



تخطيط لموضوع (إيمان التدخين) محور شواغل الإنسان المعاصر

الموضوع:

لك صديق سقط في هوة إيمان التدخين وصار يتفاخر به معتبرا إياه مُخلصا من الهموم ومحققا للنشوة وعنوانا للنضج وقوة الشخصية. فسألك منه ذلك وقررت أن تدحض رأيه مثبتا له مخاطر آفة التدخين. أنقل ما دار بينكما من حوار مركزا على الحجج التي وظفتها لإقناعه بالإقلاع عن تلك الآفة.

التخطيط:

1- حجج خطاب الأطروحة المدحوضة: أ) التدخين مخلص من الهموم:

- * السجارة تخلص الإنسان من مشاكله وتنسيه همومه وتعوّض تعاسته سعادة فهي المرهم الذي يفضلته تتلاشى سائر أسباب الضغط النفسي وتنبذ جميع المشاكل التي يتبيلنا بها الدهر..
- * ما أشبه تلك اللغافات العجيبة بالصديق الذي لا يملني والجل الذي ما شكوتُه مشقة في الحياة إلا صغرها في عيني وجردني منها فكلما وجدنا في العمل مشقة أو ابتلنا الحياة بمصيبة إلا وجدنا فيها خلاصا وملذا فيصنّف الذهن وترتاح النفس مثلما تصنّف السماء زرقا بعدما لبّتها الغيوم الذكاء.
- * ليست السجارة سوى وسيلة يحتال بها المرء على الحياة ومتاعبها حتى لا يغرق في يَم الهموم والكدر.

ب) التدخين مُحقق للنشوة:

- * ألعم بالسجارة متعة ونشوة لن تُدركها حتى ترشّفيها بعد وجبة دسمة على إيقاع كوب من الشاي المعطر أو قهوة مطبوخة على نار هادئة فتخلد إلى عوالم جميلة من التأمل والاسترخاء فيها ينتشي العقل ويسرّخي الجسد فتسري فيك شعيرة عذبة تدغدغ مفاسلك وتترنم على إيقاعاتها الزوخ جذلى وقد حُلقت في سماوات الرؤى والأحلام.
- * كثيرا ما كانت السجارة محورا لمتعة يُحبها الخلان في اجتماعاتهم ويكتشفون بفضلها متعة التلاقي والتسامر ويزداد أنسهم بموسيقى نرجيلة تُنعش النفس وتزيل الكدر حتى أن سحرها يطال النساء فعشقنها وصرن يُقبلن على فضاءات خاصة بها فتساوت النساء مع الرجال في ارتياد المقاهي وإيمان التدخين.

ج) التدخين عنوان للنضج وقوة الشخصية:

- * لقد كبرت وصرّت رجلا ولي الحق في أن أتصرف كما الرجال فأرتأى المقاهي وأدخن وأسهر واستمتع بمباهج الحياة.
- * أنظر إلى المشاهير من مطربين وممثلين وممثلات كلهم على الشاشات في أوج أناقتهم وهيبتهم يسكون بين أصابعهم لفائف تبغ فاخرة تمنحهم لقا وقوة ووقارا ومقاما رفيعا في عيون جماهيرهم.
- * بفضل السجارة تسنى لي التخلص من إفسار الطفولة الذي جثم عليّ سنوات طوال فتركني نكرة في عيون الناس ومحلّ سخرية وازدراء بين الأتراب ولكنني الآن نجحت في ولوج عالم الكبار كي أثبت ذاتي وأبني بينهم شخصية قوية لم أكن لأدركها من قبل وما إنني اليوم ألقى بينهم الترحاب والحظوة والاحترام والتبجيل.
- * لو لم تكن تلك اللغافات على تلك الصفات والميزات لما أقبل عليها سائر المراهقين يرجون منها رجولة يكتمل بها نضجهم وتتشكل بفضلها شخصياتهم على الوجه الأكمل.

2- حجج خطاب الأطروحة المدعومة: (مرحلة الدحض)

- * لا يمكن للغافات الموت أن تكون دواء لمشاكل الحياة ومتاعبها بل منها ينبثق كل داء وكيف لها أن تكون الخلّ الوفي بينما هي الشيطان الذي لن يتخلى عن رفقتك حتى يُرديك في مسالك الهلاك؟
- * لا نشوة في تلك السموم التي تلفت من حولك الأكفان دون أن تدري وهي ليست سوى سراب خُلب تستدرج أصحاب النفوس الضعيفة لاستعجال ساعتهم قبل أوانها. إنك تبدأ رحلتك مع العذاب منذ وضعت قدميك في مصيدة الإدمان التي لا ترحم.
- * تلك السجائر تحطّ من شأنك وتُحقّر نفسك أمام مرآة ذاتك وفي عيون من حولك وهي تسلب إرادتك وتُضعف شخصيتك وتمزّج أنفك في التراب رغما عنك.
- * أثبت علماء النفس أن الأطفال المدخنين يتوهمون عبر السجارة تحقيق الرجولة والاستقلالية والتخلص من أزمات الواقع والحال أن الرجولة تعني تحمل المسؤولية والوعي والفكر الرشيد والفعل النبيل وهل في التدخين شيء من ذلك؟
- مخاطر آفة التدخين: (مرحلة الدعم)
- أ) على مستوى الصحة الجسدية:
- * لو انتبهت أيها الغافل إلى حالك لوجدت نفسك سائرا في طريق الانتحار البطيء أنظر إلى صحتك إنها تتدهور شيئا فشيئا وليس أدلّ على ذلك من ذهابك إلى المستشفى بصفة دورية.





أثره خطير على الجهاز التنفسي وهو السبب الأساسي لأمراض الربو ولسرطان الرئة بل وسرطان الفم والشفة والحنجرة والمريء والمعدة والمثانة ..

*يؤدي حتما بما فيه من قار إلى انسداد الأوعية الدموية والشرابين فيتسبب في الجلطات الدماغية والقلبية كما يُصيب القدمين بالغرغرينا.

* يتسبب في ترسب الكوليسترول في جدران الأوردة والشرابين فيُصيب المدخن بالضغط المرتفع وأمراض القلب والسكري ..

* يتسبب في أمراض اللثة وفقدان الأسنان وتأخير التئام الجروح إضافة إلى تشويه جمال الفرد ببشرة شاحبة داكنة وعينين غائرتين وأسنان صفراء وشفاه مزرقة سوداء وتجاعيد تخط على الوجه أشع صورة تأخذ المدخن إلى شيخوخة مبكرة وهو ما يزال في مقتبل العمر.

*الموت المبكر: يهلك التدخين أكثر مما يهلك الإرهاب والحروب وحوادث المرور إذ يموت ما يزيد عن 7 ملايين شخص سنوياً بسبب تعاطي التبغ وقرابة 11 ألف حالة يوميا وكل 6 ثوان يموت شخص بسبب هذا السم الزعاف وقد أثبتت دراسات عديدة أنه في المتوسط يموت المدخنون قبل عشر سنوات من غير المدخنين.

(ب) الصحة النفسية:

*المدخن مدمن تضرر ذاكرته ويخدر دماغه وتزداد شخصيته هشاشة وهو في خوف دائم من مجاهل المستقبل كما تتوتر نفسه وتسوء طباعه إن لم يُدخن سيجارته اللعينة وقد يطلبها ممن يعرف وممن لا يعرف حتى أن المدخن سُمي كما تقول الكاتبة "خديجة الصدر" بارد الوجه فقد أهدر كرامته وقيمه دون فائدة تذكر.

* التدخين يُفرز فيك القلق والتوتر ويُقلل من تركيزك ومن احترامك لذاتك ويُشتت ذهنك بسبب ذلك الوحش الكاسر الذي يُدمر عزيمتك ويجعلك عبدا لسيجارة تهوي بك إلى القرار حيث عذاب الندم وتآنيب الضمير والشعور بالقهر والعجز وقلة الحيلة. فشتان بينك وبين أخيك غير المدمن إنه قوي ومقدام أما أنت فضعيف وذليل تلجأ إليه دائما لقضاء بعض شؤونك.

(ج) المستوى الاجتماعي: لا تتوقف هذه العلل على المدخن بل تتعداه إلى من يشاركه الفضاء المغلق الذي يتواجد فيه وأنت بسبب ضعفك وأنانيتك تُورط أحب الناس إليك في تدخين سلبي ينال منهم ما نالك من أمراض دون أن يكون لهم من ذنب سوى أن الحياة ابتلتهم بمن لا يحترمهم ولا يجد حرجا في الاعتداء على حقهم في الصحة بل في الحياة.

(د) على المستوى المادي: المدخن يستنزف دون أن يشعر أموالا طائلة لن يجني منها سوى الأمراض والعلل وأسعار السجائر في تزايد مُطرد عالميا يستفيد منه المتاجرون به ويجنون الأموال الطائلة بعد التغرير بالأغبياء الواهمين. وتتسبب تكاليف التدخين الباهظة في تروذي مستوى معيشة الأسر ومزيد من تفكير الفقراء وتخفيض الإنفاق على الغذاء والتعليم والرعاية الصحية لأنه يكلف الأسر الفقيرة أكثر من 10 بالمانه من ميزانياتها كما يُثقل كاهل المجموعة الوطنية بزيادة تكاليف الرعاية الصحية وتفاقم الفقر والأضرار البيئية إذ تمثل نفايات التبغ أكبر أنواع القمامة عددا على الصعيد العالمي وكل ذلك أكدته المديرية العامة لمنظمة الصحة العالمية مارغريت تشان في قولها: "يؤدي التبغ إلى تفاقم مشكلة الفقر ويقل الإنتاجية الاقتصادية ويساهم في تقليل خيارات الأغذية المنزلية ويلوث الهواء.

(هـ) على المستوى الديني: لما كان التدخين إتلافا للصحة وتبذيرا للمال وتفريطا في الكرامة واعتداء على الغير فقد أجمع أغلب الفقهاء على تحريمه مستندين إلى قوله تعالى: "ولا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ" فكيف تلقى بنفسك في هلاك محقق أكدّه العلم بما لا يتطرق إليه أدنى شك كما ورد في ذكره الحكيم قوله تعالى: ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما" فكيف تخالف أوامر الله وأنت الذي سئال في اليوم الآخر عن صحتك فيم أفنتها وشبابك فيم أمضيته ومالك فيم أنفقت فاعلق يا صديقي باب جهنم الذي فتحه لك التدخين واسغ إلى الإقلاع عنه والتخلص من أذاه لتحمي نفسك وغيرك منه واجعل صون الصحة والحفاظ عليها هدفك الأسمى ومبتغاك الأسنى.



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

