

# محاضرة

## التدخين ظاهرة

### لدى الشباب الجامعي

اسبابه وتحليلاته النفسية وتوصيات البحوث  
التربوية بخصوصه .

يلقيها الدكتور

موفق أيوب محسن

محاضرة خاصة بطلبة كلية القانون /جامعة  
ديالى / بتكليف من مركز التطوير والتعليم  
المستمر في الجامعة.

## طرفة البرعانية، كبره لآنا من هذه السورة

في البداية اتقدم بالشكر الجزيل للدكتور اياد هاشم مدير مركز التطوير والتعليم المستمر في جامعتنا الموقرة ، لاتاحته فرصة اللقاء بكم والتعرف على حضراتكم من خلال القاء محاضرة عن التدخين اسبابها وتحليلاتها النفسية ومعرفة التوصيات التي اجرتها البحوث النفسية والتربوية بهذا الخصوص ، فأهلا ومرحبا بكم.

### "" التدخين ""

التدخين هو عملية يتم فيها حرق مادة والتي غالباً ما تكون التبغ وبعدها يتم تذوق الدخان أو استنشاقه.

### الموطن الأصلي لنبات التبغ

هو أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية ، وأول من شاهد نبات التبغ هو الرحالة كريستوفر كولومبس مكتشف أمريكا ، وكان الهنود الحمر يلفون أوراق التبغ ثم يشعلون فيها النار ويستنشقون أبخرته ، وكانوا يحرقونه أيضاً في المناسبات الدينية لطرد الأرواح الشريرة .

وكان التبغ يستخدم في البداية كعلاج للزكام والصداع والقرح .

### تركيب التبغ :-

يحتوي هذا النبات حوالي ٥٠٠ مركب ، تختلف نسبتها حسب نوع التبغ المستعمل والمادة الفعالة التي يحتوي عليها التبغ هي النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون والقطران .

### النيكوتين :-

وهو مادة سامه جدا ، ويكفي وضع نقطتين فقط من محلول النيكوتين النقي على لسان إنسان غير مدخن لقتله .

وليس للنيكوتين النقي رائحة ، ولكنه يتحلل إذا تعرض للهواء ويصبح لونه بني داكن وتصبح له رائحة التبغ .

ويمتص النيكوتين الموجود في الدخان من الأغشية المخاطية التي تبطن الفم والرتتين

ويسبب النيكوتين سرعة دقات القلب وارتفاع ضغط الدم .

### أول أكسيد الكربون :-

وهو غاز سام يحرم خلايا الجسم من الكميات الكافية من الأوكسجين الامر الذي يتلف جدران الشرايين ، فيؤدي الى تراكم السوائل ثم ترسب الكوليسترول عليها الأمر الذي يترتب عليه مرض القلب والشرايين .

### القطران :

ويترسب القطران في جدران حويصلات الرئة الهوائية فيعطل تبادل الغازات في الرئتين وهو المادة التي تسبب سرطان الرئة .

كما يحتوي التبغ على غازات اخرى ضاره بالصحة تتلف الاغشية التي تبطن الجهاز التنفسي

### التبريرات

ونظراً لأن المدخنين يمارسون نشاطاً له آثار سلبية على الصحة، فإنهم يلجأون إلى تبرير سلوكهم. وهذا يعني أنهم يضعون أسباباً ليُقنعوا بها أنفسهم إذا لم يكن لديهم أسباب منطقية لممارسة التدخين. فعلى سبيل المثال،

٠١ من الممكن أن يبرر المدخن سلوكه بأن يصل إلى نتيجة أن الموت هو مصير كل حي وبالتالي فلن تغير السجائر شيئاً في هذه الحقيقة الواقعة.

٠٢ ومن الممكن أن يعتقد الشخص أن التدخين يريحه من الضغط وأنه لديه فوائد أخرى تبرر مخاطره.

صحة التبريرات: هذه الأنواع من المعتقدات تجسد بالمعنى السلبي المصطلح "تبرير" نظرا لأن التبغ لا ينتج عنه أي نشوة ولا يؤثر بقوة على مراكز المتعة مثل غيره من المخدرات وأثاره الضارة معروفة وموثقة جيدا.

الثقافة اليابانية من الغرائب كانت النساء متعددة العلاقات الجنسية : وزبائنهن يتعرفوا على بعضهم البعض على هيئة عرض السجانر والأمر ينطبق كذلك على أوروبا في القرن العشري

أسباب التدخين:

أ- العوامل النفسية :

تذهب مدرسة التحليل النفسي الفرويدية :

في تفسير هذه العادة التدخين إلى نفس ما ذهبت إليه تقريبا في تفسيرها للإدمان الكحولي أو إدمان المخدرات ، فالمدخن شخص مضطرب الشخصية تثبت نموه النفسي الجنسي عند المرحلة الفمية ولذا فهو محتاج إلى وضع نشئ في فمه لإشباع الرغبات اللذية الكامنة ، والتدخين من هذه الأشياء .

ونتعد أن الدافع إلى حب الاستطلاع يمكن أن يكون وراء التجارب الأولى في التدخين ، فبعض الأطفال يبدأون التدخين في سن ٥ سنوات واتضح من دراسات أجريتها الولايات المتحدة وأوروبا أن ٣٠% من البالغين المدخنين بدأوا هذا الفعل من سن ٩ سنوات ، وأن ٨٠% من الأطفال الذين يدخنون بانتظام يستمرون في التدخين عندما يكبرون (الدمرداش ، ١٩٨٢ ص ٢٦٥)

ب - العوامل الاجتماعية:

يذهب بعض الباحثين إلى إن تدخين الوالدين والمدرسين ورفاق اللعب يشجع الحدث على مجاراتهم وتقليدهم ،

( لماذا )

٠١ لأنهم يربطون بين التدخين والنضج والحرية والجاذبية التي يتمتع بها الكبار أو المدخنون.

٠٢ كما أنه يشعر بالرغبة في التوحد مع مجموعة الرفاق والانتماء لهم من خلال مشاركتهم ما يؤدونه من طقوس ومنها التدخين والإنبذ وعد خارجاً عن قانون الجماعة.

(رأي المدرسة السلوكية)

لهذا تعتبر المدرسة السلوكية اختيار الرفاق يعد عاملاً تدعياً لسلوك التدخين يدفع بالفرد إلى معاودة هذا الفعل رغم ما يحس به المبتدئ من غثيان وسرعة دقات القلب ودوخة.

ويؤكد هذه العوامل أحد الباحثين الذي يرى أن هناك أربعة ترفع نسبة التدخين بين النشء إلى ٧٠%

وهذه العوامل هي ((أقران المدخنين تساهل الوالدين، عدداً لإكتراث أو الخوف من الإصابة بسرطان الرئة وأخيراً الرغبة في الظهور بمظهر البالغين)) (الدمرداش ١٩٨٢، ص ٢٦٥)

جـ - العوامل الجسمية: إن تعود المدخن على نسبة تركيز معينة لمادة النيكوتين في جسمه يدفعه إلى تعاطيه حتى يتلافى الآثار السلبية التي تنتج عن نقص هذه النسبة من:

٠١ اضطراب النوم ،

٠٢ وعدم الاستقرار والعصبية وسرعة الإثارة،

٠٣ وضعف التركيز والصداع وهذا هو التدخين الإدماني وحيث إن جرعات صغيرة من النيكوتين تنشط المخ وتنبه الجهاز العصبي فإن المدخن يلجأ إلى هذا الفعل في التفكير والتركيز في المواقف الجهدية أو يساعده على المثابرة على الأعمال المملة.

٠٤ ولكن الجرعات الكبيرة تهبط المخ وتشل أو تعطل الجهاز العصبي عن أداء وظيفته بشكل ملائم

• نظريات علماء النفس في التدخين:

كان فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي مدمنا للتدخين طيلة حياته . وقد بنى نظريته في التدخين عام ١٩٢٧ على أساس وجود زيادة في المعنى الشبقي لمنطقة الشفتين في الطفل، فإذا استمرت هذه الزيادة معه خلال مراحل النمو فإنها تعطيه عندما يكبر دفعة قوية نحو التدخين. كما ربط فرويد بين التدخين وبعض الميول الجنسية .

ثم جاء فينشل في عام ١٩٤٥

واقترح أن التدخين هو نوع من الإشباع لرغبات الفم التي لم يتم إشباعها بالرضاعة خلال الطفولة المكبرة.

أما ستينيبي (١٩٨٠)

فقد اتفق مع فرويد في أن التدخين انعكاس ليمول جنسية بدائية وممارسة مجددة لعملية الرضاعة .

وقد لاحظ العلماء أن التفسيرات السابقة تجداً سناً كبيراً لها في واقع العلاقة القائمة بين التدخين والأنشطة الفمية الأخرى مثل قرص الأظافر ومضغ اللبان والإسراف في تناول الطعام والحلويات . إذ لوحظ أن المدخن في العادة يلجأ إلى ممارسة هذه الأنشطة بكثرة عندما يكف عن التدخين. ولقد أظهرت الدراسات وجود ترابط بين سن الفطام والقدرة على الإقلاع عن التدخين

ولقد اقترح أدلر

أن الإقبال على التدخين يعكس شعوراً داخلياً بالنقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية. وقد أظهر خطورة الدور الذي يلعبه إسراف الآباء في الاستجابة لرغبات أطفالهم مما قد يؤدي إلى عجزهم عن مواجهة صعاب الحياة عندما يكبرون فيجدون متنفساً عن ذلك في التدخين .

الإقلاع عن التدخين (بالإنجليزية: Smoking cessation) يُقصد به عملية التوقف عن ممارسة تدخين - أي مادة التبغ - يمكن الإقلاع عن التدخين بمساعدة واستشارة أحد مهنيي الصحة أو دونها، وباستخدام أدوية أو دونها، ومن الطرق المستعملة للإقلاع المعالجات المعوضة عن النيكوتين ومنها

من التوصيات المقترحة للحد من انتشار ظاهرة التدخين:

٠١ إدخال برنامج تربوية في المدرسة لتدريب المراهقين على بعض المهارات الاجتماعية لمقاومة الضغوط التي تقع عليهم من أقرانهم نحو ممارسة التدخين، واعتبرها الباحثون إحدى انجح الوسائل للوقاية من تعلم التدخين.

٠٢ ضرورة إدخال مادة التربية الصحية في التعليم العام ويتم بموجبها تزويد الطلاب بالمعلومات الكافية عن الأضرار الصحية لأنماط السلوك غير السوي.

٠٣ تطبيق عقوبات على مخلفي تحذيرات التدخين في مواقع معينة سيكون له مردود ايجابي في مكافحة التدخين.

٠٤ توعية وحث الآباء على الإقلاع عن التدخين حتى لا يتسببوا في وقوع أبنائهم فريسة للتدخين.

٠٥ ضرورة متابعة أولياء الأمور أبنائهم لمعرفة سلوك قرنائهم وإرشادهم باستمرار بالابتعاد عن مرافقة الأشخاص الذين يمارسون عادات ضارة كالتدخين.

٠٦ الأخذ بأفضل سبل التربية الدينية في تربية النشء حتى يشبوا على القيم الأسرية والاجتماعية المرتكزة على قواعد الدين الصحيح.

٠٧ مساعدة المدخنين الراغبين في الإقلاع عن التدخين وذلك باستخدام انجح الوسائل الطبية والنفسية والاجتماعية بصورة متكاملة وشاملة.

٠٨ منع الدعاية بأية صورة من الصور في جميع وسائل الإعلام المقروءة والمسموعة والمرئية واستخدام تلك الوسائل في حملات مكافحة التدخين بقيادة الأطباء وعلماء الدين ونجوم المجتمع.