

مدمن سيجارة كان يبدأ إفطاره بسيجارة أقلع عن التدخين في رمضان هذا العام

عادات «هزيمها» رمضان..!!

«وللناس فيما يعشقون مذاهب، ولرمضان عند الصائمين ملقوس وعادات وتحولات بعضها تستمر مع أصحابها إلى ما بعد رمضان، وأحياناً يكون رمضان هو الانطلاقة لإحداث تغيير جذري في حياة الشخص، إذ أن رمضان عند الكثيرين ليس فقط محطة روحانية تكثر فيها العبادات ويقترب العبد من خالقه راجياً مغفرة ذنوب العام وتدعيم رميد الحسنات بل رمضان عندهم مصنع الإرادة ومنبع الإصرار والتصميم إذ يستغله البعض للتخلص من عادات عجز خلال العام أو ماضي من العمر التخلص منها حتى لو لم تكن هذه العادات سيئة غير أن إدمانها يزرع القلق عند أصحابها ويشعرهم بالضعف أمام التخلص منها.

تحقيق /إياد الموسمي

وهذه فرصة سانحة لترك عادة أثرت عليه وجعلته ضعيفاً أمام نفسه في التغلب عليها وأمام الآخرين الذين يصوبوا عليه سيل الانتقادات واللوم لتكاسله عن أشياء ضرورية والسبب الرئيسي في ذلك هو إرتباطه بالإنترنت حد عدم مفارقتها.

أخيراً تجاوز فترة أيام وهو لم يشيك على صفحته ولم يدخل «بريده الإلكتروني» ويصر على مواصلة ذلك إلى ما بعد رمضان ليكن موضوع النت أمراً اعتيادياً فهو يقضي أوقاته الآن بشكل جيد بين ممارسته للرياضة وأداء عمله اليومي بشكل جيد.

التدخين

أما صلاح القحطاني ظل يواعد نفسه إلى رمضان لسنوات بإقلاعه عن التدخين متوعداً بأن رمضان هذا هو الحسم في مسألة إدمان التدخين يقول: خمس سنوات أفطر بحبة سيجارة والناس يبداون بالماء والتمر أو أي شيء وأنا البداية مع حبة «بخان» وأحرم من الفطور مع الحاضرين وإن كنت معهم يفطرون وأنا أتناول السيجارة أولاً ولا أستطيع الحصول على إفطار كافي مثلهم لإنشغالي بالتدخين، هذه هي قصة صلاح وقت الإفطار في رمضان حاول التغلب على ذلك مراراً وتكراراً إلا أن الإدمان لا يرحم فهو متعود على تناول ٣٠ (حبة) يوميا، وفي رمضان حاول أن يكون بالنسبة له على موعد مع العزيمة وقرار بخلصه وينقذه من سلبية وأضرار التدخين الصحية.

هذا العام تمر الأيام الرمضانية وهو بعيد عن التدخين والمدخنين بحيث لا يوقع في ورطة العودة إليها ويشعر بالقوة والانتصار على عادة ظلت مصدراً للقلق وإزعاجاً وأذى لمن حوله من الأهل والأصدقاء غير المدخنين فهو الآن أقلع عن التدخين إلى الأبد وفرصته كانت في هذا العام في رمضان الذي ساعده على الانتصار على التدخين نهائياً كذلك ماهو حاصل للأخ ناصر محمد وقصة إقلاعه عن «الشيشة» والمعسل فكل يوم من أيام الفطر يتناول الشيش في مكان عمله «ورشة» مكثك والعمال يقومون بالعمل، أما رمضان فهو بالنسبة له شهر عمل يجب أن يعمل فيه ويغير من حاله مع بقية العمال ويجب أن يقوم بالعمل والكسب بنفسه وفرصة ثمينة يتم من خلالها الإقلاع عن الشيش والمعسلات.



وأقضي ما يقارب من ١٠ إلى ١٢ ساعة يومياً في الإنترنت، وقد لقي عتاب الكثير من الأهل والأصدقاء بسبب ملازمته للكمبيوتر وما يمكن أن يؤثر عليه مستقبلاً من ضعف في النظر وقضاء أوقات كبيرة لاجدوى فيها بصحبة الإنترنت.

وفي رمضان هذا العام جديد عبدالله هو الإصرار على ترك الإنترنت طوال أيام شهر رمضان بهدف التخفيف من الوقت الذي كان يقضيه في بقية الأشهر.

ويرى أن تركه للإنترنت في رمضان سيجعله يتعامل معه بشكل اعتيادي وطبيعي في الأيام القادمة بعد رمضان لأنه تخلص من إدمانه عليه شهراً كاملاً

مع الأهل في المنزل والعمل وفق برنامج يومي مرتب لإنجاز بعض الأعمال الخاصة به والقيام ببعض الأعمال التعبدية كقراءة القرآن وغير ذلك من الأعمال المفيدة.

الإنترنت

أيضاً قصة عبدالله الغيثي الذي استأنن قبل غيابه تماماً من المرور وعدم الظهور في صفحته «على الفيس بوك» منذ دخول رمضان.

ويقول الغيثي: أنا من الأشخاص المولعين بالإنترنت وهو يلازمي في العمل والبيت وقد سبب لي العديد من الاخفاقات والتقصير في العمل

- أناس ودعوا الإنترنت والفيس بوك واستبدلوه بالقرآن والصلاة

على وعده في الاستمرار بترك القات نهائياً ويرى أن ذلك فرصة كبيرة للتغلب عن بعض العادات السيئة التي يعجز البعض عنها طوال أيام السنة ومن الطبيعي تغير الأحوال والأوضاع في هذا الشهر والتي تنعكس على الإنسان في تغيير نمط حياته أو بالأصح ترك العادات السيئة أو بعض الأشياء التي يحسبها بأنها غير سليمة أجبرته العادة على ممارستها، هذا ما أجمله شهر رمضان الكريم من بشارة ومساعدة لصديقنا في تجاوز عادة «مضغ القات» طوال فترة كبيرة من حياته حيث هي المحاولة الأولى في ذلك التي تجاوز بها أياماً لا بأس بها من تركه القات وقضى الأوقات

مشروبات

لم أسمع من قبل عن شخص أدمن المشروبات الغازية وأصبحت تمثل قلقاً غير طبيعي له خصوصاً وقد سئم في محاولاته لأكثر من مرة التخلص من شربها عند كل وجبة وبين الوجبات، أحمد علي البيهشي له مع رمضان والمشروبات الغازية قصة إدمان وتخلص منها وكان أحمد يصف نفسه حسب قوله بأنه «مدمن غاز».

لم تكن تمر عليه ست ساعات إلا وزود معدته بكمية متوسطة من المشروبات الغازية ولا يفرق بين توقيت وآخر ولا مناسبة وأخرى ويقول البيهشي: «عندما كنت استيقظ من النوم أرى الناس يذهبون لشرب قهوة الصباح وأذهب أنا لإتناول علبه من المشروبات الغازية، استمر أحمد بممارسة هذه العادة التي يعتقد أنها سيئة منذ أن كان في الخامسة عشرة حتى أصبح عمره «٢٨» عاماً.

وفي رمضان قبل الماضي قرر أحمد أن يكون شهر رمضان نقطة انطلاق للتغلب على هذه العادة والابتعاد عن المياه الغازية نهائياً مستغلاً فريضة الصوم لمساعدته على مقصده وكان ذلك منذ رمضان قبل الماضي حتى اليوم لم أتناول علبه واحدة هكذا أصبح لرمضان فضلاً كبيراً على شخص ظل مسلوب العزيمة في ترك شيء أدمن عليه قد يسبب له أضراراً بالغة نتيجة تناول المرطبات الغازية التي تؤثر على المعدة والأمعاء وطالما حذر منها الأطباء..

إدمان القات

كذلك هو الحال بالنسبة لبعض مدمني القات الذي جعل من رمضان فرصة للإقلاع عنه، ومحاولة استمرار ذلك إلى بعد رمضان وذلك ما لاحظناه على أحد الأصدقاء الذي قرر ترك القات في رمضان بهدف محاولة الإقلاع عنه نهائياً.. حيث يقول: الأزمة التي نعيشها أثرت على كل مناحي الحياة وما أتقاضاه من مستحقات وتوقف الأعمال الأخرى يستدعي مراجعة حساباتنا مع أنفسنا في تقليص النفقات غير الضرورية والتي من ضمنها القات، نجح الصديق في ترك القات طوال الأيام التي مرت من الشهر الكريم وما يزال