

**ALLEN KARR**

SİQARETİ  
TƏRGİTMƏYİN  
ASAN  
YOLU

Tərcüməçi:  
Nizami Zöhrabi



QANUN NƏŞRİYYATI

*ALLEN CARR*

THE EASY WAY TO  
STOP  
SMOKING

Kitab siqaret azarına mübtəla olanları bu bataqlıqdan xilas etmək üçün yazılıb. Müəllif əsərdə öz təcrübəsindən çıxış edir. Oxuduqca adam özünü həkim-ekstrasens qarşısında hiss edir. Əsərin xeyirxah məqsədi onun üslubunda və dilində də əks olunub. Müəllifin qeyd etdiyi kimi, burada təkrarlar var. Bu, diqqətsizlik deyil. Kitabın qarşıya qoyduğu məqsəddən irəli gəlir. Müəllif bəzən eyni fikri dönə-dönə təkrarlamaqla onu öz pasiyentinin beyninə yeritmək istəyir. Nəticə üçün bu, çox əhəmiyyətlidir.

Əgər öyrətdiklərimi tətbiq etsəniz, həyatınızın bundan sonrakı dönəmində siqaret çəkmədiyiniz üçün xoşbəxt olacaqsınız.

– Bu metod təkdir.

– Siqaretə olan psixoloji ehtiyacınız siqaret çəkdiyiniz zamanda aradan qaldırılır.

– Siqareti tərgitmək əskiklik deyil.

– Siqaret istifadəçisi olmadan özünüzü yaxşı hiss edin.



# İçindəkilər

Ön söz.....	13
Giriş .....	14
1. Siqareti tərgidə bilməyəcək siqaret çəkənə hələ rast gəlməmişəm .....	19
2. Asan metod .....	24
3. Tərgitmək niyə çətin gəlir? .....	29
4. Gizli tələ. ....	34
5. Nə üçün hələ də siqaret çəkirik? .....	37
6. Nikotin asılılığı.....	39
7. İnandırıldığımız aldatmalar və iradədən kənar hərəkətlər. ....	49
8. Siqaret üçün darıxmağı yüngülləşdirmək. ....	58
9. Stress.....	60
10. Can sıxıntısı. ....	62
11. Özünü toparlama.....	64

12. Rahatlanmaq.....	66
13. Komplektləşdirilmiş siqaret. ....	68
14 Tərgitdiyim şey nədir? .....	70
15. Özünü əsir etmək. ....	75
16. Həftədə ... pound qənaət edəcəyəm.....	78
17. Sağlamlıq. ....	82
18. Enerji.....	87
19. Məni rahat edir və özümə inam verir. ....	89
20. Qara ləkələr. ....	91
21. Siqaret çəkməyin üstünlükləri. ....	93
22. “İradə metodu” ilə siqareti tərgitmək.....	94
23. Siqareti azaltmaq? Aman, diqqətli olun! Tələ!.....	103
24. Cəmi bir siqaret.....	108
25. Arabir siqaret çəkənlər, gənclər, siqaret çəkməyənlər.....	110
26. Gizlin siqaret çəkənlər. ....	118
27. İctimai təzyiq. ....	120
28. Zaman seçimi. ....	123
29. Siqaret üçün darıxacağammı? .....	130
30. Kökələcəyəm?.....	133

31. Diqqəti cəlb edən yanlışlıqlardan qaçmaq olmaz. ....	135
32. Tərgitməyin asan yolu. ....	138
33. Siqaretsizliyə alışma müddəti. ....	145
34. Cəmi bir qullab. ....	151
35. Mənim üçün daha da çətin olacaq? ....	153
36. Müvəffəqiyyətsizliyin əsas səbəbləri. ....	155
37. Siqaret əvəzinə istifadə olunanlar. ....	157
38. Siqaretə sövq edən hallardan qaçmalıyammi? ....	160
39. Siqaretdən qurtulduğunuzu kəşf etdiyiniz an. ....	163
40. Sonuncu siqaret. ....	167
41. Sonuncu xəbərdarlıq. ....	168
42. Beş illik sınaq. ....	170
43. Batan gəmidəki siqaret düşkünlərinə kömək edin. ....	179
44. Siqaret çəkməyənlərə bir nəsihət. ....	183
Final: Bu münaqişəyə son qoymağa kömək edin. ....	186

## YAZIÇI

Allen Karrın iyirmi il əvvəl bir şüarı vardı: “Dünyanı siqaret çəkməkdən xilas etmək”.

Allen Karr 2 sentyabr 1934-cü ildə çox siqaret çəkən atanın övladı kimi İngiltərədə dünyaya gəlib. Atasını ağciyər xərçənginə görə itirməsinə baxmayaraq, 16 yaşında ikən siqaret çəkməyə başlayır. Bir neçə il gün ərzində 100 ədədə yaxın siqaret çəkir. Çoxları kimi o da bir neçə dəfə siqareti tərgitməyə çalışır, ancaq bacarmır.

Əsrin dördüdə biri boyunca siqareti əlindən yerə qoymayan Allen Karr 1983-cü ildə özünün siqareti tərgitməsi üçün üsul kəşf edir və nəhayət, siqaretdən qurtulur. Bu dəfə siqareti tərgitməsi əvvəlki cəhdlərinə heç bənzəmir. Çox rahat, asan, ağrısız-filansız və zövqlə siqareti tərgidir. Nə kökəlir, nə də gərgin günlər yaşayır. Bu fəvqəladə təcrübəsini ətrafdakı siqaret çəkən insanlarla paylaşmağa başlayır və beləliklə, yavaş-yavaş dünya miqyasında qəbul edilmiş və sınaqdan çıxmış metodunu inkişaf etdirir.

Fərdi görüşləri artdıqca qrup seansları verməyə başlayır. Londonda açdığı ilk klinikasındakı seanslara dünyanın hər yerində on minlərlə insan qatılmağa başlayır. Qrup seans tələblərinin öhdəsindən təkbaşına gələ bilmədiyini üçün həm özü kimi mütəxəssislər yetişdirməyə, həm də siqareti tərgitmək mövzusunda kitab yazmağa başlayır.