

**SİGARAYI BIRAKMANIN
KOLAY YOLU**

ALLEN CARR

Telif Hakkı © 1985 Allen CARR

© 2016 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.

Bu kitabın tüm yayın hakları Türkiye’de BUTİK YAYINCILIK’a aittir.
Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının izni olmaksızın
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Eserin Orijinal İsmi
“ALLEN CARR’S EASYWAY TO STOP SMOKING”
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Yayıncı Sertifika No: 12162

Editör: Birol Gündoğdu
İngilizce aslından Türkçe’ye Çeviren: Emre Üstünuçar
Düzeltili: Fulya Tükel

Dizgi, Mizanpaj, Türkçe Grafik Adaptasyon:
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10
www.mineraltasarim.com

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96
Matbaa Sertifika No: 16436

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. A.Ş.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/257
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

*Sigaradan vazgeçiremediğim
bütün tiryakilere:
Umarım bu kitap
sizi özgürlüğüne kavuşturur.*

*Ve Sid Sutton'a
Özellikle de Joyce'a...*

Sigarasızlığa Bir Şans Tanıyın

Sigara içerek yalnızca sağlığımızı çok büyük bir tehlikeye attığımızı değil, aynı zamanda nefesimizin ne kadar kötü koktuğunu, dişlerimizin ne kadar sarı, cildimizin ne kadar kötü olduğunu, sabahları ağzımıza akşamdan kalan ne kadar iğrenç bir tadın yerleştiğini, merdivenleri ne kadar güç çıkıp tembelliğe alışarak kendimizi dinç hissetmekten ne kadar uzaklaştığımızı bilir, bu beğenmediğimiz gerçekleri aklımızdan çıkarmaya çalışırız. Sigarasız yaşamdan korktuğumuz ve yaşamın sigara olmadan aynı zevki veremeyeceğini sandığımız için bütün bu gerçeklere katlanır, sigarayı bir türlü bırakamayız. Cesaretimizi toplayıp yaşamımızı daha güzel bir hale getirmenin, en önemlisi de kendimizi ve çevremizi zehirlemekten vazgeçmenin zamanı gelmedi mi hâlâ?

İşte size fırsat: Sigaranın sağlığa verdiği zararların ayrıntılarına inmeden sigarayı psikolojik etkileriyle ele alan, tiryakileri küçümsemek yerine olayı onların bakış açısından anlatan bir kitap. İnsanların sigaraya nasıl başladıklarını, hangi durumlarda, neden sigara içtiklerini, sigara içmeye neden devam ettiklerini, sigarayı bırakmakta neden güçlük çektiklerini ve sigarasız yaşamdan neden ürktüklerini –kıscası sigara konusunda her şeyi - anlatan, ardından okuyucunun sigarasız yaşamın zevkine varmasını sağlayan ve **NE OLURSA OLSUN SİGARA İÇEN VEYA SİGARA İÇEN BİR YAKINI OLAN HERKESİN MUTLAKA OKUMASI GEREKEN BİR KİTAP.**

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Giriş.....	21
1. Sigarayı Bırakamayacak Tiryakiye Daha Rastlamadım...26	
2. Kolay Yöntem.....	30
3. Bırakmak Neden Zor Geliyor?	35
4. Sinsi Tuzak	41
5. Neden Hâlâ Sigara İçiyoruz?	45
6. Nikotin Bağımlılığı	47
7. Beyin Yıkamalar ve “Uyuyan Ortak”	57
8. Nikotin Çekilmesinin Sıkıntılarını Hafifletmek.....	66
9. Stres	68
10. Can Sıkıntısı	70
11. Konsantrasyon	72
12. Rahatlama	74
13. “Her Derde Deva” Sigaralar.....	77
14. Vazgeçtiğim “Şey” Nedir?	79
15. Kendini Esir Etmek.....	85
16. Haftada ... TL Tasarruf Edeceğim	88
17. Sağlık.....	92
18. Enerji	97
19. Rahatlatıyor ve Özgüven Veriyor	100
20. O Sinsi Kara Lekeler.....	102
21. Sigara İçmenin Avantajları.....	104
22. İrade Gücü Yöntemi ile Bırakmak	106
23. Sigarayı Azaltmak? Aman Dikkat! Tuzak!	116
24. Tek Bir Sigara	122
25. Ara Sıra Sigara İçenler, Gençler, Sigara İçmeyenler	125
26. Gizli Gizli Sigara İçenler	134
27. Sosyal Baskı?!	137
28. Zamanlama	140
29. Sigarayı Özleyecek miyim?	147
30. Kilo Alacak mıyım?	151

31. İşe Yaramayan Motivasyonlar Kullanmayın	153
32. Bırakmanın Kolay Yolu	156
33. Sigarasızlığa Alışma Süresi	163
34. Tek Bir Nefes	170
35. Benim İçin Daha mı Zor Olacak?	172
36. Başarısızlığın Ana Nedenleri	174
37. Sigaranın Yerine Kullanılanlar	176
38. Beni Sigaraya İtecek Durumlardan Kaçınmalı mıyım?	181
39. Özgürlük Ânı	184
40. Son Sigara	188
41. Son Bir Uyarı	192
42. Geribildirim	194
43. Batan Gemideki Tiryakilere Yardım Edin	203
44. Sigara İçmeyenlere Bir Öğüt	208
45. Final:	211
Son Uyarı	215

Önsöz

Siz de dahil tüm sigara içicilerinin sigarayı şu şekilde bırakması için sihirli bir metot olduğunu farz edin:

- ANİDEN
- SÜREKLİ
- İRADE KULLANMADAN
- SÜREKLİ TEKRAR İÇME İSTEĞİNİN YARATTIĞI SEMPTOMLAR OLMADAN
- KİLO ALMADAN
- HIZLI ETKİ GÖSTEREN ŞOK TAKTİKLER, İLAÇLAR, BANTLAR VE BAŞKA ARAÇLAR KULLANMADAN

Farz etmeye devam edelim:

- BAŞLANGIÇTA KENDİNİZİ BEZGİN, YOKSUN VE BERBAT HİSSETMEYECEKSİNİZ
- SOSYAL HAYATTAKİ DURUMLARDAN HEMEN DAHA FAZLA KEYİF ALMAYA BAŞLAYACAKSINIZ
- KENDİZE GÜVENİNİZ ARTACAK VE STRESLE BAŞA ÇIKMAK DAHA KOLAY OLACAK
- DAHA KOLAY KONSTRASYON SAĞLAYACAKSINIZ
- HAYATINIZIN GERİ KALAN KISMINDA KENDİNİZİ ÇEŞİTLİ DURUMLARDA ORTAYA ÇIKAN BİR SİGARA DAHA YAKMA İSTEĞİYLE SAVAŞIRKEN BULMAYACAKSINIZ
- SİGARAYI BIRAKMAYI SADECE KOLAY BULMAYACAKSINIZ, AYNI ZAMANDA BU BIRAKMA

PROSESİNDEN SON SİGARANIZI SÖNDÜRDÜĞÜNÜZ
ANDAN İTİBAREN KEYİF ALMAYA
BAŞLAYACAKSINIZ.

Eğer böyle sihirli bir metot olsaydı kullanır mıydınız? Büyük bir ihtimalle evet. Ama tabii ki siz sihre inanmıyorsunuz. Ben de inanmıyorum. Ama yine de size bu yukarıda bahsettiğim metot var. Ben ona KOLAY YOL diyorum. Aslında içinde sihir falan yok, sadece varmış gibi gözüküyor. Onu keşfettiğim zaman bana kesinlikle öyle gözükte ve biliyorum ki sigarayı bu KOLAY YOL'un yardımıyla başarılı bir şekilde bırakan eski içicilerin hepsi de bunu böyle görmekte. Benim iddialarıma inanmanızın sizin için zor olduğu konusunda hiç şüphem yok. Bu konuda hiç endişeniz olmasın, çünkü hiçbir kanıt görmeden bunu kabul etseydiniz, biraz saf olduğunuzu düşünebilirdim. Ama öte yandan da bunların çok fazla abartıldığını düşünerek göz ardı da etmeyin. Her iki ihtimalde de muhtemelen bu kitabı KOLAY YOL kliniklerindeki çalışmalara katılmış ya da bu kitabı okumuş ve şu anda artık sigara içmeyen bir kişi tarafından size tavsiye edildiği için okuyorsunuz. Sizi seven, eğer sigarayı bırakmazsanız sizi sevmeye devam edebilmesi için onun yanında olamayacağınızdan endişelenen biri tarafından doğrudan mı dolaylı bir şekilde mi size tavsiye edildiği hiç de önemli değil.

KOLAY YOL nasıl çalışıyor? Bunu kısaca anlatmak çok kolay değil. Sigara içicileri kliniklerimize başaramayacaklarına, bir mucize olsa bile bırakamayacaklarına dair bir inançla, paniğin çeşitli evrelerinde gelirler; ilk önce ne kadar süreceği bilinmeyen mutsuzlukla dolu sefil bir döneme dayanmak zorunda olacaklar, sosyal toplantılar asla eskisi kadar keyifli geçmeyecek, yoğunlaşma sorunu yaşayacaklar ve

stresle başa çıkamayacaklar, bir daha asla sigara içmeyecek olsalar bile hiçbir zaman özgür olamayacaklar ve hayatlarının geri kalanını sigara içmeye karşı büyük bir özlem duyarak ve bu istekle savaşıarak geçirecekler.

Bu içicilerin birçoğu birkaç saat sonra kliniği artık sigara içmeyen mutlu biri olarak terk eder. Bu mucizeyi nasıl yapıyoruz? Bunu öğrenmek için bir KOLAY YOL kliniğinden randevu almanız gerekiyor. Yine de şunu söylemem lazım ki birçok sigara içicisi bizim bu başarıya, sigara içildiğinde karşılarna çıkabilecek hastalıklardan bahsederek, sigara içmenin iğrenç bir alışkanlık olduğunu, sigaraya harcadıkları paranın bir servet olduğunu ve bırakmalarının aptallık olduğunu söylememeyerek ulaştığımızı tahmin ediyorlar. Hayır. Onlara zaten bildikleri şeyleri tekrar söyleyerek üstünlük sağlamaya çalışmıyoruz. Bunlar sigara içicisi olmanın sorunları. Sigara içen kişiler sigara içmemelerini gerektiren sebepler yüzünden sigara içmiyorlar. Sigarayı bırakabilmemiz için sigara içmemize sebep olan şeyleri yok etmemiz lazım. KOLAY YOL bu sorunu yok etmenin yolunu gösteriyor. Sigara içme isteğini ortadan kaldırıyor. Sigara içmeye karşı istek ortadan kalktığında, eskiden sigara içen kişinin iradesini ortaya koymasına da gerek kalmıyor.

KOLAY YOL metodu klinik, kitaplar, videolar, kasetler, cd'ler ve internet üzerinden çalışma şeklinde uygulanabiliyor. Her yolda metod aynı, sadece kullanılan araç farklı. Sizde hangi aracın kullanılması daha kolay geliyor? Bu kişisel bir tercih. Bazı insanlar kitap okumayı tercih ederken bazıları video izlemeyi seçer. Kliniklerde öyle bir başarı oranı yakalanmıştır ki, başarısızlık halinde ödenen parayı iade etmeyi ortaya garanti eder. Alınan ücret yaşadığınız yere göre çeşitlilik gösterir ve eğer siz bir kereden fazla ziyaret etmesi gereken yüzde yirmilik dilime giriyorsanız, çalışmaya

ilk seferden sonra istediğiniz kadar katılabilirsiniz. Biz hiçbir sigara içicisini gözden çıkarmıyoruz. Ve eğer sonrasında artık bırakmak istemediğinize karar verirseniz, ödediğiniz ücret size iade edilecektir. Bizim parayı geri ödeme garantimizin temelinde, kliniklerimizin dünya çapında gösterdiği yüksek başarı olanı yatmaktadır.

Yukarıda anlatılanların hiçbirinin bu kitabın değerini azaltmasına izin vermeyin. Bu, kendi içinde tüm bir çalışmayı içerir ve milyonlarca sigara kullanıcısı sadece bu kitabı okuyarak kolayca sigara içmeyi bırakmışlardır. Eğer şüphelenir varsanız, size rehberlik etmesi için neden size en yakın olan kliniklerden birini aramıyorsunuz? Kliniklerin bir listesini kitabın sonunda bulacaksınız.

Uyarı

Belki de bu kitabı okumaya dair endişeleriniz var. Belki de sigara içicilerinin çoğunluğu gibi sigarayı bırakma fikri, bir gün bırakmaya dair her türlü arzunuz ve niyetiniz olmasına rağmen, o günün bugün olması sizi panikletiyor.

Eğer benim sigara içen kişilerin karşısına çıkabilecek korkunç sağlık risklerinden, sigara içtikleri süre boyunca harcadıkları küçük çaplı servetten, sigara içmenin ne kadar kötü bir alışkanlık olduğundan, sizin bir ahmak, beyinsiz, zayıf iradeli bir insan olduğunuzdan bahsedeceğimi zannediyorsanız, sizi hayal kırıklığına uğratacağım. Bu taktikler benim bırakmama yardımcı olmadı hiç ve eğer size yardımcı olacak olsaydı, şimdiye çoktan bırakmış olurduz.

Benim KOLAY YOL metodum bu şekilde işlemiyor. Söyleyeceğim şeylerin bazılarını inanmakta zorlanabilirsiniz. Ama bu kitabı bitirdiğinizde, söylediklerime sadece inanmakla kalmayacak, başka şekilde inanmaya zorlanmak için beyninizin nasıl yıkandığına hayret edeceksiniz.

Sigara içmeyi seçtiğimize dair yanlış bir inanış var. Alkolikler alkolü, eroin bağımlıları eroin kullanmayı ne kadar seçiyorlarsa, sigara içicileri de sigara içmeyi o kadar seçerler. O ilk deneysel sigarayı yakmayı seçtiğimiz doğru. Ben de bazen sinemaya gitmeyi seçiyorum ama bütün hayatımı sinemada geçirmeyi seçmediğim çok kesin.

Lütfen hayatınıza bakın. Sigara içicisi olmak, bir yemekten ya da sosyal bir toplantıdan sigara içmeden keyif alamadığınız, stresle başa çıkamadığınız ya da konsantre olamadığınız için verdiğiniz ve size ait bir karar var mı? Ya da hayatınızın hangi aşamasında, sadece sosyal durumlarda değil, sürekli bir şekilde yanınızda olmasına gerek duyduğunuza, hatta onsuz güvensiz ve panik içinde hissettiğinizden, sigaraya ihtiyacınız olduğuna karar verdiniz?

Diğer sigara içicileri gibi siz de insanoğlunun ve doğanın bir araya gelerek sinsice yarattıkları en kötü kaparlardan birinin cazibesine kapıldınız. Bu dünya üzerinde, sigara için ya da içmesin hiçbir ebeveyn yoktur ki çocuğunun sigara içmesi düşüncesinden hoşlansın. Bu demek oluyor ki aslında bütün sigara içicileri hiç başlamamış olmayı tercih ederler. Ayrıca bu kapana yakalanmadan önce hiç kimsenin yemeklerden keyif almak ya da stresle başa çıkmak için sigaraya ihtiyacının olmaması da hiç şaşırtıcı değil.

Aynı zamanda, bütün sigara içicileri sigara içmeye devam etmeyi isterler. Sonuçta sigara içmemiz için bizi zorlayan hiç kimse yok, neden yaktığını bilmese bile bir sigara daha yakmaya sigara içen kişi karar veriyor.

Eğer sigara içen kişilerin basabileceği bir düğme olsaydı ve bir sonraki sabah uyandıklarında o ilk sigarayı hiç yakmamış gibi uyanabilselerdi, ertesi sabah sadece genç içiciler hâlâ içiyor olabilirdi. Bizi sigarayı bırakmaktan alıkoyan tek şey: KORKU!

Ne kadar süreceğini bilmediğimiz acı içinde geçecek olan sürenin korkusu, özgür olmak için tatminsiz olmayan bir arzu ve mahrumiyet duygusu, yemeklerin ve sosyal toplantıların sigarasız asla aynı olmayacağına dair korku. Asla bir daha konsantre olamayacağımıza, desteğimiz olmadan stresle başa çıkamayacağımıza, kendimize yeteri kadar güven duyamayacağımıza dair korku. Kişiliğimizin ve karakterimizin değişeceğine dair korku. Ama hepsinden çok, bir kere sigara içicisi olduktan sonra hep içici olmanın korkusu, hayatımızın geri kalan kısmında o sigarayı içme isteğiyle dolma korkusu. Eğer benim gibi siz de sigarayı bırakmak için geleneksel yöntemleri denediyseniz ve irade gücü metodu olarak tanımladığım acı dolu sürecin içinden geçtiyseniz, sadece bu duyduğunuz korkudan etkileniyor olmayacak, aynı zamanda asla bırakamayacağınıza inanıyor olacaksınız.

Eğer endişeli, panik içindeyseniz ya da şu ânın sigarayı bırakmak için uygun zaman olmadığını düşünüyorsanız, bu endişenize ve paniğinize korkunun sebep olduğunu söyleme izin verin. Bu korkudan sigarayla kurtulunmuyor, bu korku sigara tarafından yaratılıyor. Siz nikotin tuzağına düşmeye karar vermediniz. Ama bütün tuzaklar gibi, sizin içinde kalmanıza ve çıkamamanıza göre yapılmış. Kendinize sorun, denemek için ilk sigarayı yaktığınızda, bugüne kadar bir sigara içicisi olarak yaşamaya mı karar vermiştiniz? Öyleyse ne zaman bırakacaksınız? Yarın? Önümüzdeki yıl? Kendi kendinizle dalga geçmeyi, kendinizi kandırmayı bir an önce kesin! Bu tuzak sizi ömür boyu içinde tutmak için yapılmıştır. Öyle olmasaydı neden diğer tüm içiciler ölene kadar bırakamıyorlar sizce?

Bu kitap ilk olarak Penguin Publishing tarafından 22 yıl önce basıldı ve o günden beri her yıl en çok satanlar listesinde oldu. Ayrıca artık benim yıllardır okurlarımdan gelen ge-

ri bildirimlerim var. Birazdan da okuyacağınız gibi, bu geri bildirimlerin ortaya çıkardığı bilgiler metodumun yararlılığını hızlandırdı. Ayrıca KOLAY YOL'un iki ayrı yüzünü daha ortaya çıkardı. İkincisi hakkında daha sonra konuşacağız. Ama ilki, aldığım bir mektuptan çıktı. Üç tipik örnek veriyorum:

Ortaya koyduğunuz iddialara inanmamıştım ve sizden şüphe ettiğim için özür dilerim. Sizin söylediğiniz kadar kolay ve eğlenceliydi. Kitabınızın kopyalarını tüm sigara içen arkadaşlarıma ve akrabalarıma verdim ama neden okumadıklarını bir türlü anlayamıyorum.

Kitabınız bana sekiz sene önce daha önce sigarayı bırakmış bir arkadaşım tarafından verildi. Ancak okumaya başladım. Tek pişmanlığım, harcadığım sekiz senem.

KOLAY YOL'u okumayı yeni bitirdim. Sadece dört gün olduğunu biliyorum ama kendimi çok iyi hissediyorum ve bir daha sigara içmeye ihtiyacım olmadığını da biliyorum. Kitabınızı ilk kez beş yıl önce okumaya başladım, yarısına kadar geldim ve panikledim. Okumaya devam edersem bırakmak zorunda olduğumu biliyordum. Çok salakça değil mi?

Hayır, o genç bayan salak değildi. Ben bunu sihirli düğmeye bağlıyorum. *KOLAY YOL* tıpkı bu sihirli düğme gibi işliyor. Biraz daha kolay anlatayım; *KOLAY YOL* benim için ve sigarayı bırakan yüzbinlerce kişi için sanki bir sihir.

Uyarı bu. Burada tavuk ve yumurta durumu var. Sigara içen herkes sigarayı bırakmak istiyor ve sigara içen herkes bunu kolay ve eğlenceli bir şekilde yapabilir. Sigarayı bırak-

maya çalışmaktan onları alıkoyan tek şey korku. En büyük kazancınız bu korkudan kurtulmak olacak. Ama kitabı bitirene kadar o korkudan kurtulamayacaksınız. Ama aynı zamanda, üçüncü örnekteki bayan gibi, korkunuz kitabı okurken artabilir ve bu korku kitabı okumaktan sizi alıkoyabilir.

Bu kapana kısılmaya karar vermediniz ama şunu bilin ki pozitif bir karar vermedikçe kurtulamayacaksınız. Şimdiden bile, bırakmak için büyük bir heyecan hissediyor olabilirsiniz. Ama diğer taraftan endişe duyuyor da olabilirsiniz. Her iki şekilde de lütfen aklınızdan çıkarmayın: **KAYBEDECEK HİÇBİR ŞEYİNİZ YOK!**

Kitabın sonunda sigara içmeye devam etmek istediğinize karar verirseniz sizi engelleyecek hiçbir güç yok. Hatta kitabı okurken bile sigara içmeye ara vermenize ya da bırakmanıza gerek yok ve hatırlayın ki şok tedavi diye bir şey yok. Tam tersine size iyi haberlerim var. *Monte Kristo Kontu*'nun sonunda o hapishaneden kurtulduğunda nasıl hissettiğini hayal edebiliyor musunuz? Nikotin kışkacından kurtulduğumda benim de hissettiğim tam buydu. Bu benim metodumu kullanarak sigarayı bırakmış milyonlarca insanın hissettiğiyle aynı. Kitabın sonunda **HİSSEDECEĞİNİZ BU! BUNUN İÇİN OKUYUN!**

Allen Carr yöntemi -anlaşıldığı taktirde- gerçek bir mucize yaratır.

Bu mucizeyi bugüne kadar tüm dünyada 10 milyona yakın sigara içicisi yaşadı.

Türkiye’de bugüne kadar bu mucizeye yaklaşık beş yüz kez tanık olma fırsatım oldu - çünkü bu terapi seminerlerini ben yönettim.

Hayatınızdaki en doğru kararı verdiniz, tebrik ederim.

Bu kitabı dikkatle okuyun ve keyif alarak sigaradan kurtulun.

Bazı insanlar bir hikâyenin romanını okumayı tercih ederler, bazıları ise filmini seyretmeyi.

Eğer Allen Carr yönteminin filmini seyretmeyi tercih ederseniz, kendinize uygun herhangi bir tarihte size en yakın merkezimizdeki terapi seminerine katılmak için Allen Carr Türkiye’yi arayın. Bunun için size sunduğumuz hediyemizden faydalanın ve kitabın sonundaki indirim kuponunuzu yanınızda getirin.

Bilin ki, sigaradan sürekli olarak kurtulmak tahmin edemeyeceğiniz kadar kolay ve zevklidir.

Üstelik hiçbir ilaç, makine, araç veya korkutma taktiklerine maruz kalmadan... hatta kilo bile almadan!

Emre Üstünuçar
Genel Müdür
Allen Carr Türkiye

ALLEN CARR'DAN TÜRK İNSANINA ÖZEL MESAJ

Günün birinde yazdığım sözlerin Almanya, Fransa, İspanya, İtalya, Güney Afrika, Avustralya, Kolombiya, ABD ve Türkiye gibi çok farklı ülkelerde en çok satan kitaplar arasına gireceğini ve buna ilaveten bütün dünyayı ve Türkiye'yi içerisine alan güçlü ve başarılı bir küresel klinik ağı kuracağımı hayal bile edemezdim.

Bir sokak çocuğu olarak Türkiye hakkında sigara dumanına benzeyen bulanık görüşlere sahiptim. Türkiye ile ilgili iki olumlu çocukluk anısı yaşadım. Birincisi sigara paketi biriktirme alışkanlığımla ilgili. En gizemli ve pahalı olanlar Türk sigaralarıydı. İkinci ve en önemli anım “Türk Lokumu” ile ilgiliydi!

Bir gün en büyük zevkimin sigara içicilerini nikotin tuzağından kurtarmak ve bunun yanında özellikle Türkiye'deki içicilere yardım etmek olacağını önceden tahmin etmemin imkânsız olduğunu kabul edersiniz. Bu kitabın Türkiye çapında açılan kliniklerle birlikte Türk insanının nikotin bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olacağına inancım sonsuzdur.

Allen Carr

Giriş

Ona, “DÜNYAYI SİGARA BELASINDAN KURTARACAĞIM,” dediğimde karım çıldırmış olduğumu düşündü. Ki onun sayısız bırakma denemelerimde başarısız olduğumu gördüğünü düşünürseniz bu anlaşılır bir şey. En son bırakma denemem karımla bu konuşmamdan iki yıl önce olmuştu. En sonunda dayanamayıp bir sigara yakmamın öncesinde 6 aylık işkence yaşamıştım. Küçük bir çocuk gibi ağladığımı itiraf etmekten utanmıyorum. Ağlıyordum çünkü hayatımın sonuna kadar sigara içen biri olmaya mahkûm olduğumu biliyordum. O kadar çok enerji tüketmişim ki başaramazsam bir daha bu işkenceye katlanacak gücüm kalmayacağını biliyordum. En önemlisi de, yukarıdaki cümleyi son sigaramı söndürür söndürmez söylememdi; yalnız kendimi değil bütün dünyayı kurtaracağıma inanıyordum.

Belki siz de bütün sigara içicilerinin kolaylıkla sigarayı bırakabileceğine inanmıyorsunuz. Ama inanmasanız da lütfen bu kitabı çöpe atmayın. Lütfen bana güvenin. Sizi temin ederim, siz bile kolaylıkla sigaradan kurtulabilirsiniz!

Şöyle bir geriye baktığımda bugüne kadarki yaşamım sanki sigara sorununu çözmek için bir hazırlıklı gibi geliyor. O nefret ettiğim öğrencilik ve mali müşavirlik yılları bile sigara tuzağını çözmem için bana çok yardımcı oldu. Herkesi her zaman aldatamazsınız, derler, oysa tütün endüstrisi yıllardır herkesi aldatmayı başarmış. Sigara tuzağının sırlarını ortaya

çıkaran ilk insanın ben olduğuma inanıyorum. Kendini beğenmiş ve ukala bir izlenim bıraktıysam bunu müthiş zekâma değil, yalnızca yaşam tarzıma borçlu olduğumu da hemen eklemek isterim.

O tarihi gün 15 Temmuz 1983'tü. O gün son sigaramı söndürdüğüm an duyduğum özgürlük hissi herhalde hapisten kaçan birinin yaşadığı duygudan daha muhteşemdi. O an bütün sigara tiryakilerinin düşlediği bir şeyi keşfettiğimi anladım: sigarayı bırakmanın kolay yolunu.

Bu yöntemi arkadaşlarımda ve yakınlarımda denedikten sonra bu konuda profesyonel bir danışman olup diğer tiryakilere bağımlılıklarından kurtulmalarında yardımcı olmaya başladım.

Bu kitabın ilk baskısını iki yıl sonra, 1985 yılında yazdım. Başarısızlıklarımın biri, kendisinden 25. Bölüm'de söz ettiğim adam kitabımın esin kaynağıydı. Beni iki kez ziyaret etmiş ve iki görüşmemiz de karşılıklı gözyaşları ile sona ermişti. O kadar gergindi ki, onu söylediklerimi kavrayacak kadar bile rahatlatamadım. Birden aklıma bunları yazarsam ne zaman isterse okuyabileceği ve böylece önemli noktaları anlayabileceği düşüncesi geldi. Bu giriş bölümünü kitabın yeni baskısı için yazıyorum. Elimdeki kitabın kapağındaki küçük kırmızı ok kitabın yıllardır satış listelerinin başında yer aldığını gösteriyor. Bu kitabı yazdığım için dünyanın her köşesinden teşekkür mektupları alıyorum. Ne yazık ki bu mektupların hepsini cevaplandıramıyorum ama her biri beni ayrı ayrı sevindiriyor ve aslında tek bir tanesi bile bütün bu zahmete değer.

Sigara konusunda her gün yeni bir şey öğreniyor olmama hâlâ şaşırıyorum. Yine de bu kitabın ana düşüncesi hiç değişmiyor. Kitabım mükemmel olmayabilir ama en kolay yazdığım ve tesadüfen okuyucuların en sevdiği bölüm olan

21. Bölüm'de kesinlikle değişiklik yapmam.

Danışmanlık deneyimlerimin yanı sıra şimdi artık kitabın da verdiği beş yıllık bir birikim oluştu. Kitabın ikinci baskısında yer alan değişiklikleri daha kesin ve anlaşılır bir ifade sağlamak amacı ile yaptım. Bu değişiklikleri yaparken yöntemimin başarısızlığa uğradığı durumları göz önünde tutarak bunun nedenlerini ortadan kaldırmaya çalıştım. Bunların çoğu anne babaları tarafından benimle görüşmeye zorlanan ve kendileri aslında sigarayı bırakmak niyetinde olmayan gençlerdi. Bunların bile dörtte üçünü vazgeçirebilirim, fakat bazen 25. Bölüm'de anlattığım, sigarayı bırakmak için umutsuzca çaba harcayan kişi gibi gerçek anlamda başarısızlıklar da oluyor. Başarısızlıklar beni çok üzüyor ve bazen geceleri bu insanlara nasıl yardımcı olabilirim, diye düşünmekten gözüme uyku girmiyor. Bu durumlarda başarısızlığın, sigarayı bırakamayan kişide değil, bırakmanın ne kadar kolay olduğunu ve insanın sigaranın esaretinden kurtulur kurtulmaz yaşamdan ne kadar zevk alacağını kendisine anlatamadığım için kendimde olduğuna inanıyorum. Biliyorum ki sigara içen herkes yalnızca kolaylıkla değil aynı zamanda büyük bir zevkle sigarayı bırakabilir fakat bazı insanlar o kadar sabit fikirli oluyorlar ki, hayal güçlerini çalıştıramıyor ve sigarayı bırakmanın verdiği korku yüzünden yerlerinde sayıyorlar. Bu korkuyu sigaranın yarattığını ve sigarayı bırakmaktaki en büyük kazancın bu korkudan kurtulmak olduğunu anlamıyorlar.

Bu kitabın ilk baskısını sigarayı bırakmalarını sağlayamadığım insanlara adadım. Seanslarımda başarısızlık halinde parayı iade etmeyi garanti ediyorum. Yöntemim yıllarca eleştirildi. Yine de sigara içen herkeste etkili olduğunu biliyorum. En çok “Yönteminiz bende etkili olmadı” eleştirisini alıyorum. Yöntemimi nasıl uyguladıklarımı anlattıkların-

da ise söylediklerimin yarısını bile yerine getirmedikleri ortaya çıkıyor ve de hâlâ sigara içtikleri için şaşırıyorlar! Yaşamınızı bir labirentte çıkış yolunu arayarak geçirdiğinizi düşünün. Bende labirentin planı var ve size, “Şimdi sola dön, sonra sağa dön, vs.” diyorum. Söylediklerimin birini atlarsanız diğerleri de anlamını yitirir ve labirentten dışarı hiç çıkamazsınız.

Başlangıçta tek kişi ile seans yapıyordum. Yalnızca çok umutsuz vakalar bana geliyordu. İnsanlar bana bir tür deli gözüyle bakıyorlardı. Bugün sigara bırakma konusunda öncü bir uzman olarak tanınıyorum ve seanslarıma dünyanın her köşesinden insanlar geliyor. Şimdiki seanslarım sekiz kişilik; reklam yapmadığım halde bana başvuran bütün insanlara yardımcı olamıyorum. Adımı rehberde ararsanız sigara ile ilgili hiçbir şey yazmadığımı göreceksiniz.

Hemen hemen her seanta eskiden alkolik veya eroinman olan ya da birkaç bağımlılığı birden olmuş biri oluyor. Yöntemimi alkoliklerde veya eroinmanlarda denediğimde (daha önce başka gruplara katılmamışlarsa) sigara tiryakilerinden daha kolay tedavi olduklarını gözledim. Benim yöntemim her türlü bağımlılık için uygulanabilir. Sigara tiryakisi, eroinman ya da alkolik olsun beni en çok üzen şey, eskiden bağımlı olanların bıraktıktan sonra tekrar başlamaları. En üzücü mektupları bu kitabı okumuş veya video filmimin yardımıyla sigarayı bırakmış fakat sonra yine başlamış olan insanlardan alıyorum. Önce özgürlüğe kavuştukları için çok mutlular, derken ikinci kez tuzağa düşüp artık bir daha kurtulmayı başaramayacaklarını zannediyorlar. Bu sorunu çözmeyi, sigara tiryakilerine tekrar bağımlılık kazanmamaları için yardımcı olmayı ve alkol, diğer uyuşturucular ve sigara arasındaki ilişkiyi açıklığa kavuşturmayı çok istiyorum. Fakat bu konunun başlı başına bir kitap oluşturacağını fark et-

tim ve Őu anda onun üzerinde çalıŐıyorum.

En çok aldığım eleŐtiri kitapta, birçok tekrarın yer alması. Bu yzden zr dilemiyorum. İleride belirteceğim gibi asıl sorun bedensel bağımlılıkta değil beynimizi yıkayan asılsız inançlarda; fiziksel bağımlılığın etkisi bunun yanında hiç kalıyor. Nedense bu tekrarlardan en çok Őikâyet edenler başarı gösteremeyen tiryakiler oluyor.

Daha önce de söylediğim gibi hem bir sürü övgü hem de biraz eleŐtiri alıyorum. Başlangıçta doktorlar bana Şüphe ile bakıyorlardı, Şimdi bana en büyük destek onlardan geliyor. Şimdiye kadar aldığım en güzel övgü bir doktorun, “Bu kitabı keŐke ben yazmış olsaydım,” demesiydi.

Sigarayı Bırakamayacak Tiryakiye Daha Rastlamadım

Belki'de önce neden özellikle kendimi böyle bir kitap yazmaya uygun gördüğümü anlatmakla başlamalıyım. Hayır, ne bir doktorum ne de bir psikiyatr; benim niteliklerim çok daha uygun. Yaşamımın otuz üç yılını sürekli sigara içerek geçirdim. Son yıllarda bazı günler yüz sigarayı buluyor, ama hiçbir zaman 60'tan az içmiyordum.

Sigarayı bırakmak için birçok girişimde bulundum. Bir defasında altı ay boyunca sigara içmemiştim ve neredeyse duvarlara tırmanıyordum; küçük bir tütün dumanı yakalayabilmek için sigara içen kişilerin yanında öylece dikiliyor, trenlerde sigara içilen kompartümanlara biniyordum.

İş sağlık konusuna gelince sigara içenlerin çoğu, "Sağlığını etkilemeye başlamadan önce bırakacağım zaten," derler. Ben öyle bir duruma gelmişim ki sigarayla kendimi öldürdüğümü gayet iyi biliyordum. Sürekli öksürmenin yaptığı basınç kronik baş ağrısına neden oluyordu. Dikey olarak alınımın ortasına doğru yükselen sabit damar atışımı hissebiliyordum; kafamın içinde herhangi bir anda bir patlama olabileceğine ve beyin kanamasından öleceğime gerçekten de

inanıyordum. Bu düşünce beni rahatsız ediyor ama yine de sigarayı bırakmama neden olmuyordu.

Artık bırakmayı denemiyordum bile. Aslında sigara içmek bana keyif vermiyordu. Sigara tiryakilerinin çoğu yaşamlarında bir zaman sigaradan zevk aldıkları hayaline kapılırlar oysa bende hiç öyle olmadı. Ben tadından da kokusundan da hep nefret ettim ama sigaranın beni rahatlattığına ve bana cesaret verdiğine inandırımtım kendimi. Sigarayı bırakma girişimlerinde hep perişan olurdu ve sigarasız yaşam çekilmez gibi gelirdi.

Sigara içtiğim o iğrenç yıllarda yaşamımın sigaraya bağlı olduğunu sanıyor ve onlarsız olmak yerine ölmeyi tercih ediyordum. Hâlâ, “Bazen yine canınız istemiyor mu?” diye soruyorlar. Cevabım çok açık: “Asla, asla, asla.” Gayet güzel bir yaşamım oldu, sigara yüzünden ölseydim yine de yakınmayacaktım. Çok şanslı bir adam oldum fakat başıma gelen en güzel şey bu kâbustan, yani ömür boyu sistemli olarak kendimi zehirlemekten ve bunun için bir servet harcama tutsaklığımdan kurtulmak oldu.

Bir şeyi baştan açıklığa kavuşturayım: Gizemli bir insan değilim. Büyücülere, perilere inanmam. Bilimsel bir mantığa sahibim ve bana mucize gibi gelen şeylere aklım hiç ermemiştir. Hipnoz ve sigara hakkındaki bilimsel araştırmaları okumaya başlamıştım. Okuduğum hiçbir şey başıma gelen mucizeye bir açıklık getirmiş gibi görünmedi. Daha önceden haftalarca ağır depresyonlar yaşarken nasıl oldu da birdenbire sigarayı bu kadar kolay bir şekilde bırakabildim?

Bu sorunun cevabını sondan başa gitmeye çalıştığım için uzun süre bulamadım. Sigarayı bırakmanın neden bu kadar kolay olduğunu bulmaya çalışıyordum, oysa sorun sigara içenlerin bırakmayı neden bu kadar zor bulduklarıdır. Sigara içenler hep o sigarasızlık krizlerinden söz ederler ama

şöyle bir geriye bakıp bu krizleri anımsamaya çalıştığımda bu tür anıların benim için var olmadığını fark ettim. Fiziksel hiçbir acım olmamıştı, demek ki her şey kafamın içinde olup bitiyordu.

Şimdi tüm hayatımı başka insanlara bu bağımlılıktan kurtulmaları için yardımcı olmakla geçiriyorum. Çok, çok başarılıyım. Binlerce tiryakinin sigaradan kurtulmasına yardımcı oldum. Bir noktayı başından belirteyim: Sigarayı bırakamayacak tiryaki diye bir şey yoktur. Sigaraya benim kadar bağımlı (ya da o denli bağımlı olduğunu sanan) birine daha rastlamadım. Sigarayı herkes “kolaylıkla” bırakabilir. Aslında sigara içmeye devam etmemizin temel nedeni sigarasız yaşamın artık eskisi gibi keyifli olmayacağı ve bir şeylerden yoksun kalacağımız korkusudur. Bu asla gerçek değil! Sigarasız yaşam hem daha güzel hem de birçok yönden daha eğlencelidir; sağlık, enerji ve çöpe atmayacağınız para ise birçok avantajdan yalnızca birkaçıdır.

Sigarayı herkes kolaylıkla bırakabilir – siz bile! Yapmanız gereken tek şey kitabın devamını tamamen açık görüşle okumak. Bu kitaptaki düşüncelerin ne kadarını anlarsanız sigarayı o kadar kolay bırakırsınız. Tek bir kelime anlarsanız dahi, söylediklerimi harfiyen uygularsanız sigarayı kolaylıkla bırakabilirsiniz. En önemlisi hayatınızı sigara içmediğiniz için bunalımda ve bir yoksunluk duygusuyla geçiremezsiniz. Şaşıracağınız tek şey, neden o kadar uzun zaman sigara içtiğiniz olur.

Önceden sizi uyarayım. Yöntemimi başarısızlığa uğratacak sadece iki nokta var:

1) Söylediklerimi uygulamamak

Kimileri benim bazı öneriler üzerinde inatla durmamı can sıkıcı bulur. Örneğin size sigarayı azaltmaya çalışmamanızı

veya sigara yerine şeker, sakız vs. gibi (özellikle nikotin içermiyorlarsa) başka şeyler kullanmamanızı söyleyeceğim. Bu konuda hiçbir şekilde ödün vermiyorum çünkü sigara tuzağını çok iyi biliyorum. Bu şekilde birtakım taktiklerle sigarayı gerçekten bırakan çok insanın olduğunu inkâr etmiyorum ama onlar sigarayı bu taktikler sayesinde değil bu taktiklere rağmen bırakmışlardır. Bir hamakta ayakta sevişen insanlar da vardır, işin en kolay yolu bu olmasa da. Söylediğim her şeyin tek nedeni var: sigarayı bırakmanızı kolaylaştırmak ve bu sayede başarınızı garantilemek.

2) Söylediklerimi tam olarak anlamamak

Hiçbir şeyi tek doğru olarak kabul etmeyin. Yalnızca benim söylediklerimi değil kendi düşüncelerinizi ve toplumun sigara konusunda size öğrettiklerini de sorgulayın. Sigarayı yalnızca kötü bir alışkanlık olarak görenler, bazıları eğlenceli olan başka alışkanlıkları bırakmak kolayken, tadı iğrenç olan, bir servete mal olan ve ölüme yol açan bir alışkanlıktan vazgeçmek neden bu kadar zor kendilerine bir sorsunlar. (Kendinize Sorun)

Sigaranın bir zevk olduğuna inananlar, hayatta daha fazla çok zevk veren başka şeyleri yapmanın veya bırakmanın neden daha kolay olduğunu acaba hiç merak ettiniz mi? Neden kendinizi bir sigara yakmak zorunda hissediyor ve yakmazsanız paniğe kapılıyorsunuz?

Kolay Yöntem

Bu kitabın amacı, diğer alışlagelmiş yöntemlerin yaptığı gibi sanki Everest Dağı'na tırmanıyormuşsunuz duygusuyla haftalarca tek bir sigaranın hasretinden ölmenize ve sigara içenleri kıskanmanıza neden olmak yerine, daha ilk dakikadan itibaren korkunç bir hastalıktan kurtulmanın verdiği yüksek moral duygusunu aşılamaktır. Zamanla sigaraya bakıp, "Ben bunu nasıl içmişim?" diye düşünüp şaşırarak, sigara içenlere gıpta ile değil acıma duygusu ile bakacaksınız.

Sigara içmeyen veya sigarayı bırakmış biri değilseniz, kitabı okumayı bitirene kadar sigara içmeye devam etmeniz önemlidir. Bu size bir çelişki gibi gelebilir. Sigaranın size hiçbir şey kazandırmadığını ve hiçbir işinize yaramadığını daha sonra anlatacağım. Çok ilginçtir, aslında bazen sigara içerken sigaraya bakıp kendimize neden sigara içtiğimizi sorarız. Sigara sadece sigaraya muhtaç kaldığımız zaman kıymete biner. Buna rağmen, hoşunuza gitsin ya da gitmesin bağımlı olduğunuzu kabul edelim. Bağımlı olduğunuza inanmazsanız, sigara içmeden hiçbir zaman tamamen rahatlayamazsınız ya da doğru düzgün konsantre olamazsınız. Bu yüzden kitabı sonuna kadar okumayı bitirmeden sigarayı bı-

rakmaya kalkışmayın. Okumaya devam ettikçe sigara içme isteğiniz kademeli olarak azalacaktır. Kendinizden tam olarak emin olmadan sigarayı bırakmayın, sonu kötü bitebilir. Unutmayın, tek yapmanız gereken benim söylediklerimi uygulamak.

Kitabın ilk baskısının üzerinden geçen 12 yılda aldığım tepkilerden kazandığım birikimde 28. Bölüm olan “Zamanlama” dışında benim en çok başımı ağrıtan şey işte bu, kitabın sonuna kadar sigara içmeye devam edin şeklindeki talimat olmuştur. Sigarayı bıraktığım zaman birçok yakınım ve arkadaşım sırf ben bıraktım diye sigarayı bıraktı. Herhalde, “Eğer o bırakabiliyorsa, herkes bırakabilir,” diye düşündüler. Sonraki yıllarda sigarayı bırakmamış olanları küçük ipuçlarıyla özgürlüğün ne kadar güzel olduğuna inandırmayı başardım. İlk baskısı çıkınca hâlâ sigara içmeye devam eden “sıkı tiryakilere” birer tane kitap hediye ettim. Dünyanın en sıkıcı kitabı bile olsa “bir arkadaş yazmış” diye okurlar sandım. Aylar sonra, kitabı sonuna kadar okuma zahmetinde bile bulunmadıklarını öğrendiğimde çok şaşırıldım ve kırıldım. Hatta o zamanki en iyi arkadaşımın kitabın ona hediye ettiğim imzalı orijinal baskısını okumadan başka birine hediye ettiğini öğrendim. O an çok kırıldım fakat tiryakiliğin insanda yarattığı o inanılmaz korkuyu unutmuştum. Bu korku her arkadaşlığa üstün gelebilir. Neredeyse bir boşanmaya neden oluyordum. Annem bir gün karıma, “Neden onu ya sigara ya ben diye tehdit etmiyorsun?” diye sorduğunda karım, “O zaman sigarayı seçer de ondan,” diye yanıtlamıştı. Utanarak itiraf etmeliyim ki sanırım haklıydı da. İşte sigaranın insanlarda yarattığı korku bu denli büyüktür. Şimdi anlıyorum ki birçok tiryaki sigarayı bırakmak zorunda kalacaklarını hissettikleri için bu kitabı sonuna kadar okumuyor. Bazıları o korkunç bırakma gününü ertelemek

için mahsus günde bir satır okuyor. Birçok okuyucunun kendilerini seven biri tarafından bu kitabı okumaya zorlandığının artık tamamen farkındayım. Konuya şöyle bakın: Kaybedecek neyiniz var? Kitabın sonunda sigarayı bırakmazsanız şu ankinden daha kötü bir duruma düşmeyeceksiniz. **KESİNLİKLE KAYBEDECEĞİNİZ HİÇBİR ŞEY YOK FAKAT KAZANACAĞINIZ O KADAR ÇOK ŞEY VAR Kİ!** Aklıma gelmişken, birkaç gün veya haftadır sigara içmiyorsanız fakat yinede sigarayı bırakıp bırakmadığınızdan emin değilseniz kitabı okurken sigara içmeyin. Ne de olsa artık sigara içmeyen bir insansınız. Tek yapmanız gereken beyninizi de vücudunuz gibi kurtarmak ve beyninizin de vücudunuza uymasını sağlamak. Böylece bu kitabın sonunda sigara içmemekten mutluluk duyan bir insan olursunuz.

Benim yöntemim, sigarayı bırakmanın alışıl gelmiş “Sigarayı Bırakmayı Deneyebilirsiniz” yöntemlerinin hepsinin tam tersi. Alışıl gelmiş yöntem, sigaranın dezavantajlarının bir listesini yapıp, ”Yeterince uzun süre sigarasız dayanabilirsem sonunda sigara içme isteğim yok olur ve tütünün esiri olmadan yaşamdan zevk alabilirim,” demektir.

Bu, mantıksal bir yöntemdir. Her gün binlerce kişi bu yöntemin değişik varyasyonları ile sigarayı bırakır. Fakat bu yöntemi başarıyla uygulamak aşağıdaki nedenlerden dolayı çok zordur.

1. Asıl sorun sigarayı bırakmak değildir. Her söndürdüğünüz sigarayla sigarayı bırakmış oluyorsunuz. Birinci gün size, “Artık sigara içmek istemiyorum!” cümlesini dedirtecek güçlü nedenler olabilir, sigara içen herkes her gün bu tür nedenlerle karşılaşır ve bu nedenler insanları sigara içmemeye tahmininizden çok fazla zorlar. Asıl sorun, ikinci, onuncu ya da bininci günde, zayıf veya sarhoş bir anda ya da güç-

lü bir ânınızda bir sigara içtiğinizde ve bu bir nevi uyuşturucu bağımlılığı olduğu için canınızın ikinci bir sigara istemesi ve böylece bir anda tekrar sigara içen biri olmanızdadır.

2. Sağlığımıza verdiği zararın korkusu aslında bize sigarayı bıraktıracak bir etken olmalıdır. Mantık sahibi aklımız “Bırak şu illeti artık. Sen bir salaksın!” der. Fakat aslında bu bir bakıma işimizi daha da güçleştirir. Sigarayı, örneğin sınırlı veya heyecanlı olduğumuz zamanlarda içeriz. Sigara içen birine sigaranın kendisini öldüreceğini söyleyin, ilk yapacağı şey bir sigara yakmak olur. İngiltere’nin ünlü kanser tedavi merkezi Royal Marsden Hastanesi’nin önünde, ülkedeki diğer herhangi bir hastanenin önündekinden daha fazla izmarit vardır; kanserli hastalarını ziyarete gelen sigara içicilerinin odayı terk ettikten sonra ilk yaptıkları şey, farkında olmadan bir sigara yakmaktır.

3. Bizi sigarayı bırakmaya zorlayan bütün nedenler aslında aşağıdaki iki unsur yüzünden bırakmayı güçleştirir. Birincisi, insanda fedakârlıkta bulunma duygusu yaratmalarıdır. Sürekli o küçük dost, destek ya da keyif -yorumu kişiye kalmış- diye bildiğimiz nesneyi bırakmaya zorlarız. İkincisi, sigara içicisinde “körlük” yaratmasıdır. Sigara içmemizin nedeni bırakmamızı gerektiren nedenlerden çok farklıdır. Asıl soru neden sigara içmek istediğimiz ya da buna neden gereksinim duyduğumuzdur.

Benim yöntemimin temelinde öncelikle sigarayı bırakmamızı isteten (zararla, kokusu) nedenleri unutmak, sigara sorunuyla yüzleşmek ve kendimize şu soruları sormak yatıyor:

1. Sigara içmek bana ne veriyor?
2. Gerçekten zevk alıyor muyum?
3. Bu şeyleri yaşam boyunca ağzıma sokup kendimi zehirlemek ve üstüne bir de bunun için servet

harcamak zorunda mıyım?

Sigaranın size kesinlikle hiçbir şey vermediği harika bir gerçektir. İzin verin, bunu iyice açıklayım: Sigara içmenin dezavantajları avantajlarından daha fazladır demiyorum, bunun öyle olduğunu her tiryaki bilir. Ben sigara içmenin kesinlikle size hiçbir şey vermediğini, yani hiçbir avantajı olmadığını söylüyorum. Sigaranın bugüne kadar sağladığı tek avantaj bir zamanlar toplumun sigara içmeyi “artı puan” olarak nitelendirmesiydi. Bu günlerde ise tiryakiler bile sigara içmeyi antisosyal bir davranış olarak kabul ediyorlar.

Çoğu tiryaki neden sigara içtiğine mantıklı bir açıklama getirmek gereğini duyar fakat yaptığı tüm açıklamalar ve söylediği tüm sebepler aldatmaca ve yanılgıdan ibarettir. Yani gerçek sebep değildir!

İlk olarak bu aldatmaca ve yanılgıları ortadan kaldıracamız. Sigarayı bıraktığınızda aslında hiçbir şeyden vazgeçmek zorunda olmadığınızı fark edeceksiniz. Hem bıraktığınız şeyin bir hiç olduğunu anlayacak hem de sigara içmeyen bir insan olarak olağanüstü ve olumlu kazanımlara kavuşacaksınız ki sağlık ve para bu kazanımlardan yalnızca ikisidir. Yaşamın sigara olmadan bir daha o kadar zevk vermeyeceği yanılgısı kaybolur kaybolmaz, siz sigarasız yaşamın hiçbir eksiği olmadığı gibi daha da anlamlı olduğunu fark etmez, yoksunluk ve özlem duygusu yok olur olmaz, sağlık ve tasarruf edilen para gibi sigarayı bırakmanın bir sürü haklı nedenini tekrar ele alabiliriz. Yukarıdaki noktaları kavradığınız zaman gerçek hedefinize ulaşmanız kolaylaşacak ve tütünün tutsaklığından kurtulup yaşamın tadını çıkarabileceksiniz.