

الإنسان والتدخين

“البقاء للأقوى”

كُتُبنا
KOTOBNA



الإنسان والتدخين: أحمد محمد سيد إبراهيم

رقم الإيداع: ٢٠٢٠/٩٠٧٥

ردمك: ٥-٢١-٦٨٢٠-٩٧٧-٩٧٨

إن منصة كتبنا للنشر الشخصي غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره،
وتعبر الآراء الواردة في هذا الكتاب عن آراء المؤلف ولا تعبر بالضرورة عن
آراء المنصة والعاملين فيها.

وسائل التواصل مع الدار:

الإيميل: info@kotobna.net

الموقع: <https://kotobna.net/ar>

الفيسبوك:

https://www.facebook.com/kotobnabooks/?epa=SEARCH_

BOX

أحمد سيد أبو النور

الإنسان والتدخين

“البقاء للأقوى”

كُتُبِنَا
KOTOBNA



إهداء

إلى كل من بلى نفسه بالتدخين وألقى بنفسه داخل بئر عميق مُظلم مليء
بالدخان والأوهام التي نسجها لعقله والتي كانت دائماً بمثابة عائق كبير
أمامه لا يجعله يستطيع أن يتخذ خطوة واحدة نحو ترك التدخين وبدء
حياة جديدة..

إلى كل من يبحث عن يد تمتد له لتنقذه من هذا البئر المخيف وتخرجه من
هذا الظلام إلى النور وإلى الحياة.. إليك كتابك

شكرًا

شكرًا لكل شخص شارك بتجربته معايا في الكتاب.. وحب يساعد غيره ويفيده وياخذ بإيده من خلال التجربة اللي مر بيها في إنه يبطل الدخان..

جزاكم الله خير الجزاء في الدنيا والآخرة.. وأدام عليكم نعمة الصحة والعافية.. وأسأل الله لي ولكم الثبات وزيادة في الهدى والإيمان.. اللهم آمين.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسولنا الكريم سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين..

وبعد،

من المعقول أن نبتعد عن شيء يوجد به تحذير أنه قاتل ويحتوي على مواد سامة تؤدي إلى الوفاة.. زي سم الفيران أو غيره من المواد الخطرة التي تهدد حياة الإنسان إذا ما تعرض لها وتناولها..

ومن المعقول أيضاً أن نبتعد عن سلك كهرباء عاري ونتجنب لمسه أو الاقتراب منه حتى لا يصعقنا وموت..

لكن ليس من المعقول أبداً أن نقرب من شيء قاتل يحتوي على مواد سامة وضارة جداً وقاتلة.. كتدخين السجائر أو الشيشة أو تعاطي المخدرات.. خصوصاً وأن على علب الدخان تجد تحذير أنها تسبب الوفاة.. ومع ذلك تشتريها وتشربها ليل نهار..!

فلماذا إذن تشربها وأنت على يقين تام أنها ضارة جداً عليك وعلى كل من حولك وأيضاً سبب قوي لهلاكك!

أتساءل.. أين عقلك !؟

إيه اللي يخلي الإنسان ميقرّبش من سم الفيران ويكون حذر جدًا لما بيبيجي
يستخدمه أو يستخدم أي نوع من أنواع السموم اللي بيحارب بيها الحشرات أو
الحيوانات الضارة..

وفي نفس الوقت هو هو نفس الإنسان تلاقيه بيقرّب من سم قاتل زي
السجائر والشيشة والمخدرات بكل أنواعها وأشكالها.. !!

العجيب إن الإنسان ميقدّرش يهوب من ناحية أي سم ويتعامل معاه بحذر
شديد جدًا خوفًا من الموت.. لكنه بيشرّب كل خمس دقائق أو أكثر أو أقل
سيجارة فيها مواد سامة تؤدي إلى نفس النتيجة..

قال لي أحد الأصدقاء المدخنين أن السر في ذلك التناقض الغريب هو أن
الإنسان المدخن لو كان جرب ضرر التدخين والمخدرات من أول لحظة شرب فيها
مكّنش هيقرّب منها تاني.. لو كانت لسعته زي سلك الكهربي العريان كان خاف
منها وبعد عنها..

طيب أنت كمدخن مفكرتش شوية مع نفسك إن ده سم وده سم.. ده
بيموت وده بيموت..

صديقي المدخن.. في سم بيبقى على المدى القريب ومفعوله سريع للغاية..
وفي سم برضو بس مفعوله بطيء وعلى المدى البعيد.. ولكنه في النهاية سم.. وفي
النهاية بيؤدي إلى نفس النتيجة.. الموت.. ولكن ببطء !!

”في أشياء تتلصص على الصحة .. ومعنى التلصص إنك ما تشعرش بها إلا ببطء .. ولا تشعر بضررها إلا حين يستعصي حلها .. وأخطر أنواع الأمراض هي المتلصصة“

إمام الدعاة الشيخ / محمد متولي الشعراوي

أنا مش هكلمك عن الأمراض اللي ممكن تجيلك بسبب التدخين.. أو تيجي لزوجتك وأطفالك والمحيطين بيك.. ولا هقعد أشرحك مواد السيجارة مكونة من إيه.. لأن كلنا عارفين أضرار التدخين كويس أوي.. وعارفين الأمراض الخطيرة اللي بتسببها للإنسان..

وعارفين كمان المواد المستخدمة في السيجارة من إيه.. يعني مش محتاج أقولك كلام أنت عارفه كويس أوي.. بس عايزك تركز كويس جدًّا في مقولة الشيخ الشعراوي الله يرحمه.. وتفكر فيها بهدوء... ”في أشياء تتلصص على الصحة.. ومعنى التلصص إنك ما تشعرش بها إلا ببطء.. ولا تشعر بضررها إلا حين يستعصي حلها.. وأخطر أنواع الأمراض هي المتلصصة“..

للأسف تكمن خطورة التدخين الحقيقية على الإنسان إنه مش بيبان أثرها عليه إلا بعد سنين طويلة من التدخين.. وللأسف الشديد بتكون خلاص دمرت الجسم وهدت صحة الإنسان.. ويبقى صعب جدًّا وقتها معالجة هذا التدمير.. عشان كده التدخين فعلاً خطر جدًّا على حياة الإنسان وحياة اللي حواليه.. عامل زي والعياذ بالله السرطان.. لما بيكتشف بيكون المريض وصل لمرحلة خطيرة جدًّا من المرض وفي حالة شبه متأخرة.. إلا من رحم الله..

ولكلِّ عقلٍ غفوةٌ أو سهوةٌ والحرُّ محتاجٌ إلى التَّنبيهِ

ابن المعتزِّ

صديقي المدخن.. أنعم الله علينا بنعمة العقل والتفكير والتأمل والتدبر...
وعندما ينير الله عقولنا وبصيرتنا إلى الحق بنوره عز وجل يتبدد الظلام الذي
يسكن بداخلنا ويتحول إلى نور يشع في نفوسنا وأرواحنا اليقين والإيمان.. ويصبح
ذلك النور الرباني بمثابة سلاح لنا في مواجهة النفس والهوى والباطل والشيطان..

عشان كده خليني أطرح عليك شوية أسئلة.. وعاييز منك تجاوب على الأسئلة
دي بس بينك وبين نفسك.. وعاييزك بعد ما تجاوب يا بطل تستخدم عقلك وتفكر
كويس جدًّا في إجاباتك بالعقل والمنطق وبصدق..

- عندك كام سنة؟

- بتشرب سجائر من أمتي؟ "احسب السنين"

- بتشرب كام سيجارة أو علبة في اليوم؟

- شربتها من نفسك ولا حد علمك؟

- بتحب السجائر؟

- بتشرب السجائر ليه؟

- تنصح ابنك أو اخوك الصغير بالتدخين؟

- شاييف التدخين حاجة مضرة ولا مفيدة؟
- إيه اللي بتستفاده من التدخين؟
- فكرت قبل كده إنك تبطل تدخين؟
- ليه عايز تبطل؟
- إيه اللي عملته عشان تبطل؟
- بطلتها مرة واحدة ولا بالتدريج؟
- الفترة اللي بطلت فيها سجاير كانت قد إيه؟
- حسيت بإيه لما بطلت؟
- حسيت بفرق في حياتك؟
- إيه هو الفرق؟
- شعورك إيه وأنت مش مدخن وبطلت تدخين؟
- رجعت للتدخين بعد ما بطلت؟
- إيه السبب اللي خلاك ترجع تاني للتدخين؟
- بقالك قد إيه بتشرب من ساعة ما رجعت تدخن؟
- شعورك إيه دلوقتي لما رجعت تدخن من جديد؟
- لما ببيجي في بالك الأيام اللي بطلت فيها تدخين بتحس بإيه؟
- ندمان ليه؟
- حاسس إن صحتك كويسة ولا تعبانة وأنت مدخن؟
- من وجهة نظرك إيه هي العوامل اللي بتخلي الإنسان يدخن؟
- من وجهة نظرك إيه هي الصعوبات اللي بتواجه أي مدخن عايز يبطل تدخين؟

- من وجهة نظرك إيه هي الخطوات الي لو عملتها تساعدك إنك تبطل تدخين مدى الحياة؟
- من وجهة نظرك إيه أنسب طريقة بالنسبالك عشان تبطل.. مرة واحدة أنسب ولا بالتدريج أنسب؟
- لو مرة واحدة ليه؟
- لو بالتدريج ليه؟
- بتشرب مخدرات؟
- إيه نوع المخدرات الي بتشربه؟
- بتشرب كل يوم ولا في المناسبات بس؟
- بتشرب بشكل مستمر ولا متقطع؟
- ليه بتشرب مخدرات؟
- السجائر والمخدرات أثروا على صحتك وحياتك بالسلب ولا بالإيجاب؟
- السجائر والمخدرات سببوا ليك أي تعب أو مرض؟
- السجائر والمخدرات حلوا ليك المشاكل الي بتمر بيها؟
- إيه نوع التعب أو المرض؟
- احسب تمن اللعب الي بتشربها في اليوم.. وبعد كده اضربها في الشهر والنتاج اضربه في السنة كلها..
- طلع كام؟
- في أشخاص في حياتك أو أسرته سبب التدخين ليهم مشاكل صحية خطيرة أدت إلى وفاتهم؟

معظم اللي بطلوا تدخين كانوا فاكرين إنهم مش هيقدروا يبطلوا.. وإن فكرة الإقلاع عن التدخين أصلاً كانت حاجة صعبة بالنسبالهم.. لكنهم في النهاية بفضل الله وعونه سبحانه وتعالى قدروا يبطلوا وعاشوا حياتهم من غير سيجارة تكون في أيديهم طول الوقت..

ومش بس كده.. دول كمان تعافوا تمامًا من التدخين ورجعوا لفطرتهم السليمة.. ورجعت صحتهم زي الأول الحمد لله..
أنت كمان تقدر..

إن الشعوب تبني حضارتها على تجارب السابقين وليس الأشخاص فقط.. فمن المهم أن تتعلم من تجارب الناجحين والفاشلين.. لأن مثل هذه التجارب توفر عليك آلام الفشل.. وتوفر لك الوقت وتختصر لك الطريق..
وإذا كنت تريد أن تنجح في أي مجال من مجالات الحياة ابحث عن من نجحوا في ذلك المسار وذلك السباق قبلك.. ثم اتبع ذلك المسار ولا تتعذر بالأعذار.

تجارب المدخنين قصدي اللي كانوا مدخنين

بدأت حكايتي مع التدخين وأنا في سن صغير جدًا.. كنت في مرحلة الإعدادي.. وكان أول نفس أشربه لما أبويا الله يرحمه إداني سيجارته عشان أرميها.. أخذت السيجارة وقبل ما أرميها أخذت منها نفس.. بعد كده بدأت أشرب في الأعياد والمناسبات.. واستمر الحال على كده لحد ما دخلت المرحلة الثانوية.. ومن وقتها بدأت أشرب بشكل يومي.. وطبعًا كنت بشربها في الخفاء خوفًا من أبويا وأخويا الكبير اللي كانوا برضوا يبشربوا سجائر وقتها!

شوية بشوية مع مرور الأيام والشهور والسنين زاد معدل شرابي للسجائر.. خصوصًا لما عرفوا في البيت إني بدخن.. وبقيت بدخن بكل حرية بدون قلق أو خوف وفي أي وقت.. عكس الأول.. وفضلت على الحال ده لحد ما تميت الـ 26 سنة بكل أسف..

للأسف كنت بحب التدخين جدًا.. وكان معظم أصدقائي وأصحابي والمحيطين بيا بيدخنوا.. وكان ليا صديق مقرب جدًا بيدخن هو كمان.. كنت دايماً أقوله أنا مش عايز أبطل تدخين.. وكان دايماً رده ليا ”أنا كمان مش عايز أبطل“.. بعد ما كملت 23 سنة بدأت أدور على السجائر الأخف ضررًا وأشربها.. بس ممكنش متاح ليا كل الأوقات أشرب سجائر نضيفة شوية عشان سعرها بيبقى غالي زي ماننا

عارف عن السجائر الثانية.. ولما وصلت سن الـ 25 بدأت أعاني من ضغط الدم المرتفع.. لأسباب نفسية كثيرة جدًا.. ضغط عصبي وفكري وحياة كانت غلط في غلط.. بدأت أروح للدكاترة.. والدكاترة اللي كنت بكشف عندهم والناس اللي حواليا نصحوني إني لازم أبطل ومع ذلك كنت بشرب برضه.. لحد ما جه عليا وقت - حرفيًا - كنت يموت فيه بسبب التدخين.. كنت بنهج من المشي.. ولما كنت أطلع السلم لشقتنا أتعب جدًا وأنهج كأني كنت بجري كام كيلو.. ده غير نغزات مخيفة جدًا ومستمرة ناحية القلب.. لدرجة إني شكيت وخُفت ليكون في حاجة في القلب بسبب التدخين.. رocht عملت رسم قلب مرة واتنين والحمد لله مكنتش فيه أي حاجة تقلق أو تخوف.. اللي حصلي إن من كتر الدخان اللي دخل صدري، صدري قفل من التدخين ومن أي دخان.. سواء كان دخان سجائر أو دخان العريبات.. رocht كشفت عند دكتور صدر وعملت أشعة على الصدر والحمد لله مكنتش فيه حاجة تخوف برضو.. بس الدكتور قالي إن صدري معدوش قابلية يستقبل أي دخان تاني.. وقتها مكنتش بقدر استحمل أشم أي ريحة دخان.. وطول الوقت كنت بحط منديل على مناخيري عشان كنت بتعب جدًا جدًا من استنشاق أي دخان.. سواء كان دخان سجائر.. أو دخان العريبات وما شابه.

ودي كانت مرحلة شربي للسجائر.. أما مرحلة التبطيل فعنعرها دلوقتي حالًا.. بص يا سيدي.. أول حاجة فكرت فيها إني أشرب سجائر خفيفة جدًا.. وبدأت في شهر رمضان الكريم ساعتها.. أول سيجارة كنت بشربها بعد الفطار كانت بتبقى الساعة 11 بالليل.. ومن 11 بالليل للسحور كنت ممكن أشرب تلت سجائر أو أربعة بالكثير.. وبطلت تمامًا أدخن بعد الفطار والسحور.. عكس الأول.. كنت بعد الفطار مباشرةً كنت بشرب سيجارتين ورا بعض ونفس الأمر

بعد السحور.. فضلت على الحال ده طول شهر رمضان.. بعد كده بدأت ماشربش مع الشاي سجائر كالعادة.. وركز على كلمة ”العادة“ جدًا.. أو بعد أي أكلة سواء كانت خفيفة أو ثقيلة ماشربش غير بعد ربع ساعة على الأقل.. شوية بشوية بدأت ماشربش السجارة لآخرها كالعادة.. تيجي لنصها وأرميها.. وبقيت بدعي ربنا في كل صلاة وكل سجدة إنه يكرهني في السجائر وإنه يعينني ويقويني.. وده كان أهم سلاح بالنسبالي.. الاستعانة بالله عز وجل.. لأني مكنتش قادر أبطل وفي نفس الوقت تعبان منها جدًا بشكل كبير.. زي ما حكيتلك في الأول..

في الفترة دي كانت علاقتي مع كل الناس مقطوعة بشكل كبير.. وكانت فترة ما أجملها من فترة.. لأن كان فيها تغيير كبير في مجرى حياتي كلها.. بدأت نظرتي تتغير لحاجات كتير.. وربنا أخرجني من الظلمات إلى النور.. وبدأت أستوعب قد إيه ظلمت نفسي في أمور كتير.. منها التدخين.. وإن التدخين تعب صحتي وكان السبب في الحالة الصحية اللي وصلت ليها.. وإن التدخين كان هيقضي على حياتي لو كنت استمرت في شربي ليه..

وشوية بشوية وبفضل الله بدأت ماشربش سجائر خالص.. أول ما بطلت كنت بقعد بالشهرين والشهرين ونص من غير تدخين.. ولأسباب خايبة أرجع أدخن تاني.. بس مكنتش برجع بشراهة والكلام ده.. لأني كنت لسه في مرحلة التعب.. أقصى حاجة كنت أشربها لمدة أسبوع وفي اليوم سجارتين تلاتة بالكثير أوي.. فضلت على الحال ده أبطل وأرجع حوالي 5 مرات.. لحد ما في مرة جيت كلمت نفسي وواجهتها وقُلت إنت كده بتموت نفسك.. وبتعمل في نفسك كده ليه.. وعشان مين.. مفيش أي حاجة في الدنيا دي كلها تستاهل إنك تعمل في نفسك كده وتموت نفسك بإيدك.. صحيح كلنا هنموت وكل نفس ذائقة الموت ولكن

على الأقل ماقتلش نفسي بإيدي.. مكنتش أنا السبب في هلاك صحتي.. هروح من ربنا فين طيب.. ومن وقتها بفضل الله تعالى ورحمته بيا بطلتها ومرجعتش ليها تاني الحمد لله رب العالمين..

بدأت بقى أهتم بصحتي وأمارس الرياضة والجري زي زمان.. منعت شرب الشاي والقهوة وبقيت بشرب مشروبات صحية.. شوية بشوية بصحتي بدأت تتحسن بالتدريج بفضل الله، واختفت كل الأعراض المؤلمة والمخفية اللي كانت محوطاني.. عايز أقولك إن الحمد لله عمري ما حسيت بصداع ولا بأي حاجة زي ما كنت بسمع إن المدخن لما يبطل بيبدأ يشعر بالصداع عشان النيكوتين امتنع من الجسم.. ولما كنت بقعد مع أي شخص مدخن مكنتش بتأثر.. لأني كرهت السجاير وعرفت قد إيه هي أذى بمعنى الكلمة على الإنسان المدخن وغير المدخن.. وبفضل الله سبحانه وتعالى نجدني ومنّ عليا بالتوبة والرجوع إليه.. والحمد لله حياتي اتغيرت 180 درجة للأفضل بفضل الله أولاً وأخيراً..

صاحب التجربة: أحمد أبو النور

تجربة التنين مع التدخين

أنا واحد من الناس بدخن من وأنا في أولى جامعة.. واللي علمتني التدخين واحدة صاحبتني كانت عايزة تبطل.. أه والله زي ما بحكيلكم كده .. كانت قررت إنها تبطل تدخين واديتني علبة السجاير بتاعتها و كان فيها حوالي 10 سجاير.. و قالتلي أوعى لو طلبت منك إنك تديني سيجارة تديني.. أنا عايزة أبطل.. وقد كان.. مسكتها كلها تنفيخ في حوالي ساعتين عشان أتعلم أشرب سجاير إزاي.. ومن هنا بدأت الحكاية.. فضلت حوالي 10 سنين بدخن علبتين كل يوم بشكل مستمر.. و كان كل لما حد يجيي ينصحنى ويقولى بطل تدخين مكنتش بسئلوا غير سؤال واحد.. أنا مش عايز أبطل.. أنا أصلًا أبطل ليه !!!؟ يقولى عشان صحتك.. اقولوا طب ما عم محروس أهو عنده 90 سنة ولسه عايش و بيدخن من وهو في 5 ابتدائي (عم محروس حارس العقار) وعمره ما راح لدكتور ولا عمر صدره اشتكى.. هتقولى عشان الفلوس دي تستفاد بيها أقولك طب واللي مش بيدخن هل عنده الفيلل و الشاليهات في مارينا.. يا أخي كنت ضارب الدنيا طناش.. وواخدها علي صدري أوي زي دخان السجاير بالظبط.. لحد بعد ما أتجوزت عرفت قيمة الجنيه اللي بيتحرق مع كل سيجارة.. وإن بيتي و كيلو اللبن و ربع اللانشون اللي بيخلصوا دايماً بدري من التلاجه هما أولى.. وساعتها قررت أبطل تدخين.. ومرة واحدة ومش بالتدريج.. وحتى مبدلتش التدخين بحاجه تانية.. ساعتها اكتشفت حاجة واحدة بس.. إن أنا كنت عبد للدخان ليس إلا.. أنا كنت تنين تدخين.. بس مش بحرق غير نفسي.. واناكدت إن الموضوع مش صعب و مش محتاج إرادة زي ما بنسمع.. لأن هو عبارة عن قرار وحسابات تحسبها مع نفسك.. مش محتاج أكثر من إنك تبقي راجل مع نفسك قدام نفسك طبعًا.. ده غير اني بعد ما

بطلت أبتديت أحس إني بستطعم .. باكل .. بتنفس.. بشم.. والتلاجة بقى فيها
لبن ولانشون وجبنة برميلى.

صاحب التجربة: أحمد متولى

تجربتي فى الإقلاع عن التدخين..

أولاً أنا بدخن تقريبا من أكثر من 20 سنة.. وأحب أقول كمان إن تجربتي مع الإقلاع عن التدخين مش الأولى.. بس أسأل الله عز وجل إنها تكون الأخيرة.. وبتعدد المحاولات والتجارب للإقلاع عن التدخين تعددت الأسباب اللى أدت لمحاولة الإقلاع.. يعنى مرة بطلت علشان الفلوس اللى بتستهلكها السجائر كثير.. ومرة علشان صحتي.. ومرة علشان حد بجهه وخايف عليه من السجائر.. زى بنتى بوسى أول لما ربنا رزقنى بيها..

كل مرة من المرات دى كنت بناضل وأحاول استمر.. لكن كان بيكون دايماً جوا دماغى أفكار غالباً هى اللى بتجعنى للسجائر تاني.. زى هو أنا خلاص كده مش هشرب سجائر تاني.. هو معقول أنا كده خلاص شخص مش مدخن ؟

عايز أقول حاجة مهمة هنا.. وهى إن انشغال المخ بالتفكير فى التدخين أو التركيز مع تصرفات حد بيدخن أو مجالسة حد بيدخن هى من الأسباب الرئيسية اللى بتجعك تاني للتدخين.. وبرضو من الحاجات المهمة جداً لأي حد بيدخن وعايز يبطل تدخين.. لازم تعرف إنك مدمن عادة.. مش مدمن مادة كيميائية.. أنت مدمن لشكل علبة السجائر.. أنت مدمن لشكل السيارة فى إيدك.. لشكل العلبة فى إيدك.. لشكلك وأنت بتولع السيارة زى النجم أو الممثل الفلانى.. ده غير ثقافة التدخين اللى منتشرة فى السينما.. لحد كده كفاية كلام علشان مكنش رغاي.. خيلنا فى آخر تجربة.. فى الحقيقة الموضوع مكنش ليه علاقة بالسجائر.. بقدر ما كان مشكلة نفسية عامة فى حياتي.. وإحساسي بالفشل أو عمل كل المحاولات والسعي ناحية شيء ونهايته دايماً بعدم التوفيق.. بالإضافة إلى تراكم

الضغوط وإحساسى بإني شبه متحاصر ما بين ضغط العمل والشغل والعيلة وحاجات كثير.. وبدأت أحس إن كل اللي أنا فيه بسبب بعدي عن ربنا.. لأني كمان مكنتش ملتزم بالصلاة.. وكل ما حد يكلمني عن الصلاة أقوله ادعيلي.. لكن في مرة من المرات واحد صديقي عنده جيم (صالة ألعاب رياضية).. روحتلو علشان كنت بحب دايمًا أدردش معاه.. وقالى حاجة يمكن هو كان أول واحد يقولي الكلام ده.. وهى الآية اللى بتقول {حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً} وهى ذكرت في أكثر من موضع.. والمهم هنا إن السن ده تحديدًا ليه حساب تاني خالص.. لأنك بلغت منتهى النضج العقلى والجسدى.. فبتحاسب حساب كامل.. فأبتديت ألتزم في الصلاة.. ولكن ليس بخشوع كامل ولا اجتهاد كامل.. يعنى مش زين العابدين.. لكن بحاول أخلص المهام اللى ربنا طلبها مني.. بس لسة مفيش تذوق لحلاوة الإيمان أو التقرب لربنا.. وحاسس برضو إني محتاج خشوع أكثر.. وبدأت أحس بتناقض غريب ما بين إني أكون بصلي وبدخن.. أو عايز أذكر ربنا.. ومش راضي أمسك السبحة علشان في إيدي سيجارة.. أو مستني أخلص السيجارة علشان أسبح على السبحة.. وهنا بقى حسيت إن السجائر دى شئ بيبعدك عن كل شئ حلو بتحاول تعمله.. وبدأت أكرهها.. وصادفنى في الفترة دى شخصين أعرفهم من الناس الملتزمة.. أثناء الحديث معهم اكتشفت بالصدفة إنهم كانوا مدخنين وبشراهة.. وبالسؤال أجمع الأثنين اللي هما ميعرفوش بعض أصلًا إن اللي خلاه بطل تدخين لما ألتزم.. وإن السجائر حرام.. بس يا معلم.. أمسك عندك أيام بفكر في الكلام بتاعهم.. وبتعرض ليه بنفسى زى ما قولت قبل كده لما بحب أتقرب بالذكر.. وكمان لما بكون في الشارع وأدخل مسجد أصلي ويكون في جيبي علبة سجائر.. بحس أنه عيب قوي تقف قدام ربنا وفي جيبيك علبة سجائر.. ومن

هنا بدأ يحصل عملية النبذ للتدخين.. وقررت فجأة أنا من دلوقتي مش مدخن..
والعلبة اللى معايا هارميها باللى باقى فيها.. وقد كان.. ولا وسيلة مساعدة.. ولا
نعناع.. ولا أى شئ.. هى حرام وبس.. والحمدلله انتهى الموضوع على كده..

صاحب التجربة: هاني السنوسي

بص يا سيدي.. أنا بدأت التدخين وأنا في الكلية.. كنوع من لفت الأنظار والإحساس بأني كبير والحاجات الهائلة دي.. وفضلت أدخن لمدة تقريباً ١٥ أو ١٨ سنة.. في الأول مكنتش حاسس بالتأثير الضار بتاع التدخين.. وأتذكر إن مرة جوز خالتي الله يرحمها قعد ينصحني إني أبطل تدخين.. ولكن أنا بغباء وعند الشباب قولت له ”ليه أبطل تدخين.. أنا مش تعبان منها“.. وبعد كده دارت العجلة ويوم ورا يوم تأثير التدخين بدأ يظهر عليا.. وبدأت لأول مره تجيلي فكرة الإقلاع عن التدخين.. وودي بقى حكاية تانية خاااالص.. أنا حاولت أبطل حوالي ٣٠ مرة وكنت برجع للتدخين.. برجع أدخن تاني بسرعة الصاروخ.. يعني ممكن أبطل ١٠ دقائق.. أو عشرين دقيقة وأرجع أدخن تاني!!! أنت متصور يا مااان!!

وفي بعض المرات كنت برمي علبة السجائر في الزبالة وأنا لسة شاربيها.. بس للأسف كنت برجع أدور عليها واجيبيها من الزبالة علشان مكنتش معايا حق إني اشتري واحدة تانية! وفضلت على كده مدة.. أبطل ساعة وارجع شهور.. لحد ما حسيت إن التدخين بقى بالنسبة لي حياة أو موت.. يعني إني لو فضلت أدخن يبقى أنا بنتحر.. وهنا أقدر أقولك إن دي بداية التحول في موضوع التدخين.. وسبحان الله قدرت أبطل مرة واحدة مش تدريجيًا.. وقعدت مبطل حوالي ٧ سنين.. ولكن لما سافرت الخليج رجعت أدخن لمدة ٣ سنوات للأسف.. ولكن بفضل الله بطلت التدخين تاني وللأبد إن شاء الله.. مش بس بطلت.. دا أنا كمان بقيت كل ما أقعد مع واحد بيدخن أفضل أكلمه وأحاول أخليه هو كمان يبطل الزفت ده الي اسمه التدخين..وتوتة توتة بدأت الحدوتة.. يعني حياتي بدأت من جديد بعد ما بطلت التدخين الحمدلله..

صاحب التجربة: محمد أمين

السلام عليكم/

أنا بكتب قصتي مع تبطيل السجاير لعلي أكون سبب في إن حد يبطلها وأخذ
ثوابه..

التدخين سببه الأول صحبة السوء.. وبناءً عليه أنا شربت سجاير في 3 ثانوي..
وبدأت أزيد جامد في الجامعة.. دخنت من سنة 2002 وفضلت أدخن لحد ما
وصل بيا الحال إني معرفش أنام إلا لو قفلت الأوضة بزجاج النوافذ ودخنت
سيجارة واتنين وتلاتة علشان الأوضة تتلمي دخان وبعدها أنام.. تخيلوا مدى
الإدمان !! ومش كده وبس.. لاء ده أنا لو مش معايا غير فلوس السجاير وأنا
جعان فمش مهم الأكل وكنت بجيب سجاير.. أصحابي في الجامعة كانوا يقولولي
يابني أنت مش بتطفي السجارة خالص.. أقولهم لا مش بطفيها واطفيها إزاي
وأنا بعشقها !!

وفضلت أدخن بشراهة لحد 15/5/2016

جت إزاي بقي.. أنا كنت بفكر في موضوع التبطيل ده بشكل جدي من فترة..
لحد ما روحت في يوم أجيب علبة سجاير لقيتها غليت 2 جنيه.. وأنا كنت عارف
إن الزيادة من تاني يوم .. والبياع أصر أنه يغلي السعر عليا في يومها.. المهم قتلته
خلاص مش هشتري وروحت البيت وأنا معايا حوالي 4 سجاير.. شربت منهم 3
وفضلت واحدة.. صحيت الصبح وأول ما فتحت عيني قولت لنفسي أيه رأيك
تبطل سجاير النهاردة.. !! ولا أقولك أشرب السجارة دي وبطل بعدها !! أيوة
بس سجارة لا هتقدم ولا هتأخر.. وبعدين النهاردة تاريخ مميز فابطل النهاردة
علشان أفضل فاكر التاريخ..

وهوووب راحت وخداني الجراءة ورحت ماسك علبه السجاير وراميهما من
الشباك وقومت أبدأ يومي..

فطرت وطبيعي بعد الفطار بنعمل أيه ??? طبعًا كوباية الشاي والسيجارة..
قلت بما أني رابط السجاير بالشاي والقهوة فمش شارب.. ورحت مبطل الثلاثة
في نفس الوقت.. وبدأت معاناة مدتها 3 أيام.. حاسس إن دماغي عاملة زي
بلونة منفوخة هيليوم ونعسان وهزلان جدًا.. وكل ما اتعب أزداد إصرار وعناد..
لأنني حسيت بكمية عبودية رهيبه.. لأنها متحكمة فيا.. وكمان بتخلي البياع
يغلي السعر عليها.. وكمان بتضيع فلوسي وصحتي.. المهم عدى حوالي شهرين
وبعدين الناس قالتلي اشرب شاي وقهوة عادي أهني تنبهك وتححك علشان
شغلك ومتكترش فيهم.. المهم إني رجعت أشرب شاي وقهوة ولكن نسيت إني
اربطهم بالسجاير.. وبفضل الله لحد النهاردة مبطل ونسيتها تمامًا وكرهتها جدًا..
ويصعب عليا المدخين والله

أسأل الله العفو والعافية لي ولكم.. وإلى اللقاء مع القصة القادمة وعنوانها
(تبطيل الشاي والقهوة) والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أخوكم / محمد جيرة

توقفت عن التدخين قبل صلاة الفجر يوم ٢٦ ديسمبر الماضي من فضل الله عليّ له الحمد وله الشكر وحده.. أكبر شيء ربحته من توقفي عن التدخين قرب أكثر من الله وخشوع أكثر وأنا أعبد الله.. سواء صلاة أو قراءة قرآن.. إلخ.. بدأت أحس بسهولة في التنفس وارتفاع في اللياقة وراحة في النوم.. وأصبحت أستطيع المشي لمسافة ٨ كيلو بدون توقف.. ونفسي تحسنت وأصبحت أحس برضا أكبر عن نفسي..

طريقتي في الإقلاع بكل بساطة هي الإستغفار بندم شديد.. وأن ترجو من هذا رضا الله.. استغفر عن كل لحظة ضيعتها.. وعن كل المال اللي صرفته في الحرام.. وعن كل الناس اللي تضرروا بدخانك.. سواء بإستنشاقه أو تقليدك.. واستغفر عن صحتك التي ضيعتها وعن شبابك الذي أفنيته.. استغفر الله بأنك علقت قلبك بغير الله وطلبت الراحة والسعادة من غيره.. تذكر كل شيء يتعلق بالتدخين واستغفر منه بندم شديد وتوبة وواظب على الاستغفار.. أقسم بالله يا شباب أي بعد ما عملت هذا لم أحس برغبة شديدة في التدخين لأول مرة في حياتي.. لأني حاولت التوقف كذا مرة وفشلت.. إذا تركته خالصاً من قلبك لرضا الله سيعينك ... أضمنها لك

صاحب التجربة: خالد صلاح

تبدأ الحكاية بتاريخ 17/11/2017.. يوم قررت فيه الامتناع النهائي عن التدخين بدون مقدمات ولا ترتيبات ولا سابق إنذار..

لقد بدأت التدخين من الصغر.. منذ المرحلة الابتدائية وتماديت فيه ووصل ذروته في مرحلة الجامعة إلى أن دخلت ووصلت إلى مرحلة الإدمان - نعم- اعترف وأقول إني وبعد مرحلة الجامعة وصلت مع التدخين إلى مرحلة الإدمان !

لقد ارتبط التدخين معي ببعض العادات اليومية وهذا أكبر خطر وفخ وقعت فيه.. عند الصحيان من النوم.. وبعد الأكل.. ومع تناول الشاي والقهوة.. وقبل النوم.. لدرجة الاستيقاظ من النوم لشرب سيجارة..

ولقد أصيبت بثقب في الرئة اليمنى بسبب التدخين.. وأخذت أدوية.. والحمدلله تحسنت.. ومع ذلك للأسف لم امتنع عن التدخين.. نعم لم امتنع بعد كل ذلك..

لقد مررت بمواقف أصعب وأصعب مع التدخين.. عندما تنفر منك زوجتك وأولادك بسبب رائحة التدخين من فمك.. أعترف طوال تلك السنوات لم أحاول أن امتنع عن التدخين.. إلى أن جاء ذلك اليوم.. جلست بعد إطفاء السيجارة وفكرت وأدركت أنني أكرهها.. نعم أكره السجائر وأكره التدخين.. لدرجة أنني مسكت علبة السجائر وقمت برميها في القمامة.. وقررت الامتناع عن التدخين.. ومن ذلك اليوم الحمد لله لم أعود أو أحن إلى التدخين.. وأدركت أنه ذنب يجب أن يتوب الله عليك أولاً كي تفلح عنه.. وأدركت أن ارتباط النرفزة والعصبية بالتدخين سوف يرجعك إليها مرة أخرى.. فلا تقل لقد مررت بموقف معين أو عصبية معينة لذلك شربت سيجارة.. بتلك الطريقة لن ولم تفلح عن التدخين أبداً..

لذلك.. اجلس.. فكر.. قرر.. استعن بالله بالإقلاع عن ذلك الذنب أولاً.. والله
لن ولم تندم أبداً.. وبعد فترة سوف تجد نفسك إنسان جديد.. يكفي نفسك الذي
يدخل ويخرج من رثيتك وحنجرتك بإرتياحية وبدون أن تنهج.. ولا تضعف أبداً
ولا تقل سوف أجرب.. لا.. ولكن قل سوف أقلع عن التدخين نهائياً..

استعن بالله.. وأدعو الله أن يتوب عليك أولاً.. ثم عزيمتك وإصرارك وقرارك..
وتذكر سوف تحاسب على أموالك وصحتك وعلى كل من تضرهم بدخانك..
وتذكر.. لا تكن عبداً لشيء غير الله.. لا تكن عبداً للسيجارة..

تاب الله علينا وعليكم جميعاً من تلك العادة السيئة المدمرة.. ودائماً ردد
وأدعو.. اللهم تُب عليّ كي أتوب..

صاحب التجربة: محمود طلب

الخراب الملون

قرار إقلاعي عن التدخين لم يكن قراراً وليد اللحظة.. ولم يكن قراراً مفاجئاً.. كنت أنوي اتخاذه منذ فترة طويلة.. ولكنني لم أكن مهيباً لذلك.. أو بالأحرى كنت أوهم نفسي بأنني غير مهيباً لاتخاذ قرار كهذا في الوقت الحالي.. القرار نفسه لم يأتي فجأة.. ولكن البدء في تنفيذ القرار هو الذي جاء مصادفة.. أنا لا أسميها صدفة بقدر ما أظنها كانت اللحظة المناسبة في تنفيذ القرار والإقلاع عن التدخين.

ذات مساء كانت علبة سجائري قد شارفت على النفاذ ولم يتبق منها سوى أربع سجائر فقط.. وكان الليل في بدايته.. وكان أمامي ليل طويل حافل بالملل والإجهاد وضغط العمل الشديد.. فكان لا بد من شراء علبتين أو علبة على الأقل.. أعطيت النقود للبائع وطلبت منه علبة ولكنه قال أن النقود التي أعطيتها له لا تكفي.. وأنه يريد المزيد منها لأن (السجائر غلت).. أعطيته نقوداً إضافية وحصلت على علبة السجائر.. وذهبت إلى الشقة وأنا أعلي في داخلي وأقول لنفسي (دي ما بقتش عيشة.. كل يوم السجائر عمالة تغلى تغلى.. لغاية ما يبجي يوم ويوصل فيه ثمن أرخص نوع من السجائر لأكثر من عشرين جنية).. وعقدت مقارنة بين النوع الذي كنت أدخنه في هذه الأيام.. وبين النوع الذي كنت أدخنه من سنتين مثلاً.. منذ عامين كنت أدخت نوع (أنصف) من النوع الشعبي المعروف.. وكان ثمن العلبة 12 جنية.. وكان ثمن العلبة من النوع الشعبي المعروف 6 جنيهات.. ولما بدأ ثمن علبة السجائر (النضيفة) يرفع قلت لنفسي (أدخن نوع رخيص عشان أوفر وبعدين حرام عليا أدفع أكثر من 12 جنية في علبة سجائر.. آل يعني مش حرام أدفع 12 جنية في العلبة وحرام أدفع أكثر من 12؟! ما علينا.. المهم حولت لنوع رخيص.. ويوم بعد يوم لقيت نفسي بدفع نفس المبلغ الي كنت بدفعه

زمان في السجائر النضيفة وبدخن سجائر شعبية!!).. اليوم أصبح ثمن العلبة من النوع الشعبي المعروف 12 جنيهه وأكدد طبعًا ثمن علبة (النوع النضيف) أصبح ضعف ثمنه القديم.. وبعد هذه المقارنة تأكدت بالفعل أن ثمن علبة السجائر (من النوع الشعبي المعروف) سوف يصل في مدة قصيرة إلى الضعف.. وطبعًا (النوع النضيف) سوف يرفع فوق (في العلالي).. يعني ثمن علبة السجائر من النوع الشعبي المعروف سوف يصل يومًا إلى 20 جنيهه!!.

وأفزعني خاطر جدًّا.. 20 جنيهه للسجائر في اليوم؟ يعني 40 جنيهه للي بيدخن علبتين.. ويا ريت كمان سجائر نضيفة.. دي سجائر شعبية ومنفسة وتسد النفس كمان!! أو مال تمن السجائر النضيفة هيوصل لكمان؟! 100 جنيهه مثلاً؟ يادي الخراب الملون!!!

ليه؟ فيكي إيه يا سيجارة يخلي الواحد يتمسك بيكي كدة ويدفع دم قلبه فيكي؟ ويعمل حساب فلوسك في الميزانية أول كل شهر قبل ما يعمل حساب أي شيء تاني؟!

خلال الدقائق القليلة التي كنت أفكر فيها في (الحسبة اللي فاتت) كنت بالطبع قد توترت وتعصبت وأعصابي (باظت) وبدون ما (أدرك) ولا (أشعر) كنت قد دخت الأربع سجائر اللي كانوا في العلبة القديمة ودخلت على العلبة الجديدة اللي لسه شاربها (بالتمن الجديد) وسحبت منها سيجارة.. يعني حرقت 5 سجائر في أقل من نصف ساعة! والسبب إيه؟ إن السجائر غلت؟ يعني بدل ما أخفف منها عشان غلت... أقوم أدخن (بغباء)!!!

بس!! أنا كدة فهمت!!!

اللعبة الذهنية

ياااه... 17 سنة وأنا بيتضحك عليا؟

يا ترى فهمت اللعبة زي ما أنا فهمتها؟

لو ما كنتش فهمتها تعالي أحكيلك عليها من الأول واحدة واحدة!!

في البداية بس أحب أوضح إن السبب في إقلاعي عن التدخين لم يكن في المقام الأول إن ثمنها ارتفع.. يعني بالبلدي كدة أنا مبطلتش سجائر عشان تمنها رفع.. دي بس مجرد الشرارة الأولى.. عشان كدة بقول لبي عاوز يبطل سجائر.. لو كنت هتبطل سجائر بس عشان بتغلي مع الوقت.. وكل يوم تمنها بيرفع.. أحب أقولك إنك ممكن تبطلها لفترة.. لكن مع الوقت هترجع تدخن تاني.. عشان كدة لازم تفهم اللعبة الذهنية كويس.. يعني من الآخر لازم تعرف السر.. لأنك لو عرفت السر.. هتبطل سجائر خالص ومش هتشتريها تاني نهائي.. وساعتها هتهتف بأعلى صوتك وتقول: أنا عرفت السر.. عشان كدة أنا حُر.

قبل ما ندخل في التفاصيل أحب أسألك شوية أسئلة.

- تعرف ليه بيحطوا الصور المقرفة على لعب السجائر؟

- تعرف ليه بيكتبوا العبارة الشهيرة على علبة السجائر (التدخين مضر بالصحة

ويسبب الوفاة)؟

- تعرف ليه علبة السجائر فيها 20 سيجارة بالتحديد؟

- هو ليه مفيش إعلانات عن السجائر في التلفزيون؟ أو إعلانات السجائر

قليلة؟

لو مش عارف الإجابة على الأسئلة... فكر فيها تاني وانت هتعرف الإجابة

بنفسك.

ودلوقتني تعالى يا عزيزي المدخن معي في هذه الجولة الصغيرة...

تخيل نفسك كدة قمت الصبح من النوم (مقريف) وعاوز تولع سيجارة.. وطبعًا انت عارف قيمة سيجارة الصباحية دي.. وجيت تسحب سيجارة من العلبة لقيتها خلصانة.. طبعًا هنتفزع زي ما تكون لدغك تعبان.. وتيجي ناظر البطانية وتنزل (بعماسك) وشعرك المنكوش المكرمش على أقرب كشك سجائر وتجييب علبة.. وتسحب السيجارة على طول - طبعًا ما عندكش صبر لغاية ما تطلع شقتك - وتولع من أي حد ماشي في الشارع.. وقبل ما تطلع الشقة يكون خلصت السيجارة.. وبعدين تيجي مولع الثانية وراها.

طيب يا عزيزي.. تخيل بقى لو لقيت الكشك قافل.. هتروح كشك ثاني طبعًا.. وأول ما تلاقي الكشك فاتح تتنهذ وتقول الحمد لله.. وتمد إيدك بالفلوس وانت بتنهج وتقول لعملك (برعي) هات علبة سجائر يا عم (برعي)... يقوم عمك (برعي) يقولك: ما عنديش سجائر... نعم؟؟؟! تتلفت شمال ويمين - لا مؤاخذة - زي الحرامية.. وعينك بتدور على أي دكان أو كشك.. وأخيرًا تلمح من بعيد - على الجانب الثاني - دكان عمك (أو معتز) فاتح.. تلمع عينك من الفرحة وتعددي الطريق وانت مش واخذ بالك من العربية اللي جاية بأقصى سرعة.. يشتمك السواق ويقولك (مش تاخذ بالك يا مغفل؟).. طبعًا انت معندكش وقت (أو معندكش دماغ ترد عليه).. هتسامحه عشان مش فاضي له.. انت عاوز تجيب سجائر.. وكلاكيت ثاني مرة عمك (قرني) يقولك مفيش سجائر.. أيه اليوم الغريب ده؟ وتلف دكاكين واكشاك البلد كلها وفي النهاية مفيش سجائر.. طبعًا هتبص في الساعة (ده لو أصلًا انت افتكرت تاخذ الساعة معاك وانت نازل من ساعتين).. ساعتين؟؟!! يا خبر أبيض هو أن بقالي في الشوارع ساعتين بدور على

سجاير؟ الشغل؟ شغل مين يابا بقى ما خلاص انت غياب النهاردة.. أمرك لله بقى..
تلاقي نفسك رجلك واخداك على أقرب قهوة.. هات كباية شاي وحجر شيشة يا
أبو السيد.. أمرك لله تشربلك حجر شيشة وخلاص.. ويفاجئك (أبو السيد) ويقولك:
مفيش معسل يا أستاذ.. ماننتاش واخذ بالك من اللي بيحصل ولا أيه؟ انت مش من
البلد دي؟ ويص لك من فوق لتحت ويكتشف إنك حافي.. حافي؟! يا خبر أبيض!!
تبص لرجلك تلاقي نفسك فعلاً حافي.. سيبك من موضوع (حفياني) دلوقتي
يا أبو السيد وقولي هو إيه اللي بيحصل؟؟؟ أبو السيد لأنه مش بيدخن.. مش
فارقة معاه.. هصدمك بالخبر وهو بيضحك: فيه أزمة في السجاير والمعسل يا
أستاذ.. من النهاردة مفيش سجاير ولا معسل؟

إيه؟؟؟

إيه؟؟؟

إيه؟؟؟

مفيش سجاير ولا معسل؟؟؟؟

دماغك تدوخ.. وتتعصب أكثر ما انت متعصب.. وتبقى ناقص تطبق في زمارة
رقبة أبو السيد.

تخيل لو السيناريو ده حصل يا عزيزي المدخن؟ هتعمل إيه؟

طبعاً ولا حاجة.. هتتعامل مع الواقع ومش هتشرّب لا سجاير ولا معسل..
وهتبقى يا عيني مدخن مع إيقاف التنفيذ.. بس خلي بالك.. انت في الحالة دي
هتبتل سجاير عشان (مفيش سجاير) يعني ما تزعلش مني هتبتل غضب عنك..
مش برضاك.. وفي الحالة دي يا صديقي المدخن.. اسمح لي أقولك من غير زعل..
انت مش حُر.

طيب وليه تسيب نفسك للحالة دي؟ ليه ما يكونش القرار قرارك انت؟ ويكون نابع من جواك وإرادتك انت؟ من غير ما الظروف تفرضه عليك؟ هتقولي ما اقدرش استغنى عن السيارة.. طيب ليه؟ قول لي ليه؟ أو مال اشمعنى ممكن تستغنى عنها لو دورت عليها في كل حنة وملقتش سجاير متوفرة وفيه أزمة بالفعل في وفرة السجاير؟ طيب جرب كدة تقعد يوم واحد.. 24 ساعة من غير ما تدخن.. مش هتموت والله.. ما تخفش.

طالما انك تقدر تستغنى عنها لو حدثت أزمة في صناعتها.. يبقى تقدر تستغنى عنها برضاك.. لو قدرت توصل لمرحلة إنك بتدخن (عشان عاوز تدخن... مش عشان السيارة هي اللي بتتحكم فيك).. هتقدر تبطل التدخين بسهولة.. قولها ببساطة .. أنا مش هدخن عشان أنا مش عاوز أدخن.
جرب لمدة يوم... وصدقني مش هتخسر حاجة.

اللعبة الذهنية يا عزيزي المدخن مبنية على الوهم.. تبدأ الحكاية بسيجارة مجانية.. قد يعطيها زميل لك في المدرسة أو في العمل أو في الشارع.. سيجارة واحدة فقط تجر خلفها سلسلة طويلة من السنين والمعاناة والنزيف.. نزيف للمال ونزيف للصحة.. ثم ترتبط السيارة بالذكريات.. مع الأصدقاء.. في الحفلات.. في ساعات العمل.. في الأمسيات الجميلة.. ويمر يوم.. وشهر.. وستة.. وتصبح السيارة (صديقتك) المفضلة.. رفيقتك المقربة.. حينما تقوم من نومك هي أول من (تصبح عليه).. وفي عملك هي (الرفيقة) التي تهوّن عليك ساعات العمل الشاقة والمملة.. وفي احتفالك هي التي تستحق الاحتفال.. هكذا تنصب الشبكة حولك دوها إدراك منك..

صاحب التجربة: عبد الله رجب

مشاهير تحدثوا عن التدخين

الشاعر "الراحل" عبد الرحمن الأبنودي..

هكلمك عن الحالة الطبية.. أنا بلا رئة الآن.. أنا واحد من الملايين المصريين اللي أفسدوا وبوظوا حياتهم بالسجائر.. بهذه اللعبة الحقيرة اللي اسمها السيجارة.. وكل إنسان يدخن يتهيأله إن الناس كلها هتعيها ماعدا هو.. فأنا كنت بدخن وصلت لحالة من الشراهة في التدخين.. الرئة فسدت.. يعني ملخص الكلام.. أنا دلوقتي زي السمك بتنفس من الخياشيم.. أشياء صغيرة جدًّا.. هذه الأشياء الصغيرة طالها ميكروب عجيب.. و الرئتين تضخمتا وبقيت كورة.. يعني لو رميتها لكلب ميكولهاش..

الفنان سامح الصريطي :

أنا كنت مدخن.. وعازيز أقولكم كام مشهد كده من اللي كنت بعيشهم وأنا مدخن.. كنت بروح مثلاً الحج.. وأنا في الحج أو في العمرة كان ليا أصدقاء الحمدلله أقلعوا.. كان فيه مثلاً الحاج جمال إسماعيل.. هو أقلع عن التدخين وأقلع عن الحياة كمان كلها الله يرحمه.. فكنا في الحج أو في العمرة أو في العشرة الأخيرة من صلاة التهجد كنا قاعدين يعني بنصلي ومستنين بس أي باب عشان نجري والناس تبقى عايزة تسلم علينا نجري عشان نخرج برة الحرم ونروح في أقرب أوتيل ونخش في أي حمام ونروح مدخين ونروح راجعين تاني زي الفل وآخر تمام.. كان شكلنا قدام نفسنا وحش.. وأقوله أمتى يا عم جمال .. يقولي أنا عارف.. وكان شكلنا سيئ جداً.. إن احنا واحنا في الحج أو في العمرة وفي هذا المكان مش مستمتعين بإن احنا نقعد في هذا المكان.. مجرد ما نلاقي ساحة فاضية نغادر المكان عشان ناخذ سيجارة ونرجع.. ودي مسألة كانت بشعة جداً..

لما كنا بنسافر مع الناس نروح مثلاً في مطار من المطارات.. نروح مثلاً مطار فيينا ده واقعد ادور على مكان عازيز أدخن.. ألاقي أوضة إزاز.. هما لاغوها دلوقتي.. أوضة إزاز تخش فيها تدخن.. هذه الأوضة ستيم روم.. بس دخان سجائر بقا.. ونروح داخلين وافقين وناس مناظر كده.. كنت بحس إن أنا جرز، فار، جزام.. حاجة كده حبسهم في أوضة عشان دول ضارين بالمجتمع.. منظر سيئ جداً..

كنا نروح في مطار نقعد بال 11 ساعة ترانزيت.. نعاني معاناة شديدة ونسرق إزاي إن احنا ندخن.. يعني كانت حياة,, في حاجة تانية متحكمة فينا.. مش احنا اللي متحكمين فينا.. يعني مش أنا اللي متحكم فيها.. وكان نفسي أبطلها بقا

عشان أبطل العادة دي.. بس أيه أقول أيه.. طب أنا هدعي ربنا وأنا قدام بيته كده أقول يارب أبطل.. تخليني أبطل.. فخوفت قولت لا.. احسن ربنا يستجيب ويخليني أبطل غصب عني بأمر الدكتور.. لا يا عم خليها.. بلاش.. لحد ما جيت في يوم وأنا فاكر في 2010 وبعد صلاة الفجر وألقي.. ملاقيش أكجسين في الجو.. وشوفت الموت فعلاً.. كان كل مرة عايز أبطل أقوم أقول أيه خلاص.. أنا من أول يوم السبت هبطل.. أول يوم في السنة الجديدة أبطل.. ومفيش برضو.. لو دخنت سيجارة جرت.. أقول طب تاني يوم عيد ميلادي.. خلاص عشان أبدأ بقا سنة جديدة بلا تدخين.. وأجي صابح تاني يوم أدخن.. فخلاص كملت السنة كلها.. طب أول ما اخلى الخرطوشة دي.. وبرضو تخلص الخرطوشة واشترى تاني.. في اليوم ده أنا لاقيت نفسي فعلاً قدام حالة موت.. بقيت أقول يا رب امهلني.. ليه؟؟ عشان مبقاش أنا اللي قتلت نفسي.. يعني أنا مش بخاف من الموت.. بس مكنتش أنا القاتل.. مكنتش أنا المنتحر.. فيارب امهلني أفلح عن التدخين وبعدين خدني.. عشان تدخني مش أنا اللي موت نفسي.. متخدنيش قاتل.. متخدنيش منتحر.. وفي اللحظة دي موجودة الخرطوشة كان أول علبة سجاير فيها وأول سيجارة.. فضلت موجودة في نفس المكان لمدة سنتين.. وهي قدامي.. لا يمكن حته سجارة دي هي اللي تتحكم فيا.. والدكتور اللي كان بيقول إنه مينفعش تبطل التدخين مرة واحدة.. لاقيت لاء.. دانا بطلته مرة واحدة.. وكنت أيامها على فكرة بصور شيخ العرب همام.. وكان معايا يحيى الفخراني كان السنة اللي فاتت كان بيدخن شيشة وبطلها.. فجه بيقولي أيه التدخين ده يا أخي.. قولتله داننا كنت لسه.. ففي نفس المسلسل روجت ولاقاني مبطل تدخين.. محدش كان مصدق.. إلى وقتنا هذا.. الخرطوشة قعدت سنتين.. عشان تعرف إن الإنسان بإرادته..

أنا بس بحكي الواقعة دي ليه.. إنها سهل إنك تبطلها مرة واحدة.. المشكلة بقا بعد ما بطلتها.. والله العظيم.. إن أنا ندمت على أن في يوم من الأيام خدت سيجارة.. ندمت على كل يوم كنت بدخن فيه.. ندمت على كل سنة كنت بدخن فيها.. ندمت على كل لحظة عيشتها بلا صحة متكاملة.. وتمنيت لو أنت قولتلي لو رجعت حياتك من أول وجديد تحب تعمل أيه؟ أقولك مدخنش..

الفنان محمد صبحي :

أنا عايز اشتكي من مشكلة أنا صادفتها.. هي مشكلة عاطفية.. أنا حبتها.. كان فيه عشق بيني وبينها.. كنت متوهم إن ده حب وعشق.. بس بصراحة ادايت قوي لأنني لقيت أصدقاء كثير وناس حواليا بيحبوها !!

إزاي بتخوني يعني ؟!

ادايته.. ادايت أكثر بعد كده لما اكتشفت اللي بحبها دي وبعشقها مش بس كثير بيحبوها حواليا.. لاء.. كمان موتت ناس كثير منهم أنا فقدتهم.. فخوفت وقلت الدور جاي عليا.. فبصراحة ابتديت اكرها ولافظتها ورميتها ودوستها عليها..

السيجارة..... (أنتوا فهمتوا حاجة تاني)

”مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً فَعَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ كُتِبَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ عَمَلَ بِهَا ، وَلَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْءٌ . وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً فَعَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ كُتِبَ عَلَيْهِ مِثْلُ وِزْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا ، وَلَا يَنْقُصُ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ“

صديقي المدخن.. حط في بالك كويس واعرف إن كل إنسان هيشرب سجاير بسببك سواء كان ابنك أو شباب صغير هتاخذ عليهم سيئات.. لأنك كنت قدوة ليهم فقلدوك.. وكل إنسان هيدمن أي نوع من أنواع المخدرات وكنت أنت السبب إنه يدمن ويتعاطى مخدرات هتحاسب عليه وتشيل وزره يوم القيامة.. لازم تعرف إن الأمر خطير بجد..ولازم تستوعب حديث رسول الله صل الله عليه وسلم.

حصل معايا موقفين مع اتنين من أصدقائي.. الموقف الأول كنت في زيارة لصديق ليا مدخن.. وكان عنده طفل معداش عمره 4 سنين.. كنا قاعدين مع بعض في الصالون وفوجئت بإبنه الصغير ماسك ولاعة بايظة ومعاها طفاية وورق ملفوف على هيئة السيجارة.. بسأل صاحبي أيه ده.. قالي لقيت الواد عايز يمسك السجائر الحقيقية ويشربها زيي.. فاديته الولاة البايظة والورق عشان يسكت !!

الموقف الثاني لصديق آخر مدخن ليه طفل في نفس عمر الطفل الأولاني.. كنت بعمل حاجة مع أبوه في الشقة عندهم ولما دخلنا أوضة الضيوف لاقينا الولد ماسك سيجارة مش مولعة وبيحاول إنه يشربها.. نفس الولد في موقف تاني ماسك عود الكبريت كأنه سيجارة وبيأخذ منها نفس ويطلععه.. ولما جينا ناخذ منه عود الكبريت مسكتش وفضل يعيط وكان ناقص يتخانق معنا !!
يمكن هما موقفين بس اللي شوفتهم بالطريقة دي.. لكن مما لا شك فيه إن أغلب الأطفال اللي أباهتهم مدخين عملوا نفس اللي عملوا الطفلين دول..

لكل أب مُدخن.. متكونش سبب في قتل ابنك.. احمي طفلك الصغير من شرب التدخين في المستقبل.. متكونش أنت سبب إنه يشوفك بتدخن فيقلدك وهو مش عارف خطورة وضرر التدخين عليه وعلى اللي حواليه فيما بعد.. ويبقى في المستقبل مدخن شره بسببك وتصيبه الأمراض برضو بسببك..
خليك قدوة طيبة وصالحة لأبناءك الصغيرين.. خليك قدوة طيبة وصالحة لأبناء جيرانك وأقاربك.. خليك قدوة طيبة وصالحة لكل شاب في مقتبل العمر والحياة..

وافتكّر دائماً حديث رسول الله صل الله عليه وسلم: ”مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً فَعَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ كُتِبَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا ، وَلَا يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِهِمْ شَيْءٌ . وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً فَعَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ كُتِبَ عَلَيْهِ مِثْلُ وِزْرِ مَنْ عَمِلَ بِهَا ، وَلَا يَنْقُصُ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ“

**إن الشئ الذي تتوهم إنك لا تستطيعه
هو الذي لا تريد أن تفعله...**

يعني توهمك طول الوقت إنك مش هتقدر تبطل التدخين أو المخدرات، والأوهام اللي بتحطها لنفسك كل شوية لأي سبب من الأسباب معناه إنك مش عايز تبطل وحابب حياتك كده.. !!

كسر صنم الأوهام

للأسف المدخن بيحط لنفسه عواقب وهمية مش بتخليه يقدر ياخذ الخطوة بشكل صحيح وسليم.. زي مثلاً أصحابه اللي بيقعد معاهم ويبدخنوا.. أو زي المشاكل الكثير اللي هو فيها.. أو ضغط العمل.. وظروف الحياة والمعيشة.. كل دي عقبات بيحطها قدام نفسه وصنم ملوش لازمة خالص ولا منه فائدة صنعه بإيده لنفسه للأسف..

الأوهام دي عاملة كده زي خط بارليف ”الحائط المنيع“.. بشوية مية مبناش ليه أي وجود.. كذلك الأوهام اللي أنت خلقتها جواك وقعدت تبني فيها يوم بعد يوم لحد ما كبرت وبقت حاجز لا يمكن أنك تتخطاه من وجهة نظرك.. بشوية صدق وإرادة حقيقية من جواك إنك عايز تبطل هتلاقي الموضوع أسهل مما يكون..

وطبعًا بالإستعانة بالله والدعاء وطلب القوة والعون منه هيبقى فعلاً
الموضوع أسهل مما كنت تتصور..

يا لينا نحطه صنم الأوهام

أول وهم هنحطه بإذن الله هو وهم إن الموضوع صعب.. وإنك حاولت
قبل كده وفشلت..

عايز أقولك الموضوع مش صعب أوي زي ماننا متخيل.. لو استعنت بالله
سبحانه وتعالى بصدق وإخلاص هتلاقي الموضوع بسيط.. وحط 100 خط تحت
كلمة لو استعنت بالله بصدق وإخلاص.. لأن الإنسان منا فعلاً ولا حاجة من غير
ربنا سبحانه وتعالى.. وبيبقى ضعيف جدًّا وميقدرش يتغلب على أي مشكلة أو
ذنب نفسه يتركه ويبطله من غير الإستعانة بالله عز و جل والدعاء الصادق النابع
من القلب والروح معًا..

تاني وهم هنحطه بإذن الله هو وهم ضغوط الحياة وهمومها ومشاكلها..
فكر معايا كده وقولي الشخص اللي مش بيدخن بيعمل أيه لما بيبقى مضغوط
أو مهموم أو واقع في أي مشكلة سواء كانت صغيرة أو كبيرة ومش لاقى ليها
حل ؟

تفتكر بيتصرف إزاي في المواقف اللي زي دي ؟؟

يمكن مبيتعصبش زيك أو معندوش هموم ومشاكل وضغوطات زيك ! أكيد
لاء.. أومال ليه مش بيشرب سجائر أو مخدرات طيب رغم إنه بيمر بنفس اللي
بتمر بيه ؟؟

الفكرة هنا في الوهم.. أنت وهمت نفسك إن السيجارة بتخفف عنك عبء وضغوط الحياة.. وإنها بتقلل من توترك أو عصبيتك.. لكن الحقيقة غير كده أصلاً.. لأنها بتديك إيحاء نفسي كاذب لكام دقيقة إنك بقيت كويس وهادئ..

اسأل نفسك سؤال واضح وصريح.. هل شريك للدخان وأنت متعصب أو مخنوق أو واقع في أي مشكلة حللك المشكلة اللي أنت واقع فيها.. أكيد الإجابة لاء

صدقني مفيش حاجة ممكن تخليك وسط همومك ومشاكلك ومتاعب الحياة هادي ومطمئن زي ذكر الله سبحانه وتعالى وتقربك منه ولجوءك ليه.. لأن ربنا هو اللي في إيده حل كل مشاكلك وهمومك.. وهو الوحيد القادر على حلها.. مش أي حاجة تاني ولا أي شخص في الوجود كله.. وشريك للدخان أو المخدرات مش هيغيرلك حياتك البائسة ولا هيساعدك على حل مشاكلك..

اسمع كده.. قال تعالى: {وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا} وقال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}

تالت وهم هنعظمه بإذن الله هو وهم أصحابي اللي في الشغل اللي بيدخنوا وضغط العمل..

بص يا سيدي قيس نفس الكلام على المثل اللي اديناه لسه من شوية وانت تعرف إن كل ده أوهام في أوهام اقنعت بيها نفسك وحاططها قدام عينك باستمرار.. عشان كده مش قادر تاخذ قرار بجد من جواك وتاخذ الخطوة وتبطل سجاير أو مخدرات..

رابع وهم هنعطمه بإذن الله هو وهم إنها بتخلي مزاجك أحسن وبتساعدك على التركيز..

ارتبط عندنا صورة ذهنية إن المفكر أو الفنان لازم يكون بيدخن كثير ويشرب قهوة كثير.. وإنه كده بيدل على إنه إنسان عميق في نفسه بقا.. وإن السجارة والقهوة بيساعدوا على الإبداع والتفكير.. وده مش صحيح بالمرّة.. لأن في ناس كثيرة مبدعة مش بتدخن ولا بتشرب سجائر.. اضربلك مثال بسيط جداً.. المرأة اللي بتألف وتكتب روايات أو ما شابه.. شوف كام رواية مكتوبة بقلم بنت.. هتلاقهم كثير جداً والله.. ومبدعين كمان.. ومش بيشربوا سجائر وممكن تلاقى فيهم اللي مابتشربش قهوة كمان..

صديقي المدخن.. الأوهام مش هيبقى ليها أي وجود حقيقي إلا لما تبقى صادق من جواك وعايز فعلاً تبطل التدخين أو المخدرات.. ساعتها هتعرف أن الأوهام دي حاجة ضعيفة جداً وملهاش أي أساس من الصحة.. بس أنت اللي عملت منها فزاعة كبيرة جواك.. وخلقت منها وهم من لا شيء..

غير نظرتك..

خليني أقولك إنك كمدخن صنعت لنفسك وبنيت سور عالي من الأوهام سهل جداً بمشيئة الله تحطيمه.. بس أهم حاجة يا بطل تغير نظرتك للأوهام دي بشكل إيجابي.. وسيبك من المحبطين اللي حواليك.. واللي بيكسروا مآديفك كل شوية.. أهم حاجة إنك تستعين بالله وتتوكل عليه ومتشغلش بالك بأي كلام محبط وسيبك منه خالص.. زي إنك يومين وهترجع تشرب تاني.. والكلام السلبي اللي أنت عارفه من العينة دي..

حط في بالك وارد إنك ترجع.. وساعتها هتلاقي اللي يقولك.. ”شوفت.. مش قولتلك كلها يومين وترجع تشرب تاني“... سيبك منهم ومن كلامهم وكمل في طريقك وحاول تاني ميهمكش..

أفضل طريقة للإقلاع عن التدخين

يا ترى أيه أفضل طريقة لتبديل التدخين.. بالتدريج ولا مرة واحدة؟؟
أول جملة كنت بسمعتها من أصدقائي وأصحابي اللي بيدخنوا لما بيعرفوا إني كنت مدخن وبطلت تدخين.. جملة ”إزاي بطلت“.. وده حقيقي شئ طيب منهم ويبدل إنهم نفسهم يبطلوا.. بس ممكن يكونوا مش صادقين مع نفسهم أكثر.. أو يمكن يكونوا فعلاً نفسهم بس مش عارفين إزاي يطلعوا من الفخ ده..
فخ الدخان..

وجملة أنت بطلت إزاي دي اتركرت كثير باختلاف الأشخاص.. وهنا خليني أقولك على حاجة مهمة جداً جداً.. ألا وهي ”إن مفيش حاجة اسمها أفضل طريقة أو أسهل طريقة للإقلاع عن التدخين.. وكمان حتة أيه أفضل طريقة

للتبديل.. اللي بالتدرّيج ولا اللي هي مرة واحدة“.. عايز أقولك مفيش الكلام ده!
أيوة مفيش الكلام ده..

أومال أيه طيب الحل؟

الأول قبل ما أقولك خليني أصحح حاجة مهمة.. هي أنسب طريقة وليست
أفضل طريقة.. لأن كل شخص له طريقة مناسبة له هو.. وممكن تكون الطريقة
دي مش مناسبة لغيره.. عشان كده هنقول أنسب طريقة..

بص يا سيدي.. ركز معايا واحدة واحدة عشان تفهم الموضوع بالظبط رايح
فين وجاي منين..

موضوع التبديل بيختلف من شخص للتاني.. وزى ما هنا كلنا عارفين إن
صوابنا مش زي بعضها.. يعني كل واحد غير التاني.. في واحد يقدر يبطلها مرة
واحدة.. وفي شخص تاني يقدرش يبطلها مرة واحدة.. فيلجأ للطريقة التانية
اللي هي بالتدرّيج.. وبالتالي أنا هنا مقدرش أقولك أفضل طريقة هي إنك تبطل
مرة واحدة.. ولا أقدر أقولك إن أفضل طريقة هي إنك تبطل بالتدرّيج.. عشان
زي ما اتفقنا إن صوابنا مش زي بعضها.. وإن كل إنسان بيختلف عن الشخص
التاني.. سواء فسيولوجيًا أو نفسيًا.. وكل شخص بيختلف عن غيره وطريقة حياته
وعيشته بتختلف سواء من دراسة أو عمل أو بيئة اتولد فيها أو صحاب عرفهم..
كل ده بياثر على طريقة تفكيره ورؤيته للأمور أو المشاكل اللي بيواجهها في الحياة..
حتة بقا أنسب طريقة أيه.. دي بتزجج للشخص نفسه.. لأن كل شخص عارف
نفسه ويقدر يحدد أيه الطريقة الأنسب له ولشخصيته حسب طريقة تفكيره..
وسواء بطلت بالتدرّيج أو مرة واحدة.. فالطريقتين هما أفضل الطرق للإقلاع عن

التدخين أو المخدرات.. لأن نتيجتهم في النهاية بيدوا نفس النتيجة.. ”الإقلاع عن التدخين والمخدرات“..

طيب بالنسبة للإقلاع مرة واحدة.. إزاي؟؟

سهلة وبسيطة يا سيدي..

ببساطة شديدة جداً بتيجي لحظة عليك بتاخذ فيها قرار صادق مع نفسك إنك من اللحظة الفلانية مش هتشرب سجائر تاني.. والقرار ده مش بيبقى قرار مفاجئ أو مكئش ليه دوافع سابقة أو وليد اللحظة.. بيبقى أكيد جواك دوافع كثير.. بس في لحظة معينة بتحسم الموضوع جواك وتاخذ القرار وتبتطلها مرة واحدة..

طيب وبالنسبة للإقلاع بالتدريج.. إزاي؟؟

برضوا بتاخذ قرار صادق من جواك إنك خلاص عايز تبطل تدخين نهائي.. وفي الحالة دي بتبدأ متربطش حياتك بالسيجارة.. لأن السيجارة ارتبطت معاك بكل حاجة بتمر بيها في حياتك.. من فرح أو حزن أو خنقة أو ضغط نفسي أو متخانق مع مراتك.. أو عندك مشكلة في الشغل.. بعد الأكل ومع الشاي والقهوة.. وأنت داخل الحمام.. إلخ

في ناس متعوده أول ما تصحى من النوم أول حاجة بيعملوها يشربوا سيجارة.. لو أنت من الناس دي هتبدأ إنك مش من أول ما تصحى من النوم تشرب سيجارة.. خليها بعد ربع ساعة أو نص ساعة..

بعد ما تفطر أو تتغدى أو تاكل عمومًا آخر السيجارة اللي بعد الأكل مباشرةً دي شوية.. خود بريك وليكن ربع ساعة أو تلت وبعدها ابدأ اشرب سيجارة.

مع كوباية الشاي أو القهوة بلاش السيجارة.. اشرب قهوتك أو شايك عادي
جداً بس من غير سيجارة.. وبعد 10 دقائق أو ربع ساعة بالكثير ولع سيجارتك..
في حالة النرفزة أو الغضب حاول على قد ما تقدر ماتدخنش كثير.. وافتك
وقتها اخوانها اللي مش بيدخنوا بيتصرفوا إزاي وهما في نفس موقفك..
بعد كده ابدأ قلل عدد السجاير اللي بتشربها في اليوم.. شوية بشوية متشربش
السيجارة كلها.. اشرب نصها مثلاً وارميها..

وأنت بتعمل كل الخطوات دي متنساش أهم خطوة وأقوى سلاح عندك
”الدعاء“.. الدعاء ثم الدعاء ثم الدعاء والإستعانة بالله عز وجل..
وإن شاء الله جسمك هيبداً يتعافى شوية بشوية من السموم اللي دخلتها
لجسمك بسبب التدخين وصحتك هتبدأ بالتدريج تتحسن وتبقى عال العال بإذن
الله.. ولكن الموضوع محتاج شوية وقت مش أكثر..

عارف أنت لما تعرض بشرتك للشمس كل يوم لفترات طويلة.. خصوصاً شمس
الصيف المحرقة.. أيه اللي هيحصل لبشرتك ؟ أكيد البشرة هتغير لونها وتسود..
صح ؟

طيب لو أنت حابب إن لون بشرتك يرجع زي الأول وترجع طبيعية زي ما
كانت قبل ما تتعرض للشمس كل يوم لفترات طويلة.. تعمل أيه ؟

هتبعد عن الشمس.. مظبوط ؟ مظبوط

لما تبعد عن الشمس ومتتعرضش ليها لفترات طويلة هل بشرتك من أول يوم
هترجع زي طبيعتها ؟ أكيد لاء

لكن يوم بعد يوم هتحس بفرق في تغير لون بشرتك وأنها بدأت تاخذ اللون الطبيعي بتاعها..

نفس الموضوع بالضبط.. مش من أول يوم هتبطل فيه تدخين هتحس بتحسن في صحتك.. وإن صحتك بقت بومب.. لكن إن شاء الله تعالى يوم بعد يوم هتتعافى وتحسن وترجع صحتك زي الأول بفضل الله أولاً وأخيراً

ماذا بعد أن تقلع عن التدخين..

من الحاجات المهمة جدًّا جدًّا لما تبطل بإذن الله تعالى هي إنك متقعدش كل شوية تحسب لنفسك أنت بقالك قد أياه مبطل تدخين.. يعني متقعدش تقول انهاردة كده كملت شهر.. أو انهاردة كملت سنة بدون تدخين.. متقعدش تحسب لنفسك الأيام والأسابيع والشهور اللي أنت مبطلها.. الكلام ده مش صحيح خالص وخطير.. لأنك طول مانتا حاطط التدخين في دماغك والفكرة بتدور لسة في عقلك ده يخليك تقع وترجعها تاني..

في ناس شايقة إنك لما تقول لنفسك أو لغيرك إن النهاردة كملت سنة بدون دخان وتحتفل باليوم ده.. ده نوع من أنواع التحفيز لروحك.. بس من وجهة نظري ده غلط.. لأن طول ما الفكرة مستحوذة عليك وبتدور جوه دماغك باستمرار ده عرضة إنك ممكن ترجع للتدخين في يوم من الأيام.. فخلي بالك كويس جدًّا من الفخ ده.. واطرد الفكرة زي ما قولتلك من دماغك تمامًا ومتخلهاش مستحوذة عليك وعلى تفكيرك طول الوقت.. وابدأ تعامل على إنك شخص مدخنش قبل كده في حياته خالص.. ولما تبقى في مكان عام وحد ميعرفكش ولا يعرف إنك كنت بتشرب قبل كده وبطلت ويعزم عليك بسجارة.. ابتسم وقوله.. ”الحمد لله مبدخنش“ ومتقولوش ”مبطل“ استبدل كلمة ”مبطل“ بـ ”مبدخنش“.. هتفرق معاك نفسيًّا كتير.

لكن مفيش مشكلة تمامًا لو لا قدر الله ورجعت للتدخين مرة تاني.. وده أمر وارد إنه يحصل لأي حد بطل.. بس لو حصل يا بطل متيأس أبدًا من نفسك ولا من روح الله.. قاوم الأفكار السلبية اللي خلتك ترجع تاني للتدخين.. وواجه روحك بالعقل والمنطق.. واستعن بالله من جديد وإن شاء الله هتتعافى منها إلى الأبد..

أيه الأسباب أو العوامل الي بتخلي الإنسان يبلي نفسه بالتدخين أو المخدرات؟؟

في أسباب كتير ومختلفة.. زي البيئة الصغيرة الي نشأ فيها واللي متمثلة في البيت.. لأن البيت عليه عامل كبير جدًا.. لأن الطفل وهو في عمر سنتين فما فوق يببدأ يقلد أبوه أو أمه في سلوكياتهم الي بيشفها بتصدر منهم على مدار اليوم بشكل يومي..

وزي برضو البيئة الكبيرة الي نشأ فيها واللي متمثلة في المنطقة الي اتولد فيها وصحابه وجيرانه وأقاربه وزماليه الي في المدرسة أو الجامعة أو في الشغل.. ودول أثرهم كبير جدًا عليه.. سواء بالإيجاب أو بالسلب.. فلو كانوا أصدقاء غير صالحين بالضرورة هيأثروا على بعضهم بالسلب في كل حاجة.. ولو كانوا صالحين هيأثروا برضو على بعض في كل حاجة بس بالإيجاب.. وشتان الفارق بين المفسد والصالح.. بين السالب والموجب.

تأمل معايا هذه الكلمات..

الصاحب صاحب.. إذا كان صالحًا أخذك معه إلى طريق الخير والفلاح.. وإذا كان فاسدًا أخذك معه إلى طريق الشر والهلاك..

وسيدنا النبي صل الله عليه وسلم ضرب لنا مثل جميل جدًا بخصوص الكلام ده.. قال: "إِمَّا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَجَلِيسِ السُّوءِ: كَحَامِلِ الْمَسْكِ، وَنَافِخِ الْكِبْرِ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ إِمَّا أَنْ يُحْدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِبْرِ إِمَّا أَنْ يَحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا مُنْتَنَةً"

فالصالح الصالح هينوبك منه كل خير.. ياخذك معاه في طريق الخير والفلاح.. تروحوا تصلوا سوا.. أو تقرأوا قرآن وتندبروا الآيات ومعانيها مع بعض.. تروحوا تسألوا على مريض.. أو تساعدوا شخص محتاج.. أما بقا صاحب السوء الفاسد مش هينوبك منه إلا كل ضرر وشر.. وهياخذك لطريق الضياع والهلاك.. زي مثلاً يورطك في خناقة.. يقولك اشرب السجارة دي.. طب جرب حتة الحشيش دي.. طب كلم فلانة.. طب جرب كاس الخمرة ده.. ويفضل يعرض عليك أي شيء منكر يغضب الله سبحانه وتعالى ويضرك.. كإنه شيطانه وليعاذ بالله.. ده غير إنه هياخذك لطريق طويل من المعاصي والذنوب عكس الصالح الي هياخذك لطريق طويل برضو بس من الحسنات والثواب والأجر العظيم..

وسيدنا النبي قالنا برضو إن ”الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدَكُمْ مَنْ يُخَالِلُ“..

يعني صاحبك أو صديقك لو متمسك بدينه هتكون أنت زيه، والعكس.. لو مش متمسك بدينه هتكون برضو زيه.. فاختر الي ينفعك لدينك وياخذك معاه لطريق الخير والحسنات.. مش الي يضرك في دينك وياخذك لطريق المعاصي والسيئات..

ومن الأسباب برضو الي بتخلي الإنسان يشرب مخدرات أو يدخن هو ظلمه لنفسه.. وده شيء خطير معظمنا بيقع فيه بكل آسف..

للأسف الإنسان بيظلم نفسه في حاجات كتير ويلقي بها إلى التهلكة من غير ما يشعر باللي بيعمله في روحه.. لأنه بيبقى عايش في غفلة وظلمات.. وربنا قالنا في كتابه الكريم: {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا} إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

والسجائر والمخدرات والشيشة وكل أنواع الدخان والمخدرات من التهلكة..
لأنها تبتهلك الروح.. وتدمر الصحة.. وبتهد فيها وفي فلوسك..

الصحة رأس مالك

محدث ينكر ولا يختلف على إن الصحة هي أهم حاجة في حياتنا ورأس
مالنا.. ولازم تعرف إن أعلى حاجة يمتلكها الإنسان في الدنيا هي الصحة والعافية..
ودي نعمة عظيمة جداً لا تقدر بهال الدنيا..

لو إنك تملك الدنيا كلها بما فيها.. ولا تملك الصحة والعافية يبقى لزمتهأ أبه
الدنيا.. أيه الفائدة من غير صحة وعافية ؟

الواحد مننا مبيعرفش قيمة الصحة إلا لما يجيله دور تعب شديد.. بيعرف
وقتها قيمة الصحة والنعمة اللي ربنا ادهلنا.. فبلاش أنت بقا تقعد تهد فيها
وتدمر فيها عشان خاطر حاجة متستاهلش أصلاً إنك تبص ليها.. وكل سيجارة
أنت بتطفيها أنت بتطفي معاها شبابك وصحتك وعافيتك..

حب نفسك.. وخاف عليها.. واكره أي حاجة ممكن تدمر صحتك وتفسد
عليك حياتك.. حب صحتك وحب الحياة.. صحتك دي كنز غالي ميتعوضش..
صحتك دي حاجة غالية أوي.. من غيرها أنت ولا حاجة.. بلاش تهد فيها ليل
نهار.. ده بدل ما تحافظ عليها عشان تحافظ عليك !

لو أنت زارع في بيتك أي نوع من الزهور أو الخضرة.. بتعمل أيه عشان الزهرة دي تكبر وتحافظ عليها.. مش بتهتم بيها وبتسقيها بانتظام وبتديها تقاوي عشان متمررض وموت؟ صح .. طيب لو أنت أهملت الزرعة دي يوم بعد يوم ومبنتش تراعيها ولا تحطها مية وأهملتها.. أيه اللي هيصحلها؟ مش هتدبل وموت ؟ صح.. أهى صحتك زي الزرعة بالطبط.. لو مرعتهاش وأهملتها ودخلت السموم في جسمك هتمرض وهتضعف وموت.. ولو اهتميت بيها وراعتها وحافظت عليها واديتها غذا الكويس هتكبر وتقوى..

”إن القرار الذي يتخذه الإنسان في شأن مصيره قلما تنقضه الأيام إذا كان صادراً حقاً عن إرادة وصدق وإيمان“

الدكتور/ محمد راتب النابلسي

في محاضرة للشيخ محمد مختار الشنقيطي يتحدث فيها عن التوبة وذنوب الخلوات، تتطرق أثناء المحاضرة إلى شرب الدخان فقال... واعرف رجلاً أنه كان مبتلى بشرب الدخان أكثر من 50 سنة.. وجاء في مزرعة الوالد رحمه الله كان يعمل بمزرعة الوالد وعمره في السبعين.. ويقول من عمر خمسة عشر وهو يشرب الدخان..

فقلت له يا فلان استعن بالله عز و جل.. قال هذا العمر كله واترك الدخان.. إي والله.. قلت والله إن صدقت مع الله يصدق الله معك.. إن صدقت مع الله.. يصدق الله معك.. اقسام بالله أنه تركه في يومٍ واحد.. ومكث عندنا قرابة ثلاث سنوات ولم يدخن..

إذن هذا خيال.. هذا وهم.. يشعر الإنسان به نفسه.. هذه النفس فيها طاقة عجيبة.. لأن الله خلق الإنسان فأحسن خلق الإنسان.. وقدر سبحانه وتعالى فأحسن تقديره.. فليس في الإنسان شئ أعظم بلاءً من الإنهزام أمام الشيطان.. أعظم بلاء على الإنسان أن ينهزم أمام المعصية.. فإذا صدقت مع الله وعزمت فإن الله نعم المولى ونعم النصير.. فأياك أن تقول لا أستطيع أن اتركها.. بل عليك أن تتوكل على الله.. ثق في الله.. وإياك ثم إياك وضعف اليقين بالله.. بل عليك دائماً أن تثق بالله سبحانه وتعالى أن الله يمدك بحوله ويمدك بتوفيقه..

”لا تزولُ قَدَمًا عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عن أربعٍ عن عُمرِهِ فيما أفنَاهُ وعن جسَدِهِ فيما أبْلَاهُ وعن عِلْمِهِ ماذا عَمِلَ فِيهِ وعن مالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ“

طبعا الحديث كله مهم وخطير.. بس اللي يخصنا منه دلوقتي هو المال..
بنكسبه إزاي وبنصرفه في أيه؟؟

واخذ بالك يا صديقي المدخن ؟

والله العظيم الموضوع فعلا خطير .. لأنك كمدخن بتصرف فلوسك في حاجة محرمة ومفيش منها أي شئ مفيد ليك ولصحتك.. والأسوأ لو بتشرب جنب السجائر أي نوع من أنواع المخدرات.. شوف أنت بقا تحب يوم القيامة تقول لربنا لما يسألك عن الفلوس دي صرفتها في أيه تقوله يا رب أنا صرفتها في معصيتك ولا صرفتها في طاعتك.. تخيل معايا لو بفلوس السجائر بتساعد قريب ليك أو جار محتاج.. أو متكفل بجزء ولو بسيط من دخلك لطفل يتيم..

تخيل معايا مدى الحسنات اللي ربنا هيديهاك على عملك ده.. بالله مش أفضل من إنك تصرفها في معصية الله وتشرب بيها سجائر ومخدرات.. وكمان بتاخذ سيئات طول الوقت بسببها..

هل التدخين حرام أم مكروه؟

أغلب العلماء المعاصرين اتفقوا على حرمة التدخين لما يسببه من أضرار بليغة على الإنسان.. سوان كان مدخن أو غير مدخن..

ومعنى ده إن بيعها حرام.. واللي بيعها بيدخل بيته وجيبه فلوس حرام..
وصاحب القهوة اللي بيقدم شيشة للزبائن.. برضو بيدخل في جيبه فلوس حرام..
وكلنا يعلم أن الله لا يبارك في المال الحرام وإن كثر.. وأن الله يبارك في المال الحلال
وإن قل..

اللهم إني ظلمت نفسي ظلماً كثيراً ولا يغفر الذنوب إلا أنت.. فاغفر
لي مغفرة من عندك وارحمني إنك أنت الغفور الرحيم. . وصل اللهم
وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

إن الصراع الذي بين الإنسان والسيجارة هو صراع بين الحق
والباطل.. صراع بين الإنسان والشيطان.. صراع بين الإنسان وشياطين
الإنس.. صراع بين النفس الإمارة بالسوء والهوى وبين النفس اللوامة..
هو صراع من أجل البقاء.. من أجل الحياة .. صراع.. البقاء فيه
للأقوى..

