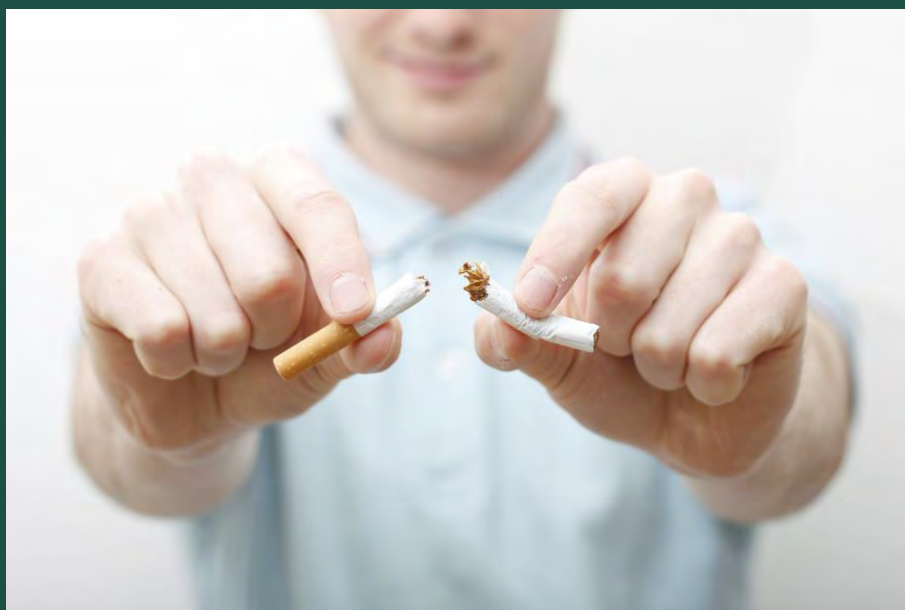


چگونه سیگار را برای همیشه کنار گذاشتم



مقدمه

درود بر شما دوست خوبم.

اول از همه می‌خوام صمیمانه بهت تبریک بگم که اولین قدم رو برای ترک واقعی سیگار برداشتی و اون شروع به مطالعه این کتابه. خیلی خیلی خوشحالم که می‌تونم این مزده رو به شما بدم که تجربه ترک سیگار من یک راهکار تست شده،

راحت، موفقیت آمیزه و مطمئن ترک واقعی و همیشگی سیگار رو به راحتی در اختیار شما قرار میده.

اما داستان ترک سیگار من.

همه چیز از یک وبگردی ساده شروع شد. زمانی که به صورت اتفاقی داشتم وبسایت آمازون رو می‌دیدم به یک کتاب برخورد کردم (آمازون یکی از قدرتمندترین و معروفترین وبسایت های فروش کالا و محصولات در دنیاست).

کتابی که ادعا می‌کرد که هرکس یک بار موفق به خوندنش بشه سیگار رو برای همیشه کنار می‌گذاره. بدون اینکه بعد از رهایی حتی کوچکترین تمایلی به سیگار داشته باشه و یا اینکه برای ترک سیگار مجبور به تحمل یک دوره سخت و دشوار همراه با افسردگی باشه.

ترک کردن سیگار فقط با خواندن یک کتاب. اول باور کردنش برام سخت بود. واقعا باورم نمی‌شد که بشه با خوندن یک کتاب سیگار رو برای همیشه ترک کرد. آخه از روزی که اولین سیگار زندگیم رو روشن کردم ۱۰ سال می‌گذشت. در طی ۱۰ سال سیگار کشیدن با اینکه بارها تصمیم گرفتم که سیگار رو ترک کنم هنوز موفق به ترک سیگار نشده بودم.

البته توی این سالها تونسته بودم چند هفته و یا یکی دو ماه سیگار نکشم. اما دوباره یک بهونه جور می‌شد و سیگار کشیدن‌های من آغاز می‌شد. سیگار کشیدن یک عمل مستمر و سلسله وارہ. یعنی شما مجبورید هر روز و در چند نوبت سیگار بخری و دود کنی. حتی این اواخر به کلی بیخیال ترک سیگار شده بودم. یه جورایی پذیرفته بودم که باید تا آخر عمر سیگار بکشم.

چی شد که سیگاری شدم



به یاد می‌آرم اولین سیگاری که روشن کردم ترم دوم دانشگاه بودم. وقتی دوستای سیگاری خودم رو می‌دیدم، احساس می‌کردم که دارن از کشیدن سیگار لذت می‌برن. اونا بعد از غذا سیگار شون رو روشن می‌کردن. به همدیگه سیگار تعارف می‌کردن و هر کدومشون از کیفیت تنباکوی سیگار خودشون می‌گفتن و از احساس خوبی که سیگار بعد از غذا داشت صحبت می‌کردن. اینجا بود که حس

کردم سیگاری‌ها برای لذت بردن از زندگی یک چیز اضافه‌تر نسبت به غیرسیگاری‌ها دارند و اون سیگاره. وقتی خیلی از فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها رو تماشا می‌کردم و می‌دیدم که قهرمان‌های فیلم‌ها و سریال‌ها سیگار می‌کشند، باخودم برای اینکه من قراره کی سیگار خودم رو بکشم کلنجار می‌رفتم.

نمی‌تونستم بین غیر سیگاری و یا سیگاری بودن یکی رو انتخاب کنم. چرخاندن دود سیگار در هوا توسط سیگاری‌ها برایم جالب و لذت بخش بود. اما می‌دانستم سیگار کشیدن در جامعه کار درستی به حساب نمی‌آد و همین تناقض‌ها منو بر سر یک دوراهی سرنوشت ساز قرار داده بود.

دیگه باید تصمیم خودم رو می‌گرفتم. باخودم گفتم من باید یک سیگاری بشم. اتفاقا این احساس که توی استرس‌ها و ناراحتی‌ها هم به شدت به سیگار نیاز دارم بیشتر به ذهنم فشار می‌آورد. خیلی از مردم سیگار می‌کشیدند و من تنها به یک تصمیم قاطعانه نیاز داشتم تا اولین سیگار زندگیم را دود کنم.

اولین نخ سیگار من



بالاخره وسوسه کشیدن سیگار بهم غلبه کرد و یک نخ سیگار خریدم. طی یک مراسم باشکوه بعد از خوردن غذا، سیگار را روشن کردم. چندتا پک بیشتر نتونستم به سیگار بزنم. به سرعت دچار سرگیجه شدم. در نظر اول سیگار طعم خوبی نداشت و باعث احساس گیجی در من شد. اما حس پیوستن به دوستان سیگاریم و کشیدن سیگار مثل قهرمان‌های فیلم‌ها برام لذت بخش بود. احساس کردم فصل جدیدی در زندگیم شروع شده. من تبدیل به یک سیگاری شده بودم و این تغییر برایم جذاب و کمی ترسناک بود.

همون روز پیش دوستان سیگاری خودم رفتم و با روشن کردن یک نخ سیگار در جمع اونا خبر سیگاری شدنم رو بهشون دادم. در ابتدا کمی منو از این کار منع

کردند. اما زمانی که متوجه اشتیاقم برای کشیدن سیگار شدند، منو در جمع خودشون پذیرفتند.

درس‌های سیگار



بعد از اون روز درست یادم نمیاد که چطوری تبدیل به یک سیگاری قهار شدم. مدتها گذشت و تازه دردرس‌های سیگار کشیدن برای من شروع شده بود. هر روز صبح به اولین چیزی که فکر می‌کردم کشیدن سیگار بود.

سیگار بوی بدی داشت. دهان و لباس‌هایم بوی بد سیگار می‌گرفت. بوی بد سیگار مرا مجبور می‌کرد بعد از کشیدن هر نخ سیگار یک مراسم بوزدایی را هم به وسیله انواع آدامس‌ها و اسپری‌های خوشبو کننده انجام دهم تا دیگران متوجه سیگار کشیدن من نشوند.

اما با وجود همه تلاش‌هایی که برای از بین بردن بوی سیگار می‌کردم، در بسیاری از مواقع نقشه‌هایم نقش بر آب می‌شد. به زودی خانواده و بسیاری از دوستان و آشنایان متوجه شدند که من یک فرد سیگاری شدم. آنها شروع به نصیحت کردن من کردند که البته هیچ تاثیری بر روند سیگار کشیدن من نداشت. سیگار کشیدن دیگه داشت برای من از هر کاری مهم تر می شد. بعضی از روزها فکر می‌کردم که از کشیدن سیگار لذت می‌برم. درست در انتهای همان روز آرزو می‌کردم که ای کاش هرگز سیگاری نشده بودم.

تصمیم ترک کردن سیگار



حدوداً از سال پنجم سیگاری شدنم به طور جدی به فکر ترک سیگار افتادم. هر راهی را امتحان کردم. انواع و اقسام جایگزین‌ها را مصرف کردم. خیلی از

دستورالعمل های پیشنهادی را رعایت کردم. سیگارم را کم کردم. از سیگارهای سبک با نیکوتین کمتر استفاده کردم. سعی کردم با فعالیت های بدنی خودم را سرگرم کنم. برای کم کردن و نکشیدن سیگار از نیروی اراده استفاده کردم.

اما متأسفانه هیچکدام از این راه حل ها نتوانست در ترک سیگار به من کمک کنه. همیشه بعد از تحمل یک دوره رنج و عذاب دوباره به همون سیگار بر می گشتم. مشکل روز اول، هفته اول و یا ماه اول نبود. مشکل این بود که لحظه ای از فکر کردن به کشیدن سیگار راحت نمی شدم. نمیدونستم چرا همیشه در برابر سیگار کشیدن سیگاری های دیگر صبور باشم و وسوسه نشم.

احساس می کردم حتی اگر موفق به ترک سیگار هم بشوم، چگونه فرداهای بدون سیگار رو تحمل کنم. با چه بهانه ای از خانه خارج بشوم. چگونه پیش دوستانم بروم. به پیکنیک یا مسافرت برم و یا از دیدن یک فیلم لذت ببرم.

ترس از ترک سیگار



ترس از ترک سیگار اولین و تنها عاملیه که از ترک سیگار جلوگیری می‌کنه. همه افراد سیگاری از فردای بدون سیگارشان می‌ترسند. آنها دنیای بدون سیگار را یک دنیای سیاه و سفید می‌پندارند. حتی با اینکه مدتهاست به همه ثابت شده که سیگار کشنده است و بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج را برای انسان رقم می‌زند، اما سیگاری‌ها همچنان از فردای بدون سیگار می‌ترسند و حاضر نیستند به ترک سیگار فکر کنند.

این ترس در همه سیگاری‌ها وجود دارد. چه سیگاری‌هایی که روزی یک نخ سیگار می‌کشند و چه آنهایی که جز سیگاری‌های قهار و کهنه کار به حساب می‌آیند.

بهترین راه از بین بردن ترس از ترک سیگار مطالعه کتاب ترک آسان سیگار نوشته آقای آلن کار است.

آشنایی من با کتاب ترک سیگار



همونطور که در ابتدا گفتم یک روز که مشغول جستجو در سایت آمازون بودم با کتابی آشنا شدم که نویسنده اون کتاب ادعا می کرد که هر کس یک بار این کتاب رو کامل بخونه، می تونه به آسانی و برای همیشه سیگار رو ترک کنه. نویسنده کتاب شخصی به نام آقای آلن کار بود. یک فرد سیگاری که خودش ۳۳ سال روزی ۱۰۰ نخ سیگار می کشیده و همه راههای ترک سیگار رو امتحان کرده بوده تا اینکه روزی مصرف سیگار رو از ۱۰۰ نخ به صفر نخ رسونده.

آقای آلن کار موفق به کشف یک روش جادویی و خارق العاده برای ترک سیگار میشه. یک روش منحصر به فرد و آسان. ایشان بعد از ترک سیگار کتابی می نویسه که هم اکنون بهترین مرجع ترک سیگار برای سیگاری ها در سراسر دنیا هست. بعد از این کشف بزرگ کتاب آقای کار به بیش از چهل زبان دنیا ترجمه میشه و عده زیادی از افراد سیگاری رو برای همیشه از دام سیگار رها می کنه. اتفاقا بسیاری از چهره های مشهور دنیا از جمله بازیگران بزرگ، ورزشکاران، پزشکان، نویسندگان و حتی سیاست مدارها هم تونسته بودند با استفاده از این روش سیگار رو ترک کنند. تنها در وب سایت آمازون بیش از ۱۰۰۰ نفر درباره کتاب نظر داده بودند. آنها در نظراتشان تجربه خود را درباره خواندن کتاب با دیگران به اشتراک گذاشته بودند. همین موضوع به شدت حس کنجکاوی منو نسبت به محتوای کتاب برانگیخت.

رهای شگفت انگیز من از دام سیگار



بالاخره با کمک یکی از دوستانم در خارج از کشور کتاب رو تهیه کردم. وقتی کتاب از طریق پست به دستم رسید شروع به خواندن آن کردم. طبق توصیه آقای کار، خواننده اجازه داشت در طول مطالعه کتاب آزادانه به سیگار کشیدن خودش ادامه بده. در ابتدای کتاب به این نکته اشاره می‌کرد که به هیچ وجه نیازی به کنار گذاشتن و یا کم کردن سیگار ندارید. حجم مطالب کتاب خیلی زیاد نبود ولی چون به زبان انگلیسی بود بیش از یک ماه طول کشید تا مطالعه آن تمام شد.

زمانی که کتاب به پایان رسید بدون اینکه میلی به کشیدن سیگار داشته باشم کتاب را بستم. باورم نمی‌شد که به این راحتی سیگار را ترک کردم. حتی قرار گرفتن در جمع سیگاری‌ها نمی‌تونست من رو وسوسه کنه. لحظات شگفت‌انگیزی بود. من یک راهکار عالی پیدا کرده بودم. من به راحتی و بدون هیچ استرسی به کمک این روش سیگار رو ترک کرده بودم.

حس یک زندانی را در نظر بگیرید که به تازگی از زندان آزاد شده. من با تمام وجود بعد از رهایی از دام نیکوتین این حس را تجربه کردم. با اینکه قبلا به کمک نیروی اراده موفق شده بودم مدتی سیگار را کنار بگذارم اما این یک احساس متفاوت بود. یک حس شگفت‌انگیز که کلمات از بیان آن عاجز هستند و من آن را با تمام وجودم احساس می‌کردم.

من ۱۰ سال از بهترین سالهای زندگیم رو با سیگار کشیدن گذرونده بودم. حالا این رهایی برایم کاملا غیر منتظره و شگفت‌انگیز بود. همیشه می‌ترسیدم که اگر روزی هم موفق به ترک سیگار بشم، چگونه به زندگی بدون سیگار ادامه بدم. اما حالا که از دام سیگار رها شده بودم، اشتیاقم برای زندگی بدون سیگار غیر قابل وصف بود.

زندگی بدون سیگار



لحظه به لحظه مزایای بی‌شمار ترک واقعی سیگار برایم آشکار می‌شد. از اینکه بدون نیاز به این سم لعنتی می‌توانستم آزادانه به هر کجا بروم بی‌نهایت خوشحال بودم. می‌توانستم از خوردن غذا یا نوشیدنی لذت ببرم، بدون اینکه بعد از آن میلی به کشیدن سیگار داشته باشم. این مورد واقعا مرا خوشحال می‌کرد.

دیگه از بوی بد سیگار خبری نبود. احساس می‌کردم دنیا جلوی چشمم روشنتر شده. این بی‌نظیر ترین اتفاق زندگیم بود. به راحتی می‌تونستم مسیرهای طولانی رو بدون سیگار رانندگی کنم. تماشای فیلم، رفتن به مهمونی‌های دوستانه همه اینها برام بدون سیگار امکان‌پذیر شده بود.

یکی از بهترین اتفاق‌ها این بود که صبح‌ها بدون احساس کسالت و بی‌حالی از خواب بیدار می‌شدم. سرشار از انرژی بودم و به هیچ عنوان به خواب بیش از اندازه نیاز نداشتم. این بیدار شدن با انرژی و بدون احساس خواب‌آلودگی برایم بسیار خارق‌العاده بود. زمانی که سیگار می‌کشیدم هر روز با یک حس خستگی که که انگار سال‌ها بود که در تنم مانده از خواب بیدار می‌شدم. ترک سیگار مزایای بسیاری برای من داشت که مطمئنم در یک مقاله جداگانه به آنها خواهیم پرداخت.

وقتی من توانستم شما هم می‌توانید



اینجا بود که احساس کردم وارد مسیر جدیدی از زندگی شخصی‌ام شدم. راهی را پیدا کردم که سال‌های زیادی را به دنبالش بودم. دلم می‌خواست فریاد بزنم و شادیم را با همه شریک شوم. زمانی که آشنایان و یا حتی غریبه‌ها را در حال کشیدن سیگار می‌دیدم با تمام وجود میل داشتم که به آنها کمک کنم. می‌دانستم که بسیاری از آنها آرزو دارند که سیگار را ترک کنند اما هیچگاه موفق به انجام این کار نمی‌شدند. چون به درستی دریافته بودم که ترک واقعی سیگار تنها و تنها یک راه دارد و آن روش آقای آلن کار است.

اما چگونه می‌توانستم تمام کتاب را برایشان شرح دهم. نمی‌توانستم بیخیال باشم. نمی‌توانستم بگذارم آنها هر روز از زندگی خودشان و خانواده‌شان را با یک سم کشنده شریک شوند. پس باید به هر نحوی که می‌شد به آنها کمک می‌کردم.

بالاخره به کمک دو نفر از دوستانم که آنها هم با همین روش از دام نیکوتین رها شده بودند، تصمیم گرفتیم که یک ترجمه روان و قابل فهم از کتاب آقای آلن کار را با چند نوبت ویرایش و بازبینی تهیه کنیم. طی چندین ماه کار پر زحمت، ترجمه‌ای روان و قابل فهم را برای دیگر افراد سیگاری آماده کردیم. برخی از قسمت‌های کتاب را به منظور تطبیق با خصوصیات جامعه ایرانی تغییر دادیم.

سپس کتاب را در قالب یک دوره ترک سیگار با نام "دوره ترک آسان سیگار" به صورت صوتی آماده کردیم. بعد از اخذ مجوزهای گوناگون و چندین ماه تلاش بی‌وقفه، دوره ترک آسان سیگار را به عنوان یک راهکار ساده و موفقیت آمیز از طریق وبسایت tarkcigar.com در اختیار همه کسانی قرار دادیم که می‌خواستند با ترک سیگار در زندگیشان تغییر ایجاد کنند. و همه کسانی که می‌خواهند با ترک سیگار به خودشان افتخار کنند. این مسئله منو واقعا خوشحال می‌کرد.

شما هم به غیر سیگاری‌ها پیوندید



هرگز این تصور غلط را به ذهنت راه نده که ترک سیگار خارج از دسترس توئه. ترک واقعی سیگار چیزی هست که تو می‌تونی تجربش کنی. برای شروع اصلا لازم نیست کارهای سخت و عجیب و غریب انجام بدی. حتی لازم نیست که سیگارت رو کم کنی یا اون رو کنار بذاری. به هیچ عنوان نیازی به این کارها نیست. حتی می‌تونی در حین گوش دادن به فایل صوتی "ترک آسان سیگار" به سیگار کشیدن خودت ادامه بدی. این کتاب می‌تونه در سریع‌ترین زمان ممکن ذهن شما رو نسبت به سیگار تغییر بده. شاید فکر کنی که این کتاب بیشتر به عوارض کشیدن سیگار می‌پردازه در صورتی که اصلا این چنین نیست. شرح عوارض سیگار تنها بخش کوچکی از کتاب آقای آلن کار هست.

این کتاب با شرح خاطرات سیگار کشیدن های آقای کار بیان راز های مخفی و مبهم سیگار و توصیه دستورات عمل های لذت بخش و ساده در کمتر از ده ساعت یک زندگی جدید و شگفت انگیز بدون سیگار رو به شما هدیه می کنه.

و من با تمام وجود آرزو دارم که تو دوست خوبم این لحظات خارق العاده رو تجربه کنی. چون مطمئنم که به چنین چیزی نیاز داری. تو لیاقت یک زندگی بدون سیگار رو داری. مطمئن باش با ترک سیگار همه رو شگفت زده میکنی و هر روز بیشتر و بیشتر به خودت افتخار میکنی. خوشحال باش چون بزودی قراره یک لحظه بی نظیر رو با تمام وجودت احساس کنی.

مزیتی که این روش در مقابل روش های دیگر ترک سیگار داره اینه که یک بار برای همیشه شما رو از دام سیگار خلاص می کنه. اگر واقعا و با تمام وجود تصمیم داری برای همیشه از دام سیگار خلاص بشی این یک انتخاب درسته. می تونی تا آخر عمر احساس یک آدم غیر سیگاری رو داشته باشی. این دوره آسان ترین، سریع ترین و موفقیت آمیزترین روش ترک سیگار. مطمئن باشید بعد از گوش دادن به این فایل صوتی که در ۱۵ بخش برای شما آماده شده می تونید به آسانی سیگار رو کنار بگذارید.

پس یک تصمیم قاطعانه برای ترک سیگار بگیر. اصلا به این فکر نکن که فردا که سیگار رو کنار گذاشتی چه اتفاق بدی قراره بیفته. مطمئن باش که خیلی زود مزایای ترک سیگار برای تو روشن میشه. هر روز که می‌گذره با خودت می‌گی ای کاش زودتر از این به کمک چنین روشی سیگار رو ترک کرده بودم. و متأسف می‌شی که چرا مدت زیادی از عمرت رو به سیگار کشیدن گذروندی. باور کن این رهایی همیشگی از دام سیگار برای هر فرد سیگاری ممکنه. حتی برای کسانی که چند دهه هست سیگار می‌کشند یعنی سیگاری‌های کهنه کار.

اگر مصرف روزانه سیگار شما به تعداد کم و نخی هست هم مغرور نشید. نیکوتین موجود در هر نخ سیگار فقط به مدت یک ساعت نیاز بدن شما را تامین می‌کنه. شما بیشتر از کسانی که روزانه یک یا چند پاکت سیگار می‌کشند درگیر فکر کردن به سیگار هستید. پس شما هم این فرصت طلایی و ارزشمند رو از دست ندید و به جمع غیرسیگاری‌ها بپیوندید. روزهای عمر شما پشت سرهم می‌آیند و می‌روند و تا به خود بیایید سالهای زیادی رو به سیگار کشیدن گذروندید.

نکشیدن سیگار، رهایی از نیکوتین و استفاده از انرژی طبیعی و خدادادی واقعا لذت بخشه. مطمئن باشید مزایای ترک سیگار برای شما بی‌نهایت ارزشمندانه. آرزوی

ما یک ترک آسان، سریع و بدون بازگشت برای شماست. به امید روزی که دیگه هیچکس سیگار نکشه.

پیروز و سربلند باشید

مهدی مهرورز