

توقف.. وابدأ حياة جديدة خالية من الدخان الأزرق

<http://www.al-jazirah.com/20101203/rj8.htm>

المصدر: صحيفة الجزيرة

المقدم/ عاصم السليمان

إني أدعوك إلى التفكير والتأمل.. ماذا تقدمه لك تلك السيجارة اللعينة؟ وإذا أردت أن تعرف الإجابة.. انظر إلى يدك وما لحقها من رعشة ورجفة واصفرار من آثار التدخين.. انظر إلى وجهك الذي أصابه الضمور والإرهاق.. انظر إلى عينك التي لازمها الاحمرار والضعف.

تحسس قلبك الذي أصبح عجوزاً على الرغم من أنك في ريعان الشباب.. تحسس رنتك التي لم تعد قادرة على تنقية الهواء.. بل تفقد أسنانك ورائحة فمك وغضب زوجتك منها وتشبع ملابسك بدخان السجائر اللعين وضيق أهلك وأطفالك وذويك مما تقوم به. تذكر محاولاتك الدائمة لإخفاء سر أنك مدخن على كل من حولك إحساساً منك أنك ترتكب جريمة في حق نفسك والمجتمع معاً.

اخبرني بالله عليك.. لماذا تبغثر أموالك لتشتري بها مرضاً وأماً وضيقاً وكذباً لنفسك؟ لماذا تسعى لتخريب جسدك وإضعاف صحتك وقتل نفسك وإيذاء من حولك؟ ألا تفكر للحظة واحدة أنك ستحاسب أمام الله عز وجل على أموالك وصحتك وأبنائك وأحفادك وعشيرتك ومجتمعك ووطنك؟

هل أنت مقتنع بالنشوة الزائفة التي تحققها لك السيجارة اللعينة أو النرجيلة المشتعلة أو شتى صور التدخين التي اخترعها أعداء الله وأعداء الإسلام ليجمعوا أموالاً طائلة على حساب صحة شعوبنا وسلامتها وقوتها وعزمها؟ أما ترى أنهم يسرقوننا بدخان سجائرهم الزائف؟!

دول العالم المتقدم بدأت تتراجع فيه أعداد المدخنين يوماً بعد يوم.. أما في أوطاننا العربية وبلادنا فالأعداد تتزايد يوماً تلو الآخر.. وهذا في اعتقادي لسبب بسيط هو أن من وجد أباه مدخناً فسوف يصبح عما قريب مدخناً ولن يلتفت إلى نصائح الأصدقاء أو إلى تعاليم الدين ومناهج التربية بالمدرسة ولا إلى الإعلان التلفزيوني أو المقال الذي بين أيدينا.. لأنه ببساطة افتقد القدوة (الأب) ورآه مدخناً فأدرك أن من القدوة أن يصبح مدخناً..

الحقيقة أنك في نهاية الأمر سيد قرارك بالإقلاع عن التدخين أم لا، ولكني أقول لك بعين الناصح الأمين: اقلع عن التدخين وابدأ حياة جديدة نقية بعيدة عن الدخان الأزرق، وإن لم يكن هذا من أجلك فافعله من أجل أولادك وإن لم يكن من أجل صحتك فمن أجل أموالك.

كيف تكافح التدخين؟ الإجابة سهلة وبسيطة ولا تحتاج إلى التعقيد والتنظير فقط على كل مدخن أن يبدأ بنفسه أولاً ويقف معها ويخبرها بصوت قوي قائلاً: لقد كان الوقت أن أمتنع عن التدخين وأستمتع بحياتي

وأموالي وزوجتي وأولادي وبيتي ووطني.

إذا أردنا أن نكافح التدخين.. فعلينا أن نخلق مناهج تربوية فعالة لمكافحة التدخين يتم دراستها في جميع المراحل التعليمية المختلفة، مع التركيز على دور رجال الدين وقادة المجتمع في هذا الصدد باعتبارهم أحد مكونات القدوة وصناع القرار والرأي العام وأصحاب الحكمة وأهل الرأي، مع التركيز على التثقيف الصحي وعقد الندوات والدورات التدريبية في مجال مكافحة التدخين، وتنشيط دور الإعلام الصحي بوسائله المختلفة المسموعة والمقروءة والمرئية، وضرورة سن تشريعات رادعة وقانون خاص بالتدخين ووضع سياسات سعرية تهدف إلى تقليل تعاطي منتجات التبغ من خلال رفع أسعارها وزيادة الضرائب المفروضة عليها، تحديد إنتاج الشركات الأجنبية من السجائر والأدخنة ورفض أي توسعات جديدة أو زيادة في الإنتاج الخاص بها.

نحتاج إلى تبني حملات ضخمة.. تحمل رسالة هادفة للحد من آثار التدخين ومواجهته ودعم الإعلانات الخاصة بالتسويق الاجتماعي للعادات والسلوكيات الاجتماعية الحميدة، والاستفادة من دور العلاج والمصحات لمكافحة التدخين كفرصة طيبة للإقلاع عن التدخين ونبذ تلك العادة السيئة التي تستهدف شبابنا وحياتنا ومجتمعنا، بل تستهدف أن نصبح أذلاء لدخان مميت يضر ولا ينفع يخرّب ويدمر ويقتل الحب والعطاء في نفوسنا، فأعتقد أنه حان الوقت لكي نتوقف عن التدخين ونبدأ صفحة جديدة..

**انطلاق فعاليات الملتقى التوعوي الشبابي بالقنفذة**

<http://www.al-jazirah.com/20101203/ln44.htm>

**المصدر: صحيفة الجزيرة**



**القنفذة - غربي المرحبي**

تحت رعاية وإشراف أمير منطقة مكة المكرمة الأمير خالد الفيصل افتتح مدير التربية والتعليم الدكتور محمد

الزاحمي، نيابة عن محافظ القنفذة فضا اليقمي، مساء أول أمس بالكورنيش الغربي، فعاليات الملتقى التوعوي الشبابي بحضور مديري الإدارات الحكومية والجهات المشاركة والداعمة لحملة التوعية بأضرار التدخين والمخدرات (كفى).

ويتضمن الملتقى، الذي يستمر لمدة ثلاثة أيام، العديد من المحاضرات والبرامج الشبابية والرياضية.

وأوضح المشرف العام على فرع الجمعية الشيخ محمد صالح الزبيدي أن الجمعية تعمل على معالجة وتأهيل جميع المستفيدين من خدماتها مجاناً وبسرية تامة، حيث استفاد من برامج الجمعية الخيرية للتوعية بأضرار التدخين والمخدرات فرع القنفذة خلال هذا العام أكثر من 600 مدخن، أقلعوا عن التدخين و130 متعاطياً للمخدرات.

وقال إن الجمعية نفذت 35 كلمة توعوية و6 دورات تدريبية و20 ملتقى رياضياً و7 ندوات علمية و30 نشاطاً ترفيهياً و40 رحلة علاجية للمتعافين عن المخدرات.

وأكد أن أبواب الجمعية لا تزال مفتوحة لمن يود الاستفادة من خدماتها.

من جانبه أوضح مدير التربية والتعليم الدكتور محمد الزاحمي أن الجمعية تهدف من خلال هذه الحملة والملتقى إلى تبصير المجتمع بأضرار هذه الآفة، وسلبياتها على المجتمعات، مشيراً إلى أن هناك نسبة كبيرة من المشكلات الاجتماعية والبطالة سببها الرئيسي تعاطي المخدرات.

وقد تضمنت فعاليات الملتقى العديد من المحاضرات والمسابقات الترفيهية، وقد تم تقديم جوائز للمتسابقين، وخصصت جمعية (كفى) صالة ألعاب ترفيهية للزوار.

**عوامل تقصّر العمر**

<http://international.daralhayat.com/internationalarticle/208185>

**المصدر: صحيفة الحياة**

إطالة الأعمار كانت ولا تزال من أهم علامات الاستفهام الكبرى في حياة الإنسان. وهي تعد الشغل الشاغل للكثير من المختبرات البيولوجية في العالم من أجل فهم وفك الأسرار التي تساهم، في شكل أو في آخر، في إطالة العمر.

وإذا كان العلماء يصّبون جل اهتمامهم على العوامل التي تساعد في إطالة العمر، فإن آخرين يعملون على جانب آخر هو رصد العوامل التي تساهم في تقصير العمر. وفي السطور الآتية عرض لهذه العوامل:

1- التدخين. كثيرة الدراسات التي ربطت بين التدخين وقصر العمر، وعلى هذا الصعيد نبهت دراسة تشيخية حديثة إلى أن كل سيجارة تقصر العمر 5 دقائق، وإلى أن نصف المدخنين ينتقلون إلى العالم الآخر بسبب التدخين.

وسبق لدراسة بريطانية قام بها باحثون من جامعة بريستول أن أفادت بأن أعمار المدخنين تقل بنحو 6 أعوام مقارنة بغيرهم من غير المدخنين. في المقابل، أفادت دراسة فرنسية بأن المدخنين يخسرون حتى سبع سنوات من أعمارهم.

2-المبالغة في أكل الحلويات. إن الإكثار من تناول السكريات السريعة الامتصاص يدفع إلى تقصير العمر نظراً إلى ما تحدثه هذه السكريات من بلبلة على صعيد العمليات الاستقلابية في الخلايا تساهم في إرهاق كل أجهزة الجسم. صحيح أن خلايا الجسم تحتاج إلى سكر الغلوكوز البسيط، ولكن استهلاكه بكميات كبيرة أمر غير صحي كونه يعجل في توغل الشخص في الشيخوخة. لذا يجب أن نضع في المخيلة أنه كلما قللنا من استهلاك السكر استطاعت أعضاؤنا الحفاظ على صحتها والقيام بمهامها على أفضل ما يرام.

وغني عن التعريف ان مرضى السكري يتوفون في سن مبكرة مقارنة بالأصحاء بغض النظر عن عوامل السن والجنس ورغد العيش. وانخفاض متوسط العمر يكون أكثر وضوحاً لدى المصابين بالسكري - النوع الأول المعتمد على الأنسولين نسبة الى السكري - النوع الثاني غير المعتمد على الأنسولين.

3-البدانة. إن السمنة تقصر العمر سنوات عدة، ولا غرابة في هذا لأن زيادة الوزن تؤدي إلى تكديس الشحم في الخلايا الدهنية فتنتج هذه هورمونات تساهم في رفع خطر التعرض للسكري، كما أنها تنتج مركبات السيتوكينات التي تؤهب للإصابة بالكثير من الأمراض مثل تصلب الشرايين والأمراض القلبية الوعائية وغيرها، وهي أمراض تنال من كفاءة أعضاء الجسم، وبالتالي تقصر العمر.

وفي دراسة تحليلية حديثة نشرت في مجلة «لانسييت» الطبية وتناولت 57 بحثاً علمياً وشملت قرابة 900 ألف شخص، تبين أن البدانة قد تقصر عمر المصابين من عامين إلى أربعة أعوام في المتوسط، وقد تصل المدة حتى 8 إلى 10 سنوات في حال البدانة المفرطة. والبدن هو الشخص الذي يزيد وزنه بنسبة 20 في المئة عن الوزن الصحي للجسم.

4-الكسل. إذا صدقنا نتائج دراسة صينية، فإن مضار الكسل تفوق مضار التدخين، وأن من يموتون باكراً بسببه أكثر بكثير ممن يلاقون حتفهم بفعل النيكوتين. وبحسب خبراء صحة أميركيين، فإن الكسل يعجل في الرحيل لأنه يقف وراء حزمة من الأمراض القاتلة، خصوصاً القلبية الوعائية وارتفاع ضغط الدم.

5-قلة النوم. إن قلة النوم المزمنة تقود إلى مجموعة من المشاكل الصحية، خصوصاً القلبية التي تقود إلى اختزال عمر الإنسان. وبحسب دراسة بريطانية، فإن قلة النوم تضر بالنساء أكثر من الرجال. فالنوم لمدة كافية تراوح من 7 إلى 8 ساعات يومياً يعتبر حاجة فيزيولوجية وحياتية لا مفر منها للتمتع بصحة جيدة.

6-التلوث. إن معطيات الدراسات والأبحاث المتوافرة حول تأثير التلوث في الصحة العامة، تفيد بأنه العامل الأكبر في التأثير سلباً في متوسط الأعمار في المدن المكتظة. من هنا، فإن سكان المدن يموتون مبكراً مقارنة بنظرائهم سكان الريف. وبحسب دراسة نشرتها جامعة هارفرد، فإن الملوثات التي تطير في الجو والتي يقل قطرها عن 10 ميكرومتر تعد خطراً على الصحة العامة، والأخطر بين الملوثات هي الجزيئات التي يقل قطرها عن 2.5 ميكرومتر، والتي غالباً ما تنتشر من عوادم السيارات.

7-الإكثار من أكل اللحم. إن النباتيين يعيشون فترة أطول من آكلي اللحوم، وهذا أمر معروف منذ أمد بعيد. ولعل أكبر دليل نسوقه في هذا المجال نتائج دراسة صدرت عن جامعة أكسفورد البريطانية، أشارت إلى أن تناول الكثير من اللحوم يقلل العمر ويسبب الموت المفاجئ. ولفتت الدراسة إلى أن الأشد خطورة في الأمر

هو تناول اللحوم المعالجة مثل البرغر والسجق والقديد وغيرها لأن مستويات الملح والشحم فيها عالية جداً.

وفي شكل عام، فإن الإسراف في الطعام خصوصاً الكثير الدهون منه يلحق ضرراً شديداً بالصحة ويقلل سنوات العمر.

8- مشاهدة التلفزيون لوقت طويل. إن مشاهدة الشاشة الفضية لمدة طويلة تشكل خطراً حتى على الأصحاء وتتسبب في تقصير العمر، وفي هذا الصدد أفادت دراسة أعدّها مجلس البحوث البريطاني بأن كل ساعة يقضيها المرء أمام الشاشة الصغيرة ترفع خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 7 في المئة. وأكدت الدكتورة كاترين وجينديالي التي شاركت في الدراسة أن الإنسان غير مصمم للجلوس ساعات طويلة. وفي أحدث دراسة نشرتها المجلة الأميركية للطب الوبائي استغرق إعدادها 13 عاماً وضمّت أكثر من 123 ألف شخص بينت أن الجلوس لفترات طويلة أمام التلفاز يزيد خطر التعرض للسمنة والأمراض القلبية الوعائية وغيرها من الأمراض التي تهدر الصحة وتقصّر العمر.

9- العيش مع الحماة. في دراسة يابانية فريدة من نوعها أجريت بين 1999 و 2004 وشملت عدداً كبيراً من النساء اتضح أن المرأة التي تعيش مع حماتها تحت سقف واحد تتعرض لضغوط نفسية كبيرة تزيد من احتمال إصابتها بأمراض القلب وارتفاع الضغط، الأمر الذي يقصّر حياتها.

10- التشاؤم. إن الأشخاص المتشائمين الذين يندبون حظهم وينظرون دوماً إلى النصف الفارغ من الكأس يعيشون عمراً أقصر من غيرهم ممن يتحلون بنعمة التفاؤل والذين ينظرون باستمرار إلى النصف المملآن من الكأس، فالتشاؤم يقود إلى نقص في إفراز هورمونات السعادة، في حين أنها تطفو في اللحظات التي يشعر فيها الإنسان بالتفاؤل، من هنا يجب مواجهة الهموم اليومية بإيجابية لأنها تضيف سنوات أخرى إلى العمر، في حين أن مواجهتها بسلبية تساهم في قضم سنوات العمر. عدا عن ذلك، فإن المتشائمين يميلون عادة إلى إهمال صحتهم.

تبقى هناك نقطة قد يستغربها بعضهم ولكنها ما زالت محل أخذ ورد، وهي أن تناول الفيتامينات الصناعية كأقراص إضافية يومياً من شأنه أن يقصر العمر، أو هذا على الأقل ما تمخضت عنه دراسة لباحثين من جامعة كوبنهاغن بعد جردة علمية شملت عشرات الأبحاث الطبية، والنتيجة التي خلص إليها الباحثون أفادت بأن مدة الحياة تقلصت عند من أخذ البيتا-كاروتين والفيتامين أ والفيتامين ي، أما السر فعزاه العلماء إلى حدوث خلل في النظام المناعي الطبيعي للجسم.

وفي دراسة بريطانية تعد الأكبر من نوعها، تبين أن تناول الشخص الفيتامينات والمكملات الغذائية كضمان لبقائه في صحة جيدة وكي يعيش لفترة أطول، إنما يعتبر هدراً للوقت ومضيعة للمال، إذ ليس هناك من منفعة ترجى من استهلاك الفيتامينات والمكملات بهدف الوقاية من الأمراض، وعلى رغم تحذير الوكالات الغذائية والصحية من تناولها كبديل للنظام الغذائي الصحي، فإن الناس يقبلون على شرائها.

**منع التدخين في مطاعم جدة**

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101202/Con20101202386064.htm>

## المصدر: صحيفة عكاظ

سالم الجهني - جدة

بدأت المطاعم تطبيق قرار أمانة جدة القاضي بمنع التدخين داخلها مطلع الأسبوع الجاري، إذ اضطر الكثير من المطاعم تعليق نسخة من خطاب المنع في أماكن بارزة داخل مقراتها تلافياً للحرج من قبل مرتاديه. وأبلغ «عكاظ» رئيس بلدية المطار الفرعية المهندس أحمد حمزة عوض أن فرع البلدية أبلغ المطاعم كافة في شمالي المدينة بقرار المنع، موضحاً أنه بإمكان المطاعم التي لديها زبائن مدخنون من تخصيص أماكن لهم تكون معزولة وجيدة التهوية ولا تلحق الأذى بالبقية؛ شريطة أن تزيد مساحتها على 300 متر مربع. وأوضح المهندس حمزة أن المطاعم التي لا تلتزم بتعليمات منع التدخين ستكون عرضة للجزاء والمساءلة. وكانت أمانة جدة قد اتهمت أخيراً من قبل عدد من الجمعيات الناشطة في مجال مكافحة التدخين بالتسبب في رفع معدل نسب تدخين الشيشة بين النساء وصغار السن، لسماعها للمطاعم والمقاهي المغلقة بتقديم المعسلات لمن تقل أعمارهم عن 18 عاماً.

## 20 مخالفة تدخين ضد مسافرين في مطار الملك فهد

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101203/Con20101203386106>

## المصدر: صحيفة عكاظ

محمد العنزي - الدمام

أصدرت إدارة مطار الملك فهد الدولي في الدمام أكثر من 20 مخالفة تدخين ضد مسافرين وعاملين داخل المطار خلال الأسابيع الثلاثة الماضية بعد اعتماد العمل بإصدار عقوبات مالية ضد المدخنين في المطارات الدولية والإقليمية في المملكة.

وأبلغ «عكاظ» مصدر مسؤول في إدارة المطار، أن العقوبات المالية تم تطبيقها بحق المخالفين والبالغة 200 ريال لكل مخالفة، مشيراً إلى أن المخالفين من العاملين في إدارات المطار سواء من موظفي المطار أو من موظفي الجهات الحكومية العاملين داخل المطار تم تغريمهم مالياً، إضافة إلى إصدار إنذار أول بحقهم، وفي حالة صدور مخالفة ثانية منهم يتم سحب البطاقة التي تخولهم العمل في المطار بشكل نهائي.

يذكر أن الهيئة العامة للطيران المدني بدأت في الأول من شهر ذي الحجة الماضية بتطبيق قرار مجلس الوزراء الموقر والقاضي بمنع التدخين في مطارات المملكة والبالغ عددها 27 مطارا دوليا وإقليما وفرض عقوبة مالية 200 ريال بحق المخالفين.

## صيدلي يدخن داخل صيدلية والصحة تحقق

<http://www.okaz.com.sa/new/Issues/20101203/Con20101203386260.htm>

المصدر: صحيفة عكاظ

محمد سعيد الزهراني - الطائف

فتحت الشؤون الصحية في الطائف تحقيقا مع صيدلي في أحد المراكز الصحية الحكومية في المحافظة، ضبط ممارس التدخين داخل الصيدلية، وذلك بعد رصده من قبل عدد من المراجعين الذين أبدوا انزعاجهم من سلوك الموظف داخل صيدلية تحتوي على أدوية وعلاجات طبية، وقدموا بذلك شكوى للمسؤولين.

وذكر لـ«عكاظ» المتحدث الرسمي في صحة الطائف سراج الحميدان، أن الصحة ستحيل الشكوى للمتابعة التي سترسل بدورها مندوبا إلى المركز الصحي، مشيرا إلى تعهد سيؤخذ على الصيدلي بعدم تكرار ذلك، ولفت نظر إداري سيؤخذ بحقه إذا ثبتت صحة الشكوى، مضيفا أن العقوبة الإدارية ستتضاعف عليه إذا تكرر تدخينه داخل الصيدلية.

النيكوتين والحمل

[http://www.aleqt.com/2010/12/03/article\\_475127.html](http://www.aleqt.com/2010/12/03/article_475127.html)

المصدر: صحيفة الاقتصادية

أثبتت بعض الدراسات العلمية أن النيكوتين له تأثير سيئ في المرأة الحامل والجنين ومن ذلك:

1. يتسبب في نقص وزن المولود.
  2. ولادة قبل الميعاد.
  3. ازدياد احتمالية حدوث إجهاض أو موت الجنين قبل ميلاده.
  4. خلل في النمو الجسماني.
  5. عرض موت الطفل المفاجئ. (SIDS)
  6. ارتفاع نسبة تعرض الطفل لحالات النشاط المفرط.
- والجمعية الخيرية لمكافحة التدخين تتساءل: هل المرأة مستعدة لقبول هذه الآثار القاتلة على مولودها؟ والإجابة متروكة لمن تصر على التدخين، فإذا اخترت طريق الإقلاع فلا تتردد لزيارة جمعية (نقاء)، وستقدم لك الحلول التي تفك أسرك من هذه العادة السيئة.

آفة التدخين

[http://www.aleqt.com/2010/12/02/article\\_474760.html](http://www.aleqt.com/2010/12/02/article_474760.html)

المصدر: صحيفة الاقتصادية

- فوائد إصدار القوانين التي تحرم التدخين في الأماكن العامة  
إن وجود تشريعات تمنع التدخين في الأماكن العامة يحقق عددا من الفوائد، منها :
- 1- تحمي البالغين والأطفال على السواء من الأخطار الصحية للتدخين اللاإرادي (القسري).
  - 2- تمارس ضغطا على المدخنين؛ كي يقلعوا عن التدخين، وبذلك تساعد في تحسين صحتهم.
  - 3- تساعد في تهيئة وَسَطٍ مقبول وأقل خطرا لممارسة عديد من أنشطة الحياة اليومية، والأحداث العامة، والسفر، والعمل.
  - 4- تؤدي إلى التوسع الطوعي في سياسة عدم التدخين وإلى تخصيص مناطق للمدخنين وأخرى لغير المدخنين.
  - 5- تزرع في نفوس الأطفال والشباب ثقافة حرمة تعاطي التبغ والابتعاد عن الأماكن العامة في حالة تعاطيها. ومن هذا المنبر تناشد (نقاء) الجهات المختصة لتطبيق وتفعيل الأوامر السامية التي تمنع التدخين في الأماكن العامة؛ حتى ينعم المواطن بأجواء صحية خالية من السموم.

**شاب يهجر التدخين للفوز بقلب خطيبته وأرضى والدها**

<http://www.alyaum.com/issue/article.php?IN=13685&I=8>

**المصدر: صحيفة اليوم الإلكترونية**

أنا فتاة عمري عشرون سنة، تقدم لي شاب أكبر مني بعشر سنوات ولم يكمل دراسته الجامعية، وهو مدخن لكن حالته المادية ممتازة، وهو الذي صرح بذلك لوالدي، وهو رجل يسافر إلى أوروبا كثيراً بغرض السياحة والعمل، وقد تعهد لوالدي بالإقلاع عن التدخين، لم يكن ذلك مقتعاً بالنسبة لوالدي مما أدى إلى رفضه من قبله، ولكنني عندما رأيت من النافذة -وهو لا يعلم- أحسست بشيء عصر قلبي؛ لأنه يمتاز بالهدوء، وقد استخرت مرة أخرى، وشعرت بالراحة، ولا أخفيكم أنني تهمني المادة جدا، لأن مجتمعي أكثرهم كذلك، وأبي لا يهمله ذلك أبداً، ولكنني أفكر أننا بحاجة إلى بيت، والأولاد في المستقبل بحاجة إلى مصاريف، وأرفض كل رجل يعتمد على راتبه فقط. احترت في دينه، ورفض ذلك عقلي، لكن نفسي تريد بعبوبه؛ وشرطي دائماً هو أن يكون زوجي ملتزماً، ولكن لم يجتمع لي ذلك الأمر إلا مرة واحدة، (غنى الدين والدنيا) وكنت حينها في أولى جامعة، ورفض والدي مع أنني كنت أريده، ولكنني لم أصرح بهذا وأخشى إن رددته الآن ألا يتقدم لي أحد، مع إن أبي يقول لي: إنك مازلت صغيرة، ولكنني أريد الزواج برجل غني الدين والدنيا. ولكن المفاجأة كانت في أنني اكتشفت أن والدي بدأ في السؤال عنه وعن أعماله، كما أنه تأكد أنه قد أفلح عن التدخين، استمر هذا الأمر عاماً كاملاً بعدها جاء هذا الشاب ووالده مرة أخرى، وكانت الموافقة الفورية من والدي لأنه تأكد من بعض الأشياء التي في صالح هذا الشاب، والحمد لله تم الزواج.

**حب وإرادة**

أنا امرأة متزوجة ولدي أطفال، مشكلتي تكمن في أنني كنت على علاقة حب عفيفة قبل الزواج مع شخص لم أتمكن من الزواج به لأسباب خارجة عن إرادتي، فانقطعت علاقتنا وذهب كل في حال سبيله، وتزوجت أنا وأنجبت أبنائي، لكن الذي حدث لي من أول يوم زواجي وحتى الآن بعد عشر سنوات أنني لم أستطع نسيانه، ودائمة التفكير فيه، وأقارن زوجي به في مخيلتي، فتتراجع صورة زوجي أمامه، خاصة أن زوجي ضعيف الشخصية، ودائماً أستعيز بالله من الشيطان الرجيم من هذه الأفكار، وعندما يأتي الليل يعوث ذاك الشخص في نومي فسأداً في غياب الضمير النائم، فأحاوره وأكلمه وأعاتبه، وأراه أحياناً طبيباً ولطيفاً، وأحياناً أتنازع وإياه، وأحياناً أشكو له همي ويخفف عني، لم أحلم به في وضع مشين أو غير أدبي إطلاقاً، ربما نفسي تضفي عليه هذه الصفة النبيلة في الحلم بدافع التبوير، ولكنه -وهذه هي المشكلة- يسيطر عليّ في الحلم كل ليلة تقريباً، كل ليلة أقابله كل ليلة أقضيها معه ويتطور حديثي معه بتطور سني وخبراتي، رغم أنني لم أره

منذ خمس عشرة سنة، ولكنني أشعر به بحرارة أنفاسه، برائحة جسمه، بابتسامته، بغضبه، بكل شيء فيه يتملكني، أنا في النهار متماسكة وحريصة على الاستغفار، ومنشغلة بحياتي العائلية، ولكن في النوم أترك الحبل على الغارب ويضيع كل شيء.. علاقتي بزوجي مستقرة ولكنني لم أتمكن من حب زوجي أبداً، وخاصة أن فارق الشخصية والنضج كبير جداً بينه وبين الشخص السابق، وأشعر أن زوجي مسؤول بصورة كبيرة عن حالة الضياع التي أعيشها لأنه لم يتمكن من أن يقتني أو يحتويني، ولكنني الآن أريد إصلاح ما يمكن إصلاحه. نصحتني إحدى الأخوات الداعيات بأن لا أعطي قلبي إلا إلى زوجي، والاحتباس من الأعياب شياطين الإنس الذين يحومون حول فريستهم، ويزينون للفتاة بكلمات وأفعال مصطنعة أنه شخص مثالي ورومانسي وهو بعيد كل البعد عن هذه الصفات حتى تحبه ويملكها وهكذا تخسر كثيراً مما تملك، فكان أن جربت البعد عن التفكير فيه، والتركيز في أسرتي وأبنائي، وبفضل الله انقشع ذلك الهم.

غربة ومسئولية

أعيش في بلد غربي مع زوجي وأولادي، وزوجي مهندس يقضي حياته كلها في المذاكرة والعمل والامتحانات، وأنا لا أعمل، وأحاول أن أربي أولادي، وأتحمل مسؤولية المدارس والبيت والحمد لله، ولكن زوجي لا يستطيع أن يوفق بيننا وبين عمله ومذاكرته، ويشعر دائماً أننا حمل كبير عليه، ولا يحسن التصرف في راتبه، بمعنى أنه يصرف بلا هدف، هذا غير امتحاناته التي تأخذ الكثير، ومدارس الأولاد، ونعيش في ديون باستمرار، ولا يعطيني فرصة لأغير أو حتى أتصرف في أمورنا المالية، بالإضافة إلى أن أهل زوجي يتحكمون في كل ما نملك، ولا نستطيع بيع أو شراء أو القيام بأي معاملة إلا بإذنهم، والآن أنا ببلدي في إجازة، ومن كثرة الديون والملل من الغربة وسوء تصرف زوجي في أمورنا تعبنا، ولا أريد الرجوع معه للبلد التي يعمل فيها مرة أخرى، لأن صحتي تتدهور هناك ونفسي تتعب، وأتحمل ما لا أطيق، وما يصبرني هو أنني أدعو وأحتسب، ولكن في نفسي ضيقاً شديداً؛ لأنني فعلاً أعيش طول العام وحيدة بدون أهل، وزوجي مشغول عني، وليس لنا أي أصدقاء لأنه مشغول ولا يحب الزيارات والاختلاط حتى مع الجيران، وأولادي هم همي، ثم نعود بلدنا في إجازة لأجد أولادي بعد كل هذا غير كل الأولاد لا يلعبون ولا يندمجون مع أقاربهم، وأشعر أنني غريبة بين أهلي؛ لأن السنوات الماضية غيرتني كثيراً ولا أعلم هل للأسوأ أم للأفضل، المهم أنني لا أقدر على الحياة بهذه الطريقة.. كنت أعاني لوحدتي ولم أناقشه في الأمر، ولكن كانت المفاجأة أنني عندما طرحت الأمر عليه وجدته متحمساً للعودة للوطن، وكانت تلك البداية إلى عودة الاستقرار والسعادة فهو قد عاد بشهادة عليا وجنسية أجنبية أهله لتقلد أعلى المناصب، والحمد لله.

«تحويلة» الشباب تتطير مع «دخان» المقاهي

<http://www.shms.com.sa/html/story.php?id=117224>

المصدر: صحيفة شمس

الرياض. عبدالله المحيميد



جلسات المقاهي تشرق أوقات الشباب

يعترفون بالتقصير، لكن لا سبيل لهم لقهر الفراغ سواها في ظل عدم وجود البدائل الجاهزة، مقاه تجمع الشباب يلتفون حول بعضهم البعض يتجاذبون أطراف الحديث، رياضة وفن ومجتمع، قضايا مهمة وأخرى هامشية تسيطر على أحاديثهم، كل ذلك لا يهم، الأهم هو شغل الفراغ، مبالغ ضخمة يدفعونها شهريا تصل إلى حدود الـ 3000 ريال من أجل الاستمتاع بالوقت، بعضهم بلا عمل والبعض الآخر يهرب للخلاص من المشكلات العائلية، لكنهم يعترفون جميعا بالتقصير، ويشيرون إلى أن «تحويشة» الشهر تتطير مع دخان المقاهي.

أعمارهم تتراوح بين 15 و 50 عاما، يجدون في المقاهي متنفسا حقيقيا لهم، يقول الشاب ذو الـ 16 عاما أحمد الصوينع إن أحد أهم الأسباب التي تجعله حاضرا يوميا في المقهى هو الفراغ «ليس أمامي سوى المقهى، هو المكان الوحيد الذي اجتمع فيه بأصدقائي، لا نستطيع الانتقال إلى الأسواق التجارية أو المواقع الترفيهية فكلها للعوائل، أدخن الشيشة منذ بضعة أشهر ألفت ذلك ولا أستطيع أن أنقطع عن المقهى لأكثر من أسبوع». ويعتبر الصوينع أن إجمالي ما يصرفه على التدخين في المقهى وشرب القهوة يتجاوز الـ 1000 ريال شهريا، ويرى أن ذلك مرهق لميزانيته فهو لا يعمل ويوفر المصروف من عائلته التي يؤكد أنها لا تبخل عليه إطلاقا «في المقاهي نتسلى بالنقاشات الساخنة حول أخبار الرياضة والفن والإنترنت، أحيانا نتناول همونا اليومية والحياتية ولكن ليس باستمرار». وعما إذا كانت المقاهي تؤثر على التزاماته الأسرية أجاب «بالتأكيد لا، فبحكم سني ليس لدي التزامات كثيرة، لكنني أعتبر نفسي مقصرا في هذا الجانب مع ان ارتيادي للمقهى لا يتجاوز المرة أو المرتين أسبوعيا.»

أموال محروقة

ويتعذر الشاب ناصر الناصر بالبطالة «هي السرف في وجودي باستمرار في المقاهي، مررت بها جميعا، حتى عثرت على مقهى مريح ألتقي فيه بأصدقائي، هذه الجلسات التي تستهلك منا الكثير من الوقت تستنزف جيوبنا، ويتراوح ما أصرفه شهريا ما بين 800 – 900 ريال». وعن البدائل يضيف «هناك الطلعات البرية التي أفضل تسميتها «كشتات» لكنها بطبيعة الحال تستلزم تجهيزات كبيرة وموازنة أكبر.» واعتبر أن الأموال التي يصرفها على تدخين الشيشة في المقاهي هي أموال محروقة «هي مؤثرة بشكل كبير، فهذه المبالغ تحرق في الدخان، ولا أستفيد منها إطلاقا رغم حاجتي لها، فأنا بلا عمل، لكن نريد أن ننسى هذه المعاناة فقد بحثنا كثيرا ونحتاج إلى من يقدم لنا الفرصة ويحتوينا.» أما ما يدور من أحاديث خلال اجتماعاته بأصدقائه، فيشير إلى أنها تتركز حول بطالتهم، وعن آلية الصرف في المقاهي يقول «أحيانا يتكفل بالسهرة أحدنا وأحيانا كثيرة نتشارك لتخفيف العبء عن بعضنا البعض.» مقصر أسريا

ويضيف الشاب ذو الـ 21 عاما وسمى نفسه «أبو سعود» أن «تحويشة» العمر أضاعها المقهى، ويقول «إذا شعرت بملل أو فراغ أتجه مباشرة إلى المقهى، لكنني أشعر بأنه يأخذ مني أشياء كثيرة، فما يمكن أن أسميه مجازا تحويشة العمر تذهب هباء، أمني النفس بشراء سيارة وإيجاد مسكن وزوجة، لكن في نهاية الشهر لا يبقى في جيبي ريال واحد.»

وأكد على أن تدخين الشيشة يؤثر على عملية الادخار «اكتشفت هذا بعد أن تعودت على ارتياد المقهى، لكن إجمالي ما يتم صرفه بالمشاركة ليس كبيرا، فنحن أصدقاء وبلغ إجمالي ما نصرفه 300 إلى 500 ريال لكل واحد، لكن كوننا شبابا يعتبر هذا المبلغ مرهقا بالنسبة إلينا، لكن ماذا نفعل في سبيل «وناستنا»؟.» وأشار إلى أن وجوده الدائم في المقهى أثر سلبا على علاقته بعائلته ما جعله يشعر بالتقصير تجاه أسرته وأقاربه.

ويؤكد فواز الجارالله «28 عاما» وموظف أن إجمالي ما يصرفه على المقاهي سنويا يصل إلى سبعة آلاف ريال «أعتقد أنني أدمنت الشيشة، أحيانا أستلف لأذهب للمقهى، أصرف كثيرا من المال من أجل الاستمتاع بالوقت، صرفت خلال أربعة أعوام ما يقارب 25 ألفا.»

## فن الاحتواء

من جانبه أكد أستاذ علم النفس المساعد عميد البرامج التحضيرية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدكتور عبدالرحمن بن سليمان النملة أن الشباب ووقت الفراغ والوفرة المادية تشكل ثالوثا خطيرا إذا لم يتم التعامل مع مكوناته بحكمة وروية واتباع الأساليب التربوية الصحيحة والسليمة، وأضاف «يبدو أن لانصراف الشباب إلى المقاهي أسبابا كثيرة ومتداخلة، من أهمها أن البدائل المطروحة لاحتوائهم ليست على نفس المستوى من حيث الجاذبية، فالعديد من الشباب لا يستطيعون الاستمتاع بالوقت بسبب قلة الأماكن الترفيهية، أو عدم وجود أماكن مخصصة لهذا الأمر، ما يدفعهم إلى التوجه إلى المقاهي. فيفترض إعطاء الشباب فرصة لإبراز مواهبهم المختلفة وإثبات وجودهم في الأعمال التنظيمية، وتفعيل دور مراكز الأحياء، وجعلها بيئة جاذبة من حيث احتوائها على الأنشطة الترويحية البعيدة عن الرسميات، كذلك انعدام أو قلة التثقيف المتصل بقضاء الأوقات الحرة لدى الشباب. فمثلا ينظر الكثير إلى الوقت الحر أو الإجازة على أنها تمثل أوقات فراغ، وبأنها تشكل عبئا يجب التخلص منه بأي طريقة، وهذا يشير إلى انعدام مسألة التخطيط والترتيب المسبق للأوقات الحرة وللإجازات. والواقع أنه ليس بالضرورة أن يقود الفراغ إلى الانحراف، ولكن نظرنا هي التي تحدد تصرفاتنا، وهذا هو الجانب النفسي للمسألة. بمعنى أن الإنسان عادة ينطلق من مفاهيم واتجاهات وتصورات عقلية تحدد سلوكه وتصرفه تجاه الأشياء والأشخاص والمواضيع من حوله. فلو تم النظر إلى وقت الفراغ على أنه وقت حر يمارس فيه الإنسان بعض الأنشطة المحببة إليه بعيدا عن روتين وضغوط الحياة، لثم التعامل مع الوقت الحر على أنه مكافأة للترويح عن النفس. »

**شارك معنا في رفض آفة التبغ عبر منتدى المشاركات المجتمعية**

<http://forum.sa-tcp.com/>

الصحف والمواقع العربية

لا يوجد أخبار جديدة

