

إصدارات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

كتيب الإقلاع عن التدخين

استمتع بحرية الإقلاع عن التدخين

أعدده مؤلف كتاب
«الطريقة السهلة للإقلاع عن التدخين»
والذي حقق أفضل نسبة مبيعات عالمياً



الآن كار



الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين
Anti Smoking Charitable assoc.



مقدمة المؤلف

تخيل أن أحد أنواع المخدرات والذي يتسبب في الوفاة المبكرة لواحد من بين كل اثنين من متعاطيه، ويكلف المدمن العادي ما يقرب من ١٠٠,٠٠٠ دولار على مدى حياته، ويجعلك تشعر بالقلق والملل والتوتر وفقدان الثقة بالنفس وتشتيت التركيز، إلى جانب تذوق نكهة غير مستحبة، ولا يوجد له أدنى ميزة على الإطلاق.

هل يمكن أن تصدق أنه في وقت ما كان أكثر من ٩٠٪ من البالغين بالمجتمع الغربي قد أدمنوا هذا المخدر؟

هل يمكن أن تتخيل نفسك مدمناً لمثل هذا المخدر؟ فإذا ما كنت مدخناً - بشكل عرضي أو خلافه - فأنت بالفعل مدمن. وهذا المخدر هو النيكوتين.

لنفترض أنني كنت مدخناً شرهاً لمدة ثلاثين عام، فهل من الممكن أن أقنعك بأن الحقائق المتعلقة بالتدخين هي بالضبط التي وصفتها آنفاً، وأنه سهل على أي مدخن الإقلاع عن التدخين:

في الحال ونهائيًا

دون اللجوء لقوة الإرادة

أو وسائل التحايل أو البدائل

وبدون زيادة الوزن

ثم ماذا لو أقنعتك بأنك لن تفتقد التدخين، وأنك ستستمتع
بالمناسبات الاجتماعية بشكل أكثر، وستكون قادرًا أيضًا على التعامل
مع المواقف المثيرة للتوتر؟ فهل ستقلع عنه؟ لنواصل القراءة إذن، فأنا
لا أحمل لك إلا الأخبار السارة.

متى قررت أن تصبح مدخنًا؟

إنني لا أقصد أن أسألك عن المناسبة التي دخنت فيها أول سجائرك،
بل متى قررت أن تدخن بصفة يومية؟

أم هل وجدت نفسك منساقًا إلى غمار التدخين كأبي مدخن آخر على
ظهر هذا الكوكب؟

هل ستكون مدخنًا في يوم من الأيام؟

متى ستقلع عن التدخين؟

بعد أن تنفق ١٠٠,٠٠٠ دولارًا؟

عندما تعتل صحتك؟

عندما يحين الوقت المناسب؟

كم عدد السنوات التي كنت فيها مدخنًا؟

ألم تسأل نفسك أبدًا لماذا لم يحن الوقت المناسب للإقلاع عن
التدخين؟

لماذا تدخن؟

هل لأنه لذيذ المذاق؟

فهل تأكله؟

لأجل شيء تريد أن تشغل به يديك؟

لتجرب استخدام أحد الأقلام.

أم لإشباع رغبة شفيتك؟

لتستخدم سكاتة.

أم للتخلص من الملل والضغط العصبي والمساعدة على الارتياح
والتركيز؟

بالتأكيد، فإن كلاً من الملل والتركيز متناقضان.

وكذلك الأمر بالنسبة للضغط العصبي والارتياح.

ما هي سجائرك المفضلة؟

هل هي أول سيجارة تدخنها في الصباح؟ أليست هذه هي السيجارة
الأسوأ مذاقاً؟

هل هي تلك التي تتناولها بعد تناول الطعام، أو أثناء تناول أحد
المشروبات، أو عند الرد على الهاتف، أو أثناء الشعور بضغظ عصبي؟
فكيف يختلف مذاق سيجارة مماثلة من نفس العلبة، أو يكون لها تأثير
معاكس تماماً للسيجارة التي دختها منذ ساعة؟

هل تتمنى أن يكون أبنائك مدخنين؟

إذا كانت الإجابة بالنفي، فهذا يعني أنك تتمنى لو أنك غير مدخن! فلماذا تدخن إذن؟ هل لأن التدخين عادة والعادات يصعب التغلب عليها؟

هل الأمر كذلك؟ إن الناس في إنجلترا لديهم عادة قيادة السيارة على الجانب الأيسر. وإذا ما قاموا بالقيادة في الولايات المتحدة الأمريكية، فلا بد أن يتغلبوا على هذه العادة على الفور دون وجود صعوبة في ذلك.

فلمأذا يصبر المدخنون إذن على الاستمرار في التدخين؟

هذا يرجع إلى سبب واحد فقط ولا أكثر من ذلك: لقد وقعوا في الشَّرْك المحكم الذي اشترك الإنسان والطبيعة في نسج خيوطه:

لقد أدمنوا النيكوتين!