

التدخين والمسيحي الأرثوذكسي

قسطنطين كافارنوس



نقلها إلى العربية

مايكل شقرا

تُرجم عن

**Constantine Cavernos, *Smoking and the Orthodox Christian*
(Etna, Center for Traditionalist Orthodox Studies, 2004)**

ببركة

الأسقف خريسوستوموس، متروبوليت إتنا (سابقاً)

عن المؤلف

البروفسور قسطنطين كافارنوس، فيلسوف، عالم بيزنطي، ومفكر أرثوذكسي لامع ومعاصر. تلقى علومه في جامعة هارفرد، حيث بدأ دراساته كتلميذ في العلوم البيولوجية تمهيداً لدراسة الطب. كونه حائز مرتين على منحة فولبرايت Fulbright Scholar وعضو سابق في جمعية شيلدون ترافيلنج Sheldon Traveling Fellow للفلسفة في جامعة هارفرد، مارس الدكتور كافارنوس التعليم في عدة كليات وجامعات أميركية. ترأس معهد الدراسات البيزنطية واليونانية المعاصرة في مدينة بوسطن. Institute for Byzantine and Modern Greek Studies. تشكل كتبه ومقالاته العديدة في الروحانية الأرثوذكسية موسوعة لا غنى عنها بالنسبة لتلميذ الكنيسة الأرثوذكسية وتاريخها وأخلاقياتها. تلقى شهادة ليسانس إكرامية في العلوم اللاهوتية الأرثوذكسية Licentiate in Orthodox Theological Studies من مركز الدراسات الأرثوذكسية التقليدية Center for Traditionalist Orthodox Studies، حيث خدم كمستشار منذ نشأته. بعد سيرة طويلة وحافلة من الإنجازات، إعتنق الحياة الرهبانية كتلميذ للشيخ إفرايم الآثوسي، وذلك في دير القديس أنطونيوس (بطيركية القسطنطينية) في صحراء أريزونا في الولايات المتحدة الأميركية. رقد في الرب بعد حوالي ثلاثة سنوات من سيامته إلى الإسكيم الكبير.

مختارات لقسطنطين كافارنوس

A Dialogue Between Bergson, Aristotle, and Philologos
(First Bowdoin Prize, Harvard University)

Byzantine Sacred Art

Orthodoxy in America (in Greek)

Man and the Universe in American Philosophy (in Greek)

Modern Greek Philosophers on the Human Soul

Byzantine Thought and Art

Modern Greek Thought

Modern Orthodox Saints (in fourteen volumes)

A Dialogue on G.E. Moore's Ethical Philosophy

Paths and Means to Holiness
(Translated from the Greek by Archbishop Chrysostomos)

The Future Life According to Orthodox Teaching
(Translated from the Greek by Archbishop
Chrysostomos and Bishop Auxentios)

The Question of Union
(Translated from the Greek by Hieromonk Patapios)

The Hellenic Christian Philosophical Tradition

The Educational Theory of Benjamin of Lesvos (in Greek)

Meetings with Kontoglou

New Library (in four volumes to date)

تمهيد

لقد ظهرت مؤخراً في اليونان وفي بلدان أخرى عدة إعلانات صحافية صادرة عن أطباء ومؤتمرات طبية، تسلط الضوء على التأثير السلبي للتدخين¹ على الصحة. و يمكننا أن نكتب مجلدات بأكملها من مجموعة هذه التحذيرات.

غير أن نتائج أبحاث علم إيجابي مثل الطب بحد ذاتها، ليس بوسعها أن تؤدّي أحد إلى إصلاح نفسه. وذلك لأن هدف العلم هو إثبات العلاقة بين العامل والنتيجة، وليس تعليم الشخص عن مسؤولياته تجاه نفسه، تجاه قريبه، أو تجاه الله. واجبات كهذه تُعلّمها الأخلاقيات، وفي مطلعها أخلاقيات الكنيسة الأرثوذكسية، التي هي أسمى أداب مُنحت للبشرية.

تُعلّمنا هذه الأخلاقيات أننا هيكل الله، وأنه يجب علينا أن نحفظ هذا الهيكل بلا دنس، متحاشين كل ما يمكن أن يُلوثه: ”أَمَّا تَعْلَمُونَ أَنَّكُمْ هَيْكَلُ اللَّهِ وَأَنَّ رُوحَ اللَّهِ سَاكِنٌ فِيكُمْ؟ مَنْ يُفْسِدُ هَيْكَلَ اللَّهِ يُفْسِدُهُ اللَّهُ، لِأَنَّ هَيْكَلَ اللَّهِ مُقَدَّسٌ، وَهَذَا الْهَيْكَلُ هُوَ أَنْتُمْ.“²

وتُعلّمنا أيضاً أن الله أعطى كل منا وزناً محددة، ومن واجبنا أن نستخدمها في أفضل طريقة لكي تتكاثر.³ إن الحفاظ على صحة الجسد هو واجب مقدس تفرضه الفضيلة المسيحية؛ وكل ممارسة من جهتنا تؤدي إلى ضرر في صحتنا هي خاطئة، سواء ارتكبت عن معرفة أو عن جهل.

لقد تكلم أساتذة كنيستنا العظماء الكثير في هذه المسألة. سوف أُعطي مثالان. يقول القديس مكسيموس المعترف: ”هو الذي يحفظ جسده خالياً من الملذات الحسية والأمراض يكون له كعبد يساعده لتحقيق أهداف أسمى.“ ويقول القديس نكتاريوس الذي من إيجينا:

¹ تشير بداية أن كلمة "تدخين" في هذه الدراسة تعكس جميع وسائل إستهلاك التبغ، أي تدخين السجائر، والغليون، والسيگار، وأيضاً الأرغيلة

(أو النرجيلة) التي وصل إستهلاكها في بلادنا العربية، و بالأخص لبنان، إلى نسب وبائية بالفعل! —المعرب

² الرسالة الأولى إلى أهل كورنثوس ١٦: ٣-١٧

³ أنظر القديس متى ٢٥ : ١٤-٣٠

إذا أراد المرء أن يكون سعيداً وأن يميّز نفسه جديراً بدعوته، عليه أن يكون سليماً في الجسد والروح؛ لأنه دون الصحة الجيدة لهاتان الإثنتان ، لن يحصل على السعادة القدرة في إتمام العمل الذي دعي إليه. على المرء أن يسعى إلى تغذية كل من الجسد والروح، لكي بذلك يحفظهما قويان ومفعمان بالحيوية.⁴

في مكان آخر يُشدّد قديسنا على أهمية الصحة في جهادنا لإبتغاء الكمال الداخلي:

بوجود الأمراض، لا يحصل أي تقدم في حالة هؤلاء الذين الذين لم ينالوا بعد على الكمال الروحي... الصحة هي، بالنسبة هؤلاء الذين لم ينالوا بعد على الكمال الروحي، بمثابة مركبة ذاتية-الدفع تحمل اللاعب إلى نهاية سباقه.⁵

إن معضلة التدخين قد تم درسها من منظار أرثوذكسي مدمج، يركّز على الناحية الأخلاقية-الدينية من المسألة، وذلك من قبل القديس نيقوديموس الآثوسي، الذي يُعتبر من أعظم كُتّاب الكنيسة الأرثوذكسية في حقبة ما-بعد-بيزنطية. فالقديس نيقوديموس يتكلم عن التدخين في "دليل الإرشاد" و"التمارين الروحية". عمله الأول كتبه خصيصاً لابن عمه إيروثيوس، الذي كان متروبوليتاً، وهو لهذا السبب يتكلم بالتحديد عن علاقة التدخين بالكهنة. أما في "التمارين الروحية"، فهو يوجه كلامه للشعب التقى بوجه عام. أعرض هنا الفقرات ذات الصلة من كلا العَمَلَيْن، لكي يتمكن كل مسيحي أرثوذكسي أن يرى مدى أهمية مسألة التدخين، وليس فقط من ناحية صحة جسده، بل أيضاً صحة نفسه، وفي ما يختص بمسؤولياته كمسيحي.

⁴ St. Nectarios of Aegina, *Concerning the Results of True and Pseudo Education* (Athens:1894), p. 17. القديس نكتاريوس

⁵ Archimandrite T. Matthaiakis, *Saint Nectarios Kephala* (Athens: 1955), p. 199. الأرشمندريت ت. ماثاياكيس

الفصل الأول

القديس نيقوديموس الآثوسي عن التدخين و المسيحي الأرثوذكسي¹

١. على جميع الإكليريكين، من دون إستثناء، الإقلاع عن التدخين.

(أ) إن إستهلاك التبغ يناقض اللياقة، التي هي فضيلة أخلاقية مرموقة. (ب) هو غير لائق بالنسبة للمنزلة العالية التي تتميز بها رتبتي الكهنوت والأسقفية. و(ت) هو مضر لصحة الجسد.

(أ) مناقض لللياقة. إذا كانت حدود اللياقة بمثابة كل شيء يمكن من الطبيعي أن يؤدي إلى تأثير سلبي على حواس أو خيال الأشخاص النبلاء ويوصل إلى ما هو مقرف، فمن إذاً لا يمكنه أن يرى أن استهلاك التبغ يتخطى حدود اللياقة ويذكّرنا عوضاً عن ذلك بالآفات البربرية البذيئة والمقرفة، لكل من ينظر لها ويسمعها، ولكل من يفكر بها؟

إنه لمنظر مشمئز أن يضع أحداً في فمه جذع ليف سندان مقرف أو خشبة محفورة وأن يتنشّق من تلك الخشبة المشتعلة والمدخّنة دخان جهنمي عبر حنجرتة، ثم يزفره، مبعثاً دخاناً من الفم والأنف كأنها فُرُنٌ يحترق، ومثل أحصنة ديوميديس وثيران ياسون، ينفخ شرارة ودخاناً من الفم والأنف. هل يمكن أن نجد فعلاً أكثر قذارةً، وقرفاً، وأكثر فظاعة من هذا²؟

¹ نقلاً عن Συμβουλευτικὸν Εγχειρίδιον [دليل الإرشاد] الطبعة الثالثة (Agioreitike Bibliothek, 1958) ص. ٦٠-٦٢.

² لعلّ هذه الملاحظات للقديس نيقوديموس قد تظهر وكأنها "من القرون الوسطى" أو "رهبانية" للعديد من هؤلاء الذين يريدون أن يكونوا "عصريين و تقدميين". لننظر إذاً ماذا يقول أحد سكان عصرنا، الذي لم يكن راهباً بل علمانياً، وفي الحقيقة قائد أمة عظمى، المهاتما غاندي: "ليس هناك من أي شيء نبيل في تنفيخ الدخان.... إنها من أكثر العادات قذارة.... فأفواه مدخني التبغ تبعث رائحة كريهة. لعل التبغ يقتل أروع المشاعر.... مدخنو التبغ يصبجون قساة القلوب ولا يبالون بمشاعر الآخرين. والغير مدخنين بشكل عام لا يمكنهم تحمّل رائحة دخان التبغ، ولكن غالباً ما يصادف المرء أناس في القطارات يستمرون في التدخين، غير مباليين لمشاعر الجالسين قريهم. (الدليل إلى الصحة،

(ب) إن إستهلاك التبغ هو أمر لا يليق بالدعوة السامية لرتبتي الكهنوت و الأسقفية.

إن الأسقف يرمز إلى الله وهو أيقونة المسيح، بالتالي يجب أن تكون جميع أخلاقياته شبيهة-بالمسيح، طاهرة، وسبباً ليس للفضائح، بل لمنفعة الشعب. ولكن أين الطهارة في الإستهلاك البذيء لأكثر الأعشاب قذارة؟ وأين المنفعة—أو بالأحرى ويا للفضيحة—حين يرى المسيحيون أسقفهم أو كاهنهم يمسك عوداً محفوراً بين أسنانه؛ ويشعل جُرنأ صغيراً على طرفه؛ ثم يزفر من فمه وأنفه دخاناً كريه الرائحة؛ ويكون منزله مليئاً بسحابة كثيفة وسوداء من الأدخنة الكريهة؟ على الأساقفة والكهنة أن يلتمسوا المذاق الروحي من خلال جميع حواسهم، وذلك لكي يُعطِّروا جميع الذين يأتون إليهم، مسيحيين كانوا أم وثنيين، كما يقول القديس بولس: ”فَإِنَّا نَحْنُ نَفْحَةُ الْمَسِيحِ الطَّيِّبَةِ لِلَّهِ فِي الَّذِينَ يَخْلُصُونَ وَفِي الَّذِينَ يَهْلِكُونَ“³. ولكن عندما يتنشقون ويتلعون أدخنة التبغ الكريهة عبر أنوفهم وأفواههم (الأمر الذي يؤدِّي العديد من هؤلاء الذين لا يستطيعون أن يحتملوا هذا الأمر أن يُغمى عليهم)، فهل فعلاً سيكون أمرهم بعدها، منسجماً مع دعوتهم، رائحة عطرة ونفحة حياة للذين سوف يقتربون منهم⁴؟

[أحمدأباب، ١٩٤٨]، ص. ٣٩-٤٠، ٤٢). وفي مكان آخر يقول غاندي مجدداً: "دائماً ما اعتبرت التدخين بالعادة البربرية والقدرة والمضرة" (السيرة الذاتية [أحمدأباب: ١٩٤٨]، ص. ٤٠).

³ الرسالة الثانية إلى كورنثوس ١٥:٢

⁴ بالنسبة للعلاقة بين التدخين والإكليريكيين - ومن بينهم تضم القوانين الكنسية المرتلين -، لنوضح التأثير السلبي للدخان على الصوت. إن المنافع الصالحة لقراءة النصوص المقدسة والترتيل تعتمد بدرجة كبيرة على إيداءهم الجيد، وإيداءهم الجيد يعتمد، بغض النظر عن العوامل الأخرى (الوقار، وإنسحاق القلب، إلخ) على الصوت الجيد. إلا أن التدخين يسبب "عدة آلام وتغييرات في الصوت"، ونتيجة ذلك "التخفيف من مدى وحدة الصوت، وتناقص في قدرة الإحتمال في الترتيل، وتغيير في نوعية وحنكة الصوت، وأحياناً يسبب الإنقطاع في الصوت—أي التوقف المفاجيء في

الحن الذي يُرْتَل" (د. ج. بانايوتوبولوس، نظرية و إيداء الموسيقى الكنسية البيزنطية *Θεωρία και Πραξις της Βυζαντινής Μουσικής*، ص. ٢٨١).

(ت) وأخيراً، إن الإفراط بإستهلاك التبغ هو مضر حتى لصحة الجسد.

لهذا السبب نجد أن الأعضاء الداخلية للكثير من هؤلاء الذين يستهلكون التبغ باستمرار تكون أعضاؤهم محروقة⁵ بعد مماثم. بالفعل، بالكاد يوجد أحد من هؤلاء الذين يستخدمون هذه العشبة باستمرار ولا يدين نفسه.⁶ وجميع فلاسفة الأخلاق مجتمعين يستهجنون الإستهلاك العام و المتكرر للتبغ كأمر بذيء وفظ.

وإذا حقاً وُجد هناك من يدّعي أن الإستعمال الشائع والعالمي النطاق قد جعل التدخين بالأمر الفاضل، فنحن نجيبه أن هذا الإستعمال الشائع ذاته قد جعل العديد من الرذائل الأخرى المعروفة أصبحت تُعتبر بمثابة فضائل؛ ومن بينها، بالتأكيد، هناك ما يُدّعى بفضيلة الطيش أو الهزل. على أي حال، إن المنطق السليم وتعليم المسيح يستهجنها دون شك بالرذائل، حتى ولو تمّ تعزيزها بالإستعمال الشعبي الأحمق والفساد.

٢. على أن التدخين هو ممنوع على المسيحيين.⁷

أحيانا تسيطر الكثير من ما يسمى بالخطايا الغير-مميّنة والمميّنة على بعض الناس لدرجة أنها تجعل منهم أسرى وعبيد بالكلية لهذه الخطايا، أو، يمكننا القول، عبيد للشيطان. وقد كُتب

⁵ أي رثتان مفحمتان متضررتان

⁶ يؤكد العلم الطبي دائماً وعلى نطاق واسع رأي القديس نيقوديموس عن التأثيرات المضرة للتدخين على الصحة. ويشير الدكتور أرنولد لوراند، الذي كتب منذ أكثر من قرن بعد القديس نيقوديموس، أن "التدخين يحتوي بالإضافة للأملاح، على الألكالويد السام، ألا وهو النيكوتين.... النيكوتين قادر أن يؤثر بضرية قاتلة على عدة أعضاء--، مثلاً على الأجزاء الداخلية من العين والشریان البصري، وعلى الجهاز العصبي؛ ولكن من دون شك إن تأثيره الأكثر ضرراً هو على القلب والمعدة.... وحسب السيد لاندر برنتون وآخرين، إن التبغ يرفع من ضغط الدم، وأحياناً بنسبة هائلة... ولقد لاحظنا من المنظار العيادي النسبة الكبيرة لتصلب الشرايين عند المدخنين الكبار. وفي السنوات الأخيرة، شدد الطب على أن التدخين هو من المسببات الرئيسية لسرطان الرئة. [Philadelphia:1912], pp. 366-367.

⁷ نقلاً عن Πνευματικά Γυμνασματα [التمارين الروحية]، الطبعة الرابعة (Agioreitike Bibliothek, 1950)

عن هؤلاء الناس: "لأن الإنسان مستعبد لمن غلبه."⁸ و"إن كل من يعمل الخطيئة هو عبد للخطيئة."⁹ شخص ما مستعبد للقهوة ، وآخر للشم، وآخر لتدخين الغليون، لدرجة أنهم يبدو وكأنهم ملأى بالمرارة والسم، وبالتالي لا يستطيع المرء أن يتحدث معهم إلا إذا شربوا فنجاناً من القهوة أو وضعوا خشبة محفورة في أفواههم أو البودرة في أنوفهم. وهؤلاء الأناس الحمقى لا يدرون أن كل ما يثير ويُفتن الحواس هو أمر ممنوع على المسيحيين، كما يقول القديس غريغوريوس اللاهوتي: "لنمتنع عن تعهّر حاسة الذوق ولا ندلل حاسة الشم." بالفعل، إذا اعتقدوا أن تدخين الغليون أو ما يشابهه هو بالأمر النبيل واللائق، فليسمعوا أقوال فلاسفة الأخلاقيات المعاصرين الذين يدينونهم على هذه الأفعال في كتاباتهم عن الأخلاقيات، قائلين: أي نوع من الشهامة واللياقة هي هذه عند الإنسان، هذا الكائن النبيل والرشيد، ليضع خشبة محفورة في فمه مليئة بالأعشاب الضارة المحترقة، وهذا هو الغليون؟ أو لينفخ من فمه وأنفه غيمة سوداء من الدخان الكريه، وكأنه تُنور، وبالتالي يشبه التين، الذي هو، على سبيل المجاز، الشيطان، والذي يقول عنه الله لأيوب: "من منخرية يخرج دخان كأنه من قِدرٍ منفوخٍ أو من مِرْجَلٍ؟"¹⁰ أي نوع من النبالة واللياقة هي هذه، أسألك؟ أشك أنه يمكن أن نجد عادة أكثر منها بربرية ومخلّة بالنظام.

كيف يمكن إذاً للمرء بعد الآن أن يسمى هذه الأمور بالخطايا الصغيرة والعرضية عندما يرى أنها تسيطر على البشر بالتساوي كالخطايا الكبرى والمميتة؟ وأسألك، ما الذي يُفَرِّق بين هؤلاء المذنبون بتلك الخطايا التي ذكرناها وهؤلاء الذين مستعبدون لخطايا الزنى، والطمع، والحسد، وغيرها من الخطايا المميتة؟ لا شيء بالتأكيد، لأن جميعهم أسرى، جميعهم عبيد،

⁸ ٢ القديس بطرس ١٩:٢

⁹ القديس يوحنا ٣٤:٨

¹⁰ أيوب ٢٠:٤١

جميعهم غلبتهم الأهواء. وإذا كانوا مغلوبين بخطايا صغيرة أو كبيرة — كأسدَيْن، مثلاً، عالقين بفخ، أحدهما بأرجله الأربع، والثاني برجل واحدة، -- فكلاهما نعتبرهما بالتساوي عالقين في فخاخ الموت، وليس باستطاعة أي منهم الهرب. لهذا السبب، يكتب القديس باسيليوس الكبير أنه ليس هناك أي تمييز في العهد الجديد بين الخطايا الكبيرة والصغيرة، وأن سلطان الخطيئة على الإنسان وُجد منذ ما قبل مجيء المسيح، بينما، ومنذ مجيء المسيح ومنحه للبشر القوة على الخطيئة، لا يليق بعد ذلك على المسيحي إذاً أن يكون مستعبداً لأي نوع من الخطيئة.

الفصل الثاني

أسئلة وأجوبة تختص بالتدخين.⁷

١. هل هناك من سيجارة غير مضرّة؟

كلّا. تدخين أي سيجارة يسبب بالأذى للجسم.

٢. هل يمكن للمرء أن يدخن عدد قليل من السجائر دون التعرض للخطر؟

كلّا. كل سيجارة تسبب الأذى للجسم. حتى هؤلاء الذين يدخنون القليل يظهر عندهم تضرر الرئة عند تشريح الجثة.

٣. كم يستغرق الوقت للسيجارة بأن تسبب الأذى لمُدخّنها؟

عملياً لا شيء من الوقت. فمن اللحظة التي يلامس الدخان الشفتين، يبدأ بمهاجمة الأنسجة الحيوية. وتستمر بفعل ذلك أينما تذهب: الفم، اللسان، الحنجرة، المرئ (أي الإيسوفاغس)، المجاري الهوائية، الرئتين، المعدة، وأخيراً المبولة، البنكرياس، والكليتين.

٤. النيكوتين، وهو المادة الموجودة في التبغ، ما هو مفعولها بالضبط؟

النيكوتين هو سم مركّب شبة قلويّ يوجد في الطبيعة فقط في التبغ. في البداية، هو ينشط الدماغ والجهاز العصبي المركزي. لاحقاً يصبح تأثيره مسكّناً. النيكوتين يرفع ضغط الدم ويسرّع دقات القلب. هو يقيّد الشهية ويسبب ببطء الهضم. وهو يسبب بإنخفاض بدرجة حرارة الجلد ويُحد من توزيع الدم على الأرجل والأذرع.

⁷ بإستثناء السؤال ٢٤، هذا الجزء هو مقتطف ومرتكز عن مقال نشرته الجمعية الأميركية للسرطان (American Cancer Society) عام

١٩٨٢ بعنوان "Fifty Most Often Asked Questions about Smoking and Health...and the Answers".

٥. ما الذي يسبب المرض بدخان السيجارة؟

من ضمن المواد الكيميائية الموجودة في دخان السيجارة هناك العديد من مواد الأسيد، كما هناك غازات معينة مسببة بالتآكل، وجرعة كبيرة من مادة أول أكسيد الكربون السامة. ولقد أثبتت التجارب إرتباط هذه المواد بأمراض القلب والدورة الدموية، سرطان الرئة وسرطانات أخرى، الإنتفاخ (الإمفيزيما)، والالتهاب الرئوي (البرونشيت) المزمن.

٦. هل التأثيرات المرضية التي يسببها التدخين هي دائمة؟

كلاً، إذا أقلع المدخن أو المدخنة عن التدخين في وقت سريع. فعند المدخنين الذين أقلعوا عن التدخين قبل بداية أمراض الرئة أو القلب والدورة الدموية الغير قابلة للنقض، يبدأ الجسد بالإصلاح الذاتي. وبعد سنة من عدم التدخين، يبدأ خطر النوبة القلبية بالإخفاض. بعد عشرة سنين من عدم التدخين، يصبح الخطر مساوٍ لذلك الذي لشخص لم يمارس التدخين أبداً. يبدأ خطر سرطان الرئة بالإخفاض عند الإقلاع عن التدخين وبعد عشرة لخمس عشرة سنة ينخفض تدريجياً لمستوى ذلك الذي لشخص لم يمارس التدخين أبداً.

٧. ما هي حقيقة "الفلتر" (filter) ؟

المرشح، أو "الفلتر"، لا يجعل من السيجارة بالآمنة؛ هو فقط يجعل التدخين أقل خطراً بقليل. هؤلاء الذين يدخنون السجائر المجهزة بالمرشح يواجهون خطر سرطان الرئة بنسبة أقل من هؤلاء الذين يدخنون السجائر من دون مرشحات، ولكنهم لا يزالو يتعرضون لخطر سرطان الرئة بنسبة ستة أضعاف ونصف مقارنة مع الغير مدخنين.

٨. ما هي حقيقة السجائر التي تحتوي على نيكوتين قليل؟

نظرياً، إن السجائر الجديدة التي تحتوي على كمية قليلة من النيكوتين تشكل خطر على الصحة

بنسبة أقل. ولكن هذا فقط نظرياً. فهذه السجائر أيضاً هي قليلة النكهة وبنسبة كبيرة. لذلك، وبهدف إرضاء المدخنين، أُجبر صانعي هذه السجائر على زيادة العديد من المواد التي تحسّن نكهة الدخان، ولكن معظم هذه المواد هي معروفة بأنها سامة أو تسبب السرطان. وبالتالي هؤلاء المصنّعون هم يُدخلون مواد مضرّة أكثر من ما يسحبون.

٩. هل أثبت علمياً أن التدخين يسبب السرطان؟

نعم. وليس فقط سرطان الرئة. فتقرير عام للطبيب العام في الولايات المتحدة يقر أن "تدخين السجائر هو السبب الرئيسي الوحيد للوفيات من السرطان في الولايات المتحدة". ويعلن أيضاً التقرير أن "تأثير التبغ على جميع الوفيات من السرطان يقارب الثلاثين بالمئة.... تدخين السجائر هو السبب الرئيسي لسرطان الرئة، والحنجرة، وجوف الفم، و المرئ (الإيسوفاغس)، وله تأثير على نمو سرطان المبلولة والبانكرياس والكلية.

١٠. ما هي فرص الشفاء من سرطان الرئة؟

قليلة جداً. فنسبة البقاء على قيد الحياة لخمس سنوات هي أقل من عشرة بالمئة. معظم أنواع هذا المرض تبدأ بطريقة غادرة ولا تعطي أي عوارض إلا بعد أن تكون قد انتشرت واسعاً؛ وبالتالي هي نادراً ما تُكتشف في وقت مبكر جداً لأي علاج. لحسن الحظ، إن سرطان الرئة هو مرض يمكننا الوقاية منه بمجرد الإمتناع عن التدخين.

١١. هل تسبب السجائر أمراض أخرى في الرئة؟

يعتبر التدخين المسبب الرئيسي للإمفيزيما — وهو مرض يدمر القدرة على التنفس. فالتدخين يقلص من أسطح الرئتين، الذي ينتقل من خلالها الأوكسيجين الذي يمنح الحياة للجسم، إلى الدم. وأخيراً، يقضي مريض الإمفيزيما معظم قواه بالتلهث للنفس، وبقربه قارورة الأوكسيجين.

١٢. هل هناك من خطر إذا كنت تدخن السجائر ولا تتنشق؟

نعم. فأينما يلامس الدخان الأنسجة الحية، فهو يسبب بالأذى. جميع المدخنين عندهم نسبة خطر زائدة لسرطان الشفة والفم واللسان، بغض النظر عن أي مادة يدخنون. وجميع المدخنين، حتى الذين لا يتنشقون، يواجهون نسبة خطر أكبر لسرطان الرئة مقارنة مع الذين لا يدخنون.

١٣. هل يؤثر التدخين على القلب؟ .

نعم. حوالي خمس وعشرين بالمئة من جميع حالات الجراحات القلبية القاتلة في الولايات المتحدة كل عام يسببها التدخين — أي حوالي ١٢٠.٠٠٠ وفاة تسببها الجراحات القلبية كل سنة في هذا البلد.

١٤. هل هناك خطر من التدخين على النساء الحبالى وأطفالهنّ؟

مقارنة مع الأمهات الغير مدخنات، إن النساء الحبالى الذين يدخنّ يتعرضن لنسبة أعلى من خطر الإجهاض المفاجئ، وولادة الجنين الميت، والولادة السابق لأوانها، والأطفال القليلي الوزن عند الولادة، ويلي تلك خطر المرض أو الموت.

١٥. كيف يمكن أن يكون للتدخين هذه التشكيلة الواسعة من العوامل؟

يمكن ذلك لأن دخان السجائر يحتوي على عدد هائل من المواد المتنوعة التي تؤثر على عدد كبير من أعضاء الجسم. ف"قطران" السجائر — وهو إسم مختصر للجزيئات الصلبة المكثفة في الدخان — تحتوي على أربعة آلاف مادة كيميائية معروفة، ومنها السموم والمواد المسببة للسرطان.

١٦. لماذا ليس جميع المدخنين يصابون بسرطان الرئة؟

يتعاطى الناس بطريقة مختلفة لهذه المواد ولعدة أسباب، ومنها التكوين البيولوجي الشخصي. ولكن الأكيد أن هؤلاء الذين يدخنون يموتون بسن أصغر مقارنة مع الغير مدخنين. ولهذا السبب عدة شركات تأمين على الحياة أصبحت تقوم بكتابة بوليصات تأمين للغير المدخنين بسعر أقل. وحسب منظمة الصحة العالمية، إن نسبة الوفيات هي أعلى عند المدخنين مقارنة مع الغير مدخنين وفي كلا الجنسين، مهما كان السن عند الوفاة.

١٧. هل يصاب الغير مدخنين بسرطان الرئة؟

نعم، ولكن هذا أمر نادر بالمقارنة.⁸ فحوالي خمس وسبعون إلى ثمانون بالمئة من حالات سرطان الرئة في الولايات المتحدة نجدها عند المدخنين.

١٨. هل ينجح العديد من الناس بالإقلاع عن التدخين؟

نعم. كل سنة يقلع عن التدخين قرابة المليون أمريكي. وهناك أكثر من ثلاثين مليون مدخن سابق في الولايات المتحدة. الكثير منهم يقلع عن التدخين لأسباب صحية. الجراحة القلبية، سرطان الرئة، الإمفيزيما — كلها دوافع قوية. في الولايات المتحدة، أصبح المدخنون أقلية وعددهم ينخفض باستمرار.

١٩. كيف يقلع معظم الناس عن التدخين؟

ليس هناك من طريقة فاعلة واحدة. ولأن الناس يبدأون بالتدخين لعدة أسباب شخصية، يتم الإقلاع عن التدخين أيضاً بطرق مختلفة عند أشخاص مختلفة. كل شيء قانوني، أخلاقي، وفعال يستحق التجربة. على سبيل المثال، يمكن للمرء بممارسة المشي لمسافات طويلة أو التردد

⁸ في العديد من الحالات هذه السرطانات يمكن أن يسببها التدخين "السلي" أو اللا طوعي الذي سوف نناقشه لاحقاً

إلى المكتبة أو إلى أي مكان آخر حيث يُمنع فيه التدخين.⁹

٢٠. عندما أُلِّق عن التدخين، هل يمكن أن أدخن سيجارة بين الحين والآخر؟

كلاً. عندما يقوم مدخن سابق بتدخين سيجارة، وحتى بعد سنين من إقلاعه عن التدخين، يعقفه النيكوتين مجدداً. فكما الرجل السكير الذي يتعافى لا يجوز أن يتناول الكحول مجدداً، كذلك المدخن-السابق لا يجوز أن يدخن مجدداً دون الوقوع تحت التأثير السيء.

٢١. إذا امتنع الناس عن التدخين، ماذا سيحصل لمزارعي التبغ؟

بإمكانهم زراعة أشياء أخرى.

٢٢. إذا البلاد بأكملها أُلِّقت عن التدخين، ألن يسبب هذا الأمر خلل في إقتصاد البلاد؟

لأن التدخين ليس من الوارد أن يتوقف فجأة، أي خلل إقتصادي سوف يتم استوعابه ببطء. وعندما يحصل هذا الأمر، سوف توفر البلاد الأموال. فمن الناحية الإقتصادية المحضة، إن التكلفة الوطنية للتدخين هي أكثر بكثير من مدخوله. إن تكاليف الأمراض التي لها علاقة بالتدخين، والغياب التي تتسبب به هذه الأمراض، كما تكاليف العناية الصحية، والوفيات، والحرائق التي سببها التدخين تقارب ما يساوي الثلاثين مليار دولار سنوياً في بلد كالولايات المتحدة الأمريكية. وهذه الحسابات المالية طبعاً لا تأخذ في عين الاعتبار الألم والعذاب الذي يذوقه من تعيقهم أو تقتلهم السجائر¹⁰، ولا الحزن الذي تشعر به عائلاتهم.

⁹ ولكن، أهم من كل شيء، على المرء أن يرغب بقوة بالإفلاع عن التدخين، إذ قد أدرك أن التدخين لا يمت بأي صلة بما يسمى "الحياة السعيدة"، كما تروج له شركات السجائر في إعلاناتها، ولكنها عادة بشعة، وسخة، ومضرة تؤدي إلى الأمراض، والوهن، والموت—قسطنطين كافارنوس.

¹⁰ "القتل بالسجائر"، أي الإنتحار بالسجائر — قسطنطين كافارنوس.

٢٣. ما هو "التدخين السلبي" أو "التدخين القهري"؟

التدخين السلبي هو تعرّض شخص غير مدخن إلى الدخان المنبعث من منتجات التبغ التي يدخنها الآخرون.

٢٤. هل التدخين السلبي خطير؟

أشار مؤخراً جوزيف كالفانو، الوزير السابق للصحة، التعليم والشؤون المعيشية في الولايات المتحدة الأميركية:

لقد استنتجت أبرع الأدمغة الطبية والعلمية في الولايات المتحدة والعالم أن التدخين اللا طوعي يرتبط بسرطان الرئة، مرض القلب، الإلتهاب الرئوي (البرونشيت) والنيمونيا، والربو. خمسة وثمانون بالمئة من الدخان الذي يوجد في غرفة مليئة بالمدخنين هو دخان ثانوي ، ويحتوي على ذات الأربعة آلاف مادة وذات المواد السرطانية الموجودة في الدخان المستنشق مباشرة، وأحياناً في تركيزات أعلى بكثير. وهذا يعني أن الشخص الغير مدخن، الذي يوجد مكتبه أو طاولته في المطعم قرب تلك اللواتي للمدخنين، هو، من جميع النواحي، يتقاسم المخاطر من سجائرهم.¹¹

٢٥. هل يؤثر التدخين السلبي على الأطفال؟.

إن الأطفال الذين يعيشون في عائلات حيث أحد أو كلا الوالدين يدخن يصابون بالبرونشيت والنيمونيا بنسبة مزدوجة خلال السنة الأولى من حياتهم مقارنة مع العائلات التي لا تدخن. وهم يخضعون لعمليات إستخراج الزائدة الأنفية ولوزتي الحلق بنسبة أكبر مقارنة مع أطفال الغير مدخنين.

¹¹ نيويورك تايمز، ٣ تموز، ١٩٨٦

الفصل الثالث

التعامل مع مشكلة التدخين السلبي.¹²

١. في منزلك. إعتبر منزلك منطقة لغير المدخنين. أخبر زائريك بحزم أنك تعتبر دخان السجائر مضر لصحتك ولصحة أعضاء عائلتك الآخرين. (هكذا فعل المغبوط فوتيوس كونتوغلو، المؤلف ورأسم الأيقونات الشهير، أثناء آخر عشرة سنوات من حياته، لأنه قبل ذلك كان قد أقلع فجأة عن التدخين بحالة غضب شديد تجاهها).

٢. في سيارتك. إذا كنت تملك سيارة، فليكن معلوماً لركابك أن سيارتك هي منطقة لغير المدخنين، واطلب منهم الإنتظار قبل التدخين إلى حين وصولك إلى المكان المقصود. وفي مكان جلي، ضع إشارة عدم-التدخين.

٣. في سيارة شخص آخر. إذا كنت في سيارة شخص آخر وأحد الركاب قام بإشعال سيجارة، أطلب منه بتهذيب أن يقوم بإطفائها لأن الدخان يزعجك.

٤. أثناء سفرك. أثناء سفرك، إن كان على متن القطار، أو الطائرة، أو المركب، أطلب دائماً أن تعطى مقعداً في القسم حيث يُمنع التدخين.

٥. في مكان عملك. أخبر الذين يعملون بالقرب منك أن الدخان يزعجك ويؤذيك. ليكن

¹² هذه الإقتراحات قدمتها رابطة سرطان الرئة الأميركية (1) في كتيبها "التدخين السلبي" (2) وأيضاً فرع ماساشوستس للصحة العامة (3) سوياً مع رابطة مستشفيات ماساشوستس (4) في كتيبهم "هل أنت فعلاً غير مدخن" (5)؟ نشر الكتيب الأول عام ١٩٧٤ والثاني عام ١٩٨٥.

(1) American Lung Cancer Society (2) "Secondhand Smoke" (3) Massachusetts

Department of Public Health (4) Massachusetts Hospital Association (5) "Are You Really a Nonsmoker?"

بقربك كتيبات عن مخاطر التدخين في خدمتك. إذا كنت تملك مكتباً، ضع إشارة تقول "الرجاء، عدم التدخين" أو "شكراً لعدم التدخين". إسأل الشركة حيث تعمل إذا كان عندهم قانون عدم التدخين في أماكن العمل، وإذا كان يوجد، ليتم تنفيذه. وفي حال لم يوجد، أطلب من رب عملك أن يقوم بسن هكذا قانون

٦. في المطاعم. دائماً، أطلب مقعداً في المطعم في القسم حيث يُمنع التدخين. وإذا لم يوجد هكذا مكان، أطلب من مدير المطعم أن يقوم بتأسيسه.

٧. في عيادة الطبيب. أطلب من طبيبك وطبيب أسنانك أن لا يسمحوا التدخين في غرفة الإنتظار.

٨. في مجتمعك. إسأل إذا مجتمعك عنده قوانين تمنع التدخين في الأماكن العامة، مثل المطاعم، والأبنية الحكومية وأماكن العمل. وإذا لا، اتصل بمسؤول الصحة المحلي واطلب منه سن هكذا قوانين.

٩. في المنظمات. في إجتماعات شتى المنظمات، إقترح تأسيس قوانين تمنع أو تحد من التدخين.

الفصل الرابع

خاتمة

في الفصل الأول من هذه الدراسة المختصرة، رأينا بالتفصيل الأسباب الذي يدين بسببها القديس نيقوديموس الآثوسي التدخين ويحض الإكليركيين والعلمانيين لتحاشيها. وهو يركز أنها أمر بشع وغير لائق ليس فقط للإكليريكي ولكن لكل مسيحي أصيل. هو يدين التدخين ويصفه بالرديلة — أي، عادة سيئة، وخلل في الشخصية، و"هوى"، وفعل خاطئة — وذلك لأن الجسد والنفس يصبحان أكثر وأكثر عبودية لهذا الهوى، مما يؤدي إلى أذى بالغ الأهمية على النفس والجسد.

ويدعم القديس نيقوديموس إدانته للتدخين من المنظار الجمالي، واصفاً إياه بالأمر البشع، مستشيراً بفلاسفة الأخلاقيات معاصرين. ورأينا أيضاً أن المهاتما غاندي، هذا القائد السياسي الكبير والحكيم من عصرنا، كان قد وصف التدخين بالعادة "البربرية والوسخة"، تماماً كما وصفها القديس نيقوديموس وفلاسفة الأخلاقيات في عصره، وهؤلاء وصفوا إستهلاك التبغ بالرديء والبذيء.

وما يشكل تأكيداً على صحة إدانته للتدخين من منظار الأخلاقيات المسيحية، هي إستشهادات القديس نيقوديموس لأقوال من الأسفار المقدسة، والقديس غريغوريوس اللاهوتي، والقديس باسيليوس الكبير، كما من عدة ملاحظات نجدها في تمهيد هذا المقال.

أما من جهة إدانة التدخين لأسباب صحية، لقد رأينا في التمهيد، كما في ملاحظات الفصل الأول، أن العلم الطبي دائماً يبرر رأي القديس نيقوديموس "أن إستهلاك التبغ" كما

يكتب، "هو مضر جداً لصحة الجسد". وفي الفصل الثاني، رأينا بالتفصيل كيف يدعم العلم الطبي المعاصر هذا الرأي بالكامل، ذاكراً عدد كبير من النتائج الراسخة. بإختصار، لقد تعلمنا تحديداً ما يلي في ما يختص بتأثير التدخين على جسم الإنسان:

١. هو يزعج العيون ويسبب في تخفيف الرؤية

٢. يزيد من سرعة دقات القلب

٣. يسبب بارتفاع ضغط الدم

٤. يستبدل الأوكسيجين في الدم بأول أوكسيد الكاربون السام .

٥. يُدخل العناصر السرطانية إلى الجسم

٦. يؤرق الحنجرة ويسبب بالسعال

٧. يسبب بالتعب

٨. يسبب تحول لون الأسنان والأظافر إلى البني

٩. يزيد من نسب حصول الرشح والإنفلونزا

١٠. يزيد من نسبة الإصابة بالأمراض التالية :

أ) سرطان الفم

ب) سرطان الرئة

ت) سرطان الحنجرة

ث) سرطان المريء (الإيسوفاغس)

ج) سرطان المبوالة

ح) مرض القلب

خ) السكتات الدماغية

(د) الإمفيزيما

(ذ) البرونشيت

(ر) الربو

(ز) الإلتهاب الرئوي (نيمونيا)

(س) قرحات المعدة

عادة، يختص العلم الطبي المعاصر بالجسد فقط. هو لا يعطي الإهتمام اللازم للنفس. وبالتالي، إستنتاجاته في ما يختص بالتدخين لا تمت بأي صلة على تأثير التدخين على النفس، والعقل، والضمير. ولكن، تُطلعنا الملاحظات العامة على أن هناك من تأثير متبادل بين النفس والجسد. ودائماً يذكّرنا بهذا الأمر آباء الكنيسة. فهكذا، ينص القديس يوحنا السلمي أنه " لأمر مدهش أن ترى العقل اللا هيولي (أي غير ذي جسد) مدنساً وقائماً من الجسد، وأيضاً أن ترى العقل الغير مادي منظفاً بالكلية من خلال الجسد الأرضي.¹³ ويضيف أيضاً، "أحياناً النفس و أحياناً الجسد، يتم إثارتها أولاً، ومن ثم ينتقل الهوى إلى الآخر." ¹⁴ شبيه ذلك، يقول القديس نيقوديموس الآثوسي:

هناك تفاعل بين الجسد والنفس وعكس ذلك، بين النفس والجسد، حسب ما يقوله الميتافيزييين، وكل من هاتين تنقل أحاسيسها للآخر، بقوة الرابط الطبيعي واللا يوصف بينهما، إلى أن السبب المحدد وكيفية هذا الأمر هما مبهمان لجميع الفلاسفة كما اللاهوتيين.¹⁵

¹³ القديس يوحنا السلمي، سلم الفضائل ، ١. St. John Climacos, The Ladder of Divine Ascent (Athens: 1979), Step 14. يوضح القديس هذا الأمر في الدرجة ١٤ كما يلي، بالإشارة إلى الصوم: إن طريق الصوم يؤدي إلى درب الطهارة. الصوم هو قطع الشهوة والأفكار الشريرة، نقاوة الصلاة، إستنارة النفس، بقطعة العقل، التحرر من قساوة القلب، باب إلى الإنسحاق، زمن الصمت، صحة الجسد، التحرر من الأهواء، وغفران الخطايا...” (المرجع السابق، الدرجة ١٤: ٢٦، ٣١) ص. ٨٥-٨٦.

¹⁴ المرجع السابق، الدرجة ٢٠: ٨.

¹⁵ القديس نيقوديموس الآثوسي، دليل الإرشاد، الإصحاح الثاني، ص. ٤١.

وفي ضوء هذه الترابط الحميمي بين الجسد والنفس، يكون من الطبيعي للنفس أن تتأثر سلبياً بهذا "القطران" الجحيمي الذي يحتويه دخان السجائر — أي النيكوتين والسموم الأخرى — والتي تدخل في الجسم. ويثبت القديس نيقوديموس هذا التأثير السلبي على النفس عندما يشير أن التدخين يصبح "هوى"، أي مرض في النفس،¹⁶ يجعل هؤلاء الذين يدخنون

عبيده، أو يمكننا القول، بالأحرى، عبيد الشيطان. هؤلاء الذين يدخنون هم مستعدون للتبغ، لدرجة أنهم يظهرون وكأنهم مملأى بالسم والضعينة، ولا يستطيع المرء التكلم معهم إلا إذا وضعوا أولاً تَبَغَّهُمْ في أنوفهم...

إحدى نتائج الأهواء الغير صحية هي فتور الضمير الأخلاقي وصده إلى حالة دون الوعي. إن الضمير، هذا الدليل الأخلاقي الطبيعي عند الإنسان، يدفعه للحفاظ على حياته وصحته، ولفعل الأعمال الصالحة تجاه قريبه الإنسان، ولإظهار التوقير لله. أما التبغ، فهذا يدفع الذي يدخن إلى عدم الأخذ بعين الاعتبار مسؤولياته كما يجب تجاه نفسه، تجاه قريبه الإنسان، وتجاه الله. وبالتالي، يستمر في هذه العادة التي تدمر صحته، وتؤدي به إلى موت باكر؛ عادة تزعج الذين حوله من الغير مدخنين، تسيء لصحتهم وتجعل من جسده مدخنة مليئة بالأبخرة السامة، بدل من هيكل مقدس حيث يستقر روح الله العطر، كما هي مشيئة خالقه. ويصل فتور الضمير عند المدخن إلى درجة أنه لا يشعر أبداً بحالته هذه لكي تمنعه من دخول الكنيسة، حاملاً رائحة الدخان الكريهة على جسمه بأكمله، وفتاحاً فمه الكريه الرائحة ليتناول جسد ودم مخلصنا يسوع المسيح الطاهرين.

¹⁶ "أمراض النفس" يدعوها أفلاطون العظيم بالكبرياء، والطمع، والظلم، إلخ (أنظر *The Republic*, 391C, 444E; and *Sophist*, 228 E). وبشكل مماثل، يشخص القديس سمعان اللاهوتي الحديث "أمراض النفس" "بالأهواء الثلاثة الإستبدادية: محبة المال، محبة العظمة، ومحبة اللذة" في الحديث رقم ٢٣ من [Extant Works] Τα Ευρισχόμενα Παντα (سيروس: ١٨٨٦).

وأدرك المؤلف الروسي الكبير ليو تولستوي لأي مدى قد يصل أحياناً فتور الضمير بسبب التدخين. ففي إحدى قصصه القصيرة، تردّد أحد السكارى، أثناء زمن لم يكن يُدخّن خلاله، من القيام بعملية إغتيال مدبّرة. ولكن فجأةً، أشعل سيجارة، تنشق كمية من الدخان، ثم وقف، مبتسماً ومخاطباً نفسه قائلاً: "يا لي من جبان أنا!" ثم أخذ خنجره وارتكب الجريمة. لقد كان تولستوي يتكلم من دافع الخبرة، لأنه كان على معرفة برجال تشبه هذا الذي تم وصفه هنا.

إن الضرر الذي يسببه التدخين وللأسف لا يقتصر فقط على هؤلاء الذين يدخنون. فهو، كما رأينا في نهاية الفصل الثاني، يمتد أيضاً على الذين لا يدخنون وذلك عن طريقة التدخين "السلي" أو اللا طوعي. فالدخان ذاته الذي يتنشقه المدخنون، والنيكوتين والسموم الأخرى نفسها الموجودة في دخان السجائر، هذه كلها يتنشقها أيضاً، ودون رغبتهم بذلك، هؤلاء الذين لا يدخنون وذلك عندما يجدوا أنفسهم في غرفة مغلقة حيث يدخن الآخرون. وعندما يتكرر هذا الأمر مراراً، هؤلاء يتأذون أكثر وأكثر مع مرور الوقت، وذلك لأن السموم من الدخان تتجمع في عدة أعضاء بالجسم، تزعجهم، وتؤدي تدريجياً إلى إضعاف جهاز مناعة هذا الكائن الحي الذي يسعى لطردهم. وبالتالي، يتعرض هؤلاء الناس، لدرجة ما، لذات الأخطار الذي يتعرض لها هؤلاء الذين يدخنون، وهي الأخطار التي قمت باختصارها في هذه الخاتمة. إن الإقتراحات العملية التي قمت بها في الفصل الثالث لمواجهة مشكلة التدخين "السلي" سوف تساهم كثيراً، إذا طُبِّقت، على الحماية الفعالة لهؤلاء الذين لا يدخنون.