

المشوّقة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!



القليل كثير
كُلْ لتعيش، ولا تعيش لتأكل

طعام أم سم؟
هذا هو السؤال اليوم

حقيقة التبغ
وكيف تقلع عن هذه العادة

إن المحافظة على الصحة لا تحدث بشكل تلقائي، إنها تعني العمل الجاد الذي يتعين علينا أن نوظفه في حياتنا، قد تتطلب العناء والتضحية، لكن استثمار القوة والصحة على المدى الطويل يستحق هذه التكلفة.

إن القوة والصحة الجسدية شيان قد نبنيهما أو نهدمهما يومياً من خلال أشياء صغيرة نفعلها يومياً باختيارنا وهذه الأشياء قد تؤثر ليس في صحتنا اليوم فقط بل في قوتنا ومناعتنا على المدى البعيد.

في هذا اليوم وهذا العصر، أصبحت المحافظة على الصحة أكثر صعوبة. قد تكون الأجيال السابقة استطاعت أن تحيا حياة صحية أكثر دون أن يستغرق ذلك الكثير من الوقت والتفكير، ولكن حيث أن العالم كان أفضل صحياً في كثير من الأمور. ولكن الآن، علينا أن نفكر ونخطط لنكون أصحاء كما علينا أن نكون نشطاء في مقاومة التأثيرات السلبية الناجمة عن ازدياد التلوث في العالم الذي نعيش فيه.

الحمد لله، ما زالت هناك بعض القواعد المباشرة للمحافظة على الصحة، ويمكن تصنيفها في ثلاث أصناف رئيسية: روحية، عاطفية وجسدية. إن السمات الروحية والعاطفية تتضمن الإيمان الصادق، الموقف الإيجابي، والتخلص من الضغوطات والخوف والقلق أو أية مشاعر سلبية في حياتنا. أما بالنسبة للناحية الجسدية يمكن تلخيصها فقط في "كل بشكل صحيح، مارس حياتك على نحو صحيح، وتمرن بشكل صحيح". جميع ما ذكر هي مبادئ أساسية ويجب أن تؤخذ بعين الاعتبار وتتبع لننعم بصحة جيدة. لم يكن المقصود أن يكون هذا العدد من المشوّقة بمثابة كتيب طبي والمعلومات التي تم طرحها يجب أن تطبق بحكمة. لكننا نأمل أن تكون هذه المقالات مفيدة وقد تساعدك عند تطبيق ما جاء فيها في الوصول إلى حياة صحية أفضل وأكثر سعادة.

سعاد أبو حليم
خصيصاً لـ "المشوّقة"

أمومة من القلب

لقد كنت هنا أولاً.....٣

القليل كثير

كلّ لتعيش، ولا تعيش لتأكل.....٤

طعام أم سم؟

هذا هو السؤال اليوم.....٦

السكر

قاتل وسارق.....٨

تمرن بشكل صحيح

الاحباط مقابل التمرين.....٩

حقيقة التبغ

وكيف تقلع عن هذه العادة.....١٠

من القلب

عوائد الحياة السليمة.....١٢

أسرة التحرير:
سعاد أبو حليم
كريستينا لاين
التصميم:
جون أرتشر
تريشنا بروكس

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الإنترنت:
www.motivatedmagazine.com

البريد الإلكتروني:
motivated@motivatedmagazine.com

المشوّقة © 2009
جميع الحقوق محفوظة



لقد كنت هنا أولاً!



بقلم جورج سولا

آخر لا يعمل ويفتقر للمال؟
إن هذه الأمثلة مفرطة لكن ماذا عن بعض أعمال
الإيثار الصغيرة؟ لكن كم من مرة ترى أناسا يجلسون
على مقاعدهم في الباص أو المترو يعرضونها على آخرين
يتمنون أن تتاح لهم فرصة لإراحة أقدامهم؟
هل هذه التضحيات الصغيرة من الصعب توقعها؟
أم هل نفشل في القيام بها لأننا لا نرى شخصا آخر
يقوم بها ولا يتوقع أحد منا القيام بها أيضا؟
إنها نوع من الأنانية، والأنانية جزء من طبيعة النفس
البشرية. ولكن يمكننا بعون الله أن نكسر هذا القلب
ونغلب على انفعالاتنا الأنانية، ونسبح ضد التيار،
ونعمل أشياء تدل على المحبة.
إن قَدَمنا للآخر ما يطلبه منا وإذا لم نُدرْ وجوهنا
عَمَّنْ يحتاجنا، فإننا حتما سنكتشف أننا كما نعطي
سنأخذ. إن هذه حتما أفكارا محورية في هذا العصر.
فإذا تدرينا على هذا النوع من الحب وقمنا بتعليمه
لأطفالنا، فأن العديد من المشاكل ستختفي وسيصبح
العالم مكانا مختلفا.

كان ابني مانويل البالغ من العمر
٣ سنوات يلعب ببرنامج تعليمي
على الكمبيوتر بينما كانت أخته
ألونдра وهي في السادسة من عمرها
تطلب منه أن يعطيها دورها، فكانت
إجابته نموذجية "لقد كنت هنا أولاً!"
لا أعرف من أين تعلّم مانويل ذلك،
لكن هذا جعلني أفكر. إنه مبدأ مقبول
في المجتمع البشري بأنه من "يتواجد هناك أولاً" يصبح
لديه حقوقا أكثر من الآخرين الذين قد يأتون بعده.
أول شخص يجد لؤلؤة في البحر أو الذهب فجأة قد
يدعي أنها خاصته. وأول شخص يتوصل لاكتشاف
علمي أو اختراع قد يسجله ويدعي أنه يملك جميع
الفوائد التي تتأتى من اكتشافه أو اختراعه. أول شخص
يجلس على طاولة مطعم يكون لديه حق أكبر من زميله
أو رفيقه الذي يصل لاحقا. أول شخص يستقر على
الشاطئ في مكان ما، يصبح هذا المكان خاصته طوال
اليوم.

وفي حالة أطفالنا، فإذا لعب أحدهم لمدة نصف
ساعة على الكمبيوتر، أخبره أن دور الآخر قد حان
ومعظم الآباء قد يفعلون الشيء نفسه. غير أننا إذا
طبّقنا هذا المبدأ في جميع نواحي الحياة، فقد يكون هناك
بعض الفوضى. هل تخيل أن مالك قطعة أرض سيقول
"امتلك قطعة الأرض هذه لمدة من الزمن وحن
الوقت لأجعل شخصا آخر يستمتع بها؟" أو هل تخيل
أن شخصا لديه وظيفة جيدة يمكن أن يعطيها لشخص



القليل

كثير

كُلْ لتعيش،
ولا
تعيش لتأكل

بقلم كيرتس بيتر فان غوردن

جميع سراويلي أصبحت ضيقة. عندما أجلس علي أن أفك الإبزيم ويربكني ذلك عندما أنهض. ربما أستطيع أن أجعل الحزام أكبر أو أشتري مقاسا أكبر، ذهبت للمتجر لكن عندما لم أجد مقاسي كان هذا وقت المراجعة الحقيقية.

فكرت مليا وأدركت أن عليّ تعديل شكلي. من قراءاتي حول ذلك الموضوع يبدو الحل مباشرا: إذا أردت أن تفقد من وزنك، عليك أن تقلل من كمية طعامك وتتمرن أكثر. القول أسهل من الفعل، إنني أحب الطعام والجميع يعلمون ذلك، من الصعب أن تمتنع عن شيء تحبه. وأثناء "مراجعتي الحقيقية لنفسني" وجدت أنني الآن في منتصف العمر لكن كميات الطعام التي أتناولها هي كبيرة كوجبات مراهق في مرحلة تزايد نموه.

لقد اتضحت لي بعض المواقف السلبية،

ذات يوم كنت في الخارج ورأيت ميزانا إلكترونيا يقيس الوزن والطول ويرسم النتائج ليتحقق إن كنت تتمتع بالوزن المثالي، أقل منه أو أكثر، أو إن كنت سميना.

كان الناس الذين يبيعون الميزان مثلهذين حتى أجربه. كنت مترددا. الوقوف على الميزان تماما كالوقوف أمام المرأة - إنه مخيف.

قررت أن أجرب وما أرعيني هو أن ذلك الشيء أشار إلى أنني بدين! ماذا..... بدين؟ لقد كان لتلك الكلمة وقع كبير. ليس أنا! إن في مخيلتي صورة لمعنى تلك الكلمة وهي لا تنطبق علي... أو هل تنطبق عليّ حقا؟ بدأ العاملون النحيلين على الميزان يحاولون كبت ضحكهم. على ماذا يضحكون؟

نظرت طويلا إلى المرأة عندما رجعت إلى البيت وتفحصت المنظر القاسي الذي أمامي،

وأدركت أنه قبل أن أحرز أي تقدم في فقدان وزني عليّ أن أغير بعض الأفكار الخاطئة التي كانت لدي. وقد ساعدني التمسك ببعض الشعارات التي جعلتني أركز على هدفي حتى أخسر ٢٥ كيلوجراما لأصل إلى الوزن الطبيعي.

بعض هذه الشعارات هي: "إن تناولت الحصص الطبيعية فإنك ستبدو طبيعياً"، "الوزن الزائد يجز زيادة النفقات"، "كل لتعيش ولا تعيش لتأكل"، "إنه فقط طعام"، "القليل كثير" و "لا بأس إن كنت جائعاً". الشعار الأخير ساعدني كثيراً في تغيير فكريتي بأنني عليّ أن أكل كلما دمدت معدتي.

إن المحافظة على الوزن الذي فقدته يتطلب التزاماً طويلاً الأمد: "الحمية تعني تغيير نمط الحياة". جميع هذه الشعارات جعلتني أركز على تناول كميات أقل من الطعام. ساعدتني زوجتي في إعداد حصّة الأكل "العادية" في البداية ومن ثم بدأت بنفسني بإعداد حصص طعامي.

عندما ربحت المعركة الأولى، جاء وقت محاربة العملاق الآخر - وهو زيادة التمرين. بدأت بممارسة التنس وجعلته تمريني اليومي، بالرغم من صعوبة البداية إلا أنني وجدت أن الخروج والحركة غاية في المتعة وبدأت أنتظر وقت التمرين بلهفة. لقد صدقت جملة قرأتها ذات يوم: أثبت العلماء أنّ الهرمونات التي تعطيكَ الشعور بالسعادة تسمى الاندورفين وهي

تفرز في الجسم أثناء التمرين. لا زلت أتقدم وبعد أشهر قليلة أصبحت غير مضطر لتوسيع محيط خصر سراويلي - وفي الواقع أصبحت البعض منها فضفاضة. لقد شعرت بحال أفضل عندما أصبح الوزن الذي أحمله أقل. لقد خسرت ١٥ كغم ولا زلت أعمل جاهداً لخسارة ١٠ كغم أخرى، إن تشجيع الآخرين عامل مهم خاصة عندما يظهرون لي كيف أصبح شكلي أفضل.

إن قصتي ضعيفة أمام قصص مؤثرة لأناس آخرين تغلبوا على السمنة. لكن الرائع في الأمر أنهم اكتشفوا ذات الأشياء التي اكتشفتها:

"لقد غيرت شعوري نحو الطعام ومعناه بالنسبة لي وبدلاً من تناول الأطعمة الدسمة والملينة بالسعرات الحرارية، بدأت أسأل نفسي "ماذا أريد أن أكل ؟" أو "ما الذي يحتاجه جسمي الآن؟"

- كيلي بلس كانت تزن ١٠٠ كغم، فقدت ٤٣ كغم خلال الحمية والتمرين.

كما قلت سابقاً إنني أعمل بجد وبتقدم، وأمل أن تشجع قصتي الآخرين. إن تنزيل الوزن عمل شاق لكن عليك أن تبدأ به في يوم ما وفي وقت ما. البارحة، كنت سأندفع لتناول البوظة لكنني اشتريت المانجا بدلاً منها وكان هذا رائعاً!

!! إنَّ السِّجَرَ الحَقِيقِيَّ للسلوكيات الجديدة، أنها تجعلنا نعدل تفكيرنا. لأنه إذا قرّرنا أن نبدأ اليوم ونحاول أكثر، وأن نبذل جهدنا بوعي واستمرارية لتغيير الأخطاء غير الملحوظة والقاتلة إلى سلوكيات بناءة ومكافئة، فإننا لن نقبل ثانية بحياة الوجود - ليس عندما نتذوق ثمار حياة ذات عزيمة قوية! !!

- مؤلف مجهول

طعام أم سُم؟

هذا هو السؤال اليوم

اهتماما متزايدا في العديد من الدول في نفس الوقت الذي تعاني فيه دول أخرى من كوارث المجاعات.

● إنها حقيقة أن الأطعمة المصنعة والتغذية السيئة تؤذي، تضعف حواسنا، تقلل طاقتنا وتعوق إنتاجيتنا. إن تناول الأطعمة الرديئة ونمط الحياة غير الصحي يؤدي إلى صحة رديئة يؤثر فيها سلبا. إن ذلك يتعدى العادات غير الصحية كالتدخين وتعاطي المخدرات أو الجوع الذي يؤدي للموت. إن "سم" التغذية السيئة يأتي عادة في أغلفة جذابة تلفت النظر وترضي الذوق. إن مذاقها جيد لكن ليس كل ما يبدو جيدا ويرضي الذوق مفيد لنا.

● إن الطعام الذي نتناوله يُعبر عنا. إن تناولنا منتجات ضارة ستضرنا عاجلا أم آجلا. هناك إرشادات وقواعد للصحة لسبب. ومبدأ "إنني أكل هذا وما زلت بخير" هو خدعة. إن نوعية الطعام الذي نتناوله يؤثر علينا. البعض منا لا يزال في مقتبل العمر وملئ بالطاقة والبعض الآخر قد لا يعانون من مشاكل صحية اليوم لكن ما نودعه في أجسامنا اليوم يؤثر على مستقبلنا غدا.

● آخرون منا في منتصف العمر ولأننا عادة نشعر أننا بخير، نتعجب لماذا هذا الاهتمام. حسنا، إن المشاكل ليست هي فقط البادية للعيان. إن كنا نأكل بشكل سليم، نرتاح بشكل جيد ونتمرن بشكل صحيح لوقت كاف فإننا لا نعرف ما الذي نفقده. إن الناس عادة لا يعرفون كم هم

إن التغذية موضوع مثير للجدل وهناك العديد من الآراء حوله. المشكلة الرئيسية أننا في معظم الحالات لدينا أسباب أو أضرار جيدة في عدم المحافظة على مستوى النظام الغذائي كقلة الوقت مثلا أو الانشغال بالعمل وعدم القيام بعمل آخر كالبحث عن طعام صحي وملائم. الأطعمة المعدة والمصنعة وحتى السريعة متوفرة دائما ورخيصة، وهي أسرع في التحضير من الأطعمة الطازجة أو التي تحتاج إلى تحويل كامل. الخضراوات المعلبة أسهل في التحضير من الطازجة وهناك العديد من الأطعمة الجاهزة متوفرة. ربما لا نريد أن نشغل أنفسنا في تحضير الطعام بالإضافة إلى انشغالنا بالأمور الحياتية الأخرى وقد نهمل طرق التحضير أو قد نكون حقيقة مشغولين وليس لدينا الوقت الكافي. مهما كانت الأسباب والأضرار للتغذية الخاطئة، هناك بعض النقاط المهمة التي علينا أن نأخذها بعين الاعتبار:

● أينما نظرنا - على الانترنت، في الأخبار، أو في المجلات نجد أن الصحة والتغذية موضوع واسع وحوله جدل كبير. ويمكنك أن ترى العديد من الآراء حول أي شيء كالجدل حول الصحة والأمور الغذائية. فالمرض والاعتلالات الجسدية منتشرة، كما أن السمّة تلقى





يعتبر الصحة وتحضير الطعام ضمن الخطة، لكن إذا أردنا استثمار المزيد من الوقت في إعداد الطعام، فإن علينا أن نفعل ذلك. إن الصحة مهمة وعلينا أن نؤدي دورنا. لا يمكننا التمتع بفوائد الصحة الجيدة إن كنا لا نؤدي دورنا بمتابعة القواعد الصحية. لذلك علينا أن نطبخ الطعام بطريقة صحية وعلينا أن نبتعد عن الأطعمة المغلفة والردئية. لنبحث في كتب الطبخ ونبدأ بمحاولة التعلم لنطبخ بطريقة صحية.

● إن المستوى الغذائي للطعام عامل مهم يؤثر على الصحة لكن ماذا عن العوامل الأخرى التي تساعدنا في الحفاظ على أجسامنا؟ هل نقوم بتمارين رياضية منتظمة؟ هل نحافظ على مستوى صحي جيد عندما نكون في الخارج أو مع أصدقاء قدر المستطاع؟ وهل نجعل كل مناسبة بمثابة عذر لتناول قطعة ثانية من الأطعمة الغنية بالسعرات أو قطع كيكة الشوكولاتة الدسمة؟ هل نتناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين بكميات لا تؤثر على صحتنا؟ وهل نسمح لأنفسنا بالتطور حتى نصل إلى حد الإدمان؟

● من الجيد أن نكون منفتحين للقيام بالتغيرات المطلوبة. فإذا أردنا تغيير نمط حياتنا في الأمور المتعلقة بصحتنا، طعامنا وتغذيتنا فإن هذا يتطلب وقتاً حتى نعتاد على ذلك ومن ثم نسعد بهذا التغيير، لكنه يستحق العناء !

مقتبسة

ومنقحة من

كتابات ماريا

فونتين

مرهقين ومدى الكسل الذي أصاب عقولهم وكم يمكن أن تكون قدراتهم أفضل والقائمة لا تنتهي حتى يقومون بشيء يؤثر في حياتهم ويحدث فرقاً. فإذا أردنا أن نشحذ قدراتنا العقلية أو تطوير قوتنا وقدراتنا الرياضية والقيام بالنشاطات الممتعة علينا إذن أن نحيا حياة صحية، لماذا نختار الجيد بينما يمكننا اختيار الأفضل؟

● فكر بما هو طبيعي. الطعام الطبيعي والطازج هو الأفضل عندما يكون متوفراً. وعندما يكون لدينا الخيار، علينا أن نختار الأفضل وعادة يكون لدينا الخيار ليس فقط في الطعام الذي نأكله وإنما في كيفية طهوه وتناوله. العديد من الأطعمة الجيدة والصحية قد تفقد قيمتها الغذائية بسبب طريقة طهوها أو المواد المضافة إليها.

● علينا أن نأخذ بعين الاعتبار أن الأطعمة الجاهزة والمصنعة والمعدلة تسبب الكثير من المشاكل. القضية لا تكمن في أن المشاكل تترادف عند اتباع حمية ثابتة تعتمد على الأطعمة المعلبة والجاهزة لكن القضية تكمن في التوقيت الذي تحدث فيه هذه المشاكل. علينا أن نقلل من تناول السكر الأبيض، الدقيق الأبيض، الأطعمة المعلبة، المشروبات السكرية وأشكال أخرى من الأطعمة غير الصحية.

● ليس من الضروري أن يكون الأسهل والأسرع هو الأفضل. جميعنا منشغلين ووقتنا محدود. علينا أن نستثمر وقتنا في الأشياء التي تهمننا وبعضنا لا



قاتل وسارق

من "كونتري ليفينج"، بتصرف

السكر المكرر حلو المذاق، ويشهنا
حتى نجهل عليه، وهو مسؤول عن العديد
من المشاكل الصحية.

السكر

والاعتلالات في المناعة الذاتية وبالتالي يجعل جهاز
المناعة في الجسم يهاجم بعض أنسجة الجسم الداخلية.
وقد أثبتت الدراسات أيضا أن السكر المكرر أيضا
يعيق توازن المعادن في الجسم ويعيق جهاز المناعة،
إضافة لذلك فإن د. أبلتون تؤكد أن فقدان الجسم
للتوازن نتيجة استهلاك السكر فإن الأمراض التالية
يمكن أن تزيد: الإعياء المزمن، السمنة، الاحباط
وتقلبات المزاج، غباش في النظر، الأرق، التهابات
المفاصل، الربو، نقص السكر في الدم، زيادة السكر
في الدم (البول السكري)، هشاشة العظام، الشقيقة،
الأعراض المترافقة مع الطمث، مرض التهاب
الأعضاء، حصوات المرارة، سرطان الثدي، داء
المبيضات والبروستات، المستقيم، القولون، والمرارة.

إن المبتدئين لإنهاء الإدمان على السكر يبدأ
بالعزم والتصميم لتغيير أسلوب حياتك وتناول
الأطعمة قليلة السكريات، الخضراوات الطازجة
الفواكه والحبوب.

كما ورد في مقالة ماغي هاو في "كونتري
ليفينج"، كلما استهلكت كمية من السكر أكبر فإنك
ستتوق إليه أكثر.

إن الإدمان على هذه المادة يسلب من جسدك
العناصر الغذائية الضرورية، يضعف جهازك
المناعي ويؤثر على الجهاز العصبي المركزي.
إن كنت تعاني من بعض المشاكل الصحية
الغريبة كالصداع مثلا عليك تقليل كميات تناولك
للسكر، فالعديد من خبراء الصحة ينفقون على
أننا نتأثر سلبيا وبشكل عميق بكميات السكر
المكرر في حياتنا.

الأستاذة الدكتورة نانسي أبلتون اختصاصية
التغذية الصحية ومؤلفة كتاب "اقطع عن عادة
تناول السكر" تشير إلى أن معدل استهلاك
الشعب الأمريكي يصل إلى حوالي ١٩٩
باوند من السكر لكل شخص في السنة "وبعض
المراهقين يتناولون ضعف هذه الكمية".

كلما تناولت السكر المكرر، تقول أبلتون،
فإنك تخرب الكيمياء الداخلية لجسمك، خاصة
أن أجسامنا ليس لديها الأنزيمات الضرورية
لهضم مادة السكر عالية التصنيع، وبالتالي
فإن السكر غير المهضوم بشكل جيد يسير مع
الدورة الدموية مسببا بعض أنواع الحساسية

تَمَرّن بِشَكْلٍ صَحِيحٍ

الإحباط مقابل التمرين

العديد من ممارسي الرياضة يقولون أنهم لا يتمرنون فقط من أجل أجسامهم وإنما من أجل عقولهم أيضا. يقول الطبيب النفسي جون دوشركي:

"إن للتمرين أثر إيجابي كبير على الصحة العقلية، فالتمارين تساعد في تنظيم التوازن البيولوجي وذلك يؤدي إلى تحسين النوم ويحفز مستوى الطاقة والنشاط في الجسم، كما أن التمرين ضروري جدا في الحفاظ على الصحة الجسدية والمحافظة على الوزن مما يؤثر بالتالي على الثقة بالنفس".

يقول البروفيسور جاك راغلين والذي قام بدراسة أثر التمرين في التخلص من القلق كما أضاف قائلا: "الأثر الجانبي الوحيد للتمرين هو تحسين اللياقة".

يرفع التمرين من درجة حرارة الجسم وهذا يريح العضلات ويريح الجسم والعقل. "أية مشيرات متكررة للتوازن يتعرض لها الدماغ كالمشي، دورات وحلقات السباحة قد يكون لها أثرا مهدئا على الجهاز العصبي كهزة الطفل تماما" ويقول أيضا أن التمرين يساعد على النوم ويسمح للناس "بشحن بطارياتهم أكثر".

لا يتطلب التمرين أن تكون نشيطا للاستفادة من فوائد الصحة العقلية - يقول نوروي مارتينسن - فإن النشاطات السهلة مثل التمشي يساعد الناس على الشعور بحال أفضل. "أن تعمل أي شيء أفضل من أن لا تعمل شيء"، وأن تكون واقفا يكون طبعا أفضل من أن تكون مستلقيا.

إن الإجماع حول فاعلية النشاط الجسدي في الحماية ضد الوصول إلى حالة الاكتئاب يتزايد. وعموما فإن الأشخاص غير النشطين معرضون في الغالب لظهور علامات الاكتئاب أكثر بمرتين من الأشخاص النشطين. وبالإضافة إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل اعتيادي لم تظهر عليهم علامات الاكتئاب والقلق كما هو الحال مع الأشخاص الذين يمارسون التمارين على نحو غير اعتيادي أو هؤلاء الذين لا يمارسونها نهائيا.

التمارين سهلة التنفيذ، جاهزة ومتاحة، رخيصة الثمن، ولا تشكل عبئا، وتساعد الأشخاص غير المكتئبين أيضا حيث أنهم يتعرضون لمشاكل الحياة اليومية كالضغوطات، الإكتئاب والمزاج السيء.

"مع كل تمرين هوائي تكون هناك فترة مؤقتة من الهدوء والراحة لمدة تتراوح ما بين ساعتين إلى أربع ساعات"



واقع التبغ

وكيف تقلع عن هذه العادة

جميعنا نعلم أثر التدخين الضار بالصحة، إنه لا يسبب فقط إصابات في الجهاز التنفسي العلوي ويقلل مقاومتنا للأمراض بل يسبب سرطانات الرئة والحنجرة وأنواع أخرى من السرطان.
إن التدخين هو إدمان بالمعنى الكامل.

كم من الوقت تستغرق لتصبح عادة؟ في شهر أيلول من عام ٢٠٠٠ أشارت دراسة إلى أن ربع الناس المدخنين أدمنوا عليه بعد أسبوعين فقط من تناولهم لسيجارتين أو ثلاث يومياً، والبقية الباقية أدمنت التدخين بعد ذلك بمدة قصيرة.

عند التعلق بالتدخين فإن المدخن الاعتيادي يصبح غير قادر على تركه لمدة سبعة عشر عاماً! وفي كل عام ينفق ١٢٠٠ دولار أو أكثر على منتجات التبغ وذلك لأن التدخين أصبح عادة.
بالطبع، إن أفضل طريقة لتجنب الإدمان على التدخين هو عدم البدء به أبداً لكن ماذا إذا كنت قد بدأت فعلاً؟

إنك تستطيع ذلك !

إن كنت قد حاولت الإقلاع عن التدخين وفشلت في السابق، فإنك قد تشعر بالراحة عندما تعرف أن معظم المدخنين فشلوا مرات عديدة قبل الإقلاع عنه بنجاح، من فشلوا في السابق ليسوا عبرة في أنك ستفشل وبأنك لن تقدر على ذلك.
انظر إلى فشلك على أنه جزء من رحلتك لتصبح غير مدخن.
المعلومات التالية قد تسهل عليك الطريق وتساعدك لتكون متأكداً أن هذه هي المرة الأخيرة وربما الوحيدة التي ستمر فيها لتقلع عن التدخين. إنك تستطيع فعل ذلك !

أنكار مفيدة عن الإقلاع

أهم خطوة عليك القيام بها هي الخطوة الأولى وهي الاعتراف بأنك مدمن وأنك "ضعيف أمام التبغ". إن هذا الاعتراف قد يبدو تافهاً بالنسبة لك لكن بالنسبة للكثيرين هو جزء هام في إنهاء رحلتك لتصبح غير مدخن.
عند إخبار المدخنين أن التدخين هو خيار شخصي فإن صناعة التبغ تساعد مستهلكيه على إنكار مدى إدمانهم الحقيقي. فإذا كان التدخين خياراً إذن كم من السهل الإقلاع عنه؟ إن شركات التبغ تستخدم هذا المصطلح لتجعل ملايين المستهلكين يشتركون منتجاتهم القاتلة.
الاعتراف بأن التدخين هو إدمان أكثر من كونه خيار سيساعدك ويشجعك للبدء بالخطوات التالية - ومن ثم تتحكم بنفسك وتصبح غير مدخن.

إن هذا الإقرار يساعدك أيضاً في الابتعاد عن التدخين لاحقاً، في الأشهر والسنوات التي تلي إقلاعك عن التدخين وعندما تتعرض لإغراءات التدخين أحياناً وقد تضعف أحياناً عليك أن تذكر نفسك "أنا مدمن وأنا ضعيف أمام التبغ". عندما تذكر نفسك دائماً بهذا في لحظات الضعف فهذا يجعلك تقول لا ولا حتى "سيجارة واحدة". إن تمكنت من الصمود خمسة دقائق فقط فإن الشعور بالإنفراج نحو التدخين سيذهب بعيداً. بهذه الطريقة وبعون الله وبدعم من أولئك الذين حولك ستصبح قادراً على التخلص من التدخين مدى الحياة.

تلقي المساعدة للإقلاع

تلقى معظم الأشخاص الذين نجحوا بالإقلاع عن التدخين مساعدة. فالجأ لطلب المساعدة من قريب، صديق، معلم، أو انضم إلى برنامج الإقلاع عن التدخين.

قد تعتقد أنك لست بحاجة للمساعدة أو إلى الانضمام لبرنامج، لكن إحدى الدراسات الحديثة أثبتت أنه بلا مساعدة أو برنامج فإن فرصة الفشل لدى المقلعين تصل إلى ٩٥٪! لكن أثبتت الدراسات أن فرصك بالنجاح مع المساعدة تتحسن بشكل ملحوظ.

لا تكن خجولاً - حياتك على حد فاصل
تحدث إلى شخص ما اليوم!

البقاء بعيداً عن التدخين وعدم الانتكاسة

بعد أن يصبح الإنفراج نحو التدخين نادراً، فإن بالتأكيد ستأتي هجمات الإلحاح المفاجئة في الأسابيع والأشهر القليلة التي تلي دخولك في حياة خالية من التدخين. وعندما تأتي هذه الإلحاحات الخارجية عن الإرادة (والتي تغمرك في لحظات غير متوقعة)، فإن مقاومتها لمدة خمسة دقائق فإنها تجعلها تمر بسهولة، يكون هذا هو مفتاح البقاء بعيداً عن التدخين.

هذه الإلحاحات الخارجية عن الإرادة والتي يصعب مقاومتها، قد تدهمك كالعاصفة التي لا يعرف مصدرها. قد تحدث لمرة أو لعدة مرات في الأشهر التي تلي الإقلاع عن التدخين، لكنك إذا قاومتها في كل مرة تحدث لمدة ٥ دقائق، فإن هذا الإلحاح سيمر تماماً. إنني واثق من أن هذا هو السر الوحيد والأكثر أهمية في الإقلاع عن التدخين.

أفكار ختامية

- إذا لم يكن سبق لك أن دخنت، فلا تبدأ.
- هل أنت مدخن، إذن حان وقت الإقلاع وحاول هذه المرة بشكل مختلف إن كنت قد جربت في السابق.
- تحدث إلى شخص ما وتلقى المساعدة.
- إن الرحلة لن تكون سهلة لكن إذا اتبعت هذه الأفكار المفيدة فإن تجربة الإقلاع ستكون أسهل وستزيد فرص نجاحك.
- افعلها الآن - لأن حياتك، مستقبلك وصحتك على الحد الفاصل. وبعون الله ودعم من هم حولك، يمكنك القيام بها!

أليدا هويسن البالغة من العمر ٧٨ سنة، من روتردام في هولندا، استمرت بالتدخين طوال ٥٠ عاماً وخلال هذه الأعوام الخمسين حاولت مراراً الإقلاع عن هذه العادة المضرة ولكن بدون نجاح، حتى الآونة الأخيرة. وقد أقلعت مؤخراً عن تدخين السجائر والسيكار والغليون. ما سرّها؟ طلب ليو جانسن الزواج منها السنة الفاتنة وهو يبلغ من العمر ٧٩ سنة ولكنه رفض المضي بالزفاف حتى أقلعت أليدا عن التدخين. تقول أليدا الآن إن قوة الإرادة لم تكن كافية لحملها على الإقلاع عن التدخين ولكن الحب حقق ذلك.



من القلب

عوائد الحياة السليمة

متى كانت آخر مرة راجعنا فيها عاداتنا الصحية ومواقفنا تجاهها؟ وهل فعلنا ذلك أصلاً؟ كم من السهل أن نشعر أننا نملك أنفسنا، لكننا في الحقيقة عكس ذلك. فنحن خلق الله وإبداعه، وعلينا أن نعتني عناية جيدة بأنفسنا، وهذا يعني أن نحيا حياة سليمة.

فإذا استطعنا البقاء أصحاء، وتمكنا من تجنب الأمراض ببقايانا بما يجب القيام به، فإن هذا هو المفضل. لأننا سنصبح أشخاصاً أكثر نفعاً ولن نقضي الكثير من الوقت في صراع مع صحتنا. قد نختار القيام بالأجدادني عندما يتعلق الأمر بصحتنا، وقد نستطيع أن نجادل أن قلة الانصراف عن التمارين وتناول الأطعمة متدنية الفائدة الغذائية لا يؤذيها. وفي معظم الجالات نكون على حق، إنها لن تعرض حياتنا للخطر، لكنها بالحقيقة لا تساعدنا كثيراً جداً أيضاً.

عند اختيار الحياة السليمة بالرغم من أنها ليست المفضلة لدينا، فإننا نكون بذلك نقوم بما يتوجب علينا القيام به لاستمرار عمل أبداننا بأعلى طاقة، وقد لا يظهر هذا في المدى القصير لكن ذلك من شأنه أن يحسن صحتنا العامة على المدى البعيد حتى ولو لم نلاحظ ذلك الآن.

فإذا لم نكن منسجمين بالقدر الكافي من العناية مع أبداننا، وإذا لم نحافظ على قواعد الصحة الأساسية هذه - كالأكل السليم، النوم الكافي والتمارين الصحية، فإننا سنمرض ونحتاج للشفاء. وقد نجد أن عملية الشفاء ستصبح أيضاً أبطأ بكثير. وعندما نقوم بدورنا، فإننا سننعم بالمزيد من القدرة على الشفاء عندما نكون بحاجة إلى ذلك.