

## فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۷
دیباچه.....	۱۲
هشدارها.....	۱۵
مقدمه.....	۲۰
فصل ۱: بدترین معتاد به نیکوتینی که تا به حال ملاقات کرده‌ام.....	۲۹
فصل ۲: راه ساده.....	۳۳
فصل ۳: چرا ترک کردن سخت است؟.....	۳۸
فصل ۴: دام شوم.....	۴۵
فصل ۵: چرا سیگار می‌کشیم؟.....	۴۹
فصل ۶: اعتیاد به نیکوتین.....	۵۱
فصل ۷: شست‌وشوی مغزی و شریک خفته.....	۶۴
فصل ۸: رهایی از دردهای ترک.....	۷۳
فصل ۹: استرس.....	۷۵
فصل ۱۰: دل‌زدگی.....	۷۸
فصل ۱۱: تمرکز.....	۸۰
فصل ۱۲: ریلکسیشن.....	۸۳
فصل ۱۳: سیگارهای ترکیبی.....	۸۶
فصل ۱۴: دارم از چه چیزی دست می‌کشم؟.....	۸۹
فصل ۱۵: اسارتی که خودمان آن را تحمیل می‌کنیم.....	۹۴
فصل ۱۶: هر هفته مقداری دلار صرفه‌جویی می‌شود.....	۹۷
فصل ۱۷: سلامتی.....	۱۰۲
فصل ۱۸: انرژی.....	۱۱۵
فصل ۱۹: مرا ریلکس می‌کند و به من اعتماد به نفس می‌دهد.....	۱۱۸
فصل ۲۰: آن سایه‌های سیاه شرور.....	۱۲۱
فصل ۲۱: مزایای سیگاری بودن.....	۱۲۳

فصل ۲۲: متد اراده بر ترک.....	۱۲۴
فصل ۲۳: حواست به کم کردن سیگار باشد.....	۱۳۶
فصل ۲۴: فقط یک سیگار.....	۱۴۲
فصل ۲۵: سیگاری‌های گاه‌به‌گاه، نوجوانان و غیر سیگاری‌ها.....	۱۴۶
فصل ۲۶: سیگاری مخفی.....	۱۵۷
فصل ۲۷: عادت اجتماعی.....	۱۶۰
فصل ۲۸: زمان‌بندی.....	۱۶۳
فصل ۲۹: آیا دلم برای سیگار تنگ می‌شود؟.....	۱۷۰
فصل ۳۰: آیا بعد از ترک، وزنم زیاد می‌شود؟.....	۱۷۴
فصل ۳۱: جلوگیری از انگیزه‌های کاذب.....	۱۷۷
فصل ۳۲: راه ساده برای ترک سیگار.....	۱۸۰
فصل ۳۳: دوره‌ی کناره‌گیری.....	۱۸۶
فصل ۳۴: فقط یک نخ.....	۱۹۲
فصل ۳۵: آیا برای من سخت‌تر خواهد بود؟.....	۱۹۴
فصل ۳۶: دلایل اصلی شکست.....	۱۹۶
فصل ۳۷: جایگزین‌ها.....	۱۹۸
فصل ۳۸: باید جلوی وسوسه را بگیرم؟.....	۲۰۷
فصل ۳۹: لحظه‌ی مکاشفه.....	۲۱۱
فصل ۴۰: آخرین سیگار.....	۲۱۵
فصل ۴۱: هشدار نهایی.....	۲۲۰
فصل ۴۲: بیش از بیست سال بازخورد.....	۲۲۲
فصل ۴۳: کمک به سیگاری‌هایی که هنوز در حال غرق شدن در کشتی هستند.....	۲۲۹
فصل ۴۴: توصیه به غیر سیگاری‌ها.....	۲۳۳
فصل ۴۵: عاقبت: به تمام‌شدن این رسوایی کمک کنید.....	۲۳۶
درباره‌ی نویسنده.....	۲۴۱

«هرکس که این کتاب را بخواند، می‌تواند مثل من سیگار را  
ترک کند.»

آلن دی جنریس

## پیشگفتار

آلن کار، جان من را نجات داد.

من همان سیگاری بودم که همه می‌گفتند هیچ‌وقت نمی‌توانم آن را ترک کنم. اولین سیگارم را در نه‌سالگی و پشت آونک‌های دوچرخه‌سواری کشیدم تا یکی از دوستان برادر بزرگ‌ترم را تحت تأثیر قرار دهم. اولین سیگار واقعاً منجرکننده بود، اما من را از تبدیل شدن به یک سیگاری (که تنها از برند تیر استفاده می‌کرد) آن هم برای بیست‌وشش سال، منصرف نکرد. در آن زمان، به‌ندرت پیش می‌آمد که کمتر از یک بسته و نیم در روز سیگار بکشم و اگر در شرایط استرس‌زا، مثلاً در محل کار بودم یا وقتی برای صرف نوشیدنی بیرون می‌رفتم، پشت سر هم سیگار می‌کشیدم.

در طول این سال‌ها، سیگار تقریباً به‌طور نامحسوس، کنترل زندگی‌ام را در دست گرفت و تا جایی پیش رفت که بر هر جا می‌رفتم، هر کاری انجام می‌دادم، کسانی که آن‌ها را ملاقات و یا از دیدنشان خودداری می‌کردم و بر محلی که غذا می‌خوردم و کار می‌کردم، تأثیر گذاشت. البته من این آثار را اصلاً نمی‌دیدم. در واقع مانند خیلی از سیگاری‌ها متوجه شده بودم که سیگار، مثل دوست صمیمی‌ام شده است و زمانی که باید برای خودم

باشم، دیگر انگار برای او بودم. در نهایت جزیره‌ی آرامش من در این جهان به محلی پرتنش، و سیگار رفیق گرمابه و گلستانم شد. در عین حال و مانند همه‌ی سیگاری‌ها، می‌دانستم که در آخر این کار مرا می‌کشد، به طوری که سال‌ها به سیگار اجازه دادم تا برای خانواده‌ام پدر بزرگ و مادر بزرگ، عمو و خاله - تصمیم بگیرد. این فاجعه‌ی فوق‌العاده غم‌انگیز و استرس‌زایی بود و باعث شد من وادار به ترک سیگار شوم، همچنین سبب شد بیشتر سیگار بکشم.

در حقیقت چند باری برای ترک سیگار تلاش کردم و یک‌جورهای بی‌ترک‌کننده‌ی زنجیره‌ای (پشت سر هم برای ترک سیگار اقدام می‌کردم) شده بودم، اما بیشتر تلاش‌هایم، به چند دقیقه هم نمی‌رسید؛ پس از آن، جایی چمباتمه می‌زدم و دود سیگارم را تماشا می‌کردم. من همچنین به همسرم قول دادم که پس از بارداری او، سیگار را ترک کنم، اما این کار را نکردم؛ سپس گفتم بعد به دنیا آمدن فرزندم این کار را می‌کنم، ولی باز هم نکردم، حتی بعد از تولد فرزندم، سیگارهای درشت را با دودی غلیظ روشن می‌کردم. در واقع آن قدر اوضاع بد پیش می‌رفت که نزدیک بود همه‌چیزم را از دست بدهم. در نهایت نیز این فکر افسرده‌کننده به سرم زد که تا آخر عمرم، سیگاری بمانم.

در ژانویه‌ی سال ۲۰۰۱، حمله‌ی لوزه‌ی وحشتناکی به سراغم آمد که فقط افراد با تجربه در این زمینه می‌دانند چه چیز افتضاحی است. در آن زمان دیگر نمی‌توانستم حرف بزنم، نفس بکشم یا چیزی قورت دهم، چه برسد به این که کام بگیرم. در واقع در این بیست سال، این اولین باری بود که یک روز را بدون سیگار سر می‌کردم. الآن که فکر می‌کنم، متعجب می‌شوم از این که چرا سرم منفجر نشد. در آن زمان، زمین دور خورشید می‌چرخید، کیهان داخل سیاه‌چال نمی‌رفت و آسمان و زمین به درستی دیده نمی‌شد.

اشتباهم این بود که این حال را برای همسرم توضیح دادم؛ زیرا او فوراً پیشنهاد داد به سمینار روش ساده‌ی آلن کار بروم. او خودش سیگار را در سال ۱۹۹۲ و با خواندن اولین نسخه‌ی کتاب ترک کرده بود. این فرد بی‌نظیر، خیلی از من مراقبت می‌کرد، به فکرم بود و هیچ‌وقت نمی‌کوشید اذیتم کند یا با تهدید بگوید اگر ترک نکنم، مرا رها می‌کند؛ زیرا می‌دانست روزی آماده‌ی ترک کردن می‌شوم و آن روز دینم را بابت پیشنهادش درباره‌ی

شرکت در سمینار ادا می‌کنم. گفتنی است که داروهای ضد درد، کمی افکارم را به هم ریخته بود، به همین دلیل قبول کردم به دیدار او بروم.

در آن زمان (ژانویه به سبب نزدیک شدن به سال نو، شلوغ‌ترین دوره‌ی زندگی ماست!) به من اطلاع داده شد که جلسه در ۲۱ فوریه‌ی ۲۰۰۱ برگزار می‌شود. تا آن موقع، چون مدت‌ها از بهبود ورم لوزه‌ام گذشته بود، به شدت سیگار می‌کشیدم و قصد ترک کردن نداشتم. صبح سمینار، به همسرم گفتم که اصلاً دوست ندارم سیگار را ترک کنم، اما او با قیافه‌اش، چیز دیگری به من می‌گفت (او جووری نگاهم می‌کرد که جای بحث نمی‌گذاشت). در نهایت هر طور بود، قبول کردم که در آن سمینار شرکت کنم، اما نه برای ترک سیگار، بلکه برای این که پولم را پس بگیرم (همه‌ی مراکز آلن کار، ضمانت بازگشت وجه داشتند). او گفت: «حالا...» و یک‌بار دیگر به من نگاه کرد.

آن روز ساعت یک بعد از ظهر، در مرکز آلن کار در پارک راینز، نزدیکی ویمبلدون، درست خارج از لندن، کنار هفده سیگاری وحشت‌زده نشستیم، ولی به سختی می‌توانستم کریس مجری را از میان مه آبی دود (در آن روزها شرکت‌کنندگان می‌توانستند در طول جلسه سیگار بکشند، ولی اکنون با توجه به آئین‌نامه‌ی استعمال دخانیات، سیگار کشیدن را در حین جلسات متوقف می‌کنند) ببینم.

پنج دقیقه بعد از جلسه، به این فکر کردم که حاضر پنج ساعت دیگر در این اتاق گیر کنم و به حرف‌های آن‌ها گوش دهم. کریس ترک سیگار را مثل ترک نیکوتین دانست و از هیچ تاکتیکی چون ترس، نشان دادن عکس از ریه‌های خراب و حس گناه و عذاب وجدان استفاده نکرد. با وجود این که فکر می‌کردم از قبل همه‌ی چیزهای لازم درباره‌ی سیگار را می‌دانم، بسیاری از مفاهیم برایم کاملاً جدید بود و هیچ‌وقت این‌گونه به سیگار فکر نکرده بودم. من هر چه می‌گفتم، کریس با آن موافق بود. به همین دلیل کم‌کم میل به سیگار کم شد؛ به طوری که وقتی کریس دستور داد سیگار آخرمان را بکشیم، چندان تمایلی به روشن کردن آن نداشتم.

البته در آن موقعیت می‌ترسیدم سمینار را ترک کنم؛ زیرا می‌دانستم که اگر پایم به ماشین برسد، باز ولع سیگار کشیدن به سراغم می‌آید و مثل گذشته، پشت سر هم در

ماشینیم سیگار روشن می‌کنم. شاید برایتان عجیب و غافلگیرکننده باشد که من پنج ساعت به‌طور سنگین سیگار می‌کشیدم. آن شب بعد از شام، فکر می‌کردم هوس سیگار کشیدن دوباره به سراغم می‌آید، اما این اتفاق نیفتاد.

تا پیش از این، هر وقت از خواب بیدار می‌شدم، یک‌راست به سراغ سیگار می‌رفتم و بعد تازه تن‌لشم را به‌سمت قهوه‌ساز می‌کشاندم. در حقیقت تا دومین قهوه‌ام را نمی‌نوشیدم و سومین سیگارم را نمی‌کشیدم، و بندوزم بالا نمی‌آمد؛ اما صبح بعد از سمینار، حتی به سیگار فکر هم نمی‌کردم و اصلاً یادم نمی‌آمد که باید یک نخ روشن کنم.

دیگر سیگار کشیدن برایم به یک امر بی‌ربط تبدیل شده بود، به‌طوری‌که خود و خانواده، دوستان و همکارانم نمی‌توانستیم این موضوع را باور کنیم. در این میان، تنها همسرم بدون تعجب، شانه‌هایش را بالا انداخت و گفت: «ببین، چقدر آسون بود!»

تغییرات زندگی من، به‌سرعت رخ داد و باعث شد برای اولین بار واقعاً احساس آزادی و خوشحالی کنم. من همچنین پس از آن، انرژی بیشتری داشتم، وزن کم کردم، توانستم بیشتر و سخت‌تر تمرکز کنم و به‌جای این‌که برای سیگار کشیدن به‌دنبال بهانه‌ای برای دوری از خانواده‌ام باشم، دوباره با آن‌ها ارتباط گرفتم. این عالی بود؛ زیرا با وجود این‌که شرم دارم اعتراف کنم، اما ترک سیگار مرا شوهر و پدر خیلی بهتری کرد، به‌طوری‌که وقتی متوجه شدم سیگار چقدر زندگی و روابط من را کنترل می‌کند، واقعاً شوکه شدم.

سه ماه پس از حضور در سمینارها، به آلن نامه زدم تا برای این کمک از او تشکر کنم. همچنین اعلام کردم که برای گسترش این خبر، آمادگی دارم؛ بنابراین در سپتامبر ۲۰۰۱، این افتخار را داشتم که راه آسان آلن کار را در آمریکای شمالی توضیح دهم.

از اواخر سال ۲۰۰۱، آلن دوست صمیمی و مربی من شد. او مردی شگفت‌انگیز، سخاوتمند، باهوش و خنده‌دار، بیش‌ازاندازه پرشور و تأمل‌برانگیز بود، به ایالات متحده علاقه داشت (او بیش از بیست سال، هر سال به لاس‌وگاس سفر می‌کرد و شیفته‌ی بازی‌هایش شده بود) و دانش‌آموز بزرگ فرهنگ و روان‌آمیکایی بود. آلن همیشه احساس می‌کرد که روش Easyway - با رویکرد مثبت و توانمندش برای ترک سیگار - به

آمریکایی‌ها کمک می‌کند. البته حق با او بود، چون آمریکایی‌ها این روش ساده را مثل آب خوردن یاد گرفتند.

در طول سال‌ها، من و آلن ساعت‌های بی‌پایانی را صرف بحث Easyway درباره‌ی ایالات متحده کردیم تا راجع به چگونگی تطبیق و پالایش آن برای بازار آمریکا تصمیم بگیریم و کارایی آن را بهبود بخشیم. به‌طور خاص، ما درباره‌ی تفاوت بین سیگاری‌های آمریکایی و اروپایی بحث کردیم. این نسخه‌ی جدید آمریکایی، روش ساده‌ی آلن کار برای ترک سیگار است و روش آسان و مؤثر آلن کار را در این بیست سال توضیح می‌دهد و ده سال آموزش، تجربه و بازخورد (از زمان شروع به کار با سیگاری‌های آمریکایی شمالی در سال ۲۰۰۱) را به‌همراه دارد.

در این نسخه‌ی آمریکایی، ما از بازخوردهای ارزشمند هزاران آمریکایی تشکر می‌کنیم که با موفقیت Easyway A llen Carr را به کار بردند و به‌طور مدام در نشر پیام روش آسان، از ما حمایت کردند. من به سهم خود می‌خواهم این نسخه‌ی جدید Easyway را در ایالات متحده، به دو مرد تقدیم کنم که بیشترین تأثیر را در زندگی من داشته‌اند: یکی مربی‌ام، آلن کار بی‌نظیر و قهرمان و دیگری بهترین دوست و پدر فقیدم، جک اوهارا. دوست دارم به پدرم بگویم: «حالا که از دنیا رفته‌ای، اینجا حقیرتر شده، اما چون تو در آن زیسته‌ای، اینجا برای من، غنی‌تر از هر مکان دیگری است.»

دامیان اوهارا

روش ساده‌ی آلن کار آمریکایی شمالی

## دیباچه

فرض کنید یک روش جادویی برای ترک سیگار وجود دارد که علاوه بر سیگاری‌ها، شما را هم از رفتن به سمت این موضوع منصرف می‌کند:

- بلافاصله؛
  - به‌طور دائم؛
  - بدون نیاز به اراده؛
  - بدون داشتن علائم ترک؛
  - بدون اضافه‌کردن وزن؛
  - بدون تاکتیک‌های شوک، قرص‌ها، پچ‌ها یا دیگر حقه‌ها.
- فرض کنید:
- هیچ دوره‌ی اولیه‌ای برای احساس محرومیت یا بدبختی وجود ندارد؛
  - بلافاصله لذت زیادی از مناسبت‌های اجتماعی می‌برید؛
  - اعتمادبه‌نفس بیشتری را احساس می‌کنید و برای اداره کردن استرس مجهز‌ترید؛
  - بهتر تمرکز می‌کنید.

مجبور نیستید بقیه‌ی عمر خود را صرف مقاومت در برابر وسوسه‌ی گاه‌به‌گاه روشن کردن سیگار بگذرانید، بلکه ترک کردن برایتان آسان می‌شود و می‌توانید از آن لذت ببرید.



این پروسه‌ی لذت واقعی، از لحظه‌ی خاموش کردن آخرین سیگار شروع می‌شود. اگر چنین روش جادویی وجود داشته باشد، از آن استفاده می‌کنید؟ به احتمال زیاد این کار را انجام می‌دهید، اما می‌دانم شما به جادو اعتقاد ندارید، ولی روش توضیح داده شده در بالا، جادو می‌کند. من به این شیوه، EASYWAY می‌گویم که در واقع جادو نیست، فقط این طور به نظر می‌رسد.

من هم وقتی این روش را کشف کردم، آن را نوعی جادو می‌دانستم و این نظرم مانند میلیون‌ها سیگاری بود که در گذشته به کمک EASYWAY، سیگار را با موفقیت ترک کرده بودند.

بدون شک شما ادعاهای من را به سختی باور می‌کنید، اما نگران نباشید، اگر آن‌ها را بدون مدرک بپذیرید، من شما را ضعیف و ساده لوح نمی‌دانم. از طرف دیگر، سعی کنید به سبب دور از ذهن بودن مطالب، آن‌ها را پشت گوش نیندازید. به احتمال زیاد، شما با شنیدن یک توصیه در سمینار روش ساده‌ی آلن کار، به خواندن این کتاب روی آورده‌اید. در هر صورت، این کتاب را بخوانید و از محصولات دیگر آلن کار استفاده نکنید. مهم نیست این توصیه را به طور مستقیم دریافت کنید یا آن را از شخصی بشنوید که شما را دوست دارد و تا وقتی ترک نکنید، همیشه نگران‌تان است؛ زیرا در هر صورت می‌توانید با عشق جلو بروید.

می‌پرسید این روش ساده چطور کار می‌کند؟ شاید نتوان آن را به طور کوتاه شرح داد. سیگاری‌ها همیشه با شرایط مختلفی از پنیک به سمینارهای ما می‌آیند و در ابتدا فکر می‌کنند موفق نمی‌شوند، یا حتی اگر با معجزه ترک کنند، مجبورند یک دوره بدبختی را پشت سر بگذارند، در موقعیت‌های اجتماعی از هیچ چیز لذت نبرند، کمتر تمرکز کنند و با استرس خود کنار بیایند. همچنین ممکن است آن‌ها دیگر هیچ وقت سیگار نشکنند، اما خود را آزاد ندانند، گمان کنند بقیه‌ی زندگی شان در ولع کشیدن باقی می‌ماند و باید به طور دائم در برابر وسوسه‌ی سیگار کشیدن، مقاومت کنند.

بیشتر سیگاری‌ها چند ساعت بعد از سمینار، خود را افراد غیر سیگاری می‌دانند و از این بابت خیلی خوشحال می‌شوند. حال ممکن است پیرسید، ما چگونه می‌توانیم به آن

تحول باورنکردنی دست یابیم؟ بیشتر سیگاری‌ها از ما انتظار دارند برای دستیابی به این هدف، خطرات وحشتناک سیگارکشیدن را برای سلامتی آن‌ها بیان کنیم، یا بگوییم که سیگارکشیدن یک عادت کثیف و نفرت‌انگیز است، هزینه‌ی زیادی دارد و آن‌ها احمق‌اند اگر آن را ترک نکنند، نه این‌طور نیست. ما رئیس‌وارانه درباره‌ی چیزهایی حرف نمی‌زنیم که آن‌ها از قبل می‌دانند؛ زیرا این‌ها مشکلات فرد سیگاری است و به ترک آن مربوط نمی‌شود. دلیل سیگارنکشیدن آن‌ها، به سبب خطرناک بودن استفاده از آن نیست، بلکه آن‌ها دلایلی را حذف می‌کنند که آن‌ها را به طرف این کار می‌کشاند. روش ساده نیز همین مطلب را بررسی می‌کند و میل به کشیدن را از بین می‌برد. وقتی میل به سیگار از بین رفت، دیگر اراده‌ای برای ترک کردن لازم نیست.

روش EASYWAY در قالب سمینار، کتاب، دی‌وی‌دی، نوار صوتی، CDROM ها، بازی‌های ویدیویی و پخش‌های اینترنتی ارائه می‌شود؛ اما در هر مورد، روش یکسان است و آن‌ها تنها راه‌های مختلف برقراری ارتباط‌اند.

درواقع به خودتان بستگی دارد که خواهید کدامیک از آن‌ها را انتخاب کنید. برخی از مردم مطالعه‌ی کتاب را ترجیح می‌دهند، تعدادی دیگر تماشای دی‌وی‌دی را دوست دارند و عده‌ای ترجیح می‌دهند جلسات را به صورت آنلاین و از طریق پخش اینترنتی دنبال کنند. میزان موفقیت این سمینارها خیلی زیاد است، به طوری که ما می‌توانیم ضمانت بازگشت پول را هم ارائه دهیم. البته هزینه‌ی آن با توجه به موقعیت مکانی، متفاوت است و اگر شما یکی از آن ۲۰ درصدی هستید که بیشتر از یک بار مراجعه می‌کنید، می‌توانید بدون هزینه‌ی بیشتر، در هر تعداد پیگیری شرکت کنید. ما هیچ وقت از یک سیگاری ناامید نمی‌شویم و اگر شما پس از اتمام برنامه، نتوانستید سیگار را ترک کنید، هزینه‌ی شما را به طور کامل بازمی‌گردانیم. گفتنی است که کمتر از ۰.۵٪ از شرکت‌کنندگان در سمینارهای ایالات متحده، درخواست بازپرداخت می‌کنند.

اجازه ندهید هیچ‌یک از موارد فوق، ارزش این کتاب را کاهش دهد؛ زیرا مطالب آن در نوع خود، یک دوره‌ی کامل است و میلیون‌ها خواننده با خواندن آن، به راحتی سیگار را

کنار گذاشته‌اند. اگر شک دارید، به لیست مراکز ایزی وی آلن در پایان کتاب مراجعه کنید و برای راهنمایی بیشتر، با نزدیک‌ترین مرکز تماس بگیرید.

### هشدارها

شاید تا حدودی درباره‌ی این کتاب دلهره داشته باشید، یا مانند بیشتر سیگاری‌ها پس از فکر کردن به ترک، دچار حمله‌ی پنیک شوید و به این بیندیشید که امروز زمان مناسبی برای ترک کردن نیست.

از من انتظار نداشته باشید به شما اطلاع بدهم و بگویم که سیگار خطرات وحشتناکی برای سلامتی دارد، سیگاری‌ها متحمل ضررهای زیادی می‌شوند، پول‌هایی را سر این کار به باد می‌دهند، سیگار کثیف و عاداتی نفرت‌انگیز است و شما را ضعیف می‌کند، چون اصلاً این‌گونه نیست و این تاکتیک‌ها در ترک کردن به من کمک نکرد و اگر واقعاً کمک‌کننده بود، شما قبلاً این کار را کرده بودید.

قبل‌تر گفتم که متد من ساده است و این‌گونه کار نمی‌کند. شاید باور برخی چیزهایی که می‌خواهم برایتان بگویم، سخت باشد؛ اما با این وجود، شما پس از پایان این کتاب، آن‌ها را باور و نیز تعجب می‌کنید که چطور شست‌وشوی مغزی شده و چنین باوری پیدا کرده‌اید.

یک سوءتفاهم رایج وجود دارد و آن این است که ما سیگار را انتخاب می‌کنیم. سیگاری‌ها نسبت به مصرف‌کنندگان الکلی یا هروئین، سیگار را انتخاب نمی‌کنند تا به یک معتاد تبدیل شوند. درست است که ما اولین سیگارها را به صورت آزمایشی روشن می‌کنیم، مثل این که تصمیم می‌گیریم به سینما برویم، اما مطمئناً نمی‌خواهیم بقیه‌ی عمر خود را در آنجا بگذرانیم.

یک لحظه درباره‌ی این موضوع فکر کنید. آیا تا به حال تصمیم مثبتی گرفته‌اید که نگذارد از وعده‌ی غذایی خود یا یک موقعیت اجتماعی بدون سیگار، لذت ببرید؟ آیا تصمیم مثبتی بوده است که تمرکز را از شما گرفته و نگذاشته باشد استرس خود را بدون سیگار مدیریت کنید؟ در چه مرحله‌ای تصمیم گرفتید محتاج سیگار کشیدن باشید و فقط

برخی مواقع به سراغ آن بروید؟ یا طوری باشید که بدون آن دچار حمله‌ی پنیک شوید و حس ناامنی بهتان دست دهد؟ از چه تاریخی تصمیم گرفتید تا آخر عمر سیگاری باشید، در تمام روز سیگار بکشید و پس از آن دیگر نتوانید آن را ترک کنید؟ یک فرد سیگاری آمریکایی، اولین سیگار خود را به‌طور متوسط در سیزده‌سالگی می‌کشد، یعنی واقعاً او در سیزده‌سالگی تصمیم می‌گیرد تا روز مرگ خود سیگاری باشد؟ البته که نه. درواقع او نیز مثل هر سیگاری دیگر، در دام می‌افتد؛ زیرا تله‌ی نیکوتین بیشتر از همه‌چیز و نیز تله‌ی شوم و ظریفی است که انسان و طبیعت آن را باهم ترکیب کرده‌اند. هیچ پدر و مادر سالمی روی این سیاره - چه سیگاری یا غیر سیگاری - دوست ندارند به سیگار کشیدن فرزندانشان فکر کنند و این حتماً به این دلیل است که همه‌ی سیگاری‌ها در اعماق وجود خود آرزو می‌کنند که ای کاش هیچ‌وقت شروع نکرده بودند. واقعاً تعجب‌آور نیست که اشخاص برای لذت‌بردن از غذا یا مدیریت استرس خود، به دام سیگار می‌افتند. درعین حال، همه‌ی سیگاری‌ها می‌خواهند این عمل را ترک کنند و نیز مایل‌اند به این فعالیت خود ادامه دهند. درنهایت هیچ‌کس ما را مجبور به سیگار کشیدن نمی‌کند و فقط خود سیگاری‌ها هستند که برای روشن کردن سیگار تصمیم می‌گیرند.

اگر یک دکمه‌ی جادویی وجود داشت که سیگاری‌ها با فشاردادن آن، صبح روز بعد از خواب بیدار می‌شدند، آن‌ها هیچ‌وقت اولین سیگارشان را روشن نمی‌کردند، در این صورت تنها جوانانی سیگاری باقی می‌ماندند که هنوز در مرحله‌ی آزمایشی سیگار کشیدن قرار دارند و آتش‌بازی می‌کنند. گفتنی است که آن‌ها فکر می‌کنند هرگز به دام نمی‌افتند، ولی مگر همه‌ی ما این‌گونه نبودیم؟

در حقیقت آزادشدن از ترس، تنها چیزی است که ما را از سیگار کشیدن بازمی‌دارد! ما می‌ترسیم که به‌عنوان افراد غیر سیگاری، مجبور باشیم تا پایان زندگی خود با این احساس محرومیت و بدبختی مبارزه کنیم، یا برای غلبه بر آن، به منابع بی‌پایانی از هوس‌های وحشتناک مربوط به اراده نیاز داشته باشیم، حتی یک وعده‌ی غذایی یا یک مناسبت اجتماعی بدون سیگار برایمان لذت‌بخش نباشد، نتوانیم تمرکز کنیم، استرس خود را کنترل کنیم یا بدون آن عصای کوچک، اعتمادبه‌نفس نداشته باشیم و نیز وحشت

داریم که شخصیت ما تغییر کند؛ اما بیشتر از همه، ترس ما از این است که هیچ وقت به طور کامل آزاد نخواهیم بود و بقیه‌ی عمر خود را با تمایل به سیگار کشیدن و اجازه نداشتن برای کشیدن آن، سپری می‌کنیم. اگر شما نیز مانند من -همه‌ی راه‌های قدیمی ترک را از قبل امتحان کرده‌اید، نه تنها این ترس‌های وصف شده گریبانتان را می‌گیرید، متقاعد می‌شوید که هرگز از آن بند رها نمی‌شوید.

اگر دچار حمله‌ی پنیک می‌شوید، استرس دارید و حس می‌کنید الآن زمان مناسبی برای ترک نیست، پس آن ترس‌های شما دارند کارشان را می‌کنند. همان طور که در سراسر این کتاب نشان می‌دهم، این ترس با سیگار تسکین و نیز از آن نشئت گرفته است. این در حالی است که افراد غیر سیگاری، هیچ‌یک از این ترس‌ها را ندارند.

این تو نیستی که تصمیم گرفتی در دام نیکوتین بیفتی، بلکه این تله طوری طراحی شده است که تو در آن باقی بمانی. وقتی اولین سیگارهای آزمایشی را روشن کردید، فکر می‌کردید تا الآن سیگاری باقی بمانید؟ پس دیگر کی می‌خواهید سیگار را ترک کنید؟ از فردا؟ یا در فستیوال بزرگ بعدی سیگار در آمریکا؟ شاید هم در شب سال نو یا سال بعد؟ شوخی نکنید! طراحی این تله به گونه‌ای است که شما را همیشه اسیر خود نگه می‌دارد. فکر می‌کنید چرا برخی از سیگاری‌ها حاضر نشدند سیگار خود را پیش از مردن با آن، ترک کنند؟

این کتاب برای اولین بار در سال ۱۸۹۵ چاپ شد. اکنون بیش از ۱۱,۰۰۰,۰۰۰ نسخه از آن فروخته شده است و از آن زمان تاکنون، هر سال جزء پرفروش‌ترین‌هاست. در این نسخه‌ی جدید آمریکایی، بازخوردهای مربوط به بیست و پنج سال شرکت در سمینارها وجود دارد و از نسخ قبلی هم سود می‌برد. به محض خواندن آن بازخوردها، اطلاعاتی به دست می‌آورد و متوجه می‌شوید که اثربخشی EASYWAY، ورای رؤیاهای من بود و دو جنبه از متد را نشان داد و باعث نگرانی‌ام شد. دومی را تا چند لحظه‌ی دیگر توضیح می‌دهم، اولی هم از بین نامه‌های دریافت شده از خواننده‌ها فهمیدم که سه نمونه‌ی معمولی آن را در اینجا آورده‌ام:

«من ادعاهای شما را باور نکردم، به همین دلیل از شک کردن به شما عذرخواهی می‌کنم.»

«همان‌طور که گفتید، این کار آسان و لذت‌بخش بود. من نسخه‌هایی از کتاب شما را به همه‌ی دوستان و اقوام سیگاری‌ام داده‌ام، اما درک نمی‌کنم که چرا آن‌ها این کتاب را نمی‌خوانند.»

«هشت سال پیش، یکی از دوستان سیگاری‌ام این کتاب را به من داد.»

«من تازه دارم آن را می‌خوانم و نمی‌توانم بگویم که آزادبودن چقدر عالی است؛ اما تنها افسوس من این است که هشت سال از عمرم را هدر داده‌ام.»

«من به‌تازگی EASYWAY را خوانده‌ام و می‌دانم که تنها چهار روز گذشته است، اما این احساس را دارم.»

«این عالی است؛ زیرا می‌دانم که دیگر به سیگار کشیدن نیازی ندارم. من برای اولین بار، پنج سال پیش کتاب شما را خواندم و به نیمه‌ی راه نرسیده بودم که ترسیدم؛ زیرا می‌دانستم اگر به خواندن ادامه دهم، باید از کار خود دست بکشم. به نظر من احمق بودم؟» نه، آن خانم جوان احمق نبود. من قبلاً به یک دکمه‌ی جادویی اشاره کردم و گفتم که EASYWAY آلن کار، درست مانند آن دکمه‌ی جادویی کار می‌کند. اگر بخواهم واضح بگویم، «روش ساده» جادو نیست، بلکه تنها برای من و میلیون‌ها سیگاری سابق این‌گونه است که ترک را آسان و لذت‌بخش می‌دانستیم! اما درواقع این هشدار است و ما در وضعیت «تخم یا تخم‌مرغ» قرار داریم؛ یعنی برخی از سیگاری‌ها می‌خواهند آن را ترک کند و تعدادی دیگر، انجام این کار را آسان و لذت‌بخش می‌دانند. این در حالی است که تنها ترس نمی‌گذارد سیگاری‌ها ترک کنند. بزرگ‌ترین سود ترک، خلاص شدن از ترس آن است؛ اما تا وقتی کتاب را تمام نکنید، آزاد نمی‌شوید و برعکس مانند خانمی که در مثال سوم ذکر کردم، آن ترس باعث می‌شود کتاب را تا انتها نخوانید.

شما برای افتادن در این دام، هیچ تصمیمی نگرفتید. وقتی سیگار کشیدن را در جوانی شروع کردید، نمی‌دانستید تله‌ای در کار است. شما باید با خودتان روراست باشید و بدانید که نمی‌توانید از آن فرار کنید، مگر این‌که تصمیم مثبتی برای این کار بگیرید.

ممکن است در حال حاضر حتی سر ترک کردن سیگار نیز، با خود لج کنید و مدام بخواهید به سمت این کار بروید. از طرف دیگر احتمال دارد دلهره داشته باشید. اما در هر صورت، شما مطلقاً چیزی برای از دست دادن ندارید!

اگر در پایان کتاب تصمیم گرفتید به سیگار کشیدن ادامه دهید، هیچ چیز جلوی شما را نمی‌گیرد، حتی نیاز نیست در حین خواندن این کتاب، سیگارستان را کم و یا آن را قطع کنید. به یاد داشته باشید که هیچ درمانی با شوک همراه نیست. واقعاً فکر می‌کنید هشدارهای سلامتی روی بسته‌ی سیگار، باعث می‌شود سیگاری‌ها این عمل خود را ترک کنند؟ اگر این طور بود از هر پنج نفر، یک نفر از بزرگسالان آمریکا سیگار نمی‌کشید. برایتان خبر خوبی دارم: می‌توانید تصور کنید که نلسون ماندلا بعد آزادی از زندان چه حسی داشت؟ من این حس او را بعد رهایی از دام اعتیاد به نیکوتین تجربه کردم و می‌دانم حس میلیون‌ها سیگاری که از متد من استفاده کردند هم، همین است. مطمئنم شما نیز تا آخر کتاب، همین حس را پیدا می‌کنید و به استقبالش می‌روید!