

إصدارات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

سبب للإقلاع عن التدخين ١٤٤٠

سبب لكل دقيقة في يومك



بيل دودز



الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين
Anti Smoking Charitable assoc.



التغلب على التبغ مرة في كل دقيقة

تقترح مراكز الوقاية والحد من انتشار الأمراض على من يحاول الإقلاع عن التدخين أن «يُفكّر في ذلك كل يوم ولو لدقيقة واحدة، إذا أراد أن ينجح».

فقط لمدة دقيقة واحدة.

وكل مَنْ يُقاوم الإدمان يعلم قدر هذه الدقيقة.

فكل مَنْ يُقاوم الإدمان يعلم أن الوقوع في أسر الرغبة هو ما يجعل من الصعب تذكر الدافع الأول الذي دعا المرء إلى الإقلاع عن التدخين.

إنه من الصعب على المدمن حينئذٍ أن يتذكر سببًا واحدًا يدفعه للاستمرار في إدمانه.

أتريد سببًا؟ أنت بحاجة إلى سبب. سبب في التو واللحظة.

يشتمل هذا الكتاب على ١٤٤٠ سبب يجعلك لا تشعل السيجارة التالية، إليك سبب لكل دقيقة في اليوم.

لقد قمت بهذا العمل حتى أساعدك على تحقيق ما تصبو إليه آمالك في: أن تكون أحد الذين أقلعوا عن التدخين. وإذا كان لديك من العزيمة ما يمنعك من إشعال سيجارة مرة أخرى، فستكون بذلك قد أقلعت عن التدخين، وستبقى على هذا الحال.

ومن الواضح أن هذا الكتاب لم يُوضَع بحيث يترتب آخره على أوله عند القراءة، بل يمكنك فتحه على أية صفحة وستجد أسبابًا مُشجِّعة على ترك التدخين.

وتنقسم تلك الأسباب إلى شقين رئيسيين: مميزات ناتجة عن عدم التدخين، ومساوئ يجلبها التدخين؛ فالتدخين يؤدي إلى المساوئ، والامتناع عن التدخين يؤدي إلى المميزات، وهذا لا يخفى على عاقل.

إنك لست أحمقًا، ولكن إذا كان لديك رغبة جامحة في التدخين، فقد تجد من العسير أن تفكر في أي شيء سوى أن تأخذ «نفسًا» جديدًا من سيجارتك.

إليك إذن ١٤٤٠ سبب كي لا تأخذ هذا «النفس».

إنني أعلم تمامًا قدر ما يُعانيه مَنْ يُحاولون الإقلاع عن التدخين والكحوليات؛ لأنني قد مررت بذلك من قبل. كما أعلم أن طريق النجاح غالبًا ما لا يُقاس بالأيام ولا الساعات، ولكنه في الحقيقة يُقاس بالدقائق.

وعلى الرغم من أن هذا الكتاب قد أُلِّف خصيصًا لمدخني السجائر، إلا أن أغلب هذه الأسباب يمكن أن يستفيد منها مدمنو الأنواع الأخرى من التبغ. فهذا الكتاب قد يُساعدك إذا كنت ممن يُحاولون الإقلاع عن تدخين السيجار أو الغليون، أو ممن يستخدمون التبغ المُتَعاطى بغير دخان.

إن تحرك الكامل من التبغ قد يكون من أصعب التحديات التي تواجهك. وإذا نجحت في ذلك فسيكون من حقك الافتخار بنفسك إلى أبعد حد.

بوسعك أن تفعل ذلك.

بوسعك أن تفعل ذلك.

بوسعك أن تفعل ذلك.

- ١ إذا توقفت كي تشم الورود، فستكون قادرًا على شمها بالفعل.
- ٢ ما زالت رثتاك ترغبان في إخبارك شيئًا ما منذ أول مرة سعلت فيها أو أخذت نفسًا من سيجارتك.
- ٣ يكفي رثتاك من التلوث ما ينالها لكونك من سكان المدينة.
- ٤ لن يسعد بصدافتك أحد إذا كانت تفوح منك ومن ملابسك رائحة الدخان.
- ٥ لن يحظى المدخن بنظرات استحسان ممن حوله.
- ٦ أثبت العلماء أن التدخين أحد أسباب العجز الجنسي.
- ٧ عندما يتقدم بك العمر، فلن يكون من اللائق أن تقوم بتلك التفاهات.
- ٨ تذكر تعليمات الطبيب وتحذيراته المخلصة.
- ٩ تذكر وعدك لزوجتك وأولادك بالإقلاع عن التدخين.
- ١٠ ليس من السهل عليك إخبار محبيك أنك عدت إلى التدخين مجددًا.
- ١١ ألا ترى التجاعيد الموجودة حول عينيك؟
- ١٢ ليس هناك قدر من القطران يمكن القول بإمكانية استنشاقه.

- ١٣) سترضى عنك والدتك كثيرًا.
- ١٤) سيفخر بك والدك كثيرًا.
- ١٥) يستخدم النيكوتين مبيدًا حشريًا، فكيف تستخدمه أنت؟!
- ١٦) أنت الآن مدخن سابق.
- ١٧) ألا ترغب في حضور حفل تخرج أحفادك من المدرسة الثانوية؟
- ١٨) عندما توفر المال الذي تنفقه يوميًا على شراء علبة سجائر لمدة عام، فسيكون بمقدورك شراء تذكرة سفر إلى جهة تحبها، أو حجز مقاعد ممتازة في أحد الاحتفالات.
- ١٩) كل مدخن سيقلع عن التدخين في نهاية الأمر بطريقة أو بأخرى.
- ٢٠) لن تتضايق إذا وجدت أن الرحلة الجوية خاصة بغير المدخنين.
- ٢١) حاسة التذوق لديك تريد العودة إلى القيام بوظيفتها.
- ٢٢) لم نسمع من قبل عن اشتعال النار بالمنزل بسبب إلقاء أحد الأقدام على الأريكة، لكننا نسمع بما يمكن أن تفعله السجائر.
- ٢٣) لقد حان الوقت كي تقلع عن التدخين. أنت تعلم أن هذا الوقت المناسب للإقلاع عن التدخين.

- ٢٤) بالطبع أنت لا ترغب في أن يصير أولادك مدخين.
- ٢٥) تذكر إحساسك بالحرج نتيجة لدخان السجائر المنبعث منك عند التحدث مع أحد أصدقائك.
- ٢٦) ستنعم ببشرة أكثر نضرة.
- ٢٧) ليس كل من يموت صغيراً إنساناً طيباً.
- ٢٨) إن التدخين عبارة عن مباراة تتيجتها الحتمية هي الموت ما لم ينسحب لاعبها.
- ٢٩) التدخين يجعل أسنانك صفراء.
- ٣٠) ستُظهر لهؤلاء الساذجين الذين يُشككون في قدرتك على الإقلاع عن التدخين أنك خلاف ذلك.
- ٣١) لقد بدأ جسمك في استرداد صحته بالفعل.
- ٣٢) النيكوتين أحد أشكال المخدرات.
- ٣٣) لا يعلم ما في السجائر حقاً إلا الله، ثم العاملون في صناعة التبغ.
- ٣٤) الأزمات القلبية لا تقتل دائماً، ولكن قد تصيب أحياناً بعجز يصعب علاجه.
- ٣٥) بمقدورك الآن أن تحجز مائدة في مكانٍ أفضل بالمطعم.

- ٣٦ رجوعك إلى نقطة الصفر في عملية الإقلاع سيكون أسوأ شيء تقوم به.
- ٣٧ بالطبع، إنك لا تريد مواصلة التدخين حتى لا تضطر إلى الإقلاع عنه رغماً عنك.
- ٣٨ ستزول الرغبة الدفينة للتدخين بمجرد الإقلاع عنه.
- ٣٩ توقف عن التدخين، وإلا ستجد نفسك يوماً ما تجر خلفك أنبوب الأوكسجين لمساعدتك على التنفس.
- ٤٠ فكّر في مطفأة السجائر كريهة الرائحة.
- ٤١ على الرغم من رغبتك في التدخين، إلا أنك ستختار الإقلاع عنه.
- ٤٢ لم تُخلَق ريتناك حتى تتعرض لدخان السجائر كما لو كانت قطعة لحم تُدخّن.
- ٤٣ لا تظن أن النعناع والعلكة يزيلان رائحة الدخان حقاً.
- ٤٤ ستكون قادراً على أداء أعمالك دون انقطاع.
- ٤٥ لم يناهز العقد الثامن سوى القليل من المدخنين الذين لم يصل معظمهم للعقد السابع من أعمارهم.
- ٤٦ كل علبة من السجائر تشتريها تزيد من ثروة أصحاب شركات منتجات التبغ.

- ٤٧) التدخين يسبب الأزمات القلبية.
- ٤٨) أخيراً أصبحت في طريقك إلى الحرية عند إقلاعك عن التدخين.
- ٤٩) إن المدخنين الذين يتناولون غذاءً صحياً ويمارسون الكثير من التمرينات الرياضية إنما يحددون أنفسهم.
- ٥٠) يعتبر التبغ مسئولاً عما يقرب من ٢٠٪ من إجمالي الوفيات بالولايات المتحدة الأمريكية.
- ٥١) مع التدخين لن تكون إصابتك بالبرد أمراً عسيراً بعد الآن.
- ٥٢) يزيد عدد السيدات اللاتي يتوفين بسبب سرطان الرئة عن عدد المتوفيات بسبب سرطان الثدي.
- ٥٣) إذا ما أقلعت عن التدخين، فسيزيد عمرك بمقدار ٢٠ أو ٢٥ عاماً.
- ٥٤) مرض السرطان يُؤلم كثيراً.
- ٥٥) هناك الملايين ممن أقلعوا عن التدخين كانوا مثلك واستطاعوا الإقلاع عنه، ويأملون أن تحذو حذوهم.
- ٥٦) أنت تعلم أن التدخين ليس أمراً خطيراً فحسب، ولكنه عادة ساذجة ولا تتسم بالذكاء.