私はコレでタバコやめました

高口克則

禁煙は自分を見直す契機です

あきらめずに挑戦してください

第一章　いらぬ前書き

私は、禁煙も賭け事をやめることも依存症からの脱却ではないかと思います。

自分をあざむかず、自分のために、自立し自分は自分らしい、唯一の方法で行動したらよいと思います。

自分のほかに確かなものはなく、自分を変えるのは自分です。

悔いのない人生を送りましょう。

病気で、行動したくても出来ない人もいます。

今、自分が行動できることに感謝して、自分を輝かせてください。

人を見て、人の行動を真似て行動するにも限度があります。

自分らしい方法なら、迷わず自分の思うままに、自分を変化させることができます。

「　禁煙　」をチャンスと考えて、自分の心に挑戦してください。

禁煙すれば寿命が延びて、長生きするとは言いません。

禁煙しても、喫煙しても、死ぬときは死ぬのだと思います。

禁煙などは小さなことで、大麻やコカインなどの麻薬を止められない人は、もっと深刻だと思います。

私は、若いとき、ルーレットは遊ばないが、パチンコなどという投機的な遊びに依存したことがあります。

律儀にも、一日に一回、パチンコを遊ばないと落ち着かないのです。

私は、女房の親戚が我が家を訪問したときも、遊んだことがあり、その結果は、大損して一万五千円も、浪費してしまい、後になって、女房の親戚にご馳走を振舞えば良かったと、後悔したこともあります。

あるいは、パチンコで手持ちの現金を使い果たし、我が家に現金を取りに戻り、それから再び遊んだこともあります。

そうして、儲けたことは覚えていません。

負けることを承知で、賭け事をする。

一種の「　自虐行為　」で、それを「　快感　」と思うところに、「　異常性　」があることに、気づかない私でした。

真面目ですが、人生の楽しみとか趣味が無い人が、賭け事に負けるのではないかと思います。

私の場合は、度胸が無くて、楽に儲けようという、自分勝手な人生観だったと思います。

こんな私でも、12月26日でもって禁煙し、もう十年以上も禁煙しています。

私の知り合いに、「肺ガン」の疑いがある同僚がいます。
彼は、共稼ぎで、経済力も充分に有ります。その彼が、「肺ガン」の疑いで、先日、細胞を取って調べてもらいました。
彼は、負けず嫌いで、人の忠告に従って禁煙する事を、断固として断っていました。

今度は、自分の身体からの忠告ですので、禁煙するでしょう。
人に見せて「禁煙」するのではありません。人のために「禁煙」するのではありません。
人の目を気にせずに、禁煙しましょう。

私は、タバコを止めた後、ブログを書き始めました。

タバコを吸いながら、ブログを書いても良い物は作れません。

なぜって？

テレビからの情報なんですが、脳の信号伝達を、本来の伝達物質に代わって「ニコチン」が、その役を演じているから、イライラするのだそうです。

タバコを吸って、スッキリするのは、「ニコチン」があなたの頭脳を占領している証拠です。

タバコを吸っても、吸わなくても、脳は働くのです。

吸わない場合は、「クリーンなエネルギー」で脳は働くでしょう。

タバコを吸っていると、脳だけでなく、肺などの臓器も「ニコチン」に汚染され、病気になったあなたを親身で心配するのは、「　妻や子　」だけだと思います。

そんな人を泣かせてどうするのですか？

タバコを止めない「　あなた　」が「　諸悪の根源　」です。

「　止めなさい　」と言われるうちが「花」です。

　そのうち、無視されます。

　その時は、あなたには、あなただけしか味方はいません。

あんなに自堕落な私が、精神力で、タバコを止めましたから、大変、自信を持って言えます。

「　タバコは、止められる　」

禁煙して思ったことは、本来の身体は、綺麗で必死に生きようとしていることです。

人間は、自我で、身体を汚しますが、ニコチンで汚すのは「　あなた　」です。

このままでは、あなたを慕う「　妻や子　」が泣きますよ。

一刻も早く、禁煙する事をお勧めします。

第二章　「　禁煙セラピー　」の読書感想

今日、古本屋で、「　禁煙セラピー　」(著者)アレン・カー・(訳者)坂本章子　を買いました。

私は、禁煙していますが、この本を読むと、色々と考えさせられる事があり、「　禁煙セラピー　」を読んだ感想文を書きたいと思います。

あなたの近所の古本屋に、本が有るかどうか調べてください。

定価は、900円ですが、平成16年3月30日で、165版発行になっていますので、きっと安く入手できると思います。

それを見ながら、「　禁煙　」について、一緒に語りましょう。

ここでは、この本の感想として、記事にしました。

興味が出てくれば、原本をお読みください。

No を付けていますが、これは、「　禁煙セラピー　」の進行に合わせたものです。

（　はじめに　）

私は、「親に無理やり連れてこられた、禁煙する意志など、これっぽっちもない若者」を禁煙させる事は出来ません。

私は、禁煙を真剣に考えて、「禁煙をしようという決意を持った人」である事を対象にします。

まず、自分の心に、素直に話し掛けてください。

「私は、本当に、禁煙をしたいと思っているのだろうか?」

もしも、禁煙を望むなら、簡単です。

アレン・カーは「喫煙を止めるのが怖くて心を開けない」から禁煙できないと書いていますが、違うと思います。

禁煙している自分の姿を、信じる事が出来ないのです。

自分が、自分を信じられないから、禁煙が成功しないのです。

……

アレン・カー氏は、
「一度は禁煙したのに、また始めてしまった人です。禁煙できた時は、とても喜んでいたのに、また罠にかかってしまい、もう二度目は効かないのです」
と書いています。

……

しかし、私は違うと思います。

自分を信じられないから、禁煙する事が出来ないのです。

自分を信じて、禁煙にチャレンジしてください。

アレン・カー氏は、「なぜ禁煙が難しいのか」を理解することを言います。

禁煙は心の問題なのです。

これは、正しいと思います。

自分を良く見なれけばなりません。

一種の「哲学」です。

アレン・カー氏は、自分の指示に従うように書いています。

私は、この本に従って禁煙はしなかったのですが、従った方が楽かも知れません。

アレン・カー氏は、お菓子やチューングガムなどの代用品を使わない方法ですが、私は、お菓子を使いました。

私は、タバコを吸わないなら、水やお茶などの代用品を勧めます。

お菓子は、肥満になり、後日、大変に苦しみます。

そして、アレン・カ氏は、タバコに関するあなた自身の考えや世間一般の常識に疑いを持ちなさいと書いています。

タバコを習慣と思っているなら、身体に毒のタバコは止めたほうが良いでしょう。

アレン・カー氏が書くように、ほかの習慣を持つこと。

それは、本当だと思います。

習慣が一番ダメです。

習慣は人格を作り、根本的に「あなた」をダメにします。

自分が、自分を信じられなくなるのも、この習慣のせいです。

……

アレン・カー氏は、タバコはおいしいと思っている人は、タバコをいつも、傍に置いていなければ、安心せず、無い場合は、パニックに陥るのはどうしてですかと書いています。

……

かっての私もそうでしたが、これは、自分が自分を信じれない人の悲しさだと思います。

健康的な「おいしさ」ではなく、身体に害があるタバコを吸うなどは、自殺行為です。

すぐに、タバコを捨てなさい。

一箱の中に、何本、タバコが入っていても、すぐに捨てなさい。

惜しむのはタバコではなく、あなたの身体の状態です。

タバコを吸えば吸うほど、ダメになります。

No1、　私もニコチン中毒だった。（私こと筆者の告白）

私は、五年以上前ですが、一日に30本は、吸っていました。

大学の頃から吸い始め、マージャン・パチンコなどの時は、必ず吸っていました。

最初は、軽いタバコでしたが、だんだんニコチンの量が増えてきました。

喫煙の決定的瞬間は、大学の卒業論文を書く時です。

タバコを吸えば、リラックスしたようになり、どんどん書けました。

それからは、坂道を転がるボールのように、タバコを吸い始め、手が黄色になりました。

就職してもタバコは止めません。

研修が一時間ごとに区切ってありますが、あれは喫煙タイムだと思い、感謝して吸ったものです。

私の若い頃は、禁煙している人は、稀で、喫煙者が多く、タバコも専売公社で、国がタバコを売っていました。

私は、国家に協力しているつもりで、バンバン、吸いました。

健康なんて、タバコを吸っている間は健康で、タバコを吸うのは健康の証拠だと思っていました。

駅のプラットホームで、ポイ捨てし、タバコを吸いながら街を歩き、路上に、ポイ捨てしました。

皆さんがポイ捨てする気持ちも解りますが、あまり行儀の良い行為ではありません

結婚後はもちろん、子供が生まれても、タバコを吸い続けました。

赤ちゃんの前では、さすがに吸いませんでしたが、別室で吸っていました。

その当時は、「　ベランダで　」という智慧はありませんでした。

ですから、別室はタバコのヤニで黄色です。

パソコンを置いている部屋が、別室で、今も黄色い壁紙のままです。

そのうち、子供が大きくなって、幼稚園の陶芸教室で、私の為に、真っ白な「　灰皿　」を作ってくれました。

そこで、タバコを吸う事を反省すべきなのに、あろうことか、その「　灰皿　」を、「ありがとう」と言って使っていました。

ホントにバカな親です。

家の中での受動喫煙などは、思いもつかず、室内でタバコの煙を吐き、家族の健康については考えていませんでした。

そして、決定的な事が起こりました。

私は、友達が集まる念仏会に参加しまして、昼休みにタバコを吸ったのに、皆が念仏の最中なのに、部屋を抜け出して、タバコを吸ったのです。

私は、「　自分は地獄に落ちるな　」と思いました。

その時のタバコは、ちっとも美味しくなかった事を覚えています。

これが、私が行き着いた、喫煙の果てでした。

私が、念仏修行から抜け出して、タバコを吸ったという罰当たりの行為を書きましたが、この念仏修行で、「　どうしてタバコを止められないか　」と、考えるようになりました。

このままでは、地獄に落ちるとは思いませんが、それから吸うタバコは少しも美味しくなくなりました。

しかし、惰性はありました。

常に、新品のタバコ一箱を所持しないと不安なのです。

朝、タバコを買いまして、幸せな気分で一服します。

お昼休みの頃は、15本ぐらい残っています。

仕事が終わり、家路につく頃は、8本ぐらい残っています。

そこで、不安になります。

タバコが好きな自分は、明日の朝まで、8本で大丈夫なのか? という不安です。

不安だから、新品のタバコをもう一箱、買って、この新品のタバコの封を切らないと誓う。

なのに、残りの8本を吸ったら、その瞬間、新品のタバコの封を切って、タバコを吸っている。

朝には、全部、吸ってしまい、結局、その日は二箱のタバコを吸ってしまった事になる。

ここで、気付きました。

自分は自分を信用していない！！

No2,　なぜこんなにやさしく禁煙できるのか

私は、自分の本当の願いが「禁煙」である事に気づけば、「やさしく禁煙できる」と信じています。

アレン・カー氏は、「　タバコの奴隷となった喫煙者の恐怖心」は、「タバコを失う事」だとしていますが、私は、「　禁煙した本当の自分を見たくないからだ　」と思います。

私は、喫煙者は、自分をリラックスさせて、仕事に励もうとか、イライラする気分を無くそうとしている事は、認めます。

真剣な喫煙者がいます。

創造的な仕事をする人は、喫煙するかも知れません。

しかし、自分が、本当に創造的な仕事をしているか否かを、良く考える方が良いと思います。

自分の健康を失してまでも、タバコを吸い続けるべきか否かを、妻や両親と相談してください。

禁煙する事は、コミュニティを失う事も事実です。

しかし、喫煙者から離れなければ、禁煙する事は出来ないと思います。

その意味でも、本当に、禁煙が自分の「願い」か否かを、自分で決めてください。

禁煙するのも、喫煙するのも自由です。

それは、「　あなたが、決める事　」で、妻や両親は悲しむかも知れませんが、あなた以外の人は、そのことについては何も言えません。

……

アレン・カー氏は、「①、今吸っているタバコを消した瞬間、あなたはタバコをやめたことになります。……(省略)……しかし、問題は二日目であり、10日目であり、一万日目です。意志が弱くなった瞬間、酔った弾みに、ちょっと一本吸ってしまいます。……こうして、喫煙者に逆戻りするのです」と書いています。
……

私は、もしどうしても一本、吸いたい場合は、吸っても構わないと思います。

その次から、決して吸わなければ良いのです。

一本、吸ったら喫煙者というのは、間違いです。

禁煙を続ける事は辛いですが、禁煙を続けるほど、逆戻りはしません。

要は、身体全体が、「喫煙者」なのか「禁煙者」なのかです。

禁煙を続けていれば、身体が「禁煙者」ですから、すぐ禁煙のサイドに移ります。

一本吸ったら、禁煙者に戻る事は可能です。

問題は、本当に禁煙をするかどうかの決意が有るか無いかです。

ただ、記念日に、ちょっと一服という気持ちになりますが、それから続く禁煙の事を考えると、一服をしない方が良いでしょう。

……

アレン・カー氏は、「人は緊張した時に、タバコを吸います。健康のことを考えると恐怖心で気持ちが張り詰めかえってすいたくなるのです」と書いています。

……

これは、喫煙者がいう言い訳だと思います。

タバコはリラックスするために吸うというのでしょう。

しかし、「　自分は本当に禁煙したいと思っているのか、私は、何を守ろうとして禁煙したいと思うのか？私の願いは本当に禁煙であるか？　」を、良く考えなければならないと思います。

本当に「守るべきもの」が無ければ、戦うのは無意味です。

「　守るべきもの　」が「　健康　」ならば、禁煙しなくてはならないし、私のように、「　自分の欲望に逆らうため」「　自分を信じるため　」であれば、やはり戦う事になります。

守るべきものが何かにより、戦法も違います。

……
アレン・カー氏は、「マースデン病院　(英国の有名なガン治療センター)　の前の道には、他のどの病院よりも多くのタバコの吸殻が落ちているのも事実です」と書いています。
……

私は、守るべきものが「自分の欲望に逆らうため」「自分を信じるため」ですから、「　死　」を目の前にしているガン治療者に、禁煙は要求しません。

死を前にしたら、モルヒネも使います。

死を前にして、「　タバコ　」がモルヒネと同じ効果を持つのなら「　タバコ　」を吸うでしょう。

この事について、少し書きます。

私は、余命を宣告されたら、タバコを吸うつもりです。

ですから、本当の意味では、禁煙者ではないと思います。

私は、「　タバコ　」をモルヒネのような物だと考えています。

長い人生なのに「　モルヒネ　」は、害毒です。

もっと、良い物が、幾らでもあるはずです。

もう一つ書きます。

喫煙者は、「　タバコ　」を吸って、本当の自分を忘れたい、変身して、違う自分になりたいと思っているんではないか？と思います。

かっての私もそうでしたが、それは、自分の可能性を否定しているのではないか？と思います。

その意味で、自分を信じていないし、一瞬は、ニコチンの力により、ファッとした良い気分になるかも知れませんが、その次に吸った時は、「まずい。なんてまずい物を吸っているのだろう。しかし私は止められない」と思うでしょう。

それは、自分を信じていないだけでなく、自分を虐待しているのだと思います。

本当の自分を大切にする事をせずに、故意に、仮面を被っているのです。

もう「　　変身願望は捨てましょう」。

大人なのですから。

No3,　No4、No5　タバコを吸うのはなぜ？　変身願望？

……

「　禁煙セラピー　」の、No3、No4、No5、は、　タバコをなぜ吸うのか?がテーマです。

これは、個人差があり、特定する事は難しいですが、アレン・カー氏は、次のような理由を書いています。

①　ニコチン中毒
②　洗脳
私の場合は、③、変身願望　を追加します。
後日、これらについて本の照会と、私の考えを書いて行くつもりです。
……

私の場合は、③の変身願望が一番強かった。

なぜなら、私は三流大学の卒業者で、学業の成績は悪く、いつも、コンプレックスを持っていました。

私が大学に入学して、初めて「　タバコ　」なる物を、手にして、先輩の勧めで吸ってから、世界が一変した事を思い出します。

まず、試験勉強ですが、試験を受ける前に「　タバコ　」を吸えば、意識が明確になり、頭脳明晰になった感じがして、試験をパスしました。

競馬や競輪は経験しませんでしたが、パチンコという賭博をした時、賭博に勝ちました。

女性の前でも、タバコを吸えば、友達になれましたし、友達と会話するときも、「　間　」だ出来て、便利でした。

こういう「　成功体験　」が、私のコンプレックスの解消となり、私を次第に、ニコチン中毒へと誘いました。

「　タバコを吸って、一流大学卒業者と、同等の頭脳明晰な状態、あるいはスーパーマンになりたい　」

タバコを吸う、私の精神的な支えは、この「　変身願望　」でした。

変身願望が強いのは、私に、コンプレックスがある証拠だと思います。

学業の成績が悪い。記憶力が弱い。私の頭脳が劣っている。
それに、意思が弱い。

私は、研修や試験の前に、そのコンプレックスを克服しようと、タバコを吸いました。

私は、この「　禁煙セラピー　」を読まずに、禁煙しました。

その契機は、タバコの値上がりによる家計の圧迫と、私の反省でした。

タバコの値上がりは、後日、書きますので、反省の事を書きます。

それは、歌謡曲で、「ナンバーワンになれなくても良い、あなたは既に、オンリーワン」という歌詞を聞いたとき、私は50歳を越えていましたから、素直に良い考えだと思いました。

自分の身体を、ニコチンで汚して、何が良いのだろうか?

仕事を止めたら、ニコチンで汚れたままの身体が残るだろう。

自分が本当に「　願う事　」をしなければ、誰が自分に代わって「自分が願う事」を行うのか・

自分しかいないと思いました。

それから、素顔の、タバコを吸わない頭脳で、仕事から引退しようと思いました。

ナンバーワンになれなくても、両親は許してくれると思います。

子の幸せを願うのが「　親　」ですから。

No6、タバコは習慣ではない、麻薬中毒だ

……

アレン・カー氏は
「ニコチンはタバコに含まれる無色の油性物質で、依存性があります。
依存するまでのスピードは、どんな麻薬よりも速く、タバコ一本でも中毒になります。」
……

私も、タバコは「　麻薬　」だと思うし、喫煙者は、アルコール依存症と同じで、「　依存症　」という病気の人だと思います。

タバコは、麻薬だから、死ぬ前に死ぬ事の恐怖から逃れるために、タバコを吸うのです。

若い人が吸えば、死ぬ事を急いでいるとしか考えられません。

タバコの経歴は、何時までも「　死神　」のように、あなたを脅かすでしょう。

あなたの子供が、タバコを吸っていたら、ブン殴ってでも、止めさせなさい。

それが、親の行為です。

……
アレン・カー氏は、タバコを吸う4つの理由を書いています。

①退屈している時

②集中している時

③ストレスを感じる時

④リラックスしている時
……

私は、この4つの理由で、タバコを吸う時は、誰もいない所で、一人だけで吸っていただけますようお願いします。

かっての私もそうでしたが、喫煙者が他人を受動喫煙者にする権利はありません。

退屈している時、タバコ吸っても、二本目からはまずくなりますし、集中している時に、タバコを吸うのは、「　私は、ニコチンで考えていますよ　」と言っているようなもので、つまらない考えだと思います。

ストレスを感じたり、リラックスしたりする時に、タバコを吸うのは、「　現状からの逃避　」です。

タバコを吸ったからって、ストレスを受ける状況は残りますし、リラックスも、二本目からは後悔に変わります。

これから長い人生を送るつもりなら、「　依存症　」は、何としても脱出しなくてはなりません。

タバコは、ヘロインと同じ麻薬で、死ぬ前に、「　死　」の恐怖から逃げるための麻薬ですから。

……

アレン・カー氏は、「タバコは退屈やストレスを紛らわせてくれもしなければ、集中力やリラックス感を高

めてもくれない……これらは、みんな、ただの幻想なのです」

「タバコの味と香りが好きだ」というのも幻想です。

「タバコを止めたら虚無感に襲われるのではないか、人生、二度と同じように送れないのではないかと心配しますが、……これも幻想です」

と言います。

……

そうです。

幻想です。

これは、タバコを止めたら断言できます。

幻想は誰にでも有るものです。

「　幻想でない　」という人は、自分の今の状況が現実の確実な事だと言うでしょう。

しかし、「　幻想である　」という状態を知らない人、あるいは、頭脳が幻想を作る事を信じていない人だろうと思います。

「　幻想から抜けることが出来る　」という自分の可能性を否定するのが好きな人でしょう。

私は、三流大学というコンプレックスの解消のためにタバコを吸いました。

その時は、頭脳が明晰になったと感じたのです。

ですが、禁煙してから解りました。それは「　幻想です　」って事。

アレン・カー氏は、この原因が「　洗脳　」であるとしますが、私は、違います。

その「　洗脳　」を受け入れた自分を責めなくてはなりません。

「　タバコを吸ったのは、自分の間違いだった　」という自覚が、禁煙への第一歩だと思うのです。」

これは、タバコを止めるピンチではなくて、自分が本当の自分の意識を取り戻すチャンスなのです。

No7、タバコと洗脳

アレン・カー氏は、「　タバコ会社の強烈な洗脳力　」という記事を書きますが、資本主義の社会では、宣伝は当たり前でありますし、タバコ会社も、「　政府　」も、宣伝することは容認できます。

しかし、現在、肺がんなど、明らかに「　タバコ　」が原因であると判明した以上は、
「　タバコを吸えば、肺がんになります　」「　健康保険料の掛け金も上がります　」と、政府は、宣伝すべきでしょう。

洗脳は、洗脳される方に問題があり、いくら「　非国民　」といわれても、吸ってはいけません。

会津藩で掟を守るために、「　ならぬことはならぬものです　」と教えたように、自分が「　禁煙　」という掟を作ったからには、人が何を勧めようとも、タバコを吸うための宣伝を「　ならぬものはなんらぬものです　」とはっきりと拒否しなんくてはならぬのです。

政府は、財政を豊かにするためには、別の方法があるだろうし、国民を「　肺がん　」にするタバコなどを宣伝することは、自分で自分の首を絞めるようなもので、「　禁煙者　」の私から言わせてもらうなら、TV番組で、「タバコ会社」の宣伝は、禁止にすべきだと思います。

当たり前の事を実施するのが政府の仕事で、国民を莫大な医療費が必要な肺ガンに誘う宣伝は止めてもらいたい。

禁煙者が「　非国民　」なら、あまんじてその評価を受けたいと思います。

No 8～No12、No13、さまざまな幻想

タバコを吸う人は、さまざまな幻想を持っています。

ストレスを和らげるという幻想→65ページを見てください。
退屈を紛らすという幻想→68ページを見てください。
集中力を高めるという幻想→69ページを見てください。
リラックスさせてくれるという幻想→71ページを見てください。
……

さまざまな幻想がありますが、アレン・カー氏は、確実な事を書いています。
それは、

「　タバコは決してストレス解消にはなりません。
タバコは、ゆっくり、確実に自信を喪失させます。
禁煙から得られる素晴らしい収穫の一つは、勇気と自信を取り戻せることです」

……

これは、確実な事です。

自分や妻や子のために、一刻も早く禁煙される事を、願っています。

No14, タバコをやめて失うものはあるか？

……

アレン・カー氏は、

「禁煙を難しくしているのは「　不安　」です。

　慰みや支えを失うのではないか、楽しかった場も楽しくなくなるんじゃないか、ストレスに耐えられなくなるのではないかという不安。

　言い換えれば、我々は洗脳のおかげで「　自分には弱点がある　」とか、「　タバコには何か特別のものが備わっていて、禁煙すると空虚な気持ちになる　」と信じ込まされている」

と書いています。

……

私は、失うものは、タバコを吸う人との「　人間関係　」だと思います。

敵対する考え方ですから、この「　人間関係　」が、一時的には壊れますが、自分が禁煙している事を、相手に認めさせると、存続すると思います。

だから、私は、「　禁煙する決意　」を求めます。

もしも、人間関係が壊れるなら、「　その人とは、ニコチンだけで繋がっていた人だ」と諦めてください。

麻薬が取り持つ人間関係も、同じではないかと思います。

みんな、「　自分が好き　」の人たちばかりですから。

タバコをやめると、自分の身体には良いのは確実ですから、決めるのは、相手とのコミニュケィションが大事か、あるいは自分の身体や家族の健康やタバコ代金がなくなることによる家計の潤いかです。

みんな、自分の事しか考えてませんから、「　禁煙　」するのが賢明だと思います。

……

アレン・カー氏は、

①禁煙すると、自信と勇気が戻ってくる。

②禁煙すれば、タバコへの奴隷的生活から解放される。

③禁煙すれば、社会から非難されなくなる。

「　タバコは麻薬です。ゆっくり、確実に、あなたの精神や肉体を破壊します　」

……

「　タバコは麻薬です。ゆっくり、確実に、あなたの精神や肉体を破壊します　」
この言葉を、忘れないでください。

それと、アレン・カー氏が言うことは、禁煙した後の生活にピタリと符合します。

アレン・カー氏は、失うものは何も無いといいます。

私は、「　タバコをやめたら、何かを失うだろう　」と言う考えが「　失われる　」と思います。

タバコをやめると、自分が、なぜ、そんな考えだったのか不思議になります。

自分が、なぜ、タバコを吸うのかは、「　潜在意識　」で知っています。

誰にも知られない、自分だけの秘密です。

しかし、それは、自分の弱点でもあります。

だから、秘密なのです。

「　さあ、そんな秘密を、公開して、悪魔の巣から出ましょう　」

タバコは、ゆっくり、そして確実に、自信や精神を破壊する。

これは、事実なのです。

No16、タバコをやめて、週に〇〇円、節約しよう

アレン・カー氏は、裕福な家庭だと思います。

なぜなら、「節約」という禁煙の動機が、16番目だからです。

私の場合は、「節約」が、1番目の動機です。

真面目に働いて、稼ぐ金に比べて、タバコの値段が、高いと思いませんか?

しかも、「　交換価値　」ではなく、政治家が、値段を決めます。

これは、変だと思いませんか？

市場原理ではなくて、政治家が決めます。

こんな金を払って、麻薬であり、有毒なタバコを買うなんて、絶対、やめましょう。

タバコは麻薬です。

ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

私の経験では、一日に一箱では、足りませんでした。

まず、朝、新品のタバコが無いと、満足しませんでした。

午前中に5～6本ぐらい吸いまして、昼食が終わると、一本吸いますから、7～8本ぐらい吸います。

仕事が終わる5時には、あと5～6本しか、残っていません。

家に帰る頃は、この状態で、翌朝まで我慢する事が出来るかどうか不安になります。

そこで、家に帰る前に、「　これは、万が一、タバコが無くなったら吸おう　」と思って、新品のタバコを買います。

その安心が有る為に、持っているタバコを、全部、吸ってしまい、「　万が一　」どころか、当然のように、新品のタバコを開けます。

そして、翌日は、全部、吸ってしまい、結局、タバコを二箱、吸う事になります。

原因は、「　翌朝まで禁煙する事が出来ないだろう　」と言う、「　自分への不信　」です。

自分を信用していないから、余分なタバコを吸うのです。

自分をコントロールするのは、自分だけです。

現に、妻や子供から、禁煙してと、お願いされても、タバコを吸うと思います。

自分を信じない事が、一番、悪いことです。

タバコは、麻薬です。

ゆっくりと、確実に、あなたの精神や自信を破壊します。

これは、事実なのです。

No17、タバコの害は、すでに体に広がりつつある

……

アレン・カー氏は、
「　タバコを一服するたびに、発ガン性のタールが、肺に送り込まれている。

そして、ガンは、タバコが原因で起こる、文句なしに死因、ナンバーワンの病気です。

これ以外でも、動脈硬化、肺気腫、狭心症、血栓症、慢性気管支炎、喘息などもタバコが原因です　」

と書いています。
……

アレン・カー氏は、72歳で、肺がんで死亡しました。

彼は、若い頃、多くのタバコを吸っていましたが、それが原因の「　肺がん　」でしょう。

それほど、タバコは、執念深く、タバコを吸う人を、襲います。

私も、過去、３０年ほどの喫煙歴がありますから、多分、私の死因は「　肺がん」だと思います。

結局、死ぬのだから、禁煙なんてしたくないと思うでしょう。

私は、タバコが原因の、「　依存症　」や病気などで、私が死ぬまでの時間を無駄に使いたくないから、禁煙するのです。

死ぬ事を恐れるのではなく、死ぬまで、人生を楽しみたいから、禁煙するのです。

自分を信じたいから、禁煙するのです。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊します。

これは、事実なのです。

……
アレン・カー氏は、この様に、書いています。

「かりにガンセンターに行って、辛いテストや、放射線療法を受けなければならないと想像してみてください。……（省略）……考えられるのは、「　死　」だけです。……(省略)……この人達も、あなたと同じで、昔は、自分が病気になるだろうなんて考えもしませんでした。つらいのは、病気だけでは、ありません。自分の責任で病気になったという事実のほうが、もっと、つらいのです。「　（自分が）死へのボタンを押してしまった　」と気づいた時、喫煙者は、この時、初めて喫煙の何たるかを知るのです。「なぜ、タバコを吸わなきゃいけないと、自分をだましていたんだろう。もう一度、人生をやり直すチャンスがあれば……」

……

でもあなたには、まだチャンスがあります。　自分を「　だます　」のをやめましょう。

私は、「　死　」へ向かう人に、禁煙しなさいと言いません。

タバコは、麻薬であり、「　死　」への恐怖を忘れる為なら、タバコを吸っても何も言いません。

これからの人生がある、青少年や若い女性や学生が、麻薬のタバコを吸う事に反対するのです。

なぜ、何の為に、ニコチンで、体を汚すのですか？

反対を無視して、喫煙するのは、個人の自由ですが、アレン・カー氏が書いた様な状況になったときに、後悔すると思います。

「　自業自得　」と言いますように、自分の行動に責任をとるのは、自分です。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊します。

これは、事実なのです。

No18、吸えば吸うほど疲労感が沈殿する

……

アレン・カー氏は、書いています。
「　喫煙すると肺だけではなく、体中の血管も、ニコチンや一酸化炭素などの毒素でふさがれていくので、酸素や栄養素が全身にいきわらなくなる。そのため、日常の行動の機能は下がり、無力感が増していきます。また、病気への抵抗力も落ちてゆきます。……（省略）……それが、禁煙した結果、突然、「元気」が戻ってきて、体を動かすのが好きになったのです　」

……

この文章を、「　嘘　」と思う人は、かっての私のように、喫煙している人です。

「　嘘　」だと思うのは、自己正当化であり、「　タバコをやめた自分を、信じられない」人で、禁煙する事が、出来ない人です。

禁煙が成功した人は、「　これは、真実だ　」と言うと思います。

禁煙したら、想像も出来ない事、「　例えば、空気がうまい　」など感じます。

これを「　嘘　」と言う人は、人も信じないし、自分が禁煙する事も信じない人で、自分に自信が無い人です。

自分を信じて、禁煙してください。

自分を信じないで、何を、信じるのですか?

タバコ会社の「　宣伝　」ですか?

自分や家庭が、病気の犠牲になっても、構わないのですか?

自分の病気だけではありません。

それを介護する家族も不幸にします。

禁煙すれば、自分に自信を取り戻し、これまで信じられなかった自分の姿を発見します。

これは、事実ですが、次の事も、事実です。

タバコは麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、そして確実に、精神を破壊します。

これは、避けられない事実なのです。

No19、タバコ自身が生み出す恒常的不安

アレン・カー氏は、「　夜遅くにタバコがなくなってきたとき味わう不安感は、タバコ自身が生みだしている　」と書いています。

……
でも、私は、この表現には、反対します。

「　タバコ自身が生みだす　」のではなくて、「　タバコを所持している本人が、不安になるのです」

……（どんな不安でしょうか？）……

タバコが、朝まで残っているだろうか。

自分が、残ったタバコを、全部、吸ってしまうのではないか？

いや、私は、意志が弱いから、きっと、吸ってしまう。

俺は、なんて、情けないんだ。

でも、みんな、同じ気持ちだから、もうひと箱、吸わないと思うが、買っておこう。

買わないと、不安で、眠れない。

じゃあ、買おう。

俺は、貧乏ではないよ。

タバコを買う金ぐらい持っているし、……よし……、買おう。

……そして、翌朝、灰皿はタバコで一杯になり、昨夜の不安を忘れて、新品のタバコを買うのであった。

これは、私の当時の気持ちですが、これを見ると、自分への不信、自信が無い事が、明らかだと思います。

お金より、タバコへ依存する気持ちを、破壊する事が必要です。

タバコと自分の、どちらを信じるのですか。

あなたは、そんなに、ニコチンに抵抗する気持ちが無いのですか。

子供は、親のあなたの行為を見ています。

ここで、子供に見せたらどうですか。

「　お父さんは、禁煙したんだ　」　と。

タバコは麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、そして確実に、精神を破壊します。

これは、事実なのです。

No20、喫煙者の心の奥にひそむ不吉な黒い影

アレン・カー氏は、書いています。

喫煙者が心の奥で不吉な黒い影を感じる時は、

①タバコの広告の警告文を見たとき

②咳が止まらないとき

③胸に痛みが走ったとき

④子供や家族が、嫌そうな顔をしたとき

⑤口臭や汚れた歯が気になるとき

と書いています。

……

私は、こんなタバコの悪い面を知りながら、タバコを吸う人は、「　大変、意思が強い人　」だと思います。

私の経験では、喫煙者は、意思が強い反面、例えば、②や③の場合は、まず最初に「　肺がん　」の事を思って、「　自分が死ぬ心配　」をします。

そして、自分の「　肺がん　」の後に残された「　家族　」を心配します。

心配した後の検査の結果、「　肺がん　」でないときは、また強気になって、「　俺は、病気にならないのだ　」と、「　家族　」の事は、考えなくなります。

「　家族の事　」を心配すれば、タバコを捨てるという行為は可能な筈です。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、そして確実に、精神を破壊して、自信を喪失します。

これは、事実です。一刻も早く、タバコをやめましょう。

No 22、精神力でやめようとするな

アレン・カー氏は、「　精神力でやめようとするな　」と書いています。
……

私は、これを、「　禁煙を難しいと思うな　」という意味に解釈します。

人間は、精神的な生き物です。

「　好き勝ってな老人の話　」でも書いていますが、人間が二つの眼で、「　大きい　」とか「　小さい　」とか、「　遠い　」とか「　近い　」と感じて、ストレスになるように、人間は精神的な動物です。

「禁煙する事」も、精神力を使いますが、「　過度に、困難だとあきらめるな　」と言うことです。

私は、アレン・カー氏が否定する「　精神力禁煙法　」で禁煙し、彼が否定する「　代替物　」も使いました。

禁煙は、難しいから、「　禁煙セラピー　」が売れるのです。

難しいが、「　難しいと思わない事　」で、そのためには、自分がタバコを吸う理由を、「　哲学　」する事が必要です。

自分が、なぜタバコを吸うか哲学する事は、精神を使います。

タバコを吸おうと思うのも、精神ですから、逆の事をすれば良い事で、失敗を恐れず、何回も失敗すれば、きっと、自分の禁煙法を発見すると思います。

自分を分析し、哲学して禁煙すれば、可能です。

禁煙した人は、みんな、自分の禁煙法を持っています。

アレン・カー氏は、精神を使わず、代替物も使わなかったというだけで、自分もそれに賛同すれば、アレン・カー氏の方法を採用すればよいし、別の方法もあり、私は、別の方法で禁煙に成功しただけです。

あなたも、禁煙して、自分の禁煙法を、ブログに、本に、書きませんか？

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊します。

これは、事実です。
……

アレン・カー氏は、「　禁煙は難しいという頑固な思い込み　」というタイトルで、本を書いています。
……

私の考え

タバコをやめるのは、誰ですか？

「　禁煙セラピー　」を読んでも読まなくても、自分が、自分の方法で、タバコを吸わなければ、OK なのです。

自分が、タバコをやめるのですから、自分がタバコを吸う理由（秘密）があるでしょう。

その理由（秘密）を、「　放棄　」すれば、OK です。

私は、代替物を使って、肥満になりました。

何かを得ようと思えば、何かを、「　犠牲　」にしなくてはなりません。

当然、タバコを吸う仲間を失います。

代替物で、肥満になります。

でも、タバコをやめるためには、必然的に、通らなくてはならない道なのです。

「　死ぬ　」事にも似ていますが、自分が好きな物を、手放さなくては、成就しないのです。

タバコをやめるために、何かを、捨てる必要があります。

それは、個人によって違います。

自分で、哲学をしてください。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に精神を破壊して、自信を喪失します。

これは、事実なのです。

No　23、　減煙は禁煙よりずっと難しい

喫煙者が、「　心の奥にひそむ不吉な黒い影　」を感じた時、まず考えるのが、「　減煙　」だと思います。

これは、誰でも考える事ですが、「　減煙　」を続ける事は、非常に難しく、「　減煙　」で問題が解決する人は、意志も強くて、ニコチン中毒でない、幸せな人だと思います。

……
アレン・カー氏は、「　①減煙すると、ますますタバコが吸いたくなる　②ニコチン中毒症に減煙は効果が無い　」というタイトルで、詳しく書いています。

……
興味がある人は、「　禁煙セラピー　」を読んでください。

アレン・カー氏は、「　減煙　」について詳しく書いているのは、彼が、「　減煙　」で、失敗したからかも知れません。

それほど、面白く書いていますので読んでください。

ニコチン中毒は、ニコチンを常に必要として、ニコチンによって生かされている人だと思います。

神仏ではなく、ニコチンによって生かされているのです。

私の経験では、ニコチンの為なら、借金したり、家財道具を売って、タバコを買うと思います。

そんな、ニコチン依存症の人が、一日を、タバコ一箱で、暮らしていけると思いますか？

「　タバコ自身が生みだす恒常的不安感　」で書いたように、ニコチン中毒者は、タバコの箱に数本しか残っていない時は、気が狂ったように、タバコの自動販売機に向かいます。

それほど、ニコチンの力は、強いのです。

ニコチン中毒者が、「　減煙　」を誓うなどは、「　嘘　」だろうと思って間違いはありません。

タバコをやめた方が良いですよ。

禁煙した方が、楽で、楽しいですよ。

出来ない事を勧めるのではありません。

自分の行動によって自分を変えたいと思うなら、出来るのです。

行動する前に、「　自分は出来ない　」と可能性を否定する必要はありません。

株式を購入するとき、値上がりして儲けたいと思い、儲けることもあるでしょう。

自分の都合の良い時だけ、自分の可能性を信じ、都合が悪いと否定するのでは一貫性がありません。

「　為せば成る為さねば成らぬ何事も　成らぬは人の　為さぬなりけり　」

自分を信じて禁煙してください。

「　禁煙　」を言われるうちが「　花　」ですよ。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実なのです。

No 24、とり返しがつかない「　ちょっと一本　」の油断

……

アレン・カー氏は、簡単に禁煙するために、これまでで、三つの基本を書いています。

①禁煙で失うものは、何もありません。あるのは、素晴らしい利点だけです。

②ちょっと一本だけでも、吸おうとしないこと。「ちょっと一本」とか、「特別の一本」などと思うから、やめた後も、吸いたくてたまらなくなる。

③あなただけが特別ではありません。誰でも、簡単にやめられます。

……

以下は私の考えです。

①失うのではなく、タバコを吸う前の、健全な状態に戻るのだと思います。

タバコを吸う仲間を失いますが、タバコを吸わなかったら、仲間になっていない種類の人間なのです。

タバコをやめると、肥満体になりますが、これは、空気が美味く、健全な食欲だから、食べ過ぎて肥満になるのです。

痩せたスタイルを失うと思いますが、痩せたスタイルは、不健康の証拠だと思います。

食べても食べても、痩せているなんて、気持ちが悪いと思いませんか？

私は肥満体になりましたが、タバコを吸って痩せようとは思いません。

こんな苦しみを与える「　喫煙　」を、二度と繰り返したくないと思うからです。

②「ちょっと一本だけ」というのは、

これを経験すれば禁煙がますます困難になると解かるでしょうから、経験しても無駄ではないですが、本当に「　禁煙しよう　」と思うなら、やめた方が良いし、「ちょっと一本だけ」と言う「　エクスキューズ　」を出す限り、「　禁煙する事はますます困難になる　」でしょう。

③誰でも、自分の方法が、一番、素晴らしい禁煙方法だと思って言います。

私もそうですが、禁煙した人は、自分の方法で禁煙した方が、簡単で、強く禁煙を続ける事を知っているからだと思います。

私は、タバコをやめて消滅した事を喜び、タバコをやめて増えた事を喜びます。

あなたも、タバコをやめると、この喜びが分かると思います。

タバコは麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

No 25、ときどき吸う人

アレン・カー氏は、「喫煙のしかたが、軽度であれば、確かに恐ろしい病気にかかる確率も低いし、使うお金も少なくてすみます。」と書いています。

……

私も、「　お金　」と「　健康　」と「　自制心　」を考慮して、ときどき、タバコを吸うのは、楽しいと思います。

しかし、　喫煙の楽しみが、「　麻薬の本質である禁断症状の緩和を楽しむ事　」に、変化した時、「　お金　」と「　健康　」と「　自制心　」で抑制する事が出来なくなる恐れがあるから、「　禁煙　」を勧めます。

「一定量だけなら、特別のときだけなら、頭も体も耐えられる。そのレベルを保てばいいし、必要ならもう少し減らせばいい」

自分の体を、コントロールする事が出来れば、それで良いかも知れませんが、私は、次のように考えます。

ニコチンは血液に混じり、本来、体を支配する神仏のエネルギーに同化し、意思に背く衝動となって現れ、我知らず「　タバコの自動販売機　」の前まで行ってしまうほど強い力を持ちます。

それを振り切る力を持っている人は「　とこどき吸う事　」も可能でしょう。

また、私の上司は、59歳で、「　肺がん　」で死亡しました。

彼は、登山家で、タバコは一切吸わず、スポーツマンの体形でした。

その人が、タバコに触れてもいないのに、「　肺がん　」で亡くなりました。

この事実から、言えるのは、タバコを数本しか吸っていなくても、あるいは非喫煙者でも、状況によっては、「　肺がん　」で死亡する事です。

「　ときどきしかタバコを吸わないから　」と言う理由は、神様には通用しません。

あなたや、あなたの周りの家族が、「　肺がん　」で死ぬ事を避けるため、禁煙しませんか？

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、そして確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実なのです。

No26、自分の異常さに気づかない、隠れて吸う人

アレン・カー氏は、「　隠れて吸う人は、軽度の喫煙者と同じグループに入りますが、隠れて吸うタバコが持つ効果は、たいへん複雑です　」と書いて、その最悪の弊害は、「　自分はかわいそうだ　」と思うと同時に、プライドを捨てて、家族や友人をだまして吸ってしまう事だと書いています。

……

私は、アレン氏とは違い、「　自分の守護神や自分を守る精霊と、禁煙する事を誓う事　」を要求しますので、「　隠れて吸う人　」は、どのような運命になっても、同情しません。

「　隠れて吸う事　」は、私が、最も否定する行為です。

私も、前述したように、友達が集まる念仏会で、隠れて吸っていましたが、これは、最も恥ずかしい行為だと思って、禁煙を始めました。

「　隠れて吸う事　」は、誰からも見られてないから、こっそり吸っても、露見しないと思う事で、「　浮気　」や「　不倫　」と、性質は同じだと思います。

暗闇の中の「　立ちション」も同様です。

私の「　精神力禁煙　」は、ここから、始まりました。

人は見ていないが、自分が、自分の喫煙を見ているぞ　!!

「　自分に正直になる　」、タバコを吸いたいなら、堂々と、人が見てても吸って、「　私は、喫煙者だ　」と表明すれば良いし、「　自分を、だます事は、罪悪だ　」と思って、行動しなければ、日本人ではない、と思いました。

自分を、常に見ている自分、あるいは、守護霊や、精霊や、神や仏を相手に「　禁煙　」を誓う事は、禁煙成就の近道だと思います。

「　浮気　」や「　不倫　」や「　裏切り者　」などの、背徳の行為を止めましょう。

「　隠れて吸う事　」も「　背徳の行為　」です。

人が見ていても、見ていなくても、行為すべき時は行為し、行為してはいけない時は、行為してはいけないのです。

悪い事を止めて、善き事を行為しましょう。

暗い事は止めて、明るい事をすると楽しいですよ。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

No28、必ず成功する禁煙のタイミング

アレン・カー氏は、　最も簡単にやめるためには、自分が禁煙の一番難しいと感じる時　（ストレス・社交・集中・などどんなときであれ)　にやめます。

人生の最悪のときにでも、禁煙でき、またそれを楽しめると一度わかれば、その他のときを、タバコなしで過ごすのは、簡単です。

アレン・カー氏は、このように書いて、具体的に書いていますから、一度、読むと参考になると思います。

……

私は、クリスマスの翌日に、タバコを吸うのをやめました。

いつでも、好きなときに、やめれば良いのですが、神仏と約束するのに相応しいとき、クリスマスや正月や、自分の誕生日などを勧めます。

何回も失敗する人は、「　禁煙を哲学しない人　」、「　反省しない人　」、「　不倫や、人を裏切る事が好きな人　」、「　本能が好きな人　」、「　本当に禁煙したいと思わない人　」だと思います。

それを改める決意があれば、いつタバコをやめても、成功します。

タイミングなど考えないで、禁煙を決意したときが、タバコを吸うのをやめるときだと思います。

私が、禁煙の記念日を勧めるのは、禁煙しても、その日は、思い出すからです。

タバコを吸いたくなったとき、「　捨てた日　」を、思い出して、後戻りしないと決意します。
「　その日
から、私は変わったのだ　」と思い、「　神仏に、禁煙の続行を誓う　」でしょう。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

No　29、麻薬中毒者をうらやむことはない

アレン・カー氏は、なぜ喫煙者をうらやむかについて、「　①一本だけ吸うという吸い方を、まだ信じている　②吸っていない自分は、何もしていないという、マイナス志向になっている　」事を書いています。

喫煙者を、うらやむ事はせず、「　彼らは、本当に惨めで、哀れな奴らだ　」と思うように勧めている。

彼らは、タバコを吸う事により、「　健康・元気・お金・自信・平静心・勇気・落ち着き・自由・自尊心　」を失っていると書いています。

……

アレン・カー氏に同意します。

禁煙を成功した人にしか、理解する事が出来ないと思いますが、アレン氏が書いたことは、事実です。

健康・元気・お金・自信・平静心・勇気・落ち着き・自由・自尊心があれば、タバコはやめれます。

反対からいうと、健康・元気・お金・自信・平静心・勇気・落ち着き・自由・自尊心が無いから、タバコをやめることができないのです。

タバコに依存せず、自分をコントロールしてください。

ときどき吸う人も、自分をコントロールしているかも知れませんが、重症のタバコ依存症になる危険があるので、禁煙する事を、お勧めします。

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

Ｎｏ　30、禁煙すると太るって本当？

アレン・カー氏は、書いています。

「　禁煙にまつわる神話の一つです　」。

禁煙すると太ると信じられているのは、「　精神力　」で禁煙しようとする人が、禁断症状を和らげるために、お菓子などを代用品に使うからです。

……

私は、「　精神力　」で禁煙しようと思っていましたし、禁煙したら太ると思っていましたから、禁煙するのが怖かった。

ズボンもシャツも、寸法直しをしなければならず、悪い場合は、ズボンを買い換えなくてはならない。

ズボンを買うために、お金を使うより、タバコを買おうと思いました。

しかし、ちょっと待て。

肺気腫などになり、酸素ボンベを買い、酸素ボンベを引きずって生きる事とズボンの代金と、どちらが、お金の節約か　？

「　どうしても、一旦は、肥満にならなくては、タバコをやめられないぞ。何かを得ようとすれば、何かを失うのは自然の事だ。　」と考えて禁煙しました。

実際は、キャンデーを代用品にしましたから、太り、ズボンも買い換えました。

買い換えたズボンを見ながら、「　こんな、馬鹿な事は、二度としないぞ　」と誓い、禁煙して十年が経過しています。

買い換えたズボンが、喫煙反対の印になっています。

太っても、タバコを吸うより良い事だと思い、太る事は、「　失敗　」ではありません。

太れば、禁煙は「　失敗　」だと思い、タバコを吸っていると、いつまでも、タバコをやめられません。

「　失敗　」を恐れず、禁煙に挑戦してください。

禁煙が達成されたのなら「　失敗　」ではありません。

長い人生、「　一生、太ったまま　」はありません。

だって、この世は「　無常　」なのですから。

老人になれば、必ず細身のスタイリッシュな姿になります。

「　太る　」のを恐れて、タバコを吸い続けて、生きるために「酸素ボンベ」を携帯する生活を選びます

か？

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと、確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

Ｎｏ　31、まやかしの動機で禁煙しても失敗するだけ

アレン・カー氏は、「　精神力禁煙法　」では、間違った動機を、いくつも並べたてて、それで禁煙の意志を強くしようとする人が、たくさんいます。

彼は、失敗する理由として、①動機が間違っているから　②「他人に従属」しているから　③「評価の共有」になるからと、三点を書いています。

……

私の考え

誰のために、なぜ、禁煙するのか、考えてほしいと思います。

その意味で、私は「　本当に禁煙したいと思う人　」に、記事を書いています。

人間には、「　意識　」と「　無意識　」がありますが、この「　無意識　」で禁煙するのが、目的で、実際、無理な話ではないのです。

「　為せば成る、為さねば成らぬ、何事も　　成らぬは人の　為さぬなりけり　」

私は、キャンデーを食べて、太りましたが、「　無意識　」で、禁煙しています。

あなたにも、可能です。

私の動機は、「　本能との戦い。タバコ依存をやめて、自律する事　」でした。

私は、コンプレックスの解消のために、タバコを吸っていましたから、「　心理面　」が問題で、「　心理的な気持ちを破壊して、新しい気持ちになる事　」を目標に、禁煙しました。

そのため、神仏と約束して、「　精神的方法　」で禁煙しました。

アレン・カー氏の方法が、自分には適当でない時は、自分の方法でやめても、禁煙が出来ればそれでいいのだと思います。

禁煙は、「　自分の将来のため　」や「　家族のため　」と思えば、成功するかも知れません。

「　為せば成る、為さねば成らぬ、何事も　　成らぬは人の　為さぬなりけり　」

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

Ｎｏ　32、禁断症状など、もともと存在しない

アレン・カー氏は、書いています。
「　禁断症状など、もともと存在しないのです。　猜疑心や不安があるから吸いたくなるのです。　」
そして、「　やさしいやめ方　」として、
「　①もう二度と吸わないと決意する。　②ふさぎこまない。　禁煙した事を喜ぶ　」
　と書いています。

……

私の考え

これは、事実です。

自分に自信が無いから、一本吸うだけで止まらず、もう一本、もう一本と吸うのです。

禁断症状などは、一時間３０分だけ我慢する事が出来たら、存在しません。

「　本当に、これが禁煙状態なのだろうか？　もっと、苦しんでタバコを求めるのではないか？」　と、まるで、サンタクロースの贈り物を待っている子供のように、禁断症状を待っていても、症状は訪れません。

存在するのは、自分に自信が無い事が原因の「　自己への不安　」です。

「　俺は、朝まで、タバコを吸わずに過ごせるだろうか　？」

この気持ちを捨てて、ふさぎこまず、禁煙している自分を楽しむのが良いと思います。

「　俺は、こんなに長い時間、禁煙する事が出来るのだ、もっと、続けよう　」

こうして、私は、十年間、タバコを吸ってません。

禁断症状が、どんな症状か、ネットで調べますと、イライラと怒りっぽくなる等、書いてあります。

それが、禁断症状であり、ニコチンの離脱症状であるかも知れませんが、意識せず禁煙をしたいものです。

アレン・カー氏は、「　離脱期間（長くても、三週間）　」と書いています。

私の場合は、キヤンデーを代用品にして、この期間を過ごして、太ったけどキャンデーを食べる楽しい時間でした。

禁煙した後、振り返ってみると、「　タバコを吸ったら、イライラ感が消える。なぜ、禁煙しているのだ。早く吸って、楽になりなさい　」という、自分を責める気持ちが、「　禁煙している苦しさ　」や「　禁断症状　」を増大させると思います。

アレン・カー氏が、後半で書いていますが、「　心理的トリガー（誘因）機能　」、
つまり、「　パブロフの犬　」のように、食事という出来事から条件反射的に、盲目的に、タバコを求める気持ちが湧き起こり、それが原因となって、禁断症状を、更に、悪化させると思います。

「　犬の食事　」のように、条件反射的に、タバコを吸ってはいけません。

人間は、犬と違って、意志の力で、本能を止めることが出来る事を、「　体験　」しませんか？

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

……

アレン・カー氏が言う、基本的なポイント。（私の解釈も含む）

①禁煙は、誰でも出来る。禁煙するか否かは、自分の決心による。

②禁煙で失うものは何もなく、あるのは多大な利益だけだと認識する。

③「ちょっと一本だけなら」とタバコを吸うのは、禁煙ではない。

④喫煙行為の意味を把握する。

⑤ニコチン依存症と、自分は喫煙者であるという問題を区別する。

……

私の考え

タバコを吸っていると、タバコをやめた自分の姿を想像する事が出来ず、禁煙する自分を信じる事が出来ないから、禁煙した後の、「　空気がおいしい　」とか、「　喫煙者は、臭い　」という事を信じる事が出来ない。

自分を信用する事が出来ないのに、他人を信じるなんて、不可能だと思うでしょう。

自分が実験台になって、喫煙者のために、喫煙者が禁煙した体験談を作ろうと思って、禁煙したらどうですか　？

「　禁煙セラピー　」のように、世界中の人が、あなたの体験談を読むかもしれません。

あるいは、アレン・カー氏の方法ではなく、あなたの禁煙法で、タバコをやめる人が現れるかもしれません。

どんな方法でも、「　禁煙　」すれば良い方法だと思います。

失敗を恐れず、心の底から、タバコを吸わない人になりましょう。

それは、可能です。

私も出来ます、あなたも出来ます。

「　為せば成る　為さねば成らぬ何事も　成らぬは人の　為さぬなりけり　」

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊し、自信を喪失させます。

これは、事実です。

No33、禁断症状からの離脱期間を乗り切る

アレン・カー氏は、禁断症状の二つの側面を書いています。

①ニコチンの禁断症状
ニコチンに対する、肉体的飢え。空腹感に似た空虚感や不安感。

②心理的トリガー（誘因）機能
喫煙者は、ある特定の時間や状況で、禁断症状の緩和を連想する習慣を持っている。
禁煙を困難にしているのは、②の「　心理的トリガー（誘因）機能である。

③禁煙すると三週間は、ニコチンの禁断症状を感じますが、その三週間の後は、素晴らしい出来事が起こり続けます。
あなたは、悲惨な病気を克服しようとしている。
この禁断症状からの離脱を感じ、禁断症状を楽しむと、禁煙は喜びに変わるでしょう。

……

私の考え

私も、賛成します。

アレンが言う③を「　信じて　」、禁煙に挑戦してください。

失敗しても、再び、スタート地点に戻って、禁煙を続けてください。

「　未来を信じる心があれば　」、きっと、禁煙する事が出来ます。

「　自戒　」する事は、成功への近道だと思います。

タバコは、麻薬です。

タバコを吸うのも、タバコをやめるのも、あなたの問題です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

No37、代用品を使っても効果はない

アレン・カー氏は、吸いたい衝動に駆られたときに代用品を使うと、その衝動が長引き、禁煙しにくくなると主張して、次の事を指摘しています。

①ニコチンの代用品はない。

②タバコは、食べ物ではなく、毒物なのだ。

③タバコは、空虚感を満たしはしない、空虚感を生むだけだ。

……

私の考え

私は、アレン・カー氏に、「　反対　」　します。

ニコチン中毒者には、ニコチンを与えるしか方法が無いと知っていますが、善良な喫煙者が、とりあえず、「　ニコチンへの肉体的な禁断症状を抑圧する目的で　」代用品を使う事を禁止しないほうが良いと思います。

ニコチンへの心理的な依存は、考え方、や「　精神力　」で、破壊する事が出来ます。

本当に、禁煙する気持ちになれば、心理的依存は、消滅します。

タバコを吸わない為には、代用品を使っても良いと思います。

ただし、ニコチン入りの製品は、使わないほうが良いでしょう。

依存を、長引かせるだけです。

水・お茶は、良いかも知れませんが、キャンデーは「　太らないように　」注意しましょう。

私は、禁煙に成功しましたが、太って、ズボンを新着しました。

でも、タバコを吸いながら、自然増で「　太る　」よりは良いと思います。

太った身体を見ながら、「　もう、二度とタバコを吸わない　」と、決意を新たにしています。

代用品を使った結果に、自分が、後悔しないならば、代用品を使うことに賛成します。

タバコを吸い続けて、生命維持のため「酸素ボンベ」を携帯する生活と、一時は太っても老人になれば痩せる代用品を使った禁煙と、どちらが「　お好み　」ですか？

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊して、自信を喪失します。

これは、事実です。

Ｎｏ　38、もう吸う必要のないことを、心から喜ぶ

アレン・カー氏は、「　恐れ　」には二つの種類があるという。

①「　タバコなしで、どうやって生きてゆけるか　」という不安
この不安の原因は、禁断症状ではなく、「　タバコなしでは生きられない　」という心理的依存です。

②将来を長い目で見て感じる不安
今後は、ある特定の状況になった時、とか、精神的に傷ついた時に、タバコを吸えない不安。

アレン・カー氏は、タバコを吸う誘惑を避けるために、

①タバコをいっさい手元に置かない

②「　ストレスがたまる状況は避ける　」が、「社交の場（例えば、忘年会）には、出席する　」

……

私の考え

私は、「　何かを成功する為には、何かを捨てなくてはならない　」と、思います。

何も失わず、禁煙は出来ないと思います。

①本当に、禁煙する決意を持っているのか？

②自分が、なぜタバコを吸うのか、哲学して、反省したのか？

③本当に、自分を信じるのか？

以上のことを決定すれば、タバコを吸わない為に、次の事を実行します。

①医者と相談してやめる。

②ニコチンを含む代用品を避け、自分が後悔しない代用品を使う。

③そして、タバコを吸っていない自分を喜び、将来まで持続すると信じる。

禁煙の結果、自分をコントロールする自信と喜びと、クリーンになった「　肺　」を、獲得すると思います。

「　為せば成る　為さねば成らぬ何事も　成らぬは人の　為さぬなりけり　」

タバコは、麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊して、自信を喪失させます。

これは、事実です。

No39、素晴らしい真実が見えるとき

アレン・カー氏は、書いています。

禁煙を始めて約三週間たつと、真実が見える瞬間が訪れます。

空が、やがて明るくなってきたと感じる時、それが洗脳の完全に消え去る瞬間です。

吸う必要はないと自分に言い聞かせるのももう終わり。

その瞬間、最後の糸がぷちんと切れるように、自分に言い聞かせてきた事が正しかったと悟り、「　これからの人生、二度とタバコを吸わずに楽しく生きていける　」と確信するのです。

……

私の考え

私も、アレン氏に、賛成します。

ニコチンを克服したら、きっと誰も、そう感じると思います。

この瞬間が来るのは、確実です。

それが、自分に可能だと信じて、禁煙を続けてください。

自分の全身を、禁煙の中に移すのです。

　本当に、禁煙するのです。

その瞬間を迎えたとき、「　禁煙は、自分にためにするのだ　」と確信するでしょう。

アレン・カー氏の禁煙方法が嫌なら、自分で禁煙方法を考えましょう。

私は、自分の方法で禁煙し、アレン・カー氏の方法で、禁煙しませんでした。

だから、私は、何に対しても、「　依存　」していません。

禁煙は、素晴らしいことをする事だと思います。

なんて、空気が美味しいんだ。

ヤニの心配をしなくてよいし、口臭を心配しなくても良い。

キッスを望まれるなら、喜んで応じる事が出来る。

タバコを吸う人は、臭うというのも本当だ。

私は、タバコを吸わないから、臭わない。

香水の匂いだけしか、彼女には臭わない。

職場の「　全館禁煙　」の文字も、気にならない。

レストランや喫茶店で、「　禁煙席　」に座れる。

タバコの灰皿を、探さなくて良い。

夜遅くても、タバコの自動販売機を探す必要は無い。

マッチやライターも使わないから、火事の心配も必要でない。

身体には、いつも新鮮な血液が流れている。

私は、ニコチンに依存せず、自分の力で、生きてゆく。

タバコは麻薬です。

タバコは、ゆっくりと確実に、精神を破壊して自信を喪失させる。

これは、事実です。