

## الحلقة الثانية عشرة

## مواضيع عملية

## برنامج أنوار كاشفة

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. تحت عنوان: السجائر والقهوة يتحدان للإضرار بصحة القلب، جاء التقرير التالي:

كل مرة تنوي فيها إشعال سيجارة بينما تحتسي فنجاناً من القهوة، فإنك قد تتسبب في ضرر لقلبك أكبر من الذي قد يؤدي إليه تناول القهوة وحدها أو تدخين السجائر وحدها. فقد كشف فريق من الأطباء اليونانيين في أثينا أن التدخين والكافيين يتحدان معاً في الإضرار بشرايين القلب وبتدفق الدم في الجسم. ويعتقد العلماء أن القهوة والتبغ يأتیان معاً بتأثير أشد من مجموع تأثيرهما منفردين على صحة القلب.

لاداع بالطبع للتذكير بالعلاقة بين التدخين وأمراض القلب. كما أشارت بعض الأبحاث العلمية إلى أضرار محتملة تتسبب فيها القهوة للقلب على وجه التحديد. وكان العلماء يبحثون لفترة طويلة عما إذا كان اتحاد القهوة والتبغ معاً يسبب مشاكل أكبر للقلب البشري.

وقد انقسمت الدراسة إلى قسمين، الأول يدرس التأثيرات المباشرة للتدخين والكافيين. بينما يدرس القسم الثاني الآثار الطويلة للتبغ والكافيين. وتبين أن اتحاد التبغ مع القهوة يؤدي إلى زيادة احتمالات تعرض الإنسان لأمراض الأوعية الدموية. وكشفت الدراسة الثانية أن التأثير النهائي للقهوة والتبغ معاً، كان أكبر من مجموع تأثير كل منهما على حدة. وقال الباحثون إن دراسات أخرى أظهرت أن التدخين والكافيين، يكون لهما أثر ضار على ضغط الدم إذا ما اتحدا معاً، كما يرفعان من احتمالات الإصابة بالأزمات القلبية.

وفي تقرير آخر تحت عنوان: التدخين يُسبب تغيرات جينية في خلايا الرئة، جاء التقرير التالي: أعلن فريق من العلماء بجامعة بوسطن الأمريكية عن اكتشافهم للمرة الأولى أن التدخين يُحدث تغيرات جينية في خلايا الرئة، تختلف عن نظيراتها لدى غير المدخنين. ويأمل العلماء في استخدام تلك الأنماط التي تنتوع من مدخن لآخر، للتنبؤ باحتمالات الإصابة بسرطان الرئة. ويعتقدون أن ذلك قد يساعد في توضيح إصابة بعض المدخنين بمرض سرطان الرئة. مع العلم أن تدخين السجائر يُعدُّ مسؤولاً عن ٩٠ بالمئة من إجمالي حالات الإصابة بالمرض.

ويقول معدو الدراسة أن التغيرات الجينية في خلايا الرئة، قد تفسر استمرار تعرض بعض المدخنين السابقين لاحتمالات متزايدة للإصابة بسرطان الرئة، حتى بعد سنوات من إقلاعهم عن هذه العادة. وقال الدكتور سبيرا: لا يزال الإقلاع عن التدخين هو الأكثر أمانا. ناهيك عن خفض احتمالات الإصابة بأمراض أخرى يسببها التدخين. وكذلك فإن احتمالات الإصابة بسرطان الرئة تقل أيضا بشكل ملحوظ.

صديقي المستمع، كل يوم يمضي يكتشف الأطباء والباحثون أمورا جديدة تضر بصحتنا. فقد كان معروفا ضرر التدخين على أجسادنا، وتسببه بالأمراض العديدة. وكذلك بالنسبة لشرب القهوة الذي قد يسبب أحيانا بعض الأضرار على القلب. لكن يبدو واضحا الآن أن شرب القهوة مع تدخين السجارة لا بد أن يشكل ضررا أكبر على صحة الإنسان. إذ يعمل التبغ مع الكافيين وبشكل سلبي يضر بالجسد. ولهذا ينصحنا الأطباء أن لا ندخن عندما نشرب القهوة.

ومن ناحية ثانية فقد أكدت أبحاث أخرى، مدى ضرر التدخين على خلايا الرئة، وكيف يحدث فيها تغيرات جينية، مسببا سرطان الرئة. وأن هذا التغير في الجينات لا بد أن يبقى مفعوله لعدة سنوات، بعد أن يُقْلَع الإنسان عن عادة التدخين. إلى ماذا تشير كل نتائج هذه الأبحاث يا صديقي؟ ألا تؤكد أهمية انتباهنا الشديد للعادات التي نمارسها بدون أي تفكير؟ وهل يحق للإنسان أن يكون غير مكترث لما تجرّه عليه عاداته السيئة؟

لقد حدثتنا كلمة الله الحية كما جاءت في الكتاب المقدس على أهمية الاهتمام بأجسادنا، وسنّ الله عدة شرائع في العهد القديم، هدفها أن تحفظ صحة الجسد، وتحميه من الأمراض العديدة. لكن يبدو أن الإنسان في أحيان كثيرة يريد أن يسلك بحسب أهوائه، فيأتي بالضرر على نفسه.

هل تدري يا صديقي أن أية عادة نمارسها نصبح عبدا لها؟ وهذا أمر بديهي حتى بالنسبة لعلماء النفس والاجتماع. وعندما تكون العادة فاسدة ومضرة لصحتنا ونفوسنا، فإن أمر معالجتها أو التخلص منها يصبح صعبا للغاية، إن لم يكن مستحيلا.

ويخبرنا الإنجيل المقدس من جهة أخرى، أن كل هذه العادات الفاسدة هي نتيجة طبيعية لحالة الخطية التي تسود على الإنسان وتستعبده. ولهذا قال المخلص المسيح: " إن كل من يعمل الخطية هو عبد للخطية." (يوحنا ٨: ٣٤) إن العبودية للخطية إذن هي

التي تؤدي بالإنسان لكي يمارس عادات فاسدة، وغير صالحة لجسده ونفسه. لهذا يصبح من الضروري للإنسان أن يعالج أولاً مشكلة العبودية للخطية، وعندها يستطيع أن يبدأ بتحرير نفسه من سطوة العادات الفاسدة.

هل تدري يا صديقي أن المخلص المسيح قد أتى خصيصاً من السماء، لغرض معالجة مشكلة عبودية الإنسان للخطية؟ ولهذا ذهب المسيح إلى الصليب، لكي يكفّر عن خطية الجنس البشري، وليحرر الإنسان من سطوة وعبودية الخطية. وهما هو النبي يوحنا المعمدان المعروف بالنبي يحيى، عندما رأى المخلص المسيح مقبلاً إليه، هتف قائلاً: "هوذا حمل الله الذي يرفع خطية العالم." (بشارة يوحنا ١: ٢٩) أي هذا هو المخلص الذي سيحمل خطية العالم على الصليب بموته الكفاري.

وعندما يؤمن أي شخص بهذا المخلص وبموته الكفاري، لا يحصل على الغفران فحسب، بل يحرره الله من عبودية الخطية، ويصبح خليفة روحية جديدة. ولهذا قال المسيح: "إن حركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً." (بشارة يوحنا ٨: ٣٦) أي أن المسيح هو الوحيد القادر على تحرير الإنسان من عبودية الخطية. وعندما يتحرر الإنسان من عبودية الخطية، يستطيع أن ينتصر على كل العادات الفاسدة، بما فيها عادة التدخين المضرة. وذلك بواسطة روح الله القدس الحال في قلبه. وليس هذا فحسب، بل يأخذ القوة لكي يسلك في طريق الصلاح والبر.

ألم تتعب صديقي من محاولتك للتخلص من عاداتك الفاسدة؟ أولاً ترغب أن تتحرر منها؟ لما لا تأتي بالإيمان إلى هذا المخلص الفريد العجيب؟