

## نوشتار سلب مسئولیت و مجوز استفاده

حق تکثیر © جول اسپیتزر، ۲۰۰۶. این کتاب یا هر قسمتی از آن می‌تواند به صورت چاپی یا الکترونیکی توزیع شود، به شرطی که هیچ‌گونه هزینه‌ای بابت آن دریافت نشود، و این اعلان همراه هر قسمت قابل توجهی از این کتاب آورده شود.

جول اسپیتزر و سایت **whyquit.com** با هیچ‌گونه محصول یا خدمتی در ارتباط نیستند، و هیچ محصول یا خدمتی را توصیه نمی‌کنند. باور ما این است که فرد برای ترک اعتیادش به نیکوتین نباید هیچ‌گونه هزینه‌ای بپردازد. باور ما این است که لازم نیست افراد برای ترک سیگار از هیپنوتیزم، طب سوزنی، لیزر، چسب و آدامس نیکوتین، کپسول، بوپروپیون، وارنکلین، ویتامین و مکمل و یا هرگونه محصول یا فرآیند دیگری استفاده کنند.

جول اسپیتزر و سایت **whyquit.com** تمام اطلاعات را به طور رایگان ارائه می‌دهند. مطالب ما نباید جهت حمایت از هیچ‌گونه محصول یا خدمات ترک سیگار به کار گرفته شوند. افرادی که برای محصولات و خدمات ترک سیگار بازاریابی می‌کنند گاهی برای انتشار مطالب ما اجازه می‌خواهند. ما اجازه می‌دهیم که این مطالب جهت استفاده‌ی افرادی که به دنبال ترک سیگار هستند توزیع شوند اما این کار بایستی کاملاً رایگان انجام شود و درخواست کمک مالی در آن وجود نداشته باشد. همچنین هیچ‌گونه اشاره‌ای به محصولات و خدمات ترک سیگار بایستی در هیچ‌کدام از صفحات مطالب ما وجود داشته باشد. هرگونه بازنشر مطالب بایستی شامل اعلان حق تکثیر و سلب مسئولیت به طور کامل باشد، و به اشتراک‌گذاری این مطالب نباید به هیچ‌صورت نباید به نحوی باشد که محصولات و خدمات ترک سیگار را حمایت کند.

در صورت مشاهده‌ی جزوه یا نسخه‌ای از این مطالب، که در آن اطلاعات مربوط به محصولات یا خدمات در آن وجود دارد، یا محصولات و خدمات تجاری در آن معرفی شده‌اند، لطفاً در سایت **whyquit.com** در بخش مقالات به ما اطلاع دهید. چنین شکایاتی منجر به باطل شدن دائم حق افراد خاطی جهت توزیع مطالب ما می‌شود.

مطالب ما به گونه‌ای طراحی شده‌اند که رابطه‌ی بین مخاطب با پزشکش را تقویت کنند، نه اینکه جایگزین آن شوند. بر هیچ‌کدام از مطالب این کتاب ترک سیگار به عنوان جایگزینی برای مشورتی که از پزشک یا دیگر افراد صلاحیت‌دار دریافت می‌کنید حساب نکنید.

## درباره‌ی نویسنده

جول اسپیتزر joel spitzer بیش از ۳۰ سال است که در طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد به سیگار و ترک آن از افراد پیشرو است. او از پیروی کردن از باورهای معمول زمان خودش و آموزش دادن آن‌ها بسیار فراتر رفت و آینده‌نگری او باعث شد به سرعت متوجه شود که نیکوتین اعتیادآور است، درحالی که باقی جوامع پزشکی و علمی اصرار داشتند که تنها یک عادت است. بینش منحصربه‌فردش به او اجازه داد روش‌هایی



را برای پیشگیری و ترک اعتیاد به نیکوتین ابداع و اجرا کند که دهه‌ها جلوتر از زمان خودش بودند. درصد موفقیت مراجعان کلینیک او بسیار بالاتر از میانگین چنین برنامه‌هایی در کشور است.

در حال حاضر، او به عنوان مشاور در امور پیشگیری از اعتیاد به سیگار و ترک آن در دپارتمان سلامت اوآنستون، اسکاکی و ایلینوی فعالیت می‌کند. در طول سال مراجعین در کلینیک‌های ۶ روزه او شرکت می‌کنند. همچنین او در سمینارهای ماهانه‌اش درباره‌ی سیگار سخنرانی می‌کند. در حال حاضر یکی از مدیران یک گروه حمایتی

اینترنتی با بیش از ۳۰۰۰ عضو است. همچنین به عنوان مشاور آموزشی یک سایت پیشگیری از اعتیاد به سیگار و ترک آن به نام [whyquit.com](http://whyquit.com) فعالیت می‌کند، که در سال بیش از ۴ میلیون بازدید دارد. مطالب او به طور گسترده‌ای در بسیاری از سایت‌های مربوط به ترک سیگار استفاده می‌شوند.

آقای اسپیتزر از سال ۱۹۷۲ مشغول ارائه‌ی خدمات پیشگیری و ترک سیگار است. ابتدا به عنوان سخنران داوطلب و سپس به عنوان عضو حرفه‌ای انجمن سرطان آمریکا، و بعدها به عنوان هماهنگ‌کننده‌ی برنامه‌های سلامتی مرکز بهداشتی نورث‌شور فعالیت می‌کرده است.

او بیش از ۳۲۵ کلینیک شش‌جلسه‌ای ترک سیگار برای بیش از ۴۵۰۰ مراجع برگزار کرده است، که شامل برنامه‌هایی برای شرکت‌های بزرگ، کوچک و متوسط، دانشگاه‌ها، دپارتمان‌های سلامت و چندین بیمارستان در منطقه‌ی کلان‌شهر شیکاگو می‌شوند.

درکنار کلینیک‌های ترک سیگار، او در کار تهیه و اجرای برنامه‌های آموزشی درباره‌ی سیگار برای گروه‌های بزرگسالان و سنین مدرسه بوده است. از سال ۱۹۷۲، او بیش از ۵۷۰ سمینار تک جلسه‌ای برای بیش از ۹۲۰۰۰ نفر برگزار کرده است. او سخنران اصلی بیش از ۳۰ کنفرانس مربوط به سیگار و سلامتی، درباره‌ی اثرات جسمی، روانی، و اجتماعی سیگار کشیدن در مناطق مختلف ایلینوی بوده است. او پزشکان و سخنرانان آماتور انجمن سرطان آمریکا را آموزش داده است. وی مصاحبه‌های زیادی در رادیو، تلویزیون، روزنامه‌ها و مجلات انجام داده است. او بیش از ۱۰۰ مقاله‌ی کوتاه نوشته است که بخشی از برنامه‌ی پشتیبانی او از مراجعین سابق کلینیک به حساب می‌آیند.

او همچنین در ترویج دیگر جنبه‌های زندگی سالم نقش داشته و درباره‌ی سبک زندگی و تناسب اندام، کنترل وزن، سومصرف مواد، پیشگیری از سرطان و تشخیص زودهنگام سرطان سخنرانی‌های عمومی انجام داده است. اکثر محتوای صوتی و تصویری مربوط به این برنامه‌ها را خودش طراحی و تولید می‌کند.

در سپتامبر سال ۲۰۰۰ او شرکت محدود جول اسپیتزر را تاسیس کرد، که در آن او به عنوان مشاور خصوصی برای تهیه‌ی برنامه‌های پیشگیری و ترک سیگار در محدوده‌ی شیکاگو فعالیت می‌کند.

## مقدمه

**هرگز پک دیگری نزنید.** به نظر خیلی ساده می‌آید. اگر می‌خواهید سیگار را ترک کنید تنها کاری که باید انجام دهید این است که هرگز پک دیگری نزنید. این کتاب نقشه‌ی راهی است که شما را برای آزاد شدن از یکی از مرگبارترین بلایایی که به سر انسان آمده راهنمایی می‌کند. هرساله نزدیک به ۵ میلیون نفر بر اثر کشیدن سیگار از بین می‌روند. خیلی از آن‌ها خطرات آن را می‌دانستند و می‌خواستند ترک کنند، اما احساس می‌کردند که نمی‌دانند چگونه می‌توان از این اعتیاد قدرتمند و خطرناک آزاد شد. حقیقت این است که موضوع آن قدر پیچیده نیست، و با این که در ظاهر ممکن است این اعتیاد قوی به نظر برسد، در واقع این طور نیست. بله، تعداد زیادی افراد وجود دارند که آنقدر سیگار می‌کشند تا آن‌ها را بکشد، اما موضوع این نیست که آن‌ها نمی‌توانستند سیگار را ترک کنند. موضوع این است که آن‌ها درکی از این موضوع نداشتند که چگونه می‌توانند ترک کنند، و از آن مهم‌تر، چطور می‌توانند از بازگشت اعتیاد جلوگیری کنند. در این جا هم، جواب هر دو سوال این است که هرگز پک دیگری نزنید.

هرکسی که زحمت خواندن این کتاب را به خودش بدهد، این جمله را زیاد خواهد دید. با این که ممکن بیش از حد تکراری و آزاردهنده به نظر برسد، نکته‌ی کلیدی برای اطمینان از ترک سیگار همین جمله است. این مقالات کوتاه، که زوایای مختلف مشکل سیگار کشیدن را پوشش می‌دهند، در طول یک دوره‌ی ۲۲ ساله نوشته شده‌اند. آن‌ها به عنوان دستورالعمل ترک سیگار نوشته نشده بودند، بلکه جهت حمایت و پشتیبانی مجدد از کسانی که در کلینیک‌های قبلی‌ام سیگار را ترک کرده بودند نوشته شده‌اند. جهت این که به آن‌ها یادآوری شود که هوشیار بودن برای پیشگیری از بازگشت اعتیاد بسیار مهم است. با این که در ابتدا این مقالات به عنوان دستورالعمل نوشته نشده بودند، وقتی یکجا مرتب شوند، مانند آنچه در این جا انجام شده، می‌توانند به عنوان وسیله‌ای عمل کنند که به شما کمک می‌کند یاد بگیرید چگونه به شمار میلیون‌ها نفری که با موفقیت سیگار را ترک کردند و اکنون زنده هستند بپیوندید. هرچه بیشتر بخوانید، بهتر متوجه می‌شوید که چرا سیگار می‌کشید و چرا باید سیگار را ترک کنید. همچنین شروع به درک این نکته می‌کنید که با ترک سیگار زندگیتان تا چه حد می‌تواند تغییر کند. پس از چند دقیقه وقت گذاشتن و خواندن هر مقاله‌ای، که به نظرتان بیشتر مربوط به شما می‌شود، به جمله‌ای می‌رسید که به شما می‌گوید چگونه می‌توانید همین امروز سیگار را ترک کنید. کتاب را تا آخر بخوانید تا درک کافی و ابزار لازم را برای گرفتن تصمیمی که می‌تواند سلامت شما را تضمین کند و جانتان را نجات دهد در اختیار داشته باشید. شما متوجه خواهید شد که تمام آن‌چه برای دور ماندن از سیگار لازم دارید این است که هرگز پک دیگری نزنید!

# دلیل سیگار کشیدن

## اعتیاد به نیکوتین

بعضی‌ها ممکن است فکر کنند که اعتیاد به سیگار را نباید با انواع دیگر اعتیاد مقایسه کرد. برخلاف این باور، اعتیاد به سیگار می‌تواند به اندازه‌ی اعتیاد به مواد دیگر قوی و مرگبار باشد. در واقع، اگر تعداد کل افرادی را که سالانه به دلیل اعتیاد به مواد دیگر از بین می‌روند با هم جمع کنیم، به اندازه‌ی تعداد افرادی که هر سال به دلیل سیگار کشیدن از بین می‌روند نخواهد شد.

تا همین اواخر، اعتیاد آور بودن نیکوتین در مجامع پزشکی سراسر جهان محل بحث و اختلاف نظر بوده است. برای اینکه یک ماده را اعتیاد آور بدانیم، باید ویژگی‌های خاصی داشته باشد. اول اینکه، باید پس از قطع مصرف، علائم فیزیکی ترک در فرد ایجاد شود. سندرم ترک نیکوتین، یک واقعیت مستند و اثبات شده است.

دوم، مقاومت نسبت به دارو معمولاً افزایش می‌یابد. دوز دارویی که تأثیرات مطلوب را ایجاد می‌کند به مرور زیاد می‌شود. افراد سیگاری معمولاً از روشن کردن گاه و بیگاه یک سیگار شروع می‌کنند، و به جایی می‌رسند که مجبورند هر روز یک یا دو پاکت سیگار بکشند.

ویژگی سوم این است که الزام به مصرف این ماده در فرد ایجاد می‌شود، تا جایی که از نظر جامعه رفتارهای ضد اجتماعی از او سر می‌زند. برخی شک دارند که افراد سیگاری این ویژگی را داشته باشند. درست است که اکثر مردم به خاطر نیکوتین دست به رفتارهای انحرافی نمی‌زنند، اما دلیلش این است که اکثرشان می‌توانند به راحتی مقدار سیگاری که نیازشان را برطرف می‌کند به دست آورند. اگر این افراد از سیگار مورد نیازشان محروم شوند، موضوع به طور کلی تغییر خواهد کرد.

در طول جنگ جهانی دوم، در اردوگاه‌های کار اجباری، به زندانیان غذای کافی داده نمی‌شد. آنها به معنی واقعی کلمه از گرسنگی تلف می‌شدند. زندانیان سیگاری، غذای کمی که آنها را زنده نگه می‌داشت با سیگار عوض می‌کردند. حتی حالا هم، در کشورهای کمتر توسعه یافته مثل بنگلادش، والیدینی که کودکانشان سوتغذیه دارند، غذای مورد نیاز آنها را با سیگار عوض می‌کنند. این رفتار عادی نیست.

در طول کلینیک های ترک سیگار من، خیلی از مراجعین اعتراف می کنند که وقتی به طور پیش بینی نشده ذخیره ی سیگارشان تمام می شود، داخل زیر سیگاری ها، سطل آشغال ها و حتی جوی های آب را می گشتند تا ته سیگارهای قابل استفاده را پیدا کنند. آنها نسبت به کار خجالت آوری که انجام داده اند احساس بدی دارند، اما می دانند که اگر دوباره شروع به سیگار کشیدن کنند و در چنین موقعیت قرار بگیرند، به احتمال زیاد دوباره این کار را انجام خواهند داد.

نیکوتین اعتیاد آور است، و می تواند کشنده هم باشد. وقتی که احساس می کنید نیاز دارید سیگار بکشید این را به خاطر داشته باشید که حتی یک پک سیگار هم می تواند اعتیاد را بازگرداند. این ریسک را نکنید. به یاد داشته باشید، هرگز یک دیگری نزنید!

## لذت بردن از سیگار

اگر از کسی پرسید چرا سیگار می کشد، معمولا جواب می دهد که خاطر لذت آن است. با اینکه ممکن است این جواب در نهایت صداقت باشد، این ادعا هم برای شنونده و هم برای کسی که سیگار می کشد گمراه کننده است. او به خاطر لذت سیگار نمی کشد، بلکه از سیگار نکشیدن لذت نمی برد.

نیکوتین به شدت اعتیاد آور است. کسی که سیگار می کشد مدام تلاش می کند مقدار مشخصی نیکوتین را در بدنش حفظ کند. وقتی نیکوتین موجود در خون، از حد مشخصی پایین تر بیاید، فرد دچار علائم ترک می شود، تنش و اضطراب دارد، و گاهی حتی علائم جسمی ترک را احساس خواهد کرد. واقعیت آن است که او نمی خواهد این علائم را احساس کند. تنها چیزی که باعث رفع این علائم ناخوشایند می شود یک نخ سیگار است. سپس کمبود نیکوتین جبران می شود و در نتیجه، فرد احساس بهتری خواهد داشت. او از سیگار کشیدن لذت برده است!

در ضمن او باید مراقب باشد مقدار نیکوتین از حد مشخصی بالاتر نرود. در غیر این صورت دچار درجات متفاوتی از مسمومیت با نیکوتین می شود. خیلی از افراد بودن در چنین شرایطی را تایید می کنند. این شرایط معمولا بعد از مهمانی ها یا موقعیت های به شدت اضطراب آور احساس می شود. فرد در این شرایط از حد معمول خودش بیشتر سیگار کشیده است، و احساس ناخوشی، تهوع و سرگیجه می کند.

فرد سیگاری باید مدام بین این دو حالت که در آنها نیکوتین موجود در بدنش بسیار کم یا بسیار زیاد است تعادل ایجاد کند. در اوایل دوران ترک فرد از این می ترسد که باقی زندگی اش به اندازه ی چند روز اول ترک

ناخوشایند باشد. کسی که سیگار را کنار بگذارد خواهد فهمید که در مدت کوتاهی، علایم جسمی ترک از بین می‌روند. وسوسه‌ی سیگار کشیدن، ابتدا از نظر شدت و سپس از نظر مدت کاهش خواهد یافت. این وسوسه‌ها چنان در فواصل زمانی طولانی اتفاق می‌افتند که او به ندرت آنرا تجربه خواهد کرد. کسانی که به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند در یک مبارزه‌ی دایمی برای نگاه داشتن میزان نیکوتین خونشان در حالت تعادل خواهند بود.

این مبارزه در عین حال هزینه‌هایی هم خواهد داشت. پاکت‌های سیگاری که یکی پس از دیگری کشیده می‌شوند، علاوه بر نیکوتین که خودش سمی است، بیش از ۴۰۰۰ نوع ماده‌ی شیمیایی را وارد بدن می‌کنند. این مواد شامل قطران و گازهای سمی که از سوختن تنباکو به وجود می‌آیند نیز می‌شود. این مواد شیمیایی هر کدام به تنهایی مرگبار هستند، و مجموع آنها با هم مرگبارتر نیز خواهد شد.

پس این بار که به این فکر افتادید که زمانی چقدر از سیگار کشیدن لذت می‌بردید، بنشینید و در مورد اینکه چرا نسبت به این محصول خطرناک، چنین احساسی داشتید نگاهی جدی و انتقادی داشته باشید. تمام فواید سیگار نکشیدن را در نظر بگیرید. احتمالاً به این نتیجه می‌رسید که از نظر جسمی و روانی احساس خیلی بهتری نسبت به زمانی که سیگار می‌کشیدید دارید. تمام این موارد را در نظر بگیرید و **هرگز یک دیگری نزنید!**

## خودکشی کردن با سیگار

خیلی از افراد سیگاری بر این باورند که سیگار کشیدنشان به دلیل نگرش خاصشان است. آنها در واقع می‌خواهند که مریض بشوند. بعضی‌هایشان می‌گویند از پیر شدن وحشت دارند. بقیه‌شان هم با بی‌ملاحظگی عهد می‌کنند تا زمانی که سیگار آنها را بکشد به این کار ادامه دهند.

با اینکه بعضی از مردم مشکلات عاطفی دارند که باعث می‌شود تفکرات خودنابودگرانه داشته باشند، من باور دارم که اکثر افراد سیگاری در این دسته جای نمی‌گیرند. اکثر آنها چنین حرف‌هایی می‌زنند تا ترسشان را از ناتوانی در ترک سیگار پنهان کنند.

در طول سال‌های گذشته، افراد زیادی که درگیر بیماری‌های مربوط به سیگار کشیدن بودند به کلینیک من می‌آمدند. آنها توضیح می‌دادند که قبلاً چنین بهانه‌هایی آورده بودند، اما وقتی واقعا دچار بیماری شدند، دچار ترس و حیرت شده‌اند. مراجعینی که در تلاششان برای ترک موفق نمی‌شوند گاهی می‌گویند آنقدر به فکر سلامتی خودشان نیستند که سیگار را کنار بگذارند. متأسفانه، بعضی از آنها بعداً دچار سرطان می‌شوند. بعضی‌هایشان

دچار حمله‌ی قلبی، سکتته و یا دیگر بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند. بعضی از آنها، دچار اختلالات اساسی تنفسی بر اثر آمفیزم می‌شوند. هیچ‌وقت نشده که یکی از آنها با هیجان به من تلفن کند و بگوید: "اثر کرد! من دارم می‌میرم!" برعکس، اکثر آنها ناراحت، وحشت‌زده و افسرده بودند. نه تنها با یک بیماری کشنده دست و پنجه نرم می‌کردند، بلکه می‌دانستند که تا حد زیادی خودشان مقصر آن هستند.

بازماندگان افرادی که در اثر سیگار کشیدن از بین می‌روند هم موقعیت ناخوشایند مشابهی را تجربه می‌کنند. خیلی از افرادی که سیگار را ترک کرده‌اند، به دلیل حرف‌هایی که خانواده و دوستان به آنها می‌زنند، به سیگار کشیدن بازمی‌گردند. این اتفاق معمولاً برای افرادی می‌افتد که بیمار نیستند و سیگار را ترک می‌کنند تا سالم باقی بمانند. خیلی از آنها عصبی هستند و غر می‌زنند. به زودی، همسر و بچه‌هایشان و دیگران به آنها می‌گویند: "اگر قرار است بدون سیگار اینطوری باشی، محض رضای خدا سیگار بکش!" با اینکه ممکن است در همان لحظه گفتن این حرف منطقی به نظر برسد، اما باید در نظر بگیریم، زمانی که فرد بر اثر سیگار کشیدن سرطان بگیرد، یا سکتته کند و بمیرد این افراد چه حالی خواهند داشت. آنها به شدت احساس گناه خواهند کرد. بعضی باورها یا اظهار نظرهای افراد سیگاری به نظر غیر منطقی می‌آید، مانند این است که آنها واقعاً آرزوی مرگ کنند. گاهی، مشکل از خود فرد نیست، تاثیر نیکوتین بر روی آنها بسیار شدید است. ترس از ترک سیگار یا زندگی کردن بدون سیگار، باعث می‌شود بخواهند وابستگی به سیگار را توجیح کنند. وقتی سیگار را ترک کنند این بهانه‌ها ناپدید می‌شوند. آنچه باقی می‌ماند فردی است که از نظر جسمی و روانی سالم‌تر است، و شانس زیادی برای دور ماندن از سیگار دارد اگر هرگز پک دیگری نزند!

## دلیل سیگار کشیدن

بعضی‌ها می‌گویند چون عصبی هستند سیگار می‌کشند. بعضی می‌گویند وقتی که خوشحال هستند سیگار می‌کشند. بعضی‌ها فکر می‌کنند سیگار انرژی‌زا است. بعضی‌ها برای اینکه جذاب به نظر برسند سیگار می‌کشند. بعضی‌ها سیگار می‌کشند تا بیدار نگهشان دارد، یا بتوانند بخوابند. بعضی‌ها فکر می‌کنند سیگار کمک می‌کند فکر کنند. یک مورد خیلی خاص به من گفت سیگار کمک می‌کند بهتر نفس بکشد. یک نفر دیگر می‌گفت وقتی که در قفسه سینه‌اش احساس درد کرد، دوباره شروع به سیگار کشیدن کرد. او به این نتیجه رسیده بود که ترس از حمله‌ی قلبی کافی است تا هر کسی را به سیگار کشیدن وادار کند. هیچ کدام از این دلایل برای توضیح اینکه چرا افراد به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند قانع کننده نیست. اما، جواب این سوال نسبتاً ساده است. افراد سیگاری، سیگار می‌کشند چون به آن اعتیاد دارند.



مانند کسانی که به هر ماده‌ی دیگری اعتیاد دارند، این افراد به یک ماده‌ی شیمیایی اعتیاد پیدا کرده‌اند. در مورد سیگاری‌ها، این ماده نیکوتین است. نبود حداقل مقدار نیکوتین در جریان خون باعث ظهور علائم ترک می‌شود. هرچه باعث شود فرد نیکوتین از دست بدهد او را وادار می‌کند که سیگار بکشد.

این مفهوم توضیح می‌دهد که چرا بسیاری از افراد هنگام استرس بایستی سیگار بکشند. تاثیر فیزیولوژیک استرس بر بدن این است که ادرار را اسیدی می‌کند. زمانی که ادرار اسیدی شود، بدن نیکوتین را با سرعت بیشتری دفع می‌کند. بنابراین، هر زمان که فرد با استرس مواجه می‌شود نیکوتین از دست می‌دهد و علائم ترک را احساس می‌کند. بیشتر افراد سیگاری احساس می‌کنند که وقتی عصبی یا ناراحت هستند، سیگار کمک می‌کند آرام شوند. اما این تاثیر آرامش‌بخش به دلیل از بین رفتن احساسات ناخوشایند ایجاد شده در این موقعیت نیست، بلکه تنها به خاطر جبران شدن نیکوتین از دست رفته است، که علائم ترک را قطع می‌کند. درک این موضوع که چرا آن عده افراد سیگاری که این دانش پایه را در مورد استرس و رابطه‌ی آن با نیکوتین ندارند، از ترک سیگار واهمه دارند به نظر آسان می‌آید. آنها احساس می‌کنند که یک تکنیک بسیار موثر مدیریت استرس را از دست خواهند داد. اما زمانی که سیگار را ترک کنند، متوجه می‌شوند که حتی تحت شرایط استرس‌زا نیز آرام‌تر از زمانی که سیگار می‌کشیدند هستند.

برای کسانی که قصد ترک کردن دارند درک این مفاهیم مهم است. زمانی که آنها به درستی متوجه شوند که چرا سیگار می‌کشند، می‌توانند بیشتر از زندگی پس از ترک سیگار لذت ببرند.

هنگامی که سیگار کشیدن متوقف شود، نیکوتین شروع به خارج شدن از بدن می‌کند. ظرف دو هفته تمام نیکوتین از بدن خارج شده است. وقتی که نیکوتین به طور کامل از بدن خارج شود، تمام علائم ترک متوقف خواهند شد. این افراد دیگر هیچگاه در زمان استرس و یا صرفاً پس از مدت طولانی سیگار نکشیدن، علائم ترک را تجربه نخواهند کرد. آنها به زودی متوجه می‌شوند که هیچ‌کدام از فوایدی که گمان می‌کردند سیگار کشیدن برایشان دارد، در واقع وجود نداشته‌اند. آنها هنگام استرس، در جمع دوستان یا زمان کار کردن نیازی به سیگار کشیدن نداشته‌اند. هر کاری که در زمان سیگاری بودن انجام می‌داده‌اند، حالا هم می‌توانند انجام دهند و در هنگام انجامش احساس بهتری هم خواهند داشت.

آنها مستقل‌تر خواهند شد. رها شدن از این اعتیاد، حس خوبی دارد و موفقیت بزرگی محسوب می‌شود. اما صرف‌نظر از اینکه چه مدت از سیگار دور بوده‌اند و چه مقدار اعتماد به نفس دارند، این افراد باید همواره به یاد داشته باشند که زمانی، به سیگار اعتیاد داشته‌اند.

به عنوان یک سیگاری سابق، تا زمانی که این فرد با سیگار، سیگار برگ، پیپ، تنباکوی جویدنی، یا تزریق نیکوتین سروکار نداشته باشد، هرگز اعتیادش بازمی‌گردد. اما، اگر مرتکب چنین اشتباهی بشود و حتی یکبار از

محصولات نیکوتین دار مصرف کند، به دوران اعتیادش باز خواهد گشت. این اتفاق باعث می شود یا به مقدار سابق سیگار بکشد، و یا دوباره دوره ی ترک را به طور کامل پشت سر بگذارد، که هر دو گزینه های ناخوشایندی هستند. بنابراین، وقتی که فرد سیگار را کنار گذاشت، باید به خاطر داشته باشد که در ادامه ی عمرش، یک سیگاری سابق خواهد بود. با به خاطر داشتن آن، می تواند از نیکوتین دور باشد و به یاد داشته باشد که هرگز پک دیگری نزنند!

## ترک سیگار پس از مدت طولانی سیگار کشیدن

در روز سوم یکی از کلینیک هایم، یکی از مراجعین خانم که حدود ۶۰ سال سن داشت و تازه ۴۸ ساعت بود که سیگار نکشیده بود، از من سوالی پرسید که تا آن موقع صدها بار در کلینیک ها از من پرسیده شده بود: "من تا به حال اینهمه سیگار کشیده ام، ترک کردن آن حالا چه فایده ای برای من دارد؟" چند دقیقه در مورد مرحله ی "چانه زدن" که افراد سیگاری در اولین روزهای ترکشان با آن مواجه می شوند توضیح دادم و به نظر می رسید که متوجه شده باشد چرا افکاری در مورد اینکه نیازی به ترک کردن ندارد به ذهنش می رسد.

چند دقیقه بعد، او داستانی از زندگی خانوادگی خودش گفت. این داستان، به مراتب بهتر از هر جوابی بود که من می توانستم به سوالش بدهم: "پدر من مدام سیگار می کشید. وقتی ۶۰ ساله بود بعد از یک حمله ی قلبی سیگار را کنار گذاشت. بعد از آن هیچ وقت سیگار نکشید. با این که دچار حمله ی قلبی شده بود، بعد از اینکه سیگار را کنار گذاشت حالش خیلی بهتر از زمانی شده بود که سیگار می کشید. استقامتش خیلی بیشتر شد و تا ۹۵ سالگی زندگی کرد، تا آخر هم هوشیار و سرزنده بود."

در شب ششم این دوره از کلینیک من به او زنگ زدم تا ببینم آخر هفته را به خوبی پشت سر گذاشته یا نه. او جواب داد: "دیروز بعد از ظهر خیلی سخت گذشت و امروز هم با یکی از مشتری ها در محل کار به مشکل خوردم. از کمبود خواب بی طاقت شده بودم. دست آخر یک نخ سیگار کشیدم. از آن موقع از دست خودم خیلی عصبانی شده ام. حالا خیلی افسرده تر از قبل هستم. چرا اینقدر به خودم سخت گرفته ام؟ حالا باید چکار کنم؟" من به او گفتم حالا دو گزینه دارد، همین حالا سیگار را کنار بگذارد و سه روز با علائم ترک مواجه شود، یا اینکه دوباره به شدت و مقدار سابق سیگار بکشد. اگر تصمیمی نگیرد، بدنش به طور خودکار برایش این کار را می کند. او دوباره این موضوع را مطرح کرد که به شدت از دست خودش عصبانی است و از من توضیح خواست که چرا

این همه از دست خودش ناراحت است. صرفاً نمی‌توانست باور کند که یک نخ سیگار می‌تواند این همه مهم باشد و این مشکل بزرگ را به وجود آورد.

چند دقیقه بعد، او داستان همسرش را تعریف کرد که یکبار، به مدت سه سال سیگار را کنار گذاشته بود، اما دوباره سیگار کشیدن را شروع کرد و هیچوقت آن را کنار نگذاشت. چهار سال بعد او قربانی یک حمله قلبی ناگهانی و غیر منتظره شد. این خانم شکی نداشت که سیگار کشیدن در چهار سال اخیر نقش اساسی در مرگ ناگهانی و زودهنگام همسرش داشته است.

حالا او چرا داشت اینهمه به خودش سخت می‌گرفت؟ دوباره تاریخچه‌ی زندگی شخصی خودش جوابی بهتر از هر پاسخی که من می‌توانستم به او بدهم در برداشت. کشیدن یک نخ سیگار، چند سال بعد باعث مرگ همسرش شده بود. اگر همسرش می‌دانست که کشیدن همان یک نخ سیگار، برایش چه عواقبی خواهد داشت، حتی یک لحظه هم به سیگار کشیدن فکر نمی‌کرد. در مقابل، این خانم حالا این فرصت را داشت تا به گذشته و آن روز فکر کند و درک کند که یک احساس نیاز زودگذر و یک انتخاب اشتباه، باعث شد که زندگی همسرش خیلی کوتاه‌تر شود.

با این تجربیات شخصی که در مورد سیگار داشت، فهمیدن اینکه چرا به خاطر آنچه آنروز اتفاق افتاده بود اینهمه به خودش سخت می‌گرفت آسان بود. او شاهد از دست رفتن سلامت پدرش بود. سیگار نزدیک بود باعث شود زندگی پدرش خیلی کوتاه‌تر شود. در عین حال، دیده بود که ترک سیگار به شدت باعث بهبود سلامتی پدرش شده بود و در مجموع احساس بهتری هم داشت. او در عین حال دیده بود که ناتوانی موقتی همسرش در گرفتن تصمیمی منطقی، باعث شد جاننش را از دست بدهد. اگر همسرش فرصتی داشت، مسلماً به روزی که آن سیگار را کشید لعنت می‌فرستاد. این خانم حالا این موضوع را درک می‌کرد، و این برایش ناراحت کننده بود چون او همان اشتباهی را تکرار کرده بود که همسرش چند سال پیش مرتکب شده بود. همسرش هیچ‌گاه فرصت نکرد دوباره سیگار را کنار بگذارد، اما او هنوز فرصت داشت تا این تصمیم بگیرد، و او از من می‌پرسید که چکار باید بکند. دوباره، به نظر من تجربیات شخصی خودش و احساسات خودش پاسخی خیلی بهتر از آنچه من می‌توانستم بدهم به او می‌داد. اگر او به ندای قلبش گوش بدهد، من مطمئنم که به او می‌گوید: **هرگز یک پک دیگر هم نزن!**

## تأثیر تبلیغات

"آیا هرچه بیشتر سیگار می کشید کمتر لذت می برید؟" این شعار خلاقانه در یکی از تبلیغات سیگار آمده بود تا مشتری های برندهای دیگر را تشویق کند که از محصول آنها استفاده کنند. این شعار یک تاکتیک تبلیغاتی هوشمندانه بود. تقریباً هر فرد سیگاری که مدت قابل توجهی سیگار کشیده باشد، خودش را مخاطب این تبلیغ می یابد. او ممکن است به این برند روی بیاورد تا لذتی که اوایل از سیگار کشیدن می برد را دوباره تجربه کند. اما با ناراحتی متوجه خواهد شد که این سیگار هم نمی تواند آن لذت را دوباره برایش داشته باشد.

چرا به نظر می رسد که سیگار کشیدن برای افراد کهنه کار لذتش را از دست می دهد؟ آیا سیگارها در این چند سال تا این حد تغییر کرده اند؟ نه، مشکل به هیچ وجه این نیست. سیگارها تغییر نکرده اند، سیگاری ها تغییر کرده اند. هرچه فرد مدت طولانی تری سیگار بکشد، به نیکوتینی که مصرف می کند بیشتر وابسته می شود. اوایل سیگار کشیدن، فرد سیگاری از تاثیر نیکوتین بر خودش لذت زیادی می برد. نیکوتین باعث می شد هوشیار شود، به او انرژی می داد و شاید تاثیر آرامش بخشی نیز برایش داشت. به او در درس خواندن و یادگیری کمک می کرد. بعضی وقت ها باعث می شد احساس کند بالغ تر شده است، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند و اجتماعی تر می شود. سیگار کشیدن تقریباً هرچه می خواست، با توجه به موقعیتی که در آن بود به او می داد. اوایل، حدود ۵ تا ۱۰ نخ سیگار در روز می کشید، آن هم فقط زمانی که می خواست تاثیر مورد نظرش را از آن بگیرد.

اما به مرور، اتفاقی برای این فرد می افتد. او به سیگار وابسته تر می شود. او دیگر برای حل کردن مشکل، یا هنگام خوشحالی، یا برای اینکه حس خوبی داشته باشد سیگار نمی کشد. او سیگار می کشد چون به سیگار نیاز دارد. به طور خلاصه او سیگار می کشد چون سیگاری است، یا به عبارت دیگر به سیگار اعتیاد دارد. دیگر به خاطر لذت سیگار نمی کشد. حالا صرفاً سیگار می کشد، چون سیگار نکشیدن باعث می شود علائم ترک را احساس کند. سیگار نکشیدن به معنی عصبی بودن، زود رنجی، افسردگی، عصبانیت، ترس، تهوع، سردرد و بسیاری حالت های ناخوشایند دیگر است. او تمام مدت به امید اینکه سیگارها احساس خوشایند گذشته را به او بدهند، سیگار می کشد. اما با ناامیدی متوجه می شود که تنها چیزی که نصیبش می شود، از بین رفتن علائم ترک است. و حدود ۲۰ دقیقه بعد، تمام این فرایند دوباره تکرار می شود.

وقتی که او سیگار را ترک کند، زندگی دوباره خوشایند می شود. دیگر ۲۰ تا ۸۰ بار در روز علائم ترک را تجربه نخواهد کرد. او می تواند هر وقت که خواست، هر جایی که بخواهد برود و نگران نباشد که آیا می تواند در فواصل زمانی خاصی سیگار بکشد یا نه. وقتی که احساس سردرد کند یا تهوع داشته باشد، می داند که دچار بیماری شده است، و مانند زمان سیگاری بودن به دلیل سیگار کشیدن بیش از حد یا کمتر از اندازه نیست. در مقایسه با

زمانی که سیگار می‌کشید، احساسش فوق‌العاده خواهد بود. اما در این هنگام اتفاق شومی در حال رخ دادن است.

او به یاد زمانی می‌افتد که بهترین سیگار عمرش را کشیده بود. ممکن است ۱۰، ۲۰، و یا حتی ۴۰ سال پیش بوده باشد. او به یاد احساس خاص و فوق‌العاده‌ی آن سیگار می‌افتد. اگر به اندازه‌ی کافی در موردش فکر کند، ممکن است تلاش کند آن لحظه را تکرار کند. متأسفانه، او در این لحظه اعتیادش را بازسازی می‌کند. دوباره او در چنگ اعتیادی خواهد افتاد که باعث می‌شود بیشتر سیگار بکشد و کمتر لذت ببرد. این بار ممکن است نتواند خودش را آزاد کند. این سیگار خارق‌العاده، آزادی، سلامتی و در نهایت زندگی‌اش را از او خواهد گرفت. وقتی سیگار را ترک می‌کنید مرتکب این اشتباه نشوید. به یاد بیاورید که روزی که سیگار را کنار گذاشتید چه احساسی به آن داشتید، چون روزی که به سیگار کشیدن بازگردید، همان احساس را خواهید داشت، مهم نیست که این دو روز چقدر با هم فاصله دارند. به یاد داشته باشید چه احساسی داشتید و هرگز پک دیگری نزنید!

## سیگار کشیدن با ضرر کمتر

مردم همواره به دنبال راه‌هایی هستند تا ضرر سیگار کشیدن را کم کنند. متأسفانه، اکثر این تکنیک‌ها جواب نمی‌دهند. در خیلی از موارد حتی مضرات سیگار را بیشتر هم می‌کنند.

احتمالاً محبوب‌ترین این روش‌ها، کشیدن سیگارهایی با نیکوتین و قطران پایین‌تر است. اگر سیگار کشیدن تنها یک عادت معمولی می‌بود، سیگارهای با قطران و نیکوتین پایین‌تر کمتر ضرر می‌داشتند. متأسفانه، سیگار کشیدن تنها یک عادت ساده نیست، بلکه یک اعتیاد است. کشیدن سیگارهای دارای قطران و نیکوتین پایین، رسیدن به سطحی از نیکوتین که فرد به آن نیاز دارد را دشوار می‌کند. احتمالاً او کارهایی انجام می‌دهد تا این نیاز را جبران کند. کارهایی که انجام می‌دهد شامل بیشتر کردن تعداد سیگارها، تا آخر کشیدن سیگار، دم‌های عمیق‌تر، یا حبس کردن طولانی‌تر دود می‌باشد.

با انجام دادن یکی یا مجموعه‌ای از این رفتارها، فرد نیکوتین و قطران سابق را تامین می‌کند. اما اینبار، مقادیر بیشتری از سمومی که در سیگار وجود دارند، وارد بدن خود خواهد کرد. سیگارهای با نیکوتین و قطران کمتر، معمولاً نسبت به سیگارهای دیگر دوز بالاتری از مواد سمی دیگر دارند. با بالاتر بردن مصرف، مقادیر بیشتری از این سموم وارد بدن می‌شوند و ریسک بیماری‌های ناشی از آنها افزایش خواهد یافت.

یکی از این مواد که مقادیر بیشتری از آن در سیگارهای حاوی نیکوتین و قطران پایین یافت می‌شود، مونوکسید کربن است. کربن مونوکسید یکی از علل اصلی بالا بودن نرخ بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد سیگاری است. همچنین، جهت طعم دار کردن سیگارهای حاوی قطران و نیکوتین پایین، مواد افزودنی زیادی به آنها اضافه می‌شود. کمپانی‌های سیگارسازی ملزم به منتشر کردن مواد به کار رفته نیستند، اما مجامع پزشکی بر این باورند که بسیاری از این مواد سرطان‌زا هستند، و ریسک ابتلا به سرطان‌های مرتبط با مصرف تنباکو را افزایش می‌دهند.

فیلترهای سیگارها هم بر مقدار سمی که وارد بدن می‌شود تاثیر می‌گذارند. بعضی فیلترها موثرتر از بقیه هستند. اما، در اینجا هم معمولاً فرد شیوه‌ی سیگار کشیدن خود را تغییر می‌دهد به طوری که تاثیر محافظتی فیلتر از بین خواهد رفت. بعضی از سیگارها، سوراخ‌هایی در انتهای فیلترشان دارند که باعث می‌شود هوای بیشتری همراه با دود سیگار وارد ریه شود. این سوراخ‌ها باعث می‌شوند که دود کمتری وارد ریه شود.

اما معمولاً سیگاری‌ها با کشیدن این نوع سیگار مشکل دارند و نمی‌توانند نیکوتین مورد نیاز خود را از آن تامین کنند. در نتیجه، یا بیشتر سیگار می‌کشند یا راه خلاقانه‌تری برای کم کردن اثر محافظتی فیلترها پیدا می‌کنند. خیلی از آنها سیگار را کمی بیشتر داخل دهانشان می‌برند تا لب‌هایشان، جلوی این سوراخ‌ها قرار بگیرد و در نتیجه، اثر فیلتر کاهش پیدا می‌کند.

من در کلینیک‌هایم، حتی افرادی را دیده‌ام که روی این سوراخ‌ها را چسب می‌زدند چون در این صورت، سیگار کشیدن راحت‌تر بود و طعم بهتری هم پیدا می‌کرد. با این کار، آنها اثر محافظتی فیلتر را از بین می‌بردند. تلاش آنها برای کم کردن ضرر سیگار، تنها باعث به زحمت افتادن و تلف شدن وقتشان شده بود. ممکن است فیلترهایی تولید شوند که تمام نیکوتین را جذب کنند، اما متأسفانه اکثر افراد سیگاری برای رفع نیازشان به نیکوتین حاضر نیستند چنین سیگارهایی را بکشند.

روش دیگر کاهش ریسک، مکمل ویتامین است. جذب ویتامین C در بدن با سیگار کشیدن کم می‌شود. زمانی که افراد سیگاری این را می‌شنوند، شروع به مصرف مکمل ویتامین C می‌کنند. اما ویتامین C ادرار را اسیدی می‌کند، که باعث افزایش سرعت دفع نیکوتین از بدن می‌شود. در نتیجه، فرد تعداد بیشتری سیگار می‌کشد. در این فرایند، احتمالاً ویتامین C موجود در مکمل هم از بین می‌رود و او بیشتر در معرض سموم حاصل از مصرف تنباکو قرار می‌گیرد.

تقریباً هر روش کاهش مضرات سیگار بی‌فایده است. تنها یک راه برای این کار وجود دارد، و آن هم سیگار نکشیدن است. در این صورت است که ریسک بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و آمفیوزم ریوی به اندازه‌ی افراد

غیر سیگاری خواهد رسید. و برای پایین نگاه داشتن این ریسک، تنها روشی که به آن نیاز دارید، این است که هرگز یک دیگری نزنید!

## زندگی پس از ترک سیگار

کسانی که به کلینیک ترک سیگار می‌آیند از دیدن مقاومت افراد در برابر ترک سیگار متحیر می‌شوند. حتی خود افراد سیگاری نیز می‌نشینند و به داستان‌های ترسناکی که دیگران تعریف می‌کنند، با حیرت تمام گوش می‌کنند. بعضی از آنها چندین حمله‌ی قلبی، بیماری‌های عروقی منجر به قطع عضو، سرطان، آمفیوزم ریوی و چندین و چند بیماری ناتوان کننده و کشنده‌ی دیگر را پشت سر گذاشته‌اند. چطور آنها بعد از همه‌ی آنچه به سرشان آمده، به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند؟ بعضی از این افراد کاملاً می‌دانند که سیگار کشیدن آنها را از پا درمی‌آورد و می‌کشد، اما در هر صورت به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند. سوال منطقی که ممکن است به ذهن هر فرد سیگاری یا غیر سیگاری برسد این است که "چرا"؟

جواب این سوال پیچیده، در واقع نسبتاً ساده است. سیگار معمولاً چنان با سبک زندگی این افراد پیوند خورده که آنها فکر می‌کند، با کنار گذاشتن سیگار باید تمام فعالیت‌هایی را که به نوعی به سیگار کشیدن مربوط هستند کنار بگذارند. تقریباً تمام کارهایی که این افراد از زمان بیدار شدن تا به خواب رفتن انجام می‌دهند جزو این فعالیت‌ها هستند. زندگی پس از ترک سیگار، به نظرش بی‌ارزش می‌آید. این فرد همچنین از این می‌ترسد، که تا زمانی که خودش را از سیگار کشیدن محروم کند، علائم ناخوشایند ترک را تجربه خواهد کرد. با در نظر گرفتن تمام اینها، ترک سیگار ترسی شدیدتر از مرگ برای فرد سیگاری به وجود می‌آورد.

اگر این فرضیات در مورد آنچه که زندگی پس از ترک سیگار ممکن است باشد درست می‌بود، آنگاه احتمالاً ترک کردن به زحمتش نمی‌ارزید. اما تمام این فرض‌ها اشتباه هستند. زندگی پس از ترک سیگار هم ادامه دارد، و علائم ترک تا ابد باقی نمی‌مانند. در هر حال قبولاندن این مطلب به آنها کار نسبتاً سختی است. عقاید این افراد عمیقاً ریشه‌دار شده و با احساس مثبت کاذبی که از سیگار کشیدن به دست می‌آورند تقویت می‌شود.

فرد سیگاری احساس می‌کند که برای بیرون آمدن از تختخواب، نیاز به یک سیگار دارد. معمولا بعد از بیدار شدن، احساس سردرد خفیف، خستگی، زودرنجی، افسردگی و ناخوشی می‌کند. او فکر می‌کند که همه‌ی مردم زمان بیدار شدن چنین احساسی دارند. با این وجود او خوش‌شانس است، چون یک راه عالی برای از بین بردن این احساسات ناخوشایند دارد. یکی دو نخ سیگار می‌کشد و حالش بهتر می‌شود. وقتی از تخت بیرون آمد، احساس می‌کند باید سیگار بکشد تا انرژی لازم برای گذراندن روز را به دست بیاورد. وقتی استرس دارد یا عصبی است، سیگار کشیدن کمک می‌کند آرام شود. کنار گذاشتن چنین داروی خارق‌العاده به نظرش مسخره است.

اما اگر سیگار را ترک کند، از اینکه احساس بهتری دارد و می‌تواند نسبت به زمانی که سیگار می‌کشید بهتر با مشکلات زندگی کنار بیاید غافلگیر خواهد شد. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شود، احساس خیلی بهتری از زمانی که سیگار می‌کشید خواهد داشت. دیگر با ناخوشی خودش را از تختخواب بیرون نخواهد کشید. حالا بعد از بیدار شدن احساس می‌کند خوب خوابیده و سر حال شده است. در کل، از زمانی که سیگار می‌کشید آرام‌تر خواهد بود. حتی وقتی که استرس دارد، احساس تنشی که قبلا به خاطر کمبود نیکوتین خودش تجربه می‌کرد را نخواهد داشت. این که سیگار انرژی‌زاست طرز فکر بسیار غلطی است. تقریبا هر کسی که سیگار را کنار گذاشته می‌تواند اقرار کند که قوی‌تر، پر انرژی‌تر و پراستقامت‌تر از زمانی است که سیگار می‌کشید. ترس از طولانی شدن علائم ترک هم هیچ اساسی ندارد، چرا که این علائم در روز سوم ترک به اوج خود می‌رسند، و در طی دو هفته به کلی محو می‌شوند.

هر شخصی که به خودش شانس تجربه کردن زندگی بدون سیگار را بدهد، دیگر ترس‌های غیرمنطقی‌ای که باعث می‌شدند اعتیاد مرگبارش را حفظ کند نخواهد داشت. او خواهد فهمید که زندگی ساده‌تر، شادتر، پاک‌تر و از همه مهم‌تر، سالم‌تر از زمانی که سیگار می‌کشید شده است. حالا تنها ترس او از برگشت اعتیادش خواهد بود، و تنها کاری که برای جلوگیری از آن باید انجام دهد این است که هرگز پک دیگری نزند!

## ترک تدریجی سیگار

من در سمینارهایم نسبتا مفصل در مورد ترک تدریجی سیگار صحبت می‌کنم. من همیشه به مراجعین می‌گویم که اگر از کسی به شدت متنفرند، تشویقش کنند از روش ترک تدریجی استفاده کند. هر روز به او زنگ بزنند و بگویند که هر روز یک نخ کمتر سیگار بکشد. یعنی، اگر در حالت عادی در یک روز ۴۰ نخ سیگار می‌کشد، در اولین روز ترک ۳۹ نخ بکشد. روز بعد باید ۳۸ نخ بکشد و روز بعد از آن ۳۷ نخ، و الی آخر. مراجعین سمینار باید



هر روز به این فرد زنگ بزنند تا به او تبریک بگویند و او را تشویق کنند که به این کار ادامه دهد. باید دوباره تاکید کنم، که این کار را تنها باید بر روی کسی انجام دهند که واقعا از او بدشان می‌آید.

اکثر افراد با این روش موافق هستند. یک نخ کمتر کشیدن در روز به نظر خیلی آسان می‌آید. سی و نه نخ برای کسی که در روز دو پاکت سیگار می‌کشد، کاهش زیادی نیست. لم کار این است که او را متقاعد کنید، که قصدتان فقط کمک کردن است. در یکی دو هفته‌ی اول، تنها جنبه‌ی منفی کار این است که وانمود کنید از او خوشتان می‌آید. باید هر روز با او در تماس باشید. او هم اعتراض نخواهد کرد. وقتی از ۴۰ نخ به ۳۰ نخ برسد، ممکن است کمی غر بزند. البته هنوز تفریحتان شروع نشده است. تسویه حساب وقتی شروع می‌شود که سه هفته از این برنامه گذشته باشد. حالا او حدودا کمتر از نصف مقدار معمولش سیگار می‌کشد. او تمام مدت علائم ترک را به طور خفیف احساس می‌کند.

با این روش، بعد از یک ماه او هر روز علائم ترک را به طور کامل تجربه خواهد کرد. اما صبور باشید. به او زنگ بزنید و بگویید که چه کار بزرگی انجام می‌دهد و چقدر به او افتخار می‌کنید. وقتی روزهای ۳۵ تا ۳۹ ام را می‌گذرانند، شما ضربه‌ی اساسی را به او زده‌اید. این بیچاره تمام مدت اوج علائم ترک را تجربه می‌کند، زجر می‌کشد و هیچ نتیجه‌ای هم نمی‌گیرد. او از روزی که این برنامه شروع شده، یک قدم هم به ترک سیگار نزدیک نشده است. او دائم علائم ترک را تجربه می‌کند، نه به این خاطر که روزی یکی دو نخ سیگار می‌کشد، بلکه به این دلیل که خودش را از حدود ۳۵ تا ۴۰ نخ سیگار در روز محروم کرده است.

اگر می‌خواهید کارش را یکسره کنید، وقتی مجبورش کردید به صفر نخ برسد، به او بگویید وقت احساس نیاز کرد، یکی دو پاکت سیگار بزند. اگر بتوانید او را مجبور به این کار کنید، یک پاکت سیگار، هر سه روز یکبار، می‌تواند او را تا ابد در شرایط تجربه‌ی علائم ترک نگاه دارد. آیا به اندازه‌ی کافی تاکید کرده‌ام که باید واقعا از کسی که این کار بر روی او انجام می‌دهید بدتان بیاید؟! این احتمالا ظالمانه‌ترین شوخی‌ای است که می‌توانید با کسی انجام دهید. شما شانس ترک کردن او را کم کرده‌اید، باعث شدید بی‌اندازه عذاب بکشد و احتمالا در نقطه‌ای از این فرایند، او تسلیم خواهد شد و به سیگار کشیدن بازمی‌گردد. حالا او به خاطر آنچه در طول ترک کردن بر سرش آمده است، چنان از ترک سیگار می‌ترسد که احتمالا آنقدر به سیگار کشیدن ادامه می‌دهد تا او را از بین ببرد. همانطور که گفتم، باید واقعا از او بدتان بیاید.

امیدوارم هیچ‌وقت از کسی آنقدر بدتان نیاید که این کار را بر روی او انجام دهید. امیدوارم هیچ‌کس آنقدر از خودش بدش نیاید که این کار را با خودش انجام دهد. ترک یکبار هم ممکن است سخت باشد، اما ترک کردن با این روش تقریبا غیر ممکن است. اگر بین کار سخت و کار غیرممکن انتخابی دارید، کار سخت را انتخاب کنید. شما در انتهای یک فرایند سخت، دستاوردی خواهید داشت. اما در انتهای فرایند غیر ممکن، چیزی به جز رنج و

سختی وجود نخواهد داشت. یکمرتبه سیگار را کنار بگذارید و پس از ۷۲ ساعت، کارتان آسان خواهد شد. مصرف سیگار را کم کنید و کارتان پس از چند هفته، چند ماه و اگر ادامه بدهید، چند سال، سخت و سخت‌تر خواهد شد.

باید اضافه کنم، که این یک شیوه‌ی جدید نیست. برای چند دهه وجود داشته است. با هر فرد سابقاً سیگاری که به مدت طولانی ترک کرده است صحبت کنید. سعی کنید یک نفر را پیدا کنید که با موفقیت از شیوه‌ی کاهش استفاده کرده باشد و پس از چند هفته یا چند ماه، مصرفش را به صفر رسانده باشد. باید خیلی بگردید تا حتی یک نفر را پیدا کنید که چنین کاری را انجام داده باشد. از یک زاویه‌ی دیگر هم می‌توان نقص این شیوه را مشاهده کرد. به افرادی که زمانی برای چند ماه یا چند سال سیگار را کنار گذاشته بودند و دوباره به آن رو آوردند دقت کنید. یک روز، بعد از این مدت طولانی دور بودن از سیگار، یک پک به سیگار زده‌اند و حالا دوباره سیگار می‌کشند. اگر یک پک از سیگار، می‌تواند پس از چند سال و چند دهه چنین تاثیری بگذارد، تصور کنید بعد از چند ساعت یا چند روز دور بودن از سیگار چه می‌تواند بکند. این کار، فرد را به نقطه‌ی شروع برمی‌گرداند. آنچه یک سیگاری سابق، برای بازنگشتن به سیگار یا تجربه‌ی علائم مزمن ترک باید انجام دهد، این است که هرگز یک دیگری نزنند!

## روشن کردن اولین سیگار

افراد در مورد اینکه چرا شروع به سیگار کشیدن کردند فکر می‌کنند تا شاید جواب این سوال را که چرا به سیگار کشیدن ادامه می‌دهند پیدا کنند. اما دلیل شروع به سیگار کشیدن، همانی نیست که باعث می‌شود شما به این کار ادامه دهید.

بعضی‌ها برای هم‌رنگ جماعت شدن سیگار کشیدن را شروع می‌کنند. اما در جامعه‌ی امروز، اگر فشار اجتماعی بخواهد عامل اثرگذاری باشد، افراد را وادار به ترک می‌کند، نه این که به سیگار کشیدن تشویق کند.

بعضی افراد شروع به سیگار کشیدن کردند تا بزرگتر و بالغتر به نظر بیایند. اما چند نفر در سنین ۳۰، ۴۰، ۵۰، ۶۰ یا بیشتر، به دنبال آن هستند که مسن‌تر از سن واقعی‌شان به نظر بیایند؟

برخی دیگر شروع به سیگار کشیدن می‌کنند تا احساس یاغی‌گری داشته باشند. والدین آنها، معلمانشان، دکتراها و دیگر افراد بزرگسال به آنها گفته‌اند که نباید سیگار بکشند. پس برای اینکه نشان بدهند اختیارشان دست خودشان است، شروع به سیگار کشیدن کردند. خوب، چند نفر سیگاری ۶۰ ساله وجود دارد، که سیگار می‌کشد

تا بتواند در روی والدین ۸۰ تا ۹۰ ساله‌اش بایستد و به آنها بگوید: "می‌بینید؟ نمی‌توانید به من بگویید سیگار نکشم."

هرکسی به دلیلی شروع به سیگار کشیدن می‌کند، اما فقط به یک دلیل ادامه می‌دهد: آنها به نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند. با این حال جالب است که وقتی افراد سیگار را ترک می‌کنند، اتفاق مشابهی رخ می‌دهد. دلیل اولیه‌ای که به خاطر آن سیگار را کنار می‌گذارند، معمولاً پس از مدتی دور بودن از سیگار، در اولویت‌های بعدی قرار می‌گیرد.

بعضی افراد سیگار را ترک می‌کنند تا دیگران را خوشحال کنند، یا به دلیل قوانین ضد سیگار که در محل کارشان اجرا می‌شود این کار را انجام می‌دهند. اما پس از ترک کردن، آنها احساسی بهتر از گذشته خواهند داشت. آنها آرام‌تر هستند، انرژی بیشتری دارند، پس‌انداز بیشتری دارند، در مجموع خوشحال‌تر هستند و کنترل زندگی خودشان را بیشتر به دست دارند. حالا دلایل آنها برای دور بودن از سیگار ممکن است شباهت کمی با دلایلی که به خاطر آن سیگار را ترک کردند داشته باشد. از خیلی جهات، ممکن است دلایل بهتری باشند و مدت طولانی‌تری دوام داشته باشند. یا، بعضی افراد که تنها به دلیل خطرناک بودن سیگار آن را کنار گذاشته‌اند، متوجه می‌شوند که سیگار نکشیدن در کل سبک زندگی بهتری است. گاهی اوقات کیفیت زندگی برایشان مهم-تر از طول مدت زنده ماندن خواهد شد.

هر دلیلی که در ابتدا برای ترک کردن داشته‌اید، هنوز هم قابل قبول است. به علاوه فواید بسیاری وجود دارند که ممکن است متوجه آنها شده باشید، یا بعضی از آنها که هنوز در موردشان فکر نکرده‌اید و بعداً متوجه آنها خواهید شد. بعضی فواید این کار هیچگاه به فکرتان نخواهد رسید، اما در هر صورت از آنها بهره‌مند می‌شوید. هر دلیل خوبی که برای دور ماندن از سیگار دارید، بر رویشان متمرکز بمانید. این دلایل به مهماتی تبدیل می‌شوند که به شما کمک می‌کنند در مسیرتان باقی بمانید، و در مقابل وسوسه‌ی سیگار کشیدن که گاه و بیگاه به ذهنتان می‌رسد مقاومت کنید.

چه به خاطر بیاورید که چرا شروع به سیگار کشیدن کردید و چه نه، تا زمانی که به یاد داشته باشید چرا ترک کرده‌اید و چرا مشتاق هستید که از سیگار دور باشید، می‌توانید روی تصمیمتان باقی بمانید و هرگز پک دیگری نزنید!