

النظر السيكولوجي للتدخين

للاستاذ سلامه موسى

وجنات النظر للتدخين متعددة . منها الوجهة الصحية . والوجهة الاقتصادية . والوجهة الاجتماعية . وأخيرا هناك الوجهة السيكولوجية .

فأما الوجهة الصحية فلم يعد هناك شك في انضرر العظيم الذي يحدث للتدخين سواء بضعاف جسمه أم باقتضاب حياته . ومعروف أن النيكوتين من أفضع السموم . وقد كان المظنون الى وقت قريب أن هذا السم لا يؤثر في المدخن لأنه يحترق وقت التدخين . وليس شك في أن ٩٩ في المائة بل ٩٩٩ في الألف منه يحترق ويتبدد دحانا . ولكن بقي بعد ذلك جزء من الألف أو أقل هو الذي أثبت رايه ونديرون أنه يقتصب حياة المدخنين . ذلك أنه استقصى حيوات المؤمنين في شركات التأمين الأمريكية وخرج من هذا الاستقصاء بأن جميع المدخنين تنقص أعمارهم في المتوسط عن غير المدخنين ، وأنه كلما زُدد التدخين الى حد الأدمان زاد النقص في الأعمار .

وأما من الناحية الاقتصادية فإن النظرة العاجلة في بعض العائلات الفقيرة تثبت فداحة الأثر الذي يحدثه التدخين في مصروفها . ونحن نعرف من احصاء الجمارك أن الحكومة تحصل من ثمن الدخان على ما يقرب من سبعة ملايين من الجنيهات سنويا . فإذا قدرنا ما تحصل عليه اشركات في صنعه وبيعه ونقله وما يحصل عليه تزارعون بنحو ثلاثة ملايين أخرى فإن جملة ما تنفقه الأمة على التدخين لا يقل عن عشرة ملايين جنيه في السنة . وكثير من هذا المبلغ الضخم يقع عبئا ثقيلا على العائلات الفقيرة التي تشتري الدخان وتنفق عليه قروشها أو جنيهات هي أروح اليها لشراء الغذاء الصالح أو اللباس الواقى أو تربية الأبناء .

وهناك وجهة اجتماعية . فإن المرحوم محب باشا حين كان وزيرا للزراعة عارض في زرع الدخان في مصر بحجة أنه يقضى التدخين بين طبقات معيبة من أسكن . لأنه التدخين عادة قدره . تلوث هذه العادة محدودة بقليل ثمنه بين طبقات معيبة من أسكن . لأن التدخين عادة قدره . تلوث اليد وتفسد النكهة وتجعل غرفة المدخن غائمة بسحب كريمة من الدخان . كما أن أعقاب السجائر تختلف صبا ، لا يطاق . وقليل من المدخنين من يحس هذه القذارة . لأن أكثرهم لا يبالها كما نعرف نحن غير المدخنين حين ندخل إحدى الغرف التي احتق فيها الهواء بروائح الدخان . فننا نتأفف ونشمئز . ولكن المدخن لا يشتت اليها .

وقد كان علاءستون — كما كان دزرائيلي — يكره المدخان. وكان إذا جاء ضيوف إلى منزله لم يجزهم للتدخين في "غرفة الصيوف" بل كان ينفقهم إلى غرفة ثانية حيث لا تصل إليه منهم رواائح المدخان .

١٠

ويجب أن ننظر إلى التدخين من الوجهة السيكولوجية . بل إن هذه لوجهة هي أهم الوجهات وأحراها بالدرس . لأن التدخين عدة لا تتعلق بها ولا تأسرها ولا نستطيع الإقلاع عنها إلا ببواعث سيكولوجية .

وكما يعرف كيف ينشأ التدخين . فإن المدخن المبتدئ هو في العادة شاب دون العشرين يريد — من حيث لا يدري — أن يظهر أنه رجل ، وهو في هذه السن يحاول أن يتخلص من كل ما يربطه بالطفولة أو الغرارة . وقد كانت العصا قبل أن تنقرض من مجتمعنا تزدى هذا المعنى عنده . فكان الشاب يشتري العصا لكي يثبت رجولته ، فإعصا هنا رمز ، وكذلك المسحارة ، فإنها رمز لرجولة المبتدئ وبرهان على أن الشاب لم يعد صبيا ؛ بل صار مثل الرجل يدخن ولا يخشى رقابة الأبوين ؛ فهو يعتمد على لسجارة في طرب الموم ويفرح بها كما سبق له أن طرب عند ما استبدل بالبطونون للتفسير بطوبيا طويلا . ومن وقت لآخر ترى من أولادنا ، أحادي طب لبتطلون لصويل حتى وهم دون الثالثة عشرة ، ونيس عريبا في الصبي في هذه السن أن يظلم السجارة أيضا ، لأن كليهما — البتطلون للصويل ولسجارة — يرفعانه في وهمه وزعمه إلى مرتبة لرجال .

فحين يراء "مرك تقص" هذا يركب أو هذه العقدة التي تجعل حتى الطفل يقف على الكرسى ويصيح في أبيه بأنه أطول قامة منه . وهي التي تجعل الفتاة توهم بثبات عصريتها بالتدخين حتى ولو أصابها نوبة من السعال تفسد عليها هذه "العصرية" .

وإذا مكنتنا أن نعرف هذا لأصل استطلما أن نرى بناءنا من التدخين . وذلك بأن نجعلهم يحسون رفعة والشرف وزجونة بأساليب أخرى مثل الرياضة البدنية أو الاندماج لاجتماعي أو استفوق اللدق أي يجب أن نفتح لأبواب لشباب لكي يذهب عنه هذ الشعور الخبي بالنقص .

ونحن نعرف عن العادات أننا نملكها أولا ونقبل عليها راضين مختارين ثم تعود هي فتملكنا وتأسرها حتى لا نستطيع الفكك منها ؛ ولكن العادات ليست مع ذلك سواء ، فإننا ندهش حين نعرف أن الحشيش لا يكون العادة في حين يكرهها المدخان ذلك أن مدخن الحشيش على فضاءته يمكنه الاقتطاع عنه في أي وقت . وهو لا يشكو تورا نفسيا في غيابه

كما هي الحال في معتادى الدخان ، وكلنا يعرف ذلك المدخن الذى يلقى عبلة السجائر فى الشارع وهو يقسم بأنه لن يعود إلى التدخين ثم لا تمضى ساعات حتى يكون قد اشترى غيرها . وكثيرا ما تتعقد العزيمة على الانقطاع التام ، وتبقى هذه العزيمة قوية شهرا أو سنة ثم يعود المدخن وهو صاعرا الى هذه العادة .

وأسوأ ما في عادة التدخين أنها لا تتحيز وقتا معينا من أوقات النهار أو الليل ، لأن المدخن يمارس هذه العادة منذ امتيقاطه فى الصباح إلى ساعة نومه فى المساء . والجسم ايقاع فسيولوجى كثيرا ما يتأثر بالتدخين ، كما نرى الحاجة الملحة عقب الطعام إلى السجارة ، ولا غتبت النفس وساء الهضم ، بل هناك من المدخين من يحتاج إلى السجارة وإلا أصابه الامساك . ألسا نلمح هنا ايقاعا فسيولوجيا نشأ منذ الأيام الأولى حين كان اشباب قبيل العشرين من العمر يحاول التخفى والتستر فيدخن فى المرحاض حتى لا يدرى به أبوه ، ثم كان بعد ذلك تلازم العاطفتين حتى سن الشيخوخة .

قلنا إن التدخين ينشأ للرغبة فى مظهر الرجولة أو المظهر العصرى ، وهو يدل هنا على "مركب نقص" ولكنه لا يلبث أن يصير عادة . وعندئذ ينشأ له مغزى سيكولوجى آخر . ونكى نفهم هذا المغزى يجب أن ننظر فى هذه الأمثلة التالية :

- ١ - موظف فى مكتبه قد تشوش عمله فهو يدخن كثيرا .
- ٢ - صديق نعرفه قد بلغه خبر سيء أو صدم بما لا يجب ، فهو يعمد إلى السجارة ويمعن فى التدخين .
- ٣ - صديق آخر يقول إنه فى المكتب يدخن كثيرا ولكنه فى البيت لا يكاد يحتاج إلى السجائر .

هذه ثلاثة أمثلة تدل على أن التوتر النفسى يؤدي إلى الائتجاع إلى التدخين للتفريغ . ولذلك تقل الرغبة فى التدخين عند الارتياح والرضى وتزداد وقت السخط والاكتئاب . وذلك الشخص الذى يقول إنه يدخن كثيرا فى مكتبه ولا يكاد يدخن فى منزله يشبه بهذا القول حبه لبيته وأولاده وأنه يجد فيهم غنية عن هذا الترفيه الكيماوى .

فالتدخين عند ما يصير عادة يفسد سبيلا إلى التنفيس عن التوتر النفسى . ولذلك كلما ضاق المدخن بعيشه ازداد رغبة فى التدخين . ويجب أن نستنتج لهذا السبب أن عادة التدخين تستبد بالفقر والمعوزين الثقفين على معاشهم أكثر مما تستبد بالأغنياء الراضين . ونستطيع أن نقول بعد ذلك إننا عند ما نصرف النظر عن التدخين باعتبار أنه عادة يبقى فى إدمان التدخين مغزى آخر هو ظاهرة السخط الاجتماعى ، فالمدخن المدمن هو فى الأغلب

سأخط كاره مهموم قلق ، وهو حين يعالج من هذه النواحي يذهب عنه الإدمان وتترأخى
أغلال العادة حتى يسهل حلها ، ولهذا السبب كثيرا ما نجد أن أحد الموظفين قد أبطل عادة
التدخين أو أبطل الإدمان عقب ترقية له لأن التور التفضي السابق قد خف أو زال بالترقية
أو العلاوة ، ولناجحون أقل تدخيناً من الذين يسوء حظهم .

فالتدخين من هذه الناحية يعتبر نتيجة ، نتيجة الاكتاب والميعة والسحط ، ويجب
أن يعرف المدخن كل هذه الظروف حين يحاول إبطل هذه العادة بل عليه أن يعرف
أن التدخين يزيد هذه الظروف قوة بدلا من أن يقلها ، لأنه يستهلك المال والصحة والوقت
والالتفات للواجبات والمهام .



نحن غير المدخنين — بل أيضا المدخنون — نسم جميعا بضرر التدخين . ولكن كيف تقاومه ؟
يجب أن تكون المقاومة مزدوجة أى وقاية لأولئك الذين لم يقموا في هذه العادة ثم علاج
لأولئك الذين وقعوا فيها .

فأما الوقاية فتبدأ منذ الطفولة . فإننا نعرف أن الذين يجمعون أعقاب السجائر في الشوارع
يقعون في عادة التدخين لمحض الملابس ، لأن الصبي الذي يلتقط عقبا مشتملا يتطلع الى تجربته
ويكرر التجربة حتى تنشأ العادة ، وواضح أن وقاية هذا الصبي من التدخين هو منعه من جمع
الأعقاب ، وعندنا قانون يعاقب جامعي الأعقاب ، وكل ما محتاج إليه هنا هو الدقة
في تنفيذه .

ثم هناك الزوج الذى يحمل زوجته على التدخين لأنها تسمم من رائحته وتحاول التغلب
على هذا الاشمزاز بأن تتعود هذه العادة مثل زوجها .

ثم هناك الأب الذى يستخدم أبناءه في شراء السجائر أو تناولها . فإن للابسة هنا
أثرها ، والصبي — أحيانا للاستطلاع أو للاسترجال — يعتمد أن تجربته ، ثم تتكرر التجربة
حتى تصير العادة .

فالتدخين من هذه النواحي معد كالمرض سواء . فهو ألقيت أعقاب السجائر في السلان
الخاصة بالمهمات في الشوارع حيث تمكن رقابتها ، ثم لو عني الآباء والأزواج بأولادهم
وزوجاتهم ووقوهم هذه لتجربة لقل تفضي التدخين .

وقد ذكرنا ذلك الشاب الذى يدخن لكي يثبت رجولته وتلك الفتاة التى تدخن لكي
تثبت عصريتها . وعلاج هذين هو أن توجد لهم وسائل أخرى للترفيه النفسى والرضى وأن يوفر

لكل منهما مكانه تحت الشمس حتى لا يجرد نفسه ناقصا أو متهما بالنقص أو متوهما للنقص فالشاب يجب أن يرتاح في عمله وأن يحبه ويجب أن يعدسويات مختلفة تشغل وقته وذهنه مثل القراءة أو اللعب أى ثقافة الذهن أو ثقافة الجسم . كما يجب أن تجد الفتاة في المجتمع ما يجعلها على أن تكبر شخصيتها بوسائل أخرى غير التدخين .

أما بعد ذلك ، أى حين نجد أن العادة قد تملكنا وتسلطت فإننا يجب أن نتخذ وسائل أخرى للعلاج . وقبل كل شئ ، يجب أن نعد التدخين نتيجة الكظم النفسى لأن كل مدخن هو إلى حد ما فى نيوروز ، أى مرض نفسى ، لأنه ضائق بوسطه محتق بهذا الضيق الذى يرفه عنه من وقت لآخر بالسجارة ، فإذا بحثنا أسباب هذا الضيق وعالجناها سهل علينا فكه من أسر التدخين .

ولكن يجب ألا نقتنع بحيث الأسباب التى أدت إلى التمسك بالتدخين ، لأن العادة هنا قد لا بست النفس والجسم ، كما ترى عند أولئك الذين يحتاجون إلى السجارة عقب الطعام مع فنجان القهوة أو حتى عند ما يدخلون إلى المحراض ، فإننا يجب أن نتوسل إلى كسر العادة .

ولكن لو مثلنا : أيهما أهم ، أن نكسر العادة ونهجم عليها هجوما مباشرا أم أن نبحث الأسباب النفسية التى تحمل المدخن على الالتجاء إلى التدخين ، لقلنا أن بحث هذه الأسباب أهم ، وهذا هو الشأن فى السكر ، لأن الخمر عنده نتيجة وليست سببا . وهى فرار من وسط خائق وضيق مرهوب ، ولا نستطيع أن نغير عاداتنا إلا إذا نوينا ورضينا تغيير شخصيتنا ، ومن هنا هذه الضاهرة المأسوفة التى نراها فى بعض المدخنين حين يقضى أحدهم نحو ثلاثين سنة فى إدمان التدخين فإذا به ذات صباح وقد انقطع بقاء انقطاعا تاما . فهنا قد تغيرت الشخصية تغيرا لا يقل فى قيمته عما نراه فى الشاب الأعزب الذى يعيش السنوات فى تشرد جنسى ثم يتزوج ويعود رجلا صالحا لا يعرف القهوة ولا يخالف السنن الدينية أو الاجتماعية .

والواقع أنه ليس هناك أحد يترك التدخين أو الخمر إلا بعد أن تتغير شخصيته وبعد أن يعالج — من حيث لا يدري — الكظم النفسى السابق . ونفى هنا بنقطة "الترك" الإقلاع التام . أما حين يكون لترك مقصورا على أسابيع أو أشهر فإنه برهان على أن الشخصية لم تتغير ، وعندما يكون تغير الشخصية كاملا من ناحية الكظم النفسى السابق لا يكون هناك أى محل أو حاجة لمعالجة العادة وكسرها لأنها تتبخر وتبدد . ولكنه فى أغلب الأحيان لا يكون كاملا وعندئذ يجب الاستعانة بوسائل أخرى .

ومن أسوأ هذه الوسائل أن يعدد المدخن إلى أشياء تشبه التدخين كأن يضع فى فيه مبسما ميتا يتلمظ عليه . فإن هذا المبس يتبقي العادة حية فى الجهاز النفسى . وكل ما فيه

أنه تعذيب . فإن الذى يتوى الصوم عن الطعام لا يتعد أمام مائدة مزينة حالية من الطعام . بل يتعد عن الطعام وألوانه ابتعادا تاما . وكذلك الشأن فى المدخن يجب عليه أن يتعد عن كل ما يلبس التدخين .

يجب عليه ألا يجالس المدخنين طول مدة المعايمة .

ويجب عليه ألا يضع فى فمه غليوننا كاذبا أو ميسما ميتا .

بل يجب عليه ألا يمضغ الباستيليا أو يمضغ اللبان باعتبار أنهما يغنيانه عن التدخين لأن الواقع أن كل هذه الأشياء تذكره بالتدخين .

وأحسن من هذا أن يضع عقبات مادية تحول دون حصوله على السجائر ، فإذا كان على نية السفر إلى قرية نائية فليتهنز هذه الفرصة لكي يقضى يوما كاملا وهو عاجز عن التدخين لقد كان داروين يخفف من الإدمان بأن كان يضع غلبة الدخان بعيدة عن غرفته حتى إذا اشتاق إلى التدخين وجد حائلا فى لذة الدرس وبعد المسافة .

ثم هناك إجراءات مختلفة لها فتنها ، فيجب أن يتوقاها المدخن . هناك الاعلان فى الصحف عن الفتاة الجميلة الرشيقة التى تكاد المدخن يشم أنفاس الدخان وهى صاعدة من فمها . فهنا جمع بين اغراء من متحالفين . ولذلك تجب المقاومة كأن نعرض أيضا على الجمهور صورا للوجوه الشاحبة والأسنان الصفراء والغرف المشوشة القذرة بأعقاب السجائر ونحو ذلك مما يعد دعاية مناقضة لدعاية المتجرين بالدخان .

ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلى :

- ١ - وقاية الأطفال والصبيان بل الزوجات أيضا من قدوة الآباء والأزواج .
- ٢ - وقاية صبيان الشوارع من المدخنين الذين يلقون الأعقاب فى الطرق العامة .
- ٣ - وقاية الشاب والفتاة من التدخين بإيجاد وسائل أخرى ليس للتسلية بل لتكبير الشخصية .
- ٤ - الوقوف على نوع التوتور النفسى الذى يؤدي إلى التدخين ومعالجته .
- ٥ - منع الإعلانات الجذابة المغرية بالتدخين .
- ٦ - إيجاد عقبات مادية للدخن الراغب فى ترك عادته .
- ٧ - ربما كان خير الأوقات لترك هذه العادة هو وقت الإجازات حين تنشرح النفس ويزول التوتور السابق .
- ٨ - وأخيرا يجب ألا ننسى أن تغيير العادة يقتضى تغيير الشخصية .