

محاكمة لو يحاكم بها كل نفسه لتغيرت افكارنا عن التدخين .. اترككم معها:

* كيف يفكر المدخن:

-هناك مدخن يعترض ويصر على الاستئناف والمرافعة للدفاع عن دوافعه وراء التدخين.

*أفكار المدخن :

- القاضي: "لماذا تدخن؟"
- المدخن: "أدخن لأن السجائر تهدأ أعصابي"
- القاضي: "تريد أن تدخن لكي تهدأ أعصابك ألا تعي أن الارتباط بعادة التدخين جعلتك عبداً للسيجارة ومن ثم ادعائك المزعوم بتهدئة أعصابك. هل جربت أن تتركها وترى النتيجة التي لن تقضي فقط على هذا الإحساس المزعوم بل وستجعلك في أفضل حالاتك - العصبية بوجه خاص وفي أسلوب حياتك بوجه عام لأن التدخين ما هو إلا عادة عصبية"
- المدخن: "السيجارة هي بمثابة الصديق لي فكيف أتخلي عنها"
- القاضي: "إذا كانت السجارة هي الصديق، من إذا عدوك؟ هل الصديق من حقه أن يدمر صحتك، ويسلبك إرادتك وحريةك ويجعل رائحة جسدك كريهة"
- المدخن: "إذا تركت التدخين سيزيد وزني"
- القاضي: "صحيح أن بعض الأشخاص تزيد أوزانهم بعد ترك التدخين، لكنها ليست نتيجة حتمية أو آلية في حدوثها"
- المدخن: "سيادة القاضي أدخن لأنني أحب التدخين"
- القاضي: "هل تعتقد ذلك؟ أنت في الحقيقة تحب التأثير الإدماني للنيكوتين الذي يعطيك الشعور بالتركيز والسعادة والهدوء وما بخلاف ذلك، وهذا التأثير مؤقت لذلك دائماً يفكر المدخنون في الإقلاع عن التدخين لكي يستمتعوا بهذا التأثير الساحر بشكل دائم وبدون الارتباط بأية عادات إدمانية"
- المدخن: "التدخين هو الشيء الوحيد السيئ الذي أفعله في حياتي"
- القاضي: "ربما تكون على حق، وهو أن التدخين هي العادة الوحيدة السيئة في حياتك، لكنها أسوأ عادة على الإطلاق"
- المدخن: "إنني استمتع بمذاق السجارة"
- القاضي: "إذا كنت تستمتع بمذاقها، هل يكفي المذاق بمفرده لأن يكون دافعاً وراء تدخينك لهذا الكم من السجائر في كل يوم لكن ما تتبعه من عادات في طعامك يساهم بالنسبة الأكبر في حدوث هذه الزيادة، أي المفتاح أيضاً في يدك أنت"
- المدخن: "التدخين جزء من أسلوب حياتي، ولكل شخص أسلوبه الخاص به الذي يمكن أن يتصرف بحرية من خلاله، فما المشكلة في ذلك؟"
- القاضي: "عذر أقبح من ذنب للاستناد عليه، هل أنت سعيد بأن تبقى عبد للسيجارة وتكرس حياتك لها كما أنك حر إذا كنت تضر نفسك فقط (بالرغم إنه ليس من حقه ذلك) وإنما أنت تلحق الضرر بمن هم حولك وبالبيئة ككل"
- المدخن: "أنا لست عبداً للسيجارة و بوسعي تركها في أي وقت أريده"
- القاضي: أي شخص مدخن تسيطر عليه هذه الفكرة بل ونجده مقتنع بها كلية، إذا ما الذي يمنعك من ذلك؟ لماذا تتوانى في فعله؟ إن الشيء الذي تجهله أن هذه العادة هي عادة إدمانية لا يتم الإقلاع عنها بسهولة وأنت أسير لها جسدياً ونفسياً وتحتاج إلى برنامج أو خطة معينة إلى جانب المساعدة ممن يحيطون بك"
- المدخن: "أظن أن التقليل من السجائر ومادة النيكوتين ليس بالأمر السيئ"
- القاضي: "وهذا يعني أن فكرة التدخين مازالت مسيطرة عليك، قليل من السجائر يعني الكثير منها فيما بعد ومن المواد الكيميائية الضارة الأخرى التي تعوض نسبة النيكوتين التي قلت، وأيضاً المزيد من النقود التي تنفقها على هذه المواد، والشعور الكاذب بالأمان التي ستحصل عليه من هذه المواد المختلفة يجعلك تدخن لوقت أطول"
- المدخن: "....."
- القاضي: "....."

-القاضي: "النطق بالحكم في آخر الجلسة "

-يا ترى ما الذي سيحكم به القاضي وما العقوبة التي يستحقها هذا المدخن ... أنت الذي ستحدد ذلك.