

نرحب بك مستمعي العزيز في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة . نود أن نتحدث اليوم عن عادة ضارة ، قد تجذب إنتباه الشباب والشابات ، ألا وهي عادة التدخين . أجل ، فالتدخين يلفت إنتباه الجيل الصاعد ، فيظن أنه أمر مسر وممتع ، ويروّج عن النفس . وهكذا يبدأ الشاب التدخين في سن مبكرة ، غير عالم أنه وقع في براثن عادة ستسبب له أخطارا كثيرة في المستقبل. وبتعبير آخر إن التدخين يخدع الشباب بمظاهره التي تبدو مبهجة . لكن كل يوم تصدر تقارير علمية جديدة تؤكد على مخاطر التدخين . فلقد جاء مؤخرا في أحد التقارير ما يلي :

يعتبر التدخين سبب إصابة تسعة من بين كل عشرة من المصابين بسرطان الرئة . كذلك يدخل التدخين ضمن مسببات أمراض القلب والجلطة الدماغية ، ويسبب باستمرار أمراضا مسببة للإعاقة مثل انتفاخ الرئة والتهاب القصبات الهوائية . وكشفت دراسة جديدة أن التدخين بعد عمر الخامسة والستين يعيق التفكير. إذ وجد الباحثون أن المدخنين معرضون للتراجع العقلي أكثر من غير المدخنين ، أو المدخنين السابقين بأربع مرات. وأضافت الدراسة: أن التدخين يسبب الإصابة بأمراض الأوعية الدموية، وتصلب الشرايين، وهي حالات تعيق وصول الدم إلى كافة أجزاء الجسم بما في ذلك الدماغ . ولعل هذا ما يوضح لماذا يترك التدخين تأثيرات على الذكاء.

وليس هذا فحسب، بل يتضح يوما بعد يوم أثر التدخين السلبي على غير المدخنين . فمن المعروف أن التعرض للدخان بالنسبة لغير المدخنين ، يسبب أضرارا صحية بعيدة المدى . وتقول دراسة علمية نشرت حديثا ، أن غير المدخنين الذين تعرضوا لدخان سجائر زملائهم في العمل لأكثر من سنة ، حصلوا على إجازات مرضية ، تقدر بضعفي ما حصل عليه أقرانهم المدخنون . وأن الذين يتعرضون لدخان سجائر زملائهم ، يحتاجون علاجا لأمراض الجهاز التنفسي ، يتجاوز بكثير ما يحتاجه أمثالهم من العاملين في أماكن يُمنع فيها التدخين . وخلصت الدراسة أنه بالإضافة إلى الأطفال ، يجب حماية البالغين من أضرار التدخين السلبي على غير المدخنين في مواقع العمل ، وغيرها من الأماكن العامة وتشير الدراسة إلى أن التدخين السلبي هو من أكثر عوامل ضعف إنتاجية غير المدخنين . وتقدر وكالة حماية البيئة الأمريكية بأن حظرا عاما للتدخين في أماكن العمل في الولايات المتحدة ، سيوفر للإقتصاد الأمريكي نحو ٧٢ إثنين وسبعين مليار دولار .

إنها فعلا حقائق مخيفة ومرعبة . وعلى كل شاب يافع أن يفكر جديا بالأمر، قبل أن يبدأ نفث السيجارة، وكأنه يلهو بلعبة ممتعة ، يقد فيها الكبار . وأيضا قبل أن تستحكم فيه عادة التدخين .

لعل السؤال الآن : هل يكفي ترداد هذه الحقائق لكي يمتنع أحدهم عن الانزلاق وراء هذه العادة السيئة ؟ وهل مجرد ترداد النصائح من قبل المربين ستجعل كل شاب يافع يمتنع عن التدخين ؟ تكشف لنا تجارب الحياة أن الأمر ليس بهذه السهولة . فالشاب عادة ، والإنسان بشكل عام ، يريد أن يسلك بحسب أهوائه ، ويرفض أن يلتزم بما يقدم له من نصائح ، حتى لو اقتنع بما يقال له من حقائق .

وهناك مشكلة أخرى يواجهها الإنسان المدمن على التدخين ، وهي أنه لن يستطيع ترك هذه العادة السيئة ، حتى لو أراد ذلك . لأن النيكوتين يكون قد تسرب إلى دماغه ، مما يدفعه إلى طلب المزيد . ففي خلال عشر ثوان فقط من استنشاق الدخان من السيجارة ، تدخل جرعة من النيكوتين مباشرة وبسرعة إلى المخ . وهذا الإندفاع يؤدي إلى إفراز عدد من المواد في المخ . ومع مرور الوقت يؤدي وجود هذه المواد في المخ ، إلى أن يصبح المدخن مدمنا على النيكوتين . وعندما يقلع المدخن عن التدخين ، فإن مستوى هذه المواد يتغير ، وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس بالحاجة إلى النيكوتين، وبالتالي إلى القلق والتوتر .

رودني : أمام هذا الوضع هل هناك من علاج حاسم لمشكلة الإدمان على التدخين ؟ جرت وتجري عدة محاولات من قبل الحكومات للحد من التدخين وانتشاره . فمُنعت في بلدان كثيرة إعلانات الدعايات لشركات السجائر . وفي بعض البلدان مُنعت التدخين في مكاتب العمل والأماكن العامة ووسائل المواصلات وحتى في المطاعم . وأقامت بعض البلدان حملات للتوعية بمخاطر التدخين ، لابل خصص بعضها أياما معينة للإمتناع عن التدخين . وفي مصر أعلن قبل سنوات وزير الصحة المصري ، أن الوزارة لن تعين أو ترقى سوى غير المدخنين . وقال إن موظفي الوزارة يجب أن يضربوا للشعب مثلا جيدا ، بإعتبارهم يعملون في وزارة الصحة . وأتى تصريحه هذا ليتوج حملة استمرت عشرين عاما في مصر ضد التدخين . في وقت أكدت الإحصاءات الرسمية إلى أن ٤٠ في المئة من الرجال ، وثمانية في المئة من النساء في مصر يدخنون . وأعلن مؤخرا في بريطانيا ، عن دواء جديد يساعد المدخنين على الإقلاع عن عادة التدخين . إذ تؤثر أقراص الدواء الجديد بعد تناولها في المخ ، فتقضي على الرغبة في النيكوتين الذي تصدره منتجات التبغ . وقد توصلت دراسة أن واحدا من كل ثلاثة مدمنين على التدخين تناولوا هذا الدواء ، أصبحوا غير مدخنين خلال عام . وقال أحد الأطباء إن المدخنين مازالوا بحاجة إلى قوة الإرادة والتصميم من أجل الإقلاع عن التدخين .

نعم إن الأساس في الإقلاع عن التدخين هي قوة الإرادة والتصميم لدى الشخص . ويقول إحصاء أن الذين يمتنعون عن التدخين ، نتيجة إرادتهم وتصميمهم ، هم ثلاثة بالمئة فقط . ثلاثة بالمئة فقط ، والسبب بالطبع لضعف إرادة الإنسان . فالإنسان يقع عاجزا أمام قوة النيكوتين التي تسللت إلى دماغه ، وسيطرت على إرادته ، وهنا تكمن المشكلة . فكيف يستطيع الإنسان التحرر من تأثير النيكوتين ؟ يبدو واضحا أن الإنسان بحاجة إلى قوة روحية تساعد على التحرر من تأثير النيكوتين ، وعلى تحرير إرادته من القيود التي تكبلها . وكما لاحظنا فإن الدواء وحده ليس كافيا لتحرير الإنسان من علة الإدمان على التدخين . وهنا تأتي القوة الروحية لا لكي تحرر الإنسان من تأثير الإدمان، بل لتقدم له البديل الصحيح الذي يحفظه من العودة إلى التدخين .

قد يسأل سائل وهل هذا معقول ؟ وما هي هذه القوة الروحية ؟ وكيف نحصل عليها ؟ وللإجابة نقول نعم ، إن هذا أمر ممكن ومعقول ، مادام مصدر هذه القوة الروحية هو الله تعالى خالقنا .

وبالطبع إن الله غير عاجز على مدنا بالقوة التي نريد ، لكي ننتصر على أية عادة فاسدة . ولقد اختبر مئات الألوف لابل الملايين من البشر ، قوة الله هذه ، على مر العصور والأجيال ، وتحرروا من عاداتهم الفاسدة . إننا كبشر عبيد للخطية والعادات الفاسدة . ولهذا قال المخلص المسيح : " إن كل من يعمل الخطية فهو عبد للخطية . " ثم أضاف قائلا : " فإن حرركم الإبن فبالحقيقة تكونون أحرارا . " (يوحنا ٨: ٣٤ و٣٦) إن الإبن أي المخلص المسيح ، هو المحرر الذي يستطيع ، لا أن يحررنا من عاداتنا الفاسدة فحسب ، بل أن يهبنا القوة لكي لا نعود نستعبد لها مرة أخرى . وهكذا نختبر معنى الحرية الحقة، ونصبح أحرارا بالفعل .

فإذا كنت صديقي مازلت مستعبدا لعادة التدخين أو غيرها ، فإني أدعوك اليوم لكي تأتي وتؤمن بالمخلص المسيح ، الذي وحده القادر على تحريرك وفي لحظة واحدة ، فتصبح إنسانا جديدا بكل معنى الكلمة . أجل في لحظة واحدة تنال قوة الله المحررة ، وتتحرر من عادة التدخين ، وهو ما اختبره الكثيرون . وتحصل أيضا على غفران الله لذنوبك ، وتنال الحياة الأبدية في دار النعيم . فهل تراك تؤمن بالمخلص المسيح ؟