

قصة مدخن ترك التدخين اترككم مع تجربته الشخصية

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده محمد صلى الله عليه وعلى اله وصحبه وسلم

اولا اترككم مع تجربتي الشخصية مع التدخين من الالف الى الياء

البداية

نحاول تقليد كل جديد وحيث ان البداية مع التدخين منذ اكثر من ثلاثين عام كنا يومها لا نزال اطفال صغار كانت يعتبرون قله قليله جدا وهم من غير ابناء القرية مما ولد في الدخان يعتبر في قريتنا غريب ومن يستخدمه الدخان فكانت الحلول التقليد وحيث ان الظروف المادية في ذلك الوقت لم تكن لتسمح لنا بشراء نفوسنا حب هي

المستخدمه والمرمية في الشوارع ولا يهتم من استخدمها قبلنا ولا تهمنا حالته اما ان نقوم بجمع بقايا السجائر الصحية بقدر ما يهمننا ان نشعل ما تبقى من السجارة

واما ان نبحت عن شجر الشوك الصغير ونستخرج عروقه من داخل الارض ونستخدمها كسجارة

ونستخدمها فكانت هذه ان نجمع ورق شجرة العسال الجاف ونطحنها بالحجر ونلفها في ورق دفاتر واما وتستمر معاناتنا مع التدخين حيث كانت في البداية حب الطرق الثلاث هي الوسائل المتاحة لنا في ذلك الوقت الاربعه او مرحلة الولع به لندخر من مصروفنا اليومي للمدرسة والذي كان لا يتجاوز التقليد لننتقل الى اليوم الخمسة قروش ما يسمح لنا بشراء سجارة او سيجارتين تكفينا طوال

وتنقلت خلال ثلاثين سنه مضت من عمري بين وبعد ان وصلنا الى مرحلة الشباب اصبح البكت لا يفارق الجيب من فضل الله لم اصل اليها جميع انواع السجائر الا المخدرة

فيه من غفلتي البيت عشتها طوال السنين الماضية التي لم اراعي فيها لياتي اليوم الذي لا بد لي ان استفيق كل مكان اتجه ولا اهل ولا اصدقاء فكان الدخان رفيق دربي في منزلي في سيارتي في عملي وفي حرمة مال اليه

الصداقه مع بعض الاصدقاء وكم كنت ازدرى نفسي عندما لم ارحم اطفالي الصغار من الاذاء لم اراعي حق فيه سواي لم اراعي فيه خسارة المال حيث انه بحسبة بسيطة وجدت خسائري اجلس في مجلس لا يدخن يطالبونني بترك هذه الافة التي دمرت المالىه اكثر من خمسة واربعون الف ريال فقط في الدخان كانوا اطفالي فاطردهم بحجة التدخين وكانت الاثار الصحية قد ظهرت على جسدي اسرتهم كانوا يريدون الجلوس معي عونا بعد الله في الابتعاد الله لي ان ابتعد عنه قيض لي انسان له مكاتته الكبيرة في قلبي ليكون لي وعندما اراد عنه وهذا ما حدث

العزیز والعزيمة والاصرار مع التشجيع من جميع المحيطين بي واولهم ذلك الشخص حيث كانت لديه الرغبة الخيرية بمدينة جده (جمعية الفيحاء) على قلبي واهلي وباقي احبتي ذهبت لعيادة مكافحة التدخين في الجمعية بمبلغ زهيد جدا لينعم الله سبحانه وتعالى عليه بفضلله وكرمه ليعينني وانطلقت من هناك واخذت ست جلسات ترك هذه العادة السيئة بعد ان امضيت فيها نصف عمري على

ومن الاثار الايجابية انني وبفضل من الله استطعت ان ارتاح في منزلي بدون اذية لابنائي كما ان هناك شي مهمة اكتسبته بفضل تركي التدخين وهو طاعة الله عز وجل والابتعاد عن نوع من انواع الخبائث