

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: ترک آساختن سگار به روش کنگ کار (بفشر اول)

نام نویسنده: کنگ کار

نام مترجم: افسانه درویش، کاورنوید

تعداد صفحات: ۱۳۱ صفحه

تاریخ انتشار: سال ۱۳۹۴



کافین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترک آسان

سیگار

به روش آئن کار

افسانه درویشی
کاوس نویدان

آئن کار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

Allen carr's easy way to stop smoking



بیش از بیست و پنج سال از چاپ کتاب ها و سمینارهای آلن کار می گذرد. این کتابها و سمینارها به بیش از ده میلیون نفر برای ترک سیگار و رهایی از یوغ بردگی سیگار کمک کرده است.

- بدون افزایش وزن و عوارض ترک سیگار
- برطرف کردن هر گونه نیاز روان شناختی به سیگار کشیدن
- زندگی آرام و بدون دغدغه ی سیگار کشیدن
- داشتن احساس فوق العاده و خاص پس از کنار گذاشتن آخرین سیگار

تا کنون بیش از پانزده میلیون نسخه از این کتاب به فروش رفته است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

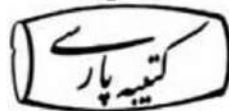
به نام خدا

ترک آسان سیگار به روش آلن کار

آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی
کاووس نویدان

انتشارات



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سرشناسه	: کار، آلن، ۱۹۳۴ - ۲۰۰۶. Carr, Allen
عنوان و نام پدیدآور	: ترک آسان سیگار به روش آلن کار / مترجمان افسانه درویشی، کاووس نویدان.
مشخصات نشر	: تهران: کتیبه پارسی، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۲۶۲ص.:: عکس: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۸۹۶-۸-۸
یادداشت	: وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Allen Carr's easy way to stop smoking, ۲۰۱۱
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۷۷ تحت عنوان "روش ساده ترک سیگار" توسط انتشارات واژیران و سپس در سالهای مختلف با عناوین و ناشران و مترجمان متفاوت منتشر شده است.
موضوع	: ترک سیگار موضوع: نیکوتین -- اعتیاد -- درمان
شناسه افزوده	: درویشی، افسانه، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده	: نویدان، کاوس، ۱۳۳۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۴ ر ۹ ک ۲۷ / RC۵۶۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۵ شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۴۲۴۷

انتشارات



نام کتاب: ترک آسان سیگار به روش آلن کار

نویسنده: آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی، کاووس نویدان

طرح جلد: سپیده صاحب قلم ویراستار: آزاده فرزادفر

چاپ: اول اسفند ۱۳۹۴، تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ناشر و مرکز پخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱

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

Katibe.parsi.1393@gmail.com

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

بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فهرست:

- سخن ناشر ۹
- پیش‌گفتار ۱۱
- دیباچه ۱۷
- هشدار ۲۱
- مقدمه: «می‌خواهم دنیا را از سیگار پاک کنم» ۲۷
- ۱- بدترین نوع اعتیاد به نیکوتین که تاکنون دیده‌ام ۳۹
- ۲- روش آسان ۴۳
- ۳- چرا ترک سیگار دشوار است؟ ۴۹
- ۴- تله‌ی شوم ۵۸
- ۵- چرا سیگار می‌کشیم؟ ۶۲
- ۶- اعتیاد به نیکوتین ۶۳
- ۷- شست‌وشوی مغزی و شریک خواب ۷۸
- ۸- رهایی از علائم ترک سیگار ۸۸
- ۹- استرس و تنش ۹۰
- ۱۰- خستگی ۹۳
- ۱۱- تمرکز ۹۴
- ۱۲- آرامش ۹۷
- ۱۳- سیگارهای ترکیبی ۱۰۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- ۱۴- چه چیزی را ترک می‌کنم؟ ۱۰۲
- ۱۵- بردگی خودتحمیلی ۱۰۷
- ۱۶- هفته‌ای ۱۰ دلار پس‌انداز خواهم کرد ۱۱۰
- ۱۷- سلامتی ۱۱۵
- ۱۸- انرژی ۱۳۰
- ۱۹- سیگار به من آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد! ۱۳۳
- ۲۰- سایه‌های تیره و شوم ۱۳۵
- ۲۱- فوائد سیگار کشیدن ۱۳۷
- ۲۲- روش ارادی ترک سیگار ۱۳۸
- ۲۳- حذر از دلتنگی ۱۵۲
- ۲۴- فقط یک سیگار دیگر ۱۵۹
- ۲۵- سیگاری‌های تفنی، نوجوانان و غیرسیگاری‌ها ۱۶۲
- ۲۶- سیگاری پنهانی ۱۷۳
- ۲۷- عادت اجتماعی؟ ۱۷۶
- ۲۸- زمان‌بندی ۱۷۹
- ۲۹- آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟ ۱۸۷
- ۳۰- آیا وزنم تغییر خواهد کرد؟ ۱۹۱
- ۳۱- حذر از انگیزه‌های غلط ۱۹۳
- ۳۲- راه آسان ترک سیگار ۱۹۶
- ۳۳- دوره‌ی ترک ۲۰۲
- ۳۴- فقط یک پُک ۲۰۹
- ۳۵- آیا برای من دشوارتر خواهد بود؟ ۲۱۰
- ۳۶- دلایل اصلی شکست ۲۱۲
- ۳۷- جایگزین‌ها ۲۱۴
- ۳۸- باید مانع وسوسه‌ها شوم؟ ۲۲۳



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۶۶.....	۳۹-لحظه‌ی مکاشفه
۲۲۹.....	۴۰-آخرین سیگار
۲۳۴.....	۴۱-هشدار نهایی
۲۳۵.....	۴۲-بازخورد بیست ساله
۲۴۴.....	۴۳-کمک به فرد سیگاری در ترک کشتی به گل نشسته
۲۴۸.....	۴۴-توصیه به غیرسیگاری‌ها
۲۵۱.....	۴۵-کمک به اتمام این رسوایی
۲۵۴.....	دستورالعمل نهایی
۲۵۵.....	از روش آسان ترک سیگار خود به آلن کار بگویند
۲۵۶.....	درمورد نویسنده
۲۵۷.....	نامه های قدردانی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سخن ناشر:

امروزه که جوامع، با سیل عظیم مصرف موادمخدر، مخمر و روان‌گردان‌های صنعتی مواجهند و اکثر آسیب‌شناسان و جامعه‌شناسان سنگ بنای تبلیغات خود را بر عدم استفاده از موادمخدر و روان‌گردان‌ها گذاشته‌اند، دیگر کمتر کسی توجهی به پیش‌پا افتاده‌ترین و به بیانی قدیمی‌ترین نوع آنها یعنی سیگار دارد که افراد بسیاری را درگیر خود کرده و نسبت به همدستان خود ردپای نامحسوس‌تری در زندگی افراد باقی گذاشته و به‌نوعی قاتل نامرئی تلقی می‌شود.

اما به دلیل شیوع گسترده‌ی این ماده‌ی خطرناک، باید با وسواس بیشتری در مورد آن رفتار کرد.

از طرفی سود سرشاری که کارخانجات تولید سیگار نصیب صاحبان سهام و دولت‌ها می‌کنند، باعث شده که تصمیم‌گیری در مورد کشیدن یا نکشیدن این سم مهلک، برعهده‌ی خریدار و مصرف‌کننده گذاشته شود؛ مثل تفنگ سرپُری که روی میز قرار دارد و انتخاب با خود فرد است که آن را بردارد و ماشه را بکشد یا نه!

عکس هشداردهنده‌ی ریه‌های بیمار، روی پاکت سیگار گویی تناقضی تلخ است که سازمان مبارزه با موادمخدر را دلخوش و صاحبان منفعت را با سهام روزافزون خود، خرسند می‌کند.

آقای آلن کار که خود بعد از ۳۳ سال مصرف سیگار موفق به ترک آن شد، همراه با گروه خویش طی سال‌ها تلاش مستمر با برگزاری کلینیک‌های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۱۰ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

متعدد در اروپا، آمریکا و بسیاری از کشورهای دنیا توانست عده‌ی کثیری از سیگاری‌ها را از بند این افیون برهاند. در میان افرادی که موفق به ترک سیگار با روش آلن کار شده‌اند، چهره‌های نام‌آشنای بسیاری به چشم می‌خورد.

به همین دلیل گروه انتشارات کتیبه پارسی، طی درخواست‌های فراوان از جانب خوانندگان فهیم، تصمیم گرفت تا ترجمه‌ی نسخه‌ی جدید این کتاب را به دست شما خواننده‌ی گرامی برساند. جا دارد از دست‌اندرکاران این مجموعه که با دقت و جدیت فراوان به آماده‌سازی این اثر همت گماشتند، کمال تشکر و قدردانی را بنماییم.

گروه انتشارات کتیبه پارسی ضمن سپاس از اینکه این اثر ارزشمند و شایسته‌ی تقدیر و در عین حال کاربردی را برای مطالعه برگزیدید، آرزومند است که شما نیز در پایان این کتاب، آخرین سیگار خود را خاموش کنید و به جمع کسانی بپیوندید که روش آسان آلن کار، زندگی‌شان را متحول کرده است.

مدیر مسئول انتشارات کتیبه پارسی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پیش‌گفتار

آلن کار زندگی‌ام را نجات داد!

من طوری سیگار می‌کشیدم که هیچ‌کس باور نمی‌کرد روزی بتوانم سیگار را ترک کنم. در نه سالگی، درحالی‌که بر ترک دوچرخه‌ی برادر بزرگ‌ترم سوار بودم، برای اینکه به دوست برادرم خودی نشان دهم، اولین سیگار را روشن کردم. اولین تجربه‌ی سیگار کشیدن واقعا نفرت‌انگیز بود، اما نتوانست مرا از تبدیل شدن به یک سیگاری قهار در سن بیست‌وشش سالگی بازدارد. به‌ندرت پیش می‌آمد روزانه کمتر از یک‌ونیم بسته سیگار بکشم و اگر در موقعیت خاصی قرار می‌گرفتم یا تحت فشار کاری بودم و یا خارج از محل کارم حال خوشی نداشتم، به معنای واقعی به یک سیگاری زنجیره‌ای تبدیل می‌شدم.

در طول سال‌ها، سیگار به‌طور نامحسوس زندگی‌ام را کنترل می‌کرد. هر کجا که می‌رفتم، هر کاری که انجام می‌دادم، هرکسی را که می‌دیدم یا سعی داشتم از دیدنش اجتناب کنم، هر وقت چیزی می‌خوردم یا می‌نوشتیم و یا هر جایی که کار می‌کردم، تحت کنترل سیگار بودم. البته من قضیه را به این شکل نمی‌دیدم، مثل بسیاری از سیگاری‌ها، سیگار نقش بهترین دوست را در زندگی‌ام داشت. سیگار جزیره‌ی صلح و آرامش من در این دنیای آشفته و شلوغ بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مثل همه‌ی سیگاری‌ها می‌دانستم که بالاخره سیگار مرا می‌کشد. طی سال‌ها می‌دیدم که سیگار موجب مرگ بستگانم می‌شود؛ پدر بزرگ‌ها، عموها، دایی‌ها، عمه‌ها و... یک تراژدی غم‌انگیز و باورنکردنی. اما هر بار که برای ترک سیگار مصمم می‌شدم، میل بیشتری به کشیدن سیگار پیدا می‌کردم! بارها برای ترک سیگار تلاش و تقلا کردم به طوری که می‌توانم نامش را سریال ترک سیگار بگذارم. اما هر بار این ترک‌کردن‌ها بیش از چند دقیقه دوام نمی‌آورد و قبل از اینکه دوباره مثل دیوانه‌ها عصبانی شوم، سرگردان در میان خرت‌وپرت‌ها یا جایی در همان اطراف، به دنبال سیگارم می‌گشتم. به همسرم قول دادم زمانی که باردار شود سیگار را ترک کنم، اما این کار را نکردم. به او گفتم وقتی فرزندمان به دنیا بیاید سیگار را ترک می‌کنم، اما اولین کاری که پس از تولد فرزندم انجام دادم روشن کردن یک سیگار بزرگ و ضخیم بود. در حقیقت همه‌چیز آن قدر بد شد که فراموش کردم سیگار را ترک کنم. در کمال ناامیدی تصمیم گرفتم تا پایان عمرم همچنان سیگاری باقی بمانم.

در ژانویه‌ی ۲۰۰۱ به درد وحشتناک ورم لوزه مبتلا شدم. هر کسی که این درد را تجربه کرده باشد می‌داند چه درد آزاردهنده‌ای دارد. نمی‌توانستم چیزی بخورم، حرف بزنم، به راحتی نفس بکشم و یا چیزی قورت بدهم، چه برسد به اینکه سیگار بکشم. برای اولین بار پس از گذشت بیش از بیست سال، تمام روز را بدون سیگار گذراندم. بدون اینکه سرم منفجر شود، زمین همچنان به گردش خود به دور خورشید ادامه داد و جهان هم پیش چشمانم در حفره‌ی سیاهی فرونرفت، ناپدید نشد و هیچ اتفاق خاصی نیفتاد!

اشتباه کردم که در این مورد با همسرم صحبت کردم. او بی‌درنگ پیشنهاد داد به فکر شرکت در سمینار «روش آسان ترک سیگار» آلن کار باشم. او اندکی پیش از ازدواج‌مان، در سال ۱۹۹۲ با خواندن چاپ اول این



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۳

کتاب، سیگار را ترک کرده بود. او زنی با فکر، شگفت‌انگیز و محتاط بود. هرگز برای ترک سیگار به من فشار نیاورد و مرا تهدید به ترک نکرد. می‌دانست که بالاخره یک‌روز حاضر می‌شوم سیگار را ترک کنم و برای همیشه به‌خاطر پیشنهاد شرکت در آن سمینار، مدیون و سپاسگزارش خواهم بود. البته باید بگویم پس از کشمکش شدید ذهنی و با وجود داروهای مسکن و کاهش‌دهنده‌های درد، حاضر به شرکت در سمینار شدم.

بر مشغله‌ترین دوره‌ی کاری من ژانویه بود (با تمام امور مربوط به سال نو). کارهای زیادی برای انجام داشتم و با خودم فکر کردم شاید ترک سیگار را تا فوریه عقب بیندازم. تا آن‌موقع ورم لوزه‌ام کاملاً خوب شده بود و همچنان به‌شدت سیگار می‌کشیدم و اصلاً تمایلی به ترک سیگار نداشتم.

صبح روز سمینار به همسرم گفتم نمی‌خواهم در سمینار شرکت کنم. اما با نگاه به چهره‌اش چیز متفاوتی دیدم: «در غیر این‌صورت...» می‌دانید که وقتی همسران به شما چنین نگاهی می‌اندازد دیگر نمی‌توانید با او مخالفت کنید و اگر همسر مرا با آن نگاه‌هایش می‌شناختید متوجه منظورم می‌شدید.

سرانجام موافقت کردم در سمینار شرکت کنم. به او گفتم شرکت می‌کنم اما نه برای ترک سیگار، بلکه برای پس گرفتن هزینه! (در تمام سمینارها و مراکز ترک سیگار آن، در صورتی که موفق به ترک سیگار نشوید، هزینه به شما مسترد می‌شود) و همسرم درحالی که همان‌طور به من نگاه می‌کرد گفت: «هر طور راحتی...».

ساعت یک بعدازظهر آن‌روز در مرکز ترک سیگار آلن، در پارک رینیز، محلی در نزدیکی ویمبلیدون دقیقاً خارج از شهر لندن، در کنار هفتاد سیگاری قهار نشسته بودم. به‌سختی می‌توانستم کریس درمان‌گر را میان آن‌همه دود سیگار ببینم. در آن روزها شرکت‌کنندگان اجازه داشتند در جلساتی که برگزار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

می‌شد به راحتی سیگار بکشند، اما امروزه با توجه به قوانینی که برای سیگار در اماکن عمومی وضع شده، افراد اجازه‌ی چنین کاری را ندارند.

به یاد دارم پنج دقیقه پس از ورودم به جلسه دایما فکر می‌کردم: «اگر پنج ساعت دیگر در این اتاق گیر بیفتم شاید بتوانم به حرف‌های این آقایان گوش کنم». حرف‌های کریس را درباره‌ی سیگار کشیدن و ترک سیگار و نیکوتین، گوش دادم. هیچ خبری از تاکتیک‌های هولناک ترک سیگار، تصاویر ریه‌های بیمار و پیمودن سفر وحشتناک ترک سیگار نبود. قبلا فکر می‌کردم همه چیز را از سیگار و ترک آن می‌دانم، اما آن روز هرچه که می‌شنیدم، برایم تازگی داشت. هرگز این‌طور به سیگار کشیدن نگاه نکرده بودم. با تمام چیزهایی که می‌گفت موافق بودم. همچنان که زمان می‌گذشت احساس می‌کردم میل به سیگار کم‌رنگ‌تر می‌شود. کریس نسخه‌ی کشیدن آخرین سیگار را برای مان پیچید و همان‌جا احساس کردم روشن کردن سیگار برایم مشکل است.

از اینکه سمینار را ترک کنم، وحشت داشتم. می‌دانستم به محض اینکه سوار اتومبیل شوم، هوس لعنتی سیگار به سراغم می‌آید. عادت داشتم حین رانندگی پیوسته سیگار بکشم، اما این بار هوس سیگار به سراغم نیامد. شگفت‌زده بودم، البته نه خیلی، چون از وقتی که پنج نخ سیگار پشت‌هم کشیده بودم، زمان زیادی نمی‌گذشت. با خودم فکر کردم حتما بعد از شام این هوس می‌آید، اما بعد از شام هم نیامد!

زمانی که سیگاری بودم، هر وقت از خواب برمی‌خاستم اولین کاری که می‌کردم روشن کردن سیگار بود، بعد به طبقه‌ی پایین می‌رفتم و قهوه درست می‌کردم. تا قهوه‌ی دوم را نمی‌نوشیدم و سیگار سوم را نمی‌کشیدم خودم را آدم حساب نمی‌کردم. اما صبح روز بعد به سیگار کشیدن حتی فکر هم نکردم. واقعا حتی لحظه‌ای هم به فکرم نرسید که سیگار روشن کنم. منگ



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۵

شده بودم. در عرض پنج دقیقه، سیگار کشیدن از کانون زندگی‌ام بیرون رفته بود، انگار هیچ ارتباطی با من نداشت. برایم غیرقابل باور بود. هیچ‌یک از اعضای خانواده، دوستان و همکارانم هم نمی‌توانستند باور کنند، فقط همسرم متعجب نبود. او شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «دیدی! کار آسانی بود».

تغییرات در زندگی‌ام عمیق و سریع صورت گرفت. در تمام این سال‌ها برای اولین بار واقعا احساس آزادی و خوشحالی داشتم. پرنرژی بودم. وزن کم کردم و توانایی‌ام برای تمرکز، بیشتر و طولانی‌تر شده بود. به‌جای اینکه بهانه‌تراشی کنم و برای کشیدن سیگار از خانواده‌ام دور شوم، دوباره مجذوب‌شان شده بودم. حس فوق‌العاده‌ای داشتم. شرمندهم این را بگویم اما واقعا همسر بهتر و به‌مراتب پدر بسیار بهتری شده بودم. همه‌ی اینها فقط برای ترک سیگار بود. از اینکه تا این اندازه سیگار زندگی و روابطم را در کنترل داشت، متعجب بودم.

سه ماه پس از شرکت در سمینار، به آلن نامه‌ی تشکر آمیزی برای کمک در ترک سیگار نوشتم و از او خواستم یاری‌ام کند تا این رهایی را با همه‌ی جهانیان شریک شوم. در سپتامبر ۲۰۰۱ این امتیاز نصیبم شد که کتاب روش آسان ترک سیگار آلن را در آمریکای شمالی منتشر کنم.

اواخر ۲۰۰۱، آلن به دوست صمیمی و مشاورم تبدیل شد؛ مردی فوق‌العاده، بخشنده، باهوش، جالب، متواضع، بااحساس و دوست‌داشتنی. او شیفته‌ی آمریکا شده بود. به مدت بیش از بیست سال، سالی یک‌بار به لاس‌وگاس سفر می‌کرد. او مثل یک دانشجوی مشهور روان‌شناسی و فرهنگ بود. همیشه این احساس را داشت که روش آسان ترک سیگار، همراه با جنبه‌های مثبت و گام‌های تقویت‌کننده، مورد استقبال آمریکایی‌ها قرار خواهد گرفت. حق با او بود، آمریکایی‌ها مثل اردکی که راه را به‌سوی آب باز می‌کند، به‌سوی این روش به راه افتادند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طی سال‌ها، من و آلن ساعت‌های متمادی پیرامون روش آسان ترک سیگار در آمریکا و چگونگی اثربخشی به‌مراتب بیشتر این روش و آماده کردن آن برای بازار آمریکا بحث می‌کردیم. بحث ما بیشتر در مورد تفاوت افراد سیگاری در آمریکا و اروپا و عکس‌العمل این افراد به روش آسان آلن بود. فواید و مزایای چاپ جدید کتاب آلن در آمریکا ترکیبی است از روش خاص ترک سیگار آلن که به‌طور شگفت‌انگیزی تاثیر خودش را در بیست سال گذشته به افراد سیگاری نشان داده به همراه تجربیات، آموخته‌ها و بازخوردهایی که از زمان آغاز کار از سیگاری‌ها در آمریکای شمالی در سال ۲۰۰۱، به دست آورده‌ایم.

از تمامی آمریکایی‌هایی که با کمک روش آسان ترک سیگار آلن، با موفقیت به رهایی رسیده‌اند و بازخوردهای خود را برای چاپ این کتاب در اختیار ما گذاشته‌اند، سپاسگزاریم و از اینکه در گسترش پیام این روش، ما را یاری و حمایت کردند، بسیار تشکر می‌کنیم.

شخصاً مایلم چاپ و نشر این کتاب را در آمریکا به دو نفر که بیشترین نقش و تاثیر را در زندگی‌ام داشتند، تقدیم کنم: مشاور و راهنمای من آلن کار، که هرگز با هیچ‌کس قابل مقایسه نیست و همچنین قهرمان و بهترین دوستم مرحوم پدرم جک اوهارا.

دنیا برای کسی که هیچ حسی به زندگی ندارد، پوچ و توخالی‌ست و برای کسی که می‌خواهد زندگی کند، غنی و تمام و کمال است.

دامیان اوهارا

روش آسان ترک سیگار آلن کار - آمریکای شمالی



دیباچه

تصور کنید یک روش جادویی برای ترک سیگار وجود داشته باشد، به طوری که همه‌ی افراد سیگاری از جمله شما را وادار به ترک سیگار کند و بتوانید با شرایط زیر سیگار را ترک کنید:

فورا

برای همیشه

بدون نیاز به نیروی اراده

بدون علائم درد

بدون تغییر وزن

بدون استفاده از تاکتیک‌های عجیب و غریب

بدون هیچ گونه قرص یا برچسب

و بدون ابزار تقلبی.

حالا فرض را فراتر می‌بریم:

هیچ نشانه‌ای از احساس محرومیت و بیچارگی نداشته باشیم،

فورا بتوانیم از فرصت‌های اجتماعی لذت ببریم،

اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنیم و در برخورد با تنش‌ها از توانایی

بیشتری برخوردار شویم،

نسبت به قبل، تمرکز بیشتری داشته باشیم،

و میل و رغبت سیگار کشیدن تا آخر عمر، از بین برود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در این حالت ترک سیگار بسیار ساده است و فرآیند خاموش کردن آخرین سیگار، بی‌نهایت لذت‌بخش می‌شود. اگر چنین روش سحرآمیزی وجود داشته باشد، آیا آن را به کار می‌برید؟

باید بگویم این روش جادویی وجود دارد، اما شما آن را باور ندارید. من هم باور نداشتم، اما این روش وجود دارد. من این روش را «راه آسان ترک سیگار» می‌نامم. در حقیقت این روش، جادو نیست، اما مثل جادو به نظر می‌رسد. زمانی که این روش را کشف کردم به نظرم سحرآمیز آمد و می‌دانم میلیون‌ها نفری که توانستند با کمک این روش، سیگار را ترک کنند، آن را یک روش جادویی می‌دانند.

شک ندارم باور این مسئله برای‌تان مشکل است، اما نگران نباشید. اگر شما بدون دلیل، حرف‌هایم را باور کنید، عجیب است. البته این نکته را باید یادآور شوم که چون این روش دور از ذهن است، آن را به اشتباه دست‌نیافتنی نبینید و منصرف نشوید.

ما فرض را بر این می‌گذاریم که شما به پیشنهاد یکی از دوستان‌تان که با شرکت در سمینارهای آلن کار و یا با خواندن کتاب‌های آلن، موفق به ترک سیگار شده، شروع به خواندن این کتاب کرده‌اید، چون فرقی نمی‌کند که این پیشنهاد را چه کسی به شما داده، کسی مستقیماً پیشنهاد داده یا کسی که عاشق شماست، نگران شما شده و هشدار داده اگر سیگار را ترک نکنید، عشقی درمیان نخواهد بود.

روش آسان چگونه عمل می‌کند؟ توصیف چگونگی عملکرد این روش، کار آسانی نیست. افراد سیگاری با درجات و انواع مختلفی از ترس و دلهره در سمینارهای ما شرکت می‌کنند. آنها بر این باورند که هرگز موفق به ترک سیگار نخواهند شد و در صورتی می‌توانند با این روش سحرآمیز، سیگار را کنار بگذارند که متحمل یک دوره‌ی دردناک و پررنج و مشقت شوند. آنها فکر



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۹

می‌کنند دیگر از جمع دوستان لذت نمی‌برند و نمی‌توانند در مقابله با شرایط پراسترس تمرکز کنند. آنها ممکن است برای همیشه سیگار را ترک کنند اما از وسوسه و میل کشیدن سیگار رها نمی‌شوند و مجبورند تا آخر عمر، دائماً با این وسوسه مقابله کنند. اما اکثر افراد، وقتی سمینار را ترک می‌کنند، از اینکه دیگر سیگاری نیستند، خوشحالند.

چگونه با موفقیت به این هدف دست پیدا کنیم و از این مرحله بگذریم؟ اغلب افراد سیگاری از ما انتظار دارند برای رسیدن به این هدف، آنها را از ریسک و خطرات سیگار کشیدن که سلامتی‌شان را تهدید می‌کند، آگاه کنیم و بگوییم سیگار کشیدن عادت زشت و ناپسندی است و سیگار، زندگی و خوشبختی‌شان را نابود می‌کند و این کار، حماقت است. خیر! ما قصد نداریم با حرف‌های تکراری و مطالبی که سیگاری‌ها می‌دانند جلب مشتری کنیم و برای خود کسب و کار راه بیندازیم. سیگار کشیدن مشکلاتی دارد و این مشکلات مربوط به ترک سیگار نیست. برای ترک سیگار باید دلایل سیگار کشیدن شناخته شود و میل به سیگار از بین برود. روش آسان، این دلایل را مشخص می‌کند. زمانی که میل به کشیدن سیگار از بین برود، دیگر نیاز ندارید برای ترک سیگار نیروی اراده را به کار بگیرید.

روش آسان ترک سیگار به شکل سمینار، کتاب، دی.وی.دی، نوارهای شنیداری، سی.دی، بازی‌های ویدیویی و اینترنتی وجود دارد. در هر کدام از این موارد، روش، یکسان است فقط مسیر ارتباطی آنها با هم متفاوت است. شما کدام را انتخاب می‌کنید؟ این یک گزینه و انتخاب شخصی است. بعضی خواندن کتاب را انتخاب می‌کنند، بعضی تماشای دی.وی.دی و یا اینترنت را ترجیح می‌دهند.

سمینارهای ما با چنان میزان موفقیتی همراه است که برگشت مبالغ پرداختی را به شرکت‌کنندگان تضمین می‌دهیم. مبلغ شهریه بر اساس مکان



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۲۰ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

متغیر است. ۲۰ درصد افراد به بیش از یک جلسه نیاز دارند که در این صورت شهریه تغییر نمی‌کند. شما می‌توانید در هر تعداد جلسه‌ای که می‌خواهید شرکت کنید و نیازی به پرداخت شهریه‌ی بیشتر نیست. ما هرگز فرد سیگاری را به حال خود رها نمی‌کنیم و تنها نمی‌گذاریم. اگر برنامه به پایان برسد و شما نتوانید سیگار را ترک کنید، کل مبلغ به شما برگردانده می‌شود، اما کمتر از ۵ درصد از شرکت‌کنندگان سمینار، تقاضای برگشت مبلغ را دارند. البته هیچ‌یک از مطالب فوق، ارزش کتاب را کم نمی‌کند. کتاب به‌نوبه‌ی خود یک کلاس کامل و تمام است و میلیون‌ها خواننده به‌راحتی با خواندن این کتاب، سیگار را ترک کرده‌اند. اگر شک دارید می‌توانید با نزدیک‌ترین مرکز راه آسان آلن کار جهت راهنمایی بیشتر تماس بگیرید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هشدار

شاید با خواندن این کتاب تا حدودی نگران شوید و تصور ترک سیگار برایتان با درد، رنج، ترس و دلهره همراه باشد و با وجود اینکه همیشه در فکر ترک هستید و می‌خواهید روزی سیگار را ترک کنید، اما «آن‌روز» هنوز نیامده و مطمئناً «امروز و یا فردا» هم نیست. اگر از من انتظار دارید شما را از خطرات وحشتناک سیگار که سلامتی‌تان را تهدید می‌کند آگاه کنم و بگویم سیگاری‌ها دارایی‌شان را هدر می‌دهند، سیگار نفرت‌انگیز است، این یک عادت چندش‌آور است و شما یک ستاره‌ی دریایی سست‌اراده هستید، باید ناامیدتان کنم. این تاکتیک‌ها هرگز برای ترک سیگار کمکی به من نکرده و مسلماً به شما هم کمکی نمی‌کند، وگرنه تا به حال سیگار را ترک کرده بودید. روش من که آن را «راه آسان» می‌نامم به این شکل عمل نمی‌کند. شاید باور چیزهایی که می‌گویم تا حدودی برای شما مشکل باشد. هرچند زمانی هم که کتاب را تمام می‌کنید، باز هم آن را باور نخواهید کرد و شگفت‌زده می‌شوید که چگونه یک‌عمر با چنین باورهای غلطی، ذهن خود را شست‌وشو داده‌اید.

تفکر اشتباه رایج در جامعه این است که ما خودمان سیگار را انتخاب کرده‌ایم. هیچ معنایی، به انتخاب خودش معتاد نمی‌شود. درست است که خودمان انتخاب کردیم که اولین سیگار را به صورت امتحانی روشن کنیم ولی نمی‌خواستیم برای همیشه سیگاری بمانیم. من گاهی تصمیم می‌گیرم که به سینما بروم، اما مطمئناً نمی‌توانم همه‌ی عمرم را آنجا سپری کنم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک لحظه در این باره تامل کنید. آیا خودتان تصمیم گرفتید که از غذا خوردن بدون سیگار لذت نبرید؟ آیا خواسته‌ی خودتان بود که در جمع بدون سیگار شاد نباشید؟ آیا خودتان تصمیم گرفتید که بدون سیگار نتوانید با تنش و استرس مقابله کنید؟ از چه زمانی تصمیم گرفتید که به سیگار نیاز داشته باشید؟ آیا خودتان تصمیم گرفتید که نه تنها در جمع بلکه برای همیشه سیگار کنارتان باشد؟ از چه زمانی بدون سیگار، دچار دلهره شدید؟ در چه تاریخی تصمیم گرفتید بقیه‌ی عمر را به سیگار کشیدن بگذرانید و تمام روز به سیگار پُک بزنید و دیگر نتوانید آن را کنار بگذارید. به طور متوسط سیگاری‌های آمریکا، اولین سیگار را در سیزده سالگی روشن کرده‌اند. آیا واقعا ما در سیزده سالگی تصمیم گرفتیم که تا زمان مرگ سیگاری بمانیم؟

البته که نه. مثل همه‌ی سیگاری‌ها، ما هم در دام افتاده‌ایم. دام نیکوتین مرموزترین و خبیث‌ترین دامی است که انسان و طبیعت مشترکا آن را به وجود آورده‌اند. هیچ پدر و مادر عاقلی (چه سیگاری و چه غیرسیگاری) در این کره‌ی خاکی وجود ندارد که دوست داشته باشد فرزندش سیگاری باشد. مطمئنا برای همین است که همه‌ی سیگاری‌ها آرزو می‌کنند ای کاش هرگز سیگار نمی‌کشیدند. هیچ کس قبل از اسارت در دام سیگار، برای مقابله با تنش‌ها و یا لذت بردن از وعده‌های غذایی نیازی به سیگار کشیدن ندارد.

همه‌ی سیگاری‌ها می‌خواهند سیگار را ترک کنند اما در عین حال می‌خواهند به سیگار کشیدن ادامه دهند! باید بگویم هیچ کس ما را مجبور به کشیدن سیگار نمی‌کند. افراد سیگاری خودشان تصمیم به روشن کردن سیگار می‌گیرند.

اگر یک دکمه‌ی جادویی وجود داشت که سیگاری‌ها می‌توانستند با فشردن آن، صبح روز بعد بیدار شوند، طوری که انگار هرگز اولین سیگار را روشن نکرده‌اند، فقط سیگاری‌های نوجوان که در مرحله‌ی ابتدایی هستند و



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۳

هنوز در دام رفتار نشده‌اند، راضی به ترک سیگار می‌شدند. آیا همه‌ی افراد سیگاری این‌طور سیگار کشیدن را شروع نکردند؟ آیا همه‌ی سیگاری‌ها این رویا را نداشتند؟

حقیقت این است: تنها چیزی که باعث می‌شود همچنان سیگاری بمانیم و نتوانیم سیگار را ترک کنیم «ترس» است! ما از اینکه مجبور شویم باقی عمر را با حس محرومیت سیگار و بیچارگی در تلاش و تقلا باشیم، می‌ترسیم. از اینکه تا ابد به حمایت نیروی اراده نیاز داشته باشیم تا بتوانیم بر میل وحشتناک سیگار کشیدن فائق آییم، می‌ترسیم. از اینکه غذا یا یک موقعیت اجتماعی خاص، بدون سیگار لذت‌بخش نباشد، می‌ترسیم. از اینکه بدون «عصای کوچک کمکی» هرگز نتوانیم متمرکز باشیم و استرس‌مان را کنترل کنیم، می‌ترسیم. از اینکه شخصیت و سرشت‌مان تغییر کند، می‌ترسیم، و با وجود این ترس‌هاست که نمی‌توانیم سیگار را ترک کنیم و می‌خواهیم تا آخر عمر سیگار بکشیم و در ترک سیگار دچار تردید می‌شویم.

اگر آن‌طور که من این کار را انجام دادم، شما هم تمام «مسیرهای قراردادی» ترک سیگار را آزمایش می‌کردید نه تنها تحت سلطه‌ی ترس‌هایی که توصیف کردم، قرار نمی‌گرفتید، بلکه خود را توجیه می‌کردید که رهایی از سیگار کار بسیار آسانی است.

اگر نگران هستید و دلهره دارید، اگر فکر می‌کنید زمان ترک سیگار هنوز نرسیده، پس هنوز تحت‌تأثیر ترس هستید. همان‌طور که در این کتاب نشان خواهیم داد این ترس با کشیدن سیگار از بین نمی‌رود، چون خود سیگار عامل این ترس‌هاست. غیرسیگاری‌ها این ترس‌ها را هرگز تجربه نمی‌کنند.

شما تصمیم نداشتید در تله‌ی نیکوتین اسیر شوید، اما این تله هم مثل همه‌ی تله‌ها، طوری طراحی شده که با اطمینان شما را اسیر نگه‌می‌دارد طوری که راه فراری نداشته باشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از خودتان بپرسید زمانی که اولین سیگارهای آزمایشی را روشن می‌کردید، پیش‌بینی می‌کردید تا امروز سیگاری بمانید؟ می‌خواهید چه‌زمانی سیگار را ترک کنید؟ فردا؟ سال بعد؟ سومین پنجشنبه‌ی نوامبر که قرار است همه‌ی آمریکایی‌ها به مناسبت آن‌روز، سیگار را کنار بگذارند؟ شب سال نو؟ سال جدید؟ خودتان را فریب ندهید! این دام طوری طراحی شده که تمام عمر در آن اسیر بمانید. فکر می‌کنید چرا سیگاری‌های قبل از شما، نتوانستند سیگار را ترک کنند تا اینکه سیگار جان آنها را گرفت!

این کتاب برای اولین‌بار در سال ۱۹۸۵ منتشر شد و به‌عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال، از آن‌زمان تاکنون بیش از ۱۱,۰۰۰,۰۰۰ جلد فروش داشته است. طی بیست‌وپنج سال گذشته از بازخورد سمینارها و چاپ‌های قبلی در در ویرایش چاپ جدید، استفاده کرده‌ایم و همان‌طور که در این کتاب می‌خوانید، این بازخوردها نشانگر اطلاعاتی است که از رویاهای من از تاثیر روش آسان، بسیار فراتر است. من در کتاب، دو جنبه‌ی این روش را که باعث نگرانی‌ام بود، نشان داده‌ام. دومین جنبه نیاز چندانی به توضیح ندارد. اولین جنبه‌ی این بازخوردها برخاسته از نامه‌های بسیاری‌ست که به دستم رسیده است.

برای روشن شدن منظورم سه مثال می‌آورم:

«ادعاهایتان را باور نمی‌کردم، اما حالا از تردیدی که نسبت به این ادعاها داشتم، عذر می‌خواهم. طبق گفته‌ی شما ترک سیگار برای من بسیار لذت‌بخش و آسان بود. من به تمام دوستان و بستگان سیگاری‌ام چند جلد از کتاب‌های شما را داده‌ام، اما نمی‌دانم چرا آنها کتاب را نمی‌خوانند!»

«هشت سال پیش یکی از دوستانم که گاهی سیگار می‌کشید، این کتاب را به من هدیه داد، اما من به‌تازگی شروع به خواندن کتاب کردم و به‌راحتی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۵

توانستم از بند سیگار رها شوم، فقط پشیمانم که چرا هشت سال از عمر و زندگی‌ام را تلف کردم.»

«چندی پیش خواندن کتاب راه آسان را تمام کردم. خواندنش فقط چهار روز طول کشید، اما احساس فوق‌العاده‌ای دارم. می‌دانم که هرگز دوباره احتیاج به سیگار نخواهم داشت. اولین بار این کتاب را پنج سال پیش مطالعه کردم. نیمی از مطالب را که خواندم دچار اضطراب شدم، چون می‌دانستم که اگر به خواندن ادامه دهم، می‌توانم سیگار را ترک کنم. به نظر شما حماقت نکردم؟»

آن زن جوان، احمق نبود. من به دکمه‌ی جادویی اشاره کردم. راه آسان آلن کار درست مثل همان دکمه‌ی جادویی عمل می‌کند. اجازه دهید بیشتر توضیح دهم. این روش، جادو نیست، اما برای من و میلیون‌ها سیگاری که از طریق این روش، ترک سیگار را آسان و لذت‌بخش دیده‌اند مثل جادوست! من به شما هشدار می‌دهم. مثل ما مثل مرغ و تخم‌مرغ است که نمی‌دانیم اول مرغ به وجود آمده یا تخم‌مرغ. همه‌ی افراد سیگاری دوست دارند سیگار را ترک کنند و همه می‌توانند به سادگی و با لذت این کار را انجام دهند، اما فقط ترس است که سیگاری‌ها را از تلاش برای ترک سیگار، باز می‌دارد. مهم‌ترین فایده‌ی ترک، این است که از این ترس رها می‌شوید. اما تا زمانی که کتاب را تا آخر نخوانید، نمی‌توانید بر ترس‌تان غلبه کنید و برعکس مثل خانمی که در مورد سوم مثال زدیم، ممکن است زمانی که این کتاب را می‌خوانید، ترس‌تان افزایش یابد و شما را از تمام کردن کتاب بازدارد، اما نترسید و ادامه دهید. در پایان کتاب خواهید دید که به آسانی سیگار را ترک کرده‌اید و این بسیار لذت‌بخش خواهد بود. شما تصمیم نداشتید در این دام بیفتید. در جوانی شروع به کشیدن اولین سیگارها کردید در حالی که نمی‌دانستید چنین دامی وجود دارد. باید ذهن خود را روشن کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تا زمانی که درست تصمیم نگیرید از ترس رها نخواهید شد. ممکن است تا به حال برای ترک سیگار خیلی به خود فشار آورده باشید، از طرف دیگر ممکن است به خاطر ترسی که از ترک سیگار دارید، نگران هم باشید، اما من به شما اطمینان می‌دهم که مطلقاً با ترک سیگار هیچ چیز را از دست نخواهید داد.

اگر در پایان کتاب تصمیم گرفتید که باز هم سیگار بکشید هیچ چیز نمی‌تواند شما را از این کار بازدارد. شما مجبور نیستید زمانی که این کتاب را می‌خوانید سیگار خود را کاهش دهید یا کنار بگذارید. یادتان باشد که هیچ درمان شگفت‌انگیزی در میان نیست. آیا واقعا فکر می‌کنید هشدارهای سلامتی درج شده روی پاکت‌های سیگار، می‌تواند افراد را وادار به ترک سیگار کند؟ اگر این‌طور است، چرا از هر پنج آمریکایی بزرگسال هنوز یک نفر سیگار می‌کشد؟

من برای شما خبرهای خوبی دارم! می‌توانید تصور کنید که نلسون ماندلا زمانی که سرانجام از زندان آزاد شد چه احساسی داشت؟ این مثل احساسی است که من زمان رهایی از نیکوتین داشتم و همان احساسی است که میلیون‌ها سیگاری که با روش من سیگار را ترک کردند، دارند. در پایان این کتاب شما هم همین احساس را خواهید داشت. پس کار را شروع کنید و کتاب را بخوانید!



مقدمه

«می‌خواهم دنیا را از سیگار پاک کنم»

با همسر صحبت می‌کردم که این جمله را به او گفتم. او فکر می‌کرد هرگز موفق نمی‌شوم و سرانجام به زانو درمی‌آیم. درک می‌کردم که چرا این‌طور فکر می‌کند، چون به دفعات شکست مرا در ترک سیگار دیده بود. آخرین مورد، دو سال پیش بود که بالاخره پس از شش‌ماه دست و پا زدن در قعر جهنم، جان سالم به‌در بردم، تسلیم شدم و سیگاری روشن کردم. شرمنده نیستم که بگویم مثل یک نوزاد گریه می‌کردم. گریه می‌کردم چون می‌دانستم تا آخر عمرم محکوم به کشیدن سیگار هستم. برای ترک، آن‌قدر تلاش و تقلا کردم و خفت و خواری کشیدم که هرگز فکر نمی‌کردم بتوانم دوباره مسیر ترک را طی کنم. من مرد عصبی و خشنی نیستم، اما اگر یک غیرسیگاری از سر دلسوزی یا حماقت بگوید که ترک سیگار خیلی راحت است، نمی‌توانم رفتارم را کنترل کنم و به‌شدت از کوره درمی‌روم. البته می‌دانم که اگر دادگاهی در دنیا مختص افراد سیگاری باشد، حتی اگر کسی را بکشم، مرا محکوم نمی‌کند!

شاید شما هم باور دارید که ترک سیگار کار آسانی نیست. اگر این‌طور فکر می‌کنید، لطفاً این کتاب را در سطل زباله نیندازید. خواهش می‌کنم به من اعتماد کنید. به شما اطمینان می‌دهم که هر فرد سیگاری (حتی شما) می‌تواند به راحتی سیگار را ترک کند. این کاملاً حقیقت دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به هر حال، دو سال بعد از آن توانستم آخرین سیگارم را بکشم و برای همیشه آن را کنار بگذارم و به همسرم بگویم نه تنها خودم هرگز سیگار نمی کشم بلکه دنیا را هم از سیگار و افراد سیگاری پاک می کنم. اقرار می کنم که شک و تردید همسرم در آن زمان تحریک آمیز بود، اما به هیچ طریقی نمی توانست احساس سربلندی درونم را کم رنگ کند. احتمالاً نشاط تبدیل شدن به یک آدم غیرسیگاری تا حدودی روی نظرم تاثیر می گذاشت تا هرگز به فکر سیگار نباشم. مزایای درک این حقیقت، باعث شد که با نگرش او همدردی کنم. حالا می فهمم که چرا همسرم، دوستان صمیمی و دیگر بستگانم فکر می کردند که خودم را مضحکه ای جمع کرده ام. وقتی به گذشته می نگرم، کاملاً مشهود است که با تمام وجود، آماده ی حل مشکل سیگار بودم. اما طی سال های خیلی سختی که به عنوان حسابدار حرفه ای آموزش می دیدم، موفق نشدم پرده از راز موزیکانه ی تله ی سیگار بردارم و سیگار را ترک کنم.

ابراهام لینکلن می گوید: «شما نمی توانید برای همیشه همه را فریب دهید و احمق فرض کنید». اما من فکر می کنم این دقیقاً همان کاری است که کمپانی های تنباکو سال ها موفق به انجامش شده اند. من معتقدم اولین کسی هستم که تله ای را که سیگار برای مردم گسترده، کشف کردم. لطفاً این گفته ی مرا با خودبینی و تکبر اشتباه نگیرید. ای کاش می توانستم ادعا کنم که هوش و ذکاوت سرشارم مرا به چنین درکی رسانده، اما نه! فقط شرایط خاص زندگی ام منجر به چنین درکی از دام سیگار شد.

۱۵ ژوئن ۱۹۸۳ یک روز خطیر بود. آن روز من از زندان آلکاتراز^۱ فرار نکردم، اما دقیقاً چنین احساسی داشتم. حتی امروز بعد از گذشت بیست سال،

^۱. نام جزیره ای صخره ای در خلیج سانفرانسیسکو و نام زندانی در همان جزیره. وی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۲۹

می‌توانم احساس نشاط، هیجان و رهایی را زمانی که آخرین سیگار را خاموش کردم به یاد آورم. خیلی زود متوجه شدم چیزی را کشف کرده‌ام، چیزی که هر فرد سیگاری آرزوی آن را دارد؛ روشی راحت برای ترک سیگار.

پس از اینکه این روش را به دوستان و آشنایان سیگاری‌ام توضیح دادم و روی آنها آزمایش کردم و از آنها خواستم این روش را امتحان کنند، به یک مشاور تمام‌وقت تبدیل شدم و کار حسابداری را رها کردم. سمینارهایی برگزار کردم تا بتوانم به رهایی افراد سیگاری کمک کنم. این کتاب برای اولین بار در سال ۱۸۸۵ چاپ شد و یکی از شکست‌هایی که باعث الهام و مکاشفه‌ام شد، موردی است که در بخش ۲۵ آورده‌ام.

او دوبار با من ملاقات داشت و در هر ملاقات هر دوی ما به گریه افتادیم. آن قدر مضطرب بود که نمی‌توانستم او را آرام کنم تا به حرف‌هایم گوش دهد. تصمیم گرفتم گفته‌هایم را روی کاغذ بیاورم تا هر وقت که آرام شد و توانست تمرکز کند، نوشته‌ها را بخواند؛ هرچند بار که دوست داشت، تا زمانی که پیام و منظورم را درک کند.

تردیدی نداشتم که «روش آسان» همان‌طور که برای من موثر بود، برای سایر سیگاری‌ها هم موثر است. اما زمانی که به فکر افتادم تا این روش را مکتوب کنم، می‌ترسیدم و نگران بودم. قبل از نوشتن، تحقیقات بازاریابی‌ام را شروع کردم. نتایج و نظرات امیدوارکننده نبود.

«چگونه می‌توانم با کمک یک کتاب، سیگار را ترک کنم؟ برای این کار به اراده‌ی خودم نیاز دارم!»

«چگونه یک کتاب می‌تواند به مقابله با دردهای مهیب ترک سیگار کمک کند؟»

علاوه‌بر نظرات و تفاسیر بدبینانه، خودم هم تردیدهایی داشتم. در طول سمینار اگر متوجه می‌شدم درمان‌جویی نکته‌ی مهمی را اشتباه متوجه شده،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فورا او را توجیه می‌کردم و به تصحیح نکته می‌پرداختم. اما آیا کتاب می‌تواند این کار را برای خوانندگانی که نکاتی را در حین مطالعه متوجه نمی‌شوند، روشن کند و دوباره شرح دهد؟ زمانی که در رشته‌ی حسابداری درس می‌خواندم، اگر مطلبی از کتاب را متوجه نمی‌شدم و یا مورد قبولم نبود، عصبانی می‌شدم، چون نمی‌توانستم از کتاب بخواهم دوباره برایم شرح دهد. از طرفی می‌دانستم بعضی افراد عادت به خواندن کتاب‌های طولانی ندارند.

علاوه بر همه‌ی این عوامل، تردیدی داشتم که از سایر تردیدهایم پیشی می‌گرفت. من نویسنده نبودم و به‌خوبی می‌دانستم در این زمینه محدودیت‌ها و کاستی‌هایی دارم. اطمینان داشتم که می‌توانم رودرروی یک فرد سیگاری بنشینم و او را قانع کنم که فرآیند ترک سیگار بسیار آسان و لذت‌بخش است، اما آیا می‌توانستم همه‌ی اینها را به کلمات تبدیل کنم و در قالب نوشته ارائه دهم؟

خدا را شکر جای نگرانی نبود. طی بیست‌وشش سال از اولین باری که کتاب «راه آسان» در قفسه‌ها جا باز کرد، ده‌ها هزار نامه و ایمیل تشکرآمیز از خوانندگان با مضامین زیر دریافت کرده‌ایم:

«بهترین کتابی که تاکنون نوشته شده است.»

«شما مرشد من هستید.»

«شما یک نابغه هستید.»

«شما یک شوالیه هستید.»

«شما باید نخست‌وزیر شوید.»

«شما یک فرشته هستید.»

شگفت‌آور است. افتخار می‌کنم و از دریافت چنین نامه‌هایی احساس سربلندی دارم. خوشحالم که این نظرات، باعث غرور من نشده، چون می‌دانم که این نظرات و تفاسیر برای ستودن مهارت و هنر ادبی من نیست، می‌دانم



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۳۱

چنین هنری ندارم! این تفاسیر نشان می‌دهد که شما ترجیح داده‌اید با کدام روش سیگار را ترک کنید، کتاب بخوانید، در سمینار حضور داشته باشید و یا به‌طور آنلاین با ما در ارتباط باشید.

روش آسان ترک سیگار آلن کار موثر است!

هم‌اکنون نه‌تنها بیش از ۱۵۰ مرکز اینترنتی برگزاری آنلاین سمینار در سراسر آمریکا داریم، بلکه این کتاب در حال حاضر به بیش از چهل زبان ترجمه شده است. این کتاب پرفروش‌ترین کتاب غیرداستانی شماره یک در روسیه و همچنین پرفروش‌ترین در فهرست کتاب‌های هلند، آلمان، فرانسه، نروژ، ایتالیا، اسپانیا و انگلستان بوده است. به‌ندرت پیش می‌آید که جزء پنجاه کتاب پرفروش وبسایت‌های اروپایی آمازون^۱ نباشد. یکی از کتاب‌هایی است که بیشترین تجدید چاپ را دارد. ناشر نروژی این کتاب در نروژ اعلام کرد زمانی که کتاب شگفت‌انگیز «هری پاتر و محفل ققنوس وارد بازار شد، نتوانست کتاب «روش آسان ترک سیگار» را از موضع قدرت پایین بیاورد و شماره یک را از آن خود کند.

پس از گذشت تقریباً یک‌سال از برگزاری سمینارهای ترک سیگار، فکر می‌کردم همه‌چیز را در مورد کمک به افراد سیگاری آموخته‌ام. شگفت‌انگیز است اگر بگویم هنوز هم چیزهای زیادی یاد می‌گیرم. این حقیقت مرا تا حدودی نگران کرد تا به فکر بیفتم مطالب اولیه را مورد تجدیدنظر و بازنگری قرار دهم و چاپ جدید را در آمریکا بنویسم. از این می‌ترسیدم مجبور شوم همه‌ی آنچه را که نوشته بودم عملاً اصلاح کنم و یا پس بگیرم. البته نیاز نبود دوباره خودم را به زحمت بیندازم. اصول اولیه و اساسی روش آسان ترک

^۱. سایت آنلاین فروش کتاب. وی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۳۲ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

سیگار امروز هم مثل زمانی که برای اولین بار در ۱۹۸۵ روی کاغذ آوردم، اهمیت دارد. حقیقت زیبا این است:

ترک سیگار کار آسانی است!

این یک حقیقت است. تنها چالش من توجیه سیگاری‌ها برای پذیرش این حقیقت است. در سمینارها سعی ما بر این است که به کمال برسیم؛ یعنی کار را به بهترین شکل مطلوب انجام دهیم. شکست هر فرد، قلب ما را عمیقا جریحه‌دار می‌کند، زیرا می‌دانیم که هر فرد سیگاری می‌تواند درک کند که ترک سیگار کار آسانی است و به راحتی می‌توان آن را کنار گذاشت. زمانی که افراد سیگاری با شکست مواجه می‌شوند، خود را مورد سرزنش قرار می‌دهند، ولی ما علت این شکست را از خودمان می‌بینیم، زیرا اعتقاد داریم که ما نتوانسته‌ایم آنها را توجیه به ترک سیگار کنیم و یا به آنها نشان دهیم که ترک سیگار و سیگاری نبودن فرآیندی به مراتب آسان، راحت و لذت‌بخش است. برای همین به همه‌ی شرکت‌کنندگان در سمینارها تضمین می‌دهیم در صورت عدم موفقیت، کل شهریه‌ی پرداختی، به آنها برگشت داده می‌شود. درحالی که تفکر برگشت پول، تقریبا مدیریت بانکی و مالی را با شوک قلبی مواجه کرد، در بیش از بیست و پنج سال به ما ثابت شده که این ترس بی‌اساس است، چون در تمام این مدت کمتر از ۵ درصد از شرکت‌کنندگان، تقاضای برگشت مبلغ را داده‌اند.

زمانی که شروع به راه‌اندازی و اداره‌ی سمینارها کردم، باور داشتم که بزرگ‌ترین دشمن من صنعت تنباکو است. درست است که کار آنها چندان دوستانه نیست، اما با شگفتی دریافتم اصلی‌ترین و مهم‌ترین دشمنان ما رسانه‌ها، دولت و سازمان‌های کنترل و نظارت بر تنباکو هستند.

من یکی از طرفداران فیلم‌های قدیمی هستم. اخیرا فیلم عالی «خواهر کینی» را تماشا می‌کردم که با تهیه‌کنندگی «روزالیند راسل» در دهه‌ی ۱۹۴۰



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۳۳

ساخته شد. این فیلم تاحدودی فیلم مبهمی است. داستان حیرت‌انگیز و حقیقی خواهر الیزابت کینی، پرستار استرالیایی است که با بچه‌های مبتلا به فلج اطفال یا همان بیماری ویروس «پولیو» کار می‌کرد و از آنها مراقبت می‌کرد. نیمه‌ی اول قرن بیستم تا سال ۱۹۵۴ که واکسن این بیماری کشف شد، کلمه‌ی «پولیو» یا همان «فلج اطفال» همان‌قدر که امروزه کلمه‌ی سرطان ما را می‌ترساند، در آن زمان رعب و وحشت ایجاد می‌کرد. بیماری پولیو نه تنها دست‌ها و پاها را فلج می‌کرد، بلکه باعث کجی و تغییر شکل‌شان هم می‌شد. روش درمان پزشکی آن‌زمان به این شکل بود که اندام‌ها را در آهن قرار می‌دادند تا مانع تغییر شکل آن شوند. نتیجه‌ی این کار، فلج شدن برای تمام عمر بود.

خواهر کینی اعتقاد داشت که آهن مانع بهبودی می‌شود و در کلینیک خود بارها ثابت کرد که با آموزش مجدد مهارت‌ها می‌توان کمک کرد تا کودکان بتوانند دوباره راه بروند. خواهر کینی پزشک نبود، او فقط یک پرستار بود. اما چگونه به خودش جرات داد که این کار را در منطقه‌ای که در انحصار پزشکان حاذق بود، انجام دهد؟ روش درمان موثری که خواهر کینی پیدا کرده بود، مورد اهمیت قرار نگرفت. کودکانی که توسط او درمان شده بودند حق را به خواهر کینی می‌دادند و می‌دانستند که روش او درست است. والدین این کودکان هم این را می‌دانستند. با وجود این، سازمان درمان و پزشکی استرالیا نه تنها روش او را نپذیرفت بلکه او را از درمان و کار با کودکان منع کرد. در سال ۱۹۴۰ سی سال پس از طرد شدن، خواهر کینی به آمریکا نقل مکان کرد و آنجا بود که از او به‌عنوان یک معجزه‌گر استقبال شد و در سال ۱۹۵۲ به‌عنوان زن شایسته‌ی آمریکا انتخاب شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

من اولین بار این فیلم را سال‌ها قبل از کشف «راه آسان» دیدم. داستانی فوق‌العاده، سرگرم‌کننده و جالب بود. مطمئناً هالیوود برای تاثیرگذاری بیشتر، هنرمندی لازم را به کار گرفته بود. احتمالاً خواهر کینی نمی‌توانست چیزی را کشف کند که جامعه‌ی پزشکی در رسیدن به آن، با شکست مواجه شود. مطمئناً جامعه‌ی پزشکی آن‌قدر که در فیلم به تصویر کشیده شده بود، هیولا نبود. این مردان و زنان چه هوش و ذکاوتی داشتند که نمی‌توانستند حقیقت آشکار را بپذیرند؟

آنها می‌گویند حقیقت، عجیب‌تر از افسانه و داستان است. از سازندگان فیلم خواهر کینی برای متهم کردن آنها به استفاده از خلاقیت و شگردهای هنری در این فیلم، پوزش می‌طلبیم. من حالا مشکلاتی را که خواهر کینی با آنها روبه‌رو بوده، می‌دانم. من هم امروز مثل خواهر کینی تنها و بدون حامی هستم. بدون هیچ‌گونه حمایتی از جانب کمپانی‌های بزرگ داروسازی، حمایت‌کنندگان اصلی کنترل و نظارت بر تنباکو مثل جامعه‌ی سرطان آمریکا، سازمان پیوند ریه و یا موسسه‌ها و سازمان‌های خیریه‌ی حمایت از بیماران قلبی. من هم مثل او به خاطر روش موثری که پیدا کرده‌ام شهرت دارم. مثل او سازمان پزشکی، تجربه‌ی میلیون‌ها نفر را که با موفقیت و به‌سادگی و فقط با استفاده از روش من، سیگار را ترک کرده‌اند و رها شده‌اند، نادیده گرفته است. من هم مثل خواهر کینی فکر می‌کردم اگر این سازمان‌ها تاثیر و موفقیت روش مرا ببینند فوراً آن را خواهند پذیرفت، اما اشتباه می‌کردم و آیا اشتباهی بزرگ‌تر از این هم بود؟

ممکن است این‌طور نتیجه بگیرید که مورد احترام حرفه‌ی پزشکی نیستم، اما کاملاً اشتباه می‌کنید. یکی از پسرانم پزشک است و من به‌خوبی با این حرفه آشنا هستم. درواقع ما در مراکز خود از خدمات پزشکان بسیار استفاده می‌کنیم و شگفت‌انگیزتر اینکه مراجعین بسیاری از این حرفه داریم.



در سال‌های اول، جامعه‌ی پزشکی به من نسبت پزشک قلبی داد. در سال ۱۹۹۷، این افتخار بزرگ نصیبم شد که به دهمین «کنفرانس جهانی تنباکو یا سلامت» به میزبانی سازمان جهانی بهداشت و سلامت در پکن، دعوت شوم. فکر می‌کنم اولین شخص غیرمتخصص در حرفه‌ی پزشکی بودم که این افتخار نصیبم شد تا در این کنفرانس شرکت کنم. این دعوت نمایانگر موفقیت و پیشرفت ما در «روش آسان ترک سیگار» بود. هرچند زمانی که متوجه شدم سخنرانی من برای افراد ناشنوا طراحی شده، مایوس شدم. حضار (یعنی سیاست‌گذاران بهداشت عمومی و محققین تنباکو) در این کنفرانس ظاهراً فقط به اثرات دارویی ترک سیگار می‌اندیشیدند، مثل درمان اعتیاد به نیکوتین با تجویز نیکوتین! از آنجایی که کنفرانس با حمایت سازندگان محصولات جایگزین نیکوتین برگزار شده بود، پس مناسبت آن هم با این تجویزها هماهنگی داشت.

در کنفرانس متوجه شدم تقریباً هیچ‌یک از افرادی که در حوزه‌ی ترک سیگار تلاش می‌کنند، هرگز تاکنون سیگار نکشیده‌اند و سیگاری نبوده‌اند. شاید آنها با ساختار مولکولی نیکوتین و تاثیر مداوم و آشکار محتویات تنباکو بر بدن انسان، آشنایی داشتند، اما هیچ‌کدام واقعا سیگاری‌ها و سیگار کشیدن را درک نمی‌کردند و در نتیجه مطلقاً چیزی در خصوص واقعیت ترک سیگار نمی‌دانستند. در نتیجه‌ی شکاف عمیق در دانسته‌هایشان، راهبرد سازمان پزشکی این بود (و هنوز هم هست) که چیزهایی را به افراد سیگاری بگویند که خود سیگاری‌ها آن را می‌دانند؛ اینکه سیگار کشیدن، رفتاری نفرت‌انگیز، ضداجتماعی، خطرناک و هزینه‌بر است.

بیا باید بیشتر بررسی کنیم. اگر این راهبرد و گفتن این مطالب موثر بود، دیگر هیچ‌کس سیگار نمی‌کشید. سیگاری برای اینکه نباید سیگار بکشد، سیگار نمی‌کشد. همه‌ی افراد سیگاری می‌دانند که نباید این کار را انجام دهند. اگر



این دانسته‌ها منجر به ترک سیگار می‌شد، همه‌ی سیگاری‌ها سال‌ها قبل، سیگار را ترک کرده بودند.

هنوز هم حرفه‌ی پزشکی سرسختانه باور دارد که برای ترک سیگار باید از داروهای ضدافسردگی و جایگزین‌های نیکوتینی استفاده شود و می‌گویند با استفاده از این محصولات، موفقیت ترک سیگار، دوبرابر خواهد شد. حقیقت این است که میزان شکست این روش‌های درمانی از ۸۵ تا ۹۵ درصد متغیر است. چرا پزشکان با وجود میزان بالای شکست هنوز چنین روش‌هایی را تجویز می‌کنند؟ به‌ویژه زمانی که گزینه‌ی سریع و ارزان یعنی «روش آسان ترک سیگار» که تاثیر آن هزاران بار و در طی سال‌ها به اثبات رسیده، وجود دارد. حتی اکنون که من در حال نوشتن این کتاب هستم، حوزه‌ی بهداشت و سلامت، با استفاده از تصاویر ترسناک، به منظور دلسرد کردن بچه‌ها از کشیدن سیگار، فعالیت‌های رسانه‌ای جدیدی را آغاز کرده است.

من اخیراً در یک برنامه‌ی تلویزیونی با یکی از پزشکان (که حتی یک روز هم در زندگی‌اش سیگار نکشیده و یک مورد درمان هم در این حوزه نداشته) در رابطه با سیگار و سلامت، گفت‌وگویی داشتم. او قاطعانه به بینندگان اعلام کرد که با استفاده از تصاویر ترسناک می‌توان هزاران نوجوان و جوان را از کشیدن سیگار دل‌زده کرد و زندگی هزاران نفر را نجات داد. متأسفانه آمار، علت این خوش‌بینی را اعلام نمی‌کند. مطالعات در سراسر دنیا نشان می‌دهد که میزان و سطح سیگار کشیدن در میان نوجوانان و جوانان، به‌خصوص دختران نوجوان هرگز بیش از پسران نبوده است. این را ذکر می‌کنم چون نشانگر عدم درک عمیق سازمان بهداشت از افراد سیگاری و سیگار کشیدن است. تا زمانی که نوجوانان سیگار کشیدن را نشانه‌ی بزرگ شدن، استقلال، رهایی و آرامش می‌دانند هرگز به آنچه که حوزه‌های سلامت از خطرات درازمدت سیگار می‌گویند گوش نخواهند داد. آنها می‌دانند که یک نخ سیگار



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۳۷

آنها را نمی‌کشد و فکر می‌کنند هرگز در دام چیزی که چنین مزه‌ی نفرت‌انگیزی دارد، نمی‌افتند. اما همه‌ی ما این‌طور سیگار کشیدن را شروع کردیم!

این مطلب مرا گیج کرده که چطور جامعه‌ی بهداشت و درمان، آنچه را که هر پدر و مادری می‌داند، متوجه نمی‌شود؛ بهترین روش برای تضمین شروع سیگار کشیدن نوجوانان این است که به آنها بگویید این کار را انجام ندهند.

در چاپ اول این کتاب نوشتم: «موج تغییری در جامعه به وجود آمده است. یک گلوله‌ی برفی ایجاد شده که امیدوارم این کتاب بتواند آن را به بهمن تبدیل کند.»

بیش از ۱۱۰۰۰۰۰۰ جلد کتاب در بیست و پنج سال، یک گلوله‌ی برف را به یک توپ بولینگ تبدیل کرده، که البته قطره‌ای در اقیانوس است. این در حالی است که سازمان‌های نظارت و کنترل بر تنباکو در گزارشات «پیروزی‌های اخیر» خود اعلام می‌کنند طبق گزارشات آماری، هر ساله پنج میلیون سیگاری بر اثر کشیدن سیگار و تاثیر مستقیم آن می‌میرند، و جای آنها را بیش از ده میلیون نوجوان معتاد به سیگار و نیکوتین می‌گیرد. به نظر من، این قضیه رنگ و بوی پیروزی ندارد.

بی‌نهایت از میلیون‌ها سیگاری که به‌طور تفریحی سیگار می‌کشند و در سمینارهای من شرکت می‌کنند سپاسگزارم، همچنین از کسانی که کتاب‌های مرا می‌خوانند، وبسایت‌های ما را می‌بینند، به دوستان، بستگان و همکاران خود این روش را توصیه می‌کنند بسیار سپاسگزارم. عمیقاً آرزو مندم همچنان این کار را ادامه دهند.

طبق این جمله‌ی کلیشه‌ای که توپ بولینگ را به بهمن تبدیل می‌کند. درحالی‌که حرفه‌ی پزشکی به تجویز تازه‌ترین قرص و جایگزین‌ها (که اغلب



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آنها حاوی موادی هستند که شما از آن می‌گریزید) ادامه می‌دهند، افراد سیگاری بیشتری به سمت روش بی‌درد «راه آسان ترک» می‌آیند. همان‌طور که هزاران بار در طی سال‌ها نشان داده‌ایم، حقیقت این است که روش ترک سیگار که ما نشان می‌دهیم بسیار لذت‌بخش و آسان است. آیا احساس بدی دارید یا احساس می‌کنید افسرده و ناامید هستید؟ این احساسات را کنار بگذارید و فراموش کنید. من خیلی خوش‌شانس بودم و موفقیت‌های بزرگی در زندگی‌ام کسب کرده‌ام، اما بزرگ‌ترین موفقیت‌م شکست حصار بردگی سیگار و اعتیاد به نیکوتین بوده است. من بیش از بیست و پنج سال پیش رها شدم، اما هنوز نمی‌توانم لذت و رهایی را باور کنم. دیگر نیازی نیست احساس بیچارگی و حقارت داشته باشید. هیچ اتفاق بدی نمی‌افتد، برعکس شما چیزی را به دست خواهید آورد که هر فرد سیگاری روی این کره‌ی خاکی در آرزوی آن است: رهایی!



بخش ۱:

بدترین نوع اعتیاد به نیکوتین که تاکنون دیده‌ام

شاید بهتر باشد نوشتن این کتاب را با توصیف موفقیت‌ها و دانشی که در این زمینه دارم آغاز کنم. نه، من پزشک یا روان‌شناس نیستم، اما آنچه در این رابطه می‌دانم بسیار بیشتر از افرادی است که در این زمینه فعالیت دارند. من سی‌وسه سال از زندگی‌ام را سرسختانه سیگار می‌کشیدم و در این مسیر ثابت‌قدم بودم. وقتی استرس داشتم صد نخ سیگار در روز می‌کشیدم و مصرف سیگارم هرگز کمتر از شصت نخ سیگار در روز نبود.

خیلی برای ترک سیگار تلاش و تقلا کردم. یک‌بار شش‌ماه را با فلاکت و بدبختی طاقت آوردم، شش‌ماهی که از هر لحظه‌ی آن نفرت داشتم. عمداً کنار افراد سیگاری می‌ایستادم تا دود سیگارشان را استنشاق کنم.

اغلب سیگاری‌ها می‌گویند: «قبل از اینکه اتفاقی برایم بیفتد، سیگار را ترک می‌کنم». این «اتفاق» بالاخره برای من افتاد. به مرحله‌ای رسیدم که احساس می‌کردم سیگار مرا می‌کشد. دائماً از فشار سرفه، سردرد داشتم. فکر می‌کردم سردردهایم طبیعی است. دائماً حس می‌کردم رگ وسط پیشانی‌ام در حال زدن و تپیدن است. صادقانه بگویم واقعاً باور کرده بودم که هر لحظه امکان دارد سرم منفجر شود و بر اثر خون‌ریزی مغزی بمیرم. این احساس دائماً آزارم می‌داد و مرا می‌ترساند، اما مانع روشن کردن سیگار بعدی نمی‌شد. دیگر از تلاش برای ترک دست کشیدم. از سیگار کشیدن لذت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۴۰ / ترک آسان سیگار به روش آلن کار

می‌بردم. با اینکه از طعم و بوی سیگار نفرت داشتم، اما فکر می‌کردم سیگار به من آرامش می‌دهد. باور داشتم سیگار به من شجاعت و اعتماد به نفس می‌دهد و هر زمان که برای ترک سیگار تلاش می‌کردم خوار و خفیف می‌شدم. بدون سیگار نمی‌توانستم زندگی را لذت‌بخش تصور کنم.

در طی آن سال‌های دردناک، فکر می‌کردم همه‌ی زندگی‌ام وابسته به سیگار است. حاضر بودم سیگار مرا بکشد، اما آن را ترک نکنم. امروز پس از گذشت بیش از بیست و پنج سال که سیگار را ترک کرده‌ام و از آن رها شده‌ام، هنوز هم افرادی از من می‌پرسند که آیا دردهای ترک سیگار را دارم یا نه؟ و من با اطمینان پاسخ می‌دهم: «هرگز، هرگز، هرگز، کاملاً برعکس. در این مدت زندگی فوق‌العاده‌ای داشتم». اگر از سیگار کشیدن مرده بودم حالا هیچ حرفی برای گفتن نداشتم، نمی‌توانستم اعتراض کنم و یا شکایتی داشته باشم، اما بسیار خوش‌شانس بودم و مهم‌ترین و شگفت‌انگیزترین چیزی که در زندگی‌ام اتفاق افتاد، رهایی از این کابوس بود. کابوس مصرف دائم چیزی که سلامتی را نابود می‌کند و در مقابل امتیازی که به شما می‌دهد (البته در واقع از شما می‌گیرد) هزینه‌های گزاف پرداخت می‌کنید.

بگذارید آن را از اول کاملاً روشن و واضح توضیح دهم: من خرافاتی نیستم، به سحر و جادو و افسانه هم اعتقادی ندارم. ذهن من منطقی و واقع‌بین است و دقیقاً پس از ترک سیگار فهمیدم چقدر ترک سیگار کار آسان و راحتی است؛ مثل جادو بود، اما نمی‌توانست جادو باشد. شروع به خواندن کتاب‌هایی در زمینه‌ی روان‌شناسی، هیپنوتیزم و سیگار کشیدن کردم. هیچ‌کدام نتوانست توضیح دهد دقیقاً چه اتفاقی برایم افتاده است. اینکه چطور این قدر راحت سیگار را ترک کردم، درحالی‌که قبلاً زمانی که تصمیم به ترک سیگار می‌گرفتم، هفته‌ها می‌گذشت اما عذاب و ناامیدی رهایم نمی‌کرد و نمی‌توانستم سیگار را ترک کنم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۴۱

از آنجایی که بسیار موشکافانه مسئله را مورد بررسی قرار دادم، مدت‌ها زمان برد تا به نتیجه برسم. من می‌خواستم بدانم چرا ترک سیگار این قدر کار آسانی است، درحالی که سوال اصلی باید این طور مطرح می‌شد: «چرا ترک سیگار کار سختی است؟» افراد سیگاری از دردهایی که حین ترک، تجربه می‌کنند می‌گویند، اما وقتی به گذشته می‌نگرم تا آن دردها را به یاد آورم می‌بینم دردی وجود نداشت. اصلا درد جسمی نداشتم، هرچه بود در ذهنم بود.

طی این بیست و پنج سال، شغل تمام وقت من، کمک به افراد سیگاری برای ترک سیگار بوده است و در این زمینه خیلی موفق بوده‌ام. هر ساله سی تا پنجاه هزار نفر برای ترک سیگار در سمینارهای ما شرکت می‌کنند. تاکنون به بیش از ده هزار سیگاری کمک کرده‌ام تا سیگار را ترک کنند.

دوباره تاکید می‌کنم: هیچ آدمی وجود ندارد که «معتاد به سیگار» باشد. تاکنون افرادی را دیده‌ام که بدجوری در دام سیگار گیر کرده‌اند، همان طور که خود من قبلا در این دام اسیر بودم. همه می‌توانند هم سیگار را ترک کنند و هم بفهمند که ترک سیگار کار آسانی است. این یک واقعیت است. ما همه روزه این را در مراکز سمینارهای خود به اثبات می‌رسانیم. افراد سیگاری که سرسختانه و به شدت سیگار می‌کشیدند، خیلی آسان و راحت توانستند برای همیشه از دام سیگار رها شوند.

اساسا ترس، مانع ترک سیگار می‌شود. ترس از اینکه زندگی بدون سیگار لذت بخش نباشد و ترس از داشتن حس محرومیت و زبونی. اما این حقیقت ندارد. زندگی بدون سیگار نه تنها لذت بخش تر است بلکه با لذتی بیش از تصور همراه است. قابل باور نیست اما سلامتی و شرایط مالی بسیار بهتر، کمترین نعمت‌هایی است که با ترک سیگار به دست می‌آید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

همه‌ی افراد سیگاری می‌توانند به راحتی سیگار را ترک کنند، حتی شما! تنها کاری که باید انجام دهید این است که ادامه‌ی کتاب را با ذهن باز و روشن بخوانید. هرچه بیشتر بدانید، سادگی کار را بیشتر درک می‌کنید. حتی اگر معنی تک‌تک واژه‌ها را ندانید با خواندن کتاب و عمل کردن به دستورالعمل‌ها می‌بینید که ترک سیگار بسیار آسان است و مهم‌تر از همه اینکه تا پایان عمر به دنبال سیگار نخواهید رفت و احساس محرومیت و زبونی نخواهید داشت. تنها این راز برای شما باقی می‌ماند که چرا طی این سال‌ها سیگار می‌کشیدید و چرا قبلاً سیگار را ترک نکرده‌اید. اما به شما هشدار می‌دهم که به دو علت ممکن است که با روش من شکست بخورید.

۱- بی‌توجهی به دستورالعمل‌ها

نگرانی برخی افراد، از قاطعیت من در مورد دستورالعمل‌هاست. برای مثال به آنها می‌گویم برای ترک سیگار تقلاً نکنید و یا از جایگزین‌ها به خصوص آنها که حاوی نیکوتین هستند (مثل آدامس‌های نیکوتینی و یا برچسب و ...) استفاده نکنید. علت قاطعیت من این است که دلیل آن را می‌دانم. انکار نمی‌کنم که افراد زیادی توانستند با استفاده از این ابزار سیگار را ترک کنند، اما موفقیت آنها با وجود این مواد بوده، نه به علت این مواد. آنها مواد نیکوتین‌دار را جایگزین سیگار کرده‌اند. بعضی‌ها عادت دارند لقمه را دور سر بچرخانند، بعد در دهان بگذارند. نیازی به پیچیده کردن مسیر نیست. هدف من این است: برای رسیدن به موفقیت، کافیست بدانید ترک سیگار کار آسان و لذت‌بخشی است.



۲- عدم درک موضوع

لطفا هیچ چیز را مسلم و حتمی ندانید؛ در مورد آنچه به شما می‌گوییم، در مورد نگرش و تصوراتان و در مورد آنچه جامعه در مورد سیگار کشیدن و ترک سیگار به شما القا کرده، سوال بپرسید. برای مثال اگر باور دارید که سیگار کشیدن تنها یک «عادت» است از خودتان سوال کنید پس چرا عادات دیگر و یا رفتارهایی را که بیش از سیگار کشیدن لذت‌بخش است، به راحتی می‌توان کنار گذاشت، اما این عادت را که بسیار هولناک و پرهزینه است و به قیمت جان و زندگی‌مان تمام می‌شود، نمی‌توان ترک کرد. اگر فکر می‌کنید سیگار کشیدن لذت‌بخش است از خودتان سوال کنید چرا مجبور به کشیدن سیگار هستید. چیزهای لذت‌بخش‌تر دیگری وجود دارد که به راحتی وارد زندگی شما می‌شود و به راحتی از زندگی شما خارج می‌شود.

بخش ۲: روش آسان

هدف این کتاب این است که چارچوب ذهنی شما را طوری پایه‌ریزی کند که به جای اینکه زندگی بدون سیگار را با تیرگی، افسردگی و بیچارگی ببینید، آن را با غرور و شادی احساس کنید گویی که از یک بیماری مهلک و کشنده رها شده‌اید.

اغلب افراد سیگاری تصور می‌کنند که ترک سیگار یک کار مشکل و غیرقابل انجام است، گویی قرار است کوه اورست را با یک دست جابه‌جا کنند، یا درد زیادی را متحمل شوند و یا بهترین دوست خود را ترک کنند. هر کدام از این موارد که باشد فرقی ندارد، چون فرد سیگاری باور دارد که به احتمال زیاد عاقبت شکست خواهد خورد. آیا این بدترین نوع نگرش و یک چارچوب



ذهنی غلط از ترک سیگار نیست؟ در این فرآیند فرد سیگاری مبنای برنامه‌ریزی خود را بر شکست استوار کرده است. اما اگر احساسات و تفکرات ناامیدانه و منفی را با نگرش مثبت و دیدگاه انجام یک کار آسان جایگزین کنیم، کار بسیار راحت‌تر پیش می‌رود. با داشتن ذهنیت درست، ترک سیگار بسیار آسان و بیش از تصور لذت‌بخش خواهد بود و هرچه در زندگی پیش بروید با خودتان فکر می‌کنید که چگونه و چرا به سیگار و کشیدن آن احساس نیاز داشتید و با دیدن سیگاری‌ها نه تنها دلتان نمی‌خواهد سیگار بکشید، بلکه برای‌شان اظهار تاسف خواهید کرد.

از شما می‌خواهم تا پایان این کتاب همچنان مثل گذشته سیگار بکشید و فعلاً آن را ترک نکنید. شاید خواسته‌ی من با هدف این کتاب تناقض داشته باشد، اما در ادامه توضیح می‌دهم که سیگار مطلقاً کاری برایتان انجام نمی‌دهد. در واقع یکی از پیچیده‌ترین مطالب در مورد سیگار این است که وقتی ما سیگار می‌کشیم، متعجبیم که چرا از بین آدم‌های روی زمین من باید سیگار بکشم. اما وقتی خود را محروم می‌کنیم، سیگار ارزشمند و مهم به نظر می‌رسد. هرچند باید بپذیریم که چه سیگار را دوست داشته باشیم، چه از آن متنفر باشیم، باور داریم برای آرامش و تمرکز کافی نیاز به کشیدن سیگار داریم. بنابراین تا پایان کتاب برای ترک سیگار تلاش نکنید. همین‌طور که کتاب را می‌خوانید و پیش می‌روید به تدریج تمایل به کشیدن سیگار در شما کاهش می‌یابد تا جایی که کاملاً از بین می‌رود. بگذارید کتاب کار خودش را بکند. یادتان باشد تنها کاری که باید انجام دهید عمل کردن به دستورات کتاب است.

یکی از مزایای بازخوردهایی که از چاپ‌های اول این کتاب در طی بیش از بیست سال، (غیر از بخش ۲۸ که در مورد زمان‌بندی است و بعدها اضافه



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۴۵

شد)، نصیبم شده این است که توصیه به کشیدن سیگار تا اتمام این کتاب بیش از هر مورد دیگری مرا نگران می‌کند.

زمانی که اولین بار سیگار را ترک کردم بسیاری از دوستان و بستگانم، صرفاً برای اینکه من این کار را انجام داده بودم، سیگار را ترک کردند. آنها این فکر را داشتند که «اگر من توانسته‌ام این کار را انجام دهم، پس هر کس دیگری هم می‌تواند». پس از گذشت سال‌ها تصمیم گرفتم دیگران را هم تشویق به ترک سیگار کنم تا بدانند واقعا ترک سیگار، کار آسان و لذت‌بخشی است و رهایی از سیگار عالی‌ست! وقتی برای اولین بار این کتاب چاپ شد، به هر کسی که سرسختانه سیگار می‌کشید یک جلد هدیه دادم، با این فکر که گرچه این کتاب کسل‌کننده‌ترین کتابی است که تاکنون نوشته شده، اما چون یک دوست آن را نوشته، کتاب را خواهند خواند. بسیار متعجب و ناراحت شدم وقتی دیدم پس از چند ماه آنها اصلاً به خودشان زحمت خواندن کتاب را نداده‌اند. یک جلد از کتاب را با امضای خودم به یکی از نزدیک‌ترین دوستانم هدیه دادم، اما بعداً متوجه شدم که او نه تنها کتاب را نخوانده، بلکه آن را گم کرده، شاید هم به دیگری داده است! ابتدا خیلی از او رنجیدم، چون ترس وحشتناکی را که سیگاری‌ها با بردگی این علف هرز در خود القا کرده‌اند، نادیده گرفته بودم. این دلیل می‌توانست دوستی‌مان را حفظ کند تا از هم نپاشد. یک‌بار برای همین سیگار کشیدن در شرف طلاق بودم. روزی مادرم به همسرم گفت: «چرا او را تهدید نمی‌کنی که اگر سیگار را ترک نکند از او جدا می‌شوی؟» همسرم جواب داد: «زیرا می‌دانم او مرا هم برای سیگار ترک خواهد کرد.» با شرمندگی می‌گویم: «حق با همسرم بود و این کار را در آن زمان انجام می‌دادم!» این همان ترسی است که افراد سیگاری وقتی مجبور به ترک سیگار می‌شوند، از آن رنج می‌برند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالا می‌دانم که بسیاری از افراد سیگاری کتاب را به پایان نمی‌رسانند، چون اگر این کار را انجام دهند مجبور به ترک سیگار هستند. بعضی هم عمداً خواندن کتاب را کش می‌دهند و روزی یک خط از آن را می‌خوانند تا رسیدن به آن «روز لعنتی» را عقب بیندازند. بسیاری از افراد هم فقط برای اینکه تحت فشار و حمایت افرادی هستند که عاشقانه دوست‌شان دارند، این کتاب را می‌خوانند. این‌طور به مطلب نگاه کنیم: چه چیزی را با ترک سیگار از دست خواهید داد؟ اگر در پایان کتاب، سیگار را ترک نکنید وضع‌تان بدتر از آنچه که اکنون هست نخواهد بود. مطلقاً چیزی را از دست نمی‌دهید، بلکه چیزهای زیادی را به دست خواهید آورد. ضمناً اگر چند روز و یا چند هفته است که سیگار نکشیده‌اید و هنوز نمی‌دانید سیگاری هستید یا غیرسیگاری، پس وقتی این کتاب را می‌خوانید سیگار نکشید، چون شما دیگر سیگاری نیستید. تنها کاری که ما می‌توانیم انجام دهیم این است که ذهن و مغز شما را با بدن‌تان هماهنگ کنیم.

در پایان کتاب شما یک غیرسیگاری شاد و خوشحال خواهید بود.

اساس روش من کاملاً برعکس روش «طبیعی و نرمال» ترک سیگار است. «روش طبیعی» ترک سیگار فهرستی از مضرات سیگار را به شما ارائه می‌دهد و می‌گوید: «اگر بتوانم بدون سیگار چند روز دوام بیاورم، بالاخره میل سیگار کشیدن فروکش خواهد کرد و بعد از آن می‌توانم دوباره از زندگی‌ام لذت ببرم».

اگر سطحی بنگریم این روش، یک مسیر منطقی برای ترک سیگار است، اما حقیقت این است که بیش از ۹۵ درصد این تلاش‌ها، برای ترک سیگار به شکست منتهی می‌شود.

۱. با تمرکز بر مضرات سیگار، به نتایج اشتباهی خواهیم رسید. ما باید به جای تمرکز بر اینکه چرا نباید سیگار بکشیم، بر این تمرکز کنیم که چرا



سیگار می کشیم. سیگاری‌ها می دانند که چرا نباید سیگار بکشند و اگر این دانش، می توانست مانع سیگار کشیدن شان شود، خیلی وقت پیش از این، سیگار را ترک کرده بودند. چالش اصلی، درک دلایل فریبنده‌ی سیگار کشیدن و موضوعات مرتبط با آن است.

۲. بعضی از چیزهایی که برای ایجاد انگیزه علیه سیگار و یا برای کمک به ترک سیگار، از آنها استفاده می کنیم، ما را وادار به کشیدن سیگار می کنند. این مطلب به نظر غیرمنطقی می آید اما این طور نیست. مهم ترین دلیلی که افراد سیگاری دوست دارند سیگار را کنار بگذارند سلامتی است. اگر یک پیام بازرگانی ضدسیگار را ببینید که از خطرات سیگار می گوید و مثلا کسی را نشان می دهد که با وجودی که به سرطان حنجره مبتلاست، از طریق سوراخی که در گلویش ایجاد شده به سیگار کشیدن ادامه می دهد، شاید دچار ترس و اضطراب شوید که مبادا شما هم مثل او مبتلا به این بیماری شوید. این فقط استرس ایجاد می کند و اولین عکس العمل فرد سیگاری به استرس، روشن کردن سیگار است. به همین علت بسیاری از تبلیغات مبارزه با سیگار نه تنها به افرادی که قصد ترک سیگار را دارند، کمکی نمی کنند، بلکه کار را بسیار سخت تر می کنند.

۳. این قصه جاودانه شده که فرد سیگاری در هنگام ترک سیگار، خود را قربانی و یا محروم می بیند. این حس، محرومیت، بیچارگی، آسیب پذیری و در نتیجه تمایل به سیگار کشیدن را ایجاد می کند و ما مجبور به مقابله با این تمایل می شویم و در پی آن، نیروی اراده‌ی خود را به کار می گیریم و وارد چرخه‌ی خواستن سیگار می شویم، درحالی که اجازه نداریم سیگار بکشیم و این باعث می شود حس بیچارگی و استرس عمیق تر شود و تمایل سیگار کشیدن را تشدید کند. آن قدر این حالت ادامه پیدا می کند تا بالاخره شکست را می پذیریم و سیگاری روشن می کنیم. مشکل، خود سیگار نیست بلکه میل به



کشیدن سیگار است. اگر فرد سیگاری زمانی که سیگار نمی‌کشد تمایل به سیگار کشیدن را در خود نگه‌دارد، بیچاره خواهد شد. این سیگاری بیچاره به فرد غیرسیگاری تبدیل نمی‌شود، بلکه تا آخر عمر یک سیگاری است که اجازه ندارد سیگار بکشد!

اساس و پایه‌ی روش آسان ترک سیگار این است: برای مدتی دلایل ترک و روبه‌رو شدن دوباره با سیگار را فراموش کنیم و از خودمان این سوالات را بپرسیم:

۱. سیگار برای من چه کاری انجام می‌دهد؟

۲. آیا واقعا از کشیدن سیگار لذت می‌برم؟

۳. آیا باید تا آخر عمر برای دودی که وارد بدنم می‌کنم و بدنم را

مسموم می‌کنم، هزینه پرداخت کنم؟

خوشبختانه سیگار، مطلقا کاری برای شما انجام نمی‌دهد. بگذارید واضح‌تر بگویم که ضررهای سیگاری بودن بیشتر از فوائد آن است. همه‌ی سیگاری‌ها در طول زندگی‌شان، این را فهمیده‌اند. سیگار کشیدن اصلا فایده‌ای ندارد. تنها فایده‌اش، دلخوشی زیرکانه‌ای است که فکر می‌کردیم با سیگار، بیشتر در کنار دوستان به ما خوش می‌گذرد. دلخوشی‌ای که خیلی وقت است دیگر به کار نمی‌آید و خیلی وقت است که حتی افراد سیگاری، سیگار را یک رفتار ضداجتماعی می‌دانند.

افراد سیگاری تلاش دارند دلایل سیگار کشیدن خود را عقلانی نشان دهند. اما تمام دلایلی که ما برای توجیه سیگار کشیدن خود داریم، عذر و بهانه و یا توهم و باورهای غلط است. اولین کاری که باید انجام دهیم مشخص کردن و از بین بردن باورهای غلط و توهمات است. شما فوراً متوجه می‌شوید هیچ چیز برای از دست دادن وجود ندارد، بلکه منافع شگفت‌آور بسیاری را با



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۴۹

کنار گذاشتن سیگار به دست می‌آورید که سلامتی و بول دو نمونه از این منافع است.

هر زمان این توهم که «زندگی بدون سیگار لذت‌بخش نیست» از بین برود و متوجه شوید که زندگی بدون سیگار لذت‌بخش‌تر از تصورات ماست و هر وقت که احساس محرومیت و از دست دادن را کنار بگذارید، می‌توانید دوباره سلامتی و هزینه‌ی صرف شده برای سیگار و ده‌ها دلیل مثبت دیگر ترک سیگار را مورد بررسی قرار دهید و به نتایج درست برسید. این واقعیت‌ها ابزارهای اضافی برای کمک به شما در کسب چیزی است که هر فرد سیگاری در تمنای آن است؛ لذت بردن از زندگی و رهایی از بردگی سیگار.

بخش ۳: چرا ترک سیگار دشوار است؟

همان‌طور که قبلاً شرح دادم دلیل علاقه‌ی من به این موضوع این است که خودم هم به سیگار اعتیاد داشتم. ترک سیگار برایم مثل جادو بود. دفعات قبل که برای ترک سیگار تلاش می‌کردم، تمام هفته برایم تیره و تار بود و در ناامیدی دست و پا می‌زدم. کمتر پیش می‌آمد که شاد باشم. ناامید و افسرده بودم. حسی مثل اینکه با پنجه از شیب بالا بروید و دقیقاً زمانی که احساس می‌کنید به قله رسیده‌اید و می‌توانید از نور خورشید لذت ببرید، ناخواسته به عقب برگردید و برای پایان دادن به این مصیبت، سیگار روشن کنید؛ یک طعم وحشتناک. حالا بیش از قبل افسرده هستید و سعی می‌کنید بفهمید چرا با خودتان چنین کاری کرده‌اید. در این زمان تنها چیزی که به ذهن‌تان می‌رسد و تصمیم به انجامش می‌گیرید تلاش دوباره برای ترک سیگار است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قبل از مشاوره، اولین چیزی که از سیگاری‌ها می‌پرسیم این است که «آیا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟» گرچه نیازی به پرسیدن این سوال نیست. تمام افراد سیگاری، به شدت می‌خواهند سیگار را ترک کنند. اگر از فرد سیگاری بپرسید: «با آگاهی و علمی که امروز داری، اگر به زمانی که هنوز به سیگار اعتیاد نداشتی برگردی، باز هم سیگار می‌کشی؟» چنین پاسخی را خواهید شنید: «به هیچ وجه».

به کسی که سیگار را تایید می‌کند، یا کسی که فکر می‌کند سیگار هیچ ضرری برای سلامتی‌اش ندارد و یا کسی که ننگ اجتماعی سیگار برایش اهمیتی ندارد و خود را با آن وفق داده است (البته این روزها چنین افرادی خیلی کم شده‌اند) بپرسید: «آیا شما فرزندان خود را به کشیدن سیگار تشویق می‌کنید؟» باز هم پاسخ این است: «به هیچ وجه».

افراد سیگاری خودشان می‌دانند که وجودشان در مالکیت ماده‌ی خبیثی است. در روزهای اول می‌گوییم: «می‌خواهم سیگار را ترک کنم، اما امروز نه، شاید فردا». سرانجام به مرحله‌ای می‌رسیم که فکر می‌کنیم اراده‌ی کافی را برای ترک سیگار نداریم یا اینکه لزوماً چیز بسیار لذت‌بخشی در سیگار وجود دارد که ما نمی‌توانیم بدون آن از زندگی لذت ببریم.

همان‌طور که قبلاً گفتم مسئله این نیست که ثابت کنیم ترک سیگار کار آسانی است، بلکه درک این موضوع است، که چرا باور داریم ترک سیگار کار سخت و دشواری است. در حقیقت چالش اصلی این است که چرا فرد، اولین بار سیگار می‌کشد و چرا بیش از ۶۰ درصد افراد بزرگسال، سیگاری هستند. موضوع سیگار کشیدن یک معمای خاص و فوق‌العاده است. تنها دلیلی که ما شروع به سیگار کشیدن می‌کنیم تاثیر هزاران نفری است که این کار را انجام می‌دهند. گرچه هریک از این افراد آرزو می‌کنند کاش هرگز اولین سیگار را روشن نمی‌کردند. در جوانی نمی‌توانیم درک کنیم که سیگار



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۵۱

لذت‌بخش نیست. ما سیگار کشیدن را به معنی بزرگ شدن می‌دانیم، چیزی که همه‌ی نوجوانان آرزوی آن را دارند. سخت تلاش می‌کنیم تا سیگار کشیدن را یاد بگیریم و خودمان را در دام سیگار اسیر کنیم. سپس باقی عمر برای ترک سیگار تلاش می‌کنیم و به فرزندان خود می‌گوییم که هرگز سیگار نکشید حتی امتحانی!

با سیگار کشیدن، زندگی خود را با صرف هزینه برای چیزی بیهوده می‌گذرانیم، برای چیزی که می‌دانیم نشانه‌ی حماقت‌مان است. به‌طور میانگین آمریکایی‌هایی که روزانه یک پاکت سیگار می‌کشند در طول عمر خود مبلغ ۲۵۰۰۰۰ دلار برای این اعتیاد هزینه می‌کنند. اگر این پول را در سطل آشغال بیندازیم بهتر است، چون آن را با برنامه‌ریزی، صرف نابودی تک‌تک سلول‌های بدن مان می‌کنیم و احتمال ابتلا به سرطان ریه را که نتیجه‌ی صدها مواد شیمیایی موجود در تنباکو است، بالا می‌بریم. هر روز ما بیشتر ماهیچه‌ها و اندام‌های بدن مان را بر اثر نرساندن اکسیژن از بین می‌بریم و به تدریج خود را نابود می‌کنیم. در تمام طول زندگی به‌سختی نفس می‌کشیم، دندان‌هایمان لکه‌دار و زرد می‌شوند و موها، لباس‌ها و حتی اسباب و اثاثیه‌مان بوی بد سیگار می‌گیرند. دیگر کسی را در اطراف خود نداریم و حتی گاهی مجبوریم در سرمای شدید در پیاده‌رو بایستیم و سیگار بکشیم چون اجازه نداریم در مکان‌های عمومی این کار را انجام دهیم. این یعنی زندگی زیر یوغ بردگی. اغلب روزها در مکان‌هایی هستیم که اجازه‌ی سیگار کشیدن نداریم و در این شرایط احساس محرومیت می‌کنیم. همیشه به دنبال فرصت می‌گردیم تا سیگار بکشیم و بعد از آن در حال کشیدن نقشه برای سیگار بعدی هستیم و به این فکر می‌کنیم کجا برویم تا بتوانیم سیگار بعدی را روشن کنیم. زمانی که این فرصت را پیدا می‌کنیم آرزو می‌کنیم ای کاش مجبور به کشیدن سیگار نبودیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

به سیگار نگاه می‌کنیم و با خود فکر می‌کنیم: «چرا من این کار را انجام می‌دهم؟»

این چه نوع سرگرمی، وقت‌گذرانی، لذت و یا عادتی است که وقتی در حال انجام آن هستیم آرزو می‌کنیم ای‌کاش این کار را انجام نمی‌دادیم و زمانی که آن را انجام نمی‌دهیم، در تمنای انجام آن هستیم. یک‌عمر این کار را با خود انجام می‌دهیم. گاهی افراد خانواده هم مثل بیماری جذام در این امر با ما شریکند و بدترین حالت آن، زندگی همراه با یک حس عمیق «از خود بی‌زاری» است. فرد سیگاری خودش و ناتوانی‌اش را در کنترل این جنبه از زندگی‌اش، تحقیر می‌کند. هر زمان که دولت می‌خواهد به حساب‌های خود سروسامانی دهد و دلاری به جیب بزند، در روز ترک سیگار در آمریکا، یا هر وقت که ناخودآگاه چشم‌مان به هشدارهای سلامتی روی بسته‌های سیگار می‌افتد، هر وقت یک تبلیغ ضدسیگار را در تلویزیون می‌بینیم، هر وقت نفس کم می‌آوریم یا دردی در سینه داریم، هر وقت که در جمع غیرسیگاری‌ها، تنها سیگاری هستیم، خود را برای ناتوانی در ترک سیگار، مورد سرزنش قرار می‌دهیم و حقیر می‌بینیم.

ما چه سودی از سیگار می‌بریم؟ مطمئناً هیچ! خوشحالی؟ لذت؟ آرامش؟ حمایت؟ ارتقا؟ اگر هر کدام از این موارد در سیگار وجود داشته باشد، افراد سیگاری باید از غیرسیگاری‌ها شادتر باشند و آرامش بیشتری داشته باشند. همان‌طور که گفتم چالش اصلی، توضیح دادن دلیل دشواری ترک سیگار، برای افراد سیگاری نیست، بلکه این است که چرا افراد سیگار می‌کشند.

احتمالاً سعی دارید بگویید: «درست است! این را می‌دانم، اما زمانی که شما در دام سیگار می‌افتید ترک آن مشکل می‌شود.» چرا مشکل است؟ و



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۵۳

چرا ما مجبور به ادامه‌ی این کار هستیم؟ سیگاری‌ها تمام عمر به دنبال پاسخ این سوالات هستند.

بعضی‌ها علت این کار را دردهای جسمانی ترک سیگار می‌دانند. در حقیقت علائم اصلی ترک سیگار و نیکوتین (همان‌طور که در بخش ۶ آمده) آن قدر ملایم است که اغلب سیگاری‌ها در تمام دوران سیگاری بودن خود، متوجه نمی‌شوند که اینها علائم اعتیاد به نیکوتین است.

بعضی افراد، علت سیگاری بودن را در طعم و بوی سیگار می‌دانند، درحالی‌که این‌طور نیست، چون طعم و بوی سیگار نفرت‌انگیز است. از یک سیگاری در مورد توهّم لذت طعم سیگار بپرسید که آیا اگر برندی را که می‌خواهد، در دسترس نداشته باشد، دست از سیگار کشیدن برمی‌دارد؟ افراد سیگاری حاضرند از سیگارهای قدیمی استفاده کنند ولی سیگار را ترک نکنند. من از خوردن خرچنگ دریایی لذت می‌برم اما آیا می‌توانم هر کجا که می‌روم بیست تا خرچنگ، همراه خودم ببرم؟ حقیقت این است که ما با وجود طعم و بوی سیگار، آن را می‌کشیم نه به دلیل طعم و بو و یا لذت از آن.

بعضی افراد به دنبال دلایل روان‌شناختی برای توجیه سیگار کشیدن خود هستند، برای مثال تحلیل فروید از سیگار کشیدن، جایگزینی مکیدن پستان مادر در کودکی است. اینکه چون در کودکی آن قدر که می‌خواستیم از پستان مادر شیر نخوردیم، پس اکنون در بزرگسالی به دنبال ارضای آن هستیم. به نظر درست می‌آید اما اگر دقیق آن را تجزیه و تحلیل کنیم زیاد منطقی نیست. بسیاری از نوجوانان سیگار می‌کشند تا نشان دهند بزرگ شده‌اند و دیگر به مادر وابسته نیستند، این همان تناقض اصلی در جایگزینی سیگار به جای پستان مادر است. اگر با سیگار کشیدن، احساس امنیت و آرامش می‌آید، پس هرکسی باید سیگار بکشد. همه‌ی ما نیازهای انسانی یکسان مثل نیاز به امنیت، آرامش و محبت داریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعضی افراد برعکس آنچه را که گفتیم مورد بحث قرار می‌دهند. اینکه سیگار، نشانه‌ی بزرگ شدن و استقلال است. گرچه باز هم خلاف این به حقیقت نزدیک‌تر است. چگونه می‌توان استقلال را، با وابستگی به یک ماده، که ما را به بردگی می‌گیرد، نشان دهیم؟

بعضی می‌گویند: «می‌دانم که با سیگار کشیدن خودم را از بین می‌برم». باید پرسید: «پس چرا سیگار روشن می‌کنی؟» سیگار کشیدن یک ارضای دهانی است.

بعضی هم می‌گویند: «هنگام سیگار کشیدن احساس می‌کنیم دود وارد ریه‌هایمان می‌شود». این یک حس وحشتناک است؛ فرستادن سم به درون ریه‌ها به جای اکسیژن، که می‌توان اسم آن را خفگی گذاشت.

بسیاری بر این باورند که سیگار کشیدن خستگی را برطرف می‌کند، اگر این باور درست باشد پس افراد سیگاری هرگز نباید خسته شوند. آیا افراد سیگاری ادعا دارند که در تنباکو ترکیباتی سحرآمیز وجود دارد که می‌تواند یک درمان پزشکی کاملاً درست و مورد اطمینان به حساب بیاید؟ اگر ما برای رفع خستگی سیگار می‌کشیم پس چرا زمانی هم که خسته نیستیم سیگار می‌کشیم؟ آنچه که فرد سیگاری واقعاً می‌گوید این است که سیگار یک نوع انحراف و حواس‌پرتی ایجاد می‌کند، تا برای دو سه دقیقه، خستگی را فراموش کنیم. اما همین افراد ادعا دارند که سیگار به تمرکز آنها کمک می‌کند. در اینجا یک تناقض وجود دارد. زمانی که ما به تمرکز نیاز داریم باید انحراف و حواس‌پرتی را کنار بگذاریم نه اینکه آن را ایجاد کنیم. حالا سیگار منحرف‌کننده است یا برطرف‌کننده‌ی انحراف و حواس‌پرتی؟

سیگار نمی‌تواند هر دو کار را انجام دهد. چگونه ممکن است ماده یا دارویی که در ساعت ۹ صبح حواس ما را پرت و منحرف کرده، در ساعت



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۵۵

۹:۳۰ صبح به طور معجزه آسایی این حواس پرتی را از بین ببرد؟ سیگار نمی تواند هر دو کار را با هم انجام دهد.

تناقض دیگری هم وجود دارد. افراد سیگاری ادعا دارند که سیگار باعث آرامش شان می شود و کمک می کند تا بتوانند از پس شرایط استرس زا و پر تنش برآیند. همچنین این افراد ادعا دارند که سیگار کمک می کند که در هنگام صبح سرحال و پرانرژی باشند و مثل یک پشتیبان و مشوق برای آنهاست. چگونه ماده ای که می تواند آرامش دهنده و رهاکننده ی شما از استرس باشد، محرک نیز هست؟ این تناقض ها نشان دهنده و توصیف کننده ی حقیقت سیگار کشیدن است و این در حالی است که هیچ کدام از کارهایی را که می گوئیم سیگار انجام نمی دهد.

اگر سیگار آرامش دهنده است و به برطرف کردن تنش و استرس کمک می کند، پس افراد سیگاری باید نسبت به افراد غیرسیگاری آسوده خاطرتر باشند و کمتر مضطرب شوند.

اگر سیگار به سرحال بودن و یا تمرکز ما کمک می کند، پس افراد سیگاری باید پرانرژی تر باشند و از کارکردهای بیشتر مغزی خود لذت بیشتری ببرند. در این صورت باید همه ی ورزشکاران، دانشمندان و برندگان جوایز نوبل در سراسر دنیا سیگار بکشند و برای افراد با مشاغل پر استرس مثل شاغلین در کنترل ترافیک هوایی و یا جراحان، سیگار کشیدن یک حکم قانونی می شد. همه ی این افراد باید سیگاری باشند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشند. آیا متوجه منظورم می شوید؟

سی و سه سال عذر من این بود که سیگار به من آرامش، اطمینان، اعتماد و جرات می بخشید. من می دانستم که سیگار هم هزینه ی گزافی بر دوشم می گذارد و هم مرا نابود می کند. چرا نزد پزشکم نرفتم و از او درخواست نکردم که چیزی برای آرامش، اعتماد، جرات و شجاعت پیشنهاد کند. گرچه



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

من از او چنین درخواستی نداشتم اما او خودش این کار را انجام داد. این دلیل من نبود، عذر من بود.

بعضی می‌گویند دوستان‌شان سیگار می‌کشند و آنها چون می‌خواهند از دوستان خود عقب نمانند، سیگار می‌کشند. شاید اگر زمانی که دوازده و یا سیزده سال داشتیم و تازه کشیدن سیگار را شروع کرده بودیم این عذر موجه به نظر می‌رسید، اما زمانی که کاملاً بالغ و مستقل هستیم این عذر و بهانه اصلاً منطقی نیست.

اغلب افراد سیگاری که در این مورد تفکر و بحث می‌کنند سرانجام به این نتیجه می‌رسند که کشیدن سیگار کاملاً یک عادت است. این واقعا نمی‌تواند یک توضیح باشد، اما وقتی توضیحات و دلایل منطقی را مورد نقد و بررسی قرار می‌دهیم، به نظر می‌رسد تنها عذر و بهانه‌ی معنی‌دار باشد. متأسفانه وقتی نگاهی سطحی می‌اندازیم و آن را مورد بررسی قرار می‌دهیم می‌بینیم که این توضیح هم به اندازه‌ی همان توضیحات و دلایل قبلی غیرمنطقی است. ما در زندگی همه‌روزه عادات و رفتار خود را تغییر می‌دهیم و بعضی از این تغییرات، برای ما لذت‌بخش هم هست. اما این‌طور شست‌وشوی مغزی شده‌ایم که باور داریم کشیدن سیگار یک عادت و یا یک رفتار است و از بین بردن و کنار گذاشتن عادت، کار سختی است. آیا کنار گذاشتن عادت و نکشیدن سیگار کار سختی است؟ در انگلستان ما از سمت چپ جاده رانندگی می‌کنیم. اما زمانی که به آمریکا مسافرت می‌کنیم باید از سمت راست رانندگی کنیم. بنابراین «عادت» رانندگی از سمت راست در انگلیس را کنار می‌گذاریم و فوراً با سختی، «عادت» جدید رانندگی از سمت راست را کسب می‌کنیم. این تغییر هیچ‌گونه رنج جسمی و یا نگرانی ذهنی در من ایجاد نمی‌کند. دلتنگ رانندگی از سمت چپ نمی‌شوم. تمایلی هم برای رانندگی از سمت چپ در درون خود احساس نمی‌کنم. این یک ذهنیت کاملاً



غلط است که «ترک عادت، موجب مرض است»، چون ما هر روز بدون هیچ مشکلی این کار را انجام می‌دهیم. بنابراین چرا باید ترک عادت که ما را نابود می‌کند، طعم بسیار بدی دارد، هزینه‌ی هنگفتی به ما تحمیل می‌کند و یک عادت و رفتار نفرت‌انگیز است، بسیار مشکل به نظر می‌رسد؟ عادت و یا رفتاری که واقعا دوست داریم آن را ترک کنیم و همه‌ی افراد سیگاری باید این کار را انجام دهند و این عادت را ترک کنند. پاسخ این است که سیگار کشیدن یک عادت نیست، بلکه اعتیاد به نیکوتین است! شاید این توضیح می‌تواند علت دشواری ترک سیگار را شرح دهد و بیان کند که چرا بسیاری از افراد سیگاری بر این باورند که ترک سیگار مشکل است. این تفکر غلط، به این دلیل است که اغلب افراد سیگاری اعتیاد به مواد را درک نمی‌کنند و اصرار به کشیدن سیگار دارند چون با یک شست‌وشوی مغزی به این باور رسیده‌اند، باوری که می‌گوید سیگار، یک لذت واقعی و یک عصای کمکی در مواقع ضروری است. برای همین هنگام ترک سیگار، فرد سیگاری خود را یک قربانی تمام و کمال می‌بینند. حقیقت زیبا این است که وقتی شما اعتیاد به نیکوتین را درک کنید و دلایل اصلی سیگاری بودن خود را بدانید، کنار گذاشتن سیگار بسیار ساده و راحت خواهد شد. از حالا تا چند هفته‌ی دیگر تنها راز باقی‌مانده برای شما این خواهد بود که چرا فکر می‌کردید باید تا پایان عمر سیگار بکشید و چرا نمی‌توانید دیگر افراد را تشویق کنید که سیگار را ترک کنند.



بخش ۸ : تله‌ی شوم

سیگار، زیرکانه‌ترین و خبیث‌ترین تله‌ای است که انسان و طبیعت مشترکا با هم ساخته‌اند. چه چیزی یا چه کسی اولین بار ما را در این تله انداخت؟ هزاران نفری که تاکنون در این دام سقوط کرده‌اند، به ما هشدار می‌دهند که دست به این کار نزنیم. با توجه به اینکه سیگار عادت پلید و نفرت‌انگیزی است، سرانجام نابودمان می‌کند و به قیمت تمام زندگی و سرنوشت‌مان تمام خواهد شد. اما نمی‌دانم چرا باور نمی‌کنیم که سیگاری‌ها از سیگار لذت نمی‌برند. یکی از غم‌انگیزترین جنبه‌های سیگار این است که بسیار تلاش می‌کنیم تا در این دام سقوط کنیم و اسیر این تله شویم!

این تنها تله‌ی طبیعت است که هیچ خوراکی و دانه‌ای در آن قرار ندارد. چیزی که این تله را پدید آورده طعم فوق‌العاده‌ی سیگار نیست، بلکه طعم و مزه‌ی بسیار بد سیگار است. اگر اولین سیگار مزه‌ی خوبی داشت، زنگ هشدار به صدا درمی‌آمد و ما در جایگاه یک انسان، می‌توانستیم بفهمیم چرا افراد در این دام اسیر می‌شوند و بقیه‌ی عمر را به سیگار کشیدن می‌گذرانند. اما از آنجایی که اولین سیگار مزه‌ی بسیار نامطلوبی دارد، ذهن‌های بی‌تجربه و جوان ما مطمئن می‌شوند که هرگز در دام چیزی که تا این اندازه نفرت‌انگیز است نخواهند افتاد و ما فکر می‌کنیم چون لذتی در آن نیست هر زمانی که بخواهیم می‌توانیم آن را کنار بگذاریم، اما به تدریج اسیر می‌شویم.

نیکوتین تنها ماده‌ی طبیعت است که هر که را که تمنايش را دارد، ویران می‌کند. پسرها سیگار می‌کشند تا خشن، متین و خونسرد جلوه کنند، مثل مل گیبسون در فیلم سلاح مرگبار و یا بروس ویلیس در فیلم مرگ سخت. اما خشونت آخرین چیزی است که در سیگار کشیدن دیده می‌شود. شما جرات استنشاق سیگار را ندارید چون اگر این کار را انجام دهید سرگیجه می‌گیرید و



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۵۹

بیمار می‌شوید. معمولاً این اتفاق در چند ثانیه می‌افتد. تنها کاری که دوست دارید انجام دهید دور شدن از بقیه‌ی پسرها و انداختن سیگار لعنتی است. نیازی نیست کسی به ما در مورد سلامتی‌مان اخطار دهد، بدن‌مان با زبان خودش می‌گوید: «این سم را از من دور کن».

زنان و دختران جوان برای خودنمایی سیگار می‌کشند. آنها می‌خواهند خانمی جوان، مدرن و فهمیده به نظر برسند. همه‌ی ما دیده‌ایم که پُک‌های کوچکی که آنها به سیگار می‌زنند، چقدر مضحک است. آنها می‌خواهند از زنان جذاب، موفق، مطرح و هنربیشگانی مثل جولیا رابرتز، بریتنی اسپیرز، سارا جسیکا پارکر، لیندسی لوهان و یا افرادی که قبلاً شهرت داشته‌اند مثل بت دیویس یا مارلن دیتریچ تقلید کنند.

از زمانی که پسرها سعی گرفتند خود را خشن و خونسرد، و دخترها خود را متشخص نشان دهند، آرزو می‌کنند ای کاش هرگز برای اولین بار سیگار در دست نمی‌گرفتند. حالا واقعا می‌دانم که هیچ زنی با گرفتن سیگار در دستش متشخص و مهم به نظر نمی‌رسد. هیچ تصویری از زنان مشهور، در حال سیگار کشیدن، وجود ندارد. تصاویر نشان می‌دهند که آنها فقط سیگاری در دست دارند. به نظر من کسی که تازه سیگار کشیدن را شروع کرده با یک سیگاری سرسخت که چهره‌ای چروکیده و مچاله دارد، یکسان است. وقتی شما سیگار کشیدن را شروع می‌کنید، حتماً به زودی صورت‌تان چروکیده و آویزان خواهد شد.

بعد از اینکه در دام سیگار گرفتار می‌شویم، باقی عمر در تلاش برای توجیه خودمان هستیم که چرا این کار را انجام می‌دهیم و به فرزندان خود می‌گوییم مواظب باشند در این دام نیفتند و می‌خواهیم که خودمان هم از این دام فرار کنیم. این دام طوری طراحی شده که فقط در شرایط استرس سعی در



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ترک آن داریم، این استرس ممکن است ناشی از به خطر افتادن سلامتی، کمبود پول و یا احساس قربانی شدن و جذامی بودن، باشد.

از یک طرف سیگاری‌ها رهایی از استرس را در ترک سیگار می‌دانند و از طرف دیگر شرایط استرس‌زا که به ما انگیزه‌ی ترک می‌دهند ما را مجبور به کشیدن سیگار می‌کنند! به محض اینکه سیگار را ترک می‌کنیم، بیشتر دچار استرس می‌شویم، زیرا دوست داریم سیگار بکشیم اما نمی‌توانیم. قبلاً برای رهایی از استرس به سیگار تکیه می‌کردیم اما حالا باید بدون آن از استرس رها شویم.

پس از چند ساعت یا چند روز رنج و عذاب به خود می‌گوییم که زمان بد و نامناسبی را برای ترک سیگار انتخاب کرده‌ایم. باید منتظر زمانی شویم که استرس کمتری داشته باشیم تا راحت‌تر بتوانیم سیگار را ترک کنیم. اما زمانی که استرس کمتری داریم دلایل ترک سیگار هم از بین رفته است. و زمان بدون استرسی که ما منتظرش هستیم هرگز نخواهد آمد. زمانی که دیگر حمایت والدین را نداریم، باید به دنبال پیدا کردن شریک یا همراهی برای خود باشیم، تشکیل خانواده بدهیم و شغلی پیدا کنیم و خیلی چیزهای دیگر. برای ما همه‌ی این چیزها استرس‌زاست، اما بخشی از بزرگ شدن و رسیدن به بلوغ و بزرگسالی است. ما مسئولیت‌ها را با استرس اشتباه می‌گیریم. حقیقت این است که پراسترس‌ترین زمان در زندگی ما دوران کودکی و اوایل جوانی است. دوره‌ای در زندگی ما که همه‌چیز، جدید و ناشناخته است. دنیایمان دستخوش تغییرات شدید و پیوسته‌ای می‌شود که هیچ کنترلی بر آن نداریم. با وجود این، دوره‌ی تغییرات زیاد و پراسترس را پشت‌سر می‌گذاریم و به‌خوبی از عهده‌ی آن برمی‌آییم و نیازی هم به سیگار یا هر ماده و حامی اشتباه و نامناسب دیگری نداریم.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۶۱

زندگی سیگاری‌ها نسبت به غیرسیگاری‌ها از استرس بیشتری برخوردار است، تنباکو به آنها آرامش نمی‌دهد و استرس را از بین نمی‌برد. آنچه که ذهن شما را شست‌وشو داده، کاملاً غلط است. سیگار شما را عصبی و مضطرب می‌کند و آرامش را از شما می‌گیرد. نیازی نیست برای دانستن این مطالب، مدرک بیوشیمی داشته باشید. کافی است به اطراف نگاه کنید تا همه چیز را به وضوح ببینید.

سیگار مثل یک ماز پیچیده و بزرگ است. به محض اینکه وارد این ماز می‌شویم، ذهن مان مه‌آلود و تاریک می‌شود و باید در تمام روزهای زندگی به دنبال راه خروج باشیم. من برای فرار از این ماز، سی‌وسه سال تلاش کردم. مثل سایر سیگاری‌ها نمی‌توانستم درک کنم که چرا قبلاً ترک سیگار کاری بسیار دشوار و ناامیدکننده بود، اما زمانی که سیگار را ترک کردم بسیار راحت و لذت‌بخش شد.

از زمان ترک سیگار، تفریح و بعدها هم کار و زندگی‌ام تلاش برای حل سوالات پیچیده‌ی مرتبط با سیگار بود؛ معمایی پیچیده و جذاب مثل مکعب روبیک. عملاً غیرممکن بود که بدون کمک دیگران بتوان آن را حل کرد. گرچه مثل سایر معماهای پیچیده، اگر دستورالعمل در دسترس باشد کار، بسیار ساده و آسان خواهد شد. من شما را به بیرون ماز هدایت می‌کنم و اطمینان می‌دهم که دیگر هرگز به درون آن برنمی‌گردید. کافیست از دستورالعمل‌ها پیروی کنید. اگر طبق آنچه که گفته می‌شود عمل نکنید به بیراهه خواهید رفت و همچنان باید برای گریز از آن تلاش کنید. یک راه یا انتخاب اشتباه، همه‌ی دستورات را بی‌فایده خواهد کرد.

واضح‌تر می‌گویم: «هر فرد سیگاری می‌تواند به آسانی سیگار را ترک کند، اما ابتدا باید حقایق را پایه‌ریزی کنیم». منظورم آمار بیماران مبتلا به سرطان ریه، بیماران قلبی و مشکلات بسیار دیگر ناشی از کشیدن سیگار



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نیست. شما اینها را می‌دانید و اگر قرار بود با این دانسته‌ها سیگار را ترک کنید سال‌ها قبل، این کار را انجام می‌دادید. منظور من این است که چرا ترک سیگار این قدر برای ما دشوار به نظر می‌رسد؟
برای پاسخ به این سوال ابتدا باید بدانیم چرا سیگار می‌کشیم.

بخش ۵: چرا سیگار می‌کشیم؟

اکثر ما سیگار کشیدن را به خاطر دلایل احمقانه‌ای شروع می‌کنیم، شاید به خاطر هم‌سن و سالان و یا مشکلات و فشارهای اجتماعی باشد. اما زمانی که متوجه می‌شویم در دام افتاده‌ایم چرا باز به سیگار کشیدن ادامه می‌دهیم؟ هیچ‌یک از افراد سیگاری (زن یا مرد) دقیقا نمی‌دانند چرا سیگار می‌کشد. اگر می‌دانستند فوراً بدون هیچ سختی و تلاشی سیگار را کنار می‌گذاشتند. طی جلسات مشاوره، این سوال را از هزاران سیگاری پرسیده‌ام. جواب‌های صحیح افراد سیگاری مشابه است، اما گوناگونی و تنوع پاسخ‌ها نامحدود است. همه‌ی سیگاری‌ها می‌دانند که فریب خورده‌اند. آنها می‌دانند که قبل از به دام افتادن نیازی به سیگار کشیدن نداشتند. اغلب آنها به یاد می‌آورند که اولین سیگار چه مزه‌ی وحشتناکی داشت و مجبور بودند برای تحمل بو و طعم نفرت‌انگیز آن تلاش کنند. افراد سیگاری انسان‌هایی باهوش و منطقی هستند. آنها می‌دانند که سلامتی و آینده‌ی خانواده‌شان را در خطر بزرگی انداخته‌اند و برای خرید سیگار باید متحمل هزینه‌های زیادی در طول زندگی شوند. بنابراین مجبورند برای توجیه سیگار کشیدن‌شان توضیحاتی منطقی ارائه دهند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۶۳

سیگاری‌ها به دو دلیل به سیگار کشیدن خود ادامه می‌دهند. ترکیبی زیرکانه از عواملی که در دو بخش بعدی به تصویر خواهیم کشید. این عوامل عبارتند از:

۱. اعتیاد به نیکوتین

۲. شست‌وشوی مغزی

بخش ۶: اعتیاد به نیکوتین

نیکوتین، ترکیب روغنی و بی‌رنگ موجود در تنباکو است که افراد را به سیگار معتاد می‌کند. نیکوتین اعتیادآورترین ماده‌ای است که تا به حال شناخته شده است. کافیست یک بار سیگار بکشید تا در چنگال این دام گرفتار شوید و فقط یک پُک به سیگار، می‌تواند فردی را که سیگار را ترک کرده دوباره معتاد کند.

در هر پُکی که به سیگار می‌زنید، دود سیگار از طریق ریه‌ها به مغز می‌رسد. یک دوز کوچک نیکوتین، بسیار فعال‌تر از همان مقدار دوز هروئین عمل می‌کند و بلافاصله به درون رگ‌ها تزریق می‌شود. در حقیقت این مقایسه‌ای است که کمپانی‌های تنباکو انجام می‌دهند و از آن بهره می‌برند. در نامه‌ای که سال ۱۹۷۱ توسط هیئت اجرایی کمپانی تولید سیگار فیلیپ موریس نوشته شده، آمده: «ما باید سیگار را یک فرآورده یا کالای تولید شده بینیم، نه فقط یک بسته یا چیزی که بسته‌بندی شده است. این فرآورده یا کالای تولید شده نیکوتین است و سیگار درواقع مخزن نیکوتین، برای مصرف روزانه‌ی ماست. به سیگار به‌عنوان یک نسخه‌ی پیچیده شده از دوز مشخصی نیکوتین برای مصرف روزانه‌ی خود بنگریم.»



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

نیکوتین سرعت عمل بسیار بالایی دارد. گرچه این مطلب ترس آور به نظر می‌رسد، اما می‌تواند خبر خوبی باشد، چون نیکوتین با همان سرعت که وارد بدن می‌شود با همان سرعت هم از بدن خارج می‌شود. بلافاصله بعد از سیگار، سطح نیکوتین در بدن کاهش می‌یابد. در بدن هر سیگاری به اندازه‌ای نیکوتین وجود دارد که به‌طور میانگین هر چهل و پنج دقیقه فرد، به سیگار بعدی نیاز پیدا می‌کند. پس می‌توان فهمید که چرا اغلب سیگاری‌ها در روز حدود بیست نخ سیگار می‌کشند. به محض اینکه فرد، سیگار را خاموش می‌کند، نیکوتین از بدنش خارج می‌شود و او وارد مرحله‌ی بازگیری می‌شود.

در این بخش می‌خواهم توهم رایجی را که سیگاری‌ها در مورد مرحله‌ی بازگیری دارند، برطرف کنم. اغلب سیگاری‌ها اعتقاد دارند که دردها و تیر کشیدن‌های مرحله‌ی بازگیری (فاصله‌ی بین دو سیگار) یک ضربه‌ی روحی و روانی وحشتناک است که فرد سیگاری زمانی که نمی‌تواند سیگار بکشد و یا در تلاش برای ترک است، تجربه می‌کند. این درست نیست! دردها و تیر کشیدن‌ها، اساس ذهنی و روحی دارد و ناشی از توهم فرد سیگاری به‌خاطر محرومیت از لذت سیگار و از دست دادن عصای کمکی در دوره‌ی ترک است. دردهای واقعی مرحله‌ی بازگیری، آن قدر ناچیز است که حتی اغلب سیگاری‌ها متوجه نمی‌شوند که این دردها ناشی از اعتیاد به نیکوتین است. خوشبختانه این ماده را خیلی راحت می‌توان کنار گذاشت، البته اگر ذاتِ اعتیاد را درک کنید و بپذیرید که معتاد هستید. این موضوع با اولین چاپ این کتاب فاش شد و اکنون در سراسر جهان پذیرفته شده است.

در ترک نیکوتین، درد فیزیکی وجود ندارد. فقط کمی احساس بی‌قراری و پوچی می‌کنید. احساس می‌کنید که انگار چیزی سر جایش نیست، یا چیزی را گم کرده‌اید. برای همین فرد سیگاری نیاز به انجام کاری با دستش دارد. اگر این احساس طول بکشد، به تدریج فرد سیگاری عصبی، پریشان و زودرنج



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۶۵

می‌شود و احساس ناامنی می‌کند. این احساس مثل گرسنگی است، گرسنگی برای سمی به نام نیکوتین.

در عرض هفت ثانیه پس از کشیدن سیگار، نیکوتین به مغز می‌رسد و «تمنای سیگار» و در امتداد آن زودرنجی و اضطراب تمام می‌شود و در نتیجه احساس آرامش و امنیتی که ظاهراً سیگار به ما داده، نمودار می‌شود. این یک توهم است. احساس «رهایی» دقیقاً پایان تنشی است که سیگار قبلی به وجود آورده است.

در روزهای اول، جریان بازگیری و رهایی، زمانی که دوباره خود را با سیگار شارژ می‌کنیم، آن قدر ناچیز است که حتی متوجه آن نمی‌شویم. زمانی که پیوسته سیگار می‌کشیم فکر می‌کنیم از سیگار کشیدن لذت می‌بریم و یا به آن عادت کرده‌ایم. حقیقت این است که ما در دام افتاده‌ایم. ما متوجه نمی‌شویم، اما یک هیولای نیکوتینی کوچک درون ما خانه کرده که شاید ابتدا اشتهاش کم باشد، اما این اشتها مطمئناً زیادتر خواهد شد.

همه‌ی افراد به هر دلیل احمقانه‌ای که شروع به سیگار کشیدن کنند، تنها دلیل ادامه‌ی آن، (چه گاهی سیگار بکشند چه همیشه)، غذا دادن به هیولای کوچک نیکوتین است.

برای من ناراحت‌کننده‌ترین چیز درباره‌ی سیگار این است که تنها «لذتی» که فرد از سیگار می‌برد، رهایی موقتی از تنش و اضطرابی است که سیگار قبلی به وجود آورده و همه‌ی آنچه که فرد سیگاری جست‌وجو می‌کند، آرامش و اطمینان قبل از اعتیاد به سیگار است!

شما با این احساس آشنا هستید وقتی که صدای دزدگیر همسایه تمام روز صدا می‌کند و یا شرایطی با همین بدی. وقتی صدا ناگهان متوقف می‌شود ما به آرامش و آسودگی خاطر شگفت‌انگیزی می‌رسیم. این آرامش واقعاً یک توهم است. تنها اتفاق، برطرف شدن شرایط وخیم است و حالا همه‌چیز به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالت عادی برگشته است. آنچه که ما از آن لذت می‌بریم، داشتن آرامش نیست، بلکه خاتمه‌ی اوضاع وخیم است.

قبل از اینکه سیگار کشیدن را شروع کنیم، بدن و زندگی‌مان تمام و کامل است. سپس با اولین سیگار، نیکوتین را به بدن خود تزریق می‌کنیم. وقتی اولین سیگار تمام می‌شود، نیکوتین، بدن‌مان را ترک می‌کند و به‌جای آن، احساس شدید پوچی و تهی بودن ما را فرامی‌گیرد؛ حسی شبیه به حس گرسنگی. این نیاز به نیکوتین مجدد یا همان هیولای کوچک است. اگر ما دوباره سیگار بکشیم، نیکوتین، جایگزین این احساس می‌شود. حس پوچی می‌رود و به‌جای آن آرامش، رضایت و اطمینان (یا همان حس عادی و طبیعی بودن) برمی‌گردد. اما نیکوتین سیگار دوم هم بدن را ترک می‌کند، پس حس خلا و پوچی دوباره می‌آید. در نتیجه برای برطرف کردن این حس، نیاز به روشن کردن سیگار بعدی داریم و همچنان چرخه‌ی بازگیری و نیاز به سیگار و دوباره پر کردن خود از سیگار، تکرار می‌شود. این زنجیره‌ی مادام‌العمر تلاش برای رهایی از شرایط وخیمی است که در فاصله‌ی دو سیگار ایجاد شده است. ما توهم احساس عادی و طبیعی بودن را با سیگار کشیدن به‌دست می‌آوریم.

ماجرای سیگار کشیدن مثل این است که عمداً کفش‌های تنگ بپوشید تا با درآوردن کفش‌ها لذت ببرید. این مراحل برای غیرسیگاری‌ها بسیار روشن و واضح است. برای آنها مشخص است که دوستان و همکاران سیگاری‌شان شادتر نیستند یا استرس کمتر و آرامش بیشتری ندارند. اما اگر سیگاری‌ها نتوانند سیگار بکشند شادی کمتر، استرس بیشتر و آرامش کمتری نسبت به غیرسیگاری‌ها خواهند داشت.

از آنجایی که غیرسیگاری‌ها واقعیت سیگار را می‌دانند، کاملاً متوجه بی‌فایده بودن سیگار هستند. در نتیجه، هیچ تمایلی به سیگار کشیدن ندارند و



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۶۷

با نداشتن تمایل، نیازی هم به استفاده از نیروی اراده برای انجام ندادن این کار ندارند.

به سه دلیل، سیگاری‌ها نمی‌توانند سیگار را به این شکل درک کنند.

۱. از زمان تولد، مغز ما را شست‌وشو داده‌اند که افراد سیگاری از سیگار لذت می‌برند و سیگار ابزاری کمکی است که در لحظات استرس‌زا نقش حامی دارد. غیرقابل باور است که سیگاری‌ها این همه هزینه صرف خرید سیگار می‌کنند، سلامتی خود به خطر می‌اندازند و کاری را انجام می‌دهند که هیچ سودی برای‌شان ندارد.

۲. از آنجایی که نیاز فیزیکی به سیگار بعدی در نتیجه‌ی نیکوتین، بسیار ملایم است و احساس پوچی و ناامنی ناچیز است، نیکوتین را مثل سایر مواد اعتیادآور نمی‌بینیم. شرایط بازگیری یا درخواست سیگار بعدی زمانی به وجود می‌آید که سیگار نمی‌کشیم، برای همین سیگاری‌ها این شرایط را عادی می‌بینند و حسی مثل احساس گرسنگی یا استرس خفیف دارند.

۳. سیگاری‌ها سیگار را همان‌طور که واقعا هست، نمی‌بینند چون سیگار برعکس عمل می‌کند. با دوری از سیگار، حس پوچی می‌کنیم. وقتی سیگار روشن می‌کنیم این حس از بین می‌رود و علت رفع حس پوچی را از سیگار می‌بینیم. چیزی که فراموش می‌شود احساس درخواست سیگار بعدی است که در نتیجه‌ی نیکوتین سیگار قبلی به وجود آمده؛ همان سیگاری که اولین بار کشیدیم! این هم توهم لذتی است که به سیگار ربط می‌دهیم. ما فقط نیرویی را می‌بینیم که از سیگار می‌گیریم. آنچه که نمی‌دانیم این است که سیگار قبلی نیاز به تقویت یا برگشت به حالت عادی را در ما ایجاد کرده است. غیرسیگاری‌ها نیازی به این توهمات تقویتی ندارند، چون احساس پوچی و خلایی را که سیگار قبلی ایجاد کرده، ندارند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ناتوانی ماست که نمی‌توانیم این فرآیند برعکس را درک کنیم و همین باعث دشوار شدن ترک سیگار و ترک هر ماده‌ی دیگری می‌شود. خوشبختانه زمانی که این روند را درک کنید ترک سیگار، بسیار آسان خواهد شد. ترس یک هروئینی را تصور کنید که برای چند ساعت یا چند روز نتوانسته تزریق کند. حالا رهایی پس از تزریق مواد را تصور کنید. اگر شاهد چنین صحنه‌ای باشید، آیا نتیجه می‌گیرید که تزریق هروئین اضطراب او را از بین برده یا فکر می‌کنید دوری از هروئین این اضطراب را در او ایجاد کرده است؟ افراد غیرهروئینی هرگز چنین اضطرابی ندارند. هروئین، اضطراب را از بین نمی‌برد. این علائم نتیجه‌ی دوز قبلی هروئین تزریق شده است. غیرسیگاری‌ها هم احساس خلا ندارند و نیازی به کشیدن سیگار ندارند و اضطراب نکشیدن سیگار به سراغشان نمی‌آید. سیگار باعث تمام این نشانه‌ها می‌شود و سیگار بعدی موقتا این علائم را برطرف می‌کند و اینها توهم لذت و یا توهم رهایی را در فرد ایجاد می‌کند.

سیگاری‌ها از آرامش و لذت سیگار گفت‌وگو می‌کنند. اگر فرد مضطرب نباشد، آیا می‌تواند آرامش را درک کند؟ اگر فردی احساس نارضایتی نداشته باشد، آیا می‌تواند ناگهان احساس رضایت کند؟ چرا غیرسیگاری‌ها چنین موقعیت تنش و نارضایتی‌ای ندارند؟ چرا بعد از صرف غذا غیرسیگاری‌ها کاملا خوشحالند و آرامش دارند اما افراد سیگاری تا سیگار بعد از غذا را نکشند و از این هیولای کوچک تغذیه نکنند، احساس رضایت ندارند؟

ترک سیگار دشوار است به این دلیل که سیگاری‌ها باور دارند با ترک سیگار، لذت و حامی خود را از دست می‌دهند. اما باید بدانیم که با ترک سیگار هیچ چیز را از دست نمی‌دهیم.

بهترین روش درک تله‌ی مرموز نیکوتین، مقایسه‌ی آن با خوردن است. اگر در روز عادت به خوردن سه وعده غذا داشته باشیم، دیگر بین این وعده‌ها



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۶۹

احساس گرسنگی نمی‌کنیم. اما زمانی که یکی از این وعده‌ها به تاخیر بیفتد، احساس گرسنگی می‌کنیم؛ بدون هیچ‌گونه درد جسمی، با یک حس خالی بودن و ناامنی. می‌دانیم که نیاز به خوردن داریم و در این حالت، ارضای گرسنگی به‌راستی می‌تواند لذت‌بخش باشد.

اگر سطحی به سیگار نگاه کنیم تقریباً همین‌طور است. حس ناامنی و خلا یعنی خواستن یا نیاز به سیگار مانند نیاز به غذا خوردن است. همانند حالت گرسنگی، هیچ درد فیزیکی وجود ندارد و یا آن‌قدر ناچیز است که در بخش اعظم روز حتی متوجه آن نمی‌شویم. فقط زمانی که نیاز به سیگار داریم ولی اجازه‌ی کشیدن نداریم (مثل زمانی که غذا خوردن به تاخیر می‌افتد) احساس ناامنی می‌کنیم. وقتی سیگار روشن می‌کنیم ناآرامی‌ها از بین می‌رود و دوباره آرامش به سراغمان می‌آید. برای همین بعضی از افراد فکر می‌کنند سیگار اشتهاآور است. سیگار اشتهاآور نیست. تنها دوری از سیگار شبیه زمان گرسنگی است. (در بخش ۳۰ به‌طور مفصل به این موضوع می‌پردازم).

شباهت ساختگی بین سیگار کشیدن و خوردن، باعث گمراهی سیگاری‌ها می‌شود و باور رسیدن به لذتی خاص، با کشیدن سیگار و یا داشتن یک حامی را در کنار خود، ایجاد می‌کند. متأسفانه حقیقت این است که آنچه افراد سیگاری انجام می‌دهند رفع حس ناآرامی است که در نتیجه‌ی سیگار قبلی ایجاد شده است. برای بعضی از سیگاری‌ها مشکل است بپذیرند لذت و پشتیبانی به نام سیگار، وجود ندارد. بعضی افراد این‌طور موضوع را مورد بحث قرار می‌دهند: «چطور می‌توانید بگویید هیچ پشتیبانی وجود ندارد؟ پس چرا وقتی سیگار روشن می‌کنم ناآرامی از بین می‌رود؟» اما نکته اینجاست که غیرسیگاری‌ها اساساً چنین احساسی ندارند تا برای رسیدن به آرامش، مجبور به روشن کردن سیگار شوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

گرچه خوردن و سیگار کشیدن شبیه به هم هستند، اما در واقع کاملاً با هم فرق دارند:

۱. شما برای زنده ماندن و سلامتی غذا می‌خورید، در حالی که تنباکو بزرگ‌ترین دلیل مرگ و بیماری در تاریخ تمدن غرب است.
۲. غذا طعم و مزه‌ی خوبی دارد و غذا خوردن بسیار تجربه‌ی خوبی است، در حالی که کشیدن سیگار وارد کردن دودهای مسموم و عامل اضطراب، افسردگی و اختلالات عصبی است.
۳. خوردن، گرسنگی ایجاد نمی‌کند، بلکه آن را از بین می‌برد. سیگار فرد گرسنه را راضی به نکشیدن سیگار نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود که او چرخه‌ی سیگار کشیدن را مرتب تکرار کند.

با توجه به بحثی که در مورد گرسنگی داشتیم، اکنون زمان مناسبی است که اعتقاد و افسانه‌ی رایج و متداولی که در مورد سیگار وجود دارد، کاملاً کنار بگذاریم و مثل یک طلسم آن را باطل کنیم. آیا خوردن، یک عادت است؟ اگر این‌طور فکر می‌کنید پس این عادت را کنار بگذارید! توصیف غذا خوردن به‌عنوان یک عادت، مثل این است که بگوییم نفس کشیدن هم عادت است. هر دوی اینها برای زنده ماندن ضروری هستند. درست است که افراد متفاوت در مکان‌های متفاوت با روش‌های گوناگون رفع گرسنگی می‌کنند یا عادت‌های غذایی برای همه‌ی افراد در سراسر دنیا یکسان نیست. اما غذا خوردن عادت نیست. سیگار کشیدن هم عادت نیست. تنها دلیل روشن کردن سیگار توسط فرد سیگاری برطرف کردن احساس ناامنی و خلا است که شبیه به حس گرسنگی است و در نتیجه‌ی نیکوتین موجود در سیگار قبلی به‌وجود آمده است. هر سیگاری در زمان خاصی به‌دنبال رفع حالت بازگیری است و از سیگارهای متفاوت با برندهای متفاوت استفاده می‌کند، اما سیگار به نوبه‌ی خود یک عادت نیست.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۷۱

جامعه همچنان سیگار را یک عادت و یا یک رفتار می‌بیند. من هم گاهی اوقات برای راحتی کار، در این کتاب از سیگار به عنوان یک عادت و رفتار یاد می‌کنم. اما همیشه بدانید که سیگار عادت نیست. بلکه اعتیاد به یک ماده است.

وقتی شروع به کشیدن سیگار می‌کنیم، بدن مان را مجبور می‌کنیم که با یک بوی نفرت‌انگیز و یک نوع سم سازگار شود. قبل از اینکه اینها را بدانیم سیگار را می‌خریم، می‌کشیم و همیشه همراه داریم. اگر این کارها را نکنیم دچار اضطراب و عصبانیت می‌شویم و در طول زمان رفته رفته بیشتر به سیگار تمایل پیدا می‌کنیم.

مثل سایر داروها، بدن تا حدودی با نیکوتین ایمن‌سازی می‌کند و خود را با آن وفق می‌دهد و ما برای به دست آوردن تاثیر قبلی مجبوریم مرتب سیگار بکشیم. پس از یک دوره‌ی کاملاً کوتاه، از نکشیدن سیگار برای اینکه دوباره حالت‌های بازخواستن سیگار را برطرف کنیم، حالت‌هایی که از نیکوتین سیگار قبلی به ما رسیده، سیگار بعدی را روشن می‌کنیم. گرچه احساس بهتری پیدا می‌کنیم اما در حقیقت هنوز هم نسبت به افراد غیرسیگاری حتی با کشیدن سیگار بعدی، استرس نسبتاً بیشتر و آسودگی خاطر کمتری داریم. شرایط بدتر خواهد شد زیرا با خاموش کردن سیگار، نیکوتین شروع به خارج شدن از بدن می‌کند و نشانه‌های بیشتری از احساس بازخواستن سیگار پدیدار می‌شود، چون در شرایط استرس‌زا، بسیاری از سیگاری‌ها تمایل دارند به‌طور زنجیره‌ای سیگار بکشند.

همان‌طور که گفتم «عادت» وجود ندارد. تنها دلیل ادامه دادن به کشیدن سیگار تغذیه کردن «هیولای کوچکی به نام سیگار» است. این هیولا در شرایطی نیاز به تغذیه شدن دارد و ما این موقعیت‌ها را با سیگار پیوند می‌دهیم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

«چهار موقعیت مهم» برای سیگار کشیدن عبارتند از:
خستگی و تمرکز (دو مورد متضاد)
استرس و آرامش (دو مورد متضاد)

چگونه دارو و یا ماده‌ای که با پرت کردن حواس، خستگی را از بین می‌برد ناگهان زمانی که نیاز به رفع این حواس‌پرتی دارید، به داشتن تمرکز کمک می‌کند؟ این همان مواد است و نمی‌تواند هر دو کار را با هم انجام دهد، زیرا این دو مورد با هم در تضاد هستند.

حقیقت این است که سیگار هیچ‌کدام از این کارها را انجام نمی‌دهد. ما به خودمان تلقین می‌کنیم که سیگار این کارها را انجام می‌دهد. اگر سیگار واقعا رفع خستگی می‌کند، یا به داشتن تمرکز کمک می‌کند و به ما آرامش می‌دهد و برای انجام کار، آماده‌مان می‌کند، پس افراد سیگاری باید پرانرژی‌تر، فعال‌تر، متمرکزتر باشند و استرس کمتری از غیرسیگاری‌ها داشته باشند. خود سیگاری‌ها هم می‌پذیرند که این‌طور نیست. دنیای علم هم (همان‌طور که تحقیقات نشان می‌دهد) تایید می‌کند که افراد سیگاری مشکلات تمرکزی بیشتر، سطح استرس بسیار بالاتر و انرژی بسیار کمتری نسبت به غیرسیگاری‌ها دارند.

نیکوتین یک نوع سم قوی است که میزان ناچیز آن در حشره‌کش‌ها هم استفاده می‌شود. اگر نیکوتین سیگار، مستقیما وارد خون‌تان شود، بلافاصله شما را می‌کشد. نیکوتین شامل صدها نوع سم مثل بنزن، پولونیوم، سیانور و... است. این اصلا تعجب‌آور نیست زیرا نیکوتین از خانواده‌ی گیاهان مرگ‌بار است. علاوه‌بر این بسیاری از سیگارها حاوی افزودنی‌های سمی مثل محلول آمونیاک و فرمالدئید هستند.

اگر در این فکر هستید که به‌دنبال پیپ یا سیگار برگ بروید باید بگویم تنباکو در این کتاب، همه‌ی انواع تنباکو را شامل می‌شود. تنباکو آن‌قدر سمی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۷۳

است که هیچ دلیلی برای مصرف انواع دیگر آن وجود ندارد؛ تنباکوهای جویدنی، آدامس نیکوتین‌دار، اسپری‌های بینی نیکوتین‌دار، انواع برگ‌های نیکوتین‌دار، قرص‌های نیکوتینی، استنشاق‌کننده‌ها، نیکوتین‌های جویدنی، پودرهای نیکوتین‌دار (که معمولا به صورت خوراکی در اسکاندیناوی مصرف می‌شود و به تازگی در آمریکا هم رایج شده و بیشتر جوانان گرایش به مصرف آن دارند). هیچ گونه‌ای از موجودات زنده، از آمیب‌ها و کرم‌ها گرفته تا موجودات دیگر، اگر فرق سم و غذا را تشخیص ندهند، زنده نمی‌مانند.

بدن انسان پیچیده‌ترین و پیشرفته‌ترین ماشین این سیاره است. بیش از میلیون‌ها سال ذهن و بدن ما تکنیک‌ها و مهارت‌هایی را برای تشخیص غذا و سم و روش‌های ایمن‌سازی برای پس زدن سم، آموخته است.

همه‌ی انسان‌ها از بو و طعم تنباکو متنفرند تا اینکه در دام آن اسیر می‌شوند. ما نیازی به اخطارهای سلامتی نداریم برای اینکه بفهمیم نیکوتین سمی است. فقط باید به بدن خود گوش دهیم. اگر دود سیگار را در صورت حیوانی بدمید، به‌طور غریزی سرفه می‌کند و سر خود را این‌طرف و آن‌طرف می‌چرخاند تا سم را از خود دور کند.

وقتی ما اولین بار سیگار کشیدیم، به سرفه افتادیم. اگر قرار بود ما همه چیز را بو بکشیم، به احتمال زیاد دچار سرگیجه و حالت تهوع می‌شدیم. اینها نشانه‌های بدن ماست که هشدار می‌دهند: «داری به من سم وارد می‌کنید». دست نگه‌دارید. این همان لحظه‌ی کلیدی است که در مورد آینده‌ی ما تصمیم می‌گیرد، چه سیگاری شویم و چه نشویم. این تفکر اشتباهی است که افراد ضعیف و یا سست‌اراده سیگاری می‌شوند. سیگاری‌ها نیاز به قوی بودن و داشتن اراده‌ی قوی دارند تا در فراگرفتن روند سیگار کشیدن تاب بیاورند. افراد موفق آنهایی هستند که اولین سیگار را آن‌قدر تنفرآور می‌بینند که روند یادگیری تحمل تنباکو را ادامه نمی‌دهند. از نظر جسمی بدن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و شش‌های‌شان، نمی‌تواند با تنباکو سازگاری داشته باشد و از این دام می‌گریزد.

غم‌انگیزترین بخش این فرآیند این است که بسیار تلاش می‌کنیم تا در این دام اسیر شویم! شاید برای همین وادار کردن نوجوانان به ترک سیگار، کار سختی است. زیرا آنها که هنوز طعم و مزه‌ی سیگار را نفرت‌انگیز می‌بینند بر این باورند که هرگز اسیر این دام نمی‌شوند. آنها فکر می‌کنند هر وقت بخواهند می‌توانند سیگار را کنار بگذارند. متأسفانه تا آن‌زمان، در این تله گیر می‌کنند و معتاد می‌شوند. چرا آنها از ما یاد نمی‌گیرند؟ چرا ما از والدین خود یاد نمی‌گیریم؟

بعضی فکر می‌کنند که مزه و طعم تنباکو لذت‌بخش است. این هم مثل سایر تصورات در مورد سیگار، یک توهم است. با ادامه‌ی سیگار کشیدن، ما به بدن خود یاد می‌دهیم که نسبت به بو و مزه‌ی نفرت‌انگیز سیگار بی‌تفاوت شود و خود را با آن سازگار کند.

از یک سیگاری که فکر می‌کند از طعم و بوی سیگار لذت می‌برد بپرسید: «اگر سیگار مورد علاقه‌ی خود را نداشته باشد آیا از سیگار کشیدن امتناع نمی‌کند؟» به‌هیچ‌وجه! فرد سیگاری هر نوع سیگار را می‌کشد اما از سیگار کشیدن امتناع نخواهد کرد. آنها بر برند مورد علاقه‌ی خود اصرار دارند، زیرا به خود تلقین کرده‌اند که از طعم و بوی آن لذت می‌برند و باید آن را تحمل کنند و اما اگر برند مورد علاقه‌ی خود را در دسترس نداشته باشند، هر نوع سیگار دیگری را برای حفظ وضعیت خود می‌کشند. برای همین است سیگاری‌هایی که ابتدا سیگار، پیپ، سیگار برگ، نعنایی و غیره را کاملاً نفرت‌انگیز می‌دیدند با مرور زمان «دوست داشتن» و درواقع «تحمل کردن» را آموختند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۷۵

سیگاری‌ها در زمان سرماخوردگی، آنفولانزا، گلودرد، برونشیت و نفخ همچنان سیگار می‌کشند. طعم و مزه در این شرایط معنایی ندارد اگر این‌طور بود هیچ‌کس بیش از یک سیگار نمی‌کشید. هزاران نفر حتی در دام آدامس‌های نیکوتینی که بسیار مزه‌ی بدی دارد گرفتار می‌شوند و همچنان سیگار هم می‌کشند.

در طی سمینارها افراد وقتی متوجه می‌شوند سیگار کشیدن یک نوع اعتیاد است، احساس خطر می‌کنند و می‌ترسند کار ترک سخت شود. اما این حقیقت به دو دلیل می‌تواند خبر خوبی باشد:

۱. اغلب ما سیگار می‌کشیم زیرا با وجودی که می‌دانیم مضرات سیگار بسیار بیشتر از مزایای آن است، باور داریم در سیگار چیزی لذت‌بخش و خاص وجود دارد. ما احساس می‌کنیم پس از ترک سیگار، «خلائی» به‌وجود می‌آید و زندگی ما دیگر آن‌طور که می‌خواهیم نمی‌شود. به شما ثابت می‌کنم که این یک توهم است، زیرا سیگار هیچ‌چیز به شما نمی‌دهد.

۲. گرچه نیکوتین سریع‌ترین ماده‌ی اعتیادآور است اما اعتیاد به این ماده هرگز شدید نیست. این ماده سریع عمل می‌کند اما با همان سرعت هم بدن شما را ترک می‌کند. هشت ساعت بعد از خاموش کردن سیگار، ۹۷ درصد نیکوتین از بدن شما خارج می‌شود. سه روز پس از ترک سیگار، ۱۰۰ درصد از نیکوتین پاک می‌شوید!

اکنون کاملاً به‌جاست که بپرسید: «اگر این‌طور است، چرا سیگاری‌ها نمی‌توانند سیگار را ترک کنند و سال‌ها و ماه‌ها در عذاب ترک سیگار هستند؟ چرا بسیاری باقی عمر (حتی مدت زیادی پس از ترک سیگار) در آرزو و تمنای کشیدن سیگار می‌مانند؟»

پاسخ این سوال، همان معمای سیگار است؛ شست‌وشوی مغزی. شکست دادن اعتیاد فیزیکی و گذر از مرحله‌ی بازخواستن شیمیایی سیگار، کاری سریع



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

و ساده است و به راحتی می‌توان از عهده‌ی آن برآمد. در حقیقت سیگاری‌ها در تمام عمر، از عهده‌ی بازخواستن سیگار برمی‌آیند و به راحتی می‌توانند این کار را انجام دهند.

سیگاری‌ها تمام مدت شب را که خواب هستند، بدون کشیدن سیگار می‌گذرانند و درد و تیر کشیدن‌های دوری از سیگار، حتی از خواب بیدارشان نمی‌کند. بسیاری از افراد، قبل از روشن کردن اولین سیگار، از تخت‌خواب خود بیرون می‌آیند، صبحانه می‌خورند و در این حین به سیگار حتی فکر هم نمی‌کنند. امروزه افراد بسیاری در خانه‌های‌شان و یا زمانی که در اتومبیل، در مسیر رفتن به سر کار هستند سیگار نمی‌کشند و زمانی که به محل کار خود می‌رسند، اولین سیگار را روشن می‌کنند. این افراد می‌توانند هشت تا ده ساعت را بدون سیگار بگذرانند، آنها در این مدت مرحله‌ی بازخواستن سیگار را هم تحمل می‌کنند و به نظر نمی‌رسد در این مدت، ناراحتی‌ای داشته باشند.

امروزه سیگاری‌های بسیاری از کشیدن سیگار در خانه خودداری می‌کنند و در حضور غیرسیگاری‌ها، هم سیگار نمی‌کشند. من وقتی یک سیگاری زنجیره‌ای بودم، می‌توانستم مدت طولانی را بدون سیگار بگذرانم و کوچک‌ترین ناراحتی‌ای نداشته باشم. اگر دردهای جسمی به اندازه‌ی شست‌وشوی مغزی بد بود، ما را وادار به این باور می‌کرد که چگونه می‌توانیم این مدت را بدون مصرف نیکوتین بگذرانیم؟

سیگاری‌ها این توهم را دارند که فقط در زمان تلاش برای ترک سیگار، از این نشانه‌ها رنج می‌برند. درحالی‌که آنها در تمام مدتی که سیگار می‌کشند از این نشانه‌ها در عذابند. برای همین سیگار بعدی را پس از مدتی روشن می‌کنند و می‌کشند. فقط چون این نشانه‌ها بسیار ناچیز و خفیف است، متوجه آن نمی‌شویم. ما شرایط ثابت و نشانه‌های خفیف سیگار نکشیدن را طبیعی و نرمال می‌پنداریم.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۷۷

نشانه‌های جسمی نیکوتین بسیار خفیف است (همان‌طور که قبلاً گفتیم این نشانه‌ها پس از تمام کردن سیگار به وجود می‌آید)، اما مشکل اصلی این نیست. در واقع مثل یک کاتالیز عمل می‌کند تا ما را از مشکل اصلی دور کند.

شاید برای سیگاری‌های حرفه‌ای و سرسخت، این نوعی دلداری و دلگرمی باشد: «ترک سیگار همان‌قدر که برای سیگاری‌های تفننی آسان است، برای آنها هم ساده و راحت است». حتی از بعضی جهات، ترک برای سیگاری‌های حرفه‌ای راحت‌تر است، زیرا آنها به اندازه‌ی سیگاری‌های تفننی، توهم لذت از سیگار را ندارند. شاید هم بیشتر دلگرم شوید اگر بدانید شایعاتی که گاهی منتشر می‌شود واقعیت ندارند، مثل این شایعه: «هر سیگار پنج دقیقه از عمر شما را کم می‌کند». بدن شما ماشینی باورنکردنی است و صرف‌نظر از اینکه چند سال شما سیگار کشیده‌اید، بدن‌تان به محض اینکه سیگار را ترک کنید به سرعت به عقب جهش می‌کند. این در حالی است که شما هنوز قرارداد عدم برگشت به سیگار را امضا نکرده‌اید. بلافاصله پس از خاموش کردن آخرین سیگار، بهبودی به سراغ‌تان می‌آید. در عرض بیست دقیقه ضربان قلب به حالت عادی برمی‌گردد و بعد از بیست و چهار ساعت احتمال حملات قلبی به نصف کاهش پیدا می‌کند.

هرگز برای ترک سیگار دیر نیست. من افراد بسیاری را در پنجاه، شصت و هفتاد سالگی و چند نفر هم در هشتاد سالگی‌شان درمان کرده‌ام. همگی بهبودی‌های مهیجی از سلامتی خود گزارش دادند. اغلب آنها در عرض چند روز تغییراتی در خود مشاهده کردند. خانمی نودویک ساله همراه پسر شصت‌وشش ساله‌اش به سمینار ما آمد. وقتی از او پرسیدم چرا تصمیم به ترک سیگار دارد، پاسخ داد: «می‌خواهم نمونه و الگویی برای فرزندم باشم». شش‌ماه بعد با من ملاقات داشت و گفت دوباره احساس جوانی می‌کنم!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هرچه بیشتر سیگار شما را به پایین بکشد، رهایی از آن اهمیت بیشتری دارد و لذت‌بخش‌تر خواهد بود. وقتی سرانجام از سیگار آزاد شدم و از صد نخ سیگار خود را به صفر رساندم، احساس درد و ناراحتی نداشتم. کاملاً لذت‌بخش و خوشحال‌کننده بود حتی زمانی که تازه سیگار را کنار گذاشته بودم. اعتیاد به نیکوتین را هیولایی کوچک، ناچیز و بی‌اهمیت فرض کنید و آن را مثل یک مگس له کنید. قبلاً گفتم که تنها خطر این هیولای کوچک، تغذیه از هیولای بزرگ است؛ یعنی شست‌وشوی مغزی.

بخش ۷: شست‌وشوی مغزی و شریک خواب

ما چرا و چگونه اولین سیگار را روشن کردیم؟ برای درک کامل این موضوع باید نیروی ذهن، به‌خصوص ذهن ناخودآگاه و یا آنچه را که من «شریک خواب» می‌نامم، بررسی کنیم.

ما خودمان را موجوداتی باهوش می‌دانیم که می‌توانیم هوشیارانه تصمیمات تعیین‌کننده‌ی زندگی‌مان را بگیریم، اما حقیقت این است که اغلب رفتارها و نگرش‌های ما تحت‌تأثیر محیط اطراف، نوع تربیت، آموزش و یا نیروهایی است که هیچ‌گونه آگاهی‌ای از آنها نداریم. این تأثیرات و نیروها، اغلب به آهستگی، در ضمیر ناخودآگاه ما مشغول به کار هستند. در کودکی، اطلاعات (خوب یا بد، مفید یا بی‌ارزش) زیادی را بدون تلاش به‌صورت ناخودآگاه جذب می‌کنیم. بازاریابان تنباکو به‌خوبی از اهمیت قدرت ذهن ناخودآگاه و قدرت تلقین، آگاه هستند. آنها سال‌ها با استفاده از این آگاهی، تصور طبیعی بودن و تمایل به سیگار را در ذهن ما رواج داده‌اند. همچنان که بزرگ می‌شویم ذهن‌مان با تبلیغات و پیام‌های بسیاری بمباران می‌شود تا به ما



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۷۹

القا کند که سیگار، ابزاری برای رسیدن به آرامش، تمرکز و مقابله با استرس است. ما هم در ذهن مان، باور خاص و ارزشمند بودن سیگار را شکل می‌دهیم و فکر می‌کنیم بدون سیگار نمی‌توانیم زندگی کنیم.

فکر می‌کنید اغراق می‌کنم؟ فیلم‌های سینمایی قدیمی را به یاد آورید. در آخرین لحظات، همیشه به سرباز در حال مرگ، سیگاری می‌دادند تا با افتخار، به راحتی، در آرامش و قهرمانانه بمیرد. آخرین خواسته‌ی مردی که در جوخه‌ی آتش، مرگ را پیش‌روی خود داشت، چه بود؟ درست است، سیگار! معنای پنهانی بالارزشی در این خواسته‌ی به ظاهر معصومانه‌ی او قرار داشت. این پیام به ما می‌گوید: «بالارزش‌ترین چیز روی زمین و آخرین کاری که او دوست دارد انجام دهد کشیدن یک نخ سیگار است». تاثیر این پیام در ذهن خودآگاه ما ثبت نمی‌شود اما شریک خواب (ذهن ناخودآگاه) ما برای جذب آن، زمان دارد.

آیا فکر می‌کنید به تازگی اوضاع تغییر کرده است؟ احتمالاً خیر. در حالی که سال‌ها از ممنوعیت تبلیغ سیگار در تلویزیون می‌گذرد اما همچنان این تبلیغ در فیلم‌ها ادامه دارد. نگاهی به امتیازدهی‌های «بروس ویلیس» در فیلم مرگ سخت و یا «میل گیسون» در فیلم سلاح مرگبار، بیندازید. در این فیلم‌ها هدف، تشویق فریبنده‌ی نوجوانان پسر به کشیدن سیگار است. روشی که هرگز هیچ تبلیغ تلویزیونی قادر به انجام آن نخواهد بود. در این فیلم‌ها، هنرپیشه‌ها در حالی که پیوسته و پشت‌هم سیگار می‌کشند، ماجراجویی‌های قهرمانانه و مرگ را پشت‌سر می‌گذارند. درک معنای پنهانی این صحنه‌ها بسیار ساده است؛ حتی قهرمانان، به این رفیق کوچک نیاز دارند. با چه روشی بهتر از این می‌توانستند به وجود سرکش و بی‌تفاوت شما نشان دهند که سیگار بکشید؟



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آیا همه‌ی اینها اتفاقی است؟ یا بخشی‌ست از یک راهبرد هماهنگ‌شده‌ی کمپانی‌های تنباکو برای تشویق نوجوانان به کشیدن سیگار به‌عنوان ابزاری مطلوب برای سرکشی، بی‌تفاوتی و خونسردی؟ من یک نظریه‌پرداز توطئه‌گر نیستم، اما کاملاً برایم مشهود است که اگر شما در تجارتی فعالیت کنید که سالانه ۵ میلیون از مشتریان‌تان می‌مردند، فکر می‌کنم لازم بود یک تغییر و جابه‌جایی داشته باشید. کاری که بیش از ۹۰ درصد افراد سیگاری قبل از رسیدن به تولد هجده‌سالگی، آن را شروع می‌کنند. به نظر می‌رسد برای بازار سیگار جمعیت جوان مهم‌تر است، زیرا از کاری که انجام می‌دهند آگاه نیستند. برای اثبات موفقیت صنعت تنباکو در تشویق بچه‌ها به کشیدن سیگار، کمپانی بزرگ سیگار متعلق به آر.جی. رینولد سال‌ها کارتونی با شخصیتی مبارز به نام «جو کامل» را (که دائماً سیگاری گوشه‌ی دهانش داشت) برای کودکان به نمایش گذاشت. جو کامل (شخصیت کارتونی کودکان) با شراکت کمپانی سیگار آر.جی. رینولد توانست در عرض سه‌سال تعداد بچه‌های سیگاری زیر هیجده سال را از نیم‌درصد به ۳۲٫۸ درصد افزایش دهد. در تحقیق منتشر شده در مجله‌ی انجمن پزشکی آمریکا، بیش از ۹۰ درصد افراد شصت‌ساله شخصیت جو کامل را با سیگار هم‌تاسازی کردند. بر اساس همین تحقیق، برای مدتی محبوبیت جو کامل به اندازه‌ی میکی‌ماوس در میان پیش‌دبستانی‌های آمریکایی شده بود.

تلویزیون بهتر از سینما نیست. اخیراً یکی دیگر از قسمت‌های زیبای سریال تلویزیونی «وست وینگ» را نگاه می‌کردم. مارتین سینز، در نقش شخصیت رئیس‌جمهور آمریکا، هر زمان که با یک تصمیم‌گیری سخت در شرایط پرتنش مواجه می‌شد، به اتاق کار خصوصی خود می‌رفت و زیر بار سنگین مسئولیت، برای آرامش، سیگار روشن می‌کرد. بار دیگر پیام‌رسانی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۸۱

برای ترغیب به کشیدن سیگار: «سیگار استرس را از بین می‌برد». حتی قدرتمندترین مردان دنیا هم نیاز به این عصای کمکی دارند.

بیندیشید که چه تبلیغی بهتر از اینکه هنرپیشگان زن و مرد محبوب ما با سیگاری در دست، در صفحه‌ی تلویزیون ظاهر شوند. هنرپیشگانی مثل آل پاچینو، کلینت ایستوود، بروس ویلیز، شون پن، جولیا رابرتز، نیکول کیدمن، نیکولاس کیج، مت دامون، هامفری بوگارت، لورن باکال، مارلین دیتريش، لئوناردو دیکاپریو، گوینت پالترو و یک فهرست بی‌انتها... کسی چه می‌داند شاید سینمای هالیوود از طرف کمپانی‌های سیگار، حمایت مالی می‌شود تا مردم را تشویق به خرید و کشیدن سیگار کند. این چیزی است که ما در این سال‌ها شاهد آن بوده‌ایم. هر زمان که یک هنرپیشه در فیلمی سیگار روشن می‌کند، با هدف قرار دادن بچه‌ها، پیام سیگار به‌عنوان ابزاری طبیعی، خواستنی و فریبنده تقویت می‌شود. این پیام در ذهن ناخودآگاه، بایگانی می‌شود و تاثیر انباشته شده‌ی آن هزاران و هزاران بار در زمان شکل‌گیری و بزرگ شدن، در ذهن کودک تکرار می‌شود تا تمایل به تجربه‌ی سیگار را در او ایجاد کند. شاید برای همین امروزه در ۷۵ درصد فیلم‌ها که برای همه‌ی سنین (زیر سیزده سال یا بالای سیزده سال) ساخته می‌شود، شاهد سیگار کشیدن شخصیت‌های فیلم هستیم. متأسفانه نیکوتین آن قدر اعتیادآور است که یک‌بار سیگار کشیدن و تجربه‌ی آن، منجر به معتاد شدن فرد خواهد شد. درست است! باید با این شست‌وشوی مغزی برخورد همگانی شود. شاید فکر می‌کنید اما دیگر خیلی دیر شده و کاری از دست ما برنمی‌آید. مبارزین ضدسیگار، در از بین بردن و تبدیل این شست‌وشوی مغزی که گرایش به سیگار و تنباکو را افزایش می‌دهد، به دو دلیل شکست می‌خورند:

اولاً آنها تمایل دارند بیماران و افراد پیر را به تصویر بکشند. جوانان، با زن شصت‌ساله‌ای که از طریق تراکوتومی (سوراخی در گلو) سیگار می‌کشد،



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فرق دارند. ضمناً کدام جوان با این تصمیم که تا پایان عمر سیگار بکشد اولین سیگار خود را روشن می‌کند؟ آیا کسی که الکل مصرف می‌کند فکر می‌کند روزی معتاد به الکل شود؟ نوجوانان فکر نمی‌کردند در دام اسیر شوند و گمان می‌کردند هر زمان بخواهند می‌توانند سیگار را ترک کنند. چرا در تبلیغات، دو نفر که با هم برابر نیستند و این‌همه تفاوت دارند، کنار هم قرار می‌دهند؟

ثانیا وقتی نوجوان معتاد می‌شود تبلیغ را شروع می‌کنند که دیگر خیلی دیر است. درحالی‌که برای هر اعتیادی، پیشگیری بسیار بهتر از درمان است. درواقع این مبارزات برای جوانی که در فکر کشیدن سیگار است و یا میانسالی که می‌خواهد سیگار را ترک کند، یا بی‌تاثیر است یا تاثیر آن خیلی کم است.

این دام مشابه دامی است که «سر والتر ریلای» (اولین کسی که تنباکو را به انگلستان معرفی کرد)، در آن سقوط کرد. تنها کاری که مبارزان تنباکو انجام می‌دهند، پیچیده و مبهم کردن موضوع است. این مبارزه آن‌قدر قوی نیست که به این شست‌وشوی مغزی ضربه بزند و به ما اطمینان بدهد که فرزندانمان به سراغ سیگار نمی‌روند. یک نمونه از قدرت شست‌وشوی مغزی فرد سیگاری، ترسی است که در وجودش دارد. برای مثال قلب را در نظر می‌گیریم. همه‌ی ما از خطر بیماری‌های قلبی که سیگار موجب می‌شود، آگاهیم و لازم نیست در مورد آن بحث کنیم. اما سیگاری‌ها به استثناهایی در این مورد اشاره دارند. همه‌ی سیگاری‌ها «عمو فِرد» را که روزی دو بسته سیگار می‌کشید، می‌شناسند. عمو فِرد بدون هیچ‌گونه بیماری، در هشتادسالگی درگذشت، اما این حقیقت را در نظر نمی‌گیریم که به ازای هر عمو فرد، افرادی چون پیترو جیننگز، هامفری بوگارت، استیو مک کویین، جورج هاریسون، بتی گریبل، اد سولیوان، جانی کارسون، لوسیلی بال، بت دیویس یا ارول فیلین وجود دارند و هر روز حدود ۱۵۰۰ آمریکایی بر اثر مصرف سیگار می‌میرند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۸۳

البته ما از این حقیقت هم غافلیم که اگر عمو فرد سیگار نکشیده بود، شاید هنوز هم زنده بود!

اگر این توهم را بزرگ جلوه می‌دهم، نمی‌خواهم به شما احساس بدی دست دهد (زمانی که خودم سیگار می‌کشیدم، وضعم از شما بدتر بود)، بلکه برای این است که با دلیل، نشان دهم فرد سیگاری آن قدر شست‌وشوی مغزی شده که حاضر است برای توجیه سیگار کشیدن خود در جست‌وجوی هر تکه کاغذی که اطلاعاتی در آن نوشته شده، باشد تا بتواند به سیگار کشیدن ادامه دهد.

ما طوری شست‌وشوی مغزی شده‌ایم که مشکلات سیگار را با دیو جلوه دادن سایر مشکلات اجتماعی که ضرر بسیار کمتری نسبت به تنباکو دارند، کوچک می‌شماریم. در جامعه بسیار نگران اعتیاد به کراک و هرئوین هستیم، در حالی که مرگ و میر این مواد، در برابر مرگ و میر سالانه بر اثر کشیدن سیگار، بسیار ناچیز است. در سال ۲۰۰۳ هرئوین، ماری‌جوآنا و استنشاق نوعی چسب (که در آمریکا رایج است و سبب گیجی و سرخوشی می‌شود) باعث مرگ حدود ۳۰۰۰ نفر در آمریکا شد. اما متأسفانه این آمار، با مرگ ۴۵۰۰۰ نفر که بر اثر مصرف نیکوتین و سیگار اتفاق می‌افتد، مقایسه نمی‌شود.

گرچه ماری‌جوآنا به‌عنوان ماده‌ای «اعتیادآور و خطرناک» شناخته می‌شود، اما بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد به الکل، سیگاری هستند و تاکنون یک هرئوینی را ندیده‌ام که سیگاری نباشد. پس اگر یک ماده‌ی اعتیادآور و خطرناک وجود داشته باشد، آن ماده نیکوتین است.

در سراسر دنیا، دولت‌ها با نیکوتین رابطه‌ی عشق و تنفر دارند. از یک طرف میلیارها دلار برای خرید و تولید تنباکو دور می‌ریزند و از طرف دیگر می‌دانند این بودجه بسیار کمتر از هزینه‌های پزشکی است که صرف



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بیماری‌های ناشی از کشیدن سیگار می‌شود. در نتیجه طمع و آز این نبرد، با هزینه‌هایی که سیگاری‌ها و خانواده‌های‌شان می‌پردازند، برنده می‌شود. یکی از مبارزات و چالش‌های کلیدی برای تبدیل شدن به یک فرد غیرسیگاری شاد و خوشحال این است که با دقت، شست‌وشوهای مغزی را بررسی کنیم و سیگار را آن‌طور که واقعا هست، ببینیم. ما ناخواسته سیگار را مهم جلوه می‌دهیم و آن را در اوج می‌گذاریم. تا زمانی که سیگار می‌کشیم سیگار در جایگاه بلند خود، می‌ماند؛ کاملا با قدرت و بدون هیچ مبارزه و تلاشی. باید از خود بپرسیم:

چرا این کار را انجام می‌دهم؟

سیگار واقعا برای من چه کاری انجام می‌دهد؟

آیا واقعا نیاز به کشیدن سیگار دارم؟

خیر، البته که نیاز ندارید.

دشووارترین بخش سیگار، توضیح همین شست‌وشوی مغزی است. چرا انسان باهوش و خردمند در مورد اعتیاد، این قدر خیره‌سر است؟ اعتراف می‌کنم وقتی می‌بینم از بین تمام کسانی که برای ترک سیگار، یاری‌شان دادم، خودم از همه خیره‌سرت‌تر بودم، رنج می‌کشم.

پدرم سیگاری سرسختی بود و زنجیره‌ای و پیوسته سیگار می‌کشید. او مرد قوی‌ای بود، اما در جوانی بر اثر سیگار کشیدن، خرد شد. به یاد دارم صبح‌ها پس از برخاستن از خواب، چگونه سرفه و اخ‌وتف می‌کرد. می‌دیدم که هیچ لذتی نمی‌برد و کاملا واضح بود چیزی خبیث، او را در اسارت و مالکیت خود گرفته است. یادم می‌آید به مادرم می‌گفتم: «هرگز اجازه ندهید من سیگار بکشم». در پانزده سالگی شدیداً به ورزش و بدن‌سازی علاقه داشتم. ورزش زندگی من بود. پرانرژی، با جرات و مطمئن بودم. حتی پیش‌بینی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۸۵

نمی‌کردم روزی می‌رسد که خودم روزانه صد نخ سیگار می‌کشم و تا مرز قمار همه‌ی زندگی‌ام پیش می‌روم، که خوشبختانه پیش نیامد!

در چهل سالگی از نظر جسمی و روحی مثل یک کشتی شکسته بودم. به مرحله‌ای رسیدم که هیچ کاری را بدون کشیدن سیگار نمی‌توانستم انجام دهم. برای اغلب افراد سیگاری بهانه‌های روشن کردن سیگار عادی است مثلاً از استرس خفیف و بودن در جمع گرفته تا جایی که حتی بدون روشن کردن سیگار نمی‌توانستم کنترل را در دست بگیرم و تلویزیون را روشن کنم.

می‌دانستم سیگار دارد مرا می‌کشد. دیگر راهی برای فریب خودم نداشتم. نمی‌توانستم آنچه را که سیگار با ذهن و جسمم انجام می‌داد، ببینم، مثل اینکه بالا پریده و با سر به زمین خورده‌ام. مضحک‌ترین چیز این بود که حتی از توهّم لذت سیگار، که برای خودم ایجاد کرده بودم، ناراحت نبودم. سیگار می‌کشیدم چون فکر می‌کردم به تمرکز کمک می‌کند و اعصابم را آرام می‌کند. حالا که دیگر سیگار نمی‌کشم، باورش سخت است که آن‌روزها را گذراندم. انگار از یک کابوس بیدار شده‌ام، با همان ترس و وحشت. نیکوتین، ماده‌ای است که حس چشایی و بویایی شما را معتاد کرده است. بدترین جنبه‌ی سیگار، نابودی سلامتی یا خالی شدن حساب بانکی نیست، بلکه انحراف ذهن و مغز شماست. با اینکه می‌دانید سیگار نابودتان می‌کند، به‌دنبال هر بهانه‌ای برای سیگار کشیدن هستید.

یادم می‌آید وقتی نتوانستم سیگار را ترک کنم، تصمیم به کشیدن پیپ گرفتم. با این باور که ضررش کمتر از سیگار است و می‌تواند مرا راضی نگه‌دارد. بعضی از پیپ‌ها چون با رایحه‌های مصنوعی آغشته شده‌اند و بوی خوبی دارند، بسیار فریبنده هستند. اما همین‌که شروع به کشیدن می‌کنید، حس ناخوشایندی به سراغتان می‌آید. به خاطر دارم تا سه‌ماه پس از اولین مصرف، در نوک زبانم احساس سوختگی با آب‌جوش داشتم. مایع ترکیبی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

قیرمانندی که در کاسه‌ی پیپ جمع شده، گاهی ناخواسته وارد دهان‌تان می‌شود و فوراً آن را بیرون می‌ریزید، بی‌توجه به اینکه، این ماده متعلق به کدام کمپانی است.

سه ماه طول کشید تا به پیپ عادت کنم، اما نمی‌فهمم چرا در طی این سه ماه، از خودم نمی‌پرسیدم چرا باید دوباره از اول شروع کنم و این‌همه خودم را برای شروع کار، زجر دهم؟

وقتی به پیپ عادت می‌کنید به نظر می‌رسد که خرسند هستید. اغلب خود را توجیه می‌کنید که چون از پیپ لذت می‌برید، آن را می‌کشید. اما مطمئناً این سوال پیش می‌آید که چرا مجبورید این‌همه تلاش کنید تا لذت بردن را یاد بگیرید، درحالی که قبل از مصرف آن، کاملاً شاد بودید!

زمانی که در دام سقوط می‌کنیم مجبوریم هر راهی را برای سرویس‌دهی به اعتیاد خود پیدا کنیم. این را در ذهن خود روشن کنید. شما به نیکوتین اعتیاد ندارید، چون به سیگار عادت کرده‌اید. طور دیگر بگوییم: شما مجبورید به سیگار کشیدن عادت کنید، تا به اعتیاد خود خدمت‌رسانی کنید.

حتی عبارت «ترک کردن» هم بخشی از شست‌وشوی مغزی است. این عبارت دلالت بر یک نوع قربانی شدن واقعی و اساسی دارد. حقیقت زیبا این است که مطلقاً چیزی برای از دست دادن وجود ندارد، برعکس شما از بردگی رها می‌شوید و منافع بزرگی را کسب خواهید کرد.

حالا می‌خواهم این شست‌وشوی مغزی را از بین ببرم. از حالا به بعد اشاره‌ای به عبارت «ترک کردن» نخواهم داشت، بلکه به جای آن «توقف»، پایان دادن، دست کشیدن» یا درست‌ترین توصیف «فرار کردن و یا گریختن» را به کار می‌برم.

آنچه ما را وسوسه می‌کند تا اولین بار سیگار بکشیم تاثیر افراد سیگاری است. چه بچه‌های بزرگ‌تر در مدرسه یا ستاره‌های سینما باشند و چه اعضای



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۸۷

خانواده‌ی خودمان. فرض می‌کنیم افراد سیگاری نهایت لذت را از سیگار می‌برند و می‌ترسند ما این لذت را از دست بدهیم. سخت تلاش می‌کنیم تا ما هم اسیر آن شویم اگرچه تاکنون هیچ فرد سیگاری نفهمیده چه چیزی را از دست خواهد داد و یا برای چه چیزی دلتنگ خواهد شد. هر زمانی که یک سیگاری را می‌بینیم با خود فکر می‌کنیم حتما سیگار چیزی دارد که دیگران می‌کشند وگرنه این کار را نمی‌کردند. از آنجایی که فرد سیگاری این‌طور شست‌وشوی مغزی شده که اگر از سیگار دست بکشد، خود را فدا می‌کند، با اینکه قصد ترک سیگار را دارد اما گاهی خود را در قلمروی سیگار قرار می‌دهد و سیگار می‌کشد. برای همین افرادی که با اراده‌ی خود سیگار را کنار می‌گذارند، اغلب احساس حقارت دارند.

در دهه‌ی ۱۹۴۰ کودک بودم و به مجموعه داستان‌های کارگاه پاول تمپل گوش می‌دادم. آن‌زمان این برنامه محبوب‌ترین برنامه‌ی رادیو بی.بی.سی بود. یک قسمت، مربوط به ماری‌جوانا بود. هیچ اثر زیان‌باری نداشت. به‌ندرت مردم آن را می‌خریدند و یا به آن معتاد می‌شدند. هفت سال داشتم که این قسمت پخش می‌شد. اولین بار بود که در مورد اعتیاد و موادمخدر می‌شنیدم. از فکرش هم وحشت داشتم. حتی تا امروز هم جرات نکردم یک پُک به ماری‌جوانا بزنم. اما باورکردنی نیست که من به سیگار و نیکوتین، اعتیادآورترین ماده‌ی جهان اعتیاد داشتم. ای کاش پاول تمپل به‌جای ماری‌جوانا، درباره‌ی سیگار اخطار داده بود! چگونه است که کمپانی‌های تنباکو با این‌همه آگاهی در مورد این ماده‌ی اعتیادآور هنوز هم به هر طریق سعی در افزایش این محصول دارند. باور نمی‌کنم که اجازه می‌دهیم کمپانی‌های سیگار، میلیاردها دلار برای ترغیب نوجوانان سالم و تندرست به کشیدن سیگار هزینه کنند و دولت هم از این میلیارد دلاری که سیگاری‌ها هزینه می‌کنند، سود ببرد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ما در حال از بین بردن شست و شوی مغزی هستیم. غیر سیگاری‌ها محروم نیستند، بلکه افراد سیگاری عمری همه چیز را در زندگی از خود دور کرده‌اند:

سلامتی

انرژی

دارایی

آرامش ذهن

اعتماد به نفس

شجاعت و جرات

عزت نفس

شادی

آزادی

و چه چیزی از این دام بزرگ کسب کرده‌اند؟

مطلقاً هیچ چیز! تنها کاری که سیگار انجام می‌دهد برطرف کردن وخامتی‌ست که سیگار قبلی ایجاد کرده و به این شکل، فرد سیگاری برای یک لحظه احساس می‌کند غیر سیگاری است. با روشن کردن سیگار، موقتا احساس خلا از بین می‌رود و آسودگی و آرامش همیشگی غیر سیگاری‌ها، را تجربه می‌کند، اما بلافاصله پس از تمام شدن سیگار، نیکوتین شروع به خارج شدن از جریان خون می‌کند. احساس ناچیز تهی بودن برمی‌گردد و فرد سیگاری مجبور است دوباره، دوباره و دوباره سیگار روشن کند.

بخش ۸: رهایی از علائم ترک سیگار

قبلا توضیح دادم که بعضی از سیگاری‌ها ادعا می‌کنند برای لذت، آرامش و نوعی حمایت سیگار می‌کشند. در حقیقت این نوعی توهم است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۸۹

علت اصلی، رها شدن از علائم و نشانه‌های نکشیدن سیگار است. این رهایی باعث می‌شود فرد به کشیدن سیگار برگردد تا برای مدت کوتاهی دوباره احساس طبیعی بودن داشته باشد و این همان توهمی است که فرد از لذت و یا پشتیبانی سیگار دارد.

روزهای اول فقط در جمع سیگار می‌کشیم. احساس می‌کنیم این کار را به میل خود انجام می‌دهیم، اما با گذشت روزها و ماه‌ها، ذهن ناخودآگاه تصور می‌کند که سیگار دردهای خفیفی را که نتیجه‌ی سیگار قبلی است، از بین می‌برد.

از آنجایی که استرس و نگرانی‌های جزئی می‌تواند احساس خلا و ناامنی ناشی از نیکوتین نکشیده، به فرد بدهد، ذهن ناخودآگاه با این باور که سیگار واقعا استرس را از بین می‌برد، فریب می‌خورد. البته با کشیدن سیگار واقعا احساس بهتری پیدا می‌کنیم اما هدف ما از بین بردن استرس و ناآرامی است که در فاصله‌ی دو سیگار احساس می‌کنیم. این علائم توسط سیگار قبلی به وجود آمده است. هرگز سیگار برای از بین بردن تنش و اضطراب، کمکی نکرده است.

مثل هر داروی دیگری، بدن ما شروع به ایمن‌سازی در برابر نیکوتین و تاثیرات آن می‌کند. هرچه بیشتر به دارو وابسته می‌شویم، نیاز بیشتری برای رها شدن از علائم نکشیدن سیگار پیدا می‌کنیم و در نتیجه‌ی آن توهم لذت و رهایی هم بزرگ‌تر می‌شود. هرچه بیشتر در این تله فرومی‌رویم بیشتر به کمک سیگار، احساس نیاز می‌کنیم. خیلی طول نمی‌کشد که احساس می‌کنیم این علائم و نشانه‌ها کاملا طبیعی است و احساس پیوسته سیگار کشیدن برای رهایی ظاهری از این نشانه‌ها در ما ایجاد می‌شود. اگر نتوانیم سیگار بکشیم، با این تصور که نمی‌توانیم از درد خلاص شویم، آشفته و مضطرب می‌شویم. این فرآیند آن قدر زیرکانه و آرام پیش می‌رود که فرد سیگاری کاملا از اسارت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در چنگال این دام کاملا بی‌خبر است. نمی‌فهمند که وابستگی‌شان به سیگار بیشتر شده و در حال افزایش است. فکر می‌کنند هر زمان بخواهند می‌توانند سیگار را ترک کنند. همان‌طور که قبلا گفتم افراد سیگاری در زمان استرس، خستگی، تمرکز، آرامش و یا ترکیبی از این حالات تمایل به رهایی از نشانه‌های نکشیدن سیگار دارند. این موضوع را مفصلا در فصل بعد توضیح خواهم داد.

بخش ۹: استرس و تنش

منظور من از استرس، علاوه بر ناراحتی‌های بزرگ زندگی، استرس‌های کوچک، دور هم جمع شدن‌ها، تماس‌های تلفنی، اداره‌ی زندگی با فرزندان، شلوغ و پر سروصدا هم هست. مثلا اداره کردن خانه و زندگی را در نظر بگیرید. خانه‌داری و یا اداره‌ی خانه و بچه‌داری نیاز به مهارت‌ها و تردستی‌های بسیار بیشتر، حتی نسبت به پر مشغله‌ترین مشاغل دارد. یک خانه‌دار باید نقش‌های زیادی را ایفا کند مثل اقتصاددان، راننده، نظافت‌چی، آشپز، ظرف‌شور، معلم، روان‌شناس، مربی فوتبال و وظایف نامحدود دیگری که قابل شمارش نیست. حالا اگر فرد با یک موقعیت استرس‌زای اضافی مثل روشن نشدن اتومبیل روبه‌رو شود، گرایش به کشیدن سیگار پیدا می‌کند. او علت این کار را نمی‌داند، فقط انجام می‌دهد و سیگاری روشن می‌کند.

این همان چیزی است که دقیقا اتفاق افتاده است؛ بدون آگاهی، از دوری سیگار ناراحت است و این ناراحتی نتیجه‌ی سیگاری‌ست که دقایقی قبل کشیده است. زمانی که استرس اضافی دیگری از راه می‌رسد، سیگار موقتا استرس‌های دوری از نیکوتین را از بین می‌برد اما آنچه واقعا انجام می‌شود این



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۹۱

است که ذهن ناخودآگاه او رهایی از استرس را با سیگار تداعی می‌کند و او تمایل به کشیدن سیگار دارد. وقتی سیگار می‌کشد، از استرس ناشی از نبود نیکوتین، رها می‌شود و احساس بهتری دارد. این احساس، توهم نیست، او واقعا احساس بهتری دارد. سیگار تنها بخشی از استرس را که نتیجه‌ی دوری از نیکوتین و کشیدن سیگار قبلی بوده، از بین می‌برد. سیگار کشیدن اتومبیل را برای او روشن نمی‌کند و استرس اصلی هنوز باقی‌ست. البته فرد سیگاری فکر می‌کند چون احساس بهتری دارد، راحت‌تر می‌تواند با این موقعیت کنار بیاید. زیرا فکر می‌کند استرسی مازاد بر استرس روشن نشدن اتومبیلش ندارد و از استرس نکشیدن سیگار و دردهای دوری از نیکوتین رها شده است.

این توهم، سیگار را رهایی‌بخش استرس می‌داند. سیگار، موقتا استرس دوری از نیکوتین را از بین می‌برد، اما آنچه واقعا سیگار انجام می‌دهد ایجاد علائم درخواست سیگار بعدی است و چرخه همچنان ادامه دارد...

من معتقدم حتی زمانی که افراد سیگاری فکر می‌کنند با کشیدن سیگار آرامش دارند، باز هم نسبت به افراد غیرسیگاری استرس بیشتری دارند. امروزه فرصت برای سیگار کشیدن خیلی محدودتر شده است. وقتی فرد سیگار می‌کشد این دغدغه را دارد که آیا می‌تواند دوباره هر زمان که بخواهد سیگار بعدی را روشن کند و مکان مناسب در دسترس او خواهد بود. بعضی‌ها تمام روز در فکر پیدا کردن فرصتی برای کشیدن سیگار هستند. این هم نوعی استرس است!

قول دادم درمان عجیبی ارائه ندهم. در نمونه‌ای که ارائه می‌دهم قصد ندارم شما را شوکه کنم. فقط تاکید دارم سیگار بیشتر از اینکه رهایی‌بخش باشد، استرس‌زاست.

تصور کنید پزشک معالج شما تا زمانی که سیگار را کنار نگذارید، درمان پای شما را ادامه نمی‌دهد. لحظه‌ای تامل کنید و به عواقب آن بیندیشید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زندگی بدون پا چگونه خواهد بود؟ فردی به خاطر کشیدن سیگار، با وجود همه‌ی اختارها، پاهای خود را از دست می‌دهد. داستان‌هایی شبیه به این را قبلاً شنیده‌ام و این افراد را به‌عنوان افراد بدخواه کنار گذاشته‌ام. واقعا دوست داشتم پزشکم چنین درخواستی از من داشت، تا سیگار را کنار بگذارم. زیرا همیشه فکر می‌کردم با این سیگار کشیدن‌ها خون‌ریزی مغزی خواهم کرد و نه تنها پاها بلکه کل زندگی‌ام را از دست خواهم داد... من خودم را آدم بدخواهی نمی‌دیدم، فقط سخت به سیگار وابسته بودم.

چنین داستان‌هایی عجیب و غریب نیست، کاری است که این ماده‌ی ترسناک با شما انجام می‌دهد. همان‌طور که در زندگی با سیگار پیش می‌روید، هدفمندانه جرات، اعصاب و اخلاق شما توسط سیگار ربوده می‌شود. هرچه بیشتر جرات خود را از دست بدهید بیشتر برای ترمیم و اعاده‌ی آن به سیگار تکیه می‌کنید. همه‌ی ما اضطرابی را که افراد سیگاری آخر شب برای کشیدن سیگار دارند، می‌شناسیم. هیچ فرد غیرسیگاری این ترس و اضطراب را ندارد، چون سیگار، چنین ترس و اضطرابی را ایجاد می‌کند.

سیگار نه تنها اعصاب را ویران می‌کند، بلکه سمی تولید می‌کند که تمام اعصاب مرکزی، ارگان‌ها، سیستم‌های کلیدی بدن و سلامت جسمی‌تان را آهسته و پیوسته از بین می‌برد. همچنان که سیگار در حال کشتن فرد است، وابستگی‌اش به سیگار بیشتر می‌شود. او شجاعت و دلیری خود را در سیگار می‌بیند و بدون آن نمی‌تواند زندگی کند.

این را در ذهن خود روشن کنید که سیگار استرس را از بین نمی‌برد، بلکه استرس می‌آفریند. سیگار کمکی به آرامش و آسودگی خاطر شما نمی‌کند، سیگار شما را دچار ترس، اضطراب و آشفتگی می‌کند. بهترین اتفاقی که با رهایی از سیگار به‌وجود می‌آید این است که جرات، اطمینان و عزت‌نفس‌تان به شما برمی‌گردد.



بخش ۱۰: خستگی

اگر الان دارید سیگار می کشید، احتمالا متوجه ی کاری که انجام می دهید، نیستید و من آن را به یادتان آوردم. تفکر اشتباه دیگر در مورد سیگار این است که سیگار خستگی را برطرف می کند. آیا سیگاری ها ادعا می کنند که سیگار، حاوی ترکیبات فعال زیستی (بیولوژیکی) برای درمان خستگی است؟ خستگی طرحی ذهنی است، نه حالتی پزشکی. به هر حال این طور نیست که با روشن کردن سیگار، شور و شغف رنگین کمانی، درخشان و پرزرق و برق، جای مه خاکستری و تیره را بگیرد. در اصل، شما خسته بودید، اما الان هم که در حال سیگار کشیدن هستید، خسته اید!

چون افراد در زمان خستگی سیگار می کشند، به این معنی نیست که سیگار، خستگی را برطرف می کند. اگر واقعا سیگار خستگی را رفع می کند پس افراد سیگاری، نباید هرگز خسته شوند یا حداقل خستگی شان باید کمتر از غیرسیگاری ها باشد، درحالی که اصلا این طور نیست.

سیگاری ها می گویند که اگر ما خسته باشیم، سیگار برای لحظه ای حواس ما را پرت می کند، همان طور که هر فعالیت دیگری می تواند این کار را انجام دهد. اگر شما واقعا می خواهید چیزی برای مشغول کردن ذهن خود داشته باشید که استرس هم نداشته باشد، بهتر است سیگار نکشید. حتی وقتی ذهن، مشغول نیست فرد باز هم دوست دارد سیگار بکشد. اما اگر سیگار برطرف کننده ی خستگی است، پس چرا دوست داریم همیشه سیگار بکشیم حتی وقتی خسته نیستیم؟

باید بدانید سیگار کاملا خلاف شست و شوهای مغزی ماست. من اعتقاد دارم افراد سیگاری بیشتر از غیرسیگاری ها در زندگی خود احساس خستگی می کنند، زیرا سیگار انرژی آنها را می دزدد و آنها بیشتر سست و بی حال



هستند. سیگاری‌ها به جای اینکه در زمان خستگی مثل افراد غیرسیگاری دست به انجام کار دیگری بزنند، دوست دارند گوشه‌ای لم دهند و به حالت خسته، در فکر رهایی از دردهای نکشیدن نیکوتین باشند. از من ناراحت نشوید. خودتان قضاوت کنید. به افراد سیگاری که برای رفع خستگی سیگار می‌کشند نگاه کنید. هنوز هم با وجود کشیدن سیگار خسته به نظر می‌رسند. اگر آنها برای رفع خستگی سیگار می‌کشند پس چرا زمانی که خسته نیستند باز هم سیگار می‌کشند؟

من به عنوان فردی که سرسختانه و زنجیره‌ای سیگار می‌کشید به شما اطمینان می‌دهم که هیچ فعالیتی خسته‌کننده‌تر از روشن کردن سیگار زشت و پلید، یکی پس از دیگری، روزها و سال‌ها پشت سر هم، نیست.

بخش ۱۱: تمرکز

سیگار، کمکی به داشتن تمرکز نمی‌کند. این هم یک توهم دیگر است. زمانی که می‌خواهید تمرکز کنید، ناخودآگاه عوامل مزاحم را برطرف می‌کنید. اما سیگاری‌ها همیشه حواس‌شان پرت است. فرد سیگاری پریشان و آشفته است. اینجاست که سیگار (همان هیولای کوچک) او را روبه‌راه می‌کند و سرحال می‌آورد و تا زمانی که این حالت وجود دارد، تمرکز بدون سیگار کار مشکلی است. فرد سیگاری بدون سیگار، نمی‌تواند تمرکز داشته باشد. با اینکه برای تمرکز سیگار روشن می‌کند، اما اصلاً متوجه‌ی روشن کردن سیگار نیست و ناخودآگاه سیگار روشن می‌کند. حواس‌پرتی و عامل مزاحم (نیاز به سیگار کشیدن) را برطرف می‌کند و آن وقت مثل یک غیرسیگاری می‌تواند تمرکز داشته باشد.



روشن است که سیگار کمکی به داشتن تمرکز نمی‌کند، بلکه خواستن سیگار، تمرکز را مشکل می‌کند. البته غیرسیگاری‌ها چون عامل مزاحم خواستن سیگار، دردها و علائم ناشی از دوری سیگار را ندارند، مشکلی هم در تمرکز کردن ندارند. سیگار توانایی فرد را برای تمرکز از بین می‌برد. غیر از حالت‌های تمایل به کشیدن سیگار بعدی، که در فرد به وجود می‌آید، به آرامی و پیوسته، تمامی رگ‌های بدن توسط سم نیکوتین مسدود می‌شود و مانع رسیدن اکسیژن به مغز می‌شود.

تفکر اشتباه تمرکز با سیگار، مانع می‌شد که با کمک نیروی اراده، سیگار را ترک کنم. بد اخلاقی و زودرنجی را تحمل می‌کردم، اما زمانی که نیاز به تمرکز بر کاری داشتم، مجبور بودم سیگار بکشم. به یاد دارم وقتی فهمیدم سر جلسه‌ی امتحان حسابداری، اجازه‌ی سیگار کشیدن ندارم، دچار حمله‌ی عصبی شدم. در آن روزها زنجیره‌ای سیگار می‌کشیدم و خودم را توجیه کرده بودم که بدون سیگار نمی‌توانم سه ساعت تمرکز داشته باشم. امتحان را قبول شدم و حتی یادم نمی‌آید که به سیگار فکر هم کرده باشم. پس واقعا نیازی به عصای کمکی نداشتم و بدون آن، هیچ مشکلی برایم پیش نیامد.

اگر به جهان اطراف خود نگاه کنیم، کاملا واضح و آشکار است که سیگار نه کمکی به داشتن تمرکز می‌کند و نه موجب فوران خلاقیت می‌شود. اگر این‌طور بود پس برندگان جایزه‌ی نوبل، همگی باید سیگاری باشند و دانشگاه‌ها، موسسات تحقیقاتی و انجمن‌ها کارمندان خود را به کشیدن سیگار ترغیب کنند. افلاطون، هومر، لئوناردو داوینچی، گالیله و میکل‌آنژ همگی بدون هیچ‌گونه کمکی از تنباکو با هوش و اندیشه‌ی سطح بالایی عمل کردند.

عدم تمرکزی که افراد سیگاری در زمان ترک سیگار از آن رنج می‌برند، در حقیقت ناشی از بازخواستن جسمی نیکوتین است. اگر سیگار می‌کشید و همچنان ذهن‌تان کار نمی‌کند، چه کاری از دست‌تان برمی‌آید؟ چه کاری انجام



خواهید داد؟ درست است، سیگاری روشن می‌کنید. این کار، بسته بودن ذهن شما را درمان نمی‌کند. با سیگار کشیدن ذهن‌تان باز نمی‌شود. بعد از آن، چه کار می‌کنید؟ کاری که غیرسیگاری‌ها انجام می‌دهند، شما هم انجام می‌دهید؛ سخت شروع به کار می‌کنید و موفق می‌شوید. حالا بدون مزاحم و حواس‌پرتی، چون سیگارتان را کشیده‌اید و درد دوری از نیکوتین هم ندارید، کار را تمام می‌کنید. به‌جای اینکه سیگار را برای ایجاد مزاحمت و گرفتن تمرکز، سرزنش کنید به آن اعتبار می‌دهید.

این یک موضوع معمول و تکراری در مورد سیگار است. سیگار برای تمام کارهایی که با ما انجام می‌دهد اعتبار می‌گیرد و هرگز سرزنش نمی‌شود. زمانی که سیگار نمی‌کشید، هر اتفاق اشتباه و بدی در زندگی‌تان رخ دهد، پای سیگار نکشیدن می‌گذارید. از آنجایی که افرادی که با نیروی اراده سیگار را ترک می‌کنند، این باور را مجدداً با دقت بررسی نمی‌کنند، باور دارند که سیگار به داشتن تمرکزشان کمک می‌کند. هر وقت نمی‌توانند تمرکز کنند با خود می‌گویند: «اگر می‌توانستم فقط یک نخ سیگار بکشم، مشکلم حل می‌شد». او باور دارد که اگر سیگار را ترک کند، این تردید، تصمیم او را مورد حمله قرار می‌دهد و این گام اول برای برگشت به سیگار است.

سیگاری‌هایی که ادعا دارند سیگار به تمرکزشان کمک می‌کند، همان افرادی هستند که می‌گویند سیگار خستگی‌شان را برطرف می‌کند. جالب است، وقتی خسته‌ایم می‌خواهیم حواس خود را پرت کنیم و زمانی که نیاز به تمرکز داریم به‌دنبال از بین بردن عامل حواس‌پرتی هستیم. بنابراین کدام مورد درست است؟ آیا سیگار عامل مزاحم را از بین می‌برد یا ایجاد می‌کند؟ مشخصاً نمی‌تواند هر دو کار را انجام دهد، چون این دو کار خلاف هم هستند.



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۹۷

اما ما چون شست‌وشوی مغزی شده‌ایم، بی‌تردید باور داریم که سیگار می‌تواند هر دو کار را انجام دهد.

وقتی آخرین سیگارم را خاموش کردم، یک‌شبه از کسی که صد نخ سیگار در روز می‌کشید به کسی که اصلا سیگار نمی‌کشید، تبدیل شدم، بدون اینکه تمرکزم را از دست بدهم.

بخش ۱۲: آرامش

اغلب سیگاری‌ها فکر می‌کنند سیگار به آنها آرامش می‌دهد، اما واقعیت این است که نیکوتین یک محرک شیمیایی است. اگر باور ندارید نبض و ضربان قلب‌تان را اندازه بگیرید، سپس سیگاری روشن کنید، به سرعت سه چهارم پُک به سیگار بزنید و دوباره نبض خود را اندازه بگیرید. متوجه‌ی افزایش قابل توجه ضربان قلب خود خواهید شد. چگونه چیزی که باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می‌شود، می‌تواند آرام‌بخش باشد؟

یکی از بهترین سیگارها، سیگاری است که بعد از وعده‌ی غذایی می‌کشیم؛ چون غذا خوردن زمانی از روز انجام می‌شود که دست از کار کشیده‌ایم، در حال استراحت هستیم و گرسنگی و تشنگی‌مان هم برطرف شده است. این‌زمان برای یک غیرسیگاری، زمانی لذت‌بخش و بهترین فرصت برای استراحت و گپ زدن است. اما فرد سیگاری که سیگار را بهتر از غذا، می‌داند نمی‌تواند آرامش داشته باشد، چون باید یک گرسنگی دیگر را برطرف کند، اما درواقع هیولای کوچکی، نیاز به غذا خوردن دارد و تا زمانی که این هیولا در درون فرد، وجود دارد، او آرامش نخواهد داشت.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

واقعیت غم‌انگیزی است که افراد عصبی و هیجان‌زده‌ی روی کره‌ی زمین، غیرسیگاری‌ها نیستند بلکه سیگاری‌های سرسختی هستند که دائما در حال تَف کردن و سرفه هستند، فشار خون بالا دارند و همیشه کج خلقی می‌کنند. در این حالت، سیگار، حتی کوچک‌ترین علائمی را که خودش به وجود آورده، از بین نمی‌برد.

به یاد دارم زمانی که حسابدار جوانی بودم، خانواده تشکیل دادم. در آن زمان اگر یکی از فرزندانم کار اشتباهی مرتکب می‌شد بدون اینکه بدانم چه کار کرده، عصبی می‌شدم و از کوره درمی‌رفتم. می‌دانستم که بخش شیطانی و غیرقابل کنترلی در وجودم دارم. حالا می‌دانم که درست فکر می‌کردم. واقعا همین‌طور بود؛ هیولای نیکوتینی در وجودم خودنمایی می‌کرد. در آن زمان فکر می‌کردم تمام مشکلات دنیا متعلق به من است و در شگفت بودم چه خطایی کرده‌ام. چه خطایی از من سرزده که سزاوار این همه بدبختی و استرس هستم. امروز به وضوح می‌توانم مشکل را ببینم. همه‌ی زندگی‌ام را در کنترل داشتم به جز یک مورد و یک مانع. چیزی که مرا در کنترل خود داشت، سیگار بود؛ منبع همه‌ی مشکلات و ناراحتی‌هایم! ناراحت‌کننده است که امروز نمی‌توانم فرزندانم را قانع کنم که عامل همه‌ی بداخلاقی‌های آن‌روزها سیگار بوده است.

سال‌ها قبل، مسئولین کودکان بی‌سرپرست انگلیس اعلام کردند که از دادن بچه به خانواده‌های سیگاری معذورند. روزی به یک برنامه‌ی رادیویی با موضوع خشم گوش می‌دادم. مردی تماس گرفت: «کاملا اشتباه می‌کنید، چون یادم می‌آید وقتی بچه بودم و می‌خواستم به مادرم بگویم که با کسی دعوا کرده‌ام، منتظر می‌ماندم تا سیگار روشن کند و آرامش داشته باشد، بعد موضوع را با او درمیان می‌گذاشتم». یک سیگاری، سیگار را وسیله‌ای کمکی



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۹۹

برای داشتن آرامش می‌داند، اما حقیقت این است که افراد سیگاری زمانی که سیگار نمی‌کشند، خشمگین می‌شوند.

نرسیدن نیکوتین به بدن، باعث ایجاد تنش و اضطراب می‌شود. فرد سیگاری با روشن کردن سیگار این علائم را از بین می‌برد و می‌تواند مثل افراد غیرسیگاری آرامش داشته باشد. اما به محض اینکه سیگار را خاموش می‌کند دوباره علائم برمی‌گردد و احساس تنش و اضطراب شروع می‌شود، بنابراین او نیاز به روشن کردن سیگار بعدی دارد و بعدی و بعدی...

حقیقت غم‌انگیزی است، ما سیگار می‌کشیم تا این علائم و احساسات را از بین ببریم و مثل غیرسیگاری‌ها شویم. سیگار کشیدن پر از تضاد و اشتباهاتی است که یکی از آنها قصه‌ی ایجاد آرامش است. اگر سیگار واقعا این کار را می‌کرد، سیگاری‌ها باید خیلی بیشتر از غیرسیگاری‌ها آسودگی خاطر داشته باشند. مطمئنا این‌طور نیست. اغلب افراد سیگاری هم خلاف آن را قبول دارند.

دفعه‌ی بعد که در سوپرمارکت مادر جوان یا پدري را دیدید که بر سر فرزند خود فریاد می‌کشد، فقط تماشا کنید تا بروند. از هر ده نفر، نه نفر، اولین کاری که می‌کنند این است که سیگاری روشن کنند. به افراد سیگاری زمانی که اجازه‌ی سیگار کشیدن ندارند، توجه کنید. می‌بینید که دست خود را جلوی دهان‌شان می‌گیرند یا با انگشت شصت‌شان بازی می‌کنند، پاهای‌شان را آهسته به زمین می‌زنند، با موی سرشان بازی می‌کنند، فک و دندان‌ها را روی هم می‌فشارند. افراد سیگاری آرامش ندارند. آنها فراموش کرده‌اند آرامش واقعی چیست. این یکی از لذت‌هایی است که باید به دنبال آن بگردید، تا یک‌بار دیگر بدانید احساس آرامش واقعی، یعنی چه.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

افراد سیگاری مثل حشره‌ای هستند که در دام گیاه حشره‌خوار افتاده است. حشره شروع به خوردن شهد می‌کند، اما بعد از مدتی توسط گیاه خورده می‌شود.

آیا زمان فرار از دام نیکوتین نرسیده است؟

بخش ۱۳: سیگارهای ترکیبی

سیگار ترکیبی به این معنی نیست که همزمان دو یا چند سیگار بکشید. وقتی این اتفاق می‌افتد، شما از روشن کردن اولین سیگار، احساس ناراحتی و پشیمانی دارید. یک‌بار پشت دستم را سوزاندم که دیگر سیگار در دهانم نگذارم درحالی‌که در دست دیگرم سیگاری داشتم! آن‌قدر هم که به نظر می‌رسد احمقانه نیست. همان‌طور که قبلاً گفتم حتی سیگار هم نمی‌تواند علائم بازخواستن سیگار را از بین ببرد و به جایی می‌رسید که با اینکه در حال سیگار کشیدن هستید، احساس می‌کنید چیزی گم کرده‌اید. این نفرین سیگاری‌های زنجیره‌ای است، کسانی که پیوسته سیگار می‌کشند. وقتی نیاز به پشتیبان دارید، می‌بینید همین لحظه که سیگار می‌کشید، باز به یک کمک و حامی نیاز دارید. برای همین بسیاری به سمت موادمخدر دیگر می‌روند. نمی‌خواهم از موضوع منحرف شوم. سیگار ترکیبی، جایی است که دو یا چند ماشه‌ی اولیه یا همان دلایل اول سیگار کشیدن در کنار هم قرار می‌گیرند مثلاً خستگی، تمرکز، آرامش، آسودگی‌خاطر و استرس با هم یک‌جا جمع می‌شوند. فعالیت‌های اجتماعی مثل مهمانی‌ها و مراسم ازدواج نمونه‌های خوبی برای موقعیت‌ها هستند که استرس و آرامش را کنار هم داریم. ممکن است تضاد به نظر برسد، اما این‌طور نیست. هر نوع فعالیت اجتماعی، حتی در جمع



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۰۱

دوستان، می‌تواند در عین حال که به شما خوش می‌گذرد و خیالتان راحت است، با استرس همراه باشد.

حتی موقعیت‌هایی هم هستند که هر چهار ماشه (دلایل سیگار کشیدن) در یک لحظه و همزمان وجود داشته باشد. رانندگی می‌تواند یکی از آنها باشد. اگر در حال ترک شرایط سختی هستید، مثلاً دیدار با یک دندان‌پزشک یا پزشک، آرامش دارید و خیالتان راحت است، اما رانندگی همیشه عاملی برای ایجاد استرس است. زندگی‌تان در دستان شماست. نیاز به تمرکز دارید و اگر در ترافیک پشت چراغ قرمز بمانید و یا مجبور باشید طولانی‌مدت در بزرگراه رانندگی کنید، ممکن است خسته شوید. مثال دیگر کارت بازی است. در بازی نیاز به تمرکز دارید. اگر ببازید، ناراحت و خشمگین می‌شوید که نوعی استرس است. اگر مدتی است که در بازی برد نداشته‌اید، شرایط خسته‌کننده می‌شود. در حالی که همه‌ی اینها در جریان است، چون سیگار می‌کشید خیالتان راحت است و فکر می‌کنید آرامش دارید. در طول بازی، همه‌ی سیگاری‌ها، حتی کسانی که تفننی سیگار می‌کشند، همراه دیگران، پیوسته و پشت‌هم و بیش از حد معمول، سیگار روشن می‌کنند و می‌کشند. جاسیگاری از ته‌سیگارهای انباشته روی هم پر می‌شود. مه بنفش تیره دور می‌چرخد، طوری که حتی افراد سیگاری از اینکه اتاق پر از دود شده، شکایت دارند. اگر از هریک از آنها بپرسید که آیا در حال لذت بردن هستید، طوری به شما نگاه می‌کنند که گویی دیوانه شده‌اید. اغلب بعد از چنین شب‌هایی، وقتی از خواب بیدار می‌شویم گلوی‌مان مثل کاغذ سمباده و دهان‌مان مثل چاه فاضلاب شده است. اینجاست که دوباره تصمیم به ترک سیگار می‌گیریم.

افراد سیگاری اغلب شرایط سیگارهای ترکیبی را شرایط «ویژه» می‌بینند. شرایطی که فکر می‌کنیم اگر سیگار نکشیم بیشترین احساس دلتنگی را برای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیگار خواهیم داشت و یا فکر می‌کنیم ارزشمندترین چیز را از دست داده‌ایم. فکر می‌کنیم دیگر هرگز زندگی به این اندازه لذت‌بخش نخواهد بود. اغلب سیگارهای «خاص و ویژه» زمانی لذت‌بخش می‌شوند که مهم نیست ما سیگاری هستیم یا نه، مثلا بعد از غذا یا نوشیدن قهوه در زمان استراحت و یا در جمع دوستان و... یا بعد از مدتی سیگار نکشیدن و ریاضت مثلا اول روز یا بعد از یک پرواز طولانی. در هر صورت، سیگار، دارای ارزش و اعتبار می‌شود، زیرا صرفا خوشایند، لذت‌بخش و جالب به نظر می‌رسد، چون این همان زمانی است که ما نه از خود سیگار، بلکه از پایان دادن به خشم و ناراحتی‌ای که اجازه نداشتیم در آن شرایط سیگار بکشیم، لذت می‌بریم. این موضوع در بخش بعد بیشتر توضیح داده خواهد شد.

بخش ۱۴: چه چیزی را ترک می‌کنم؟

مطلقا هیچ چیز! اما آنچه که ترک سیگار را دشوار می‌کند، ترس است. ترس محروم شدن از لذت، سرخوشی و عصای کمکی در مواقع ضروری. ترس از اینکه شرایط خوشایند بدون سیگار، لذت‌بخش نباشند. ترس از اینکه نتوانیم با موقعیت‌های استرس‌زا مقابله کنیم. تاثیر شست‌وشوی مغزی این است که باور داریم ضعیف و شکننده‌ایم و نیاز به چیزی داریم که در استرس‌ها و کشمکش‌های زندگی یاری‌مان دهد. ما معتقدیم ترک سیگار در زندگی ما خلا ایجاد می‌کند. این را در ذهن خود روشن کنید: سیگار هیچ خلای را پر نمی‌کند، بلکه خلا ایجاد می‌کند. بدن ما زبده‌ترین و پیچیده‌ترین ماشین روی زمین است. فرض کنید اگر بدن ما برای سیگار کشیدن خلق شده بود، حتما در آن



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۰۳

فیلترهایی گذاشته می‌شد تا صدها سمی که در دود تنباکو وجود دارد، فیلتر کند.

بدن ما دارای سیستم‌هایی برای مصونیت از خطاست که بتواند سم و غذا را از هم تشخیص دهد. ما حتی نیاز به هشدارهای سلامتی که روی پاکت‌های سیگار درج شده، نداریم. بدن ما می‌تواند به‌طور غریزی تشخیص دهد که سیگار یک نوع سم است. وقتی ما سیگار می‌کشیم، بدن مان علائم هشدار را به شکل سرفه، سرگیجه و حالت تهوع نشان می‌دهد و ما خطر این علائم را نادیده می‌گیریم.

خوشبختانه هیچ‌چیز برای «ترک کردن» وجود ندارد. زمانی که بدن و ذهن خود را از این «هیولای کوچک» و شست‌وشوی مغزی پاک می‌کنید، دیگر نیازی به سیگار نخواهید داشت.

سیگار، وعده‌های غذایی را لذت‌بخش نمی‌کند، بلکه آنچه را که خورده‌ایم ویران می‌کند و حس بویایی و چشایی مان را از بین می‌برد. چرا دیگران این قدر آهسته غذا می‌خورند و به آن اهمیت می‌دهند اما شما تازه بعد از غذا به دنبال سیگار کشیدن هستید. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم همه‌ی اینها برای لذت از سیگار کشیدن نیست، بلکه به این خاطر است که بدون سیگار، احساس بیچارگی و اضطراب داریم. به نظر می‌رسد سیگاری‌ها نمی‌دانند که غیرسیگاری‌ها هیچ کدام از این احساس‌ها را ندارند.

از آنجایی که بسیاری از ما اولین بار سیگار کشیدن را در جمع دوستان، زمانی که کمی هم خجالتی بودیم شروع کردیم، فکر می‌کنیم بدون سیگار در جمع دوستان به ما خوش نمی‌گذرد. این خیلی چرند است. سیگار هدفمندانه به سیستم اعصاب حمله می‌کند و اعتماد به نفس را می‌گیرد. بهترین نمونه‌ی ترسی که به تدریج در افراد سیگاری تزریق شده، تاثیر آن بر زنان است. بسیاری از زنان به ظاهر خود بسیار اهمیت می‌دهند و همیشه دغدغه‌ی آن را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

دارند. همیشه آراسته‌اند و با بوی خوش وارد جمع می‌شوند. با وجود این، ظاهراً به نظر می‌رسد هرگز از اینکه نفس و یا لباس‌های‌شان بوی گند سیگار بدهد، ترس و واهمه‌ای ندارند. می‌دانم ممکن است این جمله ناراحت‌کننده باشد، اما بسیاری از افراد از اینکه مو و لباس‌شان بوی متعفن سیگار بدهد، متنفرند. گرچه این هم آنها را از سیگار کشیدن باز نمی‌دارد. اینها نتیجه‌ی چیزی است که به درون افراد سیگاری تزریق شده است.

سیگار کاری برای ما در جمع دوستان، انجام نمی‌دهد، بلکه دورهم جمع‌شدن‌ها را خراب می‌کند. هر نیم‌ساعت باید عذرخواهی کنیم و برای کشیدن سیگار به تنهایی، درحالی‌که از سرما یخ می‌زنیم بیرون بمانیم تا نصف یک سیگار را بکشیم و از کاری که انجام می‌دهیم، ناراحت باشیم و با ناراحتی و خشم، نصف آن را خاموش کنیم و برای پاک کردن اثر آن، اسپری خوش‌بوکننده به دهان بزنیم، و دوباره به جمع برگردیم. و نیم‌ساعت دیگر دوباره باید بیرون برویم و سیگار دیگری بکشیم. دائماً باید فکر کنیم که آیا سایر مهمانان متوجه بوی سیگار و یا لکه‌های روی دندان و انگشتانمان می‌شوند.

نه تنها چیزی برای ترک وجود ندارد، بلکه فواید بسیاری از رهایی این بردگی، عایدمان خواهد شد. وقتی سیگاری‌ها به ترک سیگار فکر می‌کنند، دوست دارند بر سلامتی، پول و برجسب‌هایی که در قرن بیست‌ویکم دیگران به‌عنوان سیگاری به آنها می‌زنند، تمرکز کنند. اینها کاملاً موضوعات و بخش‌های مهم و باارزشی از ترک سیگار است. اما من شخصاً معتقدم بزرگ‌ترین نعمت‌ها و مزایای ترک سیگار، بعد روان‌شناختی آن است که شامل موارد زیر است.

۱. برگشت دوباره‌ی اعتماد به نفس و شجاعت

۲. رهایی از اعتیاد



۳. رهایی از حس حقارت

زندگی بدون سیگار مطمئنا بسیار لذت بخش تر است و سلامتی و دارایی بیشتری هم به ارمغان می آورد. بدون سیگار، از زندگی نهایت لذت را خواهید برد.

مزایا و فوائد باورنکردنی ترک سیگار در فصول بعدی بحث و توضیح داده خواهد شد.

بعضی از سیگاری ها نمی توانند مفهوم «خلا» را درک کنند. شاید مقایسه‌ی زیر شما را در این مورد یاری دهد.

فرض کنید روی پوست صورت تان زخم بزرگی دارید. من هم یک پماد خیلی خوب دارم و به شما می گویم اگر این پماد را استفاده کنید، زخم تان کاملا خوب خواهد شد. شما پماد را روی زخم می گذارید. زخم بلافاصله ناپدید می شود، اما یک هفته بعد دوباره ظاهر می شود. شما می خواهید دوباره از پماد استفاده کنید. من هم پماد را به خودتان می دهم، چون ممکن است باز هم به آن نیاز پیدا کنید. عالی ست! دوباره زخم خوب و ناپدید می شود. هر بار که زخم برمی گردد بزرگ تر، دردناک تر و دوره‌ی برگشت آن کوتاه تر است. تا اینکه تمام صورت تان را می گیرد و بسیار دردناک می شود. حالا هر نیم ساعت زخم برمی گردد. شما می دانید که پماد موقتا زخم را بهبود می بخشد و بسیار نگرانید. آیا این زخم تمام بدن تان را می گیرد؟ آیا دوره‌های بهبودی از بین می رود؟ به پزشک تان مراجعه می کنید. او نمی تواند شما را درمان کند.

شما دیگر به پماد وابسته شده اید. هرگز بدون پماد از خانه خارج نمی شوید. اگر هم به مسافرت بروید مطمئنا چند پماد همراه خود می برید. حالا علاوه بر نگرانی هایی که در مورد سلامتی دارید، صد دلار هم باید برای خرید هر پماد بدهید. چاره‌ای جز خرید آن ندارید. سپس در روزنامه می خوانید که این بیماری فقط گریبان گیر شما نیست، بلکه بسیاری از مردم



گرفتار این بیماری هستند و محققان اعلام کرده‌اند که این پماد نمی‌تواند بیماری را کاملاً بهبود ببخشد، فقط موقتا آن را زیر پوست پنهان می‌کند. پماد بیش از اینکه زخم را درمان کند عامل رشد دوباره‌ی آن است. تنها راه درمان زخم، کنار گذاشتن پماد است و زخم فقط تحت این شرط، درمان می‌شود.

آیا در این شرایط، همچنان به مصرف پماد ادامه می‌دهید؟ آیا برای کنار گذاشتن پماد، باید نیروی اراده را به کار بگیرید؟ مقاله‌ای را که در روزنامه خوانده‌اید، باور ندارید. چند روز ممکن است با بیم و هراس بگذرد، اما وقتی متوجه می‌شوید زخم بدون پماد رو به بهبود است و نیاز و تمایل به مصرف پماد از بین رفته، آیا احساس بدبختی می‌کنید؟ البته که نه. شما یک مشکل وحشتناک داشتید که فکر می‌کردید لاینحل است. حالا راه‌حل را پیدا کرده‌اید. حتی اگر مدتی بهبودی کامل زمان ببرد، هر روز، همان‌طور که بهتر می‌شوید، فکر می‌کنید که شگفت‌آور است. قرار نیست از این بیماری وحشتناک بمیرید.

این همان جادویی است که وقتی آخرین سیگار را خاموش کردم، برایم اتفاق افتاد. می‌خواهم مورد دیگری را در مقایسه‌ی زخم و پماد روشن کنم. این زخم، سرطان ریه، تصلب‌شراین، تورم، برونشیت، آئزین، آسم و بیماری قلب و عروق نیست. البته اینها هم می‌توانند توسط پماد در کنار زخم، ایجاد شوند.

آیا منظور از زخم، صدها هزار دلاری که می‌سوزانیم، زندگی با نفس بدبو، لکه‌های زرد روی دندان‌ها، بی‌حالی و سستی، سرفه کردن و خس‌خس‌های سینه، نیست؟ ما کل زندگی توسط دیگران تحقیر می‌شویم؛ کسانی که از اسارت ما در بند سیگار خوشحالند. عمری خود را حقیر می‌بینیم و حقیر می‌دانیم. همه‌ی اینها اضافه بر آن زخم، ایجاد می‌شوند. زخم همان ترسی است که باعث می‌شود ذهن خود را به روی واقعیت ببندیم. ترسی که ناشی از حس ناامنی و خلا در دوری از سیگار حاصل می‌شود و موجب می‌شود سیگار



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۰۷

بعدی را بکشیم. غیرسیگاری‌ها این ترس‌ها را ندارند و یکی از بهترین موارد ترک سیگار این است که دیگر زندگی شما در حصار این ترس‌ها نیست. با ترک سیگار، غبار تیره از آسمان ذهنم ناپدید شد. به روشنی می‌دیدم اضطراب خواستن سیگار، که ضعفی در درونم بود، دیگر وجود ندارد. سیگار برایم معجزه و جادو نبود. درخواست سیگار بعدی، پس از اولین سیگاری که کشیدم، ترس و اضطراب ایجاد کرده بود، حسی که پی‌درپی تکرار شد و مانع کنار گذاشتن سیگار می‌شد. در این لحظه بود که می‌دیدم تمام سیگاری‌های «به‌ظاهر شاد و خوشحال» دچار همان کابوسی هستند که من به آن مبتلا بودم. برای اولین بار در زندگی سیگاری‌ام، ترس کنار گذاشتن سیگار از بین رفت و احساس هیجان و شادی ترک سیگار، جایگزین آن شد.

بخش ۱۵: بردگی خودتحمیلی

معمولا وقتی افراد سیگاری تلاش به ترک سیگار دارند، اولین انگیزه‌های ترک سیگار را سلامتی، پول و برجسب‌های اجتماعی می‌دانند و بردگی محض و بی‌امان سیگاری بودن را در نظر نمی‌گیرند. کاملا به‌جاست اگر این بردگی را شیطان بزرگ بنامیم، زیرا فرد سیگاری تا زمانی که سیگار می‌کشد مثل یک برده باقی می‌ماند. به نظر می‌رسد ما بخش اعظم، یعنی بردگی را فراموش کرده‌ایم و فکر می‌کنیم این امری عادی‌ست، در صورتی که چنین نیست. ما خیلی خوش‌شانس هستیم که آزاد به دنیا آمده‌ایم. از تمام ارزش‌های اساسی بشر، مطمئنا آزادی، اساسی‌ترین و مهم‌ترین بخش است. چه کسی می‌تواند این‌قدر حماقت کند که آزادی را فدای بردگی ماده‌ای کند که هیچ فایده‌ای برایش ندارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

افراد سیگاری از جامعه طرد می‌شوند. قوانین ضدسیگار پیوسته، زمان و مکان سیگار کشیدن را محدودتر می‌کند. این موجب آزار و اذیت افراد سیگاری می‌شود، اما باعث نمی‌شود که سیگار را ترک کنند. برعکس، این محدودیت‌ها ترک سیگار را به‌جای ساده کردن، دشوارتر می‌کند. دلیلش این است که امروزه هر جایی نمی‌توان سیگار روشن کرد، در نتیجه، سیگاری‌ها مجبور به تحمل ریاضت تحمیلی در طول روز خواهند شد. و می‌دانیم که سیگارهای «ویژه» پس از مدتی ریاضت و دوری از سیگار می‌آیند. ریاضتی که «حس خواستن» را بیشتر و بیشتر می‌کند. زمانی که فرد سیگاری موفق به ارضای خواسته‌اش می‌شود و می‌تواند سیگار بکشد، حس رهایی، بسیار خوشایند می‌شود و به‌طور موثر، حس رهایی و محدودیت، سیگار را برای فرد بسیار ارزشمند جلوه می‌دهد، طوری که ارزشمندترین چیز روی زمین روشن کردن و کشیدن سیگار بعدی خواهد بود. غیرسیگاری‌ها می‌دانند تنها چیزی که فرد از سیگار کسب می‌کند، رهایی موقت از وضعیت وخیم خواستن سیگار است.

جالب است بدانید فقط زمانی که سیگار نمی‌کشیم، سیگار برای ما ارزش دارد. زمانی که در حال سیگار کشیدن هستیم، حتی متوجه نیستیم که داریم چه کاری انجام می‌دهیم. به نظر می‌رسد سیگار فقط زمانی ارزشمند است که به آن دسترسی نداریم. چه کار بیهوده‌ای انجام می‌دهیم!

وضع کردن این محدودیت‌ها همچنان ادامه دارد. در حال حاضر عملاً سیگار کشیدن در همه‌ی مکان‌ها در کالیفرنیا غیرممکن است، این درحالی‌ست که میلیون‌ها دلار توسط کمپانی‌های تنباکو برای مبارزه با قوانین وضع شده، علیه سیگار، هزینه می‌شود. هزاران شهرداری در سراسر کشور، قوانین ممنوعیت سیگار در مکان‌های عمومی را اجرا کرده‌اند و یا در حال اجرای آن هستند. دیگر آن روزهایی که می‌توانستید در خانه‌ی دوستان و یا در رستوران



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۰۹

سیگار بکشید تمام شده است. خیلی از سیگاری‌ها، این محدودیت را به خود تحمیل کرده‌اند و در خانه‌هایشان هم سیگار نمی‌کشند. سیگاری‌ها این محدودیت‌ها را در موقعیت‌های غیرضروری روزانه‌ی خود شبیه‌سازی کرده‌اند. اما مطمئناً این سوال پیش می‌آید که چرا؟ چه می‌شود که سیگار این اندازه برای ما جالب می‌شود که حاضریم آزادی خود را از دست بدهیم و مثل یک شهروند درجه دو با خودمان رفتار کنیم؟

من از اینکه این‌طور تحت کنترل و تسلط باشم متنفرم. من همه‌ی بخش‌های زندگی‌ام را تحت کنترل داشتم به جز سیگار کشیدن. سیگار تصمیم می‌گرفت کجا بروم، چه کاری انجام بدهم، چه زمانی آن را انجام دهم و با چه کسی!

به یاد دارم روزهایی که سیگار می‌کشیدم، هر وقت به کلیسا می‌رفتم، مثل این بود که امتحان سختی دارم. حتی در مراسم ازدواج دخترم، وقتی قرار بود با افتخار و غرور در کنارش بایستم، با خودم فکر می‌کردم: «اگر وضعیت همین‌طور پیش برود شاید بتوانم بیرون بروم و سیگاری بکشم».

به یاد دارم زمانی که در زمستان بیرون فوتبال بازی می‌کردم، وانمود می‌کردم مشکل مثانه دارم تا به بهانه‌ای بتوانم برای کشیدن سیگار از آنجا در بروم. این حقه‌ی یک پسر چهارده ساله نبود، بلکه حقه‌ی مردی چهل‌ساله بود در سیمت حسابدار. چقدر رقت‌انگیز! حتی وقتی دوباره به بازی برمی‌گشتم، از بازی لذت نمی‌بردم. همه‌اش در فکر پایان بازی بودم تا بتوانم دوباره سیگار بکشم. این در حالی بود که فکر می‌کردم در حال استراحت و خوشگذرانی هستم.

نمی‌توانم بشمارم چه تعداد وعده‌های غذایی را، از اولین روزهایی که شروع به سیگار کشیدن کردم تا روز ترک سیگار، خراب کردم. جالب است که می‌گوییم، سیگار بعد از غذا لذت‌بخش است. اما حقیقت این است که



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سیگار غذای ما را تباه می‌کند، زیرا هنگام غذا خوردن به تنها چیزی که فکر می‌کنیم به سرعت خوردن غذاست تا بتوانیم سیگار بعد از غذا را بکشیم. برای من لذت‌بخش‌ترین حس، پس از ترک سیگار، رهایی از بردگی است. از زندگی‌ام لذت می‌برم و خوشحالم که مجبور نیستم نیمه‌ی باقی‌مانده‌ی زندگی‌ام را سیگار بکشم و ای کاش آن نیمه را هم برای سیگار هدر نمی‌دادم. این بار سنگینی است که افراد سیگاری با خود حمل می‌کنند و زمانی که سرانجام موفق می‌شوند آن را از روی شانه‌های خود پایین بگذارند، چه احساس شگفت‌انگیزی خواهند داشت!

بخش ۱۶: هر هفته ده دلار پس‌انداز خواهیم کرد

نمی‌دانم چقدر باید تکرار کنم که شست‌وشوی مغزی، ترک سیگار را دشوار می‌کند. خیلی از افراد سیگاری این را نمی‌دانند و مجبورند روش‌های متنوع ارادی را برای ترک سیگار به کار بگیرند. قبل از شروع فرآیند ترک سیگار، هرچه بیشتر این شست‌وشوی مغزی را از بین ببرید، کار ترک سیگار، آسان‌تر خواهد شد و زندگی جدید بدون سیگار لذت‌بخش‌تر است. یکی از مهم‌ترین بخش این شست‌وشوی مغزی، بحث پول و هزینه است. گاهی افرادی را ملاقات می‌کنم که معتقدم برای همیشه سیگاری سرسخت باقی خواهد ماند. منظورم از سیگاری سرسخت کسی است که می‌تواند از عهده‌ی انجام این کار برآید و باور ندارد که سیگار به او ضرر می‌رساند و اهمیتی هم به برچسب‌هایی که جامعه به او می‌زند، نمی‌دهد، البته این روزها این افراد بسیار کم هستند.



من قصد مقابله با افراد سیگاری را ندارم، چون خودم هم یکی از آنها بودم و به خوبی به یاد دارم چقدر هنگام بحث در مورد سیگار از آن دفاع می‌کردم، و حالا اغلب آنها با من در این مورد بحث می‌کنند.

اگر مراجعه‌کننده جوان باشد، به او می‌گوییم: «باورم نمی‌شود نگران پولی که برای سیگار هزینه می‌کنی، نیستی.» و او معمولاً چشمانش از تعجب باز می‌شود. اگر در مورد سلامتی و یا برچسب‌های جامعه با او بحث می‌کردم، او احساس می‌کرد می‌خواهم از ضررهای سیگار بگویم، اما موضوع پول است. «بله، از عهده‌ی آن برمی‌آیم، فقط ده‌دلار در هفته هزینه دارد و فکر می‌کنم ارزش دارد، چون تنها سرگرمی من است.»

اگر او یک‌بسته سیگار در روز بکشد به او می‌گوییم: «باور نمی‌کنم نگران پولی که هزینه می‌کنی نیستی. تو در زندگی بیش از ۱۵۰۰۰۰ دلار را برای اعتیادت صرف می‌کنی. این مبلغ را می‌سوزانی و دور می‌ریزی. درواقع این پول را صرف نابودی سلامت جسمی، تباهی جرات و اعتمادبه‌نفس، یک عمر رنج بردگی سیگار، بوی بد نفس و دندان‌های لکه‌دار می‌کنی. همه‌ی اینها بی‌ارزش و غیر معقول است. مثل اینکه به قاتلی پول بدهی تا تو را بکشد. مطمئناً این تو را ناراحت می‌کند.»

این موضوع در این مرحله آشکار می‌شود، به‌خصوص در مورد سیگاری‌های جوان که برای اولین بار در زندگی به هزینه‌های سیگار توجه می‌کنند. برای اغلب افراد سیگاری، قیمت یک پاکت سیگار هم زیاد است و گاهی با تمام هزینه‌های ما در هفته، برابر است. این یک هشدار است. به‌ندرت پیش می‌آید هزینه‌های یک‌سال خود را برآورد کنیم (ممکن است وقتی قصد ترک سیگار را داریم این کار را انجام دهیم) که البته ما را تا حدودی می‌ترساند. اما اگر بخواهیم به کل این هزینه‌ها در طول زندگی فکر کنیم، باور کردنی نیست!



با سیگاری‌های دائمی که بحث می‌کنم، تقریباً همیشه با یک حقه روبه‌رو می‌شوم. «از عهده‌اش برمی‌آیم. فقط کمی این مبلغ، برای یک هفته زیاد است.» من با این حقه آشنا هستم. خودم سال‌ها از این حقه استفاده کرده‌ام. بعد از آن می‌گویم: «بسیار خوب، پیشنهادی دارم که مطمئنم نمی‌توانید آن را رد کنید. شما به من هزینه‌ی یک‌سال سیگار کشیدن را بدهید، من سیگار یک عمر شما را تامین می‌کنم.»

اگر پیشنهاد می‌دادم مبلغ ۲۰۰۰ دلار او را ۱۵۰۰۰۰ دلار بخرم، او امضای مرا سریع‌تر از جناب فیلیپ موریس، موسس کمپانی بزرگ سیگار، می‌گرفت. یک سیگاری سرسخت (لطفاً این را در ذهن خود داشته باشید که منظور من به شما نیست که قصد ترک سیگار را دارید، منظور من کسی است که تمایلی به ترک سیگار ندارد) این پیشنهاد را به من داد. چرا که نه؟ آیا برای این است که حتی سیگاری‌های سرسخت هم دوست دارند غیرسیگاری باشند؟ اغلب در این بخش از مشاوره، فرد سیگاری می‌گوید: «ببین! من نگران بخش مالی سیگار نیستم.» اگر شما هم چنین نظری دارید، از خودتان بپرسید چرا نگران نیستید. ما در زندگی برای کسب و یا پس‌انداز چند دلار این‌همه سختی می‌کشیم، سهمیه‌بندی کوپنی می‌کنیم، منتظر می‌مانیم تا فروشگاه‌های مورد علاقه‌مان حراج بزنند و تا آخرین سنت مالیات را مطالبه کنیم، اما با وجود این، ده‌ها، صدها و یا هزاران دلار برای این سم، هزینه می‌کنیم تا بمیریم.

پاسخ این سوال، چنین است. هر تصمیم دیگری که در زندگی بگیرید نتیجه‌ی تجزیه و تحلیل و سبک‌سنگین کردن بخش‌های مختلف، برای رسیدن به یک تصمیم منطقی و بر اساس واقعیت است. ممکن است بارها اشتباه کنیم، اما روند منطقی پیش خواهد رفت. هر زمان که فرد سیگاری مزایا و مضرات سیگار را سبک‌سنگین کند، به یک پاسخ می‌رسد: «سیگار را کنار بگذار!



حماقت نکن!» ما می‌توانیم این عمل را هزاربار تکرار کنیم و هر هزاربار، پاسخ یکسان است. در این مرحله دو گزینه داریم: سیگار را قربانی کنیم یا منطق را فدا کنیم، پس منطق را فدا می‌کنیم. ما اگر سیگار می‌کشیم برای این نیست که دوست داریم و یا می‌خواهیم این کار را انجام دهیم، بلکه به این دلیل است که نمی‌توانیم سیگار را ترک کنیم. باید سرمان را از زیر شن‌ها بیرون بیاوریم و باور کنیم که شست‌وشوی مغزی شده‌ایم، در غیر این صورت از اینکه سیگار می‌کشیم احساس حماقت خواهیم کرد.

برای یک لحظه سرتان را از زیر شن‌ها بیرون بیاورید. سیگار کشیدن یک واکنش زنجیره‌ای است. درخواست سیگار، بعد از کشیدن سیگار اول، باعث شد که سیگار دوم را بکشید. درخواست سیگار، بعد از سیگار دوم، باعث سیگار سوم شد و همین‌طور ادامه داشت... درواقع سیگار اول، همه‌ی این هزینه‌ها را به شما تحمیل کرده و گران‌ترین و پرهزینه‌ترین سیگاری بوده که کشیده‌اید! به همان اندازه، سیگار بعدی مسئول هزینه‌هایی است که در آینده برای سیگارهای بعد صرف می‌کنید. اگر شما این زنجیره را نشکنید، تا پایان عمر همچنان سیگاری باقی می‌مانید. حالا برآورد کنید چه میزان برای بقیه‌ی عمر خود صرف خرید سیگار خواهید کرد. این میزان در افراد مختلف متفاوت است، ولی ما فرض را بر ۵۰۰۰۰ دلار می‌گذاریم.

شما به‌زودی تصمیم به ترک سیگار خواهید گرفت، اما نه حالا! (یادتان باشد طبق برنامه‌ای که گفتم پیش بروید). تنها کاری که باید برای تبدیل شدن به یک غیرسیگاری شاد انجام دهید این است که دیگر در دام سیگار نیفتید. یعنی اولین سیگار را نکشید. اگر اولین سیگار را بکشید، همان یک نخ سیگار، ۵۰۰۰۰ دلار برای شما هزینه خواهد داشت. خودتان را فریب ندهید، فقط فکر کنید اگر اولین سیگار را نمی‌کشیدید، الان چقدر پس‌انداز داشتید.



واقعا این تنها راه و روش صحیح و معقول برای برآورد هزینه‌ی واقعی خرید سیگار است. فکر کنید نامه‌ای به دست‌تان رسیده و باخبر شده‌اید که در یک رقابت، برنده‌ی یک چک ۵۰۰۰۰ دلاری هستید. با خوشحالی زیاد به رقص درمی‌آیید! پس شروع به رقصیدن کنید، زیرا با تصمیمی که برای گریز از دام سیگار گرفته‌اید شما از همین الان ۵۰۰۰۰ دلار پس‌انداز کرده‌اید. این مبلغ زیادی است و واقعا باید برای این ثروت بادآورده جشن بگیرید. اما حقیقت این است که بهبودی اساسی در شرایط مالی، کوچک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین سودی است که با رهایی از دام سیگار کسب خواهید کرد. شما به خودتان، زندگی و آزادی را هدیه می‌کنید. اینها واقعا باارزشند اما در دسترس افراد سیگاری نیستند.

در طول زمانی که قصد دارید سیگار بعدی را روشن کنید ممکن است وسوسه شوید که برای آخرین بار فقط یک سیگار بکشید، اما فقط همین یک سیگار منجر به سیگار دیگر و دیگر می‌شود و آن قدر ادامه پیدا می‌کند که به جایی می‌رسید که دوباره مثل امروز فردی سیگاری خواهید شد. اگر به خودتان یادآوری کنید که همین یک سیگار هزینه‌ی ۵۰۰۰۰ دلاری روی دست‌تان می‌گذارد، می‌تواند کمک زیادی به شما بکند. آیا شما ۵۰۰۰۰ دلار برای اعتیاد دوباره‌ی خود به این ماده که هیچ سودی هم برای‌تان ندارد هزینه می‌کنید؟

اگر الان شما جزء سیگاری‌های «شاد» هستید و ادعا می‌کنید که بسیار از سیگار کشیدن لذت می‌برید، بدانید که فرد ساده‌لوحی به نام آلن کار هست که اگر به او هزینه‌ی یک سال سیگار را پرداخت کنید، حاضر است سیگار تمام عمر شما را تامین کند. شاید شما حاضر شوید با من معامله کنید!



بخش ۱۷: سلامتی

این بخشی است که تاثیر شست و شوی مغزی به اوج خود می‌رسد. افراد سیگاری فکر می‌کنند از خطراتی که سیگار بر سلامتی‌شان دارد، آگاهند، درحالی‌که این‌طور نیست. حتی خودم وقتی انتظار داشتم هر لحظه سرم منفجر شود، و صادقانه بگویم که آماده‌ی این لحظه هم بودم، اما باز هم خودم را فریب می‌دادم. اگر وقتی که سیگار را از پاکت بیرون می‌آوردم، ساعت هشداردهنده‌ای روشن می‌شد و صدایی می‌گفت: «آلن همین یکی! خوشبختانه اخطار اعلام شد و دیگر تکرار نمی‌شود. اگر یک سیگار دیگر بکشی سرت منفجر خواهد شد». آن وقت فکر می‌کنید من سیگار بعدی را روشن می‌کردم؟ بی‌شک من سیگار روشن نمی‌کردم و از اینکه هشدار دریاقت کرده‌ام و سرم هم منفجر نشده و قرار هم نیست که منفجر شود، خوشحال می‌شدم.

همه‌ی کارهایی را که افراد سیگاری در طول زندگی سیگاری‌شان انجام می‌دهند، انجام دادم؛ ذهنم را روی همه‌چیز بستم، دعا می‌کردم که این قدر سیگار نکشم، سرم را محکم در شن‌ها فروبردم، امید داشتم روزی از خواب برخیزم و هیچ تمایلی به سیگار کشیدن نداشته باشم. افراد سیگاری به خود اجازه نمی‌دهند که درباره‌ی خطراتی که سلامتی‌شان را تهدید می‌کند، فکر کنند. چون با این کار، حتما توهم لذت از سیگار را از دست خواهند داد. برای همین تکنیک‌های شگفت‌آور رسانه‌های تبلیغاتی در روز رهایی از سیگار و یا روز همگانی ترک سیگار (سومین پنجشنبه‌ی ماه نوامبر)، چندان تاثیرگذار نیست. فقط افراد غیرسیگاری به این هشدارهای مهیب توجه دارند. افراد سیگاری با یادآوری مَثَل «عمو فرد» که با وجود کشیدن چهل نخ سیگار در روز هشتاد سال عمر کرد، میلیون‌ها سیگاری آمریکایی را که بر اثر استعمال سیگار در همان سال‌های خوش جوانی از دنیا رفته‌اند، نادیده می‌گیرند.



تقریباً به‌طور متوالی این مکالمات را با افراد سیگاری، به‌خصوص جوان‌ترها داشته‌ام:

من: چرا می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟

فرد سیگاری: چون از عهده‌ی مخارج آن برنمی‌آیم.

من: آیا نگران سلامتی‌تان که مورد تهدید سیگار قرار گرفته، نیستید؟

فرد سیگاری: نه، چون هر لحظه امکان دارد، یک اتوبوس مرا زیر بگیرد و بمیرم.

من: آیا شما عمداً خود را زیر اتوبوس می‌اندازید؟

فرد سیگاری: البته که نه!

من: آیا از اینکه هنگام عبور از خیابان به هر دو سمت، نگاه کنید، اذیت می‌شوید؟

فرد سیگاری: البته که نه. من همیشه این کار را انجام می‌دهم.

کاملاً درست است. فرد سیگاری حاضر است خود را به دردسر بیندازد تا ناخواسته با اتوبوس، تصادف نکند و جان خود را از دست ندهد، درحالی‌که احتمال این اتفاق یک‌درصد است. اما چگونه همین فرد با احتمال زیاد از اینکه ممکن است با کشیدن سیگار زمین‌گیر شود، با آگاهی کامل، همه‌ی خطرات را به جان می‌خرد و به فراموشی می‌سپارد تا به سیگار کشیدن ادامه دهد. آیا این همان قدرت شست‌وشوی مغزی نیست؟

یکی از گلف‌بازهای معروف بریتانیایی را به یاد دارم که چون از پرواز می‌ترسید، حاضر نبود برای مسابقات گلف به آمریکا سفر کند. او با وجود ترسی که از پرواز، خطر سقوط و مرگ داشت بی‌توجه به خطرات سیگار، حتی در حین بازی، به‌طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشید. به نظر شما عجیب نیست که با کمترین احتمال سقوط، حاضر نیستیم سوار هواپیما شویم اما خطرات کشنده



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۱۷

و زجرآور سیگار را نادیده می‌گیریم؟ پاداش ما از پذیرش این ریسک صد درصد چیست؟ مطلقاً هیچ چیز.

سیگار مهم‌ترین دلیل مرگ و میر در دنیاست. طبق آمار برآورد شده، سالانه حدود بیش از پنج میلیون نفر بر اثر کشیدن سیگار، جان خود را از دست می‌دهند (که از این تعداد، ۴۵۰۰۰۰ مرگ و میر متعلق به آمریکا است). اما ما حتی حاضر نیستیم به این اعداد و ارقام، نگاهی بیندازیم. اگر مقایسه‌ای داشته باشیم، مثل این است که هر چهار ساعت یک‌بار، حادثه‌ی یازده سپتامبر اتفاق بیفتد. تصور کنید در این صورت در طول شبانه‌روز، بعد از ۳۶۵ روز سال، چقدر احتمال خطر بالا می‌رود!

قصه‌ی رایج دیگر بین افراد سیگاری، سرفه کردن آنهاست. اکثر جوان‌هایی که در سمینار ما شرکت می‌کنند، نگران سلامتی خود نیستند، چون سرفه نمی‌کنند، در صورتی که قضیه کاملاً برعکس است؛ سیگاری‌هایی که سرفه نمی‌کنند، باید بیشتر نگران باشند. سرفه یکی از راه‌های طبیعی برای خارج کردن مواد سمی و خارجی از بدن و ریه‌هاست. خود سرفه بیماری نیست، اما می‌تواند نشانه و علامت یک بیماری باشد. زمانی که ریه برای خروج مواد سرطان‌زا و سموم موجود در تنباکوی سیگار، تلاش می‌کند، فرد به سرفه می‌افتد و اگر سرفه نکند سم در بدن و ریه‌هایش باقی می‌ماند و همین می‌تواند بیماری‌هایی مثل سرطان و بیماری‌های خطرناک دیگری را که با سیگار در ارتباط هستند، ایجاد کند. افراد سیگاری از ورزش کردن امتناع می‌کنند تا مجبور به تنفس عمیق، کشیدن هوا به درون ریه‌ها و به‌دنبال آن سرفه کردن نباشند. برای همین به تنفس سطحی قناعت می‌کنند. من فکر می‌کردم از شدت سرفه‌هایی که از کشیدن سیگار دارم، خواهم مرد. در حقیقت این‌طور نبود، چون این سرفه‌ها مواد زاید را از ریه‌هایم خارج کرد و احتمالاً باعث افزایش سال‌هایی به عمرم شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

یک مثال می‌زنم. فرض کنید که یک اتوموبیل زیبا و نو دارید، اما آن را به گوشه‌ای می‌اندازید تا فرسوده شود و زنگ بزند. شما نسبت به آن بی‌توجه هستید. به نظرتان این کار، احمقانه نیست؟ اتوموبیل نو و زیبای شما پس از مدتی فرسوده می‌شود و از کار می‌افتد. اما همه چیز اینجا تمام نمی‌شود و دنیا به آخر نمی‌رسد. مشکل با پول حل می‌شود و شما می‌توانید یک ماشین دیگر بخرید. بدن شما هم مثل یک ماشین است که شما را در مسیر زندگی به این طرف و آن طرف می‌برد، پس به فکر خرید یک بدن نو برای خود باشید. منظورم بدن سالم و بدون سیگار است. همه می‌دانیم که سلامتی باارزش‌ترین دارایی ماست. اگر می‌خواهید صحت این مسئله را بدانید، از یک میلیونر بیمار پرسید که ارزش سلامتی چقدر است. چه کسی حاضر است با یک تصمیم مسخره، برای سرگرمی، همه‌ی دارایی خود را صرف مسموم و معیوب کردن وسیله‌ای کند که همه‌ی زندگی‌اش به آن وابسته است و بدن خود را دچار این مهلکه‌ی خطرناک کند. عاقلانه بیندیشید، مجبور به کشیدن سیگار نیستید و به خاطر بسپارید که سیگار مطلقاً چیزی برای شما ندارد.

فقط یک لحظه سرتان را از زیر شن‌ها بیرون بیاورید و دقیق‌تر بیندیشید. اگر با اطمینان بدانید سیگار بعدی ماشه‌ای برای پرتاب سرطان به سوی بدن‌تان است، آیا باز هم سیگار می‌کشید؟ بیماری را کنار بگذاریم (تصور چیزی به این دردناکی خیلی سخت است)، اما تصور کنید چقدر سخت است که مجبور شوید هر روز برای درمان به بیمارستان بروید و رنج شیمی‌درمانی را تحمل کنید. در حال حاضر شما هیچ برنامه‌ای برای زنده ماندن ندارید و برعکس در حال برنامه‌ریزی مرگ خود هستید. به سر خانواده و کسانی که عاشقانه دوست‌شان دارید چه خواهد آمد؟ چه احساسی خواهید داشت اگر تمام امید و آرزوهایتان را در یک سکنه‌ی قلبی از دست بدهید؟ کل زندگی‌تان از شما ربوده می‌شود و به‌جای آن پوچی، وحشت، مرگ به‌شدت



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۱۹

دردناک و تحقیرآمیزی خواهید داشت. آیا به این مرگ راضی هستید؟ چگونه این را برای فرزندان خود شرح خواهید داد؟

غم‌انگیزترین بخش کارم این است که اغلب افرادی را که این اتفاقات برای‌شان رخ داده، می‌بینم. البته آنها هم مثل من و شما هرگز به این فکر نمی‌کردند که چنین چیزی برای‌شان اتفاق بیفتد، اما اتفاق افتاد. بدتری چیزی که رخ می‌دهد بیماری نیست. آنها نه فقط خودشان را سرزنش می‌کنند، بلکه خانواده‌ی بی‌گناه خود را مقصر می‌دانند. زندگی افراد سیگاری به این شکل می‌گذرد و به خود می‌گویند: «فردا سیگار را کنار می‌گذارم» اما این فردا هرگز نمی‌آید. درست نمی‌گویم؟

سیگاری‌های بیچاره همه می‌گویند: «اگر می‌توانستم زمان را به عقب بکشم». متأسفانه این کاری است که آنها نمی‌توانند انجام دهند. این یک فرصت طلایی است که زندگی‌تان را از شر سیگار، این اعتیاد مهلک و رنج و درد طاقت‌فرسای آن، که گریبان‌گیر زندگی میلیون‌ها نفر شده، رها کنید. اشتباه نکنید، اگر پس از خواندن این کتاب، به سیگار کشیدن ادامه دهید، تا پایان عمر نمی‌توانید سیگار را ترک کنید. آیا این آینده‌ای است که برای خود و خانواده‌تان انتخاب کرده‌اید؟ در ابتدای کتاب قول دادم که روش ترس و ترساندن، وجود ندارد. اگر تصمیم به ترک سیگار دارید و می‌خواهید به فردی غیرسیگاری تبدیل شوید، در این طبقه‌بندی قرار ندارید و راه شما جداست. اگر هنوز تردید دارید، پس بقیه‌ی این بخش را نادیده بگیرید و هر وقت که قسمت‌های دیگر کتاب را خواندید دوباره برگردید و این قسمت را بخوانید.

ارقام تکان‌دهنده‌ای در مورد مضرات سیگار منتشر شده، اما مشکل اینجاست تا زمانی که فرد سیگاری تصمیم به ترک سیگار نگیرد، نمی‌خواهد از این مضرات آگاه شود و چیزی در این مورد بداند. هشدارهای سلامتی روی پاکت‌های سیگار هم اتلاف وقت است، زیرا سیگاری‌ها به آن توجهی ندارند و



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر این هشدارها را ببینند احتمالا دچار اضطراب و استرسی می‌شوند که به سیگار کشیدن، وادارشان می‌کند.

افراد سیگاری به خطر افتادن سلامتی را مثل یک اتفاق شانس می‌بینند که ممکن است اتفاق بیفتد، شاید هم اتفاق نیفتد! چیزی شبیه به بازی با نوعی تفنگ یا کلت روسی که در آن، از بین ده کلت، تیر را در یکی قرار می‌دهید و آن را روبه‌روی صورت کسی می‌گیرید و شلیک می‌کنید و احتمال می‌دهید که تیر می‌خورد یا نه. این را در مغز خود فرو کنید: «سلامتی شما الان هم در معرض زوال و نابودی قرار گرفته است». هر پُکی که به سیگار می‌زنید و دود را فرومی‌برید، درواقع سرطان را به داخل ریه‌های‌تان می‌کشید. سرطان ریه، یکی از بیماری‌های مهلکی است که سیگار به‌وجود می‌آورد. زمانی که سیگار می‌کشیدم، چیزی از بیماری‌های ریوی، گرفتگی رگ‌های قلب و یا تصلب شرایین نمی‌دانستم. خس‌خس دائمی و سرفه‌های پی‌درپی، برونشیت و آسم که نتیجه‌ی مستقیم مصرف سیگار است، واقعا عذاب می‌داد. اعتراف می‌کنم از اینکه به سرطان ریه مبتلا شوم، وحشت‌زده بودم و احتمالا همین ترس نمی‌گذاشت به بیماری بیندیشم. تعجب‌آور است چگونه ترس از به خطر انداختن، مغلوب ترس از ترک سیگار می‌شود. شاید ما از ترک سیگار می‌ترسیم، چون کاری‌ست که باید فوراً انجام دهیم. درحالی‌که تصور می‌کنیم سرطان ریه احتمالی است که در آینده‌ای دور رخ خواهد داد و برای همین خود را از این ریسک و ترس دور می‌بینیم و به آن فکر نمی‌کنیم. با خود فکر می‌کنیم کسی چه می‌داند؟ شاید به این بیماری مبتلا نشوم، تا آن‌موقع حتما سیگار را ترک می‌کنم!

سیگار کشیدن مثل مسابقه‌ی طناب‌کشی است. در یک طرف ترس از مرگ، صرف هزینه برای بردگی، و اعتیاد وجود دارد و در طرف دیگر سیگار، مایه‌ی آرامش و عصای کمکی‌مان در لحظات پراسترس است. هرگز متوجه



نمی‌شویم که فوائد سیگار، چهره‌ی ترسناک آن را تغییر می‌دهد و پنهان می‌کند. می‌ترسیم که بدون سیگار آرامش نداشته باشیم و نتوانیم استرس خود را کنترل کنیم. علت این ترس‌ها سیگار است. من به سختی می‌توانم به خودم بقبولانم که سیگاری‌ها این ترس‌ها را نداشته باشند، اما افراد غیرسیگاری هیچ‌کدام از این ترس‌ها را ندارند.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم ما آن‌قدرها هم که فکر می‌کنیم از سیگار کشیدن لذت نمی‌بریم، اما آن‌قدر بیچاره شده‌ایم که این را درک نمی‌کنیم. این لذت نیست، تقلاً برای حذر از ناآرامی است؛ ناآرامی‌ای که غیرسیگاری‌ها به آن مبتلا نمی‌شوند.

یک هروئینی را در نظر بگیرید که از مواد، محروم شده و درگیر علائم ترک است. او بیچاره و مضطرب است و از دردهای شدید جسمانی رنج می‌برد. حالا همان فرد را تصور کنید که کاملاً پاک و رها شده و مثل یک کودک، سرپا ایستاده و همه‌ی دردها را پشت‌سر گذاشته و کاملاً بهبود یافته است. افراد سالم چنین دردهایی را هرگز تجربه نمی‌کنند و چنین عذابی ندارند، چون این دردها علائم مصرف هروئین است. داروی مربوط به ترک، علاوه‌بر اینکه علائم ترک را از بین می‌برد، به فرد معتاد اطمینان می‌دهد که باز هم می‌تواند این دردها و علائم را تحمل کند و از این مرحله راحت عبور کند و به این شکل، فرد به اعتیاد رومی‌آورد، دوباره ترک می‌کند و این چرخه همچنان ادامه دارد. چرا این موارد را در اعتیاد دیگران می‌بینیم اما در مورد خودمان باور نداریم و نمی‌بینیم.

افراد غیرسیگاری این دلهره‌ها، اضطراب‌ها و استرس‌ها را ندارند، چون سیگار این علائم را ایجاد می‌کند و فرد را وادار به کشیدن سیگار بعدی می‌کند. سیگار موقتا این علائم را محو می‌کند، اما رهایی، موقتی است و نیاز به



کشیدن سیگار دوباره برمی‌گردد. بنابراین فرد سیگاری مجبور است بارها و بارها سیگار بکشد.

ترس از بیماری‌های تنفسی و ریوی مرا به ترس و وحشت می‌انداخت، اما مانع سیگار کشیدنم نمی‌شد چون باور داشتم که ترک سیگار مثل گذشتن از میدان مین است. ممکن است بتوانی عبور کنی، شاید هم موفق نشوی. به ذهنم نمی‌رسید که مجبور نیستم از همان اول از میدان مین عبور کنم. احساس می‌کردم خطرات را می‌دانم و فقط خودم هستم که با این خطرات آشنا هستم و دیگران هیچ‌چیز نمی‌دانند. اگر یک غیرسیگاری تلاش می‌کرد مرا وادار به ترک کند و از خطرات سیگار کشیدن بگوید، پرنرژی از حقم دفاع می‌کردم و از همان طفره رفتن‌هایی که معتادان دیگر برای توجیه کار خود به کار می‌گیرند، استفاده می‌کردم.

«بالاخره آدم باید از چیزی بمیرد، و البته شما هم همین‌طور. اما آیا این دلیل منطقی برای کوتاه کردن عمرتان است؟ مطمئنا کیفیت زندگی یک فرد الکلی یا معتاد با کسی که اعتیاد ندارد، متفاوت است.»

«آیا شما واقعا باور دارید کیفیت زندگی فرد سیگاری بهتر از غیرسیگاری‌هاست؟ یقینا فرد سیگاری در هر دو مورد می‌بازد، زندگی او کوتاه‌تر است و با بیچارگی بیشتری همراه است.»

«احتمالا ریه‌های من بیشتر از اینکه از دود سیگار رنج ببرد، از دود آگزوز اتومبیل‌ها آسیب می‌بیند.»

حتی اگر این مطلب درست باشد (که این‌طور نیست)، آیا دلیل منطقی و موجهی است که بیش از این، ریه‌های خود را تنبیه کنید و به آن آسیب برسانید؟

به‌ندرت می‌توان فردی را این‌قدر احمق تصور کرد که دهان خود را مقابل آگزوز اتومبیل قرار دهد و عمدا دود آن را استنشاق کند و به درون



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۲۳

ریه‌های خود بفرستد و بابت این امتیاز، هزینه هم پرداخت کند. این دقیقا همان کاری‌ست که افراد سیگاری انجام می‌دهند؛ به زمانی فکر کنید که یک فرد سیگاری دود یک سیگار گران‌قیمت را کاملا به درون ریه‌های خود می‌فرستد.

می‌فهمم که چرا انبوه مبتلایان به سرطان ریه و سایر خطرات سیگار، نتوانستند کمکی به من بکنند. من توانستم با مورد اول (سرطان ریه) کنار بیایم و حریف آن شوم و چشمم را به روی مورد دوم (ترک سیگار) بیندم. می‌دانید که روش من ترس و دلهره‌ای در شما ایجاد نمی‌کند و کاملا برعکس، شما را وامی‌دارد که بدانید چقدر زندگی بدون سیگار و رهایی از سیگار لذت‌بخش است. باور دارم که اگر می‌توانستم آنچه را که در بدنم روی می‌دهد، ببینم، کمکم می‌کرد تا سیگار را ترک کنم. حالا قرار نیست از این تکنیک تعجب‌آور استفاده کنم و ریه‌ی فرد سیگاری و غیرسیگاری را کنار هم بگذارم. قبلا هم اشاره داشتم هر دو نفر خواهند مرد. گرچه می‌توانستم از دندان‌های زردرنگ و انگشتان آلوده به نیکوتینم بفهمم که ریه‌هایم با اینکه هنوز تلاش می‌کنند و فعالند، وضعیت خوبی ندارند. اما چون کسی نمی‌توانست ریه‌هایم را ببیند یا بو کند، مثل دندان‌ها یا نفسم چندان مهم نبودند. آنچه که مورد نظر من است مسدود شدن تدریجی و مستمر سرخرگ‌ها و سیاهرگ‌ها، زوال تدریجی ماهیچه و ارگان‌هایی است که به علت محرومیت از اکسیژن و دیگر مواد مغذی رو به نابودی می‌روند. حتی بدتر از آن جایگزینی این مواد حیاتی با سم و دیگر ترکیبات کشنده مثل منوکسیدکربن است. ما مواد نیروبخش را با سم و ترکیبات مرگ‌آوری مثل منوکسیدکربن جایگزین می‌کنیم.

من هم مثل همه‌ی اتومبیل‌داران و یا ماشین‌سواران دوست ندارم به کثیفی روغن یا فیلتر کثیف موتور اتومبیلیم فکر کنم. حالا به خرید یک کادیلک مدل بالا که دیگر نیاز به تعویض روغن و فیلتر ندارد، فکر کنید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

وضعیت بدتر می‌شود. کاری که شما انجام می‌دهید این است که خودتان عمداً به موتور اتومبیل‌تان آلودگی‌هایی اضافه می‌کنید، درحالی‌که می‌دانید این ناپاکی‌ها موتور اتومبیل‌تان را نابود می‌کند. درست نمی‌گوییم؟ این دقیقاً همان کاری است که ما با سیگار کشیدن با بدن خود انجام می‌دهیم.

تا همین اواخر، صنعت تنباکو انکار می‌کرد که نیکوتین اعتیادآور است (هشدار سلامتی اعتیادآور، روی بسته‌های سیگار در آمریکا درج نمی‌شد) و موجب بیماری‌های قلبی، سرطان ریه، تورم اعضای بدن و یا دیگر بیماری‌ها می‌شود. صنعت تنباکو و دلیل تراشی‌های این صنعت در پشت مبحثی به نام سبب و اثرشناسی یا همان مبحث علت و معلول پنهان می‌شود. بحث آنها چیزی شبیه به این است: از آنجایی که ما می‌دانیم خیلی چیزها ممکن است منجر به تشکیل سلول‌های سرطانی شود، پس نمی‌توان فقط سیگار را عامل بیماری دانست. شما هرگز نمی‌توانید با اطمینان، عامل سرطان را شناسایی کنید. این همان چیزی است که صنعت تنباکو مورد بحث و انتقاد قرار می‌دهد. با این ادعا غیرممکن است که ثابت کنیم سردرد شما از کوبیدن سرتان به دیوار است، چون امکان دارد عوامل جانبی دیگری مثل گوش دادن به موسیقی با صدای بلند عامل این سردرد باشد.

من به شدت طرفدار آزادی بیان هستم، اما این دلیل نمی‌شود که هر حرفی زده می‌شود، حقیقت داشته باشد. این باور که سیگار کشیدن عامل بیماری نیست، احمقانه و خطرناک است. من این ادعا را کاملاً بی‌احترامی می‌دانم، این ادعایی از روی سنگدلی نسبت به میلیون‌ها سیگاری است که بهای سنگینی را برای این کار می‌پردازند، البته اگر خانواده‌ی این افراد را کنار بگذاریم.

کافیست به علامت ستاره‌ی روی پاکت‌های سیگار نگاهی بیندازیم، علامتی که در بخش‌های سرطانی تمام بیمارستان‌های کشور به چشم می‌خورد



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۲۵

و به خوبی به ارتباط این دو پی ببریم. شواهد آماری، خطرات سیگار را نشان می‌دهد، به طوری که نیازی به بحث بیشتر در این مورد نیست.

از آنجا که من پزشک نیستم، متوجه نشدم که سرفه‌های مداوم، تورم، آسم و حملات برونشیتی مستقیماً با سیگار کشیدن من در ارتباط است. این مطلب زمانی به ثابت شد که سیگار را کنار گذاشتم و ناگهان همه‌ی علائم و نشانه‌ها ناپدید شد و کاملاً بهبود یافت. لازم نیست حتماً پزشک (یا دانشمند هوافضا) باشید تا بدانید سیگار کشیدن برای شما مضر است. تنها سوال، در ذهن فرد سیگاری این است که آیا با کشیدن سیگار زنده می‌ماند یا سیگار او را خواهد کشت!

به نظر من ویران‌کننده‌ترین آسیب سیگار بر سیستم ایمنی بدن است. همه‌ی گونه‌های جانوران روی زمین تحت حملات مداوم میکروب‌ها، ویروس‌ها، انگل‌ها و موارد دیگر هستند. در مقابل این حملات، سیستم ایمنی، تنها دفاع ماست که دائماً از ما محافظت می‌کند. اما سیستم ایمنی چگونه می‌تواند به طور موثر از بدن ما محافظت کند، در حالی که ما بدن خود را از اکسیژن و دیگر مواد حیاتی و مغذی که برای زنده ماندن لازم است، محروم می‌کنیم؟ چگونه این سیستم می‌تواند کارش را به درستی انجام دهد، وقتی دائماً تحت حمله‌ی سم‌های موجود در تنباکوی سیگار است؟ وحشتناک است که سیگار چنین شرایط تهدیدآمیزی را ایجاد می‌کند، اما بدتر از آن، نقش سیگار و تاثیر آن بر سیستم ایمنی در مقابل بیماری‌هایی مثل ایدز است. نوعی بیماری که وحشیانه به سیستم ایمنی انسان حمله می‌کند و توانایی مقابله‌ی این سیستم را با انواع بیماری‌ها، عفونت‌ها و شرایط شبیه به این تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

بسیاری از مضرات سیگار بر سلامتی، مواردی است که من هم سال‌ها از آنها رنج کشیدم و سال‌ها پس از ترک سیگار، این اثرات بر من نمایان نشد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

زمانی که مشغول تحقیر افراد ساده لوح، سبک مغز و نادانی بودم که ترجیح می دادند پای خود را از دست بدهند اما همچنان سیگار بکشند، متوجه نشدم که خودم از تصلب شرایین رنج می برم. رنگ پریدگی و رنگ کبود صورتم را طبیعی می دانستم و آن را به ورزش نکردن و یا انجام حرکات ورزشی نامناسب نسبت می دادم. نمی دانستم که کبودی صورتم مربوط به انسداد شریان های بدنم بر اثر استعمال سیگار است (تقریباً یک هفته پس از ترک سیگار، دیگران متوجه بوی خوش بدن شما و تا حدود زیادی روشن شدن پوست تان می شوند). در سی سالگی مبتلا به بیماری واریس یا همان گشادی رگ ها شدم، اما وقتی سیگار را ترک کردم، بیماری ام بهبود یافت. حدود پنج سال قبل از ترک سیگار، پاهایم درد می کرد. بیماری ابتدا از پاهایم شروع شد. درد شدید نبود، فقط سفت شدن مزمن با درد خفیف داشتم و بی قرار بودم. هر شب از جویس می خواستم پاهایم را ماساژ دهد. یک سال پس از ترک سیگار متوجه شدم که دیگر پاهایم نیاز به ماساژ ندارد.

دو سال قبل از ترک سیگار، گاهی دردهای شدیدی در قفسه ی سینه ام داشتم. فکر می کردم به سرطان ریه مبتلا شده ام اما حالا برایم مسلم شده که آئزین بوده است. از زمان ترک سیگار تاکنون حتی یک بار هم دچار این حملات نشده ام. در کودکی اگر جایی از بدنم زخم می شد دچار خونریزی شدید می شدم و به شدت می ترسیدم. هیچ کس به من نمی گفت که این خونریزی، طبیعی است و برای لخته شدن خون، این بخشی از فرآیند بهبود است. بعدها دچار بریدگی های عمیق با خونریزی های شدید می شدم و خون قرمز تیره ای از بریدگی بیرون می جهید. رنگ خونم، نگرانم می کرد. می دانستم که خون باید قرمز روشن باشد، در نتیجه فکر می کردم نوعی بیماری خونی دارم. البته از اینکه دیگر خونریزی شدید دوران کودکی را نداشتم، خوشحال بودم. تا زمان ترک سیگار نمی دانستم که سیگار، موجب غلظت خون هم



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۲۷

می‌شود و تیرگی رنگ خون به خاطر کمبود اکسیژن ناشی از کشیدن سیگار است. زمانی که سیگار می‌کشیدم این موضوع برایم ناراحت‌کننده نبود و آن را نادیده می‌گرفتم، اما امروز یکی از مواردی که مرا از سیگار می‌ترساند، درک تاثیر سیگار بر خون است. همیشه انکار می‌کردم که سیگار عامل بیماری‌های قلبی است. در حقیقت این یک معجزه است که قلب ما می‌تواند این تنبیه را تحمل کند و خونی را با این غلظت، بدون از دست دادن ضربه‌ای در سراسر بدن پمپاژ کند. من فهمیدم که بدن ما چندان هم شکننده و ظریف نیست، انسان به‌طور باورنکردنی ماشینی تنومند، قوی، هوشمند و بااستقامت است!

در چهل سالگی، به علت بیماری کبد، روی دستانم لکه‌هایی ایجاد شده بود. شاید ندانید اما لکه‌های قهوه‌ای و سفید، در دست یا صورت افراد مسن‌تر، ظاهر می‌شود. من سعی می‌کردم این را نادیده بگیرم و اهمیتی ندهم. پنج‌سال بعد از ترک سیگار، در یکی از سمینارها، یکی از شرکت‌کنندگان گفت که پس از ترک، این لکه‌ها از روی دست و صورتش پاک شده، من این قضیه را کاملاً فراموش کرده بودم، تا اینکه با این یادآوری، متوجه شدم لکه‌های خودم هم ناپدید شده است.

تا آنجا که به یاد دارم، هر وقت که ناگهان و یا سریع از جایم بلند می‌شدم و یا عطسه می‌کردم ستاره‌هایی جلوی چشمانم ظاهر می‌شدند. وقتی در حمام داغ می‌ایستادم، سرگیجه می‌گرفتم، انگار دچار فراموشی شده بودم. اما هرگز این موارد را به سیگار ربط نمی‌دادم. فکر می‌کردم هر کس دیگری هم ممکن است این حالات را داشته باشد و من کاملاً طبیعی هستم. حدود ده‌سال پیش یک نفر که گاهی سیگار می‌کشید، گفت که چنین حالاتی دارد و من ناگهان متوجه شدم از زمان ترک سیگار، دچار این حالات (که مربوط به گردش خون در بدن است)، نشده‌ام. زمانی که سیگار می‌کشیدم نمی‌توانستم در زمستان انگشتان دست و پایم را گرم کنم و یا گرم نگه‌دارم، هر چقدر هم



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

که کنار بخاری می‌ایستادم باز هم سر انگشتان دست و پایم مثل سنگ، سرد بود. در ژوئن ۱۹۸۳ سیگار را کاملا کنار گذاشتم و از آن زمان تاکنون هرگز دست و پایم سرد نشد، چون پس از سی‌وسه سال سوءاستفاده، جریان خونم می‌تواند آزادانه و به راحتی در سراسر بدنم حرکت کند.

شاید فکر کنید مالیخولیایی شده‌ام. احتمالا زمانی که سیگار می‌کشیدم مالیخولیایی بودم. اما حالا دیگر این طور نیست. یکی از فریب‌های سیگار این است که فکر می‌کنید سیگار به شما شهامت می‌دهد درحالی که سیگار شهامت، جرات، اعتماد به نفس و اعصاب شما را تکه تکه می‌کند. تعجب می‌کردم وقتی پدرم می‌گفت امید ندارد که به پنجاه سالگی برسد. طولی نکشید که بیست و پنج سال بعد، خودم هم همین جمله را گفتم! شوروشوق زندگی را کاملا از دست داده بودم...

شاید فکر کنید این بخش همه‌اش در مورد «محکوم به فنا بودن» است، اما اشتباه می‌کنید. در کودکی همیشه از مرگ می‌ترسیدم. فکر می‌کردم سیگار این ترس را برطرف می‌کند، حالا می‌دانم سیگار این کار را نمی‌کند اما یک فرد سیگاری این را نادیده می‌گیرد. البته سیگار، ترس جدیدی هم به من اضافه کرد: ترس از زندگی!

حالا ترس از مرگ دوباره برگشته، اما این ترس مرا اذیت نمی‌کند. می‌دانم این ترس را دارم چون دوباره عشق به زندگی در وجودم زنده شده است. دیگر مثل دوران کودکی دور این ترس نمی‌پیچم. سخت مشغول زندگی هستم و از زندگی لذت می‌برم. دوست دارم صدسال عمر کنم. شاید برای همه عجیب باشد اما تلاش می‌کنم و از هر لحظه‌ی باارزش عمرم لذت می‌برم.

سلامتی دو مزیت دیگر هم دارد که تا زمان ترک سیگار آن را درک نکرده بودم. همیشه کابوسی داشتم که رهایم نمی‌کرد. در این کابوس همیشه



راه حل آسان و عملی برای ترک سیگار / ۱۲۹

چیزی مرا تعقیب می کرد. فکر می کنم نشانه های احساس ناامنی و تهی بودن زمان سیگار کشیدنم بود که ذهن ناخودآگاهم، آن را تشدید می کرد. حالا به ندرت کابوس می بینم. در خواب می بینم که دوباره سیگار می کشم. این رویای معمول افراد سیگاری است. بعضی، این رویاها را تمایل به سیگار می دانند که در زیر و عمق ذهن ناخودآگاهشان قرار دارد. اما من فکر می کنم این کابوسها نشاندهنده ی خوشحالی از ترک سیگار است.

وقتی «تعقیب» شدنی را که هر شب در رویا داشتم، توصیف می کردم اشتباها لغت «عقیف» را تایپ می کردم. شاید این یک خطا یا لغزش فرویدی بود، اما این لغزش مرا دقیقا به سوی فایده ی دیگر سلامتی سوق داد. در سمینارهایم، وقتی از تاثیر سیگار بر تمرکز بحث می شود، گاهی سوال می کنم: «کدام قسمت بدن به خون بیشتری نیاز دارد؟» پوزخندهای احمقانه ای که بر چهره ی افراد نقش می بندد، نشان می دهد که مطلب را نگرفته اند. گرچه کاملا حق دارند. شرم آور است که از مسائل زناشویی بگویم، اما سیگار اثرات منفی و مخربی هم بر زندگی زناشویی دارد. چیزی که برای من هم اتفاق افتاده بود. این مشکل حتی برای افرادی که گاهی سیگار می کشند هم پیش می آید. من از تاثیرات منفی سیگار بر مسائل زناشویی آگاه نبودم و این مشکل را به گذشت زمان و بالا رفتن سن نسبت می دادم. اگر به قانون طبیعت نگاهی بیندازید می بینید که پس از اهمیت بقا و زنده ماندن، تولیدمثل بیشترین اهمیت را دارد و تولیدمثل اتفاق نمی افتد مگر اینکه هر دو طرف از نظر جسمی سالم باشند و توانایی تهیه ی غذا، پناهگاه و مراقبت از فرزندان را داشته باشند. نبوغ انسان او را قادر کرده تا این قوانین را تا حدودی پیچ و تاب دهد. سیگار موجب مشکلات جنسی می شود. من به شما اطمینان می دهم زمانی که احساس سلامتی کامل دارید، از رابطه ی زناشویی خیلی بیش از قبل لذت می برید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

هدف این بخش این نیست که با ترس، شما را وادار به ترک سیگار کند. اگر تکنیک‌های ترس‌آور مفید بود پس سیگاری‌ها، سال‌ها قبل، سیگار را ترک کرده بودند. آنچه که قصد دارم نشان دهم این است که شست‌وشوی مغزی، ذهن ما را به روی واقعیت‌های سیگار می‌بندد. اما بدانید که زندگی بدون حمل بار سنگین ترس، بسیار لذت‌بخش‌تر است.

تاثیر شست‌وشوی مغزی مثل این است که وقتی از طبقه‌ی صدم سقوط می‌کنیم، وقتی در حال سقوط به طبقه‌ی پنجاهم می‌رسیم فریاد بزنییم: «چه خوب! کاش بالاتر بودم، خیلی خوش می‌گذرد». ما فکر می‌کنیم اگر تا الان توانسته‌ایم دوام بیاوریم، پس کشیدن یک نخ سیگار بیشتر فرقی نمی‌کند.

بیاید طور دیگری به قضیه نگاه کنیم. این رفتار یا عادت، زنجیره‌ای از ترس، حقارت و بردگی است. هر سیگار نیاز به سیگار بعدی را ایجاد می‌کند. وقتی سیگاری روشن می‌کنید در واقع بمبی را فعال می‌کنید، مثل این است که فیوز را می‌زنید. مشکل این نیست که شما نمی‌دانید طول فیوز تا کجا ادامه دارد. هر زمان که سیگار روشن می‌کنید، یک گام به بمب در حال انفجار نزدیک‌تر می‌شوید. از کجا می‌دانید که گام بعدی دکمه‌ی انفجار نیست؟!

بخش ۱۸: انرژی

اکثر سیگاری‌ها از تاثیرات مخربی که کمبود اکسیژن و سموم سیگار بر سلامتی‌شان دارد، آگاهند اما اکثراً از تاثیر سیگار بر سطح انرژی بدن‌شان اطلاعی ندارند.

یکی از ویژگی‌های تله‌ی سیگار این است که تاثیراتی که بر جسم و جان ما دارد چنان آرام و تدریجی رخ می‌دهد که متوجه این تغییرات نمی‌شویم و



به نظرمان عادی و طبیعی می‌آید و آن را تا حدودی علائم پیری می‌دانیم. این تاثیرات، به عادات غلط غذا خوردن شبیه است. چاقی و بزرگ شدن شکم، طوری به تدریج اتفاق می‌افتد که متوجه آن نمی‌شویم و خطر آن را حس نمی‌کنیم، اما فرض کنید که این اتفاق، یک‌شبه می‌افتد. شما با اندامی متناسب و شکمی کاملاً ماهیچه‌ای و ورزیده بدون چربی اضافی، به خواب می‌روید. صبح روز بعد در حالی از خواب بیدار می‌شوید که اضافه وزن دارید و عضلات بدن‌تان به چربی تبدیل شده است. به جای اینکه پرانرژی و سرحال از خواب برخیزید، احساس بیچارگی و بی‌حالی دارید. دچار وحشت و اضطراب می‌شوید و با خود فکر می‌کنید شاید به یک بیماری وحشتناک مبتلا شده‌اید که یک‌شبه شما را گرفتار کرده است. این بیماری شبیه بیماری اعتیاد به سیگار است، تنها تفاوت این است که به جای یک‌شب، طی بیست سال متوجه می‌شوید که درگیر شده‌اید؛ بیماری بر اثر سیگار کشیدن. اگر یک ماشین زمان داشتیم و می‌توانستیم شما را فقط سه هفته در زمان به جلو ببریم تا مزایای جسمی و روانی ترک سیگار را ببینید، فوایدی را که از ترک سیگار به دست خواهید آورد به شما نشان می‌دادم. شما با خود فکر می‌کردید: «یعنی واقعا این قدر سرحال خواهم شد و احساس خوبی خواهم داشت؟» یا اینکه: «یعنی این قدر در چاه فرورفته بودم؟»

دوباره تاکید می‌کنم که مزایای ترک سیگار نه تنها بر جسم شما تاثیر می‌گذارد بلکه تا حد زیادی سطح انرژی، اعتماد، اطمینان، شجاعت، جرات و عزت‌نفس‌تان را بالا می‌برد و آسودگی، آرامش، تمرکز و توان مقابله با استرس را در وجودتان بیشتر می‌کند.

به یاد دارم در نوجوانی بسیار پر جنب و جوش و پرانرژی بودم. داشتن این همه انرژی شگفت‌آور بود! پس از اعتیاد به سیگار، سی سال را دائما در بی‌حال، سستی و خستگی گذراندم. صبح‌ها با زور و تقلا از تخت‌خواب بیرون

