

الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين



طريقة
«ألان كار»
السهلة

نسخة جديدة وحديثة من المجموعة الأكثر مبيعاً
والتي ستجعلك تقلع عن التدخين للأبد





محتويات الكتاب

الصفحة

المحتويات

٧ كلمة الناشر
٩ الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين
١١ المقدمة
١٧ نبذة عن المؤلف
٢١ الفصل الأول: كيف يمكن لكتاب مساعدتك للإقلاع عن التدخين؟..
٢٥ الفصل الثاني: السجين
٣٣ الفصل الثالث: العقل المغلق
٣٧ الفصل الرابع: ما الذي تعرفه حقيقةً عن التدخين
٤٧ الفصل الخامس: المدخنون هم الذين يختارون التدخين
٥٥ الفصل السادس: المعجزة
٦١ الفصل السابع: الوحش الصغير
٦٣ الفصل الثامن: أعراض الانسحاب المروعة هذه
٦٨ الفصل التاسع: تناول الطعام
٧٧ الفصل العاشر: الوحش الكبير
٨١ الفصل الحادي عشر: الشعور بالخواء وعدم الاستقرار
٨٧ الفصل الثاني عشر: المتاهة
٩٣ الفصل الثالث عشر: ما الذي يجعل الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا؟..
١٠٥ الفصل الرابع عشر: التدخين عادة

١١١	الفصل الخامس عشر: لماذا يرى المدخنون الإقلاع عن التدخين أمرًا صعبًا للغاية؟
١٢٣	الفصل السادس عشر: كيف تجعل «الطريقة السهلة» الإقلاع عن التدخين أمرًا سهلًا للغاية؟
١٢٧	الفصل السابع عشر: السبب وراء عدم جدوى التقليل من التدخين... ..
١٣٣	الفصل الثامن عشر: أسطورة المدخن العرضي السعيد
١٤٧	الفصل التاسع عشر: ما الذي تحاول أن تحققه
١٥٣	الفصل العشرون: استخدام النشوق
١٦٧	الفصل الحادي والعشرون: عكس عملية غسيل المخ
١٧٥	الفصل الثاني والعشرون: إنني أدخن بسبب التوتر
١٨٣	الفصل الثالث والعشرون: الإقلاع عن التدخين يتطلب قوة العزيمة.. ..
١٨٩	الفصل الرابع والعشرون: إنني ذو شخصية إدمانية
١٩٣	الفصل الخامس والعشرون: هل يساعد التدخين على تقليل الوزن؟.. ..
١٩٧	الفصل السادس والعشرون: كل البدائل تُصعَّب من عملية الإقلاع عن التدخين
٢٠٣	الفصل السابع والعشرون: السعادة الغامرة لكون المرء غير مدخن... ..
٢١١	الفصل الثامن والعشرون: الصحة
٢١٩	الفصل التاسع والعشرون: الشعور بالخواء
٢٣٥	الفصل الثلاثون: التعليقات التي تمهد الطريق نحو السيجارة الأخيرة.. ..
٢٥١	الفصل الحادي والثلاثون: السيجارة الأخيرة
٢٥٥	التعليقات
٢٥٧	عيادات «ألان كار» للطريقة السهلة

المقدمة

افتراض أن هناك طريقة سحرية للإقلاع عن التدخين تمكن أي مدخن - بما فيهم أنت - من الإقلاع عن التدخين:

- على الفور!
 - بصفة دائمة!
 - بدون معاناة من أي أعراض للإقلاع!
 - بدون زيادة في الوزن!
 - بدون استخدام أي وسيلة من وسائل الصدمات، أو عقاقير طبية، أو لاصقات مضادة للتدخين، أو استخدام أي حيل أخرى.
- دعنا نفترض أيضًا أنه:

- ليس هناك أي شعور مبدئي بالحرمان أو الشقاء!
- أنك تستمتع على الفور بالمناسبات الاجتماعية إلى حد كبير!
- أنك تشعر بمزيد من الثقة، وأنت مستعد تمامًا للتعامل مع الضغط النفسي!

- أن لديك قدرة أكبر على التركيز!
- أنك لا تبدد الجزء المتبقي من حياتك مضطراً إلى مقاومة الإغراءات العرضية لتدخين سيجارة!
- ليس فقط أنك ستجد الإقلاع عن التدخين يسيراً سهلاً، بل يمكنك بالفعل التمتع بهذه التجربة منذ اللحظة التي تطفئ فيها تلك السيجارة الأخيرة!

فإذا وجدت مثل هذه الطريقة السحرية فهل ستستخدمها؟ بالطبع ستكون مخطئاً خطأ كبيراً إن لم تستخدمها، لكنك بالطبع لا تؤمن بالسحر، وأنا كذلك. وعلى الرغم من ذلك، فإن الطريقة التي قمت بوصفها آنفاً موجودة بالتأكيد، وأنا أطلق عليها: «الطريقة السهلة» (Easyway)، لكنها - في واقع الأمر - ليست من السحر في شيء، إلا إنها تبدو كذلك فقط، لقد بدت لي بالتأكيد أنها كذلك عندما اكتشفتها في بادئ الأمر، وقد أدركت أن الملايين من الذين نجحوا في الإقلاع عن التدخين يفضل هذه «الطريقة السهلة»، يعتبرونها كذلك.

لا شك أنك مازلت تجد صعوبة في تصديق ما أذيعه، فلا تقلق؛ لأنك لو سلمت بهذه الادعاءات من غير دليل عليها لاعتبرتك شخصاً ساذجاً. ومن ناحية أخرى، احرص على ألا ترتكب خطأ بتجاهلها جميعاً، لاعتقادك بأنها أشياء مبالغ فيها بشدة، وفي كل الأحيان. أنت تقرأ هذا الكتاب فقط لما فيه من وصايا أدلى بها مدخنون سابقون جاءوا إلى عيادة

«الطريقة السهلة» أو طالعوا هذا الكتاب، ولا يهم ما إذا كنت قد تلقيت هذه الوصايا بطريقة مباشرة أو من خلال شخص يحبك، ويساوره قلق عارم في أنك إذا لم تقلع عن التدخين فستلقى حتفك، ومن ثم لن يجد هذا الشخص من يجبه بعد موتك.

هل هذا يعني أنه سيكون لزامًا عليك الذهاب إلى إحدى عيادات «الطريقة السهلة»؟ كلا، فهناك طريقة واحدة فقط خاصة بـ«الطريقة السهلة»، لكن كيف تعمل هذه الطريقة؟ هذا ليس بالأمر الهين لكي يتم وصفه بصورة موجزة؛ وذلك لأن المدخنين يصلون إلى عياداتنا في حالات مختلفة من الهلع، وهم على قناعة بأنهم لن ينجحوا في الإقلاع عن التدخين، وحتى إن نجحوا بمساعدة معجزة، فإنه حتمًا ما يتعين عليهم في أول الأمر أن يتحملوا فترة غير محددة من الشقاء والمعاناة، لدرجة أن المناسبات الاجتماعية لن تكون ممتعة، كما أنهم سيكونون أقل قدرة على التركيز وتحمل الضغط النفسي. ورغم أنهم من المحتمل ألا يعودوا إلى التدخين مرة أخرى فإنهم لن يتخلصوا منه بشكل تام بقية حياتهم؛ لأنهم من وقت لآخر ستتوق أنفسهم إلى تدخين سيجارة، وسيكون لزامًا عليهم مقاومة هذا الإغراء.

إن ٨٠٪ من هؤلاء المدخنين الذين يغادرون العيادة بعد ساعات قليلة من وصولهم قد باتوا بالفعل من غير المدخنين السعداء، فكيف نحقق تلك المعجزة؟ ينبغي عليك حجز موعد في إحدى عيادات «الطريقة السهلة» لمعرفة الإجابة، إلا أنني أريد أن أقول لك: إن أغلب

المدخين يتصورون أننا نحقق هذا الأمر عن طريق إخبارهم بالمخاطر الصحية المروعة التي يقعون فيها جراء التدخين، وأن التدخين شيء قذر، وعادة سيئة، وأنه يكلفهم أموالاً طائلة، وكم هم جهلاء؛ لأنهم لا يقلعون عن التدخين. كلا، إننا لا نستخف بهم فنخبرهم بما هم على دراية به بالفعل؛ هذه هي مشكلات المدخن، وليست مشكلات الإقلاع عن التدخين. إن المدخين لا يدخنون لأجل الأسباب التي يتعين عليهم عدم التدخين لأجلها، ولالإقلاع عن التدخين يتعين التخلص من الأسباب التي تدعو له، إن «الطريقة السهلة» تتعامل مع هذه المشكلة، فتقضي على الرغبة في التدخين، وبمجرد القضاء على هذه الرغبة فإن الشخص المقلع عن التدخين لن يكون بحاجة إلى استخدام قوة الإرادة.

إن الأسلوب الذي تنتهجه «الطريقة السهلة» يوجد في العيادات والكتب وشرائط الفيديو وشرائط الكاسيت والأقراص المضغوطة، بالإضافة إلى الدورات التدريبية على الإنترنت، والمنهجية واحدة في جميع الحالات، ولكننا نستخدم أدوات مختلفة في توصيلها، فأني من هذه الأدوات ينبغي عليك استخدامها؟ إن الإجابة تعتمد على اختيارك الشخصي، فبعض الأشخاص يفضلون قراءة الكتب، بينما يفضل البعض الآخر مشاهدة شرائط الفيديو، ولديك في هذه المجموعة من الوسائل طريقة في شكل كتاب مدعوم بالعديد من الأمثلة العملية.

وتتمتع العيادات بهذا المستوى العالي من النجاح، لدرجة أننا نضمن إعادة المال المدفوع في حالة فشل طريقة العلاج، إن العيب الموجود في

المنتجات الأخرى هو أنك إذا فشلت في فهم أو لم توافق على نقطة ما فإنه لن يتسنى لك مناقشتها مع الطبيب المعالج، كما أنه لو فاتتكَ أي من النقاط المهمة فإنه لا سبيل بأن يقوم المتَّج برد الأشياء إلى نصابها الصحيح. وفي العيادات ستجد العون من أطباء معالجين يتمتعون بمستوى عالٍ من الخبرة؛ لأنهم كانوا جميعًا مدخنين أقلعوا عن التدخين بفضل مساعدة «الطريقة السهلة» لهم، وقد تم انتقاؤهم بعناية فائقة، ولاسيما أنه قد تم تدريبهم بدقة متناهية حتى تكون لديهم القدرة على تفهم احتياجاتك. ويمكنك أن تسأل عن أي شيء، سواء كنت لا تفهمه أو لا توافق عليه. ومن ناحية أخرى، إذا أسأت فهم نقطة ذات أهمية وأنت لا تعلم فإن الطبيب المعالج دومًا ما يكون على بصيرة من الأمر، ومن ثم يستطيع وضع الأمور في نصابها الصحيح.

هناك ميزة أخرى هامة للعيادة؛ وهي أنها بالنسبة لك بيئة موائمة خالية من أي شيء يمكن أن يشتت انتباهك عن الهدف الأساسي. وعلى الرغم من أن الشعور عند الوصول للعيادة يمكن أن يماثل ذلك الذي يشعر به المرء عند تواجده بغرفة الانتظار في عيادة طبيب الأسنان، فإن ذلك الشعور سرعان ما يتحول إلى ما يشبه لم الشمل السعيد للأصدقاء القدامى؛ حيث إنك ستتعرف على شخصيات أخرى في المجموعة، ومع ذلك، فإن الميزة الأساسية للعيادة هي أن مشكلتك تصبح مسئوليتنا، وبما أن الأتعاب تختلف باختلاف المكان، فإذا كنت واحدًا من ضمن نسبة الـ ٢٠٪ الذين يحتاجون إلى أكثر من زيارة فيمكنك أن تحضر أي عدد

من جلسات المتابعة اللاحقة بدون أي تكاليف أخرى. إن شعارنا مشابه لشعار شرطة الفرسان الملكية الكندية «لا نتخلى أبداً عن رجالنا»، كما أنك لو قررت التراجع عن رغبتك في الإقلاع عن التدخين فستسترد ما دفعته كلية. وطبقاً لأسس ضمان رد المال، فإن معدلات النجاح في العالم بأسره تزيد في عياداتنا عن ٩٠٪.

لا تدع أيًا من هذه الأشياء المذكورة سلفاً تشتتكَ عن القيمة الحقيقية لهذه المجموعة من الوسائل، فإنها دورة كاملة بنفسها؛ لأن الآلاف من المدخنين قد أقلعوا بسهولة وبساطة عن التدخين عندما طالعوا الكتاب فقط. وإذا كنت في شك من أمرك فلم لا تتصل بأقرب عيادة للحصول على مزيد من المعلومات (فهناك قائمة بأسماء العيادات في آخر الكتاب).

الفصل: ١

كيف يمكن لكتاب مساعدتك للإقلاع عن التدخين؟

ظلَّ «ألان كار» (Allen Carr) لقراءة ثلث قرن يُدخّن من ٦٠ إلى ١٠٠ سيجارة يوميًا. وكان محاسبًا ناجحًا، لكن إدمانه كان يُفضي به إلى اليأس. وفي عام ١٩٨٣ وعقب عددٍ لا حصر له من محاولات الإقلاع عن التدخين، والتي باءت بالفشل - من خلال استخدام قوة الإرادة والوسائل الأخرى - اكتشف في نهاية المطاف ما كان العالمُ ينتظره؛ ألا وهو: «الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين» (*Easy Way to Stop Smoking*).

ومنذ اللحظة التي ترك فيها مجال المحاسبة بُغية المساعدة في علاج مُدخّني العالم، استطاع تحقيق شهرة عالمية من جرّاء طريقته الفذة. لقد اعتاد المدخنون أن يسافروا من مختلف أنحاء العالم إلى لندن لزيارة عيادته؛ أمّا في الوقت الحاضر فقد امتدت شبكة عياداته لتُغطّي جميع أنحاء العالم.

هذا، ويُعدّ كتاب «ألان كار» المعروف بـ«الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين» بمثابة الكتاب الأكثر رواجًا عالميًا، كما تمّ نشره بما يزيد عن

عشرين لغةً مختلفةً. أمّا كتابه الثاني «الطريقة الوحيدة للإقلاع عن التدخين للأبد» (*The Only Way to Stop Smoking Permanently*) بالإضافة إلى نُسخ من شرائط الفيديو والصوت، والأسطوانات المضغوطة الخاصة بطريقته هذه، فإنها هي الأخرى متاحة. وفي كتابه الثالث المعروف بـ«تأثير ألان كار السهل لإنقاص الوزن» (*Allen Carr's Easyweigh to Lose Weight*)، يقوم «ألان» بتطبيق نفس المنطق السهل لإنقاص الوزن، ومن ثمّ باتت سهلة وممتعة، حسبما اكتشف هؤلاء الذين يحضرون عياداته. أمّا عن عناوين كتبه الأخرى فهي: «كيف تجعل أولادك يُقلعون عن التدخين» (*How to Stop Your Child Smoking*) و«الطريقة السهلة للتمتع بالطيران» (*The Easy Way to Enjoy Flying*) و«الطريقة السهلة لمكافحة الكحوليات» (*The Easy Way to Control Alcohol*) و«الطريقة السهلة السهلة للسيدات للإقلاع عن التدخين» (*The Easy Way for Women to Stop Smoking*) بالإضافة إلى مجموعة أخرى من الكتب الموحية التي تتضمن: «لا مزيد من القلق» (*No More Worrying*)، و«لا مزيد من العواقب الوخيمة لإدمان الكحوليات» (*No More Hangovers*)، و«لا مزيد من أنظمة الحمية الغذائية» (*No More Diets*).

وقد تلقى «ألان كار» دعوةً للحديث في المؤتمر العالمي العاشر حول التدخين والصحة، والذي عقد ببيكين في عام ١٩٩٨، وهو شرفٌ يفخر به أرفعُ الأطباء مكانةً. ولن تحظى طريقته وسمعته بأكثر من هذا الإطراء والتقدير. ويُعرَف «ألان كار» في الوقت الحاضر بأنه خيرٌ عالميٌّ رائدٌ في كيفية مساعدة المدخنين للإقلاع عن التدخين.

الفصل الأول: كيف يمكن لكتاب مساعدتك للإقلاع عن التدخين؟ ٢٣

تُوجد في آخر الكتاب قائمةً كاملةً بعيادات «ألان كار». إذا كنت بحاجة إلى أيّ مساعدةٍ فلا تتردد في الاتصال بأقرب معالج مختص. كما تُقدّم في الوقت الحالي جلساتٌ للتحكم في الوزن، في مجموعةٍ منتخبةٍ من العيادات. وتتوفر هناك خدمةٌ مؤسسيةٌ كاملةً، حيث تعمل على تمكين الشركات من تطبيق سياسات مكافحة التدخين بيسر وسهولة، وبأسلوب فعال. وتتلقي جميع المراسلات والاستفسارات عن الكتب وشرائط الفيديو والصوت، والأقراص المضغوطة الخاصة بـ «ألان كار» على عنوان أقرب عيادة.

