

ترک آسان سیگار

به روش آلن کار

آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی

کاووسی نویدان

انتشارات



سرشامه	: کاره، آرن، ۱۹۳۴ - ۲۰۰۶م، Carr, Allen
عنوان و نام پدیدآور	: ترک آسان سیگار به روش آلن کار / مترجمان افسانه درویشی، کاووس نویدان.
مشخصات نشر	: تهران: کتیبه پارس، ۱۳۹۴. مشخصات ظاهری: ۱۶۲ص: عکس: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۸۹۶-۸-۸
وضعیت فهرست نویسی: فیبا	
یادداشت	: عنوان اصلی: Allen Carr's easy way to stop smoking, ۲۰۱۱
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار در سال ۱۳۷۷ تحت عنوان "روش ساده ترک سیگار" توسط انتشارات وزیران و سپس در سالهای مختلف با عناوین و مترجمان مختلف و مترجمان متفاوت منتشر شده است. عنوان دیگر: روش ساده ترک سیگار.
موضوع	: ترک سیگار موضوع: نیکوتین اعتیاد درمان
شناسه افزوده	: درویشی، افسانه، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده	: نویدان، کاووس، ۱۳۳۲ - مترجم
رده بندی کنگره	: الف ۱۳۹۴ ر ۲ ک ۷ / RC۵۶۷
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۶۵
	: شماره کتابشناسی ملی: ۴۱۰۴۲۴۷



نام کتاب: ترک آسان سیگار به روش آلن کار

نویسنده: آلن کار

مترجمان: افسانه درویشی، کاووس نویدان

طرح جلد: سیده صاحب قلم ویراستار: آزاده فرزادفر

چاپ: اول اسفند ۱۳۹۴، تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ناشر و مرکز بخش: ۰۹۱۹۲۳۰۰۰۵۳ و ۰۹۱۹۳۸۰۶۳۸۱

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

Katibe.parsi.1393@gmail.com

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

بدون اجازه ناشر پیگرد قانونی به همراه دارد.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

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- نله‌ی نوم 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 ۱۲۰
- ۱۹- سیگار به من آرامش و اعتماد به نفس می‌دهد! ۱۲۳
- ۲۰- سایه‌های تیره و شوم ۱۲۵
- ۲۱- فوائد سیگار کشیدن ۱۲۷
- ۲۲- روش ارادی ترک سیگار ۱۲۸
- ۲۳- حذر از دلتنگی ۱۵۲
- ۲۴- فقط یک سیگار دیگر ۱۵۹
- ۲۵- سیگاری‌های نفنی، 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 پک ۲۰۹
- ۳۵- آیا برای من دشوارتر خواهد بود؟ ۲۱۰
- ۳۶- دلایل اصلی شکست ۲۱۲
- ۳۷- جایگزین‌ها ۲۱۴
- ۳۸- باید مانع وسوسه‌ها شوم؟ ۲۲۳

- ۲۶۶..... لحظه‌ی مکاشفه ۳۹
- ۲۲۹..... آخرین سیگار ۴۰
- ۲۳۴..... هشدار نهایی ۴۱
- ۲۳۵..... بازخورد بیست ساله ۴۲
- ۲۴۴..... کمک به فرد سیگاری در ترک کشتی به گل نشسته ۴۳
- ۲۴۸..... توصیه به غیرسیگاری‌ها ۴۴
- ۲۵۱..... کمک به اتمام این رسوایی ۴۵
- ۲۵۴..... دستورالعمل نهایی ۴۶
- ۲۵۵..... از روش آسان ترک سیگار خود به آن کار بگویند ۴۷
- ۲۵۶..... درمورد نویسنده ۴۸
- ۲۵۷..... نامه های قدردانی ۴۹

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 پیش‌با 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 ۲۲ 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.

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

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

مدیر مسئول انتشارات کتیبه پارسی

پیش گفتار

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 بدهم، اولین سیگار را روشن کردم. اولین تجربه‌ی سیگار کشیدن واقعاً نفرت‌انگیز بود، اما نتوانست مرا از تبدیل شدن به یک سیگاری قهار در سن بیست‌وشش سالگی بازدارد. به‌ندرت پیش می‌آمد روزانه کمتر از یک و نیم 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 ناخوشایند 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 به طوری 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 سیگارم می‌گشتم. به همسرم قول دادم زمانی که باردار شود سیگار را ترک کنم. اما این کار را نکردم. به او گفتم وقتی فرزندانم به دنیا بیایند 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 بزدم به سختی 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 بیش چشمانم در حضری 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 زانویه بود (با تمام امور مربوط به سال نو). کارهای زیادی برای انجام داشتم و با خودم فکر کردم شاید ترک سیگار را تا قوریه عقب بیندازم. تا آن‌موقع ورم لوزه‌ام کاملا خوب شده بود و همچنان به‌شدت سیگار می‌کشیدم و اصلا 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 آن، در صورتی که موفق به ترک سیگار نشوید، هزینه به شما مسترد می‌شود) و همسرم در حالی که همان‌طور به من نگاه می‌کرد گفت: «هر طور راحتی...»

ساعت یک بعدازظهر آن روز در مرکز ترک سیگار آن، در پارک رینیز، محلی در نزدیکی ویلیبدون دقیقا خارج از شهر لندن، در کنار هفتاد سیگاری قهار نشسته بودم. به‌سختی می‌توانستم کریس درمان‌گر را میان آن‌همه دود سیگاری‌بیتیم، 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 اجازتی چنین کاری 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. فیلا فکر می‌کردم همه چیز را از سیگار و ترک آن می‌دانم، اما آن روز هر چه 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 برای من پیچید و همان‌جا احساس کردم روشن کردن سیگار برایم مشکل است.

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

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

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. به جای اینکه بهانه‌تراشی کنم و برای کشیدن سیگار از خانواده‌ام دور شوم، دوباره مجذوب‌شان شده بودم. حس فوق‌العاده‌ای داشتم. شرمندهم این را بگویم اما واقعا همسر بهتر و به‌مراتب پدر بسیار بهتری شده بودم. همه‌ی اینها فقط برای ترک سیگار بود. از اینکه تا این اندازه سیگار زندگی و روابطم را در کنترل داشت، متعجب بودم.

سه ماه پس از شرکت در سمینار، به آلن نامه‌ی تشکر آمیزی برای کمک در ترک سیگار نوشتم و از او خواستم یاری‌ام کند تا این رهایی را با همه‌ی جهانیان شریک شوم. در سپتامبر ۲۰۰۱ این امتیاز تصویب 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، با احساس 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. فواید و مزایای چاپ جدید کتاب آلن در آمریکا ترکیبی است از روش خاص ترک سیگار آلن که به‌طور شگفت‌انگیزی تاثیر خودش را در بیست سال گذشته به افراد سیگاری نشان داده به همراه تجربیات آموخته‌ها و بازخوردهایی که از زمان آغاز کار از سیگاری‌ها در آمریکای شمالی در سال ۲۰۰۱، به دست آورده‌ایم.

از تمامی آمریکایی‌هایی که با کمک روش آسان ترک سیگار آلن، با موفقیت به رهایی رسیده‌اند و بازخوردهای خود را برای چاپ این کتاب در اختیار ما گذاشته‌اند، سپاسگزاریم و از اینکه در گسترش پیام این روش، ما را یاری و حمایت کردند، بسیار تشکر می‌کنیم. شخصاً مایلم چاپ و نشر این کتاب را در آمریکا به دو نفر که بیشترین نقش و تاثیر را در زندگی‌ام داشتند، تقدیم کنم: مشاور و راهنمای من آلن کار، که هرگز با هیچ‌کس قابل‌مقایسه نیست و همچنین قهرمان و بهترین دوستم مرحوم پدرم جک اوهارا. دنیا برای کسی که هیچ‌حسی 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