



دورة كيف تقلع عن التدخين
إعداد
فريق صناع الحياة لمكافحة التدخين

www.amrkhaled.net





بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله الذي خلق فسوى وقدر فهدى ، الحمد لله الذي أحل لنا
الطيبات وحرم علينا الخبائث والصلاة والسلام على سيدنا
وحبيبنا محمد صلى الله عليه وسلم .
أهلاً بكم إخوتي وأحبابي الكرام في مشروع جديد من مشاريع
صناع الحياة ، وصناع الحياة هو برنامج تلفزيوني من إعداد
وتقديم الأستاذ/ عمرو خالد - ومن خلال هذا البرنامج تحرك
الكثير من الشباب ليس في الوطن العربي فحسب بل في
العالم اجمع ويهدف البرنامج إلى النهوض بالأمة والتغيير نحو
الأفضل لتكون أمة الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم خير
الأمم كما ذكرها الله عز وجل في كتابه الكريم ، وأهداف
البرنامج هي:

1. إيجاد جيل له دور مؤثر وفعال لصناعة المجتمع
 2. بث روح الأمل والتفاؤل بين الشباب .
 3. قدره اكبر على التدين ومقاومة المعاصي .
- من هنا جاءت فكرة مشروع نهضة أمتنا الحبيبة ، ولكي تتحقق
النهضة لا بد لها من أسباب ومن أهم أسباب تحقيق النهضة هي
((الصحة)) فمقياس نهضة الأمم يعتمد على صحة أبنائها
وشبابها .
ومن أهم عوامل هدم الصحة في وطننا العربي هو ((التدخين))
تلك اللقافة البيضاء الصغيرة الحجم ويطلق عليها (سيجارة) ...
نعم هي صغيرة الحجم لكنها كبيرة الخطر ... تهدم البدن ..





وتقرب الشباب من القبر بسرعة كبيرة ، والتدخين لا يقتصر على السجائر فقط بل يشمل (الشيشة ، القات) ، وبما أن الصحة هي أساس النهضة قررنا على الفور تكوين فريق يهتم بالتوعية بأضرار التدخين ومساعدتهم في الإقلاع لأننا وجدنا أن التدخين هو البوابة الكبرى لتعرض الشخص لأمراض (القلب - ضغط الدم - السرطان بكل أنواعه) .

ولقد وضعنا أهدافا لنسير عليها وهي كالآتي :

1. التقرب إلى الله تعالى بهذا العمل والإخلاص فيه لله وحده .
2. التوعية بأضرار التدخين ومساعدة المدخنين على الإقلاع من خلال قوله تعالى (ومن أحيائها فكأنما أحياء الناس جميعا) .
3. المساهمة في نهضة وتغيير الأمة .
4. جعل المسجد خالي من المدخنين .

والحمد لله لقد توصلنا لطريقة سهلة يستطيع من خلالها المدخن الإقلاع عن التدخين بكل سهولة تتكون من ثلاثة مراحل وهو ما سيتم شرحه بعد هذه المقدمة إن شاء الله تعالى

فريق صناع الحياة

لمكافحة التدخين





عمار جلال إمام
9818108 -00965





دورة تدريبية (كيف تقلع عن التدخين)

تنقسم هذه الدورة إلى ثلاثة مراحل كل مرحلة تنقسم إلى عدة نقاط أي أن المدخن سيمر ثلاثة مراحل يستطيع بعدها أن يترك التدخين بكل سهولة ويسر بفضل الله وعونه .

وهذه المراحل هي :-

1. مرحلة التوعية .
2. مرحلة ما قبل الإقلاع .
3. مرحلة الإقلاع .

• المرحلة الأولى (التوعية) :

في هذه المرحلة لن نتحدث عن أضرار التدخين ، فالكل يعلم ويعرف ما هو التدخين وأضرار التدخين ، ويكفي المدخن ما هو مكتوب على علبة السجائر من تحذير .

ولن نتكلم أيضا عن الحكم الشرعي والطبي فلقد أدلى العلماء والأطباء بدلوهم في حكم التدخين حتى أصبح الآن مما لا يدع مجالا للشك في حرمانية التدخين ولا يختلف اثنان على هذا الحكم ولكن ما نود ذكره هنا هو التوعية بأمور هامة يغفل عنها الكثير من الأخوة المدخنين نبينها في هذه النقاط الثلاث في هذه المرحلة .

• النقطة الأولى (أيها المدخن أنت لم تولد مدخنا) !!

هناك قاعدة تقول (سلوك + تكرار يومي + انضباط = عادة) من خلال هذه القاعدة يتضح لنا أن التدخين هو سلوك مكتسب تحول بفعل التكرار اليومي مع الانضباط الذاتي إلى عادة ، والإنسان في حياته يكتسب عادات جديدة مثل قيادة السيارة يحتاج أولا أن يتعلم أساسيات القيادة ثم شيئا فشيئا يعتاد على قيادة السيارة بمهارة ، والعادات تكتسب صفة المرونة أي أننا نستطيع أن نتحكم فيها ونغيرها إذا لم تتناسب معنا ولكن يحتاج هذا الأمر إلى تمرين وفهم القاعدة السابقة .





ويما أن عادة التدخين هي عادة سيئة مضرّة للمدخن ولغيره
فبالإمكان التغلب عليها وتغييرها ولكي يعتاد على عدم التدخين
عليه أن يبدأ من الآن في تنفيذ قاعدة تغيير العادات ويجب أن
يعلم المدخن بأنه الوحيد الذي يستطيع أن يجعل نفسه مدخنا أو
غير مدخن فالتأثير يأتي من الخارج ولكن الاستجابة تأتي من
الداخل ... فقرر من الآن أن تنعم بحياة خالية من الدخان .

• النقطة الثانية (أيها المدخن أنت لا تضر نفسك فقط) :

ضرر التدخين لا يعد ضررا فرديا بل جماعيا ، فالمدخن أولا يؤدي
نفسه وجسده الذي أمره الله بالمحافظة عليه والاعتناء به
ونسي أنه سوف يسأل عنه يوم القيامة .
المدخن يؤدي والديه : أمرنا الله ببر والدينا والسمع والطاعة
لهما في غير معصية لله فإنه لا طاعة لمخلوق في معصية
الخالق ، و من المؤسف أن أقول لك بأن تدخينك عقوق لوالديك
ستحاسب عليه حتى وان لم تكن تدخن أمام احد منهما ، ألا تشعر
بقلب أمك وهو يبكي عليك بسبب دخانك ، وأبوك يأمرك بأن
تقلع وأنت تعاند وتكابّر فاحذر من عقوق الوالدين وأعلم أن رضا
الله في رضا الوالدين وسخطه في سخطهما .
المدخن يؤدي إخوته : أمرنا الله بصلة الأرحام وبين أن من
أسباب زيادة الرزق صلة الرحم ومن أسباب وجوب محبة الله
صلة الرحم أيضا فقد قال الله عز وجل للرحم أصل من أصلك
وأقطع من قطعك ومن باب المحافظة على الرحم عدم إيذائهم
بما يكرهون ... أخي المدخن أخوتك من أبيك وأمك هما أقرب
الأرحام إليك فالدخان المنبعث من سيجارتك وأنت جالس بينهم
يؤذيهم ويعرضهم للأمراض وبهذا الفعل تؤدي الرحم دون أن
تشعر .. فراجع نفسك في هذا الأمر وانظر إلى السجارة وقارن
بينها وبين أخوتك ولك الحكم .





زوجتك وأولادك : يقول الله عز وجل في كتابه (وعاشروهن بالمعروف) ويقول حبيبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم (استوصوا بالنساء خيرا) فهل أخي المدخن عاشرت زوجتك بالمعروف ، وهل أخي المدخن نفذت وصية حبيبك محمد صلى الله عليه وسلم ، فزوجتك لها حقان عليك أولهما حق المسلم على المسلم وثانيهما حق الزوجة على زوجها ، ولقد علمنا أن كثيرا من الزوجات تشتكي من الروائح الكريهة المنبعثة من فم زوجها المدخن مما كان له أكبر الأثر على الحياة الجنسية بينهما ، أما أولادك فضرر التدخين عليهم عظيم فأبناء المدخن عرضة لكثير من الأمراض وعرضة أيضا لان يكونوا مدخين تقليدا وتأثرا بابيهم .

أخي المدخن المتضررون بسبب تدخينك كثير منهم أيضا جيرانك وأصدقائك والبيئة المحيطة بك من أشجار وغيرها .

ويبقى أمر أخير لا يعمله كثير من المدخين وهو أن المدخن بدخانه يعتدي على الآخرين وينطبق عليه حديث أبي هريرة المروي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي يقول فيه (عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :

" أتدرون من المفلس ؟ " قالوا : المفلس فينا من لا درهم له ولا متاع !!

فقال صلى الله عليه وسلم : " إن المفلس من أمتي من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة ، ويأتي وقد شتم هذا وقذف هذا وأكل مال هذا وسفك دم هذا وضرب هذا ، فيعطى هذا من حسناته وهذا من حسناته ، فإن فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم طرح في النار " مسلم . (قذف ، غيبة ، نميمة ، شتم ، سباب ، أكل لمال الغير بالباطل ...) كل هذه أمور تؤذي المسلمين ... والتدخين ليس هو أيضا أدى فلقد أثبتت الأبحاث أن المدخن السلبي وهو الذي يجلس مع





أناس يدخنون معرض أيضا للإصابة بمرض السرطان وغيره من الأمراض ، فبادر أخي المدخن واترك سيجارتك قبل أن يأتي يوم لا ينفع فيه مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم .
وأخيرا احذر أخي المدخن من السيئات العاملة وهي أن تكون سببا في تعلق غيرك بالدخان فسيكون عليك من الوزر على قدر ما يدخن فالدال على الخير كفاعله والدال على الشر كفاعله .

• النقطة الثالثة (أسئلتني إليك أخي المدخن) :

1. هل تسمي الله عند بداية تدخينك للسيجارة ؟
2. هل تحمد الله بعد الانتهاء من شرب السيجارة ؟
3. ماذا تقول لشخص رأيته يضع تحت قدمه قطعة من الخبز ؟
4. ماذا تقول لأبنك أو أخوك إذا رأيته يدخن ؟





المرحلة الثانية

ما قبل الإقلاع

في حياة الإنسان أمور كثيرة عندما ينوي القيام بها يهيئ نفسه أولاً لها ويستعد ، فمثلاً عندما يريد أن يصلي يبدأ بالوضوء ثم يذهب إلى المسجد وينتظر حتى قيام الصلاة ، وكذلك إذا أراد الإنسان أن يسافر إلى رحلة فهو يعد خطة استعداداً لهذه الرحلة مثل الميزانية والأماكن التي ينوي زيارتها ، كذلك المدخن عليه أن يعد نفسه لعملية ترك التدخين فالأمر سهل ولكنه يحتاج إلى ترتيب واستعداد واستعانة بالله والنقاط التالية توضح كيف تهيئ وتستعد لترك التدخين .

• تحديد النية من ترك التدخين :-

النية هي أساس كل عمل يقوم به المسلم وعليها يحاسب العبد يوم القيامة على ما قام به من أعمال وعبادات والحديث الشريف يقول (إنما الأعمال بالنيات وإنما كل امرئ ما نوى) ولاحظ معي أخي المدخن ماذا يقول الحديث إنما الأعمال بالنيات ولم يقل العبادات إذا فبمقدورك أنت تجعل من كل عمل تقوم به من نوم واستيقاظ وطعام وسعي على الزرق عبادة تتقرب بها إلى الله بشرط تحديد النية من كل هذا أولاً ، والواجب عليك أخي المدخن أن تكون نيتك أولاً هي لله في تركك للتدخين لا من أجل توفير المال أو من أجل الصحة فمن ترك التدخين من أجل المال فلربما تيسر معه الحال بعد فترة فيعود للتدخين ومن تركه من أجل الصحة فلربما أتم الله شفاؤه وعندما يشعر بالصحة من الممكن أن يعود للتدخين أما من تركه لله فسيجد العون والتوفيق من الله وهو بهذه النية يحصل على المال والصحة أيضاً .

• النقطة الثانية (تغيير الصورة الذهنية) :-

هل حدث ذات مرة وقال لك صديقك لا تعمل بالشركة الفلانية لأن بها مدير متعصب وشديد في التعامل فوافقت على العور





واقتنعت بكلامه دون أي محاولة لمعرفة الأسباب والتأكد من كلامه أو ذات يوم قال لك والدك لا تأكل من المطعم المجاور لنا لأن طعامه غير جيد واقتنعت أيضا دون أن تذهب وتري بنفسك ... ما الذي جعلك تقتنع بهذا... إنها الصورة الذهنية التي رسمها لك عقلك الباطن بعد أن اقتنعت بكل ما قيل لك ، وكذلك الأمر بالنسبة للمدخن تعلقه بالتدخين يرجع إلى صورة ذهنية رسمها المدخن في عقله الباطن مثل الربط بين التدخين والرجولة أو التدخين وجذب انتباه الفتيات أو التدخين والاسترخاء ، والعلماء يقولون أن الإنسان يتبرمج أو يتأثر إما بالسلب أو الإيجاب بمؤثرات أربع نوضحها فيما يلي :

1. المؤثر الأول (الوالدين) : يقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم (كل إنسان يولد على الفطرة) أي على الإسلام ولو ترك لشب على الإسلام ولكن الذي يحدث إما أن أبواه يهودانه أو يمجسانه ، إذا فالطفل يتأثر بوالديه في بداية حياة فإذا كان أحد الوالدين مدخنا من النادر أن تجد الابن غير مدخن لان الأب يمثل القدوة لابنه والأب الذي يدخن أمام ولده يبرمجه لا شعوريا على التدخين .
2. المؤثر الثاني (المدرسة) : هل حدث أن قال لك ذات مرة مدرسة الرياضيات بأنك لا تفهم بسرعة وأن مستواك ضعيف وستفشل مما جعلك تشعر بالضيق من المدرس وعدم الرغبة في حضور المحاضرة الخاصة به ، وغيرها من الأمور الكثيرة ، فإذا كان المدرس مدخنا فإنه يترك أثرا في نفوس طلابه خاصة إذا كان يدخن وهو يدرس لهم أو يقوم بأي شيء مما يعطي إيحاء سلبيا بأن التدخين له علاقة بالتفوق .





3. المؤثر الثالث (الأصدقاء) : يقول الرسول صلى الله عليه وسلم (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخال) والكثير من الحكم تقال في الأصدقاء فمنها على سبيل المثال (الصاحب صاحب ، قلي من تصاحب أقل لك من أنت ... وغيرها) ، فالتأثير الثالث يأتي من الأصدقاء خصوصا إذا كانوا مدخنين فأنهم يشجعون بعضهم البعض ويتسابقون فيما بينهم كيف يوقعون صديق لهم في فخ التدخين ... فا حذر .

4. المؤثر الرابع (الإعلام) : وهو من أخطر ما يكون خصوصا في عصرنا هذا فالكثير من الأفلام والمسلسلات توضح بأن التدخين أمر عادي جدا فتري البطل في أحد الأفلام يدخن بطريقة معينة وخصوصا بعد أن يخوض معركة مع الأعداء أو في مشهد يكون فيه مع امرأة ، أما إعلانات التدخين فقد أسهمت بشكل كبير في الترويج للتدخين فتجدهم يوضحون لك بأن التدخين يعني الرجولة والقوة والتدخين سببا للاسترخاء مما أدى إلى غرس قناعات داخل عقول الناس بحب التدخين والإقبال عليه .

ولكن تبقى كلمة أخيرة برغم كل هذه المؤثرات إلا أن الله قد وهبك عقل لتفكر به بمعنى أنك الوحيد الذي تسمح لهذه المؤثرات أن تؤثر فيك أما بالخير أو الشر فعقلك تميز به بين الحق والباطل بين النافع والضار ... فاختر لنفسك ما شئت ، ويعجبني قول سمعته (عجت لمن يؤثر الظل على الشمس كيف لا يؤثر الجنة على النار) تجد الواحد منا إذا كان الجو حار ومشمس يضع مظلة على رأسه أو يسير بمكان فيه ظل أليس من الأولى أن تختار أيضا أن تسير في طريق الجنة بدلا من السير بدخانك إلى طريق النار سلمنا الله منها .



**تمرين مفيد**

هذا التمرين سيكون من الأهم المساعدات التي سوف تأخذ بيدك إلى بر الأمان وتساعدك على معرفة حقيقة التدخين لكن يجب عند ممارسة هذا التمرين أن تكون في مكان هادئ دون أي مقاطعات من أحد ويستحسن أن تغلق هاتفك النقال ، كما يجب أن تجيب على الاسئلة بكل صراحة اترك نفسك تبوح بكل ما فيها وستجد ما يعينك على اتخاذ قرار ترك التدخين إن شاء الله

1. لماذا تدخن ؟

3-أكتب خمس مضار تحصل عليها عند التدخين

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2-أكتب خمس مكاسب تحصل عليها عند التدخين

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

5-أكتب خمس أسباب تساعدك على ترك التدخين

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

4-أكتب خمس أسباب تمنعك من ترك التدخين

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.





الآن وضحت الرؤية أمامك عرفت لماذا تدخن وتعرفت على الأسباب التي تمنعك من ترك التدخين كما تعرفت أيضا على الأسباب التي تساعدك على ترك التدخين ، كل ما عليك فعله هو أن تعزم وتتوكل على الله وتسجل في ورقة الأسباب التي تعينك على ترك التدخين واقرأها كل يوم في الصباح وقيل النوم .

• النقطة الثالثة (التوبة) :-

وهي نقطة يغفل عنها الكثير من المدخنين يقلع ولا يتوب ، لماذا التوبة ..؟ لقد ثبت قطعاً بقول الكثير من العلماء أن التدخين حرام وشاربه يحاسب عليه إذا فهو معصية ولا بد لكل معصية من توبة لان تركك للتدخين لا يمحو ما فات بل لا بد من التوبة ،،، وللتوبة ثلاث شروط (الندم – الإقلاع - العزم على عدم العودة) لأن المدخن إن لم يتب من شرب الدخان سوف يحاسب على ما يلي

1. ماله : الذي أنفقه على شراء السجائر وقد أمر أن ينفق ماله فيما يرضي الله وينفعه .
 2. جسده : الذي أمره الله بالحفاظ عليه وهو بالتدخين يدمر بدنه ويتلقه .
 3. ممن تأذوا بدخانه : من أهله وجيرانه وأصدقاءه
 4. من كان سببا في شربهم للدخان
- فهؤلاء أربعة سوف تسأل عنهم يوم القيامة إن لم تتب ، أما إذا تبت إلى الله فستكون أول رحمة الله عليك بعد قبول توبتك هي تبديل سيئاتك كلها إلى حسنات كما قال في كتابه الكريم في سورة الفرقان (إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبَدِّلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا [الفرقان :

- [70





والآن اجلس أخي المدخن خمس دقائق مع نفسك صامتاً اندم من قلبك على التدخين ثم قرر الإقلاع فوراً ثم أعزم على أن لا تعود إليه ثانياً فإذا كنت صادقاً في توبتك ستجد عناية الله معك

• النقطة الرابعة (إرشادات قبل الإقلاع) :-

في هذه النقطة ستجد بعض الإرشادات التي تساعدك في عملية الإقلاع

1- حدد يوماً تترك فيه التدخين وتلتزم بهذا اليوم مهما كانت الأسباب

2- من أفضل طرق ترك التدخين هو الترك مرة واحدة .

3- عش في حدود يومك فإن الغد غيب لا يعلمه إلا الله ولا تقل لنفسك كيف سأعيش بدون دخان لان هذا الباب هو الباب الذي يأتي منه الشيطان ويخوفك ولكن حسب تقارير الأطباء فإن الجسم باستطاعته أن يتخلص من النيكوتين خلال يومين من تركك للتدخين .

5- غير نمط حياتك وابتعد عن كل شيء يذكرك بالتدخين مثل المكان المفضل لك للتدخين والكرسي الذي تجلس عليه عند التدخين وإذا كنت تدخن بعد الطعام فقاوم الرغبة وقم بسرعة بعد الانتهاء من الطعام واشغل نفسك بأي عمل مفيد يناسبك .

6 – صلاة ركعتين بنية قضاء الحاجة اطلب فيها من الله أن يوفقك في ترك التدخين .





7- ردد يوميا وقل (الحياة أحلى بدون سيجارة ، أنا الآن قادر على ترك التدخين) ومن المستحب أن تكتب هذه العبارة على ورقة وتنظر إليها كل يوم أكثر من مره وأفضل الأوقات هي عند استيقاظك من النوم وقبل النوم حتى يتبرمج عقلك الباطن عليها .

**(الحياة أحلى بدون
سيجارة)
(أنا الآن قادر على ترك
التدخين)**





المرحلة الثالثة

مرحلة الإقلاع

في هذه المرحلة نبدأ في التطبيق العملي لبرنامج الإقلاع والموضع سهل جدا وبسيط فأنت الآن عرفت ما هو التدخين والأسباب التي تمنعك من ترك التدخين والأسباب التي تعينك على ترك التدخين كما تعرفت على أن التدخين لا يسبب الاسترخاء ولا يحل المشاكل بل هو أمراض وذنوب وأضرار لك ولغيرك .

أنت الآن عرفت أن السجارة تضر ولا تنفع ، وعلمت حقيقتها فهيا قرر وتوكل على الله وإليك بعض النصائح التي تساعدك في أول أيام الإقلاع

- لا تنسى أن تحدد نيتك من ترك التدخين كما قلنا سابقا حتى يهون عليك الأمر (يقول ابن القيم في كتابه الفوائد - إنما يجد المشقة في ترك المألوف والعوائد من تركها لغير الله ، أما من تركها مخلصا من قلبه لله فإنه لا يجد في تركها مشقة إلا في أول وهلة ليمتحن أصادق هو في تركها أم كاذب) .
- إياك والتسويق بأن تقول لنفسك غدا غدا حتى تنسى الأمر التزم بقرارك وباليوم الذي حددت فيه ترك التدخين .
- من أفضل طرق الإقلاع هي ترك التدخين مرة واحدة أي مثل فطام الأم لطفلها يتم فطمه مرة واحدة سيبكي يوم أو يومين لكنه سرعان ما يتعود على الوضع الجديد ، لكن إن لم تستطع ترك التدخين مرة واحدة فعليك بخطة التخفيف اليومي بأن تضع لنفسك خطة لمدة أسبوعين مثلا تخفف يوميا عدد السجائر بحيث تكون في نهاية الأسبوع الأخير قد أقلعت نهائيا بشرط أن تلتزم بها جيدا .
- تخلص من كل شيء يذكرك بالدخان علب السجائر -

الطفاية - الولاعة وغيرها قم بالتخلص من هذه الأشياء





- فوراً وبسرعة ويستحسن أن تلقيها في سلة المهملات وقل لعلب السجائر هذا مكانك الطبيعي ولن تدخل جيبى ولا جسدى مرة ثانية (أنت الآن قررت ترك التدخين) .
- احذر من وساوس الشيطان فهو لن يتركك بأن تترك التدخين فيبدأ بالوساوس والشكوك والأوهام لا تلتفت إلى أي خوف داخلي (تذكر أنك مستعين بالله ومن استعان بالله أعانه وتذكر أيضا أن كيد الشيطان ضعيفا)
- الإكثار من شرب الماء والسبب في ذلك لأنه يعطيك شعور بامتلاء المعدة مما يقلل عندك الشعور بالحاجة للتدخين كما انه يساعد على استخراج كمية من النيكوتين في الدم أما باقي كمية النيكوتين فتخرج خلال يومين من ترك التدخين .
- أي أعراض تظهر مثل الصداع أو الدوخة وتنميل في الذراعين وبعض المناطق فهذا يدل على تحسن الدورة الدموية وتلك الأعراض إنما هي دليل على أن الجسم بدأ يستعيد عافيته من جديد ويجب العلم أن هذه الأعراض هي لمجرد فترة قليلة ولا تلتفت إلى الوهم النفسي الذي يخبرك بان هذه الأعراض ستستمر معك طوال حياتك لأن هذه حيلة من حيل النفس والشيطان حتى تعود مرة ثانية للتدخين (أنت بقوتك أقوى من الجبال لأنك متصل بالله) .
- النيكوتين عقار إدمان قوي والمختصين يعدون النيكوتين أشد وأسرع من إدمان الكحول .
- من المتوقع حدوث سعال فلا داعي للقلق فهذا دليل على ان الجسد يقوم بإصلاح نفسه من ضرر التدخين ويوجد هناك نوعان من السعال (سعال جاف - وسعال منتج) والمنتج هو الذي يخرج أشياء مثل البلغم وهذا دليل على وجود التهابات داخلية بسبب التدخين ففي الرئة توجد شعيرات مهمتها طرد أي جسم غريب يدخل الرئة فمع





- كثرة التدخين تصاب هذه الشعيرات بالشلل ولكن مع توقف التدخين تبدأ في العمل مرة ثانية وهذا من فضل الله علينا .
- واجهة أعراض التلهف على شرب السجارة بأن تشغل نفسك بأي شيء مثل المشي والذكر أو الصلاة وتأكد أن هذا الشعور يستمر فقط لفترة ما بين 20 ثانية إلى دقيقة واحدة فقاوم وستجد هذا الشعور قد تلاشى ولا تفكر فيها ولا تعطي لها أي بال وتعامل بهدوء.
- مارس بعض التمارين الرياضية والاسترخاء وتمارين التنفس مثل أن تأخذ نفسا عميقا حتى تمتلئ الرئة ثم احبس هذا النفس لمدة عشر ثواني ثم قم بإخراجه من الغم بهدوء
- عدم قبول أي سجارة من أحد الأصدقاء تحت أي ظرف من الظروف لأن الشيطان سوف يعين أحد أصدقائك عليك وذلك كي يفشل عملية تركك للتدخين .
- تجنب مخاطر العودة للتدخين مرة ثانية .
- صاحب رفقة طيبة تعينك على الخير .
- أحسن الظن بالله فالله يقول في حديثه القدسي (أنا عند ظن عبدي بي إن ظن بي خيرا فله وإن ظن بي شرا فله) فما ظنك بربك إن ظننت أنه سيعينك على ترك التدخين ستجد العون منه .
- أصبر واثبت على قرارك مهما حدث من أمور في حياتك أنت غير راضي عنها مثل مشاكل قد تحدث في العمل فتعود بسببها للتدخين بعد أول مشكلة تواجهك فالتدخين ليس حلا للمشاكل بل فكر في طريقة ثانية للحل فلربما هذا اختبار من الله على صدق نيتك وتأكد أن النصر مع الصبر .





هذه بعض الاقتراحات ولكن يبقى أخي المدخن أن تعلم أن تركك للتدخين إنما هو صدقة منك على نفسك وعلى من حولك ستؤجر عليها بإذن الله ، وأنت وحدك القادر على التحكم بنفسك فنحن اجتهدنا ووضحنا لك الطريق لترك تلك العادة لكن يبقى الأمر كله بيدك فاختر لنفس ما شئت .

مع خالص تمنياتنا لكم بالتوفيق
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

إخوانكم
فريق صناع الحياة
لمكافحة التدخين

للاستفسار / عمار جلال (00965 -9818408)

Computer_eng2002@hotmail.com

