

تأملات: الدخان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين .
بعد التأمل بل والتجربة العملية وجدت أنه لو نصحت عشرة مدمنين على المخدرات بالإقلاع عن إدمانه فسوف يستجيب معظمهم، ولو نصحت مدمناً واحداً للنيكوتين (سجائر الدخان) فعلى الأغلب أنه لن يستجيب! والسبب أن مدمن المخدرات يقر ويعترف أنه مدمن ومريض ويتمنى الإقلاع عن المخدرات، أما مدمن الدخان فلا يعترف أبداً بأنه مدمن، وهو إذا لم يأخذ جرعة النيكوتين عندما يحين وقتها تجده قد أصبح سريع الغضب، فاقد للتركيز، يكاد يفقد أعصابه إلى أن يشعل سيجارته فيهدأ.

ولاحظ أن مدمن النيكوتين سيقول لك أنا لا أغضب ولا أفقد أعصابي وكل شيء عادي عندي إذا مر وقت طويل ولم أدخن، وكل هذا الإنكار هو من أجل الدفاع عن إدمانه وإقناع نفسه بأنه ليس مدمناً؛ وهذا بالتحديد ما يمنع علاجه وإقلاعه عن التدخين! فالاعتراف بالإدمان والرغبة في العلاج هو الطريق المؤدي إلى الإقلاع والشفاء من الإدمان، أما إنكار الإدمان وعدم الرغبة في الإقلاع عن التدخين فلا يؤدي إلا إلى طريق مسدود والاستمرار في الإدمان.

وصلى الله على نبينا محمد وآله وصحبه وسلّم تسليمًا.

عدنان الطرشة