

الفصل الخامس

أثر التدخين فى العقل

المعروف أن التدخين يُخَدِّر الأعصاب ويفلجها ، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليها ، ولذلك نرى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الأعصاب وبطء الفهم وشرود الذاكرة وانحلال القوى العقلية والمخ . فضلاً عن أنه يُضعف إرادة مُدَخِّنُهُ ويحط من احترامه لذاته ، واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الإرادة .



● العقل السليم فى الجسم السليم :

مما لا شك فيه أن كل ما يقتل الحيوية ويستنفد القوى المدخرة فى الجسم ، لا بد أن يحدث ضروب النقص العقلى والعجز الذهنى . وقد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرب على الحيوية والقوة ، ونزيد الآن أن التدخين غالباً ما يتسبب فى الأرق المزمع وبالتالي فى الصداع الشديد المؤلم للحد الذى يتعطل عنده التفكير وتقف العقلية عاجزة عن العمل .

يُرَوِّى أن أماً على فراش الموت دعت ولدها إليها وقالت له : « أريد أن تعدنى بالألأ تذوق التبغ أو المخدِّر ما دمتَ حياً » فعاهدها الابن على ذلك ، ووفى بعهده ، وكان ذلك الابن « إبراهيم لنكولن » العظيم .

والكتب زاخرة بقصص العظماء وآراء الثقات فى التبغ ، ذلك السم الناقع وأثره فى العقل البشرى ، بل إن منهم من يعزو الكثير من سوء الخُلُق والجنون والإجرام إلى إدمان التدخين فيقولون بأنه يحدث الجنون المعروف بالجنون التوتونى ، وهو أن يختل نظام سير الإنسان فى أعماله حتى يُدَخِّنَ فيسكن ، ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانياً .. وهكذا .



● خداع السبب والنتيجة :

قد يخدعنا منظر المحامى الذى يعجز عن تحضير مرافعته بلا استهلاك علبة أو اثنين من السجائر . وقد يدهشنا ارتباك المحاسب الذى لا يقوى على صحة جمع عامود من الأرقام بغير أن تكون السيجارة بين شفتيه .. وقد يُثيرنا منظر الكاتب الذى لا يستطيع كتابة مقال قبل أن تتكدس أمامه أعقاب السجائر التى دخنها فى عصبية وذهول ..

نعم .. قد تخدعنا هذه الظواهر ونعتقد أن التدخين هو سبب تنبه تلك القوى الذهنية عند الناس . فى حين أن التدخين ليس « السبب » ولكنه « النتيجة » . فإن التبغ من خصائصه أن يُهيِّج الأعصاب . وهذا الهياج يبدو للمدخن كمظهر من مظاهر القوة الفكرية . بل هو فعلاً يُنبِّه تلك القوة لفترة خاطفة سريعة الزوال تترك بعدها ضعفاً نسبياً للقوة التى جلبها التبغ بعد زوال مفعوله . وهذا مما يضطر المدخن لأن يلاحقها بالسيجارة تلو السيجارة حتى يُنهي عمله ذهنى . على حساب أعصابه التى لا تكاد تهدأ حتى تثور من جديد بتأثير التبغ .



● القلق العصبى :

وليس أدل على أن التبغ يُتلف الأعصاب من أن المدخن تزداد الكمية التى يستهلكها كلما كان فى حالة جزع أو قلق . مما يدل على تلاعب هذا السم وتحكمه فى القوى العقلية . فقد نشرت إدارة احتكار التبغ فى تشيكوسلوفاكيا إحصاءً دقيقاً جاء فيه أن كمية ما استُهلك من التبغ فى شهر سبتمبر ١٩٣٨ - وهو الشهر الذى اشتدت فيه الأزمة الدولية - قد بلغت حداً كبيراً لا يتناسب وكمية الدخان التى اعتاد القوم استهلاكها فى الشهور الثلاثة السابقة . وليس من المتعذر تعليل هذه الزيادة متى علمنا مبلغ ما استحوذ على نفوس التشيكوسلوفاكيين من الخوف والقلق إبان ذلك الشهر الرهيب .

اننا يمكن أن ندرك بعد ذلك أثر التدخين على القُوى العقلية . عندما تتلف أعصاب المدخن على هذه الصورة الرهيبة خصوصاً بين أولئك الذين يعكفون على أعمال ذهنية شاقة أو الذين تُشغلهم وتُقلق بالهم الأحداث الخطيرة .



● العبقرية والنبوغ على ضوء التدخين :

يتذرع المدخنون بأن بعض العباقر والنايفين أدمنوا التبغ ، وإنى كنت أعترف بأن بعض المشاهير تعاطى التبغ ، يَبْدَأُننى أرى أن ذلك من سوء حظ البَشَرية ، فإن العالم كان ولا شك يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم أكثر مما استفاد بكثير لو أنهم لم يعرفوا التدخين . وذلك باعترافيهم هم أنفسهم . فقد كان « جوتيه » مثلاً يحب التدخين . ولكنه رغم ذلك كتب فى إحدى دراساته عن حياة الكاتب الفرنسى « بلزاك » الذى كان يكره التدخين يقول :

« أكان بلزاك على حق أم على باطل ؟ التبغ ولا شك سم نافع . فطالما أغرقنى فى الكسل . وحلّل إرادتى وأمات فى نفسى الرغبة فى العمل » .

نعم .. كان بلزاك على حق فى كرهه للتبغ . وكان له أسلوبه اللاذع فى الحملة على التدخين . فكتبه محشوة بعبارات الازدراء والتحقير لكل مَنْ كان مُدَخِّناً من أشخاص رواياته . وله عبارة مشهورة جعلتها جمعية مكافحة التدخين فى فرنسا شعاراً لجميع مطبوعاتها وهى « إن التبغ متلف للجسم مناهض للذكاء . دافع بالأُمم إلى البَلادة » .

و « بيرون » لقد دَخَنَ حقيقة وكان من فحول الشعراء . ولكنه كان من أيأس الناس وأسرعهم إلى الانهزام فى معترك الحياة . وكان اليأس هو الصفة السائدة فى أبطال قصائده . وكان شعره مصدراً من أكبر مصادر التشاؤم فى القرن التاسع عشر .

و « بودلير » الشاعر المدهش كان من المدخنين فلم يترك إلا كتابين ينضحان باليأس وبالأفكار الملتوية من الحياة .

و « فلوبير » العظيم ، لقد قضى المسكين عشر سنوات فى كتابة قصة واحدة . وكان المَطْلَع على مسودات كتاباته يُدرك بشاعة تردده من محو وإثبات العبارة الواحدة عشرات المرات ، وهذا هو مرض الإرادة الذى سببه له التسمم بالنيكوتين . ولولا ذلك لاستفادت البشرية من نبوغ هذا الكاتب أضعافاً مضاعفة .

ومع أن « تيودور ده بانفيل » كان عظيم الشغف بالتدخين فقد كتب : « إن المدخن لا يمكن أن يكون طموحاً ولا عاملاً مُجَداً ولا من أهل الفن الرفيع ، إلا ما ندر . إن السيجارة موحية الأوهام والاستسلام تقتل الوقت قتلاً وتودى به على غير جدوى » .

وكان « الفريد ده موسيه » يُدخن . وكان المسكين فى الحياة كالريشة فى مهب الريح لا يستقر على حال . وكذلك كانت صديقته « جورج صاند » التى كانت لا تستطيع التفكير - والعياذ بالله - إلا حين تكون السيجارة فى فمها . أما « دوماس الصغير » فقد اعترف أن التبغ يسبب له دواراً وكان يقول : « إن التدخين عدو الذكاء ولكن ذلك لن يقلل من إقبال الناس عليه ما دام أغلب الناس من المغفلين » .

أما العباقرة الذين يكرهون التبغ ولم يُدخنوا قط فهم كثيرون وعلى رأسهم المخترع العالمى « توماس إديسون » الذى قال : « إن للتبغ على مناطق الأعصاب تأثير يزدى إلى إفساد خلايا المخ ، ولذلك فإننى لا أسمح لمدخن أن يشتغل فى معاملى » .

وأساطين الأدباء العالميين من أمثال « فيكتور هوجو » ، و « چان چاك روسو » و « لامرتين » و « بلزاك » و « بيشيليه » و « دوماس الكبير » و « چوته » كانوا جميعاً يمتنون التدخين وكانوا يتمتعون بميزات عظيمة . فقد كانت مصنّفات « دوماس الكبير » خصة بديعة وقصصه مفعمة بقوة الحياة .

وكان مبتكراً لا ينضب معينه . وكان « چوته » يتمتع بإرادة قوية شامخة .
وحياة هادئة . وكانت مصنفاته صادرة عن وعى .

وكان « غلادستون » يكره التدخين ولا يسمح لضيوفه بتعاطيه فى صالة
الاستقبال . بل كان يبعث بهم إلى غرفة بعيدة بحيث لا تصل إليه رائحة الدخان
المتصاعد من أفواههم .

والتاريخ يسجل آلاف الأسماء لعظماء وساسة ومخترعين وأدباء . وأطباء من
أعداء التدخين الذين لهم فى هذا الصدد كلمات ماثورة نسجل بعضها فيما
يلى :

« إنى أؤثر أن أرى مع أى إنسان مسدساً يُسدِّده إلى فمه من أن أرى
سجّارة بين أصابعه » « إديسون » .

« التدخين يزيد الشعور بالملل والسّامة . وما أكثر المرضى بالقلق والضجر بين
المدخنين » « فلورى » .

« التدخين متلف للجسم . مناهض للذكاء . دافع بالشعوب إلى البلّادة » .

« بلزاك »

« إن ضرر التدخين أكبر من نفعه فهو يُحوّل الأفكار إلى خيالات وأحلام ،
والفكر وليد طلق الذكاء أما الخيالات فمغرقة فى بحار الكسل » .

« فيكتور هوجو »

« إن المدخن قلّما يكون طموحاً أو نشيطاً . أو من أهل الفن . فالتدخين
يُغرق العقل فى الأحلام التافهة التى تقتل الوقت قتلاً وتودى به على غير
جدوى » « بانفيل » .

« التدخين يرهق النشاط » « دوريفيللى » .

« إن العالم ليس فى حاجة إلى الرجال الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم . بل نحن فى حاجة إلى الرجال الذين تحررت عقولهم من أسر العادات الرذيلة . فيجب على كل شاب أن يُقبل على الحياة بكل ما فى الشباب من قوة وعزم ونضارة . وحذار أن يستقبل الحياة وهو ملفوف بسحب الدخان الخانق المتصاعد من تلك السيجارة البغيضة » « هنرى فورد » .



● أدباؤنا ومفكرون :

بعد أن جمعتُ بعض آراء عباقرة الغرب وأدبائه فى التدخين . أردتُ أن أتعرف آراء أدبائنا ومفكرينا فى مصر . فوجدتُ فيضاً من البحوث التى تعتز بها المكتبة العربية . والتى لا أستطيع أن أقتطف منها إلا ما يسمح حينَ هذا الكتاب الصغير بنشره .

● مصطفى أمين :

« أمر أطباء لبنان صديقى فريحة صاحب صحف دار الصياد أن ينقطع عن التدخين . ونزل عليه هذا الأمر نزول الصاعقة فقد كانت السيجارة لا تفارق فمه . وهو الآن « يتقلب على جمر النار » .

إن بعض الناس يستطيعون أن يعيشوا بلا طعام . ولا يستطيعون أن يعيشوا بلا سيجارة .

وكنتُ أدخّن . ١١ سيجارة كل يوم . أفتح عيني وأنا أدخّن . وأغلق عيني عند النوم وأنا أدخّن . أدخّن وأنا أتناول الطعام . أدخّن وأنا أقف أستحم تحت الدش . ثم أراد الذين يقيدون حريتى أن يتحكموا فى عدد السجائر التى أدخنها ، وذات يوم أشعلتُ سيجارة وأخذتُ منها نفساً طويلاً ثم ألقيتها على الأرض ودُستُ عليها بقدمى وقلت : هذه آخر سيجارة .. وكانت آخر سيجارة فعلاً .

كان الإقلاع عن التدخين فى أول الأمر صعباً . ثم تحول إلى عادة . كالتدخين تماماً . ومضت سنوات طويلة لم أَدَخِّن سيجارة واحدة .

واكتشفتُ بعد إقلاعى عن التدخين أن وقت فراغى قد زاد . بمعنى أننى وجدتُ فى اليوم ساعات أكثر للعمل ، ويظهر أننا عندما نُدَخِّن نسرح فى لا شىء ، أو نتابع حلقات الدخان . ونفقد بعض الوقت مع كل سيجارة ، وعندما نُقلع عن التدخين نجد وقتاً لعمل أشياء لم نكن نجد لها وقتاً ونحن نُدَخِّن .

ووجدتُ نفسى أكثر شهية لتناول الطعام ، وأكثر احتمالاً للثقل .. ويبدو أنه إذا احتمل الإنسان عدم التدخين يستطيع أن يحتمل أثقل شىء فى الدنيا .

وكنتُ فى كل صباح عندما أفتح عينى أزار كما يفعل سبع « مترو جلدوين ماير » فى أول الأفلام . والآن توقّف هذا السعال اللعين الذى كان أشبه بسكين يلعب فى صدرى .

أهم شىء أننى شعرتُ بعد أن أقلعتُ عن التدخين أننى كنت عبداً للسيجارة وأصبحتُ حراً .



● أنيس منصور :

« لأن الأمر خطير جداً .. وليس هذا رأى ، وإنما هو رأى أُلوف الأطباء فى العالم . فقد قرروا نهائياً أن بساط الريح الذى ينقل الإنسان إلى السرطان هو دخان السجائر .

أطفئ السيجارة التى فى يدك . اسمعها منى . لقد فعل ذلك ملايين ، ومن المؤكد أنك تريد أن تعيش لنفسك ولأهلك . ولا تريد أن تعيش مريضاً ، ولا أن تموت وحيداً بعد ذلك .. اسمعها منى . لستُ حاقداً على الذين يُدَخِّنون ويجدون متعة فى ذلك . لأننى حاولتُ أن أَدَخِّن ولم أفلح فى أن أجعل التدخين عادة . وحاولتُ أن أجِد فيه أية لذة فلم أستطع . وأذكر أن الرئيس الكوبى « كاسترو »

عندما علم أننى لا أدخن السيجار ولا أجد فيه متعة كاد يلقى بى فى أحد المحيطين « الهادى » أو « الأطلسى » . وأصرَّ على أن يُعلِّمنى كيف أدخن . وأمسك سيجاراً طويلاً وغمسه فى القهوة حتى ابتل جانب منه ثم قضمه بأسنانه . وأشعل السيجار وقال لى : تستطيع الآن أن تدخن . وظللتُ أسعل حتى الصباح ..

وأمس قال لى الأمير « فيصل بن فهد » - راعى الشباب فى السعودية - أنه قرأ لى مقالاً أحرَّ فيه من التدخين . وقبل أن يكمل المقال أسقط السيجارة من يده وقتلها تحت قدميه .. وإلى الأبد ..

وأنتَ حاول أن تبدأ بنفسك ثم حاول أن تُقنع غيرك .. لأنه ليس من حق أى إنسان أن يُفسد عليك هواء الأتوبيس والغرفة والسينما بدخان سجائره .. فالذين يدخنون يُفسدون علينا الهواء ، وينقلوننا معهم إلى حيث النهاية التعيسة .. إذن لا بد أن نكتم أنفاس هؤلاء الأتانيين الذين يُعكِّرون صفو الهواء الذى نقيناه عندما فطمنا أنفسنا عن التدخين » .

* * *

● صلاح منتصر :

للأستاذ صلاح منتصر فيض غزير من المقالات فى هذا المضمار . وقد اضطررتُ أن أنقل هنا أبسط تلك الروائع وأسهلها :

« لى تجربة شخصية مع التدخين استمرت أكثر من ١٥ سنة .. ولقد مضى على نحو عشر سنوات بدون سيجارة واحدة وكل رجائى ألا أعود إليها .. ويجب أن أعترف أننى فى خلال سنوات التدخين جربتُ « وصفات » كثيرة للإقلاع عن التدخين .

جربتُ مرة أن أحمل « الملبس » فأكلتُ الملبس وازدادت شهيتى إلى السجائر ..

وجربتُ مرةً أن أخفف من عدد السجائر ولكننى نجحتُ أسبوعاً ثم عدتُ أدخُن أكثر كثيراً مما كنتُ قبل التخفيف ..

وأستطيع أن أقول إن الطريقة الوحيدة التى عاجلتُ بها إدمانى للسجائر هى طريقة « الحوار » ..

من تجربتى الشخصية : ليس هناك شىء اسمه تخفيف التدخين أو الإقلاع بالتدريج - أو استبدال سيجارة بكيس لب أو ملبس .. ولكن الطريقة التى جربتُها ونجحتُ هى أن تمتنع « تماماً » عن التدخين .. وأقول : تماماً .. ولا سيجارة واحدة .. لا بعد الأكل ولا قبل النوم ولا مع فنجان القهوة ثم : مع هذا الإقلاع عن التدخين يجب أن تُجرى حواراً شخصياً مع نفسك .. حواراً جاداً تواجه بواسطته كل « الأزمات » التى ستعرض لها مع امتناعك عن التدخين ..

سوف تشعر « بزغلة » عينيك .. وعليك فى حوارك مع نفسك أن تنبيه إلى أن هذه الزغلة قد تستمر يوماً أو يومين ، أو حتى أسبوعاً ، ولكنك بالتأكيد ستُشفى منها ..

سوف تمتد يدك لتقرأ أى شىء فلا تفهم ما تقرأ .. وبالحوار يجب أن تقول لنفسك : سوف أقرأ مرة ثانية .. وقد لا تفهم .. وأيضاً بالحوار اطلب من نفسك أن تقرأ مرة ثالثة ورابعة وخامسة إذا اقتضى الأمر ..

سوف تشعر « بأعصابك ثائرة » وبأنك « قلق » وبأنك إنسان تعيس ، ولكن بالحوار الجاد مع نفسك تستطيع أن تُقنع ذاتك بأنها كلها مشاعر وقتية . بضعة أيام فقط وتخرج من سجن السيجارة .. وأعصابك الثائرة ستهدأ وتعاستك مع نفسك ستزول .. وعليك أنت أن تتحمل نفسك قبل أن تطلب من الآخرين أن يتحملوك .. نعم .. أقولها لك مكرراً : ادخل فى حوار مع نفسك .. تحدث إليها حتى بصوت عال ولا تتعجل الشفاء من التدخين ، وستجد أنك بعد أيام قد انتصرت ...



● أحمد بهجت :

« لو سألتك عن رأيك فى إنسان أشعل النار فى ألف جنيه ، أو خمسة آلاف ، أو عشرة آلاف جنيه ..

ماذا يكون حكمك عليه غير الجنون ..

لو قلتُ لك إن هذا لإنسان قد أحرق هذه النقود فى عشرين سنة أو ثلاثين .. هل يتغير حكمك عليه .. هل تقول إنه مجنون بالتقسيط مثلاً بدل الجنون الفورى .. أنت وأنا هذا الرجل المجنون بالتقسيط ، وكل إنسان يُدخّن السجائر هو مجنون بالتقسيط ..

لقد حسبتُ عدد السنوات التى بدأتُ أدخّن فيها ، وحسبتُ تكاليف علب السجائر التى اشتريتها ، فوجدتُ أننى قد أحرقْتُ ثروة كاملة .. تعالوا نحسبها .. هل أنت مُدخّن ثقيل أم متوسط أو خفيف . التدخين الخفيف لا يزيد عن ٤ سجائر فى اليوم . ومن ٤ إلى ١١ سيجارة يُعتَبَر التدخين متوسطاً . وفوق الإحدى عشرة سيجارة يُعتَبَر التدخين ثقيلاً . ومعظم المُدخّنين يشربون علبة من السجائر أو علبتين فى اليوم . وثمان علبة السجائر الأمريكية اليوم ٩٥ قرشاً وثمان المصرية ٣٥ قرشاً ، وبالنسبة لمن يشرب علبتين فى اليوم يحرق هذا الرجل ٣٠٠ جنيه فى السنة أى ٣٠٠ جنيه فى ١٠ سنوات و ٩ آلاف جنيه فى ٣٠ سنة . ولو كان يشرب نصف هذه الكمية فمعنى هذا أنه يُشعل النار فى ٥ آلاف جنيه (١) .

أليس هذا جنون ؟ أليست مأساة أن أشعل النار فى نقودى أو تشعل النار فى نقودك رغم أن حالتى وحالتك لا تُسرّان عدواً ولا حبيباً . نحن مدينان وغلابة والدنيا غلاء وديلاء .

قد دخل الشتاء علينا ببرده وزمهريره ، والواحد فىنا يفكر فى البطاطين والبلوثرات الصوف والكستور فلا يجد . ويفكر فى الاستدانة . ويشعل سيجارة .

(١) هذه الحسبة حسبها الأستاذ أحمد بهجت منذ سبع سنوات عند نشر هذه الكلمة .. فما هى يا تُرى الحسبة الآن ؟

وبهذه السيجارة التى يُشعلها يكون قد أتم إحراق آخر جنيه من سبعة آلاف جنيه أحرقتها من يوم أن بدأ يُدخِّن . ألا يُجنُّ الإنسان عندئذ .. ألا يحق له أن يُجنَّ ؟ » .

* * *

● سلامة موسى :

عندما بدأنا فى إنشاء أول جمعية لمكافحة التدخين فى مصر توجهتُ إلى الأستاذ سلامة موسى أستطلع رأيه فكتب لى ما يلى :

« هذه الجمعية يجب أن تُقابَل بالترحيب من جميع الكارهين لهذه العادة التى تؤذى غير المدخنين . فالمُدخِّن يحمل سيجارته ويفسد الهواء حولك ولا يكاد يخطر بذهنه أن أحداً يمكنه أن يشمئز من رائحته .

وأنا أحد أولئك الذين قضوا على هذه الدنيا نصف قرن دون أن يعرفوا التدخين . ولذلك أستطيع أن أقول إنه لا يمنعنى من شتم المدخنين غير الحياء . فإن الدخان يسمم الجو حولى ويشير اشمئزاضى ويحملنى على الهرب من بعض الاجتماعات ولكن قلُّ أن يشعر أحد من المدخنين أن غيره يضيق به .

وقد أثبت « رايوند بيرل » أن التدخين سواء منه القليل والكثير شر . فالاعتدال فى التدخين يضر . على أن اعتراضى على التدخين ليس من الناحية الصحية . ذلك أننا فى حياتنا لا نبالى الصحة كثيراً إزاء الاستمتاع . ولكن اعتراضى على التدخين من حيث أنه عادة قذرة لا يرضاها رجل يحب النظافة ويكره التلوث . والمُدخِّن ينسى - لفرط الألفة - أن يُمَيِّز بين النظافة والقذارة ، وكثيراً ما أدخل صالوناً فى أحد البيوت فأشم منه روائح باقية من أعقاب السجائر تُعدُّ إلى جانبها روائح الإصطبل أنظف وأنقى . ويبدو لى أن الممتنع وحده هو الذى يستطيع أن يُقدِّر مدى القذارة والصنار فى التدخين .

والتدخين مثل غيره من المسليات هو علاج للسأم ، أى أنه هروب من الواقع الممل . ولو كان شخص ما نشيطاً متحمساً لعمله مقبلاً عليه لما احتاج إلى خمر

أو دخان أو أى مخدر أو مُنَبِّه إذ هو يجد اللذة فى عمله ، ولكن ضيق النفس الذى نعانیه حين نكره عملنا أو نسأم ظروفنا أو حين تضعف الصحة من جوع أو مرض أو قلق يجعلنا نلجأ إلى ما يُسَلِّى ويُسرِّى عنا ما نقاسیه من الضيق .
لذلك يقبل الفقراء على التدخين أكثر من الأغنياء لأنهم يسأمون الحياة - حياة الجوع والحرمان . وينتشر بين متوسطينا وأغنيائنا لقلّة ما يجدون من مباحج ومُسَلِّيات أخرى ، ولهذا أظن أن أعظم ما نكافح به التدخين هو الغذاء الحسن لعمالنا وتوفير المباحج الأخرى لجميع السكان . وعلينا ألا ننسى أن التدخين هو أعظم برهان على النسخط . فإن المدخنين ساخطون - من حيث لا يدرون - على الحياة . وهم يهربون من هذه الحياة بالتدخين . »



● أحمد الصاوى محمد :

« فى مصر آفة شنيعة ربما كنت أشد ويلاتاً على الناس من الخمر لأنها أهم وأكثر انتشاراً ، ونعنى بها الدخان . فلا نطن أن فى العالم كله شعباً يُسرف فى التدخين إسراف شعبنا إذا قيس ذلك بمقدرته المادية . فإن أفقر فرد فى هذا الشعب يدخن ويُجنّ إذا حُرِمَ من التدخين .

ويكفى أن تدخل فى الشتاء - أية قاعة من قاعات الملاهى لتخرج وقد احمرت عيناك وتصدّع رأسك من كثرة المدخنين .

ويكفى أيضاً أن تسمع السعال باستمرار فى كل مكان من الأمكنة العامة أو المجتمعات لتحكم بأن صدور الناس تتلف بالتدخين المتواصل ، فمن عيوننا الشائعة أننا « نعزم على بعض » بالسجائر . فلا تكاد تحرق سيجارتك حتى يُقدّم إليك صديق علبته فتأخذ سيجارة ، وتُدخّن . فإذا انتهت أخرجت علبتك وعزمت عليه ، فيُدخّن ، وتُدخّن معه ، وهكذا ... إلخ . »



● التدخين والإعلام :

أصبحت السيجارة بطلّة كل فيلم . فهي تحصل على قدر كبير من التركيز . حيث تتجه الكاميرا إلى الممثل لتلتقط منظر السيجارة في أى موقف يتطلبه المشهد . كما لو كانت هى البطل المُعَبَّر عن الضيق . الفرح . المأزق . التفكير أو أى انفعال يخطر على بال المخرج .

وقد اتضح أن هذا لا يحدث اعتباطاً أو مصادفة .. بل إن شركات السجائر اتجهت إلى الإنتاج السينمائى وإلى المخرجين تستعين بهم على الدعاية للسيجارة بهذا الأسلوب الملتوى ، ومن هذه الشركات مَنْ اتجه إلى الرياضيين والملاعب الرياضية . فقدّموا لمشاهير أبطال الرياضة مكافآت ضخمة ليظهروا فى صور مغرية وهم يُدخّنون .. وكأن التدخين هو الذى ملأهم صحة وعافية وبطولة ... !

ومن المصادفات العجيبة أن تنشر جريدة الأهرام بالعدد ٣٥١٤٣ الصادر فى ١٩٨٣/٣/٢ أن إحدى شركات السجائر العالمية عرضت مبلغ ٢٥ ألف جنيه على « محمود الخطيب » بطل مصر فى كرة القدم مقابل الإعلان عن منتجاتها فى الفيلم التليفزيونى الذى يُصوّر حياته فى الملاعب . ولكن « الخطيب » رفض هذا العرض المغرى . فما أحرانا أن نفخر ببطلنا الذى أضاف إلى بطولته فى كرة القدم . بطولة أعظم وأسمى هى بطولة حب الوطن . والتضحية فى سبيله .



● كتاب عن التدخين :

فى أعقاب العهد الغابر نشرت إحدى الصحف الخبر التالى : « تبحث وزارة التربية والتعليم فكرة تأليف كتاب عن مضار التدخين . يُقرّر على طلبة المدارس الإعدادية والثانوية ، وستقوم الإدارة بعرض المؤلفات المُقدّمة من الكُتّاب ليختار الوزير الكتاب المناسب » .

وسرعان ما نشطت فرق الدسائس (الزُنبُ) التى كانت تناهض كل فكر حر .. فعرضت الاقتراح على ضوء الفكر الاشتراكى المتجمد . الذى أُمم شركات السجائر . ومنعا من الإضرار بهذه الشركات المؤممة فقد رُفِضَت فكرة إصدار كتاب عن مضر التدخين . بل تنبّه على أصحاب هذا الرأى بمراعاة مصلحة الدولة العليا . التى تقتضى رواج هذا السم الزعاف (السجائر) بين شباب الجيل الصاعد .

بهذا الأسلوب كانت مؤسسات الآراء المؤممة تقضى على كل رأى سليم بحجة مصلحة الدولة العليا .

يحدث هذا فى الوقت الذى تحتم فيه معظم دول العالم المتقدم ضرورة طبع عبارات توضح مدى أضرار التدخين على جميع علب السجائر ، فى إنجلترا مثلاً نشرت لجنة مؤلفة من تسعة أطباء من أعضاء الجمعية الطبية الملكية تقريراً عن السجائر طلبت فيه من الحكومة أن تساهم بالمال أو التأييد المعنوى فى الحملة من أجل وقف التدخين بإنشاء عيادات لمساعدة المُدخّنين على التوقف عن هذه العادة الضارة وتقييد الإعلانات على السجائر ورفع الضريبة عليها ، ونشرت اللجنة تقريرها فى ٧ صفحة . وقالت إن المسألة خطيرة جداً وعاجلة جداً .

أما أمريكا فقد قررت منع الإعلان عن السجائر فى التليفزيون منذ عام ١٩٧٠ ، وحتُمت على شركات السجائر أن تكتب على جميع عبواتها أن التدخين يضر بالصحة .

حتى روسيا نقرأ عن أخبارها أنها قررت إغلاق المصايف والاستراحات فى وجه المُدخّنين أثناء عقد المؤتمر الدولى التجريبي لبحث الأضرار الناجمة عن التدخين فى مدينة « سوتش » الذى أثبت أن التدخين يتسبب فى تسمم الهواء بدرجة تقلرب التسمم الناتج عن عوادم السيارات .

أما اليابان فقد قررت فصل الطلبة الذين يُدخّنون السجائر فصلاً نهائياً . لا رجعة فيه . من جميع مراحل التعليم حتى سن العشرين . وليست المتابعة قاصرة على داخل المدارس . وإنما تمتد إلى خارجها .

* * *

● ملعون من يُلَوِّث البيئة :

هذا اسم كتاب للعالم الإنجليزي دكتور « آرثر بورن » . تحدّث فيه عن جريمة المَدْحَن في حق البشرية . وقال : إن تلوث البيئة لا يحدث من المصانع والسيارات والتجارب النووية والكيمائية فقط . بل هناك مصدر هام أغفله معظم العلماء . وهو التدخين . فالمَدْحَن يشترك في تلوث البيئة . حيث أثبتت الدراسة العلمية مدى الخطر على صحة - غير المَدْحَنين - الذين يستنشقون الهواء الملوث بدخان السجائر في المحلات العامة والمنازل ودور السينما والملاهي والمواصلات .. إلخ . ونفس الآثار تحدث بنسبة معينة في جو الشارع والمدينة والأرض كلها .. إذ يحتوى دخان السجائر على ١٠٠٠ مادة كيميائية كالنيكوتين وأكسيد الكربون والقطران والأمونيا . وزيت طيارة .. إلخ ، وإن نسبة هذه المواد في الهواء تصل إلى غير المَدْحَن بأعلى من النسبة التي يستنشقها المَدْحَن نفسه .

ومن أخطر المواد التي يستنشقها - غير المَدْحَن - الذي يعاشر الشخص المَدْحَن مادتان هما النيتروزامين والبنزيرين . إذ لهما علاقة وثيقة بالسرطان . خصوصاً سرطان الرئة .

وعلى هذا يكون التدخين أكبر مصدر للتلوث داخل المنازل .. حيث لا سبيل إلى التبرع هناك .

