السيجارة في قفص الإتهام

يطير فرحاً حينما يمسكها بيده.. ويزداد نشوة حينما يقبلها بفمه..! يستوحش لفقدها.. ويأنس لقربها.. أسعد لحظاته حينما يخلو بها.. وأشقى ساعاته حينما يفارقها.. تحدد أصدقائه وأماكن جلوسه.. قد ينحرف بسببها.. قد يرتكب المحرمات لأجلها، بل قد يموت بتأثيرها..؟ إنها السيجارة !! إذا فلنضعها في قفص الاتهام !!

عبرة !!

شاب في الخامسة والعشرين من عمره، ابتلي بشرب الدخان لعدة سنوات... وذات يوم أدخل المستشفى بسبب ألم مفاجئ وهو هبوط في القلب.. ووضع عدة أيام بغرفة العناية المركزة تحت مراقبة الأجهزة الطبية المتطورة، حيث أن الطبيب المشرف على علاجه أصدر أوامره لهيئة التمريض بعدم إدخال الدخان للمذكور لأنه السبب الرئيسي لمرضه، وتفتيش الزوار خوفاً من تسلل الدخان له خفية..

تحسنت صحته وبدأ يستعيد نشاطه.. إلا أنه لم يتقيد أخيراً بتعليمات الأطباء ؛ حيث عاد إلى التدخين، وفي أحد الأيام فُقد هذا الشاب.. بحثوا عنه فوجدوه في أحد الحمامات وقد فارق الحياة (وبيده سيجارة) ! !

مكونات السيجارة

تتكون السيجارة من عدة مركبات يصل عددها إلى أكثر من 200 مركب، وأشدها ضرراً، وأعظمها خطراً النيكوتين، حيث يوجد منه من 0.1: 2 مليجرام في كل سيجارة، وأضراره هي:

1 - أن النيكوتين يؤثر على أنسجة الجسم.

2 - أن جراماً واحداً منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة.

3 - أن حقنة منه تقدر بسنتيمتر مكعب كافية لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.

4 - أن 50 مليجرام منه تقتل الإنسان في لحظات إذا حقنت عن طريق الوريد.

التدخين هلاك للدين

حيث يبتعد المدخن عن أماكن الخير والصلاح فتجده يتوارى من الناس من سوء رائحته، بل قد يكون سبباً في ارتكاب بعض المحرمات، ناهيك عن كونه محرماً شرعاً، وا تعالى يقول: وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَآئِثَ [الأعراف:157].

هلاك للصحة

حيث يؤدي إلى الإصابة بضعف النسل، وضعف في جهاز المناعة، والتهاب الجلد، والسرطان في الرئة، والحنجرة والشفة، والذبحة الصدرية، والسل الرئوي، والبلغم وضيق النفس، وهذا إهلاك للنفس وا تعالى يقول: وَلاَ تَقْتُلُواْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ اللّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيماً [النساء:29].

يا من يريد دمار صحته ويهوى ***الموت منتحراً بلا سكين

لا تيأسن فإن ذلك واجد ***كل الذي يرجوه بالتدخين

هلاك للمال

حيث يؤدي إنفاق المال في المحرم، بل فيما يضر، وهذا مما سُيسأل عنه يوم القيامة حيث سُيسأل { عن ماله من أين اكتسبه، وفيما أنفقه }.

ولا عجب في ذلك فالذي يتناول 10 سجائر يومياً ينفق 1000 ريال سنوياً، في حين أنه لا ينفق عُشره صدقة لوجه ا.

ماذا قال الأطباء عن التدخين؟

يقول الدكتور كليفورد أندرسون: "لقد دلت الإحصاءات التي قامت بها جمعية السرطان الأمريكية أن الانقطاع يفيد، ويقلل خطر الإصابة بالسرطان بمعدل النصف.. ومن المحقق أن الذين لا يدخنون هم أقل الناس تعرضاً للإصابة بهذا المرض".

ويقول الدكتور كنعان الجابي: "لقد مضى على معالجتي للسرطان 25 عاماً فلم يأتني مصاباً بسرطان

الحنجرة إلا مدخن".

وجاء في تقرير الكلية الملكية للأطباء بلندن: "إن تدخين السجائر في العصر الحديث يسبب من الوفيات ما كانت تسببه أشد الأوبئة خطراً في العصور السابقة.. وجاء فيه أن 95% من مرضى شرايين الساقين هم من المدخنين".

وجاء في تقرير لأحد من مراكز البحوث الأمريكية: "إن التدخين يؤدي إلى أعلى نسبة وفيات في العالم بالمقارنة للحروب والمجاعات".

معلومات تهمك

1 - إن ضحايا التدخين في العالم لا تقل عن مليونين ونصف المليون شخص.

2 - إن السجائر التي تورد إلى دول العالم الثالث أكثر ضرراً من غيرها بسبب احتوائها على كمية أكبر من القطران والنيكتين.

3 - إن التدخين هو العتبة الأولى في طريق المخدرات.

4 - إن المدخن شخص عاجز بالمفهوم الرياضي.

5 - إن المدخن شخص غير مرغوب فيه اجتماعياً.

تساؤلات صريحة

1- هل تصنف الدخان من الطيبات؟ أم من الخبائث؟

2 - هل تسمي ا حينما تبدأ بشرب الدخان؟ أو تحمده حينما تنتهي؟

3 - هل هناك مأكول أو مشروب حينما تنتهي منه تطأه بحذائك؟

4 - هل تشرب الدخان في بيت من بيوت ا؟

5 - هل حققت من الدخان كسب مادي أو صحي أو اجتماعي؟

6 - ما هو موقفك حينما ترى أحد أبنائك أو إخوانك يدخن؟

متى ستقلع عن التدخين؟

أخي الحبيب.. وبعد هذا كله ألم تفكر في الإقلاع عن التدخين؟ ! ستقول – كعادتك – بلى ! وأقول متى ستقلع عنه إذاً؟ ستقول غداً أو بعد غد، أو بعد ذلك سأحاول الإقلاع عنه... إذاً أنت لم تقتنع بما قرأته آنفاً بل ستستمر على التدخين، ولن تقلع عنه أبداً ! ! ستقول لا ! إنني مقتنع تماماً بما مضى، ولكن صعب علي الخلاص منه وأخشى ألا أستمر على تركه. ! !

إذاً ما الحل أخي الحبيب؟.. هل سنقف معك في طريق مسدود؟ ستقول لا لم يصل الأمر إلى هذا الحد.. إذاً ما العمل؟ ربما تقول: " لعلي أسلك طريقاً آخر أنجو من أضرار التدخين سأتحول إلى الغليون أو

الشيشة ونحوها، فعلها أقل ضرراً وأهون خطراً "، وأقول لك ما أنت إلا كالمستجير من الرمضاء بالنار، أما علمت أن ما مضى ذكره من أضرار التدخين ينطبق على الشيشة والغليون وغيرها، ربما ستقول إذاً سأنتقل إلى نوع خفيف من السجائر التي تحتوي على كمية قليلة من النيكوتين والقطران وهذه خدعة كبرى، قد ثبت ضررها وعدم جدواها، وذلك لأن هذا سبب لتدخين أكبر عدد من السجائر، وهذا يؤدي إلى امتصاص المزيد من النيكوتين والقطران، وهذا يحدث بطريقة لا إرادية. فهل نلجأ إلى هذا الحل إذاً ! [من كتاب نفيس في موضوعه بعنوان: لماذا تدخن؟].

إذاً ما الحل؟

ليس هناك حل أيها الأخ الحبيب إلا أن تترك الدخان فوراً وتهجره بلا رجعة فعشمي بك كبير، وهمتك أكبر من أن تعجز عن الفكاك من أسر سيجارة حقيرة، وليس تركه بذاك الأمر الكبير العسير إذا صاحبهُ عزيمة صادقة وهمة عالية وإرادة قوية.

الأمور المعينة على ترك التدخين

1 - الاعتماد على ا سبحانه وتعالى والتوكل عليه.

2 - الرغبة الصادقة والعزيمة الأكيدة والإرادة القوية في الإقلاع عنه.

3 - خطط لطريقة تقلع فيها عن التدخين كأن يكون تدريجياً أو فورياً.

4 - أخبر أصدقائك ومن حولك أنك ستقلع أو أقلعت عن التدخين.

5 - لا ترتدْ الأماكن التي يكثر فيها التدخين.

6 - استعمل السواك أو اللبان " العلك " إذا وجدت حنيناً للتدخين.

7 - أكثر من شرب الماء والعصير لتخفيف تركيز النيكوتين بالدم.

8 - حاول زيارة طبيب مختص تستشيره.

9 - غاز ثاني أكسيد الكربون سينخفض من جسمك بعد يومين من الإقلاع عن التدخين.

10 - تذكر أنك الآن أقلعت عن التدخين وأضراره وانظر لنفسك أنك شخص غير مدخن.