



منطقة العاصمة الصحية  
لجنة التوعية الصحية

٢٠

رسالة توعوية

# رسالة لغير المدخنين

عزيزي غير المدخن :

قف لحظة من فضلك، لا تتعجل وتقول لا علاقة لي بالموضوع، بل

أنت المعني بالحديث: هل تعلم أنه في كل يوم يموت أحد عشر ألف شخص

بسبب التدخين!! وهذا العدد يساوي سقوط اثنين وعشرين طائرة في كل طائرة

خمسمائة راكب وجميعهم يموتون... تخيل معي ذلك... وهذا يعني أن التدخين يقتل أكثر من الكوارث والحروب، وأكثر من أشد الأوبئة فتكاً، فهو اليوم القاتل الأول للبشرية.

**عزيزي غير المدخن :**

إن مشكلة بهذا الحجم لا بد أن تلفت نظرك، وتحرك قلبك، وتدفعك إلى المشاركة في مكافحة التدخين، هذا الشر المستطير، فإذا كنت لا تدخن فشرار التدخين لا بد أن يصيبك، فلربما يصيبك الضرر السلبي أو ما يسمى التدخين بالإكراه، وهو وجودك في بيئة ملوثة بدخان التبغ، وقد ثبت علمياً هذا النوع من الضرر، وكذلك قد يصيب المرض أو الوفاة أقاربك ربما أباك أو أخاك أو ابنك أو غيرهم... فلا تكن سلبياً في مكافحة التدخين، بل كن إيجابياً، ولا تصمت في موضع الكلام، فالصمت له مكان والكلام له مكان، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت»، فالكلام خير في هذا الموضوع من الصمت.

**أخي العزيز غير المدخن :**

هل تعلم أن نسبة التدخين بين طلبة المدارس في عمر ١٤-١٩ سنة قد قاربت ٥٠% أو تزيد، نعم هذه لغة الأرقام تتكلم، وإذا أردت التأكد فإذهب إلى المدارس الثانوية أو الجامعة أو المعاهد، ولقد عملت بنفسي بحثاً سريعاً مع طلبة إحدى المدارس الثانوية وكنت أسأل الطالب في حال تدخينه، هل أبوك يعلم أنك تدخن فمعظمهم قالوا لا! هل تعلم ماذا يعني ذلك؟ فكر جيداً فلربما ابنك يدخن وأنت لا تعلم، والمصيبة أن التدخين هو البوابة الرئيسية لدخول الشباب والمراهقين إلى عالم الإدمان... هل عرفت أيها الأب الفاضل أنك في خطر؟

**عزيزي غير المدخن :**

كن إيجابياً ولا تجلس في مكان ملوث بدخان السجائر، قل لهم بصراحة أنني لا أدخن وأنتي أكره رائحة التدخين، وإنني أحب الهواء النقي غير الملوث، فكن قوياً فعالاً في المجتمع ولا تكن سلبياً، أما سمعت القائل: «فالشمس تظهر رغم أنف الأرمدة»، فجميع الأدلة والبراهين لأضرار التدخين واضحة كالشمس في رابعة النهار، ومع ذلك تلتزم الصمت أنت تجلس في أماكن المدخنين ولا تحرك ساكناً، دعني أضرب لك مثلاً: لو قدم لك شخص ماءً ملوثاً هل تشربه هل تقبله؟ بالتأكيد سترفضه حفاظاً على صحتك أليس كذلك... أما تعلم أن تلويث الهواء بالدخان كتلويث الماء بالمواد الضارة كلاهما ضار بالصحة، فإذا أشعل أحدهم سيجارة فبين له بكل ثقة أنك ترفض الجلوس في مكان ضار بالصحة.

## أخي العزيز غير المدخن:



المشكلة تكمن في القبول الاجتماعي لظاهرة التدخين... لكنها ظاهرة خاطئة وإن عظمت وانتشرت، إنها ظاهرة لا يقبلها أولو الألباب، أصحاب العقول المستنيرة، وكأن قول الحق تبارك وتعالى يفضل الأمر ويجليه «قل لا يستوي الخبيث والطيب ولو أعجبك كثرة الخبيث» صحيح أنها ظاهرة اجتماعية مقبولة في المجتمع، ولكن لا بد أن نقبل التحدي ونكافح هذه الظاهرة حتى تتحول من القبول إلى الرفض. ومن العجيب أنه في كثير من الدول الغربية تحول هذا القبول إلى رفض، لذلك نرى المنحنيات الويانية لإدمان التبغ وهي تمثل معدلات استهلاك التبغ في الدول المتقدمة تنخفض تدريجياً بينما تزداد عندنا في الدول النامية أو الدول المتخلفة كما يقولون، وهذه حقيقة علمية تنخفض عندهم أعداد المدخنين بينما تزداد لدينا. لا أريد أن أطيل عليك في هذه الرسالة ولكن أريد أن أصل معك إلى الشاطئ الآمن، فأقول كن إيجابياً في مكافحة التدخين فإنك أو أحد أبنائك في خطر.

## عزيزي غير المدخن :

افعل شيئاً... أزل طفايات السجائر، وضع تعليمات صارمة لديك تمنع التدخين، واقرا عن التدخين وتعرف على مخاطره، وناقش المدخنين بقوة وبالحوار والبرهان فالشجرة النخرة لا يمكنها أن تصمد للرياح. أيها الأخ العزيز - ألفت نظرك إلى أن كثيراً من الشركات الأجنبية في الغرب تشتترط عند اختيار الموظفين الجدد أن يكونوا غير مدخنين ويبررون ذلك إلى أن المدخنين أناس غير مسئولين وليس لديهم الإحساس بشعور الآخرين وانهم معرضون أكثر للأمراض والعاثات، وما دام هناك بدائل متوفرة فلا حاجة لتعيين المدخنين في شركاتهم.

## عزيزي غير المدخن :

أهنتك على قوة إرادتك وعلى إحساسك بالمسئولية وشعورك بالآخرين، ولكن أقول لك: لا تكن سلبياً في مكافحة التدخين بل كن إيجابياً واقبل التحدي فالمشكلة أكبر من المتوقع وهي ليست منك ببعيد. وأخيراً نقول لك : أن طريق مكافحة التدخين طويل وشاق ولا يمكن جني الثمار إلا بتظافر جهود المخلصين وتعاون العاملين في حقل مكافحة التوسع وفي زمنه الطويل، ونأمل أن لا تردد في أن تكون أحد العاملين في هذا الميدان.

وفقك الله وسدد خطاك.

## أخي غير المدخن :

ساعد غيرك على ترك التدخين «هذا السم القاتل وأرشدهم إلى عيادات «لا» للتدخين مركز الفيحاء الصحي  
مركز الفحاحيل التخصصي الصحي جمعية مكافحة التدخين والسرطان بالقادسية .

إعداد

د. عادل ملا حسين التركيت

رئيس لجنة التوعية الصحية

بمحافظة العاصمة الصحية