

## أنا وأنت على الطريق

### تدخين الشيشة

هل سمعت بالتقرير الصادر عن منظمة الصحة العالمية يا سيدتي؟ يشير هذا التقرير إلى أن كمية النيكوتين التي تتجم عن تدخين الشيشة في جلسة واحدة تعادل تدخين أكثر من علبة سجائر كاملة. ويقول التقرير أيضا إن الكثير من المصريين يدخنون الشيشة أي النرجيلة ظنا منهم أن مرور الدخان عبر الماء ينقي النيكوتين من بعض السموم التي يحتويها. وأوضح الدكتور حسين الجزائري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية أن الأمر ليس كذلك حسب رويترز. وقال أيضا هناك اعتقاد خاطئ سائد منذ عشرات السنين بأن الشيشة أقل ضررا وإدمانا من السجائر. وأضاف أن تدخين الشيشة فيه كل مسببات السرطان الناجمة عن تدخين السجائر ويزيد على ذلك إضافة مزيد من أحادي أكسيد الكربون ومجموعة منفصلة من مسببات السرطان الناجمة عن استخدام فحم محترق للمحافظة على تدفق النيكوتين مقترنا باحتمال الإصابة بمرض السل أو الالتهاب الكبدي الوبائي نتيجة تعاقب الأفواه على فوهة خرطوم الشيشة.

والآن ماذا عن النساء؟ وهل تدخن النساء الشيشة أي النرجيلة؟ يقول التقرير وتدخن النساء على وجه الخصوص الشيشة على سبيل مسابرة ما هو مستحدث ولأنهن يعتقدن أنها أقل ضررا من السجائر لكن انتشار التدخين عموما ازداد وتسبب في رفع معدل الوفيات المرتبطة بالتبغ. ويقول مصطفى كمال من المركز المصري لأبحاث مكافحة التدخين إن مصر تشهد سنويا ٣٤ ألف حالة وفاة مرتبطة بالتبغ وثلاثا نتيجة لتدخين الشيشة. ويقول المقرر من الصعب التكهّن بالأثر الذي قد يحدثه تقرير منظمة الصحة العالمية على المصريين الذين يحصلون على جرعتهم اليومية من النيكوتين من نرجيل تبغ في مقاهي القاهرة الكثيرة التي تقدم لروادها الشيشة بنكهات متعددة. وأمام مقهى صغير في وسط القاهرة الصاخب جلس اثنان من الرجال وعمرهما ثمانية وعشرون عاما يدخان الشيشة ويشربان الشاي بينما يتوهج الفحم القابع على قمة النرجيلة. وأقر الإثنان بقلقهما من الآثار الصحية للتدخين وقالوا إنهما يفكران في الإقلاع عن التدخين. وقال واحد منهما بأنه يرغب في ذلك لكن ضغوط العمل وعدم وجود وقت كاف لممارسة الرياضة يجعله يعود إلى الشيشة التي يراها علاجاً لضغوطه. وأما الآخر فيقول إن الحياة صعبة لدرجة أنها تجعله ببساطة لا يهتم كثيرا بالآثار الصحية لتدخين الشيشة والسجائر. إلى هنا ينتهي التقرير...

نعم يا سيدتي والنساء أيضا يدخن الشيشة ويتعلن بهذه العادة التي باتت منتشرة كثيرا في مجتمعنا العربي وخاصة في مصر ولبنان وسوريا. والآن ما هو رأيك يا سيدتي؟ أليس حري بنا نحن النساء أن نعيد النظر بهذا الموضوع ونحاسب أنفسنا من أجله؟ أم أن

لسان حالنا هو كما قال الشابان في التقرير: إن تدخين الشيشة ما هو إلا لكي يخففوا من ضغوط العمل ومن وطأة ضغوط الحياة بشكل عام عليهم. وهل تراك تتظرين إلى هذه العادة بأنها حقا ستوفر لك راحة من ضغوط الحياة ومن وطأة العمل؟ من ضغوط العائلة وتعب الأولاد ومتطلبات الزوج؟ وإزاء هذا التعليل والتحليل لتدخين النرجيلة أقول: يكفيننا إيجاد حلول لمشاكلنا وضغوطات الحياة التي نمر بها حتى ليصح فينا المثل الذي يقول: وداوني بالتي كانت هي الداء. وهذا جزء من شعر لأبي النواس الشاعر المعروف بالحب والغزل والخمرة. فكان يطلب المزيد من الخمر عله يداوي نفسه من الداء الذي سببته الخمرة أولاً وأخيراً. ترى هل تريدن التخلص حقاً من هذه العادة يا سيدتي؟ وكذا من عادات أخرى تسيطر على حياتك وتؤثر ليس على صحتك فقط بل صحة عائلتك أيضاً لأن الذي ينتشق هذا الدخان المليء بثاني أكسيد الكربون أيضاً يتعرّض للخطر الشديد وكأنه يدخن بنفسه. فهل تحرصين على صحتك أولاً وصحة أطفالك وأولادك وعلى جو البيت لكي تكونوا جميعاً سليمين و معافين؟

وهنا أذكر يا سيدتي كيف أنه عندما أخطأ آدم وحواء في بدء الخليقة كيف أنهما عملاً لأنفسهما مآزر لكي يخفوا عريهما أمام الله. وكانا أن أخذنا أوراق تين وخاطوها ببعضها البعض وغطياً بها عريهما واختبأ خجلاً من الله. هذا ما يفعله الإنسان حتى الآن في محاولة منه لكي يتخلص من كل ما يؤلمه ويتعبه ويخجله. أليس كذلك يا سيدتي؟ فيلجأ مثلاً إلى الشيشة ليدخن وينفث دخانها وبالتالي ينفث معها كل آهاته وأناته فيشعر بالسلام ولو لساعة. وهكذا يخدع نفسه. في لقاء مرة بين اليهود الذين آمنوا وبين يسوع المسيح المخلص دون لنا البشير يوحنا في الإنجيل المقدس هذه الحادثة فقال: وبينما يسوع يتكلم بهذا آمن به كثيرون. فقال يسوع لليهود الذين آمنوا به إنكم إن ثبتتم في كلامي فبالحقيقة تكونون تلاميذي. وتعرفون الحق والحق يحرركم. أجابوه إننا ذرية إبراهيم ولم نستعبد لأحد قط . كيف تقول أنت إنكم تصيرون أحراراً؟ أجابهم يسوع الحق الحق أقول لكم إن كل من يعمل الخطية هو عبد للخطية. والعبد لا يبقى في البيت إلى الأبد. أما الابن فيبقى إلى الأبد. فإن حرركم الابن فبالحقيقة تكونون أحراراً.

ترى ما رأيك يا سيدتي بهذا الحديث الذي دار بين يسوع المسيح المخلص وبين اليهود أنذاك؟ لقد بيّن المسيح لهم بأنهم عبيد وليسوا أحراراً بسبب الخطية . لأنهم ولدوا بالخطية كسائر البشر وهم بذلك يعملون الخطية لأنهم مستعبدون لها. لهذا فلا يمكنهم أن يتحرروا إلا إذا حررهم يسوع المسيح نفسه. كيف يتم التحرير والتخلص من كل عادة فاسدة نقوم بها ونرتكبها؟ يكون عن طريق الإيمان أي الثقة بيسوع المسيح المخلص الذي وحده مات عن الإنسان لكي يمنحه الحرية والسلام والغفران الأكيد. أي أنه وحده الذي أخذ مكان عقاب الله لخطايا البشر أجمعين. لا فرق بين كبير وصغير بين رجل وامرأة بين عبد وحر، الجميع واحد في نظره. فهل تريدن أن تتحرري من عاداتك الضارة يا سيدتي؟ تعالي إلى المخلص يسوع المسيح وارم بأحمالك عليه وهو يحررك حقا وفعلاً كما وعد ووعده صادق وأمين.

\*\*\*\*\*