

إصدارات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

الطريقة السهلة

# كيف تمنع أبناءك من التدخين؟

أعدده مؤلف كتاب

«الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين»

والذي حقق أفضل نسبة مبيعات عالمياً



«ألان كان»



الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين  
Anti Smoking Charitable assoc.



# محتويات الكتاب

الصفحة	المحتويات
٧	كلمة الناشر .....
٩	كيف تمنع أبناءك من التدخين؟ .....
١١	نبذة عن المؤلف .....
١٣	المقدمة .....
١٥	الفصل الأول: شلالات نياجرا .....
١٩	الفصل الثاني: العكس بالعكس .....
٢٩	الفصل الثالث: تجنب الرضا عن الذات .....
٣٩	الفصل الرابع: البراعة المذهلة لفخ النيكوتين .....
٤٣	الفصل الخامس: آليات فح النيكوتين .....
٦١	الفصل السادس: براعة فح النيكوتين التي تُبقي المدخن عالقاً فيه .....
٧٥	الفصل السابع: أفضل بتر ساقى عن الإقلاع عن التدخين .....
٨٥	الفصل الثامن: الطريقة التي يؤثر بها التدخين على الصحة .....
٩٥	الفصل التاسع: غسيل المخ .....
١٠١	الفصل العاشر: نعتقد أننا ضعفاء، وعرضة للإصابة .....
١٠٣	الفصل الحادي عشر: نحتاج إلى شيء ما من أجل أعصابنا .....

- ١١١ ..... الفصل الثاني عشر: أيام الدراسة هي أجمل أيام حياتك .....
- ١١٥ ..... الفصل الثالث عشر: كيف يتجنب العديد منهم الوقوع في فخ الإدمان .
- ١١٩ ..... الفصل الرابع عشر: الآلة المذهلة .....
- ١٣٣ ..... الفصل الخامس عشر: كثرة عدد المدخنات .....
- ..... الفصل السادس عشر: العلاقة بين التدخين والكحول والمواد  
١٤٥ ..... المخدرة الأخرى .....
- ١٥٧ ..... الفصل السابع عشر: الأساليب القياسية .....
- ١٦٧ ..... الفصل الثامن عشر: طريقتي تؤتي ثمارها .....
- ١٨٥ ..... الفصل التاسع عشر: الخاتمة .....
- ١٨٩ ..... الملحق: الأفكار الخاطئة المرتبطة بإدمان المخدرات .....
- ٢٠٥ ..... عيادات «ألان كار» للطريقة السهلة .....

## المقدمة

لقد أصبح التدخين مألوفًا لدرجة نعتقد معها أننا نعلم كل ما يمكن معرفته عنه، وحتى فيما يسمى الآن بعصر التنوير، تبقى الحقائق الهامة بالفعل على النقيض تمامًا مما هو مقبول من جانب الغالبية العظمى من المجتمع الغربي.

وفي وقت ما، كان ٨٠٪ من البالغين من سكان المملكة المتحدة يمارسون التدخين، وفي آخر إحصائية رسمية، انخفضت هذه النسبة إلى ٢٦٪، وقد نلتمس لك العذر في اعتقادك بأننا نربح الحرب ضد «السيجارة» المروعة تدريجيًا، وفيما يتعلق بالبالغين، أعتقد أننا نربح تلك الحرب، ومع هذا، فهناك فئة عمرية يزداد فيها معدل التدخين بالفعل، وهي الفئة التي ستنال النصيب الأقل من توقعاتك، لقد كنت على وشك القول بأنها فئة المراهقين، غير أن الأمر لا يقتصر على تلك الفئة فقط؛ ففي الحقيقة، هناك آلاف ممن تتراوح أعمارهم بين ٨ و ١٢ عامًا قد وقعوا بالفعل في فخ إدمان النيكوتين، لماذا؟ في الحقيقة، لم نكن نعرف الخوف من الإصابة بالسرطان، ولم نكن لنقع في هذا الفخ إذا كنا نعرف أخطاره، فلماذا إذاً يقع الكثير من أبنائنا في هذا الفخ؟ وما السبب في انتشار التدخين بشكل أكبر بين الفتيات؟

ربما تكون أكثر اهتمامًا عندما يصبح ابنك مدمنًا لأنواع أخرى من المخدرات كالهروين مثلًا، وإذا كان الأمر كذلك، فلا بد أن تضع نصب

عينيك أن التدخين هو بداية المشكلة، وقبل أن نبدأ في التدخين، كان بإمكاننا الاستمتاع بالمناسبات الاجتماعية، والتعامل مع التوتر دون أية مساعدات خارجية، إن النيكوتين هو المسئول عن إعداد أجسامنا وعقولنا للشعور بالنقص، ولما كانت الآثار النافعة للنيكوتين مبنية على الوهم، فلا عجب أن يبحث الشباب عن أوام أكثر قوة.

إن أكبر سوء فهم يتعلق بحقائق التدخين هو موقف المجتمع منه، نحن نعرف أنه ضار بالصحة وقد يؤدي إلى أمراض خطيرة، بل ويعده معظم المدخنين في الوقت الحالي شيئاً قذراً، وتسلية غير اجتماعية، ولكن ليس هناك ما هو أسوأ من إدمان الهيروين بكل تأكيد، انظر إلى الحقائق: يقتل الهيروين سنويًا أقل من ١٠٠ شخص بالمملكة المتحدة، بينما يقتل التدخين ما يزيد على ٢٠٠٠ شخص أسبوعيًا!

ويُعدّ تعاطي الهيروين فعل مخالف للقانون، بينما لا تعد ممارسة التدخين أمرًا قانونيًا فحسب، بل ونسمح أيضًا لشركات التبغ بإئفاق مائة مليون جنيه إسترليني سنويًا على الإعلانات والدعاية للتبغ، والمستفيد الأكبر هي خزانة الدولة، حيث تجمع حوالي عشرة مليارات جنيه إسترليني سنويًا من شقاء المدخنين.

ولا أدعي أن معظم المدخنين ينتهي بهم الأمر إلى تعاطي أنواع أخرى من المخدرات، ولكن ما أقوله هو: إن نسبة ضئيلة جدًا من مدمني المخدرات لم تمارس التدخين من قبل، وإذا منعت أبناءك من التدخين، فمن غير المحتمل أن يصبحوا مدمنين للمخدرات، وسيبين لك هذا الكتاب كيفية تحقيق هذا الهدف، فهل ستكتفي بمجرد إعطاء هذا الكتاب لأبنائك؟ كلا، اقرأ بنفسك هذا الكتاب.

## شلالات نياجرا

لقد اعتدت دائماً على النوم مبكراً، وكان أول ما اعتدت فعله عندما أستيقظ في الصباح هو إشعال سيجارة، وكنت أقف هناك بينما تتدلى السيجارة من أحد جوانب فمي مثل «هامفري بوجارت» (Humphery Bogart)، مترهل الجسم، شاحب اللون، أسعل وأتمتم بكلمات غير مفهومة، وأعاني صعوبة في التنفس، إنه مشهد غير طيب، ولا عجب في تجنبني للمرايا الموجودة في حجرة نومي.

وقد كان لدى أحد المدخنين السابقين الأفاضل حلاً سهلاً لمشكلتي: لماذا لا تجرب ما قمت أنا به؟ لم يكن مهماً إن كان ذلك في الصيف أو الشتاء، فقد كنت أففز كل صباح من على السرير، وأفتح شباك الحجرة لألتقط عشرة أنفاس عميقة، بدلاً من أن أشعل سيجارة، افعل هذا، ولن ترغب مطلقاً في إشعال سيجارة.

لقد شكرته على نصيحته، وأعطيته وعداً غير ملزم بأنني سأجرب تلك الطريقة، إذ لم يكن هناك فائدة من محاولة أن أوضح لهذا الأحمق أنه مع أول نفس عميق أخذه ستتأبني نوبات مبرحة من السعال، وأنه مع النفس الثالث سأكون قد ابتلعت سيجارتي، أو أحرقت السجادة.

يعاني غير المدخنين من وهم حقيقته أن الذين يمارسون التدخين بشراهة هم من يستمتعون به بالفعل، بينما يمارس المدخنون العرضيون التدخين

من أجل لفت الأنظار، وكما هو الحال مع كل جانب من جوانب التدخين، يكون ظاهر الأمر دائماً على عكس الحقيقة، فالذين يارسون التدخين بشراهة يبغضونه ولا يعانون أبداً من وهم أنهم يستمتعون به، وقد لا يعترفون بهذا للآخرين، بل وقد لا يستطيع بعضهم الاعتراف بهذا أمام نفسه.

ولا أستطيع أن أخبرك بعدد المحادثات التي أجريتها مع المدخنين، والتي تغنوا من خلالها بمدى استمتاعهم بمذاق التبغ، فإذا ما سألتهم عن أي مذاق يستمتعون به وهم في واقع الأمر لا يأكلون التبغ، فسيقولون لك: إن رائحة التبغ رائعة، وإذا ما أوضحت لهم أنه يمكنك استنشاق رائحة التبغ دون أن تدخل تلك الأدخنة المسببة للسرطان إلى رئتيك، فسيهربون من تلك النقطة بالحديث عن كيف يخفف التدخين من الشعور بالملل ويساعدهم على التركيز، وكيف أنهم يفضلون التدخين أثناء المواقف المثيرة للتوتر، والمواقف الباعثة على الاسترخاء كما هو الحال بعد تناول وجبة، أو أثناء المناسبات الاجتماعية.

وضَّح لهم أن الملل والتركيز عاملان متضادان تماماً، كما هو الحال بالنسبة للمواقف المثيرة للتوتر، والمواقف الباعثة على الاسترخاء. وإذا ما طلبت منهم أيضاً كيفية أن يكون للسيجارة الثانية التي تخرجها من نفس العلبة تأثير مغاير تماماً للسيجارة الأولى، فلن يجرؤوا ساكناً، بل وجه لهم هذا السؤال: «هل يدخن أبناؤكم؟» فإذا أجابوا بالنفي، ستجدهم قد ملأت البسمة وجوههم، وانتفخت أوداجهم فخراً، وظهرت عليهم أمارات الراحة بسبب عدم سقوط أبنائهم في فخ الإدمان، قل لهم حينئذ: «انظروا، لقد قضيتم الساعة الماضية في التغمي بالمتعة التي تحصلون عليها من التدخين، فلماذا تحرمون أبناءكم من هذه المتعة؟»، ومن ثمّ، سيشعر المدخن بالحيرة؛ إذ إنك - وبجملة واحدة - أبطلت جميع حججه السابقة،

وهو يعرف هذا جيداً، فحتى الآن، لم ألق أباً أو أماً تحب فكرة ممارسة ابنها للتدخين، أو ابناً أو بنتاً تحب فكرة ممارسة أي من والديها له.

كنت أدخن بشراهة طوال سنوات عدة ما يقرب من ٦٠ إلى ١٠٠ سيجارة في اليوم، وكنت أتطلع بالفعل إلى مغادرة مكتبي عائداً إلى المنزل كل مساء من أجل منح رثتي قسطاً من الراحة، فإذا لم يكن هناك عمل بدني أو ذهني أقوم به، فإني أضطجع على الأريكة لمشاهدة التلفزيون وأنا مليء بالسعادة نتيجة لعدم تدخيني، ومع هذا، كنت أضطر لمتابعة التدخين بشراهة، إذا ما اضطرت للعمل حتى وقت متأخر، وأحياناً كنت أستنفد سجائري عندما كنت أعمل حتى وقت متأخر جداً، ويشبه الأمر تماماً ما إذا كنت في بلدة غريبة وسألت أحد سكانها عن بعض الطرق، فإذا كان هذا الشخص مغرمًا بشراء الكتب، فسيدلك على الطريق مستخدماً أسماء المكتبات الموجودة فيه في تحديده لك، وهكذا الأمر بالنسبة لي، فإذا استنفدت جميع سجائري، كنت أعرف جميع المحلات الليلية التي تباع السجائر في نطاق خمسة أميال.

وفي مثل هذه الليالي، كنت أتمنى لو أنني قد أنهيت جميع مهامي، ليس لأنني مللت من العمل، ولكن لأتوقف عن تدمير رثتي، فقد كنت أرقد في سريري ولساني مغطى بطبقة رمادية، وأشعر بأن حلقي عبارة عن ورقة صفرة، كما كان صدري يحدث أزيزاً، وكنت أدعو الله تعالى بأن أستيقظ في صباح اليوم التالي ولدي قوة العزيمة الكافية لكي أفلح عن التدخين، كنت أتمنى أن تختفي تماماً رغبتني في التدخين بمعجزة إلهية.

لقد كنت أسمع كثيراً عن بعض المدخنين الذين فقدوا الرغبة الملحة في التدخين فجأة وبدون سبب واضح، ولا أعرف سبباً لانتظاري لقوة العزيمة، مع معرفتي بأنني متصف بها.

إنني أدرك تمامًا أن من يقرأ هذا الكتاب من الأبناء والآباء سيجد صعوبة في الاستجابة لما أذكره، فحتى المدخنين الشريين المقبلين على المرحلة التي وصلتُ أنا إليها، ما زالوا يعزُّون أنفسهم بفكرة: لا عجب في إقلاع «الآن كار» عن التدخين، فإذا وصلت لهذه المرحلة، لأقلعت عن التدخين.

بعد الوقوع في فخ التدخين كالاستحمام في نهر هادئ وبارد في أحد أيام الصيف الحارة، ودونما وعي منك، تزداد سرعة التيار تدريجيًا. ويعتريك إحساس كبير بالسعادة، فليس هناك ما يدعو للقلق، ثم تسمع فجأة صوت قعقة يأتي من بعيد، وتدرك حينها أن التيار سريع جدًا، وأثناء سباحتك محاولًا الوصول لضفة النهر، تأخذ سرعة التيار في الازدياد، فينتابك شعور بالذعر، فتضرب الماء بذراعيك بعنف محاولًا البقاء طافيًا، بينما ترى على الضفة لوحة تقول:

**خطر! شلالات نياجرا!**

هل تظن أنني أبالغ؟ لماذا تعتقد أن المدخن يفضل أن تقطع إحدى ساقيه على أن يقلع عن التدخين؟ ولماذا في رأيك يموت ٢٠٠٠ مواطن بالملكة المتحدة أسبوعيًا بسبب ممارستهم للتدخين؟ وكيف يتم إقناع ٢٠٠٠ شاب أسبوعيًا بأن يحلوا محلهم؟

إنك بحاجة إلى معرفة «الكيفيات» و«الأسباب»، ومن ناحية أخرى، أنت بحاجة أولاً إلى معرفة كل شيء عن

**العكس بالعكس - - ←**