

فعاليات اليوم العالمي



للامتناء عن التدخين

لقاء / إلهام السقاف

قبل في الأمثال ((رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة)) وهذا المثل يطابق تماماً الهدف الذي نسعى لتحقيقه ألا وهو حياتي أجمل بدون تدخين

يشكل الشباب أكثر من (25 من إجمالي التعداد الكلي للمجتمع اليمني حيث أن الشباب هم الشريحة التي تصنع غالبية المجتمع بقيمتها وسلوكياتها فإنها شريحة حيوية ومؤثرة ينبغي علينا مخاطبتها والتواصل معها) أقامت جامعة العلوم والتكنولوجيا / عدن محاضرة الإقلاع عن التدخين وكان لنا لقاء مع :

الأستاذ / نائل الحداد - رئيس قسم شؤون الطلاب جامعة العلوم والتكنولوجيا / عدن حيث قال في سياق حديثه :

تأتي هذه المحاضرة في إطار توعية طلاب الجامعة بإضرار التدخين، وذلك من خلال تنفيذ مثل هذه المحاضرات والعديد من الأنشطة التي تخدم ذات الهدف . وتسعى الجامعة دوماً لتزويد الطلاب بكل الوسائل التي تساعد على تقوية الإرادة والعزيمة للتغلب على السلوكيات السلبية في حياتهم ، من خلال منظومة متكاملة من الأنشطة الطلابية المختلفة التي تصقل مواهب الطلاب المتعددة . كما التقينا أيضاً بالأخ / فراس شمسان رئيس المنتدى الإعلامي للشباب - مسئول عن حملة حياتي (مؤسسة حياتي أجمل بدون تدخين)

● ما الهدف من هذه المحاضرة ؟

محاضرة اليوم هي جزء من عملنا في مشروع حياتي بدون تدخين والذي هو مشروع يستهدف فيه الشباب غير المدخنين ، بمساعدة المدخنين عن الإقلاع عن التدخين من خلال استخدام أسلوب عصري مثل أساليب الدعم والتحفيز النفسي، طبعاً حياتي أجمل بدون تدخين هي فكرة بدأت منذ سنة لها صدى على مستوى العالم وأصبح لنا ناشطين على مستوى كافة الدول العربية ولنا صفحة في موقع اليونيسيف إلا رغم كل هذا كل هذه الإنجازات مازال دون دعم رسمي. فعالية اليوم تأتي ضمن برنامج جامعات بلا تدخين بدءاً بتنفيذه في أكثر من جامعة مثل جامعة سبأ ، جامعة الملكة أروى ، كلية الطب جامعة صنعاء التي استمرت لمدة أسبوع كامل قدمناها بأسلوب جديد فكرتنا حياتي أجمل بدون تدخين.

قمنا بالمحاضرة في جامعة العلوم والتكنولوجيا عدن لأن نسبة المدخنين مرتفعة جداً لإضافة استهدافهم بمساعدتنا كيف يقلعوا عن التدخين لذلك نريد أن نوصل فكرة في جامعات اليمن أن تكون خالية من التدخين.

● أضرار التدخين خطيرة ..

كيف تنصحوا الطلاب من خلال هذه المحاضرة ؟

- الأسلوب الأساسي الذي استخدمناه في حياتي أجمل بدون تدخين خاصة نستخدمه مع الشباب والطلاب هو أسلوب الدعم التحفيز النفسي.

أسلوب التحفيز النفسي يستخدم في الهلال الأحمر خاصة في الكوارث ونحن استخدمنا نفس الأسلوب ولكن غيرنا الرسالة والفكرة بما يتناسب مع التدخين.

نتعامل مع الشباب باختلاف عن جميع الذين يقدمون التوعية مسبقاً نحن نقدم وسائل عن الإقلاع كيف تتقلع عن التدخين؟ كيف نساعد على معرفة الأسباب التي تدفع للتدخين؟

نحن هدفنا توصيل الفكرة للشباب عن الإقلاع .

الجانب الآخر هو تطبيق القانون الذي تعمل عليه الهيئات الإدارية في الجامعات كعمادة الجامعة والمسؤولين ورؤساء الأقسام. كيف أنهم يمنعون التدخين في الحرم الجامعي بحيث يضمنوا للطلاب حقوقهم في حياة أجمل بدون تدخين وأيضاً نقدم التوعية والإرشادات في الأماكن العامة.

● ما الفرق بين الدخان (السيجارة) والشيشة؟

طبعاً الكثير يظن أن الشيشة أقل ضرراً من السجارة مع أنه بالعكس الفرق واضح وكبير إن الشيشة أكبر ضرر ، واستخدامها من قبل الفتيات وانتشرت أكثر خلال الفترة الأخيرة وأصبحت ظاهرة شبابية على حسب قولهم وهذه هي المشكلة التي تحصل كيف نحن نساعد الأشخاص على الإقلاع، أما السجارة فتلازم الشخص لكن الشيشة تحتاج تحضير مسبق.

عملنا استبيان بين الطلاب والطالبات ومعرفة عدد الطالبات المدخنات ، وكانت نتيجة الاستبيان أن حوالي 95% ضد التدخين وطلوبوا بعدم التدخين في الكليات والأماكن العامة وساعدوا في نشر التوعية وهذا عامل مهم يساعدهم على الإقلاع عن التدخين.

أيضاً في وحدة تثقيف صحي شراكة بين منظمات المجتمع المدني والقطاع الخاص (دعم قضايا التنمية الصحية) هم الشركاء الأساسيين في المنتدى الإعلامي للشباب ومؤسسة إبحار والطوفلة والإبداع . تعمل الآن على خطة عمل للنزول إلى المدارس



ونقدم مقترح للجهات المختصة بأضرار التدخين بأن يدرج ضمن المنهج الدراسي كمادة علمية يستفيد منها الطلاب ، و ذلك بما يتناسب مع المنهج الدراسي .

● كلنا نعلم أن التدخين مضر بالصحة..

وانته كطالب جامعي حدثنا عنه من وجهة نظرك ؟

الطالب :أنس نور حسن محمد شكيب م/2 علوم إدارية:

نعم أنا من الطلاب المدخنين ولي أربع سنوات على هذا الحال والذي دفعني إلى هذه الآفة وكنت أمر بفترة فراغ في الماضي وأتمنى أن ألق عن هذه العادة السيئة المضررة والتي تقتل الشباب وأنصح أخواني وزملائي في الجامعة وخارج الجامعة أن يقلعوا عن التدخين ، كما قال الله تعالى في كتابه الكريم ((ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة)) صدق الله العظيم كما أنه يسبب أضراراً صحية وأمراض خطيرة جداً عواقبها عظيمة جداً. -الطالب : عبد الصمد أحمد محمد سعيد م/1 صيدلة:

● هل استفدتم من هذه المحاضرة ؟

- نعم استفدنا من هذه المحاضرة التي تتحدث عن أضرار التدخين ونحن كشباب نقدم النصائح لإخواننا الشباب وأيضاً أبائنا بأن يقلعوا عن التدخين لأنه يسبب أمراض سرطانية على المدى البعيد. - الطالب : محمد عبدالله م/2 إدارة أعمال:

● ما فائدة هذه المحاضرة ؟

هذه المحاضرة تعود بالنفع والفائدة لطلابنا والتي كان الهدف منها هو الإقلاع عن التدخين الذي يضر بالناس والمجتمع وتنمي للجميع حياة أجمل بدون تدخين.

- الطالب : عبد الله جمال عبد الله م/2 علوم إدارة - رئيس قسم اللجنة الرياضية:

● كيف تم التنسيق مع الطلاب ؟

تم التنسيق أولاً مع منظمة حياتي أجمل بدون تدخين وبمك صديق وقت الطلاب بسبب الاختبارات والامتحانات والمبلة للفصل الدراسي الثاني كان هناك تجاوب من الطلاب جيد والفضل يعود للأستاذ / طاهر القباطي مدير الفرع جامعة العلوم والتكنولوجيا عدن الذي سهل لنا الكثير من الإجراءات وكذلك تم التنسيق مع شؤون الطلاب الأستاذ / نائل الحداد كل شيء تم بالوقت الذي حددناه.

● ما الهدف الحقيقي الذي دفعكم بالقيام

بالمحاضرة عن التدخين؟

- بفضل الله ثم بمساعدة الأخ / فراس شمسان رئيس المنتدى الإعلامي للشباب المسئول عن حملة حياتي في مؤسسة حياتي أجمل بدون تدخين في عملية اللقاء

واستيعاب هذا الموضوع عندنا مشاكل كبيرة مع طلاب الجامعة وهي عملية التدخين ، وهذه مرحلة تجانس والتجانس تبدأ بعملية التدخين وله تأثير كبير بحيث أن التدخين هو الموت البطيء ونحن بدءنا بحملة التدخين لأنه الأكثر انتشاراً بين الشباب يرجع ذلك إلى تقليد الشباب فيما بينهم كما نعلم بأن التقليد مضر.

● انتشار التدخين في الأونة الأخيرة كثير جداً بين الشباب وصغار السن في المدارس.. هل هذا يعني الرجولة على حد قول البعض وضع لنا ذلك؟

- الشباب والجيل الجديد يعاني من مشكلة عدم الاستيعاب والفهم الغلط وذلك لانه لا يوجد توعية وتثقيف والذي يبا من الأسرة بتربية الأبناء وغرس المبادئ والقيم الحسنة في أولادهم لكي يكون له دور فعال في المجتمع وأيضاً المدارس والجامعات، ونحن بدورنا نناشد الجمعيات والمؤسسات ومنظمات مجتمع مدني بأن يقوموا بحملات التوعية بين الشباب وتنمية أفكارهم ، وايضاً نناشد المنظمات المانحة بدعمنا ومساعدتنا في التوعية ونشر الأفكار الصحيحة المفيدة للشباب الذي هو جيل المستقبل خالي من الأمراض .

وفي ختام لقائنا حدثنا الأخ / أكرم صالح عطيفه - منسق الأقسام العلمية بجامعة العلوم والتكنولوجيا/ عدن الهدف هو توعية كل الناس من أضرار التدخين وليس تختص فقط على الشباب والطلاب بل نحن قمنا بتوعية عامة على أضرار التدخين والذي يسبب مشاكل صحية مستقبلاً ، وكان في تجاوب من قبل الطلاب بحضور هذه المحاضرة لكي نحافظ على صحتنا وصحة الجميع حياة أجمل بدون تدخين ، واستخدمنا جهاز Data Show لعرض المادة العلمية والصور والإرشادات الهادفة لتعزيز المادة كما توزعت على الطلاب الحاضرين نشرات علمية ونتمنى الاستفادة من هذه الفكر

