

برنامج أنوار كاشفة

مواضيع عملية

الحلقة السادسة والأربعون

أهلاً ومرحباً بك صديقي المستمع في هذا اللقاء الجديد من برنامج أنوار كاشفة. هل تعلم ما هي نتائج التدخين الخطيرة على حياتك؟ فتحت عنوان: التدخين يسبب الموت المبكر جاء التقرير التالي:

اكتشف طبيب ياباني أن التدخين أكثر خطراً على صحة الناس من ارتفاع مستويات الكوليسترول والسكر في الجسم وارتفاع ضغط الدم. ولكي يصل إلى هذه النتيجة قام هذا الطبيب بتحليل الاختبارات الصحية التي أجريت لحوالي ٩٨ ألف شخص تتراوح أعمارهم بين ٤٠ و ٧٩ عاماً. بين عامي ١٩٩٣ و ٢٠٠٣. ثم قارن أساليب حياة هؤلاء الأشخاص والمعلومات التي توفرت عن أسباب وفاتهم فيما بعد. وقد خلص هذا الدكتور واسمه ميشيوكي ماتسوزاكي إلى أن معدل الموت المبكر للرجال المدخنين كانت أعلى بـ ٦٠ بالمئة من غير المدخنين، وأعلى بـ ٩٠ بالمئة من النساء. وقال الدكتور ماتسوزاكي: أعتقد أن ٢٤ بالمئة من وفيات الرجال كان يمكن تجنبها لولا التدخين، المسبب الأكبر للموت المبكر عند الرجال.

وفي تقرير آخر تحت عنوان ٦٠ بالمئة من الأطفال في الأردن يتعرضون للتدخين السلبي جاء التقرير التالي: أظهرت دراسة صحية أن نحو ٦٠ بالمئة من الأطفال دون سن ١٤ عاماً تعرّضوا للتدخين السلبي في منازلهم. وأن أقل من ثلث الأسر التي يدخن أفرادها لديها أمكنة لا يسمح التدخين فيها في المنزل. وكشف الدراسة التي أجريت لصالح برنامج شركاء الإعلام لصحة الأسرة، ونشرتها جريدة الغد الأردنية أن ٤٨ بالمئة من الرجال المتزوجين و ٢٨ بالمئة من الشباب يدخنون، في حين أن ٩ بالمئة من السيدات المتزوجات و ٢ بالمئة من الشابات مدخنات.

وأشارت الدراسة، التي سعت للوقوف على مستويات المعرفة والتوجهات والممارسات الخاصة بالقضايا الصحية ذات الأولوية في الأردن، أن ثلاثة من بين كل أربعة أشخاص يعرفون أن التدخين السلبي يمكن أن يسبب مشاكل في الجهاز التنفسي لغير المدخنين. بيد أن الدراسة، التي أجريت على عينتين بلغ قوامهما ١٨٤٧ أسرة، أكدت أن القليل من هؤلاء كانوا على معرفة ودراية بالمخاطر الأخرى. في حين لم يعرف أحد من المستطلعة آراؤهم تأثيرات التدخين السلبي على النساء الحوامل وأطفالهن الذين لم ينجبونهم بعد.

هل تعلم يا صديقي أن السجارة الأولى التي يدخنها الإنسان قد تكون أول الإدمان؟ فقد قال باحثون أن سيجارة واحدة يدخنها المرء عندما يكون في الحادية عشرة من العمر تترك أثراً سلبياً على من يتعاطاها لفترة طويلة. مشيرين إلى أنه من المحتمل جداً أن يصبح المرء مدمناً خلال مرحلة البلوغ.

وجاء في الدراسة التي نشرتها مجلة توباكو كونترول في عددها الأخير، أن عدد الأشخاص الذين يدخنون بعد تجربتهم الأولى مع السجائر في سن الحادية عشرة، يبلغ ضعف أولئك الذين لم يدخنوا في حياتهم. وشملت الدراسة التي أجريت عام ٢٠٠٤، ١٤ بالمئة من الأطفال في سن الحادية عشرة و ٦٢ في المئة في الخامسة عشرة في انكلترا، ينتمون إلى شرائح وفئات اجتماعية مختلفة، بغض النظر عن اللون أو الجنس أو الدين. وقال الباحثون أن تأثير التدخين يظل في حالة سبات لفترة طويلة قبل أن يحفز الشخص على العودة إلى هذه العادة التي ثبت ضررها على صحة الإنسان.

مستمعي الكريم، إن الإدمان على التدخين إذن هو خطر كبير على حياتنا، إذ يسبب الموت المبكر. ويؤثر سلبياً على الذين من حولنا، فهو يسبب لغير المدخنين مشاكل في الجهاز التنفسي، وأيضاً يسبب ضرراً بالغاً على النساء الحوامل والأطفال الذين لم ينجبونهم بعد. وعلمنا أيضاً أن تدخين المرء في سن مبكرة جداً سيجارة واحدة فقط، قد يؤدي به إلى الإدمان على عادة التدخين التي تدمر حياته في المستقبل. وهذا بحد ذاته أمر مرعب حقاً، ويجعلنا ننبه الأولاد من الإقدام على تدخين ولو سيجارة واحدة، ونحذرهم من النتائج الوخيمة عليهم.

هناك مثل شائع يقول: العلم في الصغر كالنقش في الحجر، وهو يعني أن تعليم الإنسان أو تعويده في الصغر على عادة ما، سيحفر هذا الأمر في داخله، ويبقى معه طوال العمر. ولهذا دعنا كلمة الله كما جاءت في الكتاب المقدس لغرس وصايا الله في أولادنا، وتعليمهم كلمته منذ الصغر. وهاهو سليمان الحكيم يكتب في سفر الأمثال قائلاً: "يا ابني لا تنسى شريعتي بل ليحفظ قلبك وصاياي. فإنها تزيدك طول أيام وسني حياة وسلامة. لا تدع الرحمة والحق يتركانك. تقلدتهما على عنقك. أكتبتهما على لوح قلبك. فتجد نعمة وفطنة صالحة في أعين الله والناس." (أمثال ١: ١-٤)

ينصح هنا سليمان الحكيم الأولاد لكي يغرسوا شريعة الله وكلمته في قلوبهم، وقال إن ذلك سيزيدهم طول أيام وسنين وسلامة. أجل، إن كلمة الله وشريعته تنقي القلب من كل فساد وشر، وتحفظ الإنسان بالتالي من الوقوع في طرق الهلاك، وهذا سيؤدي به

لكي يعيش طويلاً. وتابع سليمان الحكيم مؤكداً أهمية غرس كلمة الله في القلب، إذ لا بد أن يكون من أهم ثماره رضى الله الخالق، وسمعة حسنة بين الناس. وكلنا يعلم أهمية رضى الله علينا، وأهمية السمعة الحسنة، والصيت الفاضل في مجتمعاتنا العربية.

لكن ماذا عنا نحن الكبار؟ أجل نحن الكبار الذين لم تسمح لنا الفرصة في الصغر لكي نتعلم كلمة الله أو نغرسها في قلوبنا، فأصبحنا أسرى عادات فاسدة كثيرة، ومنها قد تكون مع الأسف عادة الإدمان على التدخين. هل هناك من أمل لنا بالتححرر من هذه العادات ومهما استبدت بنا؟

هل تعلم صديقي أن الله مستعد لا بل قادر على تحريرك من أية عادة فاسدة ومهما كانت متأصلة في داخلك؟ وما هو الرسول بولس من رسل المسيحية الأوائل يكتب قائلاً: "إذاً إن كان أحد في المسيح فهو خليفة جديدة. الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكل قد صار جديداً." (٢كورنثوس ٥: ١٧)

أجل، إن المخلص المسيح هو الوحيد القادر أن يحرر الإنسان من عبودية الخطيئة ومن كل عادة فاسدة. وهو لهذا أتى إلى عالمنا لكي يحررنا من هذه العبودية، ويجعلنا خليفة روحية جديدة قادرة أن تفعل الصلاح والخير، وذلك بموته الكفاري على الصليب وقيامته المجيدة من بين الأموات. ونحن لا نتكلم مجرد كلام جميل ونظريات منمقة، إنما هذا هو اختبار الكثيرين من البشر الذين آمنوا بالمخلص المسيح، وعرفوا قوة تحريره المدهشة، فانطلقوا يشهدون عن عمل الله في تغيير حياتهم رأساً على عقب.

وأنت صديقي تستطيع أن تحصل على هذا الاختبار المجيد إذا أتيت إلى الله تائباً عن خطاياك ومؤمناً بالمخلص المسيح. فتحرر من سلطان و عبودية الخطية، وكل عادة شريرة فاسدة. وتحصل في نفس الوقت على الغفران الكامل والحياة الجديدة، وتتأكد من نوالك الحياة الأبدية. فهل تراك تثق بالله وتأتي إليه بهذا الإيمان الأكيد بالمخلص المسيح؟ فأنت لن تخسر شيئاً بل على العكس، ستختبر أعظم اختبار مدهش في حياتك. فهل تؤمن؟