

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. للتدخين تأثيرات سلبية مباشرة وعلى المدى الطويل، في العديد من وظائف الجسد.
٢. يُعدّ التدخين أحد أشكال الإدمان التي أكثر ما يصعب التغلب عليها، ذلك لأنّ النيكوتين، أحد المُكوّنات الأساسية، يدفع على الإدمان بنسبة عالية.
٣. العديد من النتائج السلبية للإدمان، لكن ليس جميعها، بالإمكان عكس اتجاهها، عن طريق التغلب على الإدمان.

الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يُحدّدوا مرضاً أو خللاً واحداً، على الأقلّ، لكلّ جهاز فيزيولوجي يتأثر بالتدخين.
٢. يُحدّدوا العديد من جملة الـ ٤,٠٠٠ مادة سامّة الموجودة داخل دخان التبغ.
٣. يصفوا عمليّة الإدمان على النيكوتين مع نتائجها.
٤. يصفوا الشعور المُرافق للتأثيرات السلبية والقيود التي تحدّ من عمل الجسد والتي يسببها التدخين.
٥. يكون بوسعهم وصف نتائج الإقلاع عن الإدمان.
٦. يكون بوسعهم اتّخاذ خيار حيال الامتناع التدخين، بناءً على المعرفة وحسن الاطلاع.

معلومات توضيحية

- متوسط العمر المتوقع للمدخنين لا يقلّ عن ١٠ أعوام أقصر من متوسط العمر لغير المدخنين.
- الأشخاص الذين يبدأون التدخين وهم صغار السنّ، من المحتمل أن يكونوا أربع مرّات أكثر من المستخدمين المنتظمين للمخدّرات غير المشروعة، وثلاث مرّات أكثر عرضة لتعاطي الكوكايين بانتظام من أولئك الذين لا يدخنون وهم بعمر صغير.
- يحتوي دخان التبغ على أكثر من ٤,٠٠٠ مادة كيميائية سامّة، منها النيكوتين، والأسيتون، ومادّة الرصاص، والأمونيا.
- تشير البحوث إلى أنّ الأولاد والمراهقين قد يكونون أكثر حساسية خاصّة للنيكوتين، ممّا يجعل سهلاً جدّاً بالنسبة لهم أن يصبحوا مدمنين. كلّما كان المدخنون أصغر سنّاً عندما يبدأون التدخين، كلّما كان من الأرجح أنّهم يصبحون مدمنين. في الواقع، فإنّ نحو ثلاثة من كلّ أربعة مدخنين في المدرسة الثانوية يستمرون في التدخين عندما يصبحون بالغين.
- يمكن للتدخين أن يجعل من صعباً جدّاً على المرأة أن تصبح حاملاً، وأن يشكّل مضاعفات حمل أخرى.
- يُنلف التدخين الأوعية الدموية ويجعلها أكثر سماكةً وتصبح أضيق. هذا يجعل القلب ينبض أسرع وضغط الدم يرتفع.

- الإقلاع عن التدخين قبل سن الـ ٤٠ يقلل من خطر الوفاة بأمراض مرتبطة بالتدخين بنحو ٩٠٪.
- للمزيد من المعلومات التوضيحية:

Centers for Disease Control and Prevention.

http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/
http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/tobacco_related_mortality/index.htm#cigs

World Health Organization.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/>

Campaign for Tobacco-Free Kids.

<http://www.tobaccofreekids.org/research/factsheets/pdf/0106.pdf>

Medical News Today.

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/215420.php>

المواد/التحضير

- عدّة أمثلة عن إعلانات تحثّ على التدخين، تُظهر كم يُعتبر التدخين "دليل تطوّر وعلامة ثقافة رفيعة".
- التخطيط لنشاط له علاقة بالرياضة البدنيّة كالركض في المكان أو صعود أو نزول سلّم الدرج، بغية تسريع نبضات قلب التلامذة.
- ساعة توقيت أو أيّ وسيلة أخرى لقياس عدد نبضات القلب.
- قشّات لشرب السوائل على عدد التلامذة للنشاط الرياضي.
- الرسم البيانيّ لأجهزة الجسم (راجع الصفحة ٤١٩).
- "الفترة اللازمة لاستعادة العافية" (راجع الفقرة "إنهاء الدرس").
- لفقرة "للتعمّق أكثر": مرآة ذات جانب مسطّح.

الدرس

البدء بالدرس

انطباعات خاطئة



٥ دقائق

بعض الإجابات المحتملة هي أنّ المدخنين يبدو عليهم الجمال والتطور والسعادة والنجاح مرتاحين ومتحررين من الهم.

[أدعُ التلامذة إلى مراجعة الإعلانات التي أحضرتها معك. أطلب منهم استخدام ما سبق لهم أن تعلموه عن الإعلانات لتحليلها بحثًا عن وجود رسائل باطنية أو مأكرة حول التدخين من ورائها. بأيّ طريقة يُعرض التدخين؟ بأيّ مظهر يظهر الناس؟ ماذا يفعلون؟ أين هم؟ بماذا تُصرّح هذه الإعلانات عن التدخين والمدخنين؟]

الآن، وبعد أن رأينا ما لدى شركات التبغ قوله عن تأثيرات التدخين، بما في ذلك إشارات التحذير على علب الدخان، إلخ. من أخطار الإصابة بالسرطان والموت، سنقوم باختبار لكي تتكوّن عندنا فكرة حول الطريقة التي بها يتأثر المدخنون فعلاً بالتبغ.

سنقوم على مدى خمس دقائق بتمارين رياضية قاسية على أن نقيس معدّل نبضات القلب قبلها وبعدها.

[أدعُ المشاركين إلى قياس معدّل نبضات القلب عندهم في حالة الراحة، وليدّونوها على ورقة أو على اللوح. يحصل هذا عن طريق وضع طرف الأصبع على نقطة نبض على المعصم أو الرقبة، وتمّ إحصاء عدد النبضات خلال دقيقة واحدة. يُعدّ هذا معدّل نبضات القلب عندهم في حالة الراحة. ثمّ لبيدأوا التمارين. وفي نهاية خمس دقائق، قس معدّل نبضات القلب عند كلّ تلميذ وسجّل هذا أيضًا.]

سأوزع على كلّ مشترك قشّة لشرب السوائل. سنكرّر النشاط عينه، لكن هذه المرّة مسموح لكم فقط تنشقّ الهواء من خلال القشّة. فالتدخين يقلّص قدرة الرئتين على استيعاب الهواء بنحو ٣٠ في المئة، الأمر الشبيه بما تفعله القشّة. خذوا معدّل نبضات القلب عندكم قبل أن نبدأ ثمّ بعد انتهائكم. يستغرق هذا خمس دقائق أخرى.

[خلال عمل التلامذة، شارك الصفّ ببعض الحقائق من فقرة «معلومات توضيحية» في مستهلّ هذا الدرس. قد يكون أمرًا فعلاً أيضًا أن تطلب من التلامذة غير المشاركين، أن يروا كيف يشعر به زملاؤهم الآن مقارنةً مع المرّة الأولى في غياب القشّات. وفي نهاية هذا النشاط، أنظر إن كان أحد يأخذ خلسةً كميةً إضافيةً من الهواء من خلال الأنف أو الفم. استبعد هؤلاء من الفريق الذي تجري عليها الاختبارات وقس معدّل نبضات القلب ثانية.]

دعونا ننظر مُجددًا إلى معدّلات نبضات القلب. يجب أن تكون أعلى هذه المرّة، بما أنّ القلب كان عليه أن يجهد نفسه لمدّ الجسم بالأكسجين، عندما تدخل

كيف يجعلك



التدخين تشعر فعلاً؟

تمرين رياضي
٥ دقائق

قد ترتني إشراك كلّ التلامذة أو تختار بعض المتطوّعين الراغبين في التمرّن، ومن ثمّ المشاركة بإخلاص باختبارهم متى انتهوا.

في حال اخترت إشراك بعض المتطوّعين، أطلب من الباقيين القيام بدور المراقبين للحرص على ألاّ يُقدّم أحد على «اختلاس» بعض الهواء من الأنف أو من محيط القشّات في أفواههم.

الرتنين نسبة أقل من الأوكسجين.

[أطلب من المشاركين وصف الفرق بين ما شعروا به في المرة الأولى في غياب القشّة، وما شعروا به في المرة الثانية مع القشّة.]

يُشكّل هذا أحد تأثيرات التدخين فقط، لكن هناك تأثيرات أخرى أكثر بكثير، وحتى أخطر بكثير. لكن، دعونا أولاً ننظر إلى ما يُسبب هذه التأثيرات.

⌚ = ١٥ دقيقة

استكشاف الدرس

علام يحتوي دخان التبغ؟ ١٠ دقائق



يحتوي دخان التبغ على أكثر من ٤,٠٠٠ مادة كيميائية سامة، لكننا سنكتفي في النظر إلى بعضها التي قد تكون مألوفة أكثر بالنسبة إليكم.

١. التولوين (Toluene) هي مادة كيميائية تُستخدم لتخفيف الدهان.
٢. البنزوبايرين (Benzopyrene) المصنوع من قطران الفحم، وهو أحد أشد المواد الكيميائية المُسرطنة.
٣. الفينول (Phenol) هو من المواد الكيميائية التي تكون قد استخدمتها في دروس الكيمياء لإجراء اختبارات على مواد أخرى. على الأرجح، لم يُسمح لك بشربها.
٤. الزرنيخ (Arsenic) سُمّ يُستخدم في صنع مبيدات الحشرات. يُسبب الإسهال والتشنجات، وفقر الدم، والشلل، والأورام الجلدية الخبيثة. كانت النساء في الأزمنة الغابرة تتناول الزرنيخ لجعل بشرتهن شاحبة، لكنهن عانين من التأثيرات الجانبية لهذه المادة.
٥. الأسيتون (Acetone) وهو مكوّن أساسي في مستحضرات نزع طلاء الأظافر.
٦. الكاديوم (Cadmium) الذي يُستخدم لصنع البطاريات. إنه يُحدث تلفاً في الكلى، والكبد، والدماغ، ويبقى في الجسد لسنوات عديدة.
٧. الرصاص (Lead) يُعطل النمو ويتسبب بتلف في الدماغ.
٨. الأمونيا (Ammonia) تُساعد على زيادة كميّة النيكوتين التي بوسع جسدك امتصاصها. وهذا ما يجعل الإدمان أقوى.
٩. البنزين (Benzene) الذي يُعتمد في صناعة مبيدات الحشرات ووقود السيارات.
١٠. الفورمالدهايد (Formaldehyde) وهي مادة مسرطنة تُحدث تلفاً في الرتتين، والجلد، والجهاز الهضمي. يعتمده المُحَنطون لحفظ الأجساد.

اكتب على اللوح القائمة التالية بالمواد الكيميائية، واطلب من تلامذك نسخها في مفكراتهم الشخصية. أترك مسافة بعد كل مادة كيميائية، لكتابة جملة عنها.

التولوين:

البنزوبايرين:

الفينول:

الزرنيخ:

الأسيتون:

الكاديوم:

الرصاص:

الأمونيا:

البنزين:

الفورمالدهايد:

إن كنا نسأل أحد المُدخّنين إن كان يريد طوعاً تنشّق أيّ من هذه الموادّ، لأجابتنا على الأرجح: كلاً. لكن، في كلّ مرّة يُدخّن أحدهم، يدخل جسده المزيد من هذه الموادّ، إلى جانب الآلاف من العناصر الكيميائية السامة الأخرى. لنلق الآن نظرة على الطريقة التي بها تؤثر هذه المواد الكيميائية في الجسد البشريّ.

⌚ = ١٥ دقيقة

الجهاز الأول الذي أريدكم إدراجه ضمن عمود «الجهاز» هو «الدماغ». فالدماغ يتأثر مباشرةً بالتدخين. ومع تطوّر الإدمان، يصبح التأثير أشدّ وأشدّ. [أرسم الرسم البيانيّ الخاصّ بأجهزة الجسد وادعُ التلامذة إلى نسخها في دفاترهم. وبينما تشاركهم الأمور المُحدّدة، أطلب من التلامذة نسخها في رسومهم البيانية أيضاً.]

ماذا يفعل التدخين في جسدك؟



١٢ دقيقة

تأثيرات التدخين	جهاز الجسد
	١. الدماغ
	٢. الدموي
	٣. التنفسي
	٤. الهضمي
	٥. المناعة

٦. الأيض/التمثيل الغذائي

١. الدماغ

الدوبامين: مادة كيميائية ينتجها الدماغ، التي تمنح لدى إفرازها، شعورًا باللذة في الأوقات المناسبة.

يُنتج دماغكم مادة كيميائية تُدعى دوبامين، تُفرز لجعلكم تشعرون باللذة في أوقات مناسبة. النيكوتين يزيد من إنتاج الدوبامين في الدماغ، فيزداد بذلك الإحساس باللذة. في البداية، قد يبدو هذا أمرًا جيدًا. لكن، للنيكوتين تأثير آخر على الدماغ بتخفيضه عدد مستقبلات الدوبامين، حتى لا يعود الدماغ يمتص الكمية نفسها من الدوبامين التي يمتصها عادةً. ومع زوال تأثيرات السجارة، لا تعود كمية الدوبامين التي ينتجها الدماغ تحظى بالفعالية نفسها التي كانت لها قبل أن يباشر المدخن بالتدخين. في هذه الحال، وللغور بالتأثير نفسه لدى غير المدخن، يجد المدخن نفسه مضطربًا إلى تدخين المزيد من التبغ لزيادة إنتاج الدوبامين. وهكذا تتواصل الدورة، جاعلة المدخن يتكل أكثر فأكثر على النيكوتين للشعور باللذة، فيصبح بذلك إدمانه على النيكوتين حتى أقوى وأشد. لذا، يُعدّ الإدمان على النيكوتين من أقوى أشكال الإدمان على المخدرات.

٢. الدورة الدموية

الجهاز التالي الذي سنتطرق إليه هو الدورة الدموية. للتدخين تأثير مباشر في ضغط الدم وفي معدل نبضات القلب. وكما سبق لنا أن رأينا، فإنّ على قلب المدخن العمل جاهداً أكثر من قلب غير المدخن. يرتفع ضغط الدم ومعدل نبضات القلب، كما أيضاً نسبة الكوليستيرول السيئ LDL، مع نسبة الشحوم الثلاثية. يتسبب التدخين أيضاً بحصول تقلص في الأوعية الدموية محدثة بذلك تلفاً بغشائها الداخلي. تنخفض فعالية الدورة الدموية كما تزداد جداً بذلك احتمالات حدوث النوبات القلبية والسكتات القلبية والموت الفجائي.

٣. الجهاز التنفسي

لنتناول الآن تأثيرات التدخين في الجهاز التنفسي. ما إن تباشر بالتدخين حتى تبدأ الأغشية الداخلية لممرات الهواء بالتلف. فقطران دخان السجارة يُدمر الأهداب (الشعيرات) التي تعمل على تنقية كل ما يجب ألا يدخل الرئتين كما يزيد من إفراز المواد المخاطية. تتقلص ممرات الهواء تحت تأثير المواد السامة، وتنخفض نسبة امتصاص الأوكسجين.

القطران: العنصر الكيميائي الموجود في السجائر. القطران في حالته الجامدة، هو تلك المادة البنية اللون واللزجة التي تلصق بأعقاب فلاتر السجائر.

عملية توصيل الأوكسجين إلى الجسد، وبالأخص إلى الأطراف تتدنّى، الأمر الذي يُسفر عنه إلحاق ضرر بالأعصاب في نهاية المطاف. لا تتدنّى فعالية عمل الرنتين، كما لمسنا في اختبارنا السابق، لكن تزداد بذلك احتمالات الإصابة بالسرطان والانتفاخ الرئوي إلى جانب أمراض رئوية أخرى. ولئن يتدنّى العديد من هذه التأثيرات أو يزول بالتمام لدى كف الفرد عن التدخين، يبقى هناك تأثيران يُلزامان جيل الشباب. فالتدخين يُعطل نمو الرنتين، حتّى إنّ رنتي المدخن في سنّ مبكرة لا تنمو أبداً إلى حجمها الكامل.

٤. الجهاز الهضمي

يتأثر أيضاً الجهاز الهضمي بالتدخين. ونحن غالباً ما لا نقيم ارتباطاً بين الاثنين، لكنّه موجود. يُنتج الجسد مادة كيميائية قلوية لإبطال مفعول الأحماض الهضمية التي تعلق على غشاوة أعضاء الهضم. يعمل التدخين على تخفيض قدرة الجسد للقيام بذلك. لذا فالأمراض مثل الحرقة، ارتجاع الحمض، والقرحة هي مألوفة عند المدخنين أكثر من غير المدخنين. وحتّى على مستوى الفم، يتسبب التدخين بالتهاب دعائم الأسنان وبخسارة العظم من خلال جعله أكثر سهولة على مستعمرات البكتيريا أن تنمو. كما أنّ سرطان الفم، والشففتين، والحنجرة، والمريء، والحلق، والمعدة، هي أكثر شيوعاً عند المدخنين.

٥. جهاز المناعة

مع وجود كلّ هذه الضغوط التي تُمارس على الأجهزة الأخرى، يضعف جهاز المناعة عند المدخن. لكنّ المواد السامة نفسها تعمل أيضاً على إضعاف نظام المناعة، حتى يصبح من الأصعب بكثير على الجسد شفاء الإصابات ومحاربة الالتهابات. تُصيب المدخنين أيضاً نسبة أعلى من الخلل في المناعة كالتهاب المفاصل (الروماتيزم).

٦. جهاز الأيض/التمثيل الغذائي

الجهاز الأخير الذي سنتناوله هو جهاز الأيض. يُعنى هذا الجهاز بتنظيم حرق السُعرات الحرارية من الطعام ويساعد الجسد للمحافظة على نفسه. وبما أنّ التدخين يتداخل مع عملية امتصاص بعض العناصر الغذائية المجهرية الهامة، يُعاني المدخنون أكثر، من الأمراض الناجمة عن نقص التغذية. كما أنّهم أكثر عرضة لإصابتهم بخلل في النظر والسمع، كما أيضاً في حاستي الشمّ والذوق. العديد من المدخنين الذين يُقلعون عن التدخين، يُخبرون عن حصول زيادة في وزنهم، فيفترضون في هذه الحال أنّ التدخين يُساعدهم على المحافظة على نحافتهم. لكنّ في الواقع لا يعمل التدخين على تنقيص وزنكم أو المحافظة عليه، لكنّه يُغيّر فعلاً شيئاً ما في جهازكم، فإن كنت مدخناً في السابق، يُصبح من الصعب إنقاص الوزن الزائد.

الأهداب: نتوءات أشبه بالشعيرات تخرج من الخلايا التي تُغشّي داخل الممرات التنفسية. تتحرّك معاً بانتظام لإبعاد أيّ سوائل أو جسيمات عن الرنتين.

ثمة أمر واحد أخير: على قدر ما تكون هذه التأثيرات عنيفة ومدمرة على المدخن، فإن المدخنين بشكل غير مباشر (أي غير المدخنين المتواجدين بجوار المدخنين)، فالتأثيرات عليهم تزداد حدة. ذلك لأن هؤلاء الأشخاص يتنشقون الدخان من دون تنقيته بالكامل. كما أن الجنين في بطن أمه والأطفال، يُعدون أيضًا من ضحايا التدخين. كذلك فاطفال الأمهات المدخنات تزداد احتمالات إصابتهم بضغط الدم غير الاعتيادي، وسرطان الدم في مرحلة الطفولة، وبشرم سقف الحلق cleft palate، وبالوزن المنخفض عند الولادة. كما أنهم يتعرضون أكثر من أطفال الأمهات غير المدخنات، لمرض موت الأطفال الفجائي (Sudden Infant Death Syndrome SIDS)، ولخلل النقص في الانتباه (Attention Deficit Disorder ADD).

⌚ = ٣٧ دقيقة

إنهاء الدرس

الأخبار السارة



٨ دقائق

حتى لو كنت أنت، أو أحد الأشخاص الذي يهتك أمره، من المدخنين فهناك بعض الأخبار السارة التي يجدر بنا أن نتذكرها. أنسخوا الإطار الزمني التالي في دفاتركم. دُون مقابل كل فترة زمنية التغييرات الإيجابية التي تحصل متى أقلع أحدهم عن التدخين.

الإطار الزمني للتعافي

الإطار الزمني للتعافي:

لدى إقلاعك عن التدخين، ستلاحظ النتائج التالية من ضمن الإطار الزمني أدناه:

- ٢٠ دقيقة: ضغط الدم، ومعدل نبضات القلب، وحرارة الجسد والأطراف، تعود إلى مستوياتها المنتظمة.
- ٨ ساعات: انخفاض في مستويات أول أكسيد الكربون في الدم، يقابله ارتفاع في مستوى الأوكسجين.
- ٢٤ ساعة: فرصة الإصابة بنوبة قلبية وموت فجائي، تبدأ بالانحسار.
- ٤٨ ساعة: كل أطراف الأعصاب تعود لتنمو من جديد، كما أن حاستي الذوق والشم تشهدان تحسناً.
- ٧٢ ساعة: ترتخي أنابيب قصبات الرئتين وتزداد سعة الرئتين من الهواء.
- ٢ - ٣ أسابيع: تتحسن الدورة الدموية، وتزداد وظيفة الرئتين بنسبة ٣٠ في المئة، ويصبح المشي أسهل.
- ٤ - ٩ أشهر: انخفاض في احتقان الجيوب الأنفية، والتعب، والضيق في التنفس؛ عودة الأهداب إلى النمو؛ تحسن في قدرة الجسد على التعامل مع المخاط ومحاربة الالتهابات؛ وازدياد في نسبة الطاقة الإجمالية.

٥ سنوات: نسبة الإصابة بالسرطان تنخفض من ١٣٧ من أصل ١٠٠,٠٠٠ شخص إلى ٧٢ من أصل ١٠٠,٠٠٠ شخص - أي بنسبة تبلغ ٥٠ في المئة تقريبًا.

إدًا، ما هو رأيكم؟ هل لهؤلاء الناس السبب ليظهروا سعادة بهذا الشكل؟

⌚ = ٤٥ دقيقة

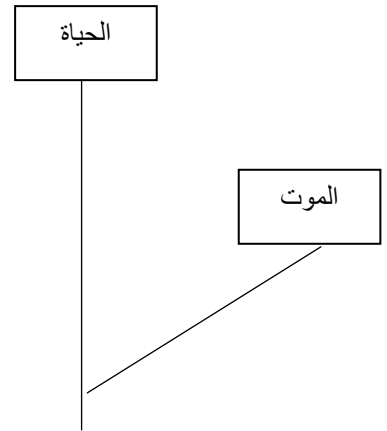
الموارد

للتعمق أكثر

مساعد بصري

ستحتاج إلى مرآة ذات جانب مسطح بالإمكان وضعها على اللوح أو على سطح آخر، لكي تعكس على التلامذة صورة خط مستقيم.

قبل دخول التلامذة الصف، أرسم الصورة التالية على اللوح أو على ورقة:



استعمل ورقة لتغطية ذلك الجزء من الصورة المُتَّعَب من الخط (خط الموت) فلا يعود بإمكان التلامذة سوى رؤية الجزء المستقيم من الخط (خط الحياة).

المعرفة في غياب الحكمة نفعها قليل لأيّ كان. بإمكانك إطعام الجاهل معرفة، لكنّه لا يعرف ماذا يفعل بها. بالمقابل، إن كنت تعطي الإنسان الحكيم معرفة، فسينتفع منها من خلال تطبيقها بشكل سليم. هنا يكمن الفرق بين المعرفة والحكمة – فالحكمة هي إدراك الطريقة الصحيحة لتطبيق المعرفة.

في هذا الدرس، تعلّمت حقائق كثيرة عن تأثيرات التدخين في الجسم البشري – المؤقتة منها والدائمة. فلا أحد من المدخنين سيكون بمنأى بالتام من الضرر الذي يلحقه به التدخين. إلا أن الذين يقلعون عن التدخين في وقت مبكر، سيعانون نسبة أقل من التأثيرات السلبية من الذين يقلعون عنه لاحقاً، أو لا يقلعون عنه على الإطلاق.

[أجذب انتباه التلامذة إلى الخطّ الظاهر بشكل جزئي].

كما ترون، هذا الخط مستقيم. إنه يُمثّل الحياة. خلال حياتنا، نتخذ قرارات بشأن طريقة تصرفنا، ومن ثمّ سنعيش مع العواقب الناتجة عن تلك القرارات. مثاليًا، سنطبق معلومات صادقة بحكمة، ونتخذ بذلك قرارات حياتية جيدة. لكن، ولسوء الحظّ، نسمح للضغط الذي يمارسه علينا الآخرون، أو للإغراء المتمثّل بحصولنا على إشباع فوري لرغباتنا، بقيادتنا إلى اتّخاذ قرارات جهل – كاختيار التدخين.

[انزع الغطاء الورقي عن الرسم].

في سفر الأمثال، لحظّ سليمان ما يلي: «تُوجَدُ طَرِيقٌ تَظْهَرُ لِلْإِنْسَانِ مُسْتَقِيمَةً، وَعَاقِبَتُهَا طُرُقُ الْمَوْتِ» (أمثال ١٤ : ١٢). وأيضًا: «الْحَمَاقَةُ فَرَحٌ لِنَاقِصِ الْفَهْمِ، أَمَّا ذُو الْفَهْمِ فَيَقْوَمُ سُلُوكَهُ» (أمثال ١٥ : ٢١).

كيف تُمثّل هذه الصورة معنى هذين المثلين؟

[سوف تحصل على إجابات متنوّعة، لكنّ النقاش بشكل عام يجب أن يقود إلى المفاهيم التالية:

- خياراتنا هي التي غالبًا ما تُقرّر مصيرنا.
- لدينا القدرة على اتّخاذ خيارات حكيمة أو جاهلة.
- أحيانًا الخيارات التي تبدو حكيمة هي فعلاً جاهلة ومدمّرة.
- الناس غير الحكماء، يستمتعون باتّخاذ قرارات جاهلة.
- الناس الحكماء يستخدمون الذوق السليم لاتّخاذ قرارات جيدة.

• الناس الحكماء يستخدمون الذوق السليم لاتخاذ قرارات جيدة.
كيف تنطبق المعلومات التي تعلمناها عن التدخين على كلٍّ من هاتين الحقيقتين؟

كيف بإمكان خيار التدخين أو عدمه أن يؤثر في مصيرنا؟

[عندما نختار التدخين، نحن بذلك نبدأ فوراً في إتلاف أجسادنا، ونتبع مساراً لتطويع ظروفٍ خطيرة في ما بعد في الحياة، وغالباً ما تكون مميتة.]

كيف بإمكان خيار البدء في التدخين أن يظهر حكيمًا، لكنّه في الواقع مدمر؟

[قد يظهر جيّدًا في نظر المراهق أن ينضمّ إلى آخرين بالتدخين لكي يحظى بقبول، ضمن مجموعة اجتماعية معينة. لكنّ هذا القرار هو في الواقع مدمر جدًّا، ذلك لأنّ المراهق يختار مجموعة من الزملاء تصرّفاتهم غير صحيّة مثل "رسم دخول"، وبما أنّ الشابّ ينطلق في مغامرة مدمرة جسديًا ستؤثر فيه طيلة ما تبقى له من حياة.]

كيف يُسرّ المدخنون بخياراتهم السيئة ويحثّ الآخرين على أن يحذوا حذوهم؟

[بما أنّهم سرعان ما يُصبحون مُدمنين، يسعون وراء الإشباع المتكرّر الناتج عن التدخين، وذلك على الرغم ممّا يخلفه على صحتهم من نتائج سلبية. وبالأخصّ بين أوساط جيل الشباب، يعتمد المدخنون عاداتهم هذه كرمز لمركزهم، محاولين حمل آخرين على تبني ذلك أيضًا.]

كيف يستخدم الناس الذوق السليم لاتخاذ خيارات جيدة حيال التدخين؟

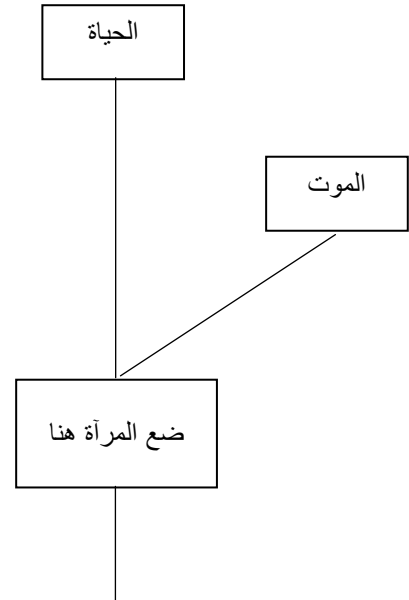
[ينظرون إلى ما بعد "الملذات" الفورية الناجمة عن التدخين إلى العواقب الناتجة عن ذلك، باعتمادهم حقائق، وليس مشاعر لاتخاذ الخيار الحكيم بالعدول عن التدخين أو للإقلاع عنه إن كانوا قد باشروا بذلك.]

دعوني أوضح عمليات اتخاذ القرار عند الشخص الجاهل مقابل الشخص الحكيم.

[ضع الطرف المُسطّح للمرأة بشكل يُخفي الجزء المُتشعب من الصورة، حتى تظهر كأنها خطّ مستقيم طويل.]

"التصرّف الجاهل والأحمق هو مصدر سرور لغير الحكيم." فمن خلال نظره فقط إلى ذلك الجزء من الدرب المنعكس عليه، يظنّ أنه يختار أكثر الدروب استقامة، لكنّه بذلك يخدع ذاته بسلوكة دربًا سيقوده إلى الموت.

غالبًا ما يتجاهل الشخص الغبيّ الحقائق المرتبطة بظرف معين، ويخدع نفسه من خلال الظنّ بأنّ ما من عواقب سلبية مترتبة على قراره الجاهل. فهو ينظر إلى أمامه مخاطبًا ذاته أنّ الدرب تظهر مستقيمة، لكنّه في الواقع يتجاهل حقيقة الأمر.



والنظر فقط إلى ذلك الجزء من الدرب الذي تعكسه المرأة، هو أشبه بالنظر إلى حالتنا الجسدية الراهنة مع الظن بأننا سنبقى هكذا ما تبقى من حياتنا حتى ولو قمنا بالتدخين، بما أننا هذا ما نحن عليه الآن. بالنسبة إلى الشخص الشاب/الشابة، أخذ قرار التدخين أم لا، هو أمر جاهل جدًا. فالدرب يظهر مستقيمًا، وكلّ هذا لأنه اختار عدم النظر إلى الصورة بكاملها.

لكنه عوضًا عن ذلك هو يختار أن يجد مسرته في الاستسلام لضغط الزملاء ويكون مقبولاً، فينسجم مع فئات معينة من الأصدقاء، مع الظن أنه بمنأى عن نتائج التدخين.

[انزع المرأة وتأمل في الرسم البياني بكامله مع التلامذة.]

لكن بعض الناس هم على درجة عالية من الجهل والحمافة بحيث ينظرون إلى الأمام للعواقب السلبية، ومع هذا يسرون باتخاذ خيارات سيئة. يُقررون أن الإشباع المؤقت والفوري الذي يترافق مع التدخين يفوق العواقب السيئة التي تنتظرهم في آخر الطريق. هم يختارون عدم جعل سبيلهم مستقيماً!

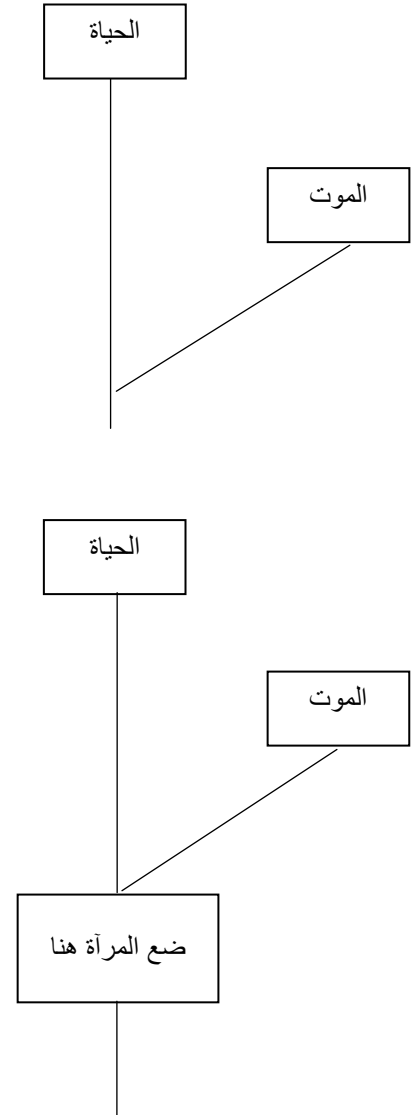
أما الشخص الحكيم فينظر إلى آخر الدرب بكاملها متأملاً في العواقب على المدى الطويل كما على المدى القصير. سيزن الحكمة وراء الحصول على قبول فوري بين الأصدقاء، مقابل الألم الكامن على المدى الطويل والذي يتسبب به التدخين. سيتأمل ملياً في الحقائق المرتبطة بالوضع بكامله لكي يزنها مقابل مشاعر اللحظة. هو يتمتع بالذوق السليم لسلوك الدرب المستقيم ولاختيار التشعب الأفضل في طريق الحياة.

الآن، أريد كل واحد منكم أن ينسخ هذا الرسم البياني على صفحة من دفتركم أو مفكرتكم الشخصية. أحرصوا على الإبقاء على الأمكنة الكافية لكتابة كلمات وعبارات على الخطوط. أكتب عند التشعب على الخط العبارة "التدخين أم عدم التدخين".

عند الجانب الأيمن من الجزء قبل التشعب، دون بعض الأسباب التي تدفع الناس إلى البدء في التدخين مع الأسباب التي تحول دون إقلاعهم عن التدخين. أما عند الجانب الآخر من الخط، فدون الأسباب وراء إحجامهم عن اختيار البدء في التدخين أو الأسباب وراء ضرورة الإقلاع عنه إن كانوا قد بدأوا بذلك.

وبمحاذاة التشعب الذي يقود إلى "الموت"، أكتب تلك العواقب للتدخين التي أكثر ما أثرت فيك أو فاجأتك لدى تعلّمك عنها.

وبمحاذاة التشعب الذي يقود إلى "الحياة"، أكتب النتائج الإيجابية الناتجة عن عدم التدخين.



نشاط المفكرة

انسخوا المثليين من فقرة «الموارد» في مفكراتكم الشخصية.
 «تُوجَدُ طَرِيقٌ تَظْهَرُ لِلإِنْسَانِ مُسْتَقِيمَةً، وَعَاقِبَتُهَا طُرُقُ الْمَوْتِ» (أمثال ١٤ : ١٢).
 «الْحَمَاقَةُ فَرَحٌ لِنَاقِصِ الْفَهْمِ، أَمَّا ذُو الْفَهْمِ فَيَقْوَمُ سُلُوكُهُ» (أمثال ١٥ : ٢١).
 اختر واحدًا منهما أو الاثنين معًا، واكتب كيف أنّ قراراتك حيال التدخين،
 تنعكس في كلمات سليمان هذه.

التواصل بين الأهل والمعلم

- بحثنا اليوم تأثيرات التدخين على الجسد. الرجاء بحث البنود التالية مع ولدكم المراهق.
١. اسألوا ولدكم المراهق عن النشاط الرياضي الذي قمنا به في الصفّ اليوم.
 ٢. أطلبوا من ولدكم مشاركتكم في تأثيرات التدخين على أجهزة الجسد المختلفة.
 ٣. إن كنت أنت تُدخّن، فهل حاولت يوماً ما الإقلاع عن التدخين؟ وفي حال لم تُقلع بعد، هل تعرف أحدًا حاول الإقلاع، وباستطاعتك إخبار ولدكم عنه؟
 ٤. ساعدوا ولدكم المراهق على حساب مبلغ المال الذي بالإمكان توفيره سنويًا في حال أقلع المُدخّن عن هذه العادة. احسبوا الكلفة على اعتبار استهلاك ٣ علب من السجائر في اليوم.
 ٥. من مجمل الأقارب والأصدقاء الذين يُدخّنون، أطلبوا من ولدكم المراهق تحديد ما يُعانونه من مشاكل صحيّة ناجمة عن التبغ. ما هي النسبة المئويّة للناس الذين لا يُعانون أيّ نتائج سلبية أو لم يقعوا في دوامة الإدمان؟ (صفر في المئة)