

به نام خدا

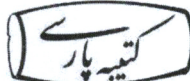
# ترک آسان سیگار

به روش آلن کار

## آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی  
کاووس نویدان

انتشارات



## 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 ..... ۸۹
۹. استرس و تنش ..... ۹۱
۱۰. خستگی ..... ۹۴
۱۱. تمرکز ..... ۹۵
۱۲. آرامش ..... ۹۸
۱۳. سیگارهای ترکیبی ..... ۱۰۱

۲۳۱.....	۳۹. لحظه‌ی الهام و مکاشفه
۲۳۴.....	۴۰. آخرین سیگار
۲۳۹.....	۴۱. هشدار نهایی
۲۴۰.....	۴۲. بازخورد بیست ساله
۲۴۹.....	۴۳. کمک به فرد سیگاری در ترک کشتی به گل نشسته
۲۵۳.....	۴۴. توصیه به غیرسیگاری‌ها
۲۵۶.....	۴۵. کمک به اتمام این رسوایی
۲۶۰.....	دستورالعمل نهایی
۲۶۱.....	از روش آسان ترک سیگار خود به آرن کار بگویید
۲۶۲.....	درمورد نویسنده
۲۶۳.....	نامه‌های قدردانی

۱۰۳.....	۱۴. چه چیزی را ترک می‌کنم؟
۱۰۸.....	۱۵. بردگی خودتحمیلی
۱۱۲.....	۱۶. هفته‌ای ۱۰ دلار پس‌انداز خواهم کرد
۱۱۶.....	۱۷. سلامتی
۱۳۳.....	۱۸. انرژی
۱۳۵.....	۱۹. سیگار به من آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد!
۱۳۸.....	۲۰. سایه‌های تیره و شوم
۱۳۹.....	۲۱. فواید سیگار کشیدن
۱۳۹.....	۲۲. روش ارادی ترک سیگار
۱۵۴.....	۲۳. حذر از دلتنگی
۱۶۱.....	۲۴. فقط یک سیگار دیگر
۱۶۵.....	۲۵. سیگاری‌های تفننی، نوجوانان و غیرسیگاری‌ها
۱۷۶.....	۲۶. سیگاری پنهانی
۱۷۹.....	۲۷. عادت اجتماعی؟
۱۸۲.....	۲۸. زمان‌بندی
۱۹۰.....	۲۹. آیا دلم برای سیگار تنگ خواهد شد؟
۱۹۴.....	۳۰. آیا وزنم تغییر خواهد کرد؟
۱۹۶.....	۳۱. حذر از انگیزه‌های غلط
۱۹۹.....	۳۲. راه آسان ترک سیگار
۲۰۶.....	۳۳. دوره‌ی ترک
۲۱۳.....	۳۴. فقط یک پُک
۲۱۴.....	۳۵. آیا برای من دشوارتر خواهد بود؟
۲۱۶.....	۳۶. دلایل اصلی شکست
۲۱۸.....	۳۷. جایگزین‌ها
۲۲۷.....	۳۸. باید مانع وسوسه‌ها شوم؟

## 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 واقعا 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 اعتمادبه‌نفس می‌دهد و هر زمان که برای ترک سیگار تلاش می‌کردم خوار و خفیف می‌شدم. بدون سیگار نمی‌توانستم زندگی را لذت‌بخش تصور کنم.

در طی آن سال‌های دردناک، فکر می‌کردم همه‌ی زندگی‌ام وابسته به سیگار است. حاضر بودم سیگار مرا بکشند، اما آن را ترک نکنم. امروز پس از گذشت بیش از بیست‌وپنج سال که سیگار را ترک کرده‌ام و از آن رها شده‌ام، هنوز هم افرادی از من می‌پرسند که آیا دردهای ترک سیگار را دارم یا نه؟ و من با اطمینان پاسخ می‌دهم: «هرگز، هرگز، هرگز، کاملاً برعکس. در این مدت زندگی فوق‌العاده‌ای داشتم». اگر از سیگار کشیدن مرده بودم حالا هیچ حرفی برای گفتن نداشتم، نمی‌توانستم اعتراض کنم و یا شکایتی داشتم، 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، درحالی‌که 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. اصلاً درد جسمی نداشتم، هرچه بود در ذهنم بود.

طی این بیست‌وپنج سال، شغل تمام‌وقت من، کمک به افراد سیگاری برای ترک سیگار بوده است و در این زمینه خیلی موفق بوده‌ام. هر ساله سی تا پنجاه‌هزار نفر برای ترک سیگار در سمینارهای ما شرکت می‌کنند. تاکنون به بیش از ده‌هزار 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، همان‌طور که خود من قبلاً 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 همه‌روزه این را در مراکز سمینارهای خود به اثبات می‌رسانیم. افراد سیگاری که سرسختانه و به‌شدت سیگار می‌کشیدند، خیلی آسان و راحت توانستند برای همیشه از دام سیگار رها شوند.

اساساً ترس، مانع ترک سیگار می‌شود. ترس از اینکه زندگی بدون سیگار لذت‌بخش نباشد و ترس از داشتن حس محرومیت و زبونی. اما این حقیقت ندارد. زندگی بدون سیگار نه‌تنها لذت‌بخش‌تر 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.