

دانلود کتاب



ترک آسان سیگار (آلن کار)

نویسنده : آلن کار

تبرک ۱ اسان

سیگار

به روش آلن کار

افسانه درویشی
کاوس نویدان

آلن کار



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 کتاب ها 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.

خواندن کتاب خوب،

به منزله‌ی هم‌نشینی با مردم شریف است

دکارت

به نام خدا

ترک آسان سیگار

به روش آلن کار

آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی
کاووس نویدان

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

- 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 تفننی، 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

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

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

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.

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، هر کسی را که می‌دیدم یا سعی داشتم از دیدنش اجتناب کنم، هر وقت چیزی می‌خوردم یا می‌نوشیدم 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.

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 ترازدی 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 به‌طوری که می‌توانم نامش را سریال ترک سیگار بگذارم. اما هر بار این ترک کردن‌ها 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 سیگار 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

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.

پرمشغله‌ترین 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 این صورت...» 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 آلن، 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

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 دائما 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 همه‌چیز را از سیگار و ترک آن می‌دانم، اما آن‌روز 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 میل‌م به سیگار کم‌رنگ‌تر می‌شود. کریس نسخه‌ی کشیدن آخرین سیگار را برای‌مان پیچید و همان‌جا احساس کردم روشن کردن سیگار برایم مشکل است.

از اینکه سمینار را ترک کنم، وحشت داشتم. می‌دانستم به محض اینکه سوار اتومبیل‌م شوم، هوس لعنتی سیگار به سراغم می‌آید. عادت داشتم حین رانندگی پیوسته سیگار بکشم، اما این‌بار 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

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. پرانرژی 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. شرمندهام 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 تشکرآمیزی 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.

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. فوائد 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.

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

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

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.

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 «آن روز» 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 چندان‌آور 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.

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

هنوز در دام گرفتار 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 خواهم 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 نگه می‌دارد طوری که راه فراری نداشته باشید.

از خودتان بپرسید زمانی که اولین سیگارهای آزمایشی را روشن می‌کردید، پیش‌بینی می‌کردید تا امروز سیگاری بمانید؟ می‌خواهید چه زمانی سیگار را ترک کنید؟ فردا؟ سال بعد؟ سومین پنجشنبه‌ی نوامبر که قرار است همه‌ی آمریکایی‌ها به مناسبت آن روز، 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 اولین بار در سال ۱۹۸۵ منتشر شد و به‌عنوان پرفروش‌ترین کتاب سال، از آن زمان تاکنون بیش از ۱۱,۰۰۰,۰۰۰ جلد فروش داشته است. طی بیست و پنج 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 بسیاری است 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

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. مَثَل ما مثل مرغ و تخم‌مرغ است که نمی‌دانیم اول مرغ به‌وجود آمده یا تخم‌مرغ. همه‌ی افراد سیگاری دوست دارند سیگار را ترک کنند و همه می‌توانند به‌سادگی 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 درحالی‌که نمی‌دانستید چنین دامی وجود دارد. باید ذهن خود را روشن کنید.

تا زمانی که درست تصمیم نگیرید از ترس رها نخواهید شد. ممکن است تابه 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 همسرم 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 شش ماه 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.

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. احتمالا 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 مضحکه‌ی جمع کرده‌ام. وقتی به گذشته می نگرم، کاملا مشهود است که با تمام وجود، آماده‌ی حل مشکل سیگار بودم. اما طی سال‌های خیلی سختی که به عنوان حسابدار حرفه‌ای آموزش می دیدم، موفق نشدم پرده از راز موزیانه‌ی تله‌ی 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 دقیقا همان کاری است که کمپانی‌های تنباکو سال‌ها موفق به انجامش شده‌اند. من معتقدم اولین کسی هستم که تله‌ای را که سیگار برای مردم گسترده، کشف کردم. لطفا این گفته‌ی 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 زندگی‌ام منجر به چنین درکی از دام سیگار شد.

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

^۱. نام جزیره‌ای صخره‌ای در خلیج سانفرانسیسکو و نام زندانی در همان جزیره. وی

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 هردوی 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 هروقت 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؟»

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

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

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

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 عمیقاً 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. درحالی‌که تفکر برگشت پول، تقریباً 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. اخیراً فیلم عالی «خواهر کینی» را تماشا می‌کردم که با تهیه‌کنندگی «روزالیند راسل» در دهه‌ی ۱۹۴۰

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 نه‌تنها 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 نه‌تنها روش او را نپذیرفت بلکه او را از درمان و کار با کودکان منع کرد. در سال ۱۹۴۰ سی‌سال پس از طرد شدن، خواهر کینی به آمریکا نقل‌مکان کرد و آنجا بود که از او به‌عنوان یک معجزه‌گر استقبال شد و در سال ۱۹۵۲ به‌عنوان زن شایسته‌ی آمریکا انتخاب شد.

من اولین بار این فیلم را سال‌ها قبل از کشف «راه آسان» دیدم. داستانی فوق‌العاده، سرگرم‌کننده و جالب بود. مطمئناً هالیوود برای تأثیرگذاری 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 می‌طلبم. 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 به‌خاطر 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 تأثیر 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 قلابی 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 واقعاً 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.

بیاید 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

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 به‌وجود آمده است. یک گلوله‌ی برفی ایجاد شده که امیدوارم این کتاب بتواند آن را به بهمن تبدیل کند».

بیش از ۱۱۰۰۰۰۰۰ جلد کتاب در بیست‌وپنج 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

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 بیست‌وپنج 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 به‌دست 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

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 لذت بخش 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 داشته‌ام». 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. هیچ کدام 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.

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.

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 تک تک 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

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 تفکر 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 نباشد. 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.

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. سیگاری ها 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 فریبنده ی 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 مثلاً 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 اراده ی خود را به کار می گیریم و وارد چرخه ی 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

کنار گذاشتن سیگار به دست می‌آورید که سلامتی و پول 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 هروقت 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.

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، به‌شدت 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: «به‌هیچ‌وجه».

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: «به‌هیچ‌وجه».

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

لذت بخش نیست. ما سیگار کشیدن را به معنی بزرگ شدن می دانیم، چیزی که همه ی نوجوانان آرزوی آن را دارند. سخت تلاش می کنیم تا سیگار کشیدن را یاد بگیریم و خودمان را در دام سیگار اسیر کنیم. سپس باقی عمر برای ترک سیگار تلاش می کنیم و به فرزندان خود می گوئیم که هرگز سیگار نکشید حتی امتحانی!

با سیگار کشیدن، زندگی خود را با صرف هزینه برای چیزی بیهوده می گذرانیم، برای چیزی که می دانیم نشانه ی حماقت مان است. به طور میانگین آمریکایی هایی که روزانه یک پاکت سیگار می کشند در طول عمر خود مبلغ ۲۵۰۰۰ دلار برای این اعتیاد هزینه می کنند. اگر این پول را در سطل آشغال بیندازیم بهتر است، چون آن را با برنامه ریزی، صرف نابودی تک تک سلول های بدن مان می کنیم و احتمال ابتلا به سرطان ریه را که نتیجه ی صدها مواد شیمیایی موجود در تنباکو است، بالا می بریم. هر روز ما بیشتر ماهیچه ها و اندام های بدن مان را بر اثر نرساندن اکسیژن از بین می بریم و به تدریج خود را نابود می کنیم. در تمام طول زندگی به سختی نفس می کشیم، دندان هایمان لکه دار و زرد می شوند و موها، لباس ها و حتی اسباب و اثاثیه مان بوی بد سیگار می گیرند. دیگر کسی را در اطراف خود نداریم و حتی گاهی مجبوریم در سرمای شدید در پیاده رو بایستیم و سیگار بکشیم چون اجازه نداریم در مکان های عمومی این کار را انجام دهیم. این یعنی زندگی زیر یوغ بردگی. اغلب روزها در مکان هایی هستیم که اجازه ی سیگار کشیدن نداریم و در این شرایط احساس محرومیت می کنیم. همیشه به دنبال فرصت می گردیم تا سیگار بکشیم و بعد از آن در حال کشیدن نقشه برای سیگار بعدی هستیم و به این فکر می کنیم کجا برویم تا بتوانیم سیگار بعدی را روشن کنیم. زمانی که این فرصت را پیدا می کنیم آرزو می کنیم ای کاش مجبور به کشیدن سیگار نبودیم.

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 ای کاش این کار را انجام نمی‌دادیم و زمانی که آن را انجام نمی‌دهیم، در تمنای انجام آن هستیم. یک عمر 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

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 هر کسی باید سیگار بکشد. همه‌ی ما نیازهای انسانی یکسان مثل نیاز به امنیت، آرامش و محبت داریم.

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

۹:۳۰ صبح به‌طور معجزه‌آسایی این حواس‌پرتی را از بین ببرد؟ سیگار نمی‌تواند هر دو کار را با هم انجام دهد.

تناقض دیگری هم وجود دارد. افراد سیگاری ادعا دارند که سیگار باعث آرامش‌شان می‌شود و کمک می‌کند تا بتوانند از پس شرایط استرس‌زا و پر تنش برآیند. همچنین این افراد ادعا دارند که سیگار کمک می‌کند که در هنگام صبح سرحال و پرانرژی باشند و مثل یک پشتیبان و مشوق برای آنهاست. چگونه ماده‌ای که می‌تواند آرامش‌دهنده و رهاکننده‌ی شما از استرس باشد، محرک نیز هست؟ این تناقض‌ها نشان‌دهنده و توصیف‌کننده‌ی حقیقت سیگار کشیدن است و این در حالی است که هیچ‌کدام از کارهایی را که می‌گوییم سیگار انجام نمی‌دهد.

اگر سیگار آرامش‌دهنده است و به برطرف کردن تنش و استرس کمک می‌کند، پس افراد سیگاری باید نسبت به افراد غیرسیگاری آسوده‌خاطرتر باشند و کمتر مضطرب شوند.

اگر سیگار به سرحال بودن و یا تمرکز ما کمک می‌کند، پس افراد سیگاری باید پرانرژی‌تر باشند و از کارکردهای بیشتر مغزی خود لذت بیشتری ببرند. در این‌صورت باید همه‌ی ورزشکاران، دانشمندان و برندگان جوایز نوبل در سراسر دنیا سیگار بکشند و برای افراد با مشاغل پراسترس مثل شاغلین در کنترل ترافیک هوایی و یا جراحان، سیگار کشیدن یک حکم قانونی می‌شد. همه‌ی این افراد باید سیگاری باشند تا تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشند. آیا متوجه منظورم می‌شوید؟

سی‌وسه سال عذر من این بود که سیگار به من آرامش، اطمینان، اعتماد و جرات می‌بخشد. من می‌دانستم که سیگار هم هزینه‌ی گزافی بر دوشم می‌گذارد و هم مرا نابود می‌کند. چرا نزد پزشکم نرفتم و از او درخواست نکردم که چیزی برای آرامش، اعتماد، جرات و شجاعت پیشنهاد کند. گرچه

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 ۴ : 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 نکنیم. 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

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 هنرپیشگانی مثل جولیا رابرتز، بریتنی اسپیرز، سارا جسیکا پارکر، لیندسی لوهان و یا افرادی که قبلاً شهرت داشته‌اند مثل بت دیویس یا مارلن دیتریش 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 واقعاً 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 مجاله 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

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.

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 می‌گوییم: «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

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 به‌خاطر دلایل احمقانه‌ای شروع می‌کنیم، شاید به‌خاطر 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) دقیقاً 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.

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 یک‌بار 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 ببینیم، 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».

نیکوتین سرعت عمل بسیار بالایی دارد. گرچه این مطلب ترس‌آور 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 ذات 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 بوجی می‌کنید. احساس می‌کنید که انگار چیزی سر جای شما 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

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 اشتهايش 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

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

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 به‌وجود 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.

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 موقتاً 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 کاملاً 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

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.

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

۱. شما برای زنده ماندن و سلامتی غذا می‌خورید، درحالی‌که تنباکو بزرگ‌ترین دلیل مرگ و بیماری در تاریخ تمدن غرب است.

۲. غذا طعم و مزه‌ی خوبی دارد و غذا خوردن بسیار تجربه‌ی خوبی‌ست، درحالی‌که 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. هردوی 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.

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 ایمن سازی 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.

«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 هیچ کدام 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 به دنبال پیپ یا سیگار برگ بروید باید بگویم تنباکو در این کتاب، همه‌ی انواع تنباکو را شامل می‌شود. تنباکو آن قدر سمی

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 می‌کنی». 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

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 آن زمان، 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.

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 یک‌نوع 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

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.

نشانه‌های جسمی نیکوتین بسیار خفیف است (همان‌طور که قبلاً گفتم این نشانه‌ها پس از تمام کردن سیگار به وجود می‌آید)، اما مشکل اصلی این نیست. درواقع 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 همان قدر 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 سراغ تان 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 شصت و شش ساله‌اش به سمینار ما آمد. وقتی از او پرسیدم چرا تصمیم به ترک سیگار دارد، پاسخ داد: «می‌خواهم نمونه و الگویی برای فرزندم باشم». شش ماه بعد با من ملاقات داشت و گفت دوباره احساس جوانی می‌کنم!

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 تحت‌تاثیر 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

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 می دهیم و فکر می کنیم بدون سیگار نمی توانیم زندگی کنیم.

فکر می کنید اغراق می کنم؟ فیلم های سینمایی قدیمی را به یاد آورید. در آخرین لحظات، همیشه به سرباز در حال مرگ، سیگاری می دادند تا با افتخار، به راحتی، در آرامش و قهرمانانه بمیرد. آخرین خواسته ی مردی که در جوخه ی آتش، مرگ را پیش روی خود داشت، چه بود؟ درست است، سیگار! معنای پنهانی باارزشی در این خواسته ی به ظاهر معصومانه ی او قرار داشت. این پیام به ما می گوید: «باارزش ترین 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 نمی شود اما شریک خواب (ذهن ناخودآگاه) ما برای جذب آن، زمان دارد.

آیا فکر می کنید به تازگی اوضاع تغییر کرده است؟ احتمالاً خیر. درحالی که سال ها از ممنوعیت تبلیغ سیگار در تلویزیون می گذرد اما همچنان این تبلیغ در فیلم ها ادامه دارد. نگاهی به امتیازدهی های «بروس ویلیس» در فیلم مرگ سخت و یا «میل گیبسون» در فیلم سلاح مرگبار، ببندازید. در این فیلم ها هدف، تشویق فریبنده ی نوجوانان پسر به کشیدن سیگار است. روشی که هرگز هیچ تبلیغ تلویزیونی قادر به انجام آن نخواهد بود. در این فیلم ها، هنرپیشه ها درحالی که پیوسته و پشت هم سیگار می کشند، ماجراجویی های قهرمانانه و مرگ را پشت سر می گذارند. درک معنای پنهانی این صحنه ها بسیار ساده است؛ حتی قهرمانان، به این رفیق کوچک نیاز دارند. با چه روشی بهتر از این می توانستند به وجود سرکش و بی تفاوت شما نشان دهند که سیگار بکشید؟

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 سه سال 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

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 بی‌انتهای... 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،

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. درحالی که 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 والت 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 پیتز جینگز، هامفری بوگارت، استیو مک‌کویین، 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.

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 هروئین 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 هروئین، ماری‌جوانا 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 ۴۵۰۰۰۰ نفر که بر اثر مصرف نیکوتین و سیگار اتفاق می‌افتد، مقایسه نمی‌شود.

گرچه ماری‌جوانا به‌عنوان ماده‌ای «اعتیادآور و خطرناک» شناخته می‌شود، اما بیش از ۸۰ درصد افراد معتاد به الکل، سیگاری هستند و تاکنون یک هروئینی 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 میلیاردها دلار برای خرید و تولید تنباکو دور می‌ریزند و از طرف دیگر می‌دانند این بودجه بسیار کمتر از هزینه‌های پزشکی است که صرف

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؛ کاملاً 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.

دشوارترین 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 خیره‌سرت‌ر 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 کاملاً 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

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 توهم 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، به دنبال 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 سه ماه پس از اولین مصرف، در نوک زبانم احساس سوختگی با آب‌جوش داشتم. مایع ترکیبی

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، درحالی‌که 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 به‌جای 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

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 و گرنه 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.

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، موقتاً 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

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

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 به‌وجود 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 آن‌قدر زیرکانه و آرام پیش می‌رود که فرد سیگاری کاملا از اسارت

در چنگال این دام کاملاً 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 قبلاً 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 مفصلاً 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. مثلاً 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 پرمشغله‌ترین 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 دقیقاً 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 موقتاً استرس‌های دوری از نیکوتین را از بین می‌برد اما آنچه واقعاً انجام می‌شود این

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.

زندگی بدون پا چگونه خواهد بود؟ فردی به خاطر کشیدن سیگار، با وجود همه‌ی اخطارها، پاهای خود را از دست می‌دهد. داستان‌هایی شبیه به این را قبلاً شنیده‌ام و این افراد را به‌عنوان افراد بدخواه کنار گذاشته‌ام. واقعاً 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 سر حال 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. به جای 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 به دنبال 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.

اما ما چون شست و شوی 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 اصلاً سیگار نمی‌کشید، تبدیل شدم، بدون اینکه تمرکز 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 چهار 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. این زمان 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 کوچک، نیاز به غذا خوردن دارد و تا زمانی که این هیولا در درون فرد، وجود دارد، او آرامش نخواهد داشت.

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

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 واقعاً این کار را می‌کرد، سیگاری‌ها باید خیلی بیشتر از غیرسیگاری‌ها آسودگی خاطر داشته باشند. مطمئناً این‌طور نیست. اغلب افراد سیگاری هم خلاف آن را قبول دارند.

دفعه‌ی بعد که در سوپرمارکت مادر جوان یا پدری 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.

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

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. درحالی‌که 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 میز 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 گلوی مان مثل کاغذ سمباده و دهان مان 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

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

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 هیچ چیز 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 گفتم 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

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 فوائد 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 بالارزشی از ترک سیگار است. اما من شخصاً معتقدم بزرگ‌ترین نعمت‌ها و مزایای ترک سیگار، بُعد 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 مطمئناً بسیار لذت‌بخش‌تر است و سلامتی و دارایی بیشتری هم به ارمغان می‌آورد. 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 سیگاری‌ها نمی‌توانند مفهوم «خلا» را درک کنند. شاید مقایسه‌ی زیر شما را در این مورد یاری دهد.

فرض کنید روی پوست صورت‌تان زخم بزرگی دارید. من هم یک پماد خیلی خوب دارم و به شما می‌گویم اگر این پماد را استفاده کنید، زخم‌تان کاملاً خوب خواهد شد. شما پماد را روی زخم می‌گذارید. زخم بلافاصله ناپدید می‌شود، اما یک‌هفته بعد دوباره ظاهر می‌شود. شما می‌خواهید دوباره از پماد استفاده کنید. من هم پماد را به خودتان می‌دهم، چون ممکن است باز هم به آن نیاز پیدا کنید. عالی‌ست! دوباره زخم خوب و ناپدید می‌شود. هر بار که زخم برمی‌گردد بزرگ‌تر، دردناک‌تر و دوره‌ی برگشت آن کوتاه‌تر است. تا اینکه تمام صورت‌تان را می‌گیرد و بسیار دردناک می‌شود. حالا هر نیم‌ساعت زخم برمی‌گردد. شما می‌دانید که پماد موقتاً زخم را بهبود می‌بخشد و بسیار نگرانید. آیا این زخم تمام بدن‌تان را می‌گیرد؟ آیا دوره‌های بهبودی از بین می‌رود؟ به پزشک‌تان مراجعه می‌کنید. او نمی‌تواند شما را درمان کند.

شما دیگر به پماد وابسته شده‌اید. هرگز بدون پماد از خانه خارج نمی‌شوید. اگر هم به مسافرت بروید مطمئناً چند پماد همراه خود می‌برید. حالا علاوه بر نگرانی‌هایی که در مورد سلامتی دارید، صد دلار هم باید برای خرید هر پماد بدهید. چاره‌ای جز خرید آن ندارید. سپس در روزنامه می‌خوانید که این بیماری فقط گریبان‌گیر شما نیست، بلکه بسیاری از مردم

گرفتار این بیماری هستند و محققان اعلام کرده‌اند که این پماد نمی‌تواند بیماری را کاملاً بهبود ببخشد، فقط موقتاً 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، آنژین، 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

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.

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

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، هروقت 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

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 به‌خوبی 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 می‌گویم: «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 می‌گویم: «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 اولین‌بار 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 یک سال 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 این همه 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 آن‌قدر 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 دریافت 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 به طور متوالی این مکالمات را با افراد سیگاری، به خصوص جوان ترها 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 یک درصد است. اما چگونه همین فرد با احتمال زیاد از اینکه ممکن است با کشیدن سیگار زمین گیر شود، با آگاهی کامل، همه‌ی خطرات را به جان می‌خرد و به فراموشی می‌سپارد تا به سیگار کشیدن ادامه دهد. آیا این همان قدرت شست و شوی 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، به طور زنجیره‌ای سیگار می‌کشید. به نظر شما عجیب نیست که با کمترین احتمال سقوط، حاضر نیستیم سوار هواپیما شویم اما خطرات کشنده

و زجرآور سیگار را نادیده می‌گیریم؟ پاداش ما از پذیرش این ریسکِ صددرصد 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 آمریکاست). 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.

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 نظر تان 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 بپرسید 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 بدن تان 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 سکه‌ی قلبی از دست بدهید؟ کل زندگی‌تان از شما ربوده می‌شود و به جای آن پوچی، وحشت، مرگ به شدت

دردناک و تحقیر آمیزی 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 هروقت 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

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 شانسی می‌بینند که ممکن است اتفاق بیفتد، شاید هم اتفاق نیفتد! چیزی شبیه به بازی با نوعی تفنگ یا گلت 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 عذابم 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، صرف‌هزینه 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 گفتم 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 غذایی 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 موقتاً این علائم را محو می‌کند، اما رهایی، موقتی است و نیاز به

کشیدن سیگار دوباره برمی گردد. 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 هیچ چیز نمی‌دانند. اگر یک غیرسیگاری تلاش می‌کرد مرا وادار به ترک کند و از خطرات سیگار کشیدن بگوید، پرانرژی 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؟ مطمئناً 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؟ یقیناً فرد سیگاری در هر دو مورد می‌بازد، زندگی او کوتاه‌تر است و با بیچارگی بیشتری همراه است».

«احتمالاً 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؟

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

ریه‌های خود بفرستد و بابت این امتیاز، هزینه هم پرداخت کند. این دقیقاً همان کاری‌ست که افراد سیگاری انجام می‌دهند؛ به زمانی فکر کنید که یک فرد سیگاری دود یک سیگار گران‌قیمت را کاملاً 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) ببندم. می‌دانید که روش من ترس و دلهره‌ای در شما ایجاد نمی‌کند و کاملاً 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. قبلاً 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 منوکسید کربن است. ما مواد نیروبخش را با سم و ترکیبات مرگ‌آوری مثل منوکسید کربن جایگزین می‌کنیم.

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

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 دلیل‌تراشی‌های 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

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، درحالی‌که 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.

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 آنزین 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

می‌شود و تیرگی رنگ خون به‌خاطر 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، هروقت 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 یک‌نفر 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

که کنار بخاری می‌ایستادم باز هم سر انگشتان دست و پایم مثل سنگ، سرد بود. در ژوئن ۱۹۸۳ سیگار را کاملاً 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. احتمالاً زمانی که سیگار می‌کشیدم مالیخولیایی بودم. اما حالا دیگر این‌طور نیست. یکی از فریب‌های سیگار این است که فکر می‌کنید سیگار به شما شهامت می‌دهد درحالی‌که سیگار شهامت، جرات، اعتماد به نفس و اعصاب شما را تکه‌تکه 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 کاملاً 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

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 کابوس ها نشاندهنده ی خوشحالی از ترک سیگار است.

وقتی «تعقیب» شدنی را که هر شب در رویا داشتم، توصیف می کردم اشتباهات لغت «عقیف» را تایپ می کردم. شاید این یک خطا یا لغزش فرویدی بود، اما این لغزش مرا دقیقاً 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 کاملاً 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.

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 بزنیم: «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. بیایید 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 درواقع 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 اکثرا 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 تأثیرات، 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، یک شبه می‌افتاد. 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 یک شبه شما را گرفتار کرده است. این بیماری شبیه بیماری اعتیاد به سیگار است، تنها تفاوت این است که به جای یک شب، 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 ببرم 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 فرو رفته بودم؟»

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

به یاد دارم در نوجوانی بسیار پرجنب 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 تولا از تخت‌خواب بیرون

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

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

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

بخش ۱۹:

سیگار به من آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد!

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

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

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

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

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

بخش ۲۰: سایه‌های تیره و شوم

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

زمانی که به دنبال عذر و بهانه برای کشیدن سیگار هستیم خلاقیت زیادی از خود نشان می‌دهیم. البته زمانی که من واقعا تصمیم به ترک گرفتم

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

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

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

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

بخش ۲۱: فواید سیگار کشیدن!

بخش ۲۲: روش ارادی ترک سیگار

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

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

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

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

بیاپید با دقت بیشتری به آن بپردازیم. ما هرگز تصمیم نداشتیم سیگاری شویم. ابتدا چند سیگار را تجربه کردیم و چون مزه و بوی خیلی بدی داشت، هرگز باور نمی کردیم در این دام بیفتیم و خود را توجیه کردیم که هر زمان بخواهیم می توانیم آن را کنار بگذاریم. روزهای اول فقط در جمع سیگاری ها، سیگار می کشیدیم، اما تا به خودمان آمدیم دیدیم که مرتب سیگار می خریم و اگر زمانی بدون سیگار می ماندیم و یا جایی می رفتیم که نمی توانستیم سیگار بکشیم، حس خوبی نداشتیم. سیگار کشیدن خیلی آرام اما بسیار قطعی، بخشی از زندگی مان شد.

همیشه همراه خود سیگار داریم و فکر می کنیم که سیگار به آرامش، تمرکز و رفع استرس مان کمک می کند. باور داریم که سیگار در بسیاری از شرایط و مواقع می تواند به ما انگیزه بدهد و کمک مان کند. از روی مصلحت، بسیاری از تناقض های اطراف خود را نادیده می گیریم؛ مثل این باور که صبح برای داشتن انگیزه سیگار می کشیم تا کمک مان کند فعال باشیم و شب برای آرام شدن و رفع خستگی و استرس از آن استفاده می کنیم و هرگز به این نمی اندیشیم که غیرسیگاری ها چگونه بدون کشیدن سیگار کاملاً به راحتی زندگی می کنند. این باور را بپذیریم یا نه، فوراً سیگار می کشیم، زیرا ایمان داریم که نمی توانیم ترکش کنیم.

تحقیقات نشان می دهد که اعتیاد به نیکوتین خیلی سریع اما بسیار زیرکانه اتفاق می افتد (برخلاف اینکه می گویند اعتیاد به هروئین اثراتش را به روشنی نشان می دهد). سال ها زمان می برد تا فرد سیگاری متوجه شود که در دام افتاده است. علت، این است که با این باور، شست و شوی مغزی شده که سیگار کشیدن لذت بخش است. ما سیگار می کشیم، چون کشیدن سیگار لذت دارد! اما این تفکر غلط است، چون وقتی سیگار نمی کشیم احساس بیچارگی می کنیم و زمانی که سیگار می کشیم خوشحال و راضی هستیم و

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«وقت بدی را برای ترک سیگار انتخاب کردم. باید تا بعد از کریسمس صبر کنم، تا بعد از تعطیلات، تا بعد از این حادثه‌ی پرتنش در زندگی‌ام.»

«نمی‌توانم تمرکز کنم. خیلی ناراحت و بداخلاق هستم. نمی‌توانم کارم را درست انجام دهم. خانواده و دوستانم مرا دوست ندارند. به‌خاطر دیگران دوباره سیگار کشیدن را شروع می‌کنم. من به سیگار معتادم و بدون آن نمی‌توانم از زندگی لذت ببرم و شاد و سرحال باشم. بعضی‌ها ذاتاً سیگاری به دنیا می‌آیند.»

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

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

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

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

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

که در نتیجه‌ی یک فرآیند ذهنی که آن هم بر اثر تردید و بلا تکلیفی به وجود آمده، می‌باشد، این احساس، ناشی از شک و عدم اطمینان است.

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

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

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

همچنان که شک‌مان بیشتر می‌شود، این ترس‌ها شکل می‌گیرند:

تا چه زمانی در حسرت کشیدن سیگار می‌مانم؟

آیا دوباره شادی‌ام را به دست می‌آورم؟

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

آیا مثل گذشته از غذا لذت خواهیم برد؟

با استرس‌ها چگونه روبه‌رو شوم؟

آیا دوباره از شرایط و رویدادهای اجتماعی لذت می‌برم؟

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

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

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

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

www.theeasywaytostopsmoking.com

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

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

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

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

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

بخش ۲۳: حذر از دلتنگی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۲۴: فقط یک سیگار دیگر

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۲۵: سیگاری‌های تفننی، نوجوانان و غیرسیگاری‌ها

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

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

«هیچ فرد سیگاری تصمیم نداشته که سیگاری شود؛

موقت یا طور دیگر. آنها در دام افتاده‌اند».

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

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

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

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

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

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

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

سیگاری‌های موقت به دلایلی، بیشتر به سیگار اعتیاد دارند.

ترس: آنها از اینکه مکرر سیگار بکشند می‌ترسند و فکر می‌کنند با محدود کردن خواسته‌ی درونی خود، خطر را هم محدود می‌کنند.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

شست و شوی مغزی یا همان حس محرومیت و از دست دادن را از خود دور کنند و این مشکل را با خودشان حل کنند، در نتیجه دوباره سیگار روشن می کنند. این نفرت انگیز است، چون یک نوجوان دوباره در همان دام گرفتار می شود. دام تنفر آمیزی که تابه حال تجربه نکرده است. قبل از اینکه فرد این را متوجه شود سیگار می خرد و دوباره کل فرآیند، تکرار می شود. بسیاری از سیگاری ها حسرت این نوع سیگاری ها را می خورند، اما در اغلب موارد، آنها از همه غمگین ترند و بدترین وضعیت را دارند. وقتی سیگار می کشند آرزو می کنند که ای کاش سیگار نمی کشیدند و زمانی که سیگار نمی کشند آرزو می کنند کاش می توانستند سیگار بکشند. این دیگر زندگی نیست، کابوس است.

وقتی یک سیگاری می گوید: «من فقط در موارد خاص سیگار می کشم» باید از او پرسید: «آیا این طور نیست که همه ی موارد، خاص هستند؟» فرد سیگاری می گوید: «سیگار را ترک کرده ام ولی در موارد خاص می کشم». این برمی گردد به بحث «فقط همین یک سیگار». این افراد به همان سیگار کشیدن های تمام وقت می رسند. به این قضیه این طور فکر کنید: اگر یک فرد الکلی که بهبود یافته به خانه ی شما بیاید و بگوید که اخیرا فقط یک لیوان الکل نوشیده، شما چه توصیه ای به او می کنید؟ نیکوتین چندین بار اعتیادآورتر از الکل است.

دو مقوله ی دیگر در مورد سیگاری های غیر حرفه ای وجود دارد. اولین مورد، افرادی هستند که در مواقع خیلی خاص، سیگار می کشند و تقریبا همیشه در شرایط و موارد اجتماعی این کار را انجام می دهند. این افراد واقعا افراد غیر سیگاری هستند، اما دائما احساس می کنند چیزی گم کرده اند. اگر دقیق تر نگاه کنیم متوجه می شویم که آنها از هر ثانیه ی کار خود متنفرند. آنها هنگام سیگار کشیدن، دود را استنشاق نمی کنند و به نظر می آید این کار را

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

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

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

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

من قبل از شروع، بسیار از سیگار کشیدن واهمه داشت و دقیقاً مثل من تحت تأثیر عمیق شست و شوی مغزی، اولین سیگار را امتحان کرده بود و مثل من می‌توانست بو و مزه‌ی بسیار بد اولین سیگار را به یاد بیاورد، اما برخلاف من که به سرعت به یک سیگاری زنجیره‌ای تبدیل شده بودم، مقاومت کرده بود.

افرادی که از «کشیدن سیگار» لذت می‌برند در پایان شرایط «نیازمندی» قرار گرفته‌اند. این بی‌توجهی، چه بخواهیم و چه نخواهیم، نیاز آشکار فیزیکی است؛ مثل احساس نیاز، یا رنج بسیار سخت‌تر روان‌شناختی از ناتوانی در رفع این نیاز. سیگار بسیار بد و سمی است، به همین علت ما فقط حس لذت را پس از یک دوره کناره‌گیری و ریاضت تجربه می‌کنیم، دقیقاً مثل تشنگی و گرسنگی که هرچه بیشتر تجربه کنیم، حس‌رهای لذت‌بخش‌تر است.

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

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

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

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

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

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

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

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

نوجوانان بهتر می‌توانند مبارزه کنند و درمان شوند، زیرا باور ندارند که در دام افتاده‌اند و فکر می‌کنند هر وقت بخواهند می‌توانند سیگار را ترک کنند. اما زمانی این کار را می‌کنند که دیگر خیلی دیر شده است.

دوست دارم والدین بچه‌هایی را که از سیگار متنفرند آگاه کنم که حس غلط امنیت را نداشته باشند. همه‌ی بچه‌ها تا زمانی که اولین سیگار را روشن نکنند و در دام نیفتند از سیگار متنفرند.

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

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

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

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

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

بخش ۲۶: سیگاری پنهانی

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

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

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

یا زمانی که از من می‌خواست با هم جایی برویم، دلیل‌تراشی می‌کردم و بی‌بهباه از او می‌خواستم خودش تنها برود.

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

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

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

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

این لذت سیگاری بودن است!

بخش ۲۷: عادت اجتماعی؟

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۲۸: زمان‌بندی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

یاد گرفتم که راه آسان را انتخاب کنم. مستقیم در آب شیرجه می‌زنم. اگر دوستم دو گزینه پیش‌رو داشت که یا کاری را که من انجام می‌دهم (مستقیم شیرجه زدن در آب) انتخاب کند و یا اصلاً شنا نکند، مطمئناً او شنا نکردن را انتخاب می‌کرد. متوجه مشکل شدید؟

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

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

اکنون این سوالات را از خود بپرسید:

زمانی که اولین سیگار را روشن کردید، آیا واقعا تصمیم داشتید این کار را تا پایان عمر ادامه دهید؟

البته که نه!

آیا تصمیم دارید تا پایان عمر سیگار بکشید؟

البته که نه!

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

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

حقیقت این است که ما در دوره‌هایی از زندگی، تنش بیشتری داریم، مثل دوران کودکی و اوایل بزرگسالی. دلیل آن هم تازگی همه‌چیز و تغییر و تحولی است که در اطراف خود می‌بینیم. اما در تمام این دوره‌های پراسترس زندگی، نیاز به کشیدن سیگار نداشتیم و نداریم. توانایی روبه‌رو شدن با این شرایط، تکامل ۳,۸ میلیارد ساله بوده که ما را برای انجام این کار مجهز کرده است.

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۲۹: آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟

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

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

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

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

دو دلیل وجود دارد:

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

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

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

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

افراد غیرسیگاری محروم نیستند، بلکه سیگاری‌ها محرومند.

سیگاری‌ها از:

سلامتی

انرژی

پول

اعتماد به نفس

آرامش ذهنی

شجاعت

عزت نفس

احترام به خود

آزادی

و آسایش محرومند.

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

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

آنها نیازمند دلسوزی شما هستند.

بخش ۳۰: آیا وزنم تغییر خواهد کرد؟

این هم یک افسانه‌ی دیگر در مورد سیگار کشیدن است. بسیاری از افرادی که با نیروی اراده سیگار را ترک می‌کنند، غذا را جایگزین سیگار می‌کنند. درد ترک نیکوتین بسیار شبیه به درد گرسنگی است، بنابراین افراد این دو را با هم اشتباه می‌گیرند و ممکن است زمانی که واقعا گرسنه نیستند چیزی بخورند. خوردن، درد گرسنگی را تسکین می‌دهد، اما درد ناشی از سیگار نکشیدن، حتی زمانی هم که سیگار می‌کشید، همچنان وجود دارد.

مثل هر دارویی پس از مدتی مصرف، بدن، ایمن‌سازی را شروع می‌کند و داروی مورد نظر، دیگر علائمی را که با دوز قبلی ایجاد می‌کرد، نشان نمی‌دهد. به محض اینکه سیگار را خاموش می‌کنیم، نیکوتین از بدن خارج می‌شود و علائم جدایی از نیکوتین با دردی شبیه به درد گرسنگی برمی‌گردد. بنابراین فرد سیگاری همیشه با یک «گرسنگی» دائمی که هرگز ارضا نمی‌شود دست به گریبان است. افراد سیگاری برای ارضای خواسته‌ی «تهی و پوچ» خود به پرخوری و حتی در بسیاری از موارد به مصرف بیشتر و سنگین‌تر مواد روی می‌آورند. همان‌طور که در بخش‌های قبل گفتم افراد الکلی اکثرا سیگاری هستند. آیا واقعا مشکل فرد سیگاری به‌صورت نوشیدن الکل، تغییر شکل می‌دهد؟

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

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

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

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

بخش ۳۱: حذر از انگیزه‌های غلط

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

چرا نیاز به انجام این کار دارم؟ شما نیازی ندارید! فقط با این کار خودتان را تنبیه می‌کنید.

بخش ۳۲: راه آسان ترک سیگار

این بخش شامل دستورالعمل‌های روش آسان ترک سیگار است. با دنبال کردن این دستورالعمل‌ها می‌بینید که مراحل ترک سیگار، از راهی آسان، به راهی لذت‌بخش تبدیل می‌شود!

ترک سیگار به شکل خنده‌داری آسان است. شما فقط باید ۲ کار انجام دهید:

۱- تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید.

۲- به‌خاطر انجام این تصمیم، افسرده نباشید، خوشحال باشید.

احتمالا می‌پرسید: «پس چه نیازی به خواندن بقیه‌ی کتاب است؟ این را چرا همان اول کتاب نگفتید؟»

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

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

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

به جای اینکه به طور ناخودآگاه سیگار روشن کنم، آگاهانه سیگار می‌کشیدم و همان طور که در حال کشیدن سیگار بودم، اندیشه و احساساتم را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دادم. این باعث می‌شد که دانسته‌هایم تایید شود. از سیگار لذت نمی‌بردم و به نظرم واقعاً چندان‌ش آور و نفرت‌انگیز بود.

به افراد غیرسیگاری نگاه می‌کردم. تا آن زمان غیرسیگاری‌ها را ضعیف، قاعده‌مند، غیراجتماعی و بی‌اخلاق می‌پنداشتم. وقتی دقیق‌تر بررسی کردم مشخص شد که هرچه هستند از سیگاری‌ها قوی‌ترند و آرامش بیشتری دارند. آنها می‌توانستند بدون نیاز به سیگار با استرس و تنش روبه‌رو شوند، و

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دو هشدار مهم:

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

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

بخش ۳۳: دوره‌ی ترک

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

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

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

۲- وابستگی روان شناختی به اتفاقات معین و مشخص، مثل مکالمه ی تلفنی، زنگ تفریح و یا نوشیدن قهوه.

برای افرادی که با روش ارادی سیگار را ترک می کنند، ممکن است عدم درک این دو عامل، باعث تلاش های ناموفق در ترک سیگار شود و احساس بیچارگی و ناتوانی را به دنبال داشته باشد. گرچه «درد و تیر کشیدن ها» چندان دردناک نیست، اما نباید تاثیر نهفته ی آنها را که گاهی با نگرش ذهنی غلط همراه می شوند، کم اهمیت دانست.

اگر افراد سیگاری که ارادی تصمیم به ترک دارند، بتوانند برای چند روز، ریاضت را سامان دهی کنند، ساختار فیزیکی این دردها ناپدید خواهد شد. شلیک های ذهنی و روان شناختی، کار را برای این افراد دشوار می کند. فرد سیگاری عادت دارد حین انجام کارهای معین، یا در زمان مشخصی در روز سیگار بکشد. در طول زمان این یادآوری ها می تواند بسیار قدرتمند عمل کند، مثلاً زمانی که فرد سیگاری، این پس زمینه ی ذهنی را ایجاد کرده باشد که بدون کشیدن سیگار، نوشیدن قهوه و یا غذا لذت بخش نیست. این نکته را باید در نظر داشته باشیم. برای درک بهتر آن، نمونه ای را مثال می زنم.

فرض کنیم شما یک اتومبیل با برند جدید می خرید. مطابق قانون مورفی، به جای اینکه راهنما در سمت چپ باشد (مثل اتومبیل قبلی تان)، در سمت راست قرار گرفته است. شما می دانید که راهنما سمت راست است اما تا به

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۳۴: فقط یک پُک

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

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

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

این پک دو اثر مخرب دارد:

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

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

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

بخش ۳۵: آیا برای من دشوارتر خواهد بود؟

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

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

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

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

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

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

بخش ۳۶: دلایل اصلی شکست

با توجه به میزان وسیع بازخوردهایی که در مدتِ بیش از بیست سال دریافت کرده‌ایم، به دو دلیل اصلی، روش راه آسان، شکست می‌خورد.

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

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

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

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

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

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

در همه‌ی ابعاد زندگی، داشتن یک رویکرد ذهنی مثبت، همیشه

ضروری است.

بخش ۳۷: جایگزین‌ها

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

این نکات را به خاطر بسپارید:

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

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

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

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

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

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

۱. تلنگرهای روان‌شناختی - اجتماعی یا روان‌شناختی که بخش «رفتاری» سیگار کشیدن را می‌سازد.

۲. کناره‌گیری جسمی از نیکوتین.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

موضوع وزن را در بخش ۳۰ آوردم، اما بحث وزن و جایگزین‌ها آن‌قدر با هم مرتبط هستند که احساس می‌کنم باید این موارد را دوباره تکرار کنم.

۱. درد و تیر کشیدن نیکوتین مثل درد ملایم ناشی از گرسنگی است. بنابراین اگر در ساعاتی از روز احساس کاذب گرسنگی دارید، احتمالا همان درد نیکوتین است. به آن توجه نکنید و خوشحال باشید که علائم بهبودی را دارید.

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

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

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

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

پرخوری نخواهد شد. منطقی باشید. چیزی را جایگزین نکنید، مناسب بخورید، ورزش کنید، آن گاه احساس می کنید که بسیار باارزش هستید، همان طور که قبلا بودید.

بخش ۳۸ : باید مانع وسوسه ها شوم؟

تا الان همه ی توصیه هایم را طبقه بندی کرده ام و از شما هم می خواهم که این نصایح را به مثابه دستور و یا نسخه ببینید تا یک پیشنهاد. برای این کار دو دلیل دارم: اولاً برای نصایح خود دلایل عملی و ثابت شده دارم و ثانياً این دلایل توسط هزاران نفر که با روش آسان، سیگار را ترک کرده اند مورد تایید قرار گرفته است.

سوال: آیا از برخورد با افراد و یا موقعیت هایی که در روزهای اول ترک، سیگار را تداعی می کنند، جلوگیری کنیم؟ متاسفم که نمی توانم نسخه ی واحدی بپیچم. هر فرد سیگاری نیاز دارد که برای خودش تصمیم بگیرد. البته من آنچه را که پیشنهاد امیدوارکننده ای است، ارائه می دهم.

همه ی افراد سیگاری می ترسند که با کنار گذاشتن سیگار، مجبور شوند زندگی را هم کنار بگذارند. خوشبختانه باید بگویم که کاملاً برعکس است. با ترک سیگار، می توانید زندگی را شروع کنید. این ترس، ترس ناشناخته ای است و همین ترس ما را سال ها معتاد به سیگار نگه می دارد. این ترس دو چهره ی مشخص دارد.

۱. چگونه می توانم بدون سیگار زنده بمانم؟ این مثل همان ترسی است که سیگاری هایی که دیروقت به دنبال خرید سیگار هستند، دارند، چون سیگارشان تمام شده است. البته خود سیگار، باعث ایجاد این ترس هاست.

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

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

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

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

بیایید به دو نمونه از این موارد نگاهی داشته باشیم:

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

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

الف- مطمئنا ترک سیگار کار درستی است.

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

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

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

بخش ۳۹ : لحظه‌ی مکاشفه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۴: آخرین سیگار

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

۱- آیا احساس موفقیت می‌کنید؟

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

و پیش‌بینی دارید؟

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

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

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

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

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

اگر بخواهم آنها را فهرست کنم بی‌شمار هستند!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اکنون شما فردی غیرسیگاری و شاد هستید.

و می‌توانید همین‌طور بمانید اگر:

۱- هرگز در تصمیم خود تردید نکنید.

۲- منتظر نمانید که غیرسیگاری شوید. شما اکنون فردی غیرسیگاری

هستید. برنده و آزاد هستید!

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

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

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

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

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

بخش ۴۱: هشدار نهایی

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

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

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

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

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

بخش ۴۲: بازخورد بیست ساله

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

نیکوتین و یا سیگار از روش من انتقاد می‌کردند. متأسفانه باید بگویم بسیاری از آنها حتی بدون اینکه از جزئیات این طرح آگاه باشند، مرا مورد انتقاد قرار می‌دادند.

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

این کتاب را درحالی می‌نویسم که در مسیر موفقیت کنترل تنباکو گام برمی‌داریم و در حال ساخت و گسترش مراکز شبکه‌ای در آمریکا هستیم و سیگاری‌های آمریکای شمالی، می‌توانند به روش ترک آسان، دسترسی داشته باشند. برنامه‌ی راه آسان هم‌اکنون در اینترنت قابل دسترسی است. افراد سیگاری که به مراکز سمینارها دسترسی ندارند، می‌توانند از طریق اینترنت با سمینارها در ارتباط باشند.

هدف من کمک کردن است، هرچند ممکن است سوءبرداشت شود و یا اصطلاحاً دستم بی‌نمک باشد. جنگ من که بسیار بر آن تأکید دارم، علیه افراد سیگاری نیست، بلکه علیه دامی است که نیکوتین پهن کرده است. من به دلیلی کاملاً خودخواهانه، پاداش و یا حق‌الزحمه دریافت می‌کنم. هروقت می‌شنوم یک سیگاری از زندان اعتیاد رها شده، احساس خوشحالی دارم، حتی زمانی که هیچ ارتباطی با من ندارد. من بسیار از ده‌ها هزار نامه و ایمیل تشکرآمیزی که طی این سال‌ها دریافت کرده‌ام، خشنودم.

البته شکست‌هایی هم در این زمینه وجود داشته، این شکست و ناامیدی اساساً از طرف دو گروه از سیگاری‌هاست. اول اینکه با وجود هشدارهای بخش پیش، من از سیگاری‌هایی ناراحتم که ترک سیگار را آسان می‌پندارند، اما

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

اگر خواندن دوباره ی کتاب نمی تواند به شما کمک کند سریعاً با دفتر ما

تماس بگیرید. شماره ی ما: ۰۱۸۶۶۶۶۶۴۲۹۹

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

گفت: «منظورت چیست که سه هفته زنده‌ای؟»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

چک لیست

اگر از این دستورالعمل‌های ساده پیروی کنید، شکست نمی‌خورید.

۱. عهد ببندید که هرگز و هرگز سیگار نخواهید کشید و هرگز از چیزهای نیکوتین‌دار نه استفاده می‌کنید و نه می‌جوید.

۲. ذهن خود را روشن کنید و این را بدانید که مطلقاً چیزی وجود ندارد که بخواهید رها و یا ترک کنید. با ترک سیگار، وضعیت بهتری خواهید داشت. لذت و منفعت سیگار کشیدن ارزش ریسک و هزینه را دارد. مطلقاً در سیگار کشیدن منفعتی وجود ندارد؛ مثل کوبیدن سر به دیوار و زمانی که دیگر این کار را انجام ندهید، حالتان بهتر می‌شود.

۳. چیزی به نام سیگاری‌تایید شده، وجود ندارد. شما یکی از میلیون‌ها نفری هستید که در این دام زیرکانه سقوط کرده‌اند، مثل میلیون‌ها سیگاری غیرحرفه‌ای که هرگز فکر نمی‌کردند رها شوند، اما شما اکنون رها شده‌اید.

۴. اگر جنبه‌های مثبت و منفی سیگار را سبک‌سنگین کنید، نتیجه همیشه یکی است. سیگار نکشید و شاد باشید. اگر می‌دانید که تصمیم درستی گرفته‌اید خودتان را با تردید، بیچاره نکنید.

۵. سعی نداشته باشید به سیگار فکر نکنید و ناراحت هم نباشید که بیش از حد به آن فکر می‌کنید. اما هر زمانی که به آن می‌اندیشید، چه امروز، چه فردا و یا هر روز دیگر، این‌طور ببندیشید: «هورا! من دیگر سیگار نمی‌کشم!»

۶. از هیچ‌گونه جایگزینی استفاده نکنید.

۷. هرگونه سیگار و یا هرچه که با سیگار در ارتباط است، از خود دور

کنید.

۸. مانع سیگار کشیدن دیگران نشوید.

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

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

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

بخش ۴۳:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بخش ۴۴: توصیه به غیرسیگاری‌ها

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

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

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

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

در روزهای اول ترک سیگار به او کمک کنید.

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

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

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

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

بخش ۴۵: کمک به اتمام این رسوایی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دستورالعمل‌های نهایی

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

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

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

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

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

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

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

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

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

حالا در پایان می توانید بگویید:

«هورا! من سیگاری نیستم».

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

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

Allen carr usa suite 706T1133 w Broadway TN/NY10010

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

هورا! من سیگاری نیستم

نام.....

آدرس.....

کد منطقه.....

آدرس ایمیل.....

نظرات.....

.....

.....

تاریخ..... امضا.....

در مورد نویسنده

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

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

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

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

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

^۱ ترس شدید یا بیمارگونه که در روان‌شناسی به هراس، هراس‌زدگی و در انگلیسی به

(phobia) فوبی یا فوبیا شهرت دارد. وی

نامه‌های قدردانی از آلن کار

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

N.Mallet

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



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

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

James Rozoff



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

Rob wimmer

«ممنونم از کتاب‌تان که به من کمک کرد سیگار را ترک کنم. چهار سال



و نیم است که سیگار نمی‌کشم و کیفیت زندگی‌ام بسیار بهبود یافته است. این کتاب کارش را خیلی خوب انجام داد. آقای کار هم کارشان را خیلی خوب انجام دادند. ترک سیگار برای همیشه خیلی آسان شد. از روش‌های او استفاده

کردم تا نه‌تنها سیگار را ترک کنم، بلکه غیرسیگاری هم بمانم. متشکرم.»

angela jones

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

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

Robert van oeveren

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

Nancy saltz

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

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

Maggie Topkis

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



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

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

John dulaney

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

Anita grimes

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

Kevin browne

«پس از یک عمر زندگی با سیگار و سیگار کشیدن تقریباً هشت ماه است که از سیگار رها شده‌ام. هرگز فکر نمی‌کردم که توانایی ترک سیگار را داشته باشم. اما پس از تعاشای فیلم‌های ترک سیگار آلن در اینترنت و خواندن کتاب، آخرین سیگارم را کشیدم، واقعا از سیگار آزاد شدم و هرگز تا این حد شاد نبودم. از تو برای نجات زندگی‌ام واقعا ممنونم. تا پایان عمر از آلن و همه‌ی شما که این امکان را فراهم آوردید تا راه زندگی را پیدا کنم، سپاسگزارم. از قلبم مطمئنم که هرگز دوباره سیگار نخواهم کشید. این زندگی من است و سرانجام توانستم خودم را کنترل کنم. هیچ راهی بهتر از این برای ترک سیگار وجود ندارد. باورم کنید. من همه‌ی راه‌ها را امتحان کرده‌ام. از تو متشکرم.»



Bernadine favereau

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

Mario Popoca