

## الحلقة الثانية والعشرون

## سلسلة مواضيع عملية

## برنامج أنوار كاشفة

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. نعود اليوم لنتحدث إليك عن موضوع التدخين وضرره على صحة الإنسان. فعادة التدخين مازالت مع الأسف منتشرة وبكثافة في عالمنا العربي. ففي تقرير ورد مؤخراً من تونس جاء ما يلي:

قال متحدثون في مؤتمر عن مكافحة التدخين أن المدخنين في تونس ينفقون خمسة في المئة من دخلهم السنوي على التدخين، بينما ينفقون ٢،٣ في المئة فقط من الدخل على العلاج. وحذر المتحدثون من مخاطر التدخين التي انتشرت بوضوح خاصة في أوساط الشبان. وقال لطفي الخياط رئيس هيئة مقاومة التدخين التونسية، أن هذه الآفة تعتبر سبباً مباشراً ورئيسياً في حدوث ٩٠ بالمئة من حالات الإصابة بالسرطان الرئوي، وثمانية أعشار المئة من حالات ضيق التنفس.

وأضاف أن دراسات حديثة أظهرت أن ٦٥ في المئة من التونسيين الذين تتجاوز أعمارهم ٢٥ عاماً مدخنون. وقال إن الدراسة أشارت إلى أن التونسي يدخن بمعدل ١٧ سيجارة يوميا. وأظهرت دراسة حديثة أجرتها وزارة الصحة أن ٨١ في المئة من تلاميذ الأقسام النهائية في المعاهد يدخنون. وبحسب هذه الإحصائيات التي نشرت فإن خمسة بالمئة من النساء التونسيات فوق سن الـ ٢٥ عاماً من المدخنات. ويتسبب التدخين حسب منظمة الصحة العالمية في ١١ ألف حالة وفاة يوميا في العالم.

وفي تقرير آخر أظهرت إحصائية رسمية أن أكثر من ٤٠ ألف شخص توفوا في ألمانيا خلال عام ٢٠٠٤ بسبب الإصابة بالأمراض السرطانية في الشعب الرئوية وغير ذلك من أعضاء الجهاز التنفسي والناجمة عن التدخين. وأشار التقرير إلى الأمراض الكثيرة التي يعاني منها البشر بسبب التدخين، ومن بينها أمراض القلب، مبينا أن حالات الوفيات في ألمانيا بسبب التدخين تأتي في الدرجة الرابعة، وذلك بعد أمراض القلب والدورة الدموية وجلطة القلب.

والجدير بالذكر أن دراسة أمريكية كشفت أن التدخين تسبب في مقتل نحو أكثر من أربعة ملايين شخص حول العالم، ممن تعدت أعمارهم الثلاثين عاماً، خلال عام ٢٠٠٠ وحده. وفي المقابل أشارت إحصاءات حكومية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى تراجع عدد المدخنين بنسبة خمسة في المئة لأول مرة منذ ثلاثين عاماً. إلا أن هذه النسبة لا تزال بعيدة عن الهدف المنشود، وهو أن تقل نسبة المدخنين بمعدل ١٢ ونصف بالمئة.

من المؤسف حقا أن تنتشر عادة التدخين وبشكل كبير في عالمنا العربي، وما ذكره التقرير الوارد من تونس قد ينطبق على معظم أقطار العالم العربي. فأينما توجهنا في العالم العربي لوجدنا أن نسبة المدخنين كبيرة، وربما قد تتجاوز أحيانا نسبة الـ ٦٥ في المئة التي وجدناها في تونس.

والأمر الملفت للانتباه هو ما ذكره التقرير الصادر في تونس عن إقبال الطلاب في المعاهد العليا على التدخين، وأن نسبة ٨١ بالمئة منهم يدخنون. وهو أيضا ما قد ينطبق على معظم الطلاب في العالم العربي. أما أسباب إقبال الشباب على التدخين، فهو ظنهم أن التدخين يروّح عن نفوسهم، وينشط أجسادهم بسبب وجود مادة النوكيتين. لكن الذي يكتشفوه بعد حين أن التدخين ما هو إلا كالسرّاب الخادع، إذ لن يزيدهم إلا فراغا وعبودية، وفوق هذا كله يدمر أجسادهم.

إن انتشار ظاهرة التدخين السلبية في العالم العربي يدفعنا لكي نعالج هذه المشكلة، ونحاول التخفيف من حدّتها، كما يحصل في البلدان المتقدمة. وبالتالي محاولة التخفيف من عواقبها الوخيمة من أمراض قاتلة. وفي الدرجة الأولى يجب على كل المؤسسات الحكومية والأهلية، القيام بحملة توعية ثقافية شاملة، لاسيما في أوساط الطلاب، مستخدمة بذلك كل وسائل الإعلام المختلفة. وذلك للكشف عن مخاطر التدخين وأضراره المتنوعة على صحة الإنسان.

مستمعي الكريم، لما لا تبدأ من نفسك في محاربة عادة التدخين المدمرة لجسدك؟ وقد أكدت الدراسات أن كثيرين ممن يقلعون عن التدخين، يحتاجون لأكثر من محاولة قبل أن تكمل جهودهم بالنجاح. وأن عليهم ألا يشعروا بالإحباط إذا أخفقوا في البداية، بل أن يستمروا في المحاولة.

هل تدري يا صديقي أن هناك وسيلة فعالة تساعدك لكي تقلع عن التدخين وبشكل فعال وسريع؟ فالدراسات كما لاحظنا تعترف بعجز الإنسان على الإقلاع عن التدخين، وتدعوه لكي يكرر المحاولات وألا يفشل. لكن كلمة الله الحية كما جاءت في الكتاب المقدس تخبرنا كيف يستطيع روح الله القدوس أن يقلب الإنسان رأسا على عقب. فيكسر قيود الخطية التي تكبله، ويحرره من عاداته الفاسدة، ويحل مكانها ثمار الروح القدس، أي الفضائل الحسنة.

قال المخلص يسوع المسيح: "أنا هو نور العالم من يتبعني فلا يمشي في الظلمة بل يكون له نور الحياة." (بشارة يوحنا ٨: ١٢) إن المسيح يا صديقي هو النور الحقيقي الذي أتى إلى العالم، وعندما يدخل هذا النور إلى حياة أي إنسان فإنه لا بد أن يطرد الظلمة منها. وكما نعلم جميعا فإن عادة التدخين هي من أعمال الظلمة، لاسيما بعد أن تأكد مدى ضررها على صحة الإنسان. وهكذا عندما يقبل الإنسان هذا النور، فإنه يحرره من هذه العادة المدمرة، لا بل يضع فيه الإرادة القوية لكي لا يعود إليها مرة ثانية.

ولدينا أمثلة واقعية من أشخاص كانوا مستعبدين لعادة التدخين، وعندما سمحوا للمسيح النور الحقيقي أن يدخل حياتهم، تحرروا من سطوة هذه العادة مرة واحدة وإلى الأبد. ووقفوا يشهدون عن نعمة الله المخلصة لحياتهم، والمحرة لنفوسهم. ولهذا كتب الرسول بولس من رسل المسيحية الأوائل في رسالته الثانية إلى المؤمنين في مدينة كورنثوس قائلا: "إذاً إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت. هوذا الكل قد صار جديدا." (٢كورنثوس ٥: ١٧)

أي أكد الرسول بولس هنا ما كان المخلص المسيح قد أعلنه مرارا وتكرارا، أنه إن آمن أحد في المسيح، فإن الله يخلقه خليفة روحية جديدة. وليس هذا فحسب، بل يطرد كل الأشياء أو الأمور العتيقة من حياته، أي يحرره من كل عاداته الفاسدة، وتصبح من الماضي.

فهل حاولت صديقي عدة مرات سابقا التحرر من عادة التدخين وفشلت. لم لا تحاول هذه المرة المحاولة الصحيحة الناجعة، بأن تؤمن بالمخلص المسيح، وتجعل نوره يدخل حياتك، فيطرد الظلمة منها، ويجعلك بالحق خليفة جديدة.