

النظر السيكولوجي للتدخين

لأستاذ سلامه موسى

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

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

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

وهناك وجهة اجتماعية . فإن المرحوم محب باشا حين كان وزيراً للزراعة عارض في زرع الدخان في مصر بحجة أنه يقضى التدخين بين طبقات قد تجهله . وأنه من الحسن أن تبقى هذه العادة محدودة بغلاء ثمنه بين طبقات معينة من السكان . لأن التدخين عادة قدره. تنويع اليد وتفسد النكهة وتجعل غرفة المدخن غائمة بسحب كريهة من الدخان . كما أن أعقاب السجائر تختلف صفاً ، لا يطاق . وقليل من المدخنين من يحسن هذه القذارة . لأن أكثرهم لا يبالى بها كما نعرف نحن غير المدخنين حين ندخل إحدى الغرف التي احتق فيها الهواء بروائح الدخان . فإننا نتأفف ونشمئز . ولكن المدخن لا يلتفت اليها .

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

١١

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

وكما يعرف كيف ينشأ التدخين . فإن المدخن المبتدئ هو في العادة شاب دون العشرين يريد — من حيث لا يدري — أن يظهر أنه رجل ، وهو في هذه السن يحاول أن يتخلص من كل ما ربطه بالطفولة أو الغرارة . وقد كانت العصا قبل أن تنقرض من مجتمعنا تؤدي هذا المعنى عنده . فكان الشاب يشتري العصا لكي يثبت رجولته ، فالعصا هنا رمز ، وكذلك المسحارة ، فإنها رمز لرجولة المبتدئ وبرهانه على أن الشاب لم يعد صبياً ؛ بل صار مثل الرجل يدخن ولا يخشى رقابة الأبوين ؛ فهو يعتمد على لسجارة في طرب الموم و يفرح بها كما سبق له أن طرب عند ما استبدل بالبطون القصير بطوناً طويلة . ومن وقت لآخر ترى من أولادنا ، إذا ما طرب لبطلون الطويل حتى وهم دون الثالثة عشرة ، ونيس عربياً في الصبي في هذه السن أن يطلب السجارة أيضاً ، لأن كليهما — البطلون الطويل ولسجارة — يرفعانه في وهمه وزعمه إلى مرتبة لرجال .

فحين يراء "مرك نفص" هذا يركب أو هذه العقدة التي تجعل حتى الطفل يقف على أركبتي ويصيح في أبيه بأنه "طويل قامه منه" . وهي التي تجعل الفتاة تتوهم بثبات عصريتها بالتدخين حتى ولو أصابها نوبة من السعال تفسد عليها هذه "العصرية" .

وإذاً يمكننا أن نعرف هذا لأصل استطعنا أن نقى بناءنا من التدخين . وذلك بأن نجعلهم يحسون رفعة والشرف والرجولة بأساليب أخرى مثل الرياضة البدنية أو الاندماج الاجتماعي أو انتفوق اللد في أي يجب أن نفتتح لأبواب لشباب لكي يذهب عنه هذا "شعور الخبي بالنقص" .

ونحن نعرف عن العادات أننا نملكها أولاً ونقبل عليها راضين مختارين ثم تعود هي فتملكنا وتأسرنا حتى لا نستطيع التفكاك منها ؛ ولكن العادات ليست مع ذلك سواء ، فإننا ندهش حين نعرف أن الحشيش لا يكون العادة في حين يكونها المدخان ذلك أن مدخن الحشيش على فضاءه يمكنه الانتقطاع عنه في أي وقت . وهو لا يشكو توتراً نفسياً في غيابه

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

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

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

١ — موظف فى مكتبه قد تشوش عمله فهو يدخن كثيرا .

٢ — صديق نعرفه قد بلغه خبر سيء أو صدم بما لا يحب ، فهو يعمد إلى السجارة ويمعن فى التدخين .

٣ — صديق آخر يقول إنه فى المكتب يدخن كثيرا ولكنه فى البيت لا يكاد يحتاج إلى السجائر .

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

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

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

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



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

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

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

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

فالتدخين من هذه النواحي معد كالمرض سواء . فهو ألفت أعقاب السجائر فى السلان الخاصة بالمهمات فى الشوارع حيث تمكن رقايتها ، ثم لو عني الآباء والأزواج بأولادهم وزوجاتهم ووقوهم هذه لتجربة لقل نفشى التدخين .

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

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

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

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

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

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

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

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

يجب عليه ألا يخالس المدخنين طول مدة المعالجة .

ويجب عليه ألا يضع فى فمه غليونا كاذبا أو مبسما ميتا .

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

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

ثم هناك إغراءات مختلفة لها قوتها ، فيجب أن يتوقاها المدخن . هناك الإعلان فى الصحف عن الفتاة الجميلة الرشيق التى يكاد المدخن يشم أنفاس الدخان وهى صاعدة من فيها . فهنا جمع بين اغراءين متحالفين . ولذلك تجب المقاومة كأن نعرض أيضا على الجمهور صورا للوجوه الشاحبة والأسنان الصفراء والغرف المشوشة القذرة بأعقاب السجائر ونحو ذلك مما يعد دعاية مناقضة لدعاية المتجرين بالدخان .

ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلى :

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