

التدخين: طبيعته، وانعكاساته على الطلبة والمجتمع، وسبل الوقاية منه

محمد عبد القادر عابدين

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد طبيعة التدخين، وأسباب الإقدام عليه وبخاصة لدى الطلبة المراهقين، والمظاهر السلوكية المصاحبة لذلك لدى طلبة المدارس، وانعكاسات ممارسته المختلفة على الطلبة والمجتمع. قام الباحث بمراجعة الأدب التربوي المتوفر حول الموضوع باللغتين العربية والإنجليزية، وجمع معلومات حول الطلبة المدخنين وسلوكياتهم المدرسية والاجتماعية. ومن أجل إعطاء صورة واضحة حول دور المدرسة في مواجهة عادة التدخين لدى الطلبة، أشارت الدراسة إلى رسالة المدرسة والوسائل التي يمكن الاستفادة منها في بلوغها أهدافها. وأشارت الدراسة إلى أن للتدخين آثاراً سلبية على الصحة العقلية والنفسية للمدخن، وعلى سلوكه التعليمي والمدرسي والاجتماعي، وعلى البيئة والنشاط الاقتصادي. وقد قدمت الدراسة بعض الوسائل العملية لحماية الطلبة من الوقوع في عادة التدخين أو التخلص منها.

المقدمة:

يشغل موضوع التدخين بال العديد من الأفراد والمؤسسات، ويشكل مشكلة مستعصية أمام المشتغلين بالنواحي الصحية والاجتماعية والاقتصادية والتربوية، وأمام علماء الدين والمصلحين. ومما زاد من القلق العالمي حيالها تزايد أعداد المدخنين في العالم وبخاصة في الدول الفقيرة والمتخلفة، حيث شكّل المدخنون في تلك الدول في أواخر القرن العشرين حوالي (70%) من إجمالي المدخنين في العالم مقابل (30%) في منتصف القرن العشرين. وقد عبرت منظمة الصحة العالمية عن هذا القلق من خلال إطلاقها حملة عالمية لمكافحة التدخين منذ عام (1988م) معتبرةً الحادي والثلاثين من أيار من كل عام يوماً عالمياً لمحاربة التدخين. كما عبرت الهيئات والمنظمات المختلفة عن ذلك القلق مُطلقاً حملاتٍ متعددة لإقناع المدخنين بالإقلاع عن عادة التدخين.

وواقع الأمر أن هناك من يرى في التدخين باباً للتسلية والترفيه، أو التجارة والكسب، أو إثبات الذات، ونحو ذلك من الفوائد الآنية والمنافع الشخصية. وهناك من يعتبره

مصدراً للويلات والمآسي، ومدخلاً إلى الفساد والهدر والضياع، وسبباً في التخلف والانحراف. بعض الناس يعتبره سلوكاً شخصياً يندرج تحت حرية الفرد وحقه في ممارسة ما يحقق له لذةً ونفعاً، فيبرر الإقدام عليه أو يشجعه. وبعض الناس يعتبره مظهراً غير حضاري وانتهاكاً لحرية الآخرين (غير المدخنين) فيغلط القول فيه ويُرهب من خبائثه ورذائله. أما الأطباء فيذهبون إلى تبيان الأخطار التي يلحقها التدخين بجسم المدخن وعقله وبمن حوله مدعمةً بالبيانات والإحصائيات، بينما ينشغل علماء الاجتماع بتبيان أنماط السلوك غير السوي والانحرافات المرتبطة بممارسة عادة التدخين. وواقع الأمر أن عدم إدراك حقيقة "التدخين" وعدم وضوح انعكاساته على الفرد والأسرة والجماعة سببٌ في اختلاف النظرة إليه والحكم عليه.

وقد يبدأ علماء الشرع حديثهم عن الموضوع بأن للشرعية مقاصدها العامة في حفظ الضرورات الخمس، وهي: حفظ الدين، وحفظ النفس، وحفظ العقل، وحفظ النسل، وحفظ المال، وبالتالي يدخلون بشكلٍ متسلسلٍ ومترايطٍ إلى تبيان الحكم الشرعي في التدخين مدعماً بالأدلة نقلاً وعقلاً. وهذا المدخل علميٌ سليمٌ، والاشتغال بتبيان الحكم الشرعي عملٌ محمودٌ، إذ إنَّ عموم البلوى بالأمر -الذي هو التدخين في حالتنا هذه- لا يُبرر السكوت عنه، أو الوقوف عند التماس العذر لمن ابتلي به، بل الواجب الصدع بالحق لاتباعه والاستسلام إليه.

ومن الغريب أن هناك كثيراً من الدول في القرن المنصرم قد أقرت ظاهرة التدخين سعياً وراء أموال الضرائب المفروضة على التبغ ومنتجاته، والتي تعتقد حكوماتها أنها تُستخدم في تحسين الخدمات في المرافق العامة، وطمعاً في تيسير مدخولات للإذاعة والتلفزيون والصحافة من الأموال التي تنفقها الشركات المنتجة للدخان على الدعايات والإعلانات.

وقبل الخوض في موضوع التدخين، لا تغيب عن البال الإشارةُ إلى بعض المفارقات في الواقع الاجتماعي والحياة العامة في النظر إليه. ففي حين يُحظر التدخين في بعض الأماكن العامة وأثناء قيادة السيارات، ويُعلن أن التدخين ضارٌ بصحة الإنسان، ويُمنع بيع الدخان

للأحداث والقاصرين ولمن لم يبلغ سن الثامنة عشرة، تقوم وسائل الإعلام المكتوبة والمسموعة والمرئية بالترويج للتدخين بتغليف الحقيقة بالمتعة الزائفة المؤقتة وبتعمد خداع الجمهور. فتلك يافطات وإعلانات تشير إلى رجل يتمتع بصحة جيدة ضاحكاً مستبشراً وفي يده أو فمه سيجارة! وذاك آخر يطارد الحيوانات فرحاً منتشياً وبين شفثيه لهب سيجارة "أمريكية" فاخرة! وذاك ثالث يلهو مع صويجاته وخلائه مستظليين بفخر السجائر "الأمريكية"! ورابع يمارس الرياضيات المختلفة مستظلاً بظل سجائره "الأمريكية" الفاخرة أيضاً. والواقع أن ذلك كله عبثٌ واستخفافٌ بعقول الناس وبصائرهم، {فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور} (الحج: 46).

وانطلاقاً من ضرورة البحث في موضوع التدخين، وتبيان حكمه، وتحديد آثاره وانعكاساته على الفرد والمجتمع من الزوايا الصحية، والاجتماعية، والاقتصادية، والتربوية والبيئية جاءت هذه الدراسة. ونظراً لتناول اختصاصيين آخرين للموضوع من الزاويتين الشرعية والصحية، فقد اقتصرنا الدراسة الحالية على التفصيل في الموضوع من الناحية التربوية، علماً أن القول الفصل في هذا الأمر وسائر الأمور الأخرى -قبولاً أو رفضاً- يتمثل في قوله سبحانه وتعالى: {وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ وَلَا لِمُؤْمِنَةٍ إِذَا قَضَى اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمْرًا أَنْ يَكُونَ لَهُمُ الْخِيَرَةُ مِنْ أَمْرِهِمْ، وَمَنْ يَعْصِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا مُّبِينًا} [الأحزاب: 36]. وما البحث في الموضوع من الناحية التربوية إلا كمثل سيدنا إبراهيم عليه السلام: {وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى، قَالَ أُولَئِمُ تَوَمِّنُونَ، قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنَّ لِيْطْمَئِنَّ قَلْبِي} [البقرة: 260].

مشكلة الدراسة:

تمة عادة أو "ظاهرة" سلوكية تُعرف بالتدخين تنتشر في المجتمعات المعاصرة انتشاراً واضحاً. ويقف الآباء والمربون حياها بين متقبل أو رافض لها، أو بين ممارس لها أو ممسك عنها، فيخفت أو يضيع دورهم في تنمية نشئ سليم ومعافى. وتبحث الدراسة الحالية في موضوع التدخين من مدخلين هما: رسالة المدرسة ووظائفها، وطبيعة التدخين كممارسة وانعكاساته التربوية والاجتماعية. ولذلك، فقد تحددت مشكلة الدراسة بالأسئلة التالية:

1. ما رسالة المدرسة ووظائفها؟
2. ما الوسائل التي يمكن استخدامها لبلوغ رسالة المدرسة؟
3. ما التدخين؟ وما أشكاله؟
4. ما الأسباب وراء الإقدام على التدخين؟
5. ما المظاهر المصاحبة للتدخين لدى طلبة المدارس؟
6. ما الانعكاسات المحتملة للتدخين على الطلبة والمجتمع؟
7. ما المبررات الشرعية الداعمة للقول بنجث التدخين والتحذير منه؟
8. ما الوسائل المقترحة لمساعدة الأفراد للامتناع عن التدخين أو الإقلاع عنه؟

هدف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة المحددة، وبالتالي إلى:

1. التعرف إلى رسالة المدرسة، والوسائل الممكنة لبلوغ تلك الرسالة.
2. التعرف إلى طبيعة التدخين، وأشكاله، وأسباب الإقدام عليه، وبخاصة لدى الطلبة.
3. تحديد المظاهر المصاحبة للتدخين لدى الطلبة.
4. تحديد آثار التدخين وانعكاساته على الطلبة والمجتمع.
5. تقديم مقترحات عملية تسهم في حماية الأفراد -وبخاصة الطلبة- من الانغماس في عادة التدخين، وفي مساعدة المدخنين منهم على الإقلاع عنه.

أهمية الدراسة:

اكتسبت الدراسة الحالية أهميتها من الأمور التالية:

1. أن موضوع التدخين يُشغل بال الكثيرين من علماء الاجتماع والاقتصاد والتربية، إضافة إلى علماء الشرع والمصلحين الاجتماعيين، نظراً لارتباطه بسلوك الأفراد والجماعات وعلاقتهم الاجتماعية والاقتصادية.

2. أن البحث في الموضوع ينسجم ورسالة كلية الشريعة والدراسات الإسلامية في خدمة المجتمع المحلي والمرّيين، والمساهمة في تشخيص المشكلات التربوية والسلوكية والبحث عن حلول لها.
3. أن "التدخين" يرتبط بجملة ظواهر سلوكية واجتماعية ونفسية تستدعي البحث فيها وإثراء المكتبة المحلية بأدبٍ حولها، وحول دور المديرين والمعلمين باعتبارهم قادةً تربويين في التعامل معها.

منهج الدراسة:

اتبعت هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي من خلال مراجعة الأدب المرتبط بالموضوع، واستخراج المعلومات من المصادر المتنوعة، وتحليلها للإجابة عن أسئلة الدراسة المحددة.

إجراءات الدراسة:

- بعد تحديد أسئلة الدراسة، ولأجل الإجابة عنها، اتبع الباحث الإجراءات التالية:
1. مراجعة الأدب التربوي ذي العلاقة بالموضوع باللغتين العربية والإنجليزية، واستخراج المعلومات من مصادرها.
 2. القيام بعددٍ محدودٍ من الجولات والزيارات غير المنتظمة والمفاجئة لعددٍ من المقاهي وصلات اللعب في مدينة القدس لاستطلاع روادها وجمع بعض المعلومات الأولية عنهم. وتمت بعض تلك الجولات صباحاً أثناء الدوام المدرسي، وبعضها مساءً بعد الدوام المدرسي.
 3. مقابلة ثلاثة من مديري المدارس الثانوية لجمع بعض المعلومات حول التدخين في تلك المدارس.

إجابة السؤال الأول: رسالة المدرسة ووظائفها:

من المعلوم لدى علماء اجتماع التربية أن المدرسة بناءً أساسيٌّ من أبنية المجتمع، وهي مؤسسة اجتماعيةٌ أساسيةٌ أوجدها المجتمع بفعل غزارة التراث الثقافي وتراكمه وتعهده

لتقوم بتنشئة أبنائه وتربيتهم تربية مقصودةً هادفةً، وصبغهم بصبغة مستندة إلى تصوراته ونظمه ومبادئه، ومنسجمة معها. ويصف النجيجي (1977) المدرسة بأنها "وسيلة وآلة ومكان" في آن واحد، حيث ينتقل الفرد في ذلك المكان، وبواسطة تلك الآلة، من حياة تتمركز حول ذاته لإشباع غرائزه وحاجاته الذاتية إلى حياة تتمركز حول الجماعة، بحيث يصبح الفرد من خلال تلك الوسيلة إنساناً اجتماعياً حسن التكييف والتوافق مع مجتمعه، وعضواً منتجاً وفعالاً فيه يحافظ على طهره ونقاؤه وبقائه.

وقد أجمل الفقي (1994) رسالة المدرسة في نقطتين هما: الإعداد العملي للحياة العملية للإنسان، والإعداد للتفاعل الصحيح مع المجتمع والتوافق معه، أي أن للمدرسة مهمة واضحة ذات وجهين، هما: التعليم والتربية.

وانطلاقاً من أن المدرسة تهتم بترجمة فلسفة التربية وأهدافها إلى عمل وإجراءات لتربية النشء، حدّد مطاوع وحسن (1980) الأهداف التالية لها:

1. الكشف عن ميول التلاميذ وقدراتهم واستعداداتهم، وتوجيهها لصالح التلاميذ أولاً، ثم المجتمع ثانياً.
2. تنمية شخصية التلاميذ والعمل على تكاملها.
3. تربية النشء -أطفالاً وشباناً- تربية سليمةً ومتوازنةً من جميع النواحي: العقلية، والجسمية، والنفسية، والخلقية، والاجتماعية ليكونوا مواطنين صالحين.
4. تشجيع النشء على الابتكار والتجديد.
5. تعليم التلاميذ معنى "الديمقراطية" وإتاحة الفرصة لهم لممارستها عملياً داخل المدرسة وخارجها، وربط الجانب النظري بالجانب العملي.
6. إعداد التلاميذ لفهم ماضيهم وحاضرهم ومستقبلهم، ومواجهة التغيرات الاجتماعية، وربط المدرسة بالحياة الواقعية، وتنمية القيم الثقافية والحضارية والروحية لديهم.
7. العناية بالمتفوقين، والمعاقين والمتخلفين من التلاميذ.
8. توفير العلم الأساسي والمهني لكل مواطن.

وهكذا يتبين أنّ على المدرسة العناية بالطلبة والاهتمام بهم كي يكونوا أصحاء. والصحة ليست مجرد الخلو من المرض أو الشفاء منه، بل إنها تتمتع بالسلامة نفسياً وعقلياً وجسماً وانفعالياً.

وتحدث ناصر (1992) عن مجموعة خصائص تميز المدرسة عن غيرها من المؤسسات الاجتماعية الأخرى واصفاً إياها بأنها بيئةً مبسّطةً تبسّط المواد التعليمية للطلبة وتنظمها وفقاً للأسس التربوية محددةً ليسهل تعلمها واستيعابها، وبيئةً موسّعةً توسّع آفاق الطلبة ومداركهم نحو ذواتهم والآخريين، ونحو أدوارهم، ونحو الماضي والحاضر والمستقبل، وبيئةً صاهرةً تصهر ميول الطلبة وخلفياتهم في بوتقةٍ واحدةٍ ليتسنى لهم التواصل والتفاعل مع بعضهم بعضاً دون الوقوف عند الفوارق الاجتماعية أو غيرها، وبيئةً مصفاةً تنقي التراث وتصفيه مما قد يعلق به من أساطير وشوائب وفساد، وتعزز الفضائل والاتجاهات الجيدة.

ومن ناحيةٍ أخرى، أشار التل وزملاؤه (1993) إلى نوعين من وظائف المدرسة هي:

1. وظائف ظاهرة (نتائج أهداف المدرسة) وهي التي يمكن تمييزها من قبل المشاركين في النظام المدرسي، وتتمثل في التعليم واختيار الطلبة وتصنيفهم.
2. وظائف كامنة (غير مقصودة وغير مميزة) وهي التي لا يمكن تمييزها من قبل المشاركين في النظام المدرسي، وتتمثل في اكتساب التلاميذ للسلوكيات التنافسية وسلوكيات الامتثال.

وخلاصة القول: إنّ المدرسة -من خلال مديرها ومعلميها- مُستأمنةٌ على الذي استودعها إياه أولياء الأمور والمجتمع، وهم النشء البريء المحتاج إلى تربيةٍ سليمةٍ متوازنةٍ، وعنايةٍ بالقيم الثقافية والحضارية والروحية لديهم، وتنقيةٍ لسلوكياتهم وخبراتهم من الشوائب والخبائث. هذا يعني أنّ رسالة المدرسة غير محصورة في تسهيل السبل لكسب الطالب (الناشئ) للمعرفة أو إثرائها، بل إنها تتعدى ذلك لما هو أجلّ وأعظم وهو بناء شخصية الطالب وتنميتها جنباً إلى جنبٍ مع ما يرتبط بها من اتجاهاتٍ وقيمٍ، منها: احترام البيئة وحقوق الآخرين، والمحافظة على العقل والنفس والدين والمال. وقد أشار يالجن (1996) إلى أنّ على المدرسة أن تهتمّ بجملةٍ من أخلاقيات المتعلّم، منها: تركية النفس

وتطهيرها من الرذائل الحسية والمعنوية، واحترام مشاعر الآخرين وممتلكاتهم، والاستجابة لنصح المعلمين والإداريين، والعناية بالنظافة الشخصية والعامية. ولقد كان من كمال رحمة الله سبحانه وتعالى بالإنسان وتمايم نعمته عليه أن منحه العقل ليميز به الخبيث من الطيب، وسلحه بالإرادة ليضبط غرائزه وشهوته حتى لا تزل قدم بعد ثبوتها وتضل عن الهدى والرشاد. وهنا يأتي دور التربية من أجل أن تضع الحرب أوزارها، فيعيش النشء في توافق واستقرار وأمن وطمأنينة وانسجام مع سنة الله الكونية، بدون ضياع للطفولة، أو مبالغة في الإباحة والتدليل، أو إفراط في اللذائذ والشهوات. والأمر الذي لا ريب فيه أن الإسلام هو البلسم الشافي لضبط تفكير الإنسان وقيمه واتجاهاته وسلوكاته بما يحقق الخير له ولمجتمعه وبيئته والكون كله.

إجابة السؤال الثاني: الوسائل الممكن استخدامها لبلوغ رسالة المدرسة:

تلعب المدرسة دوراً بارزاً في قيادة التربية والتعليم، والتأثير في خبرات الطلبة واتجاهاتهم وقيمتهم. وهناك وسائل مختلفة يساعد استخدام مدير المدرسة ومعلموها لها -مجتمعة أو متفرقة- في بلوغ الغاية وتحقيق الأهداف المأمولة للتربية والتعليم. وفي هذا الجزء يتم التركيز على الوسائل الممكن استخدامها لتحقيق التربية السليمة وبلوغ الأهداف الإيمانية، دون الخوض في الجانب المعرفي الذي تسعى المدرسة إلى إكسابه للطلبة. ومن تلك الوسائل:

1. التحفيز: ويقصد به تحبيب الخير والجد والعمل الدؤوب إلى نفوس الطلبة وتزيينها في قلوبهم. وحيث إن سبل الخير والاستقامة محفوفة بالمكاره ومخالفة الهوى والصبر على الجد والعزيمة، بينما كانت سبل الشر محفوفة بالمغريات وفتن الأهواء وطاعة النفس، كان أن تستدعي أصول التربية إيجاد قوة محرّضة وجاذبة تحض على الخير والرشاد وتأمّر بهما، وهي الترغيب، وإيجاد قوة تصد عن سبيل الباطل وهوى النفس، وهي الترهيب. ويتم ذلك بأساليب فرعية عديدة (العاني، 2000)، هي:

- الترغيب: أي إثارة دوافع الناشئ من خلال الوعد المصحوب بإجراء بمصلحة أو لذة أو متعة آجلة مؤكدة مقابل القيام بعملٍ صالحٍ أو الامتناع عن عملٍ سيئٍ.
- التشويق: أي ترغيب الناشئ بالحصول على شيءٍ، وإقناعه بالتطلع إليه فيجد في الحصول عليه، دون أن يكون ذلك وعداً نافذاً.
- التشجيع: أي المديح والثناء على القيام بعملٍ خيّرٍ لتنمية الرغبة في القيام به وتقوية عزيمة فاعله، وندب الطلبة الباقين للقيام بمثله.
- التفاؤل: أي أن يذكر الفأل الحسن والكلمة الطيبة أمام الناشئ ليزيل عنه الغم، والحزن، واليأس، والقنوط، ويحيي فيه روح التفاؤل والعمل.
- التيسير والتبشير: أي أن يتم تبسيط الأمور وتيسيرها على الناشئ، وعرضها دون تشددٍ أو تكلفٍ، يرافقتها التبشير الذي يدخل البهجة والفرحة إلى نفس الناشئ، فلا يشعر بثقل الدراسة وأعباء التعلم ورهبة التكليف، ولا ينفر من الأعمال والواجبات المطلوبة.

2. التحذير: ويقصد به تكريه الشرِّ والفسوق والكسل والخمول إلى نفوس الناشئة، وحملهم على الحذر من فعل شيءٍ أو الامتناع عن شيءٍ كونه سبباً في إلحاق الضرر بالعقل أو النفس أو الدين، أو إفساد الذات أو المجتمع. ويميّزه العاني (2000) عن التوجيه والموعظة في كونه إنذاراً من خطرٍ يتهدّد الطالب ومجتمعه ويتضمّن وعيداً وزجراً ينتج عنهما خوفٌ ورهبةٌ. ويكون استخدام هذه الوسيلة التربوية بصيغٍ مختلفة، أبرزها:

- الترهيب: أي الوعيد والتخويف والتهديد بالعقوبة جراء اجتراح ذنبٍ أو التقصير والتهاون في فعلٍ أمرٍ مفروضٍ، وذلك بغية صدّ الناشئ الذي لا ينفع معه الترغيب عن الانحراف الفكري والأخلاقي والقيميّ.
- الوقاية: أي تحصين الناشئ فكرياً وسلوكياً من بعض الأمور السلبية ومن إتيان أمورٍ يمكن أن تُفضي إلى مفاسد كبيرة في العقل والنفس والدين. ويمكن أن

تأخذ الوقاية هيئة النصائح والإرشادات والقوانين والتعليمات التي تحمل في طياتها الإشفاق على الناشئ والمجتمع على حد سواء.

3. التربية الشعورية (النفسية): ويقصد بها إيجاد وازعٍ نفسي قوي لدى الناشئ يكون له مرشداً لسلوكه في المدرسة وخارجها، بل في الحياة كلها، ويُبصره بعواقب أفعاله، أي إيجاد الضبط الداخلي الذاتي لديه والمعروف لدى بعض المشتغلين بعلم الاجتماع بتربية الضمير (طبارة، 1974). وترتبط التربية الشعورية ارتباطاً مباشراً بالتربية الإيمانية، إذ ينشأ الطالب على مراقبة الله تعالى، فهو الذي يعلم السرّ وما يخفى، ويعيش بين الخوف من عقابه ورجاء رحمته، فيحرص على اتباع الحق والخير والابتعاد عن اجتراح السيئات والآفات.

4. القدوة: ويقصد بها إيجاد واقع تربوي منظورٍ من خلال سلوك المعلم أو المربي الذي يراعي كلّ الأسس والأساليب والأهداف التي يراد إقامة المنهج التربوي عليها (النحلاوي، 1979). والقدوة ضرورةً تربويةً، فالأهداف النبيلة الراسخة والمنهج المحكم لوحدهما لا يكفيان للتربية، بل إنّ الناشئ بحاجة لأن يرى واقعاً عملياً تتحقّق فيه الأسس والأهداف، ممّا يجعله يألف الخير والمعروف والطهر والعفاف ويتأثر بها، سواء بقصد أو بغير قصد، فيسعى ليكون ساعياً بالخير والمعروف وطاهراً عفيفاً. والمدرسة -مديراً ومعلمين- لا بدّ أن تكون ترجمةً حيّةً لرسالتها النبيلة وغايتها العظيمة، الأمر الذي يتطلب أن يتحلّى المدير والمعلمون بالخصال التالية (العاني، 2000، ص328):

- (أ) حمل الفكر النير المستقيم ومعرفة فضائل الخير ومثالياته الحميدة.
- (ب) الدعوة إلى المبادئ والفضائل والواجبات بالعمل والأخلاق، وأن يتحقّق ما يقولونه بألسنتهم بسيرهم وأعمالهم [فلسان الحال أبلغ من لسان المقال].
- (ج) مراعاة طاقة النشء وقدراتهم فيما يدعونهم إليه أو يلزمون أنفسهم به أمامهم.

(د) التفوق بالعلم والقدرة على القيادة والتوجيه، والدراية بأحوال الطلبة وخصائصهم.

(هـ) الصدق والبعد عن التكلف المصطنع والادعاء الزائف والتقمص لحالة لا حقيقة لها في سلوكهم.

وقد أكد يالجن (1996) على ما ذكره المربون المسلمون من ضرورة تحلي المعلم بأخلاقية أساسية كي يمكن تحقيق رسالة المدرسة وأهدافها، من أبرزها: أن يعتبر المعلم نشر القيم والآداب في الناشئة وتربية الجيل رسالته الأساسية، وأن يكون قدوة لغيره ملتزماً بما يأمر به طلبته فيصدق عمله قوله لئلا يكون في الأمر تناقض. يقول الله سبحانه وتعالى: {اتَّامُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ} (البقرة: 44).

5. العادة: ويقصد بها تعويد الناشئ على الخير وتوظيف طاقاته وقدراته في تنمية أنماط سلوكية سوية والاستزادة من جوانب الخير، حيث يتحول ذلك إلى عادة سهلة ميسرة ومستمرة. فالعادة في هذا السياق هي تطبيق وممارسة عملية من قبل الناشئ للأفكار والتوجيهات التربوية، إذ كما أن الناشئ محتاج إلى الوالد والمعلم اللذين يثقانه على الخير، فهو محتاج إليهما ليُعودانه على الحق. وتتم التربية بالعادة من خلال الأشكال التالية:

● التوجيه المباشر: أي طلب المعلم أو المربي المباشر والصريح من الناشئ (الطالب) القيام بعمل ما، بحيث يمارس الطالب العمل أمام معلمه، أو يتابعه، ويرافق ذلك تصحيح الخطأ. ويشمل ذلك أيضاً الإرشادات والتوجيهات التي يصدرها المعلم لطلبته.

● التوجيه غير المباشر: أي التعريض والتلميح عوضاً عن التصريح، ذلك أن يدفع المعلم الناشئة لعمل ما أو لاجتناب أمر ما دون أن يُصرح بذلك، كأن يتحدث عن فضائل الأمر الحسن وثمار فعله، وعن رزايا الأمر القبيح وعواقب فعله، فتتمو

في نفس الطالب الدوافع الذاتية دون ضغطٍ خارجيٍّ، وتنمو فيه الشفقة بنفسه واستقلال شخصيته.

• الإعداد بتحمّل المسؤولية: أي أن يتعوّد الطالب تحمّل المسؤولية من خلال إتاحة الفرصة له للمشاركة والإبداع والعمل، فيشعر بقيمة ذاته وبثقة الآخرين به.

6. الموعدة الحسنة: ويقصد بها النصح والتذكير بالحق والخير على وجهٍ يرقّ له قلب الناشئ ويعث على العمل، فتنهض كوامن النفس وتزول عنها الغفلة، وتنشط الأحاسيس، وتُستنهض الهمة الجادة للعمل على تغيير السلوك نحو الفضل وعلى الاستمسك بالأخلاق الحميدة. ويشترط لاستخدام هذه الوسيلة مراعاة مقومات شخصية كلّ طالب وخصائصه وقدراته واستعداداته.

إجابة السؤال الثالث: طبيعة التدخين وأشكاله:

التدخين ظاهرة من الظواهر السلوكية الاجتماعية التي عرفها المجتمع البشري منذ عشرات القرون، وانتشرت بين سكانه لأغراضٍ متنوعة. ويصفه بعضهم بأنه آفة اجتماعية وسلوكية، ويصفه آخرون بأنه إدمان، بينما يكفي قسم ثالث بالإشارة إليه بأنه عادة ناشئة عن سلوك مكتسب (شكور، 1993). ولا شك أن الإنسان الحرّ السويّ يخضع سلوكاته وتصرفاته -بعد الحق الذي في كتاب الله تعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم- للوظائف العقلية العليا (الانتباه والإرادة والتفكير والإدراك)، فيقبل الخير ويتعد عن السوء.

تُعرّف العادة بأنها: "وضعيةٌ دائمةٌ تولدت من تمرينٍ متكررٍ، وتعود إلى ربطٍ ثابتٍ وآليٍّ بين مشيرٍ واستجابة. وعندما تصبح مكتسبةً يستجيب لها الجسم بقوةٍ ودون ترددٍ" (شكور، 1993، ص55). أما فاخر عاقل (1977، ص51) فيعرّفها بقوله: إنها "صيغةٌ مكتسبةٌ من السلوك... أو طريقةٌ لعمل الأشياء، أو طريقةٌ في التفكير". ومن سمات العادة كما بين أحمد بدوي (1986) التكرار والعفوية، حيث قال: "وتتكرر العادة بحيث

يتصرف الفرد بصورة آلية" (ص 190). ويخلص شكور (1993، ص 57) إلى أن التدخين عادةً وليس إدماناً، قائلاً "وحيث إن المدخن يطلب التدخين استجابةً لمثيرٍ انفعاليٍّ معين (فرح، غضب، حزن، ...)، فإن تعاطي التدخين يتطابق مع مفهوم العادة. وبذلك يمكن القول إن التدخين عادةً اجتماعيةً شكلت مع الوقت جزءاً من أسلوب حياة المدخن، وجعلته خاضعاً، وعلى درجة عالية من التبعية المرصية".

ويحلل بعض الباحثين فعل التدخين ذاته مبينين أنه عملية تتضمن جملة سلوكيات قد يأتي الشخص بها كلها أو بعضها، ببرودٍ أو بنهم. ففي حين أشارت إليه أتانسوفا (1976) بأنه عملية استنشاق لدخان أوراق تبغٍ مشتعلة، حدده الزهار (1987، ص 45) بأنه: "عملية إشعال للسيجارة أو الغليون وامتصاص الدخان الناتج عن الاشتعال ثم إخراجها من الفم أو الأنف". ويمكن تحليل السلوكيات الداخلة في تلك العملية بأنها:

1. الإمساك بالسيجارة أو الغليون ووضعها أو وضعه في الفم.
2. إشعال النار والاقتراب بها إلى طرف السيجارة أو الغليون بجنب الفم، أي الاقتراب بها طوعاً إلى جسم الإنسان.
3. القيام بعملية "الشهيق" أثناء إشعال السيجارة أو الغليون وامتصاص الدخان الناتج عن اشتعال مكونات السيجارة أو الغليون[†] وإدخاله إلى مجرى التنفس.
4. إخراج الدخان الداخل إلى جسم الإنسان (مجرى التنفس) بعملية "الزفير" عن طريق الفم أو الأنف، ونفثه في بيئة المدخن.

وبعيداً عن الأمراض التي يسببها وضع السيجارة أو الغليون في الفم للشفيتين والأسنان واللسان والعينين، فإن الاقتراب بالنار إلى جسم الإنسان "طوعاً" فيه إيذاءً نفسيٍّ ومعنويٍّ للإنسان من جهة، ويُعرض سلامة الفرد والبيئة لخطر الاحتراق بالنار التي قد تآكل

† عدد الباحثون والعلماء (أتانسوفا، 1976؛ الدنشاوي ودوس، 1989؛ الزهار، 1987) أهم محتويات السيجارة وهي: غاز أول أكسيد الكربون، وغاز ثاني أكسيد الكربون، وحامض الكربولين والصبغ، وأحماض أخرى طيارة ومهيجة للحلق، ومواد شبه قلووية مهيجة وذات رائحة، ومادة البيتروبيرين السرطانية، والزرنيخ، والنيكوتين، والقطران، والنيتروجين، وكبريتيد الأيدروجين، وسيانيد الهيدروجين، والسيليكون، وبخار الماء، إضافةً إلى مواد يضيفها المصنّع لزيادة التصاق رماد الورقة برماد التبغ.

الأهداب أو تأتي على الثياب والموجودات. وأما نفث الدخان وإخراجه من فم المدخن أو أنفه ففعلٌ تعافه النفوس السوية ويؤذي الإنسان الجالس أو الناظر حسيّاً ومعنوياً. وتُستخرج المادة التي تُصنع منها السيجارة أو تُوضع في الغليون كي تُدخن من نبتة خبيثة أمريكية الموطن تُسمى بـ "التبغ" أو "الطباق"، وهي من فصيلة نباتات سامّة (عرموش، 1980). وقد روج كبار المزارعين وأصحاب المصالح الاقتصادية والعسكريين الغربيين لنبتة التبغ، وساعدوا في زراعتها في الدول الإفريقية والآسيوية. وينقل الزهار (1987، ص15) عن أبي بكر الجزائري قوله: إن "التدخين في بلاد المسلمين أثرٌ من آثار الاستعمار الغربي ومخلفاته السيئة وعاداته القبيحة التي انتشرت بفعل تأثير المغلوب بالغالب أو المقهور بالقاهر". ولعلّ الانهزام الداخلي وتضعف الثقة بالنفس وبالقدرة على التحمل ومقارعة الهوى أمور ساعدت على انتشار التدخين والإقدام عليه. ويأخذ التدخين أشكالاً متعدّدة يتعاطى الناس التبغ من خلالها. من أبرز تلك الأشكال (عرموش، 1980؛ الزهار، 1987):

1. تدخين السيجارة، وهي أكثر الأشكال انتشاراً، وهو نوعان:
 - تدخين السيجارة المُصنّعة والجاهزة.
 - تدخين السيجارة غير المُصنّعة، وذلك بإعدادها من قِبَل المدخن ذاته، وتسمى بـ "الهيشة".
2. تدخين السيجار. والسيجار عبارة عن لفائف تبغ قلويّ يوضع بعضها في بعض بحيث تُشكّل أصابع غليظة وطويلة أكبر حجماً من السيجارة.
3. تدخين الغليون. والغليون آلةٌ عاجيةٌ أو عظمية ذات صحن مجوّف يوضع فيه ورق التبغ المطحون ويتصل بأنبوبٍ ينتهي طرفه في فم المدخن.
4. تدخين النرجيلة (الشيخة). والنرجيلة زجاجةٌ يوضع فيها الماء وتتصل من جهةٍ بأنبوبٍ يوضع في طرفه التبغ لاشتعاله واحتراقه، ويتصل من الجهة الأخرى بخرطومٍ طويلٍ يضع المدخن طرفه في فمه لامتصاص الدخان.

5. استنشاق مسحوق التبغ المعروف بـ: "السعوط" أو شمّه، أو مضغ التبغ، وهذان شكلان غير واسعي الانتشار.

وثمة شكلٌ خاصٌّ من التدخين يُعرف بـ "التدخين القسري" أو "التدخين السلبي" أو "التدخين غير المباشر" حيث لا تُستخدم فيه السيجارة أو الغليون أو النرجيلة أو غيرها، بل يتمّ قسراً وبالإكراه -ظلماً وعدواناً- جراء ما يستنشقه الإنسان غير المدخن من الدخان المنبعث من المدخنين والرائحة غير المؤنسة المصاحبة. ولا يقلّ التدخين السلبيّ "القسري" خطورةً عن التدخين المباشر "الطوعي"، الأمر الذي يعني أنّ الضرر الذي يتسبب به المدخنون لغير المدخنين بمثابة جناية أو ذنبٍ عظيمٍ يجترحه المدخنون، وأنّ في ذلك قتلاً للنفس الإنسانية التي رفع الله عزّ وجلّ شأنها، وحرّم قتلها بغير الحقّ، وحذّر من إيذائها أو إفسادها..

يبلغ عدد المدخنين في العالم حوالي (1.1) مليار نسمة يُشكّلون ثلث السكان، ويستهلكون (5.4) تريليون سيجارة سنوياً (www.annabba.org). وتختلف نسبة المدخنين بين الناس من مجتمعٍ لآخر، وتبعاً للأحوال والظروف المعيشية والزمانية. ففي مصر مثلاً، هناك قرابة (13) مليون مدخن، (77%) منهم يُدخنون السجائر العادية ويستهلكون حوالي (85) مليون سيجارة سنوياً (www.nosmoking@nosmoking.com). ويبلغ ما ينفقه المصريون على التدخين حوالي 22% من متوسط الدخل. ومن المفارقات المبكية أنه يُنفق في لبنان مثلاً حوالي أربعمائة مليون دولار سنوياً على التبغ مقابل أربعين مليون دولار تُنفق على القمح. وفي "إسرائيل" يزيد عدد المدخنين عن مليون مدخن يُنفقون ما يُقدّر بـ (1.1) مليار دولار سنوياً على التدخين (Central Bureau of Statistics, 2001). ويُقدّر المدخنون في قطاع غزة بحوالي (30%) من السكان، أنفقوا في عام (1987م) حوالي (26) مليون دينار أردني (الزهار، 1987).

إجابة السؤال الرابع: أسباب التدخين:

يختلف سبب الإقدام على التدخين من فردٍ لآخر، ومن مجتمعٍ لآخر، ومن زمنٍ لآخر، ويتأثر ذلك بعوامل مختلفة من النواحي الثقافية والاجتماعية والنفسية والاقتصادية. وبشكلٍ عام، يمكن تصنيف تلك الأسباب التي أشارت إليها الدراسات المختلفة (الزهار، 1987؛ الدنشاوي ودوس، 1987؛ شكور، 1993؛ Smith & Mausner & Patt, 1971; Caldwell, 1989; Goddard, 1990; VanRoomaslen & McDaniel, 1992; Andrews et al, 1993; Lloyd & Locus, 1998; www.mindbodysoul.gov.uk; www.sahha.com; www.annabba.org) كما يلي:

[1] أسباب ثقافية:

- مستوى الأسرة الثقافي وموقفها من التدخين (عدم النظر إليه بجدر وعدم الأخذ بخطورته)، ووجود مدخين في الأسرة يُمثّلون مثلاً يُحتذى أمام المرهقين والناشئين.
- تديني الالتزام الديني في الأسرة والمجتمع. وقد أشارت بعض التقارير أنّ التدين كان عاملاً أساسياً لتسهيل نبذ الناس للتدخين.
- النظر إلى التدخين كأمرٍ شخصيٍّ، وبالتالي غياب المعايير والقوانين واللوائح والأنظمة التي تنكره وتنهى عنه، أو تمنعه في الأماكن العامة والمدارس، أو تعتبره انتهاكاً لأخلاقيات التعليم.
- غياب الوعي بالمسؤولية الاجتماعية العامّة عن سلامة المجتمع وأفراده وحمايتهم من المخاطر الناتجة عن التدخين.
- انتشار عادات تقديم الدخان والرجيلة في الأفراح والمناسبات والمآتم للزائرين والمشاركين، ورفع الرقابة الوالدية على الأبناء في الأفراح والمناسبات.
- وجود اتجاهات إيجابية بين الأفراد –وبخاصة المدخين- نحو التدخين و/أو الوقوع تحت تأثير الدعاية الترويجية للدخان والفتاوى المبيحة له.

- تساهل الوالدين أو انغماس أحدهما أو كلاهما في التدخين وربما تشجيعهما لولدتهما أحياناً.

[2] أسباب اجتماعية:

- مجارة الأصدقاء والاستجابة لهم في الحفلات والسهرات والمناسبات . أشارت دراسة الزهار (1987) أنّ حوالي (42%) من المدخنين بدأوا التدخين استجابة لرفقاء السوء، وأن (16%) من المدخنين بدأوا التدخين من خلال السهر مع الأصدقاء. وأشارت الدراسة أن الأفراح تزيد من نسبة الإقبال على التدخين لدى حوالي (12%) من المدخنين.
- السفر: حيث تنتشر عادة التدخين لدى الذين يكثرون السفر لشغل الوقت أو تضييته.
- التقليد الأعمى والتظاهر بعلو المكانة الاجتماعية أو تميّزها فيقدم الشخص على تدخين السيجار أو الغليون.
- ارتياد المقاهي وصلات اللهو حيث غالباً ما يصاحب ذلك تناول المشروبات والتدخين، إذ إنّ مثلها مثلُ نافخ الكبر الذي يحرق الثياب أو يجد المرء منه ريحاً خبيثة.

[3] أسباب نفسية:

- رغبة الشبان في سنّ المراهقة في إظهار "نضحهم" والتعبير عن رجولتهم ورشدهم، وإثبات "أهليتهم" وتقليد الكبار، والشعور بالانتماء للجماعة، والسعي وراء التقدير الاجتماعي.
- الرغبة في المغامرة وتعلّم شيءٍ جديدٍ أو خيرةٍ جديدةٍ، حيث تكون البداية "لهواً" أو "متعةً" أو "تجربةً" ثمّ تصبح عادةً قاتلة.
- الرغبة في التعبير عن الاستقلالية وممارسة الحق في اتخاذ القرار دون التقيد بسلطة الآخرين.

- الرغبة في إرضاء الذات وتهدئتها وبخاصة في لحظات التوتر والاكتئاب والوحدة، وتعبيراً عن الغضب والحزن الشديد. أشارت دراسة الزهار (1987) أن نسبة الذين بدأوا التدخين عقب حالات الغضب أو وقوع مصيبة حوالي (11%) من عينة الدراسة من المدخنين.
- السعي نحو إثبات الذات كأن يرغب المراهق في التعويض عن فشلٍ دراسيٍّ أو لفت نظر الفتيات (الجنس الآخر) نحوه، أو إخفاء نقصٍ لديه.
- البحث عن علاج لبعض حالات التعب والإجهاد، وسعيًا وراء الاحتفاظ ببعض النشاط أو زيادته، وبخاصة أثناء فترات الاستراحة من العمل أو الجهد العضلي أو الذهني الشديد.
- التخلص من القلق والحالات النفسية المصاحبة للتردد والشروء.
- الخجل: بعض المراهقين والبالغين يحاولون طمس ضعفهم وخجلهم تحت ستار الدخان.

[4] أسباب اقتصادية:

- البذخ: يلاحظ أنّ البذخ يدفع بصاحبه إلى الإكثار من الطعام، وهذا بذاته يدفع صاحبه إلى البحث عن سلوكٍ يُنفق من خلاله مزيداً من الأموال فيلجأ إلى المقاهي وأماكن اللهو، فيعمد إلى التدخين بأشكاله المختلفة. أمّا المراهقون الذين يحصلون على أموالٍ سخيةٍ من والديهم الموسرين أو من كسبهم الخاص، فإنهم يشعرون بالحاجة إلى إنفاق ما لديهم، ويكون شراء الدخان فالتدخين السبيل لذلك. وفي بحثٍ أجرته منظمة الصحة العالمية في الكويت، أشارت النتائج أنه كلما اتسع المصروف اليومي للمراهقين زاد إقبالهم على التدخين، وأنّ عادة التدخين أوسع انتشاراً بين أبناء الفئة الأكثر يساراً من انتشاره بين أبناء الفئة المتوسطة أو الأقل يساراً (الدنشاوي ودوس، 1987، ص60).

- الرغبة في الربح والكسب: ينطبق ذلك على التجار ومروجي شرب الدخان الذين يُزينون التدخين للناس بغير الحقّ نظراً لما يحققه لهم من نفعٍ وريحٍ ماديٍّ سريعٍ ومستمرّ.

[5] أسبابٌ أخرى:

** البطالة ووقت الفراغ: وهذان أمران يدفعان الشخص إلى الملل والضجر، وحيث إنّ كثيراً من أولئك العاطلين عن العمل أو غير الراغبين فيه يقضون أوقاتهم في المقاهي والطرق، فيدفعهم ذلك إلى التدخين، بل إلى الإدمان عليه. وأشارت دراسة (Smith & Caldwell, 1989) أن وقت الفراغ لدى المراهقين يؤدي إلى الشعور بالملل والقلق والضياع وقلة الكفاءة فيندفعون إلى التدخين.

** البحث عن المتعة والتسلية، وخصوصاً لمن ليس له عادةٌ حسنةٌ سويةٌ يمارسها، سواء كانت عادةً رياضيةً أو عقليةً أو اجتماعيةً أو خلاف ذلك.

** الثقافة المدرسية المتمثلة بتقبّل التدخين في المدرسة، وتخصيص أماكن خاصة بالمُدخنين من المعلمين والطلبة داخل المدرسة، ومنحهم تسهيلاتٍ معينة.

** الهزيمة: ويرر بعض الناس لأنفسهم الهروب من وقع الخسارة أو الهزيمة والانكسار فيعمدون إلى التدخين، بل إلى الإدمان عليه، ظناً منهم أنّ في ذلك تخفيفاً من الشعور بالكآبة والعجز والفشل.

** شرب المسكرات: قد لا يكون شرب المسكرات ذاته سبباً للتدخين، ولكنّ الباحث عن المسكر يلازم البحث عما يُفترّ، وبالتالي فإنّ إقباله على المسكرات يزيد من رغبته في التدخين، وبخاصّة حينما يتعثّر حصوله على المسكرات. ويؤيد ذلك ما أشارت إليه دراسة صائع (2001) من أنّ بداية تعاطي المخدرات لدى حوالي (80%) من الأشخاص تكون في البحث عن الحشيش نظراً للاعتقاد بأنّ الحشيش ليس مخدراً، بل مهدئاً ومنعشاً، وهو الأمر ذاته الذي يعتقد بعض المدخنين في أمر التدخين.

وتجدر الإشارة إلى أن الدراسات والواقع الملموس لم يثبتا أن التدخين يلعب دوراً في تقليل التوتر، أو التخفيف من الشعور بالوحدة والعزلة، وما الشعور الذي يحسّ به المدخن في تلك الحالات إلا هروباً من المواجهة والتصدي، وكبتاً لما يعتلج في كمان الصدور. هذا ويبقى السببان الأبرز في الإقبال على التدخين هما: التأثير بالوالدين والمعلمين من جهة، والتأثر بالأصدقاء ومجاراتهما من الجهة الأخرى، أي أن للبيئة أثرها البالغ في دفع الفرد دفعاً لممارسة عادة التدخين. ويؤيد ذلك ما جاء في الحديثين الشريفين فيما رواه الإمام البخاري رضي الله عنه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كلّ مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهودانه، أو ينصرّانه، أو يمجّسانه كمثل البهيمة تُنتجُ البهيمة، هل ترى فيها جدهاء"، وما رواه البخاري ومسلم رضي الله عنهما أن المصطفى صلى الله عليه وسلم قال: "إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء كحامل المسك ونافخ الكبر، فحامل المسك إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيبةً، ونافخ الكبر إما أن يحرق ثيابك، وإما أن تجد منه ريحاً منتنةً".

إجابة السؤال الخامس: المظاهر المصاحبة للتدخين لدى طلبة المدارس:

يؤكد بعض أهل الاختصاص أن التدخين آفة اجتماعية، وأنه من مداخل الشيطان التي تفضي إلى سوء الإدراك وتعاطي المخدرات (شكور، 1993). وثمة سلوكيات سلبية يمارسها المدخنون وغير المدخنين على حد سواء، غير أنه لم يقدّم الدليل على أنها نتيجة تلقائية لممارسة عادة التدخين أو تعاطيه. وبعض تلك السلوكيات يبرز بوضوح لدى الطلبة المراهقين المدخنين أكثر من الطلبة غير المدخنين، أي أنه يمكن اعتبارها مظاهر مصاحبة للتدخين. وفيما يلي بيان مختصر لها:

1) الخروج على النظام المدرسيّ وعصيان اللوائح والتعليمات: فالطالب المدخن يحاول ممارسة عادة التدخين في ساحة المدرسة أو في دورات المياه منتهكاً بذلك تعليمات المدرسة وغير آبه بها، ويقضي بعض أوقاته في أنشطة أو أماكن غير مرغوبٍ بها، ويقلّ احترامه لمواعيد الدوام أو تقيده بها أكثر من غير المدخن.

(2) الشغب والاعتداء على الطلبة والمعلمين: على الرغم من أن الطلبة في مرحلة المراهقة -إنثاءً وذكوراً، مدخنين وغير مدخنين- يسعون إلى إثبات ذواتهم بطرقهم الخاصة، غير أن سلوك الشغب والاعتداء على الآخرين أكثر انتشاراً لدى المدخنين من غيرهم. وقد يأتي ذلك عقب المزاح في بداية الأمر، فيتطور إلى سلوكٍ متكررٍ (عادةً)، أو قد ينتج ذلك عن رغبةٍ في التسبب بمناخٍ يمكن للطلاب من خلاله ممارسة التدخين.

(3) التخلف الدراسي و/أو الفشل الدراسي: فقد دلت بعض الدراسات على أن معظم الطلبة المتخلفين دراسياً وذوي العلامات المنخفضة في المرحلة الثانوية هم من المدخنين، كما دلت دراسة أخرى على أن معظم الطلبة الذين طردوا من الجامعات لأسباب دراسية كانوا من المدخنين (شرايك، 1973). ويلحق بالتخلف الدراسي ما يرافق التدخين من تدني مستوى الاهتمام بالمشاركة الفعالة في التعلّم وبالوظائف المترتبة.

(4) الغياب المتكرر و/أو التأخر المتكرر: فقد لوحظ من خلال زيارات ميدانية عشوائية لإحدى المدارس الثانوية في القدس أن حوالي (78%) من الطلبة الذين يتكرر غيابهم عن المدرسة أو تأخرهم الصباحي عن الدوام كانوا من المدخنين. وذكر أحد المديرين في مدرسة ثانوية أن غالبية الطلبة الذين يتأخرون عن الدوام المدرسي صباحاً ليس بسبب المواصلات والحواجز على الطرقات، بل بسبب العبث والتسكّع على مقربة من المدرسة، وأنهم من المدخنين.

(5) ارتياد المقاهي وصلات اللعب واللهو: ويلاحظ ذلك في جانبين:

- ارتيادها وقت الدوام المدرسي حيث يهرب الطلبة من المدرسة أو يتغيبون عنها ويذهبون إلى المقاهي وصلات لعب البلياردو وورق النرد والقمار والتدخين... الخ. ولوحظ أثناء جولاتٍ عشوائيةٍ صباحيةٍ لبعض المقاهي أن روادها هم من القاصرين المراهقين الهاربين من المدارس حيث كانت حقائقهم المدرسية ملقاةً داخل الصالات. وروى أحد المديرين أنه ذهب ذات صباح بعد بداية

الحصة الأولى إلى مقهى مجاور فوجد أكثر من عشرة من طلبة الصفين الأول والثاني الثانويين (الحادي عشر والثاني عشر) في المقهى يلهون ويدخنون.

- ارتيادها بعد الانصراف من المدرسة: فأتناء زيارة لأحد المقاهي في ما بعد وقت المدرسة، لوحظ أن (11) مرافقاً من (12) طالباً كانوا في المقهى هم من المدخنين.

(6) الجلوس والتسكع في الشوارع والطرقات ومعاكسة الفتيات: ويدلّ على ذلك ما ذكره أحد المديرين كما ذُكرَ آنفاً، وما يشهده الواقع اليوميّ أمام مدارس الفتيات الثانوية (في القدس). وأشارت دراسة (Bullock et al, 1996) أن التحوال في الشوارع مع الأصدقاء المراهقين يرافقه إغراء بالتدخين.

(7) الكذب: لوحظ أن المراهقين المدخنين يلجأون إلى الكذب أمام والديهم من جهة، وأمام معلمهم ومديرهم من جهة أخرى لتبرير فشلهم الدراسيّ أو غيابهم المتكرّر وتأخرهم عن الدوام كالادعاء بالمرض أو حدوث أمور طارئة، أو لتبرير حاجتهم للأموال كالادعاء بحاجة المدرسة إلى تبرعات أو نفقات رحلة مدرسية، أو شراء بعض اللوازم.

(8) العزوف عن القراءة والمطالعة: ففي سؤالٍ لطلبة ثانويين حول الكتب التي يقرأونها أو يطلعونها، تبين أن (56%) من الذين لا يقرأون كتباً غير الكتب المدرسية هم من المدخنين.

إجابة السؤال السادس: انعكاسات التدخين على الطلبة والمجتمع:

على الرغم من أن ممارسة عادة التدخين لا يعنى بالضرورة اتهام المدخن بالانحراف، ولا يعنى الطعن في ذاته وإيمانه، غير أن ذلك يضعه أمام امتحانٍ صعبٍ نظراً للانعكاسات السلبية الكثيرة لتلك العادة. وبالرغم من الاختلاف في تقدير تلك الانعكاسات، بل والاختلاف حولها أحياناً، فقد بيّنت دراساتٌ عديدة (أتانسوفا، 1976؛ الزهار، 1987؛ الدنشاوي ودوس، 1987؛ شكور، 1993؛ عرفة، 1997؛

www.mindbodysoul.gov.uk; www.sahha.com) أن للتدخين انعكاساته المتنوعة

على المدخنين وغير المدخنين -أفراداً وجماعات- في النواحي المختلفة، ومنها:

[1] من الناحية الصحية: تشير الأبحاث الطبية أن التدخين يتسبب في أمراض الجهاز التنفسي والرئة؛ وفي السرطان في مختلف أنحاء الجسم: في الرئة، والشفة (خصوصاً مدخني الغليون)، والفم واللسان، والحنجرة، والمريء والمثانة؛ وفي تقلص شرايين القلب والذبحة الصدرية. كما يتسبب في اصفرار الأسنان، وفي الصلع وتساقط الشعر إذ أشارت دراسات أن (75%) من المصابين بالصلع من المدخنين. وأشار الزهار (1987) إلى أن التدخين يؤدي إلى تغير في أوقات النوم، واختلاف ضربات القلب، وخلل في الأداء الوظيفي العام للجسم. وأشار شرايك (1973) إلى أن التدخين يخفض النشاط العقلي ويعمل على إخماد الأعصاب فتقل اليقظة لدى المدخن. ويقول الدنشاوي ودوس (1987، ص97): "إن التدخين يقلل من لياقة المدخن البدنية، كما تقل قدرته على ممارسة الرياضة وبذل المجهود الطبيعي الذي يتناسب مع عمره، وذلك نظراً للضرر الذي يسببه التدخين للرئة والقلب".

[2] من الناحية النفسية: يدفع التدخين بالمدخن نحو التعلق بأسر الهوى والعادة. وعلى الرغم مما يشير إليه بعض المدخنين من أن التدخين يشعرهم بالسعادة ويساعدهم على نسيان أحزانهم، غير أنه في الحقيقة يسهم في زيادة فرص التوتر والقلق وبخاصة بعد التعلق به واشتداد الحاجة إليه. وأشارت دراسة الزهار (1987) إلى ازدياد القلق والسلوك العدواني لدى المدخن مما يدفع به إلى التعلق بالتدخين والإكثار منه حيث يتجرع النيكوتين الذي يعمل على تخليصه من السلوك العدواني الناشئ. أما الشعور بالانتعاش الذي ينخدع به المدخن فناتج عن أن النيكوتين يقلل حساسية المراكز العصبية العليا، وبالتالي كان مخففاً للانفعالات النفسية وملطفاً لحدتها، مما يخلص المدخن مؤقتاً من انفعالاته ومتابعته.

ومن خلال الملاحظة المباشرة يلاحظ أن التدخين يسهم في تنمية السلوك الإسقاطي والتبرير لدى المدخنين، الأمر الذي يحول دون قيامهم ببعض الواجبات والمندوبات من جهة، ويسقط عنه احترام حرية الآخرين. ويؤدي التدخين إلى خدش المروعة، أو ما يعرف بتبخيس الذات أو إذلال النفس، ومثال ذلك ما قاله أحد المدخنين: "قد أكون جائعاً ولا أطلب من شخصٍ أعرفه جيداً أن يُقدِّم لي لقمة طعام. ولكنني لا أجد حرجاً في أن أطلب من شخصٍ لا أعرفه أن يُقدِّم لي سيجارة (شكور، 1993، ص40)

[3] من ناحية التحصيل والقدرة على التعلّم: على الرغم من أن الدراسات لم تُظهر فروقاً في مستويات الذكاء بين المدخنين وغير المدخنين من الأطفال، غير أنه لوحظ أن المدخنين أقلّ نجاحاً في الأعمال الدراسية، ولعلّ ذلك بسبب توجهاتهم نحو قضاء أوقات أكبر في المتعة ومحاولات إظهار الذات مما يقلل اهتمامهم بالدراسة (الزهار، 1987). وأشارت بعض الدراسات (أتانسوفا، 1976) أن التدخين يُضعف الذاكرة لدى الأحداث ويُقلّل من قابليتهم على التركيز، ويجعلهم مشتتي الفكر فيضعف تحصيلهم أو نجاحهم الدراسي. فقد أُعطي التلاميذ مسائل رياضية حلّها بعد تدخينهم عددٍ من السجائر فأشارت النتيجة إلى تراجع قابليتهم وقدراتهم على حل المسائل، وإلى تصاعد نسبة الأخطاء بشكلٍ يتناسب مع عدد ما دخنوه من سجائر. ويتفق ذلك مع ما أشار إليه الدنشاوي ودوس (1987) من أن مستوى التحصيل الدراسي لدى المدخنين يقلّ عن مستواه لدى غيرهم.

أمّا شراياك (1973) فأشار إلى نتائج بعض الدراسات بأنّ معظم الذين طردوا من الجامعات كانوا من المدخنين، وأن نسبة ضئيلة من المدخنين نالوا شهاداتهم بتفوق. وفي دراسة لباحثين في مستشفى (سينسناتي) للأطفال بولاية ميريلاند الأمريكية أجريت على عينة من الأطفال تمّ تحليل دمائهم وطلب منهم الإجابة عن استبانات واختبارات في قدرات التعلّم، أظهرت الدراسة أنّ التدخين السلبيّ يلحق أضراراً

بقدره الطفل على التعلّم، وبخاصّة القراءة وتحصيل الرياضيات والاستنتاج وذلك نظراً لارتفاع نسبة النيكوتين في الدم (يولتون، 2002).

[4] من الناحية الاقتصادية: أشار علوان (1978) والزهار (1987) أنّ المدخن ذا الدخل المحدود ينفق ما يتراوح بين (10 - 20 %) من دخله على الدخان، وفي ذلك "إضاعةٌ للمال، وخرابٌ للبيوت، وشتاتٌ للأسر، لأن المدخن يقتطع من قوت نفسه وقوت عياله في سبيل شرائه وتحصيله، وربما انحرف عن الطريق السويّ إلى الرشوة والسرقة لجلب ثمنه وتأمينه" (علوان، 1978، ص222). والتدخين يُبدد ثروات الأفراد والجماعة، إذ فيه إنقاصٌ للثروة وإنفاق لها فيما لا خير ولا نفع فيه لصاحبه وللناس، علماً أنّ الله تعالى ورسوله الكريم صلى الله عليه وسلّم نهيا عن إضاعة المال. ويساوي ثمن استهلاك الفرد المدخن متوسط التدخين (حوالي 10 سجائر) يومياً ثمن خبز عائلة متوسطة (6 أفراد) مدّة يومين على الأقل.

وينهك التدخين الاقتصاد الوطني نتيجة الإنفاق الوقائي والعلاجي لمنع ضرره على مستوى الفرد المدخن ذاته، وعلى المجتمع بأسره: صحياً وسلوكياً وبيئياً، ونتيجة هدر الأموال على الدعاية بشكليها: التحذير والترويج. فقد جاء في مجلة "Reveillez – Vous" الفرنسية في عددها الثامن لعام (1989م) كما نقل شكور (1993) أنّ مجموع ما أنفقته صناعة التبغ على الدعاية عام (1984م) وحده بلغ (2.5) مليون دولار.

ويؤدي التدخين إلى انخفاض الإنتاجية في العمل لدى المدخنين ما بين (25 - 27 %) عن الإنتاجية لدى غير المدخنين (www.nosmoking@nosmoking.com). كما تكثر إجازات المدخنين، ويزداد تغيّبهم عن العمل مقابل غير المدخنين نظراً لإصابات العمل والمرض مما يلحق كلفةً زائدةً بأرباب العمل. ففي دراسة استطلاعية تمّت في أستراليا أوردتها شكور (1993) نقلاً عن مجلة "Reveillez – Vous" الفرنسية في عددها الثامن لعام (1989م)، تبين أنّ المدخن يكلف صاحب العمل (2650) دولار سنوياً أكثر من غير المدخن جراء تغيّبه عن العمل بسبب

المرض، وبسبب التعرض للحوادث ضعف ما يصيب غير المدخن تقريباً، إذ يحجب الدخان الرؤيا الجيدة عن عيون المدخن ويضطره إلى استخدام يد واحدة في العمل. [5] من الناحية السلوكية: من الملاحظ أن التدخين يؤدي إلى نشوء عادات سلوكية غير حميدة لدى المدخنين نحو: الميل إلى الاسترخاء والراحة والتهرب من بذل الجهد، والخروج عن النظام وتحدي القوانين (التدخين في الأماكن والأوقات الممنوعة و/أو المحرمة)، والتعدي على حرمان الآخرين وحقوقهم وخصوصياتهم (التدخين بحضرة غير المدخنين قسراً عنهم)، وعدم المحافظة على النظافة. ويرتفع سلوك الاستجداء لدى المدخنين والمتمثل في تكرار طلبهم لفائف الدخان (السجائر) من الآخرين دون حرج أو استحياء وخصوصاً حين لا يكون بجوزتهم سيجارة، حتى يصبح ذلك الأمر ديدناً مقبولاً (!!).

ويمكن أن يؤدي التعلق بالتدخين إلى انخفاض مستوى الجلد والصبر والرزانة لدى المدخن، خصوصاً في مواجهة إجراءات السقوط في العمالة والمخدرات والجنس، وأمام إجراءات الأعداء. يروي عرموش (1980) أن أحد السجناء السياسيين - المدخنين - قض مضاجع جلاديه لصموده، لكنه لم يستطع الصمود أمام إجراءاتهم له بسيجارة، فاعترف لهم بما طلبوه منه وزيادة. ومن السلوك غير السوي الناتج عن التدخين الاحتيال والسرقة، فقد أفاد بعض المدخنين أنهم حين يحتاجون إلى الأموال ثمناً للسجائر ولا يمتلكونها، فإنهم يلجأون إلى جيوب آبائهم للحصول على بعض السجائر أو ثمنها (أتانسوفا، 1976). كما يعتبر التدخين مدخلاً إلى تعاطي المخدرات وربما ولد نوعاً من الإدمان لدى المدخن فينعكس عليه على شكل تبعية واستعباد وضعف وانصياع (شكور، 1993).

[6] من الناحية البيئية: يؤدي التدخين إلى مشكلات بيئية عديدة، منها:

- التلويث جراء نفث ثاني أكسيد الكربون الناتج من الدخان، وجرّاء رمي أعقاب الثقاب وعلب السجائر وأعقابها في الشوارع والطرق.

- تدني مستوى المحافظة على النظافة الشخصية والمنزلية حيث ينتشر سلوك وضع مخلفات الدخان وأعقاب السجائر داخل الأواني، وعلى المكاتب والأرائك، وفي السيارات، ونحو ذلك.
- التسبب بالحرائق وإصابات العمل نتيجة الإهمال، أو بفعل الشعلة المتساقطة من المدخن في أماكن التتره، أو البيوت، أو أماكن العمل، أو وسائل النقل، وغيرها.
- التسبب بحوادث السير وما ينتج عنها من أخطار بيئية، فقد لوحظ أن (61%) من حوادث السير يسببها مدخنون.

إجابة السؤال السابع: المبررات الشرعية للتحذير من التدخين:

تحدث كثيرون من علماء الشرع في التدخين، وخلص بعضهم إلى حرمة، واكتفى بعضهم بالقول بكراهيته، بينما ذهب فئة ثالثة إلى إباحته. وعلى الرغم من أنه (أي التدخين) أضحى بلوى عامة أصابت قطاعاً كبيراً من الناس، غير أنه لا مناص من التحذير منه شرعاً، علاوة على التحذير منه من النواحي الصحية والبيئية والسلوكية والنفسية وغيرها. ومن خلال استقراء موجز لبعض الأدلة الشرعية ودلالاتها، فإنه يمكن عرض المبررات الشرعية للتحذير من التدخين والنهي عنه على النحو التالي:

1. أن الدخان مُفترٌ يُضعف العزائم ويورث الكسل والخمول فلا يصون العقل ولا النفس ولا الدين. فقد بينت الدراسات والأبحاث الطبية أن ما يعرف بالفعل الدوائي لمركبات الدخان يفت في عضلات الجسم والجهاز التنفسي، فينتج عن ذلك شلل أو خمول وفتور في تلك العضلات. وحيث إن الرسول المصطفى صلى الله عليه وسلم قد نهى عن كل مسكرٍ ومُفترٍ، وحيث إن الدخان -بشهادة أهل الذكر والحكماء- يسبب الفتور والخمول، فإن التدخين يصبح أمراً منهياً عن فعله من جهة، وفعلاً مقترناً بالسُكر الثابتة حرمة من جهة أخرى.

2. أن الدخان إثمٌ فعله وقيحةٌ مادته فلا يصون الدين. أما "الإثم" فيُطلق على كلِّ ضارٍّ فاسدٍ قبيحٍ كالخمر والقمار والزنا والربا وسائر المحرمات. وقد أظهرت الخبرات الإنسانية والدراسات العلمية أن الدخان فاسدٌ وقبيحٌ من حيث مكوناته وانعكاساته على الفرد والجماعة، وأنه يتنافى مع النفع والصلاح والتوازن في شخصية الفرد والجماعة. وعليه، فلا مناص من الحكم عليه بالإثم. يقول الله عزَّ وجلَّ: {قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ، وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ، وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا، وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَفْعَلُونَ} (الأعراف: 33).

3. أن الدخان فيه ضررٌ وضرارٌ فلا يصون النفس ولا العقل. أما الضرر فذلك أنه خالٍ من المنافع الحقيقية وأنه يسبب اختلالاً لدى المدخن ذاته في وظائف العقل واستقرار النفس. وأما الضرار فذلك أن فيه اعتداءً على حرية الآخرين وحقوقهم، وإيذاءً لغير المدخنين (ومن ذلك الأجنة في بطون أمهاتهما)، وإفساداً للبيئة، بل وللنسل والسلوك الاجتماعيِّ بعامَّة. وحيث تقرَّر وقوع الضرر والضرار لا محالة، كان التحذير من التدخين والنهي عنه أمراً مستساغاً، عملاً بالقاعدة الشرعية من حديث الرسول صلى الله عليه وسلَّم "لا ضررَ ولا ضرارَ".

4. أن الدخان إسرافٌ وتبذيرٌ فلا يصون المال. ينفق المدخنون قدراً عظيماً من أموالهم في شراء الدخان وتوابعه، ويبلغ عند بعضهم حوالي (10%) مما ينفقه على نفسه وعياله. وحيث إنَّ في ذلك إنفاقاً في وجه لا صلاح فيه للنفس أو الدين، وإنَّ فيه إتلافاً وحرقاً للأموال، وإنَّ فيه تعطيلاً للنفع الخاصِّ للمدخن وأسرته، وتعطيلاً للاستثمار والنفع العامِّ في المجتمع جراء الهدر الكبير في ما ينفقه المجتمع على التدخين، وما ينتج عن ذلك من مصاريف للعلاج والإصلاح ودرء المخاطر وغيرها، فإنه يترتب على ذلك أن بذل المال في الدخان إسرافٌ وتبذيرٌ، وهو الأمر الذي يبرر التحذير منه والنهي عنه ذلك أن الله عزَّ وجلَّ يقول: {وَأْتِ ذَا الْقُرْبَى حَقَّهُ وَالْمَسْكِينِ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبْدِرْ تَبْدِيرًا. إِنَّ الْمُبْدِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا} (الإسراء: 26 - 27).

5. أنَّ الدخان فيه ذلٌّ للنفس وامتھانٌ لعزتها، ودفعٌ لها إلى الابتدال والاستجداء فلا يصون العرض.

6. أنَّ الدخان إيذاءٌ للناس. يتسبب المدخنون بالضرر والإيذاء لغيرهم سواءً من حيث الدخان الناتج عن اشتعال السيجارة أو الغليون وما يحمله من نيكوتين، أو من حيث الرائحة الكريهة المنبعثة من فم المدخن ونفسيه وحوائه والتي يتقرّز منها الناس، وبخاصة غير المدخنين. ومعلوم أنَّ الشرع يراعي حرّمت الآخريين وينهى عن كلِّ ما يسبب لهم الأذى، ومثال ذلك ما ورد في الصحيحين عن جابر رضي الله عنه أنَّ النبي الكريم صلى الله عليه وسلّم قال: "من أكل ثوماً أو بصلاً فليعتزلنا، وليعتزل مجالسنا، وليقعده في بيته". فإذا كانت تلکم هي الحال في شيءٍ مباح ذي فوائد للجسم، فأولى أن تكون الحال كذلك في أمر الدخان، وبالتالي يتقرّر النهي عنه والتحذير منه، بل والمطالبة باعتزال المدخنين المجالس لدرء المخاطر والمهالك.

وفي واقع الأمر، فإنَّ الحكم على الدخان، سواء ارتبط بمادته أو بأثره على صاحبه وغيره، وسواء ثبت ضرره بالأدلة والقرائن الصحية أو بالأدلة والقرائن العقلية، يحمل في حيثياته ومنطوق نصّه منعاً صارماً لممارسة عادة التدخين وتحذيراً من انتشارها.

إجابة السؤال الثامن: الوسائل المقترحة للمساعدة في الامتناع عن التدخين والإقلاع عنه:

إن نجاح الإقلاع عن التدخين يختلف باختلاف درجة ممارسته، فهو لدى غير المدمنين أو المتعلقين به أيسر منه لدى المدمنين عليه والمتعلقين به. لقد أشارت دراسة الزهار (1987) إلى أنَّ (68%) من المدخنين أبدوا رغبةً في الإقلاع عن التدخين. وبينت النتائج أنَّ حوالي (66%) من الراغبين بالإقلاع عن التدخين يجدون ذلك سهلاً مقابل (14%) يجدونه صعباً. وإنَّ الوقاية من التدخين قبل الوقوع فيه أكثر ضرورة من علاجه.

وباختصار، فإنَّ ثمة وسائل متنوعة تساعد في الامتناع عن التدخين و/أو الإقلاع عنه، منها ما هو وقائيٌّ، ومنها ما هو علاجيٌّ. وربما يكون من الصعب أن تقوم المدرسة بالدور كَّله في حماية الطلبة من الوقوع في التدخين أو تخليص مَنْ سقط منهم في أسرِه منه، إذ لا قِبَل لها بذلك. والأمر يحتاج أن تستجمع المؤسسات الاجتماعية المختلفة (الأسرة ومؤسسات الإعلام ومؤسسات الدولة وغيرها) طاقاتها وإمكاناتها لمواجهة ذلك التحديِّ الكبير وليكون مجتمع الإنسان مجتمعاً نظيفاً خالياً من التدخين. وأمَّا التركيز على المدرسة -إدارةً ومعلمين- فذلك أنَّها ذات دورٍ قياديٍّ في التأثير في الطالب، وعليها مسؤولية التغيير وحضُّ الطلبة على تأصيل سلوكهم الاجتماعيِّ مقابل سدِّ الذرائع في وجه السلوك الاجتماعيِّ كالتسرُّب والهروب والانحراف.

وقد ذكر (Stroufe & Cooper, 1988) أن هناك علاقةً بين الخصائص المدرسية والتوافق النفسي والاجتماعي من جهة، وبين نواتج الطلبة من جهة أخرى. ويعني ذلك أنه في المدارس التي تؤكد على التحصيل الدراسي وتوجه طلبتها نحو تجويد أدائهم ويسمح معلموها للطلبة بتحمُّل المسؤولية وتنظيم أنفسهم، يكون تحصيل الطلبة فوق المتوسط ويتخرجون بعددٍ أقل من المشكلات السلوكية. والعلاقة بين النهوض بالطلبة خُلُقياً وأديباً والنهوض بهم علمياً واضحةً من حيث إنَّ استقامة الطالب تساعد على التفوق العلمي واستخدام علمه في خدمة الخير والإنسانية، وتوجهه إلى المقاصد الحسنة والأهداف الخيرة للتعليم. ومن الطبيعي أن يكون النهوض بالطلبة خُلُقياً وعلمياً الوظيفة الأساسية للمدرسة (يالجين، 1999).

ومن الوسائل المقترحة للوقاية من الوقوع في عادة التدخين و/أو الإقلاع عنها:

1. القدوة من الوالدين والمعلم: فالوالد مطالبٌ أن يضرب مثلاً قوياً لولده بالامتناع عن التدخين، وعدم التساهل مع تلك الظاهرة الخبيثة، والمعلم مطالب بأن يمهّد السبيل للطلاب نحو الطهر والنقاء من خلال الامتناع عن التدخين، إذ لا يعقل أن يرى الطالب والده أو معلمه ممتشقاً سيجارته يمجّها وينفث دخانها حوله ثم لا يحاول (أي الطالب) محاكاة والده أو معلمه. والقدوة من أنجع الوسائل المؤثرة في الناشئ خُلُقياً

ونفسياً واجتماعياً إن كانت صالحةً، وإلا فخطرها عظيم. وكى يكون الوالد أو المعلم قدوةً صالحةً، فيلزمه أن يصدق فعله قوله. يقول الشاعر:

لا تنه عن خلق وتأتي مثله عار عليك إذا فعلت عظيم
يا أيها الرجل المعلم غيره هلا كان لنفسك ذا التعليم
تصف الدواء لذي السقم وذي الضنى كي يصح وأنت سقيم
ابدأ بنفسك فأنهها عن غيرها فإذا انتهت عنه فأنت حكيم

2. المتابعة والتقييم: وذلك أن يقوم الآباء والمعلمون بمراقبة أبنائهم ويتعرفوا على سلوكهم وأقراهم وتحركاتهم للاطمئنان إليها، ولمعالجة أي مظهرٍ من مظاهر الانحراف في مهده.

3. التوجيه والتوعية: أي تبصير الناشئ بأضرار التدخين وعواقبه عاجلاً وآجلاً على المدخن ذاته، وعلى أسرته ومجتمعه وأمته، وعلاقته بتبليد العقل وإماتة الفطنة وقلة الهمة في التحصيل. ومن المفيد أن يُشرك الطالب في أنشطة للتوعية والتوجيه، بحيث يطلع على خبرات متنوعة (مدونة أو غير مدونة)، فيقوم بدوره بتبادلها مع أقرانه وزملائه.

4. اتخاذ التدابير الإدارية الوقائية والعلاجية في المدرسة، ومن التدابير الوقائية المقترحة: خلق ظروفٍ لحفظ سلامة غير المدخنين عند اختلاطهم بالمدخنين أو عند العمل معهم في مكانٍ واحدٍ لمكافحة عادة التدخين، وإدخال موضوعات حول التدخين في الأنشطة المدرسية والثقافية والعلمية في المدرسة يكون للطلبة فيها دورٌ أساسي في تأصيل خطورة التدخين، والتذكير برسالة المدرسة وأهدافها وتكوين القناعة بما لدى المعلمين والإداريين والطلبة كي يتعاونوا على بلوغها. ويلاحظ أنه نظراً لغياب الأهداف الأخلاقية من أذهان المعلمين والإداريين والطلبة، انتشرت بعض السلوكيات غير المرغوبة والتي منها الهروب من المدرسة والكذب والتصرفات العدوانية وتزوير الأعدار وهي ذات علاقةٍ بممارسة عادة التدخين. وإن انتشار

السلوكيات غير المرغوب فيها دليلٌ على فشل المدرسة في رسالتها، أو ربما أنه ذو علاقةٌ بجهل المعلمين والإداريين للرسالة المنوطة بهم. وتتطلب التدابير العلاجية اتخاذ قراراتٍ حازمةٍ وصارمةٍ تكون جابرةً وزاجرةً في آنٍ واحد.

5. تنظيم برامج وأنشطة مشتركة بين المدرسة ومؤسسات المجتمع الأخرى (الأسرة، والعائلة، والإعلام، والبلدية، ...)، فيتعاونوا على وضع قواعد ومعايير للوقاية مثل: منع بيع الدخان للمراهقين، ومنع استخدامه أو توفيره في المناسبات، والاتفاق على ضوابط للنوادي والمقاهي وأماكن تجمع الناشئة تمنع التدخين فيها.

6. التدريب على السيطرة على الذات، والأخذ بالعزم، ومغالبة الهوى، وتغليب العقل والحكمة على الحمق. فالرغبة في ترك التدخين دون أن تتبعها عزيمة صادقة وخطوات عملية لا تسمن ولا تغني من جوع. وإن نجح المدخن في التغلب على عادة التدخين هو في كبح جماح نفسه عن الانجرار إليها وفي السيطرة على أهواء النفس. ويؤكد على ذلك يالجن (1999) مبيناً أن من علاج مشكلة التدخين تزكية نفوس الطلبة في جميع المراحل وترسيخ روح العفة والطهارة والإرادة القوية والعزيمة. ومن الخطوات العملية في ذلك أن لا يخالط الناشئ الأشخاص المدخنين ويرفض إغواءهم إياه بسيجارة للتجريب أو المجاملة، وأن يقذف ما يصل يده من سجائر بثقة واعتزاز، فذلك أحرى أن يشعر بتفاهة السيجارة وبانتصاره عليها.

7. الابتعاد عن المواطن والمواضع التي يمكن أن تفضي إلى عادة التدخين، ومنها: المقاهي والملاهي ورفاق السوء والوحدة التي يوسوس فيها الشيطان للشخص ممارسة عادة التدخين.

8. ارتياد المواضع الخيرة التي تزيد من إيمان الناشئ ونقائه وعلمه ومهاراته كالمساجد والمكتبات ودور الثقافة، والانشغال بالطاعات والأعمال النافعة من ذكر، وعبادة، وتلاوة للقرآن، ومطالعة، وبحث، ومصاحبة للأخيار، وصنع للمعروف، ونحو ذلك.

9. التخلّص من العادات السيئة المصاحبة لعادة التدخين، والاستعاضة عنها بعاداتٍ

حسنة. ومن العادات المقترحة:

⌚ اتباع نظامٍ غذائيٍّ سليمٍ ومدروسٍ بعناية (الإكثار من الخضار والفواكه الطازجة وتقليل السكاكر والحلوى).

⌚ ممارسة التمارين الرياضية المعتدلة، والمشي والتجوال في الحدائق، وتأمل الطبيعة.

⌚ ممارسة مهارات رياضية مفيدة كالركض، والسباحة، وركوب الخيل أو الدراجات، ومهارات فنية كالرسم والفنون الجميلة.

⌚ مكافأة النفس على الإنجاز، فذلك يساعد على المقاومة ومنع الردة إلى العادة السيئة.

⌚ عدم إدامة الشعور بالإثم (الخطيئة)، أي عدم التفكير السلبي جراء عادة التدخين حال الإقلاع عنها.

⌚ اللجوء إلى القراءة والمطالعة.

⌚ الامتناع عن تقديم الدخان للضيوف وفي المناسبات.

10. الاهتمام بمراكز الشباب والنوادي الثقافية والاجتماعية دعماً وتوجيهاً وإرشاداً،

وإقامة معسكرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد شغل أوقات الناشئة -

وبخاصة أوقات الفراغ- بما ينفع وتوفير أنشطة ترويحية، ووضعهم (الناشئة) قدر

الإمكان في أطر تربوية موجهة.

الخاتمة:

وخلاصة القول: إنّ في التدخين إثمٌ كبيرٌ ومنافع للناس، ولكنّ إثمهُ -مادياً ومعنوياً- أكبر ضرراً وأعظم خطراً. ويبدو خطر التدخين جلياً في العادات السلوكية المصاحبة للتدخين لدى المدخنين، وفي خطورته على التعلّم والتحصيل لدى الأطفال والمراهقين، وعلى الانضباط واحترام الآخرين، وعلى الاستعداد للتضحية. وكى يستطيع المعلمون

مساعدة الطلبة على اجتناب التدخين، فلا بدّ أن يبدأوا بأنفسهم فيقلع المدخن منهم عن تدخينه، أو على الأقل -في بداية الأمر- أن يستتر عن الطلبة فلا يدخن أمامهم ولا يثني على فعل التدخين. كما لا بدّ من شغل أوقات فراغ المراهقين بالعادات الحسنة والأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية والترويحية التي تبعدهم عن التفكير بالعادات السيئة.

المراجع:

1. أتانسوفا، دوبرينكا. (1976). التدخين والقلب والجنس، ط1. (ترجمة فاضل عباس الفحيلي). بيروت: دار العودة.
2. بدوي، أحمد زكي. (1986). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، ط2. بيروت: مكتبة لبنان.
3. التل، سعيد وآخرون. (1993). المرجع في التربية، ط1. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
4. الدنشاوي، عز الدين وسينوت حليم دوس. (1987). التدخين: دراسة علمية هادفة. الرياض: دار المريخ.
5. الزهار، محمود. (1987). التدخين في قطاع غزة: ويلاته ومآسيه. غزة: الجامعة الإسلامية.
6. شاهين، سيف الدين. (1989). الآفات الثلاث: التدخين والمخدرات والأمراض الجنسية، ط1. الرياض: هامة للتوزيع.
7. شكور، جليل وديع. (1993). التدخين عادة سيئة يهديها الأهل للأبناء، ط1. بيروت: عالم الكتب.
8. شيراياك، هارولد. (1973). هل لك في سيجارة؟ ط2. (ترجمة: ناصر سويدان). بيروت: دار الشرق الأوسط للطبع والنشر.
9. صائغ، ميشيل. (2001). ظاهرة تعاطي المخدرات في القدس. القدس: الملتقى الفكري العربي.
10. طّبارة، عفيف. (1974). روح الدين الإسلامي، ط2. بيروت: دار العلم للملايين.
11. عاقل، فاخر. (1977). معجم علم النفس، ط2. بيروت: دار العلم للملايين.

12. العاني، زياد. (2000). أساليب الدعوة والتربية في السنة النبوية، ط1. عمان: دار عمّار.
13. عرفه، عبد الغني. (1997). التدخين هاجس العصر، ط1. دمشق: دار الفكر.
14. عرموش، هاني. (1980). التدخين بين المؤيدين والمعارضين، ط2. بيروت: دار النفائس.
15. علوان، عبد الله. (1978). تربية الأولاد في الإسلام، ط2. بيروت وحلب: دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع.
16. الفقي، عبد المؤمن. (1994). الإدارة المدرسية المعاصرة، ط1. بنغازي: جامعة قاريونس.
17. مطاوع، إبراهيم وأمينه حسن. (1980). الأصول الإدارية للتربية. القاهرة: دار المعارف.
18. ناصر، إبراهيم. (1992). علم الاجتماع التربوي، ط1. عمان: دار الجيل.
19. النجيجي، محمد لبيب. (1977). الأسس الاجتماعية للتربية. القاهرة: عالم الكتب.
20. النحلاوي، عبد الرحمن. (1979). أصول التربية الإسلامية وأساليبها، ط1. دمشق: دار الفكر.
21. يالجن، مقداد. (1999). سبيل النهوض بالطلبة خُلقياً وعلمياً، ط1. الرياض: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
22. يالجن، مقداد. (1996). الأخلاق الإسلامية الفعالة للمعلم والمتعلم، ط1. الرياض: عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
23. يولتون، كيمبرلي. (2002). "التدخين السلبيّ يؤثر على قدرات الأطفال في التعلّم". صحيفة "القدس" الصادرة في القدس، 2002/5/8، العدد (11749)، ص20.
24. Andrews, J. et al. (1993). Parental influence on early adolescent substance use: Specific and nonspecific effects. **Journal of Early Adolescence**, 13 (3), 285-310.
25. Bullock, A. et al. (1996). Smoking prevention and young people: Using research to identify out-of-school intervention sites in three countries. **Educational Review**, 48 (2), 143-152.
26. Central Bureau of Statistics. (2001). **Statistical Abstracts of Israel**, 51. Jerusalem: Central Bureau of Statistics.
27. Eiser, J. R. (1988). Social education is good for health. **Educational Research**, 30 (1), 20-25.
28. Goddard, E. (1990). **Why children start smoking**. London: Social Survey Division.

29. Lloyed, B. & Lucas, K. (1988). **Smoking in adolescence: images and identities**. London and New York: Routledge.
30. Mausner, B. & Patt, E. (1971). **Smoking: A behavioral analysis**. New York: Pergamon Press.
31. Smith, E. & Caldwell, L. (1989). The perceived quality of leisure experiences among smoking and nonsmoking adolescents. **Journal of Early Adolescence**, 9 (1-2), 153-162.
32. Stroufe, A. & Cooper, R. (1988). **Child development**. New York: Alfred Knof.
33. VanRoosmalen, E. & McDaniel, S. (1992). Adolescent smoking intentions: Gender differences in peer context. **Adolescence**, 27 (105), 87-105.
34. www.annabba.org
35. www.khayma.com
36. www.mindbodysoal.gov.uk
37. www.nosmoking@nosmoking.com
38. www.sahha.com

תקציר

מטרת המאמר הנ"ל היא להתייחס לתופעת העישון והסיבות המניעות את התלמידים המתבגרים להתנסות בעישון. נוסף לכך אני מתכוון להתייחס לתופעות התנהגותיות המלוות את התלמידים בבתי הספר, ואת השפעתן על החברה. במאמר זה חקרתי את הספרות העוסקת בנושא בשתי השפות הערבית והאנגלית. אספתי מידע רב סביב אותם מתבגרים מעשנים ומה מאפיין את התנהגותם הבית ספרית והחברתית. כדי לציין תמונה בהירה ולהציע דרכי התמודדות עם התופעה. מאמר זה מצביע על הנזקים הבריאותיים, הקוגניטיביים והנפשיים שנקלעים אליהם המעשנים. ואך זה עלול להשפיע על התנהגותם בבית הספר ובחברה.

