

الباب الخامس

اثر التدخين في العقل



المعروف أن التدخين يضر الاعصاب ويفلجها ، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليها ، ولذلك ترى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الاعصاب وبطء الفهم وشروذ الذاكرة وانحلال القوى العقلية والمخ . فضلا عن أنه يضعف ارادة مدخنه ويحيط من احترامه لذاته ؛ واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الارادة .

العقل السليم في الجسم السليم



ما لاشك فيه ان كل ما يقتل الحيوية ويستنفد القوى المدخرة في الجسم ؛ لا بد أن يحدث ضروب النقص العقلي والعجز

الذهنى . ونحن قد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرب على الحيوية والقوة ونزيد الآن أن التدخين غالباً ما يتسبب فى الارق المزمن ؛ وبالتالى فى الصداع الشديد المؤلم للحد الذى يتعطل عنده التفكير وتقف العقلية عاجزة عن العمل .

يروى أن أما على فراش الموت دعت ولدها اليها وقالت له « أريد أن تعدنى بالآ تذوق التبغ أو المخدر مادمت حياً ، فعاهدها الابن على ذلك ؛ ووفى بعهده ، وكان ذلك الابن (ابراهيم لنكولن) العظيم .

والكتب زاخرة بتقصص العظماء وآراء الثقات فى التبغ ؛ ذلك السم الناقع وأثره فى العقل البشرى . بل ان منهم من يعزو الكثير من سوء الخلق والجنون والاجرام الى ادمان التدخين فيقولون بأنه يحدث الجنون المعروف بالجنون التوتونى ؛ وهو أن يختل نظام سير الانسان فى أعماله حتى يدخل فى سبيل ؛ ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانياً . . وهكذا

خداع السبب والنتيجة

قد يخدعنا منظر المحامى الذى يعجز عن تحضير مرافعته بلا استهلاك علبة أو اثنين من السجائر . وقد يدهشنا ارتباك المحاسب الذى لا يقوى على صحة جمع عامود من الأرقام بنير ان تكون السيجارة بين شفتيه . . وقد يثيرنا منظر الكاتب الذى لا يستطيع كتابة مقال قبل ان تتكسد امامه اعقاب السجائر التى دخنها فى عصبية وذهول . .

نعم . . قد يخدعنا هذه الظواهر ونعتقد ان التدخين هو سبب تنبه تلك القوى الذهنية عند الناس . فى حين ان التدخين ليس « السبب » ولكنه « النتيجة » . فان التبغ من خصائصه ان يهيج الاعصاب . وهذا الهياج يبدو للمدخن كظهور من مظاهر القوة الفكرية . بل هو فعلا ينبه تلك القوة لفترة خاطفة سريعة الزوال تترك بعدها ضعفا نسبيا للقوة التى جلبها التبغ بعد زوال مفعوله . وهذا مما يضطر المدخن لان يلاحقها بالسيجارة تلو السيجارة حتى

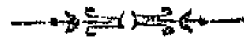
ينهى عمله الذهني . على حساب اعصابه التي لا تكاد تهدأ حتى تشور
من جديد بتأثير التبغ .

القلق العصبي

وليس ادل على ان التبغ يتلف الاعصاب من ان المدخن تزداد
الكمية التي يستهلكها كلما كان في حالة جزع او قلق . مما يدل على
تلاعب هذا السم وتحكمه في القوى العقلية . فقد نشرت ادارة
احتكار التبغ في تشيكو سلوفا كيا احصاء دقيقاً جاء فيه ان كمية
ما استهلك من التبغ في شهر سبتمبر ١٩٣٨ - وهو الشهر الذي اشتدت
فيه الازمة الدولية - قد بلغت حداً كبيراً لا يتناسب وكمية
الدخان التي اعتاد القوم استهلاكها في الشهور الثلاثة السابقة . وليس
من المتعذر تعليل هذه الزيادة متى علمنا مبلغ ما استحوذ على نفوس
التشيكيو سلوفا كيين من الخوف والقلق لان ذلك الشهر رهيب .
اننا يمكن ان ندرك بعد ذلك اثر التدخين على القوى

العقلية . عندما تتلف اعصاب المدخن على هذه الصورة الرهيبة...
خصوصا بين اولئك الذين يعكفون على اعمال ذهنية شاقة او
الذين تشغلهم وتقلق بالهم الاحداث الخطيرة .

العبقرية والنبوغ على ضوء التدخين



يتذرع المدخنون بان بعض العباقرة والنايغين ادمنوا التبغ .
وانى وان كنت اعترف بان بعض المشاهير قد تعاطى التبغ بيد انى
أرى ان ذلك من سوء حظ البشرية فان العالم كان ولا شك
يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم اكثر مما استفاد بكثير لو أنهم لم
يعرفوا التدخين . وذلك باعترافهم هم انفسهم . فقد كان (جوتيه)
مثلا يحب التدخين . ولكنه رغم ذلك كتب فى احدى دراساته
عن حياة الكاتب الفرنسى (بلزاك) الذى كان يكره التدخين
يقول :

اكان بلزاك على حق ام على باطل ؟ التبغ ولا شك سم نافع .

فلطالما أغرقنى فى الكسل . وحلل ارادتى وأمات فى نفسى الرغبة
فى العمل »

نعم . كان بلزاك على حق فى كرهه للتبغ . وكان له أسلوبه
اللاذع فى الحملة على التدخين . أفكته محشوة بعبارات الازدراء
والتحقير لكل من كان مدخنا من اشخاص رواياته . وله عبارة
مشهورة جعلتها جمعية مكافحة التدخين فى فرنسا شعارا لجميع
مطبوعاتها وهى « ان التبغ متناف للجسم مناهض للذكاء . دافع
بالامم الى البلادة »

وبرون . لقد دخن حقيقة وكان من فحول الشعراء . ولسكنه كان
من اياس الناس واسرعهم الى الانهزام فى معترك الحياة . وكان
الايأس هو الصفة الشائعة فى ابطال قصائده . وكان شعره مصدرا من
أكبر مصادر التشاؤم فى القرن التاسع عشر .

وبودلير الشاعر المدهش كان من المدخنين فلم يترك الا كتابين
ينضحان بالايأس وبالا فكار الملتوية من الحياة .

وفلوبير العظيم لقد قضى المسكين عشر سنوات في كتابة قصة واحدة . وكان المطلع على مسودات كتاباته يدرك بشاعة ترده من محو وإثبات العبارة الواحدة عشرات المرات . وهذا هو مرض الإرادة الذي سببه له التسمم بالنيكوتين . ولولا ذلك لاستفادت البشرية من نبوغ هذا الكاتب أضعافاً مضاعفة .

ومع أن تيودور ده بأنفيل كان عظيم الشغف بالتدخين فقد كتب « أن المدخن لا يمكن أن يكون طموحاً ولا عاملاً مجداً ولا من أهل الفن الرفيع ؛ إلا ما ندر . أن السيجارة موحية الأوهام والاستسلام تقتل الوقت قتلاً وتودي به على غير جدوى »

وكان (الفريد ده موسيه) يدخن . وكان المسكين في الحياة كالريشة في مهب الريح لا يستقر على حال . وكذلك كانت صديقته (جورج صاند) التي كانت لا تستطيع التفكير — والعياذ بالله — إلا حين تكون السيجارة في فمها .

أما دوماس الصغير فقد اعترف أن التبغ يسبب له دواراً وكان

يقول « ان التدخين عدو الذكاء ولكن ذلك لن يقلل من اقبال
الناس عليه مادام اغلب الناس من المغفلين »

اما العباقرة الذين يسكرون التبغ ولم يدخنوا قط فهم كثيرون
وعلى رأسهم المخترع العالمى توماس اديسون الذى قال (ان للتبغ
على مناطق الاعصاب تأثير يودى الى افساد خلايا المخ : ولذلك
فانى لا اسمح لمدخن ان يشتغل فى معاملى)

فلو ان التدخين كان ينشط عقلا او يبعث نبوغا للجأ اليه مثل
اديسون المخترع العظيم الذى هو فى اشد الحاجة لمثل هذا النشاط
الفكرى .

واساطين الادباء العالميين من امثال فيكتور هوجو . وجان
جاك روسو ولامرتين وبلزاك وبيشيليه ودماس الكبير وجوته
كانوا جميعا يمتعون التدخين وكانوا يتمتعون بميزات عظيمة . فقد
كانت مصنفات دوامس الكبير خصبة بديعة وقصصه مفعمة بقوة

الحياة . وكان مبتكرا لا ينضب معينه . وكان (جوته) يتمتع
 بإرادة قوية شاحنة . وحياة هادئة . وكانت مصنفاته
 صادرة عن وعي .

وكان غلاما دستون يكره التدخين ولا يسمح لضيفه بتعاطيه في
 صالة الاستقبال . بل كان يبعث بهم الى غرفة بعيدة بحيث لا تصل
 اليه رائحة الدخان المتصاعد من افواههم .

والتاريخ يسجل آلاف الاسماء لعظماء وساسة ومخترعين وادباء .
 واطباء من اعداء التدخين الذين لهم في هذا الصدد كلمات مأثورة
 نقتطف بعضها فيما يلي :

انى اؤثر ان ارى مع اى انسان مسدسا يسدده الى فمه من ارى
 سيجارة بين اصابعه

(اديسون)

التدخين يزيد الشعور بالملل والسآمة . وما اكثَر المرضى
بالقلق والضجر بين المدخنين

(فلورى)

التدخين متلف للجسم . مناهض للذكاء . دافع بالشعوب
الى البلادة

(بلزاك)

ان ضرر التدخين اكبر من نفعه فهو يحول الافكار الى
خيالات واحلام والفكر وليد طاق الذكاء اما الخيالات فمفرقة
فى بحار الكسل

(فكتور هوغو)

ان المدخن قلما يكون طموحا أو نشيطا . أو من اهل الفن .
فالتدخين يغرق العقل فى الاحلام التافهة التى تقفل الوقت قتلا

وتودى به على غير جدوى

(بانفيل)

التدخين يقلب مشروعات الرجولة احلاما .

(ده ليل آدم)

التدخين يرهق النشاط

(دور يفيللى)

ان العالم ليس فى حاجة الى الرجال الذين ضعفت عقولهم
ووهنت عزائمهم . بل نحن فى حاجة الى الرجال الذين تحررت
عقولهم من اسر العادات الرذيلة . فيجب على كل شاب ان يقبل
على الحياة بكل ما فى الشباب من قوة وعزم ونضارة . وحذار
ان يستقبل الحياة وهو ملفوف بسحب الدخان الخانق المتصاعد
من تلك السيجارة البغيضة

(هنرى فورد)

عباقره من الشرق

هذه آراء عباقره الغرب وادبائه في التدخين . وقد اردت ان اتعرف آراء العلماء والمفكرين في بلادنا ، فوجدت فيضاً من البحوث التي تعترض بها المكتبة العربية . والتي لا يستطيع أن اقتطف منها الا ما يسمح حين هذا الكتاب الصغير بنشره :

ملاحظة موسى

عندما بدأنا في أنشاء اول جمعية لمكافحة التدخين في مصر توجهت الى الاستاذ سلامة موسى استطلع رأيه فكتب لي ما يلي :

أنشئت جمعية في القاهرة لمكافحة التدخين . وهذه الجمعية يجب أن تقابل بالترحيب من جميع الكارهين لهذه العادة التي تؤذى غير المدخنين . فان شارب الخمر يعتكف للشراب إما في منزله وإما في الحانة مع آخرين مثله . وهو لا يحمل زجاجته ولا يعيب منها على الترام أو في الشارع . وهو في الاغلب يحتفظ

بصحوه طول النهار فلا يتأذى أحد بخماره . ولكن المدخن يحمل
سجارتته ويفسد الهواء حولك بدخانته ولا يكاد يخطر بذهنه أن
أحدا يمكنه أن يشمئز من رائحته .

وأنا أحد أولئك الذين قضوا على هذه الدنيا نصف قرن
دون أن يعرفوا التدخين . ولذلك أستطيع أن أقول أنه لا يمنعني
من شتم المدخنين غير الحياء . فان الدخان يسمم الجو
حولى ويشير اشمئزى ويحماني على الهرب من بعض الاجتماعات
ولكن قل أن يشعر احد من المدخنين أن غيره يضيق به .

وقد أثبت رايموند بيرل أن التدخين سواء منه القليل والكثير
شر . وهذا مالا يمكن أن يقال حتى عن الخمر . فقد ثبت من
احصاءات مستخرجه من شركات التأمين أن الاعتدال فى الخمر
لا يضر الصحة ولكن الاعتدال فى التدخين يضر . على أن
اعتراضى على التدخين ليس من الناحية الصحية . ذلك أننا فى
حياتنا لانبالى الصحة كثيرا ازاء الاستمتاع . ولكن انما اعتراضى

على التدخين من حيث انه عادة قسرة لا يرضاها رجل يحب النظافة ويكره التلوث . والمدخن ينسى — لفرط الالافسة — أن يميز بين النظافة والقذارة . وكثيرا ما أدخل صالونا في احد البيوت فأشتم منه روائح باقية من أعقاب السجائر تعد إلى جانبها روائح الاصطبل أنظف وأنقى . ويبدو لي أن الممتنع وحده هو الذى يستطيع أن يقدر مدى القذارة والصنمان فى التدخين .

ونحن ننفق فى مصر على التدخين نحو سبعة ملايين جنيه كل عام تحصل منها الحكومة بمكوسها الجمركية على نحو ستة ملايين ولذلك ليس من الهين أن نقترح على الحكومة منع التدخين . بل ليس هذا من حق أحد لان الناس يجب أن يكونوا أحرارا فى اختيار ما يشربون ويأكلون ويدخنون . ولكننا نستطيع الدعاية فنشرح للناس الاضرار المالية والصحية والاخلاقية التى تعود عليهم من الانغماس فى هذه العادة .

والتدخين مثل غيره من المسليات هو علاج للسأم أى أنه هروب من الواقع الممل . ولو كان شخص ما شيطا متحمسا

لعمله مقبلا عليه لما احتاج إلى خمر أو دخان أو أى مخدر أو منبه
إذ هو يجد اللذة فى عمله ولكن ضيق النفس الذى نعانیه حين نكره
عملنا أو نسأم ظروفنا أو حين تضعف الصحة من جوع أو
مرض أو قلق يجعلنا نلجأ إلى ما يسلى ويسرى عنا مانقاسیه من
الضيق . لذلك يقبل الفقراء على التدخين أكثر من الاغنياء كما نرى
برهان ذلك فى عربات الدرجة الثانية فى الترام ونقابلهما بعربات
الدرجة الاولى . والمخدرات مثل الافيون انما تنتشر فى الامم
الفقيرة مثل الهند والصين . لان الجوع يحدث ضيقا نفسيا يخففه
الافيون . وكذلك الحال فى التدخين فى مصر ينتشر بين فقرائنا
كثيرا لانهم يسأمون الحياة — حياة الجوع والحرمان . وينتشر
بين متوسطينا وأغنيائنا لغلة ما يجدون من مباحج ومسليات أخرى
ولهذا أظن أن أعظم ما نكافح به التدخين هو الغذاء الحسن لعمالنا
وتوفير المباحج الاخرى لجميع السكان . وعلينا الان نسى أن التدخين
هو اعظم برهان على السخط . فان المدخنين ساخطون — من حيث
لا يدرون — على الحياة . وهم يهربون من هذه الحياة بالتدخين .

أحمد الصاوي محمد

في مصر آفة شنيعة ربما كانت أشد ويلا على الناس من الخمر لأنها أهم وأكثر انتشارا ونعني بها الدخان . فلا نظن أن في العالم كله شعبا يسرف في التدخين اسراف شعبنا إذا قيس ذلك بمقدرته المادية . فان افقر فرد في هذا الشعب يدخن ويخن إذا حرم من التدخين . وقد جاء منذ أيام في حوادث « الالهـرام » أن بائع يانصيب قد شارك على ورقة معه بمليمين اثنين بدل خمسة مليات لأنه أراد شراء سيجارة . فكسبت الورقة خمسين جنيتها فراح يندب ويلطم لأنه باع خمسة وعشرين جنيتها بمليمين وقد يكون هذا البائع وقتئذ جائعا ولعل أهله ليسوا أكثر شعبا منه ومع ذلك يحرم نفسه القوت ليدخن ! ..

ويكفي ان تدخل في الشتاء أية قاعة من قاعات السينما لتخرج وقد احمرت عيناك وتصدع رأسك من كثرة المدخنين وانعقاد الدخان في جو السينما . ويكفي أيضاً أن تسمع السعال باستمرار في كل مكان من الامكنة العامة أو المجتمعات لتحكم

بأن همدور الناس تتلف بالتدخين المتواصل الذي لا يسكاد ينقطع
فمن عيوبنا الشائعة أننا « نعزم على بعض » بالسجائر . فلا تسكاد
تحرق سيجارتك حتى يقدم اليك هديق عليكته فتأخذ سيجارة ،
وتدخن ، فاذا انتهت اخرجت عليكته وعزمت عليه ، فيمدخن ،
وتدخن معه ، وهكذا . . . سلسلة لا انقطاع لها ولا نهاية . ونتيجتها
أمراض عدة وخسائر مادية فادحة . فان كل فرد منا إذا حسب
ما يدخنه في كل سنة لو جده مبلغاً نافعاً جداً ولازماً له في أشياء
ضرورية قد يحرم منها ان طوعا وان كرها .

مصطفى أمين

« قرأت مرة أن للتدخين ثلاث فوائد وهي : أولاً — ان
المدخن لا تعضه الكلاب . ثانياً — لا يبيض شعره . ثالثاً —
لا يسرق اللصوص داره . أما ان الكلاب لا تعضه فلأنه يهرم
سريعا فيمسك عصا يتوكأ عليها وبذلك يطرد الكلاب التي تحاول
أن تعضه . أما ان شعره لا يشيب فلأنه يموت عادة قبل أن يبلغ

سن الشيب . أما ان اللصوص لا تسرق داره فلأنه يكبح باستمرار
 في أثناء الليل فيظن اللصوص أنه لا يزال مستيقظا فلا يسرقونه
 ولهذا الأسباب الثلاثة أدخن . وفي الواقع اني أفكر في الاقلاع
 عن التدخين لأبني بيتا . ذلك اني اشتري أربع علب سجائر كل يوم
 وثمان العلبه سبعة قروش ونصف (هذا في سنة ١٩٤٣) . فكأنني
 أنفق على التدخين يوميا ثلاثين قرشا وفي الشهر تسعة جنيهات .
 وقد أخبرني منادوب شركة البنشاء أنه يمكنني أن ادفع للشركة
 هذه التسع جنيهات كل شهر فتبني لي بيتا في شارع الهرم . . .

