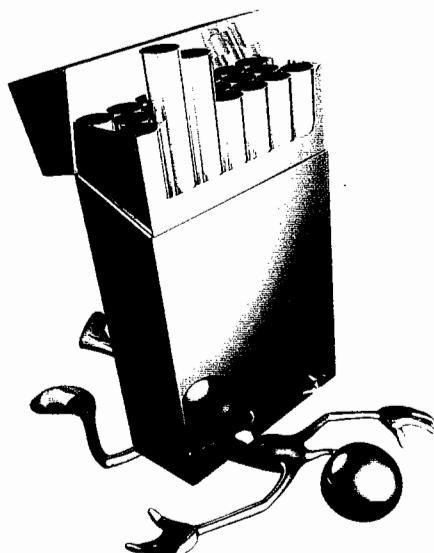
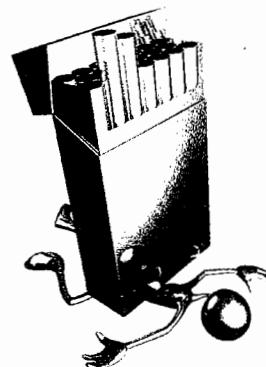




مَنْجَلْ بَلْ كَلْ بَلْ مَنْجَلْ



ابتسم  
فأنت الآن غير مدخن



إهداء : لإخواني المدخنين وأخواتي المدخنات .

تأليف / فهد بن محمد الحمدان



(ج) فهد محمد عبدالله الحمدان

**فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر**

**الحمدان / فهد محمد عبدالله**

**ابتسام فانـتـ الآـنـ غـيـرـ مـدـخـنـ / فـهـدـ مـوـهـدـ عـبـدـ اللهـ الـحـمـدـانـ**

**الـرـيـاضـ ،ـ ١ـ٤ـ٣ـ١ـ هـ**

**٩٦ـ صـ ،ـ ١٤ـ ×ـ ٢١ـ سـمـ**

**رـدـمـكـ :ـ ٩٧٨ـ٦ـ٠ـ٣ـ٠ـ٠ـ٦ـ١ـ٣ـ٦ـ٥ـ**

**١ـ -ـ التـدـخـينـ      ١ـ -ـ العـنـوـانـ**

**١ـ٤ـ٣ـ١ـ/ـ٨ـ٨ـ٨ـ١ـ**

**٦ـ١ـ٣ـ,ـ٨ـ٥ـ دـيـوـيـ**

**رـقـمـ الإـيـادـاعـ :ـ ١ـ٤ـ٣ـ١ـ/ـ٨ـ٨ـ٨ـ١ـ**

**رـدـمـكـ :ـ ٩٧٨ـ٦ـ٠ـ٣ـ٠ـ٠ـ٦ـ١ـ٣ـ٦ـ٥ـ**

**حقوق الطبع محفوظة للمؤلف**

**الطبعة الأولى**

**١ـ٤ـ٣ـ٢ـ-ـمـ٢ـ٠ـ١ـ**

# إهداء

الى من علمتني الحياة : أمي الحبيبة  
رحمها الله واسكنها فسيح جناته  
شكراً خاصاً إلى :

لرعايتها هذا الكتاب

رسالة شكر إلى :

أ. د. مريم بن عبد العزيز العبدالله  
م. عبد الله العطوي  
لمراجعة لغوية للكتاب



## إهداء إلى



الاسم : .....  
.....

التوقيع : .....  
.....

التاريخ : .....  
.....



**الفهرس**

الصفحة	العنوان	الفصل
٦		مقدمة عامة و تمهيد
١٣	قصة البداية	الأول
٢٧	أي نوع من السم	الثاني
٣٩	أوهام لذيفة	الثالث
٥١	رحلة العودة إلى الحياة	الرابع
٦١	الفرق بين الهبوط والإقلالع	الخاص
٧١	طريق وحيد	السادس
٧٩	لحظة الحاسمة	السابع

## مقدمة

بسم الله والصلوة والسلام على رسول الله وبعد :

جاء طبيب إلى أحد السجناء المحكوم عليه بالسجن مدى الحياة ، فقال له : إن الظروف في هذا السجن سيئة جداً وحالتك الصحية متدهورة ومعاملة السجناء لك غير إنسانية وأسرتك قلقة عليك فلماذا لا تكون شخصاً عاقلاً و تذهب إلى بيتك ، ولو قال الطبيب للسجناء : إن أمامك ساعة واحدة فقط ولا سيئها السجن على رأسك ، فإن ذلك لن يساعد السجين على التفكير السليم بل سيشعر بالقلق والتوتر الذي سيجعله لا يتحرك من مكانه خوفاً وهما ، هذا السجين سيستنتاج أن هذا الطبيب غبي جداً وأنه يستهزئ به ، لأنه يخبره بما هو يعرفه أصلاً أو بما يجعل حالي أسوأ ، وللأسف فإن هذا ما يفعله الأطباء حينما يذكرون للمدخنين أضرار التدخين ، لا شك أن المدخن بحاجة إلى من يعطيه مفاتيح الزنزانة ليخرج من هذا السجن الكثيف ، وهذا ما سيجده المدخن في هذا الكتاب بإذن الله .

### أخواني وأخواتي :

عندما أرى مدخناً ينفث دخان سيجارته في سيارته المغلقة التوافد وبجانبه زوجته المسكينة وأولاده المغلوبون على أمرهم ، أتعجب من عدم احترام هذا المدخن لحق زوجته وأولاده في الهواء النقي ، وأنتأمل في سيطرة هذه السيجارة عليه وتحكمها فيه لدرجة الاستعباد ، فأقف متتسائلاً وحائراً : ماذا يوجد بداخل هذه السيجارة من مغريات تجعل هذا المدخن يجعلها صديقة له يتلذذ بدخال سموتها إلى رئتيه ، وكنت أرى الطبيب والثقف الوزير ومدير الشركة والعامل ( الذي لا يتجاوز راتبه ٤٠٠ ريال ) يشتراكون في الاستمتاع بالاختناق

## مقدمة عامة و تعهد

بـدخان هذه السـيـجـارـة ، رـغـمـ مـعـرـفـتـهـمـ بـأـضـرـارـهـاـ الصـحـيـةـ ، وـ أـتـعـجـبـ كـيـفـ استـطـاعـتـ شـرـكـاتـ التـدـخـينـ غـسـلـ أـدـمـعـةـ هـؤـلـاءـ بـمـاـ تـقـدـمـهـ مـنـ سـمـومـ كـرـيـهـةـ الرـائـحةـ .

وـكـنـتـ قـدـ بـذـلتـ عـدـةـ مـحـاوـلـاتـ لـاقـنـاعـ مـجـمـوعـةـ مـنـ الشـبـابـ بـتـرـكـ التـدـخـينـ تـجـحـ بـعـضـهاـ وـ أـخـفـقـ الـبـعـضـ الـآـخـرـ ، كـمـاـ أـنـتـيـ عـقـدـتـ جـلـسـاتـ مـتـخـصـصـةـ لـمـجـمـوعـةـ مـنـ الـمـرـاهـقـينـ الـمـدـخـنـينـ (ـ بـطـلـبـ مـنـ آـبـاـتـهـ وـ أـمـهـاـتـهـ )ـ مـسـتـخـدـمـاـ أـسـالـيـبـ الـإـقـنـاعـ وـ الـحـوارـ ، وـنـاقـشـتـ الـبـعـضـ الـآـخـرـ لـعـرـفـهـ دـوـافـعـهـ لـتـدـخـينـ ، كـمـاـ عـقـدـتـ جـلـسـاتـ جـمـاعـيـةـ لـمـجـمـوعـةـ أـخـرـيـ مـنـهـمـ وـالتـقـيـتـ بـأـحـدـ أـعـضـاءـ هـيـةـ التـدـرـيـسـ فيـ جـامـعـةـ الـمـلـكـ سـعـودـ بـالـرـيـاضـ ، فـحـدـثـتـيـ عنـ تـجـربـتـهـ حـيـثـ أـقـلـعـ عنـ التـدـخـينـ تـمـاماـ بـعـدـ ٢٣ـ عـامـاـ مـنـ التـدـخـينـ الـمـتـواـصـلـ ، وـالتـقـيـتـ بـأـحـدـهـمـ الـذـيـ تـرـكـ التـدـخـينـ بـعـدـ ٢٢ـ سـنـةـ بـعـدـ أـنـ جـرـبـ كـلـ بـدـائلـ الـنـيـكـوتـينـ وـلـمـ تـفـلـحـ هـذـهـ الـبـدـائلـ فيـ جـعـلـهـ يـقـلـعـ عنـ التـدـخـينـ ، وـاستـفـدـتـ مـنـ كـلـ مـاـ سـبـقـ فيـ كـتـابـيـ هـذـاـ ، وـنـظـرـاـ لـتـعـالـيـ الـمـبـاـشـرـ مـعـ الـمـرـاهـقـينـ (ـ بـحـكـمـ عـمـلـيـ مـعـلـمـاـ فيـ الـمـرـاحـلـ الـثـانـوـيـةـ وـ كـوـنـيـ باـحـثـ مـتـخـصـصـ فيـ شـؤـونـ الـمـرـاهـقـةـ وـكـانـ مـنـ ثـمـرـةـ ذـلـكـ تـالـيـفـيـ لـكـتـابـ :ـ نـحـوـ مـرـاهـقـةـ آـمـنـةـ ...ـ كـيـفـ تـفـهـمـ وـلـدـكـ )ـ لـاحـظـتـ أـنـ سـنـ بـدـايـةـ التـدـخـينـ هوـ فيـ هـذـهـ الـمـرـاحـلـ حـيـثـ أـرـىـ أـعـدـادـاـ مـنـ الشـبـابـ يـدـخـنـونـ بـشـرـاهـةـ أـمـامـ الـمـدارـسـ فيـ كـلـ وـقـتـ ، وـلـأـنـتـيـ لـسـتـ مـدـخـنـاـ وـلـمـ أـجـرـبـ التـدـخـينـ فيـ حـيـاتـيـ ، فـكـانـ مـنـ الصـعـبـ عـلـيـ فـهـمـ مشـاعـرـ الـمـدـخـنـينـ وـكـنـتـ أـكـتـشـفـ كـلـ يـوـمـ شـيـئـاـ جـديـداـ فيـ هـذـاـ الـمـجـالـ ، حـتـىـ قـرـأتـ كـتـابـ (ـ الـطـرـيقـةـ السـهـلـةـ لـلـإـقـلاـعـ عنـ التـدـخـينـ )ـ مـؤـلـفـهـ آـلـنـ كـارـ ، فـأـعـجـبـنـيـ هـذـاـ الـكـتـابـ لـعـدـةـ أـمـورـ ،ـ كـنـتـ أـبـحـثـ عـنـهـاـ ،ـ مـنـهـاـ :ـ أـنـ الـمـؤـلـفـ مـدـخـنـ سـابـقـ لـمـدـةـ ٣٣ـ سـنـةـ وـصـاحـبـ الـتـجـرـيـةـ يـقـبـلـ مـنـهـ النـاسـ أـكـثـرـ مـنـ غـيـرـهـ ،ـ وـمـنـهـاـ :ـ أـنـ الـمـؤـلـفـ لـمـ يـعـتـمـدـ عـلـىـ الـأـسـلـوبـ الـذـيـ

يعرفه المدخنون أكثر من غيرهم والذي لا يجعلهم أبداً يفكرون في ترك التدخين أو يتركونه لفترة ثم يعودون إليه ، وهو : التذكير بمخاطر التدخين الصحية ومنها : أنه صاحب عيادات منتشرة في دول متعددة للإقلاع عن التدخين ، ومنها : أن نسبة الإقلاع عن التدخين في عياداته وصلت إلى ٩٠٪ ، وكذلك أنه التزم بإعادة الأموال التي يدفعها كل مراجع لعياداته إذا لم يقلع عن التدخين بعد التزامه بالشروط ، كلما سبق دعاني إلى تأليف هذا الكتاب الذي يعتمد أساساً على كتاب ( الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين ) ولكن واجهتني صعوبات كثيرة في قراءة هذا الكتاب ، مثله مثل كثير من الكتب المترجمة ، لعدم ملائمة كثير من الألفاظ نظراً لترجمتها الحرفية ، وكذلك أن أفكاره مبعثرة و مكررة بطرق مختلفة تشعر القارئ بالملل ، وكأنني أمام طريق غير ممهد يحتاج إلى إزالة العقبات منه و تمهيده و تعبديه و جعله سهل المرور إلى عقول و أفهام القراء الكرام و أعتقد أنني قمت بجهد في اختيار الألفاظ و تعديلها و إعادة صياغة العبارات و ترتيب الموضوعات من جديد بما يشبه عمليات الترميم للمبني بما يصاحبتها من جهد بدني و ذهني شاق فعزمت على تلخيص الأفكار الرئيسية في هذا الكتاب و كتابتها بأسلوب سهل يستطيع كل قارئ فهمه و إضافة ما لدى من خبرات و تجارب و قصص واقعية في هذا المجال نظراً لفهمي لدعاوى المراهقين للبدء في التدخين و علاقة ذلك بخصائص المراهقين و العوامل الأسرية و المجتمعية التي تجعل هذه الظاهرة تنتشر ، أقدم هذا الكتاب هدية لأخواتي المدخنات وأخواتي المدخنات سائلة المولى عز و جل أن يكون سحابة مطرة تصادف نبتة عطشى فتسقيها من ماء الحياة فتثمر ثمرة يانعة يقطفها المجتمع بأسره وأن يجعله صدقة جارية لي ولأبنائي ، يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم .

وفي الختام : إن استمرارك أخي المدخن في قراءة هذا الكتاب هو بسبب أنه ليس لديك شيء تخسره بل ستربح الكثير و يعلم الله أني أريد لك الخير في الدنيا والآخرة .

فهيا ننطلق سوياً في رحلة ماتعة لنبحر في ثنايا هذا الكتاب و نستخرج اللائي و الجواهر من أعماقه ، مع العلم أن قصص المدخنين الموجودة في هذا الكتاب ، تعبّر عن رؤية وجهة نظر أصحابها ، فقد تختلف ( نوعاً ما ) طريقة معالجة الكتاب ل موضوع التدخين .

تنبيه هام : ل تكتمل الفائدة من هذا الكتاب ، آمل منك أخي المدخن لا تطفئ آخر سيجارة تدخنها إلا بعد أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب بالكامل ، و أرجو أن استقبل ملاحظاتك على البريد الإلكتروني : [hamdan345@hotmail.com](mailto:hamdan345@hotmail.com)

جوال / ٥٠٥٤٥٣٥٨٩

## تمهيد

### آلن كار و السيارة السريعة :

إذا تابعت إعلانات السيارات الفارهة فستجد أنهم يعلنون أن سرعتها تصل من صفر إلى ١٠٠ كيلومتر في ٥ ثواني فقط ، أما آلن كار فقد قام بعملية معاكسة ووصل بسرعة التدخين من ١٠٠ سيجارة يومياً إلى صفر في أقل من الثانية ، فقد أقلاع نهائياً عن التدخين إلى غيررجعة ، و تستطيع أنت أن تكون مثله فلا شيء ينقصك ، وسترى بعد قراءتك لهذا الكتاب أن ذلك في غاية السهولة والبساطة .

### هل يمكنك أخي التوقف عن التدخين الآن ؟

فوراً ونهائياً و بدون أن يكون لديك إرادة قوية و دون معاناة فعلية من آثار ترك التدخين و دون زيادة مزعجة في الوزن و دون استخدام بدائل النيكوتين مثل : العلكة أو اللصقة أو الغرغرة أو بخاخات الأنف وغيرها من الوسائل المساعدة مثل الملامس الفضي .

### وهل سيكون ذلك :

دون شعور بالتضحية والحرمان والبؤس والتوتر و باستمتاع كامل بال المناسبات الاجتماعية و بشعور متزايد بالثقة بالنفس و بقدرة عالية على التركيز و تخلص كامل من أوقات تختبر فيها مقاومتك لاغراء إشعال سيجارة أحياها .



## مقدمة عامة و تعريف

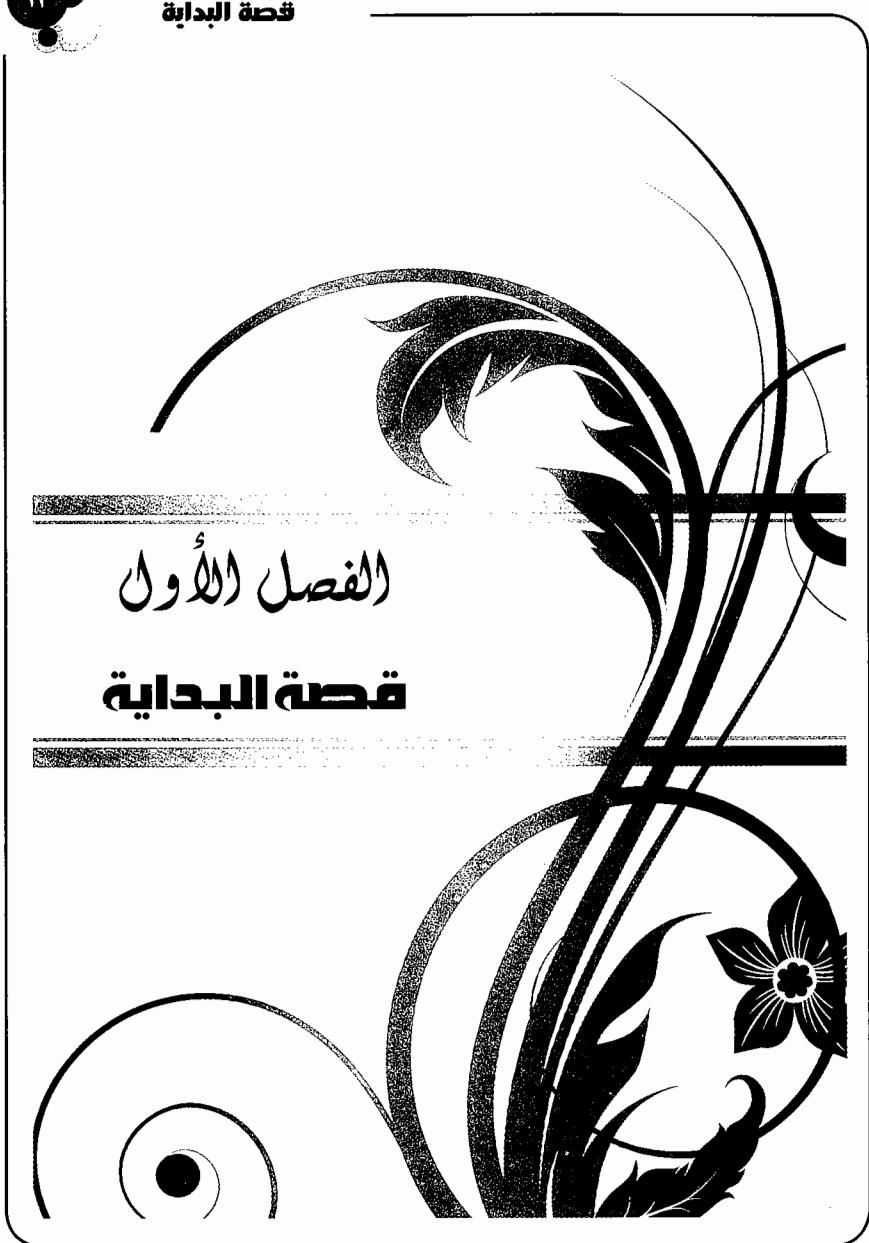
في هذا الكتاب لن أذكرك كثيراً بالأخطار الصحية الرهيبة التي تهددك وأموال الطائلة التي تدفعها ثمناً لمواصلتك للتدخين و بأن التدخين سلوك قبيح و مقرئ فكلّ هذا تعرفه أنت أكثر مني فأنت تعرف المشكلات التي يسببها لك التدخين والحقيقة : أنك لا تدخن استمتع بالحصول على الأضرار الهائلة التي يسببها التدخين لك فأنت تتورّه أنك ستحصل على الطمأنينة والثقة التي كان يجدها جسمك قبل أن يقع في مصيدة التدخين .

ولكني سأذكر لك مشكلات الإقلاع عن التدخين ، بمعنى إزالة الأسباب الحقيقة التي تجعلك تدخن و إزالة رغبتك في التدخين ، ولن تحتاج بعد ذلك إلى وهم قوّة الإرادة لكي تترك التدخين .



## الفصل الأول

### قصة البداية



## الفصل الأول

قصة البداية



#### مأساة تكرر :

جاء محمد إلى صديقه المدخن ناصر، فقام ناصر بتقديم سيجارة إلى محمد الذي كان دائمًا يرفض بأدب ، و لكنه في هذه المرة أخذ السيجارة بعد تردد شعوراً منه بأن صديقه ناصر بحاجة إلى من يؤنسه ويلاطفه و يجامله ، وكان يتصور أنه يهدى إليه معروفاً أو مكافأة ، وجد محمد السيجارة سيئة الطعم و سعل كثيراً بعد تدخينها ، في المرة التالية : قام ناصر بإهداه صديقه محمد سيجارة أخرى و طلب منه أن يدخل دخانها إلى رئتيه لكي يستمتع بطعمها ، فعل محمد ذلك ، ثم بعد عدة مرات طلب محمد من ناصر أن يعطيه سيجارة ، فأعطاه ناصر سيجارة وقال له : في المرة القادمة ، أحضر معك سجائر ، اشتري محمد علبة سجائر لأول مرة و انضم - بدون أن يشعر - إلى قائمة زبائن شركات التبغ طوال حياته .

#### قطة مذلة :

بعد أن قام فيصل بایقاع صديقه يوسف في شراك التدخين وبعد سنوات طويلة أفلع فيصل عن التدخين و بقي يوسف يتجرع غصة هذا السم القاتل ولم تنفع بعد ذلك نصائح فيصل لصديقه بالإقلاع عن التدخين فقد أمسك وحش النيكوتين بيوسف وأسره في سجنه حتى الموت .

#### السبب الوحيد الذي جعلك تبدأ التدخين :

هو وجود الآلاف غيرك يدخنون بالفعل مما يجعلك تشعر بأن شيئاً ينقصك وأنه لا بد أن هؤلاء المدخنين قد وجدوا شيئاً جميلاً و مسلياً في التدخين وإن لم يدخنوا و توهّمك بأنهم يشعرون بالسعادة والسعادة بسبب التدخين لأنك تراهم يدفعون الأموال الكثيرة و يعرضون أنفسهم للمخاطر الصحية الرهيبة لأجل التدخين .

## الفصل الاول

إلا أنَّ الحقيقة أنَّ كلَّ واحدٍ منهم يُتمنى لو لم يبدأ هذه التجربة .

وَالمشكلة أنك في بداية خضوعك لسمَّ النيكوتين تعتقد واهماً أنك تستطيع أن تقطع عن التدخين متى ما أردت، نظراً لأنَّ النيكوتين لم يدخلك بعد في سجنه الأبدِيِّ .

أنت تأمل بأن تستيقظ ذات يوم وأنت غير راغب في التدخين وأنك قد أفلعت عنه فعلاً ولكنَّ الحقيقة المرة هي أنَّ هذا اليوم لن يأتي أبداً، ما لم تبذل جهداً لغير طريقة تفكيرك .

أنت تبدأ التدخين لأنك تعرف أنَّ سيجارة واحدة لن تقتلك ولا تتصور أن تقع في شراكها إلى الأبد، لأنك تعتقد واهماً أنك تستطيع التحكم في نفسك ورغباتك .

أنت لا تجرؤ (في بداية سقوطك في هاوية التدخين) أن تستنشق الدخان أو تبتلعه، وإذا ابتلعت منه الكثير فستشعر بالدوار ثم الغثيان ثم السعال المستمر وكأنَّ جسمك يقول : أرجوك كفى، أنت تعطوني سماً، وكلَّ ما تتمناه في تلك اللحظة أن تبعد عن زملائك المدخنين لتلقى بتلك الأصابع القذرة (المسممة بالسجائر) بعيداً، ولكنك تخجل من ذلك حتى لا تفقد الدعم المعنوي الذي يوفره لك زملاؤك .

### أول سيجارة :

أنت تعلم أنه لم يجبرك أحدٌ لتبدأ التدخين و كنت تتوهم أنك مختار أن تدخن، ولكنَّ الحقيقة هي أنك تختار أن تدخن السجائر الأولى للتجربة، ثم تقع بعدها في مصيدة التدخين، حيث سيستعبدك إدمانك النفسي والعقلي

### قصة البداية



لوحش النيكوتين السام ، إن أول سيجارة هي الطعم السام الذي يقدمه لك وحش النيكوتين القاتل لاصطيادك و ضمك إلى فرائسه في المصيدة التي تدخلها باختيارك ، لتصبح السجين الجديد ضمن السجناء الذين ارتكبوا بحكم السجن المؤبد في هذا السجن الكثيب الذي ستستمر فيه إلى تاريخ وفاته .

### عندما أشعّلت السيجارة الأولى بداعٍ التجربة :

هل قررت عند ذلك أن تبقى مدخناً إلى هذه اللحظة؟! وهل تستطيع تحديد متى ستقلع عن التدخين؟ كف عن خداع نفسك ، فهذا الفخ ( فخ النيكوتين ) قد سُمِّم ليختنقك حتى الموت .

أنت أخي المدمن تقول لنفسك متوجهًا في الأيام الأولى لبدئك مشروع تدمير جسمك بالتدخين : ساقلع عن التدخين ليس اليوم ولكن غداً أو في الشهر القادم أو في الإجازة أو في شهر رمضان أو في العام القادم ، وفي الحقيقة أن هذا الغد لن يأتي إلا بعد أن يقضى عليك الإرهابي السام المختبئ داخل جسمك ( المسمى بالنيكوتين ) وفي نهاية الأمر تتوجه أنت ضعيف الإرادة أو أنه يوجد شيء داخل السيجارة يجب أن تحصل عليه لتستمتع بحياتك ، إن هذا يشبه تماماً حالة مدمن الهيرويين فهو يشعر بالفرز حينما يُحرم من الهيرويين و يشعر بالسعادة البالغة عند الحصول عليه ، فالهيرويين لا يؤدي إلى إزالة الشعور بالفرز بل هو السبب فيه ، وهذا ينطبق على السيجارة تماماً ، وهذا لا يحصل أبداً للأصحاء غير المدمرين على الهيرويين والسيجائر .

## الفصل الاول

### الذخة الكبرى :

إن المراهقين يربطون في البداية بين التدخين وبين كونهم قد كبروا وأصبحوا رجالاً ناضجين يحق لهم أن يختاروا تسيير حياتهم بأنفسهم لذلك فهم يحاولون إجبار أنفسهم على اتباع هذه الفعلة القبيحة (التدخين) ثم يقضون بقية حياتهم يحاولون جاهدين التخلص منها وينهون أطفالهم (فيما بعد) عنها.

### بشرى للدخنين :

يقول أحد المقلعين عن التدخين : بعد تركي للتدخين ، تذوقت طعم الحياة بالفعل ، زالت مني الهموم وضيق الصدر ، قلت عصبيتي ، زالت الرائحة الكريهة من جسمي وثيابي ، صرت أنام نوماً عميقاً بدون قلق وبراحة تامة ، وأصبحت زوجتي ترحب قربي .

### الحقيقة :

هي أن التدخين ذلٌّ ومهانةٌ تخالف مفهوم الرجلة الحقيقية ، وأنه قهر للرجال وهذا مما استعاد منه نبينا محمد ﷺ ، وأن الواثق من نفسه لا يمكن أن يقع في مصيدة النيكوتين ، وأن أغلب من يقعون في التدخين هم نتاج لبيئة أسرية مضطربة، أو نتيجة لصحبة سيئة، وأن التدخين بوابة لكل الشرور ومنها المخدرات.

#### جريدة قتل :

تسبب أبو صالح في قتل ولده ذو الستة أشهر، حيث كان يدخن في غرفة النوم والطفل بجواره فمات الطفل بسبب التهاب رئوي حاد بسبب دخان السجائر وقد ألمه مفتى عام المملكة سماحة الوالد الشيخ عبدالعزيز بن باز رحمة الله تعالى بأن يصوم ٦٠ يوماً على اعتبار أنه قد ارتكب جريمة قتل خطأ.

#### خدعة شركات التدخين :

إن شركات التدخين قد خدعت معظم الناس لسنوات عديدة ، فهي تصور المدخن بصورة البطل المغامر الوسيم الفارس الذي يجتذب أنظار الحسناوات فيعجبن به و يعتبرنه المثل الأعلى في الرجلة ، وهذا ما يدفع عواطف المراهقين والمرأهقات ، والميزة الوحيدة التي تفخر بها شركات التدخين الآن هي جودة التبغ ( أي جودة السم الذي تستخدمنه لتدمير جسمك ببطء ) كما أن شركات السجائر تفخر بتقليل نسبة القطران و النيكوتين في السجائر التي يسمونها زوراً ، سجائر خفيفة ( لایت ) ، وهذه خدعة كبيرة لأنك ستستهلك كمية أكبر من هذا النوع من السجائر لإبقاء نسبة وحش النيكوتين ثابتة في دمك حتى لا يهاقبك هذا الوحش ، والمحزن أن شركات السجائر تتفق مع مصانع الألعاب لتصنيع ألعاب أطفال على شكل سجائر ، لتعويد الأطفال على منظر السجائر وإزالة الحاجز بينهم وبين التدخين ، أعتقد أنك ستشعر بالفزع إذا عرفت المكونات الحقيقية للسجائر ، فهذا مما لا يمكن أن تخبرك به شركات التدخين ، لأنك إن عرفت هذه المكونات فستندهل من حيث هذه الشركات التي ت يريد إبقاءك زبونة دائمة لها ، تدفع لها الأموال بسرور مقابل تدمير ما تبقى من صحة جسمك ، إنك تتجرأ مثلاً المطعم غير نظيفة خوفاً من أن تأكل وجبات تصيبك بالتسسم ولكنك تختر بكمال وعيك أن تدخل السم عمداً إلى جوفك بتدخينك للسجائر .

## الفصل الاول

### دور وسائل الإعلام في الترويج للتدخين :

إنَّ مَا يزيد من غسيل مخك هو الإعلانات المكثفة عن التدخين و مشاهد التدخين في الأفلام والمسلسلات والأغاني ، التي تربط بين التدخين والسعادة والقوة والرجلة والوسامة وجذب الجنس الآخر .

### من هو الذي يقع في التدخين ؟

ليس شرطاً أنَّ ضعفاء الجسم والعقل والإرادة هم من يقعون في التدخين بعد محاولة التدخين الأولى ، إنَّ السعيد المحظوظ هو من وجد السيجارة الأولى منفرة وكريهة ولم تتأقلم رقتها معها ، أو أنه ليس مستعداً ذهنياً للمرور بمحاولة استنشاق الدخان بدون سعال (الذي يسببه تهيج الأغشية المخاطية للجهاز التنفسي) .

### مصدمة التدخين :

أحدى خدع مصدمة التدخين هي أنَّ آثار التدخين الجسدية والذهنية عليك تحدث بالتدريج وببطء شديد وبصورة غير محسوسة لدرجة أنك لا تشعر بها بل تعتبرها طبيعية ، إنها شبيهة بأثار عادات الأكل السيئة ، فالكرش يظهر ببطء شديد لدرجة أنه لا يثير انتباحك ، وتنظر للأشخاص مفرط البدانة و تتعجب كيف سمحوا لأنفسهم بالوصول إلى هذه الحال ، رغم أنك فعلت شيئاً مشابهاً ، فغير المدخنين ينظرون إليك بنفس هذه النظرة .

#### قصة مدخلن :

عندما كنت صغيراً كنت كثيراً ما أراقب المدخنين وأقول في نفسي متى تكبر لكي تنتذق هذا الشيء الذي يتوجه..كم تبدو لذينه فمن يدخلها يشعرك أنه يحلق من السعادة وهو يسحب أنفاسه بشكل متواصل خاصة عند لحظة إشعالها..مررت السنين سريعة وكنا ثلاثة أصدقاء دخلنا الثانوية . (الجدير بالذكر أنَّ أغلب الانحرافات تحدث في المرحلة الثانوية حيث تعتبر هي أخطر فترات المراهقة ، والمراهق يريد أن يجرب أي شيء يستهويه اللهم إلا من رُزق بصحبة طيبة تدلُّه على الخير) فبدأنا التدخين في الثانوية .. خلسة ومن وراء أهلنا..كنا نشتراك في دفع ثمن العلبة وندخن منها ثم نخبئها إلى اليوم التالي وكم كنا سعداء بها..كنا نحن الثلاثة دائماً من الأوائل على المدرسة.. دخلنا إلى الجامعة وأصبحنا ندخن السيجارة علانية بعد أن أمضينا ثلاث سنوات ندخن في سرية كاملة.. كنت مخلصاً للسيجارة .. أحبهَا بعمق .. كانت أحب شيء لي في هذه الحياة.. عندما استيقظ في الصباح كانت تعمري فرحة عارمة وشعر بشوق عظيم لأن الثمها قبلاً .. (أنا أتحدث عن السيجارة طبعاً) .. في أحد الأيام قابلني صديق قديم وقال لي : ألا زلت تدخن يا صاحبي؟ أجبته : ماذَا وهل تركت أنت التدخين يا عزيزي؟ أعرفك مدخناً نهما ، قال لي: لقد تركت التدخين بفضل الله ، قلت له : كيف تركته بالله عليك.. إنَّه من المتع القليلة في هذه الحياة.. قال لي : بل تركته ولن أعود إليه ، تأمل أخي لو وضعوا أمامك برميلين عظيمين أحدهما اسموه الطيبات والآخر اسموه الخباث فأين ستضع التدخين، قلت له : إن أردت الحق سأضعه مع الخباث .. لقد صدقت والله .. الآن أخبرني كيف أقلعت عن التدخين الا تراه صعباً في حالة كحالتك أو قل كحالتي؟ أجابني قائلاً : الأمر بسيط جداً إنْو فقط أن تقلع عن التدخين من أعماقك.. ثم توجه إلى الله بالدعاء بأخلاص في

## الفصل الاول

حال سجودك أن يخلصك من هذا السم القاتل وشاهد النتائج.. ودعت صاحبى وأنا أدعو الله أن يعيينى على فعل ما فعله صاحبى.. في الحقيقة مررت أيام وأيام أحاول أن أقلل من عدد السجائر وأقوم بحلول وسط لكن في النهاية اكتشفت أن أهم سيجارة هي سيجارة الصباح فهي التي تعيد حالة الإدمان إلى الوضع الأصلي لها ، المهم مررت الأيام دون الوصول إلى طريقة أنهى بها هذه المعاناة فما أن أترك السيجارة لعدة ساعات حتى أجد ذلك الصداع يدغدغ مقدمة رأسي ويحثني على إشعال سيجارة بأي ثمن.. في أحدي الليالي تفقدت علبة سجائرى فوجدتها فارغة وكان بجواري صديق طلبته منه سيجارة فلم تكن معه ، وقد كنت مخلصاً أيها إخلاص لهذه اللعنة ، كنت نادراً جداً ما أطلب سيجارة من أحد.. شعاري كان: التدخين نوع من الكيف فإذا لم تستطع أن توفره لنفسك فلا داع لأن تستمر ، بإمكانك التغيير إلى الشيشة أو أي بديل آخر، ولما لم يكن لدى زميلي سيجارة ، بعثت أحد الأولاد من الشارع كي يشتري لي علبة من البقالة المجاورة ، لكن النوع الذي طلبته لم يكن متوفراً.. فأحضر لي نوعاً آخر المهم دخنت السيجارة ولم أكملاها ، أتذكر أنني رميتها وهي لم تصل إلى المنتصف ودخلت لأنما..

في الصباح استيقظت لصلاة الفجر وأنا في طريقى إلى المسجد تذكرت كلام صاحبى عن الدعاء في السجود.. فصلّيت وطلبت من ربى أن يساعدنى.. تضرعت إلى الله أثناء سجودي بكل جوارحي قلت: يا رب أنت تعلم أنّي لا أحب شيئاً من متع هذه الدنيا كما أحب التدخين.. لكنّي يا رب أحبك الحب كلّه.. ولا أريد أن أغضبك.. يا رب أنت تعرف مقدار حبّي له وأنا أريد أن اتركه لأجلك فساعدنى يا الله على تركه وأبدلني خيراً منه برحمتك يا أرحم الراحمين ، خرجت من المسجد وتوجهت إلى فراشي دون أن أفكّر في السيجارة مع العلم أنّي بعد الصلاة لا بدّ أن أدخن سيجارة دائمًا.. استيقظت الساعة التاسعة وتناولت الإفطار.. طبعاً بعد الأكل أول ما يخطر على بالى هو إشعال سيجارة كذلك بعد كوب

### قصة البداية

الشاي أو القهوة.. ولكن العجيب أنّ نفسي لم تشتاق إلى السيجارة قلت في نفسي عجيب كيف لم أطلب السيجارة .. بعد الغداء كذلك لم تطلبها نفسي ، ما هذا؟ هل ما يحدث معي حقيقة أم أنا في حلم.. في المساء كنت أشاهد مباراة كرة قدم بين البرتغال والميونان على بطولة كأس أوروبا كنت أشاهدها مع عدة أصدقاء في حجرة ضيقة ملئت بالمدخنين.. كذلك لم تهُنْ نفسي إلى السجائر، أكملت المباراة.. وخرجت من الحجرة وأنا عادي جداً وطبيعي ، ما هذا؟ هل هذا يحدث فعلاً؟؟ أقسم لكم أنّي ما عدت أدخن منذ ذلك الحين رغم أنّي قبل ذلك كنت أنظر إلى غير المدخنين وأقول في نفسي كيف يحيا هؤلاء بدون التدخين؟؟ ترى كيف يفكرون؟ كيف يأكلون ويشربون؟ كيف يقودون سياراتهم لمسافات طويلة بدون تدخين كيف يتسامرون؟؟ كيف يتسللون؟؟ أسئلة كثيرة كنت أطرحها دون أي إجابات..

أما اليوم ، فاني أقول كيف يأكل المدخنون ويسربون فقد والله كنت محروماً من المذاق الرائع للأطعمة الشهية بسبب التدخين .. وأقول كيف يفكرون فقد وجدت أن التدخين يؤثر على صحة التفكير مئة بائنة.. بالإضافة إلى الرائحة الكريهة من الفم .. هل تصدقون أنّي قد تركت السجائر لكن المشكلة أن حبّها لا زالت في القلب... عدت إلى ربي في أحد الأيام في صلاة الفجر وناجيته قائلاً: ربّي وخالقي ومولاي .. لك الحمد كل الحمد على تركي للتدخين.. لكن لا زال حبّها يسكن قلبي يا رب انزع حبّها من قلبي واجعلني اكرهها حتى لا أشتاق لها أبداً، بعد ذلك أقسم بالله العظيم أنّي كرهتها لدرجة أنّي صرت أتضارب حتى من مجرد رائحتها .. حتى وإن صادف وجودي في مكان به مدخنين فاني لا أستطيع ارتداء ملابسي مرة أخرى بسبب التصاق الرائحة الكريهة بها.. فلله الحمد والمنة على ما أنعم به عليّ إذ أنجاني وخلصني من هذه البلوى التي نفرح بها صغاراً وتندم أشد الندم عليها بعد أن نقع فرائس لأمراضها التي في العادة تكون قاتلة ..

## الفصل الاول

### حوار مع مراهق :

أنا : أنت تعلم بأنّ التيكوتين مخدر وأنّ السبب الوحيد الذي يجعلك تدخن هو أنك لا تستطيع الإقلاع عنه.

المراهق : هذا غير صحيح، أنا أستمتع بالتدخين ولو لم يكن الأمر كذلك لألقيت عنه.

أنا : إذاً أتركته لمدة أسبوع لتثبت لي أنّ باستطاعتك تركه متى ما أردت.

المراهق : لا حاجة لي بهذا، فأنا أستمتع بالتدخين ولو كنت أريد الإقلاع عنه لفعلت.

أنا : توقيف فقط لمدة أسبوع لتثبت لنفسك أنك غير واقع في فخ هذا المخدر.

المراهق : وما الهدف من طلبك هذا؟ إنّي أستمتع بالتدخين.

### هدية النجاح :

أب طلب من أبنائه الثلاثة بعد نجاحهم أن يختاروا هديّتهم فقالوا بصوت واحد : هديّتنا يا أبي أن تقلّع عن التدخين.

### حقائق :

أنت ت يريد تدخين السجائر بشكل دائم طالما كنت مستيقظاً ، لتوهّمك بأنّها توفر لك الأمان ، إنك لا ت يريد أن تتذكرة أن تدخينك للسجائر يعمل على احتقان رئاتك بأنواع القطران المسرطن ويسدّ أوعيتك الدموية ويسّمّها ويعزل كلّ عضلة وكلّ عضو في جسمك من الأكسجين النقي ويجعل رائحة فمك كريهة ولون أسنانك صفراء ، وملابسك بكل أنواعها ستزداد ثقوباً بسبب السيجارة .

#### أتعرف لعاذًا :

لأنَّ تدخينك للسجائر أصبح مرتبطاً ذهنياً لديك بأي نشاط بدني أو ذهني تقوم به ، حيث أنك تبحث عن أي عذر لتبدأ التدخين من جديد ، في حالة من الإدمان المؤكد .

#### نقاش مع مراهق :

أنا : أنت تعودت على إشغال يدك بالسيجارة وأن تضع السيجارة في فمك إذا كنت تستطيع أن تبقيها في يدك بدون أن تشعلها فما هي الحاجة إذاً أن تشعلها؟.

المراهق : أنا احرص على الشعور بالدخان وهو يملأ رئتي .

أنا : هل تحرص على الشعور بالاختناق أو تستمتع به؟.

المراهق : أنا أدخن لأنَّ جميع أصدقائي يدخنون .

أنا : هل يمكن استغفالك إلى هذه الدرجة لتلغي عقلك؟! كما أنك مسؤول عن جسمك أمام الله عز وجل فهوأمانة استأمنك الله إياها، فهل ستجيب عن الأسئلة التالية :

١- هل ترغب أن يدخن أطفالك مستقبلاً؟

٢- لو رجع بك الزمن إلى الوراء (قبل تدخينك لأول سجارة) فهل ستبدأ في التدخين؟

٣- هل أجبرك أحد على تدخين أول سجارة؟

٤- السيجارة طعمها بشع جداً، فهل هذا أغراك بأنك لن تقع في مصيدة التدخين وأنك ستتوقف عنه متى ما رغبت لأنك لم تستمتع بطعم السيجارة الأولى؟

## الفصل الاول

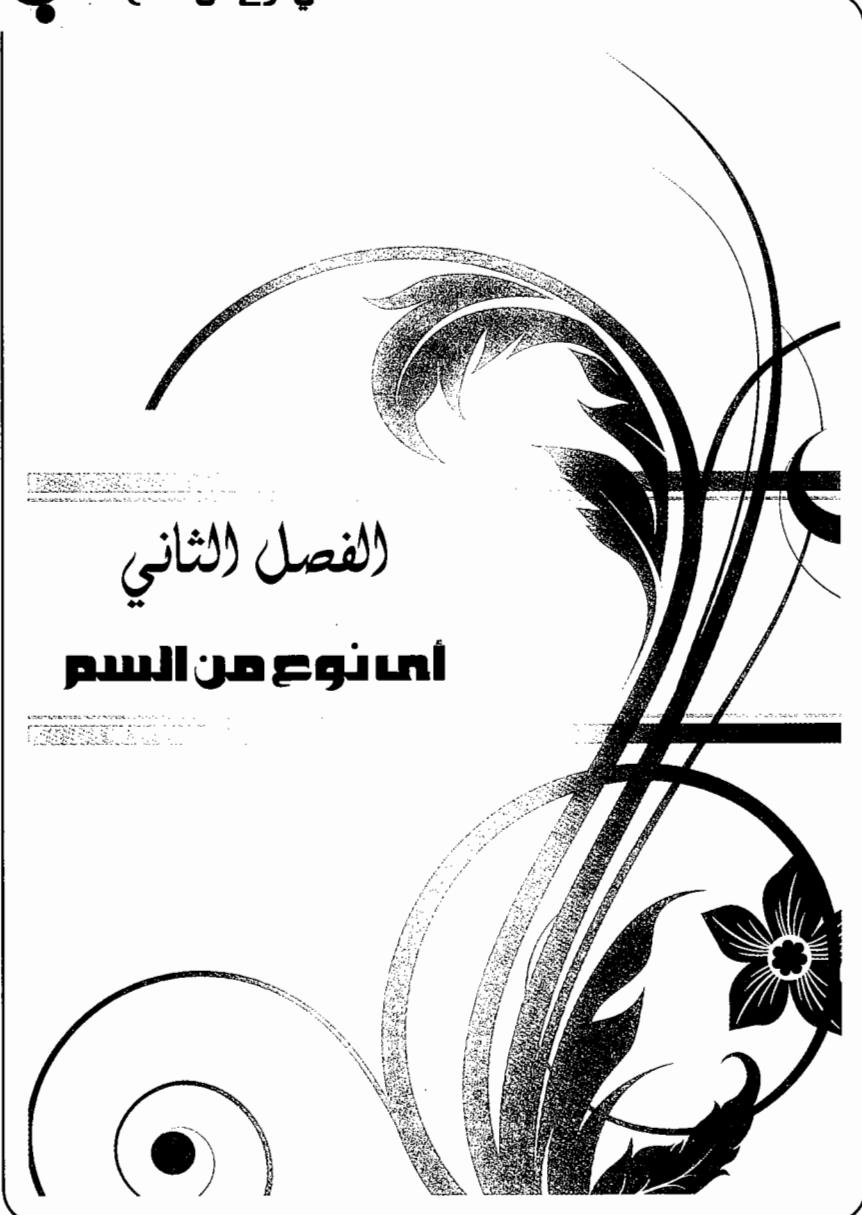
بماذا ستجيب : بالتأكيد ستجيب بالنفي ، إن الشيء الوحيد الذي يمنعك من الإقلاع عن التدخين هو : الخوف من أن يؤذيك وحش النيكوتين السام .

المراهق : أنا لا أستطيع الإقلاع عن التدخين أبداً .

أنا : الحقيقة أن جميع المدخنين يسهل عليهم الإقلاع عن التدخين فوراً وبشكل دائم ، إن من أعظم إنجازاتك كمدخن سابق هي الخلاص من العبودية لادمان النيكوتين وأن تكون حرّاً ، سمعت مرة أحد المغرّب بهم يقول أنه سيشتري السجائر ولو وصلت قيمتها مليون ريال .

المراهق : أنا لا بد أن أبقى مدخناً ولا أمل في أن أتوقف عن التدخين وترك التدخين سيحدث خللاً في حياتي وسأمضي بقية عمري في شوق لسيجارة بين حين وآخر ، إن تركت التدخين .

الفصل الثاني  
أي نوع من السم



## الخصل الثاني



## الفصل الثاني

٧٦

### اي نوع من السع

#### ماذا تعرف عن النيكوتين :

هو أحد مكونات المبيدات الحشرية ولو حققت مكونات سيجارة واحدة في وريديك مباشرة لقتلتك على الفور، قام أحد الاخوة بتفتيت مكونات سيجارة وقرب نباتات التبغ لحمار كان قريباً منه، فأعتقد الحمار أنه طعام، فلما اقترب منه، ولّى هارباً بعد أن شم رائحته الكريهة، والمدهش أن الحشرات لا تقترب من نباتات التبغ أبداً، يقول أحد الشباب أنه وجده سجائر والده في دورة المياه وجرب أن يدخنها فلم يعجبه طعمها ولم يدخنها بعد ذلك.

#### ماذا عن سُمِّ النيكوتين العسِّي للإدمان :

إن النيكوتين هو أسرع عقار يسبب الإدمان، فلن تحتاج إلا إلى سيجارة واحدة فقط إذا سمح لك التفاذ إلى رئتيك، إن كل نفس من السيجارة يدفع إلى المخ بجرعة ضئيلة من النيكوتين، تؤثر بشكل أسرع من تأثير جرعة الهيرويين التي يحقنها المدمن في أوردته، وتزداد الجرعات بعدد السجائر التي تدخنها وتتحفظ مستويات النيكوتين في دمك إلى حوالي النصف خلال نصف ساعة من تدخينك للسيجارة وإلى الربع خلال ساعة من فراغك من تدخين السيجارة، وعندها يبدأ مفعول الألام الناتجة عن مغادرة وحش النيكوتين السام إلى خارج جسمك.

#### وفي الحقيقة :

إن التدخين إدمان على النيكوتين وهذا الإدمان يجعلك في حالة توّر دائم إذا نقصت نسبة سُمِّ النيكوتين في دمك، بعد انتهاءك من تدخين سيجارة فتحاول تحفيض هذا التوّر بإشعال سيجارة أخرى و تتكرر هذه العملية بطريقة متسللة تجعلك في عذاب مستمر، فالتدخين يجعلك أكثر عصبية و توّتراً ولن تحصل على أي استرخاء بالتدخين، إن غير المدخنين لا يفهمون



## أي نوع من السم

السبب الذي يجعلك تشعر بالملائكة وأنت تضع في فمك تلك الأشياء الكريهة ثم تشعلها ثم تستنشق الدخان الملوث و توصله إلى رئتيك وكأنك تنتقم من جسمك بارادتك وبكاملوعيك .

### وحش النيكوتين يطلب طعامه :

إن الأعراض الانسحابية الحقيقية (الألام الناتجة عن خروج النيكوتين من جسمك ) الناتجة عن ترك التدخين طفيفة جداً وهي ليست ألمًا حقيقياً بل هي جوع للنيكوتين (شبيه بالجوع للطعام ) إن كل ما تدركه هو أنك تحتاج لthesigarette و عندما تشعلها تزول الرغبة فيها فتشعر للحظات بالاطمئنان والراحة (نتيجة لتزامن دخول النيكوتين مجددًا في دمك مع الزوال التدريجي الطبيعي للتتوتر الذي حدث لك ) وب مجرد أن تطفئها تبدأ تلك الرغبة مجددًا وستكون أكثر توترة مع تدخين السجارة الجديدة لأنك بحاجة إلى كميات أكبر من النيكوتين بسبب زيادة درجة إضراره بك ونقص درجة إنعاشه لك .

### فترقة الانسحاب الناتجة عن خروج النيكوتين من جسمك ، تشتعل :

الآلام المصاحبة لخروج النيكوتين من جسمك ، وهي مشابهة للألام الناتجة عن إجراء عملية جراحية لازالة ورم سرطاني من جسمك ، فبالتأكيد أنك ستتحمل هذه الآلام في سبيل التخلص من هذا المرض الخبيث، إنها مشابهة للألام الجوع ، إذا قضيت يوماً واحداً بدون طعام فليس هناك ألم جسدي فعلي ، بل هو شعور بالجوع ، وقد تصبح في غاية التوتر والانفعال عندما تحرّم من الطعام لبعض الوقت ، إن هذا شبيه برغبة جسمك في سم النيكوتين القاتل ، و الفرق هنا أن جسمك يحتاج للطعام من أجل الحياة ولكنّه لا يحتاج لتناول السم لأجل أن يموت .

## الفصل الثاني

### أي نوع من السع

٢١

#### قصة مدخن :

عندما يُقلع شخص عن إدمان السجائر أو التدخين يشعر بشيء من البطولة ولذلك أسميت نفسي الرجل الحديدي مع أنني لست حديدياً ولا شيء من هذا ، أنا كنت أسيراً مسجونةً لدى الأعداء وقد تم إطلاق سراحه قبل سبعة أشهر من هذا اليوم ، سوف أقصّ عليكم قصتي ، إنها ليست قصة من الخيال أو قصة من قصص البطولة بل هي قصة حزينة ، نعم حزينة ولا يعلم ماذا يعني الحزن إلا من عاش ولا يزال يعيش حياته اليومية مع سيجارة المارلبورو (الأبيض والأحمر) وبقية الماركات المتواحشة .

قصتي يا إخوتي الكرام قصة ربما تكون نسخة طبق الأصل منآلاف القصص المشابهة ولكن ربما البعض لم يجد الفرصة المناسبة أو لم يتعرف على جمعيات مكافحة التدخين أو لم يقتتن في الأساس بفكرة ترك التدخين من باب (خربانية خربانية) أي أنه يعلم النهاية ولذلك يستمر ويستمر حتى يصل للنهاية الحتمية التي هي الموت ربما يكون موتاً بطيناً أو سكتة قلبية أو جلطة ، الله عز وجل أعلم كيف ستكون النهاية .

ولدت في مجتمع يحارب التدخين لدرجة أن والدي كان يطردني من المنزل بمجرد أن يشم رائحة دخان السيجارة أو يشك بأني دخنت ، ورغم ذلك أدمت التدخين حتى أصبح أهم شيء في حياتي ، من الممكن أن أستغنى عن وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء وربما أستغنى عن معاشرة زوجتي أو الاختلاط مع الناس ، ولكن يستحيل أن اترك جنبي خالياً من علبة السجائر ، أدخلت في اليوم الواحد علبتين من السجائر وإذا لم تكن معي ولاعنة ، ربما أقوم باشعال سيجارة من السيجارة التي قبلها بشكل متتابع ، استمرت المأساة لمدة خمسة وعشرون عاماً ليل نهار ، في الصباح قبل الإفطار وبعد الإفطار وفي الشارع وفي العمل وفي البيت والسيارة وفي بيوت الناس حتى تغير لون بشرتي وأصبحت مجرد علبة

## الفصل الثاني

سجائر تمشي على الأرض ، كانت زوجتي تتألف مني وتدعوا لي في صلاتها أن يرزقني الله ترك التدخين وكلما زادت الضغوط من الأهل والزملاء في تصحيف ترك التدخين كنت أعاينه بل أدخله الضعف وهذا عائد للحالة النفسية التي كنت أعيشها أي بمعنى أنتي أحاول إنتهاء نفسي بسرعة .

لم يخطر على بالي ولو مرة واحدة أن أترك التدخين مطلقاً ، كانت أجمل اللحظات عندما أشاهد علبة السجائر بالقرب مني مع الولاعة ، كان ذلك بالنسبة لي منتهى المتعة ، كانت السيجارة بالنسبة لي شيئاً رائعاً للغاية هذا أنا باختصار شديد ، كنت أسمع مجرد سماع من يقول أن التدخين مرض ، التدخين يقضي على الإنسان ، كنت أسمع من يقول بأنه ترك التدخين ، شخصياً كل الذي أسمعه لم أقتطع به ، لم أفكّر مطلقاً في ترك التدخين لدرجة أنتي كنت أفضل الموت على ترك التدخين ، وكانت أحدهن نفسى بالعبارة التي تتقول : ستموت مرة واحدة في العمر فعش حياتك كما تريده ، كنت أقول في نفسي أن الموت سوف يأتي في أي لحظة في الشارع في السيارة في الصحراء في أي مكان ومن لم يتم بالسيف مات بغيره تعددت الأساليب والموت واحد ، وصل بي الحال لدرجة أنتي قمت بحملة مقاطعة البقالات ومحالات التموين الغذائي التي لا تبيع الدخان وكانت أقول لهم : بقالة بدون دخان مثل المفطح بدون ملح ( أي مثل الذبيحة بدون ملح ) كنت أعيش حياتي بشيء من التوتر ونوع من الاكتئاب بسبب التدخين ولكن لم أكن أعرف بذلك صراحة وكانت أتوقع بأن كثرة الضغوط التي يمارسها الأقارب على حتى أترك التدخين هي السبب ولكن بعد فترة كنت أفكر أحياناً أنه هل يمكن أن استمر طوال أيام حياتي وأنا أعيش مع هذه السيجارة ليل نهار ، كنت وقتها أحاول أن أغلق عقلي وقلبي عن مجرد التفكير في ترك التدخين ، ذهبت مرة للمستشفى بأطفالى ، ففوجئت بالطبيب يقول لي : لدى طفلك حساسية في الصدر .. هل لديكم أحد يدخن في البيت !! قلت لهدا الطبيب بامتناع : نحن أتينا للعلاج ولم نأت لكي تعطينا محاضرة عن التدخين ، و حاولت إنتهاء الحوار

### أي نوع من السع

مع الطبيب ولكن في نفسي وفي عقلي الباطن كنت أدرك بأنني السبب، كنت أذانيناً أفكراً في نفسي فقط، سنوات طويلة من حياتي وأنا أعيش بهذه الطريقة وفي أوقات المباريات كنت أدخل نصف حلبة سجائر دفعة واحدة.

طبعاً قد يتساءل البعض : ما هي أسبابك في عدم ترك التدخين مع أنك تملك الكثير من المعلومات الطبية وبأن التدخين حتى لو لم يقتلك مباشرة سوف يسبب لك أمراضًا كثيرة ومنها الأمراض الخبيثة لا سمح الله ، وقتها لا أنت مت وتركت الدنيا ولا أنت عشت مثل بقية البشر ، والقصص في هذا المجال كثيرة وكم فقدت من الأحبة والأصحاب والمعارف بسبب أمراض سببت لهم (الجلطة) وهي الموت الفجأة بدون مقدمات ورغم ذلك كنت أحاوِل نسيان ذلك وكانت أهون على نفسي هول الصدمة فأقول قضاء وقدر محاولاً نسيان لب المشكلة أو الكارثة ، في نفس اللحظة كنت أقول هل من الممكن أن أترك التدخين ، ولكنني أعود لذكر تلك اللحظة الحانية بيني وبين سيجارة وهذا الغرام والعشق المتبادل، كنت أتخيل بأنني في رحلة برية مع الأصدقاء في وسط الصحراء في الأجزاء الشتوية في سعادة بالغة وكانت أقول لنفسي : هل من المعقول أن تمرّ على هذه اللحظة بدون سيجارة (مستحيل) ، كنت أمر ببعض المواقف الحزينة أو التي تجلب الفرح وتعميري النفسي وقتها هو إشعال سيجارة وهي تقوم بالغرض المطلوب في الفرح أو الحزن ، كانت بالنسبة لي كريشة الرسام يرسم بها تصوراته للمواقف اليومية في الحياة ، في يوم من الأيام كان أحد زملاء العمل يودعني بسبب سفره لمدينة جدة للبقاء هناك لمدة ستة أشهر في دورة عملية تخص الشركة التي نعمل بها في تلك الفترة ، أي فترة بقاء زميلي في مدينة جدة ، كانت بيننا اتصالات شبه يومية وفي يوم من الأيام أجريت معه اتصالاً ، فكان جواله مغلق ، كررت الاتصال في اليوم التالي وكان شقيقه هو الذي ردّ على الجوال ، سأله عن زميلي ، قال : أخي فارق الحياة مات ، وأجهش بالبكاء وانتهى الاتصال بيننا ، في اليوم التالي أخبرني أحد الزملاء بتفاصيل موت زميلي صديق العمر الذي قضيت معه سنوات

## الفصل الثاني

من عمري نعمل في عمل واحد وفي مكان واحد ، يقول ، أصيـب بـسـكتـة أو جـلـطة .. زـمـيلي رـحـل عن الدـنـيـا وـالـتـقـرـير الطـبـي يـشـخـص سـبـب موـته بـأـنـه اـنـسـداد شـرـيان بـسـبـب التـدـخـين ، أنا فـكـرت في مـوـضـع موـت رـفـيق عمرـي وزـمـيلي فيـالـعـمل ، لا أـعـلـم أـين عـقـلي لا أـعـلـم كـيـف كـنـت أـتـصـور الأـشـيـاء لا أـعـلـم هل أنا إـنـسـان أو شـيـه إـنـسـان أو مجـرـد جـسـد بلا رـوـح .. أـيـعـقـل بـأـنـتـي أـشـاهـد وأـنـسـ يومـيـاً هـذـه الكـوارـث وأـصـرـ على نفس الطـرـيقـة ، إذا فـرـحت أـشـعلـت سـيـجـارـة وإذا أـحـسـست بالـضـجـر أـشـعلـت سـيـجـارـة ، فيـهـذـه الأـشـنـاء كـانـت زـوـجـتي يومـيـاً تـنـصـحـني ، تـدـعـوـلـي فيـصـلـاتـها كـنـت أـشـعـر بـهـا أـحـيـاتـاً فيـالـلـيل وأـنـا نـائـم تـصـحـوـنـ من نـومـهـا لـتـصـلـي ، كـنـت أـسـمعـها تـبـكي أـقـسـم بـالـلـهـ بـأـنـتـي أـسـمعـها تـبـكي وـتـقـولـ : اللـهـمـ أـهـدـ زـوـجـي لـتـرـك التـدـخـين اللـهـمـ أـنـقـذـهـ مـن عـذـابـ الدـنـيـا وـالـآخـرـة إـنـكـ سـمـيعـ مـجـبـ الدـعـاء ، كـنـت أـتـأـثـرـ وـأـحـسـ بـأـنـ سـاعـةـ الـحـقـيقـةـ قـدـ حـانـتـ وـلـحظـاتـ بـقـائـيـ معـ التـدـخـينـ قـدـ أـزـفـتـ وـمـاـ هـيـ إـلاـ أـيـامـ أوـ لـحظـاتـ وـأـكـونـ وـقـتهاـ أـمـامـ اـخـتـيـارـ أـحـدـ أـمـرـيـنـ إـمـاـ أنـ أـتـفـرـغـ لـلـتـدـخـينـ وـأـضـحـيـ بـكـلـ شـيـءـ فيـ الـحـيـاةـ أوـ أـتـرـكـ التـدـخـينـ وـأـعـودـ مـثـلـ بـقـيـةـ الـخـلـقـ . كـنـتـ أـمـرـ بـحـالـةـ أـعـتـقـدـ أـنـهـ تـشـبـهـ الـهـلوـسـةـ أوـ الـخـوفـ منـ شـيـءـ قـدـ يـحـصـلـ بـعـدـ تـرـكـ التـدـخـينـ ، أـحـدـ نـفـسـيـ وـأـقـولـ كـيـفـ تـسـتـطـعـ أـنـ تـعـيـشـ بـدـوـنـ تـدـخـينـ كـنـتـ فيـ حـيـرةـ لـدـرـجـةـ أـنـتـيـ أـصـبـحـتـ أـفـكـرـ بـأـنـتـيـ أـرـيدـ أـنـمـوتـ حـتـىـ اـرـتـاحـ مـنـ هـذـهـ التـرـدـدـ : كـيـفـ أـرـضـيـ مـنـ حـوـلـيـ وـكـيـفـ أـسـتـطـعـ تـرـكـ التـدـخـينـ ، قـدـ يـعـجـبـ الـبـعـضـ مـنـ هـذـاـ القـوـلـ وـلـكـنـ هـيـ الـحـقـيقـةـ ، وـمـنـ يـدـخـنـ سـوـفـ يـصـدقـنـيـ ، وـذـلـكـ لـأـنـ الـمـدـخـنـ أـسـيـرـ لـهـذـهـ السـيـجـارـةـ ، فيـ لـيـلـةـ مـنـ الـلـيـالـيـ كـنـتـ فيـ حـوـارـ معـ زـوـجـتيـ عنـ غـلـاءـ الـذـهـبـ وـارـتـفـاعـ أـسـعـارـهـ وـكـنـتـ أـتـحـدـثـ مـعـ زـوـجـتيـ فيـ قـتـرـةـ الـمـسـاءـ وـنـحـنـ نـتـنـاـوـلـ الـقـهـوةـ وـنـتـبـادـلـ أـطـرـافـ الـحـدـيـثـ وـكـانـتـ اـبـنـتـيـ الـبـالـغـةـ مـنـ الـعـمـرـ سـبـعـ سـنـوـاتـ تـسـمـعـ الـحـدـيـثـ فـقـالتـ لـيـ : أـرـيدـكـ يـاـ أـبـيـ أـنـ تـبـيـعـ قـطـعـ الـذـهـبـ الـخـاصـةـ بـيـ (ـوـهـيـ عـبـارـةـ عـنـ خـواتـمـ وـبـنـاجـرـ لـلـأـطـفـالـ)ـ أـرـيدـ أـنـ أـبـيـعـهـاـ لـأـوـفـرـ الـنـقـودـ ، بـعـدـ هـذـاـ المـوقـعـ بـعـدـةـ أـيـامـ ، بـعـتـ تـلـكـ الـقـطـعـ الصـغـيرـةـ وـأـعـطـيـتـهـاـ الـمـلـغـ ..ـ قـالـتـ :

## الفصل الثاني

### اي نوع من السم

أرجوكم أن تتفهم طلبي ، أرجوكم ، في البداية اعتقدت بأنها تريد توفير نقود لشراء لعبة مثلاً ولكنها قالت لي : سمعت بأنه يوجد مستشفى يعالجون فيها المدخنين تكفي تأخذ هذه الفلس وتروح عندهم يعالجونك من الدخان لا ت يريد أن تموت وتتركنا في البيت لوحدينا !!، بما أنني بليد الإحساس وخصوصاً في الموضع التي تخصل التدخين إلا أن الوضع هذه المرة اختلف كلياً .. توقعت في البداية بأن كل ذلك تم بخطيط من زوجتي ولكن بعد إلحاح أقسمت بالله بأنها لم تقل شيء ولم ترسم خطة وكل هذه التصرفات من بنات أفكار ابنتي الصغيرة الحقيقة بأنني استغرقت كلمة : لا تريده أن تموت ، فكان لها وقع في نفسي .. أعلم بأنني سوف أموت ولكن هذه المرة فعلًا خفت من الموت ، وترك أطفالي يعانون مشاكل الحياة بسبب سيجارة لعينة ، وقتها كنت في حيرة ولكن الآن فعلًا بدأ شيء في نفسي ينمو كل يوم وكانت الأسئلة تتबادر لنفسي إلى متى وهذه السيجارة في فمي ، هل أموت وأنا مدخن ، من هو المسؤول عن عائلتي بعد موتي هل أعيش بقية حياتي أعاني من مرض خبيث لا قدر الله بسبب سيجارة ، كيف أعيش بقية حياتي في مصحة لا أنا مت وتركت الدنيا ولا أنا عشت مثل بقية البشر لماذا كل من حولي يقولون اترك التدخين ولماذا أقارب هم من يقول اترك التدخين ، بينما زملاء العمل نادراً ما أسمع منهم من ينصحني بترك التدخين !! كنت أعاني من حرقة مستمر في المعدة وأسفل البطن ، كنت أعاني من تزيف خفيف في اللثة ، كنت أعاني من ضيق في التنفس كنت أعاني من صداع متكرر بداية أعراض اكتئاب بين الفترة والفتره ، رعشة في اليدين ، خفقان مستمر نرفة وزعل من أتفه الأسباب ، ألم في أسفل الظهر ، وساوس ، رائحة منتنة في الجسد والملابس والسيارة ، بلغم صباغي مستمر ، أرق مسامي ، هذه الأعراض يحس بها أكثر المدخنين ، أخيراً بعد أن خلوت بنفسي وتحدثت معها قررت بمensus إرادتي زيارة عيادة مكافحة التدخين في الدمام ودفعت المبلغ الرمزي

## الفصل الثاني

(٣٠٠) ريال، ذهبت لإجراء بعض القياسات الطبية، دخلت على الطبيب وتأكد من عدم وجود أمراض تمنعني من استخدام جهاز العلاج، بعد ذلك استقبلني المسؤول عن جهاز الملams الفضي وحدثني عنه قائلاً : إنه ليس جهازاً سحرياً يجعلك تترك التدخين مباشرة لو كان الأمر كذلك قضينا على التدخين حول العالم في أسبوع ، عزيزي نحن نساعدك على التخلص من الأعراض الانسحابية للنيكوتين بواسطة هذا الجهاز وأنت عليك الباقي ، توكلت على الله ومع أول جلسة أحسست بأنني بعدها أريد أن أنام وفعلاً وصلت لمنزلي وتمددت على سريري ونممت نومة لم أنم مثلها منذ سنين ، استمرت الجلسات لمدة ستة أيام كل يوم جلسة والوضع مفتوح للجلسة متى أشاء ، المهم في كل يوم جلسة لمدة نصف ساعة بعدها كنت أعود لمنزلي غير مصدق بأنني تركت التدخين لمدة يومين بل ثلاثة بل أربعة بل خمسة بل ستة ، يا للهول الآن أسبوع ولم أدخن ولم أحس بشيء ، لم أحس بذلك الفرق ، كل شيء ذهب بسرعة البرق ، هل من المعقول بأنني بهذه السهولة أستطيع ترك التدخين ، غير معقول، من الممكن أنني أحلم، أسبوع أسبوعين شهر كامل ، الله أكبر الله أكبر ، بهذه السهولة تركت التدخين أين تلك المخاوف ، أين تلك الأفكار ، أين ذهبت الأعراض الانسحابية ، هل كنت واهماً ؟ هل كنت مسحوراً بهذه السيجارة ؟ هل كنت في حلم أو علم ؟ ماذا حصل ؟ ماذا كنت أعمل طوال هذه السنين ؟ أين ذهبت تقودي ؟ أين ذهب نصف عمري ؟ أين صحتي ؟ هل معقول بأن كل شيء كان سراياً بل خدعة كبيرة ؟ يا عشر المدخنين أقسم لكم بالله بأن ترك التدخين أسهل مما تتصورون .. يا عشر المدخنين العمر يذهب والأيام تنتهي بسرعة البرق وأنت في حرق للمال والجسد .. جربوا جربوا ، اعتبروني غير صادق معكم ولكن جربوا بأنفسكم .

## الفصل الثاني

### أي نوع من السم

يا سادة يا كرام أنا أخوكم المقلع عن التدخين منذ سبعة أشهر وجدت الراحة والطمأنينة ، كل الأعراض التي وجدتها قبل الإقلاع ذهبت ، لثتي أصبحت سليمة ، شفتي عادت لوضعها الطبيعي ، المشاكل الصحية والحرقان انتهت ، يا من تدخن بشراهة قف لحظة أرجوكم أتوسل إليك توقف دقيقة وفكّر لماذا لا تقلع عن التدخين هل تثق بي عندما أقول لك أقسم لك بالله بأنني الآن أعيش حياة جديدة ، لا أبالغ لو أقول لكم بأنني ولدت من جديد ، صحتي تحسنت علاقتي بالمجتمع تغيرت ، نفسى تحسنت ، رائحتي ورائحة ملابسي وجسدي تغيرت ، كل شيء تغير (١٨٠ درجة) ، أرجوكم ثم أرجوكم فكرروا بعمق فكرروا في أنفسكم في أسركم في أطفالكم فكرروا فيمن تحبون ، فكرروا بعقول محبة للجميع لا تقتل نفسك بسيجارة ، صحتك أثمن شيء في الوجود ، لا ترم بها من أجل علبة سجائر ، لو طلبت منك أن تأخذ موس الحلاقة وتضعه فوق شريان في يدك وأن تقطع قطعة صغيرة من هذا الشريان هل ستفعل ذلك ، سوف تمنع عن ذلك وتهمني بالجنون ، إذاً ما الفرق بين ذلك وبين أن تقتل كل خلية في جسدك بطريقة بطيئة ، آآآآآ يا إخوة ، كم فقدنا من أحبة وأصدقاء وزملاء بسبب الأمراض الخبيثة بواسطة هذا القاتل اللعين ، أرجوكم أتوسل إليكم أن تكتشفوا الحقيقة بأنفسكم ، في نفس اللحظة أرجوكم الدعاء لي بالثبات ومن ثم الدعاء لي بال توفيق ، أرجوكم لا تحرموني طيب دعائكم ، أريد لكم الخير أقسم بالله بأنني أرغب لكم جميعاً الخير.

وفقكم الله لكل خير وأعانكم للتقدم خطوة للأمام ، لا تنسوا إخلاص النية في القول والعمل وبعد ترك التدخين سوف تضحكون كما لم تضحكوا من قبل على أنفسكم وكيف كنتم تتصورون مسألة الإقلاع صعبة المثال بينما هي أبسط من البساطة نفسها ، وفقكم الله والسلام .



الفصل الثالث

اوهام لذبحة



## الفصل الثالث

## اوهام لذبة



### الفصل الثالث

#### اوهام لذبحة

وهم : عندما تشنل سيجارتك و تأخذ نفساً عميقاً و تخدع نفسك بقولك : أنت ممحظوظاً أنَّ لدى مكافأة صغيرة ، أما غير المدخنين المساكين فلا مكافأة لهم ، هل تعلم أنك قدمت جسمك بكماله مكافأة لسمِّ النيكوتين القاتل ؟ وما هو المقابل ؟! الذي أعطتك إيه السجارة ؟ أنا أعرف أنك تخشى الإجابة على هذا السؤال .

**الحقيقة :** أن الممحظوظ هو غير المدخن فهو لا يحتاج تلك المكافأة السامة وهو يعرف أنَّ الله لم يخلقه لكي يلوث صدره ويسمم جسده بالدخان .

**وهم آخر :**

أنت تتوهם أنك بدون إشعالك للسيجارة لن تشعر بالسعادة و ستشعر بالحرمان أو الملل ، حيث لن تكون قادراً على الاستمتاع بإحدى الوجبات أو المناسبات الاجتماعية (اجتماع الأصدقاء مثلاً) أو أنك لن تكون قادراً على التركيز أو على مواجهة الضغوط اليومية والتوتر الناشئ بسببها .

**حوار آخر مع مدخن :**

أنا : هل غير المدخنين لا يحصل لهم كل ما سبق (السعادة والاستمتاع بالوجبات والمناسبات الاجتماعية والتركيز و مواجهة الضغوط ) .

المدخن : لا أعتقد أنَّ غير المدخنين مستمتعون بحياتهم بدون التدخين .

أنا : يمكنك أنت أن تستمتع بحياتك ولكن الوهم سيطر عليك .

وابشرك : أنَّ غير المدخنين هم أقلَّ عصبية وأكثر استرخاءً من المدخنين الذين يمرُّون بنفس ظروفهم الحياتية .

قطة مدخن :

الدخان أو التبغ أو التتن أو الكيف ، تعددت الأسماء والموت واحد ، ١٢ سنة وأنا كل يوم أدفع غرامه ، بدأ شربى للدخان وأنا صغير مع أبناء عمومتي عندما نلتقي (نقط) ونشتري بكت وندخنه كاملاً ونشعر برجولتنا واستقلال ذاتنا والمسؤولية، كانت مسألة مسايرة وضحك لا أقل ولا أكثر وإذا بها تتحول مع الأيام إلى إدمان وعذاباً ومن المؤكد أن منكم من يحس بما أحسست به في الإدمان على التدخين ، بعد كل وجبة دسمة أو شرب شاي أو هم أو مشكلة أو انتهاء من حلاقة، تقف عقارب الساعة لأخرج من جيبي السيجارة وأشعلاها وأشفط الشفطة الأولى وأنفتها ناظراً إلى أدختها وهي تتصاعد من أنفي وفمي وكأنها نسيج رمادي فتعود عقارب الساعة للدوران مرة أخرى، كنت أخدع نفسي بأوهام بأنني صحيح الجسم وأن الدخان لم يؤثر علي وأن أمامي متسع من الوقت لكي أتركه ، وأراد الله أن يشفي منه وأن يمد لي يد العون ليسبحني من هذا المستنقع الخطير، قمت بإجراء تحاليل على وظائف الرئة ، نسبة أول أكسيد الكربون وفوجئت بالنتائج .. وظائف الرئة عندي ٦٤ من ١٠٠ بينما رجل في مثل سني يجب أن تكون وظائف الرئة عنده ٩١ من ١٠٠ وما فوق .. أما أول أكسيد الكربون فشخص في مثل سني يجب أن لا يتعدى ٦٠ لكنه وصل عندي إلى نسبة ٣١ يا اللّٰهُمَّ لِلّٰهِ الْكَبِيرُ ، أتحول إلى شكمان أصرف .. هل فعلًا سأترك التدخين؟ كيف أعمل في الحفلات؟ كيف أذهب إلى المقهى وأشرب شاهي بدون تدخين؟ بعد الكبسة كيف راح يكون الوضع بدون تدخين؟ كيف إذا سافرت كالعادة لوحدي في الليل على طريق الطائف الرياض أو المدينة القصيم أو الطائف الباحة؟ أسئلة وأسئلة فاتجهت لله بالدعاء لعله يخلصني من التدخين واستحضرت نية الترك ومضت ساعات اليوم

### اوهام لذذة

في قلق وترقب وتردد في كلّ مرة تحدثني نفسي بالتدخين وعندما عدت للبيت اكتشفت أنّي لم أدخل إلا ٨ سجائر فقط، مع العلم أنّي كنت أستهلك محتويات علبة سجائر كاملة يومياً من دون الحفلات طبعاً، فأحسست أنّ دعوتي أجيبت، صبيحة أحد الأيام الرائعة رميت بعلبة السجائر في الزبالة وألحقت بها الولاعة وخرجت من البيت وأنا أحسّ أنّي ولدت من جديد وأنّي تحررت من سجن كبير، اسمه التدخين اللعين .. وبعد أسبوع من تركي له أخبرت أبي وأمي ففرحاً أشد الفرح ودعيا لي الله أن يثبتني وهو أنذا الآن مضى عليّ ٣ شهور تقريباً وأنا مقلع عن التدخين وأسأل الله لي الثبات وللمدخنين متكم التوبة والإقلاع. وأقسم بالله أنني الآن أعضّ أصابع الندم على كلّ يوم قضيته وأنا مدخن.

### هل التدخين يزيل العلل ؟

هل تعلم أن الملل شعور يتعلّق بالعقل وليس بالسيجارة التي لا يمكن أن تكون مصدراً للتسلية ؟ وعندما تقول أن التدخين يساعدك إذا كنت في حالة ملل فإن تفكيرك متوجه لإطعام وحش النيكوتين الكامن في جوفك ، وحينما لا تحاول أن تتوقف عن التدخين ، فإن إشعال السيجارة يصبح عملاً لا إرادياً ، متسلسلاً لا يتوقف بدون وعي منك .

ولن تخلص من حالة الملل لأن التدخين لا يزيل الملل ، الذي لا توجد أنشطة أكثر إحداثاً له من إشعال السيجارة المعرفة الواحدة تلو الأخرى ، ولتسأل نفسك سؤالاً : هل غير المدخنين يحتاجون للتدخين إذا شعروا بالملل ؟ .

ما الذي ستخرسه وتضحي به بتركك للتدخين : لا شيء ، إن السجائر لا تضي على الملل بل إنها تزيد منه .

### الفصل الثالث

## هل التدخين يزيد من التركيز؟

وحش النيكوتين يقلل من تركيزك على التفكير في أمر معين بمطالبه المستمرة لك بإطعامه وعندما تقوم بإطعامه بإشعال سيجارة يقل تركيزك، و تستمر في إشعال السيجارة الواحدة تلو الأخرى ، كما أن الانسداد المتزايد للأوردة والشرايين بسبب التدخين يحرم المخ من الأكسجين اللازم للتركيز، إذا كنت تظن أن التدخين مساعد حقيقي على التركيز، فإن القلق بسببه يضمن أنك لن تكون قادرًا عليه .

## هل يساعد التدخين على الاسترخاء؟

قد تقول أن التدخين يساعدك على الاسترخاء و يمنحك الثقة والشجاعة .

و أذكرك بأن كلامك هذا يحتاج إلى إثبات ، فهل غير المدخنين لا يمكن أن يحصل لهم ذلك بدون التدخين ، وهل كنت تحتاج إلى ذلك قبل أن تدخن ، بمعنى: هل كنت لا تسترخي ولا تشعر بالثقة بنفسك وبالشجاعة إلا بالتدخين .

ولتعلم أن النيكوتين منه كيميائي ، يزيد من سرعة النبض و يقلل الاسترخاء ، وبعد تناول الطعام يحدث استرخاء طبيعي لكل الناس ولكن المدخن لا يستطيع أن يسترخي قليلاً وحش النيكوتين الذي سيضطر إلى إطعامه ويتوهم المدخن عند ذلك أن التدخين ساعد على الاسترخاء ، بينما الذي هدأ واسترخى هو وحش النيكوتين بعد أن تم إطاعمه بإشعال سيجارة أو أكثر.

إنك تسيطر على كل أمور حياتك ، بينما تسيطر عليك السيجارة ، إن غير المدخنين هم أكثر استرخاء بالتأكيد من المدخنين ، والأكيد أيضاً أنهم لم يصلوا لهذا الاسترخاء بتدخينهم للسيجارة .

## اوهام لذبة

إنك إن كنت تدخن بشرابةه أثناء ممارستك لهواياتك مثلاً ، فلا يمكن أن تدعى أنك أصبحت أكثر هدوءاً واسترخاء بتدخينك السيجارة تلو السجارة ، بل إنك تصبح في حالة يرثى لها من القلق والتوتر الذي يزداد مع زيادة عدد السجائر التي تدخنها ، والذي يحدث بالفعل هو أنك تقدم مزيداً من الطعام لوحش النيكوتين الذي ما أن يشع حتى يبدأ بالخروج التدريجي من جسمك وعندما يشعر جسمك بنقصه يقوم هذا الوحش بمطالبك مرة أخرى باطعامه ، وترضخ أنت صاغراً لذلك في حالة من الذل ويتملكك شعور بالإهانة ويسطر عليك التوتر بدون وعي منك .

## هل يجعل التدخين مستمتعاً بحياته ؟

إنك لا تدخن استماعاً بالتدخين ، بل لأنك تشعر بالتعasse بدونه ، بسبب الوحش الكبير الكامن في عقلك الذي ربط بين الشعور بالاستماع وبين التدخين بسبب إدمانك له ، و لأن الكثير يبدؤون التدخين في المناسبات الاجتماعية فهم يتوهّمون بعد ذلك أنهم لن يستمتعوا بها إلا بالتدخين ، وعندما لا يسمح لهم بالتدخين فيها ، فإنهم يشعرون بالتعasse وتصبح المناسبات الاجتماعية مملة جداً بالنسبة لهم ولذلك يتحيّنون الفرصة للالफلات من هذه المناسبات الاجتماعية أو ينتظرون انتهاءها بفارغ الصبر للتدخين ولو في دورات المياه .

## وهم الاستماع بالتدخين :

إن الاستماع بالتدخين وهم ، حيث أنك أيها المدخن تكره مذاق السيجارة ورائحتها الكريهة ، ولكنك لا تتحمل فكرة أنك لست بحاجة للتدخين وتظن أن حياتك تعتمد على السجائر وأنك على استعداد أن تموت على أن تعيش بذاتها

## اوهام لذذة

### الفصل الثالث

وتشعر بالفزع إذا لم تتعاطاها ، لذلك يخدعك الوحش الكبير الموجود في عقلك بمحاولة ربط التدخين بالمتعة ، وأبسط رد على هذا الوهم : أنَّ غير المدخنين لا يحتاجون لهذا الوحش السام القاتل وهذا الوباء المسمى بالنيكوتين لكي يستمتعوا ب حياتهم .

إنَّ الحقيقة هي أنَّ الحياة ممتعة بدون السيجارة ، فلن تعيش حياتك متسلِّكاً بحثاً عن سيجارة ، ولن تشعر بالحرمان منها بل الحرمان الحقيقي هو الذي تعيشه عندما تدخن ، تذكر أخي أنه من الممتع جداً أن تصبح إنساناً غير مدخن .

#### سؤال يحتاج إلى إجابة :

إذا كنت تظنَّ أنَّك مستمتع بالتدخين ، فإذا لم تجد صنف السجائر الذي تفضله ووجدت صنفاً آخر تعتبره سيء الطعم فهل ستتوقف عن التدخين حينئذ إنَّك قد تفضل تدخين قطعة محترقة من الورق أو جزءاً من حبل قديم على أن لا تدخن شيئاً على الإطلاق .

#### وهنا أريد أن أسألك :

ماذا يمكن التوقف عن بعض العادات الممتعة بسهولة ، بينما يصعب التوقف عن التدخين البشع القبيح .

#### الدخن و الحذاء الضيق :

أنَّ استمتاع المدخن بالتدخين يشبه من يلبس حذاءً ضيقاً ليستمتع بخلعه .

#### إذا كان التدخين ممتعاً :

ماذا لا تجعل أطفالك يستمتعون بذلك ، جرب أن تدخن ست سجائر متتالية وصف شعورك بعد الانتهاء منها مباشرة لتكتشف خرافية المتعة .

### الفصل الثالث

#### أوهام لذيدة

٤٧

#### هل التدخين عادة؟

إن كنت أخي المدخن تعتقد بأن التدخين مجرد عادة ، فيمكنك تغيير أي عادة من عاداتك حتى ولو توهمت بأنها ممتعة .

و الحقيقة : التدخين ليس عادة بل هو إدمان لسمّ النيكوتين القاتل وهو الوحش البشع القابع داخل جسمك الذي يستمتع بإذلالك فأنت تقدم له الطعام صاغراً .

#### حوار آخر مع مراهق :

أنا : هل ترغب في الإقلاع عن التدخين بسبب تكلفته المالية ؟ .

المراهق : نعم .

أنا : ألا تشعر بالخوف من المخاطر الصحية للتدخين ؟ .

المراهق : لا ، وعموماً فقد تدهستني سيارة غداً ، فآمنت بسبب آخر غير التدخين .

أنا : وهل كنت ستلتقي بتنفسك تحت إطاراتها عمداً ؟  
المراهق : بالطبع لا !

أنا : ألا ترغب في النظر يميناً ويساراً قبل عبور الطريق ؟ .

المراهق : بل سأقوم بذلك بالتأكيد .

أنا : التدخين سيؤدي حتماً إلى الإضرار بصحتك .

## اوهم لذبحة

### الفصل الثالث

الراهن : ولكن ذلك سيتأخر ، أرجوك اتركني أستمتع بحياتي .

أنا : هل تستطيع أن تثبت لي أن التدخين يجعلك تستمتع ب حياتك ، أم سيؤدي إلى التعجيل بموتك ؟

الراهن : سأموت في النهاية بسبب ما ، قد يكون بسبب التدخين أو غيره .

أنا : ولكن موتك بالسرطان الناتج عن التدخين مؤكد بينما الأسباب الأخرى للموت محتملة .

الراهن : المهم أن أعيش حياة رائعة سعيدة مع التدخين .

أنا : وهل تستطيع أن تثبت لي أن غير المدخنين لا يعيشون حياة رائعة سعيدة بدون أن يدمروا رئاتهم بإشعالهم سيجارة .

الراهن : إن رئتي يتم تدميرها بعوادم السيارات أكثر من التدخين .

أنا : لنفترض أن هذا صحيح ، فهل تزيد العباء على رئتيك بالإضافة سبب آخر يجعلها تصاب بالسرطان بشكل أسرع .

الراهن : المهم أنني لا أريد ترك التدخين ، لأنني أستمتع به .

أنا : ماذا تعرف عن النيكوتين ؟

الراهن : لا يهمني أن أعرف .

أنا : قد تجهل أن النيكوتين نوع من المخدرات يسبب الإدمان فهل أنت ترغب في تناول المخدرات ، فالتدخين ليس حاجة غريزية مثل الحاجة للطعام

### **الفصل الثالث**

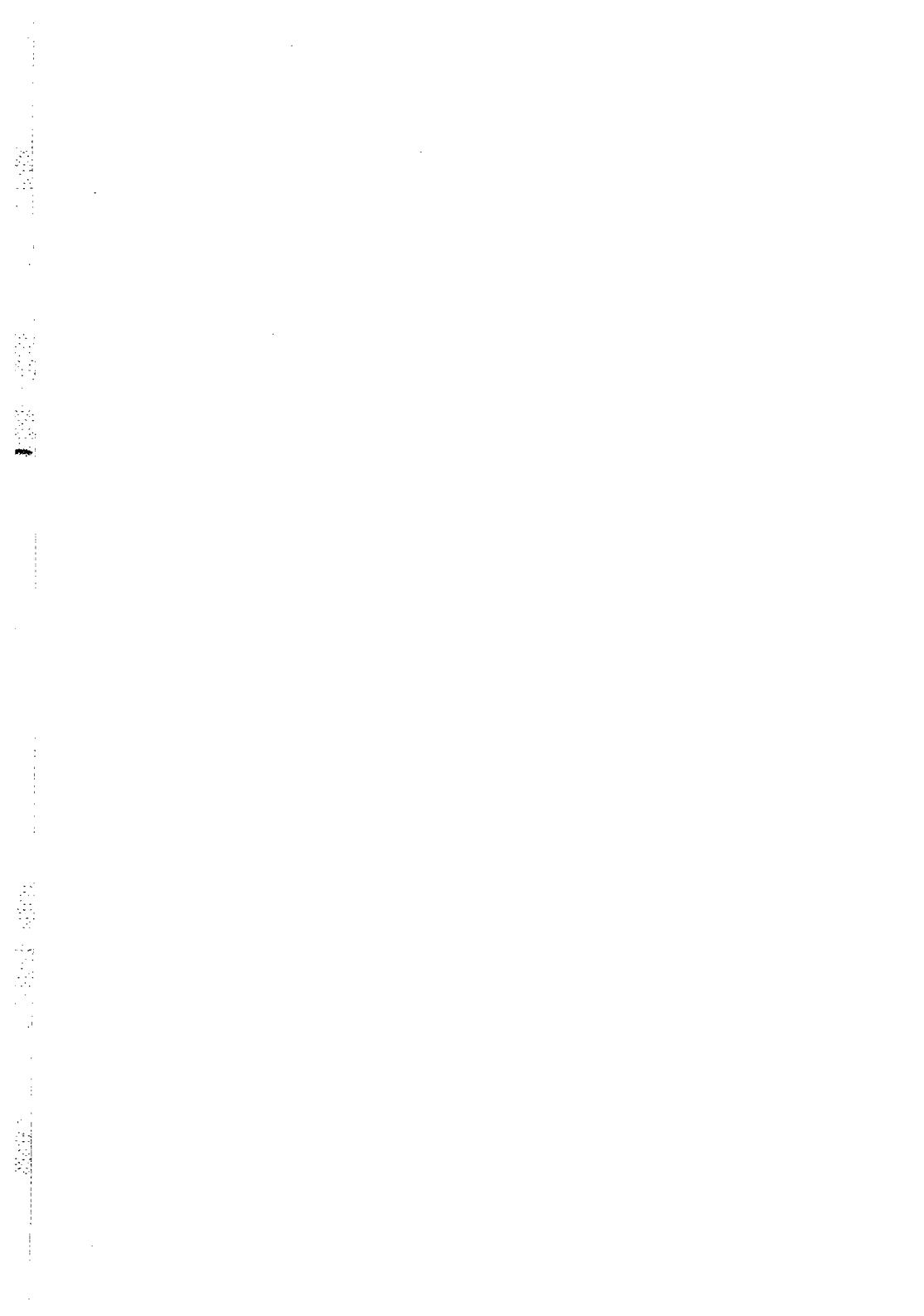
٤٩

#### **أوهام لذبحة**

والشراب أو الحاجة للجنس الآخر، ولكنه مثل إدمان المخدرات تماماً، ولا يوجد مدخن يريد أن يعرف السبب وراء استمراره في التدخين، لأنَّه ببساطة لا يريد أن يعترف بأنه مدمn .

#### **لماذا تشعر بالفزع عند فقدك للسيجارة ؟ :**

إنَّ الشعور بالفزع والخوف الذي يجعلك ترغب في تدخين سيجارة لم يكن ضعفاً في داخلك ولم يكن لوجود شيء رائع في السيجارة، بل إنَّ ذلك كان بسبب الإدمان الناتج عن السيجارة الأولى، وكلَّ سيجارة تالية تبعده عن التخلص من هذا الشعور لأنَّها هي السبب فيه .



الفصل الرابع  
رحلة  
العودة إلى الحياة



الفصل الرابع



## متى تكون السيجارة ثمينة؟

يحدث ذلك فقط عندما تحاول أن تتوقف عن التدخين أو عندما يحاول المجتمع أن يمنعك عنه فقط، تصور شعورك عندما يطالبك الآخرون بإطفاء السيجارة، ستشعر بالذلة والمهانة والصغرى وكل ذلك بسبب التدخين.

### إن السبب الوحيد الذي تذمّن من أجله هو:

الحصول على النيكوتين فقط، الذي بمجرد أن تتخلص من الإدمان عليه ومن الاشتياق له فلن تعود بحاجة للتدخين أبداً ولن تفكري في وضع سيجارة أخرى في فمك، إن السيجارة تسبب المرض حيث تصنع أعراضه ثم تقوم بهدفتها وبعد فترة من الوقت تتوقف عن تهدئتها هذه الأعراض بشكل كامل، عندما تحدث مشكلة لغير المدخن قد يقول له أحد أصدقائه المدخنين : خذ سيجارة لتهدئتها أعصابك ( بدلاً من أن يعطيه كوباً من الماء أو يواسيه بالكلمات مثلًا ) فإذا وافق غير المدخن على ذلك فلن يكون لتدخيشه أي أثر مهدئ على الإطلاق لأنه ليس مدمناً للنيكوتين ولا يعاني من آلام خروج النيكوتين من جسمه حتى يقوم بتهديتها، وفي أفضل الأحوال ستعطيه السيجارة دفعة معنوية لحظية وب مجرد أن يطفي السيجارة يكتشف بأن المأساة الأصلية لا زالت قائمة بل ستزداد حيث سيضاف إليها آلام خروج النيكوتين من جسمه وسيختار غير المدخن إما الصبر على هذه الآلام أو تحفيتها بتدخين سيجارة أخرى وبدء سلسلة من البوس والشقاء ، بتحوله إلى عبد للنيكوتين .

إنك بتدخينك ستتعافي من آلام خروج النيكوتين من جسمك طوال حياتك وهذا ما يجعلك تستمر في التدخين، غير المدخن لا يعانون من هذه الآلام، إن هذه الآلام هي أحدى الشرور العينية لهذا المخدر ولهذا السم القاتل ، أليس جميلاً أن تطرد هذا الوباء من جسمك ، قد تعاني من صدمة بسيطة ولكنك

## الفصل الرابع

خلال ثلاثة أسابيع فقط تمر بفترة تقاهة ثم تنعم بعدها بقية حياتك مخلصاً نفسك من مرض قاتل رهيب ، إن المتعة تفوق الألم بكثير، ستستمتع حقاً بالآلام خروج النيكوتين من جسمك حيث سيعقبها متعة هائلة حيث ستتخلص من وحش النيكوتين القدر الحقير وستطرده خارج جسمك إلى غير رجعة ، إن عليك أن تجوعه لثلاثة أسابيع لتحتفظ بقواته وسيقوم هو بمقاومة ذلك حيث سيحاول أن يجعلك تشعل سيجارة ليظل على قيد الحياة وفي سبيل ذلك سيعمل المستحيل حيث سيقوم بإيهامك بأنك بائس وحزين ومكتئب بدون سيجارة .

### سبب استمرارك في التدخين :

إن السبب الوحيد في استمرارك في التدخين هو أنك قد فشلت في الإقلاع عنه اختر توقيت الإقلاع الآن وابتهج بذلك ، بعد تدخين سيجارة يبدأ النيكوتين في الخروج من الجسم وينتج عن ذلك آلام طفيفة ، وسبب معظم هذه الآلام هو اعتمادك العقلي وال النفسي على التدخين ( لأنك تشعر بأنك قد حُرمت المتعة والثقة وبأن شيئاً ينقصك لذلك فأنت تشعر بالعصبية وعدم الأمان والتتوتر كشعور الجائع تماماً ولكن ليس إلى الطعام - لا يوجد ألم جسدي حقيقي ناتج عن الجوع - ولكن إلى سم النيكوتين ) وفي بدايات تدخينك للسجائر كانت هذه الآلام ( وزوالها بعد ذلك ) طفيفة جداً، وعندما تستمر في التدخين تزداد هذه الآلام وتزول بمجرد تناول السيجارة التالية فتضنه أن هذا بسبب أنك صرت تستخدم بالتدخين أو أنك صرت مدحناً متمراً وحقيقة أنك قد وقعت في مصيدة التدخين بالفعل بدون أن تشعر وأن ذلك الإلهابي الصغير المسمى بوحش النيكوتين السام قد استقر في داخلك بالفعل وصرت مجبراً على إطعامه في كل حين وهذا هو السبب الحقيقي لاستمرارك في التدخين ، وأنت في سبيل ذلك تدرب جسمك على اكتساب مناعة ضد الرائحة الكريهة والطعم السيئ حتى تستمر في التدخين .

## الفصل الرابع

٥٥

### رحلة العودة إلى الحياة

#### الفرق بين الأكل والتدخين :

أنت تشرب المخان للتعجيل بموتك

الطعم الذي  
وهو عمل ممتع

التدخين يسبب جوعك المستمر للسجائر التالية

#### حساب الأرباح والخسائر :

إن التدخين الذي ستتخلص منه بإذن الله شيء حقير لا يستحق التمسك به ، بل ستحصل على مكافئات هائلة من إقلاعك عن التدخين ، أهمها احترامك لنفسك ، وتأكد أن الحياة ممتعة جداً بدون التدخين وهذا ما يقوله كل الذين لم تأسفهم و تستبعدنهم السيجارة ، ما هي هذه الهواية القدرة التي إن مارستها تتمنى لو لم تمارسها و إن تركتها تشთاق إليها ، إنك تحترق نفسك كلما رأيت مظاهر نبذ الناس لك في الأماكن العامة و غيرها و كلما رأيت عبارات محاربة التدخين في على السجائر والملصقات في الشوارع ..

#### مكافئات من ترك التدخين :

- ١- عودة الثقة والشجاعة إلى نفسك .
- ٢- تحررك من العبودية للسيجارة .
- ٣- إنك لن تحترق نفسك بعد الآن .

## الفصل الرابع

## نقاش عقلي حول التدخين :

- ١- إنك عندما توازن بين عيوب و مزايا التدخين ، فستأتيك الإجابة (توقف عن التدخين حتى لا تكون مفضلًا) فأنت تدخن ، لا لأنك تريده ذلك (أو لأنك قررت ذلك) بل لأنك تتوجه لأنك لا تستطيع الإقلاع عن التدخين إن التدخين أغلال وقيود تقييدك طوال عمرك ، فإذا لم تبادر لكسرها وإذا قررت أن تدخن سيجارة أخرى مجددًا بعد توقفك عن التدخين فستظل في صراع عنيف من أجل الإقلاع عن التدخين أو ستظل مدخناً حتى تاريخ وفاتك .
- ٢- أنت تتألم كثيراً عندما ترى صوراً لرئة مدخن أو شخص أصيب بالسرطان في حنجرته ولا تستطيع احتمال هذه الصور لأنها تشعرك بالخطر الداهم من استمرارك في التدخين وفي نفس الوقت أنت تتوجه في داخل نفسك بأنك لست قادراً على ترك التدخين، لذلك فقد تقوم بتمزيق هذه الصور (إن كانت معلقة على لوحة إعلانات في إحدى المدارس ، مثلاً) أو تصرف النظر عنها مباشرة ، لأنك تحاول الهروب من التفكير في المخاطر الصحية للتدخين ، لأن هذا يجعلك لا تستمع بالتدخين الذي تحاول أن توجه نفسك باستماعك به ، هل ستتسافر في طائرة تم إبلاغك بأن فيها عيباً فنياً قد يؤدي لسقوطها بالطبع ستقول لا ، فما بالك تدخن و أنت تعرف حتماً أضرار التدخين الجسيمة المؤكدة .
- ٣- توجهك بأن صحتك على ما يرام لأنك توقفت عن السعال باستمرارك في التدخين قد يخدعك ، ولكنك قد لا تعلم بأن سبب السعال هو أن رئتيك السليمتين (في بداية تدخينك) تحاولان طرد القطران والسموم المسيبة

### رحلة العودة إلى الحياة

للسرطان ، وعندما يتوقف سعالك عند استمرارك في التدخين ، تعتقد بأن صحتك قد تحسنت و لكن الحقيقة هي أن جهازك التنفسى قد أصيب بأضرار جسيمة حيث استوطن النيكوتين والقطران فيه بحيث أصبح لا يقاوم المرض لأنّه قد أصيب به .

٤- إذا كان لديك سيارة جميلة ولكنك جعلتها تصدأ برشها كل يوم باماء و تركها مبللة باستمرار ، فإن ذلك حماقة كبيرة لأن السيارة ستتحول إلى كومة من الحديد الخردة الصدئة التي لن تستطيع حملك إلى أي مكان وهذه الخسارة تتعلق بامال فقط ، فيمكنك شراء سيارة جديدة ، ولكن جسمك وهو الأداة الوحيدة التي تحملك في هذه الحياة ، أثمن من أموال الدنيا كلها ، فما بالك تدمّره بالتدخين ،رأيت رجالاً غنياً محروماً من الأكل الذي بسببه مرضه ، إنه مستعد لدفع الأموال الضخمة لكي يشفى من هذا المرض ، وأنت تدفع الأموال الضخمة لكي يصاب جسمك بالمرض ، إذا علمت أن السيجارة التالية هي التي ستعمل على بدء السرطان في جسمك فهل ستدخّنها ، إنك بسبب التدخين لا تخطّط لحياتك بل تخطّط لموتك ، ألم تفكّر في أفراد عائلتك ومن تحبّهم !؟

٥- أسوأ ما يؤلم مريض السرطان - بسبب التدخين - ليس المرض بحد ذاته ، بل علمه بأنه هو الذي جلب هذا المرض لنفسه باختياره ، وعندما تصاب بالسرطان سيتوقف غسيل المخ وتقول لنفسك : لماذا خدعت نفسى وأقنعتها أني بحاجة للتدخين ، لو كنت عاقلاً لما فعلت ذلك بيّنـيـك ، كنت تعتقد بأنك ما لم تشعر الآن بالألم فإنك لن تصاب بالأمراض الناتجة عن التدخين ، أنت تقول لنفسك سأقلع عن التدخين قبل أن أمرض ، وهذا بالطبع لن يحدث ، إذا كنت على حافة طريق مزدحم فهل ستغمض عينيك وتسيرري في

## رحلة العودة إلى الحياة

### الفصل الرابع

- الطريق بزعم أن هناك احتمالاً أن لا تصدرك سيارة، هذا ما يفعله مدمون سم النيكوتين .
- ٦- التدخين يجعلك وكأنك تسير في حقل الغام و تتنمى لأن يصيبك اللغم اليوم وأن تتأخر إصابتك به إلى وقت آخر، إن مشكلتك أن خوفك من الإلقاء عن التدخين اليوم أعظم من خوفك من الإصابة بالسرطان مستقبلاً .
- ٧- حياتك ستكون أكثر متاعبة عندما تهرب من مصيدة و فخ سم النيكوتين فالتدخين يدمر جهازك المناعي تدريجياً فيسهل إصابته بالأمراض الفتاكه ومنها السرطان .
- ٨- عندما تصاب بجروح عميقه ويكون النزف قليلاً و لون الدم بني داكن، فهل تعلم أن سبب ذلك هو تجلط الدم بسبب التدخين وأن اللون البني هو بسبب نقص الأكسجين في الدم .
- ٩- بسبب التدخين لم تعد تحافظ على الموت بل أصبحت تحافظ على الحياة .
- ١٠- التدخين هو سبب الموت رقم (١) في العالم فلا تعتقد أن الآثار السيئة للتدخين مبالغ فيها .
- ١١- كم عدد الحرائق المنزلية التي تتسبب فيها السجائر و كم عدد حوادث الطرق التي تتسبب فيها سيجارة سقطت من يد صاحبها أو عندما أراد إشعال سيجارة أخرى .
- ١٢- غسيل المخ يجعل المدخن يفكر بالطريقة التي يفكر بها رجل سقط من فوق عمارة من مئة طابق و عندما وصل إلى الطابق الخامس جرت محاولة لإنقاذه فرفض بحجة أنه لم يصبه شيء حتى الآن وأنه مستمتع باللهواء

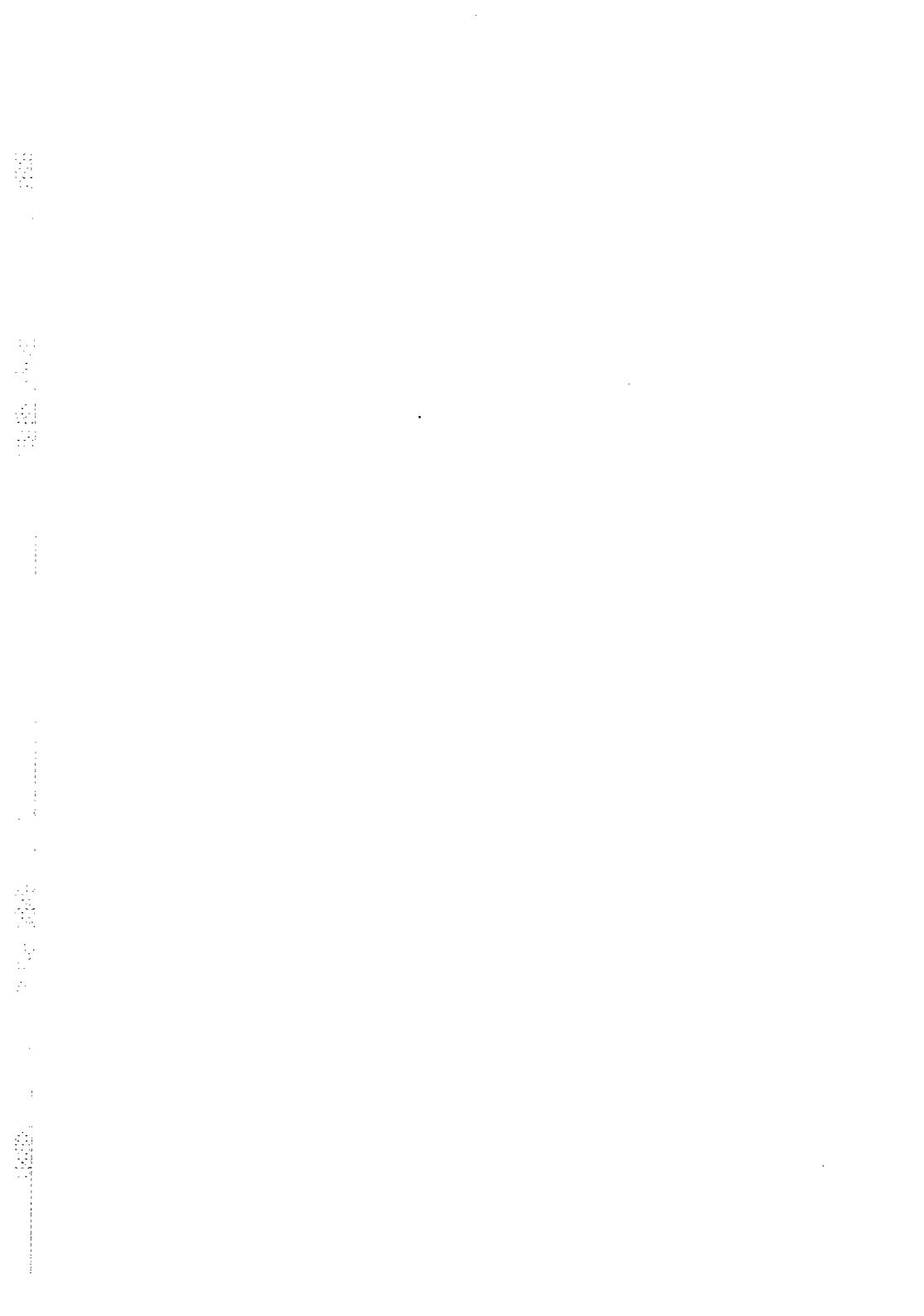
## الفصل الرابع

٥٩

### رحلة العودة إلى الحياة

و همس لنفسه قائلاً : الحمد لله فحتى الآن لم يحدث لي شيء ، المدخن يشبه من ربط نفسه بفتيل موصول بقنبلة وأشعل الفتيل وهو يحدث نفسه قائلاً : الحمد لله أن القنبلة لم تنفجر بي حتى الآن ولا زال الفتيل طويلاً بما يكفي لاستمتع بما تبقى من حيادي .

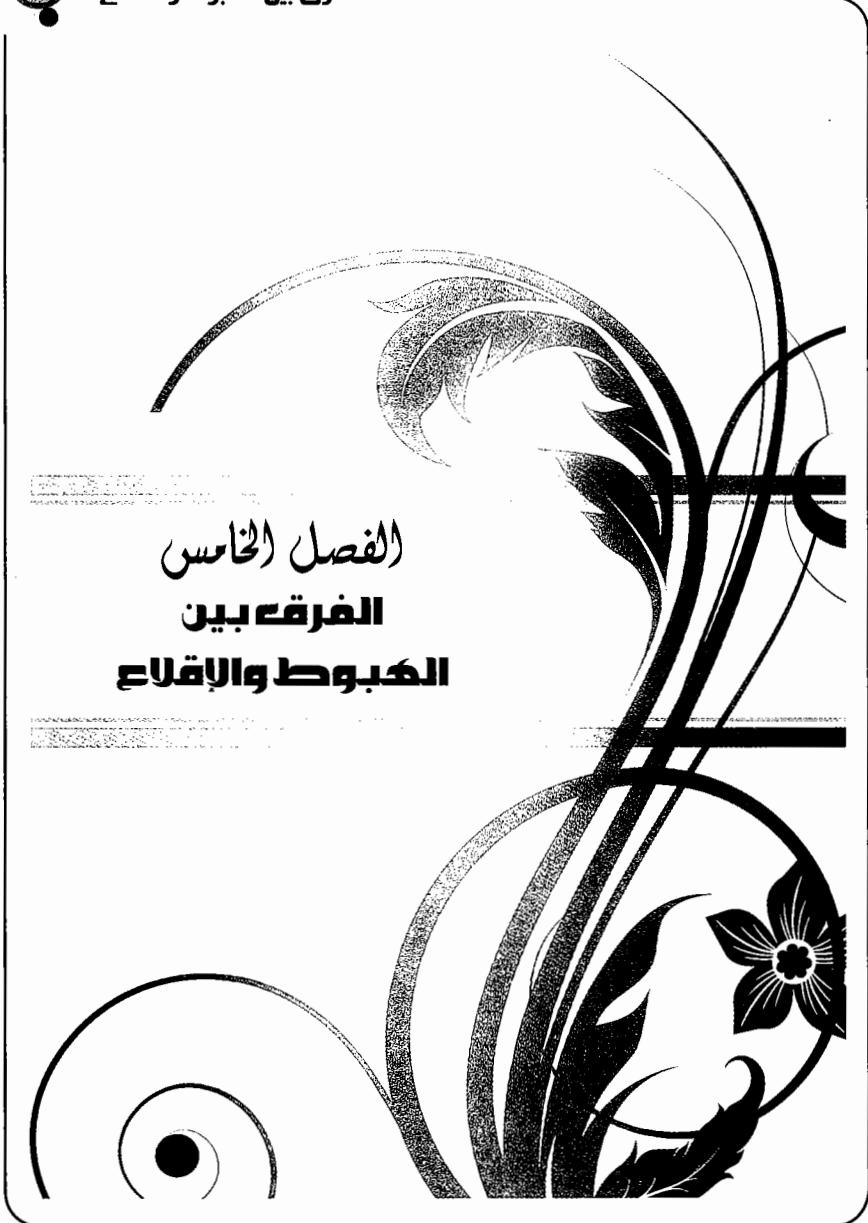






الفرق بين الهبوط والاقلاع

الفصل السادس  
الفرق بين  
الهبوط والاقلاع



## الفصل الخامس



## الفصل الخامس

٦٢

### الفرق بين الهبوط والإلقاء

#### سبب توهّمك صعوبة الإلقاء عن التدخين :

إن هناك سببان رئيسيان يجعلك تتّوهم صعوبة الإلقاء عن التدخين وهما :

- ١- الإدمان الكيميائي للنيكوتين واعتماد جسمك عليه ، وهذا الأمر يسهل تجاوزه وهو يزول بعد ثلاثة أسابيع من ترك التدخين وسيتعافى جسمك تماماً و كانك لم تدخن من قبل ، بعد المرور ببعض الأعراض الانسحابية الطفيفة بسبب أن جسمك يستحق لتدعويض جرعة السم التي فقدها بأمر من وحش النيكوتين القاتل .
- ٢- غسيل المخ : حيث تعتقد باستحالة إلقاءك عن التدخين و بعدم قدرتك على احتمال فقدك له .

ومن الأمور التي تساهم في غسيل المخ أن يذكر المدخن قصصاً كثيرة عن من يدخن سنوات طويلة ولم يحدث له شيء ويُغفل الإحصائيات الرسمية عن ضخامة عدد المصابين بالسرطان من المدخنين مقارنة بالحالات الأخرى الأقل .

أنت ( وبسبب غسيل مخك ) تعيش بقية حياتك محروماً من : الصحة النشاط ، المال ، راحة البال ، الثقة ، الشجاعة ، احترام الذات ، السعادة ، الحرية ، احترام الآخرين لك .

وأنت واقع في فخ العبودية لوحش النيكوتين ، تظل خادماً مطيناً له تلبّي له كل طلباته بدون تفكير ، تقضي حياتك وأنت مشتاق للسيجارة ثم إذا أشعلتها تتنمّى لو لم تفعل ذلك ، وما الذي تكسبه مقابل هذه الخسائر الهائلة : لا شيء على الإطلاق ، أنت تدخن فقط لأجل تقليل آلام فقدك لسم النيكوتين عند خروجه من جسمك .

## الفصل الخامس

و من المؤسف محاولتك الخروج من هذا الفخ بالتوقف عن التدخين مضطراً عندما تعاني توتراً في حياتك (يتعلق بالضرر الصحي أو النقص المالي أو بكونك قد أصبحت منبوداً في المجتمع أو بفقدك لقريب لك) و لكن بمجرد أن تتوقف عن التدخين يصيبك المزيد من التوتر (نتيجة للألام الناتجة عن أعراض خروج سُمّ النيكوتين من جسمك) وبعد بضعة أيام من العذاب تعتقد أنك يجب أن تنتظر حتى تأتي فترة بدون توّر ، وهي لن تأتي بالتأكيد لأنك تتوجه بأنّ ازدياد مسؤولياتك يجعلك بحالة أكثر توّراً ، و تفاجأ بعد انتظارك بأنّ حماسك للإقلاع عن التدخين قد اختفى لذلك كن شجاعاً وأيقن تماماً بأنّ عليك أن تتوقف عن التدخين في هذه اللحظة وليس بعد ساعة أو غداً أو بعد أسبوع وكلّما كان تدخينك شرعاً زادت فرصتك للإقلاع عن التدخين لأنّ معاناتك بسببه أكبر.

### الإقلاع عن التدخين سهل جداً :

يمكن لك أن تسأل نفسك سؤالاً ، ألا تستطيع التوقف عن التدخين خلال فترة الصوم التي قد تتمدّد لـ ١٤ ساعة أحياناً ، وكذلك في الأماكن التي يمنع فيها التدخين أو في بيوت أحد أصدقائك غير المدخنين ، والمهم هو أن تصرف عن ذهنك (أثناء ذلك) أفكار مثل أنك محروم وأنك تضحي وأنك تشعر بالشقاء والتعاسة بسبب عدم تدخينك في تلك الفترة .

قد تعتقد بأنك ستضطر إلى خداع نفسك دائمًا لأنك لست بحاجة للتدخين ولكن الحقيقة هي أنك لست أبداً بحاجة للتدخين ، إنه آخر شيء تحتاج أن تفعله ، فلا تجعله آخر شيء تفعله في حياتك ، ذكر نفسك بأن الظروف الصعبة التي تعصف بك لا ينجو منها الناس وأن غير المدخنين ليسوا بحاجة للتدخين لقاومة ظروفهم و ذكر نفسك بأنك بامتناعك عن التدخين في هذه اللحظة العصبية قد كافأت نفسك بتحلّصك من عادة التدخين إلى الأبد .

## الفصل الخامس

٦٥

### الفرق بين الهبوط والاقلاع

هل تشعر بالبهجة والسعادة عندما تشعل سيجارة عندما تم بأزمة كتعطل سيارتك ، هل ساهمت السيجارة في حل المشكلة ، بالطبع لا ، وعندما تركت التدخين يحدث عطل في سيارتك فهل تلوم نفسك و تقول لها : أنا كنت في مثل هذه الأوقات أشعل سيجارة ، ولكنك نسيت أن السيجارة لم تحل المشكلة وأنت تعاقب نفسك الآن في البحث عن وسيلة دعم وهمية تزيد حياتك بؤساً ومشاكل قد اتخذت قرارك الصحيح بإقلاعك عن التدخين فلا تعاقب نفسك بالشك في قرارك ، تذكر أن المدخن يحسدك وأشعر بالأسف من أجله وأشفق عليه وصدقني أنه يستحق عطفك عليه وابتهج بكسرك لسلسلة الاستعباد التي كانت تقييك والسجن الذي كان يأسر حريرتك ، وستصبح حياتك أكثر سعادة بدون تدخين .

كن حذراً فقد يعرض عليك أحدهم سيجارة وتنسى حينها ترك التدخين وستشعر بالجرمان عندما تتذكر ذلك ، قل له بكل فخر واعتزاز : يسّرني أن أقول لك أني لست بحاجة إليها بعد الآن ، قد يجرحه هذا القول ، ولكن عندما يرى أنك لا تبالي بالتدخين وأن هذا الأمر لا يزعجك فقد يفكر جدياً في أن ينضم إليك ، وستنقذ بذلك غيرك من شراك التدخين ، كن مستعداً لعدم الوقوع في المصيدة وتذكر أن هذا الإغراء هو بسبب الوحش الكامن في جسدك الذي كلما جوّعته أصبحت وجبة الطعام (السم) التالية التي فقدتها هي أثمن شيء عنده فهو مستعد لاستخدام كل أسلحته للحصول عليها ولو كان ذلك على حساب حياتك وصحتك ، سيقول لك عقلك الذي تم خداعه : إنه بالرغم من كل الحجج المنطقية لترك التدخين إلا أنتي بحاجة إلى سيجارةأخيرة التي عند تدخينها سينهار نظامك الدفاعي تماماً لأن هذه السيجارة تبقى على حياة وحش النيكوتين في جسمك وتبقي أيضاً على حياة الوحش الكبير داخل عقلك

## الفصل الخامس

فإذا أخذت نفساً واحداً من سيجارة سيكون سهلاً أن تأخذ أنفاساً أخرى وتقع في المصيدة مرة أخرى، وفي كل مرة تنتصر وتقاوم هذا الإغراء تكون قد سددت مزيداً من الضربات المميتة لهذا الوحش، لا تحاول نسيان أمر التدخين لأن ذلك سيشعرك بالاكتئاب الذي يدوم لساعات طويلة، واجه الأمر ببساطة متناهية فهذا يشبه الأرق فكلما أصبحت أكثر قلقاً بتفكيرك المستمر فيه ، يزداد النوم صعوبة ، فلن تستطيع نسيان التدخين فهو محيط بك في كل مكان، ولست بحاجة لنسيانه ، فليس هناك شيء سيء يحدث ، فأنت تقوم بعمل رائع حتى لو فكرت في التدخين آلاف المرات يومياً فأنت مستمتع بتركه في كل لحظة ، ذكر نفسك بعدم حاجتك لخنق نفسك بالسجائر مرة أخرى ولا تشکك في قرارك لأنك إن فعلت ذلك ستبدأ في الاكتئاب وسيزداد الأمر سوءاً وبذل من ذلك استخدم هذه اللحظة كتحضير ، فالسجائر هي التي دفعتك للاكتئاب وتأكد أنك قد اتخذت القرار الصحيح في الوقت المناسب ، وأن لديك أسباباً قوية للإقلاع وأن هذا التردد هو شعور مؤقت وزائف وأن كل لحظة تمر تقربك من هدفك الرائع .

**لماذا تفشل محاولاتك الفعلية للإقلاع عن التدخين ؟**

يقول أحد المدخنين : أنا أدخل من ١٧ سنة وحاولت أن أتوقف عنه ثلاث مرات، المرة الأولى توقيفت عنه لمدة شهرين، المرة الثانية لمدة أربعة أيام، المرة الثالثة لمدة ٣ أشهر وكل مرة أرجع له، إن شاء الله أجده طريقة للتخلص منه.

بعد إقلاعك عن التدخين ، إذا شعرت بالأسى والحزن والاكتئاب وزاد شوقك للتدخين وأحسست أنك محروم منه ، فقد تستمر في استنشاق دخان السجائر المشتعلة للمجاوريين لك ، و تركب في العribات المخصصة للمدخنين في حنين لأيامك السابقة ثم تدخن سيجارةأخيرة بحجة أنها لن توقعك في التدخين ، مما يجعلك أسيراً مرة أخرى في شرك التدخين .

## الفصل الخامس

١٧

### الفرق بين الھبوط والاقلاع

#### تذکیر :

ان العودة للتدخين يمكن أن تتم بسهولة بالغة ، لذلك ابتعد عن تدخين أي سجارة بعد فترات توقف ( حتى لو استمرت لسنوات طويلة مهما كانت المغريات )

هل تنتظر زوال الألم من أسنانك عند زيارة طبيب الأسنان ، بالطبع لا ، أنت تنتظر لفترة و تستأنف حياتك بشكل طبيعي على الرغم من الألم أسنانك .

إن معاناتك من ترك التدخين بسبب هجرة النيكوتين من جسمك هي ثمرة واحدة ثم بعدها تتخلص تماماً من وحش النيكوتين أما عند استمرارك في التدخين فإنك ستتعاني من هذه الآلام طوال عمرك .

#### تبیهات مهمة :

١- استمر في التدخين حتى الانتهاء من قراءة آخر صفحة من هذا الكتاب وبعدها اتخاذ قرارك التاريخي بترك التدخين إلى الأبد .

٢- فترة خروج سم النيكوتين من جسمك ، ليست فترة معاناة لثلاثة أسابيع فلن يحدث ذلك ، لا تفكّر بطريقة أنك ستمتنع عن التدخين وستحرّم نفسك منه وستتعاني لأجل ذلك وستشعر أثناها بالاكتئاب وبعدها ستصبح حراً لن يحدث ذلك بعد الأسابيع الثلاثة فلن تصبح فجأة غير مدخن ، بل قل لنفسك أنتي غير مدخن الآن واستمتع بهذا الإنجاز الرائع ، فسيزول تماماً أي إغراء للسجارة بعد ثلاثة أسابيع .

قاوم مشاعر الاكتئاب بشأن الإقلاع عن التدخين خلال هذه الثلاثة أسابيع لأن هذه المشاعر إن سيطرت عليك فستظل مكتئباً بعدها ولن يزول هذا الاكتئاب

## الفصل الخامس

إلا بتدخينك لسيجارة جديدة مما يحركك إلى سجن التدخين الذي خرجه منه مؤخراً بعد أن استتشقت هواء الحرية .

انتبه، إذا حدثتك نفسك بأنك تتنمّى أن تستمر بدون تدخين لثلاثة أسابيع فستظل متشوّقاً ومتلهفاً للتدخين سيجارة بعد هذه المدة مما يوقعك في فخ التدخين .

إذا كنت تخاف من نفاذ سجائرك فهذا الخوف ليس ناتجاً عن آلام هجرة النيكوتين من جسمك بل هو ناتج عن عوامل نفسية سببها الإدمان ، تخدع فيها نفسك بتفكيرك أنك لن تستطيع العيش بدون سجائر ويصل هذا الخوف ذروته عند تدخين السيجارة الأخيرة على الرغم من أنَّ آلام هجرة النيكوتين تكون أقلَّ ما يمكن في هذه الحالة ، إنَّ هذا الخوف يشبه الخوف من القفز من على لوح السباحة أو الخوف من القفز من الأماكن العالية وهو خوف وهمي يزول بمجرد القفز، إنَّ المدخنين بمجرد أن يفكروا في ترك التدخين فإنهم يشعلون السيجارة التالية بسرعة أكبر مما لو لم يفكروا بذلك لأنَّ قرار الإقلاع عن التدخين يسبب الذعر، الذي يؤدي إلى حدوث التوتر فيصدر المخ أمراً بإشعال سيجارة مخالفًا لقرارك السابق بترك التدخين، فتشعر بالحرمان ويزداد الضغط عليك فتضطر لإشعال سيجارة وتبدأ التدخين مرة أخرى .

ولكن لا تقلق فإنَّ هذا الذعر هو عامل نفسي ، إنَّه الخوف من أنك لا زلت خاضعاً لسلطة وحش النيكوتين ولكن الحقيقة أنك لست كذلك .

قم بابعاد السجائر عنك تماماً و لا تحتفظ بها خادعاً نفسك بأنك واثق بعدم عودتك للتدخين مجدداً .

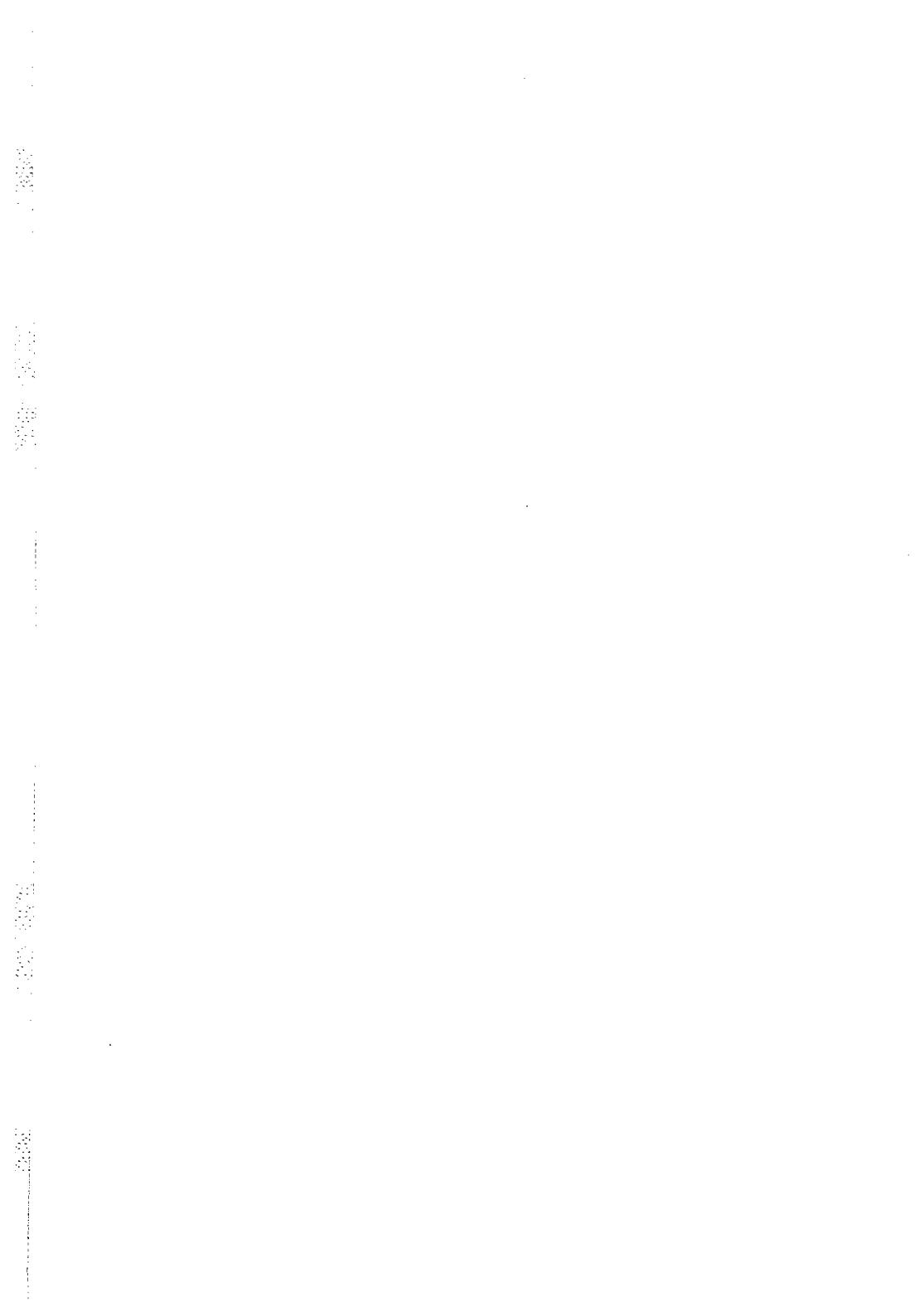
## الفصل الخامس

١٩

### الفرق بين الصبوط والاقلاع

انتبه : إن فقدانك الرغبة في التدخين بعد ثلاثة أسابيع من إقلاعك عنه قد يجعلك تحاول أن تجرب ذلك بإشعال سيجارة جديدة لتثبت لنفسك أنك قد تخلصت من الإدمان ولكن هذا بالضبط يعطي قبلة الحياة لوحش النيكوتين المحتضر فيحييا من جديد وب مجرد أن تطفئ هذه السيجارة تبدأ آلام خروج النيكوتين من جديد من جسمك فيبدأ هذا الوحش في المطالبة باطعامه وهذا يهمس صوت الوحش في داخلك : أنت لم تخلص من الإدمان وها أنت تريد سيجارة أخرى ، فتتجاهل هذا الصوت ولا تشعل سيجارة أخرى مباشرة وبعد مرور فترة من الزمن تظن أنها كافية وآمنة لعدم وقوعك في المصيدة ، وعندما يأتي الإغراء التالي ، تقول لنفسك طالما أني لم أقع في المصيدة فلا بأس من تدخين سيجارة أخرى وهنا تكون قد وقعت بالفعل في فخ هذا المخدر : سُم النيكوتين القاتل وبدأت مسلسل التدخين الكثيب مرة أخرى .

وحل هذه المشكلة هو: بمجرد أن تطفئ السيجارة الأخيرة استمتع بذلك لأنك قد أفلحت بالفعل وقمت بخنق وحش النيكوتين السام القاتل حتى الموت فهنيئا لك فلن يزعجك بعد اليوم .



الفصل السادس  
طريق وحيد





## بدائل النيكوتين :

إن بديل النيكوتين يجعل مدة الشفاء أبطأ وتجعل الآلام الناتجة عن هجرة سم النيكوتين خارج جسمك تزداد ، تذكر أنه لا بديل للنيكوتين وأنك تست بحاجة إليه فهو ليس طعاماً ، إنه سمة قاتل ، إن المدخنين هم الذين يشعرون بألم هجرة النيكوتين من أجسامهم وليس أنت ، إن هذه الآلام هي إشارات تبشر بقرب موت وحش النيكوتين داخل جسمك ، إنك بحاجة فقط إلى تجويعه حتى يموت و تذكر أن السجائر هي التي تصنع هذا الجوع ثم تشبعه ، إن بديل النيكوتين تعتمد على فكرة أن تخلص من عادة التدخين ثم تقوم تدريجياً بتقليل استهلاكك من النيكوتين عن طريق استخدام هذه البديل ، وهذا خطأ لأن التدخين ليس عادة بل هو إدمان ، وكل ما تفعله هذا البديل هو إطالة عمر وحش النيكوتين السام القاتل الصغير داخل جسمك وهذا يؤدي إلى إطالة عمر الوحش الكبير الكامن داخل عقلك .

إن الطريقة الصحيحة هي القضاء على الوحش الكبير داخل عقلك قبل أن تطفئ سيجارتك الأخيرة وبالتالي سرعان ما يختصر وحش النيكوتين الصغير داخل جسمك بحرمانه من الطعام و حتى أثناء احتضاره فلن يمثل لك مشكلة هل يمكنك أن تعالج مدمناً لمخدر بإعطائه نفس هذا المخدر، لا تتخدع بكون علامة النيكوتين ذات مذاق بشع فكذلك كانت السيجارة الأولى ، إن بحثك عن بديل النيكوتين يوحي لعقلك بأنك تقدم تضحية و يجعلك ذلك تشعر بالألم والأسى والحزن والاكتئاب ، إنك تستبدل مشكلة بأخرى ، إن آلام هجرة النيكوتين من جسمك هي عبارة عن جوع لسم قاتل و سرعان ما تزول ، أستمتع بتحليص جسمك من السم و بتحليص عقلك من ذلة العبودية للسيجارة .

## الطريق الواحد

### الفصل السادس

لا تستخدم البديل المساعدة مثل لصقة النيكوتين أو العلقة أو الفرغرة أو وسائل أخرى مثل الملamsن الفضي .

ماذا ؟ لأن هذه البديل عن التدخين يجعلك تمضي الأسابيع القليلة بعد قرارك الشجاع تشتاق للتدخين وتحسد المدخنين الآخرين وهذا يسهل عودتك للتدخين مرة أخرى .

ليكن شعورك أنك قد شفيت من مرض عضال ، فتزداد نظرتك باحتقار للسجائر و تستغرب أنك قد بدأت تدخينها أصلاً، وستنظر إلى المدخنين بإشفاف بدلاً من أن تحسدهم .

### سبب فشل استخدام بديل النيكوتين :

إن التوقف المؤقت عن التدخين ليس هو المشكلة الحقيقية ، لأنه في لحظة ضعف أو لحظة استمتاع بعد عدة أيام ( أو أسابيع أو شهور أو حتى سنوات ) قد تقع في يدك سيجارة و تظن أنك في مأمن و تدخنها و نظراً لأنك في حالة تشبه الإدمان فستبحث عن سيجارة أخرى ثم أخرى و فجأة تجد نفسك قد عدت مدخناً كما كنت .

### السيجارة اللاكترونية :

إن فكرتها تعتمد على بطارية من الليثيوم على شكل السيجارة يمكن إعادة شحنها مثل بطارية الجوال وذلك بتركيبها في الحاسوب عن طريق USB أو في شاحن السيارة أو بأقرب فيش كهرباء وتركيب فيها كبسولة تحتوي على سائل فيه تركيز معين للنيكوتين بجرعات تختلف من كبسولة لأخرى بالإضافة إلى مواد أخرى ونكهات مختلفة مثل القهوة (لسيجارة الصباح) والنعناع و الفانيلا ويتوارد في بعضها الكحول بتركيزات مختلفة وفي بعضها نكهات خصصت لجذب

## الطريق الواحد

الشباب والأطفال مثل الشوكولاتة والفراولة وهناك ألوان خاصة للنساء مثل اللون الوردي .

والسيجارة الإلكترونية ليست البديل الصحي للسجائر لعدة أسباب ،  
أولاً : يضطر المدخن إلى زيادة قوة سحب النفس لزيادة النيكوتين  
المستخلص .

ثانياً، أنها مكلفة جداً مقارنة بأسعار السجائر الحالية، فليست هي العلاج  
الذي يستطيع كل شخص استعماله للمساعدة في إيقاف التدخين تدريجياً كما  
تدعى الشركات المسوقية.

ثالثاً ، السيجارة الإلكترونية طريقة تسويق جديدة للتبغ وذلك للالتفاف  
على جهود مكافحة التدخين وذلك لتزيد من إدمان التدخين بين المراحل العمرية  
المختلفة وتشجع الشباب على تجربة الوسائل التقليدية للتدخين.

### الامتناع عن التدخين باستخدام قوة الإرادة :

لا تخدع نفسك بأن تقرر الإقلاع عن التدخين بوضع قائمة بأضرار التدخين  
الهائلة ثم تقول لنفسك : كلما استطعت أن أتحمل البقاء لوقت أطول بدون  
سيجارة في النهاية ستزول رغبتي في التدخين وسأستمتع بالحياة مجدداً بعد  
أن أتخلص من عبوديتي للسيجارة ، إن الامتناع عن التدخين باستخدام قوة  
الإرادة ( لأسباب صحية أو مالية مثلاً ) يجعل الرغبة في النيكوتين تختفي  
سريراً ولكن يبقى العامل الأهم وهو اعتياد المدخن على تهدئة آلام خروج  
النيكوتين من جسمه في أوقات ومناسبات معينة مثل فتره ما بعد الاستيقاظ  
من النوم وفتره ما بعد الوجبات الغذائية أو فتره تناول الشاي أو عند التوتر

## الطريق الوحيد

### الفصل السادس

أو في المناسبات الاجتماعية فهنا يحدث نوع من الارتباط ، الذي يجعلك تمارس التدخين بدون وعي منك بمجرد حدوث الرابط ( مثل تناول الطعام أو الشاي ) لذلك حدث نفسك دائمًا بأنك قد أقلعت تماماً عن التدخين بدون شعور بالاكتئاب بسبب إقلاعك عنه و بدون شعور بأنك تقدم تصحية و كمثال على ذلك فإنك إذا كنت مع زملائك المدخنين تتناولون وجبة الطعام و أنت تشعر بالشقاء بسبب حرمانك من السيجارة بينما أصدقاؤك يقومون بإشعال سجائرهم و تشعر بالغزير من الحرمان و لا تستمتع بالوجبة بسبب ذلك لاعتقادك أن استمتعك بالوجبة مشروط بكونك تدخن و بتوهّمك أن السيجارة علاج وهمي فأنت تخدع نفسك بقولك : أنا أعلم أن السيجارة لن تفيدي بشيء ولكن إذا اعتقدت ذلك فهذا سيساعدني في الأوقات التي احتاجها فيها ، حينها ستعانني من أوهام تسكن عقلك لن تخلص منها إلا بعزمك الأكيد على قرارك الجميل و الرائع والحاصل بتركك التدخين إلى الأبد و عدم حاجتك إلى السيجارة بعد الآن وأنك تعذب نفسك بالانتظار إليها على أنها تدعمك و تساندك ، إن السجائر لا تضفي المتعة على المناسبات الاجتماعية بل تقضي عليها ، أنت تدخن أثناء تناول الطعام ليس لاستمتعاك بالسيجارة ، أنت تدخن لاضطرارك لذلك فأنت مدممن لمخدر و لا تستطيع الاستمتاع بتلك الوجبة أو بالحياة عموماً إلا بتناولك لهذا المخدر .

لتعلم أن : المقلع عن التدخين بطريقه قوة الإرادة يقضي بقية حياته يرغب في شيء يتمنى أن لا يحصل عليه أبداً ، عش حياتك كأنك لم تدخن أبداً .

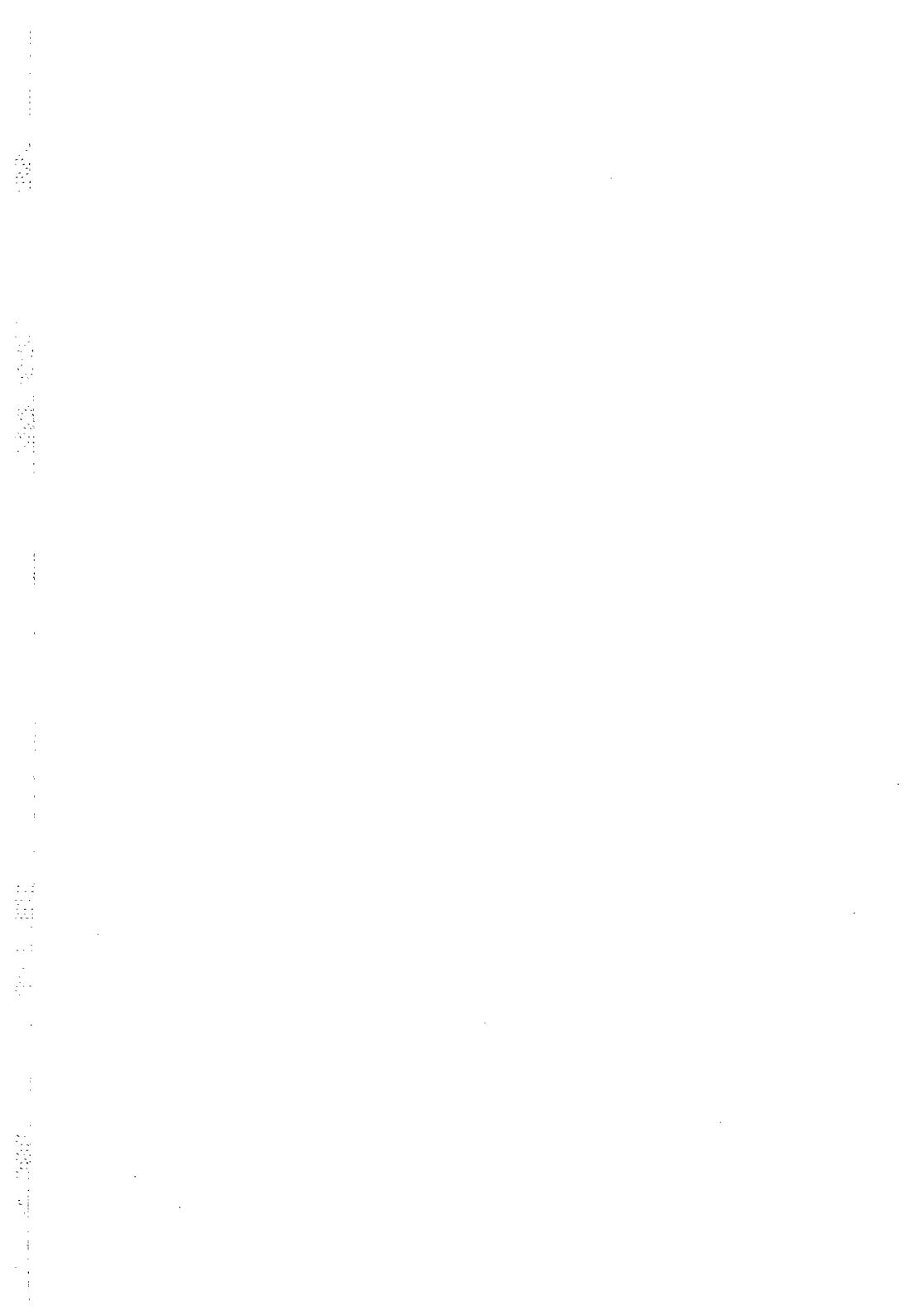
الطريق الوحيد



وهم تقليل عدد السجائر :

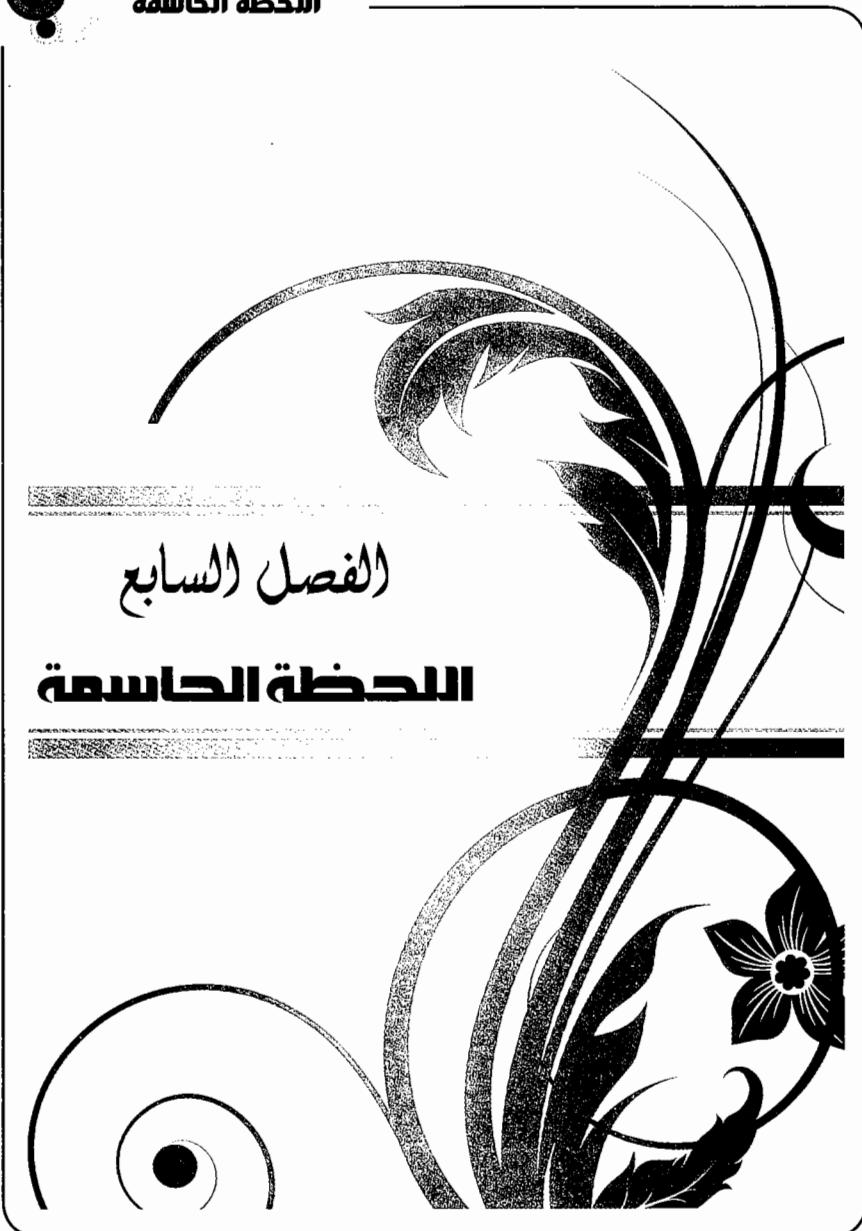
احذر من استخدام أسلوب التقليل التدريجي لعدد السجائر التي تدخنها كطريقة للإقلاع عن التدخين لأن ذلك يزيد من قيمة السيجارة عندك ويزيد شوقك لها .

إن جميع أسباب الإقلاع العادلة عن التدخين تجعل المدخن يشعر بالتضحية لأنَّه مجبر على التخلِّي عن صديقه (متعته) الصغيرة المسماة السيجارة .

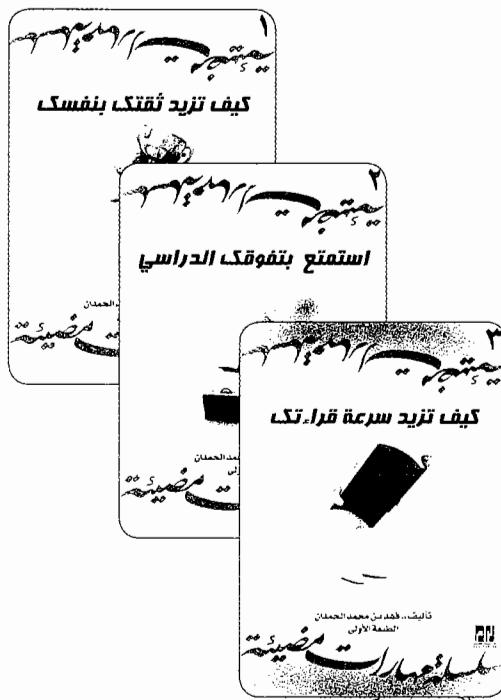


## الفصل السابع

### **اللحظة الحاسمة**



الفصل السابع





### من الأفضل أن تسأل نفسك :

- ١ - هل هناك فوائد للتدخين ؟
- ٢ - هل أنا أستمتع حقاً بالتدخين ؟
- ٣ - هل أنا مضطرب لأن أعيش حياتي ساماً لهذا الدخان الكريه أن يدخل جسمي ويختنق أنفاسي ؟

### كيف تقلع عن التدخين :

تحتاج لكي تترك التدخين إلى أن تلفظ الوحش الصغير من داخل جسمك وأن تزيل تأثير غسيل المخ من عقلك ، وعند ذلك لن ترغب في تدخين السجائر ولن تحتاجها .

تخلص أولاً من الأوهام التي كنت تؤمن بها سابقاً مثل اعتقادك أن سيجارتك التالية هي أثمن شيء في هذا الكون .

والمشكلة أنك عندما تكون في أماكن لا يسمح لك بالتدخين فيها تتمنى لو لم تكن مدخناً ، وعند إشعالك لسيجارة تلو الأخرى بدون وعي بعد خروجك من هذه الأماكن ، لا تدرك أنك تدخن حينئذ .

والغريب أنك منظم في صرف المال ، لأنك مستقل في تفكيرك في هذه الحالة تقوم بالموازنة بين المزايا والعيوب ، إلا عندما يتعلق الأمر بالدخان ، فأنت مستعد لدفع أي قدر من المال للحصول عليه كالمخدرات تماماً ، احسب المبالغ التي توفرها إذا توقفت عن التدخين الآن لمدة عشرين سنة مثلاً وتصور أن هذا المبلغ في يديك الآن أو بعد هذه المدة ، وتخيل الأشياء الرائعة التي تستطيع شراءها بهذا المبلغ

## الفصل السابع

الباهظ ، إنّ ما عليك الآن للإقلاع عن التدخين هو ألا تدخن بعد هذه اللحظة و الان سأعقد معك صفقة و أتعهد لك بأنك ستخلص من آثار التدخين تماماً خلال إقلاعك عنه لمدة ثلاثة أسابيع فقط رغم أنك كنت تعاني منه لسنوات طويلة ، فهل ستقبل و هل ستقلع عنه فوراً و ستكسب الصحة والنشاط والثقة والاسترخاء والراحة والتركيز وستشعر برغبة عارمة في ممارسة الرياضة وستنظر لجميع المدخنين بنظرة تعاطف وإشراق عليهم ، وبنظرة اعتزاز وفخر بنفسك حيث تخلصت من العبودية لسم النيكوتين القاتل .

### لحظة الانتصار على السُّمّ القاتل (النيكوتين) :

أنت الآن في سباق جري مثير ووصلت إلى المراحل النهاية للسباق و أنت في المركز الأول ، عما قريب ستحصل على الجائزة الكبرى ، لا مبرر للخوف والقلق والتوتر ، لا تنظر وراءك إلى من سقطوا و فشلوا ، شعورك الآن هو النشوة والسعادة وستندوّق بعد قليل طعم الانتصار ، سيتّم تكرييمك فلا تتراجع فقد تركت التدخين نهائياً و أنت مستمتع بذلك ، هنيئاً لك ، لقد عادت لك حرفيتك و إنسانيتك و خرجت من سجنك الكثيب .

### قطعة مدخن :

لقد من الله عليّ بترك التدخين بعد أكثر من ١٥ سنة ضاعت من عمري في تعاطي هذه النبتة الخبيثة ، خلال تلك الفترة كنت أحاول الإقلاع عن التدخين ، ولكن دون جدوى ، والسبب أنه لا يوجد ما يمنعني من التدخين فكل الوسائل متوفرة ! فقد حاولت مرتين ، في المرة الأولى تركته قرابة ثلاثة شهور وكانت أقوى أشد المقاومة لكي لا أعود إليه ، ولكن لم استطع المقاومة ، !! بسبب ضعف نفسي أمام هذه النبتة الخبيثة ، وعدت إلى شربه مرة أخرى ، وأصبحت أشربه

### اللحظة الحاسمة

٨٣

بكثرة، ثم بعد ذلك بفترة حاولت المحاولة الثانية وتركته عدة أيام وقاومت إلى أن عدت إليه بشراهة، قبل عدة أيام نصحتني والدتي العزيزة (جزاها الله كل خير وجعل هذا العمل في موازين حسناتها) فأخذت أفكّر !!! لم لا أتركه ؟؟ ما الطريقة المثلثة لتركه؟ ولكن يأتيني الشيطان ويقول ستعود إليه فلا تحاول فقلت لنفسي لا بد من طريقة لتركه مهما كلف الأمر، وبعد تفكير جاءتني هذه الفكرة البسيطة التي تحتاج إلى نية صادقة في تركه وعزيمة داخلية، فووافت في ساعة يستجاب فيها الدعاء (بإذن الله)، وعاهدت الله على ترك هذه النبتة الخبيثة وأقسمت بالله أنني لن أعود لشرب الدخان مرة أخرى، ودعوت الله أن يساعدني على تركه، صدقني يا أخي أنه في محاولتي هذه بدأت أسلوب قليلاً عن الدخان، ولم يعد يشغل بالي مثل المحاولات السابقة والحمد لله، عندما أفكّر به أو أرى أمامي شخصاً يشرب الدخان، يأتيني شوق إليه (وهي وسوسه شيطان) ولكنني أقنعت نفسي بأنني لا أستطيع العودة إليه هذه المرة فقد عاهدت الله على تركه ولن أعود إليه أبداً بإذن الله وأنا والله الحمد سعيد بتركى للتدخين .

### الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين :

- ١ - اتخاذ القرار الحازم الجاد الملزם لك بأنك لن تدخن أبداً .
- ٢ - ابتهج لقرارك هذا ولا تكتئب، فقد عدت لطبيعتك .
- ٣ - افهم عدوك (وحش النيكوتين السام) وانسف الخرافات والأوهام المتعلقة به واعرف أساليبه الماكرة وستتمكن من هزيمته بسهولة .

## الفصل السابع

تذَكَّرُ أَنَّهُ :

أثناء محاولاتك المتكررة للإلاع عن التدخين ستعانى فترات من الاكتئاب إن لم تقنع نفسك بأنك أسعد حالاً بدون السجارة و عندما تتوقف عنه تماماً ستستمتع بحياتك حتى خلال فترة خروج النيكوتين من دمك و لن تعانى أي فترة ألم بعدها ، بل على العكس ستشعر بأن حياتك أصبحت أكثر روعة و جمالاً.

خلال محاولاتك الفاشلة السابقة كنت تحاول الإلاع عن التدخين و أنت تأمل أن تزول رغبتك في التدخين تلقائياً إذا استطعت أن تستمر لأطول فترة ممكنة دون تدخين سيجارة و بالطبع لن تزول هذه الرغبة ، لأنك تنتظر شيئاً لا يمكن أن يحدث و كلما زاد تفكيرك في الأمر زادت رغبتك في التدخين و وبالتالي سيستمر شوقك ل السيجارة و لن تتوقف أبداً عن التدخين ما دمت على هذه الحال .

ولا تظن أن توقفك عن التدخين سيكون أسهل في المرة القادمة إذا فشلت في هذه المرة لأنك يجب أن تتبع طريقة تفكير مختلفة فمن غير المُجدي أن تتبع الطريق نفسه الذي يؤدي بك إلى الفشل في كل مرة .

هل فكرت في أنك ستستمر في التدخين طوال حياتك ، هل تعتبر هذا الأمر مسليناً .

تعرف على مشاعرك أثناء تدخينك السيجارة ( بدلاً من أن تدخن السيجارة تلو الأخرى بدون وعي ) .

اللحظة الحاسمة

حدث نفسك بأنك لا تستمتع بالسيجارة و بأنها قنطرة و مقرفة بالنسبة لك .

أوهام : قد تعتقد بأن غير المدخنين أشخاص جبناء و ضعفاء و غير اجتماعيين ويصعب إرضاؤهم .

الحقيقة : أنهم أكثر قوة و أكثر استرخاء و أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة و ضغوطها و مصاعبها و هم يستمتعون بال المناسبات الاجتماعية أكثر من المدخنين وهم أكثر حيوية و نشاطاً .

هل نظرتك للمدخنين السابقين ( الذين أقلعوا عن التدخين ) أنهم ألقوا عن التدخين لأسباب مالية أو اجتماعية وأنهم يشتاقون دائمًا لتدخين سيجارة لو سألتهم سيقولون لك أنهم لم يشعروا أبداً أنهم أفضل حالاً إلا بعد أن تركوا التدخين .

كنت تعتقد وأهلاً بأنك ضعيف الإرادة عندما كنت تدخن ( حال كل المدخنين ) .

والحقيقة : تأكّد أن ملايين الناس يقلعون عن التدخين الآن و يعيشون حياة رائعة .

تذكرة أنك : أنت نفسك لم تكون بحاجة إلى التدخين قبل أن تبدأ فيه وأنك قد اضطررت إلىبذل جهد شاق للتعود على الأشياء الكريهة الملازمة له وأنك الآن لا ترغب في قضاء بقية عمرك مستبعداً لسم التيكوتين القاتل .

## اللحظة الحاسمة

### الفصل السابع

قل لنفسك : لقد دخنت الآن آخر سيجارة لي سواء رضيت أم لم أرضي وأعلم بأنك من هذه اللحظة لم تعد مدخناً بشكل نهائي ومؤكد ، أهنتك بترك عالم التدخين الكريه إلى الأبد ، إن الأمر أسهل بكثير مما تظن فلن تعاني من فترات اكتئاب لشهور عديدة ولن تعاني من آلام انسحاب النيكوتين ( لأن هذه الآلام ليست حقيقة بل هي تجويغ لوحش النيكوتين داخل جسمك حتى يموت من الجوع و تتحاصل منه إلى الأبد ) ثم ستسعد بحياتك وسيسعد بذلك من يحبك .

إن الحقيقة : هي أنه من السهل تماماً أن تقلع عن التدخين ، إن التردد والتفكير المستمر في ترك التدخين والاكتئاب الملازم لذلك هي التي تجعل الأمر صعباً .

إن معاناتك الحقيقية تظهر عندما ترغب في تدخين سيجارة ولا تستطيع أزل هذه الرغبة من داخلك وستترك التدخين فوراً .

ابتهر دائمًا بأنك قد أقلعت تماماً عن التدخين باتخاذك القرار النهائي في ذلك ولا تشکك أبداً في قرارك فقد اتخذت القرار الصحيح وأنت واثق تماماً من ذلك وصحت أكبـر غلطة ارتكبـتها في حياتك .

#### تجربة مدخل :

أنا كنت مدخناً سابقًا لمدة تقارب ٨ سنوات، استهلك علبتين يومياً قصتي في ترك التدخين طويلة جداً ويصعب علي ذكر كل تفاصيلها، ولكنها كانت من أصعب العادات التي تركتها.. فقد كنت عاشقاً للسيجارة بشكل جنوني ووصلت إلى مرحلة ( التدخين على الريق ) وكانت أول محاولة للاقلال عن التدخين هي باستخدام الفلاتر والعلوک وبعض الوسائل، وخذلها تصيحة مني

## اللحظة الحاسمة

لا تعتمد على هذه الوسائل، فقد أدت إلى زيادة عدد السجائر التي أدخلتها محاولة أخرى كانت الاستفادة من شهر رمضان المبارك، ولكن مع الأسف فشلت محاولة أخرى وهي التوقيت، فكنت أقول: كل ما تمرّ ساعة سأدخن سيجارة واحدة، بعد تطبيقها بثلاث ساعات فشلت ، واستمررت المحاولات، أني ترك الدخان وأعود له ثاني أو ثالث يوم على الأكثر، وصلت إلى مرحلة اليأس تعلمت درساً من أحد الزملاء كان بداية حقيقة ، قال لي : إذا وصل المؤشر في عقلك وضعفت ونويت أن تدخن ، لا مشكلة دخن سيجارة وأرم علبة السجائر ، بعد تطبيق الفكرة صرت أشتري علبة السجائر وأدخن منها سجارتين وأرميهما على طول ، صحيح أنها كانت مكلفة ( وصلت في أحد الأيام إلى ٥ علب سجائر وكلها تُرمي ) لكن كسل الذهاب إلى البقالة أفادني كثيراً ، ضعفت مرة ولم أرم علبة السجائر ، لكن لما تذكريت النصيحة ( لا تيأس حتى لو رجعت ) دخنت نصف علبة السجائر ورميتها ، لأول مرة من سنين يمر علي يوم كامل لم أدخن فيه إلا عشر سجائر ، نصيحة ثانية تعلمتها : حارب وعائد نفسك في الأوقات التي تشاتق فيها للتدخين ( بعد الأكل ، الجلوس عند الحاسوب ، المذاكرة عندما كنت أدرس في الجامعة ) وفعلاً، خلال ٣ أيام نجحت وكانت أتعمد أن أترك السيجارة في عز شوقي لها ، بقي أصعب وقت وهو لحظة شرب coffee ، هذا بصراحة لم أستطع مقاومته ، تعلمت بعد ذلك أنه بما أنك قبل التدخين تشرب قهوة بدون تدخين فالمسألة بيديك أنت وبعقولك ، لأنك زرعت في عقلك الباطن أن القهوة لا يمكن شربها إلا بسيجارة ، بحمد الله تخلصت من هذه اللحظات وصرت أشرب السيجارة في وقت ليس وقتها ( إلى أن كرهتها ولم يعد لها طعم ) في نهايات قضتي مع ترك الدخان، طبقت أعظم درس تعلمته ( يا ليتني عرفته من البداية ) : عندما ترغب في تدخين سيجارة، تذكر أن الرغبة ستختفي بعد دقيقة أو دقيقتين، والرغبة في التدخين ما هي إلا مسألة داخل العقل فقط ، وفعلاً



عندما أرحب في التدخين أنظر إلى الساعة وتدكر أنه بعد دقيقة أو دققتين ستزول الرغبة ، يوم بعد يوم إلى أن جاء ذلك اليوم الجميل في حياتي ، أول مرة (بعد ٨ سنوات) استطعت أن أنهي يوماً كاملاً دون تدخين ، بدأت أحسن بآهاسيس غريبة ، قلبي ينبض بسرعة ، التنفس في زيادة ، التوتر فظيع ضفت وذهبت إلى السوبر ماركت ، وأناأشعر بالماراة وبالإحباط ، اشتريت علبة السجائر فتحتها وقبل أن أخرج السيجارة ، تذكرت أن الرغبة في التدخين ستزول بعد دقيقة أو دققتين ، رمي علبة السجائر ، الرغبة في التدخين زادت .. زادت .. زادت ، خلاص تعبت ، أكثرت من شرب الماء ، إلى أن مراليوم الثاني على خير والله الحمد !! ٤٨ ساعة ولم أدخن !! لست مصدقاً نفسي ، في اليوم الثالث داهمتني آهاسيس غريبة ، حاسة الشم تحسنت بشكل ملحوظ ، صرت أشم رواح لأول مرة ، والتدوّق تحسن كذلك ، أعجبني الوضع ، النشاط في زيادة أحسست بطاقة خيالية لدرجة أنني ما تحملت أجلس ، خرجت أتمشي ، صرت يومياً أمشي ، إلى أن أدمنت المشي ، صرت أحبه فوق ما تتصورون ، لدرجة أنني ما صرت أستخدم السيارة كثير ، الآن أنت (كمدخن) كثير تمر عليك لحظات تولع السيجارة وأنت على الحاسوب وتنساها على الطفافية !!! تنظر إلى الطفافية تجد السيجارة احترقـت وأنت ناسـيها !!! كيف لا تدخـن وأنت ما تعرف تجلس على الحاسـوب ! لا بـالـسيـجاـرـة !!! السـبـبـ: لأنـكـ نـسيـتهاـ ، يـعنيـ لـيـسـ سـالـفةـ رـغـبةـ ، نـصـيـحةـ أـخـيـرةـ: لاـ تـيـأسـ .. لاـ تـيـأسـ .. لاـ تـيـأسـ .. حتىـ لوـ نـوـيـتـ الآـنـ وـرـجـعـتـ للـتـدـخـينـ بـعـدـ سـاعـةـ ، عـادـيـ أـبـرـدـ مـاـ عـنـدـكـ ، وـيمـكـنـ رـاحـ تـتقـاجـأـ لـوقـلـتـ لـكـ إـنـيـ اـسـتـمـرـيـتـ فيـ هـذـهـ الـحـرـبـ أـكـثـرـ مـنـ ٦ـ شـهـرـ !! اـحـذـرـ كـلـ الـحـذـرـ مـنـ كـلـمـاتـ مـثـلـ: رـاحـ نـمـوتـ ، أـحـرـقـ الـرـوـحـ قـبـلـ مـاـ تـرـوـحـ ، غـيـرـيـ يـدـخـنـ وـماـ صـارـ لـهـ شـيءـ ، مـاـ أـقـدـرـ ، صـعـبـ أـشـرـبـ الـقـهـوةـ بـدـونـهـاـ ...ـ اـلـخـ ..ـ اـلـخـ ، صـدـقـنـيـ ...ـ تـذـكـرـتـ كـلـمـاتـ مـثـلـ: صـحـتـيـ وـعيـالـيـ ، كـيـفـ رـاحـ يـعـضـنـ جـسـمـيـ بـعـدـ ٥ـ أـوـ ١ـ٠ـ سـنـوـاتـ .

## الفصل السابع

٨٤

### اللحظة الحاسمة

سيزول ضعف النشاط الذهني ، الكسل والخمول والأرق الذي يسببه الدخان .

أرسم هذه الصور دائمًا وراح تساعدك .

تريد صورة أعظم ( بالنسبة لنا كرجال ) .. تذكر أهم شيء :

التدخين يسبب الضعف الجنسي في مراحل مبكرة من العمر !!!!!

ولو تسأل أي واحد في عيادة للأمراض التناسلية أو الجنسية ، سيقول لك أن ٩٠٪ منهم مدخنين !!! إن كنت شاباً وكانت سعيداً بوضعك الجنسي ، تذكر أن هناك ملايين كانوا مثلك ، ولكنهم صُدِّموا بالضعف الجنسي عندما تجاوزوا الثلاثينيات !!! بالله تخيل نفسك ، شاب ومقبل على الزواج وبعد ما تتزوج تستمتع سنتين أو ثلاث فقط ثم تنقلب حياتك إلى جحيم وتصبح رجل ديكور في غرفة النوم !!! هل تحدث أن يحدث لك هذا الشيء !!! هل هناك أكثر من هذا إهانة لك !!! قاتل كثرة إعلانات العيادات للضعف الجنسي بالصحف لأجل أن تعرف بوجود مشاكل كثيرة جداً بسبب التدخين .

تذكر تأثير التدخين في هذه المسألة صدقني ستبدأ في الخوف ، ويمكن الآ تكون مثل ضعيفاً وتأخذ السالفه معك وقت ، يقولون أن الشخص الذي يستمر ٣ أيام تاركاً ل السيجارة ستبدأ تقل رغبته في التدخين ، ٧٢ ساعة فقط وستتغير حياتك .

صدقني ، ستحس بالنشاط ويزهد الكسل ، الأرق سيختفي ، قدرتك على التفكير ستزداد ، نشاطك الذهني سيصل لأعلى مراحله .



## اللحظة الحاسمة

### الفصل السابع

سترقة نفسياً ، سيبارك الله في أموالك ، حياتك الاجتماعية ومعاملتك مع الناس ستكون أرقى .

أشياء كثيرة كنت ما أعرفها ، راح تتحسن في حياتك ، وإن كنت تقول ( مثلي سابقاً ) مستحيل أعيش دون تدخين السيجارة، فتذكرة أنك ( أصلاً ) كنت عايش دونها .. شارك مع الناس والجمعيات الخيرية لكافحة التدخين ، والله العظيم لها مفعول كبير... ولا تقول أن الظروف ما تسمح.. تذكرة أنك أنت الذي تتحكم بالظروف ، وليس الظروف هي السبب.. السبب أنت وعقلك وتفكيرك ... وإن لم ترك الدخان في مراحل عمرك المبكرة ، فمع الأسف ستتجدد صعوبة كبيرة في تركها لاحقاً ... كل ما استجلت في نية تركها ، ستكون أسهل.. وكل ما تتأخر سيعصب ذلك أكثر ..

جدي ( رحمه الله ) مات بسيبه ، وأذكر يوم أن كان مُنوماً في المستشفى وهو مريض كان يدخن خلاص صار مثل المرض فيه !!

صل ركعتين وادع ربك ( بصدق ) أن يعينك على تركها ... وتوكل عليه فهو لن يخيب ظن عبده .. الملايين من المقالات والمحاضرات والدعایات و... و... و... التي كتبت حول التدخين ومضاره ، ومثل هذه المواضيع ((( حفظها ))) المدخنون وملوا منها .... وكم أستغرب أن يأتي شخص ( غير مدخن ) ويتكلم عن طرق الإقلاع عن التدخين وهو لا يعلم ولا يحسن بمدى المعاناة التي يواجهها المدخن للإلاع عن هذه المصيبة ... لذلك أفضل أن : نعطي الخبز لخبازه ، ويتحدث لنا ( مدخن سابق ) عن كيفية تمكّنه من الإقلاع عن التدخين عسى أن تخفف هذه الظاهرة ...

### اللحظة الحاسمة

٩١

ملاحظة : قرأت في إحدى المجالات البريطانية، أنه يُتوقع أن تختفي آفة التدخين بشكل نهائي في المجتمع البريطاني خلال الخمس سنوات القادمة، وأن الحكومة قد منعت التدخين حتى في بعض الحالات !!!

في هذا الوقت، يزداد عدد المدخنين في العالم العربي بشكل مؤسف، ولا ننسى أن شركات التبغ سوقها الرئيسي هي منطقة الشرق الأوسط وبقية الدول العربية ... كما قرأت أيضاً معلومة خطيرة ، وهي أن شركات التبغ تحاول بقدر المستطاع التركيز على الجنس الناعم ، فهنّ أكثر قابلية للتأثر بالدعایات وفعلاً نلاحظ انتشار ظاهرة التدخين بين النساء في السنين الأخيرة .

### النقط التالية يمكن أن تكون واضحة في ذهنك :

- ١ - أنت لست مختلفاً عن من تركوا التدخين ، والشخص الوحيد الذي يمكن أن يجعلك تدخن السيجارة التالية هو أنت نفسك .
- ٢ - لن تخسر شيئاً بتركك للتدخين بل ستكتسب أشياء عظيمة ، منها أنك ستستمتع بحياتك أكثر وستكون أفضل حالاً من المدخنين في الأزمات والمحن التي تصيبك .
- ٣ - لا وجود لشيء اسمه : سأدخن سيجارة واحدة وسأبدأ الإلقاء مرة أخرى إن كل سيجارة تدخنها تتقول لأخرى في جيبك تعالى ، لقد سقط أسيري المسكين في الفخ مجدداً .
- ٤ - التدخين ليس عادة اجتماعية قد تؤديك فقط، إنه إدمان للمخدرات ، فقد أصبحت بالمرض يتناولك للسم الفتاك ، ولن تشفي من مرضك بالهروب من واقعك بتدخين سجائر أخرى مجدداً ، هل تعالج المرض بتناول جرعات أخرى من السم الزعاف وهو وحش التيكوتين القاتل ، إنك بذلك تزيد

## الفصل السابع

مرضك سوءاً و ستتفاقم حالتك سوءاً مع الأيام وقد حان الوقت الآن لعلاج هذا المرض رأفة بجسمك و حفاظاً على أثمن ما لديك في هذه الحياة و مبادرتك لعلاج هذه المرض الآن يجعل شفاؤك منه أسهل .

٥- تذكر أنه لو أتيحت لك فرصة العودة لما قبل وقوعك في مصيدة التدخين فلن تفوتها أبداً ، لديك هذه الفرصة الراشعة اليوم ، فانت عندما تتخاذ قرارك النهائي الآن بأنك ستترك التدخين فأنت في هذه اللحظة العظيمة التاريخية قد حققت هدفك بأنك لم تعد مدخناً ، استمتع بهذه الحقيقة فقد انضمت إلى فريق السعداء الذين تخلصوا من الاستعباد والإذلال اليومي لوحش النيكوتين الذي يطالعهم باطعامه يومياً و الويل لهم إن لم يفعلوا ، لا تستغرق في التفكير الكثيب أثناء انتظارك لزوال الإدمان الكيميائي ، إن المدخن هو أحد التعساء المساكين الذين يعيشون الحياة وهم يدمرون أنفسهم بالسجائر وغير المدخن لا يفعل ذلك .

أنت واثق من نجاحك في الامتناع التام عن التدخين خلال زوال فترة الإدمان الكيميائي التي تسمر ثلاثة أسابيع كحد أقصى ، إنك يجب أن تستمتع باللحظات المثيرة والتاريخية لخروج سم النيكوتين القاتل من جسمك لتعافي فكر بالملتهبة الراشعة عندما تحتفل بزوال آخر جرعة من هذا السم الزعاف من جسمك ، فكر في الأوقات الجميلة التي ستقضيها حرّاً بعد كسرك لسلسل الاستعباد والإذلال التي كبلت جسمك و سجنته في سجن النيكوتين الكثيب .

و إذا كنت لا تزال تشعر بالحزن والاكتئاب فهذا قد يعود إلى أحد الأسباب

## الفصل السابع

### اللحظة الحاسمة

- ١- هناك أمر لم يقنعك بعد فأعد قراءة النقاط الخمس السابقة و تأكّد من اقتناعك بصحتها وإن لم تقنع بصحتها، أعد قراءة الفصول السابقة من هذا الكتاب.
- ٢- تأكّد من نجاحك، إن التدخين خدعة كبيرة والأشخاص الأذكياء مثلك لا يمكن خداعهم في كل مرة، فهذا حال الأغبياء والحمقى الذين لست منهم.
- ٣- أنت تتفق مع كل ما قلناه ولكنك لا زلت بائساً، افتح عينيك فأنت على وشك الفرار من سجنك فمن الرائع جداً أنك لم تعد مدخناً.

ستظل سعيداً بإلاعك عن التدخين عندما :

- ١- تثق في صحة قرارك بترك التدخين.
- ٢- تعتقد بأنك غير مدخن باطئائك لآخر سيجارة.
- ٣- لا تتجنب التفكير في التدخين لاعتقادك الجازم بأنك لن تشتهي إليه بمجرد التفكير فيه.
- ٤- تتجنب بدائل النيكوتين.
- ٥- تشفق على المدخنين و ترأف بحالهم.
- ٦- تتأكّد أنك لم تخسر شيئاً بل كسبت الحياة فقد عالجت نفسك من سم قاتل استعبدك لسنوات و استطعت الهروب من سجن وهمي غادر و ستستمتع ب حياتك أكثر.

## الفصل السابع

٧- تقول لنفسك عندما تشتقق للتدخين : أنا الآن غير مدخن .  
تعليمات تساعدك على اعتبار سيجارتك التي تدخنها الآن هي السيجارة الأخيرة :

- ١- خذ عهداً مكتوباً على نفسك بذلك .
- ٢- دخن السيجارة الأخيرة بوعي واستنشق القذارة الأخيرة بعمق إلى رئتيك واسأل نفسك عن المتعة في ذلك .
- ٣- أطفئ هذه السيجارة واعشر بأنّ ذلك جميل حقاً وأنك فعلت الشيء الصحيح وقد أصبحت حراً ولم تعد عبداً لوحش التيكوتين السام القاتل ولم تعد مضطراً بعد الآن لوضع تلك القذارة في فمك .
- ٤- احذر من جاسوس التيكوتين داخل جسمك الذي يخادعك بإيحائه لك بعبارات مثل : أريد سيجارة وردد عليه بحزم قائلاً : أنا سعيد للغاية لأنني غير مدخن ، تأكّد أنّ هذا الإيحاء يصدر من عقلك وليس من جسمك وهنا تذكّر أنّ الشعور بالجوع وبعد الأمان بدأت من أول سيجارة وازدادت رسوحاً مع المزيد منها .

قل لنفسك حينها : نعم إني غير مدخن وأحمد الله على تخلصي جسمي من السمّ ومن وحش التيكوتين القاتل ، ويحق لي أن أحفل بذلك فأنا الآن حرّ .

## المراجع

### المراجع

اسم المرجع

الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين

موقع جمعية كفى للتوعية بأضرار التدخين على  
الإنترنت

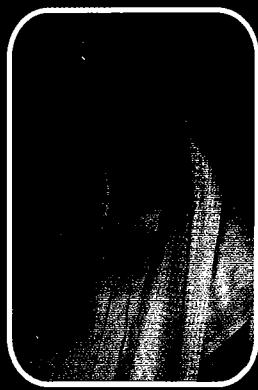
بعض مواقع الانترنت

### المؤلف

- مدرب معتمد لتدريب المعلمين في إدارة التدريب التربوي بالرياض لبرنامج فن التعامل مع المراهقين .
- مستشار تربوي في العديد من مراكز التنمية الأسرية .
- خبرة ٢١ عاماً في التعليم في المرحلة الثانوية .
- مشرف نادي مهارات التابع لإدارة التعليم بمنطقة الرياض .
- مشارك في برنامج التطوير المهني العالي للتعليم .
- أعد و قدم ( و شارك في ) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية .
- مدرب معتمد من المجموعة الكندية ويدرب في جميع المجالات التي ألف في مواضيعها كتاباً .



١. كتاب : (كيف تزيد ثقتك بنفسك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٢. كتاب : (استمتع بتفوقك الدراسي) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٣. كتاب : (كيف تستثمر وقتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٤. كتاب : (كيف تزيد سرعة قراءتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٥. كتاب : (فن إدارة الغضب) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٦. كتاب : (استمتع بحل مشكلاتك) ضمن سلسلة (مهارات مضيئة)
٧. كتاب : (ابتسِم فأنت الآن غير مدخن)
٨. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم نفسك)
٩. كتاب : (نحو مراهقة آمنة .. كيف تفهم ولدك)
١٠. كتاب : (عن الأخلاق سيصدر قريباً بإذن الله)



- ١- عضو ومدرب معتمد من المجموعة الكندية
- ٢- مشارك في برنامج التطوير المهني العالمي للتعليم
- ٣- مدرب معتمد لدى إدارة التدريب التربوي بالرياض
- ٤- مستشار في العديد من مراكز التنمية الأسرية في المملكة
- ٥- خبيرة : ٢١ عاماً في التربية والتعليم
- ٦- أعد وقدم (وشارك في) العديد من البرامج التلفزيونية في القنوات الفضائية
- ٧- نشرت له مجموعة من المقالات في الصحف والمجلات السعودية
- ٨- أذيعت له عدة مشاركات في إذاعة القرآن الكريم

الكتاب	الكتاب
١- نحو مراهقة آمنة ..... كيف تفهم ولدك	٢- استمتع بحل مشكلاتك
٣- نحو مراهقة آمنة ..... كيف تفهم نفسك	٤- كيف تزيد سرعة قراءتك
٤- جامعه الأخلاق (سيصدره رسمياً بأذن الله)	٥- ابتسِمْ فانتِ الآنَ غَيْرُ مَحْضٍ
٥- فن إدارة الغضب	٦- استمتع بتفوّقك الدراسي
٦- كيف تستثمر وقتك	٧- ١- كيف تزيد ثقتك بنفسك

البرنامج التدريبي	البرنامج التدريبي
استمتع بحل مشكلاتك	فن التعامل مع المراهقين
كيف تزيد سرعة قراءتك	مهارات التفوق الدراسي
ابتسِمْ فانتِ الآنَ غَيْرُ مَحْضٍ	الثقة بالنفس
(كيف تفهم نفسك (للمرأهقين	فن إدارة الغضب
نحو زواج ناجح للمقيمين على الزواج والمتزوجين	كيف تستثمر وقتك
القواعد الخصبة في العلاقات الإنسانية	فن الالقاء

