

- 4- الانشغال بالعلم النافع والعمل الصالح: من قراءة ورد يومي من القرآن ، والمحافظة على الأذكار، وإقامة الصلوات الخمس في المسجد، والإكثار من النوافل صلاةً وصدقةً وحضوراً ل مجالس العلم.
- 5- استغلال فترة شهر رمضان في الإقلاع، فإنه أفضل فرصة للإقلاع عن الدخان ، وكذلك قبله شعبان بعده السبت من شوال ثم صيام النافلة كاليثنين والخميس وثلاثة أيام من كل شهر.
- 6- الحذر من مجالسة المدخنين وصحتهم خصوصاً حال تدخينهم ، وعليه فابعد من أماكن التدخين والمدخنين ما استطعت لذلك سبيلاً.
- 7- تناول الأغذية الصحية المقوية التي تقوى الجسد وتساعده على دفع سموم الدخان.
- 8- الإكثار من الحجامة لا سيما في الأوقات المستحبة والأيام الفاضلة
- 9- استعمال الأعشاب النبوية كالحبة السوداء، والعسل والقسط الهندي.
- 10- تناول الأعشاب الطبيعية المفيدة التي من طبيعتها تنظيف الجسد، وإراحة الصدر، وإخراج الفضلات كالزعتر والقرفة والبابونج والينسون والمرمية ونحوها.
- 11- استعمال السواك فإنه مرضاة للرب مطهرة للجسم، ويشغل المدخن عن عادة إخراج السجارة ومسكها .
- 12- إشغال وقت الفراغ بالأعمال المفيدة والبرامج النافعة من رياضة وسباحة وركوب للخيل ورمادية، أو دخول الدورات العلمية الثقافية، أو عمل على رعاية الإبل والمزرعة ، أو تجارة مما يعين على الانشغال عن التدخين.
- 13- الإقلاع عن التدخين مباشرة لا تدرجياً؛ إذ من شروط التوبة الإقلاع عن المعصية فوراً، ومن صدق العزيمة ترك المحرم حالاً.
- 14- علاج الأمور النفسية التي تجعل بعض المدخنين يدخن إذا حلّ به كالغضب والتوتر والقلق، بالعلاج الصحيح؛ إذ الدخان ليس علاجاً لها بل سبب لزيادتها، وعليك بكظم الغيظ والاستعاذه بالله من الشيطان، والانتقال من المكان والاغتسال بالماء، وذكر الله تعالى، والانشغال بما ينسى ما حلّ بك دون ضرر عليك.

تعاطاه قبل الصلاة، وأذية للزوجة، والدخان سبب لنفحة الناس عن المدخن، والدخان سبب لإضعاف النسل، وهو يؤثر على صحة الأولاد الذين هم فلذة الأكباد، وسبب أيضاً لأنحرافهم بتقليلهم أباهم المدخن، وهو سبب لعقوق الوالدين فكم من مدخن يعيق والديه من أجل سجارة خبيثة ، وهو سبب لقطيعة الأرحام؛ لأن بعض الأرحام تتأذى من رائحته، والدخان إفساد للمال ودعم لإعداء الإسلام، وهو سبب لضعف العقل، والدخان يسلب القدرة ويده المروءة، وهو سبب لأمراض القلب، والعيون ، والمعدة، والسرطان وسبب لتلف الأسنان والتهابات اللثة، كما أن الدخان يقود إلى مصاحبة قرناء السوء، وسبب للتناقل عن العبادة وبورث وحشة القلب وضيقه.

شيء هذه بعض أضراره ، شيء حذر الدين منه ، ولا تتقبله العقول الصحيحة ، ولا تتكيف معه الفطر السليمة، والطبع المستقيمة، وليس هو من الرجولة والمرءة... كيف يسوغ من كرمه الله أن يتعاطاه؟!!

إن من يتعاطى هذه السجائر بأنواعها قد وسوس له شيطان في نفسه بأنها رحولة، وزخرفة له شياطين الإنس بكل وسيلة، وسولت له نفسه الأمارة بالسوء استعماله دون النظر إلى مفاسده الوخيمة. ومع ذلك فإن هناك أناساً من أبتلو بهذه العادة الخبيثة، يعتصر قلبهAMAً عند اشعالها، ويقطع أسفًا عند تعاطيها ، ولا يرضى أن يكون من أصناف المدمنين أو الحاملين لذبها، ومع هذا نفسه تضعف عند تذكرها ورؤيتها فلا يصبر عنها؛ وهذا سأضع لك أخي المدخن المنتدم أو الراغب في ترك هذا السم بعض الأسباب والوسائل المعينة على تركه نصحاً لله ولعامة المسلمين ومحبة للخير لك .

فمن تلك الأسباب العينة أخي الرحمن :

- 1- الإدراك والمعference التامة بخطر التدخين، وعدم نفعه لك، وأنه ضرر على نفسك وأهلك ومالك.
- 2- الإكثار من دعاء الله والاستعاذه به، فمن طلب الاستعاذه من الله بصدق أعاذه الله.
- 3- العزم الصادق والنية الجازمة في تركه، فمتي وجدت النية الجازمة وكانت القدرة تامة، تحقق المطلوب بإذن الله.

الحمد لله الذي أحل الطيبات وحرم الحبائث والصلة والسلام على نبينا محمد الذي حرّم الضرر، وبين كل صالح ونافع للبشر، أما بعد... فإن الدين الإسلامي جاء لتطهير النفس، وتركيتها من كل ما يدنسها وحفظها من كل ما يضرها قال تعالى: {لَقَدْ مَنْ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنفُسِهِمْ يَتَلَوَّ عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيْهِمْ وَيَعْلَمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلِ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ}. [آل عمران: 164]

وهذا فقد أحل الله لها الطيبات التي تنفعها، وحرّم الحبائث التي تضرّها فقال تعالى عن نبيه صلى الله عليه وسلم: {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ}. [الأعراف: 157]

فقال: " لا ضرر ولا ضرار ". [رواية مالك في الموطأ (2758)].

والعقل السليم موافق للنصوص الصحيحة، يرفض كل ما يضرّ النفس ويدنسها، وكذلك الفطرة السليمة تأبى ما يخلّ بصحة النفس ويلوّثها. ومع هذا تجد بعض الناس يأبى إلا تدنيس نفسه وتلوّثها بما يضرّها، ومن ذلك البلاء الذي انتشر فأضرّ وأفسد وأتلف ألا وهو ((الدخان بأنواعه)) فهو ضرر على النفس والعقل والجسم والصحة والمال والمكان ، وضرر متعدٍ على الأهل والصبيان، ذو رائحة كريهة تُنفر منها الطبع السليمة.

فالدخان من الحبائث والله حرّم الحبائث فقال تعالى: {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ}. والدخان تبذير، والمبذرون إخوان الشياطين قال تعالى: {إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ} [الإسراء: 27] والدخان إسراف والله لا يحبّ المسرفين قال تعالى: {إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} [آل عمران: 31] ، و الدخان قتل للنفس والله يقول: { وَلَا تَقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ } [النساء : 29] ، والدخان إلقاء باليد إلى التهلكة والله يقول: { وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيْكُمْ إِلَى التَّهْلِكَةِ } [البقرة: 195]، والدخان ضرر والنبي صلى الله عليه وسلم يقول " لا ضرر ولا ضرار" ، والدخان أذية لعامة الناس

الرُّهَان

خطره والآسباب

المعينة على تركه

الشيخ د. أمير بن مبارك بن فزلا الزروعي

حَفَظَ اللَّهُ



وهو في النهاية: بدل أن يضع السم في السجائر وضعه في تلك العلقة أو الحبة فمن سم إلى سم ! والصواب: أنه لا يستخدم النيكوتين بأي صورة كانت؛ لأن السجائر محمرة لما فيها من نيكوتين مضـر أين ما وضع ، وعليه أن يستعمل تلك الأسباب المعينة التي سبق ذكرها، فإن وجد صعوبة لقدم تدخينه وانتشار النيكوتين في جسده فليستخدم بعض العلاجات والأدوية الصناعية التي تحارب النيكوتين أو تقلل منه أو تمنع انتشاره أو تسبب إخراجه من الجسد ويرجع في هذا للأطباء المتخصصين.

وأسأل الله العزيز الكريم أن يمن على كل مسلم وقع في شراك الدخان أن يقلع عنه



- 15- إن تركت الدخان وعدت إليه فلا تيأس وحاول مراراً وتكراراً فإن رجعت فاعزم مرة أخرى على تركه وتب كلما رجعت إليه وأقلع.
- 16- الالتحاق بمركز من المراكز المعتمدة في الدولة التي تعنى بعلاج ظاهرة الإدمان من الدخان.

نبـيـه : مـغـالـطـهـ فـقـيـهـ عـنـدـ بـعـضـ الـدـخـنـيـنـ

يظن بعض الناس أن التدخين مكره، ثم يبني على هذا الظن الذي وافق هواه جاوز شرب السجارة؛ لأنها ليست بحرام !! فنقول للمدخن الفقيه!! غالطت نفسك وأضررت بها، بما تعلم خطره في نفسك ؛ لتقنع نفسك وغيرك بما لم تقنع به في حقيقة نفسك !!! ولذا نقول له بكل بساطة إن كان كما تقول: فاشتر علبة سجائر وضعها في صندوق جميل مزخرف بالورود ثم قدمها لولدك الصغير كجائزة له ، علامة على مجده المتميز ودليلاً له على رضاك عنه ومحبتك له ... ولا أظنك فاعلاً !!

أخي المدخن: أعلم أن السجائر محمرة، وقد اتفق الفقهاء في هذا العصر على تحريمها ، وأطبق الأطباء على خطرها، وأجمع العقلاة على ضررها.

وإنما قيل: بالكرامة في أول ظهور لها حين لم يتبيّن ضررها، فلما تبيّن ضررها جزم العلماء بتحريمها، والأطباء بضررها.

نبـيـهـ ثـانـيـهـ: لـاـ تـعـالـجـ السـمـ بـالـسـمـ.

بعض الإرشاديين ينصح المدخنين بالإقلاع عن التدخين باستعمال النيكوتين في غير السجائر كالعلكة أو اللاصق أو الحبوب والقرص المصاصي ونحوها، ثم رويداً رويداً - على توجيهه- يترك المدخن الدخان.

وهذه الطريقة وإن كانت أخف من السجائر ضراراً ، إلا أنها لا تجدي نفعاً عند من لم يعزم على الإقلاع عن التدخين، وقد تجعل المدخن في تردد بين الإقلاع وبين الاستخدام فمـى وجد فرصة لشربها لم يتـرددـ، أو تجعلـهـ يـجـاـمـلـ منـ لاـ يـدـخـنـ عـنـدـ جـلوـسـهـ مـعـهـ فـإـذـاـ خـلـاـ بـنـفـسـهـ لـاـ يـتـرـددـ في تعاطـيـهاـ .