

لماذا يدخنون ولا أدخن⁽¹⁾

للدكتور محمد نجر الدين السبكي

سيداتي وسادتي :

عندما أردت بحث هذا الموضوع أو بالأحرى النصف الأول منه ، وهو لماذا يدخن الناس ، شرعت بعد اعداد الأوراق والجداول الإلزمة في سؤال كل من يصادفتني من المدخنين عن سبب تدخينه ، فإذا بهم جميعا يجيبون بأنها عادة ، وأن هذه العادة ابتدأت أولا بصفة دافع ، فإذا استمر الواحد منهم بعد ذلك بضعة أشهر تمسك بالتدخين بحجة أنه أصبح متوددا عليه ، ويقول لمن ينصحه عندئذ بالافلاج عن هذه العادة: (آه لو كنت لحتنني من الأول قبل ما أمسك فيه كنت بطئها) ، وسأذكر لحضراتكم بعد قليل اذا كان هذا الشخص يمكنه الآن أن يبطل هذه العادة أم لا ، على أني مع العثور على هذا السبب الاجتماعي للتدخين بحثت عن أسباب أخرى فرعية — فوجدت أعما ما يأتي :

أولا — يدخن كثير من الناس من باب الوجاهة . فيشتري الواحد منهم السجائر الغالية ويحمل معه عابا معدنية قبيحة وولاعات ثمينة عليها تكون دليلا على وجاهته وقيافته .

والعل أغلب السيدات المدخنات يقعن في هذه المجموعة ، فقد أصبح التدخين للأسف منتشرا بينهم بعد أن كان قاصيرا على طائفة خاصة لا يحسن التشبه بها .

ثانيا — هناك ظاهرة يؤسف لها كانت خافية فيما مضى ثم انتشرت للأسف في هذه الأيام ، وهي شيوع التدخين بين العلمان والأولاد الصغار خصوصا أبناء الطبقة الفقيرة ، اذ يكاد يكون كل ما يحسب الأخذية وبائعي البانصيب والروبايكيا من المدخنين ، كما أن كثيرا من طلبة المدارس الثانوية بل والابتدائية أيضا يدخنون .

وقد بحثت عن سبب هذه الظاهرة فوجدت أنه يقع جرميا على كثرة النقود في أيديهم . اذ من المعروف أنه في السنوات الأخيرة زاد كسب بعض الفئات بما أدى إلى توفر النقود في أيديهم توفيرا أساسيا للأسف الانتفاع به ، كما أنه من المشاهد أن الطالب الآن يأخذ مصروفيا لجيبه يفوق كثيرا ما كان يأخذه الواحد منذ أيام تلمذته ، ومن المعروف أن الشباب والحدة هما ثلثا المنفقة .

(1) أديعت من مجلة الأذاعة الإلسلانية في براج وزان، شؤون الاجتماعية .

على أن السبب الأكبر في إقبال الغلمان على التدخين هو التشبه بالرجال ، فالولد يريد أن يصبح رجلا بين عشية وضحاها ويجد من المستحيل عليه أن يزيد في طوله وعرضه أو أن يرى له شاربا يكون عنوانا على ما يطمح فيه من رجولة ، ماذا يصنع ؟ يبدل السجائر أمامه طلابا سريلا تظهره في اعتقاده وهو غلام في مظهر الرجال فيدخن ، وليتني أمسك كل واحد من هؤلاء لأمر في أذنه أن الرجولة لا تكتسب بالتدخين بل بالعلم ومكارم الأخلاق وهذه مسألة يجب على رجال التعليم أن يلتفتوا إليها كل الالتفات فإن علاجها يكون من المرابي قبل أن يكون من الطبيب .

ثالثا - يدخن بعض الناس من باب التسلية أو الترفية عن النفس وهؤلاء لا يمكن أن ندخلهم في البند الأصلي بند العادة ولو أني سأفرد لهم طريقة خاصة للعلاج . والآن لننتقل إلى الموضوع الثاني وهو لماذا لا أذخن ، سألت نفسي هذا السؤال منذ بضعة أيام فإذا بي أعثر كل لحظة على سبب من الأسباب التي تدعو لعدم التدخين حتى جمعت لدى عشرات منها وهاكم الآن بعض هذه الأسباب - وبوابة حسب نوعها .

أولا - أسباب ذوقية ،

ذلك أن الدخان الذي ينبعث من أفواه الخالمين معي يضايقتني ويسبب لي في كثير من الأوقات صداعا وشيئا ما واتمنى عندئذ لو وقفوا التدخين ولو مؤقتا ، ولا شك أن الحكمة القائلة : (عامل الناس بما تحب أن يعاملوك به) تدعوني بذلك لعدم التدخين حتى لا اضايق غيري بأفناس سيجارتي .

ثانيا - أسباب مالية :

عندما كنت أكتب هذا الموضوع لفت نظري في إحدى الصحف رقم يدعو إلى الدهشة والحسرة معا ذلك أن الخمارك تحصل على الدخان الوارد إلى مصر سنويا حوالي اثني عشر مليوناً من الجنيهات . اثني عشر مليوناً كضريبة فقط فما بالك بالمبلغ كله الذي يدفعه المصريون بذلك مما لهذا الدخان ؟ لا شك أنه يبلغ عشرات الملايين من الجنيهات يتدفقونها لافي أوجه الخمر أو النفع ، كلا ! بل فيما يعود عليهم بالضرر من جميع الوجوه كما سأذكر الآن .

وإذا كان بعض المدخين لا يضرهم أو يثرقوا إليهم المتبع الذي يدفعونه في التدخين فلا شك أن الأغلبية الساحقة تفاسر بسبب هذه العادة أضرارا مالية لا يستهان بها بل إنها تدعو إلى الألم والحسرة في كثير من الأحيان .

قالت منذ شهر واحد أحد الموظفين وعلمت منه أنه يتفق شهرياً ستة جنيهات ونصف في السجائر ، وثلاثة ونصف على القهوة ، فيكون المجموع عشرة جنيهات .
فهل تعرفون حضراتكم ما مرتب هذا الموظف ؟ إنه عشرة جنيهات في الشهر ، أى أنه يصرف أكثر من نصف مرتبه على السجائر وإذا كانت هذه حال رجل متعلم فما بالك بالجهلة من المدخنين ، لا شك أن حالهم أسوأ وأنكم ترون الواحد منهم يتفق على التدخين بضعة قروش يومياً بينما هو في أشد الحاجة إليها لا طعام أولاده بل إنه هو نفسه قد يكون في حاجة لشئ سجايره ليشتري به جليبا يستر جسمه ولكنه وقد جهل ما في مصلحته لا يفعل ما عليه عليه عقله بل ما تمليه نفسه وأنتم تعلمون بماذا تأمر النفس .

ثالثا - أسباب صحية :

غثيان وقء وسعال في المبتدئين ، أما المزمنون في التدخين فتظهر أعراض الادمان عندهم :

أولاً - السعال المزمن الذى يعرفه المدخنون ومن ينامون معيهم في غرفة واحدة .
ثانياً - فقد الشهية مما يؤدي الى ضعف المدخن ونخافته أو عدم نموه ان كان لا يزال في دور النمو .

ثالثاً - تحصل عند بعض المدخنين المزمنين بعض الأعراض العصبية كأن تعاش اليد وقد الذاكرة وضعف البصر .

رابعاً - يذق القلب أسرع من المعتاد مما يؤدي الى ارهاقه بدون مسوع .

خامساً - يختلط غاز أول أكسيد الكربون الموجود في دخان التبغ بالدم مما يضعف قدرته على التشبع بالأكسجين الذى هو حيوى للجسم .

وقبل أن أنتقل من هذه الأسباب الصحية أود أن أجيب عن سؤالين أعرف أنهما يبولان في خاطرهم الآن . أما السؤال الأول فهو كيف أن التدخين مضر صحياً مع أن أغلب الأطباء يدخنون ؟ وجوابى على ذلك أنهم مخطئون بدليل أنهم لا ينصحون لأحد أن يدخن ، وبدليل أن أغلبهم يمتنى لو تخلص من هذه المادة الضارة . أما السؤال الثانى فهو كيف يكون التدخين مضر صحياً مع أن كثيراً من المدخنين في صحة لا بأس بها ؟ وجوابى عن ذلك أنهم لو لم يدخنوا لكانوا أحسن صحة وأقوى بنية بدليل أن كل من أبتلوا التدخين اعترفوا بفتح شهيتهم وتحسن صحتهم حتى أن بعضهم هم أن يعود ثانياً للتدخين خوفاً من أن تحسن صحتهم أكثر من اللازم .

وقد حاول بعض المدخنين أن يتخلصوا من الأذى الذي يحمله دخان التبغ الى اجسامهم فصاروا يستعملون الأقماع ويضعون فيها قطعة من القطن لتمتص جزء من هذه التادورات . ولا شك أن من يرى هذه القطعة وما علق بها من رواسب ليسأل نفسه ، ترى أى ضرر جذبت به هذه السجائر قلوب الناس حتى أصبحوا يبيعون بها مع ما تحمله لهم من أضرار وأخطار .

والآن اكنفى بما ذكرت من الأضرار الصحية ، وانتقل الى سبب آخر لعدم التدخين وهو :

رابعا - الأضرار العامة :

ولعل أول هذه الأضرار هو الحرائق التي نسمع عنها كل يوم بسبب إلقاء عقب السجائر على مواد قابلة للاشتعال مما يسبب خسائر سنوية تقدر بمشترات لألوف من الجنيهات . على أن هذه الخسائر ليست قاصرة على الحرائق المادية بل هناك حرائق أخرى معنوية ، فكم من مشاجرات أو منازعات حصلت بين زوج وزوجه أو بين ولد وابنه أو بين رئيس ومرؤوسه بسبب التدخين ، وكم من مشكلات سياسية حصلت بسبب التدخين ، الى كم من جرائم ارتكبت وعروض انتهكت بسبب التدخين .

سادتي :

لنكم تساءلون الآن اذا كان لكل داء دواء يستطاب به . فماذا يكون يترى علاج هذا الداء الذي عزف به الدواء ؟

قبل أن أتحدث عن ذلك أود أن أزيل فكرة يعتقدونها البعض وهي أن التدخين (كيف) يصعب التخلي عنه ذلك أن التدخين ليس كبعض المكيفات لا يصحح حتى من الوجهة الطبيعية قطعه فبإية ، بل دليل أن كثيرا من المدخنين امتدوا عنه مرة واحدة ولم يتفادوا من ذلك لأن هذه كانت ارادتهم ، وهذا هو المهم في الموضوع إذ أنه لا يمكن إبطال التدخين لدى شخص لا يريد ذلك انه ، اذا وجدت لرغبة فالمسألة لا تحتاج الا الى شيء من قوة الارادة ثم التنفيذ على أن الدعوة هنا لا تأتي من المدخن نفسه بل من زملائه الآخرين إذ يعز عليهم أن يروا واحدا منهم هدا الله فيخرج من حظيرتهم فيبدأون على تحريضه وأن يعود الى التدخين بكل العرق ، حتى وان استمر ذلك شرائهم السجائر لم يعل حساسهم ، وإذا فان قوة الارادة هنا ليست لازمة فقط في مقدومة الرغبة في العودة الى التدخين بل أكثر من ذلك في مقاومة هؤلاء المحرضين .

وإني أعرف أن من سبطل التدخين سبشعر في بادئ الأمر ببعض المضايقة خصوصا وأن فائدة هذا الإبطال قد لا تكون عندئذ واضحة ملموسة، فإني يرى بعينه ويلمس بيديه بعض هذه الفائدة أطلب منه دائما أن يضع ثمن السجائر الذي يوفره أولا بأول في حسالة خاصة وفي نهاية الشهر يكون المبلغ المجموع مكسبا حلالا له إذا أضافه في الشهر التالي إلى ما كان يصرفه على نفسه أو على زوجته وأولاده شعراذن عندئذ بما جناء شخصه وبيته من فوائد عادية فوق ما جناء جسمه من فوائد صحية وما جناء الغير أيضا من عدم مضايقته بدخانته أو سماله .

أما المدخنون العصبيون الذين لا يمكنهم إبطال التدخين دفعة واحدة فهؤلاء يجوز لهم أن يستمروا بمض الوقت على شرط أن يقللوا أولا من عدد السجائر التدريج ويقالوا أيضا من الكمية التي يستعملونها من كل سرجارة ، حتى يتخلصوا من هذه العادة بعد فترة من الزمن ، ويمكنهم أيضا أن يستعملوا السجائر المقلدة ليحافظوا بها على الحركة التي اعتادوها كما يمكنهم أن يسلوا أنفسهم بمسحة مثلا يطفئوا بها جذوة عصبيتهم .

والآن قبل أنتهى أرجو أن أخلص كل ما قلته في جملة واحدة هي أن التدخين عادة يمكن التخلص منها بسهولة لمن يريد ذلك فيجنى فوائد كثيرة منها توفير صحته وماله .

سيداتي وسادتي :

كان يودى أن كون معكم وجهها لوجه لأسألكم واحدا واحدا حل منكم من لا يزال بمد هذا مصرا على التدخين ؟ علي كل حل أتعثم أن يكون الجواب لا ، سواء من الجنس الحسن أو من الجنس اللطيف ، والسلام عليكم ورحمة الله .

دكتور محمد نضر الدين السبكي