— Skeftomai.gr —



ΟΙ ΣΥΧΝΟΙ ΚΟΦΤΕΣ

ΕΞΤΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

για όσους κόβουν το κάπνισμα πολύ συχνά

— Skeftomai.gr —

ΟΙ ΣΥΧΝΟΙ ΚΟΦΤΕΣ

ΕΞΤΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑ

για όσους κόβουν το κάπνισμα πολύ συχνά

Προσοχή! Το βιβλίο αυτό λειτουργεί ως συμπλήρωμα σε άλλα σημαντικότερα βιβλία και θα είναι ΣΙΓΟΥΡΑ χάσιμο χρόνου για όσους δεν έχουν πρώτα διαβάσει τα βασικά βιβλία του αντικαπνιστικού προγράμματος του Skeftomai.gr

Version 1.0
Registered to: -skeftomai.gr
Copyright © 2019 — Skeftomai.gr

Περιεχόμενα

Εισαγωγή - Η ιστορία μου - 4

Συχνοί Κόφτες. Ποιοι είναι; 8

Εξειδικευμένη βοήθεια για τον συχνό κόφτη 10

Συχνές ΔΚ: Πού οφείλονται; 13

1η αιτία: Η ευκολία της απόδρασης 14
2η αιτία: Έλλειψη ευγνωμοσύνης 15
3η αιτία: Η ιδιαιτερότητα της ΔΚ 17
4η αιτία: Εθισμός στην ΔΚ 18
5η αιτία: «Όσο κάπνιζα είχα κάπου να ρίξω το φταίξιμο» 20
6η αιτία: Εμμονή με την «τέλεια» ΔΚ. 22
7η αιτία: Οι συχνοί κόφτες καπνίζουν μία μάρκα που κόβεται δύσκολα! ... 24

Η Οριστική Λύση για τους Συχνούς Κόφτες 28

Η ψευδαίσθηση της «τελευταίας φοράς» 30
ΔΥΣΦΟΡΙΑ: Εποικοδομητική ή καταστροφική; 32
Η φρικτή αλήθεια για τα τσιγάρα Commena 33
Για όσους είναι τελειομανείς στην ΔΚ 35
Για όσους πάσχουν από υπερβολική περιέργεια 37
Για όσους έχουν εθιστεί στην ΔΚ 40
Ο σωστός τρόπος να πέφτεις 42
Για όσους πάσχουν από έλλειψη ευγνωμοσύνης 46
Η μέθοδος της «ταχείας ΔΚ» 49
Η σωστή χρήση του αντικαπνιστικού προγράμματος 51

Επίλογος 54

Εισαγωγή
- Η ιστορία μου -



Πολλοί φίλοι και αναγνώστες με ρωτάνε συχνά πότε έκοψα το κάπνισμα οριστικά. Η απάντησή μου είναι ότι το έκοψα οριστικά το 2007, λίγο πριν την 1η έκδοση του βιβλίου μου. Όμως υπάρχει ένας σημαντικός αστερίσκος σε αυτήν την απάντηση.

Μετά από μερικά χρόνια χαρούμενης ΔΚ, ξανακάπνισα, αλλά όχι επειδή πεθύμησα το τσιγάρο, κάθε άλλο. Το έκανα στα πλαίσια αυτών που έχω ονομάσει «καπνιστικά πειράματα», τα οποία έκανα καθαρά και μόνο από περιέργεια να ανακαλύψω νέα μυστικά της ΔΚ. Είχα μία ακατανίκητη τάση να τελειοποιήσω την μέθοδο. Έτσι κάπνισα περίπου ένα έτος ακόμα, απλωμένο σε μία περίοδο τεσσάρων ετών με τον εξής τρόπο:

Κάπνιζα για 3-4 μέρες ώσπου να ξαναγίνω πάλι βαρύς καπνιστής και μετά έκανα μία νέα απόπειρα ΔΚ, δοκιμάζοντας νέες μεθόδους και ιδέες που είχα σκεφθεί. Συνήθως το έκοβα πανεύκολα για εβδομάδες ή και μήνες, ώσπου μία νέα ιδέα βελτίωσης του βιβλίου με οδηγούσε στο να ξαναγίνω πρόσκαιρα καπνιστής και ακολούθως δραπέτης του καπνίσματος.

Μερικές φορές τα πράγματα δεν πήγαιναν όπως τα είχα σχεδιάσει, αποτύγχανα και ξανακυλούσα και τότε αμέσως σχεδίαζα μία νέα απόδραση, συνήθως την επόμενη ή μεθεπόμενη μέρα.

Υπήρξαν φορές που χρειάστηκα 4-5 διαδοχικές απόπειρες ΔΚ μέχρι να βρω πάλι τον εύκολο τρόπο. Εκεί, στις αποτυχίες ήταν που ανακάλυπτα τα σημαντικότερα πράγματα και έκανα τις πιο ουσιαστικές βελτιώσεις στο αντικαπνιστικό πρόγραμμα.

Όταν έφτασα σε ένα σημείο που ένιωσα ότι δεν έχω τίποτα να μάθω, τότε με ευκολία διέκοψα για πάντα το κάπνισμα, και πράγματι εδώ και αρκετά χρόνια δεν έχω ξανακαπνίσει ποτέ και ούτε πρόκειται.

Όμως ξαναμπήκε η νικοτίνη μέσα μου λίγα χρόνια μετά.

Ήταν αυτή τη φορά για χάρη του ατμίσματος, το οποίο ανακάλυψα μερικά χρόνια αργότερα, όταν τυχαία έπεσε μία συσκευή ατμίσματος τελευταίας τεχνολογίας στα χέρια μου. Έτσι ξεκίνησα τα πειράματα και με το άτμισμα τα οποία ολοκληρώθηκαν σε περίπου 2 χρόνια. Μέσα σε αυτά τα 2 χρόνια έκανα και πολλές δοκιμές διακοπής του ατμίσματος, ώστε να ανακαλύψω τις ιδιαιτερότητές του σε σχέση με την ΔΚ, άρα δεν άτμιζα συνεχώς για 2 χρόνια, αλλά περίπου για ενάμιση χρόνο.

Παρά το κακό που έκανα στην υγεία μου και τις ψυχοφθόρες εμπειρίες, δεν μετανιώνω καθόλου για την επιλογή μου να ξανακαπνίσω και μετά να ατμίσω με αυτόν τον διερευνητικό τρόπο. Η βελτίωση που πέτυχα σε αυτό που έχω αναγάγει σε αποστολή της ζωής μου - η τελειοποίηση της αντικαπνιστικής μεθόδου - ήταν θεαματική!

Σε αυτά τα χρόνια συνειδητοποίησα ότι το κάπνισμα (αργότερα και το άτμισμα) για μένα είχε ουσιαστικά τελειώσει, και αυτό που απέμενε να πολεμήσω, ήταν αυτή η ακατανίκητη μανία μου για την εύρεση της «τέλειας γρήγορης μεθόδου ΔΚ». Αυτός ήταν για μένα ο τελευταίος πειρασμός και όσο κι αν ακούγεται περίεργο, από τους δυσκολότερους που είχα αντιμετωπίσει από τότε που γνώρισα την νικοτίνη.

Αυτά τα συνολικά 3 χρόνια επιπλέον ατμίσματος και καπνίσματος τα πέρασα ως **συχνός κόφτης**, μιας και απόπειρες απόδρασης ήταν συχνότατες.

Στα χρόνια αυτά κρατούσα επιμελώς σημειώσεις, τις οποίες προόριζα ειδικά για τους συχνούς κόφτες. Δεν τις έγραψα στα κύρια βιβλία του Hero pack γιατί έκρινα ότι ήταν άχρηστες για την πλειοψηφία των καπνιστών, οι οποίοι δεν είναι συχνοί κόφτες.

Είχα πάντα κατά νου να φτιάξω κάποτε ένα μικρό βοήθημα ειδικά για αυτό το μικρό ποσοστό καπνιστών και ατμιστών (το υπολογίζω περίπου στο 5%) που έχουν μπλέξει με τις αλλεπάλληλες συχνές ΔΚ. Δεν ήθελα αυτές οι γνώσεις να πάνε χαμένες.

Η ώρα αυτή έφτασε με την συγγραφή του παρόντος ebook.

Αγαπητοί συχνοί κόφτες, αν διαβάσουν αυτά που σας γράφω παρακάτω οι συνηθισμένοι καπνιστές, θα απορήσουν και πιθανώς θα τα θεωρήσουν άχρηστα για την περίπτωσή τους. Όμως για εσάς, μπορεί κάπου μέσα σε αυτό το βιβλίο να βρείτε επιτέλους το εισιτήριο για την οριστική ελευθερία σας.

Συχνοί Κόφτες. Ποιοι είναι;



Σπάνια κάποιος πετυχαίνει με την πρώτη τους στόχους του. Φαίνεται ότι οι αποτυχίες είναι το απαραίτητο εμπόδιο που όλοι οι επιτυχημένοι καλούνται να ξεπεράσουν πριν πετύχουν.

Συχνούς κόφτες έχω ονομάσει τα άτομα που κάνουν πολύ συχνά προσπάθεια να κόψουν το κάπνισμα. Τέτοιο είδος καπνιστή ήμουν κι εγώ. Έτσι εξηγείται το αστρονομικό νούμερο των προσπαθειών μου ΔΚ που σας έχω αναφέρει στα βιβλία μου, μέχρι να απαλλαχτώ οριστικά από το κάπνισμα. Λόγω και προσωπικής πείρας λοιπόν, έχω πολλά να τους πω.

Όσα γράφονται εδώ απευθύνονται ΜΟΝΟ για αυτήν την ειδική κατηγορία καπνιστών. Οι υπόλοιποι καπνιστές θα χάσουν άδικα το χρόνο τους αν το διαβάσουν. Ως «συχνός κόφτης» θα μπορούσε να ονομαστεί κάποιος που κάνει τουλάχιστον 3 (εννοείται αποτυχημένες) προσπάθειες ΔΚ κάθε μήνα.

Η πιο κλασική περίπτωση συχνού κόφτη είναι αυτός που κάνει μία προσπάθεια ΔΚ κάθε 2-3 μέρες... αδιάκοπα! Τέτοιος ήμουν!

ΟΛΑ όσα αναφέρονται στα άλλα βιβλία μου ισχύουν μέχρι τελείας και για τους συχνούς κόφτες. Μυστικό νικοτίνης, ψευδαισθήσεις, ξανακύλισμα, 2η καθυστερημένη ενόχληση κλπ, όλα είναι θέματα που πρέπει να μελετηθούν, ώστε να θωρακιστεί η προσπάθεια.

Στο παρόν κείμενο λοιπόν δεν θα καταργήσουμε τίποτα απ' όσα γράφονται στα κύρια βιβλία του αντικαπνιστικού προγράμματος, που είναι και τα βασικότερα για κάθε ΔΚ. Απλώς θα κάνουμε κάποιες ΠΡΟΣΘΗΚΕΣ, που ενδέχεται να φέρουν επιτέλους την επιτυχία σε κάποιον συχνό κόφτη.

Διευκρίνιση: Όταν μιλάμε για συχνούς κόφτες εννοούμε και του ΑΤΜΙΣΜΑΤΟΣ. Για συντομία συχνά αναφέρω μόνο τις λέξεις «κάπνισμα», «τσιγάρο», αλλά να ξέρετε ότι εννοώ ακριβώς τα ίδια και για το άτμισμα. Τα προβλήματα των συχνών κοφτών καπνίσματος είναι ακριβώς ίδια με τα προβλήματα των συχνών κοφτών ατμίσματος, με μόνη διαφορά ότι κάθε ξανακύλισμα στο κάπνισμα έχει σοβαρότερες συνέπειες στην υγεία και την καθημερινή δυσφορία. Άρα το βιβλίο αυτό είναι βιβλίο ΚΑΙ για τους συχνούς κόφτες ατμίσματος.

Εξειδικευμένη βοήθεια για τον συχνό κόφτη

Ας δούμε ποια είναι τα χαρακτηριστικά των συχνών κοφτών και γιατί έχουν μπλέξει σε αυτόν τον φαύλο κύκλο των συνεχών ΔΚ:

Είναι πάνω απ' όλα **φανατικοί αντικαπνιστές**, άτομα που δεν ανέχονται το κάπνισμα ούτε για λίγες μέρες. Το μισούν περισ-

σότερο απ' ό,τι το μισούν οι μη καπνιστές, γιατί καθημερινά υποφέρουν από αυτό. Δε μπορούν να το χωνέψουν ότι αδυνατούν να σταματήσουν αυτήν την αυτοκτονία σε αργή κίνηση, δεν μπορούν να δεχτούν ότι θα πρέπει να καπνίσουν λίγο καιρό (μήνες, χρόνια) πριν ωριμάσουν οι συνθήκες να το κόψουν. Μετά από κάθε αποτυχία σκέφτονται ήδη την νέα απόπειρα ΔΚ.

Οι άλλοι καπνιστές δε μπορούν να τους καταλάβουν. Τους ζηλεύουν που μπορούν και έχουν τόσο συχνά διαστήματα αποτοξίνωσης, που ασκούν τόσο «έλεγχο» στο τσιγάρο. Δε γνωρίζουν όμως ότι κάθε φορά που ένας συχνός κόφτης κόβει το κάπνισμα, το κόβει για πάντα και ότι κάθε αποτυχία τού κοστίζει ψυχολογικά.

Στο ξεκίνημα κάθε νέας τους προσπάθειας ξεκινούν με μεγάλη αποφασιστικότητα και νιώθουν απόλυτη βεβαιότητα ότι αυτή τη φορά θα τα καταφέρουν. Δηλαδή δεν ξεκινάνε ΔΚ από συνήθεια, αλλά κάθε απόπειρα ΔΚ είναι για αυτούς η «τελευταία και η τελική νίκη» κατά του καπνίσματος.

Το πώς η προσπάθεια καταρρέει παρά την αρχική βεβαιότητα της οριστικής νίκης, είναι κάτι που γίνεται σε ανύποπτη στιγμή με τρόπο πολλές φορές ανεξήγητο. Οι θεωρίες για το «τι έφτιαξε», «τι να προσέξω στην επόμενη απόπειρα», κάνουν συνεχώς βόλτες μέσα στο μυαλό του συχνού κόφτη.

Θα έλεγα ότι πιο εύκολα μπορείς να του αρπάξεις απ' τα χέρια ενός συχνού κόφτη τα τσιγάρα του (ή το ατμιστήρι), παρά να του στερήσεις τις ιδιαίτερες δικές του θεωρίες που αφορούν την εξάρτησή του.

Γι αυτό ένα πρώτο βήμα για την θεραπεία του συχνού κόφτη είναι η συνειδητοποίηση ότι **οι ιδιαίτερες προσωπικές θεωρίες του για το κάπνισμα και την ΔΚ, είναι πιθανότατα λάθος!**

Καλό θα είναι να εμπιστευθεί τις θεωρίες και την ανάλυση που διαβάζει στα βιβλία μου και όχι να επιμένει στις δικές του. Πάντως σε κάθε περίπτωση κάτι πρέπει να αλλάξει στις πεποιθήσεις του. Πίσω από κάθε αποτυχία στην ΔΚ, κρύβεται μία ή περισσότερες λάθος πεποιθήσεις.

Παρακάτω, θα σας πω για ποιο λόγο είναι τόσο συχνό φαινόμενο το ξανακύλισμα στο κάπνισμα, αυτό που όταν συμβαίνει συχνά δημιουργεί έναν συχνό κόφτη.

Συχνές ΔΚ: Πού οφείλονται;



Στο κεφάλαιο αυτό θα ψάξουμε τις ιδιαιτερότητες στην ψυχολογία των συχνών κοφτών, την ιδιαίτερη σχέση τους με τη ΔΚ, που οδηγούν στον φαύλο κύκλο των επαναλαμβανόμενων αποτυχημένων προσπαθειών.

Αν και όλοι οι αναγνώστες μοιάζετε στο ότι είστε συχνοί κόφτες, λάβετε υπόψιν σας ότι υπάρχουν πολλές υποπεριπτώσεις καπνιστών και ιδιοσυγκρασιών, άρα ενδέχεται να μην ανταποκρίνεται κάθε τι που διαβάζετε στην περίπτωσή σας. Θα πρέπει να εστιάσετε περισσότερο λοιπόν σε αυτά που σας ταιριάζουν.

1η αιτία: Η ευκολία της απόδρασης

Η ευκολία των συχνών κοφτών να μπαινοβγαίνουν στη φυλακή του καπνίσματος είναι μία από τις αιτίες που περνάνε όλη τους τη ζωή... φυλακισμένοι. Η ευκολία τους να το κόβουν, ακόμα και μέρα παρά μέρα, σε αντίθεση με άλλους που χρειάζονται μήνες για να βρουν το κουράγιο για νέα προσπάθεια, λειτουργεί ως ένας καθησυχασμός, που οδηγεί σε ξανακύλισμα.

Παγιδεύονται από το ίδιο τους το πλεονέκτημα, σε αντίθεση με άλλους καπνιστές που τρέμουν τόσο την ΔΚ (γι αυτό την

επιδιώκουν πιο αραιά) όσο και το ξανακύλισμα (γι αυτό σε περίπτωση ΔΚ, σφίγγουν τα δόντια και προχωράνε, όσο κι αν πιεστούν).

Το αποτέλεσμα είναι τραγικό. Οι άλλοι «φοβητσιάρηδες» καπνιστές καταφέρνουν μία και παντοτινή διακοπή του καπνίσματος, έστω κι αν αργήσουν να την αποπειραθούν, ενώ αυτοί αν και πιο θαρραλέοι, περνάνε τελικά όλη τους τη ζωή φυλακισμένοι, χωρίς ποτέ να καταφέρουν να αποδράσουν μόνιμα.

Το μήνυμά μου για τον συχνό κόφτη:

Η άποψη ότι «το κάπνισμα κόβεται εύκολα», είναι μία σωστή προτροπή για κάποιον που διστάζει να προσπαθήσει να το κόψει. Όμως για κάποιον που δε φοβάται τίποτα και κάθε τόσο οργανώνει ΔΚ, η φράση είναι μία απατηλή ψευδαίσθηση, αφού χρησιμοποιείται ως δικαιολογία για συνέχιση του καπνίσματος.

Έχουμε πει πόσο σημαντικό είναι να μη φοβάστε να κόψετε το κάπνισμα. Όμως υπάρχει κάτι που θα πρέπει να φοβάστε πάρα πολύ: Το **ανόητο τσιγάρο ξανακυλίσματος**, έτσι όπως το περιγράψαμε στο βιβλίο της «Οριστικής Λύσης».

Η ιδανική νοοτροπία είναι να παραμένουμε συνδεμένοι με την πραγματικότητα, δηλαδή να φοβόμαστε κάτι που αξίζει να το φοβάται κανείς (ανόητο τσιγάρο ξανακυλίσματος) και να μη φοβόμαστε μια απόφαση ΔΚ που σίγουρα θα μας ωφελήσει στην υγεία και στο επίπεδο ευτυχίας μας.

2η αιτία: Έλλειψη ευγνωμοσύνης

Ίσως το **μεγαλύτερο πρόβλημα** του συχνού κόφτη είναι ότι δεν εκτιμά, δεν νιώθει ευγνώμων για το πελώριο επίτευγμα

της ΔΚ. Το κόβει για δύο, τρεις μέρες και δεν νιώθει καμία ιδιαίτερη χαρά για το επίτευγμά του.

Αντίθετα, ένας μανιώδης καπνιστής που δεν το έχει κόψει ποτέ, βλέποντας τις μέρες ΔΚ να περνούν, χαίρεται σαν μικρό παιδί με το επίτευγμά του. Αυτό τον βοηθά να ανταπεξέρχεται σε όποια πίεση νιώθει και να συνεχίσει. Διακατέχεται από περιέργεια και έξαψη για να δει μέχρι πού μπορεί να φτάσει.

Λέει ενθουσιασμένος: *«Δεν το πιστεύω ότι τα καταφέρνω και μάλιστα τόσο άνετα!»* Όλα αυτά απουσιάζουν από τον συχνό κόφτη. Ικανοποιείται από την ΔΚ (όσο αυτή διαρκεί), αλλά δεν ενθουσιάζεται το ίδιο. Ο ενθουσιασμός του εξαντλείται στο να οργανώσει μία νέα απόπειρα ΔΚ, όταν η προηγούμενη καταρρέει.

Έτσι εξηγείται που κάποιοι που δεν το έκοψαν ποτέ στο παρελθόν τα πάνε τέλεια στην πρώτη τους ΔΚ, η οποία αποδεικνύεται και παντοτινή, ενώ οι συχνοί κόφτες, οι υποτίθεται «εξασκημένοι» σε πάμπολλες ΔΚ τα πάνε χάλια.

Αντίθετα απ' ό,τι συμβαίνει σε κάθε άλλο πράγμα στη ζωή, **η εμπειρία στην ΔΚ είναι μειονέκτημα**. Ο πρωτάρης υπερτερεί!

Παρακάτω θα δούμε πώς ένας συχνός κόφτης θα μπορέσει να κρατήσει μόνο τα πλεονεκτήματα (πείρα στις ΔΚ, επιμονή, κλπ) αποβάλλοντας το μειονέκτημα της έλλειψης ευγνωμοσύνης για αυτό που πετυχαίνει.

3η αιτία: Η ιδιαιτερότητα της ΔΚ

Υπάρχει μία ιδιαιτερότητα της ΔΚ σε σχέση με προσπάθειες για άλλους στόχους της ζωής, που την καθιστά εξαιρετικά δύσκολη. Δείτε αυτό το παράδειγμα:

Ας πούμε ότι θέλεις να αδυνατίσεις και γι αυτό μπαίνεις σε μία αυστηρή **δίαιτα**. Μία μέρα πας μία επίσκεψη σε έναν φίλο για έναν καφέ, αλλά αυτός σου σερβίρει φρεσκοψημμένα σουβλάκια, μπύρες και ένα υπέροχο γλυκό για επιδόρπιο. Δεν το περίμενες, μπαίνεις σε πειρασμό, στο τέλος τα κάνεις θάλασσα, τρως μέχρι να σκάσεις απ' το πολύ φαΐ.

Το επόμενο πρωί ξυπνάς μετανιωμένος, με ενοχές. Αναρωτιέσαι και βρίσκεις τι δεν πήγε καλά (έπρεπε να τον είχες ειδοποιήσει ότι είσαι σε δίαιτα ή να μην πήγαινες καθόλου εφόσον ξέρεις ότι είναι λιχούδης). Πεισμώνεις, ξεκινάς με ακόμα μεγαλύτερη αποφασιστικότητα. Ο στόχος σου (αδυνάτισμα) πάει λίγο παραπίσω, λόγω του παραστρατήματος, αλλά συνεχίζεται, ενδεχομένως ακόμα πιο δυναμικά.

Ερώτηση: Θα μπορούσε να γίνει το ίδιο, δηλαδή να συνεχίσεις δυναμικά την προσπάθεια παρά το παραστράτημα, αν αντί για το φαγητό, είχες κόψει το τσιγάρο; Αν ο φίλος αντί για λιχούδης που σε παρασέρνει στο φαγητό, ήταν ένας καπνιστής που σε παρασέρνει στο κάπνισμα;

Όχι!

Σε αντίθεση με άλλα είδη αποφάσεων (πχ. για άσκηση, για δίαιτα), στα οποία μία αμφισβήτησή τους, ένα ολίσθημα, μπορεί να τις ενδυναμώσει, ένα παραστράτημα ή και μόνο η αμφισβήτηση της απόφασης ΔΚ μπορεί να αποβεί καταστροφική. Επιστρέφεις πάλι στο σημείο μηδέν, μηδενίζεις το κοντέρ.

Συχνά απαιτούνται μήνες για να συνέλθεις από την αποτυχία και να μπεις σε τροχιά για νέα ΔΚ.

Γι αυτό έχουμε πει στο βιβλίο ότι ένα βασικό χαρακτηριστικό της Ήρεμης Βαθιάς Απόφασης (ξαναδιαβάστε το αν το ξεχάσατε) είναι το να μην την αμφισβητούμε, εφόσον τη λάβουμε, γιατί έτσι θα μπούμε σε άσκοπη ταλαιπωρία και πειρασμούς, για κάτι που ποτέ δε μας πρόσφερε τίποτα.

Ενώ η αμφισβήτηση της απόφασης για άλλους στόχους πχ. για καθημερινή γυμναστική δεν δημιουργεί ιδιαίτερα προβλήματα, η αμφισβήτηση της απόφασης για ΔΚ, μπορεί να οδηγήσει στην ολοκληρωτική καταστροφή του εγχειρήματος.

Αυτός είναι ο λόγος γιατί είναι τόσο συχνά τα ξανακυλίσματα και για τον ίδιο λόγο υπάρχουν αυτές οι ακραίες περιπτώσεις συχνών ΔΚ, οι συχνοί κόφτες.

4η αιτία: Εθισμός στην ΔΚ

Ίσως ο πιο περίεργος εθισμός στην νικοτίνη είναι όταν συνδυάζεται με έναν εθισμό στη... Διακοπή του Καπνίσματος!

Μόνο όσοι έχετε κάνει πολύ συχνά απόπειρα ΔΚ μπορείτε να με καταλάβετε καλύτερα. Η ΔΚ μπορεί να είναι εθιστική όπως και το κάπνισμα. Δείτε ένα παράδειγμα. Όταν παλιά, πριν ανακαλύψω όσα διαβάσατε στα βιβλία μου έκανα συνεχώς απόπειρες ΔΚ, ήταν περίπου κάπως έτσι:

Συνήθιζα να τις κάνω σε μέρες κενές από υποχρεώσεις, δηλαδή αργίες ή Σαββατοκύριακα. Έφτιαχνα έναν καφέ το πρωί, κάπνιζα αρκετά τσιγάρα και σκεφτόμουν τι λάθος έκανα την τελευταία φορά και τι διαφορετικό θα δοκιμάσω αυτή τη φορά. Όλο και κάτι νέο δοκίμαζα σε κάθε καινούργια ΔΚ. Οι νέες ανακαλύψεις μου δημιουργούσαν ενθουσιασμό και απο-

φασιστικότητα. Επίσης ο καφές και η νικοτίνη συνέβαλαν σε αυτό αφού είναι διεγερτικές για το νευρικό σύστημα. Ξεκίναγα πολύ δυναμικά, εντελώς σίγουρος ότι αυτή τη φορά θα πετύχαινα. Μετά από μερικές ώρες ή μέρες ξανακυλούσα και βίωνα μία μεγάλη απογοήτευση, έβαζα το μυαλό μου να δουλέψει, προσπαθούσα να βρω τι πήγε λάθος. Όταν το έβρισκα, ξεκίναγα πάλι νέα απόπειρα με μεγάλο ενθουσιασμό και άντε πάλι απ' την αρχή...

Στην προηγούμενη παράγραφο σας περιέγραψα τον φαύλο κύκλο των συνεχόμενων ΔΚ, που όπως είδατε περιέχει αρκετή απογοήτευση αλλά και αρκετό ενθουσιασμό. Αυτή η διαδικασία, είναι από μόνη της ένα νέο ναρκωτικό. Ακόμα και τις φορές που τα πήγαινα καλά και είχα κλείσει πχ. ένα μήνα ΔΚ, ένιωθα να μου λείπει αυτός ο τρελός ενθουσιασμός του να βάζω τη ζωή μου σε τάξη, ξεκινώντας... μία νέα ΔΚ!

Η γνώση και μόνο αυτού του φαύλου κύκλου βοηθά τον συχνό κόφτη να πάψει να τον επαναλαμβάνει. Αν νιώθει κάπως βαλτωμένος μετά από κάμποσες μέρες χωρίς νικοτίνη και του λείπει αυτή η αίσθηση του «νέου ξεκινήματος», μπορεί να το πετύχει εξίσου καλά με έναν δυνατό καφέ ΧΩΡΙΣ συνοδεία τσιγάρων, με αρκετές σκέψεις και σχέδια, όπως αυτά που έκανε όταν ετοιμαζόταν να κόψει το κάπνισμα, και που πχ. ακολουθείται από μία προπόνηση ή και μία δίαιτα της επιλογής του.

Να μία **υγιής νέα αρχή**, μία επανεκκίνηση που όλοι χρειαζόμαστε στη ζωή μας κάθε τόσο, η οποία όμως μπορεί να είναι εντελώς απαλλαγμένη από το δηλητήριο της νικοτίνης. Αυτή η νέα αρχή συνήθως γίνεται ακόμα καλύτερα μετά από την ημέρα ξεκούρασης. Και υπενθυμίζω εδώ ότι πρέπει οπωσδήποτε να έχουμε μία μέρα ξεκούρασης σε κάθε εβδομάδα μας.

Βασικά δε θα είχα πρόβλημα να υπήρχε και η νικοτίνη σε αυτήν την «τελετουργία» της επανεκκίνησης που έχει συνηθίσει ο συχνός κόφτης, όμως το κακό είναι ότι ακόμα και μία μικρή δόση νικοτίνης ακολουθείται από πολυήμερα σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα που επιφέρουν 100πλάσια προβλήματα από εκείνο το σύντομο ανέβασμα που υποτίθεται ότι μας έδωσε στο ενθουσιώδες ξεκίνημά μας.

Για αρκετούς συχνούς κόφτες (όχι όλους) η ΔΚ επαναλαμβάνεται διαρκώς γιατί έχει γίνει κι αυτή εθισμός και μάλιστα ακόμα πιο αδιόρατος (αφανής) απ' αυτόν της νικοτίνης.

Και μόνο που τον ξεσκεπάζουμε σε αυτήν την ενότητα, θα είναι ένα σημαντικό βήμα για να ξεφύγετε από τους αλλεπάλληλους φαύλους κύκλους ΔΚ, και επιτέλους να γυρίσετε οριστικά σελίδα στη ζωή σας.

5η αιτία: «Όσο κάπνιζα είχα κάπου να ρίξω το φταίξιμο για τα προβλήματά μου»

Θυμάμαι από τα διαδοχικά ξανακυλίσματα μου το εξής: Αν όσο κάπνιζα με έπιανε ένας περίεργος πόνος στην καρδιά, στο στομάχι, πάντα τον απέδιδα στο κάπνισμα.

Αυτό με γέμιζε με ακόμα μεγαλύτερη αποφασιστικότητα να το κόψω και δημιουργούσε μία **ευχάριστη προσμονή** για την επερχόμενη (πολλοστή) ΔΚ.

Το ίδιο μπορεί να γίνει και για την ακεφιά, την παροδική σεξουαλική ανορεξία, τη στενοχώρια, την αποτυχία σε κάτι και γενικά οτιδήποτε κακό μπορεί να συμβεί στη ζωή κάποιου. Έχουμε κάποιον μόνιμο φταίχτη για να ρίχνουμε το φταίξιμο, και μετά πετυχαίνουμε ένα είδος αυτοκάθαρσης, διώχνοντας τον φταίχτη με μία ακόμα ΔΚ.

Ακόμα και η φυσιολογική γήρανση που μας πλήττει όλους το ίδιο δυσάρεστα, και μας είναι για όλους το ίδιο δυσάρεστο να την αποδεχτούμε, ο συχνός κόφτης έχει βρει τον δικό του τρόπο να την αποδίδει στο κάπνισμα, έχοντας ως παρηγοριά την ιδέα ότι με μία ΔΚ θα... την καταργήσει μερικώς και θα ξανανιώσει.

Όλα αυτά τα σκέφτηκα μία μέρα που ένας συνάδελφος καπνιστής μου είπε χαμογελώντας το εξής ιδιοφυές:

«Αν το κόψω ρε Θανάση δε θα έχω που να ρίξω το φταίξιμο!».

Για τον συχνό κόφτη αυτό επεκτείνεται (χωρίς να το καταλαβαίνει, υποσυνείδητα) και στο:

«Αν σταματήσω τις ΔΚ, θα χάσω και μία αγαπημένη οδό διαφυγής από τα προβλήματά μου (τα οποία έχω φορτώσει όλα στο κάπνισμα)»

Θυμάμαι πως όταν έσπασα τον κύκλο των συνεχών ΔΚ, κόβοντάς το για πάντα, μετά από λίγες μέρες ένιωσα να μου λείπει πολύ αυτή η «νέα ενθουσιώδης αρχή» που απολάμβανα με κάθε νέα ΔΚ. Επίσης διάφορα νέα μικροπροβλήματα (πχ. ένας πονόδοντος), με απογοήτευαν περισσότερο, γιατί δεν τα απέδιδα στον συνήθη φταίχτη, ήξερα πλέον ότι είναι πιο μόνιμα.

Αναμφισβήτητα μία ΔΚ θα μας ανανεώσει, θα μας κάνει τουλάχιστον 5 χρόνια νεότερους, αλλά μόνο αν είναι οριστική, παντοτινή. Ο φαύλος κύκλος των συχνών ΔΚ, εκμεταλλεύεται αυτή την αλήθεια για να μας εμφυτέψει μία ακόμα ψευδαίσθηση, αυτή που σας περιέγραψα παραπάνω, η οποία μας δημιουργεί πειρασμούς ξανακυλίσματος.

Πώς ξεμπερδεύουμε με αυτήν την ψευδαίσθηση;

Όπως με κάθε άλλη, ξεσκεπάζοντάς την. Και μόνο που διαβάσατε τα παραπάνω, θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την άποψη ότι το κάπνισμα είναι ο «φταίχτης για όλα», ως κίνητρο μίας, οριστικής διακοπής, όχι ως κίνητρο συχνών ΔΚ.

Η οριστική ΔΚ θα λύσει πολλά προβλήματα, θα εκτοξεύσει τις δυνατότητές σας, αλλά δεν είναι η λύση για τα πάντα. Όταν θα ελευθερωθείτε οριστικά, να είστε έτοιμοι να αποδεχτείτε τα προβλήματα της καθημερινότητας, της υγείας της σταδιακής γήρανσης, γιατί αυτά αφορούν όλους, καπνιστές και μη.

6η αιτία: Εμμονή με την «τέλεια» ΔΚ.

Όπως ανέφερα στην εισαγωγή αυτού του ebook μία από τις αιτίες για τις συχνές ΔΚ που έκανα πριν λίγα χρόνια ήταν η εμμονή με την αναζήτηση της «τέλειας μεθόδου ΔΚ».

Αυτό δεν ήταν και τόσο κακό για μένα, γιατί παρά την ψυχική ταλαιπωρία και τα ξανακυλίσματα που μου επέφερε, ήταν χρυσωρυχείο πληροφοριών και εμπνεύσεων για την δημιουργία του Hero pack, μέρος του οποίου είναι και το παρόν ebook.

Για κάποιον όμως που δεν έχει σκοπό να φτιάξει βιβλίο για το κάπνισμα, δηλαδή υποθέτω για όλους σας, η εμμονή με την τέλεια ΔΚ είναι αρρωστημένη. Ποια είναι όμως η αιτία αυτής της εμμονής;

Μία συχνή αιτία είναι **μία τέλεια ΔΚ του παρελθόντος**, στην οποία κόψατε εύκολα ίσως και ενθουσιωδώς το κάπνισμα, χωρίς να υποφέρετε καθόλου. Μερικοί πιθανώς το καταφέρατε με την χρήση του βιβλίου μου. Όμως μετά από κάποιο καιρό, πιθανώς σε μία στιγμιαία αφελή περίσταση, ανάψατε ένα τσιγάρο, και όπως γίνεται σχεδόν πάντα σε τέτοιες περιπτώσεις, γίνατε πάλι συστηματικοί και αξιολύπητοι καπνιστές.

Λίγο καιρό μετά προσπαθήσετε να κόψετε πάλι το κάπνισμα, περιμένοντας ότι θα είναι το ίδιο εύκολο με την παλιά σας απόδραση. Με έκπληξη διαπιστώσατε ότι είναι επίπονο, δύσκολο έως αδύνατο. Κάθε νέα προσπάθεια κατέρρεε με ένα νέο ξανακύλισμα. Όσο ενθουσιωδώς κι αν ξεκινούσατε, κάποια στιγμή ερχόσασταν αντιμέτωπος με μεγάλη πίεση. Θέλατε να ζήσετε πάλι αυτήν την τέλεια ΔΚ που θυμάστε από παλιά, αλλά μάταια. Χωρίς να το καταλάβετε γίνατε συχνός κόφτης...

Η ενθύμηση και μόνο της τέλειας ΔΚ, σας έκανε απαιτητικούς και αχάριστους με κάθε νέα «κατώτερης ποιότητας» ΔΚ. Πότε δοκιμάζατε ειδική δίαιτα για ταχεία αποτοξίνωση, πότε σωματική άσκηση, πότε ένα «σημαντικό tip» που φαινόταν να υπόσχεται μία πιο άνετη ΔΚ.

Όταν ξεκίναγε η ΔΚ, στα πλαίσια αυτής της τελειομανίας, βρίσκατε δικαιολογίες ξανακυλίσματος με την φράση «καλύτερα όχι τώρα που...» η οποία συμπληρωνόταν με διάφορες δικαιολογίες όπως:

«όχι τώρα, που είμαι στεναχωρημένος από το Χ πρόβλημα»

«όχι τώρα, που έχω να πάω στο τάδε γλέντι αύριο»

«όχι τώρα, που φεύγω για διακοπές»

«όχι τώρα, που τα έκανα θάλασσα με την διατροφή»

Εδώ έχουμε να κάνουμε με το κλασικό λάθος που γίνεται από στρατηγούς σε καιρό πολέμου: Πολλές στρατιωτικές ήττες στην ιστορία οφείλονται στην παράλογη προσκόλληση των στρατηγών στο σχέδιο μάχης, αντί για τον στόχο (με διαρκή αναπροσαρμογή των σχεδίων μάχης).

Σκοπός είναι να σταματήσει η άσκοπη δηλητηρίαση, δε χρειάζεται να γίνει «τέλεια», αυτό που μετρά είναι το αποτέλεσμα, δηλαδή απλά: να περάσει μία εβδομάδα και να μην αγγίξεις τσιγάρο και μετά ένας μήνας, ένας χρόνος, μία δεκαετία κ.ο.κ.

Αυτή η τελειομανία συνδυαζόταν συχνά και με υπερβολική, αρρωστημένη **περιέργεια**, για την φύση της παγίδας, για το τι λειτουργεί καλύτερα στην ΔΚ. Και η υπερβολική περιέργεια για μία τόσο πανούργα παγίδα, είναι εξίσου βλαπτική για το αποτέλεσμα, όσο και η εμμονή με την «τέλεια ΔΚ».

Στο επόμενο κεφάλαιο θα δούμε πώς θα καταργήσετε αυτήν την εμμονική αναζήτηση της «τέλειας ΔΚ» και πώς να μετριάσετε την άσκοπη περιέργεια, για το πράγματι περίεργο φαινόμενο του καπνίσματος.

7η αιτία: Οι συχνοί κόφτες καπνίζουν μία μάρκα τσιγάρων που κόβεται δύσκολα!

Φανταστείτε ότι υπάρχει μία μάρκα, τα τσιγάρα της οποίας:

- *είναι λίγο πιο απολαυστικά από άλλες μάρκες.*
- *δε βλάπτουν πολύ την υγεία.*
- *(άρα) τα καπνίζουμε χωρίς τύψεις.*
- *η υπερκατανάλωσή τους δεν προκαλεί δυσάρεστα συμπτώματα όπως τα κοινά τσιγάρα.*
- *κοστίζουν πάμφθηνα, σχεδόν τίποτα.*
- *βοηθούν στα προβλήματα της ζωής.*
- *μας οργανώνουν και μας δίνουν έμπνευση για να κάνουμε μια καινούργια αρχή .*

- *κόβονται εύκολα!*
- *Ταιριάζουν σε φανατικούς αντικαπνιστές.*

Ας δώσουμε μία ωραία διεθνή ονομασία σε αυτή τη μάρκα τσιγάρων: «**Commena**» (στα ελληνικά «Κομμένα»).

Αυτήν την υπέροχη μάρκα τσιγάρων καπνίζουν οι συχνοί κόφτες. Δηλαδή όπως λέει κι ο σοφός λαός... «καπνίζουν από τα κομμένα».

Τι είναι αυτή η μάρκα; Πού μπορούμε να τα βρούμε;

Για να χαρακτηριστούν οποιαδήποτε τσιγάρα ως τσιγάρα Commena, το μόνο που απαιτείται είναι να τα καπνίζουμε ως τα τελευταία της ζωής μας! Όταν με ειλικρίνεια πούμε ότι «σήμερα κόβω το κάπνισμα», όσα τσιγάρα καπνίσουμε σήμερα, αυτομάτως γίνονται μάρκας Commena.

Άρα το κάπνισμα τσιγάρων τέτοιας μάρκας διαρκεί συνήθως μόνο μία ημέρα ή και λιγότερο. Μερικές φορές μπορεί να διαρκεί και περισσότερες μέρες. Πχ. όταν κάποιος λέει ότι «θα καπνίσω και αυτό το τριήμερο και μετά ορκίζομαι να το κόψω!», τότε καπνίζει για ένα τριήμερο Commena.

Πώς εξηγούνται οι θαυματουργές ιδιότητες της μάρκας αυτής;

– Τα τσιγάρα Commena δε βλάπτουν την υγεία. Φανταστείτε κάποιον που καπνίζει ήδη 20 χρόνια και κάποια στιγμή αποφασίζει να το κόψει ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ. Τα τσιγάρα της τελευταίας ημέρας σε σχέση με όλα όσα έχει καπνίσει κάνουν κανένα κακό στην υγεία; Όχι! Κανένας εκπρόσωπος οποιασδήποτε αντικαπνιστικής μεθόδου δε θα πει στον καπνιστή «Μην καπνίσεις αυτά τα τσιγάρα της τελευταίας μέρας γιατί θα σε βλάψουν».

Όλοι θα του πουν να τα καπνίσει και μάλιστα με το παραπάνω, προκειμένου να πάρει τη μεγάλη απόφαση ανεμπόδιστα. Το ίδιο προτείνω κι εγώ πάντα στους αναγνώστες μου. Τα τσιγάρα αυτά φαίνονται και ΕΙΝΑΙ απενοχοποιημένα από τις επιπτώσεις τους στην υγεία.

– Τα Commena δε βλάπτουν την τσέπη. Ερώτηση: Υπάρχει περίπτωση για κάποιον που θέλει σήμερα να το κόψει, να τσιγκουνευτεί να αγοράσει τα τσιγάρα της τελευταίας μέρας; Το τελευταίο πράγμα που απασχολεί κάποιον που είναι στη διαδικασία να το κόψει είναι το πόσο κοστίζουν τα τσιγάρα της τελευταίας ημέρας. Αφού πρόκειται να γλιτώσει για πάντα από το τεράστιο οικονομικό κόστος των τσιγάρων, το κόστος των Commena φαίνεται και είναι μηδαμινό.

– Η υπερκατανάλωσή τους δεν προκαλεί δυσφορία. Συχνά κάποιος που ετοιμάζεται να το κόψει καπνίζει υπερβολικά μέχρι να το σιχαθεί και έτσι να το κόψει ευκολότερα. Όση δυσφορία κι αν προκληθεί από τα τελευταία τσιγάρα δεν μας ενοχλεί, είναι επιθυμητή, προκειμένου να είμαστε ακόμα πιο αποφασισμένοι στην προσπάθεια που επίκειται. Μπορεί κάποιος να καπνίσει 2 πακέτα Commena και να νιώσει λιγότερη δυσφορία από όση νιώθει όταν καπνίζει 1 πακέτο άλλης μάρκας.

– Στα Commena μπορούμε να «ακουμπήσουμε» όλα μας τα προβλήματα. Είναι κάτι που το εξηγήσαμε αναλυτικά παραπάνω. Μπορούμε να ρίξουμε στα Commena το φταίξιμο για διάφορα προβλήματά μας, πράγμα που μας ανακουφίζει και μας δίνει μία πιο χαρούμενη προοπτική για το (υποτίθεται άκαπνο) μέλλον. Αυτό τα κάνει πιο απολαυστικά.

– Τα Commena ταιριάζουν στους αντικαπνιστές. Αρκετά χρόνια πριν το κόψω οριστικά ήμουν φανατικός αντικαπνιστής.

Γι αυτό δε μπορούσα να καπνίσω άλλη μάρκα εκτός από Commena. Όποτε κι αν με ρωτούσε κανείς τι γίνεται με το τσιγάρο, του έλεγα κάτι όπως: «το κόβω σήμερα το βράδυ» ή «το κόβω μετά από αυτό το Σαββατοκύριακο» κλπ. Θεωρούσα το κάπνισμα ηλίθιο και τον εαυτό μου αξιολύπητο. Τα μόνα τσιγάρα που είχε νόημα να καπνίζω ήταν Commena. Δε μπορούσα να ανεχτώ στον οργανισμό μου οποιαδήποτε άλλη μάρκα.

Το ίδιο συμβαίνει και σε πολλούς απ' όσους ανήκουν στην συμπαθή κατηγορία φανατικών αντικαπνιστών που ακούει στο όνομα συχνοί κόφτες. Ειδικά στους πολύ συχνούς.

Η Οριστική Λύση για τους Συχνούς Κόφτες



Το μόνο που χρειάζεται είναι να πετύχεις την τελευταία φορά.

~ Phil Knight

Ήδη από το προηγούμενο κεφάλαιο έχουμε ξεκινήσει να δίνουμε λύσεις, ξεσκεπάζοντας τα μυστικά και τις απατηλές πεποιθήσεις που συνδέονται με την ιδιαίτερη ψυχολογία των συχνών κοφτών.

Γιατί όμως η αποκάλυψη των αιτιών των συχνών ΔΚ είναι ταυτόχρονα και λύση στο πρόβλημα;

Ο λόγος είναι ότι γενικά όταν ανακαλύπτεις ποια είναι η εσφαλμένη πεποίθηση που οδηγεί σε προβλήματα, μπορείς να την εγκαταλείψεις εύκολα. Όταν μία πεποίθηση ανακαλύπτουμε - συνειδητά ή με μια μικρή καθυστέρηση και υποσυνείδητα - ότι

δεν μας εξυπηρετεί, απλά την εγκαταλείπουμε και το πρόβλημα που παράγεται από αυτήν εξουδετερώνεται.

Παρομοίωση: Το πρόβλημα, μπορεί να παρομοιαστεί με το να είμαστε κλειδωμένοι σε ένα δωμάτιο σε άσχημες συνθήκες. Η ανακάλυψη της εσφαλμένης πεποίθησης που πλέον δεν μας εξυπηρετεί μπορεί να παρομοιαστεί με μία πόρτα που ξαφνικά ανοίγει σε αυτό το δωμάτιο. Το μόνο που μένει είναι να αποφασίσουμε να περάσουμε έξω, και εφόσον η πόρτα είναι ανοικτή, δε χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για αυτό.

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εστιάσουμε ακόμα περισσότερο στις ψυχολογικές **διεξόδους και λύσεις** που θα σπάσουν τον ατέρμονο κύκλο των συνεχών ΔΚ και θα οδηγήσουν σε ΜΙΑ και αυτή τη φορά οριστική ΔΚ.

Αυτό που θα διαβάσετε δεν είναι μία συμπαγής, οργανωμένη μέθοδος ΔΚ, όπως αυτή που παρουσιάζεται στο έντυπο βιβλίο, αλλά διάφορες σκόρπιες ιδέες συνδεμένες σε ένα κεφάλαιο, οι οποίες δε θα χρησιμεύσουν σε όλους το ίδιο. Κάποιες ιδέες του κεφαλαίου θα σας κάνουν «κλικ» και κάποιες όχι.

Όποια κι αν είναι τα κομμάτια του κεφαλαίου που βρίσκετε χρήσιμα, φροντίστε να τα συνδυάσετε με την γνώση που αποκτήσατε στα κύρια βιβλία του αντικαπνιστικού προγράμματος, γιατί από μόνα τους δεν αρκούν.

Η ψευδαίσθηση της «τελευταίας φοράς»

Όσο αποφασισμένος κι αν είναι κάποιος σε μία ΔΚ, αργά ή γρήγορα θα ξεκινήσει η πίεση, η οποία θα δημιουργήσει αυτό που ονομάζουμε «δικαιολογίες». Οι δικαιολογίες συχνά έχουν την μορφή:

«Μήπως να ξανακύλαγα για μία ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΦΟΡΑ, προκειμένου να περάσει και το Χ πράγμα (πάρτι, γλέντι, πρόβλημα, κλπ) και μετά να το κόψω οριστικά;»

Προσέξτε το τελευταίο μέρος της φράσης, όπου δικαιολογούμε το ξανακύλισμα, για χάρη μίας ακόμα καλύτερα οργανωμένης, πιο «σωστής» ΔΚ!

Κάτι τόσο θλιβερό και καταστροφικό όσο ένα ξανακύλισμα, καθάρεται, ξεπλένεται, από μία αντικαπνιστική υπόσχεση ότι..

«εντάξει ξανακυλώ, αλλά αν είναι για τελευταία φορά στη ζωή μου, ε αξίζει τον κόπο!»

Το θέμα όμως είναι ότι αυτή η «τελευταία φορά» διαρκεί χρόνια! Τα χρόνια περνάνε κι εμείς παρηγορούμαστε σκεπτόμενοι ότι *«Οκ, συνεχίζω να καπνίζω, αλλά το κάνω επειδή είμαι στην τελική φάση της ΔΚ...»*

Πρόκειται για ισχυρή ψευδαίσθηση, «σχεδιασμένη» για να κρατά δέσμιους ακόμη και τους μεγαλύτερους αντικαπνιστές. Με διάφορες παραλλαγές και σε διάφορες δοσολογίες, η ψευδαίσθηση αυτή είναι το πρόβλημα των συχνών κοφτών.

Και μόνο η συνειδητοποίηση ότι αυτή η «τελευταία φορά» που θέλετε να καπνίσετε διαρκεί μήνες και χρόνια, μπορεί να σας βάλει σε σωστή πορεία.

Αν χρησιμοποιείτε τη δικαιολογία: «ξανακυλώ, αλλά για τελευταία φορά», τότε αυτή η φαινομενικά αντικαπνιστική πεποίθηση, είναι η βασική σας ψευδαίσθηση που σας κρατά δέσμιους του καπνίσματος. Δεσμευτείτε να μην ξαναχρησιμοποιήσετε αυτήν την δικαιολογία. Αν και όταν σας ξανασυμβεί ξανακύλισμα σε επόμενη ΔΚ, να έχετε το κουράγιο να πείτε «απέτυχα», χωρίς να το δικαιολογείτε με αντικαπνιστικές δηλώσεις.

ΔΥΣΦΟΡΙΑ: Εποικοδομητική ή καταστροφική;

Ως συχνοί κόφτες μπορείτε να δείτε καθαρά κάτι όχι και τόσο ξεκάθαρο για τους άλλους καπνιστές.

Ας πούμε ότι κάθε φορά που ξεκινάτε ΔΚ έρχεται η στιγμή που νιώθετε πιεσμένοι, νιώθετε χάλια. Καθώς βασανίζεστε από τον πειρασμό και τελικά υποκύπτετε, μπορείτε να διαπιστώσετε πως είτε παραμείνετε άκαπνοι, είτε υποκύψετε, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο. Υποφέρετε.

Μία από τις σκέψεις που θα πρέπει να διαθέτετε στο οπλοστάσιό σας, είναι ότι ακόμα κι αν νιώθετε χάλια κάποια μέρα, έχετε την επιλογή να είναι είτε ένα «δημιουργικό χάλια» που πάει τη ζωή σας μπροστά, είτε ένα «καταστροφικό χάλια» μέσω ενός ξανακυλίσματος που θα πάει τη ζωή σας πίσω.

Σκεφθείτε: Οκ, αφού έτσι κι αλλιώς απ' ό,τι φαίνεται θα περάσω χάλια αυτή τη μέρα, **ας την περάσω χάλια κάνοντας κάτι εποικοδομητικό για μένα**.

Σταματήστε να μάχεστε, και επιλέξτε την ΠΑΘΗΤΙΚΗ αντίσταση. Δε χρειάζεται να «νικήσετε», απλά αφήστε τη μέρα να περάσει, χωρίς να αντιμάχεστε τίποτα.

Ζήστε αυτήν την εποικοδομητική δυσφορία και να 'στε σίγουροι ότι οι απολαυστικές μέρες θα έρθουν από μόνες τους αργά ή γρήγορα.

Η φρικτή αλήθεια για τα τσιγάρα Commena

Όπως καταλάβατε, η παρουσίαση των τσιγάρων Commena που έγινε στο προηγούμενο κεφάλαιο δεν είναι η αλήθεια, αλλά η εικόνα που έχουν γι αυτά οι συχνοί κόφτες.

Όλα τα πλεονεκτήματα της «μάρκας» είναι αληθινά για κάποιον που είναι ενώπιον μίας οριστικής ΔΚ, αλλά ΟΧΙ για τους συχνούς κόφτες.

Όταν κάποιος κόβει το τσιγάρο για μία ή για πέντε φορές στη ζωή του, τότε ναι, τα Commena δε βλάπτουν ούτε την υγεία ούτε την τσέπη του. Όταν όμως κάποιος έχει κάνει ας πούμε 60 απόπειρες διακοπής τότε τα πλεονεκτήματα των τσιγάρων Commena μετατρέπονται σε μια βλαβερή ΨΕΥΔΑΙΣΘΗΣΗ.

Η αλήθεια για τα Commena είναι ότι...

Βλάπτουν την υγεία περισσότερο από άλλα τσιγάρα, γιατί καπνίζονται χωρίς τύψεις σε μεγαλύτερες ποσότητες. Η δυσφορία που παράγουν γίνεται περισσότερο ανεκτή επειδή την επιδιώκουμε προκειμένου να αηδιάσουμε και να κόψουμε το τσιγάρο πιο αποφασισμένοι. Το αποτέλεσμα είναι καταστροφικό, διότι η δόση δηλητηρίων που λαμβάνει ο οργανισμός μας είναι μεγάλη. Αν αυτά τα τσιγάρα τελικά ΔΕΝ είναι τα τελευταία στη ζωή μας, η επιβάρυνση στην υγεία των συχνών κοφτών είναι μεγάλη.

Το ξανακύλισμα είναι βλαβερό. Ο συστηματικός καπνιστής έχει προσαρμόσει τον οργανισμό του να διαχειρίζεται κάπως και να ανέχεται κάπως τα δηλητήρια. Ο συχνός κόφτης με κάθε ξανακύλισμά του προκαλεί ένα ισχυρό σοκ στον οργανισμό του. Όλα τα οφέλη της ολιγοήμερης αποτοξίνωσης, εξουδετερώνονται από την απότομη εισβολή δηλητηρίων στο απροετοίμαστο σώμα του.

Έχω καπνίσει αρκετά χρόνια ως συχνός κόφτης και εμπειρικά διαπίστωσα ότι προξένησα στην υγεία μου πολύ μεγαλύτερο κακό απ' ότι αν κάπνιζα τον ίδιο αριθμό τσιγάρων σε πιο ομαλό ρυθμό. Είναι τόσο μεγάλη η τοξικότητα των τσιγάρων Commena, που κάποιες φορές ξυπνούσα κάθιδρος στη μέση της νύχτας από την ταχυπαλμία. Κυριολεκτικά προσευχόμουν να μπορέσω να ξημερώσω.

Βλάπτουν περισσότερο την τσέπη μας από τα άλλα τσιγάρα. Θεωρώντας τα ως τα τελευταία μου τσιγάρα, κάπνιζα περισσότερα και αγόραζα ακόμα περισσότερα. Τη στιγμή που διέκοπτα το κάπνισμα πετούσα όσα τσιγάρα μου μένανε (και πολύ καλά έκανα) για να μη μπαίνω σε πειρασμό. Έτσι ενώ σαν καπνιστής ήθελα 2 πακέτα ημερησίως, την ημέρα που το έκοβα αγόραζα 3, κάπνιζα τα 2,5 και κατέστρεφα μισό πακέτο. Αν αυτό γίνει πολλές φορές τότε η σπατάλη είναι μεγάλη.

Ελπίζω όλα αυτά που διαβάσατε για τα «κομμένα τσιγάρα» να σας φάνηκαν χρήσιμα. Τα ονόμασα Commena για να τα ειρωνευτώ και να δώσω έμφαση στο συλλογισμό μου. Ίσως δεν είναι τα Commena το κύριο πρόβλημα για όλους τους συχνούς κόφτες, σίγουρα όμως κάποιοι έχουν βγάλει χρήσιμα συμπεράσματα.

Αν κάποιος καπνίσει Commena για συνολικά ας πούμε μία εβδομάδα για όλη του τη ζωή, τότε ναι, είναι μία τέλεια μάρκα με όλα τα μαγικά χαρακτηριστικά που της αποδώσαμε. Αν όμως κάποιος τα καπνίζει συστηματικά για περισσότερο, τότε τα Commena είναι η πιο βλαβερή, δυσάρεστη, ακριβή και εξαρτησιογόνος μάρκα τσιγάρων που υπάρχει.

Το να μην παραμυθιάζεστε από τα ελκυστικά χαρακτηριστικά αυτής της μάρκας, είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για να ξεκολλήσετε από τον φαύλο κύκλο των ΔΚ.

Για όσους είναι τελειομανείς στην ΔΚ

Αν δυσανασχετείτε με το παραμικρό που «δεν πάει καλά» σε μία ΔΚ σας και το χρησιμοποιείτε ως αφορμή για ξανακύλισμα ώστε να επαναλάβετε την προσπάθεια, πρέπει να αποκαταστήσετε μέσα σας την αλήθεια:

Δεν ξανακυλάτε για χάρη μίας «τελειότερης ΔΚ», ξανακυλάτε για χάρη του καπνίσματος. Οι δικαιολογίες του τύπου:

«να αναβάλλω την προσπάθεια για να περάσει και το Χ γεγονός»,

«να ξαναξεκινήσω την προσπάθεια γιατί τα έκανα θάλασσα στη διατροφή, τη γυμναστική, στο τάδε tip»

δεν λειτουργούν για χάρη μίας «καλύτερης ΔΚ», όπως θέλετε να πιστεύετε για να παρηγοριέστε στο ξανακύλισμα, αλλά λειτουργούν ως βασική αιτία συνέχισης του καπνίσματος.

Σε κάποιον που ήδη ξεκίνησε την ΔΚ, ΠΟΤΕ δεν του βγήκε σε καλό η αναβολή για αργότερα της «οριστικής» διακοπής, με ένα «πρόσκαιρο» ξανακύλισμα. Οποιοδήποτε προσεχές γεγονός, συναναστροφή με φίλο καπνιστή, γλέντι, εμπόδιο, στεναχώρια σας προβληματίζει ώστε να «μην κόψετε τελικά το κάπνισμα αυτή την περίοδο», είναι στην πραγματικότητα αιτία για να κόψετε το κάπνισμα... ειδικά αυτή την περίοδο!

Μπορείτε να αναβάλλετε, να σκεφθείτε, να αμφισβητήσετε έντονα την απόφαση μέχρι να τη λάβετε. Όμως όταν τη λάβετε, η αμφισβήτησή της είναι περιττή ταλαιπωρία.

Η τέλεια ΔΚ υπάρχει! Είναι η οριστική, είτε επιτυγχάνεται εύκολα, είτε δύσκολα. Μάλιστα η δύσκολη ΔΚ έχει μαζί με τα μειονεκτήματά της ένα ισχυρότατο πλεονέκτημα έναντι της εύκολης ΔΚ: Είναι καλύτερα προστατευμένη από το ξανακύλισμα.

Αν κόβοντας το κάπνισμα πέρασες διά πυρός και σιδήρου, αν πέρασαν εβδομάδες μέχρι να καταλαγιάσουν οι πειρασμοί και να νιώσεις τα ευχάριστα της άκαπνης ζωής, τότε θα τρέμεις περισσότερο την επιστροφή στην φυλακή της αναίτιας δηλητηρίασης. Τα βάσανά σου πιάνουν τόπο, δεν πάνε χαμένα.

Ακόμα και στην πιο βασανιστική, ανοργάνωτη ΔΚ, υπάρχει ο σπόρος για ακόμα πιο σίγουρη μόνιμη απόδραση.

Σας εύχομαι μία πανεύκολη ΔΚ, στην οποία όλα θα πάνε καλά, δε θα πάρετε πολλά έξτρα κιλά, δε θα μπείτε σε πειρασμούς, δε θα δυστυχήσετε ούτε για μία μέρα, όμως ακόμα κι αν όλα πάνε στραβά και νιώθετε διαρκώς πιεσμένοι, αυτό που μετρά είναι το αποτέλεσμα: να μην ξαναλάβεις το ναρκωτικό της νικοτίνης ποτέ.

«Το βράδυ όλοι ίσοι!» Αυτή είναι μία μικρή φράση που επαναλάμβανα στον εαυτό μου όταν πιεζόμουν αφόρητα σε κάποιες ΔΚ. Και βοήθαγε πολύ! Τι εννοούσα με τη φράση;

Ας πούμε ότι ο Α καπνιστής κόβει το κάπνισμα πανεύκολα και ο Β πολύ δύσκολα. Κάθε βράδυ κάποια στιγμή και οι δύο θα σβήσουν τη λάμπα και θα κοιμηθούν. Εκείνη τη στιγμή είναι ίσοι! Είτε είσαι ο Α, είτε είσαι ο Β, η μέρα ΠΕΡΑΣΕ, το αποτέλεσμα είναι το ίδιο χαρμόσυνο και για τους δύο (μία ακόμα μέρα ελεύθεροι, όλο και πιο κοντά στην οριστική ελευθερία). Τώρα αν για τον Α έγινε εύκολα και για τον Β δύσκολα, δεν έχει καμία σημασία, εφόσον τώρα είναι βράδυ, ότι έγινε έγινε, και ανήκει πλέον στο παρελθόν.

Καθώς λοιπόν πιεζόμουν στη διάρκεια της ημέρας, σκεφτόμουν, «πού θα πάει, θα βραδιάσει, και τότε, *όλοι ίσοι!*»

Για όσους πάσχουν από υπερβολική περιέργεια

Όπως έχουμε πει, η τελειομανία κάποιων συχνών κοφτών στην ΔΚ, πάει συχνά πακέτο με την υπερβολική περιέργεια, σχετικά με το πράγματι αξιοπερίεργο φαινόμενο του καπνίσματος και της διακοπής του. Επιτρέψτε μου λοιπόν να σας πω κάποια πράγματα και για την περιέργεια.

Ο Απιστος Θωμάς

Όπως ξέρουμε από την ιστορία της Καινής Διαθήκης, ο Ιησούς διάλεξε κάποιους απλούς ανθρώπους και τους έκανε μαθητές του. Από τα νεανικά μου χρόνια είχα σκεφτεί ότι αν ήμουν κάποιος από αυτούς θα ήμουν σίγουρα ο «άπιστος» Θωμάς. Δηλαδή ο μαθητής που αν και είχε αγαθές προθέσεις χρειαζόταν διαρκώς αποδείξεις για να πιστεύει. Ακόμα και όταν είδε μπροστά του τον αναστημένο Χριστό, ήθελε να ψηλαφίσει με το χέρι του τις πληγές, ώστε να βεβαιωθεί γι αυτό που είχε συμβεί.

Στη μελέτη μου για το κάπνισμα συμπεριφερόμουν πάντα ως άπιστος Θωμάς. Ήθελα να βεβαιωθώ χωρίς καμία αμφιβολία ότι δεν υπάρχει κανένα πλεονέκτημα στο κάπνισμα. Ήθελα να βεβαιωθώ για το μέχρι πριν λίγα χρόνια αδιανόητο: ότι δε μου αρέσει, ούτε μου άρεσε ποτέ. Ακόμα και μετά την 1η έκδοση του βιβλίου δε σταμάτησα. Αμφισβητούσα συνεχώς την αλήθεια, έψαχνα και έβρισκα αποδείξεις για να την ενισχύσω περισσότερο.

Έχω παρατηρήσει σε κάποιους αναγνώστες, ότι όταν διαβάζουν για τις ψευδαισθήσεις, γίνονται σαν κι εμένα, δύσπιστοι και λίγο... ιδιότροποι. Απαιτούν λογικά επιχειρήματα για να καταρρίψουν κάθε πιθανή και απίθανη ψευδαίσθηση που εμφανίζεται μπροστά τους. Μερικές φορές μάλιστα τα αναζη-

τούν με ένα ξανακύλισμα... Όμως εφόσον δε θα γράψετε βιβλίο για το θέμα, δε χρειάζεται να γίνετε σαν εμένα δύσπιστοι, αλλά από κάποια στιγμή και μετά, θα πρέπει να πιστεύετε, χωρίς να χρειάζεστε συνεχώς αποδείξεις.



Οι θρησκευόμενοι χρειάζονται συνεχώς αποδείξεις; ΟΧΙ. Χρειάζονται απομνημόνευση εδαφίων από τα ιερά κείμενα; ΟΧΙ. Χρειάζεται μόνο η αρχική στιγμή της αποκάλυψης, όπου βλέπουμε καθαρά την αλήθεια και έκτοτε πορευόμαστε με διαρκή πίστη, όχι με διαρκή παροχή αποδείξεων.

Όσοι λοιπόν είστε ακόμα στο στάδιο της έντονης σκέψης και αμφισβήτησης όσων διαβάζετε στα βιβλία μου, συγχαρητήρια, πολύ καλά κάνετε, και προτείνω να το κάνετε καπνίζοντας. Όμως αφού αποδράσετε από την παγίδα, θα πρέπει να περάσετε στο στάδιο της ΠΙΣΤΗΣ. Μιας πίστης στην αλήθεια, που όπως η θρησκευτική πίστη, θα αντέχει στο χρόνο χωρίς να αμφισβητείται.

Κατασιγάστε την περιέργεια

Μία εύκολη διακοπή καπνίσματος για κάποιους εκτός από υπέροχη είναι και.. παράξενη. Είναι ένα γεγονός που ερεθίζει όσο τίποτα την περιέργεια, με ερωτήματα όπως:

- *Τι έκανα σωστά αυτή τη φορά;*

- *Ποιο ήταν το λάθος της προηγούμενης απόπειρας;*
- *Πώς εξηγείται εγώ, το ίδιο άτομο, προσπαθώντας για το ίδιο πράγμα, τη μία φορά να μου είναι οδυνηρό και σε μία άλλη προσπάθεια λίγες μέρες μετά... διασκεδαστικό;*
- *Αν στο μέλλον ξανακάπνιζα θα ήταν πάλι το ίδιο εύκολο να το κόψω;*
- *Ποιο είναι τελικά το απόλυτο κλειδί για μία εύκολη ΔΚ;*

Αυτά και άλλα παρόμοια ερωτήματα κατακλύζουν το μυαλό του ευτυχισμένου πρώην καπνιστή, που βλέπει να αποδρά από μία θεωρούμενη φυλακή υψίστης ασφαλείας λες και κάνει ένα κεφάτο περίπατο. Ε λοιπόν σε αυτό κρύβεται μία ακόμα παγίδα, γιατί το ζητούμενο είναι να δραπετεύσουμε για πάντα από τη φυλακή, όχι να μάθουμε με κάθε λεπτομέρεια πώς λειτουργεί.

Αυτό το τελευταίο, αφήστε το σε μένα. Εσείς... απλώς φύγετε.

Ήδη ξέρετε περισσότερα από πολλούς θεωρούμενους παγκόσμιους «experts» του καπνίσματος. Η υπερβολική περιέργεια μας κρατά πνευματικά δεμένους με το πρόβλημα και μπορεί να μας οδηγήσει σε απερίσκεπτες ενέργειες, όπως πχ. το να δούμε με συμπάθεια το κάπνισμα, να χαλαρώσουμε την στέρεη γνώση των ψευδαισθήσεων και γενικά, να υποτιμήσουμε την πιο αποτελεσματική ανθρωποπαγίδα που έχει υπάρξει ποτέ.

Αυτό συμβαίνει σε άτομα με μεγάλη περιέργεια, και σε όσους έχουν εξασκήσει πολύ το «σπορ» της ΔΚ, δηλαδή στους συχνούς κόφτες. Για μένα αυτή η περιέργεια ήταν παραγωγική και με βοήθησε να τελειοποιήσω το βιβλίο, ακόμα κι αν μου στοίχισε επιπλέον μήνες καπνίσματος. Για εσάς η υπέρμετρη περιέργεια και η υπερβολική αυτοπεποίθηση ότι «νικήσατε»

την παγίδα (ενώ στην πραγματικότητα μόνο *την αποφύγατε*), είναι καταστροφική.

Όλα αυτά τα χρόνια βλέπω έξυπνους αναγνώστες να μου κάνουν προχωρημένες ερωτήσεις πριν ή μετά τη ΔΚ και ενώ διαπιστώνω ότι είναι ιδιοφυείς οι σκέψεις τους, παράλληλα βλέπω σε αυτές και μία υπερβολική και αχρείαστη περιέργεια που θα συχνά οδηγεί στην καταστροφή του ξανακυλίσματος.

Το έντυπο βιβλίο έχει κάνει ότι είναι ανθρωπίνως δυνατό για να ικανοποιήσει ολοκληρωτικά την περιέργειά σας, άρα κάθε πρόσθετη επίμονη περιέργεια, κάθε κατασκευή προσωπικών «θεωριών», οι πειραματισμοί και η υπερβολική αυτοπεποίθηση, είναι τουλάχιστον περιττοί.

Αφήστε την υπερβολική περιέργεια και τις θεωρίες για εμένα και επικεντρωθείτε στην πρακτική εφαρμογή, γυρίζοντας σελίδα στη ζωή σας με μία οριστική, παντοτινή απόδραση από την αναίτια δηλητηρίαση.

Για όσους έχουν εθιστεί στην ΔΚ

Στο προηγούμενο κεφάλαιο περιγράψαμε λεπτομερώς πώς ενδέχεται κάποιος να εθιστεί όχι μόνο στην νικοτίνη, αλλά και στην ΔΚ. Από μόνη της αυτή η περιγραφή είναι αρκετή για να ξεπεράσετε αυτόν τον περίεργο εθισμό.

Κάποιοι έχουν εθιστεί με την αίσθηση «επανεκκίνησης» που προσφέρει μία ΔΚ. Τους αρέσει αυτό το ενθουσιώδες ξεκίνημα, τα σχέδια που κάνουν για μια νέα ζωή. Κάθε νέα ΔΚ είναι διεγερτική για το νευρικό μας σύστημα και ψυχολογικά, αλλά και σωματικά, λόγω των διεγερτικών ουσιών που λαμβάνονται κατά την προετοιμασία κάθε νέας ΔΚ (νικοτίνη, καφεΐνη).

Θα ήθελα εδώ να απομυθοποιήσουμε την «επανεκκίνηση» και το «ενθουσιώδες ξεκίνημα» που υποτίθεται ότι προσφέρει κάθε νέα ΔΚ. Όπως θα δείτε, πρόκειται για.. αέρα κοπανιστό.

Ας υποθέσουμε ότι είμαστε ικανοί για γρήγορη ΔΚ μετά από ένα ξανακύλισμα (σπάνιο πράγμα). Θα άξιζε να επαναλαμβάνουμε την ΔΚ συχνά, ως μία μορφή «επανεκκίνησης» της ζωής μας; Ας βάλουμε στην ζυγαριά τα οφέλη και τις βλάβες:

- Το κάπνισμα τρώει περίπου 4 παραγωγικές ώρες ανά μέρα. Ακόμα και στην ιδανική περίπτωση που θα ξανακοπεί άνετα σε μόλις δύο μέρες, θα έχετε χάσει 8 παραγωγικές ώρες λόγω καπνίσματος. Αυτές τις ώρες δε θα σας τις δώσει πίσω κανένα «ενθουσιώδες ξεκίνημα» μίας ακόμα ΔΚ.
- Κάθε νέο ξανακύλισμα είναι επίπονο. Η διάνοιξη υποδοχέων ακετυλοχολίνης προκαλεί ελαφριά δυσφορία. Η πρώτη μέρα καπνίσματος είναι ψιλοάσχημη, δεν προσφέρει τίποτα. Οι επόμενες ακόμα χειρότερες.
- Ακόμα κι αν κάθε νέα ΔΚ προσφέρει τρομερή «φόρα» αποτοξίνωσης, όλη αυτή η φόρα καταναλώνεται για να επανορθώσει τη βλάβη που επέφερε το ξανακύλισμα. Μετά από 3 μέρες από την νέα ΔΚ, επιστρέφεις σε κανονικές ή μέτριες συνθήκες και ΠΑΝΤΑ χάνεται η αποτοξινωτική «φόρα» και ο ενθουσιασμός που σου έδωσε το «νέο ξεκίνημα».
- Αν ασκείστε, η προπόνηση πάει πίσω μία εβδομάδα στην καλύτερη περίπτωση (αν μιλάμε μόνο για διήμερο ξανακύλισμα).

Όπως βλέπουμε, ακόμα και για τους ακραίους συχνούς κόφτες που έχουν δει τις ΔΚ ως ευκαιρίες ενθουσιώδους επανεκκίνησης της ζωής τους, κάθε νέο ξανακύλισμα είναι εντελώς ασύμφορο, κάθε ενθουσιασμός που δίνει, ακυρώνεται από πολλαπλάσια προβλήματα.

Ο σωστός τρόπος να πέφτεις

Ας πούμε ότι μία ακόμα ΔΚ είναι έτοιμη να καταρρεύσει, είστε ήδη στον δρόμο για το περίπτερο ή έχετε ετοιμάσει τον ατμοποιητή σας, ώστε να ξανακυλίσετε.

Όχι, δε θα προσπαθήσω να σας μεταπείσω. Αντιθέτως σας προτρέπω να κάνετε αυτό που θέλετε.

Οκ λοιπόν, είναι οριστικό, ο κύβος ερρίφθη, θα καπνίσετε πάλι. Μόνο ένα πράγμα θέλω να σας παρακαλέσω:

Πέστε με σωστό τρόπο!

Φαντάζομαι έχετε ακούσει πόσο σημαντική θεωρείται η σωστή πτώση σε διάφορα αθλήματα που περιλαμβάνουν μεγάλα άλματα, όπως στο σκι, στα άλματα του στίβου, το αλεξίπτωτο, κλπ. Ακόμα και ένα ριψοκίνδυνο, αδέξιο άλμα ενός τερματοφύλακα ή ενός μοτοσικλετιστή, δεν θα έχει συνέπειες, αρκεί να προσγειωθεί σωστά.

Αυτό σας ζητώ κι εγώ, να πέσετε με τον σωστό τρόπο, που συνίσταται στο να κάνετε στον εαυτό σας την εξής ερώτηση:

Τι προσδοκάτε με το ξανακύλισμά σας;

Αφιερώστε λίγα δευτερόλεπτα να βρείτε τι προσδοκάτε από το ξανακύλισμα. Διατυπώσετε έναν λόγο για τον οποίο ξανακυλάτε. Φέρτε στη συνείδησή σας την αιτία του ξανακυλίσματος.

Γράψτε κάπου ή σημειώστε στο μυαλό σας ότι πχ. «ξανακυλάω γιατί είμαι στεναχωρημένος και χρειάζομαι ένα στήριγμα» ή πχ. *«βαριέμαι και θέλω να περάσει πιο ωραία η ώρα»* ή *«είμαι με τους Χ φίλους και θέλω να είναι ακόμα πιο απολαυστική η βραδιά»*, *«είμαι μπροστά στον υπολογιστή και θέλω να το απολαύσω με τον*

καφέ μου», «κάθομαι στο μπαλκόνι, πίνω ποτό και πεθύμησα την απόλαυση», «το ξεκινάω με μέτρο και αυτή τη φορά θα το τηρήσω» κλπ...

Αυτό παίρνει λίγα δευτερόλεπτα να το σκεφθείτε, αφού συνήθως το ξέρετε ήδη. Μετά προχωρήστε στο κάπνισμα κανονικά και αργότερα κάντε το 2ο βήμα, αξιολογήστε αν η «υπόσχεση» που σας έκανε να ξανακυλίσετε εκπληρώθηκε ή διαψεύστηκε.

Μην είστε προκατειλημμένοι. Αν σας βγήκε σε καλό, να το αναγνωρίσετε. Κάντε αυτήν την αξιολόγηση όποτε θέλετε, λίγη ώρα μετά, μία μέρα μετά, λίγες μέρες μετά. Από όλη την ιστορία θα βγάλετε ένα συμπέρασμα, το οποίο αν και το ξέρω, δεν σας το λέω. Θα ήθελα τη δική σας ανεπηρέαστη άποψη.

Στην επόμενη απόπειρα ΔΚ, όποτε κι αν γίνει, αυτή η άσκηση λίγων δευτερολέπτων θα σας βοηθήσει να θωρακιστείτε από πειρασμούς παρόμοιους με αυτόν που σας νίκησε. Με αυτόν τον τρόπο, μέσα στην τεράστια, θλιβερή καταστροφή που λέγεται «ξανακύλισμα» συλλέγουμε και κάτι καλό.

Μην σας φαίνεται εξεζητημένο ή περίεργο αυτό που σας ζητώ. Οι περισσότεροι το κάνουν ήδη, και θυμούνται για χρόνια την αιτία του ξανακυλίσματος. Απλώς θα το κάνουμε λίγο πιο συνειδητά.

Το επόμενο βήμα που θα κάνει το ξανακύλισμά σας παραγωγικό, είναι να το δείτε σαν μία πρόβα διακοπής, όπως αυτές που περιγράφω στο έντυπο βιβλίο.

Ένα μάτσο... ξανακυλίσματα

Υπάρχουν κάποιοι υπερβολικά συχνοί κόφτες, οι οποίοι διακόπτουν (αποτυχημένα) το κάπνισμα ακόμα και μία φορά

κάθε μέρα! Όταν για μία περίοδο το έζησα αυτό παρατήρησα ότι πέρα από την ψυχική φθορά που υπάρχει σε ένα τέτοιο «μάτσο» ξανακυλίσματα, υπάρχει και κάτι καλό.

Αν μετά από κάθε ξανακύλισμα επιδείξεις επιμονή, συγχωρέσεις τον εαυτό σου και το δεις ως μία «πρόβα διακοπής» αντί για μία οδυνηρή ήττα, τότε δημιουργείται μία κλιμάκωση, κάτι σαν συμπιεσμένο ελατήριο, που κάποια στιγμή μετά από κάποιες μέρες εκτινάσσεται και σου χαρίζει μία μεγάλη αντικαπνιστική ώθηση, μία ΔΚ που μπορεί να είναι η τελειωτική που εδώ και χρόνια αναζητάς. Φυσικά αυτή η διαδικασία είναι ψυχοφθόρος, αφού δεν ξεκινάς κάθε ΔΚ ως πρόβα διακοπής, αλλά ως παντοτινή ΔΚ. Όμως ΜΕΤΑ την οδυνηρή ήττα προσπαθείς να τη βλέπεις ως πρόβα διακοπής.

Ιδιαίτερα η δυσάρεστη αίσθηση του τσιγάρου ξανακυλίσματος μπορεί να μας ανοίξει τα μάτια, για τη βασική αλήθεια, ότι καπνίζουμε επειδή δεν μας αρέσει το κάπνισμα, και κυρίως επειδή δεν το γνωρίζουμε αυτό.

Ένα ξανακύλισμα μετά από καιρό, πχ. έναν μήνα προκαλεί μεγάλη καταστροφή χωρίς να είναι πολύ διδακτικό, επειδή δε συνδυάζεται με φρέσκια γνώση, όπως το γρήγορο ξανακύλισμα.

Αν ήξερα ότι θα ξανακυλίσω σίγουρα, θα προτιμούσα αυτό να γίνει γρήγορα εντός ημερών, αν γίνεται και ωρών. Σας τα λέω αυτά για να μην απογοητεύεστε όσοι καταθέτετε τα όπλα υπερβολικά γρήγορα και υπερβολικά συχνά. Ακόμα και μέσα από ένα μάτσο ξανακυλίσματα μπορεί να προκύψει η γνώση και η αγανάκτηση που θα οδηγήσει κάποια μαγική στιγμή σε μόνιμη, οριστική απόδραση.

Το εισιτήριο της απόγνωσης

Μου έχουν αναφέρει κάποιοι υπερβολικά συχνοί κόφτες, ότι η πολυπόθητη οριστική τους ΔΚ ήρθε μετά από μία σειρά ξανακυλισμάτων, τόσο εξευτελιστικών, ώστε το άτομο συνειδητοποιεί με ΑΠΟΓΝΩΣΗ, ότι θα είναι φυλακισμένο για πάντα σε αυτή τη φυλακή. Περιέργως, η επόμενη απόπειρα είναι απροσδόκητα εύκολη και συχνά η οριστική!

Απ' ό,τι φαίνεται αυτή η αίσθηση της απόγνωσης δίνει ένα πανίσχυρο μήνυμα στο υποσυνείδητο, ίσως χτυπά κάποιον συναγερμό, και εμφανίζονται δυνάμεις που το άτομο δε φανταζόταν ότι έχει. Τότε δε μετράνε οι τεχνικές, οι γνώσεις που μάθατε από το βιβλίο, τα εμπόδια, τίποτα. Απλά το κάπνισμα τελειώνει για πάντα.

Δε σας προτείνω να φτάσετε σε απόγνωση, άλλωστε αυτό εξ ορισμού συμβαίνει παρά τη θέλησή σας. Αυτό που θέλω να πω είναι να μην το βάζετε κάτω! Ακόμα και όταν έχετε χάσει και την τελευταία ελπίδα ότι θα τα καταφέρετε, χωρίς να το ξέρετε είστε πιο κοντά από ποτέ στην οριστική νίκη.

Αν και σας έχω πει ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι ό,τι χειρότερο για την ΔΚ, δεν αποκλείεται ακραία αρνητικά συναισθήματα να σας ευθυγραμμίσουν προς τη λύση.

Είτε μετά από απεγνωσμένες αποτυχημένες προσπάθειες, είτε μετά από ενθουσιώδη συνειδητοποίηση της αλήθειας για το κάπνισμα που ως τώρα αγνοούσατε, κάποια στιγμή θα σας δοθεί ένα ΕΙΣΙΤΗΡΙΟ χωρίς επιστροφή, που επάνω θα αναγράφει: «εύκολη ΔΚ». Θα το καταλάβετε, θα το νιώσετε, τη στιγμή που θα το παραλάβετε.

Μην προσπαθήσετε να του αλλάξετε ημερομηνία, μην το πετάξετε γιατί δύσκολα θα βρείτε άλλο σε τόσο προνομιακή θέση. Ξεκινήστε το υπέροχο ταξίδι προς την ελευθερία, κρατώντας το σφιχτά στο χέρι σας. Παρά την εύκολη διακοπή, θα υπάρξουν στιγμές που θα το νιώσετε να γλιστρά απ' τα χέρια σας πχ σε ένα γλέντι που θα πιείτε πολύ, σε μία στεναχώρια, αλλά δε θα το αφήσετε, δε θα το ανταλλάξετε με τίποτα. Είναι η ευκαιρία σας!

Για όσους πάσχουν από έλλειψη ευγνωμοσύνης

Είχαμε πει από το προηγούμενο κεφάλαιο ότι μία πιθανή αιτία για κάποιον να εγκλωβιστεί σε συνεχείς αποτυχημένες ΔΚ, είναι η έλλειψη ευγνωμοσύνης για κάθε νέα ΔΚ.

Αυτός που δεν το έκοψε ποτέ ούτε μια μέρα, πλέει σε πελάγη ευτυχίας που βλέπει το απίστευτο, να μένει άκαπνος για μία ακόμα μέρα. Για έναν συχνό κόφτη αυτό είναι κάτι που έχει ήδη πετύχει δεκάδες ή και εκατοντάδες φορές, δεν του δημιουργεί κανέναν ιδιαίτερο ενθουσιασμό, ίσα ίσα που του θυμίζει άλλες προσπάθειες που κατέληξαν σε αποτυχία, παρά την αρχική ευκολία τους.

Πώς διορθώνεται αυτή η κατάσταση;

Θα προτείνω δύο μεθόδους, την *αυτοσυγχώρεση* και το *υποχρεωτικό κάπνισμα*.

α) Αυτοσυχγώρεση. Όλοι ξέρουμε πόσο δύσκολο είναι μερικές φορές να συγχωρέσουμε πραγματικά τους άλλους, για πράγματα που έκαναν ή για πράγματα που δεν έκαναν ως όφειλαν. Αυτό που δεν γνωρίζουμε είναι ότι ακόμα δυσκολότερο είναι να συγχωρέσουμε πραγματικά τον εαυτό μας. Ειδικά για ένα

θέμα όπως το ξανακύλισμα στο κάπνισμα, το οποίο πάντοτε μετανιώνουμε πικρά, η πραγματική, βαθιά αυτοσυγχώρεση είναι εξαιρετικά δύσκολη. Συχνά νομίζουμε ότι μας συγχωρέσαμε, όμως βαθιά μέσα μας υπάρχει αυτή η αγανάκτηση με τον εαυτό μας, που δε μπορεί να κάνει το αυτονόητο, να σταματήσει αυτή την αργή, επίπονη αυτοκτονία.

Συγχωρέστε τον εαυτό σας 100% πριν προχωρήσετε σε νέα απόπειρα ΔΚ. Ο συχνός κόφτης θα πρέπει κατ' αρχήν να συγχωρήσει τα παλιά ξανακυλίσματα και αντί να κατηγορεί τον εαυτό του, να τον θαυμάσει, που παρά τις αποτυχίες είχε το απίστευτο σθένος να συνεχίζει να προσπαθεί τόσες πολλές φορές.

Συμφιλιωθείτε με το παρελθόν των ξανακυλισμάτων σας και εστιάστε στο σημαντικότερο, την επιμονή σας και τη γεναιότητά σας να δίνετε διαρκώς μάχες που η πλειοψηφία των καπνιστών τις τρέμουν και μόνο στην σκέψη. Μην ξεκινάτε νέα ΔΚ, χωρίς να νιώσετε ότι έχετε συγχωρέσει πλήρως τον εαυτό σας.

Παραπάνω σας είπα πώς ένα «μάτσο» συχνών ξανακυλισμάτων **ενδέχεται** να σας δώσει το μαγικό εισιτήριο της οριστικής απόδρασης. Εδώ σας λέω κάτι διαφορετικό, που μάλλον είναι ακόμα δυνατότερο σαν ιδέα: να διακόψετε τα συχνά ξανακυλίσματα μέχρι να νιώσετε πραγματικά έτοιμοι. Και για αυτό χρειάζεται το δεύτερο βήμα, το υποχρεωτικό κάπνισμα.

β) Υποχρεωτικό κάπνισμα Αν έχετε μπλέξει με πολύ συχνές απόπειρες ΔΚ, που δεν οδηγούν πουθενά, δεν κλιμακώνονται σε μία οριστική νίκη, αλλά αντίθετα σας εξαντλούν όλο και περισσότερο, τότε μία καλή ιδέα είναι το υποχρεωτικό κάπνισμα (ή άτμισμα). Μιλάω εδώ για τους πολύ συχνούς κόφτες που είναι και τόσο φανατικοί αντικαπνιστές, ώστε δεν ανέχονται να καπνίσουν όπως οι άλλοι ούτε μία μέρα! Κάθε δίωρο καπνίσματός τους είναι «το τελευταίο της ζωής τους». Εδώ

μιλάμε για μία ακραία και κάπως αρρωστημένη εμμονή με την ΔΚ και μάλλον απαιτείται ένα διάλειμμα, το οποίο θα πρέπει να γίνει ως εξής:

Επιβάλλετε στον εαυτό σας το υποχρεωτικό κάπνισμα για μία περίοδο μίας έως τριών εβδομάδων. Υποσχεθείτε, όσο δύσκολο κι αν σας είναι, να μην κάνετε καμία απόπειρα ΔΚ μέσα σε αυτό το διάστημα. Αυτό θα σας ξεκουράσει ψυχολογικά, θα θεραπεύσετε την πληγωμένη σας αυτοπεποίθηση, θα δώσει χρόνο στο υποσυνείδητό σας να προετοιμαστεί για την οριστική απελευθέρωση, θα δώσει χρόνο στον εαυτό σας για την απαραίτητη αυτοσυγχώρεση πριν από τη νέα προσπάθεια.

Η καθημερινή δυσφορία στην περίοδο υποχρεωτικού καπνίσματος θα σας ανοίξει νέες προοπτικές, που δεν τις βλέπατε όσο βρισκόσασταν σε καθημερινή ΔΚ (καπνίζοντας Commena).

Υποχρεώστε τον εαυτό σας να παραμένει καπνιστής, λες και είστε πραγματικά ανήμποροι να το κόψετε, λες και είστε καταδικασμένοι να καπνίζετε για μία ζωή. Μετά από την περίοδο υποχρεωτικού καπνίσματος θα έχετε ουσιαστικά παύσει να είστε συχνοί κόφτες και θα έχετε μία ευκαιρία να αποδράσετε όπως οι άλλοι, με ΜΙΑ ΚΑΙ ΚΑΛΗ απόπειρα.

Καπνίστε ή ατμίστε υποχρεωτικά, μέχρι να φτάσετε στο σημείο να μοιάζει η επόμενη ΔΚ σας, λες και είναι η πρώτη στη ζωή σας. Κρατήστε την πολύτιμη γνώση και εμπειρία σας από τα παλιά ξανακυλίσματά σας και διαγράψτε ολοσχερώς την ηττοπάθεια, τις ενοχές και την πίκρα σας για τις παλιές σας αποτυχίες.

Να ‘στε σίγουροι ότι εφαρμόζοντας τα δύο παραπάνω βήματα, **θα επανακτήσετε την ευγνωμοσύνη σας** για κάθε άκαπνη μέρα που θα πετύχετε με μία νέα, οριστική ΔΚ, όπως ακριβώς τη χαίρονταν άλλοι πετυχημένοι πρώην καπνιστές κατά την δική τους απόδραση.

Αυτή η επανάκτηση της ευγνωμοσύνης δεν είναι κάποιο «νοητικό τρικ για ευκολότερη ΔΚ», είναι η επανασύνδεσή σας με την πραγματικότητα, με την αλήθεια ότι κάθε άκαπνη μέρα που πετυχαίνετε είναι μία λαμπρή νίκη, η χαρά για την οποία επισκιάζει κάθε πίεση που τυχόν θα βρείτε στον δρόμο σας.

Η μέθοδος της «ταχείας ΔΚ»

Ένα πράγμα που εκνευρίζει κάποιους που προσπαθούν να κόψουν το κάπνισμα είναι η **διασπορά της πίεσης**, δηλαδή το να την νιώθουν για πολλές εβδομάδες σε μικρές και μεγάλες δόσεις, διάσπαρτα, σε ανύποπτες στιγμές. Αρκετοί συχνοί κόφτες θα προτιμούσαν να περάσουν 2 «κολασμένες μέρες» στην οποία να συμπυκνώνονταν όλη η πίεση της ΔΚ και μετά να ζούσαν όλη την υπόλοιπη ζωή τους χωρίς πειρασμούς.

Στα καπνιστικά μου πειράματα είχα αναρωτηθεί αν υπάρχει κάποιος τέτοιος τρόπος, να «πακετάρουμε» όλη την πίεση της ΔΚ στις 2-3 πρώτες μέρες, και μετά να έχουμε μία κανονική ζωή απαλλαγμένη από δυνατούς πειρασμούς. Άλλωστε στις πρώτες μέρες είμαστε και πιο αποφασισμένοι από ποτέ, οπότε ίσως θα ήταν καλή ιδέα αυτό το πακετάρισμα όλης της δυσκολίας μέσα σε αυτές τις μέρες.

Ο τρόπος αυτός υπάρχει, τον βρήκα και τον δοκίμασα ενδελεχώς. Είναι ο συνδυασμός της ΔΚ με άσκηση και κυρίως με νηστεία. Αν γίνει επιδέξιος συνδυασμός νηστείας και ΔΚ, μπορείς συμπληρώνοντας 2 μέρες ΔΚ, να είσαι σωματικά (και σε μεγάλο βαθμό και ψυχολογικά), όπως θα ήσουν μετά από 10 μέρες ΔΚ!

Βέβαια αυτό έχει και τίμημα. Το να συνδυάσεις κάτι τόσο δύσκολο και επίπονο όπως μία αυστηρή δίαιτα, MAZI με ΔΚ,

είναι κάτι που λίγοι μπορούν να το καταφέρουν. Γι αυτό και αυτός ο τρόπος ΔΚ προορίζεται μόνο για όσους έχουν παρελθόν νηστείας και άσκησης. Αν δεν έχετε κάνει ποτέ αυστηρές στερητικές δίαιτες και δεν έχετε κάνει ποτέ συστηματικά αθλητισμό, τότε αφήστε το, θα είναι σίγουρα χάσιμο χρόνου.

Επίσης υπάρχει και μία άλλη σοβαρή επιφύλαξη για αυτόν τον τρόπο ΔΚ: Αυτό που ονομάζουμε «πειρασμό» ή «πίεση» στην ΔΚ, δεν είναι κάτι που αφορά πολύ το σώμα, αλλά κυρίως την ψυχολογία, όπως για παράδειγμα η ξαφνική πίστη μας σε μία παλιά ψευδαίσθηση του καπνίσματος. Έτσι εξηγείται που μπορεί κάποιος να το κόψει και την πρώτη μέρα να μην νιώσει καμία πίεση, ενώ μετά από 2 μήνες να νιώσει έναν ακατανίκητο πειρασμό για κάπνισμα.

Άρα ναι, η «ταχεία ΔΚ», μπορεί να σας δώσει μία δυνατή ώθηση, μπορεί να καθαρίσει ταχύτατα το σώμα σας από την νικοτίνη, όμως αν δεν έχετε εμπεδώσει αυτά που διαβάσατε στο αντικαπνιστικό πρόγραμμα, θα είναι μάταιος κόπος.

Με δεδομένες λοιπόν τις επιφυλάξεις που ανέφερα, μπορώ να προτείνω την δοκιμή της «ταχείας ΔΚ» σε όσους πληρούν τις παραπάνω προϋποθέσεις, ως τελευταία λύση, αν αποτύχουν όλα όσα διαβάσατε ως εδώ.

Το πρόγραμμα ταχείας ΔΚ δεν θα το γράψω εδώ, αφού είναι ήδη γραμμένο στο ebook «Αδυνατίζω, κόβοντας το κάπνισμα!». Το βιβλίο αυτό έχει κάποιες ιδέες για όσους κόβοντας το κάπνισμα έχουν ως πρώτη ανησυχία την αύξηση του βάρους που συχνά συνοδεύει την ΔΚ. Όμως, όπως γράφω και μέσα στο ebook, είναι ταυτόχρονα και ένας τρόπος ταχείας αποτοξίνωσης.

Αν λοιπόν θέλετε να δοκιμάσετε αυτόν τον τρόπο ΔΚ δεν έχετε παρά να εφαρμόσετε το πρόγραμμα που αναφέρεται σε αυτό το ebook.

Προσέξτε μόνο να το εφαρμόσετε πλήρως, δηλαδή σε κάποια σημεία του ebook που λέει «οδηγίες για σκληροπυρηνικούς», να τις εφαρμόσετε και αυτές.

Ως συχνοί κόφτες, προσέξτε ιδιαίτερα μην σας γίνει εμμονή αυτός ο τρόπος ΔΚ, να μην σας οδηγήσει σε αλλεπάλληλες ΔΚ, προσπαθώντας σώνει και καλά να το κόψετε με αυτόν τον «τέλειο» τρόπο. Αν αποτύχετε έστω και μία φορά, εγκαταλείψτε την μέθοδο και αφοσιωθείτε στα υπόλοιπα που έχετε διαβάσει στο αντικαπνιστικό πρόγραμμα.

Η σωστή χρήση του αντικαπνιστικού προγράμματος

Εκατομμύρια άνθρωποι έκοψαν το κάπνισμα οριστικά χωρίς καμία βοήθεια, χωρίς βιβλία, χωρίς κουραστικές αναλύσεις. Απλά «έβραζε μέσα τους» το θέμα για κάποια χρόνια, όπως οι ίδιοι λένε και ως διά μαγείας μία μέρα ελευθερώθηκαν οριστικά.

Εσείς σε σχέση με αυτούς έχετε ένα σοβαρό πλεονέκτημα. Πήρατε την μοίρα σας στα χέρια σας και αντί να περιμένετε χρόνια να έρθει (αν έρθει!) η εσωτερική ευθυγράμμιση του υποσυνείδητου για την ελευθερία, τα κάνατε όλα μέσα σε λίγες μέρες μελέτης. Επίσης οι περισσότεροι αναγνώστες μου αναφέρουν το πλεονέκτημα της ευκολίας στην απόδρασή τους, σε σχέση με μία συνήθως πιο ψυχοφθόρο ΔΚ που κάνει κάποιος από μόνος του, χωρίς βοήθεια.

Όμως παρά τα σοβαρά πλεονεκτήματα, υπάρχουν και προ-

βλήματα στο αντικαπνιστικό πρόγραμμα που διαβάζετε.

Είναι ο όγκος των πληροφοριών, οι πολλές επιλογές, που κάποια στιγμή δημιουργούν σύγχυση για το τι είναι σημαντικό και τι όχι.

Για αυτό θα επαναλάβω για μία ακόμα φορά ότι χρειάζεται **να εστιάζετε σωστά**, σε αυτό που είναι σημαντικότερο για εσάς.

Είναι κάτι που θεωρώ σημαντικό, γι αυτό με βλέπετε συχνά να δίνω οδηγίες του τύπου:

«μην διαβάσετε το τάδε, αν δεν κάνετε τουλάχιστον 2 απόπειρες ΔΚ με την ως τώρα βοήθεια».

«Μην διαβάσετε το βιβλίο των συχνών κοφτών αν δεν είστε ένας από αυτούς»

κλπ...

Στόχος μου είναι πάντα να αναγνώσετε την ελάχιστη ποσότητα πληροφοριών που θα σας οδηγήσει στην εκπλήρωση του στόχου σας, όχι να τα διαβάσετε όλα.

Σε αυτό το πνεύμα, θα ήθελα να σας επιστήσω την προσοχή, πέρα σε αυτά που διαβάζετε εδώ και είναι γραμμένα ειδικά για τους συχνούς κόφτες, στα σημεία του κύριου κορμού του αντικαπνιστικού προγράμματος, στα οποία θα πρέπει να εστιάσει ο συχνός κόφτης.

Από όλο το αντικαπνιστικό πρόγραμμα (εκτός του παρόντος βιβλίου), προτείνω σε έναν συχνό κόφτη να εστιάσει ιδιαίτερα στις παρακάτω 2 ενότητες:

α) Στο κεφάλαιο του ξανακυλίσματος, και στο έντυπο βιβλίο και στο αντίστοιχο κεφάλαιο στο βιβλίο της «Οριστικής Λύσης».

β) Στην 2η καθυστερημένη ενόχληση και την **αρχιτεκτονική της απόφασης**, από το βιβλίο της «Οριστικής Λύσης».

Αυτά, μαζί με αυτά που διαβάσατε σε αυτό το ebook νομίζω θα δώσουν την οριστική λύση στο πρόβλημα των συχνών ΔΚ.

Αντίθετα, στο μυστικό της νικοτίνης, τις ψευδαισθήσεις και σε άλλα σημεία του έντυπου βιβλίου, εφόσον τα δοκιμάσατε ήδη σε κάποιες παλιότερες ΔΚ, μάλλον δε θα σας προσφέρει τίποτα σημαντικό η επίμονη επανάληψη σε αυτά.

Επίλογος

Όπως μάλλον θα ‘χετε καταλάβει, εγώ με το κάπνισμα είμαι τσακωμένος, μόνιμα. Το αστείο της υπόθεσης είναι ότι το μισούσα από την πρώτη μέρα που το άρχισα, στα χρόνια της εφηβείας, με την χαζή δικαιολογία «να δείξω στους φίλους μου πόσο εύκολα κόβεται».

Ο μόνος πραγματικός πειρασμός που δεν έχω νικήσει κι ούτε θέλω να νικήσω είναι η περιέργεια για το πώς λειτουργεί η παγίδα.

Μαζί με την έμφυτη περιέργεια, η αποδοχή και η αγάπη των αναγνωστών είναι το καύσιμο για να συνεχίζω να τελειοποιώ όσο είναι ανθρωπίνως δυνατό την αντικαπνιστική βοήθεια.

Το βιβλίο αυτό οφείλεται σε αυτήν μου την τελειομανία. Κάποιος άλλος στη θέση μου δε θα το έγραφε, αφού αφορά μόνο ένα περίπου 5% των καπνιστών, αυτούς που έχουν μπλέξει με τις πολλές και συχνές ΔΚ.

Στις τελευταίες σελίδες του έντυπου βιβλίου ίσως προσέξατε τις σημειώσεις μου και για άλλες κατηγορίες καπνιστών: τις γυναίκες, τους νεαρούς, τους ηλικιωμένους, τους κρυφούς καπνιστές. Όμως η κατηγορία των συχνών κοφτών είναι κατά τη γνώμη μου η πιο ενδιαφέρουσα και αυτή που χρήζει της

μεγαλύτερης βοήθειας, γι αυτό ασχολήθηκα λίγο παραπάνω.

Εύχομαι να βρήκατε κάπου μέσα στις σελίδες του βιβλίου τις ιδέες που θα κάνουν την επόμενη σας ΔΚ, οριστική.

Σε περίπτωση που ούτε αυτό το βιβλίο δε σας δώσει το οριστικό διαζύγιο με την νικοτίνη, που είναι η τέλεια λύση, τότε μπορείτε πάντα να στραφείτε προς αυτό που έχω ονομάσει «αρκετά καλή» λύση, το άτμισμα, η οποία αναφέρεται στο αντίστοιχο βιβλίο του αντικαπνιστικού προγράμματος.

Πάντως πριν στραφείτε προς το αρκετά καλό, προσπαθήστε για το τέλειο.

Το αξίζετε και το μπορείτε, όλοι.

copyright © 2019 — Skeftomai.gr