

البَابُ السَّابِعُ

طريقة ابطال التدخين

إذا خطر لك ان تهكتنى بقراءة هذا الفصل فلا
تطمع فى الاستفادة من هذا الكتاب . وثق انك
ستزداد تعقيداً من ناحية علاج هذه العادة . فاحذر ان
تقتصر على قراءة هذا الباب واحذر اكثر ان تبدأ
بقراءته قبل غيره .

قبل ان ابدأ فى شرح طرق العلاج من عادة التدخين . ارى
من المهم جداً ان يهوى القارىء نفسه باستيعاب المعلومات التى
اشتمل عليها هذا الكتاب بدقة تكفل له الحالة الفكرية
التي تهوى عقليته للشفاء من التدخين . وان الغرض من ذلك هو
ان تطبع على صحيفه عقلك الباطن الاضرار التي تنجم عن
تعاطى التبغ . والفوائد الصحية والمادية التي تعود عليك من

التخلص منه . ان اختزان هذه المعلومات في وعيك الداخلى يحرك في نفسك عوامل ايجابية تدفعك الى التخلص من التدخين دفعا . ومن العوامل التى ستساعدك ايضا . ان تبدأ بمعرفة (قصتى) منذ تعاطيت التدخين الى ان تخلصت منه نهائيا . وليس من المهم ان تنطبق هذه القصة على حالتك . او تباينها . بل الغرض منها ان اقدم لك دراسة واقعية لحالة زميل لك من المدخنين يسعده ان يكون مثالا لك حتى تشعر بالسعادة التى يحسها كل من يقدر له الاقلاع عن التدخين .

قصتى

كنت مدخنا مسرفا بكل ما تحتمل كلمة الاسراف من معنى . فقد شربت اول سيجارة وأنا فى السادسة عشر من عمري ، بعد الحاج صديق يكبرنى بعامين ، واذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لى يومها « يا أخى انت فا كر نفسك عيل .. هو فيه راجل ما يشربش السجائر »

ولست أدري كيف أعجبت يوهما بهذا المنطق العليل . . ومن
ثم أخذتني نكرة الرجولة الكاذبة فرحت ادخن السيجارة
الاولى وانا أحاول كبت العوارض التي كانت تنسا بني اذ ذاك
كـيـما أغطي موقفى وأكون عند حسن ظن صديقى ، حتى
لقد كانت الدموع تطفرف من عيني لاختناق أنفاسى بذلك الدخان
الكريه الذى لم أكن قد الفتته بعد .

ومن الغريب اننى ظلمت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام . . ولم
أكن الجأ اليه اذ ذاك الا إذا جمعنى مجلس أصدقاء أو مجلس نساء
لا بدو — كما كنت أتوهم — رجلا كبير المقام .

كذلك تعودت التدخين فى هذا السن الباكر فتأصلت
فى نفسى تلك الرذيلة واختلط هذا السم بلحمى ودمى . وما بلغت
مبغة الصبا حتى أصبحت — لا فراطى — حطاما بالية ودبت فى
أوصالى بوادر الشيخوخة .

كنت لا أجلس إلا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولي من
المدخنين فلا يتبين في الرائي غير صورة مشوهة ممسوخة منطاة
بطبقة كثيفة من الدخان يخط عليها الهرم غصونا مشوشة
لا تخجل ان تخط رحالها على وجه شاب مثلي في عنفوانه .

كنت الهث وينتابني الصداع وتظلم الدنيا في عيني لمجرد همود
درجات سلم أوسير ربع ساعة . بل لمجرد أى مجهود جسماني
ضئيل حتى لقد بدأت اضطرب وتدور الهواجس في رأسي
لشعوري بأعراض أشد وطأة من أعراض التسمم وأمراض
الصدر والسكة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التي يحتمل
أن تكون تلك الاعراض مقدمات لها .

وكنت أجهل أولا — شأن اغلب المدخنين — ان كل ما ينتابني
هو اثر ذلك السم الذي أتعاطاه ليل نهار . ولكني بدأت أدرك
تدريجيا ما تسوقني اليه هذه العادة لاسيما بعد بضع معلومات التقطتها
من افواه بعض الاطباء ومن مقالات كتاب امناء غير مغرضين .

وكننت كلما استقيمت شيئاً عن مضار التبغ وطبقته على حالتي الشخصية
خرجت بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض ولذلك كان يسترعى
انتباهي كل ما يكتب حول موضوع التدخين ، وكننت أقرأ هذه الكتابات
بروية وامعان ، ولو ان تلك الكتابات كانت - للأسف - قليلة ونادرة
بيدأنهم - على قاتلها كانت منها ايقظ في نفسي الرغبة في التخلص
من التبغ . فحاولت . ولكنني اخفقت . . وحاولت مرة اخرى .
فاخفقت ايضا ، ورحت احاول واخفق الى ان بدأ اليأس يتسرب
الى قلبي ورحت ازعم لنفسي ان ابطال التدخين ضرب من المحال .
ولكنني عدت فتذكرت حكاية قرأتها في حدثني عن
(تيمورلنك) . خلاصتها ان ذلك القائد لجأ الى مكان جبلي
على أثر اندحاره في عدة معارك متوالية . وجلس معتمدا رأسه
بين يديه في يأس قاتل فاسترعت انتباهه نملة تحمل حبة قمح تحاول
ان تصعد بها الى جحرها فتخونها قراها وتسقط منها الحبة .
ولكن النملة عاودت الكرة مشى وثلاث . الخ . في جلد وعزم حتى

تغلبت أخيرا على ضيقها وحملت حبة القمح الى حيث تريد .
وتلقى تيمور لذك درسا جليلا من مشابرة هذه النملة . هذا
الدرس هو الذى قلب حياة تيمور لذك رأسا على عقب . وبدل من
يأسه عزما . فجمع فاول جيشه وعاد نضاله الى أن فاز بما يريد .
وهذا الدرس ايضا هو الذى أدين له بناحية كبيرة من نواحي
سعادتي . وانا اذا اتحدث عن السعادة التى غمرت حياتي منذ أبطلت
التدخين ، فانما أتحدث بنعمة الله أولا ، وبفضل المشابرة على مغالبة
النفس ؛ وما تأتية تلك المشابرة فى حياتنا من معجزات .
كانت معجزة حقا أن يبطل مثلى التدخين وأنا الذى قضيت
أربعة عشر عاما أسير تلك العادة المشؤومة . وقد كنت أسأل كل
المدخنين الذين اعرفهم عن علة استمرارهم على تعاطي ذلك السم
وهل من سبيل الى ابطاله ؟ فكان الجميع يجيبون بما يفيد أنه بلاء
لا بد منه اذا ما اعتاد الانسان عليه وليس من سبيل الى
الخلاص منه .

بيدان هذا الرأي لم يعجبني كثيرا . ورحت ابحت واقلب الامر على وجوهه المختلفة . فاقننت مبدئيا ان التدخين عادة لاكثر ولا اقل . ولا يعود على معتادها — من ابطالها — أى ضرر أو تغيير جوهري في حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث مثلا في حالة مدمن الافيون . ومن التجارب المشاهدة لاسيما في السجون وبعض المصحات وغيرها من الاماكن التى يحظر على نزلائها التدخين في هذه الاماكن لا يبدو على النزلاء أى تغيير جسمانى أو عقلى من الامتناع عن التدخين فجأة . كما ان المسلمين في رمضان يصومون عن التدخين فلا يكون لذلك من أثر عليهم ؛ اللهم الا تلك المضايقة الطفيفة التى مبعثها الحاح العادة ليس غير .

واذا اقتنعت ان التدخين عادة فقط لا ضرر من ابطالها بل على النقيض في هذا الابطال كل الخير والفائدة للانسان ، احسست براحة واطمئنان الى النتيجة التى انشدها . وهى ابطال التدخين . طردت من راسى تماما فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى

التبغ وفتحت عيني تماما لهول جريمتي التي اقترفتها في حرق نفسي
وهنا فقط بدأت اشم رائحة الموت التي تنبعث من هذه اللقافات
الكريهة التي احرقها وتنبهت الى مبلغ السفه والخطا في الرأي
الذي يحمل الانسان على تعاطي الشيء الذي يودي بصحته وماله .

وسألت نفسي في حزم : اريني طريق الخلاص من هذا السم !!
وجاءني الجواب سريعا من اعماق هذه النفس يقول . اذا اردت
ان تبطل التدخين فانك تبطله .

وكأني استصغرت شأن هذا الجواب في بادئ الامر . ولكني
رحمت اتأمله وانا ازداد دهشة فقد كان هذا الجواب يتضخم
ويعظم في كل ثانية تمر وتجسم لي معنى هذا الجواب .

اذا اردت ان تبطل التدخين فانك تبطله !!!!!!!

اذن فانا لم ابطل التدخين لاني لم اكن اريد ابطاله .

تلك كانت الحقيقة التي أبطلت بها التدخين .

لقد رموني اخوان السوء يومها بالسهاجة والرجعية فقلت نعم

السماجة والرجعية اذا كان التعويض عن ذلك هو الصحة والحيوية .
 على أن هو لاء الذين رموني بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم بعد
 بضعة أيام أن أعترفوا بأنني اكتسبت حيوية وجاذبية وفتوة
 غريبة جعلتهم يعترفون صاغرين بأنني كنت بطلا يوم اعتزمت ذلك
 ويوم نفذت ما أريد .

حياة الانسان تدور حول افكاره

ان السر الذي يمكن ان تخرج به من هذه القصة يتلخص في
 تتبعى ودراسى لكل ما يكتب عن التبغ . طوال عامين قبل
 ابطال التدخين . مما اقنعنى حقيقة بأن حياة الانسان تدور
 حول افكاره . فبعد ان غمرت فكرى تلك الحقائق الرهيبة التى
 قرأتها عن ضرر التبغ اصبحت اشعر بطعم كراهه للسيجارة واشم
 رائحة الموت من خلالها .

وانت ايها القارىء اسعد منى فى هذه الناحية . فانى كفيتك
 مؤونة البحث والاستقصاء والدراسة الطويلة للتبغ . وقدمت لك

كل ذلك ملخصا مركزا في هذا الكتاب الصغير . لتقرأه مبوبا سهلا وتعيد قراءته كلما وقفت عجلة افكارك عن الدوران في فلك هذا الموضوع .

على اننى ان اقف بك عند هذا الحد . بل ستجدنى أسير معك شوطا جديداً في التطبيقات النفسية والجسمية التى ساعدتني على التخلص النهائى من التدخين . والتى كلفتني السنوات الطوال في التجربة والبحث والتطبيق .

التفكير في العلاج

حين خطر لى كتابة العلاج النفسى لهذه العادة . راجعت عدة كتب في علم النفس فوجدتها جميعا تتناول علاج العادات المستأصلة عامة في بحوث معتدده طويلة بحيث يحتاج القارىء الى دراسة عويصة في علم النفس تستقطع من حياته عدة سنوات لكي يفهم مراميها ويدرك كنهها . وقد خرجت من تلك البحوث

الطويلة بخلاصة سهلة ممتعة لن تكلف جهداً في فهمها واستيعابها .

ذلك ان علماء التحليل النفسى يفسرون عادة التدخين بانها ظاهرة مستترة من مظاهر الطفولة . فهي تنفيس عن غريزة الرضاع المكبوتة في العقل الباطن منذ الفطام . حيث تظل شهوة الرضاع رغبة لاشعورية متقدة — شأن سائر نزعاتنا ومشتياتنا الطفلية — تتلبس لها مخرجا بطريقة ملتوية مقنعة ، لانها تخجل من الظهور سافرة ، وسرعان ما تجد هذه الرغبة المكبوتة تعويضا في السيجارة . ، التي توضع في الفم ويتم تدخينها بنوع من المص بالشفوتين شبيه بمص الطفل لحلمة الثدي في عهد الرضاع .

فاذا اضمنا الى ذلك ان التدخين مظهر من مظاهر الشعور بالنقص الذي يعاينه الصبيان تجاه الرجال . ادركنا اهم عاملين نفسيين من عوامل النشأة لعادة التدخين .

اذن فنحن من الوجهة السيكولوجية نقبل في مبدأ الامر على

التدخين طائفتين مختارين . فمدخن بمحض ارادتنا دون أى ارغام خارجى . اوداخل . . . ولكن الغريب ان هذا التدخين الاختيارى المحض . . لا يابث على مر الايام حتى يتحول الى عادة مهيمنة تأسرننا ولا نستطيع التخلص منها فيصبح التدخين اجباريا بالنسبة لنا .

ولا تشذ عادة التدخين عن سائر العادات من حيث تحكمها فى حياة الانسان . بل انها تزيد عنها جميعا فى هذه الناحية . لسهولة مما رستها فى كل وقت وكل حين . فالمدخن اسوأ من الحشاش . والسكير والشمام . . لانه يستطيع — بخلافهم — ان يدخن علانية فى اى ساعة من ساعات الليل او النهار . وفى اى مكان يحلو له . فى الطريق . وفى المكتب . وفى البيت . . وهذا مما يجعل العادة تتحكم فيه اكثر

ولما كان التدخين ينشأ — كما قلنا — تنفيسا عن غريزة الرضاع المكبوتة منذ عهد الفطام . فانه اذ يصبح عادة يتخذ

مطابع التنفيس عن كل ما يكبته المدخن من انفعالات ومضايقات فالزوج الذى يضيق بحياته الزوجية ولا يستطيع الفكك منها • تزداد مقطوعية سجائره وكذلك الموظف الذى يضيق بعمله ولا يجد سبيلا غيره والتاجر الذى يغرق فى الديون وتسوء تجارتها والعامل الفقير الذى لا يهيء له اجره فرصة العيش الكريم •

كل هؤلاء • • وغيرهم من القلقين والمعوزين وطريدى المجتمع يقبلون على التدخين بشراهة • لانراها فى الاغنياء والسعداء فى حياتهم • بل • اننا نلاحظ اكثر من ذلك • ان التاجر الذى يتم صفقة موفقة تسدد ديونه وتوفر له مكسبا • سرعان ما تقل مقطوعته من السجائر • أو يبطلها نهائيا • وكذلك الموظف اذا حصل على علاوة مرضية • والزوج اذا تخلص من زوجته المرهقة • الخ • يجب ان تلاحظ هذه الظروف جيداً حين تحاول ابطال عادة التدخين • وتفهم ان اقبالك على التدخين الكثير هو نتيجة ضيق وتوتر عصبي مخزن فى داخلك — وربما تكون غير مدرك له —

فاذا ادركت ذلك جيداً يلزمك ان تدرك الى جانبه ان التدخين
سينيد ضيقك بما يستنفده من مالك وصحتك .

ونعود للعامل الثانى وهو الشعور بالنقص . فان الشاب الصغير
الذى يحاول ان يثبت رجولته بالتدخين . نستطيع ان نقيه شر
التدخين بايجاد الاندية الرياضية . والمكاتب الثقافية . والمسابقات
العلمية والادبية الى جانب اتاحة وسائل الترفيه البريئة الشباب
بارخص الاثمان . او بدون مقابل على الاطلاق . . كل ذلك
يعمل على تكبير الشخصية بالنسبة لليافع دون احتياج للسيجارة .

وعلى ضوء النظريات السيكولوجية السابق شرحها . يمكن ان
نقرر ان التدخين ليس (كيفا) ولكنه عادة . . يعتادها
المدخن وترتبط عنده بمجموعة حركات يأتيا تلقائيا . . فهو
تعود ان يخرج علبة سجائره ويأخذ منها سيجارة يضعها فى فمه .
ثم يشعلها ويجذب منها انفاسا . . وهكذا دواليك . يعيد الكرة
مرارا وتكرارا . حتى يخبل اليك ان السيجارة قطعة من حياة المدخن .

العلاج النفساني

رغم تحليل كل العوامل النفسانية للمرض ووقوفنا على الاسباب والدوافع الحقيقية . فان ذلك كله — رغم اهميته العظيمة — لا يكفي ان يكون علاجاً كاملاً . بل لابد ان نختتم هذا البحث بالنصائح التالية :

١ — ابدأ بمحاولة التشويش على عادة التدخين . بتغيير مجموعة الحركات التي ترتبط بها في اشغال سيجارتك . كأن تغير موضع علبتك ونوعها فبدلاً من جيبك تضعها في درجك او العكس . وبدلاً من الامر يكانى تشتري المصرى وتهمل الاحتفاظ بعلبة الكبريت وتدخن نصف السيجارة وتلقى بالباقي . . . وهكذا حتى لا تجعل ايقاع العادة رتيباً منظماً .

٢ — يجب ان تضع نصب عينيك ان الاستمرار في التدخين هو نتيجة كبت نفسانى وتوتر عصبي . فحاول ان تبعد عن

نفسك القلق والضيق . وابدل ما استطعت حتى ترتاح وتسعد في بيتك وفي عملك . ولا تبخل على نفسك بوسائل الترفية فسوف تعوضها من توفر ثمن التبغ الذي تستهلكه .

٣ — تخير احسن الاوقات لمتنع عن التدخين نهائيا . ودفعة واحدة . كان تبدأ في يوم راحتك أو اجازتك . أو في يوم تكون قد حصلت فيه على صنفقة طيبة . أو عـلاوة . أو اى نوع من السعادة التى تصادف الانسان في بعض اوقاته .

٤ — هاجم العادة بعنف . وحارب الاغراء واعتذر بحزم لكل من يقدم لك سيجارة . ولا تصحب اعتذارك . بنجمل . بل يزهو وفخر وشعور بتميزك وسموك عن جميع المدخنين . وتحدى لكل من يحاول تشييط همتك .

٥ — ثق ان شخصيتك ستتغير . بل ستتقلب رأسا على عقب . بعد ابطالك التدخين . وانت نفسك ستدهش من شعورك بالتفوق واتساع نظرتك للحياه . وزيادة احترامك لنفسك

٦ — ثابر . ولا تيأس . حتى ولو فشلت مرارا . فان مدمن

التبغ اذا كان يحس برغبة قوية في الخلاص من ادمانه . اقوى
من رغبته في التبغ ذاته فسوف ينتهي به الامر الى
النجاح ولو بعد حين .

٧ - ضع لنفسك عبارة قوية مثل (ان ادخن بعد اليوم
وأغامر بصحتي ومالي) وادأب على ترديد هذه العبارة واكتبها
بخط واضح عريض على جملة بطاقات . تضع واحدة في مفكرتك
واخرى على مكتبك وثالثة في غرفة نومك و . . وهكذا لا تترك
مكانا بدونها . (واحذر أن تستهزئ بهذه الوصية او تخيل
اليك انها فكرة صيانية) .

٨ - لما كان التخلص من اية عادة يصحبه فراغ نفسي
يستلزم التعويض بعادة جديدة ، فيجب عند الاقلاع عن التدخين
أن تتخذ لك مسلة مفيدة جديدة كالمشي أو الرياضة أو الرسم أو
تربية الدواجن . . الخ بحيث تباشر مسلاتك هذه يوميا في
اوقات فراغك .

٩ - يجب ان لا تضع في فمك سيجارة هورية أو غليوننا
 كاذبا كما يفعل بعض من يحاولون ابطال التدخين . لان في ذلك
 تذكير دائم لك بالتدخين . فضلا عن انه تعذيب نفسي شديدا
 الارهاق . بل على العكس تخلص من كل الاشياء التي تذكرك
 بالتدخين فلا تحمل كبريتا مطلقا . وحاول ان تمحو من اصابك
 الصبغة الصفراء التي خلفها فيها التدخين . واجتهد ان تطهر انفاسك
 بمختلف الروائح الزكية . وهكذا .

العلاج الجسماني

لا شك انك اطلعت على اعلانات كثيرة عن ادوية يدعى
 منتجوها انها تعالج اضرار التدخين أو تساعد على ابطاله .
 والواقع انه ليس لهذه الادوية اي اثر علاجي لهذه العادة . اللهم
 الا ما تحدثه من احياء بالشفاء كالذي تحدثه زيارة الاولياء والمشايخ
 في شفاء بعض الناس .

قالطب الدوائى لم يصل بعد الى علاج حاسم للتبغ وعندما يرى الطبيب الخطر الذى يهدد حياة المريض من الاستمرار فى التدخين لا يجد وسيلة امامه الا أن ينصح المريض بالاقلاع عن هذه العادة .

ومعنى ذلك ان العلاج الجسمانى الذى تقصده يتلخص فيما يأتى :

١ — تقوية الجسم بصفة عامة . بالرياضة . والنظام الصحيح فى المعيشة . فكلما قوى الجسم . واصبح اقرب الى الطبيعة . كلما قلت الرغبة فى التدخين .

٢ — اجتهد ان تقضى معظم اوقاتك فى الهواء الطلق . وحاول ان تتبع تمرينا رياضيا شاقا . او على الاقل تمشى كثيرا حتى يتفصد جسمك عرقا ثم خذ حماما ساخنا كل يوم حتى تفتح مسام جلدك ويتخلص جسمك من السموم التى خلفها النيكوتين .

٣ — نظام التغذية له اليد الطولى فى ميل الانسان للتدخين

فعليك بتجنب اللحوم والتوابل والمأكولات الدسمة وأكثر
من أكل الخضروات والفواكه الطازجة لا سيما التفاح ولا تبخل
على نفسك بثمر الفواكه الجيدة . فانك ستوفر اضعاف اضعاف
هذا الثمن بعد أبطال التدخين .

٤ — اجتهد أن تبعد عن الكحول والشاي والقهوة بقدر
امكانك . وأكثر من شرب الماء القراح وعصير البرتقال أو
القصب أو العنب . أو الليمون . والليمون بصفة خاصة عظيم
الفائدة في هذه الناحية . فان مصه كما هو يجعل للدخان طعم كريه
في فمك . وينفرك منه .

٥ — طهر فمك وحلقك جيداً بحيث لا تترك أى أثر للدخان في
جهازك التنفسى . وتفيدك المضمضة بمحلول نترات الفضة المخفف
بالماء بنسبة ١ فى الألف ولا حظ انك ستشعر براحة لطيفة
ونظافة يعز عليك ان تكدرها بالعودة للتدخين .

٦ — تجنب الامساك — ولكن ليس عن طريق تعاطى

المسهلات — بل بالاكثار من السوائل والنفواكه وتجنب اكل
النشويات والاطعمة الثقيلة والاكثار من المشى . واعرض نفسك
على الخلاء لمحاولة التغوط مرتين على الاقل فى اليوم . بحيث يصبح
ذهابك الى المرحاض عادة لها مواقيتها حتى ولو لم تتخلص من
محتويات الامعاء فى الايام الاولى . فسوف تتعود على التفرغ بعد
هذه المواظبة .

٧ — الحلى ذات الرائحة النفاذة (كالنعناع) و (اللبان)
و (السن سن) تساعد كثيرا على تطهير الحلق والقضاء على الرغبة
فى التدخين . ولكن انصحك ان لا تبساع هذه الحلى
من محلات السجائر .

٨ — على من يصاب بتصلب الشرايين نتيجة التدخين ان
يقوم بعمل التمرينات المعروفة (بتمرينات الاورطى) وهى ان
يتنفس المريض تنفسا عميقا ببطئه وليس بصدره فى الهواء الطلق
او امام نافذة مفتوحة كل صباح . عدة تنفسات يبدأها بعشر

مرات . ثم يزيد لها تدريجيا الى خمسين تنفسة في اليوم .
 ٩ — المدخنون من المسلمين يجب ان لا تفوتهم فرصة الانتفاع
 بشهر رمضان . فان امتناعهم عن التدخين من قبيل الامساك الى
 بعد الغروب (وهي مدة تقرب من ١٦ ساعة) يوميا . هذه المدة
 تكفي جدا لتدريب الارادة على احتمال الساعات القليلة الباقية
 بغير تدخين . لاسيما وانها تقع بين الغروب والسحور ويقضى الصائم
 منها بضع ساعات اخرى في تناول الافطار والسحور . والصلاة .
 والنوم فلا يبق الا ان يروض المدخن نفسه على احتمال ساعتين
 بدون تدخين . ومما يساعد الصائم على احتمال هاتين الساعتين . عدم
 الاكثار من الطعام (لان امتلاء البطن يحرض على التدخين)
 ومحاولة الاستلقاء بعد الافطار بقدر ما يسمح الوقت حتى
 تستريح المعدة والدورة الدموية .

اثر المرأة في علاج التدخين

ولا يفوتني ان اختم فصل علاج التدخين . دون ان انبه المرأة

الى دورهما العظيم في علاج الرجل من التدخين .
 وطبيعى ان تكون المرأة من اعداء التدخين لانه يستنفد
 من ميزانية زوجها قدراً تحتاج اليه في تدبير شئون منزلها وتوفير
 الحياة السعيدة لها ولزوجها واولادها . ومما لاشك فيه ان هذا
 العداء يشعر الرجل بالخرج والمضايقة . ويحمله على الاقل ان يخفض
 من استهلاك التدخين في منزله . وهذا ما نشاهده فعلاً فاكثر
 الازواج لا يدخن في البيت $\frac{1}{3}$ النسبة التى يدخنها خارجه .

والمرأة التى كثير ما تنجح بالحاحها وايحاءاتها فى حمل الرجل
 على التخلي عن اهله واقاربه . بل عن والديه
 كفيلة بان تلاحق الرجل بمضايقاتها ووسوستها حتى تجعله يتخلي
 عن منافستها — السيجارة . .

اما اذا بلغت المرأة من الجهل وسوء الادب ان تدخن هى ايضا
 فرحمة الله على البيت وعلى الاسرة والاولاد . وعلى الجيل
 المستقبل باكله . . .