

# الدخيل بيد

[الصحة والسلامة.. والمرضى والندامة]



سلسلة ثقافة سبيلك لوجهة للجميع

١٨

# التدخين

## بيد

[الصحة والسلامة .. والمريض والندامة]

إعداد

الدكتورة سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وُحِّلَ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَحُرِّمَ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾

[سورة الأعراف: ١٥٧]



## إهداء

أهدى هذا الإصدار إلى:

- زوجى وأبنائى وأحفادى

أغلى ما لدى فى هذه الدنيا

- أحبائنا وفلزات أكبادنا..

من المدخنين وغير المدخنين

- الآباء والأمهات والمربين والمسؤولين فى المؤسسات التعليمية.

- المسؤولين فى وسائل الإعلام المختلفة.



## المحتويات

|     |                                                      |
|-----|------------------------------------------------------|
| ٩   | - المحتويات                                          |
| ١٥  | المقدمة                                              |
| ٢٤  | - ما هو التدخين والتبغ                               |
| ٢٧  | - هل التدخين عادة أم إدمان؟                          |
| ٣٤  | - ماهية وجوه المدخنين وأشكالهم                       |
| ٤٠  | - أنواع التدخين                                      |
| ٤٦  | - لمحات تاريخية عن التدخين                           |
| ٥٧  | - أهم مكونات دخان التبغ                              |
| ٦٧  | - أسباب التدخين ودوافعه                              |
| ٨٧  | - حقائق علمية عن التدخين والأخطار الصحية الناتجة عنه |
| ٩٦  | - أضرار التدخين على المدخنين وأثاره                  |
| ١١٤ | - المرأة والتدخين                                    |
| ١١٥ | - أضرار التدخين على المرأة                           |

- ١٢٥ - أضرار التدخين على البيئة
- ١٣٦ - التدخين السلبي وأضراره
- ١٤٤ - التدخين والتشريعات المانعة له
- ١٤٦ - التدخين من وجهة نظر الدين الإسلامى والمسيحى
- ١٥٤ - حكم التدخين.. فى رأى فقهاء المذاهب الأربعة
- ١٥٦ - بعض فتاوى العلماء المعاصرين فى التدخين
- ١٦٥ - منظمة الصحة العالمية والتدخين
- ١٧٢ - قصص واقعية عن التدخين والمدخنين
- ١٩١ - أهم طرق الوقاية والعلاج من التدخين
- ١٩١ \* طرق الوقاية من التدخين
- ١٩٩ \* أهم طرق علاج التدخين
- ٢٠٣ - كيفية الأقلاع عن التدخين
- ٢١٦ - إرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر
- ٢٣٤ - توصيات مهمة
- ٢٤٠ - همسات فى أذن المدخن

- ٢٤٦ - رسالة إلى كل مدخن
- ٢٥٠ - الطريق لمجتمع خال من التدخين
- ٢٥٥ - الخاتمة
- ٢٥٩ - قائمة المراجع
- ٢٦٥ - الانتاج العلمى للدكتور سناء محمد سليمان



---

## سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع

### مقدمة الإصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرًا لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى عام ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية والعلوم الإنسانية - جامعة الملك عبد العزيز بالمدينة المنورة - سابقًا - جامعة طيبة حاليًا - وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام

الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدان والأبناء والمربون من تلك الثقافة وأن ينتفع بها المنفعة القصوى.

وهذا هو الإصدار الثامن عشر من هذه السلسلة تحت عنوان:

"التدخين.. بين (الصحة والسلامة.. والمرض والندامة).

وأدعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصاً لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولي التوفيق.

**أ.د. سناء محمد سليمان**

**٢٠٠٧م**

## التدخين

### بين

## (الصحة والسلامة.. والمرض والندامة)

### المقدمة

إذا كان الله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان في أحسن تقويم وجعله خليفته في الأرض.. قال تعالى: ﴿ إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ تَحْمِلَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا ﴾ [سورة الأحزاب، ٧٢].

فإن الله عز وجل كرم بنى آدم، وأحل لهم الطيبات وحرم عليهم الخبائث، ونهاهم عن كل ما يؤدي إلى الإفساد بدنيهم، والإضرار بمصلحتهم. ولقد أوجبت الشريعة الإسلامية حماية الضروريات الخمس التي يقوم عليها بناء المجتمع الصالح أى: حماية النفس والعقل والدين والمال والعرض. وجاءت النصوص المحكمة تحرم كل ما يلحق الضرر بشيء من هذه الضروريات.

قال تعالى: ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ [سورة النساء - ٢٩].

ولا شك أن التدخين في العصر الحديث من أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة. ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأسقام والأمراض المزمنة من جراء التدخين يفوقون دون شك عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجدرى والسل والجذام والتيفوئيد مجتمعة في كل عام.

وقد جاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء: "أن ثلاثة من كل عشرة يدخنون سيلاقون حتفهم بسبب أمراض ناتجة عن التدخين". وتقول مجلة "هيكساجون" الطبية: "إن شركات التبغ تنتج سيجارتين لكل إنسان على وجه الأرض يومياً. ولو أخذت هذه الكمية من النيكوتين دفعة واحدة لاستطاعت أن تبيد الجنس البشرى بأكمله في ساعات".

ويقول تقرير منظمة الصحة العالمية في قرار الجلسة السابعة والسبعين للمجلس التنفيذي: "إن التدخين واستخدام التبغ يؤدي إلى ٩٠٪ من جميع حالات سرطان الرئة، و ٧٥٪ من جميع حالات التهاب الشعب الهوائية المزمن وحالات انتفاخ الرئة، بالإضافة إلى مساهمته الأكيدة في ضيق شرايين القلب، وبالتالي تسبب الذبحات الصدرية وجلطات القلب. كذلك فإن التدخين يسبب جملة من السرطانات المختلفة مثل سرطان الحنجرة والمرىء، ويشترك مع مواد أخرى في الإصابة بسرطان الجهاز البولي والجهاز الهضمي، ولها تأثيرها السيء

على الغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية والعضلات والعين، واستخدام التبغ لا يؤدي إلى الإضرار بالمتعاطي فحسب، ولكن المدخن يلوث البيئة ويصيب غير المدخنين الموجودين معه بالأضرار الصحية البالغة. فالأطفال الذين يعيشون في بيئة مليئة بدخان التبغ يعانون أمراضاً مختلفة متكررة وخاصة أمراض الجهاز التنفسي (الأنف، الجيوب الأنفية، الحنجرة، وحساسية الصدر).

ولقد أظهرت الدراسات إصابة المرأة المدخنة باضطرابات مختلفة في دورتها الشهرية، فقد تطول المدة بين طمثين، وقد تقصر بدرجة ملحوظة، كما قد يحدث أحيانا انقطاع الطمث لفترة تستمر عدة أشهر. وفي بعض الأحيان يكون الطمث غزيراً ويستمر لفترة أطول، وقد ترافق الدورة آلام شديدة، نتيجة التسمم المزمن بالتبغ، الذي تعانيه المرأة المدخنة.

وأثبت العلم أن النساء المدخنات، حملهن أصعب ومعاناتهن في أثناء الحمل أكثر وإجهاضهن أيسر. فالمرأة التي تعاني صعوبة في الحمل، ستجد نفسها غير قادرة على تحقيق ذلك إذا كانت مدخنة، إلا بصعوبة بالغة، وعليها لتسهيل إمكانية حملها، أن تتوقف عن التدخين نهائياً!

وجاء في إحدى الدراسات عن أسباب الموت المفاجئ للمولودين حديثاً من دون سبب معروف، أن أكثر من (٦١ ٪) من أولئك المتوفين

الصغار كانوا لأمهات مدخنات. وأكدت هذه الدراسة وجود علاقة تربط بين تدخين الأم، وموت وليدها المفاجئ في أسابيعه الأولى، أو ربما الأشهر الأولى وبدون سبب معروف!

ومن ناحية أخرى. يؤدى تدخين الأم الحامل إلى إصابة وليدها بعدة عيوب خلقية، أهمها عيوب القلب، والتي تؤدى إلى زيادة نسبة وفاة الأطفال قبل بلوغهم سن السابعة من العمر.

ويزداد الضرر الواقع على الأولاد، عندما تستمر الأم بعد ولاتها (والأب أيضًا) على التدخين داخل المنزل، وفي غرف النوم، فيبدأ الأطفال الصغار (ومنذ ولادتهم) في مثل هذه الحالة، باستنشاق دخان التبغ المنتشر في هواء الغرف بما يحويه من سموم، ما يلحق بهم ضررًا جسيمًا جدًّا، فيؤخر نمو أجسامهم، ويعيق تطور عقولهم وتفكيرهم.

لقد أصبح التدخين عادة منتشرة ومتبعة لدى الكثير من الشباب والمراهقين خاصة الطلاب في جميع مراحل التعليم.. بل وصل هذا الخطر إلى البنات..

وكثيرًا ما يبدأ الإدمان على التدخين بلفافة من التبغ لذوق الطعم ومعرفة النكهة، ثم تتحول التجربة إلى عادة مستفحلة، فيشعر المدمن بعد ذلك بحاجة دائمة إلى التدخين. وهى غالبًا ما تكون في مرحلة من أشد مراحل العمر فقدانًا للسيطرة على النفس، ألا وهى مرحلة

المراهقة وما بعدها بقليل، حيث يقل الوازع الدينى ضد الحرام، وأغلب المدخنين يجدون أنفسهم مدفوعين للتدخين بعد أن تبدأ العادة لديهم فى سن الصغر بالتقليد وحب الظهور، فالمرهق يريد أن يشعر أنه قد صار رجلاً، وإذا ما ابتداء الفتى بالتدخين فإن استمراره فيه يخرج عن يده بعد ذلك، ويصبح الدافع هو الإدمان، والإقلاع عن التدخين أمر ليس سهلاً، وأغلب المدخنين يتمنون لو استطاعوا ذلك، والمدخن يلوم أصحابه الذين علموه التدخين.

### **ويقول تشرلسى بدوك بطل العالم فى العدو (الجرى):**

\* (لا يستطيع فتى أن يصير كوكبًا ساطعًا فى سماء الألعاب الرياضية إذا كان يتعاطى التبغ بأى شكل من أشكاله.. لأن التدخين يقطع أنفاسه ويؤذى صحته..).

\* (إن طريقة معيشتى هى أبسط ما يتصوره الناس.. فإننى أنام فى اليوم ثمانى ساعات أو تسعًا.. وأكل بانتظام واعتدال متحاشيًا الإكثار والبطنة.. مؤثرًا المياه المعدنية على غيرها.. ممتنعًا كل الامتناع عن القهوة التى فيها الكافيين.. وعن المشروبات الكحولية.. ولم أذخن قط.. وأكثر من أكل الفاكهة.. وأشرب لترين من الحليب كل يوم..).

وتدل نشرات منظمة الصحة العالمية على أن عدد الدول المنتجة

للتبغ بلغ ١٢٠ بلدًا ويزداد مع الأسف نصيب الدول النامية في إنتاج التبغ من يوم إلى آخر حيث بلغ عام ١٩٨٣ م ما مقداره ٦٣٪ من الإنتاج العالمي.. مقارنة بـ ٥٨٪ عام ١٩٧٣ م و ٥٠٪ عام ١٩٦٣ م. أما التصنيع فإنه يتم في الدول الصناعية ويباع بعد ذلك إلى الدول المنتجة بأرباح عالية.. وأنه يتم تشغيل عدد كبير من العمالة في الدول النامية في هذا الإنتاج إلا أنه لو تم استبدال ذلك بإنتاج مادة أخرى نافعه فإن المردود الإيجابي سيكون بلا شك أكبر سواء على العمالة أو على البلد المنتج.

ومن الملفت للنظر - والمؤسف أيضًا - الارتفاع في صناعة واستهلاك التبغ في الدول النامية في نفس الوقت الذي ينخفض فيه معدل استهلاك الفرد فيها للغذاء.. وهذا يلاحظ بشكل أكبر في إفريقيا.. حيث كان معدل استهلاك الفرد للغذاء عام ١٩٨١ م أقل منه بكثير عما كان عليه قبل عشرين عاما مضت.

ومع ازدياد موجة التدخين في البلدان النامية فقد أصبحت أضراره مماثلة لما لوحظ في البلدان الصناعية بل وإنها قد تكون أكثر تأثيرًا نظرًا لأن سوء التغذية وانتشار الأمراض المعدية المختلفة في البلدان النامية تساعد على تفاقم الوضع.

وتقدر نسبة المدخنين من الرجال البالغين بحوالى ٥٠٪ في كافة

البلدان النامية.. أما بالنسبة للنساء فتقدر بحوالى ٥٪ ما عدا بعض الدول مثل بنجلادش والهند ونيبال وتايلاند حيث يزداد عدد المدخنات فيها بنسبة كبيرة.. ولقد ثبت أن ٢٥٪ من الرجال فى الصين أدمنوا التدخين قبل أن يبلغوا سن الثامنة عشرة.. أما فى الهند فإن ثلث الرجال يدمنون التدخين قبل بلوغ سن العشرين.

ومن أضراره الإصابة بالعاهات المختلفة التى قد تصل إلى حد الإقعاد مع المعاناة المستمرة بسبب ذلك.. كذلك نقص الإنتاجية لدى المدخن لكثرة تغييه عن العمل بسبب كثرة التعرض للمرض وتقصير أجله مقارنة بغير المدمنين.. كذلك فإن المدمن كثيرًا ما يتسبب فى حوادث الحريق والمروور.. وقد أثبتت الإحصاءات أن حوالى ١٥-٢٥٪ من كافة حوادث الحريق ناتجة عن التدخين.. وأن حوالى ٢٤٪ من حوادث الحريق المسببة للوفيات فى الولايات المتحدة تنجم عن التدخين وأن ٣٠٪ من حوادث الحريق المنزلية سببها التدخين.

لقد تعاضم واشتد خطر التدخين إلى أن أصبح يهدد بهلاك الشعوب.

ونظرًا لجهود التوعية بأضرار التدخين فى الغرب فقد اتجهت شركات صناعة التبغ إلى تسويقها فى دول العالم الثالث التى تستهلك ما يزيد عن ٥٢٪ من منتجات التبغ فى العالم.

لقد ذكرت منظمة الصحة العالمية فى إحدى الإحصاءات أن الوفيات الناتجة عن استخدام التبغ تصل إلى ٣ مليون شخص سنوياً.

إنها تجارة العالم الرباحة ولكنه ربح حرام قائم على إتلاف الحياة وتدمير الإنسان عقلاً وقلباً وإرادة وروحاً. والغريب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق لما تحدثه فى كيانهم من تفاعل غريب تجعله يلح فى طلبها إلى أن تقضى عليه.

إذا استعرضنا تاريخ البشرية نجد أنه لم يوجد عدو قتل الملايين مثل التدخين والمخدرات، فهذه آفة هذا العصر ومشكلة المشكلات فى هذا القرن وأن رياحه العاتية لتعصف بالعقول والنفوس والمجتمعات والممتلكات.

كما أن الأدلة الشرعية من القرآن والسنة التى تؤكد على تحريم التدخين والدخان (تعاطيه وبيعه وترويجه) كثيرة ولا يمكن حصرها.. فالمدخن لا يحتاج إلى أكثر من دليل واحد ثابت صحيح ليضعه نوراً لطريقه، فكيف والقرآن أظهر ما يضر الإنسان فحذر منه وما ينفع الإنسان فرغب فيه.. وسوف نعرض هذا الجانب وفتاوى العلماء خلال هذا الإصدار بشىء من التفصيل.

إن الحديث عن التدخين أصبح حديثاً روتينياً ومملأً.. لكن ماذا نفعل.. أو نعمل.. ونحن جميعاً نرى ونتعامل مع أبناء وإخوان

وأزواج لنا من المدخنين ومن مرض التدخين، ومما يتعرضون له من أضرار صحية ونفسية وأخلاقية.

فالمدخن لا يؤذى نفسه فحسب، بل غيره من أفراد المجتمع بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، حيث تتوزع الأضرار فالأعباء الصحية والاقتصادية والاجتماعية على المدخن وغير المدخن.

وعلى الرغم من الجهود المبذولة من قبل جميع أفراد المجتمع من أجل القضاء على مشكلة التدخين إلا أننا نلاحظ وجود هذه الظاهرة وانتشارها بشكل متزايد بين جميع طبقات المجتمع.

.. ومن هنا جاء الاهتمام بهذه المشكلة الخطيرة.. وإعداد هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع تحت عنوان [التدخين بين الصحة والسلامة.. والمرض والندامة].. والذي أتشرف أن أقدمه لجميع أفراد الأسرة والمربين لتنمية وعيهم ويتعرفوا عن قرب على... تعريف التدخين.. مكونات السيجارة.. أنواعه وأسبابه وآثاره وأضراره.. والكثير من الحقائق العلمية عن التدخين.. وحكم الدين والشريعة والعلماء في التدخين.. وموقف علماء النفس والاجتماع.. وكيفية الإقلاع عن التدخين والتغلب على هذه المشكلة.. وأهم طرق الوقاية من التدخين وكيفية العلاج. وبذلك يحفظون دينهم وصحتهم ومالهم ووقتهم وعقلهم وأولادهم.. ويساهمون مساهمة فعالة في بناء

أمتهم فى عصر أشد ما نحتاج فيه إلى طاقات الشباب وجهودهم فى البناء والتنمية والرقى.

### **تعريف التبغ:**

التبغ من الفصيلة الباذنجانية السامة، له أوراق كبيرة وزهور جميلة ذات لون أحمر وردى، يرتفع عن الأرض حوالى المترين، وما يستعمل منه لصنع التبغ أوراقه أما الجذور والساق فليس لها فائدة فى الحصول على التبغ الجيد.

وتستعمل أوراقه بعد تجفيفها بطريقة خاصة ثم فرمها، وتستعمل بعد ذلك بشكل سكاير (جمع سيكارة أوليفة أو دخينة) بلف كمية من التبغ بقطعة من ورق خاص، ثم حرق طرفها واستنشاق الدخان الناتج منها، أو بوضع كمية من التبغ فى الغليون وحرقه واستنشاق الدخان، أو سحق التبغ واستنشاقه كسعوط أو بمضغ أوراق التبغ.

### **تعريف الدخان:**

يحتوى دخان السيجارة على الآلاف من المركبات الكيميائية وعندما يجذب المدخن النفس من السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسى ويؤثر البعض منها فى سلامة وكفاءة هذا الجهاز وكفاءته..

ولفافة التبغ تحترق إلى آخرها بعد إشعالها، حتى لو تركت دون استعمال، ويرجع السبب في ذلك إلى وجود عناصر معدنية منشطة للتوهج والاحتراق.

وهذا الدخان خليط من الدخان المنبعث من احتراق السيجارة حتى النهاية.

### **دخان التبغ:**

هو عبارة عن غازات ومواد عديدة تقدر بحوالى خمسمائة مركب ويتربسب منه سائل لزج متصلب وهو عبارة عن مجموعة جزيئات تتكتل وتتجمع مشكلة كتلة لزجة ذات لون أسمر غامق ورائحة خاصة وهى تحوى مجموعة مواد ضارة منها زيوت طيارة وراتنجيات والنيروسين ومركبات عديدة أخرى.

ويقال إن أصل كلمة تبغ مشتقة من لفظ "Tobago" الذى يقال: إنه اسم الغليون بلغة الهنود وقال بعضهم: إن "Tobago" هو اسم لجزيرة فى خليج المكسيك وجد فيه التبغ ونقل منها إلى أسبانيا. إذن نبات التبغ، موطنه الأصيل بلدة تدعى (تباكو) فى المكسيك ومنها جاء اسمه.

ويضم جنس التبغ أنواعاً عديدة تحتوى على النيكوتين السام، وأوراق التبغ كبيرة يبلغ طولها (٢٠-٧٥) سم وعرضها (١٠-٤٥) سم شكلها بيضاوى ونهايتها العلوية والسفلية مستدقة تمتاز بوجود

عدد من الأوبار على الوجهتين، تتطلب زراعة هذا النبات أرضًا خفيفة ويحتاج إلى سماد جيد، ويجب إجراء عملية التقليل من وقت لآخر قبل بزوغ الأزهار بحيث لا يترك للنبات أكثر من ١٢ ورقة.

تجنى الأوراق في شهر أغسطس وتجفف في الأماكن جيدة التهوية ضمن عنابر خاصة وبدرجة حرارة عادية، وتعلق الأوراق على حبال، وتستمر عملية التجفيف هذه مدة (٤٠-٥٠) يوم حيث يصبح لون الورق أصفر ثم يصبح بني.

## هل التدخين عادة أم إدمان؟

"لإعطاء الإجابة عن هذا السؤال حقها من الاهتمام لا بد من الاطلاع على مفهوم كلتا الكلمتين حسب ما جاء في بعض المعاجم ليسهل علينا التمايز في الاستعمال والدلالة.

فالإدمان في قاموس علم النفس "شهوة أو رغبة عنيفة باستهلاك منتجات سامة تولد حالة من التبعية". وفي معجم بيارون H.Pieron يعنى: "عادة مرضية فى استعمال منتجات سامة، مثيرة أو مهدئة للجهاز العصبى تحدث بدلاً فى حس الفرد بالوجود وفى قواه العاطفية".

أما العادة فهى، فى قاموس علم النفس، "وضعية دائمة تولدت من تمرين متكرر. وتعود إلى ربط ثابت وآلى بين مثير واستجابة. وعندما تصبح مكتسبة يستجيب لها الجسم بقوة وبدون تردد" وتطلق لفظة عادة habitude بشكل صارم على الاستجابات الحركية فقط، لكنها غالباً ما يتم تطبيقها بصورة أوسع على عادات الفكر".

نستنتج مما تقدم أن العادة تشكل مدخلاً إلى الإدمان أو بالأحرى لا يصل الفرد إلى حالة الإدمان على تعاطى مادة سامة معينة قبل تكرار تناول هذه المادة والتعود على تعاطيها.

ووفق الاستجابة المتمثلة في طلب التدخين لمثير انفعالي معين (فرح، غضب، حزن، طعام يحوى درجة عالية من التوابل...) فإن هذا التعاطى يتطابق مع مفهوم العادة.

نرى في هذا المجال أن كثيرًا من المدخنين بكثرة استطاعوا، بظروف خاصة، التوقف للإقلاع وكما نرى قسمًا كبيرًا من الذين يتعاطون التدخين يمتنعون عنه في ظروف خاصة أيضًا ولوقت يطول لساعات وأيام (في المستشفى، في دور العبادة، في شركات النفط والدهانات، في أوقات سنوية يتعمدها المدخن لكى يريح صدره كما يدّعى أو في محاولة للإقلاع...) إضافة إلى ذلك يمكننا أن نسوق برهانًا آخر يختبره غير المدخنين - الجميع يعرفون أن دم المدخنين يحتوى عن طريق الاستنشاق، مادة النيكوتين، المادة المخدرة في التبغ وأثبتت الأبحاث العلمية أن دم غير المدخنين الذين يتعرضون لتأثير الدخان، الذين يستنشقون بغير إرادتهم دخان الآخرين، يحتوى أيضًا على نسبة من النيكوتين تكبر وتزيد بقدر تعرضهم لهذه المواقف غير المستحبة لديهم. ويروى في هذا المجال استغراب لجنة من الأطباء.. حين وجدت نسبة النيكوتين في دم غير مدخن تفوق ما هو موجود عند إنسان مدخن وبعد التحرى والبحث تبين لها أن هذا الإنسان غير المدخن يسكن في غرفة مع مجموعة من الأشخاص كلهم يدخنون مما يعنى أنه يدخن بالقوة من خلال استنشاق دخان جميع الأشخاص الساكنين معه في الغرفة.

.. وهنا نتساءل هل التبغ عقار مخدر أم لا؟

تشير الأبحاث الطبية إلى أن التبغ عقار له مفعول تخديري وهو بالتالى مخدر وهو يولد نوعاً من الإدمان الذى يؤدى بعد ذلك إلى أشكال من التبعية والضعف والانصياع.

#### ١- التعريف اللغوى للمخدر:

تشتق كلمة "مُخَدِّر" من فعل "خَدَّرَ". وتطلق كلمة "المُخَدِّر" على كل ما يقود إلى الاسترخاء والضعف والنعاس والثقل فى أعضاء الجسم ويكبح الألم بدرجة قليلة أو كبيرة.

إذن يحول التدخين المدخن المدمن إلى إنسان مهمل لذاته وملابسه وصحته وأسرته ومجتمعه ووطنه.

و"عندما يدخل الدخان إلى رئتى المدخن يلتقى فى الحويصلات الرئوية مع الدم الذى جاء من القلب إلى الرئتين ليتخلص من غاز الفحم، ويتزود بالأوكسجين الوارد للرئتين مع هواء الشهيق. والذى يحصل لدى المدخن أن الدم يحمل مع الأوكسجين مادة النيكوتين التى يتميز بها الدخان، وهنا يتغير تركيب الدم، وتسير مادة النيكوتين فى الأوردة والشرايين، وتدخل كل خلية من خلايا الجسم مما يؤدى إلى ارتياح عام وتخدير خفيف للجسم، وإذا قلت نسبة النيكوتين فى الجسم شعر المدخن بالرغبة فى التدخين من جديد، وهكذا نجد أنه مع

مضى الزمن قد تؤدي المداومة على هذه العادة إلى أن يفضل المبتلى بها الدخان على الطعام والشراب، ويصل إلى درجة الإدمان.

ولقد أثبتت الأبحاث الطبية الحديثة أن تدخين التبغ يسبب الإدمان مثل جميع المواد المخدرة، يقول تقرير الكلية الملكية لأطباء: (إن تدخين التبغ هو أكثر المواد المسببة للإدمان الضار انتشارًا في العالم).

ويقول تقرير المعهد الأمريكي لبحوث سوء استعمال العقاقير: (إن التدخين هو نوع من الإدمان ويجب اعتباره بمثابة مرض) ويقول الدكتور "مايكل رسل": (التدخين هو الإدمان الأكثر أثرًا للإنسان).

ولعلنا ندرك خطورة إدمان التدخين إذا عرفنا أن ١٠٪ ممن يشربون الخمر يصبحون مدمنين بينما يبلغ النسبة لدى المدخنين ٨٥٪.

وكلنا نعرف أن المدخن لا يستطيع أن يمضي ساعة أو ساعتين دون أن يتناول سيجارة.

بينما كثيرًا ممن يشرب الخمر أو يتناول المخدرات قد يمضي أيامًا طوالاً دون أن يضطر إلى معاودة الشراب أو تناول المخدرات.

وكذلك فإن هذه العادة سرعان ما تتأصل في الإنسان بمجرد تدخين سيجارة أو سيجارتين.. فوجد أن ١٥٪ ممن دخنوا سيجارة واحدة أفلتوا من إدمان التدخين أي أن ٨٥٪ ممن دخنوا سيجارة واحدة وقعوا في إدمان التدخين، وهذه نسبة عالية جدًا ولا تكاد

توجد فى أعتى المخدرات، ولا نجد ما يشابه ذلك إلا فى المورفين والهرويين وهما أعتى المخدرات وأشدّها تسبب للإدمان وأضرّها بالصحة... ولكن شتان ما بين المورفين والهرويين الذى لا يستخدمه إلا أفراد محدّدون فى المجتمع وبين السجائر التى يستخدمها أغلب أفراد المجتمع البالغين من الرجال خصوصًا.

كما أن هناك حقيقة توصلت إليها الدراسات وهى أن (كل مدمن مدخن) أى أن الشخص الذى يتجه إلى إدمان المخدرات لا بد أن يبدأ بالتدخين أولاً ثم يجرب بعد ذلك المواد الأخرى، كما تؤكّد أن ضحايا التدخين أكثر من ضحايا الإدمان لكل الأنواع الأخرى. غير أن إدمان التدخين بطيء على عكس أنواع المخدرات المعروفة.

وبطبيعة المواد المسببة للإدمان فإنها سرعان ما تسبب الإدمان لكن الفكاك من أسرها صعب.. ولذلك فالإقلاع عن التدخين أمر ليس بالهين ويحتاج المدخن إلى إدراك تام لمخاطر التدخين أولاً ثم إلى عزيمة صادقة وإلى تشجيع من الطبيب ومن المجتمع... ومما يساعد المدخن على الإقلاع أن ينظر إليه نظرة ازدراء فى المجتمع فلا يسمح بالتدخين فى الأماكن العامة، وإذا توقف الشخص عن التدخين فإنه لن يجد من يمد له سيجارة.

وقد وجدنا أن من أهم أسباب انتكاس المقلع عن التدخين وعودته إليه هو الأصدقاء الذين يمدون له أيديهم بالسجائر.

## كم سيجارة تكفى الإدمان؟

- قد حاول الخبراء لأعوام عديدة تحديد المدة التى يستغرقها المدخن لكى يصل إلى حالة الإدمان، وقد قال دكتور (ريكارد هيرت) مدير وحدة إدمان النيكوتين بمايو كلينك بالولايات المتحدة: "أفضل إجابة هو ما بين سنة لستين.. كما يوجد شك بأن هناك العديد من الأشخاص عرضة للإدمان بشكل سريع..".
- وقد أظهرت نتائج بحث تم نشره فى جريدة المؤسسة البريطانية الطبية للحد من استخدام التبغ، أن العديد من الصغار ما بين سن ١٢-١٣ سنة قدموا دليلاً على أن الإدمان السريع للسجائر فى خلال أيام قليلة من تدخين أول سيجارة.
- كما يقول دكتور (هيرت) بأن هذه النتائج قد تمكن العلماء من فهم طبيعة تركيب النيكوتين الإدمانية بل وتعطى تأكيداً بوجود تدخل كبير لعامل الجينات فى هذه العملية الإدمانية.
- وتم إجراء دراسة أخرى فى جامعة "ماساتشوسيتس" عام ١٩٩٨م حيث قام الخبراء بتتبع حوالى ٦٨١ مراهقاً ما بين ١٢-١٣ عاماً فى سبعة مدارس على مدار عام كامل ومراقبة عاداتهم الإدمانية ولم يضعهم الباحثين ضمن قائمة المدمنين؛ لأنهم خضعوا للتعريف القياسى لإدمان النيكوتين

وهو أن الإدمان لا يحدث بدون مدة طويلة من التدخين وبشراهة.

### **وصنف العلماء الأعراض التي تشير إلى الإدمان إلى الآتي:**

- أ - الاحتياج الدائم للمساك بالسيجارة.
- ب - الشعور بأعراض الانسحاب في أثناء عدم التدخين.
- ج - فقد السيطرة على النفس.
- د - عدم السيطرة على كم السجائر التي يدخنها الشخص والتي تكون في تزايد مستمر وعلى فترات قصيرة بين كل سيجارة وأخرى.
- وقد أوضح ٩٥٪ من هؤلاء المراهقين بأن البداية كانت بالتدخين غير المنتظم لحوالي سيجارة واحدة في الفم في أثناء الاستذكار. وقد لاحظ العلماء أن حوالي ٦٣٪ من هؤلاء المراهقين يعانون عرضاً أو أكثر من أعراض الإدمان، وأن حوالي ربع النسبة منهم أصبحت تعاني أعراض الإدمان في خلال أسبوعين والنسبة المتبقية في خلال أيام قليلة.

### **مفهوم الاحتمال (أو التحمل):**

وهذه ظاهرة أخرى تلاحظ عند متعاطي دخان التبغ. فحينما يبدأ المدخن بالتدخين في أول أمره قد يبدأ باستهلاك خمس أو عشر سجائر يومياً، ثم لا يلبث مع الوقت حتى يزيد من كمية السجائر التي

يتعاطاها في اليوم الواحد فتزيد إلى عشرين أو حتى أربعين سيجارة يومياً وقد تزيد. فما هو السر خلف هذه الظاهرة؟. يبدأ الجسم عند متعاطى دخان التبغ بالشعور بالراحة والاكتفاء في البداية عند تدخين ولو عدد قليل من السجائر. وذلك نتيجة لوصول مادة النيكوتين إلى حد معين في الدم تكفى مبدئياً لإشعار الجسم بالقدر المطلوب من الراحة نتيجة التدخين. ولكن مع مضي الوقت والزمن فإن هذه الكمية من الدخان (النيكوتين) تصبح غير قادرة على إعطاء نفس القدر من الراحة التي كانت توفرها للجسم بداية، فيبدأ المدخن تلقائياً بزيادة عدد السجائر التي يتعاطاها في اليوم الواحد حتى يصل إلى القدر من الراحة المطلوبة، وذلك بالحفاظ على مستوى معين من النيكوتين في الدم. وقد يلجأ بعض المدخنين للحفاظ على مستوى معين من النيكوتين في الدم بشفط أو استنشاق السيجارة الواحدة بشكل أعمق، أو استبدال نوع السيجارة بأخرى تحتوى على تركيز أكبر من النيكوتين، كل ذلك للحصول على القدر المطلوب من النيكوتين في الدم بحيث يصل بالجسم إلى مستوى الراحة المطلوب. وهذه الظاهرة تسمى بظاهرة الاحتمال (أو التحمل) هي الأخرى تسهم في تفسير عملية الإدمان عند متعاطى دخان التبغ.

### ما وجوه المدخنين وأشكالهم؟

- في عام ١٩٨٥ قام الطبيب "دوجلاس موديل" بإضافة

مصطلح جديد باسم "وجه المدخن" إلى القاموس الطبى بعد دراسة أجراها نشرت فى جريدة طبية إنجليزية.

- والذى توصل فيها إلى تعريف شكل وجه المدخن وتحديدته بعد فترة تدخين تصل إلى عشرة أعوام أو أكثر. وهى صفات مميزة جداً للمدخن تجعله يبدو أكبر من سنه ولهذا أطلق مصطلح خاص وجديد باسم "وجه المدخن" ليكون له الخصوصية، وقد وجد أن معظم المدخنين يرتدون هذا الوجه فوق وجوههم الحقيقية بغض النظر عن السن أو الطبقة الاجتماعية، أو التعرض لأشعة الشمس، أو التغير فى الوزن، أو كم السجائر التى تم استهلاكها طيلة الحياة.. لأن كل هذه العوامل تؤثر تأثيراً سلبياً على الجلد، لكنه فصل بين عامل التدخين وباقى العوامل الأخرى ليكن الأول هو الحد الفاصل والمسئول الأول عن التغيرات التى تلحق بوجه المدخن وجلده بصفة عامة.

### وجه المدخن وشكله :

- وجه مجعد ملىء بالخطوط حول العينين والشفيتين، وعلى الوجنتين.
- وجه جلده سميك وغلظ "مكرمش" مثل الجلود الصناعية.
- وجه شاحب مفتقد للنضارة والحيوية والعظام بارزة به.

- وجه يميل لونه إلى اللون الرمادى أو الأزرق لنقص الأكسجين.
- وجه مشبع بالعديد من السموم.
- تجعيد شعر الرأس، وانبعاث رائحة الدخان منه، واصطبائه بدرجة خفيفة من الاصفرار (لون القطران).
- ظهور تجاعيد بين الحاجبين، وحول زاويتي الفم (بسبب تكرار انثناء الجلد فى أثناء استنشاق السجارة).
- ظهور هالات سوداء وتجاعيد أسفل العينين.
- زوال بريق العينين وحمرةهما.
- اكتساب المدخن لشكل قبيح فى أثناء تدخين السجارة.
- يبدو المدخن بصفة عامة هزيل البدن مضطرب المزاج.

### **ما الذى تفعله السموم التى توجد فى السجائر بالجلد؟**

- كما هو معروف للجميع أن دخان السجائر يحتوى على أكثر من ٤٠٠ مادة سامة، يتم امتصاص معظمها بشكل مباشر فى مجرى الدم ومنها إلى خلايا الجلد.
- تقلل السجائر من كفاءة وظيفة الجلد فى تجديد خلاياه تلقائياً، فالتدخين يعمل على انقباض (تضييق) الأوعية الدموية فى الطبقة العلوية من الجلد والتى بدورها تقلل من كمية الدم التى تصل إلى الجلد، والنقص فى كمية الدم يؤدى إلى نقص فى

كمية الأكسجين اللازمة لكافة الخلايا الحية وتجديد الميتة والتخلص من الفاسد منها.

إن مخاطر التدخين على الصحة كبيرة جداً. وتقرر منظمة الصحة العالمية وجميع الهيئات الطبية في العالم أن التدخين هو أكبر خطر على الصحة يواجه البشرية اليوم. ومع ذلك يمكن بجهود منسقة أن يتم التغلب على مشكلاته العديدة. يقتل التدخين أربعة ملايين شخص كل عام. والعدد في ازدياد بسبب الزيادة السكانية وخاصة في العالم الثالث. وتقدر منظمة الصحة العالمية أن يصل العدد إلى ١٠ ملايين شخص يتوفون سنوياً بحلول عام ٢٠٢٠م. وبالمقارنة، فإن القنبلتين الذريتين اللتين ألقيتا على "هيروشيما" و"ناجازاكي" في نهاية الحرب العالمية الثانية سنة ١٩٤٥م قتلت مباشرة ١٤٠ ألفاً ثم مات بعد ذلك عدد آخر بسبب الأشعة القاتلة، ويقدر العدد الإجمالي لضحايا القنبلتين الذريتين بربع مليون شخص.

فكيف يمكن أن نقارن ضحايا التدخين (أربعة ملايين شخص يتوفون سنوياً) بضحايا القنابل الذرية (ربع مليون شخص)؟.

### **كم تصنع شركات التبغ من السجائر يومياً؟**

تصنع هذه الشركات الضخمة (أغلبها أمريكية) ثلاث سجائر لكل إنسان على وجه الأرض يومياً، أي ١٨ ألف مليون سيجارة.

وهى تكفى لإبادة الجنس البشرى بأكمله لو أخذ ما فيها من النيكوتين بطريقة الحقن، بحيث لا تبقى إنسان على وجه الأرض.

### الوفيات من التبغ والخمور والمخدرات سنوياً:

| المخدرات مع<br>الجرائم | الخمور  | التبغ   |                     |
|------------------------|---------|---------|---------------------|
| ٢٠.٠٠٠                 | ١٢٥.٠٠٠ | ٤٠٠.٠٠٠ | في الولايات المتحدة |
| ١٨.٠٠٠                 | ٢٥.٠٠٠  | ١١٠.٠٠٠ | في المملكة المتحدة  |
|                        |         | ١٤٠.٠٠٠ | ألمانيا             |
|                        |         | ٢٣.٠٠٠  | أستراليا            |

لا توجد إحصاءات من العالم الثالث يمكن الاعتماد عليها، هناك زيادة مضطردة في استهلاك السجائر والتبغ:

|                                |      |          |
|--------------------------------|------|----------|
| ٢٦ ألف مليون سيجارة            | ١٩٧٧ |          |
| ٤٥ ألف مليون سيجارة            | ١٩٨٥ | مصر      |
| ٨٥ ألف مليون سيجارة            | ٢٠٠٠ |          |
| ٥.٦ ألف مليون سيجارة           | ١٩٧٢ | السعودية |
| ٥٢.٥ ألف مليون سيجارة          | ١٩٨٤ |          |
| ٥٦.٥ ألف مليون سيجارة          | ١٩٩٤ |          |
| ٦٠.٠٠٠ هكتار لزراعة التبغ.     |      |          |
| ٢٥٠ مليون سيجارة محلية يومياً. |      |          |

بنجلاديش تدخين خمس سجائر يحرم الأسرة من ربع حاجتها من الطعام ويؤدى إلى وفاة ١٨.٠٠٠ طفل.

### **مدى الحملة فى الولايات المتحدة ضد شركات التبغ؛**

لقد نجحت الحملات فى الولايات المتحدة فى العقد الخير من القرن العشرين فى كسب مجموعة من القضايا ضد شركات التبغ، وفرضت عليها مجموعة من التعويضات بآلاف الملايين، وأهمها ما يلى:

١- اضطرت شركات التبغ إلى تسويات مع الحكومات المحلية للولايات المتحدة بدفع تعويض بمبلغ ٣٨٦ ألف مليون دولار يتم دفعه على أقساط على مدى عشرين سنة تبدأ من سنة ١٩٩٩.

٢- بلغت القضايا ضد شركات التبغ فى الولايات المتحدة أكثر من ٨٠٠ قضية. هذا مع العلم أن الولايات المتحدة لا تقبل أى قضية ضد شركات التبغ من دول أجنبية. وقد رفضت الولايات المتحدة مئات بل آلاف القضايا من مختلف دول العالم، بما فيها دعوى مقدمة عن مستشفى الملك فيصل التخصصى بالرياض بالمملكة، الذى طالب بآلاف الملايين من الدولارات التى أنفقها المستشفى لمعالجة مرضى التدخين خلال السنوات العشرين الماضية.

٣- كسب مضيفو الطيران فى فلوريدا قضية ضد شركات التبغ،

وحصلوا على تعويض بـ ٣٥٠ مليون دولار، كما كسبت شركة بلوكروس شيلو ٤٦٩ مليون كتعويضات لموظفيها من أضرار التدخين.

### أنواع التدخين:

لقد كان لاستعمال التبغ في البداية عن طريق استنشاق الدخان المنبعث من حريق أوراق نبتة التبغ بواسطة قصبات طويلة يتم إدخالها بالأنف أو الفم. وبعد اكتشاف القارة الجديدة وعودة الأسباب حملوا هذه النبتة إلى بلادهم وزرعها أغنياؤهم في حدائقهم للزينة والتمتع بأزهارها.

وكعادة الإنسان في استنباط ما يشبع رغبته ويلبى ذوقه بدأ التفتن في استعمال مادة التبغ، وفي تنويع الطريقة والتعاطى سواء بإثارة ذاتية أو بإيحاء من شركات التبغ في تلبية رغبة ذوى الطبقات الاجتماعية المختلفة. فنرى في هذا الاستعمال: لفائف التبغ، السعوط أو الشقوق (إدخال دقيق التبغ في الأنف لحصول ما يسمى لدى العامة بالعطوس والنشوق المضغ، الغليون (الباب) النرجيلة (الشيشة)، السيجار، الجوزة. والبعض ينقعه بالماء ويستعمل منقوعه حقنا شرعية.

وتحت عنوان "عشرات الملايين من الأطفال معرضون لخطر إدمان التبغ اللادخاني أشار تقرير صادر عن منظمة الصحة العالمية أن التبغ اللادخاني يباع في البلاد الغربية بالأشكال التالية:

سعو ط رطب وهو تبغ مفروم فرمًا دقيقًا، ويسوق فى أكياس صغيرة شبيهة بأكياس الشاى بحيث يمكن إبقاؤها فى الفم بين اللثة والحد بدون مضغ، وهذا الشكل من التعاطى للتبغ يعرف باسم "الغمس". وهذا الاستخدام مرغوب فى الولايات المتحدة والسويد. وهو متاح بنكهات مختلفة كعرق السوس لإيطاليا، والنعناع للمملكة المتحدة واليانسون للدنمارك والليمون للبلاد الأسبوية.

### ومن أنواع التدخين المشهورة ما يلى :

- تدخين السجائر: وهو الأكثر شيوعًا فى تعاطى التبغ وخصوصًا بين فئة الشباب حيث يبدأ الشاب بمحاولة التجربة ثم لا يلبث أن يقع فريسة لإدمان التبغ (النيكوتين) الذى لا يستطيع له فكًاكًا وإن أدرك ضرره مبكرًا فقد يكون فى الإصرار على الإقلاع عن تدخين التبغ حينها، إنقاذًا لحياة الشاب.
- السيجار: ويصنع من أوراق التبغ دون فرمها وله أشكال، وأنواع تختلف باختلاف الأذواق.
- الغليون أو البايب: والتبغ المستعمل به يجهز باستعمال أوراق التبغ وحدها أو مضافا إليها العروق وتفرم وتحضر بطريقة خاصة.

وهذه الآفة هى الأخرى لا تقل خطرًا ولا ضررًا على صحة من

يتعاطونها وهى من الآفات المتفشية أيضًا وخصوصًا بين فئة كبار أو  
علية القوم في مجتمعاتنا العربية للأسف الشديد.

- النرجيلة (الشيشة): وتتألف من رأس مزود بعدة ثقبوب يوضع التبغ في هذا الرأس المثبت على جهاز خاص، وفي طرفه الآخر أنبوبة معدنية تمتد إلى داخل الماء الموجود ضمن النرجيلة، وتخرج من جانبه ذراع معدنية يركب فيها خرطوم طويل له مبسم يضعه المدخن في فمه ليمتص من الدخان والتبغ المستعمل فيها تبغ خاص يسمى التنباك.

وقد يكون شائعًا بين الناس أن تدخين الشيشة أو النرجيلة أقل  
خطرًا وضررًا بالمقارنة مع تدخين السجائر ولكن الحقيقة الثابتة هى أن  
الشيشة الواحدة تعادل ما يقارب من ٥٠ إلى ٦٠ سيجارة.

- الجوزة: وتشبه النرجيلة إلا أنها تحمل باليد عند التدخين، بدلا  
من وضعها على الأرض، وخرطومها خشبي، وهى مصنوعة  
من المعدن وهناك أنواع غير ما ذكر منها، السعوط، والحقن  
الشرجى، والمضغ.

- السعوط (النشوق): هو تبغ يحضر بطرق خاصة ثم يطحن  
ويضاف إليه بعض المواد الأخرى وعند الاستعمال يؤخذ  
قليلا منه بين الإبهام والسبابة ويستنشق من الأنف بعنف.
- تخزين أو مضغ التبغ فى الفم: يتم استهلاك التبغ الممضوغ

والخالى من الدخان عن طريق الفم، فهو تدخين ولكن بلا دخان حيث يقوم متعاطى هذا النوع من التبغ بمضغ التبغ - الممزوج بمواد أخرى، فى الفم لفترات قد تطول أحياناً فى حين تتقلقل عصارة التبغ على داخل الجسم وتنتشر عن طريق الدم على أجزاء الجسم المختلفة ويشعر بعدها متعاطى التبغ بالتأثير المطلوب.

- المضغعة: كان مضغ التبغ منتشرًا جدًا بين الناس خاصة فى القرن الماضى وحتى أوائل هذا القرن، والمضغعة هى كمية من التبغ توضع بين الخد والأسنان العلوية أو بين الشفة السفلى والأسنان الأمامية السفلية وتترك هناك فترة من الزمن ثم تبصق.

إذن وكما هو معلوم تختلف طرق التدخين بين مدخن وآخر، وتختلف كمية التبغ المستهلك كما يختلف تعلق المدخن ببيعجارتة لذلك يقسم بعض المتخصصين التدخين إلى نوعين رئيسين:

الأول: يتعلق بنسبة النيكوتين فى الدم.

الثانى: لا يتعلق بتلك النسبة.

### **أ. التدخين الذى يتعلق بنسبة النيكوتين فى الدم:**

يقوم بهذا النوع من التدخين المدخنون الحقيقيون أى المدمنون على التدخين.

## ب. التدخين الذي لا يتعلق بنسبة النيكوتين في الدم:

هذا النوع من التدخين يلجأ إليه المدخنون إما ليحافظوا على المظاهر الاجتماعية والعصرية أو إرضاءً للنفس ورغبتها أو لمجرد القيام بحركات التدخين أو لمشاركة الجلساء.

وذكر بعض العلماء أن هناك أنواع مختلفة للتدخين يرتبط بنفسية المدخن ومنها ما يتعلق بحواسه وأعصابه ومتعته والتغلب على الأعراض التي يعانيتها فور الإقلاع عن التدخين وتشمل أنواع التدخين على وجه العموم الأقسام التالية:

١- التدخين النفسى: هو تدخين يمارسه الفرد بهدف زيادة الثقة بالنفس والمشاركة الوجدانية لمجموعة من المدخنين وينتشر هذا النوع في سن المراهقة كما أنه يكون في الغالب مرتبطاً بوجود المدخن بين مجموعة من المدخنين فهناك بعض الأفراد يفرطون في التدخين مشاركة لأصحابهم ويدخنون عددًا قليلاً من السجائر حينما يكونون غير مصاحبين لهم.

٢- التدخين المؤثر على الحواس: قد تحرك عملية التدخين أو بعض الأشياء المتعلقة بالتدخين بعض الحواس في المدخن فمثلاً قد تهدأ أعصاب المدخن بمجرد إشعاله للسيجارة ووضعها بين الأصابع أو الفم أو بمراقبة دخان السيجارة ومنهم من يجد المتعة في جذب أنفاس السيجارة أو شم رائحة الدخان أو في تذوق طعمه أو في

سماع الأصوات المصاحبة للتدخين وخاصة في مدخني الغليون (البايب) الذين يستمتعون بتنظيف وتعبئة وإشعال الغليون، وهناك عوامل أخرى مثيرة لحواس المدخن مثل شكل ولون السيجارة أو علبة السجائر.

٣- التدخين من أجل الاستمتاع: يعتبر هذا النوع من أكثر أنواع التدخين انتشاراً حيث إنه يكون مصحوباً باستمتاع المدخن وخاصة في فترات الراحة والاسترخاء حيث يكون التدخين أكثر متعة من التدخين في وقت العمل والانشغال، وقد يزداد استمتاع المدخن بالسيجارة بعد الأكل أو في أثناء تناوله للشاي أو القهوة أو الخمر وقد تتضاعف متعة المدخن ببعض المناسبات الاجتماعية مثل الحفلات وبمشاهدة أفلام السينما والتلفزيون وبسماع الموسيقى والأغاني.

٤- التدخين المهدئ: قد يكون التدخين مهدئاً للأعصاب أو مطمئناً للنفس وذلك حينما يساعد التدخين على التغلب على المعاناة النفسية مثل القلق والتوتر ويعتمد مقدار ما يدخنه الفرد في هذا النوع من التدخين على حالته النفسية وترتفع نسبة مدخني هذا النوع في النساء وفي الأفراد العصبيين أو المتوترين عصبياً.

٥- التدخين المنشط: يدخن بعض الأفراد بهدف زيادة مقدرتهم على التفكير والتركيز وبخاصة عند القراءة أو الكتابة أو التأليف أو

يهدف التغلب على التعب أو الضغوط اليومية التي يتعرض لها الإنسان ويتميز هذا النوع من التدخين بارتفاع نسبة النيكوتين في الدم والمخ حيث إن المدخن يجذب أنفاساً عميقة من السيجارة كما أنه يفرط في التدخين كما يتميز هذا النوع بالإدمان وتلقائية التدخين.

٦- التدخين الإدماني: قد لا يكون التدخين سبباً في الاستمتاع بقدر ما يكون ضرورة ملحة للتغلب على الأعراض الناجمة عن التوقف عن التدخين فقد يبدأ ظهور أعراض الحرمان بعد ٢٠-٣٠ دقيقة من إطفاء السيجارة؛ ولذلك فإن الفرد يدخن لتجنب زيادة هذه الأعراض، ويتميز هذا النوع بأن المدخن يشعل سيجارته بمجرد الاستيقاظ من النوم ويستمر في التدخين حتى ينام وذلك للإبقاء على معدل مرتفع للنيكوتين في المخ.

٧- التدخين التلقائي: هناك نوعية من المدخنين الذين يشعلون السيجارة تلقائياً دون تفكير حتى إذا لم يكن هناك دافع لإشعالها فالمدخن في هذه الحالة قد يشعل سيجارته الثانية قبل أن تنطفئ سيجارته الأولى سيجارة أخرى وقد يكون التدخين التلقائي صفة من صفات التدخين الإدماني أو التدخين المنشط.

### **لمحات تاريخية عن التدخين:**

عند استعراض تاريخ البشرية نجد أنه لم يوجد عدو قتل الملايين

مثل التدخين فهو يمثل بوابة الهلاك وبداية الشر.. وهو حقاً آفة العصر ومشكلة المشكلات في هذا القرن.

لم يعرف الدخان (التبغ) إلا بعد اكتشاف أمريكا في سنة ١٤٩٢م، حيث كان يستعمله الهنود الحمر، سكان أمريكا الأصليين، فنقله الأسبانيون منها إلى أوروبا، ومنها انتشر إلى العالم أجمع فكان أول بلاء أهدته أمريكا إلى العالم.

### **اكتشف "كولومبس" أمريكا واكتشف معها أسوأ عادة عرفها التاريخ!**

كانت بداية معرفة العالم للتدخين في القرن الخامس عشر، وذلك مع بدء رحلات "كولومبس" والبحارة الأسبان إلى العالم الجديد (القارة الأمريكية) في حوالي سنة ١٥١٨.. حيث كان تدخين السجائر أمراً شائعاً بين السكان الأصليين لتلك البلاد، وهم الهنود الحمر، والذين عرفوه بدورهم من جيرانهم في المكسيك.

وانتشر التدخين بسرعة على يد البحارة الأسبان في كثير من دول البحر المتوسط وجنوب أوروبا.. لكنه لم يعرف في دول شمال أوروبا قبل سنة ١٨٥٠ حينما أحضره الجنود الإنجليز معهم في أثناء عودتهم من Crimean War.

أما في الولايات المتحدة فقد انتشر التدخين في فترة متأخرة نسبياً بالنسبة لدول أوروبا وذلك بحلول سنة ١٨٦٥.

وكان انتشار التدخين فى تلك الفترة المبكرة مقترنا باعتقاد خاطئ وهو أن تدخين أوراق التبغ يعد نوعاً من التداوى بالنباتات والأعشاب.. لذلك لم يكن غريباً فى ذلك الوقت أن القسس والأطباء كانوا يحثون الناس على التدخين للتداوى من أمراضهم.

وكان ذلك أحد أسباب سرعة انتشار التدخين بين الناس، أما ظهور التدخين فى الدول العربية والإسلامية فقد كان فى أواخر المائة العاشرة للهجرة وكان ذلك على يد اليهود والنصارى.

وقد عرف التدخين بمصر بالتحديد بين عامى ١٦٠١-١٦٠٣ م.. ويذكر أن أول من دخل به مصر هو "أحمد بن عبد الله الخارجى".

"إن استعمال السيجارة يعتبر من مستحدثات القرن التاسع عشر".  
ولأن عادة التدخين فى أولها كانت فى جزيرة تاباكو (سان دومينغو الأسبانية) ومنها اشتقت الكلمة الفرنسية "Tabac" ويعرف عند الأتراك وفى برّ الشام بالتتن ومعناها بالتركية دخان وأهل السودان الشرقى يسمونه "التابا".

### **أول ماكينه لتصنيع السجائر فى العالم:**

"كانت السيجارة" البدائية "التي عرفها الأسبان عن الهنود الحمر والمكسيكيين عبارة عن كمية من التبغ ملفوفة بغلاف من أوراق النباتات أو فى الغالب كانت تلف بغلاف نبات الذرة. أما السيجارة

"الحديثة" الملفوفة بالورق فلم تعرف إلا في القرن السادس عشر، وقد اقتبس العالم فكرة هذه السيجارة من الشحاذين الأسبان حيث كانوا يعتادون على لف التبغ بالورق بدلا من أوراق النبات.

وكانت المكسيك هي أولى الدول التي صنعت السيجارة الورقية وكان ذلك بحلول سنة ١٧٦٥، وفي سنة ١٨٦٠م استخدمت الماكينة لأول مرة في تصنيع السجائر بعد اختراع القاطع الميكانيكى الذى كان يقوم بتقطيع أوراق التبغ تمهيدا للفها بالورق، وفي سنة ١٨٨٠م ظهرت أول ماكينة لتصنيع السجائر بأسلوب متطور، حيث كانت تقوم بعدة وظائف تشمل تقطيع أوراق التبغ - تشكيل لفافات الورق - تقطيع لفافات السجائر إلى أحجام متساوية.

ابتكر هذه الماكينة "جيمس البرت بنساك" وهو من ولاية فرجينيا الأمريكية.. والتي تعد حاليًا من أبرز بلاد العالم في إنتاج السجائر. بعد ذلك تقدمت صناعة السجائر بدرجة كبيرة، وانتشرت مصانعها في كل دول العالم، وصار التنافس شديداً بين القائمين بهذه الصناعة فلم تحظ أى صناعة أخرى بما حظيت به صناعة السجائر من وسائل الدعاية، وذلك بالطبع بسبب ما تحققه من مكاسب رهيبية..".

وترجع عادة استنشاق الدخان إلى عصور قديمة حيث كان قدماء المصريين والهنود في أمريكا الجنوبية يحرقون الأعشاب لممارسة السحر والطقوس الدينية وذلك قبل ٥٠٠٠ عام تقريباً، وكان بعض الناس

يستنشقون الدخان المتصاعد بعد حرق النباتات الطبية للإنسلاخ من الواقع الذى يعيشون فيه.

وجدير بالذكر أن أول من أدخل نبات التبغ إلى أوروبا الطبيب (فرانشكوهرنانديز) الذى أرسله فيليب الثانى ملك أسبانيا فى بعثة استكشافية، كما أرسل بذور نبات التبغ إلى فرنسا كهدية إلى الملكة الأم كاترين.

وانشرت عادة التدخين فى القرن الخامس عشر حيث انتقلت هذه العادة من سكان المكسيك الأصليين إلى المكتشفين الأوروبيين.

وفى القرن السابع عشر شجع الأطباء السكان على التدخين حينما انتشر وباء الطاعون خلال (١٦٦٤-١٦٦٦) بهدف الوقاية من هذا الوباء، ثم أدخل التبغ فى دستور الأدوية (الفارماكولوجى) كوسيلة من وسائل العلاج حيث كان يستعمل على حقن شرجية لعلاج الكثير من الأمراض الباطنية!

وبعد أن أقر التبغ كعلاج للأمراض بدأت عادة التدخين فى الانتشار فى الشرق الأوسط وأفريقيا والصين، وبعد أن أسرف الناس فى التدخين وتكشفت بعض أضراره ظهرت نشرات عديدة تحذر من استعمال التبغ دون إرشاد وإشراف الطبيب.

واتجهت شركات السجائر إلى الإعلان للترويج عن بضاعتها حتى حققت أرباحاً باهظة من هذه الصناعة، وأصبح التدخين مستلزمًا من

مستلزمات الأناقة العصرية حتى إن في أوائل القرن السابع عشر أصبح التدخين مظهرًا من مظاهر الثراء، كما أصبح مظهرًا اجتماعيًا له تقاليده وجلساته وبرع بعض الناس في تنظيف الغليون وإشعاله، وابتكرت أجهزة لقطع مقدمة السيجار وأخرى لصناعة علب السجائر والسيجار.

### موقف العالم القديم من الدخان والتدخين؛

قاوم كثير من أهل أوربا ظاهرة التدخين التي تسربت إليهم من أمريكا، وواجهوا نقل بذور الدخان إلى بلادهم بأساليب متعددة.. حيث وقف بعض الملوك منه مواقف حاسمة، ونفر منه رجال الدين، وألفوا فيه رسالة بعنوان "المسكرات الجافة".. وقام "جيمس الأول" بوضع كتاب في أضرار الدخان الصحية.. ووضعت روسيا عقوبة على البائعين والمشتريين له، وكانت عقوبة المدخن: كسر أنفه، أو نفيه إلى سيبيريا.. وصدرت قوانين تحرمه في بعض البلاد خلال القرن السابع عشر الميلادي.. وفي العالم الإسلامي.. ذكر الأستاذ حسين مجيب المصرى في كتابه (فارسيات وتركيات):

"أن السلطان العثماني مراد الرابع قد اضطهد المدخنين، وتجنس على مجالسهم، وكان يعاقب من يدخن بالإعدام، وعند حربه مع إيران كان يقتل من يضبطه مدخنا سواء أكان من جنوده أم من أسرى فارس. وأن الشاه عباس الأول (١٦٢٩م) كان يعاقب المدخن بثقب

أنفه، ووضع عود فيه، وخلفه من بعده ولده الشاه "صفى" الذى كان يصب الرصاص فى أفواه المدخنين.

ويقال: إن التدخين فى مبدئه عادة حقيرة ينبذها جمهور الناس، حتى إن الملوك والسلاطين الذين عرفوه فى عهودهم منعوا استعماله وعطلوا أسواقه مثل السلطان العثمانى مراد الرابع وملك إنجلترا جيمس الأول والشاه الصفوى ملك إيران وغيرهم.

ومن موسوعة "وينستون" التراكمية والذى نُشرت فى عام ١٩١١م: "من المفترض أن التدخين - بوجه عام - ظهر فى إنجلترا على يد "السير: ولتر رالية"، لكن التجربة الفعلية كانت على يد "دريك" ومساعديه عند عودتهم من فيرجينيا عام ١٥٨٥م... وجد معارضة كبيرة من قبل القساوسة والحكام هناك حيث قاما كلاً من البوب "إيرين السابع" و"إينوسنت التاسع" بإصدار أمر بابوى بالعزل الكنسى والذى يتضمن على حرمان أى شخص من حقوق عضوية الكنيسة إذا قام بالتدخين داخلها، وفى تركيا كان التدخين يُعد جريمة آثمة. أما فى ولاية "كاثون - بيرن" وضع تحريم استخدام التبغ ضمن قائمة الوصايا العشر بعد الزنا مباشرة، كما أن التحذير الذى كتبه "جيمس الأول" ملك إنجلترا كان يعد إضافة تاريخية لمكافحة التدخين. لكن بالرغم من كل هذه التحذيرات فلا تجدى سلطة حاكم أو رجل دين فأصبح التبغ يُستخدم على نطاق كبير ويُعد إحدى وسائل المتعة على وجه الأرض.

إن التدخين أصبح ظاهرة من الظواهر التي انتشرت في كثير من دول العالم، ولقد اتسعت دائرة هذه الظاهرة لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار.

وتنتشر عادة التدخين في جميع أنحاء العالم. في بريطانيا، ( تقدر بنسبة ٦٥٪ بين الرجال وحوالي ٤٠٪ بين النساء. كذلك في أمريكا فإن نسبة المدخنين حوالي ٦٠٪ من الرجال و ٣٥٪ من النساء).

وفي المؤتمر القومى الأول لمكافحة التدخين فى القاهرة صيف ١٩٨٨ برعاية منظمة الصحة العالمية جاء فى تلخيص الدكتور حسين الجزائرى (رئيس المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط التابع لمنظمة الصحة العالمية) للنتائج التى وصل إليها المؤتمر ما يلى:

إن نسبة التدخين فى الدول النامية أصبحت ٧٠٪ من السكان فى حين أنها فى الدول المتطورة ٣٠٪ وقد كانت هذه النسبة معكوسة قبل سنة ١٩٦٠ أى ٣٠٪ للدول النامية و ٧٠٪ للدول المتطورة. وتقول إيدل بارونى المتكلمة بلسان جمعية السرطان الأمريكية، إن استهلاك السجائر فى الولايات المتحدة وأوروبا الغربية ينخفض وأن هناك الآن أقل من ٣٠٪ من الأمريكين الراشدين يدخنون.

### تركيب دخان السجائر:

"تركب أوراق شجرة التبغ التى تستخدم فى صنع السجائر من خليط مكون من مئات المواد الكيميائية..، هذه المواد يوجد بعضها فى نباتات أخرى إلا أن أوراق التبغ تنفرد عن باقى النباتات باحتوائها

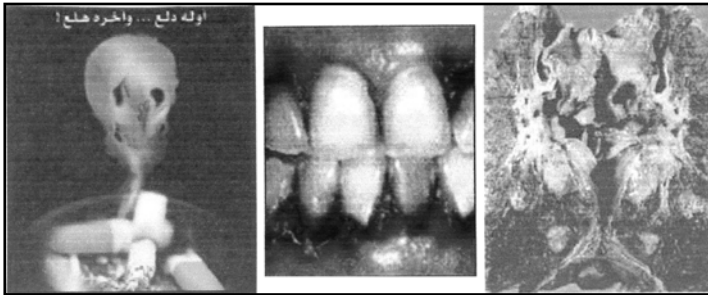
على مركبين في غاية الخطورة على صحة الإنسان وهما: النيكوتين والإيزوبرينويدز.

وعند تدخين السجائر يحترق التبغ وورق السجائر، ويتصاعد دخان ويتحلل هذا الدخان وُجد أنه يشتمل على حوالى ٦٠٪ من الغازات والأبخرة. ويذكر الباحثون أن ٩ أنواع على الأقل من هذه الغازات من المواد شديدة الخطورة على سلامة أنسجة الرئتين.

كما يحتوى دخان السيجارة على سموم عديدة فقد أثبتت أحدث الأبحاث الطبية العالمية أن دخان السيجارة يحتوى على ٥٠٠ مادة كيميائية وقد ثبت أن ١٦ مادة من هذه المواد مسئولة عن الإصابة بالسرطان والأمراض المميتة.

### **مقدار ما يحتجزه الجسم من سموم الدخان:**

وتذكر إحدى الدراسات أن استنشاق المدخن للسيجارة لمدة ٢-٥ ثوان يؤدى إلى احتجاز حوالى ٨٠-٩٠٪ من جزيئات المواد الكيماوية الموجود في السيجارة بالجهاز التنفسى.. وأنه كلما زاد احتجاز الدخان بالرئتين زاد الضرر الناتج عن التدخين.



وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاءة هذا الجهاز، كما يمتص بعض هذه المركبات البسيطة بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة مثل المخ والقلب والشرايين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء وبعد ممارسة التدخين لمدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرايين وأعضاء أخرى.

كما يحتوي الدخان على مواد تمتص بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعتبر مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين والتي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وإدمانه.



الجمعية القطرية لمكافحة السرطان



# التدخين خطر مميت



سيانيد الهيدروجين  
(سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)



توليديين  
(مزيل الصمغ)



نافثاليل أمين



ميثانول  
(وقود صواريخ)



بايرين



دايميثيل نيتروسامين



نافثالين  
(قاتل العث)



نيكوتين  
(مبيد حشرات، مبيد أعشاب، غبار مخدر)



كادميوم  
(يستعمل في بطاريات السيارات)



أول أكسيد الكربون  
(غاز سام في عوادم السيارات)



بيتزبايرين



كلوريد الثينائل  
(صناعة الدائن)

عائلة مستنشقة دخان التي في مكان خطرة  
أو ملوثات الهواء الأكثر عمدا في جامعة  
كل من الملوثات المذكورة في القائمة الاجتماعية  
أو الملوثات الخطرة في القائمة الاجتماعية  
غير تلك الخطرة في جدول الملوثات  
استنشاق (٢٠٠٠) ملوثات كيميائية من قائمة  
السموم الخطرة

أمونيا

(منظف أرضيات)

يوريشين

تولوين  
(مذيب صناعي)



الزونيخ  
(سم النمل الأبيض)



دايبنز أكرديين



فيتول  
(مطهر أرضيات ودفوات)



بيوتين  
(غاز للولاعات)



بولونيوم (٢١٠)



د.د.د.  
(مبيد حشري)



مادة تسبب السرطان



مخرطة



محرقة



سامة



مسرطنة

## بعض مكونات دخان التبغ:

يتكون دخان التبغ من مواد كثيرة جداً وتختلف نسب هذه المواد في تركيبة السجائر أو الشيش المختلفة، ولكنها كلها تحتوى على نسب عالية وضارة من هذه المواد، ويحصى البعض هذه المواد بمقدار ٤٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مادة كيميائية، منها الطبيعي في ذات التبغ ومنها المضاف صناعياً من قبل صانعى الدخان من مواد منهكة أو صبغة أو غيرها لا تخلو هى الأخرى من سموم وأضرار من هذه المواد السامة مثلاً، الأمونيا، والزرنيخ (مادة سامة تدخل في صناعة المبيدات الحشرية) والبنزين ومركبات السيانيد السامة، والرصاص، والزرنيق وغيرها كثير ولكن الذى يهمنا فى هذه العجالة التعريف بأهم المواد الكيميائية الرئيسية الضارة والتي لا تخلو منها أى من منتجات التبغ المختلفة.

وفيما يلى عرض تفصيلي لأهم مكونات دخان التبغ:

### أولاً: غاز أول أكسيد الكربون (Co):

وهو مادة غازية تنبعث مع دخان السجائر أو عادم السيارات وهى مادة الاحتراق الأولية. يقوم هذا الغاز على إضعاف قدرة الخلايا الحمراء فى الدم على حمل الأكسجين وتوصيله إلى خلايا الجسم المختلفة والتي لا تعيش إلا به. حيث يحل غاز أول أكسيد الكربون محل الأكسجين فى خلايا الدم الحمراء وذلك بعد طرد الأكسجين منها. حيث إن قدرة دخول هذا الغاز إلى داخل الخلايا الحمراء تفوق

قدرة الأكسجين على ذلك بنحو ٢٠٠ مرة. هذا علاوة على أن غاز أول أكسيد الكربون يتسبب في تلف جدران أوعية الدم، وخصوصا الشرايين.

وغاز أول أكسيد الكربون يتولد في دخان التبغ بنسبة تتراوح بين ١ - ١٤٪، وهذا وتبلغ نسبة الغاز في دخان قاطرة السكك الحديدية حوالى ٣,٦٪. وفي الدخان المنبعث من السيارة من ٣,٥ - ٧٪ ولا تزيد نسبة هواء الشوارع المكتظة أكثر من ٠,٠١٪ من هذا الغاز السام جدًا.. وهو يتحد مع الهيموجلوبين في الدم ويوقف قابلية الدم لضم الأكسجين، ولهذا السبب فإن المدخنين المدمنين عادة ما يكون نفسهم قصيرًا، كذلك الأشخاص الذين يضطرون بحكم مهنتهم إلى المكوث المتكرر والطويل في الأماكن العامة المغلقة ويكثر فيها المدخنين كالمطاعم والنوادي، فإن هؤلاء الأشخاص يحتفظون في دمائهم بكمية من الغاز تسبب لهم تسممًا مزمنًا تظهر أعراضه بنوبات من الصرع وتسرع في دقات أو نبضات القلب، والشعور بانقباض في الصدر وارتخاء عام في الجسم وأرق في الليل.

### **ثانيًا: القطران (القار):**

القطران هو مادة صمغية سوداء تستخدم أساسًا في صناعة الطلاء وسفلة الطرق.. والقطران عبارة عن مجموعة كبيرة من المواد الكيميائية المخلوطة مع بعضها بحيث تشكل في مجموعها المادة الجيلاتينية اللزجة والتي يغلب عليها السواد. وقد يقرب عدد المواد

الكيميائية المكونة للقطران نحو المائة أو أكثر، على الأقل ٦٠ مادة منها من المواد المسببة للسرطان كالزرنينخ، والكروم، والكادميوم، والفورمالديهايد. هذه المادة القاتلة مسئولة عن معظم الأضرار الناجمة عن التدخين. فهي من مسببات سرطان الرئة وسرطان الحلق والأحبال الصوتية عند المدخنين، ومادة القطران تسبب الشلل التام للشعيرات الصغيرة المبطنة للشعب الهوائية، والتي تؤدي وظيفة التنظيف المستمر للشعب الهوائية مما قد يتسبب فيها من مواد وعوالق نتيجة دخول الهواء والأغبرة (التراب) إلى الرئتين. ويتسبب هذا في بقاء هذه العوالق مترسبة داخل الشعب الهوائية مما يعرض الرئتين للإصابة بالالتهابات والتدرن باستمرار. كذلك فإن مادة القطران نفسها تترسب داخل الرئتين والحويصلات الهوائية، ويؤدي ذلك إلى تهيج الحويصلات الهوائية والأغشية الرئوية المجاورة لها، مما يتسبب في الإضعاف من قدرة الحويصلات الهوائية على أداء وظيفتها الأساسية وهي امتصاص واستخراج الأكسجين من الهواء داخل الرئتين. كما تسبب مادة القطران في إضعاف جهاز المناعة عند المدخن، مما يكون له أسوأ الأثر في إمكانية مكافحة الأمراض.

### **ولنعرف مقدار تأثير القطران المسرطن:**

لنجرى التجربة التالية: إذا دلطنا جلد أحد الأرانب بإبرة القطران يوميًا ولفترة كافية فنجد بعد فترة: أن الأرانب أصيبت بالسرطان في منطقة الدلك.

وقد أوردت تقارير الجمعية الطبية الأمريكية لمكافحة السرطان: أن حيوانات التجربة في المختبرات تصاب جميعها بالسرطان إذا حقنت بالقطران، أو عرضت جلودها له.

وهو الذى يضم الهيدروكربونات (البنزين والبنزين والمعروفة بتأثيرها السرطاني المدمر على الرئتين والمثانة.

### ثالثاً: النيكوتين؛

هو من المواد ذات الشهرة العالية في الدخان. وأكبر تأثيراتها تكون على القلب والشرابين. فمادة النيكوتين تسبب سرعة في ضربات القلب، (وبالتالى زيادة حاجة القلب للأكسجين)، وارتفاع في ضغط الدم، نتيجة لتسبب النيكوتين في تقلص الأوعية الدموية وبالأخص الشرايين. وهذا الأمر يؤدي بالتالى إلى إجهاد القلب أكثر، حيث يحتاج القلب إلى المزيد من الجهد لضخ الدم من خلال الأوعية الضيقة نتيجة لتقلصها بسبب تعرضها للنيكوتين. ويؤدي النيكوتين في دخان التبغ إلى زيادة قدرة الصفائح الدموية على التجمع والالتصاق والتجلط وهذا أمر له خطورته؛ لأن هذا الأمر يساعد على سرعة وسهولة تجلط الدم، وقد تحدث التجلطات نتيجة لذلك في الساقين والقدمين، أو في شرايين القلب التاجية، أو حتى في المخ. وعند النساء المدخنات يؤدي النيكوتين إلى إضعاف قدرة جسم المرأة على تصنيع وإفراز هرمون

الإستروجين، مما يسبب إضطراب ثم توقف الدورة الشهرية مبكرًا، والوصول المبكر لسن اليأس.

وفي سنة ١٨٢٨م اكتشف العالمان الألمانيان (بوسلت) و(رايمان) من جامعة (هايد لبرج) الألمانية هذه المادة الفعالة في التبغ وسميها نيكوتين نسبة "لجان نيكوت" أول من استنبت بذور التبغ في أوروبا.

والنيكوتين مادة شبه قلوية، عديم الرائحة واللون في حالته النقية، قوامه زيتي لكنه يصبح مائلاً إلى الصفرة بمجرد ملامسته للهواء وهو مركب سام جداً وخطر على جميع المخلوقات.

تختلف كمية النيكوتين وفقاً لنوع الدخان، وقد يمتص المدخن مع كل نشقة جرعة من النيكوتين تعادل ١,٠ ملجم فيما لو أعطيت عن طريق الوريد تؤدي إلى الوفاة.

وتمتص الرئة نيكوتين دخان السجائر بينما نيكوتين السيجار والغليون فيمتص عن طريق الفم والبلعوم ولذلك يلاحظ بأن مدخني السجائر يستنشقون الدخان أكثر من مدخني السيجار والغليون ليحصلوا على النيكوتين كما أن مقدار النيكوتين الذي يمتصه الجسم من التبغ يختلف نوعه وطريقة استعماله ويكون امتصاصه حتى ٩٠٪ في الأشخاص الذين يستنشقونه إلى ١٠٪ في عدم استنشاقه، فإذا سحق التبغ واستعمل سعوياً (نشوفاً) فإن نسبة

النيكوتين التي يمتصها تكون أعلى من نسبتها عن طريق المضغ، والمضغ بدوره يسبب امتصاصًا أكثر من التدخين، وتدخين الغليون يسبب امتصاصًا أكثر من تدخين السيجار، والسيجار أكثر من تدخين السيجارة، وفي حالة كون الدخان رطبًا يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف.

وكمية النيكوتين الموجودة في سيجار وزنه عشر جرامات حوالى ١٥ - ٤٠ ملجم وكمية النيكوتين الموجودة في السيجارة الواحدة تتراوح بين ٧٥ و٠,٣٪ من وزنها، وتختلف نسبة النيكوتين باختلاف موضع الأوراق من النبتة وطريقة الزرع والتسميد والتخمير، والجرعة المميتة للنيكوتين هي ٥٠ ملجم.

وهو يعتبر من السموم القاتلة.. وإعطاء (٦٠ ملج) منه واحدة في الدم يؤدي إلى الوفاة.. وهو عنصر فعال في تصنيع المبيدات الحشرية.

يحتوى الدخان على مواد تمتص بواسطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة إلى الدم الذى يحملها إلى المخ، وتعتبر مادة النيكوتين التى تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التى تؤدى إلى استمتاع المدخن بالتدخين والتى تجعله يرغب فى ممارسة التدخين والإدمان عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من خلال الأغشية المبطنة للفم وبواسطة الأوعية الدموية المنتشرة فى الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بواسطة أغشية المعدة والأمعاء، ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ٧,٥ ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة

تأثير النيكوتين على المخ حيث يؤثر على بعض مراكزه ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكرى والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات.

وينخفض معدل النيكوتين فى الدم إلى النصف بعد حوالى ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة وهذا يفسر رغبة المدخن فى إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

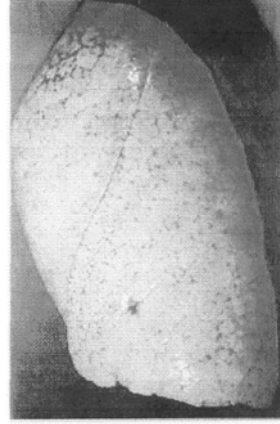
ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الإندورفينات كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل النور أدرينالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين، كما يعد إفراز هذه المواد سبباً أساسياً من أسباب ظهور أعراض الحرمان بعد الإقلاع عن التدخين، حيث إنه عندما يقلع المدخن عن التدخين ينعدم وصول النيكوتين إلى المخ وهذا يقلل من إفراز الإندورفينات والمواد الأخرى التى كانت تعطى المتعة للمدخن، ولهذا يشتهى المدخن السيجارة بعد الإقلاع وتظهر عليه بعض الأعراض التى قد لا يحتملها، ويحاول التغلب عليها بممارسة التدخين مرة أخرى.

!!(كيف يؤثر التدخين على رئتيك).. ما الذى لا توضحه إعلانات ترويج الدخان.



**سرطان الرئة/ الإفزيما**

يظهر السرطان كتكتلة كبيرة رمادية بيضاء اللون وقد دُمِر بالكامل الجزء الأعلى من هذه الرئة واللون الأسود هو نتيجة سنوات من التدخين وما يدل على وجود الإفزيما هو الشكل الناعم الإسفنجي وغير المنتظم الذى حل محل المحيط السلس للرئة العادية وعند تدخين علبة سجائر واحدة كل يوم فإن المدخن يضع تقريباً ربع جالون من قطرات التبغ المسببة للسرطان في رئته كل سنة



**رئة عادية أو سليمة**

هذه رئة من شخص متوسط العمر غير مدخن والبقع السوداء تمثل أثر الضباب والدخان الموجود بالمدينة والتي نتجت عن ذوات كربونية صغيرة جداً تسَلَّلت إلى الرئة على مدار السنين وهذه الرئة تم ملئها بسائل حتى تظهر في وضع الشهيق الطبيعى كما ستظهر بعد نفس عميق

بالإضافة إلى ما سبق يحتوى أيضاً دخان التبغ على ما يلي:

### **\*أوكسيد النيتروجين:**

وتؤثر في الكفاية الوظيفية للأهداب التنفسية المغلقة للقصبات الهوائية وتؤدى إلى تهيجها وتزداد إفراز الغشاء المخاطى للقصبات الهوائية مما يسبب تضخم الغدد الليمفاوية الموجودة في القصبات الهوائية وبذلك تتغير نوعية إفراز المخاط (البلغم).

### **\*البيريدين:**

وهو أقل سمية من النيكوتين، وأقل كمية، إذ لا يتولد عند حرق جرام واحد من التبغ أكثر من ملجم واحد من البيريدين، ويؤثر البيريدين على قرنية العين ويؤدى إلى تحرشها، وكذلك يؤثر على القلب والكبد والكليتين.

### **\*الأمونياك:**

يتولد من كل جرام واحد من التبغ عند حرقه ٣ - ٥ ملجم من الأمونياك (النشادر) وضرره الصحى هو أنه يلهب الغشاء المخاطى للعين والفم والحنجرة والقصبه الهوائية، وهو السبب فى حدوث السعال والبصاق عند المدخنين.

### **\*الزرنىخ:**

من المبيدات الحشرية التى يرش بها التبغ، إن التبغ فى العالم يحوى الآن كميات أكبر من الزرنىخ مما كان يحويه سابقاً والسبب فى ذلك استعمال مبيد الحشرات حيث يرش على نبات التبغ فى أثناء زراعته.

### **\*الرصاص:**

وهو عنصر ثقيل يصيب الجسم بالتسمم.

### **\*البلونيوم:**

وهو عنصر مشع يتركز برئة المدخن ويصيبها بالتلف.

### **\* مواد مسرطنة :**

يحتوى دخان السجائر على مواد كيميائية لها خطورة خاصة لعلاقتها بحدوث السرطان.

بعض هذه المواد تسبب فى حدوث السرطان بذاتها .. أى بصرف النظر عن وجود عوامل أخرى مساعدة وبعضها الآخر لا يتسبب فى الإصابة بالسرطان بشكل مباشر لكنه يهيئ للإصابة السرطانية.

### **\* غاز النشادر الكاوى :**

وهو الذى يؤدى إلى تكون الطبقة الصفراء على سطح الأسنان، ويؤذى غدد الطعام الموجودة على سطح اللسان وتزيد من إفراز اللعاب ويهيج السعال ويعرض الإنسان إلى تكرار الإصابة بالزكام والتهاب الفم والحلق والبلعوم.

## أسباب التدخين ودوافعه

"لا شك أنه من الصعب وضع إجابة محددة تبرر أو توضح أسباب التدخين ودوافعه. إن عادة التدخين تنشأ عند أغلب الأشخاص لعوامل نفسية واجتماعية.

فالمراهق يدخن ليقلد الرجال، أو لأنه يريد أن يفعل ما يفعله الآخرون من حوله، فكثير من المراهقين يدخنون لمجرد أن لهم أصدقاء يدخنون. أو قد يبدأ الشخص في التدخين عند التعرض لضغط من الضغوط، كوسيلة خفيفة للهروب من مواجهة الأزمة إلى أن تتحكم به عادة التدخين تدريجيًا.

ولا شك أن الأسرة لها دور كبير في التأثير على سلوكيات التدخين عند الأبناء.. فتشير الدراسات إلى أن أغلب الأطفال والمراهقين يكتسبون عادة التدخين من أحد الأبوين، فالطفل عادة يأخذ مثله الأعلى من والديه. ذلك إلى جانب دور الإعلانات في الدعاية إلى التدخين.. وما تعرضه بعض الأفلام السينمائية من دعاية غير مباشرة للتدخين حين يكون التدخين أحد سمات شخصية البطل الذي يستحوذ على إعجاب المشاهدين.. كل ذلك لا شك له تأثير سحري على الشباب.

كذلك أن انتشار التدخين بين طبقة الحرفيين والقائمين بالأعمال اليدوية أكثر من انتشارها بين طبقة المتعلمين.. ولا شك أن في ذلك إشارة إلى أن نقص الوعي الثقافي وضعف المستوى الفكرى سبب آخر وراء الإقبال على التدخين.. لكننا لا نستطيع في نفس الوقت أن نربط بين هذا وذلك بشكل مؤكد.. وإلا فيماذا نعلل إقبال بعض الأطباء - وهم أدرى الناس بأضرار التدخين - وكذلك بعض الكتاب والمفكرين على التدخين؟!

كما أننا لا نستطيع في نفس الوقت أن نضع علاقة محددة بين انتشار التدخين والدخل المادى. فبعض الأغنياء يميلون إلى التدخين أكثر من الفقراء وفى أحيان أخرى نلاحظ انتشار التدخين بين المجتمعات الفقيرة أكثر من المجتمعات الغنية.

فلا شك إذن أن الأسباب التى تجعل بعض الأشخاص يدخنون أسباب كثيرة يصعب تحديدها كما يصعب تحديد أنماط معينة لشخصية المدخنين أنفسهم.

تؤدى العوامل النفسية والاجتماعية والثقافية دورًا مهمًا فى ظاهرة التدخين ومن هذه العوامل ما يلي:

\* الاضطراب العائلى وطرق التنشئة الاجتماعية الخاطئة فى تربية الأبناء، فإن كان أحد الوالدين أو كلاهما يدخنان فالأبناء سيستسيغون تلك العادة وبالتالي يقعون أسرى لها.

كما أن العنف العائلي هو الآخر يؤدي دورًا مهمًا في ذلك، هذا ما أشارت إليه بعض الأبحاث منها تلك التي أعدتها جامعة واشنطن الأمريكية والتي ذكرت أن أفراد عينة البحث أشاروا إلى أن السبب في لجوئهم إلى التدخين هو الشدة التي استعملها الآباء معهم جسميًا ومعنويًا.

\* يؤدي العامل الديني دورًا فعالاً في ارتفاع وانخفاض نسب المدخنين وكلما كانت الجماعات متدينة قلت نسبة المدخنين بينهم.

\* الجهل بمعرفة أضرار التدخين وقلة الإحصاءات والأبحاث في هذا المجال، مما يجعل شباب الدول النامية يقبلون على التدخين بشكل كبير جدًا، هذا ما أكدته منظمة الصحة العالمية وتلك الأرقام التي أدرجتها بأن عشرة ملايين شخص بحلول عام ٢٠٢٠م سيموتون بسبب التدخين، من بينهم سبعة ملايين سيكونون من الدول النامية. كما أن الدول المتقدمة ومنها الأوروبية بدأت حملتها مبكرًا ضد التدخين لغرض تغيير اتجاهات المدخنين نحو الدخان وإرغام شركات التبغ على وضع صور الأسنان المتعفنة والرتتين المصابة بالسرطان على علب السجائر.

\* الطريقة الخاطئة المتبعة بين المعارف والأصدقاء والتي تتضمن إكرام الضيف بتقديم السجائر له في أثناء الزيارة أو الصحبة، مما يشجع على التدخين من ناحية، وعلى ضعف إرادة من أقلع عن التدخين من ناحية أخرى.

\* الدعاية المكثفة التى تستعمل فى وسائل الإعلام المختلفة والتى يكون تأثيرها فى الناس كبيراً وبخاصة المراهقون والشباب.

\* إهمال المؤسسات التربوية فى الرقابة على الأبناء والطلبة، مما يؤدى إلى تفشى عادة التدخين بينهم.

### **أسباب ودوافع الإقبال على التدخين لدى المراهقين:**

كثيراً ما يبدأ المراهقون التدخين فى فترة المراهقة المبكرة أى فى سن ١٢ عاماً، والبعض الآخر فى سن ١٦ عاماً، أى المراهقة المتوسطة والآخرين فى فترة المراهقة المتأخرة أى فى سن ١٨ عاماً وهنا يطرح السؤال نفسه: لماذا يبدأ المدخنين فى هذه الفترة؟ يبدأ المراهقون التدخين فى فترة المراهقة لأسباب عديدة من بينها:

\* يسعى المراهق إلى تحقيق الذات، ويعتقد أن التدخين يساعد على ذلك ولهذا يندفع فى استعمال الدخان لأول مرة.

\* يطمع إلى الاستقلال عن الوالدين ويلجأ إلى تكوين علاقات مع الأصدقاء ويلازمهم أكثر مما يلزم الوالدين، وهذه الملازمة تكون فرصة مشجعة له ليتعلم منهم بعض السلوك ومنه التدخين.

\* يتركز المراهق حول ذاته وسيطر عليه الخيال ويسرح بخياله دائماً ويعتبر التدخين وسيلة مساعدته على استثمار ذلك الخيال.

\* يندفع المراهق فى تحقيق رغباته وحاجاته ويعتبر التدخين إحدى الرغبات التى يحققها فى هذه المرحلة.

\* يميل المراهق إلى مشاركة الآخرين فى رغباتهم ومشاعرهم وخبراتهم وأفكارهم واتجاهاتهم، ويعتبر التدخين نوعاً من الخبرة وبالتالى يحاول ممارسة التدخين مثلهم.

\* يهتم المراهق بالطبقة الاجتماعية ويعتقد أن التدخين مؤشر من مؤشرات الطبقة الراقية.

\* يتمرد المراهق على أوضاعه العائلية ويعتبر التدخين هو أحد وسائل هذا التمرد عندما لا يكون أحد الوالدين أو كلاهما يمارسان التدخين أو عندما يعترضان على ذلك.

\* يتميز المراهق بمحاولة الانسجام مع المحيط الاجتماعى لديه ومسايرة الآخر والامتثال والقبول والتقليد لسلوكه ومن بين هذا السلوك التدخين.

\* يتميز المراهق بحب الظهور والتباهى والاستعلاء والتكبر ويشعر أن التدخين مؤشر لذلك التباهى من ناحية، وإشباع تلك الرغبة من ناحية أخرى.

\* يعتبر المراهق التدخين نوعاً من الخبرة.

وهناك أيضًا عدة عوامل دون أن يكون لأى منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التى قد تختلف عن دوافع الآخرين. وأهم هذه الدوافع هى تساهل الوالدين عندما ينغمس الأهل فى مثل هذه العادات يصير سهلاً على الولد أن يعتقد بأن هذه السجائر ليست بهذه الخطورة وإلا لما انغمس أهله وأقاربه فيها، وبهذا فإن الأهل يشجعون أبناءهم عن سابق إصرار وتصميم على التدخين.

### **الرغبة فى المغامرة:**

إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة وهم يحبون أن يظهروا أمام أصدقائهم بمظهر العارفين بكل شىء وهكذا فإنهم يجربون أمورًا مختلفة فى محاولة اكتساب معرفة أشياء عديدة. فيكفى للمراهق أن يجرب السيجارة للمرة الأولى كى يقع فى شركها وبالتالي يصبح من السهل عليه أن يتناولها للمرة الثانية وهكذا.

### **الاقتناع بواسطة الأصدقاء:**

- الكثير من المراهقين يخشون أن يختلفوا عن غيرهم لاعتقادهم أن هذا من شأنه أن يقلل من ترحيب رفاقهم بهم.

### **توفير السجائر:**

إن أقرب السجائر تناولاً للمراهق هى تلك الموجودة فى بيته.

## أسباب تنشيطية صحية:

ويتمثل ذلك في الاعتقاد بأن التدخين ينشط الجهاز العصبي مما يدفع الفرد إلى التدخين لمساعدته على التركيز في المواقف المجهدّة أو الأعمال الطويلة.

- تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا عام ١٩٦٩ على ٥٦٠١ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل رئيسة دفعت هؤلاء المدخنين إلى التدخين:

أولاً: عدد الأصدقاء المدخنين: فكلما زاد عدد الأصدقاء الذين يدخنون زاد احتمال تدخين الفرد غير المدخن.

ثانياً: الرغبة في أن يبدو الشاب في عمر أكبر من عمره، فكثر من الشباب يقدم على التدخين حتى يبدو في نظر الآخرين رجلاً مكتمل الرجولة.

ثالثاً: سماح الآباء لأبنائهم بالتدخين: فحينما يخفى الحياء بين الابن ووالديه وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة فإن هذا يدفعه إلى التدخين في المنزل والمدرسة وهما المكانان اللذان يقضى فيهما معظم أوقات يومه.

رابعاً: عدم المبالاة بعواقب التدخين. وذلك بسبب تدنى مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وجسامة الأمراض التي يسببها، أو بسبب ما يعانیه المدخن من مشكلات إذا أُلْقِعَ عن التدخين.

ولقد دلت هذه الإحصاءات على أن اجتماع هذه العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشباب على التدخين، وحينما تختفى هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تصل إلى صفر في المائة.

- وفي دراسة أجريت في جامعة "ساوثهامبتون" ببريطانيا عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة أسباب تؤدي إلى ممارسة التدخين وهي:

- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.
- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.
- التدخين الانفرادي حينما يحلو للفرد تدخين السيجارة بعيداً عن أعين الآخرين.
- التدخين المصاحب لحدث من الأحداث مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقاظ من النوم والتدخين مع احتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمر.
- التدخين كبديل للغذاء حيث إن التدخين يقلل شهية المدخن للطعام وبذلك استهلاكه للغذاء.
- التدخين الاجتماعي وهو التدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء وخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.
- التدخين لزيادة الثقة بالنفس فهناك بعض الأفراد الذين يتتابهون الارتباك أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف الحرجة ويجدون في إشعال السيجارة وتدخينها هرباً من الارتباك والخجل.

- وفي بحث حديث أجرته منظمة الصحة العالمية عن التدخين أوضحت الدراسة الحقائق التالية:

- تنتشر عادة التدخين بين من هم في سن المراهقة كما تنتشر في المرحلة الإعدادية وبنسبة أقل في الثانوية.
- يميل النشء إلى التدخين في حال انتمائهم إلى أسرة كبيرة العدد مما يعنى أنه كلما زاد عدد أفراد الأسرة ازداد إقبال أبنائها على التدخين.
- تنتشر عادة التدخين في الأسرة التي تضم خمسة إخوة ذكور أو أكثر كما يميل الإخوة الذين يحتلون المركز الوسط بين إخوتهم إلى التدخين أكثر من غيرهم.
- تنتشر عادة التدخين بين الأبناء من أبوين أميين بينما تقل كلما ارتفع المستوى التعليمي للوالد أو الوالدة.
- يميل أبناء الموظفين والتجار إلى التدخين أكثر من أبناء الذين يزاولون المهن الأخرى.
- يؤثر المصروف الشهري للمدخن الشاب على إقباله على التدخين فكلما زاد المصروف زاد الإقبال على التدخين.
- تنتشر عادة التدخين لدى الأبناء الذين يقيمون مع أسرهم في فيلا أو بيت كبير وتقل أو ربما تنعدم إذا كانت الأسرة تقطن شقة.
- تتفاوت نسب المدخنين بتفاوت عدد الغرف في البيت فكلما زاد

عدد الغرف زاد انفراد الأبناء وابتعادهم عن مراقبة الوالدين وبالتالي التشجيع على التدخين والعكس صحيح.

- والاعتقاد أنه يساعد على الاستذكار وتنشيط الرياضيين وعدم النوم للسائقين.

- يحتل الأصدقاء المركز الأول في قائمة مشجعي التدخين بالنسبة للناشئة ويأتي الإخوة في المركز الثاني.

- سهولة الحصول على الدخان وتهاون كثير من المحلات في بيعه.
- يزداد التدخين لدى الشباب في أوقات الإجازة عنها في أوقات الدراسة كما يميل هؤلاء إلى تدخين أكثر من ٢٠ سيجارة في اليوم.

- وهناك أسباب أيضًا يشترك فيها الأبناء والبنات منها: سوء التربية وعدم تربيتهم التربية الصالحة وكذلك الإشراف في التدليل الذي قد يؤدي إلى الانحراف ويلعب رفقاء السوء دورًا كبيرًا في ذلك ولقد حذرنا الله عز وجل من الرفيق السيئ قال تعالى: ﴿وَيَوْمَ يَعْصِيُ الظَّالِمُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَلَيَّتَنِ اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ۖ﴾ [٢٧] ﴿يَوَيْلٌ لِّمَنِ لَّمْ يَأْتِ بِدَلِيلٍ﴾ [٢٨] ﴿لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۚ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا﴾ [سورة الفرقان: ٢٧ - ٢٩].. وكذلك الإعلام له دور مؤثر في إفساد الشباب والفتيات خاصة القنوات الفضائية التي تحمل في كثير من برامجها الفساد.. وفي الآونة الأخيرة انتشرت حفلات هابطة بين

الفتيات تعرف بحفلات "دى جى" وهى شبيهة بحفلات أهل الفن وحفلات الغرب..

- ويفسر علماء النفس ظاهرة تدخين المرأة للسجائر بميلها إلى المساواة مع الرجل فى كل شىء أو باعتبار استعماله كأحد وسائل التمتع بالحياة وفى إحدى دراسات المركز القومى للبحوث الاجتماعية والجنائية حول وبائيات التعاطى والإدمان بين طالبات الجامعات فى مصر أظهرت النتائج أن ٤٠٪ من الطالبات المشتركات فى العينة وعددهن ٧٢٥٥ يدخن أكثر من ٢٠ سيجارة يومياً وأعلى نسبة فى عمر الطالبات المدخنات كانت أقل من عشرين عاماً.

- أما المناسبات التى تدخن فيها الطالبة لأول مرة. فجاءت الجلسات مع الصديقات والأصدقاء بنسبة ٢١٪ ونسبة ١٦٪ للتقليد والتجربة والمظهرية ونسبة ٥٪ لمواجهة مشكلة ما و ٨٪ و ٨٪ فى المناسبات السعيدة.

وتستخدم بعض شركات التبغ عدة مفاهيم مشوهة للتغلب على مقاومة السيدات للتدخين وعلى دفعهم للتدخين بكل وسيلة وأكثر هذه الوسائل هى:

(١) الادعاء بأن التدخين مرتبط بالجمال والشخصية القوية حيث تتعاقد شركات التبغ مع المجالات لكى تضع فى صفحاتها الأولى

صورة امرأة جميلة ذات جسد نحيف مرتدية قفازًا وتمسك في يد سيجارة وفي اليد الأخرى علبة سجائر وهى رسالة غير مباشرة للتغلب على مقاومتك بإدعاء أن السيجارة جزء من الجمال والجادبية، بل إن هذه الشركات لا تتورع عن استخدام رموز دينية للدعاية للسجائر (وكمثل لذلك إعلان يحمل صورة للسيدة مريم العذراء وأمامها علب سجائر من كل نوع، نشرت في الفلبين وهى بلد مسيحية متدينة).

(٢) إنتاج سجائر بأسماء حريمى مثل (كاميليا) و(رشقات فيرجينيا) وهى رقيقة الحجم ويدعون أنها سجائر أخف من السجائر العادية لكى لا تضر بالنساء.

(٣) الربط بين تدخين المرأة وحريتها حيث توضع إعلانات في مجلات لسيدات جميلات متحركات مكتوب عليها: "لا أحد يستطيع حرمانى من حرية التدخين حتى لو ضربونى" من ينادى كما أن من ينادى بتحرر المرأة من النساء يدعين أن تدخين المرأة ممارسة لحقها فى التحكم فى جسدها بدون تدخل من أحد وأن التدخين حق من الحقوق المدنية للمرأة، أما دعاة تحرر المرأة العاقلات فيقلن: إن التحرر من التدخين هو ممارسة حقيقية للحرية عن دعوى الرجال لك بالتدخين وهو التحرر الحقيقى من كل ضار.

(٤) ربط التدخين بدعوى الوجاهة وارتفاع المستوى المادى للمرأة المدخنة.

ويؤكد الكثير من الباحثين والعلماء أن أسباب التدخين كثيرة جداً.. ولكن لكل مدخن حكاية وسبب.. وفيما يلي بعض الأسباب كما يقولها المدخنون أنفسهم:

فقائل يقول: إننى أدخل إذا ضاق صدرى كى أروح عن نفسى.  
قائل يقول: أدخل لأحصل على اللذة والمتعة.

وآخر يقول: أدخل إذا سامرت زملائى ليكتمل فرحى.

وآخر يقول: أدخل لأتخلص من القلق والتوتر والغضب.

وآخر يقول: أدخل مجاملة للرفاق ومسايرة لهم وحتى لا يغضبوا منى.

وآخر يقول: إننى أدخل منذ طفولتى وتعلمت التدخين من والدى أو أخى الأكبر.

وآخر يقول: أدخل لأن التدخين ليس فيه عيب ولا ضرر.

وجاهل بأمور الدين يقول: التدخين ليس حرام ولا شىء فيه.

إذن فأسباب شرب الدخان هى:

١- شغل أوقات الفراغ.

٢- التقليد الأعمى ومجاملة الآخرين:

التقليد يكثر فى حياة المراهقين فنجدهم يقلدون من يحبونه ويعتبرونه مثلهم الأعلى.

فالشباب الطيب يقلد أباه وأستاذه وأصدقاءه من أهل الخير والشباب السيئ يقلد أصدقاءه من أهل السوء ومن أسوأ الأمور أن يقلد الشاب من يدخنون ولا ننسى أن المجاملة لها أثر كبير في انتشار التدخين، فتجد من ابتلى بالتدخين يقدم السجائر لغير المدخن ويصمم على تدخين زميله. ومن الكوارث والأمور العجيبة أن السجائر تقدم للضيف والزائر ويعتبرون ذلك من إكرام الضيف وكرم الضيافة، والحقيقة أن التدخين أكبر ضرر يقدم وما أقبح المجاملة إذا كانت على حساب الدين والأخلاق والصحة.

### ٣- مجارة أصدقاء السوء والصحة السيئة:

الشباب يتأثر بعضهم ببعض ويؤثر بعضهم على بعض سواء كان هذا التأثير إيجابياً في مصلحتهم أو كان سلبياً فيه ضررهم وهلاكهم.

يقول الله تعالى: ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾. [الزخرف: ٦٧].

ويقول صلى الله عليه وسلم: (إنما مثل الجليس الصالح والجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة).

ويقول أيضاً: (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل).

ويقول الشاعر:

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه فكل قرين بالمقارن يقتدى

وكم من شاب لا يعرف الشر وطرقه وليس له صلة به ولكنه بسبب قرين السوء بدأ ينزلق شيئاً فشيئاً في التدخين وأصبح جندياً من جنود إبليس. ومن المعلوم أن بداية انحراف الشباب؛ التدخين فهي البوابة إلى طريق المخدرات.

وقد ثبت من خلال الدراسات والأبحاث والتجارب أن المرء يتكيف سلوكه حسب المجموعة التي تحيط به، وأن للصدقات الخاصة أثر عميق في توجيه النفس والعقل ولها نتائج مهمة فيما يصيب الإنسان بل الجماعة كلها من تقدم أو تأخر ومن قلق أو اطمئن.

#### ٤- الاعتقاد الخاطئ بأن الدخان ليس محرماً شرعاً:

إن بعض المدخنين قد يجهل حكم الدخان أو يلبس عليهم الأمر ويورد لهم من مختلف الأكاذيب وأنواع الشبهات وشيء من الحيل ما يجعلهم يظنون أن الدخان غير محرم ولا إثم على شربه.

#### ٥- تأثير الحالة الاقتصادية وضغوط المعيشة:

فالفقر والحرمان والجوع قد يدفع إلى شرب الشجائر هرباً منها.

#### ٦- وفرة المال مع الشباب والتبذير:

قد تدفعهم إلى شرب الدخان من قبيل البذخ واللهو. أما بالنسبة

للتبذير فإن شراء السجائر وشرب الشيشة على القهاوى يعتبر تبذير  
للمال بدون فائدة بل لشراء سموم مهلكة، ولقد نهى الله تعالى عن  
التبذير فقال: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ  
لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [سورة الإسراء: ٢٧]

وقد يقول قائل: إن ثمن الدخان زهيد وليس تبذيرًا لا يساوى  
شيئًا، ولكن لو نظرنا إلى الإحصاءات لعرفنا كم يصرف المدخن من  
الآلاف المؤلفه لشراء هذا السم الخطير.

٧- حب الاستطلاع والتجربة وحب الظهور للشباب الصغار.

٨- سهولة الحصول على السجائر وانتشارها وشرب عامة الناس  
للدخان.

٩- ضعف الوازع الدينى وعدم اللجوء إلى الله فى الشدائد والمحن:

لعل من أبرز أسباب التدخين ضعف الوازع الدينى لدى  
المتعاطين، ذلك أن الشخص المرتبط بالله لا يمكن أن يكون بينه وبين  
السجائر والتدخين والشيشة أى صلة؛ لأن طريقها من طريق الشيطان  
ولا يمكن أن يلتقى طريق الرحمن بطريق الشيطان.

وأن الشخص كلما بعد عن ربه كان عبدًا للسيجارة والشيشة، يقول  
تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾.

ويرى البعض أن المزاعم التى تشير إلى أن بداية الدخول فى تعاطى

التدخين قرار فردى وسلوكى مزاعم باطلة وتصوير خادع تغاضى عن كل ما تقوم به صناعة التبغ من جهود وممارسات لترويج سلعتها الخبيثة وهو تصوير يفترض أن الناس يتخذون قرارهم وهم فى فراغ كامل وهذا يهمل دور وأثر البيئة المحيطة بهم بما فى ذلك إعلانات التبغ وجهود تسويقه فى اتخاذ هذا القرار خاصة فى أوساط الشباب والناشئة بل والأطفال حيث تحرص شركات تسويق التبغ للتعاون مع شخصيات دعائية فنية ورياضية للاستعراض والدعاية لمنتجاتها من السجائر والتبغ مصورة تعاطى التدخين بأنه ممارسة ممتعة. ولكن الاتجاه المضاد وبمناسبة اليوم العالمى لمكافحة التدخين الذى صادق الأربعاء الموافق ٣١ مايو ٢٠٠٠م يعمل ضمن حملة منظمة لدعم وتقوية قدرات الإعلاميين والصحفيين على كل الأصعدة للتعريف بحقيقة التبغ والتدخين وكيفية بيعه وترويجه وتسويقه وهنا نلتقى بنماذج ممن دخلوا مجال التدخين فى ظروف مختلفة وأسباب متغيرة ودور رفقاء وقرناء السوء والأحوال الاجتماعية فى انضمامهم إلى عالم المدخنين.

- بداية أوضح أحد الشباب بأن التدخين الجماعى هو البداية لدخول عالم المدخنين وذلك بالتدخين مع مجموعة من الأصدقاء والرفقاء وبخاصة فى المناسبات الاجتماعية كالزواج وتجمع الأصدقاء ومشاركتهم فى سيجارة دون النظر بما يحجره هذا التصرف من سحب سيجارة أخرى إلى أن يلاحظ بأنه قد دخن أكثر من ٤ أو ٥

سجائر ومن هذه النقطة فإنه يدخل في الجانب النفسى للشخص وخوفه من أن يراه أصدقاؤه المدخنون بأنه قد أقلع أو ما زال في بدايات الإقلاع عن هذا السم، وبأن هذا الشخص سوف يحدث نفسه بأن يأخذ سيجارة هذه المرة بسبب هذه المناسبة ثم يترك الدخان ولكنه سوف يحتك بزملائه فى العمل علما بأنه لا تخلو أى إدارة فى أى قطاع من المدخنين حتى فى المستشفيات يوجد أساتذة وأطباء يدخنون وهذا شىء مؤسف فى مجتمعنا الذى دعى إلى ترك الخبائث وتجنبها.

- شاب آخر تحدث عن أهم سبب فى رأيه حول انتشار ظاهرة التدخين مبينا أن الشخص حينما يبدأ التدخين فهو لزيادة الثقة بالنفس فهناك بعض الأفراد يتتابهم بعض الارتباك أو الحرج والخجل عند مجابهة بعض المواقف فإنهم يجدون فى إشعال السيجارة مهرباً من هذا الارتباك أو الخجل أو التهرب من المسؤولية إذا ما حدث خطب ما أو أنه رئيسه فى العمل بسبب التقصير فى أداء عمله فإنه سرعان ما يشعل السيجارة لطرد هذا الخجل أو الارتباك اعتقاداً منه بأنه يفعل الصواب وهو لا يعلم ما يعود عليه من أضرار صحية.

- الفراغ هو السبب.

- ويذكر شاب ثالث أن سبب انتشار ظاهرة التدخين يرجع إلى عدة أسباب أهمها الفراغ حيث إذا ما اختلى الشاب مع نفسه وليس

لديه ما يقوم به فإنه يبدأ فى التفكير فى كل ما حوله ثم يتجه لاستخدام السيجارة كتقليد لصديق أو أب أو أحد الأقارب لمجرد التقليد ولكنه كما يقولون بأن التدخين أوله دلع وآخره ولع لذلك فإنه يبدأ بالسيجارة الأولى ثم يشعر باعتقاده بالتحدى لهذه السيجارة ثم يقوم بامتصاصها برغم ما يعانيه من مشكلات؛ لأنه يعتبر هذه تجربة جديدة عليه؛ لذلك فإنه يقوم بالاستمتاع بهذه التجربة مع كل ما يشوبها من مخاطر وكذلك كى يفخر أمام زملائه بأنه قد أصبح رجلاً ويستطيع التدخين دون أى مشكلات يواجهها فى أول مشواره الضبابى الذى له نهاية غير سعيدة فإنه يتباهى بهذا التصرف غير العقلانى وغير الصحى.

- إدمان بالتدرج.. ويقول شاب آخر: إن هذه الظاهرة منتشرة بشكل مفرج بين الشباب وأن أحد الأسباب فى انتشارها من وجهة نظر المدخن أنه يشعر بتقليل الضغوط العصبية ويساعده على التغلب عليها سواء فى العمل أو فى المنزل وأكد بأن التدخين يزيد هذه المشكلة خصوصاً أن السيجارة تحتوى على مادة النيكوتين التى تدخل فى دم المدخن ويشعر المدخن إذا لم يدخن بأنه فقد شيئاً مهماً ويجب أن يدخن سيجارة فى كل الأوقات وإذا انقطع هذا الدخان فإنه يسبب له نوعاً من العصبية.

- وقدم الشاب الرياضى المنتسب لأحد الأندية الرياضية مثلاً

للإدمان التدريجي وخداع النفس بأن أحد أصدقائه مدخن وسأله عن أسباب إدمانه عليه فأجابه بأنه يشعر بارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين خصوصًا بعد ساعات طويلة من العمل الشاق. وأكد أن التدخين يسبب جلطات الدم لأنه يمنع من ممارسة الرياضة بشكلها الصحيح ولذلك يصبح لدى المدخن نوع من الضيق في الشرايين أو انسدادها لعدم ممارسة الرياضة بشكل شبه يومي.

- ذكر أحد الشباب أن من أسباب الإدمان التدخين الانفرادي أو التدخين بعيدًا عن أعين الناس وهذا ما يحدث لبعض الشباب بأنهم يدخنون بعيدًا عن أعين الأهل والأقارب وهذا يعود لإهمال المراقبة الجادة من أولياء الأمور.

- وعلل آخر أن دخول الفرد بمراحل الإدمان بأن التدخين له أسباب عدة: منها الشعور بالنقص ومحاوله بلوغ الكمال وأن ما يزيد المسألة سوءًا بعض عادات التدخين تصبح إدمانًا خصوصًا إذا تناول الشخص وجبة غداء أو عشاء أو غيرها وحتى إذا احتسى قديمًا من الشاي أو غيره فإنه بحركة لا شعورية يخرج من جيبه (السيجارة) ويشعلها ويدخن فإنه في هذه الحالة لا يستطيع أن يقلع عن التدخين لأن الجسم اعتاد عليه بشكل يومي على مدار السنة لذلك تكمن هنا مشكلة الإقلاع عنه لبعض المدخنين.

- ويقول أحد الشباب: إن بعض المدخنين خصوصاً البدينين يدخنون من أجل إنزال الوزن كبديل للغذاء والحمية موضعاً أن التدخين يقلل من شهية المدخن للطعام لذلك يستمر التدخين من قبلهم بشكل خفيف وملفت للنظر وهذا أحد أسباب انتشار هذه الظاهرة بين الشباب.

- ولقد ثبت طبيّاً أن المدخن تكون شهيته للطعام أقل من الشخص غير المدخن وذلك يعود إلى أن الأعصاب المتحكمة بالشهية تصاب بنوع من الخمول والركود وذلك يعود للمواد السامة التي ينقلها الدم هذه الأعصاب سواء الأعصاب المتحكمة بالجهاز الهضمي أو غيرها فإن المدخن يصاب بنوع من التخدر والسرхан في الغالب.

### **حقائق علمية عن التدخين والأخطار الصحية الناتجة عنه :**

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة. ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأمراض المزمنة من جراء التدخين يفوقون دون ريب عدد الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفوئيد والتيفوس مجتمعة في كل عام. كما ذكرنا ذلك سلفاً.

## الحقيقة الأولى:

إن التدخين يسبب أنواعاً عديدة من السرطان - أهمها سرطان الرئة - لقد كان سرطان الرئة مرضاً نادراً قبل الثلاثينات حيث كان عدد الإصابات لهذا المرض في الولايات المتحدة الأمريكية يقدر بحوالى ٦٠٠ إصابة سنوياً وقد ارتفع هذا الرقم فى سنة ١٩٧٧م إلى حوالى ٨٥,٠٠٠ إصابة وليس هناك من شك أن أهم الأسباب التى أدت إلى هذه الزيادة الهائلة فى الإصابات هو التدخين.

ما البراهين العلمية التى تثبت أن التدخين يسبب سرطان الرئة؟

- ١- إن سرطان الرئة مرض نادر جداً بين غير المدخنين.
- ٢- إن نسبة الإصابات تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين وتقل هذه النسبة تدريجياً عند الإقلاع عن التدخين مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة.
- ٣- إن لسرطان الرئة أنواع عديدة، وإن زيادة الإصابات هى نتيجة الزيادة التى حصلت فى الأنواع التى يسببها التدخين، أما الأنواع الأخرى التى لا علاقة لها بالتدخين فقد بقيت تماماً كما كانت قبل عصر "أمراض التبغ".
- ٤- لقد أظهرت الأبحاث العلمية أن دخان التبغ يسبب أمراضاً سرطانية عديدة فى أنواع مختلفة من الحيوانات.

## الحقيقة الثانية :

التدخين هو أهم الأسباب التى تؤدى إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية. إنه لمن الواضح علمياً أن التدخين يسبب تغيرات فى القصبات الهوائية، والرئة تتطور تدريجياً حتى تسبب التهاب القصبات المزمن. يبدأ هذا المرض كسعال بسيط فى الصباح لا يهتم المدخن أو حتى الطبيب اهتماماً كافياً ثم يتطور هذا السعال إلى ضيق النفس والنزلات الصدرية المتكررة والصفير عند التنفس وفى الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأى جهد جسدى.

لقد أثبتت دراسات على المراهقين أن أمراض الرئة المزمنة قد تنشأ بعد تدخين ٥ - ١٠ سجائر فى اليوم لمدة عام أو عامين. إن وجود الفلتر ليس ضمانه إذ إن الفلتر الفعال الذى يزيل كل النيكوتين والرماد والزيوت وغيرها من الكيماويات من الدخان لا يمكن لهذا الدخان أن يعبره. زيادة على الأمراض الرئوية المزمنة التى يسببها التدخين فهو يزيد بعض الأمراض الرئوية كالربو مثلاً ويجعل إصابة الرشح والتهاب القصبات الحاد أكثر حدة.

## الحقيقة الثالثة :

التدخين يسبب تقلصاً فى شرايين القلب وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية فالأبحاث الطبية قد أظهرت بشكل غير قابل للجدل التأثير السيئ للتدخين على القلب وشرايينه، إن هذا الضرر يبدأ من

تدخين السيجارة الأولى حتى ولو لم (يلع) المدخن الدخان إذ إن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم وتسبب تقلصًا واضحًا في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.

ولقد أثبتت الدراسات الطبية على المتطوعين الأصحاء بواسطة تلوين شرايين القلب أن تدخين أقل كمية ممكنة من التبغ يسبب تقلصًا مؤقتًا في قطر الشريان وأن التدخين المتواصل والمزمن يسبب بالتالي ضيقًا في شرايين القلب، لقد دلت دراسة أجريت في الولايات المتحدة لمدة ٢٠ سنة أن التدخين يزيد نسبة الإصابة بتصلب الشرايين بحوالي ٢٠٠٪ وتخف هذه النسبة تدريجيًا بعد التوقف عن التدخين. يجدر بنا أن نشدد على أن التدخين ليس هو السبب الوحيد لتصلب شرايين القلب - فهناك مسببات أخرى كارتفاع الضغط ووجود زيادة في المواد الدهنية بالدم والاستعداد الوراثي، إلا أن التدخين يزيد بشكل واضح خطورة هذه الأسباب، إن الصغار والشباب هم أكثر تأثرًا بالتدخين من الكبار إذ إن شرايين قلوبهم تكون (أطرى) وتتقلص بقوة أكثر، هؤلاء هم الذين يجب أن نحميهم من مضار التدخين بسرعة، ولكن لسوء الحظ هؤلاء هم الأكثر استعدادًا للبدء بالتدخين لأسباب نفسية ودعائية تركز عليهم، وهم في العادة أقل حذرًا واهتمامًا بصحتهم من الكبار.

## الحقيقة الرابعة :

التدخين مضر جداً بالجنين. لقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان وللاجهاض ولولادة الجنين ميتاً ولموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة..

حيث أظهرت هذه الدراسات بأن تدخين الأم يسبب تقلصاً في شرايين الدماغ عند الجنين، فالغاز الموجود في السجائر يمكن أن يعرقل عملية انتقال الأكسجين من الدم إلى الجنين. إذ إن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين وتفسر الدراسات أن سبب صغر حجم الأطفال المولودين من أمهات مدخنات يعود إلى عرقلة نقل الأكسجين إلى أنسجة الجنين مما يؤدي إلى الإصابة بالتخلف العقلي.. كما يؤدي تدخين الأم إلى اضطرابات في جسم المولود بعد الولادة حيث إن النيكوتين ينتقل بالرضاعة مع لبن الأم.

## الحقيقة الخامسة :

التدخين يساعد على الصلح إلى جانب مضار التدخين الكثيرة فقد اكتشف أن له تأثيراً أيضاً على تساقط الشعر، فالنيكوتين يسرع بالصلح

الذى يصيب الكثيرين. اكتشفت إحدى الدراسات أن ٧٥٪ من الرجال المصابين بالصلع تتراوح أعمارهم بين ٢١- ٢٢ سنة كانوا من المدخنين وأن معظمهم كانوا قد بدءوا بالتدخين وهم في سن الرابعة عشرة أو الخامسة عشرة برغم العوامل الوراثية للصلع فإن المدخنين يفقدون شعرهم بأسرع مما يفقد غير المدخنين.

كما تتأثر الصحة العامة بالتدخين، ولذلك كلما كبر المدخن في السن انهارت صحته بسرعة فأغلب الرياضيين لا يدخنون فإذا دخنوا فقدوا لياقتهم البدنية.



هذا بالإضافة إلى بعض الحقائق العلمية التالية:

١ - المدخنون معرضون لطوارئ العمل أكثر من غير المدخنين. وإهمال أعقاب السجائر يسبب حرائق كثيرة في البيوت والمعامل.

٢ - يحوى النصف الأخير من السيجارة المشتعلة مواد ضارة أكثر من نصفها الأول.

٣ - يقول الأطباء: الدلائل قوية لدرجة لا تسمح لضباطنا كأطباء مسئولين عن إنقاذ الحياة إلا أن ننذر الناس بالمخاطر التى يعرضون أنفسهم لها إذا استمروا فى التدخين.

٤ - أحسن دفاع ضد خطر التدخين هو عدم التدخين.

٥ - لا يمكن للطب أن يدرأ سرطان الرئة أو يعالجه - إذ إن أربعة أخماس المرضى بهذا الداء لا يشفون؛ لأن تشخيص المرض عادة لا يكون إلا بعد أن ينتشر السرطان خارج الرئة وليس هناك إلا احتمال ٥٪ فى عيش المعالج أكثر من خمس سنوات فى الباقى من المرضى الذين يشخصون قبل أن تظهر بوادر انتشار السرطان خارج الرئة.

٦ - التدخين يضعف الإنجازات فى عالم الرياضة.

## هل المدخن هو المتضرر الوحيد من التدخين؟

بعد مناقشة طويلة للمحتويات الضارة لدخان التبغ فقد وجد أن فئات من الناس سوف يتعرضون لأضرار وخيمة من جراء استنشاق ذلك الدخان وهم:

### ١- مرضى الحساسية والربو.

يتأثر هؤلاء المرضى بدخان التبغ بطريقتين: أولهما أن الدخان له تأثير ملهب للجهاز التنفسي بصورة عامة، والثانية أن له تأثير منه لإفراز نوع خاص من مضادات الأجسام هو (IGE) كما أن التعرض لنواتج حرق التبغ يسبب التهاب الملتحمة، والسعال، والعطاس، والصداع.

### ٢- الرضع والأطفال.

أوضحت التقارير الواردة أيضًا أن تأثير التبغ على البالغين أقل بكثير مما يسببه من أضرار على الأطفال منهم. فالمولود الصغير والطفل حساس جدًا لدخان التبغ، وبذلك فإن الأضرار تظهر عليهم بصورة جلية ومبكرة جدًا.

- وقد أثبتت الدراسات الوافية لهذا الموضوع أن المواليد الذين تمارس أمهاتهم عادة التدخين أكثر مراجعة للمستشفى بشكوى

الالتهاب الرئوى والتهاب الشعب الهوائية من أولئك الذين لا تمارس أمهاتهم هذه العادة وأوضحت دراسات أخرى أن فرص التعرض للالتهاب الرئوى والتهاب الشعب الهوائية تكون الضّعف إذا كان كلاً من الأب والأم من المدخنين. ودراسات أخرى توضح أن أعراض الجهاز التنفسى لدى الأطفال تتناسب طردياً مع كمية دخان التبغ الموجود فى بيئة الطفل. كما يصاب الأطفال المعرضين لدخان التبغ بزيادة فى سرعة دقات القلب وارتفاع فى ضغط الدم.

### ٣- مرضى القلب والرئة.

المجموعة الثالثة من غير المدخنين "مهضومى الحقوق" هم المصابون بأمراض القلب أو الرئة المزمنة.

فاحتراق التبغ ينتج عنه أول أكسيد الكربون الذى يتحد مع الأكسجين، ونتيجة لذلك فإن قلب ورئة المعرض لدخان السجائر سوف يعمل بصعوبة فائقة للتخلص من تكون كربوكسيهيمو غلوبين carboxhemoglobim.

وسيكون لذلك تأثير كبير على المريض بالذبحة الصدرية وسوف يساعد ذلك فى معدل التنفس وسرعة القلب لمقاومة ذلك التأثير مما يجهد المريض ويزيد علته سوءاً.

#### ٤- مستخدمى العدسات اللاصقة.

عند تعرض شخص يلبس العدسات اللاصقة لدخان التبغ فإنه يصاب بحرقان شديد وإفراز للدموع. وقد ثبت ذلك على كثير من هؤلاء الأشخاص مستخدمى العدسات اللاصقة.

أما الجهاز الهضمى الذى يؤثر فيه التدخين بعدة أشكال.

فإذا علمنا أن التدخين يؤدي إلى زيادة الإفرازات الحامضة فى المعدة عرفنا معظم الاختلاطات والأمراض الهضمية التى تظهر عند المدخنين، ومنها:

التهاب المعدة وحتى حدوث القرحة الهضمية فى المعدة والاثنى عشر.

التهاب القولون وتشنج القولون والأمعاء.

لذا قد يعانى المدخنون عدم ارتياح فى البطن وناحية المعدة وضعف الشهية إضافة إلى آلام البطن المتردد وانتفاخ البطن والغازات.

**أضرار التدخين على المدخنين وآثاره:**

#### ١- الأضرار الصحية:

أولاً: تأثير التدخين فى القلب والأوعية الدموية:

قد أشارت الإحصاءات أن الوفيات بسبب أمراض القلب والشرابين بين المدخنين تبلغ أكثر من الضعف مقارنة بغير المدخنين.

## ثانياً: تأثير التدخين فى الجهاز التنفسى:

- (أ) الالتهاب الشعبى المزمن. ويزداد مرض السل بين المدخنين.
- (ب) الانتفاخ الرئوى، إن التدخين هو السبب المباشر فى ٨٥٪ من الانتفاخ الرئوى.
- (ج) سرطان الرئة، أشارت الإحصاءات أن نسبة احتمال الإصابة بسرطان الرئة لمن يدخنون ترتفع عشرين ضعفاً عما لا يدخنون.

## ثالثاً: تأثير التدخين فى الجهاز الهضمى:

- (أ) قرحة المعدة والاثنا عشر، يبلغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعدة بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهم من غير المدخنين.
- (ب) عسر الهضم.
- (ج) سرطان البنكرياس.
- (د) التهاب المرئ.
- (هـ) سرطان الشفاه واللسان.

## رابعاً: تأثير التدخين فى الجهاز التناسلى:

- (أ) العقم الأولى والثانوى عند الرجال، إن التدخين يؤدى لضعف الجهاز التناسلى والقوة الجنسية وتشوه فى النطف المنوية.

(ب) تأثير التدخين في المرأة الحامل، إن المرأة المدخنة في أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى ضعفى النسبة لدى غير المدخنة، والنقص في الوزن يمكن أن يزيد من احتمالات تعرض الطفل للمخاطر ومن ثم يزيد احتمال وفاته مبكرًا.

(ج) تأثير التدخين في وزن الطفل، مما يجعله معرضًا للإصابة بالالتهابات وضعف المناعة ضد الأمراض.

#### **خامسًا : تأثير التدخين في الجهاز البولى :**

(أ) سرطان المثانة. أثبتت الأبحاث أن عدد المصابين بسرطان المثانة بين المدخنين هو ضعفًا عدد المصابين بهذا المرض من غير المدخنين.

(ب) سرطان الكلى، أثبتت الأبحاث أن هناك علاقة بين الدخان وسرطان الكلى عند الرجال.

#### **سادسًا : تأثير التدخين في الجهاز العصبى :**

إن المخ يتأثر بعد أقل من دقيقة من البدء في التدخين فيحدث ارتخاء في العضلات وزيادة في أعراض الحساسية فتتهيج العين ويحتقن الأنف وتزداد الكحة ويصبح التنفس صعبًا والصداع أكثر ألمًا...

حيث ينتقل النيكوتين عن طريق الدم إلى خلايا المخ، فيؤدى إلى استمتاع المدخن بسيجارته...

وعند الإكثار من هذا التعاطى قد يصاب المدخن بأرق شديد يقيه مستيقظاً ومتوتر الأعصاب من الصباح ويقلل من فعالية الحواس فتضعف لديه حاسة الشم ويصبح أقل مقدرة على التذوق.

### **سابعاً: أضرار التدخين على الفم والأسنان.**

سرطان الفم هو أخطر الأمراض على صحة المريض وحياته وتبلغ نسبة الوفيات بين المدخنين فى هذا المرض ٧ أضعاف نظائرها من غير المدخنين.

### **ثامناً: تأثير التدخين على العين**

إن الذين يدخنون بكميات كبيرة قد يحدث لهم اختلال فى الرؤية وزغللة فى الضوء؛ لأن النيكوتين يؤثر فى الألياف العصبية التى تغذى شبكة العين.

كما يسبب الالتهاب بالجلفون وزيادة فى إفراز الدموع والتهاب الملتحمة والقزحية، وزيادة حساسية العين. والتهاب عصب الإبصار وضموره، ما قد يؤدى إليه من عمى (نادر الحدوث).

### **٢. الأضرار الاجتماعية:**

- يصيب إدمان التدخين بالضرر لدى جميع أفراد المجتمع؛ لأن المدخنين ينشرون ضرر التدخين أينما استقروا.

- يؤدى الإدمان إلى التنافر والعداء بين أفراد المجتمع؛ لأن المدخن فى أغلب الأحوال لا يراعى شعور الآخرين.
- تعويد النشء على الكذب ونشره فى المجتمع فنادراً ما يستطيع الطفل أن يرد على غضب والديه عندما يسأل عن التدخين.
- تؤدى إلى إضاعة الوقت للفرد والجماعة وخسارة بالتالى فى حق الأمة حيث يدب الخمول فى مؤسساتها وتوصم عطائها بالقصور لعدم استثمار الوقت فيما يفيد.
- خسارة الأسرة فى عائلها، لو أصيب بمكروه نتيجة التدخين.

### ٣. الأضرار الاقتصادية:

- يكلف تعاطى الدخان (التبغ) أموالاً طائلة.
- تهدر أموال كثيرة فى سبيل التدخين مما يضر بالفرد والأسرة وبالأمة كلها من جوانب عديدة لا حصر لها.
- تدمير البيئة بقطع الغابات الكثيفة لتوفير الوقود اللازم لعملية التصنيع، وتخریب الأراضي الزراعية من أجل زراعته.
- إبقاء مستوى الفقر فى كثير من البلدان على ما هو عليه بتشجيعها على مزاوله هذه التجارة الخاسرة.
- اختلال سير العمل الوظيفى فى الدولة لتغيب المدخنين عن أعمالهم إما لمرض بسببه أو لطلب علاج منه.

- ومن الأضرار الاقتصادية أيضًا للدخان... كما ذكرها بعض العلماء مايلي:

١- التبغ وزراعته في البلدان المنتجة وأغلبها النامية أدى إلى فقر تلك الدول لأن زراعة التبغ تتطلب مساحات شاسعة من الأراضي الزراعية وبالتالي يعنى ذلك التضحية بأراض خصبة ومنع استغلالها في زراعة المحاصيل الغذائية الضرورية كالقمح والذرة والشعير والفاول والعدس والخضار والفواكه بل يتم بدلا من ذلك زراعة التبغ والذي لا يسمن ولا يغنى من جوع.

٢- التبغ يؤثر سلبا على التربة وعلى خصوبتها و بالتالى تنتج لدينا تربة فقيرة زراعيًا ولا تصلح للزراعة مستقبلا إلا بتخصيص مخصصات مالية كبيرة جدًا لتغيرها بنقل تربة أخرى مكانها أى باستبدالها وهذا من المستحيلات فى معظم الدول على مستوى العالم أجمع وخاصة فى العالم النامى.

٣- زراعة التبغ يؤدى إلى القضاء على الغابات وبالتالي إلى قطع أشجارها ونباتاتها مما يؤدى إلى القضاء على الغطاء النباتى وبالتالي إلى التصحر فى المنظور البعيد.

٤- التبغ يستنزف مع السجائر المستوردة جزءًا كبيرًا من العملات الصعبة لمعظم الدول وخاصة الدول الفقيرة والشحيحة فى

مواردها الاقتصادية وقد تضطر هذه الدول إلى الاستدانة لاستيراد المزيد من التبغ والسجائر لسد الحاجة من الاستهلاك المحلي.

#### ٤- الأضرار الثقافية:

- انتشار التدخين يؤدي إلى انتشار الثقافة الضحلة الهشة غير المتزنة، وبانكساره تتنامى الثقافة العامرة الموزونة، فنلاحظ أن ظاهرة التدخين تتنافى والنمو الثقافي للمجتمع.

#### ٥. الأضرار النفسية:

- أ- الاكتئاب النفسى
  - ب- القلق النفسى.
  - ج- اعتلالات المزاج.
  - د- اضطرابات النوم.
  - هـ- ضعف الشهية.
  - و- التوتر وسرعة الانفعالات.
- وسوف نستعرض بعض أضرار وآثار التدخين - سالف الذكر - بشئ من التفصيل:

## أضرار التدخين على الجهاز الهضمي:

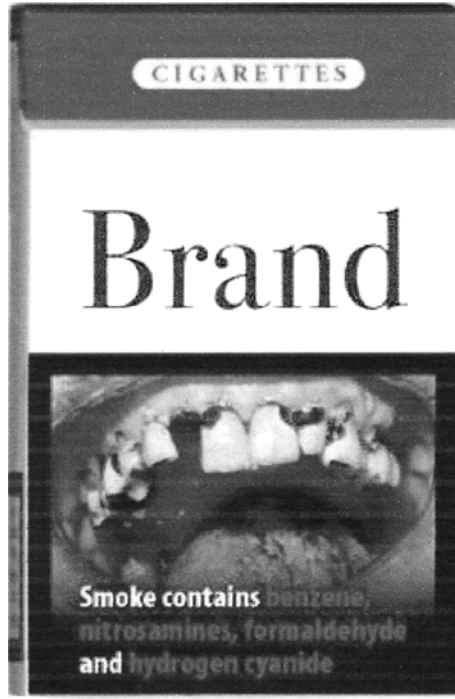
### أ- أضرار التدخين على الفم:

نبدأ بدراسة أثر التدخين في جوف الحلق لأن دخان التبغ يدخل إلى رئة المدخن عن طريق الفم فيحدث فيه فتكاً وتخریباً شديدين، نراهما بوضوح في أفواه المدخنين القدامى، وبخاصة منهم الذين يهملون نظافة أفواههم، ويهملون إصلاح في أسنانهم التالفة، أما المصيبة الأفدح فتحدث عندما يكون المدخن من شاربي الخمر فتتضافر أضرار تدخين التبغ مع أضرار شرب الخمر، وتكون النتيجة في أغلب الحالات شديدة السوء، وفي حالات أخرى تكون مأساوية.

ونفصل بعض تلك الأضرار فيما يلي:

### \* أثر التدخين في الأسنان واللثة:

تتلون أسنان المدخن عادة بلون أسود، لا يزول بفرشاة الأسنان أو بالسواك وما سواهما، ويزاد هذا اللون اسوداداً وقبحاً كلما ازداد المدخن تدخيناً وتزداد المشكلة سوءاً عندما يهمل المدخن نظافة فمه وأسنانه، فتتراكم عليها كميات كبيرة من الفضلات والترسبات التي يتداخل اللون الأسود الناتج عن دخان التبغ مما يؤدي إلى حدوث التهابات اللثة ومشكلات للأسنان.



### أثر التدخين فى اللسان :

يحوى اللسان حليّات كثيرة مختلفة الوظائف موزعة على كامل سطحه وجانبيه، ولكل من هذه الحليّات عمل خاص بها، تصاب هذه الحليّات أحياناً بمرض يؤدى إلى تطاولها كثيراً أو قليلاً، فتبدو شبيهة بالشعر الأجعد وتشكل كتلة خشنة بارزة فى المنطقة الخلفية من ظهر اللسان، وبسبب التدخين تظهر الأصبغة السوداء والفضلات فى

المسافات بين هذه الحليّات، وتتخمر فتمتلئ المنطقة بالجرّاثيم، مما يؤدى إلى حدوث التهابات مؤلمة فى اللسان فيسود لون الحليّات، وتضعف عند المصاب إمكانية تذوق الأطعمة، كما تتصاعد من فمه رائحة نتنّة منفرة، ويشعر بطعم غير مقبول بشكل دائم فى فمه، وأحياناً قد تطول هذه الحليّات لدرجة تحدث الشعور بالغثيان، والميل إلى التقيؤ عند الشخص المصاب فيبقى المصاب منزعجاً بشكل دائم لدرجة ينفر فيها من نفسه وخاصة كلما رأى منظر لسانه فى المرآة، ويسمى هذا المرض باللسان الأسود المُشعّر نظراً إلى أن منظر اللسان فى منطقة الإصابة يشبه منظر الشعر الأسود.

### **التهاب سقف الفم:**

يتأثر سقف الفم بدخان التبغ، فتحمر وتغطى بطبقة رمادية بيضاء، ويشعر المصاب بحرقّة فى فمه، وبعدها تصاب المنطقة بالالتهاب، وبخاصة حول فتحات الغدد اللعابية الصغيرة المنتشرة فى سقف الفم، وفى مرحلة أكثر تقدماً تتضخم هذه الغدد، وتلتحم مع بعضها مما يسبب ضخامة فى سقف الفم قد تتحول إلى سرطان وبخاصة عند ذلك الصنف من المدخنين الذين اعتادوا أن يضعوا طرف السيجارة المحترق داخل أفواههم.

## التدخين والشفطان :

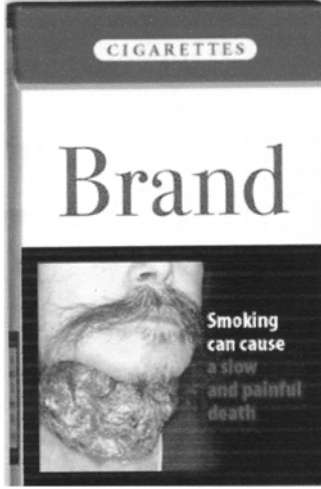
يصاب المدخنون في كثير من الحالات بتقرحات شفوية مؤلمة وسرطانات شفوية قد تكون قاتلة، وبخاصة عند أولئك الذين يضعون السيجارة في المكان نفسه ويتركونها بين شفاههم حتى تنتهي أو حتى تحترق شفاههم، هذا بالإضافة إلى ما قد يحدثه التدخين من ضرر جمالى في الشفاه حيث تصبح هزيلة الحجم فاقدة لونها الوردى المعروف.

أثر التدخين في غشاء الفم والبلعوم: يؤثر التدخين تأثيراً سيئاً في الغشاء المبطن للفم وفي البلعوم، فقد تتأذى الغدد اللعابية الصغيرة المنتشرة في هذا الغشاء مما يحدث شعوراً مستمراً عند المدخن بجفاف فمه ويفقده كثيراً من إحساسه بالذوق، وقد يصاب هذا الغشاء بأمراض مختلفة مثل التقرحات والالتهابات المتكررة بل والسرطانات أحياناً.

## التدخين يؤخر شفاء الجروح :

إن دخان التبغ يؤثر سلباً في أنسجة الفم المختلفة مما يؤدي إلى تأخر شفاء تقرحات الفم، والتهابات اللثة، والجروح المختلفة، وعادة يستغرق شفاء الجروح الناتجة عن خلع أحد الأسنان عند المدخنين مدة أطول من تلك المستغرقة عند غير المدخنين، وكذلك يؤخر دخان التبغ تشكل الطبقة الدموية مكان الخلع أو ربما يمنع تشكلها لعدة ساعات.

## سرطان اللسان



### التدخين والتهاب الجيوب الفكية :

العلاقة بين التدخين والتهاب الجيوب علاقة ثابتة وقد أوردت إحدى الإحصاءات في الولايات المتحدة الأمريكية أنه يحدث كل عام حوالي مليوني إصابة بالتهاب الجيوب بسبب التدخين، كما تبين أن كل مائة مصاب بالتهاب الجيوب بينهم (٧٥) من المدخنين.

إذن تعتبر التهابات اللثة واللسان وتسوس الأسنان وتغيير لونها وتهيج الحلق والبلعوم وكذلك التهابات الغدة اللعابية وتكون الحصى فيها من المضار الشائعة للتدخين يضاف إلى ذلك الرائحة الكريهة للفم.

وقد ثبت علمياً أن التبغ من الأسباب الرئيسة للإصابة بسرطان الشفتين والفم واللسان والبلعوم سواء أكان ذلك تدخيناً للسيجارة أو السيجار أو الغليون أو تجميع التبغ بالفم ومضغه (الشمة أو السعوط) والأخيرة عادة منتشرة في جنوب الجزيرة وتهامة الحجاز والسودان لدى الرجال والنساء ولكنها لدى الرجال أكثر.. ويعتبر سرطان الفم مشكلة صحية كبيرة في جنوب وجنوب شرق آسيا وخاصة الهند التي يمثل فيها سرطان الفم ٥٠ - ٧٠٪ من أنواع السرطان الأخرى مجتمعة.. وهذا يرجع إلى حد كبير إلى مضغ بعض أنواع التبغ.. وقد ثبت أن نسبة سرطان الفم تزداد مع ازدياد نسبة مضغ التبغ وخاصة عندما تبدأ هذه العادة في سن مبكرة.. كذلك تبين أن موضع السرطان هو موقع وضع التبغ للمضغ.. أما إذا تم وضعه للمضغ في أثناء النوم فإن نسبة الإصابة بالسرطان ترتفع إلى ٣٦ مرة عن غير المضغين.. يضاف إلى ذلك أن للشيشة دوراً أكبر في نقل الكثير من الأمراض المعدية من شخص إلى آخر كالتهابات الكبد أو بعض الأمراض الفيروسية أو الجنسية.

## ب) المرىء:

لقد ثبت أن هناك علاقة بين تدخين السجائر أو الغليون أو مضغ التبغ وسرطان المرىء ويتضح ذلك جلياً في بعض الدراسات التي

أجريت فى جنوب إفريقيا لدى الإفريقيين وكذلك فى أواسط وجنوب شرق آسيا.

ويعتبر التدخين من الأسباب الرئيسة لالتهابات المرىء حيث يؤدى إلى ارتخاء عضلة مدخل المعدة مما يسبب ارتجاع حمض المعدة إلى المرىء بصفة متكررة.. وهذا يؤدى إلى التهابات المرىء.

### **ج) المعدة والاثنى عشر:**

هناك مؤشرات بأن التدخين من ضمن مسببات التهابات وقرحة المعدة والاثنى عشر، وقد أثبتت الدراسات أن نسبة المصابين بالقرحة من المدخنين أكثر من غيرهم.. كذلك فقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن للتدخين دوراً رئيساً فى تأخير شفاء قرحة المعدة والاثنى عشر حيث يلعب النيكوتين دوراً فى تخفيف كمية السوائل والبيكربونات التى يفرزها البنكرياس، وكذلك فإنه يؤدى أيضاً إلى ارتخاء عضلات مخرج المعدة وبالتالي ارتجاع عصارة المرارة إلى المعدة مما يسبب تهيجها.. كما أنه يؤثر على الدورة الدموية للاثنى عشر مما يقلل مناعة المخاطية وحتى لو شفيت القرحة مع العلاج فإن المدخن يتعرض للانتكاسات أكثر من غيره.

### **د) البنكرياس:**

لقد ثبت أن الإصابة بسرطان البنكرياس تتضاعف لدى المدخنين

مقارنة بغيرهم، وكذلك الإصابة بالتهابات البنكرياس خاصة إذا ما اجتمع التدخين والغول (الكحول) كما هو في البلدان غير الإسلامية.

#### هـ) الكبد:

من البديهي أن تدخين الشيشة بالتناوب مع عدة أشخاص يؤدي كما أسلفنا إلى نقل الكثير من الأمراض المعدية من شخص إلى آخر وخاصة التهابات الكبد التي لم تعد أضرارها خافية على أحد.

#### و) الأمعاء الغليظة (القولون):

أثبتت عدة دراسات أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة أن للتدخين علاقة في الإصابة ببعض الأورام التي قد تؤدي إلى سرطان القولون.. كذلك نشر مؤخراً أن بعض أنواع التهابات القولون تكثر لدى المدخنين مقارنة بغيرهم.

وهكذا فإننا لا نجد سبباً واحداً وجيهاً يشجع على الاستمرار في هذه العادة الضارة بل إن المؤشرات التي تطرقنا إلى بعض منها والتي تم التعرف عليها حتى الآن تنذر كل ذى عقل بالابتعاد عن هذه العادة الضارة ومحاربتها بكل الوسائل المتاحة.

## **أضرار التدخين على القلب والشرايين:**

### **النهجان وارتفاع ضغط الدم:**

يتسبب النيكوتين في زيادة الأدرينالين التي تسبب في حدوث تغيرات بالدورة الدموية. فالمدخن يتعرض "للنهجان" السريع عند القيام بأى مجهود ويتعرض كذلك لارتفاع ضغط الدم ومعنى ذلك أيضاً أن عضلة القلب عند المدخن تتحمل عبئاً إضافياً في ضخ الدم إلى أنحاء الجسم نتيجة لزيادة الأدرينالين.

### **تصلب الشرايين والذبحة الصدرية:**

يؤثر الأدرينالين على الخلايا الدهنية في كافة أنحاء الجسم بحيث يجعلها تصبب الأحماض الدهنية الحرة الموجودة بها إلى تيار الدم وهذا يعنى زيادة لزوجة الدم، وزيادة فرصة ترسب هذه الدهون على جدران الشرايين الداخلية. ومن أبرز الشرايين التي تتعرض لحالة التصلب هى الشرايين التاجية.

### **ضعف وصول الدم إلى الأطراف:**

لا يتوقف تأثير التدخين الضار على الشرايين بالقلب فحسب.. فقد وجد أن شرايين الدورة الدموية المخية تتعرض كذلك للضيق وحدوث التصلب فيضعف وصول الدم المحمل بالأكسجين إلى المخ - علاوة على حرمانه أصلاً من الأكسجين بسبب زيادة غاز أول أكسيد الكربون بالدم - فيتعرض المدخن لمتاعب مختلفة.

## اضطراب الدورة الدموية فى الأطراف



### أضرار التدخين على بعض الغدد:

يوجد فى جسم الإنسان العديد من الغدد الصماء وهى تفرز هرمونات مهمة للجسم ونظرًا لعدم احتوائها على قنوات خاصة لإفراز هذه الهرمونات فقد سميت بالغدد الصماء وسوف نوجز تأثير التدخين الضار على ثلاثة من هذه الغدد:

### الغدة الكظرية:

توجد فوق الكلية وتفرز هرمون الأدرينالين ذات التأثيرات المتعددة على الجسم والتدخين يزيد من إفراز هذا الهرمون بشكل يؤثر سلبًا على المدخن فيسبب تقلصًا فى الأوعية الدموية الذى يسبب ارتفاع ضغط الدم الشريانى وزيادة ضربات القلب مما يوفر الجو الملائم لحدوث نوبات قلبية.

## الغدة الدرقية:

وهى توجد فى الجزء الأمامى من الرقبة، وتحيط بها أربعة غدد صغيرة تسمى الغدد الدرقية، والتدخين يسبب تضخمها مما يؤثر على نشاطها.

## الغدة النخامية:

وهى الغدة القائدة لعمل الغدد الصماء جميعها وتوجد فى مكان تحت المخ وهى تفرز عدة هرمونات منها (الاندورفين) ويسبب التدخين زيادة إفراز هذا الهرمون مما يؤدى إلى التعود عليه ومن ثم إدمانه.

## أضرار التدخين على الجنس:

لم يعد خافيًا اليوم أن التدخين يؤثر سلبيًا على الأداء الجنسى عند المرأة والرجل على حد سواء فقد أثبتت الدراسات أنه يضعف القدرة الجنسية عند الرجل وعدم تمكنه من ممارسة العملية الجنسية بشكلها الطبيعى، كما يؤثر على الرغبة الجنسية عند المرأة فيخفضها لدرجة قد ينعدم فيها تفاعل المدخنة مع الأداء الجنسى.

ولقد أظهرت الدراسات الحديثة مؤخرًا أن التدخين يؤدى لانقباض الأوعية التى تلعب دورًا أساسيًا فى الرغبة الجنسية والسعادة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة.

## المرأة والتدخين:

إن المرأة تتصور أن التدخين هو حق من الحقوق التي تساويها بشكل ما بالرجل، وكأنها وهى تدخن تعلن أنه لا شىء محظور عليها، وقد تتصور المرأة المدخنة أن منظرها وهى تدخن السيجارة يوحي إليها بالقوة والحسم، الأمر الذى قد يتطلبه الرجل فيها أحياناً، وقد تتصور المرأة - مثل الرجل - أن التدخين يحد من التوتر، وأنه يخفف من تركيزها على ذاتها بالتركيز على ما فى يدها، والحقيقة أن تورط السيدات والآنسات فى التدخين أمر يدعو إلى الدهشة، ذلك لأنه يؤثر تأثيراً سلبياً على جمالهن، فتختفى نضرة وجوههن، وتذهب حمرة شفاههن وتحل محلها زرقة قميئة تؤذى العين، وتنبعث رائحة كريهة منفرة من أفواههن، ويذهب جمال أسنانهن وتكتسى بالبقع الداكنة التى تشوه منظرها وتعرضها للتسوس، كما تصطبغ أصابعهن وأظاهرن باللون الأصفر المقزز، ومن العجب ألا تلتفت المرأة إلى هذا كله وتستمر فى تلك العادة السيئة.

وعادة التدخين التى أوغلت السيدات فى مزاولتها من شأنها أن تصيبهن باضطراب الأعصاب، وتبتليهن بالأرق والإجهاد، وإذا كان فى نية جميع النساء اعتياد التدخين فلا بد أن تقاسى الأمة الويل، ولا بد أن تصل الحالة الصحية العامة إلى أشد درجات انحطاطها، وكثيرات من السيدات اللواتى قصدنه ممن اشتهرن من جميع أنحاء أوروبا بالجمال والحسن البارع قد صرن فى مدى سنوات قليلة عجائز كأنهن بلغن

أكبر درجات الشيخوخة، إذ ظهرت كل أعراضها بسبب التدخين، وهذه حقيقة ثابتة لا مرأى فيها فإن النيكوتين وغيره من سموم التبغ ذو خطر عظيم على الغدد التناسلية وعلى الجلد والبشرة ويحسن بنا أن يستشهد فى هذا المجال "بجوزيف برن" مدير الإتحاد الوطنى لدار التجميل قال: إن وجوه السيدات المدخنات تغدو عجفاء مقرونة، مسنونة ما تمكنت منهن عادة تعاطى النيكوتين عن طريق التدخين فتصير بشرتهن شاحبة خضراء، وتفقد شفاههن لونها العنابى الجميل وتتجمع الغضون حول أفواههن وتمتد شفتهن إلى الأمام وتبرز تحت الشفة العليا وتحملق عيونهن وتسترخى جفونهن وتفتر...!!

ومن الأمور المعروفة أن التدخين يبعث فى بشرة السيدة فساداً ويجعل لونها شاحباً وجلدها خشناً يابساً ولذا تعمد النساء المدخنات إلى استعمال الطلاء والدهان والمساحيق، ولن تستطيع الفتاة الحسنة أن تحافظ على بشرتها اللينة اللامعة الفضية إذا لعبت بالنار، أى إذا استهدفت لأخطار التدخين. وبينما تهدم المرأة صحتها وتبرى جمالها بفعل النيكوتين فإن نتيجة ذلك مؤذية للصحة وهى مواطن أمراض خطيرة.

### **أضرار التدخين على المرأة:**

يحتوى التدخين على مواد سامة تؤثر بضررها على جسم الإنسان

ذكرا أو أنثى وكل ما يتعرض له الرجل من أخطار نتيجة التدخين تتعرض له المرأة أيضًا. غير أن نصيب المرأة من أضرار التدخين يتعدى نصيب الرجل فتصاب، نتيجة لذلك، ببعض الخصوصيات المرتبطة بها. من هذه الخصوصيات أو التبعات نذكر الجمال والأنوثة، والحمل والجنين والدورة الشهرية، وبحة الحنجرة.

وبما أن المرأة تسعى بصورة عامة، لأن تكون جذابة ومحبوبة فإن التدخين يعتبر عدوها في هذا المجال فهو يؤثر على بشرة الوجه ويفقدها الكثير من الحيوية والنضارة فبالإضافة إلى اسوداد أسنانها واصفرار ما بين الإصبعين حاملي السيجارة يصدر عن فمها رائحة كريهة تربك الأجواء الحاملة المرغوبة وتنفر جليستها وبخاصة من غير المدخنين مما يضعف جاذبيتها ويؤثر سلبياً على أنوثتها.

### **التدخين والدورة الشهرية:**

إن المرأة المدخنة تصاب غالباً ودائماً باضطرابات عامة ومختلفة في دورتها الشهرية، فقد تتباعد الفترة، وكذلك عدم انتظام الدورة يؤثر على الحمل، وقد ينقطع الطمث لفترة وأشهر عديدة وطويلة، وقد يحدث نزيف دموى غزير ومستمر كما قد تترافق الدورة بآلام شديدة نتيجة التسمم التبغى المزمن. وأن المرأة المدخنة تصل إلى سن اليأس قبل موعده الطبيعي.

## التدخين وحبوب منع الحمل :

أكدت الأبحاث أن التدخين مضر جداً للمرأة إذا كانت تتناول حبوب منع الحمل. فقد ذكرت الدكتورة "إيلين كرفتون" من إسكوتلندا بقولها: "تعرض المدخنات لكونهن إناثاً لأخطار لا يتعرض لها الرجال فاحتمال إصابتهن بالنوبة والسكتة القلبية يزيد إذا كن يتعاطين حبوب منع الحمل".

## التدخين والطلاق :

يعتبر التدخين من أحد أسباب الطلاق بالنسبة للمرأة وخاصة إذا كان الزوج غير مدخن. فالتدخين يجعل رائحة فم الزوجة نتنة وكرهية فيبعد عنها الزوج وكذلك يؤثر على الحياة الجنسية بينهما ويكون ذلك أحد أسباب الطلاق أو مقدماته.

## المرأة الحامل والتدخين :

عندما تدخن المرأة الحامل يدخن معها الجنين الذى فى بطنها ثم إنها تنقل أول أكسيد الكربون والنيكوتين إلى مجرى دمه فيقل بذلك ما يحصل عليه من الأوكسجين وتسرع ضربات قلبه كما أن الجنين معرض لأن يولد ناقص الوزن وعندما يصبح الطفل قادراً على المشى ولكن بخطوات قصيرة متعثرة فإنه يكون فى معظم الأحيان معتل الصحة.

كما أكد العلماء أنه تزداد فرصة الإجهاض كذلك يقلل وزن الأطفال المولودين لأمهات مدخنات بمقدار (١٧٠) جراماً عن الوزن الطبيعي، أما نسبة وفيات هؤلاء الأطفال في الشهر الأول من ولادتهم فتزيد بمقدار ٢٨٪ عن الذين لا تدخن أمهاتهم.

### **التدخين وصحة المرأة وجمالها:**

يؤثر التدخين على صحة المرأة وجمالها فهو يسبب بالإضافة إلى الأمراض الناجمة عنه بوجه عام حدوث اضطرابات تتعلق بأنوثة المرأة ومظهرها وجمالها فلقد بينت الدراسات التي أجريت على العديد من النساء المدخنات الحقائق التالية:

- حياة غير المدخنات أطول بمقدار تسع سنوات عن المدخنات والله أعلم.
- ٢٠٪ من المدخنات يصلن إلى سن اليأس مبكراً مقابل ١٧٪ فقط من غير المدخنات.
- ٤١٪ من النساء المدخنات يتعرضن لاضطرابات وأعراض جانبية عقب الولادة مقابل ٢٤٪ من غير المدخنات.
- ٦٥٪ من المدخنات يصبن بالشيوخوخة المبكرة بينما لا يتعرض لها سوى ٣٥٪ من غير المدخنات.
- وهذا بالإضافة إلى الأخطار التي يصاب بها الجنين إذا كانت المرأة المدخنة حامل حيث يحد التدخين من وصول الدم إلى المشيمة

وكذلك الإجهاض يكون قريباً من المرأة الحامل التى تدخن كما يتعرض المولود للوفاة قبل أن يولد.

كما أكدت الأبحاث الطبية مما لا يدع مجالاً للشك أن التدخين يشوه جمال المرأة ويفقدها كثيراً من حيويتها ونضارتها ولون وجهها. وقد تسود أسنانها ويصدر عن فمها رائحة غير مستحبة، ويخشن صوتها وتظهر بحة الصوت عندها بصورة كبيرة، ويؤثر على الجهاز الهرمونى وتصل إلى الشيخوخة مبكراً.

والواقع أن التدخين يسبب تساقط الشعر ويفسد بشرة المرأة ويجعل لونها شاحباً وجلدها خشناً يابساً ولذا تعتمد النساء المدخنات إلى استعمال الطلاء والدهان والمساحيق.

### **هل يؤثر التدخين على الجمال؟**

الكل يعلم أن مادة النيكوتين الموجودة فى السيجارة تؤدى إلى إيذاء عضلة القلب والدماغ والرئة والسرطانات، ولكن الحقيقة هى أن للتدخين تأثيراً كبيراً فى سلب الجمال من الرجل والمرأة.

### **التدخين والبشرة:**

بشرة الإنسان مثلها مثل كل عضو فى الجسم كالقلب والدماغ تتألف من مجموعة خلايا، هذه الخلايا تحتاج حتى تعمل إلى الوقود الناجم عن حرق السكر وتحتاج الخلية كى تحرق السكر إلى

الأوكسجين، لتقوم الرئة بنقل الأوكسجين إلى خلايا الجسم عن طريق الأوعية الدموية. إن مادة النيكوتين الموجودة في السيجارة تؤدي إلى انقباض الأوعية وبالتالي إلى ضعف في إمدادات الأوكسجين إلى كل خلية من خلايا الجسم وبالتالي إلى أذية كل عضو من أعضاء الجسم بما فيها فقدان البشرة لحيويتها ونضارتها وإشراقها "بشرة المدخن الكامدة الصفراء" كما أن حركة مص أو سحب الهواء من السيجارة تتطلب تقليص الشفاه الشديد حوالي عشرين مرة في كل سيجارة أى ١٤٤ ألف مرة بالسنة لمن يدخن علبة باليوم، تؤدي إلى تشكل تجاعيد طولانية حول الشفاه، تجعل أحمر الشفاه يسيل داخل التجاعيد بعد وضعه على الشفاه وتؤدي لشيخوخة البشرة والتجاعيد المبكرة، كما أن المدخنين يكثرون عادة من شرب القهوة وهى مادة مدرة للبول مما يؤدي لجفاف البشرة كما تؤدي القهوة إلى قلة النوم واضطرابه وبالتالي شحوب البشرة وظهور الهالات السوداء تحت العين.

### **لماذا تصاب البشرة بالترهل؟**

إن انقباض أوعية البشرة يؤدي إلى إيذاء المادة التي تعطي البشرة قدرتها المطاطية بسبب ضمور "الكولاجين والإيلاستين" فيها وبالتالي تهدل الوجه والثدى والبطن والأفخاذ.

### **وماذا عن التدخين وعمليات التجميل؟**

إن عملية شد البطن وشد الصدر تصحبها مضاعفات خطيرة ما لم

تتوقف السيدة عن التدخين لفترة عشرة أيام قبل العملية وعشرة أيام بعد العملية وإلا فإنها تتعرض لخطر موت البشرة وظهور التجاعيد السيئة بسبب قلة الأوكسجين في البشرة.

### **صحة الأظافر:**

يؤدي التدخين لهشاشة الأظافر واصطبغها أيضًا باللون الأصفر.

### **التدخين والقوام الجميل:**

إن إصابة الرئة بالتهاب القصبات المزمن "سعال المدخن الصباحي" يجعل الإنسان غير قادر على القيام بأي نوع من الرياضة مما يؤدي على الأمد البعيد إلى ضمور العضلات والسمنة وترهل الجسم. إن المدخن الذي يتعرض للضغط اليومي يلجأ للتدخين بدلاً من الرياضة لمكافحة الكآبة والتوتر والضغط اليومي.

ولقد يتزايد معدل استهلاك السجائر بنسبة كبيرة بين النساء العاملات وكذلك بين مجموعة الفتيات صغار السن ولكن لماذا تلجأ كثير من النساء إلى ممارسة التدخين.. كما لو كانت عاملاً من العوامل المطمئنة لهن؟ هناك نظريات كثيرة أعدت لتفسير ذلك:

### **أولاً: الوزن**

كثيراً من النساء لا يرغبن في الإقلاع عن التدخين خوفاً أن تُفَتَحَ

شهيتهن ويلتهمن كميات أكبر من الطعام.. الأمر الذى يؤدى إلى فساد قوامهن.

### **ثانياً: الإحساس بالوحدة**

تلجأ الأمهات صغيرات السن عادة بالتدخين بالمنزل فى أثناء فترات نوم الأطفال وبقائهن بمفردهن فى المنزل.

### **ثالثاً: التخلص من القلق**

أعداد النساء المدخنات قد تزايدت على أعداد الرجال المدخنين.. ويرجع السبب فى ذلك إلى لجوء كثير من النساء إلى التدخين كوسيلة للتخلص من القلق والأزمات النفسية.

### **رابعاً: الإعلانات المضادة للتدخين**

تتجه معظم الإعلانات التحذيرية ضد التدخين لمخاطبة الرجل ويرجع السبب فى ذلك إلى معدل الوفاة بمرض سرطان الرئة بين الرجال تصل نسبته إلى أربعة أضعاف معدله بين النساء.. أما الحملات التحذيرية بالنسبة للنساء فإن معظمها يتجه إلى التركيز على أخطار التدخين فى أثناء فترة الحمل دون غيرها ولذا فإن النساء الحوامل فقط هن اللاتى يفكرن فى الإقلاع عن التدخين بالدرجة الأولى.

## السيجارة تقصر عمر حواء تسع سنوات

أجريت عدة دراسات حول أثر التدخين على حواء وجاءت النتائج التالية:

- ١ - حياة غير المدخنات أطول بمقدار تسع سنوات عن المدخنات.
  - ٢ - ٣٦٪ من المدخنات يعانين التهاب الغدة الدرقية مقابل ٥٪ من غير المدخنات.
  - ٣ - ٢٠٪ من المدخنات يصلن إلى سن اليأس في سن مبكرة مقابل ١٧ فقط من غير المدخنات.
  - ٤ - ٤١٪ من النساء المدخنات يتعرضن لاضطرابات وأعراض جانبية عقب الولادة مقابل ٢٤٪ من غير المدخنات.
  - ٥ - ٦٥٪ من المدخنات يصبن بالشيخوخة المبكرة بينما لا يتعرض لها سوى ٣٥٪ من غير المدخنات.
- ولا شك فإن التدخين يؤثر على أنوثة المرأة..



## النساء وتدخين الشيشة :

فى الوقت الذى تبذل فيه الجهود المكثفة لمحاربة التدخين وتسلط الأضواء على أخطاره وأضراره الجسيمة، نجد أن هناك من يوسع دائرة التعاطى خاصة بواسطة (الشيشة) التى تعد المحطة الأولى للمدخين فى الكثير من الدول الإسلامية العربية.

والتأمل فى ظاهرة انتشار تعاطى التدخين عبر الشيشة يلاحظ اهتمام أصحابها بعمل الديكورات والإطارات الجميلة الجذابة لها للفت النظر والانتباه إليها، ابتداء من اللعب الزجاجية المزركشة وحتى المواد الأخرى تدخل فى مادة تدخين الشيشة ومناظرها ووسائل استخدامها وبالتالي أصبح تدخين الشيشة هو المفضل فيما يبدو بالنسبة للكبار والصغار والمراهقين من الجنسين.

بل وأصبح الكثير من البيوت بها شيشة أو أكثر، وطبعى أن تحاول الزوجة غير المدخنة من أزواج المدخين وهى تقوم بتجهيز الشيشة والفحم والمعدل للزوج، تحاول التجريب ولو مرة ناهيك عن أن غير المدخنات أساساً اللواتى تتاح لهن فرصة التجريب لهذا النوع فى حال غياب الزوج أو سفره إن لم يكن بحضوره وأمامه لمشاركته، وقد يكون بتشجيع منه...!

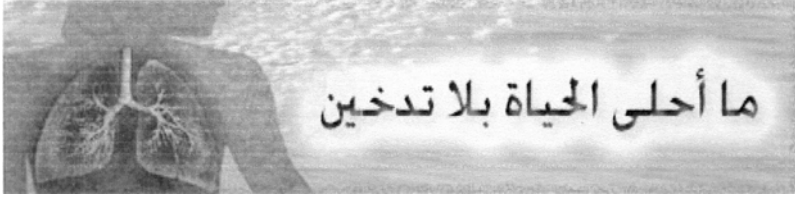
- ولقد أثبتت بعض الإحصاءات التى أجرتها مكاتب حماية الأسرة

بألمانيا الغربية وتلك التي أجريت بقسم علم النفس بجامعة "نورث كارولينا ومينوستا وجورجيا" أن نسبة الطلاق ترتفع بين المدخنات عنها في غير المدخنات وكذلك نسبة تغيير المدخنة لوظيفتها، بالإضافة إلى ارتفاع حوادث السيارات بالنسبة للسيدات المدخنات عنها في السيدات غير المدخنات.

### **.أضرار التدخين على البيئة:**

- التدخين يسبب العديد من الأمراض وتلوث الهواء وتساهم مخلفاته من علب السجائر الفارغة وأعقاب السجائر والكبريت في إفساد البيئة.
- يرجع الكثير من الحرائق التي تنشأ في الأماكن العامة والفنادق والمطاعم والنوادي والغابات في مختلف أنحاء العالم إلى المواد المستخدمة في التدخين.
- كما أن السبب الأول للحرائق المنزلية يعزى إلى التدخين. ويزيد التدخين من القاذورات كما يزيد من استهلاك المفروشات ويسبب تلفاً للديكور. كما يزيد من تكاليف التهوية والصيانة.
- يعد دخان التبغ من أكثر عوامل تلوث البيئة لاحتوائه على ذرات وغازات تحتوى الذرات على أكثر من أربعة آلاف مادة معظمها سام أو مؤذٍ، أما الغازات فهي تحتوى على ٥٠٠ مادة، ويستنشق

غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان التبغ من البيئة كمية لا يستهان بها من هذه المواد الضارة.



وفيما يلي أضرار التدخين كما استعرضها فريق آخر من العلماء:

#### **أضرار التدخين من الناحية العلمية:**

١ - لقد أجمع مجموعة من الأطباء في ندوة طبية أقيمت في المركز الثقافي في حلب على أن التدخين خطر على صحة الإنسان وهو سبب مهم في سرطان الحنجرة والرئة والسكتة القلبية والسل وقرحة المعدة وغيرها لاحتوائه على سموم عديدة أهمها سم النيكوتين والقطران وغيرهما من السموم الأخرى.

وإن ٩٠٪ من المصابين بالسرطان هم من المدخنين وأيضاً فإن التدخين يساعد في تأخر الطلبة والرياضيين في إعطاء واجباتهم بالكامل.

٢ - فلقد شوهد أيضاً طبيباً يشرح جثة مدخن ميت فلما كشف عن رئته كانت الرئة قد علاها طبقة سوداء من القطران وأخذ الطبيب يستخرج بيده الرئة ويعصرها فيسيل منها القطران حتى وصل إلى

داخل الرئة فوجد لها مسدودة الثقوب التى يتنفس بها الإنسان  
الهواء والتى سببت موت هذا المدخن الذى قتل نفسه بدخانها.

- إليك هذه التجربة - خذ شاشة بيضاء وأشعل السيجارة وأنفخ  
فى تلك الشاشة سوف تصفر هذه الشاشة - كرر عملية النفخ على  
الشاشة ستلاحظ أن الثقوب التى فى الشاشة قد سدت من أثر  
التدخين - فإذا كانت هذه السيجارة استطاعت أن تسد ثقوب الشاشة  
بدخانها - فما بالك بدخان مئات السجائر التى تدخل صدرك  
ورئتك؟؟!!

- إن العلم أثبت وجود مادة تسمى (النيكوتين) فى الدخان وقد تم  
الاستدلال بتجربة - أخذوا أرنباً حياً وحقنوه بمادة (النيكوتين) فتخدر  
الأرنب ثم مات.

- وقد صرح طبيب ألمانى بأن الإنسان أو الشخص المدخن إذا أخذ  
عدة أنفاس متتالية من السيجارة يملأ بها صدره فإنه يحدث له سكرًا  
قريبًا من الخمر.

- فى دراسة استمرت شهرين قارن الباحثون مجموعتين من الفئران  
تلقت إحداها وجبات غنية بمضادات الأكسدة "كالبيتاكاروتين"  
والفيتامين E, C، وتلقت مجموعة أخرى وجبات منضبطة وبعد  
تعرض كل من المجموعتين لثلاثين دقيقة من دخان السجائر يوميًا  
وجد الباحثون أن المجموعة التى لم تتلق مضادات الأكسدة أنتجت

نسبة أعلى بـ ٢٥٪ من بروتين يدعى (أنترلوكين ٦) الذى يثير ردة فعل الجسم مما يشكل مزيداً من الإجهاد على الأعضاء بينما حافظت المجموعة التى تلقت مضادات التأكسد على نسبة طبيعية من هذا البروتين. فلهذا وجد الباحثون أن كمية مضادات التأكسد التى ينصح بتناولها يومياً غير كافية للوقاية من دخان السجائر خاصة وأن البشر لا يتناولون إلا ٤٠٪ من الـ RDA (خمس حصص من الفواكه والخضار يومياً). كمية لا تستطيع مقاومة الضغط الناتج عن التأكسد فلهذا ينصح بالإكثار من استهلاك الفواكه والخضار والتقليل أو الإقلاع نهائياً عن التدخين.

٣- ومن الأضرار التى يسببها التدخين للإنسان غير الأمراض التى قد سبق ذكرها هو تأثيره فى بشرة الإنسان وجعلها الخارجى؛ لأن التدخين يحد أو ينقص من كمية الأكسجين التى يحتاج إليها الجلد ويؤدى إلى إصابة الأنسجة بالجفاف مما يساعد على ظهور التجاعيد السابقة لأوانها.

### **ضرر التدخين من الناحية الاجتماعية:.**

إن الدخان من الأسباب التى تلوث الهواء الطبيعى وتؤدى من يقوم باستنشاقه وخصوصاً إذا كان المدخن يجلس فى مكان مغلق ومع مجموعة من الناس فإنه بذلك يضر نفسه ويضر غيره أيضاً؛ لأن الأطباء قالوا: إن استنشاق الدخان له ضرر كبير لاحتوائه على مادة

النيكوتين السامة والقطران وغيرها من السموم، وأيضًا صرح الطبيب (كلفورد) بأن الدخان يضعف القلب إذا كان الشخص يعاني أى نوع من الحساسية. وأيضًا صرح الأطباء بأن الجلوس أربع ساعات في غرفة المدخنين المغلقة تعادل شرب عشر سجائر.

أيضًا من مضار دخان التدخين إذا كان الشخص مصاب بالسل والزكام أو أى مرض معدى فإنه ينتقل عن طريق دخان السيجارة أو السعال.

فما نرى إلا أن التدخين مضر حتى بالناس الذين حول المدخن وليس بالشخص المدخن فقط والعجيب أن أكثر المدخنين لا يشعرون بضرر التدخين على من حولهم فنرى المدخن يدخن في الغرفة وفي السيارة وفي المستشفى وتصل به أيضًا أحيانًا إلى المسجد فيدخل برائحته الكريهة لبيت الله بدل أن يتطهر ويتطيب.

### **ضرر التدخين من الناحية المادية:**

إن من أضرار التدخين من الناحية المادية وما ينفق على الدخان من النقود. فالدخان هو تبذير للمال بدون أى فائدة وإسراف ليس له أى معنى بل إنهم يحرقون مالههم بأيديهم ويحرقون أنفسهم ويضرونها بأيديهم والأكثر من ذلك أن بعض المدخنين في أمس الحاجة إلى المال وتراهم يستغنون عن الحاجات الضرورية لهم في سبيل شراء السيجارة فبعضهم - سائحهم الله - يحرمون أولادهم من الطعام والشراب من

أجل الدخان فلو وفر كل شخص مصروفه من الدخان لاستطاع أن يعيش حياة أفضل من حياته الحالية أو ينفقها على من يحتاجون إلى المال من الفقراء أو المساكين أو شراء منزل أو توفير حياة كريمة لأبنائه، وزد على ذلك أنه يصرف ماله في شىء محرم من عند الله سبحانه وتعالى.

فلو أخذ شخص كل يوم مبلغاً من المال ورماه في البحر لقلنا عنه مجنون ومختل عقلياً ويجب علاجه فما بالك بمن يحرق كل يوم مبلغاً من المال ليضر به نفسه وجليسه ويتلف ماله؟!!!.

فلو أعدت حسابك كم صرفت على التدخين وكم ستصرف على علاجك من الأمراض الذى يسببها التدخين لأدركت أن مضرته أكثر بكثير من نفعه..

- ولو قدرنا كم يصرف سنوياً في الوطن العربى على التدخين لأدركنا هول المبلغ الذى يتم صرفه ونحن في أمس الحاجة إلى المال للدفاع عن ديننا ومقدساتنا ومساعدة الفقراء والمساكين.

ولو قدرنا كم تصرف الدولة على أمراض التدخين لكان المبلغ ضعف الذى يشتري به الدخان.

### **ضرر التدخين الأخلاقى:**

فالدخان قد يضر بأخلاق الشباب والفتيات المدخنين فبعضهم أحياناً قد يلجأ إلى السرقة لتوفير حق الدخان وشرائه وهذا يؤدى إلى

سوء الأخلاق، وإن الدخان يثير الأعصاب في الإنسان فقد ترى المدخن عصبياً يغضب ويشتد ويضرب ويسىء معاملته أسرته.

### أضرار التدخين الدينية:

إن الدخان شربه والاتجار به والإعانة على ذلك فهو حرام لا يحل لمسلم تعاطيه؛ شرباً، واستعمالاً، واتجاراً، وعلى من كان يتعاطاه أن يتوب إلى الله توبة نصوحاً، كما يجب عليه أن يتوب من جميع الذنوب، وذلك أنه داخل في عموم النصوص الدالة على التحريم، داخل في لفظها العام وفي معناه، وذلك لمضاره الدينية والبدنية والمالية التي يكتفى بعضها في الحكم بتحريمه، فكيف إذا اجتمعت؟!

أما مضاره الدينية ودلالة النصوص على منعه وتحريمه فمن وجوه كثيرة: منها: قوله تعالى: ﴿وَسُحْرِمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتُ﴾ وقوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ قوله: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ فهذه الآيات وما أشبهها حرم الله بها كل خبيث أو ضار، فكل خبيث أو ضار فإنه لا يحل، والخبيث والضرر يعرف بآثاره وما يترتب عليه من المفسد، فهذا الدخان له مفسد وأضرار كثيرة محسوسة كل واحد منا يعرفها، وأهله من أعرف الناس بها، ولكن إرادتهم ضعيفة، ونفوسهم تغلبهم مع شعورهم بالضرر، وقد قال العلماء: يحرم كل طعام وشراب فيه مضرة.

- ومن مضاره الدينية: أنه يثقل على العبد العبادات والقيام بالمأمورات خصوصاً الصيام، وما كره العبد للخير فإنه شر، وكذلك يدعو إلى مخالطة الأرذال، ويذهب في مجالس الأخيار كما هو مشاهد، وهذا من أعظم النقائص أن يكون العبد قريباً للأشرار متباعداً عن الأخيار، ويترتب على ذلك العداوة لأهل الخير والبغض لهم، والقدح فيهم والزهد في طريقهم، ومتى ابتلى به من الصغار والشباب سقطوا بالمرّة ودخلوا في مداخل قبيحة، وكان ذلك عنواناً على سقوط أخلاقهم فهو باب لشرو كثيرة فضلاً عن ضرره الذاتي.

### **أضرار التدخين على غير المدخنين (التدخين السلبي):**

أكدت البحوث العلمية والإحصاءات أن مخاطر التدخين ليست محصورة في التدخين بل تتعداهم إلى غير المدخنين؛ لأن دخان التبغ له تأثيراته السيئة في صحة غير المدخنين الذين يتعرضون له نتيجة استنشاق الهواء الملوث به.

وهذا التلوث ناتج من الدخان المنبعث من السجائر، وقد قسم العلماء هذا الدخان إلى قسمين:

الأول: التيار الرئيسي للدخان، وهو الدخان المنبعث من المدخن على دفعات في الهواء فهو محمل نسبياً بقليل من المواد الملوثة للهواء؛ لأن المواد الضارة تكون قد استقرت في جسد المدخن.

الثانى: التيار الثانوى للدخان، وهو الدخان المتصاعد من التبغ المحترق إلى الهواء مباشرة فى الأوضاع التى لا يمتصه فيها المدخن وهو يحتوى على ضعفى القطران والنيكوتين وخمسة أضعاف أول أكسيد الكربون وأربعة وستين ضعف النشادر وذلك مقارنة بمثيله فى التيار الرئيسى.

لقد أصبح من الواضح أن المدخنين يتحملون المسئولية فى تلويث الهواء بما ينفثونه من الدخان المحمل بمراد ضارة وغازات سامة، ويتوقف مدى هذا التلوث على عدة عوامل منها حجم المكان ودرجة التهوية وعدد المدخنين، فإن المدخنين يقومون بإيذاء غير المدخنين صحياً وإزعاجهم ومضايقتهم.

فإذا كنت من غير المدخنين فعبر عن رأيك بوضوح وأدب فمن حقك أن تستنشق هواء نقياً وهذا الحق يعلو حرية غيرك فى أن يدخن وذلك؛ لأن طلبك هذا لا يترتب عليه مضايقة للآخرين بينما عادة التدخين قد تسبب الأذى والضرر للآخرين.

أما إذا كنت من المدخنين فقد ر حق الآخرين فى استنشاق الهواء النظيف.



فالتدخين يعتبر خطرًا فادحًا على صحة المجتمع العامة. فهناك نوعين من المدخنين: المدخن الإيجابي هو الذى يدخن السيجارة والمدخن السلبي هو المرافق الذى يجلس مع المدخن ويستنشق جميع السموم الخارجة من السجائر مثله مثل المدخن، حيث يتطاير دخان السيجارة من طرفين: الطرف الأول من ناحية الفم والطرف الثانى من ناحية الاحتراق البعيدة عن الفم.

وقد وجد أن (٨٥٪) من كميات السموم تتطاير من الناحية البعيدة عن الفم، وتنتشر فى الجو المحيط حول المدخن حيث يستنشق غير المدخنين كل هذه المواد السامة ويصبحوا معرضين للمخاطر الصحية للدخان مثل المدخن تمامًا.

يقول الله تعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ﴾ [لقمان: آية ١٤].

وفي حديث المصطفى - صلى الله عليه وسلم - : "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته".

فلا يعقل أن يوجد في هذا العالم إنسان يضر والديه وزوجته وأولاده ويساهم في إصابتهم بأمراض لا حصر لها، إلا أن ما يسببه المدخن من أمراض على ذويه وأهله، ومن يعيش معه يؤدي إلى وضع حقيقة أثبتها عدد من الأبحاث العلمية؛ وهي أن هذا الشخص قد ساهم وبشكل مباشر في إلحاق الأذى بمن يعيشون حوله، ويتنفسون يوميًا السموم التي ييثرها في وجوههم، تلك الحقيقة التي تجعل هذا المدخن مسئولاً أمام الله أولاً، ثم أمام القانون عن أذيته المستمرة لأهله وزملائه، تلك المسؤولية التي جعلت إحدى المحاكم الأمريكية "بنويورك" أن تخير سيدة بين العيش مع ابنها أو التوقف عن تدخين ٢٠ سيجارة يوميًا، دأبت تلك السيدة على تدخينها. وخلال السطور التالية نتناول أهم الأمراض التي تصيب المتعرضين للأبخرة المتصاعدة من أفواه المدخنين.

يطلق مصطلح "التدخين السلبي" أو "التدخين غير الإرادي" Passive, involuntary or hand smokoing second على الناس

الذين لا يدخنون، ولكن يتعرضون وبشكل يومي للغازات والمواد المنبعثة من تدخين السجائر من زملائهم في العمل، أو تعرض الأسرة عندما يكون أحد أفرادها يدخن، أو في الأماكن العامة مثل وسائل النقل العامة وغيرها.

يحتوى "تباك" السجائر - كما ذكرنا سلفاً - من ٤٠٠٠ مادة كيميائية على شكل غازات ومواد معظمها سام ومضر بصحة الجسم، ولا توجد كل هذه المواد في الدخان الذى يستنشقه المدخن فحسب؛ بل وفي الدخان المنبعث منه فى أثناء الزفير، والذى يجد طريقه لعشرات الناس الذين يجلسون أو يعيشون معه، كما تبقى هذه الغازات لفترة متطايرة فى الغرفة، بحيث تؤثر فى صحة الجسم حتى فى غياب المدخن. ومن أهم هذه المواد السامة: النيكوتين، البنزين، أول أكسيد الكربون، الأمونيا، السيانيد وأكثر من ٦٠ مادة سرطانية (أى تسبب السرطان).. كما ذكرنا سلفاً.

### **تأثير التدخين على المدخن السلبي:**

إن الأعراض والعلامات الأولى التى يشعر بها الإنسان غير المدخن عند تعرضه للأبخرة المتصاعدة من المدخنين؛ هى: حرقان العين، والسعال، والغثيان، والدوار، وأحياناً حرقان بالحلق.

أما تأثيرات التدخين السلبي على الجسم فى حالة تعرض الإنسان لاستنشاق الدخان لفترات طويلة فهى:

## ١. التدخين السلبي يسبب الربو:

يفيد بحث علمي حديث بأن شركاء المدخنين وجلساءهم يكونون معرضين بنحو خمسة أضعاف المعدل الاعتيادي للإصابة بالربو، بفعل مضار التدخين السلبي، وتوضح الدراسة أن أولئك المعرضين لآثار التدخين في مواقع العمل بسبب زملائهم المدخنين هم أكثر عرضة بمعدل الضعف للمشكلات الصحية في الجهاز التنفسي.

## ٢. التدخين السلبي وعلاقته بضيق التنفس الليلي:

كشفت دراسة عالمية جديدة أن التدخين السلبي أصبح مشكلة عالمية خصوصاً في أماكن العمل.

وتشير الدراسة الأخيرة إلى أن التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي.

فقد قام باحثون بدراسة تأثيرات التدخين السلبي على ٨٠٠٠ شخص بالغ من ١٣ بلداً أوروبياً؛ بالإضافة إلى أستراليا ونيوزيلندا، والولايات المتحدة، ووجد الباحثون أن للتدخين السلبي علاقة بضيق التنفس الليلي، وضيق التنفس الذي يتبع القيام بأي نشاط جسدي، وزيادة في تأثر الشعب الهوائية.

## ٣. دراسة تربط بين التدخين السلبي وأمراض القلب:

خلصت دراسة نشرها باحثون في اليونان إلى أن استنشاق الدخان

الذى ينفثه المدخنون، وأما يعرف بالتدخين السلبي يزيد بصورة كبيرة من احتمالات الإصابة بأمراض القلب، واقتاحت الدراسة التى نشرت فى مجلة متخصصة - تصدرها الجمعية الطبية البريطانية - حظر التدخين فى أماكن العمل كأفضل وسيلة لحماية العاملين غير المدخنين من الإصابة بنوبات قلبية بسبب الدخان الذى ينفثه زملاؤهم المدخنون.

وقالت الدراسة: إن الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين تزيد لديهم احتمالات الإصابة بمتاعب حادة فى القلب إذا تعرضوا بشكل عابر أو منتظم للدخان الذى ينفثه زملاؤهم المدخنون.

#### ٤. التدخين السلبي يضر بالإنجاب:

أشار بحث جديد إلى أن التدخين السلبي يمكن أن يضر بقدرة المرأة على الإنجاب وكشفت الدراسة، التى أجرتها جامعة "برستول" على ثمانية آلاف وخمسمائة من الأزواج الذين تعرضوا للتدخين السلبي فى أثناء العمل، أن ١٤٪ من النساء أصبحن أقل قدرة على الحمل، وإذا كان الزوج يدخن أكثر من عشرين سيجارة فى اليوم؛ فإن نسبة تأخر الحمل ترتفع إلى ٣٤٪.

وتعتبر الدراسة التى نشرت فى مجلة الإخصاب والعقم، "فيرتليتى أند ستيريليتى"، من الدراسات الأوليات التى تشير إلى أن التدخين السلبي يمكن أن يؤثر فى قدرة النساء على الحمل.

## ٥. التدخين السلبي يضعف ذكاء الأطفال:

وجد باحثون في المركز الطبى التابع لمستشفى "سينسيناتى" للأطفال في ولاية "أوهايو" الأمريكية، أن الأطفال المعرضين لدخان السجائر - حتى ولو لكميات قليلة - يعانون انخفاض القدرات الذهنية والإدراكية. وأشار هؤلاء في الدراسة - التى أجريت على أكثر من أربعة آلاف طفل فى الولايات المتحدة ونشرتها مجلة "نيوساينتست" العلمية إلى أن لهذه الاكتشافات أضرار مهمة صحية فى مجتمعنا؛ لأن ملايين الأطفال يتعرضون لدخان التبغ فى البيئة.

## ٦. التدخين السلبي يزيد من خطر إصابة الأطفال بالتهابات الأذن:

حذرت دراسة أمريكية نشرت حديثاً من أن تدخين الحوامل أو تعرضهن لدخان السجائر يزيد من خطر إصابة أطفالهن بالتهابات الأذن. وقال الباحثون: إن الأثر المشترك للتدخين السلبي وتعرض الأطفال لدخان السجائر وهم داخل الرحم يعرضهم لخطر أعلى للإصابة بالتهابات أذن متكررة.

ووجد العلماء بعد دراسة أحد عشر ألف طفل تحت سن الثانية عشرة أن التدخين السلبي وحده لا يزيد من خطر إصابات الأذن عند الأطفال، ولكن تعرضهم للدخان وهم فى الرحم - وذلك عن طريق

تدخين أمهاتهم في أثناء فترة الحمل - يعرضهم للإصابة بالتهاب الأذن مرة واحدة على الأقل في حياتهم مقارنة مع الأطفال الذين لم يتعرضوا للدخان أبداً.

وأظهرت الدراسة أيضاً أن الأطفال الذين تعرضوا للتدخين - سواء في أثناء وجودهم في أرحام أمهاتهم أو في منازلهم - عن طريق التدخين السلبي تعرضوا للتهابات متكررة في الأذن بنسبة ٤٤٪.

## ٧. المدخن يضر زملاءه في العمل:

يقول باحثون: إن الموظفين غير المدخنين الذين يتعرضون لدخان سجائر زملائهم ينقطعون عن العمل لأسباب صحية أكثر من أقرانهم في أماكن العمل التي يحظر فيها التدخين.

وقد تدفع هذه الدراسة إلى تزايد المطالبة بتشديد الرقابة على التدخين داخل أماكن العمل.

وشملت الدراسة التي نشرتها مجلة "الأوبئة والصحة العامة" عدداً كبيراً من رجال الشرطة في "هونج كونج" لم يعرف خمسة آلاف منهم التدخين طوال حياتهم. وتوصلت إلى أن غير المدخنين الذين تعرضوا لدخان سجائر زملائهم لأكثر من سنة حصلوا على إجازات مرضية تقدر بضعفى ما حصل عليه أقرانهم المدخنون.

## دراسات عن أضرار التدخين السلبي :

### ٧ آلاف طفل ماتوا بسبب تدخين أمهاتهم :

قام طبيبان بريطانيان بدراسة أسباب وفاة سبعة آلاف طفل قبل ولادتهم.. أو بعدها بقليل، فتبين لهما إنقاذ هؤلاء الأطفال كان ممكناً لو أن أمهاتهم امتنعن عن التدخين في أثناء الحمل أو منذ الشهر الرابع على الأقل.

### تدخين الوالدين يزيد نسبة إصابة الأطفال بالأمراض :

قام باحثون بدراسة حوالى ٣٧٠٠٠ أسرة وأظهرت نتائجها أن الأطفال الذى يعيشون مع آباء وأمّهات يدخنون السجائر يتعرضون للإصابة بأمراض الجهاز التنفسى مثل: الأنفلونزا واحتقان الشعب الرئوية بنسبة ٣٠٪ أكثر من الأطفال الذين يعيشون مع آباء وأمّهات لا يدخنون.

### الحيوانات تتأثر بدخان السجائر :

أثبتت دراسة عالمية أن تعرض الحيوانات سواء كان مباشراً أو غير مباشر لدخان السجائر يمكن أن يؤثر على جهازها التنفسى ويصيبها بالحساسية والتهاب الحنجرة ويسبب العطس

وضيق التنفس. والكلاب يؤثر دخان السجائر على قلوبها ويعرضها للإصابة بأزمات الربو الحادة.. وتتأثر طيور الزينة أيضا بهذه المشكلات حيث إنها تجد صعوبة فى تحمل الدخان. والحيوان الذى يتمتع بصحة جيدة يمكن أن يتحمل دخان السجائر ولكن يمكن أيضًا أن يصاب بالحساسية وتزداد احتمالات إصابته بسرطان الرئة.

### **عدم التدخين ليس كافياً لحماية من أضرار التدخين:**

كشفت دراسة حديثة أن السيدات اللواتى لا يدخن والمتزوجات من أزواج يدخنون بشراهة معرضات لخطر الإصابة بسرطان الرئة بدرجة أكبر من السيدات اللواتى لا يدخن وكذلك لا يدخن أزواجهن.

### **نشاط الأطفال المفرط.. وتدخين الأم الحامل:**

الأطفال المفرطون فى النشاط بدرجة ملحوظة هم مشكلة الآباء فى القرن العشرين وقد حاول الأطباء تفسير هذه الظاهرة وأرجعوها فى النهاية إلى نقص سائل معين فى المخ يسبب هذه الطاقة الجسدية الهائلة مما يؤدى إلى عدم القدرة على التركيز والاستقرار لمدة طويلة، وأضاف الأطباء أن هذه الحالة تزداد نتيجة العوامل النفسية التى يتعرض لها

الطفل لكونه موضع نقد وتوبيخ دائم من الآباء والمدرسين والجدير بالذكر أن هذه الحالة المرضية زادت بعد الحرب العالمية الثانية وارتبطت كما ذكرت البحوث بتدخين الأم الحامل لأكثر من ١٤ سيجارة يوميًا.

## التدخين والتشريعات المانعة له

على الرغم من الاقتناع بضرر التدخين على الصعيد الفردى والجماعى تتجاهل العديد من الحكومات فى وضع تشريعات تحرمه، أو على الأقل تنظم استخدامه، سوى عبارة توضع، ولا تكاد تقرأ، فى أسفل علبة الدخان تشير إلى تحذير من وزارة الصحة؛ لأن التدخين ضار بالصحة وأكدت نتائج إحدى الدراسات أن أقل من ثلاثة فى المائة من الناس يلاحظون هذه التحذيرات.

وأصدر السلطان العثمانى مراد الرابع فرماناً حرم فيه ممارسة التدخين تحريمًا شرعيًا مستندًا إلى الشريعة الإسلامية حيث اعتبر التبغ مماثلًا للخمور وقيس عليها. أما البابا أوربان السابع فقد أصدر إدارة بابوية عام ١٦٢٤ حرم فيها على أبناء الطائفة الكاثوليكية ممارسة التدخين. كما حرم البابا أرخين الثالث دخول المدخنين إلى الكنائس.

وأضاف أفراد الطائفة الكلفينية المسيحية إلى الوصايا العشر وصية أخرى هى: لا تدخن.

ويذكر فى هذا المجال أن الملك جيمس الأول، ملك بريطانيا، أصدر عام ١٦٠٤ أمرًا يدين فيه استعمال التبغ.

ومع الإشارة إلى وجود جماعات تحرم التدخين كطائفة الأدفنتست

البروتستانتية والجماعات المتدينة التي تحظر تعاطيه. وفي روسيا أمر القيصر ميخائيل بجلد كل إنسان يمارس عادة التدخين. ثم صدرت قوانين قيصرية أشد عنفاً بتحريم التدخين تحريماً قطعياً وبإنزال أقصى العقوبات بمن يخالف هذه الأوامر. وعندما بُدئ بالسماح للناس بالتدخين فرضت الضرائب على المدخنين.

وفي فتوى لفضيلة الشيخ يوسف الدجوى حول شرب الدخان في مجالس القرآن الكريم قال: "إنه حرام؛ لأن المطلوب شرعاً من حاضري مجالس القرآن الإصغاء إليه والتدبر لمعانيه قال تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾. وإن شرب الدخان في مجالس القرآن الكريم محرم للإيذاء ومنافٍ للأدب المطلوب من الحاضرين... وإذا كان أقل درجات التدخين الكراهة فإن المكروه ينبغي أن تنتزه عنه ونتخذ من الإجراءات ما يمنعه أو يقلل منه وذلك من أجل مصلحة الفرد والمجتمع.

إضافة إلى ذلك نشير إلى اعتبار التدخين في الأماكن العامة في فرنسا، حسب الحكومة الفرنسية وابتداءً من مطلع كانون الثاني ١٩٩٣ خروجاً على القانون ويتعرض المخالف لغرامات تتراوح بين ثلاث مائة وثلاثة آلاف فرنك، كما نشير إلى ما أعلنته الإدارة الجديدة للبيت الأبيض في عهد الرئيس "كلينتون" في جعله منطقة محرمة على التدخين: بحيث يشمل الحظر كامل البيت الأبيض بما فيه أماكن

الاجتماعات السياسية والعسكرية بينما كان التحريم فى السابق مفروضاً فى غرف النوم والمطابخ.

### التدخين من وجهة نظر دينية :

من المعروف أن الدين أعطى حكمه وفصل فى أمور الحياة وفى سلوك الإنسان، أمر بالمعروف ونهى عن المنكر. سمح له بالسيطرة على هذه الأرض وما عليها وزوده بالعقل ليستزيد اكتشافاً واختراعاً وإبداعاً، وليستمر فى تسخير موجودات الكون لسعادته وإسعاد الآخرين، وذلك دون إلحاق الضرر بسواه من البشر. فتشريع الله إلى عباده يهدف إلى نشر العدالة وتحقيق المصلحة، فكل ما يأمر به يتسم بالحكمة وعليه مسحة الرحمة.

ومن خلال وصايا الله للإنسان لم نقرأ وصية لا تدخن. وهل هذا يعنى أن الله يسمح بالتدخين؟ وهل أذن الله بالتبغ، مادة السيجارة، لتكون فحاً للإنسان بين نباتات هذه الأرض؟ طبعاً لم يخلق الله ما يضر به الإنسان غير أن هذا الإنسان بسوء استعماله لما أنعم به الله شوه الغاية التى من أجلها كانت.

والتبغ لا يخرج عن هذا الإطار. والدين أعطى حكمه فيه من خلال ما يتعرض له الجسم من أضرار وما يقضيه تعاطى التدخين ويلحق بالنفس من أضرار تلك المادة المتلفة للجسم.

## وستنتمس وجهة نظر الدين فى التدخين من خلال :

وجهة نظر إسلامية حسب فهم العلماء لبعض آيات القرآن الكريم.  
وجهة نظر مسيحية حسب فهم العلماء لبعض ما جاء فى الإنجيل المقدس.

### التدخين من وجهة نظر مسيحية :

خلق الله الإنسان على صورته وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل وسلطته على الأرض وما عليها. وأوصاه بالمحافظة على هذه النعمة؛ لأنه أسكن روحه فى هذا الصنيع. لذا فإن جسد الإنسان آية خلق الله وأعقدها تنظيمًا وتآلفًا. وللجسد أهمية كبرى أشار إليها القديس "بولس" فى رسائله إلى أهل "كورنثوس". فنقرأ قوله: "أما تعلمون إنكم هيكل الله وروح الله يسكن فيكم. إن كان أحد يفسد هيكل الله فيفسده الله؛ لأن هيكل الله مقدس الذى أنتم هو". "ألستم تعلمون أن جسديكم هو هيكل للروح القدس الذى فيكم". من هنا فإن أى عمل يضر بالجسم ويجعله عرضة للداء هو إهانة للخالق وعدم تقدير لما أنعمنا به. والله عز وجل أعطانا نعمة الحياة واثمننا عليها وحثنا على أن نعمل بكل ما أوتينا لنحافظ عليها ونصونها من كل مكروه.

وإلا ما فائدة وصاياه القائلة: "لا تقتل" "أحبوا بعضكم بعضًا" "وأحب قريبك كنفسك".. وهكذا حرم الله أى تدبير من شأنه أن

يقصر الحياة أو يضيق دائرتها كالاستهتار والإهمال والاتجاهات المضرة بالصحة.. وانطلاقاً من هذا المفهوم نسأل هل ينسجم التدخين مع الإيمان المسيحي؟ أو هل يمكن للمسيحي الحقيقي أن يحب قريبه ويدخن؟ وتالياً هل التدخين خطيئة؟

استنتاجاً لما تقدم نعتبر أن التدخين يشكل عقبة بوجه التوظيف الكامل للإيمان المسيحي وثغرة في تجسيد مبادئ الناموس الملوكي الواجب تطبيقه، وتالياً فإن السيجارة أشبه بمشكلة على المؤمن اقتلاعها من حياته حتى يتمكن من تطهير جسده ومحبة قريبه حفاظاً على مسكن الروح من كل دنس.

### **حكم التدخين في الشريعة الإسلامية:**

- لعل الدافع إلى كثرة التساؤل عن حكم التدخين أنه لم يرد نص في الكتاب والسنة ينهى عن التدخين حتى جعل ذلك عند بعض المدخنين عذراً للقول بإباحة التدخين ولكن ذلك راجع إلى عدم الإمام بالأساليب التي تنتهجها الشريعة الإسلامية في بيانها للحلال والحرام حيث إنها تنص تارة على الشيء بعينه بإباحة أو غيرها وتارة تضع قواعد عامة ومبادئ تبين حكم كل ما يندرج تحتها مما هو موجود في عهد الرسول عليه الصلاة والسلام أو مما سيوجد بعد ذلك وهذا أحد وجوه هذه الشريعة وصلاحياتها لكل زمان ومكان.

• وحكم التدخين بعلم من القواعد الكيفية والنصوص العامة، وطلب دليل خاص ينص على تحريم التدخين وهى مكابرة لا يقرها عقل ولا دين حيث إن التدخين لم يكن معروفاً فى عهد النبى عليه الصلاة والسلام وعهد أصحابه فكيف يرد نهى خاص عن شىء لم يوجد بعد.

• والمتأمل فى قواعد الشريعة الإسلامية ونصوصها الثابتة يظهر له جلياً أن تناول الدخان والاتجار به على أية وجه من الوجوه أمر محرم وذلك للأمر الآتية:

١ - لكونه شديد الضرر بالصحة ويؤدى إلى الموت، وهذا أمر أثبتته الدراسات العلمية والإحصاءات، ونجد فى البلاد المتقدمة جمعيات متعددة تحمل على عاتقها عبء محاربة التدخين وتوعية الناس بمضاره وما دام التدخين يؤدى إلى مرض أو موت المدخن فى كثير من الحالات فهو حرام قطعاً أخذاً من قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [سورة النساء: ٢٩] ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [سورة البقرة: ١٩٥] فقد نهى سبحانه وتعالى عن قتل النفس وتعريضها إلى أسباب الهلاك وهو نهى شامل لكل أمر يؤدى إلى تلك النتيجة سواء كان ذلك بطريق مباشر أو غير مباشر فالتدخين يدخل تحت نطاق هاتين الآيتين وفضلاً عن ذلك فإن حفظ النفس إحدى الضروريات الخمس

التي أجمعت على المحافظة عليها كافة الشرائع، كما ذكرنا ذلك سلفاً.

٢ - وضرر التدخين لا يقتصر آثاره على الفرد وحده وإنما يتعداه إلى عائلته وغيرها ممن يجلسون معه حيث اكتشف مؤخراً أن ما ينفثه المدخن في أثناء التدخين يترك آثاراً ضارة على الذين حوله. ومن المجمع عليه من علماء الشريعة الإسلامية سلفاً وخلفاً أنه لا يجوز لأى إنسان أن يتسبب في إلحاق الضرر بالآخرين سواء كان ذلك على نحو مباشر أو غير مباشر.

٣ - أضرار التدخين بالإنسان من الناحية العقلية حيث إنه يشتت الذهن ويقلل من القدرة على التركيز نظراً لما يسببه من ضيق للتنفس واضطراب في القلب والآثار الفعلية لا تظهر آثارها المتراكمة إلا في مرحلة متأخرة وحفظ العقل عما يضره عاجلاً أو آجلاً أحد الضروريات الخمس.

٤ - التدخين مضيعة للمال. فالمال عصب الحياة وبه يكون قوامها وقد أنعم الله به على بنى الإنسان لينفقوا به ويصلحوا من أمورهم وقد رسم لهم طريق إنفاقه، فلا يحل لمسلم أن ينفق هذا المال الذى منحه الله إياه إلا فى الوجوه التى أرشد الشرع إليها؛ لأن المال مال الله والعبد مستخلف فيه يقول جل ذكره: ﴿وَأَنْفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلَفِينَ فِيهِ﴾ [سورة الحديد: ٧]، وإنفاق المال على شراء

الدخان إضاعة للمال فيما لا ينفع فيه، بل هو مضر غاية الضرر  
وصرفه في هذا المجال يعتبر من أوجه التبذير المنهى عنه في  
الكتاب والسنة والموصوف صاحبه بأنه أخ للشيطان يقول جل  
ذكره: ﴿ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ  
لِرَبِّهِ كَفُورًا ﴾ [سورة الإسراء: ٢٧].

٥ - الدخان خبيث تدرك الفطرة السليمة خبثه، ولذا نجد شاربيه  
يتجنبون شربه في الأماكن المعظمة كالمساجد ومجالس العلم  
الشرعى كما نجد المدخنين ينهون أولادهم عن التدخين  
ويعاقبونهم عليه ولو كان من الطيبات في نظرهم لما فعلوا شيئاً من  
ذلك.

إذن شرب الدخان حرام والاتجار به حرام لما فيه من الضرر وقد  
روى في الحديث الشريف: "لا ضرر ولا ضرار" ولأنه من الخبائث وقد  
قال تعالى في وصفه النبي - صلى الله عليه وسلم: ﴿ وَحُلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ  
وَمُحْرَمٌ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ ﴾ [سورة الأعراف: ١٥٧] ومن السنة أن رسول  
الله صلى الله عليه وسلم نهى عن إضاعة المال، وبذل الأموال في هذه  
المشروبات (السجائر والشيشة) من إضاعة المال.

وهناك أيضاً الكثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الشريفة  
التي تشير بوضوح إلى تحريم شرب الدخان.. ومن بينها:

• قال تعالى ﴿ قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ ﴾ [سورة المائدة: ١٠٠] وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك خبث التدخين.

• قال صلى الله عليه وسلم: (ما أسكر كثيره فقليله حرام) رواه أحمد و (إن الله كره لكم ثلاث: قيل وقال، وإضاعة المال، وكثرة السؤال) متفق عليه. و (أنه نهى عن كل مسكر ومفتر) و (من أذى مسلم فقد أذانى ومن أذانى فقد أذى الله) و (كل أمتى معافى إلا المجاهرين) رواه أحمد.

• وقوله صلى الله عليه وسلم: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) والذى لا شك فيه أن التدخين يضعف الصحة ويقلل من قدرة وجهد المدخن.

• وقال صلى الله عليه وسلم: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره). والدخان يؤذى بضرره ورائحته كل من لهم علاقة بالمدخن من زوجة وأولاد وجيران.

والتدخين بما يحتوى عليه من نيكوتين و زرنيخ ومواد سامة أخرى مساعدة على وجود أمراض قد تكون هى السبب فى الموت يقع فى خانة القتل وإن لم يكن بصورة مباشرة إنما لفترة من الزمن تطول أو تقصر كما يؤدى بعد التلف الذى يحدثه فى الجسم إلى التهلكة. وبهذا يقضى الحكم عليه بفرض التحريم.

وهناك فريق آخر من العلماء لا يقر بحرمة التدخين؛ لأنه لم يرد في القرآن الكريم دليل يحرمه. وما ورد من نصوص في التحريم أمور محتملة غير قاطعة، مسندة إلى ما ينتج عن استعماله من رائحة كريهة للفسم وبذلك يمكن قياسه إلى حكم ما ينتج عن البصل والثوم اللذين يؤذيان الناس المجتمعين بأكملهما. وفريق آخر يحرم التدخين؛ لأنه من الخبائث وشبيهه بالسّم الذى يقتل الجسد ويؤدى إلى التهلكة.

أما الفريق الثالث فهو الذى لا يرى فيه تحريماً بل شيئاً مستقذراً ومكروهاً.

وهو يرى: "أن الحكم على الدخان لا يرتبط بمادته بل بأثره على صاحبه وعلى غيره، فيكون مباحاً في حالة وممنوعاً في حالة أخرى، على أن درجة المنع قد تكون شديدة حتى تصل إلى حد الحرمة، وقد تكون ضعيفة تقف عند حد الكراهة.

وهذا الموقف الثنائى لأصحاب الفريق الثالث، الإباحة والتحريم، مرده "خوفهم من أن يجرموا شيئاً لم يحرمه الله فيكونوا من الذين يفترون على الله الكذب فلجئوا إلى الآثار المترتبة على التدخين وربطوا بينها وبين الأدلة العامة أو روح الشريعة وتركوا الحكم يدور مع آثاره ليكون أحياناً مباحاً وأحياناً أخرى ممنوعاً.

ومن خلال التسليم بأن التدخين حرام أم مكروه ينبغى مقاومته؛ لأنه يجب على المسلم أن يكون قوياً قادراً فى مختلف نواحيه الصحية

والاقتصادية والفكرية والسلوكية والروحية فقد جاء في الحديث الشريف: "إن لربك عليك حقًا ولبدنك عليك حقًا" وكذلك الأمر بالنسبة للمال فقد أوصى الإسلام بالمحافظة عليه وبحسن استعماله. فنهى عن إنفاقه في غير محله. فهو تذكير إن وضع في وجهة غير صحيحة وإسراف إن زاد عن حده. وكلا الأمرين مرفوض ومذموم. والله سبحانه وتعالى يقول: ﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [سورة الإسراء: ٢٦ - ٢٧].

**حكم التدخين.. فى رأى فقهاء المذاهب الأربعة :**

**."رأى الحنفية :**

جاء فى تنقيح الحامدية لابن عابدين القول: "إن ثبت فى هذا الدخان أضرار خال عن المنافع، فيجوز الإفتاء بتحريمه". والمدخن يعرف جيداً أن الدخان ضار خال من المنافع فيفتى بتحريمه تبعاً لذلك.

**."رأى الشافعية :**

جاء فى بغية المسترشدين القول: "يحرم بيع التنباك ممن يشربه أو يسقيه غيره، والتنباك معروف من أقبح الحلال، إذ فيه ذهاب الحال والمال، ولا يختار استعماله ذو مروءة من الرجال".

**."رأى الحنابلة :**

ومنهم قول الشيخ عبد الله بن الشيخ:

"ومما ذكرنا من كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكلام أهل العلم يتبين لك تحريم التستس "التبغ" الذى كثر فى هذا الزمن استعماله".

### **."رأى المالكية:**

وقد أوصى بتحريمه الشيخ إبراهيم اللقانى، وجدير بالذكر أن آراء الفقهاء الأربعة السابقة كانت قبل الكشف عن أضرار التدخين المتعددة والمدمرة لصحة الإنسان.

## بعض فتاوى العلماء المعاصرين فى التدخين

|                                                                                                                                                                                        |                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| أفتت اللجنة بأن شرب الدخان عادة ينكرها الشرع ويحرمها، ونشرت الفتوى بجريدة الجمهورية ٢٢ مارس سنة ١٩٧٩ م.                                                                                | لجنة الفتوى بالأزهر                                     |
| (بعد أن قرأت النشرات الطبية العديدة التى توضح آثار التدخين وأضراره الصحية والاجتماعية أقول: إنه حرام قطعاً ويجب على المدخنين أن يقلعوا عنه، وعلى غير المدخنين أن يتحاشوه، والله أعلم). | الشيخ جاد الحق على<br>جاد الحق شيخ الأزهر               |
| الحكم الشرعى الذى تطمئن إليه النفس أن التدخين حرام (الدخان من الخبائث لمذاقه المر، ورائحته الكريهة، وأضراره البالغة، وعواقبه الوخيمة، ويكون حراماً والله سبحانه وتعالى أعلم).          | الدكتور عبد الجليل<br>شلبى عضو مجمع<br>البحوث الإسلامية |
| الآن وقد حسم أهل الذكر والاختصاص الطبي الأمر، فإن حكم                                                                                                                                  | الدكتور حامد جامع<br>أمين الجامع الأزهر                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>شرب الدخان، بصفة عامة، يدور بين الحرمة والكراهة التحريمية.</p> <p>وينبنى عليه حكم الاتجار فيه، الذى يدور أيضًا بين الحرمة والكراهة التحريمية، بالنسبة لمن يريد البدء فى هذا التجار؛ لأنه حيثئذ يتاجر فى حرام ضار، أو فى مكروه كراهة تحريمية، تقف على حدود الحرام.</p> | <p>سابقاً خبير موسوعة<br/>الفقه الإسلامى<br/>بالكويت</p>                                                                                                         |
| <p>إن مكافحة أو مقاومة التدخين سواء أكان حراماً أو مكروهاً، أمر يقره الإسلام؛ لأنه يجب للمسلم أن يكون قوياً كاملاً فى كل نواحيه الصحية والفكرية والروحية والاقتصادية والسلوكية بوجه عام.</p>                                                                             | <p>الدكتور زكريا البرى<br/>أستاذ ورئيس قسم<br/>الشريعة الإسلامية كلية<br/>الحقوق، جامعة القاهرة<br/>وعضو مجمع البحوث<br/>الإسلامية، ولجنة<br/>الفتوى بالأزهر</p> |
| <p>إن تناول الدخان على أى وجه، يستتبع عاجلاً أو آجلاً أمراضاً شتى، أخطرها أمراض القلب والسرطان فى الجهازين التنفسى والبولى كما أن فيه تديراً وإنفاقاً للمال فى غير حقه، فلذلك يكون حراماً</p>                                                                            | <p>الشيخ عطية صقر عضو<br/>لجنة الفتوى ومجمع<br/>البحوث الإسلامية<br/>بالأزهر</p>                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>شرعاً وحيث كان أمر الدخان كذلك فيجب الامتناع عن تناوله شرعاً وعقلاً والله تعالى أعلم.</p>                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                             |
| <p>وحيث ثبت أن شرب الدخان وتعاطى السموم المخدرة بإجماع العقلاء، والمتخصصين من الأطباء، ضار بالنفس والعقل والمال، ويؤدى إلى إتلافها، أو الاعتداء عليها بتعطيلها وضعف إنتاجها كمّاً أو كيفاً، وجب الحكم بتحريم تناولها وتحديد عقوبة رادعة للجالبين لها والمتاجرين فيها والمتعاطين لها، كثر ما تعاطوه أو قل.</p> | <p>الشيخ مصطفى محمد<br/>الحديدى الطير<br/>عضو مجمع البحوث<br/>الإسلامية</p>                 |
| <p>وإذا تبين لنا ضرر التدخين على حياة الإنسان بمثل هذا القدر فإن مما لا شك فيه أن يكون محرماً.</p>                                                                                                                                                                                                            | <p>الشيخ عبد الله المشد<br/>عضو مجمع البحوث<br/>الإسلامية ورئيس لجنة<br/>الفتوى بالأزهر</p> |
| <p>أفتى بحرمة لقوله تعالى: ﴿وَحُرِّمَ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتُ﴾. بالإضافة إلى إجماع الأطباء على ضرره فى الصحة، وكل ما يتلف الجسم ويضر</p>                                                                                                                                                                     | <p>الشيخ الدكتور محمد<br/>الطيب النجار<br/>عضو مجمع البحوث<br/>الإسلامية</p>                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>بالصحة فهو حرام لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾. وقد نهى سبحانه عن التبذير وهو وضع الشيء في غير موضعه بقوله: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ وتناول الدخان يحدث في شاربہ التراخي والفتور والإغماء، وهذه الحالات تغيب العمل فترة من الزمن عند الأغلب، وهو لهذا يحرم عليهم.</p> |                                                                                                      |
| <p>ومن كل ما سبق نقول: إن التدخين حرام، وإن واجب المسلمين أن يجاربوا هذه العادة الضارة المهلكة.</p>                                                                                                                                                                                                                                      | <p>الدكتور أحمد عمر<br/>هاشم<br/>أستاذ ورئيس قسم<br/>الحديث<br/>كلية أصول الدين<br/>جامعة الأزهر</p> |
| <p>شرب الدخان حرام، وزرعه حرام، والاتجار به حرام، لما فيه من الضرر، وقد روى في الحديث: "لا ضرر ولا ضرار" ولأنه من الخبائث، وقد قال الله تعالى في صفة النبي صلى الله عليه وسلم ﴿وَمُحَلٌّ</p>                                                                                                                                             | <p>الدكتور الحسيني هاشم<br/>رحمه الله<br/>وكيل الأزهر السابق</p>                                     |

|                                                                                                                                                                               |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَنُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ ﴿١٠﴾ .                                                                                                              |                                  |
| <p>- فتوى علماء المسلمين من خلال مؤتمر مكافحة المسكرات والمخدرات والمنعقد في المدينة المنورة في ٢٧ / ٥ / ١٤٠٢ هـ بالإجماع على تحريم استخدام التبغ سعوياً ومضغاً وتدخيناً.</p> |                                  |
| <p>أفتى بتحريم التدخين، وذكر أموراً لا بد من مراعاتها، وينبغي أن توضع في الاعتبار حين إصدار حكم بشأن التدخين؛ لتكون النظرة شاملة وعادلة.</p>                                  | <p>الدكتور يوسف<br/>القرضاوى</p> |

قال د . يوسف القرضاوى (وفى توضيحه للفتوى سالفه الذكر):  
هذا وينبغي أن نضع فى اعتبارنا ونحن نصدر حكماً بشأن التدخين  
عدة أمور لا بد من مراعاتها، لتكون نظرنا شاملة وعادلة.

الأولى: أن من المدخنين من يتمنى الخلاص من التدخين، ولكنه  
عجز عن تحقيق ذلك لتمكن هذه العادة من جسمه وأعصابه تمكناً لم  
يجعل لإرادته قدرة على التحرر منه، بحيث يصيبه أذى كثير إذا تركه.  
فهذا معذور بقدر محاولته وعجزه، ولكل امرئ ما نوى.

الثانية: أن ميلنا إلى تحريم التدخين لما ذكرنا من وجهة النظر والاعتبارات الشرعية، لا يعنى أنه مثل شرب الخمر أو الزنى أو السرقة مثلاً، فإن الحرام في الإسلام درجات، بعضها صغائر، وبعضها كبائر، ولكل حكمه ودرجته. فالكبائر لا تكفرها إلا التوبة النصوح، أما الصغائر فتكفرها الصلوات الخمس، وصلاة الجمعة، وصيام رمضان وقيامه، وغير ذلك من الطاعات، بل يكفرها مجرد اجتناب الكبائر.

الثالثة: أن المحرم المختلف فيه ليس في درجة الحرام المتفق عليه. ولهذا يصعب أن ترمى فاعله بالفسوق، وأن تسقط شهادته، ونحو ذلك، وخصوصاً إذا كان مما عمت به البلوى.

### الخلاصة:

#### إن التدخين ليس حلالاً بل هو محرم شرعاً:

ليس للقول بحل التدخين أى وجه في عصرنا بعد أن أفاضت الهيئات العلمية الطبية في بيان أضراره، وسيئ آثاره، وعلم بها الخاص والعام، وأيدها لغة الأرقام.

وإذا سقط القول بالإباحة المطلقة، لم يبق إلا القول بالكراهة أو القول بالتحريم. وقد اتضح لنا مما سبق أن القول بالتحريم أوجه وأقوى حجة. وهذا هو رأى الأقوى والأرجح وذلك لتحقيق الضرر البدنى والمالى والنفسى باعتماد التدخين؛ لأن كل ما يضر بصحة

الإنسان يجب أن يحرم شرعاً.

والله تعالى يقول: - كما ذكرنا سلفاً - ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى  
الْهَلَكَةِ﴾ ويقول جل جلاله: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ  
رَحِيمًا﴾. ويقول الله عز وجل في آيات كثيرة: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ  
الْمُسْرِفِينَ﴾، ﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا﴾ ﴿إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطَانِ﴾  
﴿، فهناك ضرر بدني ثابت، وهناك ضرر مالى ثابت كذلك، فتناول كل  
ما يضر الإنسان يحرم، لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾. من أجل  
هذا يجب أن نتبع الفتاوى بحرمة هذا التدخين في عصرنا الحالى.

والواقع الذى لا شكل فيه هو أن الأطباء يجمعون على أن في  
التدخين ضرراً مؤكداً. صحيح أن ضرره ليس فورياً ولكنه ضرر  
تدريجى. والضرر التدريجى كالضرر الفورى في التحريم، فالسم  
البطىء كالسم السريع كلاهما يحرم تناوله على الإنسان. والانتحار محرم  
بنوعيه السريع والبطيء، والمدخن ينتحر انتحاراً بطيئاً.

والإنسان لا يجوز أن يضر أو يقتل نفسه، ولا أن يضر غيره. ولهذا  
قال النبی علیه الصلاة والسلام: "لا ضرر ولا ضرار". أى لا تضر  
نفسك ولا تضر غيرك. فهذا ضرر مؤكد على نفس الإنسان وعلى غيره  
بإجماع أطباء العالم، لهذا أوجبت دول العالم على كل شركة تعلن عن  
التدخين أن تقول: إنه ضار بالصحة، بعد أن استيقن ضرره الجميع،

لهذا لا يصح أن يختلف الفقهاء في تحريمه.

والضرورات الخمس التي ذكرها فقهاء الدين، وأوجبوا الحرص على المحافظة عليها وعدم الإضرار بها، هي الدين والنفس والعقل والنسل والمال. وكلها تتأثر بهذه الآفة. فدين الإنسان يتأثر، فمن الناس من لا يصوم رمضان لأنه لا يستطيع أن يمتنع عن التدخين. والنسل يتضرر بالتدخين، سواء كان المدخن أحد الأبوين أو كليهما، بل إن الجنين يتضرر من تدخين أمه، بما يعنى أن المدخن لا يضر نفسه فقط وإنما يضر غيره، وهناك ما يسمى الآن بالتدخين القسرى، أو التدخين بالإكراه فيدخل الإنسان رغم أنفه وهو لا يتناول السيجارة وإنما يتنشق دخانها قهراً عندما يجلس بجوار إنسان مدخن، أو في بيئة فيها التدخين. فأنت أيها المدخن تضر نفسك وتضر غيرك رغم إرادته وأنفه، فمن أجل هذا الضرر وغيره يجب أن يحرم التدخين وأن يجمع العلماء على تحريمه.

وقد أدار بعض العلماء معظم الحكم في التدخين على المقدرة المالية وحدها أو عدمها، فيحرم في حالة عجز المدخن عن مصاريف التدخين، ويكره للقادر عليه. وهذا رأى غير سديد ولا مستوعب. فإن الضرر البدنى والنفسى الذى أجمع العلماء والأطباء فى العالم على تحقيقه، له اعتباره الكبير بجوار الضرر المالى. ثم إن الغنى ليس من حقه أن يضيع ماله، ويبيعه فيما يشاء؛ لأنه مال الله أولاً، ومال الجماعة ثانياً.

وينبغي للإنسان المسلم العاقل أن يمتنع عن هذه الآفة الضارة الخبيثة، فالتبغ لا شك من الخبائث، وليس من الطيبات، إذ ليس فيه أى نفع دنيوى أو نفع دينى.

ونوجه النصيحة للشباب خاصة، أن ينزهوا أنفسهم عن الوقوع فى هذه الآفة، التى تفسد عليهم صحتهم، وتضعف من قوتهم ونضرتهم، ولا يسقطوا فريسة للوهم الذى يخيل إليهم أن التدخين من علامات الرجولة، أو استقلال الشخصية. ومن تورط منهم فى ارتكابها يستطيع التحرر منها، والتغلب عليها وهو فى أول الطريق، قبل أن تتمكن هى منه، وتتغلب عليه، ويصعب عليه فيما بعد النجاة من أضرارها، إلا من رحم ربك.

وعلى أجهزة الإعلام أن تشن حملة منظمة بكل الأساليب على التدخين، وتبين مساوئه.

وعلى مؤلفى ومخرجى ومنتجى الأفلام والتمثيلات والمسلسلات، أن يكفوا عن الدعاية للتدخين، بواسطة ظهور "السيجارة" بمناسبة وغير مناسبة فى كل المواقف.

وعلى الدولة أن تتكاتف لمقاومة هذه الآفة، وتحرير الأمة من شرورها، وإن خسرت خزانة الدولة الملايين فإن صحة الأمة وأبنائها الجسمية والنفسية أهم وأعلى من الملايين. والواقع أن الدولة هى الخاسرة مالياً عندما تسمح بالتدخين؛ لأن ما تنفقه فى رعاية المرضى

الذين يصيبهم التدخين بأمراض عديدة وخطيرة تبلغ أضعاف ما تجنيه من ضرائب تفرضها على التبغ، بالإضافة إلى ما تخسره من نقص الإنتاج بسبب زيادة تغيب المدخنين عن العمل نتيجة ما يعانونه من أمراض.

### **منظمة الصحة العالمية.. والتدخين:**

إن منظمة الصحة العالمية، لها دورها المثمر والبناء في خدمة الإنسانية جمعاء.. منذ تأسست عام ١٩٤٨ وحتى الآن، فرسالتها تقوم على تحقيق الخير والسعادة لبنى الإنسان؛ ذلك لأن الإنسان مهما توافرت له مقومات الحياة ومتعها، فلن يسعد بذلك كله إلا إذا كان متمتعاً بموفور الصحة، والعافية، والتمتع بأعلى مستوى من الصحة، هو هدف تلك المنظمة، وهو هدف ليس قاصراً على دولة أو دول بعينها، وإنما يرمى إلى تحقيق الصحة للجميع في إطار زمن محدد، وهو عام ألفين..

والمنظمة في سعيها الحثيث للوصول إلى هذا الهدف، تحقق تلك الغاية لا تفرق بين الشعوب بسبب العنصر، أو الدين، أو العقيدة السياسية، أو الحالة الاقتصادية، أو الاجتماعية.. ولكنها تسعى إلى توزيع مواردها وإمكاناتها الصحية على الشعوب توزيعاً عادلاً، بحيث تتاح الرعاية الصحية لكل فرد في ظل مشاركة كاملة من جانب المجتمع.

وقد وضعت المنظمة في اعتبارها الرعاية الصحية الأولية باعتبارها

مفتاح الوصول إلى هدف تحقيق الصحة للجميع، ورسمت عناصرها الأساسية على النحو التالى:

١ - التثقيف المتعلق بالمشكلات الصحية السائدة، وطرق الوقاية منها، ومكافحتها.

٢ - تحسين سبل التزويد بالغذاء، وتأمين التغذية السليمة.

٣ - التزويد الكافى بالماء الصالح للشرب.

٤ - رعاية صحة الأم والطفل.

٥ - التمنيع (التحصين) ضد الأمراض المعدية.

٦ - الوقاية من الأمراض المتوطنة محلياً، ومكافحتها.

٧ - المعالجة المناسبة للأمراض والإصابات الشائعة.

٨ - توفير الأدوية الأساسية.

وذلك انطلاقاً من مهام المنظمة الرئيسية فى العمل على توجيه وتنسيق العمل الصحى الدولى، وفى تأمين التعاون التقنى المثمر، وفى تشجيع البحث العلمى.

وكان من بين أو أهم القضايا أو المشكلات التى أخذت منظمة الصحة العالمية على عاتقها مواجهتها ومعالجتها: مشكلة التدخين..

باعتبار التدخين أشبه بالوباء السارى والمنتشر فى كل أرجاء العالم، على الرغم مما يترتب عليه من أضرار صحية، واقتصادية، واجتماعية!!

فشكلت فى جنيف لجنة خبراء حول التدخين وآثاره على الصحة، وكان أول اجتماع لتلك اللجنة فى الفترة من ٩ - ١٤ من ديسمبر ١٩٧٤.. حيث تولت هذه اللجنة بحث التقارير الطبية، والدراسات المتعلقة بالتدخين ومضاره، وصياغة التوصيات اللازمة لمعالجة هذا الداء، أو ذلك الوباء، ورسم الاستراتيجية الضرورية لمكافحة التدخين فى دول العالم.. وخاصة الدول النامية.

ولم يكتف المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط - أحد المكاتب الإقليمية الستة التابعة للمنظمة - بما قدمته لجنة الخبراء من تقارير للنهوض بمسئوليته؛ وإنما استعان بخيرة الأطباء المتخصصين فى مصر ذوى الشهرة العالمية، والمكانة الطبية المرموقة، فطلب منهم أن يدعموه فى رسالته الإنسانية بتقاريرهم الموضحة للآثار الضارة الخطيرة المترتبة على التدخين من: سرطان، وتصلب فى الشرايين، وأمراض صدرية، وغير ذلك من الأمراض الفتاكة.

وإيماناً من المكتب الإقليمى لشرق البحر المتوسط بالدور الكبير لتعاليم الدين فى التأثير على النفوس، وتهيئتها لحسن الاستجابة والقبول؛ فإنه قد اتجه فى رسالته الإنسانية السامية إلى دعم نشاطه

ودوره فى مواجهة التدخين وتحديد مضاره؛ بأراء نخبة من كبار علماء الدين.. حيث استعان بأرائهم من الواجهة الدينية فى حكم التدخين.. أو رأى الإسلام فيه، وموقف الدين منه وهو بذلك قد نهج منهجاً قويمًا، وسلك مسلكاً تربوياً سليماً، يمكن أن يكون له تأثيراً واضحاً وفعال فى محاربة التدخين، والقضاء عليه.. وما نحن بصدد تناوله بعد هذه المقدمة إنما هو خلاصة ما قدمته هذه النخبة من كبار علماء الدين، ونأمل أن تكلل هذه الجهود بالنجاح.. والله الموفق والمستعان.

وفى ضوء رأى الأطباء وتقارير الخبراء الباحثين كما سبق أن أشرنا: فإن المكتب الإقليمى لمنظمة الصحة العالمية "لشرق البحر المتوسط" قد قام - ! خيراً بإمداد نخبة العلماء الأفاضل الذين استطلع رأيهم أمام التقارير ونتائج أبحاث الخبراء المتخصصين، وآراء الأطباء البارعين، ليضع العلماء أمام مسئوليتهم بعد أن وفر لهم كل ما يلزمهم من إثباتات وحجج يقينية، تجنبهم مظنة الأضرار، وتؤكد لهم ثبوته وتحدد لهم أبعاده وأخطاره.. وبذلك فقد أتيح لهذه النخبة من أفاضل العلماء ما لم يتح لغيرهم من السلف والخلف، أو من المعاصرين وغير المعاصرين، من الوقوف على ثبوت ضرر التدخين، وتحديد الأخطار التى تنجم عنه، ربما لا يدع مجالاً للشك أو ارتياب، فكانت آراؤهم مبنية على أسس متينة، وركائز قوية وحجج ثابتة ونتائج يقينية، ومن هنا، فقد

اتفق حكمهم، وتلاقت آراؤهم. ولم تخرج عن دائرة التحريم.. أو الكراهة التحريمية - على أقل تقدير - وهي أقرب الأحكام إلى التحريم.. وإن كان قد خالفهم في رأيهم علماء سابقون أو لاحقون، فإن هؤلاء العلماء السابقين أو اللاحقين عذرهم، إذ لم يكن قد تبين لهم بعد وتأكد، ما تبين لهذه النخبة وتأكد.. فكان الضرر - على حد علمهم - ظنيا وليس يقينا، ومن هنا كان الحكم أو الرأى عند بعضهم متوائما على ما انتهى إليه علمه من أضرار التدخين.

وعلى هذا.. فقد بنى هؤلاء النخبة من العلماء رأيهم مرتكزا على الأسباب التالية:

أولاً: ثبوت إضرار التدخين بصحة الإنسان إضرارا بالغاً يؤدي إلى الهلاك، وتعريض الإنسان نفسه للهلاك منهى عنه شرعاً، مصداقاً لقول الحق جل علاه:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: ٢٩] كما أن ديننا الحنيف قد نهى عن الإضرار بالنفس نهيه عن الإضرار بالغير بدون حق، وجاء في هدى نبينا الأكرم، ورسولنا الأعظم صلى الله عليه وسلم قوله في حديثه الشريف: "لا ضرر ولا ضرار" رواه ابن ماجه والدارقطني وغيره مسنداً، ورواه الإمام مالك مرسلاً، وله طرق يقوى بعضها بعضاً..

ثانيًا: تحقق صفة السرف والتبذير والإتلاف والإضاعة في المال الذي ينفق في التدخين، وكل هذه الأمور منهي عنها شرعًا، فقد جاء في الذكر الحكيم قول رب العالمين: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [سورة الأنعام: ١٤١]، [سورة الأعراف: ٣١]... وقوله جل شأنه: ﴿وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۚ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [سورة الإسراء: ٢٦ - ٢٧].. كما جاء في الهدى النبوى الشريف ما روى عن المغيرة بن شعبه - رضى الله تبارك وتعالى عنه - أن النبى صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات، ومنعا وهات، ووأد البنات، وكره لكم قيل وقال، وكثرة السؤال، وإضاعة المال"... كما أخبرنا الصادق المصدوق صلى الله عليه وسلم أن العبد سيسأل يوم القيامة - فيما يسأل - عن ماله: من أين اكتسبه؟ وفيما أنفقه؟

ثالثًا: نتن رائحة الدخان عند ذوى الطباع السليمة؟ يجعله داخلًا في إطار الخبائث، ورأى الدين واضح في كل الخبائث، حيث أعلنه قول ربنا عز وجل: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [سورة الأعراف: ١٥٧].

## قصص واقعية عن التدخين والمدخين

### القصة الأولى: (فارق الحياة وفي يده سيجارة):

كان فى الخامسة والعشرين من عمره، ابتلى بشرب الدخان لعدة سنوات، وذات يوم أدخل المستشفى بسبب ألم مفاجئ وهو هبوط فى القلب، ووضع عدة أيام فى غرفة العناية المركزة تحت مراقبة الأجهزة الطبية المتطورة، حيث إن الطبيب المشرف على علاجه أصدر أوامره لهيئة التمريض بالمستشفى بعدم إدخال الدخان لذلك الشاب؛ لأنه السبب الرئيسى لمرضه وتفطيش الزوار خوفًا من تسلل الدخان له خفية وبعد فترة تحسنت صحته، وبدأ يستعيد نشاطه، إلا أنه لم يتقيد بتعليمات الطبيب حيث عاد إلى التدخين. وفى أحد الأيام فقد هذا الشاب، فبحثوا عنه، فوجدوه فى أحد الحمامات وقد فارق الحياة ويده سيجارة.

### القصة الثانية: (عاد إلى بلده فى تابوت):

يقول ((م-ع-ف)) حصل قبل عشرين عامًا لأحد أقربائى مرض، وأعيت أهله الحيل بعلاجه، وحولته الهيئة الطبية إلى الخارج للعلاج وكنت مرافقًا له، وعندما كشف عليه الطبيب، سألتنى: هل هو مدخن؟ فقلت له: إنه غير مدخن. وكنت لا أعلم أنه مدخن، فقال الطبيب: إنه يدخن، وبه كسران، أحدهما بفخذه والآخر بساعده، وبتشخيص

الطبيب تبين أنه مصاب بسرطان العظام، وكنت قد أتيت به محمولاً على الطائرة بالنقالة، ولم يكن بالمستطاع علاجه، وعدت به إلى بلدى متوفياً فى تابوت ((يرحمه الله)).

### **القصة الثالثة: (سيجارة قتلت ابنى):**

تقول طالبة فى الجامعة: منذ أن تزوجت ونحن نشرب الدخان معاً لم يمنعنى من ذلك بل أصر أن نكون متشاركين فى كل شىء.

فعودت على ذلك فلم أستطع أن أتوقف وحينما شعرت بشىء يتحرك فى بطنى.. علمت حينها أنى حامل فطلبت منى الطبيبة أن أتوقف عن شرب الدخان لكننى لم أستطع ولم أخبر زوجى بما قالت لى الطبيبة إلى أن ولدت طفلاً صغيراً ضعيف القلب لم يستمر لصغر حجمه وقلبه المريض فتوفى، حينها علم زوجى أننى أخفيت عنه أمر الطبيبة فعزم على أن نقلع عن شرب الدخان حتى لا يتضرر أى طفل لنا مستقبلاً.

### **القصة الرابعة: (التدخين كاد يسكت قلبى):**

يقول: أدمنت التدخين ٤٠ عاماً كنت أدخل علبتى سجائر يومياً. وهكذا اشتعلت ٦٠٠ ألف سيجارة وحرقت ١٣ ألف دولار وحذرني الأطباء مراراً من أخطاره وها أنا أواجه إنذاراً أخيراً؛ لأن التدخين كاد يسكت قلبى.

ذات يوم دهمنى الإنذار الخطير الأول حين كنت أرفع شراع المركب فشعرت بألم حاد فى صدرى ودوار تبعهما تعب شديد وكشف الفحص الطبى أننى مصاب بداء تصلب الشرايين التاجية وأن إصابتى من النوع الحاد.

وما أن أقف أمام المرآة وأفتح قميصى حتى أرى الشواهد على جراحة القلب التى أجريت لى فى السنة الماضية، ولكن بفضل الجراحين البارعين ومحبة زوجتى بعد فضل الله وعنايته نجوت من أسوأ ما يحل بالمدخن "الموت المبكر".

#### **القصة الخامسة: (الموت البطيء):**

هذا الموضوع حرك همومى وشجونى عندما قرأته بتأنى لأشرب منه بلسماً يقوينى على عدم العودة إلى ممارسة التدخين اللعينة الذى اغتال صحتى وعافيتى وسلب مالى بطوعى وإرادتى فهل ينفعنى الندم؟

ليت المدخنين يعلمون بما فعل بى التدخين كنت لا ألتفت إلى مواعظ الواعظين ولا نصائح الناصحين عناداً واستكباراً ولم أكتف بذلك بل كنت أنظر إليهم بنظرات الاحتقار والاستهزاء لأننى كنت أعتقد بأنى أعرف العارفين، كيف لا وأنا أحد التربويين الذين يشار إليهم بالبنان، لقد توهمت بأن التدخين سلوك حضارى للقياديين يلفت أنظار المرءوسين والمراجعين إنه الوهم الذى عايشته ولم أفق من غفلتى

وكبريائي إلا بعدما داهمتنى الأمراض صغيرها وكبيرها.

وكنت أتحمل على نفسى خشية شماتة أعداء التدخين من الناصحين والواعظين وأعضاء مكافحة التدخين فجأة داهمنى السرطان الخبيث وأشهر سيفه البتار فى وجفى وسدد سهامه المسمومة إلى رئتى وبقيّة جسدى أنا الآن تحت عناية الله عز وجل ثم رعاية الأطباء الذين استنفزوا طاقاتهم وأسلحتهم الكيماوية لمحاصرة فلول السرطان.

إننى أتقطع حسرة وندامة على ما جنيته من العذاب لجسدى الضعيف وما سببته من متاعب لأهلى وأصحابى وكثيراً ما يتردد فى داخلى سؤال كالصاعقة يزلزل كيانى (وما حملك على هذا الموت البطىء).

ويأتينى رجع الصدى إنه طغيان النفس الدنيئة وجليس السوء.

ليت كل مدخن يعلم سوء العاقبة ويمتنع عن التدخين قبل أن يحاصره السرطان اللعين فيخسر صحته وماله وعياله ويهجره القريب قبل البعيد؛ لأنه غدا جيفة تنتن توارى عن الأنظار وعندها لا ينفع الندم فهل من متعظ وهذه نصيحة أخوية أهديها إلى كل المدخنين المبتلين بحب هذا اللعين.

**القصة السادسة: (معاناة أسرة):**

تتحدث عن أسرة عانت مشكلة التدخين بدءًا برب الأسرة الذي مات بعواقب التدخين، ثم تبعه ابنه في هذه العادة فتداركته الأم الحنون وبذلت كل ما في وسعها لعلاج ابنها وحمايته من المرض بمساعدة لجنة مكافحة التدخين... ويجب على كل أولياء الأمور أن يكونوا قدوة لأبنائهم في كل خير، وأن يتحملوا مسؤولياتهم على الوجه الأكبر تجاه ذويهم ومن يتولون رعايتهم لحمايتهم من العادات السيئة وسوء السلوك.

### **القصة السابعة: (سجين الدخان):**

رفع أحد المساجين في سجون أمريكا دعوى ضد الحكومة الأمريكية يطلب عزله عن المدخنين في زنايات خاصة قال: إن من حق المدخنين أن يدخنوا ومن حقى أيضًا أن أتنفس هواء نقيًا، فما كان من المحكمة إلا أن حكمت حكمًا لصالحه وأرسلت تعليمات لجميع السجون الأمريكية بتخصيص زنازين خاصة للمدخنين حتى لا تكون العقوبة عقوبتين.

### **القصة الثامنة: (الملاك (جاك دمبس) وإعلان التدخين):**

حدث أن أوفدت إحدى شركات السجائر مندوبها إلى الملاك العالمى يعرض عليه مبلغ كبير مقابل أن يأخذ منه توصية باستعمال سجائر الشركة فكان رد البطل العالمى غاية فى الشهامة والرجولة

والمسئولية والأمانة إذ قال لكننى لم أدخن فى حياتى أبداً فهل تريد أن تدفعنى لتضليل الناس مقابل هذه الرشوة.

### **القصة التاسعة: (التدخين مفتاح الشر):**

التدخين مفتاح الشر وبداية الانحراف وهذه قصة يرويها فضيلة الشيخ الدكتور إبراهيم بن عبد الله الدويش فى محاضرة له: تقول إحدى الطالبات فى المرحلة الثانوية أكره معلمتى بعد أن كنت أحبها.. تقول: دعتنى لزيارة منزلها فى إحدى الأيام كنت فى غاية الفرح والسعادة فمعلمتى تريد منى أن أزورها وبالفعل ذهبت لها وعندما جلست أمامى سحبت سيجارة من العلبة وبدأ يتصاعد الدخان منها حتى ملأ الغرفة تعجبت من ذلك.. فقالت: طالبتى العزيزة هل أنت تحبين معلمتك؟. فقلت لها: نعم يا معلمتى أحبك، فمدت يدها وقدمت لى سيجارة وقالت جريئها وستتفوقين على كل طالبات المدرسة.. وبالفعل جربتها لأجله ولأجل حبى الكبير لها جربت تلك السيجارة وأصبحت قلمى الذى لا أستطيع أن أتخلى عنه وتأخر مستواى الدراسى ولم أدخل الجامعة وصحتى بدأت تتدهور؛ لأن جسمى لم يتحمل أضرار هذه السيجارة..

ويظهر لنا فى هذه القصة المساوية القدوة السيئة التى تدفع إلى الانحراف إلى الطريق غير السوى أعاذنا الله منها ووقانا من كل سوء..

### **القصة العاشرة: (ترك التدخين بسبب الخوف من الله):**

أنا مدخن منذ سبع سنوات البداية كنت أدخن نصف "باكيت" يومياً وتطورت حالتى إلى أن أصبحت أدخن "باكيت" يومياً يعنى عشرين سيجارة..

أفتح "الباكيت" فى الصباح وأرميه فى المساء، هذا غير أيام عطلة الأسبوع كنت أدخن فيها "باكيت" ونص "باكيت" مع أنى كنت مدخن إلا أنى كنت والله الحمد محافظاً على صلاتى ما أفوتها وما أأخرها عن وقتها كل صلاة بوقتها أين ما كنت وحيثما كنت... هذا بفضل ربى طبعاً خلال حياتنا اليومية فإنك تصادف لافتات أن التدخين مضر وأن التدخين موت وهلاك وترى صورة رئة سوداء ومنظرها بشع أو تلقى أحد أصحابك ينصحك ويقول: اترك التدخين. التدخين مضر أو بموت أحد بسبب التدخين؛ لأنه فعلاً اثنين أعرفهم ماتوا بسبب سرطان الرئة والسبب التدخين... فكل هذه الأشياء ما كانت تحرك من مشاعرى ولا كانت تخلينى أترك أو أوقف أو أخفف من التدخين كنت أقول: الله يعين وبولع سيجارة.. الحمد لله على كل حال قبل أكثر من ثلاث شهور جلست مع نفسى وكانت جلسة مصارحة وكان عنوانها ماذا قدمت لآخرتك.. فكرت بالصلاة الحمد لله تمام فكرت بأعمالى لقيت التدخين. فكرت بأنه يرانى وأنا أولع السيجارة وأدخنها وأحرق فيها نعمة أنعمها الله على وهى نعمة الصحة والعافية أحسست أنى

كنت نائم أو أنى كنت فى سبات، كان شعور غريب لأنى أحسست بذنب التدخين وأحسست بخوف من الله وكنت أشعر بأن الله كان يراقبنى فمن بعد هذه الجلسة رميت "الباكيت" ورميت الولاعة وراه..

وكانت هذه الجلسة وأنا راجع من الشغل للبيت فلما وصلت البيت صليت العصر وبعدها صليت لله ركعتين بأنه يتوب على ويثبتنى على طاعته ويعيننى على ترك الدخان الحمد لله أنا الآن أتمتع بصحة عالية وجهى كان فى شىء من العبوس والآن صار مشرق وأصبحت لا أعرف لهذه السجائر طريق... بشكل عام اتغيرت حسيت بفرق كبيير، والفرق حسيت فيه من أول شهر والآن صار لى أكثر من ثلاثة أشهر وكل هذا حصل لى بسبب الخوف من الله والاعتراف بالذنب.. والحمد لله.

### **القصة الحادية عشرة: (مأساة مدخن):**

شاب يبلغ من العمر ٢٧ عامًا، بدأ قبل تسعة أشهر الإحساس بسعال ما لبث أن تطور تدريجيًا ليزيد ولم يكن مصحوبًا بأى أعراض أخرى فلا يزال يحس بنشاط وحيوية وشهية جيدة للأكل، وبعد أيام لاحظ هذا الشاب بعض نقاط الدم الحمراء مخلوطة مع البلغم والتي كانت تزداد مع مرور الوقت فبدأ يشعر بالخوف والقلق من أن يكون هذا نتيجة مرض خطير، وبدأت الوسواس تغزو فكره، لكنه يحاول

طمأنة نفسه بأن هذا نتيجة نزلة برد قد تحتاج إلى بعض الأدوية والمضادات الحيوية حتى تزول.

ذهب الشاب لزيارة الطبيب وبعد الفحص طمأنه إلى أن هذا ربما يكون التهاباً بسيطاً في القصبات الهوائية وللأطمئنان يحتاج الأمر إلى أخذ أشعة للصدر، بدأ الطبيب ينظر إلى الأشعة ويقصرها ويمعن النظر فيها وفي أثناء ذلك يسأله هل كان يدخن؟! فيجيب بأنه يدخن علبة إلى علبتين في اليوم وذلك منذ أن كان في العشرين من عمره، فأعاد الدكتور النظر إلى الأشعة، وهنا بدأ قلب الشاب يخفق وبدأ تنفسه يضطرب.

أخذ الشاب يسأل الطبيب مراراً ماذا ترى؟! فإرد الطبيب هناك اشتباه بوجود التهاب رئوى أو ورم في الرئة، أخذ الشاب أوراقه وأشعته على المستشفى وهناك تم إدخاله سريعاً وإجراء المزيد من الفحوصات والتحاليل التي لا تنتهى، وبعد ذلك ظهرت النتيجة، عنده سرطان الرئة وقد وصل إلى مرحلة متقدمة وانتشر إلى الكبد وخنق الأوردة العنقية وسبب تلفاً في الأعصاب المغذية للأحبال الصوتية مما تسبب في شلل الأحبال الصوتية، لجة مزمنة في الصوت إنه ورم سرطاني لا يمكن استئصاله جراحياً وقد انتشر إلى أنحاء الجسم المختلفة، كما أن العلاج بالأشعة لا يجدى في هذه المرحلة المتقدمة من المرض وأمل بالشفاء يكاد يكون معدوماً إلا أن يتغمده الله برحمته، وبدأت رحلة العلاج المريعة وجلس معه الطبيب المعالج وقال له: حتى

إذا لم نتمكن من عمل شىء فيمكننا أن نهتم بكل ما تحس به وقال الشاب: لقد تركت الدخان منذ دخولى المستشفى لكنه هو والطبيب يعلمان أن هذا القرار أتى متأخرًا. وبعد ستة أشهر من المعاناة الشديدة والأوجاع المبرحة انتقل الشاب إلى رحمة الله وترك خلفه عائلة تضم ١١ شخصاً، تغمده الله بواسع رحمته.

### القصة الثانية عشرة: (قبل الهداية):

قبل أن يهدينى الله ذو الفضل والمنة إلى ترك التدخين تحولت إلى مدخنة بشرية متحركة أشرب الدخان بشراهة حتى أصبحت أدخن أربع علب يوميًا، أى ثمانين سيجارة، حتى أصبح الجمر متقدًا فى فمى منذ الاستيقاظ صباحًا وحتى أنام، بل أحيانًا أقوم من نومى لأشعل سيجارة وأعود إلى النوم مرة أخرى. أما الغرفة التى أجلس فيها سواء فى العمل أو البيت أو عند الأصدقاء فيغلبها ضباب كثيف من الدخان عندما أكون موجودًا بها يعترينى فتور دائم، وكسل، وبلغم أسود وكحة مستمرة، لا ينفع معها العلاج.. وشفتان سوداوان، وعينان حمراوان، ووجه عبوس.. المكان الذى لا أستطيع أن أدخن فيه لأى سبب أغادره فورًا وأتعجل فى أداء الصلوات حتى أعود للسيجارة. فى شهر رمضان يكون الفطور على التبغ قبل التمر أحيانًا.. خطوات ثقيلة عند السير، وريق ناشف.. أشرب الشاي والماء بكثرة ولهفة.. حالة يرثى لها لا تفرح عدوًا ولا صديقًا، سدت أمام وجهى كل الطرق لتركه بعد

المحاولات العديدة التى فشلت فيها وصلت إلى قناعة بألا أحاول مرة أخرى تركه؛ فقد بلغ اليأس والقنوط مبلغهما منى، حتى إننى أصبحت أتخيل أننى سأموت وفى فمى سيجارة. ففى إحدى الليالى المباركة من العشر الأخيرة من شهر رمضان كنت أصلى القيام أنا وأخى - الذى يدخل مثلى وبعد التسليمة الثانية يستريح عادة القائمون قليلاً قبل قيامهم، فسولت لى نفسى أن أخرج من المسجد لأشرب سيجارة، ثم أعود لمواصلة الصلاة، وأوحيت لأخى بما سولت به نفسى الأمانة بالسوء لى؛ فما كان منه إلا أن قال لى: ما رأيك بدلاً من الذهاب إلى شرب سيجارة أن ندعو الله أن يعيننا على تركه ونترك الدخان لله، وخوفاً من عقابه، وطمعاً فى رحمته، وأن نجتهد فى الدعاء حتى نهاية القيام سائلين الله ألا يردنا خائبين هذه الليلة، وأن يكرمنا بالهداية.. فوقعت كلماته من نفسى موقعاً حسناً، ووجدت أذناً مصغية، وأوصلنا القيام، وبعد نهايته أخرجت أنا وأخى ما تبقى من سجائر من جيوبنا وحطمانها أمام المسجد، وتعاهدنا ألا نشرب الدخان من تلك الليلة المباركة، وأن يعين كل منا الآخر على تركه كلما ضعف وسولت له نفسه العودة إليه.

والحمد لله كانت لحظة حاسمة فى حياتنا لم نعد بعدها إلى التدخين بحمد الله وتوفيقه، والآن أصبح لى أنا وأخى أكثر من سنتين لم نشعل فيها سيجارة واحدة، وعاد الصفاء إلى وجهينا وودعنا أمراض الصدر

والبلغم والكحة، وانتهت - بالنسبة لى - رحلة عذاب عمرها عشرون سنة، وفرح الأهل والأصدقاء بما صنعناه.. والحمد لله الذى بفضلته تتم الصالحات.

### القصة الثالثة عشرة: (السيجارة الأولى):

"بدأت رحلتى المؤسفة مع التدخين قبل عشرين سنة حينما كنت طالباً فى المرحلة الإعدادية وفى أيام الامتحانات، حيث كنت أجمع أنا وبعض زملائى فى سطح منزلنا، لمذاكرة الدروس، فانضم إلينا أحد أصدقاء السوء ممن ابتلوا بالتدخين، وحتى يستطيع أن يدخن دون أن نوبخه ونلومه سعى إلى جرننا معه إلى شرب الدخان، فقال لنا: إن التدخين يساعد على التركيز والفهم، وإنه جرب ذلك، وطلب منا أن نخوض التجربة، وإذا لم تحقق نتيجة نترك التدخين، فحضنا التجربة، وأشعلت مع زملائى السيجارة الأولى، فشعرت أن رأسى أصبح أثقل من جسدى، وأن الأشياء حولى تدور، وبدأ الفتور يدب فى جسدى، فقلت لصديق السوء: ما الذى أشعر به؟ فقال لى: هذه أول سيجارة، وطبعى ما حصل لك، أشرب الثانية وسيذهب منك الفتور والدوار، وشربت الثانية والثالثة والرابعة، وذهبت لأول مرة إلى البقالة واشترت أول علبة دخان من أردأ الأنواع وأكثرها ضرراً؛ لأنها رخيصة الثمن. وهكذا أصبحت أخصص كل جنيه أحصل عليه

لأشترى الدخان حتى أصبحت أشرب عشرين سيجارة في اليوم الواحد، وخلال العشرين سنة ازداد شربي للدخان حتى بلغ ٨٠ سيجارة في اليوم. قبل تركى التدخين بفضل من الله لا أخفيكم سرّاً إذا قلت: أننى حاولت أكثر من مائة مرة خلال العشرين سنة التى كنت أشرب فيها الدخان أن أتركه، ولكن كنت أفشل، ولا يستمر تركى له أكثر من يوم أو يومين. وكنت دائماً عندما أحاول تركه أحتار كثيراً هل أتركه تدريجياً بحيث أقلل عدد السجائر التى أشربها تدريجياً حتى أوقفها نهائياً؟ أم أتركه مرة واحدة، وأحطم علبة السجائر فى غمضة عين؟

وكان الشيطان الخبيث يوسوس لى فى كل مرة أريد تركه فيها، محبباً إلى الطريقة الأولى، خوفاً إياى من أننى إن تركته فجأة وحطمت علبة السجائر بعد أقل من أربع وعشرين ساعة فإننى سأعود إليه.. وهكذا يوسوس لى هو وأعوانه بأنه من المفروض أن أتركه تدريجياً، فأعود إليه ويستمر معى هذا الوضع فترة، وحينما أفكر فى تركه مرة أخرى ولكن بالتدريج يعود ويوسوس لى تركه مرة واحدة أفضل.. وهكذا دون أن أتركه إلا لمدة يوم أو يومين فى كل محاولة.

### **القصة الرابعة عشرة: ( تجربتى مع التدخين ):**

عندما كنت فى السنة النهائية بالجامعة... اقترب منى أحد زملائى فى

الدراسة وسألنى متى تسهر دارساً؟ ولا سيما أننا فى فترة الامتحانات، فأجبتة أنى أستسلم لسلطان النوم فى الحادية عشرة،، بيد أنى أتأخر أحياناً فلا أنام قبل الثانية عشرة، نظر إلى مبتسماً مزهواً وقال: إنى أسهر حتى الثالثة أو الرابعة صباحاً، ولما نظرت إليه متسائلاً عن سر هذه القدرة قال: ما دامت السيجارة فى يدى فأنا قادر على السهر.

ودون تفكير فى العواقب ذهبت واشتريت عشر علب من السجائر دفعة واحدة لأنى أريد أن أسهر وأن أذاكر لأحصل على تقدير مرتفع وبخاصة لأنى فى السنة النهائية.

بدأت أدخن بجنون حتى أننى فى بعض الليالى كنت أدخن ما يبلغ الأربعين سيجارة... واستمررت على ذلك قرابة عشرة أيام كنت خلالها أشعر أننى لا أستوعب المادة جيداً كما كنت قبل التدخين لذلك أخذت فى تلخيص المادة ليلاً لأراجعها فى الصباح قبل الامتحان...

وقبل نهاية الامتحانات بيومين.. وبينما أنا جالس على المكتب أذاكر وأدخن شعرت بهبوط شديد فى جسمى وشلل فى يدى اليمنى حتى أننى عدت لا أقوى عن الحركة إلا بصعوبة.. فاستنجدت بالجيران وكانوا طلاباً مثلى فنقلونى إلى مستشفى خاص.. ومن حسن حظى أن الطبيب المعالج كان أستاذاً فى كلية الطب فشرحت له حالى وسألنى منذ متى تدخن؟ فقلت له منذ قرابة عشرة أيام فقط. فأمر بإدخالى

المستشفى ووضعنى فى غرفة العناية المركزة.

وبعد أن قضيت ليلة كاملة فى المستشفى (دون مذاكرة طبعا) استنفذت خلالها اسطوانتين كاملتين من الأوكسجين وثلاثة لترات من المحاليل الطبية وعدداً من الحقن وشعرت بأننى استعدت صحتى.

وعندما زارنى الدكتور فى الصباح قال لى: إن سبب سوء حالتك هو الدخان لأن احتراق السيجارة يعطى أول أكسيد الكربون الذى يرتبط بالكريات الحمراء فى الدم فيسبب نقص الأوكسجين الذى يصل عن طريق الدم إلى خلايا الجسم وينقل الغاز السام بدلاً منه، ومن البديهي أن قلة وصول الأوكسجين إلى خلايا المخ لا يمكن أن يساعد على التركيز والاستيعاب ولذلك فأنت مخطئ عندما اعتقدت أن الدخان سيساعدك على السهر وعلى التركيز والاستيعاب الذهني وقد برهنت عملياً على خطأ هذه النظرية، وأضاف أن التدخين يؤدي إلى اضطرابات عضوية عديدة منها: توتر الأعصاب والاضطرابات المعوية والتعب السريع والإرهاق، وكل هذه العوامل لا تساعد على التركيز والاستيعاب.. ومنذ ذلك الوقت وأنا أنصح كل من أعرفهم من الطلبة بالابتعاد عن التدخين.

### القصة الخامسة عشرة: (تجربة الشيخ الشعراوى مع التدخين):

فضيلة الأستاذ الشيخ الشعراوى من مواليد ٥ أبريل ١٩١١م بقرية دقادوس مركز ميت غمر، محافظة الدقهلية، حفظ القرآن الكريم فى

كتاب القرية ثم التحق بمعهد الزقازيق الدينى وبكلية اللغة العربية بالأزهر الشريف نال شهادة العالمية (الليسانس عام ١٩٤١م)، ثم حصل على إجازة التدريس ١٩٤٣م اشتغل مدرسًا بالمعاهد الدينية فى طنطا والزقازيق والإسكندرية حتى عام ١٩٥٠م بعد ذلك أعير للتدريس فى السعودية والجزائر، عمل مديرًا لأوقاف محافظة الغربية ثم وكيلًا للأزهر، ثم شغل منصب وزير الأوقاف من ١٩٧٦م حتى ١٩٧٨م ثم ترك الوزارة ليتفرغ لمهامه الكبرى فى الدعوة الإسلامية حتى لقب بإمام الدعاة...

وفضيلة الشيخ الشعراوى كغيره من علماء كثيرين لم تكن أضرار الدخان ومشكلاته الصحية قد وقفوا عليها من ثم كان الحكم الشرعى لديهم بأن التدخين.. حلال! ومكث فترة من عمره يدخن، وكان للشيخ مع الدخان والتدخين تجربة وفى الأسطر التالية يحكى لنا من خلال حوار أجرى مع فضيلته على صفحات مجلة نادى الشمس الرياضى فى يناير ١٩٩٢م:

- فى البداية سئل الشيخ الشعراوى عن الأسباب والوقت الذى بدأ فيه التدخين ولماذا أقلع عنه؟

\* دخنت منذ الشباب والآن أعانى آثارها الضارة على صحتى لأن الشاب فى قوته لا يحس بضررها، لأن آثارها تراكمية أى تتراكم فى الجسم، وتظهر آثارها الخطيرة فى المتأخر.

- فضيلة الشيخ كم عدد السجائر التى كنت تحرقها فى اليوم؟

- كنت أدخن خمس علب يوميًا، وكنت لا أظن أن أصابعى تخلو من السيجارة، وكان هناك أفكار خاطئة أنها - أى السيجارة - تلهم الشهرة والأدب وغير ذلك ولكن ثبت أن هذا وهم وغير صحيح فقد دخنتها ابتداءً، وأقلعت عنها اقتناعاً بضررها وشرها وظلت علبة السجائر وعلبة الكبريت فى جيبى لمدة سنة، وكذلك فى المكتب وقد أقلعت منذ اثنى عشر عاماً.

- هل أنت نادم على هذه الفترة التى دخنت فيها، وهل هناك فرق بعد الإقلاع النهائى عن التدخين؟

- نعم، وقد أحسست بفرق كبير فقد شعرت بتحسن كبير فى صحتى، ونومى وأكلى وتنفسى.

- فضيلة الشيخ محمد متولى الشعراوى بعد أن ثبت ضرر التدخين وأقر ذلك الأطباء والمتخصصين، أليست السيجارة من الخبائث المحرمة؟

- الخبائث يا سيدى هى ما حرمه الله نصًّا صريحًا ولكن السجائر من الخبائث المحرمة احتمالاً لوقوع الضرر، وقد ثبت ضررها فهى حرام وقد يكون من الحلال ما يضر فهو يحرم فقد تحرم عليك أكل اللحم بأمر الطبيب، لأنه يضر صحتك فيصبح أكله حرام عليك

فما بالك بالضار أصلاً، ألا يجب أن يحرم؟

- قد يفهم البعض من إجابة فضيلتكم السابقة أنكم لا تحرمون التدخين أو قد يؤولون على غير مرادها فنود منكم وعلى لسان فضيلتكم أن ننقلها صراحة، هل التدخين حرام أم حلال؟

- نعم التدخين حرام، وأنا أقول ذلك.

- جزاكم الله كل خير على هذه الإجابة الصريحة الواضحة والقاطعة أيضاً، لأننى شخصياً كنت أتمنى أن أسمع هذه الإجابة الفاصلة، لأن كثيراً ممن كنت أسمعهم يتعللون بأن الشيخ الشعراوي لا يحرم التدخين وكنت فى الحقيقة لا أصدق ذلك حتى جاءت هذه الإجابة الشافية فجلت الحقيقة، ووضعت النقاط على الحروف وقطعت دابر كثير من التعللات الفارغة والحجج الواهية التى يتعلل ويحتج بها هؤلاء وهؤلاء..

لكن نحب أن نأخذ على لسان فضيلتكم ما وقفتم عليه من أضرار التدخين؟

- أؤكد أن التدخين ضار جداً بصحة الإنسان، فهو لا يترك جزءاً من الجسم إلا أضره فهو يسبب أغلب السرطانات، ابتداءً من سرطان الجلد والشفة واللسان والبلعوم، والقصبة الهوائية والرئة، ويسبب أمراض القلب وتصلب الشرايين، ويضر الجنين، والحامل،

ويضعف البصر، ويسود الأسنان واللسان، ويضعف الناحية الجنسية.

- ويختتم فضيلة الشيخ الشعراوي حديثه عن تجربته مع الدخان والتدخين ناصحًا المدخنين فيقول:

- أيها المدخن: حكم عقلك أيها المدخن واشحذ همتك وقوّ إرادتك، واطلب العون من الله أن يساعدك للإقلاع عن التدخين وابدأ من اليوم وليس غدًا، ابدأ والله معك لتكسب صحة أوفر وحياة أفضل.

## أهم طرق الوقاية والعلاج من التدخين

### أولاً: الوقاية من التدخين

قد يكون من غير السهل إقناع المدخن بالإقلاع عن التدخين والتخلي لأسباب عديدة منها:

- إدمانه عادة التدخين وتبعية المدمن القوية لهذه العادة.
- ضعف الحجة بأنه مضر؛ لأن الضرر لا يكون مباشرًا بل يأتي مضاعفاته بعد سنين وهذا كافٍ لأن تملكه العادة.
- انتشار عادة التدخين واعتبارها شيء عادى ومألوف.

إزاء هذا الواقع تعتبر أن المهمة صعبة ونسب نجاحها ضعيفة مع المدخنين الذين وهبوا أنفسهم لهذه العادة. ولكن باستخدام أساليب الترهيب والترغيب والقدوة الحسنة وعن طريق قوانين خاصة بالمدخنين لن تكون المهمة صعبة.

فلا شك أن تجنب أى مشكلة أفضل بكثير من الوقوع فيها ومحاولة الخروج منها.

إن الخروج من بعض المشكلات، ومنها التدخين ليس بالأمر السهل بل قد يكون صعبًا.

والوقاية من التدخين مسألة تربوية في الدرجة الأولى... وعلى عاتق المؤسسات التربوية تقع مسئولية تبصير الشباب بأخطار التدخين وأن مسئولية البيت، والمدرسة، ووسائل الإعلام، والمؤسسات الدينية كبيرة في وصف أخطار التدخين ونتائج الإدمان ولا سيما أن انتشارها بين الشباب أخذ في الازدياد بصورة مخيفة.

## ١. دور التربية في الوقاية:.

قدم المختصون مقترحات كثيرة تصلح لأن تكون برامج تربوية تجنب المتعلمين أخطار التدخين، فمن المختصين من يرى أن من الوسائل المعينة على الحيلولة دون التدخين العمل على أن يعيش الناس حياة طبيعية مليئة بالنجاح وتحقيق الطموحات الذاتية والثقة بالنفس والرضا التام في علاقاتهم الاجتماعية. وتقوم المدرسة بدور بارز في تحقيق هذه الأهداف بدءاً من المرحلة الابتدائية وصعوداً إلى المرحلة الثانوية وتشجيع المتعلم على ممارسة المهارات والمفاهيم التعليمية بجدية بحماسة وفاعلية كما تساعد المتعلمين على تنمية مهاراتهم ومواهبهم حتى يشعروا بسعادة غامرة عندما يحققون النجاح - كما يرى أن المدرسة يمكن أن تقوم بدور أكثر أهمية في توعية الدارسين بأضرار التدخين.

فيرى العلماء أن هذه المشكلة لا تقابل بالردع القانوني أو الجزاء والعقاب، وإنما هي مشكلة اجتماعية أخلاقية يمكن أن تحتفى بالتوعية

فى المدارس والجامعات من خلال برامج دراسية. تركز على سوء استعمال التدخين والآثار النفسية الناجمة عنه.

## ٢. الاهتمام بتربية الأسرة:.

الأسرة هى نواة المجتمع فإذا حدث اهتمام بتربية أفرادها تربية صالحة صار المجتمع كله صالحًا؛ لأن الأسرة تتكون من أفراد، والمجتمع يتكون من أسر.

فإذا ما يجتهد أفراد هذه الأسر بتربية أنفسهم وتربية بعضهم بعضًا على الإسلام بأداء حقوق الله وحق بعضهم على بعض وأداء حقوق المجتمع وحق الله تعالى.

ويبدأ ذلك باختيار الزوج الصالح للزوجة الصالحة، والزوجة الصالحة للزوج الصالح، فإن صلاح الزوجين هو أساس التربية الطيبة للأسرة. ثم قيام كل من الزوجين بواجبه المستطاع فى تربية الأولاد على القيم الإسلامية وغرس حب الله وحب رسوله وحب الخير فى نفوسهم وبغض كل ما يبغضه الله ورسوله من المنكر والفساد، حتى ينشأ الأولاد وهم ملتزمون برضى الله مبتعدون عما يسخطه فيكونون أعضاء نافعين فى المجتمع.

وتربية الأسرة على هذه المعانى شاقة تحتاج إلى جهد متواصل وصبر طويل وتحتاج إلى أن يجاهد الزوجان أنفسهما بأن يكونا قدوة حسنة إذا

أمرا أولادهما بخير يفعلانه وإذا نهياهم عن شيء يتركانه وإلا كان الأمر الذى يخالف الفعل أو النهى الذى يرتكبانه وبال على الأولاد لأنهم يتأثرون بالفعل أكثر من القول.

- كما يجب على الأسرة أن تحذر من جلساء السوء فلا تتيح لهم الفرصة ليختلطوا بهم بل يجب أن يكون جلساؤهم من أهل الصلاح والخير الذين هم قدوة حسنة فى العلم والعمل الصالح لتتعاون معهم على البر والتقوى وليس على الإثم والعدوان.

وقد بين الرسول صلى الله عليه وسلم الأثر الصالح المترتب على مصاحبة الجليس الصالح كما بين الأثر السيئ المترتب على مصاحبة الجليس السوء. كما فى حديث أبى موسى الأشعرى رضى الله عنه عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: ((مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يحذيك وإما أن تبتاع منه وإما أن تجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً خبيثة)) [البخارى ومسلم].

- والأمر بالمعروف والنهى عن المنكر إذا قام به أفراد الأسرة فيما بينهم ولم يسمحوا للمنكر أن يستقر فى أحد منهم يكون له أثر كبير فى الاستقامة؛ لأن الطفل ينشأ على ذلك من صغره.

أما إذا كانت الأسرة غير صالحة فإن الشر يستقر فيها وأولاد هذه

الأسرة يغلب عليهم الشقاء وحب الشر ويتنشر بينهم التدخين والإدمان وغيرهما من المشكلات.

### ٣. عناية أولياء الأمور بالأسرة:.

- الأسرة تستطيع أن تقوم بواجب تربية أفرادها على الإسلام في محيطها، ولكنها لا تستطيع أن تحمي أفرادها من أوبئة الفساد المنتشرة في المجتمع فالمدارس والأسواق والنوادي والمتنزهات وأجهزة الإعلام وغيرها من مرافق المجتمع العامة تشرف عليها الدولة وليست الأسرة.

- والأسرة مضطرة إلى تعليم أولادها في المدارس، والمدارس أغلبها تحت إشراف الدولة، والأسرة تضطر إلى شراء حاجاتها من السوق والخروج إلى الشارع، والسوق والشارع تشرف عليهما الدولة، والأسرة تحتاج إلى أن تمشى في مناكب الأرض وتمتع نفسها بالمناظر الجميلة في البساتين العامة والغابات وشواطئ البحار، وهذه وتلك إنما تشرف عليها الدولة فإذا قامت الدولة بواجبها في حماية الأسرة والمجتمع من الفساد الإعلامى والتعليمى والاجتماعى كان ذلك تعاوناً مع الأسرة على المزيد من الخير وإلا هدمت الدولة كل ما تبنيه الأسرة.

### ٤. دور الإعلام فى الوقاية:

المسارح وأجهزة الإعلام من إذاعة وتلفزيون وفيديو وجريدة

ومجلة وغيرها، حتى إن التليفزيون يعرض ما هو منكر ويدعوا إلى المنكر في كل بيت، فيرى الشاب مغازلة الرجال للنساء ومنها ما هو أعظم حيث يرى عرض أفلام تدعوا إلى الجرائم الخلقية والجنائية ومن ذلك تناول المسكرات والمخدرات، وهذه الأخيرة يقال: إنها تعرض للتنفير من عواقبها ولكن لو تتبع المسئولون فقراتها بدقة لرأوا أنها تدعوا إلى العكس في كثير من الأحيان، إذ يكون الفوز في المسلسلة لبائعي المخدرات ومروجيها حيث يصبحوا أغنياء وإن كان فيها ضحايا من غيرهم، إذن للإعلام دور مهم في تغيير السلوك الإنساني وذلك بتغيير المعارف والقيم عن طريق المناقشة والإقناع - ويفترض على سبيل المثال أنه في برامج الإعلام أن تؤدي المعرفة إلى تغيير المواقف التي تؤدي بدورها إلى تغييرات سلوكية. وحتى يحدث هذا التغيير لا بد من اتباع عدد من الضوابط يجب مراعاتها عند مناقشة مشكلة التدخين وهي:

\* أن تكون طريقة العرض الإعلامي على شكل واقع ملموس أكثر من عرضها بطريقة النصائح والمحاضرات النظرية البحتة.

\* أن تصف الوسائل الإعلامية تبعاً للفئات الموجهة إليهم. فهناك فرق بين الإعلام الموجه للمتعاظم والإعلام الموجه للمتاجرين في التبغ والدخان والموجهة إلى الشباب الذين نخشى عليهم من الانحراف.

\* أن يركز الإعلام على عرض الأضرار ثم يلحق بها مباشرة البديل أو السلوك السليم الذى يحل محل الانحراف.

\* أن يركز الإعلام على ما يجب أن يفعله الشباب من إيجابيات وما هى مجالات العمل وممارسة الأنشطة والهوايات لمواجهة الفراغ ومشكلاته التى تؤدى به إلى الضياع والانحراف.

\* أن تتفتح المجالات الإعلامية أمام الشباب للمشاركة وإبداء رأى والحوار وذلك بأن يكون ضمن فريق العمل الإعلامى مجموعة من الشباب.

### **ومن أهم طرق الوقاية من التدخين أيضاً ما يأتى:**

١ - أن تكون برامج التوعية ضد التدخين هادفة وهادئة وعلمية، وأن تشترك فى ذلك أجهزة الإعلام المختلفة ووزارة الصحة.

٢ - أن تدخل المعلومات عن التدخين فى المناهج الدراسية.

٣ - أن يشترك العلماء وخطباء المساجد فى هذه الحملات المستمرة.

٤ - منع بيع السجائر لصغار السن.

٥ - الحد من إنتاج الدخان وترويجه، وذلك بفرض الضرائب على المنتجين والمستفيدين منه.

٦ - منع من يظهرون على الشاشة من المدخنين، حتى لا يكون فى ذلك إحاء للمشاهدين بأنه أمر عادى مألوف لا خطورة فيه، ومن سمات كبار الشخصيات.

٧ - وضع عقوبة رادعة تتناسب مع حجم المخالفة للقرارات والقوانين الخاصة بالتدخين.

٨ - معرفة الحكم الشرعى للتدخين وأنه حرام شرعاً.

- وفيما يلى بعض الإرشادات للآباء من أجل حماية الأبناء من التدخين:

١ - احذر من ترك ابنك يساير أصدقاءه، وزملاء دراسته دون مراقبة منك.

٢ - حاول أن يكتفى ابنك بزميل واحد فى المدرسة والمذاكرة وأن يكون هذا الزميل ممن عرفوا بالاستقامة وممن تعرفهم، وتثق فيهم.

٣ - لا تدع ابنك يذاكر أو يدرس بعيداً عن نظرك أو نظر والدته.

٤ - لا تدع نقوداً كثيرة بين يدى ابنك، فقد يدفعه المال الزائد إلى شراء الدخان من باب الفضول وبدلاً من النقود وفر له ما يحتاج إليه من مرطبات وعصائر وحلويات وغيرها.

٥ - إذا كان لك صديق مدخن فلا تسمح له بالتدخين فى بيتك وإذا لم تستطيع فامنع ابنك من الدخول عليهما.

٦ - احذر أن يخرج ابنك إلى أماكن بعيدة عن المنزل بصحبة أصدقائه، حتى وإن وثقت بهم.

## ثانياً: أهم طرق علاج التدخين: .

التدخين عادة، والعادة هي الأصعب في التحطيم والتخلص منها. والسبل المستخدمة في التوقف عن التدخين هي نفسها التي تستخدم في تحطيم أى عادة أخرى.

وإذا أردت فعلاً أن تتوقف عن التدخين فبوسعك أن تحقق ذلك، فمعظم الذين يتم التشخيص لهم بإصابتهم بسرطان الرئة يقومون بالتوقف عن التدخين فوراً، مهما كان قدر تدخينهم في الماضي، إنهم يتوقفون ببساطة لأنهم يشعرون بأكبر درجات الدوافع ارتفاعاً وبأكبر حافز يمكن أن يتصورونه، ومن المحزن أنهم لم يشعروا بمثل هذا الحافز البالغ القوة من قبل ذلك وأن حاجة الجسم إلى التدخين تنتهى بعد أسبوع من الإقلاع عنه، ولكن الحاجة النفسية يمكن أن تستمر لفترة أطول، لذلك من المهم أن تخطط لنفسك كيف ستقوم بالإقلاع عن التدخين وكيف ستعامل مع رغبتك في الرجوع للتدخين مرة أخرى، هناك أشياء كثيرة يمكن أن تساعدك في ذلك مثل بدائل النيكوتين وهناك أيضاً منظمات أو أماكن متخصصة يمكن أن تساعدك على الإقلاع وإيجاد الطريق السليم للاستمرار ومما لا شك فيه أن الإرادة القوية والعزيمة والالتزام الشخصي أمور مهمة جداً لمن يريد الإقلاع عن التدخين.

## لماذا تتوقف عن التدخين؟

أسباب التوقف عن التدخين وفي كلمتين هما: الصحة والمال. والارتباط بين التدخين والحالات الخطيرة للصحة أقوى من أى سبب بيئى آخر للأمراض، وليس سرطان الرئة هو أكبر القتل، فإذا ما كنت تدخن ٢٠ سيجارة أو أكثر فى اليوم الواحد، فإنك معرض للموت بالسكتة القلبية خمسة أضعاف من أولئك الذين لا يدخنون، ومعرض للإصابة بالنوبات القلبية ثلاثة أضعافهم؛ ذلك لأن التدخين يعجل بالإصابة بتصلب الشرايين وضيقها، مما يؤدي إلى تعثر جريان الدم، ويمكن لضعف انسياب الدم إلى المخ أن يؤدي إلى السكتة الدماغية، كما أن ضعف جريان الدم الضعيف للدم إلى عضلة القلب يمكن أن يسبب النوبة القلبية.

## مزايا التخلي عن التدخين:

- ١ - حياة أطول.
- ٢ - زيادة اللياقة الجسمية.
- ٣ - جلد أحلى وتجمعات وكرمشة أقل.
- ٤ - مظهر أفضل (انعدام بقع النيكوتين).
- ٥ - تصير رائحتك أفضل للآخرين.
- ٦ - تتذوق طعامك بطريقة أفضل.
- ٧ - نقود أكثر، وفلوس زيادة، وغيرها.

## هل للتوقف عن التدخين عيوب؟

بالطبع لا، باستثناء ذلك الإحساس الساخط الذى يأتى فى أعقاب التوقف عن التدخين مباشرة، ويمتلك البعض انشغالهم باحتمال زيادة أوزانهم عند التوقف عن التدخين، وسبب ذلك هو أنهم قد يكونوا صادفوا مثل هذا الأمر فعلاً عندما حاولوا التوقف فى مرة سابقة، وأكثر الأسباب شيوعاً فى زيادة الوزن هو استبدالك للسجائر بأطعمة لها سرعات حرارية عالية مثل الأكلات الخفيفة والبطاطس المحمرة و"الشيس" والحلويات والكولا وغيرها.

وعلى كل فمهما كان السبب وراء زيادة الوزن فهو أمر من السهل علاجه عن طريق تناول الغذاء المتوازن وزيادة الفواكه والخضروات، مع مضاعفة التمارين الرياضية، إلا أن هناك البعض خصوصاً أولئك المصابون بالنزلات الشعبية ممن يشعرون بأنهم فور توقفهم عن التدخين تطبق عليهم صدورهم بصورة أقوى وأشد مما يستتجون معه أن التدخين أمر طيب لهم، إلا أن ذلك استتاج زائف وخطر للغاية، فالتدخين هو الذى يقف وراء كل مشكلات الصدر هذه، ومواصلة التدخين لا يزيد الأمر إلا سوءاً على سوء وإن كان بطريقة متدرجة، إلا أنها مضطردة، لكن الحقيقة هى أن صدرك سوف يتحسن أمره بفعل التوقف عن التدخين، وإن لم تتوقف عن التدخين سوف يزيد الألم على المدى البعيد.

- نتائج الإقلاع عن التدخين (ماذا يحدث عندما تتوقف عن التدخين)!

- بعد التوقف عن التدخين بعشرين دقيقة يعود ضغط الدم إلى المعدل الطبيعي.. ومعدل ضربات القلب يصبح طبيعياً.

ويزداد تسارع دقات القلب إلى درجة تزداد درجة حرارة اليدين والقدمين نتيجة لتحسن الدورة الدموية في الأطراف فتعود حرارة طبيعية بعد التوقف عن التدخين بثمان ساعات (٨ ساعات) وتعود نسبة أول أكسيد الكربون في الدم على نسبة طبيعية وتعود نسبة الأكسجين في الدم إلى نسبتها الطبيعية أيضاً.

- بعد التوقف عن التدخين بثمان وأربعين ساعة (٤٨ ساعة) تبدأ الأعصاب الدقيقة في النمو وتبدأ حاسة التذوق في الشم في التحسن التدريجي.

- بعد التوقف عن التدخين باثنتين وسبعين ساعة (٧٢ ساعة) ترتخي القصبات الهوائية مما يجعل التنفس أسهل وتزداد سعة الرئتين وتحسن قدرتها على القيام بوظيفتها.

- بعد التوقف عن التدخين بأسبوعين إلى ثلاثة أشهر تتحسن الدورة الدموية وينشط الجسم ويسهل المشي لمسافات طويلة.. ويختفي النيكوتين تمامًا من الدم. وتحسن وظيفة الرئتين وقدرتها على القيام بعملها.

- بعد التوقف عن التدخين بشهر إلى تسعة شهور (٩ شهور) يقل كل من السعال واحتقان الجيوب الأنفية والشعور بالإرهاق وضيق التنفس وتزداد طاقة الجسم بشكل عام على طرد المخلفات والتلوث وتنظيف الرئتين والدفاع ضد الأمراض والالتهابات، وتزداد الشعيرات الصدرية الدقيقة في القصبات الهوائية والرئتين مما يزيد من قدرة الرئتين.

- بعد التوقف عن التدخين بخمس سنوات (٥ سنوات) تنخفض نسبة الوفيات بسرطان الرئة إلى ٣٧٪ بدلاً من ٧٢٪.. وبعد عشر سنوات تصبح النسبة ١٢٪ فقط.

- بعد التوقف عن التدخين بعشر سنوات (١٠ سنوات) تتبدل الخلايا التي بدأت فيها التغيرات الأولية (التي تؤدي إلى السرطان) بأخرى في المثانة والبنكرياس إلى أن تنخفض نسبة الإصابة بجميع أنواع السرطان بما فيها سرطان الفم والبلعوم والمرىء معدلات مشابهة لمعدلات الأشخاص غير المدخنين.

### **كيفية الإقلاع عن التدخين:**

إن الإقلاع عن التدخين سوف يؤدي إلى تحسن مؤكد في الحالة الصحية وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض - كما أوضحنا سلفاً.  
إن كثير من الذين أقبلوا عن التدخين راضون عن أنفسهم وأثبتوا أن باستطاعة كل مدخن الإقلاع عن التدخين.

ويقول علماء النفس: إن نجاح المدخنين في التغلب على عادة التدخين يعتمد على قدرتهم على كبح رغباتهم والسيطرة على أهواء نفوسهم، فكل الطرق لا تنفع إن لم يكن هناك إرادة قوية ترأب بالإنسان أن يخضع لسلطان هذه العادة الذميمة، ويستمتع المدخنون بتحدى أنفسهم وبالرغبة الصادقة يمكنهم التغلب على عادة التدخين.

ويضيف بعض علماء النفس: أن التوقف عن التدخين هو تدريب للسيطرة على الذات وأنه يتيح الفرصة أمام المدخن لتحقيق جانب جديد في مجال التحكم في النفس.

- هناك طرق عديدة للإقلاع عن التدخين ولكن لا يمكن ضمان نجاح كل منها مع كل شخص، فالحقيقة المهمة هي أنه لا توجد وسيلة سحرية للإقلاع عن التدخين.

وفيما يلي بعض الطرق التي تفيد في الإقلاع عن عادة التدخين:

الطريقة الأولى: ابدأ بتسجيل جميع الوقائع المتعلقة بعادة التدخين عندك واقترح عليك أن تلف علبة السجائر في ورقة بيضاء، وكلما فتحت الورقة لكى تأخذ سيجارة من العلبة سجل على الورقة وقت إشعال هذه السيجارة وماذا تفعل في اللحظة نفسها وحالة المزاج ومستوى شعورك بالحاجة إلى تدخين هذه اللقافة.

راجع ما دونته كل ليلة قبل أن تنام وستخرج برؤية دقيقة لعادة

التدخين عندك وستجد بعض أنواع النشاط يزيد من الرغبة في التدخين وبعض السجائر أفضل من بعضها. تخلص من السجائر غير المفضلة وغير من نظام حياتك لتتجنب هذه النشاطات التي تزيد من الرغبة في التدخين أو مارس عادات بديلة لإيجاد مواقف لا تدعوا إلى التدخين، حدد تاريخاً للامتناع عن التدخين وتحرك نحوه.

الطريقة الثانية: إنقاص مقدار النيكوتين المستنشق بشكل تدريجي يساعد في تقليل نسبة النيكوتين في الدم مما يقلل من حاجة المدخن إليه، فمن المفيد أن يتقل المدخن كل أسبوعين من نوع هذه المنتجات إلى نوع آخر يحتوى على نسبة أقل من النيكوتين، واضعاً في الاعتبار عدم تعويض النيكوتين بزيادة عدد السجائر المدخنة، وبمرور الوقت ستصل إلى أقل مستوى ممكن من النيكوتين يؤهلك للإقلاع عن التدخين.

الطريقة الثالثة: يلجأ بعض المدخنين ممن هم في حاجة إلى المساندة الخارجية إلى عيادات الإقلاع عن التدخين وقد تم إنشاء هذه النوعية من العيادات في كثير من الجمعيات والمستشفيات.

الطريقة الرابعة: يساعد التنويم المغناطيسى بعض الأشخاص في الإقلاع عن التدخين ويمكن أن يكون نتيجة أسلوب يشمل على أكثر من وسيلة مساندة، فالتنويم المغناطيسى مع العلاج النفسى مثلاً يعطى نتائج أفضل مما لو تم بمفرده.

إن الشهور الثلاثة الأولى بعد الامتناع عن التدخين هى الفترة الحاسمة بالنسبة للمقلع عن التدخين، فخلال هذه الفترة قد تبدو على البعض أعراض التوتر العصبى وبعض الكحة وعادة ما تختفى هذه الأعراض فى خلال أسبوعين.

وبعد مضى ثلاثة أشهر تخمد الرغبة فى التدخين عند معظم من أقلع عن التدخين وتتناشى متاعب المدخنين ويبدئون مسيرتهم فى العودة نحو استرداد صحتهم.

الطريقة الخامسة: اللجوء إلى البدائل: الحلوى والمكسرات وعلك النيكوتين.

الطريقة السادسة: تمارين التنفس والاسترخاء العضلى والرياضة بشكل عام.

الطريقة السابعة: العلاج النفسى الجماعى أو الفردي.

وعلى الرغم من كثرة هذه الطرق فإن علاج الإدمان يفشل فى كثير من الأحيان وتبقى الحقيقة الثابتة وهى أنه خير علاج للتدخين ألا يبدأ الإنسان بالتدخين مطلقاً.

### **الإيمان خير علاج:**

مما لا شك فيه أن الإيمان بالله يعطى نوعاً من الطمأنينة والراحة النفسية والسعادة التى يصعب تحقيقها عند انعدام الإيمان، وبذلك فإن

الإيمان يعتبر علاجاً نفسياً ناجحاً للوصول إلى السعادة والتخلص من الاكتئاب دون اللجوء إلى مسببات السعادة الزائفة المسببة للإدمان.

فالإنسان بدون إيمان يعتبر شخصاً لا طموح له ولا استقرار فلا جنة بعد الموت ولا حساب فهو إنسان مادي يعيش لحظته ويحاول كسب سعادة ولو كانت مؤقتة.

إن التأمل في جمال مخلوقات الله وحسن تكوينها يزيد في إيمان المرء، فعندما يتعلق الإيمان في قلوبنا ونعرف أن هذه الدنيا زائلة لا محالة وأن البقاء هو في الحياة الآخرة، وعندما نعرف أننا إن عملنا صالحاً فإننا سنخرج بإذن الله من الظلمات إلى النور، فعندها ستلذذ في عبادة الله وسوف تكون مصدر سعادة لنا لا يمكن الحصول عليها بأى وسيلة أخرى لا بهال ولا بجاه، كما أنها ستكون علاجاً نفسياً ناجحاً يقيناً من شر الوقوع في المحظورات.

- كما أكد بعض العلماء على النقاط التالية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين:

- استعن بالله، وعاهد نفسك على تقوية إرادتك وقرر الإقلاع فوراً ونهائياً عن التدخين ومما يساعدك على ذلك مساعدة كبرى ممارسة الرياضة البدنية واستثمار أوقات الفراغ في هواية نافعة.
- من وجهة نظر المدرسة السلوكية في علم النفس فإن عادة التدخين قد تكونت لوجود موقف معين فيه متعة ما، مما يؤدي إلى التعزيز

الإيجابى أى الارتياح ولو مؤقتًا، فالعلاج ينبغى على أن يكون موقف التدخين منفردًا أو مزعجًا، وهذا يمكن تحقيقه عن طريق تخيل بعض الأخطار التى تهدد المدخن كالإصابة بأمراض القلب أو السرطان فى أثناء عملية التدخين، فهذا ينفر الفرد من التدخين.

- التعزيز السلبى ويقصد به أن يقوم المدخن، تلبية لأوامر أحد الكبار، بتدخين عدد كبير من السجائر فى جلسة واحدة وسرعة هائلة إلى أن يشعر بجفاف الحلق والغثيان والدوخة على أن يطلب هو التوقف وبعد ذلك يناقش معه الشخص الكبير مضار التدخين ويشجعه على التخلص من هذه العادة.

- اترك فورًا جماعة الأصدقاء التى تمارس التدخين ولا تذهب إلى الأماكن التى كنت تذهب إليها معهم للتدخين.

- بما أن الشاب قد يلجأ إلى التدخين لوجود نزعة للظهور بمظهر الرجولة. إذن فليس من المفيد تشدد الآباء والمربون على تحقيق الرجولة الحقة عن طريق التفوق فى ميدان معين كالعلم أو الرياضة - بل يجب أن يساعده أيضًا على مزاولة الأنشطة التى تتطلب الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية فهذا هو السبيل للرجولة الحقة ولاكتساب خبرات مفيدة للشاب.

- اعمل على تقوية إرادتك بتذكر تعاليم الإسلام بالبعد عما يسبب الضرر لنفسك ومن حولك.

ومن الأمور التي تعين وتساعد أيضاً على الإقلاع عن التدخين وتركه ما يأتي:

- ١ - الإقلاع من التدخين يوماً بعد يوم حتى يقلع نهائياً عن التدخين.
- ٢ - تذكير النفس بأن التدخين معصية، وأن الإنسان لو مات وهو مدخن لبعث على الحال التي مات عليه.
- ٣ - البعد عن مجالسة شاربى الدخان وعدم مصاحبتهم؛ لأن القرب منهم يذكر الإنسان دائماً بشرب الدخان.
- ٤ - عدم بداية اليوم بالدخان وعدم الانشغال به وشرب العصائر وكثرة شرب الماء.
- ٥ - الإكثار من صيام النوافل فإن من أعانك على الامتناع عن التدخين بالنهار يعينك على ذلك بقية اليوم.
- ٦ - دعاء الله باستمرار بأن يتوب عليك من شرب الدخان وإعاقته على ذلك.
- ٧ - التحلى بالصبر والشجاعة وعلو الهمة والإرادة القوية.
- ٨ - عدم المجاهرة بشرب الدخان.
- ٩ - إذا قابلت صديقاً لك من المدخنين فحاول دائماً عدم مجاراته.
- ١٠ - معرفة الحكم الشرعى للتدخين وأنه حرام شرعاً.
- ١١ - تمثل مضار التدخين الكثيرة وعدم وجود أية فائدة للتدخين، فالتدخين أضرار دينية واجتماعية وصحية ومالية.

١٢ - ترك التدخين هو نوع من أنواع العبادة؛ لأنه محرم وضار  
والشريعة الإسلامية تنهى عنه وترك المحرم من أجل نهى الله عنه  
عبادة.

١٣ - جاهد النفس دائماً للتخلص من هذا الداء اللعين الخبيث وعدم  
اليأس بل بالمقاومة والعزيمة.

١٤ - التوبة إلى الله بالإقلاع عن التدخين؛ لأنه معصية، ولو انهزمت  
وعدت إلى التدخين فجدد التوبة مرات ومرات حتى تطلع عن  
التدخين نهائياً.

- هناك عدة وسائل تساعد على التخلص من تلك العادة السيئة التي  
تنهش في جسد الشعوب وتقودهم إلى دائرة الهلاك.. كما أكد على ذلك  
بعض العلماء:

#### ١. الدعاء:

- قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾.
- عن أبي هريرة رضى الله عنه أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:  
"ليس شيء أكرم على الله من الدعاء" أخرجه أحمد والترمذى  
والحاكم.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "داووا مرضاكم بالصدقة  
وحصنوا أموالكم بالزكاة، وأعدوا للبلاء الدعاء".  
\* عن عائشة قالت:

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "لن ينجى حذر من قدر والدعاء ينفع مما نزل وإن البلاء لينزل فيتلقاه الدعاء فيعتلجان إلى يوم القيامة" أخرجه الحاكم.

## ٢. التوكل على الله:

التوكل مقام جليل القدر عظيم الأثر أمر الله عباده به وحثهم عليه في مواضع كثيرة فقد قال تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ وقد ضمن سبحانه لمن توكل عليه القيام بأمره وكفايته همه فقال: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾.

قال ابن رجب في جامع العلوم ص ٤٠٩: "وحقيقة التوكل هو صدق اعتماد القلب على الله عز وجل في استجلاب المصالح ودفع المضار من أمور الدنيا والآخرة كلها وتحقيق الإيمان بأنه لا يعطى ولا يمنع ولا يضر ولا ينفع سواه.

ويعتقد الكثيرون أن التوكل على الله يقتضى ترك العمل بالأسباب وهذا اعتقاد خاطئ، إذ قال صلى الله عليه وسلم لرجل سأل: قال يا رسول الله أرسل راحلتى وأتوكل قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بل اعقلها وتوكل". رواه الطبرانى والحاكم وابن حبان.

فعلى العبد أن يبذل الأسباب دون الاتكال عليها في تحقيق مراده بل يتوكل على الله مالك الأمر كله.

### ٣. الإقلاع الفوري:

ويحتاج إلى عزيمة قوية بعد التوكل على الله سبحانه والأمر سهل جداً كما يتوقعه الكثير ولعلك تتأمل في حال الإنسان المسلم حينما يترك شرب الدخان في نهار رمضان. كما يساعد ذلك على:

- عدم الاختلاط بالمدخنين.
- عدم تناول المشروبات التي اعتاد المدخن تناولها مع التدخين.
- ممارسة بعض أنواع الرياضة.
- الإكثار من تناول الخضروات والفواكه.

### ٤. العلاج النفسى:

يعتبر العلاج النفسى من الوسائل التي تساعد المدخن على الإقلاع عن التدخين وذلك بتعرفه على مثيرات الرغبة فى التدخين والتحكم فيها والإقلال منها وزيادة القدرة على التكيف مع الأحداث دون الحاجة إلى إشعال السيجارة كما يمكن توليد الكراهية فى التدخين بالتعرض لصدمة كهربائية خفيفة عندما يحاول إشعال السيجارة كذلك فالطبيب النفسى قد يحدد بعض الاضطرابات النفسية التى تدعم سلوك المدخن ومن ثم علاجها.

### ٥. بدائل التدخين:

حيث إن العادة التى تسبب التعود على التدخين هى مادة "النيكوتين" فإن باستطاعة المدخن الاستغناء عن السجائر وذلك

بمضغ اللدائن (اللبان) التى تحتوى على "النيكوتين" أو مادة "اللوبلين" مع الاستمرار على ذلك، وأيضاً استعمال لصقات "النيكوتين" وغسيل الفم والأقراص المستحلبة التى تحتوى على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عن التدخين أو استخدام السواك ووضعه فى الفم لتعويض المدخن عن السيجارة التى اعتاد على تدخينها. ولكن هذه الطرق يجب أن تستخدم تحت إشراف طبي وهى غالباً ما تعطى نتائج جيدة مع العلاج النفسى.

#### **٦. الإقلاع التدريجى:**

يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً وذلك بمحاولة تقليل السجائر التى يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين يومياً واستخدام الفلتر (المرشح الطبى) الذى يعمل على إنقاص نسبة النيكوتين. ولكن الإقلاع الفورى أفضل فى النجاح من الإقلاع التدريجى.

#### **٧. عيادة مكافحة التدخين:**

أنشئت عيادة مكافحة التدخين لتساعد فى الإقلاع عن التدخين باستخدام الإبر الصينية والعقاقير الطبية ولها ما يكملها من وسائل مساعدة ومن شأن العلاج بالإبر الصينية والملامس الكهربائى توليد إحساسات نفسية لدى المدخن يكون نتيجة ردود فعل تجاه رائحة وطعم السجائر.

## ٨. الإكثار من مخالطة غير المدخنين:

الإكثار من مخالطة غير المدخنين وحضور اجتماعاتهم ومناسباتهم حتى يقوى عنده وازع الحياء منهم.

## ٩. عدم اليأس عند الفشل:

وجد أن أكثر من ٦٠٪ من الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين يعودون إليه ولكن استمرار المحاولات واكتشاف مواطن الضعف يؤدي أخيرًا إلى النجاح، فمن يملك العزيمة هو الذى يتعلم من أخطائه ولا يستسلم لها أبدًا.

## ١٠. الخروج من الواقع:

العيش فى واقع خال من التدخين زمانًا أو مكانًا بالسفر مع رفقة صالحة يتجنب معهم التدخين مع الحرص على ملء الوقت بحيث لا يبقى مجال للتفكير فى التدخين، ومع تكرار المحاولات فى تركه أيامًا متوالية تقوى عزمته على الإقلاع، واقتناعه بقدرته على ذلك مما يشجعه على مضاعفة الجهد.

وعندما تسأل الغالبية من الأشخاص المدخنين تجد لديهم رغبة بالتوقف عن التدخين، ولكن الغالبية العظمى منهم لا تعرف كيفية التوقف أو أفضل الطرق الواجب اتباعها للتوقف عن التدخين. ولكن قبل استعراض كيفية التوقف.

فإذن ما الطريقة للتوقف عن التدخين. كما أكد عليها العلماء؟

يؤكد معظم العلماء أن التوقف عن التدخين ليس بالشىء السهل وذلك لأن التدخين يسبب [إدمان عضوى وإدمان سيكولوجي]، ولكن الكثير من الناس يستطيعون التوقف إذا ما وجدت الرغبة الحقيقية لذلك والكثير من الناس يتخوفون من التوقف عن التدخين بشكل مفاجئ وفي الحقيقة لا يوجد أى ضرر من التوقف فجأة عن التدخين، بل الكثير من الناس يقومون بهذا الشىء إذا ما توافرت الإرادة الكافية - لذلك ينصح بعض العلماء باتباع البرنامج الآتى للتوقف عن التدخين:

١ - تحديد موعد معين [Target day] للتوقف النهائى عن التدخين وعادة يكون هذا الموعد خلال ٢ - ٤ أسابيع من التفكير فى التوقف.

٢ - التحدث مع الأهل والمقربين بالرغبة عن التوقف عن التدخين وذلك لمساعدة الشخص وتفهم الظروف التى قد يمر بها.

٣ - خلال هذه الفترة (من ثلاث إلى أربع أسابيع) على المدخن ألا يدخن أكثر من عشر سجائر فى اليوم.

٤ - فى اليوم المحدد للتوقف عن التدخين ننصح بأخذ "النيكوتين" التعويضى، والغرض من أخذ "النيكوتين" هو

التقليل من أعراض التوتر والعصبية التي يمر بها المدخن عند التوقف عن التدخين.

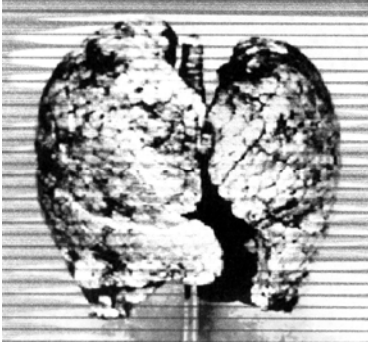
### **.إرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر هي:**

- التأخير: المقصود به أنه في حالة الرغبة إلى السيجارة فإن الشخص يقول لنفسه أنا سوف أدخن ولكن بعد نصف ساعة وفي غالبية الأحيان بعد مرور فترة نصف ساعة أو أكثر فإن هذه الرغبة تقل تدريجياً ويستطيع الشخص التغلب عليها.
- الامتناع: الامتناع عن بعض الأماكن أو المواقف التي عادة تذكر الشخص بالتدخين مثل المقاهي، وهذا الامتناع يكون لفترة مؤقتة لمدة شهر مثلاً لأن بعد مرور الشهر فإن الإنسان عادة يستطيع التحمل أكثر.
- الهروب: المقصود بهذا الشيء هو الهروب أو الخروج من موقف ما يشعر الإنسان من خلاله الحنين الشديد إلى السيجارة، فمثلاً إذا كان الشخص في مكان معين ويشعر بحنين شديد إلى السيجارة فإنه قد يضطر إلى الخروج أو تغيير المكان من أجل التغلب على هذا الحنين.
- إيجاد البدائل: محاولة الانخراط في أعمال أو هوايات أخرى لمحاولة الانشغال عن التفكير بالتدخين مثل ممارسة الرياضة لفترة معينة،

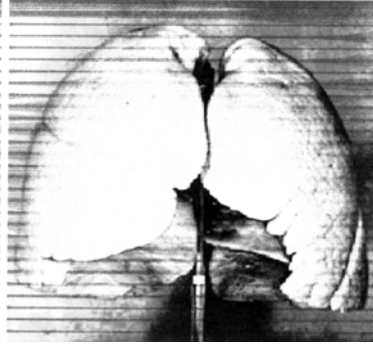
تكثيف الزيارات الاجتماعية، وهذه البدائل تساعد على نسيان التدخين نوعاً ما.

وهنا يجب التنبيه أنه من الضروري اختيار الوقت المناسب للتوقف عن التدخين، فمثلاً قد يكون أسهل على التخلص من التدخين في فترة إجازة من العمل، وبالتالي الابتعاد عن ضغوط العمل خلال الفترة الأولى الصعبة أو استغلال فرص معينة مثل شهر رمضان المبارك أو الحج فإن هذه الفرص وممارسة العبادة في هذه المناسبات تقوى إرادة الإنسان على مقاومة العادات السيئة مثل التدخين.

### رئة شخص مدخن



### رئة شخص غير مدخن



وتنحصر الأدوية المستخدمة لمساعدة المدخن على الإقلاع في التالى:

#### ١. اللبان التعويضى للنيكوتين:

- امضغ اللبان ببطء لمدة دقيقة إلى أن يصبح طعمه قوى في فمك ثم

ضعه على أحد جانبي الفم (في الأعلى أو الأسفل) وتوقف عن المضغ.

- عندما يختفى الطعم فامضغ مرة أخرى لإخراج كميات أخرى من النيكوتين.
- تخلص من اللبان الذى فى فمك بعد نصف ساعة من الاستعمال.
- امضغ عددًا كافيًا لتتمكن من تقليل الأعراض الانسحابية (١ - ٢ لكل ساعة بما يعادل ١٠ - ١٥ حبة يوميًا).
- استمر عليها لمدة ثلاثة أشهر ثم ابدأ فى تقليل الجرعة تدريجيًا باستخدام عدد أقل من اللبان أو استعمال لبان ذو تركيز أضعف.

## ٢. لصق الجلد :

- لصقة واحدة يوميًا.
- توضع على جلد نظيف وجاف وخالٍ من الشعر - كالבطن والجزء العلوى من الجسم) يجب تغيير مكان اللصقة يوميًا.
- اللصقات التى يستمر مفعولها لمدة ١٦ ساعة يجب إزالتها قبل النوم بينما اللصقات التى يستمر مفعولها ٢٤ ساعة يجب تركها خلال النوم وإزالتها صباح اليوم التالى.
- ابدأ باللصق ذو الجرعات العالية أو المتوسطة مدة (١٠ - ١٢) أسبوعًا ثم خفض جرعة اللصق بعد (٦ - ٨) أسابيع على لصق جرعات متوسطة أو منخفضة.

### ٣. حبوب تحت اللسان:

- ضع الحبة الصغيرة تحت اللسان واتركها تذوب خلال نصف ساعة.
- استعمل حبة إلى حبتين كل ساعة (٨ إلى ٢٤ حبة يوميًا).
- لا تتجاوز ٤٠ حبة يوميًا.
- استمر ثلاثة أشهر ثم ابدأ في تقليل عدد الحبوب يوميًا.

### ٤. حبوب المص:

- ضع الحبة في الفم ثم مصها إلى أن تذوب.
- استخدم حبة إلى حبتين كل ساعة على ألا تتجاوز ٢٥ حبة يوميًا.
- استمر على الحبوب لثلاثة أشهر ثم ابدأ في تقليل عدد الحبوب تدريجيًا.

### ٥. جهاز الاستنشاق بالفم:

- تحتوى العلبة على عبوات بها مادة "النيكوتين" قم بإدخالها في جهاز البخار.
- استنشقها عند الحاجة.
- استمر في الاستنشاق لمدة عشرين دقيقة.
- عند تكرار الاشتياق استنشق مرة أخرى لمدة عشرين دقيقة.
- استخدم من (٦ إلى ١٢) عبوة يوميًا لمدة شهرين ثم قلل الاستخدام في الشهر التالي.

## ٦. بخاخ الأنف:

- استخدم بخة إلى بختين في كل فتحة أنف في الساعة حسب الحاجة لمدة شهرين ثم خفض عدد الجرعات في الشهر التالى.

## ٧. حبوب الزيبان (البيروبيون):

- ابلع يومياً لأول ستة أيام.
- ابلع حبتين خلال الفترة المتبقية من العلاج واجعل بين كل حبة ثماني ساعات على ألا تكون قريبة من وقت النوم استمر على العلاج لمدة شهرين.

## ٨. العلاج بالتنويم المغناطيسى:

التنويم المغناطيسى للتأثير على سلوك وتفكير الشخص بترك انطباعات سلبية عن التدخين. وفي الوقت نفسه يربطون في جلسات العلاج بين عدم التدخين والمشاعر الإيجابية.

## ٩. الإبر الصينية:

عادة ما يتم تثبيت ٣ إبر بمواقع الإدمان بالأذن، ويحدد الطبيب المعالج عدد المرات التى تحتاج إليها كل حالة. ويتراوح عدد المرات التى يتردد فيها المدخن على الطبيب للإقلاع عن التدخين ما بين ٢ إلى ٥ مرات. وتثبت هذه الطريقة فعاليتها لدى ٥٠٪ من الحالات.

## ١٠. العلاج عن طريق التأثير على السلوك:

ينصح الأشخاص شديدي التدخين والذين تفشل معهم الطرق الأخرى بهذه الطريقة.. وهى محاولة تغيير العادات التى ترتبط فى ذهن الشخص بالتدخين. فلو كان يدخن مع القهوة ويريد التوقف عن التدخين؛ ينصح بأن يستبدل القهوة بالشاي مثلاً.

- علمًا بأنه لا يواجه المدخنون جميعًا نفس المقدار من المعاناة عند امتناعهم عن التدخين فمنهم من لا يعانى أبدًا ومنهم من يعانى قليلاً ويصبر على ذلك ومنهم من يعانى كثيرًا ويصبر وبعض المفرطين فى التدخين لا يستطيعون إطلاقًا أن يتحملوا ظواهر الامتناع الشديدة ومستعدين بأى شىء مقابل سيجارة بل مستعدون أن يتخلوا عن مبادئهم أو صحتهم مقابل سيجارة.

- كما ذكر فى أحد المراجع كيفية التخلص من التدخين على النحو التالى:

١ - استعن بالله على تركه، واعلم أن الصغائر تعطى حكم الكبائر بسبب ما يأتى:

- الإصرار عليها.
- التهاون بها بين الناس.
- الفرح والسرور بها.
- صدورها من عالم أو ممن يقتدى به.
- المجاهرة بها.

- ٢ - إذا أعطاك صديقك سيجارة فرفضها واعتذر عن قبولها وازجره فإنها سم قاتل، وموت بطىء.
  - ٣ - ابتعد عن المدخنين، ورائحة الدخان.
  - ٤ - استعمل السواك.
  - ٥ - التدخين عادة والعادة يمكن تركها فاحذر العودة بعد تركها.
  - ٦ - الإقلاع الفورى.
  - ٧ - لا تهول الخطوة، ولا تهونها.
  - ٨ - لا تجعل قرارك موضع سخرية.
  - ٩ - يفضل بداية الإقلاع عن التدخين أيام الإجازات لتكثر النوم فى الأيام الأولى من الإقلاع عن التدخين.
  - ١٠ - لا تملأ المعدة، ولكن تناول عدة وجبات خفيفة.
  - ١١ - تناول الفاكهة، وغذاء خفيف خالٍ من التوابل.
  - ١٢ - تناول يومياً بعد الإفطار كأساً من عصير الليمون، أو البرتقال، أو الموالح؛ لأنه يخفف من الرغبة فى التدخين.
  - ١٣ - الحوار بينك وبين نفسك لإقناعها بالقرار.
  - ١٤ - احتمال بعض التعب، كعدم الاستمتاع بالطعام فى أول الأمر.
  - ١٥ - اعمل قائمة يومية بمساوئه على نفسك وعلى أصدقائك.
- وهناك بعض الإرشادات لمساعدة المدخن على الإقلاع عن التدخين هى:

إن الإقلاع عن التدخين يعتبر نوعاً من العادات: شىء عظيم... لقد نجحت حتى الآن فى اتخاذ القرار المهم بالإقلاع عن التدخين وبعد أن تكون قد قرأت هذه الحقائق بأنك الآن تعرف ماذا يجب عليك أن تعمله إذا ما حاولت أن تتناسى التزامك بالإقلاع عن التدخين. ولأنه من الصعوبة عليك أن تستمر كإنسان مقلع إذا ما حاولت أن تدخن سيجارة واحدة فقط بعد التوقف عنه لذلك يرجى أن تحاول بقدر الإمكان وإن لم يستطع مطلقاً مقاومة هذه الرغبة فإليك ما يجب عمله.

- تذكر بأنك إنما ارتكبت غلطة، وهذا يعنى أنك قد أخطأت ولجأت إلى تدخين سيجارة أو اثنتين فقط. وهذا لا يعنى بأنك قد عدت مرة ثانية إلى التدخين. ولكن يجب عليك أن تعمل بكل جهدك وطاقتك لئلا تعاود ذلك مرة ثانية.
- لا تحاول تأنيب نفسك. فكبوة واحدة لا تعنى نهاية كل شىء. فأنت لا تعتبر شخصاً غير مدخن. وحاول أن تعيد نفسك بسرعة إلى طريق غير المدخنين.
- حاول تحديد الدافع الذى جعلك تدخن مرة أخرى بدقة وتأكد لئلا تقع فيه مرة أخرى وحتى يمكنك أن تتعامل معه مرة ثانية.
- حاول أن تتعلم الطرق التى يمكنك بواسطتها أن تتفادى هذا الدافع فالناس الذين يعرفون طريقة واحدة فقط من هذه الطرق يستمرون فى الإقلاع عن التدخين أكثر من الذين لا يعرفون أى شىء على الإطلاق.

- اعقد العزم أن تبقى مقلعاً عن التدخين إلى الأبد فإذا استطعت أن تتبع الإرشادات والنصائح الواردة وأن تستعمل مهارة واحدة فقط من مهارات وطرق التعامل مع حالات الرغبة في العودة إلى التدخين كلما انتابتك هذه الرغبة فإننا على يقين من أنك سوف تقلع تماماً عن التدخين.

### مراجعة أهداف الإقلاع عن التدخين:

حاول أن تكتب في ورقة كل الأسباب التي دعتك إلى ترك التدخين ثم ألق نظرة على هذه النقاط عدة مرات وخصوصاً عندما تتناكب الرغبة في التدخين. ومن المعروف أن لكل واحد من المدخنين أسبابه الخاصة للإقلاع وسوف أحاول هنا مساعدتك في رصد بعض الأسباب التي قد تكون لدى جميع الناس ومن المحتمل أن تكون من بينها أسبابك الخاصة بك.

- أريد أن أكون أسوة لأطفالي لكي يقتدوا بي.
- إن التدخين يجعل ملابسى وشعرى تفوح برائحة التبغ.
- إن التدخين يضر بصحتى.
- أريد التخلص من الكحة التي أصابتنى بسبب التدخين.
- إن التدخين يعتبر مضيعة للمال.
- اعرف متى تتكلم لإقناع نفسك؟؟
- إن من السهل عليك بالطبع أن تحاول إقناع نفسك بالعودة إلى التدخين لذلك يجب ألا تكلم نفسك بالعودة أبداً. فأى إنسان أقنع

حديثاً عن التدخين ووجد نفسه فى ظرف صعب فمن الطبيعى أن يكلم نفسه قائلاً: "لا بأس من تناول سيجارة واحدة لتهدئة نفسى.." فإذا راودك إحساس مثل هذا فحاول أن توقف نفسك، مثلاً إذا كنت متوتر الأعصاب بسبب مقابلة مع رئيسك فى العمل فعليك أن تراجع ما سوف تقوله لرئيسك عدة مرات حتى تكون مطمئناً بما فيه الكفاية. وبذلك سوف تحس بأنك قد أصبحت أكثر استعداداً لمناقشة الأمر معه. إن القلق من زيادة الوزن يعتبر من القناعات العامة التى تدفع الإنسان إلى معاودة التدخين مرة أخرى. لذلك يجب عليك أن تطرد من ذهنك عبارات مثل: (إننى أحبذ أن أكون نحيفاً حتى إذا كان ذلك يعنى التدخين مرة ثانية) وتذكر بأن هناك الكثير من الناس الذين لم يصابوا بالسمنة نتيجة لترك التدخين وعليك مراجعة جدول المائة لديك وإذا كنت تحبذ أخذ الوجبات الخفيفة فيما بين وجباتك الرئيسية فحاول التركيز على الأطعمة قليلة السعرات الحرارية والمغذية مثل الفواكه والخضراوات.

توقع حصول الإغراءات لمعاودة التدخين وحاول أن تستعد لها مقدماً حتى تستطيع تفاديها.

- استعمل المهارات التالية لكى تستطيع تجنب الإغراءات:

- \* حاول القيام بالكثير من الأعمال اليدوية لإشغال نفسك.
- \* تجنب المدخنين وكن دائماً مع الأصدقاء الذين لا يدخنون.
- \* حاول القيام بالنشاطات التى يكون التدخين معها صعباً. مثل

ركوب الدراجة الهوائية أو العمل في حديقة المنزل أو غسل السيارة أو أخذ حمام بارد أو القيام بالتمارين الرياضية والتي سوف تجعلك في وضع صحي جيد.

\* ضع أى شىء خلاف السيجارة في فمك كالسواك أو امضغ العلك الخالى من السكر.

\* تجنب أماكن التدخين واجلس في الأماكن التى لا يوجد فيها تدخين أو لا يسمح فيها بالتدخين في المطاعم والقطارات والطائرات.

\* كافئ نفسك على امتناعك عن التدخين: هنئ نفسك في كل مرة تتمكن فيها من قضاء يوم كامل بدون تدخين. وبعد أسبوع كامل من عدم التدخين أعط نفسك مكافأة على هذا الإنجاز ويمكنك أن تكون المكافأة عبارة عن شىء كنت تود عمله أو شراءه. وليس من المهم الكيفية التى تكافئ بها نفسك لكن المهم هو قيامك بذلك بأى شكل تراه مناسباً. وهذا شىء سوف يجعلك دائماً تتذكر بأن ما تقوم به يعتبر عملاً مهماً.

\* ركز على الأفكار الإيجابية: بدلاً من التفكير بشكل انهماكى مثل: "أتمنى أن أدخن سيجارة واحدة فقط الآن.." حاول أن تذكر نفسك بالمشوار الذى قطعته في مجال التخلي عن التدخين وما أنجزته حتى الآن. وقل لنفسك إنك عاقد العزم على ألا تدخن وأنك لن تفعل ذلك ثانية.

\* استعمل طرق خاصة لتهدئة نفسك حتى تستطيع التعامل مع حالات الدوافع التي تنتابك للتدخين.

\* إن القيام بالرياضة التي تحرك عملية التنفس تقلل من الرغبة في التدخين كما تقلل من الضغوط النفسية. وبدلاً من تدخين سيجارة خذ نفساً عميقاً وعدّ حتى العشرة ثم قف. وكرر ذلك خمس مرات ثم انظر كيف أن هذه الحركة قد أراحت أعصابك.

\* ابحث عن الدعم الاجتماعي: إن الالتزام بترك التدخين يمكن أن يستمر ويصبح أسهل إذا ما تحدثت عنه مع الأصدقاء والأقارب. وقد يهتئونك كلما مر عليك أسبوع أو شهر وأنت لم تدخن. وقد يتعاطفون معك إذا ما اشتدت بك حالة الرغبة في العودة إلى التدخين. ويمكن الاعتماد على الله ثم عليهم لإخراجك من هذه الحالة.

**ومن أهم طرق العلاج والتخلص من التدخين..**

**بالإضافة إلى ما سبق ما يلي :**

**طرق حسية .. طرق معنوية**

**الطرق الحسية :**

على سبيل المثال متوفرة بفضل الله من خلال عيادات معالجة ومكافحة التدخين والمنتشرة في منشآت الصحة الخاصة والعامة وبطرق علمية متنوعة.

**الطرق المعنوية :**

- الاستعانة بالله وبالدعاء وما يسر من عبادات وطاعات مثل الصلاة والصيام والاعتكاف.
- مجالسة أهل الخير والاستماع لنصائحهم.
- إيجاد النية الصالحة، والتوبة النصوح الصادقة، والعزيمة القوية، والرفقة النقية.
- المقارنة الذكية بينه وبين الثمرات النقية بسبب الإقلاع.
- مشاهدة بعض المرضى المبتلين به.
- كثرة ممارسة الرياضة الصحيحة والرحلات النافعة.
- تجنب الغضب البغيض والفرح الشديد وكل مثيرات الرغبة في التدخين.

## نصائح قبل وفى أثناء الإقلاع عن التدخين: .

فيما يلي بعض النصائح التى تفيد المدخنين قبل وفى أثناء الإقلاع عن التدخين:

- أشرك شخصاً آخر معك مثلاً اطلب من صديق لك أن يقلع عن التدخين معك.
- أخبر عائلتك وأصدقاءك بعزمك على الإقلاع فى اليوم المحدد الذى اخترته.
- عليك أن تغير نظامك اليومى ونمط حياتك.
- فرش أسنانك بعد الأكل مباشرة.
- قم بجولة مشياً على الأقدام.
- غير ترتيب الأمور التى تقوم بها فى يومك خاصة فى الصباح فقدم بعضها على الآخر.
- لا تجلس فى مقعدك المفضل للتدخين.
- تناول غذاءك فى مكان مختلف.
- استعن بالأفكار الإيجابية مثل أن تنظر حولك إلى الأشخاص الذين لا يدخنون وذكر نفسك بأنهم يعيشون حياة صحية بسعادة وحرية بدون تدخين.
- تذكر الأجر والجزاء والبركة والرحمة والمغفرة من الرحمن واجعلها سنداً لك.

- استعمل الوسائل المساعدة للارتقاء.
- استعن بالصلاة والصيام والتسبيح وقراءة القرآن وزيارة المسجد.
- لا تذكر نفسك بأنك لن تدخن طيلة عمرك وإنما فكر في التعامل مع كل يوم على حدة.
- توقف عن حمل علبة سجائر معك في داخل البيت أو في مكان العمل واجعل الحصول عليها صعباً.
- لا تنظف صحن إطفاء السجائر (الطفاية) بعد الاستعمال؛ لأن هذا يذكرك بعدد السجائر وضع جميع أعقاب السجائر في وعاء زجاجي كبير، لأن هذا يذكرك بمدى الأذى الذي يسببه.
- وفي اليوم الذي تقلع فيه اتباع ما يلي:
- تخلص من جميع السجائر وعلب الكبريت وخبيء الولاعة في مكان بعيد.
- قم بتنظيف جميع الملابس للتخلص من رائحة السجائر العالقة بها.
- أحط نفسك بمناخ نقي ورائحة جميلة سواء في البيت أو العمل.
- قم بزيارة طبيب الأسنان لتنظيف أسنانك وتخليصها من البقع التي فيها.
- اشغل نفسك يوم الإقلاع بعمل محبب إليك أو اشتر شيئاً كنت تتشوق إليه منذ فترة.

- ابتعد عن باقى المدخنين وهذا لفترة محدودة.
- تذكر أن سيجارة واحدة يمكن أن تبدد جهودك كلها وتؤدى إلى فشل محاولتك.
- استخدم السواك كلما شعرت للحاجة لإمساك السيجارة.
- لا تسمح لأى شىء أن يغير رأيك وتذكر أنك أقلعت وأنت فى عداد الذين لا يدخنون.
- مارس النشاطات التى تجعل التدخين صعباً مثل الصلاة والرياضة.
- اشغل فمك بغير التدخين مثل أكل الفاكهة (الجزر والتفاح والزبيب).
- ابتعد عن الأماكن التى يسمح بالتدخين فيها.
- إرشادات تفيد الإقلاع عن التدخين وفى اجتناب العودة للتدخين بعد الإقلاع:
- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس فى الأماكن المخصصة لغير المدخنين.
- تجنب قراءة إعلانات السجائر.
- محاولة الإقلاع عن سجائر الصباح وذلك بتناول عصير البرتقال فى الصباح.
- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.

- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.
- عدم التدخين عند قيادة السيارة أو عند الانشغال بالعمل أو الكتابة.
- تغيير نوع السيجارة وتدخين نصف السيجارة مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.
- عدم التدخين بعد الأكل مباشرة.
- استعمال المبسم لتقليل نسبة النيكوتين والقطران.
- الإكثار من تناول الماء وذلك لتخلص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.
- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين لتنشيط الدورة الدموية.
- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وخاصة الأيام الخمسة الأولى من التوقف.
- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات الطازجة وعدم تناول الأطعمة الدسمة.
- الاقتناع التام بأضرار التدخين وبوجوب ترك التدخين.
- أن يعرف المسلم أن علماء الإسلام يجمعون اليوم على حرمة التدخين مما يجعله يتحمل المشاق من أجل البعد عن التدخين وعن الحرام، فإن نشر فتوى العلماء في هذا الصدد سيكون عاملاً مهمّاً

- فى منع كثر من المسلمين من التدخين.
- إعطاء المقلع عن التدخين كمية طيبة من الفيتامينات والإكثار من شرب السوائل.
- استخدام السواك بدلاً من السيجارة وبذلك تستبدل الخبيث بالطيب.
- استخدام بعض المهدئات والأدوية المضادة للكآبة والسوداوية لتساعد فى إزالة ما يشعر به المقلع عن التدخين من قلق وضيق وكآبة.. بعد استشارة الطبيب المختص.
- ينصح أصحاب المهن الذين كانت مهنتهم سبباً لإدمانهم بتغيير المهنة إن أمكن.
- رمى الثلث الأخير من السيجارة لأن تركيز المواد السامة والضارة فى الدخان الحاصل من احتراقه أكبر مما هو عليه فى بداية التدخين.
- عدم استنشاق الدخان الناتج عن الاحتراق وإدخاله إلى الرئتين لتخفيض من مقدار الضرر الذى يسببه.
- عدم تناول المشروبات التى اعتاد عليها المدخن مترافقة مع التدخين واستبدالها بمشروبات صحية أخرى.
- عدم ارتياد الأماكن التى كان يذهب إليها المدخن مع أصدقائه للتدخين.

- استبدال هذه العادة الضارة بعادات أخرى مفيدة كالمطالعة والرياضة.

وإنه أفضل ما يقوم به المدخن لوقاية نفسه من الأمراض هو الامتناع عن التدخين ولا يكلفه سوى العزيمة الصادقة، وقد قيل قديماً (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

### **توصيات مهمة:**

- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية التي تتناول مشكلات الناشئين وإيجاد الحلول المناسبة لها وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير كافة احتياجاتهم.
- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهمة برعاية الناشئين نفسياً واجتماعياً وتربوياً وعلى أن تتخذ الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة.
- التركيز على أهمية مراكز الشباب من خلال تحديد الدور التربوى لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً وعمل المعارض الدورية فيها لتوضيح مضار التدخين ووضع حافز للإقلاع عن التدخين.
- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين فى المراحل الدراسية

المتوسطة والثانوية وإبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين ويكون همزة وصل بين الطالب المدخن وأسرته.

- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.
- الإكثار من معسكرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد شغل أوقات فراغ الناشئين ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع على التدخين.
- الامتناع عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التليفزيونية التي يجب أن تستغل في برامج توعية تبين مضار التدخين.
- التوعية الصحية للتغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمي المبسط للأضرار التي تصاحب التدخين مع التركيز على إعطاء المعلومات بلغة سهلة.
- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية المختلفة.

- تحبذ صدور تشريع يحرم التدخين في بعض الأماكن المزدحمة بالأفراد كالمراكب العامة ومحطات البنزين.
- وضع العوائق المادية المصطنعة في مواجهة المدخن كعدم بيع السجائر بعد الساعة السابعة مساءً وفرض الضرائب المضاعفة حتى يصبح ثمن السجائر في غير المتناول لطلاب الإعدادية والثانوية.
- إن التطبيق الكامل والصحيح للشريعة الإسلامية في كل مجالات الحياة هو العلاج الناجح لكل الآفات الخلقية والاجتماعية ومن بينها آفة الإدمان.
- إصلاح نظام التعليم والتربية في المجتمعات الإسلامية وفقاً لمبادئ الإسلام وتعبيراً عن قيمه في إعداد الفرد المسلم، والعناية باختيار المعلم المسلم القدوة الحسنة.
- إصلاح أجهزة الإعلام في المجتمعات الإسلامية، حفاظاً على الدين والخلق وتطهيراً من نشر الرذائل ومطالبتها بمنع الترويج للمسكرات وللتدخين.
- إغلاق دور اللهو والفساد لما لها من أثر كبير في شيوع المنكرات والتدخين وغيرها من الرذائل.
- دعوة الجهات المعنية برعاية الشباب إلى وضع خطة شاملة لمعالجة مشكلات الشباب النفسية والاجتماعية والسلوكية في ضوء أحكام الإسلام، والعمل على إعداد برامج تنظم أوقات فراغ الشباب.

- تربية الناشئة على مناهج الإسلام الحنيف وتقوية الوازع الدينى فى نفوسهم باعتباره السبيل الوحيد إلى تحصينهم من الوقوع فى الرذائل والمسكرات والتدخين.
- حظر التدخين فى أماكن العمل ودور العلم والمواصلات والأماكن التى يرتادها الجمهور بصفة عامة.

### **واجب المجتمع نحو المدخن :**

- النصيحة وتقديمها برفق وإعانتة على الخير.
- كثرة التحذير من هذه الآفة وتضييق طرق الوصول إليها.
- عدم السماح ببيعها وعدم الترويج إليها والحد من أماكن توفرها وإغرائاتها ووضع الجزاءات عليها.
- استحداث طرق جديدة علمية فى التخلص منها.
- التشجيع بالجوائز والمكافآت لكل من يقلع ويمتنع عنها.

### **واجب المدخن نحو المجتمع :**

- مراعاة حرمتهم واستشعار حقوقهم والخوف من عقاب الله عز وجل بسبب أضرارهم خاصة.
- ألا يجهر بها أمام أحد خاصة أفراد أسرته خوفاً من تقليده مستقبلاً ودفعاً لأضرار التدخين السلبية، مع عدم المجادلة والمهاولة والمدافعة عن هذه الآفة بل الاعتراف بذنبه.

**نداء:**

**إلى الأطباء:**

- عدم التدخين في أثناء العمل المهني والاجتماعات العلمية.
- عدم تقديم السجائر في البيوت لزواركم.

إن الطبيب هو المثال الصحى فى المجتمع والمرجع الصالح فى الأمور الصحية. وامتناعه عن التدخين حجة مقنعة للخطر الناجم عنه ويجعله قدوة فى هذا الشأن. أما تعاطيه لهذه العادة يرسم فى ذهن الجمهور عدم اقتناع وحجة هشة حول ما تسبب هذه العادة من أخطار.

**إلى المستشفيات:**

عدم السماح بالتدخين بتاتاَ إلا فى أماكن معينة ومحدودة جداً.

**إلى المدارس والجامعات:**

- يمنع منعاً باتاً فى جميع المدارس وفى جميع مراحلها.
- إدخال مواد تثقيفية عن مضار التدخين فى المناهج التعليمية فى المدارس.
- يمنع التدخين منعاً باتاً فى أثناء الدرس وفى الصفوف وفى المكاتب العامة وفى الجامعات.

## إلى أجهزة الإعلام:

- منع الدعاية للتدخين.
- الطلب إلى إدارة التلفزيون بوضع دعاية مضادة للتدخين.
- إدخال برامج تثقيفية عن مضار التدخين في التلفزيون والإذاعة.

## إلى الدولة:

- حظر شامل على جميع أشكال الترويج للتبغ.
- وضع معايير وحدود قصوى لمستويات القار والنيكوتين وأول أكسيد الكربون في السيجارة.
- عدم الاستمرار في استخدام سجائر بها نسبة مرتفعة من القار أو النيكوتين - ومحرم استخدامها في البلدان الصناعية.
- عدم السماح بالتدخين بتاتاً في الأماكن المغلقة إلا في أماكن معينة ومحدودة جداً.

## إلى المدخن:

سيجارتك لا تضرك وحدك بل مئات الناس يقاسمونك الضرر، التدخين يعد خطراً فادحاً على صحة المجتمع عامة. وانطلاقاً من تعريف منظمة الصحة العالمية "للصحة" وهو:

إن الصحة ليست فقط هي الخلو من المرض ولكن وجود سلامة نفسية وعقلية واجتماعية فإن التدخين يجب ألا يسمح به في أماكن

كثيرة كما هو الآن. فخلال مدة اشتعال السيجارة ينتشر معظم الدخان مباشرة إلى الجو المحيط.

### **همسات فى أذن المدخن:**

إذا كنت لا تدخن أو أنك عازمت على الإقلاع:

- ستكون رائحتك أطيب: التبغ يسبب رائحة فم (خلوف) كريهة ورائحة ثياب منفرة.
- سيكون مظهرك أحسن (التبغ يصبغ الأسنان والأصابع).
- تكون تمارينك الرياضية والأنشطة الأخرى أسهل وأمرح.
- ستجد طعاماً أفضل للغذاء.
- ستعيش أكثر من المدخن فى نفس عمره.
- ستقلل خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب وتقرح المعدة والسكتة الدماغية.
- ستتجنب تبذير مالك.

### **إذا كنت غير مدخن:**

- دقق النظر فى إعلانات التدخين سترى أنهم يريدون أن يقنعوك أن التدخين يساعد على الحفاظ على رشاقة القامة.
- لاحظ كيف أن هذه الإعلانات تريد أن تغريك وتقنعك بأن السيجارة رائعة وبديعة.

- حاول أن تشترك في برامج مقاومة التدخين التي في مدرستك أو في كليتك.
  - لاحظ أنك أفضل في الرياضة لأنك لا تدخن.
  - تعلم قول "لا" إذا عرض عليك أحدهم سيجارة.
- إذا كنت مدخناً اعزم على الإقلاع وسوف يساعدك طبيبك على ضبط الأهداف الشخصية التالية:
- حدد تاريخاً للإقلاع. وقم بإعلام عائلتك وأصدقائك واطلب منهم المساعدة.
  - اطلب من طبيبك بعض المطبوعات والمنشورات المساعدة. زر بعض المواقع المساعدة على ذلك... عبر شبكة الإنترنت.
  - وفي السطور التالية أحب أن تعرفوا شيئاً عن مكونات السجائر:
- Arsenic: الزرنيخ وهو المستخدم في سم القتران.
- Acetic Acid: حامض الاستيك المستخدم في صبغة الشعر.
- Acetone: استون (خلون) وهو عنصر رئيسي في الدهان (البوية) ومزيل الماكير.
- Ammonia: أمونيا ويدخل في تكوين المنظفات ومواد تنظيف المجارى.

Benzene: بنزين وهو لصاق مطاطى.

Butane: بوتان وهو نوع من أنواع الوقود الخفيف ويستخدم فى الولاغات.

Cadmiun: كاديوميوم ويعتبر من الفلزات الثقيلة خطيرة السمية التى لها تأثيراتها على الصحة العامة وتستخدم فى صناعة البطاريات.

Carbom Monoxde: أول أكسيد الكربون ويعتبر مسبب رئيسى فى ارتفاع معدل دقات القلب وضيق التنفس وهو الخارج من عوادم السيارات.

Carbon Tetrchloride: رابع أكسيد الكربون ويستخدم كسائل للتنظيف الجاف.

Ethanol: إيثانول وهو نوع من أنواع الكحول.

Tuluene: توليون وهو غراء التحنيط.

Methanol: ميثانول ويدخل فى صناعة وقود الصواريخ.

Formaldeyhde: فورمليدهيد ويستخدم فى تحنيط الأجسام الميتة.

Hydrazine: هيدرازين المستخدم كوقود للطائرات النفاثة والصواريخ.

Hexamine: هيكسامين ويستخدم كمشعل للفحم.

Hydrogen Cyanide: سيانيد الهيدروجين وهو السم المستخدم في  
غرف حرق الغاز.

Lead: الرصاص وهو عنصر فلزى ثقليل خطير السمية ويستخدم  
في البطاريات.

Methane: ميثان وهو غاز المستنقعات.

Napthalenes: نفثالين ويستخدم في المواد المتفجرة.

Nickles: نيكيل وهو عنصر فلزى يستخدم في خطوات الطلاء  
بالكهرباء.

Phenol: فينول وهو مطهر ومبيد للجراثيم.

Polonium: بولونيوم وهو عنصر فلزى إشعاعى.

Stearic Acid: حمض الإستيرك وهى مادة الشمع.

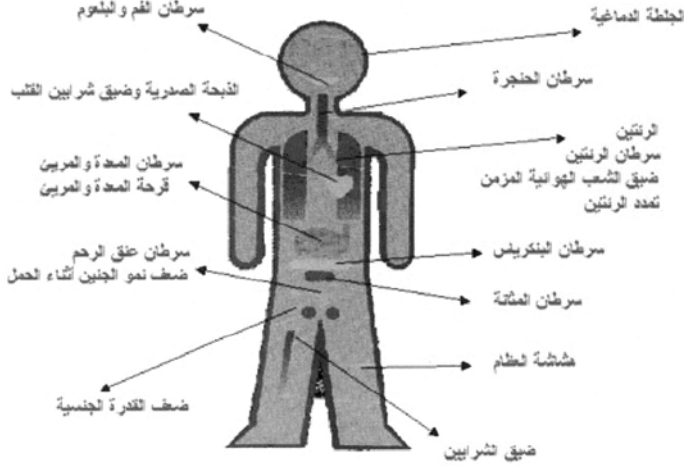
Styrene: ستايرين وهو هيدروكربون سائل تستعمل بوليمراته في  
صنع المطاط.

Tar: وهو القطران أو القار أو الزيت المستخدم في الطرق  
الأزفلتية.

ورغم كل هذا هناك أفراد حتى الآن مصممين على التدخين!!!

**وهذه صورة توضح الأمراض المتعلقة بالتدخين**

## الأمراض المتعلقة بالتدخين يجب مواجهة الحقائق



إذا كنت مدخنًا فأنت معرض أكثر من غيرك للإصابة بعدة أمراض في المدى القريب والبعيد. فالتدخين يجعلك مرهقًا ويجعل مرض الربو صعب العلاج ويجعلك تعمل أقوى وأكثر حتى تكون من المتفوقين في الرياضة. كما يسبب عدة أمراض خطيرة مثل الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية وسرطان الرئة والأمراض الرئوية المزمنة والتدخين فيه أكبر مادة مضرّة لجسم الإنسان وهي النيكوتين.

التدخين يسبب تلطخ الأسنان وحالة فقدان الشهية ولا تنسى انتفاخ اللثة.

وتذكر أنه كلما ازدادت أعمدة الدخان المنبعثة منك كلما ازدادت فرصتك في الفوز بآلاف الجوائز الخرافية لذلك دخن فربما تكون أنت الفائز.

ابنى العزيز أخى الفاضل الغيور على دينه هذا والله ما نشره الغرب فى محاربة التدخين ألا ترى معى أننا نحن المسلمون لسنا فى حاجة إلى كل هذا ويكفيننا قول الله عز وجل فى تحريم الدخان: ﴿وَحُلِّلْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَحُرِّمَ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾ فإن كنت ترى أن التدخين من الخبائث فإنه محرم بنص الآية الكريمة وليس مكروهاً كما يظن الكثير من المخادعين لأنفسهم والله خادعهم وإن كنت تعتقد أن التدخين من الطيبات فلماذا تعاقب أخاك الصغير عندما تراه يدخن خلصة أو ابنك ولا تعاقبه إذا رأيته يشرب كوباً من اللبن!!

التدخين حرام بكل أنواعه؛ لأنه إسراف والله لا يحب المرفين قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ فإذا كان الإسراف فى الأكل والشرب الذى هو حلال يخرج الإنسان من محبة الله، فما بالك بما هو ليس طعاماً ولا شراباً وإنما أنفاس دنسة ينفر منها حتى المدخن نفسه.

لا بد أن ترجع إلى الله وتستعين به وتدعوه كى يخلصك من تلك المعصية التى إن تصر عليها حولتها إلى كبيرة.

موضوع حلوه، وجوائز أحلى لأحلى مدخن، بس الصراحة ما الفائدة منه وكل شىء فيه ضار... هل يعقل أن يصل بنا التخلف إلى هذه الدرجة إن الله عز وجل خلقك فى أحسن تقويم.. وميزك عن جميع الكائنات بالعقل.. والعقل الواعى هو الذى يميز بين الطيبات والخبائث.. كما أن العقل الراجح السليم هو الذى لا يجلب لصاحبه الضرر والأمراض الخبيثة.

### **رسالة إلى كل مدخن:**

كل مدخن مرشح للفوز بأحد الجوائز الآتية:

#### **الجائزة الأولى:**

أحدث أنواع التلوث السرطانى وأورام مخية متعددة والشلل وضغط الدم ومرض الربو وأيضًا سرطان الرئة.

#### **الجائزة الثانية:**

التهاب كبدها خاصة جدًا والالتهاب الشعبى.

#### **الجائزة الثالثة:**

انتفاخ الرئتين والتهاب اللثة وكذلك أمراض القلب الروماتيزمية. كما أنه لديك أيها المدخن فرصة للفوز بإحدى الجوائز التالية: لا داعى لتركيبة نظام أمنى فى المنزل فسهالك طول الليل يجعل للصوص يظنون أنك ما زلت مستيقظاً !!

لا داعى للخوف من الانزلاق أو السقوط فى أثناء المشى فعكازكم  
كفيل بمنع ذلك!

يسد التدخين النفس عن الأكل (للذين يعانون السمنة فقط)  
وبالتالى يستطيعون التوفير فى مصروف الأكل كثيراً..

يبعدك عن الشيخوخة حيث إن أعمار المدخنين قصيرة نظراً  
لإصابتهم بالأمراض فيموتون قبل أن يصلوا لسن الشيخوخة !

يوفر التدخين عليك شراء معجون أسنان؛ لأن رائحة فمك ستبقى  
كريهة دائماً حتى ولو غسلتها بأغلى معجون أسنان فى العالم !!

إنك تتخلص بتدخينك من زوجتك المزعجة فتراها دائماً مبتعدة  
عنك عندما تدخن، بل وتتخلص من أطفالك حيث تحصل للأجنة  
تشوهات وهم فى بطون أمهاتهم ويعانى الأحياء أمراض التنفس  
والربو بقية حياتهم إلى أن يموتون وبذلك توفر مصاريفهم وترتاح من  
إزعاجهم !!

يبتعد عنك الكثير من رواد المطاعم ومقاهى الإنترنت فلا يزعجك  
أو يقترب منك أحد فى الأماكن العامة !!

فى الكثير من الأحيان تتخلص من بيتك القديم أو مقر عملك  
المقرف أو سيارتك القذرة فسيجارة واحدة كفيلة بأن تحرق أى شىء  
وبسرعة فائقة !..

- بعد كل هذه الفوائد وغيرها هل ستفكر فى الإقلاع عن التدخين؟

### **أقول وبالله التوفيق:**

بتدخينك وإصرارك على عدم تركه تكون ممن ساهم فى انتعاش المستشفيات والتي تكتظ بالمرضى من المدخنين ويعمل بها العديد من المسلمين وهى باب رزق لهم فلا تقطع أرزاق الناس وأنت بيدك فتح أبواب عمل لهم !!

وأنت بتدخينك قد أرقى ماء وجهك بالشحاذة والتسول وأنت لا تعلم.. لأنك لن تتورع أن تطلب سيجارة أو ولاعة من أحقر الناس وهذه عادة سيئة لا يتركها المدخن مهما كانت مكانته وعزة نفسه ولذلك داوم على التدخين لتكون خاضعاً ذليلاً أمام كل الناس، بل أمام أحقر الناس وأدناهم !!

أنت بدفعك قيمة التدخين تساهم فى دعم قيام الكيان الصهيونى؛ لأن نسبة كبيرة من العوائد المالية من بيع التبغ تعود كתרعات لدولة إسرائيل (أبأدها الله) فهل يهون عليك أن تباد دولة الطغيان؟ فاستمر وساهم ولا تتوقف إذن فللتدخين فوائد كثيرة... ربما تعلمها ولكن تأكد بأنك تجهل الكثير منها... ومن هذا المنطلق.. إليك بعضاً من أهم فوائد التدخين:

يتيح لك التدخين فرصة التعرف على الكثير من الأصدقاء، فأنى كل يوم عند طبيب جديد.

اطمئن فلن يزعجك أصدقاؤك طول فترة الاختبارات.. إذ إن أحداً لن يجرؤ على زيارتك.

يوفر عليك شراء العطور فرائحة السجائر قوية بحيث لا ينفع معها أى عطر.

يوفر التدخين وقتك ويوفر عليك شراء الملابس الرياضية لأنك بتدخينك ستصبح عدو الرياضة الأول بلا منازع.

كثيرون هم الذين يتحدثون عن التدخين وأضراره ولكنهم يفعلهم هذا وهم يجهلون منافع التدخين وإيجابياته ومن المؤسف حقاً أنهم يحاولون بدعوة الناس الامتناع عن التدخين قطع أرزاق الناس وفي هذا مفسدة عظيمة، وأى مفسدة هى !

إن للتدخين منافع كثيرة وكل ما قيل عنه من أنه مجلبة للأمراض وخطر على الصحة العامة والخاصة هو حقيقة واقعة ولا يختلف ولكن..

### **أخى الكريم وأختى الكريمة :**

هل ترضى أن تقطع أرزاق المسلمين بسبيك؟

هل ترضى أن تزول إسرائيل من الوجود؟

هل تحب أن تكون مريضاً ومن حولك أصحاء؟؟

- سجل عاداتك عند التدخين: متى وأين ولماذا تدخن كل سيجارة.

- ابحث عن السبب الذى يدفعك على التدخين. سوف يساعدك طبيبك على إيجاد حلول لمواجهة هذه العوامل بدون الحاجة إلى السيجارة.

- اعلم أنك ستواجه حالة فقدان والرغبة الملحة فى التدخين. تحدث مع طبيبك حول ما يمكن أن تفعله لمواجهة هذا الموقف.

- كن فخوراً بنفسك حين تنجح فى عدم التدخين.

- زر طبيبك بعد أسبوع أو أسبوعين من تاريخ الإقلاع وحدثه عن إنجازاتك والمشكلات التى اعترضتك.

- حدد موعداً جديداً بعد ٦ أو ٨ أسابيع أخرى لزيارة الطبيب.

### **الطريق لمجتمع خال من التدخين:**

(إذا اتفقت إرادة مجموعة من الأفراد فى مكان ما.. على مكافحة التدخين.. فكيف تكون البداية؟.. وما عوامل النجاح؟.. وكيف نحافظ على استمراره..؟)

- ليعلم الجميع كما يؤكد العلماء بأنه طالما بقيت زراعة وصناعة وتجارة التبغ قائمة، فسوف تستمر مشكلة تعاطيه، لذلك يجب أن تستمر مكافحته، بوضع سياسة وإستراتيجية ثابتة وبرامج جادة، ذات صفة استمرارية، يسهل تطبيقها ثم متابعتها، فى وجود عدة اعتبارات منها:

- أنه يفضل تشكيل لجنة عليا لمكافحة التدخين تعمل على وضع السياسات والإستراتيجيات وتشرف على تنفيذ ومتابعة البرامج الموضوعية، وتكون أهدافها وطريقة عملها واضحة وثابتة، حتى يمكن للشباب الاندماج فيها والمحافظة على استمرارها والعمل على تطويرها، فقد لوحظ أن تعدد اللجان وكثرة تغيير خططها يفقد الكثير من الجهد والوقت والمال، وهذا غالباً ما يحدث في الدول النامية، وهو سبب أساسى لعدم نجاح برامجها في مكافحة التدخين حتى الآن.

- تحديد شكل ونوع الخدمات الوقائية والعلاجية لكل مجتمع حسب نوعه (قروى - بدوى - مدينة صغيرة - مدينة كبيرة..)، مع ملاحظة شكل الهرم الثقافى والتعليمى لكل مجتمع، وتحديد حجم كل شريحة من هذه الشرائح، وحاجة كل واحدة منها، وكيفية تقديم الخدمات العلاجية والوقائية لها.

- والمعروف أن مجتمعاتنا تضم مختلف الفئات الثقافية والعلمية فمنهم من لا يجيد القراءة والكتابة ومنهم أكبر العلماء والمفكرين على المستوى الدولى والعالمى، وسوف تزداد هذه الهوة بشكل كبير بين أفراد المجتمع مع ما يشهده العالم من تقدم علمى وتكنولوجى.

- تحديد أماكن تقديم الخدمات الوقائية والعلاجية ونوعها لكل الفئات والمجموعات (إدارات حكومية - إدارات خاصة - مدارس

-مصانع -شركات...).

- مراعاة أن مكافحة التدخين لا تتعارض مع السياسات المعلنة لأى دولة، فيجب العمل على كسب تأييد وتشجيع صانعى القرار لمحاربة التدخين، بتوضيح حجم مشكلة التدخين على الفرد والمجتمع، ومدى ما تتكلفه الأمة من جراء استخدامه.
- إعداد فريق على مستوى عالٍ من الأطباء وعلماء الدين والمتخصصين فى علم النفس والاجتماع لتدريب الكوادر العاملة فى نشاط مكافحة التدخين حيث نحتاج إلى إنجاح مثل هذه البرامج توفير أعداد كبيرة من الأفراد لتنفيذه ومتابعته وتطويره باستمرار.
- ضمان دعم مادى ثابت ومستمر، لتنفيذ ومتابعة برامج مكافحة التدخين.
- تحفيز كافة وسائل الإعلام لكسب دعمها ومساندتها فى ترسيخ معنى المكافحة لدى الجميع.
- ضرورة ترافق برامج الوقاية والعلاج جنباً إلى جنب بتوفير الوسائل المساعدة للتخلص من التدخين مثل (عيادات مكافحة التدخين التى تقدم كافة الخدمات العلاجية والوقائية لكافة أفراد المجتمع).
- تشجيع البحث العلمى فى هذا المجال ورصد المناسب له من الحوافز والإمكانات.

- خلق وتنشيط قنوات اتصال مع كافة الجهات والإدارات المحلية (حكومية - أهلية)، لكسب دعمها وتأييدها والاستفادة من خبراتها وإمكاناتها لدعم هذا النشاط.
- التخطيط لدمج التوعية الصحية بأضرار التدخين ضمن المناهج المدرسية.
- الارتباط والاتصال المستمر بمراكز مكافحة التدخين في العالم، والمؤسسات الدولية المعنية مثل منظمة الصحة العالمية وغيرها لكسب دعمها والاستفادة منها.
- ملاحظة أن نشاط مكافحة التدخين دائماً ما تعثره عقبات وعثرات مختلفة (مادية - بشرية - تنظيمية...)... ويساعد على تجاوز هذه العقبات وضوح مسار العمل وواقعيته وحسن تطبيقه ومتابعته.
- قد نكون في حاجة ماسة إلى سن المزيد من القوانين والتشريعات لمكافحة التدخين، ولكن يكفينا الآن حسن تنفيذ ومتابعة الموجود منها في بلادنا.



## الغاية

إن الإنسان العاقل هو الذى يعرف أين يقف فى هذه الحياة، فالحياة قصيرة جداً مهما طالت، والأجل آت لا محالة، وإن صحتك وحياتك ومالك وديعة من الله عز وجل عندك، ولا يحل لك التفریط فيها، فانتبه لذلك، وأفق من غفلتك، وأعلن توبتك، واطلب من الله العون، فقد قال النبى صلى الله عليه وسلم:

((إن الله جعل للتوبة باباً من قبل المغرب عرضه أربعون سنة، لا يغلقه حتى تطلع الشمس من مغربها)).

يدعى بعض المدخنين أنهم لا يستطيعون ترك التدخين، فنقول لهؤلاء: إن الإنسان يستطيع الامتناع عن الطعام والشراب أياماً، فكيف لا يستطيع الامتناع عن الدخان، وهو لا يسمن ولا يغنى من جوع!!

إن الأمر يحتاج لوقفه صادقة مع النفس تحدد موقفها مع أوامر الله ونواهيه.. هل هى تقف موقف القبول والتنفيذ والتسليم والانقياد والإذعان؟ أم تقف موقف التردد والتذبذب وعدم الانقياد لحكم الله.

إذا تبين أن شرب الدخان حرام فإن بيعه أيضاً حرام؛ لأن الله إذا حرم شيئاً حرم ثمنه. فاحرص على عدم بيعه فى محلك؛ لأنه يعتبر من

التعاون على الإثم والعدوان الذى نهى الله عنه بقوله: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾.

لذا فإن المال المكتسب من بيع الدخان حرام وسحت لا خير فيه، وسبب لدخول النار، قال صلى الله عليه وسلم: ((كل جسد نبت من السحت فالنار أولى به)).

وأيضاً فإن المال الحرام من أسباب عدم قبول الصدقة والدعاء، لقوله صلى الله عليه وسلم: ((إن الله طيب لا يقبل إلا طيباً)).

فكن قوى الإيمان بالله، قوى بالتوكل عليه، ولا تسمح ببيع الدخان فى محلك وتأكد أن ربحك لن يتأثر بسبب ذلك بإذن الله؛ لأن الله تعالى يقول: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾.

ويقول صلى الله عليه وسلم: ((من ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه)).

أيها الابن الحبيب والأخ الغالى.. ادعوا الله أن يكون قد تبين لك من أمر هذه الآفة ما يكفى لهجرها إلى الأبد.. والله لو علمت فيها خيراً لما أخفيتك عليك ولا حجبته عنك، فإننى أدرى إنك إما مبتلى بها وتود لو تمثلت أمامك مجرمًا فقتلته، فأنت تعرف مخاطرها أكثر مما أعرفها وتكرهها أكثر مما أكرهها، أو تكون جاهلاً بمضارها ومشكلاتها

وتبعاتها ومقبلاً عليها عن جهل وسيتين لك خطأك لاحقاً، ولكنه لا سبيل أمامي سوى التحدث عن بعض مخاطرهما والتعبير عن كرهى لها.

فأنت أخى وابنى وجارى فى السكن ومشاركى فى البيئة، يهمنى ما يهملك ويكدر حياتى ما يكدر حياتك، وأدعو لك بظهر الغيب أعرفك أو لا أعرفك بأن يخلصك الله من هذه الآفة، وأن يطهر نفسك وصدرك منها، وأن يجعل لك من أمرك رشداً، وأن يعيننا على تقبل النصح منك ما أعانك على تقبل النصح منا، فهدفنا أن نعيش على منهج قويم فى بيئة سليمة معافاة لا خلل فيها ولا ملل ولا إرهاق.

ويقول أحد الشعراء فى قصيدة فى التحذير من شرب الدخان:

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| يا شارب التنباك ما    | من ذا الذى فى شربه        |
| أتظن أن شرابه مستعذب  | أم هل تظن بأن فيه غذاكا   |
| هل فيه نفع ظاهر لك يا | كلا ما فيه سوى إيذاكا     |
| ومضرة تبدو وخبت       | مكروهة تؤذى بها           |
| وفتور جسم وارتخاء     | مع ضيق أنفاس وضعف         |
| وإتلاف مال لا تجد     | إلا دخاناً قد حشى أحشاكاً |

وقد يكون هذا الإصدار نصيحة أو نداء أو رجاء إلى كل من تحرقت شفاهم وأصابعهم بنار السجائر أو تحذيراً لآخرين يتصاعد

حولهم دخانها وضبابها بهدف تبصرهم بأضرارها وخفاياها، وأريد أن أقول لكل مدخن لحظة تناوله السيجارة أن يتذكر الأخطار التي تحملها إليه. فقد يمتنع عنها ولا تعود حركة يديه نحوها.. والفرصة ما زالت بين يديه لترك التدخين. فإما هي وإما الصحة.

وأنا لا أتفق مع الذين يقولون: إن هؤلاء الفئة ضعاف الشخصية أو عديمي الإرادة لا يراعون مشاعر الآخرين ممن حولهم مستعدون للتضحية بهمهم وبصحتهم بل وبصحة أولادهم وزوجاتهم من أجل مزاجهم الأعوج، بل تراهم مثيرين للشفقة حين تراهم يقفون في حر الصيف أو برد الشتاء خارج المباني إذ لا يسمح لهم التدخين بالداخل، لذلك فإنني أطالب هؤلاء بالرجوع إلى عقولهم وممارسة حياتهم بين الناس بالصورة الطبيعية.

وقد جاء في الأثر "إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، ومن يتحر الخير يعطه ومن يتوق الشر يوقه".

.. وأدعو الله أن أكون قد وفقت في عرض هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. وأن ينتفع به المنفعة القصوى في الإقلاع عن التدخين والوقاية منه وعلاجه.. وأن يتقبله الله خالصاً لوجهه الكريم.

## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع العربية

- ١ - إبراهيم صالح الشنيان (٢٠٠١):  
كيف أفلعوا عن التدخين.. قصص وحقائق - دار الوطن للنشر - الرياض.
- ٢ - أحمد بن حمد السناني (١٤٠٧-١٩٨٧):  
التدخين وأخطاره الصحية والنفسية والاجتماعية - الرياض.
- ٣ - أحمد سالم بادويلان (٢٠٠٥):  
ضحايا التدخين - ط ٢ - دار الحضارة للنشر والتوزيع - الرياض.
- ٤ - أحمد سالم دويدر (١٤٢٤هـ):  
وهكذا أطفأت السيجارة الأخيره - ط ٤ - دار القاسم - بيروت.
- ٥ - إسماعيل عبد المطلب الخطيب (١٩٩٠):  
سموم التدخين ووسائل العلاج - دار الزهراء للنشر - القاهرة.
- ٦ - أيمن الحسيني (ب.ت):  
التدخين عدوك الذى تهواه - دار الطلائع - القاهرة.
- ٧ - خليل وديع شكور (١٩٩٦):  
الصحة النفسية - عالم الكتب - القاهرة.

- ٨ - حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢):  
الصحة النفسية - عالم الكتب - القاهرة.
- ٩ - حسن البنا محمد عبد المعز (٢٠٠١):  
مكافحة التدخين بين النظرية والتطبيق . مطبعة الحرف الذهبى -  
القاهرة.
- ١٠ - حسين الراشد (١٤٢٥هـ):  
التدخين السم القاتل - مركز الخدمات الإعلامية - السعودية.
- ١١ - حمد إبراهيم الحريقى: ١٤١٨هـ - ١٩٩٨م.  
التوبة من التدخين - دار طليطلة للنشر - الرياض.
- ١٢ - سيف الدين حسين شاهين (١٩٩٠):  
التدخين أضراره ووسائل تجنبه - دار الوطن للنشر - الرياض.
- ١٣ - \_\_\_\_\_ (١٩٩٠):  
لا للمخدرات لا للتدخين - مطابع الشرق الأوسط - الرياض.
- ١٤ - شعبان محمد شحاته (٢٠٠٢):  
أسرار التدخين بين الإسلام والطب والقانون - مكتبة الأنجلو -  
القاهرة.
- ١٥ - شعيب الغباشى (١٩٩٩):  
السيجارة مقبرة المدخنين - دار الفضيلة - القاهرة.

- ١٦- صالح سالم باقارش (١٤١٧-١٩٩٦):  
مشكلات وقضايا تربوية معاصرة - ط ٣ - دار الأندلس للنشر  
والتوزيع حائل - السعودية.
- ١٧- ظافر على القرني (٢٠٠٣):  
تجربتي مع التدخين من القرية إلى القرية - مكتبة الملك فهد  
الوطنية - الرياض.
- ١٨- عبد الرازق الكيلاني (١٩٩٥):  
الوقاية خير من العلاج - دار القلم - دمشق.
- ١٩- عبد الرحمن إبراهيم عسيري (١٩٩٣):  
كيف تقلع عن التدخين - دار طويق للخدمات - الرياض.
- ٢٠- عبد الغنى عرفة (٢٠٠١):  
التدخين هاجس العصر - دار الفكر المعاصر - دمشق.
- ٢١- عز الدين الدنشاري، سينوت حليم دوس: (١٩٨٧):  
التدخين دراسة علمية هادفة - دار المريح - الرياض.
- ٢٢- عطية صقر (١٩٩١):  
الإسلام والتدخين - مجلة الأزهر - مصر.
- ٢٣- لولوة بنت صالح بن حسين آل على: (١٤٢٣):  
الوقاية الصحية على ضوء الكتاب والسنة - دار ابن الجوزي -  
السعودية.

- ٢٤- نصر فريد واصل (٢٠٠١):  
التدخين والمخدرات - مخاطر تهدد الأجيال الحالية والقادمة،  
إسلامية وشرعية في الداء والدواء - مكتبة الصف - القاهرة.
- ٢٥- مجدى محمد على قطب وآخرون (١٤٢٦):  
إيقاف التدخين - دار قرطبة - الرياض.
- ٢٦- محمد على البار (١٩٨٤):  
التدخين وأثره على الصحة - الدار السعودية للنشر والتوزيع -  
جدة.
- ٢٧- محمد جميل زينو (٢٠٠٢):  
حكم الإسلام فى التدخين - دار الوطن - الرياض.
- ٢٨- مصباح أحمد قويدر (١٩٧٩):  
التدخين وأمراض الفم - دار الوطن للنشر - الرياض.
- ٢٩- مصطفى محرم (١٤١١):  
التدخين (أثره فى الجسم والعقل .. وطريقة إبطاله) مكتبة وهبة -  
القاهرة.
- ٣٠- مهند شحاتة (١٩٩٦):  
دع التدخين وابدأ الحياة - دار ابن كثير - بيروت.
- ٣١- نبيل صبحى الطويل (١٩٦٨):  
التدخين وسرطان الرئة وأمراض أخرى - دار العربية - بيروت.

٣٢- هانى عرموش (٢٠٠٥):

التدخين أو الصحة - دار النفائس - القاهرة.

٣٣- يوسف القرضاوى (١٩٨٥):

الحلال والحرام فى الإسلام - ط ١٤ - المكتب الإسلامى - بيروت.

### **ثانياً: مواقع عبر شبكة الإنترنت:**

١ - موقع / الموسوعة الطبية - مكافحة التدخين - التبغ.

[www.feedo.net/Disability/Addiction.htm](http://www.feedo.net/Disability/Addiction.htm).

٢ - الموسوعة الطبية - ضحايا التبغ.

<http://www.feedo.net.htm>

٣ - مضار التدخين.. دار الوطن.

[www.Kalemat.org.com](http://www.Kalemat.org.com)

٤ - منتديات الحصن النفسى.. قصتى مع التدخين.

[www.bafree.net/forum/archire](http://www.bafree.net/forum/archire)

٥ - انتشار التدخين بين الفتيات.. أ. هيا عبد الله الشويعر.

[www.lahaonline.com](http://www.lahaonline.com)

٦ - نادىة العوضى: ما هو أخطر من التدخين.

<http://www.islom-online.net>

٧ - منتديات شبكة نحن العرب WeArab.Net قسم المجتمع والأسرة  
منتدى الصحة والغذاء والتدخين.

<http://bb.wearab.net/showthread.php/t=٦٦٠٢>

٨ - حكم التدخين من موقع إسلام اون لاين.

<http://www.islamonline.net>

٩ - <http://www.sehha.com/generalhealth/smokongl.htm>

## الإنتاج العلمى للمؤلفة

### أولاً: الدراسات والبحوث

١- "تقبل الأبناء المتفوقين منهم والمتخلفين لاتجاهات آبائهم نحو تحصيلهم الدراسى وعلاقة ذلك بمستوى القلق، ١٩٧٩ - رسالة ماجستير كلية البنات / جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٢- "مراتب الطموح لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بمفهوم الذات ومستوى الأداء" ١٩٨٤ - رسالة دكتوراه - كلية البنات / جامعة عين شمس - تحت إشراف أ.د/ رمزية الغريب.

٣- عادات الاستذكار فى علاقته بالتفوق الدراسى - المؤتمر الرابع لعلم النفس فى مصر ٢٥ - ٢٧ يناير ١٩٨٨ - الجمعية المصرية للدراسات النفسية.

٤- "الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعى الثقافى ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، - مجلة علم النفس - العدد السادس / أبريل، مايو، يونيو ١٩٨٨.

٥- العلاقة بين عادات الاستذكار ومهاراته وبعض العوامل الشخصية

والاجتماعية لدى تلاميذ المدرسة الابتدائية، كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٦- "عادات الاستذكار ومهاراته لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في علاقته ببعض العوامل الشخصية والاجتماعية. كتاب (دراسات في عادات الاستذكار ومهاراته) - دار الكتاب للطباعة والنشر ١٩٨٨.

٧ - ظاهرة العنف لدى بعض شرائح من المجتمع المصرى - دراسة استطلاعية (بالاشتراك مع د. سعيد محمد نصر) - الكتاب السنوى فى علم النفس - المجلد السادس ١٩٨٩ - مكتبة الأنجلو المصرية.

٨ - دراسة لتنمية عادات الاستذكار ومهاراته لدى بعض تلاميذ المدرسة الابتدائية، مجلة علم النفس - العدد الحادى عشر - يوليو، أغسطس، سبتمبر ١٩٨٩ - القاهرة.

٩ - أساليب المعاملة الوالدية المرتبطة بالتحصيل فى علاقتها بدافع الإنجاز والتحصيل الدراسى لدى شرائح اجتماعية وثقافية مختلفة من الجنسين بالمدرسة الابتدائية - المؤتمر الرابع للطفل المصرى - مركز دراسات الطفولة فى الفترة من ٢٧ إلى ٣٠ أبريل ١٩٩١ - القاهرة.

١٠- دراسة نفسية تحليلية للمعلم المتميز بالمدرسة الثانوية، بحوث المؤتمر السابع لعلم النفس فى مصر - سبتمبر (١٩٩١) - الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع كلية التربية/ جامعة عين شمس - القاهرة.

١١- عدم الرضا عن بعض الجوانب الصحية والأسرية والدراسية لدى الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بحوث المؤتمر التاسع لعلم النفس فى مصر - ٢٧/ ٣١ يناير ١٩٩٣ - القاهرة.

١٢- رعاية الطلاب المتفوقين بالمدرسة الثانوية - بين الواقع والمأمول (دراسة استطلاعية) مجلة علم النفس - العدد الثامن والعشرون أكتوبر، نوفمبر، ديسمبر ١٩٩٣ - القاهرة.

١٣- بناء اختبار لقياس الميول الدراسية والترفيهية والاجتماعية والمهنية لطلاب وطالبات المرحلة الثانوية - مجلة المركز القومى للتقويم والامتحانات ١٩٩٥ - القاهرة.

١٤- ظاهرة غياب المعلمات السعوديات فى مراحل التعليم العام بمدينة الرياض فى ضوء بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية والمهنية (دراسة ميدانية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية إدارة الدراسات - ١٩٩٤ - الرياض.

١٥- رياض الأطفال في المملكة العربية السعودية بين الواقع والمأمول  
(دراسة تحليلية تقييمية) - المملكة العربية السعودية - الرئاسة  
العامة لتعليم البنات - الإدارة العامة للبحوث التربوية - إدارة  
الدراسات ١٩٩٤ - الرياض.

١٦- ظاهرة الغياب من المدرسة لدى طلبة الثانوية العامة وعلاقتها  
ببعض المتغيرات (بالاشتراك مع د. سعاد زكي) - المؤتمر الثامن في  
الفترة من ٤ - ٦ نوفمبر (٢٠٠١) - مركز الإرشاد النفسى -  
جامعة عين شمس - القاهرة.

### ثانياً: الكتب المنشورة

١- محاضرات فى سيكولوجية التعلم: ٢٠٠٧ - ط ٢ - عالم الكتب  
بالقاهرة.

٢- سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها: ٢٠٠٦ م (ط ٢)  
عالم الكتب - القاهرة.

٣- التعلم التعاونى: أسسه - استراتيجياته - تطبيقاته: ٢٠٠٥ م عالم  
الكتب - القاهرة.

٤- الموهوبون (مشكلاتهم - اكتشافهم - رعايتهم): ١٩٩٣ مطبعة  
الطوبجى - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

٥- عادات الاستذكار ومهارته السليمة: ١٩٩٠ - مودع بدار الكتب المصرية بالقاهرة.

### **ثالثاً: سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع**

#### **الإصدار الأول:**

التوافق الزوجى واستقرار الأسرة.. من منظور (إسلامى - نفسى - اجتماعى) ٢٠٠٥م عالم الكتب - القاهرة.

#### **الإصدار الثانى:**

مشكلة العناد عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

#### **الإصدار الثالث:**

مشكلة الخوف عند الأطفال - ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

#### **الإصدار الرابع:**

مشكلة التأخر الدراسى فى المدرسة والجامعة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

#### **الإصدار الخامس:**

عادات الاستذكار ومهاراته الدراسية السليمة: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

## **الإصدار السادس:**

مشكلة التبول اللاإرادی عند الأطفال: ٢٠٠٥م - عالم الكتب - القاهرة.

## **الإصدار السابع:**

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات. والنجاح فى شتى مجالات الحياة: ٢٠٠٥ - عالم الكتب بالقاهرة.

## **الإصدار الثامن:**

كيف نربى أنفسنا والأبناء من أجل تنمية الإبداع: ٢٠٠٦م - عالم الكتب - القاهرة.

## **الإصدار التاسع:**

كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات - ٢٠٠٦م - عالم الكتب - القاهرة.

## **الإصدار العاشر:**

أزمة منتصف العمر لدى المرأة والرجل.. بين اليأس والأمل - ٢٠٠٦م - عالم الكتب بالقاهرة.

## **الإصدار الحادى عشر:**

مشكلتنا مص الأصابع وقضم الأظافر (الأسباب والأضرار - الوقاية والعلاج) - ٢٠٠٧م عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثانى عشر:**

كيفية تنظيم الوقت وشغل أوقات الفراغ - بين الواقع والواجب -  
٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الثالث عشر:**

الغضب أسبابه - أضراره - الوقاية العلاج ٢٠٠٧م - عالم الكتب -  
القاهرة.

### **الإصدار الرابع عشر:**

الأمراض النفسية والأمراض العقلية (بين الحقيقة والخيال):  
٢٠٠٧م - عالم الكتب - القاهرة.

### **الإصدار الخامس عشر:**

مشكلة العنف والعدوان لدى الأطفال والشباب ٢٠٠٧م - عالم  
الكتب - القاهرة.

### **الإصدار السادس عشر:**

مرحلة الشيخوخة وحياة المسنين بين الآمال والآلام - ٢٠٠٨ -  
عالم الكتب - القاهرة..

### **الإصدار السابع عشر:**

المشكلات العاطفية والجنسية لدى المراهقين والمراهقات - ٢٠٠٨ -  
عالم الكتب - القاهرة.

## هذا الكتاب

إن التدخين في العصر الحديث من أشد الأوبئة انتشارًا، وأكثرها خطورة.. ويؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية أن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعيسة مليئة بالأمراض المزمنة والأسقام نتيجة التدخين أكثر من الذين يلاقون حتفهم نتيجة الطاعون والكوليرا والسل والجزام والتيفوئيد مجتمعة في كل عام.. وأن التدخين واستخدام التبغ يؤدي إلى ٩٠٪ من جميع حالات سرطان الرئة، و ٧٥٪ من جميع حالات التهاب الشعب الهوائية وضيق شرايين القلب، وبالتالي الذبحات الصدرية وجلطات القلب، وجملة من السرطانات المختلفة مثل سرطان الحنجرة والمرىء والجهاز البولي والهضمي والغدد الليمفاوية والنخامية والمراكز العصبية والعضلات والعين و.. و.. و..

والتدخين لا يؤدي إلى الإضرار بالمدخن فقط ولكن يلوث البيئة ويصيب غير المدخنين الموجودين معه من الأطفال والكبار بالأضرار الصحية البالغة.

لقد أصبح التدخين عادة منتشرة بين الشباب والمراهقين في جميع مراحل التعليم.. بل وصل الخطر إلى البنات.. علمًا بأن الأدلة الشرعية من القرآن والسنة والعلماء التي تؤكد على تحريم التدخين والدخان (تعاطيه وبيعه وترويجه) كثيرة ولا يمكن حصرها.

وعلى الرغم من الجهود المبذولة من جميع أفراد المجتمع من أجل القضاء على مشكلة التدخين إلا أننا نلاحظ وجود هذه الظاهرة وانتشارها بشكل متزايد بين جميع طبقات المجتمع من أجل ذلك أقدم هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع.. للتعريف بأضرار التدخين وآثاره، والكثير من الحقائق العلمية عنه وحكم الدين والشرعية وكيفية الإقلاع عن التدخين والتغلب على هذه المشكلات، وأهم طرق الوقاية منه وكيفية العلاج.. بحيث يحفظ الجميع دينهم وصحتهم ومالهم ووقتهم وعقلهم وأولادهم.

---