



צילום: ישראל ברדוגו

לחיים ולא למוות

לא לעשן בראש השנה - גם בצנעה

"מדי דברי הנני להעיר, אשר גם אלו שהם מעשנים – רייכערן – כל השנה ומעשנים גם ביום-טוב, הנה בראש השנה נמנעים מזה, וראוי הדבר, אשר הבני תורה יזהרו בזה, וישפיעו גם על מכריהם" – דברים אלו כתב הרבי הריי"צ ביי"ג אלול תרצ"ז, במכתב שנשלח אל תלמידי הישיבות די בכל אתר ואתר. בשמו של הרב מנחם זאב גרינגלס ממונטריאול מספרים, שהרבי הריי"צ כתב איגרת זו בעקבות בקשתו של רבי יעקב יחזקיה גרינוואלד בעל "ויגד יעקב" מפאפא.

כך או כך, שנה אחר-כך (כ"ב אלול תרח"צ) שב הרבי הריי"צ ומזכיר את ההמנעות מעישון כחלק מהנהגות הראויות לבני תורה בראש השנה: "והנני מציע לפניכם את סדר ההנהגה, בשני הימים דראש השנה למעט בדבור שלא בהכרח, באכילה שתי ושינה, ושלא לעשן מקטורת – פאפיראסין – גם בצנעה". באגרת זו, ראוי לציין, הוסיף הרבי הריי"צ שגם בצנעה אין לעשן בראש השנה.

בשנים האחרונות ממקדים הגופים הנלחמים בעישון את מאבקים בצעירים שמתחילים לעשן, ואחר-כך מתקשים להגמל מכך • לפני 66 שנה, הכריז הרבי הריי"צ מלחמה על המעשנים הצעירים, ואסר "באיסור גמור ומוחלט את העישון לתלמידים פחותים מבן עשרים שנה". אל התלמידים המבוגרים יותר, פנה הרבי בבקשה שגם הם יפסיקו את העישון • כמה שנים קודם לכן, פנה הרבי הריי"צ לבני התורה בבקשה שלא לעשן במהלך שני ימי ראש השנה • סקירה על העישון בראייתם של רבותינו נשיאנו.

מאת שלום בער קרומבי

למרות שבקשתו של הרבי הריי"צ הופנתה לבני תורה ותלמידי הישיבות – התקבלה התקנה בקרב כלל חסידי חב"ד, שגם המעשנים שביניהם נמנעים מעישון במשך שני ימי החג של ראש השנה.

עד גיל עשרים - אסור; מגיל עשרים - הרבי מבקש

חמש-שש שנים אחר-כך, החליט הרבי הריי"צ להורות לתלמידי הישיבות הצעירים איסור מוחלט על העישון, בכל ימות השנה. את ההוראה שיגר הרבי אל הרב מרדכי מענטליק – הר"מ הראשי בישיבת תומכי תמימים – ביי"ב טבת תשי"ג, וכך כתב: "בזה הנני להמציא לידידי את פקודתי לעשות רשימה מכל התלמידים יחיו המעשנים ולאסור באיסור גמור ומוחלט את העישון לתלמידים פחותים מבן עשרים שנה, בלי להבדל בין סיגריות או סיגארים ומקטרות, ואיסור זה חל על כל התלמידים בכל מקום שהם בכל משך 24 שעות. . . תהי פקודה זו נשמרת בכל תוקף עוז בהשגחה מעולה מידידי שיי, והתלמיד העובר על הפקודה זו יענש קשה".

בהמשך המכתב פנה הרבי לתלמידים שמעל לגיל 20 ושטח בפניהם בקשה נפשית: "ואת ידידי התלמידים יחיו אשר בגיל עשרים ומעלה, יבקש בשמי לטובתם – ברוחניות ובגשמיות – שישתדלו לעזוב את העישון על ידי שימעטו בזה מיום ליום עד אשר יעזבוהו לגמרי, וכל אשר ימלא בקשתי זו – טוב יהי לו ברוחניות ובגשמיות, ובבקשה להודיעני מי מהתלמידים שיי מבן עשרים ומעלה, ממלא בקשתי".

לאחר שהנהלת הישיבה עדכנה את הרבי כי הודעה על כך נמסרה לתלמידים, כתב הרבי הריי"צ לרב מענטליק כי הוא שמח לשמוע כי אכן ממלאים את פקודתו: ". . . במענה על מכתבו בדבר מילוי פקודתי ובקשתי בענין העישון, נהניתי במאד, והי' יתברך יצליח להם בלימודים וביראת שמים ויהיו יראי אלוקים חסידים ולמדנים".

הצעירים מעשנים כ"בריהה"

שימת הדגש המיוחדת של הרבי הריי"צ לאסור את העישון דווקא על צעירים, מתחת לגיל 20, מוצאת בימים אלו מקבילה מעניינת בעולם הרחב. שם כידוע מתנהלת מלחמה של ממש נגד העישון. מידי שנה

מושקעים מיליארדי דולרים ברחבי העולם בקמפיין נגד העישון. אולם בקרב כל הגופים הנאבקים בעישון ישנה תמימות דעים אחת, הקשורה לגיל בו עליהם למקד את המאבק בעישון: גיל היעשרה של הצעירים הנופלים בקלות לעישון ולאחר מכן מתקשים להיגמל ממנה כל חייהם.

בכתבת תחקיר של עיתון "משפחה" פורסם מחקר של גבי נאוה ענבר – מנהלת ההסברה של האגודה למלחמה בסרטן – הקובע כי 90% מכלל המעשנים בישראל החלו לעשן לפני שמלאו להם 18. בעקבות כך הוחלט במשרד הבריאות למקד את המאבק במעשנים, בקרב האוכלוסיה הצעירה ולאכופר ברצינות המירבית את החוק האוסר מכירת סיגריות לקטינים מתחת לגיל 18.

מסתבר שגם בתומכי תמימים של אחרי ההודעה על גזירת הרבי הריי"צ, היה צורך לאכוף את האיסור החדש. כשבוע ימים לאחר שהודיע על הגזירה, הוסיף הרבי וכתב להנהלת הישיבה: "בבקשה להודיע איך הוא המצב בדבר העישון אצל התלמידים פחותים מבני עשרים אם הפסיקו לגמרי, ואצל מבן עשרים ומעלה אם המעיטו ואם משתדלים לעזוב לגמרי".

מפאת הקושי בהפסקת העישון, חשש הרבי שיש תלמידים הממשיכים לעשן בצנעה. במכתב נוסף מהתאריך הני"ל שמופנה לנמען אחר (כנראה גם מבין הנהלת הישיבה) מתעניין הרבי שוב: "בבקשה להודיע. . . איך הוא המצב בדבר העישון, אם הפסיקו לגמרי ואם הוא בטוח שאין מעשנים בחשאי".

מפסיקים לעשן, לקראת ההתוועדות

מכתבו של הרבי הריי"צ הפך עם השנים לאחת הגזרות הידועות לתלמידי ישיבות ליובאוויטש (עוד לפני שהתווספה גזרת "המשקה" של הרב), ובחורים צעירים נמנעו מלעשן עד גיל עשרים. האיסור הוחל בכל ישיבות חב"ד ברחבי תבל, ובחורים שהיו נתפסים כשהם מעשנים היו צפויים לעונשים חמורים מהנהלת הישיבה.

את העישון לאחר גיל עשרים, כאמור, לא אסר הרבי הריי"צ באיסור מוחלט. אולי משום כך היו בחורים מבוגרים שהתירו לעצמם לעשן לאחר גיל עשרים. הדבר ניכר בעיקר ב"בית חיינו", שם היו התלמידים מעל גיל עשרים, ורבים מהם עישנו. מי

שלמד באותן שנים ב-770, זוכר היטב את מראה הזאל אפוף עשן סיגריות בזמן סדרי הלימודים.

עד-כדי-כך נהפך הדבר למנהג, עד שהיה צריך להנהיג כי שעה לפני תחילת ההתוועדות של הרבי היה על הקהל להפסיק לעשן בתוך בית המדרש, כדי שהרבי יוכל לרדת לחדר עם אוויר נקי. הרב אליהו יאכיל סימפסון היה נוהג לדפוק על השולחן כחצי שעה לפני ההתוועדות והיה מכריז כי כעת יש להפסיק לעשן.

מלבד הנוקים הבריאותיים שנגרמו למעשנים, תרמו הסיגריות ללכלוך בית הכנסת, כאשר בדלי סיגריות נפלו על הרצפה. רק לאחר כמה פעמים שהרבי עצר במהלכו, והרים בדל סיגריה, הקפידו המעשנים שבדלי הסיגריות שלהם לא יגיעו לרצפה.

העישון ב-770 - אסור!

בשנת תשל"ו, ביחידות של אחד החסידים, העלה הרבי את נושא העישון, והתבטא: "בנוגע לעישון סיגריות – הרי ישנו כבר המכתב דכ"ק מו"ח אדמו"ר...".

בעקבות התבטאות זו ביחידות, נערכה אסיפה מיוחדת לתלמידי הישיבה ב-770, בה עוררה הנהלת הישיבה על הפסקת העישון. תיאור מאותה אסיפה נרשם על-ידי ריי"מ סוסובר, שהיה אז תלמיד בישיבה והעלה את הדברים ביומנו: "אדר תשל"ו. באסיפה שהתקיימה ביום שני אחר הצהריים בבית המדרש דכ"ק אדמו"ר שליט"א (ביזאל"ה הקטן) בשעה 5:45 פתח את האסיפה הרה"ח דוד רסקין ואמר שמבקשים מכולם להפסיק לעשן מאחר וכ"ק אדמו"ר שליט"א אמר לאחד לפני חודש ב"יחידות" על כך. . .

לאחר האסיפה התפרסם ב-770 מכתבו של כ"ק אדמו"ר מוהריי"צ ני"ע בנוגע לעישון סיגריות, ופורסם תקנון חדש מטעם הנהלת הישיבה, שכל אלו הרוצים לעשן – צריכים לצאת מה"זאל". כך מקפידים גם התלמידים הלומדים בבנין ישיבת "חובבי תורה", שהרוצים בכך יוצאים מאולם הלימודים".

עם השנים, ובפרט בעשרים השנים האחרונות, עלתה המודעות בקרב הציבור החרדי לסכנות העישון, והמחלות הרבות שנגרמות בשל כך. גם תלמידי הישיבות המבוגרים, שעליהם לא חלה הגזירה של הרבי הריי"צ, הפנימו שלטובתם הנפשית והגופנית כדאי שלא יעשנו, ואחוזי העישון הלכו וירדו בהדרגה.

בשנת תשנ"ה, נחקק בניו-יורק חוק האוסר את העישון במקומות ציבוריים. החוק התקבל בברכה על ידי ציבור הלא-מעשנים, והוא נאכף בהצלחה. כיום, אנשים מודעים לכך שאסור לעשן ב-770, בהיותו מקום ציבורי, והאוויר באולם הלימודים נקי מעשן סיגריות.

לא להפסיק בבת אחת

למרות שהרבי הביע את דעתו שהעישון מזיק לבריאות, ויש להפסיקו – התנגד הרבי להטלת איסור קולקטיבי על העישון. פעם אף עבר לפני הרבי בחלוקת דולרים (ביום ג' טבת תש"נ) יהודי שהתלונן על התופעה בה נתקל כשנכנס ל-770 וראה כמה בחורים מעשנים מחוץ לבית הכנסת. הוא שטח את תלונתו לפני הרבי ואמר כי כשהגיע ראה בחורים מהישיבה מעשנים ושאל את הרבי "מדוע אתם לא אומרים לא לעשן? העישון הוא טוב או רע?"

השיב לו הרבי מלך המשיח: "זה תלוי בהרגל של האדם. אם משהו רגיל לעשן והוא יפסיק, זה יכול להזיק לבריאותו".

הלה לא הרפה והפציר ברבי: "או קיי. תאמר להם בבקשה, לא לעשן. אם תאמר להם הם ישמעו בקולך".

ענה לו הרבי: "אני לא רופא".

הפסיכולוגיה

בהפסקת העישון

התנאי הראשון לגמילה מוצלחת הוא ההכרה, שהעישון מזיק וכי יש להשתחרר ממנו. בלי רצון חזק קשה מאוד להשתחרר מהרגל בר-שנים, אך כאשר גמלה ההחלטה – כמעט אין מעשן, שאינו יכול לחדול מן העישון. הגמול על הפסקת העישון הוא, בראש ובראשונה, גמול גופני: שיפור הכושר הגופני, החזרת התיאבון, שיפור חוש הטעם והריח, נשימה קלה הפסקת השיעול והקלת הלחץ בגייתית ובבית החזה וכמובן, הפחתת הסיכויים ללקות במחלות חשוכות מרפא. לכך יש להוסיף את הסיפוק הנפשי שבהשתחררות משעבוד ואת החיסכון הכספי, שברוב המקרים איננו מבוטל. האגודה למלחמה בסרטן מקיימת חוגי-גמילה מעישון. נתונים הוכיחו כי במסגרת החברתית-קבוצתית קל יותר לחדול מן העישון תוך חיזוק הדדי.

רעיון זה, שישנו חלק מרכזי לפן

"אם רבנים יוציאו איסור שכזה כיום - יהיה הדבר, במקרה הטוב, בגדר הוראת שעה בלבד. ויותר מזאת: כל איסור על פי התורה הוא נצחי ואינו ניתן לשינוי, כשם שהתורה עצמה היא נצחית ואינה ניתנת לשינוי"

הפסיכולוגי בהפסקת העישון, הביא הרבי כדוגמה לדבר אחר. היה זה לאחר המאורע של שמיני עצרת תשל"ח, כפי שפורסם באחד מהיומנים שנתבתו באותה תקופה:

כ"ק אדמו"ר שליט"א ביקש שיביאו אליו את כל הדואר שנתקבל בימים אלו. בקשר לזה אמר לו אחד הרופאים שאולי כדאי שינוח משך זמן כשני שבועות ואחר כך יתחיל לענות על המכתבים. ואמר כ"ק אדמו"ר שליט"א שבאם יחכה עד אז הרי לאחרי ב' שבועות תהיה העבודה קשה יותר מפני שאז יהיה ריבוי גדול של מכתבים, וכן אמר בהמשך להנ"ל: שכמו בענין של סיגריות הרי מי שרגיל בזה אינו יכול להסיח דעת מזה כלל, ואם צריך להסיח דעת בעל-כורחו אזי פועל זה על בריאותו כמו שמצינו בחכמת הפסיכולוגיה. כך גם אצלו, היות והוא רגיל כל הזמן לקבל מכתבים ולענות, ופתאום צריך להפסיק, הרי זה היפך טובת בריאותו ח"ו..."

הסיגריות בימינו

- סכנה בריאותית

עשן הסיגריות מכיל כארבעת אלפים חומרים שונים, חלקם בצורת חלקיקים מוצקים, וחלקם בצורת גזים. חלק מחומרים אלו, ובעיקר החלקיקים הגזיים, הם רעילים למערכות גוף שונות, וחלקם הם חומרים גורמי סרטן. עשן הסיגריות נספג מהר דרך רירית דרכי הנשימה, וגורם לתופעות מיידיות, כגון כיווץ כלי דם, וירידה בטמפרטורת העור, ולהשפעות רחוקות טווח.

אחד החומרים הרעילים שנחקר רבות הוא חד-תחמוצת הפחמן (CO), אשר נקשר להמוגלובין שבכדוריות האדומות. דבר זה מונע את התקשרות ההמוגלובין

לחמצן, ובכך נמנעת העברת חמצן בכמויות מספיקות לרקמות השונות. עובדה זו מסבירה את ההשפעה השלילית של העישון על מערכת העצבים המרכזית, על שריר הלב, ועל כלי הדם. חומר מסוכן נוסף בעשן הטבק הוא הניקוטין, אשר נחשב כגורם מסרטן בדרגת ממאירות גבוהה, וכן גורם לכיווץ כלי דם, ובכך גורם להשפעה שלילית על כלי הדם הכליליים בלב, ועל כלי הדם שבמוח. חומר זה גורם להתמכרות, ולכן יש קושי להיגמל מעישון.

הנזק העיקרי של עשן הטבק הוא למערכת הריאות ולמערכת הלב וכלי הדם, וכמו כן יצירת מחלות ממאירות במערכות שונות. נזקים אלו מתבטאים במחלות שונות, וגורמים לקיצור-חיים משמעותי. הסיכוי גדול יותר בתנאים הבאים – עישון סיגריות מסוכן יותר מאשר סיגריות או מקטרות; ככל שתכולת הניקוטין גבוהה יותר – הסיכון גדול יותר. לפיכך, שימוש בפילטרים מקטין במידה מסוימת את ההשפעה המסרטנת; ככל שמספר הסיגריות גדול יותר – הסיכון גדול יותר; ככל שמעשנים זמן רב יותר – הסיכון גדול יותר.

לא ששים להטיל איסור

למרות הדברים הברורים בנוגע לתלמידי ישיבה מתחת לגיל 20, שונה היא דעתו של הרבי בכל הקשור לגזירות קולקטיביות על עישון. במכתב משנת תשל"ט מתייחס הרבי לשאלה מדוע לא הוטל על-ידי הסמכויות הרבניות שום איסור על עישון: "אני מגלה מתוך מכתבך שאתה מודע לבעיות ההלכתיות שקיימות בהטלת איסור. באופן מסורתי, סמכויות רבניות לא ששו להטיל איסורים, אפילו במצבים שאינם שניים במחלוקת, כאשר זה היה כרוך ב"גזירה שאין רוב הציבור יכולים לעמוד בה", מצב שבו הטלת איסור עלולה בהכרח להביא הרבה אנשים למצב של להיות מזידים במקום שוגגים".

באותו מכתב מתייחס הרבי לנקודה נוספת והיא העובדה כי הבעיה הבריאותית שבעישון סיגריות טרם הוכחה בוודאות מוחלטת: "בוודאי שאתה יודע, ישנם אלה, שאמנם הם המיעוט, הטוענים שהסכנה הבריאותית שבעישון סיגריות לא הוכחה באופן שאינו מתיר ספק. זוהי אולי אחת הסיבות לכך שייצור ומכירת סיגריות לא הוצאו אל מחוץ לחוק בידי רשויות הבריאות".

למה הרבי מעשן?

בדברי ימי החסידים מצאנו מספר התייחסויות בנוגע לעישון של רבותינו נשיאנו. אחת מהם היא בסיפור המובא בשמועות וסיפורים, שאירע באחת הפעמים שביקר אדמו"ר הרש"ב במוסקווה והתאכסן בביתו של אחד מעשירי העיר. בנו של העשיר היה חולה מעט והרופאים אסרו עליו את העישון, אולם הוא לא שמע בקולם והמשיך לעשן. צעק עליו אביו להפסיק לעשן ונאבק עימו כל כך – אך ללא הועיל.

כשאדמו"ר הרש"ב היה בביתם, ביקשו העשיר להשפיע על בנו שיפסיק לעשן. אמר הרבי לבן: "מדוע אתה מעשן, הרי חולה הינך?". השיב לו הבן: "והרי גם הרבי איננו בריא, ומדוע הרבי מעשן?". ענה לו הרבי: "אני מעשן כי אבי היה מעשן".

הרבי מלך המשיח אף מספר אודות הרבי הרי"ץ והרבי הרש"ב כי לאחר שסודר טלפון בין החדרים של הרבי הרש"ב ושל הרבי הרי"ץ, היה קורה תכופות שכי"ק אדמו"ר הרש"ב צלצל לרבי הרי"ץ ואמר לו: אתה רשאי להיכנס, רצוני לעשן. הרבי הרי"ץ היה נכנס, מדליק גפרור, מצית את הסיגריה, והרבי הרש"ב הי' מעשן ומדבר אתו בנושא בו עסק אז.

כמו-כן מסופר כי כמה זמן לפני חג הפסח היו נוסעים כמה מבחורי הישיבה כדי לברור את החיטים עבור אפיית מצה שמורה ואז היו גם בוררים טבק לעישון בפסח עבור הרבי.

בכלל, הרבי הרי"ץ היה מעשן בתדירות גבוהה, והדבר מצויין בשיחותיו וזכרונותיו, ומוזכר פעמים רבות בפרשת המאסר והגאולה.

אולם בשנת ת"ש, בעקבות מצבו הבריאותי, עזב הרבי הרי"ץ את העישון. במכתב מ"יג אייר ת"ש, מספר הרבי הרי"ץ לפרופסור פישל שניאורסאון כי עזב לגמרי את העישון. "במצב בריאותי אין עדיין דבר המשמח", כותב לו הרבי. "הדייטה של גערזאן הנני שומר רק לחצאין ולשליש[ש], כי ישנם דברים שהנני זהיר בהם מאד כמו העישון שעזבתי לגמרי... והשי"ת ישלח לי רפואה".

בסיפור מעניין שמובא בספר מגדל עוז, מתואר ביקור שערך החסידים ר' שמואל מיכל טריינין ור' שמחה גורודצקי אצל הגאון הרוגטשובער. במהלך הביקור, שהיה בחג השבועות, הוציא ר' שמואל מיכל סיגריה והיה נראה כי הוא רוצה לעשן אותה. הרוגטשובער קרא לרעייתו שתביא אש, כדי שר' שמואל מיכל יוכל לעשן, וכשלא נענה רצה לקום בעצמו ממקומו ולהביא אש לאורח. אולם ר' שמואל מיכל עצר אותו מיד ואמר שלא חשב כלל לעשן, אלא רק רצה לדעת את דעתו של הגאון על עישון ביום-טוב (מכיון שהיה זה שבועות).

הרוגטשובער השיב לו כי מעולם לא טעם טעם עישון ולכן אינו יכול לחוות דעה בענין זה, היות ויתכן שמי שרגילותו בכך נחשב לו כצורך אוכל נפש. וכשאמר ר' שמואל מיכל כי אדמו"ר הרש"ב נהג לעשן ביום-טוב, השיב לו הגאון: "מה אתה מתדמה לרבי?! הרי הוא צדיק עליון, והעישון שלהם הוא ענין אחר לחלוטין".

או המקטרת, מישוש הסיגריה באצבעות, החזקתה בפה, פליטת העשן, ניעור האפר וכד'. כל ההתעסקות הזו יש בה כנראה איזה שהוא יסוד מרגיע נראה, שבמקרים רבים ממלאה הסיגריה תפקיד דומה לזה שממלא המוצץ בפיו של התינוק.

אחד המחקרים בישראל קבע כי "רוב המעשנים נתפסים לעישון בגיל ההתבגרות, בבית הספר התיכון או בתחילת השירות הצבאי. העישון מהווה "אתגר" כביכול לנוער המבקש להפגין בדרך זו את גרותו ועצמאותו, על הצעירים מופעל לחץ חברתי חזק להתנסות בחוויית העישון האסורה".

"זהו דין יסודי בשולחן ערוך"

בסיכום המכתב שצוין קודם, בו מסביר הרבי את הסיבה למשיכתם של צעירים לעישון, כותב הרבי:

"אין צורך לומר ששיקולים אלה ואחרים אינם מצדיקים את השימוש בדבר שכבר נאסר על ידי הציווי של "ונשמרתם מאד לנפשותיכם". אבל הזכרתי את האמור למעלה כדי לענות על מכתבך ביחס לכמה מהסיבות לכך שלא הוטל שום איסור על עישון סיגריות. בנוסף לכך שזה רעיון לא יצירתי, ישנה גם האפשרות של סיגריה שאינה מזיקה שתוצג בקרוב...".

בקשר לסיומו של המכתב, בו מתייחס הרבי ל"סיגריה שאינה מזיקה שתוצג בקרוב", אנו מוצאים מכתב נוסף מאותה שנה (תשל"ט), בו כותב הרבי "...גם אותן סמכויות רפואיות, הגורסות שעישון סיגריות מזיק לבריאות, מבססות את דעתן על איכות הסיגריות המיוצרות כיום, והמכילות חומרים מזיקים. מחקרים רבים נערכים כדי למצוא דרכים לסילוק אותם חומרים מזיקים ולייצר סיגריה שאינה מזיקה, ובמקרה כזה לא יהיה שום מקום להכריז איסור על עישון סיגריות. לפיכך, אם רבנים יוציאו איסור שכזה כיום – יהיה הדבר, במקרה הטוב, בגדר הוראת שעה בלבד. ויותר מזאת: כל איסור על פי התורה הוא נצחי ואינו ניתן לשינוי, כשם שהתורה עצמה היא נצחית ואינה ניתנת לשינוי".

יחד עם זאת כותב הרבי דברים חריפים בנוגע לעישון כיום, שעל פי רוב המחקרים מזיק העישון לבריאות:

"באשר למצווה הכללית של "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", אין כל צורך שהרבנים ינקטו על פעולה מיוחדת, משום שזהו דין יסודי בשולחן ערוך".

"בריחה" מסויימת, ובמידה מסויימת הוא מהווה תחליף לשימוש בסמים באופן כה נפוץ בקרב בני גילם".

כיום כבר הוכיחו המחקרים המדעיים כי לרוב, העישון אינו התמכרות הקשורה בשינוי ובחילופי החומרים של הגוף. מבחינה זו אין כל דמיון בינו לבין לקיחת סמים. אך זהו פשוט הרגל. שלפעמים הנו כה מושרש, עד כי הוא גובל בהתמכרות. הפסיכולוגים מגדירים את העישון כצורת התנהגות נרכשת, הניתנת לשינוי.

מחקרים שונים העלו, כי הרבה יותר מן ההשפעה הכימית של הטבק – נמשך האדם לפעולת העישון עצמה. הדלקת הסיגריה

מלבד ההתייחסות לבעיה הבריאותית שבעישון הסיגריה ובאופנים השונים שמתאימים יותר כדי לפעול נגד בעיה זו, מתייחס הרבי גם לענין העישון עצמו ובדרכו המיוחדת של רועה ישראל אמיתי, רואה הרבי גם לנפשם של אלו הצעירים המתחילים לעשן ומצביע על שורש הבעיה שמביאה צעירים להתחיל לעשן: "בשנים האחרונות היה שיקול נוסף [=שלא להטיל איסור מוחלט על עישון הסיגריות], והוא, שהאיסור על עישון סיגריות, והצבתו באותה רמה של עישון סמים, עלול להגדיל את השכיחות של שימוש בסמים והתמכרות לסמים, משום שמאמינים שעישון סיגריות, ובמיוחד בקרב אנשים צעירים, מספר