

ترک سیگار

به روش آلن کار

نویسنده: آلن کار مترجم: رضا ابراهیمی





سرشناسه

نشر به صورت الکترونیک وب سایت مکاتب

Mokateb.com

مترجم: رضا ابراهیمی

نوبت چاپ: الکترونیکی

آدرس: پیرانشهر کمربندی بلوار کردستان پلاک ۱۱۰

مشخصات نشر: دیجیتال

نام کتاب: ترک سیگار آئن کار

نویسنده: آئن کار

تعداد صفحات: ۲۰۳

موضوع: ترک سیگار

فهرست مطالب

۱۳	مقدمه
۲۱	فصل اول: بدترین معتاد به نیکوتین که تا به حال دیده‌ام
۲۵	فصل دوم ترک آسان
۳۰	فصل سوم: چرا ترک سیگار سخت است؟
۴۰	فصل پنجم: چرا سیگار می‌کشیم؟
۴۱	فصل ششم: اعتیاد به نیکوتین
۴۵	فصل هشتم: اعتیاد به نیکوتین (ادامه)
۵۴	فصل هفتم شستشوی مغزی و شریک خفته
۶۳	فصل هشتم تسکین دردهای ترک
۶۵	فصل نهم استرس
۶۸	فصل دهم کسالت
۷۰	فصل یازدهم تمرکز
۷۳	فصل دوازدهم آرامش
۷۶	فصل سیزدهم سیگارهای ترکیبی
۷۸	فصل چهاردهم چه چیزی را دارم رها می‌کنم؟
۸۳	فصل پانزدهم بردگی خودخواسته
۸۶	فصل شانزدهم من هر هفته X دلار پس انداز می‌کنم
۹۰	فصل هفدهم سلامتی
۱۰۰	فصل هجدهم انرژی

- فصل نوزدهم این من را آرام می‌کند و به من اعتماد به نفس می‌دهد..... ۱۰۲
- فصل بیستم آن سایه‌های سیاه شوم..... ۱۰۴
- فصل بیست و دوم روش اراده برای ترک..... ۱۰۷
- فصل بیست و سوم مراقب کاهش سیگار باشید..... ۱۱۷
- فصل بیست و چهار فقط یک نخ سیگار..... ۱۲۳**
- «فقط یک نخ سیگار» افسانه‌ای است که باید از ذهن خود بیرون کنید. آن را به عنوان چیزی که واقعاً هست ببینید - خیال..... ۱۲۳
- فصل بیست و پنجم سیگاری‌های تفننی، نوجوانان، غیرسیگاری‌ها..... ۱۲۶
- فصل بیست و ششم سیگاری مخفی..... ۱۳۵
- فصل بیست و هفتم یک عادت اجتماعی؟..... ۱۳۸
- فصل بیست و هشتم زمان‌بندی..... ۱۴۰
- فصل بیست و نهم آیا دلم برای سیگار تنگ می‌شود؟..... ۱۴۷
- فصل سی ام آیا وزن اضافه می‌کنم؟..... ۱۵۱
- فصل سی و یکم از انگیزه‌های کاذب اجتناب کنید..... ۱۵۳
- فصل سی و دوم راه آسان برای ترک سیگار..... ۱۵۶
- فصل سی و سه‌ام دوره ترک..... ۱۶۲
- فصل سی و چهارم فقط یک پک..... ۱۷۰
- فصل سی و پنجم آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟..... ۱۷۲
- فصل سی و ششم دلایل اصلی شکست..... ۱۷۴
- فصل سی و هفتم جایگزین‌ها..... ۱۷۶
- فصل سی و هشتم آیا باید از وسوسه اجتناب کنم؟..... ۱۸۴
- فصل سی و نهم لحظه مکاشفه..... ۱۸۷
- فصل چهارم آخرین سیگار..... ۱۹۰

- فصل چهل و یکم یک هشدار نهایی..... ۱۹۴
- فصل چهل و دوم بیش از بیست سال بازخورد..... ۱۹۵
- چک لیست ۲۰۲
- فصل چهل و سوم به سیگاری‌ای که روی کشتی در حال غرق شدن باقی مانده است کمک کنید ۲۰۴
- فصل چهل و چهارم توصیه‌هایی به غیرسیگاری‌ها..... ۲۰۷
- به دوستان یا بستگان سیگاری خود کمک کنید تا این کتاب را بخوانند..... ۲۰۷
- کمک در طول روزهای اولیه ترک..... ۲۰۸
- فصل چهل و پنجم ۲۱۰
- دستورالعمل‌های نهایی ۲۱۳
- به ترک آسان آلن کار بگویید که شما سیگار را ترک کرده‌اید ۲۱۴
- درباره نویسندگان ۲۱۵

***** هرگونه کپی‌برداری از این کتاب یا بخشی از پیگرد قانونی دارد.**

پیشگفتار

فرض کنید یک روش جادویی برای ترک سیگار وجود داشته باشد که هر سیگاری، از جمله شما، را قادر می‌سازد تا سیگار را ترک کند:

فوراً به طور دائم بدون نیاز به اراده بدون تحمل علائم ترک بدون افزایش وزن بدون تاکتیک‌های ترسناک، قرص، چسب یا سایر ترفندها
حال فرض کنید که:

هیچ دوره اولیه احساس محرومیت یا بدبختی وجود ندارد فوراً از موقعیت‌های اجتماعی بیشتر لذت می‌برید احساس اعتماد به نفس بیشتر و آمادگی بهتری برای مدیریت استرس دارید بهتر می‌توانید تمرکز کنید مجبور نیستید بقیه عمرتان را صرف مقاومت در برابر وسوسه گاه به گاه برای روشن کردن سیگار کنید و نه تنها ترک کردن را آسان می‌بینید، بلکه می‌توانید از همان لحظه خاموش کردن آخرین سیگار از این فرآیند لذت ببرید

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

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

بدون شک باور ادعاهای من برایتان سخت است. نگران نباشید؛ اگر آنها را بدون مدرک بپذیرید، شما را تا حدودی ساده‌لوح می‌دانم. از طرف دیگر، اشتباه نکنید که آنها را به دلیل دور از ذهن بودنشان رد کنید. به احتمال زیاد شما فقط به دلیل توصیه یک سیگاری سابق که در سمینار ترک آسان آلن کار شرکت کرده، این کتاب را خوانده یا از محصول دیگری از آلن کار استفاده کرده است، این کتاب را می‌خوانید. فرقی نمی‌کند که

این توصیه را مستقیماً یا از طریق کسی که شما را دوست دارد و به شدت نگران است که اگر سیگار را ترک نکنید، دیگر آنجا نخواهید بود تا به دوست داشتن ادامه دهید، دریافت کرده‌اید.

ترک آسان چگونه کار می‌کند؟ توصیف مختصر آن آسان نیست. سیگاری‌ها با حالت‌های مختلف وحشت به سمینارهای ما می‌آیند، متقاعد شده‌اند که موفق نخواهند شد و معتقدند که حتی اگر به طور معجزه‌آسایی موفق به ترک شوند، ابتدا باید یک دوره طولانی بدبختی شدید را تحمل کنند، که موقعیت‌های اجتماعی هرگز به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود، که کمتر قادر به تمرکز و مقابله با استرس خواهند بود و اینکه، اگرچه ممکن است دیگر هرگز سیگار نکشند، اما هرگز کاملاً آزاد نخواهند بود و برای بقیه عمرشان گاهی اوقات هوس سیگار کشیدن خواهند داشت و باید در برابر وسوسه مقاومت کنند.

اکثر این سیگاری‌ها چند ساعت بعد در حالی که سیگاری‌های غیرسیگاری خوشحال هستند، سمینار را ترک می‌کنند. چگونه به این تحول باورنکردنی دست می‌یابیم؟ اکثر سیگاری‌ها انتظار دارند که ما با گفتن خطرات وحشتناک سلامتی که آنها را تهدید می‌کند، اینکه سیگار کشیدن یک عادت کثیف و منجر کننده است که برای آنها هزینه زیادی دارد، و اینکه چقدر احمق هستند که سیگار را ترک نمی‌کنند، به این هدف برسیم. نه. ما با گفتن چیزهایی که آنها از قبل می‌دانند، به آنها توهین نمی‌کنیم. اینها مشکلات سیگاری بودن هستند. آنها مشکلات ترک نیستند. سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند. برای ترک، لازم است دلایلی که آنها سیگار می‌کشند را از بین ببرید. ترک آسان به این مشکل می‌پردازد. **تمایل به سیگار کشیدن را از بین می‌برد.** هنگامی که تمایل به سیگار کشیدن از بین رفت، ترک کردن نیازی به اراده ندارد.

روش ترک آسان به شکل سمینارها، کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها، نوارهای صوتی، سی‌دی‌رام‌ها، بازی‌های ویدیویی و وب‌کست‌ها وجود دارد. در هر مورد روش یکسان است، آنها فقط روش‌های مختلفی برای انتقال آن هستند. کدام وسیله را باید انتخاب کنید؟ این یک سوال سلیقه‌ای است. برخی افراد خواندن کتاب را ترجیح می‌دهند، برخی دیگر تماشای دی‌وی‌دی یا آنلاین از طریق وب‌کست را ترجیح می‌دهند. سمینارها از چنان نرخ موفقیت بالایی برخوردارند که ما می‌توانیم ضمانت بازگشت وجه را ارائه دهیم. هزینه بسته به مکان متفاوت است و اگر جزو ۲۰ درصد افرادی هستید که به بیش از یک جلسه نیاز دارند، می‌توانید بدون پرداخت هزینه اضافی در هر تعداد جلسه بعدی شرکت کنید. ما هرگز هیچ سیگاری را ناامید نمی‌کنیم. و اگر پس از اتمام برنامه موفق به ترک

سیگار نشدید، هزینه شما به طور کامل بازپرداخت می‌شود. کمتر از ۵ درصد از شرکت کنندگان در سمینارهای ما در ایالات متحده درخواست بازپرداخت وجه می‌کنند.

اجازه ندهید هیچ یک از موارد فوق از ارزش این کتاب بکاهد. این کتاب به خودی خود یک دوره کامل است و میلیون‌ها خواننده صرفاً با خواندن آن به راحتی سیگار را ترک کرده‌اند. اگر شک دارید، چرا برای راهنمایی بیشتر با نزدیک‌ترین مرکز ترک آسان آلن کار تماس نمی‌گیرید. لیستی از مراکز در پشت کتاب آمده است.

هشدار

شاید شما تا حدودی از خواندن این کتاب نگران هستید. شاید، مانند اکثر سیگاری‌ها، صرف فکر کردن به ترک سیگار شما را وحشت زده می‌کند و اگرچه کاملاً قصد دارید روزی آن را متوقف کنید، اما امروز آن روز نیست.

اگر انتظار دارید که من شما را از خطرات وحشتناک سلامتی که سیگاری‌ها را تهدید می‌کند، اینکه سیگاری‌ها ثروت خود را هدر می‌دهند، اینکه این یک عادت کثیف و منجر کننده است و اینکه شما یک آدم سست اراده هستید، مطلع کنم، باید ناامیدتان کنم. این تاکتیک‌ها هرگز به من در ترک سیگار کمکی نکردند و اگر قرار بود به شما کمک کنند، شما قبلاً سیگار را ترک کرده بودید.

روش من، که من آن را ترک آسان می‌نامم، به این شکل کار نمی‌کند. ممکن است باور برخی از چیزهایی که می‌خواهم بگویم برایتان سخت باشد. با این حال، زمانی که این کتاب را تمام کردید، نه تنها آنها را باور خواهید کرد، بلکه تعجب خواهید کرد که چگونه می‌توانستید شستشوی مغزی داده شوید تا خلاف آن را باور کنید.

یک تصور غلط رایج وجود دارد که ما سیگار کشیدن را انتخاب می‌کنیم. سیگاری‌ها به اندازه افرادی که الکل مصرف می‌کنند و الکلی می‌شوند، یا افرادی که هروئین مصرف می‌کنند و معتاد می‌شوند، سیگار کشیدن را انتخاب نمی‌کنند. درست است که ما انتخاب می‌کنیم آن سیگارهای اولیه آزمایشی را روشن کنیم. من گاهی اوقات انتخاب می‌کنم که به سینما بروم، اما مطمئناً انتخاب نمی‌کنم که بقیه عمرم را در آنجا بگذرانم.

یک لحظه به این موضوع فکر کنید. آیا تا به حال تصمیم قطعی گرفته‌اید که بدون سیگار کشیدن نمی‌توانید از یک وعده غذایی یا یک موقعیت اجتماعی لذت ببرید، یا اینکه بدون سیگار نمی‌توانید تمرکز کنید یا استرس را کنترل کنید؟ در چه مرحله‌ای تصمیم گرفتید که به سیگار نیاز دارید، نه فقط برای موقعیت‌های اجتماعی، بلکه به این نتیجه رسیدید که باید آنها را همیشه همراه خود داشته باشید و بدون آنها احساس ناامنی و حتی وحشت کنید؟ چه تاریخی تصمیم گرفتید که تا آخر عمر سیگاری باشید، تمام روز و هر روز پک بزنید و هرگز نتوانید آن را متوقف کنید؟ میانگین سیگاری‌های آمریکایی اولین سیگار خود را در سیزده سالگی کشیده‌اند. آیا واقعاً می‌گوییم که در سیزده سالگی تصمیم گرفتیم که تا روز مرگمان سیگاری باشیم؟

البته که نه. مانند هر سیگاری دیگری، ما در دام افتادیم. تله نیکوتین ظریف‌ترین و شوم‌ترین تله‌ای است که انسان و طبیعت با هم ترکیب کرده‌اند. هیچ والدین عاقلی روی این سیاره - چه سیگاری و چه غیرسیگاری - وجود ندارد که به فکر سیگار کشیدن فرزندانشان خوشحال باشد. مطمئناً این به این دلیل است که در اعماق وجودشان، همه سیگاری‌ها آرزو می‌کنند که کاش هرگز شروع نکرده بودند. واقعاً جای تعجب نیست، هیچ کس قبل از اینکه به دام بیفتد، برای لذت بردن از وعده‌های غذایی یا مقابله با استرس به سیگار نیاز نداشت.

در عین حال که همه سیگاری‌ها می‌خواهند سیگار را ترک کنند، همه سیگاری‌ها می‌خواهند به سیگار کشیدن ادامه دهند. به هر حال، هیچ کس ما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند - فقط خود سیگاری‌ها هستند که تصمیم می‌گیرند سیگار را روشن کنند.

اگر یک دکمه جادویی وجود داشت که سیگاری‌ها می‌توانستند آن را فشار دهند تا صبح روز بعد طوری از خواب بیدار شوند که انگار هرگز آن اولین سیگار را روشن نکرده بودند، تنها سیگاری‌های باقی مانده جوانانی بودند که هنوز در مرحله آزمایشی هستند، با آتش بازی می‌کنند و متقاعد شده‌اند که هرگز نمی‌توانند معتاد شوند. آیا همه ما اینطور شروع نکردیم؟

حقیقت این است که تنها چیزی که ما را به سیگار کشیدن وادار می‌کند، تنها چیزی که ما را از رهایی باز می‌دارد، این است: ترس!

ترس از اینکه به عنوان یک غیرسیگاری، مجبور باشیم در بقیه عمرمان با احساس محرومیت و بدبختی دست و پنجه نرم کنیم. ترس از اینکه برای غلبه بر هوس‌های وحشتناک به ذخایر بی‌پایان اراده نیاز داریم. ترس از اینکه یک وعده غذایی یا یک موقعیت اجتماعی هرگز بدون سیگار به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود. ترس از اینکه هرگز نمی‌توانیم بدون عصای کوچکمان تمرکز کنیم، استرس را کنترل کنیم یا به اندازه کافی اعتماد به نفس داشته باشیم. ترس از اینکه شخصیت و منش ما تغییر کند. اما مهم‌تر از همه، ترس از اینکه هرگز کاملاً آزاد نخواهیم بود و اینکه بقیه عمرمان را صرف هوس سیگار کشیدن خواهیم کرد اما اجازه این کار را نخواهیم داشت.

اگر، مانند من، قبلاً تمام روش‌های «معمول» را برای ترک امتحان کرده‌اید، نه تنها تحت سلطه آن ترس‌هایی که من توصیف می‌کنم خواهید بود، بلکه متقاعد خواهید شد که هرگز نمی‌توانید آزاد شوید.

اگر نگران، وحشت زده هستید یا احساس می‌کنید که زمان مناسبی برای ترک سیگار نیست، پس تحت تأثیر ترس هستید. همانطور که در سراسر این کتاب نشان خواهیم داد، این ترس با سیگار تسکین نمی‌یابد، بلکه توسط آنها ایجاد می‌شود. افراد غیرسیگاری هیچ یک از این ترس‌ها را ندارند.

شما تصمیم نگرفتید که در دام نیکوتین بیفتید. مانند همه تله‌ها، طوری طراحی شده است که شما را در آن نگه دارد. از خود بپرسید، وقتی آن سیگارهای اولیه آزمایشی را روشن کردید، آیا فکر می‌کردید تا زمانی که دارید سیگاری بمانید؟ پس کی می‌خواهید ترک کنید؟ فردا؟ در روز جهانی ترک سیگار بعدی؟ شب سال نو؟ سال بعد؟ دست از سرکار گذاشتن خودت بردار! این تله طوری طراحی شده است که شما را تا آخر عمر نگه دارد. به نظر شما چرا همه آن سیگاری‌های دیگر قبل از اینکه سیگار آنها را بکشد، آن را ترک نکردند؟

این کتاب اولین بار در سال ۱۹۸۵ منتشر شد. بیش از ۱۱، ۰۰۰، ۰۰۰ نسخه فروخته است و از آن زمان تاکنون هر سال پرفروش‌ترین بوده است. در گردآوری این نسخه کاملاً جدید آمریکایی، ما از بیش از بیست و پنج سال بازخورد از سمینارها و نسخه‌های قبلی خود استفاده می‌کنیم. همانطور که به زودی خواهید خواند، این بازخورد اطلاعاتی را آشکار کرده است که از وحشیانه‌ترین رویاهای من در مورد اثربخشی ترک آسان فراتر رفته است. همچنین دو جنبه از این روش را آشکار کرده است که باعث نگرانی من شده است. مورد دوم را در یک لحظه پوشش خواهیم داد. مورد اول از نامه‌های زیادی که از خوانندگان دریافت کرده‌ام به وجود آمده است. من سه نمونه معمولی را ارائه می‌دهم:

- «من ادعاهای شما را باور نکردم و از شک کردن به شما عذرخواهی می‌کنم. همانطور که گفتید آسان و لذت بخش بود. من به همه دوستان و اقوام سیگاری‌ام نسخه‌هایی از کتاب شما را داده‌ام، اما نمی‌توانم بفهمم که چرا آنها آن را نمی‌خوانند.»
- «هشت سال پیش یک دوست سیگاری سابق کتاب شما را به من داد. من تازه به خواندن آن رسیده‌ام و نمی‌توانم به شما بگویم که آزاد بودن چقدر عالی است. تنها پشیمانی من این است که هشت سال را هدر دادم.»
- «من تازه خواندن ترک آسان را تمام کرده‌ام. می‌دانم که فقط چهار روز گذشته است، اما احساس خیلی خوبی دارم، می‌دانم که دیگر هرگز نیازی به سیگار کشیدن نخواهم داشت. من پنج سال پیش شروع به خواندن کتاب شما کردم، به نیمه راه رسیدم و وحشت کردم. می‌دانستم که اگر به خواندن ادامه دهم، باید سیگار را ترک کنم. آیا من احمق نبودم؟»

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

این هشدار است. ما یک وضعیت مرغ و تخم مرغ داریم. هر سیگاری می‌خواهد سیگار را ترک کند و هر سیگاری می‌تواند این کار را آسان و لذت بخش انجام دهد. فقط ترس است که سیگاری‌ها را از تلاش برای ترک باز می‌دارد. بزرگ‌ترین فایده ترک سیگار، خلاص شدن از شر آن ترس است. اما تا زمانی که کتاب را تمام نکنید، از شر آن خلاص نخواهید شد. برعکس، مانند خانم در مثال سوم، آن ترس ممکن است حتی در حین خواندن افزایش یابد و این ممکن است شما را از اتمام آن باز دارد.

شما تصمیم نگرفتید که در این دام بیفتید. وقتی جوان بودید، تازه به عنوان یک سیگاری شروع به کار کرده بودید، حتی نمی‌دانستید که این دام وجود دارد. باید در ذهن خود کاملاً روشن کنید که مگر اینکه تصمیم قطعی برای این کار بگیرید، از آن فرار نخواهید کرد. ممکن است از قبل برای ترک سیگار بی‌تاب باشید. از طرف دیگر ممکن است نگران باشید. در هر صورت شما کاملاً چیزی برای از دست دادن ندارید!

اگر در پایان کتاب تصمیم گرفتید که می‌خواهید به سیگار کشیدن ادامه دهید، هیچ چیز مانع شما نمی‌شود. حتی لازم نیست در حین خواندن کتاب، سیگار را کم یا متوقف کنید و به یاد داشته باشید: هیچ شوک درمانی وجود ندارد. آیا واقعاً فکر می‌کنید که هشدارهای بهداشتی روی پاکت‌های سیگار، سیگاری‌ها را از ترک می‌ترساند؟ اگر این کار را می‌کنند، چرا از هر پنج بزرگسال آمریکایی، یک نفر هنوز سیگار می‌کشد؟

برعکس، من جز خبرهای خوب چیزی برای شما ندارم. آیا می‌توانید تصور کنید که نلسون ماندلا وقتی بالاخره از زندان آزاد شد، چه احساسی داشت؟ این همان احساسی است که من هنگام فرار از دام نیکوتین داشتم. این همان احساسی است که میلیون‌ها سیگاری سابق که از روش من استفاده کرده‌اند، دارند. در پایان کتاب: شما هم همین احساس را خواهید داشت! برای آن برو!

مقدمه

«من می‌خواهم دنیا را از شر سیگار کشیدن خلاص کنم.»

با همسرم صحبت می‌کردم. او فکر کرد که بالاخره دیوانه شده‌ام. قابل درک است اگر در نظر بگیرید که او بارها و بارها شاهد شکست من در ترک سیگار بوده است. آخرین مورد دو سال قبل بود. من در واقع شش ماه جهنم محض را پشت سر گذاشته بودم تا اینکه بالاخره تسلیم شدم و سیگار روشن کردم. شرمنده نیستم که اعتراف کنم مثل بچه‌ها گریه کردم. گریه می‌کردم چون می‌دانستم که محکوم به سیگاری بودن تا آخر عمر هستم. من در آن تلاش آنقدر تلاش کرده بودم و آنقدر عذاب کشیده بودم که می‌دانستم دیگر هرگز قدرت گذراندن دوباره آن مصیبت را نخواهم داشت. من مرد خشنی نیستم، اما اگر یک غیرسیگاری متکبر به اندازه کافی احمق بود که به من پیشنهاد کند که همه سیگاری‌ها می‌توانند به راحتی، فوراً و برای همیشه سیگار را ترک کنند، من مسئول اعمال خود نبودم. با این حال، من متقاعد شده‌ام که هر هیئت منصفه‌ای در جهان، که فقط از سیگاری‌ها تشکیل شده باشد، مرا به دلیل قتل موجه می‌بخشید.

شاید شما هم باور اینکه ترک سیگار می‌تواند آسان باشد را غیرممکن می‌دانید. اگر چنین است، از شما التماس می‌کنم که این کتاب را به نزدیک‌ترین سطل زباله نیندازید. لطفاً به من اعتماد کنید. من به شما اطمینان می‌دهم که این درست است که هر سیگاری - حتی شما - می‌تواند ترک آن را آسان ببیند.

به هر حال، دو سال بعد، در حالی که سیگاری را که می‌دانستم آخرین سیگارم خواهد بود را خاموش کرده بودم، نه تنها به همسرم گفتم که من قبلاً یک غیرسیگاری هستم، بلکه می‌خواهم بقیه دنیا را هم درمان کنم. باید اعتراف کنم که در آن زمان شک و تردید او را تا حدودی آزاردهنده یافتم. با این حال، به هیچ وجه احساس شعف من را کم نکرد. گمان می‌کنم که شور و شوق من از دانستن اینکه من قبلاً یک غیرسیگاری خوشحال بودم، تا حدودی دیدگاه من را مخدوش کرد. با نگاهی به گذشته، می‌توانم با نگرش او همدردی کنم. حالا می‌فهمم که چرا جویندگان و دوستان صمیمی و نزدیکانم فکر می‌کردند که من کاندیدای تیمارستان هستم.

وقتی به زندگی‌ام نگاه می‌کنم، تقریباً به نظر می‌رسد که تمام وجودم برای حل مشکل سیگار کشیدن آماده شده است. حتی آن سال‌های نفرت‌انگیز آموزش و تمرین به عنوان یک حسابدار خبره، در کمک به من برای کشف اسرار دام سیگار، بسیار ارزشمند بود.

آبراهام لینکلن زمانی گفت که شما نمی‌توانید همیشه همه مردم را فریب دهید، اما دقیقاً همان چیزی است که من معتقدم شرکت‌های دخیانیات برای دهه‌ها با موفقیت انجام داده‌اند. من همچنین معتقدم که اولین کسی بودم که واقعاً دام سیگار را درک کردم. لطفاً این جمله را با تکبر اشتباه نگیرید. ای کاش می‌توانستم ادعا کنم که هوش برتر من مرا به این درک رسانده است، اما در واقع فقط شرایط زندگی خودم بود.

آن روز مهم ۱۵ ژوئیه ۱۹۸۳ بود. من از آلکاتراز فرار نکردم، اما اینطور احساس می‌شد. حتی امروز، بیش از بیست سال بعد، هنوز هم می‌توانم احساس آرامش، شادی و هیجان را وقتی که آن ته سیگار آخر را خاموش کردم به یاد بیاورم. بلافاصله متوجه شدم که چیزی را کشف کرده‌ام که هر سیگاری مخفیانه رویای آن را در سر می‌پروراند: یک راه آسان برای ترک سیگار.

پس از آزمایش این روش روی دوستان و بستگان سیگاری، حسابداری را رها کردم و یک مشاور تمام وقت شدم و سمینارهایی را برای کمک به سیگاری‌های دیگر برای رهایی برگزار کردم. من اولین نسخه این کتاب را در سال ۱۹۸۵ نوشتم. یکی از شکست‌های من، مردی که در فصل ۲۵ توصیف شده است، الهام بخش بود. او دو بار به من مراجعه کرد و هر دو بار به گریه افتادیم. او آنقدر مضطرب بود که نمی‌توانستم او را به اندازه کافی آرام کنم تا به حرف‌های من گوش دهد. امیدوار بودم که اگر همه آن را بنویسم، او بتواند آن را در زمان مناسب خود، هر چند بار که می‌خواهد، بخواند و این به او کمک کند تا پیام را جذب کند.

من هیچ شکی نداشتم که ترک آسان به همان اندازه که برای من موثر بوده است، برای سیگاری‌های دیگر نیز موثر خواهد بود. با این حال، وقتی به فکر قرار دادن این روش در قالب کتاب افتادم، نگران بودم. من تحقیقات بازار خودم را انجام دادم. نظرات خیلی دلگرم کننده نبود:

- «چگونه یک کتاب می‌تواند به من در ترک سیگار کمک کند؟ چیزی که من به آن نیاز دارم اراده است!»
- «چگونه یک کتاب می‌تواند به من در مقابله با دردهای وحشتناک ترک کمک کند؟»

علاوه بر این نظرات بدبینانه، من نیز تردیدهای خودم را داشتم. در طول یک سمینار، اگر مشخص می‌شد که یک مراجعه کننده نکته مهمی را اشتباه متوجه شده است، می‌توانستم وضعیت را اصلاح کنم. اما چگونه یک کتاب می‌تواند این کار را انجام دهد؟

یادم می‌آید زمانی که در حال تحصیل برای حسابدار شدن بودم و نکته خاصی را در یک کتاب نمی‌فهمیدم یا با آن موافق نبودم، چقدر ناامید می‌شدم چون نمی‌توانستید از یک کتاب بخواهید که توضیح دهد. من همچنین به خوبی می‌دانستم که بسیاری از مردم دیگر به خواندن عادت ندارند.

علاوه بر همه این عوامل، من یک شک داشتم که بر بقیه غلبه می‌کرد. من نویسنده نبودم و از محدودیت‌هایم در این زمینه بسیار آگاه بودم. من مطمئن بودم که می‌توانم رو در رو با هر سیگاری بنشینم و آنها را متقاعد کنم که فرایند ترک سیگار چقدر می‌تواند آسان و لذت بخش باشد، اما آیا می‌توانستم آن توانایی را به کلمه مکتوب ترجمه کنم؟ خوشبختانه لازم نبود نگران باشم. در بیست و شش سالگی که از اولین حضور ترک آسان در قفسه‌ها می‌گذرد، ما ده‌ها هزار نامه و ایمیل از خوانندگان سپاسگزار دریافت کرده‌ایم که حاوی نظراتی مانند:

- «این بهترین کتابی است که تا به حال نوشته شده است.»
- «شما گوروی من هستید.»
- «شما یک نابغه هستید.»
- «شما باید لقب شوالیه بگیرید.»
- «شما باید نخست وزیر شوید.»
- «شما یک قدیس هستید.»

دریافت چنین نامه‌هایی فوق‌العاده و فروتنانه است و امیدوارم اجازه نداده باشم که چنین نظراتی به سرم بزنند. من کاملاً آگاهم که این نظرات برای تعریف از مهارت‌های ادبی من بیان نشده‌اند، بلکه علیرغم فقدان آنها بیان شده‌اند. آنها به این دلیل بیان شدند که چه ترجیح شما خواندن کتاب، تماشای یک وب‌کست آنلاین یا شرکت در یک سمینار باشد:

روش ترک آسان آلن کار می‌کند!

ما اکنون نه تنها یک شبکه از بیش از ۱۵۰ مرکز سمینار، از جمله مکان‌هایی در سراسر ایالات متحده داریم، بلکه این کتاب اکنون به بیش از چهل زبان ترجمه شده است. در حال حاضر، این کتاب پرفروش‌ترین کتاب غیرداستانی در روسیه است و در فهرست پرفروش‌ترین‌ها در هلند، آلمان، فرانسه، نروژ، ایتالیا، اسپانیا و بریتانیا نیز قرار گرفته است. این کتاب به ندرت از بین ۵۰ کتاب پرفروش در وبسایت‌های اروپایی آمازون خارج

می‌شود و یکی از کتاب‌های پر نقد آنهاست که بیش از ۱۱۰۰ رتبه پنج ستاره - بالاترین رتبه موجود - را دریافت کرده است. ناشر نروژی من به من می‌گوید که وقتی هری پاتر و محفل ققنوس فوق‌العاده منتشر شد، ترک آسان را از رتبه اول خارج نکرد!

پس از گذشت تقریباً یک سال از برگزاری سمینارهای ترک سیگار، فکر می‌کردم همه چیزهایی را که باید در مورد کمک به سیگاری‌ها برای ترک بدانم یاد گرفته‌ام. به طرز شگفت‌انگیزی، من هنوز تقریباً هر روز چیز جدیدی یاد می‌گیرم. این واقعیت باعث نگرانی من شد که از من خواسته شد نسخه اصلی را مرور کنم و این نسخه کاملاً جدید آمریکایی را بنویسم. می‌ترسیدم که مجبور شوم تقریباً هر چیزی را که نوشته بودم اصلاح یا پس بگیرم.

باز هم، لازم نبود نگران باشم. اصول اولیه ترک آسان امروز به همان اندازه که برای اولین بار در سال ۱۹۸۵ آنها را روی کاغذ آوردم، صحیح هستند. حقیقت زیبا این است:

ترک سیگار آسان است

این یک واقعیت است. تنها چالش من این است که سیگاری‌ها را متقاعد کنم که این درست است.

در سمینارها سعی می‌کنیم به کمال برسیم. هر شکست به شدت به ما آسیب می‌زند زیرا می‌دانیم که هر سیگاری می‌تواند ترک سیگار را آسان ببیند. وقتی سیگاری‌ها شکست می‌خورند، تمایل دارند خود را سرزنش کنند، اما ما این شکست را شکست خود می‌دانیم - ما نتوانستیم آن سیگاری‌ها را متقاعد کنیم که ترک سیگار و ترک آن چقدر آسان و لذت بخش است. به همین دلیل است که ما به همه شرکت کنندگان در سمینار خود ضمانت بازگشت وجه را ارائه می‌دهیم. در حالی که در ابتدا این مفهوم بازگشت پول تقریباً باعث حمله قلبی مدیر بانک من شد، در طول بیست و پنج سال گذشته، ترس او بی‌اساس بوده است زیرا کمتر از ۵٪ از شرکت کنندگان ادعای بازپرداخت می‌کنند.

وقتی شروع به برگزاری سمینار برای کمک به سیگاری‌ها کردم، در ابتدا معتقد بودم که بزرگ‌ترین دشمن من صنعت دخانیات خواهد بود. در حالی که درست است که آنها چندان دوستانه رفتار نکرده‌اند، اما به طرز شگفت‌انگیزی موانع اصلی من در واقع همان موسساتی بوده‌اند که فکر می‌کردم بزرگ‌ترین متحدان من خواهند بود: رسانه‌ها، دولت و موسسات کنترل دخانیات.

من از طرفداران فیلم‌های قدیمی هستم و اخیراً فیلم *Sister Kenny* فوق‌العاده را تماشا کردم. این یک فیلم نسبتاً گمنام از دهه ۱۹۴۰ با بازی *Rosalind Russell* است. این فیلم داستان شگفت‌انگیز (و واقعی) خواهر الیزابت کنی، پرستاری استرالیایی را روایت می‌کند که با کودکانی که از فلج اطفال رنج می‌بردند کار می‌کرد. در نیمه اول قرن بیستم تا زمان کشف واکسن در سال ۱۹۵۴، کلمه «فلج اطفال» همان ترسی را ایجاد می‌کرد که امروزه کلمه «سرطان» ایجاد می‌کند. اثر فلج اطفال نه تنها فلج کردن پاها و دست‌ها بود، بلکه آنها را نیز از شکل طبیعی خارج می‌کرد. درمان پزشکی آن زمان این بود که اندام‌ها را در آهن قرار دهند تا از تغییر شکل آنها جلوگیری شود. نتیجه فلج شدن مادام‌العمر بود.

خواهر کنی به درستی معتقد بود که آهن در واقع از بهبودی جلوگیری می‌کند و هزاران بار در کلینیک خود نشان داد که می‌توان ماهیچه‌ها را دوباره آموزش داد تا کودکان بتوانند دوباره راه بروند. با این حال، خواهر کنی پزشک نبود، او فقط یک پرستار بود. چطور جرات کرد در حوزه‌ای که به پزشکان واجد شرایط محدود می‌شد، دخالت کند؟ به نظر نمی‌رسید که مهم باشد که خواهر کنی راه‌حلی برای این مشکل پیدا کرده و ثابت کرده است که راه‌حل او موثر است. کودکانی که توسط خواهر کنی درمان می‌شدند می‌دانستند که او درست می‌گوید. والدین آنها نیز همین‌طور. با این حال، موسسه پزشکی استرالیا نه تنها از پذیرش روش‌های او خودداری کرد، بلکه او را از طبابت نیز منع کرد. در سال ۱۹۴۰، پس از سی سال طرد شدن، خواهر کنی به ایالات متحده نقل مکان کرد و در آنجا در نهایت به عنوان یک معجزه‌گر شناخته شد. در سال ۱۹۵۲ او به عنوان تحسین برانگیزترین زن آمریکا انتخاب شد.

من این فیلم را سال‌ها قبل از اینکه ترک آسان را کشف کنم برای اولین بار دیدم. این یک داستان فوق‌العاده و سرگرم‌کننده است، اما مطمئناً هالیوود برای جلوه‌های دراماتیک از مجوز هنری زیادی استفاده کرده است؟ خواهر کنی نمی‌توانست چیزی را کشف کند که موسسه پزشکی نتوانسته است. مطمئناً حرفه پزشکی آن دایناسورهایی که به تصویر کشیده می‌شدند نبودند؟ چگونه ممکن است بیست سال طول بکشد تا این مردان و زنان باهوش و فداکار علم، حقایقی را که به وضوح جلوی چشمانشان بود بپذیرند؟

می‌گویند واقعیت عجیب‌تر از داستان است. من از سازندگان *Sister Kenny* به خاطر متهم کردن آنها به استفاده از مجوز هنری عذرخواهی می‌کنم. من اکنون از نزدیک مشکلاتی را که او با آن روبرو بود می‌دانم. من مانند خواهر کنی، فقط یک فرد تنها هستم که از حمایت شرکت‌های بزرگ داروسازی یا موسسات خیریه بزرگ کنترل دخانیات مانند انجمن سرطان آمریکا، انجمن ریه یا بنیاد قلب و سکتة مغزی برخوردار نیستم. مانند او،

من فقط به این دلیل مشهور هستم که رویکردم کار می‌کند. مانند او، موسسه پزشکی تجربه میلیون‌ها انسان واقعی را که با استفاده از رویکرد ساده و بدون داروی من با موفقیت سیگار را ترک کرده‌اند، نادیده گرفته است. من مانند خواهر کنی، ساده لوحانه فکر می‌کردم که وقتی موسسه پزشکی اثربخشی رویکرد من را ببیند، درنگ نمی‌کند که آن را بپذیرد. من نمی‌توانستم بیشتر از این اشتباه کنم.

ممکن است به این نتیجه برسید که من به حرفه پزشکی احترام نمی‌گذارم. هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. یکی از پسران من پزشک است و من حرفه بهتری از این نمی‌شناسم. در واقع، ما بیشتر از هر منبع دیگری از سوی متخصصان پزشکی به مراکز خود ارجاع داده می‌شویم و به طرز شگفت‌انگیزی، بیشتر مراجعین ما از حرفه پزشکی هستند تا از هر حرفه دیگری.

در سال‌های اولیه، من توسط حرفه پزشکی به عنوان ترکیبی از شارلاتان و شاید در نظر گرفته می‌شدم. با این حال، در آگوست ۱۹۹۷، افتخار بزرگی داشتم که برای سخنرانی در دهمین کنفرانس جهانی دخانیات یا سلامت، که توسط سازمان بهداشت جهانی در پکن برگزار شد، دعوت شدم. من معتقدم که اولین فرد بدون مدرک پزشکی هستم که چنین افتخاری را دریافت می‌کنم. خود دعوتنامه معیاری از پیشرفت بود که ما در ایجاد ترک آسان در جریان اصلی روش‌های ترک سیگار داشته‌ایم. با این حال، ناامید شدم که متوجه شدم سخنرانی من به گوش‌های ناشنوا افتاد. به نظر می‌رسید که شرکت‌کنندگان (عمدتاً سیاستگذاران بهداشت عمومی و محققان دخانیات) فقط می‌توانند به رویکردهای مبتنی بر دارو برای ترک سیگار فکر کنند (به عنوان مثال درمان اعتیاد به نیکوتین با تجویز نیکوتین). این خوشبختانه و راحت بود، زیرا خود کنفرانس توسط تولیدکنندگان محصولات جایگزین نیکوتین حمایت مالی می‌شد.

در آن کنفرانس به ذهنم رسید که تقریباً هیچ یک از افرادی که در زمینه تلاش برای کمک به سیگاری‌ها برای ترک فعالیت می‌کنند، خودشان هرگز سیگاری نبوده‌اند. آنها ممکن است ساختار مولکولی نیکوتین و تأثیر قرار گرفتن مداوم در معرض قطران موجود در تنباکو بر بدن انسان را بدانند، اما هیچ یک از آنها واقعاً سیگاری‌ها و سیگار کشیدن را درک نمی‌کنند. در نتیجه، آنها مطلقاً چیزی در مورد واقعیت ترک سیگار نمی‌دانستند.

در نتیجه این شکاف عظیم در دانش آنها، استراتژی موسسه پزشکی این بود (و تا به امروز نیز هست) که به سیگاری‌ها چیزی را بگویند که آنها از قبل می‌دانند: اینکه آنها نباید سیگار بکشند زیرا این کار منجر کننده، ضد اجتماعی، خطرناک و گران است. بیایید با آن روبرو شویم، اگر این استراتژی جواب می‌داد، هیچ سیگاری

وجود نداشت. سیگاری‌ها به دلایلی که نباید سیگار بکشند، سیگار نمی‌کشند - هر سیگاری از قبل این را می‌داند و اگر قرار بود باعث ترک آنها شود، سال‌ها پیش این کار را می‌کرد.

حتی امروزه، به نظر می‌رسد که متخصصان پزشکی معتقدند که هنگام ترک سیگار، باید از محصولات جایگزین نیکوتین یا داروهای ضد افسردگی استفاده شود. در حالی که به ما گفته می‌شود که چنین درمان‌هایی «می‌تواند شانس شما را برای ترک دو برابر کند»، حقیقت این است که وقتی همه چیز گفته و انجام شد، چنین درمان‌هایی ۸۵ تا ۹۵ درصد شکست می‌خورند (بسته به اینکه کدام تحقیق را می‌خوانید). اینکه چرا پزشکان به تجویز درمان‌هایی با چنین سطوح پایینی از موفقیت ادامه می‌دهند، کاملاً از من دور است، به خصوص زمانی که یک جایگزین سریع و ارزان وجود دارد که اثربخشی آن هزاران بار در طول سال‌ها ثابت شده است.

در حال نوشتن این مطلب، مقامات بهداشتی به تازگی از راه‌اندازی یک کمپین رسانه‌ای دیگر با هدف منصرف کردن کودکان از شروع سیگار کشیدن با استفاده از تصاویر بصری ترسناک خبر داده‌اند. من اخیراً به همراه پزشکی که نماینده اقدام در مورد سیگار کشیدن و سلامت (ASH) بود، در تلویزیون ظاهر شدم، که هرگز در زندگی خود سیگار نکشیده بود و هرگز یک سیگاری را درمان نکرده بود. او قاطعانه به بینندگان اطلاع داد که این کمپین هزاران کودک را از سیگار کشیدن منصرف می‌کند و در نتیجه جان صدها یا شاید هزاران نفر را نجات می‌دهد. متأسفانه آمارها دلیلی برای چنین خوش بینی ندارند. مطالعات از سراسر جهان نشان می‌دهد که سطح سیگار کشیدن در بین نوجوانان، به ویژه دختران نوجوان، هرگز به این اندازه بالا نبوده است.

من این موضوع را ذکر می‌کنم زیرا عدم درک عمیقی را که بسیاری از موسسات بهداشتی از سیگار کشیدن و سیگاری‌ها دارند، نشان می‌دهد. تا زمانی که نوجوانان سیگار کشیدن را جالب، ضد تشکیلات و نشانه‌ای از استقلال و بزرگسالی بدانند، صرف نظر از اینکه موسسه بهداشت چه چیزی در مورد خطرات طولانی مدت به آنها می‌گوید، آزمایش خواهند کرد. آنها می‌دانند که یک سیگار آنها را نمی‌کشد و معتقدند که هرگز نمی‌توانند به چیزی که طعم آنقدر منجر کننده‌ای دارد معتاد شوند. آیا اینطور نبود که همه ما شروع کردیم؟

من را شوکه می‌کند که موسسه پزشکی هنوز متوجه نشده است که هر پدر و مادری روی کره زمین می‌داند - که بهترین راه برای تضمین اینکه نوجوانان ما شروع به سیگار کشیدن می‌کنند این است که به آنها بگوییم این کار را نکنند.

در نسخه اصلی این کتاب نوشتم:

«باد تغییر در جامعه می‌وزد. گلوله‌ای برفی شروع شده است که امیدوارم این کتاب به تبدیل آن به بهمن کمک کند.»

بیست و پنج سال و بیش از ۱۱۰۰۰۰۰ نسخه بعد، فکر می‌کنم گلوله برفی به اندازه یک توپ بولینگ رشد کرده است، اما هنوز فقط یک قطره در اقیانوس است. در حالی که موسسه کنترل دخانیات به خاطر آخرین «پیروزی» خود به خود تبریک می‌گوید، هر ساله تخمین زده می‌شود که ۵ میلیون سیگاری در اثر اعتیاد خود جان خود را از دست می‌دهند و بیش از ۱۰ میلیون سیگاری نوجوان جدید جایگزین آنها می‌شوند. این به نظر من، بو یا صدای «پیروزی» نمی‌آید.

من از میلیون‌ها سیگاری سابق که در سمینارهای ما شرکت کرده‌اند، کتاب‌های من را خوانده‌اند، وب‌کست را تماشا کرده‌اند و ترک آسان را به دوستان، اقوام و همکاران خود توصیه کرده‌اند، بسیار سپاسگزارم و صمیمانه امیدوارم که به این کار ادامه دهند.

این تبلیغات دهان به دهان است که توپ بولینگ را به بهمن تبدیل می‌کند. در حالی که متخصصان پزشکی به تجویز آخرین قرص یا معجون ادامه می‌دهند (بسیاری از آنها در واقع حاوی دارویی هستند که شما در تلاش برای ترک آن هستید)، سیگاری‌های بیشتر و بیشتری به راه‌حل عقل سلیم و بدون درد ارائه شده توسط ترک آسان روی می‌آورند.

حقیقت این است که، همانطور که ما هزاران بار در طول سال‌ها نشان داده‌ایم، ترک سیگار می‌تواند آسان و لذت بخش باشد. آیا احساس ناامیدی و تاریکی می‌کنید؟ فراموشش کن. من خوش شانس بوده‌ام که به چیزهای فوق‌العاده‌ای در زندگی‌ام دست یافته‌ام. بزرگ‌ترین آنها فرار از بردگی اعتیاد به نیکوتین بود. من بیش از بیست و پنج سال پیش فرار کردم و هنوز نمی‌توانم از شادی آزاد بودن بگذرم. نیازی به احساس بدبختی نیست. هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد. برعکس، شما در شرف دستیابی به چیزی هستید که هر سیگاری روی کره زمین دوست دارد به آن دست یابد: **آزاد بودن!**

فصل اول

بدترین معتاد به نیکوتین که تا به حال دیده‌ام

شاید باید با شرح اعتبارنامه خود برای نوشتن این کتاب شروع کنم. نه، من پزشک یا روانشناس نیستم. مدارک من بسیار مرتبط‌تر هستند. من سی و سه سال از زندگی‌ام را به عنوان یک سیگاری قهار گذراندم. در سال‌های بعد، در یک روز بد، صد نخ سیگار می‌کشیدم و هرگز کمتر از شصت نخ نبود.

در طول زندگی‌ام ده‌ها بار برای ترک تلاش کرده بودم. یک بار برای شش ماه فلاکت‌بار سیگار را ترک کردم. از تک تک دقائق آن متنفر بودم، و همچنان کنار سیگاری‌ها می‌ایستادم تا بوی تنباکو را حس کنم.

در مورد اکثر سیگاری‌ها، اینطور است که «من قبل از اینکه اتفاقی برای من بیفتد، ترک می‌کنم.» آن «اتفاق» از قبل برای من در حال رخ دادن بود. من قبلاً به مرحله‌ای رسیده بودم که می‌دانستم سیگار دارد من را می‌کشد. من سردرد دائمی داشتم که فکر می‌کردم از فشار سرفه‌های مداوم طبیعی است. می‌توانستم ضربان مداوم رگ را که به صورت عمودی در مرکز پیشانی‌ام پایین می‌آید احساس کنم و صادقانه معتقد بودم که هر لحظه انفجاری در سرم رخ می‌دهد و من از خونریزی مغزی می‌میرم. این من را آزار می‌داد و من را می‌ترساند، اما باز هم من را از روشن کردن سیگار بعدی باز نمی‌داشت.

من به مرحله‌ای رسیده بودم که حتی از تلاش برای ترک کردن نیز دست کشیده بودم. حتی اینطور نبود که از سیگار کشیدن لذت ببرم. اکثر سیگاری‌ها در مرحله‌ای از زندگی خود از این توهم رنج می‌برند که از برخی سیگارها لذت می‌برند، اما من اینطور نبودم. من همیشه از طعم و بوی آن متنفر بودم، اما فکر می‌کردم که سیگار به من کمک می‌کند تا آرامش پیدا کنم. این به من شجاعت و اعتماد به نفس می‌داد و وقتی سعی می‌کردم ترک کنم همیشه بدبخت بودم، هرگز نمی‌توانستم زندگی لذت بخشی را بدون سیگار تصور کنم.

در طول آن سال‌های وحشتناک به عنوان یک سیگاری، فکر می‌کردم که زندگی‌ام به سیگار بستگی دارد و حاضر بودم بمیرم تا اینکه بدون آنها باشم. امروز، بیش از بیست و پنج سال پس از اینکه بالاخره از بردگی سیگار رها

شدم، مردم هنوز از من می‌پرسند که آیا تا به حال هوس گاه به گاه سیگار را دارم. من با صداقت پاسخ می‌دهم: «هرگز، هرگز، هرگز» - فقط برعکس. من زندگی فوق‌العاده‌ای داشتم. اگر به خاطر سیگار کشیدن می‌مردم، نمی‌توانستم شکایت کنم. من مرد بسیار خوش شانسی بوده‌ام، اما شگفت‌انگیزترین اتفاقی که برای من افتاده است، رهایی از آن کابوس، بردگی گذراندن زندگی با نابود کردن سیستماتیک بدن خودم و پرداخت هزینه گزاف برای این امتیاز است.

بگذارید از همین ابتدا کاملاً روشن کنم: من یک شخصیت عرفانی نیستم. من به جادو یا پری اعتقاد ندارم. من یک مغز علمی و منطقی دارم و مدتی پس از ترک، نمی‌توانستم بفهمم که چرا آن را اینقدر آسان یافتم. مثل جادو به نظر می‌رسید، اما نمی‌توانست باشد. شروع کردم به خواندن کتاب‌هایی در مورد سیگار کشیدن، هیپنوتیزم و روانشناسی. هیچ چیز از آنچه می‌خواندم به نظر نمی‌رسید که به اندازه کافی آنچه را که اتفاق افتاده بود توضیح دهد. چرا ترک آنقدر مسخره آسان بود، در حالی که قبلاً هفته‌ها پس از هفته‌های عذاب‌آور شکنجه و افسردگی تاریک بود؟

مدت زیادی طول کشید تا همه چیز را حل کنم، اساساً به این دلیل که به عقب برمی‌گشتم. من سعی می‌کردم بفهمم که چرا ترک آنقدر آسان است، در حالی که سوال واقعی باید این باشد: «چرا ترک باید سخت باشد؟» سیگاری‌ها در مورد دردهای وحشتناک جسمی ترک صحبت می‌کنند، اما وقتی به گذشته نگاه کردم و سعی کردم آن دردهای وحشتناک را به خاطر بیاورم، برای من وجود نداشتند. هیچ درد فیزیکی وجود نداشت. همه چیز در ذهن بود.

شغل تمام وقت من در بیست و پنج سال گذشته کمک به افراد دیگر برای ترک سیگار بوده است. من خیلی خیلی موفق هستم. هر ساله ۳۰، ۵۰ تا ۱۰۰ سیگاری در سمینارهای ما شرکت می‌کنند. من شخصاً به درمان ده‌ها هزار سیگاری کمک کرده‌ام. بگذارید از همین ابتدا تاکید کنم: چیزی به نام سیگاری «تایید شده» وجود ندارد. من هنوز کسی را ندیده‌ام که به اندازه من معتاد باشد (یا بهتر است بگویم، فکر می‌کرد به اندازه من معتاد است). هر کسی می‌تواند نه تنها سیگار را ترک کند، بلکه آن را آسان نیز بیابد. این یک واقعیت است. ما این را روز به روز در مراکز سمینار خود ثابت می‌کنیم که به طور معمول به سخت‌ترین سیگاری‌های قهار کمک می‌کنند تا به راحتی و به طور دائم از دام سیگار فرار کنند.

اساساً این ترس است که ما را به سیگار کشیدن وادار می‌کند: ترس از اینکه زندگی هرگز بدون سیگار به آن اندازه لذت بخش نخواهد بود و ترس از احساس محرومیت. در واقع، هیچ چیز نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. نه تنها زندگی بدون آنها به همان اندازه لذت بخش است، بلکه بی‌نهایت بیشتر است. به طرز باورنکردنی، سلامتی بهتر و وضعیت مالی بسیار بهبود یافته، کمترین دستاوردهای آن هستند.

همه سیگاری‌ها می‌توانند ترک سیگار را آسان ببینند - حتی شما!

تنها کاری که باید انجام دهید این است که بقیه کتاب را با ذهنی باز بخوانید. هر چه بیشتر بفهمید، آن را آسان‌تر خواهید یافت. حتی اگر تک تک کلمات را نفهمید، به شرطی که دستورالعمل‌ها را دنبال کنید، آن را آسان خواهید یافت. مهم‌تر از همه، شما در زندگی به دنبال سیگار نخواهید گشت یا احساس محرومیت نخواهید کرد. تنها راز این خواهد بود که چرا سال‌ها پیش سیگار را ترک نکردید.

در این مرحله، اجازه دهید هشدار صادر کنم. فقط دو دلیل برای شکست با روش من وجود دارد:

۱. **عدم اجرای دستورالعمل‌ها.** برخی افراد از اینکه من در مورد برخی توصیه‌ها اینقدر جزمی هستم، اذیت می‌شوند. به عنوان مثال، من به شما می‌گویم که سعی نکنید سیگار را کم کنید یا از جایگزین‌ها، به خصوص جایگزین‌هایی که حاوی نیکوتین هستند (مانند سیگارهای الکترونیکی، آدامس نیکوتین، چسب‌ها و غیره) استفاده کنید. دلیل اینکه من اینقدر جزمی هستم این است که موضوع خودم را می‌دانم. من انکار نمی‌کنم که بسیاری از مردم با استفاده از چنین ابزارهایی در ترک سیگار موفق شده‌اند، اما آنها علیرغم، نه به خاطر آنها، موفق شده‌اند. افرادی هستند که می‌توانند روی نو عشق بازی کنند، اما این آسان‌ترین یا لذت‌بخش‌ترین راه نیست. هر چیزی که من به شما می‌گویم هدفی دارد: تضمین موفقیت شما با آسان و لذت بخش کردن ترک سیگار.

۲. **عدم درک.** لطفاً هیچ چیز را بدیهی نگیرید. نه تنها آنچه را که من به شما می‌گویم زیر سوال ببرید، بلکه پیش‌فرض‌ها و نگرش‌های خودتان و آنچه جامعه به شما در مورد سیگار کشیدن و ترک آن القا کرده است را نیز زیر سوال ببرید. به عنوان مثال، اگر فکر می‌کنید سیگار کشیدن «فقط یک عادت» است، از خود بپرسید که چرا ترک عادت‌های دیگر، که برخی از آنها بسیار لذت بخش هستند، آسان است، اما ترک عادت‌هایی که طعم وحشتناکی دارد، هزینه زیادی برای ما دارد و ما را می‌کشد، بسیار دشوار است. اگر فکر می‌کنید از سیگار

کشیدن لذت می‌برید، از خود بپرسید که چرا کاملاً باید آن سیگار را بکشید، اما می‌توانید چیزهای دیگر را در زندگی، که بی نهایت لذت بخش تر هستند، انتخاب کنید یا رها کنید.

Mokateb.com

فصل دوم

ترک آسان

هدف این کتاب این است که شما را در چارچوب ذهنی قرار دهد که به جای شروع زندگی بدون سیگار با احساس ناامیدی، غم و اندوه و افسردگی، بتوانید بلافاصله با احساس شغف شروع کنید، گویی از یک بیماری وحشتناک و تهدید کننده زندگی درمان شده‌اید.

سیگاری‌هایی که به ترک فکر می‌کنند، اغلب از آنچه که مقیاس کاری که با آن روبرو هستند می‌دانند، می‌ترسند. آنها احساس می‌کنند که در حال تلاش برای صعود به قله اورست به تنهایی هستند. آنها معتقدند که باید دردهای وحشتناک جسمی ترک را تحمل کنند، که در حال رها کردن بهترین دوست خود هستند و به احتمال زیاد در هر صورت شکست خواهند خورد. چه کسی می‌تواند به چارچوب ذهنی بدتری برای انجام این یا هر پروژه دیگری فکر کند؟ سیگاری از قبل خود را برای شکست برنامه‌ریزی کرده است. اما اگر بتوانید آن افکار و احساسات منفی را با نگرش هیجان و انتظار جایگزین کنید، انجام این کار بسیار آسان‌تر می‌شود. در واقع، با چارچوب ذهنی مناسب، ترک سیگار نه تنها آسان است، بلکه فوق‌العاده لذت بخش نیز هست. از آن به بعد، هر چه بیشتر در زندگی پیشرفت کنید، بیشتر به سیگار نگاه می‌کنید و تعجب می‌کنید که چگونه تا به حال باور داشته‌اید که باید سیگار بکشید. شما به جای حسادت، با ترحم به سیگاری‌ها نگاه خواهید کرد.

به شرطی که قبلاً غیرسیگاری یا سیگاری سابق نباشید، ضروری است که تا زمانی که کتاب را به طور کامل تمام نکرده‌اید، به سیگار کشیدن ادامه دهید. این ممکن است یک تناقض به نظر برسد. بعداً توضیح خواهم داد که سیگار مطلقاً هیچ کاری برای شما انجام نمی‌دهد. در واقع، یکی از معماهای زیاد در مورد سیگار کشیدن این است که وقتی سیگار می‌کشیم، به آن نگاه می‌کنیم و تعجب می‌کنیم که داریم چه کار می‌کنیم: فقط زمانی که نمی‌توانیم سیگار بکشیم، سیگار گران‌بها یا مطلوب می‌شود.

با این حال، بیا بپذیریم که، چه آن را دوست داشته باشید یا نه، معتقدید که باید سیگار بکشید و نمی‌توانید به درستی استراحت کنید یا تمرکز کنید مگر اینکه سیگار بکشید. بنابراین قبل از اینکه کل کتاب را تمام کنید، سعی نکنید سیگار را ترک کنید. با ادامه مطالعه، تمایل شما به سیگار کشیدن به تدریج کاهش می‌یابد تا اینکه