

### قاعدة تغيير المعتقدات السلبية عند المدخن

أخي المدخن إن شريك للدخان وتدخينك للسيجارة ناتج عن معتقدات سلبية أنت تعتقدها وتظن أنها صحيحة فلذلك أنت مستمر في التدخين بوجود هذه المعتقدات داخلك . هل تعلم أنك إذا غيرت هذه المعتقدات تستطيع أن تترك التدخين لأن هناك قاعدة تقول

( الشيء الذي تفكر فيه تحصل عليه )

سواء كان هذا الاعتقاد خيرا أو شرا والحديث القدسي يقول : ( أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء إن ظن بي خيرا فله وإن ظن بي شرا فله ) .

أخي المدخن إن سبب تمسكك بالسيجارة وعدم مقدرتك على تركها ناتج عن خمسة معتقدات سلبية هي :-

1. المعتقد عن المعنى : التدخين يعطيني الإحساس بالهدوء والراحة .
2. المعتقد عن السبب : إذا تركت التدخين سأشعر بالتعب وسيزيد وزني .
3. المعتقد عن الذات : أنا أستمتع بالتدخين .
4. المعتقد عن الماضي : والدي أو جدي أو أحد الأشخاص مات مدخنا ولم يصب بمرض .
5. المعتقد عن المستقبل لا أستطيع أن أعيش بدون تدخين .

فهذه هي المعتقدات الخمس عند أي مدخن يؤمن بها ولهذا إذا قرر أن يترك التدخين راجع نفسه في هذه المعتقدات فلا يستطيع أن يترك التدخين، ولكن الذين انعم الله عليهم بترك التدخين غيروا هذه المعتقدات السلبية إلى معتقدات إيجابية .

**أنت قادر على  
ترك التدخين  
بشرط أن  
تعتقد أنك قادر**

## كيف تغير المعتقدات السلبية إلى إيجابية

والآن سيساعدك هذا التمرين على تغير المعتقدات الخمس السابقة السلبية إلى معتقدات إيجابية :-

أولا احضر ورقة وقلماً وقم بكتابة الآتي :-

1. المعتقد عن المعنى : التدخين يعني الألم والموت .
  2. المعتقد عن السبب : إذا استمررت في التدخين سيكون حتما نهايتي المرض والموت .
  3. المعتقد عن الذات : أنا إنسان غير مدخن .
  4. المعتقد عن الماضي : يوجد أشخاص كثيرون جداً ماتوا بسبب التدخين ومنهم أقرباء لي .
  5. المعتقد عن المستقبل : سأعيش بلا تدخين طول عمري .
- اكتب هذه المعتقدات الخمس في ورقة صغيرة واجعلها دائماً قريبة منك واقراها كل يوم مرتين أو ثلاثاً وستفاجئ بتغيير نظرتك للتدخين، بشرط أن تؤمن بهذه المعتقدات وأنت قادر على الانتصار على سيجارتك التي تدمر صحتك ومالك .

**أنت قادر على ترك التدخين بشرط  
أن تعتقد أنك قادر**

## تمرين عملي يساعدك على ترك التدخين وتغيير الاعتقاد

### السلبى إلى إيجابى

\* تأكد أن تكون بمفردك في مكان هادئ دون أي مقاطعات من

أحد وأغلق تليفونك .

\* احضر ورقة وقلماً .

- أولا الاعتقاد السلبى

- الآن اكتب اعتقاداً سلبياً يجعلك تدخن ولا تستطيع ترك

التدخين ويحد من قدراتك .

.....

- اكتب خمسة أسباب لضرورة تغيير هذا الاعتقاد .

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

- والآن بعد أن كتبت اعتقادك السلبى والأسباب الضرورية لتغيير

هذا الاعتقاد قم بعمل الأتي

• أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً وتخيل نفسك وقد

مضى من عمرك سنة وأنت مازلت تدخن ومصر على

اعتقادك السلبى ، لاحظ الألم الذي يسببه لك

التدخين وهذا الاعتقاد ، اشعر بتعب السيارة وأنت

تقوم من النوم تعاني من ألم الكحة

• تخيل نفسك وقد مضى من عمرك خمس سنوات

وأنت مازلت مصرراً على الاعتقاد السلبى هذا

والتدخين ، لاحظ ما يسببه لك التدخين من إتلاف

للأموال اشعر بالأمراض القلبية ، لاحظ ابنك وهو ( يكح ) بسبب التدخين.. بل لاحظ ابنك وقد بدأ يدخن مثلك بل انظر إلى زوجتك وهي تبتعد عنك بسبب رائحة الدخان التي تخرج من فمك !!

- والآن عد إلى الحاضر وتنفس بعمق 3 مرات .  
- اكتب الآن اعتقاد ايجابي يساعدك على ترك التدخين ويعطيك القوة والإرادة .

.....  
- اكتب خمس فوائد ستحصل عليها بسبب اعتقادك الجديد الايجابي .

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

- قم بتغميض عينيك ومارس التمرين السابق لكن باختلاف وهو  
• تخيل نفسك وقد مضى من عمرك سنة ولاحظ مدى التغير الذي تشعر به من صحة وسعادة بسبب تركك للتدخين انظر لنفسك تتحرك بحرية بدون تعب وإذا بذلت مجهود تبذله بطاقة ولياقتك البدنية قد ارتفعت .

• تخيل نفسك وقد مضى من عمرك خمس سنوات لاحظ وضعك المالي قد تحسن بسبب توفير الكثير من المال بتركك للتدخين لاحظ وانظر إلى ابنك يلعب معك وأنت لا تؤذيه بدخانك، أيضا انظر إلى

فريق صناع الحياة لمكافحة التدخين - مشروع ( كيف تقلع عن التدخين )

زوجتك وهي في حضنك بين ذراعيك وأنتما في  
سعادة والحب يزداد بينكما .  
بعد ذلك افتح عينيك وتنفس بعمق 3 مرات وردد بقوة هذه  
العبارة

( أنا قادر على ترك التدخين ) خمس مرات  
بقوة و يقين

أخيرا :

اكتب خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك أثناء تركك للتدخين  
واكتب لكل مشكلة ثلاث حلول لتكون مستعدا للمواجهة وقادر  
على أن تنجو بنفسك من أمراض التدخين ومن تدمير نفسك  
التي جعلها الله أمانة عندك وسنساعدك في ذلك بالجدول  
التالي :

م	المشكلة	الحلول الممكنة
1		1. 2. 3.
2		1.

إرادة + عزيمة = نجاح

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

**إذا اعتقد أنك قادر ستكون  
قادر  
فاعتقد في الخير يأتيك الخير  
واعتقد في النجاح يأتيك  
النجاح**

فريق صناع الحياة لمكافحة التدخين - مشروع ( كيف تقلع عن التدخين )

# وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم ( تفاعلو بالخير تجدوه )

تم الاستعانة بالأفكار والتمرين من برنامج  
نجاح بلا حدود  
للدكتور / إبراهيم الفقي

إرادة + عزيمة = نجاح