

كيف نُقلع عن التدخين

هل سبق أن حاولت التوقف عن التدخين؟ قد تكون محاولاتك لاقت نجاحاً مؤقتاً من قبل، لكن الآن هل تغلّبت عليك العادة، فتركتك مُحبطاً؟ هل أنت تقرأ هذا الكتيب في يأس وصمت وتتساءل فيما إذا كان سيقدر أن يصنع لك ما لم يقدر أحد أن يصنعه من قبل؟ هل تتوجّس خيفة من المحاولة مرة ثانية ومن أن يُضعف الفشل -ببساطة- قدرة إرادتك وإحساسك بالقيمة الذاتية أكثر فأكثر، لدرجة أنه يبدو خطراً بالنسبة إليك مجرد أن تواصل القراءة؟

هل تحاول مرة أخرى إذا علمتَ بوجود طريقة لا احتمال فيها للفشل ؟

هناك مثل هذه الطريقة. والبشرى الطيبة حقاً هي أنّ هذه الطريقة يمكن أن يتبّعها ليس فقط الرجال والنساء العاديون، بل حتى الضعفاء. أولئك الذين كان نصيبهم الفشل طيلة حياتهم يمكنهم أن يحققوا نجاحاً دائماً وحريةً مستديمةً من التبغ، وإحساساً بالكرامة

والقيمة لم يسبق لهم أن اختبروها من قبل.

قد ساعد المؤلفُ آخرين، ممَّن كانوا يدخنون بكثرة لمدة عشرات السنين، أن يختبروا هذا النَّجَاحَ ولم يجد شخصاً واحداً خلال أكثر من عشرين سنة اتَّبع كلَّ مبادئِ الطَّريقة التي نوشكُ أن نوضِّحها الآن ولم يحقق نجاحاً دائماً.

لا تستندُ هذه الطَّريقة على أي شيءٍ باطني (أي متعلِّق بالعبادات السريَّة الروحانية)، لكن بالأحرى على القوانين العلمية التي تم بحثها بشكلٍ شاملٍ والتي تتحكَّم في كلِّ من الجسم والعقل. ليس هناك فقط قوانين فيزيائية في الكون، لكن توجد أيضاً قوانينٌ عقلية أو روحية، وإذا عرفتَ ما هي هذه القوانين ورغبتَ أن تطيعها، فإنَّ نجاحك سيكون أكيداً بلا ريب.

لكن قبل أن نشرحَ ما تحتاج أن تعرفه وتعمله، يعوزنا أن نفحص ثلاثة أسئلةٍ مهمة: (١) لماذا بدأتَ التدخين؟ (٢) لماذا من الصعب عليك الإقلاع عن التدخين؟ (٣) ولماذا تريدُ أن تُقلع؟

لماذا بدأت

تحتاج أن تعلم شيئاً عن سبب بدئك التدخين لأنّ إذا كانت تلك المحفّزات ما زالت موجودة، فستصعبُ عليك الإقلاع عن التدخين. المرحلة السنّية الشائعة للبدء في التدخين هي مرحلة الثانية عشرة. ففي هذه السنّ يسعى الطفل إلى الحصول على مقام الشخص البالغ في العالم. وبسبب قدوة نظرائه الأكبر سنّاً أو البالغين الذين يعرفهم، صار التدخين غالباً الطريقة التي بها يصبحُ الطفلُ أكثرَ «بلوغاً». يجوز أن يكون الناس، الذين كانوا نموذجاً وقدوةً لك، جزءاً ضخماً من هذا التأثير. قد قبل عقلك اللاشعوري التدفّق الثابت من الإعلانات ومثال الآخرين القائل بوجود فائدة حقيقية من التدخين. هذا كذب. التدخين لا يجعلك أنضج، أو أذكى، أو أفضل، أو أكثرَ جاذبيةً بأيّة طريقة. في الحقيقة، إنما هو يحقق العكس تماماً.

يسببُ التدخين انقباض الأوعية الدموية وفي نفس الوقت يقللُ قدرة الدّم على توصيل الأوكسجين. هذا يقللُ نسبة الأوكسجين الواصلة إلى المخّ وأيضاً إلى الأعضاء الحيوية الأخرى للجسم. كما

يسببُ إدمانُ التدخين سرعةَ ظهورِ أعراضِ الشيخوخةِ ونقصَ جمالكِ وجاذبيتكِ. إنَّه لا يسببُ أيَّ تحسُّنٍ عقليٍّ أو جسديٍّ لكِ، عزيزي المدخن. زيادةً على ذلك، فإنَّ التدخينَ يضعفُ الجسمَ مما يجعلُ المدخنَ أقلَّ احتمالاً وأكثرَ عرضةً للوفاةِ والمرض.

تتضمنُ الأمراضُ التي تزيدُ خصوصاً بالتدخينِ ما يلي: سرطانَ الرئةِ وأنواعَ أخرى من السرطانِ خاصةً بأجزاءٍ أخرى من الجهازِ التنفسيِّ، مثل سرطانِ المثانةِ، والبنكرياسِ، والكليةِ؛ أمراضِ القلبِ، ارتفاعِ ضغطِ الدَّمِ، السَّكتةِ وغيرها من الأمراضِ الوعائيةِ؛ انتفاخِ الرئةِ، التهابِ الشعبِ الهوائيةِ المزمنِ، القرحِ المعديَّةِ؛ العديدِ من اضطراباتِ الفمِ مثل فقدانِ الأسنانِ، تدهورِ عظامِ الفكِّ، التهابِ اللثةِ وتقيحِها، والالتهاباتِ الشفهيةِ. وأخيراً، يتغيَّبُ المدخنونَ عن العملِ ويصابونَ بالصداعِ والسَّعالِ أكثرَ من غيرِ المدخنين.

للنساء فقط

يشكُلُ التدخينُ للنساءِ أخطاراً شنيعةً. فالأمهاتُ المدخناتُ يُرزقن

بأطفالهنَّ قبل موعدِ الولادة، كما يضعن أجنةً ميتةً ويُسِقطن، وأيضاً يموتُ أطفالهنَّ بعد الولادة بفترةٍ قصيرةٍ أكثرَ من غير المدخنات. كما أنَّ الأطفالِ المولودينِ لأمهاتٍ مدخنةٍ يُصَبَن بعيوبٍ خلقيةٍ أكثر. المرأةُ التي تدخُن وتأخذُ موانعَ حملٍ شفويةً تحتوي على هرمونِ الإستروجين يزيدُ احتمالاتِ إصابتها بنوبةٍ قلبيةٍ عدةَ درجات.

بالإضافةِ إلى هذا كله، يقلُّ التدخينُ من مقدرتكِ على الاستمتاعِ بالسرور - مثلاً، يقلُّ من حساسيةِ التذوقِ فتقلُّ قدرتكِ على التمتعِ بالطعام. ومعلومٌ أنَّ مقدرتكِ على اختبارِ السرورِ مرهونةٌ بحساسيتك، وهذه الحساسيةُ تقلُّ بتأثيرِ جميعِ أنواعِ المخدرات.

فلماذا يصعب عليك جداً الإقلاعُ عن التدخين؟

يسببُ النيكوتينُ الإدمانَ. بعدما يدمنُ الشخصُ على النيكوتينِ بكثرةِ التدخين، ينتجُ التوقفُ عن التدخين أعراضاً جسديةً، تتضمنُ هذه الأعراضُ التي يعاني منها كثرو التدخينِ عندما يتوقفون عنه سرعةَ الانفعالِ (النرفزة)، ألمُ العضلاتِ، الصداعُ، الغثيانُ، العجزُ

عن النوم وتهيج الأعصاب. هذه الأعراض ليست خياليةً لأنك حين تقلع عن التدخين، تحدث تغيراتٌ فسيولوجيةٌ قابلةٌ للقياس، مثل تغيراتٍ في معدل دقات القلب، وضغط دم، وفي الأمواج الكهربائية للمخ. وليست أعراض الانسحاب، على أية حال، السبب الوحيد الذي يُصعبُ عملية الإقلاع عن التدخين.

يتشابكُ غالباً عدد من العادات الاجتماعية والنفسية مع عادة التدخين. فقد صار التدخينُ غالباً يرتبط بكل حدثٍ كبيرٍ في اليوم. مثلاً، يُخرجُ المدخنُ سيجارةً غالباً في كل مرةٍ يتناول فيها فنجاناً من القهوة. كما يرتبط قرارُ أو اجتماعُ عملٍ هامٍ غالباً بالتدخين. كذلك كثيراً ما يرتبط تغييرُ السرعة، مثل الدخول إلى السيارة للذهاب إلى العمل أو الجلوس للاسترخاء، بالدخان. لذلك، فإن كل بداية أو توقفٍ أو ضغطٍ أو تغييرٍ كبيرٍ لمعدل السرعة أثناء اليوم يرتبط غالباً بالتدخين. لكن حتى هذه ليست كل الأسباب التي تجعل الإقلاع عن التدخين مهمةً صعبةً.

التدخين هو أيضاً عادةً جسمانيةً. تمتد اليد إلى العلبه وتُخرج

سيجارةً. فتوضع في الفم ويتم إشعال القداحة. النفس الذي يأخذه المدخن لإشعال طرف السيجارة يرافقه ملاطفة السيجارة بالشفاه ثم يتبعه مداعبتها باليد. بعدها، يتم نفض الرماد، وأخيراً، يتم سحقها عند انتهائها. تتحوّل هذه النّشاطات إلى عادات متّصلةٍ بعمق يكون المدخنُ بكثرةٍ قد كرّرها عدة آلافٍ من المرات.

وحيث أنّ التدخين عادةٌ تخترقُ جميعَ الأنظمةِ الجسميةِ ذاتِ مكوّناتٍ كيميائيةٍ، فيزيائيةٍ، وعقليةٍ أو روحيةٍ، فإنّ أي محاولةٍ عقلانيةٍ لتركها يجب أن تكون مُزوّدةً بخطةٍ هجومٍ تتضمّنُ مكوّناتٍ كيميائيةٍ وروحيةٍ وفيزيائيةٍ أيضاً.

لماذا تريد أن تقلع؟

حيث أنّ التدخين عادةٌ تخترقُ جميعَ الأنظمةِ الجسميةِ ذاتِ مكوّناتٍ كيميائيةٍ، فيزيائيةٍ، وروحيةٍ، فالأسبابُ التي تريد من أجلها الإقلاعَ عن التدخين تكونُ غالباً العواملَ المحددةَ لدوام نجاحك من عدمه. يجوز ألا يكون عندك الحافزُ الملائمُ الآن للإقلاع

عن التدخين بشكل دائم. فإذا كان حافزك كاملاً، لَكُنْتَ نَجَحْتَ من قبل وما كنتِ قرأتَ هذا الكتاب. لا تقلق بسبب ذلك. واحدٌ من الأغراضِ الكبرى لهذا الكتيبِ هو مساعدتُك أن تكتسبَ الحافزَ الصَّحِيحُ خلالِ سلسلةٍ من الأساليبِ المُختبرة. وستكونِ النَّتِيجَةُ أنَّكَ ستكتسبُ قدرةً لم يختبرها أكثرُ المدخنينِ الراغبينِ في تركِ التدخينِ على الإطلاق.

كيف تبدأ

أول شيءٍ يجب أن تعلمه عن كيفية الإقلاع عن التدخين هو أنك تحتاج إلى مساعدة، وثاني شيءٍ يجب أن تعلمه هو أن كلَّ ما تحصلُ عليه من مساعدةٍ في الكونِ لن تعطيكِ النَّصْرَ بدونِ اجتهادِكِ بمثابرةٍ وتصميم.

سندرسُ أهمَّ شيءٍ أولاً - أي كيف تستطيعُ أن تحصلُ على المساعدةِ للامتناعِ عن التدخين.

كيف تحصلُ على المساعدة لتحرّر من التبغ

قبلَ منتصفِ الليلِ بقليلٍ في ١٤ نيسان/أبريل، ١٩١٢م كانت عبّارةُ المحيط «كاليفورنيا» في طريقها إلى بوسطن قادمةً من لندن. وبينما كان تشارلس جروفز، ضابطُ الباخرةِ الثالث، جالساً على ظهر السفينة الأعلى، رأى على بعدِ بضعةِ أميالٍ أضواءً باخرةٍ أخرى تنطلق باتجاه الغرب. وحينما كانت هذه الباخرةُ تجتازُ سفينتهُ بسرعة، رأى انفجاراً باهراً من الأضواء، يكشفُ عن عبّارةٍ ضخمةٍ تُقلُّ مسافرين. لكن فجأةً ظهر أن الباخرةَ الكبيرةَ توقفتُ وأطفأتُ أغلبَ أنوارها. لم يخطرُ ببالي أنه ربما الأنوار ما زالت مضاءةً لكن لاح له أنها انطفأتُ لأنّ الباخرةَ لم تُعدُ تواجهُ بجانبها الكبير، وإنما انحرفتُ بحدّةٍ إلى اليسار.

في تلك الليلةِ، عندما كانت المساعدةُ قريبةً، فقدَ أزيدُ من ألفٍ وخمسمائةِ إنسانٍ حياتهم في واحدةٍ من أسوأ الكوارثِ الملاحيةِ في التاريخ بسببِ عدمِ الاتصال. كانت المساعدةُ قريبةً، لكن لم يكن هناك اتصال. لذلك، فعندما غرقت تيتانيك، لم يوجد هناك أحدٌ ليقدمَ المساعدة.

الغرق بينما المساعدة في المتناول

هناك ملايين الناس اليوم الذين يعانون من مشكلة التبغ ويوشكون على الغرق. والكثيرون يغرقون بالفعل في هاوية من الدخان بينما المساعدة سهلة المتناول. ماذا لو أنّ رجلاً كان يغرق وعندما قُذِف إليه بطوق النجاة رفض أن يأخذه لأنه لم يكن يعلم إذا كان الحبل أو الطوافة أو المنقذ جديراً بالثقة. ليس عنده ثقة؛ ليس عنده إيمان. ذلك الرجل سيغرق لأنه لا يقدر أن يخلص نفسه وهو - في ذات الوقت - ممتنع عن قبول أي مساعدة من الخارج.

الغريق يجب أن يختار تصديق الشخص الذي نوى أن يخلصه. إذا آمن أو صدق وإذا تصرف بناءً على ذلك الإيمان بالإمساك بالمساعدة المتوفرة، فهو سيتحرر. سيخلص. لكنّ المأساة تكمن في كثرة الناس الذين أجسامهم تغرق في محيط الدخان، ومع ذلك تجدهم لا يطلبون ولا يقبلون المساعدة المتوفرة.

المساعدة متوفرة

توجد مساعدةٌ رائعةٌ في المتناول. يقول الله على لسان نبيّ العهد القديم: «أُدْعِنِي فَأُجِيبَكَ وَأُخْبِرَكَ بِعِظَائِمٍ وَعَوَائِصَ لَمْ تَعْرِفْهَا» (إرميا ٣٣: ٣). ويعلن الله على لسان بولس الرسول أنّه «قَادِرٌ أَنْ يَفْعَلَ فَوْقَ كُلِّ شَيْءٍ، أَكْثَرَ جِدًّا مِمَّا نَطْلُبُ أَوْ نَفْتَكِرُ، بِحَسَبِ الْقُوَّةِ الَّتِي تَعْمَلُ فِيْنَا» (أفسس ٣: ٢٠). إذن فالمساعدة الخارجية متوفرة. هناك مساعدةٌ قويةٌ في متناول الجميع، وقد وجد عدةٌ ملايين من الناس في هذه المساعدة الخارجية الحلّ لمشكلة ضبط النفس. قد تكون طبيعتك ضعفت من خلال الانغماس المستمر في العادات الخاطئة إلى درجةٍ يستحيل معها أن تقاوم الشهوة للنيكوتين بقوتك الخاصة. يجوز أنك عبدٌ للتبغ بكلّ معاني الكلمة، لكن رغم هذا، هناك مساعدةٌ متوفرةٌ لك.

كيف يمكن أن تحصل على هذه المساعدة؟

١- اطلب.

اعترف بأنك تعاني من مشكلةٍ تستلزم مساعدةً إلهيةً، واطلب تلك المساعدة الإلهية. قال يسوع: «إِسْأَلُوا تُعْطَوْا. اَطْلُبُوا تَجِدُوا. اِقْرَعُوا يُفْتَحَ لَكُمْ» (متى ٧ : ٧).

٢- خذ تعهداً على نفسك

الله لا يجبرُ أيَّ إنسانٍ ضدَّ إرادته. هو لا يريد استسلاماً أعمىً أو سيطرةً مطلقةً. الله لا يستعملُ الجبر أو القسو. ولكي يحررك من عبودية التَّبَع، يجب أن تكون لديك الرغبة لأخذ تعهدٍ على نفسك - أن تختارَ إخضاعَ إرادتك له كي يُجري تغييراً في حياتك.

٣- أخضع إرادتك له.

الكثيرُ من الناس في عالمنا يحبذون عملَ كلِّ شيءٍ بأنفسهم. وهناك فعلاً بعضُ الأشياءِ التي يبدو أننا نستطيع عملها بأنفسنا. لكن، إذا

وجدتَ أنَّكَ لا تقدرُ أن تتوقفَ عن التدخينِ بنفسِكَ، فأنتَ تحتاجُ أن تُخضعَ إرادتَكَ لله لكي تتلقَى المساعدةَ الإلهيةَ التي ستحرِّركَ من العبوديةِ للعاداتِ السيئةِ.

مع أنَّكَ ستجدُ إخضاعَ إرادتِكَ لله ينطوي على صراعٍ، فهو أمرٌ ضروريٌّ إذا أردتَ إحرازَ نجاحٍ دائمٍ. إنَّ تسليمَ الإرادةِ لله يعني أن نقبله ربًّا وسيداً على كلِّ الأشياءِ، أن نعتزفُ بكوننا خدامه، مستعدين دائماً لطاعةِ أوامره. تستطيعُ أن تنفِّذَ ذلكَ إذا اخترتَ. إخضاعَ إرادتِكَ لله، لحظةً بلحظةً، هو المفتاحُ الأساسي للنَّجاحِ.

٤- هل أنتَ جادٌ؟

اللهُ قد وعد «وَتَطَلُّبُونَنِي فَتَجِدُونَنِي إِذْ تَطَلُّبُونَنِي بِكُلِّ قَلْبِكُمْ» (إرميا ٢٩ : ١٣). إذا كان ذلكَ قراركُ، فليس هناك شكٌّ في أنَّ معجزةَ إلهيةً ستحدثُ في حياتك لتنصرَكَ على التبغ. أنتَ في طريقك إلى شبعِ السرورِ ونعمٍ إلى الأبد (مزمور ١٦ : ١١).

٥- مارس قدرتك على الاختيار.

ربما قرّرت أن قدرتك الأخلاقية ضعيفة. وقد تعتبر نفسك ضحيةً للشك. ولعلّ الماضي يبدو مسيطراً على حياتك بشكل مستمرّ، عندما كنت تفتقر دائماً إلى ضبط النفس وتدخّن. ولعلّ القرارات التي اتخذتها في عشية السنّة الجديدة انهارت فوراً. وقد يبدو مستحيلاً عليك أن تسيطر على أفكارك، وهذا حقيقي طالما كنت بمفردك. يجوز أن عادة التدخين، واشتياقك الشديد للنيكوتين، ومشاعرك المتعلقة بهذه الرذيلة لا يمكن السيطرة عليها بشكل إنساني. ومعرفتك بهذه الأسباب قد تبعث في داخلك مشاعر اليأس. لكنّ هناك مخرج. فما هو يا ثرى؟ يعتمد المخرج على قدرتك على اتخاذ القرار أو الاختيار.

لا يمكنك أن تغيّر قلبك أو مشاعرك تجاه عاداتك الماضية أو اشتياقك الشديد للنيكوتين. لا يمكن أن تغيّر دوافعك، لكن يمكنك أن تتخذ قراراً. يمكنك أن تختار إخضاع إرادتك للقدرّة الإلهية. إذا فعلت هذا، فستعمل فيك القدرّة الإلهية، وستخضع طبيعتك لسيطرة

روح الله. سيحدث تغييرٌ في أحاسيسك وفي أفكارك، فيعطيك القدرة على التحرر من التبغ.

يقول الكتاب: «إِنْ كَانَ أَحَدٌ يُفْسِدُ هَيْكَلَ اللَّهِ فَيُفْسِدُهُ اللَّهُ، لِأَنَّ هَيْكَلَ اللَّهِ مُقَدَّسٌ الَّذِي أَنْتُمْ هُوَ» (كورنثوس الأولى ٣: ١٧). إذا كنت قرّرت أن تتخذ قراراً لتعيش حياةً نقيّةً - خاليةً من تلويث التبغ - فهذا ما ينبغي أن تصلّيه: «أيها الآب السماوي، أنا أختار أن أخضع إرادتي وكلّ ناتسي لك. أختار أن أطلبك من كلّ قلبي وأحيا بكلّ كلمةٍ تخرج من فمك. أختار أن أعيش حياةً صحيّةً ولا أدمر نفسي بالتبغ. أرجوك أن تساعدني، لأجل خاطر يسوع. آمين». يجب أن تتنفسَ هذه الصلّاة إلى الله مراراً وتكراراً أثناء اليوم - «أيها الآب، أنا أختار أن أعيش حياةً صحيّةً ولا ألوث نفسي بالتبغ. أرجوك أن تساعدني كما وعدت، لأنني أصلي في اسم يسوع. آمين».

٦- لماذا يفضل العديد في تلقي المساعدة.

حسنٌ أن تمثي نفسك بعملِ الشيءِ السليم، لكن إذا توقفت عند هذا، فلن يحدث شيءٌ. ملايين من الناس يتمنون ويرغبون في الإقلاع عن التدخين، لكنهم لا يصلون إلى نقطة إخضاع إرادتهم للتأثير الإلهي. هم لا يتخذون قراراً بإخضاع إرادتهم للقدرة الإلهية.

لكن إذا مارست إرادتك واتخذت قراراً، وأخذت على نفسك تعهداً أمام الله بشأن مشكلة تدخينك، فستختبر قوة إلهية في حياتك تحفظك صامداً. إذا أخضعت إرادتك باستمرار لهذه القدرة الإلهية، فستمكنك من العيش حياةً جديدةً، حياةً ضبط النفس، حياةً ستكون فيها مسيطراً على أفكارك، مشاعرك، رغباتك، دوافعك وعادة التدخين التي ابتلتك في الماضي. كل هذا باستطاعتك إذا اتخذت قراراً بإخضاع إرادتك للقدرة الإلهية.

الله يهّمه - قبل كل شيء - «أن تكون ناجحاً وصحيحاً، كما أن نفسك ناجحة» (يوحنا الثالثة ٢). فإذا اعترفت بحالتك

وأخضعت إرادتك له، إذا اتخذت تعهداً تاماً (استسلاماً كاملاً) لهذا التأثير الإلهي، فسيوفي الله بوعده لك. سيمدك بالحقيقة. سيجعلك صحيحاً (تاماً) في روحك. الأمر كذلك إذا صدقته. لا تنتظر أن تشعر بأن المعجزة قد حدثت، لكن صدق، لأن الله قد وعد.

ماذا يجب أن تعمل كل يوم

حيث أنك أتيت الآن للمساعدة الإلهية، لا تنسحب وتنزوي بعيداً عن التأثير الإلهي. قل كل يوم: «أنا قد أخضعت إرادتي للمسيح. أنا قد سلّمت مشكلة تدخيني إليه». ثم قل له: «أرجوك أن تعطيني روحك، نعمتك، وقوتك لأعيش هذه الحياة الجديدة». وعندما تسلّم نفسك بشكل مستمر له وتؤمن به، تحدث معجزة إلهية في حياتك. إنها معجزة ضبط النفس، معجزة الانتصار على عاطفتك واشتياقك للتبغ والنيكوتين.

أنت بعد التجديد

هذه معجزة لا يمكن أن تراها عينٌ بشرية لكن يمكنك أن

تختبرها. إنها مثيرةٌ بشدّةٍ حتى أنّ بولس الرسول قال إنّها بمثابة خليقةٍ جديدةٍ: «الأشياء العتيقة قد مضت، هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيدًا» (كورنثوس الثانية ٥ : ١٧). كلُّ فكر، كلُّ كلمة، كلُّ فعل يتنقّى ويخضع لإرادة المسيح الصالحة. (انظر ٢ كورنثوس ١٠ : ٤؛ أفسس ٤ : ٢٨-٣٢؛ رومية ١ : ١٦، ١٧).

العلاقة الجديدة

يطرأ في عاداتنا تغيير ملحوظ. نمي ارتباطاً عاطفياً مع من قد خلّصنا من هذه العادات السيئة التي قد قيّدتنا بسلاسل لم نقدر أن نكسرّها. نبدأ نتعلّم معنى القول الرسولي: «نَحْنُ نُحِبُّهُ لِأَنَّهُ هُوَ أَحَبُّنَا أَوْلًا» (يوحنا الأولى ٤ : ١٩).

يوجد أناس كانوا مدخنين لم يدركوا مدى خصوصيّة وفرديّة محبة الله قد وجدوا أن الله اهتمّ بمساعدتهم على حلّ مشكلتهم مع التبغ.

لا ترجع إلى المحاولة بمفردك.

هناك فكرتان خاطئتان نحتاج أن نحترس منهما بعد طلب المساعدة الإلهية. الأولى هي الفلسفة القائلة بأننا يمكن أن نثق في شيء نستطيع نحن أن نفعله لإجراء تغيير في العقل والروح وضبط النفس الذي نحتاجه. قال يسوع: «بِدُونِي لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً» (يوحنا ١٥ : ٥). ضع ثقتك الكاملة فيه. لا تضع أي ثقة فيما يمكنك أن تعمله أنت. في كل مرة تتعرض للإغراء، التفت إليه واطلب منه القوة للانتصار والغلبة. إذا ائتمنت نفسك فستفشل، لكن يسوع لا يفشل أبداً.

الإيمان وحده لا يكفي.

أما الفكرة المقابلة والتي لا تقل عن سابقتها خطأ فهي الاعتقاد الشائع بأنك إذا آمنت فقط، فلست بحاجة إلى عمل أي شيء. إن الحقيقة هي أن المعجزة الإلهية لا تحدث إلا عندما تتحد القدرة الإلهية بالمجهود البشري. طالما تخضع إرادتك للتأثير الإلهي،

فسيعمل فيك أن تريد وأن تعمل من أجل المسرة. وأعمال الطاعة للقوانين الفيزيائية لجسمك ستحدث في حياتك عندما تتعاون مع الله ببذل جهد مستمر وأساسي للعيش بموجب طلباتك التي طلبتها. قال الرسول: «تَمَّمُوا خَلَاصَكُمْ بِخَوْفٍ وَرِعْدَةٍ، لِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَامِلُ فِيكُمْ أَنْ تُرِيدُوا وَأَنْ تَعْمَلُوا مِنْ أَجْلِ الْمَسْرَةِ» (فيلبي ٢: ١٢، ١٣). إذن فالسر ليس في أن الله هو الذي يحرز النصر في معركة السيطرة على الذات لكنه يوفر لك القدرة على إحراز النصر الذي يستحيل عليك إحرازه بمفردك.

ماذا عن المستقبل؟

لكن يطرح هذا السؤال نفسه: «هل ستستمر هذه المعجزة في الحدوث؟» طالما أنت تُخضع إرادتك للمسيح، طالما أنت تختار أن تتعاون بالكامل معه، ستستمر هذه المعجزة الإلهية في الحدوث لأن رجاءك ليس في نفسك؛ إنما فيه هو. لذلك لا يجب أن تلتفت إلى نفسك أو تعتمد على نفسك لكي يكون لك سيطرة على اشتهايك للتدخين أو لإظهار ضبط النفس في أي مجال آخر في الحياة. إنما

عليك أن ترفعَ عينيكِ إلى حيث يوجدُ العون.

عَبَّرَ أَحَدُ كُتَبَةِ الْكِتَابِ الْمَقْدَسِ عَنِ الْأَمْرِ عَلَى هَذَا النِّحْوِ. فَقَالَ، وَهُمْ يَتَكَلَّمُ كَلِمَةَ الرَّبِّ، «الْتَفُّنُوا إِلَيَّ وَاحْلُصُوا يَا جَمِيعَ أَقْصَايِ الْأَرْضِ، لِأَنِّي أَنَا اللَّهُ وَلَيْسَ آخَرَ» (إشعيا ٤٥ : ٢٢). إِذَا التَفَّتْ إِلَيْهِ (فِي عَقْلِكَ)، فَسَتَحَرَّرَ مِنْ مَشَاكِلِكَ مَعَ التَّدْخِينِ، نَقَصِ ضَبْطِ النَّفْسِ، الْإِذْعَانَ لِلدَّوَاعِ الْخَاطِئَةِ، وَتَعَلَّقْ بِعَادَاتِ الْمَاضِي السَّيِّئَةِ.

فِي الْحَيَاةِ أَشْيَاءٌ عَدِيدَةٌ قَادِرَةٌ أَنْ تَصْرَفَ انْتِبَاهَكَ عَنْ مَوْضِعِ الْعَوْنِ، لَكِنْ تَذَكَّرْ، يَجِبُ أَلَّا تَسْمَحَ لِأَيِّ شَيْءٍ أَنْ يَمْنَعَكَ مِنَ الْبَحْثِ عَنِ الْمُسَاعَدَةِ الْإِلَهِيَّةِ وَالْجِدِّ فِي طَلِبِهَا. هَذِهِ الْمُسَاعَدَةُ الْإِلَهِيَّةُ تَوْجَدُ فِي يَسُوعَ الْمَسِيحِ. إِذَا اسْتَوْدَعْتَهُ حَفِظَ ذَهْنَكَ وَوَثَّقَتْ فِيهِ، فَهُوَ «قَادِرٌ أَنْ يَحْفَظَ وَدَيْعَتِي إِلَيَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ» (تِيموثَاوَسُ الثَّانِيَّةُ ١ : ١٢). لِذَلِكَ، التَفَّتْ إِلَيْهِ كُلَّ مَرَّةٍ تُوَاجِهُهَا بِإِغْرَاءِ التَّدْخِينِ. اخْتَرِ أَنْ تَسِيرَ وِرَاءَهُ طَائِعًا، فَهُوَ الَّذِي قَالَ: «إِنْ أَرَادَ أَحَدٌ أَنْ يَأْتِيَ وَرَائِي، فَلْيُنْكَرُ نَفْسَهُ» (لُوقَا ٩ : ٢٣).

نكرانُ الذاتِ هو الطَّرِيقُ للتخلُّصِ من عادة التدخينِ واغتنامِ سعادةِ الحياةِ ومتعتها العظمى. هذا مبدأُ إلهيٍّ علمه يسوع باستمرارِ بالنصيحةِ وضرب لنا فيه أعظمَ مثال.

المبادئ الثلاثة

إليكَ بثلاثةِ مبادئٍ يمكنكُ أن تطبِّقها لتحافظ على تدفِّقِ هذه القدرةِ الإلهيةِ في حياتك، فتعطيك سيطرةً على شهوةِ التدخين.

أولاً: ثبَّتْ وعودَ الكتابِ المقدسِ للمدخنين في ذاكرتك. وإليكِ ببعضِ وعودِ الكتابِ المقدسِ للمدخنين:

«ادْعُنِي فِي يَوْمِ الضِّيقِ أَنْقِذْكَ فَتَمَجِّدْنِي» (مزمور ٥٠ : ١٥).

«ادْعُنِي فَأَجِيبَكَ وَأَخْبِرَكَ بَعْظَائِمِ وَعَوَائِصَ لَمْ تَعْرِفْهَا» (إرميا ٣٣ : ٣).

«وَيَكُونُ الرَّبُّ مَلْجَأً لِلْمُنْسَحِقِ. مَلْجَأً فِي أَرْمِنَةِ الضِّيقِ. وَيَتَّكِلُ عَلَيْكَ الْعَارِفُونَ اسْمَكَ، لِأَنَّكَ لَمْ تَتْرُكْ طَالِيكَ يَا رَبُّ» (مزمور ٩ : ٩، ١٠).

«لَأَنَّ كُلَّ مَنْ يَسْأَلُ يَأْخُذُ، وَمَنْ يَطْلُبُ يَجِدُ، وَمَنْ يَقْرَعُ يُفْتَحُ لَهُ ... فَإِنْ كُنْتُمْ وَأَنْتُمْ أَشْرَارُ تَعْرِفُونَ أَنْ تُعْطُوا أَوْلَادَكُمْ عَطَايَا جَيِّدَةً، فَكَمْ بِالْحَرِيِّ أَبُوكُمْ الَّذِي فِي السَّمَوَاتِ، يَهَبُ خَيْرَاتٍ لِلَّذِينَ يَسْأَلُونَهُ»
(متى ٧ : ٨، ١١)!

«هَذَا عِنْدَ النَّاسِ غَيْرِ مُسْتَطَاعٍ، وَلَكِنْ عِنْدَ اللَّهِ كُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ»
(متى ١٩ : ٢٦).

«لَأَنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ غَيْرَ مُمَكِّنٍ لَدَى اللَّهِ» (لوقا ١ : ٣٧). «أَسْتَطِيعُ كُلَّ شَيْءٍ فِي الْمَسِيحِ الَّذِي يُقَوِّينِي» (فيلبي ٤ : ١٣).

«فَيَمَلَأُ إِلَهِي كُلَّ احتِيَاجِكُمْ بِحَسَبِ غِنَاهُ فِي الْمَجْدِ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» (فيلبي ٤ : ١٩).

يدعم الله كلَّ وعدٍ يعِدُّ به. فاحفظ هذه الوعود عن ظهر قلب؛ ورددها مراراً وتكراراً لنفسك. هذا سلاح استخدمه يسوع نفسه ليتغلب على الإغراء.

ثانياً: لا تفشل في أن تستمرّ في طلب المساعدة. قال يسوع: «يَنْبَغِي أَنْ يُصَلَّى كُلَّ حِينٍ وَلَا يَمَلَّ» (لوقا ١٨ : ١)؛ أي، لا تستسلم. استمر في الطلب. وأنت تباشِرُ نشاطاتِك اليومية، ارفع قلبك وروحك لله، طالباً المساعدة الإلهية لقهر كلِّ إغراءٍ مآكرٍ ومفاجيءٍ يحثُّك على التدخين. ليس هناك وقتٌ أو مكانٌ غير ملائم لتقديم طلبٍ بالمساعدة الإلهية أن تعينك على قهر إغراءِ التدخين.

ثالثاً: نمّ عادةً الابتهاج والشكر. هل تعلم أن معظم الناس يحققون السعادة التي يختارون تحقيقها، والكتاب المقدس يقرّ بهذه الحقيقة. إذا اتخذت القرار بأن تبتهج وتشكر، فستندهش من القدرة الإلهية التي ستتدفقُ إلى حياتك في نفس وقت التعبير عن بهجتك. قال الرسول: «إفْرَحُوا فِي الرَّبِّ كُلَّ حِينٍ، وَأَقُولُ أَيْضًا: افْرَحُوا» (فيلبي ٤ : ٤). بعبارة أخرى، عبّر عن بهجتك. «فِي كُلِّ شَيْءٍ بِالصَّلَاةِ وَالِدُعَاءِ مَعَ الشُّكْرِ، لِتَعْلَمَ طِلْبَاتُكُمْ لَدَى اللَّهِ. وَسَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ، يَحْفَظُ قُلُوبَكُمْ وَأَفْكَارَكُمْ فِي الْمَسِيحِ يَسُوعَ» (فيلبي ٤ : ٦، ٧). هاك هو السرّ يا صديقي. ابتهج وعبّر عن بهجتك وشكرك

على استجابة الله لطلبك فتحدث معجزة إلهية في حياتك.

أنت تتمتعُ بخيالٍ خِصب. في خيالك، كلِّ مرةٍ تُهاجمُ بإغراءِ
التدخين، حتى وإن ضغط عليك أو أحبطتَ أو أوشكت أن تخضعَ
لليأس، انظر إلى يسوعَ واطلب مساعده. اطلب فتجد. عندما تصارعُ
شهوةً فاسدةً لكي تسودَ في عقلك، انظر إلى يسوعَ المسيح. قدرته
كافيةٌ أن تُخضعَ أيَّ عادةٍ سيئةٍ. اختر أن تلتفتَ إليه. امسك
بالرجاءِ الموضوعِ أمامك. فعنده قوةٌ لضعفك، وهو مستعدٌ وراغبٌ
الآن أن يقودك خطوةً خطوةً إلى ضبط النفس الكامل والحريّة الدائمة
من عبودية التدخين. لا تخفْ من أنّه بعيدٌ لأنه دائماً قريب (أعمال
١٧ : ٢٧)، وهو مهتمٌ بإقامة شركةٍ (عشرة) معك (رؤيا ٣ : ١٩-٢٢).
هو مستعد الآن أن يعملَ في مصلحتك وأن يمنحك القدرةَ على إخضاعِ
كلِّ شهوةٍ للتدخين. إنما لن يعملَ هذا بدون قبولك. أنت حرٌّ أن
تختار القوةَ التي تسودُ عليك. ما من أحدٍ سقط مراراً وتكراراً أو صار
عبداً للتبغِ إلى الدرجة التي يستحيل معها أن يجدَ الإنقاذ من خلال
القدرة الإلهية (عبرانيين ٧ : ٢٥).

ما هو المجهود البشري الذي تحتاج أن تبدله؟

اللّٰه يتوقّع منك أن تعيشَ في انسجامٍ مع القوانين الفيزيائية التي قد وضعها في جسمك. أمّا القوانين الفيزيائية الخاصة التي تحتاج أن تراعيها بنوعٍ خاصٍّ عندما تبدأ تقاوم شهوةَ التدخين فهي كالتالي :

١- تناول فواكه طازجة بشكل رئيسي وبعض عصير الفواكه في اليوم الأول.

حالما تقلع عن التدخين، يبدأ جسمك يحاول أن يخلّص نفسه من النيكوتين وكل السموم الأخرى التي يسببها التبغ التي كانت تتراكم في الجسم. يمكن أن تساعد جسمك في هذا المجهود بتبني نظام غذائي مطهّر. إذا كنت تزاول عملاً يدوياً شاقاً، وتحتاج إلى نظام غذائي أقل قسوة، فليكن نظامك الغذائي المقترح في اليوم الأول كالتالي :

﴿ الفطور ﴾

٢-١ شريحة خبز محمص من دقيق غير منزوع القشرة

١ موزة

١ برتقالة أو تفاحة

١ زبدية حبوب مطبوخة أو باردة مع قدر ضئيل من السكر، مع الحليب أو بديل عنه وصلصة الفواكه، إذا رغبت.

١ كوب من شراب المشمش أو عصير العنب، أو عصير البرتقال.

قليلٌ من المكسرات، مثل اللوز، الجوز الزيتوني pecan، الجوز، الجلّوز أو البندق البرازيلي - المكسرات الخام أفضل، يتلوها الجافة المحمّصة، ويجب تجنّب المحمّصة في الزيت، كلما أمكن.

﴿الغداء﴾

١ بطاطس مخبوزة بالمرق أو أي صلصة أخرى

١ زبدية سلطة خضراء مخلوطة

١ حصة من الخضار المطبوخ - قرنبيط أخضر، سبانخ، لفت، حُضَر، بقول، كرنب، أو السُّلق - إذا لا يوجد أيُّ مما سبق ذكره، فعليك بالبقول الخضراء، مثل: الفاصوليا الخضراء، البامية، أو الكرنب.

١-٢ قطعة خبز، من قمح أو حبوب غير منزوعة القشرة

١ حصة طعام ذو قيمة بروتينية عالية - أي نوع من البقول- الفول المطبوخ المجفّف، الفاصوليا، البازلاء، العدس أو الحمص- جميعها ممتازة. لا بأس باللوبيا. ساندويتشات زبدة الفول السوداني يمكن أن تؤدي الغرض في الشدة.

قليل من المكسرات (المكسرات هي أحد مصادر البروتين أيضاً).

١ كوب من الحليب أو بديل عنه، اختياري

﴿العشاء﴾

أي نوع من الفواكه الطازجة بحسب رغبتك

أي نوع من عصير الفواكه بدون إضافة سكر - استعمل العصائر باعتدال، خصوصاً تلك التي يرتفع فيها مقدار السكر، كعصير العنب وعصير الأناناس.

بسكوت مملّح، اختياري

القائمة السابقة هي فقط لمن يزاولون عملاً يدوياً شاقاً. أما الآخرون فيُنصحون بأكل فواكه طازجة بشكل رئيسي وتناول عصير فواكه في اليوم الأول. إذا أردت أن تكون ناجحاً من البداية، فعليك أن لا تأكل أو تشرب أي نوع من الطّعام أو الشّراب غير ما ورد ذكره.

٣- اشرب ستة أكواب من الماء يومياً على الأقل.

هذا بالإضافة إلى أي عصير فواكه، حليب، أو عصير نباتي تشربه أثناء اليوم. إذا كنت لا تحبّ طعم الماء وليس عندك ماء نقّي،

فقد تضع كمية صغيرة من عصير الليمون في الماء. هذا مستحسن أيضاً إذا كانت معدتك ضعيفةً أو حساسة.

وللحصول على كمية كافية من الماء اصنع التالي: اشرب على الأقل كوباً من الماء يحتوي على ٢٠٠ جراماً أثناء الثلاثين دقيقة الأولى بعد النهوض في الصباح. لا تشرب أي شيءٍ لمدة ساعة أو ساعتين بعد الفطور. أما في وقت الضحى فاشرب كوبين من الماء بحد أدنى تحتوي كل منهما على ٢٠٠ جراماً. لا تشرب أي شيءٍ لمدة ساعة أو ساعتين بعد الغداء. وفي أثناء العصر، اشرب على الأقل كوبين من الماء. أما قبل العشاء أو قبل النوم مباشرة، اشرب كوباً آخر من الماء.

ستتمتع بطاقة أكثر نتيجةً لشرب المزيد من الماء وسينال جسمك المساعدة في التخلص من السموم التي قد تجمعت وتراكمت من استعمال التبغ.

٣- ممارسة التنفس العميق ثلاث مرات يومياً على الأقل.

قبل كل شيء، قف وتأكد من عدم وجود أي شيء ضيق يضغط على خصرك. الملابس الواسع أساسي جداً للتنفس الصحيح. إما من خلال أنفك أو فمك، استنشق أكبر كمية ممكنة من الهواء. يجب أن تبرز بطنك إلى الأمام وعلى الجانبين معاً. بعد استنشاق أكبر قدر تستطيع أن تجبر نفسك عليه، استنشق كمية صغيرة أخرى حتى تشعر ببعض الضيق.

احتفظ بالهواء للحظة وبعد ذلك ازفر بسرعة من خلال فمك. في أثناء الزفير، انحن وضع كفتيك على أضلاعك، أو بطنك، واضغط. إذا سعلت في نهاية عملية الزفير هذه، سينقل المزيد من الهواء من رئتيك، وهو ما تريد. كرر هذا التمرين مرتين أخريين. كرر كل الخطوات ثلاث مرات يومياً على الأقل.

ملاحظة: إذا كنت تمارس الجري البطيء، قيادة الدراجات أو السباحة لمسافات طويلة، يمكنك استبعاد هذا النشاط في أي يوم

تمارس فيه التمارين الخاصة برياضتك.

٤- تمتع بقسط وافر من الراحة في الأيام القليلة الأولى.

سيبذل جسمك جهداً هائلاً أثناء الأيام القليلة التالية لينقّي نفسه، لذلك ستحتاج إلى قسطٍ وافرٍ من الراحة والنوم.

٥- ننصح بحمام أو دُشّ فاتر يومياً.

الحمام الفاتر ليس هو بالحارّ جداً ولا بالبارد، بل بين هذا وذاك. بعض الناس يحتاجون إلى الاستحمام في ماءٍ فاترٍ قبل وقت النوم في الأيام الأولى ليستطيعوا أن يناموا.

٦- تجنب كل المشروبات الكحولية.

المخ أو الجزء الأمامي منه هو أول جزء يتأثر بالكحول، وحتى تناول كمية قليلة من الكحول تتسبب في نقص التمييز والقدرة على ممارسة الإرادة. سيفسد الكحول جهودك التي تبذلها للتحرر من التبغ. لا يمكن أن تتوقع من الله أن يساعدك لتقلع عن التدخين إذا

تناولت المشروبات الكحولية لأنه قد حرم استعمالها. (انظر أمثال ٢٣ : ٢٩-٣٥ ؛ ٢٠ : ١ ؛ كورنثوس الأولى ٦ : ٩ ، ١٠).

٧- تجنب المساومة كلَّ التجنب.

إذا قررت أن تنقص من استعمال السجائر أو أي أشكال أخرى من التبغ تدريجياً، فستفشل بالتأكيد. لا يمكن أن تنجح ما لم تتركها كلياً وبالكامل.

٨- ماذا تفعل إذا سقطت.

«لأنَّ الصِّدِّيقَ يَسْقُطُ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَيَقُومُ، أَمَّا الْأَشْرَارُ فَيَعَثْرُونَ بِالشَّرِّ» (أمثال ٢٤ : ١٦). إذا سقطت، اعترف بسقطتك إلى الله (يوحنا الأولى ١ : ٩ ؛ أمثال ٢٨ : ١٣). هو قد وعد أن يغفر لك ويساعدك أن تنجح في النهاية. اقرأ الجزء الأول من هذا الكتيب مرةً أخرى وادرس كلَّ الخطوات بأمانة. ابدأ على الفور أن تتحرر من التبغ، ولا تسمح لأي واحد أن يوهن عزيمتك.

في حرب الاستقلال الأمريكية ، خسرت أمريكا معركة بعد الأخرى لكنها فازت بالحرب أخيراً. إذا تعثرت، انهض فوراً وابدأ ثانيةً. الله لن يتركك وسيعطيك انتصاراً دائماً على التّبغ إذا لم تستسلم بسبب أيّ فشل مؤقت. صلّ بأكثر جدية. قل مع يعقوب: «لَا أُطْلِقُكَ إِن لَمْ تُبَارِكْنِي» (تكوين ٣٢ : ٢٦). إذا ظللت تثابر في تنفيذ الخطوات المسجّلة في بداية الكتيب والعيش وظللت تطلب، فسنتعطى القدرة أن تتمتع بالنصرة الدائمة. وسوف نوضّح فيما بعد السّبب في تعثّر بعض الناس عند محاولة الإقلاع عن التدخين.

تعليمات خاصة

١- كيف تتعامل مع الصّداع.

أهم وأبدى شيء هو الصلاة حينما ينتابك الصّداع. قل: «أيها الآب السّماوي، أنت قد وعدت أن تحفظني في سلام كامل (إشعياء ٢٦ : ٣) إذا اتكلتُ عليك. وأنا قد اخترتُ أن أتكلّ عليك، لذلك أطلب منك أن تعطيني راحة البال والروح (متى ١١ : ٢٨-٣٠) الذي

قد وعدت به ، لأنني أصلي في اسم يسوع ، آمين».

ثانياً ، اشرب كوباً من الماء. الماء الإضافي مفيد للصداع.

ثالثاً ، مارس تمارين التنفس العميق.

رابعاً ، إذا كان بالإمكان ، خذ نزهة على الأقدام. يجب أن يكون ذراعاك وساقك محميتين جيداً إذا كان الطقس بارداً. المشي في الهواء الطلق أفضل من غيره.

خامساً ، جرب أن تتبع جدولاً منتظماً صارماً - وقتاً محدداً لتناول الوجبات ، وقتاً محدداً للنوم ، الخ. ستساعدك العادات المنتظمة أن تحصل على كفايتك من النوم. الصداع سببه غالباً نقص النوم.

سادساً ، لا تأكل أي شيء بين الوجبات. اجعل الوقت بين الوجبات لا يقل عن خمس ساعات. تجنّب الإتهام ، ولا تأكل العديد من أصناف الأطعمة في نفس الوجبة. تجنّب أي عادة قد

تسببُ لك عسرَ الهضم. يمكن أن يعجّلَ الصداعُ بحدوثِ عسرِ الهضم.

سابعاً، يمكن أن يكون سببُ الصداعِ اللبسَ بطريقةٍ غير صحيحة، أمّا اللبسُ أكثرَ من اللازم في غرفةٍ أو مناخٍ حارٍ أو التوزيع غير الصحيح للملبس، بالنهار أو الليل، بحيث تكون الأطرافُ (الأذرع والسيقان) مغطاة بشكل ناقص بينما يكون الجذعُ مغطى بدفء. كما يمكن أن ينتج الصداعُ من تعرّضِ الرّقبة والأكتاف للبرد. الملابسُ الضيّقةُ المقيدةُ للحركة سواء عند الرّقبة أو حول الخصر أو أيّ جزءٍ آخر من جذع الجسم يمكن أن تسبّبَ صداعاً بإحداثِ اختلالٍ في الدورة.

ثامناً، قد يلزم أحياناً الحمّام الساخن للقدمين مع وضع قماشة باردة على الجبهة، أو كيس ثلج أعلى القفا على الجمجمة. يمكن أن يكون حمّام القدمين بين (٤٠-٤٢ درجة مئوية). يجب أن تُحفظ القماشة على الجبهة باردةً بشطفها في الماء البارد باستمرار. أحياناً يريح الصداعُ حمّامٌ فاترٌ (٣٤-٣٦ درجة مئوية) لمدة ساعةٍ ونصفٍ

إلى ثلاثة أرباع الساعة.

٣- قبل أن تنهض في الصّباح

صلّ دائماً قبل أن تقولَ أو تعملَ أيّ شيءٍ في الصّباح. أولَ شيءٍ قد تواجهه في الصّباح هو الإغراءُ الشديداً لإشعال سيجارة. قبل أن تخرجَ من السرير، حدّث الله عن يومك المقبل.

ربما تقول شيئاً مثل هذا: «أيها الآب السماوي، اختار أن أكرس نفسي لك وأن أكون ملكاً لك بالكامل اليوم. بهذا الشرط أنت قد وعدت أن تعطيني كمال بركتك، أن تسكن في بروحك وأن تكون قوتي وعوني الثابت. أنا أطلب بحقي في هذه الوعود الرائعة وأطلب حياةً نقيّةً حرّةً من تلويث التّبغ، في اسم يسوع. آمين». (تستند هذه الصّلاة على عدد ٦: ٢٤-٢٦؛ يوحنا ١٤: ١-١٥؛ ١٤: ١٣؛ عبرانيين ١٣: ٦٠٥).

٣- استعمل وقت راحتك بحكمة.

بعد العشاء، لا تجلس وتسترخي في كرسيّ وثيرٍ لمدة الأيام القليلة

الأولى لأنَّ هذا سيكون أحدَ الأوقاتِ الأكثرَ خطورةً من اليوم تتعرضُ فيه لإغراءِ التدخين. انشغل بهوايةٍ نشيطةٍ تستحوذ على عقلك، اختر المشيَ أو ابحث عن شيءٍ يبقيك مشغولاً حتى وقتَ النوم. فقد يدمرُ عدم الانشغالِ أو عمل أي شيءٍ جهودك. إنَّ عدمَ عملِ شيءٍ يمكن أن يكون له تأثيرٌ مدمرٌ على إرادتك، لذلك ابقَ مشغولاً، هذا باستثناءِ توفير وقتٍ للنوم في الأيام القليلة الأولى. سيكون مفيداً لك أن تحصلَ على ثلاثين دقيقةً من المشي أو ثلاثين دقيقةً من العمل في الحديقة، الخ، يومياً. ستساعدك التمريناتُ الهوائية (إيروبيكس) دائماً أن تتبنى موقفاً ذهنياً إيجابياً.

سيقدمُ لك باقي هذا الكتيب المزيد من المساعدة. فإذا واجهتك أيُّ مشكلةٍ، يمكنك أن تعودَ مراراً وتكراراً إلى الجزء الأول منه. يجب أن يطالعَ العديدُ من الناس مراراً وتكراراً المبادئَ قبل أن تصبحَ جزءاً من طبيعتهم. وإلى حين تتغيَّر طبيعتك، لا تكون حياتك محررةً من التبغ بصفة دائمة.

هذا هو كل ما تحتاج إليه لتبدأ

سوف نورد مكوّنات الصّلاة النّاجحة فيما بعد. هذه المفاهيم مستوحاة من الكتاب المقدس، لكنها موجودة أيضاً في كتاب من القرن التاسع عشر اسمه «خطوات نحو المسيح».

الصّلاة هي حديث إلى الله فيما يخصّ حياتنا الواقعية - إنها محادثة نجريها معه. إنها التحدث إليه بنفس الأسلوب الذي نتحدّث به مع أي صديق.

علم يسوع تلاميذه أن (١) يرفعوا احتياجاتهم اليومية أمام الله و(٢) يلقوا بكلّ همومهم عليه. فأعطاهم الضّمان باستجابة تضرعاتهم.

يشتاق قلبُ الله المحبِّ إلى أولاده من البشر. هو مستعد أن يعطيهم أكثر مما يمكن أن يطلبوا أو يفتكروا، لكن هذه العطايا الإلهية ليست إلاّ لأولئك الذين طلبوا ووضعوا ثقتهم فيه.

لا يجب أن تتكون الصّلاة من السؤال والقبول فقط. إنّما يجب علينا أن نسبح الله على جوده، وعلى أعماله الرّائعة تجاه أولاده من البشر (مزمو ١٠٧ : ٨).

للحصول على أجوبة على صلواتنا، يقدم الكتاب المقدس المتطلبات التالية:

- ١- يجب أن نشعر باحتياجنا، إشعياء ٤٤ : ٣.
- ٢- يجب أن لا نتعلق بأي خطأ معروف، مزمو ٦٦ : ١٨.
- ٣- يجب أن نختار ممارسة الثقة في الله، عبرانيين ١١ : ٦.
- ٤- يجب أن نختار ممارسة روح المحبة والتسامح، متى ٦ : ١٢.
- ٥- يجب أن نثابر في الصلاة، رومية ١٢ : ١٢؛ كولوسي ٤ : ٢؛ بطرس الأولى ٤ : ٧.
- ٦- يجب أن ننتهز كل فرصة للصلاة: في محيط العائلة، في السر، مع الآخرين وأيضاً ونحن ذاهبين إلى عملنا أو نشاطاتنا اليومية. ليس هناك وقت أو مكان غير ملائم لرفع تضرع إلى الله، لوقا ١٨ : ١.
- ٧- تدفعنا قدوة المسيح إلى مزج الصلاة والأعمال - فعلياً أن

نصلي حتى في وسط عملنا، لكن لا يجب أن نعزل أنفسنا بعيداً عن الآخرين ونعزل العالم لكي نصلي. إذا صلينا فقط ولم نعمل، ف قريباً سنتوقف عن الصلاة أو ستصبح صلواتنا روتينيةً شكليةً.

لذلك، خذ كل شيءٍ يحير عقلك إلى الله. لا شيء يتعلقُ بسلامك - مهما كان - أصغر من أن يلاحظه. ليست هناك حيرةٌ تتعلقُ بمشكلة تدخينك أصعبَ عليه من أن يفهمها. وليست هناك كارثةٌ يمكن أن تُلم بك أو جزعٌ يساورك إلا وانتبه له واهتم به أشدَّ الاهتمام.

لذلك اطلب. اطلب الله وأنت تقود سيارتك حين تقع تحت إغراء التدخين.

اطلب وأنت تعمل. اطلب وأنت تتحدث مع شخص ما وتحسَّ بإغراء التدخين. اطلب حين يعرض عليك أحدهم سيجارةً ولا تعلم كيف تقاوم. تستطيع دائماً أن تقدّم طلباً للمساعدة في فكرك، والله سيسمع. فهو القائل إنه يفهمُ فكرك من بعيد (مزمو ١٣٩ : ٢).

اطلب، فيسوع قال: «اسألوا تُعْطَوْا. اطلبوا تَجِدُوا. اقرعوا يُفْتَحَ لَكُمْ. لِأَنَّ كُلَّ مَنْ يَسْأَلُ يَأْخُذُ، وَمَنْ يَطْلُبُ يَجِدُ، وَمَنْ يَقْرَعُ يُفْتَحُ لَهُ» (متى ٧: ٧، ٨). هل تقرعُ بابَ الله؟ هل تلتمسُ مساعدته؟ إذا كنت تفعل ذلك، فهو قد وعد أن يسمعَ لطلبِتك ويجيبك. الله يدعم كلَّ وعدٍ يعد به.

جهود بشرية أخرى يمكن أن تبذلها

النجاح هو نتيجة القدرة الإلهية ومجهود الإنسان. مجهودك البشري الأقصى ضروري. إذا توقفت عن بذل مجهودٍ منتظم، فإن الله لا بد أن يوقف تزويدك بالقدرة المعجزية لمساعدتك لأنه لا يعمل أبداً بمعزل عن إرادتك - فإن ذلك سيقيد حريتك، وهو ما لن يفعله الله البتة. إليك بالمزيد من الأشياء التي يمكن عملها للتمتع بنجاح دائم.

١- تجنب القهوة والكافيين جميعاً.

الكافيين منبهٌ كيميائيٌ يمكن أن ينشئ الرغبة للسيجارة. قلة قليلة من الناس هم القادرون على ترك التدخين بشكل دائم بينما

يستمرّون في شرب القهوة. الكافيين عقارٌ وتكمن فيه كلُّ خطورة أي عقارٍ آخر. بالنسبة إلى العديد من المدخنين، يبدو أنّ القهوة تشير آلياً إلى تدخين سيجارة بعد احتسائها.

الكافيين والنيكوتين هما عقاران مرتبطان بشكل كيميائي واستعمال الواحد يمكن أن يسبّب الرغبة في الآخر. أضمنُ طريقة للإقلاع عن التدخين هي الإقلاع عن شرب القهوة.

الكافيين أخطرُ بكثيرٍ مما يوصفُ عادةً في الصحف. فإنّ مجرد تناول فنجانين من القهوة يومياً يمكن أن يعيق نموّ عظام الجنين ويقلل تدفق الدم في المشيمة بشكلٍ ملفتٍ للنظر. كما يمكن أن يؤدي استعمال الكافيين إلى فقد الكالسيوم وترقيق العظام التدريجي. كذلك يمكن أن ينتج عنه تناقص ملحوظ في امتصاص الحديد، الذي يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم (الأنيميا).

بالإضافة إلى هذا، يمكن أن تُنتج الجرعات العالية من الكافيين العصبية (النرفزة)، حدة الانفعال، القلق، الانزعاج، الأرق،

والصداع. هل أنت باحتياجٍ إلى كلِّ هذه المشاكل الإضافية وأنت على أعتاب الامتناع عن استعمالِ التَّبَعِ؟

علاوةً على ذلك، لكون الكافيين عقاراً يمكن أن يؤدي جسمك، فهل تستطيعُ - بضميرٍ نقيٍّ - أن تطلبَ من الله منحك قدرةً معجزيةً لكي تتحرَّرَ من التَّبَعِ وأنت تستعملُ عقاراً بشكلٍ غير ضروريٍّ يمكنه أن يؤدي جسمك بجديّة؟ هل يمكن أن تتوقَّعه أن يحيي جسمك إذا كنت تتعمدُ فعلَ شيءٍ ما يمكن أن يحطّمه؟

٣- استعمال منبهات طبيعية غير مؤذية.

أحدُ أكبرِ المنبهات الطبيعية القوية هو الدعكُ بقماشةٍ باردة. في الصِّباح، املاً الحوضَ بالماءِ الفاترِ أو البارد. اغمس قماشةً (أو فوطة) في الماء واعصرها حتى تجفّ. ثم ادعك ذراعاً واحدةً في المرة حتى يصبح لونُ الذراعِ وردياً.

في الصِّباح الثاني يمكن أن تملأَ الحوضَ بماءٍ أبردٍ وهكذا إلى أن تستطيع أن تضع مكعباتِ ثلجٍ في الماء، إذا رغبت. في ثاني أو ثالث

صباح قد تريد أن تدعكَ صدرك، وأيضاً ذراعيك، حتى يصبحَ لونهما وردياً. ثم في الصباح التالي قد تدعكَ ذراعيك، صدرك، وظهرك حتى يصير لونها جميعاً وردياً. ثم يمكن أن تدعكَ كلاً من ذراعيك وكلَّ جذعِكَ. وأخيراً، في غضون أسبوع أو عشرة أيام، ستقدر أن تدعكَ ذراعيك، وصدرك، وأعلى وأسفل الظهر، وبطنك وساقيك حتى يصير لونها جميعاً وردياً.

بعد الدعك بالقماشة الباردة، ستكون مستيقظاً بدون استعمال القهوة، وستشعر بشعور أفضل ولن تعاني من أعراض جانبية ضارة. هذا سيرفع من معنوياتك بدون أن تُمنى بخيبة أمل لاحقة. وسيزيد مقاومتك أيضاً ضدَّ البرد والإصابة بأمراض الجهاز التنفسي العلوي الأخرى.

ستحتاج أن تنهضَ مبكراً بضع دقائق في الصباح لعمل هذا، لكنك ستجني فائدته إلى نهاية اليوم.

٣- نظامك الغذائي

بعد اليوم الأول، قد تحرر نظامك الغذائي، لكن إذا جعلت الفواكه والخضار الطازجة أكبر جزء في نظامك الغذائي، فستتمتع بصحة أفضل ومن المحتمل أنك ستشعر بشعور أفضل أثناء تخلص جسمك من السموم الناتجة من التبغ. من الجيد أن تتناول كمية وفيرة من الفواكه الطازجة على الفطور مع حبوب غير منزوعة القشرة أو أي طعام آخر مكون من حبوب غير منزوعة القشرة، حليب أو بديل له، خبز محمص غير منزوع القشرة، صلصة فواكه، وقليل المكسرات. ثم يتضمن الغداء كمية وفيرة من الخضار النيئ والمطبوخ ويجب أن يتضمن خضاراً أخضر غامقاً أو خضاراً برتقالياً يومياً مع خبز غير منزوع القشرة وبروتينات. البطاطس خضارٌ رئيسي ممتازٌ وعندما تأكلها مع خضار مطبوخ آخر، وسلطة، وبقول، أو طاجن في الفرن، تُشعرك بالشبع وتمدك بالطاقة الدائمة. هذا وقد ورد ذكر أفضل الأطعمة البروتينية آنفاً. أما الوجبة الثالثة، إذا تناولتها، فيجب أن تكون خفيفة، ويفضل أن تتكون من الفواكه الطازجة فقط، لكن لا بأس بالبسكوت المملح وعصير الفواكه مع الفواكه إذا كنت جائعاً جداً.

كيف يُجري الله تغييراً في السلوك؟

يحدث التغيير في السلوك متى كان هناك مزيجٌ من أقصى مجهودٍ بشري والقدرة الإلهية العاملة في حياة الشخص. أما المجهود البشري المنتظم فلا يحدث بدون حافز. فمن أين وكيف يأتي الحافز القوي والدائم إلى حياة الأشخاص؟ كيف يحدث هذا؟ قال يسوع: «إِنْ كُنْتَ تَسْتَطِيعُ أَنْ تُؤْمِنَ. كُلُّ شَيْءٍ مُسْتَطَاعٌ لِلْمُؤْمِنِ» (مرقس ٩ : ٢٣).

تأتي الثقة أو الإيمان بالله بنفس الطريقة التي تتعلم بها أن تثق أو تؤمن بأي شخصٍ آخر. نحن نتعلم أن نثق بالآخرين نتيجةً لمعرفتنا بهم أو تجربتنا لهم. كذلك نتعلم أن نثق بالله نتيجةً لمعرفتنا به أو تجربتنا له. فكيف نتعرف على الله؟ نحن نتعرف عليه بنفس الطريقة التي نتعرف بها على أي شخصٍ آخر. نتحدث إليه، وهو يتحدث إلينا.

قد سبق وتكلمنا عن طلب المساعدة منه بشكلٍ مستمرٍّ وتسييحه على إجابة طلباتنا. تحدث بعض التغييرات بشكلٍ فوري؛ بينما

تحدث بعض التغييراتِ على فترة زمنية. ومجرد عدم شعورك بأي شيءٍ مختلفٍ في هذه اللحظة لا يعني أن التغيير لا يحدث حقاً.

عندما نتعرفُ على الله، نتعلم أن نصدِّقه أو نشقَّ فيه أن يعطينا سيطرةً على عادة التدخين الماضية أو أيَّ شهوةٍ غير صحيَّةٍ أخرى. يقول الكتاب: «نَحْنُ نُحِبُّهُ لِأَنَّهُ هُوَ أَحَبُّنَا أَوْلًا» (يوحنا الأولى ٤: ١٩).

اختبار الحبِّ

عندما كان يسوع هنا، اختبر التلاميذُ حبَّه بتواجدهم معه. قال يوحنا عنه: «الَّذِي سَمِعْنَاهُ، الَّذِي رَأَيْنَاهُ بَعْيُونَا، الَّذِي شَاهَدْنَاهُ، وَلَمَسْتَهُ أَيْدِينَا» (١ يوحنا ١: ١). أما فيما يتعلق بما رآه فيقول: «الَّذِي رَأَيْنَاهُ وَسَمِعْنَاهُ نُخْبِرُكُمْ بِهِ، لِكَيْ يَكُونَ لَكُمْ أَيْضًا شَرِكَةٌ مَعَنَا» (آية ٣).

إذا اختبرنا حبَّ يسوع الآن، فيجب أن يكون هذا بقراءة هذه

التقارير (الأناجيل الأربعة: متى، مرقس، لوقا، ويوحنا) عما رآه هؤلاء التلاميذ، وسمعه، ولمسوه. فإذا عملنا هذا، ستكون النتيجة شركة مع الآب والابن، خبرةً ثمينةً ننال فيها الحبَّ الإلهي. وهذا الحبُّ يجلب البهجةَ إلى حياتنا والسيطرة على ميولنا.

عندما يكون الرجل والمرأة في بداية علاقة حبٍّ، يقضيان أطول فترة ممكنة في صحبة كلٍّ منهما الآخر، وذلك الحبُّ ينمو ويصبح قوةً قويةً في حياتهم.

وبالمثل، الحبُّ الإلهيُّ هو أشدُّ قوةً دافعةً على التوقف عن التدخين في الوجود. يجب أن نقضي أطولَ فترةٍ ممكنةٍ مع مصدر ذلك الحبِّ لكي نناله. وإلا فلن نتمتع بهذه القوة الدافعة في حياتنا التي ستحقق لنا حريةً دائمةً من التبغ. «نَحْنُ نُحِبُّهُ لِأَنَّهُ هُوَ أَحَبُّنَا أَوْلًا» (يوحنا الأولى ٤ : ١٩). خصَّص خمسة عشر دقيقةً يومياً على الأقل للقراءة من الأناجيل. ومن الأماكن الجيدة للبدء «العظة على الجبل» الواردة في متى ٥-٧. ستجد عوناً كثيراً يمنحك حريةً كاملةً من التدخين في هذه العظة التي ألقاها يسوع.

هل ستكون التغييرات في أسلوب حياتي دائمة؟

الحبُّ هو أشدُّ قوَّةٍ دافعةٍ للتوقف عن التدخين. عندما نحبُّ اللهَ وندركُ أنَّه سيعطينا أيَّ مساعدةٍ ضروريةٍ لنحرزَ انتصاراً على عبوديتنا للتبغ، تحدثُ تغييراتٌ دائمة. وتكون النتيجةُ توقفاً دائماً عن التدخين.

خلاصة المبادئ في خطواتٍ بسيطة

١- نتعرف على الله بنفسِ الطريقةِ التي نتعرف بها على أيِّ واحد - *بالتحدُّث إليه والاستماع إلى حديثه معنا* (يوحنا الأولى ١ : ٣-١)؛ أيوب ٢٢ : ٢١). ونحن نتحدُّث إليه عندما نصلي. أما هو فيتحدُّث إلينا من خلال كلمته، الكتاب المقدس.

٢- وإذ نتعرف على الله، نختبرُ حبه لنا (إرميا ٣١ : ٣).

٣- إذا تعرفنا على الله، تكون النتيجةُ الطبيعيةُ أنَّ نحبَّه (يوحنا الأولى ٤ : ١٩).

٤- الحبُّ الإلهي هو أشدُّ قوَّةٍ دافعةٍ في الوجود تحررك وتحفظك حراً من عبودية التبغ. إنَّه قدرةٌ إلهيةٌ تمكِّن الشخصَ أن ينمي ضبط النفس (كورنثوس الأولى ١٣ : ٧؛ يوحنا ١٤ : ٢٣).

٥- بنموَّ علاقة حبِّنا مع الله، يزداد شوقنا أن نصيرَ كلَّ ما يمكننا أن نكونه بقدرته الإلهية العاملة في حياتنا.

٦- حبُّه لنا واستجابة محبتنا له تمكِّنا أن نتممَ رغبةَ التحرر من التبغ.

الحصول على نتائج دائمةٍ

الحبُّ الإلهي أقوى من أيِّ عادةٍ تستعبدك للتبغ. إنَّه الشيءُ الوحيدُ الذي سيحقق نتائجَ دائمة. أيُّ حافزٍ آخر سيزول في النهاية وتتحول عاداتك السيئة وعبوديتك لنوعٍ أو لآخر من الرذيلة، لكن المحبة لا تفشل أبداً (كورنثوس الأولى ١٣ : ١).

المتطلب الأول لتطوير علاقة حبٍّ مع الله هو قضاء وقتٍ في

الحديث معه. أما المتطلب الثاني فهو الاستماع إلى حديث الله معك.

كيف يتحدث الله إليك من خلال كتابه

الله عنده خطط كبيرة لك، خططٌ أكبر من خططك لنفسك. خلق الله آدم ليكون مسؤولاً، ليتمتع بالسيادة على العالم أجمع، لا ليكون عبداً بل ليكون سيداً. هذه الخطط لا يمكن أن تتحقق ما لم تسيطر على حياتك الخاصة. كيف يخطط الله لإحداث هذا؟ عن طريق كلمته. قال يسوع: «أَنَا الْكَرَمَةُ وَأَنْتُمْ الْأَعْصَانُ. الَّذِي يَثْبُتُ فِيَّ وَأَنَا فِيهِ هَذَا يَأْتِي بِثَمَرٍ كَثِيرٍ، لِأَنَّكُمْ بَدُونِي لَا تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئاً» (يوحنا ١٥ : ٥).

بسبب تأثيرِ الوراثة، تأثيرِ العادات السيئة، وبسبب أسلوب الحياة الخاطيء والاختيارات السيئة، نحن فقدنا القدرة على ممارسة ضبط النفس. ولا نقدر أن نسيطر على أذهاننا أو أجسامنا بقوتنا الذاتية. قال يسوع: «إِنْ كَانَ أَحَدٌ لَا يَثْبُتُ فِيَّ يُطْرَحُ خَارِجاً كَالْغُصْنِ، فَيَجِفُّ وَيَجْمَعُونَهُ وَيَطْرَحُونَهُ فِي النَّارِ، فَيَحْتَرِقُ» (يوحنا

١٥ : ٦). هذا إيضاح ملائم على الحياة التي تخربها العادات السيئة. تابع يسوع القول: «إِنْ ثَبَّتُمْ فِيَّ وَثَبَتَ كَلَامِي فِيكُمْ تَطْلُبُونَ مَا تُرِيدُونَ فَيَكُونُ لَكُمْ» (يوحنا ١٥ : ٧). لذلك فإن معرفة الوعود الواردة في الكلمة هام جداً إذا أردنا أن نحصل على استجابة طلباتنا.

وعود الله

ترينا وعود كلمة الله ما ينبغي أن نصلي أو نسأل لأجله. ونعلم أننا إذا طلبنا شيئاً وُعد به في كلمته، فلا بد أن يتحقق طلبنا (يوحنا الأولى ٥ : ١٤).

دعنا ننظر الآن في بضعة وعود كتابية قابلة للتطبيق خصوصاً على المدخنين. يقول بولس الرسول: «أَمْ لَسْتُمْ تَعْلَمُونَ أَنَّ جَسَدَكُمْ هُوَ هَيْكَلٌ لِلرُّوحِ الْقُدُسِ الَّذِي فِيكُمْ، الَّذِي لَكُمْ مِنَ اللَّهِ، وَأَنْتُمْ لَسْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ؟» (كورنثوس الأولى ٦ : ١٩) «لَأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِدُّوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ» (كورنثوس الأولى ٦ : ٢٠). إنها إرادة الله أن تعيش في انسجام مع القوانين

الفيزيائية لجسمك. يقول الرسول: «إِنْ كَانَ أَحَدٌ يُفْسِدُ هَيْكَلَ اللَّهِ فَسَيُفْسِدُهُ اللَّهُ، لِأَنَّ هَيْكَلَ اللَّهِ مُقَدَّسٌ الَّذِي أَنْتُمْ هُوَ» (كورنثوس الأولى ٣ : ١٧).

لذلك، أنت تعلم أنها ليست إرادة الله لك أن تحطمَ جسمك بالعادات غير الصحّية، مثل عادة التدخين. الله قد وعد أن يسلمك من كلِّ رغبةٍ على نقيض إرادته إذا كنت أنت نفسك راغباً. لكن «وَأَيْمَانًا أَقُولُ: اسْلُكُوا بِالرُّوحِ فَلَا تُكْمَلُوا شَهْوَةَ [شوق] الْجَسَدِ» (غلاطية ٥ : ١٦).

إذا اخترت أن تتبع أمر الروح القدس المعطى في كلمة الله فهذا وعد بأنك ستنتصر على كلِّ شهوة وإغراء غير صحّي. «الَّذِي دَعَانَا بِالْمَجْدِ وَالْفَضِيلَةِ. لِلَّذِينَ بِهِمَا قَدْ وَهَبَ لَنَا الْمَوَاعِيدَ الْعُظْمَى وَالنَّمِيْنَةَ، لِكَيْ تَصْبِرُوا بِهَا شُرَكَاءَ الطَّبِيعَةِ الإِلَهِيَّةِ، هَارِبِينَ مِنَ الْفَسَادِ الَّذِي فِي الْعَالَمِ بِالشَّهْوَةِ» (بطرس الثانية ١ : ٤). يتم نوال النصرَة بحفظ الوعود الواردة في كلمة الله عن ظهر قلب، واقتباسها،

والمطالبة بها في كل مرة تتعرض فيها للإغراء. يسوع نفسه استعمل هذا السلاح الروحي (انظر متى ٤ : ١-١١).

الله يفهم تجاربك

لعل شخصاً يقول: «إن الله لا يفهم التجربة والإغراء الذي أتعرض له». لكن الله يفهم كيف تُجرب؛ في الحقيقة يقول بولس الرسول في عبرانيين ٤ : ١٤، ١٥: «فَإِذْ لَنَا رَبِّيسُ كَهَنَةٍ عَظِيمٌ قَدْ اجْتَاَزَ السَّمَوَاتِ، يَسُوعُ ابْنُ اللَّهِ، فَلْتَنَمَسْكَ بِالْإِقْرَارِ. لِأَنَّ لَيْسَ لَنَا رَبِّيسُ كَهَنَةٍ غَيْرُ قَادِرٍ أَنْ يَرِثِي لِضَعْفَاتِنَا، بَلْ مُجْرَبٌ فِي كُلِّ شَيْءٍ مِثْلُنَا، بِأَلَا خَطِيئَةٍ».

يعرف يسوع كيف تشعر؛ يعرف كيف تتعرض للتجربة والإغراء. إنه يعرف كيف تجرب لأنه قد جرب في كل شيء مثلك تماماً. ولأنه قد أُغري به في كل شيء مثلك تماماً، فهو يعرف كيف يسلمك من الإغراء. انظر إلى الوعد التالي في عبرانيين ٤ : ١٦ «فَلْتَقَدِّمْ بِثِقَةٍ إِلَى عَرْشِ النُّعْمَةِ لِكَيْ نَنَالَ رَحْمَةً وَنَجِدَ نِعْمَةً عَوْنًا فِي حِينِهِ».

هل يبدو محالاً أن تحصلَ على الحرية من عبودية التبغ؟ هل يبدو محالاً أن تمتنع عن إشعال السجائر؟ قال الرسول: «فَلَنَتَقَدَّمَ بِثِقَةٍ إِلَى عَرْشِ النُّعْمَةِ لِكَيْ نُنَالَ رَحْمَةً وَنَجِدَ نِعْمَةً عَوْنًا فِي حِينِهِ» (عبرانيين ٤ : ١٦). بعبارة أخرى، كل مرة تتعرض فيها لإغراء لا يقاوم، تحتاج أن تطلب مساعدة إلهية، والوعد بأنك ستنال رحمة وتجد نعمة عوناً في حينه (عبرانيين ٤ : ١٦).

تستطيع أن تتحرر من التبغ

هل علمت أن يسوع نفسه قد وعد أن يحررك من كل عادة شريرة أو غير صحية؟ هذا أحد أكبر الوعود الرائعة في الكتاب المقدس كله. وتستطيع أن تطالب به في كل مرة تُهاجم بإغراء التدخين.

هذا الوعد موجود في يوحنا ٨ : ٣٦-٣٢ «وَتَعْرِفُونَ الْحَقَّ، وَالْحَقُّ يُحَرِّرُكُمْ. أَجَابُوهُ: إِنَّا ذُرِّيَّةُ إِبْرَاهِيمَ، وَلَمْ نُسْتَعْبِدْ لِأَحَدٍ قَطُّ! كَيْفَ تَقُولُ أَنْتَ: إِنَّكُمْ تَصِيرُونَ أَحْرَارًا؟ أَجَابَهُمْ يَسُوعُ: الْحَقُّ الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَعْمَلُ الْخَطِيئَةَ هُوَ عَبْدٌ لِلْخَطِيئَةِ. وَالْعَبْدُ لَا

يَبْقَى فِي الْبَيْتِ إِلَى الْأَبَدِ، أَمَّا الْابْنُ فَيَبْقَى إِلَى الْأَبَدِ. فَإِنْ حَرَّرَكُمُ
الْابْنُ فَبِالْحَقِيقَةِ تَكُونُونَ أَحْرَارًا» (يوحنا ٨ : ٣٢-٣٦).

الخطية هي ببساطة ارتكاب شيء غير قانوني (يوحنا الأولى ٣ :
٤). فالوصية السادسة تقول: «لا تقتل». هذا يتضمّن أكثر من مجرد
إشارة بندقية إلى نفسك أو إلى شخص آخر. هذا يتضمّن الانتحار
البطيء. إنه يتضمّن التدخين لأنّ معدّل وفيات مدمني التدخين أعلى
من غير المدخنين.

وعد يسوع لك

يسوع قد وعد أن يحرّرك من كلّ عبودية. قد وعد أن يسلمك من
كلّ نوع من الاستعباد. قد وعد أن يفكّ أسرك، يحرّرك، من كل
عادة خاطئة، من كلّ عادة غير صحيّة. هذا وعد يمكنك أن تطالب
به كلّ مرة تتعرض فيها للإغراء، في كلّ مرة يبدو مستحيلًا أن تقاوم
إغراء التدخين.