

إصدارات الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين

أقلع عن التدخين الآن

إنه الكتاب الذي تجاوزت مبيعاته مليون نسخة!
أقرأ هذا الكتاب لتقلع عن التدخين



الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين
Anti Smoking Charitable assoc.



فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
٧	كلمة الناشر
٩	تمهيد: قبل أن تشرع في الإقلاع عن التدخين
١٥	الفصل الأول: الإقلاع: المنظومة
٢١	الفصل الثاني: لم الإقلاع إذن؟
٣٩	الفصل الثالث: ما اهتماماتك؟
٥١	الفصل الرابع: الانقطاع التدريجي
٦٥	الفصل الخامس: العدو الداخلي
٧٧	الفصل السادس: تحديد يوم الإقلاع عن التدخين
٨٥	الفصل السابع: يوم إقلاعك عن التدخين
٩٩	الفصل الثامن: يوم الإقلاع وما يليه

تمهيد

قبل أن تشرع في الإقلاع عن التدخين

إن الأشياء كلما تغيرت ظلت كما هي ثابتة.

لقد مضى أكثر من عشرين عامًا على تأليف هذا الكتاب، وبالرغم من إعادة كتابته وتحديثه لعدة مرات، تغيرت أشياء كثيرة منذ ظهوره، غير أن هناك قدرًا كبيرًا بقي كما هو بلا تغيير.

في عام ١٩٧٩م كانت شبكات الإنترنت وأجهزة الحاسب المكتبي في طور نشوئها، وكان رغبة الخبز يباع بأقل من ربع دولار، وكان سعر علبة السجائر في هذه الآونة ٦٠ سنتًا تقريبًا. وفي تلك السنة، لقي نحو ٣٠٠,٠٠٠ مواطن أمريكي حتفهم بسبب التدخين، وبرغم ذلك لا يزال نحو ٥٠ مليونًا آخرين من الرجال والنساء يدخنون.

ومنذ ذلك الحين، أصبح «بيل جيتس» - مؤسس شركة مايكروسوفت - أحد أثري أثرياء العالم معتليًا عرش إمبراطورية الكمبيوتر على مستوى العالم. وقد ارتفع سعر رغيف الخبز عن سعره القديم بنحو من ستة أضعاف على الأقل، وارتفعت أيضًا أسعار السجائر لتبلغ ثلاثة دولارات للعلبة الواحدة، وصار الآن عدد من يقضون نحبهم سنويًا بسبب التدخين نحوًا من ٥٠٠,٠٠٠ شخص.

وبرغم ذلك، لا يزال نحوًا من ٥٠ مليون رجل وامرأة يدخنون، حتى في ضوء العديد من التطورات الهامة الجديدة التي جعلت من الإقلاع أمرًا أكثر سهولة.

ويلقي هذا العمل الخاص بالألفية الجديدة - والذي تم تعديله مؤخرًا - الضوء على جانبين من تلك التطورات: أولهما: شبكة الويب العالمية كأحد المصادر الغنية بمعلومات الإقلاع عن التدخين ومنتجاته، علاوةً على الدعم الذي توفره غرف الدردشة. وثانيهما: وسائل العلاج ببدائل النيكوتين المتنوعة. وكلا الأمرين يسهم بقدر كبير في الحرب على التدخين.

إلا أن أكثر تلك المستجدات أهميةً إبان تلك العقود هو أن: ما يقرب من خمسين ألف رجل وامرأة قد أقلعوا عن التدخين منذ الإصدار الأولى لهذا الكتاب. ويا للسعادة! فقد أسهم هذا الكتاب الصغير - بطريقة بسيطة للغاية - في الحفاظ على أرواح الكثيرين.

لقد تم تأليف هذا الكتاب من أجل ملايين الأشخاص الأذكياء الذين تراودهم فكرة الإقلاع عن عادة التدخين، بيد أنهم لا يزالون بحاجة إلى دفعة نفسية تحثهم على اتخاذ تلك الخطوة، كما أن هذا الكتاب قد وُضع خصيصًا للمدخين الذين يعلمون أنه ينبغي عليهم الإقلاع عن التدخين، وكذلك من يعرفون أضرار التدخين على الصحة ولكنهم يرفضون أي دعوة لتعلم المزيد عن إدمانهم المخيف ويمتنعون عن اتخاذ الخطوات المناسبة التي تؤدي للامتناع عن التدخين معللين رفضهم بأن الإقلاع عن التدخين أمر مؤلم جدًا.

والمدخنون لديهم قدرة كبيرة على تجاهل كل ذلك العدد الكبير من الرسائل التي تنصحهم بأن التدخين - لا شك - يمثل خطرًا على صحتهم.

وتمر الأيام، ولا يزال المدخنون يستمعون إلى الرسالة بلا انقطاع، غير أنهم ينكرون صلتها الوثيقة بالتدخين، بما يكفي ليرسخ هذا النكران ويأخذ في النمو إلى أن يصبح سلوكًا شخصيًا يمكن تطبيقه.

وقد أنشأ العديد من المدخين - بغير وعي منهم - جدارًا لا يمكن اختراقه يحول دون فاعلية أكثر الجهود الهادفة من الأصدقاء والمقربين لإقناعهم بالتخلي عن عادة التدخين.

ومن أجل هذا تمت طباعة هذا الكتاب في هذه الصورة الرائعة.

وكم كنت أتمنى لو أعطاك أحد ممن تعرفهم ويهتم كثيرًا بأمر صحتك هذا الكتاب الصغير والفعال في الإقلاع عن التدخين، وهو على صغر حجمه يأتيك بالنصيحة في صورة مدججة لطيفة الشكل قادرة على اختراق حُجب اللامبالاة التي تغشاك، وتقوم بدورها الإيجابي.

ها هو الكتاب بين يديك، بغض النظر عن كيفية وصوله إليك، فإذا كنت قد اشتريته لنفسك فبها ونعمت، وإن دل ذلك فإننا يدل على أنك حريص على نفسك بدرجة تكفي لأن تكون جادًا بشأن التخلي عن تلك العادة. ولكن يبقى السؤال الأكبر: هل هناك فائدة تُرجى من هذا الكتاب؟ وهل بإمكانه مساعدتك في الإقلاع عن التدخين؟

وتأتي الإجابة القاطعة لتقول: «نعم».

في الصفحات الصغيرة القادمة ستجد خطة فعالة تبلغ من البساطة ما تستطيع بواسطتها الإقلاع عن عادة التدخين في مدة قصيرة قد تكون أسبوعًا واحدًا، ولكن عليك أن تعقد العزم على العمل بمقتضاها، وأن تتبّع نصائحنا البسيطة والمباشرة بالحرف الواحد.

لقد صُمم هذا الكتاب لكي تحمله معك بدلاً من حمل السجائر، لذا عليك أن تحمله معك أينما ذهبت سواء في حقيبتك، أو في أي مكان شئت، فبدلاً من أن تدس يدك في جيبيك وصولاً إلى سيجارة، سيكون بمتناولك نصيحة مفيدة تؤجل من تدخينك لتلك السيجارة، وتساعدك في النهاية على الامتناع عن تدخينها نهائياً دون معاناة ودون حيل سخيفة.

وهناك شيء آخر لا بد من ذكره هو أنك لن تجد في هذا الكتاب ذلك الحشو المبتذل الذي تمتلئ به بعض الكتب، فهذا الكتاب قصير على نحو ممتع، فلن تجد فيه حواشي سفلية أو ملاحق أو مسارد أو ثبّتًا للمراجع، بل إنك لن تجد في هذا الكتاب سوى الحقائق البسيطة التي لا مرء فيها.

وبالمثل، فإنني قد استبعدت أيضًا أية إرشادات توضح لك كيفية قراءة هذا الكتاب؛ إذ يمكن قراءته بالكامل في جلسة واحدة. ولهذا السبب، لن أطلب منك أن تقرأه بمعدل معين كأن تقرأ منه فصلاً كل يوم، أو اثنتي عشرة صفحة في الأسبوع أو ما إلى ذلك، فقط اقرأه بالطريقة التي تحلو لك، ثم أعد قراءته. ولتبدأ قراءتك الأولى من الآن.

وإليك الآن تلك الخطوات الضرورية، وهي خطوات مبرهن على صحتها مرارًا وتكرارًا من قبل بعض المنظمات الرائدة في مجال الصحة، مثل: «الجمعية الأمريكية للسرطان» و«الجمعية الأمريكية للرئة» و«الجمعية الأمريكية للقلب» وجهات أخرى. وقد أحرزت الخطة نجاحًا معي شخصيًا ومع الملايين ممن أقفلوا عن التدخين، وبإمكانها الآن أن تنجح معك أيضًا؛ لذلك فأنا أتمنى لك حظًا سعيدًا.

الفصل الأول

الإقلاع: المنظومة

من أكبر العوائق التي تعترض سبيل الإقلاع عن التدخين أن الكثير من الخطط التي يتم وضعها تتضمن وصفات طويلة ومعقدة لإنجاز المهمة، كما تتضمن قراءة كتاب غاية في الطول، ومن ثم يشعر البعض بالملل إذا ما وصلوا إلى منتصف الكتاب، بينما يلجأ البعض الآخر إلى التدخين لا لشيء سوى أنهم يقرءون عنه.

نعم، هناك كتب أكبر تتناول هذا الموضوع، إلا أنه في الحقيقة ورغم كل ما كُتب فيها وما بُذل فيها من جهد، تبقى المنظومة هي المحكّ الرئيسي، فبإمكانك إيجاز كل تلك الكتب في عدة خطوات بسيطة وسهلة خطوة وراء أخرى، ولن يكون هناك ما هو أبسط من ذلك.

وإليك الآن تلك الخطوات البسيطة في صورة نقاط متتابعة:

- ١ - حدد أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
- ٢ - رتب السجائر حسب أهميتها بالنسبة لأسلوب حياتك.

٣ - قلل تدريجيًا من تدخين السجائر.

٤ - أقلع عن التدخين.

٥ - حصّن نفسك ضد العودة إلى التدخين مرة أخرى.

هذه هي الخطوات المبسطة التي تتطلبها هذه المنظومة. ومن الطبيعي أنك ستحتاج الآن لمعرفة تفاصيل صياغة خطوات هذا البرنامج في شكل منظومة هادفة للإقلاع عن التدخين؛ فهيا بنا نبدأ المنظومة الآن.

الخطوة الأولى

حدّد أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين.

إننا نعتقد يقينًا أن ما لديك من أسباب تدفعك للإقلاع عن التدخين قد تحدد نجاحك في نهاية المطاف.

فإذا كانت تلك الأسباب واهية أو غير مقنعة أو مختلقة، فلن تدعمك عند مرورك بالفترة الحرجة التي تنتظرك، بغض النظر عن استعدادك لخوض هذا التحدي، سواء أكنت رجلاً أم امرأة، وسوف نساعدك على بلورة فكرة عدم التدخين لديك، وفي تشكيل سلوكك تجاه السجائر.

ولعلك لم تفكر جديًا من قبل في الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين، ولكننا سنساعدك في اتخاذ بعض القرارات العقلانية لتقودك إلى حياة أكثر مثالية وصحة سواء فكرت أم لم تفكر.

الخطوة الثانية

رتّب السجائر بحسب أهميتها.

في هذه الخطوة يتّم ترتيب كل سيجارة تدخينها، على مدار عدة أيام، بحسب أهميتها بالنسبة لأسلوب حياتك، على مقياس يتدرج من واحد إلى ثلاثة. فالتدخين خبرة شخصية بحتة، وبالرغم من ذلك لا نزال نهارس تلك العادة الخطيرة متحدّين بذلك كل الأدلة الدامغة على أضرارها، وذلك يرجع لأسباب متنوعة.

ومن خلال ترتيب السجائر بحسب أهميتها في حياتك ستتكشف سوءة التدخين أمامك على الفور، وستراءى أمامك الطريقة المثلى في إشباع أو تقليل ولّعك بالتدخين بعيدًا عن الطرق الأخرى الضارة.

الخطوة الثالثة

قلل من تدخين السجائر بانتظام وبشكل تدريجي.

فالتقليل التدريجي من تدخين السجائر هو السبيل الحقيقي للإقلاع بالنسبة لكثير من الناس، فقد اعتادت أجسادنا تدريجيًا على تدخين المزيد والمزيد من السجائر، وبإمكاننا جعل أجسادنا تتخلى عن التدخين بنفس الطريقة التي اعتادته بها.

الخطوة الرابعة

أقلع عن التدخين.

يوم الإقلاع - وهو اليوم الذي تقرر فيه الإقلاع الفعلي عن التدخين - قد يكون قريباً كأن يكون بعد أسبوع من الآن، أو في أي وقت تقرر فيه البدء في تطبيق هذا البرنامج، أو بعد فترة أطول من ذلك.

ويتوقف هذا الأمر برمّته على معدل تدخينك ومدى السرعة التي تريد بها الإقلاع عن التدخين، فهذا برنامجك أنت وليس لأحد أن يطبقه نيابةً عنك.

الخطوة الخامسة

استمر في إقلاعك على المدى الطويل.

ستتعلم في هذا الفصل واحدةً من أكثر الخطوات أهميةً في الإقلاع عن التدخين، ألا وهي أن تظل مقلعاً عن التدخين، وسوف أطلعك على بعض الأفكار غير الرشيدة التي تتسبب في إجهاض الكثير من مساعي الاستمرار في الإقلاع عن تلك العادة.

وحيث إن يوم إقلاعك عن التدخين يقترب، فإنني أود أن أسلحك بالمعلومات الهامة التي ستحتاجها لمقاومة هجمات تلك الأفكار غير

الرشيدة، وأن أساعدك في ابتكار خطة تتضمن تدريبات بدنية وذهنية تساعدك على التحصن ضد تلك الهجمات الشرسة.

وإذا ما نظرنا إلى الجانب الأكثر إشراقًا، فستجد أنه في أقل من أسبوع من إقلاعه عن التدخين تمامًا أن الملل الناجم عن انشغالك الكامل بالتدخين يبدأ في الخمود، وستبدأ حياتك المفعمة بالصحة والحيوية التي ستجعل من عدم التدخين شيئًا ممتعًا ومفيدًا إلى حد بعيد.

سيصير لديك شعور جديد بالتحكم في حياتك، شعور جديد بالحرية والنظام، كما ستصبح في طريقك إلى التحرر من عبودية السجائر إلى الأبد إن شاء الله.

إن الأمر - في الحقيقة - بسيط للغاية؛ فلا حاجة إلى تعقيد تلك الحقائق أو التأكيد عليها مرارًا، فما عليك إلا أن تحتفظ بهذا الكتاب الصغير معك أينما كنت، فهيا نحقق النجاح من خلاله، ولنقلع الآن عن التدخين.

