

ALLEN KARR

**SİQARETİ
ATMAĞIN ASAN YOLU**



AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASININ
GƏNCLƏR VƏ İDMAN NAZİRLİYİ



**Layihənin rəhbəri,
hazırlayan və tərtib edən:**

Dr. Qənirə Paşayeva

*Millət vəkili, Avrasiya Beynəlxalq Araşdırmalar İnstitutu
İB-nin sədri*

Redaktor:

Bəsti Əlibəyli

*tənqidçi-publisist, tərcüməçi, Azərbaycan Yazıçılar Birliyinin
Tənqid-Publisistika bölməsinin rəhbəri*

Məsləhətçilər:

Ceyhun Məmmədov

*Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və
İslahatlar Mərkəzinin direktoru*

Rüfət Efendiyev

iqtişad elmləri namizədi

Bu kitab Azərbaycan Respublikası Gənclər və İdman Nazirliyinin dəstəyi ilə nəşr olunur.

Allen Carr's Easyway to Stop Smoking By Allen Carr.

Copyright © Allen Carr's Easyway (International) Limited, 1985, 1991, 1998, 2004, 2006, 2009

Kitabın Azərbaycan dilində çap hüquqları (lisenziyası) Millət vəkili Qənirə Paşayevayannın rəhbərlik etdiyi Avrasiya Beynəlxalq Araşdırmalar İnstitutu İB-nə məxsusdur. Bu kitab Azərbaycan dilində yalnız Avrasiya Beynəlxalq Araşdırmalar İnstitutu İB-nin yazılı razılığı ilə çap oluna bilər.

Allen Carr. Sığareti atmağın asan yolu.

Bakı, "Elm və təhsil", 2013 – 232 səh.

ISBN 978-9952-8024-2-9

© Q.Paşayeva, 2013

*Siqaretdən əl çəkdirə bilmədiyim bütün
siqaret asılılarına:*

**Bu kitabın sizi özgürlüyünüzə
qovuşduracağına ümid edirəm.**

SİQARETSİZ HƏYATA BİR CƏHD EDİN

Siqaret çəkərək yalnız sağlamlığımızı çox böyük təhlükəyə atdığımızı deyil, eyni zamanda nəfəsimizin nə qədər pis qoxuduğunu, dişlərimizin nə qədər sarı, cildimizin nə qədər korlanmış olduğunu, səhərlər ağzımıza (axşamdan qalan) nə qədər iyrənc bir dadın hakim kəsildiyini, nərdivanları nə qədər çətinliklə çıxdığımızı, təbəlliyə alışaraq özümüzü dinc hiss etməkdən nə qədər uzaqlaşdığımızı bilir, bu bəyənmədiyimiz gerçəkləri ağılımızdan çıxarmağa çalışırıq. Siqaretsiz həyatdan qorxduğumuz və həyatın siqaret olmadan eyni zövqü verməyəcəyini sandığımız üçün bütün bu gerçəklərə qatlanır, siqareti heç cür buraxa bilmirik. Cəsarətimizi toplayıb, həyatımızı və çevrəmizdəkiləri zəhərləməkdən əl çəkmənin zamanı gəlmədimi hələ?

Budur, sizə fürsət: siqaretin sağlamlığa verdiyi zərərlərin ayrıntılarına varmadan siqareti psixoloji təsirləri ilə ələ alan (incələyən), siqaret asılılarını kiçiltmək yerinə olayı onların baxış bucağından izah edən bir kitab təqdim olunur sizə! İnsanların siqaretə necə başladıklarını, hansı durumlarda, nə üçün siqaret çəkdiklərini, siqaret çəkməyə nə üçün davam etdiklərini, siqareti buraxmaqda nədən çətinlik çəkdiklərini və siqaretsiz həyatdan nə səbəbə ürkdüklərini (ehtiyat etdiklərini) – qısacası, siqaret mövzusunda hər şeyi – izah edən, sonra da oxucusunun siqaretsiz həyatın zövqünə varmasını təmin edən və **NƏ OLURSA OLSUN SİQARET ÇƏKƏN VƏ YA SİQARET ÇƏKƏN BİR YAXINI OLAN HƏR KƏSİN MÜTLƏQ OXUMASI LAZIM OLAN KİTAB**dır bu...

SİQARETƏ YOX DEYƏK !

Oxucular soruşa bilər ki, Qənirə Paşayeva nə üçün məhz bu mövzuda kitabın Azərbaycan oxucusuna təqdim edilməsi layihəsini həyata keçirmək niyyətinə düşdü. Bu layihənin həyata keçirilməsi düşüncəsinə yalnız 2005-ci ildə atamı qəfil itirdikdən sonra gəldim. Atam siqaretə aşırı dərəcədə meyilli idi. Bəzən səhərin erkən saatlarında belə onun qəhvəaltı etmədən siqaret çəkdiyini görürdik. Gün ərzində atam bəzən bir qutudan da atriq siqaret çəkərdi. Səbəbini isə siqaret çəkən bir çoxları kimi belə izah edərdi: Əsəb və stressləri, gərginliklərimi azaldır və.s ... Siqaret çəkənlərin hamısının söylədiyi dəlillər kimi onun dəlilləri də əslində bəhanə idi.

Onu qəfil itirdikdən (heç səbəbini də dəqiq bilmədik!) sonra daha çox mənəvi əzab çəkməyə başladım. Çünki onu həyatdan qəfil aparən səbəbin yaranmasında siqaretin də böyük rol oynadığına əmin idim. Mənim üçün çox çətin idi... Bəlkə onu yaxşı inandıra bilsəydim?... Bəlkə siqaretin onu necə zəhərlədiyini daha yaxşı izah edə bilsəydim?... Bəlkə onu bələdən xilas edə bilərdim? kimi o qədər suallar verirdim ki, özümə....

Məktəb yaşlı uşaqlardan tutmuş, gənclər, hətta qadınlığımız arasında siqaretə, tütünə meyilliliyin artması məni ciddi narahat etməyə başladı... Üstəlik cəmiyyətin siqaretin zərərli təsirləri, onun insan sağlamlığına vur-

duğu öldürücü zərbələrlə bağlı maarifləndirilməsinin aşağı səviyyədə olması mənim bu layihəni həyata keçirməmə səbəb oldu. Bu gün dünyanın inkişaf etmiş ölkələrində bu kütləvi qırğın silahına (mən siqaqeti məhz belə adlandırırım!) qarşı böyük kompaniyalar aparılır. Azərbaycanda da siqaqet, tütün məhsulları əleyhinə mübarizənin genişlənməsinə böyük ehtiyac var. Eyni zamanda əhalinin bu sahədə maarifləndirilməsi işinin sürətlənməsi çox vacib və zəruridir. Bu sahədə maarifləndirmə işlərinin artırılması ilə yanaşı, həm qanunvericilik, həm də icra orqanları səviyyəsində qanunlar, qərarlar qəbul edilməli və mübarizə üsulları sərtləşdirilməlidir. Artıq SOS siqnalı çalmağın vaxt çoxdan çatıb, hət-ta artıq gecikirik də!

ƏZİZ OXUCU,

20-ci əsrdə tütün epidemiyası bütün dünyada 100 milyon insanın həyatına son qoydu! Bütün dünya üzrə hər 10 ölümdən biri tütün məmulatlarından istifadə edilməsi nəticəsində baş verir.

Hazırda il ərzində 5,4 milyon insan tütündən, siqaqetdən istifadə etdiyinə görə ölür!

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının hesablamalarına görə, hazırda dünyada 1,1 milyarddan çox insan siqaqet çəkir! Baxmayaraq ki, tütün səbəbindən baş verən ölümlər nadir hallarda KİV başlıqlarında əksini tapır, amma bu reallıqdır ki, tütün hər 6 saniyədə bir nəfəri öldürür!

Əgər təcili tədbirlər görülməzsə:

Siqaqet 2030-cu ilədək hər il təxminən 8 milyon insanı öldürəcək!

Tütün məhsulları 21-ci əsrdə 1 milyard insanın ölümü ilə nəticələncək!

Amma bəlkə də heç düşünməmişiniz ki, Tütün dünya əhalisinin qarşısı alına bilən əsas ölüm səbəblərindəndir. Bu Ümumidünya Səhiyyə Təşkilatının rəsmi açıqlamalarında birmənalı şəkildə öz əksini tapır.

Ümumidünya Səhiyyə Təşkilatının baş direktoru Dr.Marqaret Çen deyir: Tam qarşısı alına bilən bu EPİDEMİYANIN geri dönməsi, bu gün dünyanın hər bir ölkəsində ictimai səhiyyənin və siyasi rəhbərliyin ən mühüm prioriteti olmalıdır.

Oxucular soruşa bilər ki, nə üçün tütün məhsulları, siqaret sağlamlığa bu qədər böyük düşmən və zərərdir? Bunun üçün ilk öncə siqaret adlandırdığımız bu bəlanın tərkibinə nəzər salmağımız çox vacibdir. Tütünün və tütün tüstüsünün tərkibindəki 4000-ə qədər kimyəvi birləşmənin 60-dan çoxu hüceyrənin genetik strukturuna ziyan verir və bədxassəli şişin-xərçəngin yaranmasına səbəb olur.

ÜST məlumatlarına görə Tütündən istifadə edənlərin böyük əksəriyyəti onunla bağlı risklər barədə bilmirlər. Tütünlə bağlı təhlükələrin inandırıcı dəlillərinə baxmayaraq, bütün dünyada az sayda siqaret çəkən şəxslər səhhətləri üçün yaranan riski tam başa düşür. Ola bilər ki, insanlar ümumiyyətlə tütünün zərərli olduğunu anlayır, lakin siqareti yol verilən pis vərdiş kimi qəbul edirlər. Tütünün fəvqaladə asılılıq yaratmaq bacarığı və səhhət üçün törətdiyi təhlükələrin tam spektri ictimaiyyətə lazımı dərəcədə izah edilmir. İnsanların əksəriyyəti bilmir ki, tütündən hətta minimum istifadə təhlükə yaradır. Tütündən istifadə edənlərin əksəriyyəti tütünlə bağlı yaranan ağ ciyərlərin xərçəngindən başqa

xəstəlikləri demək olar ki, tanımırırlar. Məsələn bilmirlər ki, tütün, siqaret ürək-damar, xərçəng də daxil olmaqla 25-dən artıq xəstəliklərin yaranmasının və ya gedişatının ağırlaşmasının əsas səbəbkarı hesab edilir!

Heç nə narahat etmədiyinə görə, müəyyən dövrdə bir çox siqaret çəkənlər düşünür ki, tütün çəkmək sağlamlığa təsir etmir. Lakin, zaman ötdükcə bu yanlış fikir dağılır və tütünçəkmənin nəticəsi olaraq problemli və xəstəliklərlə yaşanan günlər gəlir. O, zaman ilk yandırılmış siqaret xatırlanır və bu səmərəsiz məşğuliyyətdən vaxtında imtina etməməyə görə peşmançılıq hissi keçirilir.

Sizcə, siqareti tərgitmək üçün onun ağır bir fəsadını gözləməkmə lazımdır?

Bu layihəni həyata keçirmək niyyətində düşdükdən sonra siqareti atmaq, tərgitmək, bu bəladan xilas olmaq üçün dünyada məşhur olan bir çox metodlar barədə ətraflı araşdırma apardım və dünyaca məşhur Allen Karrın kitabları üzərində dayandım. Dünyada Siqaretlə mübarizə sahəsində ən fəal şəxslərdən və müxəttəslərdən biri Allen Karrın «Siqareti atmağın asan yolu» adlı dünyada Bestsellərə çevrilən kitabını tərcümə edib Azərbaycan oxucusuna təqdim etmək qərarına gəldim. Niyə məhz Allen Karrın kitabını deyə soruşa bilərsiniz. Çünki Allen Karr da uzun müddət siqaret aludəçilərindən biri olub, həyatını siqaretsiz təsəvvür etməyib amma bir gün siqaretə nəinki birdəfəlik əlvida deyib həm də siqaretə qarşı mübarizə kompaniyasına qoşulub və bu gün onun aparıcı simalarından biridir. O, kitablar yazaraq, konfranslar verərək, siqaret əleyhinə kompaniyalara qoşularaq, mərkəzlər quraraq insanlara bu bəladan xilas olmanın çətin olmadığını gös-

tərməyə çalışır. Allen Karrın «Siqareti atmıgın asan yolu» kitablar və klinikaları hazırda dünyanın 45-dən çox ölkəsində mövcuddur. Siqaretdən imtanın bu metodu həmin bələdan necə qurtulmağının yolunu göstərir və Allen Karrın Asan Yolu onlarla milyonlarla insana siqaret tərgitməkdə kömək etdi.

ƏZİZ OXUCU!

Sadəcə bu kitabı diqqətlə oxuyub, deyilənlərə əməl etsəniz Siqaret adlı bələya yox deyə bilərsiniz! Qeyd edim ki, Allen Karrın Siqareti Tərgitməyin Asan Yolu metodu dünyada Siqareti Atma Metodları arasında ilk yerdədir. Allen Karrın «Siqareti atmıgın asan yolu» klinikaları 90% -li müvəffəqiyyətə malikdirlər. Müstəqil elmi araşdırmalar göstərilər ki, 12 aydan sonra da mübarizənin effekti 53 faizindən artıq qalır. Dünyanın beş qitəsində yüzminlərlə insan bu metod ilə siqareti atmağı (tərgitməyi) bacarmışdır.

ƏZİZ OXUCU!

Əslində siqaret çəkməyi atmaq o qədər də çətin deyil! Sadəcə bu kitabı sona qədər oxuyun. Mən əminəm ki, kitabın sonunda siz çəkdiyiniz siqareti zibil qutusunda atıb əlvida «dost» deyəcəksiniz !

Üstəlik bu kitab siqaret çəkənlərlə yanaşı çəkməyənlərin oxuması üçün də önəmlidir. Əminəm ki, bu kitabı oxuduqdan sonra siz heç zaman SiQARET adlı o bələdan istifadə etməyi düşünməyəcəksiniz!

Bu layihənin həyata keçirilməsinə böyük dəstək göstərmiş Allen Karr Türkiyə ofisinin rəhbəri Emre Üstüncüə təşəkkür edirəm.

ƏZİZ OXUCU!

Bu fürsəti əldən qaçırmayın. Bu kitabı diqqətlə oxuyun və deyilənləri edin! Əminəm ki, sonda sizi zəhərləyən Siqaret adlı bələdan xilas olduğunuz üçün razı qalacaqsınız.

Qənirə Paşayeva
Millət vəkili,
Siyasi elmlər üzrə fəlsəfə doktoru,
Avrasiya Beynəlxalq Araşdırmalar İnstitutu
İB-nin sədri

ÖN SÖZ

Bu gün ictimaiyyətin və səhiyyənin qarşısında duran həlli vacib ən mühüm məsələlərdən biri bəşəriyyəti tütün bəlasından xilas etməkdir. Siqaretin və digər tütün məhsullarının sağlamlığa vurduğu ciddi zərərlər çoxdan məlum olmasına baxmayaraq, siqaret çəkənlərin sayı artmaqda davam edir. Bunun səbəblərindən biri tütün haqqında cəmiyyətdə mövcud olan yanlış fikirlərdir. Xalq arasında siqaret çəkmək çox vaxt dəb, uğurluluq əlaməti kimi xarakterizə olunur. Siqaret çəkənlər səhv olaraq düşünülər ki, “insanlar tütün çəkmək və ya çəkməmək qərarında sərbəst seçimə malikdirlər”, “tütünçəkməni tərgitmək asandır”, “tütünü tərgitmək istəyən bunu hər vaxt edə bilər” və yaxud əksinə “siqaret çəkməyi tərgitmək mümkün deyil”. Əfsuslar olsun ki, hər il tütünçəkmədən 5 milyondan artıq insan dünyasını dəyişdiyi halda, bir sıra ziyalılar, siyasətçilər və həkimlər hələ də bu kimi yanlış fikirlərlə razılaşırlar. Belə fikirlər isə insanları tütün çəkməyə başlamağa, siqaret çəkənləri isə tütündən istifadəni davam etdirməyə yönəldir.

Məlumdur ki, siqaretin təhlükəsindən agah olan siqaret çəkənlərin dördündən üçü siqareti atmaq arzusundadır. Lakin nikotindən asılı olanların əksəriyyəti müstəqil şəkildə tütündən imtina edə bilmir, bu bağlılıqdan azad olmaq üçün kömək və dəstəyə ehtiyac duyar. Bu baxımdan Britaniyalı müəllif Allen Karrın “Сигарети атмаын Asan yolu” kitabı siqaret çəkməyi tərgitmək fikrində olanlara bu asılılıqdan yaxa qurtarmaqda yardımçı ola bilər. Məsləhət-tövsiyə xarakterli həmin kitabda

Siqareti atmağın asan yolu

müəllif tütündən istifadədən azad olmağın yollarını bədii və maraqlı üslubda açıqlayır. Belə bir kitabın Azərbaycan dilinə tərcüməsinin nəşri, düşünürəm ki, respublikada tütünlə mübarizə istiqamətində atılan addımlardan biri kimi qiymətləndirilə bilər. Bu gözəl və canlı tərcümənin müəllifi isə Qənirə Paşayevadır ki, o, əhalinin səhhətinə qayğı, tütünlə mübarizə, sağlam həyat tərzinin təbliği sahələrində güc və bacarığını əsirgəməyən millət vəkili kimi tanınmışdır.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının Nizamnaməsində qeyd olunur ki, hər bir kəsin əsas hüquqlarından biri onun irqindən, dinindən, siyasi görüşlərindən, iqtisadi, yaxud sosial vəziyyətindən asılı olmayaraq ən yüksək səviyyəli sağlamlığa malik olmaqdır. Mən də özünün və ətrafındakı insanların sağlamlığını düşünərək siqaret çəkməkdən imtina etməyə cəhd edən hər bir oxucuya bu işdə uğurlar arzulayıram!

Ceyhun Məmmədov

*Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar
Mərkəzinin direktoru*

MÜƏLLİFDƏN ÖN SÖZ

Özünüzdə daxil olmaqla bütün siqaret çəkənlərin siqareti buraxması üçün belə bir sehrli metodun olduğunu fərz edin:

- Birdən-birə;
- Davamlı olaraq;
- İradə göstərmədən;
- Həmişəlik və təkrar siqaret çəkmək arzusuna düşmədən;
- Kökəlmədən;
- Tez təsir göstərən şok taktikadan, dərmanlardan və müxtəlif çarələrdən istifadə etmədən.

Fərziyyəmiş davam edək:

- Başlanğıcda özünüzdə bezgin, hər şeydən məhrum və bərbad hiss etməyəcəksiz;
- İctimai həyatdan daha çox ləzzət almağa başlayacaqsız;
- Özünüzdə inamınız artacaq və stressdən çıxmaq daha asan olacaq;
- Fikrinizi daha asan cəmləyəcəksiz;
- Həyatınızın sonrakı dövründə müxtəlif vəziyyətlərlə qarşılaşarkən «bir siqaret yandırmaq» istəyi ilə üz-üzə qalmayacaqsız;

- Siqareti yalnız asanlıqla atmaqdan deyil, həm də son siqaretinizi söndürdüyünüz andan etibarən həzz almağa başlayacaqsız.

Əgər belə bir sehrli metod olsaydı ondan faydalanardız mı? Çox ehtimal ki, bəli. Amma təbii ki, siz sehrə inanmırsız. Mən də inanmırdım. Buna baxmayaraq, yuxarıda bəhs etdiyim metod mövcuddur. Mən ona «**Asan Yol**» adı verirəm. Əslində, mahiyyətcə burda sehr-filan yoxdur, sadəcə, belə görünür. Onu kəşf etdiyim zaman mənə qəti şəkildə belə göründü və əminəm ki, siqareti «**Asan Yol**» un köməyi ilə müvəffəqiyyətlə atanların hamısına belə gəlir. Şübhə etmirəm ki, mənim iddialarıma inanmaq sizin üçün çox çətinidir. Lakin bundan narahat olmayın, çünki heç bir dəlilsübut olmadan dediklərimi qəbul etsəydiniz, sizi sadələvh hesab edərdim. Amma bunların çox şişirdildiyini düşünüb qulaqardına da vurmayın. Çox ehtimal ki, bu kitabı sizə tövsiyə edildiyinə görə oxuyursuz. Burada deyilənlərin sizi sevən, əgər siqareti atmasanız, onunla şərik olmayacağınızdan kədərlənən bir adam tərəfindən birbaşa, ya da dolayısı ilə sizə tövsiyə edilməsi o qədər də əhəmiyyətli deyil.

Asan Yol nədir? Bunu qısaca izah etmək çox da asan deyil. Siqaret çəkənlər klinikamıza, bir möcüzə olsa belə, siqareti ata bilməyəcəklərinə dair müxtəlif şübhə və vahimələrlə gəlirlər; düşünürlər ki, əvvəlcə nə qədər çəkəcəyi məlum olmayan pərişanlıqla dolu bir mərhələyə dözmək məcburiyyətində qalacaqlar, ictimai yığıncalar heç də əvvəlkitək şən keçməyəcək, diqqətlərini cəmləməkdə problemlər yaranacaq və stressə üstün gələ bilməyəcəklər, bundan sonra heç vaxt siqaret çəkməsələr belə, sərbəst ola bilməyəcək, həyatlarının

sonrakı dövrünü siqaret çəkmək xiffəti ilə və bu istəklə mübarizə şəraitində keçirəcəklər.

Bu cür düşünənlərin bir çoxu bir neçə saat sonra klinikanı artıq siqareti tərgitmiş halda tərk edir. Bəs bu möcüzəyə necə nail oluruq? Bunu da deməyi lazım bilirəm ki, bir sıra siqaret çəkənlər ehtimal edirlər ki, biz bu cür uğura siqaret çəkənləri qorxudaraq xəstələnmə biləcəklərini, siqaret çəkməyin iyrenc bir vərdiş olduğunu, siqaretə böyük sərvət xərclədiklərini, bu vərdişdən əl çəkməməyin axmaqlıq olduğunu söyləməklə nail oluruq. Xeyr, bunlar siqaret çəkməyin problemləridir və biz onlara əslində, bildiklərini təkrar etməklə təsir etməyə çalışmırıq. **Siqareti atmaq üçün siqaret çəkməyə səbəb olan şeyləri ortadan qaldırmaq lazımdır. Asan Yol bu problemlərin həlli yolunu göstərir. Siqaret istəyi aradan qaldıqda, əvvəllər siqaret çəkən adamın iradə göstərməsinə də ehtiyac qalmır.**

ASAN YOL metodu klinik üsulla, kitablar, videolar, kasetlər, CD-lər və İnternet vasitəsilə də tətbiq oluna bilər. Hər yolda metod eynidir, sadəcə, istifadə edilən vasitə fərqlidir. Sizə hansı vasitə daha asan gəlir? Bu fərdi seçimə bağlıdır. Məsələn, bəziləri kitab oxumağı üstün tuturlarsa, bəziləri videoya baxmağı seçir. **Bu kitab bütöv bir işin məzmununu əhatə edir və siqaret çəkən milyonlarla insan bunu oxuyaraq siqareti asanlıqla atmışdır.**

Xəbərdarlıq

Bəlkə də bu kitabı oxumağa dair əndişələriniz var. Bəlkə də siqaret çəkənlərin çoxu kimi, günlərin birində siqareti atmaq arzunuz və niyyətiniz olsa da, həmin günün bu gün olması sizi xoflandırır. **Əgər mənim siqaret çəkənlərin üzləşə biləcəyi xəstələnmə risklərindən, siqaret çəkdikləri müddətdə xərclədikləri pullardan, siqaret çəkməyin necə pis vərdiş olduğundan, sizin axmaq, beyinsiz, zəif iradəli bir adam olduğunuzdan bəhs edəcəyimi fikirləşirsinizsə, yanılırsınız. Bu taktika mənim siqareti atmağıma kömək etmədi və əgər sizə kömək etsəydi, çoxdan siqareti atmışdınız.**

Mənim Asan Yol metodum bu şəkildə səmərə verməz. Söyləyəcəklərimin bəzilərinə inanmaqda çətinlik çəkə bilərsiniz. Amma bu kitabı oxuyub başa çatdıqda sadəcə, mənə inanmaqla qalmayacaqsınız, başqa cür inanmaq üçün beyninizi necə yuyulub təmizləndiyinə də inana bilməyəcəksiniz.

Bizim siqaret çəkməyə dair inancımız yanlışdır. Alkoqoliklər alkoqoldan istifadə etməyi, yaxud, heroin düşkünləri heroin qəbulunu necə seçirlərsə, siqaret çəkənlər də siqareti elə seçirlər. Bunun zəminini ilk təcrübə üçün yandırdığımız siqaret doğurur. Mən də bəzən kinoya getməyi seçirəm, amma qətiyyən bütün həyatımı kinolarda keçirmək yolunu seçmirəm. **Lütfən, həyatınıza nəzər salın. Yeməkdən, ya da bir ictimai toplantıdan siqaret çəkmədən zövq almamanız, stressdən çıxıb diqqətinizi cəmləyə bilməməyiniz üzündənmi çəkməyə qərar verdiniz? Yoxsa həyatınızın hansısa mərhələsində, sadəcə, müəyyən sosial durumlarda deyil, daima yanınızda olmasına ehtiyac duyduğunuz, hətta o olmasa inamsız və**

vahimə içində olduğunuzu hiss etdiyinizə görəmi siqaretə ehtiyac duyduunuz?

Digər siqaret çəkənlər kimi siz də bəşəriyyətin və təbiətin bir araya gələrək gizlicə yaratdığı dırnaqarası «cazibədar»lardan birinin cazibəsinə düşdünüz. Dünyada siqaret çəkən və ya çəkməyən elə bir valideyin yoxdur ki, uşağının siqaret çəkmək fikrinə düşməsindən xoşu gəlsin. Bu o deməkdir ki, əslində bütün siqaret çəkənlər təəssüflənirlər ki, kaş, bu işə başlamayıdılar. Xüsusən də o halda ki, «cazibədar» tələyə düşməzdən öncə yeməklərdən zövq almaq, ya da stressdən qurtulmaq üçün insanın siqaretə ehtiyacı olmaya da bilər. Yəni, nəticə etibarlı ilə bizi siqaret çəkməyə məcbur edən yoxdur və nəyə görə siqaret yandırdığını bilməsə də, bu işə hər kəsin özü qərar verir. Bizim siqareti atmağımıza isə yalnız bir şey mane olur: **Qorxu!**

Nə qədər sürəcəyini bilmədiyimiz vaxtın əzab içində keçməsi qorxusu, sərbəstlikdən məhrum olmaq qorxusu, yeməklərin və məclislərin siqaretsiz əvvəlki şən keçməməsi qorxusu! Əsla bir daha özümüzü səfərbər edə bilməyəcəyimizə, təpərimiz olmadan stresə üstün gələ bilməyəcəyimizə, özümüzə yetərinə inamımız olmayacağına dair qorxu! Şəxsiyyətimizin və xarakterimizin dəyişəcəyinə dair qorxu! Amma bunların hamısından da çox, bir kərə siqaret çəkəndən sonra buna vərdiş etmək qorxusu! Və həyatımızın sonrakı dövründə siqaret çəkmək istəyi ilə üz-üzə qalma qorxusu!

Əgər mənim kimi siz də siqareti atmaq üçün ənənəvi üsulları sınıadınsa və **İradə Gücü** metodu kimi tərifi verdiyim əzablı müddəti yaşadınınsa, sadəcə, bu duyduğunuz qorxudan təsirlənməyəcək, eyni zamanda, siqareti ata bilməyəcəyinizə qəti inanmış olacaqsınız.

Əgər əndişə və təşviş içindəsinizsə, yaxud, bu gün siqareti buraxmaq üçün münasib deyildir,- deyə düşünürsünüzsə, izn verin deyim ki, bütün bunların səbəbi qorxudur. Bu qorxuyla siqaretdən qurtulmaq olmaz, çünki bu qorxunu siqaret yaradır. Siz nikotin tələsinə düşməyə istəyinizlə qərar verməmişiz. Amma bütün tələlər kimi, bu tələ də onun içində qalıb çabalamağınız üçün yaradılmışdır. Özünüzdən soruşun; ilk siqareti yoxlamaq üçün yandıranda həmişəlik çəkəcəyinizimi qərara almışdınız? Elə isə onu nə zaman buraxacaqsız? Sabah? Gələnlə? Ağlınızı başınıza toplayın, özünüz- özünüzü aldatmağı boşlayın! Bu tələ sizi ömür boyu içində saxlamaq üçün düzəldilib. Belə olmasaydı, sizcə, nə üçün çəkənlər ölənlərə qədər siqareti ata bilmirlər?

Bu kitab ilk dəfə «Penguin Publishing» tərəfindən nəşr olunub və həmin gündən hər il ən çox satılan kitablar siyahısına daxil olub. Üstəlik, illər ərzində oxucularımdan aldığım məlumatlar da var. Bir azdan oxuyacağınız kimi, bu məlumatlar metodumun yararlılığını sürətləndirdi. Üstəlik, Asan Yolun məni maraqlandıran daha iki tərəfini aşkara çıxardı. İkincisi haqqında sonra söhbət açacağıq. Birincisi isə aldığım bir məktubdan aydın oldu.

Məktublardan aşağıda üç tipik örnək verirəm:

- «Ortaya qoyulan iddialara inanmamışdım və sizdən şübhələndiyim üçün üzr istəyirəm. Təklif etdiyiniz metod söylədiyiniz qədər asan və əyləncəliydi. Kitabınızın surətini çıxarıb bütün siqaret çəkən yoldaşlarıma və qohumlarıma payladım, amma nə üçün oxumadıqlarını heç cür başa düşə bilmirəm.»

- «Kitabınızı mənə siqareti buraxmış bir dostum səkkiz il öncə versə də, indi oxumağa başladım. Yeganə peşimançılığım itirdiyim səkkiz ildir.»

- «**ASAN YOL**»u yenidən oxuyub bitirdim. Hələ dördcə gün keçib, amma özümü çox yaxşı hiss edirəm və bir daha siqaret çəkməyə ehtiyacım olmayacağını da bilirəm. Kitabınızı birinci dəfə beş il bundan əvvəl oxumağa başladım, yarısına çatanda tələşə düşdüm. Çünki oxumağa davam etsəm siqareti atmağa məcbur olacağımı anlayırdım. Böyük bir axmaqlıqdır, elə deyilmi?»

Xeyr, o gənc xanım axmaq deyildi. Mən bunu sehrli düyməylə müqayisə edirəm. «**ASAN YOL**» eynən bir sehrli düymə kimidir. Bir az da sadə dillə deyim: Asan Yol əslində, bir sehr deyil. Lakin mənə görə və siqareti atan yüz minlər üçün sanki bir sehrdir.

Xatırlatmaq istədiyim də elə bu idi. Bu toyuqla yumurta əhvalatına bənzəyir. Siqaret çəkən hər kəs siqareti buraxmaq istəyir və o bu işi asan və əyləncəli bir şəkildə edə bilər. Onları siqareti buraxmaqdan çəkindirən yeganə şey qorxudur. Ən böyük qazancınız bu qorxudan azad olmaqdır. Lakin kitabı oxuyub bitirənə qədər bu qorxudan çıxma bilməyəcəksiz. Eyni zamanda, üçüncü misaldakı xanım kimi, kitabı oxuyarkən qorxunuz arta bilər və bu qorxu kitabı oxumağınıza mane ola bilər.

Bunu bilin ki, pozitiv bir qərara gəlmədikcə bəladan qurtula bilməyəcəksiz. Ola bilsin, siqareti buraxmaq üçün indidən böyük həyəcan hiss edirsiniz. Digər tərəfdən, əndişəyə də düşə bilərsiniz. Lakin hər iki halda bunu yadınızdan çıxarmayın: **İTİRƏCƏYİNİZ HEÇ BİR ŞEY YOXDUR.**

Siqareti atmağın asan yolu

Kitabı oxuyub bitirdikdən sonra siqaret çəkməyə davam etməyinizə də mane olacaq heç bir şey yoxdur. Hətta kitabı oxuyarkən belə siqaretə ara vermək, ya da atmağa ehtiyac yoxdur və yadınızda qalsın ki, şok müalicə deyilən bir şey yoxdur. Əksinə, sizə əla xəbərlər verəcəyəm; Monte Kristonun həbsdən qurtulanda nələr hiss etdiyini xatırlayırı-sızmi? Nikotindən qurtulduğum zaman mən də tamamilə eyni şeyləri hiss etdim. Bu mənim metodumdan istifadə edərək siqareti tərgitmiş milyonlarla insanın keçirdiyi hisslərin eynidir. Kitabın sonunda **HİSS EDƏCƏYİNİZ BUDUR! BUNUN ÜÇÜN OXUYUN!**

GİRİŞ

Ona **DÜNYANI SİQARET BƏLASINDAN QURTA-RACAĞAM**, deyəndə arvadım fikirləşdi ki, mən dəli olmuşam. Onu başa düşmək olardı, çünki mən dəfələrlə özümü sınınamış, lakin siqareti atmağa müvəffəq olmamışdım. Son cəhdim arvadımla söhbətimdən iki il əvvəl olmuşdu. Axırda dayana bilməyib bir siqaret yandırmaqdan öncə altı aylıq bir işgəncə yaşamışdım. O zaman balaca uşaq kimi ağladığımı etiraf etməkdən utanmıram. Ağlayırdım, çünki həyatımın sonuna qədər siqaret çəkməyə məhkum olduğumu bilirdim. O qədər güc sərf etmişdim ki, indi bacarmasam, bir daha bu işgəncəyə qatlaşmağa gücüm olmayacağını bilirdim. **Ən prinsipial məsələ isə son siqareti söndürər söndürməz yuxarıdakı bəyanatı söyləməyimdi; mən yalnız özümü deyil, bütün dünyanı qurtaracağıma inanırdım.**

Bəlkə siz də bütün siqaret çəkənlərin siqareti asanlıqla ata biləcəyinizə inanmırsınız. Amma inanmasanız da, bu kitabı zibil yeşiyinə atmayın, lütfən, mənə inanın. Əmin edirəm ki, siz özünüz də asanlıqla siqaretdən qurtula bilərsiniz.

Arxaya dönüb baxdıqda mənə elə gəlir ki, bu günə qədərki həyatım sanki siqaret problemini həll etmək üçün hazırlıq dövrüymüş. Hətta nifrət etdiyim tələbək və maliyyə müşaviri olduğum illər belə siqaret tələsini qırmaqda mənə çox kömək etdi.

Deyirlər ki, hamını hər zaman aldatmaq olmaz. Halbuki, tütün sənayesi hamını illərcə aldatmağı bacarmışdır. Siqaret tələsinin sirlərini ilk dəfə üzə çıxaran isə mənəm. Siz-

lərə özündənrazı bir adam təsiri buraxmamaq üçün dərhal əlavə edim ki, bu çətin işə müvəffəq olduğum üçün möhtəşəm zəkama deyil, həyat tərzimə borcluyam.

O tarixi gün 1983-cü ilin 15 iyuludur.

O gün son siqaretimi söndürdüyüm an hiss etdiyim azadlıq hissi həbsdən qaçan adamın keçirdiyi hisslərdən daha möhtəşəm idi. Bütün siqaret aludəçilərinin arzuladığı bir şeyi - siqareti atmağın asan yolunu da o anda kəşf etdiyimi anladım.

Bu metodu yoldaşlarım və yaxınlarım üzərində sınaqdan sonra təcrübəli bir mühazirəçi kimi başqa siqaret çəkənlərin də bu əsarətdən qurtarmalarına kömək etməyə başladım. İki il sonra, 1985-ci ildə kitabımın ilk nəşr variantını yazdım. Buna səbəbkar isə barəsində 25-ci bölmədə bəhs etdiyim kişi oldu. O iki dəfə mənim yanıma gəlmiş və hər iki görüş qarşılıqlı göz yaşları ilə bitmişdi. O qədər gərgin idi ki, məsləhətlərimi qavraya bilmirdi. Birdən ağılıma gəldi ki, kitab yazsam bir vaxt bu kitabı oxuyub əhəmiyyətli məsələləri başa düşə bilər.

Bu giriş bölməsini isə kitabın yeni nəşri üçün yazıram. Əlimdəki kitabın cildindəki kiçik, qırmızı ox işarəsi illərdir ki, onun ən çox satılan kitab olduğunu göstərir. Kitabı yazdığım üçün dünyanın hər yerindən təşəkkür məktubları alıram. Təəssüf ki, məktubların hamısına cavab yazı bilmirəm, lakin ayrı-ayrılıqda hər biri məni sevindirir və əslində, bu çoxsaylı təşəkkürlərin bircə dənəsi belə bütün zəhmətimə dəyər.

Siqaret məsələsi ilə bağlı hər gün yeni-yeni şeylər öyrənməyimə baxmayaraq, yenə də əsas düşüncəm dəyişmişdir. Hər

şey mükəmməl olmaya bilər, amma kitabın ən asan yazdığım və təsadüfən oxucuların ən çox sevdiyi 21-ci bölməsində qətiyyənlə dəyişiklik etməyəm.

Mühazirələrimi də nəzərə alsaq, artıq beşillik təcrübəyə malikəm. Fikirlərimi daha aydın və dəqiq ifadə etmək üçün kitabın 2-ci nəşrində müəyyən dəyişikliklər etmişəm. Bu dəyişikliklər metodumun müvəffəqiyyətsizliyə uğradığı halları aradan qaldırmaq məqsədi daşıyır. Müvəffəq ola bilmədiyim insanların çoxu valideynləri tərəfindən mənimlə görüşməyə məcbur edilən gənclərdir və əslində, onların siqareti buraxmaq niyyətləri yoxdu. Hətta belələrinin də 3/4-nə siqareti tərktədirə bilərdim. Lakin bəzi adamlar siqareti buraxmağa böyük səy göstərsələr də, 25-ci bölmədə bəhs etdiyim kişi kimi ümitsiz olduqlarından müvəffəqiyyətsizlik baş verir. Bu məni çox üzür və bəzən belə insanlara necə kömək edə bilərdim, deyərək düşünməkdən gözümlə yuxu da getmir. Belə hallarda müvəffəqiyyətsizliyin siqareti ata bilməyən adamda deyil, bu zərərli vərdətdən əl çəkməyin nə qədər asan olduğunu və siqaret əsarətindən qurtulduqda həyatdan nə qədər zövq ala biləcəyini ona izah edə bilmədiyim üçün özümdə görürəm. Bilirəm ki, hər kəs siqareti asanlıqla buraxa bilər, fəqət bəzi adamlar o qədər sabit fikirli olurlar ki, iradə göstərərək siqareti atmaqdan qorxurlar və yerlərində sayırlar. Başa düşümlər ki, bu qorxunu siqaret yaradır və siqareti buraxsalar ən böyük qazancları bu qorxudan qurtulmaq olacaq.

Bu kitabın ilk nəşrini siqareti tərktədirə bilmədiyim insanlara ünvanladım. Seanslarımda müsbət nəticə əldə ediləməsə, pulu geri qaytarmağa zəmanət verirəm.

Metodum illər boyu tənqid edilsə də, siqaret çəkən hər kəsə təsir etdiyinə əminəm. Çox zaman “metodunuz mənə təsir etmədi” deyərək tənqidi fikirlər söyləyirlər. Metodumdan necə is-

tifadə etdiniz?- sualına cavab istəyəndə isə məlum olur ki, tövsiyyələrimin yarısına belə əməl etməmişlər. Həyatınızı hansısa bir labirintdən çıxış yolu axtarmaqla keçirdiyinizi düşünün. Məndə o labirintin sxemi var və sizə «indi sola dön, sonra sağa dön»,- deyirəm. Göstərişlərimin birini unutsanız digərlərinin də mənası itər və labirintdən kənara çıxma bilməzsiniz. İlk dəfə işə başlayanda bircə nəfər üzərində seans keçirdim. Yanıma çox ümitsiz gəlirdi. İnsanlar mənə, bir növ, dəliyə baxdıqları kimi baxırdılar. Bu gün isə siqaret problemi üzrə qabaqcıl bir mütəxəssis kimi tanınıram. Reklam etməsəm də, (məlumat kitabçasında adıma rast gəlsəniz görəcəksiz ki, orada siqaret haqqında heç nə yazılmayıb.) seanslarıma dünyanın dörd tərəfindən insanlar gəlir. İndiki seanslarım 8 nəfərlikdir. Bu üzdən mənə müraciət edən bütün insanlara yardım edə bilmirəm. **İşə təzə başlayanda hər seansda əvvəllər alkoqolik və narkoman olanlar, yaxud, bir neçə pis vərdişi olan şəxslər iştirak edirdilər. Metodumu bu tip xəstələr üzərində sınadığı zaman (əvvəllər başqa qruplarda iştirak etməmişlərsə) gördüm ki, bunlar siqaret düşkünlərindən daha asan müalicə olunurlar. Deməli, mənim metodum hər növ pis vərdişlər əleyhinə tətbiq oluna bilər.** İstər siqaret düşkünü olsun, istər heroin və ya alkoqol, mənə ən çox üzən şey vərdişdən qurtulduqdan sonra ona yenidən qayıdılmasıdır. Ən üzücü məktubları da kitabımı oxuyaraq, ya da video filmin köməyi ilə siqareti buraxan, lakin sonra yenidən başlayan insanlardan alıram. Əvvəlcə vərdişdən azad olub özlərini xoşbəxt hiss edən bu adamlar ikinci dəfə tələyə düşdükdən sonra bələdan qurtula bilməyəcəklərini zənn edirlər. Bu problemi çözməyi, siqaret düşkünlərinə təkrar asılılığa düşməməkdə yardımçı olmağı, alkoqol və digər uyuşdurucularla siqaret arasındakı

əlaqəyə bir aydınlıq gətirmək istəyirəm. Lakin bu ayrıca bir kitabın mövzusudur və hazırda onun üzərində işləyirəm.

Ən çox eşitdiyim tənqidlərdən biri kitabda bir sıra təkrarların olmasıdır. Lakin buna görə üzr istəmək fikrində deyiləm. İrəlidə qeyd edəcəyim kimi, əsil məsələ bədənimizin asılılığı deyil, beynimizi dumanlandıran əsli olmayan inanc-lardadır ki, fiziki asılılığın təsiri bunun yanında heç nədir. Və nədənsə bu təkrarlardan ən çox şikayət edənlər müvəffəq ola bilməyən tiryəkilər olur.

Bir az əvvəl qeyd etdiyim kimi, həm bir yığın tərif, həm də bir az tənqid məktubları alıram. Əvvəllər həkimlər mənə şübhəylə yanaşırdılar, indi isə ən böyük dəstək onlardan gəlir. İndiyə qədər aldığım ən gözəl tərif də bir həkimin mənə «kaş, bu kitabı mən yazmış olaydım»- mesajını göndərməsidir.

- 1 -

SİQARETİ TƏRGİDƏ BİLMƏYƏCƏK TİRYƏKİYƏ RAST GƏLMƏMİŞƏM!

Bəlkə əvvəlcə nəyə görə bu kitabı yazmaq üçün məhz özümü münasib bildiyimi izah etməkdən başlayım.

Xeyr, mən nə həkiməm, nə də psixiotor. **Amma həyatımın otuz üç ilini fasiləsiz siqaret çəkməklə keçirmişəm. Son illərdə elə olurdu ki, bəzi günlər hətta yüzə qədər siqaret çəkirdim. Bir gündə 60-dan az siqaret çəkdiyim isə heç vaxt olmamışdı.**

Siqareti atmaq üçün bir xeyli cəhd göstərdim. Bir dəfə düz altı ay çəkmədim və az qala divarlara dırmaşırdım. Azacıq tütün tütüsü hiss etməkdən ötrü siqaret çəkənlərin yanında durur, qatarlarda siqaret çəkilən kupelərə minirdim.

Söhbət sağlamlıqdan gedəndə siqaret çəkənlərin çoxu «səhhətimə təsir edərsə siqareti buraxacağam» deyir. Lakin mən elə bir vəziyyətə gəlmişdim ki, siqaretlə özümü məhv etdiyimi çox yaxşı bilirdim. Uzun sürən öskürəklər xroniki baş ağrılarına səbəb olurdu. Şaquli şəkildə alnımın ortasına doğru yüksələn mütəmadi damar atmasını hiss edirdim. Başımın içində hər an bir partlayış ola biləcəyinə və beyin qanaxmasından öləcəyimə həqiqətən inanırdım. Bu fikirlər məni narahat etməsinə baxmayaraq, yenə də siqareti ata bilmir və artıq buna cəhd belə etmirdim.

Əslində isə siqaret çəkmək mənə ləzzət vermirdi. Siqaret düşkünlərinin çoxu siqaretdən bir ara zövq aldıkları xəyalına qapılırlar, amma məndə heç vaxt belə olmayıb. Mən siqaretin dadına da, iyinə də həmişə nifrət etmişəm, buna baxmayaraq, onun məni sakitləşdirdiyinə və cəsarət verdiyinə özümü inandırmışdım. Siqareti atmağa təşəbbüs göstərdiyim zamanlar pərişan olurdum və mənə elə gəlirdi ki, siqaretsiz bu həyata dözmək mümkün deyil.

Siqaret çəkdiyim o mənfi illərdə həyatımın siqaretdən asılı olduğunu düşünür və ondan əl çəkməkdənsə ölməyi üstün tuturdu.

Hələ də məndən – «bəzən ürəyiniz yenə siqaret çəkmək istəyirmi?»,- deyər soruşurlar. Əsla, əsla, əsla! Çox gözəl həyata qovuşmuşam, siqaret çəkməkdən ötrü ölsəm belə, yenidən geriye addım atmaram. Çox xoşbəxtəm ki, bu kabusdan, yəni, ömürboyu sistemli şəkildə özümü zəhərləmək vərdişindən və bunun üçün böyük vəsait xərcləməkdən canımı qurtara bildim.

Bir məsələyə əvvəlcədən aydınlıq gətirim: mistik adam deyiləm və cadugərlərə, pərilərə inanmıram. Elmi məntiqə malik olduğumdan mənə möcüzə kimi gələn şeylərə inanmamışam. Əvvəlcə hipnoz və siqaret haqqındakı elmi araşdırmaları oxumağa başladım. Lakin oxuduqlarım başıma gələn möcüzəyə bir aydınlıq gətirmədi. Əvvəllər həftələrlə ağır depressiyalar keçirdiyim halda, necə oldu ki, mən birdən-birə siqareti bu qədər asanlıqla buraxa bildim?

Məsələnin sonundan əvvəlinə getdiyim üçün bu sualın cavabını uzun zamanlar tapa bilmirdim. Çünki mən siqareti atmağın nədən bu qədər asan olduğunu tapmağa çalışırdım, məsələ isə siqaret çəkənlərin onu buraxmaqda nədən bu qədər çətinlik çəkmələriydi. Siqaret çəkənlər həmişə siqaretsizlik böhranından söz salırlar. Amma mən geriye baxıb belə

bir böhranı yadıma salmaq istədikdə mənimçün bu cür böhranın mövcud olmadığını anladım. Heç bir fiziki əzablar çəkməmişdim, demək, hər şey yalnız zehnimdə baş verirmiş.

İndi bütün həyatımı başqalarının bu vərdəşdən qurtulmasına kömək göstərməklə keçirirəm. Çoxlu uğurlar əldə etmiş, minlərlə siqaret düşkününün siqaretdən xilas olmasına yardım etmişəm. **Bir məsələni xüsusi vurğulamaq istəyirəm; siqareti ata bilməyəcək bir siqaret düşkünü yoxdur.**

Mənim kimi siqaretdən asılı olan (yaxud da belə hesab edən) bir adama rast gəlməmişəm. **Siqareti hamı asanlıqla ata bilər. Əslində, siqaret çəkməyə davam etməyimizin başlıca səbəbi siqaretsiz həyatın əvvəlki kimi ləzzətli olmayacağı və bəzi şeylərdən məhrum olmaq qorxusudur. Bu qətiyyəni düzgün fikir deyil! Siqaretsiz həyat həm daha gözəl, həm də bir çox cəhətdən daha əyləncəlidir. Sağlamlıq, enerji və zibilliyə atmayacağınız pullar isə əldə edəcəyiniz mənfəətlərdən yalnız bir neçəsidir.**

Siqareti hər kəs, o sıradan siz də asanca ata bilərsiniz. Bunun üçün kitabı sona qədər diqqətlə oxumağınız lazımdır. Bu kitabdakı fikirləri nə qədər başa düşsəniz, dediklərimə dəqiqliklə əməl etsəniz siqareti də o qədər asanlıqla ata bilərsiniz. **Ən əhəmiyyətli budur ki, siqaret çəkmədiyiniz üçün həyatınızı böhran içində və məhrumiyyət hissi ilə keçirməyəcəksiz. Yalnız bir şeyə təəccüb edəcəksiz ki, nə üçün bu qədər uzun zaman siqaret çəkmişəm.**

Əvvəlcədən xəbərdarlıq edirəm: Metodumun uğursuzluqla nəticələnməsinə yalnız iki şey səbəb ola bilər:

1) Təvsiyyələrimi yetirə yetirməmək.

Bəziləri mənim müəyyən təkliflər üzərində inadla durduğumu darıxdırıcı hesab edirlər. Məsələn, sizə siqareti

azaltmamağı və yaxud, siqaret əvəzinə şəkər, saqqız, xüsusən də tərkibində nikotin olan başqa şeylərdən istifadə etməməyi məsləhət görürəm. Bu məsələdə heç bir güzəştə getmirəm, çünki siqaret tələsinin nə olduğunu çox yaxşı bilirəm. Bir çox insanların siqareti müxtəlif yollarla atması faktını da inkar etmirəm. Lakin onlar siqareti əl atdıqları o taktikalar sayəsində yox, bu taktikalara dəxli olmadan buraxıblar. Necə ki, taxt üstündə ayaqüstü sevişənlər də olur, halbuki, işin ən asan yolu bu deyil... Bütün bu dediklərimin bircə səbəbi vardır: Siqareti ata bilmənizi asanlaşdırmaq və bu məsələdə müsbət nəticə əldə etmənizi təmin etmək.

2) Tövsiyələrimi tam başa düşməmək.

Heç bir şeyi yeganə həqiqət kimi qəbul etməyin. Yalnız mənim tövsiyələrimi deyil, öz qənaətlərinizi və cəmiyyətin siqaretə aid sizə öyrətdiklərini də nəzərdən keçirin. **Siqaretə yalnız pis vərdiş kimi baxanlar, başqa əyləncəli vərdişləri atmaq asan olduğu halda, iyrənc dadı olan, çoxlu pul xərclənən və ölümə səbəb olan bir vərdişdən əl çəkmək nə üçün bu qədər çətin olmalıdır?- deyə özlərindən soruşsunlar.**

Siqaretin zövq mənbəyi olduğuna inananlar! Həyatda daha çox zövq verən başqa şeylərdən əl çəkməyin niyə daha asan olduğunun fərqinə varmısınız? Varmızsızsa, nə üçün özünüzü bir siqaraet yandırmaq zorunda hiss edir və çəkməyəndə niyə təşvişə düşürsüz?

ASAN METOD

Bu kitabın məqsədi digər metodların aşıladığı, sanki Everest zirvəsinə qalxırmış kimi həftələrcə siqaret həsrətindən ölməniyə və siqaret çəkənlərə qıbtə etmək əvəzinə, elə ilk dəqiqələrdən etibarən qorxunc bir xəstəlikdən qurtulmağın verdiyi yüksək əhval-ruhiyyə aşılamaqdır. **Hərdənbir siqaretə baxıb «mən bunu necə çəkmisəm» deyə düşünəcək, təəccüblənəcək, siqaret çəkənlərə qıbtə ilə deyil, təəssüflə baxacaqsız.**

Siqaret çəkmirsizsə və ya siqareti atmamırsızsa, kitabı oxuyub bitirənə qədər çəkməyə davam etməniiz önəmlidir. Bu sizə ziddiyyətli hal kimi görünə bilər. Siqaretin sizə heç nə vermədiyini və heç bir işiniyə də yaramadığını sonra izah edəcəyəm. Çox maraqlıdır ki, bəzən siqaret çəkdiyimiz zaman siqaretə baxıb öz-özümüzdən nə üçün çəkdiyimizi soruşuruq. Siqaret yalnız ona möhtac qalanda qiymətə minir. Siqaretdən asılı olduğunuza inanırsınızsa, siqaret çəkmədən heç bir zaman tamamilə sakitləşə, rahat ola bilməz, yaxud, fikirlərinizi doğru-dürüst cəmləşdirə bilməzsiniz. Buna görə kitabı sona qədər oxumadan siqareti atmağa cəhd etməyin. Oxumağa davam etdikcə siqaret çəkmək arzunuz get-gedə azalacaqdır. Özünüzdən tam əmin olmadan siqareti atmayın, axırı pis qurtara bilər. Unutmayın ki, yeganə etməli olduğunuz şey mənim tövsiyələrimi yerinə yetirməkdir.

Kitabın ilk nəşrindən keçən 12 il ərzində gələn etirazları cəmləşdirdiyim “Zamanlama” adlı 28-ci bölməni nəzərə

almasaq, mənə ən çox başağrısı gətirən şey «bu kitabı oxuyub bitirənə qədər siqaret çəkməyə davam edin» təlimatı olmuşdur. Mən siqareti buraxanda bir sıra yaxınlarım və yoldaşlarım də məhz mənə baxıb siqareti atdılar. Görünür, «əgər o, ata bilirsə, hər kəs ata bilər» deyə düşündülər. Sonrakı illərdə də onları siqareti hələ atmayanlara kiçik ipucu verməklə sərbəstliyin nə qədər gözəl bir şey olduğuna inandırmağı bacardım. Kitabın İlk nəşri çıxan kimi hələ də siqaret çəkməyə davam edən və ondan çox asılı olan tiryəkilərin hərəsinə bir nüsxə hədiyyə etdim. Düşündüm ki, dünyanın ən darıxdırıcı kitabı olsa belə, «dostumuz yazıb» deyə oxuyurlar. Aylar sonra öyrənəndə ki, kitabı sonuna qədər oxumaq zəhmətinə qatlanmayıblar, çox təəccübləndim və pərişan oldum. Hətta məlum oldu ki, kitabın orijinalını imzalayıb hədiyyə etdiyim çox yaxın dostum onu başqa birisinə bağışlayıb. O anda çox hirsələndim, fəqət, tiryəkiliyin insanda yaratdığı o inanılmaz qorxunu unudurdum. **Bu qorxu hər cür dostluğa, birgəliyə qalib gələ bilər. Hətta bunun üzündən az qala ailəm dağılacadı. Bir gün anam arvadımdan “niyə onu ya siqaret, ya mən deyə təhdid etmirsən?» deyə soruşduqda o «soruşsam da, o siqareti seçəcəm, ona görə soruşmuram»- cavabını vermişdi.**

Utanca etiraf edirəm ki, o, haqlıydı. Göründüyü kimi, siqaretin insanlarda yaratdığı qorxu bu qədər böyükdür. İndi başa düşürəm ki, bir çox tiryəkilər siqareti atmağa məcbur olacaqlarını hiss etdikləri üçün bu kitabı sonuna qədər oxumurlar. Bəziləri o qorxunc siqareti atma gününü özündən uzaqlaşdırmaq üçün qəsdən gündə bir sətir oxuyur. Bir çox oxucu isə belə zənn eləyir ki, onları bu kitabı oxumağa özünü sevən birisi məcbur eləyir. Təbii ki, belədir. Nə iti-

rəcəksiz? Hər halda kitabı oxuyub qurtardıqda siqareti atmasanız da, indikindən daha pis vəziyyətə düşməyəcəksiz. **TAMAMİLƏ İTİRƏCƏYİNİZ BİR ŞEY YOXDUR. AMMA QAZANACAĞINIZ O QƏDƏR ŞEY VAR Kİ!**

Ağlıma gəlmişkən deyim, bir neçə gün və ya həftədir siqaret çəkmirsizsə, lakin yenə də siqareti atıb-atmayacağınızdan əmin deyilsizsə, kitabı oxuyarkən siqaret çəkməyin. Necə olsa da, artıq siz siqaret çəkməyən bir adamsız. Təkcə bir şeyi etməlisiz; beyninizin də vücudunuz kimi qurtulmasına və beyninizin vücudunuzla həmahəng olmasına çalışmalısınız. **Beləcə, bu kitabın sonuna çatanda siqaret çəkməməyinizdən xoşbəxtlik duyan bir insan olacaqsız.**

Mənim metodum, siqareti atmaq üçün sınıanmış bütün metodlardan tam əksidir. Sınıanmış metodların çoxu siqaretin zərərlərinin bir siyahısını tərtib etməkdən və «uzun müddət siqaretsiz qala bilsəniz, sonda siqaret çəkmək istəyiniz yox olar və tütünün əsiri olmadan həyatdan zövq ala bilərsiniz» tövsiyələrindən uzağa getmir.

Bu məntiqi bir metoddur. Hər gün minlərlə adam bu metodun müxtəlif variantlarından istifadə edərək siqareti atır. Ancaq bu metodu uğurla tətbiq etmək aşağıdakı səbəblərə görə çox çətindir:

1. Əsl məsələ siqareti atmaq deyildir. Hər söndürdüyünüz siqaretlə siqareti buraxmış olursuz. Yəni, birinci gün sizə «artıq siqaret çəkmək istəmirəm!» dedirdə biləcək güclü səbəblər ola bilər. Siqaret çəkən hər kəs hər gün bu cür səbəblərlə qarşıla bilər və bu səbəblər onları siqareti atmağa təxmin etdiyimizdən daha çox məcbur edər. Lakin əsil məsələ, ikinci, onuncu, ya da mininci gündə, zəif və ya sərxoş bir anda, yaxud, gücünüzün aşılıb-daşan çağında bir siqaret çəkdikdən sonra ürəyinizin ikinci bir siqaret istəməsində (çünki bu bir

uyuşdurucu asılığdır) və beləliklə bir an içində təkrar siqaret çəkməyə başlamağımızdır.

2. Əslində, səhhətimizə verdiyi zərərin qorxusu siqareti atmağımız üçün əsas amil olmalıdır. Məntiqə söykənən ağılimız «artıq at bu zəhirmarı, ata bilmirsənəs, axmaqsan»- deyir. Fəqət, əslində, bu bizim işimizi bir az da çətinləşdirir. Siqareti adətən, əsəbi və ya həyəcanlı vaxtlarımızda çəkirik. Siqaret çəkən bir adama siqaretin onu öldürəcəyini söyləsəniz, ilk hərəkəti bir siqaret yandırmaq olacaq. İngiltərənin xərcəngdən müalicə mərkəzi olan məşhur Royal Marsden xəstəxanasının önündə ölkədəki digər xəstəxanaların önündəkindən daha çox siqaret kötüyü vardır. Çünki xərcəng xəstələrini yoluxmağa gələnlərin palatadan çıxdıqdan sonra ilk etdikləri şey fərqli olaraq bir siqaret yandırmaqdır.

3. Bizi siqareti atmağa məcbur edən bütün səbəblər əslində, aşağıdakı iki ünsür üzündən təsirini itirərək siqareti buraxmağı çətinləşdirir. Birinci ünsürün təsiri insanda fədakarlığa getmək hissini yaratmasıdır. Bu hissə qapı olaraq kiçik dost, dayaq və ya keyf adlandırdığımız – yorumu hər bir kəsin baxışından asılıdır - o şeyi atmağa cəsarət etmirik. İkinci amil siqaretin onu çəkənlərdə «korluq» yaratmasıdır. Siqaret çəkməyimizin səbəbi atmağımız üçün lazım olan səbəblərdən çox fərqlidir. Əsl sual nəyə görə siqaret çəkmək istədiyimiz və ya buna nəyə görə ehtiyac duyduğumuzdur.

Mənim metodumun əsasında ilk olaraq siqareti buraxmağı vacib edən (zərəri, qoxusu və s.) səbəbləri unutmaq və siqaret problemi ilə üz-üzə qalaraq özümüzə aşağıdakı sualları vermək durur:

1. Siqaret çəkmək mənə nə verir?
2. Həqiqətən zövq alırammı?

3. Bu zərərli şeyi həyatım boyu ağızıma alıb özümü zəhərləməyə və bu bəs deyilmiş kimi, ona pul xərcləməyə məcburam mı?

Siqaretin sizə qətiyyən heç bir şey vermədiyi bir həqiqətdir. İzn verin bunu yaxşıca açıqlayım; mən sizə siqaret çəkməyin zərəri xeyrindən daha çoxdur deməyəcəm, bunun belə olduğunu siqaret çəkən kəs bilir. Mən siqaret çəkməyin sizə qətiyyən heç bir şey vermədiyini, yəni bir xeyir vermədiyini söyləyirəm. Siqaretin bu günə qədərki bircə avantajı bir zamanlar cəmiyyətin siqaret çəkməyi «üstünlük» kimi dəyərləndirməsiydi. Günümüzdə isə hətta tiryəkilər belə siqaret çəkməyi antisosial bir davranış kimi qəbul edirlər.

Siqaret düşkünlərinin çoxu nə üçün siqaret çəkməsinə məntiqli bir izah vermək ehtiyacı olduğunu hiss edir. Lakin izahları və sadaladığı bütün səbəblər aldatma və yanıltmacılardan ibarətdir. Yəni, həqiqi səbəb deyildir!

Biz ilk olaraq bu aldatma və yanıışları aradan qaldıracağıq. Siqareti atduğunuz zaman əslində heç bir şeydən vaz keçmək məcburiyyətində olmadığınızı başa düşəcəksiniz. Həm atduğunuz şeyin bir heç olduğunu anlayacaq, həm də siqaret çəkməyən bir insan olaraq fəvqəladə və xeyirli qazanclar əldə edəcəksiniz ki, can sağlığı və pul bu qazanclardan yalnız ikisidir. Həyatın siqaretsiz zövqü olmaması düşüncəsindən xilas olan kimi, siqaretsiz həyatın heç bir kəsiri olmadığını, əksinə, onun daha mənalı olduğunu anlamaqla bərabər, məhrumiyət və həsrət duyğusu da yox olacaq. Və yalnız bu halda siqaretin yaratdığı səhhət, pul sərfi və digər çoxsaylı səbəbləri yenidən gözdən keçirə bilərik. Yuxarıda xüsusi qeyd olunan məsələləri dərk etdiyiniz zaman həqiqi məqsədə çatmağınız asanlaşacaq və tütün asılılığından xilas olub həyatdan ləzzət ala biləcəksiniz.

– 3 –

SIQARETİ ATMAQ NİYƏ ÇƏTİN GƏLİR?

Bundan əvvəl də qeyd etdiyim kimi, bu mövzuya özümün bağlı olduğum üçün maraq duymağa başladım.

Nəticədə siqareti atdığım zaman sanki möcüzə baş verdi. Əvvəllər siqareti atmağa cəhd göstərdikdə həftələrlə ruhi sarsıntılar keçirirdim. Aradabir keyfim qismən yerinə gəlsə də, çox keçmədən yenidən depressiyaya düşürdüm. Fərz edin ki, sürüşkən bir çuxurdan çıxmağa çalışırsız. Tam yuxarı çıxıb gün işığını görəncə ayağınız sürüşür və təkrar aşağı yixılırsız. Bax, bu da onun kimi bir şeydir. Dadı sizə zəhər kimi gələn o siqaretin gərək olub-olmadığını anlamağa çalışsanız da, sonda yenə bir siqaret yandırırırsız.

Siqaret düşkünlərinə seanslardan öncə verdiyim ilk suallardan biri belədir: Siqareti buraxmaq istəyirsinizmi? Bir yana baxanda axmaq bir sualdır. Təbii ki, bütün siqaret düşkünləri onu atmaq istərdilər. **Ən qatı tiryəkiyə belə «siqaret çəkməzdən əvvəlki zamana qayıtmaq şansınız olsaydı, indiki ağılınızla təkrar siqaret çəkməyə başlayardızmi?»** deyə sual versəniz «qətiyyən, xeyr» cavabını alarsız.

Siqaretin sağlamlığa zərər verdiyini qəbul etməyən, ictimai təzyiqlə etinasız yanaşan və siqaretə pul ayırmaq imkan olan qatı siqaret düşkünündən «uşaqlarımızı siqaret çəkməyə təşviq edərdizmi?» deyə soruşduqda yenə «qətiyyən, xeyr» cavabı alarsız.

Yəni, bütün tiryəkilər şeytani bir gücün təsiri altında olduqlarını başa düşürlər. İlk zamanlar insan «bu zəhrimarı atacam, amma bu gün yox, sabah» düşüncəsiylə özünü ovundurur. Nəticədə elə bir məqama gəlib çıxırıq ki, ya iradəmizin olmadığını, ya da siqaretin mayasında həyatdan zövq ala bilməyimiz üçün bizə lazımlı bir şeyin olduğunu düşünməyə başlayırıq.

Öncə də qeyd etdiyim kimi, məsələ siqareti buraxmağın nə üçün asan olduğunu deyil, niyə çətin olduğunu izah etməkdir. Əslində, əsl problem insanların siqaretə niyə başladıkları və ya nə üçün bir zamanlar dünya əhalisinin 60 faizdən çoxununun siqaret çəkməsidir.

Bu siqaretin sirrini ağıl açma bilməz. Siqaretə başlamağımızın yegənə səbəbi indi də milyonlarla adamın siqaret çəkməsidir. Amma onların hamısı da bu fikirdədir ki, kaş, buna başlamayırdılar. Üstəlik, siqaretin pul və vaxt itkisinə səbəb olduğunu da vurğulayırlar. Lakin onların siqaretdən zövq almalarına heç cür inanmaq olmur. Siqareti böyüyüb kişiləşməyimizlə əlaqələndirib ona mübtəla oluruq. Sonra da uşaqlarımıza siqaret çəkməmələrini tövsiyə edərək, həyatımızın qalan hissəsini bu bələdan qurtarmağa çalışmaqla keçiririk.

Həyatımız boyu bu mənfi vərdiş üzündən böyük bir sərvət xərcləyirik. **Gündə orta hesabla bir qutu siqaret çəkən adam ona həyatı boyunca 40-50 min manat xərcləyir. Bu pulla nələr etmək olmaz?!** (onu pəncərədən çölə atsaydıq daha yaxşı olardı!) Bizə ondan müntəzəm olaraq ciyərlərimizi xərçəngə səbəb olan qətranla doldurmaq və damarlarımızı yavaş-yavaş tıxayıb zəhərləmək üçün istifadə edirik. Hər keçən gün ərzində artan sürətlə bədənimizin əzələ və orqanlarını oksigendən məhrum edərək getdikcə daha uyusmuş bir vəziyyətə düşürük. Ömürboyu özümüzü mürdarçılığa, qoxu-

muş nəfəsə, saralmış dişlərə, yanıq izlərinə, sönmüş siqaretin kirli külqabılarından gələn iyərənc qoxusuna məhkum edirik.

Həyatımızın yarısını ya cəmiyyətin siqaret çəkməyi qadağan etdiyi yerlərdə (xəstəxanalar, məktəblər, avtobuslar, teatrlar, məscidlər və s.), ya da siqareti azaltmağa və ya atmağa çalışarkən yaşadığımız çarəsizlik içində keçiririk.

**Bu necə alışqanlıqdır belə? Edərkən kaş, etməyəydim de-
dirdən, etməyəndə isə həsrətini çəkdirən bu vərdiş nə cür bəla-
dır?** Siqaret cəmiyyətin insana ömürboyu cüzamlı xəstə kimi baxmasına, ən pisi isə ağıllı və məntiqli bir adamın həmişə aşağılanmasına yol açan bir vasitədir. İnsan fərqi varmadan siqaret qutusunun üzərində xırda hərflərlə yazılmış xəbərdarlığı oxuduqda, nəfəsi darıxanda, sinəsində bir ağrı olanda, siqaret çəkməyən bir qrup adamın içinə düşəndə, yaxud, xərcəngə və ya ağız qoxusuna qarşı bir kampaniya zamanı özünü yenə aşağılanmış hiss edir. **Axı, siz bu siqaret-
dən nə əldə edə bilərsiniz? Əyləncə? Keyf? Rahatlıq? Dəstək?
Enerji? Xeyr, heç bir şey!** Ayağınızdan çıxardığınız zaman rahatlıq duymaqdan ötrü dar ayaqqabı geyməkdən xoşlanan bir insan deyilsə, bilin ki, axtardığınız səbəblərin hamısı özünü aldatmaqdır!

Dediyim kimi, məsələ tiryəkilərin siqareti buraxmaq üçün niyə bu qədər çətinlik çəkməsi deyil, insanların siqaret çəkmələrinin səbəbini tapmaqdır.

Yəqin ki, «Siqaretin zərərini əla birlik, amma bir kərə tələyə düşüncə qurtulmaq çətin olur» deyəcəksiz. Yaxşı, bəs siqareti buraxmaq niyə bu qədər çətinindir və niyə onu çəkmək məcburiyyətindəyik? Siqaret düşkünləri ömürləri boyu bu suallara cavab tapmağa çalışırlar.

Bəzi adamlar siqaretin yoxluğunu kəskin şəkildə duymaqdan qorxurlar. Əslində, nikotin çatışmazlığının yaratdığı həs-

rət duyğusu o qədər xəffidir ki, bir çoxları həyatını uyuşdurucu düşkünə olduğunun fərqiə varmadan başı vurur (bölmə 6.).

Bəziləri siqaretin çox əyləncəli bir vərdiş olduğunu düşünür. **Bu doğru deyildir. Siqaret murdar, iyrənc bir şeydir.**

Siqareti yalnız zövq üçün çəkdiyini zənn edən bir adamdan siqareti qurtardıqda çəkdiyi marka yoxdursa, onun yerinə sevmədiyi bir markanı səhib-çəkməyəcəyini soruşun. Siqaret düşkünləri heç çəkməməkdənsə ən nifrət etdikləri markanı belə «ləzzətlə» çəkməyi üstün tutarlar. Halbuki, bunun ləzzətlə heç bir əlaqəsi yoxdur. Mən dəniz xərçəngindən zövq alıram, amma heç vaxt cibimdə ondan iyirmi dənə gəzdirməyə ehtiyac hiss etməmişəm. Həyatda zövq aldığınız şeyləri etməyəndə çarəsizlik içində qıvrılmayın.

Bəziləri siqaret çəkməyin səbəblərini psixologiyanın dərinliklərində, «Freyd sindromlarında» və ya ana qucağında körpə olduqları dönəmlərdə arayır. Əslində, vəziyyət bunun tam əksidir. **Siqaret çəkməyə başlamağımızın əsas səbəbi yetkinlik çağına gəldiyimizi və kişiləşmə dövrünə çatdığımızı göstərmək istəməyimizdir. Hamının gözünün qabağında biz əmzik əmməyə məcbur olsaydıq utandığımızdan ölərdik.**

Bəziləri bunun əksini- tüstünü burnundan içinə çəkməyin, yaxud da odla nəfəs almağın idman matçını seyr etməyə bərabər olduğunu düşünür. Bu qənaət də mənasızdır, axı, siqaret ağzda yox, qulaq deşiyində yanmayacaq ki! Xərçəngə səbəb olan qətramı ciyərlərə dodurmaq isə daha mənasızdır.

Bəziləri bunu «əl vərdişi» hesab edir. Əgər belədirsə, niyə onu yandırıp ağzına alırsan?

Bəziləri «ağz vərdişi» adlandırır. Əgər sadəcə, ağz vərdişidirsə, niyə yandırıp içinə çəkirsən?

«Tüstü ciyərlərimə dolarkən məni duyğulandırır» deyənlər də var. Bu bərbad bir duyğudur və onun adına duyğulanmaq yox, boğulmaq deyərlər.

Bir çoxları siqaretin can sıxıntısını aradan qaldırdığını düşünür. Bu da yanlışdır, çünki can sıxıntısı deyilən bir şey məhdud baxış dairəsinin məhsuludur. Deməli, siqaretin maraqlı doğuran bir xüsusiyyəti yoxdur.

Mənim əlimdə əsasım bu idi ki, otuz il ərzində siqaret məni sakitləşdirərək güvənc və cəsarət verib. Eyni zamanda, siqaretin məni tədricən öldürdüyünü və ona böyük bir sərvət xərclədiyimi də bilirdim . Belə isə niyə bir həkimə müraciət edib məni sakitləşdirəcək, inam və cəsarət verə biləcək bir alternativ vasitənin olduğunu soruşmadım? Müraciət etmədim ona görə ki, həkimin bir alternativ təklif edəcəyini bilirdim. Bilirdim ki, mənim siqaret çəkmək əsaslarım bəhanədən başqa bir şey deyil.

Bəziləri dost-tanışa baxıb çəkdiklərini söyləyir. Doğrudanmı bu qədər axmaq olmaq mümkündür? Əgər insan bir işi yar-yoldaşına baxıb edirsə, dua etsin ki, yoldaşı baş ağrısından qurtarmaq üçün başını kəsmək istəməsin!

Problemlə mübarizə aparıb bir az başlarını yoran tiryəkilərin çoxu nəticədə onun bir vərdiş olduğu qənaətinə gəlir. Bu da həqiqi səbəb deyil. Amma bütün məntiqi səbəblər ələndikdən sonra yerində qalan yeganə tutalqa budur. Lakin təssüf ki, bu da eyni dərəcədə məntiqsizdir.

Biz həyatımızda çox vərdişlərimizi tərk edirik, baxmayaaraq ki, onların da bəziləri kifayət qədər əyləncəlidir. Deməli, siqaretin bir vərdiş olduğu və vərdişi tərk etməyin çətinliyi fikrinə inanmağımız beynimizin xarab olmasına dəlalət edir. Vərdişlərə qalib gəlmək həqiqətənmə bu qədər çətinidir? Görəsən, özümün yemək vərdişlərimdən misal gətirsəm necə olar?

Adətən, səhər və günorta yemək yeməkdən o qədər xoşlanmıram. Yalnız gündə bir dəfə yemək yemək xoşuma gəlir ki, o da axşam yeməyidir. İstirahət günlərində isə səhər yeməyini- qəhvəaltı etməyi sevirəm. Tətil bitib normal həyata döndəndə isə kiçik bir səy göstərmədən yenidən köhnə vərdişimə qayıdıram. Deməli, vərdişi tərک etməyin çətin olması fikri aşkar səhvdir. Bu bir həqiqətdir ki, biz həyatımız boyu bir çox vərdişlərə yiyələndikcə digərlərindən əl çəkirik.

Belədirsə, iyrənc dadı olan, bizi ölümə sürükləyən, vəsait xərcləməklə əldə edilən, buraxmaq üçün can atduğumuz və ürəkdən istəsək, bir anda qurtula biləcəyimiz bu pis və çiyəndirici vərdişi tərک etmək nədən bu qədər çətin gəlir?

Cavab budur ki, siqaret çəkmək bir vərdiş deyildir. Siqaret çəkmək nikotin düşkününe çevrilmək deməkdir. Məhz bu səbəb üzündən onu buraxmaq çətin olur. Siqaretdən həqiqi bir zövq və ya güc aldıqlarına inanan adamlar siqareti buraxmaqla həqiqi bir fədakarlıq edəcəklərini zənn etdikləri üçün onu buraxmaqda çətinlik çəkirlər. Əsil səbəb, bax, budur!

Gözəl olansa budur ki, niyə siqaret çəkdiyinizin həqiqi səbəblərini və nikotina bağlılığımızı başa düşdükdə siqaret çəkməyi buraxacaqsız. Bəli, bəli, siz onu «püff!» edərək atacaqsız!

Üçcə həftə ərzində başa düşəcəksiz ki, siqaret çəkmək nə qədər gözəlmiş! Öz-özünüzdə deyəcəksiz:

«Nədən bu qədər vaxtı bu zəhrimarı çəkməyə məcbur olmuşam? Nədən başqa siqaret çəkənlərə bütün bu rəzaləti başa sala bilməmişəm? Və siz onları siqaretdən imtinaya təşviq edə bilmədiyinizə çaşıb qalacaqsız.

– 4 –

MƏKRİLİ TƏLƏ

Siqaret insanla təbiətin birgə yaratdığı ən məkrli və bəhic tələdir. Bizi bu tələyə salan onun içindəkilərdir.

Siqaretin pul xərcləməklə əldə olunan, ölümə səbəb olan, pis, iyrənc bir vərdiş olmasına baxmayaraq, biz onda heç bir ləzzət olmadığına inana bilmirik. Ən acınacaqlısı isə budur ki, həmin tələyə düşməyə can atırıq.

Siqaret yeməyi, pendiri olmayan yeganə tələdir. Ağzımızın suyunu axıdan da siqaretin nəfis dadı yox, iyrənc dadıdır. Bəlkə də ilk çəkdiyimiz siqaretin dadı gözəl olsaydı, yeniyetmələrin ona böyük pullar xərcləyərək özlərini niyə zəhərlədiklərini başa düşə bilərdik. Amma ilk siqaretin dadı iyrənc olduğundan ona heç zaman bağlana bilməyəcəyimizə ümidlənir və zövq almadığımız bir şeyi nə zaman istəsək ata biləcəyimizi düşünürük.

Siqaret insanın məqsədinə çatmasına mane olan uyuşdurucu maddədir. **Gənc oğlanlar ətrafda özləri barəsində güclü, qüvvətli olmaları təəssüratı yaratmaq üçün məşhur kino ulduzlarını təqlid edərək siqaretə başlayırlar. Amma qüvvətli olmaq duyğusu ilk siqaretin verdiyi ən sonuncu duyğudur.** Təzə başlayan yeniyetmə onun tüstüsünü içinə çəkməyə cəsəret edə bilmir və çox çəkdikdə əvvəlcə baş gicəllənməsindən, sonra da mədə bulanmasından şikayətlənir. O anda ağılna gələn ilk fikir digər uşaqlardan uzaqlaşaraq o murdar siqa-

reti tullayıb- «nə iyrenc şeydir, bunun nəyini çəkirsiz», demək olur.

Qızlar adətən, şiltaq, cazibədar, müasir görünmək istəyi ilə bu tələyə düşürlər. Halbuki, siqaretlərinin tüstüsünü yavaş-yavaş ciyərlərinə çəkdikləri zaman onların nə qədər gülməli təsir bağışladıklarını hamımız görmüşük.

Və kişilər güclü, qızlarsa şiltaq və müasir görünməyi öyrəndikdən sonra «kaş, siqaretə heç başlamayıdım» deyərlər. Mən qadınların siqaret çəkərkən gerçəkdənmi şiltaq gördükləri, yoxsa bunun siqaret reklamları ilə xəyallarımızda yaradılan uydurma bir şeymi olmasıyla çox maraqlanıram. Və mənə belə gəlir ki, təcrübəsiz çəkənlə qatı tiryəki arasında heç bir ara məsafəsi yoxdur.

Beləliklə, həyatımız boyunca siqaretə alışmağımızın səbəbini aydınlaşdırmağa çalışır, uşaqlarımızı bu tələyə düşməməyə çağırır və ara-sıra özümüz də o tələdən qurtulmağa can atırıq.

Lakin tələ elə qurulub ki, siqareti yalnız səhhət və pul problemi yarandıqda, ya da cəmiyyətdə cüzamlı xəstə kimi görünməkdən narahatlıq keçirdiyimiz stressli, sıxıntılı anlarda atmaq istəyirik.

Atar-atmaz isə sıxıntımız daha da artır. Çünki sıxıntılı anlarımızda sakitləşmək üçün güvəndiyimiz o şey («köhnə dostumuz») artıq yanımızda yoxdur və tənha qalmışıq.

Bir neçə gün əziyyət çəkdikdən sonra vaxtı yanlış seçdiyimizi düşünərək daha münasib anı gözləməyə başlayırıq. O an gələndə isə siqareti buraxmaq səbəbimiz ortadan yox olur. Bilmək lazımdır ki, o an heç zaman gəlməyəcəkdir. Çünki özümüzü birdəfəlik inandırmışıq ki, həyatımız get-gedə daha stressli olacaq. Ata-ana himayəsindən çıxandan sonra həyatımızın təbii axarı ev qurmaq, borclar, uşaq, daha

çox məsuliyyət tələb edən vəzifələr və s. olur. Bu da bir səhvdir. Əslində, hər bir insanın ən stressli dövrləri ilk uşaqlıq illəri və əsgərlik dövrüdür. Ümumiyyətlə, görünür ki, biz məsuliyyəti streslə qarışdırmağa meyliyik. **Siqaret çəkənlərin həyatları isə avtomatik olaraq daha stressli olur. Çünki tütün, fərziyyələrimizin əksinə olaraq, bizi sakitləşdirmək və ya sıxıntılarımızı yüngülləşdirmək əvəzinə, daha əsəbi və gərgin vəziyyətə gətirir.**

Siqareti buraxan tiryəkilər belə (bir çoxları həyatlarında bir və ya bir neçə dəfə bunu sınaırlar) çox xoşbəxt bir həyat sürürlər, ancaq birdən-birə yenidən tələyə düşürlər.

Siqaretə aludəçilik böyük bir labirintə düşməyə bənzəyir. İçinə düşər-düşməz zehnimiz pozulur, ağılınız qarışır və həyatınızın qalan hissəsini bu labirintdən qurtarmağa çalışmaqla keçiririk. Bir çoxumuz bunu bacarıyıq da, lakin bir müddətdən sonra təkrar eyni tələyə düşürük.

Mən ömrümün otuz üç ilini labirintin çıxış yolunu axtarmaqla keçirdim. Bütün tiryəkilər kimi vəziyyətdən heç cür çıxı bilmirdim. Nəhayət, özümə tətbiq etdiyim qeyri-adi şərtlər sayəsində bunu bacardım. Əvvəllər siqareti buraxmaqda niyə bu qədər vahiməli bir çətinlik çəkdiyimə, onu atdıqda isə bunun nəinki asan, hətta əyləncəli bir iş olduğuna hələ də heyrətlənirəm.

Siqareti atdığı vaxtan indiyə qədər onun sirlərini çözməyi əvvəlcə hobbii, sonra isə məqsəd olaraq qarşıma qoydum. **Siqaret sehr kimi sirrinin açılması mümkünsüz olan, qarışıq və əfsunlu bir tapmacaya bənzəyir. Lakin səbr tələb edən bütün qarmaqarışıq oyunlər kimi onun da cavabı çox sadədir. Mən sizi labirintdən çölə çıxarıb bir daha oraya düşməyəcəyinizi təmin edəcəyəm! Bir şərtlə ki, «təlimatlarımı» yerinə yeti-**

rin. Unutmayın ki, səhv edib bircə təlimatımı yaddan çıxarsanız, digər təlimatları tətbiq etməyin bir mənası olmayacaq.

Bir daha vurğulamaq istəyirəm ki, siqareti hər kəs asanlıqla buraxa bilər. Yalnız əvvəlcə gerçək səbəbləri öyrənmək lazımdır. Xeyr, mən qorxu yaradan gerçəkləri demirəm, onları özünüz də bilirsiniz. Siqaretin doğurduğu pis fəsadlar barədə hər kəs kifayət qədər məlumatlıdır. Lakin bunlar sizin siqaretdən vaz keçməyinizə yetərli olsaydı, çoxdan onu atmışdınız. Gerçəkliyi öyrənmək dedikdə mən siqareti atmağa nə üçün bu qədər çətinlik çəkməyinizin cavabını tapmağı nəzərdə tuturam. Bu suala cavab vermək üçünə niyə indiyə qədər siqaret çəkməyiniz əsil səbəbini tapmanız lazımdır.

NİYƏ HƏLƏ DƏ SİQARET ÇƏKİRİK?

Bizim hamımız sosial təzyiqlər və yoldaşlıq mühiti kimi uydurma səbəblər üzündən siqaretə başlayırıq.

Yaxşı, bəs tora düşdüyümüzü dərk etdikdə niyə yenə siqaret çəkməyə davam edirik?

Siqaret çəkən adi bir insan niyə çəkdiyinin səbəbini bilmir. Bilsəydi onu atardı. Seanslarımda minlərlə tiryəkidən niyə siqaret çəkdiklərini soruşanda həqiqi səbəblər üzərində düşünməkdənsə ən müxtəlif cavablar verirlər. Bu seanslarımin ən gülməli və eyni zamanda, ən acıqlı olduğum hissəsidir.

Siqaret çəkən hər kəs qəlbinin dərinliklərində ağılsızlıq etdiyini, yəni, tora düşməzdən qabaq siqaret çəkməyə ehtiyac duymadığını bilir. Bir çox tiryəki ilk siqaretin dadının nə qədər iyrenc olduğunu və ona alışmaq üçün nə qədər səy göstərdiyini belə xatırlayır. Və onlar siqaret çəkməyənlərin heç bir şey itirmədiklərini bildikləri üçün niyə özləri- özlərini bu qədər doladıqlarına çox hirsəlirlər.

Tiryəkilərin əksəri məntiqli və ağıllı insanlar olduqlarından sağlamlıqları ilə risq etdiklərini və həyatları boyunca siqaretə böyük bir sərvət xərclədiklərini bilirlər. Buna görə də siqaret çəkmələrinə haqq qazandırmaq üçün məntiqli bir səbəb tapmaq ehtiyacı duyurlar.

Tiryəkilərin siqaretə davam etmələrinin əsil səbəbi qarşıdakı iki bölmədə izah edəcəyim bu faktorların birləşməsidir:

1. **Nikotindən asılılıq.**
2. **Beyin pozğunluğu.**

NIKOTİN ASILILIĞI

Tütünün içindəki rəngsiz, yağlı qarışığı olan nikotin tiryəkini siqaretə alıxdıran uyuşdurucu maddədir. Bu bəşəriyyətə məlum olan uyuşdurucu maddələrin hamısından daha sürətlə insanı özünə bağlayır. Bircə siqaret də ona bağlanmaq üçün yetərlidir!

Hər dəfə siqaret tüstüsünü ciyərlərə çəkdikcə beyinə müəyyən dozada nikotin daşır və bu doza iynəylə damara vurulan heroindən daha tez təsir göstərir!

İnsan bir siqaretdən orta hesabla iyirmi qüllab çəkərsə, iyirmi doza uyuşdurucu maddə almış olur!

Nikotin tez təsir göstərən uyuşdurucu maddədir və qanda nikotinin miqdarı siqaret çəkdikdən yarım saat sonra yarıya, bir saat sonra isə dördə birə düşür. Bir çox tiryəkinin nəyə görə gündə təxminən iyirmi dənə siqaret çəkməsinin səbəbi də budur. Yəni, çəkən adam siqareti söndürən kimi nikotin sürətlə bədəni tərk etməyə başlayır və o, nikotinin azalma simptomlarının yaratdığı narahatlıq üzündən yenidən çəkmək istəyir.

Bu məqamda tiryəkilərdə nikotin çatışmazlığının yaratdığı geri çəkilmə spazmaları barəsində yayılmış bir səhvi düzəltmək istəyirəm; tiryəkilər nikotin çatışmazlığının yaratdığı ağrıların siqareti buraxmağa çalışarkən hiss etdikləri o qorxunc sarsıntı (travma) olduğunu zənn edirlər. Əslində, bu

həsrət duyğusu ən əvvəl əqli bir işdir, yəni, tiryəki zövq, yaxud da dəstək adlandırdığı şeydən məhrum olduğunu düşünür. (Bu məsələni sonra daha təfərrüatıyla izah edəcəyəm).

Nikotin çatışmazlığından yaranan həqiqi həsrət duyğusu o qədər zəifdir ki, əksər tiryəkilər uyuşdurucu maddənin əsiri olduğunu bilmədən həyatlarını başa vururlar! Nikotindən asılılıq dedikdə pis bir vərdişə başlanmasını nəzərdə tuturuq. Tiryəkilərin çoxu uyuşdurucu maddə adı eşidəndə dəhşətli dərəcədə qorxurlar, halbuki, özləri uyuşdurucu maddə düşkünüdürlər! Allaha şükür ki, o qurtulması asan olan bir uyuşdurucudur, lakin əvvəlcə insan ondan asılılığını dərk etməlidir.

Nikotini kəsmək heç bir fiziki ağrı vermir. Yalnız nəyinsə çatışmazlığını xatırladan narahatlıq duyğusu hiss olunur. Buna görə də bir çox tiryəki əsəbi, gərgin, inamsız və həssas vəziyyətə gəlir. Bu eynilə ac qalmaq kimidir. Amma yeməyə yox, bir zəhərə - nikotinə olan aclıq! Bir siqaret yandırdıqdan yeddi saniyə sonra bədənə yeni nikotin daxil olur və həsrət sona çatır. Beləliklə də siqaretin tiryəkiyə verdiyi rahatlıq və güvənc hissi təmin olunmuş olur.

Siqaretə başladığımız ilk günlərdə siqaret çatışmazlığının yaratdığı həsrət hissi ilə siqaretin verdiyi rahatlıq hissi o qədər incədir ki, fərqi belə vara bilmirik.

Müntəzəm olaraq siqaret çəkməyə başladıqda, ya siqaretdən dad aldığımızı, ya da «vərdiş» etdiyimizi düşünürük. Əsil həqiqət isə budur ki, tələyə düşürük. Fərqi varmasaq da, o kiçik nikotin canavarı artıq içimizdə yaşayır və onu bəsləməyimizi tələb edir. Və az da, çox da çəksək, bunun əsil səbəbi o canavarı bəsləməkdir!

Bir sözlə, bu mövzu uzun bir məsələdir. Mənə görə siqaretin ən ağrılı cəhəti siqaret çəkən adamın ondan aldığı «ləzzətlə» sanki siqaret çəkməzdən əvvəlki vaxtlarında duy-

duğu rahatlıq, sakitlik və özünəgüvənc hissələrini bərpa etməyə çalışmasıdır.

Necə ki, qonşunuzun zəngi bütün gün çalınır, bu sizi bir müddət narahat edir və birdən-birə səs kəsilir. İcinizi rahatlıq və sakitliklə dolu bir hiss qaplayır. Lakin bu rahatlıq həqiqi rahatlıq deyil, yalnız narahatlığın sona çatmasıdır.

Nikotinin çənginə keçməzdən əvvəl bizim heç bir fiziki çatışmazlığımız olmur. Birdən bədənimizə nikotin qəbul etməyə başlayırıq. Hər siqareti söndürəndə nikotinin təsiri itir və bədənimizdə bir anormallıq hiss edirik; bu fiziki ağrı deyildir. Biz ona əhəmiyyət vermirik, amma o bədənimizin içində suyu damcılayan bir kran kimidir. Şüurumuz isə bunu qavraya bilmir və qavramaq da istəmir. Bildiyimiz bircə şey vardır; biz siqaret istəyirik. Siqareti yandıraraq umsuqluğumuz gedənə qədər çəkəndən sonra özümüzü xoşbəxt və güvənli hiss edirik, eynilə siqaretə başlamazdan öncəki kimi. Lakin bu doyumluq müvəqqətidir, artıq təşəbbüsümüzü söndürmək üçün müntəzəm olaraq daha çox nikotin qəbul etməyə məcburuq. Çünki hər siqareti söndürdükdə aclıq yenidən başlayır və bu bəhrəsiz iş davam edir, ona «dur» deməyincə həyatımız boyunca təkrar olunur. Siqaret çəkmək ayaqdan çıxaranda rahatlıq duyğusu hiss etmək üçün geyilən dar ayaqqabıya bənzəyir!

Tiryəkilərin hadisənin gerçək tərəfini görməməsinin üç əsas səbəbi vardır:

1. Həyatımız boyunca başımıza bir yığın mənasız fikirlər dolaraq aqlımızı azdırır. Nəticədə bizdə belə bir yanlış qənaət yaranır ki, güya siqaret çəkənlər ondan fəvqəladə bir ləzzət alırlar və siqaret çətin anlarda adama təskinlik gətirir. Bunun belə olub-olmadığını isə bir adamdan soruşurlar. Niyə də soruşsunlar ki? Siqaret zərərli olsa, bu qədər insan ona bu qədər pulları havayı xərcləməz ki!

2. Nikotin qəbul edəndə bədəndə elə bir xüsusi ağrı hiss olunmur. Eynilə aclıq və ya stressdə olduğu kimi ötəri bir duyğu yaranır.

3. Hər şey tərsinə baş verdiyindən siqaret çəkənlər bu tələnin həqiqi üzünü görə bilmirlər. Siqaret çəkmədiyimiz zamanlarda nə isə bir boşluq hiss edirik. Amma ilk günlərdə tora çox yavaş-yavaş və gizli düşməyimiz, həm də boşluğun aclıq və stress duyğularına bənzəməsi üzündən bunu normal qəbul edirik və əsl səbəbkarın siqaret olduğunu başa düşə bilmirik! Siqareti yandırdığımız anda isə bir az güclənib rahatlandığımızı, gərginliyin azaldığını hiss edirik və bunu siqaretin müsbət təsiri kimi qəbul edirik. Əslində isə hər şey tərsinə baş verir. İnsan siqaret çəkməyəndə yaranan boşluq hissini siqaretin yaratdığını anlamır və bir siqaret yandırır- yandırmaz rahatlanır. Buna görə də səhvən siqaretin ona güc verib sakitləşdirməsi qənaətinə gəlir.

Bu məqamda siqaretlə bağlı bəzi yanlış fikirlərə düzəliş vermək zərurəti yaranır; siqaret çəkmək bir «vərdiş» deyil, **bir UYUŞDURUCU MADDƏYƏ ALIŞQANLIQDIR**. Siqaretə başlayanda öncə onu çəkməyi öyrənmək və nə cür bir şey olduğunu anlamaq lazım olduğu halda, biz yalnız muntəzəm şəkildə siqaret almaqla kifayətlənərək ona davamlı ehtiyac duyuruq. Siqaretimiz olmadıqda isə təlaşlanır və getdikcə daha çox siqaret çəkirik.

Siqareti çoxaltmağımızın səbəbi bədənin digər uyuşdurucular kimi nikotindən asılı vəziyyətə düşməsi və getdikcə ona daha çox ehtiyac duymağımızdır. Siqaretə başlayandan qısa bir vaxt keçdikdən sonra ona aclıq hissi davamlı şəkildə almağa başlayır; elə bir şəkildə ki, bir siqaret yandırıb özümüzü bir an əvvəlkinə nisbətən daha yaxşı hiss etdiyimizə baxmayaraq, siqaret çəkərkən də çəkmədiyimiz zamanlardakından daha əsəbi

və gərgin oluruq. Siqaret çəkmək dar ayaqqabı geyinməkdən də ağılsız işdir. Baxmayaraq ki, ayaqqabımı çıxardıqdan bir müddət sonra da ağrı davam edir.

Siqaretdə isə vəziyyət daha pisdır. Çünki nikotin bədənə çox tez- siqaret qurtarar-qurtarmaz çıxmağa başlayır. İnsanların sıxıntılı vaxtlarında bir siqareti söndürüb o birini yandırmalarının səbəbi də bax budur!

Əvvəlcə qeyd etdiyim kimi, siqaret çəkmək «alışqanlıq» deyildir. Tiryəkilərin siqaretə davam etmələrinin həqiqi səbəbi içlərindəki kiçik canavardır ki, onu müəyyən anlarda bəsləmək məcburiyyətində qalırlar. Tiryəki bu anı, yəni canavarı nə zaman bəsləmək lazım olduğunu dörd vəziyyətdən birində və ya bu vəziyyətlərin bir arada olduğu anda seçir. Həmin vəziyyətlər aşağıdakılardır:

Can sıxıntısı və konsentrasiya-iki zidd vəziyyət;

Stress və rahatlıq - iki zidd vəziyyət.

Hansı sehrlı uyşdurucu maddə iyirmi dəqiqə öncə yaratdığı təsiri tam tərsinə dəyişə bilər? Bu suala cavab axtarılanda göz önünə yuxarıdakı dörd vəziyyətdən başqa bir şey gəlir. Əslində siqaret nə can sıxıntısını, stressi apadan qaldırır, nə də daxili tarazlıq və rahatlığı təmin edir. Bunların hamısı sadəcə, uydurmadır.

Nikotin yalnız uyşdurucu bir maddə olmayıb, eyni zamanda, zərərli bəcəklərə qarşı istifadə edillən çox güclü təsirə malik bir zəhərdir (ensiklopediyaya baxa bilərsiniz). Bir siqaretin tərkibində olan nikotinin miqdarı birbaşa damara yeridilərsə insanı öldürür. Çünki tütünün tərkibində karbonoksid də daxil olmaqla bir çox zəhərli maddələr vardır və tütün bitkisi «öldürücü bitkilər» sinfinə aiddir.

Əgər siz siqaretdən qəlyana, yaxud, tənəkiyə (pipo və puroya) keçməyi düşünürsə, qeyd edirəm ki, bu kitab tütü-

nün hər növünü və tərkibində nikotin olan hər şeyi (saqqızlar, bədənə yapışdırılan lentlər, müxtəlif spreylər və.s) hədəfə almışdır.

İnsan bədəni yer üzündə ən mürəkkəb və başaçılmaz orqanizmdir. Amöblər və soğulcanlar da daxil olmaqla heç bir canlı qida ilə zəhər arasındakı fərqi duymadan yaşaya bilməz.

Minillərcə davam edən təbii seçim prosesində insanın bədəni və beyni qida ilə zəhəri bir-birindən ayıraraq zəhəri bayıra ata biləcək sistemləri vasitələri inkişaf etdirmişdir.

Asılılıq yaranmazdan əvvəl tütünün qoxusundan və dadından heç kimin xoşu gəlmir. Bir uşağın və ya heyvanın üzünə (təbii ki, onda da asılılıq yaranmayıbsa) tütün tüstüsünü üflədikdə dərhal öskürməyə və tüpürməyə başlayır. Bizim öskürməyimizə səbəb siqaret çəkərkən tüstüsünü içimizə çəkməyimizdədir. Çox çəkdikdə başımız fırlanır və özümüzü pis hiss etməyə başlayırıq. Bədənimiz bu yolla bizə «məne zəhər verirsen, vermə» deyir. Tiryəki olub-olmamaq, bax elə bu məqamda məlum olur.

Siqaretə başlayanların əsasən fiziki və ruhi cəhətdən zəif insanlar olması fikri doğru deyildir. İlk siqaretdən ona nifrət edənlər çox şanslı insanlardır. Ciyərləri siqaret tüstüsünə dözməyənlərin, yaxud, bu çətin prosesi- tüstünü içinə çəkməyi öyrənə bilməyənlərin də həyatları xilas olur.

Mənə görə, siqaret məsələsində ən dəhşətli cəhət tələyə düşmək üçün səy göstərməyimizdir. Gəncləri qorumaq da buna görə çətinidir. Siqaret çəkməyi öyrənmə mərhələsində olduqlarına görə hələlik siqaretin dadı onlara iyrənc gəlir və belə hesab edirlər ki, nə zaman istəsələr siqareti ata biləcəklər. Bəs görəsən, onlar niyə bizdən öyrənmirlər? Və biz niyə valideynlərimizdən öyrənmədik?

Bir çox tiryəki belə hesab edir ki, tütünün dadından və qoxusundan həqiqətən də ləzzət alır. Bu yanlış qənaətdir. Əsil gerçəklik budur ki, siqareti çəkməyi öyrəndikcə bədənimizi nikotin qəbul etməyə və pis dada qarşı reaksiya verməməyə öyrədirik, eynilə özlərinə iynə vurmaqdan həzz aldıklarını zənn edən heroin istifadəçiləri kimi. Heroin çatışmazlığının əmələ gətirdiyi geri çəkilmə spazmaları olduqca şiddətli-dir və istifadəçilərin həqiqətən zövq aldıkları yeganə şey bu ağrının dayanmasıdır.

Tiryəki nikotinə qovuşmaq üçün beyninə pis dad və qoxunu qəbul etməyi öyrədir. Hətta tiryəkilər həmişə çəkdiqləri siqareti tapmadıqda, heç bir şey çəkməməkdənsə hətta köhnə çətənə kəndirlərini belə siqaret əvəzinə çəkirlər. Yəni, bükmə siqaret, mentollu siqaret, tənbəki və ya qəlyan heç fərq etməz. Təzə başlayanda dadı iyrenc gəlsə də, bir az inad göstərərək onları da çəkməyi öyrənirlər. Tiryəkilər soyuq-dəymə, qrip, boğaz ağrısı, bronxit hallarında belə siqaret çəkməyə davam edirlər. Bunun isə zövqlə heç bir əlaqəsi yoxdur. Əgər olsaydı, heç kəs bir dənədən artıq siqaret çəkməzdi. Siqareti tərək etmiş minlərlə insan həkimlərin verdiyi o iyrenc nikotinli saqqızlardan asılıdırlar, bir çoxu hələ də siqaret çəkdiyi halda...

Seanslarımda bəzi tiryəkilər uyuşdurucu əsiri olduqlarını biləndə panikaya düşürlər, qorxurlar ki, bu vəziyyətləri siqareti buraxmalarını daha da çətinləşdirəcək. Əslində, gerçək vəziyyət iki səbəbə görə o qədər də pis deyil.

1. Siqaretin zərərlərinin xeyrindən çox olduğunu bilməyimizə baxmayaraq, bir çoxumuzun siqaretə davam etməyimizin səbəbi, siqaretin həqiqətən də bizə xeyir verdiyinə, yaxud, müəyyən qədər kömək etdiyinə inanmağımızdır. Düşünürük ki, siqareti atsaq bir boşluq yaranacaq və həyatımızın müəy-

yən qismi bir daha əvvəlki kimi olmayacaq. Bu bir səhvdir. Həqiqət odur ki, siqaret bizə heç nə vermir. Əksinə, bizdən alıb aparır və təkrar səhv etməyimizdən ötrü ancaq qismən nəyisə geri qaytarır (bunu sonra başqa bir bölmədə təfərrüatı ilə izah edəcəyəm).

2. Nikotin çox qısa müddət ərzində asılılıq yaratdığına görə dünyada ən güclü uyuşdurucu kimi tanınsa da, asılılıq dərəcəsi o qədər də yüksək deyildir. Tez təsir edən bir maddə olduğu üçün nikotinin yüzdə doxsan doqquz faizini bədənimizdən üç həftə müddətində ata bilirik və nikotin çatışmazlığının təsirləri o qədər yumşaq olur ki, bir çoxları bu müddəti hətta ağrısız keçirir.

Çox haqlı olaraq soruşa bilərsiniz: «Bu halda bir çox tiryəki siqareti atmaqda niyə bu qədər çətinliklə üzləşir, aylarca əziyyət çəkir və həyatının sonrakı dövründə də ara-sıra siqaretə xiffət duyur?». Verəcəyim cavab, eyni zamanda, siqaret çəkməyimizin ikinci səbəbinə də aydınlıq gətirəcək; - mütləq olaraq aqlımızı xarab eləyən yanlış qənaətlər üzündən. Əgər bu yanlış qənaətlər olmasa, kimyəvi maddəyə vərdişlə mübarizə aparmaq asandır.

Bir çox tiryəki gecə oyanmadan səhərə qədər siqaretsiz keçinə bilir. Bəziləri siqaret yandırmazdan əvvəl otaqdan çıxır, bəziləri əvvəlcə qəhvəaltı eləyir, bəziləri isə işə gedənə qədər gözləyir. Yəni, tiryəki rahatlıqla gecə on saat siqaretsiz qala bilir, amma gündüz on saat siqaret çəkməsə dəliyə dönər.

Bir çox tiryəki yeni aldığı maşınında siqaret çəkmir. Bir çoxu teatra, supermarketə, məscidə və s. yerlərə gedərkən o yerlərdə siqaret çəkmə bilmədiklərindən narahat olmur. Metro istifadəçiləri belə indiyə qədər bu səbəbə görə üsyan etməmişlər. Tiryəkilər siqaret çəkmək imkanlarının məhdud-

laşdırılmasından demək olar ki, sevinirlər; «özüm-özümlə bacarmıram, barı, heç olmasa bu məhdudiyət sayəsində siqaret çəkməyim.»

Bu gün bir çox tiryəki siqaret çəkməyən adamların evlərində və ya hardasa onlarla birgə olduqda böyük bir sıxıntı çəkmədən siqaretsiz keçinə bilir. Əslində, tiryəkilərin çoxu ciddi əziyyət çəkmədən uzun müddət siqaretsiz qala bilər. Hətta mən özüm də bütün axşamı xoşbəxt bir halda siqaretsiz qala bilirdim. Alışqanlığımın (nə qədər gülünc bir alışqanlıq) son illərində axşam olsun, müvəqqəti də olsa özümü zəhərləməkdən qurtulum» - deyə gözləyirdim.

Ara-sıra siqaret çəkən minlərlə adam uzun müddət siqaretsiz qala bilir, amma əslində, onlar da mütəmadi çəkənlər qədər siqaretdən asılıdırlar.

Siqareti buraxıb ancaq ara-sıra tənbəki çəkən köhnə tiryəkilər də vardır ki, onlarda indi də tənbəki asılılığı yaranır.

Əvvəllər də qeyd etdiyim kimi, əsl məsələ nikotinə bağlılıq deyil. O, aqlımızı qarışdıraraq (başımızı xarab eləyən əsassız qənaətlər) əsas problemi başa düşməyimizə mane olan bir katalizator rolu oynayır.

Ömrü boyu qatı tiryəki olan adamlar siqareti ara-sıra çəkənlər qədər özlərinin də onu asanlıqla buraxa biləcəklərini öyrəndikləri zaman hardasa bir az təsəlli tapırlar. Onların vəziyyəti müəyyən mənada daha asandır. Yəni, siqaret çəkməyə davam etdikcə daha pis vəziyyətə düşür, buraxdıqda isə daha çox qazanmış olurlar.

Siqaretin zərəri barədə camaat arasında da çoxlu şayiələr (məsələn, «bu yapışqan zibilin bədəni tərk etməsi yeddi il çəkir və ya hər çəkilən siqaret insanın ömründən beş dəqiqə kəsir») dolaşır.

Elə bilməyin ki, siqaretin mənfi təsirləri şişirdilir. Bunlar şişirtmə deyil, əksinə hələ azdır. Yəni, siqaret haqqında bu söyləmənlər- «yeddi il», və ya «beş dəqiqə» məsələsi kobud bir təxmindir. Əslində isə, «o yapışqan zibil» bədəninizi heç zaman tamamilə tərk etmir. Hətta ətrafda kimlərsə siqaret çəkəndə çəkməyənlər də zibilli havadan öz paylarını alırlar!

Bununla belə, insan bədəni fəvqəladə bir məşındır və çarəsiz bir xəstəliyə tutulduğu halda belə öz-özünü müalicə edə biləcək böyük bir gücə malikdir. Nə zaman siqareti atsanız, bədəniniz bir neçə həftə içində sanki heç siqaret çəkməyibsiniz kimi dincələcək.

«Siqareti buraxmaq üçün çox gecdir» deyə düşünənlərə deyirəm ki, belə bir şey yoxdur. Mən əlli- altmış yaşına çatmış bir çox tiryəkilərə kömək etmişəm, hətta onların bəziləri yetmiş- səksən yaşında idi. Bir dəfə klinikaya doxsan bir yaşında olan qadınla altmış beş yaşındakı oğlu gəldi.

Qadından, siqareti niyə buraxmaq qərarına gəldiyini soruşanda dedi: «Oğluma örnək olmaq üçün». Və altı ay sonra mənimlə əlaqə yaradıb özünü gənc qız kimi hiss etdiyini söylədi.

Siqaret çəkmək sizi nə qədər aşağı dartırsa, onu buraxdıqdan sonra rahatlığınız da bir o qədər yüksəlir. Şəxsən mən siqareti buraxanda- adətən gündə çəkdiyim siqaretin sayı birdən-birə **YÜZDƏN SIFIRA** düşəndə belə yenidən ona istək duymadım. Hətta siqaretsizliyə alışma müddətindən zövq aldım. Vacib olan ancaq illərdən bəri başımıza yeridilən yalanların izlərini silməkdir.

BEYİN XARABLIĞI VƏ «YATAN ORTAQ»

Siqaretə necə və niyə başlayırıq? Bunu tam anlamaq üçün şüuraltının, yaxud, mənim təbirimlə desək, «yatan partnyorumuzun» qeyri-adi gücünü öyrənmək lazımdır. Adətən, hamımız özümüzü həyat yolumuzu özümüz müəyyənləşdirə bilən ağıllı, uca varlıqlar hesab edirik. Əslində isə həyatımızın yüzdə doxsan doqquz faizi əvvəlcədən müəyyənləşdirilmişdir. Biz içində yaşadığımız cəmiyyətin məhsulu-yuq. Necə geyinəcəyimizi, nə cür evlərdə yaşayacağımızı, həyat tərzimizi, hətta fərqli cəhətlərimizi belə (məsələn, siyasətdə mühafizəkar və yaxud, liberal dünyagörüşlü olmamızı) cəmiyyət müəyyənləşdirir. Verdiyim sonuncu örnək təsadüflə deyil, mənsüb olduğumuz siniflə əlaqədardır. Bizim üzərimizdə şüuraltının təsiri çox böyükdür və hətta inkarolunmaz həqiqətlər məsələsində belə milyonlarla insanı çaşdırma bilər. Məsələn, Kolumbun dünya səyahətindən əvvəl əksəriyyət yer kürəsinin dümdüz olduğuna inanırdı. Bu gün isə bilirik ki, o bir kürə şəklindədir. Buna görə də mən bir yığın kitab yazıb sizi yerin kürə şəklində deyil, düz olduğuna inandırmaq istəsəm də, buna nail ola bilmərəm. Yaxşı, belə isə bizim neçəmiz kosmosa çıxıb dünyanın kürə şəklində olduğunu öz gözlərimizlə görmüşük?

Yerin ətrafını təyyarə və ya gəmiylə dolanmış olsaq belə, düz bir səth üzərində dövrə vurmadığımızı hardan bilirik? **Reklamçılar şüuraltının yönləndirmə gücünü çox yaxşı bilirlər. Buna görə də yollar, küçələr bizi addım-addım təqib edən reklam lövhələri ilə, qəzetlərin səhifələri isə elanlarla doludur.**

Elə bilirsiniz bu işlərə o qədər pulları havayı xərcləyirlər? Düşünürsünüz ki, o reklamlar sizi siqaret almağa təşviq etmir? Yanırlırsınız! Bunu özünüz sınayın! Soyuq bir gündə bir bara və ya restorana getdikdə yanınızdakı adam sizdən nə içmək istədiyinizi soruşduqda «viski» (ya da hər hansı bir içki) əvəzinə, siz ona «ürəyim bu gün nə istəyir, bilirsənmi?- viskinin verdiyi o mülayim istiliyi»- deyin. O zaman viski içmək istəməyən adamın da sizə qoşulduğunu görəcəksiz.

Uşaqlıqdan hər gün bizə siqaretin qiymətli bir şey olduğunu, adamı sakitləşdirib cəsarət verdiyini, özünə inamı artırdığını tələq edirlər. Elə bilirsiniz mübaliğə edirəm? Filmlərdəki edam səhnələrində edam edilənlərin ən son arzuları nədir? Bir siqaret çəkmək. Və bunun bizdə buraxdığı təsir çox dərinidir. Şüurumuz fərqi nə varmasa da, «yatan partnyorumuz» moment tapıb mesajı qəbul edir. Həmin mesajın isə məğzi belədir: «Dünyada ən qiymətli şey, ən son istəyim və ən sonda etmək istədiyim şey bir siqaret çəkməkdir.» Və buna görə də bütün savaq filmlərində ağır yaralılara çəkmək üçün siqaret verilir.

Siz elə bilirsiniz ki, son zamanlarda bu vəziyyət dəyişib?

Xeyr, böyük-böyük reklam lövhələri, qəzet elanları uşaqlarımızın beynini korlamaqda davam edir. Guya ki, televiziyada siqaretin reklam olunması qadağandır. Halbuki, televizora ən çox baxılan vaxtlarda göstərilən filmlərdəki artistlərin böyük ləzzətlə siqaret çəkdiklərini hər kəs görür. Bu gün reklamçılığın ən hiyləgər cəhətlərindən biri də siqareti idman xəbərləri ilə bir arada təbliğ etməkdir. Təbii ki, bunu tütün «əjdahları» maliyyələşdirir. Yarıq maşınları model və adlarını siqaret markalarından götürür. Yaxud, da tam tərsinə, çıpaq bir cütlüyün seksdən sonra yataqda bir siqareti paylaşaraq çəkmələri reklam olunur. Bu cür şeylərin insanı nəyə səslədiyi isə məlumdur. Məni heyrləndirən məsələnin zahiri tərəfi deyil, kampaniyaların bu işi olduqca mükəmməl

məl bir ustalıqla həyata keçirməsidir. Filmlərin hamısında kimsə ölüm və ya fəlakətlə üz-üzədir; birində hava şarı yanır və şarda uçan adam yerə düşmək üzrədir, digərində motosikl bir çaya uçur, bir başqasında Kolumb görkəmində olan birisinin gəmisi dünyanın qurtaracağından aşağı yuvarlanmaq üzrə... Heç birində də danışq yoxdur. Yalnız xəfif musiqi çalır. Qurbanlıq siqaret yandırır və sifətinə sonu çatmış bir adamın ifadəsi qonur. Bəlkə də siqaret çəkən adam bu reklamın fərqi varmır, amma «yatan partnyor» məqsədi açıqca bəlli olan reklamı səbrlə şüura yedirir.

Təbii ki, digər tərəfdə də əks reklamlar çəkilir; xərcəng təhlükəsi, kəsilmiş ayaqlar, pis iy verən nəfəs və s. məntiqlə fikirləşsək, insan gərək bundan sonra siqareti atsın, lakin bu reklamların heç biri siqaretdən imtina etdirə bilmir. Bu cür reklamlar hətta gənclərin siqaretə başlamasına belə mane ola bilmir. İndi fikirləşirəm ki, siqaret çəkdiyim illərdə ağ ciyər xərcənginin birbaşa siqaretlə əlaqədar olduğunu bilsəydim, qətiyən siqaretə başlamazdım.

Bu gün də heç nə dəyişməyib. Təhlükə dünən necədisə, bu gün də olduğu kimi qalır. Siqaret əleyhinə keçirilən kampaniyalar isə sadəcə, ağılımızı qarışdırır. Hətta sizi içindəkini çəkməyə təhrik edən o parıltılı siqaret qutularının üzərində də xəbərdarlıq vardır. Amma hansı tiryəki o yazıları oxuyub nəticə çıxarır?

Mən hesab edirəm ki, qabaqcıl siqaret firması o xəbərdarlıq yazılarından belə öz məhsulunu satmaq üçün istifadə edir. Reklamların çoxu hörümçəklər, iri böcəklər və milçək toru kimi qorxunc şeylərlə doludur. Xəbərdarlıq yazıları artıq o qədər böyük və diqqət çəkəndir ki, bunu görməmək mümkün deyil. Lakin bu halda da parlaq şəkilli siqaret qutuları qorxuya üstün gələrək bizi idarə edib istiqamətləndirir.

Beyinin bu cür xarab edilməsində ən təsirli faktor tiryəkinin özüdür. Siqaret çəkən adamların zəif iradəli, zəif bədənli olmaları fikri doğru deyildir. O zəhərlə bacarmaq üçün böyük güc tələb olunur. Tiryəkilər siqaretin insanın sağlamlığına vurduğu zərəri əks etdirən statistik məlumatları da bu səbəbdən qulaqardına vururlar. **Hər kəsin gündə iki qutu siqaret çəkərək ömrü boyu xəstələnməyən və səksən yaşına çatan bir əmisi-dayısı var. Amma kimsə gənc yaşlarında ölənlərlə tiryəkini və siqaret çəkməyəyətilər əmi-dayılarının hələ də yaşaya biləcəklərini ağılna da gətirmir.**

Yoldaşlarımız arasında kiçik bir anket sorğusu aparsaq, tiryəkilərin çoxunun güclü şəxsiyyətlər olduğu ortaya çıxar. Onların əksəriyyəti sərbəst işləyən, rəhbər vəzifələr tutan və ya həkim, vəkil, polis, müəllim, tibb bacısı, katibə kimi müəyyən təhsil və qabiliyyət tələb edən peşə adamlarıdır və hamısının həyatları stresslə doludur.

Və tiryəkinin ən böyük səhvi siqaretin stressi yüngülləşdirməsinə inanmasıdır. Bu səbəbdən siqaret nə məsuliyyətli və stressli, nə də rahat və heyranedicilə həyatdan asılı olmayaraq, bütün insan tiplərini özünə bağlaya bilər. Sıxıntı və çətinliklər siqaretin ikinci səbəbi kimi göstərilir və işləri, həyatları yeknəsəq olan insanlar bu qrupa daxildir. Amma mən qorxuram ki, siqaretin sıxıntını aradan qaldırdığı da bir yanlışlıqdır.

Bir sözlə, ağılımızı çaşdıran aldadıcı fikirlər olduqca çoxdur. Cəmiyyətimiz əlif kimi uçucu maddə və heroin qəbul edənləri daha çox təhniyləyir, halbuki, əlifdən ölənlərin sayı ildə ona, heroindən ölənlərin sayı isə yüzə çatmır.

Lakin nikotin adında başqa bir uyşdurucu vardır ki, yüz adamdan altmışı bircə dəfə qəbul etməklə ona alışır və ömrü boyu qazanclarının böyük qismini buna xərcləyir. Və siqaret hər il minlərlə adamın həyatını məhv edir. Qərblə ölkələrində yol qəza-

ları və yanğınlara da daxil olmaqla ölümün bir nömrəli səbəbi siqaretdir!

Böyük sərvət xərclənən və bizi həqiqətən məhv edən bu uyşdurucu bir müddət əvvəl qədər cəmiyyət tərəfindən normal bir şey kimi qəbul edildiyi halda, nə üçün heroini böyük bir dərddə kimi qəbul edirik? Son illərdə siqaretə münasibət xeyli dəyişib və o insan sağlamlığına zərər verən antisosial bir vərdiş kimi qiymətləndirilməyə başlayıb. Buna baxmayaraq, hələ də hər marketdə, bufetdə qanuni şəkildə siqaret satışı davam edir. Bu işdən ən çox mənfəət götürən isə dövlətdir. Siqaret çəkənlərdən trilyonlarla tütün vergisi alınır və tütün sənayesi təkcə reklam üçün ildə yüz milyonlarla pul xərcləyir.

Bir pavilyonda əldən düşmüş bir maşın alarkən pavilyon sahibini nəzakətlə dinləyib, amma dediklərinin bir kəlməsinə belə inanmadığınız kimi, siqaret haqqında beyninizə yeridilən boş fikirlərə də etiraz etməyiniz lazımdır. **Əvvəlcə o parıltılı qutuların içinə baxıb orda nə qədər zəhər və zibil gizlədildiyinə baxın. Büllur külqabıları, qızıl çaxmaqları və milyonlarca aldadılmış insanları görüb siz də aqlınızı qaçırmayın və özünüə bu sualları verin: Mən niyə siqaret çəkirəm? Həqiqətənmi siqaret çəkməyə məcburam?**

XEYR, TƏBİİ Kİ, ÇƏKMƏYƏ MƏCBUR DEYİL-SİZ! Beyninizə xarab eləyən əsassız inancların izah etməkdə ən çox çətinlik çəkdiyim tərəfi hər cəhətdən məntiqli, ağıllı bir adamın alışqanlıq üzündən bu qədər ağılsızlıq etməsidir. İstəməsəm də, etiraf etməliyəm ki, vərdişlərimdən əl çəkmələri üçün köməklik göstərdiyim insanların içində ən ağılsızı və axmağı mən özüm idim.

Bəzən gündə yüz dənə siqaret çəkirdim. Atam da ifrat siqaret çəkən, boylu-buxunlu, güclü bir kişiydi. Lakin ta gənclik illərindən siqaret çəkdiyi üçün süstləşmişdi. Balaca uşaqkən

atamın öskürüb bəlgəm tüpürdüyünü xatırlayıram. Görürdüm ki, o da öz vəziyyətindən razı deyil. Düşünürdüm ki, yaqın pis bir ruh atamı öz təsirinə salıb. O zaman anama «göz-qulaq ol, icazə vermə ki, mən də siqaret çəkim» dediyimi indi də xatırlayıram.

On beş yaşım olanda idman azarkeşi idim. Bütün həyatım idmana bağlıydı və özünə güvənən həyatla dolu bir insan idim. O zamanlar biri desəydi ki, mən gündə yüz siqaret çəkəcəyəm, ömür boyu qazandığım pulları onunla mərcə qoyardım ki, bu heç zaman ola bilməz.

Qırx yaşına çatanda fiziki və zehni çətinliklər üzündən siqaretin əsirinə çevrildim. Artıq heç bir fiziki işi və düşüncə tələb edən əməliyyatı bir siqaret yandırmamış yerinə yetirə bilmirdim. Bir çox tiryəki stress zamanı o saat siqaretə əl atır. Məsələn, telefonun zəngi çalanda və ya qələbəlik içində yeriyəndə olduğu kimi. Mən isə artıq siqaret yandırmamış nə televizorun kanalını, nə də elektrik lampasını dəyişdirə bilirdim.

Bilirdim ki, siqaret məni öldürür. Bu məsələdə özümü aldatmağım mümkün deyildi.

Amma heç cür başa düşə bilmirdim ki, niyə əvvəldən siqaretin məni bu vəziyyətə saldığının fərqi varmamışam. İşin ən gülünc tərəfi odur ki, bir qism tiryəki siqaretin bir keyf mənbəyi olduğuna inanır. Mən heç vaxt belə yanlış fikrə düşmədim. Mən sadəcə, siqaretin əsəblərimi sakitləşdirdiyinə və müvazinətimi saxlamağa kömək etdiyinə inanmışdım. Artıq siqaret çəkmirəm və həyatımın bir hissəsini siqaret çəkməklə keçirdiyimə də inana bilmirəm. Bu sanki bir kabusdan qurtulmaq kimi bir şeydir. Həm də necə kabus! Nikotin insanın dad və iyilmə duyğularını da keyləşdirən uyuşdurucu bir maddədir. Siqaretin ən pis tərəfi sağlamlığa və pul kisəsinə verdiyi zərərdən çox, in-

sana psixoloji təsiridir. İnsan siqaretə davam etmək üçün ən müxtəlif bəhanələr axtarır.

Siqareti buraxmaq üçün etdiyim bir cəhd uğursuzluqla başa çatdım sonra - bəlkə bunun zərəri daha az olar, deyə qəlyana keçdiyimi xatırlayıram.

Qəlyan tütünlərinin bəzi növləri həqiqətən iyrəncdir. Bəlkə də iyi çox xoş ola bilər, amma onu çəkmək bir fəlakətdir. Dili- min ucu üç ay yara bağladı. Qəlyanın müştüyünün ucunda qəhvəyi rəngli su yığılır. Adam bilmədən o murdar suyu udanda ürəyi bulanır və qusmaq istəyir.

Qəlyan çəkməyi öyrənməyim düz üç ay çəkdi. Anlamadığım şey yalnız budur ki, niyə üç ay ərzində bircə gün oturub özüm-özümə bu sualı verməmişəm: Niyə özümə bu cür işgəncə verirəm?

Qəlyan çəkməyi öyrənən siqaret tiryəkisi özünü dünyanın xoşbəxti sayır. Bir çoxu hesab edir ki, qəlyanı dadını sevdiyi üçün çəkir. Bəs əvvəllər qəlyansız da çox xoşbəxt bir həyat yaşadığı halda, bu «zövqü» öyrənmək üçün niyə bu qədər əziyyət çəkirlər? Çünki nikotinə alışar-alışmaz beynimizi xarab eləyən boş- boş fikirlərin təsiri iki qat artır.

İnsan şüuraltı olaraq içindəki kiçik canavarın bəslənməsinə ehtiyac duyur və digər hər şeyi ağılından çıxarır. Əvvəl də qeyd etdiyim kimi, insanların siqaret çəkməyə davam etmələrinin səbəbi, bədəndəki nikotinin miqdarının azalmasından yaranan çatışmazlıqdan və özlərinə inamsızlıqdan qorxmalarıdır. Bu qorxunun fərqi nə varmamaq o demək deyil ki, qorxu aradan qalxmışdır. Pişik üçün yaşadığı yerin isti olması əsas şərt- dir, yerin altındakı istilik borularının haradan keçdiyini bilməsinə isə gərək yoxdur. Və eyni şəkildə siz də bu mexanizmi bilməyə məcbur deyilsiz.

Siqareti atmağımıza mane olan başlıca faktor başımızı xarab edən əsassız inanclardır. Yaşadığımız cəmiyyətin beynimizə yeritdiyi bu inanclara dost-tanışlarımızın təlqin etdikləri yalanlar da əlavə edilməlidir.

Siqaretə başlamağımızın yeganə səbəbi digər insanların da siqaret çəkmələridir. Düşünürük ki, əgər biz də çəkməsək, hər şeydən məhrum olacağıq. Di gəl ki, siqaretə alışmaqdan ötrü böyük zəhmət çəkdikdən sonra o məhrum olduğumuz şeyin nə olduğunu heç kəs müəyyən edə bilmir. Nə vaxt siqaret çəkən bir adam görsək, «mütləq bir səbəb vardır, yoxsa bu adam siqaret çəkməzdi» deyərək düşünürük. Siqareti buraxdıqda qonaqlıqda və ya iclasda kiminsə siqaret yandırıdığını görəndə qəlbimizi məhrumiyət hissi bürüyür. «O siqaret çəkdiyi üçün özünə belə inamlıdır» deyərək qısqanır və yenidən siqaretə başlayırıq.

Bu təhrikçi faktorların gücü əhəmiyyətsiz sayılmamalıdır. Müharibədən sonra radioda verilən «Paul Tempəl» adlı polis serialını xatırlayıram. O vaxtlar çox sevilən bir serial idi. Bir bölümündə «ot» kimi tanınan marixuana vərdisindən bəhs edilirdi. Əyri işlərlə məşğul olan adamlar siqaretlərin içinə gizlicə həmin «ot»dan qoyub satırdılar. Lakin bu siqaretlərin heç kimə hər hansı bir zərəri olmadı və insanlar vərdis edib o siqaretlərdən almağa davam etdilər. (Seanslarımda iştirak edən yüzlərlə adam da etiraf edib ki, onlar da nə vaxtsa «ot» çəkməyi sına-yıblar. Lakin bu sınaq heç birində vərdisə çevrilməyib). Mən o radioproqramı dinləyəndə yeddi yaşım vardı və bu mənim uyuşdurucu düşkünlüyü haqqında əldə etdiyim ilk məlumat idi. Düşkün olmaq, davamlı olaraq uyuşdurucu qəbul etməyə məcbur qalmaq məni o qədər dəhşətə gətirmişdi ki, bu gün «otun» nisbətən az asılılıq yaratdığından əmin olsam da, marixuana çəkməyə heç vaxt cəsarət edə bilmərəm. Və uyuşdurucudan bu dərəcədə qorxduğum halda, illərcə düşkünlük yaradan bir nöm-

Siqareti atmağın asan yolu

rəli uyuşdurucunun əsiri olmağım necə də ziddiyyətdir! Kaş, o vaxt Paul Templ siqaretin təhlükəsi barədə məni xəbərdar edəydi!

Qırx il sonra təbabət xərçəng xəstəliyinin tədqiqinə milyardlarla pul xərclərkən, digər tərəfdə sağlam gəncləri iyrənc siqaretə təhrik etmək üçün trilyonlar xərclənir və bu işdən əldə olunan gəlirin ən çoxu dövlətin xəzinəsinə girir.

Xülasə, başımızı xarab eləyən o yanlış inancları aqlımızdan çıxarmalıyıq. Bilməliyik ki, nədənsə məhrum olan siqaret çəkməyən adam deyil, zavallı tiryəkdir. Və onda bütün həyatı ərzində aşağıdakı şeylər tükənir:

Sağlamlıq

Enerji

Mövcudluq

Daxili rahatlıq

Özünə inam

Cəsarət

Özünə hörmət

Xoşbəxtlik

Sərbəstlik

Bəs bu itirdiyi şeylərin əvəzində nə qazanır?

Siqaret çəkməyən adamların daimi rahatlıq və özünəinam hissinə qovuşmaq xəyalından başqa QƏTİYYƏN HEÇ BİR ŞEY!

NIKOTİNİN NƏTİCƏLƏRİNİN YÜNGÜLLƏŞDİRİLMƏSİ

Bundan əvvəl də qeyd etdiyim kimi, tiryəkilərin çoxu belə hesab edir ki, siqareti ləzzət, rahatlıq və digər xoş səbəblərə görə çəkirlər. Bu yanlışlıqdır. İnsanların siqaret çəkmələrinin həqiqi səbəbi nikotin çatışmazlığından doğan sıxıntıyı aradan qaldırmaq məcburiyyətidir.

Siqaretə ilk başlayanda onu cəmiyyətə uyğunlaşmaq üçün çəkirik. Bizə elə gəlir ki, onu istədiyimiz zaman çəkər, istədiyimiz zaman da çəkmərik. Əslində isə siqaretin bizə keyf verdiyini şüuraltı olaraq duymağa başlayır və artıq ona xəlvəti bağlanırıq.

Uyuşdurucuya nə qədər bağlanırıqsa, nikotinin bədənimizdən azalma sıxıntılarını ortadan qaldırmaq ehtiyacımız da bir o qədər artır. Beləliklə, siqaret bizi getdikcə daha çarəsiz bir vəziyyətə saldığı halda, bunun tam əksini başa düşürük. Çünki hər şey o qədər yavaş gedir ki, fərqi belə var bilmirik. Bir gün əvvəl nə hiss edirdiksə, ertəsi gün də eyni şeyi hiss edirik. Bir çox tiryəki asılı olduğunu ancaq siqareti buraxmağa cəhdlər etdiyi zaman anlasa da, bunu etiraf etmək istəmir. Ağillərini qumda basdırmış belə inadçıllar həm özlərini, həm də başqalarını siqaretin keyf verməsinə inandırmağa çalışırlar.

Yüzlərlə gəncə təxminən bu cür söhbət etmişik:

Mən: - Siz bilirsinizmi ki, nikotin bir uyuşdurucudur və siqaret çəkməyinizin yeganə səbəbi onu buraxa bilməməyinizdir?

Gənc:- Bu uydurmadır! Mən zövq alıram və əgər zövq almasaydım, istədiyim zaman siqareti buraxardım.

Mən:- Bir halda ki, belədir, onda bunu sübut etmək üçün bircə həftəliyinə siqareti buraxın.

Gənc:- Ehtiyac yoxdur, zövq alıram, istəsəm buraxaram.

Mən:- Axı, asılı olmadığınızı sübutlamaq lazımdır. Bir həftəlik siqareti atın də.

Gənc:- Niyə atıram ki? Axı, xoşuma gəlir.

Dediyim kimi, tiryəkilər stress və sıxıntıya düşdükdə, özlərini səfərbər etmək və sakitləşmək istədikdə və ya bu faktorların bir neçəsi bir arada olduqda, bədənlərindəki nikotin çətinləşməni aradan qaldırmaq istəyirlər. Bu məsələni qarşıdakı bölümlərdə təfərrüatıyla izah edəcəyəm.

STRESS

Stress deyəndə, yalnız müxtəlif faciəli hadisələri deyil, hətta adi telefon danışqlarını və ya ananın uşaqları üzündən düşdüyü stressli vəziyyətləri nəzərdə tuturam.

Misal üçün, götürək telefon danışqlarını.

İnsanların çoxu, xüsusilə iş adamları telefon danışqlarını yüngül stress hadisəsi kimi qəbul edirlər. Çünki telefon zənglərinin çoxu razı qalmış müştərilərdən və ya sizi təbrik etmək istəyən şəfinizdən deyildir. Ümumiyyətlə, ya bir problem vardır- nə isə bir iş düz olmayıb,- ya da kimsə nəşə istəyir. Siqaret çəkən adam, o anda ağzında siqaret yoxdursa, bir dənə siqaret yandırır. Lakin siqareti niyə yandırdığını bilmir. Elə bilir ki, özünə nəşə bir köməklik göstərir.

Əslində, isə o, fərqi nə varmadan stress vəziyyətinə gəlmişdir. Bir müddət çəkmədiyi üçün siqaretin həsrətini çəkir. Ona qovuşduqda isə stress azalır və insan rahatlanır. Həmin andakı rahatlıq aldadıcı deyil. Çünki siqaret yandıran tiryəki özünü bir qədər əvvələ nisbətən gerçəkdən daha yaxşı hiss edir. Lakin o siqaret çəkərkən belə, siqaret çəkməyən adamdan daha gərgin olur, çünki bağlılığı artdıqca vəziyyəti çarəsizləşir və siqaretin verdiyi rahatlıq duyğusu getdikcə azalır.

Söz vermişəm ki, sizə şok müalicəsi tətbiq etməyəcəyəm. Aşağıdakı misalla da sizi şoka salmaq niyyətim yoxdur, yal-

nız siqaretin əsəbləri sakitləşdirmək əvəzinə, onu xarab etdiyini vurğulamaq istəyirəm.

Təsəvvür edin ki, vəziyyətiniz pisdır və həkim sizə siqareti buraxmasanız qıçlarınızın kəsiləcəyini bildirir. Bir oturub qıçsız yaşamağın necə olması barədə fikirləşin. Və özünüzü, bu xəbərdarlığa məhəl qoymayıb siqaret çəkməyə davam edən və nəticədə qıçları kəsilən bir adamın yerinə qoymağa çalışın.

Vaxtilə mən özüm də belə şeyləri çox eşidir və mənasız hesab edirdim. Düşünürdüm ki, kaş, bu sözləri mənə zamanında deyəydilər. Çünki artıq mən yalnız qıçlarımın kəsilməsini deyil, beyin qanaxmasına məruz qalacağımı və həyatımı itirəcəyimi gözləyirdim. Özümü dəli kimi görməsəm də, ağır bir siqaret tiryəkisi kimi görürdüm.

Demək istəyirəm ki, bu cür misallar sadəcə boş sözlər deyil, uyuşdurucu maddənin insanın başına nələr gətirə biləcəyini göstərən həqiqətlərdir. Siqaret illər keçdikcə sistemli bir şəkildə enerjinizi və cəsarətinizi əlinizdən alıb oğurlayır və o, cəsarətinizi aldıqca siz siqaretin tamamilə bunun əksini etdiyini düşünürsünüz. Axşamlar bir yerə gedərkən birdən siqaretləri qurtarar deyə tiryəkilərin əndişələndiklərini hamımız görmüşük. Siqaret çəkməyənlər bunu bilməzlər, çünki bu hissləri siqaret yaradır. Siqaret tək-cə enerjinizi oğurlamaqla kifayətlənmir, eyni zamanda, güclü bir zəhər olduğu üçün getdikcə sağlamlığınıza da zərər verir. Tiryəki isə nikotin üzündən gerçək ölüm səviyyəsinə çatanda belə, siqaretin ona güc verdiyini və siqaretsiz yaşaya bilməyəcəyini sanır.

Artıq bunu anlayın ki, siqaret sinirlərinizi sakitləşdirmək əvəzinə, onu yavaş-yavaş, amma qəti şəkildə öləzidib yox edir. Deməli, siqareti buraxmağınızın ən böyük qazanlarından biri gələcəyə və özünüə olan inamınızın geri qayıtmasıdır.

– 10 –

CAN SIXINTISI

Siqaretlə əlaqədar başqa bir yanlışlıq onun can sınıxtısını aradan qaldırması fikridir. Siqaret çəkərkən daima siqaret çəkdiyinizi fikirləşmirsiz. Yalnız uzun zaman siqaretsiz qaldıqda, onu azaltmağa çalışdıqda və yaxud buraxmağa səy göstərüb müsbət nəticə əldə edə bilməyərək yenidən siqaretə başladığıda bu barədə düşünürsüz.

Əslində, vəziyyət belədir; nikotinə vərdiş etmisizsə və artıq siqaret çəkmirsizsə, o zaman bir çatışmazlıq hiss edirsiniz. Özünüzü gözləyib stressə düşməsəniz uzun müddət nikotin çatışmazlığı duymadan dayana bilərsiz, lakin canınız sıxıldanda beyninizi məşğul edən heç nə yoxdursa yenidən canavarı bəsləməyə başlayırsız. O anlarda çox düşkünsünüzsə (yəni, siqareti buraxmağı və ya azaltmağı fikirləşmirsizsə) qeyri-ixtiyari siqaret yandıрмаğınızın belə fərqi varmırsız. Qəlyan çəkənlər və kağıza tütün bükənlər də elə bu cür, yəni, mexaniki olaraq hazırlıq görürlər.

Tiryəki gün ərzində nə qədər siqaret çəkdiyini xatırlamağa çalışdıqda yalnız bir neçəsini yadına sala bilir. Məsələn, birinci, yaxud da yeməkdən sonrakı siqareti.

Siqaret əslində, dolayı yolla can sınıxtısını artırır, çünki o insanı tədricən uyusuc bir vəziyyətə salır. Bununla belə, siqaret çəkənlər enerji verən aktiv şeylərə vaxt ayırmaqdan, ni-

kotin çatışmazlığının yaratdığı sıxıntıyı yüngülləşdirməyə cəhd edirlər.

Sıxıntı zamanı siqaret çəkməyə meyli olduğumuzdan və doğduğumuz gündən siqaretin sıxıntını aradan qaldırması fikri beynimizə yeridiyindən bunu çək-çevir etmirik. Eyni şəkildə, saqqızların sakitləşməyə kömək etdiyi fikriylə də beynimizi doldurmuşlar. Bu həqiqətdir ki, insanlar stress içində olarkən dişlərini sıxırlar. Saqqızın yeganə rolu dişləri sıxmaq üçün məntiqli bir əsas verməsidir. Bir dəfə saqqız çeynəyən birisini yaxından müşahidə eləyin və onların rahatını, yoxsa gərginmi görüdüklərini təhlil eləyin. Eləcə də canları sıxıldığı üçün siqaret çəkənləri müşahidə eləyin. Görəcəksiz ki, hələ də sıxıntıları keçməyib. Çünki siqaret sıxıntını aparmır.

Qatı siqaret tiryəkisi (ağır siqaretdən asılı olan) olan bir adam kimi sizi inandırırım ki, həyatda Allahın verdiyi hər günü iyrənc siqaretin birini yandırıb, birini söndürməkdən daha cansıxıcı bir iş yoxdur!

– 11 –

FİKRİN CƏMLƏNMƏSİ (KONSENTRASIYA)

Siqaret səfərbərliyə kömək etmir, bu da sadəcə olaraq bir yanlışlıqdır.

Fikrinizi bir yöndə cəmləşdirmək istədikdə sizi başqa səmtə çəkən şeylərdən avtomatik olaraq qaçmağa çalışırsınız, məsələn, üşüdüyünüzün, yaxud, istidən narahat olduğunuzun fərqinə varmaq istəmirsiniz. Siqaret çəkənlər isə bu zaman həqiqətən iztirab çəkirlər, çünki içlərindəki kiçik canavar nikotin istəyir. Özlərini səfərbər etmək istədikdə düşünmədən, avtomatik olaraq siqaret yandırır və beləliklə, ehtiyaclarının bir qismini ödəyirlər. Yalnız bundan sonra görməli olduqları işi görürlər və bu zaman siqaret çəkdiklərini belə unudurlar.

Siqaret səfərbərlik qabiliyyətini arturmır, əksinə, yox edir. Çünki bir müddət siqaret çəkdikdən sonra da ona olan ehtiyac tükənmir, tiryəki getdikcə daha çox siqaret çəkir və problem artır.

Səfərbərliyi azaldan bir başqa faktor isə yavaş-yavaş doldurduğumuz zəhərlə damarlarımızın tıxanması və nəticədə beynimizin kifayət qədər oksigen ala bilməməsidir. Bu əməliyyatı əskinə çevirdikdə səfərbərlik gücümüz və təxəyyülümüz əhəmiyyətli şəkildə artacaqdır.

Mənim siqareti «iradə metodu»yla buraxmaq söylərim səfərbər ola bilməməyim üzündən müvəffəqiyyətsizliyə uğrayırdı. Gərginliyə və halımın xarab olmasına dözə bilirdim, amma əhəmiyyətli bir şeyə səfərbər olmaq istədikdə siqareti çox axtarırdım.

Yaxşı yadımdadır. Mühəsibatçılıq kursuna imtahan verəndə siqaret çəkə bilməyəcəyimi öyrənib pənikaya düşmüşdüm. Buna görə siqareti bir-birinin oduna yandırırırdım və mənə elə gəlirdi ki, üç saat siqaretsiz qalsam fikrimi cəmləyə bilməyəcəm. Buna baxmayaraq, imtahanların hamısından keçdim və bu müddətdə bir dəfə də olsa siqaret çəkmək barədə düşünmədim. Deməli, məcbur qalanda siqaretsiz də iş görə bilirəmmiş.

Siqareti buraxmağa çalışan tiryəkilərin özlərini səfərbər etmək çətinliyi nikotin çatışmazlığından asılı deyildir. Siqaret çəkən adam beyni işləmədiyi zaman nə edir? Təbii ki, ilk andaca bir siqaret yandırır. Lakin bu şəkildə də problemi çözə bilmir. Bəs bu zaman nə edir? Etməli olduğu şeyi; siqaret çəkməyən insanlar kimi problemi adi qaydada həll etməyə yollar axtarır. **Tiryəki heç zaman günahı siqaretin üstünə atmır. (Hətta belə bir məsəl də yaranıb ki, «tiryəkilər siqaretdən deyil, üşüdüklərindən öskürürlər.») Siqareti atar-atmaz tərs gətirən bütün işlərinin siqaret çəkməməsi üzündən olduğuna inanır və beyni işləməyəndə «bir siqaret çəkə bilsəydim, problemim həll olunardı», deyə düşünür. Və ordaca siqareti buraxdığı üçün özünü məzəmmətləməyə başlayır.**

Əgər siz doğrudan da siqaretin səfərbərliyi artırdığına inanırsınızsa, o zaman heç bir halda siqaretsiz səfərbər ola bilməyəcəksiz. Anlamalısınız ki, problemin səbəbi nikotin çatışmazlığında, fiziki bir şeydə deyil, şübhə etməkdədir. Unut-

mayın ki, siqaretin yoxluğunu siqaret çəkənlər hiss eləyir, çəkməyənlər yox.

Şəxsən mən sonuncu siqaretimi söndürüb, gündəlik çəkdiyim siqaretlərin sayını bir sutkada yüzdən sifıra endirəndə səfərbərliklə bağlı heç bir çətinlik çəkmədim.

– 12 –

RAHATLANMAQ

Tiryəkilərin çoxu inanır ki, siqaret onları sakitləşdirir. Halbuki, nikotin kimyəvi bir xəbərdarlıq maddəsidir. İki dənə siqaret çəkəndən sonra nəbzinizi yoxlasanız, onun necə yüksəldiyini görə bilərsiniz.

Çoxları yeməkdən sonra siqaret çəkməyi sevirlər. Adi insanlar süfrə arxasında oturaraq yeyib-içir, dincəlir, hər cəhətdən rahatlanıb sakitləşir. Zavallı tiryəki isə sakitləşə bilmir, çünki o başqa bir aclığını da doyurmaq məcburiyyətindədir. Buna görə də tortun kremi gözlərinə siqaret şəklində görünür. Əslində isə o kiçik canavar bəslənmək tələb edir.

Siqaret çəkən adam heç bir zaman tamamilə rahat ola bilmir və illər keçdikcə vəziyyəti daha da pisləşir.

Bu dünyada ən gərgin adamlar siqaret çəkməyənlər deyil, əlli il ara vermədən siqaret çəkən, tez-tez öskürən, bəlgəm tüpürən, yüksək təzyiqli və daima gərgin olan şəxslərdir. Elə bir məqam yetişir ki, siqaret özünün yaratdığı aclığı artıq doyura bilmir.

Hələ gənc mühasib olarkən ailə qurmuşdum. Uşaqlarımdan biri nəsə yanlış bir iş tutanda bərk əsəbiləşirdim. Halbuki uşağın etdiyi yanlış bu qədər əsəbə dəyməzdi. Sanki mənə şeytan fitnələyirdi. İndi mənə məlum olur ki, o şeytan siqaret imiş, o problemləri yaradan kiçik nikotin canavarıymış. O zaman elə hesab edirdim ki, dünyanın bütün yükünü çiyinlərimdə daşıyıram. Bu gün dönüb keçən günlərimə baxanda başa düşə bilmirəm ki, o böyük stresslər nədən əmələ gəlirmiş. Həyatımdakı hər şey mənim nəzarətim altında ol-

duğu halda, siqaret də məni öz nəzarəti altına almışdı. Ən çox ona üzülürəm ki, bu gün də uşaqlarımı o gərginliyin səbəbinin siqaret olduğuna inandıra bilmirəm. Nə zaman eşitsələr ki, bir tiryəki siqaret çəkməsinə haqq qazandırır, dərhal məni sancırlar: «Ohh, siqaret məni o qədər sakitləşdirir, o qədər rahatlaşdırır ki!».

Bir neçə il öncə İngiltərədəki övladlığa uşaq götürmə büroları tiryəkiləri övlad götürmələrinin qarşısını alacaqları ilə hədələyəndə hirsli bir adam zəng etmişdi: «Böyük xəta edirsiniz. Mən uşaqkən anama onu özündən çıxaracaq bir məsələni açmaq istəyəndə gözləyirdim ki, öncə bir siqaret yandır-sın, çünki o zaman məni daha sakit dinləyirdi»- dedi. Əcəba, bəs görəsən, o adam anasıyla niyə siqaret çəkmədiyi bir vaxtda danışa bilmirmiş? Tiryəkilər bir restoranda gözəl bir nahardan sonra belə siqaret çəkməsələr niyə o qədər gərgin olurlar? Niyə onlar siqaretsiz sakitləşə bilmirlər? Bəs siqaret çəkməyənlər niyə ümumiyyətlə sakitdirlər? Marketdə uşağına acıqlanan gənc bir ananın bayırdakı davranışını izləyin. Görəcəksiz ki, eşiyə çıxar-çıxmaz bir siqaret yandırır.

Yaxud, tiryəkiləri xüsusən siqaret qadağan edildiyi yerlərdə müşahidə eləyin. Yaxınları ilə əllərini oynada-oynada danışacaq, barmaqları və saçlarıyla oynayacaq, ayaqlarını ritmlə yerə döyəcək, yaxud da ağızlarını açıb bir kəlmə də danışmayacaqlar. Çünki sakit deyillər və tam sakitliyin nə olduğunu da yadlarından çıxarıblar. Sizi gözləyən çoxlu «keyflərdən» biri də bax, budur!

Xülasə, bu siqaret əhvalatını milçəyin ət yeyən bitkinin çiçək kasacığına girməsiylə müqayisə etmək olar. Əvvəlcə milçək çiçəyin şirəsini çəkir, sonra isə gözlənilmədən çiçək milçəyi yeməyə başlayır.

O tələ-çiçəkdən qaçmağın zamanı deyilmi?

«HƏR DƏRDƏ, DƏRMAN» SİQARET

Xeyr, kombinasiyalı siqaret, iki və daha çox siqareti eyni anda çəkmək deyildir. Başınıza belə bir iş gələrsə, birinci siqareti nə zaman yandırdığınızı özünüzdən soruşarsız. Bir dəfə siqareti ağızıma almaq istəyirdim, lakin ağızımda hələ də yanan başqa bir siqaret olduğu üçün əlimin arxasını yandırdım. Bu düşünüldüyü qədər də sadə bir axmaqlıq deyildir. Öncə də qeyd etdiyim kimi, bir müddətdən sonra siqaret özünün yaratdığı boşluğu doldura bilmir və buna görə tiryəki siqaret çəkəndə də bir çatışmazlıq hiss edir.

Dalbadal siqaret çəkməyin sinirləri məhv edən cəhəti də budur. Tiryəki nə zaman bir dəstəyə ehtiyac duysa, həmin anda siqareti ağızındadır və ağır tiryəkilərin çoxu bu səbəbdən başqa uyuşdurucu madəllər və alkoqol da qəbul edirlər. Nə isə...mövzudan kənara çıxmaq istəmirəm.

Kombinasiyalı siqaret bizi qıcıqlandıran bir neçə səbəbin üst-üstə gəlməsi nəticəsində çəkilən siqaretə deyilir. Məsələn, iclaslar, qonaqlıqlar, toylar, kənardə yeyilən yeməklər. Belə vəziyyətlər adamı bir tərəfdən sakitləşdirsə də, bir tərəfdən də streslə dolu olur. Bəlkə də bu ziddiyyət kimi görünə bilər, amma əslində belə deyil. Başqa insanlarla, hətta dost-tanışla birgə olmaq belə bəzən stressə səbəb ola bilər. Eyni zamanda, həm də əylənmək və rahatlanmaq istəyirsiniz.

Elə vəziyyətlər də olur ki, dörd səbəb eyni anda öz təsini göstərir. Buna maşın sürməyi nümunə göstərmək olar. Deyək ki, gərgin bir situasiyadan, həkimdən təzəcə çıxıb rahatlanmaq istəyirsiniz. Bu tərəfdən də nəqliyyatın sıxlığı stress faktorunu yenidən aktivləşdirir. Həyatınız təhlükədədir, diqqətinizi toplamaq lazımdır. Bəlkə də həmin anlarda son iki faktorun fərqlində deyilsiz, lakin bu o demək deyil ki, onlar mövcud deyil. Yolda tıxac yaranıbsa və qarşınızda uzun bir yol durursa əvvəlki gərginliyinizə sıxıntı faktoru da əlavə olunur.

Başqa bir klassik nümunə isə kart oyunlarıdır. Briç, Roker kimi oyunlar diqqət tələb edir. Uduzduğunuz zaman stressə düşürsüz. Əlinizə uzun müddət işə yarayan bir kart gəlməyəndə sıxılırsız. Və bütün bu hallar rahatlanmaq istədiyiniz zamanlarda, yəni, boş vaxtlarınızda baş verir. Kart oyunları zamanı, ara-sıra siqaret çəkənlər də daxil olmaqla, bütün oyunçular istəkləri olmasa da, dalbadal siqaret çəkməyə başlayırlar. Külqabıları tez-tez dolur. Oyunçuların başı üzərində qalın bir siqaret dumanı yaranır. Bu zaman siqaret çəkənlərdən birinin çiyinə toxunaraq siqaretdən zövq alıb-almadığını soruşsanız, təxminən belə cavab alarsız: - «Məni ələ salırsan?» Və belə gecələrdən birinin səhəri adamın ağzında külqabındakını xatırladan bir dad olanda siqareti atmağı qərara alır.

Hesab edirik ki, belə kombinasiyalı siqaretlər çox dəyərlidir və siqareti atanda ən çox onun həsrətini çəkəcəyik. Çünki həyatdan istədiyimiz kimi ləzzət ala bilməyəcəyik. Əslində isə eyni qayda yenə qüvvədədir; yəni, kombinasiyalı siqaretlər də sadəcə, siqaret həsrətini aparır. Bəzi hallarda isə bu həsrəti aradan qaldırmaq ehtiyacını daha da artırır.

Siqareti atmağın asan yolu

Artıq bu mäsäləyə bir aydınlıq gətirməyin zamanıdır: Əsas siqaret yox, yaşanan hadisədir. Siqaretdən qurtulan kimi içində yaşadığımız hadisələrdən daha çox zövq alacaq və daha az stressə düşəcəyik. Qarşıdakı bölmədə bunu təfərrüatıyla izah edəcəyəm.

– 14 –

VAZ KEÇDİYİN ŞEY NƏDİR?

QƏTİYYƏN HEÇ BİR ŞEY! Siqareti buraxmağımızı çətinləşdirən bir şey varsa, o da qorxudur. Əyləncəmizi və ya bizə dəstək olan şeyi itirmək qorxusu. Bəzi keyfli anların əvvəlki kimi gözəl olmayacağı qorxusu. Stresslə bacarmamaq qorxusu.

Başqa cür desək, zəifliyimiz, gərəkli bildiyimiz hər şeyin siqaretdən asılı olduğu və onu buraxdıqda bir boşluq yaranaacağı fikri aqlımızı çaşdırmışdır.

Nəhayət, başa düşün:

SİQARET BOŞLUQ DOLDURMUR, YARADIR!

Yer üzündəki ən mükəmməl varlıq insan bədənidir. Həmişə bir yaradanamı, bir təkamüləmi, yaxud da hər ikisinəmi inanırsız, bilmirəm. Mən onu bilirəm ki, bədənlərimizi yaradan o Varlıq və ya sistem insandan min qat üstündür. Görmə, eşitmə kimi duyğu orqanlarını, nəsil artırmağı, qan dövranını və ya beyin möcüzələrini bir kənara qoyaq, insan ən kiçik bir canlı hüceyrəni belə yarada bilməz. Yaradıcı qüvvə bizim siqaret çəkməyimizi planlaşdırmış olsaydı, o zaman mütləq bədənimizi zəhərdən qoruyan bir filtrimiz və ya nə cürsə bir bacamız da olardı.

Əslində, bizim bədənimiz heç vaxt əhəmiyyət vermədiyimiz öskürək, baş gicəllənməsi, mədə bulanması və s. kimi xəbərdarlıq və təhlükəsizlik sistemləri ilə təchiz olunmuşdur.

Həqiqət budur ki, siqareti buraxmaqla heç bir şeydən vaz keçmək məcburiyyətində qalmırsınız. Bədəniniz kiçik canavardan, ağılınız, beyniniz yanlış inanclardan qurtulduqda siqareti nə arzulayacaq, nə də ehtiyac duyacaqsız.

Siqaret yeməklərin xeyrini artırmır, onları faydasız hala salır. İnsanın dadbilmə və qoxu duyğularını məhv edir. Restoranda yemək vaxtı siqaret çəkən tiryəkilərə bir nəzər salın. Güzəl yeməklərdən belə zövq almadan, siqaret çəkmələrinə əngəl olan bu naharın bitməsini dördgözlə gözləyirlər. Bir çoxları hətta ətrafdakıların narahat olduqlarını bilə-bilə yenə siqaret çəkirlər. Əslində, tiryəkilər düşüncəsiz adamlar deyillər, sadəcə, siqaretsiz qaldıqda özlərini pis hiss edirlər. Və bu zaman iki təhlükə arasında qalırlar; ya siqaret çəkmədikləri üçün özlərini bədbəxt və çarəsiz hiss edirlər, ya da siqaret çəkib başqalarını narahat etdiklərinə görə özlərini suçlu hesab edirlər.

Tiryəkiləri rəsmi tədbirlərdə sonu görünməyən çıxışların bitməsini və alqış məqamının gəlməsini gözlərkən müşahidə eləyin. Çoxu tualet bəhanəsiylə gizlicə siqaret çəkmək üçün bayıra çıxır. Belə vəziyyətlərdə onun siqaret xəstəsi olduğu bəlli olur. Tiryəkilər siqareti keyf aldıkları üçün deyil, siqaret çəkməyəndə özlərini bərbad hiss etdikləri üçün çəkirlər.

Bizim çoxumuz siqaretə hələ utancaq bir gənc ikən qonaqlıqlarda, dəvətlərdə başladığımız üçün nə zaman bir qəbulda, iclasda, məclisdə iştirak etsək, siqaretsiz ləzzət ala bilməyəcəyimizi düşünürük. Bu çox yersiz fikirdir. Əslində, tütün özümüze olan inamımızı əlimizdən alır. Siqaretin yaratdığı qorxunun ən bariz sübutu qadınlarda yaratdığı təsir-

dən də görünür. Bütün qadınlar xarici görkəmlərinə xüsusi diqqət yetirir, rəsmi iclaslara qüsursuz, şux geyimlər və gözəl bir qoxuyla getmək istəyirlər. Fəqət, nəfəslərindən külqabı qoxusu gəlməsinə əhəmiyyət vermirlər. Əslində, o murdar qoxu onları çox narahat eləyir. Çoxları saçlarının və paltarının siqaret qoxumasına nifrət eləyir, amma yenə də siqaretdən əl çəkmirlər. Siqaretin insanda yaratdığı qorxu, bax, bu qədər böyükdür.

Siqaret ictimai mühitdə bizə kömək etmir, əksinə, əngəl yaradır. Bir əlinizdə içki qədəhi, o biri əlinizdə də siqaret tutaraq, siqaretin külünü tökməyə, yaxud, kötüyünü atmağa yer axtara-axtara, siqaretin tüstüsünü müsahibinizin üzünə üfləməməyə çalışırsız. Bir tərəfdən də öz-özünü belə bir sual verirsiniz: «Görəsən, o, ağızımdan gələn pis qoxunu hiss edirmi, dişlərimdəki sarı ləkələri görürmü?»

Əksər halda tiryəkilər sağlamlıq, pul və cəmiyyətdə mötəbər görünmək üçün siqareti buraxmağa qərar verirlər. Təbii ki, bunlar əhəmiyyətli və təsirli səbəblərdir. Şəxsən mən isə hesab edirəm ki, ən böyük qazanc psixoloji tərəfdəndir. Habelə, aşağıda qeyd etdiyimiz məqamlar da bura əlavə olunmalıdır:

- 1. Özünə inam və cəsarətin geri qayıtması;**
- 2. Siqaret əsarətindən qurtuluş;**
- 3. Ağılınızın bir küncündə qalmış qara ləkələrin təmizlənməsi, ətrafınızdakı insanların artıq sizi sayması və özünüə hörmət hissini yenidən bərpa olunması.**

Siqaret çəkməyən bir insan kimi həm daha yaxşı bir həyata qovuşacaq, həm də daha çox zövq alacaqsız. Yəni, demək istəyirəm ki, təkcə sağlam və daha enerjili deyil, həm də daha xoşbəxt və daha nəşəli olacaqsız.

Siqaretdən qurtulmağın daha böyük xeyirlərini isə sonrakı bölmələrdə izah edəcəyəm.

Bəziləri «boşluq» məsələsini başa düşməkdə çətinlik çəkirlər. Bəlkə aşağıdakı müqayisə problemi anlamağa kömək eləyər:

Təsəvvür eləyin ki, dodaqlarınız mucuqlayıb. Məndə çox təsirli bir krem var və sizə bunu da sınağa təklif edirəm. Kremdən istifadə edirsiniz və yara tezliklə yox olur. Bir-iki həftə sonra problem yenidən yarandıqda siz, o kremdən yenə varmı?- deyər soruşursuz. Mən də,- götürün, qoy tübik sizdə qalsın, bəlkə yenə ehtiyacınız oldu- deyirəm. Siz kremi sürürsüz və fokus- mokus! Yara bitirir, amma yenidən və daha tez-tez çıxmağa, üstəlik, get-gedə böyüyərək bərk ağrı verməyə başlayır. Nəticədə, bütün sifətiniz yara bağlayır və ağrıdan qıvrılırsız. İndi hər yarım saatdan bir yeni yara çıxır. Siz kremin müvəqqəti təsir göstərdiyini bilir və əndişənməyə başlayırsız; yaralar yaxın günlərdə bədəninizə də yayılacaqmı? Nə vaxtsa bu yaralardan qurtula biləcəksizmi? Həkimə gedirsiniz, o da yaranı müalicə edə bilmir. Başqa çarələri sınayırsız, amma o səhrli kremdən başqa heç bir şeyin xeyri olmur.

Nəticədə, həmin kremdən tamamilə asılı vəziyyətə düşürsüz. Yanınızda krem olmasa heç bir yerə getmirsiz. Səyahətə çıxanda özünüzlə bir neçə ehtiyat krem götürürsüz. Və indi yalnız sağlamlıq baxımından deyil, həm də maddi baxımdan təlaşlanmağa başlayırsız. Çünki sizdən hər tübik üçün 100 manat istəyirlər. Və bu pulu ödəməkdən başqa yolunuz qalmır.

Elə bu vaxt qəzetlərin birində yalnız sizin deyil, bir çox başqa insanların da həmin xəstəlikdən əziyyət çəkdiyini oxuyursuz. Əczaçılar isə o kremin yaraları sağaltmaq əvəzinə, dərinin altına keçirdiyini və əslində yaranın çoxalmasına səbəb olduğunu kəşf etmişlər. Deməli, bəladan qurtulmaq üçün

kremdən imtina etmənin kifayətdir və bir müddət sonra yaralar öz-özünə yox olacaqdır.

Siz bu halda yenə kremdən istifadə etməyə davam edərsinizmi?

Və həmin kremdən istifadə etməmək üçün iradə lazımdır-mı?

Qəzətdəki məlumata tam inanmamızsınızsa, bir neçə gün kremdən istifadə edib-etməmək barədə tərəddüd edirsiniz. Bu arada yaralar kremsiz yaxşılaşmağa başlayır və bunu görün-cə ondan istifadə etməyə də ehtiyac qalmır.

Bədbəxtmi olursuz? Təbii ki, xeyr. Əlac tapa bilmədiyiniz bir probleminiz var idi. Artıq onu həll etməyin yolunu bilirsiniz. Yaraların tam qurtarması bir il çəksə də, hər gün yaxşılığa doğru getdiyini görüb: ah, nə gözəldir, ölməyəcəm, tezliklə yaxşılaşacam - deyə sevinirsiniz.

Bax, mən o son siqaretimi söndürdüyüm zaman gerçəkləşən möcüzə buydu! Yaralar və kremlə bağlı məsələyə bir əlavə də etmək istəyirəm; bu yara ağciyər xərçəngi, damar tıxanması, anfizema, angina, xroniki astma- bronxid, ya da ürək xəstəliyi deyil. Onlar öz yerində. Xərclədiyimiz milyonlarca manat (dollar, yevro və s.) ömrümüz boyu bizi müşayiət eləyən pis qoxulu nəfəs, saralmış dişlər, süstlük, öskürək, nəfəs daralması, özümüzü zəhərləyərək keçirdiyimiz və «kaş ki, belə yaşamayaydım»- deyə təəssüfləndiyimiz o illər və siqaret çəkə bilmədiyimiz üçün həqiqətən ağrı çəkdiyimiz anlar da deyil. Ömrü boyu ətrafdakılar tərəfindən aşağılanmaq və ən pisi, özümüzə hörmətimizi itirmək də deyil. Bunlar da öz yerində. Mənim çəkdiyim misaldakı yara, bütün bunları görməyimizə əngəl olan panika və bizə «bir siqaret istəyirəm» dedirdən duyğudur. Siqaret çəkməyənlər bu duy-

ğunu anlamazlar. Bax, tiryəkinin ən çox izzirab çəkdiyi şey bu qorxu, ən böyük qazancı isə bu qorxudan qurtarmaqdır.

Sanki başımın üstündən qatı bir duman birdən-birə çəkilib getmişdi. Başa düşmüşdüm ki, siqaretə olan o çılğın istəyim nə zəifliyimdən, nə də siqaretin içindəki sehrli şeydən-
dir. Sən demə, o çılğın istək ilk çəkdiyim siqaretlə mənə aşıl-
lanmış və çəkdiyim hər siqaretlə yox olmaq əvəzinə, getdikcə
artmışdı. Eyni zamanda, bütün «xoşbəxt tiryəkilərin» də
mənim kimi eyni kabusla üz-üzə qaldıqlarını anladım. O
«xoşbəxtlərin» ki, mənim qədər olmasa da, hamısı ağılsız hər-
rəkətlərinə haqq qazandırmaq üçün boş-boş səbəblər tap-
mağa cəhd edirlər.

**HALBUKİ, AZAD, SƏRBƏST OLMAQ O QƏDƏR
GÖZƏLDİR Kİ!**

ÖZÜNÜ ƏSİR ETMƏK

Bu qorxunc uyuşdurucunun bir təhlükəsi də yanlış inanclar üzündən özünü ona könüllü əsir etməkdir.

Keçən əsrdə bəşəriyyət köləlikdən qurtulmaq üçün böyük mübarizə yolu keçdiyi halda, tiryəkilər özlərini ömürləri boyunca əsarətə məhkum edirlər. Onlar hətta siqaret çəkmək istəməyəndə belə, bu istəklərini içlərində boğurlar. Çox zaman siqaretdən zövq almaq bir yana, çəkdiklərinin belə fərqində olmazlar. Yalnız bir müddət siqaretsiz qaldıqdan sonra, məsələn, səhər və ya yeməkdən sonra çəkilən ilk siqaretdən zövq aldıkları barədə yanlış fikrə düşürlər.

Siqaret onu azaltmaq və ya buraxmaq istədikdə, yaxud da ictimai yerlərdə (xəstəxanalarda, supermarketlərdə, teatrlarda, ibadət yerlərində və s.) qadağalarla üzləşərkən daha çox dəyər qazanır.

Qatı tiryəkilər siqaret qadağasının getdikcə daha da yayılacağı bilməlidirlər. Yəni, bu gün metrolarda qüvvədə olan qanun sabah bütün ictimai və rəsmi yerlərdə tətbiq olunacaqdır.

Siqaret çəkən şəxsin bir başqasının evində, siqaret çəksəm narahat olmazsınız ki?- deyə soruşduğu zamanlar artıq keçmişdə qalıb. Bu gün zavallı tiryəki yad bir adamın evində olarkən siqaretinin külünü tökmək, yaxud da kötüyünü atmaq üçün çarəsizliklə külqabı arayır. Külqabı tapa bilməsə birtəhər siqaretsizliyə dözməyə çalışır. Dözə bilməsə, çəkmək üçün icazə istəmək məcburiyyətində qalır və bu zaman- «dayana bil-

mirsizsə, çəkin», yaxud da; «çəkməsəniz daha yaxşı olar, çünki iyi uzun müddət otaqdan çəkilmir» kimi məzəmmətləyici cavablara məruz qalır. Onsuz da özünü pis hiss edən zavallı tiryəki o anda utandığından yerin dibinə girmək istəyir.

Siqaret çəkdiyim zamanlar kilsəyə getmək mənim üçün bir əzab idi. Hətta qızımın toyunda belə qürurla məclisdə oturmalı olduğum halda, narahatlıqla toyun bitməsini gözləyirdim ki, bayıra çıxıb bir siqaret yandırdım.

Belə vəziyyətlərdə tiryəkiləri müşahidə etmək çox maraqlıdır. O dəqiqə bir yerə toplaşaraq ortaya bir deyil, bəlkə də iyirmi qutu siqaret qoyurlar.

Söhbətləri də adətən bu cür olur:

- Çəkirsizmi?

- Bəli, buyurun, mənim siqaretimdən yandırdım.

- Sonra bir dənə də mən sizdən alaram.

Siqaretlərini yandırıb tüstüsünü dərindən içlərinə çəkəçəkə özlərinin nə yaxşı ki, belə bir şansla mükafatlandırıldıklarını, çəkməyənlərin isə mükafatdan məhrum olduqlarını düşünürlər.

Halbuki, siqaret çəkməyən «zavallının» belə bir «mükafata» ehtiyacı yoxdur. Bizim bədənimiz ona görə yaradılmayıb ki, onu mütəmadi şəkildə zəhərləyək. Bu acı bir həqiqətdir ki, tiryəkilər siqaret çəkərkən belə, çəkməyənlərin daim malik olduqları daxili sakitliyə və özünə inama sahib deyillər. Siqaret çəkməyən adam ibadət evində oturub sızıla-sızıla vaxtın keçməyini gözləmir, əksinə, vaxtını mənalı keçirir.

Qış aylarında salonda boldinq oynayarkən tualet bəhanəsiylə tez-tez bayıra çıxıb siqaret çəkdiyim yadıma düşür. Halbuki, o zamanlar mən on dörd yaşında məktəbli gənc deyildim, qırx yaşlı, tanınmış bir maliyyə mütəxəssisi idim. Necə ağrılı günlər idi! Geri qayıdıb yenidən oyuna başlayan-

da da zövq ala bilmirdim. Bu ən sevdiyim hobbim olsa da, yenidən siqaret çəkmək üçün səbirsizliklə oyunun bitməsini gözləyirdim.

Mənim üçün siqaret çəkməməyin ən böyük xoşbəxtliyi, ömrümün yarısını siqaret aclığı ilə keçirmək və çəkəndə də «kaş ki, çəkməyəydim» deyə təəssüflə düşünməkdənsə, həyatdan zövq almaq və bu uyuşdurucunun köləliyindən qurtulmaq oldu.

Tiryəkilər unutmamalıdırlar ki, siqaret çəkməyən şəxslərlə bir yerdə olanda onları zavallı vəziyyətə gətirən o adamlar deyil, içlərindəki «kiçik canavar»dır və o «canavar» üzündən əyləncələrindən məhrum olurlar.

HƏFTƏDƏ... MANAT XƏRCLƏYİRƏM

Siqareti buraxmaq üçün qarşılaşdığınız çətinliyə durmadan başınıza doldurulan yalanların səbəb olduğunu və bu yalanlardan nə qədər canınızı qurtarsanız, məqsədinizə o qədər asan çatacağınızı dönə-dönə təkrarlaşmaqdan usanmayacağam.

Bəzən qatı tiryəki kimi xarakterizə etdiyim şəxslərlə mübahisələr edirəm. Qatı tiryəki deyəndə, siqaret almağa pulu olan, siqaretin sağlamlığa zərər verdiyinə inanmayan və cəmiyyətin nəzərində etibardan düşmələrinə etina etməyən adamları (artıq belələri çox qalmayıb)nəzərdə tuturam.

Gənclərə deyəndə ki, xərclədiyiniz bu qədər pula heyfiniz gəlmədiyinə inana bilmirəm,- gözləri parıldamağa başlayır. Bəlkə də sağlamlıq və ya cəmiyyətdəki yerlərindən söz açsaydım özlərini pis hiss edərdilər, amma pul söhbəti olduğuna görə özündənrazi cavablar verirlər: «Pulum var, xərcləyirəm, bir də həftədə 3-5 manat xərcləməklə nə olasıdı ki? Yeganə əyləncəm və yeganə günahım olan bir şeyə bu qədər pul xərcləməyə dəyər.» hər halda, mən gündə bir qutu siqaret çəkən adamın ona ömür boyu filan qədər pul sərf etməsinə əhəmiyyət vermədiyini başa düşə bilmirəm. O adam bu cür çəkməyə davam etsə, siqaretə həyatı boyunca təxminən 30.000 manat (yaxud dollar, avro və s.) xərcləməlidir. Bu qədər pul niyə havaya sovurulur? Bundansa o pulu küçəyə atmaq daha yaxşı olardı. Bu qədər pulu sağlamlığa sistemli şəkildə

zərər verən, enerji və özünə inamı məhv edən bir şeyə xərcləmək onları heçmi narahat etmir?

Məlum olur ki, gənclər siqaretin ömür boyu böyük bir maliyyə tələb edəcəyini o qədər də dərk etmirlər. Bir çox tiryəkilər üçünsə bir qutu siqaret də kifayət qədər bahalıdır. Hərdən siqaretə həftədə nə qədər pul xərclədiyimizi hesablayanda ortaya sanballı bir rəqəm çıxır. Nadir hallarda (yalnız siqareti buraxmağa qərar verdiyimiz zaman) illik xərcimizi hesablayanda isə daha qorxulu rəqəmlə üzləşirik. İndi ömür boyu xərclənən pulları da bunun üstünə gəlin. Nə qədər inanılmaz bir rəqəm!

Mübahisələr əsnasında yenə qatı bir tiryəki «mənim kifayət qədər pulum var, özü də bu həftədə yalnız filan qədər YTL (kiçik bir məbləğ göstərir) tutur» deyəndə sözünü kəsdim: Sizə imtina edə bilməyəcəyiniz bir təklifim var; bu saat mənə 500 manat verin, mən sizi ömrünüzün sonuna qədər siqaretlə təmin edim.»

Əgər ona 500 manat müqabilində 30.000 manat kredit verməyi təklif etsəydim, yəqin ki, sözümü bitirər-bitirməz imza atardı. Lakin həтта qatı tiryəkilərdən belə heç kim (unutmayın ki, sizin kimi siqareti buraxmaq istəyənlərdən deyil, buna qətiyyəən niyyəti olmayanlardan söhbət gedir) bu təklifimi qəbul etmədi. Görəsən niyə?

Seanslarımda bu nöqtəyə gəldikdə tiryəkilər bəzən işin maliyyə tərəfinin onları maraqlandırmadığını söyləyir. Əgər siz də bu cür fikirləşirsinizsə onda özünüzdən bunun səbəbini soruşun; başqa şeylərə pul xərcləməməyə ciddi səy göstərərək, ordan-burdan kəsib pul topladığımız halda, necə olur ki, özünü zəhərləmək üçün bu qədər pul xərcləyir və həmin pullara əhəmiyyət vermirsiniz?

Bu sualların cavabı belədir: Həyatınız boyu yaxşı-pis tərlərini götür-qoy edib verdiyiniz qərarlar yanlış da olsa, məntiqli bir fikrə əsaslanır. Amma tiryəki siqaretin yaxşı və pis cəhətlərini min kərə ölçüb-biçir və min kərəsində də eyni nəticəyə gəlir; «Axmağın biri axmaq! Artıq, burax bu zəhrimarı!» Demək istəyirəm ki, tiryəkilər istədikləri, yaxud da çəkməyi qərara aldıkları üçün deyil, buraxa bilməyəcəklərini düşündükləri üçün siqaret çəkirlər və həqiqətə göz yummaqdan başqa çarələri qalmır.

Nədəndir bilmirəm, tiryəkilər bir-birilərini bərkitmək üçün öz aralarında belə bir şərt qoyurlar: «Kim siqareti birinci buraxsa, başqalarına 50 YTL verəcək.» Görünür, onlar siqareti buraxmaqla o qədər pul xərcləməkdən canları qurtaracağını heç fikirləşmirlər. Və bunların hamısı tiryəkilərin başlarını boş-boş qənaətlərlə doldurmalarının nəticəsidir.

Bir anlığa gözlərinizi açın. Siqaret çəkmək, insanı həmişəlik özünün əsirinə çevirən zəncirvari bir reaksiyadır. O zənciri qırmasanız, ömrünüz boyu bir tiryəki olaraq qalacaqsız. İndi həyatınızın sonuna qədər çəkdiyiniz siqaretə xərclədiyiniz pulları xəyalınıza gətirin. Təbii ki, bu məbləğ kimin nə qədər çəkməyindən asılı olaraq hər kəs üçün müxtəlif ola bilər. Məsələn, deyək ki, 10.000 manat(dollar, evro və s.).

Bunu biləndə yəqin ki, son siqaretinizi çəkməyə qərar verəcəksiz. Amma lütfən hələ bunu etməyin, kitabın əvvəlində verdiyim təlimatı yadda saxlayın; siqaret çəkməyən bir insan olaraq qalmaq istəyirsinizsə, çalışın ki, təkrar tələyə düşməyəsiz. Yəni, o ilk siqareti bir daha ağızınıza almayın. Çəksəniz, bilin ki, o siqaret sizə 10.000 manata başa gələcək.

Məsələyə bu şəkildə baxmağı düzgün hesab etmirsizsə, deməli, hələ də özünüzü aldadırsız. O ilk siqareti çəkməsəydi-

niz, bu günəcən nə qədər pul xərcləməkdən qurtulmuşdunuz, onu hesablayın.

Yuxarıdakı hesabların doğruluğuna inanırsınızsa, səhər çağı qapınızın önündə 10.000 manatlıq bir çek tapsanız nə edəcəyinizi düşünün! Yəqin ki, sevincinizdən oynayarsız! Elə isə oynamağa başlayın! Siz bu qədər pula qovuşmaq üzrəsiniz və bu sizi gözləyən möhtəşəm hədiyyələrdən yalnız biridir.

Ola bilsin, siqaretsizliyə alışma dövründə son dəfə bir siqaret çəkməyə cəhd edəsiniz. Bunun sizə 10.000 manata (ya da sizin təxmin etdiyiniz məbləğə) başa gələcəyini xatırlasınız, fikrinizdən asanlıqla dönəcəksiniz.

Bir az öndə qeyd etdiyim təklifi (mənə bəribaşdan 500 manat verən şəxsi ömrünün sonunadək siqaretlə təmin etməyi) illərcə radio və televiziya proqramlarında da səsləndirdim. Hələ də inana bilmirəm ki, bir nəfər tiryəki belə təklifimi qəbul etmədi. Qolf klubundakı yoldaşlarım siqaretin qiymətinin artmasından narazılıq etdikcə mən hələ də onları təklifimlə hirsələndirirdim. Bir tərəfdən də qorxurdum ki, çox üstələsəm, bir gün onlardan biri ömürlük çəkəcəyi siqaretin xərcini mənə ödətdirə bilər. O zaman mən böyük bir sərvət itirmiş olardım.

Əgər siz siqaret çəkməyi böyük bir zövq hesab edən nəşəli, xoşbəxt tiryəkilər tanıyırsınızsa, onlara deyin ki, bir illik siqaret pulunu bəribaşdan ödəsələr, bir dəli onları ömür boyu siqaretlə təmin edəcək. Beləliklə, mənim təklifimii qəbul edən adamı bəlkə siz tapdınız.

– 17–

SƏHHƏT

Tiryəkilər siqaretin sağlamlıq üçün böyük risk yaratmasının fərqində olduqlarını zənn edirlər. Amma yanılırlar.

Əvvəllər mən də belə fikirdəydim. Beynimin içində hər an nəyinsə partlayacağını gözləyə-gözləyə, yaranacaq vəziyyətə dözə biləcəyimə də inanır və bununla da özümü aldadırdım.

O günlərdə qutudan siqaret götürərkən qeybdən bir qırmızı işıq yansa və bir səs mənə- «bəli, Allen, bu siqaret bardağı daşır son damla olacaq. Bəxtin onda gətirib ki, başına gələ biləcək şeylər barədə öncədən xəbərdar edilsən. İndiyəcən yaxşı qurtardın, amma daha bircə dənə də siqaret çəksən, beynin göyə uçacaq!»- deyə xəbərdarlıq etsəydi, sizcə, nə olardı? O saat bir siqaret axtarardım.

Buna şübhəniz varsa, nəqliyyatın sıx olduğu bir ana yola çıxın. Və yolun kənarında dayanaraq siqreti atmaqla gözübağlı vəziyyətdə yolu o biri tərəfə keçmək arasında bir seçimə məcbur qaldığınızı təsəvvürünüze gətirin.

İki yoldan hansını seçəcəyinizə bəribaşdan əminəm. Mən də hər bir tiryəkinin həyatı boyu etmək istədiyi şeyi etdim; bir səhər yuxudan oyanıb siqaretə nifrət etmək ümidiylə bütün olacaqları gözaltına aldım...

Tiryəkilər siqaretin sağlamlıq üçün böyük risq yaratdığını fikirləşməzlər, fikirləşsəydilər, «alışqanlıqdan» ləzzət almaq kimi yanlış qənaətdən çəkilərdilər.

Siqaret xərcəng başda olmaqla bir çox xəstəliklərin əsas səbəbkarıdır!

Beləliklə, şok təsiri yaradan, siqaret əleyhinə çəkilmiş kampaniya xarakterli filmlərin niyə bu qədər təsirsiz qaldığı məlum olur. Çünki bu cür filmlərə ancaq siqaret çəkməyən adamlar baxır. Bu, eyni zamanda, tiryəkilərin gündə qırx dənə siqaret çəkib səksən il yaşayan əmi-dayılarını xatırlamasına, gənc yaşlarında nikotindən ölənlərə minlərcə insanı isə veclərinə almamalarına da bir aydınlıq gətirir.

Həftədə təxminən altı dəfə və əsasən gənclərlə bu cür söhbət aparıram:

- Siqareti nə üçün buraxmaq istəyirsən?
- Pul çatdıra bilmirəm.
- Bəs sağlamlığınla bağlı narahat olmursan?
- Xeyr. Günü sabah maşın altına da düşə bilərəm.
- Bilə-bilə özünü maşın altına atarsan?
- Təbii ki, yox.
- Küçəni keçərkən sağa-sola baxırsan?
- Əlbəttə.

Eynilə hamıda olduğu kimi! Tiryəkilərin maşın altında qalma ehtimalı yüz mində bir olduğu halda, bu məsələdə çox diqqətliyərlər. Amma səhhətə zərər vermə ehtimalı yüzdə yüz faiz olan nikotinin risqini veclərinə almır və bu zərəri qucağına vururlar. Beyinin yanlış inanclarla dolması, bax, bu qədər təsirlidir.

Yadıma məşhur bir ingilis Qolf oyunçusu düşür. O təyyarədən qorxduğu üçün Amerika turnelərinə getməzdi, amma Qolf meydanına dalbadal bir neçə siqaret çəkəndən sonra çı-

xardı. Qəribədir, deyilmi? Təyyarənin qəza ehtimalı yüz mində bir olduğu halda, kiçik bir texniki nasazlıqdan şübhələnib ona minməkdən qorxuruq. Siqaretin həyatımıza dördü bir nisbətində yüksək risk yaratdığını isə vecimizə almırıq. Yaxşı, bəs tiryəkilərin bu işdən qazancları nədir?

QƏTİYYƏN HEÇ BİR ŞEY!

Siqaret barədə yayılmış bir əfsanə də öskürəklə bağlıdır. Mənə müraciət edən gənclərin çoxu öskürmədikləri üçün səhətlərindən narahat deyillər. Əslində, vəziyyət tamamilə əksinədir. Öskürək orqanizmin alışmadığı yad maddələri ağ ciyərdən xaric edən təbii müdafiə sistemidir. Yəni, öskürəyin özü bir xəstəlik deyil, sadəcə, xəstəliyi bəlli edən haldır. Və siqaret çəkənlər ciyərlərində xərçəng əmələ gətirən qətranla dolu zəhərli maddələri canlarından xaric etmək üçün öskürürlər.

Belə bir şey fikirləşin: Gözəl bir maşınınız olsa və onu heyfslənmədən paslanmağa qoysanız, tezliklə pəşli dəmir-dümür yığınınə çevriləcəkdir. Buna yol versəniz, təbii ki, axmaqlıq olardı. Amma yenə də dünya dağılmaz. Pulunuz varsa, yenisini alarsınız.

Bədənimiz də bizi ömür boyu gəzdirən bir vasitədir. Hamımız sağlamlığın ən şirin nemət olduğunu bilirik. Bunun nə qədər vacib olduğunu bütün xəstə milyarderlər də təsdiqləyir. Çoxumuz keçmişdə üzləşdiyimiz bir xəstəlikdən və ya qəzadan yaxşılaşmağımız üçün çox dua etmişik. (Bəs nə tez unuduruq o günləri?!) Siqaret çəkməklə əlimizdə olan yaşamaq üçün o yeganə vasitəni paslandırmaqla kifayətlənməyib, həm də sistemli bir şəkildə yox edirik.

Ağlınızı başınıza toplayın! Heç kəs sizi siqaret çəkməyə məcbur etmir və onun sizə heç bir faydası yoxdur!

Bir dəqiqəliyə başınızı basdırdığınız qumdan çıxarıb özünüzə belə bir sual verin: Bundan sonra çəkəcəyiniz ilk siqaretin bədəninizdə xərcəng yaradacağını bilsəniz, o siqareti çəkərsizmi? Yaxşı, xəstəliyi bir tərəfə buraxın (təbii ki, bu çox çətin, amma yenə də), xərcəng klinikasına getdiyinizi və o qorxunc yoxlama testlərini-cərəyan qəbulu və s. - gözlünüzün qabağına gətirməyə çalışın. Artıq siz həyatınızın gerisini planlaşdırmırsınız, ölümünüzü planlaşdırır və sizdən sonra ailənizin, sevdiklərinizin necə olacağını düşünürsünüz?

Xərcəngə tutulmuş xəstələri tez-tez görürəm. Başına belə bir iş gələcəyini çoxu heç ağına da gətirmirmiş. Məsələnin ən ağırlı cəhəti budur ki, insan xərcəngin öz-özünə peyda olmadığını, və səhhətinə biganəliyi üzündən bu qorxunc xəstəliyə tutulduğunu başa düşür. Siqaret çəkdiyimiz müddət ərzində elə hey deyirik: Sabah siqareti buraxacağam! Nəhayət, özünüzü həqiqətən siqareti buraxan insanların yerinə qoymağa çalışın. Onlar üçün bu problem artıq bitmişdir. İndi onlar uyuşdurucu alışqanlığının insanı hansı təhlükələrə məruz qoyduğunu tam mahiyyəti ilə anlayır və uzun illər bədənlərini zəhərlədikləri üçün təəssüflənərək itirdikləri zamanı geri qaytarmağa çalışırlar.

Kitabın əvvəlində söz vermişdim ki, şok müalicəsi tətbiq etməyəcəm. Əgər siqareti atmağa qərar vermisizsə, aşağıda izah edəcəyim şey artıq sizdən ötrü şok olmayacaq. Yox, hələ özünüzə əmin deyilsizsə, onda bu bölmənin gerisini oxumayın və istəsəniz, burda yazılanlara kitabı bitirdikdən sonra da baxa bilərsiniz.

Siqaretin sağlamlığa zərəri barəsində statistik məlumatlar çoxdur. Lakin tiryəkilər siqareti buraxmadıqca bu məlumatlarla maraqlanmır, ənənəvi xəbərdarlıq yazılarını oxumağı belə vaxt itkisi hesab edirlər. Çünki orda deyilənlərə bi-

ganə yanaşırlar. Təsadüfən oxuduqda belə ilk işləri bir siqaret yandırmaq olur.

Tiryəkilər siqaretin də eynən mina kimi olduğunu, yəni, kimiyyə ziyan verib, kimiyyə də vermədiyini düşünürlər. Bunu ağılınzdan çıxarmayın ki, hər dəfə siqaret tüstüsünü içinizə çəkdikcə (əgər hələ də çəkirsizsə) ciyərlərinizi xərçəng törədən qətranlı maddələrlə doldurursuz. Özü də nikotinin yol açdığı ən pis xəstəlik yalnız xərçəng deyil, ürək xəstəlikləri, arterial damar tutulması, amfizema, angina, trombioz, xroniki bronxit və astma da bu sıraya daxildir.

Tiryəkilərdə belə bir səhv fikir də var ki, guya siqaretin qorxunc fəsadları çox şişirdilir. Amma qətiyyənlə belə deyil. Siqaret ölümün bir nömrəli səbəbidir və buna heç bir şübhə ola bilməz. Sadəcə, bir çox ölüm hadisələrinə siqaretin səbəb olduğu və yaxud qismən təsir etdiyi statistik məlumatlarda qeyd olunmur.

Təqribi hesablamalara görə, evlərdəki yanğınların da yüz-də qırx dördü siqaret üzündən baş verir. Bəs görəsən, bir anlığa gözünü yoldan çəkib siqaret yandıran sürücülərin törətdiyi qəza neçə faiz təşkil edir?

Mən özüm diqqətlə maşın sürürəm. Amma bir dəfə maşın sürə-sürə siqaret bükmək istədim və ömrümdə ilk dəfə ölümün bircə addımlığında dayandım. Maşın sürərkən öskürək üzündən ağzımdan düşən- tərsləkdən həmişə də oturmaqaların üstünə düşərdi- anları isə yada salmaq belə istəmirəm. Əminəm ki, başqa tiryəkilər də maşın sürərkən eyni xətaləri eləyir; bir əlləriylə yanmaqda olan siqareti, digəriylə də sükanı tutmağa çalışırlar.

Beynimizi dolduran yanlış qənaətlər üzündən məntiqimiz yüz mərtəbəli binadan yıxılan adamın məntiqinə oxşayır. Yıxılaraq bir anda əllinci mərtəbəyə çatan o bədbəxt «bəlkə də

bir şey olmadı» deyərək nəyəsə ümid etdiyi kimi, tiryəki də «indiyə qədər siqaretə görə mənə bir şey olmayıb, yəqin bundan sonra da olmaz»,- deyə düşünür.

Məsələyə tərsinə də baxmağa çalışın. Görəcəksiz ki,«alışqanlığınız» həyatınız boyu sizi müşayiət edən bir zəncirdir və yandırdığınız hər siqaret başqasını çəkməyə məcbur edir. Siqaretə başlamaqla ucuna bomba bağlanmış bir ipə od vurmuş olursuz və ip nə qədər uzun olsa da, hər siqaretlə o bombaya daha bir addım yaxınlaşırsız.

VƏ HARADAN BİLİRSİZ Kİ, YANDIRDIĞINIZ SONRAKI SİQARETLƏ O BOMBA PARTLAMAYACAQ?

– 18 –

ENERJİ

Tiryəkilərin çoxu ciyərlərini qətranla doldurduqlarını bilsələr də, siqaretin ümumi süstlüyə səbəb olduğunu bilmirlər. Və yalnız ciyərlərini deyil, eyni zamanda, damarlarını da nikotin, karbonoksid kimi zəhərli maddələrlə yavaş-yavaş doldururlar.

Oksigen ciyərlər və qan dövrəni vasitəsilə bədənin müxtəlif orqan və əzələlərinə daşınır. Siqaret çəkən adamlar isə əzələ və orqanlarını getdikcə oksigendən daha çox məhrum edirlər. Hər gün ötdükcə bədənlərinin fəaliyyəti daha çox məhdudlaşır və süstləşməyə başlayır. Üstəlik, bədənin digər xəstəliklərə qarşı müqaviməti də azalır.

Bütün bu proses çox yavaş-yavaş getdiyindən tiryəkilər heç nəyin fərqiə varmırlar. Özlərini hər gün əvvəlki günlərdə olduğu kimi hiss edir və hər hansı bir xəstəlikləri olmadığı üçün süstlüklərinin səbəbini yaşlaşmalarında görürlər.

Siqaret tələsinin ən gizli xüsusiyyətlərindən biri onun fiziki və zehni təsirlərinin olduqca yavaş getməsidir. Ona görə də mənfi təsirləri dərhal duymur və hər şeyi normal qarşılayırıq. Bu hardasa qeyri-normal qidalanmanın təsirlərinə çox oxşayır. Qarnımız o qədər yavaş-yavaş böyüyür ki, panikaya düşmürük. Və yekəqarın adamları görəndə təəccüblənirik ki, necə olub da, bu vəziyyətə çatana qədər gəlib və bunun qarşısını almaq üçün tədbir görməyiblər!

Lakin fərz edin ki, bütün bunlar bir gecənin içində baş verir. Muskullu, piysiz, nazik və atletik bir bədənə yatağa girib piyli, həddən artıq kökəlmiş, yekəqarın bir adam kimi qalxırsız. Dincəlib enerjilə qalxmaq əvəzinə, bərbad və yorğun qalxır, gözlərinizi çətinliklə açırsız. Qorxuya düşüb o gecə nəsə bir xəstəliyə tutulduğunuzu fikirləşirsiniz. Amma mahiyyət əvvəlkinin eynidir. Sadəcə, o vəziyyətə çatmaq 20 il çəkdiyi üçün fərqi varmırsız.

Siqaret çəkəndə də eyni şey baş verir. Sadəcə 3 həftəliyə siqareti buraxsanız, özünüzü necə hiss edəcəyinizi sizi başa sala bilsəydim, daha başqa vasitəyə ehtiyac qalmazdı.

Gəncliyimdə çox çevik bir bədənə sahib olsam da, otuz ildən çox bir zaman ərzində daima yorğunluq hiss etmişəm. Səhər saat 8-də yataqdan sürünə-sürünə qalxırdım. Axşam yeməyindən sonra televizorun qarşısında yatıb qalırdım. Atam da eynilə mənim vəziyyətimdə olduğuna görə bunu normal sayırdım. Düşünürdüm ki, yalnız uşaqlar və gənclər enerjilə dolu ola bilərlər. Siqaretlə vidalaşdıqdan qısa müddət sonra süstlüyüm də, öskürəyim də yox oldu. O zamandan astma və bronxit problemim də bitdi. Əvəzində gözləmədiyim əla bir şey baş verdi; səhər saat 7-də dincəlmiş və enerjili bir vəziyyətdə yuxudan oyanmağa başladım. Yenidən idmana başladım. 48 yaşında 1 km. yolu çətinliklə yeriyirdim və yeganə idmanım boldinq idi. Amma 65 yaşında gündə 5 km. yeriyirəm, həyat mənbəyi olan enerjimi yenidən qazanmışam və nə yazdığımı da bilirəm.

Bədənin enerjisindən pis istifadə etmək və enerji çatışmazlığı isə çoxlu neqativ hallara səbəb olur. Buna baxmayaraq, tiryəkilər bədəni aktivləşdirən idmandan və hobbilərdən uzaq duraraq, meyllərini yeməyə və içkiyə salırlar.

Siqareti atmağın asan yolu

Təəssüf ki, mən sizin beyninizin içinə girib siqareti atdıqdan 3 həftə sonra nələr hiss edəcəyinizi göstərə bilmirəm. Amma bunu özünüz də edə bilərsiniz. Təbii ki, ürəyinizin ən dərin küncündə də olsa, sizə söylədiklərimin doğru olduğuna inanırsızsa. Və sizə yalnız bu iş qalır:

TƏXƏYYÜLÜN GÜCÜNDƏN İSTİFADƏ ETMƏK!

– 19 –

«SAKİTLƏŞDİRİR VƏ ÖZÜNƏ İNAM YARADIR»

Ən pis yanlış da budur. Mənim üçün bu yanlışdan qurtulmaqla, siqaret əsarətindən qurtulmaq eyni əhəmiyyətə malikdir.

Tiryəkilər gecə vaxtı çöldə-bayırda siqaretləri azalanda özlərini inamsız hiss edirlər və bu hissələrə siqaretin səbəb olduğuna inanmaq istəmirlər. Siqaret çəkməyənlər isə belə hissələrin nə olduğunu bilmirlər, çünki bu duyğunu tütün yaradır.

Siqaretdən qurtulmağın üstünlüklərinin çoxunu mən özüm də uzun zamanlardan sonra- seanslarımda anlamağa başladım.

Özümü müayinə etdirmək üçün 25 il israrla həkimə mü-raciət etmədim. Hətta həyatımı sığortalamaq istəyəndə də həki-mə getmədim və buna görə artıq pul ödədim. Xəstəxanaya, can həkiminə və diş həkiminə getməyə nifrət edirdim. Nə vaxtsa qo-calıb təqaüdə çıxacağımı fikirləşəndə ürəyim sıxılırdı.

Və bunların heç birinin siqaret üzündən olduğunu ağıma gətirmirdim. Elə ki, siqareti buraxdım, dərhal bu kabusdan da xilas oldum. Artıq hər yeni günümü həyəcan və şən əhval-ruhi-yyə ilə gözləyirəm. Təbii ki, həyatımda xoşagəlməz hadisələr də baş verir və hamı kimi mən də stress və gərginliklə üzləşi-

Siqareti atmağın asan yolu

rəm. Lakin bunlara sinə gərməyə özümdə yetərli inam hiss edirəm və belə bir inamın olması çox gözəl şeydir. Fiziki cəhətdən sağlam, enerjili olmağın və özünə inam hissinin həzzini də insan o zaman daha çox başa düşür.

O GIZLİ, QARA LƏKƏLƏR

Siqareti buraxanlar bir də ona görə xoşbəxtdirlər ki, Sbeyinlərinin bir küncündə gizlənmiş o qara ləkələrdən xilas olurlar.

Bütün tiryəkilər ağılsızlıq etdiklərini bilsələr də, siqaretin mənfi təsirlərini, zərərini anlamaq üçün başlarını işlətmək istəmirlər. Daha doğrusu, özlərini bilməməzliyə vururlar. Böyük əksəriyyət siqareti düşünmədən, mexaniki olaraq çəkir və bu zaman o qara ləkələr aqlımızın bir küncündə pusquda durub gözləyir.

Siqaret çəkdiyimiz dövrdə həmin qara ləkələr aşağıdakı anlarda üzə çıxır:

- Siqaret qutularının üstündəki xəbərdarlıq yazılarını oxuduqda;
- Xərçənglə əlaqədar bir şey eşitdikdə;
- Siqaret əleyhinə kampaniyalar başladıda;
- Öskürək tutduqda;
- Ürəkdə ağrı olduqda;
- Uşaqlarımızdan, yoldaşlarımızdan və ya yaxınlarımızdan biri bizə acıqlı-acıqlı baxdıqda;
- Siqaret çəkməyən bir adamla danışarkən nəfəsimizin nə qədər pis qoxuduğunu və dişlərimizin nə qədər ləkəli olduğunu başa düşdükdə;

- Siqaret üzündən ictimai etibarımızı itirdikdə.

Hətta bunların fərqində olmasaq belə, o qara ləkələr ağ-lımızın bir küncündə pusquda gözləyir və siqaretdən asılılığı-mız artıqca bizi özünə tərəf çəkməyə çalışır. Və bu çəkişmə ancaq o zaman sona çatır ki, iyrənc asılılıqdan qurtulmağa qərar veririk.

Bu qara ləkələr olmadan və bir daha siqaret çəkməyə eh-tiyac duymayacağımızı bilərək yaşamağın zövqünü nə qədər vurğulasam azdır.

Son iki bölmədə mən siqaret çəkməməyin faydalarından bəhs etdim. Qarşıdakı bölmədə isə tarazlıq yaratmaq üçün siqaret çəkməyin faydalarını sadalamaq istəyirəm.

– 21–

**SİQARET ÇƏKMƏYİN
MÜSBƏT TƏRƏFLƏRİ
(QAZANCLARI)**

Qeyd: Bu səhifə qəsdən boş buraxılıb. Çünki siqaret çəkməyin heç bir müsbət tərəfi, heç bir qazancı yoxdur.

– 22–

SIQARETİN «İRADƏ GÜCÜ» METODU İLƏ BURAXILMASI

Cəmiyyətdə siqareti buraxmağın çox çətin olması fikri geniş yayılıb. Hətta təbliğat kitabları da bu işin nə qədər çətin olması ilə başlayır. Əslində isə siqareti buraxmaq o qədər asandır ki. Bilirəm, bu sözümlə şübhə ilə yanaşırsınız, amma yenə də məsələnin mahiyyətinə yaxşıca varın.

İki kilometr məsafəni dörd dəqiqəyə qaçmağı nəzərdə tutsanız, məqsədinizə çatmaqda çətinlik çəkərsiz. Bu hədəfə çatmaq üçün illərcə gərgin hazırlaşmanız lazımdır və hətta o zaman da fiziki cəhətdən bunu bacarmaya bilərsiz. Çünki bizim reallaşdıra biləcəyimiz şeyləri təxəyyülümüz müəyyənləşdirir. Çox maraqlıdır, elə deyilmi? Bannister dörd dəqiqə ərzində bu məsafəni qət edənə qədər belə bir rekordun mümkün olmadığını zənn edirdilər. Bu gün isə həmin nəticə çox normal bir şey hesab olunur.

Siqareti buraxmaq üçün görməli olduğunuz yeganə iş siqaret çəkməkdir. Heç kəs sizi siqaret çəkməyə məcbur etmir (təbii ki, özünüz istisna olmaqla). Yaşamaq üçün yeməyə, içməyə məcbur olduğunuz halda, siqaret çəkməyə məcbur deyilsiz. Buraxmaq istəyirsinizsə, niyə çətinlik çəkirsiz ki? Burada qətiyyənlə çətin bir iş yoxdur. Tiryəkilər siqareti «iradə gücü»

metodu ilə buraxarkən məsələni çox çətinləşdirirlər. Belə isə gəlin, bir qədər fədakarlıq təsiri bağışlayan bu metodu nəzərdən keçirək.

Heç birimiz siqaretə həmişəlik bağlanacağımızı nəzərdə tutmuruq. İlk dəfə onu yalnız sınamaq üçün, əsasən də dost-tanışla bir yerdə olanda çəkir və iyrənc dadı olduğu üçün istədiyimiz vaxt ata biləcəyimizi zənn edirik. Sonra isə nə olduğunu hələ doğru-dürüst başa düşmədən davamlı olaraq siqaret alıb çəkməyə başlayırıq və o həyatımızın bir tərkib hissəsinə çevrilir.

Adətən, alışdığımızı dərk etməyimiz uzun çəkir, çünki səhvən belə başa düşürük ki, tiryəkilər siqareti ehtiyac duyduqları üçün yox, zövq aldıkları üçün çəkirlər. Deməli, biz zövq almırıqsa (onsuz da siqaret heç zaman zövq vermir) istədiyimiz zaman ata da bilərik.

Ümumiyyətlə, yalnız siqareti buraxmağa səy göstərəndə belə bir problemlə üz-üzə qaldığımızı başa düşürük. İlk səylərimiz hələ siqaretə təzə başladığımız zamanlarda olur, əksər hallarda da pul çətinliyi (gənc bir oğlan bir qızla tanış olur, birgə həyat qurmaq üçün pul yığmaq istəyir), yaxud da səh-hət üzündən (hələ fəal bir idmançı olan gənc görür ki, tən-gənəfəs olur). Səbəb nə olur-olsun, istənilən halda stressli bir vəziyyət gözlənilir. Siqareti atan kimi «kiçik canavar» bəslənmək tələb edir. Beləcə, tiryəkinin ürəyi siqaret istəyir, çəkmə-yəndə isə stressi artır. Belə vəziyyətlərdə ona «dəstək olacaq yardımçısı» olmadığından üçqat əziyyət çəkir. Bir müddət iş-gəncə çəkəndən sonra ya özünə güzəştə gedib «daha az çək-mək» niyyətinə düşür, ya da «münasib vaxt» seçmədiyini zənn edərək «daha az stressli bir zamanı» gözləməyi qərara alır.

Münasib vaxt isə heç vəchlə gəlmir və həyatımızdakı stresslər azalmaqdansa daha da artır. Çünki valideyin himayəsindən çıxıb özümüdə ev qurur, bərc alır, övladımız dünyaya gəlir, işimizdəki məsuliyyət artır və s. Tiryəkilərin stressləri isə heç vaxt azalmır, çünki stressə səbəb siqaretdir. Bədənə qəbul edilən nikotinin miqdarı artdıqca həm stress çoxalır, həm də siqaretin vacib olması fikri möhkəmlənir.

Yaş artdıqca stressin artması fikri də yanlıştır və bu yanlışı da siqaret doğurur. (28-ci bölmədə bu məsələ üzərində daha ətraflı dayanacağam.)

Tiryəki əvvəllər göstərdiyi səylər müvəffəqiyyətsizliyə uğradıqdan sonra bir səhər yuxudan oyanıb görür ki, ürəyi siqaret istəmir. Dərhal içində bir ümid yaranır. Lakin bu ümid, əsasən siqareti buraxmış digər adamlardan eşitdiyi əhvalatların təsirindən irəli gəlir (məsələn, kimsə deyir, qrip olmuşdum, yaxşılaşdıqdan sonra ürəyim siqaret çəkmək istəmədi və s).

Özünü aldatmayın. Mən belə şeyləri çox araşdırdım və məsələnin kənardan göründüyü kimi sadə olmadığını başa düşdüm. Bu qənaət onunla əlaqədardır ki, artıq özünü siqareti buraxmağa hazırlamış tiryəki qripdən yalnız bir bəhanə kimi istifadə edir. Şəxsən mən özüm də nə zaman qripə yoluxsam, siqaret çəkməyimə əngəl olduğu üçün dördgözlə yaxşılaşmağımı gözləyirdim.

Siqareti «birdən-birə» buraxanların çoxu hansısa bir şokdan sonra buna müvəffəq olur; ya yaxın bir qohumları siqaretdən ölür, ya da səhhətlərində problem yarandığı üçün qorxuya düşürlər. Ona görə də «mən çox güclü adamam, bir gün qəfildən siqareti buraxmağı qərara aldım» -demək çox asandır.

Özünüzü aldatmağı boşlayın! Belə bir şey öz-özünə baş verə bilməz və sizin də bir az hərəkət etməyiniz lazımdır.

İndi gəlin, İradə Gücü metodu ilə siqareti buraxmağın niyə bu qədər çətin olduğunu hərtərəfli nəzərdən keçirək:

Bəzən hansısa bir səbəbə görə (səhhət, pul problemi, ictimai nüfuz, yaxud son zamanlardakı tənqəfəslik və s.) siqareti buraxmağa səy göstəririk. Əslində isə artıq siqaretdən zövq almadığımızı dərk etmişik. Səbəb nə olursa-olsun, göz-lərimizi açıb siqaretin müsbət- mənfi tərəflərini tərəziyə qo-yub çəkməyə başlayır və əslində, bizə əvvəldən məlum olan məntiqi nəticəyə gəlirik:

Siqareti buraxmaq!

Oturub belə bir təcrübə aparın; siqaret çəkməyən üstün-lüklərini və siqareti buraxmağın üstünlüklərini bir kağızda qeyd eləyin. Hər bəndi 10 balla qiymətləndirin. Sonra ayrı-ayrılıqda hər İki tərəfin ballarını toplayın və görün, hansı tərəf çox bal yığacaq. Təbii ki, siqareti buraxmağın üstünlükləri.

Tiryəki siqaret çəkməsə daha yaxşı olacağını bildiyi hal-da, onu atarkən fədakarlıq etdiyini düşünür. Hərçənd ki, bu bir yanlışdır, amma çox təsirli yanlışdır. Səbəbini bilməsə də, o inanır ki, siqaret həyatının həm pis günlərində, həm də yaxşı günlərində ona yardımçı olur. Çünki hələ siqareti buraxmazdan öncə həm cəmiyyətin aşılacağı, həm də öz asılılı-ğının yaratdığı boş inancları beyninə yerləşdirmişdir. Üstə-lik, bunların üstünə siqareti buraxmağın çox çətin olması barədəki təsirli yalanlar da əlavə olunur.

O, aylarca çəkmədiyi üçün siqaret deyə-deyə ölən tiryə-kilər haqqında eşidir (Belələri xoşbəxtliyin nə olduğunu bil-məyən insanlardır. Əvvəlcə siqareti buraxır, sonra da ömür-lərini onun xiffətiylə keçirirlər). İllərcə siqaret çəkməyib xoş-bəxt bir həyat sürən və bir gün bir siqaret çəkib yenidən ona

bağlanan tiryəkiləri də tanıyır. Getdikcə xəstəlikləri əməlli-başlı artan, özlərinə açıq-aydın şəkildə zərər verən və siqaret-dən zövq almadıqları bəlli olan tiryəkiləri də tanıyır. Üstəlik, özü də bu cür vəziyyətlərə düşmüşdür. Amma yenə də siqaret çəkməyə davam edir.

Və «mən daha siqaret çəkməyəcəyəm» deyərək işə başlamaq əvəzinə, sanki Everest zirvəsinə qalxan adam kimi sıxıntılı hisslərə qapılıb öz taleyinə hirslənir. Çünki bir kərə «kiçik canavarın» tələsinə düşənin ordan qurtula bilməyəcəyi qənaətindədir. Hətta bəziləri təşəbbüsə başlamazdan öncə yaxınlarından, dostlarından üzr istəyərək deyirlər: «Siqareti buraxmağa başlayıram. Yaxın həftələrdə gərgin vəziyyətdə ola bilərəm, xahiş edirəm, o zaman məni başa düşməyə çalışın və üzürlü hesab edin.» Lakin belə təşəbbüslər başlamazdan müvəffəqiyyətsizliyə uğrayır.

Tutalım ki, tiryəki bir neçə gün siqaretsiz dözüür. Qısa vaxtda ciyərlərindəki tıxanma yox olur. Bir neçə gündür cibində pulu da var. Və siqareti buraxmaq istəməsinin səbəbləri də elə bu vaxt yadından çıxır. Bu, maşın sürərkən ağır bir qəzayla rastlaşmağa bənzəyir. Maşınımızı bir müddət yavaş-yavaş sürür, lakin təcili bir işimiz çıxanda dərhal hər şeyi unudub yenidən qazı basırıq.

Digər tərəfdən, qarnımızdakı «kiçik canavar» nikotinsiz qalmışdır. Bir soyuqdəymə üzündən narahatlıqla qarşılaşdıq nə işdən qalar, nə də depressiyaya düşərdik. Yəni, olacağı adi qaydada ötüşdürərdik. Lakin tiryəkini ancaq siqaret düşündürür. Bunun niyə bu qədər əhəmiyyətli olduğunu özü də anlaya bilmir. Bilmir ki, qarnındakı «kiçik canavar» beynindəki «böyük canavarın» oyandırır və bir neçə saat, yaxud, bir gün əvvəl siqareti atmağın səbəblərini sadala-

yan adam ona yenidən başlamaq üçün bu qəbil bəhanələr tapmağa çalışır:

1. Ömür çox qısadır. Sabah bir bomba partlamasından ölür, ya da bir maşının altında qala bilərəm. Onsuz da çoxdan çəkirəm. Bir də artıq son zamanlar deyirlər ki, təkə siqaret yox, hər şey xərçəng əmələ gətirə bilər.

2. Görünür, münasib vaxt seçməmişəm. Yeni ildən- stress dövrü keçəndən sonra başlasam daha yaxşı olar.

3. Özümü səfərbər edə bilmirəm. Gərginləşirəm, əhvalım pozulur. Doğru-dürüst işləyə bilmirəm. Dost-tamışım və ailəm də artıq məni sevmir. Ən doğru yol hamının xeyri üçün yenidən siqaretə başlamaqdır. Çünki mən artıq siqaret düşkünüyəm və görünür, siqaretsiz xoşbəxt olmağım mümkün deyil (Mənim otuz üç il siqaret çəkməyimin səbəbi də məhz bu cür düşünməyim idi).

Tiryəki bu məqama gələndə taleyi ilə barışıb bir siqaret yandırır. Aclığını aradan qaldırır o «kiçik məxluq» doyurduğu üçün böyük bir rahatlıq hiss edir. Lakin uzun zaman siqaret çəkməyibsə, indi onun dadından iyənir və heç cür başa düşə bilmir ki, bu iyənc şeyi niyə çəkir. Nəticədə iradəsi çatışmadığına inanmağa başlayır. Əslində isə heç bir çatışmazlıq yoxdur. O, sadəcə, qərarını dəyişib və yeni qənaətlərinə söykənərək tamamilə başqa bir məntiqi qərara gəlir; insan özünü pərişan hiss edəndən sonra sağlamlığın nə mənası qalır ki? Xoşbəxt deyilsənsə, sağlam olub nə edəcəksən? Heç nə. Bundansa qısa, amma əyləncəli bir ömür, uzun və mənasız ömürdən daha yaxşı deyilmi?

Və nə yaxşı ki, bunlar qətiyyən doğru deyil. Doğru olsaydı, mən hələ də siqaret çəkməli, daha dəqiq desəm, ölməli olacaqdım!

Tiryəkilərin çəkdikləri əziyyətin siqaretlə bir əlaqəsi yoxdur. Hərçənd ki, bu əziyyətin başlamasına siqaret səbəb olur, amma əsil işgəncə insanın beynində yaranır və buna şübhəylə səbrsizlik yol açır. Tiryəki əvvəldən fədakarlıq etdiyini fikirləşdiyindən bir müddət sonra məhrumluq hissələrinə qapılır ki, bu da bir növ stressə səbəb olur. Beyni nə zaman «bir siqaret yandır» əmrini verən kimi stressə düşür. Lakin siqareti buraxdığı üçün çəkmə bilmir. Bu vəziyyət onu depressiyaya salaraq siqaret çəkməyə təhrik edir.

Siqareti buraxmağı çətinləşdirən amillərdən biri də nəşə əlahiddə bir şey baş verməsini gözləməkdir. Sürücülük vəsiqəsi almağı qarşınıza məqsəd qoymusuzsa imtahan verən kimi məqsədinizə çatmış olursuz. «İradə gücü» methodologyla siqareti atmaq istəyəndə isə bu hal işə yaramır, həvəsiniz yalnız o zaman ölür ki, uzun müddət siqaretsizliyə tablaya bilərsiniz.

Bəs məqsədə çatdığınızı nədən biləcəksiz? Nəşə bir şey baş versin, deyə gözləyirsiniz, lakin heç nə baş vermir. Çünki sonuncu siqaretinizi söndürdükdən sonra siqareti buraxmış oldunuz. Əgər nəşə bir şey gözləyirsinizsə, bu yalnız siqaretsizliyə nə qədər dözə biləcəyinizi gözləməkdir.

Daha əvvəl də qeyd etdiyim kimi, tiryəkilərin çəkdiyi əziyyət zehni-psixoloji bir şeydir və özünə inamsızlıqdan əmələ gəlir. Yəni, fiziki ağrı olmasa da, təsir çox güclüdür. Bu təsir insanda pərişanlıq və özünə inamsızlıq yaradır. Siqareti unutmaq bir yana qalsın, tiryəki siqaretdən qeyri heç

nə düşünə bilmir. Günlərlə, hətta həftələrlə depressiyaya düşür, canını əndişə və qorxu bürüyür:

- **Bu dəli istək nə zamana qədər davam edəcək?**
- **Bir də xoşbəxt ola biləcəyəmmi?**
- **Bir də yuxudan oyanmaq istəyəcəmmi?**
- **Bir də yediyim yeməklərdən zövq ala biləcəyəmmi?**
- **Gələcəkdə stresslə necə mübarizə aparacağam?**
- **İctimai mühitdə bir də rahat ola biləcəyəmmi?**

Tiryəki hər şeyin tez irəliləməsini istəyir və həqiqətən də içində nəşə baş verir. Lakin bunun fərqi varmır. Üç həftə boyunca tamamilə nikotinsiz qaldıqdan sonra bədənin nikotinə ehtiyacı da qalmır. Lakin əvvəl də qeyd etdiyim kimi, nikotin çatışmazlığından yaranan ehtiyac o qədər xəfifdir ki, fərqi varmaq belə çətin olur. Tiryəkilərin çoxu təxminən üç həftədən sonra siqareti buraxdığını düşünür. Buna əmin olmaq üçün bir siqaret yandırır. Bədəninə təkrar nikotin qəbul etdiyi üçün siqaretini söndürən kimi nikotinin miqdarı azalır və içindən bir səs «bir dənə də istəyirəm» deməyə başlayır. Və beləliklə, tam qurtulmuşkən təkrar asılı vəziyyətə düşür.

Bundan sonrakı ilk siqaretini adətən, o saat yandırır. «Yenidən bu zəhrimara bağlanmaq istəmirəm»- deyər düşüncəyə bir az vaxt keçməsinə gözləyir. Bəlkə bir neçə saat, bəlkə bir neçə gün, bəlkə də bir neçə həftə gözləyir. Nəhayət, təkrar bağlanmayacağına əmin olaraq ikinci siqareti çəkməsində elə bir qorxu görmür və əvvəlki tələyə yenidən düşür. Lakin fərqi varmır ki, çox sürüşkən bir ip üstündə yeriyir.

Siqareti İradə Metoduyla buraxmağı bacaranlar başlanğıcını doldurmuş o yanlış inanclar üzündən bu müddət ərzində

sıxılır və çətinlik çəkirlər. Cismani bağlılıq sona çatdıqdan çox sonra belə tiryəki hələ də siqaret həsrətindən yanıb-yaxılır. Kifayət qədər dözə bilsə bir də siqaretə başlamayacağına inanır. Beləcə, yanıb-yaxılmağı sona çatır və siqaretsiz də yaşamaq mümkün olduğunu və hətta belə həyatın insana zövq verdiyini qəbul edir.

Bir çox tiryəki məhz İradə Metodu nəticəsində siqareti buraxmağa müvəffəq olmuşdur. Lakin güc və zəhmət tələb edən bu yol müvəffəqiyyətdən daha çox müvəffəqiyyətsizliklə sona çatır. Uğur qazananlar belə ömürləri boyu siqaret məsələsinə həssaslıqla yanaşırlar. Çünki həqiqətə uyğun olmayan o yanlış inanclar hələ də müəyyən qədər təsirini saxlayır və siqaretin pis- yaxşı zamanlarda insana yardımçı olduğuna inanırlar (Siqaret çəkməyən bir çox insanlar da bu yanlışlara inanır, çünki onların da beyni doldurulmuşdur. Lakin ya siqaretdən «zövq almağı» öyrənə bilmədiklərindən, ya da xoşbəxtlikdən bundan qaça bilmişlər.)

Bəziləri siqareti buraxdıqdan sonra hərdənbir «xüsusi mükafat» olaraq bir tənbəki, ya da siqaret çəkir. Dadı iy-rənc təsir bağışlayır, lakin siqareti söndürdükdə bədəndəki nikotinin səviyyəsi azalır və içindəki səs «bir dənə də istəyirəm» deməyə başlayır. O bir dənəni yandıranda dadı yenə iy-rənc gəlir və özünü təbrik etməyə başlayır: «Ura! Yəqin ki, zövq almıramsa, təkrar alışqanlıq da yaranmaz. İnşallah, yeni ildən birdəfəlik buraxaram»- deyə sevinclə düşünür.

Amma çox gecdir! Tiryəki yenidən siqaretə bağlanmış və ilk dəfə düşdüyü tələyə yenidən düşmüşdür.

Hər zaman deyirəm: zövqün bununla bir əlaqəsi yoxdur və heç zaman da olmayıb. Əgər siqareti zövq üçün çəksəydik, kimsə birinci siqaretdən sonra ikincisini çəkməzdi. Amma zövq almadığımız halda, belə bir axmaq işlə məşğul

olduğumuza da inana bilmir və onun bizə keyf verdiyini zənn edirik. Siqaret çəkmək istəyi, bax buna görə çox vaxt şüuraltı olaraq gerçəkləşir.

Çəkdiyimiz hər siqaretlə ciyərlərimizi zibillə doldurduğumuz fikirləşsək və öz-özümüzə: «Bu iş mənə 50.000 manata (dollar, avro...) başa gəlir və bu dəqiqə çəkdiyim siqaret ciyərlərimdə xərçəngə səbəb ola bilər»-deyə düşünsək, beynimizdəki zövq almaq illüziyası da yox olub gedər.

Siqaretin pis nəticələrini unutmaqla ağılsızlıq etdiyimizi anlayır və o nəticələri fikirləşdikcə özümü zərər tapmağa başlayır. İctimai yerlərdə tiryəkilərə fikir versəniz görərsiniz ki, onlar təkbaşına siqaret çəkdiklərinin fərqi olmayacaq. Bunun fərqi nə varsa da insan özünü xoşbəxt hiss edirlər. Bunun fərqi varsa da insan narahat olur və əl-ayağa düşüb üzrxahlıq etmək istəyirlər.

İnsan siqareti «kiçik canavarı» bəsləmək üçün çəkir. «Kiçik canavarı» bədəninizdən, «böyük canavarı» da ağılınızdan çıxardığınız an siqaret çəkməyə nə ehtiyac qalacaq, nə də onu arzu edəcəksiniz.

– 23 –

SIQARETI AZALTMAQ? AMANDIR, DIQQƏTLİ OLUN, TƏLƏDİR!

Tiryəkilərin çoxu siqareti ya buraxmağa hazırlıq üçün, ya da «kiçik canavarı» nəzarətdə saxlamaq üçün azaldırlar. Bunu bir sıra həkimlər və kitablar da məsləhət görürlər.

Təbii ki, nə qədər az çəksəniz, o qədər yaxşıdır. Lakin siqareti get-gedə azaltmaq yoluyla onu tamam buraxmaq bir işgəncədir. Çünki siqareti azaltmaq səyləri ömür boyu tələdə qalmağa səbəb olur.

Ümumiyyətlə, siqareti azaltmaq səyləri onu buraxmaq səyləri bir nəticə vermədikdə ortaya çıxır. Tiryəki bir neçə saat və ya bir gün siqaretsiz qaldıqdan sonra öz-özünə fikirləşir: «Tamamilə siqaretsiz qala bilməyəcəm. Bundan sonra yalnız ən xoşuma gələn siqareti, ya da gündə ancaq on dənəsini çəkəcəyəm. Bunu bacarsam, elə bu səviyyədə də qalar və ya daha da azaldaram.»

Lakin faciəli şeylər baş verir:

1. Tiryəki görə biləcəyi ən pis işi görür. Nikotindən asılılığı davam etməklə, sadəcə bədəndəki «canavarı» deyil, beyindəki «böyük canavarı» da yaşadır.

2. Ömrü növbəti siqareti çəkmək düşüncəsiylə keçməyə başlayır.

3. Siqareti azaltmazdan əvvəl, ürəyi nə zaman istəsə bir siqaret yandırıb istəyini qismən də olsa təmin etdiyi halda, indi həyatının təbii stress və sıxıntısına nikotin çatışmazlığından yaranan həsrət də əlavə olunur. Bununla da özünün əsəbi və pərişan olmasına səbəb olur.

4. İstəyinə tabe olaraq çəkdiyi siqaretlərin çoxundan zövq almır, hətta çəkdiyinin belə fərqi belə fərqi yoxdur. Hər şey mexaniki bir vərdişə baş verirdi. Keyf aldığına inandığı siqaretlər yalnız bir müddət siqaretsiz qaldıqdan sonra çəkdiyi siqaretlər idi (məsələn, günün ilk siqareti, həzm üçün çəkdiyi siqaret və s.). İndi isə hər bir siqareti müəyyən fasilələrlə çəkməli olur.

Artıq çəkəcəyi hər siqaret üçün bir saatdan çox gözlədiyindən hamısından «zövq» almağa başlayır. Və ona elə gəlir ki, nə qədər çox gözləsə, aldığı «zövq» də bir o qədər çoxalır. Əslində, bu «zövq» siqaret yox, gözləmə müddətindəki gərginliyin sona çatması səbəb olur. Həmin gərginlik isə nikotin çatışmazlığından və insanın zehnindəki həsrət hissindən irəli gəlir.

Siqareti azaltmaq istəyənlərin halına acıdığım qədər heç kimə acımamışam. Onlara elə gəlir ki, siqareti daha az çəksələr, ürəkləri də az-az istəyəcək. Əslində, vəziyyət tam tərsinədir. Siqareti azaldıqca ona olan istəkləri də artır. Siqaretdən aldıkları «zövq» artdıqca dadı daha iyrənc təsir bağışlayır. Lakin bu onlara siqareti buraxdıra bilmir və bu məsələdə siqaretin dadı heç vaxt kara gəlmir. Tiryəkilər siqareti dadına görə çəkmiş olsaydılar, heç kəs bir dənədən artıq çəkməzdi. Buna inanmaq çətindir? Belə isə gəlin, mübahisə eləyək.

Ən pis dadı olan siqaret hansıdır? Təbii ki, günün ilk siqareti. O siqaret öskürüb (xüsusən də qışda) bəlgəm tüpürməyimizə səbəb olur. Bəs tiryəkilərin ən çox sevdikləri siqaret hansıdır? Günün ilk siqareti! İndi deyin görüm, o ilk siqareti dad və qoxusunun çox gözəl olduğu üçün çəkdiyinizə həqiqətənmi inanırsız? Yoxsa, o siqaretin doqquz-on saatlıq siqaret həsrətini aradan qaldırmasını daha məntiqli hesab edirsiniz?

Son siqaretinizi söndürməzdən öncə siqaret barəsindəki bütün yanlış təsəvvürlər beyninizdən silinib yox olmalıdır. Çünki öncə bəzi siqaretlərin dadının xoş olması illüziyasından xilas olmasanız, təkrar tələyə düşəcəksiz. Əgər bu anda çəkmirsizsə, dərhal bir dənəsini yandırın. Və o üstün keyfiyyətli tütününüzdən ciyərlərinizə 6 dərin qüllab çəkdikdən sonra dadının gözəl olub-olmamasını özünüzdən soruşun. Bəlkə sadəcə, bəzən siqaretin (tutalım, yeməkdən sonrakı siqaretin) dadının gözəl olduğuna inanırsız? Əgər belədirsə, ondan sonrakıları niyə çəkirsiz? Düşünürsüz ki, ona alışmışsınız, eləmi? Dadı nəinki gözəl, hətta pis olan siqaretə niyə alışmışsınız ki? Günorta yeməyindən sonra eyni siqaret qutusundan çəkdiyiniz siqaret səhərkindən necə fərqli dada malik ola bilər? Və yaxud, yeməyin dadı siqaretdən sonra dəyişmirsə, siqaretin dadı yeməkdən sonra necə dəyişə bilər?

Yaxşı olar ki, mənim dediklərimə inanmayın və bunu özünüz də sınayın. Yeməkdən sonra «şüurlu» olaraq bir siqaret çəkin və fərqli dadı olmadığını başa düşün. Yeməkdən sonra və ya hansısa bir məclisdə içki ilə bərabər çəkilən siqaretin dadının gözəl təsir bağışlamasının səbəbi, sadəcə, həmin zamanların hər kəs üçün xoşbəxt anlar olmasıdır. Bununla belə, siqaretə alışan adam içindəki nikotin canavarını təmin etməzsə, o anlarda da keyf alıb xoşbəxt ola bilməz.

Demək istəyirəm ki, siqaret çəkənlərin guya yeməkdən sonra siqaretdən gözəl dad almaları yanlış düşüncədir. Tütünü yemirsiz ki, dadla əlaqəsi olsun? Deməli, siqaret çəkməklə çəkməmək arasındakı fərq bədbəxtliklə xoşbəxtlik arasındakı fərq kimidir. Buna görə də belə şəraitdə çəkilən siqaret adama ləzzətli gəlir. Halbuki səhər yuxudan duran kimi ilk işi siqaret çəkmək olanlar, çəksələr də, çəkməsələr də yaxşı əhval-ruhiyyədə olurlar.

Siqareti azaltmaq səyləri həm uğursuzluğa məhkumdur, həm də böyük bir işgəncədir. Uğursuzdur ona görə ki, tiryəki daha az çəkməyə alışdıqca belə bir səhv fikrə düşür ki, bundan sonra ürəyi də siqareti az-az istəyəcək. Lakin məsələ alışmaqda deyil, asılılıqdadır və asılılığın kökündə getdikcə daha çox istəmək tələbatı dayanır. Tiryəki siqareti azaltmaq üçün ömrü boyu iradə göstərməli və nizam-intizama tabe olmalıdır.

Xülasə, siqareti buraxmağın çətinliyi nikotinə olan kimyəvi bağlılıqda deyil. Bununla bacarmaq asandır. Çətin olan, siqaretin insana zövq verməsi barədə yanlış təsəvvürlərdən qurtulmaqdır. Siqareti azaltmaq tiryəkinin düşdüyü bu səhvi elə bir vəziyyətə gətirir ki, siqaret həyatını tamamilə öz nəzarəti altına alır və o «sonrakı siqaretin» dünyada ən gözəl şey olduğuna inanmağa başlayır.

Dediyim kimi, siqareti azaltmaq heç vaxt müsbət nəticə vermir, çünki o ömür boyu iradə və nizam-intizam tələb edir. Siqareti buraxmağa iradəsiz yoxdursa, deməli, azaltmağa heç yoxdur, çünki siqareti buraxmaq azaltmaqdan daha sadə və ağrısızdır.

Mən siqareti azaltmaq cəhdlərinin uğursuzluğu barədə minlərlə əhvalat eşitmişəm.

Bunu da eşitmişəm ki, bəzi cəhdlər qısa bir müddətdən sonra uğurla nəticələnmiş və tiryəkinin siqareti tamamilə buraxması ilə bitmişdir. Əslində isə bu uğurun səbəbi siqareti azaltmaqda deyil. İnsan siqareti azaltmaqla yalnız çəkdiyi əziyyəti artırır. Siqareti atmaq üçün göstərdiyi uğursuz cəhd-dən sonra tiryəkinin əsəbləri pozulur və asılılığının ömrünün sonuna qədər davam edəcəyinə inanmağa başlayır. Və bu vəziyyət siqareti atmaq üçün növbəti təşəbbüs edənə qədər davam edir.

Seçim sizindir:

1. Getdikcə daha az siqaret çəkmək. Bu, özünü tətbiiq etdiyiniz bir işgəncədir və hər necə olsa da, bacara bilməyəcəksiz.

2. Özünü getdikcə daha çox zəhərləmək. Bunun bir anlamı varmı?

3. Özünü yaxşılıq edib siqareti buraxmaq.

Siqaret çəkmək, ondan birdəfəlik qurtulmağa qeyrət göstərməsəniz, ömrünüz boyu davam edəcək zəncirvari bir problemdir.

UNUTMAYIN: SİQARETİ AZALTMAQ SİZİ DAHA PİS VƏZİYYƏTƏ SALIR.

YALNIZ BİRCƏ SİQARET

Bu fikri ağılınzdan çıxarın.Çünki bu bir xəyaldır.

Yalnız bircə siqaret də ona təkrar başlamanız üçün kifayətdir. Çətin vəziyyətlərdə dəstək, xüsusi məqamlarda isə mükafat hesab etdiyiniz siqaret onu buraxmaq üçün göstərdiyiniz səyləri heçə endirər.

Yalnız bircə siqaret onun əsarətindən qurtulanları belə yenedən tələyə salır.

Yalnız bircə siqaret çəkmək fikri belə insanı əksər hallarda siqareti buraxmaq istəyindən daşındırır. Səhər tezdən və yaxud, yeməkdən sonra bircə siqaret çəkmək fikrini ağılınzdan çıxarın. Siqaret çəkmək zincirvari bir şeydir, əgər siz o zənciri qırmasanız, ömrünüz boyu davam edəcək.

Siqaret çəkmək barədə düşünərkən özünü fiziki və mənəvi zərər verib siqaretin əsirinə çevrilmənizi, daima ağılınzdan gələn murdır qoxunu və bunlar üçün böyük sərvət xərclədiyinizi də düşünün.

Təəssüf ki, siqaret kimi yaxşı və pis günlərinizdə sizə dəstək olan və ya zövq almaq üçün istifadə edə biləcəyiniz başqa bir şey yoxdur. Amma ağılınzdan çıxarmayın ki, siqaretin də belə bir məziyyəti yoxdur. **Siqaret bir fəlakətdir və istəsəniz bu fəlakəti ömrünüz boyu çəkər, istəməsəniz çəkməzsiz. Çox gözəl badam dadı verdiyi üçün sianid içməyi yəqin ki, ağılınza gətirməzsiz. Hər-dənbir çəkilən siqaret və ya tənbəki də elə o sianid kimidir və deməli, onu ağılınzdan çıxarmanız lazımdır.**

Bir tiryəkidən «siqaretə bağlanmazdan öncəki vəziyyətə qayıtmaq şansımız olsaydı, yenə siqaretə başlayardızmi?» deyə soruşsanız, «mənimlə zarafat edirsiniz?» cavabını alarsız. Halbuki, onlar ömürlərinin hər günündə belə bir seçim şansına malikdirlər. Onda bəs nə üçün düzgün qərara gələ bilmirlər? Çünki qorxurlar. Buraxa bilməyəcəklərindən qorxurlar. Eləcə də qorxurlar ki, siqaretsiz qalsalar həyatları əvvəlki kimi olmayacaq.

Özünüzdü aldatmağı başlayın. Bacara bilərsiz. Və hər kəs bacarar. Özü də bu təsəvvür edə bilməyəcəyiniz qədər sadə bir işdir. Və məsələni daha da sadələşdirmək üçün bəzi nüansları da bilməyiniz vacibdir. İndiyə qədər biz o nüanslardan üçünü nəzərdən keçirdik:

1. Siqareti atmaqla heç nə itirmərsiz, əksinə, çox şey qazanırsız.
2. «Yalnız bircə siqaret» düşüncəsini ağılımızdan çıxarın. Belə bir şey yoxdur, yalnız iyrənclik və xəstəliklə dolu bir həyat var.
3. Sizin başqalarından heç bir fərqi yoxdur. Hər bir tiryəki siqareti asanlıqla buraxa bilər.

Siqaret çəkənlərin çoxu özlərinin ya qatı tiryəki olduqlarını, ya da artıq asılı vəziyyətə düşdüklərini zənn edirlər. Sizi əmin edirəm ki, belə bir şey yoxdur. Tələyə düşməzdən öncə heç kim siqaret çəkmək məcburiyyətində olmur. Sizi tələyə salan şəxsiyyətiniz və ya xarakteriniz deyil, uyuşdurucu maddədir. Nəyəsə düşkün olmanız qənaətini də sizdə məhz o uyuşdurucu yaradır. Buna görə də bu yanlışdan dərhal azad olmalısınız. Çünki əgər nikotinə ehtiyacınız olduğuna inansanız, bədəninizdəki «nikotin canavarı» öldükdən sonra da nikotinə ehtiyac hiss edəcəksiz. Deməli, ən əhəmiyyətli məsələ yanlış təsəvvürlərdən qurtulmaqdır.

– 25 –

ARABİR SİQARET ÇƏKƏNLƏR, GƏNCLƏR VƏ SİQARET ÇƏKMƏYƏN- LƏR

Adətən, çox siqaret çəkənlər, arabir çəkənlərə qibtə edirlər. Amma qibtəyə lüzum yoxdur. Çünki baxanda görürsən ki, sağlamlıq baxımından daha az risk etsələr də, nisbətən az pul xərcləsələr də, onlar daha acınacaqlı vəziyyətdədirlər.

Unutmayın ki, tiryəkilərin heç biri siqaretdən zövq almır. Onların yeganə zövqü siqaretə olan istəklərini təmin etməkdir. Buna görə də bəzən bir-birinin ardınca siqaret çəkməyə başlayırlar.

Onların aramsız çəkməyinin qarşısını alan üç başlıca səbəb vardır:

1. PUL: tiryəkilərin çoxunun pulu olmur

2. SƏHHƏT: tiryəki siqaretə olan güclü acliğıni ödəmək üçün bədənini zəhərləməyə məcburdur. Bədənin zəhərə qarşı müqaviməti isə sağlamlıqdan asılıdır və bu vəziyyət hər kəsin orqanizminə görə dəyişir. Bu isə siqaret çəkməyi istər-istəməz, məhdudlaşdırır.

3. NİZAM-İNTİZAM: İntizam sövq-təbii olaraq cəmiyyət, iş yeri, dost-taşılar, yaxınlar və daima insanın başında dolayan ziddiyyətlər üzündən yaranır.

Bu məqamda bəzi istilahlara qısa şərh verməyə ehtiyac duyuruq:

SİQARET ÇƏKMƏYƏNLƏR: Bunlar heç vaxt tələyə düşməyən, buna görə də öyünmək üçün elə bir əsasları olmayan, sadəcə, Tanrının lütf etdiyi adamlardır. Belələri ara-sıra bir siqaret çəksələr də, siqaretə həmişəlik bağlanacaqları heç kimin ağına gəlməz.

ARABİR SİQARET ÇƏKƏNLƏR:

Bunlar iki qrupa bölünür:

1. Bilmədən tələyə düşmüş tiryəkilər. Onlara qibtə etməyə dəyməz. Çünki artıq nərdivanın ilk pilləsinə ayaq basmışlar və çox ehtimal ki, yaxında qatı tiryəki olacaqlar.

Bütün alkoqol düşkünlərinin içkiyə arabir içməklə başladıklarını yadınıza salın. Siqaret çəkənlər də eynilə, arabir siqaret çəkməklə tiryəkiyə çevrilirlər. Və yadınıza salın ki, siz özünüz də arabir siqaret çəkməklə başlamışdınız.

2. Əvvəllər çox siqaret çəkən və siqareti tamamilə buraxa bilməyəcəyini düşünənlər. Ən acınacaqlı vəziyyətdə olan da belələridir və onlar özləri də yarım qruplara bölünürlər ki, hər birinin üzərində ayrı-ayrı dayanmaq lazımdır.

GÜNDƏ BEŞ DƏNƏ SİQARET ÇƏKƏNLƏR:

Belələri üçün siqaret həqiqətən bir zövq mənbəyidirsə, görəsən, niyə yalnız beş dənə çəkirlər? Bu bir bağlılıq deyilsə və asanlıqla siqareti buraxa bilirlərsə niyə çəkməyə davam edirlər? Unutmayın ki «alışqanlıq» insanın başını divara vurmasına bənzəyir və ağrı geçdikdən sonra bir rahatlıq hissi yaranır. Gündə yalnız beş dənə siqaret çəkən tiryəki, siqaret istəyindən yaranan stressi gündə bir saat belə azalda bilmir. Günün sonrasını və eləcə də həyatının böyük bir hissəsini fərqi qində olmadan «başını divara vurmaqla» keçirir. O, pulu çatmadığına görə və səhhətini düşündüyü üçün yalnız beş dənə siqaret çəkir. Qatı tiryəkini siqaretin zövq vermədiyinə inandırmaq asandır. Di gəl, arabir çəkəni inandır görüm, necə inandırırısan? İndiyə qədər siqareti azaltmağa cəhd eləyənlər bunun həqiqətən əziyyətli iş olduğunu və bütün ömür boyu siqaretdən asılı vəziyyətə düşmək olduğunu yaxşı bilirlər.

YALNIZ SƏHƏR VƏ AXŞAM SİQARET ÇƏKƏNLƏR:

Bunlar günün bir yarısını siqaret həsrətiylə özlərinə cəza verir, digər yarısında isə bu istəyi təmin edirlər. Onlar əgər zövq alırlarsa niyə bütün günü siqaret çəkmədiklərini, almırlarsa niyə çəkdiklərini özlərindən soruşsalar yaxşı olar.

6 AY ÇƏKİB, 6 AY ÇƏKMƏYƏNLƏR:

(və yaxud, «mən istədiyim vaxt siqareti buraxa bilərəm və indiyə qədər min dəfələrlə buraxmışam» deyənlər.)

Bunlar siqaretdən o qədər zövq alırlarsa, niyə altı ay boyunca çəkmirlər? Yaxşı, bəs zövq almırlarsa nə üçün altı ay sonra təkrar başlayırlar? Əslində, belələri asılılıqdan heç zaman qurtara bilmirlər. Hərçənd ki, bədənləri alışqanlıqdan qurtarır, amma əsl məsələ- inandıqları o yanlış təsəvvürlər hələ də təsirini saxlayır. Hər dəfə siqareti buraxdıqda istəyir ki, bir də başlamasın, amma bir müddətdən sonra yenə tələyə düşür. Bir çox tiryəki tez-tez siqareti atıb sonra təkrar başlayanları qısqanır. Fikirləşir ki, «insanın özünə nəzarət edərək istəyəndə çəkməyi, istəməyəndə isə çəkməməyi bacarması gözəl bir şeydir». Əslində, belələri heç bir şeyi nəzarətdə saxlaya bilmirlər. Siqaret çəkdikləri halda çəkməmək istəyirlər. Siqareti buraxmağın bütün məcburiyyətlərini keçdikdən sonra məhrumiyyət hissini qapılır və yenidən tələyə düşüb siqaret çəkə-çəkə çəkməmək isətiyirlər. Beləliklə də hər cəhətdən ən pis variantı seçmiş olurlar. Fikir versəniz görərsiz ki, bu bütün tiryəkilər üçün tipik cəhətdir. Tiryəkinin to- runda çabaladığı iyrenc ikiləşmə hissi də məhz budur. Və nə qədər ki, siqaret əfsanəsinə inanır, bu ikiləşmədən qurtula bilməz. Onun yeganə çıxış yolu siqaretlə birlikdə bu yanlış əfsanə və təsəvvürlərdən də əl çəkməkdir.

YALNIZ XÜSUSİ ANLARDA SIQARET ÇƏKƏNLƏR:

Bəli, başlanğıcda hamımız yalnız xüsusi anlarda siqaret çəkirik. Xüsusi anlar getdikcə çoxalır və nələr baş verdiyini dərk etməmiş mütəmadi olaraq siqaret çəkməyə başlayırıq.

SİQARETİ BURAXAN, AMMA HƏLƏ DƏ ARABİR SİQARET VƏ YA TƏNBƏKİ ÇƏKƏNLƏR:

Baxanda görürsən ki, ən pis vəziyyətdə olanlar belələridir. Ya daima nədənsə məhrum olduqlarını düşünür, ya da arabir çəkdikləri tənəkini tez-tez çəkməyə başlayırlar. Bu cür tiryəkilər sanki zülmət qaranlığa aparan nazik bir ip üstündə yeriməkdədirlər və gec-tez qatı bir tiryəkiyə çevriləcəklər. Və artıq siqaretə başlayarkən düşdükləri tələyə yenidən düşmüşlər.

Arabir siqaret çəkənləri daha iki kateqoriyaya bölmək olar:

Birinci kateqoriyaya aid olanlar yalnız cəmiyyət içində olanda siqaret və ya tənəkəki çəkirlər. Bunlar əslində, siqaret çəkmirlər və siqaret onlara zövq vermir. Sadəcə, özlərinə xor baxılmaması və hamı kimi olmaq üçün çəkirlər. Və hamımız belə başlayırıq. Diqqət etsəniz görərsiz ki, tənəkəki təklif olunanda çoxusu uzun müddət onu yandırmır. Hətta qatı siqaret çəkənlər də tənəkəkinin bitməsini dördgözlə gözləyirlər. Çünki öz çəkdikləri siqaret markasından daha çox zövq alırlar. Böyük və bahalı tənəkəkilər daha pisdir - o lənətə gəlmiş bütün axşam boyu qurtarmaq bilmir.

İkinci kateqoriya adamlara çox nadir təsadüf olunur. Şəxsən mənə müraciət edən minlərlə adamdan hardasa 10-u bu kateqoriyaya aiddir və son hadisələrdən biri buna ən yaxşı misal ola bilər.

Bir gün mənə bir qadın zəng edib təkliddə görüşmək üçün vaxt ayırmağımı xahiş etdi. Qadın vəkil idi, dediyinə görə, təxminən 12 il idi ki, gündə iki dənə siqaret çəkirdi. Ona izah etdim ki, qrup seanslarında müsbət nəticə əldə etmək faizi daha yüksəkdir. Bir adamlıq seansları isə yalnız

qrup seanslarını poza biləcək tanınmış adamlara keçirəm. Ağlamağa başladı, göz yaşlarına dözə bilmədim.

Bu olduqca bahalı bir seans idi. Çoxları qadının nəyə görə siqareti atmaq istədiyini ilə maraqlanırdı. Və onlar gündə yalnız iki siqaret çəkə bilmək üçün bu xanımdan aldığı pulu mənə sevinə-sevinə verməyə razı olurdular. Çünki arabir siqaret çəkənlərin vəziyyəti nəzarətdə saxladığı üçün daha xoşbəxt olduqlarını zənn edirlər. Nəzarət məsələsi bəlkə də doğru ola bilər, amma qətiyyətlə xoşbəxt deyillər. Qadın siqaretə başlamazdan öncə ata-anası ağ ciyər xərcəngindən ölüb. O da mənim kimi əvvəllər siqaret çəkməyə çox qorxmuş, buna baxmayaraq, ətrafdakıların təsiriylə ilk dəfə siqaret çəkib. O da mənim kimi ilk siqaretin dadına nifrət edib. Lakin mənim kimi o saat təslim olub mütəmadi siqaret çəkməmiş və mənim vəziyyətimə düşməməyi bacarmışdır.

Tiryəkilərin çoxu fikirləşir ki, gündə müəyyən miqdarda və ya xüsusi hallarda siqaret çəkməklə kifayətlənə bilsələr beyinləri və bədənləri buna vərdiş edəcəkdir. Beyninizə bunu da yerləşdirin ki, siqaret çəkmək «alışqanlıq» deyil, uyuşdurucu maddəyə bağlanmaqdır. Və bütün siqaret düşkünləri siqaret həsrətinə dözməkdənsə, bu həsrəti aradan qaldırmağa meyllidirlər. Bu o deməkdir ki, mövcud vəziyyətinizdə qalmaq istəsəniz də, həyatınızı iradə gücünə və rejimlə keçirməli olacaqsınız. Çünki bədəniniz getdikcə uyuşdurucuya qarşı həssaslaşır və daha az tələb etmək əvəzinə, daha çox tələb edir. Uyuşdurucunun sizə fiziki və mənəvi zərər verdiyi, getdikcə sinir sisteminizə, enerjinizə və özünü inamınıza təsir etdiyi kimi, siz də ona qarşı müqavimət göstərərək mübarizə apara bilmirsiniz. Başlanğıcda siqareti istədiyiniz zaman çəkib, istəmədiyiniz zaman çəkməməyinizin səbəbi də, bax, budur. Və heç vaxt siqaretdən zövq almaq xəyalına qapılma-

yan mənim kimi bir adamın hər siqareti fiziki bir əziyyət kimi qarşılmasına baxmayaraq, illərcə aramsız siqaret çəkməsinin də səbəbi budur.

O qadına gəldikdə, ona qibtə etməyə dəyməz. Çünki hər on iki saatda bir siqaret çəkən adam üçün dünyada ən dəyərli şey siqaret olacaqdır. Bu qadın ata-anası kimi ağ ciyər xərçənginə tutulmaqdan qorxsada, on iki il böyük sarsıntılar içində qalmış və siqareti buraxmağa gücü çatmamışdır. Hər gün 23 saat on dəqiqə siqaret çəkməmək uğrunda mübarizə etmişdir. Belə bir şey qeyri-adi bir iradə tələb etdiyindən çox nadir təsadüf olunur. Bununla belə, sonda o yenə gözləri yaşlı bir zavallı vəziyyətində qalmışdır.

Məsələyə məntiqli şəkildə bir də baxın; siqaret ya həqiqətən faydalı və zövqlü bir şeydir, ya da belə deyil. Əgər faydalıdırsa, niyə bir saat, bir gün, bir həftə boyunca siqaretdən vaz keçək? Özümüzü nəyə görə siqaretin bu üstünlüklərindən və zövqündən məhrum edək? Əgər heç bir üstünlüyü və zövqü yoxsa, o halda nə üçün siqaret çəkək?

Gündə yalnız 5 dənə siqaret çəkən birisini də xatırlayıram. Telefonda onun xırıltılı səslə mənə dediyi ilk söz belə idi: «Bəyəfəndi, ölməzdən əvvəl siqareti atmaq istəyirəm». Bu sözlərin dalınca da həyatını danışmağa başladı:

«Altmış bir yaşındayam. Siqaret çəkməkdən qırtlaq xərçənginə tutulmuşam. İndi gündə yalnız 1 ədəd siqaret çəkməyə icazə verirlər. Əvvəllər dərin yuxuya gedər, oyanmadan səhərə qədər yatardım. İndi hər saatda bir oyanır və siqaret çəkmək istəyirəm. Hətta yatarkən də yuxumda siqaret görürəm. Saat beşdə yuxudan oyanıb dalbadal çay içirəm. Arvadımsa səkkizə işləmiş qalxır və əsəbi olduğumu görüb mənə evdən bayıra çıxardır. Gedib istixanada bir az məşğul

oluram, lakin siqareti beynimdən çıxara bilmirəm. Saat doqquzda ilk siqaretimi bükməyə başlayır və onu əla vəziyyətə gətirənə qədər bükürəm. Əslində, əla bükmək məni heç maraqlandırmır. Sadəcə, belə etməklə özümü bir az ovundururam. Sonra gözləyirəm ki, saat on olsun. Bu zaman əllərim həyəcədən tir-tir titrəməyə başlayır. Siqareti o dəqiqə yandırmıram. Yandırsam, o biri siqaret üçün üç saat da əlavə gözləməli olacağam. Nəhayət, siqareti yandırıb bir nəfəs alır və dərhal da söndürürəm. Bu taktika sayəsində bir siqareti bir saata qədər çəkə bilirəm. Siqaretin boyu yarım santimetr qalana qədər çəkir, sonra da növbəti siqareti gözləməyə başlayıram...»

Bütün bunlar kifayət etməmiş kimi, bu adam siqareti sonuna qədər çəkdiyi üçün həmişə dodaqlarını yandırmış. Hər halda, gözünüzün önündə acınacaqlı vəziyyətə düşmüş axmaq bir adam canlandırma bildiniz. Halbuki, bir metr 90 santimetr boyu olan bu adam əvvəllər Hərbi Dəniz Qüvvələrinin kiçik zabitiymiş, idmançıymış və siqaret çəkməyə qətiyyəti niyyəti yoxmuş. Siqaretin adama cəsarət verməsi fikri geniş yayıldığına görə müharibə vaxtı əsgərlərə pulsuz siqaret verilirdi. Başqa sözlə desək, bu adama sanki siqaret çəkmək əmr edilir. Bu səbəbdən də həyatının sonrakı dövrünü siqaretə böyük miqdarda pul xərcləməklə, siqaret çəkdiyi üçün vergi ödəməklə, bir sözlə, özünü həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən məhv etməklə keçirir. Bəlkə də bir heyvan olsaydı, cəmiyyət onunla daha mərhəmətli davranardı. Amma ağrı çəkən insana mərhəmət göstərilmir. Və bu azmış kimi, həmin cəmiyyət fiziki və mənəvi cəhətdən sağlam gənclərin də sistemli bir şəkildə siqaretə həvəsləndirilməsinə göz yumur.

Yuxarıdakı hadisə sizə mübaligə kimi görünə bilər. Bəli, bu çox nadir, lakin təsadüf olunan hadisədir və bunun kimi minlərlə hadisə var. Bu adam ürəyini mənə açıb həyatını danışdı. Lakin əmin ola bilərsiniz ki, bir çox dostu gündə yalnız 5 dənə siqaret çəkdiyi üçün onları qısqanırdı. Belə bir hadisənin sizin də başınıza gəlməsini istəmirsinizsə, lütfən **ÖZÜ-NÜZÜ ALDATMAYIN!**

ARTIQ O YOLLA İRƏLİLƏMİŞ OLSANIZ BELƏ!

Tiryəkilər yalançılıqda ad çıxarmışlar, hətta özləri -özlərini də aldadırlar. Çünki aldatmağa məcburdurlar. Ara-sıra siqaret çəkənlərin çoxu əslində, iddia etdiyindən daha çox çəkir. Gündə beş dənə siqaret çəkdiyini deyənlərin bu miqdarı hələ mənimlə söhbət edərkən keçdiklərini gözümə görmüşəm. Və toyda, məclislərdə müşahidə etsəniz görərsiz ki, onlar mütəmadi siqaret çəkənlərdən heç də geri qalmırlar.

Onları qısqanmağa ehtiyac yoxdur. Əslində isə siqaret çəkməyə ehtiyac yoxdur. Həyat siqaretsiz daha gözəldir!

Gənclərin siqaret çəkməsinə mane olmaq daha çətinlikdir. Amma siqareti buraxmaqda çətinlik çəkdiklərinə görə deyil, siqaretə bağlı olduqlarını qəbul etməmələri üçün çətinlikdir. Xəstəliyin hələ ilkin mərhələsində olduqları və növbəti mərhələdə siqareti ata biləcəklərinə inandıqları üçün çətinlikdir.

Üzümü xüsusilə siqaretə nifrət edən uşaqların ata- analarına tutub deyirəm; nəbadə, övladlarınıza güvənciniz sizi aldadı! Siqaretdən asılı vəziyyətə düşənə qədər bütün uşaqlar tütünün dadına və qoxusuna nifrət edirlər (xatırlayın ki, sizdə də belə olmuşdu). Dövlətin siqaret əleyhinə apardığı kampaniyalara da arxayın olmayın. Tələ həmişə eynidir. Uşaqlar bilirlər ki, siqaret insanı ölümə sürükləyir, lakin bir siqaretdən onlara

Siqareti atmağın asan yolu

bir şey olmayacağını da bilirlər. Və günlərin birində yoldaşlarının təsiri altına düşürlər. Siz isə hələ də fikirləşirsiniz ki, uşağımız ilk siqareti çəkəndə onun dadının nə qədər iyrənc olduğunu görüb imtina edəcək.

Uşaqlarınızı acı gerçəklərə qarşı xəbərdar edin!

GİZLİ-GİZLİ SİQARET ÇƏKƏNLƏR

Gizli-gizli siqaret çəkənləri arabir çəkənlər qrupuna aid etmək olar. Lakin gizli-gizli siqaret çəkməyin təsirləri o qədər amansızdır ki, ona ayrıca bir bölmə həsr etmək lazımdır. Bu vəziyyət hətta ailə münasibətlərinin pozulmasına səbəb olur və az qala, mənim də arvadımla boşanmama səbəb olacaqdı.

Siqareti buraxmaq üçün etdiyim cəhdlərdən biri yadıma düşür. Bu dəfəki cəhdimə aramsız öskürüb tənğnəfəs olmağım səbəb olmuşdu. Narahatlıq keçirən arvadıma səhhətimlə bağlı problemim olmadığını söylədikdə ondan belə bir cavab eşitdim: «Səhhətindən qorxun olmadığımı bilirəm. Bəs sevdiyin bir adama sistemli şəkildə zərər verməkdən necə? Bundan da qorxmursanmı və bu zərəri verdiyini bilə-bilə özünü necə hiss edirsən?» Bu sözün qarşılığında mən bir söz tapa bilmədim və siqareti buraxmağı qərara aldım. Lakin üç həftə sonra cəhdim bir yoldaşım ilə kəskin mübahisə üzündən hədəf getdi. Yalnız illər keçəndən sonra başa düşdüm ki, əslində, o mübahisə mənim düşdüyüm psixoloji vəziyyət üzündən baş verib. O zamanlar əsəblərim tamam pozulmuşdu. Yəni, mübahisə bir təsadüf deyildi, çünki o yoldaşım ilə nə əvvəllər, nə də ondan sonra heç bir mübahisəmiz olmamışdı. O günkü hadisə isə «kiçik canavarım» işiydi. Hər nə idisə, əlimə bir bəhanə düşdü. Ürə-

yim dəlicəsinə siqaret istəyirdi və bu fürsətdən istifadə edib yenedən çəkməyə başladım.

Arvadımın məyusluğuna dözə bilməyəcəyimdən ona heç bir şey söyləmədim. Ancaq tək qaldığım zamanlarda çəkirdim. Sonra yavaş-yavaş yoldaşlarımla bir yerdə olanda da çəkməyə başladım. Artıq arvadımdan başqa, hamı siqaret çəkdiyimi bilirdi. Yadımdadır, onda vəziyyətimdən çox məmnun idim. Fikirləşirdim ki, heç olmasa əvvəlkinə nisbətən az çəkirəm. Nəhayət, arvadım məni təkrar siqaretə bağlanmaqda günahlandırdı. Sən demə, fərqi nə varmadan tez-tez dava salıb evdən çıxırammış. Başqa vaxtlarda kiçik bir şey almaq üçün iki saat vaxt ayırdığım və arvadımın da mənimlə getməsini istədiyim halda, indi belə yerlərə tək-cə getmək üçün bəhanələr uydururammış.

Siqaret çəkənlərlə çəkməyənlər arasındakı uçurum getdikcə böyüyür və minlərlə adam bu iyrənc alışqanlıq üzündə dost-taşıları ilə birgə olmaqdan qaçır, yaxud da çox nadir hallarda görüşürlər. Gizli-gizli siqaret çəkməyin ən pis tərəfi isə tiryəkidə hər şeydən məhrum olması qənaətinin güclənməsidir. Üstəlik, bu insanı hörmətdən salır və dürüst bir adam ailəsini, yoldaşlarını aldatmağa məcbur olur. Və belə hallar siqaret çəkən hər kəsin başına ya gəlib, ya da gəlməkdədir.

Heç «Komissar Kolomb» serialına baxmıyırmı? Hər seriyanın mövzusu bir-birinə oxşayır. Zəngin, tanınmış və hörmətli bir şəxs cinayət törədir. O cinayəti yaxşıca planlaşdırdığını və heç bir iz buraxmadığını düşünür. Və bu hadisəni araşdıran sadələvh görünüşlü Kolombu görəndə rahat nəfəs alır. Kolomb sorğu-sualını bitirdikdən sonra həmişə eyni şeyi edir, qapını bağlayıb otaqdan çıxır. Şübhəli şəxs təmizə çıxdığını düşünüb rahat nəfəs alarkən Kolomb təkrar otağa gi-

rib deyir: «Vətəndaş, kiçik bir məsələ də qalıb. Əminəm ki, buna da bir aydınlıq gətirəcəksiz.» Şübhəli şəxs titrəyir, baxışları donur və o andan etibarən bu mənzərəni izləyən tamaşaçılar da, şübhəli şəxsin özü də başa düşür ki, Kolumb onu həbs edəcəkdir.

O anları izləyərkən, suçu nə olmasından asılı olmayaraq, mən özümlə qatil arasında bir yaxınlıq hiss etməyə başlayıram. Və suçlu sanki mənmişəm kimi gizli-gizli siqaret çəkdiyim zamanları xatırlayıram.

Siqaret çəkmək mümkün olmadığı vaxtlar bir-iki qüllab üçün evdən çıxmaq, soyuqda titrəyə-titrəyə dayanmaq və «keyf»in nə olduğunu anlaya bilməmək! Üstəlik, hər an yaxalanmaq qorxusu! (Görəsən, arvadım çaxmağımı, siqaretimi, yaxud da gizlətdiyim siqaret kötüyünü tapacaqımı?) Evə dönəndə isə nəfəsimdən, paltarımdan gələn nikotin qoxusuyla özümü ələ vermək qorxusu! Artıq Kolumbun qarşısındakı şübhəli şəxs kimi yaxalanacağını bilərək çarəsiz bir vəziyyətə düşən insan arzulayır ki, «kaş, yer yarılaydı, içinə girəydim.» Və bu stresslə də ardıcıl şəkildə özünü zəhərləməyə yenidən başlayaraq düşünür:

Ay Allah, siqaret çəkmək nə qədər gözəl şeymiş!

İCTİMAİ TƏZYİQ

1960-cı illərdən bəri İngiltərədə on beş milyondan çox adam siqareti buraxmışdır ki, bunun da başlıca səbəbi baş verməkdə olan ictimai dəyişikliklərdir.

Bəli, mən siqareti buraxmağınızın əsas səbəbinin səhhət və pul faktorları olduğunu bilirəm. Lakin bu faktorlar əvvəllər də var idi. Siqaretin həqiqətən həyatımızı məhv etdiyini anlamaq üçün xərçənglə bağlı dəhşətli məlumatları oxumağa da ehtiyac yoxdur. Bədənlərimiz fəvqəladə dərəcədə inkişaf etmiş mexanizmlərə malikdir və hər kəs ilk nəfəsdən etibarən siqaretin zəhərli olduğunu bilir.

Siqaretə başlamağımızın yeganə səbəbi isə yoldaşlarımızın və cəmiyyətin ictimai təzyiqidir. Siqaretin indiyə qədərki artım faizi isə onun bir zamanlar cəmiyyət tərəfindən tamamilə normal qəbul edilməsi olmuşdur. Halbuki, bu gün siqaret çəkənlərin özləri tərəfindən də antisosial davranış kimi qiymətləndirilir.

Əvvəllər kişilər güclü görünmək üçün siqaret çəkərdilər. Çəkməyənlər isə qorxaq kimi dəyərləndirildiyindən siqaretə alışmaq üçün canfəşanlıq göstərirdilər. Kişilərin çoxu barlarda, qəhvəxanalarda siqaret tüstüsü içində otururdu. Havada həmişə qatı duman təbəqəsi yaranır, vaxtılı-vaxtında rənglən-

məyən tavanlar qısa vaxtda sarı və ya qəhvəyi rəngə boyanırdı.

Bu gün vəziyyət tamamilə əksinədir. Bugünün güclü kişisi artıq siqaretə, uyuşdurucuya ehtiyac duymur.

Bu sosial dəyişikliyə görə bu gün siqaret çəkən bütün tiryəkilər siqareti buraxmaq üçün ciddi şəkildə düşünməyə başlamışlar və siqaret çəkənlər artıq zəif insanlar hesab olunurlar.

Bu kitabın 1985-ci ildəki ilk nəşrindən bəri yaranan ən əhəmiyyətli dəyişiklik, siqaretin antisosial bir davranış olmasının getdikcə daha ucadan vurğulanmasıdır. Siqaretin müasir qadın və güclü kişi kimi öyünc mənbəyi olduğu günlər artıq arxada qalıb.

Bu gün hamı bilir ki, tiryəkilərin siqaret çəkməsinin bircə səbəbi vardır; onlar siqareti buraxmağı bacarmadıqları və ya buraxmağı sınamaqdan qorxduqları üçün çəkirlər. Tiryəkilər artıq özlərinə ictimai hörmətin qalmadığını bürolarda, ictimaiyyət arasında, siqaret çəkmək qadağan olunan xüsusi yerlərdə və siqareti atmış adamların təzyiqləri sayəsində hər gün hiss edirlər. Və onların davranışları getdikcə təbiiliyini itirir. Son zamanlar öz gəncliyimdən xatirimdə qalan və uzun müddətdir ki, rastlaşmadığım tiryəkilərlə (külqabı istəməyə utanıb siqaretin külünü ovcuna, ya da çantasına tökənlərlə) rastlaşırım.

Təxminən üç il əvvəl bir restorandaydım. Gecənin yarısıydı. Hamı yeməyini yeyib qurtarmışdı. Adi vaxtlarda siqaret, ya da tənbəki çəkildiyi halda, indi heç kəs çəkmirdi. O dəqiqə sevinc məni bürüdü. «Aha, dedim, kitabım öz işini görməyə başlayıb.» Qarsondan bu restoranda siqaretin qadağan olunub-olunmadığını soruşanda, xeyr, cavabını verdi. Çox qəribədir, bir çoxlarının siqareti buraxdığını bilirəm, amma hər necə olsa da, gərək bir-iki çəkən olmuş olaydı. Bu

Siqareti atmağın asan yolu

cür düşündüyüm vaxt kimsə küncdə siqaret yandırdı. Bunun ardınca restoranın hər küncündə siqaret yandırmağa başladılar. Və görünür ki, bu hərəkətin yozumu «bax, görürsüz, tiryəki təkcə mən deyiləm» demək idi.

Artıq bir çox tiryəkilər özlərini «tormozlayaraq» yemək zamanı siqaret çəkmirlər. Bəziləri isə yalnız oturduğu masadakılardan icazə istəməklə kifayətlənməyib, ətrafdakı masalara da boylanırlar.

Batan gəmini tərk edənlərin sayı hər an artmaqda ikən hələ də içəridə olanlar axıra qalacaqlarından dolayı təlaşlanmağa başlayırlar.

ÇALIŞIN, AXIRA QALANLARDAN OLMAYIN!

VAXT SEÇİMİ

Heç bir fayda vermədiyinə və heç bir işə yaramadığına görə siqareti buraxmağın hər an münasib olduğu gün kimi aydındır, bununla belə, mən düzgün vaxt seçilməsinin çox əhəmiyyətli olduğuna inanıram. Cəmiyyətimiz siqaretə o qədər də əhəmiyyət verməyərək ona sağlamlığa bir azacıq zərər verən alışqanlıq kimi baxır. Amma belə deyil. **Siqaret uyuşdurucu maddədən asılılıqdır, o, bir xəstəlikdir və Qərb ölkələrində ölümün bir nömrəli səbəbidir. Tiryəkilərin çoxunun həyatda başlarına gələn ən pis şey bu iyrənc nəsnəyə bağlanmaları və ondan asılı vəziyyətə düşmələridir.** Asılı vəziyyətdə qalmağa davam etdikdə insanın başına daha qorxulu şeylər gəlir. Ona görə də bu bələdan qurtulmaq fürsəti qazanmaq üçün vaxtı düzgün seçmək çox əhəmiyyətlidir.

Əvvəlcə sizin üçün siqaretin hansı vaxtlarda və vəziyyətlərdə daha əhəmiyyətli olduğunu müəyyənləşdirin. Əgər bir iş adamısınızsa və siqareti stressi aradan qaldırdığı üçün çəkirsizsə xeyli asudə olduğunuz bir vaxtı, məsələn, illik məzuniyyət dövrünü seçin. Əsasən rahatlanmaq üçün, yaxud da canınız sıxılanda siqaret çəkirsinizsə bunun tam əksini edin. Hansı şəkildə olursa-olsun, məsələni ciddi ölçüb-biçərək, siqareti atmaq səyinizə həyatınızın ən önəmli hadisəsi kimi yanaşmalısınız.

Təqviminizdə təxminən üç həftəlik bir vaxt seçin və bu müddət ərzində sizi uğursuzluğa düçar edəcək hər hansı bir hadisənin olub- olmadığını aydınlaşdırın. Toy və bayram kimi hadisələr, bu vəziyyətlərə hazırlaşaraq özünüzü nədənsə məhrum hiss etmədiyiniz təqdirdə, sizi məqsədinizdən döndərə bilməz. O zamana qədər siqareti azaltmağa səy göstərməyin, çünki bu sizi siqaretin keyf mənbəyi olması kimi yanlış fikrə sala bilər. Əksinə, bu ərafədə mümkün qədər çox çəkmək sizə hətta kömək edə bilər. Sonuncu siqareti çəkərkən, onun pis dadına və qoxusuna xüsusi diqqət yetirin və buna son verə bilsəniz, həyatınızın nə qədər gözəl olacağını təsəvvür edin.

Nə edirsiniz edin, yalnız «indi yox, sonra» deməyin və işi qabaqlamaq xətası etməyin. Özünüz üçün bir plan hazırlayın və dördgözlə bu planı gerçəkləşdirəcəyiniz zamanı gözləməyə başlayın. Unutmayın ki, sizin vaz keçəcəyiniz heç bir şey yoxdur, əksinə, yaxında gözəl, rahat həyata qovuşacaqsız.

Dünyada siqaretin sirrini məndən yaxşı bilən adamın olmadığını illərdir ki söyləyirəm. Məsələ budur: Tiryəkilər yalnız nikotinə olan ehtiyaclarını ödəmək üçün siqaret çəksələr də, ondan asılı vəziyyətə düşmələrinə nikotinin özü yox, onunla bağlı beyinlərinə yeridilmiş yalanlar səbəb olur. Ağillı adam yalana bir dəfə aldanar. Yalnız axmaqlar bilə-bilə daim eyni yalana aldanırlar. Çox şükür ki, tiryəkilər axmaq deyillər, amma özlərini axmaq yerinə qoyurlar. Siqaret çəkən hər kəsin başında özünəməxsus uydurmaları vardır və məsələni qəlizləşdirən də müxtəlif tiryəki tiplərinin olmasıdır.

Bu kitabın ilk nəşrindən bu günə qədərki sınaqlar zamanı siqaretlə bağlı hər gün yeni bir şey öyrənməyimə baxmayaraq, ilk nəşrdə yazdıqlarımın hələ də qüvvədə qaldığı-

na həm sevinirəm, həm də təəccüblənirəm. İllər keçdikcə əldə etdiyim bilgiləri tiryəkilərə daha mükəmməl şəkildə çatdırmaq üçün xeyli təcrübə qazanmışam. Bununla belə, hər bir tiryəkinin siqaret asılılığından asanlıqla qurtula biləcəyini və hətta çəkməməkdən zövq alacağını onlara başa sala bilmədiyim təqdirdə, mənim bilgimin heç bir mənası qalmır və çox məyus oluram.

Tez-tez mənim «kitabı bitirənə qədər siqaret çəkməyə davam edin» məsləhətimlə bağlı iradlar eşidirəm. Deyirlər ki, bu məsləhəti oxuyan tiryəki kitabı ya sonsuzadək oxuyur, ya da heç bitirmir. Buna görə də o məqamı dəyişdirməlisiz. Bəli, məntiqli bir iraddır. Lakin başa düşmək lazımdır ki, mən «siqareti o dəqiqə atın» desəm, bəzi tiryəkilər kitabı oxumağa cəhd də etməzlər.

Mühazirəçi işlədiyim ilk günlərdə bir tiryəki mənə yaxınlaşıb dedi:

«Sizdən yardım istədiyimə görə özümə çox acığım tutur. Bilirəm ki, güclü iradəm var və digər bütün məsələlərdə sözümü tuta bilirəm. Amma niyə başqaları siqareti iradə hesabına buraxdıqları halda, mən sizin yanınıza gəlmək məcburiyyətində qalmışam?» Sonra da sözüne belə bir əlavə etdi: «Amma siqareti buraxmaq əsnasına qədər çəksəm, hesab edirəm ki, problemlə təkbaşına bacara bilərəm.»

Bəlkə də bu bir ziddiyyət kimi görünə bilər, amma mən o adamın nə demək istədiyini yaxşı başa düşürəm. Hamımız siqareti buraxmağın çox çətin bir şey olduğuna inanırıq. Ağır vəziyyətlərimizdə ən çox nəyə ehtiyac hiss edirik? Bu «kiçik dost»umuza. Buna görə də siqareti buraxmaq ikiqat zərbə kimi görünür. Və biz yalnız yerinə yetirilməsi müşkül olan bir vəzifəylə üz-üzə qaldığımızı deyil, həm də belə hallarda

güvəndiyimiz kiçik dəstəyimizdən də məhrum olduğumuzu düşünürük.

Həmin adamla görüşlərimizdən çox sonra başa düşdüm ki, mənim təlimatımın ən yaxşı tərəfi tiyəkilərə «siqareti tam buraxmağı qərara almadıqca onu çəkməyə davam edin» məsləhətidir. Bir daha təkrar edirəm; siqareti buraxmağa hazırladığınız müddət ərzində çəkməyə davam edə bilərsiniz. Yalnız bütün narahatlıq və qorxulardan xilas olduqdan sonra son siqaretinizi söndürün və artıq siqaret çəkməyə bir insan olaraq bəxtiyarlıqla yaşamağa başlayın.

Siqareti buraxmaqla bağlı xüsusi təklifimi bu cür təftiş etməyimə səbəb hazırda üzərində dayandığımız məsələdir, yəni, vaxtın düzgün seçilməsidir. Bir daha təkrar edirəm; işiniz məsuliyyətlidirsə və hər stress anında siqaretə əl atırsızsa, onu buraxmağı məzuniyyət günlərinə saxlamağı, rahat bir vəziyyətdə siqaret çəkməkdən xoşunuz gəlicə, bunun əksini etməyi məsləhət görürəm. Əslində isə işin ən asan yolu bu deyil. Ən asan metod, siqareti buraxmaq üçün ən çətin zamanı (tez-tez cəmiyyət içində olduğunuz, stressli, sıxıntılı, yaxud da səfərbər olmanız gərəkən bir zamanı) seçməkdir. Özünü ən pis vəziyyətlərdə belə, siqaretsiz həyatdan zövq ala bildiyinizi isbatladığınız an bütün digər vəziyyətlər sizə uşaq oyunu kimi gələcəkdir. Amma buna qəti bir təlimat kimi əməl etməyi əmr etsəm, əcəba, siqareti buraxmağa cəhd edərsizmi?

Bununla bağlı bir müqayisə aparmaq istəyirəm. Arvadımla tez-tez hovuzda gedirik. Lakin birgə getməyimizə baxmayaraq, nadir hallarda birgə üzürük. Çünki o, suyun soyuqluğundan qorxduğundan, əvvəlcə ayaq barmaqlarını suya salır və yalnız yarım saatdan sonra suya girib üzməyə başlayır. Mənsə bu uzun sürən işgəncəyə dözmə bilmirəm. Su nə qədər soyuq olursa- olsun,

əvvəl-axır ora girəcəyini bildiyimə görə işi asanlaşdırır və dərhal suya atılıram. Fərz eləyin ki, ona mənim kimi dərhal suya atılmasa üzə bilməyəcəyini başa salıram. Bunun nəticəsi o olar ki, üzməkdən əl çəkər. Məsələnin nə yerdə olduğunu yəqin ki, başa düşdünüz.

Eşitdiyim etirazlardan görürəm ki, bir çox tiryəkilər vaxt seçimiylə bağlı məsləhətimi qarabasma hesab edir və siqareti atmaq vaxtını qabaqlamaq üçün bundan sui-istifadə edirlər. «Siqaret çəkməyin üstünlükləri» bölməsində dediyim «vaxtı düzgün müəyyənləşdirmək çox əhəmiyyətlidir», sonrakı bir bölmədə «sizə siqareti buraxmaq üçün ən yaxşı vaxt təklif edəcəyəm» sözləri də birmənalı qarşılanmır. Bu kitabın səhifələrini vərəqləyəndə siz böyük hərfərlə yazılmış «İNDİ» sözünü də oxuya bilərdiz. Bu həqiqətən ən yaxşı yoldur, amma siz onu tətbiq edərdizmi?

Siqaretin ən aldadıcı tərəfli budur: Stress içində olduğumuz anların siqareti buraxmaq üçün münasib olmadığını düşünürük. Stressiz bir zamanda isə siqareti buraxmağa ehtiyac hiss etmirik.

Özünüz- özünüə aşağıdakı sualları verin:

İlk dəfə siqaretə başlayanda bütün həyatınızı siqaret çəkməklə keçirməyə qəti qərar vermisizmi?

TƏBİİ Kİ, XEYR!

Həyatınızın bütün qalan günlərini də aramsız siqaret çəkməklə keçirəcəksiz?

TƏBİİ Kİ, XEYR!

Yaxşı, bəs onu nə zaman atacaqsız? Sabah? Gələn il? Ondan sonrakı il?

Siqaretə bağlandığınızı başa düşəndən bəri hər gün özünüzdə verdiyiniz sual bu deyilmi? Yoxsa bir gün yuxudan oyananda ürəyinizin siqaret istəməyəcəyinizi düşünürsüz? Mən otuz üç il boyunca belə bir anı gözləyə-gözləyə qaldım. Çünki uyuşdurucuya bağlılıq getdikcə azalmır, artır. Sabah bu gündən daha asan olacağını düşünürsüzsə, aldanırsız. Bu gün özünüzlə bacara bilmirsinizsə, sabah necə asan bilər ki? Ölümcül bir xəstəliyə tutulana qədər gözləyəcəksizmi? Axı, onda siqareti atmağın heç bir mənası qalmayacaq.

Elə əsil tələ də düzgün vaxtın indi deyil, sabah olmasına inanmaqdır. Yəni, problem stressdədirsə, o hər zaman gözlənilə bilər. Əslində, məsələni özümüz böyüdürük. Həyatın ən böyük stressindən çoxdan qurtarmışıq. Evdən bayıra çıxarkən vəhşi heyvanların hücumuna məruz qalacağımızdan ehtiyatlanmırıq. Növbəti öynə yeməyinin nə olacağı və axşam harada yatacağımızla bağlı çoxumuzun bir narahatlığı yoxdur. İndi gəlin, bir vəhşi heyvanın yaşayışını təsəvvür eləyək; bir dovşan sığınacağından çıxan kimi sanki qızgın dünya müharibəsinin içinə düşür və bütün həyatı bu müharibədə keçir. Bununla belə, dovşan o müharibənin öhdəsindən gəlir. Çünki insanda olduğu kimi, dovşanda da adrenalin və digər qoruyucu hormonlar vardır. Əslində isə hər bir canlı varlıq üçün həyatın ən stressli vaxtları uşaqlıq və gənclik illəridir. Lakin hər kəs o stresslərdən ötürür. Çünki üç milyard illik təbii təkamül bizi stressə müqavimət göstərməyə hazırlamışdır.

Müharibə başlayanda beş yaşındaydım. Bizi ara vermədən bombalayrdılar və mən iki il ata-anamdan ayrı düşdüm. Həyatımda qaldığım adamlar mənimlə yaxşı rəftar etmirdilər. Həyatım olduqca pis keçirdi, lakin mən buna birtəhər dözdüm. Bununla belə, o illərin məndə silinməz izlər buraxdığını düşünmü-

rəm, əksinə, fikirləşirəm ki, o çətin dövr mənim xarakterimin möhkəmlənməsinə böyük kömək göstərdi. Yəni, geriyə nəzər salanda görürəm ki, həyatımda bu lənətə gəlmiş siqaretdən başqa uğursuz bir şey olmayıb.

Bir neçə il bundan əvvəl elə bilirdim ki, dağlar qədər dərdim var. Az qala intihar astanasındaydım. Təbii ki, özümü bir binanın damından atası deyildim, amma siqaretin məni lap yaxında öldürəcəyinə inanırdım. Düşünürdüm ki, həyatım «bu balaca dost»umla bu qədər dadsızdırsa, onsuz lap məşəqqət olacaq. Dərk etmirdim ki, insan özünü fiziki və ruhi cəhətdən zəif hiss edəndə hər şey ona daha pis təsir edir. İndi özümü yenə bir gənc oğlan kimi hiss edirəm. Bu dəyişikliyin yeganə səbəbi isə artıq siqaret çəkməməyimdir.

«Əgər sağlamlığın yoxdursa, heç bir şeyin yoxdur». Bu şablon ifadə olsa da, doğrudur. Əvvəllər İdman azarkeşləri əsəblərimə toxunurdular. Hey düşünürdüm ki, həyatda özünü enerjili, güclü hiss etməkdən də üstün şeylər var; məsələn, içki və siqaret kimi. Amma indi bu sözlər mənə necə də mənasız görünür! İndi anlayıram ki, özünü fiziki və mənəvi ağırların fəvqündə hiss edəndə xoş anlardan ləzzət alıb, pislərə müqavimət göstərmək də asanlaşır.

Amma biz çox vaxt stresslə məsuliyyəti qarışdırırıq. Sadəcə, özümüzü güclü hiss etmədiyimiz zamanlar məsuliyyət stressə çevrilir. Dünyanın güclü və məşhur insanları, fiziki və mənəvi baxımdan güclüdürlər. Onlara zərər verən həyatın stressləri, işləri, yaşları deyil, uydurmadan bişqa bir şey olmayan «kiçik dost»larıdır. Və çox təəssüf ki, bu «dost»lar hər bir insanı ölümə sürükləyir.

Gəlin, məsələyə başqa tərəfdən də baxaq. Ömrünüzün sonunadək bu tələdə əsir olmamağı qərara alın. Asan da, çətin də olsa nə zamansa özünüzü bu tələdən qurtarmalısınız. Siqaret çəkmək nə

Siqareti atmağın asan yolu

bir alışqanlıq, nə də bir zövqdür. Bu uyuşdurucuya bağlılıq və bir xəstəlikdir. Və bu gün siqareti buraxa bilmirsinizsə, sabah daha çətin olacaq. Ona görə də getdikcə pisləşməyə doğru gedən xəstəliyi **DƏRHAL** müalicə etmək lazımdır. Ömrünüzün hər gününün, hər həftəsinin nə qədər tez gəlib-getdiyini düşünsəniz, əlavə söz deməyə ehtiyac qalmaz. Bu qısa həyat möhlətini nəyinsə əsiri olmadan yaşamağın nə qədər zövqlü olacağını təsəvvür edin. Dediklərimin hamısına əməl etsəniz, hətta beş gün belə gözləməniyə ehtiyac qalmaz. Son siqaretinizi söndürdükdən sonra ondan qurtulmağın nə qədər asan olduğunu görməklə bərabər, həm də **ZÖVQ ALACAQSIZ!**

SİQARETDƏN ÖTRÜ DARIXACAMMI?

Xeyr! O kiçik nikotin-canavar ölüb, bədəninizin nikotin istəyi sona çatan kimi başımızdakı boş-boş illüziyalar da yox olacaq. Gərginlik və stressə üstün gəlməklə, həm gözəl anlardan doyunca zövq alacaq, həm də fiziki və rühi cəhətdən daha da güclü olduğunuzu hiss edəcəksiz.

Qalan yeganə təhlükə hələ də siqaret çəkən adamların təsiridir. «Qonşunun toyuğu qonşuya qaz görünər»- deyirlər. Hamımıza tanış olan bu məsəl hələ də həyatımızın bir çox sahələrində öz qüvvəsini saxlayır. Siqaretin mənfi cəhətlərini uydurma «üstünlüklər»iylə qarşı-qarşıya qoyanda ortaya böyük bir fərq çıxır və bunu hər kəs görür. Bəs bu halda siqareti buraxan adamlar çəkənləri niyə hələ də qısqanırlar?

Uşaqlığımızdan indiyə qədər beynimizə doldurulan o yanlış inancları təsəvvürümüzdə gətirəndə tələyə düşməyimizin çox normal bir hal olduğu aydın olur. Bəs siqaret çəkməyin nə qədər böyük bir axmaqlıq olduğunu bir kərə gördükdən və çoxumuz onun daşını atdıqdan sonra yenidən həmin tələyə niyə düşürük? Əlbəttə ki, siqaret çəkənlərin təsiri üzündən.

Əksər hallarda, başqa adamlarla bir yerdə olarkən, xüsusən də yeməkdən sonrakı təhlükə daha böyükdür. Çünki masa arxasında oturan bir tiryəki siqaret yandırır və siqareti atan adam bundan narahat olur. Bu məsələnin dərinliyinə

varanda, nə qədər qəribə bir şey olduğu ortaya çıxır; siqaret çəkməyənlər çəkmədiklərinə görə xoşbəxtdirlər, çəkənlərsə siqaretin zövq verməsi xülyasına qapılısalar da, yenidən başlamamağı arzulayırlar. Belə isə, siqareti buraxmış adamların bəziləri çəkənləri nə üçün qısqanırlar? Bunun iki səbəbi vardır:

1. «Yalnız bircə siqaret». Unutmayın ki, belə bir şey yoxdur. Deməyin ki, bir siqaret nə olan şeydir. Siz buna siqaret çəkənlərin gözü ilə baxmağa çalışın. Siz tiryəkinə qısqandıqınız zaman o da davranışınızdan xoşlanmayaraq sizi qısqanır. Tiryəkiləri diqqətlə müşahidə eləyin, çünki sizi siqaretdən uzaqlaşdırma biləcək ən yaxşı köməkçi onlardır. Siqaretin nə qədər tez bitməsinə və tiryəkinin nə qədər cəldliklə yeni bir siqaret yandırmasına diqqət edin. Görəcəksiz ki, o çəkməyinin qətiyyənlər fərqi deyil və növbəti siqareti mexaniki bir hərəkətlə yandırır. Aydın olacaq ki, o zövq aldığı üçün deyil, siqaretsiz özünü yaxşı hiss etmədiyi üçün çəkir. Və nəzərə alın ki, sizdən ayrıldıqdan sonra da siqaret çəkəcəkdir. Və ertəsi günü yuxudan oyananda lehmə çuxuruna dönmüş ciyərlərini yenə zəhərləməyə davam edəcək. Köksündə yenidən bir ağrı hiss edəndə, Səhiyyə Nazirliyinin xəbərdarlığı gözüne sataşanda, siqaret çəkməyən bir adamla bir yerdə olanda, növbəti Beynəlxalq Siqaretlə Mübarizə günündə, xərçənglə mübarizə kampaniyasında, metroda, xəstəxanada olanda, kitab mağazasına, həkimə, supermarketə, məscidə gedəndə də bu yükü həmişə çiyinlərinizdə daşıyacaq. Özünə fiziki və mənəvi zərər vermək kimi bir işgəncəyə böyük sərvət xərcləyəcək. Həyatını kir-pas içində, pis ağız qoxusu və saralmış ləkəli dişlərlə keçirəcək və

canına sistemli şəkildə zərər verən bir şeyə əsir olacaq. Nəyin naminə?

2. Siqareti buraxmış adamların bəzi hallarda hiss etdikləri narahatlığın ikinci səbəbi siqaret çəkənlərin fəal şəkildə «bir iş görmələri», yəni, siqaret çəkmələri, özlərinin isə bir iş gördükləri üçün məhrumiyyət hissinə qapılmalarıdır. Siqareti buraxmazdan əvvəl bunu ağılıza yerləşdirin ki, çəkməməyin heç bir məhrumiyyəti yoxdur. Zavallı tiryəki isə görün, nə qədər şeydən məhrum qalır:

- Sağlamlıqdan
- Enerjidən
- Puldan
- Özünə inamdan
- Daxili rahatlıqdan
- Cəsarətdən
- Sakitlikdən
- Sərbəstlikdən
- Özünə hörmətdən

Bunları bildikdən sonra siqaret çəkənləri qısqanmaq əvəzinə, onları olduqları kimi, yəni, pərişan və zavallı varlıqlar kimi görməyə başlayın. Bunu da bilin ki, onların ən pis vəziyyətdə olanı mən idim. Buna görə də indi bu kitabı oxuyursuz. Ən acınacaqlı vəziyyətdə olanlar isə gerçəkliyi qəbul etməyərək özlərini aldatmağa davam etmək məcburiyyətində qalanlardır.

Yəqin ki, heroindən istifadə edənlərə qibtə etməzsiz. Həlbuki, İngiltərədə heroindən ölənlərin sayı ildə yüz nəfəri keçmir. Nikotin isə ildə 100 minlərlə insanın ölümünə səbəb olur

Siqareti atmağın asan yolu

və bu göstərici dünya üzrə 2,5 milyon nəfərə çatır. İndiyə qədər nikotin tarixdəki müharibələrin hamısından daha çox insanın ölümünə səbəb olmuşdur. Ona görə də tiryəkiləri nahaq yerə qışqanmayın, əksinə onlara acıyın. Və mənə inanın:

ONLAR ACINACAQLI HALDADIRLAR!

– 30 –

ÇƏKİM ARTACAQMI?

Siqaretlə bağlı digər bir əfsanə də budur. Bu yanlış fikri yayanlar siqareti «iradə metodu» ilə buraxmağa çalışan və nikotin çatışmazlığını aradan qaldırmaq üçün şəkər və bu kimi şeylərdən istifadə edənlərdir. Nikotin çatışmazlığından əmələ gələn «nikotin həsrəti» bədənin aclıq siq-nallarına bənzəyir və buna görə də tez-tez aclıqla qarışıq salınır. Aclıq yemək yedikdən sonra aradan qaldırılır, nikotinə olan ehtiyac isə heç vaxt tamamilə aradan qaldırıla bilməz.

Bütün uyuşdurucu maddələrdə olduğu kimi, siqaret çəkəndə də bir müddətdən sonra bədəndə müqavimət yaranır və uyuşdurucu ehtiyacını tamamilə aradan qaldırmaq mümkün olmur. Siqareti söndürər-söndürməz bədəndə nikotinin səviyyəsi düşdüyündən tiryəki davamlı olaraq nikotinə ehtiyac duyur. Və bunun təbii nəticəsi kimi dalbadal siqaret çəkir. Lakin aşağıda qeyd olunan səbəblərin biri və yaxud, ikisi üzündən tiryəkilərin bəzilərində işin bu nöqtəyə gəlib çıxmasının qarşısı alınır:

- 1. Bədənləri bu səviyyədən artığını qəbul edə bilmədiyi üçün tiryəkiyə çevrilmirlər.**
- 2. Yaxud da, səhhətləri imkan vermir; onlar siqaret həsrətini aradan qaldırmaq naminə özlərini mütəmadi zəhərləyir-**

lər ki, bu da çəkə biləcəkləri siqaretlərin sayını avtomatik olaraq məhdudlaşdırır.

Tiryəkilər aramsız olaraq nikotinə ehtiyac duyduqları üçün bu ehtiyacı heç vaxt tam təmin edə bilmirlər. Buna görə də həmin boşluğu doldurmaq üçün çoxlu yeyib-içir, yaxud da daha güclü uyuşduruculara meyllənirlər. Təsadüfi deyil ki, alkoqoliklərin çoxu qatı siqaret tiryəkiləridir.

Tiryəkilər yeməkdən siqaret əvəzinə istifadə etməyə başlayırlar. Özümün də bu bəlanı yaşadığım o müdhiş illərdə elə bir vəziyyətə gəlib çıxmışdım ki, səhər və günorta yeməyini tamamilə ləğv eləmişdim. Bunun əvəzinə, bütün günü bir-birinin ardınca siqaret çəkirdim. Son illərdə isə axşamı dördgözlə gözləyirdim, çünki ancaq o vaxtlar siqareti əlimdən yerə qoyurdum. Onda da bütün axşamı yeyirdim. Çünki mənə elə gəlirdi ki, nə qədər yesəm də, doymuram və həmişə ac qalırım. Əslində isə bu nikotin aclığı idi. Başqa sözlə desək, gündüzlər yemək əvəzinə nikotin, axşamlar isə nikotin əvəzinə yemək qəbul edirdim. O zamanlar indikindən çox kök idim və heç cür bunun qarşısını ala bilmirdim.

O kiçik nikotin canavarını bədəninizdən atan kimi mənfur inamsızlıq hissi də yox olub gedəcək. Və özünüzə inamınızla bərabər, özünüzə hörmət hissiniz də geri qayıdacaq. Beləliklə, yalnız yemək alışqanlığınızı deyil, bütün həyatınızı öz nəzarətinizdə saxlamaq imkanı qazanacaqsız. Siqaretdən qurtulmağın ən böyük avantajlarından biri də budur.

Öncə də qeyd etdiyim kimi, çəki artımına siqaretsizliyə alışma dövründə müxtəlif şeylərdən istifadə olunması səbəb olur. Bu isə siqareti buraxmağı asanlaşdırmaq əvəzinə, daha da çətinləşdirir. Bu məsələyə irəlidə- siqaret əvəzinə istifadə olunan vasitələrlə bağlı bölmələrdə daha ətraflı toxunacağam.

Əgər bütün təlimatlara əməl etsəniz, çəki artımı probleminiz olmayacaq!

– 31 –

YARARSIZ MOTİVLƏRDƏN İSTİFADƏ ETMƏYİN

Siqareti «iradə gücü» metodu ilə buraxmağa cəhd edən tiryəkilərin çoxu müqavimətlərini gücləndirmək üçün bir çox yararsız motivlərdən istifadə edirlər.

Həmin motivlərdən biri belədir: «Siqaretə xərclənən pulla çox gözəl, ailəvi bir məzuniyyət keçirmək olar.» Bu məntiqli və ağlabatan fikir kimi görünsə də, kökündən yanlışdır, çünki özünə hörmət edən hər hansı bir tiryəki məzuniyyətə çıxmaqdan-
sa ilin əlli iki həftəsini də siqaret çəkməyi üstün tutar. Çünki o, sözügedən vaxt ərzində həm siqaretdən imtina etməyə məcburdur, həm də belə bir vəziyyətdə istirahətdən zövq alıb-almayacağına əmin deyil. Bu məntiq tiryəkidə böyük bir fədakarlıq etməsi qənaətini gücləndirir və onun gözündə siqaretin dəyəri daha da artır. Bundansa diqqətinizi belə bir məsələyə yönəltənsiz daha yaxşı olardı: «Siqaret çəkməklə nə qazanıram və bunun mənə bir faydası varmı?»

Daha bir motiv: «Siqaretə xərclənən pula yaxşı bir maşın almaq olar.» Doğrudur, bu plan maşını alana qədər adama təsəlli verir. Lakin təzə maşına həvəs keçən kimi yenə fədakarlıq duyğusu baş qaldırır və tiryəki gec-tez yenidən tələyə düşür.

Bir başqa tipik motiv də iş yoldaşları və yaxın adamlarla bəhsləşməkdir. Bu metodda günün bəlli vaxtlarında siqaretə olan

istək öz-özünə aradan qalxsa da, aşağıda qeyd edəcəyim səbəblərə görə sonda yenə uğursuzluqla nəticələnir.

1. Motiv yanlışdır. Siqareti, siz niyə başqalarına baxıb buraxmırsınız ki? Bu yalnız adamda fədakarlıq duyğusunun artmasına təkan verir. Düzdür, bütün tiryəkilər siqareti eyni zamanda buraxmağa qərar versəydilər, çox gözəl olardı. Lakin heç kəs siqareti atmağa məcbur edilməməlidir. Çünki buna tamamilə hazır deyillərsə, belə bir bəhsləşmə yalnız onlara təzyiqli və siqaret istəklərini artırır. Bu halda gizləncə çəkməyə başlayır, beləliklə də siqaretə getdikcə daha çox bağlanırlar.

2. «Əziyyəti bölüşdürmək» və ya bir-birinə bağlı olmaq: Tiryəki siqareti «iradə metodu» ilə buraxmağa cəhd edərkən siqaret istəyinin keçməsinə gözləməkdən əziyyət çəkir. Əgər əziyyətə dözə bilməyib siqaret çəkərsə uğursuzluğa düçar olacaq. Və kimlərsə dözə bilməyərək gec-tez bu cəhddən əl çəkəcəyi «iradə metodu»nda əvvəlcədən proqnozlaşdırılmışdır. Beləliklə, digərlərinin də əlinə bəhanə düşür. Amma onların günahı yoxdur. Birinci adam dözsəydi, onlar da dözəcəkdilər, indi isə işi yarı yolda buraxmalı olurlar. Əslində isə çoxu elə əvvəldən gizli-gizli çəkirdi.

3. «Əziyyəti bölüşdürməyin» tam əksi: «Bir-birini tərifləyib ürək-dirək vermək.» Bu halda, siqareti buraxan adam böyük uğur qazanmasından sevinir. Müvəffəqiyyət qazanmadıqda isə hörmətini itirmək qorxusu da çox olmur. İnsan təkbaşına problemə mübarizəyə başladığı ilk günlərdə dost-tamış və yaxınlarının mənəvi dəstəyinə çox böyük ehtiyac duyur. Amma hamının başı eyni zamanda eyni problemə qarışıbsa, bir-birinə ürək-dirək vermək imkanları da azalır.

Yanlış motivlərin bir klassik nümunəsi də rüşvətdir.

(Məsələn, valideynlər uşaqlarını siqareti atmağa şirnikləndirmək üçün onlara pul təklif edirlər. Yaxud da özləri-özləri ilə

belə bir şərt kəsirlər: «Dözə bilməsəm, sənə 100 manat (və ya dollar, avro və s.) ödəyəcəm.» Bir filmdə də mən buna bənzər bir şey görmüşdüm. Siqareti buraxmağa cəhd edən bir polis məmuru siqaret qutusunun içində 20 manat qoyur və öz-özüylə belə bir şərt kəsir: «Bir daha çəkmək istəsən, əvvəlcə bu pulu yandırmalısan.» Bu şərt onu bir neçə gün siqaret çəkməkdən saxlasa da, sonda yenə pulu yandırmalı olur.

Özünüzdü aldatmayın. Tiryəki siqaretə ömrü boyu, orta hesabla 40.000 manat xərcləyir. Siqaretin qorxulu xəstəliyə səbəb olmaq ehtimalı yüzdə əlli faizdir. Siqaret insanın bütün ömür boyu ağzından pis qoxu gəlməsinə, fiziki və mənəvi işgəncələrə məruz qalmasına, nikotinin əsirinə çevrilməsinə, cəmiyyətdə hörmətdən düşməsinə və özünə hörmət hissini itirməsinə səbəb olur. Əgər bütün bunlar siqareti buraxmaq üçün kifayət etmirsə, yuxarıda bəhs etdiyim qurama motivlər qətiyyən təsir etməyəcəkdir. Ona görə də məsələyə ancaq bu cür baxın:

Siqaret çəkməyin mənə nə xeyri var?

Qətiyyən heç bir xeyri yoxdur!

Siqaret çəkməyə məcburammi?

Xeyr, məcbur deyilsiz! Sadəcə, özünüzdü cəzalandırırsız!

SİQARETİ BURAXMAĞIN ASAN YOLU

Bu bölmədə siqareti buraxmağın asan yolu barədə təlimatlar verəcəyəm. Bunları tətbiq etsəniz, siqareti buraxmağın nəinki olduqca asan, hətta əyləncəli olduğunu görəcəksiz.

Yalnız bu iki şeyə əməl etməlisiz:

- 1. Bir daha siqaret çəkməyə qərar verməlisiz.**
- 2. Bu səbəbdən böhran keçirəcəyinizə sevinməlisiz.**

Yəqin indi ürəyinizdə mənə belə bir sual verirsiniz: «Əgər beləydisə, bunu niyə əvvəldən söyləməyirdiniz? Söyləsəydiniz, onda bütün kitabı oxumağa ehtiyac da qalmazdı.» Çünki söyləsəydim, bir anda böhran vəziyyətinə düşər və gec-tez fikrinizdən daşınardız.

Qeyd etdiyim kimi, siqaret məkrli və hiyləgər bir tələdir. Onu atmağın çətinliyi kimyəvi maddə olmasında deyil, beynimizi xarab edən yalançı illüziyalardadır. Məhz buna görə də öncə o illüziyaları ortadan qaldırmaq lazımdır. Yəni, əvvəlcə düşməni tanıyıb taktikasını öyrənməlisən ki, onu asanlıqla məğlub edə biləsən.

Ömrümün böyük bir hissəsini siqaretlə mübarizədə keçirdim, həftələrlə ağır depressiyalara məruz qaldım. Siqareti buraxmağa müvəffəq olduqda bədənimdəki nikotinin səviyyəsi

yüz faizdən sifra düşdü. Lakin mən bundan heç bir ağrı-acı duymadım. Siqaretsizliyə alışdığım dövrdə də həyatdan zövq aldım və indiyə qədər qətiyyən pəşiman deyiləm. Əksinə, siqareti buraxmağım həyatda üzləşdiyim ən gözəl hadisədir.

Əvvəllər siqareti bu qədər asanlıqla buraxmağımın səbəbini heç cür anlaya bilmirdim və yalnız uzun illərdən sonra bunun kökünü öyrəndim. Həm də tam dərk etdim ki, bir daha heç vaxt siqaret çəkməyəcəm. Doğrudur, əvvəllər də siqaretdən imtina edəcəyimlə bağlı qərarlar vermişdim. Amma o zamanlar əslində bunu yalnız sınaqdan keçirirdim və uzun zaman siqaretsiz qala bilsəm, siqaret istəyimin də yox olacağını güman edirdim. Təbii ki, gözləməklə bir şey baş vermir və mən yanıb-yaxıldıqca siqaret istəyim də, xiffətim də artırdı.

Sonuncu cəhdim xeyli fərqliydi. İndi bütün tiryəkilər kimi mən də hey fikirləşirdim. İndiyə qədər müvəffəq olmasam da, növbəti cəhdimin bəlkə uğurlu olacağı xəyalıyla özümü ovundururdum. Çünki ömrümün sonuna qədər siqaret çəkəcəyimi ağıma belə gətirmirdim. Bu fikir içimi elə bir nifrətlə doldurmuşdu ki, siqaret məsələsini artıq ciddi şəkildə nəzərdə saxlamağa başladım.

Mexaniki şəkildə siqaret yandırmaq əvəzinə, siqaret çəkərkən nələr hiss etdiyimi təhlil etməyə başladım. Əvvəlcədən bildiyim şey təsdiq olundu; mən siqaretdən zövq almır və ona mənfur, iyrenc bir şey kimi baxırdım.

Sonra siqaret çəkməyən şəxsləri analiz etməyə başladım. İndiyə qədər quru, cəmiyyətə yovuşmaz bildiyim bu adamları dərindən öyrənəndə onların daha güclü və təmkinli olduqlarını anladım. Stress və gərginliklərin öhdəsindən daha asanlıqla gəldiklərinə, daha fəal olduqlarına və cəmiyyət içində olarkən tiryəkilərdən daha yaxşı əyləndiklərinə əmin oldum.

Onlarla söhbətlərə girişdim. Səhhət və pul probleminə görə siqareti buraxdıqların güman etdiyim bu adamlardan münasibət öyrənəndə bəziləri hərdən siqaret üçün xiffət çəkdiklərini, lakin bunun olduqca zəif bir hiss olduğunu bildirdilər. Əksəriyyət isə «siqaret üçün xiffət çəkirsizmi?» sualına sualla da cavab verirdi: «Mənimlə məzələnirsiz? Özümü indiyə qədər bu cür yaxşı hiss etmədiyim halda, nə üçün təzədən siqaret çəkməliyəm?»

Bu söhbətlər aqlımın qaranlıq bir küncündə gizlənmiş başqa bir mübhəmiyyə də aydınlıq gətirdi. Mən özümü ana-dangəlmə zəif bir insan hesab edirdim, ancaq o söhbətlərdə başa düşdüm ki, bütün tiryəkilər eyni bədbin hissləri yaşayırlar. Oturub dərindən fikirləşdim; milyonlarla insanlar siqareti buraxaraq daha xoşbəxt həyat sürürlər. Siqaretə başladığım ana qədər mən də ona heç bir ehtiyac hiss etmirdim. Siqaret mənə heç bir keyf vermədi və o mənfur şeyə öyrəşənə qədər necə əziyyət çəkdiyim hələ də yadımdan çıxmayıb. Bu halda, mən özümü bu zibili çəkməyə niyə məcbur edirəm? Axırda məndə siqaretə qarşı dərin bir nifrət yarandı, həyatımı bu murdar şeyin əsarətindən qurtarmağı qərara aldım və öz-özümə dedim:

«Allen, İSTƏSƏN DƏ, İSTƏMƏSƏN DƏ, BU SƏNİN SON SİQARETİNDİR!».

Onda başa düşdüm ki, bir daha siqaret çəkməyəcəm. Halbuki, işin bu qədər asan olacağını güman etmirdim. Əksinə, çox çətinlik çəkəcəyimdən, aylarla depressyaya düşüb ömrümü siqaret həsrətiylə keçirəcəyimdən qorxurdum. Lakin qətiyyənlə belə olmadı, elə lap əvvəldən, tam mənada böyük bir xoşbəxtliyə qovuşdum.

Bəs siqareti atmağın bu qədər sadə bir şey olduğunu və bu dəfə onun xiffətini çəkmədiyimi anlamağım niyə belə

uzun sürdü? Niyəsi budur ki, siqaret xiffəti deyilən bir şey yoxdur. O yalnız əndişə və inamsızlıqdan irəli gəlir. Həqiqət isə çox sadə və aydındır:

SİQARETİ BURAXMAQ ASANDIR!

İşi çətinləşdirən müəyyən bir qərara gələ bilməmək və təəssüf hissiylə yaşamaqdır. Tiryəkilər siqaretə möhkəm bağlandıqları halda belə bəzən uzun müddət siqaretsizliyə dözürlər və yalnız çəkmək istədikləri və çəkə bilmədikləri zaman xiflətirlər.

Siqareti buraxmağı asanlaşdırmağın yolu qəti və geri dönüşü olmayan bir qərara gəlməkdir. Bu qərarın doğru olub-olmadığından şübhələnməkdənsə, bəxtiyar olmaq və problemin bitdiyini bilmək lazımdır.

Əvvəldən bu cür qərarlı olsanız, işi asanlaşdırmış olarsınız. Asan olacağına inana bilmədəniz, qəti qərara da gələ bilməzsiz. Kitabın qalan hissəsi də , bax, bu cəhətdən lazımdır.

Siqareti buraxmazdan qabaq bir neçə məsələni də bilməlisiz:

1. Bu işin öhdəsindən gələcəyinizə inanın. Siqaret çəkmək də, çəkməmək də başqa insanlar kimi, sizin də öz əlinizdədir.

2. Heç bir şeydən məhrum olmursuz. Əksinə, qazanacağınız o qədər çox şey var ki! Siqaretsiz daha sağlam və enerjili olmaqla yanaşı, gözəl günlərin ləzzətini hiss edəcəksiz, çətin günlərdə isə sıxıntınız daha az olacaq.

3. «Yalnız bircə siqaret» deyilən bir şeyin olmadığını artıq başa düşün. Siqaret bir uyuşdurucu maddədən asılı vəziyyətə düşməkdir və bu asılılıq zəncirvari şəkildə davam edir.

4. Siqaretə zərər vermək ehtimalı olan ictimai bir vərdiş kimi yox, uyuşdurucu maddədən asılılıq kimi baxmalısınız. Xoşunuza gəlsə də, gəlməsə də, ASILI OLDUĞUNUZU QƏTİ

BUL ETMƏLİSİZ. Özünüzü görməzliyə vurub, başınızı hardasa gizlətməklə bu asılılıqdan qurtula bilməzsiz. Unutmayın ki, bu asılılıq bütün süründürücü xəstəliklər kimi yalnız ömür boyu davam etməklə qalmır, üstəlik, getdikcə daha da pisləşir. Ona görə də müalicə üçün ən düzgün vaxt elə indidir.

5. Xəstəliklə (yəni, kimyəvi asılılıqla) mənəvi vəziyyəti, eləcə də siqaret çəkən və çəkməyən insanların vəziyyətlərini bir-birindən ayırd etməyi bacarın. Tiryəkilər siqaretə bağlılıqları vaxtdən əvvələ qayıda bilsəydilər, bu şansın qədrini bilərdilər. Siz bu gün bu şansa sahibsiniz! Amma nəbadə, buna siqaretdən əl çəkmək kimi baxmayın. Yalnız son siqaretinizi çəkdiyinizə qəti qərar verdikdən sonra artıq siz siqaretə vida etmiş olursuz. Tiryəkilik, insanın həyatını özünə zərər verməklə keçirməsidir. Siqaret çəkməyənlərinə belə bir problemi yoxdur. Siz qəti qərarınızı verdiyiniz andan məqsədinizə çatmış olursuz. Buna görə də özünüzü xoşbəxt hiss edin, həyatdan ləzzət alın! Bütün günü oturub yana-yana kimyəvi asılılığın ötüb keçməsinə gözləməkdənsə, çölə-bayıra çıxıb həyatdan zövq alın. Həyat siqaret çəkərkən gözəldirsə, çəkməyəndə ondan daha gözəldir!

Siqareti buraxmağı həqiqətən asanlaşdırmaq üçün siqaretsizliyə alışma dövründə (ən çox üç həftə) qətiyyətlə siqaret çəkməməlisiz. Bu məntiqlə işə başladığınızda siqareti buraxmaq çox asan olacaqdır.

Əvvəldən sizdən rica etmişdim ki, kitabı açıq qəlblə oxuyun. Əgər xahişimə əməl etmisizsə artıq siqareti buraxmış və bu anlarda zəncirini səbirsizliklə gəmirən köpək həyəcanıyla zəhərin bədəninizdən çəkilib getməsinə gözləmiş olmalısınız.

Yox, hələ də bir sıxıntınız varsa, bu, aşağıdakı səbəblərə görədir:

1. Məsələ hələ də sizə tam çatmayıb. Buna görə də yuxarıda qeyd etdiyim beş maddəni bir də diqqətlə oxuyun və onların doğruluğuna inanıb-inanmadığınızı özünüzdən soruşun. Hər hansı bir nöqtəylə bağlı şübhəniz varsa, həmin bölməni bir də oxuyun.

2. Bəlkə uğursuzluğa düçar olmaqdan qorxursuz. Narahatlığa lüzum yoxdur. Axıracan oxusanız, problemin öhdəsindən gələ biləcəksiz. Siqaret inanılmaz bir güvənc tələsidir. Ən ağıllı adamlar da bu tələyə düşürlər, amma yalnız axmaqlar onun mahiyyətini anladıqdan sonra özlərini aldadıb tələdə qalmaqda davam edirlər.

3. Dediklərimin doğru olduğunu qəbul edir, lakin yenə də pərişanlıq keçirirsizsə, belə etməyin! Gözlərinizi yaxşı-yaxşı açıb özünüzə və dünyaya baxın; gözəl bir şey baş verməkdə, yəni, siz əsarətdən qurtulmaqdasız!

Demək istəyirəm ki, işə düzgün məntiqlə yanaşmaq çox vacibdir və siqaretsizliyə alışma müddətində də bu məntiqdən sapmamalısınız. Sonrakı bir neçə bölmədə bu mövzu üzərində xüsusi dayanacağam. İndilikdə isə iki məqamı qeyd etmək istəyirəm ki, onlara da diqqətlə yanaşmanız lazımdır.

1. Son siqaretinizi söndürmək planını kitabın sonuna saxlayın.

2. Kitabda təxminən üç həftə sürən siqaretsizliyə alışma müddətindən tez-tez bəhs etmişəm. Ola bilsin ki, bunu səhvən üç həftə əziyyət çəkmək kimi başa düşəsiniz. «Üç həftə dözə bilsəm, bəs edəcək» deyə yanlış düşünməyin. Üç həftə sonra heç bir şey olmayacaq. Birdən-birə özünüzü siqaret çəkməyən adam kimi hiss etməyəcəksiz. Əgər üç həftə boyunca siqaret çəkmədiyinizə

görə təəssüflənirsinizsə, üç həftə sonra da təəssüflənməkdə davam edəcəksiz.

Demək istədiyim budur: «Nə yaxşı ki, artıq siqaretdən canım qurtaracaq» düşüncəsiylə işə başlasanız, üç həftə sonra siqaret çəkməyə həvəsiniz qalmayacaq. Lakin «ah, bu üç həftəni dözə bilsəydim» desəniz, o üç həftənin sonunda siqaret deyə-deyə ölərsiz!

SIQARETSİZLİYƏ ALIŞMA MÜDDƏTİ

Son siqaretinizi söndürəndən sonra təxminən 3 həftə siqaret həsrəti çəkə bilərsiniz. Bunun əsasında iki müxtəlif faktor dayanır:

1. Nikotin çatışmazlığı, məhrumluq və inamsızlıq hissi, tiryəkilərin həsrət adlandırdığı bir aclıq növü və yaxud «əl vər-dişi» ilə bağlı bir şey.

2. Bəzi hadisələrdən yaranan psixoloji təsir, məsələn, telefon söhbətləri.

«İradə metodu»nda tiryəkilər bu iki təsir arasındakı fərqi anlayıb ayırd edə bilmədiklərindən çətinlik çəkirlər. Siqareti tərgitmiş bir çox adamın yenidən tələyə düşməsinin səbəbi budur.

Nikotin çatışmazlığı insana fiziki cəhətdən ağrı verməyə də, buna səthi yanaşmaq da olmaz. Aclıq orqanizmə güclü təzyiq etdiyinə görə uzun müddət yemək yemədikdə əsəblərimiz pozulur, qarnımız quruldayır. Lakin ağrı hiss etmirik. Bədənimiz nikotinsiz qalanda da eyni şey baş verir. Aradakı fərq bədənimizin yeməyə ehtiyac duyması, zəhərə isə duymamasıdır. Düzgün qiymətləndirəndə bədəndə nikotin çəkilməsinin sıxıntılarından azad olmaq asanlaşır. Tiryəkilər «iradə metodu» hesabına da olsa bir neçə gün siqaretsiz qala bilsələr, nikotin həsrəti qısa müddətdə yox olur. Problem isə

ikinci faktordadır; tiryəkinin müəyyən zaman və vəziyyətlərdə siqaret ehtiyacını ödəməyə alışması müvafiq assosiasiyalar doğurur.

Fərz edin ki, bir neçə il siqnalı sağ tərəfdə olan maşından istifadə etdikdən sonra siqnalı sağda olan başqa bir maşın sürməyə başlayırsız. Və siqnalın sağda yerləşdiyini bildiyiniz halda, onu işlətmək lazım gələndə bir neçə həftə yanılaraq silgəc düyməsini basırsız.

Siqareti buraxmaq da buna bənzəyir. Siqaretsizliyə təzə alışdığınız vaxtlarda müəyyən vəziyyətlərdə tez-tez yadınıza düşəcəkdir. Sizə elə gələcək ki, siqaret istəyirsiniz. Aqlınızı çaşdıran yanlış illüziyalardan vaxtında xilas olsanız, bu assosiasiyalar da tezliklə yox olacaq. «İradə metodu»nda tiryəkidə fədakarlıq etməsi qənaəti yaranarsa siqaret istəyinin itməsini gözləyə-gözləyə böhrana düşür. Bununla da assosiasiya azalmaq əvəzinə, daha da şiddətlənir.

Yemək, xüsusən də dost-tanışla restoranda oturarkən siqaretlə bağlı assosiasiya yaradır. Siqareti buraxan adam həmin anlarda çəkkə bilmədiyi üçün sıxılıb məhrumluq hissələrinə qapılır. Yoldaşları siqaretlərini yandıranda bu hiss daha da qüvvətlənir. Artıq o, gözəl nahardan və dostlarıyla birgə olmaqdan zövq ala bilmir. Çünki bütün bunların hamısı siqareti onun yadına salır. Beləliklə də, üçqat əziyyət çəkir və siqaretlə bağlı yanlış təsəvvürlər onun beynini əməlli-başlı dumanlandırır. Halbuki, qətiyyət göstərüb bir az dözə bilsə, taleyi ilə barışıb həyatına davam edə bilər. Bu yanlış təsəvvürlərin təsiri müəyyən müddət davam edir və siqareti səhhətlərinə, yaxud da pula görə buraxmış adamların sözügedən vəziyyətlərdə siqaret xiffəti çəkməsinə səbəb olur. Belələri, siqaret xülyası üzündən rahatlıq tapa bilməyərək özlərinə havayı əziyyət verirlər.

Mənim metodumda da müvəffəqiyyətsizliyin ən böyük səbəbi o assosiativ anmalara reaksiya verilməsidir. Siqareti atan şəxs ona təsiri olmayan həb və ya bir qıç şəkər kimi baxır.

Hər hansı bir fiziki təsiri olmasa da, bir az şəkər ani sıxıntıları aradan qaldırdığı üçün psixoloji iztirabdan daha təsirlidir. Lakin siqaret bir az şəkər deyil. **Siqaret ölümün bir nömrəli səbəbi olmaqdan əlavə, həm də xəstəlik törədən bir şeydir.**

Siqaret çəkməyənlər və ya onu çoxdan buraxan şəxslərlə bağlı bir misal gətirək. Tutaq ki, bir qadın ərini itirib. Belə hallarda tiryəkilərin əksəri qadına diqqət göstərərək yaxşı niyyətlə siqaret təklif edirlər: «Al, birini çək, rahatlan.» Qadın siqareti götürsə də, asılı olmadığı və ona xiffət duymadığı üçün rahatlıq bilməz. Yəni, ən yaxşı halda, siqaret yalnız onun mənəvi iztirablarının yüngülləşməsinə müvəqqəti kömək edə bilər, vəssalam. Siqaret bitəndə faciə yenə əvvəlki tələpə qayıdacaq. Əslində, vəziyyət daha pisdır, çünki artıq qadın nikotina ehtiyac duymağa başlamışdır. O bu xiffətə dözməklə, daha bir siqaret çəkib xiffətini aradan qaldırmaq arasında qalır və çıxılmaz vəziyyət yaranır. Məlum olur ki, siqaret bir anlıq psixoloji köməkdən başqa heç nəyə yaramamışdır. Bu cür köməyi isə təsəlliverici sözlər, yaxud, bir qədər içki də göstərə bilər. Siqaret çəkməyən, yaxud da siqareti buraxmış bir çox şəxslər bu cür vəziyyətlər üzündən təkrar çəkməyə başlayırlar. Ona görə də yanlış təsəvvürlərə qarşı əvvəldən müqavimət göstərmək lazımdır. Bilin ki, sizin siqaretə ehtiyacınız yoxdur və ona bir yardımçı, mənəvi dəstək kimi baxdıqca özünüzə əziyyət verirsiniz. Halbuki, istəsəniz, bu əziyyəti çəkməyə də bilərsiniz. Siqaret restoranda yeyilən nahara da, dost yığıncaqlarına da bir cazibə verməkdənsə bərbad vəziyyətə gətirir. Unutmayın ki, tiryəkilər restoranda zövq naminə deyil, məcburiyyət üzündən siqaret çəkirlər. Asılı vəziyyətə düşdüklerinə görə uyşdurucu olmadan nə yeməkdən, nə də həyatdan zövq ala birlər.

Tiryəkilərin çoxu zərərsiz siqaretlərin istehsal olunmasını arzulayırlar. Tərkibində tütün və nikotin olmayan, yalnız müxtəlif bitkilərin qarışığından hazırlanan zərərsiz siqaretlər vardır. Amma bunları təcrübədən keçirən hər kəs qısa müddətdən sonra belə siqaretdən kar aşmadığını anlayaraq ona vaxt itirmək istəmir. Çünki siqaret çəkməyin yeganə səbəbi bədəni nikotinlə təmin etmək ehtiyacıdır. Nikotin ehtiyacı aradan qalxdıqdan sonra siqaret məzə üçün qulağa keçirməkdən başqa bir şeyə yaramır.

Sizdə siqaret istəyinin nikotinə olan ehtiyacdanmı, yoxsa reflekslər üzündənmi oyandığına fikir vermədən faktın mövcudluğunu qəbul edin. Fiziki ağrısı olmadığına görə düzgün məntiqlə hərəkət etsəniz, problemin öhdəsindən gələcəksiz. Siqaret yoxluğundan qaynaqlanan hisslərə görə narahat olmayın. Bu o qədər də təhlükəli deyil. Əsil problem siqaretlə bağlı reflekslərdir. Lakin buna görə böhrana düşməkdənsə anlayın ki, bu nikotin çatışmazlığından törəyən fəsadlardır. Və bu siqaretin zərərlərindən yalnız biridir. Ona görə də canınızı bu mənfur nəsnədən qurtarmalısınız.

Yığcam desəm, üç həftəlik siqaretsizliyə alışma müddətində yüngül bir sarsıntı keçirsəniz də, mənfur bir xəstəlikdən ömürlük xilas olacaqsız. Və tərəziyə qoyanda bu qazanc, o yüngül sarsıntıdan qat-qat ağır gələcək.

Yəni, bu problemi həyəcanlı bir oyuna çevirin. Nikotin canavarına mədəninizdəki bağırsağ qurdu kimi baxın. Siz onu üç həftə yemək verməyib öldürməyə çalışdıqca, o da bütün fəndlərlə sizi siqaret çəkməyə təhrək edəcək. Bəzən əhvalınızı da pozacaq. Bəzən hazırlığınız olmadığı üçün yaxanızı ələ verəcək və bəlkə də siqareti tərgitdiyinizi unudacaqsız. Unutmasanız da, yüngülvari bir xiffət duyacaqsız. Ona görə də bu cür vəziyyətlərə əvvəlcədən hazırlaşmaq lazımdır. Sizi siqaret çəkməyə vadar edən şey nə olursa- olsun, bunun əsas səbəbi bədəninizdəki «kiçik cana-

var»dır və fikirləşin ki, siqaret çəkməməklə o canavara daha bir zərbə endirirsiniz.

Nə edirsiniz edin, amandır, siqareti unutmağa çalışmayın. Çünki siqareti «iradə metodu» ilə tərgitmək istəyən adamların depressiyaya düşməsinin səbəbi budur. Bütün günü oturub siqareti unudacaqlarını gözləyirlər.

Bu, bir növ, yuxusuz qalmağa bənzəyir. Fikirləşdikcə yuxunuz qaçır.

Nə etsəniz də, siqareti yaddan çıxara bilməyəcəksiz. İlk bir neçə gündə «kiçik canavar» durmadan siqareti yadınıza salacaq və siz bunu əngəlləyə bilməyəcəksiz. Tiryəkilər və siqaret reklamları ətrafınızda qaldıqca bu nəsnəni xatırlamağa davam edəcəksiz.

Lakin gündə min dəfə yadınıza düşsə də, siqareti tərgitməyinizdən ləzzət alın. Özünüz-özünüə sərbəstliyin nə qədər gözəl olmasını aşlayın. Özünüə zəhərləməkdən imtina etməyin xoşbəxtliyini yaşayın. Belə etsəniz, bir müddət sonra siqaret xiffətiniz əyləncəyə çevriləcək və siqareti ağılınızdan bu qədər tez çıxardığınıza təəccüblənəcəksiz.

Nə edirsiniz, edin, LAKİN QƏRARINIZDAN ŞÜBHƏLƏNMƏYİN. Şübhələnsəniz, həm də təəssüflənməyə başlayacaqsız və hər şey daha pis şəkil alacaq. Bunun əvəzinə, o anı yeni bir fürsət kimi dəyərləndirin. Şübhənizə səbəb depressiyaya düşmənidirsə bilin ki, bunun da səbəbi siqaretdir. Bir dostunuz sizə siqaret uzadanda qürurla ona «xoşbəxtəm ki, artıq siqaret çəkmirəm» deyin. Əvvəlcə bundan bir az məyus olsa da, siqaretsizliyin sizə təsir etmədiyini görər və siqareti atmaq onun da ağına batar.

Unutmayın ki, sizi bu qərara çox əhəmiyyətli səbəblər sövq etmişdir. Bundan ötrü yalnız siqaretin sizə nə qədər pula başa gəldiyini düşünməyiniz də kifayətdir.

Bəzi tiryəkilər psixoloji oyunların köməyi ilə özlərini siqaretə ehtiyac duymadıqlarına inandırmaq istəyirlər. Çox yanlış fikirdir! Nikbin adam şüşəni yarıdolu, bədbin isə yarıboş görür. Siqaretdə isə şüşə boşdur, lakin tiryəki onu dolu görür. Siqaretə ehtiyac duymadığınız andan etibarən gerçəyi olduğu kimi görəcək və özünüzü yalana inandıрмаğa məcbur olmayacaqsız. Çünki siqaretə həqiqətən ehtiyacınız olmayacaq. Həyatınızda sizə gərək olan ən sonuncu şey siqaretdir, diqqətli olun ki, o, gördüyünüz ən sonuncu iş olmasın!

YALNIZ BİR UDUM

Siqareti «iradə metodu» ilə buraxmaq istəyənlərin çoxunun pərişanlığının səbəbi də budur. Üç-dörd gün siqaretsiz qaldıqdan sonra tablamaq üçün ya arasına bir siqaret çəkməyə, ya da ondan bir-iki udum almağa başlayırlar. Amma bunun gərgin ruhi vəziyyətlərdə daha pis təsir göstərməsinin fərqinə varmırlar.

O ilk udumun dadı çoxlarının xoşuna getmədiyi üçün bundan ürəklənib yanlış fikrə düşürlər: «Yaxşı bir şey hiss etmədim, zövq də almadım. Deyəsən, artıq siqaretə həvəsim ölürlər.» Əslində, hər şey tam tərsinədir. Unutmayın ki, siqaret əvvəllər də heç bir zövq vermirdi və siqaret çəkməyinizin səbəbi onun zövq verməsi ilə əlaqədar deyildir. Əgər tiryəkilər siqareti zövq üçün çəkmiş olsaydılar, onda heç vaxt bir dənədən artıq çəkməzdilər.

Siqaret çəkməyinizin yeganə səbəbi o «kiçik canavar»ı yemləməkdir. Dörd gün onu ac saxlamısınız. İndi bircə siqaretin və ya bircə udumluq nəfəsin ondan ötrü nə qədər vacib olduğunu fikirləşin! Siz fərqinə varmasanız da, yeni siqaret şüuraltı olaraq yaddaşıınızda qeyd olunur və nəticədə çəkdiyiniz bütün əziyyət boşa gedir. İçinizdən gələn bir səs qulağınıza bu sözləri pıçıldayır: «Hər cür məntiqə zidd olsa da, siqaret çox gözəl şeydir, birini də çək.»

Yalnız bir udumluq siqaret çəkməyiniz iki zərəri vardır:

1. Bu bircə udumla bədəninizdəki «kiçik canavar»ın ömrünü uzadırsız.

2. Ən pisi isə budur ki, o bir udum da öz növbəsində bəy-ninizdəki «böyük canavar»ın ömrünü uzadır və ikinci udumu tələb edir. Yadıınızda saxlayın: Tiryəkilərin yenidən siqaretə başlamalarının səbəbi elə o bircə siqaretdir.

MƏNİM ÜÇÜN ÇOXMU ÇƏTİN OLACAQ?

Tiryəkilərin siqaretdən canlarını nə qədər asan qurtarması olduqca müxtəlif amillərdən asılıdır. Çünki hər kəsin xarakteri, işi, həyat tərzi və siqareti buraxmaq üçün seçdiyi vaxt bir-birindən fərqlidir.

Müəyyən peşə sahibləri üçün bu iş daha çətin ola bilər. Məsələn, belə bir mülahizə mövcuddur ki, tibb sahəsində işləyənlər üçün siqareti buraxmaq daha çətinidir. Lakin mənim düşüncəmə görə, siqaretin sağlamlığa vurduğu zərəri yaxşı bildikləri və belə hallarla gündəlik rastlaşdıqları üçün həkimlər siqareti daha asanlıqla atmalıdırlar. Amma aşağıdakı bir neçə səbəbə görə bu asan olmaya da bilər;

1. Həkimlər riskin sağlamlıq üçün təhlükəli olduğunu dərinlərdən bildikləri üçün siqareti atmaqdan qorxurlar.

2. Peşələri üzündən həmişə stresslə əhatə olunduqlarına görə iş üstündə siqaretsizlikdən törəyən daha bir stresslə uğraşmaq istəmirlər.

3. Bu səbəblərin üstünə günahkarlıq hissindən yaranan stress (həkimlər başqa insanlara yaxşı mənada nümunə olmalıdırlar) də əlavə olunmalıdır.

Həkim siqaret ehtiyacını, doğrudan da ona vacib olanda və gündəlik stressin müvəqqəti azaldığı aralarda təmin edə bilər.

Buna görə də onlar, istər-istəməz, uzun müddət siqaretsiz qalan və aradığı çəkin tiryəkilər kateqoriyasına aid edilir.

«İradə metodu»yla siqareti buraxmağa çalışan tiryəki fədakarlıq etdiyinə inandığı üçün özünü pis hiss edir. Nə aradakı fasilədən, nə də içdiyi çay və qəhvədən zövq alır. Buna görə də canındakı bütün narahatlıqların günahını siqareti buraxmaqda görür. Halbuki, başındakı yanlış təsəvvürlərdən qurtulsa, bədənini nikotin tələb edərkən belə çay və qəhvəsini böyük zövqlə içə bilər.

Digər bir çətin hal da can sıxıntısıdır və bu stresslə eyni vaxta düşəndə daha çətin olur. İşləri əsəbi və yeknəsək olduğu üçün belə vəziyyətlərlə sürücülər və körpə uşaqlı evdar qadınlar daha tez-tez üzleşirlər. Siqareti «iradə metodu» ilə buraxmağa çalışan evdar qadının «məhrum olduğu» şeyi yadına salmağa daha çox vaxtı olur və o bundan depressiyaya düşür.

Lakin düzgün məntiqə söykənəndə bunun da öhdəsindən gəlmək mümkündür. Demək istəyirəm ki, siqareti buraxmanız barədə fikirləşməkdən qorxmayın, hətta fikirləşərkən belə, o məlun canavarın pəncəsindən qurtulduğunuz üçün özünüzü xoşbəxt hiss edin. Məsələyə bu cür pozitiv yanaşanlar və yaşları, cinsiyyətləri, ağıl dərəcələri, peşələri nə olursa olsun, **VERDİYİM TƏLİMATLARIN HAMISINA ƏMƏL EDƏNLƏR üçün siqareti buraxmaq asan olmaqla bərabər, həm də bir əyləncəyə çevriləcək!**

UĞURSUZLUĞUN ƏSAS SƏBƏBLƏRİ!

Siqareti buraxmaq cəhdləri əsasən iki səbəbdən müvəffəqiyyətsizliyə uğrayır. Bunlardan birincisi başqa tiryəkilərin təsiridir ki, onun barəsində öncəki bölmələrdə ətraflı danışmışam.

İkinci səbəb isə insanın gününün pis keçməsidir. Amma unutmayın ki, hər kəsin, o cümlədən, siqaret çəkənlərin də, çəkməyənlərin də yaxşı və pis günləri ola bilər və ümumiyyətlə, həyat eyni-oxşardır.

«İradə gücü metodu»yla siqareti buraxmaq istəyən tiryəki ilk ağır günündə dərhal siqaret axtarır və təbii ki, bununla vəziyyətini daha da pisləşdirir. Siqaret çəkməyən adamsa stress və sıxıntıya, həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən daha rahat sinə gərir.

Siqaretsizliyə alışdığınız dövrdə çətin günlər yaşamanızdan qorxmayın. Yadınıza salın ki, siqaret çəkdiyiniz zamanlarda da ağır günləriniz olurdu (yoxsa onu buraxmaq qərarına gəlməzdiniz). Siqaret çəkmə bilmədiyinizə görə üzülməkdənsə öz-özünü üzək-dirək verib deyin: «Düzdür, bu gün o qədər də yaxşı gün deyil, amma siqaret də bir işə yarayıb, problemi həll etməyəcək. Bəlkə də sabah hər şey yaxşı olacaq. Heç olmasa o mənfi siqareti atmaqla hələlik bir xal irəliləyəm.»

Tiryəkiyə çevrilənlər siqaretin pis tərəflərini məcburən görməzliyə vururlar. Özlərini elə aparırlar ki, guya heç vaxt siqaret üzündən öskürmərlər və daim onlara soyuq deyir.

Gözdənirəq bir biyabanda maşınınız xarab olanda dərhal bir siqaret yandırarsız. O siqaret sizin nəşənizi duruldurmu? Təbii ki, xeyr. Amma nədənsə birisi siqareti buraxan kimi tərs gedən bütün işlərinin suçunu siqaret çəkməməsində görür. Maşınınız yolda qalanda məyusluqla «əvvəllər, belə hallarda heç olmasa bir siqaret yandırardım» deyə fikrinizdən keçirirsiz. Lakin siqaretin heç bir problemi həll etmədiyini unudur və uydurma bir dəstək axtarmaqla özünü əziyyət verir. **Halbuki, siqareti buraxmaqla düzgün bir qərar verdiyinizi bilirsiniz. Onda niyə tərəddüd edərək özünü hələ də işgəncə çəkdirirsiniz?**

Unutmayın ki, pozitiv düşüncə, nikbinlik həmişə çox vacibdir!

– 37 –

SIQARET ƏVƏZİNƏ İSTİFADƏ OLUNAN ŞEYLƏR

Bir çox adamlar siqaretin yerinə nabat, nanəli konfet, saqqız, tərkibində müxtəlif bitki qarışığı olan siqaretlər və həblərdən istifadə edirlər.

Amandır, özünü qoruyun və bunların heç birindən istifadə etməyin. Bu cür şeylər işi asanlaşdırmaqdan daha da çətinləşdirir. Bədəninizin siqaretə ehtiyacı olduğu halda, onun yerinə başqa şeylərdən istifadə etməklə siqaret tələbatınızın davam etməsinə və artmasına səbəb olursuz. Əslində, bu «ya siqaret çəkməliyəm, ya da bu boşluğu başqa bir yolla doldurmaliyam» deməkdir. Bu isə bir şantajçı, yaxud da inadkar bir uşaq qarşısında məğlub olmaq kimi bir şeydir.

Unutmayın ki, bədəninizin istədiyi qida deyil, nikotindir. Nədən istifadə etsəniz də, onun yerini doldura bilməyəcəksiniz, əksinə, işgəncəniz uzanacaq. Bilin ki:

1. **Nikotinin əvəzedicisi yoxdur.**
2. **Və sizin nikotinə ehtiyacınız da yoxdur.**

Nikotin bəsləyici deyil, zəhərdir. Nikotinə ehtiyac duyduğunuz zaman yalnız tiryəkilərin ona ehtiyacı olduğunu və siqaret çəkməyənlərin belə bir problemi olmadığını yadınıza

salın. Və nikotin həsrətini ölüm ayağında olan canavarın ulartısı kimi qəbul edin.

Unutmayın ki, siqaret boşluğu aradan qaldırmır, boşluq əmələ gətirir. Siqaretə və siqaret əvəzedicisinə ehtiyacınız olmadığımı nə qədər tez başa düşsəniz və bunu beyninizə yeritsəniz, o qədər də tez sərbəstləşərsiz.

Xüsusən də tərkibində nikotin olan saqqızların və başqa şeylərin yanından belə keçməyin. Doğrudur, bu vasitələrdən istifadə edənlər içində siqareti buraxanlar da vardır. Lakin bilin ki, onların siqareti tərgitməsində bu vasitələrin rolu olmamışdır. Təəssüf ki, bəzi həkimlər xəstələrə hələ də nikotin əvəzedicisi məsləhət görürlər. Amma bu təəccüblü deyil. Çünki nikotin tələsinin mahiyyəti hələ də tam aydın dərk olunmadığı təqdirdə, onu əvəzetmə müalicəsi də çox məntiqli görünür. Bu müalicə siqareti buraxarkən iki güclü düşməyə müqavimət göstərmək məqsədilə tətbiq edilir:

1. Alışqanlıqdan qurtulmaq.

2. Dözülməz fiziki ağrı- acılardan ötürmək.

Əgər iki güclü düşməniniz varsa, onların ikisiylə də eyni zamanda savaşırdınsa, tək-tək savaşımaq daha məntiqlidir. Nikotini əvəzetmə müalicəsinin mahiyyəti isə budur ki, siqareti buraxsanız da, nikotini lent və ya saqqızla bədənə qəbul etməkdə davam edirsiniz. Alışqanlıqdan qurtulduqdan sonra isə bədənə qəbul olunan nikotinin miqdarı yavaş-yavaş azaldılır. Beləliklə də iki düşmənlə ayrı-ayrı vuruşmaq lazım gəlir.

Bəlkə də ilk baxışda belə bir müalicə məntiqli görünür. Amma bu yanlış məntiqlidir. Çünki siqaret çəkmək alışqanlıq deyil, uyuşdurucu maddədən asılılıqdır və bədənə nikotin çəkilməsinin əmələ gətirdiyi fiziki ağrı-acı hiss olunmayacaq

dərəcədə zəifdir. Siqareti buraxmaqdan məqsəd bədəndəki «kiçik məxluq»la beyindəki «böyük məxluq»u mümkün qədər tez «öldürmək»dir. Nikotin əvəzedicisinin gördüyü yeganə iş isə «kiçik məxluq»un ömrünü uzatmaqdır. Təbii ki, o da öz növbəsində «böyük məxluq»un ömrünü uzadır.

«Asan Yol» metodunun məqsədi isə siqareti dərhal və asanlıqla buraxmağa nail olmaqdır. Bu zaman son siqaretinizi söndürməzdən əvvəl «böyük məxluq»u öldürürsüz. «Kiçik məxluq» isə yaxın zamanda öləcək və ölərkən qətiyyən bir problem yaratmayacaq. Nikotini əvəzetmə üsulunda isə sözügedən vasitələrin bədəndəki nikotinin miqdarını sabit saxlayaraq insanı nikotin çatışmazlığının mənfi təsirindən qoruduğu və beləliklə də siqaretsizliyə alışmanı asanlaşdırdığı ehtimal olunur. Əslində isə bu təsir o qədər yüngüldür ki, hər hansı bir vasitəylə qarşısını almağa ehtiyac yoxdur. Üstəlik, nikotin tərkibli saqqızlar kimyəvi asılılığın davam etməsinə, o da öz növbəsində psixoloji asılılığın uzanmasına səbəb olur.

Buna görə də siqareti bu vasitələrdən istifadə etməklə buraxanların bir çoxu nikotinli saqqızlara vərdiş edirlər. Eləcə də, bəzən siqaret çəkə-çəkə saqqıza da alışırlar.

Digər siqaret əvəzediciləri də nikotinli saqqızla eyni təsiri malikdir. Mən siqaret çəkə bilmədikdə boşluğun adı saqqız və ya konfetlə doldurulmasını nəzərdə tuturam. Siqaret aclığını yemək aclığından fərqləndirmək mümkün olmasa da, onlar ayrı-ayrı şeylərdir. Və siqareti istədən bir şey varsa, o da özünü saqqıza və nanəli konfetə tutmaqdır.

Siqaret əvəzedicilərinin ən pis cəhəti budur ki, onlar əsas problemin həllinə, yəni, ağlımızı çaşdıran yanlış təsəvvürlərin aradan qaldırılmasına kömək etmir. Qripdən sağalmaq üçün başqa bir xəstəliyə tutulmağı kim arzulayar?! Təbii ki heç kəs.

Siqareti əvəzəmək bir şey axtarmanız o deməkdir ki, fədakarlıq etməyinizə inanırsınız. «İradə metodu» zamanı baş verən depressiyalar da tiryəkinin fədakarlıq etməsi qənaətindən yaranır. Nəticədə bir problemin yerində başqa bir problem yaranır. Bədənin şirin şeylərlə həddən artıq təmin olunması xoşagələnlər deyil. Bu yalnız kökəlib pis vəziyyətə düşməyə, bunun dalınca da siqaretə yenidən başlamağa səbəb olur.

Yadınızda saxlayın ki, sizin heç bir əvəzediciyə ehtiyacınız yoxdur. Siqaret həsrəti bu zəhərə olan acliqdır və bir müddət sonra yox olacaqdır. Qarşıdakı bir neçə gündə iştahanınız artacaq, daha çox yemək yeməyə başlayacaqsız və ola bilsin ki, çəkiniz də bir neçə kilo artacaq. Lakin bundan narahat olmayın. Bir qədər sonra toxunacağım «Müstəqillik anı» adlı bölmədə siqaretin nə qədər lazımsız bir şey olduğunu kəşf etməklə yanaşı, o andan etibarən yemək alışqanlığı da daxil olmaqla bütün problemlərin öhdəsindən gələcəyinizi görəcəksiz. Çalışın, arada əsla yeməyin. Yoxsa kökələ bilərsiz və bundan əhvalınız pozular. Üstəlik, siqareti qəti olaraq nə vaxt buraxdığınızı da müəyyənləşdirə bilməz və problemdən xilas olmaq əvəzinə, onu başqasıyla əvəz edərsiz.

Bir özünüz fikirləşin; insanı asılı olduğu maddədən eyni şeydən istifadə etməyi arzuladığı halda necə müalicə etmək olar?

Arabir çəkənlər, siqareti «mükafat» kimi dəyərləndirirlər. Kimdir onlar? Çay fasilələrində siqaret çəkənlər, iş başında çəkə bilməyən fabrik-zavod işçiləri, yalnız tənəffüsdə siqaret çəkən müəllimlər, xəstələr arasında qaçaraqda bir neçə udum çəkib işinə davam edən həkimlər. Söhbət düşəndə onların bəziləri deyirlər: «İmkanım olsaydı, yəqin ki, siqaretə ara verməzdim.» Əsil gerçək vəziyyətin sübutu , bax,

Siqareti atmağın asan yolu

budur. Yəni, arabir çəkənlər şəxsi istək və ehtiyacına görə deyil, günün yarısını durmadan ora-bura qaçdığına görə siqaretə ara verir. Artıq siz də görün ki, arabir çəkilən o siqaretlər həqiqi «mükafat» deyil. O siqaretlər eynən dar ayaqqabı geyindikdən sonra onu ayaqdan çıxarıb rahatlanmağa bənzəyir. Amma nə etməli ki, tələnin içində olanda bu həqiqəti görmək çətin olur.

SİQARETƏ TƏHRİK EDƏN VƏZİYYƏTLƏRDƏN QAÇMAQ LAZIMDIRMI?

İndiyə qədər sizə israrla bir çox təkliflər verdim. Amma İricam budur ki, bunları təklifdən çox, təlimat kimi qəbul edəsiniz. Bu məsələdə ona görə israr edirəm ki, mənim təlimatlarım yoxlanılmış praktik təcrübəyə əsaslanır və özünü doğrultmasına dair minlərlə misallar vardır.

Siqaretsizliyə alışma dövründə insanı siqaret çəkməyə həvəsləndirən vəziyyətlərdən uzaq durmalı, yoxsa durmamalı? - sualına gəldikdə isə qorxuram ki, suala qəti cavab verə bilməyəm. Çünki buna hər kəs özü qərar verməlidir. Amma yenə də sizə köməyi dəyəcək bəzi məsləhətlər verə bilərəm.

Ömür boyu siqaret çəkməyə qorxunun səbəb olduğunu sizə demişəm. Bu qorxu iki mərhələdə özünü göstərir:

Siqaretsiz necə yaşamaq olar? Bu qorxu tiryəkinin gecəyarısı çöldə-bayırda siqareti qurtaranda düşdüyü panikadan qaynaqlanır. Yəni, bu nikotin ehtiyacından doğan qorxu deyil, asılılığın yaratdığı psixoloji qorxudur. «Siqaretsiz yaşaya bilmərəm!»- qorxusudur.

Bu qorxunun ən böyük təsiri son siqareti çəkərkən daha çox hiss olunur. Baxmayaraq ki, o zaman bədəndən nikotin çəkilməsinin sıxıntıları aşağı səviyyədə olur.

Bu qorxu suya balıq kimi atılmağı öyrənmək istəyən adamların dərinliklə bağlı qorxusuna bənzəyir. Trampolin taxtası 30 sm yüksəklikdə olduğu halda, adama 4 metr, suyun dərinliyi isə iki metrdən çox olduğu halda, 30 sm kimi görünür. Və o suya atılmaq cəsarət tələb edir, çünki adam başının hovuzun dibinə dəyəcəyindən qorxur. Yəni, ən çətin mərhələ suya atılmaqdır, buna cəsarətiniz çatsa, sonrası asandır.

Bütün digər cəhətlərdən güclü iradəyə malik olan tiryəkilərin nə üçün siqareti buraxmağı sınaqnamalarının izahı da budur. Yəni, siqareti buraxmaq qərarı onlarda vahimə yaradır ki, bu da öz növbəsində stressə səbəb olur. Stress beyinin «birini yandır!» deyə əmr etdiyi anlardan biridir, lakin özünü söz verdiyinizə görə daha yandıra bilmirsiniz. Bu zaman təhrikedici siqnallar işə düşür, nəticədə qoruyucu mexanizm zəifləyir və siz bir siqaret yandırırırsız.

Narahat olmayın! Bu vahimə yalnız psixoloji bir haldır və asılılıq qorxusudur. Əslində, isə nikotinə hələ də bağlı olmağınıza baxmayaraq, daha tiryəki deyilsiniz. Ona görə də panikaya düşməyin. Mənə inanın və trampлиндən tullanın!

Qorxunun ikinci mərhələsi daha uzun müddətlidir. Bu mərhələnin əsasında gələcəkdə bəzi vəziyyətlərin siqaretsiz zövq verməyəcəyi və yaxud çətinliklərin öhdəsindən siqaretsiz gələ bilməmək qorxusu dayanır. Amma qorxmayın! Trampлиндən atıldıqdan sonra görəcəksiz ki, qorxunuz tamamilə əbəsdir.

Siqaretə həvəs yaradan vəziyyətlərdən qaçmaq məsələsində iki əhəmiyyətli kateqoriya vardır:

Siqaret qutusunu əl altında saxlamaq və çəkmədikdə belə, yaxında olduğunu duyub ürəklənmək.

Ona görə də yanında siqaret gəzdirən adamların uğursuzluq faizi siqareti atanlardan daha çox olur. Mən elə gü-

man edirəm ki, bunun səbəbi siqaretsizliyə alışma mərhələsində baş verə biləcək xoşagəlməz bir hadisə ehtimalıyla evdə hazır siqaret saxlanmasıdır. Bundansa üzünüzdə sahib kimdənsə bir siqaret istəməli olsanız, istəyinizdən daha asan vaz keçə bilərsiniz. Yaxud da siz dükanə çatana qədər istəyiniz ötüb keçə bilər.

Yenə də uğursuzluğun əsas səbəbi işin başlanğıcında qəti qərara gəlməməkdən qaynaqlanır. Uğurun isə iki açarı olduğunu bir daha yadınıza salıram:

1. Qəti qərara gəlmək.

2. Və bir daha siqaret çəkməməkdən zövq almaq.

Əgər hələ də özünüzlə siqaret gəzdirməyə ehtiyac duyursuzsa, kitabı yenidən oxumanızı məsləhət görürəm. Çünki bu, deyilənləri hələ də tam dərk etmədiyinizi göstərir.

Siqaretsizliyə alışma mərhələsində stressdən və cəmiyyətə qaynayıb-qarışmaqdan qaçmaq lazımdır?

Mən stressdən uzaq olmanızı məsləhət görürəm. Çünki təzyiqlə artıran heç bir mənası yoxdur. İnsanlarla birgəlik məsələsində isə tam tərsini məsləhət edirəm. İstədiyiniz zaman cəmiyyətə qoşulun və həyatın ləzzətini duyun.

Bilin ki, nikotindən asılılığınız davam etsə də, artıq siqaretə möhtac deyilsiz. Qonaqlıqlara gedin, daha siqaret çəkmədiyinizi bildirib dostlarınızı muştuluqlayın və keyfinizi çəkin. Onda görəcəksiz ki, həyat siqaretsiz daha gözəldir. Bu gözəlliyi bir də onda duyacaqsız ki, o «kiçik canavar» bütün zəhəriylə birgə sizin bədəninizdən rədd olub gedəcək!

MÜSTƏQİLLİK ANI

Siqaretdən qurtulduğunuzu onu buraxdıqdan üç həftə sonra kəşf edəcəksiz. O anda göy üzü sizə daha parlaq görünəcək və beyninizə dolmuş bütün yalanların izləri silinəcək. Bundan sonra özünüz-özünü «mən siqaretə ehtiyac duymuram», demək əvəzinə deyiniz ki, artıq sonuncu bağ da qırıldı və indən belə həyatdan daha çox zövq alacağam. Və həmin andan etibarən hələ də siqareti buraxmamış tiryəkilərin halına acıyacaqsız.

«İradə metodu»ndan istifadə edən tiryəkilər siqareti tər-gitdiklərinə görə sevinməkdənsə, fədakarlıq etdiklərini düşünərək bu sevinci yaşaya bilmirlər.

Mən özümü həyatda çox gözəl şeylər yaşamış bəxtli bir adam sayıram. Başıma gələn ən gözəl iş isə siqaretdən azad olduğumu kəşf etdiyim andır. Həyatımda məni xoşbəxt edən digər anların da olmasına baxmayaraq, bir daha eyni xoşbəxtliyi duya bilmirəm. Di gəl ki, siqaretdən xilas olmağımın sevinci heç ağımdan çıxmır. Bu gün əhvalım dəyişəndə və bir köməyə ehtiyac duyanda bir daha o iyrənc tütünü ağıma gətirmirəm. Mənim ünsiyyətdə olduğum digər adamlar da siqareti buraxdıqdan sonra həyatlarının ən gözəl anlarını yaşadığı-

larını söyləyirlər. İnanın ki, sizi də olduqca gözəl bir həyat gözləyir.

Bu yazdığım kitab və apardığım seanslardan qazandığım təcrübə göstərdi ki, bir sıra tiryəkilərin siqaretdən qurtulmaları üç həftə müddətində deyil, bir neç gündən sonra baş vermişdir.

Mənsə o hissləri hələ sonuncu siqaretimi söndürməmiş yaşadım. Fərdi seanslar zamanı bəzən qarşımdakı tiryəki hələ seans bitməmiş deyirdi: «Oldu, Allen, daha əlavə bir şey deməyə ehtiyac yoxdur, hər şeyi başa düşdüm və bir də siqaret çəkməyəcəm.» Qrup seanslarındakı adamlar bir söz deməsələr də, mən seansın nə zaman təsir göstərəcəyini bilirdim. Aldığım məktublarda isə bəzi oxucular bu anın xoşbəxtliyini hələ kitabı oxuyub bitirməmiş yaşadıklarını yazırlar. Məsələnin məntiqi mahiyyətini başa düşüb təlimatların hamısına riayət etsəniz, siz də siqaretdən dərhal qurtula bilərsiniz.

Bu gün seanslarımda iştirak edən insanlara bədənin nikotin çatışmazlığının beş gün davam etdiyini və təxminən üç həftə ərzində adamın müstəqilliyə qovuşduğunu bildirirəm. Bir tərəfdən də bu cür konkret vaxt qoymaq xoşuma gəlmir. Bunun iki səbəbi vardır. Birincisi budur ki, bu vaxt müddətini eşidən adamlar özlərini beş günlük və ya üç həftəlik əziyyətə dözməyə hazırlayırlar. İkincisi, insanın özünü «beş gün və ya üç həftə canımı dişimə tutsam sonda gözəl bir şey baş verəcək» düşüncəsinə inandırmasıdır. Bəlkə də o şəxsin beş günü və ya üç həftəsi yaxşı keçsə də, sonra hamının başına

gələ bilən və siqaretlə əlaqəsi olmayan çətin günlər yaşaya bilər. Bu halda siqaretdən qurtulacağını gözləyən adam qəfildən bir depressiyaya düşər ki, bu da onun inamını sarsıda bilər.

Əslində, mən insanın siqaretdən qurtulduğunu dərhal hiss etdiyini söyləmək istəyirdim, amma onda da bunun fərqi qində ola bilməyənlər inamlarını itirib o anın heç vaxt gəlməyəcəyini düşünəcəkdilər. Siqareti «iradə metodu»na əsasən buraxmağa çalışanlar çox ehtimal ki, bu səbəbdən uğursuzluğa düşər olurlar.

Bəzən insanlar o beş günlük və ya üç həftəlik müddətin nə qədər əhəmiyyət kəsb etməsi ilə maraqlanırlar və bunun mənim bir uydurmam olub-olmadığını soruşurlar.

Göstərilən müddətlər təbii ki, mütləq deyil, amma illər boyu əldə etdiyim saysız-hesabsız təcrübə bunu göstərir. Siqareti «iradə metodu» ilə buraxmağa cəhd etdiyim zamanlar, başqalarından da eşitdiyim kimi, ən ciddi söylərin belə təxminən üç həftə sonra uğursuzluğa düşər olma təhlükəsiylə qarşılaşdığımı başa düşdüm. Zənnimcə, bunun səbəbi siqaret ehtiyacının artıq yox olmasıydı. İnsan bunu özünə isbatlamaq istəyərək bir siqaret yandırır. Dadı xoşuna gəlmədiyi üçün asılılıqdan qurtulduğunu güman edir. Lakin o, üç həftə məhrum qoyduğu bədəninə yenidən nikotin vermişdir. Siqaretini söndürər-söndürməz nikotin bədəni tərk etməyə başlayır və içindən gələn bir səs ona pıçıldaıyır: «Hələ qurtulmısan, birini də çək.»

Lakin insan sonrakı siqareti o saat yandırmır, çünki yenedən asılılığa düşmək istəmir. Gözləyir ki, bir az vaxt keçsin. Bu arada «keçən dəfə təkrar başlamadım, indi də bir dənəsini çəksəm, zərəri olmaz» deyə düşünür. Amma artıq o səhv yoldadır!

Bu problemin həlli siqaretdən qurtulduğunuzu hiss etməyi gözləməkdənsə son siqaretinizi söndürdükdən sonra artıq siqaret probleminin bitdiyini qəbul etməkdir. Siz əlinizdən gələn hər şeydən istifadə edərək nikotinin kökünü kəsmisiz. Artıq dünyada heç bir qüvvə müstəqilliyinizi əlinizdən ala bilməz. Təbii ki, darqursaqlıq etməsəniz və «müstəqillik anı»nı gözləməsəniz. Bundan belə həyatdan zövq almağa başlayın!

SON SİQARET

Nə zaman ki, siqareti tərgitmək vaxtını qəti müəyyən etdiniz, deməli, son siqareti çəkməyə hazırsız. Amma əvvəlcə aşağıdakı iki əhəmiyyətli məsələni aydınlaşdırın:

- 1. Uğur qazanacağınıza inamınız varmı?**
- 2. Özünüzü üzgün və narahat hiss edirsiniz, yoxsa çox yaxın zamanda nəhəng bir problemi həll edəcəyinizdən həyəcanlanırsız mı?**

Əgər hələ də əmin deyilsə, kitabı bir dəfə də oxuyun. Unutmayın ki, siqaret tələsinə özünüz bilə-bilə düşməmişiz. Bu tələ sizi ömür boyu kölə vəziyyətində saxlamağa hesablanmışdır. Tələdən çıxmaq üçün son siqaretinizi çəkmək barədə qərar verməlisiz.

Bu kitabı bura qədər oxumanızın səbəbi də tələdən çıxmaq istəyinizdir. Ona görə də bu doğru və müsbət qərarı indidən verin. And içib özünü belə bir söz verin ki, asan da, çətin də olsa, bir daha siqaret çəkməyəcəksiz.

Bəlkə əvvəllər də bu cür and içdiyiniz və təkrar siqaretə başladığınız üçün narahatlıq keçirirsiniz. Yaxud da qorxursuz ki, dəhşətli bir travma ala bilərsiniz. Əbəs yerə qorxmayın.

Olsa-olsa ən pis nəticə bu olacaq ki, siz siqaret çəkməyə davam edəcəksiz. Bir də ki, onsuz da bu cür düşündüyünüz anlarda siqaret çəkirsiniz. Deməli, itiriləsi bir şeyiniz yoxdur. Qazanacağınız isə çox şey var. Odur ki, uğursuzluq barədə düşünməyi boşlayın. Çünki həqiqət budur ki, siqareti buraxmaq inanılmaz dərəcədə asan olmaqla bərabər, həm də nəşəlidir. Bir də unutmayın ki, siz bu dəfə mənim «Asan yol» metodumdan istifadə edirsiniz. Və yalnız aşağıda verəcəyim sadə təlimatları yerinə yetirməyiniz kifayətdir:

1. Bu işin öhdəsindən gələcəyinizə inanaraq və hiss edərək qəti and içib özünü söz verin.

2. Son siqaretinizi şüurlu surətdə çəkərək zəhərin ciyərlərinizə necə dolduğunu hiss edin və bunun harasının «ləzzətli» olduğu barədə fikirləşin.

3. Siqareti söndürərkən «əsla bir də çəkməyəcəm»- deməyin. «Əla! Azadam! Artıq nikotinin köləsi deyiləm! Bu zəhərimə bir də ağzıma alıb ciyərlərimə çəkməyəcəm»- deyin!

4. Ciddi şəkildə arxayınlaşmazdan öncə bu seminardakı 4 və 5-ci maddələrə nəzər salın.

5. Siqareti buraxmağı çətinləşdirən yeganə şey şübhələnmək və «nəsə bir şey baş verməsini» gözləməkdir. Buna görə də qətiyyənlə qərarınızdan şübhələnməyin. Əgər şübhə etsəniz, özünü işgəncə verməli olacaqsız. Çünki siqaret istəyib çəkmə bilmədikdə özünü pis hiss edəcəksiz. Çəkəndə isə bundan da pis olacaqsız. Hansı metoddan istifadə edirsiniz- edin, siqareti buraxmaqla çatmaq istədiyiniz məqsəd nədir? Bir də siqaret çəkmək? Xeyr!

Bir çoxları siqareti tərgidərkən işə düzgün məntiqlə başlamadığından həyatının qalan hissəsini mühasirədə qalmış adam kimi keçirir. Bəs siqaret çəkənlərlə çəkməyənlər arasındakı həqiqi fərq nədədir? Çəkməyənlərin siqaretə qar-

şını nə arzuları, nə də ehtiyacları yoxdur. Onlar siqaretdən ötrü dəli olurlar və çəkmək üçün iradə sərf etmirlər. Bax, sizin çatmaq istədiyiniz məqsəd budur və o məqsədə çatmaq tamamilə öz gücünüz daxilindədir. Siqaret çəkmədiyiniz adi vaxtlara dönmək üçün gözləmək məcburiyyətiniz yoxdur. Çünki son siqaretinizi söndürməklə nikotinin mənbəyini məhv etdiniz. **ARTIĞ SİZ SİQARET ÇƏKMƏYƏN BİR XOŞ-BƏXTSİZ!**

Və aşağıdakı təlimatlara əməl etsəniz bu xoşbəxtliyiniz də davam edəcək:

1. **Qərarınıza qətiyyətlə şübhə ilə yanaşmayın;**
2. **Siqaret çəkməyənin adı adamlar kimi olacağımızı gözləməyin. Gözlənsəniz, «heç bir şey» baş verməsini gözləmiş olacaqsınız ki, bu da sizdə fəvqəladə bir psixoloji qorxu yaradar.**
3. **Siqaret haqqında düşünməkdən çəkinməyin və «müstəqillik anı»nı gözləməyin. Yoxsa özünüzdə yenə psixoloji qorxu yaradarsınız.**
4. **Nikotin əvəzedicisi kimi şeylərdən əsla istifadə etməyin.**
5. **Hələ də siqaret çəkməkdə olan başqa insanlara baxın və onları qışqanmaq əvəzinə, hallarına acıyın!**
6. **Siqareti atmışam deyib ehtiyatı əldən verməyin və həyat tərzinizi dəyişməyin. Əgər dəyişsəniz, həqiqətən də bir fədakarlıq etmiş olacaq və məhrumiyyət hisslərinə qapılacaqsız. Yadda saxlayın ki, siqaretdən vaz keçməklə siz həyatdan vaz keçmirsiz. Əksinə, azad yaşamaq üçün dəhşətli bir xəstəlikdən və ya həbsxanadan xilas olursuz. Vaxt keçdikcə fiziki və zehni sağlamlığınız da artacaq. Və həyatın gözəl anları daha gözəl, çətin anları daha az çətin olacaqdır.**

7.Qarşıdakı bir neçə gündə və yaxud, sonrakı dövrlərdə siqaret nə zaman yadınıza düşsə, öz-özünü dəyin: «Ura! Siqaretdən qurtuldum!!!!»

Artıq qəti qərar verdinizsə, onda sonuncu siqaretinizi çəkin. Həm də o siqareti tək olduğunuz zaman və şüurlu şəkildə çəkin. **İçinizə çəkdiyiniz hər nəfəsə, dadına, qoxusuna, xərçəngə səbəb olan və ciyərlərinizə dolan tüstüsünə, damarlarınıza yığılan zəhərli maddələrə və bədəninizə dolan nikotinə diqqət edin. Son siqaretinizi söndürməklə bunları bir daha təkrarlamağa məcbur olmayacağınızı fikirləşin. Bu əsirliyi azadlıqla dəyişərək zülmətlə dolu bir dünyadan günəş işığına çıxmaq kimi sevincli bir hadisədir!**

SONUNCU XƏBƏRDARLIQ

Əgər siqaret çəkməzdən əvvəlki vaxta qayıtmaq imkanı olsaydı, heç bir tiryəki indiki ağıyla təzədən siqaretə başlamazdı. Mənə müraciət edən bir çoxları da, əgər siqareti tərgitmələrinə kömək edə bilsəm, bir də bu nəsnənin adını tutmamağa söz verirlər. Buna baxmayaraq, siqareti tərgitmiş adamların xeyli hissəsi illərlə xoşbəxt yaşayandan sonra yenidən tələyə düşürlər.

Mən inanıram ki, bu kitab siqareti buraxmaqda sizə köməklik göstərəcək. Və sizi yalnız bir şey barədə xəbərdar edirəm: Siqareti asanlıqla buraxanlar eyni asanlıqla da yenidən başlaya bilərlər.

ÇALIŞIN, BU TƏLƏYƏ DÜŞMƏYİN!

Nə zamandır ki, siqaret çəkmədiyinizi və ona bir də başlamayacağınıza güvənməyi bir tərəfə buraxın. Bundan sonra heç bir səbəbə görə siqaret çəkməyəcəyinizi həyatınızın əsas qanunu kimi qəbul edin. Tütün sənayesinin milyardlarla pul xərclədiyi reklamları heçə sayın və siqaretin ölümə yol açan bir nömrəli zəhər olduğunu hər an yadınızda saxlayın. Yəqin ki, heroindən istifadə etməzsiz, halbuki, nikotindən ölənlərin sayı heroindən ölənlərin sayından qat-qat yüksəkdir!

Unutmayın ki, «yalnız bircə siqaret» deyilən şeyin sizə heç bir faydası yoxdur. Ona qarşı elə bir həsrət duymadığımız kimi, dadı da iyrəncdir. O siqaret bədəninizə yalnız nikotin dolduracaq və pıçılısına yenidən başlayacaqdır: «Nə olar, bir dənəsini də çək.» Və bu zaman siz özünüzü pərişan hiss etməklə o mənfur, bəhrəsiz keçmişə geri dönmək arasında qalacaqsız!

TƏKRAR YADDAŞ

Bu kitabın ilk nəşrindən indiyə qədər həm kitabın, həm də keçirdiyim seansların sayəsində 20 illik bir təcrübə toplamışam. Başlanğıcda çox mübarizə apardım, çünki mütəxəssislər mənim metoduma ağız büzürdülər. Bu gün isə seanslarımda iştirak etmək üçün dünyanın hər yerindən tiryəkilər gəlir. Onların içərisində digər peşə sahiblərindən daha çox həkimlər vardır. Hazırda bu kitab İngiltərədə siqareti tərgitmək məsələsində ən təsirli vasitə hesab olunur və xarici ölkələrdə də şöhrəti sürətlə yayılır.

Mən xeyriyyəçi deyiləm. Tamamilə şəxsi səbəblərə görə və mənə zövq verdiyi üçün siqaretlə (amma qətiyyənlə siqaret çəkənlərlə deyil) mübarizə aparıram. Nə vaxt bir tiryəkinin siqareti tərgitdiyini eşitsəm, bunun mənim metodumla bir əlaqəsi olmasa belə, içim sevinclə dolur. İllərdən bəri ünvanıma gələn təşəkkür məktublarının məni nə dərəcədə xoşbəxt etdiyini də yəqin ki, təsəvvürünüze gətirirsiniz.

Təbii ki, məyus olduğum vaxtlar da çox olub ki, bunun da səbəbi iki qrupa ayırdığım tiryəkilərdir. Siqareti asanlıqla tərgidən, amma bundan əvvəlki bölmədə etdiyim xüsusi xəbərdarlığa baxmayaraq, ona yenidən başlayan və bir daha tərgitməyən tiryəkilərin sayı məni çox üzür. Və bu

yalnız oxuculara deyil, seanslarımda şəxsən iştirak edən adamlara da aiddir.

Təxminən iki il əvvəl bir adam mənə zəng elədi. Çox üzgün idi, ağlaya-ağlaya dedi ki, «mənə bir həftə siqaret çəkməyə mane ola bilsəniz, sizə 3000 dollar verəcəyəm. İnanıram ki, bir həftə dözə bilsəm siqareti tərgidə bilərəm.»

Mən ona lazımı məbləğdən artıq pul almadığımı bildirdim. O, qrupların birinə qoşularaq seanslarda iştirak etdi. Problemin öhdəsindən o qədər müvəffəqiyyətlə gəldi ki, buna özü də heyrət etdi. Sonra mənə poçtla minnətdarlıq dolu bir təşəkkür məktubu göndərdi.

Mən seanslarımda iştirak edənlərə ayrılmazdan öncə xəbərdarlıq edib deyirəm ki, çalışın, bir daha yalnız bircə siqaret belə çəkməyin. Barəsində danışdığım adama da belə bir xəbərdarlıq edərkən əminliklə dedi: «Heç narahat olma, Allen, siqareti tərgitdinsə, qətiyyən bir də çəkməyəcəyəm.»

Təqribən bir ildən sonra o məni yenidən aradı: «Allen, yeni il bayramında balaca bir puro çəkdim, ondan sonra yenə gündə 2 qutu siqaret çəkməyə başlamışam.»

Mən ona ilk telefon söhbətimizi xatırlatdım:

- Yadınızdadırmı, bir həftə siqareti atmağınıza kömək etsəm mənə 3000 dollar verəcəyinizi vəd etmişdiniz? Yadınızdadır, dedi. İndi başa düşürəm ki, mən nə qədər ağılsız adamam.

Bu əhvalat belə bir hadisəyə bənzəyir; boğazına qədər palçığa batmış və tezliklə tamamilən batacağı bəlli olan bir

adamı təsadüfən görüb yardım edərək bataqlıqdan çıxarırsız. O sizə təşəkkür edir, lakin altı aydan sonra yenidən özünü həmin bataqlığa atır.

Həmin adam sonralar yenidən seanslarımda iştirak edərkən bu dəfə də oğlu barədə maraqlı bir şey danışdı. Dedi ki, oğluna, əgər 21 yaşına qədər siqaret çəkməsə, 3000 dollar verəcəyini vəd edib və hər ikisi vədinə əməl edib. İndi oğlu 22 yaşındadır, siqareti paravoz kimi tüstülədir və ata oğlunun bu qədər ağılsız ola biləcəyinə inana bilmir.

Bu sözlərin qarşılığında - mən də sizin oğlunuzu ağılsız adlandırmanızı başa düşə bilmirəm- dedim. O, heç olmasa, 22 il özünü tələdən qoruya bilib və onu hansı fəlakət gözlədiyindən hələlik xəbərsizdir. Siz isə bunu bildiyiniz halda, ancaq bir il dözə bildiniz.

Bu vəziyyət onunla bağlıdır ki, siqareti asanlıqla tərgidən tiryəkilər ona yenidən başlayaraq özləri özlərinə problem yaradırlar. Əgər siz bu arada siqareti tərgitmək istəsəniz, **RİCA EDİRƏM, BİR DƏ EYNİ XƏTAYA DÜŞMƏYİN!**

Tiryəkilər belə hesab edirlər ki, siqaretdən asılılıqları tam aradan qalxmadığı və ona qarşı xiffətləri davam etdiyi üçün yenidən başlayırlar. Əslində, vəziyyət başqa cürdür; onlar siqareti tərgidərkən çətinlik çəkmədiklərinə görə arxayınlaşırlar və «arabir çəkməyin qorxusu yoxdur, bir də bağlansam yenə asanlıqla buraxaram» deyə düşünürlər. Lakin vəziyyət bu qədər bəsit deyil. Siqareti tərgitmək asan olsa da, ondan asılılığı nəzarətdə saxlamaq mümkün deyil. Ona görə də siqareti tərgitməyin ən vacib şərti bir daha çəkməməkdir.

Məni məyus edən ikinci kateqoriya adamlar isə siqareti tərgitməyi sınağa belə cəsarət etməkdən qorxan və ya sınağa da, uzun müddət mübarizə aparandırlar. Bu vəziyyət əsasən aşağıdakı səbəblərdən qaynaqlanır:

1. Bacara bilməməkdən qorxmaq. Halbuki, bacarmamaq ayıb deyil, heç sınaq etməməyə isə əməlli-başlı axmaqlıqdır. Yəni, bacara bilməsəniz belə, ən pis halda, vəziyyətiniz indikindən pis olmayacaq. Əksinə, özünüzü sınağa cəhd etməməklə uğursuzluğunuzu təsdiqləmiş olursuz.

2. Panikaya düşməkdən və pəşiman olacağından qorxmaq. Buna görə də narahat olmağa ehtiyac yoxdur. Özünüz fikirləşin, bundan sonra bir daha siqaret çəkməməyin sizə nə zərəri ola bilər ki? Heç bir zərəri. Amma siqaret çəkməyə davam etsəniz başınıza fəlakətlər onda gələcək. Panikaya düşmənin də siqaretdən qaynaqlanır, əgər siqareti atsanız, o qısa müddətdə yox olacaq. Sizin ən böyük qazancınız da elə bu qorxudan qurtulmaqdır. Panikaya düşərkən dərinə bir nəfəs alın. Kimsə əhvalınızı pozursa, ondan uzaqlaşın kimsəsiz bir guşəyə çəkilin. Ağlamaq istəsəniz utanmayın, çünki ürəkdən ağlamaq gərginlikdən çıxmaq üçün ən təbii vasitədir.

Yeri gəlmişkən deyim ki, biz oğlan uşaqlarına, ağlama, kişi ağlamaz, deyər nəsihət eləyəndə fərqi varmıdan onlara çox böyük pislik etmiş oluruq. Zavallılar göz yaşlarını saxlasalar da, buna dişləriylə dil-dodaqlarını gəmirə bilməyə hesabına tablayırlar. Axı, hisslərini bürüzə vermək kişiyə yaraşdırılmır. Halbuki, hiss və duyğular bizə içimizdə gömmək üçün deyil, ifadə etmək üçün verilib. Çığırın, bağırın, təpinin, dolabları təpikləyin. Elə hesab edin ki, hansısa bir boks yarışmasındasınız və hər dəqiqə ötdükcə içinizdəki canavar daha sürətlə ölür.

Buna görə də uğurunuzdan həzz alın.

3. Təlimatlara riayət etməmək. İnanmaq çətin olsa da, bəzi tiryəkilər deyirlər ki, metodum onlara təsir etmir. Sonra da təlimatlarımın bir neçəsini, hətta bəzən hamısını sadalayıb onlara əhəmiyyət vermədiklərini bildirirlər. (Bu məsələyə bir daha aydınlıq gətirmək üçün bölmənin sonunda bir nəzarət və-rəqi verəcəyəm.)

4. Təlimatları səhv başa düşmək. Ən əsas səhvlər bunlardır:

a) Çoxları deyir ki, «siqaret barədə fikirləşməsəm dayana bilmirəm.» Təbii ki, dayana bilməzsiz və bu belə də olmalıdır. Amma yenidən sınağa başlasanız, qorxu və bəd-bəxtliklə üzləşəcəksiz. Bu gecələr yatmağa cəhd etmək kimi bir şeydir, siz buna nə qədər cəhd etsəniz, yuxunuz bir o qədər qaçacaq. Ona görə də siqaret barədə düşünməkdən qorxmayın. Vacib olan nə düşünmənidir. Məsələn, «ürəyim elə siqaret istəyir ki» və yaxud, «Allah, nə vaxt sərbəst nəfəs alacam?»- deyə düşünürsüzsə, vəziyyət pisdir. Yox, əgər «Ura! Artıq azadam!» deyirsizsə, demək, xoşbəxtsiz.

b) Bədəndəki bu kiçik «nikotin canavarı» nə zaman öləcək? Nikotinin bədəni tərk etməsi uzun sürmür. Amma nikotin çatışmazlığının bədəndə yaratdığı yüngülvari təsirin nə vaxt itəcəyini söyləmək mümkünsüzdür. İnsanın özünü zəif və inamsız hiss etməsi adi aclıq, üzüntü və ya stress hissləri ilə demək olar ki, eynidir. Siqaret isə bütün bu hissiyyatı daha da qüvvətləndirir. «İradə metodu»ndan istifadə edən tiryəkilərin siqareti nə zaman qəti tərgitdiklərini bilməmələrinin səbəbi də budur. Bədən nikotin aclığından xilas olsa da, nəyə qarşısa adi bir hiss oyandıqda və ya stress keçirdikdə beyin bunu yenə də siqaretlə əlaqələndirir. Ən va-

cibi budur ki, bədənin nikotinə olan tələbatının keçməsinə gözləməyə ehtiyac yoxdur. Diş həkiminin yanından çıxandan sonra çənənizin ağrısının keçməsinə gözləyirsinizmi? Təbii ki, yox. Adi qaydada normal həyatınızı yaşayırsız. Çənəniz ağrısa da, sevinirsiniz ki, o çürük dişdən canınız qurtarıb. Siqaret məsələsində də eynən belə etmək lazımdır.

c) Siqaretdən qurtulduğu anın gəlməsini gözləmək. Bu anı gözləməklə yalnız özünüzdə daha bir qorxu yaratmış olursuz.

Bir dəfə mən özüm də bu anı gözləyə-gözləyə üç həftə dözdüm. Elə bu vaxtlar siqareti tərgitmiş bir məktəb yoldaşım ilə rastlaşdım. Vəziyyətimin necə olduğunu soruşanda, «üç həftədir, birtəhər yola verirəm»-dedim. «Yola vermək» nə deməkdir, deyə soruşdu. Mən üç həftədir ki, siqaret çəkmədiyimi söylədim. Bu dəfə mənə belə bir sual verdi: Bəs indən sonra nə edəcəksən? Həyatının sonrasını da birtəhər yola verməkləmi keçirəcəksən? AXI, daha nə gözləyirsən ki? Sən ki, siqareti artıq buraxmışan və tiryəki deyilsən.» Öz-özümə xeyli fikirləşəndən sonra dostumun tamamilə haqlı olduğunu anladım. Hayıf ki, o zamanlar tələ mexanizminin bütün mahiyyətini başa düşməmişdim, buna görə də qısa bir müddətdən sonra yenidən tələyə düşdüm. Lakin bu məqamı yaddaşımın bir küncündə qoruyub saxladım...

Bir də təkrar edirəm; son siqaretinizi söndürdüyünüz andan siqareti buraxmış hesab olunursuz. Vacib olan budur ki, ilk andan başlayaraq artıq siqaret çəkmədiyinizin sevincini yaşayasız.

d) «Ürəyim hələ də siqaret istəyir.» Bu cür düşünürsüzsə, çox ağılsız hərəkət edirsiniz. «Siqareti buraxmaq istəyirəm» dedikdən sonra necə «bir siqaret çəkmək istəyirəm» deyə bi-

lərsiz? Axı, bu ziddiyyətdir. Çünki «bir siqaret çəkmək istəyirəm» demək «mən bir tiryəki olmaq istəyirəm» deməkdir. Siqareti tərgidən adamlar isə bir daha siqaret çəkmək istəmirlər. Çünki nə istediklərini yaxşı bilirlər. Allah eşqinə, siz də özünüzü cəzalandırmaqdan əl çəkin.

e) «Artıq məndən ötdü.» Nə üçün ötməlidir ki? Sizi həyatınıza son verməyə məcbur etmirlər ki! Yerinə yetirməli olduğunuz yeganə iş özünüzü zəhərləməkdən əl çəkməkdir. Özü də bu çox asandır: qarşıdakı bir neçə gündə yüngülvari çətinliyiniz olacaq; bədəninizdən nikotin çəkildiyinə görə bir az sıxılacaqsız. Həmin sıxıntılı anlarda fikirləşin ki, siz əvvəlkindən daha pis vəziyyətdə deyilsiz. Bir də ki, siqaret çəkdiyiniz dövrdə də siqaretsiz qala bilirdiniz; məsələn, yataqda, ibadət edəndə, marketə, kitabxanaya gedəndə və s. Və o zaman buna əhəmiyyət vermirdiniz. İndi də o cür etməlisiz. Aralarında tiryəkilər olsa da, cəmiyyətə qoşulun. Unutmayın ki, nədənsə məhrum olan siz deyilsiz, onlardır və hər biri sizin yerinizdə olmağa can atır. Ona görə də siz birinci olmaqdan və diqqəti özünüə yönəltməkdən zövq alın.

Siqareti tərgitmək üzərində gen-bol danışılacaq bir mövzudur, xüsusən də ətrafınızda sizin xoşbəxt və məmnun olduğunuzu gören tiryəkilər olduğu bir şəraitdə. Heyranlıq, xoşbəxtlik içində üzəcəksiz və bütün tiryəkilər sizə qibtə edəcəklər.

f) «Özümü bədbin və gərgin hiss edirəm.»

Bu ancaq təlimatlara riayət etmədiyiniz zaman ola bilər. Problemin harada olduğunu diqqətlə araşdırın. Bəziləri dediklərimin hamısını başa düşür, hər şeyə inanır, lakin işə başlayanda özünü elə aparır ki, guya dünyanın sonudur. Belə etməklə siz bütün tiryəkilərin buraxdığı səhvi təkrarlayırsız. Hansı üsulla olur-olsun siqareti tərgidən hər kəs ruhi tarazlığa

qovuşur və siqaret barədə fikirləşdiyi zaman «Ura! Artıq azadam!» deyər sevindir. Sizin də məqsədiniz budursa, daha nəyi gözləyirsiniz? İşə də elə bu düşüncəylə başlayın və axıradək belə davam edin. Kitabın sonrakı bölümündə də başqa bir alternativ olmadığını görəcəksiz!.

Nəzarət vərəqi

Aşağıdakı təlimatlara riayət etdiyiniz təqdirdə müsbət nəticə əldə etməmək qeyri-mümkündür:

1. Bir də tərkibində nikotin olan heç bir şey çəkməyəcəyiniz, çeynəməyəcəyiniz və yeməyəcəyiniz barədə and için və bu anda sadıq qalın.

2. Bunu ağıltızdan çıxarmayın: İtiriləcək heç bir şey yoxdur. Siqaret nə həqiqi bir zövq, nə də bir dəstəkdir. Bu, bilə-bilə başını divara vurmaq kimi bir yanlışlıqdır.

3. Siqaretdən vaz keçə bilməyən bir tiryəki yoxdur. Siz bu məkrli tələyə düşmüş milyonlardan yalnız birisiniz. Bir zamanlar siqareti tərgidə bilməyəcəklərini düşünən milyonlarla tiryəki kimi, onu siz də tərgidəcəksiz.

4. Siqaretin müsbət və mənfi cəhətlərini nə qədər müqayisə edirsiniz, edin, nəticə həmişə eyni olacaq: «Siqaret çəkmək ağılsızlıqdır.» Və bu nəticəni heç bir şey dəyişdirə bilməz, həmişə belə olub, yenə də belə qalacaq. Ona görə də verdiyiniz qərarın doğruluğuna inandıqdan sonra əndişələnilib özünü əziyyət verməyin.

5. Siqaret barədə düşünməkdən qaçmayın və bundan rahat olmayın. İndən belə nə zaman ağıltınıza düşsə (bu gün,

Siqareti atmağın asan yolu

sabah, və ya həyatınızın sonrakı dövrlərdə) siqareti yalnız bu cür xatırlayın: «Ura! Artıq azadam!»

6. Siqaretin əvəzinə başqa bir şeydən istifadə etməyin. Siqaretlərinizi gizlətməyin. Tiryəkilərdən qaçmayın. Daha siqaret çəkmirsiniz deyə həyat tərzinizi dəyişdirməyin.

Yuxarıda qeyd etdiyim təlimatlara riayət etsəniz, siqaretdən qurtulduğunuz anı çox yaxında duyacaqsız.

7. Amma o anın gəlməsini gözləməyin. Heç bir şey olmamış kimi həyatınıza davam edin. Gözəl günlərdən zövq alın, pis günləri isə ağrısız ötürməyə çalışın. O zaman həmin anı çox gözləməli olmayacaqsız!

– 43 –

BATAN GƏMİDƏKİ TIRYƏKİLƏRƏ YARDIM EDİN!

Son vaxtlar tiryəkilər çaxnaşma içindədirlər. Çünki cəmiyyətdə baş verən dəyişiklikləri görürlər. Görürlər ki, indi siqaret çəkmək hətta onların özləri arasında da antisosial bir vərdiş kimi qarşılır. Başa düşürlər ki, məsələ artıq son həddə çatıb. Milyonlarla adam siqareti tərgidir və digərləri də bundan nümunə götürürlər.

Kimsə özünü batmaqda olan gəmidən suya tullayıb xilas olanda o birilər dala qalacaqlarından təlaşa düşürlər. Tiryəkilər də siqareti tərgidənləri görəndə buna bənzər hiss keçirirlər. Çünki kiçik kağız parçasına bükülmüş yarpaq qurusuna o qədər pul xərcləməyin və xərçəng törədən qətranlı maddələri ciyərlərinə doldurmağın ağılsızlıq olduğunu fəhmlə də olsa duyurlar. Əgər siz hələ də bu fikrə gəlməmişsə, yanılı vəziyyətdə olan siqareti qulağınıza soxaraq aradakı fərqin nə olduğunu müəyyənləşdirməyə çalışın. Yeganə fərq odur ki, bu vəziyyətdə bədənə nikotin daxil olmur. Deməli, siqareti ağızınıza almaqdan imtina edə bilsəniz, nikotina də ehtiyac duymazsınız.

Tiryəkilər siqaret çəkmələrinə məntiqi cəhətdən heç vaxt haqq qazandıra bilmədiklərinə görə həm özlərini, həm də başqalarını aldadırlar. Çünki özlərinə hörmət hissini

tamam itirməmək üçün illüziyaya qapılmağa məcbur olur və elə hey siqaretin qurama üstünlüklərindən bəhs edirlər.

Tiryəki siqareti tərgitməyə nail olduqda canına zərər verməkdən qurtulduğuna və pulu cibində qaldığına görə özünü xoşbəxt sayır. Bununla belə, siqaret çəkməməyin nə qədər gözəl olduğunu qabartmır, bu barədə ancaq kimsə soruşanda danışır. Keçmiş həmkarları olan tiryəkilər isə cavabdan qane olmayacaqlarını bildiklərinə görə heç nə soruşmurlar. Çünki siqareti qorxudan çəkdikləri üçün çəkməməyin faydalarını görməzliyə vurur və yalnız tərgitmək niyyətində düşəndə bununla maraqlanırlar.

Tiryəkilərin qorxudan xilas olmalarına yardım edin! Onlara səhhətlərinə ziyan vurmada, öskürüb tənənfəs olmadan sağlam və gümrəh yaşamağın, asılılıqdan qurtulub həyata sağlam düşüncə ilə baxmağın nə qədər gözəl olduğunu başa salın. Ya da ən yaxşısı budur ki, çalışın, bu kitabı oxusunlar.

Havanı çirkləndirdiklərini və digər şeyləri onlara xatırladıb əhvallarını korlamayın. Siqareti tərgitməyə cəhd edən şəxslər hər şeyə qarşı çox həssas olduqlarına görə onlarla ehtiyatlı davranmaq lazımdır. Tiryəki siqaret asılılığından qurtulsa da, başındakı yanılmaclardan hələ qurtulmamışdır və bu yanılmaclar onu fədakarlıq etdiyinə inandırır. Bu səbəbdən özünü sinqin hiss edərək acığını başqalarının üstünə tökür.

Cəmiyyətin münasibətinin dəyişməsi milyonlarla adamı siqareti tərgitməyə vadar etdiyi halda, tiryəkilərə o qədər təfavüt eləmir. Əksinə, məsələni böyüdərək daha da çətinləşdirir. Bu gün tiryəkilərin çoxu fikirləşir ki, siqareti səhhətinə görə tərgidir. Doğrudan da siqareti tərgitməyin ən

başlıca səbəblərindən biri səhhət problemdir. Amma elə tiryəkilər var ki, illərcə səhhətlərinə əhəmiyyət vermədən öləndək siqaret çəkməkdə davam edirlər. Deməli, əsil səbəb siqaretin həqiqi mahiyyətinin, yəni, ağır bir uyşdurucu maddə olmasının cəmiyyət tərəfindən dərk olunmasıdır. Zövq məsələsi isə elə əvvəldən də bir yanlışlıq idi. Cəmiyyətin münasibətinin dəyişməsi bu yanlış aradan qaldırdığı üçün tiryəkinin artıq heç bir tutalqası qalmır.

Lakin təəssüf ki, bu ictimai bəlaya qarşı hələ də ziddiyyətli münasibət davam etməkdədir. Məsələn, London metrosunda siqaretə qoyulan qadağa bu ziddiyyətə misal ola bilər. Artıq metroda siqaret çəkə bilməyəcəyini görə tiryəki başqa bir nəqliyyatdan istifadə etməyi qərara alır. Metropolitan rəhbərliyi isə böyük gəlirdən məhrum olsa da, bu qadağanı tətbiq etməklə siqareti azacıq da olsa məhdudlaşdırdığını düşünür. Doğrudur, tiryəki metroda çəkəcəyi bir-iki siqaretdən müvəqqəti olaraq vaz keçir. Amma bu məcburiyyət onun psixoloji iztirablarını artırır və ürəyi daha israrla siqaret istəyir. Və Allah, Allah, bir az sonra yandıracağı siqaret ona nə ləzzət verəcək!...

Demək istəyirəm ki, məcburi qadağa siqaret istəyini azaltmır, çünki, tiryəki imkan düşən kimi daha çox siqaret çəkir. Beləliklə də onda siqaretin nə qədər dəyərlı bir şey olması qənaəti möhkəmlənir.

Məcburi məhrumiyyət hamilə qadınlara daha pis təsir göstərir. Əvvəldən bu zavallıları siqaretə şirnikləndirən reklam bombardmanına göz yumuruq. Həmin reklamlar üzündən siqaretə bağlanırlar. Ailə qurandan sonra isə təbəbət onları siqaret çəkəcəkləri təqdirdə bətnlərindəki körpəyə zərər verəcəkləri ilə təhdid edir.

Lakin çoxları istəsə də, siqareti buraxa bilmir və buna görə ömrü boyu özünü suçlu hesab edir. Bir qismi isə körpəsinin naminə doqquz ay siqaretdən əl çəkib məhrumiyyətə qatlanır. Vədə tamamında sancılar, doğuş qorxusu başlayır və dünyanın ən gözəl duyğularından biri yaşanır; uşaq dünyaya gəlir. Bundan sonra köhnə reflekslər yenidən baş qaldırır. Qadın siqaretə təkrar başlamaq niyyətində olmasa da, həsrətini söndürmək üçün bircə siqaret çəkmək istəyir. Körpəsinin göbəyi kəsilməmiş damağına bir siqaret qoyur, bədənə nikotin daxil olur və əvvəlki ehtiyac yenidən yaranır. Beləliklə o, dərhal olmasa da, doğuşdan sonrakı depressiya dövründə mütəmadi olaraq siqaret çəkməyə başlayır.

Heroin qəbul edilməsi qanunla qadağan olunduğu halda, cəmiyyət haqlı olaraq belə adamlara mərhəmətlə yanaşır və əlindən gələnlə köməyi etməyə çalışır. Tiryəkilərə də eyni cür münasibət göstərilməlidir. Çünki tiryəki siqareti istədiyi üçün deyil, ona ehtiyacı olduğuna inandığı üçün çəkir. Bununla da narkomandan fərqli olaraq, illərcə fiziki və ruhi əziyyət çəkməyə məhkum olur. Biz həmişə qəfil ölümü tədrici ölümdən yaxşı hesab edirik. Tiryəki də tədrici ölümə məhkum olmuş insandır və onun sizin mərhəmət və köməyinizə ehtiyacı var!

SIQARET ÇƏKMƏYƏNLƏRƏ BİR ÖYÜD

**Siqaret çəkən tanışlarınıza və yaxınlarınıza
bu kitabı oxumalarını tövsiyyə edin!**

Əvvelcə kitabı təhlil edin və özünüzü siqaret çəkən bir adamın yerinə qoyun. Tiryəkini nə bu kitabı oxumağa məcbur etməyin, nə də siqaretin səhhətinə zərər verdiyini və ona havayı pul xərclədiyini başa salmağa cəhd etməyin. Çünki o, bütün bunları sizdən də yaxşı bilir. Tiryəki siqareti zövq aldığı və istədiyi üçün deyil, ondan asılı olduğunu, ancaq onun sayəsində rahatlanıb cəsarətə gəldiyini güman etdiyi üçün çəkir. Ona görə də siqareti atmağa məcbur edildikdə özünü tələyə düşmüş heyvan kimi hiss edir və istəyi daha da artır. Bu istək onu gizli-gizli çəkməyə məcbur edir ki, bu da siqaretin dəyərini gözündə birəbeş qat artırır (26-cı bölməyə bax).

Siz diqqətinizi medalın o biri tərəfinə yönəldin; onu siqareti tərgidən adamlarla görüşdürün (belələri milyonlardır). Həmin adamlar ona bir zaman özlərinin də heç vaxt siqaretdən qurtula bilməyəcəklərini düşündüklərini və siqareti tərgidəndən sonra həyatın nə qədər gözəl olduğunu söyləyəcəklər.

Elə ki, o da siqareti tərgitməyi qərara aldı, onda qarşısındakı adamları dinləməyə başlayacaqdır. Bax, o zaman siz ona siqaretin həqiqi mahiyyətini, enerji verməkdənsə in-

sanın özünə inamını yox etdiyini və əsəbi, gərgin olmasına səbəb olduğunu izah edə bilərsiniz. Bəlkə o zaman bu kitabı oxumağa da hazır ola bilər. Və o, kitabda ağciyər xərçəngi, ürək xəstəlikləri və digər qorxulu xəstəliklərlə təhdid ediləcəyini güman edə bilər. Amma siz ona bildirməlisiz ki, kitab məsələyə tamamilə başqa müstəvidən yanaşır və yalnız kiçik bir bölmədə xəstəliklərdən bəhs olunur.

SİQARETSİZLİYƏ ALIŞMAQDA ONA YARDIMÇI OLUN!

Siqaretli tərgidən şəxs əziyyət çəksə də, çəkməsə də, vəziyyətini ciddi qəbul edin. Ona siqareti buraxmağın nə qədər asan olduğunu söyləyib, düşdüyü çətin vəziyyətə etinasızlıq göstərməyin. Əksinə, daim onunla fəxr etdiyinizi, indi əvvəlkindən daha yaxşı göründüyünü, daha rahat nəfəs aldığınızı və gözəl rayihəsi olduğunu söyləyin. Çünki belə zamanlarda dost-tanışların, yaxınların qayğı və diqqəti ilə əhatə olunmaq ona çox kömək edir. Lakin təəssüf ki, insan hər şeyi tez yaddan çıxarır, buna görə də siz onu bilərəkdən tərifləməkdə davam edin.

Ola bilsin ki, siqaretdən söz salmadığı üçün unutduğunu zənn edib yadına salmaq istəmirsiniz. Amma bu yalnız üzde belə görünə bilər. Çünki tiryəki siqareti «iradə metodu»yla tərgidərkən siqaretdən başqa bir şey düşünmür. Ona görə də bu mövzuda danışmaqdan çəkinməyin və müsahibinizə tərif yağdırmağa davam edin. Əgər siqareti yadına salmaq istəmirsə, özü sizə bildirəcək.

Çalışın ki, siqaretsizliyə alışdığı dövrdə çox stressə düşməsin. Bir kiçik şeylə də olsa keyfini açıb şənəndirin.

Bu siqaret çəkməyən adam üçün də çətin dövrdür. Çünki bir adam gərgin olanda onun ovqatı ətrafdakılara da si-

rayət edir. Özünüzü onun əhval-ruhiyyəsinə uyğunlaşmağa hazırlayın. Acığınızı sizdən çıxmaq istəsə, təmkin göstərin, dərhal reaksiya verməyin, çünki ən çox həmin anlarda sizin mərhəmətinizə ehtiyacı var. Əgər əsəbiləşmişsə, çalışın ki, bunu bürüzə verməyəsiz.

Siqareti «iradə metodu» ilə tərgitməyə cəhd etdiyim zamanlar taktiki gedişlərimdən biri əsəb dağarcığı olan arvadımın və dost-tanışlarımın mənə «daha bəsdir, səni bu halda görməyə dözə bilmirəm, istəyirsən, birini çək» demələrini gözləmək idi. Çünki bu halda tiyəki siqareti öz istəyi ilə deyil, tövsiyə ilə çəkməsi fikriylə özünü aldadır və qürurunu itirmədiyini, iradəsinin nəfsi qarşısında yenilmədiyini zənn edib təsəlli tapır. Əgər sizinlə də belə bir oyun oynamaq istəsə, nəbadə, ona «bir dənəsini» çəkməyi təklif edəsiniz. Əksinə, ona ürək-dirək verərək deyin: **«Bir halda ki, siqaret səni bu hallara salır, dua et ki, canın ondan tez qurtarsın. Və şükret ki, buna cəsarətin də, ağılın da çatır.»**

– 45 –

SON

Bu qalmaqala son qoymağa kömək edin!

Mən siqaretin cəmiyyət üçün nüvə silahına bərabər bir qalmaqal olduğuna inanıram.

Sivilizasiyanın və bəşəriyyətin bu qədər irəli getməsinin səbəbi də qazandığımız bilik və təcrübəni yalnız bir-birimizə deyil, eyni zamanda, gələcək nəsillərə ötürməyimizdədir. Ən az inkişaf etmiş heyvanlar belə balalarını həyatdakı təhlükələrdən xəbərdar etməyə çalışırlar.

Mən nüvə silahının əleyhinə olsam da, hesab edirəm ki, bu cür silahlar heç olmasa insanlara fayda vermək məqsədilə istehsal olunmuşdur. Siqaret isə ancaq fəlakət gətirir və bu fakt açıq-aşkar ortadadır. Bəlkə də sonuncu müharibəyə qədər siqaretin insana cəsarət verməsinə və özünəinam yaratmasına inanırdılar, amma bu gün məlum olur ki, belə deyil. Bu gün qəzetlərdə verilən siqaret reklamlarına baxsanız görərsiz ki, orada siqaretin rahatlıq və ya zövq mənbəyi olması barədə heç nə yazılmır. Yalnız siqaretin görünüşü və tütünün keyfiyyəti göstərilir. Amma gəlin görək, bu zəhərin görkəmi və ya keyfiyyəti bizi nəyə görə maraqlandırır?

Adam bu qədər ikiüzlülüyə inana bilmir. Cəmiyyət siqaret problemi ilə üz-üzə qaldığı halda, elə də ciddi narahatlıq keçirmir, amma heroinə qarşı çıxır. Halbuki, bir vaxtlar dünya əhalisinin yüzdə altmış faizi siqaret çəkirdi və hələ də

çəkməkdə davam edir. İnsanlar qazandıqları pulun böyük bir hissəsini siqaretə xərcləyirlər, hər on illikdə minlərlə adam siqaretə görə həyatını itirir. Qərbi ölkələrində ölümə səbəb olan ən birinci vasitə siqaretdir! Yaxşı, bəs bundan ən çox kim qazanır? Siqaret istehsalçıları, tütün sənayesi! Siqaret çəkənlərin fəlakətindən ildə trilyonlar qazanır, o zibilin reklamı üçün ildə milyardlar xərcləyirlər.

Siqaret şirkətləri qutuların üzərində «xəbərdarlıq» yazısı dərc etməsi, dövlət isə «xərçəng təhlükəsi» kampaniyası üçün bir az pul ayırması ilə guya ki, möhtəşəm iş görürlər. Beləcə, vicdanları rahat olur və sanki bununla «biz sizi təhlükə barədə xəbərdar etmişik, indi seçim özünüzdür» demək istəyirlər.

Bəs problemə niyə bu cür saxtakarcasına yanaşılır? Heroin istifadəçiləri qanun qarşısında cavab verdikləri halda, nə üçün heroin xəstəsi olmaları barədə qeydiyyatda düşəndən sonra pulsuz heroin və lazımı tibbi müalicə ala birlirlər? İndi gəlin siz də sırf məzə üçün özünüzü siqaret tiryəkisi kimi qeydiyyatda saldırın. Hətta maya dəyərinə də sizə siqaret verməyəcəklər. Üçqat qiymətini ödəməlisiz ki, siqaret ala biləsiniz. Və nə zaman dövlətin xəzinəsi boşalırsa, o zaman Maliyyə Nazirliyi tütün vergisini artırır. Güya, siqaret çəkənlərin başqa problemləri yoxmuş!

Həkimə gedib kömək istəyəndə o sizə ya bildiyiniz sözü («siqareti buraxın, sizi ölümə sürükləyir») deyəcək, ya da ən azından, resept pulunu ödəməlisiz ki, tərkibində canınızı qurtarmağa çalışdığınız uyuşdurucu maddə olan saqqız yazsın.

Qorxutma kampaniyaları tiryəkiyə köməklik göstərmir, əksinə, adamın küyə düşməsinə səbəb olur ki, bu da

siqaret istəyini artırır. Belə kampaniyalar hətta yeniyetmələrin də siqaretə başlamasının qarşısını ala bilmir. Siqaret çox yayıldığı üçün onlar ya ictimai təzyiq, ya da maraq üzündən gec-tez siqaret çəkəcək və çox ehtimal ki, təhlükəyə əhəmiyyət vermədiklərinə görə tələyə düşəcəklər.

Bəs bu biabırçılığın davam etməsinə niyə göz yumuruq? Niyə dövlət nəhayət ki, əməlli-başlı bir kampaniya təşkil etmirlər? Niyə bizə nikotinin bir uyşdurucu maddə və ölüm törədən bir zəhər olduğunu, onun nə rahatlıq, nə də özünə inam yaratmadığını, yalnız həyati gücümüzü tükətdiyini və çox vaxt bircə siqaretin güdazına getdiyimizi söyləməirlər?

Bu məqamda Herbert Uellesin «Zaman maşın» adlı kitabı yadıma düşür. Gələcəkdən bəhs edən həmin kitabda bir adam çaya düşüb boğulur. Yaxındakılar çayın kənarında heyvan kimi gözlərini döyərək boğulan adama tamaşa edir və onun çığırtısını veclərinə almırlar. O zaman bu münasibətlər mənə qeyri-insani və dəhşətli bir hadisə kimi görünmüşdü.

Cəmiyyətin siqaret probleminə biganəliyi də həmin hadisəyə bənzəyir. İngiltərədə tütün sənayesinin maliyyələşdirdiyi «çəki» turnirləri televiziya ən çox baxılan saatlarda göstərilir. Tamaşaçılar «yüz səksən!» deyərək çığırdıqları zaman oyunçulardan birinin siqaret yandırdığı göstərilir. Əgər turnir mafiya tərəfindən maliyyələşdirilsəydi və oyunçu qoluna iynə vuran bir heroin istifadəçisi olsaydı, onda nə cür gurultu qopacağını təsəvvür edin.

Cəmiyyətin heç bir qüsuru olmayan sağlam gəncləri özlərinə fiziki və mənəvi zərər verərək ömür boyu siqaretin əsirinə çevrilməyə, zir-zibil içində yaşamağa, qorxulu xəstəliklərə düşər ol-

mağa və bütün bunlara böyük bir sərvət xərcləməyə vadar etməsinə niyə göz yumuruq?

Bəlkə də düşünürsüz ki, məsələni çox şişirdirəm. Qətiyyənlə şişirtmirəm. Mənim atam əlli yaşında siqaretdən öldü. Halbuki, çox güclü bir kişi idi və mən inanıram ki, siqaret çəkməsəydi, indiyə qədər yaşaya bilərdi. Mən özüm qırx yaşında olarkən ölümlə aramda bir tük qədər məsafə qalmışdı... İndi mən həyatımı siqaret problemlərinə həsr etmişəm. Yanıma siqaret üzündən şikəst olmuş, həyatları tükənmiş insanlar gəlirlər. Özü-nüzə zəhmət verib yaddaşınızı qurdalasanız görərsiz ki, siz də belə vəziyyətlərdə olan nə qədər adam tanıyırsız.

Artıq cəmiyyətdə hava dəyişir. Qar dənəciklərini bir yerdə yumrulayanda bir qar topu əmələ gəldiyi kimi, siqaretə qarşı çıxan narazı insanlar da eyni məqsəd uğrunda bir yumruq kimi birləşirlər. Mən inanıram ki, bu kitab cəmiyyətin müqavimətini daha da artıracaq və kitabdakı fikirləri yaymaqla siz də bu işə yardım edəcəksiz!

Son xəbərdarlıq

Artıq siqaret çəkmədiyinizə görə keyflə yaşaya bilərsiniz. Problemin öhdəsindən gələ biləcəyinizə əmin olmaq üçün bir daha xatırladıram:

1. Bu kitabı daim əl altında və etibarlı bir yerdə saxlayın. Onu itirməyin, nəyəsə dəyişdirməyin və atmayın!
2. İşdir, nə vaxtsa siqaret çəkən bir adama qibtə etsəniz, bilin ki, onlar sizə qibtə etməlidir. Çünki siqaretə möhtac siz deyilsiz, onlardır!
3. Siqaretdən heç bir zövq almadığınızı yadd saxlayın və bilin ki, onu məhz buna görə tərgitmisiz. Siqaret çəkməkdən isə ləzzət alırsınız!

Siqareti atmağın asan yolu

4. Unutmayın ki, «yalnız bircə siqaret» deyilən bir şey yoxdur!

5. Bir daha siqaret çəkməmək barədə verdiyiniz qərardan şübhələnməyin. Bilin ki, qərarınız doğru qərardır!

**(6. Hər hansı bir çətinlik yaşasamız sizə ən yaxın bir Al-
len Karr mərkəzinə müraciət edin.)**

Ön sözdə göstərilən statistik məlumatlar
“**Allen Carr’s Easyway (International) Limited**”
ilə heç bir əlaqəsi yoxdur.

ALLEN CARR’S EASYWAY **klinikalari**

Aşağıda bütün dünya üzrə 90%-dən artıq müvəffəqiyyət dərəcəsinə malik olan və ödənişin geri qaytarılmasına 3 aylıq zəmanət verən siqareti tərgitmək üzrə **ALLEN CARR’S EASYWAY** klinikaları/mərkəzlərinin siyahısı verilmişdir.

Həmin klinikalar həmçinin alkoqol və artıq çəki ilə mübarizəyə qarşı yönəldilmiş sessiyalar da təklif edir. Zəhmət olmasa ətraflı məlumat üçün aşağıdakı siyahıda verilmiş və sizə yaxın olan klinika ilə əlaqə saxlayın.

Allen Carrin Asan Yolu sizə siqareti tərgitməyin asan olması və ya ödənişin geri qaytarılmasına zəmanət verir.

ALLEN CARR’S EASYWAY – Dünya üzrə Baş ofisi

Park House, 14 Pepys Road, Raynes Park, London SW20 8NH

Tel: +44 (0)208 944 7761 **E-poçt:** mail@allencarr.com

Vebsayt: www.allencarr.com

Dünya üzrə mətbuat xidməti: +44 (0)7970 88 44 52 **Email:**

jd@allencarr.com

Böyük Britaniya klinika məlumatları və on-layn bronlama mərkəzi **0800 389 2115** (ödənişsiz)

Böyük Britaniya Klinikaları

Siz **ALLEN CARR’S EASYWAY** siqareti tərgitmək klinikalarını/mərkəzlərini aşağıdakı şəhərlərdə tapa bilərsiniz: LONDON, AYLESBURY, BELFAST, BIRMINGHAM, BOURNEMOUTH, BRIGHTON, BRISTOL, CAMBRIDGE, CARDIFF, COVENTRY, CREWE, CUMBRIA, DERBY, EXETER, GUERNSEY, HIGH WYCOMBE, ISLE OF MAN, JERSEY, KENT, LANCASHIRE, LEEDS, LEICESTER, LIVERPOOL, MANCHESTER, MILTON KEYNES, NEWCASTLE/NORTH EAST, NORTHAMPTON, NOTTINGHAM, OXFORD, PETERBOROUGH, READING, SCOTLAND (Glasgow və Edinburgh) və sairə.

Siyahıda verilmiş şəhərlərdəki BB Klinikaları üzrə əlavə məlumat almaq üçün zəhmət olmasa ALLEN CARR’S EASYWAY – Dünya üzrə Baş ofisi ilə əlaqə saxlayın.

DÜNYA ÜZRƏ KLİNİKALAR:

İRLANDİYA RESPUBLİKASI

Dublin və Kork:

Lo-Call (From ROI) **1 890 ESYWAY (37 99 29)**

Tel: **+353 (0)1 499 9010** (4xətləri)

Terapevt: **Brenda Sviniy və komandası**

E-poçt: info@allencarr.ie Vebsayt: www.allencarr.com

AVSTRALIYA:

SİDNEY, Yeni Cənubi Veyls

Tel və Fax: **1300 78 51 80**

Terapevt: **Natali Kleys**

E-poçtl: nsw@allencarr.com.au Vebsayt: www.allencarr.com

AVSTRİYA

Sessiyalar Avstriya ərazisinin hər yerində keçirilib

İnformasiya və Rezervasiya pulsuz telefon xətti: **0800RAUCHEN (0800 7282436)**

Tel: **+43 (0)3512 44755**

Terapevt: **Erik Kellerman və komandası**

E-poçt: info@allen-carr.at Vebsayt: www.allencarr.com

BELCİKA:

Antverp:

Tel: **+32 (0)3 281 6255**. Fax: +32 (0)3 744 0608.

Terapevt: **Dirk Nilandt**

E-poçt: easyway@dirknielandt.be Vebsayt: www.allencarr.com

BRAZİLİYA

SAN PAULO- AÇILIŞ 2011

Vebsayt: www.allencarr.com

BOLQARİSTAN

Tel: **0800 14104 / +359 899 88 99 07**

Terapevt: Rummyana Kostadinova

E-poçt: rk@nepushaveche.com Vebsayt: www.allencarr.com

KANADA

Pulsuz **1-866 666 4299 / +1 905 8497736**

Terapevt: **Damian O 'Hara**

Seminarlar Toronto və Vankuverdə keçirilib

Korporativ proqramlar Kanada ərazisi boyunca mövcuddur

E-poçtl: info@theeasywaytostopsmoking.com Vebsayt: www.allencarr.com

CİLİ

Tel: **+56 2 4744587**

Terapevt: **Klaudiya Sarmiento**

E-poçt: contacto@allencarr.cl Vebsayt: www.allencarr.com

KOLOMBİYA, CƏNUBİ AMERİKA - BOQOTA

Məlumat üçün www.allencarr.com saytına daxil olun

KİPR

Tel: **+357 77 77 78 30**

Terapevt: **Kiriakos Mixaelides**

E-poçtl: info@allencarr.com.cy Vebsayt: www.allencarr.com

DANİMARKA

Sessiyalar Danimarka ərazisi boyunca keçirilib

Tel: **+45 70267711**

Terapevt: **Mette Fonss**

E-poçt: mette@easyway.dk Vebsayt: www.allencarr.com

EKVADOR

Tel və Fax: **+593 (0)2 2820 920**

Terapevt: **İnqrid Vittix**

E-poçt: toisan@pi.pro.ec Vebsayt: www.allencarr.com

ESTONIYA

Tel: **+372 733 0044**

Terapevt: **Henri Yakobson**

E-poçt: info@allencarr.ee

Vebsayt: www.allencarr.com

FINLANDİYA – ACILIS 2011

Terapevt: **Yanne Ström**

Tel: **+358-(0)45 3544099**

E-poçt: info@allencarr.fi Vebsayt: www.allencarr.com

FRANSA

SESSİYALAR FRANSA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

Mərkəzi Rezervaiya xətti: **0800 FUMEUR** (pulsuz telefon)

Terapevt: **Erik Serre və komandası**

Tel: **+33 4 91 33 54 55**

E-poçt: info@allencarr.fr Vebsayt: www.allencarr.com

ALMANİYA

Siqareti atmağın asan yolu

SESSİYALAR ALMANİYA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

İnformasiya və Rezervasiya pulsuz telefon xətti: :

08000RAUCHEN (0800 07282436)

Terapevt: **Erik Kellerman və komandası**

Tel: +49 (0)8031 901900-0

E-poçt: info@allen-carr.de Vebsayt: www.allencarr.com

YUNANISTAN

SESSİYALAR YUNANISTAN ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

Tel: +30 210 5224087

Terapevt: **Panos Tzouras**

E-poçt: panos@allencarr.gr Vebsayt: www.allencarr.com

HONO KONO

Terapevt: **Rob Grovs**

Tel: +852 2911 7988

E-poçt: stopsmoking@eventclicks.com Vebsayt: www.allencarr.com

MACARISTAN - BUDAPEST

Terapevt: **Gabor Sasz**

E-poçt: szasz.gabor@allencarr.hu Vebsayt: www.allencarr.com

ISLANDİYA - REYKYAVİK

Tel: +354 588 7060

Terapevt: **Petur Eynarsson**

E-poçt: easyway@easyway.is Vebsayt: www.allencarr.com

HİNDİSTAN

Bangalor və Çennai

Tel: +91 (0)80 41603838

Terapevt: **Sures Şottam**

E-poçt: info@easywaytostopsmoking.co.in Vebsayt: www.allencarr.com

İSRAİL

SESSİYALAR İSRAİL ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

Tel: +972 (0)3 6212525

Terapevt / məşqçi: **Ramİ Romanovskİ, Orit Rozen, Kinneret Triffon**

E-poçtl: info@allencarr.co.il Vebsayt: www.allencarr.com

İTALİYA

SESSİYALAR İTALİYA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

Tel/Fax: +39 (0)2 7060 2438

Terapevt: **Françeska Çesati və komandası**

E-poçt: info@easywayitalia.com Vebsayt: www.allencarr.com

YAPONİYA

SESSİYALAR YAPONİYA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB
Məlumat üçün www.allencarr.com saytına daxil olun

LATVİYA

Tel: **+371 67 27 22 25**
Terapevt: **Anatoliys Ivanovs**
E-poçt: info@allencarr.lv Vebsayt: www.allencarr.com

LİTVA

Tel: **+370 694 29591**
Terapevt: **Evaldas Zvirblis**
E-poçt: info@mestirukyti.eu Vebsayt: www.allencarr.com

MAVRİKİ

Tel: **+230 727 5103**
Terapevt: **Heidi Hoareau**
E-poçt: info@allencarr.mu Vebsayt: www.allencarr.com

MEKSİKA

SESSİYALAR MEKSİKA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB
Tel: **+52 55 2623 0631**
Terapevt: **Xorxe Davo və Mario Campuzano Otero**
E-poçt: info@allencarr-mexico.com Vebsayt: www.allencarr.com

NİDERLAND

SESSİYALAR NİDERLAND ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB
Allen Carr's Easyway 'stoppen met roken'
+31 53 478 43 62
+31 900 786 77 37
E-poçt: info@allencarr.nl Vebsayt: www.allencarr.com

YENİ ZENLANDİYA:

SİMALİ İSLANDİYA -OKLAND

Tel: **+64 (0)9 817 5396**
Terapevt: **Viki Makro**
E-poçt: vickie@easywaynz.co.nz Vebsayt: www.allencarr.com

NORVEC

OSLO

Tel: **+47 93 20 09 11**
Terapevt: **Rene Adde**
E-poçt: post@easyway-norge.no Vebsayt: www.allencarr.com

Siqareti atmağın asan yolu

POLSA

Sessiyalar Polşa ərazisi boyunca keçirilib

Tel: **+48 (0)22 621 36 11**

Terapevt: **Anna Kbat**

E- poçt: info@allen-carr.pl Vebsayt: www.allencarr.com

PORTUQALIYA - OPORTO:

Tel: **+351 22 9958698**

Terapevt: **Ria Slof**

E- poçt l: info@comodeixardefumar.com Vebsayt: www.allencarr.com

RUMINYA – ACILIS 2011

Vebsayt: www.allencarr.com

RUSIYA

Moskva

Tel: **+7 495 644 64 26**

Terapevt: **Fomin Aleksandr**

E poçt: info@allencarrmoscow.ru Vebsayt: www.allencarr.com

SERBİYA

BELQRAD:

Tel: **+381 (0)11 308 8686**

E-poçt: office@allencarr.co.rs

E- poçt : milos.rakovic@allencarr.co.rs Vebsayt: www.allencarr.com

SINOAPUR

Tel: **+65 6329 9660**

Terapevt: **Pam Oei**

E-poçt: pam@allencarr.com.sg Vebsayt: www.allencarr.com

SLOVENİYA –ACILIS 2011

Vebsayt: www.allencarr.com

CƏNUBİ AFRİKA:

SESSİYALAR CƏNUBİ AFRİKA ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB

Milli Rezervasiya Xətti (CAR-da): **0861 100 200**

BAS OFİS : 15 Dreyper meydanı, Dreyper küçəsi, Klermont 7708

Keyptaun: Dr. Çarlz Nel

Tel: +27 (0)21 851 5883 Mobil: 083 600 555

E- poçt: easyway@allencarr.co.za Website: www.allencarr.com

Terapevt: Dr. Çarlz Nel, Dudli Qarner, Malkolm Robinson və komandası

İSPANİYA

Marbella

Terapevt: Çarlz Holdsvors Hant
Tel: +44 8456 187306
E- poçt: stopsmoking@easywaymarbella.com
Sessiya ingilis dilində keçdi
Vebsayt: www.allencarr.com

İSVEC

Goteborg: Tel: +46 (0) 8 240100 Malmö - Tel: +46 (0) 40 30 24 00
Email: info@allencarr.nu vebsayt: www.allencarr.com
Stokholm – Tel: +46 (0) 735 000 123
Terapevt: **Kristofer Elde**
E- poçt: kontakt@allencarr.se Vebsayt: www.allencarr.com

İSVECRƏ

SESSİYALAR İSVECRƏ ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB
İnformasiya və Rezervasiya pulsuz telefon xətti:
0800RAUCHEN (0800 / 728 2436)
Tel: **+41 (0)52 383 3773** Fax: +41 (0)52 3833774
Terapevt: **Kirill Arqast və komandası**
SESSİYALAR Suisse Romand və Svizzera Italia
Tel: 0800 386 387
E- poçt: info@allen-carr.ch Vebsayt: www.allencarr.com

TÜRKİYƏ

SESSİYALAR TÜRKİYƏ ƏRAZİSİ BOYUNCA KEÇİRİLİB
Tel: **+90 212 358 5307**
Məşqçi: **Emre Üstünuçar**
E-poçt: info@allencarrturkiye.com Vebsayt: www.allencarr.com

UKRAYNA - AÇILIS 2011

Vebsayt: www.allencarr.com

ABS

Mərkəzi informasiya və rezervasiya: Toll Free: **1 866 666 4299**
Nyu York: **212- 330 9194**
E-poçt: info@theeasywaytostopsmoking.com
Vebsayt: www.allencarr.com
Seminarlar Nyu York, Los Angeles, Denver və Hyustonda müntəzəm olaraq keçirilib.
Korporativ proqramlar ABS-ın bütün ərazisində mövcuddur
Poçt ünvanı: 1133 Brodvey, Nömrə 706, Nyu York. NY 10010
Terapevtlər: **Damian O'Hara, Collene Kerran**

İÇİNDƏKİLƏR

Ön söz.

| | |
|---|-------|
| Qənirə Paşayeva | 5 |
| Ceyhun Məmmədov | 11 |
| Müəllifdən ön söz | 13 |
| Giriş | 21 |
| 1. Siqareti tərgidə bilməyəcək tiryəkiyə rast gəlməmişəm | 26 |
| 2. Asan metod | 31 |
| 3. Siqareti atmaq niyə çətin gəlir? | 37 |
| 4. Məkrli tələ | 44 |
| 5. Niyə hələ də siqaret çəkirik? | 48 |
| 6. Nikotin asılılığı | 50 |
| 7. Beyin xarablığı və «yatan ortağ» | 62 |
| ----- | ----- |
| 8. Nikotinin nəticələrinin yüngülləşdirilməsi | 72 |
| 9. Stress | 74 |
| 10. Can sıxıntısı | 77 |
| 11. Fikrin cəmlənməsi (konsentrasiya) | 79 |
| 12. Rahatlanmaq | 82 |
| 13. «Hər dərdə, dərman» siqaret | 85 |
| 14. Vaz keçdiyən şey nədir? | 88 |
| 15. Özünü əsir etmək | 94 |
| 16. Həftədə... Manat xərcləyirəm | 97 |
| 17. Səhhət | 102 |
| 18. Enerji | 108 |

| | |
|--|-----|
| 19. «Sakitləşdirir və özünə inam yaradır»..... | 111 |
| 20. O gizli, qara ləkələr | 113 |
| 21. Siqaret çəkməyin müsbət tərəfləri (qazancları) | 115 |
| 22. Siqaretin «iradə gücü» metodu ilə buraxılması | 117 |
| 23. Siqareti azaltmaq?Amandır, diqqətli olun, tələdir! | 128 |
| 24. Yalnız bircə siqaret | 133 |
| 25. Arabir siqaret çəkənlər, gənclər və siqaret çəkməyənlər | 136 |
| 26. Gizli-gizli siqaret çəkənlər | 146 |
| 27. İctimai təzyiq..... | 149 |
| 28. Vaxt seçimi..... | 152 |
| 29. Siqaretdən ötrü darıxacammı? | 160 |
| 30. Çəkim artacaqımı? | 164 |
| 31. Yararsız motivlərdən istifadə etməyin | 167 |
| 32. Siqareti buraxmağın asan yolu | 170 |
| 33. Siqaretsizliyə alışma müddəti..... | 177 |
| 34. Yalnız bir udum | 183 |
| 35. Mənim üçün çoxmu çətin olacaq? | 185 |
| 36. Uğursuzluğun əsas səbəbləri!..... | 187 |
| 37. Siqaret əvəzinə istifadə olunan şeylər | 189 |
| 38. Siqaretə təhrik edən vəziyyətlərdən qaçmaq lazımdırımı? | 194 |
| 39. Müstəqillik anı | 198 |
| 40. Son siqaret..... | 202 |
| 41. Sonuncu xəbərdarlıq..... | 206 |
| 42. Təkrar yaddaş | 208 |
| 43. Batan gəmidəki tiryəkilərə yardım edin!..... | 217 |

Siqareti atmağın asan yolu

| | |
|---|-----|
| 44. Siqaret çəkməyənlərə bir öyüd | 221 |
| 45. Son | 224 |
| Allen carr's easyway klinikalari | 229 |

ALLEN KARR

SİQARETİ
ATMAĞIN ASAN YOLU