

MỤC LỤC

Lời nói đầu	11
Cảnh báo.....	15
Giới thiệu	20
1. Người nghiện thuốc lá kinh khủng nhất	46
2. Phương pháp cai thuốc dễ dàng	51
3. Vì sao bỏ thuốc lại khó đến thế?	56
4. Cạm bẫy hiểm ác	62
5. Cứ mãi hút thuốc?.....	66
6. Nghiện nicotine.....	68
7. Tẩy não và người đồng hành say ngủ.....	81
8. Xoa dịu cơn thèm thuốc	92
9. Căng thẳng.....	94
10. Sự chán nản.....	97
11. Tập trung	99
12. Thư giãn	102

13. Thuốc lá kết hợp	105
14. Tôi đang từ bỏ điều gì?	108
15. Tự biến mình thành nô lệ	114
16. Tiết kiệm tiền	117
17. Sức khỏe	121
18. Năng lượng	135
19. Thuốc lá giúp tôi thư giãn và khiến tôi tự tin.....	138
20. Những bóng đen tà ác	140
21. Lợi ích của việc hút thuốc	142
22. Phương pháp cai thuốc lá bằng ý chí.....	144
23. Cảnh giác với việc cắt giảm hút thuốc	155
24. Chỉ một điếu thôi	161
25. Người hút ít thuốc, thiếu niên, người không hút thuốc.....	164
26. Kẻ hút thuốc lén lút	175
27. Một thói quen xã hội?	178
28. Thời điểm	181
29. Liệu tôi có nhớ thuốc lá không?.....	188
30. Liệu tôi có tăng cân?	192
31. Tránh những động cơ giả tạo	195
32. Phương pháp cai thuốc dễ dàng	198
33. Thời kỳ dứt thuốc.....	205
34. Chỉ một hơi thôi	212
35. Liệu tôi có cảm thấy khó khăn hơn không?	214
36. Những nguyên nhân chính gây thất bại	217
37. Những lựa chọn thay thế	219
38. Tôi có nên tránh những tình huống cám dỗ không?	224
39. Khoảnh khắc mặc khải.....	228
40. Điếu thuốc cuối cùng.....	232
41. Lời cảnh báo cuối cùng.....	236
42. Góp ý phản hồi	238
43. Giúp những người hút thuốc còn sót lại trên con tàu đang đắm	248
44. Lời khuyên dành cho người không hút thuốc.....	253
Chương cuối:	
Chung tay chấm dứt tình trạng bê bối này.....	256
Lời cuối	259

Lời nói đầu

Giả sử có một phương pháp kỳ diệu có thể giúp tất cả những người hút thuốc, *bao gồm cả bạn*, cai thuốc:

- NGAY LẬP TỨC
- VĨNH VIỄN
- KHÔNG CẦN Ý CHÍ SẮT ĐÁ
- KHÔNG PHẢI VẬT VẢ THÈM THUỐC
- KHÔNG LÀM TĂNG CÂN
- KHÔNG CẦN LIỆU PHÁP GÂY SỐC, THUỐC, MIẾNG DÁN HOẶC NHỮNG CHẤT THAY THẾ

Hãy giả sử thêm rằng:

- BẠN KHÔNG CẢM THẤY THIẾU THỐN HOẶC KHỔN KHỔ KHI MỚI CAI THUỐC
- BẠN NGAY LẬP TỨC CẢM THẤY DỄ CHỊU HƠN TẠI NHỮNG SỰ KIỆN CỘNG ĐỒNG
- BẠN CẢM THẤY TỰ TIN HƠN VÀ KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG TỐT HƠN
- BẠN TẬP TRUNG TỐT HƠN
- BẠN KHÔNG DÀNH CẢ ĐỜI CHỐNG LẠI CÁM ĐỒ HÚT THUỐC

và

- BẠN KHÔNG CHỈ THẤY CAI THUỐC LÁ THẬT DỄ, MÀ CÒN CÓ THỂ THẬT SỰ TẬN HƯỞNG QUÁ

TRÌNH CAI THUỐC TỪ THỜI ĐIỂM DẬP ĐIỀU THUỐC CUỐI CÙNG.

Nếu có một phương pháp kỳ diệu như vậy, bạn có áp dụng không?

Nhiều khả năng là có. Nhưng đương nhiên là bạn không tin vào phép lạ. Tôi cũng thế. Mặc dù vậy, phương pháp tôi miêu tả bên trên có tồn tại. Tôi gọi nó là PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG. Thực chất nó không phải là phép lạ mà chỉ kỳ diệu như phép lạ thôi. Tôi chắc chắn đã cảm thấy như vậy khi lần đầu phát hiện ra nó và tôi biết nhiều người trong số hàng triệu người đã cai thuốc lá thành công nhờ PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG cũng cảm thấy như vậy.

Chắc hẳn bạn vẫn thấy những khẳng định của tôi thật khó tin. Đừng lo, tôi sẽ nghĩ bạn hơi ngây thơ nếu cứ thế mà vô cơ tin theo. Mặt khác, cũng đừng phủ nhận chỉ bởi bạn tin rằng những khẳng định này đã bị phóng đại quá mức. Khả năng cao là bạn chỉ đang đọc cuốn sách này do lời giới thiệu của một người từng hút thuốc đã đến phòng khám PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG của Allen Carr, từng đọc cuốn sách này hoặc đã cai thuốc lá nhờ sử dụng một sản phẩm khác của Allen Carr. Không quan trọng bạn được giới thiệu trực tiếp hay qua một người yêu quý bạn và đang tuyệt vọng lo lắng rằng trừ khi bạn cai thuốc, bạn sẽ không còn ở đó để nhận sự yêu thương của họ nữa.

Vậy PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG là gì? Thật không dễ để miêu tả ngắn gọn. Những người hút thuốc đến phòng khám của chúng tôi trong nhiều trạng thái hoảng loạn khác nhau. Họ chắc chắn rằng mình sẽ không thể cai thuốc thành công và tin rằng nếu có điều thần kỳ xảy ra mà họ cai được thì họ sẽ phải chịu khổ không biết đến bao giờ, rằng đời sống sẽ không còn thú vị như trước, rằng họ sẽ tập trung kém

hơn, chịu căng thẳng kém hơn và rảnh, mặc dù có thể không bao giờ hút thuốc nữa, nhưng họ sẽ không bao giờ được tự do và trong suốt phần đời còn lại, vẫn sẽ thi thoảng bị cám dỗ và tìm cách cưỡng lại.

Phần lớn những người đó rời khỏi phòng khám sau vài giờ và trở thành những người không hút thuốc hạnh phúc. Chúng tôi làm thế nào để đạt được điều kỳ diệu đó? Phần lớn những người hút thuốc đều tưởng rằng chúng tôi đạt được mục tiêu đó bằng việc nói với họ về những rủi ro kinh khủng đối với sức khỏe mà họ đang gánh chịu, rằng hút thuốc là một thói quen xấu thủ kinh tởm, rằng hút thuốc tiêu tốn cả gia tài, và rằng họ ngớ ngẩn thế nào khi không cai thuốc lá. Không. Chúng tôi không giúp họ bằng cách nói với họ những điều họ đã biết. Đây là những vấn đề của một người hút thuốc. Chúng không phải là vấn đề của việc cai thuốc. Những người hút thuốc không hút thuốc vì những lý do khiến họ không nên hút thuốc. Để đạt được mục tiêu cai thuốc lá, cần loại bỏ những lý do làm chúng ta hút thuốc. PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG giải quyết vấn đề này. Nó loại bỏ ham muốn hút thuốc. Một khi ham muốn đã bị xóa bỏ, người từng hút thuốc không cần vận đến ý chí.

Bạn có thể tìm thấy PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG dưới hình thức phòng khám, sách, DVD, âm thanh, CD-ROM, trò chơi điện tử và chương trình phát sóng trên Internet. Phương pháp thì là một, đây chỉ là những phương tiện truyền tải khác nhau. Bạn nên sử dụng phương tiện nào? Tùy theo lựa chọn cá nhân. Một số người thích đọc sách, một số khác lại thích DVD hơn. Các phòng khám có tỷ lệ thành công cao đến mức chúng tôi có thể cam kết hoàn tiền. Mức chi phí là đa dạng, phụ thuộc vào địa điểm và nếu bạn là một trong số 20% những người cần quay lại, bạn có thể đến các buổi tiếp theo mà không mất

thêm chi phí nào. Chúng tôi không bao giờ bỏ rơi bất kỳ người hút thuốc nào. Và nếu bạn không cai thuốc thành công sau khi hoàn thành chương trình, bạn sẽ được hoàn tiền toàn bộ. Trên cơ sở cam kết hoàn tiền của chúng tôi, các phòng khám khắp thế giới có tỷ lệ thành công trung bình hơn 90%.

Tuy vậy, đừng để những điều trên làm giảm giá trị của cuốn sách. Đây là một hướng dẫn hoàn thiện và hàng triệu người hút thuốc đã cai thuốc dễ dàng chỉ nhờ đọc nó.

Cảnh báo

Có lẽ bạn vẫn còn hơi lo ngại về việc đọc cuốn sách này. Có thể, giống như phần lớn những người hút thuốc, chỉ nghĩ đến việc cai thuốc lá đã khiến bạn rùng mình và mặc dù đúng là bạn có ý định cai thuốc nhưng không phải là hôm nay.

Nếu bạn cho rằng tôi sẽ nói với bạn về những hiểm họa đối với sức khỏe của người hút thuốc, rằng người hút thuốc chỉ đốt tiền vào thuốc lá, rằng hút thuốc là một thói quen xấu, kinh tởm và rằng bạn là một tên ngốc, hèn nhát, thiếu ý chí, thì bạn sẽ bị bất ngờ. Những chiến thuật đó chưa bao giờ giúp tôi cai thuốc và nếu chúng có thể giúp ích cho bạn thì hẳn bạn đã cai được thuốc lá rồi.

Phương pháp của tôi, PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG, không hề như vậy. Bạn sẽ cảm thấy một số điều tôi chuẩn bị nói thật khó tin. Tuy nhiên, khi đọc hết cuốn sách này, bạn sẽ không chỉ tin vào chúng mà còn thắc mắc làm thế nào bạn lại có thể bị tẩy não để tin vào những điều ngược lại.

Có một ngộ nhận phổ biến rằng chúng ta lựa chọn hút thuốc. Người hút thuốc không chọn hút thuốc, giống như người uống rượu không chọn việc trở nên nghiện rượu, hay những người nghiện heroin không chọn việc bị nghiện. Đúng là chúng ta đưa ra lựa chọn để châm những điếu thuốc đầu tiên lên hút thử. Tôi thỉnh thoảng cũng chọn đi xem phim tại rạp, nhưng tôi chắc chắn không lựa chọn sống cả đời trong rạp chiếu phim.

Hãy nhìn lại cuộc sống của bạn. Bạn đã bao giờ đưa ra quyết định tích cực rằng mình sẽ không thể tận hưởng một bữa ăn hay một cuộc gặp gỡ nếu không hút thuốc, hoặc sẽ không thể nào tập trung hoặc chịu đựng căng thẳng nếu thiếu thuốc lá? Tại giai đoạn nào bạn đã quyết định rằng mình cần thuốc lá, không chỉ cho các sự kiện xã hội, mà còn là mọi lúc mọi nơi, và cảm thấy bất an, thậm chí hoảng loạn nếu không có thuốc lá?

Giống như những người hút thuốc khác, bạn đã bị lừa vào cạm bẫy hiểm ác, tinh vi nhất mà con người và thiên nhiên đã hợp tác để tạo ra. Không có bậc phụ huynh nào trên hành tinh này, dù hút thuốc hay không, lại muốn con mình hút thuốc. Nghĩa là tất cả những người hút thuốc đều ước họ chưa bao giờ bắt đầu hút. Thật sự không có gì ngạc nhiên, vì trước khi bị nghiện, không ai cần đến thuốc lá để ăn ngon hoặc đương đầu với áp lực.

Đồng thời, tất cả những người hút thuốc lại muốn tiếp tục hút. Suy cho cùng, không ai bắt chúng ta châm thuốc và, dù người khác có hiểu được lý do hay không, chính những người hút thuốc là người quyết định châm thuốc.

Nếu có một nút bấm ma thuật mà những người nghiện thuốc lá có thể ấn vào để tỉnh giấc vào sáng hôm sau như thể họ chưa bao giờ châm điếu thuốc đầu tiên đó, thì đám duy nhất còn hút thuốc sẽ là những thanh thiếu niên đang trong giai đoạn trải nghiệm. Thứ duy nhất ngăn cản chúng ta cai thuốc lá là **NỖI SỢ!**

Nỗi sợ rằng để có tự do, chúng ta sẽ phải chịu khổ sở và thiếu thốn không biết đến bao giờ, với những cơn thèm thuốc không được thỏa mãn; nỗi sợ rằng một bữa ăn hoặc một cuộc gặp gỡ sẽ không bao giờ còn được như trước nữa nếu thiếu thuốc lá; nỗi sợ rằng chúng ta sẽ không bao giờ có thể tập trung, chịu áp lực hay tự tin như trước nếu thiếu chỗ dựa nhỏ nhoi đó; nỗi

sợ rằng tính cách và nhân cách của chúng ta sẽ thay đổi; nhưng trên hết là nỗi sợ “một lần hút thuốc, mãi mãi hút thuốc”, rằng chúng ta sẽ không bao giờ được hoàn toàn tự do và sẽ phải dành phần đời còn lại để thèm khát một điếu thuốc. Nếu bạn đã thử các cách cai thuốc lá thông thường như tôi và trải qua những khó khăn của Phương Pháp Ý Chí (theo cách gọi của tôi), bạn sẽ chịu ảnh hưởng sâu đậm từ những nỗi sợ này và có thể cảm thấy chắc chắn rằng mình sẽ không thể nào thoát ra được.

Nếu còn ngần ngại, hoảng sợ hoặc cảm thấy đây chưa phải thời điểm phù hợp để cai thuốc, xin đảm bảo với bạn rằng sự ngần ngại hoặc hoảng loạn đó đều do nỗi sợ tạo ra. Thuốc lá không làm giảm nỗi sợ mà là tác nhân tạo ra chúng. Bạn không quyết định rơi vào cạm bẫy nicotine. Nhưng giống như mọi cạm bẫy khác, nó được thiết kế để bạn bị kẹt lại trong đó. Hãy tự hỏi rằng khi châm những điếu thuốc đầu tiên hút thử, bạn có quyết định sẽ tiếp tục hút đến tận bây giờ không? Vậy khi nào bạn sẽ cai thuốc lá? Ngày mai ư? Hay năm sau? Đừng tự lừa mình nữa! Cứ thế bạn sẽ mắc kẹt suốt đời. Bạn nghĩ còn lý do nào khiến tất cả những người hút thuốc không cai thuốc cho đến khi thuốc lá giết chết họ?

Cuốn sách này được xuất bản lần đầu vào năm 1985 và kể từ đó vẫn liên tục thuộc nhóm những cuốn bán chạy. Chúng tôi đã nhận được phản hồi trong nhiều năm. Trong quá trình đọc, bạn sẽ thấy rằng các phản hồi đã tiết lộ nhiều thông tin vượt xa cả mong ước xa vời nhất của tôi về tính hiệu quả của phương pháp này. Các phản hồi cũng cho thấy hai phương diện của PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG khiến tôi phải suy nghĩ. Phương diện thứ hai sẽ được tôi trình bày sau. Còn phương diện thứ nhất phát sinh từ những lá thư tôi nhận được, với ba ví dụ tiêu biểu như sau:

“Tôi từng không tin vào những khẳng định của ông và tôi xin lỗi vì đã nghi ngờ ông. Những trải nghiệm quả đúng là dễ dàng và thích thú như ông đã nói. Tôi đã gửi tặng cuốn sách của ông đến tất cả những người bạn và họ hàng đang hút thuốc, nhưng tôi không thể nào hiểu được tại sao họ lại không chịu đọc.”

“Tôi được một người bạn từng hút thuốc tặng cuốn sách của ông từ tám năm trước. Tôi vừa mới đọc hết và không thể nào diễn tả được sự sung sướng khi được tự do. Tiếc nuối duy nhất của tôi là đã lãng phí tận tám năm trời.”

“Tôi vừa đọc hết PHƯƠNG PHÁP DỄ DÀNG. Tôi biết mình mới cai thuốc lá được bốn ngày, nhưng tôi cảm thấy thật tuyệt, tôi biết mình sẽ không bao giờ cần hút thuốc nữa. Tôi bắt đầu đọc cuốn sách của ông từ năm năm trước, mới đọc hết một nửa đã cảm thấy hoảng sợ. Tôi biết rằng nếu đọc tiếp tôi sẽ phải bỏ thuốc. Chẳng phải thế thật ngớ ngẩn sao?”

Không, cô gái trẻ này không hề ngớ ngẩn. Tôi từng nhắc đến một thứ nút bấm kỳ diệu. PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG của Allen Carr có tác dụng như chính nút bấm kỳ diệu đó. Hãy để tôi làm rõ điều này. PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG không phải phép lạ, nhưng đối với tôi và hàng triệu người từng hút thuốc – những người cảm thấy cai thuốc thật dễ dàng và thú vị – thì nó đúng là phép lạ!

Đây là lời cảnh báo: chúng ta phải đối mặt với tình huống con gà và quả trứng. Người hút thuốc nào cũng muốn cai thuốc lá và người hút thuốc nào cũng có thể cảm thấy làm vậy thật dễ dàng và thú vị. Nỗi sợ là thứ duy nhất ngăn cản người hút thuốc cai thuốc. Lợi ích lớn nhất khi cai thuốc lá là thoát khỏi nỗi sợ đó. Nhưng bạn sẽ không thể nào thoát khỏi nỗi sợ cho đến khi đọc hết cuốn sách này. Ngược lại, giống như quý cô tại ví dụ thứ

ba, nỗi sợ đó có thể tăng thêm khi bạn đọc cuốn sách và điều đó có thể ngăn bạn không đọc hết.

Bạn không quyết định rơi vào cạm bẫy này, nhưng hãy nhớ rõ, bạn sẽ không thể thoát ra trừ khi bạn đưa ra một quyết định tích cực để làm vậy. Có thể nghĩ đến cai thuốc là bạn đã căng thẳng rồi. Cũng có thể bạn đang ngần ngại. Dù thế nào, xin hãy nhớ: **BẠN HOÀN TOÀN KHÔNG CÓ GÌ ĐỂ MẤT!**

Nếu đến cuối cuốn sách này, bạn vẫn quyết định rằng mình muốn tiếp tục hút thuốc, thì không có gì ngăn bạn làm vậy cả. Bạn thậm chí không cần phải hút ít đi hoặc dừng hút khi đang đọc cuốn sách này. Và hãy nhớ, ở đây không hề có biện pháp gây sốc nào. Ngược lại, tôi chỉ có tin tốt dành cho bạn. Bạn có biết Bá tước Monte Cristo đã cảm thấy như thế nào khi thoát khỏi nhà tù không? Đó chính là cảm nhận của tôi khi thoát khỏi cạm bẫy nicotine. Đó cũng là cảm nhận của hàng triệu người từng hút thuốc đã sử dụng phương pháp của tôi. Đến cuối cuốn sách này, **ĐÓ SẼ LÀ CẢM NHẬN CỦA BẠN! HÁY THỬ MÀ XEM!**

Giới thiệu

“ANH SẼ GIÚP THẾ GIỚI KHÔNG CÒN KHÓI THUỐC.”

Khi tôi nói câu này, vợ tôi tưởng tôi đã phát điên. Cũng dễ hiểu khi nghĩ đến việc vợ tôi đã chứng kiến tôi cai thuốc thất bại không biết bao nhiêu lần. Lần gần nhất là hai năm trước đó. Tôi đã chịu đựng sáu tháng chay tịnh trước khi gục ngã và lại châm một điếu. Tôi không xấu hổ khi thừa nhận mình đã khóc như một đứa trẻ. Tôi khóc vì biết rằng mình sẽ phải hút thuốc suốt đời. Tôi đã đổ rất nhiều công sức vào việc cai thuốc và thấy khổ khổ đến nỗi tôi biết mình không còn đủ nghị lực để nếm trải sự gian khổ đó một lần nữa. Tôi không phải một người bạo lực, nhưng nếu có một gã không hút thuốc nào đó đủ ngớ ngẩn để nói với tôi rằng tất cả những người hút thuốc lá đều có thể cai thuốc dễ dàng, ngay lập tức và vĩnh viễn, tôi sẽ không ngần ngại xuống tay với hắn. Tuy nhiên, tôi tin chắc bất kỳ bồi thẩm đoàn nào trên thế giới, nếu chỉ bao gồm những người hút thuốc, cũng sẽ xá tội cho tôi trên cơ sở gây chết người với lý do chính đáng.

Có lẽ bạn cũng không thể tin rằng mọi người hút thuốc đều có thể cai thuốc dễ dàng. Nếu quả vậy, tôi mong bạn đừng ném cuốn sách này vào sọt rác. Xin hãy tin tôi. Tôi đảm bảo rằng chính bạn cũng sẽ cảm thấy cai thuốc lá thật dễ.

Dù sao thì hai năm sau, sau khi dập điếu thuốc mà tôi biết là điếu cuối cùng, tôi không chỉ nói với vợ rằng mình không còn hút thuốc nữa mà còn khẳng định tôi sẽ chữa khỏi cho cả thế giới. Phải thừa nhận rằng vào thời điểm đó, tôi cảm thấy khó

chịu trước sự ngờ vực của bà ấy. Tuy nhiên, điều này cũng không thể nào làm giảm niềm hạnh phúc tột đỉnh của tôi. Tôi cho rằng sự phẫn khích khi biết rằng mình đã là một người không hút thuốc hạnh phúc đã phần nào đó bóp méo góc nhìn cá nhân của tôi. Khi nhìn lại, tôi có thể thông cảm với thái độ của vợ mình. Giờ tôi có thể hiểu được vì sao lúc ấy Joyce và những người bạn thân thiết cùng họ hàng của tôi lại thấy tôi như một trò hề.

Khi nhìn lại, gần như cả đời tôi đều dành để chuẩn bị cho việc giải quyết vấn đề hút thuốc. Ngay cả những năm tháng học nghề và hành nghề kế toán đáng ghét cũng là vô giá trong việc giúp tôi làm sáng tỏ những bí ẩn của cạm bẫy hút thuốc. Có câu rằng, không ai có thể đánh lừa tất cả mọi người mãi, nhưng tôi tin các công ty thuốc lá đã làm vậy trong nhiều năm. Tôi cũng tin mình là người đầu tiên thật sự hiểu được cạm bẫy hút thuốc lá. Nếu nói vậy nghe có vẻ kiêu ngạo, xin hãy cho phép tôi nhanh chóng thanh minh rằng điều này không hề có công lao gì của tôi mà chỉ là do hoàn cảnh.

Thời khắc quan trọng ấy đến vào ngày 15/07/1983. Tôi không thoát khỏi Colditz, nhưng tôi tưởng tượng những người thoát ra khỏi ngục tù khét tiếng ấy hẳn cũng có cảm giác nhẹ nhõm và hạnh phúc giống như khi tôi dập điếu thuốc cuối cùng kia. Tôi nhận ra mình đã phát hiện được điều mọi người hút thuốc đang thầm cầu xin: một phương pháp cai thuốc lá dễ dàng.

Sau khi thử nghiệm phương pháp này với bạn bè và họ hàng, tôi bỏ nghề kế toán và trở thành một nhà tư vấn toàn thời gian nhằm giúp đỡ những người hút thuốc khác được tự do. Hai năm sau, tôi đã viết bản đầu tiên của cuốn sách này. Một trong những ca thất bại của tôi, người đàn ông được miêu tả tại chương 25, chính là nguồn cảm hứng cho tôi. Ông đến thăm tôi

hai lần, và cả hai lần chúng tôi đều bật khóc. Ông bị kích động đến nỗi tôi không tài nào giúp ông đủ thư giãn để tiếp thu điều tôi đang nói. Tôi hy vọng nếu tôi viết ra phương pháp của mình, ông có thể đọc khi thư thái, đọc bao nhiêu lần tùy thích, và như vậy có thể giúp ông tiếp thu thông điệp.

Tôi không may mắn nghi ngờ rằng PHƯƠNG PHÁP DỄ DÀNG sẽ có hiệu quả đối với những người hút thuốc khác như đã từng hiệu quả với tôi. Tuy nhiên, khi suy ngẫm về việc viết phương pháp này thành một cuốn sách, tôi đã lo sợ. Tôi tự nghiên cứu thị trường. Những bình luận không hề khích lệ chút nào.

“Làm sao một cuốn sách có thể giúp tôi cai thuốc lá được? Thứ tôi cần là ý chí!”

“Làm sao một cuốn sách có thể giúp tránh những cơn thèm thuốc khủng khiếp?”

Tôi cũng có những nghi ngờ riêng. Tại phòng khám, vẫn thường có chuyện khách hàng hiểu nhầm một điểm quan trọng mà tôi nhắc đến. Những lúc đó, tôi hoàn toàn có thể sửa sai cho họ. Nhưng một cuốn sách sao có thể làm vậy được? Tôi nhớ rõ thời còn ôn luyện lấy bằng kế toán viên, khi không hiểu hoặc không đồng ý với một điểm cụ thể trong sách, tôi cảm thấy rất khó chịu vì không thể nào yêu cầu một cuốn sách giải thích được. Tôi cũng biết rõ rằng, đặc biệt vào thời đại của TV và video như bây giờ, nhiều người không có thói quen đọc sách. Và nỗi ngờ vực lớn hơn cả là tôi không phải một nhà văn, tôi hiểu rõ khả năng viết lách của mình. Tôi tự tin có thể ngồi đối diện một người hút thuốc và thuyết phục họ rằng khi bỏ thuốc, những cuộc gặp gỡ sẽ thú vị hơn thế nào, họ sẽ có thể tập trung và kiểm

soát căng thẳng tốt hơn ra sao, hay quá trình cai thuốc sẽ dễ và nhẹ nhõm đến đâu. Nhưng liệu tôi có thể truyền tải những điều này vào một cuốn sách hay không? Ôn trời, tôi đã nhận được hàng vạn lá thư và email khen ngợi với những bình luận như:

“Đây là cuốn sách vĩ đại nhất xưa nay.”

“Ông là cứu tinh của tôi.”

“Ông phải được phong tước hiệp sĩ.”

“Ông đáng lẽ phải lên làm Thủ tướng.”

“Ông đúng là một vị Thánh.”

Tôi mong sẽ không để những bình luận này khiến mình trở nên tự mãn. Tôi hiểu rõ chúng được đưa ra không phải để khen ngợi kỹ năng văn chương của tôi, mà là được đưa ra bất chấp những hạn chế này. Những bình luận này tồn tại trên đời là bởi bất kể bạn thích đọc sách hơn hay đến phòng khám hơn thì:

PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG CỦA ALLEN CARR ĐỀU CÓ HIỆU QUẢ!

Hiện nay, chúng tôi không chỉ có mạng lưới phòng khám PHƯƠNG PHÁP CAI THUỐC DỄ DÀNG của Allen Carr trên toàn cầu, cuốn sách này còn là một đầu sách bán chạy thường niên của Penguin kể từ lần đầu xuất bản. Gần đây, nó thậm chí còn vượt qua Harry Potter để trở thành cuốn sách bán chạy nhất tại Na Uy. Số bản bán ra là hơn 16 triệu, tại hơn 50 quốc gia và đã được dịch sang 45 ngôn ngữ khác nhau.

Sau gần một năm điều hành các phòng khám cai thuốc lá, tôi cứ nghĩ mình đã học được mọi điều về việc giúp đỡ người hút thuốc cai thuốc lá. Ngạc nhiên thay, trong suốt hơn 20 năm sau, mỗi ngày tôi lại học được thêm một điều mới. Điều này khiến tôi lo lắng đôi chút khi được yêu cầu duyệt lại ấn phẩm đầu tiên sau sáu năm xuất bản. Tôi từng sợ việc sẽ phải sửa đổi hoặc đính chính lại gần hết những gì đã viết.

Tôi đáng lẽ không cần phải lo lắng. Những nguyên tắc cơ bản của PHƯƠNG PHÁP DỄ DÀNG ngày nay vẫn vững vàng như ngày đầu tôi phát hiện. Sự thật đẹp đẽ là:

CAI THUỐC THẬT DỄ DÀNG.

Đây là sự thật. Trở ngại duy nhất của tôi là thuyết phục những người hút thuốc tin vào điều này. Toàn bộ kiến thức thu thập trong hơn 20 năm được tôi vận dụng để giúp từng người hút thuốc tìm thấy ánh sáng. Tại phòng khám, chúng tôi nỗ lực đạt đến sự hoàn hảo. Mỗi ca thất bại đều làm chúng tôi buồn bã sâu sắc bởi chúng tôi biết người hút thuốc nào cũng có thể cai thuốc dễ dàng. Khi thất bại, họ thường coi đó là thất bại của bản thân. Chúng tôi coi thất bại của khách hàng là thất bại của chúng tôi – chúng tôi đã thất bại trong việc thuyết phục họ rằng cai thuốc lá có thể dễ dàng và thú vị như thế nào.

Tôi dành tặng ấn phẩm đầu tiên tới 16 đến 20% những người hút thuốc mà tôi đã không thể giúp cai thuốc thành công. Tỷ lệ này được tính toán dựa trên cam kết hoàn tiền tại các phòng khám. Tỷ lệ thất bại trung bình của chúng tôi trên toàn thế giới là chưa đến 10%, đồng nghĩa rằng tỷ lệ thành công là trên 90%.

Dù biết mình đã phát hiện được một điều kỳ diệu, nhưng tôi chưa bao giờ dám mơ đến tỷ lệ thành công cao như vậy. Bạn có thể phản bác rằng nếu thực sự tin mình có thể cai thuốc lá cho cả thế giới thì tôi hẳn phải mong chờ tỷ lệ 100%.

Không, tôi chưa bao giờ dám mơ như vậy. Hít thuốc là hình thức nghiện nicotine phổ biến nhất trước đây, cho đến khi nó trở nên lỗi thời và biến mất. Tuy nhiên, chắc hẳn vẫn còn đâu đó một vài người tiếp tục hít thuốc và có lẽ sẽ luôn có những người như vậy. Thật ngạc nhiên, Nghị viện Anh lại là nơi có những người hút thuốc cuối cùng. Tôi cho rằng điều này không quá ngạc nhiên; các chính trị gia thường đi sau thời đại khoảng vài trăm năm! Vậy nên sẽ luôn có những người tiếp tục hít thuốc. Tôi chắc chắn chưa bao giờ mong sẽ có thể giúp tất cả những người nghiện thuốc lá cai thuốc.

Điều tôi nghĩ có thể xảy ra là cả thế giới cũng được khai sáng và tiếp nhận phương pháp của tôi, một khi tôi đã giải thích xong các bí ẩn của cạm bẫy hút thuốc và xóa bỏ những ảo tưởng như:

- Những người hút thuốc thường tận hưởng việc hút thuốc
- Những người hút thuốc chọn việc hút thuốc
- Hút thuốc giúp làm giảm sự nhàm chán và căng thẳng
- Hút thuốc giúp tăng cường sự tập trung và giúp thư giãn
- Hút thuốc là một thói quen
- Phải có ý chí mới cai thuốc lá được
- Một lần hút thuốc, cả đời hút thuốc
- Nói với những người hút thuốc rằng thuốc lá có hại cho sức khỏe sẽ giúp họ cai thuốc
- Những vật thay thế, cụ thể là thay thế nicotine, có thể giúp những người hút thuốc cai thuốc lá