



صفحة العربية في التاسعة لاساني

الموضوع: لك صديق آمن على التدخين بل أصبح يتفاخر بإدمانه ،ساءك 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

لئن قدّم التطوّر للإنسان باقة من الورود هي مظاهر الرفاهية والزاحة والاسترخاء فإنّ الباقة لم تخل من أشواك أخذت تلف أصابعها حول البشرية حتى كادت تخنقها ،مما جعل الإنسان اليوم يعاني من ضغوطات دفعت به إلى استهلاك موادّ مدمرة لجسمه ولعلّ أبرزها السجارة التي أعلنت وجودها في كلّ مكان ونصبت رايتها في كلّ زاوية من العالم ،إنّها لآفة هذا العصر لا يسلم منها مستهلكها ولا تاركها والغريب أنّ الإنسان يقاد إليها طوعا ودون أيّ عناء انقياد الشاة إلى راعيها وهذا ما عاينته في حالة صديقي الذي آمن السجارة حتى باتت ترافقه في كلّ مكان وهو ما جعلني أذهب إلى زيارته علني أجد وراء الأبواب ممرا إلى فكره وأستطيع إقناعه بالإقلاع عن هذه العادة وتبصيره بمختلف الأخطار التي تمثّلها .

تتأقلا نحن الأصدقاء خبر إدمان صديقنا المقرب على التدخين فلم أستطع الوقوف جانبا ولم أرض عدم التدخّل بل قرّرت التحدّث معه في الموضوع لذلك اصطحبته إلى البحر علّ هواه النقيّ ينفعه ،جلسنا على الشاطئ والغريب أنّ البحر قد تطبّع بطباع صديقي فبدا حائرا مكفّهرا مقلّا جوارحه في حالة مذّ وجزر كأنه يترجم ما يعمل داخل صديقي من مشاعر متضاربة متنافرة ،جلسنا صامتين لبرهة ثمّ قطعت هذا الصمت بصوت يجمع بين العتاب والتأنيب 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 يمزّ بحالة اضطراب وصير قلبي أسير اكتئاب فجسدك الصغير لن يتحمل هذا العبء الكبير فما عهدتك متهورا ولا ألفتك جاهلا بعواقب الأمور ..

فجأة قاطعني صديقي بصوت يمزج بين العداء والاضطراب :

- لا تحاول أن تقنعني بالإقلاع عن التدخين فقد غدت السجارة صديقي التي تخفّف عني ما أعيشه من ضغوط فماذا عسائي 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 بصحة عادية بل إنّني أعرف أشخاصا يدخنون منذ زمن ليس بالقريب وهم الآن على أحسن ما يرام

صدمت لما قاله صديقي لكنّي حاولت السيطرة على الأمر فاتيريت قائلا :





- أي صديقي، إنك تزعم أن التدخين يخفف عنك وطأة ضغوط الحياة ويفتح أمامك أبواب الأمل وأنت لجأت إليه لتتدارك ما فاتك ولكن يؤسفني أن أخبرك أنك اخترت طريق الانتحار البطيء وأنت قد لمست ظاهراً الأمور وغفلت عن باطنها، أعلم أن التدخين يسبب تكثف القار على شكل طبقة سميكة داخل الرئة فتبتطن المسالك الهوائية وينتج ما مقداره مائة وسبعون غراماً من القار من جزاء تدخين خمسة وعشرين سيجارة في اليوم وهذا ما يعرض المدخنين أكثر من غيرهم إلى أمراض القلب ثم الموت كما أنك مع كل سيجارة تدخل إلى جوفك سحابة من الغازات السامة التي تشمل ثلاثمائة مادة كيميائية قاتلة أهمها النيكوتين وهو سم زعاف يسبب الإدمان ويكفي سبعون مليغراماً منه للانتحار وقد توصل فريق علمي أمريكي إلى إثبات الدليل العلمي على سرطانية هذه المادة فكشف أن الجسم البشري يحتوي على مستقبلات من النيكوتين توجد في الخلايا الزنوية 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 شخصاً كل ست ثوان على المستوى العالمي وذلك بسبب التدخين المباشر أو السلبي.

- مهلاً، على رسلك أكون لتدخيني آثار سلبية على من حولي؟
- نعم، بالطبع فقد أشارت دراسة علمية أمريكية استغرقت خمسة عشر عاماً وشارك فيها أكثر من أربعة آلاف شخص إلى أن التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بعدة أمراض ظلّ واجماً من هول ما سمع لكنه حاول التظاهر بالثبات قائلاً :
- 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 والتعدي والتمرد بعد أن كان في بادئ الأمر فضولاً ونتيجة للفراغ والهروب من الواقع للعيش في الأوهام وللأسف نجد شباب اليوم مقبلاً على التدخين دون تفكير في عواقبه وإن سألت واحداً منهم عن السبب أجابك بكل ثقة : أنا رجل ، فهل الرجولة تعني أن تمسك عقاراً قاتلاً بين أصابعك؟ ليس الرجل رمزاً للآثران ؟ وكيف يمكن أن نعد التدخين مظهراً للرجولة والحال أنه يعجل لك بالشيخوخة المبكرة فتظهر علاماتك 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





صفحة العربية في التاسعة أساسى

إلى بيته لأنه يسعل طوال الليل، المدخن لا يزوره الناس لأن راحته كريهة ومقرزة"، فهل هذا يرضيك؟ وإياك والتهلون بهذه المادّة التي تقرب موتك كل يوم، ولا يخدعك ما تشعر به في السجّارة من متعة زائلة فهي في المقابل تسبّب لك القلق والتوتر وتقلّل من تركيزك وتشتت ذهنك وكلّ ذلك بسبب الإدمان الذي يجعلك عبداً لسجّارة 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 تبالى بما نبتّه إليه العلم فكيف تتجاهل تعاليم ديننا الحنيف، ألم يقل تعالى في سورة البقرة: "وأنفقوا في سبيل الله ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إنّ الله يحبّ المحسنين" فكيف تلقى بنفسك في هلاك محقق أكّده العلم بما لا يدع مجالاً للشك فيه كما قال جلّ جلاله في سورة النساء: "ولا تقتلوا أنفسكم إنّ الله كان بكم رحيماً" فكيف تخالف أوامر الله وترضى بقتل نفسك وأنت الذي ستسأل عن صحتك فيم أفنيها 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 أنّك 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:

- شكراً على توعيتي وساعمل جاهداً على الخروج من هذه المحنة قبل فوات الأوان.

تسلّح صديقي بعزيمة قويّة وإصرار ثابت واستطاع أن يصمد في رحلة علاجه من هذه الآفة وأن يتخلّص منها نهائياً لكنّ الشباب المعاصر يظلّ للأسف عرضة للكثير من المخاطر بصارها فتصرعه و يغالبها فتغلبه. فكيف السبيل إلى حمايته من تلك الأفات؟



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

