

Susan Hepburn

Si ta lësh duhanin brenda një ore

Dëgjojeni kasetën... vetëm një herë... dhe nuk keni për të pirë kurrë duhan!

Përktheu: **Agim DANGA**

Titulli i origjinalit: *Stop smoking in one hour*

Redaktor: **Sejdi ÇEKANI**

Ndërkohë që autorja e kësaj vepre ka bërë çdo përpjekje për t'u siguruar që të dhënat e përfshira në këtë libër të jenë sa më të sakta e mundësisht nga më të fundit, njohuritë mjekësore dhe ato farmaceutike ndryshojnë në mënyrë të vazhdueshme. Ndaj dhe vënia në zbatim e tyre në rrethana të veçanta, varet nga një sërë faktorësh. Për këtë arsye rekomandohet që lexuesi të këshillohet me një specialist të kualifikuar mjekësor, për të marrë në veçanti këshillën e duhur individuale. Ky libër nuk duhet të përdoret si alternativë, në gjetjen e këshillës mjekësore të specialistit. Kjo këshillë duhet kërkuar përpara se të ndërmerret hapi për të vepruar. Autorja e këtij libri dhe botuesit nuk mund të mbajnë përgjegjësi për gabimet apo të pathënat e gjetura në brendësi të këtij libri apo në kasetën shoqëruese. Përgjegjësi nuk mbahen edhe për veprimet që mund të ndërmerren nga lexuesi, si rezultat i mënyrës së marrjes së të dhënave, kur ky i fundit merr tërësisht mbi vete bartjen e rrezikut.

Hyrje

Ju falënderoj për blerjen e librit tim dhe të kasetës. Kam kënaqësinë t'ju uroj një lexim të këndshëm të librit dhe çfarë është më e rëndësishme, **të mos pini duhan...**

A përbën kjo trajtesë një kurë-mrekulli?

Unë për vete nuk mendoj që kjo trajtesë të jetë një kurë-mrekulli, megjithëse kur të kuptoni se sa e lehtë ka qenë lënia e duhanit, ka shumë mundësi të mendoni se ka ndodhur vërtet një mrekulli.

Vërtet që brenda një ore mund të mos pini më duhan, nëse dëgjoni vetëm një herë pjesën e parë të këtij libri si dhe kasetën shoqëruese.

Keni për t'u habitur kur të zbuloni që nuk do të ketë asnjë shqetësim anësor dhe nuk keni për të ndjerë asnjë lloj tundimi. Dy shqetësimet më kryesore që shoqërojnë njeriun kur lë duhanin - nervozizmi dhe padurimi ndërmjet vakteve të ngrënies - ndeshen gjatë trajtimit me këtë metodë, kështu që nuk ju nevojitet të shqetësoheni për probleme të tilla.

Gjithashtu, nuk ju kërkohet të përdorni forcën e vullnetit, ngaqë besoj në atë që po të mos kishit vullnetin për të mos pirë më duhan, atëherë kuptohet që nuk do të kishit kërkuar as ndihmën time. Sidoqoftë, do të duhet që edhe ju të luani rolin tuaj në këtë trajtesë. Unë nuk do të mundja ta luaja këtë rol për ju.

Kërkesat themelore që kjo trajtesë të jetë e suksesshme janë fare të thjeshta:

- Është vetë dëshira juaj për të mos pirë më duhan dhe jo trysnia nga ana e dikujt tjetër për të vepruar në këtë mënyrë.

- Të ndiqen udhëzimet e mia, siç janë përshkruar në pjesën e parë, përpara se të filloni ta dëgjoni kasetën.

Për të qenë të suksesshëm duhet bashkëpunim dhe vendosmëri.

Nuk ju kërkohet vullnet.

Nëse do të kishit pasur vullnet, nuk do ta kishit kërkuar ndihmën time.

Gjatë leximit të këtij libri keni për të zbuluar që në të vërtetë unë flas për ata që pinë cigare, por ndërkaq ju mund të pini duhan me llullë, apo edhe mund të pini puro. Natyrisht që kjo trajtesë ka të bëjë me të gjithë duhanpirësit. Mënyra si e pini duhanin dhe sasia që merrni, nuk përbëjnë asnjë dallim për përfundimin e kërkuar. Në çdo rast ju mund të mos pini më duhan, nëse ndiqni udhëzimet ashtu siç duhet.

Mund të më nevojitet gjithashtu që edhe ta përsëris veten herë pas here në këtë libër. Kjo jo vetëm që ndihmon në përfundimin e mesazhit që dua të jap, por në të njëjtën kohë edhe do të bëjë të mundur që gjithkush që do të përzgjidhte pjesën e parë pa e lexuar të tërë librin dhe para se ta dëgjonte kasetën, të arrijë të marrë mesazhin kryesor.

Besoj që të gjithë kemi të drejtën dhe lirinë e mjaftueshme për ta bërë vetë zgjedhjen, nëse do të pinim duhan apo jo. Ky libër dhe kaseta shoqëruese ndihmojnë cilindo që ka vendosur të mos pijë më duhan.

Me këtë problem kam më tepër se katërmëdhjetë vjet që merrem. Kam ndihmuar kështu mjaft veta që të shpëtohen përgjithmonë nga pirja e duhanit. Kam punuar me individë të veçantë, por edhe me klientë të shoqërisë sonë. Përmes kësaj përvoje dhe kërkimeve që u bënë në bashkëpunim me mijëra njerëz - të kënaqur me përfundimet e arritura - munda t'i bashkëngjis këtij libri të

thjeshtë me udhëzime edhe kasetën, me qëllim që t'ju shpjegoj saktësisht se si mund të arrini të mos pini më duhan.

Pjesa e parë jep udhëzime të qarta, për t'ju mundësuar ta lini duhanin. Do të përpiqem gjithashtu t'ju largoj çdo lloj miti apo frike, që mund të keni në mendje. Do të dëshiroja që ju të hynit në këtë trajtesë me mendje të qetë e pa ndonjë gjurmë shqetësimi, për sa i përket metodës që do të përdoret.

Pjesa e dytë përmban mjaft fakte, shifra dhe të dhëna zyrtare të vlefshme dhe interesante, të cilat do t'ju ndihmojnë nëse do ta ndjenit nevojën për t'i kujtuar vetes qëllimin për të cilin keni vendosur ta lini duhanin. Në të do të gjeni dhe mjaft komente interesante nga ana e disa prej klientëve të kënaqur me përfundimin e arritur, të cilët gjatë këtyre katërmbëdhjetë vjetëve i kam ndihmuar ta lënë duhanin.

Pjesa e dytë e librit mund të lexohet edhe para, edhe pas dëgjimit të kasetës. Megjithëse pjesa e dytë përmban një sasi mjaft të madhe informacioni, nuk është dhe aq domethënëse në ndikimin dhe ndihmën e dhënë për të lënë duhanin.

Nga ana tjetër, pjesa e parë është mjaft e rëndësishme. Nga dëshira juaj e madhe për të lënë duhanin, nëse do të zgjidhnit të lexonit vetëm pjesën e parë para dëgjimit të kasetës, ju lutem që leximin e pjesës së dytë të mos e vononi më shumë se disa ditë. Kjo do të ndihmojë më tej në zgjidhjen e problemit tuaj.

Në pjesën e parë do të lexoni mbi përfitimet që keni nëse nuk pini duhan. Sidoqoftë, në librin tim nuk do të gjeni ndonjë përmendje të përfitimeve konkrete që vijnë nga mospirja e duhanit. Nuk do të gjeni madje as edhe një thënie të vetme.

Sëmundjet vdekjeprurëse që hasen më shumë janë ato të zemrës dhe kanceri.

Pirja e duhanit është shkaktar kryesor për të dyja këto lloj sëmundjesh.

Me këtë trajtesë është e rëndësishme të kuptohet që ju “nuk po lini diçka”, pra nuk do ta ndjeni veten të privuar apo sikur po ju mungon diçka. Për këtë arsye, nuk ju nevojitet ndonjë gjë për ta zëvendësuar. Ndërkaq ju keni për ta ndjerë veten mjaft krenar, pasi po arrini diçka: të mos pini më duhan; një, si të thuash, vetarritje. Jepuni pas kësaj ndjenje madhështore krenarie dhe kënaqësie njëkohësisht! Kur të jeni gati, vetëm mbyllni sytë për pak çaste, për të lejuar që këto mendime të mrekullueshme të përshkojnë lirshëm mendjen tuaj... Mendoni për dikë që ju zgjat një cigare dhe përfytyrojeni veten teksa i thoni: “Jo, ju faleminderit! Nuk e pi duhanin.”

Pirja e duhanit e vret njeriun.

Këtu nuk ka parapëlqime.

Pirja e duhanit mund të vrasë cilindo.

Pirja e duhanit mund t’ju vrasë edhe ju.

Kur “lini diçka” (si në rastin kur përdorni vetëm vullnetin apo metoda të tjera për ndalimin e pirjes së duhanit), shpeshherë e ndieni veten si të privuar nga diçka. Nëse do të kaloni një ditë të mbushur me stres, atëherë do të mendoni me vete: “Pse e kam lënë duhanin, kur kam dëshirë ta pi atë?” (Në çaste të mbushura me stres, ka shumë mundësi që t’ju vijnë në mendje kujtime të këndshme të zakonit të të pirit të duhanit, kujtime që vërshojnë vrullshëm në vetëdijen tuaj.)

Të gjithë ne kemi një pikë të caktuar kur thyejmë akullin. Në ditët kur pothuaj do të jeni dorëzuar, do të keni vendosur të qëndroni më tej, pasi ta keni bindur veten se kësaj radhe do t'ia dilni mbanë.

Sidoqoftë, nëse do të vendosni të pini një cigare... thithja e parë e gjatë dhe e fortë, do t'ju duket hyjnore dhe veten do ta ndieni më mirë, gjithsesi për një kohë të shkurtër...

POR... në mendjen tuaj kthehet në mit mendimi që një cigare ka për t'ju qetësuar.

Ajo ndjenjë gëluese në trupin tuaj që e përjetoni me thithjen e parë, është jetëshkurtër - vetëm shtatë sekonda, për të qenë të saktë - pasi në trup hyjnë gjashtëqind agjentë të raportuar kimikë (të cilët janë ngacmues). Ata veprojnë pothuaj menjëherë, në çastin kur hyjnë në kontakt me trurin, kanalet e frymëmarrjes, mushkëritë dhe rrugët e qarkullimit të gjakut. Në vetvete ndiheni më të bezdisur, të zhgënjyer dhe pa shpresë për mënyrën se si do të mund ta lini duhanin. Pra çfarëdo që t'ju ketë nxitur të përqafoji mendimin se keni pasur nevojë si fillim të pini një cigare (për shembull, për arsye stresi apo ndonjë problem tjetër), do ta keni përsëri aty dhe do t'ju duhet ende që të ndesheni me të.

Edhe mund të habiteni me faktin se është pikërisht ajo thithje e thellë e fillimit, që shkakton atë gëzim të brendshëm dhe siguron varësinë e menjëhershme. Unë do t'ju mësoj ushtrime frymëmarrjeje gjatë këtij trajtimi, të cilin keni për ta ndjekur tri ditë pas dëgjimit të kasetës.

Le të mos përqendrohemi në atë që po ta kishit pirë vërtet atë *cigare të parë* përsëri (natyrisht që në *karrierën* tuaj të pirjes së duhanit, keni pasur mjaft *cigare të para*), meqenëse ju mundon edhe mendimi që *keni dështuar*, do t'ju zaptonin ndjenja të mosbesimit, pështirosjes së vetvetes dhe zhgënjimit. Në këtë mënyrë do të fillonit të hynit përsëri në ciklin e dëshirës, për t'u shkëputur nga pirja e duhanit.

Nuk mund të flas dot për ju, por mua më është dukur një ferr i vërtetë. Më ka ngacmuar mendimi se *duhet të ketë një mënyrë më të lehtë*.

Po, *ekziston* një mënyrë më e lehtë, që fatmirësisht ka dhënë rezultate për vite me radhë. Ajo është provuar dhe testuar mjaft mirë.