

سلسلة تربية الأبناء والبنات
الصندوق الوقفي للتنمية العلمية والاجتماعية

إرادتي أقوى من التدخين

بقلم أ.د. بدر محمد ملك د. لطيفة حسين الكندري^١

المحتويات

١	إرادتي أقوى من التدخين
١	المقدمة
٤	أسباب ودوافع التدخين
٥	المظاهر
٦	الوقاية والعلاج
٩	خاتمة
١٠	المراجع
١١	مواقع انترنت عربية وأجنبية

المقدمة

يعاني العالم بأسره من مشكلة التدخين وهي مشكلة ذات أبعاد صحية وسلوكية واقتصادية وبيئية ورغم أن جميع المؤسسات المجتمعية تحذر وتنفر من عادة التدخين إلا أن الإقبال على تعاطي السجائر والرجيلة في زيادة مستمرة. تتضاعف القضية سوءا عندما تقترن بالمرهقين والمرهقات فهم في بداية طريق فيه هلاك محقق لصحتهم وتهديد خطير لسعادتهم. لقد أحل الله سبحانه طبيبات لا تحصى ذات منافع أكيدة ولكن البعض يترك الخير كله ثم يقبل على لذة خبيثة كاذبة. صدرت قوانين كويتية كثيرة في شأن مكافحة التدخين ومنها أنه "يحظر بيع أو تقديم السجائر وأنواع التبغ ومشتقاته لمن تقل سنه عن واحد وعشرين عاماً" وكذلك تابعت الفتاوى الشرعية لتكافح التدخين بصراحة ووضوح وحزم. "بحسب آخر

^١ د. بدر ملك نائب رئيس قسم الأصول والإدارة التربوية في كلية التربية الأساسية و د. لطيفة الكندري عضو هيئة

التدريس في كلية التربية الأساسية والمستشارة المحلية لمركز الطفولة والأمومة (وزارة التربية - اليونسكو).

تقارير منظمة الصحة العالمية، لا تزال الكويت تحتفظ بالمركز الثالث على مستوى العالم في نسبة المدخنين ونسبة استهلاك التبغ، وذلك بعد اليونان وهنغاريا" (الرشيدي، ٢٠٠٣ م، ص ٢٨). وذكرت كونا (٢٠٠٣ م) في تقرير لها أن التدخين أخطر مشكلة صحية عالمية لأنه يقتل أكثر من ١٣ ألف شخص يوميا وتشير الدراسات المحلية في الكويت أن ٣٤% من أفراد المجتمع الكويتي البالغين هم مدخنون وأن ثلث هؤلاء تورطوا في التدخين في سن ١٥ إلى ٢٠ عاماً (ص ١١). وتقول التقارير أن "الكويت تنفق ملايين الدنانير سنويا من أجل استيراد التبغ بأنواعه واعتبروا أن الكويت تقع في مثلث الخطر الخليجي نحو استهلاك معدلات عالية من التبغ حيث تشير الإحصائيات إلى استيراد الدول الخليجية ٦٥ مليار سيجارة سنويا بلغت تكلفتها ١٣٠٠ مليون دولار فيما تقدر الخسائر الناتجة عن التدخين في الدول الخليجية بنحو ٨ مليارات دولار وهو رقم مخيف يستلزم وقفة جادة لمكافحة هذه الآفة^١. يظن الكثيرون أن الشيشة أخف ضررا من السجائر، والغريب أن يقبل على تدخين الشيشة كثير من السيدات والفتيات ، وتشير الدراسات التخصصية إلى ارتباط كبير بين تدخين الشيشة وبين الأمراض المرتبطة بتدخين السجائر من مثل أمراض القلب والجهاز التنفسي وسرطان الفم. تحتوي السجائر على ثلاث مكونات أساسية ضارة وهي أول أكسيد الكربون والقطران والنيكوتين وهذه المكونات الثلاثة موجودة في الشيشة بنسبة أكبر من السجائر (الأبناء، ٢٠٠٦ م، ص ٥).

وفي الولايات المتحدة يموت ما يقارب ٤٤٠،٠٠٠ ألف شخص بسبب أمراض ذات علاقة بالتدخين كما تذكر المراجع الطبية (Cockerham, 2007, p. 49).

ويتعرض كثير من الناس للتدخين السلبي وهو تدخين أحد الوالدين أو كلاهما أمام الأبناء أو تدخين أحد الموظفين أمام زملائه وهي عادة في غاية الخطورة تعليمياً وصحياً على المستوى البعيد.

من المعلوم يقيناً أن آفة التدخين سبب تدهور صحة الإنسان، ولقد أمر الإسلام بحفظ النفس، ونهى عن إتلاف المال، وأمر بإكرام العقل وكما قال أبو حامد الغزالي في كتابه المستصفى "مَقْصُودُ الشَّرْعِ مِنَ الخُلُقِ خَمْسَةٌ: وَهُوَ أَنْ يَحْفَظَ عَلَيْهِم دِينَهُمْ وَنَفْسَهُمْ وَعَقْلَهُمْ وَنَسْلَهُمْ وَمَالَهُمْ، فَكُلُّ مَا يَتَضَمَّنُ حِفْظَ هَذِهِ الأَصُولِ الخَمْسَةِ فَهُوَ مَصْلَحَةٌ، وَكُلُّ مَا يُفَوِّتُ

^١ جريدة الوطن، يوم الأحد ١٠ - ٦ - ٢٠٠٦ م، ص ١.

هَذِهِ الْأُصُولُ فَهِيَ مَفْسَدَةٌ وَدَفْعُهَا مَصْلَحَةٌ. وَهَذِهِ الْأُصُولُ الْخَمْسَةُ حِفْظُهَا وَقَعٌ فِي رُتْبَةِ الضَّرُورَاتِ".

لقد استفاضت الدراسات العلمية المؤكدة على أن التدخين يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً - ظاهراً وباطناً- وهناك صلة وثيقة بين الدخان وبين السرطان بأنواعه، وأمراض القلب، والأمراض التنفسية بل الدلائل متضافرة بأن التدخين سبب وفاة عشرة آلاف شخص في كل يوم وتشير الإحصاءات العالمية إلى أن التبغ سبب وفاة خمسة ملايين شخص سنوياً من أصل أكثر من مليار مدخن في العالم والعدد في تزايد مستمر. الأخطر من كل ما سبق أن السجائر جسر معروف لتعاطي المسكرات والمخدرات والانحرافات السلوكية وهكذا تجر المصيبة إلى مصائب أكبر منها فلماذا فإن التهاون والتمادي في أمر الإدمان فيه هلاك محقق للمراهق وشقاء محتوم للمجتمع. تؤكد الدراسات الميدانية على أن هناك علاقة بين التدخين وبين الانحرافات السلوكية فالمدخن عرضة أكثر من غيره للسرقة من منزل الأسرة، والمحلات التجارية، والشجار مع الوالدين، والاعتداء على المعلمين بالضرب أو الشتم، والتورط بالغش في الامتحانات.

وعن علاقة التدخين بالسرطان فإن التقارير العالمية تؤكد على ارتباط التدخين بأمراض كثيرة أهمها السرطان المرض القاتل. واستناداً إلى تقارير منظمة الصحة العالمية فهناك حالياً ٢٤٦ مليون شخص يتعايشون مع هذا المرض؛ ومن المقدر أن يصبح عدد هؤلاء 30 مليون قبل نهاية عام ٢٠٢٠. وقد يفتك السرطان حينها بعشرة ملايين شخص في السنة. ومن المتوقع، إذا ما استمر الاتجاه الحالي، أن يرتفع العدد التقديري للحالات الجديدة من ١٠ر٩ مليون في عام ٢٠٠٢ إلى ١٦ مليون قبل نهاية عام ٢٠٢٠. وسوف تحدث قرابة ٦٠% من تلك الحالات في مناطق العالم الأقل نمواً. أما الآن، فإن زهاء ٧ ملايين شخص يلقون نحبهم سنوياً جراء الإصابة بالسرطان. وذكرت المنظمة العالمية للصحة أنه يرتبط السرطان بعدد من العوامل المسببة منها: أنماط الحياة غير الصحية (تعاطي التبغ والكحول، والنظام الغذائي غير المناسب، وقلة النشاط البدني) والتعرض للعوامل البيئية المسرطنة وأشكال العدوى. ويتسبب تعاطي التبغ في ٣٠% من الأورام السرطانية الخبيثة في البلدان المتقدمة؛ ويتسبب النظام الغذائي غير الصحي في نحو ٣٠% من حالات السرطان في البلدان المتقدمة وفي ٢٠% من تلك الحالات في البلدان النامية. ويتسبب التعرض للعوامل المسرطنة في البلدان المتقدمة في ٤% من حالات

السرطان بينما يتسبب التعرض للعوامل المعدية في ١٨% من الحالات التي تحدث على الصعيد العالمي والتي يحدث معظمها في البلدان النامية.

أسباب ودوافع التدخين

تؤكد الدراسات الأكاديمية في حقل التربية على وجود ثلاثة أسباب رئيسية تقود المراهق نحو خوض تجربة التدخين وهي كالتالي وبحسب الأهمية:

١. فقدان القدوة الحسنة في الأسرة. إن الطفل الصغير الذي يشاهد والده المدمن يدخن مئات السجائر أمامه في كل عام لا بد أنه يتأثر بما شاهده وعندما يصل إلى سن المراهقة تراوده نفسه على تقليد غيره مهما حذره والده فالتنفير بلا فعل لا يحدث التغيير. قال الغزالي عن آداب المري "أن يكون المعلمَ عاملاً بعلمه فلا يكذب قوله فعلة لأنَّ العلم يُدرك بالبصائر والعمل يدرك بالأبصار، وأرباب الأبصار أكثر فإذا خالف العمل العلم مُنِع الرُّشد وكل من تناول شيئاً وقال لنا لا تتناوله فإنه سم مهلك، سخر النَّاس به وزاد حرصهم على ما نُهوا عنه". ولم يعد خافياً على أولياء الأمور أن الإقلاع عن التدخين بطريقة فورية أو تدريجية مطلب هام قبل أن نأمر المراهق بترك تعاطي السجائر لوحده أو مع أصحابه. البيئة العائلية السليمة لا تهيج المراهق على الشر ولا توفر بتاتاً أجواء التساهل والإهمال فيجرب المراهق التدخين ويواظب على ذلك ويزداد تصميمه على الشهوات الباطلة والأسرة سادرة في غفلتها.

أفادت دراسة أعدتها جامعة واشنطن في سياتل، أن الأطفال الذين يعيشون في عائلات يتبادل أفرادها العنف الكلامي والجسدي يواجهون احتمالات التدخين لاحقاً وأن المتدينين لديهم ميل أقل للتدخين.

٢. تقوم جماعة الرفاق بتزيين الإدمان في قلب المراهق وكأن التدخين علامة من علامات الرشد والحرية والمتعة والقوة. لا يتجرأ المراهق على تعاطي السجائر في صحبة صالحة لئلا يثير سخطها عليه ولكن رفاق السوء مرتع خصب وغير

محصن تنمو فيه العادات الضارة بسهولة. الرفقة الصالحة أساس التربية الحميدة فالمرء يقاس بقريته لأنه يقتبس من صاحبه من حيث يدري أو لا يدري فإنما يُعرف المرء بمن يصاحب ويلعب.

٣. تقوم وسائل الإعلام العالمية بكافة أشكالها بالإيحاء المباشر وغير المباشر لتزيين الخبائث حتى يتحقق سبق الوهم إلى العكس بمعنى أن يقرن المراهق البطولة والقوة والمتعة بتعاطي السجائر. رغم ضعف الصلة بين الأمرين (السعادة والسيجارة) إلا أن الإعلام الذي يصرف سنويا ملايين الدولارات لترويج البضائع الضارة نجح في قلب الحقائق فقدم فكرة الدخان القاتل الذي يؤدي إلى الانتحار البطيء بثوب العلاج الناجع لمواجهة تحديات الحياة. وهكذا تتحول التعاسة إلى سعادة والخبائث إلى طيبات في أجهزة الإعلام. الكثير من نجوم الرياضة والفن والسياسة يظهرون على الشاشات والسيجارة معهم وكأنها سر سعادتهم وسبب بسمتهم. ولأن المراهق يمر في مرحلة التقليد فإنه قد يقبل دون نقد إيجاءات تلك الصورة ويحاول تطبيقها والاقتناع بها رغم خطورتها.

المظاهر

١. البعد عن الأنظار لفترات معينة بصورة دائمة.
٢. مصاحبة رفقاء السوء والتدزم من رفاق الصلاح والنفور من مجالس الخير.
٣. يعتني بالعطور لإبعاد الشبهات عنه ولئلا يشم الأهل رائحة الدخان.
٤. إهمال ممارسة الرياضة كالركض والسباحة.
٥. تجنب ارتياد المساجد ودور العلم وتوابعها وملحقاتها لأنها تحظر التدخين فلا يتمكن المراهق من المكوث فيها لفترات طويلة.
٦. يطلب مصروفات مالية تفوق احتياجاته الفعلية.
٧. تفوح رائحة الدخان الكريهة من ملابسه وقد يحرق أطرافا منها وهو لا يشعر.
٨. لا يفضل الجلوس في الأماكن المغلقة وقد يحب الاعتناء بالحمام والطيور كي يمارس التدخين بحرية ويتغيب عن المنزل كثيرا.
٩. لا يقيم وزناً للتحذيرات الخاصة بالصحة وسبل الوقاية من الأمراض.

١٠. ضعف شهية المدخن للطعام.
١١. التوتر وسرعة الانفعالات الغير مبررة.
١٢. رائحة الفم كريهة ويمكن مشاهدة بوادر اصفرار الأسنان والأصابع.
١٣. سرقة السجائر من والده وإخوانه الكبار.

الوقاية والعلاج

١. تتبع الأسباب الحقيقية للتدخين ومعالجتها فلكل مراهق دوافعه ولا بد من معرفتها وهو أقدر الناس على تشخيص الأمر ووضع الحلول الشافية لمشكلته.
٢. إبعاد السجائر بحيث لا تكون في متناول اليد مع تجنب الجلوس المستمر مع المدخنين وهذا لا يكون إلا بوجود القدوة الصالحة حين يتنزه الكبار عن التورط في تعاطي السجائر في البيت وخارجه.
٣. كثرة الحديث عن فوائد ترك التدخين (الرائحة الطيبة- عدم إيذاء المصلين والملائكة بالرائحة الكريهة- قوة الإرادة- التخلص من الصداع والتوتر- حفظ البدن من الضرر والمال من التلف- التمتع بالجلوس مع غير المدخنين...).
٤. مزاوله الرياضة بانتظام وشغل النفس بالخير وعمل الطاعات بركة أيما بركة.
٥. عدم التهاون في شرب سيجارة واحدة فالقليل من السجائر يقود إلى خطر جسيم.
٦. توعية المراهقين والمراهقات بمخاطر العادات الخاطئة صحيا ونفسيا ودينيا واجتماعيا مثل التدخين، والمخدرات إذ أن مواجهة الجهل بمخاطر تلك الأمراض وكيفية مواجهتها حتمية تربوية يجب أن نمارسها لنكبح غلوائها ولنقل غوائلها قبل أن تُلتهم الأموال بلا طائل وتُستنزف الطاقات بالباطل. لا بد أن تتنوع طرق التوعية لتشمل الوسائل المكتوبة والمسموعة والمرئية. التثقيف الصحي والشرعي والتربوي رسالة عائلية لا تتوقف ولها وسائل متنوعة ومتجددة.
٧. التمكن من فنون الاسترخاء السليمة (ذكر الله سبحانه، تركيز العقل بمواقف سارة، التنفس العميق، المشي، شرب الماء وعصير الفواكه الطازجة...) مع التركيز على أن التدخين مصدر الكآبة وضيق النفس والتنفس. هناك فرق كبير وخطير بين المتعة الكاذبة التي تقدمها السيجارة وبين المتعة الحقيقية التي تنفع الإنسان.

٨. العناية التامة بتطهير الفم وتحسين رائحته بصورة دائمة وطريقة صحية في الليل والنهار.

٩. تصويب الأخطاء وبيان الحقائق في الأذهان عبر الحوار المنطقي فالتدخين آفة كبيرة تقصم مستقبل المراهقين وكل المنافع والمبررات المزعومة والمهيمنة على عقليات الشباب تدحضها الدراسات التربوية والنفسية والشرعية والصحية ولا مجال لتسويق وترويج السجائر كفكرة للترويج أو التنفيس أو المتعة.

١٠. بناء جسور التعاون بين الأسرة والمدرسة لمتابعة أخلاقيات الأبناء والبنات. قد تكون المدرسة ذات الإدارة المتساهلة بداية الانحراف فيتعرف المراهق على رفاق السوء عند دورات المياه ويمارس التدخين داخل وخارج أسوار المدرسة وأثناء الدوام المدرسي.

١١. كل تغيير حقيقي هو ثمرة لاقتناع دقيق، وإيمان عميق، ورغبة جادة. إذا أدرك المدخن أخطار التدخين وتحولت القناعة العقلية إلى عقيدة قلبية فهذا الأمر الإيجابي لا يكفي لتغيير واقع المدخن فيجب أن تتوفر ثلاثة الأثافي ألا وهي الرغبة الأكيدة في التخلص من التدخين والبدء في التنفيذ بشكل جاد وحازم وحاسم. إنَّ المرء الحاسم في حركاته وقراراته هو الذي يُتابع الخطوات المطلوبة من غير كلل، ويواصل الجهود المبذولة بلا ملل.

١٢. التدخين بلوى عامة وعالمية ومن المصاعب الكبرى والمصائب العظيمة ولكن إرادة التغيير في الإنسان أكبر من كل معضلة. إن اليأس أساس الفشل، والتفاؤل أساس السعادة ومهما استحكمت عادة التدخين فإن القدرة على مكافحتها من الحقائق التي لا جدال فيها والله سبحانه يعين عباده إذا توجهوا نحو الخير فيمددهم بمدده وكفى بالله ناصرًا ومعينًا. يتحكم الإنسان بعباداته ولكن عندما تتحكم فيه العادات فإنه أسير مكبل سولت له نفسه الشر ففرط في الحرية من أجل لذة كاذبة تورث الكآبة. الفطن هو الذي يفطم نفسه عن تعاطي السجائر القادحة ويبعد صحته وماله عن الخسائر الفادحة.

١٣. إجراء عملية حسابية بسيطة لتقدير الخسائر المادية للمدخن سنويا مع كتابة النتائج والتأمل فيها والتعليق عليها. يمكن أن يدون المراهق في تعليقه (مفكرة يومية)

فوائد ترك التدخين النفسية والعقلية والدينية والاقتصادية والجمالية هذه التمارين في غاية الأهمية رغم بساطتها. التعليقة قد تضم مقالات وقصص وتقارير واستيانات وتمارين تتعلق بالتدخين ويمكن أن تكون هذه التعليقة خاصة بالمرهقين والمرهقات ويمكن أن تكون خاصة بأولياء الأمور والمعلمين.

١٤ . تشجيع وتدريب المراهق على ممارسة الحرية الشخصية وهواياته المفضلة من

دون أن يضر نفسه، ويؤذي غيره، ويتلف ماله، ويحدر عقله، ويتعب جسده.

١٥ . التخلص من المشطات المختزلة في عبارات تلوكها الألسنة وينبغي عدم التلفظ

بها مثل "أحب التدخين" "لا أستطيع ترك التدخين" .. "أشعر بالراحة عندما

أدخن" ... "يساعدني التدخين على العمل والتركيز والتخلص من المشكلات" "أنا

من الصغر أدخن فكيف أتركه في الكبر" "التدخين من أجل تخفيف الوزن" "دمي

يحتاج النيكوتين" "الرجيلة أخف ضرراً من السجائر". يستقبل العقل الباطن الرسائل

السلبية والإيجابية فيجب أن نتجنب الرسائل السلبية ونكثر من الرسائل الإيجابية

للعقل كي يترجمها إلى سلوك كلما ترددت أمامه وتغلغلت في أعماقه ومن الكلمات

التي يمكن أن نردها للمراهقين والمرهقات أن "تدخين السيجارة مصدر الكآبة

وأستطيع ترك السجائر بسهولة" "عزائنا أعظم من أن تتحكم بها عادات ضارة

مهما كانت منتشرة" "الدخان كربه منتن لأنه يضر الإنسان المدخن ومن يجاوره،

والجنين في بطن أمه، والطيور والحيوانات من حولنا، ويلوث البيئة كلها" "التدخين

شر مستطير لا مناص من تركه عاجلاً أم آجلاً" .. "التدخين تبذير للمال وتخدیر

للعقل" "الحكمة أن لا تؤخر قرار الامتناع عن التدخين فأنت أيها المراهق أقوى من

العادات السيئة" "ترك التدخين سهل بعون الله" "التدخين ينقص الوزن خرافة

سخيفة".

إن ترديد مثل هذه الشعارات هي برجة عقلية تتحكم في سلوك الفرد إن لم تغير حالة

الفرد على الفور فإنها تجعله دائم التفكير فيها وكثير الشك بعاداته السلبية المستحكمة

فيه. الكلمات الإيجابية والمبادئ القصيرة ترسخ الاتجاهات المحمودة لأنها تخاطب العقل

والعاطفة معاً.

- ١٦ . رواية القصص المفيدة والمؤثرة ذات المغزى التربوي فتبين قوة التصميم وعظمة العزائم العالية في الإقلاع عن العادات السيئة واكتساب العوائد الحميدة.
- ١٧ . استمرار النصح بالترغيب والترهيب فالشباب مستقبلنا المشرق وهم أداة تعمير بنشاطهم والتدخين أداة تخدير لعقولهم، ومعول تدمير لطاقتهم. كلنا نقع في الزلل ولكن المصيبة في الاستمرار والإصرار والجهر بالخطأ و ممارسة الزلل.
- ١٨ . التحفيز المادي والمعنوي للامتناع عن التدخين والأخذ بمنهج صحي وعادات سليمة في الحياة.
- ١٩ . عقد مسابقات ثقافية لاكتشاف أو تصميم أفضل مواقع الإنترنت المناهضة للتدخين.
- ٢٠ . يحتاج المراهق إلى الحوار والثقة والحب والمتابعة أكثر من الأوامر العسكرية والقرارات الصارمة.
- التحديات كثيرة ولكنها تولد الإبداعات وينتصر عليها المؤمن بالصبر، والتصميم على الإصلاح، والإخلاص الدائم.

خاتمة

لقد زود الله جل ثناؤه عباده بقوة عظيمة تؤهلهم لتغيير كل سلوكياتهم الضارة إذا بذلوا الأسباب المطلوبة. قال تعالى "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ" (سورة الرعد). هذه الآية الكريمة أساس تهذيب النفوس ويجب أن تصبح معانيها العميقة قناعة راسخة نؤمن بها، ونعمل على ضوئها لتحسين حياتنا فالتدخين آفة لا يمكن تقبلها أو تبريرها مهما استفحلت واستمرت. المراهقة مرحلة قوة وفتوة وعزيمة تجتاز التحديات بالإرادة وهي أقوى من أي عادة.

المراجع

أبوخليل، عمرو (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٤ م). أخي يدخن: ماذا أفعل؟ موقع اسلام أون لاين:

<http://www.islam-online.net/Tarbia/arabic/display.asp?hquestionID=3913>

أبوخليل، عمرو (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٤ م). جهاز كشف التدخين اسمه: ال ت و ا ص ل . موقع اسلام أون لاين:

<http://www.islamonline.net/Tarbia/Arabic/display.asp?hquestionID=674>

إسلام أون لاين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). التدخين سلاح دمار شامل. موقع اسلام أون لاين:

<http://www.islamonline.net/arabic/science/2003/06/Article01.shtml>

الأبناء (صحيفة كويتية) (١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م). الشيشة قبله صحية موقوتة. الكويت: العدد ١٠٧٢٢. يوم الاثنين: ٢٠ فبراير ٢٠٠٦ م.

الرشيدي، ذعار رضوان (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). الكويت هي التي حرمت طبقة الأوزون. في جريدة الأبناء، عدد رقم ٩٨٩٣، الجمعة: ١٤ - ١١ - ٢٠٠٣ م. ماجد محمود. ما يروق للاستماع في رحلة الإقلاع. الكويت: لجنة التوعية الصحية: منطقة العاصمة التعليمية.

الغزالي، أبو حامد محمد (١٤١٧ هـ = ١٩٩٦ م). المستصفى في علم الأصول. مكة المكرمة: مكتبة عباس أحمد الباز.

القضمانى، محمد ياسر (١٤٢٠ هـ = ١٩٩٩ م). التدخين داؤه ودواؤه. ط ١.

الكندري، عبدالله عبدالرحمن وعلي، محمد المأمون و مهنا، سالم (٢٠٠٢ م). مشكلات تدريسية وتربوية. الكويت: ذات السلاسل.

الكندري، لطيفة حسين وملك، بدر محمد (١٤٢٣ هـ = ٢٠٠٢ م). تعليقة أصول التربية. ط ١، الكويت: مكتبة الفلاح.

كونا (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). ٣٤ % من الكويتيون مدخنون. جريدة الوطن: الثلاثاء ٨ شوال ١٤٢٤ هـ الموافق ٢ ديسمبر ٢٠٠٣ م العدد ٩٩٩٣ - ٤٤٣٩ - السنة ٤٢.
ملك، بدر محمد والكندري، لطيفة حسين (١٤٢٤ هـ = ٢٠٠٣ م). مختصر كتاب تراثنا التربوي: ننطلق منه ولا نغلق فيه. ط١. الكويت: مكتبة الفلاح.
مورجان، سيمون (١٤١٦ هـ = ١٩٩٦ م). كيف تقلع عن التدخين. بيروت: مؤسسة الإيمان.

هيمن، ريتشارد (٢٠٠٣ م). كيف تقولها للمراهق: مناقشة أكثر الموضوعات أهمية في حياتهم. الرياض: مكتبة جرير.

Cockerham, W. C (2007). *Medical Sociology*. Tenth Edition. New Jersey: Pearson Prentice Hall.

Greeley, C (2003). Smoking and its effect on children's health. In *encyclopedia of education*. 2ed. Ed. New York: Macmillan Reference.

Marcus, B. H, Hampl, J, S and Fisher, E. B (2004). *How Quit Smoking Without Gaining Weight*. New York: Pocket Books.

مواقع انترنت عربية وأجنبية

<http://www.anti-smoking.org>.

http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/arabic/newsid_1071000/1071736.stm

<http://www.masc.med.sa/>

<http://www.sehha.com/generalhealth/smoking.htm>

<http://www.islamschool.com/etcc/technotc/technotc.htm>