Allen Carr's Easyway To Stop Smoking

12 Milyondan Fazla Satan Kitap

ALLEN CARR

SİGARAYI ŞU ANDA BIRAKIN

ÜSTELİK KİLO ALMADAN

Bağımlılığımdan ânında kurtuldum. Bırakmak hem kolaydı hem de inanılmayacak kadar zevkliydi. – *Anthony Hopkins*



Hipnoterapi CD'si Hediyeli

ALLEN CARR

SİGARAYI ŞU ANDA BIRAKIN

ÜSTELİK KİLO ALMADAN

Telif Hakkı © 2011 Allen Carr
2012 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

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
"STOP SMOKING NOW"
olup, eser bire bir olarak çevrilmiştir.

Editör: Can-Doğa Üstünuçar
İngilizce aslından Türkçe'ye Çeviren: Pınar Savaş

Dizgi Mizanpaj
Mineral Görsel İletişim Hizmetleri
Tel: 0212 289 30 10

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

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 imkansız olduğunu kabul edersiniz. Bu kitabın Türkiye çapı nda açılan kliniklerle birlikte Türk insanının nikotin bağımlılığından kurtulmasına yardımcı olacağına inancım sonsuzdur.

Allen Carr

ALLEN CARR'IN SİGARAYI BIRAKMANIN KOLAY YOLU

Allen Carr, otuz yıldan fazla bir süre sigaranın birini yakıp birini söndürmüştür. 1983 yılında, sayısız başarısız bırakma girişiminin ardından, bırakma yoksunluğu çekmeden, iradesini kullanmadan ve kilo almadan, günde yüz sigaradan sıfır sigaraya indi. Bu sırada dünyanın beklediği şeyi keşfettiğini fark etti: sigarayı bırakmanın kolay yolunu. Böylece dünya tiryakilerini sigaradan kurtarmayı kendine misyon edindi.

Yönteminin inanılmaz başarısından sonra, sigarayı bırakma konusunun lider uzmanı olarak uluslararası ün kazandı ve klinikleri artık tüm gezegene yayılmış durumda. İlk kitabı *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu* 10 milyondan fazla sattı, hep uluslararası çoksatanlar listelerinde oldu ve kırktan fazla dile çevrildi. 1998 yılında, 10. Dünya Tütün ve Sağlık Konferansı'na konuşmacı olarak davet edildi. Böyle bir onura layık görülen tıp dünyasının dışından ilk kişiydi.

Allen Carr'ın yöntemi alkol, kilo kontrolü, çocukların sigara bağımlılığı ve uçma korkusu gibi pek çok alanda uygulandı. Alkol ve kilo kontrolü danışmanlığı belli Allen Carr kliniklerinde uygulanıyor; ayrıca kurumların çalışanlarının sigara ve kilo sorunlarını çözmeye yönelik bir şirket içi programı da mevcut.

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi (Easyway) kliniklerinde yüz binlerce tiryaki sigaradan kurtuldu. Allen Carr yöntemi size sigarayı bırakacağınızı garanti eder ya da paranızı iade eder. Türkiye'deki Allen Carr Kliniği'nin adresini aşağıda bulacaksınız. Yardıma ihtiyacınız varsa ya da soru sormak isterseniz, klinikle temasa geçmekten çekinmeyin.

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi hakkında daha fazla bilgi için lütfen şu siteyi ziyaret edin: www.allencarr.com

Allen Carr Türkiye:
Tel: (90) 212 358 53 07/08
Terapist: Emre Üstünuçar
e-posta: info@allencarrturkiye.com.
İnternet: www.allencarr.com

Medya Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi Hakkında Neler Söyledi?

"Yepyeni bir özgürlük duygusuyla kendimden geçtim.
– The Independent

"Farklı bir yaklaşım. Çarpıcı bir başarı."
– The Sun

"Becerisi psikolojik bağımlılığı alt etmektedir."
– Sunday Times

"Allen Carr'ın bugün sigaradan kurtulmanıza yardım etmesine izin verin.
– The Observer

"Allen Carr, sigarayı bırakmak zordur efsanesini alt ediyor."
– The Times

"Tiryaki, yoksunluk duygusu hissetmiyor.
– The Guardian

"Ciddi yoksunluk sorunları yaşamadım... bir ay geçti ve hâlâ sigara içmek istemiyorum."
– The Daily Telegraph

"Sonrasında canımın sigara içmek istememesine inanamadım. Ama istemedim. Beş ay sonra bile tek bir sigara yakmamıştım.
– Sunday Express

"Akıllı ve orijinal bir yöntem!"
– London Evening Standart

"Yetişkin yaşamımda ilk kez özgürüm!"
– Women's Journal

"Kendi başıma bırakacak iradeye sahip değilsem bir başkası bana nasıl yardım edebilir ki, diye düşündüm hep. Bıraktıktan dört ay sonra, canımın hiç sigara istemediğini dürüstçe söyleyebilirim."
– Zest Dergisi

"Sigara içmemek konusunda hiç bu kadar güven duymamıştım."
– Tatler

"Allen Carr birçok yıldıza sigarayı bırakma konusunda yardım etmiştir."
– News of the World

"Kontrolü ben ele aldım – korkutan posterlerden oluşma kampanyalar ya da şok yöntemler sayesinde değil. Terapistim John, Allen Carr ve kendim sayesinde."
– Irish Times

"Barda neden canımın sigara istemediğini bir türlü anlamadım, ama istemiyordu! Tuhaf! Aradan altı ay geçti ve sigaraya elimi sürmedim bile!"
– Front

"Bu yöntem gerçekten de her türlü kaçamağın önünü kapatıyor, bu yüzden paranızın geri verileceği garantisine güvenmeyin."
– Time Out

"Bu seansı kesinlikle tavsiye ederim. Bu kadar kolay olacağını bilseydim, yıllar önce katılırdım."
– Daily Mail

"Kimse benden bu kurs hakkında iyi şeyler söylememi İSTEMEDİ, kimse bunları söylemem için PARA ÖDEMEDİ; ama şunu söyleyebilirim ki, bıraktığımın üçüncü gününde, duvarları tırmalamam gerekirken, bir daha asla sigara içmeyeceğime gerçekten inanıyorum."

– Daily Record

"Allen Carr'ın kliniklerinin başarısını kanıtlayanlar arasında Ruby Wax ve Sir Richard Branson da vardır.

– Hello Dergisi

"Sadece Londra kliniği tütün endüstrisine yüz milyon sterlin (1 sterlin yaklaşık 3 TL) satış kaybettirdi. Yirmi yıl önce açılan klinik üç yüz binden fazla tiryakiyi iyileştirdi."

– London Metro

"Deneğimiz iki aydan beri sigara içmiyor, ÜSTELİK DE parasının geri ödenmesi garantiyken."

– Zest Dergisi

"Sigara içmekten hiçbir kârınız olmadığını kavrayınca vazgeçmek zor değil."

– Sunday Tribune

"Sigarayı bıraktıktan sonra yaşamım öylesine değişti ki!"

– The Guardian

"Mahallenizdeki tütün dükkânına devamlı ciro sağlayanlardansanız, ama şeytan tohumunun ocağına incir dikmek istiyorsanız bu yöntem size göredir."

– OK! Dergisi

Ünlü Yıldızlar Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi Hakkında Neler Söyledi?

"Yönteıni gerçekten de özgün, sigara içmeye devam ederken sigaraya olan bağımlılığınızı ortadan kaldırıyor. Çalışanlarım ve dostlarımın çoğunda işe yaradığını söylemekten memnuniyet duyuyorum."
Sir Richard Branson

"Allen Carr'ın kolay yol semineri sayesinde bıraktım. İnsana hiçbir zevk vermeyen nikotinin kölesi değil, özgür olmak istiyordum."
Gianluca Vialli

"Yöntemi kesinlikle özgün ve tek."
Sir Anthony Hopkins

"Yirmi yıldan uzun bir süredir sigarayı bırakmak isteyen müşterilerimi Britanya'nın uluslararası üne sahip uzmanı Allen Carr'a gönderirim. Allen'ın dünya çapındaki klinik ağında sağladığını başarı gerçekten de çarpıcıdır... Hem bu ülkede hem de yabancı ülkelerde, vergi ödeyenlerin desteklediği kamu sağlık kliniklerinde çalışan sigara bırakma uzmanlarının, şirketlerin yaptığı gibi, Allen'ın tavsiyelerini ve rehberliğini izlememeleri bir skandal."
Carole Caplin

"Hiç irade gücü gerekmedi. Onu hiç özlemedim ve özgür olduğum her gün için Tanrı'ya şükrediyorum."
Ruby Wax

"Sigarayı bıraktım... Allen Carr'ın kitabını okudum. Adı *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*'dur. Bu kitabı okuyan herkes sigarayı bıraktı."

Ellen DeGeneres

"Allen Carr'ın kitabını okudum. Adı *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu*'dur. Bu kitabı okurken sigarayı bırakmış olmak zorunda da değilsiniz... Bu adam harika. Son sayfaya vardığınızda, size, 'Şimdi son sigaranızı yakın!' diyor. Yakmak isteyip istemediğinizden emin olamıyorsunuz, ama sen diyorsan öyledir, Allen. O zamandan beri sigara içmedim."

Ashton Kutcher

Allen Carr ile bırakmış diğer ünlü yıldızların arasında şu isimleri sayabiliriz:

Johnny Cash, Dave Stewart, Bruce Oldfield, Julie Christie, Kerry Packer, Susannah York, Marie Helvin, Harvey Weinstein, Goldie Hawn, Liam Neeson, Angelica Houston, John Sessions, Lord ve Leydi Bonham Carter, Leydi Astor, Leslie Grantham, Dennis Waterman, Rula Lenska, John Cougar Mellencamp, Rick Parfitt, Martin Clunes, Robson Green, Vicky Binns, George Melly, Derek Jameson, John Thaw, Sean Bean, Michelle Collins, Paul Whitehouse, Ross Kemp, Krishnan Guru-Murthy, Ronnie O'Sullivan, Stefano Gabbana (Dolce Gabbana'dan)...

... ve adının gizli kalmasını isteyen diğer pek çokları...

Doktorlar Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi Hakkında Neler Söylediler?

"Allen Carr'ın yöntemini gözlemledim ve son derece başarılı buldum, bu yöntemi etkili bir sigara bırakma yöntemi olarak tüm yüreğimle destekliyorum."

Dr. Anil Visram, Royal Hospital, NHS Fonu, Royal London Hospital

"Yöntem beni gerçekten de etkiledi. Allen Carr'ın yönteminin ününe ve başarısına karşın, bir aile hekiminin saygısını uyandıracak profesyonel bir yaklaşımı vardı. Bu yönteme tıbbi destek vermekten ve herkese önermekten mutluluk duyarım."

Dr. PM Bray MB, CHb, MRCGP

"Allen Carr'ın sigarayı bırakma yönteminin başarısına yaklaşan başka bir yöntem var mı bilmiyorum. Başarı oranı (%75-%80 arası) benim ve meslektaşlarımın bildiği her yönteminkinden çok daha fazladır. Hem profesyonel hem de kişisel olarak Allen Carr'ın kolay sigara bırakma yöntemini önermeye mutluluk duyarak devam edeceğim."

Dr. Ricardo Serralta Gonzales, Ulusal Koordinatör, Tıp Hizmetleri, Schweppes

"Yöntemin en çarpıcı yanı başka yöntemlerin yoksunluk sendromlarının olmamasıdır. %80 başarı oranı da son derece yüksektir."

Dr. José Alvarez Salcedo, Tıp Hizmetleri Başkanı, Transfesa

"Lisansüstü derecelere sahip sayısız psikolog ve psikiyatrın başarısız olduğu bir alanda, bu konuda profesyonel bir derecesi olmayan Allen Carr'ın kendi arzusu ve çabasıyla başarılı olması kayda değerdir. Yöntemi basit ve etkilidir."

Dr. William Green, MB, Chb, FRANZCP, MRCPsych, DPM, Psikiyatri Bölümü Bşk., Matilda Hospital, Hong Kong

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi

"Sizi Özgürleştirecek Anahtar"



İÇİNDEKİLER

Giriş ***15***

Bölüm 1 *Neden sigara içiyorsunuz?* ***19***

Bölüm 2 *Tuzak* ***29***

Bölüm 3 *Masal* ***35***

Bölüm 4 *Özgürlüğe ilk adımlar* ***51***

Bölüm 5 *Keyif yanılsaması* ***63***

Bölüm 6 *İrade gücüne gereksiniminiz yok* ***75***

Bölüm 7 *Vazgeçilen hiçbir şey yok* ***81***

Bölüm 8 *Bağımlılığa yatkın kişilik* ***87***

Bölüm 9 *Dikkat dağılmasına meyilli olmak* ***93***

Bölüm 10 *Oltaya yakalanmak* ***99***

Bölüm 11 *Sigarayı ikame etmek için pazarlanan ürünler* ***109***

Bölüm 12 *Kilo* ***119***

Bölüm 13 *Tüm tiryakiler aynıdır* ***125***

Bölüm 14 *Yakıcı sorular* ***143***

Bölüm 15 *Korkacak hiçbir şey yok* ***153***

Bölüm 16 *Kontrolü ele almak* ***163***

Bölüm 17 *Bedenin nikotinden temizlenmesi* ***175***

Bölüm 18 *Son sigara... kurtuluş ânı...* ***185***

Bölüm 19 *Hipnoterapi* ***197***

Bölüm 20 *Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'yle bırakanlan dinleyin* ***199***

Fazla bir özelliği olmayan 1989 Nisan'ında, bir öğleden sonra yaşamımda muhteşem bir şey oldu. Ağır tiryakiydim. Beni öldüreceğini ve bana bir servete mal olduğunu biliyordum. En kötüsü de, onun benim yaşamımı kontrol etmesiydi. İrade gücümle, nikotin sakızlarıyla ve başka yöntemlerle bırakmayı denemiştim ama her zaman kendimi kötü hissetmiş ve pes etmiştim. Bir sigara yakmazsam asla yiyeceklerin ve içeceklerin, sosyal ortamların tadını çıkartamamaktan korkuyordum; elbette stresle de başa çıkamayacaktım. Daha önceki bırakma girişimlerimin travmasını da unutamıyordum ve yoksunluktan asla kurtulamayacağımı düşünüyordum.

Londra'da, Raynes Park yakınlarında, Allen Carr'ın mütevazı evinin kapısını çalarken bu kez farklı olacağına pek de güvenim yoktu. Ama ağabeyim burada bir seminere katılmış ve kolayca bırakmış, sonrasında da sigarayı hiç özlememişti. O da benim gibi tiryakiydi ve daha önce kerelerce bırakmayı denemiş ve başarısız olmuştu, bu yüzden bu başarısı inanılmazdı. Danıştığım ve ağır tiryaki olduklarını bildiğim başka insanlar da Allen Carr'ı ziyaretleri hakkında benzer deneyimler aktarınca, benim için de umut olabileceğini düşündüm; bırakamazsam paramın geri ödeneceği garantisi de vardı, "Ne kaybedebilirim ki?" dedim.

Yirmi yıl önce Allen Carr ve tiryakilerle geçirdiğim beş saat yaşamımı değiştirdi. O seminere katıldığımda yanımda en az iki paket sigara taşımazsam paniğe kapılan bir tiryakiydim, yaşamın zevklerinden birinden vazgeçmem gerektiğini düşünüyordum, kendimi kötü ve yoksun hissedecektim, zor durumlarla başa çıkamayacağımdan korkuyordum, sigarasız bir yaşam düşünemiyordum bile. Sigara içmeye ihtiyaç ya da arzum kalmadan bıraktım. Hiç yoksunluk çekmedim. Ağabeyim ve dostlarım gibi bırakmak bana da kolay geldi. İrade gücüne gerek duymadım. Allen'ın söylediği gibi sosyal ortamlardan daha fazla zevk almaya ve stresle daha iyi başa çıkmaya başladım. Yoksunluk duygusu yerine özgür olduğum için rahatlama ve büyük bir mutluluk hissettim. En önemlisi de başkaları gibi kilo almadım; bu muhteşemdi.

Allen Carr'ın dünyadaki milyonlarca tiryakiye yardım edebilecek, hemen ve kolayca sigarayı bırakabilecekleri bir yöntem geliştirmiş olduğunu görünce ona yazarak misyonuna katılmak istediğimi söyledim. O kadar talihliydim ki beni kabul etti. Allen beni terapist olarak eğitti ve Birmingham'da ikinci bir klinik açtık. Bundan kısa süre sonra da, bu yöntemi tüm dünyaya tanıtacak ve yayacak olan şirketin tepe yöneticisi oldum ve uluslararası bir organizasyon hayalim gerçekleşmeye başladı.

Bugün tüm dünyada kırktan fazla ülkede, üç yüz elli binden fazla insan kliniklerimizi ziyaret etti. Kliniklerimiz gerçekten de, en azından üç ay sigarayı bırakamamışsanız, istenildiği takdirde verilen parayı iade eder. Çoğu tiryakiye bir seans yeter. Kliniklerimize gelenlerin %10'undan azı paralarını geri istemiştir.

Ayrıca Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'ni anlatan on iki milyondan fazla kitap satılmış ve kırk dile çevrilmiştir. Muhtemelen otuz-kırk milyon kişi bu kitapları okumuştur, bu da bizim yayın programımızı sigara bırakma tarihinin en başarılı programı yapmaya yeter. Bu inanılmaz başarının nedeni reklam ya da pazarlama değil,

yöntemimizle sigarayı bırakan milyonlarca mutlu, eski-tiryakinin yöntemimizi başka tiryakilere kişisel olarak önermesidir. Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi tek bir nedenle tüm dünyaya yayıldı: ÇÜNKÜ İŞE YARAR.

Şu an sizi özgür bırakacak anahtarı ellerinizin arasında tutuyorsunuz.

Robin Hayley, M.A. (Oxon), M.B.A, M.A.A.C.T.I., Allen Carr Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi (Uluslararası) Şti. Direktörü

BÖLÜM 1

NEDEN SİGARA İÇİYORSUNUZ?

BU BÖLÜMDE

• NİKOTİN BAĞIMLILIĞI • "KOLAY YÖNTEMİN" AÇIKLANMASI • İÇİNDE BOŞLUK HİSSETME • TÜM TİRYAKİLERİ KURTARMA • RİVAYETLERİ TERSİNE DÖNDÜRME

NİKOTİN BAĞIMLILIĞI

Nikotin, renksiz, yağlı bir kimyasaldır, tütünün içinde bulunan ve sizi bağımlı yapan madde odur. İnsanoğlunun bildiği en hızlı bağımlılık yapan maddedir ve bir sigara bile sizin oltaya takılmanıza yeter.

Sigaradan alınan her nefes, ciğerleriniz aracılığıyla beyninize küçük dozlarda nikotin gönderir; bu, damarlara enjekte edilen eroinden daha hızlı etkisini gösterir. Sigaradan yirmi nefes çekerseniz, sadece bir sigarayla uyuşturucudan yirmi doz almış olursunuz.

Nikotin çok hızlı etki eden bir maddedir ve sigara içtikten sonra yirmi ila kırk beş dakika içinde kandaki oranı yarıya iner. Bu da tiryakilerin neden günde ortalama yirmi sigara içtiklerini açıklar.

Tiryaki sigarasını söndürdükten hemen sonra, nikotin hızla azalır ve beden maddenin yoksunluğunu hisseder.

Bu noktada tiryakinin yoksunluk sıkıntısı çektiği ortak yanılgısına son vermek gerekir. Tiryakiler sigarayı bırakmayı denerlerse veya buna zorlanırlarsa, yoksunluk sıkıntısının korkunç bir travma olacağını düşünürler, ama aslında bunlar çoğunlukla zihinseldir; tiryaki zevkinden mahrum kaldığını düşündüğü için sıkıntı çeker. Bunu daha sonra açıklayacağım.

Nikotin oranının kanda azalması o kadar belli belirsizdir ki, çoğu tiryaki uyuşturucu bağımlısı olduğunu fark etmeden yaşar ve ölür. "Nikotin bağımlısı" dediğimiz zaman, çoğunlukla bu terimi "alışkanlık" anlamında kullanırız. Çoğu tiryaki uyuşturuculardan ölesiye korkar, ama aslında hepsi birer uyuşturucu bağımlısıdır. Neyse ki bu, kurtulması kolay bir uyuşturucudur, ama ilk yapmanız gereken bağımlı olduğunuzu kabullenmektir.

Bir sigara yaktıktan sonra, ortalama yedi saniye içinde bedene taze nikotin sağlanır ve yoksunluk duygusu sona erer; kişi rahatladığını ve bunu sigaranın verdiğini sanır.

Sigaraya ilk başladığımız günlerde, yoksunluk sıkıntısı ve rahatlama o kadar hafiftir ki, varlıklarının farkında bile değilizdir. Düzenli olarak sigara içmeye başlama nedenimiz olarak sigaradan hoşlandığımızı ya da "alışkanlık"ı geliştirdiğimizi sanırız. Hakikat şu ki, aslında çoktan tuzağa düşmüşüzdür ama bunun farkında değilizdir. Midemizin içinde Küçük Nikotin Yaratığı'nı yaratmışızdır ve onu beslememiz gerekir.

Tüm tiryakiler saçma nedenlerle sigara içmeye başlar. Kimse buna zorunlu değildir. İster arada bir sigara içen biri olun ister bir tiryaki, içmeye devam etmenizin nedeni Nikotin Yaratığı'nı beslemektir.

Sigara konusundaki en büyük ikilemlerden biri, tiryakinin sigaradan aldığı zevkin, aslında sigaraya bağımlı olmadan önceki huzur, sakinlik ve güven duygularına ulaşmaya çalışmasından ibaret olmasıdır. Komşunuzun alarmı gün boyu çaldığında önemsiz ama sürekli bir rahatsızlık yaratır. Gürültü aniden kesilirse muhteşem bir huzur duygusu içinizi kaplar, ama aslında tadını çıkardığınız şey o rahatsızlığın sona ermesi

– alarmın susmasıdır. Aslında tüm içiciler bir sigara yakarak o boşluk duygusundan, o güvensizlikten kurtulmak isterler. Bu olumsuz duyguları nikotinin kanda azalması yaratır; oysa sigara içmeyenlerin hiç de böyle bir derdi yoktur. Başka bir deyişle, kendimizi sigara içmeyen biri gibi hissetmek için sigara içeriz.

Sigara içmeye başlamadan önce bedenlerimiz tamdır. Sonra bedenlerimize zorla nikotini sokarız, sigarayı söndürünce nikotin de azalmaya başlıyor ve bedenimiz bundan ıstırap duyar. Bu, fiziksel bir acı değil, sadece bir eksiklik, boşluk duygusudur. Pek farkında bile sayılmayız, ama bu, bedenimizin içinde damlatan bir musluk olmasına benzer. Rasyonel zihnimiz bunu anlamaz. Tek bildiğimiz bir sigara yakmak istediğimizdir ve yakınca o olumsuz duygu da yok olur, bir an için bağımlı olmadan önceki gibi mutlu ve memnun hissederiz kendimizi. Ama bu tatmin geçicidir çünkü o boşluk duygusunun azalması için bedeninize daha fazla nikotin vermeniz gerekir. O sigarayı söndürür söndürmez boşluk duygusu geri gelir ve bu zincir böyle devam eder. Bu zincir sizi yaşam boyu bağlayacaktır – KIRMAZSANIZ!

"DÜNYAYI SİGARA İLLETİNDEN KURTARACAĞIM!"

İnsanlar bana dünyaya sigarayı bırakması için yardım etme konusunda ne gibi ehliyetlerim olduğunu sorarlar. Ne de olsa ne bir doktorum ne de psikiyatr. Size bu iş için neden benden daha uygun biri olmadığını açıklayayım.

Otuz üç yılımı tiryaki olarak harcadım, günde yüz kadar sigara içiyordum ve asla altmışın altına inmiyordu bu sayı. Korkunç görünüyor ve kendimi korkunç hissediyordum. Kronik sağlık sorunlarının yanı sıra, kendimi lanetliyordum, özgüvenim yoktu ve yaşamımı kontrolden çıkmış hissediyordum.

Sürekli öksürdüğüm için sürekli başım ağrıyordu, sık sık ciddi şekilde burnum kanıyordu; sinüslerim tıkalıydı ve her an beyin kanamasından ölmekten korkuyordum. Beni öldürdüğünü biliyordum ama yine de sigara içmeye devam ediyordum.

Bırakmak için bir sürü girişimde bulundum. Bir keresinde altı ay bıraktım ama hâlâ duvarları tırmalıyordum. Sigara içmekten de hoşlanmıyordum, tuhaf ama, hiçbir zaman bu keyif yanılgısına sahip olmadım. Sigaranın rahatlamama yardım ettiğini düşünüyordum, bana cesaret ve güven veriyormuş gibi geliyordu ve gerçekten de sigara olmadan yaşayamayacağımı düşünüyordum.

Sanki yaşamım sigaralara bağımlıydı. Sigarasız kalmaktansa ölmeye, sözcüğün tam anlamıyla hazırdım. Benim kadar berbat bir bağımlıyla (ya da bağımlı olduğunu düşünen biriyle) hâlâ karşılaşmadım.

Ne kadar dibe vurduğumu anlattığım zaman genç tiryakilerin ya da "sosyal tiryakilerin", "Hiçbir zaman bu berbat hale düşmem, düşecek gibi olursam da bırakırım," dediklerini duyar gibi oluyorum.

Bu kitabın böyle sayfalarca kan ve gözyaşı hikâyeleri anlatarak ve sizi korkutarak vazgeçireceği izlenimini yaratmaya başladığını biliyorum. Öyle değil. Böyle şok taktiklerin işe yarayacağını bilsem bir dakika bile tereddüt etmezdim. Ama bu düşünceler bana sigarayı bırakmamda yardımcı olmadı, size yardımcı olsaydı da zaten çoktan bırakmış olurdunuz. Tam tersine, söz veriyorum ki size sadece iyi haberlerim var ve şok taktik de yok.

Kendilerini öldürdüklerinin farkında olan tiryakilerin neden buna bir son veremediklerini anlamanız gereklidir, bunu anlayamazsanız siz de sigarayı bırakamazsınız!

Sigara içtiğim günlere geri dönersek, eşim Joyce'un ricasıyla bırakmama yardım etmesi için bir hipnoterapistle görüşmeyi kabul etmiştim. Bana yardım edemeyeceğinden emindim, ama gerekenleri yaparsam eve temiz bir vicdanla dönerek, "Gördün mü bak, tam bir zaman ve para ziyanı. Kabul et artık, istesem de istemesem de asla sigarayı bırakamayacağım," diyebilecektim.

Ama eve dönüşümde Joyce'a ilk sözlerim şunlardı:

"DÜNYAYI SİGARA İLLETİNDEN KURTARACAĞIM!"

İnanamamıştı ve bu anlaşılabilirdi. Defalarca bırakmayı deneyip başaramadığıma tanık olmuştu. Bir keresinde ona bıraktığım konusunda yalan söylediğimi ama gizlice sigara içmeye devam ettiğimi hatırladı. İki yıl önceki son girişimimde aylar süren depresyonun, yoksunluk sıkıntısının ve huysuzluğun ardından kanlı gözyaşlarıyla yeniden başlamıştım.

AMA BU KEZ FARKLIYDI

İnanması güç olansa, daha son sigaramı söndürmeden önce çoktan bırakmış olmam ve bir daha sigara içmek istemeyeceğimi kesinlikle bilmemdi.

Unutmayın, ben bunun kolay olmasını beklemiyordum, komik derecede kolay bulmam ve son sigaramı söndürdükten sonraki tüm süreçten hoşlanmam çok şaşırtıcıydı. İrademi kullanmam gerekmedi, yoksunluk çekmedim ve o günden beri sigara içmek için en küçük bir ihtiyaç bile duymadım. Ekstra ikramiye olarak da kilo almadım ve hatta verdim.

Sigarayı bırakınca kilo alacağınız bir masaldır. Son sigaramı içtikten altı ay sonra, sigara içtiğim zamana göre on üç kilo daha zayıftım.

15 Ağustos 1983, hayatımın en önemli tarihiydi çünkü her şey yerine oturmuştu ve sigara içmeye ihtiyacım olmadığını anlamıştım. Bunu yapan hipnoterapi değildi, hipnoterapistin parmak bastığı bir noktaydı.

Bir noktada bana, "Sigara içmek bağımlılıktır," demişti. Çok basitti, laf arasında söylenmişti, ama o zamana dek aklıma bile gelmemişti. Etkisi şaşırtıcı oldu. Bundan başka bir şey duymaya ihtiyacım yoktu. Kendi kişisel hücremin kapısını açacak anahtarı bulmuştum.

Sigara içmek bağımlılıksa, tüm gücünü ve gizemini de yitiriyordu. Rahatlamak ve zevk için yaptığım bir şey değildi, aslında sadece bağımlılığımı besliyordum. İçenle içmeyen arasında genetik fark yoktu, gençken içmesi için baskı yapılan herkesin içine düşeceği bir tuzaktı. O andan sonra özgür kalacağımı ve başkalarına da sonsuza dek özgür kalmaları için yardım edebileceğimi biliyordum.

Başarıyla bırakmak için sigaranın ne işinize yaradığına odaklanmanız gereklidir. Bir fedakârlık yapmadığınızı fark edince, özgürlüğe giden yola adım atmış olursunuz.

Hipnoterapi ve nasıl yararlı olabileceği hakkında daha sonra açıklamada bulunacağım. Ama bana sigarayı bıraktıran hipnoterapi değildi. O gün, o anda tam manasını kavrayamamış olsam da, her tiryakinin öğrenmek için can attığı bir şeyi keşfettiğimi biliyordum:

SİGARAYI BIRAKMANIN KOLAY YOLUNU

Daha önceki bırakma girişimlerimin neden bir işkence olduğunu, ama bu kez farklı hissettiğimi ilk önce anlayamadım. Kendime yanlış soruyu sorup durdum: Neden bu kez bırakmak

kolay ve zevkliydi? Ama kendime önceki girişimlerimin neden kâbus olduğunu sorduğumda, her şey birden anlam kazandı.

Güzel gerçek şu: DOĞRU ŞEKİLDE YAPARSANIZ SİGARAYI BIRAKMAK KOLAYDIR. Ama yanlış yaparsanız, GÖRECELİ OLARAK NEREDEYSE OLANAKSIZDIR.

Bunun üzerine doğru yolun ne olduğunu aktaracak bir yöntem geliştirdim ve akrabalarımla, arkadaşlarımla denedim. Sonuç her tiryakide işe yarayabileceği inancımı doğruladı.

İşe yaradığına o kadar ikna olmuştum ki, ânında mesleğimi bırakarak başkalarına nikotinin köleliğinden kurtulmalarında yardım etmek için bir klinik açma kararı aldım.

Yöntemim kulaktan kulağa o kadar hızlı yayıldı ki, kısa süre sonra reklam yapmamıza gerek kalmadı. Sadece İngiltere'nin her köşesinden değil, tüm dünyadan sigara içenler bana gelmeye başladılar. Bunu başarılı olan müşterilerimin kişisel tavsiyesiyle yapıyorlardı.

Yardım isteyen tiryakilerin sayısı başa çıkamayacağımız kadar artınca, yöntemimi kitaplaştırdım: *Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu.* Kitap büyük başarı kazandı ve bu konuda yazılmış tüm kitapların toplamından çok daha fazla sattı. Kırk dile çevrildi ve on milyondan fazla satış başarısı yakaladı.

NEDEN DÜNYA BU İLLETTEN KURTULAMADI – HÂLÂ?

Milyonlarca insan Allen Carr'ın yöntemiyle sigaradan kurtuldu, ama sigara hâlâ dünyanın bir numaralı öldürücü hastalığıdır. Peki sigara neden toplumu avucuna almış durumda ve bundan nasıl kaçabilirsiniz?

İlk başta aklı başında bir tiryakiyi sigarayı bırakmaya ikna etmek için iki GERÇEK'i açıklamanın yeterli olacağını düşünmüştüm:

1. Tiryakiler sigara yaktıkları zaman aldıkları tek keyif ya da destek, vücuttaki nikotinin azalmasının yarattığı o

güvensiz boşluk duygusunun rahatlamasıdır, ama sigara içmeyenlerde o boşluk duygusu zaten mevcut değildir.

2. Her sigara o boşluk duygusunu rahatlatacağına, aslında o boşluk duygusunun sebebidir, yani keyif ve rahatlama algısı aslında bir illüzyondur. Çıkardığında rahatlama keyfini hissetmek için dar ayakkabılarla dolaşmaya benzer.

Dünyayı sigara illetinden kurtarmanın on yıl kadar süreceğini zannediyordum. Ama işte durum ortada, çeyrek yüzyıl geçti ve dünyada daha fazla insan sigara içiyor: yaklaşık 1,3 milyar.

Sigara, yılda en az beş milyon kişiyi öldürerek dünyanın bir numaralı öldürücü hastalığı olmaya devam ediyor. Bu rakam hızla artıyor ve Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılında ikiye katlanmasını bekliyor.

İnsanlar tütün reklamlarını yasaklayan yasalara, kamusal alanlardaki yasaklara rağmen içmeye devam ediyorlar. Hükümetler tütün endüstrisinin reklam yapmasını güçleştirdikçe, endüstri mesajını iletecek kurnaz yöntemler geliştiriyor.

Pazarlamada çalışan herkesin de söyleyebileceği gibi, doğrudan pazarlama bir mesajı iletmek için göreceli olarak pahalı, ham ve verimsiz bir yöntemdir. Ürününüzü gündelik durumların içine katmak ve arzulanan bir yaşam biçiminin parçası olduğu izlenimini yaratmak çok daha fazla işe yarar. Onu ünlü rol modellerinin eline verebilirseniz çok daha iyidir.

1980'lerin başında sigara ekranlarımızdan neredeyse yok olmuştu. Tütün reklamlarının ve kamusal alanlarda sigara içmenin yasaklanmasından sonra, ekranlarda ünlülerin sigara içmeye başlaması ve Hollywood filmlerinde sigaranın 1940'lardaki, 50'lerdeki seviyelerine ulaşması rastlantı değildir.

TV'de de, tıpkı sinemalar gibi, kahramanların sigara içmesi salgın haline geldi. Bir TV dizisi yapmak çok masraflıdır, bir

film çekmek daha da masraflı. Tütün endüstrilerinin ürünlerini bu programlarda göstererek bu faturaların ödenmesine fon sağlamaları önemlidir, hem de "Büyük Tütün" (büyük tütün terimi Amerika'da tütün firmalarına verilen genel isimdir ve onların çok büyük olduklarını vurgulamak için kullanılır) etki alanını verimli yöntemlerde genişletebilir.

Büyük Hollywood film yapımcıları, filmlerinde sigara içildiğini göstermek için milyonlarca dolar aldıklarını açıklamışlardır. Ünlü aktörler ve modeller de ekranda sigara içmek için büyük meblağlar alırlar, moda gösterilerinde ve kamu önünde sigara içerler. Her dergi ve gazetede sigara içen ünlülerin resimleri vardır. Bunların hiçbiri tesadüf değildir.



Oyuncu Corinne Calvet: Hollywood'un Altın Çağı'nda, yıldızlara ekranda sigara içmeleri için servet ödenirdi.

Ama benim on yılda dünyayı sigara illetinden kurtarmayı başaramamanın nedeni tütün endüstrisi ve taktikleri değildi. Öncelikle tiryakileri ve toplumun geri kalanını, kendi seçimleriyle değil de, bir tuzağa düştükleri için sigara içtiklerine ikna etmem gereklidir.

Bu tuzağın sinsi dehası, tuzakta olduğunuzu anlamanın yıllar sürmesindedir! Ben safça, bir düğme olsa ve tüm tiryakiler ona basarak sigaraya başlamadan bir gün öncesine geri dönebilseler, hepsinin basacağına inanırdım. Ama kısa zamanda tiryakilerin çoğunun kontrolün kendilerinde olduğunu zannettiklerini fark ettim. Onlardan biriyseniz, bir daha düşünün!

SİGARA İÇMEYİ SİZ SEÇMEZSİNİZ

Tiryakiliğinizin kontrolü elinizde olsaydı, bu kitabı okuyor olmazdınız. Sigara içmeyi ya da içmemeyi seçebilecek olsaydınız, içmemeyi seçerdiniz!

ÖZET

- ***Nikotin sizi ele geçiren ve bağımlılık yapan zehirdir. Bir numaralı katildir.***
- ***Sigara içenler tüm dezavantajlarını bilmelerine karşın içmeye devam ederler çünkü bir tuzağa düşmüşlerdir.***
- ***Nikotin bağımlılığı, içmeye devam etmelerinin nedenidir. Bu bir hastalıktır.***
- ***Sigaranın kontrolü elinizde değildir. Sizi kontrol eden sigaradır.***

BÖLÜM 2

TUZAK

BU BÖLÜMDE
• KORKU, SİGARA İÇMEYE DEVAM ETTİRİR • "NİKOTİN TUZAĞI • VÜCUDUNUZDAKİ KÜÇÜK NİKOTİN YARATIĞI • ZİHNİNİZDEKİ BÜYÜK YARATIK • TUZAKTAN KURTULMAK

Uzun süre hapiste kalan suçlular çıktıklarında yine suç işlerler; bunun nedeni suçtan fayda sağlayacaklarına inanmaları değil, hapishanenin "güvenliğine" geri dönmelerinin tek yolu olduğu içindir. Bu, berbat şekilde öksüren ve sigaradan zevk almayan birinin sigara içmeye devam etmesini anlamamıza yardımcı olacaktır. Tek bir sözcükle özetlenebilir: **KORKU.**

Böyle bir tiryaki için, tuzakta kalmanın korkusu bazen kurtulmanın korkusundan daha azdır. İzin verin netleştireyim: Nikotin tuzağından kurtulan her içici kendini daha mutlu ve güvenli hissedecektir.

Neden tiryakiler, tüm yaşamlarında, zihinlerini içmemelerini söyleyen bir sürü güçlü nedene kapatarak bir sigara daha yakabilmek için zayıf bir bahaneye tutunurlar?

NİKOTİN TUZAĞI

Sigara içenin zihninde sürekli korkudan kaynaklanan bir halat çekme oyunu oynanır. Bir taraf, "Sigara beni öldürüyor, bir servete mal oluyor, pis, iğrenç bir şey ve yaşamımı kontrol ediyor!" der. Öbür taraf ise, "Küçük keyfim ve desteğim olmadan yaşamın tadını nasıl çıkartacağım? Bırakmayı denemenin iğrenç travmasına katlanacak irademe ya da gücüm var mı?

Yoksunluk duygum tümüyle geçebilir mi?"

Sigara içmeyi ilk bölümde bir hastalık olarak tanımlamamı sorgulamış olabilirsiniz. Belki bunu sigaranın başka hastalıkların nedeni olduğu şeklinde yorumladınız. Ben öyle demek istemedim. Sigara içmenin kendisi hastalıktır; nikotin bağımlılığı adında bir hastalık. Artık tıp bunu böyle sınıflandırıyor.

Dahası, nikotin bağımlılığı sigara içmenin talihsiz bir yan etkisi de değildir, sigara içmenin TEK nedenidir. Sigara içenler tuzaktadırlar, bir ağdaki balık gibi yakalanmışlardır.

Sigara hakkındaki gerçeği kabullenmekte neden bu kadar isteksiziz? Neden aldığımız her paketin üzerindeki çarpıcı uyarıyı bu kadar görmezden geliyoruz? Neden veliler çocuklarının eroin tuzağına düşmelerinden ölesiye korkarken, çoğunlukla kendilerinin bir numaralı katil tuzağa düşmüş olduklarının farkında değiller? Eroin sigaradan çok daha az ölüme neden olur.

1983'te ilk kliniğimi kurduğumda, herkesi dehşete duşuren hastalık AIDS'ti. Hakkındaki korkunç gerçeği yeni öğrenmiştik ve korkutucuydu. 1990'da, İngiltere'de, 3000 kişi AIDS'ten ölecekti. İnsanlık bir tehdit altındaymış gibi algılanmıştı. Ama yıllardır, her hafta 2000 İngiliz vatandaşı sigaradan ölüyor ve dünyanın geri kalanı için de durum pek farklı değil.

Tiryakiler bunun kendi başımıza gelmeyeceğini söyleyerek avunuruz, o aşamaya gelmeden önce bırakacağımızı düşünürüz. Yine de kendimizi yaşam boyu güzel nefes alamamaya, lekeli dişlerle dolaşmaya, burnumuzun akmasına, öksürmeye ve berbat hissetmeye mahkûm ederiz. Buna köle olduğumuzu neden hiç fark etmeyiz?

Çoğunlukla düşünmeden sigara içeriz. Ancak öksürürken, balgam çıkartırken sigaranın farkında olur ve asla başlamamış olmayı dileriz. Ya da sigara içmeyen birinin yüzüne dumanımızı üflerken kendimizi aptal ve anti-sosyal hissederiz; sigaramız azalınca paniğe kapılırız; sigara içilmeyen bir ortamda kendimizi kötü ve yoksun bırakılmış hissederiz.

Bir şeyi yaparken, yaptığınızın farkında değilseniz ve her

fark ettiğinizde yapmamış olmayı diliyorsanız, zevk bunun neresinde? Ancak yapamadığımızda gözünüze çok değerli gelir.

Belki de bağımlılığınız nedeniyle sigara şirketlerini, bu ölüm tacirlerini suçluyorsunuz. Aslında sigara sanayii sorunun sadece bir parçasıdır. Ne kadar güçlü ve kurnaz olsalar da, "Büyük Tütün" sigarayı yok etme çabamın ana engeli değildir.

En büyük yardımcılarım olması beklenen kurumların beceriksizliğini, apatisini, cahilliğini hafife almışım; bunlar tıp bilimi ve ASH, QUIT, NICE (Klinik Kusursuzluk İçin Ulusal Enstitü) gibi sigarayı bıraktırmayı amaçlayan kurumlar (İngiltere'de), hükümet, toplum hizmetleri ve medyadır. Zavallı tiryakilere özgür kalmalarında yardım edeceklerine, köleliklerinin yaşam boyu sürmesini garanti altına alan tavsiyelerde bulunmakta ısrar ederler!

Sigara içmenin bir alışkanlık, zevk, destek olduğu masalını tekrarlarlar. İçen istediği için içer; sigara içmekten zevk alır; ve en büyük masal: Bırakmak zordur.

Yasaklar gibi sert önlemler ve ürkütücü sağlık uyarıları nikotin bağımlılığının psikolojisine ters düşer ve içeni engellemez. Tam tersine bırakmanın çok zor olduğu masalını güçlendirir. Açık ve net söylemem gerekirse:

SİGARAYI BIRAKMAK KOLAYDIR!

Siz de benim gibi geçmişte başarısız ve ıstıraplı girişimlerde bulunduysanız, buna inanmakta güçlük çekersiniz. Yanlış yoldan giderseniz en basit işi bile imkânsız hale getirirsiniz. Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yöntemi sayesinde, son sigaranızı söndürdüğünüz andan itibaren özgür olmanın tadını çıkaracaksınız.

Yukarıda sözünü ettiğim tüm kurumlar sigarayı bırakmanın büyük irade gücü gerektirdiğini iddia ederler. Yoksunluk ıstırabından kurtulmanız için nikotin ürünleri ve sigara yerine geçebilecek ikameler önerirler. Böyle yaparak sizi tuzağın

içinde daha derine iterler. Şunları anlayana kadar da kurtulamazsınız:

SİGARAYI BIRAKMAK İRADE GÜCÜ GEREKTİRMEZ! YOKSUNLUK HİÇBİR FİZİKSEL ISTIRABA NEDEN OLMAZ!

Sigaraya bağımlılığınız % 1 fiziksel, % 99 zihinseldir. Bırakınca, nikotin bedeninizi büyük bir hızla terk eder ve acı duymazsınız.

Sadece fiziksel kısmını ele alırsanız, çok hafif bir kaşıntı gibidir. Buna Küçük Nikotin Yaratığı derim. Ama zihninizde Büyük Yaratık oturur. Bu size sigaranın koltuk değneğiniz, zevkiniz olduğunu, onsuz yaşayamayacağınızı söyleyen beyin yıkamalardır. Bedeninizdeki nikotin seviyesi düştükçe, Küçük Nikotin Yaratığı midenizin çevresinde bir rahatsızlık yaratır ve Büyük Yaratık, bunu, "Bir sigara içmeliyim," olarak yorumlar. İşte nikotin tuzağı budur – sigaranın tiryakileri köleye çevirdiği kurnaz tuzak. Her sigara bir sonrakini istetir, bedeninizi terk neden nikotinin boşluğunu doldurmak istersiniz. Böylece döngü sürer gider. Sonu yoktur.

TUZAKTAN KURTULMAK

Tek yapmamız gereken şey Büyük Yaratık'ı yok etmektir. Bunu yapmanın da tek bir yolu vardır. İrade gücü ya da ikame maddeler değil. Yoksunluk hissetmeden sigaradan kurtulmanın tek yolu, zihninizdeki Büyük Yaratık'ın doğmasını sağlayan beyin yıkanmasını ortadan kaldırmaktır.

Bu kitabın amacı nikotin tuzağına nasıl düşürüldüğünüzü size göstermek, sizi tuzakta tutmaya devam eden tüm masalları ve hayalleri ortadan kaldırmak, nasıl kurtulacağınızı ve özgür kalacağınızı göstermek; sizin ve sizin gibi sigara içen milyonlarca insanın şu an sigarayı bırakmasını sağlamaktır.

Bunu yapabilmek için TÜM talimatlarımı anlamanız ve

uygulamanız gereklidir. Söyleyeceğim bazı şeyleri aşırı derecede dogmatik bulabilirsiniz. Ama yöntemim belli bir zihin haritasına ulaşmanızı gerektirmektedir ve yirmi beş yıllık bir deneyimin sonucunda yaratılmıştır. Bu nedenle, İLK TALİMATIM, sizden bir şey yapmanızı ya da yapmamanızı istediğimde, lütfen bu talimatı her keresinde yerine getirin. Yani herhangi bir şey yapmanızı istediğim zaman yapın, ama başka bir şeyi de yapmamanızı istediğim zaman sakın yapmayın!

Okuduğunuzu tam olarak anlamanız gereklidir. Bir şeyin aşikâr olduğunu varsaymayın ve her okuduğunuzu düşünün. Kendi görüşlerinizi ve önyargılarınızı sorgulayın. Son sigaranızı içme zamanı geldiğinde, hiçbir şüpheniz ve kuşkunuz kalmadan, yaşamınızın geri kalanında bir daha sigara içmek istemek için neden hiçbir sebep olmadığını anlamış olmanız gereklidir.

Son olarak da, bu kitabı okurken sigarayı azaltmayın, hep içtiğiniz gibi içmeye devam edin. Size bırakmanızı söyleyene kadar bırakmayın. Birinci kuralı unutmayın: Ne dersem yapacaksınız!

Endişelenmeyin, sonunda mutluluk hissederek son sigaranızı söndüreceksiniz.

"Özgürlük duygusu içinde sevinçten boğulacaktım."

Celia Hall, Tıp Editörü, The Independent

ÖZET

- *Sigara içenin zihni korkunun neden olduğu halat çekme oyunu gibi iki uçtan çekilir: İçmem lazım, bırakmam lazım.*
- *Küçük Nikotin Yaratığı'yla tanış.*
- *Nikotin azalması fiziksel acıya neden olmaz.*
- *Büyük Yaratık'la tanış.*
- *Bağımlılık % 99 zihindedir.*
- *Sigarayı bırakmanın kolay yolu vardır.*
- *İrade gücü ya da ikame maddeler gerektirmez.*
- *Bırakmaya hazır olana kadar her zaman içtiğiniz gibi sigara içmeye devam edeceksiniz.*

BÖLÜM 3

MASAL

BU BÖLÜMDE
• *BAĞIMLILIK NASIL BAŞLAR?* • *ALARM ÇANLARI*
• *O BOŞLUK DUYGUSU* • *BİR SİGARA ÖTEKİNİ İSTETİR*
• *BEYNİNİZİ YENİDEN PROGRAMLAMAK* • *KURTULMANIN ANAHTARI*

KEYİF ALMA YANILGISI

Sigaradan müthiş zevk duyduklarında ısrar eden tiryakiler son derece inandırıcı olabilirler.

Günde sadece birkaç sigara içen pek çok akıllı, güçlü, iradeli ve baskın karakterli insan vardır. İsterlerse günlerce sigara içmeyebilecekleri konusunda size güvence verirler. Peki, neden bu konuda sizi etkilemeye çalışırlar? Maç seyretmekten ne kadar zevk aldıklarını anlatsalar, "Bana bak, canım isterse günlerce maç seyretmeden durabilirim," demek ihtiyacını hissederler mi? Tabii ki hayır.

Nikotin tuzağına düşmeden çok önce sigara içmemek için güçlü nedenler bulunduğunu hepimiz biliriz. Ama bu tuzak o kadar sinsidir ki, herkes zamanı gelir ve bir sigara yakmayı dener. Gençlere neden sigara içtiklerini sorarsanız hoşlarına gittiğini söylerler. Ama besbelli ki gitmez. Tadı ve kokusu iğrençtir ve içlerine çekmeye bile cesaret edemezler çünkü öksürmekten ve midelerinin bulanmasından çekinirler.

Birkaç hafta sonra sorarsanız, "Tadını ve kokusunu seviyorum," diyeceklerdir. İşte bu kez yalan söylemezler. Bunun

doğru olduğuna inanmışlardır, ama aslında söyledikleri, kötü bir tada ve kokuya alışmış olduklarıdır. Aradan birkaç hafta daha geçince yanıt, "Beni rahatlatıyor, odaklanmamı sağlıyor, bana güven veriyor," olacaktır.

Bu kadar kısa sürede, sigara tıpkı mucize gibi, kötü kokan ve tadı kötü olan iğrenç bir şeyden sadece iyi kokan ve tadı güzel olan bir şeye değil, bir koltuk değneğine de dönüşmüştür bile. Aslında sigarada değişen bir şey yoktur. Gencin sigarayı algılayışı değişmiştir, o kadar. Ama bu uzun sürmez. Birkaç yıl sonra tekrar sorun, "Alıştım işte..." diyecektir.

Neden artık, "Hoşuma gidiyor, bana güven veriyor," demeyiz de, "Alıştım işte..." deriz? Çünkü bir zamanlar düşündüğümüz zevki vermediğini, desteği sağlamadığını artık biliriz ve hiç başlamamış olmayı dileriz. Ama irade gücümuzle bırakmaya çalıştığımızda kendimizi ıstırap içinde, yoksun hissederiz ve bırakamayız. Artık tuzağa düşürüldüğümüzü fark etmeye başlarız.

Yıllar sonra, her sigaranın sizi öldürdüğünü hissetmeye başladığınızda aynı soruyu sorun. Her gece yatıp ertesi gun içme arzusu duymayacağınızı ya da o arzuyu bastıracak iradeye sahip olduğunuzu hayal etmeye başladığınızda aynı soruyu sorduğunuzda, artık dürüst yanıtınız şudur: "BEN BAĞIMLIYIM!"

Sigara içme bahanemiz değişir durur ama gerçek neden asla değişmez. erçek neden, ilk sigaranın yarattığı o güvensiz boşluk duygusunu yenmeye çalışmaktır. Ama hiçbir sigara o duyguyu sona erdirmez, tam tersine, uzatır, yaşamınızın geri kalanında durmadan aynı duygu nedeniyle ıstırap çekmenizi sağlar.

Ama böyle olmak zorunda değildir. Beyin yıkanmasını ortadan kaldırdıktan sonra, tüm yanılgıları ve yanlış anlamaları yok ettikten sonra, özgürleşmek size kolay gelecek. Doğal içgüdülerimizi dinleseydik ve izleseydik, zaten ta en başında bu tuzağa düşmezdik.

İÇGÜDÜLERİNİZE GÜVENİN

Modern yaşama uyum sağladıkça, hayatta kalmamız için elzem olan pek çok içgüdümüze kulaklarımızı tıkadık. İnsan bedeninde onu yöneten ve doğuştan gelen güçler vardır. Bunların en güçlüsü de "hayatta kalma" içgüdüsüdür. Hayatta kalmak korku, acı, yorgunluk gibi, üstelik ilginç bir şekilde bizim çoğunlukla zayıflık olarak nitelediğimiz pek çok şeye bağlıdır. Korkuyu korkaklıkla eşanlamlı görebilirsiniz, ama ateşten, yüksekten, boğulmaktan, saldırıya uğramaktan korkmazsak körlemesine birçok tehlikeli duruma atılırız.

Allen Carr'ın kliniklerinde, tiryakiler sık sık "bu aralar sinirliyim" derler, sanki sinirli olmak bir hastalıkmış gibi. Ama birisi kapıyı çarpar ve siz de yerinizden sıçrarsanız, bu kötü bir sinir değildir. En küçük gürültüde uçarak kediden kaçan kuşunkiyle aynıdır.

Aynı şekilde yorgunluk ve acı da kötü değildir, uyarıcı ışıklardır. Yorgunluk bedeninize dinlenmeye ihtiyacı olduğunu söyler; acı da size bedeninizin o bölümünün saldırıya uğradığını ve tepki vermeniz gerektiğini.

Hep şunun şakasını yaptım: Yaşamımın yarısını sigara içerek ve boğazıma zarar vererek, diğer yarısını da kliniklerimde çok fazla konuşarak ve zarar vererek geçirdim. Anestezik spreyler ve ağrı kesiciler acımı hafifletiyordu. Ama sorun boğaz ağrısı değildi, bedenim bana, "Biraz sesini dinlendir!" diyordu. "Bunu yapmazsan sorun artacak!" Sesimi dinlendirmek yerine ağrımı uyuşturarak yaptığım şey aslında, arabanın yağını dolduracağıma göstergede yanan yağ uyarı ışığının üzerini kapatmaktı. Yaptığım sadece buydu.

Yıllarca tiryaki öksürüğümün bir vadede beni öldüreceğini düşündüm. Şimdi fark ediyorum ki o öksürükler muhtemelen yaşamımı kurtardı.

Modern tıp çoğunlukla ağrının nedenini ortadan kaldırmaktansa onu geçici süre olarak azaltmak üzerine tasarlanmıştır. Anestezik alarak bağışıklık sistemimizin altını oyarız. Ağrıyı yok ederek beynimizin ağrının nedeniyle savaşacak bir gücü yardıma çağırmasını engelleriz. Dahası, reçeteliler de dahil pek çok ilaç bağımlılık yaratan zehirlerdir ve bağışıklık geliştirerek giderek daha fazla kullanır, boşu boşuna sorundan kurtulup normale kavuşacağımızı umarız.

Sigara söz konusu olunca, hepimiz ilk sigaranın tadının berbat olduğunu hatırlarız. Bedenimizin bir uyarısıydı bu: "ZEHİR! DOKUNMA!"

Bizden daha akılsız varlıklar bu uyarıyı kaale alırlar, ama biz insan türünün beyni onu yok saymak üzere yıkanmıştır. Çoktan bağımlı olmuş tiryakiler, "Denemeye devam et, alışınca tadını seveceksin!" derler. Hiç de öyle değil.

SONUNDA TAT ALMA DUYGUMUZU KAYBEDERİZ! ELDE EDİLEN BUDUR!

Ama bedeniniz sizden vazgeçmez. Başka alarm zilleri çalar. Öksürmeye başlarsınız, başınız döner, hatta kusarsınız. Bedeniniz zehirli dumanları içinize çekmenizi önlemek için bunları yapar.

Tüm bu uyarıları yok sayar ve sigara içmeye devam ederseniz, zehre bağışıklık geliştirirsiniz. Bu sistem o kadar karmaşıktır ki, bedeniniz bir şeyin sizi zehirlemeye devam ettiğini düşünerek berbat tada ve kokuya alışmanızı sağlar. Bir domuz çiftliğinde çalışsanız da aynısı olacaktır.

Bu sistemli zehirlenmeyi bir noktada keserseniz, birkaç gun içinde bedeniniz olan o inanılmaz makine biriken toksinleri atmaya başlar ve zamanla eskisi kadar güçlü olursunuz. Yeter ki çok geç kalmamış olun!

Peki bu "inanılmaz makine" sigara içmememiz için elinden geleni yapıyorsa, neden kendimizi zehirlemeye devam ederiz?

AKLIMIZ DOĞRU YOLDAN SAPMAMIZA NASIL SEBEP OLUR?

Hayvanlar hayatta kalmak için içgüdülerine güvenir. İnsan beyni ise biraz içgüdüleriyle biraz da çıkarımlarla çalışır. Geçmiş deneyimlerden çıkarımlarda bulunur ve bellek, hayal gücü ve deneyimle yeni sorunları çözebilir. Sadece kendi deneyimlerini kullanmakla kalmaz, iletişim ve bilgi depolama yeteneğimiz sayesinde başka nesillerden ve kültürlerden de deneyimler aktarır. Aklımız öylesine gelişmiştir ki, içgüdülerimizi sorgulayacak kadar küstah olabilir.

Geçmişte ne zaman mantığım ve içgüdülerim çatışsa, mantığımın tarafını tutardım. Bugün artık her zaman içgüdülerimin yanındayım. Neden? Çünkü içgüdüsel beynimin bilinçli beynimden çok daha akıllı olduğunu görüyorum.

BOŞLUĞU DOLDURMAK

Aklımızı kullanarak yiyecek topladık, ateş yakacak yakıt bulduk ve birçok tehlikeyi bertaraf ettik. Dükkânlar, güç istasyonları, pişiriciler ve hukuk birçok işimizi bizim adımıza hallediyor. Aklımızı destekleyip içgüdülerimizi hor görmeye başladık. Sonuçlar etkileyicidir: müzik, sanat, edebiyat, spor ve bilim; bunlar bizi dünyadaki diğer varlıklardan farklı kılar. Ama aklımız saf içgüdüsel varlıkların yaratabilecekleriyle kıyaslanmayacak dehşetler de yarattı. Sorun doğumumuzla başlar.

Doğum şoku hepimizin umutsuzca güven aramasına neden olur. Bu güven bize annemiz şeklinde gelir. İhtiyaçlarımız ve savunmasızlığımız çocukluğumuzda da sürer ve genellikle gerçek olmayan bir dünyada, bir koza içinde, acı gerçeklikten korunarak büyürüz.

Kısa zamanda Noel Baba'nın ve perilerin olmadığını öğreniriz. Velilerimize daha eleştirel bakmaya başlarız. Onları güçlü kalkanlar olarak görürdük ama hayal ettiğimiz kadar sarsılmaz olmadıklarını anlarız. Zayıflıkları, kırılganlıkları ve korkuları vardır. Tıpkı bizler gibi.

Bu hayal kırıklığı yaşamlarımızda boşluk yaratır, bunu pop yıldızlarıyla, film yıldızlarıyla, TV ünlüleriyle ve sporcularla doldurmaya çalışırız. Kendi fantezilerimizi oluştururuz. Bu insanları tanrılaştırır ve onlara sahip olduklarından çok daha fazla özellik atfederiz. Onlardan yansıyan zafer potasında erimeye çalışırız. Bütünlüklü, güçlü, güvenli ve biricik bireyler olacağımıza, birer köle, etkilenebilir hayran haline gelir her türlü öneriye açık oluruz.

Evimizin güvenliğinden çıkıp okula gitmeye zorlanırız ve işin içine yeni korkular ve güvensizlikler girer. Tüm bu şaşkınlıkların ve dengesizliklerin karşısında destek, arada bir bize arka çıkacak bir şey ararız. Çok genç yaşımızdan beri içimizde programlı olan çözümle aklımız işi ele alır. "Biraz desteğe ihtiyaçları olduğunda yetişkinler ne yapar? Ya içki içerler ya da sigara yakarlar."

Gençlerin sigarayı denemesi gerçekten de şaşırtıcı mı? Neticede siz de denediniz. Toplumumuz gelecek nesilleri uyuşturucu bağımlısı olacak şekilde programlıyor.

Bilgiyi alma ve iletme becerimiz, yanlış bilgiyi alma ve iletme becerimize eştir.

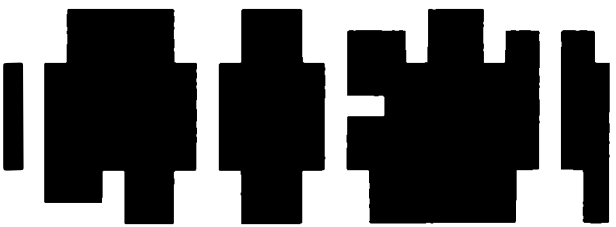
Aklımız makinedeki kusur gibidir ama kesin konuşacak olursak, bu kusur onu doğru dürüst kullanamama beceriksizliğimizdir. Bu, bir fabrika çalışanının üretimi hızlandırmak için üretim ünitesindeki emniyet kilidini sökmesine benzer. Amacı, alacağı ikramiye miktarını artırmaktır, ama sonuç, kolunu kaybetmesi olur.

İÇGÜDÜ KARŞISINDA AKIL

Akıl içgüdüye üstün geldikçe, davranış modellerimiz de bozulur. Gerçek içgüdüyü, alışkanlıktan doğan tepkilerimizden ayırt etmeliyiz, çünkü bunlar beynimize programlanan yanlış çıkarımların ve algıların sonucudur.

Aklımız içgüdülerimize egemen olmaya başladıkça doğal olmayan tepkileri tetikler, örneğin başınız her ağrıdığında aspirine uzanırsınız. İçgüdüsel beyninizi yanlış enformasyonla zehirlersiniz ve bu, programın bir parçası haline gelir. Nikotin tuzağına kapılmadan önce sigara içme ihtiyacı duymayız, ama bir kez tuzağa düşünce, kendimizi sürekli sigara içme isteğimizi tetikleyen durumlar içinde buluruz. Sigaranın gevşememize, odaklanmamıza, sıkıntı ve stresten kurtulmamıza, daha güvenli hissetmemize yardımcı olacağını düşünerek hemen her durumda otomatik olarak sigaraya uzanırız.

Peki beyinlerimizi yeniden programlayarak hiçbir zaman sigara istemediği ya da ihtiyaç duymadığı o zamana nasıl geri döndüreceğiz? Size bu aşamada zor, hatta olanaksız gelebilir, ama size söz veriyorum ki sadece mümkün değil, aynı zamanda da çok kolay! Tüm ihtiyacınız aklınızı kullanarak yanlış enformasyonun yerine doğrusunu geçirmek. Bunun ne kadar kolay olduğunu size göstermek için bir alıştırma: Aşağıdaki resme bakın, hayal gücünüzü serbest bırakın ve ondan bir şey çıkartmaya çalışın.



Bir sürü karmaşık şekil gibi duruyor, öyle değil mi? Kitabı yavaş yavaş gözlerinizden uzaklaştırın ve kara şekiller yerine beyaz boşluklara odaklanın. LIFT sözcüğünü göreceksiniz.

Şimdi kitabı yakınlaştırsanız da aynı derecede görünür olacak. Neden ilk bakışta göremediniz? Çünkü entelektüel beyniniz kara lekelere bir anlam vermeye çalıştı, aradaki boşlukları düşünmedi. Beyaz bir zemin üzerine basılmış siyah bir bilmeceyi çözmeye çalıştı, oysa tersine bakması gerekiyordu. Neden? Çünkü deneyim bize zeminlerin beyaz, enformasyonun siyah olduğunu öğretmiştir, tıpkı bu kitabın geri kalanı gibi.

Şimdi bilmeceye bakın ve LIFT'i görmemeye çalışın. Yapamazsınız. Beyniniz orada olduğunu biliyor ve olmadığına inanarak onu kandıramazsınız. Sigara içmenin gerçeğini görünce de aynı şey olur: aydınlanma ânı. LIFT diyagramı gibi, bir kez gerçeği görünce, geri dönüp yanılsamayı yutamazsınız.

Beyniniz sigara içmenin sizi rahatlattığına, güven verdiğine, odaklanmanıza yardım ettiğine, stres ve can sıkıntısından kurtardığına inanmışsa, bunun doğru olmamasının önemi var mı? Elbette önemli çünkü sigara içmek aslında bunların tam tersini yapar, daha da kötüsü: Sizi öldürür!

Bu yanılgılar tiryakileri mutlu etse o kadar kötü olmazdı belki, ama etmezler. Onlar mutsuz, kolay öfkelenen, kendilerini hor gören ve korkmuş insanlardır. Gerçek budur. Bu nedenle çocuklarının sigaraya başlaması fikrinden nefret ederler. Sigara içmek kendinizi daha iyi hissetmemenizi sağlamakla kalmaz, daha kötü hissettirir.

Açlık ya da susuzluk gibi gerçek bir içgüdüyü ya da ihtiyacı doyurduğunuz zaman, kendinizi daha iyi hissedersiniz ve gerçek bir zevk alırsınız. Sigara içmek ise yapay bir güvensizlik ve boşluk duygusu yaratır.

Bu yapay boşluğu doldurmayı deneyerek, tiryakiler boşluğu daha kötü hale getirirler, oysa boşluk onu tedavi ettiğini düşündükleri sigara tarafından yaratılmaktadır. **Bağımlılık** ancak **bağımlılığın ortadan kalkmasıyla dolabilecek bir boşluk yaratır.**

Allen Carr kliniklerine gelen müşterilerin küçük bir azınlığı ilk seanslarından sonra sigarayı bırakamazlar. Bazıları, "Tüm talimatlarınızı izledim. Söylediğiniz her şeyi anladım. Kendime sigaranın bana bir dirhem fayda sağlamadığını tekrar edip durdum. Sigaraya ihtiyacım olmadığını ve onu istemediğini tekrarladım, peki neden başaramadım?" diye sorarlar.

Bunun yanıtı bu cümlededir zaten: "Kendime söyleyip durdum, tekrarladım." Neden kendilerine sigaranın bir dirhem fayda sağlamadığını tekrar edip durdular? Neden sigaraya ihtiyaçları olmadığını ve onu istemediklerini tekrarladılar?

GERÇEK
Her sigara içen, sigara içmesinin doğrudan bir sonucu olarak zamanından önce ölecektir.

Eroinin bana bir dirhem fayda sağlamayacağını biliyorum, onu ne istiyorum ne de ihtiyacım var ve bunu durmadan kendime tekrarlamak zorunda değilim. Tekrarlamak, kuşkuları olduğunu gösterir. Gerçeğe tam olarak inanmadıklarını gösterir. LIFT örneğini kullanırsak, anahtarın kara şekillerde değil de beyaz zeminde olduğu onlara söylenmiştir ve bunu anlamışlardır, ama LIFT kelimesini görememişlerdir. O yüzden sürekli kendilerine orada LIFT yazdığını tekrarlarlar. Halbuki bir kere görünce artık tekrarlamak gerekmez!

Bilgi, nikotin tuzağını alt etmeye yetmez. Tuzağı anlamanız ve sigara içmenin zevk ve destek sağlamadığı hakikatine inanmanız gerekir. Neyse ki ilk seanslarında kurtulamayan tiryakiler için destek seansları vardır, bunlar ücretsizdir, kliniğin paranızın geri verileceği garantisi dahilindedirler ve büyük bir çoğunluk sadece bilgi kazanıp anlamakla kalmaz, sigara içmeyen mutlu biri olmasını sağlayacak inanca da kavuşur.

Sigaranın neden size bir dirhem fayda sağlamadığını açıklayacağım, neden onu özlemeyeceksiniz, neden yaşamın daha çok tadını çıkartacak ve stresle daha iyi mücadele edeceksiniz ve neden bırakmak kolay? Söylediklerimi anlayabilirsiniz, ama başarıyı garantilemek için bir adım ileri gitmek gerek:

BUNA İNANMANIZ GEREK

BİLDİK BİR HİKÂYE

İkinci sigaranızı içtiğiniz zaman hem kendinize hem de başkalarına karşı dürüst olmadığınız bir yolculuğa başlarsınız. Bir yemini bozmuşsunuzdur; bu, bilinçli ya da bilinçsiz tüm gençlerin ettikleri yemindir: "Asla sigara bağımlısı olacak kadar aptal olmayacağım. "İkinci yeminimizi bozmamız artık sadece zaman meselesidir: "Arada bir arkadaşımdan alabilirim, ama asla paket taşımayacağım!"

Gençler tadından ve kokusundan zevk almaya başlayana kadar bağımlı olmayacaklarını düşünürler. Her uyuşturucu gibi, ilk sigarayı da onlara arkadaşları sunar. Bu ikramları kabul etmekten suçluluk duymazlar çünkü hem kendileri istememişlerdir –ikram edilmiştir–, hem de o aşamada gerçekten bir sigara içmek istemiyorlardır. Aslında sigara içen arkadaşlarına eşlik ederek onlara iyilik yaptıklarını düşünürler.

Ama kısa bir süre sonra, aynı genç arkadaşından sigara istediği bir aşamaya gelir ve hiç de şaşırtıcı olmayan bir biçimde arkadaşı huysuzlanır: "Kendi paketini alsana!" Genç de buna uyar. Ama ödünç aldıklarını geri ödemek için mi istiyordur, yoksa artık sigara içmeye ihtiyaç mı duyuyordur? Bir sigaraya sahip olmanın tek yolu da, gidip satın almaktır.

Sigaranın yarattığı boşluk duygusundan söz ettik. Gerçek şu ki, sigara aslında var olan boşluğu genişletir: dünyaya gelme şoku, ergenliğin belirsizlikleri... Zaten boş, güvensiz duygular hissediyoruz, üstelik de modern hayat bunları körüklüyor.

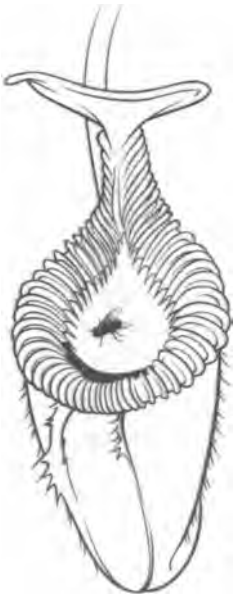
Sigaranın konfor ve rahatlama sağladığı beyin yıkaması nedeniyle er ya da geç gençlerin çoğu bir sigara yakar. Nikotın bedeni terk eder ve daha geniş bir boşluk yaratır. Yeni yakılan sigara nikotini bedene iade eder ve boşluk küçülür. Güvenli ve tatmin eden bir duygu oluşur. Nikotin tuzağı bir kurbanı daha ele geçirmiştir.

Kural olarak da, tuzak ne kadar zeki ve sinsiyse, o kadar ölümcüldür. Doğanın etobur harikasını, et yiyen bitkiyi düşünün. Nektarının tatlı kokusuyla büyülenen bir sinek bitkinin

üst tarafına konar. Bitkiden korkmaz. Neden korksun ki? Kanatları vardır ve ne zaman isterse uçar gider. Ama bunu neden istesin? Nektar lezizdir. Dolayısıyla sinek bitkinin derinlerine iner, tatlı nektarı emer, karanlık derinliklerin tehlikesini hissederek ışığa doğru gitmek istese de, nektar karşı konulmayacak kadar lezizdir ve sineğin kaçıp gitme içgüdüsü baskılanır, ta ki çok geç olana dek. Tam tersi olacağına, bitki sineği yer.

Nikotin tuzağı da et yiyen bitki gibidir, ama daha inceliklidir. Lezzet de yoktur. Sineği baştan çıkartan nektarın tersine, ilk sigaraların tadı berbattır ve bağımlı olma konusundaki korkularımızı siler süpürür: "Bu kadar berbat bir şeye asla bağımlı olmam!"

Ama öngörülerinin ve korkusunun geri dönülecek noktayı geçene dek sineğin aklını başına getirememesi gibi, sigara içen de gerçekten yakalanana kadar nikotin tuzağına düştüğünü anlayamaz. Birçok tiryaki uyuşturucu bağımlısı olduğunu bilmeden yaşar ve ölür. Kontrolün ellerinde olduğunu ve zevk aldıkları için sigara içtiklerini düşünürler. Ancak bırakmaya çalıştıkları zaman tuzağa düşmüş olduklarını fark ederler.



Etobur bitki:
Sinek tuzağa düştüğünü anladığı zaman artık kaçmak için çok geç kalmıştır. Sigara içenlerin nikotin tuzağından kaçmaları için ise asla çok geç değildir.

KAÇMAK İÇİN ASLA ÇOK GEÇ DEĞİLDİR!

Bazı tiryakiler hâlâ tiryaki olma imajını sevdiklerini söylerler, tıpkı bir film yıldızı gibi: soğukkanlı ve etkileyici! Başkaları da kendilerini zavallı bağımlılar olarak tanımlar. Hangisi yanılgı, hangisi gerçek nasıl bilebilirsiniz? Yıllar geçtikçe, imajı seven tiryakiler kendilerini zavallı bağımlılar gibi görmeye başlar. Hiç kimse kendini zavallı bağımlı olmaktan havalı tıryaki olarak görmeye doğru gitmez.

Bir kez bağımlı olduğunuzu kabul ettiniz mi, yanılsamayı görmeye başlayabilirsiniz. Artık kendinizi sigara içmenin saf bir zevk ve destek olduğu, kolayca bırakabileceğiniz konusunda kandırmazsınız. Bu, etobur bitkinin nikotin tuzağından daha kötü olduğu noktadır. Sinek bitkinin içinde tuzağa sıkıştığını anladığı zaman kaçmak için çok geç kalmıştır. Sız nikotin tuzağının doğasını anladığınız zaman, KAÇMAK KOLAYDIR!

Nikotin tuzağının kurnazlıklarından biri sizi kendi gardiyanınız yapmasıdır, ama bu aynı zamanda zayıflığıdır da. Sigarayı Kolay Bırakmanın Yöntemi, elinize bu hapishanenin anahtarını verir. Tek yapmanız gereken nasıl kullanacağınızı anlamaktır.

İlk yapmanız gereken sizi esir eden süreci tersine çevirmek olacaktır. Sizi köle eden algılar birer yanılsama olduğuna göre, onları ortadan kaldırdığımız zaman zaten serbest kalacaksınız. Tek yapmanız gereken şu güzel hakikate inanmaktır:

SİGARA İÇMEKTE HİÇBİR ZEVK YA DA DESTEK YOKTUR!

Bunu anlayıp kabul ettiğiniz zaman, hiçbir şekilde yoksunluk hissetmeyeceksiniz. Söylemesi kolay, yapması zor mu? Doğru şekilde yaklaşırsanız öyle değil. Şunu düşünün: Bir eroin bağımlısı değilseniz, kendinize eroin enjekte etme

fikri sizi korkutur. Peki neden eroin bağımlılarının o iğneyi saplamaktan büyük zevk aldıklarını düşünüyorsunuz? Onlara imreniyor musunuz? Elbette hayır! Tam tersine, onlara acıyorsunuz. Onların bağımlılığını neden onlardan bu kadar farklı görüyorsunuz? Bakış açıları uyuşturucunun etkileriyle son derece çarpıtılmış olduğu için mi? Sigara içmeyenler de içenleri son derece farklı bir açıdan görürler.

GERÇEK
İngiltere'de eroin yılda yaklaşık 1.000 kişiyi öldürür. Nikotin 110.000'den fazla kişiyi öldürür.

KENDİNİZİ SİGARA İÇMEYEN BİRİNİN GÖZLERİYLE GÖRMEYİ DENEYİN

Sigara içerken her sabah yataktan kalkmak için harcamam gereken çabayı, o depresif, uyuşuk duyguyu hatırlıyorum. Günün ilk sigarasının nefes almama engel oluşunu, burnumun akmasını, öksürüğü ve izleyen burun kanamalarını hatırlıyorum. Hiç soğuk algınlığı yaşamamakla övünürdüm, "O kadar çok sigara içiyorum ki, mikroplar ciğerlerimde yaşamıyor," diye şaka yapardım. Aslında sigara içtiğim için ciğerlerim o kadar tıkalıydı ve her sabah o kadar çok balgam çıkartırdım ki, nedeninin soğuk algınlığı olup olmadığını söylemek bile mümkün değildi. Her sabah dudağımın üzerindeki kahverengi lekeyi anımsıyorum. Çıkartmaya çalışırken ovalardım ve kırmızı olurdu. Tüm gece süren bir poker partisinin ardından, bir dostum bıyık bırakmaya başlayıp başlamadığımı sormuştu. Yakından bakıp da nikotin lekesi olduğunu fark edince de çok utanmıştı. Söylemeye gerek yok ama o odada daha fazla utanan biri vardı, yine de sigarayı bırakamamıştım.

Ne zaman gülümsesem ya da gülsem dudaklarımın kapalı olmasına dikkat ederdim çünkü nikotin lekeli dişlerimden rahatsız olurdum. Diş hekimine acıdan korktuğumdan değil, bana vaaz vereceğini bildiğim için gitmekten nefret ederdim. Çılgın gibi öksürük krizlerine tutulduğum zaman karımın ve çocuklarımın korku dolu, kaçamak bakışlarından utanırdım. Kendini öldürmekte ısrar eden bu acınası yaratığı günbegün izlemek zorunda bırakıyordum onları ve kendimden nefret ediyordum, huzursuzluklarının nedeni bendim, ama elimden bir şey gelmiyordu.

Doğum günüm ya da Noel geldiği zaman, bana bir şey almamalarını söylerdim, "İhtiyacım olan her şeye sahibim," derdim, ama aslında şöyle düşünürdüm: "Daha iyi şekilde harcayabilecekken sigaraya o kadar çok param gidiyor ki, zaten bir şey hak etmiyorum." Yakın bir akrabam bile bana fazla yaklaşsa rahatsız olurdum. İnsanların yakın temasından korkuyordum –insanları sevmediğim için değil– çünkü soluğumun, giysilerimin ve bedenimin leş gibi sigara koktuğunu biliyordum. Gençliğimde bile bir kızı dudaklarından öpmenin tadını çıkartamamıştım çünkü nefes kokumun onu rahatsız edip etmediğinden endişelenirdim.

Sigara içmek konusundaki en berrak anım, nefret ettiğim şeye olan bağımlılığım nedeniyle kendimi sürekli hor görmemdi. Yaşamımdaki diğer her konuyu kontrol edebiliyordum. Ama iş sigaraya gelince, ben bir köleydim ve başka insanların da bunu bilmesinden nefret ediyordum. Aşağılayıcı bir durumdu. Sürekli yeterince sigaram olup olmadığı konusunda kaygılanmaktan da nefret ediyordum, acaba uçak pistte gecikir mi, yanımda oturan kişi tiryaki mi, değil mi?

Bunlar beyninizin içinde bir uyan borusu çalmasına neden oldu mu? Kendinizin dışına çıkın ve kendinizi sigara içmeyen birinin gözleriyle görün. Bunlar sizi nikotin tuzağında tutan yanılsamaların çözülmesine yardım edecektir.

Belki yavaş yavaş sabırsızlanmaya başlamışsınızdır. Neden **meselenin çözümünden söz etmek yerine sürekli** kendisinden **söz ediyoruz? Eğitim gören bir pilot olsanız, nasıl** işlediğini **iyice anlamadan önce sizi sürecin içine atmazdım.**

İçinde bulunduğunuz tuzağın doğasını iyice kavradığınız **zaman, Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yönte**mi, **sizi özgür kılacak kolay bir yol gösterecektir.**

Lisansüstü derecelere sahip sayısız psikolog ve psikiyatrın başarısız olduğu bir alanda, bu konuda profesyonel derecesi olmayan Allen Carr'ın kendi arzusu ve çabasıyla başarılı olması kayda değerdir. Yöntemi basit ve etkilidir."

Dr. William Green, MB, Chb, FRANZCP, MRCPsych, DPM,
Psikiyatri Bölümü Bşk., Matilda Hospital, Hong Kong

ÖZET

- *Zihinlerimiz ve bedenlerimiz "yaşamda kalma" içgüdüsüyle programlanmıştır.*
- *Bazen aklımız yanılsamalar yaratarak içgüdülerimize baskın çıkar.*
- *Doğduğumuz günden itibaren konfor ve güven ihtiyacı duyarız.*
- *Beynimizin yıkanması bizi sigaranın zevk ve destek sağladığına inandırarak nikotin tuzağına sürükler.*
- *İkinci sigara, zevk ve rahatlama yanılsaması yaratarak ilkinin yarattığı boşluğu doldurur.*
- *Kurtulmaya çalışana kadar nikotin tuzağının içinde olduğumuzu bilmeyiz.*
- *Nasıl yapılacağını bilirseniz, kurtulmak kolaydır.*

BÖLÜM 4

ÖZGÜRLÜĞE İLK ADIMLAR

BU BÖLÜMDE
• *YAŞAM BOYU SÜRMÜŞ OLAN BEYİN YIKANMASINDAN KURTULMAK*
• *SİGARA İÇMENİN SİZE HİÇBİR FAYDASI YOKTUR* • *KORKU FAKTÖRÜ*
• *HEMEN HAREKETE GEÇMEK* • *DOĞRU BAKIŞ AÇISI*

SİGARA İÇME ARZUSUNU ORTADAN KALDIRMAK

Bakış açınızı değiştirerek sigara içme arzunuzu yok edebilirsiniz. Bu, sizi yaşamınızın geri kalanında sigara içmeyen, mutlu biri yapacak olan anahtardır.

Bir sigara içen olarak şu andaki zihin haritanızda neyin hatalı olduğunu bulalım, bunu düşünce biçiminizden çıkartalım, böylece mantığınız ve aklınız daha sigara içmeye başlamadığınız dönemden, çocukluğunuzdan beri süren beyin yıkanmasını tersine çevirsin.

NEDEN ESKİDEN SİGARA İÇENLER TEKRAR TUZAĞA DÜŞERLER?

Nikotin tuzağındaki bir tiryaki lağım çukuruna sıkışmış bir insana benzer ve kurtuluşunu sağlayacak iki bileşen vardır: O tuzaktan kurtulmak için güçlü bir arzuya sahiptir, ben de ona kurtulması için gerekli aracı sağlarım. Tüm yapması gereken talimatlarımı izlemesidir. Ama bir kez çukurdan çıkınca, farklı bir problem ortaya çıkar: yeniden düşmemesini sağlamak.

Tiryakiler bırakıp yeniden başlamalarıyla bilinirler. Eski tiryakilere yeniden bağımlı olmamaları için nasıl yardım edeceğiz? Lağım çukuru fiziksel bir tuzaktır, sigara içmek de zihinsel bir tuzak; bir yanılsama. Geçen bölümde LIFT diyagramıyla ispatladığımız gibi, bir hileyi anladığınız zaman, artık onun tuzağına düşmezsiniz. Ayrıca milyonlarca insan beyinlerinin korkunç şekilde yıkanmış olmasına karşın nikotin tuzağına düşmeden yaşamlarını sürdürüyorlar, bunu da unutmayın.

Bu, bir sigara içenle içmeyen arasındaki gerçek farkı anlatır bize. Elbette biri içiyor, öteki de içmiyor, ama hikâyenin tümü bu değil. Nedenini bilmemiz gerekir. Kimse içenleri sigara yakmaya zorlamaz. Bunu kendileri yaparlar. Beyinlerinin bir bölümü yakmamalarını ister, neden yaktıklarını anlamazlar ama yine de yakarlar, yani durum değişmez. İçenlerle içmeyenler arasındaki gerçek fark içmeyenlerin sigara içme arzusunun olmamasıdır. Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yöntemi, bu sigara içme arzusunu tümüyle ortadan kaldıracaktır. Özgür olacaksınız.

Şunu hatırlamakta yarar var: Sigara içmeyenlerin beyinleri de sigara konusunda içenlerinki kadar yıkanmıştır ve zihinlerinde bir yerde sigara içmenin bir fayda sağladığına inanırlar, ama mantıkları nikotin bağımlılığından etkilenmemiştir ve hâlâ dünyanın bir numaralı katili olan bu hastalığı kendilerine bulaştırmaya anlam veremezler.

Yöntem sigaranın baştan çıkarıcılığını aşmayı gerektiren bir mantık gücüne ihtiyaç duymaz, sigaranın baştan çıkarıcılığını bitirir. Sigara içme isteğiniz kalırsa, bırakınca yoksunluk hissedersiniz, onunla mücadele etmek için irade gücü gerekir ve yaşamınızın geri kalanında tekrar başlama riskiniz vardır. Biz bu arzuyu sonsuza dek yok edeceğiz ki, yaşamınızı yoksunluk hissiyle yaşamayın, savunmasız ve sigaranın baştan çıkarıcılığına karşı koymak zorunda kalmayın.

Bunun olanaksız olduğunu mu düşünüyorsunuz? Tek nedeni sigara içmeyi çarpık görmenizdir. İçmeyenlerin böyle bir arzusu yok değil mi, sizin de içene kadar yoktu; asla

özgür kalamayacaklarını düşünen ama artık kurtulmuş olan milyonlarca bırakmış insan da var. Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'nin tüm dünyaya yayılmış olmasının nedeni, mutsuz tiryakileri mutlu sigara içmeyenlere dönüştürebilmiş olmasıdır.

"Yöntemi gerçekten de farklı ve özgün, siz sigara içmeye devam ederken sigaraya olan bağımlılığınızı ortadan kaldırıyor. Çalışanlarımın ve dostlarımın çoğunun faydalandığını söylemekten memnuniyet duyuyorum."

Sir Richard Branson

SİGARA İÇMEK SİZİN İÇİN NE YAPAR?

Diyelim ki sizi bir başka uyuşturucu denemeye ikna edeceğim. Dürüst olacağım ve çok tehlikeli olduğunu, pek çok açıdan eroine benzediğini söyleyeceğim. Onu satarak servet kazanıyorum ve sizi de alıştırırsam çok daha fazlasını kazanacağım. Size her şeyi anlatayım:

Önce dezavantajlar: Çok fena bağımlılık yapıyor, muhtemelen hemen alışacaksınız ve yaşamınızın geri kalanında da kurtulamayacaksınız. Çok pahalı. Ortalama bir içici yaşamı süresince yüz bin TL harcar. İlkini bedavaya vereceğim ama sonrasında ödeyeceksiniz. Sizden ne kadar istersem isteyeyim ve buna ne kadar içerlerseniz içerleyin, bu parayı bulacaksınız.

Ayrıca güçlü bir zehir. Her yıl dünya üzerinden beş milyon kişiyi silip süpürmesi onu bir numaralı katil yapıyor. Alır almaz fena halde uyuşuk olacaksınız, nefesiniz daralacak, hastalıklara bağışıklığınız azalacak. Soluğunuz kötü kokacak ve dişleriniz lekelenecek. Burnunuz akacak, öksüreceksiniz, utanç ve suçluluk duyacaksınız. En kötüsü de, siz farkına bile varmadan sinir sisteminizi, cesaretinizi, güveninizi, odaklan-

ma becerinizi mahvedecek ve istemeseniz de, nefret ettiğiniz bir şeyin kölesi haline geleceksiniz. Ne yazık ki, o sizi dibe sürükledikçe siz ona daha çok bağlanacaksınız. Ah, bu arada, tadı da iğrenç.

Şimdi avantajları: Bu uyuşturucu size ne fayda sağlıyor? Kesinlikle hiçbir şey. Hiçbir şey!

GERÇEK

Ortalama bir İngiliz tiryaki yaşamında sigaraya yüz bin sterlin harcar. (Şu andaki değerlerle ve günde yirmi sigara temel alınarak hesaplanmıştır.)

HATTA KAFANIZ İYİ BİLE OLMAYACAK!

Peki, uyuşturucumu alır mısınız? Başka bir kurban, yani müşteri olur musunuz? "Neden insan kendine sadece zarar vermek ve sefil olmak için yüz bin sterlin harcasın ki?" Ama evet, tahmin ettiğiniz gibi bir sigara tiryakisi olarak tam da bunu yapmaktasınız.

ÖLÜMCÜL TERMİNOLOJİ

Tıp insanlarının kullandıkları terimler kafanızı karıştırabilir. "Ölümcül" sözcüğü örneğin, son ve umutsuzluk duygusu yaratır. Yirmi yıl "ölümcül hastalıkla" yaşayan insanların varlığı bu etkiyi değiştirmez. Ama "erken ölüm" aynı panik duygusunu tetiklemez. Bir tiryaki için "erken ölüm", ölmek anlamına bile gelmez. Anlamı şudur: "Yaşayabileceğim kadar uzun yaşamayacağım, ama ne fark eder ki!"

Neden biraz önce betimlediğim uyuşturucu nikotinden çok eroini çağrıştırıyor? Çünkü eroin bağımlılığını berbat, ölümcül, acınası bir hastalık olarak görürken, sigarayı gerçek yüzüyle göremeyiz. Bunu düzeltmemiz gerekli. Bunu yaparken de sigara bağımlısı olarak içinde bulunduğunuz tuzağın eroin bağımlısınınkiyle aynı olduğunu anlamanız gerekir. Siz de dipsiz bir kuyuya düşmektesiniz. Etobur bitkideki sineğin

tersine, siz kurtulabilirsiniz ama her şeyden önce bu kuyuda olduğunuzu fark etmeniz gereklidir.

"Eroin" sözcüğü zihnimizde belli bir resmin canlanmasını sağlar: BAĞIMLILIK! KÖLELİK! YOKSULLUK! SEFİLLİK! ÇÖKÜŞ! ÖLÜM! Medya ve toplum da genellikle bu resmi çizer; mutlu, güler yüzlü eroin bağımlılarının imgeleriyle bombardımana tutulmayız. Ama mutlu ve güler yüzlü sigara tiryakileri medyada ve sigara şirketlerinin halkla ilişkiler ve pazarlama etkinliklerinde sürekli yer alır ve izleyene tiryakinin sigara içtiği için mutlu olduğu mesajını iletirler. Ama mutlu değillerdir. Sigara içmiyor olsalar da mutsuz olabilirler elbette, ama bu aynı şey değildir.

Bu yanılsamayı beynimizden çıkartacağız, sigara içmeyi sosyal destek ve zevk gibi değil, tıpkı eroinde olduğu gibi gerçek yüzüyle göreceğiz. Zihin haritanız öylesine değişecek ki, sigarayı düşündüğünüz zaman, bir sigara yakmayı istemek ve yoksunluk duymak yerine, sigara içmeyi arzu etmediğiniz için mutlu olacaksınız.



Ronald Reagan'ın babası alkolikti ve günde üç paket sigara içerdi. Altmış yaşında öldü. Reagan, tiryaki olan kardeşi boğaz kanseri olduktan sonra sigarayı bıraktı.

ON İKİ ÖFKELİ ADAM

Geçireceğiniz zihinsel değişim hakkında kuşkunuz varsa ya da aklın en sağlam düşünceleri bile dönüştürme gücünden kuşku duyuyorsanız, "On İki Öfkeli Adam" adlı filmi izleyin.

Bir ergen babasını öldürdüğü için yargılanmaktadır. Suç kesin görünür. Bunu yapacağı konusunda tehditler savurmuş, yaparken görülmüş, yaparken duyulmuştur.

Suç işlendiğinde başka yerde olduğunu kanıtlayacak bir tanığı yoktur ve suç silahı üzerinde bulunmuştur. Film jüri odasında geçer, on iki jüri üyesi arasındaki konuşmalar ve ardından gelen gizli oylama. On biri genci suçlu bulmuştur, biri emin değildir. Henry Fonda'nın oynadığı kuşkucu, şüphesi için mantıklı bir neden ileri süremez; hatta tüm kanıtların gencin suçluluğuna işaret ettiğini kabul eder. Ama bir şey yerine oturmaz; bu, mantığın içgüdülerle çatıştığı bir davadır. Fonda'nın kuşkusu, başka bir jüri üyesinin kanıtlarda belli belirsiz bir anormalliği işaret etmesine neden olur. Çok önemsiz bir ayrıntı gibi gözükmektedir ama tartışmalara neden olur. Dedektiflerin işini jüri yapar ve her oylamada genci suçlayan oy sayısı azalır, sonunda jüri üyeleri çocuğun babasını öldürmüş olamayacağını ispatlarlar.

Jüri odasına giren on bir jüri üyesi çocuğun suçlu olduğundan emindi. Bir katil! Ama on ikisi de çocuğun masum olduğundan emin olarak o odadan çıktılar.

Sigara içenler kliniklerimize sigara hakkında önyargılarla ve farklı panik aşamalarında gelirler. Çoğu sinirli ve kafaları da fena halde karışıktır. Kafalarının içi çelişkilerle doludur:

"ÖZGÜR OLMAYI ÇOK İSTERDİM, AMA SİGARADAN KEYİF ALIYORUM."

"SİGARALAR BENİ ÖLDÜRÜYOR, AMA SİGARA İÇMEDEN NASIL YAŞAYACAĞIM Kİ?"

"CEBİME KALACAK PARAYI BİR DÜŞÜN, AMA YA O KORKUNÇ YOKSUNLUK ISTIRABI?"

"AİLEM ÇOK SEVİNİRDİ VE BEN DE GURUR DUYARDIM, AMA İRADEM BU KADAR GÜÇLÜ MÜ?"

"YENİDEN YEMEKTEN VE İÇMEKTEN KEYİF ALABİLECEK MİYİM?"

"TAM ANLAMIYLA KURTULMAM GERÇEKTEN MÜMKÜN MÜ? VE BU BENİM İÇİN DOĞRU ZAMAN MI?"

Sigara içenlerin çoğunun sinirlerinin harap durumda olmasına şaşırmamalı. Ama filmdeki jüri üyeleri gibi, kliniğimizden çıkarken bakış açıları tümüyle değişmiş, kuşku ve korkuları kalmamıştır.

Sigara içenler, tüm yaşamları boyunca nikotin yoksunluğunun yarattığı güvensizlik ve boşluk duygusunun ıstırabını çekerler. Sigara içmeyenlerse bu ıstırabı hiç bilmez. Özgür kalmanın en önemli ikramiyelerinden biri de budur.

KORKU

Bir sonraki bölümde en tanıdık sigara tetikleyicilerine bakacağız ve onlara neden olan yanılsamaları ortadan kaldıracağız. İlk önce uyuşturucu bağımlılığının en önemli yandaşını ele alalım: KORKU. Yiyeceklerden, içeceklerden, sosyal ortamlardan zevk duyamama, stresle başa çıkamama, odaklanamama korkusu; özgür kalabilmek uğruna korkunç bir travma yaşama korkusu; yaşamın geri kalanında sigaranın baştan çıkarıcılığına karşı koymak için gösterilecek çabadan duyulan korku. Tüm dünyadaki kliniklerimize başvuran bir sürü tiryaki şöyle der: "Başaramayacağımdan korktuğum için daha önce bırakmayı denemedim." Gerçek neden ise başarma korkusudur.

İstiridyelerin paniğe kapılınca kafalarını kuma gömdükleri söylenir, sigara içenler ise bir sigara daha yakarlar. Her ikisinin yaptığı da sorunu çözmez, gerçekte daha da beter eder.

Başarısızlıktan korkmanın başarı getirebileceği gibi, başarıdan korkmak da başarısızlık getirebilir.

Başarısızlık korkusu mantıksızdır. Zaten yaşamakta olduğunuz şeyden korkuyorsunuz: Zaten sigara içiyorsunuz! Sigara içmekten zevk aldığınızı ve kontrolün elinizde olduğunu söyleyerek kendinizi kandırmaya devam edebilirsiniz, ama başkalarını da kandırabildiğinizi sanmayın. Bugün herkes sigara içenlerin bağımlı olduklarından ya da bırakmayı deneyip başaramadıklarından veya bırakma girişiminden bile korktuklarından sigara içmeye devam ettiklerini biliyor.

Her şeyi şu anki gibi bırakırsanız başarısızlığı da garantilemiş olursunuz.

Bunun yerine kazanabileceklerinizi düşünün. Başarırsanız aileniz, meslektaşlarınız, arkadaşlarınız ve siz ne kadar gurur duyacaksınız. Çok daha önemlisi, kendinizi nasıl da iyi hissedeceksiniz!

Başarısızlık korkusunun yarattığı en önemli sorun, sizi bırakma girişiminden alıkoymasıdır. Girişimde bulunursanız, sadece başarmanıza yardımcı olacaktır.

Başarı korkusu ise büyük bir engel olabilir. Kulağa saçma gelebilir: Neden insan başarmaktan korksun ki? Ama kendinizi sigaranın stresli zamanlarda destek sağladığı ve onsuz yaşamın tadını çıkartamayacağımız şeklinde kandırıyorsanız, bir daha hiç sigara içmeme ihtimali korkutucudur.

Zihniniz açık olsun: Bırakma girişiminde bulunduklarında bile sigara içenleri kaplayan panik duygusunun nedeni NİKOTİNDİR, o bu duyguyu hafifleten neden değildir ve bir kez kurtulunca, yeniden bu paniğe kapılmayacaksınız.

Şu anda bedeninizi ve zihninizi bıraktıktan üç hafta sonrasına taşıyabilseydim, "Gerçekten de kendimi bu kadar

iyi hissedecek miyim?" diye düşünürdünüz. Sadece sağlığınız ve enerjinizden söz etmiyorum, kendinize güveniniz ve cesaretinizden de söz ediyorum.

SİGARALARI UZAKLAŞTIRIN, KORKU DA UZAKLAŞACAKTIR.

Şu anda hayatı sigara içmeden düşünemiyor olabilirsiniz. Çoğu tiryaki de bırakana kadar düşünemez. Tek yapmanız gereken ZİHNİNİZİ AÇMAK.

Nikotine bağımlı olmadan önce sigaraya ihtiyaç duymuyordunuz. Milyonlarca yaşamın tam anlamıyla tadını çıkartan ve hiç sigara içmemiş olan, milyonlarca da hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmüş olan ve bırakmış insan var. Sizin varlığını bile unuttuğunuz kalitede bir yaşam sürüyorlar.

Belki daha önce haftalarca, aylarca ve hatta yıllarca sigarayı bıraktınız ama hâlâ özlüyorsunuz. Allen Carr'ın yöntemiyle farklı olacak – BANA GÜVENİN.

Sigara içmeye devam etmenizin nedeni sigarasız bir hayattan korkmanızdır. Bu kitabı bitirir ve tüm talimatları izlerseniz, stresle daha iyi mücadele edebilecek ve yaşamın tadını çok daha fazla çıkartacaksınız, hatta bırakma sürecinden bile hoşlanacaksınız, size söz veriyorum.

SÖZÜN YAYILMASI

"Aydınlanma ânımın" ardından, her sigara içeni, bırakmanın ne kadar kolay olduğuna ve sigara içmemenin ne kadar güzel olduğuna inandırmak istedim. Eşim bırakmak istemediklerini ve sevilmeyen bir insan olacağımı söyleyerek beni vazgeçirmek istedi. Ama ben devam ettim!

İlk kliniğime başvuran tiryakilerin sayısı başa çıkamayacağım kadar artınca, kendimi suçlu hissettim ve "Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu"nu yazdım. Yöntemimin çok kişiye ulaşabilmesini istiyordum. Sonra bildiğim tüm sigara içenlere kitabımı verdim. Benim bir arkadaşım kitap yazmış olsa, dünyanın en berbat kitabı olsa dahi okurdum, diye düşündüm. Bazıları okudu ve bıraktılar. Ama kimileri okumadı

ve okumaya tenezzül bile etmediklerini öğrendiğim zaman sinirlendim. En yakın dostumun ona armağan ettiğim kitabı bir başkasına verdiğini duyunca da çileden çıktım!

Fakat kısa bir sürede böyle davranmalarının nedeninin bana saygısızlık ya da sadakatsizlik olmadığını kavradım. Kendimi o kadar heyecanıma kaptırmıştım ki, tiryakilerin bırakma düşüncesini bile ürkütücü bulduklarını unutmuştum!

Bu kitap tüm zamanların en çok satan kişisel gelişim kitaplarından biri oldu. Kimileri, beni, kitap bitene kadar sigara içenleri içmeye devam etmeye teşvik ettiğim için eleştirdi. "Bu talimat nedeniyle ben de günde bir satır okurum," diye yakınanlar çıktı. Ama anlamadıkları şuydu: Kitabı okumadan önce son sigaralarını içmelerini yazsaydım, bu okudukları son satır olurdu.

Artık sizi tuzağa mahkûm eden korkuları, kuşkuları ve belirsizlikleri ortadan kaldırmaya hazırız. Heyecanlı olmanız gerekli. Keder ya da rahatsızlık hissediyorsanız, bu bakış açınızı hemen değiştirin. Bu, size verdiğim İKİNCİ TALİMATIMDIR. (İlki tüm talimatları izlemeniz gerektiğiydi.) Kaybedecek hiçbir şeyiniz yoktur. Her tiryaki, her sabah, bu kitabı bitirdiğinizde içinde bulunacağınız konumda uyanmak ister. Bir hapisten kurtuluyorsunuz. Kimse kaçmanıza engel olamaz. KORKULARINIZDAN KURTULUN VE ÖZGÜR OLUN!

Hiç irade gücü gerekmedi. Sigarayı hiç özlemedim ve özgür olduğum her gün için Tanrı'ya şükrediyorum.

Ruby Wax

ÖZET

- *Sigara içmeyi ve sigara içenleri gerçekte oldukları gibi görün.*
- *Sizin nikotin bağımlılığınızla bir eroin bağımlısının uyuşturucu bağımlılığı arasında hiçbir fark yoktur.*
- *Sigara içmek boşluğu doldurmaz, onu yaratır.*
- *TÜM talimatlara uymak zorundasınız. İstisna yok!*
- *Zihninizi açın. Açık görüşlü olun...*
- *Başarısızlık korkusu mantıklı değildir. Denemezseniz baştan başarısız olmuşsunuz demektir.*
- *Başarıdan korkmanızın nedeni beyninizin yıkanmış olmasıdır.*
- *Korkularınızı ortadan kaldırınca başaracaksınız.*
- *Sigarayı bırakma sürecinin tadını çıkartın.*

BÖLÜM 5

KEYİF YANILSAMASI

BU BÖLÜMDE
• *SİGARA SİZİ DİBE ÇEKER* • *ALIŞKANLIK MI, BAĞIMLILIK MI?*
• *KENDİNİZİ KORKUDAN KURTARIN*
• *TİRYAKİLER HİÇBİR ZAMAN KAZANAMAZ*

KEYİF Mİ, ALIŞKANLIK MI?

En büyük yanılsama, sigara içenin sigaradan keyif aldığıdır.

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi kliniklerinde, sigara içenler, sigaranın sadece nikotin yoksunluğuna geçici bir rahatlama sağladığını kısa sürede öğrenirler. Her sigara bu yoksunluğa neden olduğu için de, sigaranın yarattığı destek duygusu bir yanılsamadır. Ama bazen bu anlayışı kendi sigara içmelerine uyarlayamazlar ve sigaradan zevk aldıklarını düşünmeye devam ederler.

HİÇBİR TİRYAKİ BİR TEK SİGARADAN KEYİF ALMAMIŞTIR

Bu şaşırtıcı bir açıklamadır. Nesiller boyunca içilen onca sigaradan, purodan ve pipodan kimse hiç zevk almadı mı? Pek inanılır gibi değil! Bu kadar büyük ölçekli bir yanılsama nasıl yaratılabilir ki! Ama bu DOĞRUDUR! Hiç kimse, nikotinin hiçbir formunu almaktan hiçbir şekilde keyif almaz; ister içsin, ister koklasın, ister çiğnesin, ister derisi yoluyla alsın. Bunu anlamanız şarttır.

SİHİRLİ İKSİR Mİ?

Odaklanmayı ve ve can sıkıntısını bastıracak, gevşemenizi sağlayacak ve stresinizi giderecek, cinsel çekiciliğinizi artıracak, kilo kaybettirecek ve sosyal popülerlik getirecek bir şişe iksir sattığımı söyleseydim bana inanır mıydınız? Elbette hayır. Beni şarlatan olmakla suçlardınız. Sigara şirketlerinin ve tiryakilerin sigara hakkındaki iddiaları ise aynen bunlardır.

Bir sigaranın yarısındayken tiryakiye sigaranın gerçekten nesinden keyif aldığını sorun. En çok verilen yanıt, "Tadını seviyorum," olacaktır. Ama ilk sigaramızın tadı o kadar kötüydü ki, muhtemelen, "Nasıl olur da buna alışırım?" dedik. Peki, o zaman neden ikinciyi ya da üçüncüyü içtik?

Bazıları tadı alabilmek için içmeye devam etmeleri gerektiğini bildiklerini söylerler. Uyuşturucunun tadını alma gereksinimi bağımlı olduğunuzun göstergesidir. Tadı iğrenç olan bağımlılık yapan zehirler böyle çalışır: Önce tuzağa düşersiniz, sonra tadı alırsınız; ya da daha doğrusu, o tada bağışıklık kazanırsınız.

Ama elbette bağımlı olduğunuzu düşünmezsiniz, kontrolün sizde olduğunu düşünmeye devam edersiniz.

"Allen Carr denen bu adamın yazdığı kitabı okudum; en iyi tarafı, kitabı okurken sigara içmeye devam etmeniz. Size ne zaman sigara yakacağınızı söylüyor. 'Hadi bir tane yakın,' diyor ve siz de, 'Tabii, zevkle, hemen!' diye yanıt veriyorsunuz. Kitabı okurken sigara içebiliyorsunuz. Harika bir adam bu! Son sayfaya geldiğinizde, size, 'Şimdi son sigaranızı yakın!' diyor. Sonuncuyu bile isteyip istemediğinizi bilmiyorsunuz. Ama sonra, 'Allen öyle diyorsa yakayım,' diyorsunuz. Ve söndürdüğünüzde bu mesele bitmiş oluyor. O zamandan beri sigara içmedim."

Ashton Kutcher

Birçok tiryaki kokusundan hoşlandıklarını söyler, ama başkalarının sigaralarının kokusuna dayanamazlar. İçmeyenlerse zaten iğrenç bulurlar kokuyu. Üstelik kokusunu sevseniz bile ne olmuş yani? Güllerin kokusunu seviyorum ama bu onları içmek istediğim anlamına gelmiyor!

İçgüdülerimizin susturduktan sonra, sigara içmeye bağışıklık geliştiririz ve tadını ve kokusunu, nikotin yoksunluğundan kurtulmanın sağladığı geçici rahatlamayla kafamızda birbirine bağladığımız için zevk gibi algılamaya başlarız. Bu da yanılsamamızı güçlendirir.

Ayrıca tiryaki kimi durumlarda sigara içmenin son derece özel olduğuna inanır. Bu özel sigaralar sabahın ilk sigarası; bir yemekten sonra çay ya da kahveyle içilen sigara; içkiye, molaya eşlik eden sigara; eve gelince ya da spordan, seksten sonra içtiğiniz... olabilir. Belli bir süre içmedikten sonra içersiniz ve özel gelmelerinin sebebi Küçük Nikotin Yaratığı'nın nikotin dozunu talep etmesidir. Onu doyurmazsanız gerilir, kendinizi kötü hissedersiniz ve kafanızdaki Büyük Yaratık aslında hoş olan bir durumu karabasana dönüştürür, paniğe kapılırsınız.

GERÇEK

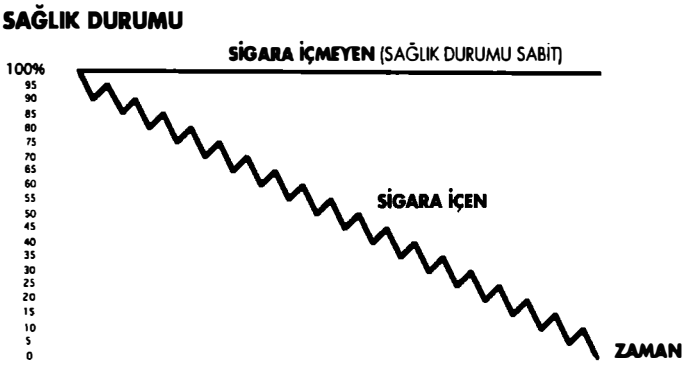
Sabahın ilk sigarasının tadı iğrençtir, sizi öksürtür. Özel gelmesinin tek nedeni, tüm gece nikotinden uzak kalmanızdır; size tek rahatlatıcı gelen Küçük Nikotin Yaratığı'nı beslemenizdir, ama hissettiğiniz sersemlik duygusu "rahatlama" değil, bedeninizin zehre verdiği tepkidir.

Tiryakiler sigaranın onlara destek olduğunu düşünürler çünkü stresi giderdiğine inanırlar. Ama stresi gidermek şöyle dursun, sigara stresin başlıca nedenlerinden biridir. Nikotin yoksunluğu çeken bedenin boşluk, güvensizlik duygusu tam da gerçek strese benzer. Sigara yakmanın size rahatlatıcı gelmesinin nedeni, daha önceki sigaradan sonra oluşan nikotin yoksunluğunu geçici olarak gidermesidir. Sigara içmeyenlerin böyle ekstra bir stresi zaten yoktur. Demek ki sigara içen biriy-

seniz, sigara içmeseydiniz olacağınızdan sürekli daha stresli olacaksınız.

Nikotin bağımlılık yapan bir zehirdir ve bedenlerimiz ona bağışıklık geliştirir, yani sigara içerken bile, nikotin yoksunluğunun yarattığı boşluk ve güvensizlik duygusunun sadece bir kısmını geçici olarak rahatlatabiliriz –buna bazen "kaşıntı" derim– ve böylece dozu artırmaya başlarız. Daha derin ve sık "fırtlar çekeriz", sigaralar arasındaki süre azalır ve daha güçlü markalara geçeriz.

Aşağıda bir tiryakinin yaşam süresindeki "iyi olma" durumunu gösteren grafiği göreceksiniz.



Elbette ki yaşamda iyi anlar, kötü anlar, stresler ve gerilimler vardır, ama bu diyagramın açıkça anlaşılması için bunları yoksayarak sadece sigara içmenin zaman içinde "iyi olma halinize" yaptığı etkiye bakacağız. Diyelim ki sigara tuzağına düşmeden önce olduğunuz yer % 100 idi. Bir sorununuz olmadığını kabul edelim. Sigara içmeye başladığınız andan itibaren kesinlikle % 100'ün altında olacaksınız, yani asla sigara içmezseniz olacağınız kadar "iyi" olamayacaksınız, çünkü sürekli nikotin yoksunluğu çekeceksiniz; bu o kadar belli belirsiz olacak ki, farkına varmayacak ve normal bir durum sanacaksınız. Diyelim ki Küçük Canavar'ın açlığı nedeniyle on puan aşağıdasınız, bir sigara yakınca beş puan yukarı çıkıyor-

sunuz. Biraz doping oluyor ama yine de sigara içmeyen birine göre aşağıdasınız. Belki de, "Ne olmuş yani? Bu beş puanlık kazanç yanılsama olsa bile, bana kendimi iyi hissettirmedi mi?" diye düşünüyorsunuz. Çıkarınca rahat etmek için dar ayakkabı giyer misiniz? Tüm uyuşturucu bağımlıların gerçekte yaptıkları budur çünkü içinde bulundukları tuzağı anlamazlar. Bir tiryaki olarak yaşamınızı sürdürürseniz, hem zihinsel hem de bedensel sağlığınız sürekli bozularak durmadan aşağı düşeceksiniz.

Başında istersek bırakabileceğimizi düşündüğümüz için bu bizi rahatsız etmez. Ama dibe doğru battıkça, korkunç şeyler olmaya başlar. Uyuşuk ve tıknefes olursunuz. Burnunuz akar ve öksürürsünüz. Kanser korkusu zihninizin gerisinde düşük bir olasılık olmaktan çıkarak büyür. Artık sadece "istediğiniz" zaman sigara içmediğinizi, sigaranın hayatınızı kontrol ettiğini fark etmeye başlarsınız. Sigara içmek zorundasınızdır ve zor kazandığınız parayı gerçek bir zevk ve destek için değil, korkunç hastalıkların riskinin esiri olmak için harcarsınız. "İyi olma haliniz" derece derece ve sürekli olarak bozulur ve artık sigara içince geldiğiniz yer de aynı şekilde sürekli olarak aşağıya düşer. Yani her sigaranın sizi "çıkardığı" yer, bir öncekine göre biraz daha azdır!

İyi haber şudur: Bıraktığınız zaman hiç başlamamış olsaydınız sürekli sahip olacağınız "iyi olma haline" çabucak kavuşacaksınız. Nikotinin fiziksel çekilmesini halletmek kolaydır ve çok kolay yok olur. Birkaç haftada beden kendini toplar ve sigarayı bir zevk ya da destek olarak görmemeniz şartıyla bir fedakârlık yaptığınızı da düşünmezsiniz ve ÖZGÜR OLURSUNUZ!

Sigara içmeye devam edebilmek için içgüdülerimizi bastırmamız ve zihnimizi bloke etmemiz gerekir. Her sigara yaktığınızda berbat kokusunun ve tadının farkında olsaydınız, sürekli harcayacağınız yüz bin TL'yi düşünseydiniz ve o sigaranın kanser olmanızı tetikleyebilecek sigara olacağını düşünseydiniz, zevk olduğu yanılgısını sürdürebilir miydiniz?

BAŞINIZI KUMDAN ÇIKARTIN!

Bir sonraki sigaranız, gerçekten de bedeninizin herhangi bir yerinde kanser, amfizem, damar sertliği, kalp hastalıkları, kronik astım, kronik bronşit, kemik erimesi, inmeler, diyabet, akciğer hastalıkları, zatürree, anevrizma ve doktorların sigarayla ilişkilendirdiği diğer bir sürü hastalıktan birini tetikleyen sigara olabilir. O sigarayı içiyorsanız, onun ardından geleni ve bir sonrakini içmenize ne engel olabilir ki?..

Bazı tiryakiler zevk verenin ritüel olduğunu söyler: Paketi açmak, arkadaşlara ikramda bulunmak, yakmak, parlak paketler, hoş çakmaklar ve kül tablaları vs... Bu, saçmalıktır. Sadece kendisi için uyguladığımız bir başka ritüel geliyor mu aklınıza? Zevk veren gerçekten ritüelin kendisiyse, o zaman neden sigarayı sadece yakıp içmeyerek, sağlıksızlık, pislik, harcama, uyuşukluk, kölelik, çöküş gibi işin tatsız yanlarını devreden çıkartarak ritüele devam etmiyoruz?

Bunu yemek yeme ritüeliyle kıyaslayın. Özel davetler için giyiniriz, gümüşlerimizi, en iyi porselenlerimizi, kristallerimizi ve şamdanlarımızı çıkartırız. Hepsi de yemeğin zevkine zevk katmak içindir, sonunda yemek yenmeyeceğini bilseniz, ortada zevk kalır mı?

Ritüeli sevdiğimiz yanılsamasına tutunmak, pis, iğrenç, antisosyal, pahalı ve ölümcül bir bağımlılığı gizlemek için bizim yarattığımız bir perdedir.

TİRYAKİNİN BAHANESİ

Kliniklerimizde, tiryakiler bağımlı olduklarını kabul ettikten sonra bile, sigara içmeyi alışkanlık olarak görmeye devam ederler. Bu, bir bahanedir. Kendilerini açıklamak zorunda kal-

maktan kurtarmak isterler. Sanki bu bir alışkanlıksa onların sorumluluğu değildir. Kurtulması olanaksız bir alışkanlıktır ve yapabilecekleri hiçbir şey yoktur.

Şunu anlamanız önemlidir:

SİGARA İÇMEK ALIŞKANLIK DEĞİLDİR – BAĞIMLILIKTIR!

Alışkanlık ve bağımlılık sık sık eşanlamlıymış gibi kullanılır. İnsanlar "uyuşturucu alışkanlığından" söz ederler, ama ikisi arasındaki ayrımı bilmek önemlidir.

Bana sigara içmenin ne kadar pis, sağlıksız ve pahalı olduğu söyleneceğine alışkanlıkla bağımlılık arasındaki fark öğretilseydi, hiçbir zaman bağımlı olmazdım.

Neden bu ayrım bu kadar önemlidir? Çünkü sigara içmenin bir alışkanlık, hatta kısmen de olsa bir alışkanlık olduğunu düşünmek sigara içmekte gerçek bir zevk ya da destek olduğunu varsaymaktır. Öyle olmasa neden alışalım ki? Ayrıca bunu düzenli bir alışkanlık haline getirmezsek, arada bir sigara ya da puro yakmak düşüncesi de bizi baştan çıkartır ve bağımlı olmayacağımızı düşündürür. Böylece sürekli içmeyeceğimizi düşünürüz. Allen Carr'ın kliniklerine gelen içicilerin sigarayı bırakmasına genellikle bir seans yeter, ama ihtiyacı olanlar için ücretsiz destek seansları da vardır. Bu destek seansında, "Neden sigara yaktın?" diye sorarız. Genellikle, "Bilmiyorum," yanıtını alırız. "Alışkanlıktan olsa gerek." Alışkanlık ve bağımlılık arasındaki farkı kavramadıkça tuzağın gerçek doğasını anlamayacaksınız ve savunmasız kalacaksınız.

"Mahallenizdeki tütün dükkânınıza devamlı ciro yaptıranlardansanız, ama bu şeytan tohumunun ocağına incir dikmek istiyorsanız, bu yöntem size göredir."

OK! Dergisi

Beynimiz sigara içmenin bir alışkanlık olduğu ve alışkanlıklardan da zor kurtulunduğu şeklinde yıkanmıştır. Bu inançlarımın ikisini de hiç sorgulamamıştım. Sigara içmek alışkanlık değildir, bağımlılıktır, ayrıca bir alışkanlıktan kurtulmak kolaydır. Belli zamanlarda belli şeyler yapmak gibi alışkanlıklar geliştiririz çünkü bunlar yaşamımızı kolaylaştırır ve değiştirmek için de neden yoktur. Kendimi bildim bileli sabah duşumu almadan önce dişimi fırçalarım. Bunu değiştirmek ve tam tersini yapmak istersem zor mu olacak? Elbette hayır! O zaman neden bizi öldüren, bir servete mal olan, tadı çirkin, kendisi pis ve kurtulmaya bayılacağımız iğrenç bir alışkanlıktan kurtulmak zor olsun ki? Kimse bizi buna zorlamadı, kontrol edilemez sinirsel bir şey değil ve vereceğimiz bir sınav da yok. Yanıt şudur:

ALIŞKANLIKLARIMIZI BİZ KONTROL EDERİZ. BAĞIMLIYSANIZ, UYUŞTURUCU SİZİ KONTROL EDER.

Neyse ki nikotin bağımlılığının üstesinden gelmek kolaydır, yeter ki tuzağı anlayın. Birçok tiryaki sigaradan zevk aldıkları için içtikleri yanılsamasının etkisi altındadır. Ama başlarını kumdan çıkartırlarsa ve sigara içmeyle içmemenin tüm avantajlarını ve dezavantajlarını listelerlerse, sonuç kaçınılmaz olarak, "Sen delisin! Hemen bırak!" olacaktır. Bu nedenle tüm sigara içenler ve diğer uyuşturucu bağımlıları kendilerini aptal gibi hissederler.

Aslında aptal değillerdir. İşin içinde terazinin kefelerinden daha büyük bir güç vardır. Bunun adı da şudur: BAĞIMLILIK. Ama bu kelime bize ne ifade eder? Tüm bildiğimiz mantığımızın emrettiğinin tam tersine davranarak sigara içmeyi sürdürdüğümüzdür. Sigaranın alışkanlık olduğuna inanarak bırakmayı denediğinizde, "Neden sigara içtiğimi anlamıyorum, sadece bir alışkanlık aslında, yeterince uzun süre sigaradan uzak durabilirsem zaman yarayı iyileştirecektir ve yoksunluk hissi de zamanla ortadan yok olacaktır," diye

düşünürsünüz. Kendinizi kandırıyorsunuz.

Alışkanlıktan değil nikotin tuzağına düşmüş olduğunuz için sigara içiyorsunuz. Bu tuzak o kadar sinsidir ki, yıllarca bırakmış olsanız bile, iyi ve kötü zamanlarda beyniniz sigaranın size yardım eder gibi göründüğünü hatırlayacaktır ve bir tane deneme arzusunu uyandıracaktır.

Ama Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'ni bir kez kavrarsanız, bu arzu sizi ele geçiremez. Arzuyla başa çıkacak kadar güçlenmenizden bahsetmiyorum. Sigara içme arzusunu duymayacaksınız diyorum.

Uyuşturucu bağımlılarının kendilerini mahvetmeye devam etmelerinin ve sefil bir hayat sürmelerinin nedeni –bizim uyuşturucu adını verdiğimiz güç– aslında KORKUDUR! Yaşamla başa çıkamamaktan, ondan keyif alamamaktan, bırakmanın korkunç travmasıyla karşılaşmaktan, asla yoksunluk duygusundan kurtulamamaktan duyduğunuz korku.

Sigara içenlerin anlayamadıkları, sigaranın bu korkuları gidermediği, tam tersine onlara neden olduğudur. Sigara içmeyenlerin böyle korkuları yoktur. Sorun, bu tuzağın tersten işlemesidir. Sigara içmediğiniz zaman bedendeki nikotin yoksunluğu yüzünden boşluk ve güvensizlik duyarsınız. Sigara yakınca bunu kısmen giderirsiniz ve beyniniz sigaranın dostunuz olduğunu düşünür. O sizi dibe doğru çektikçe siz daha fazla bu sözde desteğe ihtiyaç duyarsınız ve bağımlılığınız artar.

DEĞERLİ ZEHİR

Bedenin nikotin yoksunluğu nedeniyle duyduğu boşluk ve güvensizlik aynı açlık gibidir. Açlığa özgü özelliklerden biri fiziksel acı duymamamızdır. Bütün gün yemek yemeden durabiliriz, midemiz kazınır ama bu acı değildir.

Açlığın iki yanılması mümkün olmayan mekanizması daha vardır. Yiyecekler bozuksa, ne kadar aç olsanız da tadı ve kokusu yine de size iğrenç gelecektir. Bu, doğanın bize onu

yememezi söylemesidir. Sigaranın tersine bu ipucunu fark ederiz: Hiç bozuk yumurta yediğiniz oldu mu? İkincisi de, uzun süre aç kalırsanız, fare bile size leziz gözükecektir. Tüm bunlar hayatta kalmanız için tasarlanmıştır, hatta isteseniz de, istemeseniz de.

Açlık ve nikotin yoksunluğu arasındaki benzerlik sigaranın gerçek yüzünü görememezin nedenlerinden biridir. Belli zamanlarda yemek yeme ya da karnımız acıkınca bir içecekle bir paket fındık fıstık atıştırma alışkanlığımız olduğu için yemek yemenin alışkanlık olduğunu düşünürüz. Bu yüzden sigara içmenin de alışkanlık olduğuna da inanırız. Gıdalara ihtiyacımız olduğunu ve keyif aldığımızı bildiğimiz için, bu, sigaraya da ihtiyaç duyduğumuz ve keyif aldığımız yanılsamasını güçlendirir. Yoksa neden canımız sigara çeksin ki?

Ama yemek bir alışkanlık mıdır? Bu alışkanlıktan vazgeçerseniz ne olur? Yemek yemek açıkça görüldüğü gibi bir alışkanlık değil, hayatta kalabilmemiz için gerekli bir süreçtir. Alışkanlık gibi görünmesinin nedeni açlığımızı belli zamanlarda, belli tür yiyeceklerle ve belli ritüellerle gidermemizdir.

Bir bağımlı olarak zehre aşerirsiniz. Nikotine aşermek demek zehre aç olmak demektir. Bağımlılık, ihtiyacınız olduğu yanılsamasını yaratır. İster yararlı, ister iğrenç ve zararlı bir şeye aşerin, bir şeye aşermek hoş bir duygu değildir. Kendinizi eksik ve tatmin edilmemiş hissettiğiniz anlamına gelir. Ne kadar uzun sürerse, o kadar mutsuz ve güvensiz olursunuz.

Besin ihtiyacını gidermek muhteşem bir duygu ve gerçek bir zevktir. Her lokmanın tadını çıkartır ve o boşluk duygusunu saatler boyunca tatmin edersiniz. Nikotin ihtiyacını gidermekse zevk vermez. Kendi bedeninizi zehirlemek ve bir bakıma kendinizi boğmak zorundasınız. İğrenç tada ve kokuya bağışıklık kazanmak için zihninizi koşullamanız gereklidir; yetmezmiş gibi, aldığınız zevk de gerçek değildir çünkü sigara, yoksunluğu gidereceğine onu yaratır.

Sigara içenler asla kazanamazlar. İçerken içmemeyi dilerler. Ama bir tane içemezlerse o bir tane gözlerine çok değerli

görünmeye başlar. Olmayan bir zevk ve destek uğruna sıkıntı çekerler.

Sigara içtiğinizi varsayarak, şimdi bir sigara yakın, kanser yapan pislikten altı derin, ciğer dolusu nefes çekin ve kendinize neden bu kadar değerli olduğunu sorun. Onun nesinden keyif alıyorsunuz?

"Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi seminerlerinden biriyle bıraktım. Kendimi hiçbir zevk vermeyen nikotinin kölesi gibi değil, özgür hissetmek istemiştim."

Gianluca Vialli, eski milli futbolcu ve antrenör

ÖZET

- ***Hiçbir sigara içen içtiği hiçbir sigaradan gerçek bir keyif almamıştır.***
- ***Sigara içmek yaşam kalitenizi mahveder.***
- ***Bir alışkanlık değil, bağımlılıktır.***
- ***Bağımlılık "ihtiyacım var" yanılsamasını yaratır.***
- ***Nikotin yoksunluğu çekmek zehre duyulan açlıktır.***
- ***Sizi rahatlatmak şöyle dursun, sigaranın kendisi stres yaratır.***
- ***Keyif verdiği yanılsamasından kurtulun.***

BÖLÜM 6

İRADE GÜCÜNE GEREKSİNİMİNİZ YOK

BU BÖLÜMDE
- *SİGARAYI BIRAKACAK İRADE GÜCÜM YOK*
- *SİGARA İÇİN NEREYE KADAR DEVAM ETMEYİ GÖZE ALABİLİRİM?*
- *İRADE GÜCÜNE GEREK YOK*

FRED AMCA

Sigara içenler, bırakamadıkça, iradesiz ve aptal olduklarını düşünürler. Ama aslında herkes kadar iradeli ve akıllıdırlar. Başarıyla sigarayı bırakabilmenin iradeyle hiçbir ilgisi yoktur.

Ben ve meslektaşlarım tüm dünyayla radyo aracılığıyla telefon bağlantıları kurdukça, sık sık "Fred Amca'dan" adını verdiğimiz aramalar gelir. Fred, seksenlerinin başındadır, nasıl II. Dünya Savaşı sırasında sigaraya başladığını, nasıl orduda sigaranın yaşamını kurtardığını, şimdi az bir emeklilik maaşıyla yaşadığı bu dönemde tek zevki olduğunu anlatır. Hükümetin sigaradan aldığı vergiyi birkaç kuruş artırdığı güne lanetler yağdırır. Göz göre göre soyulacak değildir. Bırakmaya karar verir!

Fred, gururla üç ay duvarları tırmaladıktan sonra iradesiyle nasıl bıraktığını ve o zamandan beri de sigara içmediğini anlatır. Allen Carr'ın yönteminin irade gerektirmediğini aklınızda tutarsanız, Fred'in öyküsü pek de ideal değildir, özellikle de, "Bana irade gerektirmiyor demeyin! Nasıl da güçlü bir irade gerektirdiğini biliyorum!" cümlesiyle bitince.

Fred gerçekten de stresli bir dönemde sigaranın hayatını kurtardığını mı söyler? Gerçekten de tek zevki olduğunu mu ima eder? Sadece artık parası sigaraya yetmediği için mi bırakmıştır? Fred, yaşamı boyunca bir sürü sigara zammı yaşamıştır. O zaman bunun üstesinden gelmeyi neden daha önce denemedi?

Fred'in mesajlarının hepsi insanı yanlış yönlendirir, en kötüsü de irade gücü olmadan bırakamayacağınızdır. Sigarayı bırakacak irade gücünüz olmadığını düşünüyorsanız, içinde bulunduğunuz tuzağın doğasını anlamamışsınız demektir.

Kendinize şunu sorun: Başka konularda da iradesiz misiniz, yoksa sadece iş sigaraya gelince mi iradesizsiniz? Belki çok fazla yiyip içiyorsunuz? Bunun sigarayla bağlantılı olup olmadığını sonra göreceğiz.

Ve sigara bağımlısı olacak kadar aptal ya da iradesiz olduğunuzu düşünüyorsanız, yeniden düşünün. İlk sigaraların kötü tadını ve kokusunu ya da başınızı döndürmesini ve öksürtmesini hatırlayınca, içmeye devam etmek iradeli olmayı mı gerektirir, tersini mi?

Tüm yasaklara, sağlık uyarılarına, anti-sosyal kampanyalara... karşın sigara içmeye devam etmek de irade gerektirir. Unutmayın, sigaranın güven verdiği konusundaki kurnaz tuzak en iradeli ve zeki insanları bile ağına düşürür. Gençken, ilk sigara içen arkadaşlarınız kimlerdi? Sert, baskın, girişken olanlar değil mi. Ağır tiryaki tanıdıklarınız kimler? Onların aptal ya da iradesiz olduklarını düşünüyor musunuz? Ya görkemli imgeler satan idoller? İradesiz, aptal insanlar süper-star olamazlar.

"Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'yle sigarayı bırakan dostlarım bana bu kitabı okumamı önerdiler. Okudum. O kadar aydınlatıcıydı ki, hemen bağımlılığımdan kurtuldum. Arkadaşlarımın dediği gibi bırakma süreci sadece kolay değil, inanılmaz keyifliydi.

Sir Anthony Hopkins

Giderek daha fazla tıp alanında çalışan insan, doktorlar, hemşireler vs... sigara içiyor. Kliniklerimize başvuranlar arasında, tıp alanında çalışan müşterilerimiz diğer meslek gruplarındakilerden daha fazla. Tıp iradesiz insanlara özgü bir alan mıdır?

Gece geç vakit sigarasız kalırsanız, bir paket satın almak için ne kadar uzağa yürümeyi göze alırsınız? 1 kilometre, iki kilometre? Tiryaki sigara satın almak için Boğaz'ı yüzerek geçmeyi bile göze alır.

Ulusal Sigarayı Bırakma Günü, "tüm sigara içenlerin bırakma girişiminde bulunacakları gün" olarak tanıtılır. Ama kendine saygısı olan tiryakilerin bırakmayı kesinlikle denemeyecekleri tek gündür. Ben de onlardan biriydim. Bu özel günde, çoğu tiryaki iki kat fazla, iki kat daha hevesle sigara içer. İşte irade budur.

İradeli insanlar neyi yapıp neyi yapmayacaklarının söylenmesinden hoşlanmazlar. Özellikle de sigara içmekten hiçbir şey anlamayanlar tarafından.

PANİK ÖLÇÜTÜ

Sigarayı bırakmanın düşüncesi bile öyle bir panik duygusuna neden olur ki; bırakmayı deneyen tiryaki, bırakmayı düşünmeseydi yakacağından daha çabuk bir sonraki sigarasını yakar. Bırakmaya karar vermeden önce bir sigara daha içmek ister. Her gece bir daha asla sigara içmeyeceklerine yemin ederek yataklarına giren, ertesi gün sigara içme arzusu duymamak ya da bu arzuya karşı koyacak iradeye sahip olmak için dua eden, bunu umut eden tiryakiler vardır. Yıllarca ben de onlardan biriydim ve uyandıktan sonraki on dakika içinde ilk sigaramı tüttürürdüm.

Sadece bir çatışma içindeyseniz ya da zihninizin içinde oynanan bir halat çekme oyunu varsa iradeye gereksiniminiz vardır.

Rasyonel beyniniz sigaranın sizi öldürdüğünü, bir servete mal olduğunu ve yaşamınızı kontrol ettiğini bildiği için bırakmanız gerektiğini düşünür. Öte yandan, bağımlı beyniniz zevkinizden ve desteğinizden mahrum kalacağınız için paniğe kapılmanıza sebep olur. Halat çekme oyununun bir yanını ortadan kaldırarak bu zihinsel savaşa bir son vereceğiz ve böylece tüm iradenizi sigaraya karşı yönlendirebileceksiniz. İradeniz sizi yaşamınızın geri kalanında sigara içmeyen mutlu biri yapmayacak, bunu sigaraya duyduğunuz arzu ve ihtiyacı ortadan kaldırmak yapacak.

İRADE GÜCÜ YÖNTEMİNİN YARATTIĞI İŞKENCE

Bir çocuğun elinden şekerini alırsanız öfke krizine kapılacak, kendi kendini mutsuz edecektir. Hangi çocuk ağlamasına daha uzun süre devam eder, zayıf iradeli olan mı, iradesi güçlü olan mı? İradesi güçlü olan ıstırabını daha fazla uzatacaktır. Aynı şekilde, iradesi güçlü tiryakiler irade gücünü kullanarak bırakmakta daha fazla zorlanırlar.

Bir keresinde irademi kullanarak altı ay sigarayı bıraktım ama sonunda yeniden başarısız olduğum için bebek gibi ağlamıştım. O zamanki karışık duygularımı anlayamamıştım ama şimdi hepsini açıkça görebiliyorum.

Kırk kilometre işkenceye katlanmış bir maraton koşucusu gibiydim. O, son kilometreyi de bitirmek için kendini öldürür. Ama ilk kilometrede bacağına kramp girse, muhtemelen vazgeçer. Altı ayımı sigaradan yoksun kaldığım için ağır depresyonda geçirdim. Her gün kendime, "Şimdi bu işten vazgeçersen aptalsın, devam et, bu yoksunluk hissi eninde sonunda geçecektir," dedim.

Ama depresyon ve yoksunluk duygusu damlatan bir musluk

gibiydi ve yavaş yavaş direncimi yiyip bitirdiler, gün geçtikçe ağırlaştılar. Sonunda pes ettim ve hayal kırıklığına uğradım, onca süren mutsuzluk ve depresyon da boşa gitmişti. Bir kez daha başarısız olmuştum. Biraz daha dayanabilecek iradem olsaydı, belki de başaracaktım; işte bu nedenle ağladım.

Artık ne kadar uzun süre o yoksunluğu çekerseniz sigaranın gözünüze o kadar değerli görüneceğini biliyorum. Ben daha iradeli olsaydım da, sadece mutsuzluğumun süresini uzatabilecektim ve sonunda yine pes edecektim. İradeyle sigarayı bırakma yöntemi korkunçtur ve ıstırabın ne kadar süreceğini bilemezsiniz. Siz sigarayı özledikçe, bu ıstırap sonsuza dek sürebilir.

ÖZET

- ***Sigara içenler de içmeyenler kadar iradeli ve akıllıdırlar.***
- ***Tiryakiler sigara satın almak için her mesafeyi aşarlar.***
- ***İrade yöntemiyle sigarayı bırakmak korkunç bir işkencedir.***
- ***Sigarayı özledikçe bu ıstırap hiçbir zaman sona ermez.***
- ***İrade çatışmasını ortadan kaldırırsanız daha kolay özgür kalacaksınız.***

BÖLÜM 7

VAZGEÇİLEN HİÇBİR ŞEY YOK

BU BÖLÜMDE
- *KRALDAN ÇOK KRALCILAR VE SÜREKLİ MIZMIZLANANLAR*
- *MİLYONLARCA SİGARA İÇMEYEN MUTLU İNSAN*
- *ÖZGÜRLÜĞÜN SEVİNCİ*

MAHRUM KALMIŞ HİSSETMEK İÇİN HİÇBİR NEDEN YOKTUR

Gerçek bir zevkten ya da destekten vazgeçmediğiniz için, aslında hiçbir fedakârlık yapmayacaksınız.

İradeyle sigarayı bırakma yöntemi sigarayı bırakmanın zor olduğu yanılsamasını yaratır. Sigarayı irade gücüyle bırakanlar kadar yaşamınızın geri kalanında onun baştan çıkarıcılığına karşı koymanız gerekeceği yanılsamasını yayan yoktur. Bunlar ikiye ayrılır: kraldan çok kralcılar (KÇK) ve sürekli mızmızlananlar. Sigara içenleri tuzağın içinde tutmaktan başka bir işe yaramazlar.

KRALDAN ÇOK KRALCILAR

KÇK'ı tespit etmek çok kolaydır. Son olduğunu umdukları sigarayı söndürür söndürmez evlerine, arabalarına, işyerlerine "sigara içilmez" tabelaları asarlar. Sigara içmelerini yasaklamak ve bundan şeytanca zevk duymak için tiryaki dostlarını evlerine davet ederler.

KÇK, sigaranın yaşamınızı mahvettiğini, sağlığınızı berbat ettiğini, size bir servete mal olduğunu, sizin gibi akıllı birinin o berbat şeyi ağzına sokup yakmasını bir türlü anlayamadıklarını size durmadan hatırlatırlar. Yıllarca aynı şeyi yapmış olduklarını unutmuş görünürler. İrade gücüyle bırakanların sigara içenlere saldırıları, hiç içmemiş olanlarınkinden çok daha vahşidir. İşte nedeni: Tüm bu afra tafranın altında, aslında bağımlılıklarından kurtulmayı tam olarak başaramamışlardır.

Mesele, hâlâ büyük bir fedakârlık yaptıklarını düşünmeleridir. KÇK, zorbalıklarına karşı koymaya odaklanarak gerçek düşmanı geri plana iten tiryakiler üzerinde olumsuz etki yaratırlar. Ama yaptıkları en kötü şey yanlış anlamayı güçlendirmeleridir: "Bir kere tiryakiyse, her zaman tiryakidir. Sigara içmekten vazgeçebilirsin, ama asla tam anlamıyla özgür olamayacaksın."

Sigara içenler, KÇK'ın böyle davranmalarının nedeninin sigarayı özlemeleri olduğundan kuşkulanırlar. Mızmızlar da bu kuşkularını doğrular.

MIZMIZLAR

Mızmız, tüm dostlarınıza mutlu bir yıl dilediğiniz ve son sigara paketinizi sonunda şeytanı bedeninizden çıkarmışsınız gibi bir özgürleşme duygusuyla ateşe attığınız anda elinizi sıkar, başarılar diler, çok daha sağlıklı ve zengin olacağınızı söyler, doğru kararı verdiğiniz ve asla pişman olmayacağınız konusunda size güvence verir... sonra da nasıl yıllar önce sigarayı bıraktığını ama böyle zamanlarda nasıl delice özlediğini anlatmaya girişir!

Bunun etkisi mahvedicidir. Paketinizi ateşten kurtarmaya çalışırken parmaklarınızı yakarsınız ve herkes yeni yıl kutlamalarıyla meşgulken gizlice dışarı sıvışır ve sigara aramaya gidersiniz. Tüm bunları fark edenlere de sabaha bırakacağınız konusuna güvence verirsiniz.

Daha önce irade gücüyle sigarayı bırakmışsanız, sonunda

pes ettiğinizde yaşadığınız o korkunç rahatlama duygusunu çok iyi bilirsiniz. Ama hiç, "Muhteşem! Yeniden sigara içiyorum işte! Tadı da nefis!" diye düşündünüz mü? Tam tersine, bu rahatlamaya her zaman başarısızlık ve kötü şeyler olacağı sezgisi eşlik eder; ilk sigara illa ki hayal kırıklığıdır, yıllar önce ilk içtiğiniz sigara gibi tadı iğrençtir.

Yıllarca sigara için bekledinizse, rahatlama duygusunun büyük olacağına eminim, ama tadı ya da yanma duygusu değil. Bırakmayı denedikten sonra ilk sigaranın tadının harika geldiğini söyleyen insanlara inanmayın. Tüm uyuşturucu bağımlıları yalancıdır.

SİGARA İÇMEYEN MUTLU İNSANLAR (SİMİ)

Yakında siz de sigara içmeyen biri olacaksınız. Bağımlılığınızdan hiçbir zaman kurtulamamaktan ve SİMİ olamamaktan korkabilirsiniz ya da bir mızmız olmaktan. Size güvence veririm ki korkacak bir şey yoktur. Çevrenizde birçok sigara içmeyen mutlu insan var. Allen Carr'ın yöntemi sayesinde, çok daha fazla sigara içmeyen insan var artık. Onları fark etmezsiniz çünkü bunu mesele haline getirmezler.

Sigarayı bıraktıktan sonra, eskiden içenlere sigarayı özleyip özlemediklerini sormayı akıl edemediğimi fark ettim. Çünkü yanıt her neyse, onu duymak istemiyordum. Özlüyorlarsa, hiçbir zaman tam anlamıyla kurtulamayacağım, düşüncem doğrulanacaktı; özlemiyorlarsa, demek ki kurtulunabilirdi, o zaman aylarca ve hatta yıllarca o işkenceyi andıran yoksunluk duygularına yeniden katlanmam gerekecekti. İşte korkunun yarattığı bu halat çekme oyunu sigara içenlerinin zihinlerini kapatmalarına neden olur.

Patrick adında birini tanırdım, dev gibi bir adamdı, iyi huyluydu ve belki adından da anlaşılacağı gibi, İrlandalıydı. Goodwood yarışlarında, yılda bir kez ortak dostlarımızla bir araya gelirdik. Fena halde öksürük krizine tutulmuştum; Patrick böyle durumlarda sigara içmeyenlerin tipik bakışıyla

bana bakarak, "Ne gibi bir zevk alıyor olabilirsin ki?" diye sordu. Utancımı gizlemeye çalışarak, "Patrick, sigara tiryakisi olmadığın için ne kadar şanslı bir adam olduğunu bilemezsin," dedim. "Ne diyorsun!" dedi, "Günde kırk sigara içerdim!"

Kulaklarıma inanamadım. Onu beş yıldır tanıyordum ve sigara içmiş olabileceği aklıma bile gelmezdi, çünkü KÇK ya da mızmız değildi. O zaman sigarayı özleyip özlemediğini sordum. Yanıt aydınlatıcıydı: "Sigarayı özlemek mi! Şaka mı ediyorsun!"

İlk karşılaştığım sigarayı bırakmış mutlu insan Patrick'ti ve zihnimin açılması sürecinde büyük rol oynadı. En azından sigarayı bırakıp da özlemeyen bir kişi vardı, yıllardır tanıdığım arkadaşlarıma sormaya başladım ve aralarında sigarayı bırakıp da özlemeyen bir sürü insan olduğunu fark ettim. Ben onların hiç sigara içmemiş olduklarını varsaymıştım. Fark edilmeleri zordu, tıpkı Patrick gibi, çünkü mızmız ya da ağzına sigara koymamış mutlu insanlardan değillerdi. Bu dünyanın Patrickleri sigara içmeyen biri olmanın nasıl da güzel olduğunu söyleyerek ortalarda dolaşmazlar. Yazık, bunu yapsalardı, asla tuzaktan kurtulamayacaklarını sanan, ama kurtulmayı başarmış olan bir alay eski tiryaki olduğunu öğrenebilirdik.

Yakında siz de bir Patrick olacaksınız ve son sigaranızdan sonraki ilk birkaç gün, bu öykü özgür olmanın ne kadar iyi bir şey olduğunu hatırlamanıza yarayacak.

BAŞARI ÖYKÜLERİ

www.allencarr.com adresini ziyaret edin ve dünyanın her yerindeki sigara içmeyen mutlu insanlardan gelen binlerce mesaja göz atın. Hepsi de Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yöntemi sayesinde sigarayı bıraktılar ve artık tam anlamıyla özgürler. Yakında siz de aynı yere mesaj bırakacaksınız.

ÖZET

- *Sigarayı bırakmak fedakârlık değildir.*
- *KÇK'ın ya da mızmızların cesaretinizi kırmasına izin vermeyin – onlar yanlış yöntemle bıraktılar.*
- *Yakında asla sigarayı bırakamayacaklarını düşünen milyonlarca sigara içmeyen mutlu insandan biri olacaksınız.*
- *Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi sayesinde, tamamen özgür olacaksınız.*

BÖLÜM 8

BAĞIMLILIĞA YATKIN KİŞİLİK

BU BÖLÜMDE
- *BAĞIMLILIĞA YATKIN KİŞİLİK DİYE BİR ŞEY YOKTUR*
- *NİKOTİNE İHTİYACINIZ YOKTUR*
- *SİZİ BAĞIMLI YAPAN UYUŞTURUCUDUR*

TEMEL BİR YANLIŞ ANLAMA

"Bağımlılığa yatkın kişilik" kuramı, sigara içenlere bırakmayı denemeye bile yeltenmemeleri için bahane sunar ve bir yanlış anlamaya dayanmaktadır.

Birçok tiryaki, kimyalarındaki ya da genetiklerindeki bir şeyin bırakmayı zorlaştırdığını düşünür. "Bağımlılığa yatkın kişilik" sanki bilindik bir durumdur, ama aslında bağımlılığı anlamayan kişilerce uydurulmuştur. Tiryakileri bırakmayı denedikleri zaman olanaksızı denediklerine inandırır. Bu duyguyu daha önceki başarısız bırakma girişimleri destekler ve alkoliklerle eroin bağımlılarının da ağır sigara tiryakisi olduklarını öğrenmeleri güçlendirir.

Mızmızlar "sigarakolik" ve "bağımlılığa yatkın kişilik" kuramını desteklerler. İnsan yıllarca sigaraya elini sürmemişse ve hâlâ sigara içmek için can atıyorsa, demek ki fiziksel bağımlılığı çoktan geride bırakmıştır, ama kesinlikle kimyasında bir bozukluk vardır.

Hayır. Bağımlılığa genetik makyaj sunan araştırmalara prim vermeyin. Araştırmalar bir sürü şeyi kanıtlar görünürler, ama çoğu yanıltıcıdır.

"Kişiliğim bağımlılığa yatkın," demek bir başka bahanedir: "Benim suçum değil! Elimde değil! Kişiliğim bağımlılığa yatkın!"

Bu, tiryakileri kendilerine ve ailelerine yalan söylemekle suçluyormuşum gibi gelebilir kulağa. Öyle değil. Yanılsamanın nedeni çelişkili GERÇEK'lerin yarattığı karmaşa, yanlış bilgi, normalin dışındaki durumlar ve tüm sigara içenlerin yaşamları boyunca sigara ve bağımlılık hakkındaki genel cahilliğidir. Sigara içenleri küçümsemiyorum, bunu nasıl yapabilirim ki? Şu anda yaşayan tüm tiryakiler kadar dibe batmıştım ben de. Bağımlılığa yatkın kişilik ya da kaçınılmaz tiryakilik gibi şeyler yoktur. Size söz veriyorum ki, ne düşünürseniz düşünün:

NİKOTİN OLMADAN DA SİZ EKSİKSİZSİNİZ

DÜNYAYI SİS PERDESİNİN ARDINDAN GÖRMEK

Bağımlılığa yatkın kişiliğim olduğuna beni ikna eden en önemli nedenlerden biri, sigara içenlerin içmeyenlerden farklı bir tür gibi görünmeleriydi. Dünyayı siyah-beyaz, doğu-batı, zengin-yoksul diye bölmek genel bir eğilimdir.

Benim için bu ayrımlar anlamsızdı. Önemli olan şuydu: Sigara içiyor musunuz, içmiyor musunuz? İçiyorsanız, Rahibe Teresa, Hitler ya da bir Eskimo olmanız önemli değildi, sizinle bağ kurabilirdim. Sigara içenler ilginçtiler, içmeyenlerse heves kaçıran sıkıcı tipler. Acaba kendimi sigara içenlerin yanında gerçekten daha mı rahat hissediyordum? Suçluluk duymadan istediğim kadar atmosferi kirletebilirdim. Utanmadan istediğim kadar öksürür ve balgam çıkartabilirdim. Ancak bıraktıktan sonra dostlarımın çoğunun sigara içmediklerini fark ettim! Karım bile yaşamında hiç sigara içmemiş biriydi!

ZEHİRLENME BELİRTİLERİ

Bağımlılığa yatkın kişilik kuramı sigara içenlerin kimi fiziksel özellikleri paylaşmaları nedeniyle güç kazanır: gri ten, donuk bakışlar, uyuşukluk, kuru ve kırışık cilt. Kendimizi benzer özelliklere sahip insanlarla özdeşleştiririz ama bu özellikleri nasıl kazandık? Onlarla mı doğduk? Elbette ki hayır! Hepsi sigara içmenin sonucudur, bedenlerimizi sistemli biçimde zehirleriz. Neyse ki bıraktıktan kısa süre sonra zihinsel ve bedensel sağlığınız yerine gelecek.

O zaman, sizi bağımlı yapan uyuşturucu mu, bağımlılığa yatkın kişiliğiniz mi? 1940'larda, Britanya'da, yetişkin erkek nüfusunun % 80'inden fazlası nikotinin pençesindeydi. Bugün % 25'ten azdır. 1940'larda, Britanya'da, yetişkin erkek nüfusunun % 80'inden fazlasının kişiliği bağımlılığa mı yatkındı? Şimdi bu rakam % 25'in altına mı düştü? Elbette hayır! Sigara içmeye başlamadan önce sigara içme ihtiyacı duyuyor muydunuz? Tabii ki hayır! Bırakınca bağımlı olmaya devam edecek misiniz? Elbette hayır! Özellikle de Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi sayesinde, tümüyle özgür olunca.

İlk sigaranızı içtiğiniz zaman etobur bitkinin yaprağında dolaşırsınız; ikincisini içince derinliklerine inen kaygan yokuştasınızdır, ama o kadar belli belirsizdir ki, fark edilemez. Bazıları bu tuzağa yavaş yavaş düşerler ve bağımlı olduklarını hiç fark edemezler. Bazıları tepetaklak düşerler ve bir gecede tiryaki olup çıkarlar. Her sigara içenin aşağı düşüşünü etkileyen sayısız farklı etmen vardır, ama bağımlılığa yatkın kişilik bunlardan biri değildir!

KAYGAN YOKUŞ

Bazı sigara içenler ötekilerden daha bağımlı görünür. Beni ele alın: Otuz üç yıl boyunca günde altmış ile yüz tane arasında sigara içtim. Bir sigara yakmadan hiçbir zihinsel ya da

fiziksel eylemde bulunamıyordum ve asla bırakamayacağıma inanıyordum. Hemen hemen bir gecede tiryaki olmamın başlıca üç nedeni vardı: Zehirle başa çıkabilecek kadar güçlü ciğerlerim vardı; param sigaraya yetiyordu ve işyerinde birini yakıp birini söndürebiliyordum. Yokuş aşağı inişimizin hızını bu üç ana etmen belirler. Bazı tiryakilerin bedenlerinin fazlasına elvermediği, paralarının yetmediği ya da işte sigara yasağı olduğu için günde on sigarayla yetindikleri o zamanlar aklıma gelmemişti.

Bağımlılığa yatkın kişiliğiniz olduğu için sigara bağımlısı olmazsınız. Bağımlılığa yatkın kişiliğiniz olduğunu düşünmenizin nedeni bağımlılık yapan bir uyuşturucuya başlamış olmanızdır. Bu uyuşturucuların berbat etkisi budur. Onlara bağımlı olduğunuzu, sizde bir bozukluk olduğunu düşündürtürler. Tam otuz üç yıl nikotin nedeniyle böyle hissettim.

Şimdi bir avantajım var, o çukurdan kaçtım ve iki durumu kıyaslayabiliyorum; bana inanın ki kıyas kabul etmez. Kaçabilmenin en güzel yanlarından biri, sigara içenlerin bir parçaları olarak algıladıkları, ama aslında sigaranın neden olduğu o küçük, güvensiz, tatsız duygudan kurtulabilmektir. Ayrıca büyük bir avantajınız da var: Hem akıllısınız hem de bu söylediğimin doğru olduğunu sezebilecek kadar sağduyulusunuz.

Gerçekten de nikotin bağımlılığına doğuştan yatkın olduğunuza inanıyor musunuz? Öyleyse neden sadece son birkaç nesilde, sigara toplu üretimini becerdikten ve inanılmaz boyutta beyin yıkayacak iletişim teknikleri geliştirdikten sonra sigara yaşamlarımıza egemen olmaya başladı? Gerçekten de sigaranın mutluluğunuz ya da yaşama devam etmeniz için gerekli olduğunu düşünüyor musunuz? Öyleyse neden başlamadan önce bu uyuşturucuya ihtiyacınız yoktu?

SİZİ BAĞIMLI YAPAN KİŞİLİĞİNİZ YA DA GENETİK YAPINIZ DEĞİLDİR, UYUŞTURUCUDUR

ÖZET

- *Bağımlılığa yatkın kişilik ya da kaçınılmaz olarak sigara içmek gibi bir şey yoktur.*
- *Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakma Yolu Yöntemi her tiryakinin işine yarar.*
- *Sigara içenler, sigara içmenin neden olduğu zayıflıkları paylaştıkları için kendilerini başka sigara içenlerle özdeşleştirirler.*
- *Sizi bağımlı yapan uyuşturucudur, kişiliğiniz değil.*
- *Sigara içmeye başlamadan önce sigaraya ihtiyaç duymadınız.*
- *Bıraktıktan sonra da asla duymayacaksınız.*

BÖLÜM 9

DİKKAT DAĞILMASINA MEYİLLİ OLMAK

BU BÖLÜMDE

- *SİGARA İÇMEK DİKKATİNİZİ TOPLAMANIZA YARDIM ETMEZ*
- *DİKKAT TOPLAMA HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER*
- *DİKKATİNİZİ TOPLAMANIZA ENGEL OLAN "KAŞINTI"*
- *ZİHİN HARİTANIZI DEĞİŞTİRMEK*
- *ZİHİNİZDEKİ KUŞKULARI ORTADAN KALDIRMAK*

BAĞIMLILIĞIN MANTIĞI

Bir sigara yakmadan elinizdeki işe odaklanamayacağınıza mı inanıyorsunuz? Basit gerçek şudur: Asıl nikotin bağımlılığınız dikkatinizi dağıtıyor.

Sigara içen birinin, bir sigara yakmadan dikkatini toplayamadığını söylediğine kaç kez tanık oldunuz? İrade gücümü kullanarak giriştiğim sayısız bırakma denememde, kaçınılmaz depresyonu ve sinirliliği tolere edebildiğimi fark etmiştim. Aslında kendimi şehit gibi hissetmekten mazoşist bir zevk duyuyordum. Ama sigarayı bırakmada başarılı olursam, dikkatimi toplama yeteneğimi yitireceğime inanıyordum, işimi yapmam için şarttı ve bırakabilmek için gerçek yüzünü görmem gereken de buydu.

Beynimi kullanmam için bana iyi maaş ödüyorlardı ve o küçük destek olmadan beynimin stres altında çalışamayacağına inanıyordum. Hatta patronuma bir-iki ay bana ciddi bir odaklanma gereken iş vermemesini rica etmeyi düşündüm, bıra-

kabilmek için. Sonunda ne olursa olsun bırakmaya karar verdım.

İşimin öyle bir ayrıntısı vardı ki, kaçamazdım: maaş ödemelerinin hazırlanması. Sadece on dakikamı alıyordu. O ay masamda oturdum, ellerimi kavuşturdum. Arada bir bordroları hazırlamaya yelteniyordum, ama aklım başka yere kayıyordu ve vazgeçiyordum. Sonunda yapmayı erteleyemeyeceğim bir aşama geldi. İki saat panik içinde oturarak önümdeki kâğıda baktım. Sonunda gizlice dışarı çıktım ve on sigara aldım. İçtım. Geri dönünce işi rekor sürede tamamladım! Bu beni, dikkatimi toplamam için sigaraya ihtiyacım olduğuna iyice ikna etti. Ama aslında dikkatimi dağıtan sigaraya olan takıntımdı.

TİRYAKİNİN AKLINDA NE VARDIR?

Bir şeye odaklanabilmek için önce aklınızı dağıtan şeyleri ortadan kaldırmanız gereklidir. Bir tiryaki olarak sigara içip de sigara özlemini ortadan kaldırırsanız daha iyi odaklanabilirsiniz, ama bu, çeşitli nedenlerle yine de sigara içmeyen birininki kadar olmayacaktır: Her şeyden önce, sigara içmeyenlerin aklını dağıtan sigara özlemi yoktur; sigara içerken bile yoksunluk duygusunu ancak kısmi olarak ortadan kaldırabilirsiniz; beyninizi oksijensiz bırakırsınız; sigaraları paketten çıkarmanız, yakmanız, dumanı içinize çekmeniz, üflemeniz, külü silkmeniz, kül tablasını boşaltmanız, başka bir sigara daha yakmanız ve durmadan bunları tekrarlamanız gerekir. Başka bir şeye daha odaklanabilmeniz şaşırtıcıdır!

SINAV

Üç yıl ders çalıştıktan sonra bir muhasebecilik sertifika sınavına girmem gerekiyordu ve sınavda sigara içemeyeceğimi öğrenmek beni dehşete düşürdü. Onca zamanı sıkıcı ve zor kitaplara gömülerek geçirmiştim ama sınavı başaramayacaktım, kimse bana tüm sınava tek bir sigara bile içmeden katlanmam gerektiğini söylememişti. Ama hemen vazgeçen tiplerden değilimdir. Sigara içmeden ne kadar dayanabileceğimi denemek istedim. Bir önceki yılın sınavını aldım ve hiç sigara içmeden yapmayı denedim. Ellerim öyle titriyordu ki, yazamıyordum bile. Sigara içmeden asla dikkatimi veremeyeceğime ikna oldum.

Ama gerçek sınava girince sigara aklıma bile gelmedi. Hayatımın en stresli saatlerinden üçünü orada otururak geçirdiğim halde, sigara yoksunluğu çekmedim ve sınavların tümünde başarılı oldum. Yıllarca bir yanılsamayla çalışmıştım ama kanıt ortadaydı işte: Sigara olmadan da dikkatimi yaptığım işe verebiliyordum.

HER ŞEY ZİHİNDE BİTER!

Bir an için sigarayı bir yana bırakalım ve odaklanmanın özelliklerine bakalım. Bir şeye odaklanmadan önce ilk yapmanız gereken aklınızı dağıtan şeyleri ortadan kaldırmaktır. Biri gürültü yapıyorsa, ondan sessiz olmasını istersiniz ya da oradan gidersiniz. Ama diyelim ki soğuk aldınız ve durmadan burnunuzu çekiyorsunuz. Bu da aklınızı dağıtır ama ne yapabilirsiniz ki? Hiçbir şey. Aklınızdan çıkartarak dikkatinizi elinizdeki işe vermekten başka yapabileceğiniz bir şey yoktur. Aklınızı dağıtan şeyi ortadan kaldırmak için elinizden ne geliyorsa onu yaparsınız, yoksa sinirlenirsiniz ve siniriniz de aklınızı dağıtarak sizi yer, bitirir. Ama bu konuda yapabileceğiniz hiç bir şey yoksa, onu yok saymak daha kolaydır.

Zihniniz durduğu zaman, gerçekten bir sigara yakmanın onu yeniden çalıştırdığını dürüst olarak söyleyebilir misiniz? Öyleyse, sigara içerken asla zihninizin durmaması gerekir, öyle olmadığını biliyorsunuz. O zaman zihniniz durunca ne yapacaksınız? Sigara içmeyenler ne yapıyorsa onu: Elinizdeki işi yapmaya gayret göstermeye devam edeceksiniz.

SİGARA VE CAN SIKINTISI

Sigara can sıkıntısına çare değildir. Aklınız bir şeyle meşgulse, uzun süre sigara içmeden durursunuz ve farkına bile varmazsınız. Ama canınız sıkılıyorsa, aklınızı Küçük Nikotin Yaratığı'nın kaşıntısından uzaklaştıracak bir şey yoksa, onu kaşımak istersiniz, ama bu, can sıkıntısını ortadan kaldırmaz.

Can sıkıntısı insanın aklını ilginç bir şeyle meşgul etmesiyle geçer, ama sigara ilginç değildir. Sigaranızdan soluklar çekerken, "Bu sigara gerçekten büyüleyici, çok eğlendim," diye düşünür müsünüz? Benim otuz yıldan fazla süre yaptığım gibi, günbegün birbiri ardına sigaralar yakıp söndürmekten daha sıkıcı az iş vardır dünyada. O kadar sıkıcıdır ki, çoğunlukla içtiğimizi fark etmeyiz bile. Bir daha trafiğe takılınca sigara içenleri gözleyin. Sigara içiyor olabilirler ama diğer herkes kadar sıkıldıklarını göreceksiniz. İşyerlerinin dışında, kaldırımlarda sigara içenleri de gözleyin. Eğlenen, mutlu insanlar gibi mi görünüyorlar? Hayır, sıkılmış ve mutsuzdurlar.

Sigara içenler fazla enerji gerektiren uğraşlara yanaşmazlar ve daha fazla sigara içtikçe daha uyuşuk olurlar. Asıl gerçek şudur: Sigara içmek canınızı sıkar, sizi tembel, hareketsiz, uyuşuk biri yapar ve yaşam sevincinizi yok eder.

SİGARA ODAKLANMA BECERİNİZİ NASIL MAHVEDER?

Sonunda bırakmayı becerebildiğimde, odaklanma zorluğu ya da daha önceki bırakma girişimlerimde karşılaştığım tatsız sorunları yaşamadım. Peki irade gücüyle sigarayı bırakmayı deneyenler neden odaklanma güçlüğü çekerler? Bunun suçunu fiziksel nikotin yoksunluğuna yükleyebilirsiniz, ama o kadar azdır ki, belli belirsizdir. Sigara içenlerin beyinleri, ne zaman zihinleri dursa tek bir çare olduğuna programlanmıştır: bir sigara yakmak. Sorunun nedeni işte bu inançtır. Sigara içmeden tamamlayamadığım o on dakikalık iş mesela, hiç de zor değildi. Sigara içmeden dikkatimi verememin nedeni, GERÇEKTEN DE SİGARANIN DİKKATİMİ TOPLAMAMA YARDIM ETTİĞİNE inanmış olmamdı. Eğer buna inanıyorsanız, sigara içmeden bir işe dikkatinizi vermeniz olanaksızlaşır.

Sigara içmemeyi denerken zihniniz durmuşsa ve bir sigara yakmanın onu çözeceğine inanıyorsanız, bu düşünce sizi meşgul eder ve elinizdeki işe odaklanamazsınız. Sigaranın zihinsel

kilitlenmelere yardım ettiğine gerçekten inanıyorsanız, bunu anlamak için bir sigara yakmaya karşı koyamazsınız. Ve içersiniz. Artık beyniniz içip içmeme sorunuyla uğraşmadığı için de, elinizdeki işi yaparsınız. Bu durum sigaranın odaklanmaya yardım ettiği yanılsamasını güçlendirir.

Ama baştan çıkmaz ve sigara yakmazsanız, kuşkunuz sizi rahatsız etmeye devam eder ve işinize odaklanmanızı önlemeyi garantiler! Sigara bu çelişkiyi sona erdirir gibi görünür ve tüm alkışı alır, işte nikotin böyle kurnaz bir tuzaktır. Ama unutmayın, dikkatinizi toplamanıza yardım etmek şöyle dursun, sigara dikkat dağıtır ve bir kez tuzağı anladınız mı, bırakmak da kolaydır.

Bu yanlış anlamalardan ve bırakma girişimimizi sabote etmelerinden nasıl kurtulacağız? Hem de sadece son sigaradan sonraki birkaç gün değil. Yaşamımızın geri kalanında?

HATIRLATICILARIN SİZİ NASIL KANDIRDIKLARINI BİR KEZ ANLADIĞINIZ ZAMAN ARTIK HATIRLATICI OLMAZLAR

BEYİN YIKANMASININ ÜSTESİNDEN GELMEK

Hatırlatıcılardan kaçınmanın anlamı yoktur. Unutmayın, Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi, sizin zihin haritanızı değiştirir. Neden deneme sınavında, bırakın odaklanmayı, kalemi bile tutamazken, gerçek sınavda kesinlikle sigaraya bağımlı olduğumdan emin olduğum halde, sigara aklıma bile gelmedi? Çünkü belirsizlik yoktu; başka seçeneğim yoktu. Sigara içemeyeceğimi biliyordum. Tıpkı günümüzde trenlerde ve uçaklarda olduğu gibi. Sigara içme ihtimali yoksa, zincirleme sigara içenler bile saatlerce içmeden dayanabilirler. Ama böyle içmelerini engelleyen bir durum yoksa ve biri onlara sigara içemeyeceklerini söylerse, deliye dönerler. Demek ki sorun fiziksel yoksunluk değil, zihinsel yoksunluktur.

Ya sizi durduracak bir güç yoksa? Şunu açıkça anlatayım:

O sınavda kolay gelen, beni zorladıkları için sigara içmemek değildi. Aradaki farkı yaratan, sigara içemeyeceğimden kesinlikle emin olmamdı. Tiryakinin zihninden kuşkuyu çıkartırsak, bırakmak da kolaylaşacaktır.

Son sigaranızı içtikten sonra, zihniniz durur ve içinizden bir ses, "Bir sigara yak!" derse, tek yapmanız gereken sigaranın size zerre kadar fayda sağlamadığını hatırlamaktır. Doğru kararı verdiğinizi biliyorsunuz ve bu konuyu didiklemek size yarar sağlamayacaktır.

Aklınızı sigara içme düşüncesinden uzaklaştıramayabilirsiniz. Sorun değil. Özgür olduğunuz için kendinizden memnun olun ve kendinizi tebrik edin. Zihinsel kilitlenmenizi çözebilseniz de, çözemeseniz de, kendinizi mutlu hissetmeye devam edeceksiniz.

ÖZET

- ***Sigara içmek dikkatinizi toplamanıza yardım etmez. Tersine, dikkatinizi dağıtır.***
- ***Dikkatinizi toplamak için aklınızı çelen şeyleri ortadan kaldırmanız gereklidir – sigara da aklınızı çelen şeylerden biridir.***
- ***Sigara içmeden dikkatinizi toplayamayacağınız inancınız "kendini doğrulayan kehanet" yaratır. Öyle inandığınız için aklınız sigaraya takılır, konsantre olamazsınız ve sonunda "ben biliyordum" diye düşünürsünüz.***
- ***Bir kez ne olduğunu anladınız mı, "sigarayı hatırlatıcılar" artık aklınızı çelemeyeceklerdir.***
- ***Gerekli durumlarda tüm tiryakiler uzun süre sigara içmeden dayanabilirler.***

BÖLÜM 10

OLTAYA YAKALANMAK

BU BÖLÜMDE
- *DİĞER TİRYAKİLER SİZİ SİGARAYA ALIŞTIRIR*
- *TEKRAR TUZAĞA DÜŞMEK*
- *ENKAZA TUTUNMAK- NİKOTİN BAĞIMLISININ YAŞAMI*
- *SİGARA İÇENLERİN KENDİLERİNE SÖYLEDİKLERİ YALANLAR*
- *İHTİYACINIZ OLMAYAN ROL MODELLERİ*

EN KÖTÜ DÜŞMANLARINIZ DİĞER TİRYAKİLERDİR

Kulaktan kulağa yayılma, dünyadaki en güçlü reklam aracıdır ve iş sigaraya gelince, tütün endüstrisi gezegenin en güçlü satış gücünün sahibidir – üstelik de onlara bir kuruş bile masrafı olmayan bir satış gücü.

Neden sigara içmeye başladınız? Birçok kişi sigara içen akrabalarının ve dostlarının etkisiyle sigaraya başlar. Bazı veliler "benim yaptığımı yapma" diyerek çocuklarının içmesine engel olmaya çalıştıklarını sanarlar, ama velilerimizin davranışlarının bizim davranışlarımız üzerindeki etkisi büyüktür. Seksin, içkinin, sigara içmenin kötülükleri hakkındaki vaazları bir işe yaramaz çünkü yaşamlarının büyük bölümünü bu üçüyle uğraşarak geçirdiklerine tanık oluruz! Çocuklarımızın yasak elmadan ilk ısırığı almak için böyle sabırsızlanmalarına şaşırmamalı!

SON ANDA KAÇIŞ

İnsanların nasıl sigara bağımlısı oldukları hakkında sayısız tuhaf öykü dinledim. TV'de yaşamında hiç sigara içmemiş olan Danny Baker benimle söyleşi yapıyordu. Tuzaktan nasıl kaçtığını sordum. "Delikanlıyken sigara içen bir kızdan hoşlanıyordum. Ona ikramda bulunmak için bir paket sigara aldım. Ama hepsi yere saçıldı. Arkadaşlarım alay ettiler. Kendimi o kadar aptal hissettim ki, bir daha hiç denemedim!" dedi. Adamın tuzaktan kurtulmasındaki şansa bak! Şans diye buna derim!

Dipsiz kuyudan sadece daha sonra yeniden içine düşmek için kaçabilmişseniz, bu genellikle bir krizle ve sigara içen birinin sizi sigarayla "rahatlatmasıyla" ilişkilidir. Araba kazaları, yaslar, iş kaybetmeler, ayrılıklar ve hatta işteki stres. Bunlar olduğu zaman, neden sigara içenler zehirli dumanları ciğerlerinize çekmenizi isterler?

Sigara içenlerin, sigara içmeyen biri olmak hakkında geliştirdikleri olumsuz fikirlerin üstesinden gelmemiz gereklidir. Sigara içerken, kendinizi, "sigaradan keyif aldığınız" konusunda kandırırsınız. Hiç oturup da, "Sigara içmemekten keyif alıyorum," diye düşündünüz mü? Bunu yapabilirsiniz. Ben yaşamımın her gününde yapıyorum.

Sigara içenler, sigara içmenin keyif verdiği efsanesini yayarak başkalarını sigara bağımlısı yaparlar. Bu kadarla da kalmazlar. Daha önce, gençlerin arkadaşlarının ikramlarını kabul ederek, sonra da onlara karşılık verebilmek için sigara satın alarak nasıl sigara içmeye başladıklarını betimlemiştim. Yetişkin ve sigarayı bırakmış birinin aynı süreçten geçişini izlemek daha da acı verir. Canları bir sigara çeker, sigara içen arkadaş bir tane ikram eder, ama uyarır: "Yeniden başlayacaksın!"

"Asla. Asla sigara almayacağım," der bırakmış olan. Bu arada sigara içen arkadaş gizlice dostunun sigaraya ihtiyaç duymasının tadını çıkartmaktadır çünkü böylece kendi bağımlılığı nedeniyle kendini daha az aptal hisseder.

Sonunda bu "itekleyiciler" arkadaşlarına beleşe sigara vermekten bıkarlar ve birkaç gün öncesine kadar nikotinin pençelerinden uzak duran eski bağımlı, bir daha sigara satın almayacağına yemin etmiş kişi, ya sigara içmemek ya da gidip bir paket satın alarak arkadaşlarının ve ailesinin karşısında küçük düşmek seçenekleriyle baş başa kalır. Sonuç kaçınılmazdır. Sadece ödünç aldıkları sigaraları geri vermek için paket satın aldıklarını söyleyerek utançlarını azaltmaya çalışırlar, ama çoktan

YENİDEN TUZAĞA DÜŞMÜŞLERDİR BİLE!

KUŞKU TOHUMLARI

Sigara içenler bırakmaya çalışanların gemisini batırmaya çalışır. Birmingham kliniğimize gelen bir anne gözyaşları içindeydi, sigara içtiği için depresyondaydı ve bırakmak fikrinden dehşete düşüyordu. Klinikten yine gözyaşları içinde çıktı, ama bu kez grubun geri kalanına da yayılan sevinç gözyaşlarıydı bunlar. Sigara içmeyen mutlu bir insan olabildiği için mutluluk içinde giderken yanağıma kocaman bir öpücük kondurdu.

O gece kızını ve damadını ziyaret ederek iyi haberi vermek istemiş. Ne yazık ki damadı iradesini kullanarak sigarayı bırakmayı deniyormuş. Kayınvalidesinin mutluluğunu görmek belli ki yetersizlik duygusunu tetiklemiş. Kapkara bir ses tonuyla, "Nedir bu neşenin nedeni? Bırakalı yirmi dört saat bile olmadı, bunda övünecek ne var ki!" demiş. Sözleri felaket etkisi yaratmış. Kadıncağız oracıkta, ailesinin önünde bir sigara yakmadıysa da, içine kuşku tohumları ekilmiş. Güvenini yitirmiş ve evine gidip kararını sorgulamaya başlamış. Neyse ki benimle temasa geçmeye karar vermiş. Sigara içenleri, özellikle de kendi başarısızlık duygularını başkalarına aktaranları yok saymayı öğrendi.

Sigara içenlerin etkilerini bilmek önemlidir. Sizi aşağı çekmelerine izin vereceğinize bunu olumlu bir şeye çevirin çünkü kurtulmamız ve özgür olabilmeniz açısından yararlı olabilirler.

Öncelikle şunu unutmamalıyız:

TÜM SİGARA İÇENLER YALAN SÖYLER

Sadece kendilerine değil, başkalarına da yalan söylerler. Çünkü böyle davranmak zorundadırlar! Pisliği, zehri, burun akmasını, öksürmeyi, köleliği ve aşağılanmayı zihnimizden çıkartıp atsak bile, sigara içmek yine de berbattır. Bir de yüzleşmeye kalkarsak, karabasan dayanılmaz olabilir. Bu nedenle hem kendi yalanlarımıza hem de başka sigara içenlerinkilere inanmaya başlarız.

İnsanın aptal olduğunu itiraf etmesi cesaret ister, özellikle de o aptallık yaşamına mal olduğunda. Büyük Hollywood oyuncusu Yul Brynner, tiryakiliğinin onu öldüreceğini öğrendikten sonra bunu yaptı. "Marlboro Man" Wayne McLaren ölümcül kanser teşhisi konduktan sonra etkin bir sigara karşıtı eylemci oldu. Çok geç! Ne yazık ki Marlboro reklamlarında rol alan üç kovboy da –Mclaren, David McLean ve Dick Hammer– akciğer kanserinden öldü ve Marlboro kırmızısı "Kovboy Katili" takma adıyla anılmaya başladı. Sigara tiryakileri, sigaradan müthiş zevk duydukları ve destek aldıkları yalanlarıyla kendilerini ve başkalarını kandırarak aptallıklarını haklı çıkarma sevdasından vazgeçseydiler, başkalarını da nikotin tuzağına çekeceklerine birkaç kurbanı kurtarabilirlerdi.

ENKAZA TUTUNMAK

Unutmayın, İngiltere'de günde ortalama 20 sigara içen bir tiryaki, ömrü boyunca sigaraya yüz bin sterlin harcar. Bu parayı yakarken kendinizi de hastalık riskine, tıknefesliğe, lekeli dişlere, burun çekmeye ve öksürmeye, uyuşukluğa, aşağılanmaya ve köleliğe mahkûm edersiniz. Farkına bile varmadan birbiri ardına sigara içersiniz. Ancak öksürürken ya da sigaranız kalmadığı için paniğe kapıldığınız zaman

bağımlılığınızın farkına varırsınız. Ayrıca yaşamınızın büyük kısmını sigara içmenize izin verilmediği için yoksunluk çekerek geçireceksiniz. Başkaları sizi küçümseyecek, en kötüsü de, kendi kendinizi küçümseyeceksiniz. BUNUN KARŞILIĞINDA NE ELDE EDİYORSUNUZ?

BÜYÜK SAHTEKÂRLIK

Sigara içmenin zevkli olduğunu söyleyerek kendimizi ve başkalarını kandırmamız tütün endüstrisine yaptığımız en büyük hizmettir. Sadece ürünlerinin bizi öldürmesine izin vermekle ve bunun için büyük para ödemekle kalmaz, aynı zamanda bu ürünün pazarlamasını da yaparak onlar için yeni bağımlılar yaratır ve sigarayı bırakmış olanları yeniden dibe çekeriz. Bize para ödemeliler!

Bazen bu zavallı bağımlılığımızı haklı gösterme çabaları içinde, sigara içmenin bizim için iyi olduğunu söyleriz. Fred Amca'dan söz etmiştik. Bir de John Amca var. On dört yaşından beri günde kırk sigara içmiştir ve her birinden büyük keyif almıştır. Fred gibi o da seksenlerindedir ve yaşamının tek bir gününü bile hasta geçirmediğini iddia eder. Sigara içen herkesin bir John Amcası vardır. Toplumun üzerimize boca ettiği korkunç istatistiklerden kurtulmak için ona ihtiyacımız vardır. Ayrıca karısı Jane Teyze'ye de tutunuruz, ağzına tek sigara dahi koymamıştır ve elli yaşında akciğer kanserinden ölmüştür.

Başka konularda akıllı, mantıklı insanların böyle tek bir örneği mutlulukla kabul ederek yüzlere, binlere temellenen istatistikleri göz ardı etmeleri inanılmaz değil mi?

TÜTÜN İÇMEKTEN ZEVK ALMA HAKKI ÖZGÜRLÜK DERNEĞİ'nden söz edildiğini duydunuz mu? Zavallı tiryakilerin üzerinde son yıllarda yaratılan büyük toplum baskısına karşı koymak için sert içiciler tarafından kurulmuştur ve tütün sanayiince desteklenmektedir. Bu dernek sigara içmenin lehine savlar ortaya atmak için büyük çaba sarf eder ve yaratıcılık

gösterir. 1992 yılında, Ulusal Sigarayı Bırakma Günü'nde, LBC Radyo'da Michael Parkinson ile söyleşi yaptım, derneğin yöneticisi Chris Tame de katıldı.

Söz söyleme becerisi son derece gelişmiş bir insandı ve sigarayı yasaklamaya kalkışan ilk insanın Hitler olduğunu söyledi. Kurnaz bir açılıştı. Sigara karşıtı lobiyle tarihin gördüğü en korkunç diktatör arasında bağ kurmuştu. Ama derneğinin tüm savları gibi, bu sav da şu noktaları es geçmişti:

Tiryakilerin zaten özgürlüğü yoktur. Sigara bağımlısı olmayı bir balığın oltaya takılmayı isteyeceğinden daha fazla istemezler. Ayrıca sigara içen biri olarak kalmayı da istemezler.

Sigara içenler tütünden zevk almazlar. Aldıklarını düşünmelerinin nedeni uyuşturucu bağımlısı olmalarıdır. Sigara içmelerine izin verilmeyince mutsuz olurlar.

> Sigara, bu gezegende, tarihin tüm savaşlarının toplamının öldürdüğünden daha fazla insan öldürdü.

Tame'e eroinin de yasal olmasını düşünüp düşünmediğini sorduğumda yanıt vermeyi reddetti. Bireysel özgürlüğe verdiği destek birdenbire nereye uçmuştu peki? Sonuçta damarlarına eroin enjekte ederek ölenlerin sayısı, tütün içerek ölenlerin yanında hiç kalır. Peki ya sigara içmeyenlerin dumansız hava soluma hakları?

Seçim özgürlüğü konusundayken hazır, kendinize şu soruları sorun:

1. Dünyada kaç tane sigarayı bırakmış, ama aslında bırakamamış olmayı isteyen eden insan vardır?
2. Dünyada kaç tane hiç sigara içmemiş, ama içmiş olmayı isteyen insan vardır?

3. Tanıdığınız kaç tiryaki, zaman içinde geri dönerek o ilk sigarayı yakmamış olma olanakları olsaydı, yine de yakmayı seçerdi?

Dürüst biriyseniz, yanıtlar şöyle olacaktır:

1. Hiç kimse.
2. Hiç kimse.
3. Hiç kimse.

Kimse sigara tiryakisi olmayı istemez. Zevk, rahatlama, gevşeme ve stresten kurtulma hakkındaki tüm saçmalıklara karşın, tek bir nedenle sigara içmeye devam ederiz: KORKU. Yaşamdan keyif alamayacağımız ya da yaşamla başa çıkamayacağımız korkusu; bırakırken korkunç bir travma yaşayacağımız korkusu; yoksunluktan hiçbir zaman kurtulamayacağımız korkusu. Sigara içmeyenlerin böyle korkularının olmadığı ve sigaranın bu korkuları gidermektense onları beslediği aklımıza bile gelmez. Bu temelsiz korkularımız o kadar büyüktür ki, sigara içmenin yarattığı gerçek tehlikeleri aşarlar.

TEHLİKE SAÇAN ROL MODELLER

Şimdi özel bir tiryaki sınıfına geldik, sigaraya başlamamızda ve içmeye devam etmemizde, bilinçli ya da bilinçsiz olarak büyük etkisi olan insanlar.

Hollywood sigara içmenin muhteşem ve "cool" olduğu görüntüsünü yayarak bu konuda kendi üzerine düşeni yaptı! Bu beyin yıkamanın benim ve bazı arkadaşlarımın sigaraya başlamalarından kısmen sorumlu olduğu konusunda hiçbir kuşkum yoktur. Marlene Dietrich'ten Leonardo Dicaprio'ya kadar, elinde sigarasıyla bir film yıldızının imgesi kadar sayısız insanı sigara içmeye teşvik eden başka bir şey yoktur.

1970'lerde, dünya sigara içmenin tehlikelerinin farkına

vardıkça, Hollywood da sigarayı azalttı ve filmlerde sigara içenlerin sayısı Greta Garbo, Humphrey Bogart, James Dean ve Audrey Hepburn'ün zamanına kıyasla önemli derecede azaldı. Ama şimdi Hollywood yeniden sigaraya başladı. Son elli yılda, Amerika'da sigara içenlerin sayısında yarı yarıya azalma olurken, filmlerde sigara içilen ortalama sahne sayısı 1950'lerdeki seviyesine ulaştı.

Geçmişin ve günümüzün birçok Hollywood yıldızının sayısız insanın sigaraya başlamasında rolü olduğuna kuşku yoktur. Birçoğuna bunu yapmaları için büyük paralar ödenir, bunun izleyiciler üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olmayabilirler.

Sigara reklamı yapanlar sadece film yıldızları da değildir. Rock yıldızları, TV ünlüleri ve hatta reality TV karakterleri – sigara içiyorlarsa, binlerce hayranlarının sigaraya başlamasına öncülük edeceklerdir.



Temel İçgüdü (1992). Sharon Stone elinde sigarasıyla baştan çıkartıcı bir pozda. Filmin senaristi ve yapımcısı Joe Esterhas ağır tiryakiydi, boğaz kanseri olduktan sonra, filminin izleyenleri sigara içmeye yöneltmesinden büyük pişmanlık duyduğunu açıkladı.

TÜM BAHANELERİN TÜKENMESİ

Benim sigara içmeye devam edebilmek için tüm bahanelerim tükenince, Bertrand Russell'ı örnek gösterirdim. Bir entelektüelmişim gibi davranarak kuşkuları dağıtmaya çalışırdım. Açık açık söylemeliyim ki, yazdığı tek satırı bile okumadım. Hakkında sadece iki şey biliyorum: Dâhiydi ve daima dudağından bir sigara sarkardı. Bana ihtiyacım olan bahaneyi sunuyordu: "Neden sigara içtiğimi bilmiyorum, ama bu adam bir dâhi. İyi bir nedeni olmalı. Olmasaydı, sigara içmezdi."

ÇOK BASİT, SEVGİLİ WATSON

Sevdiğimiz kahramanlar sık sık sigara hakkındaki efsanelerin yayılmasını sağlar. Kurgu karakter Sherlock Holmes'ü ele alalım. Delikanlılık çağımın kahramanıydı. Yazarı Sör Arthur Conan Doyle doktordu. Onun müthiş zeki olduğunu düşünürdüm, tümevarım gücü Holmes'ünküne eşit olmalıydı. Elindeki problemi, "üç pipo içimlik bir sorun" diye nitelerdi. Bunu sigara içmenin odaklanmaya yardım ettiğine kesin kanıtı olarak kabul etmiştim.

Sigara içme algım üzerinde, Bogart, Russell, Holmes ve sayısız ünlünün ve roman kahramanının etkisinin farkında değildim. Bunun farkında olmanıza gerek yoktur. Bilinçdışınız yine de şu sonuca varır: "Demek ki o kadar da aptal değilim. Akıllı, iradeli, başarılı insanlar sigara içiyor. Demek ki bir bildikleri var, yoksa içmezlerdi."

Sorunu tam olarak kavramak için, bu rol modellerin sadece çocuğumuz ve torunumuz üzerindeki değil, kendi üzerimizdeki etkilerini de anlamamız gereklidir. Temel Reis gibi bir karakterin piposu ağzından düşmezken, sigaranın bir numaralı katil olduğunu es geçmek son derece kolaydır. Bu piponun, sigara içmenin güce güç kattığı efsanesini yaymaktan başka ne gibi bir amacı olabilir?

Bazı kişiler TV'deki seks, uyuşturucu ve şiddetin izleyenlerin davranışlarını etkilemediğini, bu programların sadece modern toplumda yaşananları yansıttığını iddia eder. Buna inanmak pazarlamanın hiçbir işe yaramadığına, reklamın boşa harcanmış para olduğuna ve 1960'larda yüzbinlerce gencin saçlarını "Beatle" modeli kestirmesinin sadece rastlantı olduğuna inanmak demektir.

Bilgi dağarcığımız, görüşlerimiz ve eylemlerimiz, pek çok farklı kaynaktan bize ulaşan enformasyonun doğrudan sonucudur.

Yarı-tanrılar olarak gördüğümüz yıldızların sadece birer insan olduklarını fark edersek, "cool" ve muhteşem olduğu

için sigara içmediklerini, tıpkı bizler gibi tuzağa düşürüldükleri için içtiklerini, tıpkı bizler gibi hiç başlamamış olmayı dilediklerini kavrarız. Clint Eastwood filmlerinde sigara içtiği için sert ve soğukkanlı görünmüyor, o her halükârda sert ve soğukkanlı görünen bir adamdır. Bu özellikleri sigaraya atfeden de odur – bunun sigarayla hiçbir ilgisi yoktur, aktörün kişisel karizmasıdır.

Allen Carr'ın programı... gerçek bir sihir!"

David Blaine

ÖZET

- ***Aptalca nedenlerle sigara içmeye başlarız.***
- ***Sigaralar krizlerin çözümüne yardım etmez, daha da derinleşmelerine sebep olurlar.***
- ***Sigara içenler kendilerini haklı göstermek için yalan söyler.***
- ***Sigara içenler, sigara içmenin zevk olduğu ve destek verdiği efsanesini yayar, onlara inanmayın.***
- ***Sigara içenler sonunda kendi yalanlarına inanmaya başlar.***
- ***Ünlüler sigara içmeyi soğukkanlı ve muhteşem bir davranışmış gibi gösterirler, ama öyle değildir.***
- ***Kimse sigara tiryakisi olmak istemez.***

BÖLÜM 11

SİGARAYI İKAME ETMEK İÇİN PAZARLANAN ÜRÜNLER

BU BÖLÜMDE
- *"SAĞLIKLI BİR SİGARA" ARAYIŞI*
- *NİKOTİNİ YENİDEN PAKETLEMEK*
- *NEDEN İKAMELER ARARIZ?*
- *İKAME ÜRÜNLER BİZİ NASIL TUZAKTA TUTMAYA DEVAM EDERLER?*

BAĞIMLILIK KÜLTÜRÜ

Birçok tiryaki nikotin sakızları ya da bantları gibi ikameler dener. Ama bu onların özgürleşmesine yardım edeceğine, bağımlılığı güçlendirir ve uzatır!

Tütün yerine zarar vermeyen bir ikame bulmak için büyük paralar harcanmıştır. Zarar vermeyen derken, sizi öldürmeyen demek istiyorum.

Bir zamanlar bazı sigara şirketleri nikotin içermeyen sigaralar piyasaya sürmeyi bile denediler. Araştırma ve pazarlama için büyük paralar harcadıktan sonra, sessizce bu uğraşlarından vazgeçtiler. Tütün endüstrisi, dünyanın bir numaralı katilinin yerine başka bir şey koyabilmek için çok uğraştı; bu kadar hızla öldürmeyen bir sigara için tiryakilerin ödeyecekleri paraları, eski tiryakilerin ve hiç sigara içmeyenlerin bile onlara katılmak için nasıl acele edeceklerini düşünün! Peki neden bu fikirden vazgeçtiler?

İşte size bir ipucu. Hiç bitkisel sigaraları denediniz mi? Şu iğrenç, hiçbir tatmin vermeyen berbat şeyler. Tatları kötü olabilir, ama unutmayın, bir zamanlar içtiğiniz ilk sigaranın tadını da beğenmemiştiniz. Yine de içmekte inat ettiniz, ama kimsenin şu bitkisel sigaraları içmeye inat ettiğini görmezsiniz. Sigara şirketleri de bunu fark ettiler. Nikotin olmazsa, belki yerine çıkardıkları temiz ikame ürünleri sabahtan akşama kadar içebilirdiniz, ama onlardan keyif aldığınız yanılsamasını yaşamayacaktınız. Nikotin bağımlılığının sigara içmenin nedenlerinden biri değil, sigara içmenin *tek nedeni* olduğunu fark ettiler.

Nikotin sakızlarının tadı kötü olabilir, ama yine de bağımlılığınızı besler. İçinde nikotin olan bir ürünü kullanmakta ısrar ederseniz, bağımlı olursunuz.

Bu nedenle sigara şirketleri dumansız nikotin ürünlerine yöneldiler. Ağza yerleştirilen çay poşetini andıran bir ürün olan ve İskandinav ülkelerinde üretilen *Snus*, aslında bildiğimiz sakızların tadında bir üründü. Ama tütün şirketleri Snus şirketlerini satın aldılar. R.J. Reynolds Tobacco tütün firması, ABD'de, Camel Snus'u pazarlıyor. Ve siz şu anda bu kitabı okurken sigaraya alternatif olan Camel Sticks, Camel Orbs ve Camel Strips de piyasa çıkmış olacaktır. Tütün endüstrisi sigara yasakları sebebiyle müşterilerini kaybetmeye razı değil. Amacı bağımlılığınızdan vazgeçmeniz değil, sizin ve çocuklarınızın nikotin bağımlısı bir geleceğiniz olması!

Camel Dissolvables adı altında pazarlanan bu ürünler ağızda erir. Bantlar nane, çubuklar şekerleme tadındadır. Orblar ise her iki tadda da mevcuttur. 0.6 ile 3.1 miligram arasında nikotin içerirler. Nikotin sakızlarında 2 ile 4 miligram arası nikotin bulunur. Sigara tiryakileri ise sigara başına ortalama 1 mg. nikotin solurlar. Peki, bu şirketlerin bağımlılığınızı

sürdürmeniz amacıyla sattıkları ürünlerle, doktorların reçete ettikleri nikotinli ürünler arasında ne fark var?

2007 yılında, Amerikan Kanser Derneği tarafından yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, dumansız tütün ürünlerine yönelenlerin sigarayı bırakanlara ya da hiç içmeyenlere oranla daha fazla kansere yakalandıkları kanıtlanmış olsa da, tütün şirketleri için bu ürünler çok çekicidir. Meseleyi R.J. Reynolds'ın temsilcisi David Howard'ın sözleriyle şu şekilde dile getirirler:"Tüketici her tütün ürününün potansiyel riskleri konusundaki bilgilendirilmeli. Hiçbiri güvenli değildir ve risk taşımayanı yoktur."

Kendinizi şu an bile zavallı bir bağımlı gibi hissediyorsanız, takım elbiseli adamların sunduğu dumansız tütün ürünlerine bağımlı olan çocuklarınız bundan yirmi yıl sonra kendilerini nasıl hissedecekler bir hayal edin?

Pek çok insan iğne olmaktan nefret eder. İğneyi görünce titremeyen cesurlar bile iğne olmaktan hoşlandıklarını söyleyemezler. Ama eroin bağımlıları iğnenin tenlerini delmesini sabırsızlıkla bekler.

Bunun nedeni müthiş bir biçimde uçacaklarını düşünmeleri midir? Yoksa hissettikleri panik ve mutsuzluğun kısa süreliğine de olsa ortadan kalkacağını ummaları mıdır?

Eroin bağımlıları kendilerine iğne yapmaktan özel bir zevk duymazlar. Korkunç panik duygusundan ve yoksunluk hissinden kurtulmak için yaptıkları şeydir bu. Sigara içmek de, nikotin bağımlılarının kesinlikle aynı nedenlerle uyguladıkları bir "ritüel"dir.

BAĞIMLI OLMAYANLAR OLANLAR GİBİ PANİĞE KAPILMAZLAR

Sigara içmeyenler size sigara yaktıran paniğin ne olduğunu anlayamazlar. Nikotin ve eroin bağımlılığı arasında büyük benzerlikler vardır. Ama çok da önemli bir fark vardır: Eroin bağımlısı eroine kavuşmak için iğne yaptığını bilirken, nikotin

bağımlısı zevk duyduğu için sigara içtiğini zanneder. Sigara eroin bağımlılığından daha sinsidir.

Sigaradan zevk duyduğumuzu zannetmeye devam ettikçe tuzaktan kurtulamayız. Ya sigaraya devam ederiz ya da ikame ürünler ararız. Nikotinin bedeni terk etmesinin yarattığı boşluğu ve güvensizlik duygusunu doldurur gözüktüğü için zevk aldığımız sanırız. Ama bırakın o boşluk duygusunu bitirmeyi, ilk sigara bu duyguyu başlatır ve içilen her sigara o aynı kötü duyguyu bir kez, bir kez ve bir kez daha yaşatır. Sigarayı bırakmanın harika sonuçlarından biri de bu tatsız boşluk duygusundan kurtulmaktır.

Bu kitabı üç yüz yıl önce yazıyor olsaydım şöyle derdim: "Burnunuza tütün tozu çekmenizde hiçbir zevk yoktur. Bu toz içinde nikotin bulunan tütünden ibarettir – bu sizin nikotine kavuşma yönteminizdir ve asıl sorunun yaratıcısı da nikotindir."

SAKIZA BAĞIMLI KALMAK

Tanıdığımız birçok sigarayı bırakmış kişi nikotin sakızı bağımlısı olarak kliniklerimize geldi. Bazıları da sigara içmeye devam ediyordu. Sigara içmek için bantlarını çıkartan, sonra da tekrar takan bağımlılar tanıdık. Belki de olayların şekli değişmiştir sadece: Bundan üç yüz yıl önce, nikotin dozumuza kavuşmak için burnumuza tütün tozu çekiyorduk. Tıp bedeninize nikotin sokmanız için icat edilen alternatif kampanyaları bu şekilde desteklemeye devam ederse, aynı şeyi yapmaya başlamayacağımızı kim söyleyebilir? Peki neden araştırmalara devam ediyorlar? Nikotin bantlarının bir işe yaramadığını mı söylemeye çalışıyorlar?

Bu nikotin ürünlerine "Nikotini Replasman Terapisi" adı verilir (NRT). Bu terim son derece yanıltıcıdır. "Nikotini Sürdürme Tedavisi" denmesi gerekirdi. NRT ile nikotinin

yerini başka bir şey almaz, nikotini bedenimize sokmaya devam ederiz ve bunda tedavi edici hiçbir şey yoktur. Nikotin ürünlerinin sigarayı bırakmanıza yardım etme iddiasında bile olmadıklarını fark edeceksiniz, zaten sigaraya sürekli alternatif olara pazarlanırlar.

Nikotin jeli olan Nicogel aynen böyle pazarlanır: "Nicogel, tiryakilerin sigara içmelerine izin verilmeyen zamanlar için tasarlandı. Sigara yasakları artıyor. Nicogel uçuşlarda, işyerinizde, barlarda ve lokantalarda, sinemalarda, kamuya açık ve sigara içilmeyen her yerde size destek verecektir."

Uyuşturucu bağımlısına, uyuşturucuyu bıraktırmak için durmadan aynı uyuşturucuyu vermenin hiçbir işe yaramayacağını anlamak için dâhi olmaya gerek yoktur. Ama hükümet ve tıp çalışanları NRT ürünlerini destekler, sigara sorunuyla uğraşırken bu ürünlere prim verdikçe de, vergi mükelleflerinin paralarını zaten son derece zengin olan ilaç sanayiinin cebine aktarmaktan ve nikotin bağımlılarını hapishanelerinin içinde tutmaktan başka bir şey yapmazlar. Bunun adı skandaldır.

İki sevgilinin akşam yemeğinden sonra bir tanesinin koluna nikotin bantı yapıştırıp şöyle sevgilisine söyle dediğini hayal edin: "Aslında ona ihtiyacım yok ama keyif alıyorum! Yemekten sonra böyle güzel bir bant yapıştırmaktan daha rahatlatıcı ve keyifli ne olabilir ki!"

Bu bantlar fiziksel yoksunluk hissine yardımcı olabilirler, ama işin psikolojik yanını hiç dikkate almazlar. Bant kullananlar bunu sık sık dile getirirler. Olayın fiziksel boyutu olmadığı, sadece psikolojik olduğu akıllarına bile gelmez.

Tıp mesleğinin sık sık başvurduğu savunmalardan biri, bu tür ürünlerin bağımlılığınızı sona erdirmeye faydası olmasa bile, sizi en azından sigaradaki diğer zehirli maddelerden koruduğudur.

Ömrünüzün geri kalanını nikotin bağımlısı olarak geçirmek niyetindeyseniz, haklı olabilirler. Ama bu kitabı nikotin köleliğinden kurtulmak için okuyorsunuz, öyle değil mi, bağımlılığınızı sürdürmek için değil. Herhangi bir biçimde ömrünüzün geri kalanında nikotine bağımlı olmak korkunç bir bakış açısıdır. Doktorunuzdan sigarayı bırakmanıza yardım etmesini istediğiniz zaman size bir NRT ürünü yazması büyük bir sorumsuzluktur. Kurban zaten zehre bağımlı olduğu için hastadır, doktorun yaptığı ona hastalığından kurtulması için aynı kuvvetli zehri yazmaktan başka bir şey değildir. Hastalık kurbanın zehri bırakmasıyla ortadan kalkacaktır. Nasıl sunulursa sunulsun ve nasıl alırsanız alın, nikotin bağımlılığını sürdürmekle ilgili hiçbir şey doğru değildir.

UYARI: ZEHİR

Nikotin çok kuvvetli bir zehirdir. Sözlükte şöyle tanımlanır: Zehirli, bağımlılık yapan, renksiz; tütün ve böcek ilacı endüstrisinde kullanılan yağımsı sıvı. Yan etkileri de şöyle sıralanır: Baş dönmesi, sersemlik, baş ağrısı, nezle benzeri belirtiler, çarpıntı, hazımsızlık, uykusuzluk, canlı düşler, kas ağrıları. Nikotin bantları deri reaksiyonlarına neden olabilir. Spreyleri burunda ve solunum sisteminde tahrişe neden olur, burun kanaması ve göz yaşarması, kulak rahatsızlıkları ortaya çıkabilir. Nikotin sakızlarıysa boğazı tahriş eder, ağız yaralarına ve bazen dil şişmesine neden olur. Solunursa ağzı ve boğazı yakar, ağız yaralarına, dil şişmesine, öksürüğe, burun akmasına ve sinüzite neden olur.

ISTIRABI UZATMAK

Bu tür ikame ürünlerden medet uman bağımlılar neredeyse her zaman yeniden sigaraya başlarlar. Nikotin sakızı çiğnemenin çok az bir "keyif illüzyonu" vardır, bant takmanınsa hiç. Gerçekten ne olduklarıyla yüzleşmeleri gerekmektedir: zavallı nikotin bağımlıları. Sigaraya başlamak çok daha kolay gelir. En azından böylelikle kendilerini zevk aldıkları konusunda kandırabilir ve diğer zavallı nikotin bağımlılarıyla birlik içinde hissedebilirler.

Peki neden ikame ürünlere başvururuz? Sigarayı bırakmak istersiniz ama yoksunluk duygusuyla başa çıkamayacağınızı düşünürsünüz, yerine bir şey koyarak siz asıl sorunla uğraşırken size nikotin sağlamaya devam etmesini istersiniz. Sonra, artık kalan tek sorununuzun nikotin olduğunu fark ettiğinizde, ürünü yavaş yavaş azaltarak sonunda hiç özlemeyeceğinizi ve kurtulacağınızı düşünürsünüz. Bu kadar basit sanırsınız! Ama o kadar basit değil. Öyle olsaydı NRT ürünleri işe yarardı, ama belli ki hiçbir işe yaramıyorlar.

Sigara içmenin müthiş zararlı olduğunu bildiğiniz halde, size fayda sağladığına inanırsınız. Tüm avantajlarına sahip olan ama hiçbir dezavantajını barındırmayan bir ikamesi olabilseydi! Fiziksel ve bedensel sağlığınızın bozulmasını istemiyorsunuz belli ki, para harcamak, kir pasına katlanmak da istemiyorsunuz. Ama bir sigara yakmanın getirdiği o rahatlamayı istiyorsunuz.

Size müthiş bir haberim var! Sigara içmeyenler o rahatlamayı sürekli hissediyorlar. Sigara yakmanızın tek nedeni nikotin yoksunluğunun yarattığı güvensizlik ve boşluk duygusundan kurtulmaktır, ama sigara içmeyenler bu duyguyu zaten yaşamazlar. Sigara içmeyen biri gibi rahat olabilmek için sigara içiyorsunuz. Sigara içmeyen biri gibi hissetmenin tek yolu, sigara içmemektir.

> Sigara içmeyen mutlu biri olabilmek için, hiçbir şeyden vazgeçmediğinizden emin olmalısınız, sadece olumlu ve harika kazanımlarınız olacaktır.

Ama bir dakika, bağırdığınızı duyar gibiyim, peki ya o fiziksel korkunç yoksunluk duygusu? Bu duyguyla başa çıkmak için giderek azalan dozlarda nikotin almak yardımcı olmayacak mı? HAYIR! OLMAYACAK! Sözde uzmanlar iki şeyle başa çıkmak zorunda olduğunuz için bırakmanın zor

olduğunu iddia eder: alışkanlık ve fiziksel yoksunluk duygusu. Böyle olsaydı, belki her biriyle ayrı ayrı uğraşmak işe yarayabilirdi. Alışkanlıktan kurtulurken bedene nikotin vermek işe yarayabilirdi. Alışkanlıktan kurtulduktan sonra da, Küçük Nikotin Yaratığı'nı açlığı mahkûm ederdiniz.

Ama böyle değildir. Şunu unutmayın:

SİGARA İÇMEK ALIŞKANLIK DEĞİL, MADDE BAĞIMLILIĞIDIR.

FİZİKSEL YOKSUNLUK HİSSEDİLMEYECEK KADAR ÖNEMSİZDİR.

Sigara içmekten kurtulmak için iki düşmanı alt etmeniz gereklidir, bu doğru, ama hiçbir yoksunluk acısı çekmeyeceksiniz. Düşmanlardan biri bedeninizdeki Küçük Nikotin Yaratığı'dır. O kadar önemsizdir ki, size hiçbir acı veremez, ama yaptığı kötülük beyindeki Büyük Yaratık'ı dürtmektir. Büyük Yaratık bu dürtmeyi "bir sigara yakmak istiyorum" diye yorumlar, bu nedenle kendinizi yoksun bırakılmış ve mutsuz hissedersiniz. Küçük Canavar'ı besledikçe, her iki canavarın da ömrünü uzatırsınız.

Şekerleme, çikolata, nane şekeri ya da normal sakız gibi herhangi bir ikameye de başvurmayın. Bedenin çektiği nikotin yoksunluğu aynı açlığa benzer, ama yiyecek bu duyguyu rahatlatmaz.

Böyle maddeler kullanırsanız, sorunu ortadan kaldıracağınıza yerini değiştirmiş, yerine başka bir sorunu geçirmiş olursunuz. Bittiği zaman nezlenizin yerine bir şey koymayı düşünür müsünüz? Yerini başka bir hastalığın almasını planlar mısınız? Bütün ikameler, ister içlerinde nikotin olsun, ister olmasın, bir fedakârlık yaptığınız yanılsamasının sürmesini sağlar, en büyük kötülükleri de budur.

Sigarayı özlemedim. Yoksunluk çekeceğimi sanıyordum. Defalarca hipnoz tedavisi gördüm. Ama bu kez farklı hissediyorum. Cildim daha iyi, ben daha iyiyim. Daha rahat nefes alıyorum. Size yöntemin nasıl işe yaradığını söyleyemem, ama sigara içmenizin tüm psikolojik nedenlerini çözdüğünü söyleyebilirim. Kendimle gurur duyuyorum ve bu kadar kolay olmasına şaşırdım.

Carol Harrison, oyuncu, EastEnders adlı dizi

ÖZET

- ***NRT ürünleri bağımlılığınızı sürdürmenizi sağlar.***
- ***Tütün endüstrisi, hangi ürünle olursa olsun, bedenimize nikotin almaya devam etmemizi amaçlar, çıkarı bunu gerektirir.***
- ***Tıbbi kurumların ve hükümetin de desteğini alan ilaç endüstrisi, nikotin bağımlısı pazarından pay kapmak için tütün endüstrisiyle rekabet içindedir.***
- ***Tüm bu ikame ürünler sigarayı bırakarak fedakârlık yaptığımız yanılsamasını besler.***

BÖLÜM 12

KİLO

BU BÖLÜMDE
- *SİGARANIN SİZİ İNCE TUTTUĞU YALANDIR*
- *NEDEN AĞIR TİRYAKİLER GENELLİKLE KİLOLUDURLAR?*
- *BOŞLUĞU DOLDURMAK – NİKOTİNİ GIDAYLA İKAME ETMEK*
- *KİLO ALMADAN NASIL SİGARA BIRAKILIR?*

ZAYIF BİR SAV

Birçok tiryaki irade kullanma yöntemiyle sigarayı bırakınca kilo alırlar ve sigara içmenin onları zayıf tuttuğunu düşünürler. Burada bu yalana son vereceğiz ve kilo almadan sigara bırakmanın yöntemini öğreneceğiz.

Kilom fazla değil, boyum olması gerekenden on beş santim daha kısa, o kadar.

Tatsız fiziğimle ilgili böyle şaka yapardım. Sigarayı bıraktıktan sonrasından değil, zincirleme sigara içtiğim dönemden söz ediyorum. Günde tek bir öğün yememe karşın sürekli şişmandım. Sevilen yalanın aksine, sigara içmek beni zayıflatmamıştı. Yine de birçok kişi sigarayı bırakınca kilo alır. Bunu doğrulayacak birçok insan tanıdığınıza eminim. Ben onlardan

biriydim. Her bırakma girişimimde kilo almıştım... tek biri hariç. Son keresinde, son sigaramı söndürdükten sonraki altı ay içinde 12 kilo verdim.

SİGARA İÇMEK İNCE KALMANIZA YARDIM ETMEZ

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi kliniklerinde sigarayı bırakan yüz binlerce tiryakiden hiçbiri bize yaşam boyu tiryaki olmaya karar verdiğini söylemedi. Hepsi yaşamının bir döneminde bir tek sigara içmeyi denemiş ve tuzağa yakalanmıştı. Kilolarını kontrol etmek için yanlış bir girişimde bulunarak sigaraya başlayanlar da olmuştu – ama tabii ki devam etme sebepleri bu değildi; hepimiz gibi bağımlı olmuşlardı.

Daha önce nikotin çekilmesi ve açlık duygusu arasındaki benzerlikten söz etmiştik. Sabahları sigara içenler de içmeyenler de belli ihtiyaçlarla uyanır. Bağırsaklarımızı ve sidik kesemizi rahatlatırız, su içeriz, sigara içmeyenler açlıklarını da giderirler. Tiryakilerse çoğunlukla bir sigara yakar. Nikotinin yarattığı yoksunluk duygusuyla açlık duygusu arasında hemen hemen fark yoktur.

Bu benzerlik, sigara içme ile yemek yeme ihtiyacı arasında karmaşa yaratır. Ama duygu benzer olsa da, yemek nikotin yoksunluğu duygusunu gidermez, ne de sigara içmek açlık duygusunu giderir. Tiryakinin bedeni nikotine bağışıklık kazandıkça sorun derinleşir ve sigara içmek bile nikotin yoksunluk duygusunu tam anlamıyla ortadan kaldıramaz. Kendilerini devamlı açlığa benzer bir duygu içinde bulurlar ve boşluğu gidermek için ya sigara içerler ya da atıştırırlar. İçtikleri gündelik sigara sayısı yasaklarla, işyeri kurallarıyla, bütçeleriyle, ciğerlerinin gücüyle vb... sınırlanır. Sigara içemedikleri zaman sık sık bir şeyler atıştırırlar. Bu nedenle çoğu ağır tiryaki zayıf olmak şöyle dursun, benim bir zamanlar olduğum gibi kiloludur.

"Bir arkadaşım terapiste gitti ve sigarayı kolayca bıraktı. Üç arkadaşım daha gitti. Hiçbiri kilo almadı ve yoksunluk sendromları yaşamadı. Yedi arkadaşım daha aynı şeyi yaptıktan sonra, artık bu durumu yoksayamazdım. 14 yaşımda ilk sigaramı içtiğimden beri, Allen Carr ile geçirdiğim zaman yaşamımın en etkili ve önemli zamanlardan biri oldu. Çok utanç verici olmasa yaşamımı değiştirdi diyebilirim. Gerçekten de kolaymış. Gerçekten işe yarıyor ve kilo almıyorsunuz."

Emma Freud, gazeteci-yazar

Neden tiryakiler bıraktıkları zaman kilo alırlar? Çünkü son sigaranızı söndürdükten sonraki birkaç gün içinde bedeniniz nikotin yoksunluğu hissetmeye devam eder ve doğal eğiliminiz boşluğu dolduracak bir şey aramak olur. Önceki bölümde ikame ürünler hakkında söylediklerimizi hatırlayın. Önceleri sakız ve nane şekerleridir ama boşluk duygusunu yok etmeye yetmezler ve hayal kırıklığınız artar, sinirlenirsiniz, sürekli sakız çiğnemek sinirlerinizi iyice altüst eder.

En kötüsü de bedeninizin ve beyninizin küçük ödüller beklemesidir. Ama naneden ve çikletten tiksinmeye başlarsınız ve daha büyük, daha özlü, daha şişmanlatıcı şeylere yönelirsiniz. Ne zaman bir şeyler atıştırsanız, gerçek istediğinizin bu atıştırmalıklar değil bir sigara olduğunu hatırlarsınız. Boşluğu doldurmak için atıştırırsınız, ama atıştırmak o boşluğu dolduracağına sizin yoksunluk hissinizi artırır.

Sigaranın metabolizmanızı hızlandırdığını, bırakınca kilo alacağınızı duymuşsunuzdur. Neden ben sigarayı bıraktığımda metabolizmam yavaşlamadı ve kilo alacağıma tam on iki kilo verdim? Her zaman karmaşık açıklamaları olan bir uzman bulunur, oysa gerçek meselenin burnunun ucunda durur. Sigarayı bırakanlar nikotini devamlı bir şeyler atıştırarak ikame ettikleri için kilo alırlar. *Allen Carr Kolay Kilo Verme Yöntemi*

adlı kitabım diyet yapmadan ve yoksunluk çekmeden nasıl ideal kilonuzda kalacağınızı açıklar.

Sigara içmek sizi kilolu yapar, nedeni sadece sürekli açlık hissi yaratması değil, aynı zamanda enerjinizi tükettiği için spor yapma isteğinizin de kalmamasıdır.

Uyuşturucuya ne kadar bağımlı olursanız kendinizi o kadar sağlıksız hissedersiniz ve sigara içmenizi engelleyecek her türlü etkinlikten kaçınmaya başlarsınız.

Kolay yöntemimin en önemli talimatlarından biri, sigara içmeyi bıraktığınız için yaşam biçiminizi değiştirmemenizdir. Bunu daha sonra detaylı anlatacağım. Ancak spor yapınca adrenalin salgılarsınız ve kendinizi gerçekten çok iyi hissedersiniz. En iyi uyarandır, sizi gerçekten uçurur ve yaşamdan keyif alırsınız! İdmansızsanız yavaş yavaş başlayın ve kendinizi zorlamayın. Buna gerek yoktur. Yaşamınızın geri kalanı size aittir, spor yapacak çok zamanınız var.

Peki ya zayıf olan tiryakiler ve şişman olan sigara içmeyenler? Sadece sigara içenlerin kilo sorunu vardır, diye bir şey söylemedim. Bu ikisi farklı meseleler. Önemli olan şudur: Sigarayı bırakanlar, yanlış yöntemle bıraktıkları için kilo alırlar.

Son sigaramı söndürdükten sonra kilo almamamın nedeni "aydınlanma ânımdır". Kendimi mutsuz ve yoksun hissetmedim. Tam tersine, özgür hissettim. Yaşamımın üzerinde asılı olan kara bulut bir anda yok olmuştu. İkameye ihtiyacım yoktu. Artık nikotinin zavallı kölesi değildim.

ÖZGÜRDÜM!

Sigara sorununuzu hallettikten sonra, kendinize güveniniz öylesine yerine gelecek ve kendinizi öylesine iyi hissedeceksiniz ki, diğer sorunlarınızı çözmek için çok daha donanımlı olacaksınız, buna kilo sorununuz da dahildir.

Ancak öğün aralarında atıştırmaya başlamamanız gereklidir, bunu yaparsanız sadece kilo almakla kalmazsınız, bu da

bir ikame şekli olduğu için tam anlamıyla özgür olamazsınız.

Bazı insanlar sigaranın iştahı bastırdığını iddia eder. Bu yanılsamanın bir sürü nedeni vardır. İlki, irade kullanarak sigarayı bırakanlar kendilerini yoksun hissettikleri için daha fazla yemeye ve içmeye başlar. Bu nedenle kilo alırlar. Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'yle bırakırken irade kullanmadığınız için yoksunluk duygusu da yoktur. İkameye ihtiyaç duymazsınız ve kilo almazsınız.

İkincisi, bedenden çekilen nikotinin bıraktığı güvensizlik, boşluk duygusunun açlığa çok benzemesidir. Sık sık birbirine karıştırırız. Sigara yakarız, duygu yok olur ve sigaranın açlığı yok ettiğini düşünürüz, ama tek yaptığı o an için nikotin yoksunluğunun üstesinden gelmektir.

Üçüncüsü, sigara içmeyen biri kendini aç hissetse, ama hemen gidip bir şeyler atıştırmasa ne olur biliyor musunuz? Açlık duygusu yok olur. Sigara yaksalar da yakmasalar da, tiryakiler için de aynısı geçerlidir, ama bir sigara yakarlar ve primi sigaraya verirler. Tıpkı sigara içmeyen biri gibi "açlık duygularının yok olduğunu" fark edemezler. Sigara içmeyenlerse, zaten içmedikleri için sigaraya prim vermezler. Hatta bu olanı pek fark etmezler bile. Ne yediğinizi kontrol edecekseniz, bunu sigaraya rağmen yapmanız gereklidir, sigara sayesinde değil.

"DİYET Sigarası" diye bir marka duydunuz mu? Böyle bir markanın olduğunu ve kalori-kontrollü bir diyetin parçası olduğu zaman iştahınızı keserek kilo vermenize yardım ettiğini düşünün. Sigara iştah kesici değildir. Öyle olsaydı, emin olun ki üreticiler bunu paketin üzerine yazarlardı.

ÖZET

- *Sigara içmek insanı zayıflatırsa, neden ağır tiryaki olan bir sürü şişman vardır?*
- *Nikotin yoksunluğu açlık duygusuna çok benzer.*
- *Besine duyulan açlık doğal, sigaraya duyulan açlık yapaydır.*
- *İradesini kullanarak sigarayı bırakanlar nikotini yemek ve içmekle ikame ederler.*
- *Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi ile sigarayı bıraktığınız zaman, ikamelere gerek duymayacağınız için kilo da almayacaksınız.*

BÖLÜM 13

TÜM TİRYAKİLER AYNIDIR

BU BÖLÜMDE
• *KADINLARI KÖLE EDEN ÖZGÜRLEŞME HAREKETİ*
• *ARA SIRA İÇENLER* • *"SOSYAL" İÇİCİLER* • *SİGARAYI AZALTMAK*
• *BIRAKANLAR VE BAŞLAYANLAR* • *GİZLİ İÇİCİLER*

KADINLAR

Kadınların özgürleşme hareketi onlara erkeklerle aynı şeyleri yapma olanağı tanıdı. Ne yazık ki sigara içmek de buna dahildir.

Kadın tiryakiler son derece azınlıktaydı. Artık birçok ülkede sayıları erkeklerden daha fazladır. Bunun nedeni nedir?

Bu, sadece kadınların içki ve sigara içmek gibi erkek alışkanlıklarına kucak açmalarıyla açıklanamaz. Tütün endüstrisi sigaranın seksi, muhteşem, etkileyici görünmesine ve kiloyu kontrol ettiğine ilişkin imajı yaymak için milyonlarca dolar harcadı. Sigarayı bırakmak isteyen kadınlar arasında kilo kontrolü ciddi bir sorundur. Ama daha önce de açıkladığım gibi, Allen Carr'ın kolay yöntemiyle bırakınca bu sorunu yaşamayacaksınız.

Kadınlar arasında sigara içme istatistiklerinin böyle patlaması erkeklerle rekabet arzularına indirgenemezse de, cinsiyet eşitliğinin rol oynadığı kesindir. Bir kadının kendini "sadece ev kadınıyım" diyerek tanımlaması beni her zaman üzer.

SADECE ev kadını! Diğer tüm işleri incelerseniz, ev kadını olmanın en stresli işlerden biri olduğunu göreceksiniz.

Feminizm, kadınların işgücüne katılmalarına yardım etti, ev işlerini yapma ve çocuk yetiştirme sorumluluğuna bir de iş yükü eklendi, kadınların giderek daha stresli olmalarına şaşırmamak lazım. Cinsiyet eşitliği çok önemlidir, ama olumsuz etkileri arasında kadınlara getirdiği bu stres sayılabilir. Sigara içmenin en önemli yanılsaması da stresi azaltması olduğuna göre, giderek daha fazla kadının sigara içmesi pek o kadar da şaşırtıcı olmamalı.

Hamileyken sigara içmenin bebeğe zarar verdiği uzun süreden beri bilinmektedir, ama toplum önce genç kızların tuzağa düşmelerini izler, hamile kaldıkları zaman da bırakmaları için duygusal şantaj yapar ve doğmamış bebeklerine zarar verdikleri için suçlar. Bu utanç vericidir.

Bazı kadınlar şanslıdır, doğa yeme alışkanlıklarını doğmamış bebeğin ve annenin lehine değiştirir ve hamileyken canları sigara istemez. İşte insan bedeninin ne denli mucizevi işlediğine bir örnek daha.

Bazı kadınlarsa bilinçli olarak bırakma kararı verirler ama başaramazlar. Bebekleri sağlıklı doğsa bile, yaşamları boyunca suçluluk duyarlar. Bebek engelli doğarsa çekecekleri suçluluğu düşünmek bile istemiyorum.

Bebek bekleyen bir anne bırakmayı başarsa bile, bu sadece hamilelik dönemindedir. Bazı kadınlar göbek kordonu kesilir kesilmez bir sigara yaktıklarını söyler! Nedenini siz hayal edin. Doğum iyi gitmiştir, anne ve bebek iyidir, korku uçmuş, acı ve bitkinlik bir anlığına unutulmuştur, anne yerin dibinden göğün tepesine fırlamıştır: Tiryakinin beynini uyararak, "Bir sigaraya ihtiyacım var!" dedirten iki en önemli uç nokta. Buna bebeğin artık annenin kanını paylaşmadığını ve zararlarından etkilenmeyeceğini de ekleyin.

Bazı kadınlar bu ilk anda hayır diyebilir ve daha ileri bir tarihte yeniden sigaraya başlar. Ne yazık ki çok az kadın hamilelik nedeniyle sigarayı bırakabilir. Birinin hatırı için

sigarayı bıraktığınıza inanmanız fedakârlık yaptığınızı düşünmenize neden olur ve yoksunluk hissedersiniz. Ama kendiniz için bırakır ve yaşamdan sigara içmeyen biri gibi zevk almaya karar verirseniz, yoksunluk hissi yoktur ve özgür olduğunuz için mutluluk duyarsınız.

Birçok doktor, iyi niyetlerle, hamile kadından bırakamıyorsa bile azaltmasını ister. Tavsiye mantıklı görünse de, sigarayı azaltmak bırakmaktan daha zordur ve birkaç günlük nikotin yoksunluğu yerine, hem anne hem de bebek bu duyguya dokuz ay katlanmak zorunda kalır. Yanılsama beynine işler ve içtiği her sigara gözünde değerlenir. Anne doğumdan sonra kendini artık yoksunluk çekmesine gerek kalmayan biri gibi hisseder ve deli gibi sigara içmeye başlar.

Sigarayı azaltmanın tehlikesini bu bölümde daha sonra daha derinlemesine inceleyeceğiz. Annelik ve sigara hakkında daha fazla bilgi için, *Kadınlar İçin Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu* adlı kitabıma bakın.

Kim olursanız olun ve durumunuz ne olursa olsun, hayattan çok daha fazla zevk alacağınız için sigarayı bırakmanızı istiyorum. Pratikte izlemesi zor olsa da, prensipte kabul edeceğiniz bir söylem: "Bir sorunun varsa ve çözmek için bir şeyler yapabileceksen, yap! Yapabileceğin kesinlikle hiçbir şey yoksa, durumu kabul et! Konu hakkında endişelenip durmanın hiçbir faydası olmayacaktır."

Sigara içiyorsanız, gerçekten ciddi bir sorununuz var demektir. Neyse ki yapabileceğiniz şeyler var: SİGARAYI BIRAKIN! Milyonlarca kişinin fark ettiği gibi, siz de diğer sorunlarınızın bazılarının ortadan kalktığını fark edebilirsiniz.

ARA SIRA İÇENLER

Herkesin genç kalmaya takıntılı olduğu günümüzde, herkes yaşlanmanın etkilerini durdurmaya ve yaşamı tam anlamıyla yaşamaya çalışırken, bedenimize ne sokmamız ne sokmamamız gerektiği konusunda çelişkili mesajlar alıyoruz. Ben çocukken, "Sebze ye," ve "Günde bir elma doktoru uzak

tutar"dan ibaretti. Ama elbette en sevilen mesaj her zaman şu olagelmiştir:

SEVDİĞİN HER ŞEYİ ABARTMADAN YAPARSAN SANA FAYDASI OLUR

Bunun anlamı şudur: Abartmadıkça sağlığın için kötü şeyleri de bedenine sokabilirsin. Bu yaşamdaki bazı şeyler için doğru olabilir, ama iş sigaraya gelince, verilebilecek en kötü tavsiyedir. Birine şöyle der misiniz: "Bir de eroin vur, az yaparsan seni öldürmez."

Eskiden sigara içmiş olanların yeniden sigaraya başlamalarında iki ana neden vardır. Biri beyin yıkamasını tam yok edememeleridir, dolayısıyla az da olsa fedakârlık hissetmeye devam ederler. İkincisi de kendilerine o kadar güven duymaya başlarlar ki, arada bir sigara içerlerse yeniden başlamayacaklarına inanırlar.

Sigarayı azaltmayı deneyen her tiryaki içtiğiniz miktarı kontrol etmenin ancak bir süre işe yaradığını bilir. Kliniklerimizde neden arada bir sigara içmenin ve azaltmanın işe yarayamayacağını enine boyuna açıklarız.

Kendi deneyimlerinden de bildikleri bu gerçeğe rağmen, kimileri sigara içme miktarlarını kontrol edebileceklerine inanarak yeniden başlar. Bu, ilk başta başlamalarına neden olan yanılsamanın aynısıdır. Sigarayı bırakmış biri, bir sigara yakmak için ne kadar nedeni olduğunu düşünürse düşünsün, hayatının geri kalanında sigara içmeye devam edeceğini bilse, o sigarayı yakmaz.

BİR SİGARA DİYE BİR ŞEYİN MÜMKÜN OLMADIĞINA EMİN OLUN. BÖYLECE BİR DAHA ASLA YENİDEN BAŞLAMAZSINIZ.

Daha ağır tiryaki olup da arada bir sigara içenlere özenmeyen birine rastlamadım. Arada bir sigara içenler kontrol

ellerindeymiş gibi görünürler, sigaradan keyif aldıklarını ve çok az içtikleri için zarar görmediklerini sanırlar, ama bu yanılsamadır.

KONTROL SİGARA İÇENİN ELİNDE DEĞİLDİR.

BUNUN KEYİF ALMAKLA İLGİSİ YOKTUR.

SİGARA İÇTİĞİ İÇİN MUTLU OLAN BİRİ YOKTUR

BİR SONRAKİ SİGARA SİZİ ÖLDÜRECEK OLAN OLABİLİR

"SOSYAL" İÇİCİLER

Artık tüm bu yanılsamalardan kurtulalım ve mutlu, seyrek sigara içenler yalanını havaya uçuralım. Evet, bazı gençler o ilk sigarayı dener denemez bağımlı olmazlar. Onlar şanslıdır. Tiryaki olmadan sigara içerler, ama içtikleri miktar yüzünden onlara özenmiyorsunuz, neticede içmedikleri miktar nedeniyle özeniyorsunuz, öyle değil mi! İlk sigara neden yakılır? Şanslıysanız bağımlı olmazsınız, şanssızsanız olursunuz. Kazanacağınız hiçbir şey yoktur ama her şeyi kaybedebilirsiniz.

Belki de sigara içmemekle yaşam boyu tiryaki olmak arasında bir ara yol olduğunu düşünüyorsunuz. Üçüncü bir yol: mutlulukla seyrek sigara içen biri. O zaman size basit bir soru sorayım: Neden öyle biri değilsiniz? Öyle biri olduğunuzu iddia ediyorsanız, neden bu kitabı okuyorsunuz? Bakalım gerçekten öyle biri olmak istiyor musunuz?

Size yaşamınızın geri kalanında günde iki sigara içmenizi ayarlayabileceğimi söylesem, bunu kabul eder miydiniz? Daha da önemlisi, diyelim ki kontrol elinizde ve gerçekten çok istediğiniz zaman sigara içiyorsunuz. Çok heyecan verici bir durum, öyle değil mi? Zaten yaptığınız da budur. Sizi sigara

içmeye zorlayan var mı? Her sigaranızı, beyninizin bir bölümü tersini dilese bile, istediğiniz için içtiniz. Diyelim ki günde iki sigarayla yetinebilirsiniz, istediğiniz buysa, yapabilirsiniz, sizi durduran mı var? Neden sigara içerek geçirdiğiniz her günü, günde iki sigara içerek geçirmiyorsunuz? Nedeni günde iki sigarayla mutlu olamamanız mıdır? Elbette olamazsınız. Ne siz olabilirsiniz ne de başka biri.

Elbette kendilerini disipline sokarak günde iki sigara içen tiryakiler de vardır, ama her gün kendilerini böyle kısıtlayarak mutlu olduklarına inanıyor musunuz, üstelik de yaşamları boyunca?

İNSANLAR DAHA AZ DEĞİL, DAHA ÇOK SİGARA İÇME EĞİLİMİNDEDİRLER

Sigara içme miktarınızı kısıtlayan birçok etmen vardır: Sigara içmenin yasak olduğu yerlerde bulunmak zorunda olabilirsiniz, örneğin işyeriniz; sigaraya ayıracak bütçeniz kısıtlı olabilir; bedeniniz daha fazla zehirle başa çıkamayabilir; azaltmayı deniyorsunuzdur vb... bu etmenler isteseniz de sigara içmenize engel olur. Ortadan kalktıkları zaman, sigara içenlerin çoğu hızla ağır tiryakilere dönüşür.

Hâlâ tiryaki olmadan sigara içenlere özeniyor musunuz? O zaman kimi örneklere yakından göz atalım, ama şunu aklınızdan çıkarmayın: Sigara içen herkes başladığına pişmandır ve hepsi de hem kendilerine hem de başkalarına yalan söyler.

ALLEN CARR'IN VAKA DEFTERİ: 1. ÖLEN ADAM

Bir gece adamın biri geç vakit arayarak, "Bay Carr, ölmeden önce sigarayı bırakmak istiyorum," dedi. Ciddiydi. Sesinde bir sorun vardı. Sigara nedeniyle bacaklarını kaybettiğini açıkladı, boğaz kanseri olmuştu, sigarayı bırakmazsa birkaç ay içinde öleceği söylenmişti. Yoksunluk çekemeyeceğini söyleyerek azaltmayı denemişti. Günde kırk sarma sigaradan beşe indirmişti, ama daha aşağıya çekemiyordu. "Azaltmayı deneyerek en kötü şeyi yapıyorsunuz," dedim. "Birkaç gün canınız ne zaman isterse sigara için ve ardından beni görmeye gelin."

Telefonda ağlamaya başladı. Bir yıldır müthiş bir irade gücü ve mutsuzlukla sigara sayısını beşe indirebildiğini, bitik biri olduğunu söyledi. Ertesi gün onu görmeyi kabul ettim.

Unutmayın, tiryakilerin bağımlılığını devam ettiren KORKU'dur, kendilerini sakat bıraktıktan sonra daha da fazla korkarlar. Sigarayı azaltmak gerginlik yaratır çünkü sigara içmeyi beklersiniz; bu, zevk yanılsamasını artırır, her sigara gözünüze çok daha değerli görünür. Bunların hepsi panik duygusunu ve korkuyu artırır, bu da iletişimin önündeki en büyük engellerden biridir.

İlk seansta adama ulaşmayı başaramadım; tek düşünebildiği sigarayı bırakması gerektiğiydi, yoksa tiryakiliği onu öldürecekti. Ama ikinci seansta zihni açılmaya başladı, tuzağı anladı ve özgürleşti. Ana etmenlerden biri, artık uyuşturucunun kontrolünde olmamanın sevinciydi. Günde kırk sigara içerken, içtiğinin farkında bile değildi, ama beşe indirince, tüm yaşamını sigara ele geçirmişti.

Yardımımı istemeden önce doktoruna gitmişti, "Bırakmak zorundasın, yoksa seni öldürecek," tavsiyesini almıştı. "Evet," yanıtını vermişti adam, "o yüzden sizi görmeye geldim." Doktoru tam da kurtulmak için yanıp tutuştuğu uyuşturucunun aynısından ihtiva eden bir ciklet reçete etmişti.

İstisna bir durum mu? Sizin başınıza gelmesine asla izin vermez misiniz? Kendinizi kandırmaktan vazgeçin. Her yıl milyonlarca tiryaki bu aşamaya gelir. Hiçbiri de başlarına geleceğini düşünmemiştir. Sigarayı bırakmazsanız, pekâlâ aralarına katılabilirsiniz.

Bu adamı tanıyanlar günde sadece beş sigara içen mutlu biri olduğunu düşüneceklerdir. Onların yanında ağlamaz ya da ne kadar mutsuz olduğunu ve çektiklerini betimlemez. Tüm tiryakiler gibi kendini aptal hisseder ve yetersizliğini gizlemek ister. Yalan söyler. Tiryakiler başlarını kumdan çıkartabilseler ve sigara içmekten nefret ettiklerini açıklayabilseler, bu mesele kısa sürede hallolurdu. Diğer herkesin sigaradan keyif aldığı yanılsaması bırakmayı zorlaştırır.

ALLEN CARR'IN VAKA DEFTERİ: 2. SUÇLU AVUKAT

Hanım avukat arayarak özel bir seans istedi. Grup seanslarının da aynı derecede etkili ve daha ucuz olduklarını açıkladım. Ama tek başına seans yapmakta ısrar etti ve bedelini mutlulukla ödeyeceğini söyledi. Bunda ne gariplik var, diye düşünebilirsiniz. Sadece şu: Bu hanım on iki yıldır, günde sadece iki sigara içiyordu.

Çoğu tiryaki, günde sadece iki sigara içmenin her tiryakinin düşü olduğunu söyleyebilir. Bu, efsanenin bir parçasıdır. Tiryaki olmayanların durumu kontrol ettiklerini sanırız. Bu hanım sigaraya başlamadan önce ebeveynlerini akciğer kanserinden kaybetmişti, bağımlı olmadan önce sigara içmekten büyük korku duyuyordu. Günde iki sigaradan fazla içmemeye yemin etmişti.

Akciğer kanserine yakalanmaktan öyle korkuyordu ki, sigara içmeye devam etmekten dehşete düşüyordu. Ne kadar az içerse, hastalığa yakalanma riski de o kadar azalıyor, ama küçük dostunun değeri gözünde bir o kadar artıyordu. Nikotin tuzağının inceliklerinin ucu bucağı yoktur: Ne kadar fazla tüketirseniz, o kadar fazla tüketmek istersiniz, ne kadar az tüketirseniz, o kadar fazla tüketmek istersiniz! Bu, birinin boynuna ilmek geçirmeye benzer, en küçük hareketiyle boynunun çevresindeki ilmek daralır.

Bu hanımın sigara içen mutlu biri olduğuna inanıyor musunuz? Gerçek şu ki, boğaz kanseri olan adam gibi, bir karabasanın içinde yaşıyordu. On iki yıldır nikotin açlığı çekiyordu, ama akciğer kanserine yakalanma korkusu o kadar büyüktü ki, müthiş iradesi ve disiplini sayesinde günde yirmi dakika dışında bu açlığa tahammül ediyordu. Sigara içmekten nefret ediyordu. Herkes onun sigaraya böylesine rahat yaklaşmasına özenirken, o durmadan bağımlılığıyla mücadele ediyordu.

AZALTMAK

Seyrek sigara içmek ve azaltmak sigaraya verdiğimiz değeri artırır ve bırakma arzumuzu azaltır. Bırakmanın ya da bırakmaya çalışırken yoksunluk hissetmenin alternatifi olarak azaltmayı deneriz.

BENİM AZALTMA DENEYİMİMİ DUYDUNUZ MU?

Birçok yöntemle bırakmayı deneyip başarısız olduktan sonra, sigarayı azaltmanın farklı yöntemlerini denedim. Biri rutin sigaraları keserek sadece sosyal ortamlarda içmektir. Kısa süre içinde sadece sigara içebilmek için her gece pub'a gittiğimi fark ettim! Hem sigarayı azaltmama faydası olmadı hem de alkolik olacaktım! Sonra aklıma parlak bir fikir geldi, kendime sigara almaktan vazgeçersem, sonunda sigarayı bırakacaktım. Çok akıllıca değildi çünkü birçok tiryakinin bu yöntemi denediğini ve başaramadığını biliyordum. Siz de deneyebilirsiniz. Benim fikrim parlaktı çünkü neden herkesin başarısız olduğunu bulmuştum: Arkadaşlarının "ikramlarını" kabul etmekten bir süre sonra suçluluk duymaya başlıyor ve gidip sigara alıyorlardı. Tanıdıklarımı bu konuda uyararak, bana sigara ikram ederlerse suçluluk duymadan kabul edeceğimi ve kendimi karşılık vermeye mecbur hissetmeyeceğimi duyurdum.

Sonuç beklentilerimi aştı. Eskiden bana hiç sigara ikram etmemiş olanlar bile ikrama başlamışlardı. Tüm uyuşturucu bağımlılıklarında durum budur. Umutsuzca uyuşturucuya ihtiyaç duyduğunuz zaman kimse zırnık koklatmaz, ama bırakmaya karar verdiğiniz zaman dumanlarını yüzünüze üfler ve burnunuza sigara sokarlar. Başta harikaydı, düzenli olarak sigara tedarik edebiliyordum! Ama dostlarım kısa sürede planımın ne kadar şeytanca olduğunu fark ederek bana sigara ikram etmekten vazgeçtiler. Zamanla kaynaklarım teke düştü: sekreterim. Tam uyuşturucu bağımlılarına uygun düşecek şekilde, tedarikçime karşı ikili duygular besliyordum. Beynimin yarısı bana uyuşturucu sağladığı için ondan nefret ediyordu. Diğer yarısı da yaşam hattım olduğu için ona bayılıyordu. Birkaç hafta sonra, kendimi suçlu hissetmeye başladım ama kurnaz, bağımlı beynim hemen çözüm üretti: Bana değerli sigaralarını sunacak kadar zengin değildi, ben de ona paket almaya başladım. Üç ay sonra, her sabah en sevdiği markadan üç paket alıyordum, benim tercih ettiğim bir marka değildi, böylece temiz bir vicdanla bana sunduğu sigaraları kabul ediyor ve sigarayı bırakacağım konusunda kendimi kandırmaya devam ediyordum!

Sonra eski bir klasiği denedim: "Günde on sigara içeceğim." Bana uygun geldi çünkü gün boyu zincirleme sigara içsem de, akşamları içmeden durabiliyordum. Her saat başı bir sigara içecektim. Her şeye sahiptim sanki, günde on sigaranın beni öldürmeyeceğini varsayıyordum, mali durumum bozulmayacaktı ve gündüzün her saatinde sigara içebilecektim. Bekleyeceğim küçük bir ödül olacaktı yani. Muhteşem! Kısa süre sonra gözüme saatten ayıramaz oldum. Yaşantımın her

saniyesi zorluk içinde geçip gidiyordu. Kararıma o kadar sadıktım ki, yelkovanı on iki üzerinde görmeden sigara yakmıyordum. Arada bir ağzımda sigarayla gözlerimi saate dikip yakmak için yelkovanın tam on ikinin üzerine gelmesini beklemeye başlamıştım. Harika bir durum değil mi?

"Sigara konusunda katı kuralım vardır. Günde on sigaradan fazlasını asla içmem. Arada bir ertesi günün kotasından ödünç aldığım olur, ama günde on sigaralık ortalamayı asla, asla aşmam. Şu anda içtiğim sigaralar 4 Temmuz 2046'nın kotasından!"

Dave Allen, komedyen

Arada bir sigara içmenin ve sigarayı azaltmanın insanı ne kadar mutsuz ettiğini gördük. Peki ama, soğukkanlı, sigara konusunda rahat görünen, seyrek sigara içen, tiryaki olmayanlara ne demeli? Mutsuz olduklarına inanmak çok zordur. Günlerce sigara içmeden durabilen, seyrek olarak sigara içenlerden söz ediyorum. Bu harika değil mi, ayda yılda bir sigara içmek? Onlara, "Bunun anlamı nedir? Arada bir içtiğiniz o sigaralardan gerçek bir zevk mi duyuyorsunuz? Size gerçekten destek mi oluyorlar?" diye sormak istiyorum. "Öyleyse neden arasını bu kadar açıyorsunuz ki? Gerçek bir zevk ya da destek için kim aylar, hatta yıllar beklemek ister?"

Böyle sigara içen ne kadar çok kişinin kliniklerimize geldiğini görseniz, şaşarsınız. Gruptaki ağır tiryakiler onlara gıpta eder ve bunu da dile getirirler. Onlara, "Muhtemelen bu tiryaki olmayan ama sigara içen ve kendini günde beş sigarayla sınırlayan kişiye gıpta ediyorsunuz. Hiç günde beş sigara içmeyi denediniz mi?" diye sorarız. Genellikle denediklerini söylerler. Şöyle sorarım: "Nasıldı?" Değişmez olarak "Kâbustu!" ya da bu etkiyi yaratan bir yanıt gelir. Sonra tiryaki olmayana sigara içmesini kontrol ettiğini düşünüp düşünmediğini sorarım.

Sigara bırakma kliniğinde oldukları için kontrol ettiklerini düşünüyormuş gibi yapmaya bile gerek görmezler ve nasıl bir karabasan içinde yaşadıklarını anlatırlar. O zaman tiryaki, tiryaki olmayanın da benzer bir cehennem yaşadığını anlar. Sigara içmekten aynı derecede bıkmıştır ve bırakmayı arzulamaktadır.

Haftalarca sigara içmeyenlerse, sigara içmenin zevk ya da destek olduğu yanılsamasına bile kapılmazlar, onlar sadece ortama uyum sağlamak için sigara yakarlar. Unutmayın, hepimiz böyle başladık ve hiçbirimiz bağımlı olacağımıza inanmadık. Etobur bitkinin yaprağında dolaşan sineğe benzerler ve genellikle de ağır tiryaki olurlar.

İnsanın canının arada bir sigara çekmesi kulağa hoş gelse de, ideali hiçbir zaman sigara istememesi değil midir?

Kayınvalidem altmış yaşına kadar sadece sosyal ortamlarda sigara içti. Altmış yaşında bir pub satın aldı. O zamanlar kamusal alanlarda sigara içme izni vardı. Birkaç ay geçmeden günde altmış sigara içiyordu ve altmış beş yaşında öldü.

Arada bir sigara içenler de, tüm sigara içenler gibi, içtikleri miktarı sınırlamak ister ve kendilerine ciddi sorunlar yaratırlar.

1. Sürekli nikotine bağımlıdırlar. Bu, beyinlerinin sigara içmeyi arzulamasına neden olur.
2. Yaşamlarının bir sonraki nikotin dozunu beklemekten uzakta geçmesini dilerler.
3. Canları istediği zaman sigara içmek ve yoksunluk duygularını kısmen gidermek yerine, fazladan yoksunluk ıstırabı çekmeyi kendilerine dayatır ve huzursuz olurlar.
4. Sigaranın keyif verdiği yanılsamasını güçlendirirler.

Zincirleme sigara içtiğiniz zaman, zevk alma yanılsamasını kaybedersiniz. Yakmak bile otomatikleşir. O sözde özel sigaraları, en çok sevdiklerinizi, her zaman bir süre sigaradan uzak kaldıktan sonra içtiğinizi fark edersiniz: yemekten, işten, seksten, spordan, alışverişten sonra ya da günün ilk sigarası.

Çünkü sigara içmenin zevkli ya da insana destek sağlayan yanı yoktur. Sigara kirli, iğrenç ve zehirlidir. Sigara içenlerin hoşuna giden tek şey yoksunluk duygusunun ortadan kalkmasıdır.

Sigarayı azaltmak sigaradan zevk aldığınız yanılsamasını güçlendirir çünkü ne kadar uzun süre sigaradan mahrum kalırsanız, yaşayacağınız rahatlama hissi de o kadar kuvvetlidir. Bu, gıdadan mahrum kalmaya benzer: açlık. Sudan mahrum kalmaya benzer: susuzluk. Bu aşamada sözümü kesmek isteyebilirsiniz: "Zevk aldığım yanılsamasını mı artırır? Bunda ne kötülük var ki?" Şöyle: Bu, kesinlikle zevk değil, yoksunluğun yarattığı sürekli rahatsızlıktan kurtulmanın getirdiği rahatlamadır. Zevk alma yanılsamasını güçlendirmenin tek yöntemi yoksunluk duygusunu artırmaktır. Arada bir sigara içenler de dahil, sigara içip de bundan memnunluk duyan yoktur. Ayrıca seyrek sigara içmekle yetinmenin zor olduğunu ve bunun pek sürdürülebilir olmadığını da unutmayın. Bağımlılık yaradan ıstırap duymanızı değil, onu kaşımanızı ister ve giderek daha fazla sigara içme eğilimi duyarsınız.

Kendinize disiplin uygulayarak ve iradenizi kullanarak sigarayı bırakmayı deniyorsanız, seyrek sigara içmekle yetinmek korkunç bir köleliktir çünkü durmadan kendinize sigara içme izni verip vermeyeceğinizi düşünür, başka şey düşünemez olursunuz. Ayrıca bağımlılığınızı kontrol edebildiğiniz yanılsamasına kapılırsınız.

ARADA BİR SİGARA İÇENLERİN ÇOĞU TUZAĞA DÜŞMÜŞ OLDUKLARINI FARK EDEMEZLER. FARK ETTİKLERİ ZAMANSA, KAÇMAK İÇİN ÇOK GEÇTİR

Nikotin bağımlısının eğilimi zincirleme sigara içmektir çünkü bedeni sürekli nikotin yoksunluğu yaşar. Seyrek sigara içiyor ya da azaltmaya çalışıyorsanız, bu eğilime karşı koymaya çalışabilirsiniz. Şunu aklınıza sokun: Asla nikotin alımınızı kontrol edemezsiniz.

Birçok tiryaki sigarayı azaltmaya çalışmanın işe yaramadığını bilir. Sonunda eskisi kadar içmeye başlarsınız, belki de daha fazla içersiniz.

Ama bu tuzaktan tümüyle kurtulmak kolaydır. Böyle yarım önlemlerle yetinmenize gerek yoktur. Kimse nikotin almak zorunda değildir, tuzağın ne olduğunu tam olarak kavradığınız zaman, bırakmak için iradenize ihtiyaç duymayacaksınız. Yaşamınızın geri kalanında nikotin alımınızı kontrol edecek güçte bir iradeye sahip olsanız bile, bunu yapmayı gerçekten istiyor musunuz?

ZEVK DEĞİL, RAHATLAMA

Sık sık sigara içmekten aldığınız zevki, ayağınızdan çıkarınca rahatlama hissetmek için dar ayakkabılar giymeye benzetirim. Kim daha çok ıstırap çeker, dar ayakkabılarını yarım saatte bir çıkartan biri mi, tüm gün hiç çıkartmadan giyen mi? Seyrek sigara içenlerin tersine, ağır tiryakiler yoksunluk ıstırabını en azından düzenli aralıklarla kısmi olarak azaltırlar.

BİR BIRAKIP BİR BAŞLAYANLAR

Ağır tiryakiler, seyrek sigara içenlerin dünyanın en iyi şeyini yapabildiğini düşünürler, ama aslında en kötüsüdür: Ne her canları istediğinde sigara içebilirler ne de özgür olmanın tadını çıkartabilirler.

Diğer tiryakilerin gıpta ettiği bir bırakıp bir başlayanlar için de aynısı geçerlidir. Bu kişiler seyrek içen biri de olabilirler, ağır tiryaki de; ama aslında hepsi ağır tiryakidir.

Bir bırakıp bir başlayanlar sürekli aynı tuzağın içine düşen zavallılar olarak değil de, canları istediği zaman bırakıp başlama özgürlüğüne sahip şanslı insanlar olarak nitelenirler. Elbette onlar da bizlerden daha aptal görünmek istemedikleri

için bu yanlış anlamayı destekler ve elbette bunların tümü de yalandır.

Durumu mantık çerçevesinde inceleyelim. Eğer sigara içmekten memnunsalar, neden durmadan bırakırlar? Öteki tiryakilerle aynı nedenle: Sigara içmekten keyif almazlar. Peki, sigarayı bıraktıktan sonra neden fikir değiştirip yeniden başlarlar? Bunun tek yanıtı vardır: Sigara içmeyen biri olmaktan da keyif almazlar.

Ne zavallı insanlar! Ne sigara içerken mutludurlar ne de içmezken. Sigara içerken içmeyenlere özenirler, irade gücü yöntemini kullanarak bırakma travmasını yaşarlar, ama sigara içmeyen mutlu biri olmayı beceremezler ve yeniden başlarlar. Tekrar bağımlı olduktan sonra neden bıraktıklarını hatırlarlar, sürekli mutsuzdurlar.

Yaşamınızın geri kalanında sigara içmeyen mutlu biri olabilmek için doğru zihin çerçevesini oturtmanız gereklidir. Fedakârlık yaptığınıza inanıyorsanız, belki bir daha hiç sigara içmeyebilirsiniz, ama kendinizi yoksun bırakılmış hissedeceksiniz. Sigaradan çekilen bir nefese zevk ya da destek olarak bakıyorsanız, yaşamınızın geri kalanında sigaraya karşı savunmasız olacaksınız. Canınız sigara isterse, bir tane daha ve bir tane daha istemesine ne engel olabilir ki?

"Allen Carr'ın kolay yöntemiyle bırakmak gerçekten kolaysa, arada bir sigara yakmakta ne kötülük olabilir ki? Yeniden bağımlı olursam, yöntemi kullanarak yeniden bırakırım," diye düşünemezsiniz. Sadece bir nefes çekme arzunuz kalmışsa bile, Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi'ni anlamamışsınız demektir.

Bu alıştırmanın tek amacı bir nefes çekme arzusunu bile ortadan kaldırmaktır, çünkü bir sigara isteyen milyonlarcasını da isteyecektir. O nefesi çekmeseniz, sadece arzulasanız bile, sigara içmeyen mutlu biri olamamışsınız demektir, zavallı bir bırakmış olabilirsiniz ancak! Ve sonunda iradeniz tükenince de, yeniden zavallı bir tiryakiye dönüşürsünüz!

İşte böyleleri kliniklerimize gelen en mutsuz tiryakilerdir.

GİZLİ TİRYAKİLER

Sigara içmenin birçok insanı utandıran yanı vardır. En kötüsü hangisidir? Nefesi kesilmiş bir tiryakiyi izlerken bilinçsiz olarak onun yerine soluk almaya çalışmak en bilinenlerden biridir. Bir bacağı kesilen ama sizi bunun sigarayla ilgisi olmadığına ikna etmeye çalışan tiryaki çok üzücüdür. Ardından akciğer kanserine yakalanan ama sizi ve kendilerini buna değdiğine, her sigaradan büyük keyif aldıklarına ikna etmeye çalışan tiryakiler gelir.

Ama en zavallıları gizli tiryakilerdir. Sevdikleri kişilere bırakacaklarına söz verirler ama bırakamazlar ve yalan söylerler. Sevdiğiniz birine verdiğiniz sözü tutamamak zaten yeterince kötüyken, yetersizliğinizi ve utancınızı gizlemek için bir de yalan söylemek zorunda kalırsınız.

Açık açık sigara içerseniz, en azından istediğiniz için içtiğiniz iddiasında bulunabilirsiniz. Ama gizli sigara içen biriyseniz, kendinize nikotinin zavallı kölesi olduğunuzu itiraf etmeniz gerekir. Gizli içiciler yaşamlarını kendilerini küçümseyerek geçirirler. Yaşamımın erken döneminde dürüstlüğün önemini öğrenmiştim ama yine de gizlice sigara içtim. Beni seven ve bana güvenen insanlara yalan söyledim. En kötüsü de, kendimi yalanlarıma inandıklarına, parmaklarımdaki, dudaklarımdaki ve dişlerimdeki sarı lekeleri görmediklerine, iğrenç soluğumun, leş gibi sigara kokan giysilerimin ve saçlarımın kokusunu almadıklarına inandırdım. Aslında kendim dışında kimseyi kandıramadığımı biliyordum. Sigara içenler yalan söyler, ama onursuz insanlar oldukları için değil, bunun nedeni bağımlılıklarıdır.

SAKLANACAK YER YOK

Kliniklerimizde gizli sigara içmek hakkında duyduğumuz öyküler genellikle komiktir. Bir çift bırakmak için anlaşmıştı ve çok kararlıydılar. Tüm kül tablalarını atarak evlerini yeniden dekore etmişlerdi. Başaramayıp kliniğimize geldiler çünkü erkek mutfak penceresinden gizlice sigara içtiğini itiraf etmişti. Karısı da şu yanıtı

vermişti: "Ah, biliyorum, çünkü ben de üst kattaki yatak odasının penceresinden gizlice sigara içerken seni görüyorum!"

Bu öyküler acıklı da olabilir. Yedi yaşındaki kızının baskısıyla sigarayı bırakan bir anne vardı. "Anneciğim, ölmeni istemiyorum!" İrade yöntemini kullanmış ve birkaç gün sonra geceleri kendine küçük bir ödül verebileceğine ikna olmuştu. Bir gece kız bir türlü yatmıyordu. Anne şöyle anlattı: "Ona son derece sinirlenmiştim çünkü bir sigara içmek için ölüyordum. Sonunda yattı, mutfağa koşup sigaramı yaktım ve arkamdan gelen şu incecik sesi duydum: 'Anneciğim, sigara içmiyorsun, değil mi?'" Ben çocukken velilerimiz sigara içersek bizi kulaklarımızdan duvara asacaklarını söylerdi, artık çocuklarımız bize sigara içmememizi söylemektedir.

Müşterilerimden biri de, Kanada'da yaşayan ve sigara içmeyen kayınvalidesini ziyarete gitmiş. Temiz hava alma bahanesiyle eksi yirmi derecede dışarıya, sigara içmeye sıvışmış. Panik içinde içeri koşmuş. Plastik filtreli o iğrenç sigarlardan içiyormuş. Plastik donup dudağına yapışmış ve kayınvalidesi kapıyı açtığında orada öylece duruyormuş. İşte sigara içmenin sonsuz keyifleri!

Gizli sigara içerek başkalarına ve kendinize yalan söyleyebilseniz bile, aslında gerçeğin farkındasınız: Nikotinin kölesisiniz, zavallı, acınacak bir uyuşturucu bağımlısısınız.

Bu bölümde sözünü ettiğimiz tüm farklı tipte içiciler aslında hiç başlamamış olmayı diler. Onlara özenmeyin. Hangi sınıfa girerlerse girsinler, tüm tiryakiler sizin bu kitabı bitirdiğiniz zaman uyanacağınız gibi uyanmayı arzu ederler – ÖZGÜR!

ÖZET

- *Kadınlar özel bir durum değildir.*
- *Eğilimimiz giderek daha fazla sigara içmektir.*
- *Seyrek sigara içenler her zaman sınırda yaşarlar.*
- *Sigarayı azaltmak bir işe yaramaz.*
- *Bir bırakıp bir başlayanlar asla mutlu olamazlar.*
- *Tüm sigara içenlerin en zavallıları gizli sigara içenlerdir.*
- *Tüm sigara içenler aslında özgür olmayı arzu ederler.*

BÖLÜM 14

YAKICI SORULAR

BU BÖLÜMDE

• SON SİGARAMI İÇTİĞİMİ NASIL BİLECEĞİM?
• NE ZAMAN SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLACAĞIM?
• TÜMÜYLE ÖZGÜR OLACAĞIM BİR GÜN GELECEK Mİ?
• SİGARA İÇMEDEN YAŞAMIN TADINI ÇIKARTABİLİR MİYİM?
• KRİZ ÂNINDA NE YAPACAĞIM? • BAĞIMLILIK MI, BAĞLILIK MI?

KORKU FAKTÖRÜ

Sigara içenlerin, sigara içmedikleri zaman yaşamın tadını çıkartamayacaklarından korkacakları şeklinde beyinleri yıkanmıştır.

Sigara içenler bıraktıkları zaman korkunç bir travma yaşayacaklarına ve sigara olmadan yaşamın tadını çıkartamayacaklarına ya da yaşamla başa çıkamayacaklarına inanırlar. Kötü bir gün geçirdikleri zaman, bu düşünceler onlara engel olur: "Evet, bırakacağım. Ama bugün değil!"

Tüm yaşamımız boyunca sigara içmenin zevkli bir şey olduğuna ve bırakmanın inanılmaz zor olduğuna inandırıldık. Bu efsaneler beynimize kazınmış olduğu için bırakmanın kolay olabileceğine inanamıyoruz.

Kliniğimize gelenlere şunu sorarız: "Sigara içmeyen biri olduğunuzu nasıl anlayacaksınız?" Çeşitli yanıtlar verirler.

"Arkadaşlarımla bir yemeğin ya da içkinin tadını sigara olmadan da çıkartabildiğimde."

"Tüm bir gün sigara içmeden durabildiğimde."

"Kendimi sigara içmeyen biri gibi hissettiğimde."

Sigara içenler, sigaradan yoksun kalacaklarını ve bu yoksunluk duygusunun geçmesi için ne kadar beklemeleri gerektiğini bilemediklerini ifade ederler.

SON SİGARA

Son sigaranızı söndürdüğünüz zaman sigara içmeyen biri olursunuz. Peki onun son sigaranız olduğunu nasıl bileceksiniz? Ehliyet sınavından geçince müthiş bir sevinç hissetmiştiniz. Daha öncekinden daha iyi bir sürücüye dönüşmemiş olsanız bile, artık yasal olarak araba sürebileceğinizi biliyordunuz. Özgür olmak için başka bir sigara içmemeyi denemek ya da bunu umut etmek yeterli değildir. Emin olmanız gereklidir. Emin değilseniz yaşam boyu işkence çekersiniz. Diyelim ki ölümcül bir hastalığa yakalanmış olmaktan kuşku duyuyorsunuz. Tahliller yapılır ve sonuç için bir hafta beklemeniz gerektiği söylenir. Bir ay ya da bir yıl beklemeniz gerekse çok daha kötüdür. Şimdi o tahlilin sonucunu yaşamınızın geri kalanında beklemeniz gerektiğini düşünün. Sorundan tümüyle kurtulduklarına emin olamayan eski tiryakiler için durum buna benzer. Kuşkunun ortadan kalkmasını beklerler ama kalkmaz. Yaşamlarının geri kalanını hiç olmayacak bir şeyi bekleyerek geçirirler.

Bu nedenle irade gücüyle sigarayı bırakanlar çok mutsuzdurlar. Yaşamlarının geri kalanını hiçbir şey olmamasını bekleyerek geçirirler. Bir kez bağımlı olursanız hiç kurtulamayacağınız doğru değildir. "Bir kez sigara içen her zaman içer" cümlesi sigara içenlerin bağımlı kişilikleri olduğuna inanmalarına sebep olur.

Sigara içmeyenlerin bizden çok daha iyi olduklarını bildiğimiz ve sigaraya başlamadan önce de yaşamdan tat alıp stresle başa çıkabildiğimiz halde, neden sigaraya devam ederiz? Milyonlarca sigarayı bırakmış insan vardır, ama yine de bırakabileceğimizden kuşku duyarız.

İNANMAK BAŞARMAKTIR

Şunu aklınıza iyice sokun: Sigarayı özlemeyeceksiniz ve özgür olduğunuz zaman hem yaşamın tadını daha iyi çıkartacaksınız hem de stresle daha iyi başa çıkabileceksiniz.

YANILSAMALARIN YERİNİ ANLAMAYLA DEĞİŞTİRİN

Çoktan her şeyi anlamış olduğunuzu düşünebilirsiniz, ama hemen sonucun üzerine atlamayın. Hâlâ emin olamayabilirsiniz. Öyleyse de üzülmeyin – her şey açıklığa kavuşacak. Kendinize zaman tanıyın ve kitabı sonuna kadar okuyun.

Sigarayı bırakmanın yapılacak en zor şeylerden biri olduğunu düşünmek ne rastlanmadık bir şeydir ne de aptalcadır. Toplum böyle beynimizi yıkar ve irade gücüyle sigarayı bırakanlar da bu inanışı güçlendirir. Biz de daha önceki başarısız bırakma girişimlerimiz nedeniyle bunu kendimize kanıtlamış görünürüz. Bırakmanın sadece zor olduğunu düşünmekle kalmayız, bunu öğrendik de. Sigarasız kaldığımız zaman hissettiğimiz panik son derece mantıksız olabilir ama bir o kadar da gerçektir; tıpkı irade kullanarak bırakmayı denediğimizdeki sinirlilik ve mutsuzluk gibi.

Bunun hakkında düşündüğümüz zaman, sigara içmenin mantıksız olduğunu kabul ederiz. Sigaraya neden bu kadar bağımlı olduğumuzu anlamasak da, yoksun kaldığımız zaman duyduğumuz panik ve korku açıklanabilir. Yıkanmış beynimiz bize sadece sigaranın huzursuzluğumuzu, boşluk duygusunu gidereceğini söyler, oysa bunların nedeni bedenimizden çekilen nikotindir. Sigaranın bu boşluk duygusunu doldurmak yerine, onun nedeni olduğunu kuşkuya yer bırakmayacak şekilde anladığınız zaman, paniğin nedeni de ortadan kalkmış olur. Bu noktada bir kuşkunuz kaldıysa, birinci bölümü tekrar okuyun.

İrade yöntemi bu panik duygusuyla mücadele etmek üzerine temellenir ve başta irademiz çok güçlüyken genellikle işe yarar. Ama irademiz zayıfladıkça, kısık bir ses gittikçe daha yüksek sesle, "Bir sigara istiyorum," demeye başlar. Giderek yükselir, yükselir. Kendinizi olanaksız bir durumun içinde bulursunuz. Sigara içmeyen biri olmaya kararlısınızdır, ama beyninizin bir bölümü sizi bir sigara yakmaya zorlar.

Kliniğimizde tiryakinin şizofrenisini olduğu gibi tüm çıplaklığıyla görürüz. Anketlerimize bazıları, "Sigara içen biri olmayı seviyorum, ama sigara içmekten nefret ediyorum," diye yazar. Bazıları da, "Sigara içmekten hoşlanıyorum, ama sigara tiryakisi olmaktan nefret ediyorum." Bir balıkçının şöyle söylediğini düşünün: "Balıkçı olmayı seviyorum, ama balık tutmaktan nefret ediyorum!"

İşte sigara içmenin çevresinde böyle bir karmaşa vardır ve sigara içenler, samimi olarak, sigara içmekle, sigara içen biri olmanın farklı şeyler olduğunu düşünürler. Şunu aklınıza sokun: Sigara içiyorsanız, bu, sigara içen biri olduğunuz anlamına gelir! Sigara içmeyen biri olmanın tek bir gerekliliği vardır: hiç sigara içmemek – asla!

İrade kullanarak sigarayı bıraktığımız zaman bu kadar sinirli, kafamızın karışık ve mutsuz olmamız gerçekten de şaşırtıcı mı? Öyle olmasaydık, bir mucize olurdu.

İYİ ZAMANLAR

Sigara içenler sigaranın destek sağladığına ve zevk verdiğine inanırlar. Aslında bu illüzyonlar aynı madalyonun iki yüzüdür. Zevkle başlayalım. İçenlerin özlemekten korktukları bir sürü "özel" sigara vardır. En bilineni yemekten sonra içilendir. Bir müşterimiz bunu çok iyi özetlemişti. Akıllı, dikkatli ve bırakmaya kesin kararlı biriydi. Yaşamındaki tek ciddi sorun, ağır tiryakiliğiydi. Kliniğimize gelen birçok kişi gibi, bir seanstan sonra bırakabileceğini düşündüm.

Seanstan çıktığında memnun görünüyordu, ama dokuz ay sonra bana telefon etti. "Bay Carr, tekrar sizi görmeye gelsem bozulur muydunuz?" Tuzağı kesinlikle anladığını düşünüyordu ve konuşmamızın ardından ben de öyle düşünmüştüm. Dokuz ay tek bir sigara içmemişti. Fiziksel yoksunluk yaşamadığı da kesindi –bu sadece birkaç gün sürer– ama daha önce betimlediğim gibi, "bir şey olmasını bekliyordu". Bir yorumu

nedeniyle tam veda ederken bu sorunu fark ettim.

Baharda Paris'te bir seans yapacağımdan söz etmiştim. "Paris'te, güneşli bir günde bir kafede oturmayı, akordeonları dinlemeyi, bir elimde şarap kadehim varken ötekinde Gauloise (sert bir Fransız sigarası) marka sigaramı tutmadan gelip geçenleri izlemeyi kabullenmek bana çok zor geliyor," demişti. Birçok tiryakinin en sevdikleri sigaradan söz ederken betimleyecekleri kusursuz sahneyi betimlemişti. "Bunu en son ne zaman yaptığınızı düşünün," dedim, "bilinçli olarak Gauloise'ınızdan nefesler çekip 'Benim için cennet bu dumanın ciğerlerime gitmesi' diye mi düşünüyordunuz?"

Hiç Paris'e gitmediğini ve hiç Gauloise içmediğini söyleyince çok şaşırdım! İşte beyin yıkanması bu denli güçlüdür. Bir masala takılıp kaldığını düşünemiyordu bile. Ben Paris'e gittim, güneşli bir günde elimde şarap kadehimle bir kafede oturdum, akordeonları dinleyerek gelip geçenleri izledim, ama diğer elimde Gauloise falan yoktu. Onun betimlediği tüm keyfi, hatta daha da fazlasını aldım çünkü kendimi ölesiye öksürtmemiştim.

İĞRENÇ ALIŞKANLIK

Sigara içtiğiniz yıllara dönüp bakın, eminim ki tadı tuhaf, bayat ve hatta iğrenç gelen bir sürü sigara hatırlayacaksınız. Kendimi soluk almaya çalışırken ya da öksürük krizine tutulmuşken hatırlarım. O krizlerin beni ne kadar utandırdığını ve sigara içmeyenler bana sorgulayan bakışlarla baktıklarında kendimi ne kadar kötü hissettiğimi de hatırlıyorum.

Yine de içtiğim yüzlerce, binlerce sigarayı düşündüğüm zaman, hiçbiri için, "İşte benim cennet anlayışım bu," ya da "Sigara içicisi olduğum için ne kadar şanslıyım," dediğimi hatırlamıyorum. Yemeklerde ve bir sürü ortamda sigara içemediğim için mutsuz olduğumu ve sonunda bir tane yakabildiğimde ne kadar sevindiğimi hatırlıyorum, ama bu farklıdır.

Dürüstseniz, sadece sigara içmek istediğiniz ama içemedi-

ğiniz ya da içmiyor olmayı dilemenize rağmen sigara içtiğiniz zamanlarda sigara içtiğinizin farkında olduğunuzu fark edeceksiniz. Sigara olmadan bazı ortamların tadını çıkartamayacağınız konusundaki beyin yıkamasından kurtulmadan da, çıkartamayacaksınız.

Paris kafesinden söz eden müşterim, tiryakilerin bazı durumlarda nikotin bağımlılığının nasıl destek sağladığına ya da zevk verdiğine inandıklarını kavramış, ama bunu gündelik yaşamına uyarlamayı başaramamıştı. Yani beyin yıkanmasını tümüyle ortadan kaldıramamıştı.

Bu durumları analiz ederek neden sigaranın onları mükemmelleştirdiğini düşündüğünüzü, ama aslında tam tersinin doğru olduğunu anlamalısınız. "Şu ya da bu ortamın tadını bir sigara olmadan çıkartamam," demektense, tam tersini yapın. Kendinize gerçeği hatırlatın:

MUHTEŞEM DEĞİL Mİ, ÖKSÜRE ÖKSÜRE KENDİMİ ÖLDÜRECEĞİM BU KÖLELİKTEN KURTULUP ÖZGÜRCE BU ÂNIN TADINI ÇIKARTABİLİRİM!

KÖTÜ ZAMANLAR

Şimdi madalyonun diğer yüzüne bakalım: destek. Sigara stresi giderir gibi göründüğü için destek sağladığını düşünürüz. Sevdiğiniz birini kaybetmek gibi ciddi travmalardan söz etmiyorum, gündelik yaşamın streslerinden söz ediyorum. Örneğin arabanızın bozulması. Gece geç vakit, sağanak yağıyor, yolun en tehlikeli yerindesiniz, telefonunuz çekmiyor ve diğer sürücüler durup yardım edeceklerine sizi ıslatarak ve sanki eğlenmek için orada durmuşsunuz gibi korna çalarak geçip gidiyorlar.

Sigara içiyorsanız, bu durumda sigara yakacağınıza kuşku yoktur. Bıraktıktan sonra böyle bir durum yaşadığınız zaman gerçek mücadele kendini gösterir. Mutsuz, çaresiz ve kızgın bir şekilde şöyle düşünürsünüz: "Böyle zamanlarda en azından

bir sigara içerdim!" Ama bu tür sıkıntılar yaşadığınız ve sigara yaktığınız zamanları düşünün. Sorununuzu çözer miydi? "Üşümüş, mutsuz, ıslak ve yaşamımın en önemli randevusuna gecikmiş olmamın bir önemi yok, en azından bu şahane sigara var!" der miydiniz? Yoksa son derece mutsuz olmaya mı devam ederdiniz?

İrade gücüyle sigarayı bırakanlar bu tür durumlarda hemen sigara aramaya başlar. O sigaranın yardım etmek şöyle dursun, her şeyi daha beter edeceğini fark etmezler. Tüm diğer sigara içmeyenler gibi, yaşamın böyle inişleri ve çıkışları olduğunu kabul etmeniz gereklidir. Sigarayı bırakınca da olacak ve bu gibi durumlarda ne zaman sigarayı özlerseniz bir yanılsamayı besleyeceksiniz, olmayan bir şeyi arayarak bir boşluk yaratacaksınız. Aklınıza şunu sokun: Sigarayı yaşamınızdan çıkarmak bir boşluk yaratmayacaktır.

BOŞLUĞU YARATAN SİGARADIR, ONU DOLDURMAZ

Sigarayı bırakıp da bunu kavramamış olanlar iyi günlerini kötü, kötü günlerini ise daha da beter hale sokarlar. Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'yle tam tersini yapabilirsiniz. Kötü bir gün geçiriyorsanız, kendinize, "Tamam, bugün pek parlak değil, ama en azından artık nikotinin kölesi değilim," deyin. "Yaşamak çok güzel, artık sigara içmediğime göre çok daha güzel."

HAYATI OLDUĞU GİBİ GÖRÜN

Araba bozulmaları, kazalar ve başka beklenmedik travmalar dışında, hazırlıklı değilseniz, canınızın sigara çekmesini tetikleyecek başka ortamlar da olacak. Bu olayların meydana gelmemesini ve geldiklerinde sigara hakkında her şeyi unutmuş olmayı ummaktansa, kendinizi bu tür durumlara zihinsel olarak önceden hazırlamanız çok daha iyidir. Taşınmak, Noel, bayram, düğünler, tatiller ve cenazeler örneğin. Size özel başka

durumlar da olabilir. Kendinize hangi durumun size sigara istetebileceğini sorun ve önceden beyin yıkamasını ortadan kaldırın.

"Sigarayı bıraktım. Allen Carr'ın kitabını okudum. Bu kitabı okuyan herkes sigarayı bırakıyor!"

Ellen DeGeneres

BAĞIMLILIK VE BAĞLILIK

Uyuşturucu bağımlılığı konusunda sözde uzmanlar genellikle terimleri karıştırır ve bağımlı için sorun yaratırlar. En sık rastlananı "vazgeçmek"tir. Fedakârlık çağrıştırır. Bir başkası da "bağlılık"tır. Sadece onsuz yaşayamayacağınız bir şeye bağlı olabilirsiniz. Kimse nikotine, eroine, alkole, kokaine vb... bağlı değildir. Sadece olduklarını düşünürler. "Bağlılık" kelimesini kullanan doktorlar ve sözde uzmanlar beyin yıkamayı güçlendirir ve bağımlının korkularını destekler.

"Bağımlılık" ve "bağlılık" terimleri karıştırılmamalıdır. Diyabet hastalarının yaşamları ensüline bağlıdır. Ama bu onları uyuşturucu bağımlısı yapmaz. İlacı kullanmak için geçerli nedenleri vardır ve kontrol onlardadır. Bağımlılıksa bunun tam tersidir. Tüm sigara içenler, ne kadar seyrek içerlerse içsinler, nikotin bağımlısıdırlar; sigara içmek için mantıklı bir nedenleri yoktur ve kontrol ellerinde değildir.

Nikotin bağımlılığı sigaranın zevk verdiği ve stresi giderdiği yanılsamasına dayanır. Bu yanılsamanın ne olduğunu kavradığınız zaman kurtulmak kolaydır.

ÖZET

- *Beyin yıkamasını tümüyle ortadan kaldırın.*
- *Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'ni kavradıktan sonra, bir sigara daha yakmak istemeyeceksiniz.*
- *Sigara ne iyi zamanların daha iyi geçmesini sağlar ne de kötü zamanlarda yardım eder.*
- *Sigara içmeyen biri olarak yaşamın daha çok tadını çıkartabilir ve stresle daha iyi başa çıkabilirsiniz.*
- *Kimsenin yaşamı nikotine bağlı değildir.*

BÖLÜM 15

KORKACAK HİÇBİR ŞEY YOK

BU BÖLÜMDE
- *SİZİ TUZAKTA TUTAN KORKUDUR*
- *SİGARALAR SİZİN DOSTUNUZ DEĞİL, DÜŞMANINIZDIR*
- *SİGARA ÖZLEMİ NE ZAMAN ORTADAN KALKACAK?*
- *HATIRLATICILARLA BAŞA ÇIKMAK*

GERÇEK DURUMU ANLAMAK

Sigaradan tamamen kurtulabilmemiz için, neyin bizi tuzağın içinde tuttuğunu anlamamız gereklidir.

Yaşamınızın herhangi bir ânında sigara içen biri olmanın avantajlarını ve dezavantajlarını tartın, her zaman aynı sonuca varacaksınız: Ben bir aptalım! O zaman neden sigara içmeye devam ediyorsunuz? Sizi zorlayan yok ki! Neden zihninizi gerçeğe kapatıyorsunuz?

İtici güç KORKU'dur. Tam olarak anlamamanızdan beslenir, kendimizi alışık olmadığımız bir durumda bulunca korkarız.

Bedenimizdeki Küçük Nikotin Yaratığı, her zamanki uyuşturucu dozunu isteyerek önemsiz bir rahatsızlık yaratır. O kadar önemsizdir ki, zorlukla fark edilir, ama zihindeki Büyük

Yaratık'ı uyarır: "Bir sigara istiyorum!" O sigarayı yakamazsanız mutsuzluğunuz korku ve paniğe dönüşür. Korku, durumu mantıklı değerlendirmemize karşın bize sigara içirtmeye devam eden ve hapishanenin kilitlerini kapalı tutan güçtür.

Kliniklerimize telefon eden tiryakilerden randevularından önce sigarayı azaltmalarını ya da bırakmalarını istemeyiz, bu onları rahatlatır. Seans süresince içebilmeleri için en sevdikleri markadan tedarikli gelmelerini istememiz onları daha da şaşırtır ve rahatlatır.

Daha sigara molası uygulamasını başlatmadan önce, seans odası tekke gibi olurdu. En sert tiryakiler bile dumandan yakınırlardı. Birçok müşterim bunun bir tiksindirme terapisi olduğunu sanırlardı. Tiksindirme terapileri işe yarasaydı, yapardım ama amaç bu değildi.

"Sigara içmek hiçbir işinize yaramaz," dediğimiz zaman, müşteriler terapiste şaşkınlıkla bakarlar, "O zaman neden son sigaraya kadar içmeye devam etmemizi söyledin?"

Bunun bir nedeni, özgür kalmadan önce sigara içmeye devam eder ve her şeyi ânında deneyimleyebilirseniz, yanılsamaları, masalları ve yanlış anlamaları ortadan kaldırmanın daha kolay olmasıdır. Örneğin sigaranın tadından hoşlandığınız yanılsaması. Neden şimdi bir tane yakmıyorsunuz, beş-altı derin nefes çekin ve nesinden hoşlandığınızı söyleyin. Dürüstseniz, hiçbir şeyinden olduğunu göreceksiniz!

NEDEN YERİNİZDE DURAMIYORSUNUZ?

Tiryakiler nikotinin bedenlerinden çekildiğini hissedince sigara ihtiyacı duyarlar. Bir sigara yakamazlarsa, yerlerinde duramazlar ve akılları dağılır. Unutmayın, bu akıl dağınıklığının nedeni canınızın sigara istemesi ve yakamamanız, yani yarayı kaşıyamamanızdır. Müşterilerimizin mesajı almalarını istediğimiz için içmeye devam etmelerini söyleriz.

Bırakmalarına sadece korkunun engel olduğunu fark ettikleri zaman, bazı tiryakiler canları ne zaman isterse bir

sigara yakabileceklerini, son olması gerekmediğini kendilerine söyleyerek yatışırlar.

Duruma böyle yaklaşırsanız, er ya da geç başarısızlığa uğrarsınız. Bunun yerine sonsuza dek özgür olacağınızdan emin olun. Emin olabilmek için, önce panik ve korkunun ortadan kalkması gereklidir.

Bizi yüksekliğin, ateşin, boğulmanın vb... etkilerinden koruyan içgüdüsel korkularımız vardır. Bu korkular son derece mantıklı ve hayatta kalma içgüdümüzün bir parçasıdır.

Ama sigarayı bırakmaktan korkmanın hiçbir mantığı yoktur. Bu, kendimizi korumamız için DNA'mıza işlenmiş bir korku değildir.

SİGARAYI BIRAKMAKTAN DUYDUĞUMUZ KORKUYU YARATAN, SİGARAYA BAŞLAMIŞ OLMAMIZDIR

Sigarayı bırakmaktan korkmamak için konuya açık zihinle yaklaşın ve rahat, mantıklı, akılcı olmaya çalışın. Korkularınız eriyecek, son sigaranızı söndürdüğünüz anda sigara içmeyen mutlu bir insan olacak ve hep öyle kalacaksınız.

SİZ KARAR VERİN

Başarmak için tüm şüpheleri ortadan kaldırmalısınız. Belki yaşamınızda bir şeyin olmayacağını kesinlikle bilebilirsiniz. Örneğin size bir meteorun çarpması ihtimali son derece küçüktür, ama kimse kesinlikle çarpmayacağını söyleyemez. Sizi anladım. Siz de beni anlayın: Sigarayı bırakmış olanların potansiyel meteor kurbanlarına göre daha fazla şansı vardır. Bir meteor size çarparsa, yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur, ama sadece siz, kendiniz, yeniden sigaraya başlayabilirsiniz. O zaman sadece kendinizden kaygı duymanız gerekir.

SORU: NEDEN BİRİ SİGARA YAKMA İHTİYACI DUYAR? YANIT: İSTEDİĞİ İÇİN.

Son sigaramı söndürdüğüm zaman yeniden başlamayacağımı biliyordum, her tiryaki aynı özgürlüğü tadabilir. Tek yapmanız gereken, bir daha, "Bir sigara istiyorum," duygusuna kapılmamaktır. Bunun için şu üç noktanın beyninize kazınması gerekir.

1. Sigaranın size ZERRE KADAR FAYDASI YOKTUR. Bunun nedenini anlamanız ve kabul etmeniz gereklidir. Böylece fedakârlık duygusu hissetmezsiniz.

2. Yoksunluk duygusu tümüyle ortadan kalkmadan önce, geçiş dönemine ihtiyacınız yoktur. (Buna yanlış bir biçimde "nikotin çekilmesi dönemi" denir.) Yoksunluk fiziksel değil, zihinseldir. Bu kitabı bitirdiğiniz zaman bu duygunuz da geçecek.

3. Bir sigara içmek ya da seyrek sigara içmek diye bir şey yoktur. Gerçeği olduğu gibi görün: yaşam boyu sürecek pis bir bağımlılık.

Bazı tiryakiler sigara yoksunluğu çekmenin ya da çekmemenin ellerinde olduğuna inanmazlar. "Bir şeyin yoksunluğu ya çekilir ya da çekilmez ve bu kişinin elinde değildir," yanlış anlamasına saplanıp kalırlar.

Neyse ki yanılırlar. Sigarayı bıraktıktan sonraki birkaç gün bedeniniz nikotin yoksunluğu çekecektir, ama bu mutsuz olmanız ya da sigara içmek için kıvranmanız anlamına gelmez.

Beden bir şey için aşermez. İster su, ister gıda ya da dinlenme arzusu olsun. Beden açlık, susuzluk, yorgunluk, sinirlilik, acı çeker ve beyninize buna uygun davranmasını isteyen mesajlar

gönderir. Ama uyuyorsanız, beyniniz bu mesajı kaydetmez ve aşerme yoktur. Sadece bilinçli beyniniz aşerebilir çünkü aşermek zihinsel bir süreçtir.

Her tiryaki bir sigara içmek için aşerip aşermeyeceğine karar verebilir. Kişiyi sigara içmek için aşermeye yöneltecek bilinçli ya da bilinçsiz yanılsamalar vardır, ama aşermenin kendisi bilinçli ve kontrolünüz dahilindedir. Fiziksel aşerme yoktur.

Yoksunluk duygusundan kaçamayacağımızı söyleyen irademizi kullanarak sigarayı bırakmaktır. İrade gücümüzü kullandığımız zaman yaptığımız hatalardan biri de sigara hakkında düşünmemeye çalışmaktır. Sonucunda sigara düşüncesine takıntılı hale geliriz.

Bir şey hakkında düşünmemeye çalışmak da halat çekme oyunudur. Size, "Filler hakkında düşünmeyin!" dersem, ilk düşündüğünüz ne olur?

BOŞ YERE YAS TUTMAK

Birçok sigara içen hiçbir zaman özgür kalamayacağı illüzyonu sebebiyle kederlenir. Ben de sigaraların benim dostum olduğuna inanırdım. Benim güvenim, cesaretim, kimliğimin bir parçasıydılar. Sigarayı bırakırsam, sadece dostumu değil, kendimin de bir parçasını yitireceğimden korktum.

Bir dostunuzu kaybettiğiniz zaman yas tutarsınız. İlk trajediyi atlatıp da hayat devam edince, yaşamınızda hiçbir zaman dolmayacağını düşündüğünüz bir boşluk kalır. Ama bu konuda yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Durumu kabullenmekten başka çareniz yoktur ve zaman içinde kabul edersiniz.

Tiryakiler, alkolikler, eroin ve diğer uyuşturucu bağımlıları irade gücüyle bırakırlar ve kendilerini bir dostlarını kaybet-

miş gibi hissederler. Doğru kararı verdiklerini bilirler, ama hâlâ fedakârlık yaptıklarına ilişkin bir duygu, dolayısıyla da yaşamlarında bir boşluk vardır. Bu gerçek bir boşluk değildir ama öyle olduğuna inanırlar çünkü etkisi aynıdır. Daha da önemlisi, o çok özel dost ölmemiştir! Tam tersine, tütün endüstrisi, diğer sigara içenler ve genel olarak toplum, acı çeken eski tiryakinin, yaşamının geri kalanında tekrar yasak meyveye uzanma arzusunu körükler.

Ama ölümcül düşmanınızdan, yani sigaradan kurtulduğunuz zaman, yas tutmanıza gerek kalmaz. Tam tersine, en başından itibaren sevinç içinde olmalı ve kutlamalı, yaşamınızın geri kalanında da bunu yapmaya devam etmelisiniz. Şunu aklınıza sokun: Sigara sizin dostunuz değildir, hiçbir zaman da olmamıştır. En kötü düşmanınızdır. Hiçbir şeyden fedakârlık etmiyorsunuz, sadece çok olumlu kazançlarınız olacak.

Yani, "Yoksunluk duygum ne zaman yok olacak?" sorusunun yanıtı şudur: "Ne zaman isterseniz." Önünüzdeki birkaç günü ve isterseniz tüm yaşamınızı sigaranın dostunuz olduğunu ve bırakınca onu özleyip özlemeyeceğinizi düşünüp merak ederek geçirebilirsiniz. Bunu yaparsanız mutsuz olacaksınız, yoksunluk hissi hiçbir zaman geçmeyecek ve muhtemelen yeniden sigara içmeye başlayarak kendinizi daha da kötü hissedeceksiniz.

Sigarayı bir düşman olarak görün. Zaten öyledir. O zaman ne sigara içmek için kıvranırsınız ne de bir şey olmasını bekleyip durursunuz. Ne zaman sigara hakkında düşünseniz şöyle diyerek kendinizi kutlarsınız: "Yaşasın! Ben sigara içmeyen mutlu bir insanım!"

YAŞAM BOYU SÜRMESİ AMAÇLANAN BEYİN YIKANMASINDAN UYANMA ZAMANI

Bu sürece rahat, akılcı ve açık fikirli yaklaşmanızı istedim ki, nikotin tuzağını ve bedeninizdeki Küçük Nikotin Yaratığı'yla nasıl başa çıkacağınızı anlayın. Son sigaranızı söndürdükten

sonraki birkaç günde, Küçük Canavar beyninize, "Bir sigara istiyorum," diye yorumlamanızı istediği mesajlar gönderir. Ama şimdi gerçek durumu biliyorsunuz, bir sigara yakacağınıza ya da yakamadığınız için gerileceğinize, bir an durun, derin bir soluk alın. Paniğe kapılmanıza gerek yoktur. Acı duymuyorsunuz. Bu duygu o kadar da kötü bir şey değil. Bu, sigara içenlerin tüm yaşamları boyunca katlanmak zorunda kaldıkları duygudur.

BEYNİNİZİ YENİDEN PROGRAMLAYIN

Geçmişte zihniniz Küçük Canavar'ın yoksunluk duygularını, "Bir sigara yakmak istiyorum," şeklinde yorumluyordu çünkü sigaranın boşluk duygusunu, güvensizliği ortadan kaldıracağına inanıyordu. Ama artık bu duyguları yatıştırmak şöyle dursun, sigaranın bu duyguların nedeni olduğunu biliyorsunuz. Rahatlayın. Duygunun gerçekten ne olduğunu kabul edin ve kendinize şunu hatırlatın: "Sigara içmeyenlerin böyle bir sorunu yoktur. Bu ıstırabı sigara içenler çeker ve yaşamlarının sigara içerek geçirdikleri her ânında da çektiler. Yakında sonsuza dek yok olacak. Bu muhteşem değil mi!" Böylelikle yoksunluk sıkıntılarınız kendilerini yoksunluk sıkıntısı olarak değil, mutluluk anları olarak hissettirecektir.

Sigarayı bırakmış olanlarla içenler arasında öfke savaşları sürer gider ve bu hem kendi tepkilerinize hazırlanmanızı hem de onlarınkileri anlamanızı kolaylaştırır. Sigarayı bırakmış biri olarak iyi kartlar sizin elinizdedir. İçenler bunun farkındadırlar. Ama hazırlıksızsanız, sigarayı bırakmış biri olarak sizi tersinin doğru olduğuna ikna eden bir blöfe kurban gidebilirsiniz. Sanırsınız onun kartları daha iyi...

Sosyal ortamlara katıldığınız zaman başka bir durum ortaya çıkar. Sohbet ederken birden burnunuza sokulmuş bir paket sigara görürsünüz. Otomatik olarak pakete uzanırken kendinizi yakalarsınız. Bu tür zamanlar, özellikle de size ikramda bulunan arkadaşınız sizden önce davranıp da, "Bıraktığını sanıyordum!" dediği zaman sarsıcı olabilir. Orada öylece, havada asılı gibi kalakalırsınız. Akıl karıştırıcı bir durumdur. Çevrenizdeki tiryakiler memnuniyetlerini gizleyemezler. Bu durum onlar açısından bağımlılıktan kurtulamadığınızın ve bir sigara yakmak için içinizin gittiğinin göstergesidir.

Yanlış davranırsanız, felaketle sonuçlanacak bir durumdur bu. Kuşkularınız su yüzüne çıkar, kararınızı sorgular ve kendinize güveninizi yitirirsiniz. Bu gibi durumlara hazırlıklı olun ki, "İçemem!" diye düşüneceğinize, sakin olun ve, "Muhteşem değil mi, artık içmeme gerek yok, özgürüm!" diye düşünebilin.

Unutmayın, sigarayı bırakmış olanlar da size imrenecekler-dir çünkü hepsi sizin gibi olmayı arzular: **İĞRENÇ KARABASANDAN KURTULMUŞ VE TÜMÜYLE ÖZGÜRLEŞMİŞ OLMAK.**

Sigara ve içki, sigara ve yemek sonrası gibi çağrışımlar, fiziksel yoksunluk duygusu ortadan kalktıktan çok sonra bile belleğinizde kalır, bu durum iradesini kullanarak sigarayı bırakanı hayli zayıflatır. Zihinlerinde sigara karşıtı müthiş bir davanın savunuculuğunu yaparak sigara içmeyen biri olmaya karar vermişlerdir, sigara içmeden uzun süre dayanmasını başarmışlardır, ama yine de kısık bir ses, durmadan, "Bir sigara yakmak istiyorum," der. Çünkü hâlâ sigaranın zevk verdiği ya da destek sağladığı duygusundan kurtulamamışlardır.

Artık yoksun kaldığınız yanılsamasından kurtulmuş olmanıza karşın, kendinizi bu gibi durumlara hazırlamanız şarttır. İster sabahın ilk saatleri, ister boş bir eve döndüğünüzde, ister tiryaki dostlarınızın eşliğinde olsun, yaşadığınız ânın tadını boğulacak gibi öksürük krizine tutulmadan çıkarabileceğinizi ya da zorlu bir durumu idare edebileceğinizi düşünün ve sevinin. Ayrıca, sigara içmediğinizi anlık olarak unutursanız, bu

kötü bir işaret değildir, tam tersine, çok iyidir. Sigara bağımlısı olmadan, sigara tüm yaşamınıza egemen olmadan önceki mutlu zamana geri döndüğünüzün kesin işaretidir.

Bu anları bekleyin, hazırlıklı olun. Bunun anlamı hazırlıksız yakalanmayın demektir. Sizin içine hiçbir şeyin işleyemeyeceği bir zırhınız var. Doğru kararı verdiğinizi biliyorsunuz, kimse sizi kararınızdan kuşkuya düşüremez. Böyle düşünürseniz, bu anlar, sizi aşağı çekeceklerine güçlendirirler, güven ve memnuniyet verirler ve ÖZGÜR olmanın ne kadar şahane olduğunu hatırlatırlar.

ÖZET

- ***Beyin yıkamalarını ortadan kaldırırsanız sizi tuzakta tutan korkuları da ortadan kaldırmış olacaksınız.***
- ***Sigaralar sizin dostunuz değil, ölümcül düşmanlarınızdır.***
- ***Sigaraya aşermek fiziksel değil, zihinseldir.***
- ***Rahat, mantıklı ve açık fikirli olursanız, özgürleşmeniz de kolaylaşacaktır.***
- ***Uyarıcılara karşı uyanık olursanız, özgür kalmanız kolaylaşacaktır.***

BÖLÜM 16

KONTROLÜ ELE ALMAK

BU BÖLÜMDE
• *KENDİNİZİ ÖZGÜR BIRAKIN*
• *TÜM SİGARA İÇENLER SİGARAYI BIRAKMAK İSTER* • *CEHENNEM KULESİ*
• *FİZİKSEL VE ZİHİNSEL OLARAK KENDİNİZİ İYİ HİSSETMENİZ*
• *RUS RULETİ* • *GELECEĞİ ÖNGÖRMEK*

PRANGALARA BAĞLI YAŞAM

Sigara içenler, yaşamları boyunca sigarayı bırakmak için çok güçlü nedenleri olduğunun farkındadırlar. Sigarayı bırakmaktaki en büyük kazanımımız son derece barizdir aslında: Kölelikten kurtulmak.

Kendime inkâr etmesem de, sigara içmemi kontrol edemediğimi biliyordum. Yaşamımın diğer tüm alanlarını kontrol edebiliyordum ama sigaranın beni kontrol etmesine izin veriyordum. Nefret ettiğim ve hor gördüğüm bir şeyin kölesiydim. Bu beni öfkelendiriyordu ve bu nedenle bir an önce bırakmak istiyordum. Ama sigarayı bırakmamın üzerinden bir çok ay geçtikten sonra, beni ne kadar güçsüz bıraktığını ancak anlayabildim.

Bizi bırakmaya zorlayan yakınlarımızla öylesine yoğun bir mücadele verir ve bir sigara daha içmek için öyle zayıf bahanelere tutunuruz ki, sigara içen biri olmanın kötülüklerine gözlerimizi yumarız, özellikle de en berbat yanını hiç görmeyiz: düpedüz kölelik.

Sigara içenler en çok sağlıklarını riske atar ve bu nedenle bırakmak istediklerini söyler, yine de, zihnimizi bu riske bile kapatır ve bizim başımıza gelmeyeceğine inanırız.

Bırakmanın bir başka nedeni de paradır. Zincirleme sigara içen biri yaşamında yüz bin TL'den fazlasını tütüne harcar. Bu rakam, günümüzde günde yirmi sigara içen birinin harcadığı ortalama paradır. İnanılmaz bir rakamdır ve bırakmak sadece sağlık ve maddiyat açısından bize müthiş getiriler sağlamakla kalmaz, kendimizi bir köle olarak görmekten de kurtuluruz.

Sigara içenlere neden içtikleri sorulduğu zaman tepkileri çoğunlukla savunmacı ve negatiftir. Bir neden bulamazlar ve neden bırakmadıklarını açıklamaya girişirler.

"Param yetiyor."

"Sağlığım gayet iyi."

"Bir kötülüğünü görmedim."

Şimdi bu yanıtları neden futbol oynadığını, sinemaya gittiğini, sanat galerilerini gezdiğini ya da müzik dinlediğini sorduğunuz birinin vereceği yanıtlarla kıyaslayın. Bir şey size gerçekten zevk veriyorsa, hevesle bunu açıklamaya girişirsiniz, neden yapmaktan vazgeçmediğiniz hakkında bahaneler uydurup durmazsınız.

The Times gazetesi şöyle yazdı: "Allen Carr'ın yöntemi, sigara içenlerin, sigara içmelerini haklı çıkarmak için öne sürdükleri tüm yalanları ve bahaneleri ters yüz ediyor." Bu doğrudur. Ama bu yöntemin sigara içenleri kurtarmasının asıl nedeni, sigaranın kölesi olmak zorunda olmadıklarını görmelerini sağlamasıdır: Sigara içmeyi özlemeyecekler, yaşamın daha fazla tadını çıkartacaklar, stresle daha iyi mücadele edecekler, kurtulmak için korkunç bir travma yaşamaları gerekmeyecek.

SİGARA İÇENLERİN TÜMÜ BIRAKMAK İSTER

İster sigara içsinler, ister içmesinler, herkes bu konuyu tartışır. Nikotin bantları ve sakızları, Zyban ve Champix gibi tütün ürünlerinin pazarlamasını yapan müthiş pazarlama kampanyalarını asıl ilgilendiren de, bu ürünleri deneyen tiryakilerin sayısıdır. Durup dururken nereden çıktı bu bırakmayı deneyen insanlar? Sigara içenler bırakmak istemeseler, neden bu kadar büyük bir bant, sakız ve ilaç pazarı oluştu? Neden bunlarla ilgilenen bu kadar çok insan var? Neden sigarayı bırakma endüstrisinin değeri milyarlarca sterline ulaştı ve neden benim hiç reklam yapmayan, kulaktan kulağa yayılan kliniklerim tüm dünyayı kapladı?

Bunun nedeni ister açık açık dile getirsinler, ister kendilerine saklasınlar, tüm tiryakilerin sigarayı bırakmak istemesidir. Onları özgür kılacak sihirli bir hap olmasını dilerler. Zyban ve Champix aradıkları sihirli hap çıkmadıysa da, birçok tiryaki yine de yüzlerce sterlini bu ilaçlara yatırmaya hazırdır. Araştırmalar tiryakilerin %70'ten fazlasının bırakmak istediklerini söyler. %30'u da yine bunu ister ama dile getirmezler. "Ben zavallı bir bağımlıyım ve kurtulmak için her şeyi yapardım, ama iradem yeterince güçlü değil," demektense, "İstediğim için sigara içiyorum ve bırakmaya niyetim yok," demeyi tercih ederler. Sigara içen ana-babalar çocuklarının sigara içmesine kesinlikle karşıdır. Neden? Çünkü hiçbir zaman başlamamış olmayı dilerler, yani şans verilseydi, sigara içmeyen biri olmayı tercih ederlerdi. İlk kitabımda *–Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu–* sigara içip de bırakmaya niyeti olmayanlara, sadece bir yılda sigaraya ödeyecekleri toplam parayı bana verirlerse, onlara ömürlerinin sonuna dek bedava sigara temin etmeyi önerdim. Kitap on milyon kopya sattı ama kimse önerimi kabul etmedi çünkü kimse yaşamının sonuna dek sigara içen biri olma karabasanına saplanıp kalmak istemiyordu. Her sigara içen, açık ya da gizli, bilinçli ya da bilinçsiz, sizin bu kitabı bitirince olacağınız gibi olmak ister – ÖZGÜR.

"Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu – sigarayı bırakmak istiyorsanız ya da isteyen birini tanıyorsanız, bu kitabı alın. Benim için ve tanıdığım yirmi kişi için işe yaradı. Gerçekten."

Jason Mraz – şarkıcı, besteci

Sigara içmek şu anda anti-sosyal bulunuyor ve sadece sigaraya karşı tutum ve davranış değil, tüm anlayış değişti. Altın çakmakların yerini atılabilir çakmaklar aldı. Eskiden 18. ya da 21. yaş günlerinde pahalı bir çakmak ya da sigara kutusu armağan edilirdi. Şimdi onları ortalarda görmüyoruz. Tüm sigara içenler kısa süreli içtiklerini düşünüyorlar. Bırakmak istiyorlar.

HER SİGARA İÇEN SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLMAYI TERCİH EDER

Toplum sigara içenlere zayıf iradeli kişiler olarak bakıyor, ama kanıtlar bu neticeyi desteklemiyor. Tam tersine, korkunç baskıya rağmen sigarayı bırakmayanlar başkaları tarafından kontrol edilmekten hoşlanmayan baskın bireylerdir. Küçümsedikleri ve nefret ettikleri sigara tarafından kontrol edilmekten de hoşlanmazlar. Bu kölelikten, bu egemenlikten kurtulmanın ne kadar güzel bir şey olduğunu anlatamam. Bir uyuşturucu bağımlısına bakar gibi, sigara içenlere de imrenme ve yoksunluk hissiyle değil de, acıyarak bakacaksınız. Sigara içmeyen biri olmanın en büyük kazancı para ya da sağlık değildir. Evet, bunlar çok iyi ikramiyelerdir, ama esas önemli olan, nefret ettiğiniz bir şeyin kölesi olduğunuz için kendinizi küçük görmemeniz, hor görmemeniz ve sonunda özgür olmanızdır!

SAĞLIK FAKTÖRÜ

Kliniğimizde sağlık hakkında konuşmaya başladığımız zaman, bazı tiryakiler, "İşte şok tedavisi geliyor," diye düşünürler. Sizi temin ederim ki şok tedavisi uygulamayız. İşe yaramaz.

Sigara içmenin nasıl dikkat dağıttığını açıklarken, "Bedeninizin hangi organının en fazla kana ihtiyacı vardır?" diye sorarız. Özellikle erkeklerin yüzündeki aptalca gülümsemeler konuyu anlamadıklarını gösterir.

Pek de yanlış sayılmazlar aslında. Sigaranın kendi cinsel performansım üzerindeki olumsuz etkilerinin ayrıntılarına girecek değilim, konuyu konuştuğum başka tiryakilerin deneyimlerini de aktarmayacağım. Şunu söylemekle yetinebilirim, cinsel yönden düşüşümü yılların geçmesine bağlamıştım. Yanılmışım. Sigarayı bırakana kadar bilmiyordum ama sonra öğrendim. Sigara içmek iktidarsızlık yaratabilir. Ayrıca sağlıklı ve idmanlıyken seksten daha fazla zevk alırsınız, daha uzun sürer ve daha sık seks yaparsınız. İnsanın seks yaşamının bozulması sigarayla ilintili sağlık sorunlarının en önemsizi gibi gelebilir kulağa, ama seks yaşamınız tekrar düzeldiğinde, yaşam kaliteniz de son derece artacaktır.

CEHENNEM KULESİ

Sigara içmek, yanan bir binada olmaya benzer. İki korkunç seçeneğiniz vardır: atlamak ya da içeride kalarak kurtarılmayı beklemek. Yanmak ya da boğulmak korkusu atlama korkusuna üstün gelince harekete geçersiniz.

Sigara içenler bir yandan içmekten korkarlar – hastalıklar, para, kölelik vb. – bir yandan da bırakmaktan korkarlar. Gerçekten atlaması gerekene kadar binadan atlamayan kişi gibi, sigara içenler de, ölümcül hastalıkların pençesinden mucizevi şekilde kurtulmayı umdukları o gün gelene kadar sigarayı bırakmazlar.

Sigara içmenin incelikli tuzakları tiryakiyi yanan binadaki insandan daha dezavantajlı konuma sokar. Yanan binadaki insan gelmekte olana karşı zihnini kapatamaz. Tehdit ortada ve apaçıktır. Ama tiryakinin içinde bulunduğu risk bu kadar açık değildir. Ayrıca sorunu yoksaymayı dener: "Bana bir şey olmaz," ya da "Durum o kadar da berbat olmadan önce bırakırım, salak değilim ya!" Sorunu bugün çözmek için bir baskı yoktur ve doğal eğilim de çözmemektir. Ama sorun sizin başınıza da *gelecek* olmasıdır. Bırakmazsanız, sigaraya bağlı bir nedenden ölme riskiniz % 50'dir.

Sigara içmeyenler, zehirli dumanları ciğerlerine çekmek gibi kuşkulu bir zevk uğruna, tiryakilerin neden bu kadar büyük bir riski aldıklarını anlamakta güçlük çekerler. Peki kişi sevdiği birinin akciğer kanserinden yavaş yavaş, acı çekerek, giderek mahvolarak öldüğünü izledikten sonra, neden sigara içmeye devam eder? Daha önce sigara içenlerin genellikle iradesi güçlü kişiler olduğunu söyledim. Yanılsamayla birleşen bu kararlılık onların devam etmesinin nedenidir.

Zorlukla kazandığınız paranın küçük bir bölümünü, her yıl, on dört milyonda bir şans için piyangoya yatırarak "inşallah bana çıkar" diye umarsınız. Sigaranın sizi öldürme ihtimalinin yüzde elli olduğunu bile bile, "inşallah bana çıkmaz" diye ummaya devam edersiniz!

Trajedi başa gelince de, bahane hazırdır: "Artık bırakmanın bir anlamı yok. Çok geç!"

Devamlı inkâr halinde olduğumuz için, içtiğimiz sigaraların çoğunun farkında bile olmayız ve sigara içmeyi alışkanlık olarak görürüz. Her sigara yakışımızda bize yüz bin liraya patlayacağını ve kanser olma riskimizi tetikleyeceğini aklımıza getirirsek, zevk aldığımız yanılsaması ortadan kalkar.

Alışkanlığımızın kötü sonuçlarını yoksaysak bile, kendimizi aptal gibi hissetmeye devam ederiz. Gerçekten ne olduğuna bakabilirsek, tüm bu süreç dayanılmaz olur.

SİGARANIZ MI, BACAKLARINIZ MI?

Sigara içenlerin kulaklarını korkunç istatistiklere tıkamalarını anlamak zor değildir, ama çoğu insanın anlayamadığı, bir doktor, "Sigarayı bırakmazsan bacaklarını kaybedeceksin," dedikten sonra da içmeye devam etmeleridir. Bu bir şok taktiği değildir; size bir tiryakinin bu aşamaya ulaştıktan sonra bile sigarayı bırakamayabileceğini anlatmaya çalışıyorum. Eminim ki böyle bir durum olsa bırakacağınızı düşünüyorsunuz. Neden bırakamayabileceğinizi anlamanız gereklidir.

Çok şaşırtıcıdır ama sigara içenlerin neredeyse yarısı sigara içtikleri için organlarını kaybedebileceklerini bilmezler. İnsanın bırakmaktansa nasıl olup da bacaklarının kesilmesine razı geldiğini merak ettiğimi hatırlıyorum. Arthur Askey, yaşlı müzikol komedyeni, sigara içmesi neticesinde bacaklarını kaybetmişti ama yine de bırakmamıştı. Haberi duyduğum zaman gerçekten şöyle düşündüm: "Onun yaşında bacak o kadar da gerekli mi? Bacakları olmadan da yaşayabilir. Ama sigarasız yaşayamazsın." İşte bağımlılığın beynin üzerindeki çarpık etkisi. Daha sonra kendimi şöyle rahatlattım: Arthur Ashley nadir ve acayip bir vaka. Kendimin de öyle olduğunun farkında bile değildim. Sigaranın beni öldüreceğini biliyordum, ama bırakmamıştım.

Başta neden sigara içtiğimizi bilmediğimiz için bırakmak için de bir neden göremeyiz. Bizi öldürdüğünü, bir servete mal olduğunu ve yaşamımızı kontrol ettiğini fark ettikten sonra, küçük desteğimize giderek daha fazla ihtiyaç duymaya başlarız.

Sağlığınızın bozulması, paranızın bitmesi bir süre sigaradan uzak durmanızı sağlayabilir, ama sigara içme arzunuz tükenmemişse, er ya da geç yeniden tuzağa düşersiniz.

Neticede bağımlılığın zayıflatıcı etkileri ve zehir sizi zihinsel ve bedensel olarak dibe çeker, ama o zaman bile, sizi öldürdüğünü bilmenize karşın kaderinize razı olursunuz. Sigara içenin beyni öyle şeytani güçlerin eline geçmiştir ki, başını kuma gömer ve sigarayı bırakmaktansa bir organını yitirmeye razı olur.

BAĞIMLILIK!

Bu gücün adı bağımlıktır ve itici kuvvetini bir sigara içmeden yaşamın tadını çıkartamayacağımız ya da yaşamla başa çıkamayacağımız düşüncesinden alır. Sigara içmeyenlerin böyle bir korkusu yoktur. Nikotin bu korkuyu geçirmez, onun nedenidir. Bu korkudan kurtulmuş olmak muhteşemdir.

Yaşamdan daha fazla zevk almaya ve stresle daha iyi başa çıkmaya başladığınız zaman, yani sigara içmeyen biri olduğunuzda, zihninizi yaşamınızla ilgili sağlık korkularına kapatmayacaksınız. Tam tersine, bırakmanın en iyi yanlarından biri, artık onlarla uğraşmanız gerekmemesidir.

Akciğer kanseri, kalp hastalıkları, damar hastalıkları, amfizem, anjin, tromboz, bronşit, astım; hepsi de korkunç hastalıklardır ve toplum binlerce tiryakinin bu hastalıklar nedeniyle ıstıraplı, yavaş ve erken ölümüne göz yummaktadır.

"Benim başıma gelmez," diye düşünerek başınıza gelmesini garantilemeyi bırakın. Bunun yerine, "Benim de başıma gelebilir," diye düşünerek başınıza gelmesini önleyin.

HASTALIK BELİRTİLERİ

Artık sigaranın her türlü hastalığa neden olduğu kesinlik kazanmıştır, şeker hastalığı, boyun kanseri ve meme kanseri de bunların arasındadır. Sigaranın sağlığım üzerindeki olumsuz etkilerini, yıllarca çektiklerimi, sigarayı bıraktıktan yıllar sonra ancak fark edebildim.

Sigara kılcal damarları tıkadığı için damar sertliği çekerdim. Cildimin gri renginin doğal olduğunu sanardım. Daha otuzlarımda damarlarımda varisler oluşmuştu ve geceleri bacaklarımda tuhaf hisler duyardım. Göğsümde şiddetli

ağrılar hisseder ve akciğer kanseri olmaktan korkardım, ama sonradan anjin olduğu anlaşıldı. Sigarayı bıraktıktan sonra bunların tümü de mucize gibi yok oldu.

Çocukken bir yerimi kesince kanardı. Yetişkin olduğumda pek kanamaz, kahverengimsi-kırmızı, yoğun bir sıvı akardı. Rengi beni endişelendirirdi. Kanın parlak kırmızı olması gerektiğini bilir ve bir tür kan hastalığına tutulduğumu sanardım. Bıraktıktan çok sonra sigaranın kanın pıhtılaşmasını bozduğunu ve kahverenginin de oksijen yokluğundan kaynaklandığını anladım.

Sigaranın sağlığım üzerindeki etkileri kısaca bunlardı ve içimi korkuyla doldururdu. Zavallı kalbimin gece gündüz hiç durmadan o daralmış damarlardan kan pompaladığını düşündükçe ve tek bir kez bile atmamazlık etmediğini aklıma getirince, felç ya da kalp krizi geçirmememin mucize olduğuna inanırdım. Bana bedenin ne kadar inanılmaz bir makine olduğunu hatırlatırdı.

Kırklarımda ellerimde karaciğer lekeleri oluşmuştu. Zorlu bir yaşamım olduğu ve erken yaşlandığım için oluştuklarına kendimi ikna eder ve yok saymaya çalışırdım. Kardeşinin Raynes Park Kliniği'ni önerdiği bir tiryaki, kardeşi sigarayı bıraktıktan sonra lekelerin de kaybolduğunu söyleyince ellerime bakarak şaşırdım, benimkiler de yok olmuştu!

Aniden durursam gözlerimin önünde kara noktalar uçuşur, kendimi sersem hisseder ve bayılacak gibi olurdum. Bunları sigara içmekle bağdaştırmamıştım. Normal olduklarını ve herkesin başına geldiklerini varsayardım. Bıraktıktan uzun süre sonra, bir başka sigarayı bırakmış dostum bu durumun geçtiğini söyleyince, benimkinin de geçmiş olduğunu fark ettim.

Sigara içmenin hayatı daha zevkli kıldığını düşünerek kendimizi aptal yerine koyarız. Aslında bunun tam tersini yapar. Gençken, sigara tiryakisi babamın ellisinden sonrasını görmek istemediğini söylemesine şaşırmıştım. Benim de aynı şekilde *yaşam sevincimi* yitireceğimi o yaşımda düşünememiştim.

MAYIN TARLASINDA SIKIŞMAK

Sigara içmek bir mayın tarlasında yürümeye benzer. Sigara içen biri olarak ömrünüzün sonuna dek mayın tarlasında kalabilirsiniz. Belki de, "Hayat bundan ibarettir," diye düşüneceksiniz. Sonuçta yaşamda kesin olan tek şey ölümdür demezler mi? Ölüm de her an gelebilir. Hayatımızı ölüm hakkında endişelenerek geçirirsek, mutsuz oluruz.

Sigara içenler aynı mantığı sigara içmelerine uygular: "Bir nedenle öleceğim, o zaman kaygılanmanın anlamı nedir?" Sorun sizin sigara içen biri olarak yaşamınızı tasasız, kendi gelen bir erken ölüm ihtimali nedeniyle endişelenmeden geçiremeyecek olmanızdır, siz bu konuda sürekli tasalanacaksınız; işte bunun hakkında bir şey yapmanız gereklidir.

Tuzağın zihnimizi öldürücü hastalıklara karşı kapatan bir başka inceliği de, birine yakalanmazsak paçayı kurtardığımızı sanmamızdır; tıpkı Rus ruleti gibi. Sigaranın beni tıknefes yaptığını biliyordum, öksürtüyor ve ciğerlerimi tıkıyordu, ama bunları hastalık, kendimi de hasta saymıyordum.

ÖLÜM ÜZERİMİZE Mİ TIRMANIYOR?

Sigara fiziksel ve zihinsel sağlığımızda azar azar, ama sürekli bir bozunma meydana getirir. Bu nedenle, tıpkı yaşlanmak gibi, pek farkına varmayız. Aynada gördüğümüz yüzümüz bir önceki günkü yüzümüzün aynısı gibi gelir. Ancak eski bir fotoğrafımıza bakarsak yaşlandığımızı fark ederiz.

Yaşlanmanın böyle pek fark edilmemesi doğanın birçok inceliğinden biridir, sigara da böyledir, ama bu tiryakilerin lehine değildir çünkü kendilerine ettiklerini görmelerine engel olur. Sağlıklı görünecek kadar şanslı olanlar bunu doğal sayarlar, ama teninizin altında ne olduğunu hiçbir zaman bilemezsiniz.

Sigara içmek giderek damarlarınızı ve kılcal damarlarınızı

tıkar, bedeninizdeki her hücre oksijenden ve diğer besinlerden yoksun kalır, yerlerini dört binden fazla kimyasal ve yüz farklı zehir alır ve tüm bunlar bedeninizin düzgün çalışmasını engeller. AIDS gibi bağışıklık sisteminizi giderek zayıflatır. HIV pozitif olup da sigara içenlerin AIDS'e yakalanma ihtimali içmeyenlerin iki mislidir.

Keşke tiryakilere bıraktıktan üç hafta sonra kendilerini nasıl hissedeceklerini gösterebilsem! "Yaşasın! Kendimi gerçekten çok iyi hissediyorum!" diye düşüneceklerdir. Sadece fiziksel sağlıklarında ve enerjilerinde belli bir iyileşme değil, cesaretlerinde, güvenlerinde ve öz-saygılarında da artış hissedeceklerdir.

Sigarayı bıraktıktan sonra, tekrar sigara içtiğime ilişkin kâbuslar görürdüm. Bu, sigarayı bırakanlar arasında sık rastlanan bir durumdur. Bazıları bilinçdışlarından hâlâ sigara içmek istediklerini düşünerek endişelenirler. Üzülmeyin. Bu, sizin sigara içmeyen biri olarak ne kadar mutlu olduğunuzu gösteren bir kâbustur sadece.

Kurtulunca, kaygının, depresyonun ve köleliğin karanlık dünyasından çıkmış olursunuz ve sağlıklı, gün ışığı içinde, özgür ve rengârenk bir dünyaya adım atarsınız.

ÖZET

- ***Sigarayı bırakmanın en önemli kazancı özgürlüktür.***
- ***Tüm sigara içenler bırakmak ister.***
- ***İnkâr etmekte olduğunuzu inkâr etmekten vazgeçin.***
- ***Sigaranın olmadığı bir yaşamdan korktuğumuz için tüm korkunç sonuçlarına karşın sigara içmeye devam ederiz.***
- ***Sadece bir bedeniniz var – ona iyi bakın.***
- ***Sigara içmeyen biri olmanın hoşluklarını heyecanla bekleyin!***

BÖLÜM 17

BEDENİN NİKOTİNDEN TEMİZLENMESİ

BU BÖLÜMDE

• NİKOTİN ÇEKİLMESİ FİZİKSEL ACI YARATMAZ • BİR PAKETİN BEDELİ • "O" PANİK DUYGUSU • KÜÇÜK NİKOTİN CANAVARI'NI ÖLDÜRMEK • İRADE – EBEDİ İŞKENCE • ÖZGÜRLÜK DUYGUSU • SON SİGARANIZ İÇİN HAZIRLANMAK

KORKACAK HİÇBİR ŞEY YOK

Sigara içenler yoksunluk duygusunun işkencelerinden söz ederler. Bu acı ne kadar kötüdür ve gerçekten acıyan yer neresidir?

Nikotinin bedenden çekilmesinin yarattığı fiziksel acı o kadar hafiftir ki, belli belirsizdir, bunu daha önce açıklamıştım. Tiryakinin sigara yakmasının tek nedeninin yoksunluk duygusunu rahatlatmak olduğunu da açıklamıştım. Eğer yoksunluk sıkıntısı belli belirsizse, neden tiryakiler diğer yöntemleri kullanarak sigarayı bırakmakta bu kadar zorlanırlar?

Şunu düşünün: Nasıl olur da tiryakiler tek sigara içmeden huzurla sekiz saat uyuduktan sonra, bu kadar uzun bir süre nikotinden yoksun kalıp acı içinde uyanmazlar? Fiziksel yoksunluk sanıldığı kadar kötü olsaydı, onları gece de uyandıracaktı. Çoğu tiryaki sigara yakmadan önce yataktan kalkar, pek çoğu kahvaltı sonrasına kadar sigara içmez, bazıları

ilk sigaraları işe gitmek için evden çıktıklarında yakarlar. Hiçbir fiziksel acı çekmek bir yana dursun, rahatsızlık bile duymazlar.

Elbette ilk sigaralarını hevesle beklerler. O sigarayı yaktıkları anda dudaklarından çekip alacak kadar cesursanız, son derece sinirlenirler. Ama bu, nikotin azalmasının yarattığı fiziksel acıya gösterdikleri bir tepki değildir; destek ya da zevkten yoksun kalacaklarını düşünerek gösterdikleri zihinsel paniktir. Bir sonraki sigarayı yakabileceklerini bilirlerse sıkıntıları azalır. Fiziksel bir acı olsa, tıpkı diş ağrısı gibi, sürekli olurdu.

Sigaranız bitmeden önce bile bu panik başlar. Kaç kez sabahlamanız gerekti ve, "Dört saat daha ayaktayım ama sadece bir saatlik stoğum kaldı!" diye düşündünüz. Son sigarayı içerken panik de yoğunlaşır. Nikotin bedeninize girmektedir, ama siz bunu nikotin çekilmesi gibi algılarsınız.

Biri bana Allen Carr'ın kitabını vardı. Çok faydalı buldum. Harika bir kitap.

Lou Reed

BİR PAKETİN BEDELİ

Birçok sigara içen paketlerinde birkaç sigara kalınca paniğe kapılmaya başlar. Ben paketlerimin sayısı azalınca paniğe kapılırdım! Yanımda en az üç paketim olmadan golf oynamak istemezdim. En rüzgârlı günlerde bile, bir oyunda ancak kırk sigara içebilirdim. O zaman neden üç pakete ihtiyaç duyardım ki? Çünkü iki paket taşıdığım bir gün, biri gölete düşerek ıslanmıştı. Hatalarımdan öğrenen biriyim ya, bu tür kazalardan etkilenmemek için üç paket taşımaya başlamıştım!

PANİĞE KAPILMAYAN TİRYAKİ

Grup terapilerinde bu panik duygusundan söz ettiğimiz zaman tiryakilerin çoğu bildiklerini gösteren bir hareketle

başlarını sallar. Ama bazen ağır bir tiryaki, "Özür dilerim. Ne dediğinizi anlamıyorum," der. Grubun geri kalanı ona şaşkınlıkla bakar.

Tiryakilerin stoksuz kalınca her şeyi içtiklerini söylediğimiz zaman ve aynı tiryaki bu kez de, "Sizinle hemfikir değilim. Ben kendi markamı bulamazsam, sigara içmem," dediğinde grubun şaşkınlığı daha da artar.

Tüm uyuşturucu bağımlılarının kendilerine yalan söylediklerini biliriz. Ama kliniğimize başvuranlar genellikle dürüsttür ve yalan söylemeyi vicdanlarına yediremezler. O zaman bu markasına sadık içici doğruyu söylüyorsa, nikotin tuzağıyla ilgili söylediklerimizle çelişmektedir.

Ağır tiryakilerin paniğe kapılmamalarının nedeni bunu yaşamayacaklarına emin olmalarıdır. Bu panikten öylesine korkarlar ki, ne yapıp eder sigara stoklarını düşürmezler.

Ya sevdikleri markayı içeceklerine ya da hiç içmeyeceklerine inansalar da, bu durumu asla test etmezler. Yani aslında yalan söylemiyorlar ama gerçeği de söylemiyorlar. Ne düşünürlerse düşünsünler, sigara bulamayan *her* tiryaki bu panik duygusunu deneyimlemiştir. Ama unutmayın:

NİKOTİNİN BEDENDE AZALMASI FİZİKSEL ACIYA NEDEN OLMAZ

Öyle olsa bile, hayattaki en büyük kötülük acı değildir. Acıyla başa çıkabilmek için donanımlıyız. Bacağınızı kasın, tırnaklarınızı etinize batırın ve baskıyı giderek artırın. Göreceksiniz ki epeyce bir acıyla hiç de korkmadan ve paniğe kapılmadan başedebiliyorsunuz. Çünkü kontrol sizde. Acının nedenini biliyorsunuz ve isterseniz sona erdirebileceğinizin farkındasınız.

Şimdi aynı alıştırmayı yapın. Acı dayanabileceğiniz en üst sınırda olsun. Nedenini bilmediğinizi, aniden ortaya çıktığını, ne kadar süreceğinden haberiniz olmadığını hayal edin. Acının başınızda, kulaklarınızda ya da göğsünüzde olduğunu hayal

edin. Hemen paniğe kapılacaksınız. Sorun acının kendisi değildir, korkudur, neden acıyı hissettiğinizi ve sonuçlarının neler olabileceğini bilmezseniz korkarsınız, bu da paniğe kapılmanıza yol açar.

TİRYAKİLER NİKOTİNİN BEDENDE AZALMASININ SIKINTISINI SÜREKLİ HİSSEDERLER

Genel inanışa göre, sigarayı bırakmayı deneyenler nikotinin bedende azalması nedeniyle müthiş bir travma yaşamak zorundadırlar. Aslında tüm ömürleri boyunca nikotin azalmasının etkilerini zaten yaşarlar!

Sigara içenleri, özellikle de içmelerine izin verilmediğinde izleyin. Huzursuzdurlar; bir elleri sürekli ağızlarındadır, ayakları, bacakları titremeye başlar. Buna tiryaki kaşıntısı derim. Hemen bir sigara yakamazlarsa, kolayca hayal kırıklığına, sinire, kaygıya, korkuya ve paniğe dönüşen, boşluk ve güvensizlik duygusu tarafından tetiklenir.

Şunu aklınıza sokun: Sigaranın bu duyguları rahatlatmaktansa onlara neden olduğunu unutmazsanız, sigarayı bıraktığınızda hiçbir şekilde yoksunluk ve mahrumiyet hissetmezsiniz. Sigara içmeye devam ederseniz, yaşamınızın geri kalanında o güvensiz boşluk duygusunu hissedeceksiniz.

İRADENİN ÇÖKÜŞÜ

İrade gücüyle sigarayı bırakmayı deneyenler müthiş bir travma yaşarlar. Bunu deneyimledim ve önce de betimlediğim gibi, birkaç kez gözyaşlarına boğuldum. Fiziksel değilse nedir ve nasıl başa çıkabiliriz? Sigara içenlerin tuzaktan kurtulamamasına neden olan panik ve korku nedir? Neden sigarayı bırakmaktansa organlarını kaybetmeye razı olurlar?

Cahillik ve yanılsama, bedeninizden gelen küçük bir sinyali zihninizde panik ve işkenceye dönüştüren ikiz şeytanlardır.

Bir yerinizin kaşındığını ve kaşımanıza izin verilmediğini düşünün. Öyle bir-iki dakika süren değil, sürekli bir kaşıntı. İçinde bulunacağınız durumu ve bir kez dahi kaşımamak için göstermeniz gereken müthiş irade gücünü düşünün. Dahası, kaşımazsanız bu kaşıntının ömrünüz boyunca süreceğine inandığınızı düşünün.

Kaşımadan ne kadar dayanabilirsiniz? Kaşımadan bir hafta dayanabilseniz, sonunda havlu atıp da kaşıdığınızda ne kadar rahatlayacağınızı düşünün. İrade metoduyla sigarayı bırakanların katlanmak zorunda kaldıkları işkence işte budur.

Bedenleri nikotin yoksunluğundan iyileştikten sonra bile, ne zaman bir yemeği bitirseler, sıkılsalar, stres duysalar ya da dikkatlerini toplamaları gerekse, mahrum kaldıklarına inanacaklar. Gerçekse sigara içmekle geçiremeyecekleri zihinsel bir kaşıntının olmasıdır.

Kavramanız gereken sigarayı destek ya da zevk olarak algılamanızın hayal gücünüzün bir ürünü olduğudur. Beyin yıkanmasının bir kalıntısıdır. Neden son sigaramı söndürdükten sonra bırakmak o kadar kolay geldi? Çünkü boşluk duygusunun ve güvensizliğimin nedeninin içtiğim o son sigara olduğunu fark etmiştim ve içersem o duygular ömrümün sonuna dek beni rahatsız etmeye devam edecekti.

Neden bir önceki deneyimlerimdeki kadar acı çekmedim? Çünkü işkence ve ıstırabımın nedeni mahrum kaldığımı düşünmemdi. Destek ya da zevkin sadece bir yanılsama olduğunu fark ettikten sonra, yoksunluk duygusu ve sonucu olarak da işkence ve ıstırap ortadan kalkmıştı. Tam tersine, **ÖZGÜRLÜK DUYGUSU** hissediyordum.

NİKOTİN ÇEKİLMESİNİ GÜVENLE YAŞAMAK

Son sigaranızı söndürdükten sonra, bedeninizin nikotinden temizlenmesi birkaç gün sürecektir. Bununla nasıl başa çıkacaksınız? Fiziksel çekilme çok az ve neredeyse fark edilmez olsa bile, onu yoksaymamanız gerektiği konusunda ısrar ediyorum. İlk sigaranızı yaktığınız zaman, bedeninizde Küçük Nikotin Yaratığı'nı yarattığınızın farkında olmanız gerekir, tıpkı bir kurtçuk gibi. Ama bu canavarın tek bir besini vardır: nikotin adındaki kuvvetli zehir. Nikotin girdisini kestiğiniz zaman, bedeninizi bu iblisten kurtarmak için gerekli tek adımı attınız demektir.

> Nikotin girdisini kestiğiniz andan itibaren, Küçük Canavar ölmeye başlar. Ölürken sizden onu beslemenizi talep eder. Onu bir parazit gibi düşünün. Zihninizde onu canlandırın ve onu aç bırakarak ölüme mahkûm etmekten zevk duyun.

Küçük Nikotin Yaratığı'nın farkında olun ve onun ölüm çığlıklarını "Sigara istiyorum!" şeklinde yorumlamayın. Ne olduğunu açıkça görün: son sigaranın neden olduğu boş, güvensiz bir duygu. Bu duygu hoş değildir, ama nedenini bildiğiniz ve içinizdeki Küçük Canavar'ın ölümünü hissettiğiniz için kendinizi çok iyi hissedeceksiniz. Onun ölüm çığlıkları size sadistçe bir zevk versin. Birkaç gün, "Bir sigara yakmak istiyorum," duygusu sürse bile, endişelenmeyin. Gerçek yüzünü görün. Küçük Canavar onu beslemeniz için sizi kandırmak istiyor. Ama nihayet kontrol sizin elinizde. Artık sizi mahvedemez. Siz onu mahvediyorsunuz ve yakında sonsuza dek özgür olacaksınız.

İYİLEŞMEM NE KADAR SÜRECEK?

İddiaya girerim ki, "Tamam ama ne kadar sürecek?" diye düşünüyorsunuz. Nikotin çok hızlı yarılanan, etkisi hızlı bir uyuşturucudur ve bedeni saatler içinde terk eder. Burada önemli olan, bağımlının bedeninin, uyuşturucunun bedeni tek etmesinin son izlerinden ne kadar zamanda kurtulacağıdır. Bedeniniz son sigaranızı söndürdükten sonraki birkaç günde nikotinden temizlenecek. Fiziksel temizliğin etkisini Küçük Canavar öldükten sonra en fazla beş gün daha hissedersiniz.

İrade yöntemini kullanarak sigarayı bırakanların zihinleri başlangıçta sigara içmelerine izin verilmemesine takıntılı hale gelir. Ve genelde yaklaşık üç hafta sonra, öyle bir an gelir ki, bir süredir sigarayı düşünmediklerini fark ederler. Akıllarından çıkmıştır. İşte bu, tehlikeli bir andır. Yaşamın sigara olmadan mutsuz olacağı düşüncesinin yerini zamanın sorunu çözeceği düşüncesi alır. Bunu bir kırılma noktası olarak kabul eder ve kutlamak isterler. Sadece bir sigaracık içerek kendilerini ödüllendirseler ne olur ki!

Yakacak kadar aptallık yaparlarsa, tadı tuhaf gelir ve destek ya da zevk verdiği yanılsamasını yaşamazlar. Unutmayın, bir tiryakinin sigaranın zevk ya da destek verdiği yanılsamasını yaşamasının tek nedeni, sigaranın yoksunluk duygusunu rahatlatması ve kendilerini geçici olarak gevşemiş hissetmeleridir.

Artık nikotinin bedeninden çekilmesini atlatmış olan eski tiryaki bu yanılsamayı yaşamayacaktır çünkü sigaranın geçici olarak rahatlatacağı fiziksel yoksunluk duygusu kalmamıştır.

Ama o sigarayı yakarak nikotini tekrar bedenlerine sokmuş olurlar. Nikotin bedenlerinden çıkacak ama kuşku zihinlerine girecektir. Kısık bir ses, "Tadı da çirkinmiş," diyecektir. Bir başka kısık ses, "Belki, ama bir tane daha istiyorum," diye yanıt verecektir. Genellikle hemen bir tane daha yakmazlar. Tekrardan başlamak istemezler ve güvenli bir sürenin geçmesini beklerler.

Bir kez daha içmeye tahrik olduklarında, bu kez kendileri-

ne, "Geçen sefer de içmiştim ve yeniden başlamamıştım. Bir tane daha içsem ne çıkar?" derler. Size bir şey hatırlattı mı? Yeniden aynı tuzağa yakalanıyorlar!

Bunun sadece irade gücüyle sigarayı bırakınca olacağında ısrar ediyorum. Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'yle bırakınca, yoksunluk hissetmeyeceğiniz için kesinlikle ve tamamen özgür olacaksınız.

HAKİKAT ÂNI

Her şeyi anladığınıza inanabilirsiniz, ama nasıl emin olacaksınız? Bazı tiryakilerden gelen geribildirimler bazı noktaları yanlış anladıklarını, ama yine de bırakmayı kolay bulduklarını göstermiştir.

Bazen, "Söylediğiniz gibi oldu, ilk beş gün zordu, sonra çok kolaydı," derler. Biz asla bunu söylemeyiz. Tam tersine, son sigaranızı söndürdüğünüz andan itibaren bırakmak kolay ve zevkli olacaktır, deriz.

Burada pek çok faktör iç içedir. İlk beş gün başka nedenlerle iyi zaman geçirebilirsiniz. "Bunun nesi bu kadar zormuş?" diye düşünebilirsiniz. Ardından sigara içenlerin de, içmeyenlerin de yaşadıkları o günlerden biri gelir ve her şey ters gider. Sigarayı bırakmanızla hiçbir ilgisi yoktur, ama unutmayın: Nikotinin bedenden çekilmesi her gün hissedilen açlık ve strese benzer ve bunlar sigarayı tetikleyebilir.

Bu nedenle irade gücüyle sigarayı bırakanlar tam anlamıyla kurtulduklarından asla emin olamazlar. Açlık ve stres bu kişinin, "Sigaraya ihtiyacım var!" diye düşünmesine neden olacaktır. Aslında sigara bu duyguyu kısmi olarak bile rahatlatmaz, ama bunu nereden bilecekler? Tam tersine, sigaranın yardımı olacağına inanırlar. Stresleri artar çünkü o stresi rahatlatacak destekten yoksun olduklarını düşünürler.

İşte kısırdöngü de budur. Ya yaşamlarının geri kalanını bundan mahrum olduklarını düşünerek geçirecekler ya da emin olmak için bir şey yapacaklar. Ne yazık ki bunun tek yolu

bir sigara yakmaktır. Stresleri azalmaz –tam tersine, teslim oldukları için çoğalır– ve kaçınılmaz olarak kısa zamanda eskisi kadar sigara içmeye başlarlar.

YAKINDA SON SİGARANIZI İÇECEKSİNİZ

Bu düşünce hâlâ paniğe kapılmanıza neden oluyorsa, unutmayın: Tütün şirketleri sizin bağımlı kalmanız için bu korkuya ve paniğe güvenirler. Ayrıca şunu da unutmayın: Nikotin bu korku ve paniği rahatlatmaz, onun sebebidir. Kendinizi toplayın. Paniğe kapılmanız için gerçekten bir neden var mı? Sigarayı bıraktığınız için kötü bir şey olamaz.

Daha önce binlerce kez yaptığınız bir şeyi yapacaksınız: bir sigara söndürmek. Bu sigara çok ama çok özel bir sigara çünkü sizin son sigaranız.

Birkaç gün sonra kendinizi zihinsel ve fiziksel olarak daha güçlü hissedeceksiniz. Paranız, enerjiniz, güveniniz ve özsaygınız artacak. Sigara içmeyen biri olmak için üç hafta, beş gün ve hatta beş saniye bile beklemenize gerek yoktur.

İrade gücüyle sigarayı bırakmanın güç olmasının nedenlerinden biri de budur. Neyi bekliyorlar? Bir daha sigara içip içmeyeceklerini görmeyi mi? Bir şey yapmayı beklemiyorlar... sadece bekliyorlar... yaşamlarının geri kalanında bekliyorlar.

Siz son sigaranızı söndürdüğünüz anda sigara içmeyen biri olacaksınız. Bir bakış açısı oluşturduğumuzu unutmayın. Sürece heyecanla başlayın, tüm o iğrenç karabasan artık sona erdi ve bunun mutluluğunu hissedin. Daha başından sigara içmeyen biri olmanın tadını çıkartın.

ÖZET

- *Nikotinin bedeni terk etmesinin travması fiziksel değil zihinseldir ve Allen Carr'ın yöntemi bunu ortadan kaldırır.*
- *Fiziksel yoksunluğun gerçekte ne olduğunu ve başa çıkmanın kolay olduğunu kabul edin.*
- *Her gün duyduğumuz açlık ve stresin kendini aynı nikotin yoksunluğu gibi hissettirdiğinin farkında olun, ama sigara içmek bu duyguları rahatlatmayacaktır, unutmayın.*
- *Sigara içenler sürekli yoksunluk sıkıntısı çekerler. Sigara içmeyenler çekmezler.*
- *Pozitif bir bakış açısı oluşturun: Başardığınız şeyin heyecanını hissedin!*

BÖLÜM 18

SON SİGARA... KURTULUŞ ÂNI...

BU BÖLÜMDE
• KONTROL LİSTESİ • ÂNINIZI SEÇMEK • SON SİGARANIZ • KÜÇÜK CANAVARIN ÖLÜM ÇIĞLIKLARI • KURALLAR

KURTULMAK İÇİN DOĞRU ZAMANLAMA

Artık sigarayı kolayca, acısız ve sürekli bırakmak için gerekli olan tüm bilgiye sahipsiniz, peki bırakacağınız ânı nasıl seçeceksiniz?

Artık sigarayı bırakmak konusundaki tutumunuz, "Yaşasın! Artık sigara içmek için hiçbir nedenim yok!" olmalıdır.

Bu bakış açısında değilseniz bir yerde bir şeyi kaçırdınız demektir. Her bölümün sonundaki özetleri gözden geçirin ve yardımcı olabilmesi için arka sayfaya göz atın.

Bu liste hem hatırlatıcı hemde kontrol listesidir. Her maddenin üzerinden geçin ve kendinize şunu sorun: "Anladım mı? Hemfikir miyim? Takip ediyor muyum?"

Kuşkunuz varsa, ilgili bölümü tekrar okuyun.

SEVİNİN!
Vazgeçeceğiniz hiçbir şey yoktur.
Bölümler: 1, 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 14, 15.

TAVSİYE
Allen Carr'ın kolay yöntemiyle çelişen tavsiyeleri yok sayın.
Bölümler: 2, 3, 6, 7, 8, 10, 14.

ZAMANLAMA
Bugün!
Bölümler: 14, 15, 17, 18.

HEMEN
Son sigaranızı söndürdüğünüz an özgür olacaksınız.
Bölümler: 2, 4, 5, 14, 17.

BİR SİGARA
Size pahalıya patlayacak ve sizi öldürecektir (aşağıya bakın).*
Bölümler: 4, 5, 8, 12, 13, 16, 18.

ASLA
İçmeyeceksiniz ve sigarayı özlemeyeceksiniz.
Bölümler: 3, 4, 9, 15, 17.

BAĞIMLI KİŞİLİK
Böyle bir şey yoktur.
Bölüm: 8.

YAŞAM BİÇİMİ
Sadece sigarayı bırakıyorsunuz diye hayatınızı değiştirmeyin.
Bölümler: 12, 18.

BEDENE SOKMAK
Bedeninize nikotin içeren hiçbir şey sokmayın.
Bölümler: 11, 12.

İKAMELER
Kullanmayın. İşe yaramazlar.
Bölümler: 2, 11, 12.

FİLLER
Sigara içmek hakkında düşünmemeye çalışmayın.
Bölümler: 15, 18.

KARARINIZI SORGULAMAYIN.
Bölümler: 14, 16, 17, 18.

"Sigara içmeye devam ederseniz, sigaranın size ne kadar paraya patlayacağını görmek için: Günde ortalama yirmi sigara içen biri, yaşını altmıştan çıkarmalı, bulduğu yıl sayısını 3000 TL ile çarpmalıdır. Altmış yaşın üzerindeyseniz bu maliyeti dert etmeyin. Sigara içmeye devam ederseniz, bu maliyetin önemli olacağı kadar yaşamayacaksınız.

YAPACAĞINIZ TEK ŞEY KURALLARI UYGULAMAK, KESİN BAŞARILI OLACAKSINIZ

Benim bir zamanlar inandığım gibi, sigarayı bırakmış milyonlarca kişiden farklı olduğunuza inanıyorsanız, benim bir zamanlar yaptığım gibi, aptalca düşünüyorsunuz demektir.

Doğru bakış açısını sağlamak için gereken zorlu çalışmayı tamamladınız, eğitiminiz ve hazırlığınız hemen hemen tamamlandı.

Sigarayı bırakanların çoğunun, yaşamlarındaki en önemli ve belirleyici başarı olarak kabul ettikleri bir şeyde başarılı olmak için artık tam anlamıyla donanımlısınız.

Sabırsızlık ve heyecan duyabilirsiniz, tıpkı annesinin kucağından inip koşmak isteyen bir bebek gibi ve bu, heyecan vericidir. Yine de bu kitabın geri kalanına dikkat kesilmeniz gereklidir.

Yakın bir gelecekte son sigaranızı içeceksiniz. Bunu ne zaman yapmalısınız?

ANLAMSIZ GÜNLER

Genellikle iki olay bırakma girişimlerimizi geri bıraktırır: Biri sağlığımızda bozulma gibi korkutucu bir travmadır. Ötekisi de yeni yıl ya da Ulusal Sigarayı Bırakma Günü gibi bir şeydir. Bunları anlamsız buluyorum çünkü bırakmak için bir hedef gün belirlemek dışında bir işe yaramazlar. Yardım ederlerse ne iyi, ama genellikle faydadan çok ziyanları vardır.

Düzenleyicilerine kalırsa, Ulusal Sigarayı Bırakma Günü'nde bir sürü insan sigarayı bırakır. Aslında özsaygısı olan bir tir-

yakinin bırakmayacağı tek gündür. Çoğu iki kat fazla, iki kat hevesle sigara içer. Tiryakiler sigara içmek hakkında hiçbir şey bilmeyen iyi niyetlilerin söylevlerinden nefret ederler.

Yeni yıl en popüler anlamsız gündür ve başarı ihtimali de çok azdır. Noel zamanında o kadar çok sigara içeriz ki, yeni yılda ağzımız kül tablası gibi yataktan kalkarız. Göğsümüz o kadar tıkalıdır ki, bir karar almak bizi mutlu eder. Birkaç gün sigara içmedikten sonra, kutlamalar sona erer, sigara içmediğimiz için kendimizi iyi hissederiz, ama Küçük Canavar uyuşturucu dozunu isteyerek çığlıklar atar, sigara yakmanın sorunu çözmek bir yana derinleştireceğini anlayamayız, bir sigara yakarız, sonra bir tane daha ve bir tane daha.

Anlamsız günler bize sigarayı bırakmak konusunda pek de gönüllü olmadığımız girişimlerde bulunmamızda yardım eder. Kısa bir süre yoksun kalır, başaramaz ve zihnimize bırakmanın ne denli zor olduğunu kazırız. İrademiz tükenir ve ancak sigarayı bırakma arzumuz bırakma korkumuza galip gelince bir girişimde daha bulunuruz.

Tiryaki olarak tüm yaşamımızı bu korkunç günü ertelemeye çalışarak geçiririz. Anlamsız günler bırakma kararımızı bir sonraki anlamsız güne dek ertelemek için bir bahane yaratır ve yeniden başarısız oluruz.

Bir de hemen o anda bırakacağımızı düşündüğümüz olaylar vardır, sağlıkla ilgili korkular gibi. Ne yazık ki, böyle zamanlarda küçük desteğimiz sandığımız şeye tam da en çok ihtiyaç duyarız ve bu da sigara tuzağının bir başka kurnazlığıdır:

BIRAKMAK İÇİN HANGİ GÜNÜ SEÇERSENİZ SEÇİN, SİZE YANLIŞ GÖRÜNÜR

Bazı tiryakiler yıllık izinlerinde bırakmayı tercih ederler ve işin stresinden uzakta daha iyi başa çıkabileceklerini sanırlar. Bazıları katılmaları gereken sosyal olayların olmadığı bir dönemi tercih ederek baştan çıkma ihtimalini azalttıklarını

sanırlar. Bu yaklaşımların yanlış yanı, her zaman kuşkuya yer bırakmasıdır: "Tamam, şu âna dek başa çıkabildim ama ya iş stresi başlayınca?" ya da "Ya gelecek ayki partide?"

İşte bu nedenle, tiryakilere, ta en başından eve kapanmamalarını, stresle başa çıkmalarını, yemeklerin, içkilerin ve sosyal ortamların tadını çıkarmalarını öneriyoruz. Böylece en zor zamanlar olmasından korktuğunuz zamanlarda bile, özgür olmaktan mutluluk duyacaksınız.

O zaman bırakacak en iyi zamanı nasıl seçeceksiniz? Sevdikleriniz size her zaman ne dedi? Size yine aynı şeyi söyleyecekler:

"LÜTFEN HEMEN, ŞİMDİ BIRAK!"

Bırakmaya hazırsınız. Dünya şampiyonasını kazanmak üzere olan boksör gibi, formunuzun doruğundasınız. ŞİMDİ.

Tuzağın doğasını anladıysanız ertelemenin anlamı yoktur. Kuşkularınız varsa, lütfen bu kitabı yeniden gözden geçirin ya da 0212-3585307'den Allen Carr Türkiye kliniğini arayın.

SON SİGARANIZ

Bu iki kelime zihninizde bir idam mangasının imgesini yaratıyorsa, unutmayın, kurşunu yiyecek olan siz değilsiniz, nikotin canavarı, yani nikotin bağımlılığınızdır.

Tiryakiler son sigaralarını düşündükleri zaman, genellikle paniğe kapılırlar. Bu durum "Sigara İçmek Yasaktır!" levhasıyla karşı karşıya kalmak gibi bir şeydir. Bırakmak için son derece hevesli olabilirler, ama bir daha sigara içmemek ihtimalini kabul etmek zor gelmektedir. Siz de böyleyseniz kaygılanmayın. Bu aşamada kesinlikle normal ve doğaldır ve sorun değildir.

Çoğu tiryaki kliniklerimize panik içinde gelir, bizler bu duyguyu özgür olmaktan kaynaklanan güvene ve sevince

dönüştürürüz. Bazı tiryakiler için özgür kalabileceklerini hayal etmek olanaksızdır. Seans ilerledikçe başarısızlık korkusundan başarma korkusuna geçerler çünkü özgürlüğün uzanıp da alabilecekleri kadar yakında olduğunu kavrarlar. Bu aşamada benzer korkularınız varsa, endişelenmeyin.

Sigaraya başlamadan önce sigara içme ihtiyacınız yoktu, artık şu anda da sigara içmeye ihtiyacınız yok. Yaşamı boyunca sigara içmeyenler ve bırakmış olanlar, yani dünya nüfusunun çoğu, sigara olmadan da mutlular. Zevk de neymiş? Destek de neymiş? Buraya kadar anlattığım her şeyi izlediyseniz ve tam anladıysanız, şu aşikâr çıkarımda bulunacaksınız:

SİGARA İÇMEK İÇİN HİÇBİR NEDEN YOKTUR

Sigara içmek için hiçbir neden olmadığını sonunda fark etmenin sevincini size anlatamam. Rahatlama duygusu müthiştir. Zihninizden devasa, kapkara bir gölge kalkmış gibi olur. Artık kendinizi hor görmenize ihtiyaç kalmaz. Ne sağlığınızı bozması ne de ona harcadığınız para konusunda endişeleneceksiniz. Sigara stoğunuz var mı, içmenize izin veriliyor mu, birlikte olduğunuz kişi sigara içmeyen biri mi? Bunlar sizi ilgilendirmeyecek. Kendinizi zayıf, sefil, kirli, yarım, suçlu ve tuzakta hissetmeyeceksiniz!

Kısa süre sonra son sigaranızı içeceksiniz ve bir daha sigara içmeyeceğinize yemin edeceksiniz. Bunu yapmadan önce, sigaranın size zevk ya da destek sağlamadığı konusunda zihninizin apaçık olması gereklidir... hiçbir biçimde fedakârlık yapmıyorsunuz. Bir sigara daha içmenize izin verilmeyeceği sizin için hazmetmesi güç bir düşünceyse, öbür alternatifle yüzleşmeyi deneyin: yaşamınızın geri kalanını sigara içerek geçirmek zorunda kalmak.

Seçim basittir. İki kötü arasından az kötü olanı seçmeniz gerektiğini düşünüyorsanız, bir daha nezle olmayacağınızı, AIDS'e yakalanmayacağınızı ya da kendinize eroin iğnesi batırmayacağınızı bilmekten rahatsız olur muydunuz kendinize sorun bakalım? Elbette hayır! O zaman toplumdaki bir numaralı katil hastalıktan kurtulmak sizi neden rahatsız etsin! Size söz veriyorum:

TÜM KURALLARIMA UYARSANIZ, SİGARAYI BIRAKMAK GÜLÜNÇ DERECEDE KOLAYDIR

Bırakıyorsunuz çünkü nikotinin kölesi olmak istemiyorsunuz. O zaman, "Bir daha asla sigara içemeyeceğim!" diye düşünmekten vazgeçin. Şöyle düşünün: "Muhteşem değil mi? Bir daha o iğrenç şeyi ağzıma sokmak zorunda kalmayacağım! ÖZGÜRÜM!"

KURTULUŞ ZAMANINIZ GELDİ

Nelson Mandela'nın sonunda hapisten çıktığında kendini nasıl hissettiğini hayal edebiliyor musunuz? Aynı sevinci hissetmek üzeresiniz.

Yakında sizden son sigaranızı içmenizi isteyeceğim. Merak etmeyin. Biraz heyecanlı olmanız gayet doğaldır.

SON SİGARA

Sık sık, kliniklerimizde son sigara ritüeline geldiğimiz zaman, biri şöyle der :"Bir tane daha içmek istemiyorum. İçmem şart mı?" Bu, iyiye işarettir, neticede tüm bu çalışmanın amacı sigara içme arzusunu ortadan kaldırmaktır.

Yine de, sigara içmelerini söylediğim için bana kızsalar da, bu son sigara ritüeli birçok açıdan önemlidir. Bu, yaşamınızın önemli bir ânı. Muhtemelen verdiğiniz en önemli karar. Kendinizi korkunç bir hastalıktan iyileştiriyor ve muhteşem bir

başarı kazanıyorsunuz, sigara içen herkesin bayılacağı bir şey, içenlerin de içmeyenlerin de size saygı duyacakları bir konu ve herkesten çok siz kendinizle gurur duyacaksınız.

Bu güne kadar kurgulanan en incelikli, sinsi ve kurnaz tuzaktan kurtuluyorsunuz. "Her sigara içen sigarayı bırakabilir ve yaşamının sonuna dek sigara içmeyen mutlu bir insan olabilir," dedim ve bu doğrudur; yeter ki tuzağın doğasını iyice anlamış olun. Başarınızı küçümsemeyin, zihninizi açmak, süreci yaşamak önemliydi.

Yemininizi ettiğiniz zaman artık sigara içmeyen biri olmaya söz vereceksiniz ve son sigaranızı söndürdüğünüz zaman da sigarayı bırakmış biri olacaksınız. Bu ânı kabullenmek ve zaferle son sigaranızı söndürmek önemlidir: "Evet! Ben sigarayı bıraktım! BEN ÖZGÜRÜM!"

Son sigaranızı içtiğiniz zaman, ona odaklanın. Berbat kokusunun, iğrenç tadının, ciğerlerinize soluduğunuz isin farkında olun.

İlk soluktan sonra, filtresinin ucuna bakın. Renginin şimdiden değiştiğini görün. Beyaz, temiz bir mendili filtrenin ucuna sararak ikinci nefesi çekin. Mendildeki lekeye bakın ve ciğerlerinizi düşünün.

Kendiniz ve yaşamınız için çok önemli bir şey gerçekleştirdiğinizi unutmayın. Bu, hiçbir şey kaybetmediğiniz ve harika şeyler kazandığınız çok nadir anlardan biridir. Yoksunluk çekmeyeceksiniz çünkü hiçbir fedakârlık yapmıyorsunuz. Vazgeçtiğiniz hiçbir şey yok. Her türlü keder ve elemi bir kenara bırakarak heyecan, rahatlama hissedin, iğrenç karabasan nihayet sone erdi ve artık özgürlüğün tadına varacaksınız. Ta başından sigara içmeyen biri olmanın keyfine varın.

ŞİMDİ SON SİGARANIZI İÇMENİZİ İSTİYORUM

Birkaç gün boyunca, nikotin bedeninizi terk edeceği için Küçük Canavar'ın açlık çığlıklarını hissedebilirsiniz. İradesini kullanarak sigarayı bırakanlar bu ölüm çığlıklarına farklı

biçimlerde yanıt verirler: Sinirli, huzursuz, huysuz, güvensiz, yönünü kaybetmiş ve uyuşuk olabilirler. Sigara içenler bu duyguları zaten bilir; bunlar sigara ihtiyacı şeklinde yorumladıkları duygulardır. Ama bu ölüm çığlıkları hakkında endişelenmek bir yana, Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'yle, onlardan keyif duyacaksınız.

Bu ölüm çığlıkları gerçek ve fiziksel olsa da, onları yaratanın bir önceki sigara olduğunu ve bir sonraki sigaranın yatıştırmayacağını uzatacağını unutmayın. Ancak ilk beş günde hissedilirler, sonra sonsuza dek yok olurlar. ACI DUYMAZSINIZ ve kaygılanmaya başlamazsanız, SORUN ÇIKMAZ.

Nikotinin bedenden çekilme etkisinin bu kadar az olması iyi haberdir. Bırakmanın kolay olduğu anlamına gelir. Ama fiziksel rahatsızlığın bu kadar hafif olması kimi tiryakilerin aklını karıştırır. Bu duyguyu, "Bir sigara istiyorum," biçiminde yorumlarlar. Duygu oluştuğu zaman, onun hakkında, "Bir sigara istiyorum," şeklinde düşünmek yerine, gerçekte ne olduğunu tanımlayın: Bedeniniz nikotinden kurtuluyor.

Bedeninizin içindeki Küçük Canavar'ı bir çölde, içecek bir şey ararken hayal edin, siz onu susuz bırakacaksınız. "Sigara istiyorum ama içemiyorum," diye düşüneceğinize, "Küçük Canavar uyuşturucu dozunu istiyor. Sigara içenler ömürleri boyunca bu ıstırabı çekiyorlar. İçmeyenlerin böyle bir derdi yok. Muhteşem değil mi, ben de sigara içmeyen biriyim ve yakında ondan tamamen kurtulacağım!" diye düşünün. Böyle yaparsanız yoksunluk sıkıntısı zevk anlarına dönüşür.

Acı çekmediğinizi ve duyduğunuz rahatsızlığın sigarayı bırakmakla ilgili olmadığını hatırlayın, nedeni sigaraya başlamış olmanızdır. Ayrıca bir sigara daha içmek bu sıkıntıyı gidermeyecek, ömrünüzün sonuna dek çekmenizi sağlayacaktır.

Bedeninizdeki Küçük Canavar'ı aç bırakmanın keyfine varın. Ölüm çığlıklarını duyun.

Onu öldürmekten suçluluk duymayın. O sizi öldürüyordu. Uzun süreden beri onun kölesiydiniz ve size servete mal oluyordu.

ŞİMDİ NE OLACAK?

Artık son sigaranızı içmiş olduğunuz için kendinizi çok iyi hissediyor olmalısınız. Yaşamınızın geri kalanında sigara içmeyen, mutlu bir insan olarak kalabilmeniz için, tek yapmanız gereken talimatların gerisine uymaktır.

Hiçbir şeyin olmasını beklemeyin. Son sigaranızı söndürdüğünüz andan itibaren artık sigara içmeyen biri oldunuz. Nikotinin kaynağını kestiniz ve hapishanenizin kapısını açtınız.

Her zaman iyi günlerinizin ve kötü günlerinizin olacağını kabullenin. Kısa süre içinde fiziksel ve zihinsel olarak daha güçlü olacağınız için, iyi zamanların daha çok tadını çıkartacak, kötü zamanlarla daha iyi başa çıkabileceksiniz.

Yaşamınızda çok önemli bir değişimin gerçekleştiğinin farkına varın. Tüm büyük değişimler gibi, iyiye doğru olanlar da dahil, zihninizin ve bedeninizin alışması biraz zaman alacaktır. Birkaç gün kendinizi farklı, yönünü şaşırmış hissederseniz kaygılanmayın, sadece kabullenin.

Sigarayı bıraktınız, yaşamayı değil. Tam tersine artık yaşamın tadını çok daha fazla çıkartabilirsiniz. Sadece sigarayı bıraktınız diye, yaşam biçiminizi değiştirmeyin.

Sigara içenlerden ve sigara içilen ortamlardan kaçmayın. Dışarı çıkın, sosyal olayların tadını çıkartın ve stresle ta başından başa çıkmaya başlayın.

Sigara içenlere özenmeyin. Sigara içenlerle birlikte olduğunuz zaman, yoksun kalanın siz değil onlar olduğunu unutmayın. Size özeniyorlar çünkü sizin gibi olabilmek isterlerdi: ÖZGÜR.

İkameleri unutun. Onlara ihtiyacınız yoktur. İşe yaramazlar.

Kararınızdan asla kuşku duymayın, onu asla sorgulamayın. Doğru olduğunu biliyorsunuz. Asla başka bir sigara için kıvranmayın. Bunu yaparsanız, kendinizi olanaksız bir durumun içinde bulursunuz: İçseniz de mutsuz olursunuz, içmeseniz de.

En başından şuna karar verin: "Sadece tek bir sigara" ya da

"sadece tek bir nefes" düşüncesi aklınıza takılırsa, "YAŞASIN! Ben sigara içmeyen biriyim!" diye düşüneceksiniz. İlk düşünceniz çabucak yok olacak ve beyniniz parlak paslanmaz çeliğin üzerinde tütün tohumu yetiştirmeye çalıştığını anlayacak.

Asla yanınızda sigara taşımayın, evinizde bulundurmayın. Bunu yaparsanız kuşkuya kapı aralarsınız ve başarısızlığı hemen hemen garantilersiniz. Eski bir alkoliğe cebinde viski dolu bir matarayla dolaşmasını tavsiye eder misiniz?

Sigara içmek hakkında düşünmemeyi denemeyin, işe yaramaz. "Filler hakkında düşünmeyin!" dersem, hemen ne düşünürsünüz? Bir şey hakkında düşünmemenizi sağlamanız olanaksızdır. Bunu denemekle bile mutsuz olur, hayal kırıklığına uğrarsınız. Sigara hakkında düşünmek sizi mutsuz etmez. Önemli olan nasıl düşündüğünüzdür. "Sigara içmemem gerek," ya da "Bu özlem ne zaman bitecek?" diye düşünüyorsanız, elbette mutsuz olursunuz. "Yaşasın! Sigara içmeyen biriyim! Yaşasın! Özgürüm!" diye düşünüyorsanız, mutlu olursunuz.

ÖZET

- ***Kontrol listesini unutmayın.***
- ***Bırakmanın en iyi zamanı ŞİMDİ'dir.***
- ***Son sigara törenini yapmamazlık etmeyin.***
- ***Kuralları dikkatle okuyun ve HARFİ HARFİNE UYUN.***
- ***Küçük Canavar'ın ölüm çığlıkları sizi kaygılandırmasın. Onu öldürmekten zevk duyun.***

TEBRİKLER, ARTIK SİGARA İÇMEYEN BİRİSİNİZ!

"YAŞASIN!! BEN ARTIK SİGARA İÇMEYEN BİRİYİM!"

BÖLÜM 19

HİPNOTERAPİ

Bu kitabı okuduktan, talimatları izledikten, son sigaranızı içtikten sonra, ekteki hipnoterapi CD'si yöntemi içselleştirmenize yardım edecek ve sigara içmeyen biri olarak kalmanızı sağlayacaktır.

Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakma kliniklerinde hipnoterapi sürekli uygulansa da, sigarayı bırakmanın kolay bulunmasının nedeni hipnoterapi değil, insanların gerçek bir destek ve zevkten mahrum kalacaklarına ilişkin yanılsamanın ortadan kaldırılmasıdır. Bu süreçte hipnoterapi güçlü bir araç olabilir. Ama hipnoterapinin sigarayı bıraktıracağını söylemek, bir kitabın bıraktıracağını söylemek gibi işi basite indirgemek olacaktır. Önemli olan, hipnoterapideki ya da kitaptaki hangi bilginin içselleştirildiğidir.

Bu kitapta ve kitabı destekleyen ekindeki CD'de, sigarayı bırakma konusunda dünyanın önde gelen liderinin kanıtlanmış yöntemini bulacaksınız. Kliniklerimizde ve bu CD'yle, hipnoterapi, tiryakilerin akılları dağılmadan ve kesintiye uğramadan yöntemi içselleştirmelerini sağlayan etkili ve rahatlatıcı bir yoldur.

HİPNOTERAPİ – DOĞRU MESAJIN İLETİLMESİ

Diyelim ki dünyanın çok kurak bir yöresinde çiftçisiniz. Yakınlarda doğal su kaynağı bulunmuyor ama bir kanal suyu uzaktan getiriyor. Ekinlerinizin büyümesini sağlayan kanal mıdır? Elbette hayır, kanaldan gelen sudur. Kanal su yerine petrol taşısa ekinlerin hiçbir işine yaramaz. Hipnoterapi de bu kanal gibidir. İçeriği doğruysa faydalı olabilir.

Kliniklerimize gelen ziyaretçiler rahatlamak ve konfor için tasarlanmış bir ortam bulurlar. Rahat koltuklar, yumuşak ışıklar, hoş bir sıcaklık. Tek yapmanız gereken, oturmanız ve mesajı içselleştirmenizdir.

Genellikle, "etki altına girmek", "uyutulmak", "kontrolü yitirmek" gibi konularda rahatsızlık duyabilirsiniz. Sizi temin ederim ki,

HİÇBİR TUHAF ŞEY OLMAYACAK

Kontrol kaybı diye bir tehlike yoktur. Bazı insanlar hipnoz sırasında dalabilirler ama bunda bir sakınca yoktur, bilinçsiz zihinleri mesajı duyup almaya devam eder. Ama amacımız uyumak değildir, sadece rahatlamaktır. Hipnoterapi sırasında uyanık kalacaksınız ve rahatsız edici bir etkisi olmayacak. Bir aciliyet olursa, dalmış olsanız bile normal tepki verebileceksiniz. Kaygılanacak ya da dert edecek hiçbir şey yoktur.

Kendinizi yüzer gibi ya da derin bir rahatlamanın içinde hissedebilirsiniz, düşünceleriniz gündüz düşlerindeki gibi kayıp gidebilir ve bu keyiflidir. Çoğu kişi hiçbir şey olmadığını bildirir, tek gerekli olan rahatlamanız ve size verilen mesajı hazmederek yaşamınızın geri kalanında sigara içmeyen mutlu birine dönüşmenizdir.

Hipnoterapi CD'sinin içeriği bu kitabın kullanımı için özel olarak tasarlanmıştır ve kliniklerimizde kullandığımız yöntemden tümüyle farklıdır. **KİTABI OKUYUP BİTİRMEMİŞ VE SON SİGARANIZI DA İÇMEMİŞSENİZ BİR YARARI OLMAYACAKTIR. BUNLARI YAPMADIYSANIZ, LÜTFEN HİPNOTERAPİ CD'SİNİ DİNLEMEDEN ÖNCE YAPIN.**

BÖLÜM 20

ALLEN CARR'IN SİGARAYI KOLAY BİRAKMANIN YOLU YÖNTEMİ'YLE BIRAKANLARI DİNLEYİN

Her gün, allencarr.com adresimize dünyanın her yöresinden e-postalar yağar. İşte bazı örnekler:

Yirmi yıl boyunca günde elli sigara içtikten sonra, iblisin pençelerinden nihayet kurtuldum. Bir arkadaşıma başka bir arkadaşı bu kitabı okumasını söylemiş. Okudu ve beş yıldır sigara içmiyor. Arkadaşım bana kitabı almamı söyledi. Aldım ve dört yıldır sigara içmiyorum. Yapılacak en kolay şeymiş, tüm korkularım, yoksunluk semptomları, kilo almak vb., hepsi boşunaymış. Dört yaşındaki oğlum bir daha ASLA ağzımda sigara görmeyecek. Mutluluğum için Allen Carr'a teşekkür ederim, her sigara paketinin üzerinde yönteminin reklamının yapılması gerektiğini düşünüyorum!

Mike Gordon, Londra, İngiltere

Kitabı okudum, etkisi sihirliydi. İnanamıyorum, yaşamımın yarısından fazlasını ebeveynlerim ve onların ebeveynleri gibi sigara içerek geçirdim... bırakmak, yani yaşamımın geri kalanında kendimi bir şeyden "yoksun bırakmak" düşüncesi hiçbir zaman sigarayı bırakamayacağıma inanmama neden olmuştu. Ama şimdi sigara içmeyen biri olmaya bayılıyorum. Olanaksız olduğunu düşündüğüm bir şey ne kadar kolaymış, zevk aldım ve her gün zevk almaya devam ediyorum.

Helen Parker, Londra, İngiltere

Sigara içmemenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyordum, on bir yaşımda başlamıştım. Sonunda, kırk yaşımda, Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'ni denedim. O zamandan beri sigara içmedim ve canım sigara içmek istemedi. Sigara içmek eskiden yaptığım bir şey haline geldi. Başkaları sigara içmek isterse, benim için bir tabu ya da mesele, bir sorun değil. Ben sonunda özgürüm. Teşekkür ederim.

Victoria Colquhoun, İngiltere

İki yıl önce, Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi'yle sigarayı bıraktım ve kendimi son derece mutlu, özgür hissediyorum. Sigara içme arzum hiç kalmadı. Yoksunluk ya da bırakma sıkıntısı çekmedim. Çevremde sigara içen arkadaşlarımla içki içmeye gidiyorum, bana sigara ikram ediyorlar. Daha önce bırakmayı denediğim zaman zayıf noktam hep bu olmuştu.

Martin Byrne, Belfast, Kuzey İrlanda

Yedi yıl boyunca sigaraya küçük bir servet harcadım. Tıknefes oldum ve genç insanların yaşamamaları gereken bir sürü sıkıntı yaşadım. Stresli, güvensiz biri olduğumu ve küçük desteğim olmadan yapamayacağımı düşünüyordum. Allen Carr'ın Kolay Bırakmanın Yolu Yöntemi sayesinde, sadece sigarayı tamamen bırakmakla kalmadım, her günü sigara içerken beklemediğim kadar hevesle beklemeye başladım. Yaşamın her alanında kendimi güvenli hissediyorum, umarım uzun olacak yaşamımı o kötü tohumun köleliğinden kurtulmuş olarak yaşayabileceğim!

Jack Seymour, Surbiton, İngiltere

Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakma Yolu Yöntemi'nden önce, (okuldakiler de dahil) yaşamımda hiçbir zaman isteyerek kıymetli bir kitap okumamıştım. Bir hafta sonunda bitirmekle kalmadım, etkileyici olduğunu düşündüm, söylediği her şeyi duymaya, yerine getirmeye ve yapmaya hevesliydim. Tüm gece uyanık kalarak kalan yüz elli sayfayı da sonuna dek okudum ve Allen Carr'ın Sigarayı Kolay Bırakma Yolu Yöntemi sayesinde son sigaramı söndürdüm! Son derece aşikâr noktaları böyle vurgulamasından, her inceliği aydınlatmasından, ilkeleri ve kaygıları dile getirişinden etkilenmiştim. Bunlar sigara içen biri olarak unutmam için beynimin yıkanmış olduğu şeylerdi. Artık kendine güvenen, sigara içmeyen biriyim ve bir şey kaçırdığımı sanmıyorum. Allen Carr'a sonsuz teşekkürler ederim.

Adam Richardson, Durham, İngiltere

Kocam, kızım ve ben kitabı okuduktan sonra sigarayı bıraktık. Üç yıldır sigara içmiyoruz. O kadar kolaydı ki, sanki bir mucizeydi. Tekrar sigara içmek için HİÇ arzu duymuyoruz. Bunu mümkün kıldığınız için teşekkürler.

L. Formisano, Kuzey Carolina, ABD

On yaşımda sigara içmeye başladım. Yıllarca sigarayı bırakmak için her ürünü denedim ama başaramadım. Ellinci doğum günümde, kız kardeşim Allen Carr'ın kitabını armağan olarak verdi. Doğum günümden sonra kitabı pek de istemeyerek okumaya başladım: "İstenmeyen doğum günü armağanı". Bugün çok keyifli, sigara içmeyen biriyim. Allen Carr'ın yöntemini ancak göklere çıkartabilirim, keşke yirmi, hatta otuz yıl önce bilseydim. Bir terapist olmayı ve bu harika mesajı tüm zavallı tiryakilere yayabilmeyi isterdim!

Neil Malan, Güney Afrika

Merhaba Bay Carr! Kutsal kitabım haline dönüştüğü için kitabınız hakkında bir-iki satır yazmak istedim. Daha önce ne olduğumu ve şimdi kendimi ne kadar iyi hissettiğimi hatırlatması için yanımda taşıyorum. Teşekkür ederim.

Heidi Karppinen, İsveç

On iki yaşımda sigara içmeye başladım. Şimdi yirmi dokuz yaşımdayım ve tekrar özgür bir insanım. Kaybolduğumu düşünürdüm ama öyle değilmiş. Yaşamım için teşekkür ederim. Ciddiyim.

TEŞEKKÜR, TEŞEKKÜR, TEŞEKKÜR

Miroslav Kanurecka, Slovakya

Yirmi yıldır günde bir paket sigara içtim. Şimdi altı aydır sigaraya elimi bile sürmedim. Size teşekkür edebileceğim yeterli sözcükleri bulamıyorum. Tanıdığım her sigara içene kitabınızı alıyorum.

Juli Goldych, Florida, ABD

Teşekkürler Allen, ÖZGÜRÜÜÜÜÜÜM!!!!!!!

Jack Wilson, Sydney, Avustralya

MEDİKAL REFERANSLAR

Sevgili Allen Carr Ailesi,
Yaklaşık 3 yıl önce, sosyal sorumluluk projesi kapsamında görme engelliler için çeviri yapınca tanışmıştım. Emre Bey ve Allen Carr Sigarayı Bırakma Kitabı ile. O zamanlar uzakta bana fikir, zarar verse de kendimi henüz genç buluyor ve kilo almayı göze alamıyordum.
Allen Carr yönetimi ile sigarayı bırakan arkadaşlarımın sayısı arttıkça, seminer tecrübesi bir kez de kendim yaşamak istedim. Geçtiğimiz yıl yağmurlu bir Cumartesi günü elimde paketimle girdiğim seminer salonundan; seminer sonrası azimle, kendime iyi bir yatırım yapmış olmanın ve sigara paketimi odadaki devasa çöp kutusuna tek seferde tereddütsüz atabilmiş olmanın mutluluğu içinde çıktım. O günden sonra bana ne kadar 'dost olmadığını' anladığım o yalancı arkadaşa birdaha ihtiyaç duymadım. Biraz kilo aldım kabul etmeliyim, ama bu sayede spora başlayıp kendime bir iyilik daha yaptım. Şimdi hayatım, nefesim, ciğerlerim, cildim ve ruhum görüyorum ki o gün yaptıklarım için bana teşekkür ediyor.
Bu tecrübeyi yaşamak isteyen herkese, cesaretli olup kendilerine ve çevrelerine bu iyiliği yapmalarını dilerim.
Sevgilerimle,
Dr. Emre Heper

Allen Carr Ailesi,
Sanırım 4 yıl önce Allen Carr seminerlerinden birine katıldım ve çok yararlandım.Allen Carr yaklaşımının sigarayı bırakmak isteyenler için oldukça etkileyici bir yöntem olduğunu düşünüyorum. Sigara için yakınlarıma ve hastalarıma 'Sigarayı bırakmanın kolay yolu' kitabını öneriyorum. Ellerine sağlık. Başarılarının devamını dilerim

Dr. Hasan Kendirci

Merhaba,

Sigara bağımlısı olarak yaklaşık 10 yıl yaşamış ve artık bu bağımlılığımdan kurtulmuş biriyim. Önceleri istediğim zaman sigarayı bırakabileceğimi, ama bırakmak istemediğimi çünkü sigarayı içmeyi sevdiğimi ileri sürerek uzun bir süre kendimi kandırdım. Daha sonraları onu bırakmak istediğimde ise bunu bir türlü başaramadım. Sigarayı sevmediğimi, ondan nefret ettiğimi (bunu kendime itiraf etmiştim) bile bile içmeye devam ediyordum. Çünkü artık onun esiri olmuştum. Ta ki bu yöntemle tanışana kadar. Evet artık sigara içmiyorum. Hatta kendimi hayatım boyunca hiç sigara içmemiş gibi hissediyorum. İsteyen herkein bunu çok ama çok kolay bir şekilde tabii ki Allen Carr Yöntemiyle yapabileceğini de biliyorum

Saygılarımla

Dr Müge İskender

Merhaba,

Öncelikle Emre Beye teşekkürlerimi iletmek istiyorum. Emre bey'in bana olan katkılarını özetlemek için tek bir cümle olabilir; Emre Bey hayatımda en az gördüğüm en önemli insan. Emre Bey'le tanışmamızdan sonra kendimi çok özgür ve mutlu hissediyorum.

Allen Carr yöntemini çok iyi uygulayan ve karşısındakini bu tuzaktan çıkarmak için elini uzatan bir kurtarıcı.

Sigara içen herkese ve özellikle bütün hastalarıma Emre Bey'i ve Allen Carr yöntemini tavsiye ediyorum.

Emre Bey'le tanışmamızdan sonra hayatımın tamamen değiştiğini söyleyebilirim. Çok rahatım, özgürüm, bir şey taşıma ve bir şeyi unuttum derdim yok, aman bittimi bitecek mi paniğim yok, En önemlisi kendimi sağlıklı hissediyorum ve artık neredeyse hiç hasta olmuyorum. Sigaradan kurtulduktan sonra kilolarım biraz rahatsız etse de çok önemsemiyorum. Bu bizim meslek hastalığımız ve sigara içen içmeyen tüm dönem arkadaşlarımın da kilo aldıklarını görüyorum. Bu nedenle önemsemiyorum.

Yazdıklarım düşüncelerimin sadece özeti.
Yöntem hakkında veya daha doğrusu yöntemin tanıtımı hakkında bir fikrim var oda şu; çevremdeki birçok kişi sigarayı bırakmak için hazır olmadıklarını veya çok sevdiklerini ve bırakmak istemediklerini söylüyorlar.
Bence bu hazır olmayanlar için bir reklam kampanyası düzenlenebilir. Hiçbir zaman hazır olmayacaklarının farkında değiller. Hep korkular var, bıraktıktan sonra neye sığınacağım diye. Gerçeği söylemek gerekirse benimde vardı.
Özetlemek gerekirse 8 yıl yoğun bir şekilde sigara içmiş biriydim. Bırakabileceğimi hiç düşünmüyordum. İnanın kurtulduğum tarihi hatırlamıyorum ve kesinlikle ne kadar zaman geçtiğini önemsemiyorum.Çünkü hiç önemli değil. Şuanda özgürüm önemli olan bu.
Çevremde sigara içenlerden hiç etkilenmiyorum hatta içtiklerini bile fark etmiyorum.(En güzel kısmı bu J)) Ben kurtuları 2 yıldan fazla oldu. Ümit ederimki bütün sevdiklerimiz bundan kurtulur.
Sevgilerimle
Dr. Mertkan Karadeniz

Allen Carr's Easyway® To Stop Smoking

Etiler Merkez Tel: 0212 358 53 06 - 3 Hat
Etiler Merkez Faks : 0212 358 58 19
Yeşiköy İnternational Hospital: 0212 468 46 35

info@allencarrturkiye.com
www.allencarrturkiye.com
www.dumansizspor.org

Facebook Adresleri:
Allen Carr Türkiye
Allen Carr Türkiye ile Sigarayı Bırakanlar
Sigarasız Hayat Daha Güzel

Twitter - AllenCarrTR

Allen Carr's Easyway® To Stop Smoking

KLİNİKLER

LONDRA KLİNİK VE MERKEZ OFİS
Park House, 14 Pepys Road,
Raynes Park, London SW20 8NH
Tel: +44 (0)20 8944 7761
Fax: +44 (0)20 8944 8619
Email: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,
Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding

BASIN OFİSİ
Contact: John Dicey
Tel: +44 (0)7970 88 44 52
Email: jd@allencarr.com

UK Clinic Information and Central Booking Line
Tel: 0800 389 2115

İNGİLTERE KLİNİKLERİ

Aylesbury
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Belfast
Tel: 0845 094 3244
Therapist: Tara Evers-Cheung
Email: tara@easywayni.com
Website: www.allencarr.com

Birmingham
Tel & Fax: +44 (0)121 423 1227
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,
Crispin Hay, Rob Fielding
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Bournemouth
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,
Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Brighton
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer,
Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Bristol
Tel: +44 (0)117 950 1441
Therapist: Charles
Holdsworth Hunt
Email: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

Cambridge
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett,
Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Cardiff
Tel: +44 (0)117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
Email: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

Coventry
Tel: 0800 321 3007
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easywaycoventry.co.uk
Website: www.allencarr.com

Crewe
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

Cumbria
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaycumbria.co.uk
Website: www.allencarr.com

Derby
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapists: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

Exeter
Tel: +44 (0)117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
Email: stopsmoking@easywayexeter.co.uk
Website: www.allencarr.com

Guernsey
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

High Wycombe
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Isle of Man
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Jersey
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Kent
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Lancashire
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Leeds
Tel: 0800 804 6796
Therapist: Rob Groves
Email: info@easywayyorkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Leicester
Tel: 0800 321 3007
Therapist: Rob Fielding
Email: info@easywayleicester.co.uk
Website: www.allencarr.com

Liverpool
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywayliverpool.co.uk
Website: www.allencarr.com

Manchester
Tel: 0800 804 6796
Therapist: Rob Groves
Email: info@easywaymanchester.co.uk
Website: www.allencarr.com

Milton Keynes
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Newcastle/North East
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: info@easywaynortheast.co.uk
Website: www.allencarr.com

Northampton
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Nottingham
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

Oxford
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Peterborough
Freephone: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Reading
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

İSKOÇYA
Glasgow and Edinburgh
Tel: +44 (0)131 449 7858
Therapists: Paul Melvin and Jim McCreadie
Email: info@easywayscotland.co.uk
Website: www.allencarr.com

Sheffield
Tel: 0800 804 6796
Therapist: Rob Groves
Email: info@easywayyorkshire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Shrewsbury
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

Southampton
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Southport
Tel: 0800 077 6187
Therapist: Mark Keen
Email: mark@easywaylancashire.co.uk
Website: www.allencarr.com

Staines/Heathrow
Tel: 0800 028 7257
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Emma Hudson
Email: info@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Surrey
Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH
Tel: +44 (0)20 8944 7761
Fax: +44 (0)20 8944 8619
Therapists: John Dicey, Colleen Dwyer, Crispin Hay, Emma Hudson, Rob Fielding
Email: mail@allencarr.com
Website: www.allencarr.com

Stevenage
Tel: 0800 0197 017
Therapists: Kim Bennett, Emma Hudson
Email: kim@easywaybucks.co.uk
Website: www.allencarr.com

Stoke
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

Swindon
Tel: +44 (0)117 950 1441
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
Email: stopsmoking@easywaybristol.co.uk
Website: www.allencarr.com

Telford
Tel: +44 (0)1270 664176
Therapist: Debbie Brewer-West
Email: debbie@easyway2stopsmoking.co.uk
Website: www.allencarr.com

WORLDWIDE CLINICS

İRLANDA
Dublin and Cork
Lo-Call (From ROI) 1 890 ESYWAY (37 99 29)
Tel: +353 (0)1 499 9010 (4 lines)
Therapists: Brenda Sweeney and Team
Email: info@allencarr.ie
Website: www.allencarr.com

ARJANTİN
Buenos Aires – opening 2012
Website: www.allencarr.com

AVUSTRALYA
North Queensland
Tel: 1300 85 11 75
Therapist: Tara Pickard-Clark
Email: nqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

Northern Territory – Darwin
Tel: 1300 55 78 01
Therapist: Dianne Fisher
Email: wa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

Sydney, New South Wales
Tel & Fax: 1300 78 51 80
Therapist: Natalie Clays
Email: nsw@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

South Australia
Tel: 1300 55 78 01
Therapist: Dianne Fisher
Email: wa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

South Queensland
Tel: 1300 85 58 06
Therapist: Tara Pickard-Clark
Email: sqld@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

Victoria, Tasmania, A.C.T.
Tel: +61 (0)3 9894 8866
or 1300 790 565
Therapist: Gail Morris
Email: info@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

Western Australia
Tel: 1300 55 78 01
Therapist: Dianne Fisher
Email: wa@allencarr.com.au
Website: www.allencarr.com

AVUSTURYA
Sessions held throughout Austria
Freephone: 0800RAUCHEN (0800 7282436)
Tel: +43 (0)3512 44755
Therapists: Erich Kellermann and Team
Email: info@allen-carr.at
Website: www.allencarr.com

BELÇİKA
Antwerp
Tel: +32 (0)3 281 6255
Fax: +32 (0)3 744 0608
Therapist: Dirk Nielandt
Email: easyway@dirknielandt.be
Website: www.allencarr.com

BREZİLYA
Sao Paolo – opening 2012
Website: www.allencarr.com

BULGARİSTAN
Tel: 0800 14104 / +359 899 88 99 07
Therapist: Rumyana Kostadinova
Email: rk@nepushaveche.com
Website: www.allencarr.com

KANADA
Toll free: +1-866 666 4299 /
+1 905 849 7736
Therapist: Damian O'Hara
Seminars held in Toronto and Vancouver
Corporate programs available throughout Canada
Email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com

ŞİLİ
Tel: +56 2 4744587
Therapist: Claudia Sarmiento
Email: contacto@allencarr.cl
Website: www.allencarr.com

KOLOMBİYA
SOUTH AMERICA – OPENING 2012
www.allencarr.com

KIBRIS
Tel: +357 77 77 78 30
Therapist: Kyriacos Michaelides
Email: info@allencarr.com.cy
Website: www.allencarr.com

DANİMARKA
Sessions held throughout Denmark
Tel: +45 70267711
Therapist: Mette Fonss
Email: mette@easyway.dk
Website: www.allencarr.com

EKVATOR
Tel & Fax: +593 (0)2 2820 920
Therapist: Ingrid Wittich
Email: toisan@pi.pro.ec
Website: www.allencarr.com

ESTONYA
Tel: +372 733 0044
Therapist: Henry Jakobson
Email: info@allencarr.ee
Website: www.allencarr.com

FİNLANDİYA
Tel: +358-(0)45 3544099
Therapist: Janne Ström
Email: info@allencarr.fi
Website: www.allencarr.com

FRANSA
Sessions held throughout France
Freephone: 0800 FUMEUR
Tel: +33 (4) 91 33 54 55
Therapists: Erick Serre and Team
Email: info@allencarr.fr
Website: www.allencarr.com

ALMANYA
Sessions held throughout Germany
Freephone: 08000RAUCHEN (0800 07282436)
Tel: +49 (0) 8031 90190-0
Therapists: Erich Kellermann and Team
Email: info@allen-carr.de
Website: www.allencarr.com

YUNANİSTAN
Sessions held throughout Greece
Tel: +30 210 5224087
Therapist: Panos Tzouras
Email: panos@allencarr.gr
Website: www.allencarr.com

MACARİSTAN
Budapest
Tel: +36 06 80 624 426
Therapist: Gabor Szasz
Email: szasz.gabor@allencarr.hu
Website: www.allencarr.com

İZLANDA
Reykjavik
Tel: +354 588 7060
Therapist: Petur Einarsson
Email: easyway@easyway.is
Website: www.allencarr.com

HİNDİSTAN
Bangalore & Chennai
Tel: +91 (0)80 41603838
Therapist: Suresh Shottam
Email: info@easywaytostopsmoking.co.in
Website: www.allencarr.com

İSRAİL
Sessions held throughout Israel
Tel: +972 (0)3 6212525
Therapists: Ramy Romanovsky, Orit Rozen, Kinneret Triffon
Email: info@allencarr.co.il
Website: www.allencarr.com

ITALYA
Sessions held throughout Italy
Tel/Fax: +39 (0)2 7060 2438
Therapists: Francesca Cesati and Team
Email: info@easywayitalia.com
Website: www.allencarr.com

JAPONYA
Sessions held throughout Japan
www.allencarr.com

LETONYA
Tel: +371 67 27 22 25
Therapists: Anatolijs Ivanovs
Email: info@allencarr.lv
Website: www.allencarr.com

LİTVANYA
Tel: +370 694 29591
Therapist: Evaldas Zvirblis
Email: info@mestirukyti.eu
Website: www.allencarr.com

MAURITIUS
Tel: +230 727 5103
Therapist: Heidi Hoareau
Email: info@allencarr.mu
Website: www.allencarr.com

MEKSİKA
Sessions held throughout Mexico
Tel: +52 55 2623 0631
Therapists: Jorge Davo and Mario Campuzano Otero
Email: info@allencarr-mexico.com
Website: www.allencarr.com

HOLLANDA
Sessions held throughout the Netherlands
Allen Carr's Easyway 'stoppen met roken'
Tel: (+31)53 478 43 62 /
(+31)900 786 77 37
Email: info@allencarr.nl
Website: www.allencarr.com

YENİ ZELLANDA
North Island – Auckland
Tel: +64 (0)9 817 5396
Therapist: Vickie Macrae
Email: vickie@easywaynz.co.nz
Website: www.allencarr.com

South Island – Christchurch
Tel: +64 (0)3 326 5464
Therapist: Laurence Cooke
Email: laurence@easywaysouthisland.co.nz
Website: www.allencarr.com

NORWEÇ
Oslo
Tel: +47 93 20 09 11
Therapist: René Adde
Email: post@easyway-norge.no
Website: www.allencarr.com

PERU
Lima
Tel: +511 637 7310
Therapist: Luis Loranca
Email: lloranca@dejardefumaraltoque.com
Website: www.allencarr.com

POLONYA
Sessions held throughout Poland
Tel: +48 (0)22 621 36 11
Therapist: Anna Kabat
Email: info@allen-carr.pl
Website: www.allencarr.com

PORTEKİZ
Oporto
Tel: +351 22 9958698
Therapist: Ria Slof
Email: info@comodeixardefumar.com
Website: www.allencarr.com

ROMANIA
Tel: +40 (0) 7321 3 8383
Therapist: Diana Vasiliu
Email: raspunsuri@allencarr.ro
Website: www.allencarr.com

RUSYA
Moskova
Tel: +7 495 644 64 26
Therapist: Fomin Alexander
Email: info@allencarr.ru
Website: www.allencarr.com

ST. PETERSBURG
Opening 2012
Website: www.allencarr.com

SIRBİSTAN
Belgrade
Tel: +381 (0)11 308 8686
Email: office@allencarr.co.rs / milos.rakovic@allencarr.co.rs
Website: www.allencarr.com

SİNGAPUR
Tel: +65 6329 9660
Therapist: Pam Oei
Email: pam@allencarr.com.sg
Website: www.allencarr.com

SLOVENYA
opening 2012
Website: www.allencarr.com

GÜNEY AFRİKA
Sessions held throughout South Africa
National Booking Line: 0861 100 200
Head Office: 15 Draper Square, Draper St, Claremont 7708, Cape Town
Cape Town:Dr Charles Nel
Tel: +27 (0)21 851 5883
Mobile: 083 600 5555
Therapists: Dr Charles Nel, Dudley Garner, Malcolm Robinson and Team
Email: easyway@allencarr.co.za
Website: www.allencarr.com

SPAIN
Madrid
Opening 2012

Marbella
Tel: +44 8456 187306
Therapist: Charles Holdsworth Hunt
Email: stopsmoking@easywaymarbella.com
Sessions held in English
Website: www.allencarr.com

İSVEÇ
Göteborge
Tel: +46 (0)8 240100
Email: info@allencarr.nu
Website: www.allencarr.com

Malmö
Tel: +46 (0) 40 30 24 00
Email: info@allencarr.nu
Website: www.allencarr.com

Stockholm
Tel: +46 (0) 735 000 123
Therapist: Christofer Elde
Email: kontakt@allencarr.se
Website: www.allencarr.com

İSVİÇRE
Sessions held throughout Switzerland
Freephone: 0800RAUCHEN (0800/728 2436)
Tel: +41 (0)52 383 3773
Fax: +41 (0)52 3833774
Therapists: Cyrill Argast and Team
For sessions in Suisse Romand and Svizzera Italiana:
Tel: 0800 386 387
Email: info@allen-carr.ch
Website: www.allencarr.com

TÜRKİYE
Sessions held throughout Turkey
Tel: +90 212 358 5307
Therapist: Emre Ustunucar
Email: info@allencarrturkiye.com
Website: www.allencarr.com

UKRAYNA
Crimea, Simferopol
Tel: +38 095 781 8180
Therapist: Yury Zhvakoliuk
Email: 911@allencarr.crimea.ua
Website: www.allencarr.com

Kiev
Tel: +38 044 353 2934
Therapist: Kirill Stekhin
Email: kirill@allencarr.kiev.ua
Website: www.allencarr.com

A.B.D.
Central information and bookings:
Toll free: 1 866 666 4299 /
New York: 212- 330 9194
Email: info@theeasywaytostopsmoking.com
Website: www.allencarr.com
Seminars held regularly in New York, Los Angeles, Denver and Houston
Corporate programs available throughout the USA
Mailing address: 1133 Broadway, Suite 706, New York, NY 10010
Therapists: Damian O'Hara, Collene Curran

HİPNOTERAPİ CD BROŞÜRÜ

Bu hipnoterapi sadece birlikte alındığı kitapla birlikte kullanıldığı zaman etkilidir. Kitabı okumamış ve son sigaranızı içmemişseniz etkili olmayacaktır. Bunları yapmadıysanız, lütfen hipnoterapi CD'sini dinlemeden önce yapın.

Bu hipnoterapi kaydı, Allen Carr Sigarayı Kolay Bırakma kliniklerinde uygulanan canlı hipnoterapiden tümüyle farklıdır. Kliniklerimizde sigarayı bırakamazsanız paranızın iade edileceğinin garantisi verilir. Bu eşine rastlanmamış paranın geri ödenmesi garantisi uygulamasının nedeni başarı oranımızın son derece yüksek olmasıdır. Kitap ve ekindeki hipnoterapi CD'si bir bütündür, son derece etkili bir kurstur ve sigarayı bırakmanın size kolay gelmesini sağlayacaktır. Pek ihtimal dahilinde olmasa da, bir zorluk çekerseniz, rehberlik ve destek için en yakınınızdaki Allen Carr kliniği ile temasa geçmeniz önerilir.

CD'yi araç ya da makine kullanırken dinlemeyin. Güvenli ve tümüyle rahatlayabileceğiniz bir ortamda dinlemelisiniz.

<u>Rob Groves'un önerdiği metin</u>

Bu seansta duyacağınız sözcükler son derece rahat bir zihin durumuna ulaşmanızı, kitabı okuyarak ve bu CD'yi dinleyerek duyduğunuz tüm telkinleri anlamanızı ve içselleştirmenizi en üst seviyeye çıkarmak için tasarlanmıştır. Hipnoz sözcüğünün kökeni Yunanca *Hypnos* sözcüğünden gelir, anlamı uykudur ve son derece doğal, tam anlamıyla uyanık olmakla, tam anlamıyla uyur olmak arasında bir durumdur; uzandığınız ya da gündüz düşlerine daldığınız zamanki dalgınlık hissini andırır. Bazıları

hipnoz sırasında uyurlar, bunda bir sakınca yoktur çünkü bilinçsiz zihinleri kendilerine iletilen mesajları duymaya ve hazmetmeye devam eder. Ancak amacımız sizi uyutmaya çalışmak değil, sadece gevşetmektir. Hipnozun çok yararlı neticeleri vardır ve tüm süreçte hem kontrol sizdedir hem de bilinciniz açık olacaktır. Acil bir durum meydana gelirse, normal bir tepki göstereceğinizden emin olun. Rahatsız olmanız ya da kaygılanmanız için hiçbir neden yoktur... kendinizi yüzer gibi hissedebilirsiniz, derin bir rahatlama ya da bu ikisinin arasında bir duygu hissedebilirsiniz... bu son derece hoştur... çoğu kişi fazla bir şey meydana gelmediğini, hatta bu ne ifade ediyorsa, "etkisine girmediklerini" bildirirler... tek yapmanız gereken rahatlamak ve sözcüklerin üzerinizden akıp gitmesine izin vermektir.

Birçok kişi için hipnoz derin transa girmek anlamına gelir. Son derece kolay etkilenen ya da hipnoz öznesi olarak çok yetenekli ve deneyimli kişiler bu aşamaya kolayca ulaşabilirler. Ama buradaki amaç bu değildir. Kendini iyi bir kitaba kaptırmış ya da heyecanlı bir film izleyen birinden daha farklı, herhangi bir trans durumu hissetmeyeceksiniz. Herhangi bir dış gözlemci bunu rahatça gözlemleyebilir.

Uyku durumuna geçmeden konsantrasyonunuzun dağılacağını düşünebilirsiniz. Kendinizi akşam yemeğinde ne yiyeceğinizi ya da hafta sonu planlarınızı düşünürken bulabilirsiniz. İşte bu anlar bu CD kaydının etkisini en çok gösterdiği anlardır. Telkinler eleştirel, bilinçli zihnin radar taramasının ötesine geçecek ve doğrudan açık, bilinçsiz zihninize hitap edecektir. Ayrıca muhtemelen şimdiye kadar trafik gürültüsü ya da köpek havlamaları gibi dışarıdan gelen akıl dağıtıcıların farkında bile değildiniz. Bu tür şeyleri duyularınız çok keskinleşmiş olarak fark etmeye başlarsanız, bu da son derece normaldir.

Bazıları dik ve tümüyle hareketsiz durmaları gerektiğini düşünebilir, bunun tam tersi doğrudur. Dik durmaya çalışır-

sanız kendinizi rahatlamış hissedemezsiniz, oysa önemli olan rahatlamış hissetmektir. Yatmadan önce bir masal dinliyormuş gibi davranın. Tüm yapmanız gereken budur. Kendinizi rahatsız hissederseniz, istediğiniz zaman duruşunuzu değiştirebilirsiniz. Öksürmek ya da burnunuzu çekmek isterseniz, yapın. Bir yeriniz kaşınırsa, kaşıyın.

Belli bir aşamada gözlerinizi kapatmanızı isteyeceğim. Gözleriniz kapalıyken hayal gücünüzü çok daha kolay kullanırsınız. İlk yapmanızı istediğim şey kendinizi rahat hissetmeniz... birçok kişi tam anlamıyla rahatlamak için uzanmayı tercih eder. İsterseniz rahat bir koltuğa da oturabilirsiniz... bir kez yerleştikten sonra, gözlerinizin kapanmasına izin verin ve dikkatinizi soluk alıp verişinize odaklayın... birkaç derin, yavaş nefes alın ve her nefes verişinizde gerginliğin bedeninizi ve zihninizi terk ettiğini, sakinleştiğinizi ve rahatladığınızı hayal edin... İşteeee oldu! Aldığınız her nefesle... kendinizi daha da rahatlamış hissedeceksiniz... geçen her an daha fazla rahatlayacaksınız... giderek daha fazla rahatladıkça, bulunduğunuz ve gevşediğiniz odanın içindeki ve dışındaki seslerin daha fazla farkında olacaksınız... bu sesler üzerinizden akıp gidecek, size daha da gevşemenizi önerecekler... hiçbir şey sizi rahatsız etmeyecek, huzurunuzu bozmayacak, bu rahat duygunun tadını çıkartacaksınız, keyifle daha da derine ineceksiniz... ve daha da derine... aldığınız her nefesle... ve şimdi, ondan geriye doğru sayacağım... Ve söylediğim her rakamla, yaratıcı zihninizi kullanarak kendinizi gevşeme aşamalarından aşağı doğru giderken hayal etmenizi istiyorum, bunu resmedin... Kolaydır, bırakın olsun... Bir, iki, üç,... Gevşeme aşamalarından aşağı doğru iniyorsunuz... dört, beş, altı, ılık, ağır bir gevşeklik battaniyesine sarınmış gibisiniz... yedi, sekiz, dokuz, on, aşağıya, derine, rahatlamanın en derinlerine iniyorsunuz... Soluğunuzun farkında olarak birkaç dakika bu keyifli, rahat duygunun tadını çıkartın...

Şimdi dikkatinizi ayak parmaklarınıza vermenizi istiyorum. Ayak parmaklarınızdaki küçük kasları rahatlatmanızı isteyeceğim, o tatlı, ılık, huzur ve gevşeme hissi ayak parmaklarınızdan başlayarak her iki ayağınıza da yayılacak... ayaklarınızdaki her siniriniz, her kasınız, her lifiniz o ılık huzur ve sakinlik hissi ayağınız boyunca aktıkça rahatlayacak, ayak bileklerinizi geçecek, alt bacağınızın uzun ve kısa kaslarına yayılacak... baldır adaleleriniz sıcak ve rahat... nefesinize odaklanın, aldığınız her nefesle bu keyifli ılık rahatlama duygusunun bacaklarınıza yayıldığının, dizlerinizi geçtiğinin, butlarınızın adalelerine ulaştığının farkına varacaksınız ve şimdi but kaslarınız ılık ve rahat; ılık ve rahat... kuşku ve kaygılar zihninizi terk ederken gerilimin bedeninizin alt kısmından çıkıp gitmesine izin verin... ve şimdi bacaklarınız tümüyle rahatladı, o muhteşem huzur, sıcaklık ve sakinlik kalçalarınızdan akarak sırtınızın uzun ve kısa kaslarını dolduruyor... aldığınız her solukla omurganızın iki yanındaki bu kasların giderek daha fazla rahatladığını, hoş, ılık duygunun yayılmaya devam ettiğini hissediyorsunuz ve yayıldıkça da omuzlarınızdaki adaleler gevşiyor, her şey rahat ve gevşek, o muhteşem huzur, sıcaklık ve sükûnet duygusu omuzlarınıza yayılıyor ve AŞAĞI DOĞRU, göğsünüzdeki uzun ve kısa kaslara yayılarak göğüs adalelerinizi tümüyle gevşetiyor ve tüm bunlar olurken karnınızdaki uzun ve kısa kaslar da çok keyifli bir biçimde tümüyle rahatlıyor, bu arada bu rahatlama hissi kollarınıza, her sinirinize, kollarınızın her sinirine ve her adalesine, her lifine yayılıyor ve kollarınız da artık ılık ve rahat. Elleriniz de parmaklarınızın ucuna kadar ılık ve rahat, o muhteşem, tam anlamıyla rahatlama duygusunu ta parmak uçlarınızda hissediyorsunuz... ensenizdeki adaleler gevşek, rahat, ılık ve huzurlu, çene kaslarınız, yüzünüzün gerisindeki kaslar ılık ve rahat; ılık ve rahat ve bu gevşemenin derinine, aşağıya, derinine, derinine doğru indiğinizi hissediyorsunuz.

Ve siz transın içinde giderek daha fazla gevşedikçe, sizi SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLMA KARARINIZ NEDENİYLE tebrik ediyorum... sağlıklı olmayı ve özgürlüğü seçtiniz... ve bu kararınız nedeniyle... ve okuduklarınız sayesinde... ve bu keyifli hipnotik durum içinde olduğunuz için... SİGARA İÇMEYEN MUTLU BİR İNSAN OLARAK KALACAKSINIZ... ömrünüzün geri kalanını böyle geçireceksiniz... BİR DAHA ASLA sigara içmeyeceğiniz için heyecan ve keyif içinde olacaksınız... sigarayı bıraktınız... siz çoktan sigara içmeyen biri oldunuz bile... vazgeçtiğiniz nedir?.. öksürük ve rahatsızlık... sizi kontrol eden bir madde ve utanç... maliyet... aslında vazgeçtiğiniz hiçbir şey yoktur... umutsuzca kurtulmak istediğiniz şeylerden kurtuluyorsunuz, sigara da buna dahildir... İstediğinizi elde etmek için bu şeylerden kurtuluyorsunuz... sağlık ve güvenlik duygusu, dinlenme ve gevşeme... mutluluk... sigara içmeyen biri olarak elde edebileceğiniz her şey... ve buna bu kez çok kolay ulaşacaksınız... çünkü SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLARAK KALMAK sizi aşırı derecede mutlu edecektir... yaşamınızın geri kalanında... çünkü artık özgürsünüz... bağımlılığınızdan kurtuldunuz... ve karar verdiniz... ve bunun doğru karar olduğunu biliyorsunuz... BU KARARA SADIK KALMAKTAN büyük mutluluk duyacaksınız... sigara içmeyen biri olarak mutluluğunuzdan kuşku duymanıza neden olacak hiçbir şey olamaz yaşamınızda... ciğerleriniz mutlu olacak... temiz hava soluyacaksınız... ciğerleriniz bunun için tasarlanmıştır... temiz, taze hava... kalbiniz de öyle... kalbiniz bunu özledi... seyrelmemiş oksijeni solumayı özledi... kalbiniz aldığı temiz oksijen nedeniyle sevinç içinde... kendinizi muhteşem hissedeceksiniz... başarınızdan gurur duyacaksınız... SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLMAYI BAŞARMANIZ sizi bir kez daha mutlu edecek... ne kadar kolay olduğunu görmek sizi şaşırtacak... neden sigaraya başladığınıza şaşıracaksınız... bedeninizin her zerresi... sigara içmeden önce... ne kadar iyi idare ettiğinizi... ne kadar mutlu olduğunuzu hatırlayacak... böyle sağlıklı olmak ve kendinizi iyi hissetmek... size geri dönecek ve sigara içmeyen biri olarak

yaşamın tadını çıkartmanın ne denli kolay olduğunu hatırlayacaksınız...

Hiçbir zaman yaşamınız boyunca sigara içen biri olmaya karar vermediniz. Sadece bir tuzağa yakalandınız. Sadece birkaç sigara içerek yakalanacak kadar basit ve kolay bir tuzaktı. O sigaralar zincirleme bir tepkime başlatarak içtiğiniz binlerce ve binlerce sigaraya neden oldu.

Şimdi ÖZGÜR OLDUĞUNUZ İÇİN mutlu ve gururlusunuz... artık köle değilsiniz... ve bu özgürlüğü korumak sizin için son derece önemli..... ŞİMDİ BİRAZ DAHA DERİNE İNMENİZE İZİN VERİN... daha çok gevşeyin... ve bu muhteşem gevşeklik duygusunun tadını çıkartın..... bundan böyle sigara içen insanlar gördüğünüz zaman... sizi hiç etkilemeyecek... pek fark edemeyeceksiniz bile... ama tüm bunlar hakkında düşünecek olursanız... onlara acıdığınızı fark edeceksiniz... çünkü dürüst davransalar... sigara içmeyen biri olmaya bayılacaklarını biliyorsunuz... tıpkı sizin gibi... geçen her günle birlikte... SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLARAK KALMA KARARINIZ güçlenecek... zihniniz başka şeylere odaklanacak ve sigara içmeyi UNUTACAKSINIZ... biri size sigara ikram ederse... kendinizi pek de farkında olmadan, üzerinde düşünmeden... hemen hemen bilinçsizce... "Teşekkür ederim, ben sigara içmiyorum," derken bulacasınız... ve bu sözcükleri her söylediğinizde... sizi enerjiyle dolduran bir duygu hissedeceksiniz... güç ve tatmin duygusudur bu... SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLMANIN kendinizi ne kadar iyi hissetmenize neden olduğunu hatırlayacaksınız... ve sigara içmek hakkında düşündüğünüz zaman da... ki günler geçtikçe giderek daha seyrek aklınıza gelecek... sigara içmeyen biri olarak tüm kazanımlarınızı hatırlayacaksınız... özgür ve sağlıklı olmak... tüm toplumun sizi onaylaması... paranızın cebinizde kalması... yiyip içtiklerinizin tadını daha iyi almak... daha iyi koku alabilmek... sigara içmeyen biri olmanın değerli bir armağan olduğunu fark edeceksiniz... kıymetinin bilinmesi

gereken... korunup gözetilmesi gereken bir armağan. Kendinize arada bir içilen, özel sigaralar diye bir şey olmadığını hatırlatın, sigara içmek yaşam boyu kirlilik, hastalık ve sefalet zincirine bağlı olmaktır. Nikotin bağımlılığı siyah-beyaz bir meseledir, ya bağımlısınızdır ya da değilsinizdir. Zinciri çoktan kırmış olmanız muhteşem değil mi, o nikotin arzını ortadan kaldırdınız ve dünyadaki hiçbir şey başarmanıza engel olamaz!

Günler geçtikçe... kendinizi daha sağlıklı... daha mutlu... daha güvenli hissedeceksiniz... güvenlisiniz çünkü kontrol yeniden sizin elinizde... artık bağımlılık yapan bir zehrin kölesi değilsiniz... sigara içmeyle ilgili düşünceleriniz... tıpkı sabah uyandığınızda solup giden bir düş gibi hızla solup gidecek... ta ki siz sigarayı aklınıza bile getirmeyene dek... bundan böyle seyrek olarak sigara içmeyen biri olmanın avantajlarını ve sevinçlerini düşüneceksiniz... bedeniniz de sigara içmeyen biri olmanın size kendinizi ne denli iyi hissettirdiğini takdir edecek... zamanın geçişiyle bu hisler giderek kuvvetlenecek... bu hislerin giderek daha fazla keyfini çıkartacaksınız... şimdi ve sonsuza dek... sigarayı bıraktığınız andan itibaren bedeniniz haz içinde olacak... sigarayı bırakmanın yan etkileri size hiçbir rahatsızlık vermeyecek... ÇÜNKÜ KEYİF KAÇIRAN BİR YAN ETKİSİ OLMADIĞINI fark edeceksiniz... artık sigara içmenin size hiçbir fayda sağlamadığını kesinlikle biliyorsunuz... hiçbir şeyden vazgeçmediniz... sadece bir hastalıktan kurtuldunuz... geçmişte sigara içmiş olmanız daha şimdiden çok, ama çok gerilerde kalmış gibi görünüyor... bu artık geçmişe ait bir şey... tarihe ait bir şey... yaşamınızın artık yok olmuş bir dönemi... hakiki bir rahatlama duygusu hissedebilirsiniz... ve bilinçsiz zihniniz... zihinsel ve fiziksel olarak... sigaranın size hiçbir zaman zevk vermediğini ve destek olmadığını biliyor... bu bir yanılsamaydı... sizin fiziksel ve zihinsel kabiliyetinizi öldürüyordu... sonra... ne zaman bir sigara daha yaksanız... daha sonra tekrar geri almak için... onu size kısmi olarak geri vermekten prim sağlıyordu... artık

sigara içmeyen birisiniz... zihniniz ve bedeniniz iyileşiyor ve bu kez tam anlamıyla şifa bulacaksınız... Başka bir sigara iyileşmenizi SABOTE ETMEYECEK... SİGARA İÇME ARZUSU DUYMUYORSUNUZ... Bir daha duymayacaksınız... çünkü zihninizde açıkça görebiliyorsunuz ki sigara içmenin size hiçbir yararı olmadı... bir daha sigara içerek sorunlarınıza sorun eklemeyeceksiniz... SİGARA İÇMEYEN BİRİ OLARAK KALMA ARZUNUZ... diğer her şeyden çok, ama çok daha önemli... ve kimse bunu sizden alamaz... bu sizindir... korumanız için sizindir... kıymetini bilmeniz için sizindir... nerede olduğunuzun ve kiminle olduğunuzun... ne yaptığınızın hiçbir önemi yoktur... SİZ SİGARA İÇMEK İSTEMİYORSUNUZ... çünkü bilinçsiz zihniniz... sigaraların size hiçbir zaman zevk vermediğini ve destek sağlamadığını biliyor...

Sigarayı bırakarak, zihninizin ve bedeninizin beyin yıkanmasından ve nikotinden tümüyle ve sonsuza dek kurtulmasına izin veriyorsunuz. Birkaç gün içinde fiziksel ve zihinsel sağlığınız normale dönecek ve önünüzde daha yıllarca ve yıllarca sürecek kaliteli ve sağlıklı bir yaşam var. Varlığını bile unuttuğunuz kalitede bir hayat. Muhteşem, pozitif kazanımlarınız olacak. Sadece sağlık, enerji ve para açısından değil; huzur, güven, özsaygı, özgürlük ve gelecekteki yaşamınızın uzunluğu, kalitesi ve keyfi açısından da. Ve neden vazgeçiyorsunuz? Kesinlikle hiçbir şeyden! Sadece kendinizi ilerleyen bir hastalıktan, nikotin bağımlılığından kurtarıyorsunuz. Zorlukla kazandığınız parayı bedeninize saatlik nikotin dozları sağlama ayrıcalığı için harcamaktan kurtuluyor olmak nasıl da güzel! Kurtulmuş olmak nasıl da muhteşem. Bugün sizin için harika bir şey gerçekleşti. Bağımlılıktan kurtuldunuz, beyin yıkanması sona erdi. Artık özgürsünüz. Çoktan sigara içmeyen birine dönüştünüz bile. Nikotin bedeninizi terk etmeye başladı bile ve bu kez artık yerine yenisi konmayacak. Artık tüm yaşamınızın tadını, sigara tiryakisinin yaşamını kontrol eden nikotin köleliğinden kurtulmuş olarak daha sağlıklı ve mutlu geçirebileceksiniz.

Burada size yapılan telkinler... ıslak çimento gibi yerleşerek beton gibi katılaşacak... ve günler geçtikçe... özgürlüğün... daha sağlıklı olmanın... daha idmanlı olmanın tadını çıkartacaksınız... ve kendinizi etkinliklerinize vereceksiniz... SİGARA İÇMEYİ UNUTACAKSINIZ... sigara içmek sizin için artık geçmişin derinliklerine gömüldü... sizi endişelendirecek hiçbir şey kalmadı... tüm dikkatinizi yaptığınız şeye verebileceksiniz... yararlı şeylere daha fazla odaklanabileceksiniz... sigara içmeyen biri olmayı... o kadar tatmin edici bulacaksınız ki... bu yeni kavuştuğunuz özgürlük sizi heyecanlandıracak ve keyif verecek..... ve şimdi size biraz zaman tanımak istiyorum ki bilinçsiz zihniniz size yaptığım tüm bu telkinleri hazmetsin... tüm bu telkinleri... sizin sürekli bir parçanıza dönüştürsün... (DURAKLAMA)... işte bu... sigara içmeyen birisiniz ve yaşamınızın geri kalanını sigara içmeyen biri olarak geçireceksiniz (4 KEZ TEKRARLANACAK)... zihninizden ve sessizce, kerelerce şöyle bağırmanızı istiyorum... ben sigara içmeyen biriyim ve yaşamımın geri kalanında sigara içmeyen biri olarak kalacağım (İKİ KEZ)... (DURAKLAMA)... ve bu gerçektir. Sigara içmeyen birisiniz ve yaşamınızın geri kalanında öyle olacaksınız.

Bir dakika sonra sizi hipnozdan çıkartacağım. Ondan bire dek sayacağım... bir dediğim zaman, daha önce değil, buraya ve şimdiye dönmenizi, bilincinizin tam anlamıyla yerinde ve gözlerinizin açık olmasını istiyorum.

10 – 9 – 8, bu harika heyecan ve güven duygusu bedeninizde akıyor ve zihninizi dolduruyor. 7 – 6 – 5, gözleriniz dağlardan akan bir nehirde yıkanıyor, bu yeni kavuştuğunuz durumda kendinizi enerji dolu ve güvenli hissediyorsunuz. 4 – 3 – 2 – 1, gözleriniz açık, burada ve şimdidesiniz, kendinizi uyanık, bilinçli hissediyorsunuz, hoş geldiniz! Artık çoktan sigara içmeyen birisiniz, dolayısıyla öyle biri olmayı beklemeyin,

ulaşmaya karar verdiğiniz amacınıza ulaştınız; gezegendeki sigara içen herkesin yürekten ulaşmak istediği bir amaçtır: nikotin hapishanesinden kurtulmak... artık size engel olacak hiçbir şey kalmadı, ilk andan itibaren sevinin!

Sigara içmeyen mutlu bir insan olduğunuz için tebrikler, şimdi ve sonsuza dek sürecek gerçekten muhteşem bir duygu bu.

Rob Groves'un önerdiği metnin sonu.

Sigara içmeyen mutlu bir insan olarak kalmakta hiçbir sorun yaşayacağınızı sanmıyoruz, ama herhangi bir sorunuz olursa ya da zorluk çekerseniz, lütfen en yakınınızdaki Allen Carr Sigarayı Kolay Bırakma merkeziyle temasa geçerek tavsiye ve rehberlik isteyin. İletişim ayrıntıları için allencarr.com sitesini ziyaret edin. A-l-l-e-n-c-a-r-r nokta com ya da bu kayda eşlik eden kitabın arkasındaki listeye bakın.

Ayrıca, internet adresimiz aracılığıyla, bizi, sigara içmeyen mutlu bir insan olarak yaşamınız hakkında bilgilendirin lütfen. Başarı hikâyelerinizi duymaktan büyük memnuniyet duyuyoruz.

Rob Groves'un paket üzerindeki / ekli biyografisi:

Rob Groves Londra'da, Klinik Hipnoterapi Enstitüsü'nde (Institute of Clinical Hypnotherapy) eğitim görerek diplomasını aldı. Genel Hipnoterapi Belgesi bulunmaktadır ve kayıtlı ulusal hipnoterapisttir. Genel Hipnoterapi Standartları Konseyi'nin üyesidir. Rob kendi özel muayenehanesinde stresi, fobileri, güven eksikliğini ve diğer nevrozları tedavi eder; ayrıca, on yıldan uzun bir süredir Allen Carr Sigarayı Kolay Bırakma kliniklerinin de en kıdemli ve deneyimli sigara bıraktırma terapistlerinden biridir.

Allen Carr'ın Sigarayı Bırakmanın Kolay Yolu Yöntemi, tüm zamanların en başarılı sigara bırakma yöntemidir. Tüm dünyada milyonlarca sigara içene, sigarayı hemen, acı çekmeden ve sürekli bırakmalarında yardımcı olmuştur. SİGARAYI ŞU ANDA BIRAKIN, yöntemin çarpıcı ve yeni sunumudur. Güncellenmiş ve açık, anlaşılır, okuması kolay bir formatta yeniden düzenlenmiştir, ekinde ücretsiz bir hipnoterapi CD'si bulunur. Bu kitap sigarayı bırakmayı eskisine göre daha da kolaylaştırıyor.

Allen Carr'ın yönteminin irade gücü kullanmakla ilgisi yoktur çünkü sigara içme arzunuzu yok eder. Sizi sigaraya bağlayan korkularınızı ortadan kaldırır ve sigara içmeyi özlemezsiniz. Hem ağır tiryakiler hem seyrek olarak sigara içenler için tasarlanmıştır ve ne kadar zamandır sigara içtiğinizin önemi yoktur. Pazarlama hileleri, korkutucu taktikler içermez, kilo aldırmaz ve hatta kitabı okurken sigara içmeye devam edeceksiniz.

SİGARAYI ŞU ANDA BIRAKIN'I HEMEN OKUYUN VE YAŞAMINIZIN GERİ KALANINDA SİGARA İÇMEYEN MUTLU BİRİ OLUN.

"Allen Carr" denen bu adamın yazdığı kitabı okudum. En iyi tarafı, kitabı okurken sigara içmeye devam etmeniz. Size ne zaman sigara yakacağınızı söylüyor. "Hadi bir tane yakın" diyor ve siz de "Tabii zevkle hemen!" diye yanıt veriyorsunuz. Kitabı okurken sigara içebiliyorsunuz. Harika bir adam bu! Son sayfaya geldiğinizde, size "Şimdi son sigaranızı yakın!" diyor. Sonuncuyu bile isteyip istemediğinizi bilmiyorsunuz. Ama sonra "Allen öyle istiyorsa yakayım," diyorsunuz. Ve söndürdüğünüzde bu mesele bitmiş oluyor. O zamandan beri sigara içmedim."

Ashton Kutcher

Yöntemi gerçekten de özgün, sigara içmeye devam ederken sigaraya olan bağımlılığınızı ortadan kaldırıyor. Çalışanlarım ve dostlarımın çoğunda işe yaradığını söylemekten memnuniyet duyuyorum.

Richard Branson

1000 kez bırakmayı denedim olmadı. Allen Carr kitabı ve semineriyle kurtuldum.

Ferzan Özpetek



ISBN: 978-605-5524-77-7

