

# دورة تدريبية كيف تقلع عن التدخين

## إعداد فريق صناع الحياة لمكافحة التدخين

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 .

وبعد

السيد الفاضل / إمام المسجد المحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تحية طيبة وبعد

فنحن مجموعة من الشباب جمعنا حب الله كما جمعنا الإسلام  
تحت رايته لا ننتمي لأي حزب أو منظمة لكن نسعى لأن يكون لنا  
دور في الحياة التي خلقنا الله فيها لهدف ألا وهو عبادته وعبادة  
الله ليست صلاة وصيام وزكاة وحج فقط بل العمل وعمارة  
الأرض وإصلاحها ونشر الوعي والخير بين الناس والعيش في  
سلام في ظل الإسلام عبادة لله أيضا ، وبما أن مقياس نهضة

ووعي الأمم يقاس من خلال شبابها وصحتها أحببنا أن نبدأ من هذا الطريق فوجدنا شباب الأمة مريض هزيل بسبب الدخان وما يسببه من أمراض فتاكة تضر بالمدخن وغيره من الناس فقررنا أن يكون هذا هدفنا ( مكافحة التدخين ) وأحببنا أن تكون البداية من المسجد لأنه خير مكان في الأرض واتخذنا شعارا لذلك وهو ( مسجد خالي من المدخنين ) لذا نرجوا من فضيلتكم السماح لنا بعقد هذه الدورة المجانية لتوعية المصلين بالتدخين ومساعدتهم في تركه وبرنامج الدورة كالتالي :

مدة الدورة : ثلاثة أسابيع بواقع يوم واحد أسبوعيا بعد صلاة المغرب مباشرة  
محتوى الدورة : تحتوي الدورة التدريبية ( مرفق نسخة من منهج الدورة ) يحتوي على ثلاثة مراحل رئيسية هي ( مرحلة التوعية - مرحلة ما قبل الإقلاع - مرحلة الإقلاع ) .

#### خطة عمل الدورة :-

1. يتم لصق إعلان عن الدورة في المسجد ( مرفق نسخة من الإعلان ) قبل موعد بدء الدورة بأسبوع مع نموذج الاشتراك المجاني بالدورة ( مرفق نسخة من النموذج ) .
2. يتم في المحاضرة الأولى شرح أول مراحل الدورة وهي مرحلة التوعية وفيها يتم شرح ما يلي
  - أيها المدخن أنت لم تولد مدخنا .
  - أيها المدخن أنت لا تضر نفسك فقط .

- أسئلتى إليك أختى المدخن + واجب عملى للأسبوع الأول وهى الاتفاق مع الأختى المدخنين على ( عدم التدخين داخل الغرف + عدم قبول أى سيجارة من أى صديق + تغيير أوقات التدخين ) وذلك حتى موعد المحاضرة الثانية والهدف من هذا الواجب العملى هو عمل تهيئة للمدخن وجعله يفكر فى عملية الإقلاع من خلال هذا الواجب والتفكير فى ان التدخين عادة سيئة .

3. يتم فى المحاضرة الثانية شرح المرحلة الثانية وهى ( مرحلة ما قبل الإقلاع ) وفيها يتم شرح النقاط التالية

- النية من ترك التدخين .
  - تغيير الصورة الذهنية لفكرة التدخين .
  - تمرين مفيد
  - التوبة .
  - إرشادات قبل الإقلاع .
  - واجب عملى فى نهاية المحاضرة وهو تطبيق ما سبق شرحه فى المحاضرة .
4. يتم فى المحاضرة الثالثة والأخيرة شرح المرحلة النهائية ( مرحلة الإقلاع ) وفيها يتم شرح النقاط التالية
- شرح لبعض الأعراض للأيام الأولى عند الإقلاع .
  - كيف تثبت وتصمد .

مع تحيات

فريق صناعات الحياة

لمكافحة التدخين

عمار جلال - 9818408