

*الروتين اليومي لحياة مدخن:

أعلم تماماً أن السجائر بها مواد كيميائية سامة وخطيرة وتشبه إلي حد كبير المحارب أو العدو الذي يشن عليك هجوماً في حرب ما، وفي النهاية لابد من انتصار الطرف الأقوي في هذه الحرب، يا تري أنا الأقوي أم تبغ السجائر؟

*هذا هو روتين حياتي يومياً مع السجارة، والذي أصبح بالنسبة لي سلوك تلقائي أقوم به بدون أن أشعر وأنا علي يقين وثقة أنه سوف يقتلني في يوم من الأيام:

-يبدأ اليوم معي أو مع أي مدخن بوجه عام بالاستيقاظ علي سيجارة حتى قبل مغادرة الفراش، لأن المدخن ما هو إلا مدمن ولا بد من تناول الجرعة التي اعتاد عليها لكي يمارس حياته اليومية بشكل طبيعي. لذلك فالسيجارة هي أول شيء يفتح عينه عليها .

-بعد ترك الفراش، لابد من غسل الوجه والاستعداد للذهاب للعمل. ثم الحلاقة أو وضع مساحيق التجميل علي الوجه بالنسبة للسيدات ولا يمكن عمل كل ذلك بدون السجارة والتي يخشى عليها من البلل أكثر من ملابسه .

-عند تناول الإفطار، تجد المدخن "وأنا واحد منهم يحاول الانتهاء من إفطاره بسرعة لكي يعود إلى محبوبته وملهمته السجارة" التي تساعد على استكمال يومه بدون أية مشاكل، وفي كثير من الأحيان يتجاهل وجبة الإفطار .

-ثم يركب سيارته، وقبل أن يديرها يوقد السجارة حتى يستطيع القيادة بسلاسة أي أن السجارة تشتمل عليها جميع محطاته اليومية التي يمر بها .

-عندما يصل إلى مكان عمله وبمجرد أن يدخل المكتب، يستخرج علبة السجائر من الحقيبة ويذهب بعيداً عن الحجرة ليتناولها، ثم ينظر في الساعة لكي يحسب لنفسه الفترة التي ستمر عليه بدون أن يشرب السجائر ويحدد الميعاد الآخر لشربها حتى لا يخل بالجدول المنظم الذي اتبعه منذ بداية اليوم .

-قبل البدء في العمل يضع علبة السجائر أمامه حتى تهدأ أعصابه ويشعر بالارتياح لتكون أمام عينيه ليستمتع بالنظر إليها اذا لم يقم بشربها .

-أثناء العمل يوقد العديد من السجائر لكي تساعد على التركيز. عندما يرن جرس التليفون، لابد من إيقاد سيجارة لتعطيه القوة وتساعد على التركيز أثناء المحادثة التليفونية .

-عند الاجتماع بأي من الزملاء أو أحد العاملين وخاصة في المواقف الصعبة لابد من تناول السجارة لكي تخلصه من الضغوط وتساعد على حل المشكلة أو الموقف الصعب الذي يزيده صعوبة وتعقيداً بتناوله السجارة فيه !

-وإذا كانت هناك مشكلة مع صاحب العمل أو رئيسه فهو يوقد السجارة أيضاً ... لا يوجد فارق عنده !

-عند تناول القهوة أو الشاي لابد من السجارة !
-عند تناول الغذاء لابد أن تكون السجارة قبل الغذاء وبعده .

-عند تناول القهوة أو الشاي بعد الغذاء لابد منها .
-عند العودة من العمل سواء يقود السيارة، أو في إحدى وسائل المواصلات لابد أن تكون بين أصابعه.

-عند أخذ قسطاً من الراحة ومشاهدة التلفزيون لعدة ساعات تتوالى سيجارة وراء أخرى .
-وبعد تناول العشاء تدخن السجائر من جديد.

-ويتوقع الكثير أن اليوم انتهى علي ذلك، لأن المدخن سيؤوي لفراشة الآن لينال قسطاً وافراً من الراحة والنوم بعد عناء يوم طويل وشاق، لكن الشيء الذي لا تعرفه أنه يستيقظ أثناء نومه مرات عديدة لكي يري محبوبته التي يفقدها أثناء نومه لأنها تراوده في أحلامه .

-وهكذا تدور العجلة كل يوم ويأتي اليوم التالي بنفس هذا الروتين .
أعترف بأننى ضعيف أمامها لأنني أعلم وأدرك كل هذه الحقائق، بل أنا الذي أضع روتين حياتي اليومي المدمر لصحتى بنفسى ... تعلمون لماذا؟ لأن مخى يخضع لتأثير السجارة، فالمخ هو الحاسب الآلى لجسم الإنسان، والمخ يعمل بكفاءة عالية وينظم وظائف الجسم إذا وصله أكسجين نظيف ونقى، وشرب السجائر يحول دون حدوث ذلك فالمخ مثله فى ذلك مثل الحاسب الآلى الذى تمتلكه إذا أدخلت إليه أوامر خاطئة ستعرضه للتلف ولن يتمكن من القيام بعملياته على أكمل وجه .

فجسم الإنسان يستحق الاحترام وإذا لم تستطع توفيره فسوف تموت أو سأموت أنا على نحو أدق لكنها ما زالت مذكرات ... ويوميات .

كانت هذه يوميات احدى المدخنين نقلتها لكم وانا ارثي لحاله ولضعفه وقلة حيلته ..
فعلا انه مثير للشفقة كيف يرضى لسجارة ان تسير له حياته ؟؟؟!