

Аллен КАРР

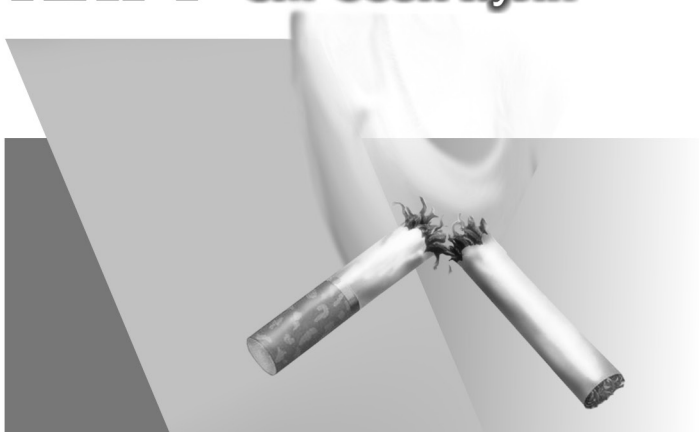
ЧЕКИШНИ
ТАШЛАШНИНГ ЭНГ
ОСОН ЙҮЛИ



АЛЛЕН

КАРР

Чекишни
ташлашнинг
ЭНГ ОСОН йўли



ТОШКЕНТ
«ЯНГИ АСР АВЛОДИ»
2016

УЎК: 616.89-008.441.33

КБК: 51.1.(7Амер)5

А-50

Аллен Карр

Чекишни ташлашнинг энг осон йўли. Таржимон: Аброр Адхамзода. — Тошкент: «Янги аср авлоди», 2016. — 112 бет.

ISBN 978-9943-27-844-8

Мухтарам ўқувчи!

Ушбу китобни варақлаётган экансиз, демак, чекишни ташлаш фикри сизга бегона эмас. Дунё бўйича 12 миллиондан ортиқ киши мазкур китобда баён этилган усул ёрдамида чекишдан буткул қутулган. Шунингдек, одам қандай қилиб чекувчи бўлиб қолади, чекишни ташлаш чиндан ҳам қийинми каби саволларга муаллиф аниқ ва ишонarli жавоблар қайтарган, чекиш билан боғлиқ янглиш фикрларни тушунтириб берган.

Ҳеч иккиланмай китобни охиригача ўқиб чиқинг ва «никотин асирлиги»дан қутулиб, ОЗОД ва СОҒЛОМ инсонга айланинг!

УЎК: 616.89-008.441.33

КБК: 51.1.(7Амер)5

Таржимон:

Аброр АДҲАМЗОДА

ISBN 978-9943-27-844-8

© Аллен Карр, «Чекишни ташлашнинг энг осон йўли». «Янги аср авлоди», 2016 йил

ТАРЖИМОНДАН

1492 йили Жанубий Америка заминига қадам қўйган Христофор Колумб экспедицияси қатнашчилари маҳаллий ҳинду кашандаларни кўриб аввалига жуда ҳайрон бўлишган эди, лекин орадан ҳеч қанча вақт ўтмай ўзлари ҳам «бинойидек» чекувчиларга айланишди. Саёҳатдан бир олам таассурот билан қайтган экспедиция қатнашчиларини ватанларида кўнгилсизлик кутарди: «тутун ютаётган» одамларни кўрган инквизиция раҳнаmolари «Ичига иблис кириб олган, қамоққа ташлансин!» деган қатъий ҳукм чиқаришди. Аммо бундай жазолар чекишнинг оммавий тус олишига тўсқинлик қилолмади.

XV асрнинг охирларидаёқ, тамаки одамларнинг енгиб бўлмас мойиллигини келтириб чиқаришини тушунган, ундан катта даромад келишини олдиндан кўра билган тадбиркорлар тамаки етиштириш билан шуғуллана бошладилар. Савдогарлар ўйлаб топган «Тамаки даволаш хусусиятига эга» деган миш-миш одамларни тобора кўпроқ жалб этиш билан бирга, уларга беқиёс даражада бойлик тўплашга имкон берди. Вақт ўтиши билан тамаки қўшни мамлакатларга, денгиз ҳамда карвон йўлларининг очилиши билан эса дунёнинг барча бурчакларига тарқалди. Ҳозирги кунда 120 давлатда тамаки етиштирилади, бу ўсимлик энг ҳосилдор ерларнинг 4,7 млн. гектаридан кам бўлмаган майдонни эгаллайди.

Замонамиз ҳақимлари кашандалик турли дардлар ривожланишига туртки беришини такрор ва такрор таъ-

кидлашади. Хусусан, бронхиал ва ўпка касалликларининг 92 фоизи, лаб, бўғиз ва қизилўнғач саратонининг (ракнинг ўзбекчаси — саратон!) 90 фоизи, ошқозон ости беши саратонининг 72 фоизи, сийдик пуфағи саратонининг 70 фоизи, юрак ишемик касаллиги 25 фоизи айнан чекиш таъсирида келиб чиқар экан. Тамаки ва унинг тутуни таркибида инсон организмига зарарли таъсир этувчи 400 дан ортиқ турли бирикмалар, жумладан, заҳарли никотин ва ис гази бор. Улар юрак-қон томир, нафас олиш, овқат ҳазм қилиш ва асаб тизимлари аъзоларига таъсир қилиб, миокард инфаркти, хафақон, бронхларнинг сурункали яллиғланиши, ўпка эмфиземаси, ўпка саратони, меъданинг сурункали яллиғланиши сингари кўпгина хавфли касалликларга сабаб бўлади. Шу боис, чекувчиларда миокард инфаркти хавфи чекмайдиганларга нисбатан 6—8 марта, мияга қон қўйилиши хавфи 4-6 марта, меъда яраси ва саратони 12 марта, ўпка саратони 25 марта, ўпканинг сурункали яллиғланиши 10—15 марта кўп учрайди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотида кўра, сайёрамиз бўйича ҳар олти сонияда бир киши, йил давомида эса беш миллион киши чекиш билан боғлиқ касалликлар туфайли ҳаётдан кўз юммоқда. Ташкилот мутахассисларининг таъкидлашича, агар чекиш тарқалишининг олди олинмаса, 2020 йилга бориб бу зарарли одат йилига 10 миллион кишининг ёстиғини қурита бошлайди. 2030 йилда эса чекиш бевақт ўлимнинг энг асосий сабабчиларидан бирига айланиши мумкин. Юртимизда 4 миллионга яқин киши чекиши аниқланган. Ҳар йили чекиш асоратларидан 30 мингдан ортиқ киши ҳаётдан кўз юммоқда. Агар кашандаликка қарши жиддий чора-тадбирлар кўрилмаса, бу рақам 2020 йилга келиб 60 мингдан ошади.

Мазкур далиллар аҳоли орасида тамаки истеъмол қилишга қарши тарғибот ишларини кучайтириш ва чекишнинг зарари ҳақида мунтазам ахборот бериб бориш зарурлигини тақозо этади. Шундан келиб чиқиб бу

борада Сизга бутун дунёга машхур британиялик Аллен Каррнинг миллионлаб кишилар тажрибасида синалган чекишни ташлашнинг энг самарали ва ишончли усулини таклиф этамиз. У асабий зўриқишлардан кафолатлайди, моддий харажатларни талаб қилмайди. Ҳозирга қадар 12 миллиондан ортиқ киши мазкур китобда баён этилган усул ёрдамида чекишдан буткул қутулган. Шунингдек, одам қандай қилиб чекувчи бўлиб қолади, чекишни ташлаш чиндан ҳам қийинми каби саволларга муаллиф аниқ ва ишонарли жавоблар қайтарган, чекиш билан боғлиқ янглиш фикрларни тушунтириб берган.

Асли касби ҳисобчилик бўлган Аллен Карр 1934 йили Лондонда туғилган. 18 ёшидан чека бошлаб, 30 йил давомида ашаддий кашанда ҳисобланган. 1983 йили у чекишни батамом ташлади ва бу борада ўз усулини ишлаб чиқди. Шу тариқа чекишга қарши фаол курашчилардан бирига айланди, «Осон йўл» деб аталувчи халқаро клиникалар тармоғига асос солди. «Чекишни ташлашнинг энг осон йўли» китобидан ташқари ичишни ташлаш ва озишга бағишланган бошқа асарлари ҳам дунёда машхур. «Чекишни ташлашнинг энг осон йўли» дунёнинг йигирмадан ортиқ тилларига таржима қилинган.

Аллен Карр 2006 йилнинг 29 ноябрида вафот этган. Ўша йили шифокорлар ўпка саратонига чалинганини, 9 ой умри қолганини айтишди. «Бундан 23 йил муқаддам, охириги сигаретамни чекканимда ўзимни дунёдаги энг бахтиёр одам деб ҳис қилган эдим, — деди у шифокорларга жавобан. — Мен ҳали ҳам бахтлиман!»

Агар сиз ҳам Аллен Карр каби бахтиёрликка эришишни истасангиз, ҳеч иккиланмай китобни охиригача ўқинг! «Никотин асирлиги»дан қутулиб, ОЗОД ва СОҒЛОМ инсонга айланинг!

Ва ниҳоят, барча кашандапар интиқлик билан кутган сеҳрли дори кашф этилди!

Йўқ, йўқ! Бу ҳеч қандай алдов ёки ҳийла-найранг, шок терапияси эмас, ирода кучини синовдан ўтказмайди. Билъакс, жуда тез таъсир қиладиган ва ғоятда самарали восита.

Агар чекувчи бўлсангиз, сиздан талаб қилинадиган ягона иш – мана шу китобни ўқиш.

Шояд чекишга бегона экансиз, чекадиган яқинларингизни бу китобни мутолаа қилишга кўндилинг. Бахтга қарши, бунинг уддасидан чиқолмадингиз, дейлик, унда китобни ўзингиз ўқиб, моҳиятини чекадиганларга етказинг.

ОГОҲЛАНТИРИШ

Эҳтимол, қўлингиздаги китобни ўқишга салгина чўчиёт-гандирсиз. Балки чекиш ҳақидаги фикрнинг ўзиёқ аксар кашандалар каби сизни ҳам саросимага солиб қўяр. Агар чекишнинг саломатликка зарарлари, чекувчи узоқ йиллар давомида анча-мунча пулини сарфлаши ёки чекиш кўнгилни беҳузур қиладиган одат экани ҳақида гапириб, ваъзхонлик қилишимни кутаётган бўлсангиз, адашасиз. Бунақа гап-сўзлар мен — собиқ кашандага мутлақо ёрдам бермаган, сизга ёрдам берганида эди, аллақачон чекишни ташлаб юборган бўлардингиз.

Менинг «Осон йўл» деб аталувчи усулим тамомила бошқача таъсирга эга. Китобни ўқиётиб айрим гапларга ишонқирамассиз, лекин мутолаадан кейин сизни нафақат шубҳалар тарк этади, балки неча йиллар давомида алдамчи ўйлар гирдобида қолганингизга амин бўласиз. Кенг тарқалган янглиш фикрга кўра, биз ўз инон-ихтиёримиз билан кашандага айланамиз. Тан олиш керак, биринчи марта шахсий истакка бўйсунган ҳолда қўлимизга сигарета олганмиз. Лекин масаланинг бошқа томонини унутмаслик лозим: айтайлик, мен ҳар замонда кинога боришни ёқтираман, бу бутун умримни кинотеатрда ўтказаман деганим эмас-ку!

Илтимос, шу кунгача ўтган ҳаётингизга бир бора назар ташланг. Жилла курси бирор марта сигаретасиз ҳам тушлиқдан роҳатланиш мумкинлиги ҳақида ўйлаб кўрганмисиз? Нима, чекмасангиз фикрингизни жамлашга қийналасиз ёки стрессдан қутула олмайсизми? Сигарета учрашувлар пайтидагина эмас, ҳар доим чўнтагингизда бўлиши кераклиги ҳақидаги тўхтамга қачон келақолдингиз? Чекмасангиз ўзингизга бўлган ишонч йўқолади, сигаретасиз саросимага тушиб қоласиз, шундайми?

Мухатарам чекувчи, шуни унутмангки, сиз энг даҳшатли ва устомонлик билан қурилган никотин тузоғига илинган-сиз. Дунёда ҳеч бир ота-она — у хоҳ чекувчи, хоҳ чекмайдиган бўлсин — фарзандининг сигаретага ўрганишини асло истамайди. Барча кашандалар қачонлардир чека бошлашганидан афсусда бўлишади, чекишга кўникмагунга қадар ҳеч кимда сигаретага эҳтиёж туғилмайди.

Айни пайтда кашандаларнинг бари чекишда бардавом бўлишни ишташади. Агар сеҳрли тугма босилсаю, кашандалар эрталаб умуман чекмайдиган одам бўлиб ўйфонганларида борми, ер юзида тамакига қизиқа бошлаган ўсмирлардан бўлак чекувчи қолмасди. Чин кўнгилдан эътироф этайлик: бизни чекишни ташлашдан тўхтатиб турадиган нарса, бу — ҚЎРҚУВ!

Сигаретадан айрилсак таомдан лаззатлана олмасликни, дўстлар билан суҳбат қизимаслигини ўйлаб кўрқамиз. Чекмасак фикримизни бир ерга тўплай олмайдигандек, стрессга қарши кураша олмайдиган ёки ўзимизга ишонч йўқоладигандек туюлаверади. Ахир ҳаммасидан ҳам кўрқинчлироғи — умримизнинг охиригача никотинга қул бўлиб қолаётганимиз-ку!

Сиз ҳам худди мен каби чекишни ташлаш илинжида барча анъанавий усуллардан фойдаланиб кўрган бўлсангиз, демак, санаб ўтилган кўрқувлар исканжасидасиз ва ишонтириб айтаманки, ҳеч қачон чекишни ташлай олмайсиз.

Балки ҳозир чекишни ташлаш учун энг ноқулай вақт деб ўйлаб, хавотирга тушаётган бўлишингиз мумкин. Билингки, сиздаги хавотирнинг сабабчиси — кўрқув. Худди ўша — сигарет чексак, йўқолади деб ўйлайдиганимиз кўрқув. Аслида эса чекканда кўрқувдан қутулмаймиз, балки у пайдо бўлади. Ўзингиздан сўраб кўринг: биринчи бор тамаки тутунини тортаётганингизда бутун умр кашанда бўламан деб ўйлаганмисиз? Ҳўш, чекишни қачон ташламоқчисиз? Бугунми? Балки кейинги йилдир? Ўзингизни алдашни бас қилсангиз-чи! Никотин тузоғи сиз унда бир умр қолиб кетишингизга мўлжаллаб

қурилган. Ўйлаб кўринг-а, нима учун барча кашандалар чекиш уларни ўлдирмагунча ундан қутула олмайдилар?..

Бу китоб илк бор бундан ўн йил муқаддам нашр этилган эди. Ўшандан бери мен ўқувчилар билан ёзишиб тураман. Ёзишмалардан шу нарса маълум бўлдики, менинг усулим ўйлаганимдан кўра аълороқ натижаларни берди. Буни ўқувчиларнинг хатларидан билиш мумкин:

«Аввалига гапларингизга ишонмаган эдим, бунинг учун узр сўрайман. Сиз айтгандек, чекишни ташлаш осон ва ёқимли экан. Чекадиган дўстларим ва қариндошларимга китобингизни совға қилдим. Ҳайронман, улар нима учундир ўқишни хоҳлашмаяпти».

«Бундан саккиз йил олдин кашанда дўстим сиз ёзган китобни берган эди, лекин уни эндигина ўқияпман. Қаттиқ афсусдаман: мен саккиз йилни йўқотибман».

«Ҳозиргина «Осон йўл»ни ўқиб тугатдим. Ўзимни жуда ҳам яхши ҳис қиляпман! Ишончим комилки, энди ҳеч қачон чекмайман. Тўғриси, китобингизни беш йил олдин ўқишни бошлаб, ярмига етганда хавотирга тушиб қолгандим. Ўшанда охиригача ўқиганимда чекишни ташлаб юборган бўлардим. Қанчалар аҳмоқ бўлган эканман-а!»

Йўқ, бу сатрлар муаллифи аҳмоқ эмас. Сеҳрли тугма ҳақидаги гапим ёдингизда бўлса керак, «Осон йўл» сеҳр-гарлик эмас, лекин чекишни ташлаш қанчалик осон ва ёқимли эканлигини билган минглаб собиқ кашандалар учун худди мўъжизадек туюлади.

Энди огоҳлантириш ҳақида. Ҳар бир чекувчи чекишдан қутулишни истайди, лекин кўрқув бунга монелик қилади. Ана шу кўрқувни енгиш — энг катта муваффақият.

Ҳа, никотин тузоғига ўз ихтиёрингиз билан илинмагансиз, лекин ундан чиқиб кетиш учун қатъийлик билан қарор қабул қилишингизга тўғри келади. Балки чекишни ташлаш ҳақидаги қарорни аллақачон қабул қилгандирсиз, аммо кўрқув сизни енгиб қўяверади. Илтимос, шуни ёдда тутишгинки, чекишни ташлаб, **ҲЕЧ НАРСАНИ ЙЎҚОТМАЙСИЗ!**



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/uz/asar/2039> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/2039> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию
можно найти на сайте
<https://kitobxon.com/ru/asar/2039>