

## الطريقة السهلة

الكتاب الثوري

الذي حقق أفضل مبيعات على مستوى العالم والذى سيجعلك  
تقلع عن التدخين - إلى الأبدا

# آللن كار

## الطريقة السهلة

# للإقلاع

# عن التدخين

طبعة خاصة بمناسبة مرور ٢٠ عاما

مكتبة جرير  أكثر من ثمانية ملايين نسخة مباعة حتى الآن  
Maktabah.Net

ليست مجرد مكتبة ...

# المحتويات

تمهيد	هـ
تحذير	طـ
مقدمة	سـ
١. أسوأ مدمن للنيكوتين عرفته في حياتي!	١
٢. الطريقة السهلة	٦
٣. لماذا من الصعب أن تقلع عن التدخين؟	١١
٤. المصيدة المشئومة	١٧
٥. لماذا نستمر في التدخين؟	٢١
٦. إدمان النيكوتين	٢٣
٧. غسيل المخ والعقل الباطن	٣٦
٨. تفريح آلام الانسحاب	٤٦
٩. التوتر	٤٨
١٠. الملل	٥٠
١١. التركيز	٥٢
١٢. الاسترخاء	٥٤
١٣. سجائر مفترضة	٥٧
١٤. ما الذي ستضحي به؟	٥٩

١٥. عبودية تفرضها على نفسك ٦٥
١٦. سأوفر مبلغًا كل أسبوع ٦٨
١٧. الصحة ٧٢
١٨. الطاقة ٨٥
١٩. إنها تجلب لي الاسترخاء وتعطيني الثقة ٨٨
٢٠. تلك الأفكار القاتمة الشريرة ٩٠
٢١. مزايا أن تكون مدخنًا ٩٢
٢٢. الإقلاع بطريقـة قوة الإرادة ٩٤
٢٣. احذر التقليل التدريجي ١٠٤
٢٤. سيجارة واحدة فحسب ١١٠
٢٥. المدخن العابر، والمراهق، وغير المدخن ١١٣
٢٦. المدخن السري ١٢٤
٢٧. هل هو عادة اجتماعية؟ ١٢٧
٢٨. التوقيت ١٣٠
٢٩. هل سأفقد السيجارة؟ ١٣٧
٣٠. هل سيزيد وزني؟ ١٤١
٣١. تجنب الحواجز الزائفة ١٤٤
٣٢. الطريقة السهلة للإقلاع ١٤٧
٣٣. فترة الانسحاب ١٥٤
٣٤. نفس واحد فحسب ١٦١
٣٥. هل سيكون الإقلاع أصعب بالنسبة لي؟ ١٦٣
٣٦. الأسباب الرئيسية للفشل ١٦٥
٣٧. البديل ١٦٧
٣٨. هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء؟ ١٧٢
٣٩. لحظة الإلهام ١٧٥

## بـ الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

كنت قد شاهدت هذا الفيلم قبل أن أكتشف الطريقة السهلة بسنوات. وكان فيلماً يثير الاهتمام كثيراً ولا شك أنه كانت توجد فيه لمحات من الحقيقة، ولكن كان من الواضح بالنسبة لي في ذلك الوقت وبنفس الدرجة أن هوليوود أقحمت فيه جانباً كبيراً من الخيال الشعري. فلا يعقل أن تكون المرضة كني قد اكتشفت شيئاً أخفقت معلومات العلوم الطبية في التوصل إليه. ومن المؤكد أن أخصائيي المهن الطبية لم يكونوا تلك الديناصورات التي أظهرها هذا الفيلم! فكيف يضيعون عشرين عاماً حتى يتقبلوا الحقائق الدامغة الواضحة للعيان؟! يقولون إن الحقيقة تكون أحياناً أغرب من الخيال. وإنني اعتذر عن اتهامي لمنتجي فيلم المرضة كني بأنهم استخدمو الخيال الشعري. فحتى في عصرنا هذا الذي يسمى عصر الإعلام المستنير، فإنني بعد عشرين عاماً حتى مع استخدامي لوسائل الإعلام الحديث قد فشلت في توصيل رسالتي من خاللها. ولقد أثبتت وجهة نظري: وهي أن السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا هو أن هناك مدخناً سابقاً نصحت بقراءته. وتذكر أنني لا أمتلك تلك القدرات المالية الكبيرة التي تتمتع بها هيئات مثل BMA أو QUIT بل إنني مثل المرضة كني: مجرد شخص واحد. وإنني مثلها مجرد سبب في مساعدة المدخنين على الإقلاع. وإنني مثل المرضة كني أثبتت وجهة نظري. فما الفائدة إذا كان باقي العالم لا يزال يتابع أساليب هي النقيض المباشر لما يجب أن يكون؟!

إن العبارات الأخيرة في هذا الكتاب مطابقة لما ورد في مخطوطته الأصلية وهي: "لقد هبت رياح التغيير على المجتمع. ولقد تكونت كرة الثلج التي آمل أن يساعد هذا الكتاب على تحويلها إلى انهيار جليدي هائل".

من ملاحظاتي المذكورة أعلاه، ربما تكون قد ظننت أنني لا أكن احتراماً لأرباب المهن الطبية. هذا أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن أحد أبنائي طبيب، ولا أعرف مهنة أرقى من مهنة الطب. وفي الواقع، إننا نتلقى مزيداً من التوصيات والتحويلات إلى عياداتنا من المهنيين الطبيين أكثر من أي مهنيين آخرين،

## ت الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

ومما يثير الدهشة أن المزيد من عملائنا من أرباب المهن الطبية أنفسهم أكثر من عملائنا من أرباب أية مهنة أخرى !

في السنوات الأولى، كان ممارسو الطب يعتبرونني في مرتبة بين الدجال والنصاب. ولكن في أغسطس عام ١٩٩٧ ، تشرفت بتلقي دعوة للقاء محاضرة في المؤتمر الدولي العاشر عن التبغ وأثره على الصحة، والذي عقد في بكين. وأعتقد أنني أول شخص غير مؤهل في الطب يتلقى هذه الدعوة. وكانت الدعوة في حد ذاتها مقياساً للتقدم الذي حققته.

إلا أنني كنت وأنا ألقى المحاضرة كأني أخاطب حائطاً من الأسمنت. فبسبب فشل علقة النيكوتين في علاج المشكلة، فقد بدا أن المدخين أنفسهم أصبحوا يعتقدون أنه لا سبيل إلى شفائهم من إدمان أحد العقاقير بأن يوصف لهم نفس العقار، فهذا يشابه أن تقول لأحد مدمني الهيرويين: "لا تشم الهيرويين، فهذا شيء ضار، بل جرب أن تتحققه في أوردتك !" (لا تجرب هذا مع النيكوتين ولا قتلك في الحال!). ونظراً لأن مهنيي الطب (أو الأطباء على سبيل الاختصار) ووسائل الإعلام والجمعيات الخيرية مثل ASH و QUIT ليس لديهم أي فكرة عن كيفية مساعدة المدخنين على الإقلاع، فإنهم يركزون على إخبار المدخنين بما يعرفونه بالفعل: وهو أن التدخين غير صحي، وأنه حادة سيئة تثير الشمئزاز؛ وأنه سلوك غير اجتماعي ومضيعة للمال. وكأنهم لا يدركون أن المدخنين لا يدخنون بغية الحصول على تلك الأشياء السيئة المذكورة، ولكنهم يستمرون في التدخين لوقوعهم في مصيدة التدخين. وتتمكن المشكلة الحقيقية في إزالة الأسباب التي دفعتهم أو تدفعهم للتدخين.

ونجد العجب في تلك المناسبات القومية التي تعقد لمكافحة التدخين، إذ يأتي أحد خبراء الطب الرسميين الذين تعينهم الحكومة ليقول للناس شيئاً مثل هذا: إن اليوم هو يوم منع التدخين وهو اليوم الذي يجب أن يقلع فيه كل مدخن عن التدخين". ويعلم كل مدخن أن في ذلك اليوم في العام يقوم معظم

٤٠.	السيجارة الأخيرة	١٧٩
٤١.	تحذير أخير	١٨٤
٤٢.	التقييم	١٨٦
٤٣.	ساعد المدخنين العالقين في السفينة الغارقة	١٩٥
٤٤.	نصيحة لغير المدخنين	٢٠٠
	خاتمة: ساعد في إنهاء هذا العار	٢٠٣

مدخن. وإذا قررت أنك لم تعد راغبًا في الإقلاع، فستعاد إليك الأتعاب التي دفعتها بالكامل! وبناءً على ضماننا هذا بإرجاع النقود، فقد زاد معدل النجاح في عياداتنا عاليًا في المتوسط إلى ما فوق ٩٠٪ !

ومع ذلك، لا تدع أيًا مما قلناه تواً يحبط من قدر هذا الكتاب؛ فهو بمثابة دورة علاجية كاملة في حد ذاته وقد أقلع ملايين المدخنين ببساطة بمجرد قراءته.

وإذا كنت في شك من هذا يمكنك الاتصال هاتفياً بأقرب عيادة لك لتحصل على مزيد من الإرشادات. وتوجد قائمة بالعيادات في نهاية هذا الكتاب.

المدخنين بمضاعفة ما يدخلون عادة مرتين ومضاعفة مقدار وقاحتهم وتحديهم لن حولهم، ذلك لأن المدخنين لا يحبون أن توجه إليهم الأوامر الرسمية، لاسيما إذا كانت من يقول لهم إنهم بلهاء، ولا يفهم السبب الحقيقي الذي يجعلهم يدخلون.

ولأن من يوجهون هذه الأوامر لا يفهمون دوافع المدخنين أنفسهم وكيف يجعلون من السهل على المدخنين أن يقلعوا، فإن لسان حالهم يبدو وكأنه يقول: "جرب هذه الطريقة، فإذا لم تنفع فجرب أخرى!". هل يمكنك تخيل مرض مثل التهاب الزائدة، له عشر طرق علاج مختلفة، تؤدي تسع طرق منها إلى شفاء ١٠٪ من المرضى، بما يعني أنها تقتل ٩٠٪ من المرضى، بينما تؤدي الطريقة العاشرة إلى شفاء ٩٥٪ منهم. تخيل لو كانت معرفة هذه الطريقة العاشرة متاحة على مدى أكثر من عشرين عاماً ولكن غالبية الأطباء لا يزالون يصفون الطرق التسع الأخرى الفاشلة.

والعجب أن أحد الأطباء في مؤتمر مكافحة التدخين قد أثار نقطة وثيقة الصلة جداً بالموضوع لم تخطر لي من قبل. فقد أشار إلى أن الأطباء قد يجدون أنفسهم متهمين من الناحية القانونية بسوء الأداء الطبي بعدم نصحهم لمرضاهما بأفضل طريقة (رسمية) للإقلاع عن التدخين. وما يثير السخرية أنه كان من كبار المؤيدين لطريقة العلاج باستبدال النيكوتين (أي بعلكات أو لصقات النيكوتين... إلخ)، وأحاول قدر المستطاع ألا أكون حقداً، ولكنني أتمنى أن يكون أول ضحية لاقتراحته هذا!

إن الحكومات تضيع كل عام ملايين الجنيهات في تنظيم حملات تحذيرية تحاول إقناع صغار السن بـألا يقعوا في مصيدة التدخين. وقد يضيعون ملايين غيرها في محاولة إقناعك بأن الدرجات النارية يمكن أن تكون خطرة على حياتك! ألا يدرك أولئك الناس أن صغار السن يعرفون أن سيجارة واحدة لن تقتلهم ولا يتوقع أي من صغار السن أن يقع في شرك التدخين للأبد؟ إن العلاقة بين التدخين وسرطان الرئة قد عرفت بالتأكيد على مدى أربعين عاماً، إلا أن

المزيد من صغار السن لا يزالون يقعون في الشركاليوم أكثر من السابق. ولا يحتاج أولئك الصغار إلى أن يشاهدو مخاطر التدخين في التليفزيون. بل يميل المدخنون لتجنب هذه البرامج بأي طريقة. ويقاد يكون كل مدخن قد شاهد بعينيه الضرر الفادح الذي يسببه التدخين في عائلته. ولقد شاهدت أبي وأختي وقد دمرت هما هذه العادة البغيضة، ولكن هذا لم يمنعني من الوقوع في الشرك.

ولقد ظهرت في أحد برامج التليفزيون القومية مع طبيبة من جمعية ASH والتي لم تدخن أبداً في حياتها كما لم تعالج مدخناً واحداً ووجدها تتحذل شارحة للناس كيف ستؤدي حملة التوعية الحكومية الأخيرة التي تكلفت مليونين ونصف المليون جنيه إلى منع صغار السن من الوقوع في براهن التدخين. ولو كان لدى الحكومة ما يكفي من الحصافة لتعطيني هذا المال لنظمت حملة أحسن بها القضاء التام على إدمان النيكوتين في بضع سنين.

إنني أعتقد بحق أن كرة الثلج قد صارت في حجم كرة القدم. ولكن بعد أن مر عشرون عاماً فلا يزال هذا الجهد مجرد قطرة في بحر. وإنني ممتن لمليين المدخنين السابقين الذين زاروا عيادي، وقرءوا كتبى، وشاهدوا أشرطتي المضورة، وأوصوا أصدقاءهم وأقرباءهم وغيرهم من يسمع إليهم باتباع "الطريقة السهلة" وإنني أرجو أن يستمروا في فعل هذا. ولكن كرة الثلج لن تصبح انهياراً جليدياً إلا إذا توقف الأطباء، وتوقفت وسائل الإعلام، وهيئات ASH وQUIT عن وصف طرق تجعل من الصعب الإقلاع عن التدخين وسلموا بأن الطريقة السهلة ليست مجرد طريقة أخرى من بين طرق عديدة مشابهة، وإنما هي:

---

### الطريقة الوحيدة المعقولة التي يمكن استخدامها!

إنني لا أتوقع منك أن تصدقني تماماً في هذه المرحلة، ولكن حينما تفرغ من هذا الكتاب ستكون قد فهمت مضمونه. وحتى حالات الفشل القليلة نسبياً التي واجهتنا يقول الواحد منهم ما معناه:

ورغم أنني كنت مدركاً أنني اكتشفت شيئاً عظيماً، إلا أنني لم أتوقع حتى في أكثر أحلامي إفراطاً في الخيال أن أحقق هذه المعدلات العالية. وقد تجادلني قائلًا إنني لو كنت أؤمن حقاً أن بإمكاني علاج العالم من التدخين فلابد أن أكون قد توقعت معدل نجاح يصل إلى ١٠٠٪.

وأقول لك لا، إنني لم أتوقع أبداً أن أحقق نسبة ١٠٠٪. وأضرب لك مثلاً باستخدام النشوق الذي كان في الماضي أكثر صور إدمان النيكوتين انتشاراً إلى أن اعتبر أمراً غير لائق من الناحية الاجتماعية فاختفى من حياة الناس. ولكننا لا نزال نجد بعض الحالات الشاذة من الناس الذين لا يزالون يستخدمون النشوق. ولعل تلك الحالات الفردية ستستمر في المستقبل. والمذهل أن أعضاء البرلمان البريطاني هم أكثر من لا يزالون يتمسكون بهذه العادة القبيحة وإنني أفترض أن هذا أمر لا يثير الدهشة إذا أمعنا النظر فيه، فالساسة بصفة عامة يكونون مختلفين عن الزمن بحوالي مائة عام! لذا فستظل هناك دائماً نسبة ضئيلة من المدخنين. إنني بالتأكيد لم أتوقع أن أعالج كل مدخن بصفة شخصية. إن ما ظننت أنه سيحدث هو أنني بمجرد أن أشرح غموض مصيدة التدخين وأقضي على الأوهام السائدة مثل:

- المدخنون يستمتعون بالتدخين
- المدخنون يختارون أن يدخنوا
- التدخين يعالج الملل والتوتر
- التدخين يساعد على التركيز والاسترخاء
- التدخين عادة
- الإقلاع عن التدخين يتطلب قوة إرادة
- من بدأ في التدخين يبقى مدخناً للأبد
- إخبار المدخنين بأن التدخين يقتلهم يساعدهم على الإقلاع عنه
- بدائل التدخين، لاسيما الإحلال بالنيكوتين، يساعد المدخنين على الإقلاع

## ر الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

ذلك، فإنهم لن يتحرروا تماماً أبداً، بل ستتم عليهم في بقية حياتهم لحظات ضعف تدفعهم إلى أن يدخنوا سيجارة ويكون عليهم مقاومة هذا الإغراء. إن أغلبية أولئك المدخنين يغادرون العيادة بعد بعض ساعات وهم سعداء لكونهم تحررموا من التدخين. فكيف تتحقق هذه المعجزة (إذا صح التعبير)؟ عليك أن تحجز موعداً لدى إحدى عيادات الطريقة السهلة لكي تعرف الإجابة. ولكن ما أستطيع أن أقوله هو أن معظم المدخنين يتوقعون منا أن نحقق هذا الهدف بأن نحدثهم عن الأخطار الصحية الرهيبة التي تتهددهم، وأن نقول لهم إن التدخين عادة قبيحة مقرفة، وإنها تكلفهم أموالاً طائلة، وإنهم يكثرون أثبياء لو لم يقلعوا عنها. كلا! إننا لا نتفصل عليهم بإخبارهم بما يعلمونه بالفعل. فهذه مشكلات التدخين، وليس مشكلات الإقلاع عن التدخين بمعنى أن المدخنين لا يدخنون بغية الحصول على تلك الأضرار البغيضة، وإنما يدخنون لأسباب أخرى، ولذلك فلكي يقلعوا، يجب أن نزيل الأسباب الحقيقية التي تجعلهم يدخنون. وتعمل الطريقة السهلة على معالجة هذه المشكلة. فهي تزيل الرغبة في التدخين. وما أن تتم إزالة هذه الرغبة، فلن يحتاج المدخن السابق إلى قوة الإرادة لل الاستمرار.

توجد الطريقة السهلة في شكل عيادات، وكتب، وأشرطة فيديو، وأشرطة سمعية، وأسطوانات مدمجة، ودورات إنترنت. وفي كل فئة من هذه الفئات ستجد الطريقة واحدة إلا أنها مجرد وسائل مختلفة لتوصيل الطريقة إلى المتلقى. فائي وسيلة تستخدمنا من هذه الوسائل؟ هذا يتوقف على اختيارك الشخصي. وتحقق العيادات معدلاً عالياً من النجاح لدرجة تجعلنا قادرين على أن نعطي ضماناً بإرجاع النقود للعميل في حالة عدم رضاه عن نتيجة العلاج. وتتفاوت الأتعاب تبعاً لموقع العيادة، وإذا كنت واحداً من نسبة العشرين بالمائة من العملاء التي تحتاج إلى أكثر من زيارة للعيادة، يمكنك أن تحضر أي عدد من زيارتين المتتابعة دون أن تتتكلف شيئاً أكثر مما دفعت. وإننا لا نتخلى عن أي

# مقدمة

## "سوف أعالج العالم من التدخين!"

كنت أتحدث إلى زوجتي ، التي ظنت أنني بدأت أهزي بكلام فارغ . وهو أمر متوقع إذا عرفنا أنها وجدتني أفشل عدة مرات في محاولتي للإلاع عن التدخين ، وكانت آخر هذه المحاولات الفاشلة قبل نجاحي في الخلاص من التدخين بستين . ولقد عشت خلال تلك المحاولة الفاشلة ستة أشهر من العذاب قبل أن أستسلم وأشعل سيجارة . ولا أخجل من أن أعترف بأنني بكثرة كالطفل . لقد كنت أبكي وأنتحب لأنني ظنت أن قدر لي أن أبقى مدخناً بقية حياتي . كنت قد بذلت الكثير من الجهد في تلك المحاولة وعانيت البؤس والشقاء لدرجة أنني ظنت أنني لن أمتلك القوة لتكرار هذا العناء مرة أخرى . إنني لست رجلاً عنيفاً ، ولكن لو كان أحد الناس المتهكمين من غير المدخنين من لم يجربوا هذا العذاب قد قال لي في ذلك الوقت بكل سذاجة وقلة إدراك إن جميع المدخنين يمكن أن يجدوا سهولة في الإلاع عن التدخين فوراً وبشكل دائم ، لربما كنت تهورت وقمت بأفعال غير مسؤولة ، أو أمسكت بأي شيء تطوله يدي وهوبيت به على رأسه . كما أنني مقنع تماماً أن أي هيئة محلفين في العالم ، مكونة من المدخنين فقط ، كانت ستمنعني البراءة على أساس أن هذا كان سيصبح في نظرهم اعتداء مبرراً !

وربما كنت أنت أيضاً كمدخن تجد أنه من المستحيل تصديق أن من الممكن أن يقلع أي مدخن بسهولة عن التدخين . وإذا كان الأمر هكذا ، فإنني أرجوك لا تلقي بهذا الكتاب في صندوق القمامه . وأناشدك أن تثق بي . وأؤكد لك أنه حتى أنت يمكنك أن تجد سهولة في الإلاع عن التدخين .

فإن المشكلة ستحل حينئذ. وبصفة خاصة، فإنني حينما قضيت على الوهم القائل إن من الصعب الإقلاع عن التدخين وأن عليك المرور بفترة انتقالية من العذاب حتى يتحقق لك هذا الهدف، ظننت حينئذ بسذاجة أن باقي العالم سوف يهتدي إلى النور ويتبع طريقتي هذه.

كنت أظن أن عدوى الرئيسي هو صناعة التبغ. ولكن ما أدهشني حقاً أن العوائق التي اعترضتني كانت تمثل في نفس تلك المؤسسات التي كنت أظنها أكبر حليف لي: وسائل الإعلام، والحكومة، والمنظمات الأهلية مثل ASH وQUIT، ومن ينتمون إلى المهن الطبية الرسمية !

لعلك شاهدت الفيلم السينمائي بعنوان (المريضة كني) Sister Kenny فإذا لم تكن قد شاهدته فهو عن الفترة التي كان فيها مرض شلل الأطفال يغتال أطفالنا. إنني أتذكر بجلاء أن اسم هذا المرض كان يبعث داخل النفوس قدرأ من الخوف يساوي الذي يسببه مرض السرطاناليوم. ولم يكن ضرر مرض شلل الأطفال يقتصر على إصابة الساقين والذراعين بالشلل، بل إنه كان يشهو تلك الأطراف أيضاً. وكان العلاج الطبي الرسمي يقوم على وضع هذه الأطراف في جبائر حديدية بهدف منع التشوهات. ولكنها كانت تؤدي لاستمرار الشلل مدى الحياة!

كانت المريضة كني تؤمن أن تلك الجبائر الحديدية تعطل الشفاء، وأثبتت مرات كثيرة أن العضلات يمكن إعادة تدريبها بحيث يستطيع الطفل أن يسير على قدميه مجدداً. ولكنها لم تكن طبيبة بل مجرد ممرضة. فكيف تجرؤ على اقتحام ميدان يقتصر على الأطباء المؤهلين؟! ولم يكن يهم أخصائي الطب الرسميين، على ما يبدو، أن المريضة كني قد توصلت إلى حل للمشكلة وأنها أثبتت فعالية هذا الحل. بل كان الأطفال الذين عالجتهم كني يعرفون أنها على حق وكذلك آباءهم، إلا أن أرباب المهن الطبية الرسمية لم يكتفوا بأن رفضوا تبني أساليبها بل منعواها أيضاً من ممارسة مهنة الطب، ولقد استغرقت المريضة كني عشرين عاماً حتى بدأ الأطباء الرسميون يتقبلون أساليبها السليمة الواضحة.

مقدمة ش

أضف إلى كل هذه الحقائق أنه كان لدى شك شخصي فاق في نفسي كل الشكوك الأخرى؛ وهو أعني لم أكن كاتباً أصلاً و كنت واعياً تماماً بأوجه النقص والقصور التي لدى في هذا الشأن. صحيح أعني كنت واثقاً بأنه بإمكانى الجلوس وجهاً لوجه أمام مدخن ما وإنقاعه بأن المناسبات الاجتماعية ستكون أكثر متعة وسيكون هو أكثر قدرة على التركيز، ومواجهة التوتر عندما يهجر التدخين، وبمقدار السهولة والمتعة التي تتسم بها عملية الإقلاع عن التدخين، ولكن كيف يمكنني أن أحقق هذه المهمة ببراعة من خلال كتاب يقرأ؟!

ومع ذلك، فإننيأشكر الله أن كان رحيمًا بي. فلقد تلقيت آلافاً من رسائل التحية والمجاملة التي تتضمن تعليقات مثل:

”إنه أروع كتاب قرأته على الإطلاق.“

”أنت مرشدِي ومعلمِي!“.

”أنت عبقرِي.“.

”يجب أن تحصل على لقب فارس.“.

”يجب ترشيحك رئيساً للوزراء!“.

”أنت قدِيس.“.

إنني آمل أن أكون قد وفقت في عدم السماح لهذه التعليقات بأن تدير رأسي وتصيبني بالغرور، لاسيما وأنني أدرك تماماً أن الهدف من هذه التعليقات لم يكن مجامعتي لمهاراتي اللغوية؛ فأنا أفتقر إليها على كل حال. لذلك، فما تؤكده هذه التعليقات هي أنك سواء اخترت أن تقرأ الكتاب أو أن تذهب إلى العيادة فإن:

### الطريقة السهلة تحقق النجاح!

ولا يقتصر الأمر على أن لدينا اليوم شبكة عالمية من عيادات الطريقة السهلة بل إن هذا الكتاب يحقق رقماً من أعلى مبيعات كتب دار بنجوين للنشر

”إنني لم أنجح بعد، ولكن أسلوبك أفضل من أي أسلوب عرفته من قبل“.

وإذا شعرت حينما تفرغ من هذا الكتاب أنك مدین لي بالامتنان، يمكنك أن ترد الدين وزيادة. ليس بمجرد أن تصف الطريقة السهلة لعارفك فحسب، ولكن كلما شاهدت برنامجاً بالتليفزيون أو استمعت إلى برنامج بالإذاعة أو قرأت مقالة في جريدة تنصح باتباع طريقة أخرى، فاكتب إليهم أو اتصل بهم تليفونياً واسألهـم لماذا لا ينصحون باتباع ”الطريقة السهلة“ وبهذا سيبداً الانهيار الجليدي المنشود، ولو عشت حتى أراه فسأموت بعدها وأنا سعيد.

هذه الطبعة من كتاب ”الطريقة السهلة“ تحتفل بمرور عشرين عاماً على اكتشاف هذه الطريقة وتعطيك الأسلوب الفني الذي يبين لك مدى سهولة ومتعة الإقلاع عن التدخين. وإنني حينما أضع أمامي جهاز الكمبيوتر محمول أحد من الصعب أن أصدق أن المخطوطة الأصلية لهذا الكتاب كانت مكتوبة باليد، وصعبـة القراءة حتى على من كتبـها، ثم كتـبتـ بالـآلة كـاتـبة عـتـيقـةـ الطـراـزـ. وـهـيـنـماـ أـطـفـائـ آـخـرـ سـيـجـارـةـ فـيـ ١٥ـ يـولـيوـ ١٩٨٣ـ عـرـفـتـ بـالـتأـكـيدـ أـنـنـيـ اـكـتـشـفـ شـيـئـاـ كـانـ كـلـ مـدـخـنـ يـبـحـثـ عـنـهـ: وـهـوـ طـرـيـقـةـ سـهـلـةـ وـمـبـاـشـرـةـ لـفـكـاكـ مـنـ العـبـودـيـةـ لـلـسـيـجـارـةـ. وـالـذـيـ لـمـ أـعـرـفـ يـقـيـنـاـ هـوـ مـاـ إـذـاـ كـانـ يـاـمـكـانـيـ إـقـنـاعـ مـدـخـنـ وـاحـدـ، نـاهـيـكـ عـنـ الـعـالـمـ بـأـسـرـهـ، بـالـإـقـلاـعـ عـنـ التـدـخـينـ.

والـيـوـمـ وـقـدـ تـجـاـوزـ مـبـيـعـاتـ هـذـاـ کـتـابـ أـربـعـةـ مـلـاـيـنـ نـسـخـةـ، وـتـمـتـ تـرـجـمـتـهـ لـأـكـثـرـ مـنـ عـشـرـينـ لـغـةـ، فـقـدـ تـجـاـوزـ الطـرـيـقـةـ السـهـلـةـ كـلـ تـوقـعـاتـيـ. كـنـتـ قـدـ بـدـأـتـ أـنـاـ وـزـوجـتـيـ جـوـيسـ فـقـطـ فـيـ مـنـزـلـنـاـ فـيـ رـايـنـسـ بـارـكـ، وـالـيـوـمـ أـصـبـحـ لـدـيـنـاـ شـبـكـةـ تـتـجـاـوزـ الـخـمـسـيـنـ مـنـ عـيـادـاتـ الطـرـيـقـةـ السـهـلـةـ تـنـتـشـرـ فـيـ عـشـرـينـ دـوـلـةـ فـيـ أـنـحـاءـ الـعـالـمـ. وـأـرـىـ الـيـوـمـ الـثـلـاثـيـنـ سـنـةـ الـتـيـ قـضـيـتـهـاـ فـيـ التـدـخـينـ الـمـسـتـمـرـ كـأـنـهـ كـابـوسـ، وـيـسـعـدـنـيـ أـنـ تـتـاحـ لـيـ هـذـهـ الفـرـصـةـ لـأـشـكـرـ

# تحذير

ربما كنت قلقاً بعض الشيء تجاه قراءة هذا الكتاب. فربما كنت مثل معظم المدخنين يملؤك مجرد التفكير في التوقف عن التدخين بالفزع، ورغم نيتك المؤكدة في التوقف يوماً ما فإنك تماطل.

وإذا كنت تتوقع مني أن أخبرك عن المخاطر الصحية الرهيبة التي يتعرض لها المدخنون. وأنهم ينفقون ثروة لا بأس بها على التدخين، وأن التدخين عادة سيئة قبيحة، وأن سلوكك هذا يتسم بالغباء، وضعف الإرادة، وضعف الشخصية، فسوف أخيب ظنك. فهذه الأقوال لم تساعدي على الإقلاع عن التدخين ولو كانت ستساعدك لكنك قد أقلعت بالفعل!

إن طريقي التي أسميتها "الطريقة السهلة" لا تؤدي مهمتها بالأسلوب السابق ذكره. بل إنك قد تجد صعوبة في تصديق بعض الأشياء التي سأذكرها لك لاحقاً. ولكن حينما تفرغ من قراءة هذا الكتاب، فإنك لن تقتصر على تصديقها، ولكنك ستتعجب أيضاً كيف تم غسل مخك وجعلك تصدق غيرها.

هناك فكرة خاطئة شائعة تقول إننا نختار أن ندخن. والحقيقة أن اختيار المدخنين للتدخين لا يختلف كثيراً عن اختيار شاربى الخمر أن يكونوا مدمنين للخمر أو متعاطي الهيرويين أن يكونوا مدمنين للهيرويين. الواقع يقول إننا نختار فقط أن ندخن السجائر الأولى للتجربة ثم نقع بعدها في مصيدة التدخين. وهذا

وعلى أي حال، كانت قد مرت سنتان بعد أن أطفأت السيجارة التي كنت أعرف أنها الأخيرة، ووجدتني لا أكتفي بأن أقول لزوجتي إنني صرت غير مدخن بل أقول لها أيضاً إنني سأعالج باقي المدخنين في العالم من التدخين! ويجب أن أعترف بأن تشكيكها في كلامي قد هزني وأرقني. ولكن هذا لم يقلل من شعوري غير الطبيعي بالزهو والقوة. وأفترض أن شعوري بالبهجة لاعتقادي بأنني تحررت بالفعل من التدخين قد شوه نظرتي للأمور بعض الشيء. ولكن بتأمل ما سبق، يمكنني الآن أن أتفهم وجهة نظرها. إنني الآن أفهم سبب شكوك جويس (زوجتي) وشكوك أقربائي وأصدقائي المقربين الذين اعتقدوا أنني أمزح معهم.

إلا أنني حينما نظر إلى حياتي الماضية، أرى أن الهدف من وجودي في هذه الحياة كان هو الاستعداد لحل مشكلة التدخين. فحتى سنوات العناية التي تدرست فيها ثم مارست العمل كمحاسب كانت شديدة الأهمية في مساعدتي على سبر أغوار مصيدة التدخين. يقولون إنك لا تستطيع أن تخدع كل الناس كل الوقت، وأعتقد أن شركات الدخان والسجائر قد خدعت معظم الناس لسنوات عديدة. كما أزعم أيضاً أنني أول من فهم مصيدة التدخين! وإذا كنت أبدو متعرجاً، فدعوني أضف مسرعاً فأقول إنه لا فضل لي في ذلك، وإنما هي ظروف حياتي!

وقد كان اليوم الحاسم هو الخامس عشر من يوليو ١٩٨٣. لم يكن ما حدث هروباً من أحد السجون النازية، ولكنني أتخيل أن الذين تمكنا من هذا أحسوا بنفس مشاعر التحرر والابتهاج التي أحسست بها حينما أطفأت تلك السيجارة الأخيرة. أدركت أنني اكتشفت شيئاً كان كل مدخن يتفرق شوقاً إليه؛ وهو طريقة سهلة للإقلاع عن التدخين.

وبعد أن اختبرت الطريقة على أصدقاءي وأقربائي المدخنين تركت مهنة المحاسبة وصرت استشارياً متفرغاً لأساعد المدخنين الآخرين على الإقلاع.

الزملاء والناشرين وملائين المدخنين السابقين الذين ألقعوا عن التدخين بمساعدة الطريقة السهلة لتكون العشرين عاماً الأخيرة نعيماً وسعادة.

هل تشعر أيها المدخن بالكآبة واليأس؟ لا يهمك هذا، وانظر إلىـيـ إنـنيـ إنـكـنـتـ قدـ حـقـقـتـ بـعـضـ الـأـشـيـاءـ الرـائـعـةـ فـيـ حـيـاتـيـ،ـ فإـنـ أـعـظـمـهـاـ عـلـىـ الإـطـلاقـ فيـ رـأـيـيـ هوـ الـخـلاـصـ مـنـ الـعـبـودـيـةـ لـإـدـمـانـ الـنـيـكـوـتـينـ.ـ ولـقـدـ تـحـرـرـتـ مـنـ ذـلـكـ الرـقـ مـذـ مـاـ يـزـيدـ عـلـىـ عـشـرـينـ عـامـاـ وـلـاـ تـزـالـ فـرـحةـ بـالـحـرـيةـ تـعـمـرـنـيـ.ـ فـلـاـ تـيـأـسـ وـلـاـ تـبـتـئـسـ،ـ بـلـ عـلـىـ الـعـكـسـ،ـ إـنـكـ عـلـىـ وـشـكـ أـنـ تـحـقـقـ شـيـئـاـ يـوـدـ كـلـ مـدـخـنـ عـلـىـ ظـهـرـ الـأـرـضـ أـنـ يـحـقـقـهـ...ـ وـهـوـ:ـ أـنـ تـكـوـنـ حـرـاـ!

وبعد عامين آخرين، ألفت أول طبعة من هذا الكتاب. ومن بين الحالات التي فشلت في علاجها كان ذلك الرجل الذي تحدثت عنه في الفصل ٢٥ والذي كان الملمح لي لتأليف هذا الكتاب الجديد. فقد زارني مرتين وكانت الدموع تملأ عيوننا في كل لقاء لنا. كان هائجاً لدرجة منعنتي من أن أجعله يسترخي حتى يستوعب ما أقول. وفكرة أني لو ألهمت كتاباً، فبإمكانه أن يقرأه في الوقت المناسب له، وأكبر عدد من المرات حسبما يريد مما يساعد على تلقي الرسالة المطلوب توصيلها والاستفادة بها.

لم يكن لدي أدنى شك في أن الطريقة السهلة كانت ستؤدي دورها بكفاءة مع سائر المدخنين كما فعلت معي. ولكنني حينما أقدمت على وضع الطريقة في شكل كتاب كنت قلقاً لأنني حينما أجريت بعض الاستقصاءات لجس نبض السوق بدت التعليقات الأولية غير مشجعة كثيراً كما يلي :

”هل يمكن أن يساعدني كتاب على الإقلاع عن التدخين؟ إن ما أحتاجه هو قوة الإرادة!“.

”كيف يمكن أن يجعلني كتاب ما أتجنب تلك الأعراض الفظيعة المسممة لأعراض الانسحاب؟“.

أنا أيضاً كانت لي شكوك خاصة. فكثيراً ما كان يحدث في العيادات أن يسيء أحد العملاء لهم نقطة مهمة أحاول توصيلها، وكانت قادراً حينئذ على تصحيح هذا الوضع. ولكن كيف يمكن أن يقوم الكتاب بهذه المهمة؟ تذكرت الأيام التي كنت أستذكر دروسني فيها للحصول على مؤهل للعمل كمحاسب، فإذا وصلت إلى نقطة معينة في أحد الكتب لم أفهمها أو لم أتفق فيها مع المؤلف، كنت أشعر بالإحباط لأنني لن أستطيع التحدث مع الكتاب لمناقشته! وكانت مدركاً أيضاً أنه في هذه الأيام التي طغت فيها مشاهدة التليفزيون وتسجيلات الفيديو، نجد الكثيرين من الناس غير معتادين على القراءة.

كل عام منذ أول طبعة. بل إنه فاق مؤخراً توزيع قصة هاري بوتر في الترويج مما جعله يحقق قمة المبيعات بين جميع الكتب هناك، سواء كانت من الكتب الخيالية أم غير الخيالية! ولقد بيعت منه حوالي أربعة ملايين نسخة، وترجم إلى أكثر من عشرين لغة!

بعد عام تقريباً من تشغيل عيادات الإقلاع عن التدخين، اعتقدت أنني قد عرفت كل شيء يمكنني أن أعرفه عن مساعدة المدخنين على الإقلاع. ولكن المذهل أنني بعد ٢٠ عاماً من اكتشافي لهذه الطريقة لازلت أتعلم شيئاً جديداً كل يوم تقريباً. وهذه الحقيقة جعلتني أشعر بالهم بعض الشيء حينما طلب مني البعض أن أنفع الطبعة الأولى بعد ست سنوات من بدء نشر الكتاب. كنت أفرز من فكرة أنه سيعين علي أن أعدل أو أتراجع عن كل ما كتبت تقريباً. ولكن لا حاجة بي للقلق. فلا تزال القواعد الأساسية للطريقة السهلة صالحة اليوم كما كانت يوم اكتشفتها لأول مرة. والحقيقة الجميلة هي أنه:

### من السهل أن تتوقف عن التدخين!

إنها حقيقة واقعة. والعقبة الوحيدة التي أمامي هي أن أقنع كل مدخن بها. إنني أستخدم كل المعلومات التي ادخرتها على مدى ما يزيد عن عشرين عاماً لكي أتيح لكل مدخن أن يرى النور. إننا نسعى في عياداتنا نحو الكمال. وكل فشل يتحقق بنا يؤلمنا في أعماقنا لأننا نعرف أن بإمكان كل مدخن أن يجد سهولة في الإقلاع. وحينما يفشل المدخنون فإنهم يعتبرون ذلك إخفاقاً منهم. أما نحن فنعتبره إخفاقاً منا: فقد فشلنا في إقناع أولئك المدخنين بمدى سهولة ومتاعة الإقلاع عن التدخين.

لقد أهديت الطبعة الأولى لنسبة الـ ١٦-٢٠٪ من المدخنين الذين فشلت في علاجهم. ونسبة الفشل هذه تعزى إلى ضمان إرجاع النقود الذي نعطيه في عياداتنا. وأما نسبة الفشل السائدة في عياداتنا في أنحاء العالم فهي أقل من ١٠٪. وهذا يعني أن نسبة النجاح تتعدى ٩٠٪.

والحرمان، والتوق المستمر إلى التحرر، والخوف من أن تفقد وجبات الطعام والمناسبات الاجتماعية متعتها بدون السيجارة، والخوف من أن يحرم القدرة على التركيز، أو على مواجهة التوتر، أو الثقة بالنفس من غير تلك السيجارة للعينة. والخوف من أن تتغير شخصيته وطبيعته المميزة. وفوق كل ذلك الخوف أو بالأحرى الاعتقاد بالفكرة القاتلة إن المدخن لا بد أن يبقى كذلك ولا أمل في أن يكف عن ذلك، وأنه سيمضي ما تبقى من عمره في توق واحتياطه لسيجارة بين الحين والحين. وإذا كنت فعلت مثلّي وجربت جميع الطرق التقليدية وذقت مرارة تلك الطريقة المسممة قوة الإرادة للإلاع عن التدخين، فلن يقتصر الأمر على معاناتك لهذا الخوف بل إنك ستكون مقتناً أيضاً بعجزك عن الإلاع.

وإذا كنت قلقاً أو فرعاً أو تشعر بأن الوقت غير مناسب للإلاع عن التدخين، فدعوني أطمئنك بأن قلقك أو فزعك هذا مبعثه الخوف. وهذا الخوف لا تبده السجائر ولكنه ينتج عنها. إنك لم تقرر أن توقع نفسك في مصيدة النيكوتين. ولكنها مثل جميع المصائد والفاخاخ قد صممت بحيث تضمن أن تبقى واقعاً في حبائحتها. وسائل نفسك: عندما أشعلت السجائر الأولى بداع التجربة، هل قررت وقتها أن تبقى مدخناً حتى هذه اللحظة؟ إذن متى ستقلع عن التدخين؟ أبداً؟ أم في العام القادم؟ كف عن خداع نفسك! فهذا الفخ قد سمم ليمسك بك حتى الموت. وإذا لم يكن الأمر هكذا، فلم إذن لم يقلع جميع المدخنين الآخرين عن التدخين قبل أن يقتلهم؟!

لقد نشرت أول طبعة من هذا الكتاب دار بنجوين منذ عشرين عاماً وقد كان ولا يزال من أكثر الكتب مبيعاً؛ وبالتالي أصبحت لدى الآن سنوات من التقييم. وكما سوف تعرف من قراءتك للكتاب، فإن هذا التقييم قد كشف عن معلومات تجاوزت أشد طموحاتي عن فعالية طريقتي هذه. كما كشف عن وجهين "للطريقة السهلة" جعلاني أشعر بالهم. الثاني سوف أغطيه فيما بعد. وأما الأول فقد نبع من الرسائل التي تلقيتها. وأورد فيما يلي ثلاثة أمثلة نمطية

تحذير ك

منها: إذ يقول مرسليوها:

إنني لم أكن أصدق ما قلته من ادعاءات، وأعتذر عن شكوكك هذه.  
فطريقتك سهلة وممتعة كما قلت. وقد أهديت نسخاً من كتابك لجميع  
أصدقائي وأقربائي المدخنين، ولكنني لا أفهم لماذا لا يقرؤونها.

لقد أهداني أحد أصدقائي المدخنين سابقاً هذا الكتاب منذ ثمانية سنوات  
ولكنني لم أقدم على قراءته إلا مؤخراً. ولم أندم على شيء إلا على أنني  
ضيعت ثمانية سنوات أغفلت فيها هذا الكتاب.

لقد فرغت تواً من قراءة كتاب "الطريقة السهلة". أعلم أنه لم يمر علي  
سوى أربعة أيام، ولكننيأشعر الآن بالانتعاش، وأعلم أنني لن أعود بحاجة  
للتدخين مجدداً. وأعترف أن المرة الأولى التي قرأت فيها كتابك كانت منذ  
خمس سنوات حتى وصلت إلى منتصفه وحينئذ شعرت بالفرغ، وقد علمت  
بعد ذلك أنني لو كنت تابعت القراءة حينها لتوقفت عن التدخين. ألم أكن  
حمقاء حقاً؟

وأقول لتلك السيدة الشابة صاحبة الرسالة الأخيرة إنها لم تكن حمقاء. فلقد  
تحدثت عما شبهته بالزر السحري. فكتاب الطريقة السهلة يعمل بما يشبه  
الزر السحري. ودعني أزد الأمر توضيحاً فأقول إن الطريقة السهلة ليست  
سحراً، ولكنها بالنسبة لي ولآلاف الآلاف من المدخنين السابقين الذين وجدوا  
الإلاع عن التدخين أمراً سهلاً وممتعاً، تبدو وكأنها ضرب من السحر!  
وهذا هو التحذير. إننا إزاء معضلة البيضة والدجاجة. فكل مدخن يريد أن  
يقلع وكل مدخن قد يجد من السهل والممتع أن يقلع. إلا أن الخوف هو وحده  
الذي يمنع المدخنين من محاولة الإلاع عن التدخين. وأكبر دفعـة للأمام هي أن  
يتخلص المدخن من هذا الخوف. ولكن لا يؤمل أن تتحرر من هذا الخوف إلا  
بعد أن تفرغ من هذا الكتاب. وعلى العكس، فإنك قد يصيـبك مثلما أصـاب تلك  
السيدة في المثال الثالث، إذ يمكن أن يزيد خوفك أثناء التقدم في قراءة الكتاب.  
وهذا قد يمنعك من الاستمرار حتى الانتهـاء منه.

إنك لم تقرر أن تقع في شرك التدخين، ولكن فكر بوضوح واعلم أنك لن تنجو منه إلا إذا قررت ذلك بإيجابية. وربما كنت الآن تحاول جاهداً حتى تقلع عن التدخين. وعلى الجانب الآخر قد تكون قلقاً. وأياً كان الأمر، فلتلتفت نصب عينيك ما يلي: إنك لن تخسر شيئاً على الإطلاق!

وإذا قررت في نهاية الكتاب أنك ترغب في الاستمرار في التدخين، فلا شيء يمنعك من هذا. ولن يضطررك أحد لأن تحد من التدخين أو توقيفه أثناء قراءتك لهذا الكتاب، وتذكر أنه لا توجد علاجات بالصدمة. بل على العكس، فليس لديك إلا أخبار طيبة ومفيدة. فهل يمكنك تخيل ما شعر به الكونت دي مونت كريستو حينما تمكن أخيراً من الخلاص من سجنه؟ إنه نفس ما شعرت به حينما تحررت من فخ النيكوتين. وهو ما يشعر به ملايين المدخنين السابقين الذين استفادوا من طريقتي هذه. وفي نهاية الكتاب، سيكون هذا ما تشعر به!

انطلق إذن!

# تمهيد

لنفترض أن ثمة طريقة سحرية لإيقاف التدخين تمكن أي مدخن، بمن فيهم أنت، من الإقلاع عن التدخين:

- فوراً
- باستمرار
- دون الاستعانة بقوة الإرادة
- دون معاناة أعراض الانسحاب
- دون حدوث زيادة في الوزن
- دون استخدام تكتيكات الصدمة، أو الحبوب، أو الرقع، أو غير ذلك من الحيل

ودعنا نفترض أكثر من هذا:

- أنه لا توجد فترة أولية من الشعور بالحرمان أو البؤس
- أنك ستتمتع فوراً بالمناسبات الاجتماعية أكثر من ذي قبل
- أنك ستشعر بمعزid من الثقة وباستعداد أكبر لمواجهة الضغط
- أنك ستصبح أكثر قدرة على التركيز

- أنت لن تقضي بقية حياتك مضطراً لمقاومة ما تشعر به أحياناً من إغراء لإشعال سيجارة
- أنت لن تجد الإقلاع عن التدخين أمراً سهلاً فحسب، وإنما تستطيع أيضاً بالفعل أن تستمتع بهذه العملية منذ اللحظة التي تطفئ فيها آخر سيجارة

إذا كان ثمة طريقة سحرية كهذه، فهل تستخدمها؟ الأرجح أنت ستفضل، ولكنك بالطبع لا تؤمن بالسحر. وأنا أيضاً لا أؤمن به. ولكن الطريقة التي ذكرتها تتوافق بمفرداتها توجد فعلاً وقد أسميتها "الطريقة السهلة" Easy Way. وهي في الحقيقة ليست سحرية، ولكنها تبدو كذلك. وقد بدت لي هكذا حينما اكتشفتها لأول مرة، وأعرف أن الكثيرين من ملابين المدخنين السابقين الذين نجحوا في الإقلاع بمساعدة الطريقة السهلة يرونها كذلك أيضاً. ولا شك أنت لازلت ترى افتراضاتي صعبة التصديق. لا تقلق، فإنني كنت سأعتبرك ساذجاً بعض الشيء لو تقبلتها مباشرة دون برهان. ولكن من ناحية أخرى، لا تخطئ وتتجاهل هذه الافتراضات لأنك تؤمن أنها مبالغ فيها كثيراً. وعلى الأرجح، فإنك تقرأ هذا الكتاب فقط بسبب توصية من أحد المدخنين السابقين الذين حضروا إلى إحدى عيادات "الطريقة السهلة"، أو قرءوا هذا الكتاب. ولا يهم ما إذا كنت تلقيت هذه التوصية مباشرة أم عن طريق شخص يحبك ويقلق من أنك لو لم تقلع عن التدخين فلن تبقى على قيد الحياة.

فكيف تؤدي الطريقة السهلة مهمتها؟ ليس من السهل شرح هذا الأمر باختصار. فإن المدخنين يصلون إلى عيادتنا في حالات مختلفة من الفزع، وهم مقتنعون بأنهم لن ينجحوا، ويعتقدون أنه حتى لو حدثت العجزة وتمكنوا من الإقلاع، فسيكون عليهم أن يمرروا بمرحلة حتمية من البؤس الشديد، حتى إن المناسبات الاجتماعية التي سيملكون بها لن تكون ممتعة على الإطلاق، وأنهم سيكونون أقل قدرة على التركيز، ومواجهة التوتر، وأنهم حتى لو لم يدخنوا بعد

يختلف مثلاً عن الذهاب للسينما. فأنا أختار الذهاب بين الحين والآخر إلى السينما، ولكنني بالقطع لا أختار أن أقضي حياتي كلها فيها!

وأرجوك أن تعود بالذاكرة إلى ماضي حياتك. هل اعترفت يوماً بينك وبين نفسك أنك في أوقات معينة في حياتك لم تكن قادراً على الاستمتاع بإحدى الوجبات أو بمناسبة اجتماعية دون تدخين، أو أنك لم تكن قادراً على التركيز أو مواجهة التوتر دون أن تدخن سيجارة؟ وفي أي مرحلة أقررت بأنك احتجت للسجائر لا لمجرد المناسبات الاجتماعية ولكنك أردتها بشكل دائم طالما كنت مستيقظاً، وشعرت بعدم الأمان، بل بالفزع، بدونها؟

وأنت مثل أي مدخن آخر لابد أنك انزلقت إلى فخ من أشد الفخاخ خداعاً؛ هو فخ من صنع الطبيعة ثم من صنع الإنسان (إذا صح التعبير): ألا وهو التدخين. ولا يوجد والد في هذا الكوكب سواء كان مدخناً أم غير مدخن يود أو يقبل أن يرى أطفاله يدخنون. وهذا يعني أن جميع المدخنين يودون لو لم يدخنوا منذ البداية. ولا يثير الدهشة أن نقول إنه لا أحد يحتاج للسجائر لكي يستمتع بوجباته أو ليواجه التوتر قبل أن يقع في حبائل التدخين.

وفي نفس الوقت فإن جميع المدخنين يرغبون في الاستمرار في التدخين. ولكن يجب أن يقروا بأنه لا أحد أجبرهم على إشعال أول سيجارة والدليل على ذلك أنه لا أحد يجبرهم على إشعال السيجارة، سواء فهموا السبب أم لا ، بل إن المدخنين هم أنفسهم الذين يقررون أن يشعلوها.

ولو كان ثمة زر سحري يمكن أن يضغط عليه المدخنون ليفسقظوا في الصباح التالي وكأنهم لم يشعلو تلك السيجارة الأولى، فإن المدخنين الوحيدين الذين سنجدهم غداً في الصباح هم صغار السن الذين لا يزالون في طور التجربة. ونقول صراحة إن الشيء الوحيد الذي يمكن المدخن عن الإقلاع هو: الخوف !

الخوف من أن يتبعين عليه أن يعيش فترة غير محددة من التعasse ،

## آلن كار الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

ما قالته وسائل الإعلام عن طريقة آلن كار:

"لقد أبهجني الإحساس الجديد بالحرية". إنديندنت  
"طريقة ذكية وأصلية". إيفيننج ستاندرد

ما قاله كبار الأخصائيين وممارسي الطب عن طريقة آلن كار:

"إنني لا أتردد في دعم جهود آلن كار في مساعدة المدخنين على الإقلاع. وكثير من عيادات الإقلاع عن التدخين تستخدم بعضاً من أساليبه، ولكن قلما تجد من يفعلون هذا بأسلوب ناجح كما يفعل هو". وجهة نظر شخصية من بروفسور جوديث ماكاي، مديرية الهيئة الاستشارية الآسيوية لكافحة التدخين وخبيرة منظمة الصحة العالمية، وهيئة مستشاري التدخين والصحة

"إنها لحقيقة مدهشة أن آلن كار، في مجال عمله غير الاحترافي في تعديل السلوكيات حسب اعترافه هو شخصياً، قد حقق النجاح فيما فشل فيه الكثيرون من أخصائيي علم النفس والطب النفسي الذين يحملون شهادات مرموقة، وهو صياغة أسلوب بسيط وفعال للإقلاع عن التدخين". د. ويليام جرين، رئيس قسم الطب النفسي بمستشفى ماتيلدا هوسبيتال، هونج كونج

"لقد تأثرت حقاً بهذه الطريقة. فرغم نجاح آلن كار وشهرته، فلم يكن ثمة غش ولا تحايل، وكان الأسلوب المهني الذي اتبעה يستحق احترام أي ممارس عام للطب. ويسريني أن أمنح مصادقتي الطبية على هذه الطريقة لأي شخص". د. بي. إم. براي

"لقد رأيت طريقة آلن كار: الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين مباشرة وفي مناسبات كثيرة، ووجدتها ناجحة جداً. وإنني من كل قلبي أساندتها كأسلوب فعال لإيقاف التدخين". د. آنيل فيسram، الطبيب الاستشاري باتحاد المستشفيات الملكية ومستشفى لندن الملكي، بالمملكة المتحدة

لقد وصلت حينئذ إلى مرحلة تخليت فيها حتى عن محاولة الإقلاع. ولم يكن السبب أساساً هو أنني كنت أستمتع بالتدخين. فمعظم المدخنين يستولى عليهم الوهم في بعض الأوقات بأنهم يستمتعون بالتدخين، ولكنني لم أؤمن بهذا الوهم قط. بل إنني كنت دائمًا أكره مذاق السيجارة ورائحتها الكريهة، ولكنني كنت أظن أن السيجارة تساعدني على الاسترخاء، وأنها تمنعني الشجاعة والثقة، وكانت أشعر دائمًا بالبؤس كلما حاولت الإقلاع ولا أستطيع تخيل حياة هانئة بدون السيجارة.

وفي نهاية الأمر، أرسلتني زوجتي إلى أحد المعالجين بالتنويم المغناطيسي. ويجب أن أعترف أنني كنت متشككاً تماماً، فلم أكن أعرف شيئاً عن التنويم في تلك الأيام، وكانت تخيل المنوم المغناطيسي في صورة رجل له عينان ثاقبتان ويمسك بندولاً متأرجحاً. كما كانت في داخلي جميع الأوهام العادية التي لدى جميع المدخنين عن التدخين، فيما عدا شيء واحد: إذ كنت أعرف أنني لست ضعيف الإرادة. ولقد كنت أتحكم في جميع الأوجه الأخرى لحياتي إلا أن السجائر كانت تتحكم بي. وكانت أظن أن التنويم يشمل قهر الإرادة، ورغم أنني لم أكن عنيداً (فكنت مثل معظم المدخنين أتمني من كل قلبي أن أكف عن التدخين) إلا أنني لم أكن لأتحمل أحداً يتذرّع قائلاً لي إنني لست بحاجة للتدخين.

وقد بدلت لي جلسة العلاج بأكملها مضيعة للوقت. وقد حاول المعالج بالتنويم أن يجعلني أرفع ذراعي وأخفضهما وأفعل أشياء أخرى مختلفة. ولم يبدأ على أي منها أن لها فعالية حقيقة. صحيح أنني لم أفقد وعيي ولم أذهب في غيبوبة، أو على الأقل لا أظن أن هذا حدث لي، ولكن بعد تلك الجلسة لم يقتصر الأمر على أنني توقفت عن التدخين، بل إنني استمتعت حقاً بهذا التوقف حتى أثناء فترة الانسحاب.

والآن، قبل أن تندفع لتذهب إلى أحد المعالجين بالتنويم المغناطيسي، دعني أوضح لك أمراً. فالعلاج بالتنويم ضرب من الاتصال الروحي. فإذا تم

توصيل الرسالة الخطأ، فلن تتوقف عن التدخين. إنني أكره أن أنتقد ذلك الشخص الذي ذهب إلى ، فلولاه لربما كنت ميتاً الآن. ومع ذلك، فإن شفائي كان على الرغم منه وليس بفضلـه ! إنني لا أريد أن أبدو جاحداً أو مضاداً للعلاج بالتنويم. بل على العكس ، فإنـني أستخدمـه كجزء من الاستشارات التي تقدم في عياداتـي. فهو القدرة على الإـيحـاء، وهو قـوة فـعـالة يمكن استخدامـها في الخـير أو الشـر. فاحذر من أن تستشير معالجاً بالـتنـوـيم إلا إذا نـصـحـك به شخصـ ثـقـ به وتحترـمه.

وفي أثناء تلك السنين الفظيعة التي قضـيتها كـمـدـخـنـ، كنت أظن أن حياتـي تتوقف على السـجـائـرـ. وكانت على استعداد لأن أمـوتـ ولا أعيشـ من غيرـهاـ. والـيـومـ يـسـأـلـنيـ الناسـ عـماـ إذاـ كـنـتـ أمرـ بـفترـاتـ حـنـينـ إـلـىـ التـدـخـينـ. والإـجـابـةـ هيـ: "ـمـطـلـقاـ، مـطـلـقاـ، مـطـلـقاـ"؛ـ والعـكـسـ تـعـامـاـ هوـ الصـحـيـحـ. إنـنيـ عـشـتـ حـيـاةـ رـائـعةـ. ولوـ أـنـنيـ متـ بـسـبـبـ التـدـخـينـ، لماـ كـنـتـ لـأشـتـكـيـ. لقدـ كـنـتـ رـجـلاـ مـحـظـوظـاـ لـلـغاـيـةـ، ولكنـ الشـيـءـ الأـكـثـرـ رـوـعـةـ الـذـيـ حدـثـ فيـ حـيـاتـيـ عـلـىـ الإـطـلاقـ هوـ التـحرـرـ منـ ذـلـكـ الكـابـوسـ، وتـلـكـ الـعـبـودـيـةـ الـتـيـ كانتـ تـضـطـرـنيـ لـلـعـيشـ وـأـنـاـ أـدـمـرـ جـسـديـ وـأـدـفـعـ ثـمـنـاـ غالـياـ لـتـلـكـ العـادـةـ المـدـمـرـةـ.

وـدـعـنيـ أـوـضـحـ لـكـ الـأـمـرـ مـنـذـ الـبـداـيـةـ: فـأـنـاـ لـسـتـ شـخـصـيـةـ غـامـضـةـ وـلـاـ أـؤـمـنـ بـالـسـحـرـ وـلـاـ الـعـقـارـيـتـ. بلـ إنـ لـدـيـ عـقـلاـ عـلـمـيـاـ، وـلـمـ أـسـتـطـعـ فـهـمـ هـذـاـ الـأـمـرـ الـذـيـ بـدـاـ لـيـ كـأـنـهـ سـحـرـ. فـبـدـأـتـ قـرـاءـةـ بـعـضـ الـكـتـبـ عـنـ التـنـوـيمـ وـعـنـ التـدـخـينـ. وـلـمـ أـسـتـشـفـ مـاـ قـرـأـتـ أـيـ تـفـسـيرـ لـاـ حدـثـ لـيـ وـاعـتـبـرـتـ بـمـثـابـةـ مـعـجـزـةـ. لـمـاـ كـانـ مـنـ السـهـلـ بـشـكـلـ عـجـيبـ أـنـ أـقـلـعـ عـنـ التـدـخـينـ، بـيـنـمـاـ أـمـضـيـتـ قـبـلـهـ أـسـابـيعـ مـنـ الـكـآـبـةـ السـوـدـاءـ؟

لـقـدـ اـسـتـغـرـقـ الـأـمـرـ زـمـنـاـ طـوـيـلـاـ لـكـيـ أـسـتـنبـطـ السـبـبـ، وـهـذـاـ يـرـجـعـ أـسـاسـاـ إـلـىـ أـنـنـيـ كـنـتـ أـعـكـسـ الـوـضـعـ تـعـامـاـ. فـقـدـ كـنـتـ أـحـاـوـلـ اـسـتـنـتـاجـ السـبـبـ وـرـاءـ سـهـولـةـ إـقـلـاعـيـ عـنـ التـدـخـينـ، فـيـ حـيـنـ أـنـ الشـكـلـةـ الـحـقـيقـيـةـ هـيـ مـحاـوـلـةـ تـفـسـيرـ السـبـبـ فـيـ أـنـ المـدـخـنـيـنـ يـجـدـونـ صـعـوبـةـ فـيـ الإـقـلـاعـ. فـالـمـدـخـنـوـنـ يـتـحـدـثـونـ عـنـ أـعـراضـ وـالـأـمـمـ

الانسحاب الرهيبة، ولكنني حينما نظرت إلى الوراء وحاولت تذكر هذه الآلام الفظيعة لم أجد شيئاً منها. فلم يكن ثمة ألم بدني، بل إن المشكلة كلها كانت تكمن داخل العقل ذاته!

إن مهنتي التي أزولها الآن طوال الوقت هي مساعدة الآخرين على التخلص من هذه العادة البغيضة. وإنني أحقق نجاحاً باهراً حقاً. فلقد ساعدت على شفاءآلاف المدخنين. ودعني أركز منذ البداية على أمر مهم وهو أنه لا يوجد ما يسمى "مدخن بلا رجعة". ولم أر حتى الآن شخصاً وقع في حبائل التدخين مثلـي. وأقول إن أي شخص بإمكانه أن يتوقف عن التدخين بل وأكثر من هذا أن يجد سهولة في ذلك. إن الخوف أساساً هو الذي يجعلنا نتمسك بالتدخين: الخوف من ألا تكون الحياة ممتعة بدون السجائر. والخوف من الشعور بالحرمان. وفي الحقيقة، إن هذا أبعد ما يمكن عن الحقيقة! فلن يقتصر الأمر على أن تبقى الحياة ممتعة بنفس الدرجة عند الإقلاع عن التدخين، بل إنها في الواقع ستتصبح أكثر إمتاعاً بطرق عديدة وبما يتمتع به المرء من تحسين صحته وزياـدة طاقته وأمواله ومميزات أخرى كثيرة.

إن جميع المدخنين يمكنهم أن يجدوا سهولة في الإقلاع عن التدخين. حتى أنت! وكل ما عليك فعله أن تقرأ باقي الكتاب بعقل مفتوح. وكلما زاد ما يمكن فهمـه منه، زاد ما تجده من سهولة في الإقلاع عن التدخين. وحتى لو لم تفهم شيئاً، فطالما اتبعت التعليمات المذكورة ستتجـد الأمر سهلاً، وأهم شيء هو أنك لن تعيش حياتك متسكعاً بحثاً عن السجائر أو تشعر أنك محروم. بل الحرمان هو الذي كنت تعيشـه وأنت تدخـن.

ودعني أوجه لك تحذيراً. فهناك سببان لما يمكن أن يحدث من إخفاق فيما يتعلق بطريقتي وهما:

١. **الفشل في تطبيق التعليمات:** فبعض الناس ينزعجون من إصراري على اتباع بعض التوصيات. فمثلاً سأقول لك ألا تجرب أسلوب التقليل التدريجي أو استخدام بدائل مثل الحلوي أو العلك... إلخ (لاسيما ما يحتوي منها

على النيكوتين). وسبب إصراري هذا هو أنه إذا كان كثير من الناس قد نجحوا في الإقلاع باستخدام هذه الوسائل، فإنهم نجحوا بالرغم منها وليس بفضلها. فهي ليست الأسلوب الأمثل ولا الأسهل. وكل شيء أذكره لك له هدف: وهو جعل الإقلاع سهلاً ومن ثم تضمن النجاح.

٢. **الفشل في الفهم:** لا تأخذ كل شيء كقضية مسلمة. فليست المطلوب منك فقط أن تتشكل فيما أخبرك أنا به ولكن أيضاً في وجهات نظر الشخصية وفيما علمك إياه المجتمع عن التدخين. فمثلاً قد تجد بعض الناس حولك يعتبرونه مجرد عادة، فاسأل نفسك: لماذا نجد العادات الأخرى، وبعضها ممتع، يسهل التوقف عنها، بينما نجد عادة قبيحة بشعة مثل التدخين تكلفنا ثروة طائلة وتقتلنا، ولكن يصعب التوقف عنها.

وإذا كنت تزعم أن السيجارة تمنعك، فاسأل نفسك: لماذا نجدأشياء أخرى أكثر إمتاعاً في الحياة بالتأكيد يمكن فعلها أو تركها دون إزعاج، بينما تجد نفسك مضطراً لتعاطي السيجارة وتشعر بالفزع إذا لم تتعاطها؟!



## الطريقة السهلة

الهدف من هذا الكتاب هو أن يدخلك في إطار عقلي يختلف عن الطريقة العادلة للإقلاع التي تجعلك تبدأ بالشعور وكأنك تتسلق جبل إفرست، وتمضي الأسابيع القليلة التالية تشთاق ل السيجارة وتحسد المدخنين الآخرين. فبدلاً من هذا، فإنك تبدأ مباشرة بالشعور بالعلو والتسامي كأنك شفيت من مرض مهلك عossal، ومن وقتئذ فصاعداً كلما مر بك الزمن زادت نظرتك إلى السجائر باحتقار وزاد تعجبك من أنك بدأت تدخينها أصلاً. وستنظر إلى المدخنين بإشراق بدلًا من أن تحسدهم.

وطالما أنك لست من غير المدخنين ولست مدحناً سابقاً، فمن الضروري أن تستمر في التدخين إلى أن تفرغ من الكتاب تماماً. وقد يبدو لك هذا تناقضاً. ولكن فيما بعد سأشرح لك أن السجائر لا تفعل لك أي شيء مفيد مطلقاً. وفي الواقع إن من الأحادي الكثيرة عن التدخين أنتا حينما ندخن سيجارة بالفعل، فإننا ننظر إليها ونتساءل متعجبين: لماذا ندخنها؟ وحينما نحرم فقط من السيجارة، فإننا نراها غالباً فنحرض عليها. ولكن دعنا نقبل الحقيقة، وهي أنك سواء أحببت ذلك أم كرهته، فأنت تعتقد أنك وقعت في حبائلها. وحينما تعتقد ذلك، فلن تستطيع أن تسترخي تماماً ولا أن تركز بشكل سليم إلا إذا دخنت. فلا تحاول إذن أن تتوقف عن التدخين قبل أن تفرغ من الكتاب بأكمله. وكلما تابعت

القراءة، قلت رغبتك في التدخين تدريجياً. فلا تتتعجل الأمر في منتصف الطريق، فهذا يمكن أن يضرك. وتذكر أن كل ما عليك فعله هو أن تتبع التعليمات.

مع الاستفادة بتقييم استمر لمدة ١٢ عاماً منذ الطبعة الأصلية للكتاب، باستثناء الفصل ٢٨ (التوقيت)، فإن هذه التوصية بالاستمرار في التدخين حتى تفرغ من الكتاب سبب لي المزيد من الإحباط أكثر من أي شيء آخر. فحينما أقلعت عن التدخين لأول مرة، أقلع كثير من أقربائي وأصدقائي لا شيء إلا لأنني فعلت هذا. وكان تفكيرهم على أساس أنني إذا كنت أستطيع فعل هذا، فائي شخص يستطيعه. وبمرور السنين ومع إعطاء بعض التلميحات الصغيرة عملت على إقناع الأشخاص الذين لم يقلعوا بعد جمال أن يكون المرء حراً! وحينما تم طبع الكتاب لأول مرة، أعطيت نسخاً منه إلى أصدقائي من ذوي الحالات المستعصية. وذلك على أساس أنه حتى لو كان أشد كتب العالم إثارة للملل والضجر فإنهم سوف يقرئونه لمجرد أن من ألفه صديق لهم. ولكن ما أشد ما دهشت وتألمت حقاً حينما علمت أنهم بعد مرور أشهر لم يحرصوا على الانتهاء من قراءة الكتاب. بل إنني اكتشفت أن النسخة الأصلية التي بذربخت عليها توقيعي وأهديتها إلى شخص كنت أعتبره أعز أصدقائي لم يكتفي بآهاليها، بل تصرف فيها أيضاً. ولقد شعرت بالألم في تلك الآونة، ولكنني لم أفطن للخوف الرهيب الذي تبته العبودية للسيجارة في نفس المدخن. إنها يمكن أن تفوق تأثير الصداقة. بل إنني كنت أتسبب في وقوع طلاق بسببها.

وفي إحدى المرات، قالت أمي لزوجتي: لماذا لا تهددينه بأن تهجريه إذا لم يقل عن التدخين؟ فقالت زوجتي لأنه سوف يهجرني إذا قلت له هذا. وإنني أخجل أن أعترف بأنني أعتقد أنها كانت محققة، فهذا هو الخوف الذي يثيره التدخين. إنني أدرك الآن أن الكثيرين من المدخنين لا ينتهيون من قراءة الكتاب لأنهم يشعرون بأن عليهم أن يقلعوا عن التدخين حينما يفعلون هذا. وبعضهم يتعمد قراءة سطر واحد فقط يومياً لكي يؤجل اليوم المشئوم (في نظره) الذي يقلع بيده عن التدخين. وإنني الآن مدرك تماماً أن الكثيرين من القراء يتعرضون لضغط

شديد من جانب من يحبونهم حتى يقرءوا هذا الكتاب. فاسأل نفسك: ماذا ستخسر؟ فحتى لو لم تكمل قراءة الكتاب حتى نهايته، فلن تكون أسوأ مما أنت عليه الآن. ليس لديك أي شيء تخسره مطلقاً بل إن أمامك الكثير لتربيحه! وإذا تصادف أنك لم تدخن على مدى أيام أو أسبوعين قليلة ولكنك لست متيقناً بما إذا كنت تعتبر مدخناً أو مدخناً سابقاً أو غير مدخن، فلا تدخن أثناء قراءتك للكتاب. الواقع أنك تعتبر غير مدخن بالفعل. وكل ما يجب علينا أن نفعله هو أن ندع مدخلاً يشتبك مع جسمك. وحالما تصل إلى نهاية الكتاب ستكون سعيداً بأنك غير مدخن.

إن طريقي أساساً هي النفيض مباشرة للطريقة العادية المتصلة بمحاولة الإقلاع. وتقوم الطريقة العادية على أن تضع قائمة بأضرار التدخين الكبيرة وتقول لنفسك: "إذا استطعت فقط أن تستمر طويلاً بدون سيجارة، ففي نهاية الأمر ستزول الرغبة في التدخين. ويمكنني حينئذ أن أستمتع بالحياة مجدداً، وقد تحررت من العبودية للسيجارة".

وهذه هي الطريقة المنطقية كبداية، وآلاف المدخنين يتوقفون كل يوم مستخدمين صوراً مختلفة من هذه الطريقة. إلا أنه من الصعب جداً أن تتحقق نجاحاً باستخدام هذه الطريقة للأسباب التالية:

1. إن التوقف عن التدخين ليس المشكلة الحقيقية. فكل مرة تمتنع فيها عن تدخين سيجارة يكون هذا توقفاً عن التدخين. وقد تكون لك أسباب قوية في اليوم الأول لتقول: "إنني لا أريد أن أدخل بعد اليوم"؛ وكل المدخنين يقولون هذا في كل يوم من حياتهم، والأسباب أقوى مما يمكنك تخيله. ولكن المشكلة تكمن في اليوم الثاني أو العاشر أو الأربع... إلخ، حينما تأتي لحظة ضعف أو لحظة غياب عن الوعي أو حتى لحظة قوة تقع في يدك سيجارة، وأن الأمر إلى حد ما إدمان لمادة مخدرة، فإنك تريد سيجارة أخرى ثم أخرى وفجأة تجد نفسك قد عدت مدخناً مرة أخرى!

٢. إن المخاوف الصحية يجب أن تردعنا. فالعقل المنطقي يقول: "توقف عن فعل هذا. إنه تصرف أحمق". ولكن في الواقع الأمر إن هذا العقل المنطقي يجعل المهمة أصعب. فعلى سبيل المثال: إننا ندخن حينما نكون عصبيين. والآن قل للمدخن إن التدخين يقتله، وستجد أن أول شيء يفعله هو أن يدخل سيجارة لعلها تهدئ أعصابه!

٣. إن جميع أسباب الإقلاع يجعل الإقلاع أكثر صعوبة حقاً لسبيبين آخرين. أولهما أنها تخلق إحساساً بالتضحيّة. إذ يكون المرء مكرهاً على أن يتخلّى عن صديقه الصغير أو متعنته الصغيرة المسماة بـالسيجارة، حسبما يراها المدخن. وثانيهما: أنها تجعل المرء كالأعمى. فنحن لا ندخن للأسباب التي تتحتم علينا أن نقطع عن التدخين والسؤال الحقيقي هو: لماذا نريد أو نحتاج إلى أن ندخن في الأساس؟

والطريقة السهلة هي أساساً كما يلي: في بادئ الأمر أن تنسى الأسباب التي تجعلك تفضل أن تتوقف عن التدخين، وأن تواجه مشكلة السيجارة وتوجه لنفسك الأسئلة التالية:

١. ماذا تفعله السيجارة لي؟
٢. هل أستمتع بها حقاً؟
٣. هل أنا حقاً في حاجة لأن أعيش حياتي منفقاً هذه الأموال الطائلة لمجرد أن أجعل هذا الدخان الكريه في فمي وأختنق نفسي به؟

الحقيقة الواضحة هي أن السيجارة لا تفعل لك أي خير قط. ودعني أوضح لك هذا. إنني لا أعني أن أقول إن عيوب التدخين تفوق ميزاته؛ فإن جميع المدخنين يعرفون هذا طوال حياتهم. بل أعني أنه لا توجد أي ميزات في التدخين، وربما كانت الميزة الوحيدة التي قد تبدو منطقية أن التدخين له فائدة

اجتماعية فقط؛ وحتى من هذه الزاوية فقد صار المدخنون أنفسهم اليوم يعتبرون التدخين عادة غير اجتماعية.

ومعظم المدخنين يجدون من الضروري أن "يمنطقوا" سبب تدخينهم، ولكن الأسباب التي يطروونها هي مجرد أوهام وضلالات.

وأول شيء سنفعله هو أن نزيل هذه الأوهام والضلالات. وفي الحقيقة، ستدرك أن ما ستتخلص منه شيء حقير لا يستحق التمسك به، وليس هذا فحسب، بل ستحصل على مكاسب إيجابية عظيمة من إقلاعك عن التدخين.

ومن هذه المكاسب نذكر اثنين هما الصحة والمال. ولكن بعد أن تتخلص من الوهم القائل إن الحياة لن تكون ممتعة بنفس الدرجة بدون السيجارة، وبعد أن تدرك أن الحياة ستكون ممتعة بل أكثر إمتاعاً حقاً بغير السيجارة، وبعد أن يتم القضاء على الشعور بالحرمان من السيجارة أو بافتقادها، فحينئذ يمكنك أن ترجع فتضع في اعتبارك عاملين الصحة والمال، وعشرات من الأسباب الأخرى التي تجعلك تقلع عن التدخين. فهذه الأسباب ستكون عوامل مساعدة إيجابية إضافية تساعدك على تحقيق ما تصبو إليه حقاً: وهو أن تستمتع بحياتك كلها وقد تحررت من العبودية للسيجارة.

# لماذا من الصعب أن تقلع عن التدخين؟

كما أوضحت سابقاً، فإنني اهتممت بهذا الموضوع بسبب إدماني شخصياً. وحينما أقلعت عن التدخين نهائياً كان هذا الأمر كأنه سحر. وحينما كنت أبذل محاولاتي السابقة للإلاع، كانت تمر بي أسبوع من الكآبة السوداء. وإذا كانت تمر بي أحياناً أيام أكون فيها مبتهجاً نسبياً، إلا أنني كنت أعود في الأيام التالية إلى الكآبة. وكان الأمر يبدو كأنني أحفر بأظافري للخروج من حفرة زلة، حتى إذا وصلت قرب القمة، ورأيت ضوء الشمس، أجد نفسي قد انزلقت لأسفل ثانية. وفي نهاية الأمر حينما أشعل تلك السيجارة، أجد طعمها بشعاً فأسائل نفسي: لماذا يجب أن أفعل هذا؟

من الأسئلة التي دائماً ما أوجهها للمدخنين قبل استشارتي هذا السؤال: "هل ترغب في الإلاع عن التدخين؟"، وهو يبدو بطريقة ما سؤالاً غبياً... فجميع المدخنين (بمن فيهم أشدهم عناداً) يودون الإلاع عن التدخين. فإذا وجهت لأشد المدخنين عناداً هذا السؤال: "لو أمكن أن يعود بك الزمن إلى الوقت السابق على وقوعك في براهن التدخين، ومع معرفتك للمعلومات التي تعرفها الآن، هل كنت ستبدأ في التدخين؟"، فإن إجابته ستكون "محالاً". وسائل أشد المدخنين عناداً، وهو الذي لا يعتقد أنه يضر بصحته، والذي

لا ينزعج بخصوص الوصمة الاجتماعية التي يسببها التدخين، والذي يستطيع الإنفاق على هذه العادة القبيحة: "هل تشجع أبناءك على التدخين؟"، وستجد الإجابة الفورية: "محالاً".

إن جميع المدخنين يشعرون بأن شيئاً شريراً قد استولى عليهم. وفي الأيام الأولى للتدخين ينحصر الأمر في قولهم: "سأقلع عن التدخين، ليس اليوم ولكن غداً". وفي نهاية الأمر نصل إلى مرحلة نعتقد فيها أننا إما محرومون من قوة الإرادة وإما أنه يوجد شيء ما في داخل السيجارة يجب أن نحصل عليه لكي نستمتع بحياتنا.

وكما قلت سابقاً، فإن المشكلة ليست أن نعمل سهولة الإقلاع عن التدخين، ولكن أن نعمل صعوبة تحقيق ذلك. وفي الواقع إن المشكلة الحقيقية هي شرح السبب في كون أي شخص يدخن في المقام الأول، ولماذا نجد أكثر من ٦٠ في المائة من مجموع السكان يدخنون.

إن عملية التدخين برمتها تمثل أحوجية غير عادية. والسبب الوحيد الذي يجعلنا نقدم عليها هو وجودآلاف من الناس الذين يدخنون بالفعل. إلا أن كل واحد منهم يتمنى لو لم يبدأ هذه الحماقة في المقام الأول، قائلاً لنا إنها مضيعة الوقت والمال. ولا يمكننا أن نعتقد تماماً بأنهم لا يستمتعون بها. إن المدخنين يربطون في البداية بين التدخين وبين كونهم بالغين، مما يجعلهم يحاولون إجبار أنفسهم على اتباع هذه الفعلة القبيحة. ثم يقضون باقي حياتهم ينهون أطفالهم عنها ويحاولون هم أنفسهم جاحدين الفاكاك منها.

كما أنهم يقضون باقي حياتهم ينفثون الدخان من أنوفهم. وهم ينفقون أموالاً طائلة؛ فالمدخن الذي يدخن عشرين سيجارة يومياً في المتوسط ينفق حوالي ٥٠ ألف جنيه استرليني طوال حياته على السجائر (ويمكنك حساب هذا المبلغ بالعملات الأخرى). فماذا نفعل بكل هذا المال؟ (ولن يكون الأمر شديد السوء هكذا لو ألقينا بالمال في القمامه أو بالوعات الصرف!). فإننا ندخن السجائر لكي نسبب الاحتقان لرئاتنا بأنواع القطران المسرطن، كما نعمل بشكل

متزايد على سد أوعيتنا الدموية وتسديمها. ونعمل بشكل متزايد في كل يوم على حرمان كل عضلة وكل عضو في أجسادنا من الأكسجين، وهكذا. في كل يوم نصير أكثر ضعفاً وتبلداً. إننا ندفع بأنفسنا إلى حياة من القذارة، ورائحة الفم الكريهة، واصطبااغ الأسنان، واحتراق الملابس، وامتلاء طفایيات السجائر ببقايا السجائر وقاذوراتها، وانتشار رواحة التبغ المحترق الكريهة. إنها حياة ملؤها العبودية للسيجارة. وإننا نمضي نصف حياتنا في مواقف أو أماكن يمنعنا فيها المجتمع المحترم من التدخين (في دور العبادة، والمستشفيات، والمدارس، بالمسرح، ووسائل المواصلات... إلخ)، أو في أوقات نحاول فيها أن نتوقف عن التدخين أو نقلله، شاعرين حينئذ بالحرمان. ونقضي باقي حياتنا في مواقف يكون مسموماً لنا فيها بأن ندخن ولكننا نتمنى لو لم نخضع لهذه "العادة" الكريهة. فأي هواية قدرة هذه التي تجعلنا حينما نزاولها نتمنى لو لم نفعلها، وحينما لا نزاولها نتوق إليها؟! إنها حياة يعامل فيها المدخن من قبل نصف أفراد المجتمع كأنه مجزوم، والأسوأ من هذا أن يجد رجل -يففترض فيه أنه محترم وعادل- نفسه يعامل طوال حياته باحتقار وازدراء بسبب تدخينه... إن المدخن يحتقر نفسه ويكره الأيام والمناسبات التي تعلن فيها الدعوة لضغط الإنفاق أو الدعوات القومية لمنع التدخين. أو حينما يقرأ دون قصد التحذيرات الصحية الحكومية، أو برامج التوعية ضد السرطان، أو الحملات الداعية إلى معالجة رائحة الفم الكريهة، ويكره كل مرة يصاب فيها بالاحتقان أو بالألم الصدرى، وكل مرة يكون فيها مدخناً وحيداً بين زمرة من غير المدخنين. فإذا كان مضطراً لأن يعيش حياته مع وجود هذه الظلال السوداء الكثيبة في خلفية عقله، فماذا سيجيئ من هذه الحياة؟ الإجابة: لا شيء مطلقاً! فهل سيجيئ السعادة؟ اللذة؟ الاسترخاء؟ الدعم؟ النشاط؟ كلها أوهام، إلا إذا كنت تتبرأ ارتداءك حذاءً ضيقاً أكي تستمتع بخلعه والراحة منه بعد ذلك ضرباً من السعادة.

وكما قلت سابقاً، فإن المشكلة الحقيقة لا تقتصر على محاولة شرح السبب في أن المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع عن التدخين، بل تكمن أيضاً

في محاولة شرح السبب في إقدام أي شخص على التدخين منذ البداية. ولعلك تقول: "كل هذا حسن جداً. إنني أعرف هذا، ولكن ما أن تقع قدمك في فخ التدخين يكون من الصعب جداً أن تقلع عنه". ولكن لماذا يكون الأمر صعباً جداً بهذا الشكل، ولماذا يجب أن يكون الأمر هكذا؟ إن المدخنين يبحثون عن إجابة عن هذه الأسئلة طوال حياتهم.

يقول البعض إن السبب هو وجود أعراض انسحاب قوية. وفي الواقع إن أعراض الانسحاب الحقيقة للنيكوتين طفيفة جداً (انظر الفصل ٦) لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وماتوا دون حتى أن يدركوا أنهم مدمنون لمحدر يدعى النيكوتين.

ويقول البعض إن السجائر ممتعة جداً. والحق أنها ليست كذلك، بل إنها أشياء قفرة مقرفة. وسائل أي مدخن يظن أنه يدخن فقط لأنه يجد متعة في السيجارة: إذا لم يجد صنف السجائر الذي يدخنه ووجد صنفاً آخر يعتبره سيئ الطعم، فهل سيتوقف عن التدخين حينئذ؟ في الحقيقة، إن المدخنين يفضلون أن يدخنوا قطعة محترقة من الورق أو من حبل قديم عن لا يدخنوا شيئاً على الإطلاق! إن هذا الأمر لا علاقة له بالملعة. إنني مثلاً أستمتع بتناول سلطان البحر، ولكني لن أصل إلى حد أن أحضر ٢٠ من هذه الحيوانات لأحيط بها عنقي ! وهناك أشياء أخرى في الحياة نستمتع بها حينما نفعلها ولكننا لا نشعر بالحرمان إذا لم نفعلها.

ويبحث البعض عن أسباب نفسية عميقية، كمتلازمة فرويد أو الطفل الذي يتشبث بشيء أمه ولا يريد أن ينفطم. والحقيقة أن العكس بالنسبة للسجائر هو الصحيح. فالسبب المعتمد الذي يجعلنا نبدأ بالتدخين هو أن نظهر لأنفسنا ولآخرين أننا كبرنا ونضجنا. وهذا كلام فارغ بالطبع، فلو وضع المرأة دمية في فمه وبدأ يمتصها علينا، فسيكون أمراً محراجاً له كثيراً.

ويعتقد البعض في عكس ذلك، وهو وجود تأثير ذكوري تفاحري لزفر الدخان أو إطلاقه من المنخرتين. ونقول مجدداً إنه جدل بلا أساس من الصحة.

فإذا وضعت سيجارة مشتعلة في أذنك، فسيبدو الأمر سخيفاً. ويكون الأمر أكثر سخافة حينما تضع السيجارة في فمك لتسحب دخانها المشبع بالقطaran المسرطن إلى رئتيك.

ويقول البعض: "إنه أمر يتعلق بيدي: أريد أنأشغلهما بالسيجارة!". لماذا تشعل هذه السيجارة ولا تتركها مطفأة إذن؟ أو يقولون: "إنها مسألة إشباع غريزي للضم بأن تضع شيئاً فيه"، ونجيب عن هذا الزعم قائلين مجدداً: فلماذا تشعل السيجارة؟ أو يقولون: "إنه الحرص على أن تشعر بالدخان وهو يصل إلى رئتيك". ونقول: يا له من شعور فظيع: إنه شعور بالاختناق حقاً!

ويعتقد الكثيرون أن التدخين يخفف الشعور بالملل. وهذا كلام فارغ أيضاً. فالملل شيء يتعلق بالعقل نفسه. ولا يوجد شيء مسلٍ فيما يتعلق بالسيجارة. أما أنا، فكان السبب الذي أقوله على مدى ٣٣ عاماً هو أنني اعتقاد أن السيجارة تجعلني أسترخي، وتمتحني الثقة والشجاعة. وكنت أعرف أيضاً أنها تقتلني وتتكلفني أموالاً طائلة. فلماذا لم أذهب إلى طبيبي وأطلب منه بدليلاً يجعلني أسترخي ويسمحني الشجاعة؟ إنني لم أذهب لأنني كنت أعرف أنه سيصف لي بدليلاً، وأننا لم أكن أريد بدليلاً أصلاً. فلم تكن مسألة سبب للتدخين، ولكنها مجرد حجة واهية أتعلل بها للتدخين.

ويقول البعض إنهم يدخنون لأنهم رأوا أصدقاءهم يفعلون هذا فقلدوهم! بأقول لمتبعي التقليد الأعمى: هل أنتم أغبياء إلى هذه الدرجة؟ إذا كان الأمر كذلك، فدعنا ندع الله ألا يقدم أصدقاؤكم على قطع رءوسهم لعلاج الصداع! معظم المدخنين الذين يفكرون في أمر التدخين يصلون في النهاية إلى الاستنتاج بأن التدخين مجرد عادة. وهو ليس تفسيراً في الواقع، ولكن بعد أن استبعدنا جميع التفسيرات المنطقية المعتادة، يبدو أنه العذر الوحيد المتبقى. ولكن لسوء الحظ، إن هذا التفسير غير منطقي بنفس الدرجة. فنحن في كل يوم من حياتنا نغير عاداتنا، وبعض هذه العادات يكون ممتعاً. ولقد تم غسل مخاخنا حتى

نعتقد أن التدخين عادة وأن العادات يصعب كسرها. فهل العادات يصعب كسرها حقاً؟ إننا في المملكة المتحدة تعودنا أن نقود سياراتنا على الجانب الأيسر من الطريق. إلا أننا عشر البريطانيين إذا قدنا السيارات في قارة أوروبا أو في الولايات المتحدة، فإننا على الفور نكسر هذه العادة دون مشاكل بصفة عامة. وهكذا فمن الوهم أن نقول إن العادات يصعب كسرها. وللحقيقة فإننا نكتسب ونكسر عادات في كل يوم من حياتنا.

فلمَّا إذن نجد صعوبة في كسر عادة طعمها بشع ، وتقىلنا ، وتتكلفنا أموالاً طائلة ، فضلاً عن أنها قذرة وتثير الشمئزاز ونؤود لو كسرناها بأية طريقة ، إذا كان كل ما علينا أن نفعله أن نتوقف عن فعلها؟ الإجابة هي أن التدخين ليس عادة: بل إنه إدمان للفيكتين! ولهذا السبب يبدو من الصعب جداً أن تتخلَّ عنه. ولعلك تشعر بأن هذا التفسير يشرح لك السبب في صعوبة التخلِّي عن التدخين. إنه يفسر السبب في أن معظم المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع. ذلك لأنهم لا يفهمون مسألة إدمان العاققير (أو المخدرات). والسبب الرئيسي هو أن المدخنين مقتنعون بأنهم يحصلون على بعض المتعة أو الدعم الحقيقي من التدخين ، ويظنو أنهم سيقدموه تضحية حقيقية لو ألقعوا عنه.

والحقيقة الرايعة هي أنك ما أن تفهم مسألة إدمان الفيكتين والأسباب الحقيقية التي يجعلك تدخن ستتوقف عن التدخين. هكذا بكل سهولة! وفي غضون ثلاثة أسابيع سيكون التساؤل الغامض الوحيد هو لماذا كنت تتوهم أنه من الضروري أن تدخن كل هذا الزمن الطويل ، ولماذا لم تستطع أن تقنع غيرك من المدخنين بأنه من المتع جداً أن تصبح غير مدخن؟!



# المصيدة المئومة

التدخين هو أشد المصائد التي نتجت من الطبيعة ثم من الإنسان وأكثرها خفاءً ودهاءً. فما الذي يوقعنا فيها منذ البداية؟ آلاف البالغين الذين يمارسون هذه الفعلة. وحتى هؤلاء يصل بهم الأمر لأن يحذروننا من التدخين قائلين إنه عادة قذرة ومقرضة وتدمرنا في نهاية الأمر، كما تستهلك أموالنا، ولكن لا يمكننا أن نعتقد بأنهم لا يستمتعون بها. وإن من بين أوجه التدخين المثيرة للحزن أن من الصعب حقاً أن يقع المرء في حبائل التدخين، فهذا يستلزم بذل مجهود نفسي قوي حتى يحدث.

إن التدخين هو الفخ الوحيد في الطبيعة الذي ليس له طعم. فليست هناك قطعة من الجبن تجذبك إليه في البداية. والشيء الذي يحقق الاشتباك بالمصيدة أو الفخ ليس أن طعم السجائر رائع جداً، بل أن طعمها بشع جداً. فلو كان طعم تلك السيجارة الأولى رائعاً، لدقت أجراس الخطر، ولكن باستطاعتنا دبšíر أذكياء أن نفهم لماذا ينفق نصف تعداد السكان البالغين أموالهم من أجل أن يسمعوا أنفسهم بالسجائر. ولكن لأن السيجارة الأولى -التي ندخنها ونحن سغار- طعمها شنيع، فإن عقولنا الصغيرة تطمئن وتتوقن بأننا لن نقع في شباكها أبداً، ونعتقد بأننا طالما لا نستمتع بها، فيإمكاننا أن نتوقف عنها متى رغبنا في ذلك.

إن السيجارة هي المخدر الوحيد في الطبيعة الذي يمنعك من تحقيق هدفك. وعادة ما يبدأ الأولاد التدخين لأنهم يريدون أن يبدوا في هيئة المتمعين بصلابة الرجال. إنها الصورة الذكرية المتمثلة في نجوم هوليود مثل هامفري بوخارت، وكلينت إيزتود. إلا أن آخر شيء تشعر به مع السيجارة الأولى هو الصلابة. فالدخان يجعلك لا تجرؤ على استنشاقه (أو ابتلاعه)، وإذا ابتلعت منه الكثير فستبدأ في الشعور بالدوار، ثم الغثيان. وكل ما ستريد فعله هو أن تخرج من زمرة الأولاد الآخرين لتلقي بتلك الأصابع القذرة المسممة بالسجائر بعيداً.

وبالنسبة للنساء، يكون هدف كل منهن في البداية أن تبدو في صورة الفتاة الرقيقة العصرية المتحررة. وكلنا رأينا النساء وهن يسحبن أنفاساً صغيرة من السيجارة ويبدين في شكل سخيف تماماً. وفي الوقت الذي يتعلم فيه الصبيان أن يبدوا الصلابة وتتعلم الفتيات أن يبدبن رقيقات، فإنهم جميعاً يتمنون لو لم يبدوا التدخين منذ البداية. وإنني أتساءل ما إذا كانت النساء يبدبن رقيقات حينما يدخن، أو أنها مجرد نسج خيال صنعه المروجون للسجائر. ويبدو أنه لا توجد مرحلة متوسطة بين من يتعلم التدخين وبين من صار مدخناً مخضراً. ثم نقضي بقية حياتنا محاولين أن نفسر لأنفسنا السبب الذي يجعلنا ندخن، بينما ننهي أطفالنا عن الواقع في شرك التدخين، محاولين في بعض الأوقات القليلة أن نهرب من هذه المصيدة.

ولقد أحبكت هذه المصيدة لدرجة أنها حاول فقط أن نخرج منها حينما نعاني توتراً في حياتنا، سواء كان ضرراً صحيحاً أو نقصاً مالياً أو مجرد الشعور بأننا متبذلون تماماً.

ولكن بمجرد أن نتوقف عن التدخين، يصيغنا المزيد من التوتر (نتيجة للألام ونوبات الخوف الناشئة عن انسحاب النيكوتين)؛ إذ يتغير علينا أن نعيش حياتنا غير معتمدين على تلك السيجارة التي نعتقد أنها تخفف توترنا. وبعد بضعة أيام من العذاب نعتبر أنها اختبرنا التوقف الخطأ، وأنه يتغير علينا أن ننتظر حتى تأتي فترة بدون توتر، وبمجرد أن تأتي، يكون سبب

الإلاع عن التدخين قد احتفى. وبطبيعة الحال، فإن هذه الفترة لن تأتي مطلقاً لأننا في المقام الأول نظن أن حياتنا تميل لأن تصير متواترة أكثر فأكثر: فحينما نخرج من نطاق حماية آبائنا، فإن عملية الحياة الطبيعية تفرض علينا الاهتمام بالبيت، والعقارات، والأطفال، والمزيد من الوظائف والمهام والمسؤوليات... إلخ، وهذا وهم أيضاً. فالحقيقة أن أكثر فترات الحياة توترة لأي مخلوق هي فترة الطفولة المبكرة والراهقة. وإننا نميل إلى أن نخلط بين المسؤولية والتوتر. فحياة المدخنين تصبح تلقائياً أكثر توترة؛ لأن التبغ لا يحقق لك الاسترخاء ولا يخفف توترك كما يحاول المجتمع أن يوهمك، بل العكس هو الصحيح: فهو يجعلك أكثر عصبية وتوتراً.

وحتى أولئك المدخنين الذين يتخلون عن هذه "العادة" (وأغلبهم يفعل هذا مرة أو أكثر خلال حياتهم) يمكنهم أن يعيشوا حياة سعيدة تماماً إلا أنهم فجأة بقعون في فخ التدخين مجدداً.

إن عملية التدخين برمتها تشبه التجول في متاهة عملاقة. فبمجرد أن ندخل المتاهة، تصير أذهاننا مشوشة وضبابية، ونقضي باقي حياتنا محاولين الهرب منها. وكثير منا يتحققون هذا في نهاية الأمر، ليجدوا فقط أنهم قد وقعوا في الفخ في وقت تالي.

ولقد قضيت ٣٣ عاماً محاولاً الهرب من تلك المتاهة. ومثل جميع المدخنين لم أستطع فهم هذا الأمر. ولكن نظراً لوجود خليط من الظروف غير العادية، والتي لا يعكس أي منها أي فضل لي، فقد أردت أن أعرف لماذا كان من الصعب جداً في السابق أن أقلع عن التدخين، ولكن عندما حقت ذلك في النهاية، كان الأمر سهلاً بل وممتعاً أيضاً.

ومنذ أن أقلعت عن التدخين، صارت هوايتي، ثم مهنتي بعد ذلك، أن أحل الألغاز الكثيرة المتعلقة بالتدخين. إنه لغز معقد ومذهل حقاً، ويقاد يكون من المستحيل حله. ولكنه مثل جميع الألغاز المعقدة، إذا عرفت حله يكون

أسهل مما تتصور! وإن لدى الحل للإقلاع عن التدخين بسهولة! وسوف أرشدك للخروج من المتابهة وأضمن لك ألا تضل الطريق فتدخلها ثانية. وكل ما عليك فعله أن تتبع التعليمات، وإذا اتخذت اتجاهًا عكسيًا خطأً فستصبح باقي التعليمات بلا معنى.

ودعني أركز على أن أي شخص يمكن أن يجد سهولة في الإقلاع عن التدخين، ولكننا نحتاج أولاً إلى أن نرسخ الحقائق. ولا أعني الحقائق المفزعـة. فإني أعرف أنك تدركها جيداً. ولديك معلومات كافية بالفعل عن شرور التدخين. ولو كانت هذه كافية لردعك، لكنت قد أقلعت بالفعل. وأعني أن نتساءل لماذا نجد صعوبة في الإقلاع؟ ولكي نجيب عن هذا السؤال يلزمـنا أن نعرف السبب الحقيقي في أننا لا نزال ندخـن.

# لماذا نستمر في التدخين؟

إننا جمِيعاً نبدأ التدخين لأسباب غبية، وعادة ما تكون الضغوط الاجتماعية أو المناسبات الاجتماعية، ولكن ما أن نقع في فخ التدخين، فإننا نتساءل: لماذا نستمر في التدخين؟

لا يوجد مدخن عادي مواطن على التدخين يعرف السبب وراء استمراره في التدخين. ولو عرف المدخنون السبب الحقيقي، لربما أقلعوا عن التدخين. إنني أطرح هذا السؤال على آلاف المدخنين أثناء استشاراتي. والإجابة الحقيقة واحدة لجميع المدخنين. ولكن تشكيلة الإجابات لا نهاية لها. وإنني أجدها الجزء عن الاستشارات أكثر الأجزاء إثارة للاهتمام وهو أكثرها إثارة للحزن في الوقت نفسه.

فجميع المدخنين يعرفون في قراره أنفسهم أنهم مغفلون! وهم يعرفون أنهم لم يكونوا في حاجة لأن يدخنوا قبل أن يقعوا في مصيدة التدخين. وأغلبهم يستطيعون أن يتذكروا أن أول سيجارة دخنوها كان طعمها بشعاً وأنه كان يتبعين حلبيهم أن يجاهدوا بصعوبة حتى يقعوا في الفخ بإرادتهم! وأكثر الأجزاء إثارة للضيق هو أنهم يحسون بأن غير المدخنين لا ينتقدون أي شيء، وأنهم يهزعون بهم (ومن الصعب ألا يفعل المرء هذا في بعض المناسبات!).

ومع ذلك، فإن المدخنين بشر أذكياء ومنطقيون، ويعرفون أنهم يعرضون أنفسهم لمخاطر صحية هائلة وأنهم يضيّعون الأموال الطائلة على السجائر طوال

حياتهم، مما يجعل الزاماً عليهم أن يقدموا تفسيراً منطقياً يبرر "عادتهم" الـ

والسبب الحقيقي الذي يجعل المدخنين يستمرون في تدخينهم هو خليط غامض من عاملين سوف أوضحهما في الفصلين التاليين. وهما:

١. إدمان التيكوتين

٢. غسيل المخ

# إدمان النيكوتين

النيكوتين مركب زيتى عديم اللون، وهو العقار الضار الذى يدخل في تركيب التبغ و يجعل المدخنين يدمون التدخين. وهو أسرع عقار إدمانى معروف للبشر، وقد لا يحتاج الأمر لأكثر من سيجارة واحدة حتى يقع المدخن في براش التدخين. إن كل نفس من السيجارة يدفع عن طريق الرئتين بجرعة ضئيلة من النيكوتين إلى المخ، وهذه الجرعة تعمل بسرعة تفوق جرعة الهيروين التي بحقها المدمن في أوردته !

ولو كانت السيجارة الواحدة تعطيك عشرين نفساً، فإنك تتلقى عشرين جرعة من عقار (أو مخدن) النيكوتين من تلك السيجارة.

والنيكوتين عقار سريع المفعول، وتنخفض مستوياته في مجرى الدم بسرعة إلى حوالي النصف في غضون ثلاثين دقيقة من تدخين سيجارة، وإلى الربع في خلال ساعة من الفراغ من السيجارة. وهذا يفسر السبب في أن معظم المدخنين يدخنون حوالي عشرين سيجارة يومياً في المتوسط.

وب مجرد أن يطفئ المدخن السيجارة يبدأ النيكوتين سريعاً في مغادرة الجسم و يبدأ المدخن في معاناة آلام أو أعراض الانسحاب.

ويجب في هذا المقام أن أفنده وهمماً شائعاً في أذهان المدخنين عن آلام الانسحاب. إذ يظن المدخنون أن هذه الآلام أو الأعراض تمثل الصدمة الفظيعة

التي يعانونها حينما يحاولون أو يجبرون على أن يقلعوا عن التدخين. ولكنها في الحقيقة أعراض عقلية في معظمها، إذ يشعر المدخن بأنه حرم من هذه المتعة أو الدعم. وسوف أشرح المزيد عن هذا فيما بعد.

إن الأعراض الحقيقية لانسحاب النيكوتين تكون خفية لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وماتوا دون حتى أن يدركوا أنهم مدمون لهذا المخدر. وحينما نستعمل لفظ "مدمن للنيكوتين"، نعتبر أن الأمر لا يعود أبداً قد "اكتسبنا هذه العادة السيئة". فمعظم المدخنين يفزعون من كلمة "مخدرات"، إلا أنهم في الحقيقة مدمون لمخدر هو النيكوتين. ولحسن الحظ أنه مخدر يسهل الخلاص منه، إلا أنك تحتاج أولاً لأن تعرف بأنك أدمنته بالفعل.

ولا يوجد ألم بدني مادي عند انسحاب النيكوتين بل هي أساساً مجرد آلام ومتاعب نفسية وشعور بالفراغ وعدم الاستقرار، أو شعور بأن شيئاً ما ينقصك، ولهذا يظن معظم المدخنين أن الأمر له علاقة بأيديهم. وإذا طالت هذه الأعراض فإن المدخن يشعر بالعصبية، وعدم الأمان، والتهيج، ونقص الثقة، والانفعال الزائد. إنه مثل الجوع... ولكنه جوع لسم اسمه **النيكوتين**!

وفي غضون سبع ثوانٍ من إشعال سيجارة يتم دفع نيكوتين جديد إلى الدم فتنتهي نوبة التوق الشديد، مما يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء والثقة التي تعطيها السيجارة للمدخن.

وفي الأيام الأولى، حينما بدأنا ندخن، كانت أعراض الانسحاب (وزواها بعد ذلك) طفيفة جداً لدرجة أنها لم نكن ندرك وجودها حتى. وعندما نبدأ في التدخين بصورة مستمرة، نظن أن هذا سببه أنها صرنا نستمتع بالتدخين، وإنما اكتسبنا تلك "العادة". والحقيقة أنها قد وقعنا في مصيدة التدخين بالفعل، بدون أن ندرك، وأن ذلك الوحش الصغير المسما بالنيكوتين قد استتب له الأمر داخل جوفنا بالفعل، وصار يتعين علينا أن نطعمه بين الحين والحين.

إن جميع المدخنين يبدؤون التدخين لأسباب غبية، والحقيقة هي أن لا أحد مضطر إلى ذلك. والسبب الوحيد الذي يجعلنا نستمر في التدخين، سواء

بشكل متقطع أو بصورة مفرطة، هو إطعام ذلك الوحش الصغير.  
إن عملية التدخين برمتها هي سلسلة من الأنغاز. ويعرف جميع المدخنين  
عن ظهر قلب أنهم مغفلون، وأنهم وقعوا في المصيدة بفعل شيء شرير. ولكنني  
أعتقد أن أكثر أوجه التدخين إثارة للحزن هو أن المتعة التي يجدها المدخن في  
السيجارة هي متعة توهם الرجوع إلى حالة السلام والطمأنينة والثقة التي كان  
يجدها جسمه قبل أن يقع في مصيدة التدخين في المقام الأول.

إننا نعرف ذلك الشعور حينما يدق جرس منبه أحد الجيران طوال اليوم،  
أو يحدث شيء آخر مستفز طفيف ولكنه مستمر، ثم تتوقف الضوضاء أو يتوقف  
الإزعاج فجأة، فيحدث ذلك الشعور الرائع بالسلام والطمأنينة. فهذا ليس سلاماً  
 حقيقياً بل وهماً ناتجاً عن انتهاء الاستفزاز.

وقبل أن نبدأ سلسلة النيكوتين، تكون أجسامنا كاملة. ثم حينما نجيء  
النيكوتين على دخول الجسم، وحينما نفرغ من السيجارة ويبدا النيكوتين في  
مغادرة الجسم، نعاني أعراض الانسحاب؛ وهو ليس ألمًا بدنيًا، وإنما مجرد  
شعور بالفراغ. ولا ندرك حتى مجرد وجوده، ولكنه يشبه صنبوراً يقطر ماء  
 داخل أجسامنا. ولا تدركه عقولنا المنطقية، ولا تحتاج لهذا. بل كل ما نعرفه  
 هو أننا نحتاج لسيجارة، وحينما نشعلاها تزول حالة التوق إليها، فتشعر للحظة  
 بالشبع والثقة ثانية، تماماً كما كنا من قبل أن نبتلى بمصيبة الإدمان. ولكن  
 هذا الشبع يكون مؤقتاً فقط، لأنك لكي تزيل ذلك التوق، يتبعين عليك أن تدخل  
 المزيد من النيكوتين إلى جسمك. وبمجرد أن تطفئ تلك السيجارة، يبدأ التوق  
 مجدداً، وهكذا تستمر السلسلة أو الدائرة المفرغة طوال حياتك، وحتى مماتك،  
 إلا إذا حطمت تلك السلسلة الخبيثة.

إن عملية التدخين تشبه ارتداء حذاء ضيق لمجرد أن تشعر بمعنة زائفة  
 حينما تخلعه ! وهناك ثلاثة أسباب رئيسية تجعل المدخنين لا يرون هذه الأمور  
 بهذه الكيفية، أي على حقيقتها، وهي :

١. منذ ميلادنا نتعرض لآراء عامة تعمل مثل غسيل المخ، وهي تخبرنا بأن المدخنين يحصلون على متعة عظيمة أو على دعامة قوية من التدخين. فلماذا لا نصدقهم؟ ولماذا يضيع المدخنون كل هذه الأموال الكثيرة، ويعرضون أنفسهم لكل هذه الأخطار الرهيبة؟!

٢. نظراً لأن انسحاب النيكوتين لا يتضمن ألماً حقيقياً ولكنه مجرد شعور نفسي بالفراغ وعدم الأمان لا يختلف كثيراً عن الشعور بالجوع أو التوتر العادي، ولأن مثل هذه الأوقات (أي أوقات الجوع والتوتر) هي التي نميل فيها لإشعال سيجارة، فإننا نميل إلى اعتبار هذا الشعور طبيعياً.

٣. إلا أن السبب الرئيسي الذي يجعل المدخنين يخفقون في رؤية التدخين على حقيقته هو أنه يعكس الأمور. فالوقت الذي لا تدخن فيه هو الوقت الذي تعاني فيه هذا الشعور بالفراغ، ولكن لأن عملية الواقع في المصيدة تكون خفية وتدريجية جداً في الأيام الأولى، فإننا نعتبر ذلك الشعور طبيعياً ولا نلوم السيجارة السابقة التي تسببت فيه. وفي اللحظة التي تشعل فيها السيجارة تحصل على دفعة تكاد تكون فورية، فتشعر بأنك أقل عصبية أو أكثر استرخاء، وهكذا تحظى السيجارة بالرضا والقبول!

وهذه العملية المعكوسة هي التي تجعل جميع المخدرات يصعب التخلص منها والإفلاع عنها. فتخيل حالة الفزع التي يعانيها مدمن الهيرويين حينما يحرم من الهيرويين. ثم تخيل مدى الفرحة التي تغمر ذلك المدمن حينما يتمكن أخيراً من أن يغرس حقنة الهيرويين في وريده. هل يمكنك أن تتصور أن يشعر شخص ما بالسعادة حينما يحقن نفسه أم أن مجرد التفكير في الحقنة يصيب المرء بالهلع؟ إن غير مدمني الهيرويين لا يعانون ذلك الشعور بالفزع الذي يصيب المدمنين حين يحرمون من المخدر. ولا يؤدي الهيرويين إلى إزالة هذا الفزع. بل على العكس فإنه السبب فيه أصلاً. وكذلك لا يعاني غير المدخنين ذلك الشعور بالفراغ الذي يجعل المدخن يحتاج إلى سيجارة أو يصاب بالفزع حينما تفرغ عليه

سجائره ولا يجد المزيد. ولا يستطيع غير المدخنين فهم السبب الذي يمكن أن يجعل المدخنين يحصلون على أية متعة من وضع تلك الأشياء الكريهة، التي تسمى السجائر، في أفواههم ثم إشعالها واستنشاق الدخان الملوث إلى رئاتهم. والآن هل أقول لك سراً؟ إن المدخنين أنفسهم لا يفهمون لماذا يأتون بهذه الأفعال والسلوكيات الشاذة؟!

إننا نتحدث عن التدخين قائلين إنه يرخي الإنسان أو يمنحه الشبع. ولكن كيف يمكن أن تشعر بالشبع إذا لم تكن قد شعرت بعدم الشبع قبلها؟ ولماذا لا يعاني غير المدخنين من هذه الحالة من عدم الشبع. ولماذا نجد أن غير المدخنين بعد تناول وجبة ما يكونون مسترخين تماماً، بينما يكون المدخنون في حالة عدم استرخاء تامة إلا إذا أشعروا بذلك الوحش الصغير -وحش النيكوتين- الذي في جوفهم؟

وسامحني إذا كنت أتوقف عند هذا الموضوع للحظة. فالسبب الرئيسي الذي يجعل المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع هو ظنهم أنهم يتنازلون بذلك عن متعة حقيقة ودعم قوي. ومن الضروري تماماً أن يفهموا أنهم لا يضホون ولا يتنازلون عن أي شيء ذي قيمة بأي شكل من الأشكال عند إيقاعهم عن التدخين.

وأفضل طريقة لفهم خفايا مصيدة النيكوتين هي أن تقارنها بالأكل. فإذا كنا قد تعودنا أن نأكل وجبات منتظمة، فلن ندرك الشعور بالجوع بين الوجبات. ولكن لو تأخرت إحدى الوجبات فحينئذ فقط سندرك أننا جائعون، وحتى في هذه الحالة لن يكون هناك ألم بدني، ولكن مجرد شعور بالخواء (أو الفراغ) وعدم الأمان، وهو الذي نصفه "بالرغبة في الأكل". وتعد عملية إشباع الجوع تسلية ممتعة للغاية.

ويكاد التدخين، على ما يبدو، يطابق هذه الصورة، فالشعور بالفراغ وعدم الأمان الذي نصفه "بالرغبة في سيجارة أو الاحتياج إليها" يشبه الجوع للطعام، رغم أن كلاً منهما لا يشبع الآخر. فهو مثل الجوع لا يكون فيه ألم جسماني

ويكون هذا الشعور غير محسوس لدرجة أننا لا نكون واعين له فيما بين السجائر التي يتم تدخينها. ولا نحس بأي ضيق ناتج عن الحرمان إلا إذا احتجنا إلى إشعال سيجارة فلم نجد أياً منها. ولكن إذا تمكنا من إشعال سيجارة، فسنشعر بالشبع بعدها.

إن هذا التشابه مع الأكل هو الذي يخدع المدخنين فيجعلهم يظنون أنهم يحصلون على بعض المتعة الحقيقة. وبعض المدخنين يجدون صعوبة كبيرة في أن يفهموا أنه لا متعة ولا دعم من التدخين بأي حال من الأحوال. ويجادل البعض قائلاً: "كيف يمكنك أن تقول إن التدخين لا يدعمني بينما أحس بعد أن أشعل سيجارة بأنني صرت أقل عصبية". وأحيله إلى ما قلته من قبل بأن السيجارة هي التي تسبب العصبية أصلاً إذا حرمت منها، فتضطر إلى تدخين واحدة أخرى وهكذا.

ورغم أن الأكل والتدخين يبدوان متماثلين إلا أنها في الحقيقة متضادان تماماً:

١. فأنت تأكل لتعيش أملأ أن يطول عمرك، بينما يعمل التدخين على التعجيل بموتك.

٢. والطعام طعمه لذيذ حقاً، ويعتبر الأكل عملاً ساراً يمكننا أن نستمتع به طوال حياتنا، بينما يتضمن التدخين تنفس أدخنة كريهة وسامة وسحبها إلى الرئتين.

٣. ولا يسبب الأكل الجوع، بل يبده في الحقيقة، بينما تؤدي السيجارة الأولى إلى حدوث توق للنيكوتين، وتعمل كل سيجارة تالية على إبعادك عن أمل تبديد هذا التوق وضمان أن تبقى في معاناة بسببه بقية حياتك.

وأنتهز هذه الفرصة الآن لتبديد خرافة شائعة أخرى عن التدخين تقول إن التدخين عادة. فهل الأكل عادة؟ إذا كنت تظن هذا، فحاول أن تكسر هذه العادة تماماً. ولن تستطيع بالطبع، فإن اعتبار الأكل عادة يشبه تماماً اعتبار

التنفس عادة. كلاهما ضروري للبقاء على قيد الحياة. وصحيح أن الأشخاص المختلفين يخضعون لعادة إشباع جوفهم في أوقات مختلفة وبأنواع مختلفة من الطعام. إلا أن الأكل نفسه ليس عادة. وكذلك التدخين. والسبب الوحيد الذي يجعل أي مدخن يشعل سيجارة هو أن يحاول أن ينهي ذلك الشعور بالخواص عدم الأمان الذي سببته السيجارة السابقة. وصحيح أن المدخنين المختلفين يخضعون لعادة محاولة تبديد أعراض الانسحاب التي يعانونها في أوقات مختلفة، إلا أن التدخين نفسه ليس عادة.

وكثيراً ما يعبر المجتمع عن التدخين باعتباره عادة، وفي هذا الكتاب تجدني أنا أيضاً بغض النظر التسهيل أسمى التدخين "عادة". ولكن أعلم دائماً أن التدخين ليس عادة، بل على العكس فإنه ليس أكثر ولا أقل من أن يكون إدماناً للمخدر!

وحيينا نبدأ في تدخين السجائر، يتبعنا علينا أن نكره أنفسنا على تعلم أن نتحمّلها ونتأقلم معها. وبدون أن نعرف كيف، نجد أنفسنا نشتري السجائر بانتظام، بل ونحرص أيضاً على أن نحصل عليها دائماً. فإذا لم نحصل عليها يسيطر علينا الفزع، ومع استمرارنا في الحياة نميل إلى التدخين أكثر فأكثر. ذلك لأن الجسم يتفاعل تجاه تأثيرات النيكوتين كما يفعل مع أي مخدر آخر، إذ يميل إلى أن يكتسب مناعة ضد تلك التأثيرات فيزيد ما نتعاطاه من النيكوتين. وبعد فترة قصيرة من التدخين، تتوقف السيجارة عن التفريج التام لما تسببت فيه من أعراض الانسحاب، حتى إنك حينما تشعل سيجارة تشعر بتحسين أكثر مما كنت فيه منذ لحظة، ولكنك في الحقيقة تكون أكثر عصبية وأقل استرخاءً مما لو كنت غير مدخن، حتى لو كنت تدخن سيجارة حقاً. وتكون هذه الممارسة أكثر سخفاً من ارتداء حذاء ضيق لأن مع استمرارك في الحياة تبقى كمية متزايدة من الضيق حتى حينما تخلع حذاءك.

بل إن الوضع يكون أكثر سوءاً لأنه بمجرد إطفاء السيجارة، يبدأ النيكوتين سريعاً في مغادرة الجسم، مما يفسر السبب في أنه في المواقف التوترية يميل

الدخن إلى التدخين المتتابع.  
وكما قلت فإنه لا توجد عادة، والسبب الحقيقي في أن كل مدخن يستمر في التدخين هو ذلك الوحش الصغير الذي في جوفه. إذ يجب عليك أن تغذيه بين الحين والآخر. ويقرر المدخن نفسه متى يفعل هذا، ويبدو أن هذا يتبع أربعة أنواع من الحالات أو خليطاً منها.

وهي:

**الملل/ التركيز: ضدان تامان!**

**التوتر/ الاسترخاء: ضدان تامان!**

فما العقار السحري الذي يمكن فجأة أن يعكس التأثير الذي كان يحدثه من عشرين دقيقة قبلها؟ إذا فكرت في الأمر، فما أنواع الحالات الأخرى في حياتنا بخلاف النوم؟ والحقيقة هي أن التدخين لا يفرج الملل والتوتر ولا يعزز التركيز والاسترخاء. بل كلها مجرد أوهام.

والنيكوتين علاوة على كونه مخدراً فإنه أيضاً سم ناقع ويستخدم ضمن مكونات المبيدات الحشرية (واقرأ ذلك بنفسك في قاموسك اللغوي)! بل إن ما تحتويه سيجارة واحدة فقط من النيكوتين لو حقن في أحد الأوردة مباشرة فسوف يقتلك! وفي الواقع، إن التبغ يحتوي على كثير من السموم بما فيها أول أكسيد الكربون، وينتمي نبات التبغ إلى نفس جنس نبات "عنبر الذئب الميت"!  
وإذا كانت نفسك الأمارة بالسوء تحرضك على تدخين الغليون أو السيجار بدلاً من السجائر، فاعلم بوضوح تام أن ما يحتويه هذا الكتاب ينطبق على جميع أنواع التبغ وأي مادة تحتوي على النيكوتين بما فيها العلقة، والرمع، وبخاخات الأنف، والمستنشقات.

يعد الجسم البشري أكثر الأشياء تعقيداً على كوكبنا الأرضي. ولا يوجد أي نوع من المخلوقات، حتى أصغر أنواع الأمبيا أو الديدان، يمكن أن يعيش دون أن يعرف الفارق بين الطعام والسم.

ومن خلال عملية التطور الطبيعي على مدىآلاف السنين، طورت عقولنا وأجسادنا أساليب للتمييز بين الأطعمة والسموم، ووسائل مأمونة ناجحة للتخلص من تلك الأخيرة.

كل البشر يكرهون رائحة وطعم التبغ إلى أن يقعوا في شباكه. فإذا نفخت دخان التبغ المخفف في وجه أي حيوان أو طفل لم يقع في شرك التدخين، فسوف يصل ويغادر عن احتجاجه.

وحينما دخنا تلك السيجارة الأولى، أدى استنشاق دخانها إلى نوبة سعال، ولو قمنا بالتدخين أكثر مما ينبغي في المرة الأولى، لشعرنا بدور أو غثيان بدني فعلي. فكان جسمنا يقول لنا: "إنك تطعني سماً. توقف عن هذا"، وهذه هي المرحلة التي غالباً ما تقرر ما إذا كنا سنصير مدخنين أم لا. ومن المغالطات أن من هم ضعفاء بدنياً وضعفاء ذهنياً وإرادياً يصبحون مدخنين. والسعاداء المحظوظون هم الذين يجدون تلك السيجارة الأولى منفرة، فكان رئاتهم لم تستطع التأقلم معها من الناحية البدنية فشفوا منها طوال حياتهم. أو قد لا يكونون مستعدين ذهنياً للمرور بعملية التعلم القاسية بمحاولة استنشاق الدخان بدون سعال.

وبالنسبة لي، فهذا هو أكثر أجزاء هذه العملية تراجيدية. فكم بذلنا من جهد حتى نقع في شرك التدخين، ولهذا نجد من الصعب أن نوقف المراهقين عن التدخين. فبسبب أنهم لا يزالون يتعلمون التدخين، ولأنهم لا يزالون يجدون السجائر سيئة الطعم، فإنهم يظنون أن بإمكانهم أن يتوقفوا في أي وقت يحلو لهم. فلماذا لم يتعطوا منا وما جرى لنا؟ وأقول مجدداً: ولماذا لم نتعط نحن من آبائنا أو من سبقونا في هذه المشكلة؟

ويظن كثير من المدخنين أنهم يستمتعون بطعم التبغ ورائحته. وهذا وهم.

وإن ما نفعله حقاً حينما نتعلم أن ندخن هو أننا نعلم أجسادنا أن تكتسب مناعة من الرائحة الكريهة والطعم السيئ حتى تثبت على التدخين، تماماً مثل مدمني الهيروين الذين يظنون أنهم يستمتعون بحقن أنفسهم وريدياً. إن آلام أو أعراض الانسحاب من الهيروين تعد فظيعة نسبياً، وكل ما يستمتعون به حقاً ناتج عن مجرد تفريح هذه الآلام.

ويعلم المدخن نفسه أن يصرف عقله عن النكهة والرائحة الكريهتين حتى يحصل على المخدر. وسائل المدخن الذي يظن أنه يدخن فقط لأنه يستمتع بنكهة ورائحة التبغ: "إذا لم تحصل على صنف السجائر المعتمد لك وحصلت فقط على صنف تجده سيئ الطعم، فهل ستتوقف عن التدخين؟"، وسيجيبك بالنفي طبعاً. فالدخن مستعد لتدخين حبل قديم بدلاً من أن يقلع عن التدخين، ولا يهم ما إذا كنت ستتحول إلى السجائر اللف، أو السجائر المنعنة (الملنشول)، أو السيجار، أو البايب، فكلها في البداية طعمها بشع، ولكن إذا داومت عليها فستعتادها وتتعلم أن تحبها. بل إن المدخنين يحاولون الاستمرار في التدخين أثناء معاناتهم نزلات البرد والأنسفلونزا والتهاب الحلق والالتهاب الشعبي والانتفاخ الرئوي !

فلا علاقة بين المتعة وهذا الأمر. ولو كان ثمة علاقة لما استطاع امرؤ أن يدخن أكثر من سيجارة واحدة. بل إن هناكآلافاً من المدخنين السابقين الذين وقعوا في شباك علقة النيكوتين المنفردة تلك التي يصفها بعض الأطباء ومع ذلك فلا يزال الكثيرون منهم يدخنون !

ومن خلال استشاراتي يجد بعض المدخنين إنذارات بالخطر من فكرة أنهم يعتبرون مدمجين لمخدر هو النيكوتين. ويظنون أن هذه الفكرة ستجعل إقلاعهم عن التدخين أكثر صعوبة. وفي الواقع، إن ما يوجد أمامنا في هذا المجال هو من الأنباء السارة لسبعين مهمين :

١. إن السبب الذي يجعل معظمنا يستمر في التدخين هو أنه رغم أننا نعلم أن أضرار التدخين تفوق ما يمكن أن نتوهمه فيه من مزايا، فإننا نعتقد وجود

شيء في السيجارة نستمتع به فعلاً أو أنها نوع من الدعم لنا. ونشعر أننا بعد أن نتوقف عن التدخين ستحدث فجوة في حياتنا، وأن بعض المواقف في تلك الحياة لن تبقى كما هي. وهذا وهم: والحقيقة أن السيجارة لا تمنحنا شيئاً، بل إنها تأخذ منا أشياء وتعطينا شعوراً جزئياً مؤقتاً بتحسين نسيبي لخلق الوهم في أنفسنا. وسأشرح هذا بتفصيل أكثر في فصل لاحق.

٢. رغم أن النيكوتين هو أقوى مخدر في العالم نظراً لسرعة إدمانه والارتباط به، فإن هذا الارتباط لا يكون قوياً أبداً. فلأنه مخدر سريع المفعول، فإنه يستغرق ثلاثة أسابيع فقط حتى يغادر ٩٩٪ من النيكوتين الجسم، كما تكون أعراض الانسحاب الحقيقة طفيفة لدرجة أن معظم المدخنين عاشوا وما توا دون أن يدركوا أنهم عانوها.

ولعل سؤال: لماذا يجد كثير من المدخنين صعوبة في الإقلاع عن التدخين، ويعيشون شهوراً من العذاب ويمضون بقية حياتهم يشتاقون إلى سيجارة في بعض الأوقات؟ والإجابة تمثل السبب الثاني الذي يجعلنا ندخن: وهو غسيل المخ. أما الإدمان الكيميائي للنيكوتين فيسهل تجاوزه.

إن أغلب المدخنين يقضون كل ليتهم بدون سيجارة. وأعراض الانسحاب (إن وجدت) لا توقفهم من نومهم.

وأغلب المدخنين يغادرون غرفة نومهم بعد استيقاظهم قبل أن يشعروا أول سيجارة في صباحهم، وكثير منهم يتناولون طعام إفطارهم أولاً، وكثير منهم ينتظرون إلى أن يصلوا إلى مقر عملهم. ويمكنهم أن يتحملوا عشر ساعات من أعراض الانسحاب، ولا يزعجهم هذا، ولكن إذا أمضوا عشر ساعات خلال اليوم دون سيجارة وركزوا أذهانهم على هذا الأمر فسيشق عليهم كثيراً.

إن كثيراً من المدخنين اليوم يمكن إذا اشتروا سيارة جديدة أن يمتنعوا عن التدخين فيها. وكثيرون يزورون دور العبادة ومحال السوبر ماركت والمزارح... الخ. ولا يستطيعون التدخين فيها بحكم القانون ولا يزعجهم هذا. فالدخنون أنفسهم يقادون يسعدون إذا أجبرهم شخص أو شيء ما على ترك التدخين.

والاليوم نجد كثيراً من المدخنين يمتنعون تلقائياً عن التدخين في حال وجودهم في بيوت غير المدخنين أو حتى في صحبتهم دون أن يشعروا بضيق إلا قليلاً أو نادراً. وفي الواقع، إن أغلب المدخنين تمر بهم فترات طويلة يمتنعون فيها عن التدخين دون مشقة. وحتى في حالتى فقد كنت أستطيع أحياناً الاسترخاء في سعادة طوال المساء بدون سيجارة. وفي سنواتي الأخيرة كمدخن اعتدت بالفعل أن أتعلّم إلى تلك الأمسيات التي كنت أتوقف فيها عن خنق أنفاسي بالدخان، (يا لها من عادة سخيفة).

إن الإدمان الكيميائي للنيكوتين يسهل أن تتأقلم معه حتى لو كنت لا تزال مدمناً له، وهناك آلاف من المدخنين الذين يبقون مدخنين عشوائين بصورة عابرة أو غير منتظمة طوال حياتهم. وهم يعتبرون مدمين بنفس درجة إدمان المدخن بكثافة. بل يوجد مدخنون بكثافة استطاعوا أن يتخلوا عن "عاده" التدخين، ولكنهم قد يدخنون سيجاراً بين الحين والحين، وهذا يبقيهم في دائرة الإدمان.

وكما قلت، فإن الإدمان الحقيقي للنيكوتين ليس هو المشكلة الرئيسية، بل يعمل فقط كعامل مساعد لبيقي عقولنا مشوشاً بخصوص المشكلة الحقيقية: **الآن وهي غسيل المخ.**

وقد يجد المدخنون لفترات طويلة والمدخنون بكثافة العزاء والسلوى إذا عرفوا أنه يسهل عليهم أن يقلعوا عن التدخين مثل المدخنين المقطعين تماماً، بل العجيب أنه يكون أسهل بالنسبة لهم. فكلما أوغلت في "عاده" التدخين، زاد ضررها عليك، وزاد وبالتالي ما تكسبه من إقلاعك عنها.

وقد يكون من العزاء لك أيضاً أن تعرف أن الشائعات التي تدور بين الحين والآخر (كأن يقال مثلاً: "إن الأمر يستغرق سبع سنوات حتى تغادر سوم السجائر جسمك" أو "إن كل سيجارة تنقص من عمرك خمس دقائق") غير صحيحة.

ولكن لا تظن أن التأثيرات الضارة للتدخين التي ذكرت مبالغ فيها. بل هي في الحقيقة أكثر مما ذكر، ولكن الحق يقال إن قاعدة الدقائق الخمس كما هو واضح مجرد تقدير وتنطبق فقط إذا أصبت بأحد الأمراض القاتلة أو كنت تدخن بكثافة عالية جداً وبشكل مستمر.

وفي الواقع، إن سوم السجائر لا تغادر الجسم تماماً، فحتى غير المدخنين تكون في أجسامهم نسبة ضئيلة من السموم البيئية. إلا أن أجسامنا البشرية تعتبر بمثابة آلات رائعة لها قدرات هائلة للتتجدد والاستشفاء، بشرط ألا تكون قد أصبت بالفعل بأحد الأمراض المستعصية الناتجة عن التدخين. فإذا توقفت الآن (وليس غداً)، فسوف يتعافى جسمك في بحر أسباب قليلة، وكأنك لم تدخن أبداً من قبل !

وكما قلت تواً، فإن الأوان لم يفت أو لم يتاخر كثيراً. ولقد ساعدت على شفاء الكثير من المدخنين الذين في الخمسينات والستينات من العمر بل وقليل ممن في السبعينات والثمانينات. وقد حضرت سيدة عمرها ٩١ عاماً إلى عيادي وبصحبتها ابنتها الذي عمره ٦٦ عاماً! ولما سألتها لماذا قررت الإقلاع عن التدخين، أجبت قائلة: "لكي أكون قدوة لأبني"! وقد اتصلت بي بعدها بستة أشهر قائلة: "إنها تشعر كأنها عادت بنتاً صغيرة مجدداً"!

وكلما زاد ما تدخنه من سجائر وزاد تأثيرها عليك كان إقلاعك عنها محققاً لتفريح أكبر. فحينما توقفت عن التدخين أخيراً، انتقلت بهذا من معدل مائة سيجارة يومياً إلى الصفر، ولم يحدث لي أي شيء من أعراض الانسحاب السيئة. بل إن الإقلاع عن التدخين كان ممتعاً حقاً، حتى أثناء فترة الانسحاب.

ولكن يجب أن نتخلص من غسيل المخ.

# غسيل المخ والعقل الباطن

كيف أو لماذا نبدأ في التدخين أساساً؟ لكي نفهم هذه الحماقة، نحتاج إلى أن ندرس التأثير القوي للعقل الباطن، أو كما أسميه "الشريك النائم". إننا جميعاً نظن أننا بشر ذكاء مسيطر علينا، نقرر مسارات حياتنا بأيدينا طوال حياتنا. وفي الواقع، إن ٩٩٪ مما نظنه في أنفسنا مجرد أقنعة نخدع بها أنفسنا. فنحن ننتاج للمجتمع الذي نشأنا فيه في نوع الملابس التي نرتديها، والمنازل التي نعيش فيها، والأنماط الأساسية لحياتنا، وحتى تلك الأمور التي نميل للاختلاف فيها. مثل الأحزاب السياسية (كحزب العمال وحزب المحافظين في بريطانيا) تخضع لتأثير المجتمع، فليس من قبيل المصادفة أن أعضاء حزب العمال يأتون غالباً من الطبقات العاملة الكادحة بينما يأتي أعضاء حزب المحافظين من الطبقات الوسطى والراقية. إن للعقل الباطن تأثيراً قوياً للغاية على حياتنا. ويمكن أن ينخدع ملايين الناس بتأثيره في الواقع وليس في الخيال. فقبل أن يبحر كريستوفر كولومبس حول العالم، كان أغلب الناس يظنون أن الأرض مسطحة. واليوم نحن نعلم أنها كروية. ولو ألغت عشرات الكتب محاولاً إقناعك أنها مسطحة فلن أستطيع، ومع ذلك، كم منا طار في الفضاء ليرى الأرض كروية بعينيه؟ وحتى لو طرت بالطائرة أو أبحرت

بالسفينة حول العالم، فكيف تعرف أنك لم تكن تسافر في دائرة كبيرة فوق أرض مسطحة؟!

وإذا لم تتوافق على هذا الكلام، أقول لك إن رجال الدعاية يعرفون جيداً قوة الإيحاء والإقناع وتأثيرها على العقل الباطن. ومن ثم وجدنا الملصقات الضخمة التي تصدم عين المدخن أثناء قيادته السيارة في الطريق، والإعلانات التي تملأ كل المجالات عن السجائر. فهل تظن أن هذا كله مضيعة للمال؟ وهل تظن أنهم لا يقنعونك بشراء السجائر؟ أنا شخصياً لا أظن هذا. وهناك أدلة على ما أقول من سلوكيات الناس الذين يتأثرون بشدة بما يرونه من إعلانات أو إيحاءات باتباع أنماط استهلاكية معينة.

منذ سنين عمرنا الأولى، تتعرض عقولنا الباطنة لوايل يومي عنيف من المعلومات التي تزعم أن السجائر ترخي أعصابنا وتمحنا الثقة والشجاعة وأن السيجارة هي أغلى شيء على الأرض. أليس هذا ما يحدث؟ كلما رأيت فيلماً درامياً أو أحد أفلام الرسوم المتحركة أو مسرحية يكون فيها شخص ما على وشك تنفيذ حكم الإعدام فيه، ماذا يكون آخر طلب له؟ هذا صحيح: إنه يتطلب سيجارة! إن تأثير هذه المعلومات لا ينطبع على العقل الواعي؛ غير أن العقل الباطن يكون لديه الوقت الكافي لاستيعابها. والذي تقوله هذه الرسالة هو ما يلي: "إن أثمن شيء على الأرض، وأخر شيء أفكر فيه أو أفعله في حياتي هو تدخين سيجارة". وفي كل فيلم عن الحرب تجد أن الشخص المصاب فيها يعطونه سيجارة على سبيل الإكرام والمواساة!

فهل تظن أن الأمور قد تغيرت مؤخراً؟ الإجابة: لا، فلا يزال أطفالنا يتعرضون لوايل الإعلانات الضخمة في الشوارع وإعلانات المجالس. ومن المفترض أن الإعلان عن السجائر ممنوع من التليفزيون بحكم القانون، ولكننا نجد في ذروة ساعات المشاهدة بعض كبار الفنانين والممثلين في البرامج الرياضية المشوقة ينفثون دخان سجائرهم. وهذه البرامج ترعاها عادة شركات السجائر العملاقة! وهذا يمثل أسوأ اتجاه على الإطلاق في مجال الدعاية اليوم: ذلك

الربط بين المناسبات الرياضية والمشاهير والتدخين. كما أن سباقات الجائزة الكبرى للسيارات تنظمها شركات السجائر وتكتب أسماء ماركاتها المسجلة على السيارات المشاركة في السباقات : أليس هذا ما نراه واضحًا؟ بل إن بعض الأفلام المشبوهة عن الجنس ت quam التدخين في نهاية بعض المشاهد المثيرة ! ونتيجة كل هذا واضحة . فما أشد خبث المعلقين عن السجائر وبحثهم عن نقاط الضعف في نفوس المشاهدين ، وعرضهم لأفكار ماكرة لـ تحث الناس على التدخين . وما أعجب أن نجد مثل الإعلان على وشك مواجهة الموت أو كارثة ما : كأن تشـب النار في منطاده حتى يوشك أن يسقط على الأرض ، أو توشك دراجته النارية أن تسقط في نهر ، أو يمثل دور كولومبس وتقرب سفينته من الوصول إلى العالم الجديد ... ولا يقول أحد كلمة بل تعزف الموسيقى الشاعرية ، ويقوم هو بإشعال سيجارة على أنغامها الرقيقة ، وتغمر وجهه مسحة من البشر والتهلل . وقد تمر أحداث هذا الإعلان على العقل الوعي مرور الكرام ولكن العقل الباطن يتاثر بـ مفاهيم الإعلان ومضمونه الواضحة .

وصحـيح أن هناك انتشاراً للـدعـاعـية ضدـ أحـطـارـ التـدخـينـ - مثلـ التـرهـيبـ منـ السـرـطـانـ ، وبـتـرـ السـيـقـانـ ، فـضـلاًـ عنـ الـحـمـلـاتـ ضدـ الروـأـيـهـ لـلـفـمـ - ولكنـ كلـ هـذـاـ لمـ يـرـدـ النـاسـ عنـ التـدخـينـ . وـالـمـنـطـقـ يـقـولـ إنـ هـذـاـ كـانـ يـجـبـ أنـ يـحـدـثـ ، وـلـكـنـ الـوـاقـعـ أـنـهـ لـمـ يـحـدـثـ . بلـ إنـ كـلـ تـلـكـ الـحـمـلـاتـ لـمـ تـمـنـعـ المـراهـقـينـ منـ بدـءـ التـدخـينـ . وـطـوـالـ السـنـينـ التـيـ مـكـثـتـهاـ أـدـخـنـ كـنـتـ أـظـنـ بـأـمـانـةـ أـنـنـيـ لـوـ كـنـتـ أـعـلـمـ الرـوـابـطـ التـيـ بـيـنـ سـرـطـانـ الرـئـةـ وـتـدـخـينـ السـجـائـرـ لـمـ دـخـنـتـهاـ أـصـلـاـ . وـالـحـقـيقـةـ أـنـهـ لـاـ فـرـقـ هـنـاكـ . فـمـصـيـدةـ التـدخـينـ هيـ مـنـذـ عـصـورـ قـدـيمـةـ وـحتـىـ الـآنـ . وـالـحـمـلـاتـ المـضـادـةـ لـاـ تـؤـديـ إـلـاـ إـلـىـ زـيـادـةـ الـبـلـبـلـةـ . وـحتـىـ مـنـتجـاتـ السـجـائـرـ نـفـسـهـاـ بـعـيـوـاتـهـاـ الـلامـعـةـ الـبـراـقةـ التـيـ تـجـذـبـ إـلـىـ تـجـربـةـ مـحـتـويـاتـهـاـ . تـجـدـ عـلـيـهـاـ تـحـذـيرـاـ وـاضـحـاـ مـنـ أـنـ السـجـائـرـ تـسـبـبـ الـوفـاةـ . فـهـلـ يـقـرـؤـهـاـ المـدـخـنـ؟ـ وـإـذـاـ قـرـأـهـاـ فـهـلـ يـفـهـمـ مـضـامـينـهـاـ أـوـ يـتـأـثـرـ بـهـاـ؟ـ

إنـيـ أـعـتـقـدـ أـنـ إـحـدىـ شـرـكـاتـ إـنـتـاجـ السـجـائـرـ الكـبـرىـ تـسـتـخـدـمـ بـالـفـعـلـ ذـلـكـ

التحذير الصحي الحكومي لكي تبيع منتجاتها! فهي تطبع صوراً مخيفة على علب سجائرها مثل العناكب واليعاسيب والنباتات آكلة الحشرات. وقد صار التحذير الصحي المكتوب على علب السجائر كبيراً وجريئاً لدرجة أن المدخن لا يستطيع تجنبه، مهما حاول. وإن دفعة الخوف التي تحدث للمدخن تحت على تداعي الخواطر مع شكل العبوة الذهبية اللامعة.

ومما يشير السخرية أن أكبر قوة في عملية غسيل المخ التي يتعرض لها المدخن هو المدخن نفسه. فمن المغالطة أن يقال إن المدخنين مجرد ضحايا ضعاف الإرادة وضعاف الأبدان. إذ من الضروري أن يكون المرء قوياً بدنياً حتى يستطيع تحمل سموم السجائر.

وهذا من الأسباب التي جعلت المدخنين يرفضون تقبل الإحصاءات الحقيقية المرعبة التي تؤكد أن التدخين يدمر الصحة. فكل منهم يردد قصة العم "فريد" الذي كان يدخن ٤٠ سيجارة يومياً وزعموا أنه لم يمرض يوماً في حياته، ومات وهو في سن الثمانين. ويرفضون أن يضعوا في اعتبارهم مئات المدخنين الآخرين الذين أصيبوا بأمراض خطيرة وماتوا وهم في مقتبل أعمارهم، ولا حقيقة أن العم "فريد" هذا ربما بقي على قيد الحياة حتى الآن لو لم يكن مدخناً.

ولو أجريت بحثاً استقصائياً صغيراً بين أصدقائك وزملائك، فستجد أن معظم المدخنين في الواقع أشخاص يتصفون بالعناد، ويميلون إلى مزاولة الأعمال الحرة أو الأعمال التنفيذية أو ينخرطون في مهن متخصصة معينة، مثل الأطباء، والمحامين، ورجال الشرطة، والمدرسين، ورجال المبيعات، والمرضات، والسكرتيرات، وربات البيوت المسئولات عن الأطفال... إلخ. أي باختصار الذين يمارسون أعمالاً توتيرية. والوهم الرئيسي الذي يسيطر على ذهان المدخنين هو أن التدخين يفرج التوتر وأنه يلازم نوع الناس ذوي الشخصية المسيطرة، الذين يتحملون المسئولية والضغوط. وهو بالطبع ذلك النوع من الناس الذي نعجب به ومن ثم نميل إلى تقليده. وثمة فئة أخرى من الناس المعرضين للوقوع في مصيدة التدخين وهو الذين يمارسون أعمالاً رتيبة؛ إذ إن السبب الرئيسي

الآخر للتدخين هو الشعور بالملل. إلا أن الفكرة القائلة بأن التدخين يبعد الملل هي وهم أيضاً.

إن مدى انتشار غسيل المخ هائل حقاً. فنحن مجتمع يزعجنا كثيراً ما نسمع عنه من تفشي لشم الكلة (مادة لاصقة)، أو شم الكوكايين، أو إدمان الهيروين... إلخ. ولكن المعدل الواقعي للوفيات من شم الكلة لا يصل إلى عشرة أشخاص سنوياً، بينما يقل معدل الوفيات من الهيروين عن مائة شخص سنوياً في بريطانيا.

إلا أن هناك عقاراً مخدراً آخر يسمى النيكوتين يقع في براشه ما يزيد عن ٦٠ بالمائة من الناس في وقت ما من حياتهم ويمضي غالبيتهم بقية حياتهم يدخنون. وأغلب الأموال الفائضة لأولئك الناس تضيع في تدخين السجائر وتهدر حياة مئات الآلاف من الناس كل عام بسبب التدخين. فهو القاتل رقم ١ في المجتمع ويسبق حوادث الطرق والحرائق... إلخ.

فلماذا نعتبر شم الكلة وإدمان الهيروين من الشرور العظيمة، بينما اعتدنا قبل بضع سنوات مضت أن نعتبر النيكوتين، الذي نفق معظم أموالنا عليه، وهو يقتلنا بالفعل، عادة اجتماعية مقبولة تماماً؟ وفي السنوات الأخيرة، اعتبر التدخين عادة غير اجتماعية بعض الشيء قد تضر بصحتنا ولكنها قانونية وتتابع وسائله (أي السجائر وغيرها) في عبوات جذابة لدى كل محل ونادي ومطعم. ويغلي أكبر عائد للحكومة البريطانية، يصل إلى ٨ مليارات جنيه استرليني سنوياً من جيوب المدخنين، وتنفق شركات الدخان أكثر من ١٠٠ مليون جنيه استرليني سنوياً على الدعاية وحدها !

من الضروري أن تبدأ في بناء مقاومتك لهذا الغسيل المخ تماماً كأنك تشتري سيارة من بائع السيارات المستعملة. فقد تؤمن له برأسك في أدب، ولكنك لا تصدق كلمة واحدة مما يقوله لك !

ابداً بالنظر فيما وراء هذه العبوات اللامعة الجذابة إلى السم الزعاف والعفونة النجسة التي في داخلها. ولا تخدعك مناظر طفاليات السجائر البراقة

ولا الولاعات الذهبية ولا ملابس الناس الذين انخدعوا من قبلك.  
وابداً بسؤال نفسك:  
لماذا أفعل هذا؟  
هل أحتج لهذا حقاً؟  
والإجابة هي: بالطبع لا.

إنني أرى أن هذا الغسيل المخي هو أكثر وجوه التدخين صعوبة في شرحه.  
فلماذا يصبح الإنسان العاقل الذي إنساناً أبله تماماً فيما يتعلق بإدمانه هذا؟  
ويؤلمني أن أعترف بأن من بين آلاف الأغبياء الذين ساعدت على جعلهم يقلعون  
عن هذه العادة الخبيثة، كنت أنا قبلهم أكثرهم حمقاً وغباءً.

نعم، لقد كنت قبل إقلاعي عن التدخين قد وصلت إلى معدل مائة سيجارة  
يومياً، وليس هذا فحسب، بل إن والدي كان مدخناً بشراهة. ورغم أنه كان  
رجالاً قوياً إلا أنه مات في مقتبل حياته بسبب التدخين. وأذكر أنني كنت  
أراقهه حينما كنت صبياً، فقد كان يصل ويزمجر في أوقات الصباح. وكنت أرى  
بوضوح أنه لم يكن يستمتع بما هو فيه، وأن هناك شيئاً شريراً قد استولى عليه.  
وأذكر أنني قلت لأمي حينها: "لا تدعيني أصبح مدخناً أبداً".

وحينما وصلت إلى سن الخامسة عشرة، كنت من عشاق اللياقة البدنية.  
وكانت الرياضة حياتي، وكانت ممتلئاً بالجرأة والثقة. ولو قال لي أحد في تلك  
الأيام إنني سينتهي بي الأمر لأن أدخل مائة سيجارة يومياً، لضحيت بكل ما  
أملك كي لا يحدث هذا الأمر الفظيع!

وحينما وصلت إلى سن الأربعين، صرت مدخناً مخضراً ومدمداً للسجائر  
من الناحيتين البدنية والعقلية. ووصلت إلى مرحلة صرت فيها عاجزاً عن الإتيان  
حتى بأبسط الأعمال البدنية أو العقلية دون أن أشع سجارة أولاً. وبالنسبة  
لمعظم المدخنين، تكون مسببات التدخين هي ضغوط الحياة العادمة؛ مثل الرد  
على مكالمة هاتفية أو التواصل الاجتماعي. بل إنني لم أكن أستطيع أن أغير  
برنامجه التليفزيون الذي أشاهده أو أضيء المصباح دون أن أشع سجارة.

ولقد كنت أعلم أن السيجارة تقتلني. ولم تكن ثم وسيلة يمكنني عن طريقها أن أخدع نفسي بشكل أو بآخر. ولكن لماذا لم يكن باستطاعتي أن أرى ما كانت تفعله بي السيجارة: هذا ما لم أستطع أن أفهمه. لقد كانت السيجارة تضرني بشكل مباشر. والشيء المضحك أن معظم المدخنين يخضعون في وقت ما من حياتهم لوهם يقول لهم إن السيجارة تمعنهم. وأما أنا فلم أخضع لهذا الوهم قط. بل إنني كنت أدخن لأنني ظننت أن السيجارة تساعدني على التركيز وتهديء أعصابي. والآن: بعد أن صرت غير مدخن، فإن أصعب شيء علي هو أن أحاول تصديق أنني كنت أدخن في الماضي. إن تحرري من سطوة السيجارة يشبه الاستيقاظ من كابوس كان يجثم على صدري رداً من الزمان. فالنيكوتين مخدر، يخدر حواسك مثل حاسة الذوق وحاسة الشم... إلخ. وليس أভج أوجه التدخين هو تخريبه لصحتك أو لحيبك، بل هو تضليله لعقلك، حتى إنك تبحث عن أي عذر لكي تستمر في التدخين.

وأذكر أنني في مرحلة ما كنت قد تحولت إلى تدخين البايب، بعد محاولة فاشلة للإقلاع عن السجائر، معتقداً أنه أقل ضرراً وأنه سيقلل ما يدخل جسمي من النيكوتين.

إن بعض أنواع تبغ البايب يعتبر كريهاً تماماً. قد تكون رائحته أقل استفزازاً من رائحة السجائر، إلا أنه لا يزال كريهاً هو الآخر عند تدخينه. وبإمكانني أن أتذكر أنني ظللت ثلاثة أشهر وطرف لساني ملتهب مثل الدمل. إذ يتجمع خبثبني سائل في قاع مستودع البايب. وقد يحدث أحياناً أن ترفع هذا المستودع إلى ما فوق المستوى الأفقي وقبل أن تدرك ما حدث تكون قد ابتلعت كمية لا بأس بها من هذا الخبث الملتهب. ونتيجة هذا هي أن تفرغ ما في جوفك في الحال، مهما كانت جودة التبغ الذي استعملته !

ولقد استغرقت ثلاثة أشهر حتى تعلمت أن أتأقلم مع هذا البايب. ولكن ما لم أستطع فهمه هو لماذا لم أجلس لأسأل نفسي: لماذا أعرض نفسي لهذا العذاب؟

وبالطبع : فإن مدخني البابيب بعد أن يتأقلموا عليه يحسبون أنفسهم أكثر الناس سعادة ورضا . وأغلبهم يكون مقتنعاً بأنه يستمتع بهذا البابيب . ولكن لماذا تعين عليهم أن يبذلوا كل هذا الجهد حتى يتعلموا أن يحبوا هذا البابيب ، بينما كانوا سعداء أصلاً بدون البابيب أو غيره؟

وإجابة هذا السؤال هي أنك بمجرد أن تدمن النيكوتين ، يزداد غسيل المخ الذي أصابك . ويعرف عقلك الباطن أن ذلك الوحش الصغير الذي في جوفك يجب أن تطعمه فتبعد أي شيء آخر عن عقلك . وكما قلت من قبل ، فإن الخوف هو الذي يجعل الناس يستمرون في التدخين ، إنه الخوف من ذلك الشعور بالفراغ وعدم الأمان الذي يصيبك حينما تتوقف عن تموين جسمك بالنيكوتين . وكونك لا تدرك هذا الأمر لا يعني أنه غير موجود . ولا يتبعين عليك أن تدرك كما لا يتبعين على القطة أن تدرك موقع مرور مواسير المياه الساخنة تحت أرضية الغرفة ، بل إنها تعرف فقط أنها لو جلست في موقع معين فستحصل على الدفء الذي تنشده .

إن غسيل المخ هو العقبة الرئيسية التي تحول دون التخلص عن التدخين . إنه غسيل المخ الذي يحدث عند تنشئتنا في المجتمع والذي يقويه غسيل المخ الناتج عن إدماننا ثم أقوى غسيل مخ هو ما ينتج عن تأثير أقربائنا وأصدقائنا وزملائنا .

لم تلاحظ أنتي كثيراً ما كنت أستعمل عبارة "التخلص" عن التدخين . لقد استعملتها في بداية الفقرة الماضية . وهذا مثال تقليدي لغسيل المخ . فهذا التعبير يوحى بوجود تضحية حقيقة عند الإقلاع عن التدخين . بينما الحقيقة الواقعة تؤكد أنه لا يوجد شيء تضحي به في هذه الحالة . بل على العكس ، فإنك تحرر نفسك من مرض رهيب وتحقق مكافحة إيجابية رائعة . إننا ببسيلنا لبدء التخلص من هذا الغسيل المخي الآن . ومن الآن فصاعداً لن نستخدم لفظ التخلص ، بل سنقول: التوقف أو الإقلاع عن التدخين أو نقل: النجاة من التدخين ، وهذا حق !

إن الشيء الوحيد الذي يغرينا لأن ندخن في المقام الأول هو أن نجد أن جميع من حولنا يدخنون. مما يجعلنا نشعر أن شيئاً ما ينقصنا. فنعمل جاهدين حتى نقع في فخ التدخين، إلا أنه لا أحد في الواقع يكتشف الشيء الذي كان ينقصه! ولكن في كل مرة نرى شخصاً آخر يدخن فإنه يوقع في خلتنا أنه لا بد وأن شيئاً ما يوجد في تلك السيجارة، وإلا لما دخنها! وحتى حينما يقلع المدخن عن التدخين، فإنه يشعر أنه محروم حينما يرى أحد المدخنين يشعل سيجارة. ولشعوره بالأمان فإنه يظن أن لا ضرر في أن يأخذ سيجارة واحدة فقط. وقبل أن يثوب إلى رشده يكون قد وقع في فخ التدخين مجدداً.

إن هذا الغسيل المخي قوي جداً ويجب أن تكون مدركاً لآثاره. فكثير من المدخنين المسنين يتذكرون ذلك المسلسل البوليسى "بول تمبول" الذي كان من أكثر برامج الإذاعة البريطانية شعبية بعد الحرب العالمية الثانية. وقد كانت إحدى حلقات المسلسل تدور حول إدمان الماريجوانا التي يسميها العامة "الحشيش". فقد كان بعض الأشرار يبيعون سجائر محسنة بالحشيش دون علم المدخنين بذلك. مما جعل الناس يصابون بالتعود ويضطرون لشراء نوع تلك السجائر باستمرار. (ومن خلال استشارتي، كان المئات من المدخنين يعترفون بأنهم جربوا الحشيش. ولم يقل أحد منهم إنه صار مدمراً له). وقد كنت طفلاً في السابعة من عمري حينما كنت أستمع إلى هذا البرنامج. وقد كانت هذه أول معرفة لي بإدمان المخدرات. وقد ملأني مفهوم الإدمان، الذي يجعل المدمن مدفوعاً لتعاطي المخدر، بالفرز. ولكن الذي اكتشفته فيما بعد هو أن السجائر بما فيها من النيكوتين تسبب الإدمان وأنها أخطر من الحشيش. فتمنيت لو أن بول تمبول حذرني من إدمان السجائر قبل أن أقع فريسة لها. وإن ما يثير السخرية كذلك أن العالم على مدى ما يزيد عن ٤٠ عاماً أنفقآلاف الجنيهات على أبحاث السرطان الناتج عن التدخين وأنفق في الوقت نفسه ملايين الجنيهات على إغراء المراهقين الأصحاء لإدمان هذا التبغ العفن، إذ إن الحكومة الرشيدة هي أكبر مستفيد من هذا الاستثمار المدمر.

وإننا بصدق القضاء على غسيل المخ. فليس غير المدخن هو المحروم، بل المدخن المسكين هو المحروم حقاً، إذ يعيش بقية حياته وقد خسر ما يلي:

---

الصحة

الطاقة

المال

راحه البال

الثقة

الشجاعة

احترام الذات

السعادة

الحرية

وما الذي يكسبه مقابل هذه التضحيات الفادحة؟  
لا شيء على الإطلاق! فيما عدا توهם أنه يحاول العودة إلى حالة  
السلام والطمأنينة والثقة التي يستمتع بها غير المدخن في كل وقت وحين!

# تفريح آلام الانسحاب



كما ذكرت من قبل، يظن المدخنون أنهم يدخنون لأجل المتعة أو الاسترخاء أو النشاط. وكل هذا وهم في الحقيقة. فالسبب الحقيقي هو مجرد تفريح آلام الانسحاب.

في الأيام الأولى، كنا نستخدم السجائر كمجرد دعامة اجتماعية يمكننا أن نأخذها أو نتركها. ولكن الأغلال الخفية تكون قد بدأت مفعولها. ويبداً عقلنا الباطن في الخضوع لوهم أن السيجارة عند تعاطيها في أوقات معينة تجلب لنا المتعة.

وكلما زاد خضوعنا لهذا المخدر، زادت حاجتنا لنفريج أعراض الانسحاب (الناتجة عن التوقف عن التدخين) وزاد وبالتالي ما يصيّبنا من انحطاط من جراء التدخين، وزاد أيضاً ما يحدث في عقولنا من اندفاع يجعلنا نظن أن السجائر تفعل بنا العكس. وكل هذا يحدث ببطء شديد وتدرج شديد مما يجعلك لا تدرك شيئاً من هذا. وتشعر في كل يوم بأنه لا يختلف عن اليوم الذي قبله. بل إن أكثر المدخنين لا يدركون أنهم واقعون في فخ التدخين إلى أن يحاولوا التوقف الفعلي عنه، وحتى في ذلك الحين نجد الكثيرين لا يعترفون بهذه المشكلة. ونجد القليل من المعاندين يدفون رءوسهم في الرمال كالنعم طوال حياتهم، محاولين إقناع أنفسهم والآخرين بأنهم يستمتعون بالتدخين.

ولقد كانت لي حوارات مع مئات المراهقين على النحو التالي:

أنا: إنك تدرك أن النيكوتين مخدر وأن السبب الوحيد الذي يجعلك تدخن هو أنك لا تستطيع الإقلاع.

هو: هراء! إنني أستمتع بالتدخين. ولو لم يكن الأمر كذلك لأقلعت عنه.

أنا: إذن، فلتتوقف لمدة أسبوع لتثبت لي أن باستطاعتك هذا متى أردت.

هو: لا حاجة لي بهذا. فأنا أستمتع بالتدخين. ولو كنت أريد الإقلاع عنه لفعلت.

أنا: توقف فقط لمدة أسبوع لتثبت لنفسك أنك غير واقع في الفخ.

هو: وما الغاية من هذا؟ إنني أستمتع به.

وكما قلت تواً، فإن المدخنين يميلون إلى تفريج أعراض الانسحاب التي يعانونها في أوقات التوتر والملل والتركيز والاسترخاء أو خليط من كل ذلك. وهذه النقطة سيتم شرحها بإسهاب أكثر في الفصول القليلة القادمة.

# التوتر

إنني لا أتحدث فقط عن المآسي الكبيرة في الحياة، ولكنني أتحدث أيضاً عن التوترات الصغيرة، والمشاركات الاجتماعية، والمكالمات الهاتفية، وما يصيب ربة البيت من حالات قلق بسبب الأطفال المزعجين... وهكذا.

ودعنا نستخدم المحادثة الهاتفية كمثال. فبالنسبة لمعظم الناس: يعتبر الهاتف مسبباً للتوتر طفيف لا سيما لأصحاب الأعمال. فكثير من المكالمات تكون من عماله غير راضين، أو من رئيس العمل وهو يوبخه أو يوجه له بعض الانتقادات. وعادة ما يكون هناك شيء يستفزك أو شيء خطأ أو أعباء تفرض عليك. وفي ذلك الوقت نجد المدخن يشعل سيجارة إذا لم يكن قد أشعلها بالفعل. وهو لا يعرف لماذا يفعل هذا ولكنه يظن أنها لسبب ما يbedo أنها تساعد بطريقة ما.

والذي حدث بالفعل هو ما يلي: إن المدخن دون وهي منه يكون قد بدأ يعاني حالة من تفاقم الأعراض (أي أعراض الانسحاب). وعن طريق التفريج الجزئي لهذا التفاقم في نفس وقت التفريج الجزئي للتوتر العادي يحدث نقص في التوتر الكلي ويحصل المدخن على دعم نفسي. وفي هذه المرحلة، لا يكون هذا الدعم وهمياً في الواقع. فسوف يشعر المدخن بتحسن نسبي أكثر مما كان قبل أن يشعل السيجارة. ولكن حتى مع تدخين تلك السيجارة يكون المدخن أكثر توتراً مما لو لم يكن مدخناً، لأنك كلما أوغلت في تعاطي النيكوتين، زادت درجة إضراره بك وقلت درجة إنعاشه لك حينما تدخن.

لقد وعدت بعدم إجراء علاج بالصدمات. وفي المثال الذي سأذكره لك الآن

لن أحاول أن أصدلك ، ولكنني أركز فقط على أن السجائر تدمر أعصابك أكثر مما ترخيها.

حاول أن تخيل الدخول إلى المرحلة التي يخبرك فيها الطبيب بأنك إذا لم تكف عن التدخين فسوف يضطر إلى بتر ساقيك . والآن توقف لبرهة وحاول أن تتصور حياتك بدون ساقيك ... وحاول أن تخيل الإطار العقلي لرجل رغم تلقيه لهذا التحذير يستمر بالفعل في التدخين ثم يضطر الطبيب لبتر ساقيه !

ولقد اعتدت في سابق حياتي أن أستمع لقصص مثل تلك وكانت أعتبر أصحابها معتوهين . وفي الواقع فإنني اعتدت أن أتمنى أن يقول لي أحد الأطباء هذا الكلام : إذن لكنت أقلعت عن التدخين . ومع ذلك فإنني كنت بالفعل أتوقع تماماً أن يحدث لي يوماً ما نزيف مخي وأن أفقد ليس سامي فقط بل حياتي نفسها . ولكنني لم أفك في نفسي على أنني معتوه بل مجرد مدخن بإفراط .

إن هذه الروايات ليست كلاماً فارغاً . بل إن هذا ما يفعله بك هذا المخدر الفظيع . فكلما استمرت حياتك كمدخن ، يعمل هذا المخدر على استهلاك أعصابك وشجاعتك . وكلما زاد ما يضيع من شجاعتك ، زاد ما يصيبك من انخداع يجعلك تظن أن السيجارة تفعل العكس . وكلنا نسمع عن الفزع الذي يستولي على المدخنين حينما يضطرون للوجود في أماكن نائية في ساعات متأخرة من الليل ويخشون من أن تنفذ سجائرهم . ولا يعني غير المدخنين هذه الحالة النفسية . فالسيجارة هي التي تسبب هذا الشعور غير الطبيعي . وفي نفس الوقت ، ومع استمرارك في الحياة كمدخن ، فإن السيجارة لا تكتفي بتدميرها لأعصابك ، ولكن لأنها سبب زعاف فإنها تعمل بشكل متزايد على تدمير صحتك البدنية . وفي الوقت الذي يصل فيه المدخن إلى هذه المرحلة التي تبدأ فيها السيجارة في قتلها بالتدريج ، فإنه يظن أن السيجارة تبيث فيه الشجاعة ولا يستطيع مواجهة الحياة بدونها .

فليكن واضحاً في ذهنك أن السيجارة لا تهدئ أعصابك ؛ بل إنها تدمرها ببطء ولكن باطراد . ومن المكاسب الكبيرة لكسر هذه العادة اللعينة أن تعود إلى المرأة ثقته وطمأنينتها الذاتية .

# الملل

إذا كنت تدخن بالفعل في هذه اللحظة، فمن المرجح أنك لا تدرك أنك تدخن وأنك لم تدرك ذلك إلا بعد أن قلت لك هذا!

واثمة وهم آخر عن التدخين يقول إن السجائر تبدد الملل. والملل إطار عقلي. وحينما تدخن سيجارة لا يقول لك عقلك: "إنني أدخن سيجارة. إنني أدخن سيجارة". والوقت الوحيد الذي يحدث فيه هذا هو حينما تكون قد نفدت سجائرك لمدة طويلة أو حينما تحاول أن تقلل مما تدخنه، أو أثناء تدخين أول بضع سجائر بعد محاولة فاشلة للإقلاع عن التدخين.

وال موقف الحقيقي هو كما يلي: حينما تخضع لإدمان النيكوتين ولا تدخن فإنك تشعر أن شيئاً ما ينقصك. فإذا كان لديك شيء يشغل عقلك ولا يسبب لك التوتر، يمكنك أن تبقى لفترات طويلة دون أن يزعجك غياب ذلك المدر. ولكن إذا كنت في حالة ملل فلن يوجد شيء يصرف عقلك عنه، مما يجعلك تطعم الوحش الكامن في جوفك. وحينما تغرق نفسك في التدخين (يعنى أنك لا تحاول أن تتوقف عنه أو تقلله)، فإن مجرد إشعال السيجارة سيصبح لاشعورياً. وحتى مدخنو البايب أو السجائر اللف يمكن أن يؤدوا هذا الطقس المتكرر بشكل تلقائي وإذا حاول أي مدخن أن يتذكر السجائر التي دخنها أثناء اليوم، فلن يمكنه أن يتذكر سوى نسبة ضئيلة منها، كأول سيجارة في يومه أو التي بعد إحدى الوجبات مثلاً.

والحقيقة أن السجائر تميل لأن تزيد الملل بشكل غير مباشر لأنها تجعلك تشعر بالتبلا، فنجد المدخنين بدلاً من أن يمارسوا بعض الأنشطة المفيدة فإنهم يميلون للتسلّك في ملل وضجر، محاولين تفريح أعراض الانسحاب التي يعانونها.

ولهذا السبب يكون من المهم جداً أن تقضي على حالة الغسيل المخي هذه. ولأن من الواقع المعروفة أن المدخنين يميلون إلى التدخين حينما يشعرون بالملل، وأننا قيل لنا منذ مولتنا إن التدخين يفرج الملل، فلا يدور بخلدنا أن نتشكل في هذا الواقع. كما غسلت مخاخنا أيضاً لكي نصدق أن مضغ العلك يساعد على الاسترخاء. صحيح أن الناس حينما يتذمرون يميلون لأن يصرروا على أسنانهم. وكل أنواع العلك وظيفتها أن تعطيك سبيلاً منطقياً لكي تصر على أسنانك. وفي المرة القادمة التي تشاهد فيها شخصاً يمضغ العلك، راقبه عن كثب، واسأل نفسك ما إذا كان يبدو مسترخيأً أو متوتراً. لاحظ المدخنين الذين يدخنون بدافع الملل. وستجدهم لا يزالون يبدون في حالة ملل. أي أن السيجارة لا تفرج الملل. وأنا كمدخن سابق كان يسرف في التدخين يمكنني أن أؤكد لك أنه لا يوجد في هذه الحياة أنشطة أكثر إحداثاً للملل من إشعال تلك السجائر المقرفة واحدة تلو الأخرى، ويوماً بعد يوم؛ وسنة بعد سنة !

# التركيز

السجائر لا تساعد على التركيز. هذا مجرد وهم آخر.

إنك حينما تحاول أن ترکز، فإنك تحاول تلقائياً أن تتجنب مصادر الإلهاء مثل الشعور بالحر أو البرد. والمدخن يعاني بالفعل: فذلك الوحش الصغير الذي في جوفه يبغي وجنته المعتادة. لذا حينما يريد المدخن أن يرکز فلا يتبعين عليه حتى أن يفكر في هذا الأمر. بل يقوم تلقائياً بإشعال سيجارة فينهي حالة توقفه بصفة جزئية ويقوم بفعل الشيء الذي هو بصدده بأية طريقة ويكون قد نسي بالفعل أنه يدخن.

إن السجائر لا تساعد على التركيز. بل إنها تساعد على تدمير هذا التركيز لأن المدخن بعد فترة، حتى أثناء تدخين سيجارة، يجد أن أعراض الانسحاب التي يعانيها لا يتم تفريجها بالكامل. مما يجعل المدخن يزيد كمية السجائر التي يدخنها شيئاً فشيئاً. فتزداد المشكلة تفاقماً.

كما تضار القدرة على التركيز بشكل سيء لسبب آخر. إذ يؤدي الانسداد المتزايد للشرابين والأوردة بالسموم إلى حرمان المخ من الأكسجين. وفي واقع الأمر إن بالإمكان تحسين قدرتك على التركيز وحيويتك بدرجة كبيرة عند عكس هذه العملية.

وإن موضوع التركيز هذا هو الذي منعني من تحقيق نجاح حينما استخدمت الطريقة المعتمدة على قوة الإرادة. فقد استطعت تحمل ما يحدث لي من أعراض الانسحاب من التهيج وسوء المزاج، ولكنني كلما احتجت للتركيز على شيء صعب، كنت أضطر للعودة إلى تلك السيجارة اللعينة. ويمكنني أن أتذكر الرعب

الذى اجتاحتني حينما اكتشفت أنه ليس مسموحاً لي (ولغيري من الدارسين) بالتدخين أثناء امتحانات المحاسبة. فقد كنت بالفعل مدخناً بكثافة ومقتنعاً بأننى لن أستطيع التركيز لمدة ثلاثة ساعات بدون سيجارة. ولكننى اجتررت الامتحانات ولا أذكر أننى فكرت في التدخين في تلك الآونة، لذا فإننى لم أنزعج من هذا الأمر ولم أهتم به.

إن حالة نقص التركيز التي يعانيها المدخنون حينما يحاولون الإقلاع عن التدخين ليست في واقع الأمر ناتجة عن انسحاب النيكوتين من الجسم. فإذا كنت مدخناًً كانت لديك حاجز عقلية. فإذا كان لديك حاجز عقلي، فماذا تفعل؟ إذا لم تكن تدخن سيجارة بالفعل، فإنهك تشتعل سيجارة. وستجد أن هذا الفعل لن يزيل الحاجز العقلي، فماذا تفعل حينئذ؟ سوف تفعل ما يتبعين عليك فعله: تتعايش مع الأمر، تماماً كما يفعل غير المدخنين. وأنت حينما تكون مدخناً فإنهك لا تلقي باللائمة على التدخين في أي شيء يحدث لك. فالدخنون غالباً ما لا يصيّبهم السعال إلا قليلاً (وهذه علامة سيئة ناتجة عن تدمير الأغشية المخاطية التنفسية) ومن ثم فإنهم لا يعترفون مثلاً أن سعالهم المستمر بسبب التدخين، ويزعمون أن المسألة ببساطة أنهم يعانون حالات مستديمة من نزلات البرد والأنفلونزا. فإذا ما أقلعت عن التدخين، فإنهك تلقي باللائمة على ترك التدخين إذا أصابك أي شيء تكرره في حياتك. والآن إذا كان لديك حاجز عقلي، فإنهك بدلاً من أن تحاول التكيف أو التعايش معه، فإنهك تقول لنفسك: "لو أنني أشعلت سيجارة الآن، فسوف أحل مشكلتي"، ثم تبدأ في التشكيك في صحة قرارك بالإقلاع عن التدخين.

إذا كنت تظن أن التدخين مساعد حقيقي على التركيز، فإن القلق بشأنه سوف يضمن أنك لن تكون قادراً على التركيز. إن الشك، وليس أعراض الانسحاب، هو الذي يسبب المشكلة. وتذكر دائماً أن المدخنين هم الذين يعانون أعراض الانسحاب وليس غير المدخنين.

إننى حينما أطفأت آخر سيجارة لي انتقلت في ليلة واحدة من معدل مائة سيجارة يومياً إلى الصفر مباشرة بدون أن يحدث لي أي نقص واضح في القدرة على التركيز.

# الاسترخاء

يظن أغلب المدخنين أن السيجارة تساعدهم على الاسترخاء. والحقيقة أن النيكوتين منبه كيميائي. فإذا قست نبضك ثم دخنت سيجارتين متتاليتين، فستجد زيادة ملحوظة في معدل النبض.

إن من أكثر الأوقات التي يفضلها معظم المدخنين للتدخين هو بعد الأكل مباشرة. فوجبة الطعام تكون في الوقت الذي تتوقف فيه عن العمل، فنجلس ونسترخي ونبدد الجوع والعطش بالطعام والشراب. ولكن المدخن المسكين لا يستطيع أن يسترخي، إذ إن لديه جوعاً آخر عليه أن يشبّعه. فإنه يفكر في السيجارة باعتبارها مثل الزينة على الكعكة، ولكنها ذلك الوحش الصغير الذي يطالب بإطعامه.

والحقيقة أن مدمن النيكوتين لا يمكن أن يسترخي تماماً، وكلما تقدم به الزمن ازداد الأمر سوءاً.

إن أشد الناس بعداً عن الاسترخاء في هذا العالم ليسوا هم غير المدخنين، بل إنهم رجال الأعمال الذين تجاوزا الخمسين والذين يدخنون بكثافة واستمرار. وهم يسعون ويغمدون، ويعانون ارتفاع ضغط الدم، والتهديج العصبي المستمر. وهو قد وصلوا إلى مرحلة لم تعد فيها السجائر قادرة على أن تفرج الأعراض المؤذية التي تسببت فيها حتى ولو بصفة جزئية.

ويمكنني أن أتذكر حينما كنت محاسباً صغيراً، وكانت عائلتي لا تزال ناشئة. كنت إذا أخطأ أحد أطفالي فقد رشدي وأعاقبه عقاباً شديداً لا يتناسب مع الخطأ الذي ارتكبه. لدرجة أنني ظننت حقاً أن في داخلي شيطاناً شريراً يدفعني إلى هذا الغضب الجنوبي. وإنني الآن أعرف أنه لا يوجد خلل كبير في شخصيتي ولكنه ذلك الوحش الصغير: وحش النيكوتين الذي كان يخلق هذه المشكلة. وخلال تلك الأزمنة كنت أظن أن لدى كل مشكلات العالم، ولكنني حينما أعود بذاكرتي إلى ما في حياتي أتساءل أين كان كل هذا التوتر الكبير؟ لقد كانت كل أمور حياتي الأخرى تحت سيطرتي والشيء الوحيد الذي كان يسيطر علي هو السيجارة. والأمر المحزن هو أنني حتى اليوم لا يمكنني أن أقنع أبنيائي أن التدخين هو الذي كان يجعلني منفعلاً لهذه الدرجة. ففي كل مرة يسمعون فيها مدخناً يحاول أن يبرر إدمانه كانت الرسالة التي يوصلها للناس تقول: "إن السجائر تهدئني. إنها تساعدي على الاسترخاء!".

ومنذ عامين، هددت مؤسسات التبني بمنع المدخنين من تبني الأطفال وقد اتصل أحد المواطنين بها هاتفياً وهو غاضب وقال: "إنكم مخطئون تماماً. إنني أذكر حين كنت صبياً وكنت أريد أن أثير موضوعاً مثيراً للجدل مع أمي كان يتعين علي أن أصبر حتى تشعل سيجارة لأنها تكون حينئذ أكثر استرخاء". والسؤال الآن: لماذا لم يكن هذا الشخص يستطيع التحدث مع أمه حينما لم تكن تدخن سيجارة؟ لماذا نجد المدخنين بعيدين عن الاسترخاء إلى هذه الدرجة في الأوقات التي لا يدخنون فيها، حتى بعد تناولهم إحدى الوجبات في أحد المطاعم؟ ولماذا إذن نجد غير المدخنين مسترخين تماماً؟ لماذا لا يستطيع المدخنون أن يسترخوا بدون سيجارة؟ إذا ذهبت في المرأة القادمة إلى أحد المتاجر الكبيرة (السوبر ماركت) ورأيت ربة بيت صغيرة السن تصرخ في طفلها، فراقبها وهي تغادر المحل وستجد أن أول شيء تفعله هو أن تشعل سيجارة. وراقب بعض الشخصيات التي تراها على شاشة التليفزيون من المدخنين وغير المدخنين، أيهم تجده أكثر استرخاء؟ ابدأ بمحاجة المدخنين، لاسيما حينما لا يكون مسروحاً

لهم بالتدخين. وستجد أنهم يجعلون أيديهم قرب أفواههم، أو أنهم يديرون أصابع إبهامهم في عبث، أو ينقرؤن بأقدامهم على الأرض أو يعبثون بخصلات شعرهم أو يصرون على أسنانهم. إن المدخنين ليسوا مسترخين. بل إنهم نسوا كيف يكون الشعور بالاسترخاء التام. وهي من المتع التي ستحصل عليها عند الإقلاع.

إن ما يفعله التدخين يمكن تشبّيّهه بذبابة وقعت في براثن نبات مفترس. ففي البداية تأكل الذبابة رحيق النبات. ولكن في مرحلة تالية يبدأ النبات في التهام الذبابة الغافلة.

ألم يحن الوقت للفكاك من براثنها؟!

## ٣ سجائر مقتربة

لا أقصد بهذا أن أصف تدخين سيجارتين أو أكثر في وقت واحد. فعندما يحدث هذا، تتساءل: لماذا كنت تدخن السيجارة الأولى؟ فلقد حدث ذات مرة أن أحرقت ظهر يدي وأنا أحاوِل وضع سيجارة في فمي بينما كانت توجد سيجارة أخرى في فمي بالفعل! وفي الواقع، هذا الأمر ليس بالغباء الذي تظنُه. فكما قلت من قبل، فإن السيجارة في نهاية الأمر تتوقف عن تفريج أعراض الانسحاب، وحتى وأنت تدخن السيجارة تحس أن شيئاً ما لا يزال ينقصك. إن هذا هو الإحباط الفظيع الذي يعانيه المدخن الشره الذي يشعل سيجارة من سيجارة. وكلما شعرت بحاجتك للتفريج تجد أنك تدخن بالفعل والسيجارة لا تريحك، ولهذا نجد المسرفين في التدخين غالباً ما يتحولون إلى شرب الخمور أو تعاطي المخدرات الأخرى. ولكنني أختلف مع هذا.

إن السيجارة المقتربة هي السيجارة التي تقترب بسيدين أو أكثر من أسباب التدخين المعادة، مثل الأحداث الاجتماعية، والاحتفالات، وحفلات الزفاف، وتناول الطعام في المطعم. وهذه أمثلة لمناسبات تكون مسببة للتتوتر والاسترخاء في آن واحد. وقد يبدو هذا تعارضًا لأول وهلة، ولكنه ليس كذلك؛ فإن أيام صورة من العلاقات الاجتماعية يمكن أن تكون مسببة للتتوتر حتى مع الأصدقاء، وفي نفس الوقت فأنت بحاجة لأن تتمتع نفسك وتكون مسترخيًا تماماً.

وثمة مواقف تكون فيها الأسباب الأربع موجودة في نفس الوقت وفي آن واحد. وقيادة السيارة مثال جيد لهذا الأمر. فإذا كنت مغادراً لوقت توترى،

مثل زيارة الطبيب أو طبيب الأسنان، يمكنك أن تسترخي بعدها. ولكنك في ذلك الوقت ستضطر لقيادة السيارة وهذا دائمًا ما يفرض عليك عنصر توتر واضحًا. فحياتك مهددة بالخطر وعليك أن تركز اهتمامك على الطريق. وقد لا تكون مدربًا للعاملين الآخرين، ولكن الحقيقة القائلة إنهم يقعان في اللاوعي لا يعني أنهم غير موجودين. وإذا كنت عالقًا في زحمة المرور، أو أمامك سفر طويل، فقد تشعر حينئذ بالملل أيضًا.

وثمة مثال آخر هو لعب الورق. فإذا كانت لعبة مثل البريدج أو البوكر فإن اللاعبين يضطرون للتركيز. وإذا كان اللاعب يخسر أكثر مما يكسب، فإن هذا يسبب له التوتر. وإذا طالت اللعبة، فإنها تكون مسببة للملل أيضًا. ورغم أن هذه الألعاب أساساً تكون بداع التسلية ويفترض أن يكون اللاعب مسترخيًا، إلا أن أثناء لعب الورق، ومهما تكن أعراض سحب النيكوتين طفيفة، تجد جميع اللاعبين المدخنين يدخنون بشراهة، حتى غير المنتظمين منهم. وسرعان ما تمتلي طفاليات السجائر بالأعقاب حتى تفيض بها في وقت قصير! وسرعان ما تتجمع سحابة كبيرة من الدخان فوق رءوس اللاعبين. وإذا ربت على كتف أحد اللاعبين وسألته ما إذا كان يستمتع باللعبة، فسيجيبك قائلًا: "لابد أنك تمزح!"، ذلك لأنه واقع في ضيق وتوتر شديدين. غالباً ما تكون مثل تلك الليالي التي يقضيها المدخن في ضنك وعذاب بعد أن يمتلي حلقه بالدخان الكريه، كأنه مدخنة، دافعًا قويًا له حتى يقرر الإقلاع عن التدخين.

غالبًا ما تكون لهذه السجائر المقترنة طبيعة خاصة، فهي السجائر التي يظن المدخنون أنهم سيفتقونها أكثر إذا اعتزمو الإقلاع عن التدخين. فنحن نظن أن الحياة لن تكون ممتعة بنفس الدرجة إذا فعلنا هذا. وفي الواقع إن نفس هذا المبدأ ينطبق في مجال العمل. فإن هذه السجائر لا تمنح إلا مجرد تفريح لأعراض سحب النيكوتين، وحتى هذا التفريح يقل قدره تدريجياً وتزداد الحاجة للمزيد منه في أوقات معينة أكثر من أوقات أخرى.

ودعنا نزد الأمر توضيحاً بأن نقول إن السيجارة ليست هي الأمر الخاص بل المناسبة ذاتها. وبمجرد أن تتخلص من الحاجة للسيجارة، تصبح تلك المناسبات أكثر إمتاعاً وتصير الموقف التوترية أقل توتراً. وهذا سيتم شرحه باستفاضة أكبر في الفصل التالي.

# ٤ ما الذي ستضحي به؟

لا شيء على الإطلاق! إن الأمر الذي يجعل إقلاعنا عن التدخين صعباً هو الخوف. الخوف من أن نحرم أنفسنا من متعتنا أو من الدعم الذي يأتينا. الخوف من أن تصير بعض المواقف الممتعة أقل إمتاعاً إذا أقلاعنا عن التدخين والخوف من ألا تكون قادرين على مواجهة مواقف الضغط والتوتر. وبعبارة أخرى، فإن تأثير غسيل المخ يقودنا إلى الظن بأن ثمة ضعفاً في داخلنا أو شيئاً ما في السيجارة نحتاجه وأننا إذا توقفنا عن التدخين فسيختلف هذا فراغاً ما.

ول يكن واضحاً في أذهاننا ما يلي: إن السجائر لا تملأ أي فراغ. بل إنها تخلقه!

إن أجسامنا هي أكثر الأشياء تعقيداً على وجه الأرض. وإن الله عز وجل الذي خلقنا هو أعظم منا عشر البشر ولا وجه للمقارنة إطلاقاً. فنحن من مخلوقاته وشتان أيضاً بين ما خلقه الله وبين ما نصنعه نحن البشر. ولا يستطيع الإنسان أن يخلق ولو خلية واحدة حية، ناهيك عن معجزات السمع والبصر والتكاثر والجهاز الدوري والمخ... وغيرها كثير. ولو كان الخالق جل وعلا أراد لنا أن ندخن، لكان قد زودنا بمرشح أو فلتر ليحجز عن أجسامنا سوم السجائر وبطردها ولزودنا بمدخنة خاصة لطرد الدخان!

بل إن أجسامنا في الواقع قد زودها الخالق بوسائل تحذير وأمان غير قابلة للإخفاق في صورة آليات السعال والدوار والتوعك... إلخ، ولكننا نتجاهلها مما يعرضنا للخطر.

إن الحقيقة تقول إن السيجارة ليست شيئاً مفيدةً تضحي به، فإنك ما أن تلقط ذلك الوحش الصغير الذي في داخل جسمك وتطرد تأثير غسيل المخ من عقلك، فلن ترغب في السجائر ولن تحتاجها.

إن السجائر لا تحسن نظام أكلك أو هضمك. بل إنها تدمره؛ فهي تقضي على حاستي الذوق والشم. ولاحظ المدخنين في أحد المطاعم وهو يدخنون فيما بين فترات تقديم الأطباق. فهم لا يستمتعون بوجبة الطعام نفسها، بل إنهم لا يستطيعون الانتظار حتى تنتهي الوجبة، ذلك لأنها تتعارض مع السجائر التي يدخنونها. وكثير منهم يدخنون في ذلك الوقت والمكان رغم علمهم بأن ذلك يسبب استقراراً لغير المدخين. وليس سبب هذا أن المدخنين لا يبالون بمشاعر الآخرين على الإطلاق، ولكن السبب أنهم يشعرون بالبؤس بغير السيجارة. وهم بين شقي الرحي، أو بين أمرين أحلاهما مر. فإما أن يمتنعوا فجأة عن التدخين فيشعرون بالبؤس لعدم قدرتهم على التدخين، وإما أن يدخنوا في المطعم ويجلبوا العار لأنفسهم ويشعروا بالبؤس أيضاً لأنهم يزعجون غير المدخنين مما يشعرون بالذنب فيحتقرن أنفسهم بسبب ذلك.

ولاحظ المدخنين في مواقف أو أماكن رسمية، حيث يضطرون للانتظار دون تدخين. فكثير منهم يختلقون الأعذار حتى ينسحبوا من هذا الموقف ليأخذوا أنفاساً من السيجارة داخل الحمام. وهذا هو الإدمان على حقيقته! إن المدخنين لا يدخنون لأنهم يستمتعون بذلك، بل لأنهم يشعرون بالبؤس بغير ذلك!

ونظراً لأن الكثيرين منا يبدعون مشوار تدخينهم من التدخين في مناسبات اجتماعية حينما كانوا صغاراً خجولين، فإنهم يكتسبون الاعتقاد بأنهم لن يستطيعوا الاستمتاع بالمناسبات الاجتماعية بغير السيجارة. وهذا هراء. فالتبغ يضيّع الثقة بالنفس. وإن أكبر دليل على الخوف الذي تبثه السجائر في المدخنين

هو تأثيرها على النساء. فكل النساء تقريباً موسوات فيما يتعلق بمظاهرهن الشخصي فهن لا يتحملن أن يظهرن في المواقف الاجتماعية دون أن يكون مظاهرهن رائعاً أنيقاً ورائحتهن عطرية جذابة. ورغم ذلك فإن معرفتهن بأن رائحة أفواههن مثل طفالية السجائر لا يبدو أنه يردعهن عن التدخين. وإنني أعرف أن هذه الرائحة تزعجهن كثيراً: والكثيرات منهن يكرهن رائحة شعرهن وملابسهن، إلا أن هذا لا يردعهن. وهذا هو الخوف الذي يبته هذا المخدر القطيع في المدخن.

إن السجائر لا تفيد في المناسبات الاجتماعية، بل تصيبها بالبوار. فإنك تضطر لأن تمسك بكأس المشروب في إحدى يديك وبالسيجارة في يدك الأخرى (فماذا تفعل لو اضطررت أن تصافح شخصاً ما؟)، وأنت تحاول أن تتخلص من رماد السيجارة ومن سحب الدخان المتتالية، وتحاول ألا تنفس الدخان في وجه الشخص الذي تحادثه، وتتساءل ما إذا كان يشم رائحة فمك أو يرى اللون البني الذي يصبح أسنانك.

ولا يقتصر الأمر على أنك لن تخسر شيئاً بإقلاعك عن التدخين، بل ستحظى أيضاً بمحاسن إيجابية رائعة. فحينما يعتزم المدخنون الإقلاع عن التدخين، فإنهم يميلون لأن يعززوا ذلك لأسباب تتعلق بالصحة والمال والوصمة الاجتماعية التي يسببها التدخين. وهذه أسباب قوية ومهمة بلا شك، ولكنني شخصياً أعتقد أن أكبر مكاسب يمكن الحصول عليها من الإقلاع عن التدخين هي المكاسب النفسية، وهي تشمل ما يلي:

١. عودة الثقة والشجاعة إلى نفسك.
٢. تحرك من العبودية للسيجارة.
٣. لن يتعين عليك أن تقضي حياتك وأنت تعاني تلك الظلال السوداء الكريهة التي في خلفية عقلك وأنت تعرف أن نصف سكان العالم يكرهون المدخنين ويحتقرنهم، والأسوأ من هذا أن تحترق أنت نفسك.

إن الحياة لن تكون أفضل فحسب إذا أقلعت عن التدخين، بل ستكون أيضاً أكثر إمتاعاً بكثير. وأنا لا أعني فقط أنك ستكون أفضل صحة وأكثر مالاً. بل أعني أيضاً أنك ستكون أكثر سعادة واستمتاعاً بالحياة.

وسيتم شرح المكاسب الرائعة من الامتناع عن التدخين في الفصول القليلة القادمة.

إن بعض المدخنين يجدون صعوبة في تقدير مفهوم "الفراغ" الذي ذكرته من قبل، وإن المثال المطول الذي سأذكره لاحقاً سيساعدك على الفهم. تخيل أنك أصبحت يوماً بقرحة من قروح البرد في وجهك. وكان لدى مرهم أعتبره رائعاً. فقلت لك: "جرب هذا المرهم". فتدهن القرحة بالمرهم فتختفي فوراً. ولكن بعد أسبوع تعود القرحة، فتسألني: "هل لديك المزيد من ذلك المرهم؟" فأقول لك: "احتفظ بالأنبوبة التي معك، فقد تحتاجها ثانية". فتضيع المرهم فتختفي القرحة ثانية. ولكن في كل مرة تعود القرحة، بل تكبر حجماً وتتصير أكثر أياماً وتقل فترة اختفائها شيئاً فشيئاً. وفي نهاية الأمر تكون القرحة قد غطت وجهك بكمله ويكون أنها شديد الفطاعة. وهي الآن تعود وتنتكس مرة كل نصف ساعة. وتعرف أن المرهم سيزيلها مؤقتاً، ولكنك شديد الانزعاج. وتسأله: هل ستنتشر القرحة على جسمك بكمله؟ وهل ستختفي فترة زوال القرحة تماماً؟ فتدهبه إلى الطبيب. فلا يستطيع أن يشفيها. فتجرب وسائل أخرى، ولكن لا شيء يساعدك إلا ذلك المرهم العجيب.

ولقد صرت الآن معتمدًا بالكامل على المرهم. فلا تخرج من بيتك دون أن تتأكد أن لديك أنبوبة من المرهم في جيبك. وإذا سافرت للخارج حرصت على أن تأخذ عدة أنابيب معك. والآن، فضلاً عن مخاوفك بشأن صحتك، فإبني أطالبك بمبلغ مائة جنيه مقابل كل أنبوبة. وليس أمامك خيار إلا الدفع.

ثم تقرأ في العمود الطبي بجريدةتك أن مشكلتك لا تحدث لك أنت وحدك بل يعاني الكثيرون من الناس نفس المشكلة. ثم يكتشف الصيادلة واقعياً أن ذلك المرهم لا يشفي القرحة بالفعل وكل ما يفعله أنه يجعلها تختفي تحت سطح

الجلد. بل إن المرحم هو الذي يجعل القرحة تنمو وتنتشر. وكل ما عليك فعله لكي تتخلص من القرحة أن تتوقف عن استعمال ذلك المرحم اللعين. وسوف تختفي القرحة وينتهي أمرها بمرور الزمن.

فهل ستستمر في استعمال المرحم؟

وهل ستحتاج لقوة إرادتك لكي تمتنع عن استعمال المرحم؟ وإذا لم تصدق هذه المقالة، فقد تقضي بضعة أيام من التردد، ولكن بمجرد أن تدرك أن القرحة بدأت تتحسن فستزول حاجتك أو رغبتك في استخدام المرحم.

وهل ستشعر بالتعاسة؟ بالطبع لا. فقد كنت إزاء مشكلة شنيعة، ظننت أنها مستعصية على الحل. وحتى لو استقررت القرحة عاماً بكماله حتى تختفي تماماً، فإنك في كل يوم وأنت تلاحظ تحسennها ستقول في نفسك: "أليس هذا رائعًا؟ إنها لن تقتلني على أية حال".

لقد كان هذا هو العجب العجاب الذي حدث لي حينما أطفأت تلك السيجارة الأخيرة. ودعني أوضح نقطة واحدة في المثال السابق ذكره عن القرحة والمرحم. فالقرحة ليست سرطان الرئة، أو تصلب الشريانين، أو الانتفاخ الرئوي، أو الذبحة الصدرية، أو الربو المزمن، أو الالتهاب الشعبي، أو مرض الشريان التاجي. بل إن تلك الأمراض هي إضافة إلى القرحة المذكورة. ولا يقتصر البلاء على آلاف الجنierات التي نحرقها في السجائر، أو العمر الذي نقضيه بأنفاس كريهة وأسنان داكنة، أو حالة التبلد، أو الأزيز الصدري أو السعال، أو السنين التي نقضيها ونحن نخنق أنفسنا ونتمنى لو لم نفعل هذا، أو الأوقات التي نعتبرها من قبيل العقاب بسبب عدم السماح لنا بالتدخين. ولا يقتصر على العمر الذين نقضيه معرضين للاستهجان والاحتقار من الآخرين أو الاحتقار من أنفسنا وهذا أسوأ. وكل هذا هو بالإضافة للقرحة المذكورة. وإن هذه القرحة التي ذكرتها تمثل العامل الذي يجعلنا نغلق أذهاننا عن كل تلك الأشياء. إنه الشعور بالفزع الذي يجعل الواحد منا يقول: "أريد سيجارة". إن غير المدخنين لا يعانون هذا الشعور. وإن أسوأ شيء نعانيه على الإطلاق هو الخوف، وأكبر

مكب نجنيه هو التخلص من ذلك الخوف.

لقد صار الأمر كأن سحابة هائلة انقضت عن ذهني. واستطعت أن أرى جلياً أن ذلك الشعور بالفزع الذي يجعلني أريد سيجارة لم يكن شيئاً من الضعف في داخلي ولا شيئاً من خاصية السحر في السيجارة. بل كان متسبباً عن السيجارة الأولى؛ وكل سيجارة تالية كانت تبعدني عن تفريح هذا الشعور لأنها كانت هي السبب فيه. وقد استطعت في الوقت ذاته أن أدرك أن جميع المدخنين الآخرين التعساء كانوا يمررون بنفس الكابوس الذي جثم على صدري. ولم يكن ذلك الكابوس بنفس بشاعة الكابوس الذي كابدته، ولكنهم جميعاً كانوا يتحللون للأعذار ويفتعلون المجادلات العقيمة تبريراً لما هم فيه من حمق وغباء!

**ما أجمل أن يكون الإنسان حرًا!**

# عبدية تفرضها على نفسك

في العادة، حينما يحاول المدخنون أن يقلعوا عن التدخين تكون الأسباب الرئيسية التي تدفعهم لهذا هي الصحة والمال والوصمة الاجتماعية، كما ذكرنا سابقاً. وتعد العبودية التامة جزءاً من غسيل المخ المتعلق بهذا المخدر اللعين.

لقد حارب الإنسان بشراسة في القرن المنصرم حتى يقضي على العبودية: عبودية الإنسان للإنسان، إلا أن المدخن يقضي حياته يعاني عبودية فرضها على نفسه. وهو يبدو غافلاً عن الحقيقة القائلة إنه حينما يسمح له بالتدخين يتمنى لو لم يكن مدخناً. إن أغلب السجائر التي ندخنها في حياتنا لا نستمتع بها. والأدهى من هذا أننا أيضاً لا ندرك أننا ندخن حينئذ. وإننا فقط بعد فترة من التوقف عن التدخين نعاني وهم استمتعنا بسيجارة ما (مثل أول سيجارة في الصباح، أو أول سيجارة بعد وجبة ما... إلخ).

والوقت الوحيد الذي تصير فيه السيجارة شيئاً ثميناً هو حينما نحاول أن نحد من التدخين أو نمتنع عنه. أو حينما يحاول المجتمع أن يمنعنا من التدخين (كما يحدث في دور العبادة، والمستشفيات، ومحال السوبر ماركت، والمسارح، ووسائل المواصلات).

إن المدخن المدمن يجب أن يضع نصب عينيه أن هذا التوجه من جانب

المجتمع سوف يصير أكثر تشدداً في المستقبل. فلن يقتصر الأمر على الأماكن المشار إليها بل سيشمل المنع جميع الأماكن العامة على الإطلاق.

لقد ولت إلى غير رجعة تلك الأيام حين كان بوسع أي مدخن أن يدخل بيت أحد أصدقائه أو غير أصدقائه ويقول: "هل تمانع لو دخنت؟". فالليوم، إذا دخل المدخن المسكين بيت أحد الناس، فسوف يبحث يائساً عن طفافية سجائر ويأمل أن يجد فيها آثاراً تدل على وجود مدخنين آخرين. وإذا لم يجدها، فسوف يتلمس في تذلل أن يؤذن له بالتدخين، والمرجح أن يقال له: "لا تدخن إلا إذا كنت مضطراً لهذا"، أو "حسناً، إننا نتمنى ألا تفعل هذا فرائحة السجائر الكريهة يبدو أنها تبقى في الجو ولا تزول بسهولة".

ويود ذلك المدخن المسكين الذي يشعر في قراره نفسه بالذلة والحقارة لو أن الأرض تنشق لتبتلعه.

وأذكر أثناء تلك الأيام الغابرة التي كنت أدخن فيها أثني كلما ذهبت إلى دار العبادة كنت أشعر أثني في محبة حقيقة. وحتى أثناء زفاف ابنتي، حينما كان يجب أن أقف معها كأب فخور بها، فماذا كنت أفعل؟ لقد كنت أفكّر قائلاً: "فلينته هذا الزفاف سريعاً حتى أخرج من هنا وأسحب أنفاساً من السيجارة!".

وإذا استطعت ملاحظة المدخنين في هذه المناسبات، فستجد هم يتجمعون سويةً في أماكن منزوية. ولن تجد معهم علبة واحدة فقط، بل عشرين علبة يخرجونها من جيوبهم ويكون الحوار بينهم دائماً كالتالي.

"هل تدخن؟".

"نعم. ولكن تفضل سيجارة من معى".

"سوف آخذ سيجارة منك فيما بعد!".

ويشعرون جميعاً سجائرهم ويأخذ كل منهم نفساً عميقاً، ويفكرون في أنفسهم: "اللئنا محظوظين؟ إن لدينا مكافأة صغيرة. أما غير المدخنين المساكين فلا مكافأة لهم!".

وليس المدخن هو المحظوظ في الحقيقة، بل غير المدخن، فهو لا يحتاج إلى تلك المكافأة القاتلة. إن الله لم يخلقنا لكي نلوث صدورنا ونسنم أجسادنا بالدخان. والشيء المحزن أن المدخن حتى وهو يدخن السيجارة لا يحصل على الشعور بالسلام والثقة والطمأنينة الذي يحظى به غير المدخن طوال حياته الخالية من التدخين. وغير المدخن حين يدخل دور العبادة لا يشعر مثل المدخن بالهياج العصبي وبأن روحه تكاد تخرج من حلقومه. إنه يستمتع ب حياته كلها.

أذكر حين كنت أمارس بعض الرياضات المنزلية مع زملائي أتنى كنت أتظاهر بالرغبة في الذهاب إلى الحمام لقضاء حاجتي لكي أسحب أنفاساً من سيجارتي. ولم أكن في تلك الأثناء تلميذاً في الرابعة عشرة من عمره، بل كنت مهاسباً قانونياً في الأربعين. فيا حسرتاه! وحتى حينما كنت أعود لتابعة اللعب لم أكن أستمتع به. بل كنت أتطلع شوقاً إلى نهاية اللعبة حتى أستطيع متابعة التدخين مجدداً، على الرغم من أن الرياضة كان يفترض أنها وسليتي للاسترخاء والاستمتاع بهوايتي المفضلة.

وبالنسبة لي، كان من دواعي سروري لكوني غير مدخن أتنى تحررت من هذه العبودية، حتى أكون قادراً على الاستمتاع بحياتي كلها ولا أقضى نصفها وأنا أشتاق لسيجارة ثم إذا أشعلتها أتمنى لو لم أفعل ذلك!

ويجب أن يضع المدخنون نصب أعينهم حينما يكونون في منازل غير المدخنين، أو حتى في صحبتهم، أن منعهم من التدخين ليس حرماناً يفرضه عليهم غير المدخنين (ولهم الحق في هذا المنع)، بل إن الوحش الصغير الذي في داخلهم هو الذي يسبب لهم هذا البلاء.

# سأوفر مبلغًا كل أسبوع

لقد قلت مراراً وتكراراً إن غسيل المخ هو الذي يجعل من الصعب على المدخن أن يقلع عن التدخين، وكلما استطعنا التخلص من المزيد من غسيل المخ، كان من السهل أكثر أن نحقق هدفنا.

في بعض الأحيان، أدخل في مجادلات مع بعض الناس منمن اعتبرهم مدخنين واثقين. وتعريفي للمدخن الواضح هو أنه الشخص الذي يستطيع تحمل نفقات التدخين، ولا يصدق أنه يضر صحته، ولا يقلق بشأن الوصمة الاجتماعية التي تلحق به (وأولئك قل عددهم كثيراً في هذه الأيام).

فإذا كان رجلاً صغير السن، فإبني أقول له: "لا يمكنني تصديق أنك غير قلق بشأن المال الذي تنفقه على التبغ".

وعادة ما تبرق عيناه. فلو كنت حدثه بشأن الأضرار الصحية أو الوصمة الاجتماعية لشعر بأنه في موقف سيئ. ولكن حينما أحدهه عن التكاليف المالية، فإنه يقول: "لا بأس، يمكنني تحمل تلك النفقات. فالتكلفة هي كذا جنيه في الأسبوع، وأظن أن الأمر يستحق هذا، فالتدخين هو متعتي الوحيدة".

وإذا كان مدخناً لعشرين سيجارة في اليوم، فإبني أقول له: "إنني مازلت لا أصدق أنك غير قلق بشأن المال: فمن المتوقع أن تنفق على التدخين أكثر من ٤٠ ألف جنيه استرليني خلال حياتك. فماذا أنت فاعل؟ إنك لا تضرم النار في المال ولا تلقي به من النافذة. ولكنك تستخدمه في تدمير صحتك وبدنك

وتدمير أعصابك وثقتك بنفسك ، وتعاني طوال حياتك من العبودية والأنفاس الكريهة والأسنان الملوثة بالسوداد. ومن المؤكد أن هذا يثير قلقك وانزعاجك، أليس كذلك؟”.

ويبدو في هذا المقام ، لاسيما فيما يتعلق بصغر المدخنين أنهم لم يضعوا في اعتبارهم تكاليف التدخين على مدى حياتهم. فبالنسبة لأغلب المدخنين يعتبر ثمن العلبة باهظاً حقاً، وهذا شيء ينذر بالخطر. وفي أحوال قليلة (و فقط حينما نفك في الإقلاع عن التدخين) فإننا نقدر ما ننفقه خلال عام وهو رقم يثير الفزع ، وأما خلال العمر كله فهو رقم خيالي.

ولكن بسبب الجدال ، أجد المدخن الواثق يقول: ”إن بإمكاني تحمل التكاليف. فهي كذا وكذا فقط في الأسبوع”. فكانه يلعب دور موظف المبيعات المتحمس مع نفسه.

فحينئذ أقول له : ”سوف أقدم لك عرضاً لا يمكن رفضه. وهو أن تدفع لي ١٠٠٠ جنيه استرليني الآن وسوف أزودك بسجائر مجانية لبقية حياتك”.

ولو كنت أعرض على المدخن أن أتحمل ٤٠ ألف جنيه استرليني، كرهن عقاري، مقابل مبلغ ألف جنيه التي سيدفعها لي. فسيصر على أن أضع توقيعي على الورق قبل أن أنتقل من مكاني (وضع في اعتبارك أنتي لا أتحدث الآن إلى شخص مثلك يخطط للإقلاع عن التدخين، ولكنني أتحدث إلى شخص لا ينوي ذلك) لذا، لم يحدث أن وافق أي مدخن واثق على هذا العرض. فلماذا؟

غالباً ما يحدث في هذه المرحلة من الاستشارة أن يسألني المدخن: ”اسمع، إبني لست قلقاً بشأن التكاليف المالية”， وأقول له: ”إذا كنت تفكر بهذه الكيفية، فأسأل نفسك لماذا أنت غير قلق. ولماذا نجدك في أمور الحياة الأخرى تبذل كل ما في وسعك لتوفير جنيهات قليلة هنا أو هناك. ومع ذلك تهدر آلاف الجنيهات وأنت تتسم نفسك ولا تأبه بما تنفقه؟!“.

وللإجابة عن هذه الأسئلة أقول: إن أي قرار آخر تتخذه في حياتك يكون

نتاجاً لعملية تحليلية تزن المزايا والعيوب لتصل إلى إجابة منطقية وقد تكون الإجابة خطأ، ولكنها على الأقل ناتجة عن عملية حسابية منطقية. فإذا وازن أي مدخن بين مزايا التدخين وعيوبه فستكون الإجابة المتكررة عشرات المرات هي: "توقف عن التدخين فأنت مغفل". ومن ثم فكل المدخنين لا يدخنون لأنهم يريدون ذلك، أو لأنهم قرروا ذلك، ولكن لأنهم يظنون أنهم لا يستطيعون الإقلاع عن التدخين. مما يجعلهم يغسلون مخاهم ذاتياً، ويدفون رءوسهم في الرمال كالنعام.

والأمر الغريب أن المدخنين يتعاهدون أحياناً فيما بينهم قاتلين: "إن أول من يستسلم عليه أن يدفع خمسين جنيهاً للآخر". إلا أن آلاف الجنierات التي يمكن أن يوفروها بالإقلاع عن التدخين يبدو أنها لا تعنيهم. ذلك لأنهم لا يزالون يفكرون بعقلية المدخن الذي غسل مخه.

وما عليك سوى أن تخرج الرمل من عينيك للحظة. فالتدخين تفاعل متسلسل وسلسلة تقيدك طوال عمرك. فإذا لم تكسر هذه السلسل والأغلال فستبقى مدخناً بقية حياتك. والآن حاول حساب ما تظن أنك ستتفقه على التدخين لآخر حياتك. وسيتفاوت هذا المبلغ كثيراً بالنسبة لكل شخص، ولكن لغرض هذه التجربة دعنا نفترض أنه ١٠ آلاف جنيه استرليني.

والآن ربما تقرر بعد قليل أن تدخن آخر سيجارة (ولكنني أقول لك ليس بعد... وتذكر التعليمات الأولية التي ذكرتها). وكل ما عليك فعله لكي تبقى ممتنعاً عن التدخين ألا تقع في الفخ مجدداً. بمعنى ألا تدخن تلك السيجارة الأولى بعد الإقلاع. فإذا فعلت هذا، فسوف تتكلفك تلك السيجارة الواحدة ١٠ ألف جنيه استرليني.

وإذا ظننت أن هذه طريقة خادعة من وجهة نظرك، فإنك لازلت تخدع نفسك. وما عليك سوى أن تستنتاج مبلغ المال الذي ستوفره إذا لم تدخن تلك السيجارة الأولى.

وإذا اعتبرت هذه المجادلة حقيقة، فسأل نفسك عما ستشعر به لو أنك

حصلت غداً على شيك بمبلغ ١٠ آلاف جنيه استرليني. لابد أنك ستترقص فرحاً! لذا فابداً الفرح من الآن. فأنت على وشك أن تبدأ في تلقي هذه العلاوة الدسمة، وهذا مجرد مكسب واحد من العديد من المكافآت التي توشك أن تجنيها.

وفي أثناء فترة الانسحاب قد تغريك نفسك بأن تحصل على سيجارة واحدةأخيرة. وقد تستطيع مقاومة هذا الإغراء الشرير إذا تذكرت أن تلك السيجارة ستتكلفك ١٠ آلاف جنيه استرليني (أو أي مبلغ آخر تقدره بنفسك)!

كنت قد تقدمت بهذا العرض في برامج إذاعية وتليفزيونية على مدى سنوات. ولازلت أتعجب إذ أجده لا أحد من المدخنين الواثقين قد قبل عرضي هذا. وهناك أعضاء لنادي الجولف الذي أنتمي إليه كنت أوبخهم كلما سمعتهم يشكون من حدوث زيادة في أسعار السجائر. وفي الواقع أنتي أخشنى لو أسرفت في استفزازهم أن يقبل أحدهم عرضي هذا. وقد يكلفكni هذا ثروة طائلة حينئذ! وإذا كنت بصحبة مدخنين سعداء مبهجين يقولون لك إنهم يستمتعون بالتدخين، فقل لهم إنك تعرف شخصاً أبله إذا دفعوا له مبلغاً مقابل عام كامل من التدخين مقدماً، فسيزودهم بسجائر مجانية لبقيمة حياتهم. وربما استطعت أن تجد لي شخصاً يمكن أن يقبل هذا العرض!

# المراجعة

هذه هي الجزئية التي يكون فيها غسيل المخ أكبر ما يمكن. فالدخنون يظفرون أنهم يدركون الأخطار الصحية المحيقة بهم. وفي الواقع، إنهم لا يدركونها. وحتى في حالي، حينما كنت أتوقع أن ينفجر رأسي في أية لحظة، وظفت حقاً أنني استعددت لتحمل العواقب، كنت لا أزال أخدع نفسي.

في هذه الأيام، لو أنني أخرجت سيجارة من علبة سجائري ثم أضاء ضوء إنذار أحمر أتبعه تحذير صوتي يقول: "حسناً يا آلن، تلك هي السيجارة المنتظرة! ومن حسن الحظ أنك تتلقى هذا الإنذار قبلها. لقد استطعت تجاوز الأمر حتى الآن، ولكن إذا قمت بتدخين سيجارة أخرى فإن رأسك سينفجر"، فهل تعتقد أنني كنت سأشعل تلك السيجارة؟

إذا كان لديك شك في الإجابة، فجرب فحسب أن تقود سيارتك إلى طريق رئيسي مزدحم بالمرور. وقف عند حافة الطريق وعيناك مغمضتان وحاول أن تتخيل أن لديك أحد خيارين: إما أن تتوقف عن التدخين، وإما أن تسير مغضض العينين عبر الطريق قبل أن تشعل سيجارتك التالية.

ما من شك أن الإجابة واضحة تماماً. لقد كنت أفعل ما يفعله كل مدخن طوال حياته أثناء التدخين: أغلق عقلي وأدفن رأسي في الرمال، علىأمل أن أستيقظ في صباح أحد الأيام وقد انتهت رغبتي في التدخين تماماً. إن المدخنين لا يستطيعون السماح لأنفسهم بالتفكير في المخاطر الصحية التي قد يتعرضون لها. ولو أنهم فعلوا، فحتى وهم الاستمتعان بعادة التدخين سيتبدد.

وهذا يفسر عدم فعالية العلاج بالصدمات الذي تستخدمه وسائل الإعلام في الأيام القومية للإقلاع عن التدخين. فغير المدخنين فقط هم الذين يستطيعون حمل أنفسهم على المشاهدة. كما أنه يفسر أيضاً تجاهل المدخنين - الذين يتذكرون العم فريد الذي كان يدخن أربعين سيجارة يومياً ومات وهو في سن الثمانين - لآلاف الأشخاص الذين يقضون نحبهم في ريعان الشباب بسبب ذلك العشب السام.

إنني أجري المحادثة التالية حوالي ست مرات أسبوعياً مع المدخنين عادة من الشباب صغار السن:

أنا: لماذا ترغب في الإقلاع عن التدخين؟

المدخن: إنني غير قادر على تحمل التكلفة.

أنا: ألا تشعر بالقلق تجاه المخاطر الصحية المحتملة؟

المدخن: كلا. وعلى كل حال، قد تدهسني سيارة غداً، فأقضي نحبي.

أنا: ولكن هل كنت لتلقى بنفسك تحت عجلاتها عن عمد؟

المدخن: بالطبع لا.

أنا: ألا تبالي بالنظر بميناً ويساراً قبل عبور الطريق؟

المدخن: بل أفعل ذلك بالتأكيد.

بالضبط. إن المدخن يهتم ويحذر لكي لا تصدمه الحافلة، واحتمالات حدوث ذلك تقل عن واحد لكل عدة مئات من الآلاف. ومع ذلك فإن المدخن يخاطر بالتعرض للعجز شبه الحتمي الناتج عن تدخين التبغ، ويبعد وكأنه غافل تماماً عن مخاطر التدخين. وتلك هي قوة غسيل المخ.

اذكر أن أحد لاعبي الجولف البريطانيين المشاهير لم يكن يلعب على الملاعب الأمريكية لأنه كان يخشى ركوب الطائرات. ومع ذلك فقد كان يفترط في التدخين المتسلسل في ملعب الجولف. أليس من الغريب أننا إذا شعرنا بأن هناك أدنى عيب في الطائرة التي سنستقلها، فإننا لا نستقلها، على الرغم من

أَن احتمالات الموت تقل عن واحد لكل عدّة مئات من الألوف ، وفي نفس الوقت  
نخاطر بالموت بنسبة واحد لكل أربعة مع السجائر وتتجاهل ذلك بوضوح . ثم ،  
ما الذي يحصل عليه المدخن من تلك المخاطرة؟

### لا شيء على الإطلاق!

إحدى الخرافات الشائعة الأخرى عن التدخين هي خرافية سعال المدخن .  
فالعديد من المدخنين الشباب الذين يأتون لزيارتني لا يشعرون بالقلق على  
صحتهم لأنهم لا يسعلون . والحقيقة الصحيحة هي عكس ما يتصورون تماماً .  
فالسعال هو إحدى الطرق الطبيعية المضمونة لطرد المواد الغريبة من الرئتين .  
والسعال نفسه ليس مرضًا؛ إنه مجرد عرض . وعندما يسعل المدخنون يكون  
سبب ذلك هو أن رئاتهم تحاول طرد القطران والسموم التي تسبب السرطان .  
وعندما لا يسعلون ، تظل تلك السموم والقطران في رئاتهم ، وهذا ما يتسبب في  
الإصابة بالسرطان . ويسهل المدخنون إلى تجنب ممارسة التمارين الرياضية  
والتعود على التنفس بشكل سطحي لكي لا يصابوا بالسعال . لقد كنت أعتقد في  
وقت من الأوقات أن السعال الدائم الذي أعيشه بسبب التدخين سيقتلني . ولكن  
الأرجح أن هذا السعال أنقذ حياتي عن طريق طرد الكثير من القذارة من رئتي .  
فكرة في الأمر بهذه الطريقة: إذا كانت لديك سيارة جميلة وسمحت لها بأن  
تصدأ دون أن تفعل أي شيء لمنع ذلك ، فستكون تلك حماقة كبيرة ، لأن السيارة  
ستتحول سريعاً إلى كومة من الخردة الصدئة التي لن تستطيع حملك لأي مكان .  
ولكن ، لن تكون تلك هي نهاية العالم؛ فالمسألة هنا تتعلق بالمال فحسب ، حيث  
يمكنك دائمًا أن تشتري سيارة جديدة . جسدك هو الأداة التي تحملك في هذه  
الحياة . ونحن جميعاً نقول إن صحتنا هي أكثر مواردنا قيمة على الإطلاق؛ ويا  
له من قول صادق تماماً ، كما يمكن أن يخبرك بذلك أي مليونير مريض . ومعظمنا  
يستطيع تذكر مرض ما أصابه أو حادثة وقعت له في حياته وكان يدعو ويصلّي  
من أجل تحسن صحته (ما أسرع ما ننسى) . وعن طريق كونك مدخناً ، فإنك  
لا تسمح للصداً بأن يلعب دوره في جسدك فحسب؛ بل إنك أيضاً تدمّر بشكل  
منهجي الأداة التي تحتاج إليها لكي تعيش الحياة ، ولن تستطيع الحصول على

أداة أخرى؛ إنه جسد واحد فحسب.  
كن عاقلاً. ليس عليك أن تفعل هذا، وتذكر أن التدخين لا يفيدك بأي شيء على الإطلاق.

أخرج رأسك من الرمال التي تدفنتها فيها للحظة واسأل نفسك: إذا علمت يقيناً أن السيجارة التالية التي تدخنها ستكون هي المسببة في بدء عمل السرطان في جسسك، فهل كنت ستدخنها؟ إنـسـ أمرـ هـذاـ المـرضـ الرـهـيبـ (فـمـنـ الصـعـبـ تـصـورـ آـلـامـهـ)، ولـكـ تـصـورـ أـنـ أـصـبـحـ عـلـيـكـ الـذـهـابـ إـلـىـ مـسـتـشـفـيـ مـتـخـصـصـ لـعـانـاتـ الـاـختـبارـاتـ الـبـشـعـةـ؛ـ العـلـاجـ الـإـشـعـاعـيـ وـمـاـ إـلـىـ ذـلـكـ. فـجـأـةـ أـصـبـحـتـ لـاـ تـخـطـطـ الـآـنـ لـبـقـيـةـ عـمـرـكـ؛ـ إـنـماـ تـخـطـطـ لـمـوـتـكـ. ماـذـاـ سـيـحـدـثـ لـأـفـرـادـ عـائـلـتـكـ وـمـنـ تـحـبـهـمـ،ـ ماـذـاـ سـيـحـدـثـ لـخـطـطـكـ وـأـحـلـامـكـ؟ـ

كثيراً ما أرى الأشخاص الذين يحدث لهم هذا. هـمـ أـيـضاـ لـمـ يـتـصـورـواـ أـنـ يـحـدـثـ لـهـمـ هـذـاـ،ـ وـأـسـوـاـ مـاـ فـيـ الـأـمـرـ لـيـسـ هوـ مـرـضـ السـرـطـانـ نـفـسـهـ،ـ وـإـنـماـ مـعـرـفـتـهـ بـأـنـهـ هـمـ مـنـ جـلـبـوـهـ لـأـنـفـسـهـمـ.ـ إـنـاـ نـقـولـ طـوـالـ حـيـاتـنـاـ كـمـدـخـنـيـنـ:ـ "ـسـأـتـوقـفـ غـدـاـ".ـ حـاـوـلـ أـنـ تـخـيـلـ مـاـ يـشـعـرـ بـهـ هـؤـلـاءـ الـأـشـخـاصـ الـذـيـنـ أـصـابـهـمـ الـمـرـضـ بـالـفـعـلـ.ـ لـقـدـ اـنـتـهـتـ عـمـلـيـةـ غـسـيلـ المـخـ بـالـنـسـبـةـ لـهـمـ.ـ إـنـهـ حـيـنـهـاـ يـرـوـنـ "ـالـعـادـةـ"ـ عـلـىـ حـقـيقـتـهـاـ وـيـقـضـونـ بـقـيـةـ حـيـاتـهـمـ وـهـمـ يـقـولـونـ لـأـنـفـسـهـمـ:ـ "ـلـمـاـ خـدـعـتـ نـفـسـيـ وـأـقـعـتـهـاـ بـأـنـنـيـ بـحـاجـةـ لـلـتـدـخـينـ؟ـ لـوـ أـنـنـيـ فـقـطـ أـسـتـطـعـ الـعـودـةـ إـلـىـ الـمـاضـيـ!ـ".ـ كـفـ عـنـ خـدـاعـ نـفـسـكـ.ـ لـدـيـكـ الـفـرـصـةـ الـآنـ.ـ إـنـهـ تـقـاعـلـ مـتـسـلـسـلـ.ـ إـنـاـ دـخـنـتـ الـسـيـجـارـةـ التـالـيـةـ،ـ فـإـنـهـاـ سـتـؤـدـيـ إـلـىـ السـيـجـارـةـ التـالـيـةـ،ـ ثـمـ التـالـيـةـ،ـ وـهـكـذـاـ.ـ هـذـاـ يـحـدـثـ بـالـفـعـلـ الـآنـ.

لـقـدـ وـعـدـتـكـ فـيـ بـدـايـةـ الـكـتـابـ بـعـدـ اـسـتـخـدـامـ الـعـلـاجـ بـالـصـدـمـاتـ.ـ إـنـاـ كـنـتـ قدـ قـرـرـتـ بـالـفـعـلـ أـنـكـ سـتـقـلـعـ عـنـ التـدـخـينـ،ـ فـإـنـ هـذـاـ لـيـسـ عـلـاجـاـ بـالـصـدـمـاتـ بـالـنـسـبـةـ لـكـ.ـ إـنـاـ كـنـتـ لـاـ تـزـالـ فـيـ شـكـ مـنـ أـمـرـكـ،ـ فـتـجاـوزـ بـقـيـةـ هـذـاـ الفـصلـ الـآنـ وـعـدـ إـلـيـهـ مـرـةـ أـخـرىـ عـنـدـمـاـ تـنـتـهـيـ مـنـ قـرـاءـةـ باـقـيـ الـكـتـابـ.

لـقـدـ تـمـتـ كـتـابـةـ مـجـلـدـاتـ مـنـ الإـحـصـائـيـاتـ عـنـ الدـمـارـ الـذـيـ يـمـكـنـ أـنـ تـسـبـبـهـ السـجـائـلـ لـصـحةـ الـمـدـخـنـ.ـ وـالـمشـكـلةـ هـيـ أـنـ الـمـدـخـنـ لـاـ يـرـغـبـ أـبـدـاـ فـيـ مـعـرـفـةـ تـلـكـ

المعلومات طالما لم يقرر الإقلاع عن التدخين بعد. وحتى التحذيرات الصحية الحكومية تعتبر مضيعة للوقت لأن المدخن يضع عليها غمامات، وإذا صادف أن قرأها عن غير قصد، فإن أول شيء يفعله أثناء ذلك هو أن يشعل سيجارة.

يميل المدخنون إلى التفكير في المخاطر الصحية على أنها احتمال ضعيف، تماماً مثل احتمال التعثر بلغم في الطريق. ول يكن واضحاً في ذهنك أن تلك المخاطر تحدث بالفعل وليس مجرد احتمال. ففي كل مرة تشتعل فيها سيجارة يكون ما تفعله في الواقع هو أنك تدخل إلى رثيتك قطراناً مسبباً للسرطان، والسرطان ليس هو بأي حال أسوأ مرض قاتل تسببه السجائر أو تسهم في حدوثه. فالسجائر تسهم أيضاً بشدة في الإصابة بأمراض القلب، وتصلب الشرايين، وانتفاخ الرئة، والخناق الصدري، والجلطات، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو.

في أثناء الفترة التي كنت أدخن فيها، لم أسمع أبداً عن أمراض انتفاخ الرئة أو تصلب الشرايين. كنت أعلم أن الأزيز والسعال المستمر، وحالة الربو المتزايدة، ونوبات الالتهاب الشعبي كلها نتيجة مباشرة للتدخين. ولكن على الرغم من أنها كانت تسبب لي الضيق وعدم الارتياح، فلم يكن هناك أي ألم شديد، وكنت أستطيع تحمل عدم الارتياح والضيق.

إنني أعترف بأن فكرة الإصابة بسرطان الرئة أفزعني، والأرجح أن هذا هو السبب الذي جعلني أحجبها تماماً عن عقلي. وكم هو مذهل أن الخوف من الإقلاع عن التدخين يمكن أن يطغى على الخوف من التعرض لمخاطر صحية رهيبة مرتبطة بالتدخين بشكل مباشر. ولا يعني هذا أن الخوف من الإقلاع أكبر وأعظم، ولكن السبب هو أن الخوف من الإقلاع اليوم هو خوف فوري، أما الخوف من الإصابة بسرطان الرئة فهو خوف من المستقبل. فنحن نقول لأنفسنا: لماذا أنظر للجانب المظلم؟ ربما لن يحدث هذا أبداً. وإنني عازم على الإقلاع قبل حدوث هذا على أي حال.

إننا نفكر في التدخين على أنه صراع عنيف. فمن ناحية، هناك الخوف: إنه غير صحي، وباهظ التكلفة، وقدر، ويستبعدنا. ومن ناحية أخرى، هناك الدوافع المحفزة: إنه المتعة، والصديق، ووسيلة الدعم والتفريج. ولا يبدو أبداً

أنه يمكن أن يخطر ببالنا أن هذا الجانب هو خوف أيضاً. الأمر لا يتعلق كثيراً باستمتاعنا بتدخين السجائر، وإنما بشعورنا بالبؤس والشقاء بدونها.

فكرة في مدمني الهيرويين الذين يتم حرمانهم منه: في المعاناة المهيأة التي يتعرضون لها. والآن تخيل بهجتهم التامة عندما يسمح لهم بغرس إبرة المخدر في أوردتهم وانهاء حالة التوق البشعة تلك. حاول أن تتخيل كيف يمكن لأي شخص أن يعتقد فعلياً أنه قد يحصل على المتعة من غرس حقنة في وريد تحت جلده.

أولئك الذين لا يدمون الهيرويين لا يعانون من ذلك الشعور بالذعر والفزع. الهيرويين إذن لا يخفف هذا الشعور ولكنه، على العكس، يتسبب فيه. وغير المدخنين لا يشعرون بالبؤس والشقاء إذا لم يتم السماح لهم بالتدخين بعد تناول إحدى الوجبات. المدخنون فقط هم من يعانون هذا الشعور بالبؤس. فالنيكوتين لا يخفف هذا البؤس، ولكنه يتسبب فيه.

لم يجعلني الخوف من الإصابة بسرطان الرئة أقطع عن التدخين لأنني كنت أعتبر ذلك أشبه بالمشي في حقل الألغام. إذا استطعت تجاوزه، فهذا جيد. وإذا تعثرت بلغم، فأنت غير محظوظ. لقد كنت تعلم المخاطر التي كنت مقدماً عليها، وإذا كنت مستعداً للمخاطرة، فما علاقة أي شخص آخر بالأمر؟ لذا عندما كان أي شخص غير مدخن يحاول أن يطعنني على تلك المخاطر، كنت أستخدم أساليب المراوغة المعتادة التي يتبعناها جميع المدمين دائمًا.

.....

”ساموت في النهاية لسبب ما“.

بالطبع سيحدث هذا، ولكن هل هذا سبب منطقى لتقليل عمرك عن عدم؟

”جودة الحياة أكثر أهمية من طول العمر.“

هذا صحيح، ولكن من المؤكد أنك لا تلمح إلى أن جودة حياة مدمن الكحوليات أو مدمن الهيرويين أفضل من جودة حياة شخص لا يدمن الكحوليات أو الهيرويين، أليس كذلك؟ هل تعتقد حقاً أن جودة حياة المدخن أفضل من جودة حياة غير المدخن؟ من المؤكد أن المدخن يخسر على كلتا الجبهتين؛ فحياته أكثر قصراً وأكثر معاناة وشقاوة.

"الأرجح أن رئتي تعانيان من التدمير والتلف بسبب عوادم السيارات أكثر مما تعانيانه بسبب التدخين".

حتى إذا كان هذا صحيحاً، فهل هو سبب منطقى للضغط على رئتيك أكثر وأكثر؟ هل تستطيع أن تتصور أن تبلغ الحماقة بأحد هم حداً يجعله يضع فمه على إحدى مواسير عوادم السيارات ليستنشق عن عدم الدخان المنبعث منها ويدخله إلى رئتيه؟

## هذا ما يفعله المدخنون بفعاليّة!

فكرة في ذلك في المرة التالية التي تشاهد فيها أحد المدخنين المساكين وهو يسحب بعمق نفساً من تلك السجائر "الثمينة"!

إنني أفهم لماذا لم يساعدني الاحتقان واحتمالات الإصابة بسرطان الرئة على الإقلاع عن التدخين. لقد كنت أستطيع التكيف مع الأول وحجب الأخير عن عقلي. وكما تعرف بالفعل، فإن طريقي لا تعتمد على إخافتك لدفعك إلى الإقلاع، وإنما العكس تماماً؛ فهي تعتمد على جعلك تدرك إلى أي مدى ستكون حياتك أكثر متعة عندما تهرب من فخ التدخين.

ومع ذلك فإبني أعتقد أنني إذا كنت أستطيع أن أرى ما كان يحدث داخل جسدي، لكان هذا ساعدني على الإقلاع. إنني لا ألم هنا إلى أسلوب الصدمة الذي يعتمد على جعل المدخن يرى لون رئتيه. لقد كان واضحاً لي من أسناني وأصابعى الملوثة بالنيكوتين أن رئتي لن تكونا بمثابة مشهد جميل. وحيث إنها كانتا مستمرتين في العمل، فإنهما لم تكونا تشكلان إحراجاً كبيراً

كما هي الحال مع أسنانى وأصابعى؛ فعلى الأقل، لا أحد كان يرى رئتي. إن ما أشير إليه هو تلوث الشرايين والأوردة المستمرة والحرمان التدريجي لكل عضو وكل عضلة في أجسادنا من الأكسجين والماء والمغذيات واستبدالها بالسموم وأول أكسيد الكربون (ليس من عوادم السيارات فحسب، ولكن من التدخين أيضاً).

مثل معظم أصحاب السيارات، أنا أيضاً لا أحب فكرة وجود زيت قذر أو مرشح قذر في محرك سيارتي. هل يمكنك أن تخيل شراء سيارة رولزرويس

جديدة وعدم تغيير الزيت أو تغيير المرشح لها أبداً؟ هذا بالضبط هو ما نفعله بأجسادنا عندما نصبح مدخنين.

العديد من الأطباء يعزون جميع أنواع الأمراض الآن إلى التدخين، بما في ذلك داء السكري، وسرطان عنق الرحم، وسرطان الثدي. ليست تلك مفاجأة بالنسبة لي. لقد استغلت صناعة التبغ حقيقة أن الطب لم يثبت علمياً أبداً أن التدخين هو سبب مباشر وراء الإصابة بسرطان الرئة.

ولكن الدليل الإحصائي واضح تماماً لدرجة لا يجعل هناك حاجة إلى دليل علمي. إن أحداً لم يثبت لي علمياً أبداً لماذا بالضبط أشعر بالألم الشديد إذا ضربت إصبعي بمطرقة. لقد فهمت الرسالة سريعاً.

يجب أن أؤكد أنني لست طيباً، ولكن تماماً كما الحال مع المطرقة والإصبع، فقد أصبح واضحاً لي على الفور أن حالة الاحتقان، والسعال المستمر، وحالات الربو المتكررة، ونوبات الالتهاب الشعبي التي كنت أعانيها كانت مرتبطة بشكل مباشر بالتدخين. إلا أنني أعتقد يقيناً أن أعظم أخطار التدخين على صحتنا هو التدهور التدريجي المستمر لجهازنا المناعي والذي تتسبب فيه عملية التلوث المستمر للشرايين والأوردة.

إن جميع النباتات والحيوانات على سطح هذا الكوكب تتعرض طوال فترة حياتها لهجمات الجراثيم، والفيروسات، والحشرات... إلخ. وأكثر وسائل الدفاع التي نمتلكها قوة وحصانة هو الجهاز المناعي. نحن جمیعاً نصاب بالعدوى والأمراض خلال حياتنا، بل إنني أعتقد أننا جمیعاً نعاني من بعض أشكال السرطان خلال حياتنا. إلا أنني لا أعتقد أن الجسم البشري قد خلق ليبتلى بالمرض، وأنك إذا كنت قوياً وتتمتع بصحة جيدة، فإن جهازك المناعي سيقاوم ويتحغل على هجمات المرض والعدوى تلك. وكيف لجهازك المناعي أن يعمل بكفاءة وفعالية بينما تحرم كل عضلة وعضو من الأكسجين والمواد الغذائية التي تحتاجها وتستبدل ذلك بأول أكسيد الكربون والسموم؟ ليس الأمر هو أن التدخين يتسبب في جميع تلك الأمراض الأخرى، وإنما هو يعمل بنفس آلية

عمل الإيدز، حيث يدمر جهازك المناعي تدريجياً.

العديد من الآثار السلبية التي تركها التدخين على صحتي - وبعضها كنت أعانيه منذ سنوات طويلة - لم تظهر واضحة لي إلى أن مرت سنوات عديدة بعد إقلاعي عن التدخين.

في بينما كنت منشغلاً بتوبيخ أولئك الحمقى الذين يمكن أن يفضلوا فقد إحدى ساقيهما على الإقلاع عن التدخين، لم يخطر أبداً بيالي أنني أنا نفسي أعاني بالفعل من تصلب الشرايين. كنت دائماً ما أعزز لون بشرتي الرمادي دائماً تقريباً إلى كونه لون بشرة طبيعياً أو إلى قلة ممارسة التمارين الرياضية. ولم يخطر أبداً بيالي أنه راجع إلى انسداد الشعيرات الدموية. لقد أصبحت بمقدمة الأوردة منذ الثلاثينيات من عمري، وهو الشيء الذي اختفى بشكل مدهش منذ توقفت عن التدخين. وقبل إقلاعي عن التدخين بحوالي خمس سنوات، كنت قد وصلت إلى مرحلة أنني أشعر في كل ليلة بذلك الإحساس الغريب في ساقي. لم يكن أبداً حاداً أو وخزاً، وإنما مجرد شعور بعدم الارتياح. كنت أجعل زوجتي جويس تقوم بتدليك ساقي كل ليلة. ولم أنتبه إلا بعد مرور عام على الأقل من إقلاعي عن التدخين إلى أنني لم أعد بحاجة إلى التدليك.

وقبل حوالي عامين من الإقلاع، كنت أشعر بين الحين والآخر بنوبة ألم شديد في صدرِي، وهو ما خشيت أن يكون سرطان الرئة، ولكنني أفترض الآن أن هذا كان ألم الخناق الصدري. إنني لم أتعرض لنوبة واحدة من هذه النوبات منذ أقلعت.

لقد كانت جروحي تنزف بغزاره شديدة عندما كنت طفلاً، وكان هذا يخيفني. لم يشرح لي أحد أن هذا النزف هو في الواقع عملية شفاء طبيعية وضرورية وأن الدم سوف يتجلط عندما يكتمل الغرض العلاجي للنزف. أصبحت أشك في أنني مصاب بسيولة الدم وخشيت أن أنزف ذات مرة حتى الموت. وفي مرحلة تالية من حياتي، كنت أ تعرض لجروح عميقه حقاً ولا أكاد أنزف على الإطلاق. كان ذلك السائل الأحمر البنوي اللوث يسيل من الجرح.

كان لونه يقلقني. لقد كنت أعلم أن الدم من المفترض أن يكون لونه أحمر قانياً، وافتضرت أنني مصاب بمرض في الدم. إلا أنني كنت سعيداً بأنني لم أعد أنزف بغزارة. ولم أعلم إلا بعد أن أقلعت عن التدخين أن التدخين ذاته كان المسئول عن تجلط الدم وعدم النزف وأن اللون البني كان بسبب نقص الأكسجين في الدم. كنت أجهل تأثير هذا في ذلك الوقت، ولكن بالنظر للوراء، أعتقد أن هذا التأثير الذي كان يصنعه التدخين على صحتي هو أكثر ما يملئني بالفزع الآن. فعندما أفك في أن قلبي السكين كان يحاول ضخ ذلك السائل الملوث في أجسادنا، وإنما العكس تماماً، جعلني أدرك مدى قوة وبراعة وقدرة تلك الماكينة

المذهلة !

كانت لدي بقع كبدية (نمث الشيخوخة) على يدي في الأربعينات من العمر. وفي حال كنت لا تعرف تلك البقع، فإنها تلك البقع البنية أو البيضاء التي تكون على وجوه أو أيدي الأشخاص الكبار جداً في السن. ولقد حاولت أن أتجاهلها، على اعتبار أن السبب فيها هو أنني أ تعرض للشيخوخة المبكرة بسبب أسلوب الحياة المحموم الذي كنت أعيش به. وبعد خمس سنوات من إقلاعي عن التدخين، قال لي أحد المدخنين في عيادة راينس بارك إنه عندما توقف عن التدخين سابقاً، اختفت البقع لديه. كنت قد نسيت أمر البقع لدي، ولدهشتني، وجدتها قد احترفت أيضاً.

بقدر ما أتذكر، كانت هناك دائماً بقع مضيئة متوجبة تظهر أمام عيني في أي وقت أنهض فيه واقفاً بسرعة كبيرة، خاصة إذا كنت في حوض الاستحمام. كنت أشعر بالدوار، وكأنني على وشك أن أفقد وعيي. لم أعزِّ هذا أبداً إلى التدخين. بل إنني في الواقع الأمر كنت مقتنعاً أن هذا أمر طبيعي تماماً وبأن جميع الناس لديهم رد فعل مشابه لهذا. ومنذ حوالي خمس سنوات مضت، فقط عندما أخبرني مدخن سابق أن هذا الشيء لم يعد يحدث معه، اكتشفت

فجأة أني أنا أيضاً لم أعد أعاني منه.

قد تتصور أني مصاب إلى حد ما بوسواس المرض. وأعتقد أني كنت كذلك عندما كنت مدخناً. وأحد أعظم شرور التدخين هو أنه يخدعنا بأن يجعلنا نعتقد أن النيكوتين يمنحك الشجاعة، في حين أن الحقيقة هي أنه يبددها تدريجياً وبشكل غير محسوس. لقد صدمت عندما سمعت والدي يقول إنه لا يرغب في أن يعيش حتى سن الخمسين. ولم أدرك أبداً أني بعد عشرين عاماً من ذلك سيرأدنى نفس هذا الافتقار إلى حب الحياة. قد تعتقد أن هذا الفصل هو فصل ضروري – أو غير ضروري – حول الموت والهلاك. ولكنني أؤكد لك أنه على عكس ذلك تماماً. لقد كنت أخشى الموت عندما كنت طفلاً، وبعدها أصبحت أعتقد أن التدخين يبعد هذا الخوف من الموت. وربما كان هذا صحيحاً. ولكن، لو أنه صحيح، فإن التدخين قد استبدل الخوف بما هوأساً بكثير جداً: **الخوف من الحياة!**

والآن عاد إلي خوفي من الموت، وهو لا يزعجني. إنني أدرك أن هذا الخوف موجود لأنني أستمتع بحياتي كثيراً الآن. إنني لا أفك في خوفي من الموت أكثر مما كنت أفك فيه عندما كنت طفلاً بل أقل. إنني منشغل جداً بعيش حياتي بكل ما فيها بصورة لا تسمح لي بالتفكير كثيراً في الموت. وأنظن أن احتمالات بلوغي سن المائة عام ضئيلة جداً، ولكنني سأبذل قصارى جهدي. كما أني سأحاول الاستمتاع بكل لحظة ثمينة من لحظات حياتي!

هناك أيضاً ميزتان أخرىان فيما يتعلق بالصحة لم تخطر بي بالليل قبل أن أقطع عن التدخين. إحداهما إنني كنت معتاداً على معاناة كوابيس متكررة كل ليلة. كنت أحلم بأن هناك من يطاردني. ولا أستطيع أن أفترض شيئاً إلا أن هذه الكوابيس كانت نتيجة حرمان جسدي من النيكوتين أثناء فترة الليل والشعور بعدم الأمان الناتج عن ذلك. والآن أصبح الكابوس الوحيد الذي يراودني هو أنني أحلم أحياناً بأنني أدخل مرة أخرى. وهذا حلم منتشر تماماً بين من أقلعوا عن التدخين. والبعض منهم يشعرون بالقلق من أنهم ربما لا زالوا يتذوقون على مستوى

اللاوعي لتدخين سيجارة. لا تقلق بهذا الشأن. إن حقيقة أن هذا كابوس تعني أنك سعيد للغاية بأنك لا تدخن. هناك فترة خدر مشوّشة تعقب الاستيقاظ من أي كابوس، وتكون فيها غير واثق ما إذا كان ما حدث كارثة حقيقة أم لا، ولكن أليس من الرائع أن تدرك في النهاية أنه كان مجرد حلم مزعج؟

عندما كنت أصف كوني مطارداً كل ليلة في أحلامي، كتبت في البداية كلمة chaste (التي تعني الاحتشام) بدلاً من كلمة chased (مطارد). ربما كان هذا مجرد "خطأ فرويدي"، ولكنه بمثابة مدخل ملائم إلى الميزة الثانية. في عيادي، وعند مناقشة أثر التدخين على التركيز، كنت أحياناً أسأل: "أي جزء من جسدك هو الأكثر احتياجاً إلى إمدادات جيدة من الدماء؟". كانت التكشيرية الغبية -التي تظهر عادة على وجوه الرجال- تدل بوضوح على عدم فهمهم الفكرة. إلا أنهم كانوا معذورين تماماً. وحيث إنني رجل إنجليزي خجول إلى حد ما، فإنني أجد هذا الموضوع شديد الإحراج، وليس لدى أي نية لتقديم تقرير دقيق بالخصوص في تفاصيل الآثار السلبية التي كانت للتدخين على نشاطي واستمتاعي الجنسي، أو على نشاط واستمتاع المدخنين الذين أفلعوا الذين ناقشت معهم الأمر. ومرة أخرى أقول إنني لم أدرك هذا الأثر إلا بعد مرور بعض الوقت على إقلاعي عن التدخين، حيث كنت أعزّو قدرتي ونشاطي الجنسي -أو بالأحرى الافتقار إلى تلك القدرة- إلى تقدم العمر.

ومع ذلك، إذا شاهدت أفلام العلوم الطبيعية، فستدرك أن أولى قواعد الطبيعة هي قاعدة الحفاظ على الحياة، وأن القاعدة الثانية هي قاعدة الحفاظ على النوع، أو التناسل. وهذا التناسل لا يحدث إلا إذا كان الشريكان يشعران بالصحة البدنية ويعرفان أن لديهما منزلًا آمناً، ووفرة من الطعام، وشريكًا مناسباً. إلا أن براعة الإنسان أدت إلى تجاوز تلك القواعد إلى حد ما، فأنما أعرف يقيناً أن التدخين يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي. ويمكّنني أيضاً أن أؤكد لك أنك عندما تشعر بالصحة واللياقة، فإنك ستستمتع بالعملية الجنسية أكثر كثيراً وبوتيرة أعلى كثيراً.

ويعاني المدخنون أيضاً من الوهم القائل إن الآثار السيئة للتدخين مبالغ فيها. والعكس هو الصحيح في الواقع. فما من شك في أن السجائر هي سبب الموت رقم ١ في العالم. والمشكلة هي أنه في العديد من الحالات التي تكون السجائر فيها هي سبب الموت أو تكون عاملاً مساعداً فيه، لا يتم إرجاع ذلك للسجائر في الإحصائيات.

من المقدر أن ٤٤٪ من الحرائق التي تحدث في المنازل تتسبب فيها السجائر، وإنني أتساءل عن عدد حوادث الطرق التي تسببت فيها السجائر خلال ذلك الجزء من الثانية الذي يرتفع فيه السائق عينيه عن الطريق لإشعال سيجارته. إنني سائق حذر في المعتمد، ولكن الأوقات التي كنت فيها أقرب إلى الموت (خلاف احتمال الموت بسبب السجائر نفسها) كانت هي الأوقات التي كنت أحاول فيها لف سيجارة أثناء القيادة، ولست أحب أن أفك في عدد المرات التي كنت أسلح فيها لتسقط السيجارة من فمي أثناء القيادة، والتي كان يبدو أنها دائمًا ما تستقر بين مقاعد السيارة. وإنني واثق بأن العديد من المدخنين الآخرين مرروا بتجربة محاولة العثور على السيجارة المشتعلة بإحدى أيديهم وقيادة السيارة باليد الأخرى.

إن أثر غسل المخ هو الذي يجعلنا نميل للتفكير بطريقة رجل سقط من فوق مبني مكون من ١٠٠ طابق، وبينما يمر على الطابق الخمسين أثناء سقوطه يقول: "حتى الآن، الأمر على ما يرام!". إننا نظن أن الأمور على ما يرام حتى الآن، وأن سيجارة أخرى إضافية لن تصنع الفارق.

حاول أن تتنظر للمسألة بطريقة مختلفة، فالعادة سلسلة مستمرة مدى الحياة، وكل سيجارة تخلق بداخلك الحاجة إلى السيجارة التالية. وعندما تبدأ تلك العادة، فإنك كمن يشعل فتيلًا. والمشكلة هي أنك لا تعرف كم يبلغ طول هذا الفتيل. وفي كل مرة تشعل فيها سيجارة أخرى تكون قد جعلت انفجار القنبلة أكثر قرباً. كيف تعرف أنها لن تنفجر مع السيجارة التالية؟

# الطاقة

معظم المدخنين يدركون أثر تلك العملية المتردجة المتمثلة في التلوث والحرمان من الأكسجين والمواد الغذائية على رئاتهم. إلا أنهم لا يدركون بالقدر نفسه أثرها على مستويات طاقتهم.

إحدى خدع مصيدة التدخين هي أن آثار التدخين علينا، سواء الجسدية أو الذهنية، تحدث بالتدرج وببطء شديد وبصورة غير محسوسة لدرجة أنها لا ندركها أو ننتبه لها بل ونعتبرها طبيعية.

إنها شديدة الشبه بآثار عادات الأكل السيئة. فالكرش يظهر ببطء شديد لدرجة أنه لا يثير انتباها، وتنظر للأشخاص مفرطياً البدانة وتعجب في أنفسنا كيف أمكنهم بحال أن يسمحوا لأنفسهم بالوصول لتلك الحالة.

ولكن على فرض أن ذلك قد حدث في يوم وليلة. ذهبت إلى النوم وزنك أقل من ٦٥ كيلوجرام، وتتمتع بالنحافة، وبعضلات قوية مشدودة، وليس بجسدهك أوقية واحدة من الدهون، ثم استيقظت وقد أصبح وزنك ٨٥ كيلوجراماً مثلاً، وأصابتك البدانة، وتشعر بالانتفاخ، وبرز كرشك عدة سنتيمترات للأمام. وبدلأً من أن تستيقظ في الصباح وأنت تشعر بالارتياح التام، ومفعم بالطاقة والنشاط، استيقظت وأنت تشعر بالشقاء، والكسل، والبلادة، وبالكاد تستطيع أن تفتح عينيك. سيصيبك الذعر لا محالة وأنت تتساءل عن ذلك المرض الفظيع الذي أصابك في ليلة واحدة. إنه نفس المرض الذي تعاني منه الآن بالضبط،

وحقيقة أن الأمر تطلب منك عشرين عاماً لتصل إلى هذه الحال ليست ذات صلة بالموضوع.

هكذا الحال أيضاً مع التدخين. فلو أنتني أستطيع إحالتك على الفور إلى داخل عقلك وجسده لنحوك مقارنة مباشرة بين ما أنت عليه الآن وما ستكون عليه في غضون ثلاثة أسابيع إذا أقلعت عن التدخين، فسيكون هذا هو كل ما تحتاج إليه لإقناعك بالإقلاع فوراً. لعلك سترتسئل قائلاً: "هل سأشعر حقاً بتحسن كبير إلى هذا الحد؟"، أو السؤال المرادف لذلك: "هل تدهورت حقاً إلى هذا الحد؟". وأؤكد لك أنتني لا أعني فقط أنك ستشعر بأنك أكثر صحة وأكثر طاقة بكثير، بل أعني أيضاً أنك ستشعر بمزيد من الثقة والاسترخاء ومزيد من القدرة على التركيز.

أذكر أنتني عندما كنت مراهقاً كانت لدي القدرة على التجول هنا وهناك بدون سبب محدد. ولبعض وثلاثين سنة بعد ذلك، كنت دائم الشعور بالإهانة والكلس. كنت أكافح من أجل الاستيقاظ في التاسعة صباحاً، وبعد تناول وجبتي المسائية، كنت أستلقى على الأريكة وأشاهد التليفزيون وأسقط في النوم بعد خمس دقائق فحسب. ولأن حال والدي لم تكن تختلف عن حالتي تلك، فقد تصورت أن هذا أمر طبيعي. كنت أعتقد أن الطاقة هي امتياز مقتصر على الأطفال والراهقين، وأن الشيوخة تبدأ في بداية العشرينات.

وبعد أن أطفأت سيجارتي الأخيرة بوقت قصير، وجدت - بما يدعو للارتياح - أن الاحتقان والسعال قد انتهيا، ولم أتعرض لنوبة ربو أو التهاب شعبي منذئذ. إلا أن شيئاً آخر رائعاً وغير متوقع حدث أيضاً. لقد بدأت أستيقظ في السابعة صباح كل يوم وأناأشعر بارتياح تام وطاقة هائلة، ورغبة حقيقة في التمرين والجري والسباحة. لم أكن أستطيع أن أجري خطوة واحدة أو أسبح ذراعاً واحدة وأنا في سن الثامنة والأربعين. وكانت أنشطتي الرياضية مقتصرة على ألعاب ديناميكية مثل البولينج التي يشار إليها بحماس على أنها لعبة العجائز، والجولف التي كنت أركب العربة لمارستها ولا أستطيع

المشي. والآن، في سن الرابعة والستين، أستطيع الجري ميلين إلى ثلاثة أميال يومياً، وممارسة التمارين لمدة نصف ساعة ، والسباحة لمسافات طويلة نسبياً. من الجميل أن تكون مفعماً بالطاقة ، وعندما تشعر أنك قوي ولائق بدنياً وذهنياً، تشعر بمشاعر رائعة تجاه حياتك.

وال المشكلة هي أنك عندما تكف عن التدخين، تكون عودة صحتك البدنية والذهنية تدريجية أيضاً. ولكن الأمر ليس بنفس البطء الشديد الذي تدهورت به صحتك ولا حتى يدانيه. ومع ذلك، فإذا تعرضت لصدمة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، فإن أي مكاسب صحية أو مالية تتحققها سيمحوها الاكتئاب الذي ستعاني منه خلال الإقلاع.

وبكل أسف فإبني لا أستطيع إحالتك فوراً إلى ما سيكون عليه عقلك وجسدك في غضون ثلاثة أسابيع من الإقلاع عن التدخين. ولكنك أنت تستطيع ذلك ! إنك تعلم بغيريتك أن ما أخبرك به صحيح. وكل ما عليك القيام به هو أن تستخدم خيالك!

# إِنَّهَا تُجْلِبُ لِي الْسُّرُخَادَ وَتُعْطِينِي الثَّقَةَ

تلك هي أسوأ مغالطة على الإطلاق بشأن التدخين، وتصحّح تلك المغالطة يعني بالنسبة لي انتهاء العبودية، وهو أعظم فائدة للإقلاع عن التدخين على الإطلاق: عدم الاضطرار إلى عيش الحياة بذلك الشعور الدائم بعدم الأمان الذي يعاني منه المدخنون.

يجد المدخنون صعوبة كبيرة في الاقتناع بأن السجائر نفسها هي التي تسبب ذلك الشعور بعدم الأمان الذي يشعرون به عندما يكونون خارج المنزل في وقت متاخر من الليل وتتفقد منهم السجائر. غير المدخنين لا يعانون من ذلك الشعور البغيض. والتبع نفسه هو ما يسببه.

إنني لم أدرك العديد من مزايا الإقلاع عن التدخين إلا بعد شهور من الإقلاع عنه فعلياً، وقد حدث ذلك نتيجة الاستشارات التي قدمتها للمدخنين الآخرين.

لقد رفضت اللجوء للطلب على مدار خمس وعشرين سنة. فعندما كنت أريد التأمين على حياتي، كنت أصر قاتلاً "لا فحوص طبية"، وقمت بدفع أقساط تأمينية أعلى نتيجة ذلك الإصرار. لقد كنت أكره زيارة المستشفيات، أو الأطباء، أو أطباء الأسنان. لم أكن أستطيع مواجهة فكرة التقدم في السن، والمعاش، وما إلى ذلك.

لم أكن أربط بين أي من هذه الأشياء وبين "عادة" التدخين، ولكن التخلص من تلك العادة كان أشبه بالاستيقاظ من كابوس مفزع. إنني الآن أتطلع بلهفة واحتياق لليوم التالي. وبالطبع فإن بعض الأشياء السيئة تحدث في حياتي، كما أنني أ تعرض للضغوط والتوترات اليومية العادبة، ولكن من الرائع أن أملك الثقة لمواجهتها والتعامل معها؛ وزيادة الثقة، والصحة، والطاقة تجعل الأوقات الطيبة أكثر متعة وبهجة.

# نُكِّلُ بِالْأَفْكَارِ الْقَاتِمَةِ الشَّرِيرَةِ

إحدى المتع العظيمة الأخرى للإقلاع عن تدخين التبغ هي التحرر من تلك الأفكار السوداء الشريرة التي تدور في خلفية عقولنا.

جميع المدخنين يعرفون أنهم مغفلون وهم يغلقون عقولهم أمام الآثار السيئة للتدخين. وفي الجزء الأعظم من حياتنا، يكون التدخين أمراً تلقائياً، ولكن الأفكار القاتمة دائماً ما تكون كامنة في عقولنا اللاواعية، تحت السطح مباشرة. هناك العديد من المزايا الرائعة التي يمكن تحقيقها من الإقلاع عن التدخين. كنت أعرف بعض هذه المزايا طوال الفترة التي كنت فيها مدخناً، مثل عدم التعرض للمخاطر الصحية، وتوفير الكثير من المال، والخلص من حماقة كوني مدخناً. إلا أن خوفي من الإقلاع كان كبيراً أيضاً، حيث كنت مشغولاً للغاية بمقاومة كل محاولات المصلحين المثاليين الحمقى وأي شخص غيرهم كان يحاول إقناعي بالإقلاع عن التدخين لدرجة أن خيالي وطاقتى كلها كانت موجهة نحو العثور على أي عذر واهٍ رديء يمكن أن يتبيّح لي الاستمرار في التدخين.

ومن المدهش أن أكثر أفكاري براءة وإبداعاً كانت تراودني عندما كنت أحاول الإقلاع فعلياً. كان مصدر وملهم تلك الأفكار بالطبع هو الخوف والشكاء الذي كنت أعانيه عند محاولة الإقلاع بالاعتماد على قوة الإرادة. لم أكن أستطيع بأي حال أن أحجب عن ذهني الجوانب الصحية والمالية. ولكن الآن

وقد أصبحت حراً، يدهشني أنني استطعت أن أحجب عن عقلي بنجاح مزايا أكثر أهمية يمكن تحقيقها بواسطة الإقلاع عن التدخين. لقد ذكرت بالفعل العبودية المطلقة للتبغ؛ حيث تقضي نصف حياتنا ونحن مسموح لنا بالتدخين، ونفعل هذا بشكل تلقائي أوتوماتيكي، ونتمنى لو أننا لم نبدأ التدخين أبداً، ونقضي النصف الآخر في الشعور بالبؤس والشقاء والحرمان لأن المجتمع لا يسمح لنا بالتدخين دائماً ومتى نشاء. أشرت في الفصل السابق للمتعة الرائعة التي تتحقق بامتلاك الطاقة مرة أخرى. ولكن بالنسبة لي، لم تكن أعظم متع التحرر من التدخين هي الصحة، أو المال، أو الطاقة، أو انتهاء العبودية، لقد كانت أعظم متعة هي التخلص من تلك الأفكار القاتمة الشريرة، والتخلص من الشعور بالازدراء من قبل غير المدخنين والشعور بالحاجة إلى الاعتذار والتبرير لهم، والأكثر أهمية من كل هذا هو القدرة على احترام نفسي.

معظم المدخنين ليسوا أشخاصاً ضعفاء الإرادة، وضعفاء الشخصية كما يميل المجتمع ويميلون هم أنفسهم إلى الاعتقاد. لقد كنت أنا مثلاً مسيطرًا على جميع نواحي حياتي الأخرى. لقد كنت أكره نفسي وأحتقرها لأنني أدمي عشاً شريراً أعلم أنه يدمر حياتي ويقودني إلى حتفي. ولا أستطيع أن أخبرك عن ذلك الشعور القائم بالبهجة والسعادة الذي أشعر به منذ تحررت من تلك الأفكار الشريرة، ومن الإدمان، ومن احتقار الذات. لا أستطيع أن أخبرك كم هو جميل أن تستطيع النظر لجميع المدخنين الآخرين - سواء كانوا شباباً أو كباراً، متقطعين أو منتظمين - ليس بنظرة حسد وغيره، ولكن بنظرة تعاطف وإشفاق عليهم، ونظرة إعجاب وفخر بنفسك لأنك لم تعد ذلك العبد لذلك العشب الخبيث.

تناولنا في الفصلين السابقين المزايا الهائلة لكون المرء غير مدخن. وأشعر أنه من الضروري أن أضفي بعض التوازن على الأمر، لذا فإن الفصل التالي يسرد مزايا كون المرء مدخناً.

# ﴿ مَنْ يَا أَنْ تَكُونَ مَدْخَنًا ﴾

٤٢ الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين



# الإفلاع بطريقة قوة الإرادة

إنها لحقيقة مقبولة على مستوى العالم أنه من الصعوبة بمكان أن تقلع عن التدخين. حتى الكتب التي ترشدك نحو كيفية الإفلاع تبدأ عادة بإخبارك عن مدى صعوبة الأمر. والحقيقة أن الأمر ليس صعباً على الإطلاق؛ إنه سهل بشكل مضحك. نعم، إنني أتفهم شكل العميق في هذه العبارة، ولكن فكر في الأمر.

إذا كان هدفك هو أن تجري ميلاً كاملاً في أقل من أربع دقائق، فهذا هدف صعب. ربما كان عليك أن تتدرب لسنوات لتحقيق هذا الهدف، وحتى في هذه الحالة، فإنك قد تكون غير قادر بدنياً على تحقيقه (إن الكثير من قدرتنا على الإنجاز تكمن في عقولنا. أليس غريباً أن هذا الهدف كان غاية في الصعوبة إلى أن تتمكن بانيستر من تحقيقه ولكنه أصبح بعد ذلك أمراً عادياً؟).

ولكن لكي تقلع عن التدخين، فإن كل ما عليك القيام به هو لا تدخن بعد الآن. لا أحد يجبرك على التدخين (بخلافك أنت نفسك)، وعلى عكس الطعام أو الشراب، فإنك لا تحتاج إلى التدخين لكي تعيش. لذا إذا كنت ترغب في الإفلاع، فلماذا يكون الأمر صعباً؟ إنه ليس صعباً في الواقع. إن المدخنين هم الذين يجعلونه صعباً عن طريق استخدام طريقة قوة الإرادة. وتعريفي الخاص لطريقة قوة الإرادة هو أنها أي طريقة تجبر المدخن على الشعور بأنه يقدم تضحية من نوع ما. دعنا نتأمل طريقة قوة الإرادة.

إننا لا نقر أن نصبح مدخنين. إننا ببساطة نجرب تلك السجائر القليلة الأولى، ولأن مذاقها بشع، فإننا نكون واثقين بأننا نستطيع التوقف عن التدخين في أي وقت نشاء فيه ذلك. وفي الأساس، إننا ندخن تلك السجائر القليلة الأولى فقط عندما نريد ذلك، وعادة ما يكون هذا في صحبة مدخنين آخرين وفي المناسبات الاجتماعية.

و قبل أن ندرك ما يحدث، لا ينتهي بنا الحال إلى شراء السجائر بانتظام والتدخين متى نريد فحسب، وإنما إلى التدخين كل يوم. يصبح التدخين حينها جزءاً من حياتنا. ونحرض على تواجد السجائر معنا باستمرار. نؤمن بأن المناسبات الاجتماعية والوجبات أصبحت أفضل بسبب السجائر وأنها تساعده في تخفيف الضغط. ولا نفك أبداً أن نفس السيجارة من نفس علبة السجائر سيبدو مذاقها هو بالضبط نفس المذاق عند تدخينها بعد وجدة أو في الصباح الباكر. وفي الواقع فإن التدخين لا يحسن جودة المناسبات الاجتماعية والوجبات ولا يخفف الضغط والتوتر، وكل ما في الأمر هو أن المدخنين يعتقدون أنهم لا يستطيعون الاستمتاع بالوجبات أو التعامل مع الضغوط بدون السيجارة.

وعادة ما يستغرق الأمر منا وقتاً طويلاً حتى ندرك أننا عالقون في مصيدة التدخين لأننا نعاني وهماً يجعلنا نعتقد أن المدخنين يدخنون لأنهم يستمتعون بالسجائر، وليس لأنهم مضطرون إلى تدخين السجائر. وعندما لا نستمتع بالسجائر (وهو ما يحدث دائماً)، نعاني من وهم أننا نستطيع الإقلاع متى أردنا ذلك.

وعادة ما لا ندرك وجود مشكلة إلى أن نحاول بالفعل الإقلاع عن التدخين. وكثيراً ما تكون محاولات الإقلاع الأولى في الأيام المبكرة للتدخين، وعادة ما يكون الدافع وراءها هو نقص المال (فمثلاً، يقابل الفتى فتاة أحلامه ويبدهان في الأدخار من أجل تجهيز منزل المستقبل ولا يرغبان في تبذيد المال على السجائر)، أو الصحة (حيث يكون المراهق لازال يمارس الرياضة بنشاط ويجد أنه بدأ في اللهاث عند بذل أي مجهود). وأياً كان السبب، فإن المدخن دائماً ما ينتظر موقف ضغط، سواء مالي أو صحي. وبمجرد أن يقلع بالفعل عن التدخين، يبدأ الوحش الصغير بداخله في المطالبة بعذائه. وحينها يرغب المدخن في سيجارة، وأنه ألقع ولا يستطيع تدخين سيجارة، فإن هذا يصيبه بمزيد من الضغط

والضيق. والشيء الذي يلجأ إليه عادة لتخفييف الضغط لم يعد متاحاً الآن، لذا فإنه يعني من ضربة ثلاثية. وتكون النتيجة المرجحة بعد فترة من العذاب هي الحل الوسط: "سأقل عدد السجائر التي أدخنها"، أو "لقد اخترت وقتاً غير مناسب للإقلاع"، أو "سأنتظر حتى يزول الضغط من حياتي". ولكن، بمجرد أن يزول الضغط الحالي، لا يكون المدخن مضطراً للإقلاع ولا يقرر أن يفعل ذلك مرة أخرى إلى أن تحيين فترة الضغط التالية. وبالطبع فإن الوقت المناسب للإقلاع لا يحين أبداً لأن الحياة بالنسبة لمعظم الناس لا تسير في اتجاه تقليل الضغوط؛ إنها تصبح أكثر ضغطاً. فنحن نترك بيت آبائنا وما يوفره من حماية وندخل عالم تأسيس بيت خاص بنا، ونحصل على رهن عقاري، وننجذب الأطفال، وننتقل لوظائف ذات مسؤوليات أكبر... إلخ. ومن المؤكد أن حياة الدخن لا يمكن بحال أن تكون أقل ضغطاً لأن السجائر نفسها تسبب المزيد من الضغط في الواقع الأمر. وبينما يزيد معدل استهلاك المدخن للنيكوتين، يصبح أكثر شعوراً بالضيق والضغط، ويصبح إدمانه للنيكوتين واعتماده عليه أكبر وأكبر.

وفي الواقع، إن كون الحياة تصبح أكثر ضغطاً هو مجرد وهم خادع، والتدخين نفسه هو الذي يصنع هذا الوهم. سوف نناقش هذا الموضوع بمزيد من التفاصيل في الفصل ٢٨ من الكتاب.

وبعد الإخفاقات الأولى، عادة ما يعتمد المدخن على احتمال أنه سيستيقظ في صباح أحد الأيام وهو غير راغب في التدخين بعد الآن. والشيء الذي يبعث هذا الأمل في نفسه هو القصص التي من المؤكد أنه سمعها عن مدخنين سابقين حدث معهم نفس الشيء (مثال: "أصبحت بنوبة أنفلونزا لم أرغب بعدها في التدخين مطلقاً").

لا تخدع نفسك. لقد درست جميع هذه الشائعات، ووجدت أنها لا تكون أبداً بنفس البساطة التي تبدو عليها. فعادة ما يكون ذلك المدخن الذي يبدو أنه أقلى فجأة قد أعد نفسه للإقلاع من قبل ذلك بالفعل واستخدم نوبة الأنفلونزا ببساطة كنقطة انطلاق. لقد قضيت ببعضها وثلاثين سنة في انتظار أن تستيقظ في صباح أحد الأيام وأنا لا أرغب في التدخين ثانية أبداً. ومتى كان صدري يؤلمني أو يضايقني، كنت أتعلّم إلى الوقت الذي ينتهي فيه هذا الألم أو الضيق لأنه كان يتداخل مع التدخين.

وكثيراً ما يكون الأشخاص الذين أقلعوا "هكذا فجأة" قد تعرضوا لصدمة ما، ربما يكون أحد أقاربهم المحببين قد قضى نحبه بسبب مرض مرتبط بالتدخين، أو يكون الفزع قد استحوذ عليهم هم أنفسهم. ومن الأسهل كثيراً أن تقول: "لقد قررت الإقلاع فحسب في أحد الأيام. هذا هو أنا". كف عن خداع نفسك! إنك لن تقلع ما لم تجعل هذا يحدث.

دعنا نتأمل بمزيد من التفصيل أسباب الصعوبة البالغة في طريقة قوة الإرادة. في معظم أوقات حياتنا، نستخدم طريقة "سوف أقطع غداً" التي تعتمد على دفن الرأس في الرمال.

في بعض الأوقات يحدث أحياناً أن يتسبب شيء ما في حفز محاولة الإقلاع. قد يكون هذا الشيء هو القلق بشأن الصحة، أو المال، أو الوصمة الاجتماعية، أو ربما كان نوبة اختناق شديدة ندرك بعدها أننا لا نستمتع بالأمر حقاً.

وبغض النظر عن السبب، فإننا حينها نخرج رؤوسنا من الرمال ونبدأ في موازنة مزايا وعيوب التدخين. وحينها نكتشف ما كنا نعرفه طوال حياتنا بالفعل: فحسب التقديم المنطقى، تكون النتيجة حاسمة لصالح **الإقلاع عن التدخين**. فلو أنك جلس لتعطي درجات من عشرة لجميع مزايا الإقلاع عن التدخين وكذلك أيضاً مع عيوبه وسلبياته و فعلت نفس الشيء مع مزايا التدخين، فإن إجمالي عدد الدرجات النهائي سيكون لصالح الإقلاع بفارق درجات هائل.

ومع ذلك، وعلى الرغم من أن المدخن يعرف أنه سيكون أفضل حالاً بكثير إذا توقف عن التدخين، فإنه يظل على اعتقاده بأنه يقدم تضحيه. وعلى الرغم من أن هذا مجرد وهم زائف، فإنه وهم قوي. إن المدخن لا يعرف السبب وراء ذلك، ولكنه يعتقد أنه خلال الأوقات الطيبة والأوقات السيئة في الحياة، فإن السيجارة تساعده وتفيده.

وحتى من قبل أن يبدأ محاولة الإقلاع، يكون قد تعرض لغسيل المخ من جانب المجتمع، بالإضافة إلى غسيل المخ من جانب إدمانه نفسه. وإلى جانب ذلك، لابد أيضاً من إضافة غسيل المخ الأكثر فعالية والمتمثل في فكرة "كم من الصعب على المرأة أن يقلع عن التدخين".

لقد سمع المدخن قصصاً عديدة عن مدخنين ألقعوا عن التدخين لشهور عديدة وظلوا يتوقفون بشدة إلى سيجارة. كما أن هناك الكثير من المقلعين الساخطين (وهم أشخاص ألقعوا عن التدخين وظلوا طوال الباقي من حياتهم يتحسرون على حقيقة أنهم يتمنون لو يدخنون سيجارة). ولقد سمع أيضاً عن مدخنين ألقعوا منذ سنوات عديدة، وعاشوا حياة سعيدة بشكل واضح، ولكنهم قاموا بتدخين سيجارة واحدة وقعوا بعدها في مصيدة التدخين مجدداً. والأرجح أنه يعرف أيضاً العديد من المدخنين الذين وصلوا لراحتل مرضية متقدمة ومن الواضح أنهم يدمرون أنفسهم ولا يستمتعون بالسجائر على الإطلاق، إلا أنهم مستمرون في التدخين برغم ذلك. وبالإضافة إلى كل هذا، فالأرجح أنه هو نفسه قد عانى واحدة أو أكثر من تلك التجارب.

لذا فإنه بدلاً من أن يبدأ بشعور مفاده: "عظيم! هل سمعت الأخبار الجديدة؟ إنني لن أدخن سيجارة بعد الآن"، فإنه يبدأ بشعور آخر بالاكتئاب واليأس، كما لو كان يحاول تسلق قمة إفرست، ويعتقد بشدة أنه بمجرد أن يلقي الوحش الصغير بشباكه عليك، فإنك تظل عالقاً في مصيده طوال حياتك. بل إن العديد من المدخنين يبدون محاولة الإقلاع بالاعتذار لأقاربهم وأصدقائهم قائلين: "اسمع، إنني أحاو التوقف عن التدخين، والأرجح أنني سأكون في حالة نزق واحتياج خلال الأسابيع القليلة القادمة. حاول أن تحتملي". ومعظم هذه المحاولات يكون محكوماً عليها بالفشل من قبل حتى أن تبدأ.

دعنا نفترض أن المدخن استطاع العيش لبضعة أيام بدون سيجارة. والآن أصبح الاحتقان الذي كان يعاني منه يختفي بسرعة من رئتيه. كما أنه لم يضطر لشراء السجائر، وبالتالي فإنه يملك المزيد من المال في محفظته. وهكذا فإن الأسباب التي جعلته يقرر الإقلاع في المقام الأول آخذة في الزوال بسرعة من تفكيره. الأمر أشبه برأية حادثة فظيعة على الطريق أثناء قيادة سيارتك. تلك الحادثة تؤثر فيك وتجعلك تبطئ سرعة قيادتك لفترة من الوقت، ولكنك في المرة التالية التي تكون متاخراً فيها على موعد مهم تنسى كل شيء عن الحادثة وتضغط قدمك على دواسة الوقود أكثر.

وعلى الجانب الآخر من الصراع، فإن الوحش الصغير الكامن بداخلك لم

يحصل على المخدر. ليس هناك ألم جسدي؛ فلو أن لديك نفس الشعور بسبب نوبة برد، فإنك لن تتوقف عن العمل أو تصاب بالاكتئاب. سوف تضحك من الأمر وتتابع عملك. إن كل ما يعرفه المدخن هو أنه يريد تدخين سيجارة. ولكنه لا يعرف بالضبط ما سبب أهمية ذلك بالنسبة له. وبعد ذلك يقوم الوحش الصغير بداخل جسمك بإثارة الوحش الكبير الكامن في عقلك، وسرعان ما يصبح الشخص الذي كان يسرد منذ بضع ساعات أو بضعة أيام قليلة مضت جميع الأسباب التي تدعوه للإقلاع شخصاً آخر يبحث بكل وسيلة عن أي مبرر يجعله يعود للتدخين من جديد. وهو الآن يقول أشياء من قبيل:

١. الحياة قصيرة للغاية على أي حال. يمكن أن تنفجر القنبلة في أي وقت. يمكن أن تصدمني حافلة غداً. لقد جاءت محاولتي للإقلاع بعد فوات الأوان. إنهم يقولون إن كل شيء يسبب السرطان في هذه الأيام.
٢. لقد اخترت وقتاً غير مناسب للإقلاع. كان ينبغي أن أنتظر إلى ما بعد العيد/ ما بعد الإجازة/ما بعد انتهاء هذا الحدث المسبب للضغط في حياتي.
٣. لا أستطيع التركيز. لقد أصبحت أشعر بالاحتياج والغضب بسرعة ومزاجي في حال سيئة. لا أستطيع ممارسة مهام وظيفتي كما ينبغي. أفراد عائلتي وأصدقائي لن يحبوني. يجب أن أواجه الواقع، لقد بدأت التدخين مرة أخرى من أجل كل من حولي. إنني مدخن مزمن وما من سبيل لأن أصبح سعيداً بعد الآن بدون السجائر (وتلك الحجة الأخيرة جعلتني أستمر في التدخين على مدار ثلاثة وثلاثين عاماً).

عند هذه المرحلة، عادة ما يستسلم المدخن. يقوم بإشعال سيجارة وتزيد حالة فضام الشخصية. فمن ناحية، هناك ارتياح هائل تجاه إنهاء حالة الشوق إلى السيجارة، حيث يحصل الوحش الصغير على مخدره في النهاية؛ ومن ناحية أخرى، إذا كان المدخن قد توقف لفترة طويلة عن التدخين قبل أن يعود إليه، فإن مذاق السيجارة يبدو له بشعاً بحيث لا يستطيع أن يفهم لماذا يدخنها. وهذا هو السبب الذي يجعل المدخن يظن أنه يفتقر إلى قوة الإرادة. وفي الواقع، الأمر لا علاقة له بقوّة الإرادة؛ فكل ما فعله هو أنه غير رأيه واتخذ

قراراً منطقياً تماماً في ضوء أحد المعلومات المتاحة. فما فائدة أن تكون ممتعةً بالصحة إذا كنت تشعر بالبؤس؟ ما فائدة أن تكون ثرياً إذا كنت تشعر بالشقاء؟ لا فائدة على الإطلاق. ولأن تعيش حياة بهيجه قصيرة لهو أفضل كثيراً من أن تعيش حياة طويلة مليئة بالشقاء والتعاسة.

ومن حسن الحظ أن هذا ليس صحيحاً، وإنما العكس تماماً هو الصحيح. فالحياة بدون تدخين أكثر متعة إلى حد لا يمكن قياسه، ولكن هذا الوهم الخادع هو الذي جعلني أستمر في التدخين لمدة ثلاثة وثلاثين عاماً، ويجب أن أعترف أنه لو كان هذا هو الموقف الحقيقي، لكنت لا أزال أدخن حتى الآن (تصحيح: لما كنت حياً حتى الآن).

إن الشقاء الذي يعتليه المدخن لا علاقة له على الإطلاق بأعراض الانسحاب. صحيح أن أعراض الانسحاب تتسبب فيه، ولكن الشقاء الحقيقي يكمن في العقل والسبب فيه هو الشك وعدم اليقين. فلأن المدخن يبدأ وهو يعتقد أنه يقدم تضحيه، فإنه يبدأ في الشعور بالحرمان؛ وهذا نوع من الضغط. وعندما يقول له عقله في وقت ما: "دخن سيجارة"، يكون هذا وقت ضغط. لذا فإنه بمجرد أن يقلع، يرغب في إشعال سيجارة. ولكنه الآن لا يستطيع أن يدخن سيجارة لأنه اتخذ قراره بالإقلاع. وهذا يسبب له مزيداً من الضغط والاكتئاب، وهو ما يثير الحافز للتدخين مرة أخرى.

وأحد الأشياء الأخرى التي تجعل الإقلاع غاية في الصعوبة هو انتظار حدوث شيء ما. فإذا كان هدفك هو اجتياز اختبار قيادة، فإنك تكون قد حققت هدفك بالتأكيد بمجرد أن تجتاز الاختبار. ولكن في ظل طريقة قوة الإرادة، فإنك تقول لنفسك: "إذا استطعت الاستمرار لمدة كافية بدون تدخين سيجارة، فإن الدافع للتدخين سيزول في نهاية الأمر".

كيف إذن تعرف أنك حققت هدف الإقلاع عن التدخين؟ الإجابة هي أنك لا تعرف ذلك أبداً لأنك تظل في حالة انتظار حدوث شيء ما، ولا شيء سيحدث. لقد أقلعت عندما أطفأت السيجارة الأخيرة، ويجب أن ينتهي الأمر هنا، وما تفعله الآن في الواقع الأمر هو أنك تنتظر لترى كم سيمر من الوقت قبل

أن تستسلم وتعود للتدخين مرة أخرى.

وكما قلت سابقاً، فإن الشقاء الذي يتعرض له المدخن هو شقاء ذهني يتسبب فيه الشك وعدم اليقين. وعلى الرغم من أنه ليس هناك ألم بدني، فإن هذا الشقاء يظل يمارس تأثيراً قوياً. فالدخن يشعر بالبؤس وعدم الأمان. إن عقله يصبح منشغلًا دائمًا بفكرة التدخين بعيداً كل البعد عن نسيانه. وقد تكون هناك أيام وربما أسبوعاً من الاكتئاب الشديد؛ فعقل المدخن مشغول بالتفكير في الشكوك والمخاوف.

”إلى أي مدى سيستمر التوق للتدخين؟“

”هل سأتمكن من الشعور بالسعادة مرة أخرى؟“

”هل سأرغب في الاستيقاظ في الصباح؟“

”هل سأشعر بالوجبات كما كنت؟“

”كيف سأتمكن من التعامل مع الضغوط في المستقبل؟“

”هل سأشعر بال المناسبات الاجتماعية الآن؟“

إن المدخن ينتظر أن تتحسن الأمور. ولكن بالطبع بينما لا يزال يعاني حالة من الاكتئاب الشديد، تصبح السيجارة نفيسة وأثيرة بصورة أكبر. والحقيقة هي أن هناك شيئاً يحدث بالفعل، ولكن المدخن لا يدرك هذا بوعي. وإذا استطاع الاستمرار لثلاثة أسابيع بدون استنشاق النيكوتين على الإطلاق، فإن التوق الجسدي إلى النيكوتين سيختفي. ولكن كما ذكرت سابقاً، فإن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم ضئيلة للغاية لدرجة أن المدخن لا يشعر بها أو يدركها بوعي. ولكن بعد حوالي ثلاثة أسابيع، يعتقد العديد من المدخنين أنهم تخلصوا من ”العادة“. ومن ثم فإنهم يشعلون سيجارة لإثبات هذا، وإليك ما يحدث بالضبط. يبدو مذاق السيجارة بشعاً، ولكن المدخن السابق يكون الآن قد دخل النيكوتين إلى جسده بالفعل، وب مجرد أن يطفئ تلك السيجارة، يبدأ النيكوتين في الانسحاب من الجسم. وهنا يسمع في خلفية عقله صوتاً يقول له: ”إنك ترغب في سيجارة أخرى“. حقاً لقد تخلص من عادة التدخين، ولكن هنا هو الآن يوقع نفسه في المصيدة مرة أخرى.

وعادة ما لا يشعل المدخن سيجارة أخرى على الفور؛ فهو يفكر قائلاً لنفسه: "لست أرغب في الوقوع في المصيدة مرة أخرى". لذا فإنه يسمح بمرور فترة آمنة قد تكون ساعات، أو أيامًا، أو حتى أسابيع، قبل أن يقول لنفسه: "حسناً، إنني لم أقع في المصيدة، لذا يمكنني تدخين سيجارة أخرى بأمان الآن". ولكنه بذلك يقع في نفس المصيدة التي وقع فيها منذ البداية، ويكون قد سقط بالفعل في المنحدر المزلق.

والمدخنون الذين ينجحون في الإقلاع بطريقة قوة الإرادة دائمًا ما يجدون الأمر طويلاً وصعباً لأن المشكلة الرئيسية تكون هي غسيل المخ، وبعد فترة طويلة من تجاوز مرحلة الإدمان الجسدي، يظل المدخن مستغرقاً في تفكير كثيف في السجائر. وفي النهاية، وإذا استطاع الاستمرار لفترة كافية، يبدأ في إدراك أنه لن يستسلم، فيكف عن التفكير في التدخين ويتقبل حقيقة أن الحياة يمكن أن تستمر وتكون ممتعة بدون السجائر.

العديد من المدخنين يتحققون النجاح بهذه الطريقة، ولكنها طريقة صعبة وقاسية، وعدد من يفشلون في الإقلاع بواسطتها يفوق كثيراً عدد من يحققون النجاح. وحتى أولئك الذين ينجحون يعيشون حياتهم في حالة ضعف وحساسية. فهم لا يزالون تحت تأثير غسيل المخ بقدر معين، وما زالوا يعتقدون أن السجائر يمكن أن تعطيهم دفعات وتدعمهم في الأوقات الطيبة والأوقات السيئة على حد سواء (ومعظم غير المدخنين أيضاً يعانون من نفس الوهم؛ فهم تعرضوا لغسيل المخ أيضاً ولكنهم إما يجدون أنهم لا يستطيعون تعلم "الاستمتاع" بالتدخين، وإما لا يرغبون في معاناة آثاره السلبية. ويجب تقديم الشكر لهؤلاء). وهذا يفسر السبب وراء عودة الكثيرين من ألقعوا لفترات طويلة من الوقت مرة أخرى إلى التدخين.

والعديد من المدخنين السابقين يدخنون سيجاراً أو سيجارة بين الحين والآخر، إما على اعتبار أن ذلك بمثابة "مكافأة خاصة" على إنجاز ما، وأما ليقنعوا أنفسهم بمدى بشاعة تدخين التبغ. وهذا ما يحدث بالضبط، ولكن

بمجرد أن يطفئوا ذلك السيجارة أو تلك النيكوتين في الانسحاب، ويكون هناك صوت خافت في خلفية عقولهم يقول لهم: "إنك ترغب في سيجارة أخرى". فإذا أشعلوا سيجارة أخرى، فإن مذاقها يظل سيئاً، فيقولون لأنفسهم: "رائع! طالما كنت لا أستمع بها، فإنني لن أقع في المصيدة من جديد. وبعد انقضاء العيد/الإجازة/تلك المحنّة، سوف أتوقف مرة أخرى".

وحيينها يكون الأوان قد فات، ويكونون قد وقعوا في المصيدة مرة أخرى. ومرة أخرى، تفوز المصيدة التي وقعا فيها في المرة الأولى بالضحايا الذين فروا منها لبعض الوقت.

وكما أقول دائماً، فإن الاستمتاع ليس عنصراً فاعلاً في هذا الأمر، ولم يكن كذلك أبداً! فلو أتنا كنا ندخن بداع الاستمتاع، لما استطاع أي شخص على الإطلاق أن يدخن سيجارة واحدة إضافية بعد أول سيجارة يدخنها. إننا نفترض أننا نستمتع بتدخين السجائر لمجرد أننا لا نستطيع أن نصدق مدى ما سنكون عليه من غباء عندما ندخن دون أن تكون هناك متعة في التدخين. ولهذا السبب فإن معظم التدخين يحدث بغير وعي. فلو أنك كنت واعياً بدخول الدخان الضار الكريه إلى رئتيك أثناء تدخين كل سيجارة، و كنت تقول لنفسك: "إن تكلفة هذا ٥٠,٠٠٠ جنيه استرليني خلال فترة حياتي، وقد تكون هذه السيجارة هي التي ستتحفز إصابتي بسرطان الرئة"، فإن لهم الاستمتاع سيتبدد تماماً. وعندما نحاول أن نعمي عقولنا عن الجوانب السلبية للتدخين، نشعر أننا حمقى. وإذا كان علينا أن نواجه الحقيقة، فإن الأمر يبدو غير محتمل! ولو أنك رأقت المدخنين، خاصة في المناسبات الاجتماعية، فسترى أنهم يكونون سعداء فقط عندما لا يكونون مدركون لحقيقة أنهم يدخنون. وبمجرد أن ينتبهوا إلى أنهم يدخنون، فإنهم يميلون إلى الشعور بعدم الارتياح وال الحاجة إلى التبرير والاعتذار لغير المدخنين. إننا ندخل لإطعام ذلك الوحش الصغير الكامن بداخلك... وبمجرد أن تطرد الوحش الصغير من جسدك، وتبعده الوحش الكبير عن عقلك، فلن تكون لديك حاجة إلى التدخين ولا رغبة فيه.

# ١٣- أحد التقليل التدريجي

العديد من المدخنين يلجئون إلى تقليل عدد السجائر التي يدخنونها يومياً، إما نقطة انطلاق نحو الإقلاع التام، وإما كمحاولة للسيطرة على الوحش الصغير الكامن في أجسادهم، والعديد من الأطباء والناصحين يوصون بالتقليل التدريجي كوسيلة مساعدة.

بالطبع كلما قل عدد السجائر التي تدخنها، كنت أفضل حالاً، ولكن تقليل عدد السجائر باعتبار ذلك نقطة انطلاق نحو الإقلاع التام خطأ فادح. فمحاولات التقليل التي نبذلها هي نفسها التي تعيينا عالقين في مصيدة التدخين طوال حياتنا.

عادة ما تأتي محاولات التقليل بعد محاولات الإقلاع الفاشلة. فبعد بضع ساعات أو أيام من الامتناع عن التدخين، يقول المدخن لنفسه شيئاً من قبيل: "إنني لا أستطيع تحمل فكرة العيش بدون سيجارة، لذا فإنني من الآن فصاعداً لن أدخن إلا في أوقات خاصة، أو سأقلل عدد السجائر التي أدخنها إلى عشر سجائر. وإذا استطعت التعود على تدخين عشر سجائر فقط يومياً، فإما أن أحافظ على هذا المعدل وإما أقوم بتقليل العدد أكثر".

وبعد ذلك تحدث أمور معينة سبعة حقيقة.

١. يكون عالم المدخن هو أسوأ عالم لإنسان على الإطلاق؛ فهو مازال مدمناً للنيكوتين كما أنه يحافظ على وجود الوحش، ليس فقط في جسده، ولكن في عقله أيضاً.
٢. إنه الآن ينتظر تدخين السيجارة التالية بلهفة لا حدود لها ويجد لو يضحي بأي شيء من أجلها.

٣. قبل تقليل عدد السجائر التي يدخنها، كان المدخن يشعل سيجارة متى أراد ذلك، ويتخلص من آلام الانسحاب ولو جزئياً على الأقل. والآن، بالإضافة إلى الضغوط والتوترات الطبيعية للحياة، فإنه يبتلي نفسه في الواقع بمعاناة آثار انسحاب النيكوتين من جسده في معظم أوقات حياته. وبالتالي فإنه يسبب لنفسه البؤس والتعاسة والشقاء وسوء المزاج.

٤. بينما كان المدخن يطلق العنان لرغبته في التدخين، لم يكن يستمتع بمعظم السجائر التي يدخنها ولم يكن يدرك بوعي أنه يدخنها. كان الأمر تلقائياً أوتوماتيكياً. وكانت السجائر الوحيدة التي يتصور أنه يستمتع بها هي التي يدخنها بعد فترة من الامتناع (مثال: سيجارة الصباح، سيجارة ما بعد الوجبات... إلخ).

والآن وقد أصبح ينتظر ساعة إضافية قبل تدخين كل سيجارة، أصبح يستمتع بكل سيجارة. وكلما طال انتظاره، يبدو له أن كل سيجارة تصبح أكثر متعة لأن متعة السيجارة لا تكمن في السيجارة نفسها وإنما في انتهاء حالة الاهتمام التي يتسبب فيها التوق للسيجارة، سواء كان هذا التوق هو التوق البدني الضئيل للنيكوتين أو الاستغراق الذهني في التفكير في التدخين. وكلما طالت فترة معاناتك، أصبحت كل سيجارة أكثر "متعة".

إن الصعوبة الرئيسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي؛ فذلك أمر هين، والمدخنون يقضون الليل بطوله بدون تدخين سيجارة واحدة، والتوق للسجائر لا يوقفهم من نومهم حتى. بل إن العديد من المدخنين لا يشعرون سيجارة إلا بعد أن يغادروا غرفة النوم، والعديد منهم لا يشعرون سيجارة إلا بعد تناول وجبة الإفطار، وبعضهم لا يشعرون سيجارة إلا بعد الوصول إلى العمل.

إنهم يقضون عشر ساعات كاملة بدون تدخين سيجارة واحدة ولا يزعجهم هذا. ولكن لو أنهم اضطروا لأن يقضوا عشر ساعات خلال النهار بينما يكونون مستيقظين بدون تدخين سيجارة، فإنهم يكاد يجن جنونهم.

والعديد من المدخنين يمتنعون عن التدخين داخل السيارة عندما يشترون سيارة جديدة. كما أن المدخنين يذهبون أيضاً إلى محل السوبر ماركت، والمسارح، وعيادات الأطباء وأطباء الأسنان، والمستشفيات وما إلى ذلك بدون انزعاج بالغ. والعديد من المدخنين يمتنعون عن التدخين عندما يكونون في صحبة غير المدخنين. وحتى في قطارات مترو الأنفاق، لم تكن هناك حالات شغب أو إخلال بالأمن بسبب المدخنين. بل إن المدخنين يكادون يكونون سعداء عندما يسمعون أحدهم يقول إن التدخين من نوع. وفي الواقع فإن المدخنين يشعرون بنوع من السعادة والنشوة عندما يقضون فترات طويلة بدون تدخين؛ فهذا يعطيهم بارقة أمل في إمكانية مجيء ذلك اليوم الذي تزول فيه رغبتهم في التدخين نهائياً.

المشكلة الحقيقية عند الإقلاع عن التدخين تكمن في غسيل المخ، وتتومه أن السيجارة هي بمثابة نوع ما من الدعم أو المكافآت، وأن الحياة لن تكون هي نفسها أبداً بدون السجائر. تقليل عدد السجائر التي تدخنها أمر أبعد ما يكون عن جعلك تقلع تماماً، وكل ما يفعله التقليل هو أنه يجعلك تشعر بعدم الأمان والبؤس والشقاء، ويقنعك بأن أكثر الأشياء قيمة وأهمية على وجه الأرض هو السيجارة القاتلة، وأنه ما من سبيل لأن تكون سعيداً أبداً بعد الآن بدون السجائر.

ليس هناك شيء أكثر إثارة للحزن من مدخن يحاول تقليل عدد السجائر التي يدخنها. إنه يعني من وهم أنه كلما قل عدد السجائر التي يدخنها، قلت رغبته في التدخين. وفي الواقع، العكس هو الصحيح. فكلما قل عدد السجائر التي يدخنها، طالت فترة معاناته من آلام الانسحاب؛ وزاد استمتعاه بالسيجارة التي يدخنها، وأصبح مذاقها أكثر بغضناً. ولكن هذا لن يجعله يقلع عن التدخين؛ فالمذاق لم يكن أبداً ذات صلة بالموضوع. فلو أن المدخنين كانوا يدخنون لأنهم يستمتعون بمذاق السجائر، لما كان أحد قد دخن أكثر من سيجارة واحدة. هل تجد أنه من الصعب أن تصدق هذا؟ حسناً، لمناقش الأمر إذن. أي سيجارة هي الأسوأ مذاقاً على الإطلاق؟ هذا صحيح، إنها أول سيجارة تدخنها في الصباح، تلك السيجارة التي تصيبنا بالسعال في الشთاء. وأي سيجارة هي الأكثر قيمة وأهمية بالنسبة لمعظم المدخنين؟ هذا صحيح أيضاً، إنها سيجارة الصباح تلك نفسها! الآن هل تصدق حقاً أنك تدخنها لستمتع

بمذاقها وراثتها، أم أنك تعتقد أن التفسير الأكثر منطقية هو أنك تستريح من آثار انسحاب استمرت لثماني أو تسعة ساعات؟

من الضروري أن تتخلص من جميع الأوهام المتعلقة بالتدخين قبل أن تتمكن من إطفاء تلك السيجارة الأخيرة وعدم إشعال أخرى بعدها. وما لم تتخلص من وهم أنك تستمتع بمذاق سجائر معينة مثل سيجارة الصباح قبل أن تطفئ السيجارة الأخيرة، فما من سبيل لإثبات هذا بعد ذلك دون أن تقع مجدداً في مصيدة التدخين. لذا، إذا لم تكن تدخن سيجارة الآن بالفعل، فأشعل سيجارة. استنشق ستة أنفاس عميقه تماماً بها رئتيك من هذا التبغ الرائع وأسائل نفسك عن الشيء الرائع حقاً في مذاقه. ربما كنت تعتقد أن سجائر معينة فقط هي التي يكون مذاقها رائعاً، مثل سجائر ما بعد الوجبات. فإذا كان الأمر كذلك، فلماذا تدخن باقي السجائر إذن؟ هل لأنك اعتدت ذلك؟ لماذا إذن يتعود أي شخص على تدخين سجائر يجد مذاقها بغضاً؟ ولماذا يكون مذاق سيجارة مأكولة من نفس علبة السجائر مختلفاً بعد تناول وجبة ما عن مذاقها في الصباح؟ إن مذاق الطعام لا يكون مختلفاً بعد تدخين سيجارة، فلماذا إذن يكون مذاق السيجارة مختلفاً بعد تناول الطعام؟

لا تعتمد على ما أقوله لك فحسب، تحرّر الأمر، دخن سيجارة بوعي بعد إحدى الوجبات لتكتشف أن مذاقها ليس مختلفاً. إن السبب الذي يجعل المدخنين يعتقدون أن مذاق السجائر يكون أفضل بعد الوجبات أو في المناسبات الاجتماعية مع المشروبات هو أن تلك هي الأوقات التي يكون المدخنون وغير المدخنين سعداء فيها بشكل طبيعي، ولكن مدمن النيكوتين لا يمكن أن يكون سعيداً حقاً إذا لم يتم إشباع وحش النيكوتين الصغير بداخله. ليس الأمر هو أن المدخنين يستمتعون بمذاق التبغ بعد الوجبات، فعلى أي حال، نحن لا نأكل التبغ. كل ما في الأمر هو أن المدخنين يشعرون بالبؤس والشقاء إذا لم يتم السماح لهم بتخفيف أعراض الانسحاب في تلك الأوقات. لذا فإن الفارق بين التدخين وعدم التدخين هو الفارق بين أن تكون سعيداً وأن تكون بائساً. ولهذا السبب يبدو مذاق السجائر أفضل. ولهذا فإن المدخنين الذين اعتادوا على إشعال سيجارة في الصباح يعانون من الشقاء والبؤس سواء كانوا يدخنون أم لا.

تقليل عدد السجائر ليس أمراً غير ذي جدوى فحسب، ولكنه أيضاً أسوأ شكل من أشكال العذاب. وهو أمر غير ذي جدوى لأن المدخن في البداية يأمل أنه عن طريق التعود على تقليل عدد السجائر التي يدخنها، ستقل رغبته في التدخين بالتبعية. والتدخين ليس عادة. إنه إدمان، وطبيعة أي إدمان تقضي بزيادة رغبتك في المادة التي تدمنها أكثر وأكثر، وليس تقليل تلك الرغبة. لذا، لكي يقلل المدخن عدد السجائر التي يدخنها، يجب عليه أن يستعين بقوه الإرادة وضبط النفس طوال ما بقي من حياته.

إن المشكلة الرئيسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي للنيكوتين؛ فمن السهل التعامل مع هذا. إنه الاعتقاد الخاطئ بأن السجائر تعطيك المتعة والبهجة. والسبب الأساسي وراء هذا الاعتقاد هو غسيل المخ الذي يتعرض له في البداية قبل أن نبدأ التدخين، ثم يتم دعمه بعد ذلك بالإدمان الفعلي. وكل ما يفعله التقليل هو تدعيم هذا الوهم أكثر وأكثر إلى حد أن يسيطر التدخين على حياة المدخن تماماً ويقنعه بأن أكثر الأشياء قيمة على وجه الأرض هو سيجارته التالية.

وكما قلت سابقاً، فإن التقليل لا يفلح أبداً لأنه يكون عليك استخدام قوة الإرادة وضبط النفس طوال ما بقي من حياتك. وإذا لم تكن لديك قوة الإرادة الكافية للإقلاع، فمن المؤكد أنه ليست لديك قوة الإرادة الكافية للتقليل. إن الإقلاع التام أسهل بكثير وأقل إيلاجاً بكثير.

لقد سمعت عنآلاف الحالات التي فشلت فيها استراتيجية التقليل. وعدد المحاولات الناجحة القليلة التي عرفتها تحققت بعد فترة قصيرة نسبياً من التقليل، تبعها توقف فوري تام. وفي تلك الحالات، أقلع المدخنون حقاً على الرغم من التقليل، وليس بسببه. وكل ما فعله التقليل معهم هو أنه أطال فترة المعاناة، إن محاولة التقليل الفاشلة تجعل المدخن عصبياً، وتقنعه بأنه واقع في حبائل تلك المصيدة طوال حياته وأنه لا سبيل للفرار منها. وعادة ما يكون هذا كافياً لجعله يستمر في التدخين لخمس سنوات أخرى قبل محاولة الإقلاع التالية.

إلا أن التقليل يفيد في توضيح العبث التام للتدخين لأنه يبيّن بوضوح أن السيجارة لا تكون ممتعة إلا بعد فترة من الامتناع عن التدخين؛ فعليك أن تضرب رأسك في حائط أسمنتي (أي أن تعاني أعراض وآلام الانسحاب) لكي تستمتع عندما تكف عن ذلك.

أمامك إذن أحد هذه الخيارات:

١. اتباع استراتيجية التقليل لما بقي من حياتك وسيكون هذا بمثابة عذاب تفرضه على نفسك، ولن تستطيع القيام بذلك بأي حال.
٢. تعريض نفسك للكبت والحرمان طوال حياتك؛ فما الجدوى من ذلك؟
٣. تكون كريماً مع نفسك، وتكتف عن محاولات التقليل، وتكتف عن التدخين تماماً.

النقطة المهمة الأخرى التي توضحها استراتيجية التقليل هي أنه ليس هناك شيء اسمه السيجارة العابرة أو العرضية. فالتدخين هو تفاعل متسلسل سوف يستمر طوال حياتك، ما لم تبذل جهداً إيجابياً لإيقافه.

تذكر: تقليل عدد السجائر التي تدخنها سيؤدي بك إلى الغوص أكثر وأكثر في مستنقع التدخين.



# ٤ سجارة واحدة فحسب

فكرة "سجارة واحدة فحسب" هي خرافة ينبغي أن تطرد她的 من عقلك. فهذه "السيجارة الواحدة" هي التي أوقعتنا في المصيدة منذ البداية. وهذه "السيجارة الواحدة" التي نشعليها في مناسبة خاصة هي التي تدمر معظم محاولات الإقلاع التي نبذلها وتعيدنا إلى التدخين مرة أخرى.

وهذه السيجارة الواحدة هي التي تعيد المدخنين الذين نجحوا في التغلب على إدمانهم إلى المصيدة مجدداً. وأحياناً يكون ذلك بعرض أن يؤكّد المدخن أنه لم يعد بحاجة للسجائر بعد الآن، وهذا بالضبط ما تفعله السيجارة الواحدة. فمذاقها يبدو بشعاً بشكل يقنع المدخن أنه لن يقع في المصيدة أبداً بعد الآن، ولكنه يكون قد وقع فيها بالفعل.

إن فكرة "تلك السيجارة الواحدة الخاصة" هي التي تعوق المدخنين عادة عن الإقلاع. تلك السيجارة في الصباح أو بعد الوجبات.

اعلم تماماً وبلا أدنى شك أنه لا يجب أن يكون هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة فحسب". إنه تفاعل متسلسل سيستمر طوال ما بقي من حياتك ما لم توقفه.

إن خرافة السيجارة العابرة أو العرضية هي التي تجعل المدخنين يستغرقون في التفكير في السجائر عندما يقلعون. تعود على عدم التفكير أبداً في السيجارة

أو علبة السجائر العرضية؛ إنها وهم خادع. وعندما يجول التدخين بخاطرك في أي وقت، تخيل حياة كاملة من البؤس والشقاء وإنفاق ثروة صغيرة دون مقابل سوى تدمير نفسك ذهنياً وبدنياً، حياة كاملة من رائحة النفس الكريهة، حياة كاملة من العبودية.

ومن المؤسف أنه ليس هناك شيء مثل السيجارة نستطيع -خلال الأوقات الطيبة والسيئة- أن نستخدمه للحصول على دفعه أو متعة بين الحين والآخر. ولكن ضع هذا في ذهنك بوضوح: إن السيجارة ليست هذا الشيء. إن التدخين يجعلك عالقاً بين خيارين هما الحياة ببؤس وشقاء أو الموت. إنك لا تفكر أبداً في تناول السيانيد لأن مذاق اللوز أعجبك، لذا كف عن معاقبة نفسك بفكرة السيجارة أو السيجار العابر.

أسأل أي مدخن: "لو أتيحت لك فرصة العودة في الزمن إلى وقت سابق على الوقت الذي وقعت فيه في مصيدة التدخين، فهل ستختار أن تكون مدخناً مرة أخرى؟". حتماً ستكون الإجابة هي: "لا بد وأنك تمزح"، ومع ذلك فإن جميع المدخنين لديهم هذا الخيار في كل يوم من حياتهم. لماذا إذن لا يختارونه؟ الإجابة هي الخوف. الخوف من عدم القدرة على الإقلاع أو من أن الحياة لن تصبح على حالها بدون السجائر.

كف عن خداع نفسك. يمكنك أن تفعل هذا. الجميع يستطيعون. الأمر سهل بشكل مضحك حقاً.

ولكي تجعل الإقلاع عن التدخين سهلاً، هناك أسس معينة يجب أن تفهمها بوضوح. ولقد تناولنا ثلاثة من هذه الأسس حتى الآن:

١. ليس هناك شيء يمكن أن تخسره. هناك فقط مكافئات رائعة وهائلة يمكنك تحقيقها.

٢. لا تفكراً أبداً في السيجارة العرضية العابرة. لا وجود لشيء كهذا. هناك فقط حياة كاملة من البؤس والمرض.

٣. لن يكون هناك أي اختلاف فيما يتعلق بك. أي مدخن يمكنه أن يقلع بسهولة تامة.

العديد من المدخنين يعتقدون أنهم مدخنون مزمنون أو أن لديهم شخصيات معرضة أكثر للإدمان. وإنني أؤكد لك أنه لا وجود لشيء كهذا أيضاً. لا أحد يكون بحاجة إلى التدخين قبل أن يقع في مصيدة المخدر. إن المخدر هو الذي يعيقك عالقاً في مصيدة التدخين، وليس طبيعة شخصيتك. هذا هو أثر تلك المخدرات؛ أن يجعلك تعتقد أنك شخصية أكثر قابلية للإدمان. ولكن، من المهم أن تخلص من هذا الاعتقاد الخاطئ، لأنك إذا اعتقدت أنك مدمن للنيكوتين، فإنك ستكون كذلك بالفعل، حتى بعد أن يموت وحش النيكوتين الصغير الموجود في جسدك. من المهم أن تخلص من جميع آثار غسيل المخ الذي تعرضت له.

# ٥ المدخن العابر، والراهن، وعيـر المـدخـن

المدخنون الشرهون يحسدون المدخنين العابرين. لقد قابلنا جميعاً مثل هؤلاء الأشخاص الذين يقولون: "حسناً، إنني أستطيع قضاء أسبوع كامل بدون تدخين سيجارة واحدة، الأمر لا يزعجني حقاً". ونقول نحن لأنفسنا: "ليتني كنت مثله". أعلم أنه من الصعب تصديق هذا، ولكن ليس هناك مدخن يستمتع بكونه مدخناً. ولا تننس أبداً أنه:

- ليس هناك أي مدخن اتخذ قراراً واعياً بأن يكون مدخناً، سواء مدخن عابر أو غير ذلك، لذا فإن:
- جميع المدخنين يشعرون بأنهم حمقى، لذا فإن:
- جميع المدخنين يضطرون للكذب على أنفسهم وعلى الآخرين في محاولة يائسة لتبرير حماقتهم.

لقد كنت أحب جداً لعب الجولف. ولكنني كنت أفتخر بكثرة لعب الجولف وأود دائماً أن ألعب أكثر. لماذا إذن يفخر المدخنون بأنهم لا يدخنون كثيراً؟ إذا كان هذا هو المعيار الحقيقي، فمن المؤكد أن الوسام الحقيقي هو عدم التدخين على الإطلاق.

لو أنني قلت لك: "أتعلم، إنني أستطيعقضاء أسبوع كامل بدونتناول الجزر، وهذا الأمر لا يزعجني أبداً"، ستظن أنني مخبل حقاً. فلو أنني أحب الجزر، فلماذا أقضى أسبوعاً كاملاً بدونتناوله؟ ولو أنني لا أحبه، فلماذا ألي بمثل هذه العبارة؟ لذا، عندما يقول أحد المدخنين عبارة مثل: "إنني أستطيعقضاء أسبوع كامل بدون تدخين سيجارة واحدة، والأمر لا يزعجني حفاظاً" ، فإنه يحاول أن يقنع نفسه ويقنعك أنت أنه لا يعني أي مشكلة. ولكن لو أنه لا يعني أي مشكلة، لما كانت هناك حاجة لمثل هذه العبارة أصلاً. وحقيقة ما يقوله هو: "لقد استطعت أن أحتمل قضاء أسبوع كامل بدون تدخين". وكما هي الحال مع جميع المدخنين، فالأرجح أنه كان يتمنى أن يتمكن من الاستمرار في عدم التدخين طوال ما بقي من حياته، ولكنه لم يستطع الاستمرار لأكثر من أسبوع. هل يمكنك أن تخيل كم كانت تلك السيجارة التي دخنها بعد أسبوع غالبة وثنينة بالنسبة له بعد فترة حرمان استمرت لأسبوع كامل؟

هذا هو السبب وراء كون المدخنين العابرين أكثر التصاقاً بالمية من المدخنين الدائمين. فوهم المتعة ليس أكبر لديهم فحسب، ولكن دافع الإقلاع لديهم أقل قوة أيضاً لأنهم ينفقون مالاً أقل على السجائر وهم أقل عرضة للمخاطر الصحية المرتبطة على التدخين.

تذكر أن المتعة الحقيقية التي يحصل عليها المدخنون هي تسكين آلام الانسحاب، وكما أوضحت سابقاً، فإنه حتى تلك المتعة ليست أكثر من وهم. تخيل وحش النيكوتين الصغير الموجود داخل جسدك على أنه حكة مستمرة وصغيرة لدرجة أنها لا نكاد ندركها أو نشعر بها معظم الوقت.

إذا كنت تشعر بحكة مستمرة، فإنك ستميل بطبيعة الحال إلى حك جلدك. وبينما تصبح أجسادنا أكثر وأكثر مناعة ضد النيكوتين، فإننا نميل بصورة طبيعية إلى التدخين المتسلسل (نقصد بالتدخين المتسلسل الإفراط في التدخين بحيث تشعل السيجارة من ساقتها وهكذا).

وهناك ثلاثة عوامل رئيسية تمنع المدخنين من التدخين المتسلسل.

١. المال: الغالبية العظمى من الناس لا يستطيعون تحمل نفقات التدخين المتسلسل.

٢. الصحة: لكي نستريح من آلام الانسحاب التي نشعر بها، علينا أن نتناول سماً. والقدرة على التعامل مع السموم تختلف من شخص إلى شخص، وتختلف في الأوقات والمواقف المختلفة من حياة نفس الشخص، وهذا بمثابة قيد تلقائي على التدخين المتسلسل.

٣. النظام: وهذا القيد يفرضه المجتمع، أو وظيفة المدخن، أو أصدقاؤه وأقاربه، أو المدخن نفسه نتيجة الصراع الطبيعي الذي يدور في عقل كل مدخن.

لقد كنت أعتبر تدخيني المتسلسل بمثابة نقطة ضعف. لم أكن أفهم لماذا يستطاع أصدقائي تحديد استهلاكهم من السجائر بعشر أو عشرين سيجارة يومياً. كنت أعلم أنني شخص صاحب إرادة قوية للغاية، ولم يخطر بيالي أبداً أن معظم المدخنين لا يستطيعون تحمل التدخين المتسلسل، فالمرء يكون بحاجة إلى رئتين قويتين للغاية للقيام بهذا. إن بعض هؤلاء المدخنين الذين يدخنون خمس سجائر فقط يومياً ويحسدهم المدخنون الشرهون على ذلك، يدخنون خمس سجائر فقط لأنهم جسدياً لا يستطيعون تدخين المزيد، أو لأنهم لا يستطيعون تحمل تكلفة تدخين المزيد، أو لأن وظائفهم، أو المجتمع، أو كراهيتهم لكونهم مدخنين لا تسمح لهم بتدخين المزيد.

وقد يكون من المفيد في هذه المرحلة أن نقدم بعض التعريفات.

**غير المدخن:** هو شخص لم يقع أبداً في مصيدة التدخين، ولكنه لا يجب أن يشعر بالرضا عن نفسه لذلك. إنه غير مدخن فقط بنعمة من الله. وقد كان جميع المدخنين يعتقدون أنهم لن يقعوا في المصيدة أبداً، وبعض غير المدخنين يستمرون في تدخين سيجارة عرضية بين الحين والآخر.

**المدخن العابر:** هناك فئة من رئيسية المدخنين العابرين.

١. المدخن الذي سقط في مصيدة التدخين ولكنه لا يدرك ذلك. لا تحسد مثل هؤلاء المدخنين. إنهم ببساطة يشبهون الرحيق الموجود على ورقة النبات الصائد للحشرات، وسوف يتتحولون قريباً على الأرجح إلى مدخنين شرهين.

تذكر أن جميع المدخنين بدءوا التدخين كمدخنين عابرين، تماماً كما أن جميع مدمني الكحوليات بدءوا الشرب بشكل عابر أيضاً.

٢. المدخن الذي كان مدخناً شرعاً فيما سبق ويعتقد أنه لا يستطيع الإقلاع، وهولاء المدخنون هم الأكثر إثارة للشقة على الإطلاق. وهم يقعون في فئات عديدة تحتاج كل منها إلى تعليق خاص.

**مدخن السجائر الخمس يومياً:** إذا كان يستمتع بالسجائر، فلماذا يدخن خمس سجائر يومياً فحسب؟ وإذا كان بمقدوره التدخين أو الإقلاع، فلماذا يدخن إذن؟ تذكر أن العادة تضرب رأسك حقاً في حائط خرساني لتجعل التوقف أمراً يسبب الاسترخاء. إن الشخص الذي يدخن خمس سجائر يومياً يستريح من أعراض الانسحاب لمدة تقل عن ساعة واحدة يومياً. وخلال باقي اليوم، وعلى الرغم من أنه لا يدرك ذلك، فإنه كمن يضرب رأسه حقاً في الحائط ويستمر في ذلك معظم حياته. إنه يدخن خمس سجائر فقط يومياً إما لأنّه لا يستطيع تحمل نفقات المزيد وإما لأنّه يخشى المخاطر الصحية. من السهل أن تقعن المدخن الشره بأنه لا يستمتع بالتدخين، ولكن حاول أن تقعن مدخناً عابراً بذلك. إن أي شخص قام بمحاولة تقليل عدد السجائر التي يدخنها يومياً يعرف أن هذا هو أسوأ عذاب على الإطلاق، وأنه من المؤكد بنسبة كبيرة أنه سيستمر عالقاً في المصيدة لما بقي من حياته.

**مدخن الصباح فقط أو المساء فقط:** وهو شخص يعاقب نفسه بمعاناة آلام الانسحاب طوال نصف اليوم لكي يفرج تلك الآلام في النصف الآخر من اليوم. ومرة أخرى، أسأله لماذا لا يدخن طوال اليوم لو أنه يستمتع بالتدخين، أو لماذا يدخن أصلاً لو أنه لا يستمتع بالسجائر.

**المدخن الذي يدخن لستة أشهر ويقلع لستة أشهر:** (أو الذي يقول: "يمكنني الإقلاع متى شئت ذلك. لقد فعلت هذا مئات المرات"). إذا كان

هذا المدخن يستمتع بالتدخين، فلماذا يقلع لستة أشهر؟ وإذا كان لا يستمتع به، فلماذا يعود إليه من جديد؟ الحقيقة هي أنه مازال عالقاً في مصيدة التدخين. وعلى الرغم من أنه يتخلص من الإدمان الجسدي، فإنه لازال يعاني من المشكلة الرئيسية؛ غسيل المخ. إنه يأمل في كل مرة أن يقلع للأبد، ولكنه سرعان ما يقع في المصيدة مرة أخرى. العديد من المدخنين يحسدون هؤلاء المدخنين الذين يقلعون ويعودون. فهم يفكرون: "يا له من محظوظ لأنه قادر على التحكم في الأمر هكذا، فهو يدخن متى يريد ويتوقف متى يريد". وما يغفلون عنه دائماً هو أن هؤلاء المدخنين لا يتحكمون في الأمر حقاً. فعندما يدخنون، يتعلمون لو يقلعون، ويختوضون صراع الإقلاع، ثم يبدءون في الشعور بالحرمان، ويقعون في المصيدة مرة أخرى، ثم يتعلمون لو أنهم لم يقعوا فيها. إن عالمهم هو الأسوأ على الإطلاق. فعندما يدخنون، يتعلمون لو يقلعون؛ وعندما يقلعون، يتعلمون لو يستطيعون التدخين. إذا فكرت في الأمر، فستجد أن هذا الأمر ينطبق علينا طوال حياتنا كمدخنين. فعندما يكون مسموحاً لنا بالتدخين، إما أننا لا نهتم بالأمر وإما نتمنى لو أننا لا ندخن. ولا نشعر بقيمة السيجارة وأهميتها إلا عندما لا نستطيع تدخينها. وتلك هي معضلة المدخنين البشعة. إنهم لا يستطيعون الفوز أبداً لأنهم مستعرقون في التفكير في خرافة، أو وهم خادع. وهناك طريقة واحدة يمكنهم بها الفوز وهي أن يقلعوا عن التدخين ويكفوا عن التفكير فيه !

**المدخن صاحب عبارة "إنني أدخلن في المناسبات الخاصة فقط":** نعم، إننا جميعاً نفعل ذلك في البداية، ولكن أليس من المدهش أن عدد تلك المناسبات الخاصة يبدو أنه يزداد بسرعة كبيرة، وقبل أن ندرك ما حدث، تكون قد أصبحنا ندخن في جميع المناسبات والأوقات؟

**المدخن صاحب عبارة "لقد أقلعت ولكنني أدخلن سيجار/سيجارة بين الحين والآخر":** بطريقة ما، هؤلاء المدخنون هم الأكثر إثارة للشفقة والحزن

على الإطلاق. فهم إما يعيشون حياتهم وهم يعتقدون أنهم محرومون، وإما – وهو الأغلب – أن يتحول السيجار العابر إلى اثنين. وبظل هؤلاء على المنحدر الذي يسير في اتجاه واحد فقط، لأسفل. وعاجلاً أو آجلاً، يعودون إلى التدخين بشراهة. لقد سقطوا مرة أخرى في نفس المصيدة التي سقطوا فيها في المرة الأولى.

هناك فتنان آخران من المدخنين العابرين. الفتنة الأولى هي المدخن الذي يدخن السيجارة أو السيجار العابر في المناسبات الخاصة. وهؤلاء الأشخاص هم في الواقع غير مدخنين؛ فهم لا يستمتعون بالتدخين. كل ما في الأمر أنهم يشعرون بالرغبة في اللهو. إنهم يريدون أن يكونوا جزءاً من الحدث. وجميعنا نبدأ التدخين بهذه الطريقة. في المرة التالية التي يتم إشعال السيجار فيها، لاحظ كيف أن المدخنين يكفون عن سحب الأنفاس من ذلك السيجار بعد برهة من الوقت. فحتى مدخنو السجائر الشرهون لا يطيقون صبراً على إنهاء ذلك السيجار. إنهم يفضلون كثيراً أن يدخنوا نوع السجائر المفضل لديهم. وكلما كان السيجار أغلى سعراً وأكبر حجماً، أصبح أكثر إحباطاً؛ فذلك الشيء اللعين يبدو أنه يستمر طوال الليل بلا نهاية.

والفتنة الثانية هي فتنة نادرة جداً حقاً. وفي الواقع، من بين الآلاف من التمسوا مساعدتي، لا أستطيع تذكر أكثر من عشرة أمثلة لهذه الفتنة فحسب. ويمكن وصف هذا النوع من المدخنين بأفضل صورة عن طريق تلك الحالة التي صادفتها حديثاً.

اتصلت بي سيدة تريد جلسة خاصة معها. إنها محامية، وكانت تدخن منذ اثنين عشر عاماً تقريباً، ولم تدخن أبداً أكثر أو أقل من سيجارتين يومياً طوال فترة تدخينها. وكانت -بالصدفة- امرأة ذات إرادة حديدية. أوضحت لها أن معدل النجاح في جلسات المجموعات هو نفس المعدل المرتفع للجلسات الفردية الخاصة، وأنني لا أقدم جلسات خاصة بأي حال إلا إذا كان المدخن

شخصية شهيرة جداً بصورة يمكن أن تشتت المجموعة. بدأت في البكاء، ولم تستطع مقاومة دموعها.

كانت الجلسة باهظة الثمن؛ وفي الواقع، يمكن أن يتساءل معظم المدخنين في تعجب عن السبب الذي يجعل هذه السيدة ترغب في الإقلاع. إنهم مستعدون لدفع المبلغ الذي طلبه من تلك السيدة بكل سرور مقابل أن يتمكنوا من تدخين سيجارتين فقط يومياً. إنهم يفترضون بشكل خاطئ أن المدخنين العابرين أكثر سعادة وأكثر سيطرة على عادة التدخين. وربما كانوا أكثر سيطرة على الأمور، ولكنهم قطعاً ليسوا أكثر سعادة. وفي حالتنا تلك، توفي والدا تلك السيدة بسبب سرطان الرئة قبل أن تقع هي في مصيدة التدخين. لقد كانت مثلي، تخشى التدخين بشدة قبل أن تدخن أول سيجارة لها. ومثلي أيضاً، وقعت في النهاية ضحية الضغوط الشديدة وجربت أول سيجارة. ومثلي كذلك، تستطيع تذكر مذاقها البغيض. وعلى عكسي هذه المرة، قاومت الانحدار، في حين استسلمت أنا وتحولت بسرعة هائلة إلى مدخن متسلل.

إن كل ما تستمتع به في السيجارة هو انتهاء حالة التوق إليها، سواء كان ذلك التوق الجسدي للنيكوتين والذي يكاد يكون غير محسوس مطلقاً، أو العذاب الذهني الذي ينتج عن عدم السماح لك بهرش الحكة. السجائر نفسها قذارة وسم قاتل. ولهذا السبب فإنك تعاني من وهم الاستمتاع بها فقط بعد فترة من الامتناع عن تدخينها. و تماماً كما هي الحال مع الجوع أو العطش، كلما طالت معاناتك، زادت المتعة التي تشعر بها عند تسكين تلك المعاناة. يرتكب المدخنون خطأ الاعتقاد بأن التدخين هو مجرد عادة. فهم يفكرون قائلين لأنفسهم: "لو أني فقط أستطيع الحفاظ على مستوى منخفض معين أو أن أدخن في المناسبات الخاصة فحسب، فإن عقلي وجسمي سيقبلان ذلك ويكتيفان معه. وحينها يمكنني الحفاظ على هذا المستوى المنخفض أو تقليل ما أدخله أكثر إذا أردت ذلك". ول يكن واضحأً لك تماماً أن "العادة" لا وجود لها مطلقاً. التدخين هو إدمان لأحد أنواع المخدرات، والميل الطبيعي يكون إلى تفريج آلام الانسحاب، وليس إلى احتمالها. إن مجرد الحفاظ على المستوى الذي

أنت عليه الآن يحتاج إلى قوة إرادة وضبط للنفس من جانبك طوال ما تبقى من حياتك؛ لأنه بينما يكتسب جسدك مناعة أكثر ضد المخدر، فإنه يحتاج إلى قدر أكبر وأكبر منه، وليس إلى قدر أقل. وبينما يبدأ المخدر في تدميرك جسدياً وذهنياً، وبينما يدمر تدريجياً جهازك العصبي، وبينما يقضي على شجاعتك وشبقتك، تصبح أكثر عجزاً وأقل قدرة على مقاومة الرغبة في تقليل الفترة الفاصلة بين كل سيجارة والسيجارة التالية لها. وهذا هو السبب الذي يجعلنا قادرین على التدخين أو الامتناع في الأيام الأولى للتدخين. فإذا أصبنا بالبرد، نستطيع التوقف عن التدخين. وهذا يفسر أيضاً السبب الذي جعل شخصاً مثلي -من لم يعانوا أبداً من وهم الاستمتاع بالسجائر- يفرط في التدخين بشكل متسلس على الرغم من أن كل سيجارة قد أصبحت بمثابة عذاب بدني.

لا تحسد تلك السيدة؛ فعندما تدخن سيجارة واحدة فقط كل اثنتي عشرة ساعة، تبدو لك تلك السيجارة أغلى وأثمن شيء على وجه الأرض. لقد كانت تلك السيدة المسكونة تعاني صراعاً رهيباً لمدة اثنى عشر عاماً. كانت غير قادرة على الإقلاع عن التدخين، ولكنها كانت تخشى زيادة ما تدخنه خوفاً من الإصابة بسرطان الرئة مثل والديها. ولكنها كانت مضطربة لمقاومة إغراء التدخين لمدة ثلاثة وعشرين ساعة وعشرون دقائق في كل يوم من أيام تلك السنوات. إن القيام بما قامت به تلك السيدة أمر يتطلب قوة إرادة هائلة، وكما قلت من قبل، فإن هذه الحالات نادرة حقاً. ولكن الأمر أدى بها إلى الانهيار والبكاء في النهاية. فقط فكر في الأمر بمنطقية: إما أن تكون هناك متعة حقيقة في التدخين وإما لا. فإذا كانت هناك متعة ما، فمن ذا الذي يرغب في الانتظار لساعة، أو يوم، أو أسبوع؟ لماذا يجب أن تحرم نفسك من المتعة في الوقت الحالي؟ وإذا لم تكن هناك أي متعة، فلماذا تبالي بالتدخين أصلاً؟

وأنذر حالة أخرى لرجل يدخن خمس سجائر يومياً. بدأ ذلك الرجل محادثته الهاتفية معه بصوت أحش قائلاً: "سيد كار، أريد فقط أن أقطع عن التدخين قبل أن أموت". هكذا وصف الرجل حياته.

وتتابع قائلاً: "إنني في الحادية والستين من العمر. وقد أصبت بسرطان

الحنجرة بسبب التدخين. والآن أستطيع تحمل خمس سجائر يومياً فحسب".  
وأردف: "لقد كنت أنام نوماً عميقاً طوال الليل، والآن أصبحت أستيقظ كل ساعة ولا أستطيع التفكير في أي شيء سوى السجائر. وحتى عندما أكون نائماً، فإنني أحلم بالتدخين".

"إنني لا أستطيع تدخين سيجاري الأولى قبل العاشرة صباحاً، وأنا رجل يستيقظ في الخامسة صباحاً، لذا فإنني أصنع عدداً لا حصر له من أكواب الشاي. تستيقظ زوجتي في الثامنة صباحاً، ولأنني سيئ المزاج إلى حد كبير، فإنها لا تطيق وجودي في البيت. لذا فإنني أنزل إلى الصوبة الزجاجية وأحاول أن أشغل نفسي بأي شيء، ولكن عقلي يظل مشغولاً بالتدخين. وفي التاسعة صباحاً، أبدأ في لف سيجاري الأولى، وأظل أفعل ذلك إلى أن تصبح محكمة ومتقدة تماماً. ليس ذلك لأنني أريدها أن تكون سيجارة مثالية، ولكن هذا يشغلني بعض الوقت. وبعد ذلك أنظر حتى تصبح الساعة العاشرة. وعندما تدق الساعة العاشرة، ترتجف يداي ولا أستطيع السيطرة عليهما. إنني لاأشعل السيجارة فوراً، فلو أنني فعلت، فسأضطر إلى الانتظار لثلاث ساعات أخرى قبل تدخين السيجارة التالية. وفي النهاية، أشعلها وأستنشق نفساً واحداً منها، ثم أطفئها على الفور. وبواسطة هذه العملية، أستطيع جعل السيجارة تستمر لمدة ساعة. أدخل السيجارة حتى نهايتها ثم أنظر السيجارة التالية".

وبالإضافة إلى متعابه الأخرى، فإن هذا المسكين لديه حروق تغطي شفتيه تماماً بسبب تدخين سجائر اللف حتى نهايتها. الأرجح أنك تتصور أن هذا الرجل معتوه يستحق الشفقة. إنه ليس كذلك. هذا الرجل يتجاوز طوله ست أقدام، وكان رقيباً سابقاً في سلاح البحرية، ورياضيًّا سابقاً، ولم يرغب أبداً في أن يصبح مدخناً. ولكن، في الحرب الأخيرة، كان المجتمع يعتقد أن السجائر تمنح الشجاعة، وكان رجال الخدمة العسكرية يحصلون على حصص مجانية منها. لقد تلقى هذا الرجل أمراً عسكرياً بأن يصبح مدخناً في الواقع. وقضى ما بقي من عمره يدفع الثمن غالياً، وقد دمره التدخين بدنياً وذهنياً. ولو أنه كان حيواناً، لكان مجتمعنا قد وضع حداً لمعاناته وبؤسه بقتله، ومع ذلك فإننا لازلنا

نسمح للمزيد والمزيد من المراهقين والشباب الأصحاء بدنياً وذهنياً بأن يقعوا في مصيدة التدخين.

قد تظن أن الحالة السابقة هي حالة متطرفة. نعم، إنها متطرفة، ولكنها ليست فريدة أو نادرة. فهناكآلاف القصص المشابهة في الواقع وبدون مبالغة. لقد صرخ لي هذا الرجل بمعاناته ومكون صدره، ولكنك تستطيع أن تكون واثقاً بأن العديد من أصدقائه ومعارفه يحسدونه لأنه يدخن خمس سجائر فقط يومياً. وإذا كنت تظن أن هذا لا يمكن أن يحدث معك، فكف عن خداع نفسك.

.....

إنه يحدث معك بالفعل.

إن المدخنين يشتهرون بالكذب، حتى على أنفسهم. إنهم مضطرون للكذب. إن معظم المدخنين العابرين يدخنون عدداً أكبر كثيراً، وفي مناسبات أكثر كثيراً أيضاً مما يقرؤن به. لقد أجريت محادثات عديدة مع من يسمون مدخني السجائر الخمس يومياً، وأثناء محادثاتي تلك معهم، كان العديد منهم يدخن أكثر من خمس سجائر. راقب المدخنين العابرين في المناسبات الاجتماعية مثل الزفاف والحفلات. ستجد أنهم يدخنون بشكل متسلسل كأكثر المدخنين شراهة.

إلاك لست بحاجة لأن تحسد المدخنين العابرين. كما أنك لست بحاجة للتدخين. إن الحياة أكثر جمالاً وروعة بكثير بدون السجائر. من الأكثر صعوبة إقناع المراهقين عموماً بالإقلاع عن التدخين، ليس لأنهم يجدون الإقلاع صعباً، ولكن لأنهم إما لا يعتقدون أنهم وقعوا في المصيدة، وإما لأنهم في المرحلة الأولى من داء التدخين ويعانون من وهم أنهم سيقلعون تلقائياً عن التدخين قبل الانتقال إلى المرحلة التالية.

وأود بشدة أن أحذر الآباء من الشعور بأمان زائف تجاه نفور أولادهم من فكرة التدخين وبغضهم لرائحة الدخان. إن جميع الأطفال ينفرون من رائحة

ومذاق التبغ إلى أن يقعوا في المصيدة. أنت نفسك كنت كذلك في وقت من الأوقات. كما يجب ألا تخدعك حملات الترهيب الحكومية التي تحذر من التدخين. إن المصيدة هي نفسها كما كانت دائمًا. إن الأطفال يعرفون أن السجائر يمكن أن تقتل، ولكنهم يعرفون أيضًا أن سيجارة واحدة لن تقتل أحداً. وفي مرحلة ما، ربما يتأثرون بصديق، أو حبيب، أو زميل عمل. وربما تظن أن كل ما يتطلبه الأمر هو أن يجعلهم يجربون سيجارة واحدة، حيث سيكون مذاقها بشعاً بالنسبة لهم بشكل يقنعهم بعدم تكرار المحاولة مرة أخرى أبداً، وسيكون ذلك هو أكبر خطأ تقع فيه، لأنهم سيتصورون أنه مع هذا المذاق البشع، من المستحيل أن يقعوا في المصيدة.

إنني أجد أن فشل المجتمع في منع أبنائنا من أن يصبحوا مدمنين للنيكوتين وغيره من المخدرات هو الوجه الأكثر إزعاجاً على الإطلاق من بين جميع أوجه الإزعاج العديدة الأخرى لإدمان النيكوتين. ولقد فكرت كثيراً في تلك المشكلة وكتبت كتاباً (نشرته دار بنجوين) موجهاً خصيصاً لمعالجة مشكلة كيفية منع أبنائنا من الوقوع في مصيدة التدخين، وكيفية مساعدتهم على الفرار منها لو أنهم وقعوا فيها بالفعل. وإنها لحقيقة أن الأغلبية العظمى من الشباب الذين يدمون مخدرات أكثر خطورة من النيكوتين يتعرفون على فكرة الإدمان الكيميائي من خلال الواقع أولاً في مصيدة إدمان النيكوتين. وإذا استطعنا مساعدتهم على تجنب مصيدة النيكوتين، فإننا سنقلل إلى حد هائل احتمالات تحولهم إلى مدمنين لمخدرات أكثر خطورة. أتوسل إليك ألا تتهاون في هذا الأمر، فمن الضروري أن نحمي شبابنا في سن مبكرة قدر المستطاع، وإذا كان لديك ولد، فإني أدعوك بشدة إلى قراءة هذا الكتاب. وحتى إذا كنت تشك في أن ولدك ربما يكون قد وقع بالفعل في مصيدة مخدر ما، فإن هذا الكتاب يقدم إرشادات ممتازة لمساعدة أطفالك على الهروب من المصيدة.

# ٢٦ المدخن السري

المدخن السري هو شخص ينتمي لطائفة المدخنين العابرين، ولكن آثار التدخين السري سيئة وخبيثة لدرجة أنه يستحق فصلاً مستقلاً. التدخين السري يمكن أن يؤدي إلى انهيار العلاقات الشخصية. وفي حالتي الشخصية، كاد التدخين السري يؤدي للطلاق.

كانت ثلاثة أسابيع قد مضت على بداية واحدة من محاولاتي الفاشلة العديدة للإقلاع. كان قلق زوجتي الشديد تجاه السعال والأزيز الذي ينبع من صدري هو الذي حفز تلك المحاولة. أخبرتها أنني لاأشعر بالقلق على صحتي. فقالت لي: "أعلم أنك غير قلق، ولكن بم كنت ستشعر إذا كان عليك أن تشاهد شخصاً عزيزاً تحبه يدمي نفسه بشكل منهجي؟". كانت تلك حجة لم استطع دحضها، ومن هنا بدأت محاولة الإقلاع. وقد انتهت تلك المحاولة بعد ثلاثة أسابيع، وبعد جدال محتمد مع صديق قديم. ولم أنتبه إلا بعد مرور سنوات على ذلك الجدال إلى أن عقلي المخادع الخبيث هو الذي أثار ذلك الجدال بشكل متعمد. لقد شعرت بأنني أتعرض للظلم في ذلك الوقت، ولكنني لا أظن أن ذلك كان من قبيل المصادفة، لأنني لم أكن قد تجادلت مع ذلك الصديق تحديداً أبداً قبل ذلك، ولم أتجادل معه أبداً بعد ذلك. ومن الواضح أن الوحش الصغير كان يلعب دوره في ذلك الوقت. وعلى أي حال، فقد أصبح لدي حينها عذر. كنت بحاجة ماسة إلى إشعال سيجارة وبدأت في التدخين مرة أخرى.

لم أستطع تحمل التفكير في الإحباط الذي سيسببه هذا لزوجتي، لذا لم أخبرها بأنني عدت للتدخين. كنت أدخن وأنا بمفردي فقط. وبعد ذلك بدأت أدخن تدريجياً في صحبة الأصدقاء إلى أن وصلت إلى مرحلة أن الجميع كانوا يعرفون أنني أدخلن باستثناء زوجتي. ذكر أنني كنت مسروراً تماماً في ذلك الوقت. كنت أقول لنفسي: "حسناً، هذا يقلل استهلاكي من السجائر على الأقل". وفي النهاية، علمت زوجتي واتهمتني بمواصلة التدخين. لم أكن أدرك ما قالته بوعي، ولكنها ذكرتني بالأوقات التي كنت أفعل فيها خلافاً وأخرج من البيت غاضباً. وذكرتني أيضاً بأوقات أخرى كنت أستغرق فيها ساعتين لشراء شيء بسيط جداً، وبالأوقات التي كنت أدعوها عادة فيها للخروج بصحبتي وأصبحت أختلف أعداراً واهية للذهاب بمفردي.

بينما يزداد النفور وتتسع الفجوة بين المدخنين وغير المدخنين في المجتمع، تكون هناك فعلياً آلاف الحالات التي يتم فيها تقييد أو تجنب صحبة الأصدقاء أو أفراد العائلة بسبب ذلك العشب الرهيب. وأسوأ ما في التدخين سراً هو أنه يعزز وهم كون المدخن محروماً في عقل ذلك المدخن. وفي نفس الوقت فإنه يتسبب في تسرب هائل لاحترام المرأة لذاته؛ فالشخص الصادق عادة قد يجر نفسم على خداع أسرته وأصدقائه والكذب عليهم بسبب التدخين.

لقد حدث هذا لك على الأرجح أو مازال يحدث بصورة ما.

لقد حدث لي مرات عديدة. هل شاهدت شيئاً من حلقات المسلسل البوليسى كولومبو *Columbo*? إن فكرة جميع الحلقات متشابهة. فالشرير -الذي يكون عادة رجل أعمال ثرياً شهيراً ويحظى بالاحترام- يرتكب ما يظن أنه الجريمة الكاملة، وتزداد ثقته كثيراً في أن جريمته لن تكتشف عندما يعرف أن المحقق رث الملبس غير المهندم كولومبو هو المسئول عن التحقيق في القضية. والمتحقق كولومبو لديه عادة محبطة تتمثل في إغلاق الباب وراءه بعد الانتهاء من الاستجواب الذي يجريه، وهو ما يطمئن المتهم على موقفه من التحقيق، وقبل أن تخفي نظرة الرضا من على وجه القاتل، يكون كولومبو قد

عاد مرة أخرى بعبارة: "هناك نقطة واحدة صغيرة يا سيدى، وأنا على يقين من أنك تستطيع توضيحاً لي...". وهنا يتلائم المتهم، ومنذ هذه اللحظة فصاعداً، نعلم ويعلم هو أن كولومبو سيكتشف أمر جريمته تدريجياً.

وبغض النظر عن بشاعة الجريمة، ومنذ هذه اللحظة فصاعداً، كنت أشدق على المجرم. كان الأمر يبدو وكأنني أنا نفسي المجرم، وهذا بالضبط ما جعلتني نوبات التدخين السريأشعر به. تلك الساعات التي كنت أقضيها وأنا غير مسموح لي بالتدخين، ثم التسلل خلسة إلى الجراج من أجل بعض أنفاس السجائر، وتلك الدقائق العشر من الارتجاف في البرد، والتساؤل أين ذهبت المتعة. ذلك الخوف من القبض علي متلبساً. التساؤل هل ستكتشف زوجتي أين خبات السجائر والقداحة وأعقاب السجائر. وذلك الارتياح الذيأشعر به عند العودة إلى المنزل دون اكتشاف أمري، والذي يتبعه فوراً الخوف من أن تشم رائحة النيكوتين في أنفاسي أو ملابسي. ذلك اليقين المتزايد بأن أمري سيفتضح عاجلاً أو آجلاً بينما كنت أقدم على مخاطر أطول وقتاً وأكثر عدداً. وذلك الشعور بالخزي والمذلة عندما أصبح ذلك اليقين حقيقة واقعة، والذي تبعه على الفور العودة إلى التدخين بكثافة.

**حسناً، تلك هي متع كون المرء مدخناً!**

# هل هو عادة اجتماعية؟

السبب الرئيسي وراء وجود أكثر من ١٥ مليون مدخن سابق في بريطانيا منذ ستينيات القرن الماضي هو الثورة الاجتماعية الحالية.

نعم أعلم أن الصحة ثم المال هما السببان الرئيسيان وراء حاجتنا إلى الإقلاع عن التدخين، ولكن هذين كانا موجودين دائماً. إننا في الواقع لسنا بحاجة إلى حملات الترهيب من السرطان لنعرف أن السجائر تدمر حياتنا. إن أجسادنا هي العناصر الأكثر تعقيداً على سطح هذا الكوكب، وأي مدخن يعرف على الفور -من أول نفس يدخله- أن السجائر سامة.

إن السبب الوحيد الذي يجعلنا ننخرط في التدخين هو الضغط الاجتماعي الذي نتعرض له من جانب أصدقائنا. وال نقطة الإيجابية الوحيدة التي كانت تعزز التدخين هي أنه كان يعتبر في وقت من الأوقات عادة اجتماعية لا غبار عليها مطلقاً.

واليوم، أصبح التدخين يعتبر عادة كريهة غير اجتماعية، حتى من جانب المدخنين أنفسهم.

في الأيام الخوالي، كان الرجل القوي هو الذي يدخن. فإذا لم تكن مدخناً، فإنك ضعيف وجبان في نظر الآخرين، وكان الجميع يبذل قصارى جهده للوقوع في المصيدة ببارادته. وفي كل مقهى أو حانة أو نادٍ، كان معظم الرجال يستنشقون وينفخون دخان التبغ بفخر واعتزاز. كانت هناك سحابة دخان دائماً في كل

مكان، وكانت الأسفال التي لا يتم دهانها بانتظام تتحول بسرعة إلى اللون الأصفر أو البني.

والاليوم، انقلب الوضع رأساً على عقب. فالرجل القوي اليوم ليس بحاجة إلى التدخين. الرجل القوي اليوم لا يعتمد على مخدر.

ومع الثورة الاجتماعية، أصبح جميع المدخنين اليوم يفكرون جدياً في الإقلاع عن التدخين، وأصبحت النظرة للمدخنين هي على أنهم أشخاص ضعفاء عموماً.

إن النزعة الأكثر أهمية التي لاحظتها منذ صدور الطبعة الأولى من هذا الكتاب عام ١٩٨٥ هي التأكيد المتزايد على الجانب غير الاجتماعي للتدخين. لقد انقضت إلى الأبد تلك الأيام التي كانت فيها السيجارة هي شارة الفخر بالنسبة للمرأة المتحضرة المثقفة أو الرجل القوي الصلب. لقد أصبح الجميع يعرفون الآن أن السبب الوحيد وراء استمرار الناس في التدخين هو أنهم فشلوا في الإقلاع عنه أو أنهم أكثر خوفاً وفرغاً من أن يحاولوا ذلك أصلاً. وفي كل يوم يتعرض فيه المدخنون للتشهير بسبب ما يتلقونه من لعن وإدانة في العمل، وكذلك في الأماكن العامة، ومن هجمات يتعرضون لها من مدخنين سابقين أكثر ورعاً، يتغير سلوك المدخنين. لقد رأيت مؤخراً مواقف أتذكر أنني رأيتها وأنا طفل ولكنني لم أرها منذ سنوات؛ مثل مدخنين ينفثون رماد سجائدهم في أيديهم أو في جيوبهم؛ لأنهم يشعرون بحرج شديد يمنعهم من طلب منفحة.

كنت في أحد المطاعم منذ بضع سنوات قليلة. كان ذلك في منتصف الليل، وكان الجميع قد توقفوا عن تناول الطعام. وفي ذلك الوقت الذي كانت السجائر والسيجار منتشرة فيه بصورة طبيعية، لم يكن هناك شخص واحد يدخن. شعرت بالتيه والإعجاب بنفسي وأنا أحدهما قائلاً: "آه، ها قد بدأت أصنع أثراً"، ثم وجهت حديثي للنادل قائلاً: "هل أصبح هذا المطعم يمنع التدخين الآن؟"، وكانت الإجابة بالنفي. قلت لنفسي: "هذا غريب حقاً. إنني أعلم أن كثيراً من الناس يقلعون عن التدخين في الوقت الحالي، ولكن لابد من وجود

مدخن واحد على الأقل هنا". وأخيراً، أشعل أحدهم سيجارته في إحدى زوايا المطعم، وكانت النتيجة أشبه بسلسلة من المنارات التي أضاءت متتابعة في أرجاء المطعم. لقد كان جميع هؤلاء المدخنين الآخرين يجلسون وهم يقولون لأنفسهم: "لا أستطيع بالطبع أن أكون المدخن الوحيد في المكان".

العديد من المدخنين لا يدخنون بين الأطباقي الآن لأنهم يشعرون بالخجل الشديد. والعديد منهم لا يعتذرون فقط للجالسين معهم على نفس المائدة، ولكنهم أيضاً ينظرون حولهم ليروا ما إذا كانوا سيتعرضون لهجوم من مكان آخر. ومع مرور كل يوم، يترك المزيد والمزيد من المدخنين سفينة التدخين الغارقة، لذا فإن من يتبقون فيها سيفزعهم حقاً أن يكونوا آخر من يغادرها.

**لا تسمح لنفسك أن تكون واحداً من هؤلاء!**

# التوقيت

بعض النظر عن الفكرة الواضحة التي تقول إنه طالما كان التدخين لا يفيدهك بشيء، فإن الآن هو الوقت المناسب للإقلاع، فإبني أعتقد أن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم جداً. إن المجتمع يتعامل مع التدخين بواحة باعتباره عادة بغية إلى حد ما ويمكن أن تضر بصحتك. وهو ليس كذلك. إنه إدمان للمخدرات، وهو مرض، وهو القاتل الأول في المجتمع. وأسوأ شيء يحدث في حياة المدخنين هو الواقع في مصيدة ذلك العشب البغيض. وإذا ظلوا عالقين في المصيدة، فإن أشياء رهيبة تحدث. إن اختيار التوقيت المناسب للإقلاع مهم من أجل منح نفسك الحق في الحصول على علاج ملائم.

أولاً وقبل كل شيء، حدد الأوقات والمناسبات التي يبدو التدخين فيها مهماً للغاية بالنسبة لك. فإذا كنت رجل أعمال مثلاً وكنت تدخن بسبب وهم أن التدخين يخفف عنك الضغوط التي تتعرض لها، فاختر فترة هادئة نسبياً؛ اختيار الإجازة السنوية مثلاً هو فكرة جيدة. وإذا كنت تدخن في الأساس في أوقات الملل أو الاسترخاء، فافعل العكس. وعلى أي حال، عليك أن تتعامل مع الأمر بجدية، وتجعل محاولة الإقلاع أكثر الأشياء أهمية في حياتك. انظر للمستقبل خلال فترة ثلاثة أسابيع تقريباً وحاول أن تتنبأ بأي حدث يمكن أن يؤدي بك إلى الفشل في محاولتك. لن تفزعك مناسبات مثل حفل زفاف

أو أحد الأعياد طالما كنت تتوقعها وتستعد لها مسبقاً، وطالما لا تفكر في أنك ستشعر بالحرمان. لا تحاول تقليل عدد السجائر التي تدخنها حالياً لأن هذا لن يؤدي لشيء إلا لتعزيز وهم الاستمتاع بالسجائر. وبينما تدخن آخر سيجارة لك، كن واعياً لرائحتها ومذاقها البغيض، وفكراً كم سيكون رائعاً أن تسمح لنفسك بالتوقف عن التدخين.

وأياً كان ما تفعله، لا تقع في مصيدة الاكتفاء بمجرد قول: "ليس الآن. فيما بعد"، وتخرج الموضوع من عقلك. قم بتنظيم جدولك الزمني الآن وتطلع إلى الإقلاع. وتذكر أنك لن تخسر أي شيء، ولكن على العكس: إنك على وشك تحقيق مكافآت إيجابية هائلة.

لقد كنت أقول على مدار سنوات إنني أعلم عن أسرار التدخين أكثر مما يعلمه أي شخص آخر على سطح هذا الكوكب. والمشكلة تمثل فيما يلي: على الرغم من أن كل مدخن يدخن فقط من أجل تسكين التوق الكيميائي إلى النيكوتين، فليس إدمان النيكوتين نفسه هو الذي يمسك بالمدخن بين برائته، ولكنه غسيل المخ الناتج عن هذا الإدمان. إن الشخص الذكي يمكن أن يقع ضحية للخداع والاحتيال بدون أن يدرى؛ ولكن الأحمق وحده هو من يترك نفسه ضحية للخداع والاحتيال ببارادته. ومن حسن الحظ أن معظم المدخنين ليسوا حمقى؛ إنهم فقط يظنون أنفسهم كذلك. إن كل مدخن منفرد لديه غسيل المخ الخاص به. ولهذا السبب يبدو أن هناك نطاقاً واسعاً من أنواع المدخنين المختلفين، وهو ما يؤدي إلى تعقيد أغاز التدخين أكثر وأكثر.

ومع ما استفدت من سنوات التقييم التي مرت منذ صدور هذا الكتاب لأول مرة، ومع وضعني في الاعتبار أنه مع مرور كل يوم أتعلم شيئاً جديداً عن التدخين، أدهشني بسرور أن أدركت أن الفلسفة التي افترضتها في الطبعة الأولى للكتاب ما زالت سليمة ومتينة وراسخة. إن المعرفة المتراءمة التي اكتسبتها عبر السنين تتمثل في كيفية توصيل تلك المعرفة لكل مدخن منفرد على حدة. إن حقيقة أنني أعرف أن كل مدخن لا يستطيع أن يجد الإقلاع عن التدخين أمراً

سهلاً فحسب، بل يستطيع أيضاً في الواقع أن يستمتع بعملية الإقلاع ليست فقط حقيقة لا قيمة لها وإنما هي أيضاً حقيقة محبطة إلى أبعد حد ما لم أستطع أن أجعل المدخن يدركها بنفسه.

لقد قال لي العديد من الناس: "إنك تقول لنا أن نستمر في التدخين حتى ننتهي من قراءة الكتاب، وهذا يمكن أن يجعل المدخن يستغرق سنوات طوال للانتهاء من قراءته، أو ببساطة لا يتم قراءته أبداً. لذا يجب عليك أن تغير هذه النصيحة". يبدو هذا منطقياً، ولكنني أعرف أنه لو كانت النصيحة هي "توقف على الفور"، فإن بعض المدخنين لن يبدوا حتى في قراءة الكتاب.

جاءني أحد المدخنين للمشورة في الأيام الأولى، وقال لي: "إنني أكره حقاً الحاجة إلى التماس مساعدتك؛ فأنا أعلم أنني صاحب إرادة قوية. إنني مسيطر على جميع أوجه حياتي الأخرى؛ فلماذا إذن يستطيع الكثير جداً من المدخنين الإقلاع بواسطة قوة إرادتهم، وأضطر أنا للجوء إليك؟"، وأردف قائلاً: "أظنني أستطيع الإقلاع عن التدخين بدون مساعدة، لو أنني أستطيع التدخين أثناء الإقلاع".

قد يبدو هذا تناقضاً، ولكنني كنت أعرف ما يقصده الرجل. إننا نفك في الإقلاع عن التدخين على أنه شيء من الصعب جداً القيام به. فما الذي نحتاج إليه عندما يكون علينا القيام بعمل صعب؟ إننا نحتاج إلى صديقتنا الصغيرة. لذا فإن الإقلاع عن التدخين يبدو وكأنه ضربة مزدوجة؛ فليس لدينا مهمة صعبة يجب القيام بها فحسب، وهو أمر صعب بما فيه الكفاية، ولكن الدعامة التي كنا نعتمد عليها عادة في مثل هذه المواقف لم تعد موجودة أيضاً.

لم يخطر ببالني أبداً أن نصحيتي بالاستمرار في التدخين هي الجمال الحقيقي في طريقي الخاصة للإقلاع إلا بعد رحيل هذا الرجل بفترة طويلة. يمكنك الاستمرار في التدخين بينما تمر بخطوات عملية الإقلاع. إنك تتخلص من جميع شكوكك ومخاوفك أولاً، وعندما تطفئ تلك السيجارة الأخيرة، تكون قد أصبحت بالفعل غير مدخن وتستمتع بذلك.

والفصل الوحيد الذي جعلني أتشكّك في نصيحتي الأصلية وأعيد دراستها بجدية هو هذا الفصل حول مسألة التوقيت المناسب. لقد نصحت فيما سبق أن تختار وقت الإجازة السنوية لمحاولة الإقلاع إذا كانت المناسبات الخاصة التي تدخن فيها هي مواقف الضغط في العمل، والعكس بالعكس. وفي الواقع، ليست تلك هي أسهل طريقة للإقلاع. أسهل طريقة هي أن تختار الوقت الذي تعتبره أصعب وقت يمكن أن تقلع فيه، سواء كان هذا وقت ضغط، أو مناسبة اجتماعية، أو وقت تركيز، أو وقت ملل. وبمجرد أن تثبت لنفسك أنك تستطيع التعامل مع الحياة والاستمتاع بها في أسوأ موقف ممكن، تصبح جميع المواقف الأخرى سهلة جداً عليك. ولكن لو أنني قدمت هذا كاقتراح محدد لا بديل عنه، فهل كنت حتى ستقوم بمحاولة الإقلاع؟

دعني أستخدم تشبيهاً هنا. دائمًا ما أعتزم أنا وزوجتي أن نمارس السباحة معاً. ومع أننا نصل إلى حمام السباحة في نفس الوقت، إلا أننا نادراً ما نسبح معاً. والسبب في ذلك أنها تغمض إصبعاً واحداً في الماء أولاً خوفاً من برودته، ولا تبدأ السباحة فعلياً إلا بعد نصف ساعة من ذلك. أنا لا أستطيع تحمل هذا العذاب البطيء. إنني أعلم مسبقاً أنني في مرحلة ما سأضطر في النهاية إلى الخوض في الماء بجسدي كله، مهما بلغت درجة برودته. لذا فقد تعلمت أن أفعل هذا بالطريقة السهلة: ألقي نفسي في الماء مباشرة. الآن افترض أنني طالبتها بالغطس في الماء مباشرة أو عدم السباحة على الإطلاق. إنني أعلم أنها لن تقوم بالسباحة على الإطلاق. ها أنت ترى المشكلة.

إنني أعرف من التقييم الذي تلقيته على مر السنين أن العديد من المدخنين استغلوا النصيحة الأصلية التي قدمتها بشأن التوقيت لتأخير ما يعتقدون أنه يوم مشئوم. كانت أفكاري التالية تدور حول استخدام نفس الأسلوب الذي استخدمته في الفصل الخاص بمزايا وفوائد التدخين؛ فأخبرك في خاتمة أحد الفصول بشيء من قبيل: "التوقيت مهم للغاية، وفي الفصل التالي، سأقدم لك نصيحة بشأن أفضل وقت لمحاولة الإقلاع"، ومن ثم تقلب الصفحة، فتجد فيها

كلمة الآن كبيرة. تلك في الواقع هي أفضل نصيحة، ولكن هل كنت سترحب بها؟

إن التوقيت هو أكثر جوانب مصيدة التدخين مراوغة ودهاءً. فعندما تكون هناك ضغوط حقيقة في حياتنا، لا يكون هذا هو الوقت المناسب للإقلاع، وعندما لا تكون هناك ضغوط في حياتنا، لا تكون لدينا الرغبة في الإقلاع.

أسأل نفسك الأسئلة التالية.

عندما دخنت أول سيجارة على الإطلاق، هل قررت حينها حقاً أنك ستستمر في التدخين طوال ما بقي من حياتك، طوال اليوم، وكل يوم، وبدون أن تكون قادراً على التوقف أبداً؟

### بالطبع لم تقرر هذا!

هل ستستمر في التدخين طوال ما بقي من حياتك، طوال اليوم، وكل يوم، وبدون أن تكون قادراً على التوقف أبداً؟

### بالطبع لن تفعل هذا!

متى ستقلع عن التدخين إذن؟ غداً؟ العام القادم؟ العام بعد القادم؟

اليس كذلك هي الأسئلة التي كنت تسألها لنفسك منذ أدركت لأول مرة أنك وقعت في المصيدة؟ هل تأمل في أن تستيقظ صباح أحد الأيام وقد زالت عنك الرغبة في التدخين إلى الأبد؟ كف عن خداع نفسك. لقد انتظرت أن يحدث هذا معك طوال ثلاثة وثلاثين سنة، وبالطبع لم يحدث. إنك تصبح أكثر تعلقاً بالمخدر مع مرور الوقت وليس أقل تعلقاً. هل تظن أن الأمر سيكون أسهل غداً؟ لازلت تخدع نفسك. إذا كنت لا تستطيع أن تقلع اليوم، فما الذي يجعلك تظن أن الإقلاع سيكون أسهل غداً؟ هل ستنتظر حتى تصاب فعلياً بأحد الأمراض القاتلة؟ سيكون هذا الإقلاع عندئذ بلا مغزى إلى حد ما.

المصيدة الحقيقة هي الاعتقاد بأن الوقت الحالي ليس هو الوقت المناسب، وبأن الأمر سيكون أسهل غداً.

إننا نظن أننا نعيش حياة مليئة بالضغوط، وفي الواقع، هذا غير صحيح. لقد تخلصنا من معظم الضغوط الحقيقية في حياتنا. فعندما تغادر منزلك، لا تشعر بالخوف الدائم من تعرضك للهجوم من قبل حيوانات برية. ومعظم الناس لا يشعرون بالقلق تجاه توفر وجبة الطعام التالية، ولا يتساءلون عما إذا كان هناك سقف سيظلهم الليلة. ولكن فكر في حياة حيوان بري. ففي كل مرة يخرج فيها أرنب من جحره، يتعرض للقتص طوال حياته. ولكن الأرنب يستطيع معالجة الأمر، فلديه الأدرينالين وغيره من الهرمونات؛ وكذلك نحن أيضاً. والحقيقة هي أن أكثر فترات الضغط في حياة أي مخلوق هي فترة الطفولة وفترة المراهقة. ولكن البشر مزودون بالكثير من أدوات التعامل مع الضغوط. لقد كنت في الخامسة من عمري عندما بدأت الحرب العالمية الثانية. تعرضنا للقصف، وانفصلت عن والدي لمدة عامين. أوانى قوم كانوا يعاملونني معاملة سيئة للغاية. كانت تلك فترة بغيضة من حياتي، ولكنني استطعت التكيف معها، ولا أظن أنها تركت لدى أي جراح مستديمة؛ وإنما العكس هو الصحيح، فأنا أعتقد أنها جعلتني إنساناً أكثر قوة. وعندما أستعرض حياتي كلها في ذهني، أجده أنه لم يكن هناك سوى شيء واحد فقط لم أستطع التعامل معه، وذلك الشيء هو عبوديتي لذلك العشب اللعين.

منذ سنوات قليلة مضت، كنت أعتقد أن لدي جميع المخاوف في هذا العالم. كنت مكتئباً، ليس الاكتئاب الذي يمكن أن يجعلني أقفز من فوق مبني مرتفع، ولكن بمعنى أنني كنت أعرف أن التدخين سيقضي على حياتي قريباً. وكانت أقول إنه إذا كانت الحياة كئيبة إلى هذا الحد رغم وجود السجائر كدعامة، فإن الحياة بدون السجائر لا تستحق أن أعيشها. وما لم أدركه حينها هو أن الإنسان إذا كان مكتئباً جسدياً وذهنياً، فإن كل شيء يصيبه بالإحباط. والآن أشعر وكأنني عدت صبياً صغيراً مرة أخرى. وقد كان شيء واحد هو الذي صنع التغيير في حياتي: أنني الآن خارج مصيدة التدخين.

أعلم أن عبارة: "إذا خسرت صحتك، فإنك لا تملك أي شيء" تبدو

عبارة تقليدية مبتذلة، ولكنها صحيحة تماماً. لقد كنت أعتقد سابقاً أن المولعين باللياقة البدنية مثل جاري بلاير ليسوا إلا مصدراً للإزعاج ومداعاة للضيق، وكانت أزعم أن الحياة تعني ما هو أكثر من أن تكون لائقاً بدنياً، فهناك المرح، والتبع. هراء. فعندما تشعر بالقوة واللياقة البدنية والذهنية، يمكنك الاستمتاع ببهجة الحياة والتعامل مع خدمات الحياة. إننا نخلط بين المسؤولية والضغوط. إن المسؤولية تسبب الضغط فقط عندما لا تكون قوياً بما يكفي لتحملها والتعامل معها. إن من يقعون فريسة للإدمان في هذا العالم، مثل الممثل الشهير ريتشارد بيرتون، يكونون أقوىاء بدنياً وذهنياً. وما يدمرونهم ليست هي ضغوط الحياة، أو ضغوط العمل، أو التقدم في السن، وإنما ما يسمى بالدعامات التي يعتمدون عليها، التي هي مجرد أوهام. ومن المؤسف، في حالة ريتشارد بيرتون وملائين غيره، أن تلك الدعامات تقتلهم.

انظر للأمر بهذه الطريقة. لقد قررت بالفعل أنك لن تبقى عالقاً في المصيدة لما بقي من حياتك. لذا فإنك في مرحلة ما من حياتك، وسواء كنت تجد الأمر سهلاً أو صعباً، ستصر بعملية التحرر من المصيدة. إن التدخين ليس عادة أو متعة. إنه إدمان للمخدرات ومرض قاتل. ولقد أثبتنا بالفعل أن الأمر أبعد ما يكون عن أن يصبح سهلاً جداً، حيث إنه سيصبح أكثر صعوبة مع مرور الوقت. ومع مرض يزداد قوة وضراوة وفتكاً مع مرور الوقت، يكون الوقت المناسب للتخلص منه هو الآن؛ أو في أقرب وقت ممكن من الآن. فكر فحسب في السرعة التي يأتي ويدهب بها كل أسبوع من حياتك. هذا كل ما يتطلبه الأمر. فكر فحسب كم سيكون جميلاً أن تستمتع بما بقي من حياتك بدون ذلك الرفيق الأسود الكثيب. وإذا اتبعت جميع توجيهاتي ونصائحني، فلن يكون عليك أن تنتظر بضعة أيام إضافية للإقلاع، ولن تجد الإقلاع سهلاً بعد إطفاء تلك السيجارة الأخيرة فحسب؛ بل ستتجده ممتعاً أيضاً!

# ٢٩ هل سأتفقد السيجارة؟

كلا! فبمجرد أن يموت وحش النيكوتين الصغير ويكتف جسده عن التوقي للنيكوتين، سوف يتلاشي أي قدر متبقى من غسيل المخ، وتستجد أنه أكثر وأفضل استعداداً بدنياً وذهنياً ليس فقط لمواجهة ضغوط وتوترات الحياة، ولكن أيضاً للاستمتاع بالأوقات الجميلة في الحياة بشكل كامل.

سيظل هناك خطر وحيد متبقى هو تأثير الأشخاص الذين لا يزالون يدخنون. إن الحسد وفكرة أن "عشب الآخرين أكثر اخضراراً دائمًا" فكرة شائعة في العديد من جوانب حياتنا، وهي فكرة مفهومة تماماً. لماذا إذن في حالة التدخين، حيث السلبيات هائلة للغاية بالمقارنة حتى بالزيايا والفوائد الوهمية المزعومة؛ يميل المدخنون السابقون إلى حسد المدخنين؟

مع كل عمليات غسيل المخ التي تعرضنا لها منذ فترة الطفولة، يصبح الواقع في المصيدة أمراً مفهوماً ومنطقياً تماماً. لماذا إذن، بعد أن ندرك أن التدخين حماقة كبيرة ويستطيع الكثيرون منا التخلص منه، نعود مرة أخرى إلى نفس المصيدة؟ إنه تأثير المدخنين علينا.

عادة ما يحدث ذلك في المناسبات الاجتماعية. وخاصة بعد تناول وجبة ما. يشعُل أحد المدخنين سيجارته، ويشعر المدخن السابق بوخزة تحثه على تدخين سيجارة. إنه أمر شاذ وغريب في الواقع الأمر، خاصة إذا وضعت هذه

الحقيقة في اعتبارك: فليس كل شخص غير مدخن في العالم فقط هو من يسعد بكونه غير مدخن، بل إن كل مدخن في العالم أيضاً -على الرغم من إدمانه، و تعرضه لغسيل المخ، و اقتناعه بوهم أنه يستمتع بالسيجارة أو أنها تجلب له الهدوء والاسترخاء- يتمنى لو أنه لم يقع أبداً في المصيدة منذ البداية. لماذا إذن يحسد المدخنون السابقون الذين تمكناوا من الإقلاع رفاقهم المدخنين في تلك المناسبات الخاصة؟ هناك سببان لذلك:

١. فكرة "سيجارة واحدة فحسب". تذكر أنه لا وجود لشيء كهذا. توقف عن النظر للمناسبة بشكل مستقل، وابداً النظر إليها من وجهة نظر المدخن نفسه. ربما كنت تحسده، ولكنه هو نفسه لا يتقبل ذاته أو يستحسنها: هو أيضاً يحسدك. ابدأ في مراقبة المدخنين الآخرين. قد يكون هؤلاء بمثابة وسيلة الدعم الأكثر فعالية والتي تساعدك على التخلص من رغبتك في التدخين في تلك المناسبة. لاحظ مدى السرعة التي تحرق بها السيجارة، ومدى السرعة التي يشعل بها المدخن سيجارة أخرى. لاحظ بصفة خاصة أنه ليس فقط لا يعي أنه يدخن السيجارة وإنما أن إشعال السيجارة نفسه يبدو أمراً أوتوماتيكياً يحدث بلاوعي من المدخن. تذكر أنه لا يستمتع بالسيجارة، ولكنه فقط لا يستطيع أن يمتع نفسه بدونها. وتذكر بصفة خاصة أنه عندما يتركك سيطرة إلى التدخين. وفي الصباح التالي، حين يستيقظ من نومه وصدره مثل البالوعة، سيكون مضطراً إلى الاستمرار في خنق نفسه من جديد. وفي المرة التالية التي يعاني فيها من آلام الصدر، وفي اليوم القومي التالي لمكافحة التدخين، وفي المرة التالية التي يرى فيها مصادفة التحذير الصحي الحكومي، وفي المرة التالية التي تكون فيها حملة ترهيب من السرطان، وفي المرة التالية التي يكون فيها في دار عبادة، أو في مترو الأنفاق، أو التي يزور فيها مستشفى، أو مكتبة، أو طبيباً، أو طبيب أسنان، أو سوبر ماركت... إلخ، وفي المرة التالية التي يكون فيها بصحبة شخص غير مدخن، سيكون

عليه أن يستمر في تلك السلسلة المتعددة مدى الحياة من المعاناة بدون أي مقابل سوى تدمير نفسه بدنياً وذهنياً. إنه يواجه حياة كاملة من القذارة، ورائحة النفس الكريهة، والأسنان القذرة، حياة كاملة من العبودية، حياة كاملة من تدمير الذات، حياة كاملة من الأفكار السوداء الكئيبة التي تدور في خلفية عقله. وما الهدف الذي يتحقق كل ذلك؟ إنه وهم محاولة العودة إلى الحالة التي كان عليها قبل أن يقع في المصيدة في المقام الأول.

٢. السبب الثاني وراء معاناة بعض المدخنين السابقين من الرغبة في التدخين في تلك المناسبات هو أن المدخن لديه شيء يفعله، أي تدخين السيجارة، في حين أن غير المدخن لا يفعل شيئاً، لذا فإنه يشعر بالحرمان. ولتكن واضحاً في ذهنك منذ البداية وقبل أن تبدأ أن غير المدخن ليس هو الشخص الذي يعاني الحرمان. إن المدخن المسكين هو الذي يعاني الحرمان من

الصحة
الطاقة
المال
الثقة
راحة البال
الشجاعة
السکينة
الحرية
احترام الذات

تخلص من عادة حسد المدخنين وابداً في النظر إليهم على أنهم مخلوقات بائسة تستحق الشفقة كما هي حالهم حقاً. أعرف أن ذلك صعب: لقد كنت أكثر من يعاني منه في هذا العالم. وهذا هو السبب الذي جعلني أكتب هذا الكتاب الذي تمسكه بين يديك، وأولئك الذين لا يستطيعون رؤية الأمر على حقيقته، أولئك

الذين يصرؤن على الاستمرار في خداع أنفسهم، هم الأكثر استحقاقاً للشفقة على الإطلاق.

إنك لا تحسد مدمن الهيروين. الهيروين يقتل حوالي ١٠٠ شخص في بريطانيا كل عام. أما النيكوتين فيقتل أكثر من ١٢٠,٠٠٠ إنسان في بريطانيا، و ٢,٥ مليون إنسان في أنحاء العالم كل عام. وقد تسبب النيكوتين بالفعل في قتل عدد من الناس على سطح هذا الكوكب يفوق العدد الذي تسببت في قتله جميع حروب التاريخ مجتمعة. وكما هي الحال بالنسبة لجميع أنواع إدمان المخدرات، لن تصبح حالت الإدمانية أفضل في المستقبل. إنها تزداد سوءاً كل عام. وإذا كنت لا تستمتع بكونك مدخناً اليوم، فإن هذا الإحساس سيصبح أكثر وأكثر غداً. لا تحسد المدخنين، ولكن أشفق عليهم. صدقني: إنهم يستحقون شفقتك.



# هل سيزيد وزني؟

تلك خرافة أخرى عن التدخين نشرها في الأساس المدخنون الذين، عندما حاولوا الإقلاع عن التدخين باستخدام طريقة قوة الإرادة، استبدلوا السجائر بالحلويات وما شابهها، للمساعدة في تخفيف آلام الانسحاب. إن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم تشبه إلى حد كبير أعراض الجوع، ويمكن الخلط بين الاثنين بسهولة. ولكن، في حين أن آلام الجوع يمكن إخمادها بتناول الطعام، فإن آلام انسحاب النيكوتين لا يمكن أبداً إخمادها بشكل كامل.

وكما هي الحال مع أي مخدر، يكتسب الجسم مناعة ضد المخدر بعد فترة من الزمن ويتوقف المخدر عن تخفيف آلام الانسحاب بشكل كامل. وبمجرد أن نطفئ السيجارة، يبدأ النيكوتين في مغادرة أجسادنا بسرعة، لذا فإن مدمن النيكوتين لديه جوع مستمر. وتكون النتيجة الطبيعية في النهاية هي التدخين المتواصل بلا انقطاع. إلا أن معظم المدخنين يتم منعهم من القيام بهذا بسبب من السببين التاليين أو كليهما معاً.

١. المال: لا يستطيعون تحمل نفقات زيادة استهلاكهم من السجائر.
٢. الصحة: لكي نستريح من آلام الانسحاب التي نشعر بها، علينا أن نتناول سماً، وهو الأمر الذي يعمل كآلية ضبط أو مراقبة تلقائية لعدد السجائر التي يمكننا تدخينها.

لذلك يعاني المدخن من جوع دائم لا يستطيع إشباعه أبداً. ولهذا السبب يتتحول العديد من المدخنين إلى تناول الطعام بإفراط، أو شرب الكحوليات بإفراط، أو حتى إلى أنواع أقوى من المخدرات من أجل إشباع الجوع وملء الفراغ (معظم مدمني الكحوليات مدخنون شرهون). وإنني أتساءل هل يمكن أن تكون مشكلة إدمان الكحوليات هي في الحقيقة مشكلة تدخين؟).

إن التوجّه الطبيعي للمدخن هو أن يبدأ في استبدال الطعام بالنيكوتين. فخلال سنوات التدخين الخاصة بي شخصياً، وصلت إلى مرحلة تخلّيّت فيها عن وجبي الإفطار والغداء تماماً. كنت أدخن السجائر بلا انقطاع خلال النهار. وفي السنوات المتأخرة، كنت فعلياً أتعلّم لحلول المساء لأنني حينها فقط أستطيع التوقف عن التدخين. إلا أنني كنت أنكب على الطعام طوال فترة المساء. كنت أظن أن السبب هو الجوع، ولكن الحقيقة أنه كان آثار انسحاب النيكوتين من جسدي. وبعبارة أخرى، كنت أستبدل الطعام بالنيكوتين خلال النهار، وأستبدل النيكوتين بالطعام خلال المساء.

في تلك الأيام، كان وزني يزيد عن وزني الحالي بحوالي ١٣ كيلوجراماً، ولم يكن هناك شيء أستطيع فعله حيال ذلك.

وبمجرد أن يغادر وحش النيكوتين الصغير جسدي، تنتهي مشاعر عدم الأمان الفظيعة، وتعود إليك ثقتك مصحوبة بشعور رائع باحترام الذات. حينها تطمئن إلى سيطرتك التامة على حياتك، ليس فقط فيما يتعلق بعادات تناول الطعام، ولكن في جميع مناحي حياتك أيضاً. وتلك ميزة من المزايا العظيمة العديدة الأخرى للتحرر من ذلك العشب الرهيب.

وكما قلت سابقاً، فإن خرافية زيادة الوزن تعود إلى استخدام بدائل للنيكوتين خلال فترة الانسحاب. وفي الواقع، تلك البدائل لا تجعل الإقلاع عن التدخين أكثر سهولة. إنها تجعله أكثر صعوبة. سأوضح هذا بمزيد من التفصيل في فصل لاحق يتناول موضوع البدائل.

في حال أنك اتبعت التعليمات والنصائح المقدمة، لن تعاني من مشكلة

زيادة الوزن. ولكن، إذا كنت تعاني بالفعل من مشكلات زيادة الوزن، أو وجدت أن مسألة الوزن قد أصبحت تمثل لك مشكلة، فإنني أقترح عليك قراءة كتابي الذي يعالج مشكلة زيادة الوزن وكيفية فقد الوزن، والذي يحمل عنوان EASYWEIGH to Lose Weight (ال الصادر عن دار بنجوبين) والذي يعتمد على نفس مبادئ الطريقة السهلة EASYWAY ذاتها ويجعل عملية فقد الوزن مسألة ممتعة.

# تجنب حواجز الرائفة

العديد من المدخنين يحاولون زيادة حافرهم للإقلاع عن طريق وضع حواجز رائفة لأنفسهم، وذلك أثناء محاولة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة.

هناك العديد من الأمثلة على ذلك. وأحد الأمثلة التقليدية هو عبارة: "أستطيع أنا وأسرتي قضاء إجازة رائعة بالمال الذي سأوفره بالتوقف عن التدخين". قد تبدو تلك طريقة منطقية وسليمة، ولكنها رائفة؛ لأن أي مدخن يفضل أن يدخن على مدار اثنين وخمسين أسبوعاً سنوياً على أن يأخذ إجازة. وفي كل الأحوال، فإن هناك شكلاً في عقل المدخن. ليس فقط لأنه سوف يضطر إلى الامتناع عن التدخين لخمسين أسبوعاً، ولكن أيضاً بسبب السؤال: هل سأستمتع في الإجازة حقاً بدون السجائر؟ كل ما يفعله هذا هو أنه يضاعف حجم التضحية التي يشعر المدخن بأنه يقدمها، وهو ما يجعل السيجارة أكثر قيمة وأهمية في عقله. وبدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر: "ما الذي أستفيده من التدخين؟ لماذا أحتاج إلى السجائر؟". وإليك مثلاً آخر: "سأكون قادراً على شراء سيارة جديدة أفضل". هذا صحيح. وقد يجعلك هذا الحافز تمتنع عن التدخين إلى أن تشتري تلك السيارة. ولكن بمجرد أن يذهب بها السيارة ويريقها، سوف تشعر بالحرمان، وعاجلاً أو آجلاً، سوف تقع في المصيدة من جديد.

وأحد الأمثلة المعتادة الأخرى هو ميثاق الشركة أو الميثاق العائلي. وتلك المواثيق تقدم ميزة التخلص من الإغراء لفترات معينة من اليوم، ولكنها عادة ما

١. الحافز زائف. فلماذا يجب عليك التوقف عن التدخين لمجرد أن أنساً آخرين يفعلون ذلك؟ إن كل ما يفعله هذا هو أنه يضع عليك ضغطاً إضافياً، وهو ما يزيد الشعور بالتضحيّة. ولا بأس بهذا إذا كان جميع المدخنين يرغبون حقاً في الإقلاع عن التدخين في وقت واحد محدد. ولكنك لا تستطيع إجبار المدخنين على التوقف، وعلى الرغم من أن جميع المدخنين يتمنون في قرارة أنفسهم أن يستطيعوا الإقلاع، فما لم يكونوا مستعدين للقيام بذلك، فإن الميثاق لا يؤدي إلا لمزيد من الضغط، وهو ما يزيد رغبة المشاركين فيه في التدخين. وهذا من شأنه أن يجعلهم يتحولون إلى التدخين سراً، وهو ما يزيد الشعور بالإدمان والاتكال أكثر وأكثر.

٢. نظرية "التفاحة الفاسدة"، أو اعتماد المدخنين على بعضهم البعض. في ظل طريقة الإقلاع بواسطة قوة الإرادة، يمر المدخن بفترة عقوبة ذاتية ينتظر خلالها زوال رغبته في التدخين. فإذا استسلم خلال تلك الفترة، يكون هناك شعور بالفشل. وفي ظل طريقة قوة الإرادة، من المحتم أن يستسلم أحد المشاركين في المجموعة عاجلاً أو آجلاً. وحينها يحصل باقي المشاركين على العذر والدافع الذي كانوا ينتظرون للعودة إلى التدخين مرة أخرى. إنه ليس خطأهم. لقد كانوا مستعدين للصمود، لو لا أن ديفيد خذلهم. والحقيقة هي أنهم جمِيعاً كانوا يخادعون.

٣. نظرية "القسمة على الجميع" هي عكس نظرية "التفاحة الفاسدة". في ظل هذه الطريقة لا تكون مشاعر الخجل والمهانة شديدة عند الفشل في الإقلاع بسبب توزيعها على المشاركين. هناك شعور هائل بالإنجاز مرتبط بالإقلاع عن التدخين، وعندما تفعل هذا بمفردك، يكون التشجيع والتلهيل من جانب أصدقائك وأقاربك وزملائك بمثابة دفعـة محفزة هائلة لمساعدتك خلال الأيام القليلة الأولى. ولكن عندما يحاول عدة أشخاص الإقلاع في نفس

الوقت، ينبغي توزيع الثناء والتشجيع عليهم، وبالتالي نقل قوة الدفعه المحفزة كثيراً.

أحد الأمثلة التقليدية الأخرى على الحوافز الزائفة هو الرشوة (مثل أن يعرض الوالد على ابنه مبلغاً من المال مقابل الامتناع) أو الرهان (" ساعطيك ١٠٠ جنيه استرليني إذا فشلت"). وكان هناك مثال على ذلك في أحد المسلسلات التليفزيونية. وضع أحد رجال الشرطة، أثناء محاولته للإقلاع، ورقة نقدية بقيمة ٢٠ جنيهًا استرلينيًّا في علبة السجائر، وأبرم ميثاقاً مع نفسه. قال لنفسه إنه يستطيع التدخين مرة أخرى، ولكن عليه أولاً أن يشعل النار في ورقة النقد. هذا جعله يتمتع عن التدخين لبضعة أيام، ولكنه أحرق الورقة النقدية في نهاية الأمر.

كيف لبعض الحوافز البسيطة الزائفة أن تصنع اختلافاً في حين أن ٥٠،٠٠٠ جنيه استرليني هي متوسط ما ينفقه المدخن في حياته على التدخين لا تصنع ذلك الاختلاف ولا ترده، وكذلك لا يرده احتمال إصابته بأحد الأمراض الرهيبة، ولا ترده رائحة الفم الكريهة، والعذاب الذهني والجسدي، والعبودية للسيجارة، واحتقار معظم الناس له، بل واحتقاره هو لنفسه. تلك الحوافز من شأنها فقط أن تجعل التضاحية تبدو أكثر فداحة في نظر المدخن. استمر في النظر للجانب الآخر من الصراع.

ما الذي يفيدك به التدخين؟ لا شيء على الإطلاق.

لماذا تحتاج إلى التدخين؟ إنك لا تحتاج إليه! إنك فقط تعاقب نفسك.



# الطريقة السهلة للإقلاع

يحتوي هذا الفصل على إرشادات خاصة بالطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين. إذا اتبعت تلك الإرشادات، فستجد أن الإقلاع يتراوح بين سهل نسبياً وممتع! ولكن فقط تذكر أن عدم اتباع التعليمات لن يؤدي إلى أي نتيجة. إن الإقلاع عن التدخين أمر سهل بصورة مضحكة لا تكاد تصدق. كل ما عليك فعله هو شيئاً فشيئاً فقط لا أكثر.

١. اتخاذ القرار بأنك لن تدخن بعد الآن أبداً.
٢. لا تكتئب لهذا. ابتهج.

لعلك تتساءل: "ما الحاجة إذن إلى بقية الكتاب؟ لماذا لم تقل هذا منذ البداية فحسب؟". الإجابة هي أنك كنت ستتطرق باكتئاب في وقت من الأوقات، وبالتالي كنت ستغير قرارك الخاص بالإقلاع عاجلاً أو آجلاً. لقد فعلت ذلك مرات عديدة من قبل على الأرجح. وكما قلت سابقاً. فإن مسألة التدخين كلها تتلخص في أنها مصيدة خبيثة ماكرة شريرة. فالمشكلة الأساسية في الإقلاع عن التدخين ليست هي الإدمان الكيميائي، وإنما غسيل المخ الذي تعرضت له، وكان من الضروري أن يتم نسف الخرافات والأوهام أولاً. افهم عدوك، واعرف أساليبه، وستتمكن من هزيمته بسهولة.

لقد قضيت معظم حياتي أحياه في الإقلاع عن التدخين، وعانياً من فترات من الاكتئاب الحالك القاتم. وعندما تمكنت من الإقلاع أخيراً، تحولت من تدخين مائة سيجارة يومياً إلى عدم تدخين سيجارة واحدة، بدون لحظة واحدة سيئة أو كثيبة. كان الأمر ممتعاً، حتى خلال فترة الانسحاب؛ ولم أعاشر من أدنى ألم بعدها. بل على العكس، كان ذلك هو أكثر الأشياء التي حدثت في حياتي روعة وجمالاً.

لم أستطع أن أفهم لماذا كان الإقلاع سهلاً إلى هذا الحد، وقد استغرقت وقتاً طويلاً حتى أدركت السبب. وكان هذا هو السبب: كنت أعلم يقيناً حين نجحت في الإقلاع أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً. خلال المحاولات الفاشلة السابقة، وبغض النظر عن مدى عزمي على الإقلاع، كنت في الأساس أحياه الإقلاع عن التدخين، على أمل أن تزول الرغبة في التدخين من تلقاء نفسها في نهاية الأمر، إذا استطعت الاستمرار لفترة طويلة بما يكفي بدون تدخين سيجارة. وبالطبع لم تزل هذه الرغبة لأنني كنت أنتظر حدوث شيء ما، وكلما فكرت في الأمر أكثر، زادت رغبتي في تدخين سيجارة أكثر وأكثر، وبالتالي لم يزل التوق للتدخين أبداً.

وكانت محاولي الأخيرة مختلفة. فكما هي الحال مع جميع المدخنين اليوم، كنت أفك في المشكلة بعمق شديد. حتى ذلك الحين، كنت أواسي نفسي عند الفشل بأن أقول إن الأمر سيكون أكثر سهولة في المرة القادمة. لم تكن فكرة أنني قد أضطر للاستمرار في التدخين طوال ما بقي من حياتي قد راودتني من قبل قط. وحين جالت تلك الفكرة بخاطري، ملأت نفسي بالفزع وجعلتني أفك في الموضوع بعمق شديد.

وبدلاً من إشعال السجائر بصورة غير واعية، بدأت أحلل مشاعري بينما كنت أدخنها. وقد أكد لي هذا ما كنت أعرفه بالفعل: إنني لا أستمع بالسجائر، وهي قذرة ومقرفة بالنسبة لي.

بدأت أراقب غير المدخنين. حتى ذلك الوقت، كنت دائمًا ما أنظر

لغير المدخنين على أنهم أشخاص جبناء، ضعفاء، غير اجتماعيين، ويصعب إرضاؤهم. إلا أنني عندما قمت بدراستهم، بدا لي أنهم أكثر قوة وأكثر استرخاء. بدا لي أنهم قادرون على التكيف مع ضغوط وصاعب الحياة، وبدا لي أيضاً أنهم يستمتعون بال المناسبات الاجتماعية أكثر من المدخنين. وكان واضحاً بالتأكيد أنهم يتمتعون بحيوية وتألق وإشراق أكثر كثيراً من المدخنين.

بدأت التحدث مع المدخنين السابقين الذين نجحوا في الإقلاع. حتى ذلك الوقت، كنت أنظر للمدخنين الذين أقلعوا على أنهم أشخاص أجبروا على الإقلاع عن التدخين لأسباب صحية ومالية، ودائماً ما يتوقعون في أعماقهم لتدخين سيجارة. قال لي بعضهم: "أحياناً أشعر بتلك الرغبة الغربية في التدخين، ولكنها أوقات قليلة جداً ومتباعدة للغاية لدرجة أنها لا تستحق العناء ولا تزعجني مطلقاً". ولكن معظمهم قال: "افتقد السجائر؟ لابد أنك تمزح. إنني لم أشعر أبداً أنني بأفضل حال إلا بعد أن أقلعت عن التدخين".

وقد أدى التحدث مع المدخنين السابقين إلى نصف خرافات أخرى كنت مقتنعاً بها دائماً. لقد كنت أعتقد أن هناك ضعفاً طبيعياً أصيلاً في نفسي، ثم أدركت فجأة أن جميع المدخنين يعانون من هذا الكابوس الشخصي. قلت لنفسي: "إن ملايين الناس يقلعون عن التدخين الآن، ويعيشون حياة رائعة إلى أبعد حد. وأنا نفسي لم أكن بحاجة للتدخين قبل أن أبدأ فيه، وأذكر أنني اضطررت لبذل جهد شاق للتعود على الأشياء البغيضة الملزمة له. لماذا إذن أحتج للتدخين الآن؟". إنني لم أستمتع بالتدخين بأي حال. لقد كنت أكره ذلك الطقس القذر كله، ولم أكن أرغب في قضاء بقية عمري عبداً لذلك العشب المقرف.

قلت لنفسي بعدها: "آلن، لقد دخنت آخر سجارة لك، سواء شئت أم أبيت".

علمت منذ تلك اللحظة ذاتها أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً. لم أكن أتوقع أن يكون الأمر سهلاً؛ بلعكس هو الصحيح في الواقع. كنت مقتنعاً تماماً أنني

مقدم على فترة اكتئاب سوداوية مستمرة لشهور، وأنني سأقضي بقية حياتي أعاني من تلك الوخزات والآلام العابرة بين الحين والآخر. ولكن على العكس من ذلك، كانت تلك الفترة فترة سعادة مطلقة منذ البداية.

تطلب الأمر مني وقتاً طويلاً حتى أدركت لماذا كان الأمر بهذه السهولة الشديدة، ولماذا لم أعاني من آلام الانسحاب الرهيبة هذه المرة. والسبب هو أنه لا وجود لهذه الآلام أصلاً. إن الشك وعدم اليقين بما اللذان يسببان تلك الآلام. والحقيقة الجميلة هي أنه من السهل تماماً أن تقطع عن التدخين. إنما التردد والتفكير والاكتئاب هي التي تجعل الأمر صعباً. إن المدخنين يستطيعون قضاء فترات طويلة نسبياً في أوقات معينة من حياتهم بدون أن يزعجهم هذا مطلقاً، حتى وهم مدمنون للنيكوتين. إنك لا تعاني أبداً إلا عندما ترغب في تدخين سيجارة ولا تستطيع.

لذا فإن أساس جعل الإقلاع عن التدخين سهلاً هو أن يجعل الإقلاع مؤكداً ونهائياً. لا تأمل في الإقلاع عن التدخين ولكن اعلم يقيناً أنك أفلعت عنه، بمجرد أن تتخذ القرار. لا تشک أو تشکك أبداً في إقلاعك. وفي الواقع، عليك أن تفعل العكس تماماً، ابتهج دائمًا بإيقاعك عن التدخين.

لو أنك تستطيع أن تكون واثقاً بقدرتك على الإقلاع منذ البداية، سيكون الأمر سهلاً. ولكن كيف تستطيع أن تكون واثقاً منذ البداية ما لم تكن تعلم يقيناً أنه سيكون سهلاً؟ وهنا تكمن أهمية الجزء المتبقى من الكتاب؛ فهناك بعض النقاط المهمة المحددة التي يجب أن تكون واضحة في ذهنك قبل أن تبدأ.

١. اعلم أنك تستطيع الإقلاع. إنك لست مختلفاً عنم استطاعوا ذلك، والشخص الوحيد الذي يستطيع أن يجعلك تدخن السيجارة التالية هو أنت نفسك.
٢. ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق. ولكن على العكس، هناك مكاسب إيجابية هائلة يمكنك تحقيقها. لست أعني فقط أنك ستكون أكثر صحة وثراءً، وإنما أعني أنك ستستمتع بالأوقات الطيبة أكثر وتكون أقل شقاء خلال الأوقات السيئة أيضاً.

٣. فليكن واضحاً لك تماماً أنه ليس هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة" فحسب. إن التدخين إدمان لمخدر وتفاعل متسلسل. ولن تؤدي تلك السيجارة العابرة إلا لمعاقبة نفسك بلا داعي.

٤. انظر لمسألة التدخين برمتها ليس على أنها عادة اجتماعية قد تؤديك، ولكن على أنها إدمان للمخدرات. واجه حقيقة أنك **أصبت بالمرض**، شئت ذلك أم أبيت. إنك لن تشفى من مرضك بأن تدفن رأسك في الرمال. تذكر أن هذا المرض، مثل جميع الأمراض الفتاكـة، لا يستمر طوال فترة حياتك فحسب، وإنما يزداد سوءاً على سوء مع مرور الوقت. والوقت الذي يكون علاج هذا المرض فيه أسهل ما يكون هو الآن وليس لاحقاً.

٥. فرق بين المرض (أي الإدمان الكيميائي) والإطار الذهني لكونك مدخناً أو غير مدخن. جميع المدخنين لو أتيحت لهم فرصة العودة إلى الوقت السابق لوقعهم في المصيدة؛ إذن لما فوتوها أبداً. لديك تلك الفرصة اليوم! لا تفكـر حتى في الأمر على أنه محاولة من أجل "الإقلاع" عن التدخين. فأنت عندما تتخـذ بالفعل قرارك النهائي بأنك دخنت آخر سيجارة لك، تكون قد تحولـت بالفعل إلى غير مدخـن. إن المـدخـن هو أحد التـعـسـاء المـساـكـين الذين يعيشـونـ الحياةـ وـهـمـ يـدـمـرونـ أنـفـسـهـمـ بـالـسـجـائـرـ. وـغـيرـ المـدخـنـ هوـ شـخـصـ لا يـفـعـلـ ذـلـكـ. وـبـمـجـرـدـ أـنـ تـتـخـذـ ذـلـكـ القـرـارـ النـهـائـيـ، تكونـ قدـ حقـقتـ هـدـفـكـ بالـفـعـلـ. اـبـتـجـحـ بـتـلـكـ الحـقـيقـةـ. لـاـ تـسـتـغـرـقـ فـيـ التـفـكـيرـ الكـثـيـبـ بـيـنـماـ تـنـتـظـرـ أـنـ يـزـوـلـ أـثـرـ الإـدـمـانـ الكـيـمـيـائـيـ. انـطـلـقـ وـاسـتـمـتعـ بـالـحـيـاـةـ عـلـىـ الـفـورـ. إنـ الـحـيـاـةـ رـائـعـةـ حـتـىـ عـنـدـمـاـ تـكـونـ مـدـمـنـاـ لـلـنـيـكـوـتـيـنـ، وـسـتـكـونـ أـفـضـلـ مـعـ مـرـورـ كـلـ يـوـمـ عـنـدـمـاـ تـتـخـلـصـ مـنـ إـدـمـانـكـ.

إن أساس تسهيل الإقلاع عن التدخين هو أن تكون واثقاً بنجاحك في الامتناع التام خلال فترة الانسحاب (التي تستمر لثلاثة أسابيع كحد أقصى). إذا كنت في الإطار الذهني السليم، فستجد الأمر سهلاً بشكل مضحك.

وفي هذه المرحلة، لو أنك فتحت عقلك كما طلبت منك في البداية، ستكون بالفعل قد اتخذت القرار بالإقلاع. ينبغي أن تشعر الآن بالإثارة بينما لا تطبق صبراً على خروج السم من جسمك.

وإذا كنت تشعر بالحزن والاكتئاب، فإن ذلك يعود لأحد الأسباب التالية.

١. هناك شيء لم يقنع به عقلك بعد. أعد قراءة النقاط الخمس السابقة، واسأل نفسك ما إذا كنت تعتقد أنها صحيحة أم لا. وإذا كنت تشتك في صحة أي نقطة منها، فأعد قراءة الأجزاء المرتبطة بها من الكتاب.

٢. تخشى الفشل نفسه. لا تقلق. فقط تابع القراءة. سوف تنجح. إن مسألة التدخين كلها تشبه خدعة كبيرة. الأشخاص الأذكياء يمكن أن يتم خداعهم مرة، ولكن الحمقى فقط هم الذين يستمرون في خداع أنفسهم والواقع في المصيدة مجدداً رغم معرفتهم بأمرها.

٣. تتفق مع كل ما قلناه، ولكنك لازلت بائساً. لا تكن كذلك! افتح عينيك! هناك شيء رائع يحدث. إنك على وشك الفرار من سجنك.

من المهم للغاية أن تبدأ بالإطار العقلي السليم: أليس من الرائع أنني أصبحت غير مدخن؟!

كل ما علينا فعله الآن هو جعلك تحافظ على هذا الإطار العقلي خلال فترة الانسحاب، والوصول القليلة التالية تتناول نقاطاً محددة لجعلك قادراً على الحفاظ على هذا الإطار العقلي خلال ذلك الوقت. وبعد انتهاء فترة الانسحاب، لن تكون مضطراً للتفكير بهذه الطريقة. ستفكر بها تلقائياً، وسيكون اللغز الوحيد في حياتك هو: "الأمر واضح تماماً، فلماذا لم أستطع رؤيته من قبل؟". ولكن، يوجد تحذيران مهمان هنا:

١. أرجئ خطتك بخصوص إطفاء آخر سيجارة إلى ما بعد الانتهاء من قراءة الكتاب.

٢. لقد ذكرت عدة مرات أن هناك فترة انسحاب تصل إلى ثلاثة أسابيع كحد أقصى. يمكن أن يتسبب هذا في سوء فهم. أولاً، قد تشعر في اللاإوعي أنك مضطرب للمعاناة لمدة ثلاثة أسابيع. لن يحدث هذا. وثانياً، تتجنب فخ التفكير: "يجب علي أن أمتنع بطريقة ما عن التدخين لمدة ثلاثة أسابيع وأسأكون حراً بعدها". لن يحدث شيء في الواقع بعد مرور الأسابيع الثلاثة. إنك لن تشعر فجأة وكأنك أصبحت غير مدخن. إن غير المدخنين لا يشعرون بمشاعر مختلفة عن المدخنين. فإذا كنت مكتتبًا بشأن الإقلاع خلال تلك الأسابيع الثلاثة، فالأرجح أنك ستظل مكتتبًا بعد مرور تلك الأسابيع. وما يعنيه هو أنك إذا كنت تستطيع البدء الآن بأن تقول: "إنني لن أدخن أبداً بعد الآن. أليس هذا رائعًا؟"، فسيزول كل إغراء للتدخين تماماً بعد ثلاثة أسابيع. ولكن إذا قلت: "فقط لو أتنى أستطيع الاستمرار بدون تدخين لثلاثة أسابيع"، فإنك ستظل تتحرق شوقاً لتدخين سيجارة حتى بعد انقضاء الأسابيع الثلاثة.

# سبل فترة الانسحاب

قد تتعرض لآلام الانسحاب على مدار ما يصل إلى ثلاثة أسابيع بعد إطفاء آخر سيجارة. يشتمل ذلك على عاملين منفصلين تماماً.

١. آلام انسحاب النيكوتين، ذلك الشعور بالخواص وفقد الأمان الشبيه بالجوع، والذي يعبر عنه المدخنون باسم التوق أو الرغبة في فعل شيء ما بأيديهم.
٢. الحافز النفسي لأحداث معينة مثل محادثة هاتفية.

والفشل في فهم هذين العاملين المختلفين والتمييز بينهما هو الذي يصعب جداً على المدخنين النجاح في الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، وهو أيضاً السبب في وقوع الكثير جداً من المدخنين مرة أخرى في مصيدة التدخين بعد أن نجحوا بالفعل في الإقلاع.

وعلى الرغم من أن آلام انسحاب النيكوتين من الجسم لا تسبب ألمًا جسدياً، فلا يجب أن تستهين بقوتها. إننا نتحدث عن "آلام الجوع" إذا قضينا يوماً واحداً بدون طعام؛ قد تكون هناك "زمجرة في المعدة"، ولكن ليس هناك ألم جسدي فعلي. وبرغم ذلك فإن الجوع قوة فاعلة مؤثرة، ومن المرجح جداً أن نصبح في غاية التوتر والاحتياج عندما نحرم من الطعام لبعض الوقت. الأمر شبيه بذلك عندما تتوقف أجسامنا إلى النيكوتين. ويكمّن الفارق في أن أجسامنا تحتاج

إلى الطعام من أجل الحياة ولكنها لا تحتاج إلى السم، ومع الإطار العقلي السليم، يمكن التغلب على آلام الانسحاب بسهولة مما يجعلها تختفي بسرعة كبيرة. إذا استطاع المدخنون الامتناع عن التدخين لبضعة أيام بطريقة قوة الإرادة، فإن التوق للنيكوتين يختفي سريعاً. والعامل الثاني هو مكمن الصعوبة الحقيقية. لقد اعتاد المدخن على تسكين آلام الانسحاب التي يعاني منها في أوقات أو مناسبات معينة، وهو ما يتسبب في نوع من الارتباط (مثال: "لا أستطيع الاستمتاع بالقهوة بدون سيجارة"). وقد يكون من الأسهل أن تفهم هذا التأثير بمساعدة مثال.

افترض مثلاً أنك قمت بتغيير سيارتك التي كنت تمتلكها منذ بضع سنوات، وافترض أن عصا الإشارة كانت موجودة يسار عمود القيادة. وفي السيارة الجديدة التي اشتريتها، توجد عصا الإشارة على اليمين. إنك تعلم أنها على اليمين، ولكنك على مدار بضعة أسابيع تقوم بتشغيل مساحة الزجاج الأمامي بطريق الخطأ في كل مرة ترغب فيها في إعطاء إشارة.

الإقلاع عن التدخين شبيه بذلك. خلال الأيام الأولى من فترة الانسحاب، ستعمل آلية الحفز لديك في أوقات معينة. ستفكر قائلاً لنفسك: "أريد سيجارة". ومن المهم هنا أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية، وحينها ستحتفظ تلك الحوافز التلقائية بسرعة من تلقاء نفسها. وباستخدام طريقة قوة الإرادة، ولأن المدخن يعتقد أنه يقدم تضحية، ويشعر بالاكتئاب تجاه الإقلاع، وينتظر زوال الحافز للتدخين، فإنه يكون أبعد ما يكون عن التخلص من آليات الحفز تلك، بل إنه في الواقع يزيدها ويعزّزها.

أحد الحوافز الشائعة هو وجبات الطعام، خاصة الوجبات التي يتم تناولها في مطعم مع الأصدقاء. فالدخن السابق يشعر بالشقاء بالفعل بسبب حرمانه من السيجارة. ويقوم أصدقاؤه بإشعال سجائرهم، ويشعر هو بالزائد من الحرمان. وحينها لا يعود يستمتع بالوجبة أو بما يفترض أنه مناسبة اجتماعية سارة. وبسبب الارتباط بين السيجارة والوجبة والمناسبة الاجتماعية، فإنه يعاني من

ضربة ثلاثية، ويزيد كذلك غسيل المخ في الواقع. فإذا كان مصمماً واستطاع الصمود لفترة كافية، فإنه في نهاية الأمر يرضى بقدره ويتابع حياته بلا مشكلة. ولكن، يظل هناك جزء متبقٍ من غسيل المخ، وأعتقد أن ثانٍ أكثر الأشياء إثارة للحزن والشفقة فيما يتعلق بالتدخين هو المدخن الذي أفلح عن التدخين لأسباب صحية أو مالية، ولكنه حتى بعد مرور سنوات على ذلك يظل يتوق لتدخين سيجارة في بعض المناسبات المعينة. إنه متعلق بوهم لا وجود له سوى في عقله. ويعذب نفسه بلا داع.

حتى في طريقي، تكون الاستجابة للمحفزات هي أكثر أسباب الفشل شيوعاً. فالمدخن السابق يعتبر السيجارة نوعاً من العلاج الوهمي أو حبة السكر. إنه يقول لنفسه: "أعلم أن السيجارة لا تقيدي بشيء، ولكن إذا اعتدت أنها تفعل، فإنها ستساعدني في بعض الأوقات المعينة".

إن حبة السكر، على الرغم من أنها لا تقدم أي مساعدة حقيقة، يمكن أن تكون وسيلة مساعدة نفسية فعالة في تخفيف أعراض حقيقة، ولذلك فإنها مفيدة. إلا أن السيجارة ليست مثل حبة السكر؛ فهي التي تصنع الأعراض التي تسكتها، وبعد فترة من الوقت، تتوقف حتى عن تسكين تلك الأعراض بشكل كامل؛ فالسيجارة هنا هي التي تسبب المرض، وبغض النظر عن ذلك تماماً، فقد تصادف أيضاً أنها السبب القاتل رقم ١ في المجتمع.

قد تجد أنه من الأسهل أن تفهم الأثر عند ربطه بغير المدخنين أو بمدخن أقلع عن التدخين منذ سنوات عديدة. خذ مثلاً حالة زوجة فقدت زوجها. من الشائع تماماً، في المجتمع الغربي، في مثل هذه الأوقات أن يقول أحد المدخنين بحسن نية: "خذ سجارة؛ ستساعدك على الهدوء".

إذا تم قبول السيجارة، فلن يكون لها أثر مهدئ على الإطلاق لأن المرأة ليست مدمنة للنيكوتين ولا تعاني من آلام انسحاب تزيد تسكينها. وفي أفضل الأحوال، كل ما ست فعله السيجارة أنها ستعطيها دفعـة معنوية لحظية. وبمجرد أن تطفئ السيجارة، تكتشف أن المأساة الأصلية لازالت قائمة. بل إنها ستزداد

في الواقع، لأن المرأة ستعاني الآن أيضاً من آلام انسحاب النيكوتين، وال الخيار المتاح لها الآن هو إما احتمال تلك الآلام وإما تخفيفها بتدخين سيجارة أخرى وبده سلسلة البؤس والشقاء. كل ما تستفعله السيجارة أنها ستعطيها دفعة معنوية مؤقتة فحسب. وقد كان من الممكن تحقيق نفس هذا الأثر بتقديم كلمة مواساة أو كوب من الماء. العديد من غير المدخنين والمدخنين السابقين أصبحوا يدمنون العشب القاتل كنتيجة مباشرة لمثل هذه المناسبات.

من المهم أن تقاوم غسيل المخ منذ البداية. ول يكن واضحأ تماماً في عقلك أنك لست بحاجة للسيجارة، وأنك فقط تعذب نفسك بالاستمرار في النظر إليها باعتبارها نوعاً من الدعم أو المساندة. إنك لست بحاجة لمعاناة البؤس والشقاء. إن السجائر لا تضفي المتعة على الوجبات أو المناسبات الاجتماعية؛ إنها تقضي عليها. وتذكر أيضاً أن المدخنين أثناء تناول تلك الوجبة لا يدخنون لأنهم يستمتعون بالسيجارة؛ إنهم يدخنون لأنهم مضطرون لذلك. إنهم مدمون لمحدر، ولا يستطيعون الاستمتاع بالوجبة أو بالحياة عموماً بدون ذلك المهد.

تجاهل فكرة أن التدخين عادة ممتعة في حد ذاتها. العديد من المدخنين يقولون: "لو أن هناك سيجارة نظيفة غير ضارة". هناك سجائر نظيفة وغير ضارة. ولكن أي مدخن يجرب السجائر العشبية سرعان ما يجد أنها مضيعة للوقت ويهجرها. أعلم تماماً وبلا لبس أن السبب الوحيد الذي تدخن من أجله هو الحصول على النيكوتين. وبمجرد أن تتخلص من التوق للنيكوتين، لن تكون بحاجة على الإطلاق إلى وضع سيجارة في فمك.

وسواء كان الألم بسبب أعراض الانسحاب الفعلية (الشعور بالخواء) أو بسبب آلية حفز، فعليك أن تقبله. لا وجود للألم البدني، وفي ظل إطار عقلي سليم، لن تمثل السجائر أي مشكلة. لا تقلق بشأن الانسحاب؛ فالشعور نفسه ليس سيئاً، وإنما المشكلة في الرغبة في تدخين سيجارة ومن ثم الشعور بالحرمان.

بدلاً من التفكير في الأمر باكتئاب، قل لنفسك: "إنني أعلم حقيقة الأمر.

إنها آلام انسحاب النيكوتين. هذا ما يعانيه المدخنون طوال حياتهم، وهذا ما يجعلهم يستمرون في التدخين. غير المدخنين لا يعانون تلك الآلام. إنها أحد الشرور العديدة لهذا المخدر اللعين. أليس جميلاً أنني أطرد هذا البلاء من جسدي؟!“.

وبعبارة أخرى، ستعاني خلال الأسبوعين الثلاثة التاليين من صدمة بسيطة داخل جسدك، ولكن خلال تلك الأسبوعين -وطوال ما بقي من حياتك- سيحدث شيء رائع. ستخلص نفسك من مرض قاتل رهيب. هذا المكسب وحده سيغفوك كثيراً تلك الصدمة البسيطة، وستستمتع حقاً بأعراض الانسحاب. ستصبح لحظات متعة بالنسبة لك.

انظر لمسألة الإقلاع برمتها على أنها لعبة مثيرة. انظر لوحش النيكوتين الصغير على أنه دودة داخل معدتك. عليك أن تجوعه لمدة ثلاثة أسابيع، وسيحاول هو أن يجعلك تشنع سجارة ليظل على قيد الحياة. في بعض الأوقات، سيحاول ذلك الوحش أن يجعلك تشعر بالشقاء والبؤس. وفي بعض الأوقات، ستتخلى عن حذرك. فقد يعرض عليك أحدهم سجارة وتتسى أنك قد أقلعت عن التدخين. وستشعر بشيء من الحرمان عندما تتذكر. كن مستعداً لتلك المصائد مقدماً. وأياً كان الإغراء، تذكر دائماً أن هذا الإغراء موجود بسبب ذلك الوحش الكامن داخل جسدك، وفي كل مرة تقاوم فيها الإغراء، تكون قد وجئت ضربة قاضية أخرى في حربك ضد ذلك الوحش. أيّاً كان ما تفعله، لا تحاول نسيان أمر التدخين. هذا أحد الأشياء التي تسبب للمدخنين الذين يعتمدون على طريقة قوة الإرادة اكتئاباً يدوم لساعات طويلة. إنهم يحاولون أن يعيشوا كل يوم على أمل أن ينسوا في النهاية أمر التدخين.

الأمر أشبه بعدم القدرة على النوم. فكلما أصبحت أكثر قلقاً، أصبح النوم أكثر صعوبة.

إنك لن تستطيع نسيان التدخين بأي حال. فعلى مدار الأيام القليلة الأولى،

سيظل "الوحش الصغير" يذكرك به، ولن تستطيع تجنب ذلك أبداً، فحيث إنه لا يزال هناك الكثير من المدخنين، وهناك حملات ترويجية واسعة للسجائر، فستكون هناك وسائل تذكير دائمة.

والفكرة هي أنك لست بحاجة إلى النسيان أصلاً. ليس هناك شيء سيئ يحدث؛ وما يحدث هو شيء رائع. وحتى إذا فكرت في التدخين ألف مرة يومياً، فاستمتع بكل لحظة. ذكر نفسك كم هو جميل أن تكون حراً مرة أخرى. ذكر نفسك بالسعادة الحالصة الناتجة عن عدم اضطرارك لخنق نفسك بالسجائر بعد الآن.

وكما قلت من قبل، فإنك ستجد أن آلام الانسحاب أصبحت لحظات متعة وبهجة، وسيدهشك بعد ذلك مدى السرعة التي ستنتسى بها أمر التدخين تماماً.

وأياً كان ما تفعله: لا تشکك في قرارك. فبمجرد أن تبدأ في الشك، ستبدأ في التفكير الكثيف، وسيزداد الأمر سوءاً. وبدلًا من ذلك، استخدم تلك اللحظة كدفعه للأمام. فإذا كان السبب هو الاكتئاب، فذكر نفسك بأن هذا بالضبط هو ما كانت السجائر تفعله بك. وإذا كان السبب هو أن أحد أصدقائك عرض عليك سيجارة، فقل له بفخر واعتزاز: "يسعدني أن أقول لك إنني لم أعد بحاجة إليها بعد الآن". قد يجرحه هذا القول، ولكن عندما يرى أنك لا تبالى بالتدخين ولا يزعجك الأمر، فإنه قد يفكر جدياً في الانضمام إليك.

تذكر في المقام الأول أن لديك أسباباً قوية للغاية للإقلاع. ذكر نفسك بالمثل الغضيم الذي يمكن أن تكلفك إياه سيجارة واحدة، واسأل نفسك ما إذا كنت ترغب حقاً في المخاطرة بالإصابة بأحد تلك الأمراض المهلكة المخيفة. وقبل كل شيء، تذكر أن ذلك الشك هو مجرد شعور مؤقت وزائل، وأن كل لحظة تمر تقربك أكثر من تحقيق هدفك السامي.

يخشى بعض المدخنين أنهم يمكن أن يقضوا بقية حياتهم في مقاومة "الحواجز التلقائية" للتدخين. وبعبارة أخرى، هم يعتقدون أنهم سيضطرون إلى

عيش الحياة وهم يخدعون أنفسهم بأنهم لا يحتاجون حقاً إلى تدخين السجائر. ليس الأمر كذلك. تذكر أن المتفائل يرى نصف الكوب الممتليء، وأن المتشائم يرى نصف الكوب الفارغ. وفي حالة التدخين، الكوب فارغ تماماً، ولكن المدخن يراه ممتلئاً حتى الحافة. إن المدخن هو الشخص الذي يعاني من غسيل المخ. وبعد أن تبدأ في إخبار نفسك بأنك لست بحاجة إلى التدخين، وفي غضون فترة قصيرة للغاية، لن تحتاج حتى لأن تقول ذلك لنفسك، لأن الحقيقة الرائعة هي ... إنك لست بحاجة للتدخين حقاً. إنه آخر شيء تحتاج أن تفعله؛ احرص إذن على

ألا يصبح آخر شيء تفعله.

# نفس واحد فحسب

هذا هو سبب انتكاس العديد من المدخنين الذين يحاولون الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة. إنهم يقضون ثلاثة أو أربعة أيام بدون تدخين، ثم يدخنون تلك السيجارة الواحدة أو يستنشقون نفساً واحداً أو اثنين لمساعدتهم. وهم لا يدركون الأثر المدمر لذلك على معنوياتهم.

بالنسبة لمعظم المدخنين، لا يبدو مذاق هذا النفس الأول طيباً، وهذا يعطي عقولهم الوعائية دفعة إيجابية؛ فهم يقولون لأنفسهم: "جيد. لم يكن هذا ممتعاً. إنني أفقد الحافز للتدخين تدريجياً". وفي الحقيقة، يكون العكس هو الصحيح. ول يكن واضحأً لك تماماً: **السجائر لم تكن أبداً ممتعة.** لم تكن المتعة هي السبب الذي جعلك تدخن. فلو أن المدخنين يدخنون من أجل المتعة، لما دخن أي واحد منهم أكثر من سيجارة واحدة.

إن السبب الوحيد الذي يجعلك تدخن هو إطعام ذلك الوحش الصغير بداخلك. فقط فكر في الأمر: لقد جوّعته لمدة أربعة أيام. لابد وأن تلك السيجارة الواحدة أو حتى مجرد نفس واحد كان ثميناً للغاية بالنسبة له. قد لا تدرك ذلك بعقلك الوعي. ولكن الجرعة التي تلقاها جسدك سيتم توصيلها إلى عقلك اللاوعي، وسينهار استعدادك بالكامل بسرعة هائلة. سيكون هناك صوت خافت في خلفية عقلك يقول لك: "على الرغم من كل الحجج المنطقية، لازال ذلك النفس ذا قيمة كبيرة. أريد نفساً آخر".

وللنفس الواحد الصغير أثran مدمران.

١. يبقى على حياة الوحش الصغير داخل جسدك.
٢. والأسوأ من ذلك أنه يبقى على حياة الوحش الكبير في عقلك. فإذا أخذت ذلك النفس الآخر، فسيكون من الأسهل أن تأخذ النفس التالي.

تذكر: فكرة "سيجارة واحدة فحسب" هي التي توقع الناس في مصيدة التدخين منذ البداية.

# هل سيكون الإقلاع أصعب بالنسبة لي؟

إن العوامل التي تحدد مدى السهولة التي يقلع بها كل مدخن متفرد عن التدخين لا حصر لها. وكبداية، لكل منا شخصيته الفريدة، ونوع العمل الخاص به، وظروفه الخاصة، وتوقيته الخاص... إلخ.

بعض المهن المعينة قد تجعل عملية الإقلاع أكثر صعوبة من البعض الآخر، ولكن إذا تم التخلص من غسيل المخ، فليس بالضرورة أن يكون الأمر كذلك. بعض الأمثلة الفردية قد تكون مفيدة هنا.

يبدو الإقلاع عن التدخين شديد الصعوبة بالنسبة للأفراد الذين يعملون في المهن الطبية. إننا نظن أن الإقلاع يجب أن يكون أسهل على الأطباء لأنهم يعرفون أكثر من غيرهم الآثار الصحية السلبية المترتبة على التدخين ويررون براهين يومية على ذلك. على الرغم من أن هذا يوفر أسباباً أكثر قوة للإقلاع، فإنه لا يجعله أكثر سهولة بأي حال. وإليك أسباب ذلك:

١. الوعي والاحتكاك المستمر بالمخاطر الصحية يخلق نوعاً من الخوف، وهذا الخوف هو أحد الظروف التي تحتاج - في ظل وجودها - إلى تخفيف آلام الانسحاب.
٢. عمل الطبيب عمل يسبب ضغطاً شديداً، وعادة ما لا يكون الطبيب قادرًا على تخفيف الضغط الإضافي لآلام الانسحاب بتدخين سيجارة أثناء العمل.
٣. الطبيب يتعرض لضغط إضافي يتمثل في الشعور بالذنب. فهو يشعر أنه يجب أن يكون قدوة حسنة لباقي الناس؛ وهذا يضع عليه المزيد من الضغط ويزيد شعوره بالحرمان.

وخلال فترة الراحة التي يحصل عليها الطبيب بصعوبة ، وحيث يخف الضغط الطبيعي مؤقتاً، تصبح تلك السيجارة ثمينة للغاية حين تسكن أخيراً آلام الانسحاب التي يعاني منها. هذا أحد أشكال التدخين العابر، وهو ينطبق على أي موقف يكون فيه المدخن مجبراً على الامتناع عن التدخين لفترات طويلة. وعند محاولة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، يشعر المدخن باليأس بسبب الحرمان. إنه لا يستمتع بفترة الراحة أو بفنجان الشاي أو القهوة الذي يشربه خلالها. ولذلك يزيد شعوره بالحرمان بشكل هائل ، وبسبب تداعي الأفكار، تكون السيجارة هي المسئولة عن الموقف بأكمله. ولكن، إذا استطعت أولاً التخلص من غسيل المخ والتوقف عن التفكير في السيجارة، يظل بمقدورك الاستمتاع بفترة الراحة وفنجان القهوة، حتى إذا كان جسمك يتوق للنيكوتين.

أحد المواقف الصعبة الأخرى هو الملل، خاصة عندما يكون مصحوباً بفترات من الضغط. المثال الواضح على ذلك هو السائقون أو ربات البيوت اللاتي لديهن أطفال صغار. فالعمل في الحالتين يسبب الضغط، ولكن معظمهم يتسم بالرتابة والملل. فخلال محاولة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة، يكون لدى ربة المنزل فترات طويلة من الوقت الذي تفكر فيه في "خساراتها" ، وهو ما يزيد الشعور بالحرمان والاكتئاب.

ومرة أخرى، يمكن التغلب على هذا بسهولة إذا كنت في الإطار العقلي السليم. لا تقلق بشأن تذكر المستمر أنك أقلعت عن التدخين. استغل تلك اللحظات في الابتهاج بحقيقة أنك تخلص نفسك من الوحش البغيض. إذا كان لديك الإطار العقلي الإيجابي السليم، فإن تلك الآلام يمكن أن تصبح لحظات متعدة.

تذكر أن أي مدخن، بغض النظر عن عمره، أو جنسه، أو مدى ذكائه، أو مهنته، يستطيع أن يجد الإقلاع عن التدخين سهلاً وممتعاً إذا اتبع جميع الإرشادات.

# الأسباب الرئيسية للفشل

هناك سببان رئيسيان للفشل في الإقلاع. الأول هو تأثير المدخنين الآخرين. ففي لحظة ضعف أو خلال مناسبة اجتماعية، قد يقوم المدخن السابق بإشعال سيجارة. لقد تناولت هذا الموضوع باستفاضة من قبل. استغل تلك اللحظة لتدكير نفسك بأنه ليس هناك شيء اسمه سيجارة واحدة فحسب. ابتهج بحقيقة أنك استطعت كسر السلسلة. تذكر أن المدخن يحسدك، وasurer بالأسف من أجله والشفقة عليه. صدقني، إنه يستحق شفقتك.

والسبب الرئيسي الآخر للفشل في الإقلاع هو المرور بيوم عصيّ. ولتكن واضحًا لك تماماً قبل أن تبدأ محاولة الإقلاع أن هناك أياماً طيبة وأياماً عصيبة في حياة كل إنسان، سواء كان مدخناً أو غير مدخن. الحياة مسألة نسبية، ولا يمكن أن تكون هناك سعادة بدون شقاء، أو متعة بدون معاناة.

إن مشكلة الإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة هي أن المدخن يبدأ بالتفكير في السجائر بمجرد أن يمر بيوم صعب، وكل ما يمكن أن يتحقق ذلك هو أنه يجعل اليوم الصعب أكثر صعوبة. أما غير المدخن فهو شخص مستعد لمواجهة ضغوط وتوترات الحياة بشكل أفضل، ليس بدنياً فحسب، ولكن ذهنياً أيضاً.

إذا مر بك يوم عصيّ خلال فترة الانسحاب، فتقيل الأمر بشجاعة وبدون شكوى. ذكر نفسك أنك مررت بأيام عصيبة عندما كنت مدخناً أيضاً (وإلا لما قررت الإقلاع). وبدلًا من الاستغراب في التفكير في التدخين، قل لنفسك شيئاً من

قبيل: "حسناً، ليس اليوم باليوم الجميل، ولكن التدخين لن يعالج الأمر. غداً سيكون أفضل، ولدي على الأقل مكسب رائع في تلك اللحظة: لقد تخلصت من عادة التدخين الفظيعة إلى الأبد".

عندما تكون مدخناً، يكون عليك أن تحجب عقلك عن الجانب السلبي للتدخين، ولا تلوم التدخين على أي شيء يصيبك؛ فالسعال الذي تعاني منه مثلاً لن تعرف أنه بسبب التدخين، وإنما سترى أنه بسبب إصابتك بنزلات البرد بصفة مستمرة. عندما تتعطل سيارتك في مكان بعيد ومنعزل فإنك تشعل سيجارة، ولكن هل تشعر بالبهجة والسعادة حينها؟ بالطبع لا. ولكن بمجرد أن تقلع عن التدخين، يكون لديك ميل إلى إلقاء اللوم عن كل خطأ يحدث في حياتك على حقيقة أنك أقلعت عن التدخين. والآن، إذا تعطلت سيارتك في الطريق، تفكّر قائلاً لنفسك: "في مثل هذه الأوقات كنت أشعل سيجارة". هذا صحيح، ولكن ما نسيته هو أن السيجارة لم تكن تحل المشكلة، وأنك ببساطة تعاقب نفسك من خلال التفكير في وسيلة دعم وهمية. إنك تصنع موقفاً مستحيلاً. فأنت بائس لأنك لا تستطيع إشعال سيجارة، وتستكون أكثر بؤساً وشقاً إذا فعلت. إنك تعلم أنك اتخذت القرار الصحيح بإيقاعك عن التدخين، لذا لا تعاقب نفسك أبداً بالشك في قرارك.

تذكر أن التوجّه الذهني الإيجابي ضروري؛ دائمًا.

# البدائل

تشتمل البدائل على العلك، وقطع الحلوي، وأقراص النعناع، والسجائر العشبية، وأقراص السكر. لا تستخدم أبداً من تلك البدائل. إنها تجعل الأمر أصعب وليس أسهل. فإذا شعرت بألم الانسحاب واستخدمت أحد البدائل، فإنه سيطول فترة الألم ويجعله أكثر شدة. إن ما تقوله حقاً بلسان حالك هو: "إنني بحاجة للتدخين أو ملء الفراغ". سيكون هذا أشبه بالاستسلام لمحظوظ أو لنوبات غضب طفلك. لن تفلح البدائل إلا في جعل الآلام تستمر والعذاب يطول. البدائل لن تخفف الآلام بأي حال من الأحوال. إنك تتوق للنيكوتين وليس للطعام. وكل ما ستفعله البدائل هو أنها ستجعلك تفكّر في التدخين باستمرار. تذكر النقاط التالية:

١. ليس هناك بديل للنيكوتين.
٢. أنت لست بحاجة للنيكوتين. إنه ليس طعاماً؛ إنه سُم قاتل. وعندما تشعر بالآلام، ذكر نفسك أن المدخنين هم من يعانون من آلام الانسحاب، وليس غير المدخنين. اعتبر آلام الانسحاب شرّاً آخر من شرور المخدر اللعين. اعتبرها إشارات على موت الوحش الصغير بداخلك.
٣. تذكر أن السجائر هي التي تصنع الخواء؛ ولا تملؤه. وكلما كنت أسرع في تعليم وإقناع مخلك بأنك لست بحاجة للتدخين، أو للقيام بأي شيء آخر كبديل عنه، أصبحت حراً بسرعة أكبر.

تجنب بصفة خاصة أي منتج يحتوي على مادة النيكوتين، سواء كان علقة، أو لصقة، أو رذاذاً أنيقاً، أو أحدث الصيحات، أداة الاستنشاق الشبيهة بالسيجارة البلاستيكية. صحيح أن نسبة صغيرة من المدخنين الذين يحاولون الإقلاع باستخدام بدائل النيكوتين ينجحون في ذلك ويعزون نجاحهم إلى استخدام تلك الوسائل. ولكنهم في الواقع ينجحون برغم تلك الوسائل وليس بفضلها. ومن المؤسف حقاً أن العديد من الأطباء لازالوا يوصون بالعلاج ببدائل النيكوتين.

ليس في هذا ما يتثير الدهشة، لأنك إذا لم تكن تفهم مصددة النيكوتين بشكل كامل، فإن العلاج ببدائل النيكوتين يبدو اقتراحاً منطقياً تماماً. إنه يعتمد على الاعتقاد بأنك عندما تحاول الإقلاع عن التدخين، يكون أمامك عدوان قويان يجب أن تهزمهما:

١. أن تتخلص من العادة.
٢. أن تتحمل الآلام الجسدية الرهيبة لانسحاب النيكوتين.

إذا كان أمامك عدوان قويان ت يريد أن تهزمهما، فمن المنطقي والمعقول ألا تقاتلهما معاً في وقت واحد، ولكن واحداً وراء الآخر. لذا فإن نظرية العلاج ببدائل النيكوتين تقوم على أن تقلع أولاً عن التدخين ولكن مع الاستعاضة عنه بأحد بدائل النيكوتين. وبعد ذلك، وب مجرد أن تتخلص من عادة التدخين، تقوم تدريجياً بتنقيل استهلاكك من بدائل النيكوتين، وهكذا تكون قد واجهت كل عدو بشكل منفصل.

يبدو الأمر منطقياً بهذه الصورة، ولكنه يقوم على حقائق خاطئة. إن التدخين ليس عادة وإنما إدمان للنيكوتين، والألم البدني الفعلي الناتج عن انسحاب النيكوتين من الجسم هو ألم لا يكاد يكون محسوساً. وما تحاول تحقيقه عند الإقلاع عن التدخين هو أن تقضي على وحش النيكوتين الصغير في جسدك وعلى الوحش الكبير الكامن في عقلك بأقصى سرعة ممكنة. وكل ما يفعله العلاج ببدائل النيكوتين هو إطالة فترة حياة الوحش الصغير وهو ما يؤدي

بدوره إلى إطالة فترة حياة الوحش الكبير.

تذكر أن الطريقة السهلة تجعل الإقلاع الفوري أمراً سهلاً تماماً. يمكنك أن تقضي على الوحش الكبير (غسيل المخ) قبل أن تطفئ سيجارتك الأخيرة. وبالتالي سرعان ما سيموت الوحش الصغير أيضاً، وحتى أثناء فترة احتضاره، لن يعود يمثل لك مشكلة كما كان عندما كنت مدخناً.

فكر فحسب، كيف يمكنك بحال أن تعالج مدمناً من إدمانه للمخدر بأن تعطيه نفس المخدر؟ أعلن أحد الأطباء البارزين ذاتي الصيت على قناة تليفزيونية وطنية أن بعض المدخنين يكونون مدمجين للنيكوتين إلى حد أنهم حتى إذا أقلعوا عن التدخين، سيكون عليهم أن يعتمدوا على أحد بدائل النيكوتين طوال ما بقي من حياتهم. كيف يمكن أن يصل طبيب إلى قدر من التشوش والارتباك يجعله يعتقد أن الجسم البشري يمكن أن يكون مدمناً، لا يعتمد على الطعام، والشراب، والأكسجين فحسب، وإنما على سمة قاتل أيضاً؟

كثيراً ما يأتي إلى عياداتنا مدخنون سابقون أقلعوا عن التدخين ولكنهم أصبحوا متشبثين بعلكة النيكوتين. وغيرهم متشبثون بالعلكة وما زالوا يدخنون. لا تنخدع بحقيقة أن العلقة ذات مذاق بشع؛ فكذلك كانت السيجارة الأولى أيضاً.

وجميع البديل لها نفس الأثر الذي تحدثه علكرة النيكوتين بالضبط. إنني أتحدث الآن عن مسألة "إنني لا أستطيع تدخين سيجارة، لذا سأمضغ علكرة عادية، أو أتناول بعض الحلوي، أو أقراص النعناع بغرض ملء الفراغ". على الرغم من أن الشعور بالخواص الناتج عن الرغبة في تدخين سيجارة يصعب تمييزه عن شعور الجوع الناتج عن الرغبة في تناول الطعام، فإن أحدهما لا يمكن أن يبدد الآخر. وفي الحقيقة، إذا كان هناك شيء مصمم لجعلك ترغب في التدخين، فإن هذا الشيء هو إشباع نفسك بالعلكة وأقراص النعناع.

ولكن الضرر الرئيسي لبدائل النيكوتين يتمثل في أنها تطيل وقت المشكلة الحقيقية، وهي مشكلة غسيل المخ. فهل تحتاج إلى بديل لنوبة الأنفلونزا عندما

تنتهي؟ بالطبع لا. وبقولك: "إنني بحاجة إلى بديل للتدخين"، يكون ما تعنيه حقاً هو: "إنني أقدم تضحيه". وإن الاكتئاب المصاحب لطريقة قوة الإرادة ينبع عن حقيقة أن الدخن يعتقد أنه يقدم تضحيه. إن كل ما ستحققه من استخدام بدائل التيكوتين هو أنك ستستبدل مشكلة بأخرى. ليست هناك متعة في ملء معدتك بقطع الحلوي وأقراص النعناع. كل ما سيحدث هو أنك ستتصبح بديناً وبائساً، وسرعان ما ستعود مرة أخرى لتدخين ذلك العشب المقيت.

الدخنون العابرون يجدون صعوبة في التخلص من الاعتقاد بأنهم سيحرمون من مكافأتهم الصغيرة: السيجارة، والتي يحصلون عليها في استراحة القهوة القصيرة في الشركة، أو التي يحصل عليها عمال المصنع الذين لا يسمح لهم بالتدخين أثناء العمل، أو التي يحصل عليها المدرسون في غرفة المدرسين بين الحصص الدراسية، أو التي يحصل عليها الأطباء على عجل في الفترات الفاصلة بين توقيع الكشف على مريض والذي يليه. البعض منهم يقولون: "إنني حتى لن أستفيد من تلك الاستراحة لو لم أدخن". وهذا يثبت وجهة نظرى، فغالباً ما يأخذ المدخن الاستراحة، ليس لأنه يحتاج إليها أو حتى يريدها، وإنما لأنه في حاجة ماسة إلى تسكين الحكة التي يشعر بها. تذكر أن تلك السجائر لم تكن أبداً مكافأة حقيقية. إنها لم تكن أكثر من مكافأة لارتداء حذاء ضيق من أجل الاستمتاع بخلعه بعد ذلك. لذا إذا كنت تشعر أنه ينبغي أن تحصل على مكافأة صغيرة، فاجعل ذلك هو البديل الذي تستخدمه؛ أثناء عملك، ارتد حذاء ضيقاً جداً على قدمك، ولا تسمح لنفسك بخلعه إلى أن تحصل على فترة راحتك، ثم استشعر تلك اللحظة الرائعة من الاسترخاء والرضا عندما تخلع الحذاء المزعج. لعلك ستشعر بأن القيام بذلك حماقة كبيرة. أنت محق تماماً. من الصعب أن تتصور هذا الأمر بينما لا تزال في المصيدة، ولكن هذا بالضبط ما يفعله الدخنون. ومن الصعب أيضاً أن تتصور أنك قريباً لن تكون بحاجة لتلك "المكافأة" الصغيرة، وأنك ستنتظر لأصدقائك الذين لا يزالون عالقين في المصيدة بشفقة حقيقية، وتتساءل لماذا لا يستطيعون فهم الأمر على حقيقته.

ولكن إذا قررت الاستمرار في خداع نفسك وإقناعها بأن السيجارة مكافأة حقيقة أو بأنك تحتاج إلى بديل ليحل محلها، فإنك ستشعر بالحرمان والبؤس، والأرجح أنك ستعود إلى التدخين مرة أخرى. وإذا كنت بحاجة إلى فترة راحة حقيقة، كما هي الحال مع ربات البيوت، والمدرسين، والأطباء، وغيرهم من المهنيين، فإنك سرعان ما تستمتع بفترة راحتك أكثر وأكثر لأنك لن تضطر إلى خنق نفسك فيها بالدخان.

تذكر أنك لست بحاجة إلى بديل. إن تلك الآلام عبارة عن توق لسم قاتل، وسرعان ما ستنزول. اجعل تلك الفكرة وسيلة الدعم التي تستخدمها على مدار الأيام القليلة القادمة. استمتع بخلص جسدك من السم، وتحرير عقلك من العبودية والإدمان.

إذا تناولت المزيد من الطعام في الوجبات الرئيسية -بسبب تحسن شهيتها- وزاد وزنك بضعة أرطال قليلة خلال الأيام القليلة التالية، فلا تقلق بشأن هذا. فعندما تعيش "لحظة الإلهام" التي سأصفها لك لاحقاً، ستشعر بالثقة، وستجد أنك قادر على حل أي مشكلة تواجهك وتحتطلب تفكيراً إيجابياً لحلها، بما في ذلك عادات تناول الطعام. ولكن ما لا يجب عليك أن تفعله أبداً هو تناول بعض الطعام من هنا وهناك بين الوجبات. إذا فعلت هذا، فستتعاني من البدانة والبؤس والشقاء، ولن تعرف أبداً متى تخلصت من إدمان التبغ. كل ما ستحققه بذلك هو تحويل المشكلة إلى منطقة أخرى بدلاً من التخلص منها تماماً.

# هل يجب أن أتجنب مواقف الإغراء؟

لقد كنت أوجه نصائح واضحة ومحددة حتى الآن، وأطلب منك الآن أن تتعامل مع تلك النصيحة باعتبارها أحد التعليمات وليس باعتبارها اقتراحًا. إنني أستخدم نصائح محددة أولاً لأن هناك أسباباً منطقية وعملية وراء النصائح التي أقدمها، وثانياً لأن هناك آلافاً من دراسات الحالة التي دعمت وأيدت تلك الأسباب. وفيما يتعلق بمسألة تجنب الإغراء من عدمه أثناء فترة الانسحاب، يؤسفني أنني لا أستطيع أن أكون محدداً. فكل مدخن سيكون عليه أن يقرر ذلك بنفسه. إلا أنني أستطيع تقديم بعض الاقتراحات التي أتمنى أن تكون مفيدة. أكرر أن الخوف هو الذي يجعلنا نستمر في التدخين طوال حياتنا، وهذا الخوف ينقسم إلى مرحلتين مختلفتين.

## ١. كيف يمكنني العيش بدون السجائر؟

هذا الخوف هو الشعور بالذعر الذي ينتاب المدخنين عندما يكونون خارج المنزل في وقت متأخر من الليل وتبدأ سجائرهم في النفاد. ليس هذا الخوف ناتجاً عن آلام الانسحاب، ولكنه خوف نفسي مصدره الإدمان: "لن أستطيع العيش بدون سجائر". ويصل هذا الخوف إلى ذروته عندما تدخن السيجارة الأخيرة؛ على الرغم من أن أعراض الانسحاب في الوقت الذي تدخن فيه بالفعل تكون أقل ما تكون.

إنه الخوف من المجهول؛ ذلك النوع من الخوف الذي يشعر به الناس عند تعلم الغطس لأول مرة. فارتفاع لوح القفز عن سطح الماء يبلغ قدماً واحدة، ولكنه يبدو مرتفعاً ٦ أقدام. ويبلغ عمق الماء ٦ أقدام، ولكنه يبدو لك قدماً واحدة. حينها يتطلب القفز في الماء شجاعة من جانبك؛ حيث تكون مقتنعاً بأن رأسك سيرتطم بقاع حوض السباحة. والقفز هو أصعب ما في الأمر؛ فإذا وجدت في نفسك الشجاعة الكافية للقفز، فسيكون الباقي سهلاً.

هذا يفسر السبب وراء كون العديد من المدخنين أصحاب الإرادة القوية في كل شيء عدا التدخين إما لم يحاولوا الإقلاع أبداً وإما لا يستطيعون الاستمرار لأكثر من بضع ساعات فحسب عندما يحاولون. وفي الحقيقة، عندما يقرر بعض المدخنين، ممن يدخنون عشرين سيجارة يومياً، أنهم سيقلعون عن التدخين، يشعرون بالسعادة التالية بسرعة أكبر من السرعة التي كانوا سيشعرون بها لو أنهم لم يقرروا الإقلاع. إن قرار الإقلاع يسبب الذعر، الذي يؤدي بدوره للشعور بالضغط. وهذا أحد الأوقات التي يصدر فيها المخ أمراً يقول "أشعل سيجارة"، ولكنك الآن لا تستطيع إشعال سيجارة، فتشعر بالحرمان؛ وهو ما يؤدي لمزيد من الضغط. ومن ثم يعود الحافز لإشعال سيجارة من جديد؛ وبسرعة يحترق الفتيل وتقوم بإشعال السيجارة.

لا تقلق. ذلك الذعر مجرد خوف نفسي. إنه الخوف من كونك خاضعاً للمخدر وتعتمد عليه. والحقيقة الجميلة تقول: إنك لست كذلك. حتى عندما تكون مدمناً للنيكوتين. لا تشعر بالذعر. فقط ثق بي. واتخذ القرار، وابدأ بلا خوف.

٢. المرحلة الثانية من مراحل الخوف أطول أمداً. وهي تشتمل على الخوف من عدم القدرة على الاستمتاع ببعض المواقف المعينة في المستقبل بدون السيجارة، أو الخوف من عدم القدرة على تحمل أي صدمة بدون السيجارة. لا تقلق. إذا استطعت أن تبدأ، فستجد أن عكس ذلك هو الصحيح.

إن تجنب الإغراء نفسه يقع في فئتين رئيسيتين.

١. "سأحتفظ بالسجائر متاحة بالقرب مني، ولكنني لن أدخنها. سأشعر بمزيد من الثقة بقدرتي على الامتناع عندما تكون متاحة لي".

لقد وجدت أن معدل الفشل في الإقلاع بين المدخنين الذين يفعلون هذا أعلى بكثير من المعدل السائد بين المدخنين الذين ينبذون السجائر. وأعتقد أن هذا يرجع في الأساس إلى حقيقة أنك إذا مرت بك لحظة سيئة خلال فترة الانسحاب، فسيكون من السهل أن تشعل سيجارة متاحه لك بشكل فوري. وإذا تعرضت لهانة الاضطرار للخروج لشراء علبة سجائر، فإن الاحتمال الأرجح هو أنك ستتغلب على الإغراء، وعلى أي حال فإن الألم سيكون قد زال على الأرجح قبل أن تصل إلى أقرب كشك سجائر.

إلا أنني أعتقد أن السبب الرئيسي وراء معدل الفشل الأعلى في هذه الحالات هو أن المدخن في المقام الأول لا يشعر بالالتزام الكامل بالإقلاع عن التدخين. تذكر أن عنصري النجاح المهمين هما: اليقين.

”ليس من الجميل أنني لم أعد بحاجة للتدخين بعد الآن؟“.

وعلى أي حال، لماذا بالله عليك تحتاج إلى السجائر؟ إذا كنت لا تزال تشعر بال الحاجة إلى الاحتفاظ بالسجائر في جيبك، فإنني أقترح عليك أن تعيد قراءة الكتاب أولاً، فهذا يعني أن هناك شيئاً ما لم يرسخ في ذهنك أو لم تقنع به.

٢. ”هل ينبغي أن أتجنب مواقف الضغط أو المناسبات الاجتماعية خلال فترة الانسحاب؟“.

في حالة مواقف الضغط، نصيحتي هي: نعم، حاول تجنبها. فلا معنى لوضع نفسك تحت ضغط لا داعي له.

وفي حالة المناسبات الاجتماعية، فإن نصيحتي عكس ذلك. كلا، بل اخرج وانطلق واستمتع بحياتك بلا تردد. إنك لست بحاجة للسجائر حتى بينما لا تزال مدمداً للنيكوتين. احضر الحفلات، وابتسم بحقيقة أنك لست مضطراً للتدخين. سرعان ما سيثبت لك هذا الحقيقة الجميلة التي تقول إن الحياة أفضل كثيراً جداً بدون السجائر؛ ففكر فحسب إلى أي مدى ستكون أفضل عندما يغادر الوحش الصغير جسرك ويحمل معه كل ما به من سمو.

# لحظة الإلهام

عادة ما تأتي لحظة الإلهام بعد ثلاثة أسابيع من إقلاع المدخن عن التدخين. حينها تبدو السماء وكأنها أصبحت أكثر إشراقاً، وهي اللحظة التي ينتهي فيها غسيل المخ تماماً، وبدلاً من أن تقول لنفسك إنك لست بحاجة إلى التدخين، تدرك فجأة أن آخر خيط في المصيدة قد تمزق وأنك تستطيع الاستمتاع ببقية حياتك بدون أن تحتاج أبداً إلى التدخين مرة أخرى. وعادة ما تكون تلك اللحظة أيضاً هي اللحظة التي تبدأ عندها في النظر للمدخنين الآخرين على أنهم كائنات تستحق الشفقة.

المدخنون الذين يستخدمون طريقة قوة الإرادة لا يمرون بهذه اللحظة في العتاد لأنهم، بدلاً من أن يشعروا بالسعادة لأنهم نجحوا في الإقلاع عن التدخين، يعيشون الحياة وهم يعتقدون أنهم يقدمون تضحيه. وكلما كانت فترة تدخينك أطول، كانت هذه اللحظة أكثر روعة، وهي لحظة تدوم مدى الحياة.

إنني أعتبر أنني كنت شخصاً محظوظاً للغاية في الحياة وأنني عشت بعض الأوقات الجميلة بحق، ولكن أجمل تلك الأوقات على الإطلاق هي لحظة الإلهام تلك. وعلى الرغم من أن هناك أوقاتاً مهمة أخرى في حياتي أذكر أنها كانت أوقاتاً سعيدة، فإني لم أشعر بمثل ذلك الشعور الغامر بالسعادة في أي من تلك الأوقات أبداً. إنني لا أستطيع أبداً تجاوز أو نسيان البهجة التي شعرت بها في

تلك اللحظة عندما أصبحت غير مضطر للتدخين بعد ذلك أبداً. وفي هذه الأيام، في أي وقت أشعر فيه بالضيق أو الحزن وأحتاج فيه إلى دفعة معنوية، فإبني فقط أذكر في مدى روعة كوني غير واقع في مصيدة هذا العشب. ونصف الناس الذين يتصلون بي بعد فكاكهم من مصيدة التبغ يقولون لي نفس الشيء؛ يقولون لي إن ذلك كان هو الحدث الأكثر روعة في حياتهم كلها. آه! يا لها من متعة يجب أن تجربها!

ومع حصولي على المزيد من التقييم خلال اثنى عشر عاماً، سواء من خلال الكتاب أو من خلال الاستشارات التي أقدمها، علمت أن لحظة الإلهام -في معظم الحالات- لا تحدث بعد ثلاثة أسابيع كما ذكرت سابقاً، وإنما في غضون أيام معدودة.

في حالي الشخصية، حدثت تلك اللحظة قبل أن أطفئ سيجاري الأخيرة. وفي العديد من الحالات، في جلسات الاستشارة الأولى التي قدمتها، وخلال وقت الجلسة الثانية، وقبل حتى أن أصل إلى نهاية الجلسة، كان المدخنون يقولون شيئاً مثل: "كفى يا آلن. لست بحاجة لأن تقول كلمة واحدة إضافية. إبني أرى الأمر بوضوح تام الآن، وأعلم أنني لن أعود للتدخين مرة أخرى أبداً". وفي جلسات المجموعات، أصبحت أستطيع معرفة الوقت الذي يحدث فيه هذا بدون أن يقول المدخن أي شيء. ومن خلال الخطابات التي تلقيتها، أعرف أيضاً أن ذلك يحدث كثيراً من خلال الكتاب.

وفي الوضع المثالى، إذا اتبعت التعليمات والنصائح وفهمت العملية تماماً، فإن هذا سيحدث معك على الفور.

وحالياً. أقول للمدخنين في جلسات الاستشارة إن الأمر يستغرق حوالي خمسة أيام حتى تختفي أعراض الانسحاب الرئيسية من الجسم، وحوالي ثلاثة أسابيع حتى يصبح المدخن السابق حرّاً تماماً. وبطريقة ما فإبني أكره إعطاء هذه الإرشادات؛ فهي قد تتسبب في مشكلتين. الأولى هي أنني أضع في عقول الناس إيحاءً بأنهم سيعانون لمدة تتراوح بين خمسة أيام وثلاثة أسابيع. والثانية هي

أن المدخن السابق يميل إلى التفكير بطريقة: "إذا استطعت الاستمرار في التوقف لمدة خمسة أيام أو ثلاثة أسابيع، فإنني أستطيع توقع دفعه حقيقة قوية في نهاية تلك المدة". إلا أنه قد يعيش خمسة أيام سعيدة، أو ثلاثة أسابيع سعيدة يتبعها أحد تلك الأيام الرهيبة التي تصادف كلاً من المدخنين وغير المدخنين على السواء، والتي لا علاقة لها بالتدخين من قريب أو بعيد، وإنما تسببها عوامل أخرى في حياتنا. هنا، يكون صديقنا المدخن السابق في انتظار لحظة الإلهام، ولكن ما يجده بدلاً منها هو الاكتئاب الشديد؛ وهذا يمكن أن ينسف ثقته ويدمرها تماماً.

إلا أنني إذا لم أقدم أي إرشادات في هذا الشأن، فإن المدخن يمكن أن يقضي بقية عمره في انتظار حدوث شيء لن يحدث. وإنني لأظن أن هذا هو ما يحدث للأغلبية العظمى من المدخنين الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة.

وفي إحدى المرات، شعرت بالرغبة في أن أقول إن لحظة الإلهام يجب أن تأتي فوراً. ولكن لو أنني قلت ذلك، ولم تأتِ تلك اللحظة على الفور، فإن المدخن الذي يحاول الإقلاع سيفقد ثقته ويعتقد أنها لن تأتي أبداً.

كثيراً ما يسألني الناس عن أهمية موضوع الأيام الخمسة والأسابيع الثلاثة.

هل هي مجرد فترات زمنية ابتكرتها من وحي خيالي؟ كلا، إن من الواضح أنها ليست مواعيد محددة، ولكنها تعكس تراكمًا لتقديرات حصلت عليها على مر السنين. وبعد حوالي خمسة أيام من الإقلاع عن التدخين، لا يعود التدخين هو الشغل الشاغل لعقل المدخن. ومعظم المدخنين الذين يحاولون الإقلاع يمررون بلحظة الإلهام بعد تلك الفترة تقريباً. وما يحدث عادة هو أنك تكون في وسط أحد مواقف الضغط أو إحدى المناسبات الاجتماعية التي كنت في وقت من الأوقات لا تستطيع التكيف معها بدون السجائر. وفجأة تدرك ليس فقط أنك تتكيف معها وتستمتع بها، ولكنك تدرك أيضاً أن فكرة تدخين سيجارة لم تخطر ببالك مطلقاً. وبداية من هذه اللحظة فصاعداً، يصبح الاستمرار سهلاً إلى أبعد حد. وحينها تدرك أنك أصبحت حراً.

ولقد لاحظت من خلال محاولاتي السابقة للإقلاع باستخدام طريقة قوة الإرادة، ومن خلال التقييمات التي حصلت عليها من مدخنين آخرين، أن معظم محاولات الإقلاع الجادة تفشل مع مرور ثلاثة أسابيع تقريباً. وأعتقد أن ما يحدث في المعتمد هو أنك تشعر، بعد انقضاء ثلاثة أسابيع تقريباً، بأنك فقدت الرغبة في التدخين. وحينها ترغب في إثبات هذا لنفسك، ومن ثم تشعل سيجارة. يبدو مذاق السيجارة غريباً وبغيضاً، وبذلك تكون قد أثبتت لنفسك أنك تخلصت من إدمانك. ولكنك بذلك تكون أيضاً قد زوّدت جسدك بجرعة جديدة من النيكوتين، والنيكوتين هو ما كان جسدك يتوق إليه طوال ثلاثة أسابيع كاملة. وبمجرد أن تطفئ تلك السيجارة، يبدأ النيكوتين في الانسحاب من جسدك. حينها يكون هناك صوت خافت يقول لك: "إنك لم تتخلص من الإدمان. وها أنت تريد سيجارة أخرى". لا تقوم بإشعال سيجارة أخرى مباشرة لأنك لا ترغب في الوقوع في المصيدة مرة أخرى، لذا فإنك تسمح بمرور فترة تظن أنها كافية وآمنة. وعندما يأتي الإغراء التالي، تستطيع أن تقول لنفسك: "طالما أنني لم أقع في المصيدة، لا ضير إذن من تدخين سيجارة أخرى"، وبذلك تكون قد سقطت بالفعل في المنحدر.

وحل المشكلة يكمن في عدم انتظار مجيء لحظة الإلهام، وإنما أن تدرك أنك بمجرد أن تطفئ تلك السيجارة الأخيرة، يكون الأمر قد انتهى وتكون قد أقلعت بالفعل. لقد قمت بالفعل بكل ما تحتاج إلى القيام به. لقد قطعت إمدادات النيكوتين، وما من قوة على وجه الأرض تستطيع أن تمنعك من تحرير نفسك، ما لم تكتتب تجاه ذلك أو تنتظر لحظة الإلهام. انطلق واستمتع بالحياة؛ تعيش مع الأمر منذ البداية. وبهذه الطريقة، قريباً جداً ستأتي لحظة الإلهام.

# السيجارة الأخيرة

بعد تحديد التوقيت المناسب لك للإلاع عن التدخين، تكون قد أصبحت مستعداً لتدخين السيجارة الأخيرة. وقبل أن تفعل هذا، راجع العنصرين الأساسيين:

١. هل تشعر بالثقة في النجاح؟
٢. هل تشعر بالحزن والاكتئاب أم تشعر بالإثارة لأنك على وشك تحقيق شيء رائع؟

إذا كانت لديك أي شكوك، فأعد قراءة الكتاب مرة أخرى أولاً. وإذا ظلت الشكوك تراودك، فاحصل على نسخة من كتاب The Only Way to Stop Smoking Permanently (ONLYWAY) الذي نشرته دار بنجوين، أو اتصل بأقرب عيادة لك من عيادات الطريقة السهلة EASYWAY (معلومات الاتصال مذكورة بالتفصيل في نهاية الكتاب).

تذكر أنك لم تقرر أبداً الواقع في مصيدة التدخين. ولكن تلك المصيدة مصممة للإمساك بك واستعبادك مدى الحياة. ولكي تفر منها، عليك أن تتخذ القرار الإيجابي بأن تلك هي آخر سيجارة ستدخنها.

تذكر أن السبب الوحيد الذي جعلك تقرأ هذا الكتاب حتى هذه الصفحة هو أنك ترغب من كل قلبك في الفرار من المصيدة. لذا، اتخاذ قرارك الإيجابي

الآن. خذ على نفسك عهداً بأنك عندما تطفئ تلك السيجارة الأخيرة -وسواء وجدت الأمر سهلاً أو صعباً- فإنك لن تدخن سيجارة أخرى بعدها أبداً. ربما كنت قلقاً لأنك اتخذت على نفسك ذلك العهد مرات عديدة من قبل ولكنك لازلت تدخن، أو لأنك تخشى المرور بصدمة فظيعة. لا تخش شيئاً، إن أسوأ شيء يمكن أن يحدث هو أن تفشل، وهكذا فإنه ليس هناك أي شيء تخسره، وهناك الكثير مما يمكن أن تكسبه.

ولكن كف حتى عن التفكير في الفشل. إن الحقيقة الجميلة هي أن الإقلاع عن التدخين ليس سهلاً بشكل مضحك فحسب، ولكن أيضاً أنك تستطيع في الواقع الاستمتاع بالعملية. في هذه المرة، ستستخدم الطريقة السهلة! وكل ما عليك فعله هو اتباع التعليمات البسيطة التي سأعطيك إياها الآن:

١. اتخاذ عهداً على نفسك الآن وأنت تعني ما تقول حقاً.
٢. دخن السيجارة الأخيرة بوعي، واستنشق القذارة بعمق إلى داخل رئتيك، واسأل نفسك عن المتعة في ذلك.
٣. عندما تطفئ هذه السيجارة، لا تفعل ذلك بشعور من قبيل: لا يجب علي أبداً أن أدخن سيجارة أخرى، أو لم يعد مسموحاً لي بتدخين سيجارة أخرى، ولكن بشعور: أليس هذا جميلاً؟! لقد أصبحت حراً! لم أعد عبداً للنيكوتين! لست مضطراً منذ الآن لأن أضع تلك الأشياء القذرة في فمي.
٤. اعلم أنه على مدار بضعة أيام سيكون هناك عميل سري للنيكوتين داخل جسدك. ستشعر بشيء يقول لك: "أريد سيجارة". أحياناً أشير إلى وحش النيكوتين الصغير هذا باسم التوق البدني البسيط للنيكوتين. وهذا غير صحيح مطلقاً، ومن المهم أن تعرف السبب. حيث إن الأمر يتطلب حوالي ثلاثة أسابيع لكي يموت وحش النيكوتين الصغير، فإن المدخنين الذين أقلاعوا عن التدخين يعتقدون أن الوحش الصغير سيظل يتوق إلى السجائر

بعد إطفاء السيجارة الأخيرة ولدة ثلاثة أسابيع، وأن ذلك يحتم عليهم الاستعانة بقوة الإرادة لمقاومة الإغراء خلال تلك الفترة. ولكن ليس الأمر كذلك. إن الجسم لا يتوقف إلى النيكوتين. المخ وحده هو الذي يتوقف له. فإذا شعرت بذلك الشعور الذي يقول لك: "أريد سيجارة" خلال الأيام القليلة القادمة، فسيكون على مخك أن يقوم بعملية اختيار بسيطة؛ فإما أن يفهم ذلك الشعور على حقيقته: شعوراً بالخواص وعدم الأمان بدأ مع أول سيجارة دخنتها وترسخ مع كل سيجارة تالية لها، ومن ثم تقول لنفسك: نعم، **إني غير مدخن!**

واما أن تبدأ في التوقف للسجائر من جديد وتعاني هذا التوقف بقية حياتك. فقط فكر في الأمر للحظة. ألن يكون هذا شيئاً أحمق إلى أبعد حد؟ ألن تقول: "لست أرغب في التدخين أبداً بعد الآن"، ثم تقضي بقية حياتك وأنت تقول: "كم أحب أن أدخن سيجارة". هذا بالضبط هو ما يفعله المدخنون الذين يستخدمون طريقة قوة الإرادة. لا عجب في أنهم يشعرون بالبؤس. إنهم يقضون بقية حياتهم وهو يرغبون بشدة في شيء يتعلمونه إلا يحصلوا عليه أبداً. ولا عجب في أن عدداً قليلاً جداً منهم هو الذي ينجح في الإقلاع عن التدخين بشكل نهائي وأن الذي ينجح منهم لا يشعر بالحرية الكاملة أبداً.

٥. إن الشك والانتظار هما اللذان يجعلان الإقلاع صعباً. لذا لا تشك أبداً في قرارك، إنك تعلم أنه القرار الصائب. إذا بدأت الشك، فإنك ستضع نفسك في موقف لا يمكنك تحقيق الفوز فيه. ستكون بائساً إذا اشترت إلى سيجارة في حين لا تستطيع تدخين واحدة. وستكون أكثر بؤساً إذا ضعفت وقمت بتدخينها. وأياً كانت الطريقة التي تستخدمها، فما الهدف الذي تحاول تحقيقه بإيقاعك عن التدخين؟ ألا تدخن بعد ذلك أبداً؟ كلا! فالعديد من أقلعوا عن التدخين حققوا هذا، ولكنهم عاشوا حياتهم وهو يشعرون بالحرمان. ما الفارق الحقيقي بين المدخنين وغير المدخنين؟ أن غير المدخنين

ليست لديهم حاجة أو رغبة في التدخين، وأنهم لا يتوقفون لتدخين السجائر وليسوا مضطرين لاستخدام قوة الإرادة لكي لا يدخنوا. هذا هو الهدف الذي تحاول تحقيقه، وهو هدف تستطيع تحقيقه وفي نطاق قدرتك تماماً. ليس عليك أن تنتظر لكي تكف عن التوق للسجائر أو لكي تصبح غير مدخن. تستطيع تحقيق ذلك في اللحظة التي تطفئ فيها سيجارتك الأخيرة، بذلك تكون قد أوقفت إمدادات النيكوتين: **لقد أصبحت بالفعل غير مدخن سعيد!!!**

وستظل غير مدخن سعيد في حال:

١. لم تشك أبداً في قرارك.
٢. لم تنتظر حتى تصبح غير مدخن. فإذا فعلت ذلك، فإنك ببساطة تنتظر شيئاً لن يحدث، وهو ما سيصيبك بنوع من أنواع الخوف المرضي.
٣. لم تحاول عدم التفكير في التدخين أو انتظار مجيء "لحظة الإلهام". ففي كلتا الحالتين، لن تحصل على شيء سوى ذلك الخوف المرضي.
٤. لم تستخدم البدائل.
٥. أصبحت ترى جميع المدخنين الآخرين على حقيقتهم وتشفق عليهم بدلاً من أن تحسدهم.
٦. لم تغير حياتك لمجرد أنك أقلعت عن التدخين، سواء في الأيام الطيبة أو في الأيام العصيبة. إذا فعلت ذلك، فإنك ستقدم تضحيه حقيقة بلا ضرورة. تذكر أنك لم تخسر حياتك، وإنك لم تخسر أي شيء، بل على العكس، لقد عالجت نفسك من مرض رهيب واستطعت الهروب من سجن وهمي غادر. ومع مرور الأيام، وبينما تتحسن صحتك البدنية والذهنية، ستبدو المتع أكثر متعة والأحزان أقل وطأة، وستبدو الإيجابيات أكثر إيجابية والسلبيات أقل سلبية مما كانت عليه عندما كنت مدخناً.

٧٨. أكلت لنفسك، عندما تفكري في التدخين، سواء خلال الأيام القليلة القادمة؛ أو  
خلال بقية حياتك: نعم، إنتي غير مدخن !!!

# ١ تجذير آخر

ما من مدخن يمكن أن يختار البدء في التدخين إذا أتيحت له فرصة العودة إلى وقت سابق على الوقت الذي وقع فيه في مصيدة التدخين أول مرة مسلحًا بالمعارف التي يمتلكها الآن. العديد من المدخنين الذين يستشرونني يكونون مقتنيين تماماً أنني لو استطعت مساعدتهم على الإقلاع، فإنهم لن يفكروا أبداً -ولا حتى في أحلامهم- في العودة للتدخين مرة أخرى، ومع ذلك فإن آلاف المدخنين الذين ينجحون في الإقلاع والتخلص من عادة التدخين لسنوات عديدة يحيون خلالها حياة سعيدة إلى أبعد حد يعودون للوقوع في المصيدة مرة أخرى. إنني على يقين من أن هذا الكتاب سيساعدك في أن تجد الإقلاع عن التدخين أمراً سهلاً نسبياً. ولكن إليك هذا التحذير: المدخنون الذين يقلعون عن التدخين بسهولة يمكن أن يعودوا إليه بسهولة أيضاً.

لَا تقع فريسة لتلك المصيدة مرة أخرى.

أياً كان طول الفترة التي قضيتها بدون تدخين وأياً كان مدى ثقتك بأنك لن تقع في المصيدة من جديد، اجعل عدم التدخين لأي سبب كان مبدأ حياة لا حياد عنه أبداً. قاوم ملايين الجنسيات التي تنفقها شركات التبغ على الدعاية والترويج له، وتذكر أن ما تقدمه تلك الشركات هو المخدر والسم القاتل رقم ١

في العالم. إن الهيروين ما كان ليغريك بتعاطيه؛ والسيجائر تقتل عدداً من الناس يفوق العدد الذي يقتله الهيروين بمئات الألوف.

تذكر أن تلك السيجارة الأولى لن تفييك بأي شيء. لن تكون لديك آلام انسحاب تحتاج إلى تسكينها، وسيبدو مذاقها بشعاً. وما ستفعله هو أنها ستعيد النيكوتين إلى جسدك، وستثير صوتاً خافتاً في خلفية عقلك يقول: "إنه تريند سيجارة أخرى". حينها سيكون عليك أن تختار إما أن تشعر بالتعاسة والبؤس لبعض الوقت وإما أن تبدأ السلسلة القدرة بالكامل من جديد.

# التقىيم

منذ الإصدار الأول لهذا الكتاب، مرت الآن عشرون سنة تلقيت فيها الكثير من التقييم، لكل من الكتاب نفسه والاستشارات التي قدمتها. كان الأمر بمثابة صراع في الأساس. فطريقتي كانت تتعرض للنقد الشديد والازدراء من قبل من يسمون بالخبراء. أما الآن فقد أصبح المدخنون يستقلون الطائرة من جميع أنحاء العالم ليحصلوا على مشورتي، وعدد من يحضرون جلساتي من العاملين في المهن الطبية يفوق عدد من يحضرونها من أي مهنة أخرى. وأصبح الكتاب يعتبر الآن الوسيلة الأكثر فعالية لمساعدة المدخنين على الإقلاع في المملكة المتحدة، كما أن سمعته الحسنة تنتشر بسرعة في باقي أرجاء العالم.

إنني لست مصلحاً اجتماعياً مثالياً. فأنا أشن الحرب -التي أؤكد على أنها ليست حرباً ضد المدخنين ولكن ضد مصيدة النيكوتين- من أجل سبب ذاتي أناني خالص هو أنني أستمتع بذلك. ففي كل مرة أسمع فيها عن مدخن استطاع الفرار من سجن النيكوتين،أشعر بسعادة غامرة، حتى عندما لا يكون لهذا علاقة بي من قريب أو بعيد. ويمكنك أن تتصور أيضاً الملغة البالغة التي أكتسبها من خلالآلاف خطابات الامتنان التي تلقيتها عبر تلك السنوات.

ولكن كان هناك أيضاً قدر كبير من الإحباط. والسبب الرئيسي لذلك هو فئتان رئيستان من المدخنين. أولاً، على الرغم من التحذير الذي أوردته في الفصل السابق، يزعنوني عدد المدخنين الذين يستطيعون الإقلاع بسهولة ومع

ذلك يعودون للوقوع في المصيدة من جديد ويجدون أنهم لا يستطيعون النجاح في الإقلاع مرة أخرى. لا ينطبق هذا على قراء الكتاب فحسب، ولكنه ينطبق أيضاً على بعض الناس الذين قدمت لهم المشورة من خلال جلساتي.

اتصل بي أحدهم منذ بضع سنوات مضت. كان شديد الهياج والاضطراب؛ بل كان يبكي في واقع الأمر. قال لي: "سأدفع لك ١٠٠٠ جنيه استرليني إذا استطعت مساعدتي على الإقلاع لأسبوع واحد. إنني أعلم أنني إذا استطعت الإقلاع لأسبوع، فإنني سأقطع إلى الأبد". قلت له إنني أتقاضى أجراً محدداً ثابتاً، وأن هذا الأجر هو كل ما عليه أن يدفعه. حضر الرجل إحدى جلسات المجموعات وأدهشه كثيراً أن وجد الإقلاع سهلاً للغاية. بعدها أرسل لي خطاب شكر غایة في الرقة.

إن آخر شيء أقوله فعلياً للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين قبل انتهاء الجلسة هو: "تذكروا أنه يجب عليكم ألا تدخنوا سيجارة أخرى أبداً". ورد علي هذا الرجل نفسه قائلاً: "لا تخش شيئاً يا آلن. فلو أنني استطعت الإقلاع، فمن المؤكد أنني لن أدخن مرة أخرى أبداً".

حينها علمت أنه لم يفهم تحذيري كما ينبغي. قلت له: "أعلم أن هذا ما تشعر به الآن، ولكن كيف سيكون شعورك بعد ستة أشهر من الآن؟". فأجابني: "آن، إنني لن أدخن ثانية أبداً".

وبعد حوالي عام من هذا الوقت، كانت هناك مكالمة هاتفية أخرى من نفس الرجل. قال لي: "آن، لقد دخنت سيجارة صغيرة في الكريسماس، وقد عدت الآن إلى تدخين أربعين سيجارة يومياً".

قلت له: "أتذكر عندما اتصلت بي أول مرة؟ لقد كنت تكره التدخين إلى حد أنك كنت مستعداً لأن تدفع لي ١٠٠٠ جنيه استرليني مقابل أن تكون قادرًا على الإقلاع لأسبوع".

أجابني: "نعم، أذكر ذلك. وها أنا عدت للتدخين بحمّاقتني".  
فقلت له: "أتذكر أيضاً أنك وعدتني بأنك لن تدخن سيجارة أخرى مطلقاً؟".  
فأجابني: "نعم أعلم. أنا شخص أحمق".

الأمر أشبه بأن تجد شخصاً غارقاً في مستنقع حتى عنقه وعلى وشك الغرق تماماً. تقوم بمساعدته، ويشعر بالامتنان ويشكرك، ثم يقع في نفس المستنقع مرة أخرى بعد بضعة أشهر.

ومعاً يدعو للسخرية أنه عندما حضر هذا الرجل جلسة تالية، قال لي: "هل تصدق هذا؟ لقد عرضت على ولدي أن أدفع له ١٠٠٠ جنيه استرليني إذا لم يدخن حتى يوم ميلاده الحادي والعشرين. وهذا ما فعله، ومن ثم دفعت له المبلغ. والآن هو في الثانية والعشرين من عمره، وأصبح يدخن وكأنه مدخنة. لا أصدق أنه كان غبياً إلى هذا الحد".

قلت له: "لست أدرى كيف يمكنك أن تصفعه بالغباء. لقد تجنب المصيدة لواحد وعشرين سنة على الأقل، وهو لا يدرك الآن المأساة التي يوشك على أن يعيشها. أما أنت فقد كنت تعرفها جيداً، ومع ذلك لم تستطع الاستمرار لأكثر من عام واحد قبل أن تعود للتدخين من جديد".

إذا لم تدرك إعادة قراءة هذا الكتاب، فاقرأ كتاب "الطريقة الوحيدة" ONLYWAY أو اتصل بأقرب عيادة لك من عيادات الطريقة السهلة EASYWAY. إن المدخنين الذين يقلعون عن التدخين ثم يعودون إليه من جديد يمثلون مشكلة خاصة. ولكن، عندما تتحرر، من فضلك، من فضلك، حاول ألا تقع في نفس الخطأ. إن المدخنين يعتقدون أن هؤلاء الأشخاص يعودون للتدخين مرة أخرى لأنهم مازالوا عالقين في المصيدة ويفتقدون السيجارة. وفي الحقيقة، إنهم يجدون الإقلاع سهلاً للغاية لدرجة يجعل خوفهم من التدخين يزول. إنهم يفكرون بطريقة: "يمكنني تدخين سيجارة عابرة، وحتى إذا عدت للتدخين من جديد، فسأتتمكن من الإقلاع بسهولة مرة أخرى".

وأخشى أن الأمر لا يسير على هذا النحو بالضبط. فمن السهل أن تقلع عن التدخين، ولكن من المستحيل أن تتمكن من السيطرة على الإدمان. والشيء الوحيد الضروري بحقلكي تصبح غير مدخن هو ألا تدخن.

وقلة المدخنين الآخرين التي تسبب لي الإحباط هي فئة أولئك الذين يشعرون بالفزع إلى حد يمنعهم من محاولة الإقلاع، أو إذا قاموا بالمحاولة يجدون الأمر بمثابة صراع رهيب. ويبعدو أن المcause الرئيسية لهؤلاء تتمثل فيما يلي:

١. الخوف من الفشل. الفشل ليس خزيًّا أو عارًا، ولكن عدم المحاولة هو حماقة مطلقة. انظر للأمر بهذه الطريقة؛ إنك تخبيء من وهم لا وجود له. إن أسوأ ما يمكن أن يحدث هو أن تتحقق، وفي هذه الحالة، لن تكون أسوأ حالًا مما أنت عليه الآن. ولكن فكر فحسب كم سيكون رائعاً لو أنك نجحت. وإذا لم تقم بالمحاولة أصلًا، فقد ضمنت لنفسك الفشل بالفعل.

٢. الخوف من الذعر والشقاء. لا تقلق حيال هذا. فكر فحسب: ما الشيء الرهيب الذي يمكن أن يحدث لك إذا لم تدخن سيجارة أخرى مطلقاً؟ لا شيء على الإطلاق. الأشياء الرهيبة ستحدث إذا واصلت التدخين. وعلى أي حال، فإن الذعر تسببه السجائر نفسها، وسرعان ما سيزول. إن أعظم المكاسب هو أن تتخلص من الخوف. هل تعتقد حقاً أن المدخنين مستعدون لمواجهة بتر الأذن والسيقان مقابل المتعة التي يحصلون عليها من التدخين؟ إذا وجدت نفسك شتئر بالذعر، فإن التنفس بعمق في هذا الوقت سيساعدك. وإذا كنت بصحبة آخرين، وكانوا يغرونك وبينالون من عزيمتك وثقتك، فابتعد عنهم. اهرب إلى الجراج، أو إلى أي مكتب خالٍ، أو أي مكان لا تتعرض فيه للضغط أو الإغراء.

إذا شعرت بالرغبة في البكاء، فلا تخجل. فالبكاء طريقة طبيعية لتخفييف الضغط. وما من أحد يكى بحرارة دون أن يشعر بالتحسن بعدها. إن أحد الأشياء الفظيعة التي نفعلها مع الصبية الصغار هو أننا نعلمهم عدم البكاء. إنك تراهم يحاولون حبس دموعهم، ولكنك ترى فكاكهم ترتعش. إن البريطانيين يعلمون أنفسهم الاحتفاظ بشفة عليا ثابتة صارمة، وعدم إظهار أي مشاعر. ولكننا قد خلقنا لنظهر مشاعرنا ونعيّن عنها، لا لتخفييها ونكبتها بداخلنا. أبكي، أو اصرخ، أو أغضب. اركل وسادة أو صندوقاً من الورق المقوى. انظر للصراع الذي تعانيه على أنه مبارزة ملاكمه لا تطبق خسارتها.

لا أحد يستطيع أن يوقف الزمن. وكل لحظة تمر عليك دون تدخين تقرب ذلك الوحش الصغير بداخلك أكثر من الموت. استمتع بنصرك الحتمي.

٣. عدم اتباع التعليمات. من المدهش أن بعض المدخنين يقولون لي: "إن طريقتك لم تفلح معي". وبعد ذلك يصفون لي كيف أنهم تجاهلوا جميع التعليمات والإرشادات التي قدمتها، وليس فقط أحدها أو بعضها (ومن أجل التوضيح، سوف أخلص تلك التعليمات في قائمة المراجعة الواردة في نهاية الفصل).

٤. إساءة فهم التعليمات. وتبدو المشكلات الرئيسية في هذا الشأن كما يلي:

(أ) "لا أستطيع التوقف عن التفكير في التدخين". بالطبع لا تستطيع ذلك، وإذا حاولت، فستخلق نوعاً من الخوف المرضي وتشعر بالبؤس والشقاء. الأمر شبيه بمحاولة النوم في وقت يجافيك فيه النوم؛ كلما بذلت جهداً أكبر في محاولة النوم، بدا النوم عسير المنال أكثر. بالنسبة لي فإن التدخين يحتل ٩٠٪ من تفكيري. ولكن المهم هو ما تفكر فيه. فلو كنت تفكر بأسلوب: "أوه، كم أحب أن أدخن سيجارة"، أو "متى سأتحرر نهائياً من هذا الكرب؟"، فستشعر بالتعاسة والبؤس. ولكن إذا فكرت بأسلوب: "مرحباً! لقد أصبحت حراً!"، فستشعر بالبهجة والسعادة.

(ب) "متى سيموت وحش النيكوتين الصغير؟". إن النيكوتين يغادر جسدك بسرعة كبيرة جداً. ولكن من المستحيل تقريباً أن تعرف متى سيتوقف جسدك عن تلك المعاناة البسيطة التي تشعر بها بسبب انسحاب النيكوتين. إن الشعور بالخواص وعدم الأمان هو شعور واحد في حالات الجوع العادي، والاكتئاب، والضغط. وكل ما تفعله السيجارة هو أنها تزيد حدة ذلك الشعور. ولهذا السبب، فإن المدخنين الذين يقلعون باستخدام طريقة قوة الإرادة لا يكونون واثقين أبداً من أنهم قد تحرروا من التدخين. فحتى بعد أن يكف الجسم عن المعاناة بسبب انسحاب النيكوتين، وعند شعورهم بالجوع الطبيعي أو الضغط، يظل عقلهم يقول لهم: "هذا يعني أنك تريد سيجارة". والفكرة هي أنك لست مضطراً للانتظار حتى يزول التوق للنيكوتين؛ فهذا التوق ضئيل للغاية لدرجة

أننا حتى لا ندرك وجوده. إننا نعرفه فقط على هيئة شعور بالرغبة في تدخين سيجارة. هل تنتظر زوال الألم من فكك بعد أن ترك عيادة طبيب الأسنان؟ بالطبع لا. إنك تستأنف حياتك بشكل طبيعي. وعلى الرغم من أن فكك يؤلمك، فإنك تشعر بالبهجة.

(ج) انتظار لحظة الإلهام. إذا انتظرت مجيء لحظة الإلهام، فإن كل ما تفعله هو أنك تخلق بداخلك نوعاً آخر من الخوف المرضي. لقد استطعت ذات مرة الإقلاع لثلاثة أسابيع باستخدام طريقة قوة الإرادة. حينها قابلت صديقاً قديماً من أيام الدراسة وكان مدخناً سابقاً. سأله قائلًا: "كيف تسير الأمور معك؟".

أجبته: "لقد تحملت لثلاثة أسابيع".

فسألني مرة أخرى: "ماذا تعني بأنك تحملت لثلاثة أسابيع؟".

فقلت له: "لقد تحملت العيش لثلاثة أسابيع بدون تدخين سيجارة واحدة".

قال: "وماذا ستفعل بعد ذلك؟ هل ستستمر في هذا النضال لبقية حياتك؟ ما الذي تنتظر حدوثه؟ لقد نجحت. لقد أصبحت غير مدخن".

قلت لنفسي: "إنه محق تماماً. ما الذي أنتظر حدوثه؟ ومع الأسف، لأنني لم أكن أدرك طبيعة المصيدة حتى ذلك الوقت، فسرعان ما عدت للوقوع فيها مرة أخرى، ولكنني فهمت الفكرة. إنك تصبح غير مدخن عندما تطفئ سيجارتك الأخيرة. والشيء المهم هو أن تكون سعيداً بكونك غير مدخن منذ البداية".

(د) "مازلت أتوق إلى السجائر". إنك إذن أحمق كبير. فكيف لك أن تزعم قائلًا: "أريد أن أكون غير مدخن" وتقول بعدها: "أريد سيجارة"؟ هذا تناقض واضح. فإذا قلت: "أريد سيجارة"، فإنك تقول بلسان الحال: "أريد أن أكون مدخناً". إن غير المدخنين لا يرغبون في تدخين سيجارة.

إنك تعلم بالفعل ما ت يريد حقاً أن تكونه، لذا كف عن عقاب نفسك.  
(هـ) "لقد فقدت متعة الحياة". لماذا؟ إن كل ما عليك القيام به هو التوقف عن خنق نفسك. لا يجب أن تتوقف الحياة لذلك. انظر، الأمر بهذه البساطة. ستتعرض لصدمة بسيطة في حياتك خلال الأيام القليلة القادمة. سيعاني جسدك معاناة تافهة من انسحاب النيكوتين. والآن، تذكر هذا دائمًا: إنك لست أسوأ حالاً مما كنت عليه من قبل. لقد كنت تعاني طوال فترة حياتك كمدخن عندما كنت تذهب في أي وقت إلى إحدى دور العبادة، أو إلى السوبر ماركت، أو المكتبة، وإذا لم تكن عن التدخين، فستستمر في معاناة هذا الضغط طوال ما بقي من حياتك. إن السجائر لا تجعل الوجبات أو المشروبات أو المناسبات الاجتماعية أكثر بهجة؛ إنها تقضي على البهجة. وحتى بينما لا يزال جسدك يتوق إلى النيكوتين، فإن الوجبات والمناسبات الاجتماعية ستظل رائعة. ستظل الحياة رائعة. اذهب لحضور الأحداث الاجتماعية، حتى إذا كان سيحضرها عشرون مدخنًا. تذكر أنك لا تعاني من الحرمان؛ هم يعانون منه. إن كل فرد منهم يود لو كان مثلك. استمتع بكونك نجم الحدث وموضع الاهتمام. إن الإقلاع عن التدخين هو موضوع حوار ممتاز، خاصة عندما يرى المدخنون أنك مبتهج وسعيد. سيعتقدون أنك شخص مدهش. والنقطة المهمة هنا هي أنك ستستمتع بحياتك بشكل طبيعي منذ البداية. لست من يجب أن يحسدهم. هم سيفسدونك.

(و) "أشعر باليؤس والتوتر". هذا لأنك لم تتبع تعليماتي وإرشاداتي. اكتشف التعليمات التي تجاهلتها. بعض الناس يفهمون ويقتنعون بكل ما أقوله لهم، ولكنهم مع ذلك يبدئون بشعور بالاكتئاب والحزن، كما لو أن شيئاً فظيعاً يحدث لهم. إنك تفعل ما يود كل مدخن على سطح الأرض أن يفعله، وليس ما توده أنت وحدك. إن ما يحاول المدخن تحقيقه -بأي طريقة للإقلاع- هو إطار عقلي معين يجعله -عندما يفكر في التدخين-

يقول لنفسه: "مرحى! لقد أصبحت حراً". إذا كان هذا هدفك، فلماذا الانتظار؟ أبداً بذلك الإطار العقلي ولا تفقده أبداً. الجزء المتبقى من الكتاب مخصص لجعلك تفهم لماذا لا يوجد بديل.

## قائمة المراجعة

إذا اتبعت التعليمات البسيطة التالية، فلا مجال للفشل.

١. اقطع على نفسك عهداً بأنك لن تدخن، أو تمضغ، أو تمتص أي شيء يحتوي على النيكوتين أبداً بعد ذلك، والتزم بعهلك.
٢. اعلم بوضوح تام أنه ليس هناك أي شيء تخسره على الإطلاق. ولست أعني بهذا أنك ببساطة ستكون أفضل حالاً إذا كنت غير مدخن (فقد كنت تعرف ذلك طوال حياتك)؛ ولست أعني أيضاً أنه على الرغم من عدم وجود سبب منطقي يجعلك تدخن، فلابد أنك تحصل على متعة أو دعم من نوع ما وإلا لما كنت ستدخن. وما أعنيه هو أنه ليست هناك متعة حقيقية أو دعم حقيقي في التدخين. هذا مجرد وهم، وهو أشبه بأن تضرب رأسك في حائط لكي تستمتع عندما تكف عن ذلك.
٣. ليس هناك شيء يسمى مدخناً مزمناً غير قابل للإلاعاع. إنك مجرد واحد من ملايين سقطوا في تلك المصيدة الخبيثة. ومثل الملايين من المدخنين السابقين الذين كانوا يظنون في وقت من الأوقات أنهم لا يستطيعون الفرار، أنت أيضاً تستطيع الإلاعاع.
٤. لو أنك قمت في أي وقت من حياتك بالموازنة بين إيجابيات وسلبيات التدخين. فإن النتيجة ستكون دائمًا مؤكدة وحاسمة بما لا يدع مجالاً للشك: "توقف عن التدخين. إنك أحمق!". ليس هناك شيء يمكن أن يغير هذا. لقد كانت النتيجة كذلك دائمًا، وستظل كذلك أبداً. وحيث إنك اتخذت قراراً تعرف أنه القرار الصواب، فلا تعذب نفسك بالشك في قرارك مطلقاً.

٥. لا تحاول عدم التفكير في التدخين أو تقلق لأنك تفكر فيه بشكل مستمر.  
ولكن في أي وقت تفكر فيه في التدخين -سواء كان ذلك اليوم أو غداً أو بقية  
حياتك- قل لنفسك: "نعم! أنا غير مدخن!".

٦. لا تستخدم أي نوع من البدائل.

لا تحتفظ بالسجائر معك.

لا تتجنب المدخنين الآخرين.

لا تغير أسلوب حياتك بأي طريقة لمجرد أنك أقلعت عن التدخين.

إذا اتبعت التعليمات السابقة، فسرعان ما ستتأتيك لحظة الإلهام،  
ولكن:

٧. لا تنتظر مجيء تلك اللحظة. فقط تابع حياتك كالمعتاد. استمتع بمباهجها  
وتعامل مع لطماتها. ستجد أن تلك اللحظة الفريدة ستأتي بسرعة لم  
توقعها.

# ٢٣ ساعد المدخنين العالقين في السفينة الغارقة

المدخنون يشعرون بالذعر هذه الأيام. إنهم يشعرون أن هناك تغييراً يحدث في المجتمع. لقد أصبح التدخين الآن يعتبر عادة مكرورة اجتماعياً، حتى من جانب المدخنين أنفسهم. ويشعرون أيضاً أن مسألة التدخين برمتها في طريقها إلى الاختفاء بغير رجعة. ملايين المدخنين يحاولون الإقلاع الآن، وجميع المدخنين يدركون هذه الحقيقة.

وفي كل مرة يترك فيها أحد المدخنين سفينة التدخين الغارقة، يشعر المدخنون الباقيون بالبؤس. إن كل مدخن يعرف بشكل غريزي أنه من الحماقة أن يدفع مالاً مقابل أوراق نباتية مجففة ملفوفة في ورق رقيق، ليقوم بإشعال النار فيها، واستنشاق القطران المسبب للسرطان إلى داخل رئتيه منها. وإذا كنت لا تزال لا تعتقد أن في الأمر حماقة، فحاول أن تضع سيجارة مشتعلة في أذنك، واسأله نفسك ما الفارق بين أن تضعها في أذنك وأن تضعها في فمك. إنه فارق واحد فحسب؛ إنك لا تستطيع الحصول على النيكوتين إذا وضعتها في أذنك. وإذا استطعت التوقف عن وضع السجائر في فمك، فإنك لن تحتاج للنيكوتين بعد ذلك.

إن المدخنين لا يجدون سبباً منطقياً للتدخين، ولكن حيث إن هناك آخرين

يفعلون ذلك، فإنهم لا يشعرون أنهم شديدو الحماقة. إن المدخنين يكذبون كذباً مفضوحاً بشأن عادة التدخين، ليس على الآخرين فحسب ولكن على أنفسهم أيضاً. إنهم مضطرون لذلك؛ فغسل المخ أمر ضروري من أجل الحفاظ على بعض احترام الذات. إنهم يشعرون بأنهم مضطرون لتبرير عادتهم، ليس لأنفسهم فقط، ولكن لغير المدخنين أيضاً. لذا فإنهم يروجون إلى الأبد للمزايا الوهمية للتدخين.

إذا أقْلَعَ أحد المدخنين باستخدام طريقة قوة الإرادة، فإنه يظل يشعر بالحرمان ويعيل إلى العويل والانتساب. وكل ما يفعله هذا هو أنه يؤكّد للمدخنين الآخرين أنهم كانوا محقّين تماماً بالاستمرار في التدخين.

وإذا نجح الدخن في التخلص من عادة التدخين، فإنه يشعر بالامتنان لعدم اضطراره إلى المضي في الحياة وهو يخنق نفسه أو يضيع ماله بعد الآن. ولكنه لا يكون بحاجة إلى تبرير نفسه، إنه لا يجلس ليحكى كم هو رائع لا يكون مدحناً. إنه لن يفعل ذلك إلا إذا سأله أحدهم عنه، والمدخنون لا يسألون عن ذلك. إنهم لا يحبون سماع الرد. تذكر أن الخوف هو الذي يجعلهم يستمرون في التدخين، وأنهم يفضلون دفن رءوسهم في الرمال.

والوقت الوحيد الذي يسألون فيه هذا السؤال هو الوقت الذي يقرّرون فيه الإقلاع.

ساعد المدخنين. خلصهم من مخاوفهم. أخبرهم كم هو رائع لا يضطر المرء إلى عيش الحياة وهو يخنق نفسه. وكم هو جميل أن يستيقظ في الصباح وهو يشعر بالصحة واللياقة والحيوية بدلاً من معاناة أزيز الصدر والسعال، وكم هو جميل أن يتحرر من العبودية، وأن يكون قادرًا على الاستمتاع بحياته بالكامل، وأن يتخلص من تلك الأفكار السوداء الرهيبة. ولا يزال من الأفضل أن توصيهم بقراءة هذا الكتاب.

ومن المهم لا تهين أي مدخن بالإشارة إلى أنه يلوث البيئة أو إلى أنه قذر بطريقة ما. هناك فكرة عامة تفيد بأن المدخنين السابقين هم الأسوأ في هذا

المجال. وأعتقد أن هناك أدلة تدعم هذه الفكرة، وأظن أن هذا راجع إلى الإقلاع بطريقة قوة الإرادة. فحيث إن المدخن السابق – وعلى الرغم من تخلصه من عادة التدخين – لا زال يحتفظ بجزء من غسيل المخ، فإن جزءاً منه لا زال يعتقد أنه قدم تضخيه. لذا فهو يشعر بالضعف، وآلية الدافعية الطبيعية تتمثل في الهجوم على المدخنين. وقد يفيد هذا المدخن السابق ولكنه قطعاً لا يفيد المدخن الحالي بأي حال. كل ما يفعله ذلك للمدخن هو أنه يشعره بالمزيد من البؤس والشقاء، وبالتالي تزداد حاجته للسيجارة أكثر وأكثر.

على الرغم من أن التغيير في موقف المجتمع من التدخين هو السبب الرئيسي وراء محاولة ملابسين المدخنين الإقلاع، فإن هذا لا يجعل الإقلاع أسهل عليهم. إنه في الواقع يجعله أكثر صعوبة. معظم المدخنين هذه الأيام يعتقدون أنهم يقلعون لأسباب صحية في الأساس. وهذا غير صحيح تماماً. فعلى الرغم من أن المخاطر الصحية الهائلة هي السبب الرئيسي الواضح وراء الإقلاع، فإن المدخنين كانوا يقتلون أنفسهم بالتدخين منذ سنوات ولم يبدُ أن هذا يصنع فارقاً ولو بسيطاً. إن السبب الرئيسي الحقيقي وراء إقلاع المدخنين عن التدخين هو أن المجتمع بدأ يرى التدخين على حقيقته: إدمان قذر للمخدرات. لقد كانت المتعة دائعاً مجرد لهم؛ وهذا الموقف يزيل تلك المتعة بحيث لا يتبقى شيء للمدخن.

إن الحظر المطلق للتدخين في مترو الأنفاق في لندن هو مثال تقليدي على معضلة المدخنين. فإذا أنت يتبني المدخن موقف: "حسناً، إذا كنت لن أستطيع التدخين في قطار المترو، فأسأجد وسيلة انتقال أخرى"، وهو ما لا يؤدي لشيء سوى حرمان هيئة النقل في لندن من دخل قيم، وإنما يقول: "حسناً، سيساعدني هذا في تقليل ما أدخنه". ونتيجة هذا هو أنه بدلاً من تدخين سيجارة أو سيجارتين في القطار – ما كان ليستمتع بأي منها – فإنه يمتنع عن التدخين لساعة مثلاً. إلا أنه خلال تلك الفترة من الامتناع الإجباري لن يشعر بالحرمان ذهنياً وينتظر مكافأته على ذلك فحسب، ولكن جسده أيضاً سيتوقد إلى النيكوتين بشدة، وكم ستكون تلك السيجارة التي سيشعلاها عندما يكون مسموحاً له بذلك

ممتدة وغالبة.

إن المنع الجباري لا يؤدي لتقليل استهلاك السجائر في الواقع، لأن المدخن يدخن المزيد من السجائر عندما يكون مسحوباً له بالتدخين بعد فترة الامتناع. وكل ما يفعله المنع الإجباري أنه يرسخ في عقل المدخن قيمة وأهمية السجائر بالنسبة له واعتماده عليها بشكل كبير.

وأعتقد أن الجانب الأكثر سوءاً لهذا المنع الإجباري هو تأثيره على السيدات الحوامل. إننا نسمح للمرأهقات التعيسات بالتعرض لوايل من الدعاية والإعلان يجعلهن يقنن فريسة لمصيدة التدخين. وبعد ذلك، وفي المرحلة التي من المرجح أنها الأكثر تسبباً في الضغط في حياتهن (ونقصد بها أثناء فترة الحمل)، وحيث تحتاج عقولهن المخدوعة إلى السجائر أكثر من أي شيء آخر، تجبرهن النصائح الطبية على الإقلاع عن التدخين بسبب الأذى الذي قد يسببنه لأطفالهن. والكثيرات منهن لا تستطعن الإقلاع، وتتجبرن على المعاناة من عقدة الذنب طوال ما تبقى من حياتهن. والكثيرات منهن تنجحن في الإقلاع وتسعدن بذلك، وتقلن لأنفسهن: "حسناً، سأفعل هذا من أجل الطفل، وبعد تسعه أشهر سأكون قد شفيت على أي حال". ثم يأتي الألم والخوف من الولادة، وتتبعهما في حياتهن. وينتهي الألم والخوف، ويصل الطفل الرضيع الجميل إلى الدنيا؛ ثم تبدأ آلية الحفظ القديمة في العمل مرة أخرى. مازال هناك جزء من غسيل المخ، وربما تعود الألم للتدخين حتى قبل قطع الحبل السري. وتؤدي البهجة التي تشعر بها في تلك المناسبة الخاصة إلى إعاقة مخها عن الانتباه للمذاق البغيض للسيجارة. إنها لم تكن تنوی العودة للوقوع في المصيدة من جديد؛ "إنها مجرد سيجارة واحدة". وهكذا يكون الأوان قد فات! لقد وقعت في المصيدة بالفعل. لقد دخل النيكوتين جسدها مرة أخرى، وسيبدأ ذلك التوقيق القديم في العمل من جديد، وحتى إذا لم تقع في المصيدة مباشرة حينها، فإن الاكتئاب الذي يعقب الولادة سيكون كافياً على الأرجح لأداء المهمة.

من الغريب أنه على الرغم من أن القانون يعتبر مدمني الهيرويين مجرمين،

فإن موقف المجتمع منهم – وهو موقف سليم تماماً – هو: "ما الذي نستطيع القيام به لمساعدة هؤلاء المساكين المثيرين للشفقة؟". دعونا نتبني نفس هذا الموقف مع المدخنين المساكين إذن. إنهم لا يدخنون لأنهم يرغبون في ذلك، ولكن لأنهم يعتقدون أنهم مضطرون لذلك، وهم، على عكس مدمني الهيرويين، عادة ما يتعين عليهم أن يعانون عذاباً ذهنياً وبدنياً لسنوات وسنوات. إننا دائمًا ما نقول إن الموت السريع!! حـ من الموت البطيء المؤلم، لذا لا تحسد المدخن المسكين. إنه يستحق شفقتك.

# مَعْكِيَّةُ لِغَيْرِ الْمَدْخَنِينَ

حاول أن تجعل أصدقائك أو أقاربك المدخنين يقرءون هذا الكتاب

أولاً قم بدراسة محتويات هذا الكتاب وحاول أن تضع نفسك في موضع المدخن.

لا تحاول إجباره على قراءة هذا الكتاب أو تحاول جعله يقلع عن التدخين عن طريق إخباره بأنه يدمр صحته أو يضيع ماله. إنه يعلم ذلك أفضل منك. إن المدخنين لا يدخنون لأنهم يستمتعون بالتدخين أو لأنهم يريدون ذلك. إنهم يقولون هذا لأنفسهم وللآخرين من أجل الحفاظ على احترامهم لأنفسهم فحسب. إنهم يدخنون لأنهم يشعرون بالانكماش على السجائر، وأنهم يعتقدون أن السيجارة تساعدهم على الاسترخاء وتعطيهم الشجاعة والثقة، وتوهمهم بأن الحياة لن تكون ممتعة أبداً بدونها. فإذا حاولت أن تجبر أحد المدخنين على الإقلاع، فإنه سيشعر بأنه مثل حيوان حبيس ويكون أكثر حاجة إلى سigarته. وقد يحوله هذا إلى مدخن سري ويجعل السيجارة تبدو في عقله أكثر قيمة وأهمية (راجع الفصل ٢٦).

وبدلاً من ذلك، ركز على الجانب الآخر من العملة. اجعله يتلقى بمدخني سابقين نجحوا في الإقلاع (هناك ١٥ مليون شخص من هؤلاء في بريطانيا

وحدها). أجعلهم يخبروا ذلك المدخن كيف أنهم أيضاً كانوا يعتقدون أنه لا أمل لهم في الفكاك من تلك المصيدة لما بقي من حياتهم، وكم وجدوا الحياة أفضل عندما أقلعوا عن التدخين.

بمجرد أن تجعله يعتقد أنه قادر على الإقلاع، سيبدأ عقله في التفتح. عندئذ، ابدأ في أن تشرح له الوهم الذي تصنعه آلام الانسحاب. اشرح له أن السجائر لا تعطيه أي دعم معنوي وإنما هي المسئولة أيضاً عن تدمير ثقته بنفسه وجعله ثائراً ومهتاجاً وغير قادر على الاسترخاء.

حينها سيصبح مستعداً لقراءة هذا الكتاب. لعله سيتوقع أن يقرأ صفحات طويلة عن سرطان الرئة، وأمراض القلب، وما إلى ذلك. وضح له أن طريقة هذا الكتاب مختلفة، وأن الإشارة إلى الأمراض لا تشكل إلا قدرأً ضئيلاً للغاية من مادته.

## ساعد المدخن خلال فترة الانسحاب

سواء كان المدخن الذي تحاول مساعدته يعاني أثناء الإقلاع أو لا، افترض أنه يعاني. لا تحاول التقليل من شأن معاناته بإخباره أن الإقلاع سهل؛ إنه يستطيع أن يفعل ذلك بنفسه. وبدلأً من ذلك، واصل إخباره عن مدى فخرك به، وعن مدى التحسن الذي ظهر عليه، وعن طيب رأيتك، وعن مدى سهولة تنفسه. من المهم جداً أن تستقر في القيام بهذا. فعندما يقوم أحد المدخنين بمحاولة للإقلاع، فإن بهجة تلك المحاولة، والدعم والاهتمام الذي يحصل عليه من أصدقائه وزملائه، كل هذا يمكن أن يساعد على الصمود والاستمرار. إلا أن المدخنين ينسون بسرعة، لذا اجعل هذا الثناء والدعم أمراً مستمراً.

قد تتصور أن المدخن الذي تحاول مساعدته نسي أمر التدخين لمجرد أنه لا يتحدث عنه، وقد ترغب في عدم تذكيره به. وعادة ما يكون العكس تماماً هو الصحيح. خاصة في حالة الإقلاع بطريقة قوة الإرادة، حيث يكون التدخين هو الهاجس الوحيد تعربياً الذي يستحوذ على تفكيره. لذا، لا تخش إثارة هذا

الموضوع والتحدث فيه، واستمر في الثناء على المدخن، وسوف يخبرك هو إذا كان لا يريد منك أن تذكره بموضوع التدخين.

حاول أن تخفف عليه الضغوط التي يعانيها خلال فترة الانسحاب. حاول التفكير في طرق لجعل حياته أكثر إثارة ومتعة.

قد تكون تلك فترة مرحلة لغير المدخنين أيضاً. فإذا كان أحد أفراد المجموعة ثائراً أو متوتراً، فإن ذلك يمكن أن يسبب معاناة عامة لمن حوله. لذا توقع هذا إذا كان المدخن الذي يحاول الإقلاع يشعر بالتوتر. من المحموم جداً أن يوجه ثورته إليك، ولكن لا ترد بالمثل؛ فذلك هو الوقت الذي يكون فيه بحاجة ماسة إلى دعمك وتشجيعك وتعاطفك. فإذا كنت أنت نفسك تشعر بالتوتر، فحاول ألا تظهر هذا.

إحدى الحيل التي اعتدت على استخدامها عندما كنت أحاول الإقلاع بطريقة قوة الإرادة هي أن أصطنع نوبة غضب على أمل أن تقول زوجتي أو أحد أصدقائي: "إنني لا أحتمل رؤيتك تعاني هكذا. بالله عليك، دخن سيجارة". وبهذه الطريقة لا يفقد المدخن احترامه، حيث إنه "لم يستسلم"، وإنما قيل له بأن يدخن سيجارة. فإذا استخدم المدخن الذي تحاول جعله يقلع تلك الحيلة، فلا تشفعه أبداً على التدخين بأي حال. وبدلاً من ذلك، قل له: "إذا كان هذا هو ما تفعله بك السجائر، فأشكر الله على أنك ستتحرر منها قريباً. كم أنت مدحش لأنك تتحلى بكل تلك الشجاعة الالزمة للإقلاع".

# خاتمة: ساعد في إنتهاء هذا العار

في رأيي الشخصي، تدخين السجائر هو أكبر عار في أي مجتمع، بما في ذلك عار امتلاك الأسلحة النووية.

من المؤكد أن أساس الحضارة، أي السبب وراء كل ما حققه الجنس البشري من تقدم حتى الآن، هو أننا قادرون على توصيل معارفنا وخبراتنا، ليس فقط لبعضنا البعض، ولكن للأجيال المستقبلية أيضاً. وحتى المخلوقات الأدنى مرتبة تجد من الضروري أن تحذر نسلها من المخاطر التي تنطوي عليها الحياة.

إذا لم يتم استخدام الأسلحة النووية أبداً، فليست هناك مشكلة. ويستطيع أولئك الأشخاص الذين يدافعون عن التسلح النووي الاستمرار في أن يقولوا باعتداد: "إنها تحافظ على السلام". ولكن إذا تم استخدام تلك الأسلحة، فإنها ستحل مشكلة التدخين وكل مشكلة أخرى على وجه الأرض، وكਮكافأة للساسة، لن يكون هناك من يقول لهم: "أنتم مخطئون" (وأتساءل عما إذا كان هذا هو السبب وراء دعمهم للأسلحة النووية).

إلا أن هذه القرارات، وعلى الرغم من رفضي الشديد للأسلحة النووية، تتخذ بحسن نية على الأقل، بناءً على الاعتقاد الصادق بأن أصحابها يساعدون الجنس البشري، في حين أنه في حالة التدخين، الحقائق كلها معروفة. ربما كان الناس يعتقدون حقاً خلال الحرب العالمية الثانية أن السجائر تعطيهم

الشجاعة والثقة. ولكن اليوم، أصبحت السلطات تعرف أن تلك مغالطة. فقط شاهد إعلانات السجائر اليوم. إنها لا تدعى أن السجائر تساعد على الاسترخاء أو الاستمتاع. إن الادعاء الوحيد الذي تقدمه إعلانات السجائر يتعلق بجودة التبغ. وإنني أتعجب، لماذا ينبغي علينا أن نشغل أنفسنا بمدى جودة سجائر ما؟ إن حجم الرياء الصريح الواضح لـ مـ ذـ هـ لـ حـ قـأـ فـ نـ حـ نـ كـ مـ جـ تـ مـ نـ زـ عـ جـ بـ شـ دـ هـ من عادة شـ مـ الـ كـ لـ لـةـ وـ إـ دـ مـ اـ نـ الـ هـ يـ رـ وـ يـ نـ. وبالمقارنة بـ تـ دـ خـ يـ نـ السـ جـ اـ ئـ رـ، فإن هـ اـ تـ يـ نـ المـ شـ كـ لـ اـ ئـ يـنـ تـ عـ تـ بـ رـ اـ نـ تـ اـ فـ هـ تـ يـ نـ فيـ مـ جـ تـ م~ عـ اـ تـ نـ. إن سـ تـ يـ نـ بـ مـ الـ اـ ثـ اـ ئـ مـ منـ سـ كـ اـ نـ بـ رـ يـ طـ اـ نـ يـ مـ دـ مـ نـ وـ لـ نـ يـ كـ وـ تـ يـ نـ، وـ مـ عـ ظـ مـ هـ يـ نـ فـ قـ الـ دـ رـ الـ اـ كـ بـ رـ منـ مـ الـ هـ عـ لـىـ السـ جـ اـ ئـ رـ. وـ حـ يـ اـ ئـ مـ مـ ثـ اـ ئـ مـ الـ اـ لـ وـ لـ فـ مـ نـ الـ نـ اـ سـ تـ هـ دـ هـ كـ لـ عـ اـ مـ بـ سـ بـ بـ وـ قـ وـ عـ هـمـ فيـ الـ مـ صـ يـ دـ رـ. وـ الـ تـ دـ خـ يـ نـ هوـ أـ كـ بـ رـ قـ اـ تـ لـ فيـ الـ مـ جـ تـ مـ، وـ مـ عـ ذـ لـ كـ فـ إـ نـهـ يـ عـ وـ دـ عـ لـىـ خـ زـ يـ نـ الـ دـوـ لـةـ بـ أـ عـ لـىـ فـ اـ ئـ دـ رـ. فـ هـوـ يـ حـ قـ لـ هـاـ ٨٠٠٠،٠٠٠،٠٠٠،٠٠٠ جـ نـ يـ هـ اـ سـ تـ لـ يـ نـ كـ لـ عـ اـ مـ، عـ لـىـ حـ سـ اـ بـ بـ ئـ وـ مـ عـ اـ نـ اـ ئـ مـ دـ مـ نـ وـ لـ نـ يـ كـ وـ تـ يـ نـ، وـ مـ سـ مـ وـ لـ اـ مـ بـ اـ طـ وـ رـ يـاتـ التـ بـ يـ بـ اـ نـ فـ اـ قـ ١٢٠،٠٠٠،٠٠٠ جـ نـ يـ هـ اـ سـ تـ لـ يـ نـ كـ لـ عـ اـ سـ نـ يـ وـ يـ اـ ئـ اـ ئـ مـ عـ لـىـ الـ إـ لـ اـ عـ اـ نـ عنـ تـ لـ كـ الـ قـ دـ اـ رـ.

وـ كـمـ هوـ بـ اـ رـ بـ اـ عـ اـ نـ تـ بـ يـ عـ شـ رـ كـ اـ تـ السـ جـ اـ ئـ رـ ذـ لـ كـ التـ حـ دـ يـرـ الصـ حـ يـ عـ لـىـ الـ عـ لـبـ الـ تـ يـ تـ نـ تـ جـ هـاـ، وـ تـ نـ تـ قـ الـ حـ كـ وـ مـ قـ دـ رـأـ لاـ يـ كـ اـ دـ يـ ذـ كـ مـ منـ الـ مـ الـ الـ حـ مـ لـاتـ الـ تـ لـ يـ فـ يـ زـ يـ وـ نـ، وـ رـ اـ ئـ حـ اـ ئـ مـ الـ نـ اـ سـ كـ وـ يـ هـ، وـ بـ تـرـ الـ سـ يـ قـ اـ ئـ، ثـ مـ بـ يـ رـ عـ وـ نـ اـ ئـ سـ هـمـ أـ خـ لـ اـ قـ يـ بـ أـ بـ يـ قـ وـ لـواـ: "لـ قـ حـ ذـ رـ نـ اـ كـ مـ مـ نـ الـ مـ اـ خـ اـ طـ رـ، وـ الـ قـ رـ اـ لـ كـ مـ". إنـ الـ مـ دـ خـ لـ يـ نـ صـ اـ حـ بـ قـ رـ، مـ ثـ لـهـ فيـ ذـ لـ كـ مـ ثـ لـ مـ دـ مـ نـ الـ هـ يـ رـ وـ يـ نـ تـ مـ اـ مـ اـ. فـ الـ مـ دـ خـ نـونـ لاـ يـ قـ رـ وـ نـ الـ وـ قـ وـ عـ فيـ مـ صـ يـ دـ رـ الـ تـ دـ خـ يـ نـ؛ إـ نـ هـمـ يـ سـاقـ وـ نـ الـ بـ إـ لـ غـ وـ اـءـ لـ دـ خـولـ الـ مـ صـ يـ دـ رـ الـ خـ بـ يـ تـ ةـ. وـ لـوـ كـاـنـ الـ قـ رـ اـ بـ يـ دـ هـ، فـ إـ نـ الـ مـ دـ خـ نـ الـ وـ لـ حـ يـ دـ هـ الـ ذـ يـنـ سـ يـ تـ بـ قـ وـ نـ صـ باـحـ غـ دـ هـ أـ وـ لـ ئـ كـ الصـ بـ يـةـ الـ مـ رـاـ هـ قـ وـ نـ الـ ذـ يـنـ يـ جـ رـ بـ وـ نـ هـمـ مـ قـ تـ نـ عـ وـ نـ بـ أـ نـ هـمـ يـ سـ يـ تـ بـ قـ وـ نـ الـ إـ لـ قـ لـ اـعـ فيـ أـيـ وـ قـ تـ يـ شـاءـ وـ نـ فـ يـهـ ذـ لـ كـ.

لـ مـاـذـاـ الـ مـاـعـيـرـ الـ زـاـفـةـ؟ لـ مـاـذـاـ يـعـتـبـرـ مـ دـمـنـوـ الـ هـيـرـوـيـنـ مـ جـرـمـيـنـ فيـ بـرـيـطـانـيـاـ، وـ مـعـ ذـ لـ كـ يـسـتـطـيـعـونـ تـ سـجـيلـ أـنـ سـ هـمـ كـمـ دـمـنـيـنـ وـ الـ حـصـولـ عـلـىـ هـيـرـوـيـنـ مـ جـانـيـ وـ عـلاـجـ طـبـيـ مـلـاـئـمـ لـ مـاسـعـدـتـهـمـ عـلـىـ التـ خـلـصـ مـنـ إـ دـمـانـهـ وـ الشـفـاءـ؟ فـ قـطـ حـاوـلـ أـنـ تـ سـجـلـ

نفسك كمدين نيكوتين. لن تستطيع الحصول على سيجارة بتكلفتها الحقيقية. وسيكون عليك أن تدفع ثمن السيجارة ضعف ثمنها الحقيقي ثلاث مرات. وفي كل يوم ميزانية سوف تواجه المزيد من الإزعاج من الحكومة، وكأن المدخن ليس لديه ما يكفي من المتابع!

وإذا ذهبت إلى الطبيب للمساعدة، فإنه إما سيقول لك: "كيف عن التدخين، إنه سيقتلك"، وهو ما تعرفه بالفعل، وإما سيصف لك شكلاً آخر من أشكال النيكوتين وهو ما يعني أنك تكلف نفسك لشراء منتج يحتوي في الحقيقة على المخدر الذي تحاول التخلص منه.

كما أن حملات الترهيب لا تساعد المدخنين على الإقلاع، وإنما تصعب عليهم الأمر. فكل ما تفعله هو أنها تخوف المدخنين، وهو ما يجعلهم يحتاجون إلى التدخين بكثافة أكبر. بل إنها حتى لا تساعد المراهقين على تجنب الوقوع في المصيدة. إن المراهقين يعلمون أن السجائر تسبب الموت، ولكنهم يعلمون أيضاً أن سيجارة واحدة لن تفعل ذلك. وحيث إن العادة القبيحة متفشية جداً في المجتمع، فإن المراهق -عاجلاً أو آجلاً- سوف يجرِب سيجارة واحدة في ظل الضغوط الاجتماعية أو بداع الفضول. ولأن مذاق السيجارة سيبعدو له بشعاً، فالأرجح أنه سيقع في المصيدة.

لماذا نسمح لهذا العار بالاستمرار؟ لماذا لا تصمم الحكومة حملة حقيقية لمكافحة التدخين؟ لماذا لا تخبر الناس بأن النيكوتين مخدر وسم قاتل، وبأنه لا يساعد على الاسترخاء أو يعطي الثقة ولكنه يدمر الثقة وأعصابك، وبأن الأمر يتطلب سيجارة واحدة فحسب لكي تقع في المصيدة؟

أذكر أنني قرأت رواية هربرت جورج ويلز التي تحمل اسم "آلة الزمن" *The Time Machine*، والتي تصف حدثاً يقع في المستقبل البعيد، حيث يقع رجل في النهر ورفاقه جالسون على الضفة مثل الأنماع، متجاهلين صيحات الاستغاثة اليائسة التي يطلقها. لقد وجدت هذا الحدث غير إنساني وشديد الإزعاج. وأجد الآن أن الفتور الشديد الذي يتعامل به المجتمع مع مشكلة

التدخين شبيه بذلك الحدث. إننا نسمح ببث مسابقات لعبه السهام (لعبة تسدد فيها السهام إلى هدف على شكل دائرة) التي ترعاها شركات التبغ على شاشة التليفزيون خلال أوقات ذروة المشاهدة. ونسمع خلال تلك المسابقات صيحات الفوز، ويظهر بعدها اللاعب وهو يشعل سيجارة. تخيل الضجة التي كانت لتحدث لو أن المافيا هي التي كانت ترعى تلك المسابقات، وكان اللاعب مدمى هيروين، وظهر على شاشة التليفزيون وهو يحقن نفسه بالمخدر.

لماذا نسمح للمجتمع بتعريف مراهقين وشباب أصحاء أقوياء يعيشون حياة مثالية قبل البدء في التدخين الإنفاق ثروة طائلة بقيمة حياتهم بدون مقابل سوى تدمير أنفسهم ذهنياً وبدنياً في حياة من العبودية، حياة من القذارة والمرض؟ ربما تشعر أنني أبالغ في تصوير الحقائق لتبدو دراماتيكية ومرهقة. كلا، ليس الأمر كذلك. لقد توفي والدي وهو في أوائل الخمسينات من عمره بسبب تدخين السجائر. لقد كان رجلاً قوياً، وربما كان لا يزال بيننا حتى اليوم لولا السجائر.

وأعتقد أنني كنت قريباً جداً من الموت خلال الأربعينيات من عمري، على الرغم من أن موتي كان سيعزى إلى سكتة مخية وليس إلى تدخين السجائر. وأنا الآن أقضي حياتي في تقديم المشورة لأناس أصابهم المرض أو يوشكون على الرحيل عن هذا العالم بسبب التدخين. ولو أنك تهتم بالتفكير في الأمر، فستجد على الأرجح أنك تعرف العديد من هؤلاء أيضاً.

لقد هبت رياح التغيير على المجتمع، وتكونت كرة ثلج صغيرة أرجو أن يساهم هذا الكتاب في تحويلها إلى انهيار جليدي هائل. أنت أيضاً تستطيع المساعدة بنشر الرسالة.

## تحذير آخر

يمكنك الآن الاستمتاع بما يبقى من عمرك كشخص غير مدخن سعيد بذلك. ولكنني تضمن حدوث ذلك، عليك أن تتبع التعليمات البسيطة التالية:

١. احتفظ بهذا الكتاب في مكان آمن بحيث تستطيع الرجوع إليه بسهولة. لا تفقده، ولا تقم بإغارتة أو إهدائه لأحد.
  ٢. إذا بدأت في حسد مدخن آخر، فتذكر أنه أيضاً يحسدك. إنك لا تعاني الحرمان؛ فهو من يعانيه.
  ٣. تذكر أنك لم تكن تستمتع بكونك مدخناً، ولهذا السبب أفلعت عن التدخين. إنك تستمتع بكونك غير مدخن.
  ٤. تذكر أنه ليس هناك شيء اسمه "سيجارة واحدة فحسب".
  ٥. لا تشک أبداً في قرارك بعدم التدخين مرة أخرى. إنك تعلم أنه القرار الصحيح.
  ٦. إذا واجهتك أي متاعب، فاتصل بأقرب عيادة من عيادات آلن كار.
- ستجد قائمة بتلك العيادات في الصفحات التالية.

يقدم خط المساعدة الخاص بآلن كار المشورة ٢٤ ساعة يومياً لأي مدخن يواجه المتاعب. يقوم آلن كار بنفسه بتقديم النصائح والمشورة للمتصلين. ويتبع نظام الاختيار من قائمة للمتصلين الاختيار من عدة فئات حسب طبيعة المشكلة التي يواجهونها.

الآن أصبحت تستطيع على الأقل أن تقول:  
"نعم! أنا غير مدخن!".

لقد حققت شيئاً عظيماً بحق. وفي كل مرة أسمع فيها عن مدخن استطاع النجاة من السفينة الغارقة،أشعر بشعور غامر بالرضا والسعادة.

سيسعدني كثيراً حقاً أن أعرف أنك حررت نفسك من العبودية لذلك العشب البغيض. من فضلك وقع الخطاب التالي وأضف تعليقاتك، وأرسله إلى آلن كار على العنوان:

Allen Carr. The Easy Way to Stop Smoking.

IC Amity Grove. London SW 20 OTW

Dear Allen,

YIPPEE! I'M A NON-SMOKER!

Signed \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Postcode \_\_\_\_\_

## عيادات آلن كار

الصفحات التالية تعرض قائمة بجميع عيادات آلن كار للإقلاع عن التدخين حول العالم والتي تزيد نسب النجاح فيها (والتي يتم قياسها من ضمان إعادة النقود) عن ٩٠ في المائة.

بعض العيادات المختارة توفر أيضاً جلسات تتعامل مع إدمان الكحول وموضوعات الوزن. من فضلك راجع أقرب عيادة لك مذكورة في القائمة التالية لمزيد من التفاصيل.

يضمن لك آلن كار أن تجد الإقلاع عن التدخين سهلاً في عياداته أو تسترد نقودك.

### ALLEN CARR'S EASYWAY CLINICS

The following pages list contact details for all Allen Carr's Easyway To Stop Smoking Clinics/Centres worldwide where the success rate, based on the three month money back guarantee, is over 90%.

Selected clinics also offer sessions that deal with alcohol and weight issues. Please check with your nearest clinic, which is listed, for details.

Allen Carr's Easyway guarantee that you will find it easy to stop smoking at the clinics or your money back.

#### **Allen Carr's Easyway – Worldwide Head Office**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

**Tel:** +44 (0)208 944 7761 **Email:** [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

**Website:** [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**Worldwide Press Office TEL:** +44 (0)7970 88 44 52 **Email:** [jd@statacom.net](mailto:jd@statacom.net)  
UK Clinic Information and Central Booking Line 0800 389 2115 (Freephone)

#### **UK CLINICS**

##### **LONDON**

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH  
**Tel :** **020 8944 7761**  
**Fax:** 020 8944 8619  
Therapists: John Dicey, Sue Bolshaw, Sam Carroll, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma Sole, Rob Fielding

**E-mail:** [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)

**Website:** [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

##### **AYLESBURY**

**Tel:** **0800 0197 017**  
Therapists: Kim Bennett, Emma Sole  
**Email:** [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)  
**Website:** [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BELFAST**

**Tel: 0845 094 3244**

Therapist: **Tara Evers-Cheung**

Email: [tara@easywayni.com](mailto:tara@easywayni.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BIRMINGHAM**

**Tel & Fax: 0121 423 1227**

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,

Crispin Hay, Rob Fielding

E-mail: [easywayadmin@tiscali.co.uk](mailto:easywayadmin@tiscali.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BOURNEMOUTH**

**Tel: 0800 028 7257 / 01425 272 757**

Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer,

Sam Carroll, Emma Sole

Email: [easywayadmin@tiscali.co.uk](mailto:easywayadmin@tiscali.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BRIGHTON:**

**Tel: 0800 028 7257**

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,

Sam Carroll, Emma Sole

Email: [easywayadmin@tiscali.co.uk](mailto:easywayadmin@tiscali.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BRISTOL**

**Tel: 0117 950 1441**

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CAMBRIDGE**

**Tel: 0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

E-mail: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CARDIFF**

**Tel: 0117 950 1441**

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **COVENTRY**

**Tel: 0800 321 3007**

Therapist: Rob Fielding

Email: [info@easywaycoventry.co.uk](mailto:info@easywaycoventry.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CREWE**

**Tel: 01270 501 487**

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CUMBRIA**

**Tel: 0800 077 6187**

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywaycumbria.co.uk](mailto:mark@easywaycumbria.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **DERBY**

**Tel: 0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ESSEX (OPENING 2008)**

**Tel: 0800 389 2115**

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **EXETER:**

**Tel: 0117 950 1441**

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: [stopsmoking@easywayexeter.co.uk](mailto:stopsmoking@easywayexeter.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **HIGH WYCOMBE**

**Tel: 0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **IPSWICH – (opening 2008)**

**Tel: 0800 389 2115**

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **KENT:**

**Tel: 0800 389 2115**

Therapist: Angela Jouanneau

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LANCASHIRE**

Tel: **0800 077 6187**

Therapist: Mark Keen

E-mail: [mark@easywaylancashire.co.uk](mailto:mark@easywaylancashire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LEEDS**

Freephone: **0800 804 6796**

Therapists: Rob Groves

E-mail: [stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk](mailto:stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LEICESTER**

Tel: **0800 321 3007**

Therapist: Rob Fielding

Email: [info@easywyleicester.co.uk](mailto:info@easywyleicester.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LINCOLN**

Tel: **0800 321 3007**

Therapist: Rob Fielding

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **LIVERPOOL**

Tel: **0800 077 6187**

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywayliverpool.co.uk](mailto:mark@easywayliverpool.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **MANCHESTER**

Freephone: **0800 804 6796**

Therapists: Rob Groves

E-mail: [stopsmoking@easywaymanchester.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaymanchester.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **MILTON KEYNES**

Tel: **0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **NEWCASTLE/NORTH EAST**

Tel/Fax: **0191 581 0449**

Therapist: Tony Attrill

E-mail: [info@stopsmoking-uk.net](mailto:info@stopsmoking-uk.net)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **NORTHAMPTON**

Tel: **0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **NORWICH – Opening 2008**

Tel: **0800 389 2115**

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **NOTTINGHAM**

Tel: **0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **OXFORD**

Tel: **0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

E-mail: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **PETERBOROUGH**

Tel: **0800 0197 017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

E-mail: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **PORTSMOUTH (OPENING 2008)**

Tel: **0800 389 2115**

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **READING:**

Tel: **0800 028 7257**

Therapist: John Dicey, Colleen Dwyer, Sam Carro

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SCOTLAND**

Sessions held throughout Scotland

Tel: **0131 449 7858**

Therapist: Joe Bergin

E-mail: [info@easywayscotland.co.uk](mailto:info@easywayscotland.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SHEFFIELD**

Freephone: **0800 804 6796**

Therapist: Rob Groves

E-mail: [stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk](mailto:stopsmoking@easywayyorkshire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SHREWSBURY**

Tel: **01270 501 487**

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SOUTHAMPTON**

Tel: **0800 028 7257 / 01425 272 757**

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,

Sam Carroll, Emma Sole

Email: [easywayadmin@tiscali.co.uk](mailto:easywayadmin@tiscali.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SOUTHPORT**

Tel: **0800 077 6187**

Therapist: Mark Keen

Email: [mark@easywaylancashire.co.uk](mailto:mark@easywaylancashire.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **STAINES/HEATHROW**

Tel: **0800 028 7257**

Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,

Sam Carroll, Emma Sole

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**SURREY:** Park House, 14 Pepys Road,  
Raynes Park, London SW20 8NH  
Tel: **020 8944 7761**  
Fax: 020 8944 8619  
Therapists: John Dicey, Sue Bolshaw,  
Sam Carroll, Colleen Dwyer,  
Crispin Hay, Jenny Rutherford, Emma  
Sole, Rob Fielding  
E-mail: [mail@allencarr.com](mailto:mail@allencarr.com)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **STEVENAGE**

Tel: **0800 019 7017**

Therapists: Kim Bennett, Emma Sole

Email: [kim@easywaybucks.co.uk](mailto:kim@easywaybucks.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **STOKE**

Tel: **01270 501 487**

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SWINDON**

Tel: **0117 950 1441**

Therapist: Charles Holdsworth Hunt

E-mail: [stopsmoking@easywaybristol.co.uk](mailto:stopsmoking@easywaybristol.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **TELFORD**

Tel: **01270 501487**

Therapist: Debbie Brewer-West

Email: [debbie@easyway2stopsmoking.co.uk](mailto:debbie@easyway2stopsmoking.co.uk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **WATFORD (OPENING 2007)**

Tel: **0800 389 2115**

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **WORCESTER**

Tel: **0800 321 3007**

Therapist: Rob Fielding

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **WORLDWIDE CLINICS:**

### **REPUBLIC OF IRELAND**

#### **Dublin and Cork :**

Lo-Call (From ROI) **1890 ESYWAY (37 99 29)**

Tel: **01 499 9010** (4 lines)

Therapist: Brenda Sweeney and Team

E-mail: [info@allencarr.ie](mailto:info@allencarr.ie)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### **AUSTRALIA:**

### **NORTH QUEENSLAND**

Tel: **1300 85 1175**

Therapist: Tara Pickard-Clark

Email: [nqld@allencarr.com.au](mailto:nqld@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **SYDNEY, NEW SOUTH WALES**

Tel and Fax: **1300 785180**

Therapist: Natalie Clays

Email: [nsw@allencarr.com.au](mailto:nsw@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **SOUTH AUSTRALIA**

Therapist: Phillip Collins

Tel: **(08) 8341 0898 / FREECALL: 1300 88 60 31**

Email: [sa@allencarr.com.au](mailto:sa@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SOUTH QUEENSLAND**

Tel: **1300 855 806**

Therapist: Jonathan Wills

Email: [sqld@allencarr.com.au](mailto:sqld@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **VICTORIA, TASMANIA, ACT.**

Tel: **03 9894 8866 or 1300 790 565** (Freecall)

Therapist: Gail Morris

E-mail: [info@allencarr.com.au](mailto:info@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **WESTERN AUSTRALIA**

Therapist: Dianne Fisher

Tel: **1300 55 78 01**

Email: [wa@allencarr.com.au](mailto:wa@allencarr.com.au)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **AUSTRIA**

SESSIONS HELD THROUGHOUT AUSTRIA

Free line telephone for Information and

Booking: **0800RAUCHEN (0800 7282436)**

Tel: **0043 (0)3512 44755**

Therapist: Erich Kellermann and Team

Email: [info@allen-carr.at](mailto:info@allen-carr.at)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BELGIUM:**

### **ANTWERP:**

Koningin Astridplein 27 B-9150 Bazel

Tel: **03 281 6255.** Fax: 03 744 0608.

Therapist: Dirk Nielandt

E-mail: [easyway@dirknielandt.be](mailto:easyway@dirknielandt.be)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **BULGARIA**

Therapist: **Stoyan Tonev**

E-mail: [s.tonev@yahoo.com](mailto:s.tonev@yahoo.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CANADA**

Toll free **1-866 666 4299 / 905 8497736**

Therapist: **Damian O'Hara**

Seminars held in Toronto and Vancouver

Corporate programs available throughout

Canada

Email: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CHILE – OPENING 2008**

Therapist: **Claudia Sarmiento**

E-mail: [contacto@allencarr.cl](mailto:contacto@allencarr.cl)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **COLOMBIA, SOUTH AMERICA - BOGOTA**

Tel: (571) 6271193

Therapists: **Jose Manuel Duran**

E-mail: [easywaycolombia@cable.net.com](mailto:easywaycolombia@cable.net.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CYPRUS**

Tel: 0035 77 77 78 30

Therapist: **Kyriacos Michaelides**

Email: [info@allencarr.com.cy](mailto:info@allencarr.com.cy)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **CZECH REPUBLIC**

Tel: **00420 774 568 748 or 00420 774 KOURIT**

Therapist: Adriana Dubcka

E-mail: [terapeut@allencarr.cz](mailto:terapeut@allencarr.cz)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **DENMARK**

SESSIONS HELD THROUGHOUT DENMARK

Tel: **0045 70267711**

Therapist: Mette Fonss

E-mail: [mette@easyway.dk](mailto:mette@easyway.dk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **ECUADOR**

Tel & Fax: **02 2820 920**

Therapist: **Ingrid Wittich**

E-mail: [toisan@pi.pro.ec](mailto:toisan@pi.pro.ec)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **FRANCE**

SESSIONS HELD THROUGHOUT FRANCE

Central Booking Line: **0800 FUMEUR** (Freephone)

Therapists: **Erick Serre and Team**

Tel: 33 (4) 91 33 54 55

E-mail: [info@allencarr.fr](mailto:info@allencarr.fr)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **GERMANY**

SESSIONS HELD THROUGHOUT GERMANY

Free line telephone for information and

central booking line:

**0800RAUCHEN (0800 07282436)**  
Therapists: Erich Kellermann and Team  
**Tel: 0049 (0) 8031 90190-0**  
E-mail: [info@allen-carr.de](mailto:info@allen-carr.de)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **GREECE**

SESSIONS HELD THROUGHOUT GREECE  
**Tel: 0030 210 5224087**  
Therapist: **Panos Tzouras**  
Email: [panos@allencarr.gr](mailto:panos@allencarr.gr)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **ICELAND - REYKJAVIK**

**Tel: 553 9590**  
Therapist: **Petur Einarsson**  
E-mail: [easyway@easyway.is](mailto:easyway@easyway.is)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **INDIA – OPENING 2008**

**Bangalore and Chennai**  
Therapist: **Suresh Shottam**  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **ISRAEL**

SESSIONS HELD THROUGHOUT ISRAEL  
**Tel: 03-5467771**  
Therapist/Trainer: Ramy Romanovsky,  
Aviv Leibovitz  
Email: [info@allencarr.co.il](mailto:info@allencarr.co.il)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **ITALY**

SESSIONS HELD THROUGHOUT ITALY  
**Tel/Fax: 02 7060 2438**  
Therapist: **Francesca Cesati**  
E-mail: [info@easywayitalia.com](mailto:info@easywayitalia.com)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **JAPAN**

SESSIONS HELD THROUGHOUT JAPAN  
**Tel: 0081 3 3507 4020**  
Therapist: **Miho Shimada**  
Email: [info@allen-carr.jp](mailto:info@allen-carr.jp)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **MAURITIUS**

Tel: 00230 727 5103  
Therapist: **Heidi Houreau**  
Email: [allencarrmauritius@yahoo.com](mailto:allencarrmauritius@yahoo.com)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **MEXICO**

SESSIONS HELD THROUGHOUT MEXICO  
Tel: 052 55 2623 0631  
Therapist: **Jorge Davo and  
Mario Campuzano Otero**  
E-mail: [info@allencarr-mexico.com](mailto:info@allencarr-mexico.com)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

### **NETHERLANDS:**

#### **AMSTERDAM:**

Tel: 020 465 4665 Fax: 020 465 6682  
Therapist: **Eveline de Mooij**  
E-mail: [amsterdam@allencarr.nl](mailto:amsterdam@allencarr.nl)

#### **UTRECHT:**

Tel: 035 602 94 58  
Therapist: **Paula Rooduijn**  
E-mail: [soest@allencarr.nl](mailto:soest@allencarr.nl)

#### **ROTTERDAM:**

Tel: 010 244 0709  
Fax: 010 244 07 10  
Therapist: **Kitty van't Hof**  
E-mail: [rotterdam@allencarr.nl](mailto:rotterdam@allencarr.nl)

#### **NIJMEGEN:**

Tel: 024 336 03305  
Therapist: **Jacqueline van den Bosch**  
E-mail: [nijmegen@allencarr.nl](mailto:nijmegen@allencarr.nl)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

#### **NEW ZEALAND:**

##### **NORTH ISLAND - AUCKLAND**

Tel: 09 817 5396  
Therapist: **Vickie Macrae**  
E-mail: [vickie@easywaynz.co.nz](mailto:vickie@easywaynz.co.nz)  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

##### **SOUTH ISLAND – CHRISTCHURCH – opening 2008**

Therapist: Laurence Cooke  
Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **NORWAY**

### **OSLO**

Tel: **23 27 29 39**

Therapist: Laila Thorsen

E-mail: [post@easyway-norge.no](mailto:post@easyway-norge.no)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **POLAND**

### **SESSIONS HELD THROUGHOUT POLAND**

Tel: 022 621 36 11

Therapist: Anna Kabat

E-Mail: [info@allen-carr.pl](mailto:info@allen-carr.pl)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **PORTUGAL - OPORTO:**

Tel: 22 9958698

Therapist: **Ria Slof**

E-mail: [info@comodeixardefumar.com](mailto:info@comodeixardefumar.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SERBIA- BELGRADE:**

**Tel: (0)11 308 8686**

Email: [office@allencarr.co.yu](mailto:office@allencarr.co.yu)

E-mail: [milos.rakovic@allencarrserbia.com](mailto:milos.rakovic@allencarrserbia.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SINGAPORE – opening 2008**

Therapist: Pam Oei

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SLOVAKIA**

**Tel: 00421 908 572 551**

Therapist: Adriana Dubcka

E-mail: [terapeut@allencarr.sk](mailto:terapeut@allencarr.sk)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SOUTH AFRICA:**

Central Booking Line (in SA): 0861 100 200

## **HEAD OFFICE & CAPE TOWN CLINIC:**

15 Draper Square, Draper St, Claremont 7708

Tel: 021 851 5883 Mobile: 083 600 5555

Therapist: **Dr. Charles Nel**

E-mail: [easyway@allencarr.co.za](mailto:easyway@allencarr.co.za)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **PRETORIA:**

Tel: 084 (EASYWAY) 327 9929

Therapist: **Dudley Garner**

E-mail: [info@allencarr.co.za](mailto:info@allencarr.co.za)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SPAIN**

### **SESSIONS HELD THROUGHOUT SPAIN**

Tel: 902 10 28 10 Fax: 942 83 25 84

Therapists: **Geoffrey Molloy &**

**Rhea Sivi and Team**

E-mail: [easyway@comodejardefumar.com](mailto:easyway@comodejardefumar.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SWEDEN**

**Goteborg & Malmö - Tel: 031 24 01 00**

Email: [info@allencarr.nu](mailto:info@allencarr.nu)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

**Stockholm – Tel: 08 5999 5731**

Therapist: Nina Ljungquist

Email: [info@allencarr.se](mailto:info@allencarr.se)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **SWITZERLAND**

### **SESSIONS HELD THROUGHOUT SWITZERLAND**

Free line telephone for Information and Booking:

0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)

Tel: 0041 (0)52 383 3773

Fax: 0041 (0)52 3833774

Therapist: **Cyrill Argast and Team**

SESSIONS Suisse Romand and Svizzera Italia

Tel: 0800 386 387

E-mail: [info@allen-carr.ch](mailto:info@allen-carr.ch)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **TURKEY**

### **SESSIONS HELD THROUGHOUT TURKEY**

Tel: 0090 212 358 5307

Trainer: Emre Ustunucar

email: [info@allencarrturkiye.com](mailto:info@allencarrturkiye.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

## **USA**

### **SESSIONS HELD THROUGHOUT USA**

Central information and bookings: Toll Free: **1 866 666 4299**

email: [info@theeasywaytostopsmoking.com](mailto:info@theeasywaytostopsmoking.com)

Website: [www.allencarr.com](http://www.allencarr.com)

Seminars held regularly in New York and Los Angeles

Corporate programs available throughout the USA

Mailing address: 1133 Broadway, Suite 706,

New York, NY 10010

Therapist: **Damian O'Hara**