

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

الوصول الى القذى

30 DAY

إعداد : عباس ثائر

يعاني الكثير من الناس مرض خطير يتجاهلون خطورته هو **التدخين** , جرب البعض منهم العديد من الطرق للتخلص من مرض الأدمان .

أليكم كورس للتخلص من الأدمان بـ30—يوم

- هذا الكورس يجربه فقط الأنسان الواعي , الذي يعرف خطورة التدخين .

قبل البدء يجب معرفة فسلجة التدخين :

القذى : هو الشعور بالراحة النفسية والسعادة الداخلية , جميع البشر يبحثون عن "القذى" بمختلف الوسائل من الحصول على المال الى الشهرة الى الحصول على مايريده القلب الخ.....

توجد وسائل أخرى تبعث على القذى لأسباب معينة ويستخدمون هذه الأساليب من تعاطي المخدرات الى تناول الكحول الى التدخين .

التدخين : من أكثر الأساليب التي صنعها الانسان ليحصل من خلالها على "القذى" وهي مضرّة بشكل كبير جدا على الصحة وحتى على محيط المدخن من أصدقائه او عائلته .

النيكوتين والقطران : من اهم مكونات السجائر ذي تأثير نفسي حيث يؤثر على المستقبلات الموجودة بالدماغ التي تتفاعل مع هذه المواد فتفرز انزيم الدوبامين .

الدوبامين : هو هرمون موجود بشكل طبيعي في الانسان له وظائف متعددة أهمها الشعور بالمتعة عندما يقوم الانسان

بأحد الأعمال من تناول الكحول الى التدخين او حتى الأمور الإيجابية كالنجاح والحصول على الشهادة او الهدية

وغيرها من الأمور . ترتفع مادة النيكوتين او القطران بالدم يفرز الدوبامين الذي يجعل الانسان في حالة سعيدة ومع

ترجع نسبة النيكوتين او القطران في الدم ينخفض افراز الدوبامين بالتالي فعندما يدخن الانسان تتحفز خلاياه الدماغية

أكثر وتزداد رغبته بالتدخين أكثر .

*من الأسباب الشائعة للتدخين .:

* الضغوط النفسية لاسباب متعددة منها الاقتصادية او الاجتماعية

*التهرب من الواقع بسبب انتشار الكثير من التفاهات على منصات مختلفة مثل

Kwai او Tik Tok

*العقل الجمعي : هو التفكير الغير منطقي أي انه يفعله شخص معين لأن الآخرين فعلوه بعيدا اذا كان فعل

إيجابي او سلبي وقد حذرنا منه الرسول الكريم محمد

صلى الله عليه وعلى اله الطيبين الطاهرين في حديثه

>"لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس

أن تحسنوا، وإن أسأؤوا أن لا تظلموا"<

وايضا قال امير المؤمنين علي ابن ابي طالب عليه افضل الصلاة واتم التسليم

>"الناس ثلاثة: فعالم رباني، ومتعلم على سبيل النجاة، وهمج رعا: أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم

يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجأوا إلى ركن وثيق فينجوا"<

إذا كنت تدخن بسبب أحد الأسباب التي ذكرت أعلاه فهذا خطأ انت تلجأ الى تعقيد المشكلة يجب عليك

البحث عن السبب والحل لا أن تترك كل شيء على حاله وتتهرب من الواقع.

قبل البدء بالقواعد أملئ الآتي .:

1- عدد السجائر التي تتناولها في اليوم الواحد _____

2- عدد السجائر في كل علبة _____

3- سعر علبة السجائر _____

4- في أي وقت من اليوم تزداد الرغبة في التدخين _____

5- هل يوجد في محيطك الاجتماعي من يكره التدخين _____

6- هل لديك اشقاء او أطفال صغار في المنزل _____

القواعد الواجب اتباعها للاقلاع عن التدخين

توجد عدة طرق للاقلاع عن التدخين البعض نجحت والبعض فشلت منها الانقطاع المفاجئ عن التدخين هذه الطريقة عائدة على مقدار عزيمة وإرادة الشخص وقدرته على التحمل ونسبة النجاح فيها قليلة جدا وتوجد طرق أخرى ولكن هذه الطريقة هي الإقلاع بالتدريج وتقسّم الى ثلاث اقسام القسم الأول كل يوم ترك عدد من السجائر القسم الثاني تركه نهائيا القسم الثالث تدريب الجسد على ترك التدخين . بالنسبة للوقت يختلف من شخص لآخر حسب ارادته قدرته على تحمل رغبته وعدة أمور منهم من يجعلها في أسبوعين فقط ومنهم في شهر .

- 1- التأخير: عند زيادة الرغبة بالتدخين حاول قدر المستطاع تأخير تدخين السيجارة.
- 2- تفوه دائما بأكتفٍ بهذه السيجارة وأعطِ وعد لنفسك أنك ستكتفٍ بهذه.
- 3- الحيوية والنشاط: مارس الرياضة في المنزل او مكان العمل عند الرغبة بالتدخين.
- 4- أبعد الولاة وعلبة التدخين عنك وأوصي اطفالك او اصدقائك بأخفائهم عنك وأبجث عنهم في كل مكان ولا تذهب لشراء غيرهم.
- 5- الأتصال: أتصل بصديق او شخص مقرب لك بشرط أن يكون يكره التدخين وأفضي معه الوقت الذي تزداد رغباتك بالتدخين بالحديث عن اضرار التدخين او تجارب الآخرين بالاقلاع عن التدخين او أي حديث يكرهك بالتدخين.
- 6- ابتعد عن كل شيء يدفعك للتدخين من أصدقاء الى اعمال درامية تجعلك تندفع للتدخين.
- 7- تفائل: كن متفائل دائما متفوه بالعبارات التي تبعث على العزيمة والأرادة كـ "انا أستطيع"
- 8- ابتعد عن الأشياء السلبية مثل البرامج التي تبث الإحباط الكآبة البؤس.
- 9- اذا كنت من الهواة في عالم القراءة توجد العديد من الكتب المترجمة كت "44# انت تستطيع , 44# حب الحياة , 44# مذهل , فن اللامبالاة , قوة عقلك الباطن , ومؤلفات الدكتور مصطفى حجازي"
- 10- شاهد المعلومات الإيجابية مثل العديد من القنوات على اليوتيوب "احمد فاحوري,, TEDx, عبد الله العلاوي,, معتر مشعل,, فريق ابعاد الأعلامي, أحمد الشقيري, آرام تي في"

11- القسم: أقسم بالله العلي العظيم بأنك في هذه الساعة او هذا اليوم لن تتناول أي سيجارة.

*فكر دائماً بأنك عند ترك التدخين سوف تحمي صغيرك من مرض قد يدفع ثمنه حياته كسرطان بالرئة والكثير من الأمراض #أحمي_نفسك_ومحيطك

احسب عدد السجائر التي تدخنها في اليوم الواحد وقسمها على عدد السجائر في العلبة اضرب عدد السجائر

في سعرها بالاخير اضرب الناتج *30

تخيل ان هذا المصروف الزائد الذي تصرفه على هذا المرض لو تتبرع به الى عائلة تحتاج هذا المال ستريح حياتك في الدنيا وتريح الآخرة

نفترض عدد السجائر التي تدخنها في اليوم الواحد 30

القسم الأول

في هذا القسم استخدم جميع القواعد وعند ترك أي سيجارة زيادة عن الحد المحدد كلما كان الأقلع أسهل

الايام	عدد السجائر	ملاحظات
اليوم الأول	25	ترك مقدار 5-6 سجائر في اليوم الأول
اليوم الثاني	20	ترك مقدار 5-4 سجائر في اليوم الثاني
اليوم الثالث	17	ترك مقدار 3 سجائر في اليوم الثالث
اليوم الرابع	13	ترك مقدار 4 سجائر في اليوم الرابع
اليوم الخامس	10	ترك مقدار 3 سجائر في اليوم الخامس
اليوم السادس	10	تناول فقط 10 سجائر وعدم الأكتثار
اليوم السابع	6	ترك 4 سجائر في اليوم السابع
اليوم الثامن	4	ترك 4 سجائر في اليوم الثامن

اليوم التاسع	1	ترك 3 سجائر في اليوم التاسع هذه السيجارة تتناولها فقط عند عدم قدرتك على التحمل
اليوم العاشر	0	استعمل جميع القواعد التي ذكرت اعلاه

القسم الثاني

في هذا القسم كل ساعة تستخدم القاعدة الحادية عشر وأيضا استخدم القواعد السابقة

القسم الثالث

من الممكن في هذا القسم او ايامك الاعتيادية بعد الانتهاء من الكورس بنجاح ان تعود للتدخين ولكن ضع في عقلك مجموعة من الأفكار المشاهد القصص مثل موت صديق او ابن او شقيق بسبب اصابته بمرض من التدخين وضع مجموعة من كلام او سعادة شخص بسبب اقلعه عن التدخين انضر الى جميع الفيديوهات التابعة الى اشخاص اقلعو عن التدخين تذكرها دائما .

لاتلجئ ال التدخين لحل مشاكلك او التخفيف عليك من الهموم لا أُلجئ الى الحل فكر بالحل ولا تفكر بالتدخين أوصي افراد عائلتك بتوبخك عند شراء أي علبه سجائر .

إذا كنت تستخدم الشيشة فكر انك تعرضت لحادث سير ويريد الأطباء إعطاء مادة التخدير ولا يستطيعون بسبب ان جسدك متناول كم هائل من المواد المدخنه فكر بالألم

أحمد الله على النعمة التي رزقك بها فكر بالأرمة التي لاتملك المال لأشباع صغارها فكر لو انك تبرعت بهذه الأموال لها فكر بحديث الرسول صلى الله عليه وعلى آله

انا وكافل اليتيم في الجنة

أملئ معلوماتك

ملاحظاتك	عدد سجائرك	الايام
		اليوم الأول
		اليوم الثاني
		اليوم الثالث
		اليوم الرابع
		اليوم الخامس
		اليوم السادس
		اليوم السابع
		اليوم الثامن
		اليوم التاسع
		اليوم العاشر

ملاحظات
