

دور الطالب الجامعي في مكافحة التدخين



اليوم العالمي لمكافحة التدخين

- **الحادي والثلاثين من شهر أيار ١ مايو في كل عام.** حيث يعنى من خلاله التشجيع على الامتناع عن استهلاك جميع أشكال التبغ **مدة أربع وعشرين ساعة في جميع أنحاء العالم.** كما يسعى هذا اليوم بشكل أكبر لجذب الاهتمام العالمي حول السيطرة بشكل واسع على استخدام التبغ وإلى التأثيرات الصحية السلبية له، التي باتت تؤدي حالياً إلى الموت سنوياً في أرجاء العالم. وقد صادقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية (WHO) على اليوم العالمي لمكافحة التبغ (WNTD) في عام ١٩٨٧.

مكافحة التدخين

- الهدف منها هو
- ان نجعل منك طالبا وانسانا ومواطنا افضل وان نستمر في تشجيعك للوصول الى ترك التدخين وعدم الاقدام عليه ابدا
- لا نسمح لك بالتمتع بالسّم القاتل الذي تتناوله يوميا وبشكل مباشر
- لا نسمح لك ان تنشر هذا السّم القاتل على الاخرين من خلال استنشاقهم للدخان الذي تنشره في كل مكان
- نحن واصدقاءك الطيبين كالمحاربين لا نتوقف ولا نتركك للموت حتى لو كان بطيئاً

انواع من البشر

- هناك ثلاث انواع من البشر
- (١) من تمر الفرصة امامه وتذهب ولا يعرف حتى انها فرصة
- (٢) من تمر الفرصة امامه ويعرف انها فرصة ولكنه لا يستغلها بسبب غوره
- (٣) من يسعى للفرص ولا يضيعها ويضعها في عقله وبالتالي سوف يحقق ما يريد بسبب سعيه واستمراره

من المبادئ

انك يمكنك ان تختار وان تفكر بطرق قادرة على مساندتك في الوصول الى ترك التدخين او المخدرات بدلا من الطرق التي لا تؤدي الى ذلك

اذن نحن نتحدث عن عقول البشر المختلفة والى اي مدى من الاختلاف يفكر الناس ويتصرفون

ففي كل الكتب والمقالات والندوات المفيدة تجد نماذج النجاح كلهم اصحاب حلم وهدف واستطاعوا تحقيقه وقدموا لك على طبق من ذهب تجربتهم ووفروا عليك تعب وجهد

مثل هذه الندوات التي نعدها بين فترة واخرى لمساعدتك ومساندتك لاتخاذ قرار يهم صحتك ويقوم عقلك وبدنك وامورك المادية

توقف عن التدخين

- لكي تتوقف عن التدخين بطريقة سهلة جداً خلال ٢١ يوماً، وهي الفترة التي تحتاجها ليغادرك النيكوتين من جسمك، اتبع النقاط التالية:

- ١- اتخذ القرار بأنك لن تدخن أي نوع من السجائر أو الأرجيلة بعد الآن، هذا القرار يحتاج لعزيمة قوية، وأنا متأكد بأنك اتخذت قرارات أكبر من هذا. استجمع قوتك وقرر الآن! تخيل نفسك بأنك قد تركت التدخين، تخيل سيناريو ترك السيارة وماذا سيحدث بعد ذلك، هل فعلاً تريد هذا من قلبك أم أنت متردد؟ إن كنت متردد استجمع كل قواك واتخذ القرار الآن!

توقف عن التدخين رجاء

- لا تربط التدخين بحالتك الذهنية، لا تربطه بالراحة، أو التركيز، أو القوة، أو النشاط، أو المتعة، إن أعراض انسحاب النيكوتين وإدمانه يجعلانك تتخيل هذا، ما هذه إلا أوهام تحيط بها نفسك، الشخص الغير مدخن يستطيع التركيز وأن يرتاح دون سجائر! أنت لم تولد مدخنًا!

- ٣-توقف عن التدخين فجأة وليس تدريجيًا، أوقف التدخين بجميع أنواعه، لا تترك السيجارة وتذهب إلى الشيشة أو السجائر الإلكترونية، عندما تتوقف عن التدخين فجأة كمثّل الشخص الذي يرمي بجسمه في ماء بارد، وهذا أهون من الذي يدخل جسده في نفس الماء بحركة بطيئة، كما أنك بهذا تقلل من تعذيبك لنفسك، فعندما تقلل السجائر أنت تقلل النيكوتين الذي يريده الجسم فيزيد العذاب، من الأفضل أن تترك السجائر فجأة فهذا أفضل من أن تبقى سنين طويلة وأنت تتعذب

هناك دراسة أمريكية في عام ٢٠١٤ وجدت بأن السجائر الإلكترونية ليست فعالة في المساعدة على الإقلاع عن التدخين، حيث أجريت الدراسة على ٩٤٩ شخصًا، ١٣,٥% منهم أوقفوا فقط عن التدخين.

٤- **خطط لما سيحدث عندما يأتي وقت السجارة، ماذا ستفعل بعد الأكل؟ عندما تصحى من النوم؟ شرب الشاي أو القهوة؟ الجلوس مع المدخنين؟ الأوقات التي تحب فيها التدخين؟** أكتب جميع تلك اللحظات التي تفضل التدخين فيها في ورقة وبين كيف ستصرف في كل حالة من تلك الأحوال.

٥- **هناك تقنية تسمى بـ "إرساء" الحالة الذهنية، وهي باختصار أن تربط الأشياء التي تكرها بالسيجارة من خلال عقلك عندما تود التدخين بشدة، مثلًا: عندما تريد أن تدخن، تذكر أن السجارة ستهلكك، يمكن أن تموت وهي بيدك، وأنت عبداً لها، وتتخيل أطفالك يدخلون أمامك، وتتخيل أمراض السرطان والرئة وتصلب الشرايين قد أصابتك، تخيل رائحتها المقرفة وهي تنفر الناس منك، ثم حاول ربط هذه الصور ذهنيًا بالسيجارة لتنفر منها، حاول أن تجرب هذا التدريب ٤ أو ٥ مرات حتى تتقنه، وحاول أن تسترجع هذه الصورة في عقلك دائماً عندما تريد التدخين.**

عندما تأتيك الرغبة اسأل نفسك: ما الذي سأستقيده؟ لا شيء، كل الذين يدخنون هم عبيد للسجائر وأنا حر! لا تحسد المدخنين، أشفق عليهم، لا تتجنبهم وتتنازل عن الحياة فهم محرومون من الصحة، المال، الحرية، وأنت حر!

٧- عندما تشعر بأنك بحاجة إلى سيجارة، برر لنفسك بأنه انسحاب مؤقت للنيكوتين، فهذا ما يجعلك تدخن. من لا يدخنون لا تصيبهم هذه الحالة وستنتهي قريباً، لا تفكر كثيراً بهذا الموضوع، ستصبح حراً عما قريب.

٨- عندما تأتيك الرغبة في التدخين تذكر بأن التدخين محرم شرعاً وقد حرمه أغلبية الشيوخ المعاصرين وأنت تغضب الله تعالى لسنين طويلة.

٩- عندما تأتيك الرغبة تحدي نفسك، أنت شخص قوي، وقد أثبت ذلك في العديد من المناسبات في حياتك، الشيء الذي يدعى بـ "نيكوتين" لن يقدر عليك، أنت قوي وتستطيع هزيمته، ردد في نفسك: "لن تستطيع هزيمتي يا نيكوتين، إن استطاع شخص هزيمتك أنا أستطيع كذلك" تخيل النيكوتين كوحش يريد أن يأكل واجعله يعاني من الجوع! تفوق عليه فقد تفوق عليه الملايين من قبلك!

١٠- هل تذكر صيام رمضان؟ لقد صمت عدد من الساعات يتراوح بين ١٠ و ١٥ ساعة بإرادتك! لن تستطيع التوقف الآن؟ من يقول ذلك؟

١٢- لا تستبدل السيجارة بشيء آخر مثل، المكسرات، الحلويات، الخ، لأنك تواصل الوهم بأنك تقدم التضحيات، عندما تستمر على هذا المنهج ستعيش طوال حياتك وأنت تتمنى التدخين، ثم أنك لا تريد أن تترك الدخان وأن تصاب بالسمنة أو ارتفاع الضغط! أنت لا تقدم تنازلات لترك التدخين بل تريد أن تعيش سعيداً وأن تكون حراً

- ١٣- لا تحتفظ بالسجائر أو أي شيء يذكرك بالتدخين مثل الولاة لأن هذا يعني بأنك تشك في قرارك، لا تشك في صحة قرارك لأنك تعلم بأنه صحيح، لا فائدة من التدخين كما اتفقنا.
- ١٤- ابتعد لفترة ٣ أسابيع عن المشروبات التي تذكرك بالتدخين واستبدلها بمشروبات أخرى، يمكنك شربها لاحقاً عندما تتوقف عند التدخين وتكون مسيطراً على الموضوع، أنت لست بحاجة أن تقدم تنازلات عن أي مشروب تحبه، لقد اتخذت القرار المناسب.
- لقد كنت مدمناً شخصياً على شرب الشاي مع السيجارة وأستطيع شرب الشاي الآن دون سيجارة، والآن أستطيع أن أجلس في المقهى في وسط المدخنين وأقول لنفسى: إنهم مثيرون للشفقة!
- ١٥- اشرب سوائل كثيرة عند توقفك عن التدخين، ودائماً خذ ٣ أنفاس عميقة عندما تأتيك الرغبة في التدخين.
- ١٦- أنت توهم نفسك عندما تقرر أن تدخين سيجارة واحدة كل يوم أو كل أسبوع أو كل شهر لن يؤثر أبداً، أو حتى تدخين الشيشة أسبوعياً، من لا يدخن لا يضع في فمه سيجارة أو شيشة أبداً، كما أنك عندما تدخن كل أسبوع تعذب جسدك من آثار الانسحاب وتعيد تغذية وحش النيكوتين مرة أخرى! لقد كنت أوهم نفسي لمدة ٥ سنوات بأنني متوقف عن تدخين السيجارة وأقوم في المقابل بتدخين الشيشة! لا تضع نفسك في هذا الوهم أيضاً!

١٧- لا تكتب فالحرية قريبة، إنها مجرد ٣ أسابيع وستخلص من آثار النيكوتين في جسدك! في رمضان أنت تبقى شهر ولا تقوم بالتدخين لأكثر من نصف اليوم! لقد صبرت في السابق، خلال ٣ أسابيع، سينتهي ما كنت تعاني منه إلى الأبد! كما أنك تدخن بما مجموعه ساعة أو ساعتين يوميًا، يعني أنك لا تدخن لمدة ٢٢ أو ٢٣ ساعة يوميًا

• ١٨- لا تشكك في قرارك أبدًا، لا توجد أي فائدة من التدخين، التدخين عبودية نفسية، هل أنت مستعد لتفني حياتك كلها من أجل سيجارة تدوس عليها بقدمك عندما تنتهي منها؟

• ١٩- لا تعلن لأحد بأنك قد تركت السجائر في الأيام الأولى، جميع المدخنين سيحاولون وسيحاولون إغواءك، تجنبهم في الأيام الأولى، حينما تشعر بأنك واثق ومسيطر على الأمور اجلس معهم، لكن لا تخبرهم بأنك مشفق عليهم!.

• ٢٠- ابتعد عن جملة "سيجارة واحدة لن تضر"، أي سيجارة ستهدم جميع ما بنيته حيث أنك ستعيد إحياء النيكوتين من جديد، سيجارة واحدة ستجعلك مدخنًا بشراهة أكثر مما كنت في السابق!

دور الطالب الجامعي في الإقلاع عن التدخين

- ١- رفض فكرة التدخين. قد يبدو لك بأن الشخص لا يسمع كلامك، ولكن قل له في كل مرة يطرح فيها موضوع التدخين بأنك غير موافق على مبدأ التدخين وبأن التدخين غير مسموح به طالما هو معك .
- رأيك قد يجعله يفكر بالأمر. وفقا لبعض الدراسات، فإن المراهقين الذين امتنعوا عن التدخين قالوا بأن آبائهم أو من هم أكبر سنا أخبروهم بأنه غير مسموح ومرفوض.

دور الطالب الجامعي في الإقلاع عن التدخين

- ٢- كن قدوة و مثالا جيدا. لا تقل لأي شخص لا تدخن بينما أنت تحمل علبة سجائر. كن مثالا يحتذى به، ولا تضع فرصا لأي شخص لسرقة سجائرك وتدخينها
- ٣- اشرح لهم دائما التدخين يسبب مشاكل صحية عديدة، منها رائحة الفم الكريهة، اصفرار الأسنان، رائحة الثياب، مشاكل تنفسية، وتجاعيد مبكرة على البشرة الخ.
- اذكر مساوئ التدخين ودعهم يفكروا بمظهرهم

دور الطالب الجامعي في الإقلاع عن التدخين

- ٥- توقع ضغوط رفاق السوء، يجب أن تعلمهم كيف يرفضوا العروض المقدمة لهم بتناول السجارة.
- لذلك قاومهم بلطفك وقوة شخصيتك ودراستك ومعلوماتك عن مساوئ التدخين .

شکرا لحسن اصغائکم و حضورکم