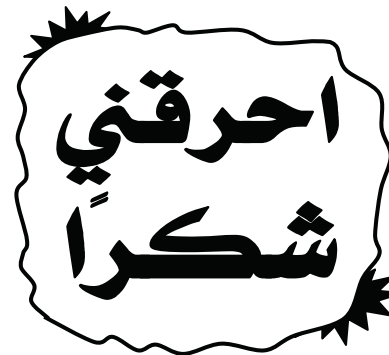








الإهداء

علمني رسول الله ألا أسعد بوقوع الناس في
الخطأ، وأن أتألم لبعد الناس عن الحقيقة، وأن
أشفق على العاصي...

علمني سيد الخلق أن أحاول جاهدة أن أكون
سليماً بين الناس وبين رحمة ربي، وأن أرفق بالمخطئ
ولا أنظر له بتشفاً واحتقار، بل أنظر إليه نظرة
الخائف من ضعفه البشري، والمستعين بالله على
عثرات الطريق ووعورته...

علمني خير من طلعت عليه الشمس أننا أمناء
على بعضنا البعض، شهداء على بعضنا البعض،
وليس قضاة وجلادين نتصيد الأخطاء...

علمني من حلت له الشفاعة أن الأعداء يمكن
هزيمتهم بالحب، ويمكن هزيمتهم بالصبر،
ويمكن هزيمتهم بالسلاح، وأني حين أختار
السلاح يجب أن تكون المصلحة العليا والتعامل
الإنساني محركي، وليس الغضب وحب الانتقام.

كانت قريش تسميه ﷺ «يتيم بني هاشم»
فغير هذا اليتيم العالم بالحب وسمو أخلاقه...

المقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله محمد -صلي الله عليه وسلم- وبعد:

فإنه يحزنني كثيرًا ما يوهم به بعض الشباب أنفسهم من أن لديهم مشاكل كبرى تسبب لهم فيها الحظ السيئ الذي يطاردتهم في الحياة دونًا عن غيرهم، ليبرروا استعبادهم النفسي للسيجارة، فما أن تسأل أحدهم عن الموقف الذي حدث له فابتدأ معه التدخين، إلا وانفجر شاكياً: «حبيبي سابتني.. أصلها ماكانتش تستاهل الحب الي كنت بحبه لها!»، وآخر يبرّر بأنه فاشل لم يستطع النجاح في دراسته الجامعية لمدة سنتين وحتى الآن!، وثالث يرى في تحمله مسؤولية عائلته بعد وفاه أبيه سببًا كافيًا لتوقف ديمومة حياته... إلخ.

أسبابٌ كثيرًا ما نسمعها، وأعذار لا تنتهي يحاولون بها أن يجعلونا نتفهم وجهة نظرهم، وكأنه لا أحد تعرّض لمثل هذه

المواقف غيرهم. لكن الفرق بين الشباب الذي واجه مشاكل حياته بما لديه من نضج فكري وترسّخ ديني وهؤلاء الشباب هو أن الشباب والفتيات الذين هربوا إلى التدخين عجزوا عن مواجهة الموقف؛ بسبب أن الكثير منهم تبرمجوا منذ الصغر على الاعتقاد السلبي الذي يكبر معهم حتى أصبحوا سجناء لما يسمى «البرمجة السلبية» التي يكتسبونها من الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء أو منهم جميعاً.

لذا فإنني من خلال هذا الكتاب سأحاول التفكير معكم بصوت مرتفع عن جدوى ما نفعله ومدى احتياجنا لتغيير أفكارنا؛ لتتغير معها طريقة سير حياتنا. فنحن في استطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضينا ومستقبلنا، وذلك بإعادة برمجة حاضرنا.

**وأسأل الله أن ينفع بهذا الطرح، وأن يجعله في ميزاننا
يوم القيامة؛ فإن كان من خير فمن الله، وإن كان ثمة
خطأ أو تقصير أو نسيان فمني ومن الشيطان.**

رسالة من السيجارة



بعد السلام وأشواقي الحارة، أقدم لك نفسي...

أنا محبوبتك السيجارة، متجددة دائماً، وأظهر بأشكال عديدة
جذابة حتى تقع في شباك غرامي.

أنا - وأعوذ بالله من كلمة أنا - لا بد أن يُشعلني كبار القوم في
الحفلات ليكملوا بي مظهر فخامتهم.

تجد أحياناً من يترك طاعة ربه في رمضان في سبيل ألا يتخلى
عني...

الأدهى من ذلك أن تجد البعض يلهث كالمجنون في الشوارع
يفتش عن أعقابي في ركام التراب؛ علّه يجد فيها نفساً يريحه.

لا يهم إذا اتسخت أصابعهم من التراب، ولا ينزعجون مما
أسببه من رائحة للملابسهم وفهمهم (أفواههم؟)...

هل رأيتم من يفعل ذلك مع الحليب مثلاً، والذي لا يشك
أحد في ١٪ من فوائده؟!

بل هل رأيتم من يترك شرائي لينفق ماله على شراء الفاكهة
والعصائر، والتي ينصح بها جميع الأطباء كعنصر أساسي لبناء
الجسم السليم وأوعيته؟!!

لا تستطيع حصر أرواح البشر الذين أتحكم فيهم. يمكنك
وصفي بالمخربة، لكن لا أحد يستطيع إلقاء القبض عليّ لإثبات
هذه التهمة...



متى ما تُوفيت بسبب سرطان الجهاز الهضمي أو الدم أو الجلطات أو أمراض القلب - التي هي في الحقيقة إحدى إنجازاتي - لن أفقدك.. فما زال ينتظرنى العديد من الأصدقاء.

ثم لأنك تحبني فعلاً، وكنت تدخنني أمام أطفالك - الذين هم أعز شيء بالنسبة لك في الدنيا، لكن بعدي طبعاً - ! فإني سأورث لهم، ولا تخف فأنا سأعتني بهم أكثر مما اعتنيت بك !!



التدخين عملية يتم فيها حرق مادة، غالباً ما تكون هذه المادة التبغ، ويصدر عن هذا الاحتراق مواد مثل النيكوتين، ما يجعلها متاحة للامتصاص من خلال الرئة.

تعد السيجارة أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الراهن، سواء أكانت مُنتجة صناعياً أو ملفوفة يدوياً من التبغ السائل وورق لفّ السجائر (البفرة)، وهناك وسائل أخرى للتدخين تتمثل في الغليون والسيجار والشيشة والبونج (غليون مائي).

لماذا؟ وكيف؟

يحتوي دخان السيجارة على الآلاف من المركبات الكيميائية،

ويعتبر النيكوتين إحدى هذه المواد التي يحملها الدم إلى المخ، فتؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين وتجعله يرغب في ممارسة التدخين وإدمانه.

بعد فترة تعتاد خلايا المخ على هذه المادة، فيفتش المدخن في أنواع أخرى يتجدد بها الاستمتاع، فتكون سجائر الحشيش والبانجو بداية سيره في طريق الوحل وينجر إلى أنواع المخدرات الأخرى..



• التبغ:

التبغ محصول عشبي يتبع للفصيلة الباذنجية، وتنتشر زراعته في مجال واسع من المناطق الاستوائية وشبه الاستوائية والمعتدلة، وتلعب الرطوبة درواهما في حياة نبات التبغ، ويشكل الماء حوالي ٩٠٪ من وزن نبات التبغ.

في الوطن العربي يُزرع التبغ في عدة أقطار، أهمها: سوريا، ولبنان، والعراق، وليبيا، وتونس. وتعتبر العراق وسوريا في مقدمة الأقطار العربية المنتجة للتبغ.

والتبغ يمرُّ بمراحل متعددة لإظهار التغيرات المرغوبة، ومن هذه المراحل: التجفيف - التسوية - التخمر - التعتيق - التدريج والخلط.

بعد استيراد أوراق التبغ المجففة والمساواة، تُجرى عليها بعض العمليات مثل تعديل الرطوبة، والخلط، والتعسيل، الفرغ لأوراق التبغ.

يتكون التبغ من تركيبة مُعقّدة من المواد؛ حيث يدخل في تكوينه أكثر من ٣٠٠٠ مادة معروفة حتى الآن، هذه المواد تختلف باختلاف نوع التبغ وطريقة التدخين.. وإليك أهم المواد المكونة للتبغ:

١- النيكوتين :

في سنة ١٨٢٨م اكتشف العالمان الألمانيان «بوسلت» و «رايمان» من جامعة هايدلبرج الألمانية المادة الفعّالة في التبغ وسميها (نيكوتين) نسبة لـ «جان نيكوت» أول من استنبت بذور التبغ في أوروبا.

والنيكوتين مادة شبه قلوية، عديمة الرائحة واللون في حالتها النقية، قوامها زيتي لكنه يصبح مائلا إلى الصفرة بمجرد ملامسته للهواء، وهو مركب سامّ جدا وخطر على جميع المخلوقات.

تختلف كمية النيكوتين وفقا لنوع الدخان، وقد يمتص المدخن مع كل نشقة جرعة من النيكوتين تعادل ١,٠ ملجم، فيما لو

أعطيت عن طريق الوريد.

وتمتص الرئة نيكوتين دخان السجائر، بينما نيكوتين السيجار والغليون يُمتص عن طريق الفم والبلعوم، ولذلك يلاحظ بأن مدخني السجائر يستنشقون الدخان أكثر من مدخني السيجارة 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 سُحق التبغ واستعمل سَعوَطا (نَشوقا) فإن نسبة النيكوتين التي يمتصها تكون أعلى من نسبتها عن طريق المضغ، والمضغ بدوره يسبب امتصاصا أكثر من التدخين، وتدخين الغليون يسبب امتصاصا أكثر من تدخين السيجار، والسيجار أكثر من تدخين السيجارة، وفي حالة كون الدخان رطبا يكون الامتصاص أكبر منه وهو جاف.

وكمية النيكوتين الموجودة في سيجار وزنه عشر جرامات حوالي (١٥ : ٤٠) ملجم وكمية النيكوتين الموجودة في السيجارة الواحدة تتراوح بين (٠,٧٥ : ٣) من وزنها، وتختلف نسبة النيكوتين باختلاف موضع الأوراق من النبتة وطريقة الزرع

والتسميد والتخمر، والجرعة المميتة للنيكوتين (٥٠) ملجم.

٢- البيريدين :

وهو أقل سُميةً من النيكوتين وأقل كمية، ويؤثر البيريدين على قرنية العين ويؤدّي إلى تحرّشها، وكذلك يؤثّر على القلب والكبد والكليتين.

٣- الأمونياك :

يتولّد من كل جرام من التبغ عند حرقه من ٣ : ٥ ملجم من الأمونياك (النشادر) وضرورة الصحي هو أنه يسبب التهاب الغشاء المخاطي للعين والفم والحنجرة والقصبه الهوائية، وهو السبب في حدوث السعال والبصاق عند المدخنين.

٤- المواد القطرانية :

هي إحدى المخلفات التي توجد في الدخان الناتج عن احتراق التبغ، والمدخنون الذين يدخنون علبة سجائر في اليوم يضعون أكثر من نصف لتر منها في رئتيهم في العام الواحد، وهي من الأسباب الرئيسية لأمراض (الإنفزيما - انتفاخ الرئة - سرطان الرئة - الالتهاب الشعبي)

أما السموم التي توجد في القطران فهي: الرصاص -

الفورمالديهايد (غاز عديم اللون نافذ الرائحة) - الإيثانول (الكحول الإيثيلي) - أحماض الراتنج - الحامض الإستياري - حامض بايرفيك التتانيوم.

مكونات السيجارة



٥ - غاز أول أكسيد الكربون :

يتولّد هذا الغاز في دخان التبغ بنسبة تتراوح من ١ : ١٤٪ ، وتبلغ نسبة الغاز في دخان قاطرة السكك الحديدية حوالي ٦ , ٣٪ وفي الدخان المنبعث من السيارة من ٥ , ٣ : ٧٪ ، ولا تزيد نسبة هواء الشوارع المكتظة أكثر من ٠ , ١٪ من هذا الغاز السام جداً، وهو يتحد مع الهيموجلوبين في الدم ويوقف قابلية الدم لضم الأوكسجين، ولهذا السبب فإن المدخنين المدمنين عادة ما يكون نفْسُهم قصيراً، كذلك الأشخاص الذين يضطرون بحُكم مهنتهم إلى المكوث المتكرّر والطويل في الأماكن العامة المغلقة ويكثر فيها المدخنين كالمطاعم والنوادي، فإن هؤلاء الأشخاص يحتفظون في دمائهم بكمية من الغاز تسبب لهم تسمُّماً مزمنًا تظهر أعراضه بنوبات من الصراع وتسرع في دقات أو نبضات القلب والشعور بانقباض في الصدر وارتخاء عام في الجسم وأرق في الليل.

٦ - الزرنيخ :

من المبيدات الحشرية التي يُرْسُ بها التبغ، إن التبغ في العالم يحوي الآن كميات أكبر من الزرنيخ مما كان يحويه سابقاً، والسبب في ذلك استعمال مبيد الحشرات حيث يرش على نبات التبغ أثناء زراعته.

• بعض المواد السامة الأخرى التي تدخّل في تصنيع التبغ :

المركّب	الوصف
Methane	الميثان: يُعرّف على أنه غاز المستنقعات
Methane	الميثانول: يدخل في صناعة وقود الصواريخ
Napthalenes	النفتالين: مادة تستخدم في المواد المتفجرة
Nicles	النيكل: عنصر فلزي يستخدم في خطوات الطلاء بالكهرباء
Phenol	الفينول: مُطهّر ومبيد للجراثيم
Polonium	البولونيوم: عنصر فلزي إشعاعي
Stearic acid	حمض الاستيرك: مادة شمعية
Styrene	الستايرين: وهو هيدروكربون سائل تستعمل بوليمراته في صنع المطاط

الوصف	المركب
الستايرين : وهو هيدروكربون سائل تستعمل بوليمراته في صنع المطاط	Styrene
القطران : ويسمي أيضا القار أو الزفت، ويستخدم في الطرق الإسفلتية	Tar
التولوين : عبارة عن غراء يستخدم لأغراض التحنيط	Toluene
الزرنيخ : يستخدم مادة رئيسية في سم الفئران	Arsenic
حامض الأسيتيك : يستخدم في صبغة الشعر	Acetic acid
الأسيتون : عنصر رئيس يستخدم في الدهان والبوية	Acetone



على الرغم من معرفة المدخن بخطورة هذه المواد الموجودة في الدخان نجد أنه يُصرُّ على التدخين بأية طريقة قد تُتاح له وبمختلف الأساليب، وأحيانا يكون الاختلاف! (أي اختلاف!) كبيرا، وأحيانا غير متوقع، وبعضه غريب بدرجة أنه لا يمكن تصديقه؛ مما يدفعنا ليس فقط للشفقة الشديدة على المدخن بل الإصرار على مساعدته والوقوف إلى جانبه حتى يُقْلَعَ عن هذا الداء المميت.

- ويمكن تلخيص مختلف الطرق التي يتم بها تناول الدخان فيما يلي:

١- السجائر العادية :

وهي الأكثر استعمالاً، وتصنع هذه السجائر ميكانيكياً في أماكن خاصة تكثف فيها درجة الرطوبة.

أما الورق اللفافات فهو من نوع معين تُتَبَّع في صنعه طرق خاصة وله عدة أنواع تتناسب مع خواص التبغ وطريقة الاحتراق والتوهج.

٢- السيجار

يصنع من أوراق التبغ دون فرمها، وله عدة أشكال وأنواع تناسب الأذواق المختلفة.

يتألف السيجار من طبقات ثلاث:

أ- الطبقة الخارجية: وتسمى بالغلاف الخارجي، ولأوراقها مواصفات خاصة.

ب- الطبقة الوسطى.

ج- الطبقة الداخلية: تتألف من تبغ الحشو العادي.

وكل طبقة من هذه الطبقات يختلف نوع تبغها وطريقة صنعه عن الطبقة الأخرى.

٣- الغليون أو (البايب):

أما سبب استعماله فهو التصفية وترشيح الدخان من النيكوتين والمواد القطرانية، وكذلك تبريد الدخان الساخن قبل وصوله للفم، وهذه التصفية لا تُنْقِص من تأثير التبغ شيئاً.

والغليون له أشكال وأحجام مختلفة، ويُجهَّز التبغ المستعمل في الغليون باستعمال أوراق التبغ وحدها أو مضافاً إليها العروق وتُفَرَّك وتُخَضَّر بطريقة خاصة.

٤- الأرجيلة (الشيشة)

تتألف من رأس مزوّد بعدة ثقوب تزر الهواء ويوضع التبغ في هذا الرأس، يثبت على جهاز خاص له شكل معين، ويوجد في طرفه الآخر أنبوبة معدنية تمتد إلى داخل الأرجيلة الزجاجي، ويخرج من جانبه ذراع معدنية يركب فيها خرطوم طويل له في آخره مبسم يضعه المدخن ليمتص منه دخان التبغ، ودور الماء هو الترشيح وتصفية دخان التبغ، والتبغ الذي يستعمل هو تبغ خاص شديد المفعول يسمى التنباك.

٥- مضغ التبغ بين الأسنان:

وهنا يكون تأثير التبغ كيميائياً على غشاء الفم، وبصورة

مباشرة على بطانة الخد وأرضية الفم واللسان، وتعمل على تحريض الأغشية المخاطية المبطننة وتسبب التهاب اللثة وأغشية الفم المخاطية والرائحة الكريهة، وتساعد على الإصابة بسرطان الفم وهذه الطريقة تسمى «السويكة».

فوائد التدخين

المدخن لا يصاب بالشيخوخة
لأنه يموت في شبابه ..
يتعرف دائماً على أصدقاء جدد
لأنه كل يوم عند طبيب جديد ..
لا يدخل للصوم إلى بيته
لأنه يسعل طوال الليل ..
لا يزوره الناس والأقرباء كثيراً
لأن رائحته كريهة ومقزرة ..



٧- الحقن الشرجي:

يُنقع التبغ بالماء، ويُستعمل منقوعه حقنة شرجية، وهذه الطريقة شديدة الخطورة لأنها تُحدث التسمم الذي قد يكون مميتاً في بعض الأحوال، ومع التقدم العملي الحديث نجد أن الناس لا يزالون يستعملون هذه الطريقة.

• السعوط:

لتحضير السعوط يعامل التبغ معاملة خاصة، ويطحن طحناً ناعماً، ويستعمل على شكل (نشوق أو سعوط)، فيأخذ الشخص كمية قليلة بين أصابعه يدخلها إلى أنفه ويستنشقها بعنف فيشعر باللذة والنشوة كما يزعمون.



منتهي الصلاحية رغم تاريخه



بدأ الإنسان في ممارسة التدخين عام ١٤٩٢م، وبدأت الحكاية الأصلية بين أهل أمريكا الأصليين (أي الهنود الحمر)، فعندما نزل «كولومبس» إلى العالم الجديد في رحلته الشهيرة ورسا بسفنه على شاطئ جزيرة كوبا سنة ١٤٩٢م شاهد قرية صغيرة (سكان سان سلفادور) وكان لهم ملامح مثيرة؛ حيث كان سكان تلك القرى يعيشون في أكواخ من القش وسعف النخيل، وعرف منهم أن لهم ملكا يسكن في داخل الجزيرة على بعد ٣٠ كيلو مترا، واعتقد كولومبس أن ملكهم هذا له أكواما من الذهب، فأرسل إليه بعثة استكشافية لتساومه على بضاعة يحملونها مقابل ذهب يحتفظ به، لكن البعثة لم تجد إلا فقراء وبين أيديهم لفافات بنية غامضة وبجوارهم نار بها جمرات، وعلى أحد طرفي اللفافة توضع الجمره

أما الطرف الآخر فموضوع في إحدى فتحتي الأنف، ومنه يحدث الشهيق ويخرج الزفير على هيئة حلقات من الدخان، وبعد أن يستنشق الكوبي من اللفافة مرتين أو ثلاث يسلمها لمن يليه، وهكذا تدور اللفافة على أفراد الدائرة المنصوبة.

وتعجب البحارة لما رأوه، وبدافع الفضول عرفوا سر هذه اللفافات، فهي مصنوعة من أوراق نبت بري ينمو هناك بكثرة، وتوهم الهنود الحمر والكوبيون أن دخان هذا النبات يريح من التعب، ويزيل الضجر والسأم، وأنه مهدئ لطيف؛ ولهذا نصحوا البحارة بجمع ما يستطيعونه من هذا النبات، ومنه يصنعون لأنفسهم ما شاءوا من لفافات، ثم يتحلقون ويستنشقونها ساعة أو بضع ساعات.

ووصل الحال إلى أن أصبح التدخين تجارة هائلة جنى العالم فيها أكواما من الذهب، فاستهلاك الولايات المتحدة وحدها من السجائر في عام ١٩٨٠ بلغ ستمائة وخمسين مليار سيجارة، وتجارة التبغ في العالم في العام نفسه قد بلغت مائة مليون دولار، وهذا الرقم حاليا يمثل استهلاك دولة واحدة فقط.

وقد كان أول من أدخل نبات التبغ إلى أوروبا الطبيب

«فرانشكوهر نانديز» الذي أرسله فيليب الثاني ملك إسبانيا في بعثة استكشافية، وقد انتشر التدخين في القرن الخامس عشر حيث انتقلت هذه العادة من المكسيك إلى المستكشفين الأسبان، وبعد انتصار إسبانيا في القرن السادس عشر ازداد انتشار التدخين.

ومن المرجح أن يكون التبغ انتقل إلى بلاد الإنجليز عن طريق إسبانيا، إلا أن هناك بعض الأدلة التي تثبت أن «الفيني» أول حكام فرجينيا «وفرنسيس دريك» أمير التجار أحضروا التبغ إلى إنجلترا عام ١٥٨٦م وأهدوا السير «رالي» بعضاً من التبغ، وكان رالي هو أول من دخن التبغ في الغليون.



ومر الدخان في بدايته بأشخاص ودول أيدوا تناول الناس له والمساعدة في ذلك بزرعه وآخرين عارضوه بشدة

وحذروا من خطورته بشدة، بل وصل ببعض الحكام لمنعه بالقوة وصدرت فتاوى من بعض رجال الكنيسة بتحريمه.

ويمكن تلخيص أهم الأحداث التاريخية التي مر بها التدخين فيما يلي:

في سنة ١٤٩٢م شاهد الرحالة كريستوفر كولومبس نبات التبغ في أمريكا.

في سنة ١٥١٨م كانت إسبانيا أول البلاد الأوروبية التي زرعت نبات التبغ بواسطة بعض مكتشفي الدنيا الجديدة (أمريكا) الذين أحضروا البذور معهم.

في سنة ١٥٥٨م انتقلت زراعة التبغ إلى فرنسا بفضل سفير فرنسا في البرتغال «جان نيكوت» ثم أطلق الناس على نبات التبغ اسم نيكوتين نسبة إلى اسم السفير الذي أدخله البلاد.

في سنة ١٥٨٤م انتقلت زراعة التبغ واستعماله إلى إنجلترا عن طريق السير «رالي».

في سنة ١٦٠١م دخل التبغ إلى مصر وزاد الإقبال عليه واستيراده في سنة ١٧٣٧م.

في سنة ١٦٠٤م حذر الملك «جيمس الأول» ملك إنجلترا من أضرار التدخين على الرئتين.

في سنة ١٦١٤م بلغ عدد مقاهي التدخين في لندن وحدها

احرقني شكراً

٣١

٧٠٠٠ مقهى.

ل في سنة ١٦١٩م استعمل ملك إنجلترا الشدة في مكافحة استعمال التبغ وشربه.

ل في سنة ١٦٢٨م حرّم البابا «أرخين الثالث» دخول الكنائس على كل من يستعمل التبغ.

ل في سنة ١٦٤٢م أصدر البابا «أوربان السابع» أمراً بابوياً يقضي بتحريم التدخين، إلا أن العوام والقساوسة استمروا في التدخين.

ل في سنة ١٦٥٢م صدر أمر بمنع زراعة التبغ في إنجلترا.

ل في سنة ١٧٩٩م بدء سكان الفيوم في مصر زراعة التبغ بعد أن أقبل عليه الناس.

ل في سنة ١٨١٠م احتكر محمد علي باشا زراعة التبغ في مصر.

ل في سنة ١٨٢٩م انتقلت زراعة التبغ في مصر السفلى إلى مصر العليا، فكثر المدخنون وعم استعماله في جميع أنحاء مصر.

ل في سنة ١٨٤٠م كان الفرنسيون أول من استخدموا

٣٢

احرقني شكراً

السجائر، وذلك حين قاموا بلف التبغ داخل ورق رقيق، ثم انتشرت عادة شرب السجائر في أوروبا كلها بعد حرب القرم.

ل في سنة ١٨٨٠م أدى تحسّن نوعية ورق السجائر والميكنة إلى انخفاض سعرها وانتشارها بين الناس.

ل في سنة ١٩٣٨م نشر الدكتور «بيرك» اكتشافه القاتل!! بأن حياة المدخنين أقصر من حياة غير المدخنين.

ل في سنة ١٩٥٤م ظهرت السجائر ذات الفلتر لأول مرة.

ل في سنة ١٩٥٤م درس الدكتور «دوران» عضو المعهد الوطني الأمريكي العلاقة بين التدخين ومرض السرطان.



المسببات الثمانية



ثمانية أمور تحمل الشباب على التدخين، بعض الشباب اجتمع لديهم أكثر من سبب في دفعهم إلى التدخين..

• قد يتسبب الوالدان في حمل أبنائهم على التدخين وذلك من جهتين :

- إذا نشأ الأبناء في أسرة تنتشر فيها هذه العادة السيئة، فيدخن الشاب لاعتياده على شم رائحة الدخان في البيت، وعدم وجود من ينهاه عن ذلك.

فقد أثبتت دراسة بريطانية أن ٤٠٪ من الشباب المدخن سبب تناولهم للدخان هو معاشتهم لأب مدخن أو كلا الوالدين، فالطفل عندما يصل إلى سن الخامسة من العمر، تكون نسبة الدخان في دمه وكأنه قام بتدخين ما يعادل ١٠٢ علبة سجائر

بسبب إدمان دماغه لمادة (الوتين) لأن الطفل يدمن من أول مرة يشم رائحتها فيه، فمادة الوتين من المواد السامة جداً والمخدرة، وهي من المواد المحظورة، لكن الحكومات تتغاضى عن ذلك سعياً وراء تحصيل الضرائب من شركات السجائر حيث تُحقّق لها دخلاً كبيراً.

أ- من جهة أخرى قد يتسبب الوالدان في دفع أبنائهم أو حتى بناتهم للتدخين؛ وذلك إذا كان أبنائهم لا يجدون معاملة حسنة في المنزل أو يعانون تفكك الأسرة، أو انشغال كليهما أو أحدهما بعمله، والمنافسة بينه وبين زوجته لتحقيق النجاح وإثبات أنه أفضل منها أو لتثبت هي أنها أفضل منه! فسيجد الأبناء أنفسهم في دوامة حرب تفرض على حياتهم الإهمال؛ فينتج عن ذلك أنهم يتجهون لمن يحتضنهم من رفقاء السوء، ويحبّب لهم هذا الأمر بدعوى أن السجائر تنسيهم ما هم فيه من هموم!

- استنتج أحد الخبراء الأمريكيين من خلال دراسة وأبحاث خاصة قام بها على عينة من المدخنين المراهقين لكشف السبب في انتشار التدخين بينهم وتحوّله في بعض الأحيان إلى إدمان، فوجد أن السبب الرئيسي في إقبالهم على التدخين هو انهيار الأسرة

وتفككها..

يقول الدكتور/«موريس سولسون» (طبيب نفسي) :

«تعود أسباب تدخين بعض الشباب والفتيات إلى أنهم لا يجدون في بيوتهم التفهّم الصحيح لمشاعرهم وحاجتهم من حنان الوالدين» .

-وهنا يطرح السؤال نفسه:

لماذا يفتقد الشباب والبنات الاهتمام بمشاعرهم من قبل والديهم؟



لابد أن غياب الآباء والأمهات في العمل وحرمان الأبناء من عواطف الأمومة وتوجيهات الأبوة ورابطة الأسرة ينجم عنه انحرافات أخلاقية؛ لذا عليكم كوالدين أن تعوا أن الأبناء في حاجة

لمن يحمل لهم نور الإسلام أو الصلاح، واحتوائهم بالحب الذي هم أمسُّ له من حاجتهم إلى الطعام والشراب.

كما ينبغي عليكم إدراك مسؤوليتكم في متابعة أخلاق أبنائكم،

ومعرفة أصدقائهم، وأين يذهبون، دون أن تكون هذه المتابعة سبباً في تحطيم الأبناء كما يحدث بعض الأحيان من اختراق الخصوصية التي يجب أن يحتفظ بها كل من هم في سن المراهقة؛ حيث إن الأبناء في هذا العمر يعتبرون استقلال الشخصية «منطقة خطر» يحظر الإقتراب منها.

كما يجب عليك كأب عدم الإسراف في طريقة تصحيح أخطاء الأبناء، كما يحدث أحيانا بالوصول إلى تصويب الخطأ بالضرب بل والضرب المبرح والشتائم الجارحة، حتى إن كان الخطأ يمكن أن يُكتفى في تصحيحه بلفت النظر والتنبيه! مما يتسبب في فجوة كبيرة بينك وبين الأبناء؛ فيؤدي ذلك لجعلهم فريسة سهلة لأن يكونوا حقل تجارب الأصدقاء!

أسباب أخرى لتدخين المراهقين



• الرغبة في المغامرة :

إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة، وهم يحبون أن يظهرُوا أمام الجميع بمظهر العارفين بكل شيء؛ ولهذا فإنهم يجربون أمورًا مختلفة في محاولة اكتساب معرفة أشياء جديدة وعديدة؛ لذا فالشاب يقنع نفسه بأنه سيجربها مرة واحدة من باب المعرفة، لكنه يقع في شركها ويسهل عليه تناولها للمرة الثانية ثم الثالثة، إلى أن يتحول مع الزمن إلى مدمن.

• الإقتران بواسطة الأصدقاء :

لأن المراهق يسعى لتكوين ما يعتقد أنهم أصدقاء عمره، فهو

يريد أن تكون له صحبة كبيرة أو ما يمكن تسميته أنه «مجمعه الخاص» لذا يخشى أن يظهر أمامهم بأنه أقل منهم -من وجهة نظره- أو أن تفكيره وعقله ليس من مستوى عقولهم، أو الاختلاف معهم أو عنهم في أفعالهم، مما يقلل من ترحيب رفاقه إذا ما كانوا مدخين.

• بناء الشخصية والاستقلال :



كثير من الشباب المراهقين يعتقدون أن تدخينهم مظهر من مظاهر تكوين الشخصية، لكن الحقيقة تكون على العكس تماما.. فتخيل معي صورتك وكأنك مربوط من عنقك يسحبك من هم قدوتك في التدخين، وأنت لا تستطيع أنت تظهر أي قوة أو اعتراض لأنك مسلوب الإرادة.

المعنى الحقيقي لاستقلال الشخصية هو عدم استطاعة أحد أن يؤثر فيك وأن تكون حرًا في أفعالك ولا تتبع الآخرين.

• عدم الثقة في النفس أو اختلال في الشخصية تجعله عاجزا

على مواجهة موقف ما؛ مما يؤدي للهروب إلى التدخين.

- ظهور بعض فنانيين وفنانات يتخذهم الأبناء قدوة في لقطة من مسلسل أو فيلم وهم يشعلون السيجارة تلو الأخرى إذا ما تعرضوا لموقف أفقدهم أعصابهم، ومن ثم فإذا ما تعرض الأبناء لمواقف مماثلة تكون صورة الفنان أول ما يستحضره ذهنه، فيقوم بتقليده!



مشهد أصبح مألوف لأعيننا هو أننا أصبحنا نرى الفتاة تُزاحم الشباب في «الكوفي شوب» تجلس وإحدى ساقها على الساق الأخرى والشيشة أو السجائر في يديها، يصاحب ذلك الضحكات والكلمات البعيدة كل البعد عن الاحترام، وللأسف نجد أحياناً في ذلك المشهد من هن محجبات، والمسكينة تعتقد أن ذلك يعكس مدى تحضرها وأنها فتاة «فري»!!

وهذا المشهد يستفزني للغاية فكيف تراه المدخنة ؟

بجولة سريعة بين منتديات الفتيات على الإنترنت اختلفت آراء المدخنات لما يفعن كالأتي:

- إحدى المدخنات تقول: السيجارة ذات قيمة معنوية لي؛ لأنني عندما أدخن أجعل الجميع يفهم أنني مختلفة ومميزة.

- وتقول أخرى: أنا

أدخن من أجل إثبات للجميع أنني حرة وأني صاحبة القرار في كافة شؤون حياتي.

- وترى ثالثة أنه من حق الفتاة التدخين مثلها مثل الرجل ومن يقول غير ذلك فهو «موضة قديمة ومش متحضر»!!

- دينا فتاة مدخنة تقول إنها تدخن الشيشة منذ أن كانت طالبة في الثانوية، وأدمنتها حين التحقت بالجامعة، لدرجة أن أصبح لها شيشة خاصة بها تضعها دائماً في «شنطة سيارتها» وتصطحبها معها إلى المصيف وفي الرحلات، مشيرة إلى أنها لم تجد أي اعتراض من

والدها أو والدتها على هذا السلوك، خاصة أن الاثنين من مدخني الشيشة!

وتؤكد دينا أن مبدأ التدخين - في حد ذاته - غير مرفوض في العائلة، فلماذا إذن التفريق بين تدخين السجائر أو تدخين الشيشة؟! موضحة أنها تدخن الشيشة (المعسل) وليس (التفاح أو الخوخ أو العنب) أو غيرها من الأنواع التي تعتبرها نوعاً من «الدلع» ولا تدل على أن صاحبها مدخن شيشة حقيقي!

- أما شيرين (محجبة) فتقول: إن أسرتها لا تعرف بالطبع أنها تدخن الشيشة، ليس خوفاً من أحد، فهي لا تفعل شيئاً تحجل منه! ولكنها لا تريد أن تستفز والدها خاصة وأنه غير مدخن، كما أن نصائح والدتها «لا بتودي ولا بتجيب»، فالجميع يعرف أضرار التدخين، ومع ذلك نجد حتى الأطباء يدخنون!!

ولا ترى شيرين أي تعارض بين الحجاب وتدخين الشيشة، معتبرة الزج بالحجاب في مثل هذه المناقشات نوعاً من الكلام الفارغ!!

- وتحكي جيهان (صحفية) قصة أول مرة دخنت فيها الشيشة، وكانت بمقهى في منطقة الحسين الشهيرة بالقاهرة،

فتقول: كنت مع مجموعة من صديقاتي نقضي بعض الوقت للترفيه، والتفتُّ حولي فوجدت جميع الفتيات بالمقهى مصريات وأجنبيات يدخنُ الشيشة، وطلبت إحدى صديقاتي شيشة على سبيل «التهيس» -أي المزح- وطلبت مني أن أجربها، وبعد أن جربت أول «نفس» وجدتني «أكح» بشدة، وكدتُ أن أفرغ كل ما في معدتي، وعندها سخرت مني صديقاتي. وأمام الضحكات التي استفزتني، قررت التحدي، وواصلت التدخين، وبعدها تعودت عليه !!



أما من اتفقن معي في كون تدخين الفتيات مشهد مستفز للغاية فكانت آراءهن كما يلي:

- قالت «أفوق الوصف»: لو كانت نظرة الفتاة المدخنة أنها بذلك تجعل المجتمع أنها مختلفة ومتميزة، فقد وصل تفكيرنا لوضع مأساوي! وتسبب بحثنا عن كيف نكون متطورين شكلياً وظاهرياً إلى أن نصبح في قمة التخلف، ومن ترى أن التدخين يظهر مدى حريتها، فكل حرية لها حدود، ويجب أن تقف عند حدود الآخرين، خاصة إذا كانت تصطدم بعادات المجتمع وتقاليده، بعيدا عن كون ذلك تقليداً أعمى للغرب أولاً وتشبُّهاً بالرجال ثانية..

- بينما قالت «سحر عابد»: إن هذا هو الانحراف بعينه، وتساءلت ما هذا التطور الذي لا تكسب البنت من وراءه سوى الأمراض والشيخوخة والسمعة غير الجيدة!؟

وتابعت سحر: أنها مصدومة من آراء المدخنات، وتؤكد أن الأسباب التي دفعت هؤلاء للتدخين هو ضعف الوازع الديني، والتفكُّك الأسري، وعدم متابعة الوالدين، وعدم ثقة هذه الفتاة بنفسها؛ مما جعلها تهرب إلى التدخين لتغطي النفس الذي تشعر به...

- أما « مستشارة الحب » فرأت أن المرأة المدخنة إذا رأت في ذلك من حقوق مساواتها بالرجل، فبالرغم من خطورة التدخين على الاثنين، فخطورته على المرأة أكثر؛ لما يسببه من سرطان الرحم، وما له أيضا من خطورة على الجنين.



فالمرأة المدخنة أثبت طبيياً أنها تنجب مولودا إما غير مكتمل عقليا أو غير مكتمل جسديا. وأكدت أن إحدى قريباتها أنجبت طفلا مشلولاً، فلما سألتها أجابت أنها كانت تدخن وأقلعت بسبب ما حصل لابنها.

وأوضحت «مستشارة الحب» أنه يجب مراجعة الأسباب الكامنة وراء تدخين البنت خصوصا والولد عموما، وأن من أهم أسباب ذلك: التربية غير السليمة والتنشئة السيئة التي تكون بترك التربية للخدمات غير المسلمات مما يبعد الوازع الديني عند أبنائنا.

وقالت «ريم خالد»: سبحان الله، في الماضي كانت هذه الظاهرة بين الرجال نادرة لدرجة أن الرجل المدخن كان ينجل أن

يدخن أمام الناس أو في الأماكن العامة.. الآن نرى النساء والأطفال ينافسون الرجال في التدخين!!

أما أنا، فأفضل أن أهدي كلماتي للشباب والفتاة:

إلى الشاب: السيجارة ما هي إلا عربون صداقة يهديها إليك رفيق سوء، أو فكرة طائشة خطرت ببال ولد أهوج التصرفات، أو طفل احترق قدوته أمامه بعلب السجائر.

إلى الفتاة : أنا أستغرب كيف يجتمع حرص الفتاة على اهتمامها بجمال شكلها مع إدمانها لما يُسبب لها التجاعيد والشيخوخة المبكرة!

أي عقل سَوَّلَ لك أنك تستطيعين الجمع بين هذين النقيضين؟!!

إذا كان الرجال يبررون أن تدخينهم مظهر من مظاهر رجولتهم، «إنتي بتدخني ليه.. رجولة برضه ؟ !!»

العلاقة الطردية بين التدخين وأمراض السرطان والقلب والعيون وخطره على الجنين

التدخين وعلاقته بسرطان الرئة	١- سرطان الرئة نادر جداً بين غير المدخنين.. ٢- نسبة الإصابة بسرطان الرئة تزداد بازدياد عدد السجائر المستهلكة وازدياد مدة التدخين، وتقل هذه النسبة تدريجياً عند الإقلاع عن التدخين، مما يثبت العلاقة المباشرة بين التدخين وسرطان الرئة.
التدخين يسبب سرطان الشفة والحنجرة والمريء	لقد أثبتت الدراسات أن التدخين أحد مسببات سرطان الشفة واللسان والحنجرة والمريء، وخصوصاً بين مدخني الغليون؛ إذ إن وجود الفلتر الفعّال الذي يزيل من السيجارة كل النيكوتين والرماد والزيوت وغيرها من الكيماويات لا يمكن للدخان أن يعبره.

التدخين وتأثيره المباشر على شرايين القلب	التدخين يسبب تقلصاً في شرايين القلب، وهذا بدوره يسبب الذبحة القلبية. إن هذا الضرر يبدأ من تدخين السيجارة الأولى - حتى ولو لم يبلغ المدخن (الدخان) إذ إن مادة النيكوتين تذوب في اللعاب وتمتص بواسطة الدم، وتسبب تقلصاً واضحاً في شرايين القلب وباقي شرايين الجسم.
أضرار التدخين على العين	الأشخاص الذين يدخنون السجائر تزداد لديهم مخاطر الإصابة بالماء الأبيض، وهو عبارة عن سحابة بيضاء تتكون على عدسة العين، ويتسبب في العديد من مشاكل الرؤية، بما فيها عدم الرؤية بوضوح، والحساسية من الضوء؛ مما يجعل من التدخل الجراحي ضرورة ملحة بسبب فل النظارات والعدسات في علاج المشكلة.
التدخين يؤدي الجنين	النساء المدخنات معرضات بنسبة عالية للولادة قبل الأوان والإجهاض وولادة

الجنين ميتاً أو موت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة، فقد أظهرت دراسات أن تدخين الأم يسبب تقلُّصاً في شرايين الدماغ عند الجنين؛ إذ إن ارتفاع مستوى أول أكسيد الكربون في دماء الأجنة والأطفال المولودين من أمهات مدخنات يضعف من قدرة الدم على نقل الأكسجين؛ لأن غاز أول أكسيد الكربون له القدرة والقابلية على الاتحاد بالهيموجلوبين وإضعاف قدرة الأكسجين على ذلك.



سرطان الرئة يتسلل من دخان سيجار النجم الأسمر :

أصيب الفنان «أحمد زكي» قبل وفاته بعام تقريباً بسرطان الرئة؛ مما أدى لدخوله المستشفى في حالة صحية حرجة؛ نتيجة لمضاعفات الورم السرطاني الذي انتشر في جسده بشكل كبير، حتى وصل الرئة والكبد والغدد الليمفاوية، وأدى انتشار السرطان في حالاته المتقدمة إلى توقفه عن الكلام وأصبح المخ لا يعمل؛ نتيجة الإصابة بعدة جلطات مما أدى لدخوله في غيبوبة، الأمر الذي دفع أطباءه لمضاعفة كميات علاجه المسيلة للدم والمنشطة لوظائف الدورة الدموية، وأيضاً إعطائه كميات أكبر من الأكسجين للمساعدة في التنفُّس، لكن كل ذلك لم يفلح؛ فقد

وصل السرطان إلى جذع مخ «أحمد زكي» فدخل في غيبوبة تامة، وصرَّح الأطباء أنها اللحظات الأخيرة من حياته.

وكان «زكي» قد فقد ما يزيد عن ثلاثين كيلو جرام في فترة تقرب من أربعة عشر شهرا هي المدة التي عبث فيها السرطان في جسده، فاختلقت أعضاؤه مع بعضها من شدة نحوله، حتى أن أصحابه كانوا يفجعون عند رؤيته لصعوبة التعرف عليه !

ترك «أحمد زكي» المرض في بدايته يتمكّن منه، ظلًّا منه أنها وعكة صحية ناتجة عن «نزلة برد» ، فقد كان يتصور الأمر مجرد سعال تعود عليه يوميا نتيجة التدخين.

ومن المعروف أن السيجار كان لـ «أحمد زكي» صديقا ورفيقا



وملاذا من الهموم كما يعتقد.. كان يشعلها.. يستمتع بدخانها.. ولم يكن يعلم أنها ما هي إلا قبلة موقوتة ستنفجر يوما فيه وتنتهي حياته.



القصة كما يرويها هو:

(م . ع . أ) أحد الشباب المدمنين، ليس مدمناً التدخين فقط، لكنه مدمن مخدرات!

يقول لي: السيجارة كانت البداية، فأنا نشأت في أسرة أبي وأعمامي جميعهم مدخنين، علبة السجائر أمامي أينما ذهبت، وكنت دائما أسمعهم يَرْدُون عندما ينصحهم أحد بالمقولة الشهيرة «العمر واحد وماحدث بيموت ناقص عمر، وبعدين لو ربنا مش مقدر لنا إننا يجيلنا سرطان مش هنمرض، ولو مقدر لنا العكس هنتعب من غير ما ندخن، والي يقول غير كده يبقى معندوش إيهان بالله.. إحنا بالتدخين أو بغيرة كلنا ميتين!!

يكمل (م . ع . أ) : «بصراحة قررت إحدى المرات أجرب

أدخن عشان أكون مقتنع إنها ضارة وما حدش يقدر يضحك عليّ
ويعطيني سيجارة!!

ثم يتابع بصوت مختنق: «التجربة صارت عادة تعودت عليها،
بل إن الأمر تحول إلى إدمان. وفي يوم كنت في حفل زواج أحد
أقاربي، وكعادة بعض الأفراح في القرى التي يقدم فيها (الحشيش)
للمدعوين فلم تفرق عندي السجائر العادية من سجائر
(الحشيش) فكلاهما دخان!!

ومنذ ذلك اليوم وأنا أدخن سجائر الحشيش وأحياناً ما يعادله
من الحبوب المخدرة وعندما ينفد مني المال أضطر للتجارة فيها أو
اللجوء للسرقة، حتى أنني ذات مرة قمت بتخدير أختي وسرقة
الذهب الذي تلبسه وبعته حتى أتمكن من شراء المخدرات!»



السويد تُعتبر من الدول المتقدمة في الكفاءة المنقوصة
للموظفين، فقد أظهرت دراسة أجريت في السويد أن الموظفين
المدمنين على التدخين يأخذون إجازات مرضية أكثر بثمانية أيام من
الموظفين غير المدخنين، وترأس الدراسة التي نشرت في مجلة
«توباكو كنترول الطبية» البروفيسور/ بيتر لندبورغ من قسم
الاقتصاد في جامعة فري السويدية.

شملت الدراسة قرابة ١٢٢٧٢ عاملاً سويدياً تتراوح أعمارهم
ما بين ١٦ و ٦٥ عاماً، شغلوا وظائف حكومية في الفترة بين عامي
١٩٩١م و ١٩٩٨م. ولم تختلف النتائج بالنسبة للنساء مقارنة
بالرجال، بل كانت نتائج الجنسين متقاربة إلى حد كبير!



الصين مُنتج السجائر يقتله إنتاجه!

مائة ألف صيني يموتون سنوياً بسبب التدخين

أعلنت وكالة أنباء الصين الجديدة (شينخوا) في تقرير لها أن نحو مائة ألف صيني يموتون سنوياً بسبب الإصابة بأمراض مرتبطة بالتدخين في الصين أكبر منتج ومستهلك للتبغ في العالم، والتي يوجد بها أكثر من ٣٥٠ مليون مدخن!

وقالت (شينخوا) : إن التقرير -وهو الأول من نوعه في الصين- أشار إلى أن ٣٥ ٪ فقط من الذين خضعوا للدراسة كانوا يعرفون مخاطر التدخين السلبي.

وقال يانج جونج نائب مدير المركز الوطني لمكافحة الأمراض

يذكر أن العديد من الدراسات أظهرت أن السويد تحتل المرتبة الأولى في نسبة غياب الموظفين بسبب الإدمان على التدخين.



القرارات الدولية لمكافحة التدخين



قالت منظمة الصحة العالمية في بيان لها: إن الإحصائيات تُظهر أن أكثر من مائتي ألف عامل يتوفون سنوياً عبر العالم بعد أن يصابوا بالسرطان على خلفية تعرضهم للتدخين السلبي في مكاتبهم أو مقرات أعمالهم، كما دعت المنظمة إلى التشديد في فرض قوانين منع التدخين في أماكن العمل، حيث إن الأرقام تظهر أن عدد المصابين بالسرطان في أماكن العمل التي تسمح بالتدخين مرتفع أكثر بكثير من أمثالهم في الأماكن التي تحظره.

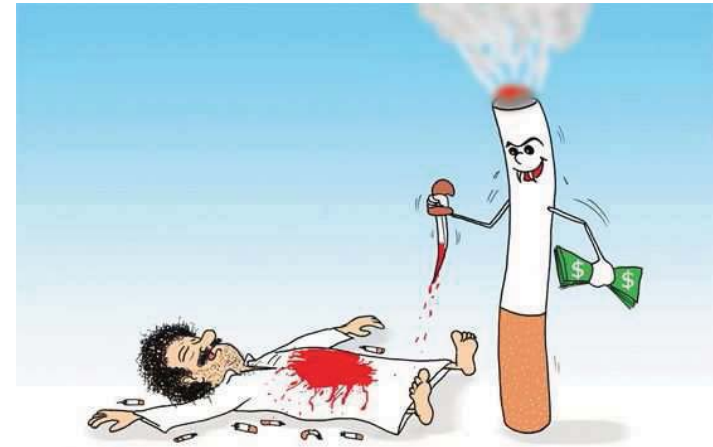
هونج كونج ومكافحة التدخين :

حصل مسؤولو الصحة في «هونج كونج» على الدعم المطلوب

والوقاية منها: نأمل أن يحفز التقرير السلطات الصينية على سنّ قوانين أو لوائح لحظر التدخين في المباني العامة المختلفة.

اليابانيون هزموا القنابل النووية.. وهزمتهم السجائر

أجرت وزارة الصحة اليابانية دراسة طبيعة كبيرة شملت أربعين ألف شخص، وجدت أن المدخنين عرضة للإصابة بالأمراض والسكتات القلبية أكثر بثلاث مرات من أقرانهم غير المدخنين، ووجدت الدراسة أن الإقلاع عن التدخين يقلل بشدة من خطر التعرض للأمراض القلبية خلال عامين.



لتوقيع غرامة فورية قيمتها مائتا دولار أمريكي على المدخنين الذين يشعلون السجائر في الأماكن العامة التي يحظر فيها التدخين، وبدأ حظر التدخين في كل الحانات والمطاعم في هونج كونج إلى جانب الحدائق العامة. في مصر صورة لرجل بجهاز تنفس صناعي علي كل علبه سجائر.



وصفات طبيعية للاقلاع عن التدخين أو التقليل
والتخلص من آثار النيكوتين في الدم



«مش مهم التمن.. عاوز علبه سجائر من غير صورة»

هكذا يطلب أحد المدخنين من «عبد الله» صاحب كشك لبيع التبغ والمرطبات يطل على مستشفى الأورام، قرب ميدان (الخليج) بقلب العاصمة المصرية القاهرة.

فحسب لائحة تنفيذية لقانون مكافحة التدخين بدأ تطبيقها في مصر أصبح لزاماً على كل شركة منتجة للتبغ في مصر وضع صور على علب التبغ يظهر فيها رجل يقاوم الاختناق، راقداً بغرفة عناية مركزة، وعلى فمه وأنفه جهاز للتنفس الصناعي.

يقول عم «عبد الله» بعد أن باع علبتي سجائر ماركة «كليوباترا» الشعبية بأكثر من ثمنها الحقيقي بنحو ٢٠٪: «وكان

ضرر السجائر الي جوه العلبة من غير صورة أقل من ضرر السجائر الي في علبة بصورة .

يشير البائع «عبد الله» إلى الباب الرئيسي لمستشفى الأمراض السرطانية ويستطرد في الحديث: «إن غالبية من يدخلونه هم ضحايا التدخين، أقارب المرضى يأتون لشراء العصائر، وحين أسألهم يقولون لي إن السجائر وراء إصابة قريتهم بهذا الداء اللعين، ومع ذلك تجدهم يشعلون السيجارة قبل أن يدخلوا لرؤيته على سرير الموت!»

الطريف أن العم «عبد الله» البالغ من العمر ٤٤ عاما كان يتحدث وهو يدخن سيجارة، بينما عيناه تنتقلان بين علب السجائر المصفوفة أمامه بما عليها من صور وكلمات تحذيرية واضحة وبين مريض جديد يدلف به أهله لمستشفى الأورام، وكأنه يفكر في أنه في يوم من الأيام قد يأتي عليه الدور ليصبح ضمن حوالي ثلاثة مليون مصري يموتون سنويا بسبب التدخين!



آراء في حكم الدخان

فتوى العلامة الدكتور يوسف القرضاوي رئيس الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين وعضو مجمع البحوث الإسلامية:

الحمد لله، والصلاة والسلام على رسوله، وعلى آله وصحبه ومن نهج نهجه؛ أما بعد:

فقد ظهر هذا النبات الذي يطلق عليه «التبغ» أو اسم «الدخان» في أواخر القرن العاشر الهجري، وبدأ استعماله يشيع بين الناس؛ مما أوجب على علماء ذلك العصر أن يتكلموا في بيان حكمه الشرعي.

ونظرًا لحداثته وعدم وجود حكم سابق للفقهاء المجتهدين

ولا من لحقهم من أهل التخريج والترجيح في المذاهب وعدم تصورهم لحقيقته ونتائجه تصورا كاملا مبينا على دراسة علمية صحيحة، اختلفوا فيه اختلافا بيّنا؛ فمنهم من ذهب إلى حرمة، ومنهم من أفتى بكراهته، ومنهم من قال بإباحته، ومنهم من توقّف فيه وسكت عن البحث عنه...

ويبدو لي أن الخلاف بين علماء المذاهب عند ظهور الدخان وشيوع تعاطيه، واختلافهم في إصدار حكم شرعي في استعماله، ليس منشؤه في الغالب اختلاف الأدلة، بل الاختلاف في تحقيق المناط، ومعنى هذا أنهم لو تأكدوا من وجود الضرر في هذا الشيء لحَرَموه بلا جدال. وهنا نقول إن إثبات الضرر البدني أو نفيه في «الدخان» ومثله مما يُتعاطى ليس من شأن علماء الفقه فحسب، بل من شأن علماء الطب والتحليل، فهم الذين يُسألون هنا لأنهم أهل العلم والخبرة، قال تعالى: «فاسأل به خبيراً» أما علماء الطب فقد قالوا كلمتهم في بيان آثار التدخين الضارة على البدن بوجه عام وعلى الرئتين والجهاز التنفسي بوجه خاص، وما يؤدي إليه من الإصابة بالسرطانات...

لذا ينبغي أن يُبنى حكم العلماء على رأي الطبيب، فإذا قال

الطب أن هذه الآفة (التدخين) ضارة بالإنسان لذلك، فلا بد أن يُفتي العلماء بحرمة؛ لأن كل ما يضر بالإنسان يجب أن يُحرّم شرعاً.

علة التحريم:

ما يقوله بعض الناس (كيف تحرمون هذا النبات بلا نص ؟) فالجواب أنه ليس من الضروري أن ينص الشارع على كل فرع من المحرمات، وإنما هو يضع ضوابط أو قواعد تندرج تحتها جزئيات وأفرع كثيرة، فإن القواعد يمكن حصرها، أما الأمور المفردة فلا؛ لذا يكفي أن يُحرّم الشارع كل خبيث وضار ليدخل تحته ما لا يُحصى من المطاعم والمشروبات الخبيثة والضارة؛ ولهذا أجمع العلماء على تحريم الحشيشة ونحوها من المخدرات مع عدم وجود نص معين بتحريمها على الخصوص.

الضرر المالي:

لا يجوز للإنسان أن ينفق ماله فيما لا ينفعه في دينه أو دنياه؛ لأن الإنسان مُؤمّن على ماله مُستخلف فيه، ولا يخفى أن إنفاق المال في التدخين إضاعة له، فكيف إذا كان مع الإتلاف للمال ضرر متحقق بالجدس يقينا أو ظنا، أي أنه اجتمع عليه إتلاف المال وإتلاف البدن معا.

ضرر الاستعباد:

هناك ضرر آخر يغفل عنه عادة الباحثون في هذا الموضوع، وهو الضرر النفسي، وأقصد به أن الاعتياد على التدخين وأمثاله يستعبد إرادة الإنسان ويجعلها أسيرة لهذه العادة السخيفة؛ بحيث لا يستطيع أن يتخلص منها بسهولة إذا رغب في ذلك يوماً لسبب ما، كظهور ضررها على بدنه، أو حاجته إلى ما ينفق فيها لصرفه في وجوه أنفع وألزم، فنرى بعض المدخنين يجور على قوت أولاده والضروري من نفقة أسرته من أجل أن يشتري السجائر، وإذا عجز يوماً عن شرائها فإن حياته تضطرب وميزانه يختل وحاله يسوء وفكره يشوش وأعصابه تثور لسبب أو لغير سبب.

لذا ليس للقول بحل التدخين أي وجه في عصرنا بعد أن أفاضت الهيئات العلمية الطبية في بيان أضراره وأيدقا (وأيضاً؟) لغة الأرقام.

**رأي الدكتور/ سلمان العودة الأمين العام المساعد
للاتحاد العالمي لعلماء المسلمين، وأمين عام منظمة
النصرة العالمية في الإدمان (التدخين-المخدرات):**

التمرد على الأهل، والحظوة لدى الأصدقاء، إحساس الفتاة

أو الفتى بالتححرر والعصرية و «غسيل المخ» الذي يتعرض لها المدخن كالعلب الجذابة والولاعات الذهبية، وكذلك طريقة جذب النفس، وأخيراً الخيال الخصب لاستحضار صور شخصيات محبوبة وطريقتها في التدخين= من أهم أسباب حمل الشباب والفتيات على التدخين.

- حذر الدكتور سلمان العودة من أن جرعة النيكوتين تعمل بسرعة تفوق الهيروين الذي يحقنه المدمن في أورده؛ لأن كل شفقة سيجارة تُمتص عن طريق الأوعية الدموية بعد وصولها إلى الرئة وتواصلها إلى المخ.

- وأعزى الاعتقاد الخاطئ لدى المدخنين بأن إقلاعهم أمر صعب إلى أنهم يفكرون بأنهم سوف يتركون ما يتوهمون بأنه جزء في حياتهم؛ لأن الإنسان يبحث عن السعادة، فإن لم يجدها في دنيا الواقع بحث عنها في عالم الأوهام، ولم يفكروا بها سوف يفعلون من إنهاء لمشكلة كبيرة في حياتهم.

- وأكد الدكتور العودة أن نية التغيير وإظهار ذلك للنفس يعني بداية الاستعداد للواقع السيئ المراد تغييره، لتنسجم قوى النفس الواعية وغير الواعية وتتآخى.



المبادئ المسيحية حرصت على أمرين:

- ١- كشف مكانم الخطأ وجذوره والمطالبة برفضه والإقلاع عنه.
 - ٢- تدل على النعمة الإلهية الغافرة، التي تملأ حياة الإنسان بالفضائل والإيجابيات.
- في المجال الأول:
- جاء السيد المسيح ليكمل الشرائع بوصايا، مثل :
- أ) «قليل للقدماء لا تزن، وأنا أقول لكم كل من ينظر إلى امرأة يشتهيها، فقد زني بها في قلبه...»
- * مقاييس هامة قدمتها المسيحية : كل الأشياء تحل لي لكن

نص فتوى مفتي جمهورية مصر العربية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جمهورية مصر العربية
دار الإفتاء
مفتي الجمهورية

التدخين حرام شرعاً

أصدرت دار الإفتاء المصرية حكماً شرعياً بالحرمة القطعية للتدخين وذلك في فتاها الصادرة في ٢٥ جمادى الأولى ١٤٢٠ الموافق ٥ سبتمبر ١٩٩٩، جاء فيها "أن العلم قد قطع في عصرنا الحالي بأضرار استخدامات التبغ على النفس، لما في التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره ممن يتخالطونه، ولما فيه من إسراف وتبذير نهى الله عنهما.

والله تعالى يقول: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ ويقول عز وجل: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾.

وعليه فإن التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية.

١٨ شعبان ١٤٢٠هـ
الدكتور نصر فريد واصل
مفتي جمهورية مصر العربية

ليس كل الأشياء توافق، كل الأشياء تحل لي لكن ليس كل الأشياء
تبنى، كل الأشياء تحل لي لكن لا يتسلط علي شيء.

من خلال هذه المنطلقات الثلاثة ندرس (التدخين - الخمر -
المخدرات) أو أي شيء يطرأ على الساحة من خلال هذه الأسئلة:

أ- هل هذا الأمر يوافق عباد الله ؟

ب- هل هذا الأمر يبني الإنسان أم يهدمه ؟

ج- هل يتسلط على الإنسان ؟

التدخين لا يوافق عباد الله، لأن عباد الله ينبغي أن يكونوا
صورة حسنة وقدوة طيبة ليقدموا أفضل نموذج للناس، وهو
أيضاً لا يبني الإنسان ويدمر إرادته..

إنه جريمة يرتكبها المدخن في حق نفسه وأسرته ومن
يعايشونه..

ما يلزم المدخن هو اقتناع صادق بالخطأ وضرورة الإقلاع عنه
بعزيمة صادقة، وقوة إرادة لا تلين أمام موقف أو مشكلة.

ماذا يحدث لجسمك إذا توقفت عن التدخين

بعد ٨ ساعات من التوقف /

يخرج أول أكسيد الكربون الزائد في الجسم .

بعد ٥ أيام /

يخرج معظم { النيكوتين } من الجسم .

بعد أسبوع /

تتحسن حاستا التذوق والشم .

بعد ١٢ أسبوعاً /

تستعيد الرئتان قدرتهما على تنظيف نفسيهما .

بعد ٣ أشهر /

يزداد أداء الرئتان بنسبة ٣٠٪ .

بعد سنة وأحده /

تقل خطورة نسبة الأصابة بمرض القلب إلى النصف

توقفك عن التدخين

مرضاة لربك وراحة لجسمك

des.by : @saad_on



لا يمكن لأي غافل أن يتصدى لقول أن التبغ أو ما يعرف بالدخان يدمر صحة الإنسان، إلا أن أضراره لا تظهر إلا على المدى البعيد. وأنا متيقنة أن المدخن مهما يظهر من قوة واقتناع بما يفعل، إلا أنه يفكر مرارًا وتكرارًا في ترك التدخين.

والذي أرجو أن تساعدك الأسباب التي أقدمها بين يديك الآن في التفكير جديًا بالأمر، والإقلاع دون الرجوع ..

* من أجل الدين :

فإضافة لما ذكرته من آراء العلماء في التدخين فإن الضرورات الخمس التي ذكرها الأصوليون وفقهاء الدين وأوجبوا الحرص على المحافظة عليها وعدم الإضرار بها هي (الدين، النفس، العقل، النسل، المال) كلها تتأثر بهذه الآفة.

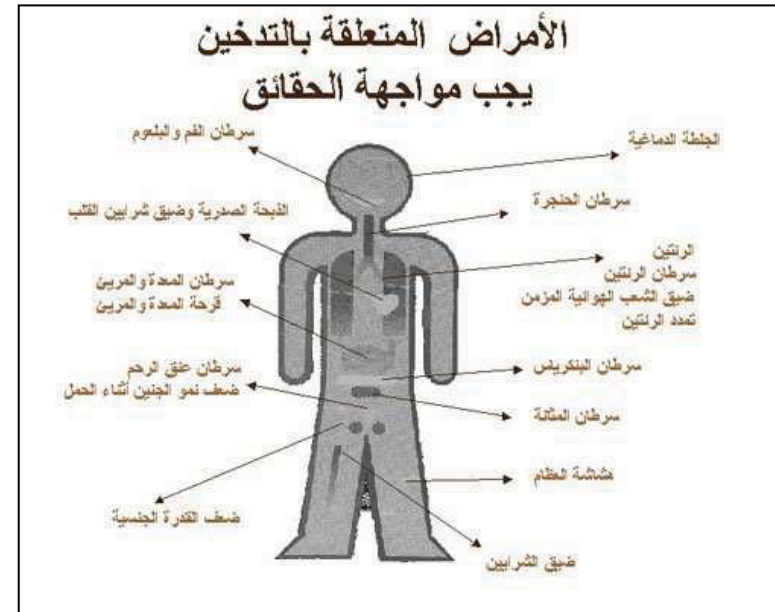
دين الإنسان يتأثر بهذا الأمر؛ حيث إننا نجد من الناس من يترك صيام رمضان لأنه لا يستطيع الامتناع عن التدخين في نهاره. والنفس تتأثر بالأضرار التي تظهر آثارها على البدن نتيجة التدخين، والعقل يتضرر بالاستعباد النفسي وعدم القدرة على التحرر والتخلص منه بسهولة، والنسل يتضرر بالتدخين فالجنين يتأثر سواء أكان المدخن أحد الأبوين أو كليهما، أما المال فحتى إن كان المدخن غنيا فليس من حقه أن يضيع ماله، ويبعثره فيما يشاء لأن المال هو مال الله أولا والإنسان مستخلف فيه ومسؤول عنه يوم القيامة.

* من أجل صحتك :

فالتدخين إضافة لما ذكر سالفًا من الأمراض التي يسببها، فإنه يسبب هشاشة العظام الذي هو ناتج عن نقص الكالسيوم واختلال في وضع الجينات، ويعد التدخين أحد أهم الأسباب التي تساهم وتؤدي بشكل مباشر وكبير إلى هشاشة العظام، بسبب تأثيره على مادة (الأيستروجين) التي تحافظ على هشاشة العظام.

أيضا إثبات جميع الأطباء أن التدخين يسبب العجز الجنسي؛ بسبب أنه يعوق تدفق الدم الذي هو ضروري لأعضاء الجسم

للقيام بوظائفها والتي منها الانتصاب، وعدم قدرة الرجل على عملية الانتصاب تترجم طبيا على أنها عجز جنسي، كما أن سجائر الحشيش لها أثر بالغ الضرر على قدرة الرجل الجنسية، فنبات الحشيش يزيد ويرفع من هرمونات الأنوثة لدى الرجل!



فريد شوقي يترك التدخين من أجل صحته بعد أن كان يعتقد أن الإقلاع عنه «مستحيل»

ظل الفنان المصري «فريد شوقي» - رحمه الله - أربعين عاماً يدخن السجائر، وكان متوسط ما يدخنه يومياً ثمانين سيجارة!! وعلى فرض أن السيجارة تستغرق خمس دقائق فمعنى ذلك أنه كان يمضي يومياً أربعمائة دقيقة ممسكاً بالسيجارة (٤٠٠=٨٠×٥) أي ما يصل إلى نحو سبعة ساعات كل يوم مع سيجارة!

كان يوماً في زيارة مدينة فرانكفورت الألمانية، وكان ذاهباً لإحدى المحلات التي تستخدم السلام المتحركة، وتصادف أن تعطل السلم، وصعد فريد شوقي على قدميه درجات السلم لكن ما أن قطع خمس درجات حتى وجد نفسه يلهث من التعب والإعياء، واستند إلى «دربزين» السلم، وكان وقتها ممسكاً بسيجارة فنظر إلى صدره وجده يعلو ويهبط.

فسأل نفسه: هل هذا ممكن؟ ألهمت من صعود خمس درجات؟!!

يقول: ووجدت نفسي ألقى بالسيجارة تحت قدمي وأدوس عليها بحذائي، والحقيقة كنت أعتقد أن الامتناع عن التدخين

مستحيل لكنى قررت مواجهة كل هذه المتاعب وهيات نفسي وقررت أن أغلبها، وأنا الآن أشعر بالندم لأنني لم أقلع عنها منذ سنوات.

* من أجل أن تكون قدوة حسنة:

بالله عليك، وأنت تضع السيجارة بين إصبعيك وتتخذ مشهد تدخينك على أنك رجل مستقل الشخصية.. انظر إلى أعين أبنائك من حولك ستجدها تتساءل: هل الرجولة أن تشعل النار وتحرق بها كل من هم معك؟؟!!



إن الرجولة الحق تعني الوعي بالمسؤولية وتحملها. عزيزي الأب: جزء من أبوتك حتما يكمن في وجود من ينادي لك بكلمة (بابا)، لكنها تتحقق فعلا بمدى استحقاقك لذلك.

تقول السجائر ذات قيمة كبيرة لك في حياتك، لكنى أعتقد أن نضجك ورجولتك تحتم أن تكون حياتك ومستقبل أسرتك هي القيمة الأكبر والأكثر أهمية لديك.. ولا يمكن أبدا الجمع بين النقيضين.

* من أجل مظهرك:

فالمدخن يتكون سواد حول عينيه وتغير لوني الشفة واللثة إلى الأزرق الغامق الذي يميل للسواد، أيضا المدخن كثير الرشف والسعال والكحة، ويكون إما نحिला بشدة بسبب أن التدخين يعطيه شعور بالشبع فلا يتناول الأطعمة المفيدة، أو بدينا للغاية خاصة إذا كان يعاني من تليف الكبد نتيجة للتدخين.

* من أجل حريتك:

وهذا عكس ما يعتقد كثير من الشباب أن التدخين من مظاهر تكوين الشخصية واستقلالها أثناء فترة المراهقة، فكيف تكون حرا وأنت تعلم أنك في طريقك للموت ولا نستطيع التحرر منها!!

ذات مرة سألت شاباً أقنع عن التدخين من فترة ليست طويلة:
ما الموقف الذي مررت به جعلك تدخن؟ وما هو إحساسك الآن
وأنت مقلع؟

فأجابني: «أنا كنت مدخن وكمان مدمن على التدخين»، والمثل
يقول «اسأل مجرب ولا تسأل طبيب» .. عشان كده أنا مش
هعمل طبيب.. أنا هعمل شاب مدخن وأقولك «زتونة»
الموضوع..

كنت بشرب سجائر كثير جداً لمدة عشر سنوات، وكان كل
شخص يشوفني وأنا بدخن يقتنع جداً إنى عمري ماهبطل
تدخين..

ثم في مرة نتيجة المتاعب الكثير اللي سببتها لي السجائر، سألت
نفسى سؤال (هو أنا ليه بدخن؟!)

وملاقتش إجابة على السؤال ده نهائياً.. كل اللي جه في بالي
وقتها إنى بعمل حاجة مش عارف أنا بعملها ليه.. مع إنى بعملها
بشكل مستمر وبخلطها بكل شؤون حياتي، لما بفرح وفي أوقات
الحزن، وفي كل مكان أروحه، فأحياناً بتتسبب السجائر في منعي
من دخول أماكن كثير زي (المساجد - المترو - المكاتب - أماكن
العمل... الخ) ده غير إحساسي المستمر بالصداع لما أكون لسه ما

شربتش سيجارة..

- كوباية الشاي ما تتشربش من غير سيجارة..
- أحياناً الحمام نفسه ما ينفعش يتدخل من غير سيجارة..
- أستوقف شخصاً لا أعرفه لأطلب منه سيجارة..
- مش مهم يكون معايا فلوس.. المهم يكون معايا سجائر..
- أحياناً رغم استعجالي لا أركب المترو وألجأ لوسيلة
مواصلات أخرى أدخن فيها براحتي..
- أتججج بأي شيء وأتلكك على أي أمر في العمل عشان
أخرج من المكتب وأشرب سيجارة..
- أحياناً أنا وأصحابي بنفتح الكلام مع بعض بعزومة
سجائر..
- أحياناً بيكون نوع من «لفت نظر» بنت بنعاكسها إننا
نعرفها إننا بنشرب سجائر - رجولة يعني - لأن الكثير في
أوساط الشباب بيعتبرها ضمن رموزية الرجولة..
- نوع علي السجائر اللي انت شايها ليها دلالة كبيرة عن
كونك فقير أو غني.. حتى إن صديقاً كان يبحث على

جوانب الطرقات أثناء سيرة على قدميه عن علبة فارغة
لسجائر باهظة الثمن، وإذا ما وجدها فإنه يأخذها ويفرغ
فيها سجائره والتي تكون من الأنواع التي تصنف على أنها
«ماركة شعبية» ..

- إحساسك بأنك بتعمل معصية طول الوقت وإن بتشرب
سجاير ..
- مش ممكن هتسمي الله قبل ما تشرب سيجارة ..
- الشعور بالخوف طول الوقت من إنك تموت وفي إيدك
السيجارة .. فيكتب عليك وتبعث يوم القيامة على ذلك
لأن «كل إنسان بيعث على ما مات عليه» ..
- عارف إنك بتضرر صحتك ومع ذلك مستمر في التدخين ..
- يؤثر تدخينك على أعصابك وعلى تفكيرك وعلى قوتك
وعلى وزنك .. ولا تستطيع تركه ومستمر في التدخين ..
- تعلم أن الأصغر منك -ابنك أو أخوك- سيتعلم منك
وسيفعل مثلك .. وأيضا مستمر في التدخين ..
- كل ما وددت قوله أن الإجابة الوحيدة التي وجدتتها عندما

سألت نفسي لماذا أنا أدخن، وجدت نفسي أردد (لأنني مغفل) !
هل من سيقراً قصتي مستعد أن يجيب نفس إجابتي أيضاً ثم
يستمر في التدخين، مؤكداً قناعته أنه مغفل !!؟
لقد توقفت عن التدخين ليس فقط لأنني أضرت بصحتي
ويقيني بأنني أعصي الله ..
ليس فقط لأن أُمِّي كانت تتأذى من رائحة الدخان ..
ليس فقط لأنني شعرت بكم المعاناة وأنا أستوقف شخصا لا
أعرفه وأطلب سيجارة منه ..
ليس فقط لأنني وضعت السجائر ضمن أولويات حياتي، بدلا
من أن تكون أول أولوياتي أن أكون مخترعا أو صاحب هدف ..
ليس فقط لأن سعر علبة السجائر يزيد يوما بعد يوم وهي لا
تستحق أن تؤخذ مجانا ..
ليس فقط لأن المدخنين أشبه ما يكونون بعبدة الأصنام بل
أكثر .. فعبدة الأصنام يعبدون ما لا ينفع ولا يضر، بينما المدخنون
يقدمون سيجارة لا تنفع ولكنها تضر ..
ليس فقط لأن كل سيجارة أشعلها بمثابة إعلان وترويج

لأمة «كن مءءنا» فيراني طفل صغير لا يءرك أبعاد الأمر فيءءءيب للأمة.

ءركء الأءءين لأنه أاءة كرية لا معنى لها ولا يوجد أي سبب لفعلها، فأنا لا أريد أن أكون مغفلا.

أءء قرارًا إيجابيًا ولو مرة في أءاءك، وقرر أن ءءير.

إن امءناك عن الأءءين ءير أءيءي في نفسك سيءم بءاءلك الأءة في أءء القرار» .

*كن غيرا :

- كن غيرا على نفسك، فالكءيرون لا يءءنون لأن لءيم إراءة، لم يءءع أءء أن يغيرهم أو يءفعهم إلى الأءرف بءريقة ءضرهم، أو ءءى بعض المءءين الذين ءركوا الأءءين.. لماذا لا ءكون مثلهم ؟ أم أنهم أكثر رءولة منك وامءلاكا للقرار؟

- كن غيرا على أمءك فالإءصائاء كلها ءؤكد أن العالم العربي ينفق على الأءءين أكثر من ١٢ مليار ءولار سنويا ! فءءيل معي لو أن هذا المبلغ اسءغل لءعم صموء المءاومة الفلسطينية في غزة، أو مناصرة المءءسين ءء الأءويد الذي يءعرضون له، أو ءءفيف المءانة عن الشعب الصومالي من المءاعة التي أءء على

الأءضر واليابس!

أليس أءيا بكل هذه الأموال أن ءءيي أنفس لا أن ءءءلها ؟ !!

ءءيل أن هناك ءراسة ءؤكد أن أءالي ٢٦٪ من الشعب المصري يعانون من أمراض الأءءين، وأن شعوب الءول العربية ءسءهلك ما يقءرب من (بليون) سيجارة سنويا ! وءصنف أاة هؤلاء على أنهم نصف مءمين، فكم سيءءئون إذا كانوا يعانون من الإءمان الكامل؟! وكم سءصل أءاء السجائر عءما يكبرون في السن ويأءى رءل آخر نصف مءمن ويءءن عءاءا كالذي سبق وءءنه الرءل الذي قبلهم وربما أكثر؟!!!

كيف ءنهض أمة كبرها مءمن، وءيلها الناشئ منهاك بالءءءين السلبي؟!!!



عوائق الإقلاع عن التدخين



- ١- عدم اعتراف بعض المراهقين بأمر تدخينهم؛ خوفا من العقاب أولا، وحتى لا يُجَبِّروا من الأهل على تركها ثانيا، خاصة إذا كانت تُمثل لهم أمر مفصليا في استقلال الشخصية.
- ٢- الشعور بتغير المزاج.
- ٣- الشعور بالتعب والإنهاك.
- ٤- ضعف التركيز.
- ٥- التفكير في السيجارة والشوق لها.

وسائل تعينك على الإقلاع عن التدخين



- ١- استعن بالله - عز وجل - واسأله التوفيق وأن ييسر لك رغبتك في الإقلاع عن التدخين.
- ٢- ابدأ بتقليل كمية السجائر التي تدخنها بحيث تصل في فترة محددة إلى الإقلاع النهائي عن التدخين، ودعك من الأقاويل التي تدعي أن ترك التدخين خطر على حياتك وستؤدي بك للموت، أو كما ينصح المشطون بتدخين السجائر المرشحة أو قليلة القار بدلا من الإقلاع عنه.
- ٣- حاول العثور على أسباب تقنعتك بتركها.
- من أجل الفادح على صحتك كما ذكرنا سابقا

- ومن أجل عدم إهدار مالك فيما يضر ولا ينفع، ففي أقل الظروف ينفق الشخص الواحد على شراء السجائر ٥٠ دولار شهرياً، أي أن شعوبنا لديها إمكانيات مالية ضخمة يمكن استغلالها في التنمية والأعمال الخيرية.

- حتى تكون قدوة صالحة لمن هم حولك، فتخيل الأب يدخن أمام أبنائه، والمدرس أمام تلامذته، والدكتور في الجامعة أمام طلابه.

٤- التكثير من الصيام في الأيام الأولى لترك التدخين.

٥- تناول العصائر بكثرة، خصوصاً عصائر الفاكهة الطازجة.

٦- الإكثار من تناول الماء لأنه يطرد السموم من البدن.

٧- شراء حصالة، وتحديد شيء ذي قيمة تريد شراءه لتستفيد به في عملك، أو هدية تقدمها لوالديك كنوع من البر، أو زوجتك اعترافاً بمكانتها لديك، أو إعالة أسرة محتاجة، وإدخال المبلغ الذي تنفقه على التدخين لذلك.

٨- ابحث عن أشخاص في محيطك يرغبون في الإقلاع عن التدخين، وضعوا خطوات لترك التدخين تناسبكم جميعاً.

٩- قم بمصاحبة أشخاص غير مدخنين حتى يخبروك عن مظهرك الشيء ورائحة فمك وملابسك أثناء التدخين، ثم الفرق الذي لاحظوه عند بدءك في الإقلاع.

١٠- تحديد وقت مخصص يومياً لممارسة الرياضة؛ لأن السموم تخرج من الجسم مع العرق.

١١- حسن استغلال وقت الفراغ، سواء بالقراءة أو ممارسة الهوايات المفضلة.

١٢- أشغل فمك دائماً بأكل العلكة (اللبان) ، أو وضع السواك ، أو تناول المسليات (اللب - الفستق... إلخ).

١٣- تجنب مشاهدة اللقطات التلفزيونية التي يظهر فيها فنانون يدخنون.

وأخيراً: اترك مصاحبة رفقاء السوء الذين ابتدأت معهم التدخين أو أولئك الذين يصورون لك التدخين بأنه رجولة.

من قلبي
إلى أذن كل مسؤول

على أجهزة الدولة أن تتكاتف لتحرير شعوب من هذه الأمة، فما تتفقه الدولة في علاج ورعاية المرضى الذين يصيبهم التدخين بأمراض عديدة وخطيرة = يبلغ أضعاف ما تجنيه من ضرائب تفرضها على شركات الدخان، بالإضافة إلى ما تخسره من نقص الإنتاج بسبب زيادة تغيب المدخنين عن العمل نتيجة ما يعانونه من أمراض.

ولابد من سن قوانين تُجبر وسائل الإعلام على شن حملة منظمة بكل الأساليب على التدخين وتبيين مساوئه، وتلزم مؤلفي ومخرجي ومنتجي الأفلام والمسلسلات أن يكفوا عن الدعاية للتدخين بواسطة ظهور السيجارة في أي موقف بمناسبة وغير مناسبة.

الجمعية القطرية لمكافحة السرطان

التدخين خطر مميت

عند استنشاق دخان التبغ في أماكن مغلقة أو مغلقة سواء كانت عامة أو خاصة، كما في العمل ومطابخ المطاعم والمقاهي، فإن التدخين يضر الإنسان بأمراض خطيرة، مثل: سرطان الرئة، أمراض القلب، وأمراض الجهاز التنفسي، وغيرها من الأمراض الخطيرة.

أموثيا (منظف أرضيات)

يوريشين

تولوين (مذيب صناعي)

الزرنخ (سم النمل الأبيض)

دايبنز أكردين

فيتول (مطهر أرضيات وأدوات)

بيوتين (غاز الولاعات)

بولونيوم (٢١٠)

د.د.ت. (مبيد حشري)

مادة تسبب السرطان

سياند الهيدروجين (سم يستعمل في غرف الإعدام بالغاز)

تولدين

أسيون (مزيل الصبغ)

نافثيل أمين

ميثانول (وقود صواريخ)

بايرين

دايميثيل نيتروسامين

نافثالين (قاتل العث)

نيكوتين (مبيد حشرات، مبيد أعشاب، عقار مخدر)

كادميوم (يستغل في بطاريات السيارات)

أول أوكسيد الكاربون (غاز سام في عوادم السيارات)

بيتزبايرين

كلوريد الفينيل (صناعة اللدائن)

مخطرة

محتقة

سامة

مسرطنة

شكر مستحق

دائماً تكون سطور الشكر والثناء في غاية الصعوبة عند الصياغة، ربما لأنها تشعرنا دوماً بعدم إيفائها حقاً من يغديه هذه الكلمات؛ لذا سأحاول أن أطرز من خيوط الشمس اللامعة حروف امتناني الذهب كلمات عرفات أجمعها في باقة محبة، أهديها لأصدقائي الذين لم تكن معرفتي بهم إضافة إلى حياتي فحسب بل كانت حياتي التي ابتدأت..

وأقول: إن كان للنجوم أفلاكها، وللعبير شذاه، وللبحر درره وأصدافه؛ فأنتم أصدقائي النجوم التي تسطع في حياتي.

شكراً لكل من أسدى لي يوماً نُصْحاً، أو صحح لي خطأً، واستمعت لذلك بقلبي..

وأخيراً

وشكر خاص لأمي التي لو كنت ساجدةً لأحد غير الله لسجدت لها.

فإنه منذ قديم الزمان والإنسان يبحث عن السعادة، وقد يضيع عمره في رحلة البحث، والأدهى أن يكون بحثه بلا جدوى، فيضيع العمر هباءً؛ لأنه أخطأ في اختيار الطريق وفي رحلة البحث عن السعادة.

قد يتوقف الإنسان ويسأل نفسه: أين يمكن أن أجد السعادة المنشودة؟

ف يبحث عنها في أماكن معينة أو ممن خلال ممارسة أنشطة خاصة تبعث في داخله هذا الإحساس الجميل المسمى بـ «السعادة»

هناك من يجدها من خلال تفاعله مع الآخرين وعطاءه لهم، أما

الغالبية العظمى من الناس فتجدها من خلال الأشياء الملموسة؛ كالوصول إلى مركز مرموق، أو امتلاك ثروة كبيرة، أو الزواج من الشخص المناسب.

إن أفضل الطرق أن يتوقف الإنسان عن عدم الإحساس بالسعادة، وأن يبحث عن الأوقات والأشياء التي تحمل له أكبر قدر من السعادة ويعمل على تنميتها قدر الإمكان، مع الأخذ بالاعتبار أن تكون هذه الأشياء صحيحة، بمعنى أنها لا تخالف الدين، ولا يحاول أن يقنع نفسه بأنها صحيحة وهو متيقن أنها خاطئة، فهو في هذه الحالة سيعيش في تعاسة أكبر لأنه سيعاني من الصراع بين الداخل والخارج.

لذلك فإن الإنسان السوي قادر على اختيار السعادة أو الشقاء لنفسه، كما أن فترة المراهقة -وهي فترة بناء الشخصية بما تحمله من تصورات حول مدى تقدير الشخص لذاته والصورة الإيجابية عن نفسه- لها تأثير قوي للغاية على مستقبله، فإن استطاع أن يغير من تفكيره ونظرته لنفسه وللآخرين فإنه حتماً سيصبح أكثر سعادة، عليه فقط أن يختار أن يكون سعيداً حتى يكون كذلك بالفعل وحتى يسعد من حوله معه.



تأكد أن عندك القوة لترك التدخين، وأنك تستطيع إذا أردت، فقط حدد ما تريده وستجد نفسك تتحرك في هذا الاتجاه بكل ما تملك من قوة، وعليك أن تثق بقدرتك على فعل ما تقرر، فأنت سيد عقلك وقبطان سفيتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والنجاح بلا حدود، فأنت من تتحكم في حياتك وتملك كيف تريد أن تكون.



قبل الوداع



أشكركم شكراً جزيلاً على الثقة التي حملتكم على قراءة الكتاب، وأنتظر منكم أن ترسلوا إلى آراءكم أو مقترحاتكم عن طريق الحسابات الإلكترونية التالية:

Twitter: iman_masoud1

Facebook: إيمان أميرة الورد

Email: iman – masoud10@yahoo.com

وأنصحكم بقراءة هذه الكتب:

- «جدد حياتك» للإمام محمد الغزالي .
- «من أجل صحوة راشدة» و «الحلال والحرام في الإسلام» للعلامة يوسف القرضاوي

- «لو كنت طيراً» و «شكراً أيها الأعداء» للدكتور/ سلمان العودة
- «تكوين المفكر» للدكتور/ عبد الكريم بكار
- «العادات السبع للناس الأكثر فعالية» لـ «ستيفن آر كوفي» وأستودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه...



فرصتك للإقلاع عن التدخين



- رسالة من السيجارة..... ٩
- ما التدخين؟ ١٢
- مكونات السيجارة..... ١٤
- تعددت الأسماء.. والسم واحد..... ٢٢
- منتهى الصلاحية رغم تاريخه..... ٢٧
- المسببات الثمانية..... ٣٣
- أسباب أخرى لتدخين المراهقين..... ٣٧
- تدخين النبات حرية شخصية أم دليل انحراف؟!..... ٤٠
- السرطان مرض المشاهير، فهل للتدخين علاقة بذلك؟..... ٥٠
- مأساة مدمن ابتداءً بالتدخين..... ٥٢
- الموظف المدخن كفاءة منقوصة..... ٥٤

- التدخين.. وحصاد الأرواح..... ٥٦
- القرارات الدولية لمكافحة التدخين..... ٥٨
- بائع الموت..... ٦٠
- من قال إن التدخين حرام؟..... ٦٢
- الكنيسة والتدخين..... ٦٨
- صافرة إنذار..... ٧١
- عوائق الإقلاع عن التدخين..... ٨٣
- وسائل تعينك على الإقلاع عن التدخين..... ٨٤
- من قلبي إلى أذن كل مسؤول..... ٨٨
- شكر مستحق..... ٨٩
- وأخيرًا..... ٩٠
- الخاتمة..... ٩٢
- قبل الوداع..... ٩٣
- الفهرس..... ٩٥
