خمس طرق للمساعدة في الإقلاع عن التدخين

عادة ما يعتزم الكثير من الناس الإقلاع عن التدخين في مطلع العام، وكلما طوينا صفحة العام الماضي فكرنا في بداية جديدة أيضاً للأيام المقبلة.
وقد قام قطاع التوعية في هيئة الخدمات الصحية البريطانية بالإعلان عن أفضل خمس طرق لمساعدة الذين يفكرون في تغيير نمط حياتهم والإقلاع عن التدخين.
وتقول الهيئة أن التأثير الإيجابي للإقلاع عن التدخين قد يكون "فوريا تقريبا"، وقد يدوم أيضا لفترة طويلة ويكون له تأثير واسع.
وفيما يلي النصائح التي قدمتها "خدمة الإقلاع عن التدخين" التابعة لهيئة الخدمات الصحية البريطانية:
1. احصل على الدعم للتوقف عن التدخين، فأنت لست مضطراً للقيام بالأمر وحدك:
قد يكون الإقلاع عن التدخين أمرا صعبا لعدة أسباب، إذ لا يتوقف الأمر على أن تقرر القيام بذلك فحسب، لكن هناك أشياء أخرى قد تجعل التخلص من السجائر أمرا صعبا.
وقد تشعر أحيانًا أنك تحتاج لأكثر من الإرادة حتى تستطيع الالتزام بحياة خالية من التدخين.
وقد تتضاعف فرصة نجاحك بمعدل أربع مرات في التوقف عن التدخين عندما تتلقى الدعم من شخص مؤهل وعلى دراية بعمله، أو عندما تستخدم منتجات مثل بدائل النيكوتين.
كما أنك لست مطالبًا بالإقلاع عن التدخين فور مقابلة مستشارك الطبي الذي سيقدم لك المساعدة. عليك أن تتعامل مع أعراض الانسحاب والإعداد للمواقف الصعبة.
2. اكتب أسباب رغبتك في الإقلاع عن التدخين:
قم بوضعها على الثلاجة أو بجانب الهاتف أو في السيارة.
وستبدأ بالشعور في التحسن مهما كان عمرك أو المدة التي قضيتها كمدخن.
3. تذكر دائما فوائد الإقلاع عن التدخين:
هناك في الواقع فوائد تكاد تكون فورية للإقلاع عن التدخين، فلن يلبث قلبك أن يضخ الدم بشكل أسهل في أنحاء جسمك، وهذا تلقائيًا يعني ضخ المزيد من الأكسجين.
وستشعر بتحسن في أداء وظائف الجسم حيث سيتحسن التنفس، وستقل احتمالية إصابتك بالزكام والإنفلونزا، وستصبح حركة جسمك أكثر سهولة.
4. فكر أيضًا في الأوقات التي لم تدخن فيها في الماضي:
ما الذي ساعدك؟ ما الذي فعلته حتى لا تدخن؟ عليك أن تستفيد من تجارب كهذه.
5. ادخر المال الذي كنت تنفقه على السجائر، واستخدمه لشراء شيء مميز لنفسك:
فهل فكرت يوما في حجم التكلفة التي تتكبدها للحصول على السجائر؟ قد تتفاجئ بكم المال الذي سيوفره لك الإقلاع عن التدخين.

جفاف العين.. أسبابه وطرق علاجه

يتسبب أي تغير في السوائل الدمعية أو في إفرازاتها بالإصابة بجفاف العين. وينصح الأطباء الألمان باستعمال الدموع الصناعية سواء على شكل قطرة أو مرهم لحماية العين من الجفاف.
الشعور بحكة وحرقة إلى جانب سيلان الدموع هي من أعراض الإصابة بمشكلة جفاف العين. إذ يوجد في العين سوائل دمعية تحافظ على رطوبتها. والسوائل الدمعية ليست مجرد ماء فحسب، بل تتكون من طبقات عديدة بتركيبات مختلفة. ويؤدي حدوث أي اضطراب لهذا التكوين إلى جفاف العين، ما يؤدي إلى الإصابة بأمراض مثل الالتهابات أو اضطرابات بالهورمونات.
يمكن لطبيب العيون قياس كمية السوائل في العين باختبار بسيط، يفحص فيه التوازن في طبقات السوائل الدمعية في العين، ما يعطي معلومات مهمة عن تركيبها وبالتالي عن أسباب جفاف العين.
ويعد التعرض للتيارات الهوائية من بين أهم أسباب الإصابة بجفاف العين، لذا ينصح الأطباء في ألمانيا بالتخلي عن مروحة التكييف في السيارة قدر الإمكان. إضافة إلى ضرورة إراحة العين أثناء الجلوس أمام شاشة الكمبيوتر من حين لآخر وتكرار فتحها وإغماضها.
تساعد الدموع الصناعية في معظم حالات الإصابة بجفاف العين، ويمكن الحصول على هذه الدموع من الصيدليات.
ولا يرى أطباء العيون مانعاً في استخدام هذه الدموع الصناعية على المدى الطويل، ما دامت خالية من المواد الحافظة.

أطفال في قبضة الحرب

عائشة الطويلي

تدور رحى الحرب , تتأرجح في ظلالها الأشباح , أشباح من زمنٍ آخر كنا نسمع عنها في حكايات الجدات , اليوم تمر الحرب من خارطة الصدفة يُقل على مركبها الأجناس من القوم لا نألفهم ولا نعلم من أي زمنٍ ينتمون , يثأرون من أعدائهم ويقاتلون من أجل بقائهم , لكن من يدفع الثمن ؟
كنا ننام في حجراتنا الدافئة , لا تطالنا لفحات البرد , لم نخش منها , إلا حين اصطحبتنا معها , وفي ظلالها نقيم .
ننام ونحلم بشروقٍ مستطيل , لكن الغروب سيطر على المكان لم نعد نرى للشمس شروقاً , أفلت مختبئة خلف أعـواد الدخان المتصاعدة من منازل الغرباء .
اليوم صرنا جثثاً بالآلاف لا تغمض أعيننا من وقع الهزات , حتى الأطفال صاروا هم أيضا ضمن الجثث الملقاة يذبّحون بدماءٍ باردة , لا يعرفوا من عدوهم ؟ من اعتدى عليهم ؟ من سرق أمهاتهم وآبائهم منهم خلسةً ؟ من أشعل ليلهم بلهيب الرعب ؟ لكنهم لن يغفروا لأعدائهم ما اقترفوه في حقهم ، لن ينسوا أسماءهم , لن يحملوا لهم إلا الكره واللعنة , وستظل صور الموت في ذاكرتهم , تؤرقهم مدى حياتهم , تدوس على براءتهم وتخط عليها أسى لا ينسى ..!
يتساءلون : لو كنا يوماً من بلدٍ آخر ..؟ من جنسٍ آخر ؟ من لونٍ آخر ؟
ربما نمنا لبعض الوقت ؛ وتدفأنا بحضن أمهاتنا اللاتي تركننا وحيدين نكابد مرارة التشرد المبكر عنوةً , واحتمينا بآبائنا من الخوف والجوع ونمنا في مسكنٍ آمن .
نتساءل : لماذا نحن يطبق علينا هذا الليل الموحش دون أطفال العالم ؟ متى سنلقي بأجسادنا في أسرّة الأمن والنوم العميق؟ هل سيعود أبي ؛أمي ؛أختي؛أخي ؛جاري ؛رفيقي ؟ منزلي ؛ مدرستي ؟ هل سأبقى مشرداً لا أعرف أين عائلتي ؟ أين وطني؟
كم أتوحد بمفردي وأنا أقرأ ذاكرتي ..! أتذكر أمي حين تغطيني من برد يقتلني ؛ تطعمني من جوع رافقني ؛ ترعاني من مرضٍ أنهكني ؛ تقبلني كل الوقت ؛ تمسح عن جبينيَ الدمع ؛ تغسل ملابسي وتمشط شعري .
أبي هو الآخر أتذكر أنامله وهي تحملني برفق , يوفر لي كل الألعاب , يحميني من خوفٍ قادم , يعلمني كيف أكون سويا؟
فقدت اليوم أبسط شيء يساعدني على العيش , وتحمل ويلات ليست بحجمي ولم أحتط لها يوماً ولم أحلم بها حتى أو أتخيل نفسي قد أعيش لحظاتها القاسية بمفردي وأنا لا أتجاوز الأربع سنوات وغيري من هم دون ذلك , هم أيضاً فقدوا حياتهم وأمهاتهم وآباءهم ومساكنهم , صاروا يفترشون العراء دون لحافٍ يحميهم من شوك البرد الثائر حاملاً معه غضب الحرب وأنيناً لا يتوقف من أفواه الناس الصغار والكبار والأحجار والأشجار ,كل ما يحيط بنا يئن يتوسل بكل لغات الدنيا أن تتوقف الأرض عن الثوران ولو بضع دقائق , فقط لننام , أو نشرب أو نأكل أو نبحث عن بقايا أشلاءٍ لأناسٍ لا زالوا تحت الأنقاض ينتظرون العودة ولو بأرواحٍ مهشمة لا تقوى إلا على البقاء ساكنة شاحبة .
من يسمع أصوات هؤلاء ؟ من يشعر بضيقهم ؟ من يجتثهم من محنهم ؟ من يفرج كربهم ؟ من يؤمن لهم ساعة من الهدوء يستردو معها ما تبقى لهم من رمق ؟ من سواك يا مجيب دعوة الداعي إذا دعا , واثقين بأنك أكرم وأرحم , وإليك نشكو همنا وغمنا وقلة حيلتنا وهواننا في أمرنا , إلى من تكلنا يا الله إلى عدوٍ يتجهمنا أم إلى قريبٍ ملكته أمرنا , فإن لم تكن ساخطاً علينا فلا نبالي غير أن عافيتك أوسع لنا . .

التمييز بين الأبناء
يخلق العداوة ويقودهم إلى الانحراف..

استطلاع/ مراد الصالحي

بسبب تمييز بعض الآباء والأمهات بين أبنائهم الذكور أو بين الذكور والإناث تبرز المشكلات بين الأسر اليمنية، وتخلق العداوة والكراهية بين الأخ وأخيه والأخت وأخيها والأخت وأختها، وينحرف الكثير من الابناء من الجنسين فيصبح من السهل اصطيادهم من قبل الجماعات الإرهابية والمتطرفة، وعصابات التقطع والنهب والسرقة. هذا ما أكده العديد من الآباء والأبناء والمختصين في الاستطلاع التالي:

آباء: تفضيل ابن عن آخر لتحفيز الفاشل على النجاح

أبناء: الشعور بعدم اهتمام والدينا جعلنا ننعزل عن العالم ونستسلم للفشل

البداية كانت مع الدكتور في علم النفس خالد ناصر منصور الذي أكد أن التمييز بين الأبناء وتفضيل أحدهم على الآخرين من قبل الوالدين سبب لزرع الكراهية بينهم ودافع رئيسي للعداوة بين الأبناء، وكما هو حاصل في بعض الأسر اليمنية وبعض الأسر في العالم الثالث، فالولد الذي يميزه والديه يذهب إلى أن والديه هم السبب في كراهية أخوانه له كما أن الأخ المنبوذ أو غير المميز يعيش جراء ذلك حياة صعبة للغاية، ويكون عرضة للانحراف السلوكي والنفسي ويشعر بأنه إنسان غير مرغوب فيه ولا فائدة منه لأسرته أو لمجتمعه فينعكس ذلك على نفسيته وتصرفاته ويتولد لديه الشعور بالنقص.

اضطرابات نفسية

ويضيف أن الآباء والأمهات الذين يقومون بالتفرقة والتمييز بين أبنائهم بأن أحدهم ناجح ومتفوق والآخر فاشل أو أن يكون التمييز بشكل آخر كتمييز الذكور على الإناث أو الصغار على الكبار والعكس غير واعيين بواجباتهم تجاه أولادهم، وغير مدركين بالعواقب الوخيمة لحالات التمييز التي يمارسونها وهذا النوع من الآباء والامهات على الارجح يعانون اضطراباً نفسياً وعاطفياً تعرضوا له أثناء فترة طفولتهم وهذا الاضطراب انعكس على تصرفاتهم وطريقة تعاملهم مع أبنائهم وهنالك بعض الآباء والأمهات وبدون قصد منهم يشجعون أبنائهم المتفوقين في مقابل إهانة ومعاتبة الأبناء المقصرين معتقدين أنهم بهذا التصرف يحفزون أبناءهم المقصرين للمثابرة والتفوق كشقيقهم الناجح إلا أنهم بذلك يزيدون أولئك الأبناء المقصرين غرقاً في الفشل ويدفعون بهم إلى هاوية الانحراف.

تبرير

الأخ محمد علي عبده أحد الآباء ولديه ثلاثة أبناء يعترف أنه يفضل ابنه الأكبر على إخوانه ويبرر ذلك التمييز بأنه ليس من فراغ أو عبثاً فابنه الكبير مجتهد ومكافح وأخلاقه عالية ومُبر لوالديه ومثابر في عمله وكان مثابراً في دراسته دون كلل أو ملل، بعكس أخوانه الأصغر منه فهم مستهترين وغير مبالين بمن حولهم بالإضافة إلى فشلهم في إكمال دراستهم رغم أنه لم يقصر معهم يوماً واحداً والسبب في ذلك حسب قوله أنهم لا يستمعون إلى نصائحه ولا نصائح والدتهم، بخلاف أخيهم الأكبر الذي استطاع إكمال دراسته الجامعية رغم عمله في شركة خاصة التحق بها عندما أكمل الثانوية العامة، وحينذاك كان يصرف على دراسته الجامعية إضافة إلى مساعدته في مصاريف ومتطلبات البيت.

مشاكل وأحقاد

ويختم الأخ محمد حديثه بالقول: أنا لا أهتم بابني الأكبر من فراغ بل لأنه يستحق أكثر من ذلك، إلا أنني ومع ذلك اعترف أن اهتمامي به يزيد الفجوة والمشاكل والأحقاد بينه وبين أخوانه إلا أن ذلك ليس بيدي فهو رغما عني وأتمنى أن يحذو أبنائي الآخرون حذو أخيهم الأكبر، وأن يتحلوا بأخلاقه وأدبه، ويقتدون به حتى يحققوا التفوق والنجاح.

إحباط وفشل

الأخ سالم فوزي عبدالرحمن شاب في مقتبل العمر له قصة غريبة في هذا الموضوع حيث أنه وحيد أبويه من الذكور إلى جانب ست بنات والواقع المتعارف عليه في مثل هكذا حال في بلادنا وبعض البلدان العربية أن الولد الوحيد يحظى بمعاملة خاصة، وباهتمام كبير من قبل والديه، لكونه الولد الوحيد الذي رزقهما الله به إلى جانب عدد من البنات غير أن الشاب سالم لم يكن له نصيب مما هو معتاد من تميز الذكور على الإناث في مجتمعنا بل حصل معه العكس كما يقول حيث كان والداه في أوقات كثيرة يبالغان باهتمامهما بأخواته، دون الاهتمام به بذات الصورة وهو الأمر الذي أدى إلى خلق المشاكل والمشاحنات بينه وبين أخواته وكذلك أبويه.
ويضيف سالم: منذ طفولتي وأنا أشعر بالتمييز تجاهي من قبل والدي ووالدتي لصالح شقيقاتي الست وهذه المعاملة أو هذا التمييز أصابني بالإحباط وانعكس ذلك على سلوكي وتصرفاتي وولد لدي شعور بأنني إنسان فاشل وبسبب تمييز شقيقاتيه عني أهملت دراستي وأصبحت شخصاً منطوياً على نفسي وفي مشاكل لا تنتهي مع أسرتي داخل المنزل، وفي المقابل استطعن بعض شقيقاتي إكمال دراستهُن الجامعية والأخريات على وشك ذلك بفضل ما يحظين به من تشجيع ودعم من قبل والدي بينما أنا محلك سر.

أسير الوحدة

أما الشاب أ. ن البالغ من العمر 16 سنة فتحدث عن قصته مع التمييز بحرقة شديدة حيث قال: منذ طفولتي وأنا أشعر أن والدي ووالدتي يحرصان دائماً على الاهتمام بشقيقي الأصغر مني، ويعطفان عليه كثيراً وخاصة والـدي فالملابس الأجمل والأغلى وكذلك الألعاب تكون من نصيبه كما يتم منحه مصروف يومي يساوي ضعف ما يتم منحه لي رغم أنني أكبر من شقيقي بعامين إلا أن هذا لم يشفع لي عند والدي حتى يومنا هذا.
وأضاف قائلاً: إن أكثر ما كان يزعجني ويزعلني هو اصطحاب والدي لشقيقي أثناء زياراته للأهل والأقارب والأصدقاء وكذا اصطحابه معه في المناسبات الفرائحية .. أما أنا فلا ورغم سؤالي المتكرر لماذا وما هو الذي اقترفته لكي يعاملني هكذا؟! إلا أنه للأسف لم أجد أي إجابة على هذا السؤال كون والدي مجرد ما يسمع السؤال يتهرب من الإجابة وقد كنت في المناسبات الاجتماعية كالأعراس وغيرها أطلب منه اصطحابي معه إلا أنه كان يتهرب وأكثر الأحيان يرفض بينما يقوم بالمحايلة والتودد لأخي ليذهب معه، تلك المعاملة جعلتني أكره أخي وأتمنى زواله أو موته، فمرارة شعوري بأن والدي يخجل من ذهابي معه في المناسبات وهذا الشعور جعلني أسير الوحدة والإنعزال عن الأهل والأصحاب.
من جانبه تحدث رجل الدين الشيخ محمد فؤاد عامر أن الدين الإسلامي الحنيف حرم التمييز بين الأبناء وحث على العدل والمساواة بينهم سواء كانوا ذكوراً أو إناثا فالتمييز بين الأخوة يخلق الكراهية والعداوة بينهم ويؤدي إلى العقوق للوالدين، ويجعل ذلك الابن الذي يعيش تحت ضغط التمييز فريسة سهلة لاستقطابه من قبل الجماعات الإرهابية والمتطرفة، كما أن عصابات التقطع والنهب والسرقة ترى في ذلك الابن شخصاً مؤهلاً للانضمام لها، وهو ما يستوجب معه على الآباء والأمهات إدراك مخاطر وعواقب التمييز، وأن يحرصوا على المساواة بين أبنائهم في جميع النواحي وإتاحة المجال لهم للتعبير عن ما يدور في عقولهم لفهم مشاكلهم والعمل على حلها.