رمضان فرصة للتخلص من «التدخين»

يعتبر الشهر الفضيل فرصة عظيمة للذين يريدون ان يقلعوا عن التدخين ولهؤلاء نقدم لهم بعض النصائح التى تساعدهم على ذلك.

1. قرر بشكل قاطع أنك تريد الإقلاع عن التدخين، فإن ذلك كما يقول الله تعالى: «ومن عزم الأمور..».

2. حدد موعد الإقلاع عن التدخين، وليكن في أقرب فرصة، ولا تسمح لنفسك بالتأجيل حتى لا يؤثر ذلك على شخصيتك وقرارك.

3. استعن بالله وادعه مخلصا أن يمنحك القوة والتوفيق لتحقيق ذلك، قال النبي صلى الله عليه وسلم: «وإذا استعنت فاستعن بالله»

4. ضع أمام عينيك دائما أخطار التدخين وعواقبه الوخيمة، وتذكر أن الله سيسألك عن الصحة، والعمر والمال.

5. حاول أن تجد رفيقا لك من المدخنين لتتعاهدا معا على ترك التدخين،لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى ولا تتعاونوا على الإثم والعدوان».

6. احذر أصدقاءك الذين يحاولون تنحيك عن الإقلاع عن التدخين، وتذكر حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل».

7. أبلغ زوجتك وأهلك ومن تثق بهم بقرارك، فانهم سيكونون مصدر عون ودعم مهم لك إن شاء الله.

8. قررت أن تقتطع المبلغ المالي الذي كنت تصرفه على التدخين للتبرع به للفقراء واليتامى بشكل يومي، لأن الله تعالى يقول: «وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله هو خيرا واعظم أجرا».

9. استثمر الصيام في تدعيم قرارك، فكن أكثر قربا لله.

10. سيتولد لديك صراع داخلي للعودة إلى التدخين، فتذكر قول الله تعالى: «إن الذين اتقوا إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا فإذا هم مبصرون» وكذلك قوله: «وإما ينزغنك نزغ من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه سميع عليم».

11. اذهب إلى طبيب الأسنان واطلب منه أن يزيل كل رواسب وأوساخ التدخين من أسنانك، للتخلص من آثاره ورائحته الكريهة، ثم استعمل السواك والفرشاة والمعجون، وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب».

12. تذكر أنك في شهر الصوم، وان ذلك يقتضي ترك الخبائث والنكرات، والتدخين من الخبائث والمضار التي يجب تركها قال تعالى: «ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث».

13. اعلم أن غالبية الانتكاسات أي الرجوع للتدخين تحدث خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد الامتناع عن التدخين، فعليك أن تكون مستعدا لمواجهة كل الظروف التي كانت تدعوك للتدخين، مثل حالات القلق والتوتر والانزعاج وارضاء الآخرين، وابحث عن وسائل معقولة ومشروعة، لأن التدخين لا يساعد المخ على حل أي مشكلة، وتذكر أن من يتق الله يجعل له مخرجا.

14. عليك ألا تخلط بين التدخين والارتياح أو الإبداع، لأن الأبحاث والدراسات أكدت غير ذلك

15. تذكر أن قوة الإرادة والعزيمة التي تتجلى في الصيام والامتناع عن المفطرات والشهوات هي عون كبير جدا على الإقلاع عن التدخين، فاستعن بالصبر والصلاة، ولا تدع الفرصة تفوتك في رمضان.

16. بعد إقلاعك عن التدخين ستشعر باضطرابات في النوم أو تعب أو توتر أو جفاف بالفم هذه أعراض طبيعية في البداية لأن الجسم مازال متعلقا بالنيكوتين، خذ قسطا من الراحة ولا ترهق نفسك في هذه الفترة، وامتنع عن تناول القهوة والشاي والمشروبات الغازية المحتوية على الكافيين بعد الإفطار،وخذ حماما دافئا قبل النوم.

17. تجنب الأماكن التي يكثر فيها التدخين والمدخنون، وتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه».

18. إن كنت ممن يرون أن شرب السيجارة حلال، فلما لا تسم الله قبل بداية كل سيجارة كأي شراب احله الله عز وجل؟.

19. و إن كنت ممن يرون أن شرب السيجارة حلال، فلماذا لا تحمد الله بعد نهاية كل سيجارة كأي شراب أحله الله؟

20. إذا كنت ممن يرون أن السيجارة نعمة، فلماذا تطؤها بالحذاء عندما تنتهي من شربها؟.

21. إذا كانت السيجارة شيئا عاديا، فلماذا لا تشربها أمام والديك أو رؤسائك في العمل؟.

22. إذا كنت ترى أن السيجارة متعة خاصة، فلماذا لا تعلمها أولادك أو توصيهم بها؟.

23. خذ قرارك بصدق، وتأكد أن الله سيكون في عونك، وفقك الله.

الفواكه الطازجة تزيد من نضارة البشرة

يساعد تناول الفاكهة والخضار الطازجة على تغيير لون الجلد وجعله وردياً ومتوهجاً وأكثر صحة من الاستلقاء في الشمس لساعات طويلة أو استخدام فرش التسمير.

وفقا للباحث إيان ستيفن من جامعة بريستول قضم تفاحة أو تناول الجزر والملفوف والسبانخ والبندورة والفلفل الحلو والمشمش والجريب فروت والبطيخ والخوخ والدراق، عدا عن احتوائها على الألياف الطبيعية المفيدة للجسم والفيتامينات، فإنها تكسب الجلد اللون الوردي الجميل الذي يطمح الكثيرون في الحصول عليه.

واضاف ان معظم الناس يفضلون الحصول على جلد سليم عن طريق تناول الخضار والفاكهة بدل الاستلقاء في الشمس أو فرش التسمير، مضيفا أن مادة الكاروتينويدز الموجودة في حوالى 600 نوع مختلف من أنواع الصبغيات في النباتات هي «المركبات السحرية» لإكساب الجلد ذلك التوهج الذي يجعل المرء جذاباً في نظر الغير.

وأجرى الباحثون في الجامعة تجربة طلبوا فيها من متطوعين تناول 5 حبات فاكهة وخضار يومياً لفترة لا تقل عن شهر ثم التقطوا لهم صوراً قبل وبعد ذلك وعرضوها على غرباء فلاحظوا فوراً الفرق بين لون جلودهم في البداية ولونها المتوهج والجميل والصحي بعد ذلك.

وقال استاذ علم النفس من جامعة أندروز، دافيد بيريت «معظم الناس لا يعرفون تأثير الأغذية على لون الجلد..لقد فوجئنا كثيراً بهذه النتيجة»

فوائد الصوم الصحية النفسية

للصيام فوائده النفسية العديدة، وأول هذه الفوائد إنماء الشخصية. ومعناه النضج وتحمل المسؤولية والراحة النفسية.. إنه يعطي الفرصة للإنسان لكي يفكر في ذاته، ويعمل على التوازن الذي يؤدي إلى الصحة النفسية، وبالطبع فإن الصيام يدرب الإنسان، وينمي قدرته على التحكم في الذات. إنه يخضع كل ميول الدنيا تحت سيطرة الإرادة، وكل ذلك يتم بقوة الإيمان.

وتتجلى في رمضان أسمى غايات كبح جماح النفس وتربيتها بترك بعض العادات السيئة وخاصة عندما يضطر المدخن لترك التدخين ولو مؤقتا على أمل تركه نهائيا، وكذلك عادة شرب القهوة والشاي بكثرة . هذا فضلا عن فوائد نفسية كثيرة، فالصائم يشعر بالطمأنينة والراحة النفسية والفكرية ويحاول الابتعاد عما يعكر صفو الصيام من محرمات ومنغصات ويحافظ على ضوابط السلوك الجيدة مما ينعكس إيجابا على المجتمع عموما. قال صلى الله عليه وسلم: «الصيام جُنة، فإذا صام أحدكم فلا يرفث ولا يجهل وان امرؤ قاتله أو شاتمه فليقل إني صائم إني صائم» رواه البخاري وغيره ،وقد أثبتت دراسات عديدة انخفاض نسبة الجريمة بوضوح في البلاد الإسلامية خلال شهر رمضان.إن شهر الصوم المبارك يزيد من قوة الإنسان وقدرته على التغلب على الشهوات.. فالصيام ليس فقط امتناعا عن الطعام والشراب.. ولكنه قبل ذلك امتناع عن العدوان والشهوات وميول الشر. ومن فوائد الصيام الأخرى أنه يخضع الملذات لإرادة الفرد.. فعند الصيام يحدث نقص في سكر الدم.. وهذا يسبب نوعا من الفتور والكسل والسكينة.. وهذه الأحاسيس تؤدي إلى نوع من الضعف والقابلية للإيحاء.. ومن ثم يكون الإنسان في حالة من التواضع وعدم الاختيال بالذات.. مع إحساس بالضعف الديني.. ومن هنا يأتي الخشوع والاتجاه الصحيح إلى الله، وهو ما يعزز إيمان الإنسان ويقوي عقيدته. وهكذا نجد الصيام هو الذي يعمق الخشوع والإحساس بالسكينة، والتحكم في الشهوات وإنماء الشخصية.

ومن الضروري هنا أن نتوقف قليلا لنتحدث عن انخفاض نسبة السكر في الدم.. إنه يعطي الإحساس بالكسل والفتور ونوع من الصداع والدوخة.. بل أحيانا يحدث عند بعض الناس ارتعاش في أطراف اليدين.. مع ظهور حبات العرق.. أيضا يؤدي نقص السكر في الدم إلى إحساس الإنسان بالعصبية الزائدة مع سرعة الهياج و«النرفزة».. ومن الكلمات المألوفة: أنا صائم لا تثر أعصابي، وهذه الكلمات خاطئة، وإن كان لابد فليقل: إني صائم.. إني صائم وكفى. فالهدف من الصيام هو التحكم في النفس البشرية وميولها العصبية وهذا هدف متميز من أهداف الصيام.

أما الشخص الذي يصاب بنوبة صرعية، أو نوبة هستيرية عند نقص السكر في الدم.. فمثل هذا الشخص الذي يعاني من نوبات الصرع يجب ألا يصوم. فانخفاض السكر في الدم، والامتناع عن تناول الدواء بانتظام يمكن أن يسبب حدوث نوبة الصرع.. وهكذا يصبح الصيام خطرا على مثل هذا الشخص، وعليه –بأمر الدين– أن يفطر.

والصيام موجود في كل الأديان، وكل الأديان تحبذه؛ لأن في الصيام تعزيزا للإيمان. صحيح أن نوعية الصيام تختلف من دين إلى دين إلا أن الصوم يهب الإنسان السكينة والهدوء والخشوع والتغلب على الملذات، والاتجاه إلى الله.

يقول د.ألكسيس كاريك الحائز جائزة نوبل في الطب في كتابه الذي يعتبره الأطباء حجة في الطب «الإنسان ذلك المجهول» ما نصه: إن كثرة وجبات الطعام وانتظامها ووفرتها تعطل وظيفة أدت دورا عظيما في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحيانا التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر خفية أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضا الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد وخلايا الكبد، وتضحي جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسيط الداخلي، وسلامة القلب. إن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا.

ورمضان شهر القيام، قال صلى الله عليه وسلم «من قام رمضان إيمانًا واحتسابًا غفر له ما تقدم من ذنبه» (متفق عليه) وقد خلق الله النهار لننشط فيه ونبتغي من فضل الله، وخلق الليل لنسكن فيه ونهجع، والنوم نعمة من نعم الله علينا، إذ في النوم راحة لجهازنا العصبي، فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب، وفي النوم ترميم لما اهترأ من جسم الإنسان، كما يتم النمو خلاله أيضًا، وخاصة نوم الليل، حيث تزداد الهرمونات التي تنشط النمو والترميم أثناء الليل، وتزداد في النهار بدلاً عنها هرمونات منشطة من أجل العمل والحركة، وفي النهار يغلب معدل الاهتراء في الجسم معدل الترميم والبناء، قال تعالى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) يونس 67، لكن الله أثنى على المتقين بأنهم كانوا قليلا من الليل ما يهجعون، قال تعالى: (إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ× آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ× كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ× وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ× وَفِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ) الذاريات15-19، وهنا يثور في الذهن تساؤل، لقد اختار الله الليل ليكون وقت الاستغراق في العبادة، لكن هل يكون ذلك على حساب صحة الإنسان العقلية، ونحن نعلم كم هو مفيد نوم الإنسان في الليل؟ والجواب أنه لن يكون ذلك أبدًا، فقد كشفت دراسات الأطباء النفسيين في السنين الأخيرة أن حرمان المريض المصاب بالاكتئاب النفسي من النوم ليلة كاملة، وعدم السماح له بالنوم حتى مساء اليوم التالي هذا الحرمان من النوم له فعل عجيب في تخفيف اكتئابه النفسي وتحسين مزاجه حتى لو كان من الحالات التي لم تنفع فيها الأدوية المضادة للاكتئاب، ثم أجريت دراسات أخرى -في باكستان تحديدا- فوجدوا أنه لا داعي لحرمان المريض من النوم ليلة كاملة كي يتحسن مزاجه، إنما يكفي حرمانه من نوم النصف الثاني من الليل، لنحصل على القدر نفسه من التحسن في حالته وصدق العلي العظيم (كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ× وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ)، إذن لقيام الليل والتهجد في الأسحار جائزة فورية، وهي اعتدال وتحسن في مزاج القائمين والمتهجدين، وفي صحتهم النفسية.

وختاما.. فالصوم له فوائده المؤكدة من الناحية النفسية، وإن كان الصوم يتعارض مع بعض المرضى بحالات نفسية وعصبية، إلا أن الصيام لا يتعارض مع العديد من هذه الأمراض، وعلى هذا يستطيع هذا المريض أن يصوم، بل ومن الضروري أن يفعل ذلك، فالصيام له تأثيره المخفف لحدة المعاناة والآلام في كثير من الحالات النفسية والعقلية.

كلما تعمقنا في مضامين العبادات أو تفكرنا في روح العبادة تبينت لنا فوائد كثيرة، وذلك في أي مجال كانت وفي أي عبادة من العبادات.

الصلاة والصيام والزكاة والحج فرضها الله على الإنسان لصلاحه في الدنيا ونجاته في الآخرة.

وفوائد الصيام النفسية كثيرة يعرفها كل مؤمن حسب حاله وروحانيته:

تهذيب للنفس وصقل لها.
تدريب إيجابي ومتوازن ومقنع للفرد والمؤمن.
القدرة على ضبط الشهوات.
تقوية الإرادة والعزيمة.
التحكم في السلوك.
الشعور بالمسؤولية ومعرفة قيمة الآخرين.
تقوية الحس الداخلي وتنمية الضمير.
ممارسة الصبر كخصلة حميدة ومثمرة.
مجاهدة النفس في كافة الاتجاهات.
تنمية الدوافع الإيمانية والأخوية من الرحمة وحب الفقراء.
الاطمئنان والراحة النفسية الكاملة.
القدرة على مواجهة الحالات النفسية المؤلمة.