

الموضوع: لك صديق أدمن على التدخين بل أصبح يتفاخر بإدمانه ،سأءك منه ذلك فقررت أن تثبت له مخاطر التدخين.

انقل ما جرى بينكما من حوار مركّزا على الحجج التي وظفتها لإقناعه بالإقلاع عن هذه الآفة .

التحرير

من المتفق عليه أنّ السجّارة قد أعلنت وجودها في كلّ مكان ونصبت رايّتها في كلّ زاوية من العالم ، والغريب أنّ الإنسان يقاد إليها طوعا ودون أيّ عناء انقياد الشاة إلى راعيها وهذا ما عاينته في حالة صديقي الذي أدمن السجّارة حتى باتت ترافقه في كلّ مكان وهو ما جعلني أصطحبه ذات يوم إلى البحر وأحاوره علّني أجد ممرا إلى فكره وأستطيع إقناعه بالإقلاع عن هذه العادة وتبصيره بمختلف الأخطار التي تمثّلها .

جلسنا على الشاطئ والغريب أنّ البحر قد تطّبع بطباع صديقي فبدا حائرا مكفهرا مقفلا جوارحه في حالة مدّ وجزر كأنّه يترجم ما يعتمل داخله من مشاعر متضاربة متنافرة ،جلسنا صامتين لبرهة ثمّ قطعت هذا الصمت بصوت يجمع بين العتاب و التأنيب قائلا :
- لقد بلغني خبر انسياقك إلى عادة التدخين ووقوعك في فخّ السجائر وعلمت أنّك قد أصبحت من الزبائن الأوفياء للمقاهي وهذا لعمرى قد جعل فكري يمرّ بحالة اضطراب وصير قلبي أسير اكتئاب فجسدك الصغير لن يتحمّل هذا العبء الكبير فما عهدتك متهورا ولا ألفتك جاهلا بعواقب الأمور..

فجأة قاطعني صديقي بصوت يمزج بين العداء و الاضطراب :
- لا تحاول أن تقنعني بالإقلاع عن التدخين فقد غدت السجّارة صديقتي التي تخفّف عني ما أعيشه من ضغوط فماذا عساني أفعل وقد هجرني الجميع ولم يمدّ لي أحد يد العون ؟ إنّ التدخين يخفّف عني ما أشعر به ويجعلني سعيدا متفانلا قويا أضف إلى ذلك أنّ كلّ الناس يدخنون وهم بصحّة عادية بل إنّي أعرف أشخاصا يدخنون منذ زمن ليس بالقريب وهم الآن على أحسن ما يرام

صدمت لما قاله صديقي لكنّي حاولت السيطرة على الأمر فانبريت قائلا :
- أي صديقي، إنّك تزعم أنّ التدخين يخفّف عنك وطأة ضغوط الحياة ويفتح أمامك أبواب الأمل وأنك لجأت إليه لتتدارك ما فاتك ولكن يؤسفني أن أخبرك أنّك اخترت طريق الانتحار البطيء وأنك قد لمست ظاهرا الأمور وغفلت عن باطنها،اعلم أنّ التدخين يسبّب تكثّف القار على شكل طبقة سميكة داخل الرئة فتبتّلن المسالك الهوائية وينتج ما مقداره مائة وسبعون غراما من القار من جرّاء تدخين خمسة وعشرين سجّارة في اليوم وهذا ما يعرّض المدخنين أكثر من غيرهم إلى أمراض القلب ثمّ الموت كما أنّك مع كلّ سجّارة تدخل إلى جوفك سحابة

الحنيف ، ألم يقل تعالى في سورة البقرة : " وأنفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين " فكيف تلقى بنفسك في هلاك محقق أكد العلم بما لا يدع مجالاً للشك فيه كما قال جلّ جلاله في سورة النساء : " ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً " فكيف تخالف أوامر الله وترضى بقتل نفسك وأنت الذي ستسال عن صحتك فيم أفنيته وشبابك فيم أمضيته ومالك فيم أنفقته ، فأغلق يا صديقي باب جهنم الذي فتحه لك التدخين ، ثم هل فكرت بما سيصيب عائلتك عند سماع هذا الخبر؟ لا شك أنك ستدخل في مشاكل أسرية أنت في غنى عنها فاترك ما يشينك إلى ما يزينك تكسب مرضاة الله ورضا والديك أعانك الله على تجاوز هذه المحنة وجعل منهج صون الصحة والحفاظ عليها هدفك الأسمى ومبتغاك الأرفع

عندما أكملت كلامي طأطأ صديقي رأسه ولما هممت بالخروج استوقفني قائلاً :

- شكرا على توعيتي وساعمل جاهدا على الخروج من هذه المحنة قبل فوات الأوان .

تسلح صديقي بعزيمة قوية وإصرار ثابت واستطاع أن يصمد في رحلة علاجه من هذه الآفة وأن يتخلص منها نهائياً لكن الشباب المعاصر يظل للأسف عرضة للكثير من المخاطر يصارحها فتصرعه و يغالبها فتغلبه . فكيف السبيل إلى حمايته من تلك الآفات؟

من الغازات السامة التي تشمل ثلاثمائة مادة كيميائية قاتلة أهمها النيكوتين وهو سم زعاف يسبب الإدمان و يكفي سبعون ملغراما منه للانتحار وقد توصل فريق علمي أمريكي إلى إثبات الدليل العلمي على سرطانة هذه المادة فكشف أن الجسم البشري يحتوي على مستقبلات من النيكوتين توجد في الخلايا الرئوية المسرطنة وهي تعد المفتاح الذي يستخدمه النيكوتين للتسريع في عملية نمو السرطان وبذلك بات يصنف على أنه مادة مسرطنة فيكون المدخن عرضة لسرطان الفم والحنجرة والشفيتين ناهيك عن أمراض أخرى يصعب حصرها، إذن لا مراء اليوم في خطورة التدخين وارتباطه المباشر بالموت والجدير بالذكر أن الباحثين اكتشفوا أن مخاطر التدخين لا تمتد على المدى البعيد فقط بل تظهر كذلك على المدى القريب فهو كلعبة القمار كلما تماديت فيها لحقتك أضرار أكبر، ويجدر بالذكر أن منظمة الصحة العالمية كشفت أن هذه الآفة تقتل شخصا كل ست ثوان على المستوى العالمي وذلك بسبب التدخين المباشر أو السلبي .

- مهلا ، على رسلك أكون لتدخيني آثار سلبية على من حولي؟
- نعم ، بالطبع فقد أشارت دراسة علمية أمريكية استغرقت خمسة عشر عاما وشارك فيها أكثر من أربعة آلاف شخص إلى أن التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بعدة أمراض ظل واجما من هول ما سمع لكنه حاول التظاهر بالثبات قائلا :
- إنني رغم ما تزعمه أرى أن التدخين وسيلة لفرض الذات واكتساب الثقة في النفس فكل من حولي يدخن فلم لا أفعل مثلهم ؟ أنا شاب.. أنا حر..

لم يؤثر في قوله فواجهته بلسان فصيح ومنطق بليغ وأدب جم :
- الظاهر من كلامك أنك تدخن مثلك مثل غيرك من أجل إثبات الذات والتحدى والتمرد بعد أن كان في بادئ الأمر فضولا ونتيجة للفراغ وللهرب من الواقع للعيش في الأوهام وللأسف نجد شباب اليوم مقبلا على التدخين دون تفكير في عواقبه وإن سألت واحدا منهم عن السبب أجابك بكل ثقة :أنا رجل ، فهل الرجولة تعني أن تمسك عقارا قاتلا بين أصابعك؟ أليس الرجل رمزا للثبات ؟ وكيف يمكن أن نعد التدخين مظهرا للرجولة والحال أنه يعجل لك بالشيخوخة المبكرة فتظهر علاماتها عليك وأنت في سن العشرين : بشرة شاحبة وعينان غائرتان ذابلتان وأسنان صفراء وأمراض كثيرة وهو ما جعل بعضهم يتغنى بمحاسن بل بمساوي المدخن في قوله : "المدخن لا يصاب بالشيخوخة لأنه يموت في شبابه ،المدخن يتعرف كل يوم على أصدقاء جدد لأنه كل يوم عند طبيب جديد المدخن لا يدخل اللصوص إلى بيته لأنه يسعل طوال الليل ،المدخن لا يزوره الناس لأن رائحته كريهة ومقرزة " ، فهل هذا يرضيك ؟ وإياك والتهاون بهذه المادة التي تقرب موتك كل يوم، ولا يخذعك ما تشعر به في السجارة من متعة زائلة فهي في المقابل تسبب لك القلق والتوتر وتقلل من تركيزك وتشتت ذهنك وكل ذلك بسبب الإدمان الذي يجعلك عبدا لسجارة تهوي بك إلى القرار وفي ذلك من الآثار السلبية على دراستك ومستقبلك ما لا يخفى عليك فاترك متعة قصيرة ينتج عنها عذاب دائم وذنب متواصل وإن كنت لا تبالي بما نبه إليه العلم فكيف تتجاهل تعاليم ديننا