

الفصل السابع

طريقة إبطال التدخين

إذا خَطَرَ لك أن تكتفى بقراءة هذا الفصل فلا
تطمع فى الاستفادة من هذا الكتاب . وثق أنك
ستزداد تعقيداً من ناحية علاج هذه العادة .
فاحذر أن تقتصر على قراءة هذا الفصل . واحذر
أكثر أن تبدأ بقراءته قبل غيره .

قبل أن أبدأ فى شرح طرق العلاج من عادة التدخين . أرى من المهم جداً أن
يهيئ القارئ نفسه باستيعاب المعلومات التى اشتمل عليها هذا الكتاب بدقة
تكفل له الحالة الفكرية التى تهيب عقليته للشفاء من التدخين . وأن الغرض من
ذلك هو أن تطبع على صحيفة عقلك الأضرار التى تنجم عن تعاطى التبغ .
والفوائد الصحية والمادية التى تعود عليك من التخلص منه . إن اختزان هذه
المعلومات فى وعيك الباطن يحرك فى نفسك عوامل إيجابية تدفعك إلى
التخلص من التدخين دفعاً . ومن العوامل التى ستساعدك أيضاً . أن تبدأ
بمعرفة « قصتى » منذ تعاطيت التدخين إلى أن تخلصت منه نهائياً . وليس من
المهم أن تنطبق هذه القصة على حالتك أو تباينها . بل الغرض منها أن أقدم لك
دراسة واقعية لحالة زميل لك من المدخنين يسعده أن يكون مثالاً لك حتى تشعر
بالسعاد التى يحسها كل من يُقدِّر له الإقلاع عن التدخين .

* * *

● قصتى :

كنتُ مُدخناً مسرفاً بكل ما تحتل كلمة الإسراف من معنى . دخنتُ أول
سيجارة وأنا فى السادسة عشرة من عمري ، بعد إلحاح صديق يكبرنى بعامين ،
وأذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لى يومها : « يا أخى .. إنت فاكر نفسك
عيل .. هو فيه راجل ما يشربش السجاير » .

ولست أدري كيف أعجبت يوماً بهذا المنطق العليل .. ومن ثم أخذتني نغمة
الرجولة الكاذبة فرحتُ أدخُن السيجارة الأولى وأنا أحاول كبت العوارض التي
كانت تنتابني إذ ذاك كيما أعطى موقفي وأكون عند حسن ظن صديقي ، حتى
لقد كانت الدموع تطفر من عيني لاختناق أنفاسي بذلك الدخان الكريه الذي لم
أكن قد أفتته بعد .

ومن الغريب أنني ظللت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام .. ولم أكن ألبأ إليه
إذ ذاك إلا إذا جمعني مجلس أصدقاء لأبدو - كما كنت أتوهم - رجلاً كبير
المقام .

كذلك تعودتُ التدخين في هذا السن الباكر فتأصلت في نفسي تلك الرذيلة
واختلط هذا السم بلحمي ودمي . وما بلغتُ ميعة الصبا حتى أصبحتُ -
لإفراطى - حطاماً بالية ودبتُ في أوصالي بوادر الشيوخة .

كنتُ لا أجلس إلا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولي من التدخين فلا
يتبين في الرائي غير صورة مشوهة ممسوخة مغطاة بطبقة كثيفة من الدخان يخط
عليها الهرم غضوناً مشوشة لا تخجل أن تحط رحالها على وجه شاب في
عنفوانه .

كنت ألهث وينتابني الصداع وتُظلم الدنيا في عيني لمجرد صعود درجات سلم
أو سير ربع ساعة . بل لمجرد أى مجهود جسماني ضئيل حتى لقد بدأتُ أضطرب
وتدور الهواجس في رأسي لشعوري بأعراض أشد وطأة من أعراض التسمم
وأعراض الصدر والسكتة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التي يُحتمل أن تكون
تلك الأعراض مقدمات لها .

وكنتُ أجهل أولاً - شأن أغلب المدخّنين - أن كل ما ينتابني هو أثر ذلك
السم الذي أتعاطاه ليل نهار . ولكنني بدأت أدرك تدريجياً ما تسوقني إليه هذه
العادة لا سيما بعد بضع معلومات التقطتها من أفواه بعض الأطباء ومن مقالات
كُتّاب أمناء غير مغرضين .

وكنْتُ كلما استفتيتُ شيئاً عن مضار التبغ وطبَّقته على حالتى الشخصية خرجتُ بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض ، ولذلك كان يسترعى انتباهى كل ما يُكتب حول موضوع التدخين ، وكنْتُ أقرأ هذه الكتابات بروية وإمعان ، ولو أن تلك الكتابات كانت - للأسف - قليلة ونادرة بيَدَ أنها ، على قلتها كانت منبهاً أيقظ فى نفسى الرغبة فى التخلص من التبغ فحاولت . ولكنى أخفقت . وحاولتُ مرة أخرى . فأخفقتُ أيضاً ، ورحتُ أحاول وأخفق إلى أن بدأ اليأس يتسرب إلى قلبى ورحتُ أزعم لنفسى أن يبطل التدخين ضرب من المحال .

ولكنى عدتُ فتذكرتُ حكاية قرأتها فى حدثتى عن « تيمورلنك » . خلاصتها أن ذلك القائد لجأ إلى مكان جبلى على إثر اندحاره فى عدة معارك متوالية . وجلس معتمداً رأسه بين يديه فى يأس قاتل ، فاسترعت انتباهه غملة تحمل حبة قمح تحاول أن تصعد بها إلى جحرها فتخونها قواها وتسقط منها الحبة . ولكن النملة عاودت الكرّة مثنى وثلاث .. إلخ . فى جلدٍ وعزم حتى تغلبت أخيراً على ضعفها وحملت حبة القمح إلى حيث تريد .

وتلقى « تيمورلنك » من مشابرة النملة هذا الدرس الذى قلب حياته رأساً على عقب . وبدل من يأسه عزماً . فجمع فلول جيشه وعاود نضاله إلى أن فاز بما يريد .

وهذا الدرس أيضاً هو الذى أدين له بناحية كبيرة من نواحي سعادتى وأنا إذ أتحدث عن السعادة التى غمرت حياتى منذ أبطلتُ التدخين ، فإنما أتحدث بنعمة الله أولاً ، وبفضل المشابرة على مغالبة النفس ، وما تأتبه تلك المشابرة فى حياتنا من معجزات .

كانت معجزة حقاً أن يُقلع مثلى عن التدخين وأنا الذى قضيتُ ١٤ عاماً أسير تلك العادة . وكنْتُ أسأل كل المدخنين الذين أعرفهم عن علة استمرارهم على تعاطى ذلك السم ؟ فكان الجميع يجيبون بما يفيد أنه بلاء لا بد منه إذا ما اعتاد الإنسان عليه وليس من سبيل إلى الخلاص منه .

بَيَدَ أن هذا الرأى لم يعجبني كثيراً . ورحتُ أبحث وأقلب الأمر على وجوهه المختلفة . فاقتنعتُ مبدئياً أن التدخين عادة لا أكثر ولا أقل ، ولا يعود على معتادها - من إبطالها - أى ضرر أو تغيير جوهري فى حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث مثلاً فى حالة مدمن الأفيون . ومن التجارب المشاهدة لا سيما فى السجون وبعض المصحات وغيرها من الأماكن التى يُحظر على نزلائها التدخين فى هذه الأماكن لا يبدو على النزلاء أى تغيير جسمانى أو عقلى من الامتناع عن التدخين فجأة . كما أن المسلمين فى رمضان يصومون عن التدخين فلا يكون لذلك من أثر عليهم ، اللهم إلا تلك المضايقة الطفيفة التى مبعثها إلهام العادة ليس غير .

وإذ اقتنعتُ أن التدخين عادة فقط لا ضرر من إبطالها ، بل على النقيض فى هذا الإبطال كل الخير والفائدة ، أحسستُ براحة واطمئنان إلى النتيجة التى أنشدها . وهى إبطال التدخين .

طردتُ من رأسى تماماً فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى التبغ وفتحتُ عينى تماماً لهول جريمتى التى أقترفها فى حق نفسى ، وهنا فقط بدأت أشم رائحة الموت التى تنبعث من هذه اللفافات الكريهة التى أحرقتها وتنبهتُ إلى مبلغ السفه والخطئ فى الرأى الذى يحمل الإنسان على تعاطى الشئ الذى يودى بصحته وماله .

وسألتُ نفسى فى حزم : أرينى طريق الخلاص من هذا السم !!
وجاءنى الجواب سريعاً من أعماق هذه النفس يقول : إذا أردتَ أن تُبطل التدخين فإنك تُبطله .

وكأنى استصغرتُ شأن هذا الجواب بادية الأمر . ولكنى رحمتُ أتأمله وأنا أزداد دهشة فقد كان هذا الجواب يتضخم ويعظم فى كل ثانية تمر وتُجسَّم لى معنى هذا الجواب .

إذا أردتَ أن تُبطل التدخين فإنك تُبطله !!
إذن .. فأنا لم أبطل التدخين لأنى لم أكن أريد إبطاله .
تلك كانت الحقيقة التى أبطلتُ بها التدخين .

لقد رمانى إخوان السوء يومها بالسماجة والرجعية . فقلت : نعمَ السماجة والرجعية إذا كان التعويض عن ذلك هو الصحة والحيوية .

على أن هؤلاء الذين رمونى بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم بعد بضعة أيام أن اعترفوا بأننى اكتسبتُ حيوية وجاذبية وفتوةً غريبة جعلتهم يعترفون صاغرين بأننى كنت بطلاً يوم اعتزمتُ ذلك ويوم نفذتُ ما أريد .

* * *

● حياة الإنسان تدور حول أفكاره :

إن السر الذى يمكن أن تخرج به من هذه القصة يتلخص فى تتبعى ودراستى لكل ما يكتب عن التبغ . طوال عامين قبل إبطالى التدخين . مما أقتنعنى حقيقة بأن حياة الإنسان تدور حول أفكاره .. فبعد أن غمرت فكرى تلك الحقائق الرهيبة التى قرأتها عن ضرر التبغ أصبحتُ أشعر بطعم كرهه للسيجارة وأشم رائحة الموت من خلالها .

وأنت أيها القارىء أسعد منى فى هذه الناحية . فإننى كفيتك مؤونة البحث والاستقصاء والدراسة الطويلة للتبغ . وقدمتُ لك كل ذلك ملخصاً مركزاً فى هذا الكتاب الصغير . لتقرأه مبوراً سهلاً ... وتعيد قراءته كلما وقفت عجلة أفكارك عن الدوران فى فلكِ هذا الموضوع .

على أننى لن أقف بك عند هذا الحد . بل ستجدنى أسير معك شوطاً جديداً فى التطبيقات النفسية والجسمية التى ساعدتنى على التخلص النهائى من التدخين . والتى كلفتنى السنوات الطوال فى التجربة والبحث والتطبيق .

* * *

● التفكير فى العلاج :

حين حَظَرَ لى كتابة العلاج النفسى لهذه العادة . راجعتُ عدة كتب فى علم النفس فوجدتها جميعاً تتناول علاج العادات المتسأصلة عامة فى بحوث معقدة طويلة بحيث يحتاج القارىء إلى دراسة عويصة فى علم النفس تستقطع من حياته عدة سنوات لكى يفهم مراميها ويدرك كنهها . وقد خرجتُ من تلك البحوث الطويلة بخلصة سهلة ممتعة لن تكلف جهداً فى فهمها واستيعابها .

ذلك أن علماء التحليل النفسى يُفسرون عادة التدخين بأنها ظاهرة مستترة من مظاهر الطفولة . فهى تنفيس عن غريزة الرضاع المكبوتة فى العقل الباطن منذ الفِطام . حيث تظل شهوة الرضاع رغبة لا شعورية متقدة - شأن سائر نزعاتنا ومشتهياتنا الطفولية - تتلمس لها مخرجاً بطريقة ملتوية مُقنَّعة ، لأنها تخجل من الظهور سافرة ، وسرعان ما تجد هذه الرغبة المكبوتة تعويضاً فى السيجارة التى توضع فى الفم ويتم تدخينها بنوع من المص بالشفيتين شبيه بمص الطفل حلمة الثدي فى عهد الرضاع .

فإذا أضفنا إلى ذلك أن التدخين مظهر من مظاهر الشعور بالنقص الذى يعانىة الصبيان تجاه الرجال . أدركنا أهم عاملين نفسيين من عوامل النشأة لعادة التدخين .

إذن .. فنحن من الوجهة السيكلوجية نُقبل فى مبدأ الأمر على التدخين طائعين مختارين . فنُدخِّنُ بمحض إرادتنا دون أى إرغام خارجى . أو داخلى ... ولكن الغريب أن هذا التدخين الاختيارى المحض .. لا يلبث على مر الأيام حتى يتحول إلى عادة مهيمنة تأسرنا ولا نستطيع التخلص منها فيصبح التدخين إجبارياً بالنسبة لنا .

ولا تشذ عادة التدخين عن سائر العادات من حيث تحكمها فى حياة الإنسان . بل إنها تزيد عنها جميعاً فى هذه الناحية . لسهولة ممارستها فى كل وقت . فالمدخِّنُ أسوأ من الحشَّاش . والسكِّير والشَّمَام .. لأنه يستطيع - بخلافهم -

أن يُدخّن علانية فى أى ساعة من ساعات الليل أو النهار . وفى أى مكان يحلو له . فى الطريق . وفى المكتب . وفى البيت .. وهذا مما يجعل العادة تتحكم فيه أكثر .

ولما كان التدخين ينشأ - كما قلنا - تنفيساً عن غريزة الرضاع المكبوتة منذ عهد الفطام . فإنه إذ يصبح عادة يتخذ طابع التنفيس عن كل ما يكبته المُدخّن من انفعالات ومضايقات ، فالزوج الذى يضيق بحياته الزوجية لا يستطيع الفكّك منها . تزداد مقطوعية سجايره ، وكذلك الموظف الذى يضيق بعمله ولا يجد سبيلاً غيره . والتاجر الذى يغرق فى الديون وتسوء تجارته . والعامل الفقير الذى لا يهيم له أجره فرصة العيش الكريم .

كل هؤلاء ... وغيرهم من القلقين والمعوزين وطريدى المجتمع يُقبلون على التدخين بشراهة .. لا تراها فى الأغنياء والسعداء فى حياتهم . بل .. إننا نلاحظ أكثر من ذلك . أن التاجر الذى يتم صفقة موفقة تسدد ديونه وتوفر له مكسباً . سرعان ما تقل مقطوعيته من السجاير . أو يبطلها نهائياً . وكذلك الموظف إذا حصل على علاوة مُرضية . والزوج إذا تخلّص من زوجته المرهقة .. إلخ .

يجب أن تلاحظ هذه الظروف جيداً حين تحاول إبطال عادة التدخين . وتفهم أن إقبالك على التدخين الكثير هو نتيجة ضيق وتوتر عصبى مختزن فى داخلك - وربما تكون غير مدرك له - فإذا أدركت ذلك جيداً يلزمك أن تدرك إلى جانبه أن التدخين سيزيد ضيقك بما يستنفده من مالك وصحتك .

ونعود للعامل الثانى وهو الشعور بالنقص . فإن الشاب الصغير الذى يحاول أن يُثبت رجولته بالتدخين . نستطيع أن نقيه شر التدخين بإيجاد الأندية الرياضية . والمكاتب الثقافية . والمسابقات العلمية والأدبية إلى جانب إتاحة وسائل الترفيه البريئة للشباب بأرخص الأثمان أو بدون مقابل على الإطلاق . كل ذلك يعمل على تكبير الشخصية بالنسبة لليافع دون احتياج لسبجارة .

وعلى ضوء النظريات السيكلوجية السابق شرحها .. يمكن أن نقرر أن التدخين ليس « كيفياً » ولكنه عادة .. يعتادها المدخن وترتبط عنده بمجموعة حركات يأتيها تلقائياً .. فهو تعود أن يخرج علبة سجائره ويأخذ منها سيجارة يضعها فى فمه . ثم يشعلها ويجذب منها أنفاساً .. وهكذا دواليك . يعيد الكرة مراراً وتكراراً . حتى يخيل إليك أن السيجارة قطعة من حياة المدخن .

* * *

● العلاج النفسانى :

رغم تحليل كل العوامل النفسانية للمرض ووقوفنا على الأسباب والدوافع الحقيقية . فإن ذلك كله - رغم أهميته العظيمة - لا يكفى أن يكون علاجاً كاملاً . بل لا بد أن نختم هذا البحث بالنصائح التالية :

١ - ابدأ بمحاولة التشويش على عادة التدخين . بتغيير مجموعة الحركات التى ترتبط بها نمى إشعال سيجارتك ، كأن تُغيّر موضع علبتك ونوعها ، فبدلاً من جيبك تضعها فى درجك أو العكس . وبدلاً من الأمريكانى تشتري المصرى ، وتهمل الاحتفاظ بعلبة الكبريت وتُدخن نصف السيجارة وتلقى بالباقى ... وهكذا حتى لا تجعل إيقاع العادة رتيباً منظماً .

٢ - يجب أن تضع نصب عينيك أن الاستمرار فى التدخين هو نتيجة كبت نفسانى وتوتر عصبى . فحاول أن تُبعد عن نفسك القلق والضيق . حتى ترتاح وتسعد فى بيتك وفى عملك . ولا تبخل على نفسك بوسائل الترفيه فسوف تعوّضها من توفير ثمن التبغ الذى تستهلكه .

٣ - تخير أحسن الأوقات لتمتنع عن التدخين نهائياً . ودفعة واحدة . كأن تبدأ فى يوم راحتك أو إجازتك . أو فى يوم تكون قد حصلت فيه على صفقة طيبة أو علاوة أو أى نوع من السعادة التى تصادف الإنسان فى بعض أوقاته .

٤ - هاجم العادة بعنف . وحارب الإغراء واعتذر بحزم لكل مَنْ يُقَدِّم لك سيجارة . ولا تصحب اعتذارك . بخجل . بل بزهو وفخر وشعور بتميذك وسموِّك عن جميع المدخين . وتحدى لكل من يحاول تشبيط همتك .

٥ - ثق أن شخصيتك ستتغير . بل ستنقلب رأساً على عقب . بعد إبطالك التدخين . وأنت نفسك ستدهش من شعورك بالتفوق واتساع نظرتك للحياة وزيادة احترامك لنفسك .

٦ - ثابر . ولا تيأس . حتى ولو فشلتَ مراراً . فإن مدمن التبغ إذا كان يحس برغبة قوية فى الخلاص من إدمانه أقوى من رغبته فى التبغ ذاته ، فسوف ينتهى به الأمر إلى النجاح ولو بعد حين .

٧ - ضع لنفسك عبارة قوية مثل : « لن أدخّن بعد اليوم وأغامر بصحتى ومالى » وادأب على ترديد هذه العبارة واكتبها بخط واضح عريض على جملة بطاقات . تضع واحدة فى مفكرتك وأخرى على مكتبك وثالثة فى غرفة نومك و .. وهكذا لا تترك مكاناً بدونها (واحذر أن تستهزىء بهذه الوصية أو يخيل إليك أنها فكرة صبيانية) .

٨ - لما كان التخلص من أية عادة يصحبه فراغ نفسى يستلزم التعويض بعادة جديدة . فيجب عند الإقلاع عن التدخين أن تتخذ لك مسلاة مفيدة جديدة كالمشى أو الرياضة أو الرسم أو تربية الدواجن .. إلخ . بحيث تباشر مسلاتك هذه يومياً فى أوقات فراغك .

٩ - يجب أن لا تضع فى فمك سيجارة صورية أو غليوناً كاذباً كما يفعل بعض مَنْ يحاولون إبطال التدخين . لأن فى ذلك تذكير دائم لك بالتدخين . فضلاً عن أنه تعذيب نفسانى شديد . بل على العكس تخلّص من الأشياء التى تذكرك بالتدخين فلا تحمل كبريتاً مطلقاً . وحاول أن تمحو من أصابعك الصبغة الصفراء التى خلّفها فيها التدخين . واجتهد أن تُظهِر أنفاسك بمختلف الروائح الزكية .

* * *

• العلاج الجسماني :

لا شك أنك اطلعتُ على إعلانات كثيرة عن أدوية يدعى منتجوها أنها تعالج أضرار التدخين أو تساعد على إبطاله . والواقع أنه ليس لهذه الأدوية أى أثر علاجي لهذه العادة . اللهم إلا ما تُحدثه من إبحاء بالشفاء كالذى تُحدثه زيارة الأولياء والمشايخ فى شفاء بعض الناس .

فالطب الدوائى لم يصل بعد إلى علاج حاسم للتبغ . وعندما يرى الطبيب الخطر الذى يهدد حياة المريض من الاستمرار فى التدخين لا يجد وسيلة أمامه إلا أن ينصح المريض بالإقلاع عن هذه العادة ، ومعنى ذلك أن العلاج الجسماني الذى نقصده يتلخص فيما يأتى :

١ - تقوية الجسم بصفة عامة . بالرياضة . والنظام الصحيح فى المعيشة . فكلما قوى الجسم . وأصبح أقرب إلى الطبيعة . كلما قلَّت الرغبة فى التدخين .

٢ - اجتهد أن تقضى معظم أوقاتك فى الهواء الطلق . وحاول أن تتبع تمريناً رياضياً شاقاً . أو على الأقل تمشى كثيراً حتى يتفصد جسمك عرقاً ثم خذ حماماً ساخناً كل يوم حتى تتفتح مسام جلدك ويتخلص جسمك من السموم التى خلفها النيكوتين .

٣ - نظام التغذية له اليد الطولى فى ميل الإنسان للتدخين فعليك بتجنب اللحوم والتوابل والمأكولات الدسمة وأكثر من أكل الخضروات والفواكه الطازجة ولا تبخل على نفسك بثمر الفواكه الجيدة . فإنك ستوفر أضعاف أضعاف هذا الثمن بعد إبطال التدخين .

٤ - اجتهد أن تبعد عن الكحول والشاى والقهوة بقدر إمكانك . وأكثر من شرب الماء القراح وعصير البرتقال أو القصب أو العنب . الليمون بصفة خاصة عظيم الفائدة فى هذه الناحية . فإن مصه كما هو يجعل للدخان طعم كرهه فى فمك . وينفرك منه .

٥ - طَهَّرْ فمك وحلقك جيداً بحيث لا تترك أى أثر للدخان فى جهازك التنفسى . وتفيدك المضمضة بمحلول نترات الفضة المخفَّف بالماء بنسبة ١ فى الألف ، ولاحظ أنك ستشعر براحة لطيفة ونظافة يعز عليك أن تكررها بالعودة للتدخين .

٦ - تجنب الإمساك - ولكن ليس عن طريق تعاطى المسهلات - بل بالإكثار من السوائل والفواكه وتجنب أكل النشويات والأطعمة الثقيلة ، وعليك بالإكثار من المشى . واعرض نفسك على الحُلاء لمحاولة التغوط مرتين على الأقل فى اليوم . بحيث يصبح ذهابك الى المراض عادة لها مواقيتها حتى ولو لم تتخلص من محتويات الأمعاء فى الأيام الأولى . فسوف تتعودُ على التفريغ بعد هذه المواظبة .

٧ - الحلوى ذات الرائحة النَّفاذة كـ « النعناع » و « اللبَّان » و « السن سن » تساعد كثيراً على تطهير الحلق والقضاء على الرغبة فى التدخين . ولكن أنصحك أن لا تتباع هذه الحلوى من محلات السجائر .

٨ - على مَنْ يُصاب بتصلب الشرايين نتيجة التدخين أن يقوم بعمل التمرينات المعروفة بـ « تمرينات الأورطى » وهى أن يتنفس المريض تنفساً عميقاً ببطنه وليس بصدرة فى الهواء الطلق أو أمام نافذة مفتوحة كل صباح عدة تنفسات يبدأها بعشر مرات . ثم يزيدها تدريجياً إلى خمسين مرة فى اليوم .

٩ - هناك نصيحة للدكتور « روجر داليه » للإقلاع عن التدخين يقول : « دَلْكَ يوماً الجزء الخلفى والأسفل من الأذن بحيث يكون التدليك لِيناً وبعيداً عن العنف » .

١٠ - المُدخِّنون من المسلمين يجب أن لا تفوتهم فرصة الانتفاع بشهر رمضان فإن امتناعهم عن التدخين من قبيل الإمساك إلى بعد الغرب (وهى مدة تقرب من ١٦ ساعة يومياً) . هذه المدة تكفى جداً لتدريب الإرادة على احتمال الساعات القليلة الباقية بغير تدخين . لا سيما وأنها تقع بين الغروب والسحور

ويقضى الصائم منها بضع ساعات أخرى فى تناول الإفطار والسحور . والصلاة . والنوم فلا يبق إلا أن يُروِّض المُدخِّن نفسه على احتمال ساعتين بدون تدخين . وما يساعد الصائم على احتمال هاتين الساعتين . عدم الإكثار من الطعام (لأن امتلاء البطن يُحرِّض على التدخين) ومحاولة الاستلقاء بعد الإفطار بقدر ما يسمح الوقت حتى تستريح المعدة والدورة الدموية .

* * *

● أثر المرأة فى علاج التدخين :

ولا يفوتنى أن أختتم فصل علاج التدخين . دون أن أتَّبَّه المرأة إلى دورها العظيم فى علاج الرجل من التدخين .

وطببعى أن تكون المرأة من أعداء التدخين لأنه يستنفد من ميزانية زوجها قدراً تحتاج إليه فى تدبير شئون منزلها وتوفير الحياة الكريمة لها ولزوجها وأولادها . ومما لا شك فيه أن هذا العداء يُشعر الرجل بالحرَج والمضايقة . ويحملة على الأقل أن يخفف من استهلاك التدخين فى منزله . وهذا ما نشاهده فعلاً فأكثر الأزواج لا يُدخِّن فى البيت ربع النسبة التى يدخنها خارجه ..

والمرأة التى كثيراً ما تنجح بإلحاحها وإيحاءاتها فى حمل الرجل على التخلّى عن أهله وأقاربه . بل عن والديه .. وأولاده .. كقيلة بأن تلاحق الرجل بمضايقاتها ووسوستها حتى تجعله يتخلّى عن منافستها - السيارة .

أما إذا بلغت المرأة من الجهل وسوء الأدب أن تُدخِّن هى أيضاً فرحمة الله على البيت وعلى الأسرة والأولاد . وعلى جيل المستقبل بأكمله .

* * *

● علاج لا قيمة له :

ثمة كثير من العلاجات التى ذاعت لاستغلال المُدخِّنين . وعلى رأسها العلاج بالوخز بالإبر ... وقد ثبت عدم جديتها جميعاً . لدرجة أن الذين نادوا بها .

قرروا صراحة أنه لنجاح هذه العلاجات . لا بد أن تتوافر الرغبة الحقيقية لدى المدخن للإقلاع عن التدخين .. ١١ فتأمل !!

* * *

● التدخين فى العالم الثالث :

فى السنوات الماضية القريية صدر كتاب بعنوان « التبغ والعالم الثالث .. وباء الغد » للكاتب الإنجليزى « مايك مولر » جاء فيه أن القائمين على صناعة السجاير اتجهوا إلى دول العالم الثالث بعد أن تنبّه المستهلك فى أوروبا وأمريكا الشمالية إلى مخاطر التدخين فأقلعت نسبة كبيرة عن هذه العادة . ولذلك بدأ الارتفاع فى معدل التدخين يتزايد بشكل مخيف ينذر بانتشار السرطان والوفيات المبكرة . فى هذا العالم المتخلف . الذى لا توجد فيه أية حملات إعلامية للتوعية بضرر التدخين . مما ضاعف استهلاك دول العالم الثالث للسجاير الأوروبية والأمريكية دون أن يتنبهوا أنها تحتوى على ضعف النسبة من « القار » المسموح بها فى الدول الغربية المتقدمة . مما جعل خبراء منظمة الصحة العالمية ينصحون بقيام مجهود دولى مشترك ومحلى لتوعية زبائن العالم الثالث بأضرار التدخين المروعة .

يحدث هذا فى مختلف بقاع العالم . فى الوقت الذى تقدم فيه الدولة عندنا دعماً لشركات السجاير . فتحصل الشركة الشرقية على دعم يتراوح بين ٢٤ مليون إلى ٢٥ مليون جنيه . وتحصل شركة النصر على ٥ ملايين جنيه سنوياً . وهذا الدعم يُقتطع مع الأسف من قوت الفقراء وعامة الشعب (١) .

* * *

● التدخين وقيادة السيارة :

أصدر مركز « ماديجان الطبى العسكرى » فى واشنطن بياناً حاسماً يُحذّر من التدخين أثناء قيادة السيارة . إذ قد يشرذ الذهن بفعل التدخين فيفقد القدرة

(١) تضاعفت هذه الأرقام كثيراً عام ١٩٩٠ .

على التركيز أثناء القيادة . كما أن السائق إذا لاحظ أن « طافية » السيارة قد اختفت يتخيل أن هذه الطافية المستعلة ربما تُحدث حريقاً في السيارة فيتملكه الرعب وتضطرب أعصابه ويختل توازنه . وإذا كان الجو حاراً يضطره إلى فتح النافذة . فإن التيارات تتسبب في تطاير الطافية في عين قائد السيارة . فيفقد الرؤية السليمة في عينيه . مما قد يسبب حادثة مفرجة .

* * *