



# كيف تقلع عن التدخين في أسبوع واحد

التمهيد

مخاطر التدخين

اعرف عدوك

كيف يمكنك ترك التدخين

اهجر التدخين خلال أسبوع واحد

اختر أسلوب ترك التدخين الأنسب إليك

كيف تتعامل مع الحاجة الملحة للتدخين

دعنا نتوقف عن التدخين الآن

التعامل مع أعراض الانقطاع عن التدخين

الخاتمة

المداول

# كيف تقلع عن التدخين في أسبوع واحد

## التمهيد

إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على التحرر وللأبد من التدخين، ودون الحاجة إلى الرجوع إليه مرة ثانية. سوف تتحرر وللأبد من التدخين، بعد بدءك في عملية الإقلاع عنه خلال أسبوع واحد فقط، حيث أنّ المعلومات الواردة في هذا الكتاب مبنية على دليل من بحث أجري على علاجات واستشارات ساعدت أولئك الأشخاص على تركهم للتدخين.

إذا كنتَ على وشك ترك التدخين، فهل تعلم ماذا ستفعل لتقاوم ذلك الدافع الذي يحثك على تدخين سيجارة أخرى؟؟ هل تعلم الأسباب التي تدفعك لإشعال وتدخين تلك السيجارة؟؟ إذا كنتَ ما تزال شخصاً مدخناً، فإنك بحاجة لأنْ تسأل نفسك " هل أنا مستعد لتترك عادة التدخين؟" هل يمكنني فعل ذلك بنجاح؟؟

بالطبع، إنه من الممكن تحفيزك ودفعك لتركه، رغم أنك وقعت تحت سيطرة مجموعة مختلفة من الأسباب. في الحقيقة، إن ترك التدخين قد يكون تجربة ليست سهلة خاصة وأنّ السجائر قد جعلتك تعتاد ممارسة شيءٍ ما ولوقت طويل. وبالتالي فإنه من الطبيعي فقط أن نفكر في عُسْر ويُسر الإقلاع عن التدخين.

إن معظم الذين حاولوا الإقلاع عن التدخين فشلوا في ذلك، واضطروا لتكرار المحاولة عدة مرات حتى نجحوا في ذلك. فإذا كانت لديك أية شكوك بشأن ترك التدخين، فعليك تأجيل هذه الخطوة ريثما تقرر وتصمم على تركه فعلاً.

## مخاطر التدخين

ووفقاً لخبراء الرعاية الصحية، فإنك - إذا كنت شخصاً مدخناً - ستكون أكثر عرضة للموت بسرطان الرئة باثنتي عشرة مرة. والآن دعنا نفكر فقط وللحظة قصيرة: ألن يكون من المهم

جداً أن تزيد فرصك في العيش من فرصتين إلى اثنتي عشرة فرصة، وتحصل على العديد من سنوات السعادة والصحة الإضافية، وتوقّر آلاف الدولارات التي تخسرها على النفقات الطبية المتزايدة؟

- احتمال أنك ستتعرض للموت بسرطان الفم، والحنجرة، ومخاطر المريء هو عشرة أضعاف الاحتمالية لدى غير المدخنين.

- احتمال أنك ستتعرض للموت بسرطان الرئة أو ببعض أنواع أمراض الرئة هو اثنتا عشرة ضعفاً للاحتتمالية لدى غير المدخنين.

- احتمال أنك ستتعرض للموت بسرطان الحنجرة هو عشرة أضعاف الاحتمالية لدى غير المدخنين.

- احتمال أنك ستتعرض للموت بمرض القلب هو ستة أضعاف الاحتمالية لدى غير المدخنين.

- واحتمال أنك ستموت بسكتة دماغية هو ضِعْف الاحتمالية لدى غير المدخنين.

**كفى، لقد طفح الكيل!!!**

مصلحة وفائدة أخرى مُهملة وهي النقود التي يمكنك توفيرها عند توقفك عن شراء السجائر في المقام الأول؛ فعلى سبيل المثال إذا كنتَ تستهلك يومياً علبة سجائر واحدة على حساب أن ثمن العلبة الواحدة هو دولارين (٢ دولار)، فإن مجموع ما ستنفقه خلال العام هو ٧٣٠ دولار. وإذا بقيتَ مستمراً على هذه العادة لمدة ١٥ سنة فإنك ستكون قد أنفقتَ مبلغاً غير معقول وهو ١٠٩٥٠ دولاراً!!! وإذا استهلكتَ علبتين من السجائر يومياً خلال تلك الفترة فإنك ستنفق ٢١٩٠٠ دولاراً!!!

إذا كنتَ تريد أن تساعد نفسك لتكون ناجحاً في ترك التدخين، فيجب أن تكون قادراً على الإجابة عن السؤالين التاليين:

- (١) ماذا يمكنك أن تفعل للحدّ من رغبتك في التدخين في كل مرة تهاجمك فيها هذه الرغبة؟
- (٢) ماذا ستفعل ريثما تتلاشى وتزول لحظة الإلحاح والرغبة الشديدة للتدخين؟

إلى جانب المعلومات الواردة في هذا الكتاب الإلكتروني، فإنني سأزودك بالذخيرة اللازمة في حربك ضد هذا التبغ (الدخان). وهذه الذخيرة سوف تجعلك قادراً على مقاومة الرغبة في التدخين في كل مرة تهاجمك فيها، كما ستكون قادراً على مقاومته إلى حين أن تمرّ وتزول لحظة الإلحاح الشديدة تلك. وبعد ذلك سوف تحتاج إلى التعامل مع مبررات وأسباب كونك مدخناً الآن.

ما هو نوع الرضا الذي يوفره لك التدخين: جسدي، عقلي أم عاطفي؟ اسأل نفسك.

## اعرف عدوك

يخلق النيكوتين ردة فعل كيميوية في جسمك، حيث أنّ لردة الفعل هذه تأثير مباشر على مزاجك وقدرتك على التفكير، وعلى عملية الأيض في جسمك. فحتى لو كنت تدخن بعض السجائر في اليوم، فإنك ستشعر بالاستياء الشديد عندما تحاول الإقلاع عنه. فكلما زادت المرات التي تدخن فيها، فإنك ستصل إلى أعلى مستوى من التبعية والخضوع للمواد الكيميائية. كما أنّ الأشخاص الذين يدخنون بشكل قليل (خفيفي التدخين)، يمكن أن يصبحوا معتمدين على السجائر وخاضعين لها بسبب التأثير النفسي للنيكوتين. وبهذه الطريقة فإنه قد يؤثر على مزاج الشخص ومشاعره في بعض المواقف.

إنها ليست سوى بضع ثوان بعد أول نفخة من السيارة حتى يبدأ النيكوتين بالتأثير على جهازك العصبي المركزي، وعلى باقي جسديك. إنّ مناطق معينة من المخ، قد تساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحاً عندما يحفزها النيكوتين. ومناطق أخرى من الدماغ تقع في مركز السعادة يمكن أن تجعلك تشعر أكثر استرخاءً وأقل قلقاً عندما تتحفز بالنيكوتين.

كما ويؤثر النيكوتين على إنتاج هرمونات الجسم، مما يؤدي إلى اعتماد كيميائي على النيكوتين، وما يصاحبه من شهوة ورغبة شديدة. لقد أصبح مدمني التدخين معتمدين على مستويات قوية ومضاعفة من الهرمونات المنشّطة بفعل النيكوتين والتي قد تكون من النوعية التي تسبب الإدمان. إنهم في حاجة إلى سيجارة في فترات معينة من الزمن. فبعد أن يبدأ نشاط الهرمونات بالتناقص، فإنهم يحتاجون إلى سيجارة أخرى لتعيدهم إلى نطاق الراحة، وإذا لم يحصلوا على هذه السيجارة، فستبدأ لديهم الشهوة والرغبة للتدخين.

## كيف يمكنك ترك التدخين

عملية الإقلاع عن التدخين عملية صعبة. فإذا جرّبت سابقاً أن تترك التدخين، فإنك تعلم كم هو صعب!! وذلك لأن النيكوتين مادة مخدّرة جداً وقد تكون أحياناً مثلها مثل الهيروين أو الكوكايين. فقد وجد العديد من الأشخاص أنّ تضمين برنامج تركهم للتدخين نشاطاً فيزيائياً (جسدياً) قد أضاف فائدةً عظيمة في مساعدتهم على ترك التدخين وهجره، وذلك للعديد من الأسباب؛ ومنها أنه عندما يكون الأشخاص أكثر حيوية ونشاط فإنهم يكتسبون ثقةً بأنفسهم ويحبون أنفسهم أكثر، ويشعرون بأنهم أكثر طاقة وحيوية، وأنهم قادرين على التعامل مع توتر وضغط حياتهم. ومع ازدياد النشاط فإنّ رائحة التبغ تصبح رائحة كريهة؛ فكلما شعرت بالحاجة إلى التدخين بعد أن تكون قد قرّرت هجره، فيجب عليك أن تنهض وتواصل الحركة، حيث أنّ نشاطاً جسدياً لمدة قصيرة يمكن أن يزودك بالنشاط الذي قد تكون تلقّيته من النيكوتين.

### اهجر التدخين خلال أسبوع واحد

أنظر إلى مبررات ترك التدخين التالية:

- إنك ستعيش حياةً أطول وبشكل أفضل.
- سوف تصبح شخصاً مفعماً بالنشاط بدون السجائر.
- إن ترك التدخين سوف يقلل فرصة إصابتك وتعرّضك لنوبة قلبية.
- تقليل فرص الإصابة بسرطانات الرئة والفم والحنجرة.
- سوف تسترخي وتستمتع بلذة ذلك الاسترخاء بدون السجائر.
- بدون السجارة ستكون قادراً على التعامل مع انفعالاتك وضغوطك.
- وإن كنت امرأةً حاملاً، فسوف تحسّنين فرص إنجاب طفل سليم.
- سيكون الأشخاص الذين تعيش معهم ولا سيما أفراد عائلتك، أشخاصاً أصحاء.
- توفير النقود.

**فكّر في السؤال التالي:**

كيف ومتى تريد أن تقلع عن التدخين وتتركه؟؟

هناك فقط طريقتين فاعلتين لترك التدخين، طريقة مباشرة (ترك عادة التدخين بدون أي علاج أو مساعدة)، أو تدريجياً. وفي حال تركك للتدخين تدريجياً، فإنك تستعمل لذلك أساليب مختلفة لتقليل التدخين تدريجياً قبل تناولك للسيجارة الأخيرة. فلا يمكن اعتبار طريقة معينة هي الطريقة الأفضل بالنسبة لجميع الأشخاص، ولذلك اختر الطريقة التي تشعر بأنها تناسب مزاجيتك. وأية طريقة تختارها، فإنّ ملصقة (رقعة) النيكوتين قد تثبت أنها مفيدة فعلاً في عملية ترك التدخين، خاصة إذا كنت مدمن تدخين.

جرب هذا الاختبار (الفحص) لترى أي الطريقتين هي الأفضل بالنسبة لك.

**اختر أسلوب ترك التدخين الأنسب إليك**

اجب عن الأسئلة بوضع دائرة حول كلمة " نعم "، أو " لا "، أو " لست متأكداً ":

١. أن ترك التدخين هو أهم شيء في الدنيا بالنسبة لي الآن:

نعم                      لا                      لست متأكداً

٢. بدون التدخين، يمكنني معالجة مشكلة صعبة:

نعم                      لا                      لست متأكداً

٣. إن عليّ ترك التدخين، ومبرراتي كافية لعمل ذلك الآن:

نعم                      لا                      لست متأكداً

٤. إذا تركت التدخين في هذه الدقيقة، فأنا أعرف أن باستطاعتي إيجاد طريقة ما لمقاومة شهوتي للتدخين، حتى لو كانت قوية:

نعم لا لست متأكداً

إذا كانت إجابتك على جميع الأسئلة السابقة ب (نعم)، فإنك مُرشح لترك التدخين حسب الطريقة المباشرة (تركه بدون أية مساعدة أو علاج). لكن قبل أن تفعل ذلك، عليك أن تقرأ ما يلي لتحصل على الأدوات التي تجعلك ناجحاً في هذه العملية. وبعد القراءة ، حدد وقتاً لترك التدخين، إذا لم يكن مباشرة الآن، فليكن غداً، المهم أن تفعل ذلك (أن تحدد موعد تركك للتدخين).

### ماذا عن الشكوك والوساوس التي تشعرُ بها الآن؟

معظم المدخنين سوف يتولّد لديهم شعور بالشك عندما يقرأون الأسئلة السابقة. فمن المحتمل أنك غير واثق من قدرتك على الاستمرار في مقاومة أية شهوة مستقبلية للتدخين، أو إيجاد شيء يحل محل الأحاسيس التي يمنحك إياها التدخين. ومن أجل الحصول على هذه الثقة اللازمة لترك التدخين، فإن:

١. عليك إيجاد بديل للتعامل مع الحاجة الملحة للتدخين عندما تهاجمك.
  ٢. عليك إيجاد طرق للتعامل أولاً مع الأسباب والمبررات التي جعلتك تدخن.
- ومعاً فإننا سوف نقوم بإنجاز هاتين المهمّتين حتى تكون واثقاً من قدرتك على ترك التدخين عندما يأتي اليوم الذي تكون قد خطّطت فيه لهذه الخطوة.

### كيف تتعامل مع الحاجة الملحة للتدخين

إنّ هناك عدة أسلحة يمكنك استخدامها في كفاحك من أجل ترك التدخين، وكل سلاح من هذه الأسلحة يعمل بنجاح لأنه تم إثبات فعاليتها.

يمكنك أن تستخدم سلاحاً واحداً منها، أو جميعها، أو تركيبة من عدة أسلحة لتحقيق هدفك. إن الحاجة الملحة للتدخين هي حالة فورية، وعادة تستمر لمدة خمس دقائق، فإذا استطعت مقاومتها خلال هذه الفترة (فترة الخمس دقائق)، فإنك تقلل من تلك الرغبة.

١. خذ نفساً عميقاً، احبسه لبضعة ثواني، ثم اعمل زفير كما لو أنك أخذتَ أول نفثة (رشفة) من السيارة، حيث أنّ جزءاً من الإحساس الذي تحصل عليه من التدخين هو نتيجة مباشرة من أخذ هذا النفس العميق. فالتنفس العميق يسمح لك بأخذ وإيواء كمية كبيرة من الأوكسجين، بينما الزفير يُطلق ويُخرج كميات كبيرة من غاز ثاني أوكسيد الكربون، وهذا بدوره يتسبب لك في شعور بالاسترخاء. جرّبه وسوف ترى.
٢. خذُ رشفةً من الماء عدة مرات أثناء فترة الخمس دقائق فهي تساعد في تقليل الحاجة للتدخين وتجعلك تستخدم يديك في شيء آخر (وهو حمل كأس الماء بدلاً من السيارة)، كما أنّ تناول مياه إضافية يساعد في طرد وإخراج النيكوتين من جسمك.
٣. ضع شيئاً خالياً من السرعات الحرارية في فمك مثل عود الأسنان أو أي شيء آخر بدلاً من السيارة.
٤. أشغل نفسك بشيء ما، أي شيء حتى تبقى منشغلاً ريثما تنقضي الخمس دقائق الأولى وتنتقل للخمس دقائق التالية.
٥. امضغ قطعة من العلكة، أو الحلوى المُسكرّة جداً إذا ضمنتَ أنها لن تقودك للشهوة للتدخين.
٦. انهض وتحرك لمدة خمس دقائق، فذلك قد يساعد على مرور وزوال الرغبة الملحة للتدخين.
٧. استعمل مُلصقة (رقعة) النيكوتين كعلاج نفسي بديل.

## دَعْنَا نَتوقف عن التدخين الآن

وأول شيء عليك فعله، هو تحديد الموعد الذي ستقوم فيه بترك التدخين. دعنا نبدأ لمدة أسبوع منذ اليوم فهذا سوف يمنحك مزيداً من الوقت لتجرب وتندرب على الأسلحة التي بحوزتك. فثمانى أيام منذ اليوم ستكون بداية نهاية عادة التدخين لديك.

## اليومين الأول والثاني ...

افحص سلوك التدخين لديك خلال هذين اليومين، وفي كل مرة تُشعل فيها سيجارة لتدخينها، اسأل نفسك:

١. لماذا أقوم بتدخين هذه السيجارة؟
٢. هل سيكون الاستغناء عن هذه السيجارة أمر صعب أم سهل؟
٣. إذا لم أقم بتدخين هذه السيجارة، فماذا كنت سأفعل بدلاً من ذلك؟

### اليوم الثالث ...

دعنا نذهب ونختبر أسلحتك لهذا اليوم ...

استعمل سلاحك اليوم مرة واحدة على الأقل لمواجهة وقتل حاجتك الملحة للتدخين. وخلال فترة الخمس دقائق اللازمة لزوال الرغبة الملحة للتدخين، حاول اختبار بعض أسلحتك، جرّب واحداً منها أو جميعها أو أوجد تركيبة منها تكون مفيدة مع حالتك.

### اليوم الرابع ...

اليوم هو يوم الفحص والاختبار الكبير، فإذا لم تكن قد جرّبته حتى الآن، حاول تخطّي وتجاوز تلك السيجارة أو السيجارتين اللتان تشعر بأنهما أصعب شيء عليك تركه من روتين حياتك، واخترّ لذلك السجائر التي أعطيتها ترتيب "صعب" خلال فترة المراقبة الخاصة بك.

تذكّر أنّ هذه الفترة هي فترة تجريبية، ويجب أن لا تشعر بالضيق وخيبة الأمل إذا لم تتمكن من التخلي عن سيجارة صعبة. يجب عليك التدرب وتجريب مختلف أسلحتك لمعرفة كيف يمكنك أن تكون أكثر فعالية.

إذا وجدت أنّ تخطّي تلك السيجارة صعباً جداً أو حتى فشلت في ذلك في نهاية المطاف، فمّ بإعادة النظر في أي عامل قد يكون اعترض طريق نجاحك. وأكثر أسباب الصعوبة أو الفشل التي قد يواجهها الشخص الانهزامي هي:

### الصفات الكيميائية المميزة للإدمان:

عندما لا تتناول (أي لا تأخذ) سيجارة، فإنك ستشعرُ بأنك مُتخَم. فإذا كنتَ من مدمني التدخين، فإنّ ملصقة النيكوتين قد تساعد في التخفيف والتخلص من مشاعرك السلبية تلك.

### الضغوط الاجتماعية:

قد تجد نفسك في وضع معين تشعر فيه وبشكل تلقائي أنك راغب في التدخين مثل لعبة الأوراق (الشدة)، أو حفلة ما، أو جلسة تتناول فيها القهوة، فهذا قد يساعد في معرفة الآخرين برغبتك في ترك التدخين، وبمبرراتك للإقلاع عنه. كما أنّ طلبك المساعدة من شخص آخر غير مدخّن حتى تأمنه على سرّك قد يكون أمراً مفيداً أيضاً، وتأكد من أنّ ذلك الشخص على علم ودراية بأهدافك لكي لا يقول أو يفعل أي شيء يزرع تأثيراً سلبياً في رغبتك في ترك التدخين.

فإذا شعرت بأنك قد لا تستطيع مقاومة الضغوط الاجتماعية للتدخين، ففكر في خيار ترك هذه المواجهات الاجتماعية لمدة أسبوعين أو ثلاثة إلى أن تزول وتنتهي الحاجة الملحة لديك للتدخين، وسوف تكون مرتاحاً مرة أخرى.

### الضغط والشعور السلبي:

تحدث لك الأزمة، خلال عملك أو يومك الخاص، وقد كان أحد أهم مبرراتك للتدخين هو تقليل الضغط والتوتر، لذلك حاول أن تتعامل مع هذه المشاعر السلبية باستعمال أساليب تقليل التوتر التي ذكرناها آنفاً. حاول الابتعاد عن المنطقة المرتبط بها التوتر، وتمشّي أو انتقل إلى غرفة أخرى، كما أنّك قد تجد أنّ علكة النيكوتين يمكن أن تمنحك تخفيفاً كافياً للتوتر حتى تستطيع تجاوزه وتخطيه.

### الأيام الخامس والسادس والسابع ...

سيكون هدفك خلال الأيام القليلة الثلاثة القادمة هو الوصول إلى تدخين نصف كمية السجائر التي كنت تدخنها في الوضع الطبيعي، وكلما قللت أكثر كان ذلك أفضل. فإذا بدأت التدخين باستهلاك علبة سجائر واحدة في اليوم الواحد، فحاول تقليل الكمية إلى ١٠ سجائر يومياً أو أقل من ذلك. وخلال اليومين الخامس والسادس حدد أهدافك لتحقيق نتائج إيجابية في اليوم السابع. حافظ على تسجيل ما يتعلق بتدخينك خلال هذه الأيام وواصل تقليل اعتمادك على النيكوتين.

ماذا تفعل إذا كانت الشكوك ما تزال لديك؟؟ فهي على الأرجح ناتجة عن اعتمادك وخضوعك الكيميائي للنيكوتين، فهو مخدّر قوي، وقد عملت عدة عوامل معاً على إخضاعك له. حاول أن تتناقش مع طبيبك حول جدوى ماصة أو علكة النيكوتين، حيث أنّ النيكوتين هو الصنارة التي سلّمتك للتدخين والتي تحمل أكثر التأثيرات ضرراً على جسمك. وبمساعدة الماصة أو العلكة، سيكون بحوزتك كل الأدوات التي تحتاجها من أجل الإقلاع عن التدخين بنجاح، فهذه الماصة أو العلكة سوف تعطيك تدفقاً ثابتاً للنيكوتين داخل جسمك ثم يبطئ يبدأ بالتناقص خلال بضعة أسابيع، فلا تحاول التدخين أثناء استعمالك للماصة حيث أنّك قد تتعرض لجرعة مفرطة وخطيرة من النيكوتين.

**ملاحظة:** تُنصح النساء الحوامل بعدم استعمال العلكة أو الماصة. كما أنّ على المدخنين الذي يعانون من أي نوع من أمراض القلب مراجعة الطبيب قبل استعمالها.

### التعامل مع أعراض الانقطاع عن التدخين

**الدوخة:** قد تحدث خلال اليومين الأول والثاني، فإذا أخذت استراحة قصيرة فسوف تزول هذه الدوخة وتتلاشى.

**الصداع:** قد يظهر في أي وقت خلال الأسابيع الأولى، فحاول أن تستريح، وتناول أي مسكّن (علاج) اعتيادي للصداع، ولفّ ملابس ثقيلة على رقبتك من الخلف، أو خفف الألم بالمشي لمدة قصيرة.

**التعب والإرهاق:** قد يحصل لك خلال الأسابيع القليلة الأولى، وإذا جلست جلسة تفكر فيها وتتأمل، أو استرخيت خلال تلك الفترة فسوف يزول ذلك الإرهاق.

**السعال:** فقد يتزايد فعلياً خلال الأيام القليلة الأولى، وذلك ببساطة لأن فضلة وبقية الدخان لم تخرج بعد من جسمك.

**ضيق الصدر:** قد يحدث خلال الأيام القليلة الأولى، وبالراحة وأخذ أنفاس عميقة سوف يزول ويتلاشى.

**مشاكل النوم:** قد تحدث لك خلال الأيام القليلة الأولى، ولذلك حاول الابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين، وحاول أن لا تتمرن تمارين شاقة في ساعات ما قبل النوم، كما أن حماماً دافئاً قبل الذهاب إلى النوم ليلاً قد يكون مساعداً في ذلك.

**الإمساك:** فقد يحدث خلال الشهر الأول من تركك للتدخين، فإذا حصل ذلك معك، حاول تناول الأطعمة الغنية بالألياف واشرب السوائل بكثرة، إلى جانب ممارسة بعض التمرينات الرياضية الخفيفة.

**التركيز:** قد تميل خلال الأسابيع الأولى القليلة إلى فقد تركيزك، فاستعدّ لذلك وخذ استراحة أو قمْ بممارسة رياضة بدنية لبعض الوقت.

إنّ الصفحات التالية سوف تقدّم لك نموذجاً لتخطيط مدى تقدّمك في عملية ترك التدخين عندما تبدأ في الإقلاع عنه. وجميعها نماذج واضحة وقد تكون مصدر قوة كبير يساعدك على ترك تلك العادة (التدخين). ومن منطلق يومي، اعمل تخطيطاً لكل سيجارة تدخنها خلال اليوم.

ادخل الوقت، والمكان، واسم الشخص الذي دخنت معه، والسبب الذي جعلك تدخن، سواء كان تخطيطك لترك التدخين تلك السيجارة أمراً سهلاً أم صعباً، وسجلّ السلاح الذي سوف تستخدمه لمقاومة الحاجة الملحة لتدخين تلك السيجارة.

## الخاتمة

إذا لم تكن واثقاً تماماً من أنك تستطيع مقاومة الحاجة الملحة للتدخين بعد أن تكون قد أقلعت عنه، فقد يكون من الضروري أن تزيل وتتخلص من أية مذكرات مرئية للتدخين من أماكن عيشك وعملك. تخلص من بقايا السجائر لديك، وتخلص من القدّاحات ومنافض الرماد (المكّثات)، وعلب أعواد الثقاب (الكبريتة)، وأي شيء آخر قد تكون له صلة بالتدخين. فلماذا تجبر نفسك على مقاومة الحاجة الملحة للتدخين طالما أنّ بإمكانك فعل ذلك بسهولة أكبر من خلال إزالة كل ما يدّرك به!! فإذا احتفظت بعلبة سجائر في مكتبك أو بيتك، فستكون هناك فرصة جيدة في جعلك تتناول سيجارة منها، وهذه السيجارة فقط قد تكون الطعم الذي يصطادك ويعيدك مرة ثانية إلى تلك العادة (التدخين).

## الجدول

اليوم الأول - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	أسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلاح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					
.١٢					
.١٣					
.١٤					
.١٥					
.١٦					



					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤
					.٢٥
					.٢٦
					.٢٧
					.٢٨
					.٢٩
					.٣٠
					.٣١
					.٣٢
					.٣٣
					.٣٤
					.٣٥
					.٣٦

					.٣٧
					.٣٨
					.٣٩
					.٤٠

اليوم الثاني - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	أسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلاح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					
.١٢					
.١٣					

					.١٤
					.١٥
					.١٦
					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤
					.٢٥
					.٢٦
					.٢٧
					.٢٨
					.٢٩
					.٣٠
					.٣١
					.٣٢
					.٣٣

					.٣٤
					.٣٥
					.٣٦
					.٣٧
					.٣٨
					.٣٩
					.٤٠

اليوم الثالث - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	أسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلاح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					

					.١١
					.١٢
					.١٣
					.١٤
					.١٥
					.١٦
					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤
					.٢٥
					.٢٦
					.٢٧
					.٢٨
					.٢٩
					.٣٠

					.٣١
					.٣٢
					.٣٣
					.٣٤
					.٣٥

السجائر التي تمّ التخلّص منها:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	السلح الذي استخدمته	سيجارة سهلة أو صعبة	الملاحظات
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					

اليوم الرابع - السجائر المُدخّنة (التي تمّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	اسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					

					.٥
					.٦
					.٧
					.٨
					.٩
					.١٠
					.١١
					.١٢
					.١٣
					.١٤
					.١٥
					.١٦
					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤

					.٢٥
					.٢٦
					.٢٧
					.٢٨
					.٢٩
					.٣٠
					.٣١
					.٣٢

السجائر التي تمّ التخلّص منها:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	السلح الذي استخدمته	سيجارة سهلة أو صعبة	الملاحظات
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					

اليوم الخامس - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	أسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلاح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					
.١٢					
.١٣					
.١٤					
.١٥					
.١٦					
.١٧					

					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤
					.٢٥
					.٢٦
					.٢٧
					.٢٨
					.٢٩
					.٣٠

السجائر التي تمّ التخلّص منها:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	السلح الذي استخدمته	سيجارة سهلة أو صعبة	الملاحظات
.١					
.٢					
.٣					
.٤					

					.٥
					.٦
					.٧
					.٨
					.٩
					.١٠

اليوم السادس - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	أسباب التدخين	سيجارة سهلة أو صعبة	السلح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					

					.١٢
					.١٣
					.١٤
					.١٥
					.١٦
					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠
					.٢١
					.٢٢
					.٢٣
					.٢٤
					.٢٥

السجائر التي تمّ التخلّص منها:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	السلح الذي استخدمته	سيجارة سهلة أو صعبة	الملاحظات
.١					
.٢					
.٣					

					.٤
					.٥
					.٦
					.٧
					.٨
					.٩
					.١٠
					.١١
					.١٢
					.١٣
					.١٤
					.١٥

اليوم السابع - السجائر المُدخَّنة (التي تمَّ استهلاكها)

التاريخ:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	اسباب التدخين	سيجارة سهلة او صعبة	السلاح الذي استخدمته
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					

					.٦
					.٧
					.٨
					.٩
					.١٠
					.١١
					.١٢
					.١٣
					.١٤
					.١٥
					.١٦
					.١٧
					.١٨
					.١٩
					.٢٠

السجائر التي تمّ التخلّص منها:

الرقم	الوقت	المكان والشخص الذي دخنت معه	السلح الذي استخدمته	سيجارة سهلة أو صعبة	الملاحظات
.١					
.٢					
.٣					
.٤					
.٥					
.٦					
.٧					
.٨					
.٩					
.١٠					
.١١					
.١٢					
.١٣					
.١٤					
.١٥					
.١٦					
.١٧					
.١٨					

					.١٩
					.٢٠

ثم بحمد الله تعالى

مع تحيات منتديات طلاب جامعة القدس المفتوحة

[www.Stqou.com](http://www.Stqou.com)