الدخان والمرآة:
حياتي في عالم السجائر

رحلة من أعماق الإدمان إلى آفاق التحرر...

اعترافات صادقة، وصرخة فكرية كتبها الإمبراطور عبد الرحمٰن الهُرْدي بقلبٍ محترق ونَفَسٍ لا يُقهَر.

هذا ليس كتابًا عن السجائر فحسب... بل عن استعادة الذات من تحت الرماد.

الإمبراطور عبد الرحمٰن الهردي

"الدخان والمرآة: حياتي في عالم السجائر"

الإمبراطور عبد الرحمـٰن الهردي

نبذة عن الكتاب :

في سفرٍ من أنقى ما نسجتْه العبارة، ومن أعمق ما جادت به تجربة إنسانية متوهّجة، يأتيكم هذا الكتاب «الدُخان والمرآة: حياتي في عالم السجائر»، تحفة نادرة من نظم وريشة وعقل الإمبراطور عبد الرَحمٰن الهُرْدي، الكاتب والناقد، والشاعر المغربي، الذي لا تُذكر الكلمة العميقة إلا وذُكر معها، ولا تُستلهم المعاني العليا إلا من قامته الفكرية الفذّة.

هذا الكتاب ليس مجرد سردٍ شخصي ولا اعترافٍ عابر، بل هو مرآة عاكسة لقرنٍ من العادات والهزائم والانبعاثات، ودوامة فكرية ونفسية تشتبك فيها الحقيقة مع الوهم، والدخان مع الضوء، تكتبها روحٌ تاقت إلى الحرية وسط عتمة الإدمان، ووجدانٌ قرر أن يثور على العادة قبل أن تبتلعه.

بأسلوب أدبي يتجاوز حدود العادي ويخترق جدران الوجدان، يجمع الإمبراطور الهُرْدي بين شعرية السرد وقسوة الواقع، بين وهج الحقيقة وسُحب الضياع، ليُقدّم للقارئ ملحمة شخصية وإنسانية عن الانعتاق، والمقاومة، والانتصار الباطني.

إنه كتاب يتنقّل بين صراع الجسد والروح، بين العادة والحرية، بين دخانٍ يحجب الرؤية ومِرآةٍ تكشف الذات، في فصول كتبت بالدمع والندم، وبالحبر والحنين، ليغدو شاهدًا على رحلةٍ لا يخوضها كل أحد، ولا يخرج منها حيًّا إلا من امتلك مفاتيح الوعي والإرادة.

«الدخان والمرآة» ليس مجرد كتاب...
إنه مرآة نُصِبَتْ أمام العالم، ودخانٌ انقشع لتظهر وراءه الحقيقة.
وإن كان لكل زمنٍ ملاحمه، فهذا الكتاب بلا جدال من ملاحم القرن، سطّره لنا من أفقٍ شعري ونقديٍ رفيع، رجلٌ جمع بين الحرف والسيف، وبين الحكمة والجنون المقدّس .للبحث عن الخلاص: الإمبراطور عبد الرحمٰن الهُرْدي

الفصل الأول : إشعال الشرارة

بينما أجلس هنا، أحدق في الصفحة الفارغة أمامي، لا أستطيع إلا أن أشعر بشعور من القلق يتسلل إليّ.
هذه القصة، قصتي، ليست سهلة في سردها. إنها قصة إدمان، خداع، والسيطرة القوية التي كانت للسجائر على حياتي. لكنني أعلم أنه من أجل أن أتحرر حقًا، يجب عليّ أن أواجه هذا الشيطان وجهًا لوجه، وأشارك الحقيقة الخام وغير المفلترة لتجاربي.

بدأت رحلتي مع السجائر منذ وقت طويل قبل أن آخذ أول نفس منها. كطفل، كنت محاطًا بالدخان الضبابي اللاذع الذي كان يبدو أنه يتخلل كل زاوية من زوايا عالمي. كان والديّ، وجديّ، وحتى معلميني – كلهم شاركوا في هذه العادة، وكنت أنا الجمهور الأسير، مفتونًا بالجمرة اللامعة والخيوط الدخانية التي كانت ترقص في الهواء.

حتى في ذلك العمر الصغير، كنت مشدودًا إلى جاذبية التدخين. كان هناك جو من الرقي، وإحساس بالتمرد، يلتصق بمن كان يحمل سيجارة بين أصابعه. كنت أراقب، مفتونًا، وهم يرفعونها إلى شفاههم، يستنشقون بعمق قبل أن يزفروا سحابة من الدخان، وكأنهم يكشفون عن سر محرم.

مع مرور الوقت، زادت فضوليتي. بدأت أربط التدخين بمظاهر البلوغ، بالحرية والاستقلال التي كنت أتوق إليها بشدة. بدأ أصدقائي أيضًا بتجربة التدخين، وضغط التكيف، أن أكون "رائعًا"، كان ساحقًا. ولم يمض وقت طويل قبل أن أجد نفسي ممسكًا بأول سيجارة، وقلبي يخفق بين الإثارة والخوف.

كانت تلك النفخة الأولى مثيرة ومرعبة في نفس الوقت. كانت دفقة النيكوتين تسري في عروقي، والحرق الطفيف في حلقي – كان كل شيء جديدًا، ومثيرًا. لكن في أعماقي، كانت بذرة من الذنب قد زرعت، واحدة ستنمو أقوى مع مرور الوقت

ومع مرور الأيام، أصبحت عادة التدخين تتصاعد. ما بدأ كاستثناء بين الحين والآخر، أصبح طقوسًا يومية، عكازًا اعتمدت عليه للتعامل مع ضغوط المراهقة. لم تعد نفخة تلك السيجارة الأولى كافية؛ بدأت أشعر برغبة في المزيد، بحاجة إلى المزيد، لتلبية الجوع المتزايد للنيكوتين.

الآن، أستطيع أن أرى كيف كنت قد علقت بسرعة في شبكة الإدمان. كان الفعل الذي كان في البداية مغريًا قد تحول إلى حاجة قهرية استهلكتني بالكامل – واحدة لم أكن أملك القوة لمقاومتها. اختفى الذنب، والخجل، والخوف من العواقب المجهولة في الخلفية، ليحل مكانها رغبة واحدة طاغية: الحاجة إلى سيجارتي التالية.

كانت حلقة مفرغة، واحدة سأناضل معها لسنوات قادمة. ولكن في تلك الأيام الأولى، بينما كنت أقف على حافة إدمان سيغير حياتي، لم أكن أعرف الرحلة التي تنتظرني. كل ما كنت أعرفه هو النداء المغري للسيجارة، والجذب الذي لا يمكن مقاومته لحياة مليئة بالدخان التي وعدت بها.

لم أكن أعلم حينها أن تلك النفخة البريئة الأولى ستكون الشرارة التي ستشعل نارًا ستستمر لعقود، تلتهمني من الداخل إلى الخارج. كان الطريق أمامي طويلًا، شاقًا، ومليئًا بالعقبات التي لا حصر لها – ولكنني كنت على وشك بدء رحلة ستغير مجرى حياتي إلى الأبد.

بينما أجلس هنا الآن، والقلم في يدي، ما زلت أشعر بوزن تلك التجارب الأولى، وأصداء تلك السيجارة الأولى التي لا تزال تتناثر في الهواء. إنها عبء حملته لفترة طويلة، وتذكير مستمر بالقوة التي كانت للسجائر عليّ. ولكن من خلال مشاركتي قصتي، آمل أن أواجه شياطيني الخاصة، وأن أُلهم الآخرين الذين وقعوا في نفس فخ الإدمان.

طريق الحرية طريق صعب، مفروش بالعثرات والصراعات. لكنني عازم على السير فيه، للتخلص من قيود ماضيّ والظهور شخصًا أقوى وأكثر صحة. هذه هي قصتي، رحلتي – وقد حان الوقت لأكشف للعالم الحقيقة حول تأثير السجائر على حياتي.

الفصل الثاني : مدمر قبل أن أدرك ذلك

كانت الأشهر الأولى بعد تلك السيجارة الأولى دوامة من الأحاسيس والمشاعر الجديدة. دفعة النيكوتين، الطقوس المهدئة لإشعال السيجارة، الصحبة التي كنت أشاركها مع الأصدقاء أثناء التدخين – كان كل شيء يشعرني بالسكر، بالتحرر. أخيرًا دخلت إلى عالم البلوغ السري، وكنت مصممًا على احتضانه بالكامل.

لكن مع مرور الأسابيع وتحولها إلى شهور، بدأ سحر تلك السيجارة الأولى يتلاشى. لم تكن الدفعة كما كانت، ولم تكن الطقوس مرضية بنفس القدر. بدأت أجد نفسي أشتاق لتلك المشاعر أكثر فأكثر، بحاجة إلى التدخين ليس فقط من أجل المتعة، ولكن أيضًا لتجنب الانزعاج المتزايد من أعراض الانسحاب. كانت حلقة مفرغة لم أكن قادرًا على كسرها. كلما دخنت أكثر، زاد جسدي اشتياقه للنيكوتين – وكلما دخنت أكثر لتلبية هذا الاشتياق. أصبحت عبدًا لهذه العادة، لا أستطيع البقاء أكثر من بضع ساعات دون الحاجة الماسة لإشعال سيجارة.

عندما أنظر إلى الوراء الآن، أستطيع أن أرى كم أصبح الإدمان سريعًا بالسيطرة علي. كان وكأنني قد تم جذبي إلى فخ، ما انفك النيكوتين ينقض علي قبل أن أستطيع إدراك ما كان يحدث. كانت العلامات واضحة، ودیني يحذرني، لكنني كنت غارقًا في سحر التدخين لدرجة أنني لم ألتفت إليهم.

كان الضغط الاجتماعي يزيد من تعقيد المشكلة. أصدقائي، وأقراني، كانوا جميعهم يتقبلون العادة بسهولة تامة. كان التدخين هو القاعدة، السلوك المتوقع، وكنت أجد نفسي أغرق أعمق في هذا المستنقع. أصبح التدخين وسيلة للتواصل، للتناغم، للإحساس بالانتماء – وكلما انغمست أكثر، كلما زادت رغبتي في هذا الشعور.

لكن تحت قشرة الصحبة، بدأ شعور متزايد بالذنب والخجل يأخذ مكانه. كنت أعرف في أعماقي أن ما كنت أفعله خطأ، وأن المخاطر الصحية كانت حقيقية وجادة. ومع ذلك، كان سحب الإدمان قويًا جدًا، وخوف الانسحاب كان أكبر من أن أواجهه. بدأت أختلق الأعذار، وأبرر سلوكي، وأقنع نفسي أنه بإمكاني التوقف في أي وقت أريد.

لكن الحقيقة كانت أكثر إيلامًا. مع مرور الشهور وتحولها إلى سنوات، ازدادت عادة التدخين قوة وأصبحت أكثر رسوخًا. كنت أحاول التوقف، أن أتحرر من أغلال النيكوتين، فقط لأجد نفسي أستسلم للرغبات مرارًا وتكرارًا. الفشل، خيبة الأمل، كراهيتي لنفسي – كل ذلك أصبح رفيقًا مألوفًا، رغم أنه غير مرغوب فيه.

وبدأت العواقب الصحية تتراكم. السعال المستمر، ضيق التنفس، الرائحة الدائمة للدخان التي تلتصق بملابسي – كانت تذكرة دائمة بالضرر الذي كنت ألحقه بجسدي. ومع ذلك، كان الإدمان قويًا للغاية، لدرجة أنني لم أستطع التخلص منه، حتى في مواجهة هذه التحذيرات التي لا يمكن إنكارها.

كان الأمر وكأنني قد تمت مصادرتي من قبل قوة شريرة، شيطان قد اتخذ مكانًا في كياني. أصبحت السيجارة امتدادًا لنفسي، عكازًا أتعكز عليه في أوقات التوتر، مصدرًا للراحة في مواجهة تحديات الحياة. وكلما انغمست في هذا، زاد قبضة الشيطان، حتى لم أعد أدري أين أنتهي وأين يبدأ الإدمان.

كانت الحقيقة التي اكتشفتها أنني أصبحت مدمنًا قبل أن أدرك ذلك، حقيقة مريرة. كنت غارقًا في السحر، في ما بدا أنه رقي وتمرد التدخين، لدرجة أنني فشلت في رؤية الطبيعة الحقيقية للوحش الذي كنت أطعمه. كانت فخًا من صنع يدي، صفقة فاوستية كان وقت دفع ثمنها قد حان، وكان الثمن الذي أدفعه غاليًا.

ومع مرور السنوات، أصبح الإدمان أكثر قوة ورسوخًا. الذنب، الخجل، الخوف من العواقب المجهولة – كل ذلك تلاشى في الخلفية، ليحل محله رغبة واحدة طاغية: الحاجة إلى سيجارتي التالية. كانت إلحاحًا استهلكني، جوعًا لا يمكن إشباعه أبدًا.

وأثناء كل ذلك، كان العالم من حولي يبدو وكأنه يتغير، وتغيرت المواقف تجاه التدخين. كانت العادة التي كانت ذات يوم مرموقة تُنظر الآن بازدراء، وتعتبر منبوذة في أعين المجتمع.

الدليل على المخاطر الصحية أصبح لا يمكن إنكاره، وارتفع الصياح العام ضد صناعة التبغ بشكل متزايد.

لكن بالنسبة لي، لم يكن لذلك أي أهمية. لقد تملك الإدمان مني، ولم يكن ليترك لي مجالًا للهروب. كنت محاصرًا في سجن من صنع يدي، زنزانة مبنية من النيكوتين والدخان، دون طريق واضح للحرية أمامي. كانت الطريق أمامي طويلة وشاقة، مليئة بالعقبات التي لا تحصى – لكنني كنت على وشك أن أبدأ رحلة ستغير مجرى حياتي إلى الأبد.

وأنا هنا، أتأمل في تلك الأيام الأولى من إدماني، لا أزال أشعر بثقل تلك التجارب، وأصداء تلك السيجارة الأولى ما زالت تلوح في الأفق. إنها عبء حملته لفترة طويلة، تذكرة دائمة بقوة السيجارة التي امتلكتني. ولكن من خلال مشاركتي قصتي، آمل ألا أواجه شياطيني الخاصة فحسب، بل أن ألهم الآخرين الذين وقعوا في نفس دورة الإدمان. طريق التعافي ليس سهلًا، لكنه رحلة تستحق أن تُخاض. لقد استفادت صناعة التبغ لفترة طويلة من بؤس الإدمان، واستغلت ضعف العديد من الأشخاص. ولكن الآن، حان الوقت للرد، لاستعادة حياتنا وصحتنا من قبضة هذه العادة المدمرة.

لن يكون الأمر عملية سريعة أو سهلة، لكنني مصمم على استكماله. أنا مدين بذلك لنفسي، ولأحبائي، ولجميع الذين تأثروا بالعواقب المدمرة للتدخين. قد تكون الطريق أمامي طويلة وشاقة، لكنني مستعد لمواجهتها بشجاعة، مسلحًا بالمعرفة والإصرار على تحطيم أغلال إدماني.

هذه هي قصتي، رحلتي – وحان الوقت لكي يعرف العالم الحقيقة عن السلطة التي كانت للسيجارة في حياتي.

الفصل الثالث : عمل الدخان المميت

بينما كنت أغوص أكثر في إدماني الخاص، لم أستطع إلا أن أصبح أكثر وعيًا بالقوى التي نظمت وأبقت هذه العادة الخبيثة مستمرة. لقد لعبت صناعة السجائر، بمواردها الضخمة وتكتيكاتها التسويقية الشرسة، دورًا محوريًا في تشكيل مشهد التدخين – وفي حبس عدد لا يحصى من الأشخاص مثلي في شبكة من الخداع.

في قلب هذه الصناعة كان هناك سعي لا يرحم للأرباح، وتصميم أحادي الهدف لزيادة أرباحهم بأي ثمن. لم يهتم المديرون التنفيذيون والمساهمون في هذه التكتلات التبغية بصحة عملائهم، بل كانوا يروننا مجرد بيادق في لعبتهم للهيمنة الشركات.

كانت التكتيكات التي استخدمتها صناعة السجائر لا تقل عن كونها مفترسة. فقد استخدموا ترسانة ضخمة من استراتيجيات التسويق، تم تصميمها بعناية لجذب أعمق رغباتنا ونقاط ضعفنا. من الصور اللامعة لنجوم السينما والمجتمعات الراقية، إلى الادعاءات المضللة بشأن بدائل السجائر "الأكثر أمانًا" أو "الأكثر صحة"، لم تترك الصناعة حجرًا إلا وقلبته في سعيها لجذب عملاء جدد والحفاظ على المدمنين الحاليين.

إحدى التكتيكات الأكثر خبثًا في الصناعة كانت التسويق المستهدف تجاه الشباب. فمع إدراكهم أن أكبر فرصة للربط المستمر تكمن في البداية المبكرة للإدمان، استغلت شركات التبغ بلا رحمة انعدام الثقة والطموحات لدى المراهقين والشباب البالغين. حملات إعلانات لامعة، فعاليات رعاية، وحتى أماكن عرض المنتجات بشكل استراتيجي في المحلات كانت جميعها تهدف إلى تطبيع وتعظيم فعل التدخين.

لكن تأثير الصناعة امتد بعيدًا عن نطاق التسويق فقط. فقد كان لديهم تأثير سياسي هائل، استخدموا جيوبهم العميقة للتأثير على صانعي القوانين والمنظمين لصالحهم. نزل جيوش من جماعات الضغط على هيل كابيتول، يستخدمون قوتهم المالية لعرقلة أو تخفيف أي تشريع يهدد الحد من أرباحهم – بدءًا من الضرائب على السجائر إلى القيود على الإعلانات ووضع المنتجات.

كان قبضة صناعة التبغ على العملية السياسية مذهلة حقًا. فقد تمكنوا من تأخير وتشويش نشر الأدلة العلمية التي تربط التدخين بالعواقب الصحية المدمرة، بل وصلوا إلى تمويل "أبحاثهم" الخاصة لزرع الشكوك حول الروابط المثبتة. سمح لهم هذا الحملة المنسقة من التضليل والتشويش بمواصلة بيع سلعهم القاتلة، حتى في مواجهة الغضب المتزايد من الجمهور وتزايد الإجماع العلمي.

لكن تأثير الصناعة امتد إلى ما هو أبعد من المجال السياسي. فقد كان لديهم أيضًا تأثير كبير على وسائل الإعلام، باستخدام مزيج من أموال الإعلانات واستراتيجيات العلاقات العامة المدروسة بعناية لتشكيل السرد حول التدخين. كانت الصور الإيجابية للتدخين في الأفلام والتلفزيون، وكذلك ملفات تعريف زعماء الصناعة المضيئة، وقمع التغطية السلبية – كل ذلك جزءًا من جهد محسوب للحفاظ على مظهر الاحترام والقبول الاجتماعي.

بينما كنت أغوص أكثر في تفاصيل عمل صناعة السجائر، أصابني حجم وتعقيد عملياتهم. كانت مخلوقًا هائلًا متعدد الأذرع، تصل مخالبها إلى كل زاوية من زوايا المجتمع. من غرف مجالس الإدارة في المقرات الرئيسية للشركات إلى قاعات الحكومة، كان تأثير الصناعة شاملاً ويبدو أنه لا يمكن الهروب منه.

التكلفة البشرية الفادحة لجشع الشركات كانت مروعة. ملايين الأرواح البريئة أزهقت بسبب السرطان الرئوي ___ وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المميتة المرتبطة بالتدخين، وكل ذلك في سبيل تعظيم الأرباح وتوزيعات الأسهم. إن هذا التجاهل التام لرفاهية العملاء يُعد خيانة صارخة للثقة العامة، ولا يمكن تبريره بأي شكل من الأشكال.

بينما كنت أتعامل مع وزن هذه الاكتشافات، لم أستطع إلا أن أشعر بغضب عميق وخيانة. لقد تم خداعي، وتم التلاعب بي، واستغلالي من قبل صناعة لا تهتم إلا لخطوط أرباحها، وليس لصحة ورفاهية الأشخاص الذين تزعم أنها تخدمهم.

لم تكن صناعة السجائر قد غذّت إدماني الشخصي فحسب، بل لعبت أيضًا دورًا مركزيًا في استمرار وباء التدخين العالمي، مع عواقب مدمرة على عدد لا يحصى من الأفراد والمجتمعات. ولكن حتى عندما كانت مشاعر الغضب والاستنكار تهدد بابتلاعي، كنت أعلم أنه لا يمكنني السماح لنفسي بأن أُشلَّ بها. كانت هذه معركة تستحق القتال، معركة لا بد من خوضها ليس من أجلي فقط، ولكن من أجل أولئك الذين وقعوا ضحايا للممارسات الجشعة لهذه الصناعة. ولذلك، مع شعور متجدد بالهدف والعزيمة، انطلقت لاكتشاف مدى فساد هذه الصناعة، ولإلقاء الضوء على الجانب المظلم لهذا الكيان الذي يربح مليارات الدولارات.

كلما تعمقت في البحث، كلما اكتشفت نسيجًا مشوهًا من الأكاذيب والتلاعب والجريمة الصريحة. من قمع الصناعة المتعمد للأدلة العلمية إلى استهدافها للفئات الضعيفة، كان عمق انحطاطهم مذهلاً حقًا. ومع تجميعي للقطع المختلفة من اللغز، بدأ يظهر صورة مقلقة تكشف عن التكلفة الحقيقية لسعي هذه الصناعة المتواصل وراء الأرباح.

لقد كانت إدراكًا مريرًا أن أفهم تمامًا مدى تورط هذه الصناعة في المعاناة وفقدان الأرواح بسبب التدخين. لكنها كانت أيضًا دعوة للعمل، صرخة نضال لجميع أولئك الذين تأثروا بهذه العادة الخبيثة. لفترة طويلة، كانت عمالقة التبغ تعمل دون رادع، محمية بثروتها ونفوذها السياسي. لكن الآن، كان المد يتحول، وبدأ الجمهور أخيرًا في المطالبة بالمحاسبة.

بينما كنت أتعمق في تاريخ هذه الصناعة، اكتشفت سلسلة من الفضائح والجدل الذي طالما هزَّ مصنعي السجائر على مر العقود. من الدعاوى القضائية البارزة التي أجبرتهم

على دفع مليارات الدولارات كتعويضات، إلى رد الفعل العام المتزايد ضد ممارساتهم الجشعة، كانت الصناعة تواجه محاكمة لم تشهد مثلها من قبل.

إحدى أكثر الاكتشافات صدمة كانت أبحاث الصناعة الداخلية، التي أثبتت بشكل قاطع الطبيعة الإدمانية للنيكوتين والعواقب الصحية المدمرة للتدخين. ومع ذلك، ولعدة عقود، كانت الصناعة تعمل بنشاط على إخفاء هذه النتائج ورفضها، بل ذهبت إلى حد إيهام الجمهور وحماية أرباحها.

كان حجم خداع هذه الصناعة مذهلاً حقًا. فقد تم بناء حملات تسويقية كاملة حول الفرضية الخاطئة لـ "سجائر أكثر أمانًا" أو "أكثر صحة"، مع استغلال الصناعة لرهبة الجمهور من السرطان الرئوي والأمراض الأخرى المرتبطة بالتدخين. وكانت المناورات السياسية للصناعة بنفس القدر من الخبث، حيث عملت جيوش من جماعات الضغط والمتخصصين في العلاقات العامة بلا كلل لمنع أو تخفيف أي تشريع يهدد أرباحهم.

بينما كنت أغوص في تاريخ هذه الصناعة، لفت انتباهي التشابه بين مصنعي السجائر وبين براميل اللصوص الشهيرين في القرن التاسع عشر. مثل هؤلاء الصناعيين القساة، كان عمالقة التبغ قد جمعوا ثروات ضخمة على ظهور العمال المستغلين والمستهلكين الضعفاء، بينما كانوا يستخدمون ثرواتهم ونفوذهم لتشكيل المشهد السياسي والاجتماعي لصالحهم. ولكن كان المد يتغير، وكانت الصناعة تواجه محاكمة لم تشهدها من قبل.

الدعاوى القضائية، والضغوط التنظيمية، والردود العامة المتزايدة كانت كلها تتآمر لتقليص قوة ونفوذ هذه الصناعة. ومع استمرار الكشف عن حقيقة خداع الصناعة وتلاعبها، كان الثقة العامة في مصنعي السجائر تتآكل بمعدل غير مسبوق.

كان تأثير الصناعة وشبكتها شاملاً ويبدو أنه لا مفر منه. ولكن حتى مع بداية تراجع قوة ونفوذ هذه الصناعة، لم أستطع أن أخفي شعورًا بالقلق. فالضرر الذي لحق، والأرواح التي أُزهقت – كانت جرحًا لا يمكن أن يلتئم حقًا. وعندما تأملت الطريق أمامي، كنت أعلم أن المعركة ضد صناعة السجائر ستكون طويلة وشاقة، مليئة بالعقبات والنكسات التي لا حصر لها.

ومع ذلك، حتى في مواجهة هذه التحديات المخيفة، كنت أكثر عزيمة من أي وقت مضى على المضي قدمًا. كانت هذه معركة تستحق القتال، ليس من أجلي فقط، ولكن من أجل أولئك الذين وقعوا ضحايا للممارسات الجشعة لهذه الصناعة. وبينما كنت أستعد للمعارك القادمة، كنت أعلم أنني سأحتاج إلى الاستفادة من كل قطرة من القوة والعزيمة التي أمتلكها.

فالمخاطر كانت كبيرة جدًا، والعواقب شديدة لدرجة أنه لم يكن بإمكاني الجلوس متفرجًا. لقد جلبت صناعة السجائر دمارًا لا يوصف على عدد لا يحصى من الأرواح، وكان الوقت قد حان لمحاكمتها. ولذلك، مع تجديد الشعور بالهدف والعزيمة، انطلقت لاكتشاف الحقيقة الكاملة حول هذه الصناعة الخبيثة، مصممًا على كشف أسرارها وإظهار ممارساتها الفاسدة.

الفصل الرابع : الغموض العلمي للتدخين

"فك رموز العلم الغامض للتدخين: مواجهة تضليل وخداع صناعة التبغ."

بينما تعمقت أكثر في شبكة الأبحاث والدراسات المحيطة بتأثيرات التدخين، أصابتني دهشة بسبب الكم الهائل من المعلومات المتناقضة في كثير من الأحيان. كان الأمر أشبه بمُتاهة مذهلة من المصطلحات العلمية، والنظريات المتنافسة، والحوارات التي لا تنتهي – بعيدًا عن السرد المبسط بالأبيض والأسود الذي كانت تروج له صناعة التبغ لفترة طويلة.

وفي قلب هذا المستنقع العلمي كان السؤال الأساسي عن كيفية تأثير السجائر والمواد الكيميائية التي تحتوي عليها على الجسم البشري. لعقود من الزمن، كانت شركات التبغ تصر على أن العلاقة بين التدخين والعواقب الصحية المدمرة، مثل سرطان الرئة وأمراض القلب، لا تتعدى كونها مجرد علاقة ارتباطية، وليست سببًا مباشرًا. كانوا يزعمون أن الأدلة غير حاسمة، وأن العلم كان "غير مستقر"، وأن المدخنين يجب أن يكونوا أحرارًا في اتخاذ قراراتهم دون تدخل غير مبرر من الهيئات الطبية.

ولكن عندما غصت في كميات ضخمة من الأبحاث، أصبح من الواضح بشكل متزايد أن مزاعم الصناعة لم تكن سوى حملة جمُحسوبة من التضليل والتعتيم. كان الإجماع العلمي، الذي تم بناؤه بعناية على مدار عقود من الدراسة الدقيقة، لا لبس فيه: التدخين كان المحرك الرئيسي للعديد من الأمراض المهددة للحياة، من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية إلى الأمراض التنفسية والسكتة الدماغية.

وفي جوهر هذا الفهم العلمي كان دور النيكوتين، المادة الكيميائية شديدة الإدمان التي تشكل المكون النشط الرئيسي في منتجات التبغ. كان الباحثون يعرفون منذ فترة طويلة أن النيكوتين يتسلل إلى مسارات المكافأة في الدماغ، مما يؤدي إلى إفراز الدوبامين ومواد كيميائية أخرى تنتج شعورًا لذيذًا ومبهجًا. لكن الطبيعة الحقيقية لتأثير النيكوتين على الجسم البشري كانت أكثر تعقيدًا ودهاءً.

لقد أظهرت الدراسات أن النيكوتين لم يكن يغذي دورة الإدمان على التدخين فحسب، بل كان له أيضًا تأثير ضار مباشر على الجهاز القلبي الوعائي. من خلال تقليص الأوعية الدموية وزيادة معدل ضربات القلب وضغط الدم، وضع النيكوتين ضغطًا كبيرًا على القلب والجهاز الدوري، مما زاد بشكل كبير من خطر الإصابة بالنوبات القلبية، والسكتات الدماغية، وأمراض أخرى تهدد الحياة.

لكن مخاطر التدخين كانت تمتد إلى ما هو أبعد من تأثيرات النيكوتين وحده. فقد كانت الآلاف من المواد الكيميائية الأخرى الموجودة في دخان السجائر، والعديد منها معروفة بأنها مسرطنة، موضوعًا للتحقيق العلمي المكثف. على سبيل المثال، كان القطران يُعتبر منذ فترة طويلة أحد المحركات الرئيسية لسرطان الرئة، حيث يتراكم مكونه الجزيئي اللاصق في الرئتين ويؤدي إلى طفرات خلوية يمكن أن تؤدي في النهاية إلى نمو أورام مميتة.

ومع ذلك، على الرغم من استمرار تراكم الأدلة العلمية ضد التدخين، ظلت صناعة التبغ ثابتة في جهودها لبذر الشكوك وعدم اليقين. لقد قامت بتمويل "أبحاثها" الخاصة، وغالبًا بهدف صريح هو التشكيك في أعمال العلماء المستقلين ومنظمات الصحة العامة. استغلت الصناعة التعقيد الفطري للجسم البشري والتنوع الطبيعي في الاستجابات الفردية للتدخين، لتستغل أي حالات شاذة أو استثناءات للإيحاء بأن المخاطر لم تكن واضحة كما ادعى الإجماع العلمي السائد.

لقد كانت استراتيجية محسوبة من التعتيم والإنكار، وهي أسلوب كانت الصناعة قد صقلته على مدار عقود من الخبرة. وكان هذا التكتيك قد أثبت فعاليته بشكل ملحوظ، على الأقل لفترة من الوقت. من خلال تعكير المياه، وخلق وهم من عدم اليقين العلمي، تمكنت شركات التبغ من تأجيل تنفيذ اللوائح الصحية العامة والتدابير الوقائية التي كان من الممكن أن تنقذ حياة لا حصر لها. ولكن مع مرور السنوات واستمرار تراكم الأدلة العلمية، أصبح من غير الممكن الحفاظ على تكتيكات الصناعة.

وكانت الروابط بين التدخين وسرطان الرئة، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وعدد من الأمراض الأخرى المهددة للحياة لم تعد مجرد علاقات ارتباطية، بل أصبحت علاقات سببية ثابتة.

ومع ذلك، حتى في وجه هذا الإجماع العلمي الساحق، استمرت صناعة التبغ في مقاومة الحقيقة، حيث استخدمت مجموعة واسعة من استراتيجيات العلاقات العامة والمناورات القانونية لحماية مصالحها. هاجموا مصداقية الباحثين الفرديين، وشككوا في منهجيات الدراسات الرائدة، واستغلوا الشكوك الطبيعية التي تنطوي عليها العملية العلمية لزرع الشك والارتباك في أذهان الجمهور. كانت هذه هجومًا متعدد الجوانب، يهدف إلى تقويض أسس الصحة العامة والعلوم الطبية.

ولفترة من الزمن، نجحوا – حيث سمحت لهم إمكانياتهم المالية الكبيرة ونفوذهم السياسي بتأجيل تنفيذ اللوائح الفعالة وحملات التوعية العامة، رغم استمرار ارتفاع أعداد الضحايا.

لكن مع بداية القرن الواحد والعشرين، بدأ المد يتغير. فقد أصبح الدليل العلمي لا يُقاوم، وصرخة الجمهور كانت عالية جدًا، لدرجة أن تكتيكات الصناعة لم تعد قادرة على الاستمرار. بدأت الحكومات حول العالم في اتخاذ إجراءات حاسمة، حيث فرضت حظرًا شاملاً على الإعلان عن منتجات التبغ، ورفعت الضرائب على منتجات التبغ، وطبقت سياسات شاملة خالية من الدخان في الأماكن العامة.

ومع كل دراسة جديدة، وكل اكتشاف جديد حول أبحاث الصناعة الداخلية وعمق خداعها، استمر انحسار ثقة الجمهور في شركات التبغ. بدأت الهيكلية ذات النفوذ الكبير في صناعة السجائر تتداعى، حيث بدأ عبء الحقيقة العلمية والمساءلة العامة في ملاحقتها.

ومع ذلك، حتى مع حدوث هذا التغيير الجذري، لم تنته المعركة. استمرت الصناعة في التكيف، محولة تركيزها إلى منتجات وأسواق جديدة، مستغلة الثغرات التنظيمية وموظفة أموالها العميقة لصد الحساب الذي أصبح يبدو أكثر حتمية. ولأولئك منا الذين وقعوا في قبضة إدمان التدخين، ظل الطريق إلى التحرر مليئًا بالتحديات والعقبات. كانت العلوم واضحة، لكن الحواجز الشخصية والنفسية للإقلاع كانت في كثير من الأحيان هائلة، مشكَّلة من سنوات طويلة من العادات المتأصلة وجذب النيكوتين المستمر.

بينما كنت أتناول نضالاتي الخاصة للتحرر من أغلال التدخين، وجدت نفسي أغوص أعمق في العالم المعقد والمتناقض غالبًا لأبحاث التدخين. كنت أقرأ دراسة تلو الأخرى، بحثًا عن فهم آليات الإدمان، والتأثيرات الصحية طويلة الأمد، وأفضل استراتيجيات للإقلاع عن التدخين.

وفي هذه العملية، بدأت أقدر العمق الحقيقي والقدرة على التحمل لمشروع البحث العلمي. فلكل نتيجة واضحة، كانت هناك العديد من التحفظات والتأهيلات، شبكة من الفروق الدقيقة وعدم اليقين التي تتحدى الاستنتاجات البسيطة بالأبيض والأسود. بدا أن الجسم البشري كان آلة معقدة ومرنة بشكل مذهل، قادرًا على الاستجابة لتدمير التدخين بطرق متعددة وغالبًا غير قابلة للتنبؤ.

ومع ذلك، وحتى وسط هذه التعقيدات العلمية، ظهرت بعض الحقائق بوضوح لا لبس فيه. كان التدخين ضارًا بشكل قاطع، وكان محركًا رئيسيًا للعديد من الحالات التي تهدد الحياة والتي أودت بحياة الملايين حول العالم. وكانت صناعة التبغ، مع سعيها المستمر للربح وحملتها المحسوبة من الخداع، تتحمل مسؤولية ثقيلة عن هذا الضرر المدمر.

بينما كنت أواصل التعمق في الأبحاث، وجدت نفسي أتعامل مع مجموعة من العواطف – الغضب، والإحباط، وشعور عميق بالخيانة. كيف يمكن لصناعة، تدعي أنها مكرسة لتقديم منتج يعتمد عليه العديد من الناس، أن تكون غير مبالية بمصير عملائها إلى هذه الدرجة؟ كيف يمكن لهم أن يكونوا قد قمعوا عمدًا الأدلة على مخاطر التدخين، بينما استمرت حصيلة الضحايا في الارتفاع؟ كانت هذه هي الأسئلة التي تطاردني، واعترافًا أخلاقيًا كنت أعرف أنه لا يمكنني الهروب منه.

وأثناء استكشافي للآثار الأوسع للأبحاث العلمية، بدأت أرى النطاق الحقيقي لتأثير صناعة التبغ – ليس فقط على المدخنين الفرديين، ولكن على المجتمعات بأكملها، والاقتصادات، وحتى العالم بأسره.

لقد غزت صناعة التبغ نسيج الصحة العامة على مستوى العالم، ناشرةً فيه عللها كالداء الخفي، تنهش في جسد الشعوب المستضعفة وتستنزف موارد الأنظمة الصحية استنزافًا مذلًّا. كنت كلما تأملت حجم هذه الكارثة، ازددت اقتناعًا بأن الحرب ضد التدخين ليست معركة عابرة، بل جهاد أمميّ يستوجب تضافر العقول والضمائر، لا العلم وحده، بل العدل أيضًا؛ لا التجارب المخبرية فقط، بل الصيحة الأخلاقية التي تدافع عن حق الإنسان في الحياة.

كان الأمر مهيبًا، عسيرًا، بلا ريب. لكنني شعرت أنني قد خُلقت لأكون جزءًا من هذه المعركة. لقد تغوّلت شركات التبغ طويلاً، محتمية بثروتها ونفوذها، تسخر السياسة وتشتري الصمت، بينما تزرع الموت في رئات البشر. لكن الأدلة العلمية كانت تتراكم، وثقة الناس في هذا الوحش الاقتصادي بدأت تتآكل. وكان المدّ يتحول، وأنا عزمت أن أكون جزءًا من هذا الطوفان الأخلاقيّ الذي سيجرف عروش الزيف والسمّ معًا.

وكلما غصتُ في عالم بحوث التدخين، اجتذبتني حكايات العلماء والمفكرين والمجاهدين في ميدان الصحة العامة. أولئك الذين نذروا أعمارهم للبحث عن الحقيقة وسط دخان الأكاذيب. تحدّوا الترهيب، وواجهوا التشويش السياسي، ولم تَنَلْ عزيمتَهم حِيَلُ الشركات ولا مؤامراتها. لقد كانت حكاياتهم قبسًا يضيء لي الطريق، ويوقظ في قلبي الأمل: أن العلم، وإن طال ليله، سينتصر، وأن الحق، وإن ضُيّق عليه، سينفجر يومًا كالشمس.

أدركت حينها أن المعركة ليست فردية، وليست مجرد محاولة للإقلاع عن التدخين، بل هي جزء من صراع عالمي يطال الإنسان في كرامته، في صحته، في قراره. كانت كل خطوة أخطوها، كل معلومة أقرأها، سلاحًا أحمله لا لأحارب في نفسي فقط، بل لأقف جنبًا إلى جنب مع الملايين من الأسرى في سجون النيكوتين.

ومع هذه اليقظة الجديدة، شحذت همتي، وأعدت ترتيب أولوياتي، وأقسمت أن أستمر في نبش هذا العلم الضبابي، أن أزيح الحجب، وأفضح الأسرار، وأحمل المعرفة كسيف مشرع في وجه هذه الصناعة الجائرة. نعم، الطريق وعر، والمواجهة مكلفة، لكن الاستسلام خيانة لضحايا لا يُحصَون.

لقد خلفت صناعة السجائر دمارًا يتجاوز الأرقام، يمتد إلى القلوب التي فقدت أحبابها، وإلى الأجساد التي نخرتها الأمراض، وإلى المجتمعات التي أُنهكت اقتصاديًّا ونفسيًّا. وقد آن أوان المحاسبة.

استعددتُ لهذه المواجهة بكل ما أملك من قوة، لا لنفسي وحدي، بل لكل من مَسَّه الدخان، ولكل من ظنه ملاذًا فكان له هلاكًا. كنت أعلم أن التحدي جسيم، ولكن بين أكاذيب الصناعة وإصرار العلماء، لاح لي بصيص أمل – خيط نور خافت يُلمح في عتمة الغيوم، يعد بمستقبل نظيف من سمومهم.

وهكذا، وبأنفاسٍ ثقيلة لكنها ثابتة، وبيمينٍ تمسك بقلم العلم كمن يمسك بسيف الحق، واصلت الغوص في علم الدخان، مصممًا على كشف الحقيقة، وتوظيفها كأداة تحرر وأمل، في وجه طغيان يلبس ثوب التجارة، ويخفي خنجر الموت خلف أعمدة الإعلانات.

الطريق طويل، شائك، لكنه يستحق، ولست ممن يخشون الطرق الصعبة، طالما أن في نهايتها نجاةٌ لي ولغيري.

الفصل الخامس : الوصمة القرمزية للتدخين

كان عبوري لحقول الإدمان الموحلة محفوفًا بالأشواك النفسية والاجتماعية، لكن أكثر ما أثقل كاهلي آنذاك لم يكن سمّ السجائر المتصاعد، بل تلك الوصمة الخفية التي أحاطتني كالهالة الملعونة، وصمة كأنها حرف قرمزي وُسِمَ على صدري، لا يُمحى، لا يُغتفر. كانت نظرات الاحتقار، والتنهيدات الخفية، والابتعاد الصامت، كلها كالرصاص الناعم الذي لا يُرى، لكنه يخرق الروح ببطء.

في مقر عملي، كنت أتسلّل إلى زاوية المدخنين كما يتسلل المذنب إلى صومعة الاعتراف، أحني رأسي خشية أعين الزملاء المليئة بالحكم. أما في المجالس، فكنت أقف على هامش الحوارات، لا لأنني صامت، بل لأن الدخان الذي علق بثيابي كان يتحدث عني بصوت أعلى، يدفع الجميع إلى التراجع خطوة، أو اثنتين.

حتى أهلي، أولئك الذين عرفوا ضعفي وقبلوه، بدأوا ينظرون إلي نظرة مشوبة بالأسى والاشمئزاز. ما كانت في الماضي أسئلة عفوية، تحوّلت إلى خطب وتأنيب، كما لو كنتُ طفلًا شاردًا وجب تقويمه. هذه الوصمة لم تكن مجرّد رأي اجتماعي، بل كانت عبئًا نفسيًا ثقيلًا؛ صرت دومًا في حالة دفاع، أترقّب الاتهامات، وأتهيأ للانتقادات، حتى بات احتقاري لنفسي مضاعفًا، محفوفًا بكل لفتة عين وكل همسة في ظهري.

لم تقتصر المعاناة على النظرات أو التهميش، بل امتدّت إلى ذات الفعل نفسه؛ التدخين، الذي كان يومًا ما طقسي الخاص، تحوّل إلى فعل أختبئ له كما يختبئ اللصوص. كنت أهرب إلى الظل، أُشعل سيجارتي بخوف، وقلبي ينبض كالمطارَد، لا خشية المرض، بل رهبة العار.

ويا للمفارقة! ألم يكن التدخين في بداياتي رمزًا للرجولة؟ دليلًا على النضج والتمرّد؟ كنت أراه درعًا يحميني من الطفولة، فإذا به يتحوّل إلى عبء يذكرني بانكساري، ويجلدني بنظرات العار. البريق تلاشى، والرماد وحده هو ما بقي.

لكن، وسط هذه التجربة المريرة، بدأت أتأمل: كيف تغيّرت صورة التدخين بهذه الحدة؟ كيف تحوّل من عادة يُمجَّد أصحابها إلى طاعون يُنبذ مرتكبوه؟ وما سرّ هذا التحوّل الثقافي العنيف؟

لم أتأخر في اكتشاف الجواب. لم يكن الأمر مجرد تحول في أذواق الأفراد، بل خيوطًا متشابكة من مصالح سياسية، واقتصادية، واجتماعية، نُسِجَت بعناية لعقود. لقد لعبت صناعة التبغ دورًا محوريًا في رسم صورة التدخين، سوقته كرمز للأناقة والحرية، مستغلة الإعلام والسينما والإعلانات، حتى باتت السيجارة جزءًا من هوية جيلٍ بأكمله.

لكن الحقيقة لا تبقى مختفية إلى الأبد. ومع تراكم الأدلة العلمية، وصعود أصوات الأطباء والمصلحين، تغيّر المشهد. لم يعد التدخين نزوة شخصية، بل خطرًا عامًا، يهدد بنية المجتمعات نفسها. ومع هذا التحوّل، نشأت وصمة جديدة، لا ترحم، لا تفرّق، بل تَصِم المدخّن ذاته، لا العادة فحسب.

صار المدخنون فجأة متّهمين، لا ضحايا؛ مسؤولين عن مرضهم، لا أسرى لمؤسسة ضخمة غذّت الإدمان وزيّنه. إنه تناقض ساخر: القوى ذاتها التي شرّعت التدخين واحتفت به، هي التي تهاجمه اليوم، وتجلد من وقع في شباكه. أما نحن، نحن الذين وقعنا في الفخ، فقد تُركنا بين أنياب الذنب وعين المجتمع، بلا إنصاف، بلا رأفة.

كنت أشعر بغضب عارم، إحساس بالخيانة. لقد خُدعنا، ثم عوقبنا على خديعتنا. كم من إعلانٍ لامع، كم من بطل سينمائي جذّاب، كم من أغنية وهمٍ قادتنا إلى اللهب باسم الحرية! والآن، بعد أن تغيّر التيار، أصبحنا نُقصى، نُلامً، كما لو كنا نحن من اخترع السمّ، أو زيّنه للناس.

لكنني، وسط هذا الألم، أدركت أن كتابتي، كفاحي، صمتي الذي قررت أن أُخرسه بالكلمات، هو السبيل للإنصاف. أن أتكلم باسم من لا يُسمع صوتهم. لا لتبرير الخطأ، بل لكشف الظلم الذي حوّل المدمن إلى مجرم، بدلًا من أن يُعامَل كضحية لنظام جشع.

كان من السهل على البعض أن يختزلوا معاناة المدخنين في مجرد «نقائص شخصية» أو «عيوب أخلاقية»، كأن الإدمان قرار اختياري خالص لا شبهة فيه من مرض أو ضغط اجتماعي أو استغلال تجاري ممنهج. لقد كان ذلك حكماً قاسياً يصعب تقبله، بل كان بمثابة جرعة مُرّة ابتلعتها وأنا أواجه صراعاً مريراً مع عادتي في التدخين، صراعاً امتد لعقود من الزمن، تغذّيه نظرات المجتمع القاسية، وتزيده حدةً لعناتُ الأحكام الأخلاقية الجاهزة.

لقد كان الإقصاء الاجتماعي، والنبذ العلني، والخزي الخانق، كأنها جوقة مظلمة تتكاتف لإقامة جدران شاهقة بيني وبين الحريّة التي كنت أنشدها بشغف. ومع ذلك، ورغم كل هذا الألم، لم أكن لأستسلم. كان في داخلي شيء ما ينمو ببطء، شيء يشبه الإصرار، أو ما يمكن وصفه بعزيمة تتخلق من رماد الخيبة.

لقد شعرت أن هذه المعركة – معركة التحرر من نير التبغ – لم تعد تخصني وحدي. كانت حرباً ذات بُعد جمعي، تستحق أن تُخاض باسم كل من وقع في شِباك هذه العادة القاتلة، كل من استُنزفت كرامته، وصُودرت إرادته، من أجل أرباح شركات التبغ التي غذّت وجودها على أنقاض الإنسان.

لكنني كنت أدرك أن هذه المعركة لا يمكن أن تُكسب دون مواجهة مباشرة مع ذلك «العار الاجتماعي» الذي ارتدى أقنعة الأخلاق، وتحول إلى عقيدة ثقافية تصنف المدخن كمنبوذ، وكأنما خرج من رحمة المجتمع. ولم يكن كسر هذا الطوق بالأمر اليسير، ولكنه كان ضرورياً. كنت بحاجة إلى استعادة صوتي، واسترداد قراري، بل وتحويل ألمي إلى شرارة تلهم الآخرين على النهوض.

ومع انغماسي في البحث، واطلاعي العميق على شهادات وتجارب لأشخاص خاضوا ذات المعركة، بدأت أستوعب حجم الكارثة. لم يكن الأمر محصوراً في تجربة فردية أو خزي شخصي، بل كان أزمة بنيوية ممتدة، تتقاطع مع مفاصل الصحة العامة، وتتمدد في جسد المجتمعات بصمت قاتل.

لقد سمعت مراراً وتكراراً قصصاً لأناس رُفضت طلباتهم للعلاج، لا لشيء سوى أنهم مدخنون. وقصصاً لموظفين فُصلوا من أعمالهم، وأزواج هُجروا من قبل أحبّائهم، لا لذنب اقترفوه، بل لأنهم يحملون وصمة «المدخن». أما الأثر النفسي، فقد كان أشد إيلاماً: شعور بالغربة عن الذات، وخجل خانق، وإحساس مرير بعدم القيمة.

كان هذا الوعي المفاجئ كصفعة أيقظتني من سبات طويل، وألهبت في داخلي الرغبة في التحدي والمجابهة. فلقد تلاعبت صناعة التبغ لعقود بضعف الناس، واستثمرت في هشاشتهم النفسية، ثم تركتهم يواجهون سُخط العالم وحدهم، وكأنهم الجُناة لا الضحايا.

لكنني لم أعد قادراً على قبول هذا الواقع المجحف. وأثناء معركتي الخاصة مع الإدمان، بدأت أكتشف الأمل الكامن في العمل الجماعي، وأدركت أن كسر الوصم يتطلب وقفة جماعية صلبة، ومجابهة خطاب ثقافي مترسخ يُصوّر المدخنين وكأنهم كائنات هامشية.

ومن هنا، بدأت رحلتي الجديدة. انضممت إلى حركة ناشئة تضم ناشطين، وباحثين، وخبراء في الصحة العامة، جميعهم يوحّدهم هدف نبيل: إزالة وصمة العار عن التدخين، وتوفير دعم شامل وحقيقي لأولئك الذين يكافحون من أجل الإقلاع.

كانت معركة صعبة ومليئة بالتحديات. فالمواقف الاجتماعية الراسخة، والتحاملات المتجذرة ضد المدخنين، كانت خصوماً شرسين، كما أن شركات التبغ ما زالت تمتلك من النفوذ ما يكفي لتغذية هذه الصورة النمطية، ومقاومة أي محاولة لتفكيكها.

لكنني لم أتراجع. كنت أعلم أن الرهان كبير، وأن تبعات الفشل أكبر مما يُتصور. ولهذا، كرّست كل طاقتي، وبذلت روحي في هذا النضال، واستثمرت حكايتي الخاصة لتكون صوتاً لمن لا صوت له، وشاهداً على قدرة الإنسان على النهوض، مهما انكسرت أجنحته.

وفي خضم المسيرة، وبين صفوف النشطاء الذين وقفت معهم، أبهرني ذلك التنوع الغني في خلفياتهم وتجاربهم: من مدخنين سابقين تمكنوا من الانعتاق من أسر العادة، إلى خبراء في السياسات الصحية يقرؤون المسألة من منظور بنيوي واسع. كان هذا التنوع هو سرّ القوة، والسبب في أن صوتنا بدأ يُسمع.

وبتكاتفنا، بدأنا نُحدث شروخاً في جدران الوصم، ونقتحم الفضاء العام بخطاب جديد: خطاب يُخاطب الوعي، لا يُدين، ويُنصت، لا يحتقر. نظمنا حملات توعية، وطرقنا أبواب السياسات العامة، ورفعنا قصص الضحايا من هامش الخجل إلى متن النقاش العام.

لم تكن الطريق مفروشة بالورود، بل كانت طويلة ووعرة، وكل إنجاز صغير كنا نحسبه انتصاراً كبيراً. ومع مرور الوقت، بدأنا نلمس تحوّلاً في الخطاب العام حول التدخين: تحوّل من لوم إلى فهم، من إقصاء إلى احتواء.

بدأت ألاحظ، شيئاً فشيئاً، تحوّلاً دقيقاً في ملامح الوعي العام، تحوّلاً لم يكن مجرد تطوّرٍ فكريّ عابر، بل كان زلزلةً حقيقيةً للبنية الذهنية التي طالما أسرت مفهوم التدخين في دائرة الأحكام الأخلاقية الجاهزة. بات الناس يفتحون أعينهم على تشابكٍ معقّد بين إدمانٍ مزمن، واستغلالٍ ممنهج من قبل صناعة شرسة لا ترحم، وظلمٍ بنيويٍّ رسّخ الفوارق وأشعل فتيل الوباء دون أن يُحاسب. كان ذلك التحوّل أشبه بخرق جدار الصمت الذي طالما طوّق المدخنين وعزلهم.

ومع هذا التبدّل في نظرة المجتمع، شعرتُ وكأنّ ثقلَ الوصمة التي كانت ترزح على كتفيّ بدأ يتلاشى. ذلك العبء الخفيّ، المكوّن من الخجل والسخط على الذات، كان يتبدّد ببطء، تاركاً وراءه إحساساً جديداً بالتمكين، وبغايةٍ أسمى. لم أعد أرى نفسي كفردٍ يركضُ للنجاة من قيده الشخصيّ فحسب، بل كجزءٍ من مسيرةٍ أكبر تسعى لتحرير جميع من وقع في أسر هذا الإدمان الخبيث، من دون أن يجد لنفسه مخرجاً وسط الجحود والإقصاء.

لقد كانت تجربةً قلبت موازين داخلي، لا على مستوى الذات فقط، بل في رؤيتي للعالم وللمجتمع الذي صاغ معاناتي بصمتٍ وشرّع أحكامه الجائرة. خضت معركة لم تكن ضد السجائر وحدها، بل ضد الشيطنة المنهجية التي تطارد المدخنين، وضد القوالب النمطية التي جرّدتهم من إنسانيتهم. ومع كل خطوة كنت أخطوها في درب التعافي، كنت أجد في حكايات الآخرين – أولئك الذين ساروا على هذا الطريق قبلي – سكينةً ودفئاً وأملاً. كانوا شهوداً على أنّ الإنسان أكبر من وصمة، وأسمى من حكمٍ عابر.

وفي خاتمة المطاف، لم تكن المعركة ضد وصمة التدخين مجرّد كفاحٍ من أجل التحرّر من قيدٍ فيزيائي، بل كانت معركةً لاسترداد الكرامة، ولإعادة صياغة الذات البشرية بعيداً عن تسطيحها في خانةٍ واحدة. كانت نضالاً من أجل استرداد حقنا في

في أن نُرى، وأن نُفهم، ككائناتٍ مركّبة، تعيش مزيجاً من الألم والضعف والقوة والعزم. لقد تطلب الأمر شجاعةً هائلة، وصلابة نفسية، وإيماناً عميقاً بقيم العدالة الاجتماعية والصحة العامة، كي نواصل الصمود دون أن ننكسر.

وحين أستعرض هذا المسار الطويل الذي قطعته، أشعر بمزيجٍ من الفخر والمسؤولية. نعم، قد تكون مساهمتي صغيرة في ظاهرها، لكنها تشكّل لبنةً حقيقية في بناءٍ ضخم يسعى لإعادة الكرامة لمن خذلتهم الأنظمة والمجتمعات. الطريق لا يزال طويلاً، وقد تعترضه الكثير من الأشواك، لكن إصراري لا يعرف الانطفاء. فأنا اليوم أُدرك تماماً أن صوتي ليس لي وحدي، بل هو صدى لكل من خُنق صوته تحت وطأة التمييز، ولكل من ينتظر شرارة أمل تُنقذه من هاوية الإقصاء.

لأن النصر الحقيقي لا يكمن فقط في تخلّصنا الفردي من الإدمان، بل في إعادة تشكيل مجتمعٍ بكامله، مجتمعٍ تم التلاعب به دهوراً طويلة من قبل جشع الشركات وخداعِ الإعلام. ومن هذا الإدراك العميق، أنطلق في طريقي، عيناي شاخصتان نحو الأفق، وقلبي مفعم برجاءِ عالمٍ لا تُرى فيه وصمة التدخين إلا كذكرى غابرة، درسٌ من الماضي، لا سيفاً معلقاً فوق رؤوس الضحايا.

الفصل السادس : الإقلاع حرب ، لا معركة

"المعركة التي لا تعرف هدنة"

لقد كانت معركتي للإقلاع عن التدخين سجالاً لا يهدأ، حرباً صغيرة تتكرر كل يوم، ولا تنتهي بانتصار حاسم. كنت أظن أني سأكسر القيود يوماً، أني سأتحرر، لكنّي كنت أعود دائماً إلى المربع الأول، تجرّني الرغبات الجارفة، وتجذبني تلك السلسلة الخفية التي نسجتها السجائر حولي طيلة سنين. وكلما حاولت أن أهرب، وجدت نفسي غارقاً من جديد في بحرٍ من الحنين المرّ.

أتذكّر تلك المحاولات الأولى، تلك البدايات التي كانت تُشبه إشراقة صباحٍ جديد. كنت مفعماً بالأمل، متسلّحاً بالعزم، مؤمناً أنني أملك الإرادة التي ستقتل هذا "الشيطان الأبيض" إلى الأبد. رميت علب السجائر، حملت هاتفي لأحمّل تطبيقات الإقلاع، واستجمعت دعم أصدقائي وأفراد عائلتي الذين راحوا يشجّعونني بكل صدق، ظنّاً منهم أنني في طريق الانتصار. لكنّ الحقيقة كانت أعقد بكثير من خيالي المتفائل.

فما إن بدأ انسحاب النيكوتين من جسدي، حتى أحسست وكأن موجة عاتية اصطدمت بي. أصبحت عصبياً، قلقاً، مشتهياً تلك اللقمة المسمومة التي اعتدت عليها، وكأنها ملاذي الوحيد. كانت الرغبة تهاجمني في أكثر اللحظات ضعفاً: عند التوتّر، عند الملل، وحتى عند رشفة قهوة صباحية. وكل محاولة لتشتيت تفكيري كانت تنهار أمام هذا النداء الغامض، نداء لا يُسمع بالأذن بل يُحَسّ في العظم.

ومع مرور الأيام، بدأ الحماس يذبل. تلك الشعلة الأولى انطفأت شيئاً فشيئاً. بدأت أبرّر لنفسي، أقنعها بأن "سيجارة واحدة" لن تُعيدني إلى الوراء. لكنّ تلك الواحدة كانت دائماً

الباب الذي أعادني إلى الإدمان الكامل. وها أنا أجد نفسي من جديد في الدائرة نفسها، مثقلاً بالخزي والندم، وكأنّي لم أبدأ شيئاً قط.

تكررت هذه الدورة مراراً، ومع كل جولة كنت أخرج أكثر إنهاكاً، أكثر يأساً. جرّبت اللصقات واللبان والعلكة الطبية، لكنّ الاشتياق لم يخفت، وأعراض الانسحاب كانت تُفتك بي كما لو أنّي في سجن بلا نوافذ. لجأت حتى إلى العلاج النفسي، آملاً أن أكتشف خبايا نفسي، أن أفقه سبب تعلّقي بهذا السمّ المتسلّل. لكن حتى مع التوجيه المهني، لم يكن الطريق سهلاً. كانت العوائق تحاصرني في كل مكان.

فأينما نظرت، وجدتُ المحفّزات تنتصب أمامي كالأشباح: شخصٌ يدخّن في الطريق، أو رائحة دخانٍ تعبق في الهواء، أو لحظة فراغ تفتح الباب للذكرى. حاولت أن أبني حولي فقاعة خالية من التدخين، لكن الفتنة كانت تتسرّب إليها من كل اتجاه.

وفي لحظات الضعف تلك، بدأت أطرح على نفسي أسئلةً وجودية: لمَ هذا الأمر صعبٌ إلى هذا الحد؟ لمَ لا أستطيع قطع علاقتي بشيء أعلم أنه يقتلني ببطء؟ كيف تكون جذوة السيجارة أقوى من رغبتي في النجاة؟

ثم بدأت أرى الجواب يتشكّل أمامي. لم تكن المشكلة في النيكوتين وحده، بل في كل ما تراكم داخلي من مشاعر وعادات، من روابط نفسية وعاطفية نسجتها السجائر حول أيامي. لقد كانت السيجارة صديقتي عند التوتر، رفيقتي عند الملل، وطقسي اليومي حين أحتفل أو أهرب من الفوضى. تحوّلت من عادة إلى طقس، ومن طقسٍ إلى هوية.

وبينما كنت أبحر في دراسات علم السلوك والإدمان، بدأت أستوعب مدى تعقيد هذه المعركة

لم تكن مسألة إرادة فحسب، بل مسيرة متكاملة تتطلّب فهماً عميقاً للجسد، للنفس، وللمجتمع. كان عليّ أن أعالج الأبعاد الثلاثة للإدمان: الجسدية، النفسية، والاجتماعية. لم يعد يكفي أن أقول "سأُقلع"، بل وجب أن أعيد بناء عالمي من جديد، قطعةً قطعة.

لقد أدركت حينها الحقيقة المرّة: معركة الإقلاع عن التدخين ليست حرباً واحدة تحسمها بانتصارٍ أخير، بل هي سلسلة معارك صغيرة، متجددة، متغيرة، تحتاج في كل مرة إلى خطّة مختلفة، وإلى شجاعة جديدة.

لم تكن طريق الحرية مستقيمة، بل كانت ملتوية، متعرجة، محفوفة بالمنعطفات الحادة والعثرات المؤلمة، تتخللها انتكاسات وهزائم مؤقتة، وجاذبية لا تنتهي لذلك النداء الساحر، نداء السيجارة.

ومع ذلك، وبرغم هول التحديات وجبروت الإغراءات، رفضت الاستسلام. كنت أدرك أن الرهان أكبر من أن يُستهان به، وأن العواقب أفدح من أن تُغض الطرف عنها. وفي كل مرة فشلت فيها، لم أكن أخرج منها خاوي اليدين، بل كنت أكتشف في أعماقي شيئًا جديدًا: درسًا، نقطة ضعف، سلاحًا إضافيًا ربما يساعدني في المحاولة التالية.

جربت بدائل النيكوتين: لصقات، علكات، وأقراص تذوب ببطء تحت اللسان، في محاولة لتخفيف الاعتماد الجسدي بينما أواجه الشق النفسي بالعلاج السلوكي المعرفي، وتمارين الوعي التام (اليقظة الذهنية). انضممت إلى مجموعات دعم، حيث وجدت بين كلمات الآخرين عزاءً وإلهامًا، واستمددت من تجاربهم قبسًا من الأمل. كانوا مرآة لي في لحظات الانكسار، ودليلاً في دروب التيه.

ومع الوقت، بدأت أُبصر بوادر تقدم، إشارات خافتة تُبشر بانتصارات صغيرة: ساعات تمر بلا سيجارة، ثم أيام كاملة لا أُفكر فيها بالتبغ، وشيئًا فشيئًا، أحسست بأني أستعيد السيطرة، وأنني لم أعد عبدًا لإدمان كان يحكمني.

لكن الانتكاسات لم تكن بعيدة. كلما خطوت للأمام، ظهر ما يُغويني بالعودة. كانت لحظات حرجة، تتطلب منّي أن أنبش في أعماقي عن بقايا الصبر، أن أستدعي كل ما تبقى في روحي من رحمة لأغفر لنفسي تعثّرها، وأُقنعها بأن كل سقطة ليست نهاية، بل بداية درس جديد.

وأدركت حينها أن الإقلاع عن التدخين ليس قرارًا يُتخذ لمرة واحدة، بل هو رحلة مستمرة، معركة طويلة تتطلب يقظة دائمة، صبرًا لا يلين، وإصرارًا لا ينطفئ. قد تمر أيام أكون فيها منتصرًا، وأخرى أكون فيها مترددًا، لكنني كنت أعلم أن كل خطوة صغيرة تقرّبني من الهدف، من ذلك النور في نهاية النفق.

لم يكن الطريق سهلًا، لكنه كان كاشفًا. وكلما واجهت أشباح الإدمان، كلما شعرت بأني أقوى، أكثر صلابة، أكثر فهمًا لنفسي ولمعركتي. لقد تعلمت أن أفهم العدو جيدًا: أن السيجارة لم تكن مجرد لفافة تبغ، بل كانت رمزًا لعادات، ومهربًا من توتر، وطقسًا يوميًا له جذوره في روحي.

وكان لا بد لي أن أكون مستعدًا للمعركة، مسلحًا بالمعرفة، بالإرادة، وبإيمان لا يتزحزح أنني قادر على التحرر، على الخروج من قيد طال أسره. لقد سُجنت طويلًا خلف أسوار العادة، ضحية لجشع شركات التبغ، وضحية للوصم المجتمعي أيضًا، لكنني الآن وُلدت من جديد بإرادة صلبة، وعزيمة تتحدى الانكسار، لأستعيد جسدي وروحي.

الطريق أمامي لا يزال طويلاً، مليئًا بالفخاخ والأشواك، لكنني عازم على المضيّ فيه، خطوة بخطوة، يومًا بيوم، رغبة برغبة، حتى أبلغ النهاية. فالانتصار الحقيقي لا يُقاس بعدد السجائر التي امتنعت عنها، بل بالتحول الذي يطرأ على ذهني، وباسترداد حريتي، وانعتاق روحي من قيدٍ كاد أن يلتهمها.

وفي كل منعطف، كنت أستلهم من قصص من سبقوني في هذه الرحلة؛ أولئك الذين قاتلوا شياطينهم الخاصة وانتصروا. كنت أنصت لقصصهم بكل جوارحي، أتشبث بكلماتهم، وأجد فيها ما يعينني على الصمود في وجه العاصفة. كانوا شهودًا على إمكانية الانتصار، ومشاعل تضيء طريقي نحو الخلاص.

لكن لم تكن حكايات الآخرين وحدها هي من غذّت عزيمتي وأجّجت نيران إصراري؛ بل كانت صحوتي المتنامية تجاه الأبعاد الأوسع لمشكلتي، ووعيي المتزايد بأن معركتي مع التدخين لم تكن مجرد معركة فردية تخصني وحدي، بل كانت انعكاسًا لأزمة عالمية طاحنة تتفاقم في كل بقعة من بقاع الأرض. لقد اجتاحت كارثة التبغ المجتمعات كالإعصار، حاصدةً الأرواح بالملايين، ومخلفة وراءها ركامًا من المعاناة، والمآسي، والأمراض، التي لم تستثنِ إنسانًا ولا وطنًا.

ولما استوعبت هول هذه الحقيقة، ثقل العبء على صدري، لكن لم يزدد القلب إلا عنادًا واحتسابًا. أدركت أن معركتي ضد هذه العادة اللعينة لم تكن فقط سعياً للحرية الشخصية أو استردادًا لعافيتي المهدورة، بل كانت حلقة من سلسلة نضال جماعي طويل الأمد،

مواجهة شرسة ضد طاعون العصر الذي أحكم قبضته على الأجساد والعقول. فصناعة التبغ، بمكرها المنظّم، وجشعها الذي لا يعرف شبعًا، وبحملاتها الدعائية المدروسة بعناية لاصطياد الضعفاء والمخدوعين، ارتكبت جرمًا ممنهجًا في حق البشرية جمعاء. وحان الوقت لمحاسبتها.

كانت المهمة شاقة، بل بدت في بعض اللحظات كأنها معركة بين الضعف الإنساني وسوء نية منظومة ضخمة، إلا أنني كنت عاقد العزم أكثر من أي وقت مضى. لقد ولّدت هذه المعركة بداخلي معنى جديدًا للوجود، وإحساسًا ساميًا بالرسالة، فصرت أؤمن أن رحلتي، بما فيها من آلام وسقوط ونهوض، يمكن أن تكون منارةً تنير الطريق لآخرين غارقين في مستنقع الإدمان، يبحثون في الظلام عن خيط أمل واحد ينقذهم.

ومع كل خطوة كنت أخطوها، كنت أزداد يقينًا أنني لست وحيدًا. فقد صرت جزءًا من حركة متصاعدة، أصوات متشابكة من شتى أنحاء العالم، أفراد ومؤسسات، أطباء ونشطاء، متعافون ومناضلون، جميعهم يشكّلون جبهة موحدة تقف في وجه هذه الآفة المستشرية. إنها مقاومة تتطلب جَلَدًا لا يلين، وعزيمة ترفض الانكسار، ووفاءً للمبادئ العليا للصحة العامة والعدالة الاجتماعية.

وأنا في خضم هذه الرحلة الشخصية، بدأت أشعر أنني أنتمي إلى شيء أسمى من ذاتي. لقد انقلبت المعادلة، فتحولت محاولة الإقلاع عن التدخين من مجرد قرار فردي إلى معركة شرف، ساحةُ قتالها النفس والهوى، وأسلحتها الوعي والإيمان والإصرار. وكنت أقاتل، لا بدافع النجاة فقط، بل بدافع التغيير، التمرد على واقعٍ فرضه الاستهتار بحياة الناس، وبحث لا ينتهي عن المال حتى لو كان ثمنه أرواح الأبرياء.

وكلما تعمقتُ أكثر في هذه الرحلة، ازدادت قواي النفسية، وخرجت من كل منعطف أقوى، أكثر وعيًا، وأكثر استعدادًا لمواصلة الزحف. نعم، الطريق طويل، محفوف بالمنزلقات والمنعطفات، ولكنه يستحق كل خطوة، كل دمعة، وكل صرخة داخلية. لم أعد أُقيس انتصاراتي بعدد السجائر التي نجوت منها، بل بقدرتي على تحرير نفسي من قيود الفكر والسلوك، بقدرتي على استرداد إرادتي، وتطهير روحي من قيود عادة كادت أن تدفن ذاتي الحقيقية.

وحين كنت أنهك، وأكاد أترنح، كنت أرجع إلى صوت الآخرين، إلى قصص أولئك الذين خاضوا معركتي ذاتها، وانتصروا. أستمع إلى تفاصيل انتصاراتهم، إلى لحظات ضعفهم وقوتهم، وأستلهم من حكاياتهم أسبابًا للاستمرار، وأدرك أنني جزء من سلسلة مقاومة بشرية لا تنكسر.

لكن الأمر لم يتوقف عند مجرد الإلهام. فقد كانت يقظتي تتعاظم، وكان إدراكي يتسع ليشمل البُعد العالمي للمأساة. لم أعد أرى إقلاعي عن التدخين كحالة معزولة، بل كخطوة في خضم مواجهة كبرى ضد وباء عالمي فتّاك. فالتبغ قد شوّه وجه المجتمعات، وزعزع بنيان الصحة العامة، وهدّم آمال أسرٍ بأكملها. وكانت الصناعة التي تقف وراءه -بخططها الخبيثة، وحملاتها المموّهة- قد حان وقت فضحها ومحاسبتها.

لقد بات الطريق واضحًا، ولو كان وعرًا وطويلًا. وعرفتُ في قرارة نفسي أنني لن أتراجع. فكل يومٍ أعيشه بعيدًا عن دخان التبغ هو انتصار صغير في معركة كبيرة. وكل لحظة أقاوم فيها الإغراء، أسترد فيها جزءًا من نفسي، من صحتي، ومن حريتي المسلوبة.

في الواقع، كانت المهمة التي أمامي شاقة للغاية، لكنها كانت أيضًا أكثر إصرارًا من أي وقت مضى. فقد اكتشفت في معركة الإقلاع عن التدخين معنى جديدًا للحياة، شعورًا متجددًا بالهدف، وإيمانًا عميقًا بأن رحلتي الشخصية قد تكون منارة أمل وإلهام لأولئك الذين كانوا أسيرين في قبضة هذه العادة المدمرة. و بينما كنت أتنقل بين صعود وهبوط مراحل هذه العملية المعقدة، كنت على يقين من أنني لست وحدي في هذا السعي؛ كنت جزءًا من حركة متنامية تضم أفرادًا ومنظمات لا تعد ولا تحصى، جميعهم يسعون لكسر حلقة الإدمان على التبغ، ويعملون بجد من أجل استعادة الصحة والرفاهية للمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

كانت المعركة للإقلاع عن التدخين، في العديد من الجوانب، تمثل مصغَّرًا للصراع الأكبر الذي نخوضه ضد صناعة التبغ وتأثيراتها المدمرة على صحتنا. كانت معركة تتطلب منا جميعًا الصمود، والعزيمة، والالتزام الثابت بمبادئ الصحة العامة والعدالة الاجتماعية. وكلما استمرت رحلتي الشخصية في مواجهة هذه المعركة، شعرت بأنني أغوص أعمق وأعمق في الصراع الأوسع نطاقًا، محركًا بشعور متزايد من الهدف وإيمان راسخ بأن قصتي الشخصية قد تكون بمثابة محفز حقيقي للتغيير. كان هذا الأمر مرعبًا في البداية، بلا شك، لكنني تقبلته بحماس وطاقة متجددة، لأنني في عملي على الإقلاع عن التدخين لم أستعد صحتي وحريتي فحسب، بل اكتشفت أيضًا ينبوعًا من القوة الداخلية والمرونة التي لم أكن أعرفها من قبل.

ومع مرور الوقت، كنت أواجه صعوبات هذا الطريق الطويل بعزيمة ثابتة. كنت أشعر أنني أمتلك الأدوات اللازمة، والمعرفة الكافية، والإيمان الذي لا يتزعزع بأنني قادر

على، بل سأتمكن من، الخروج منتصرًا من هذه المعركة. لأنه في النهاية، لم تكن المقاييس الحقيقية لنجاحي تكمن في عدد السجائر التي تجنبتها، بل في التحول الذي أحدثته في عقليتي، وفي استعادة سلطتي على نفسي، وتحرير روحي من قيود عادة كانت قد عرَّفتني وضيَّقتني لفترة طويلة.

وأثناء استمراري في المضي قدمًا، وجدت نفسي أستلهم القوة والإلهام من قصص أولئك الذين ساروا في هذا الطريق من قبلي. كنت أصغي باهتمام شديد لحكايات المدخنين السابقين الذين خاضوا معركة مع شياطينهم، الذين تحملوا العواصف المدمرة للإدمان وخرجوا منتصرين. وفي تلك القصص من الانتصار، كنت أجد الشجاعة والإصرار لمواصلة السير قدمًا، حتى في مواجهة المصاعب التي قد تبدو لا يمكن التغلب عليها. لكن الأمر لم يكن مقتصرًا على قصص الآخرين فقط التي كانت تغذي عزيمتي؛ بل كان وعيي المتزايد بالتأثيرات المجتمعية والصحية العامة لصراعي الشخصي هو ما دفعني أكثر للاستمرار. كنت أعلم أن رحلتي لم تكن مجرد مسألة شخصية، بل كانت انعكاسًا لأزمة أكبر تتكشف على المستوى العالمي. لقد دمرت وباء التدخين المجتمعات في جميع أنحاء العالم، حيث أسفرت عن وفاة ملايين الأشخاص وأثقلت كاهل صحة الأفراد والعائلات والأمم بأكملها.

وفي صراعي هذا، أدركت أن معركتي للإقلاع عن التدخين لم تكن مجرد بحث عن حريتي وصحتي الشخصية، بل كانت جزءًا من نضال جماعي لمواجهة هذا الوباء الخبيث. لقد استغلت صناعة التبغ، التي لا تكترث بالقيم الإنسانية ولا بالمصلحة العامة، ضعف الملايين من البشر مثلما كنت أنا، وجعلت منهم ضحايا للربح السريع. وكان قد حان الوقت لمحاسبتهم على جرائمهم. كانت المهمة التي أمامي مرعبة، نعم،

لكنني كنت في ازدياد من العزم على مواجهتها.

لقد اكتشفت في هذه المعركة هدفًا جديدًا للحياة، وكان كل خطوة أخطوها، وكل تحدٍّ أواجهه، يعزز من عزيمتي. كنت أعي أنني لم أكن وحدي في هذه المعركة، بل جزءًا من حركة عالمية تسعى لتغيير واقعنا. كنت أنتمي إلى جبهة أكبر، إلى قوة جماعية تحارب بكل ما أوتيت من قوة لأجل القضاء على التبغ وحماية الأجيال القادمة من تداعياته.

كان الشعور المتزايد بالهدف واليقين العميق بأن قصتي الشخصية قد تكون بمثابة شرارة للتغيير، قوة دافعة لي في تلك اللحظة. كان الطريق أمامي يبدو مرعبًا، بلا شك، لكنني تقبلته بروح جديدة مليئة بالطاقة والإصرار. ففي فعل الإقلاع عن التدخين، لم أستعد صحتي وحريتي فحسب، بل اكتشفت أيضًا ينبوعًا من القوة الداخلية والمرونة التي لم أكن أعلم بوجودها بداخلي من قبل. ومع مرور الوقت، وبينما كنت أتنقل بين تقلبات هذه الرحلة، وجدت نفسي مدفوعًا بمعرفة عميقة أنني لست وحدي – بل أنا جزء من حركة أوسع، جهد جماعي يهدف إلى مواجهة والقضاء على وباء التدخين وممارسات صناعة التبغ الجشعة التي استفادت من هذه المأساة لفترة طويلة.

وكان الطريق أمامي، كما أدركت، طويلاً وصعبًا، مليئًا بالعقبات والنكسات التي لا تعد ولا تحصى. ولكنني كنت أكثر استعدادًا من أي وقت مضى لمواجهة هذه التحديات، بثقة في نفسي ووعي تام بما ينتظرني. لا شيء يمكن أن يثني عزيمتي الآن، فقد اكتسبت من خلال هذه المعركة وعيًا جديدًا بقوة الإرادة، واثقةً أنني سأتمكن من التغلب على كل ما يعترض طريقي.

الفصل السابع: ظاهرة السجائر الإلكترونية (Vaping)

مع مرور السنوات واستمرار محاولاتي للإقلاع عن التدخين التي كانت تفشل بشكل متكرر، وجدت نفسي مشدودًا إلى ظاهرة جديدة كانت قد ظهرت على الساحة: السجائر الإلكترونية. إن صعود هذا البديل الرقمي للسجائر التقليدية، أو ما يُسمى بـ "الفاب"، قدّم وعدًا مغريًا ليكون بديلاً قد يحمل المفتاح لطريقي الطويل نحو التحرر من إدمان النيكوتين.

في البداية، كنت متشككًا. بعد كل شيء، كنت قد سلكت هذا الطريق من قبل، إذ غرني وعد البدائل "الأكثر أمانًا" أو "الأصح" للتدخين، ليتبين لي في النهاية أنني لا أزال عالقًا في نفس الحلقة المفرغة من الإدمان. لكن مع تقدمي في استكشاف عالم الفاب، شعرت بشيء من الأمل يلوح في الأفق.

كانت الفكرة بسيطة بما فيه الكفاية: بدلاً من حرق التبغ واستنشاق الأبخرة السامة الناتجة عن ذلك، يتضمن الفاب استخدام جهاز يعمل بالبطارية يسخن سائلًا، يعرف بسائل الفاب أو "السوائل الإلكترونية"، إلى بخار يمكن استنشاقه. ووفقًا للمؤيدين، فإن هذا البخار أقل ضررًا بشكل كبير من القطران والمواد الكيميائية الموجودة في السجائر التقليدية، ما يعني أنه قد يقدم طريقًا لتقليل الأضرار لأولئك الذين يعانون من الإدمان على التدخين.

كانت جاذبية الفاب في البداية لا يمكن إنكارها. الأجهزة تأتي بتصاميم عصرية وأنيقة، مع ميزات قابلة للتخصيص، و مجموعة مذهلة من النكهات السائلة التي تتراوح بين الخلطات الفاكهية إلى النكهات المستوحاة من الحلويات. بدا وكأنه بديل أكثر تطورًا وتقنية للسجائر التقليدية، قد يرضي احتياجاتي للطقس والتجربة الحسية للتدخين دون العواقب الصحية المدمرة نفسها.

ومع استكشافي أكثر لعالم الفاب، شدت انتباهي التنوع الكبير في المنتجات والمجتمع الحماسي الذي نشأ حولها. كانت المنتديات الإلكترونية ومجموعات وسائل التواصل الاجتماعي تغلي بالمناقشات حول أحدث الأجهزة، وأفضل تركيبات السوائل الإلكترونية، وفن "ملاحقة السحب" – وهو ممارسة إنتاج سحب ضخمة من البخار. كان هذا عالمًا بحد ذاته، مع لغته وثقافته وحتى ثقافاته الفرعية، كل واحدة منها تتنافس للحصول على حصة من السوق المتنامي بسرعة.

مدفوعًا بالفضول، قررت أن أخوض التجربة بنفسي. قمت بدراسة أنواع الأجهزة المختلفة بعناية، بدءًا من الطرازات البسيطة القابلة للاستخدام لمرة واحدة "سجائر مثل السجائر" إلى الطرازات المتقدمة "مود"، واستقريت في النهاية على جهاز متوسط المدى كان يعد بتجربة فاب مرضية. درست التعليمات بعناية، تعلمت كيفية ملء الجهاز وصيانته بشكل صحيح، حتى جربت بعض النكهات المختلفة للسائل الإلكتروني لأجد الأنسب لذوقي.

في البداية، لم تكن الانتقالة من السجائر التقليدية إلى الفاب سلسة تمامًا. كان الشعور بالاستنشاق والزفير للبخار مختلفًا بشكل ملحوظ عن الاحتراق والدخان المعتاد للسجائر، وكان الأمر يتطلب بعض الوقت لكي يتأقلم جسدي مع هذه التجربة الحسية الجديدة. ولكن مع مرور الوقت، بدأت ألاحظ تحولًا تدريجيًا في شغفي وعلاقتي العامة بالنيكوتين. بدا أن شدة الرغبة قد تراجعت، ووجدت نفسي أقل توجهاً إلى جهاز الفاب طوال اليوم. لقد قدم لي الطقس – التحضير بعناية، الاستنشاق والزفير المتعمد – شعورًا بالراحة والرضا، لكن دون نفس التأثير الفسيولوجي الساحق الذي كان يحدد إدماني للسجائر.

مدفوعًا بهذا النجاح الأولي، بدأت أغوص أعمق في الأبحاث العلمية المتعلقة بالفاب كأداة للإقلاع عن التدخين. وكانت النتائج، كما يمكن أن يتوقع المرء، متناقضة في كثير من الأحيان ومليئة بالتناقضات. أظهرت بعض الدراسات أن الفاب يمكن أن يكون وسيلة فعالة للإقلاع عن السجائر التقليدية، مع تقارير من المستخدمين تشير إلى معدلات الامتناع طويلة الأمد أعلى مقارنة بالعلاج البديل للنيكوتين. ومع ذلك، أثارت بعض الأبحاث الأخرى مخاوف بشأن المخاطر الصحية المحتملة للفاب، لا سيما الآثار طويلة المدى لاستنشاق المواد الكيميائية والنكهات المختلفة الموجودة في السوائل الإلكترونية.

بينما كنت أفرز البيانات المتضاربة، وجدت نفسي في ذات المأزق الذي شغل الرأي العام حول ظاهرة السجائر الإلكترونية، فالسؤال الذي يشغلني الآن قد شغل الملايين من قبلي: هل ما أقدمت عليه هو خطوة نحو الحرية أم مجرد تكرار لإدمان آخر؟ وعلى الرغم من الوعود التي تطلقها هذه التقنية كبديل أقل ضررًا عن التدخين، إلا أن الغموض المستمر حول آثارها الصحية على المدى الطويل كان يجعلني أتردد، فهل أنا حقًا أتخلص من سجن النيكوتين أم أفتح بابًا جديدًا للإدمان؟

إن المشهد التنظيمي المحيط بهذه الظاهرة كان يضيف طبقات أخرى من التعقيد على هذه القضية التي تتداخل فيها المواقف والآراء المتضاربة. فمنذ الظهور المفاجئ للسجائر الإلكترونية، كانت الحكومات حول العالم تتخبط في تحديد الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الفئة الجديدة من المنتجات التي تتطور بسرعة هائلة. فبعض الدول كانت أكثر تساهلاً، تتعامل مع هذه السجائر الإلكترونية كأداة لتقليل الأضرار وتنظمها وفقًا لذلك، بينما تبنت دول أخرى نهجًا متشددًا، ففرضت قيودًا صارمة على بيع وتسويق واستخدام هذه الأجهزة، مشيرة إلى المخاوف المتعلقة باحتمال استهلاكها من قبل الشباب ونقص البيانات العلمية حول سلامتها على المدى البعيد.

ومع كل خطوة كنت أخطوها في هذا المسار التنظيمي المتقلب، كنت أجد نفسي في عين العاصفة بين الأطراف المتنازعة. من جهة، كان هناك صناعة السجائر الإلكترونية وأنصارها، الذين يقدمونها على أنها أداة فعالة لمساعدة المدخنين على الإقلاع عن العادة القاتلة، ويعارضون بشدة التشريعات التي يرون أنها تعيق تقدم هذه التكنولوجيا. ومن جهة أخرى، كانت هناك منظمات الصحة العامة وناشطو مكافحة التبغ الذين يرون أن السجائر الإلكترونية قد تكون مجرد مدخل جديد للإدمان على النيكوتين، خاصة بين أوساط الشباب، ويطالبون بفرض رقابة أكثر صرامة على استخدامها للحد من انتشارها.

كانت تلك المناظرات معقدة، وملتبسة، مليئة بالجدل والبيانات المتعارضة التي يدافع كل طرف عنها بكل حماسة، وبينما كنت أعكف على اتخاذ قراري الشخصي باستخدام السجائر الإلكترونية كوسيلة للاقلاع عن التدخين، كنت أجد نفسي غارقًا في التأملات الأخلاقية والعملية لهذه التجربة الجديدة في المعركة المستمرة ضد سموم التبغ.

ومن جهة، كنت أرى أن للسجائر الإلكترونية فائدة حقيقية كأداة لتقليل الأضرار، وإذا كانت بالفعل قادرة على مساعدة المدخنين في التحول من السجائر التقليدية الأكثر ضررًا، فقد يكون لها دورٌ لا يُستهان به في الجهود المبذولة للحد من الوفيات الناجمة عن التبغ. لكن من جهة أخرى، كانت الشكوك تطاردني بشأن الآثار الصحية الطويلة المدى لهذه الأجهزة، بالإضافة إلى خطر إقبال الشباب عليها، مما جعلني أتساءل: هل كنت أستبدل خطرًا بآخر؟

ومع مرور الوقت، كانت تتعقد الأمور أكثر، وأجد نفسي في قلب شبكة معقدة من

من المصالح المتشابكة، بين صناعة التبغ التي تسعى بكل قوة للحفاظ على هيمنتها على سوق النيكوتين، وبين منظمات الصحة العامة التي تكافح لمواكبة هذا التطور السريع في التكنولوجيا، وبين مستخدمي السجائر الإلكترونية أنفسهم، الذين يمثلون مجتمعًا متنوعًا وملهمًا في آن واحد. بعضهم يرى في السجائر الإلكترونية طوق نجاة من إدمان السجائر التقليدية، بينما البعض الآخر ينظر إليها كفخ جديد قد يورطهم في إدمان آخر.

وسط هذا الواقع المتشابك، استمرت رحلتي الشخصية مع السجائر الإلكترونية. جربت مختلف الأجهزة وصيغ السوائل الإلكترونية، وأمضيت ساعات في البحث عن التوازن المثالي بين الرضا والأمان. كانت النقاشات في المنتديات الإلكترونية تأخذني إلى أطراف جديدة من المعرفة، حيث كنت أستعرض آخر الدراسات وأناقش مع مستخدمين آخرين، ومتشككين على حد سواء.

ومع كل هذا، كانت المشاعر تتشابك داخلي. من جهة، كنت ممتنًا للطوق الذي قدمته لي السجائر الإلكترونية، فقد تراجع الإدمان على السجائر التقليدية، وانخفضت أعراض الانسحاب، واستعدت شيئًا من السيطرة على حياتي. ولكن من جهة أخرى، كانت هناك هواجس تعكر صفو هذا الشعور بالتحرر، فهل ما أفعله حقًا هو التخلص من قيد التبغ، أم أنني فقط أدخل إلى سجن آخر، سجن من نوع مختلف، ربما أخطر؟

في بحر من الأسئلة والتناقضات، وجدت نفسي غارقًا في تساؤلات لم تجد لها إجابات حاسمة بعد، وكأنني أبحر في محيطات المجهول، أمواجها تتلاطم بشدة، كل منها يدفعني إلى وجهة مختلفة. كنت قد اعتقدت في البداية أنني قد وجدت مفتاحًا للتحرر من أسر إدمان السجائر التقليدية، لكنني سرعان ما شعرت بحيرة عميقة تتسرب إلى أعماقي: هل أكون قد

استبدلت قيودًا قديمة بقيود جديدة؟ هل أتنازل عن إدمان آخر، أقل وضوحًا لكنه لا يقل فتكًا؟ هل سيكون ما أظنه خلاصًا لي مجرد فخ آخر سقطت فيه نفسي؟

كانت أسئلة تتوالى في ذهني، تتشابك كأشجار الزيتون في الوديان العميقة. فالتدخين الإلكتروني، هذا الذي أُطلق عليه اسم "الأمل الجديد" لكثير من المدخنين الذين فقدوا الأمل في محاربة سيطرة التبغ، أصبح اليوم أحد أكثر المواضيع إثارة للجدل. فهل هو حقًا أداة فعالة للتقليل من أضرار السجائر التقليدية؟ أم أن وراء كل ذلك نقابًا آخر من الخداع الذي لطالما برع فيه أولئك الذين سيطروا على سوق النيكوتين لعقود؟ كانت هذه الأسئلة تلاحقني، تضعني في دوامة لا أجد لها مخرجًا.

أولاً، لا بد لي من الاعتراف بأن السجائر الإلكترونية قد جلبت لي بعض الفوائد التي لا يمكن إنكارها. فالقدرة على تقليل الرغبة في التدخين، وتحسن التنفس، وإزالة آثار التسمم التي كانت تثقل صدري، كانت جميعها تجارب أستطيع أن ألمسها بأصابعي. نعم، لقد شعرت أنني قادر على التخلص من أسر السجائر التقليدية التي كانت تستنزف صحتي وتؤرق حياتي. وقد تساءلت في نفسي: هل هو حقًا الأمل الذي كنت أبحث عنه؟ وهل يمكن للإنسان أن يتحرر فعلاً من شيء دون أن يكون قد وقع في شرك آخر؟

لكن، ومع هذه الفوائد التي أشعر بها، لا يمكنني تجاهل الحقيقة الواضحة والمزعجة التي تلوح أمامي: فالسجائر الإلكترونية ليست مجرد بديلاً عن السجائر العادية، بل هي منتج جديد صنعته الصناعة نفسها التي كانت تروج للمنتجات المدمرة التي قتلت الملايين. وما يثير القلق أكثر هو أن هذه الصناعة – التي طالما ارتبطت بممارسات خادعة وغالبًا ما مارست التلاعب بأذهان المستهلكين – قد نجحت في تحويل السجائر الإلكترونية إلى مجرد حلقة جديدة في سلسلة مستمرة من الإدمان. فهل هي وسيلة فعالة للحد من الضرر ، أم

أنها مجرد باب جديد يفتح على مزيد من المعاناة؟

إن ما يجعل هذا الموضوع أكثر تعقيدًا هو التغيرات المستمرة في البيئة التنظيمية التي تحيط بالتدخين الإلكتروني. فقد بدأت العديد من الحكومات في التعامل مع السجائر الإلكترونية وكأنها أداة إنقاذ، فتبنوا سياسات تسمح بتداولها بشكل واسع، اعتقادًا منهم أنها قد تكون وسيلة فعالة للحد من مخاطر التدخين التقليدي. بينما كان هناك آخرون، وخاصة المنظمات الصحية، الذين حذروا من هذه المنتجات، مؤكدين أنها قد تشكل تهديدًا أكبر للأجيال القادمة، خاصة مع غياب الدراسات الطويلة المدى حول تأثيراتها الصحية.

إن هذه التناقضات تجعلني في حالة من الارتباك الشديد. فهل من الممكن أن يكون هذا هو السبيل الوحيد للنجاة، وأنه لا مفر لنا من الوقوع في هذه الحفرة العميقة، مهما حاولنا الهروب؟ أم أن هناك بدائل أخرى قد تقودنا إلى بر الأمان بعيدًا عن هذه المتاهات؟ الأمر ليس بالبساطة التي قد يتصورها البعض، فكل خطوة أخطوها في هذا المجال هي خطوة محفوفة بالمخاطر.

وفي وسط هذا الضباب، أجد نفسي غارقًا في تساؤلات إضافية. كيف يمكن للإنسان أن يثق في صناعة كان تاريخها مليئًا بالتحايل والخداع؟ كيف يمكن له أن يصدق أن هذه الصناعة التي تسببت في مقتل ملايين البشر عبر تاريخها الطويل يمكن أن تتحول إلى منقذ؟ كل ما رأيته من حملات دعائية لمنتجات السجائر الإلكترونية، سواء عبر وسائل الإعلام أو عبر الإنترنت، كانت تسوق لفكرة واحدة: "إنها الحل المثالي الذي سيقودك إلى الخلاص." ولكن كيف لي أن أصدق ذلك وأنا أعرف أن هذه الصناعة نفسها قد اتبعت نفس الأساليب في تسويق السجائر العادية لعقود طويلة؟

كان من الصعب عليّ أن أتجاهل هذه النقاط السوداء في الصورة المثالية التي حاولت هذه الصناعة رسمها. فإن السجائر الإلكترونية، رغم ادعاءاتها بأنها أقل ضررًا، قد تظل تحمل في طياتها مخاطر صحية غير واضحة حتى الآن. وكانت تلك المخاطر تلوح أمامي كظلال، كلما فكرت في مواقفي منها. فهل كنت أجرّب ملاذًا آخر ينطوي على العديد من المخاطر المحتملة؟ أم أنني كنت أبحث ببساطة عن مخرج من مأزق شخصي دون أن أعي تمامًا تبعات ذلك؟

ومع مرور الوقت، وجدت نفسي أكثر تشويقًا للغوص في عوالم حوارات مستخدمي السجائر الإلكترونية على المنتديات الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي. فقد اكتشفت حقيقة مثيرة للاهتمام: ليس كل من يتعاطى السجائر الإلكترونية يرى فيها خلاصًا. فبعضهم ينظر إليها بعين القلق والحذر، بينما يراها آخرون وسيلة للنجاة من قبضة السجائر التقليدية. كانت كل قصة تشكل درسًا فريدًا، وكل تجربة تمنحني زاوية جديدة لفهم هذا العالم المعقد.

بينما كنت أغرق في هذه المناقشات، بدأت أرى السجائر الإلكترونية كما هي: ليست مجرد منتج صناعي، بل جزء من صراع طويل الأمد، يمتد عبر أجيال ويؤثر على المجتمعات بأسرها. هذا الصراع ليس فقط بين المدخنين والسلطات الصحية، بل هو صراع فكري ونفسي واجتماعي بين من يبحثون عن خلاص فردي وبين من يرون في هذا المنتج تكرارًا للتاريخ نفسه.

في النهاية، أصبحت أكثر قناعة بأن المسألة ليست مجرد فوز أو خسارة على مستوى فردي، بل هي قضية أكبر من ذلك. فهي قضية تتعلق بالمجتمع، بالصحة العامة، وبالحق في اختيار الحياة بحرية دون الوقوع في فخ الإدمان الجديد. ويبقى السؤال المفتوح الذي يعتريني: هل يمكن أن يكون هذا هو الطريق نحو التخلص من عبودية النيكوتين؟ أم أنه مجرد إعادة

إنها لرحلة طويلة، تلك التي خاضها العديد من هؤلاء الأفراد الذين كافحوا لسنوات كي يتحرروا من قبضة السجائر التقليدية. كانت شهاداتهم تتناغم كأنها سيمفونية من الأمل والتحدي، تتحدث عن القوة التحولية للتدخين الإلكتروني، وكيف أنه لم يساعدهم فقط في تخفيف أعراض الانسحاب والرغبة، بل أعاد إليهم شعورًا بالسيطرة على حياتهم من جديد. كل كلمة كانوا يلفظونها كانت كأنها تتحدث عن استعادة جزء من إنسانيتهم المفقودة، عن حرية جديدة في التنفس، عن قدرة على ممارسة الأنشطة الجسدية دون أن تثقلها معاناة التنفس الضيق، وعن تخفيف الوصمة الاجتماعية والعزلة التي لطالما رافقتهم في رحلتهم مع التدخين.

وكانت كل كلمة من تلك القصص تثير في داخلي شعورًا متجددًا من التفاؤل بشأن قدرة التدخين الإلكتروني كأداة للحد من الأضرار. هؤلاء لم يكونوا مجرد أرقام إحصائية أو نقاشات عامة، بل كانوا أفرادًا حقيقيين، اختبروا الحياة عن كثب وعاشوا تحولًا عميقًا. وفي حين بقيت موقنًا بأهمية الاستمرار في البحث والتنظيم، فإنني وجدت نفسي منجذبًا أكثر فأكثر إلى فكرة أن التدخين الإلكتروني قد يكون أداة فعّالة في المعركة الأكبر ضد وباء التبغ.

لكن، كما هو الحال في أي طريق مملوء بالآمال، لا بد من مواجهة تحديات. كان المشهد التنظيمي لا يزال في حالة تغيير مستمر، حيث كانت الحكومات حول العالم تصارع من أجل تحديد الطريقة المثلى للتعامل مع هذه الفئة الجديدة والمتطورة من المنتجات. وبينما كانت صناعة التبغ، بتاريخها الطويل في الخداع والاستغلال، تلقي بظلالها الثقيلة على ساحة التدخين الإلكتروني،

مستمرة في محاولة التسلل إلى السوق وتشويش الأمور بأجندتها الخاصة، كان هناك شيء آخر كان يلوح في الأفق: الأمل في أولئك الذين نجحوا في استخدام هذا المنتج الجديد لتحرير أنفسهم من قيود التبغ.

كان هؤلاء الأشخاص مصدر إلهام حقيقي. صمودهم، وتصميمهم، وإصرارهم الذي لا يتزعزع على صحتهم ورفاهيتهم كان شهادة حية على قوة الإرادة الإنسانية وقدرتها على إحداث التحولات العميقة. وبالنسبة لي، أصبحت هذه القصص نقطة انطلاق جديدة. فبالتأكيد، لم يكن الطريق سهلاً، وكان عليّ مواجهة شكوك نفسي وتخوفاتي الشخصية، فضلاً عن مقاومة أولئك الذين ظلوا متشككين في ظاهرة التدخين الإلكتروني. ولكن، في أعماقي، كنت مقتنعًا أن الفوائد المحتملة للتدخين الإلكتروني، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي، كانت كبيرة لدرجة لا يمكن تجاهلها.

ومع هذه القناعة، قررت أن أضع نفسي في قلب هذه المعركة، لأصبح داعمًا ومناصرًا لهذا الأداة الجديدة للحد من الأضرار. كنت أعلم أن الطريق أمامي سيكون مليئًا بالتحديات، وأنني سأحتاج إلى مواجهة مشاعري الخاصة من الشكوك والخوف، بالإضافة إلى مقاومة أولئك الذين ما زالوا يراقبون هذه الظاهرة بحذر. لكن في النهاية، كان لدي إيمان راسخ بأن فوائد التدخين الإلكتروني تفوق بكثير المخاطر المحتملة.

لقد كان مسعى طموحًا، بكل تأكيد، ولكنه كان مسعى ضروريًا إذا أردنا أن نحقق تحولًا حقيقيًا في مكافحة الأضرار التي يسببها وباء التبغ. وبينما كنت أستمر في غمر نفسي في عالم مستخدمي السجائر الإلكترونية، كنت أجد قوتي في تلك القصص التي مر بها الآخرون، في انتصاراتهم وتحدياتهم، تلك التي أصبحت بمثابة بوصلة تضيء لي الطريق.

وفي النهاية، أدركت أن هذه المعركة ليست مجرد مسألة حرية فردية وصحة شخصية، بل هي صراع أعمق يتعلق بالعدالة الاجتماعية وحماية حياة البشر. وإذا كان التدخين الإلكتروني يمكن أن يلعب دورًا في هذه المعركة، فإنه من المؤكد أنه معركة تستحق أن نخوضها، بغض النظر عن العقبات والشكوك التي قد ترافقها.

فكما كانت أمنيتي أن أتعلم وأفهم هذا المجال بشكل أعمق، أردت أن أستخدم تجاربي الخاصة وأفكاري للإلهام والإفادة، لأن أعدادًا كبيرة من الأشخاص الذين كانوا عالقين في قبضة السجائر التقليدية يستحقون فرصة للتحرر. كان هذا المسعى تحديًا كبيرًا، ولكنه كان بمثابة خطوة نحو المستقبل، نحو تحقيق تغيير حقيقي في المعركة ضد أضرار التبغ، في إطار أوسع من الوعي الاجتماعي والصحة العامة.

الفصل الثامن: الوباء العالمي للتبغ

"مواجهة الوباء العالمي للتبغ: صراع من أجل الصحة، والعدالة الاجتماعية، والمساواة"

بينما كنت أغوص أعمق في معركتي الشخصية مع التدخين، لم أستطع إلا أن أوسع من أفق رؤيتي وأتأمل في الأبعاد العالمية لهذه العادة الخبيثة. لم يكن التأثير المدمر لاستخدام التبغ محصورًا في تجربتي الشخصية فقط، بل كان أزمة عالمية قد أودت بحياة ملايين البشر وأثقلت كاهل المجتمعات حول العالم، تاركة وراءها تكلفة غير قابلة للتقييم على الصحة والرفاهية.

كانت الأرقام صادمة. فوفقًا لمنظمة الصحة العالمية، يتسبب التبغ في وفاة ما يقارب 8 ملايين شخص سنويًا، وتحدث الغالبية العظمى من هذه الوفيات في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط. من مدن آسيا المزدحمة إلى القرى الريفية في أفريقيا، كان داء التدخين قد ترك أثرًا لا يُمحى، مهددًا تقدم الأمم ويعيد إنتاج دوامات من الفقر والأمراض والموت المبكر.

ومع استمراري في البحث، صدمتني الفوارق الكبيرة التي كانت واضحة في المشهد العالمي لاستهلاك التبغ. ففي الوقت الذي كانت فيه معدلات التدخين تنخفض في العديد من الدول ذات الدخل المرتفع، بفضل حملات الصحة العامة الشاملة والتنظيمات الصارمة، كان الوضع مغايرًا في العالم النامي. فقد وجدت صناعة التبغ في هذه المناطق أرضًا خصبة لنموها، مستغلة ضعف المجتمعات التي تفتقر إلى الرعاية الصحية والتعليم، ولديها موارد محدودة لمكافحة هذه العادة الضارة.

كانت أسباب هذه الفوارق معقدة ومتعددة الأبعاد. ففي العديد من البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط، استخدمت صناعة التبغ مواردها الضخمة ونفوذها السياسي لتعطيل جهود الصحة العامة، مانعةً تنفيذ تدابير فعّالة للحد من التدخين، بل وداعمة في نفس الوقت لتطبيع هذه العادة الخبيثة.

لقد ساهمت أساليب التسويق العدوانية، ووضع الإعلانات في الأماكن المخصصة للبيع، واستهداف الفئات الضعيفة - خاصة النساء والشباب - في استمرارية هذا الوباء العالمي.

ولكن تأثير هذه الأزمة كان يتجاوز المدخن الفردي ليصل إلى المجتمعات بأسرها. فقد كانت الأعباء الاقتصادية الناجمة عن تكاليف الرعاية الصحية المرتبطة بالتبغ وفقدان الإنتاجية ضخمة، مما استنزف الموارد الحيوية التي كان من الممكن تخصيصها لمشروعات تنموية أخرى. في العديد من البلدان، أصبحت صناعة التبغ أحد أكبر أرباب العمل وأهم المساهمين في الاقتصاد الوطني، مما زاد من تعقيد المعادلة السياسية لتنفيذ سياسات فعّالة لمكافحة التدخين.

لكن المأساة الإنسانية كانت أكثر جوانب هذه الأزمة العالمية فداحة. ملايين الأرواح التي أُزهقت بسبب السرطان وأمراض القلب وغيرها من الأمراض المرتبطة بالتدخين - كل واحدة منها كانت مأساة فردية، وعائلة تمزقت، ومجتمع ترك في مواجهة عواقب هذه العادة الخبيثة. ولقد سقط العبء بشكل غير عادل على الفئات الأكثر ضعفًا، مما فاقم الفجوات الصحية الحالية وأدى إلى تكريس دوامات الفقر والتهميش.

بينما كنت أواجه ضخامة هذا التحدي العالمي، لم أستطع إلا أن أشعر بمزيج من الغضب والإصرار. لقد تسببت صناعة التبغ، بسعيها المستمر وراء الأرباح وبتجاهلها الصارخ لحياة الإنسان، في تدمير مجتمعات حول العالم، مستغلةً هشاشة الفقراء والمهمشين لتثبيت سيطرتها على سوق النيكوتين العالمي. ومع ذلك، ورغم هذه الأزمة المقلقة، كنت أرى بصيصًا من الأمل وإمكانات التغيير الكبير.

في شتى أنحاء العالم، كانت الحكومات والمنظمات الصحية العامة والحركات الشعبية

تتضافر لمواجهة آفة التبغ، مستخدمةً مجموعة من الاستراتيجيات المستندة إلى الأدلة للحد من هذا الوباء وحماية صحة ورفاهية مواطنيها. من خلال سياسات شاملة لمكافحة التدخين مثل فرض الضرائب، وحظر الإعلانات، وإنشاء بيئات خالية من التدخين، إلى حملات التوعية العامة الموجهة وتوفير خدمات الدعم للإقلاع عن التدخين، بدأ المجتمع الدولي في التكتل حول رؤية مشتركة لعالم خالٍ من التبغ.

وبينما كانت آمال الشعوب تتعلق بأنفاسٍ خالية من السموم، كانت جهود العالم تتعاظم، وتتشكل رؤى المستقبل بنور الأمل. رأيتُ – وأنا أتابع هذه التحولات المتسارعة – شعاعًا من الرجاء يلوح في أفق الإنسانية، ومِن خلاله تشكّلت في روحي قناعةٌ راسخة، أن بإرادةٍ جماعيةٍ صلبة، وعزيمةٍ لا تعرف الخنوع، يمكننا أن نوقف هذا الطوفان القاتل، ونغيّر وجه التاريخ الصحي للبشرية.

غير أن الطريق لم يكن معبّدا بالورود. فإنّ صناعة التبغ، الماكرة المتمرّسة، لم تكن لتقف مكتوفة الأيدي أمام هذا الزحف الأخلاقي العالمي. لقد تأقلمت مع الزمن وتحوّلت، تارةً إلى سوق السجائر الإلكترونية، وتارةً إلى التمدد الخبيث في بلدانٍ ناميةٍ تشكو هشاشة أنظمتها الصحية، وفقر قوانينها الرادعة.

كان حجم المعركة مهولًا، وتشعباتها لا تُعدّ ولا تُحصى. كانت تحتاج إلى تنسيق عالمي، وتكافل دوليّ، واستنهاضٍ للأمم حكوماتٍ ومجتمعاتٍ مدنية، ومؤسساتٍ دولية لا تبيع صوتها لذوي المال والنفوذ.

وفي خضم هذا البحث، انكشفت أمام ناظريّ أهمية الأطر القانونية والمؤسسات العالمية، لا سيما الاتفاقية الإطارية لمنظمة الصحة العالمية بشأن مكافحة التبغ. لقد كانت بمثابة خريطة طريق شاملة وضعتها الأمم لصدّ هذا البلاء، وسعت مبادراتٌ إقليمية وتحالفاتٌ عابرة للحدود إلى تضخيم صوت الفئات المهمّشة، ونقل التجارب الناجحة عبر القارات.

ومع كل هذا، كنتُ – وما زلتُ – أشعر بنفاد الصبر أحيانًا، بل وبخيبةٍ ممزوجةٍ بالغضب. فسرعة التغيير وإن كانت ثابتة، إلا أنها لا تكافئ حجم الكارثة. وكان لوبي التبغ دائمًا يبتدع حيلًا جديدةً للتملص من القوانين، وتخريب جهود الإصلاح.

لكنّ في أحلك لحظات اليأس، كانت تظهر لي شموعُ النور، في قصص أولئك الأبطال المجهولين؛ أولئك الذين لا تعرفهم الفضائيات ولا تحييهم الجوائز. من ممرضةٍ في ريف الهند تتحدى آلة الكذب الدعائية بمواردها الشحيحة، إلى خبير سياساتٍ في واشنطن يواجه وحش الدبلوماسية الدولية بلا تردد... هؤلاء هم جنود العدالة، وصوت الضمير العالمي. هم الذين علّموني أنّ القتال من أجل الإنسان لا يُقاس بالنتائج وحدها، بل بالثبات على المبدأ.

ومع سماعي لحكاياتهم، شعرتُ بثقل المسؤولية، وبواجبٍ أكبر من مجرد معركتي الفردية مع الإدمان. لم أعد مجرد رجلٍ يحاول الإقلاع عن التدخين، بل إنسانٌ مؤمنٌ أن صوته – مهما بدا ضعيفًا – يمكن أن يُلهب القلوب، ويحرّك الضمائر، ويُحدث فرقًا.

كانت فكرة مُرعبة في ظاهرها، أن أنخرط في نضالٍ عالمي بهذا الحجم، لكنني احتضنتُها بشجاعةٍ وإصرار، ووجدت نفسي منجذبًا إلى قوة الفعل الجماعي، إلى ذلك الائتلاف الإنساني الذي يتعالى على الحدود، ويتجاوز الاختلافات، ليعلن بصوتٍ واحد: حياة الإنسان أسمى من أرباح الشركات.

ومن هنا بدأت الرحلة. فتحتُ أبواب المعرفة، قرأتُ كلّ ما وقع تحت يدي من بحوثٍ وتجارب، شاركتُ في المؤتمرات، جلستُ مع العلماء، وتحدثتُ إلى ناشطين من أقصى الأرض إلى أقصاها.

وهكذا أدركتُ أن ما نواجهه ليس مجرّد عادةٍ سيئةٍ يتّخذها الأفراد، بل منظومة كاملة من السياسات الجشعة، والمصالح المتشابكة، والثقافات المسمومة التي تجذّرت في النفوس والمجتمعات على مدى قرون. إنّه صراعُ الحقّ مع الباطل، والكرامة مع الطغيان، والحياة مع آلة الموت البطيء المسماة بالتبغ

لقد سَخّرت صناعة التبغ، بما لها من موارد ضخمة ونفوذٍ واسع، كامل جهدها الشيطاني لابتزاز العالم النامي، مُستغلّة هشاشة الأنظمة السياسية، وضعف البنية الصحية، وغياب الوعي الجمعي، لتنشر سمومها في الجسد المُنهك، وتُثبّت مخالبها في لحم الأمم الفقيرة. لقد أغوت الحكومات بوعود التنمية، وراوغت الشعوب بحِيَل التسويق الماكر، حتى صار التبغ طاعوناً مستورداً بثمنٍ باهظ، حاصدًا الأرواح، ومُثقِلاً كاهل الأنظمة الصحية المُنهارة بأعباء السرطان، وأمراض القلب، والرئة، والفقر الصحي والاجتماعي.

ومع كل هذا المشهد القاتم، لم تكن الصورة معتمةً بالكامل. فقد كانت هناك قناديل أمل تتوهج في العتمة، تَروي حكايا المقاومين من باحثين ومُدافعين عن الصحة العامة، الذين نذروا حياتهم لكسر أنياب هذا الوحش المُفترس. لقد أبهرني ما بلغته جهودهم من تأثير، فقد كانت أبحاثهم مرآةً كاشفةً لحقيقة الكارثة، وكانت حملاتهم التشريعية شعلةً قضت على ظلام السياسات المتواطئة..

وأنا أُغوص في عمق هذا المشهد العالمي، لم أكن لأغفل عن الترابط العجيب بين هذه التحديات المتشعّبة. فوباء التبغ ليس شأناً محليّاً محصورًا في دولة أو قارة ، بل هو

جائحة عابرة للحدود، تتغذّى على ضعف التعاون الدولي، وتنتشر في فراغات التنسيق. لقد كانت دروس المكافحة في آسيا تلهم ممارسيها في إفريقيا، وتُسهم انتصارات أمريكا اللاتينية في توجيه جهود الشرق الأوسط، في حراكٍ إنسانيٍّ جامع، لا يعرف حدودًا ولا يعترف بالتمييز.

ومع هذا الإدراك العميق لحاجة البشرية إلى وحدة الصفّ، لم أستطع أن أتجاهل ما يعتصر قلبي من ألم تجاه تلك الفجوة المخزية بين دول الشمال الغني ودول الجنوب المُستضعف. ففي حين تتراجع نسب المدخنين في أوروبا وأمريكا، كانت إفريقيا وآسيا تُبتلى بازدياد مُخيف، وكأنّما التبغ قد اتخذ من الفقر أرضًا خصبةً لزراعته الشيطانية. تلك الفجوة لم تكن نتيجة صدفة، بل امتدادٌ لتاريخٍ طويل من الظلم والاستغلال، تُغذّيه قوى رأس المال وتواطؤ السياسات المائعة.

هنا، أدركت أن المعركة ليست صحية فقط، بل أخلاقية وإنسانية في جوهرها. لقد تكدّست المصائب على كاهل الفقراء والمهمّشين، فكانوا أولى ضحايا هذا الوباء الخفي، يقتلون صامتين، في زوايا المدن، وفي القرى المنسية، دون أن يجدوا من ينصرهم أو يُسمع صراخهم.

لا يمكن، بعد اليوم، أن يُخاض هذا الصراع بمنظورٍ تقنيّ ضيق. لم يعد كافيًا أن نتحدث عن "مكافحة التدخين" بمنهجية رقمية أو وقائية باردة. بل علينا أن نُعيد تعريف المعركة كلها، فنراها بصورتها الحقيقية: مواجهة بين العدالة والاستغلال، بين الكرامة البشرية وجشع الشركات، بين الحقّ في الحياة والحقّ في الربح.

ولذلك، وبقلبي مشحون بالعزم، انطلقت لأمدّ الجسور مع أولئك الذين يقفون في الخنادق الأمامية. سعيت لسماع صوت الهنديّ الفقير، والأفريقي المُنهك، والآسيويّ الصابر، ممن يواجهون آلة الموت بأظافرهم، ويُضحّون بلا مقابل، سوى الإيمان بعدالة قضيتهم. لقد جعلت من هذه الأصوات مشاعل هداية، أنقلها للعالم، وأُعلي من شأنها، كي لا تظلّ مغمورة تحت ركام الأكاذيب الإعلامية التي تروّج لها صناعة الموت.

ومن خلال تلك اللقاءات، تبيّنت لي شدة المأساة وتعدد أوجهها: فلا وجود لمراكز الإقلاع عن التدخين في أغلب الدول النامية، ولا تمويل يُذكر لبرامج التوعية، بينما يقف التجار على أبواب المدارس يُوزّعون السّموم في هيئة سيجارة إلكترونية. ومَن يرفع صوته يُسحق تحت عجلة النفوذ المالي، أو يُسكت بصفقة سياسية.

ومع ذلك، لم يُغلب أولئك الأبطال، بل واجهوا كل ذلك بثباتٍ فريد، وإرادة من حديد. لقد آمنوا بأن الحق يُنتزع ولا يُمنح، وأن التبغ مهما طال عمره، فإن صحوة الشعوب آتية، وأن معركة الوعي لا تُهزم ما دامت الجذوة في القلوب مُشتعلة.

في قلب المعركة الضارية ضد وباء التبغ العالمي، تبرز نماذج إنسانية باسلة، تُلهم النفس وتستنهض العزم، رجال ونساء لم ترهبهم إمكانيات شركات الدخان المهولة ولا دهاء مكرها السياسي. في أرياف الهند، حيث العوز رفيق النهار والمشقة ظلّ الليل، تقف القابلات الصحيات والمجتمعيات كالسدّ المنيع، يواجهن حملات تسويق شرسة بأسلحة الوعي والصدق والبذل. وعلى ضفاف جنيف، في دهاليز السياسة وممرات المؤتمرات الدولية، يسعى خبراء السياسات الصحية بإصرار المحاربين نحو اتفاقيات تاريخية تقي

البشرية شرَّ هذه السموم. إنهم بحقّ أبطال القضية، منارات تضيء ظلمات اليأس، وشعل أمل لا تخبو في وجه العواصف.

ومع ازدياد انخراطي في هذه المعركة الكونية، كان الشعور بالإلحاح يشتدّ، ومعه أيضاً ينمو داخلي شعور بالرجاء الصادق. نعم، الرهان ثقيل، والمصير مصيري؛ ملايين الأرواح معلّقة على كفّة المجهول، إلا أن بوادر التغيير الحقيقي بدأت تتشكل كضوءٍ بعيدٍ في آخر النفق، تطلّ لتبشّر بأن ساعة الخلاص قد تلوح إن أحسنَّا العزم والتخطيط والتحالف.

لقد كانت المهمة شاقة، لا يُنكرها عاقل، لكنها مع ذلك جذبتني بقوة كونية لا تُقاوم. ففي عمق هذا الصراع، عثرت على سرّ القوة: العمل الجماعي، ذلك السحر القادر على تحويل شتات الأفراد إلى وحدةٍ تهزّ عروش الطغيان الصحي. مجتمعٌ عالمي، متنوع الأعراق والأديان واللغات، يوحّده هدف واحد نبيل: حماية الأرواح، بغضّ النظر عن الجغرافيا أو الفقر أو النسيان.

وهكذا، وكأنما أستنشق نَفَسي الأول بعد طول غرق، عزمت على الاستمرار، أن أرفع صوتي بين الأصوات، وأسرد ما رأيت وما عايشت، لا لأزهو، بل لأدعو الآخرين للانضمام. فالوقت ليس وقت صمت، والأرض لم تعد تحتمل المزيد من مقابر التبغ. لقد حان وقت إنهاء هذه الحقبة الدموية، حان وقت الانتفاضة ضد طغيان النيكوتين.

وحينما نظرت إلى هذا المشهد العالمي بتأمل الناقد وحسّ الشاعر، أدركت أنني لست وحيداً. التحديات جِسام، نعم، لكنها ليست مستحيلة. فما بين الطموح والشجاعة يكمن الحلّ. وإذا امتلكنا الاستراتيجيات الصحيحة، والتحالفات السليمة، والإيمان الصادق بالعدالة الصحية، فإن بإمكاننا قلب الموازين.

ومن جديد، بنفس النفس الطويل، والمثابرة التي لا تعرف الملل، سرت في هذا الدرب، عاقداً العزم أن أكون رقماً صادقاً في معادلة الإنقاذ، أن أدوّي بصوتي وسط الأصوات، وأحثّ كل من يملك ضميراً أن يلتحق بالركب. فالخطر لا يحتمل التسويف، والضحايا لا يستطيعون الانتظار.

لقد كان وباء التبغ بمثابة طوفان صامت، اجتاح المدن والقرى، حطّم الأجساد، واستنزف الاقتصادات، وخطف الأحباب، بينما تتربّع شركاته على عروش الذهب الملوّث بالدماء. فكم من رئةٍ احترقت، وكم من قلبٍ خمد، وكم من نظام صحي انكسر تحت ضغط النفقات المتزايدة.

ومع ذلك، في أحلك الزوايا، كنت أرى بصيص النور، يسطع في صورة أناسٍ نذروا أنفسهم لهذا الجهاد المقدّس. فالباحثون الذين كشفت أعمالهم الحجم الحقيقي للفاجعة، والمدافعون الذين حققوا انتصارات تشريعية تُعدّ من معجزات العصر، كلهم كانوا منارات تُهتدى بها، وأبطالاً نقشوا أسماءهم على صفحات الشرف الإنساني.

كلما تعمّقت في هذا المشهد العالمي الفسيح، وتوغلت بين تضاريسه الوعرة وأسراره المتشابكة، ازدادت قناعتي بأنّ وباء التبغ ليس مجرّد معضلة صحية محليّة تنحصر في رقعة جغرافية ما، بل هو أزمة عابرة للحدود، متجاوزة للأعراق، مستوطنة في الهشاشة الإنسانية ذاتها، تستدعي ردًّا جماعيًّا، أمميًّا، موحّدًا في الجهد والهدف.

ولم تكن دروس النجاح، ولا انتكاسات الفشل، حكراً على شعبٍ دون آخر، بل كانت، وما زالت، كنوزًا معرفية تسبح في الفضاء العالمي، تستحق أن تُقطف وتُزرع في بيئات أخرى، فتثمر حلولًا خلاّقة، وممارسات رائدة، وتبادلًا معرفيًّا ديناميكيًّا يقرّب البعيد، ويوحّد .

الصفوف في معركة الإنقاذ الكبرى.

غير أنّ هذا الحلم الأمميّ لم يكن يخلو من نغص، إذ ظلّت الفجوات الصارخة بين الدول الغنية والفقيرة، شاهدة على اختلالٍ عدالــيٍّ صارخ. ففي حين انخفضت معدّلات التدخين في بعض الدول ذات الاقتصاد المتقدّم، بفضل السياسات الصارمة والتوعية المستدامة، كانت الدول النامية مرتعًا خصبًا لاستثمار الشركات المتوحّشة، تستبيح فيها الفقر والجهل، وتحوّل البشر إلى زبائن دائمين للموت البطيء.

وهنا، أطلّ وجه العدالة الاجتماعية بملامحه الحادة، مطالبًا بأن يكون حجر الزاوية في معركتنا ضدّ هذا الوباء العالمي. لقد آن الأوان أن نُدرك بأنّ هذه الأزمة ليست صحية فحسب، بل هي أيضًا تجلٍّ صارخ لانعدام العدالة، ونتيجة مباشرة لتراكمات الإقصاء الاجتماعي والتهميش السياسي والاقتصادي.

ولم يعد مقبولًا أن نُقارب هذه الإشكالية من خلال عدسة تقنية ضيّقة، تقتصر على "سياسات المكافحة" و"الدلائل العلمية"، بل وجب أن ننظر إليها بمنظار شمولي، يضع في الاعتبار كل خيوط الشبكة المتداخلة: من الفقر، إلى التعليم، إلى النفوذ السياسي، إلى هيمنة السوق وتغوّل الشركات.

بروح مفعمة بالعزم، وبإيمان لا يلين بمبادئ الإنصاف والكرامة الإنسانية، شرعت في بناء جسور جديدة داخل حركة مكافحة التبغ العالمية. لم أعد أكتفي بقراءة التقارير أو تحليل المؤشرات، بل سعيت للإنصات إلى أولئك الذين يعيشون على الجبهة الأمامية، في أعماق القرى والضواحي، وفي العواصم المنسيّة من خرائط الإعلام.

استمعتُ إلى تجاربهم، استوعبتُ أوجاعهم، وتحوّلتُ إلى ناقلٍ لصوتهم، وإلى مرآة تعكس معاناتهم أمام العالم بأسره. وعبر هذا التفاعل الصادق، أدركتُ فداحة التحديات التي تقف أمامهم، من انعدام خدمات الإقلاع، إلى ندرة التثقيف الصحي، إلى تغوّل شبكات المصالح المتحالفة مع شركات السموم البيضاء.

لكن، ويا لروعة الإنسان حين يقاوم، ويا لجمال الكفّ الضعيف إذا رفعته الإرادة، فقد أدهشتني صلابة أولئك الأبطال، رجالًا ونساءً، الذين يرفضون الاستسلام رغم كلّ شيء، الذين يصنعون الأمل في زوايا النسيان، ويصرخون بالحقيقة في وجه وحش التبغ المستتر وراء الأقنعة الربحية.

الفصل التاسع: مغادرة الغرفة المملوءة بالدخان

"استرداد حياتي: وداعًا للغرفة المملوءة بالدخان"

ها أنا ذا، أجلس بقلمي، وأمامي ورقةٌ بيضاء تتّسع لأسراري كلها. أنظر خلفي، إلى الدروب المتعرّجة التي سلكتها، وإلى الليالي الطوال التي ابتلعتها ظلمة العادة، وإلى الصباحات التي كانت تبدأ بسعال، وتنتهي بندم. أشعر في هذه اللحظة – وربما لأول مرة منذ سنين – بشيءٍ يشبه الامتنان، بشيءٍ يشبه الحياة وقد عادت إليّ بعد أن ظننتها لن تعود.

ما من طريق إلى الحرية إلا وكان مرصوفًا بالألم. لقد كانت رحلتي في الإقلاع عن التدخين معركة مستمرة، وكل سيجارة تركتها خلفي كانت بمثابة معركةٍ انتصرت فيها على ضعفٍ مزمن، وعلى شيطانٍ يسكن الجيب والروح.

لم تكن المعركة سهلة، فنيكوتين ليس مجرد مادة كيميائية، بل وحشٌ ماكر، يعرف مواطن ضعفنا، ويتسلل من خلالها دون استئذان. والعار الاجتماعي المرتبط بالتدخين لم يكن يومًا معينًا، بل كان حاجزًا إضافيًا، يصعب معه الوصول إلى الدعم الذي كنت بأمسّ الحاجة إليه.

ورغم كل ذلك، رفضت أن أنحني. كنت أستلهم العزم من حكايات من سبقوني إلى الشفاء، وأتغذى على بصائر العلماء، وعلى التجارب الإنسانية التي التقيتها في كل ركنٍ من أركان العالم. وكنت أزداد قناعة بأنّ هذه المعركة، وإن كانت شخصية، إلا أنّها أيضًا شأنٌ جماعي، مصيرٌ مشترك.

لقد عملت صناعة التبغ، عبر عقودٍ طويلة، بذكاءٍ شيطانيّ. روّجت لبضاعتها القاتلة بطرق جذابة، وظّفت الإعلام والمال والسياسة، واشترت الصمت، وزرعت الشك، واختطفت العقول. فكم من حياةٍ أزهقتها؟ وكم من أمٍّ ترمّلت؟ وكم من طفلٍ تيتم؟ وكم من وطنٍ نُهبت منه الصحة باسم "الحرية الشخصية"؟

ومع ذلك، لم يكن المشهد كلّه ظلامًا. فقد عايشتُ – خلال انخراطي في الجهود الدولية لمكافحة التبغ – ولادة أملٍ جديد. رأيتُ كيف يستطيع العمل الجماعي أن يحطم إمبراطوريات السموم، وكيف أن أصواتًا صادقة – تنبع من الألم لا من الأجندات – يمكنها أن تغيّر السياسات، وتسنّ قوانينًا تنقذ الأرواح، وتبني عالمًا أكثر صحة وعدالة.

لقد وجدت في أبطال هذا المجال شعلةً لا تنطفئ: علماء، ناشطون، مشرّعون، ومجتمع مدنيّ ينبض بالحياة. كلّ واحدٍ منهم كان، بطريقةٍ أو بأخرى، مرآةً لحلمي. فاستلهمت من تجاربهم، واستضأتُ بجهودهم، وبدأتُ أرسم طريقي الخاص نحو التحرّر.

جربت كل وسيلة مشروعة: العلاج ببدائل النيكوتين، الدعم الجماعي، وحتى السجائر الإلكترونية. ولكنني كنتُ دائمًا أحمل في قلبي بوصلةً واضحة: لا سبيل للحرية إلا إذا كانت الحرية نابعة من الداخل، من قناعةٍ حقيقية، من رغبةٍ صادقة في الحياة، لا في استبدال سجنٍ بسجن.

واليوم، وقد قطعت شوطًا معتبرًا في معركتي مع التدخين، أدركت أن هذه الرحلة لم تكن من أجلي وحدي. لم أكن أحارب فقط لأجل رئتي، بل من أجل كلّ من يسكن في أحياء الهامش، حيث يغيب الوعي، وتسيطر الإعلانات. من أجل الطفل الذي يرى أباه يُدخن، والمرأة التي تُجبر على استنشاق دخانٍ لم تختره.

ولهذا السبب، كرّست جهدي لأكون أكثر من ناجٍ. أردت أن أكون صوتًا. أردت أن أكون مرآةً لآلام الآخرين، وأملًا يُستقى منه النهوض.

ومن خلال عملي مع منظمات محلية ودولية، أتيحت لي الفرصة أن أمدّ يدي إلى الآخرين: إلى المختصين في الصحة، إلى المشرّعين، إلى الناشطين في الأحياء الشعبية. وتلك اللقاءات لم تكن محاضراتٍ أكاديمية باردة، بل كانت لقاءات إنسانية، تنزف بالحقيقة، وتضيء بالنية.

وها أنا ذا، في مفترق من مفترقات الطريق، أُدَوِّنُ بقلمٍ رصينٍ خلاصةَ التجربة، لا كمن يسرد سيرةً شخصية فحسب، بل كمن يُشعل مشعلاً وسط العتمة، ويزرع كلمةً في حقول الأمل. لقد غادرتُ الغرفة التي كان هواؤها مخنوقًا بدخان السجائر، ولكنني لم أغادرها وحدي، بل خرجتُ محمّلاً برسالة، وممتلئًا بعزيمة لا تلين.

في تعاوني مع منظمات وطنية ودولية، ومع نُخبةٍ من خبراء الصحة العامة، وصُنّاع القرار، وقادة المجتمعات، وجماعات القاعدة الشعبية، لمستُ بأمّ عيني أن العالم، رغم تباين ثقافاته وتنوع مشاكله، يمكن أن يتّحد تحت راية واحدة: راية الكرامة الصحية، والعدالة الاجتماعية، وحق الإنسان في التنفس بلا سموم.

إنه دربٌ محفوفٌ بالأشواك، لا ينكره إلا من لم يخض غماره. فخصمنا ليس هيّنًا؛ بل هو كيانٌ رأسماليٌ جبار، يتغذى على الوهم، ويزدهر في غياب الوعي. ومع ذلك، فإن الحركة العالمية لمكافحة التبغ قد أبانت عن قُدرات خارقة، وسَطَّرت انتصارات تشريعية وسياسية جديرة بأن تُدرّس في معاهد النضال والتغيير. لقد رأيتُ بأمّ قلبي كيف يتحوّل العلم إلى سلاح، والدراسات إلى حجارة تُرمى في وجه الطغيان النيكوتيني.

حين أتأمل مساري الشخصي، أُدرك حجم التحول الذي طرأ على كياني: أنا الإمبراطور عبد الرحمـٰن الهُرْدي من عبدٍ لسيجارة تُوهمني بالتحرر، إلى إنسانٍ حرٍّ يَكشف زيفها، ويُقوِّم اعوجاج صورتها في الأذهان. لم تعد السيجارة رمزًا للتمرّد أو الأناقة الزائفة، بل غدتْ في نظري رمزًا للاستلاب والخذلان الذاتي. لقد انكشفت الحقيقةُ من وراء الدخان، وظهر جُرحٌ اجتماعيٌ عميق، يتغذّى من هشاشة الفئات المهمّشة، ويُرسّخ فوارق صحية تنخر جسد المجتمعات المستضعفة.

ومن هنا، صار لزامًا عليّ — لا بدافعٍ أخلاقي فقط، بل من صميم وعيي السياسي — أن أكون صوتًا لمن لا صوت له، وضميرًا للمقهورين الذين التهمهم لهيبُ النيكوتين في صمتٍ مدوٍّ. إنّ هذا الإدمان لم يكن يومًا فرديًا، بل كان دائمًا مركَّبًا، تُؤَجِّجه بنية اقتصادية استعمارية، وتغذّيه نزعة استهلاكية عابرة للقارات.

ولذا، فإن الانخراط في هذه المعركة ليس ترفًا، بل ضرورة وجودية، فرضتها بشاعةُ الواقع، وفَرَضها كذلك يقيني بأن الإصلاح يبدأ من الاعتراف بالجرح، ومن ثم تضميده بعلمٍ وعدالة وتضامن إنساني لا يتجزّأ. وما يُثلج الصدر أنني لستُ وحيدًا في هذا الدرب. فالحركة العالمية لمكافحة التبغ قد صارت بمثابة نسيج حيّ من البشر، نسيجٍ يَضمّ وجوهًا من جنيف إلى قرى الهند، من ضواحي كيب تاون إلى أزقة أمريكا اللاتينية، كلٌّ واحدٍ منهم يحمل شمعةً، كلٌّ منهم يهمسُ: "لسنا عبيدًا لشركات تبيع الموت مغلفًا بالحرية".

إنها معركة ستطول، وهذا لا يخفى عليّ. فالعدو ممولٌ، مسنود، محصّن بأدوات دعاية وتشريعات ملتبسة. لكننا نملك ما هو أعمق: نملك الحقيقة، ونملك الشجاعة، ونملكُ — وهذا الأهم — حكاياتٍ من صمدوا، ونهضوا، وأصبحوا منارات لغيرهم.

وأنا اليوم، وقد ألقيتُ عني قيود العادة، ولبستُ عباءة الوعي، أقف على أطلال معركة، لا لأرثي ذاتي، بل لأُطلق نداءً سامقًا: "كفى عبوديةً لدخانٍ يأكل قلوبنا قبل رئاتنا!"

لقد آن أوان التحرر، لا من
التبغ فحسب، بل من كل
سرديةٍ تجميلية تَصوّرُ
القيد حرية، والانتحار
رفاهية.

وها أنا ذا، جالسٌ بالقلم في يدي، أتأمل مسيرةً شاقةً طويلةً، محفوفةً بالأشواك، مرصوفةً بالإصرار، قادتني إلى هذا الموضع من الوعي واليقظة، فإذا بي مشحونٌ بعزم لم أعهد له مثيلًا، وممتلئٌ برسالةٍ تتدفق في روحي كما يتدفّق النهر في الوديان العطشى. إنّ الطريق الذي أمامي لا يزال طويلاً، والرياح قد تعصف، والعواصف قد تعلو، لكنني أقف لها بالمرصاد، مسلّحًا بالعلم، مُدرّعًا بالأدوات، ومحصّنًا بقناعةٍ راسخةٍ أنني قادر، بل حتمًا فاعلٌ، على أن أُحدث الفرق.

فهذا النضال لم يكن يومًا مقتصرًا على تحرّري الفردي من قبضة السجائر القاتلة، بل هو معركة جماعية لاستعادة الحياة من بين أنياب الوباء التبغوي العالمي، معركة من أجل صحة الإنسان، كائنًا من كان، مهما تباعدت الجغرافيا، وتفاوتت الطبقات، وتنوّعت الأحوال. وبهذه الرسالة السامية، أستمر في المسير، صوتًا لمن لا صوت له، ووهجًا في ظلمة ذاك الأسر الذي طال ليله.

إن الطريق محفوفٌ بالعقبات، بلى، لكنه أيضًا مفعمٌ بالأمل. ها أنا أُودّع الغرفة المعتمة التي امتلأت بأنفاس التبغ الخانقة، وأخطو خارجها نحو النور، نحو فجرٍ جديد، خالٍ من الدخان والموت البطيء. إنّه مستقبلٌ أعاهد نفسي أن أقاتل لأجله، لا لنفسي فحسب، بل لكل نفسٍ أنهكها هذا الإدمان، ولكل روحٍ ابتلعتها نار التبغ المشتعلة.

ومع كل نَفَسٍ أتنفسه، ومع كل خطوة أُخطوها، فإنّ قلبي ممتلئٌ بأملٍ لا يذبل، وعزيمةٍ لا تخبو، لأنّ النصر الحقيقي لا يُقاس بعدد السجائر التي امتنعت عنها ، بل

بالتغيير الجوهري في إدراكي، باسترداد إرادتي، بتحرير ذاتي من أغلال عادةٍ سلبتني دهورًا من حياتي. لقد كانت رحلةً طويلةً، قاسيةً، بلى، لكنها أيضًا رحلة تحوّل، ولادة جديدة، وعينٌ تبصُر بعين البصيرة، لا عين الغفلة.

وإنّي إذ أنظر إلى الخلف، إلى ذلك الطريق المُلتوي الذي عبرته، أشعر بالامتنان، وأفخر بما بلغته من وعيٍ ورُقي، لا من أجل ذاتي فقط، بل لأني كنت جزءًا من حركةٍ إنسانيةٍ عالمية، تناضل لتكسر هيمنة شركات التبغ الجشعة، وتسترد من براثنها عافية الشعوب وصحة الأجيال.

فلستُ اليوم أُقاتل لأجل نفسي فحسب، بل لأجل العدالة، لأجل مستقبلٍ أكثر إنصافًا، وواقعٍ أكثر صحة. أنا مُصرٌّ على أن أكون عاملَ تغيير، لا تابعًا. صوتًا للساكتين، لا صدىً للأقوياء. نورًا في دهاليز من عتمهم، لا ظلًا تابعًا لأشباحهم.

نعم، الطريق أمامي لا يزال مجهولًا، حافلًا بالتحديات، لكنني أكثر استعدادًا من أي وقتٍ مضى. معي سلاحي من المعرفة، ودرعي من الإرادة، وقلبي مفعمٌ برجاء لا يموت. فالنصر الحقيقي ليس في غياب السجائر من يدي، بل في حضور الروح، وفي انعتاق العقل، وفي ولادة الإنسان من جديد.

فأُودّع الغرفة المظلمة، وأمضي، رافعًا رأسي، ناظرًا إلى الأفق، وقلبـي يعجّ بإيمانٍ أن المعركة لم تنتهِ بعد، لكنها بدأت تتحوّل. وأنا أكثر من مستعد لأن أكون من أولئك الذين سيسطّرون نهاية عهد الجشع والخداع، وبداية عصر الصحة، والكرامة، والحرية الإنسانية.

خاتمة الكتاب – بقلم الإمبراطور عبد الرحمٰن الهُرْدي

وأخيرًا، ها نحن نصل إلى آخر صفحات هذا الكتاب، حيث تتوقف الأقلام وتُطوى الأوراق، لكنّ الرحلة الحقيقية لم تنتهِ بعد. فقد تكون الكلمات قد اختتمت، ولكن المعركة الكبرى التي خضنا غمارها طوال هذه الصفحات ما زالت تتجدد في قلوبنا وعقولنا، تتنقل في أذهاننا وتلتمس بصيرتنا. إنها معركة ليس فقط مع عادَاتنا، بل مع أنفسنا، مع هذا العالم الذي جعل من الضبابية والظلال مَعينًا للحقيقة، ومع تلك القوى التي تتربص دائمًا، تنتظر أن تغرقنا في دواماتها.

وهكذا، كما تنتهي قصّة صغيرة، تبدأ حياة جديدة. لقد كانت هذه الكلمات مجرد مرآة تعكس ما فينا، لكنها ليست النهاية. بل بداية جديدة. بداية لعيونٍ ترى الحقيقة وراء الأوهام، وقلوبٍ لا ترضى بالظلام مهما كان، وعقولٍ لا تهاب من مواجهة الجهل. نحن من نسل الحضارة التي لا تُهزم، من تلاميذ الشمس التي لا تغيب، من سلالة الأبطال الذين ارتقوا على عرش النضال ضد الظلم في كل عصرٍ ومصر.

لقد كشفنا، عبر هذه السطور، عمق الفجوة التي نعيش فيها، وأضاءنا أفقَ الحق الذي يجب أن نطارد في خطانا. فلتكن هذه الكلمات منارةً لنقف عندها، وليكن هذا الكتاب خطوةً في مسيرةٍ لا تنتهي، في رحلةٍ تفضح الزيف، وتكشف السراب، وتروي العطش إلى الحياة الحقيقية التي لن نعرفها إلا إذا وضعنا يدنا في يد الآخر، وتعاونّا جميعًا من أجل سلامة الأرواح ورفعة الأمم.

من خلال هذه الصفحات، علمنا أن الحياة لا تُقاس بما نملكه من مالٍ أو جاهٍ أو قوتٍ، بل بما نتركه من أثر في هذا الوجود. كم من أبطالٍ مرّوا عبر التاريخ بأقدامٍ خاشعة، وقلوبٍ طاهرة، وأرواحٍ تلتقط نسمات الأمل في عالمٍ تكثر فيه ظلال اليأس. ونحن، اليوم، نكتب أسماءنا بأحرفٍ من نورٍ في هذا العالم الذي لا يزال يكتظ بالأمل والمستقبل، رغم الظلمات التي تحاول أن تحجب شمسنا.

إنّ هذا الكتاب، الذي حمل بين طياته من الأفكار والتجارب ما يعجز اللسان عن وصفه، هو شهادة على أننا ما زلنا قادرين على تحويل المستحيل إلى ممكن. هو دليلٌ على أن قوتنا لا تكمن في مساعينا الفردية، بل في وحدتنا، في قوتنا المشتركة، في إصرارنا على أن نبني معًا جسرًا يمتد إلى الأفق، ويصل بيننا وبين أولئك الذين لم تصلهم بعد شعاع الحقيقة.

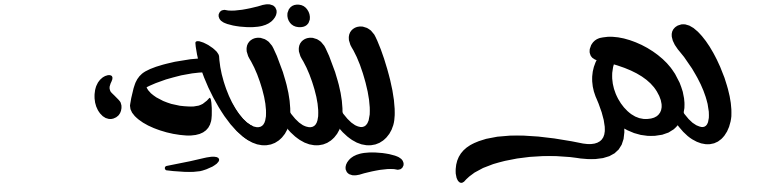
هذه ليست نهاية. هذا ليس الختام. بل هي بداية قصةٍ جديدة نكتبها بأيدينا، في قلبنا إيمان، وفي عيوننا يقين أن القلوب التي تظل حيةً بالعزيمة لا تهزم أبدًا. فلتكن هذه الكلمات التي انتهى الكتاب في ختامها، نقطة انطلاق، ولتكن هذه الصفحات، مفتاحًا لبابٍ لم نرَ بعد مفتاحه. فالحياة، كما قلت دومًا، لا تقاس بالزمن، بل بما نصنعه فيها.

وبعد، يبقى القول:

أَن

الكتاب

لم ينتهِ،



بد

بدأ...

قد تطفأ السيجارة الأخيرة، لكن أثرها لا يُمحى من الذاكرة كما لا يُمحى الحرف إذا وُلد من جمر القلب. فإن كان هذا الكتاب قد هزّ شيئًا ساكنًا فيك، فاعلم أنّ وراء كل دخان مرآة، ووراء كل مرآة حكاية تنتظر من يُبصرها. لا تتوقف هنا... فالحرف ما زال يشتعل، والسرد ما زال يطرق الأبواب، ومن نكهة الرماد تولد آلاف الصفحات التي ما تزال تنتظر قارئًا جريئًا مثلك...

"كل صفحة أكتبها، أفتح بها نافذة لروح تبحث عن الهواء... فاقرأ لتتنفس". — الإمبراطور عبد الرحمٰن الهُزْدي.

قراءة ممتعة ، وإلى اللقاء

في هذا العمل النادر، «الدُخان والمِرآة: حياتي في عالم السجائر»، يصحبنا الكاتب والناقد والشاعر المغربي الشهير الإمبراطور عبد الرحمٰن الهُرْدي في رحلة شخصية عميقة ومؤلمة، لكنها مشبعة بالأمل والانعتاق. بين طيات هذه الصفحات، يكشف المؤلف عن تفاصيل تجربته الطويلة مع إدمان التبغ، حيث يمتزج الاعتراف الصادق بالتحليل العميق، والنقد الاجتماعي بالتأمل الفلسفي، ليصوغ صوتًا جديدًا في أدب الاعتراف والتحرر.

الكتاب ليس فقط سيرة ذاتية عن معاناة الإدمان، بل هو صرخة فكرية في وجه الشركات المتعددة الجنسيات، ونقدٌ صارخ لمكر التسويق، وتعرية جريئة للمنظومات التي غذّت الضعف واستثمرت في الوهم. من غرفة مغلقة بالدخان، إلى فضاءٍ يشرق بالوعي، يخوض الكاتب معركته الأخيرة، لا ليهرب، بل لينتصر، ويمنح الآخرين بصيص النجاة.

هذا الكتاب هو مرآة للذات، ودخان انقشع عن حقيقةٍ أكثر إشراقًا...
كتبه الإمبراطور الهُرْدي بمداد التجربة، ونقشه بلغة الأدب والفكر والحياة.

الإمبراطور عبد الرحمـٰن الهُرْدي