگاری‌هایی که این راه را برای ترک، آسان می‌بینند، گاهی اوقات مستعد بازگشت هستند، زیرا گمان می‌کنند دوباره می‌توانند به راحتی سیگار را ترک کنند. در این دام نیفتید!

مهم نیست چه مدت از ترک سیگار شما می‌گذرد و یا چقدر اطمینان دارید که هرگز در دام نخواهید افتاد؛ اگر دوباره سیگار بکشید برای همیشه و دائما در دام اعتیاد خواهید افتاد.

این را قانون زندگی خود کنید که تنباکو نمی‌کشید، استثنایی هم وجود ندارد، هرگز و هیچ‌زمان. این یک بازی نیست. ممنوعیت‌هایی در زندگی هستند که به آنها نزدیک نمی‌شوید، و این یکی از آنهاست.

اگر سیگاری را در آینده روشن کنید، برای شما چه فایده‌ای دارد؟ شما همه‌ی نعمت‌های مهم مثل سلامتی، شادمانی و آزادی را که به دست آورده‌اید، از دست می‌دهید. چرا؟ برمی‌گردید به یک زندگی سرشار از ترس، زبونی و بردگی؟ با تصمیم به ترک سیگار و رهایی از آن، در قمار زندگی برنده شده‌اید. جایزه‌ی آن زندگی، شادمانی، سلامتی و آزادی‌ست. هیچ پولی نمی‌تواند این نعمت و هدایا را به شما بدهد. با آنها زندگی کنید و مراقب‌شان باشید.

بخش ۴۲: بازخورد بیست ساله

از زمان چاپ اولین نسخه‌ی کتاب، یعنی حدود بیست سال پیش، بازخوردهای بی‌شماری دریافت کرده‌ام و از این بابت خوشحالم. در اصل این یک چالش و مبارزه بود. ابتدا اغلب کارکنان اصلی در اجرای طرح کنترل



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نیکوتین و یا سیگار از روش من انتقاد می کردند. متاسفانه باید بگویم بسیاری از آنها حتی بدون اینکه از جزئیات این طرح آگاه باشند، مرا مورد انتقاد قرار می دادند.

طی سالها همانطور که آنها موفقیت روش مرا لمس کردند، این نگرش تغییر کرد و امروزه بسیاری از پزشکان، دلسوزترین حامیان ما هستند و با افراد سیگاری کار می کنند. در سراسر اروپا، کتابها و سمینارها با موفقیت های بزرگ و شهرت شگفت انگیزی همراه شد و حالا راه آسان، تکنیک مونر ترک سیگار شناخته شده و مورد توجه قرار گرفته است.

این کتاب را درحالی می نویسم که در مسیر موفقیت کنترل تنباکو گام برمی داریم و در حال ساخت و گسترش مراکز شبکه ای در آمریکا هستیم و سیگاری های آمریکای شمالی، می توانند به روش ترک آسان، دسترسی داشته باشند. برنامه ی راه آسان هم اکنون در اینترنت قابل دسترسی است. افراد سیگاری که به مراکز سمینارها دسترسی ندارند، می توانند از طریق اینترنت با سمینارها در ارتباط باشند.

هدف من کمک کردن است، هرچند ممکن است سوءبرداشت شود و یا اصطلاحا دستم بی نمک باشد. جنگ من که بسیار بر آن تاکید دارم، علیه افراد سیگاری نیست، بلکه علیه دامی است که نیکوتین پهن کرده است. من به دلیلی کاملا خودخواهانه، پاداش و یا حق الزحمه دریافت می کنم. هر وقت می شنوم یک سیگاری از زندان اعتیاد رها شده، احساس خوشحالی دارم، حتی زمانی که هیچ ارتباطی با من ندارد. من بسیار از دهها هزار نامه و ایمیل تشکر آمیزی که طی این سالها دریافت کرده ام، خشنودم.

البته شکست هایی هم در این زمینه وجود داشته، این شکست و ناامیدی اساسا از طرف دو گروه از سیگاری هاست. اول اینکه با وجود هشدارهای بخش پیش، من از سیگاری هایی ناراحتم که ترک سیگار را آسان می پندارند، اما



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۳۷

دوباره در دام می‌افتند و می‌دانند که دفعه‌ی بعد نمی‌توانند موفق شوند و این علاوه بر خوانندگان کتاب، در مورد تعدادی از حضار سمینارها هم صدق می‌کند.

چند سال پیش مرد آشفته‌ای با من تماس گرفت. او درحالی‌که گریه می‌کرد گفت: «اگر بتوانی به من کمک کنی که در عرض یک‌هفته سیگار را ترک کنم ۲۵۰۰ دلار می‌پردازم. می‌دانم اگر فقط یک‌هفته‌ی دیگر زنده بمانم، می‌توانم این کار را انجام دهم».

به او گفتم: «مبلغ پرداختی برای همه ثابت است و نیازی به پرداخت مبلغ بیشتر نیست».

او وارد جلسات گروهی شد و بیش از انتظار و در کمال تعجب، متوجه شد که ترک سیگار، بسیار آسان است. او در نامه‌ای از من تشکر کرد. آخرین چیزی که ما به سیگاری‌هایی که در حال ترک سمینار هستند، می‌گوییم این است که: «یادتان باشد، هرگز سیگار دیگری روشن نکنید». این مرد خاص گفت: «نترس آلن، من مطمئنم که دیگر هرگز سیگار نخواهم کشید».

ما این هشدار را کتبا ثبت نکرده بودیم و فقط به‌طور شفاهی اعلام می‌کردیم. من گفتم: «می‌دانم اکنون چه احساسی دارید اما شش‌ماه بعد چه احساسی خواهید داشت؟»

او گفت: «آلن من هرگز دوباره سیگار نخواهم کشید».

حدود یک‌سال بعد دوباره او با من تماس گرفت. «آلن، روز کریسمس یک نخ سیگار کشیدم و حالا به چهل نخ سیگار در روز برگشته‌ام».

گفتم: «اولین تلفنی را که به من زدی، به خاطر می‌آوری؟» آن‌قدر از اینکه سیگار می‌کشیدی ناراحت بودی که حاضر شدی ۲۵۰۰ دلار بپردازی تا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در یک هفته سیگار را ترک کنی. یادت هست قول دادی که دیگر هرگز سیگار نکشی؟» «می دانم. من احمقم».

داستان این مرد مثل این است که کسی را که تا گردن در شن فرورفته و به زودی به زیر خواهد رفت، بیرون بکشید. او از شما بسیار تشکر کند، اما شش ماه بعد درست به همان جا شیرجه بزند.

با دیدن این افراد احساس ناکامی پیدا می کنم و ناراحت و عصبی می شوم. اما این احساس خیلی زود به دلسوزی و همدردی تبدیل می شود. وقتی می دانم که حال آنها ده برابر از حال من بدتر است. اگر خود را در چنین شرایطی دیدید باید مسئولیت کارتان را بپذیرید و به خودتان تلنگری بزنید و تمرکز کنید که چگونه می توانید این آشفتگی را سر و سامان دهید.

اگر خواندن دوباره ی کتاب نمی تواند به شما کمک کند سریعاً با دفتر ما تماس بگیرید. شماره ی ما: ۱۸۶۶۶۶۴۲۹۹

یکی از مشکلات این است که افراد، روش مرا بسیار آسان می بینند. این کار باعث می شود که آنها ترس از سیگار را از دست بدهند، زیرا تصور می کنند که هر وقت بخواهند می توانند سیگار بکشند یا سیگار را ترک کنند. روش آسان به این شکل موثر نیست. ترک سیگار، راحت است اما کنترل آن غیرممکن است.

فقط یک سیگار باعث شد که شما سالها سیگار بکشید و رنج اعتیاد و بردگی را همراه داشته باشید و باز هم فقط یک سیگار دوباره شما را به اعتیاد خواهد کشاند. آیا واقعا می خواهید تا پایان عمر سیگار بکشید؟ آیا تصمیم گرفته اید که این آخرین خواسته تان باشد؟ تنها ضرورت غیرسیگاری بودن، سیگار نکشیدن است.

گروه دیگری از سیگاری ها که مرا مایوس می کنند افرادی هستند که حتی از تلاش برای ترک وحشت دارند. وقتی این کار را انجام می دهند، هر بار



کار را خراب می‌کنند و آن را تلاش و تقلای بزرگی تصور می‌کنند. به نظر می‌رسد مشکل اصلی در موارد زیر باشد:

۱. ترس از شکست: با اعتیاد به سیگار، شما یک آدم شکست‌خورده هستید، پس عملاً چیزی برای از دست دادن ندارید و مطمئناً با ترک سیگار، چیزهای قابل توجهی به دست می‌آورید.

۲. ترس از احساس عصبانیت و بیچارگی: این ترسی است که توسط سیگار ایجاد می‌شود. غیرسیگاری‌ها چنین ترسی ندارند.

یکی از شیرین‌ترین موارد، درباره‌ی ترک سیگار این است که از این ترس‌ها رها می‌شوید. اگر احساس ناراحتی دارید، نفس خود را فروببرید و چند نفس عمیق بکشید. بر افکار کلیدی متمرکز شوید. چیزی برای ترک وجود ندارد غیر از یک زندگی پر از ترس، حقارت، بدبختی و بردگی. سیگاری‌ها حسرت زندگی شما را می‌خورند که سیگار نمی‌کشید، زیرا دوست دارند سیگار را ترک کنند و ببینند که هیولای کوچک در حال مرگ است. اگر دوباره به سیگار برگردید ترس، اضطراب، عصبانیت و بیچارگی به مراتب بیشتری را برای خود تضمین می‌کنید. آیا می‌خواهید بقیه‌ی عمر و زندگی‌تان این‌طور باشد؟ هیچ‌کس نمی‌تواند مانع گذشت زمان شود. ثانیه‌ها می‌گذرند، ترس عقب‌نشینی می‌کند، پس از این پیروزی باورنکردنی لذت ببرید. اگر می‌خواهید فریاد بکشید و یا گریه کنید این کار را انجام دهید؛ این طبیعی‌ترین راه برای خلاصی از تنش است. یادتان باشد احساس‌تان به خاطر ترک سیگار نیست برای این است که اولین قدم را برداشته‌اید. شما شکست نخواهید خورد، آینده‌ی شما به موفقیت‌تان وابسته است.

۳. عمل نکردن به دستورالعمل‌ها: به‌طور باورنکردنی افرادی می‌گویند: «روش شما برای من کارساز نبود». سپس توضیح می‌دهند که نه تنها یکی از



موارد، بلکه از همه‌ی موارد غفلت کرده‌اند! (این موارد را در پایان بخش فهرست خواهم کرد).

۴. عدم درک و یا برداشت اشتباه از دستورات: فکر می‌کنم این سوءبرداشت‌ها به دلایل زیر باشد.

الف. نمی‌توانم به سیگار فکر نکنم. البته که نمی‌توانید و اگر سعی کنید، دچار نوعی فوبیا خواهید شد و بیچاره می‌شوید. مثل این است که در شب تلاش به خوابیدن دارید، اما هرچه بیشتر تلاش می‌کنید، کار سخت‌تر می‌شود. مطمئناً شما به سیگار فکر می‌کنید، چون فکر می‌کنید مهم است. اگر با خودتان فکر می‌کنید که: «من عاشق سیگار هستم» یا «چه موقع رها می‌شوم؟» مجبور می‌شوید از نیروی اراده برای ترک استفاده کنید، که احتمالاً در این روش شکست می‌خورید. اما اگر با خود بگویید: «هورا! رها هستم!» خوشحال و خرسند خواهید بود و هرچه بیشتر به آن فکر کنید، شادمان‌تر می‌شوید.

ب. چه زمانی هیولای کوچک می‌میرد؟ همان‌طور که گفتم نیکوتین خیلی سریع بدن‌تان را ترک می‌کند. ممکن است احساس خلا و ناامنی داشته باشید، زیرا عوامل زیادی موجب آن می‌شوند، مثل گرسنگی، استرس و ترس. مواردی که لزوماً به سیگار کشیدن ربطی ندارد. برای همین اغلب افرادی که با اراده سیگار را ترک می‌کنند کاملاً مطمئن نیستند که آن را ضربه‌فنی کرده باشند و هرگز به‌طور واقعی احساس رهایی ندارند. آنها به اشتباه و نادرست احساس عادی گرسنگی و یا احساس کم‌رنگ عصبانیت را به درد نیکوتین نسبت می‌دهند. در هر مورد این احساس آن‌قدر کم‌رنگ و ناچیز است که اغلب افراد، حتی متوجه آن نمی‌شوند.

پ. انتظار برای لحظه‌ی الهام و مکاشفه: ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «هرچه بیشتر چشم‌انتظار باشی، بیشتر طول می‌کشد». همین‌طور منتظر



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۴۱

نشینید تا اتفاق بیفتد. از زندگی لذت ببرید، بیرون بروید، خودش اتفاق می‌افتد!

من یک‌بار به مدت سه‌هفته با نیروی اراده سیگار نکشیدم. یکی از دوستان قدیمی دوران مدرسه‌ام را دیدم که اتفاقی سیگار می‌کشید. از من پرسید: «حالت چطور است؟»

گفتم: «سه هفته است که زندگی می‌کنم و زنده هستم.»

گفت: «منظورت چیست که سه هفته زنده‌ای؟»

گفتم: «یعنی سه هفته است که سیگار نمی‌کشم.»

گفت: «می‌خواهی چه کار کنی؟ برای بقیه‌ی عمرت، زنده بمانی؟ منتظر چه هستی؟ به هدف رسیده‌ای. اکنون تو دیگر سیگاری نیستی.»

فکر کردم: «کاملاً حق با بود. منتظر چه بودم؟»

متأسفانه چون آن‌زمان حقیقت این تله را نمی‌شناختم، خیلی زود به‌سوی آن بازگشتم. باید این نکته را در نظر می‌گرفتم که شما زمانی غیرسیگاری هستید که آخرین سیگار خود را خاموش کنید و مهم‌تر اینکه از همان ابتدای کار، از اینکه دیگر سیگار نمی‌کشید، خرسند باشید.

ت. «هنوز در آرزوی سیگار هستم»، پس چگونه ادعا دارید که: «می‌خواهم سیگار نکشم و غیرسیگاری باشم» و بعد می‌گویید: «سیگار می‌خواهم». این تناقض است. اگر می‌گویید «سیگار می‌خواهم» یعنی «می‌خواهم سیگار بکشم و سیگاری باشم». این افکار دلالت بر تقاضای پیوسته‌ی سیگار کشیدن دارد. دوباره این کتاب را بخوانید تا قسمت‌های مشکل‌ساز را تشخیص دهید.

ث. می‌خواهید خود را از بین ببرید. چرا؟ شما دارید خودتان را خفه می‌کنید. مجبور نیستید زندگی را متوقف کنید. شما تازه زندگی خود را نجات داده‌اید، آن را از دست ندهید! طی چند روز آینده حس ملایمی را تجربه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

خواهید کرد. این حس آن قدر ملایم است که خیلی‌ها حتی از آن آگاه نمی‌شوند. زمانی که سیگار می‌کشیدید، خلا و ناامنی را تقریباً در سراسر زندگی سیگاری‌تان احساس می‌کردید. هنگام خوابیدن، کار کردن، رفتن به سینما و... زمانی که سیگاری بودید، اذیت‌تان نکرد، پس چرا اجازه می‌دهید حالا اذیت‌تان کند؟ نتوانست شما را از تلاش برای یک زندگی کامل متوقف کند، پس چرا حالا باید این کار را انجام دهد؟ زندگی برای لذت است، پس از آن لذت ببرید. به یاد داشته باشید شما تنها موجود محروم نیستید، سیگاری‌های دیگر هم هستند. افراد سیگاری از سلامتی، پول، اعتماد به نفس، انرژی، عزت نفس و آزادی محرومند.

شما می‌توانید خلا کوچک حس ناامنی را از بین ببرید و موقتا مانند غیرسیگاری‌ها زندگی کنید! آیا به نظر شما این یک معامله‌ی خوب نیست؟ حقیقت این است که آنها حسرت شما را خواهند خورد. از این موفقیت بزرگ احساس غرور و افتخار کنید. از لحظه‌های خود لذت ببرید! وقتی افراد سیگاری می‌بینند که شما این قدر شاد هستید، فکر می‌کنند که شما سوپرمن هستید!

ج. من بیچاره و مغضوب هستم. احتمالا برای اینکه قضیه را درک نکرده‌اید و یا از دستورالعمل‌ها پیروی نکرده‌اید. ببینید کدام مورد است و بعد بخش مربوط به آن را دوباره بخوانید. بعضی از افراد همه‌ی چیزهایی را که من می‌گویم درک می‌کنند و باور دارند. اما باز کار را با حس ناراحتی آغاز می‌کنند، گویی قرار است اتفاق وحشتناکی رخ دهد. البته حقیقت این است که اتفاقی شگفت‌انگیز رخ داده است. زمانی که سیگار می‌کشیدید و سیگاری بودید، وحشت در سراسر زندگی‌تان وجود داشت. اگر سلامتی، شادی و رهایی برای شما کافی نیست، پس مشکلاتی بزرگ‌تر از سیگار کشیدن دارید. چرا



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۴۳

بدبخت باشید و کار را برای خود سخت کنید درحالی که چیزهای زیادی برای جشن گرفتن دارید؟

چک لیست

- اگر از این دستورالعمل‌های ساده پیروی کنید، شکست نمی‌خورید.
۱. عهد ببندید که هرگز و هرگز سیگار نخواهید کشید و هرگز از چیزهای نیکوتین‌دار نه استفاده می‌کنید و نه می‌جوید.
 ۲. ذهن خود را روشن کنید و این را بدانید که مطلقاً چیزی وجود ندارد که بخواهید رها و یا ترک کنید. با ترک سیگار، وضعیت بهتری خواهید داشت. لذت و منفعت سیگار کشیدن ارزش ریسک و هزینه را دارد. مطلقاً در سیگار کشیدن منفعتی وجود ندارد؛ مثل کوبیدن سر به دیوار و زمانی که دیگر این کار را انجام ندهید، حالتان بهتر می‌شود.
 ۳. چیزی به نام سیگاری‌تایید شده، وجود ندارد. شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که در این دام زیرکانه سقوط کرده‌اند، مثل میلیون‌ها سیگاری غیرحرفه‌ای که هرگز فکر نمی‌کردند رها شوند، اما شما اکنون رها شده‌اید.
 ۴. اگر جنبه‌های مثبت و منفی سیگار را سبک‌سنگین کنید، نتیجه همیشه یکی است. سیگار نکشید و شاد باشید. اگر می‌دانید که تصمیم درستی گرفته‌اید خودتان را با تردید، بیچاره نکنید.
 ۵. سعی نداشته باشید به سیگار فکر نکنید و ناراحت هم نباشید که بیش از حد به آن فکر می‌کنید. اما هر زمانی که به آن می‌اندیشید، چه امروز، چه فردا و یا هر روز دیگر، این‌طور ببینید: «هورا! من دیگر سیگار نمی‌کشم!»
 ۶. از هیچ‌گونه جایگزینی استفاده نکنید.
 ۷. هرگونه سیگار و یا هرچه که با سیگار در ارتباط است، از خود دور کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۴۴ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

۸. مانع سیگار کشیدن دیگران نشوید.

۹. روش زندگی خود را تغییر ندهید، چون شما فقط سیگار را کنار گذاشته‌اید.

اگر از نکات گفته شده‌ی بالا پیروی کنید، خیلی زود لحظه‌ی مکاشفه و الهام را تجربه خواهید کرد، اما:

۱۰. در انتظار آمدن آن لحظه نباشید. مشغول زندگی‌تان شوید. از داشته‌ها لذت ببرید و با نداشته‌ها سازگار شوید. آن لحظه خودش می‌آید و زمانی که بیاید، لحظه‌ی شادی مطلق خواهد بود.

بخش ۴۳:

کمک به یک سیگاری، که کشتی به گل نشسته را ترک کرد

امروزه سیگاری‌ها اضطراب بیشتری دارند. تغییرات چشم‌گیری در جامعه رخ داده است. آنها دیگر نمی‌توانند هر کجا که دوست دارند سیگار بکشند. مجبورند برای سیگار کشیدن در سرما بایستند و یخ بزنند. امروزه حتی خود سیگاری‌ها هم سیگار کشیدن را یک رفتار ضداجتماعی می‌دانند. آنها به این درک رسیده‌اند که همه‌چیز به پایان رسیده، هر ساله میلیون‌ها سیگاری در حال ترک سیگار هستند و سیگاری‌های مانده در این دام، کاملاً به آن آگاهند.

هر سیگاری که با موفقیت سیگار را ترک می‌کند و از این کشتی در حال غرق می‌گریزد، افراد مانده در این کشتی بیشتر احساس تهدید و بیچارگی می‌کنند. هر فرد سیگاری می‌داند مسخره است که بخت و اقبال خود را در ماده‌ی گیاهی خشک پیچیده در رول بگذارد، آن را روشن کند و دود سمی و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۴۵

سرطان‌زا را به داخل شش‌های خود بکشد. بنابراین سیگاری‌ها، نه تنها به دیگران بلکه به خودشان در مورد رفتارشان یک دروغ شاخ‌دار می‌گویند. آنها مجبورند. اگر بخواهند عزت‌نفس خود را حفظ کنند این کار لازم است. آنها احساس می‌کنند باید آنچه را در قلب‌شان می‌دانند تایید و توجیه کنند، و به ناچار آنچه در شست‌وشوی مغزی دارند، خریداری می‌کنند، زیرا گزینه‌ی دیگری ندارند. شدیداً از سیگار کشیدن خود، به‌عنوان یک کار درست و یا گزینه‌ی شخصی دفاع می‌کنند. اما این کار مثل این است که به یک خوک رزلب بزنید، چون با این کار، خنده‌دار می‌شود و وحشت ایجاد می‌کند.

اگر یک سیگاری با اراده‌ی خود سیگار را ترک کند، احساس محرومیت و ناتوانی می‌کند. اما این کارها را انجام می‌دهد تا به دیگران ثابت کند کاری که انجام می‌دهد کاملاً درست است. غیرسیگاری‌ها نیازی به تایید و تصدیق ندارند و دلیلی نمی‌بینند که تصمیم غیرسیگاری بودن خود را تایید کنند. بعضی تصمیمات آن‌قدر از روی بی‌فکری و بی‌مغزی است که نیاز به توضیح و تایید ندارد. بنابراین سیگاری‌ها واقعاً نمی‌دانند که غیرسیگاری بودن کار آسان و خوبی است و فکر می‌کنند با ترک سیگار، خود را قربانی می‌کنند. این ذهنیت، فرد سیگاری را می‌ترساند و با استناد به این ترس، همچنان به سیگار کشیدن، ادامه می‌دهد.

شما می‌توانید به افراد سیگاری کمک کنید تا درک کنند که غیرسیگاری بودن کار آسان و جالبی است. به افراد سیگاری نشان دهید که چیزی برای ترس وجود ندارد، بلکه با ترک، همه‌چیز به‌دست خواهد آمد. به او بگویید خفه نکردن خودش کاری شگفت‌انگیز است. بسیار دوست‌داشتنی است که با احساس خوب بودن از خواب بیدار شود و بداند قوی است و می‌تواند به راحتی نفس بکشد. به او بگویید رهایی از وحشت و بردگی بی‌پاداش، عالی‌ست. به او



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بگویند چه احساس خوبی است که بالاخره ببیند از تناقض و استرس سیگاری بودن آزاد است. از همه بهتر از او بخواهید این کتاب را بخواند.

نباید فرد سیگاری را با مین کردن و غر زدن از استنشاق ناخواسته‌ی دود سیگار، تحقیر و کوچک کنید. با فخر، دود را با دست کنار زنید که نشان دهید از دود سیگار، در حال خفگی و مرگ هستید. یادتان می‌آید چقدر از افرادی که در گذشته این کار را با شما انجام می‌دادند، تنفر داشتید؟ لطفاً این‌طور نباشید به خاطر خدا این کار را انجام ندهید. سیگاری‌های پاره‌وقت برای اینکه با اراده‌ی خود سیگار را ترک می‌کنند، نزد سیگاری‌ها چنین لقبی گرفتند. بخشی هم برای این است که سیگاری‌های لحظه‌ای و پاره‌وقت، هنوز هم بر این باورند که با ترک، خود را قربانی می‌کنند. آنها احساس آسیب‌پذیری دارند و برای مقابله با این آسیب‌پذیری، به سیگاری‌ها حمله می‌کنند. شاید این کار، به آنها احساس خوبی می‌دهد اما عملاً هیچ کاری برای سیگاری‌ها انجام نمی‌دهند. فقط ثابت می‌کند که چقدر سیگاری‌های پاره‌وقت ناتوان هستند و خوبان مقدس‌نمایی که کار بهتری برای انجام، ندارند به دیگران می‌گویند چگونه زندگی خود را اداره کنند. زمانی که سیگار می‌کشیدم، هیچ وقتی برای این افراد نداشتم و اکنون هم وقت ندارم. در چنین شرایطی حمله‌ی سیگاری‌های پاره‌وقت باعث می‌شود فرد سیگاری احساس اضطراب، ناامیدی و ترس کند. این باعث افزایش استرس در آنها شده و اولین کاری که فرد سیگاری در این شرایط استرس‌زا انجام می‌دهد چیست؟ درست است! روشن کردن سیگار.

گرچه تغییر نگرش جامعه به سیگار کشیدن دلیل اصلی ترک سیگار برای بسیاری است، اما این نمی‌تواند کار را برای آنها آسان کند، درواقع کار را دشوارتر می‌کند. امروزه در آمریکا، هر فرد سیگاری که خانه‌ی خود را ترک می‌کند در محدودیتی شدید قرار دارد که کجا و چه وقت سیگار بکشد.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۴۷

این محدودیت‌ها آن قدر شدید است که فرد سیگاری وسواس دارد چگونه برنامه‌ریزی کند تا در فرصت بعدی بتواند سیگار بعدی را روشن کند. این باعث ارزشمندی سیگار می‌شود و این توهم را به وجود می‌آورد که سیگار کشیدن لذت دارد. واقعیت این است که تمام لذتی که فرد سیگاری دارد از بین بردن احساس محرومیت و احساس غیرسیگاری بودن موقت است.

دوره‌ی ریاضت تحمیلی، نمی‌تواند میزان سیگار کشیدن آنها را کاهش دهد. آنها فقط می‌خواهند که زنجیره‌ای در زمان اتفاقات و موقعیت‌های خاص بدون مانع، سیگار بکشند. فرد سیگاری دائما نگران است زیرا نمی‌داند فرصت بعدی سیگار کشیدن، چه زمانی خواهد بود.

هرچه محدودیت‌های سیگار کشیدن سخت‌تر باشد و هرچه اهانت جامعه به سیگاری‌ها عمیق‌تر شود، فرد سیگاری بیشتر روش زندگی خود را تغییر می‌دهد تا بتواند سیگار بکشد و در نتیجه بیشتر منزوی می‌شود.

جامعه به اشتباه، به جای بیمار خواندن افراد سیگاری آنها را قربانی اهریمنی می‌داند. جدا از همه‌ی تراژدی‌هایی که فرد سیگاری را در محاصره دارد، مطمئنا این از همه دردناک‌تر است.

در قانون، معتادان هروئینی از نظر تکنیکی جنایت‌کار هستند، و ما به هر شکلی برای کمک به آنها تلاش می‌کنیم. بیایید همین نگرش را به افراد سیگاری داشته باشیم. سیگار کشیدن گزینه نیست، یک اعتیاد است. سیگاری سیگار می‌کشد چون گمان دارد که نمی‌تواند ترک کند. او سال‌ها اعتیاد، بردگی ذهنی و جسمی را تحمل می‌کند.

ما همیشه می‌گوییم مرگ ناگهانی بهتر از مرگ تدریجی است. حسرت سیگاری‌های بیچاره را نخورید. با آنها با احترام، کرامت و حساسیت رفتار کنید و بدانید که آنها سزاوار دلسوزی هستند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش ۴۴: توصیه به غیرسیگاری‌ها

به دوستان و آشنایان سیگاری‌تان این کتاب را معرفی کنید و کمک کنید تا این کتاب را بخوانند. ابتدا خودتان فهرست کتاب را مطالعه کنید و خود را به جای فرد سیگاری بگذارید. تلاش نکنید او را به خواندن کتاب مجبور کنید و یا با گفتن جملاتی از این قبیل که سلامتی خود را به خطر می‌اندازد و پولش را هدر می‌دهد، مانع سیگار کشیدنش شوید. او این چیزها را بهتر از شما می‌داند. سیگاری‌ها برای لذت، سیگار نمی‌کشند. آنها به خودشان و دیگران این را می‌گویند تا عزت‌نفس خود را حفظ کنند. آنها چون به شدت به سیگار وابسته‌اند و فکر می‌کنند سیگار به آنها کمک می‌کند تا آرامش داشته باشند و با استرس مقابله کنند، سیگار می‌کشند. آنها باور دارند که زندگی بدون سیگار لذت‌بخش نیست. اگر سعی دارید فرد سیگاری را مجبور به ترک کنید، باعث می‌شوید که او سیگار بیشتری بکشد. این کار سیگار را برای او ارزشمند جلوه می‌دهد و ترک سیگار را دشوارتر می‌کند.

به جای این کارها بر روی دیگر سکه تمرکز کنید. او را در جمع افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، ببرید (بیش از شصت میلیون نفر در آمریکا موفق به ترک سیگار شده‌اند)، تا تغییرات مثبت زندگی‌شان را ببیند و از آنها حس خوبی بگیرد و بداند که میلیون‌ها نفر هم تجربه‌ی او را دارند. وقتی سیگار می‌کشیدم هرگز نمی‌دانستم که همه‌ی سیگاری‌ها احساس مرا دارند. زمانی که آنها می‌بینند بعد از ترک هم زندگی وجود دارد و زندگی فردی که سیگار را ترک کرده بسیار بهتر از زندگی آنهاست، شاید از چشم‌انداز ترک سیگار، ترس کمتری داشته باشند. زمانی که فرد به این باور برسد که او هم می‌تواند سیگار را ترک کند، ذهنش شروع به باز شدن می‌کند و شما در این زمان می‌توانید از توهمات و تصورات نادرستی که در ذهن او نقش بسته، برایش



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۴۹

بگویید. سیگاری‌ها چیزی برای از دست دادن ندارند و غیرسیگاری‌ها هرگز دل‌تنگ چیزی نمی‌شوند. به او بگویید که او هم مثل همه‌ی سیگاری‌ها از سیگار تنفر دارد و لذت نمی‌برد و سیگار کشیدن فقط برای برطرف کردن نیاز سیگار کشیدن است.

برای بسیاری از سیگاری‌ها این تجربه‌ای غیرمنتظره و تعجب‌آور است. در این مرحله او آماده‌ی خواندن این کتاب است، در انتظار و در جست‌وجوی آمار، ارقام و اطلاعات فنی از بیماری‌های قلبی و سرطان‌های ریه است. به او بگویید این کتاب توسط کسی که قبلاً زنجیره‌ای سیگار می‌کشیده، نوشته شده است و صفحات این کتاب، از سلامتی و هرچه که با آن در ارتباط است سخن می‌گوید. به او بگویید این فقط یک کتاب است و هیچ فشاری برای ترک سیگار نیست. اگر بعد از خواندن کتاب، همچنان می‌خواهد سیگار بکشد او را کمک کنید. به او بگویید یکی از دستورالعمل‌های این کتاب، ادامه دادن به سیگار کشیدن است که مورد علاقه‌ی او هم هست!

در روزهای اول ترک سیگار به او کمک کنید.

شخص ترک‌کننده در رنج باشد یا نباشد، شما فرض را بر این بگذارید که در رنج است. سعی نکنید رنج او را با گفتن این جمله که ترک سیگار خیلی آسان است، کوچک و کم جلوه دهید. این فقط او را به خشم می‌آورد و یک نگاه خشم‌آلود نصیب شما می‌شود.

به‌جای این حرف‌ها به او بگویید که چقدر احساس افتخار و غرور دارید، چقدر بوی خوبی می‌دهد، چقدر ظاهرش بهتر شده، چقدر راحت‌تر نفس می‌کشد و سرفه‌های ناشی از سیگار ناپدید شده است. این محبت را ادامه دهید و در این جریان از او حمایت کنید. نمی‌دانید که این کار، چقدر اهمیت دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از آنجایی که او از سیگار سخن نمی‌گوید ممکن است فرض کنید که سیگار را فراموش کرده است. در صورتی که چنین نیست. مانع حرف زدن او از سیگار نشوید، مگر اینکه از شما بخواهد. محیط خوب و لذت‌بخشی برایش فراهم کنید. او را در اولین روزهای ترک از استرس و فشارهای اضافی رها کنید. به روش‌هایی فکر کنید که زندگی را جالب‌تر و جذاب‌تر می‌کند. اگر می‌خواهید او را تر و خشک کنید و تا مدتی مثل یک شاهزاده با او رفتار کنید، مطمئناً شکایتی نخواهد داشت.

در اولین روزهای ترک، ممکن است او پرخاشگر و بداخلاق شود. به او کمک کنید و او را درک کنید. زمانی که من سعی داشتم با روش اراده سیگار را ترک کنم، بداخلاق و پرخاشگر می‌شدم به این امید که همسر و دوستانم بگویند: «نمی‌توانم زجر کشیدن را ببینم. برای خدا یک سیگار بکش». این مرا به هیجان می‌آورد، زیرا دلیل موجهی داشتم که بدون خجالت سیگار بکشم و خودم را توجیه می‌کردم که تسلیم نشده‌ام، به من دستور داده‌اند که سیگار بکشم. اگر شما دیدید که فرد سیگاری، این شگرد را به کار می‌برد، تحت هیچ شرایطی او را به کشیدن سیگار تشویق نکنید. به جای آن بگویید: «اگر این کاری است که سیگار با تو می‌کند، خدا را شکر کن که زودتر از آن رها شدی. چقدر شگفت‌انگیز است که این شجاعت و هوش را داری که سیگار را ترک کنی». و من مطمئنم سیگاری‌ها با من موافقت می‌کنند که ترک سیگار ارزش چند روز ناراحتی را دارد. آنها حاضرند چند روز ناراحتی را تحمل کنند، ولی یک عمر در آرامش و راحتی زندگی کنند.



بخش ۴۵: کمک به اتمام این رسوایی

به عقیده‌ی من سیگار بزرگ‌ترین رسوایی جامعه است؛ یک ریا و دورویی باور نکردنی! ما دلواپس اعتیاد به هرئوئین و شیشه هستیم، درحالی‌که سیگار بیشترین تلفات را در جامعه می‌دهد و سال‌هاست که این روند ادامه دارد. سیگار فقط در آمریکا سالانه حدود ۴۵۰,۰۰۰ نفر را به کام مرگ می‌کشد؛ ساده‌ترین علت مرگ، که به راحتی می‌توان از آن پیشگیری کرد! طبق آمار، بیش از سی میلیون آمریکایی که امروز زنده هستند، بر اثر مصرف سیگار و دلایل وابسته به آن، خواهند مرد.

دولت فدرال آمریکا بیشترین سود را از فروش سیگار می‌برد. نمودارهای اخیر نشان می‌دهد که سود دولت هر ساله بیش از ۲۵ میلیارد دلار است و این رقم، سود ۱۲,۶ میلیارد دلاری کمپانی‌های تنباکو، بازاریابی و بودجه‌ی تبلیغاتی را کم‌اهمیت و کوچک نشان می‌دهد. این مبلغ سرسام‌آور را با مبلغ کمتر از ۵۰۰ میلیون دلار که سالانه برای کنترل تنباکو صرف می‌شود، مقایسه کنید. این مبلغ برابر است با کمتر از ۲ درصد درآمد مالیاتی به دست آمده از فروش محصولات تنباکو. ۵۰۰ میلیون دلار، مبلغ ناچیزی است که برای کمک به ترک سیگار صرف می‌شود.

سرمایه‌گذاری سالانه‌ی دولت برای کنترل تنباکو، برای هر فرد سیگاری در سال، مبلغی حدود ده دلار است، اما بیش از هزاران دلار برای بیماری‌های مرگ‌بار تنباکو هزینه می‌شود. محاسبه‌ی قابل مقایسه برای ارزش سالانه‌ی این «جنگ برای مواد اعتیادآور» هزینه‌ای برابر با ۴۵ میلیارد دلار را نشان می‌دهد. مبلغی معادل یک رقم شگفت‌آور و متغیر، یعنی مبلغی به میزان ۲۷۰۰۰ دلار، که دو میلیون نفر سیگاری هزینه می‌کنند. این مبلغ غیر از مبلغی است که افراد معتاد به موادی به جز سیگار هزینه می‌کنند.



این هم یکی از برنامه‌های کاربردی برای دوبرابر کردن استانداردهاست. ما از معتادان هروئینی (کسانی که از نظر فنی جنایت کار هستند) پشتیبانی می‌کنیم؛ معالجات، پناهگاه‌ها، داروهای سوبسیددار و بخش‌های تزریق مطمئن و همچنین جایگزین‌ها. اما فرد سیگاری که بی‌تقصیر به یک ماده‌ی قانونی معتاد است، رها شده تا در رنج باشد، بدون هیچ حمایتی با پرداخت هزینه‌ای واقعا گزاف برای تهیه‌ی سیگار که بیشتر آن به دولت برمی‌گردد.

پزشکانی که با پانسما این زخم شکاف خورده کار می‌کنند، درگیر یک کار فشرده و آموزش بسیار کم در تکنیک توقف و ترک سیگار هستند. اغلب (نه همیشه) بهترین کاری که پزشک می‌تواند انجام دهد چند کلمه‌ی تشویق‌کننده و نسخه‌ای برای قرص یا برچسب که احتمالا شامل دارویی است برای کسی که تلاش به ترک و رهایی دارد.

در حال حاضر، سیگار کشیدن در فیلم‌ها، به‌خصوص در فیلم‌هایی که نوجوانان را هدف قرار داده هرگز بیشتر نبوده است. ما قانون‌گذاری داریم تا خرید سیگار را برای سنین زیر سن مشخص، غیرقانونی کند اما قانونی نیست که آن را ممنوع کند. مدارس برای پیاده کردن قوانین ممنوعیت سیگار، قدرتی ندارند به جز مناطقی که سیگار کشیدن توسط ایالت و یا قانون‌گذاری‌های محلی منع شده است. تا سال ۲۰۰۳ ما به کمپانی‌های تنباکو اجازه دادیم تا به حمایت خود از ورزش‌های کلیدی و مسابقات فرهنگی ادامه دهند. برند خود را با بچه‌های قابل نفوذ در این مسیر ارتقا دهند. ما تقریبا تضمین می‌کنیم فرزندان ما سیگار کشیدن را به‌جای اینکه مایوسانه و کسادکننده و دل‌تنگ کننده ببینند آن را کاری خوب، خواستنی و انرژی‌زا می‌دانند و اکثر آنها در همان دامی که ما افتادیم، می‌افتند و با همان دلایل مشابه، سقوط می‌کنند. من واقعا نمی‌توانم باور کنم که کنار ایستاده‌ایم و فقط تماشا می‌کنیم.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۵۳

سیگار آن قدر بد است که توانسته به پدرم، خودم و با احتمال زیاد به نسل بعد هم تلفات و خسارات زیادی وارد کند. آیا ما قرار است این بار سنگین وحشتناک را به نسل‌های بعد هم تحمیل کنیم؟ آیا هیچ چیز نیاموخته‌ایم؟

دقیقا متوجه نمی‌شوم. اگر شیوع یک سالمونلا (نوعی باکتری) یا جنون گاوی منجر به مرگ یک نفر شود، اعلام وضعیت اضطراری می‌کنیم و یا همگی فوراً با اورژانس ایالتی تماس می‌گیریم. اما اکنون بیماری‌ای داریم که حدود ۱۳۰۰ آمریکایی را در روز (کاری که هر سال اتفاق می‌افتد) می‌کشد و ما فقط مالیات آن را پرداخت می‌کنیم.

اغلب گفته شده که تنباکو تنها محصول قانونی است. اما اگر دقیقا با همان هدفی که ارائه می‌شود مصرف شود شما را به کام مرگ می‌فرستد. چند میلیارد دلار بیشتر باید از راه مالیات به کمپانی‌های تنباکو بدهیم تا محصولات خود را بسازند. محصولی که متأسفانه بسیار تاثیرگذار هم است. چند آدم بی‌گناه دیگر قرار است از این بیماری مهیب بمیرند؟ و تا کجا باید اجازه دهیم تا به این بیماری آلوده شویم؟

برای شما آرزوی موفقیت نمی‌کنم، نیازی به آن ندارید. فقط از دستورالعمل‌هایی که در صفحات بعد آمده پیروی کنید. وقتی رها شدید، لطفاً به همه اعلام کنید. من واقعا قدردان هستم و خوشامد می‌گویم. از دریافت تفاسیر و نامه‌های خوانندگان، بسیار احساس خرسندی می‌کنم از اینکه می‌توانند به راحتی از طریق مراکز اینترنتی با ما در ارتباط باشند.

برای همه‌ی شما آرزوی موفقیت دارم و بهترین‌ها را برای آینده‌ای شاد، سالم و رها از بردگی سیگار، خواستارم.

ارادتمند، آلن کار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دستورالعمل‌های نهایی

حالا شما یک فرد غیرسیگاری شاد هستید که می‌توانید از باقی عمرتان لذت ببرید. برای اطمینان از انجام این کار، دستورات زیر را دنبال کنید.

۱- این کتاب را جایی قرار دهید که در صورت نیاز، بتوانید به آن رجوع کنید. آن را گم نکنید، جایی نیندازید و به کسی قرض ندهید. بد نیست هر چند وقت یک‌بار کتاب را بردارید و چند صفحه از آن را بخوانید. این کار، شما را در جریان ننگه‌می‌دارد. این مسیری کوتاه برای حفظ و نگهداری چارچوب درست ذهنی نسبت به سیگار است. کتاب را در قفسه یا جایی که در صورت نیاز، در دسترس باشد، قرار دهید. به من اطمینان کنید. اگر کتاب را قرض دهید، هرگز نمی‌توانید آن را پس بگیرید. اگر دوستی به خواندن کتاب علاقه‌مند بود، یک کپی از کتاب را به او بدهید.

۲- اگر به حال افراد سیگاری غبطه می‌خورید، بدانید آنها هم به شما غبطه می‌خورند. شما محروم نشده‌اید، بلکه آنها محرومند.

۳- یادتان باشد کشیدن سیگار لذت‌بخش نیست، برای همین آن را کنار گذاشتید. شما از سیگاری نبودن لذت می‌برید.

۴- فراموش نکنید که چیزی به نام «فقط یک سیگار» وجود ندارد.

۵- هرگز به تصمیم خود شک نکنید. هرگز سیگار نکشید.

۶- اگر مشکلی داشتید با نزدیک‌ترین مرکز راه آسان ترک سیگار آلن

کار تماس بگیرید. فهرست این مراکز در صفحات بعد آورده شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آسان ترین راه و روش ترک سیگار خود را به آلن کار بگویید.

حالا در پایان می توانید بگویید:

«هورا! من سیگاری نیستم.»

به موفقیت خارق العاده ای دست یافته اید و واقعا چیز بسیار خاصی را
کسب کرده اید.

لطفا موفقیت خود را با ما به اشتراک بگذارید. ثبت کنید. تفاسیر و
نظرات خود را اضافه و ارسال نمایید:

Allen carr usa suite 706T1133 w Broadway TN/NY10010

Email :info @The Easy way ToStop-Smoking.com

هورا! من سیگاری نیستم

نام.....

آدرس.....

کد منطقه.....

آدرس ایمیل.....

نظرات.....

.....

.....

تاریخ..... امضا.....



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در مورد نویسنده

یکی از دستاوردهای کار با آلن، از بین رفتن ترس است. واقعا او در مهار فوبیا^۱ و اضطراب، که مانع لذت بردن از زندگی است، از چنان ذکاوتی برخوردار است که در کتاب‌هایش مشهود است؛ کتاب‌هایی مثل روش آسان ترک سیگار آلن کار، تنها روش ترک دائمی سیگار، روش آسان کاهش وزن آلن کار، روش آسان کنترل الکل آلن کار، چگونه مانع سیگار کشیدن فرزندان شوید، و روش آسان لذت از پرواز.

یک حسابدار موفق که اعتیاد به کشیدن صد نخ سیگار در روز، او را به سوی ناامیدی می‌برد، تا اینکه در سال ۱۹۸۳، پس از تلاش‌های بی‌پایان برای ترک سیگار سرانجام کشف می‌کند که دنیا منتظر چیست؛ روش آسان برای ترک سیگار! همراه با رابین هاپلی کسی که آلن او را به‌عنوان مدیر روش آسان جهانی آلن کار منصوب کرد تا برنامه و مراکز اینترنتی برای پل ارتباطی و یک شهرت جهانی برای کمک به ترک سیگار در افراد سیگاری ایجاد کند. کتاب‌های او به سی زبان مختلف در بیش از پنجاه کشور منتشر شده است، همچنین دی.وی.دی، سی.دی‌های شنیداری، بازی‌های ویدیویی و نسخه‌های اینترنتی از روش‌های او قابل دسترسی هستند. آلن همچنین رابین را به‌عنوان جانشین خود نامزد کرد و به او مسئولیت آخرین میراث را داد.

صدها هزار نفر وارد کلینیک روش آسان آلن شده‌اند، جایی که با بالاترین میزان موفقیت در صنعت ترک سیگار، به شما تضمین می‌دهد که ترک سیگار، کاری بسیار آسان است و در غیر این صورت مبلغ را به شما برمی‌گرداند.

کنترل وزن و جلسات ترک الکل نیز در این مراکز پیشنهاد شده است. خدمات تکمیلی نیز در دسترس است تا به کمپانی‌ها برای تکمیل برنامه‌های ترک سیگار به راحتی و به‌طور موثر در محل کارشان اطلاع‌رسانی و خدمات‌رسانی کنند.

کلیه‌ی مکاتبات و سوالات پیرامون کتاب‌های آلن، دی.وی.دی‌ها، نوارها، سی.دی‌ها، بازی‌های ویدیویی و خطوط اینترنتی باید به آدرس دفتر مرکزی در لندن و کلینیک‌های فهرست شده در اینترنت ارسال شود.

^۱ ترس شدید یا بیمارگونه که در روان‌شناسی به هراس، هراس‌زدگی و در انگلیسی به (phobia) فوبی یا فوبیا شهرت دارد. وی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نامه‌های قدردانی از آلن کار

«سیگار کشیدن را از دوازده سالگی شروع کردم و با هر روشی سعی در ترک آن داشتم. از آدامس، برچسب و حتی داروهای ضدافسردگی مثل زایبان هم استفاده کردم. وقتی بیست و پنج ساله بودم یکی از دوستانم کتابی که متأسفانه خودش نخوانده بود، به من هدیه داد تا شاید من آن را بخوانم. کتاب را خواندم و نزدیک به دو سال است که سیگار نمی‌کشم و هیچ تمایلی هم به سیگار ندارم. در حقیقت از اندیشه‌ی سیگار کشیدن متنفرم و بوی سیگار هم برایم غیرقابل تحمل است. من به این کتاب قسم می‌خورم. چند جلد از کتاب را به دوستانم هدیه دادم، و به هر فرد سیگاری که می‌شناسم آن را توصیه می‌کنم. هر کسی که این کتاب را خوانده در ترک سیگار موفق بوده است.»

N.Mallet

«من سنی و چهار سال سیگار می‌کشیدم؛ هرروز، روزی یک پاکت سیگار!



روش‌های متفاوت (دارو، برچسب و آدامس) را امتحان کردم تا بتوانم سیگار را ترک کنم، اما هیچ‌کدام موثر نبود. تا این کتاب را خواندم؛ روش آسان ترک سیگار! این کتاب توسط یکی از همکارانم به من پیشنهاد شد. باورکردنی

نیست. اکنون هشت ماه است که از سیگار رها شده‌ام و این طولانی‌ترین مدتی است که سیگار نکشیده‌ام. ممنونم آلن که رهایی و زندگی را به من بخشیدی!»

James Rozoff



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



«حدود چند روز گذشته، اما احساس می‌کنم قوی هستم! به جای مرگ، زندگی را برگزیدم. از بتراند ممنونم که پس از اینکه خودش با این کتاب، سیگار را ترک کرد، آن را به من پیشنهاد داد. امروز، چهلمین روزی است، به راحتی نفس می‌کشم و سه کیلومتر پیاده‌روی می‌کنم و عاشق زندگی هستم.»

Rob wimmer



«ممنونم از کتاب‌تان که به من کمک کرد سیگار را ترک کنم. چهار سال و نیم است که سیگار نمی‌کشم و کیفیت زندگی‌ام بسیار بهبود یافته است. این کتاب کارش را خیلی خوب انجام داد. آقای کار هم کارشان را خیلی خوب انجام دادند. ترک سیگار برای همیشه خیلی آسان شد. از روش‌های او استفاده کردم تا نه تنها سیگار را ترک کنم، بلکه غیرسیگاری هم بمانم. متشکرم.»

angela jones

«من یک مرد ۶۹ ساله هستم که ۵۵ سال سیگار کشیدم. بارها برای ترک سیگار، تلاش کردم، اما هرگز موفق نشدم. شخصی کتاب شما را به من معرفی کرد. کتاب را از طریق سایت آمازون خریدم و شروع به خواندن کردم. در دو مرحله آن را خواندم و زمانی که تمامش کردم سیگار را کنار گذاشتم. سیگار مثل بوقلمون سرد است که به هیچ دردی نمی‌خورد و مزه‌ای ندارد. این کتاب شما بود که از سیگار به عنوان یک اعتیاد یاد کرد. چیزی که هرگز قبلاً نشنیده بودم. اکنون بیش از یک‌ماه است که از سیگار رها شده‌ام و



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۵۹

خودم را غیرسیگاری می‌بینم. از همکاری و کمک شما سپاسگزارم که توانستم سیگار را ترک کنم.»

Robert van oeveren

«پزشک طب سنتی، کتاب آلن را برای ترک سیگار به من معرفی کرد، زیرا او درگیر حل مشکلات دیگر من بود. من واقعا قصد ترک سیگار را نداشتم، زیرا عاشق سیگار بودم. حتی از اینکه به آن فکر کنم می‌ترسیدم، چون بارها تلاش کرده بودم و هربار شکست خورده بودم. به پزشک طب سنتی خود اعتماد کردم و تصمیم گرفتم برای آخرین بار با کتاب آلن امتحان کنم. در مورد شانس موفقیتیم، خوش‌بین نبودم و در تمام مسیر این کتاب به خودم می‌گفتم: «چگونه خواندن یک کتاب می‌تواند تو را از سیگار کشیدن بازدارد؟» اما معجزه کارساز بود! من از تمام دستورات پیروی کردم و در پایان کتاب، سیگار را ترک کردم. فقط دو روز مانده بود که نیکوتین از بدنم خارج شود و بعد همه چیز تمام می‌شد. نه ترس، نه تقاضا و نه پرخوری، هیچ چیز. چهار سال پیش بود. از آن زمان تا به امروز، قدر زندگی‌ام را می‌دانم. مطمئنم می‌توانم برای دخترم وصیتی بگذارم؛ اگر سیگار بکشی مستحق زندگی نیستی. از اینکه در کنار افراد سیگاری باشم، هیچ مشکلی ندارم و هرگز دوست ندارم سیگار بکشم. به هر حال اگر به این نامه‌ها اعتماد ندارید کتاب‌های دیگری از آمازون خریداری کنید و ببینید که همه یک نظر دارند. آلن واقعا هوشمندانه عمل کرده و نایغه است. از صمیم قلب از او ممنونم.»

Nancy saltz



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«سلام. هفته‌ی گذشته سالگرد یک‌ساله‌ی ترک سیگارم بود. یک‌سال بدون دود و دم و هیچ‌چیز دیگر. بسیار شگفت‌زده‌ام! یک‌سال‌ونیم پیش اگر به من می‌گفتید به‌راحتی می‌توانم ترک کنم (با تلخی و بدگمانی) خنده‌ام می‌گرفت، چون یک سیگاری سفت و سخت بودم. سیگار کشیدن را دوست داشتم. بخش عظیم تصورم از زندگی با سیگار گره خورده بود. به‌راحتی روزی دو پاکت سیگار می‌کشیدم.

امسال سخت‌ترین سال زندگی‌ام بود. مادرم از دنیا رفت و من هنوز درگیر غم بزرگ از دست دادن او هستم. من همیشه در مشکلات زندگی از او کمک می‌خواستم نه از خواهر و برادرانم. او بعد از پدرم، مجدداً ازدواج نکرد. سه روز پس از مراسم عزاداری او، پدرم راهی بیمارستان شد و شش‌ماه درگیر آلزایمر بود، و من به‌تنهایی درگیر این جریانات بودم. بدترین سال بود. اما می‌دانید چه شد؟ حتی یک سیگار هم نکشیدم و باور نمی‌کردم که بتوانم این روزها را بدون کشیدن سیگار بگذرانم و به خودم می‌گفتم: «اگر بتوانم این روزها را پشت‌سر بگذارم، از پس همه‌چیز برمی‌آیم» و اکنون یک فرد غیرسیگاری هستم. یک فرد غیرسیگاری شگفت‌زده، دیرباور و به طرز باورنکردنی سپاسگزار. ممنونم.»

Maggie Topkis

«متشکرم. ای کاش می‌توانستم از آقای کار تشکر کنم. آقای کار دوست



دارم! من سی‌سال به نیکوتین اعتیاد داشتم. پنج‌شنبه بیست‌وهفتم ماه می سال ۲۰۱۰ حدود ساعت چهار، رها شدم و این را مدیون کتاب سحرآمیز آلن (روش آسان ترک سیگار) هستم. اگر شما همچنان به نیکوتین اعتیاد

دارید به این دلیل است که یا کتاب را به دفعات لازم نخوانده‌اید و یا از



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۶۱

دستورالعمل‌های آن تبعیت نکرده‌اید؛ دستورالعملی که می‌گویید «زمانی که در حال خواندن کتاب هستید، سیگار را ترک نکنید». این کتاب کوچک است و هر لغت و هر جمله‌ی آن خط زندگی شماست. هیچ‌کدام از دستورالعمل‌ها برای این نیست که خودتان آن را تفسیر و مورد آزمایش قرار دهید. هرچه که می‌گویید انجام دهید. کار آسانی است! خداوند این سازمان و آلن را مورد لطف خود قرار دهد.»

John dulaney

«به مدت ۳۴ سال سیگار می‌کشیدم. این کتاب را حدوداً در ۳ روز تمام کردم. حین خواندن کتاب، همچنان سیگار می‌کشیدم، سپس آخرین سیگارم را روشن کردم و در ساعت ۶:۳۵ بعدازظهر ششم فوریه ۲۰۰۸ طبق گفته‌ی کتاب، واقعا عادت سیگار کشیدن را فراموش کردم! من همه‌ی گزینه‌ها را امتحان کردم و خیلی تلاش می‌کردم، اما هر دفعه شکست می‌خوردم تا اینکه کتاب آلن را خواندم، کتاب «روش آسان ترک سیگار آلن کار». ۴۶ ساله‌ام و احساس بسیار خوبی دارم. تنها تشکر کافی نیست!»

Anita grimes

«من در گذشته بسیار شکاک بودم و در کارهایم تعلل می‌کردم. از یکی از دوستان سیگاری‌ام که به‌طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشید، الهام گرفتم. کسی که ظاهراً توانسته بود بدون هیچ‌یک از علائم ترک، سیگار را ترک کند. نه‌ماه پیش، کتاب را خریدم و بلافاصله پس از اتمام آن، سیگار را ترک کردم. تنها پشیمانی‌ام این است که ۲۰ سال زندگی‌ام را با سیگار تلف کردم! احساس شگفت‌انگیزی دارم و این برنامه را به هر کسی که گوش بدهد توصیه می‌کنم. ممنونم.»

Kevin browne



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«پس از یک عمر زندگی با سیگار و سیگار کشیدن تقریباً هشت ماه است که از سیگار رها شده‌ام. هرگز فکر نمی‌کردم که توانایی ترک سیگار را داشته باشم. اما پس از تماشای فیلم‌های ترک سیگار آلن در



اینترنت و خواندن کتاب، آخرین سیگارم را کشیدم. واقعا از سیگار آزاد شدم و هرگز تا این حد شاد نبودم. از تو برای نجات زندگی‌ام واقعا ممنونم. تا پایان عمر از آلن و همه‌ی شما که این امکان را فراهم

آوردید تا راه زندگی را پیدا کنم، سپاسگزارم. از قلبم مطمئنم که هرگز دوباره سیگار نخواهم کشید. این زندگی من است و سرانجام توانستم خودم را کنترل کنم. هیچ راهی بهتر از این برای ترک سیگار وجود ندارد. باورم کنید. من همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌ام. از تو متشکرم.»

Bernadine favereau

«پس از ده سالی که هر روز یک پاکت سیگار می‌کشیدم، کتاب آلن را خواندم. روش آلن زندگی‌ام را نجات داد! حالا یک پسر دارم و خوشحالم که اینجا هستم و به‌عنوان یک فرد غیرسیگاری از او تشکر می‌کنم.»

Mario Popoca



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



نام کتاب: ترک آسان سیگار به روش آلن کار
نویسنده: آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی، کاووس نویدان
طرح جلد: سیده صاحب قلم ویراستار: آزاده فرزادفر
چاپ: اول اسفند ۱۳۹۴، تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ناشر و مرکز بخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱

تهران، خیابان ستارخان، خ شادمهر، پ ۱۰۹ کدپستی: ۱۴۵۶۶۷۳۴۵۵

Katibeh.parsi.1393@gmail.com

بر گونه کپی برداری، تکثیر کلی یا جزئی از مطالب کتاب یا طرح جلد،

بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مخواتنده عزیز نسیمه اللهمید فایل PDF کتاب
ترک آسان سیگار به روش آلن کار
لطفاً الراجح کتاب را سودمند و مفید یا قید، نسبت به
خرید یا سفارش اینترنتی نسیمه اصل کتاب اقدام فرمایید
تا حقوق مترجمان در ناشر کتاب (کتیبه پارسی)
ضایع نشود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly