

الضعف والتدخين

كثير من الناس يقومون بعمل أشياء لا معنى لها، وكثير منهم ينساقون وراء سلوك لا يحمل قيمة أو مغزى، أو حتى متعة بشكل أو آخر، فسلوكنا فى حياتنا اليومية يهدف فى أساسه إلى تحقيق أحد أمرين، إما القيام بعمل يعود علينا بالفائدة، أو عمل يعطينا بعضاً من المتعة والسعادة، وقد نبذل الجهد ونضحى بكثير مما نملك لنحقق أحد هذين الهدفين، ولكن أن نمضى فى سلوك لا يعمل أى هدف أو معنى، ونضحى بالصحة والمال لنحقق لا شيء، فمن المؤكد أن هذا دليل على سهو الإنسان، وأن نظل على هذا السلوك بتصميم وإصرار ولا نسعى إلى تغييره أو تبديله، فقتلك هى الغفلة بعينها، وأصدق مثال على هذا هو التدخين.

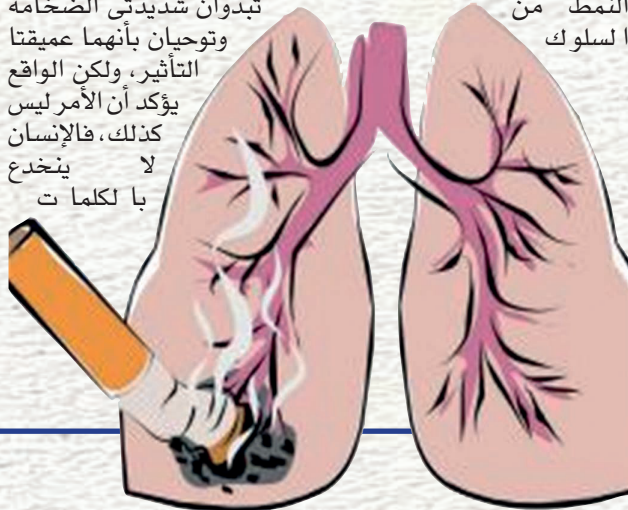
التدخين هو شكل من أشكال الإدمان

بقدر ما تؤثر فيه الأحداث التى يعايشها ويتلمسها بنفسه، فالمال فى مشكلة التدخين ليس له ذلك التأثير الكبير، فالسجائر ذات سعر رخيص، فى متناول العامة فى معظم المجتمعات، وشراؤها لا يمثل عبئاً حقيقياً أو ضغطاً مؤثراً على الظروف المادية للغالبية، أما الصحة فهى أحد الجوانب شديدة التأثير فى السلوك الإنسانى بشكل عام، لكن المهم مدى تأثير الإنسان المباشر بها، فالمدخن يرى كل من حوله يدخنون، وكلهم أصحاء لا يعانون من شيء، وإذا سألت أى مدخن كم فرداً ممن يعرفهم أصيب بسرطان الرئة بسبب التدخين، أو أصيب بأحد أمراض القلب وكان التدخين هو السبب المباشر والأكيد له دون سبب غيره، لجاءت الإجابة لكثير منهم لا

المصاحب للتدخين، ومادة النيكوتين لها بعض التأثير على المزاج، ولكنها ذات تأثير محدود مقارنة بمواد أخرى كثيرة، إذن كفة الدوافع لا تحمل الثقل الكثير، فى المقابل نجد على الكفة الأخرى الموانع، التى تتمثل فى تأثيرها على الصحة والمال، وهاتان الكلمتان تبدوان شديدي الضخامة وتوحيان بأنهما عميقتا التأثير، ولكن الواقع يؤكد أن الأمر ليس كذلك، فالإنسان لا ينخدع با لكلمات

الضعف الإنسانى، ولكنه ضعيف ذو طبيعة خاصة. لتتعرف على مدى خصوصيته لنعود إلى الميزان الذى يحكم السلوك الإنسانى ونعقد مقارنة بين الدوافع والموانع فى كفتى الميزان، فالدافع للتدخين يتمثل فى تأثير مادة النيكوتين على الجسم، والتعود على ذلك النمط من السلوك

التدخين هو شكل من أشكال الإدمان، ومع أن تأثيره أقل ضرراً من الأنواع الأخرى، إلا أن العالم يخصه باهتمام بالغ لما له من سعة انتشار، ونحن إذ نقاش تلك المشكلة، ليس الهدف توجيه الانتقاد أو إلقاء اللوم، بل للتحليل والتفسير والبحث عن حلول، فأبسط الناس يدخنون كما يدخن أعظم العظماء، فما السر إذن وراء التدخين، كيف تكون له تلك السطوة، فى حين أن كثيراً من الناس لا يرى فى السيجارة شعوراً بمتعة حقيقية أو قوة فى التأثير، ما الذى يدفع عدداً غير قليل منهم إلى التردد على مدى أعوام وأعوام بين الرغبة فى التوقف عنه وعدم القدرة على اتخاذ القرار، أو التوقف ثم العودة مرة أخرى بعد الامتناع لفترة من الزمن، إن التدخين يمثل أحد أشكال





د طارق درويش

استشاري الطب النفسي

يلحق به، الكل يظن أنه يبذل أقصى طاقة لديه، ولكن الأمر ليس كذلك، فالإنسان يملك طاقات لا حد لها، تتعدى حدود خياله هو ذاته، ولكنها لا تخرج برادته، بل تظهر بشكل تلقائي في لحظات الشدة ويقدر قوة الدافع، وأنت أيها المدخن إذا استطعت أن تستخدم قدراً ولو ضئيلاً مما تملكه من طاقتك الكامنة، بعقلك الواعي رغم ضعف الدافع، فمن المؤكد أن النجاح سيكون حليفك.

● وهكذا نرى أن التدخين ليس ذاك العدو القوي العنيد الذي يصعب التغلب عليه، بل على العكس تماماً، إنه عدو ضعيف، ولا يحتاج إلا إلى رغبة واضحة صادقة، وتصميم أكيد، ومن يتعامل معه بهذا المفهوم، فهو منتصر لا محالة، ولكن غالباً ما نجد أن الذي يدعى الرغبة في التوقف عن التدخين لا يحمل رغبة أكيدة، ولا نية صادقة في هذا الأمر، وكأنه في حالة من الاستسلام الصامت لأمر لا يؤرقه كثيراً، وهذه هي مشكلة المدخن، أنه لا يؤرقه كثيراً، ولو كان الأمر غير ذلك، لما صارت المشكلة بهذا التعقيد.. لذلك أنا أؤكد لك أيها المدخن، أنك قادر على التخلص نهائياً من تلك المشكلة إذا كنت راغباً في هذا الأمر، ولا ينقصك إلا وضوح في الهدف، وصدق في النية، وتصميم على النجاح، فإذا حسمت أمرك على هذه المبادئ الثلاثة، فلن تجد صعوبة تذكر، لأنك كما ذكرت سابقاً، تواجه عدواً ضعيفاً.

فالذي يُصاب ببعض الأعراض المرضية، ويشعر أن هناك خطراً حقيقياً يهدده، نجده يستجيب سريعاً لنصيحة طبيبه بالتوقف عن التدخين، ولكن إذا شعر المدخن بتلك الأعراض المرضية، ولم يستجب بعدها أيضاً لنصيحة طبيبه، فهذا معناه أن إرادته وُضعت في حيز الاختبار، وفشلت فيه، فهو إذن بالفعل ضعيف الإرادة، وهذا ما لا يحدث كثيراً.. إذن مشكلة المدخن ليست في إرادة في عدم وجود دافع حقيقي ملحوظ وملموس لتحريك تلك الإرادة.

● والمشكلة أن الرباط بين الدافع والإرادة يعمل بشكل تلقائي في العقل الباطن دون أي توجيه واع منا، ولا نملك توجيهه أو السيطرة عليه، فالإرادة دائماً ما تتحرك بحجم الدافع، ويجب أن يكون الدافع واقعياً حقيقياً ملموساً، غير مصطنع أو مختلق من الخيال، فالعقل الباطن يدرك الفرق بينهما بوضوح، وكلما اشتدت قوة الدافع، قلت تلك الطاقة، وفي كلتا الحالتين يظن الإنسان أنه يبذل كل ما في وسعه، فالذي يجري ليلحق بحافلة تكاد أن تتدها يبذل طاقة تختلف عن ذلك الذي يركض خلف لص سرق كل راتبه، وهذا أيضاً يبذل قدراً من الطاقة غير ذاك الذي يركض هرباً من أسد يكاد أن

العامل الثالث وهو الأهم في هذا السياق هو الدافع الذي من شأنه أن يحرك الإرادة وشحذها ويضعها في حيز مواجهة من قوة المادة التي يستخدمها المدمن.. ونحن نعلم ما لمادة «الهيروين» من تأثير شديد مدمر على الإنسان، وبذلك يمثل التدهور السريع والحاد في شخصية المدمن وفي مجالات حياته المختلفة، الاجتماعية والوظيفية والمادية غيرها، دافعا شديداً للقوة لأن يستنفر كل طاقاته ويشحذ إرادته لمواجهة هذا العدو شديد البأس، ولكن تلك الإرادة تتكسر وتتحلل أمام القوة الرهيبة لتأثير تلك المادة وسطوتها الأخاذة، وهذا يعني أن الإرادة وُضعت في حيز الاختيار ولكنها فشلت فيه بسبب ما لتلك المادة من قوة أسرة.. حين نقارن هذا بالمدخن سنجد أن مادة النيكوتين مادة ضعيفة التأثير، ومع ذلك تفشل الإرادة في مواجهتها، ذلك لأنه في واقع الأمر لا يوجد دافع حقيقي لتحريك تلك الإرادة، وهكذا يمكننا القول إن إرادة المدخن في أغلب الأحيان لم تختبر، لأنها لم تجد دافعاً حقيقياً يشحذها ويضعها في حيز الاختبار، وكثيراً من المدخنين حين يوجد الدافع الواقعي، القادر على تحريك إرادتهم، ينجحون ببساطة شديدة في التوقف نهائياً عن التدخين،

أحد، وعلى هذا يرسخ في عمق المدخن فتاعة أن تأثير التدخين على الصحة، إنما هي كلمات تقال، وأخبار تتناقلها وسائل الإعلام ولكنها غير ملموسة ولا محسوسة بالنسبة له، فهو لا يراها ولا يشعر بها، لذلك فهي عديمة التأثير، وهذا هو الفرق بين التكهّنات والشكوك والاحتمالات وبين اليقين... على ذلك، فإن الثقل في كفة الموانع وإن كان يبدو للوهلة الأول ذات قيمة كبيرة، ولكن في حقيقته هو وهن وضعيف، لذلك ترجح الكفة الأخرى على ما بها من تأثير محدود، ليظل الإنسان على سلوكه، ويظل المدخن على غفلته.

● كثير من المدخنين يلوم إرادته، ويحملها مسؤولية عجزه عن الإقلاع عن التدخين، فما هو دور الإرادة في هذا الموضوع، وما هي حدود ذلك الدور؟ وهل كل مدخن ضعيف الإرادة...؟ للإجابة على تلك الأسئلة لنعقد مقارنة بسيطة بين أشد أنواع المواد تأثيراً إدمانياً - كالهروين مثلًا - وبين التدخين، فالإنسان يعاني من يتعاطاهما صعوبة شديدة في الإقلاع عنهما، ولكن الوضع لكل منهما مختلف، فهناك ثلاثة عوامل تتفاعل مع بعضها البعض ذات أهمية في هذا الأمر، أولها القوة التأثيرية لكلتا المادتين، والعامل الثاني يمثل إرادة الإنسان وقدرته على مواجهة تلك المادة، أما

**كثير من المدخنين
يلوم إرادته..
ويحملها مسؤولية
عجزه عن الإقلاع
عن التدخين**

