

سبعون فائدة للإقلاع عن التدخين

# كيف تقلع عن التدخين

( خلال ساعة )

إعداد  
أسامة بكوي

سبعون فائدة للإقلاع عن التدخين:

# كيف تقلع عن التدخين (خلال ساعة)

إعداد

أسامة بدوي





**حقوق الطبع والنشر**

**محفوظة للمؤلف**

**(الطبعة الأولى)**

**١٤٣٦ هـ - ٢٠١٥ م**

رقم الإيداع: ١٣٥٣٧ - ٢٠١٥

الترقيم الدولي: ٩٧٨٩٧٧٧٤٢٠١٣

مكتبة البلد الأمين:

فليضون: ٠١١١١٧١٨٧٣٧

٠١١٤٠٧٢١٩٠٥

مراكز التوزيع:

مكتبة الاستقامة: ٠١١٢٤٥٤٧٠٦٤

دارسطور: ٠١٠٠١٣٣٢٣٧٢ - ٠١١٠٠٦٣٥٠٠٦

- عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: كَانَ مِنْ دُعَاءِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: { اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ } أخرجه مسلم، ح (٢٧٣٩).
- وقال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: { إِنَّ الشَّيْطَانَ قَدْ يَسَسَ أَنْ يُعْبَدَ بِأَرْضِكُمْ وَلَكِنَّهُ رَضِيَ أَنْ يُطَاعَ فِيمَا سِوَى ذَلِكَ مِمَّا تَحَاقِرُونَ مِنْ أَعْمَالِكُمْ }.
- (أخرجه الحاكم في «المستدرک» (١/ ١٧١)، وصححه الألباني في «صحيح الترغيب والترهيب» (ح ٤٠)).

\*\*\*

- «من أقبح أنواع الاستبداد: استبداد الجهل على العلم، واستبداد النفس على العقل، ويُسمى استبداد المرء على نفسه، وذلك أن الله جَلَّتْ نِعْمَتُهُ خَلَقَ الإنسانَ حرّاً، فائده العقل، فكفر وأبى إلا أن يكون عبداً قائده الجهل... خَلَقَ له إدراكاً ليهتدي إلى معاشه ويتقي مهلكه، ... خَلَقَ له لشكره على جعله عنصراً حياً بعد أن كان تراباً، وليلجأ إليه عند الفزع ثبتيّاً للجنان، وليستند عليه عند العزم دفعاً للتردد، ... خلقه يطلب منفعة، وبذل له مواد الحياة، فظلم نفسه، وظلم جنسه، هكذا كان الإنسان ظلوماً كفوراً»
- [طبائع الاستبداد ومصارع الاستعباد للكواكبي- بتصرف]

\*\*\*





## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### المقدمة

بعد حمد الله تعالى والثناء عليه بما هو أهله، والصلاة والسلام على رسوله  
ومصطفاه محمد بن عبد الله وعلى رُسُلِهِ الكرام عليهم السلام، والرحمة والرضوان  
على صاحب سيد الأنام ﷺ. وبعد،

- هل تستطيع أن تُقْلِعَ عن التدخين خلال ساعة مِنَ الزمن؟!
- نعم إذا شرح الله تعالى صدرك بعد قراءة هذا الكتاب.
- هل أنت مؤهَّلٌ نفسياً لترك الدُّخَان؟!
- قل نعم فكل إنسان يملك هذا الاستعداد بلا شك.
- هل أنت على استعداد لِتُغَيِّرَ مِنْ نفسك، فَيُغَيِّرَ اللهُ تعالى ما بك إلى ما تحبه  
وترجوه؟ ... لا شك أن كل إنسان يتمنى ذلك.
- هل تعاني من أزمة نفسية، أو ضائقة مالية، أو مشكلة اجتماعية، حتى دفعك  
ذلك إلى شرب الدُّخَان؟!
- هل فقدت عزيزاً عليك، أو استُفْزِزْتَ لمشكلة ما، أو كنت عصبي المزاج،  
فدفعك ذلك إلى شرب الدُّخَان؟! ... ابحث عن الحل الصحيح بعيداً عن الجدل.
- هل تشعر بالملل أو الضجر عندما تعجز عن حصول ما تريده وتتمناه، أو  
هل لديك وقت فراغ لا تستطيع أن تملأه وتشغله، فدفعك ذلك إلى صحبة  
السوء، أو شرب الدُّخَان؟!
- استعن بالله تعالى، وبصحبة الطيبين واستشارتهم فسوف تجد البدائل.

كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة

- هل أنت واثقٌ مِنْ نفسك، وَمِنْ قدراتك، وَمِنْ عزيمتك، وهل لديك قدرة على اتخاذ القرار في الوقت المناسب له؟



ندعو الله تعالى لك أن يأخذ بيدك للتخلص من السلوك الذي لا نحبه فيك «وأنت تدخن»، فنحب فيك الإنسانية، وحسن الخلق، وصحة العقيدة، وقوام العبادة، ونشعر بالشفقة عليك، وبحق الأخوة لك.

لذلك قدمنا إليك هذا الكتاب لنستثمر هذا الحب بيننا، وليكون خالصاً لوجهه الكريم. واقرأ هذا الخبر تحت عنوان:

### «المصريون يدخنون بـ (١.١) مليار جنيه شهرياً»:

«كشف الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء أن عدد المدخنين في مصر وصل إلى ١٠ ملايين مواطن، وأن متوسط الإنفاق الشهري على التدخين (١١٠) جنيه، مما يعني أن مصر تنفق (١.١) مليار جنيه شهرياً على التدخين» (١).

وأنت الفائز الناجي في الأولى وفي الآخرة، والله تعالى من وراء القصد، ﴿إِنْ أَرِيدُ إِلَّا الْإِصْلَاحَ مَا اسْتَطَعْتُ وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ﴾ [هود: ٨٨].  
والحمد لله رب العالمين.

أسامة بن محمد بدوي البراجنة



(١) أعلن ذلك، د. بهي الدين مرتجي رئيس قطاع تكنولوجيا المعلومات بالجهاز المركزي للإحصاء في الاحتفال باليوم العالمي لمكافحة التدخين والإدمان جريدة الجمهورية الإثني ٢٥/٨/١٤٣٢ هـ -





## وقفة

### (اقرأ وتدبر)

أخي المَدَّخَنُ: لن نطلب أو نحصل منك على أجر أو مكافأة إذا أقلعت أنت عن الدُّخَانِ، ولكن فرحتنا بك وحُبنا لك عندما نُقْلِعَ عن الدُّخَانِ هي جائزتنا وهديتك لنا، أما أجرنا فهو على الله ﷻ.

نسأل الله تعالى الإخلاص في العمل، والمتابعة لنبي الأمل ﷺ والعزيمة الصادقة التي تصل بها إلى الله ﷻ.

لذلك أدعوك إلى ساعةٍ مِنَ الصبر، تتأمل وتدبر، وتقلب فيها صفحات هذا الكتاب.

ابدأ بالمقدمة، ثم انتقل إلى الفهرس، ثم اختر العنوان الذي تنجذب إليه، ثم أقبل على الكتاب، وتدبره وخزنه في بنك المعلومات في رأسك، وأنا على ثقة في الله تعالى أنه سوف يأخذ بيدك، وسوف يُقْلِعَ عن التدخين فوراً، وبلا رجعة، بمشيئة الله تعالى.



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## الدُّخان، أو التبغ، أو الشُّتن، أو التنباك

**ومنه البابيب:** أداة يُدخن فيها.

**المضفّة:** «يُضاف إلى التبغ النطرون أو النوشادر فتكون المضفّة».

**النشوق:** سعوط يدخل في الأنف.

**الترجيلّة:** «وتسمى الشيثة، أو الجوزة، أو البوري».

**المعسل:** يُضاف إلى التبغ عسل.



والدُّخان نبات مُرّ الطعم من النباتات السامة التي تتبع الفصيلة الباذنجانية. والتدخين سواء كان عادة أو إدماناً فهو من أخطر أمراض العصر، وأشدّها دماراً لصحة الإنسان وماله، وإرهاقاً لمن حوله، ومع ذلك فإنه من السهولة التخلص منه، ومن اليسير قهره والتغلب عليه بعون الله تعالى.



## وقفّة مع النفس

في استفتاء وبحث ميداني لجماعة ممن أقلعوا عن التدخين كان هذا السؤال:

**كيف أقلعتهم عن التدخين؟**

**فكان الجواب ببساطة:** «لقد صمّمتُ على التوقف، وألقيتُ بالسجائر

بعيداً».

سرّ معي خطوة بخطوة، وسوف تنجح بإذن الله تعالى في الإقلاع نهائياً عن

التدخين، وأجب عن هذا السؤال؟

**هل أنت صادق في رغبتك في التوقف عن التدخين؟**

شبكة الألوكة - قسم الكتب





أمسك ورقة وقلماً، واجلس مع نفسك جلسة استرخاء في جوٍّ ملائم لراحة النفس، وأمامك كوبٌ من العصير الطبيعي أو الشراب الساخن المحبَّب إلى نفسك، وليكن من الزنجبيل بالحليب والمحلّى بعسل النحل.

### واكتب هذه المقارنة في جدول كما يلي:

الأسباب التي تدعوني لمواصلة التدخين	الأسباب التي تدعوني للتوقف عن التدخين	
		١
		٢
		٣
		٤
		٥
		٦
		٧

ابدأ بيمين الجدول مبيناً وبصراحة هذه الأسباب: هل هي أسباب دينية «حول حرمة الدخان وكرهيته شرعاً»، أو صحية، أو نفسية، أو اجتماعية، أو مادية، أو عقلية، أو بسبب الصحة والوسط الاجتماعي، أو إدارية؟

• هل يمكنني قيادة نفسي وإثبات قوة عزيمتي؟



ثم انتقل إلى يسار الجدول، واكتب الدوافع التي تجعلك حريصاً على التدخين:

هل هي العادة، أو الصحبة، أو التقليد لأحد المشاهير، أو مثل أعلى تحبه، أو التشبه بالغير، أو أنها مظهر من مظاهر الحضارة والرجولة لأهميتك، أو لشعورك بالنقص أو الفشل، أو رغبة في تغطية عيب معين، أو ارتداء ثوب لشخصية غير شخصيتك، أو للمزاج والكيف، أو للميل إلى التعود على الإدمان، أو لملء فراغ تشعر به، أو للهروب من الواقع بدلاً من مواجهته، أو تظنّها سبباً في إزاحة حدة الغضب والتوتر، أو غير ذلك، أو كونها تساعدك في حل الأزمات والمشاكل؟! « وكل ذلك وهم من الأوهام، أو اتباع لهوى النفس، أو تزيين للعمل السيئ لتراه حسناً ».

قارن وحلل النتائج، واخرج من هذه الجلسة بوعده لنفسك للإقلاع عن التدخين إلى الأبد، وسوف نساعدك بفضل الله تعالى في هذا الكتاب على ذلك. ثم صنف نفسك، وضعها في أحد الأقسام الآتية:

• هل أنت مدخن بسبب العادة والتعود؟

• أو هل أنت مدخن بسبب الإدمان الكيميائي؟

• أو هل أنت مدخن بسبب الجانب النفسي والاجتماعي؟

• أو هل أنت مدخن بسبب ضعف الشخصية والإمعية والتقليد الأعمى؟

بعد هذا التصنيف، فكر وخطط لنفسك لكي تستطيع أن تحكم القبضة على مفتاح النجاح، هل تستطيع أن تحدد لنفسك موعداً للإقلاع عن التدخين؟

إذا استطعت ذلك فهذه خطوة إيجابية محسوبة لك.

ولا تيأس من الفشل أول مرة، فقد تصدق مع نفسك مرة أخرى، وما أجمل الصدق





مع النفس، وتعويد النفس على ذلك! فالصدق يهدي إلى البر، والبر يهدي إلى الجنة.

واحذر من التسويف في اتخاذ القرار، أو عدم تحديد موعد. فإن معظم تقاعس الفاشلين بسبب التسويف.

وقد ورد: أن معظم دعاء أهل النار من التسويف غرتهم الأماني، ودفعتهم إلى التسويف، ولم ينجحوا في الوصول إلى الجنة أو الاقتراب منها.

### وقفة

#### (التدخين والتوتر العصبي)

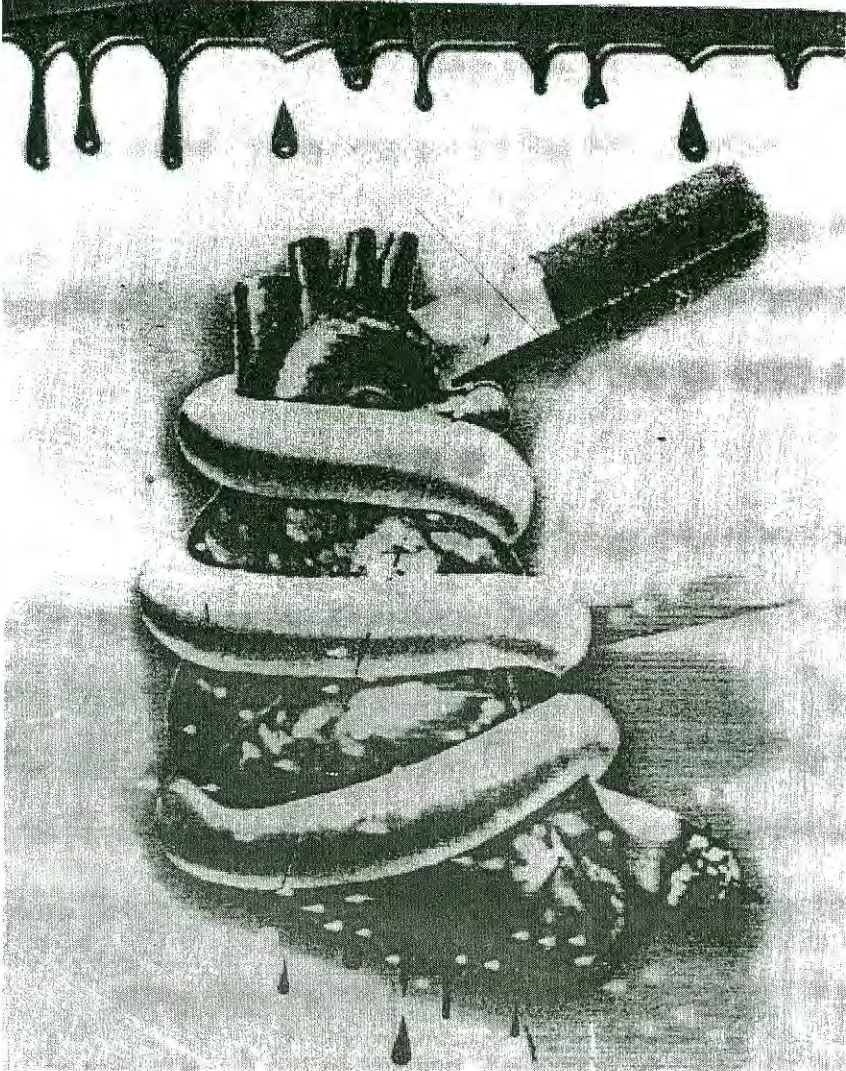
أظهرت دراسة في جامعة ميلبورن الأسترالية أن التدخين أهم عوامل الخطر التي تزيد خسارة العظام عند السيدات، وتعرضهن للإصابة بمرض هشاشة أو ترقق العظم.

وأوضح العلماء في مجلة المعهد الوطني الأمريكي للسرطان أن تدخين التبغ يؤثر على الحمض النووي (دي إن إيه) المكون للمادة الوراثية في الخلايا، وهو ما يشجع نمو الأورام وفشل الخلايا في الانقسام، وأوضحوا أن ٩٠٪ من المصابين بسرطان الرئة يموتون خلال أشهر قليلة بعد التشخيص.

والتدخين والدهون أقصر الطرق للإصابة بجلطة المخ، والموت المبغت الذي انتشر في السنوات الأخيرة، والتدخين والسمنة والتوتر العصبي أهم أسبابه.



### صورة بدون تعليق



[ تركنا التعليق على هذه الصورة لك لترسله لنا، لنختار  
أفضل تعليق، لنضعه في الطبقات القادمة بإذن الله تعالى ]





## الهمة في طلب المعالي

لكل إنسان تجارب تعكس له مدى حكمته وقوة عزمته، وهل لديه همّة في طلب المعالي والإصرار إلى الوصول إليها. وأعرف كثيرًا من المدخنين استطاعوا أن يتوقفوا عن التدخين أيامًا أو أسابيع أو أشهرًا أو سنوات، وبعضهم عاد إليها، ثم كرّروا التجربة مرة ثانية فأقلعوا عنها بنجاح، وللأبد.



**هل يمكنك الإقلاع وتخفيض عدد السجائر التي تقوم بتدخينها كل يوم؟ أي «التناقص التدريجي».**

في حالة نجاحك في مثل هذه الحالة يجب أن تتقدّم كل يوم عازمًا ومُصرًّا، ومُردّدًا على نفسك كل فترة أو كل ساعة «لا لن أموت بالدُّخان، لا لن أموت بالسكتة القلبية، أو بسرطان الدم، أو بسرطان الرئتين، لا لن أموت وأنا أعمل عملية قلب مفتوح لتغيير الشرايين، لا لن أموت عاصيًا لله ﷻ وأنا أشرب هذه الخبائث».

هذا التكرار قد يساعدك على كراهية الدُّخان، ومن ثم الإقلاع عنه بدلًا من التناقص التدريجي، وهذا هو التصرف الأمثل مع هذه المكروهات أو المحرمات.

إن التوقف عن التدخين سهل على هؤلاء، ولن يكون حَزَنًا.

ألا ترى من بركات رمضان وفوائد الصيام ترك المدخن للسيجارة أكثر من ١٢ ساعة بالنهار، من الفجر إلى المغرب، أضف إلى ذلك عدد ساعات نومه وهو لا يدخن.

أليس في ذلك تدريب واضح، ودليل على النجاح لمن وعد ربّه جلّ وعلا، وصدق مع نفسه في الإقلاع عن هذه العادة السيئة؟



كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة

## • علاج الضجر الناتج عن ترك الدخان،

كثير من الناس يُصيبهم الضجر المصطنع عند ابتدائهم في ترك الدخان.

ولعلاج هذا الضجر، وتقليل نسبة النيكوتين التي تُسبب ذلك يمكن عمل ما يلي:

• شغل النفس بالقراءة، أو انشغالها في أي عمل مفيد أو صالح.

• التنزه وسط الحدائق والخضرة لتعويد الرئتين على الجو النقي، ويملاً صدره

بالشهيق من هواء نقيٍّ عليل. فما أجمل أن يستنشق الناس نسيم الصباح قبل أن يُدنسه الناس بذنوبهم!

• صحبة الصالحين، وزيارتهم، ومجالستهم.

• شرب الماء النقي، وملء الفم به، وبلعه مرة واحدة.

• التعود على ذكر الله تعالى مما يُغذي عَصلة القلب، ويقوّي قناعتك برقابة الله

تعالى، وهيبته عليك.

• شرب بعض السوائل الدافئة، كالزنجبيل والقرفة، والحبة السوداء، وخلوط

الزعر والبردقوش، مع القرفة المطحونة، ومشروب قمر الدين، والكمون والينسون،

ومغلي الفول السوداني، ومنقوع اللبان البلدي، بعد طحنه وتركه في الماء لمدة ثلاث

ساعات على الأقل، كما تفيد أكل العسلية كثيرًا لمن ليس من مرضى (السكري).

• التدخين يؤثر على الجهاز التنفسي، لذلك يشعر المدخن بالإجهاد والإعياء

لأي مجهود رياضي أو بدني يقوم به.

لذلك فممارسة شيء من الرياضة كالجري، والسباحة، واللعب على الأجهزة

في (نوادي الجَم) يمكن أن يكون عاملاً قوياً في مساعدتك على ترك التدخين.





ويمكنك ذلك بالتدريج لتحسين أداء الدورة الدموية.

ويمكنك اليوم أن تمارس رياضة المشي لمسافة نصف كيلو متر، وغداً لمسافة ستمائة متر وبعد أسبوع لمسافة كيلو متر. وهكذا، وهذه الرياضة مفيدة جداً لعلاج الحمول الناتج عن التدخين، والانحطاط الملازم له.

واسأل نفسك سؤالاً: **كم مرة نجحت في حياتك ووصلت إلى ما**

**تريد؟ وماذا كان طعم ولذة هذا النجاح؟**

وكم أناساً ممن حولك نجحوا في حياتهم وكانت لديهم العزيمة والإصرار للوصول إلى الهدف؟

ويمكنك بعد هذين السؤالين والجواب عنهما أن تتذكر قصص الناجحين من حولك في الانتهاء من عادة التدخين، ويمكن الاستفادة من هذه القصص، وتلخيص أسباب نجاحهم في مفكرتك ومذكراتك الخاصة.

ثم اسأل نفسك: **هل أنت أقل منهم همّة؟ أو قدرة وعزيمة؟ ولماذا**

**لا تكون أنت متميزاً عن هؤلاء؟**



أوهم نفسك وأنت جالس تُفكر أنك أقلعت عن التدخين كم تكون فرحتك وسعادة من حولك.

وكم تسعدُ الملائكة الكتبة بك عندما تُقلع عن التدخين بعد الأذى الذي لحق بهم منك، فالملائكة تتأذى مما يتأذى منه الإنسان، لذلك أمر الإسلام كل من أكل ثوماً أو بصلاً أن يعتزل المساجد، حتى لا يتأذى المصلون والملائكة الكرام من رائحتها.





كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## هذا ماتخفيه شركات التبغ

### إدمان قاتل مكونات التبغ (أبو سم)

..... مادة كيميائية منها ٤٠٠ مادة سامة و ٢٢ مادة شديدة السمية و ٤٠ مادة تسبب السرطان منها:  
 النيكوتين : ( مادة شبه قلووية شديدة السمية تسبب الإدمان القهري ، قطرة واحدة منها تكفي لقتل رجل )  
 حامض الكريتيك : ( مادة حارقة تذيب جسم الإنسان إذا لمسته )  
 الزينك : ( مادة شديدة السمية ) .  
 غاز البيوتين : ( غاز ولا عات السجائر ) .  
 غاز أول أكسيد الكربون : ( غاز يخرج من عادم السيارات ) .  
 غاز ثاني أكسيد الكربون : ( الغاز الذي يخرج من هواء التنفس وهو غاز خائق ) .  
 الميتالول أو الرصاص : ( يستخدم في وقود الصواريخ ) .  
 التوتونين : ( مذيب عضوي يستخدم في المصنع ) .  
 الأميتون : ( مادة تزيل طلاء الأظافر ) .  
 الأمونيا : ( مادة تدخل في تركيب منظفات الحمامات والأرضيات ) .  
 الكاديوم : ( مادة تدخل في صناعة بطاريات السيارات ) .  
 د . د . ت : ( مادة مبيدة للحشرات ) .  
 الفورمالين : ( تستخدم لحفظ الجثث ) .  
 النفتالين : ( المادة المستخدمة لحفظ الملابس من العتة ) .  
 سينايد البيردوجين : ( مادة شديدة السمية ) . ومئات أخرى من المواد السامة والمسرطنة

شركات مهمتها قتل الشعوب

القاتلة الأولى في العالم

تحذير : التدخين سبب رئيسي للعنة في الرجال والعقم في النساء

تدخين شيشة واحدة ( الجراك أو المعسل ) يعادل تدخين ٥٥ سيجارة

مهما كانت طريقة تعاطي التبغ فالضرر مؤكد سواء بالمضغ أو النشوق أو التدخين



## • لا توهم نفسك •

إن شُربك للدخان لا يعني البتة أنك شخصية مُدمِنة، لا توهم نفسك بذلك، إنَّ هذا الإحساس بالإدمان قد يُساعدك كثيرًا على الإقلاع عن الدُّخان بسهولة، تجنُّبًا لضرر محقِّق، وخوفًا من الوصول إلى حالة مرضية سيئة لا يمكن النجاة منها. احصد الجوائز والمزايا التي سوف تنعم بها عند إقلاعك عن التدخين، والتي منها:

١- إرضاء الربِّ جلَّ وعلا، والحرص على الحياء منه، بترك الشيء الخبيث، ابتغاء مرضاته، وشكره تعالى على نعمه.

٢- السرور الذي تُدخله على نفسك وأهل بيتك.

٣- المحافظة على صحتك ومالك.

٤- النجاة من العصبية والقلق اللذين يصاحبان المُدخِّن دائمًا.

٥- البعد عن أصحاب السوء، وأماكن السوء.

٦- تذوُّق حلاوة الإيمان الناتجة عن طاعة الرحمن، والبعد عن الخبائث.

٧- الفرح بالنجاة من أعراض التدخين من موت الفجأة، والسكتة القلبية، وانسداد

الشرايين، والسرطان «في الفم والحنجرة والبلعوم والمريء والرئتين وغيرها».

٨- النجاة من الإسراف والتبذير في المال، واستبدال إنفاقه في الطيبات.

٩- النجاة من الحرج والمشقة بسبب التدخين أمام الأولاد والصالحين.

١٠- كفُّ الأذى عن الملائكة والمؤمنين والناس، فالمسلم هو الذي سلِّم الناس

من لسانه ويديه وأذاه.



[illegible]



### • وقضت مع الأهل ودعوة إلى الأمل:

• كنت في زيارة لمدينة جدة، والتي تبعد عن مكة المكرمة قرابة ثمانين كيلو مترًا، وشاهدت خلالها جازًا لي في السكن يتكلم بحًا، وقد فتحوا له فتحة في العنق يتنفس منها بعد إجراء عملية له، واستئصال جزء من القصبة الهوائية، ومصاب بالسّرطان؛ وذلك بسبب الدُّخان، وكان الرجل آية وعبرة لكل من سوّلت له نفسه عدم الإقلاع عن هذه العادة الذميمة.



• وشاء الله ﷻ بقدره أن أتقابل بعدها في مصر برجل قد أحاط به العجز والشيب والهزم والهّم من كل جانب، فسألته ما الخبر؟

قال لي: زوجتي أصابها سّرطان بالحنجرة، وتم عمل عملية لها بمستشفى (عين شمس التخصصي)، وهي منذ ثلاث سنوات لا تأكل، وتعيش فقط على السوائل، وقد أنفقت ما حصلته من مال أنا وإخوتي في سنوات طويلة في الغربية بين الكويت والرياض، وأصابني حالة من الوجوم والحزن، فقطعها قائلًا: ليت الأمر انتهى إلى هنا: فقلت له: ماذا بعد؟

**قال:** أول حفيد لي من ولدي الأكبر، وكان عمره ستة أشهر، كنت أحبه حبًّا جمًّا، وأجلسه على حجر، وفي يدي السيجارة تلو السيجارة، حتى أصيب المولود بتلوث في الدم، وظل فترة يتعالج في مستشفى (أبو الريش) لطب الأطفال لمدة ستة أشهر.

تحدثت معه في خطورة هذا الدُّخان حتى بكى طويلًا، ووعدني بترك الدُّخان

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

فوراً. ولكن هذا لم يتم، فانظر إلى آثار العناد مع النفس، وعاقبة التهادي في فعل المعاصي، وكما قلنا سابقاً: إن أقبح أنواع الاستبداد هو استبداد الجهل على العلم، واستبداد هوى النفس على العقل، واستبداد المرء على نفسه!

ومضت عدة أشهر، وأثناء طريقي إلى صلاة الجمعة جاءتني مكالمة على الهاتف أن هناك مشكلة، ويطلبون لها حلاً وفتوى: رجل توفّي منذ ثلاثة أيام في منزله، وانتفخت الجثة وامتلاّت بالغازات والسوائل « **عافانا الله وإياكم** »، كمنظر البقرة التي ذُبحت ونفخوها استعداداً للسلخ، وتّضح أن هذا المتوفّي هو نفس الرجل الذي حدّثته عن خطورة التدخين قبل عدة أشهر.

وكان السؤال: كيف نُغسّل هذا الرجل، وكيف يتم تكفينه ووضعه في الصندوق الذي سوف ينقله إلى القبر، وأي سيارة تلك التي يمكنها أن تحمل هذا الجثمان؟!

وظل الجميع في حيرة وارتباك، وهرج ومرج، حتى آذان العشاء، ولا أحد يستطيع أن يقترب منه، وهو مسجّى على السرير، ولا أحد يستطيع أن يمكث أكثر من ثوان ليس في الشقة التي مات فيها بل في العمارة كلها وما حولها من شدة الرائحة الكريهة! فانظر إلى سوء الخاتمة بسبب التدخين، مات بالسكته القلبية، وكان ضحية من ضحايا الدخان، **وكان القاتل والمتهم هو: السيجارة!**

وتعجب معي أشد العجب من هذا الرجل الذي تسبب في هلاك زوجه وحفيده ونفسه وهو لا يزال مُصرّاً على التدخين!!!





• وتعرفت على رجل صالح أحببته في الله تعالى حُبًّا جَمًّا، لحسن خلقه وأدبه وصدقه، وأضف إلى ذلك أن الله تعالى مَنَّ عليه بمزمار من مزامير آل داود عليه السلام، فكان يقرأ القرآن غَضًّا نديًّا، تسمعه منه فيكون بردًا وسلامًا على قلبك.

وكان هذا الرجل الصالح يشرب الدُّخان في شبابه لعدة سنوات، ثم تاب إلى الله ﷻ، وتركه للأبد.

وفجأة دخل مستشفى القلب لإجراء عملية (قلب مفتوح لاستبدال شرايين)، وسبحان الله! لقد رأيت الرجل يُعاني ويُقاوم سكرات الموت ستة أشهر، يعاني آلامًا لا تُطاق، فهي تعصر قلوب من حوله.

ثم يُصاب الرجل بجلطة سبَّبت له الشلل النُصفي، وهو في بداية الخمسينيات من عمره.

سبحان الله .. تَمَنَّيْتُ وقتها، وقلت: لو أن كل مُدَخِّن شاهد هذه العملية «القلب المفتوح»، ورأى هول وحجم المعاناة للمريض وأهله، والألم العضوي والنفسي والمادي، لصار بعدها من أشدَّ الناس عداوة للدخان وشاربيه.

• ورأيت شابًّا ذبحوه من العنق كما تذبح الشاة والبعير في عملية جراحية لاستئصال غددٍ تُلِفَت من التدخين.

هذا إلى جانب اثنين من أقاربي ماتا بالسكتة القلبية فجأة بسبب التدخين، وهما في سنِّ الأربعين، وتركوا أرملتين وأطفالًا، تذوّقوا مرارة الحرمان واليُتيم، والجاني والمتهم هو السيجارة!

• وفي شهر رمضان «عام ١٤٢٨هـ» زرتُ شابًّا أصيب بخلل في الأعصاب،

**كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة**

فلا يتماسك، ولا يتمالك نفسه، وفقد حاسة الذوق، فيأكل الصابون في الحمام والأكل الحامض ولا يشعر، والسبب جرعة بنج زائدة وهو في مستشفى الساحل التعليمي، والجاني والمتهم هو التدخين!.

• وتأثرت برؤية رجلٍ مُسنٍّ يعاني سكرات الموت، ومتاعب ومشاكل بالقلب أربعة أشهر، لا ينقطع أنيه، والجاني والمتهم هو التدخين!.

فبدأت ألقى المحاضرات والدروس، وأعلنتها حرباً ضروساً، لا هوادة فيها، ولا سلام معها على هذا اللعين «الدخان»، وخاصة بعد الجدل الواسع بين العلماء وأرباب الفتوى في العالم الإسلامي حول حرمة الدخان، وأنه أشد حرمة من الخمر التي وصفها الله ﷻ بأنها رجس من عمل الشيطان، وأمر باجتنابها، وجعلها من المحرمات ومن كبائر الذنوب، ولا خلاف على ذلك بين الفقهاء والعلماء، وسوف نثبت ذلك في أثناء عرض مواد هذا الكتاب.



• **لا تشته الدخان بعد اليوم:**

**ماذا يفعل من قاب عن التدخين في علاج الاشتهاء إليه مرة ثانية؟**

**اتبع الخطوات التالية:**

١- كل اشتهاء لا يدوم أكثر من ٢٠ ثانية، فارتحل بنفسك بعيداً عن المؤثر الذي يدعوك للاشتهاء، ثم العودة ثانية.

٢- اشرب كوباً من الماء على مرتين أو ثلاث تملأ فمك وتبلعه مرة واحدة.

٣- قم بعمل بعض التمارين الرياضية لمدة خمس دقائق.

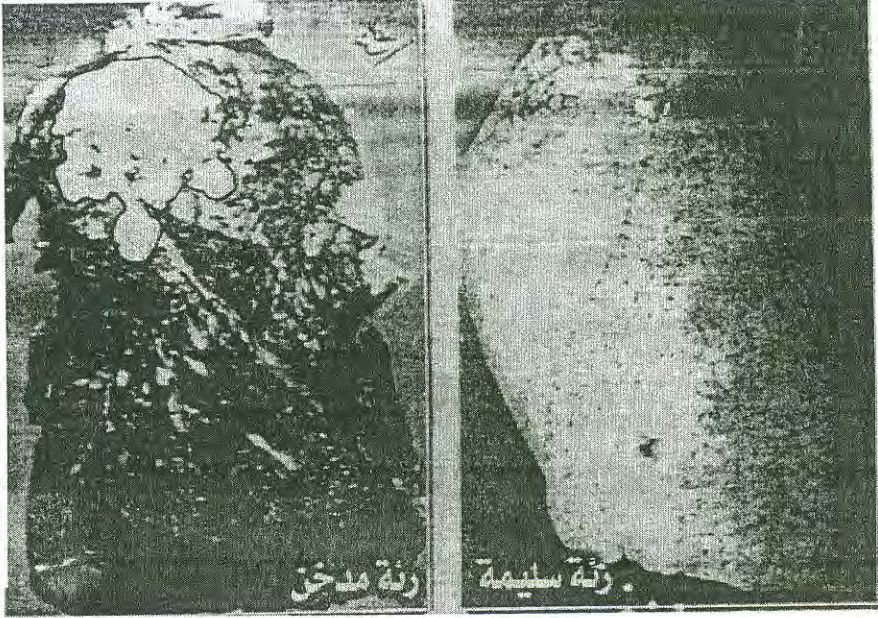




- ٤- اشرب كوبًا من العصير الدافئ.
- ٥- استمع إلى شريط تسجيل لقارئ تُحبه وهو يُرتل القرآن، أو لمحاضرة تحب سماعها تؤثر فيك موعظتها.
- ٦- قم وتوضأ وضوءك للصلاة، واخرج لصحبة صديق أو جارٍ إلى المسجد لانتظار الصلاة، فالمرء في صلاة ما انتظر الصلاة.
- ٧- اجلس جلسة استرخاء على كرسي ورأسك إلى أعلى، وأغمض عينيك ونظم الشهيق والزفير، واذكر الله تعالى في نفسك تضرعًا وخيفة منه سبحانه.
- ٨- تذكّر مقام الله ﷻ، وأنه يراك، وأن هذا التدخين هو أقرب للحرام منه إلى الحلال، وللكبائر منه إلى الصغائر، مما يساعدك على الندم على ما كان منك من تفریط في حق الله تعالى، وحق نفسك وأهلك.
- ٩- تذكر أنك إذا صبرت على عدم التدخين لمدة تسعة أيام فإن جسمك يكون قد تخلص من معظم النيكوتين به، وهذا يُقلّل من خطر إصابتك بالنوبة القلبية، وخطر الموت المفاجئ، وسوف تشعر بأن جسمك قد أصبح أكثر حيوية وصحة، وسوف تنتهي بفضل الله تعالى حساسيتك نحو التدخين إلى الأبد.
- ١٠- وتذكّر عزيمتك وإرادتك وإيمانك وأنت تُقلع عن الدخان خلال شهر رمضان، فإذا وفقك الله لذلك، وتركت هذه العادة في هذا الشهر الفضيل، وتعودت عادات ومهارات أخرى أكثر نفعًا وإيجابية في حياتك، فاعلم أنك لن تعود إليه أبدًا بإذن الله تعالى.



## وقفة (رنتان .. والقرار بيدك ..)



فكونك تحررت من التدخين وتحويل قسم من الطاقة  
المفقودة فيه، ونجوت برنتك يُعتبر ذلك مكافأة لك  
تستحق أن تكافئ نفسك للفوز بالذهبية.





## السواك والتدخين

### • لماذا لا تستخدم السواك ؟

السواك مَطْهَرَةٌ للفم، مَرْضَاةٌ للربِّ، ولولا أن يشق علينا نبي الرحمة صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لفرض علينا استعماله عند كل وضوء، وعند كل صلاة، وهو سُنَّةٌ نبينا ﷺ.

ولقد ذكر العلماء والباحثون فوائد استعمال السواك للأسنان، التي تتمثل في تنظيفها، وحمايتها من التلوث والجير والسواد والصفار، والمحافظة عليها بيضاء ناصعة قوية، والعمل على تقوية اللثة وتماسكها، وإصلاح المَعْدَةِ، كما أن استعمال السَّوَاك بصورة منتظمة يُساعدك على الإقلاع عن التدخين.

ولقد اهتمت شركات الأدوية بمسحوق السَّوَاك، فتم عمل معجون أسنان منه، وتم عمل بودرة من السَّوَاك لاستعمالها في تنظيف الأسنان وحمايتها من التسوس.



### • غيِّر نمط حياتك وعاداتك:

هناك بعض الأشياء والعادات قد تساعد على التدخين، فعليك أن تغيِّرها، أو على الأقل أن تقلِّل منها، مثل: شرب الشاي والقهوة بكثرة، التحدث في الهاتف وأنت منفعل، حالات الغضب والحزن، الانتهاء من وجبة الطعام والاسترخاء بعدها، وغيرها من العادات والتقاليد السيئة.

- تذكر أن علاج الغضب: بالاستعاذة من الشيطان الرجيم، والوضوء، وصلاة ركعتين، وذكر الله تعالى، وتغيير الهيئة التي أنت عليها، فإن كنت واقفاً فاجلس، وإن كنت جالساً فاسترح واستلقِ قليلاً، أو امشِ بعيداً، وهكذا.

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

- وتذكر أن علاج الحزن بالإيمان واليقين بقدر الله تعالى، واحتساب الأجر، وتفويض الأمر لله، والاسترجاع، وتذكر نعم الله ﷻ، ومقارنة كثرتها بقلّة البلاء. وأن الحزن كفارة للذنوب، وأن الله سبحانه سيجعل بعد عُسْرٍ يسراً، وأن فرجه قريب. قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ۖ﴾ [الطلاق].



وفي ذلك دفع لشبهات بعض المدّخين الذين يوحى إليهم الشياطين - نعوذ بالله منهم - ليجادلونا في مفاهيم خاطئة مثل قولهم:

- التدخين يُهدّئ من أعصابي، ويزيل التوتر، ويجعلني أفكر في حل مشاكلي بصورة أفضل.

- التدخين يُساعدني على تقليل الشهية وعدم زيادة الوزن.
  - التدخين يُحقق لي المتعة والتلذذ بشربه.
  - التدخين يُحقق لي التواصل مع من لا أعرفهم من المدّخين، ويزيد التقارب بيني وبين من لا أعرفهم بمجرد إهدائهم السجائر، مما يُوجد لغة مشتركة بيننا.
  - السجائر وسيلة لتبادل المشاعر في الأفراح والأحزان والمناسبات الاجتماعية.
- انظر لهذه الأوهام وقد تناولنا في كتابنا هذا كَذِبَ هذه الأوهام، وتفنيده هذه الشبهات، وكيف يوحى شياطين الجن إلى شياطين الإنس زخرف القول غروراً.
- وكل هذه الشبهات المثارة لا سند علمي لها، ولا فائدة من ورائها، وإنما هي من باب التزيين للباطل، فلقد صدّق إبليس عليهم ظنّه قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ صَدَّقَ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ ظَنَّهُ فَاتَّبَعُوهُ إِلَّا فَرِيقًا مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ [سبأ].





## وقفّة (لكل مشكلة حلّ)

المقصود بأعراض الإقلاع هو ظهور بعض الاضطرابات الجسمية أو النفسية الخفيفة عندما يتوقف المدّخن عن التدخين. وهي تبدأ في الظهور بعد ساعة أو ساعتين من آخر سيجارة، ومن فضل الله أن هذه الأعراض كلها تختفي في أقل من تسعة أيام تلقائيًا. وفيما يلي أهم أعراض ترك النيكوتين، وطرق التغلب عليها.

الأعراض	الحلول
التشوق والتفكير في السيجارة	مارس هوايتك المفضلة والمفيدة، واشغل فمك ببعض الحلوى أو الملبّسات.
الشعور بتغير المزاج	تنفس بعمق، واذكر الله تعالى.
الشعور بالتعب والإرهاك	خصّص وقتًا كافيًا للنوم.
جفاف الفم والحلق	اشرب كميات وفيرة من الماء والعصائر.
الكحة واضطرابات النوم	تناول حَمَامًا دافئًا يوميًا.
الشعور بالدوخة	اذهب حيث الهواء المنعش.
الشعور بالملل في الفترة المسائية	اذهب للتسوق أو الزيارة.
الشعور بالجوع	استعمل بعض الحلوى أو الفاكهة.
الشعور بالتوتر	مارس التمرينات الرياضية.
الملل أثناء القيادة	استمع إلى المحاضرات النافعة والمتون والخطب المتميزة.
إمساك	تناول الفاكهة بكثرة والخضروات.

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## علاج الآثار المترتبة على ترك الدخان

قد تتعرّض عند الإقلاع عن التدخين لبعض التغيرات والمشاكل، مثل:

قلة التركيز، بعض الصداع، اضطرابات في النوم، التوتر، وذلك نتيجة للإقلاع عن التبغ، وهذه العوارض ثانوية فلا يجب الانزعاج منها، ولا تصيب كل الأفراد، ويمكن علاجها بما يلي:

١- القراءة قبل النوم، ثم تتلوها بأذكار النوم، والوضوء.

٢- شغل أوقات الفراغ بما يفيد.

٣- هذا التغير العاطفي نتيجة الإقلاع عن التدخين: أفضل طريقة للتعامل معه هو التغاضي عنه، ومقاومته إن استمر.

٤- يمكن علاج قلة التركيز بسهولة بشيء من اليقظة، وبعض التمارين الذهنية لتقوية الذاكرة، ويساعدك على ذلك قراءة وحفظ ورد من القرآن مع التدبر، يومياً بصورة منتظمة، والمحافظة على صلاة الجماعة، والأذكار والأدعية النبوية اليومية. قال الله تعالى: ﴿وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ﴾ [الكهف: ٢٤].

٥- لا تضخّم هذه المشاكل، واصبر عليها لأيام، وستختفي تماماً بإذن الله.

٦- شرب المهدّئات، مثل الحليب الطازج الدافئ، أو العصائر الطازجة، أو الأعشاب الطبيعية، مما يساعدك على الشعور بالهدوء والاستقرار.

٧- خذ قسطاً كافياً من الراحة، فهذا يساعدك على زوال هذه الأعراض.

٨- تعلّم صناعة السعادة لنفسك، بأن تكون سعيداً عند نومك، وعند يقظتك،





وفي عملك، ومع أهلك، ومما يساعدك على ذلك عدم السهر بعد العشاء، والاستيقاظ لصلاة الفجر، والقيولة وقت الظهر، وكل ذلك من العمل الصالح.

٩- تعلّم وتدرّب على هواية تُحبها وتتمناها، مثل هواية وضع بعض الزهور والنباتات والورد في أماكن مُعينة بالمنزل والمكتب، لأن الورد المتزايد من الأكسجين يعمل على إزالة كربون الأوكسيد الأحادي مما يساعد القلب والرئة ليكونا أكثر كفاءة في أداء وظائفهما، مما يساعدك على الراحة أكثر.

١٠- إنهمك بالشعور الإيجابي، واطرُد عنك الشعور السلبي، فإذا شعرت بالنوم والخمول فقم واذهب وتحرك، وإذا شعرت بالميل إلى الدخان فقم واستغفر الله ﷻ، وتوضأ، وصل ركعتين، وقرأ في المصحف، أو في أي كتاب مفيد، ومارس بعض الرياضة البدنية أو الذهنية لطرد هذا الشعور السلبي.



## وقفه (النكبة)

### هل تعلم أن ...

- التدخين يقتل (٥) ملايين شخصًا سنويًا على مستوى العالم، وهذا يفوق عدد الوفيات الناجمة عن حوادث السيارات والمخدرات والإيدز والخمور وأنفلونزا الخنازير مجتمعة!.

- السيجارة الواحدة تحتوي على أكثر من (٤٠٠٠) مادة كيميائية، منها (٥٠) مادة تؤدي للسرطان!.

- (٩٩٪) من مدمني المخدرات بدؤوا طريقهم بالتدخين!.

- أشهر من كان يدعو إلى التدخين ويقول: (تعال إلى النكهة) في إحدى الإعلانات الترويجية قد مات بالسرطان نتيجة للتدخين، فأصبح من المناسب أن يقال: **(تعال إلى النكبة)!**

- الدُّخان يتسبب في أمراض السرطان في الفم والقلب، وجهاز الدورة الدموي، والأجهزة التنفسية والهضمية والبولية!.

- المجالس للمُدخِّن يتأثر بدرجة كبيرة عن غيره وهو ما يسمَّى (التدخين السلبي)!

- هل تعلم أن «مصر» الدولة العاشرة في استهلاك التبغ عالميًا، وأن ٢٠٪ من البالغين فوق سن ١٨ سنة يدخنون نوعًا من التبغ، بينما يتعرض ٨٠٪ من المواطنين للتدخين السلبي في أماكن العمل ووسائل المواصلات، وأن الدولة تتكَلَّف سنويًا ما بين ٣ إلى ٤ مليارات جنيه لعلاج الأمراض الناجمة عن التدخين.

- وأن ما فقدته مصر من أرواح بسبب التدخين يفوق عدد (الشهداء في كل الحروب والثورات السابقة، وأن عدد الوفيات بسبب التدخين في مصر يقارب ١٧٠ ألف حالة سنويًا)، (أي ٣٠ حالة وفاة كل ساعة).

**وهل تعلم أن نصف المدخِّن المتظمين تقريبًا سوف يموتون مبكرًا نتيجة التدخين، ويتسبَّب السرطان في الوفيات تقريبًا «جريدة الشروق في ٢٧/٦/١٤٣٢هـ- ٣٠/٥/٢٠١١م).**



## المراحل التي تمر بها قبل الإقلاع

اعلم أنك سوف تمر بعدة مراحل قبل الإقلاع عن التدخين وهي:

١- التفكير الجاد في الإقلاع عن التدخين.

٢- اختيار الوقت المناسب للإقلاع، وأفضل الأوقات أن تترك التدخين للأبد فوراً، وفي الحال.

٣- اتخاذ القرار الناجح المفيد بالإقلاع.

٤- التوقف والنجاح، والشعور بالبهجة والسعادة والراحة النفسية نتيجة الإقلاع عن التدخين.

٥- الثبات والعزيمة على عدم العودة إلى الدخان أبداً.



## وقد تكون هناك معوقات لهذه الخطوات منها:

١- **التسويف:** وهو أكثر دعاء أهل النار، فقد كانوا في الدنيا يقولون: سوف نهتدي، سوف نصلي، سوف نفلح عن التدخين، ثم تمر الأيام دون تحقيق أي تقدم، وفجأة يباغتهم ملك الموت.

وليعلم المسوّف أن الموت كالنوم، فهما يشتركان في خروج الروح من الجسد، إلا أن الميت لا تعود له الروح ثانية، وأما النائم فتكون روحه في حركة ترددية بينها وبين الجسد، قال الله تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسَلِئِ أَلَىٰ قَاصِّ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي

كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

ذَلِكَ لَا يَنْتَلِقُونَ بِتَفْكَرُونَ ﴿ [الكهف: ٤٢]، وفي الأثر: { وَاللَّهِ لَتَمُوتُنَّ كَمَا تَنَامُونَ، وَلَتُبْعَثُنَّ كَمَا تَسْتَيْقِظُونَ، وَلَتَحَاسِبُنَّ بِمَا تَعْمَلُونَ }.

وأعرف شاباً في الخامسة والعشرين بحي الساحل في القاهرة مات وهو نائم. وآخر عمره ٤٥ سنة، بحي العمرانية في الجزيرة دخل ليستريح عشر دقائق قبل صلاة العصر، وعندما حان وقت الأذان ذهبوا ليوخطوه فوجدوه قد مات. وطالبا بالصف الثاني الثانوي في مدينة الرياض بالسعودية جاء من المدرسة، وتناول الطعام ودخل لينام، وعندما ذهبوا لإيقاظه للصلاة وجدوه قد فارق الحياة. وموت الفجأة هذا في النوم وغيره كثير في هذا الزمان.

والسؤال الذي نسأله لكل مُسَوِّفٍ في التوبة والإقلاع عن الدخان:

**هل لديك ضمان، أو عهد عند الله تعالى إذا ذهبت للنوم أن تعود للحياة مرة ثانية؟**

فإذا كان الأمر كذلك فلا بد لك من وقفة قبل النوم تُحاسب فيها نفسك، تعاهدها على ردِّ المظالم والحقوق التي عليك، وتتوب إلى الله تعالى من التقصير في حقه جلَّ وعلا، ومن المعاصي والسيئات التي قد تكون ارتكبتها واقترفتها، والعزم الأكيد والعزيمة الصادقة على ترك الدخان والإقلاع عنه إن كنت من المدخنين.

**٢- التردد:** يقع الإنسان تحت تأثير اتجاهين:

**الأول:** اتجاه يأمره بالخير والمعروف، ويُرشده إليه، ويُرغبه فيه.

وهذا الاتجاه يؤيده ويمدُّ به: النفس المطمئنة، والخير الذي يكمن في صدره، والإيمان

الصحيح، والمصلحون، والدعاة والمربُّون والناصحون له، والأمرون بالمعروف،





والناهون عن المنكر، والصحبة الصالحة.

**والثاني:** اتجاه يثبُط همته، ويثني من عزمه، ويحُضُّه على الشرِّ، ويهوِّن عليه المسألة، فيجعل المصيبة الكبيرة والشئ المحرَّم شيئاً بسيطاً هيئاً، من هؤلاء: النفس الأمَّارة بالسوء، والمنافق الذي يرى ذنبه الكبير كالذُّبابة، على خلاف المؤمن الذي يرى ذنبه الصغير كالجلبل، وكذا رفقاء السوء، والآمرون بالمنكر، الناهون عن المعروف، وعلى رأس هؤلاء إبليس وجنوده، وشياطين الإنس.

**والعلاج في خُلُوه مع النفس لحظات،** يناجي فيها ربَّه جلَّ وعلا، ويحاسب نفسه، ويحصى الزايا والمضار من التدخين، ويفكِّر ويتأمَّل في النماذج التي قضى الدُّخان عليها، ويكون شجاعاً في اتخاذ القرار فلن ينفعه كل هؤلاء المثبِّطين.

**٣- سوء التخطيط:** وهو من المعوِّقات المؤثرة، فالتخطيط والتنظيم سُنَّة الأنبياء جميعاً، وحسن التخطيط يساعدك في اتخاذ القرار بالإقلاع عن التدخين فوراً.

**٤- ضعف العزيمة:** ضع خطة مناسبة تضمن لك عدم العودة إلى الدُّخان إلى الأبد، واستعن بالله تعالى، وتضرَّع له بالدعاء ليساعدك على ذلك، ركِّز طاقتك، واحصُر مجهودك، واجمع إمكانياتك، للإقلاع بجِدٍّ وحزم عن الدُّخان للأبد.

### وسؤالنا لك: هل لك سيادة وسيطرة وتحكُّم على نفسك؟

لا بد لك من معرفة نفسك، ومفتاح شخصيتك، والذي يقود نفسه للخير هو صاحب الفلاح والرشد، وهو صاحب النفس الزكية. قال تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝١ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝٢﴾ [الشمس].

والذي يتحكَّم في هوى النفس يملك زمام أمره ورشده، وهذه تحتاج إلى المزيد

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

من الجهود والمهارات والتضحيات حتى تصل بنفسك إلى الشعور بالثقة.

٥- **السلبية:** وهي من أسوأ الأشياء في حياة الإنسان، ولذا ينبغي أن تكون محدّد الشخصية، واضح الهوية، تُقلد الناس في الخير إن أحسنوا، وتجتنبهم إن أساءوا. لا تجعل شخصيتك تذوب في شخصية الآخرين، أو تكون نسخة مكرّرة، أو مُكرّبةً منهم.

اجعل لك رأياً، وقراراً، وقدرة على تحمّل المسؤولية، وليكن لك هدف واضح. اتّخذ خطوات إيجابية للوصول إلى الهدف، أسس أهدافك على القيم الإسلامية الرائدة، والأخلاق المحمّدية العالية.

عَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ السَّاعِدِيِّ، أَنَّهُ سَمِعَ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: {إِنَّ اللَّهَ كَرِيمٌ، يُحِبُّ الْكَرَمَ، وَيُحِبُّ مَعَالِيَ الْأَخْلَاقِ، وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا} (١).



(١) أخرجه الطبراني في «المعجم الكبير»، ح «٢٩٤٠»، والحاكم في «المستدرک»، ح: (١٥١)، وقال: صحيح الإسناد، وصحّحه الألباني في «صحيح الجامع» برقم «١٨٩٠».





## وقفة (كُنْ قَدْوَةً)

ولنكن قدوة ... لأبنائنا وبناتنا

حتى لا يصبح ابني وابنتك مُدْخَنَا. فلنتعاون جميعًا. قال تعالى:

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى﴾ [المائدة: ٢].

أطفالك يرونك ... فيقلّدونك.

إذا كنت مُدْخَنَا ... فلن تستطيع إقناعهم بعدم التدخين الذي قد يؤدي بهم إلى طريق المخدرات.



وتوهم أنك أرسلت ولدك لشراء علبة سجائر، ثم بعد مجيئه بها فتحها، وأعطاك سيجارة، ووضع في فمه هو سيجارة أخرى. ماذا تقول له؟! وعدّد أخطاءك في هذا التصرف، وأثره على تربية الطفل وسلوكه وأخلاقه بعد ذلك؟ واسأل نفسك هل من حَقِّك أن تمنعه عما تفعله أنت؟

قال الشاعر:

لَا تَنْهَ عَنِ خُلُقِي وَتَأْتِي مِثْلُهُ      عَارٌّ عَلَيْكَ إِذَا فَعَلْتَ عَظِيمُ



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## الانتصار على النفس

النفس تحتاج إلى تدريب وترويض مثلما يتعلم الصبي التدريب على ركوب الدراجات، والتدريب على تعلم السباحة، وبدون صبر على التدريب والتخلص من عقدة الخوف فلن يستطيع أن يكون ماهراً في ركوب الدراجات، أو سباحاً ماهراً. ولا بُدَّ من الصبر والعزيمة على تدريب النفس وترويضها على فعل النافع المفيد، وعلى ترك الضارّ الخبيث.

فمن ساد نفسه وقادها سادَ وعَزَّ، ومن سادت نفسه هوى وهلك. وهذا الوعي بالتحكم في زمام هوى النفس وقيادتها للخير هو أفضل طريق للهداية إلى صراط الله المستقيم، والدخول في رحمة رب العالمين.

قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات: ٤٠-٤١].

ومن غلبته الأماني، وسيطر عليه الهوى خرج من الدنيا هالِكًا متهاكِكًا.

- إن الإقلاع عن التدخين هو انتصار على النفس والهوى.
- إن الإقلاع عن التدخين إحساس بالسيادة.
- إن الإقلاع عن التدخين شعور بالسعادة والفرحة الغامرة.
- إن الإقلاع عن التدخين هو الوعي، وهو دليل على بقاء الإيمان حيًّا متفاعلاً في حياة الإنسان، وليس خاملاً لا وزن له ولا تأثير.

إن التوقف عن التدخين هو الخيار والاختيار الأمثل للمحافظة على دينك

شبكة الألوكة - قسم الكتب





وصحتك ومالك، وعلاقاتك الاجتماعية، والصحة الصالحة.

ففي التوقف عن التدخين: عودة القوة والحيوية للجسم، وتحسن حاسة الشم، وحاسة الذوق، والإحساس باللذة، والسعادة بالسيادة على النفس، وتحسن عمل الجهاز التنفسي والهضمي، وفتح الشهية للطيبات.



### وقفة

#### (التدخين بداية النهاية)

#### عملية تدمير أعضاء الجسم ... التدخين

**الفم:** (سرطان الشفة - سرطان الفم).

#### الجهاز التنفسي:

(سرطان الحنجرة - سرطان الرئة - الالتهاب الشعبي المزمن).

#### القلب والجهاز الدوري:

(جلطات القلب - جلطات الأوعية الدموية - اضطرابات الدورة الدموية - ضيق الشرايين).

#### الجهاز الهضمي:

(سرطان البلعوم - سرطان المريء).

#### الجهاز البولي:

(أورام المثانة - سرطان المثانة - سرطان الكلى).

#### الجهاز التناسلي:

(ضعف القدرة الجنسية)

**التدخين:** جاري التدمير: (جلطات القلب .. سرطان الرئة .. سرطان الكبد .. إنهاء الحياة).

#### والخلاصة: (التدخين بداية النهاية).

## • كيف تستمتع بالحياة بدون دخان؟

إن لذة الحياة وبهجتها هي القيمة الحقيقية للسعادة، وإن المشاكل فيها من العوارض، بل هي بهارات الحياة، وإن القدرة على مواجهتها والتفاعل معها والسعي الدؤوب لحلها بعيداً عن التدخين هو أسعد وأمتع للنفس.

نَمَّ فيك الصفات التي يحبها الله لك، وتُحبها لنفسك، وتجلب لك السعادة، وحافظ على الصفات الطيبة والتي يقدِّرها فيك الآخرون.

قال ﷺ: { اُخْرِضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ } (١).

• حاول أن تُنمِّي فيك صفة الحياء كلما تذكَّرت ما كنت عليه وقت التدخين، فهي ليست مدعاة للفخر أو التباهي، فليس في الشر والأذى والضرر مجالٌ لذلك أبداً.

• إن من يعيش في الماضي الكئيب يفقد لذة الحياة في الحاضر وبهجتها، ويفقد السرور مع الناس، والإحساس بالسعادة معهم.

اقبر وادفن إلى الأبد الاشتياق إلى الدُّخان والتدخين.

وتذكَّر أنك تحرَّرت من أسر النفس، فقد كنت أسيراً لهذا الدُّخان، إنك لم تنل الحرية فقط، بل أضف إليها العزيمة والاعتماد على الله عز وجل، والثقة بالنفس، وقوة الإرادة، والقدرة على الانتصار على الهوى، وتذكَّر أنك أصبحت إنساناً جديداً، تعشق الهواء النقي بعيداً عن ملوثاته من الذنوب وأفعال بني آدم.

وتذكَّر أنك أصبحت تحصد الحسنات بدلاً من السيئات، فأصبحت أكثر سعادة اليوم من الأمس.



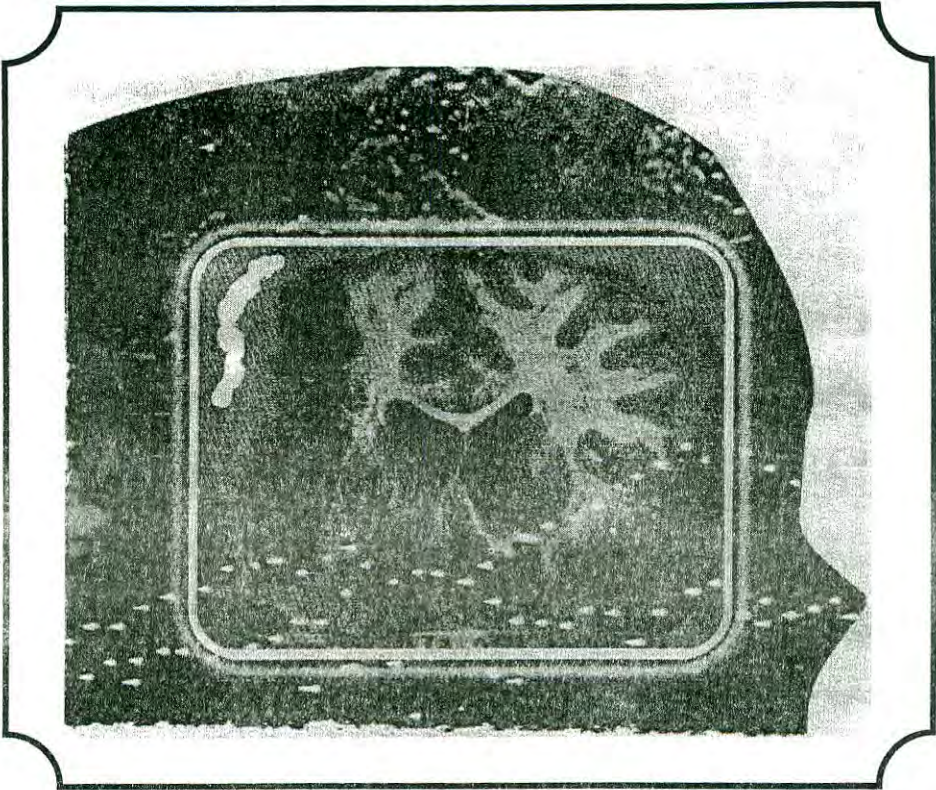


أصبحت منتصرًا بقوة العزيمة - بعد عون الله -، فصرت أكثر إرادة وصلاحًا،  
ونفعًا لنفسك ولأهلك ولوطنك.



### وقفة

[ندم بعد فوات الأوان]



تألفت منطقة واسعة من الدماغ بسبب السكتة.  
وسببها الرئيسي هو الدخان.



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## • هل تصدق أن السيجارة الواحدة تلتهم من حياتك خمس دقائق؟!

«هي نفس المدة التي تستغرقها في تدخين سيجارة واحدة!»

### أولاً: من الناحية الشرعية:

قال ﷺ: { مَنْ سَرَّهُ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَأَنْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ } (١).

دَلَّ هذا الحديث على أن أعمال البرّ تزيد في العمر. فالبركة في العمر تتحقّق لصاحب الأعمال الصالحة.

فإذا كان العمل الصالح يزيد في قيمة العمر ومدته، فمن باب أولى أن المعاصي والسيئات تعصف بالعمر، وتمحق بركته، ويضيع هباءً منثوراً. قال تعالى:

﴿وَقَدْ مَنَّاَ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَاهُ هَبَاءً مَّنْثُورًا﴾ [الفرقان].

### ثانياً: من الناحية العلمية:

تمتد القصبة الهوائية إلى الرئتين، ثم تنقسم إلى قصبيات أصغر فأصغر، حتى تنتهي بالحوصلات الهوائية، والتي يتم بداخلها تنقية الدم بهواء الشهيق.

تمّ إجراء مسح شامل لعدد (١٠٠) مُدخّن، ومعرفة عدد الثقوب التنفسية في كل فرد، ثم إعطاء كل علبة سجائر يُدخنها كاملة خلال عشر ساعات، ثم تمّ مسح شامل وتصوير وعدّ الثقوب التنفسية كانت النتائج كالآتي:

١- عدد الثقوب التنفسية تصل إلى عدّة ملايين تختلف من شخص لآخر. وهذا مما يفسر ما قد نراه من شيخ هرم وهو مُدخّن، ولم يتعرض للسكتة القلبية، وشاب في مقتبل العمر يصاب بها.

(١) أخرجه البخاري، ك: الأدب، ب: من بسط له في الرزق بصله الرحم، ح (٥٩٨٥).





٢- السيجارة الواحدة تسدُّ نتيجة ترسب النيكوتين في هذه الحويصلات (من ٢٥ إلى ٥٠ ثقبًا تنفسيًا).

٣- تجري عملية تنقية الدم وطرده الغازات السامة منه في عملية الزفير، ثم يعود الدم من الرئتين إلى القلب ثانية ليقوم القلب بتوزيعه على شتى أنحاء الجسم للاستفادة منه بعد تنقيته وترشيحه في هذه الثقوب، ومحملاً بالنيكوتين.

٤- نتيجة انسداد بعض هذه الثقوب تبدأ الشعيرات المتصلة بها في الانسداد، الأمر الذي يمنع الحياة عن الخلية، فيؤدي إلى وفاتها، فإذا ماتت بعض الخلايا المتلاصقة والمتجاورة أدى ذلك إلى تلف وموت جزء من الرئة، وإصابته بسرطان الرئة، ويظل الإنسان في مشاكل صحية لا تقوى على حملها الجبال إلى أن يموت بعد عناء مع المرض، وشقاء لنفسه ولأهله، وإنفاق الأموال الطائلة على العلاج. وكل ذلك بسبب الدخان.

وتدل الإحصائيات على أن حوالي أكثر من مليون حالة سرطان جديدة كل عام بسبب التدخين في العالم.

٥- وقد يؤدي ذلك إلى انسداد بعض الشرايين الرئيسية في القلب، وذلك يوجب إجراء جراحة للقلب «عملية تغيير الشرايين» المسماة بالقلب المفتوح، وتدبر مدى المعاناة والألم، وطول القعود في فراش المرض، وما يسلم منها بعد ذلك إلا قليل، وهذا القليل يظل في معاناة وتناول المسكنات والأدوية إلى أن يلقي الله تعالى.

٦- وقد يؤدي انسداد جزء كبير من الحويصلات الهوائية إلى حدوث الوفاة بالسكتة القلبية، نتيجة الخلل في أداء وظيفة الرئتين لذلك كتبوا على علبة السجائر

## كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

هذه العبارة: «التدخين يدمر الصحة ويُسبب الوفاة»، ولست أجد معنى لكلمة (وَيُسَبِّبُ الوفاة) إلّا: الموت بالبطيء، أو الأصوب أن يُقال الانتحار بالبطيء، ومعلوم جزاء المنتحر يوم القيامة.

٧- بعملية حسابية سهلة تم أخذ متوسط عمر الأشخاص، وبعد كم سيجارة تسدّ الثقوب التنفسية، وبالقسمة قالوا: إن السيجارة الواحدة تُنقص عمر الإنسان خمس دقائق.

٨- تصل نسبة الزيادة في الوفيات بين المدخنين إلى (٣٠ - ٨٠٪) بالمقارنة بغير المدخنين، ولقد أظهرت إحدى الإحصائيات أن عدد المتوفين سنوياً بسبب التدخين أكثر من خمسة ملايين شخص في العالم. والله عَجَبٌ يقول: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: ٢٩]، (والمتهم هو السيجارة).

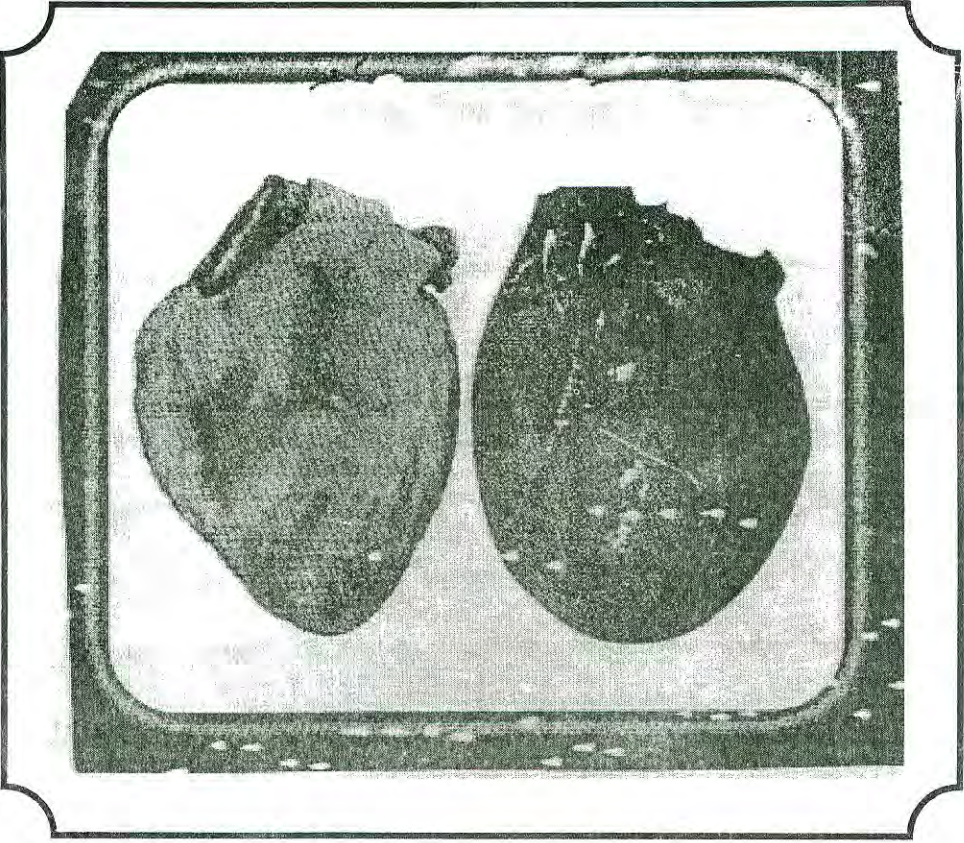


الآن أدركت لماذا كان الدخان أشد ضرراً من غيره، وأن ضحاياه الذين قُتلوا على يديه يُعدّون بالملايين، ويا ليتهم قتلوا في سبيل الله تعالى، أو أثناء السعي على الرزق، ولكنهم ماتوا هباءً في سبيل الهوى، هذا بجانب الملايين الذين يعانون من الأمراض المزمنة بسبب هذا الدخان اللعين.





## وقصة [فجعة القلب]



على اليسار قلب سليم، وعلى اليمين قلب مصاب  
لا يمكنه ضخ الدم بشكل ملائم



## • بعض الأضرار الطبية الأخرى للتدخين:

انظر لمحتويات التبغ وتركيبه الكيماوي (١):

### ١- مواد مسببة للسرطان، منها:

البنزوبايرين، وقار، وهيدروكربونات، وفينول، ومعادن (زرنيخ وغيرها)، وينتروسامين، ويورثان، وغيرها من المواد المساعدة على السرطان كالنفتالين وغيره.

### ٢- مواد سامة ومهيجة للخلايا:

أول أكسيد الكربون أمونيا، فورمالدهايد، أكسيدات النيتروجين، ثاني أكسيد الكبريت وغيرها.

### ٣- مواد مهيجة ومضعفة للكتل العصبية:

النيكوتين، بجانب أول أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان أنسجة الجسم من الأوكسجين.

### ٤- نيكوتين:

وهو المادة الرئيسية في التبغ، ويتحول لونها إلى الأصفر عند تعرضها للهواء والضوء، مما يسبب اصفرار أصابع وأظافر وشفاه ولثة وأسنان المدخنين بشراهة. وهي مادة سامة جدًا تلعب دورًا مهمًا في تكوين عادة الإدمان للتدخين، وتستعمل هذه المادة في صناعة المبيدات الحشرية.



(١) التدخين بين الطب والدين د. غازي عبد اللطيف موسى. زميل كلية أطباء الصدر بأمريكا.





## • بعض الأمراض التي جُمِعَتْ عن التدخين:

### ١- السرطان ومن أهمها:

- سرطان الفم واللسان والبلعوم والحنجرة، والمريء والمعدة، وسرطان البنكرياس.
- سرطان الرئة (وهو العدو الأول للإنسان المدخن).
- سرطان الدم (لويميا).
- سرطان المثانة البولية، وسرطان الكلى، وسرطان عنق الرحم.



### ٢- أمراض الجهاز الهضمي:

• يصاب كثير من المدخنين: بفقدان الشهية، واضطرابات الغدد اللعابية، والغدد الهضمية، مما يُسبِّبُ زيادة في إفرازاتها لتصبح أكثر قلوية، مما يُسبِّبُ حالات عُسر الهضم.

• التدخين يُسبِّبُ انخفاض ضغط صمام الفتحة بين المريء والمعدة، وينتج عن اندفاع عصارة المعدة إلى المريء قُرْحٌ في هذا الجزء من المريء، فيشكو المصابون به من آلام أشبه «بالحرقة» خلف عظمة القفص بالصدر، وخاصة عند الانحناء أو رفع أوزان ثقيلة، أو بعد الاستلقاء على السرير ليلاً، (والمتهم هو السيجارة).

• التدخين يُسبِّبُ قروحاً في المعدة والاثني عشر، (والمتهم هو السيجارة).



### ٣- أمراض الجهاز التنفسي:

يُسبِّبُ التدخين اضطرابات وضعفاً في -عاستي الذوق والشم، ويُصاب المدخنون

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

بآلام في الحلق، وبيحة مزمنة، واحتقان والتهاب في الحنجرة والأحبال الصوتية وتجويف الفم.

• والمدخنون أكثر عُرضَةً للإصابة بالتهابات القصبة الهوائية الحادة، والسعال لا يكاد يفارق المدخن.

• والمدخنون أكثر عُرضَةً للإصابة بالتهابات الأنفلونزا والتهابات الرئة، وترتفع نسبة الوفيات بين هؤلاء، (والمتهم هو السجارة).

وقد يُصاب المدخن بالفشل الرئوي، أو بهبوط في الناحية اليمنى من القلب، يتبعه هبوط في القلب، ومن ثمّ الوفاة إذا ما استمر هؤلاء المصابون بالتدخين.

• والتدخين يُسبّب الربو الرئوي، والتدثرن الرئوي، ونسبة الوفيات بينهم أعلى، وتناسب طرديًا مع كمية السجائر التي يدخنها المصاب.



## ٤- أمراض القلب والجهاز الدوري

يرجع تأثير التدخين على القلب والجهاز الدوري إلى احتواء السجائر على مادتي أول أكسيد الكربون، والنيكوتين، وهما يُسببان مرض ضيق الشرايين وتصلبها ومضاعفاتها (مثل: جلطة القلب والدماغ والذبحة الصدرية)، كما ترتفع نسبة كولسترول الدم، مما يُعرض المدخن للإصابة بضيق الشرايين وتصلبها، وخاصةً عند التقدم في السن (والمتهم هو السجارة).

ومن الثابت علميًا أن مرض تصلب شرايين القلب هذا يعتبر العدو اللدود الأول للإنسان، حيث يموت حوالي (٢٥٪) من المصابين بجلطة القلب خلال





دقائق من الإصابة إذا لم يتم إسعافهم، في حين أن حوالي (٤٠٪) من جميع المصابين يموت خلال شهر من الإصابة، و(٨٠٪) ممن ينجو منهم يموت بعد سنة.

• ويمتدُّ مرض تَصَلُّب الشَّرَائِين ليصيب شَرَّائِين السَّاقِين عِنْد المَدَّخِّنِينَ مِنَ الرِّجَالِ فَوْق سَنِّ الخَمْسِينَ، وَقَدْ تَطَوَّر لِيُصَاب بِالغَرغَرِينَا فِي أَصَابِعِ القَدَمِ، وَأَفَادَتِ الدِّرَاسَاتُ أَنَّ (٩٥٪) مِنْ هَؤُلَاءِ المَرَضَى مِمَّنْ مِنَ المَدَّخِّنِينَ، وَ(٥٪) فَقَطْ مِنْ غَيْرِ المَدَّخِّنِينَ.

• وَمرضُ ارتفاعِ ضَغْطِ الدَّمِ فَإِنَّ الدِّرَاسَاتِ تُشِيرُ إِلَى أَنَّ التَّدخينَ يَرْفَعُ مِنْ ضَغْطِ الدَّمِ عِنْدَ المَصَابِين بِمرضِ ضَغْطِ الدَّمِ بِمَعْدَلِ (٣١) دَرَجَةِ عِنْدَ انْقِبَاضِ القَلْبِ، وَذَلِكَ بَعْدَ تَدخينِ سِيجَارَتَيْنِ.

• وَأُثْبِتَتِ الدِّرَاسَاتُ أَنَّ المَدَّخِّنِينَ هُمْ أَكْثَرُ اسْتِهْلَاكِاً لِلقَهْوَةِ وَالشَّايِ وَالخَمْرِ مِنْ غَيْرِ المَدَّخِّنِينَ، كَمَا أَنَّ لِيَاقَتَهُمُ البَدَنِيَّةَ أَقَلَّ مِنْ قَرَنَائِهِمْ غَيْرِ المَدَّخِّنِينَ.

• مَرَضُ (بِرَجَر) الَّذِي يُسَبِّبُ التَّهَابَ الأَعْصَابِ والأَوْعِيَّةَ الدَّمَوِيَّةَ المَغْذِيَّةَ لِلأَطْرَافِ، وَخَاصَّةً فِي القَدَمِينَ وَالْيَدَيْنِ، حَيْثُ يَصِيبُ هَذَا المَرَضُ الشَّبَابَ الذَّكَورَ غَالِبًا مِنْ فِئَةِ (٢٠ - ٤٠ سَنَةً)، وَلَا يَصِيبُ إِلَّا المَدَّخِّنِينَ مِنْهُمْ أَوْ الَّذِينَ يَمْضَغُونَ التَّبغَ، حَيْثُ يَكْفِي تَدخينِ سِيجَارَةٍ وَاحِدَةٍ لِلإصابة بِهَذَا المَرَضِ فِي بَعْضِ الحَالَاتِ.



## ٥- أمراض الدماغ والجهاز العصبي:

يشكو معظم المدخنين من أعراض الصداع، والإحساس بالدوار، وعدم القدرة على حفظ التوازن، وضعف الذاكرة، والأرق، وعصبية المزاج، والغضب

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

بسرعة، والارتباك في المواقف الحرجة.

وقد تُصاب الدماغ بتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والجلطات (مثل جلطة الدماغ، نزيف في الدماغ)، (والمتهم هو السجائر!).



## ٦- أمراض العيون:

التدخين يُسبب تصلب الشرايين المغذية للعين وكسل العين.

ويعتقد الأطباء أن تفشي هذه الحالة بين مدمني السجائر يعود إلى وجود مادة سامة فيها، بدليل أن البصر يعود إلى حالته الطبيعية إذا ما أُلغى المصاب عن تناول السجائر.



## ٧- أمراض التغذية والسكري:

أثبتت الدراسات أن غالبية المدخنين يتجنبون تناول الأطعمة المحتوية على فيتامين (ج)، مثل الفواكه والخضروات، وأشارت الدراسات إلى انخفاض نسبته في دم المدخن، في حين أن أجسامهم تحتاج إليه أكثر من المعدل المطلوب منه يومياً عند غير المدخنين.

ويعني ذلك أن المدخنين هم أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد والسعال، وأمراض اللثة، وتصلب الشرايين، وسرطان المعدة والأمعاء، حيث إن الخضار والفواكه تحتوي على ألياف تساعد على الوقاية من بعض هذه الأمراض.





## ٨- أمراض الجنس والنساء والولادة:

أفادت الدراسات أن التدخين يُضعف المقدرة الجنسية عند الرجال، ويخفف الرغبة الجنسية عند النساء، كما يؤثر على حيوية الحيوانات المنوية سلبياً، بحيث تقل سرعة حركة هذه الحيوانات المنوية. ويعتبر التدخين واحداً من أكثر العوامل سُميّة لغدد التناسل (Gonado-toxins).

وأفادت الإحصائيات أن الحوامل المدخنات بمعدل (١ - ٩ سجائر يومياً) تصل نسبة الإصابة بالإملاص (ولادة أجنة ميتة) لديهم من (٨ - ٢٠٪)، وترتفع النسبة إلى (٩ - ٢٥٪) عند المدخنات بمعدل (١٠ سجائر يومياً) مقارنة بغير المدخنات.

وأفادت الدراسات أن الأطفال المولودين لآباء وأمّهات من المدخنين هم أقل ذكاءً وتحصيلاً علمياً في دراستهم من قرنائهم المولودين لآباء وأمّهات من غير المدخنين.

وأفادت الدراسات أن التدخين قد يؤدي إلى الإخلال في توازن الهرمونات الجنسية عند المرأة الحامل، مما يؤثر على نمو الجهاز التناسلي لدى ابنتها، مما يؤثر على الحمل عند هذه الابنة. (والمتهمة هو السيجارة!).

والمدخنات هنّ أكثر عرضة للإصابة بمرض ضعف العظام وتكسرها (Osteoporosis) قبل سن الأربعين، وتزداد حدّته بعد سنّ انقطاع الدورة لديهن. (والمتهمة هو السيجارة).



كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

## ٩- أمراض الأطفال:

يؤثر تدخين الوالدين أو أحدهما على أطفالهم سلبياً، فيصيبهم بالسعال والتهاب الشعب والرتتين والأذن الوسطى، والربو الرئوي، ويكونون أقل نشاطاً من قرنائهم الذين يعيشون في بيوت غير ملوثة (والمتهم هو السيجارة).



## ١٠- أمراض الجراحة:

يُسبب إدمان التدخين ضعفاً في المناعة عند المدخنين، مما قد يُسبب الجلطات في الجهاز الدوري، لذلك يلاحظ ارتفاع نسبة الإصابة بمضاعفات التخدير (البنج) والجراحة عند المدخنين، وأشارت الدراسات إلى أن فرص الإصابة بضيق في الأوردة العميقة في الساقين، وحدوث جلطات بداخلها تزداد عند المدخنين، نظراً لازدياد فرص تجلط الصفائح الدموية الموجودة في هذه الأوردة.



وكما قلنا إن أقبح أنواع الاستبداد هو استبداد المدخن المعاند لنفسه، المكابر؛ لأنه استبداد الجهل على العلم، واستبداد النفس على العقل، واستبداد الهوى على الوحي والشرع، واستبداد المرء على نفسه وصحته وماله.

ذلك لأن الله تعالى خلقه حُرّاً، قائده العقل، ففكر وأبى إلا أن يكون عبداً لما يضرّه. فكان قائده الجهل والعناد.

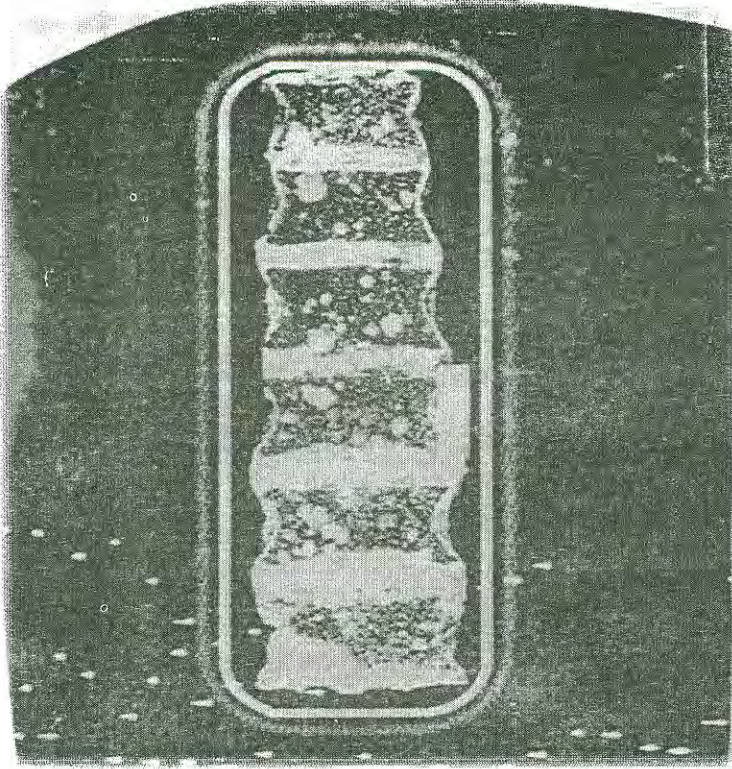
وخلق له إدراكاً ليهتدي إلى معاشه، ويتقي مهلكه، خلقه يطلب منفعة، وبذل له مواد الحياة، لكنه يقتل نفسه؛ إنه كان ظلوماً جهولاً.





## وقفت

[منظر مؤلم لسرطان العمود الفقري]



مقطع في العمود الفقري ممتلئ بكتل سرطانية  
وهو مؤلم جداً



## التدخين والإدمان

من الحقائق المسلّم بها أن معظم مُدمني المُخدّرات والخمر هم من مُدمني السجائر، والمُدخّن هو مدمن التدخين بسبب وجود مادة النيكوتين في السجائر. فتدخين السجائر هو المدخل والبوّابة التي يدخل منها الفرد عالم التعاطي بكل مآسيه.

يقول د. خالد إسماعيل غنيه<sup>(١)</sup>:

«والمخدرات والسموم البيضاء» تعتبر من أخطر وأسوأ الأعمال التي يقدّم الإنسان عليها بمحض اختياره، والتي تكون أضرارها ومخاطرها شاملة كل فرد يعيش على هذه الأرض، لأن البلاء يعمّ، والمخاطر قد تصيب الفرد العادي بتأثير هذه المواد المحرّمة والممنوعة، سواء كان التأثير بحكم الجيرة أو الرفقة أو مكان العمل، أو بما تُحدثه هذه المواد المخدّرة من خلل في عقول المتعاطين، فيُسبّبون للآخرين الجرائم وحوادث المرور، والاعتداء على الأعراض وغيرها. وهي ظاهرة تُهدّد الدّين والقيم والمعتقدات، وتهدّد الأخلاق والروابط الاجتماعية، وتُفكّك الروابط الأسرية، وتسبّب الانحراف والجُتوح، وتمثّل تهديداً لصحة أفراد المجتمع بأسره؛ فتتشرّ الأمراض العقلية والعصبية والنفسية والجنسية، وتمثّل اختلالاً للأمن الاجتماعي، وزيادة في معدّلات الجريمة بأسرها من:

١ - القتل العمد والخطأ، لأن حاجة المُدمن وعدم تلبية هذه الحاجة تؤدي إلى سلوك عدواني.

(١) في كتابه أضرار تعاطي المخدرات. شبكة الألوكة - قسم الكتب





٢- السرقات والسلب بالقوة والاحتيال والنصب والتزوير والرّشوة والغش.

٣- أعمال العنف عامة، وتشكيل العصابات.

٤- حوادث المرور والوفاة، وإلحاق الأضرار بممتلكات الآخرين.

٥- الشذوذ الجنسي، والحمل سفاحًا إذا كانت المدمنة من النساء.

٦- الخيانة والجاسوسية، وبيع الضمير، وشهادة الزور، وفعل كل عمل مستقبّح؛

كما يؤدي إلى عدم اطمئنان الفرد على نفسه وأولاده وماله وعرضه ودينه ووطنه.

وهي في الجملة تهدم الاقتصاد والحضارة والأعاجاد ومقومات الأمة، وتؤدي إلى

تدمير كل أنواع الفضيلة في النفوس، حيث يصبح الناس كمن يعيش في غابة.

• ومدمن المخدرات يكون عصبيًا، وحادّ المزاج، ويتصرّف تصرفات غريبة وبعيدة عن الواقع والحقيقة، ويكون قلقًا متوترّ الأعصاب، مضطربًا عقليًا ونفسيًا وجسميًا، ويكون مختلّ الجسم، كثير النسيان، شاحب اللون، مجهّد القوى، جاحظ العينين، ويصاب بفقر الدم وفقدان الشهية للطعام، وقد يختلّ إدراكه وتفكيره وسلوكه، ولا يسيطر على أقواله وأفعاله.

• والمخدرات آفة تهزّ كيان الأمة، وتحطّ من قدرها، وأداة دمار وتحطيم فتاكة للمجتمع.

### ومن آثار تعاطي المخدرات على الفرد:

(تحطيم جهاز المناعة، وتلف للأوعية الدموية، والتهاب المعدة، ورفع نسبة السكر في الدم، وقرحة المعدة، والقيء والإسهال، والتهاب الكبد وتليفه، واضطرابات القلب، والسّل الرئوي، ورعشة اليدين، وتجلّط الدم، والعَمى الليلي،

كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

وهبوط التنفس، والإرهاق، وإتلاف المخ، والصَّرَع، والهذيان، والهلوسة،  
والتشنُّجات، والهياج العصبي، والغثيان، وحكة الجلد، وفُقدان الذاكرة والوعي،  
والإجهاد).

هذا إلى جانب (الأمراض العصبية والنفسية والعقلية، والاكتئاب والكسل  
والبلادة، والضعف الجنسي، والجنون، والغيوبة المفاجئة).

كما يُسبَّبُ (اليأس والانتحار والموت فجأة) في بيئات وأماكن لا تليق بكرامة  
الإنسان، كالموت في دورة المياه، وعلى الأرصفة، وقرب أماكن تجمع القمامات،  
وغير ذلك.





وقفّة  
[فاجعة سرطان الرئة]



هذه رئة مصابة بالسرطان، فالقطران والمواد المسرطنة  
الموجودة في التبغ يؤديان إلى هذا المرض



### العاقل طيب نفسه

العاقل ينظر إلى ما يؤدي وما ينفع، ومتبع الشهوات الضارة تائه مريض،  
والشهوة في الحرام لا يُقرّها الدين، ولا الخلق السليم، ولا العقل الرشيد.  
والمروّجون لها ثقافتهم هابطة، ودسائسهم مقيتة، دسّوا السُّموم في الشهوات  
والجنس والجريمة والتخلف والمرض، وأدواتهم الخفية هي المخدرات.



ويجادل البعض بأن التدخين مسألة شخصية بحتة تخصّ المدخن وحده، وأنها  
تقع ضمن حدود الحرية الفردية.

ولكي يكون الإنسان حرّاً لا بُدّ من الشروط الآتية:

- ١- أن يكون عاقلاً: فلا حرية لصغير أو مجنون أو نائم.
- ٢- أن يكون مكلفاً: فلا حرية لغير المكلف، فكل مكلف حرٌّ في أن يحفظ ما  
يُكلّف به أو يُضيع.
- ٣- أن يكون وراء هذا التكليف حساب وجزاء.
- ٤- ألا يتعرّض لحقوق الآخرين، أو يعتدي عليها.
- ٥- ألا يكون عبداً (أو أسيراً) لشهواته ونزواته وهواه.
- ٦- ولا حرية للإنسان على وجه الحقيقة، لأن الله عز وجلّ لم يخلقه حرّاً، بل

خلقه عبداً له. قال تعالى ﴿إِنْ كُلُّ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ إِلَّا آتِي الرَّحْمَنِ عَبْدًا﴾





٧- أن الحرية لله عز وجل وحده، فهو سبحانه الذي يصح أن نطلق عليه هذا

اللفظ، لأنه سبحانه ﴿فَعَالٌ لِّمَا يُرِيدُ﴾ (١٦)، ﴿لَا يَسْتَلُ عَمَّا يَفْعَلُ وَهُمْ يُسْتَلُونَ﴾ (٣٣). وما سوى الله تعالى مقيد بقضائه وقدره، رضي ذلك أم أبى.

٨- أن الحرية عند هؤلاء لا تتفق في الإسلام مع خيرية هذه الأمة، القائمة على

الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، قال تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ﴾ [آل عمران: ١١٠].

٩- أن الحرية عند هؤلاء لا تتفق مع الأمانة التي حملها الإنسان، قال تعالى:

﴿إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا﴾ [الأحزاب: ٧٢].

١٠- أن الحرية التي بمعنى الإباحية، وأن أفعل ما أريد تتعارض مع الغاية من

خلق الإنسان. قال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْإِنْسَانَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ (٥٦) [الذاريات]،

وتتعارض مع التقوى. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَالَّذِينَ مِنْ

قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (٢١) [البقرة].



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

### ينقسم الدخان الناتج عن عملية التدخين إلى قسمين:

**الأول: جزء رئيسي:** وهو الدخان الذي يستنشقه المدخن ويتلعه، وينفث جزءاً منه من حوله.

والسيجارة الواحدة تنتج حوالي (٥٠٠ ملجم) دخان، منها: (٩٢٪) على شكل غاز، و(٨٪) على شكل حبيبات.

ويحتوي كل مليلتر من هذا الجزء على (٢-٥) بليون حبيبة تتفاوت أحجامها بين (٠.١ - ١) ميكرومليمتر حيث يترسب (٨٠٪) منها في الحويصلات الرئوية للمدخن، والشعبيات الهوائية الصغيرة الحجم.

**الثاني: جزء جانبي:** وهو الدخان المتصاعد من السيجارة في الفترات بين كل نفس يأخذه المدخن من السيجارة والآخر.

وهو المسؤول عن (٨٥٪) من التلوث الحاصل داخل البيوت والقاعات.



### المشاكل الصحية التي يسببها هذا الدخان لغير المدخنين

- الانزعاج من الرائحة: فرائحة الدخان كريهة جداً تشتمل منها النفس العادية، والطاهرة، والصالحة، وتكرهها؛ فهي تؤذيها أذى شديداً، ناهيك عن النفس التي تعاني من أمراض الحساسية، والربو، الصدر، والقلب، والسكري، وغيرها.
- وهذه الرائحة الكريهة تغم النفس، وتجعلها تميل إلى القيء، وتعكر مزاج غير المدخن لفترة طويلة، وتبقى هذه الرائحة فترة طويلة بملابسه وأنفه.
- تهيج العيون والأنف، والصداع والسعال.
- تعرّض غير المدخنين باستمرار لدخان سجائر المدخنين يجعلهم عرضة





للإصابة بسرطان الرئة، وسرطان الجيوب الأنفية، وسرطان الدماغ، والتهاب الشعب الهوائية المزمن، وانتفاخ الحويصلات الهوائية، وانسداد شرايين القلب، وخلل في وظائف الرئة، وقد ترتفع نسبة الوفيات بين هؤلاء.

ومن الجدير بالذكر أن يتم اكتشاف أكثر من (٣٠٠-٥٠٠ حالة) سرطان سنوياً بين غير المدخنين المعرضين لدخان السجائر، وذلك في دولة واحدة فقط هي مصر، لذلك بادرت دول كثيرة إلى سن قوانين حازمة رادعة تمنع المدخنين من ممارسة التدخين ونفث سموم سجائرهم في الأماكن العامة والمغلقة ووسائل النقل العام، وكثير من الدول منعت نشر الدعاية للسجائر في وسائل الإعلام، وفرضت عليها ضرائب باهظة في محاولات للخفض من استهلاك السجائر، وبالتالي إنقاذ الكثير من غير المدخنين.



### وقصة

#### [السيجارة في خدمة ملك الموت]

- اليد التي تشعل لك سيجارة ليست من يد صديق، وإنما يد عدو يُساعد في قتلك.
- نسبة الوفيات بسبب التدخين أعلى من نسبة الهلاك بسبب الحروب والحوادث.
- قال العالم الشيخ محمد عبد الغفار في كتابه «مصائب الدخان تسع وتسعون»: «إن الدخان ينجم عنه أمراض مختلفة بينها الأطباء بلغ مجموعها تسعة وتسعين مرضاً».
- وأصدرت جمعية مكافحة السرطان في الأردن كتيباً بعنوان: «التدخين عزرائيل العصر الحديث».
- السيجارة = ذبحة، جلطة، ضغط، سرطان، إلخ ... موت.



## الدُّخان وتلوث البيئة

لا شك أن الدُّخان المنبعث من المدخن من أكبر عوامل تلوث البيئة، وأخطرها على المجتمع، ولكنني أريد أن أبين خطورة الوضع بالنسبة للمدخن بالذات في ظل معادلة شديدة التعقيد.

فالتلوث يخنق شتى عواصم مدن العالم، وخاصة العربية والإسلامية منها. **وعلى سبيل المثال:** القاهرة تجاوزت نسبة التلوث فيها (٤٠٠) ضعف المسموح به عالمياً، وهذا التلوث كما يقول الخبراء له نتائج مدمرة، ويُسبب السرطان، وأمراض الرئة، وتشوه الأجنة.

**ورد في جريدة المساء<sup>(١)</sup>:** « خبراء البيئة أكدوا أن سماء القاهرة تغطيها سحابة سوداء طوال العام محملة بالمواد الهيدروكربونية والرصاص والكبريتات والنيتروجينات نتيجة أبخرة المصانع وعوادم (٢) مليون سيارة تسير في شوارعها، وحرقت (٤٠٪) من حجم القمامة داخل الكتلة السكانية ».

وهذا يؤدي لخلل في أجهزة الجسم المختلفة، ويُصيبها بالسرطان، وظهور طفرات مرضية، وشذوذ في تكوين الأجنة، والتخلف العقلي، والتهاب العصب الشوكي، والإصابة بالسدة الرئوية المزمنة.

هذا الجو الموبوء المشبع بأول أكسيد الكربون، وأكاسيد النتروجين، والمواد العالقة الصلبة، أدى بجانب ما سبق إلى ارتفاع نسبة الرطوبة ودرجة الحرارة. وهذا كله يُسبب التوتر والعصبية، وضيق الصدر، وسوء الخلق، ويُسبب حالة من الكسل والخمول.





**والسؤال للمدخن:** إذا كنت تعمل وتعيش في هذا الجو الخانق فما بالك تزيد الطين بلةً، وتساهم في زيادة نسبة التلوث، وتسرع بنفسك إلى الهلاك والانتحار والموت البطيء.

فبدلاً من العمل على تقليل التلوث، وزراعة الخضرة، والمحافظة على شيء من نقاء الهواء وبقاء الأكسجين فيه فهل يقدم عاقل بعد ذلك على أن يدخن سيجارة في هذا الزمان؟! وأي ضغط عصبي يستطيع أن يتحملة المدخن بعد ذلك؟!



### وقفة

#### [الدُّخان والعقل]

- العقل سُمِّيَ عقلاً لكونه يعقل عن الله تعالى أمره ونهيه، ويعقل صاحبه على الفرائض والفضائل، ويردعه عن منكرات الأخلاق والردائل:
- وكما قيل: والعقل في معنى العقال ولفظه ... فالخير يعقل والسفيه يحله
- يقول الشيخ عبد الله آل محمود: «الدُّخان أضر شيء على الأبدان، يعبث بالصحة، ويحدث فنوناً من الأسقام، فالواجب على العاقل أن يصون نفسه عن مقارفته، وإن كان قد ابتلي به، وجب أن يتوب عنه حفظاً لدينه، وصيانة لصحته، وحماية لذريته الذين يستنون بستته ويقتدون بسيرته».



## قواعد الشريعة لبيان حكم التدخين

• القاعدة الأولى: ( لا ضَرَر ولا ضِرَار )<sup>(١)</sup>.

**الضرر:** الذي يثبت ضرره على الدين أو العقل أو النفس (الصحة) أو المال أو النسل يكون مُحَرَّمًا.

**والضِرار:** هو إدخال الضرر على الغير، مجازاةً على فعله.  
فلدينا أمران هنا:

**الأول:** معنى الضرر، وهو كون الشيء خاليًا من المنفعة، أو مُسببًا شدةً وضيقًا، أو ألمًا أو مرضًا، أو سوء حال، أو نقصًا في شيء آخر، أو يؤدي إلى التهلكة.

**الثاني:** المحل الذي يُصاب به الضرر، فهو بالنسبة إلى المسلم: دينه وبدنه وعقله وعرضه وماله.

لذلك فإن مقاصد الشريعة بُنيت على المحافظة على هذه الخمسة (الدين، العرض، النفس، المال، العقل)، ومن هنا وضعت الشريعة الإسلامية العقوبات الزاجرة لكل من يُفسد على المسلم الأشياء الخمسة، أو يضره فيها بأدنى ضرر.

• فالاعتداء والاستهزاء والسخرية والاستهتار بالدين من المحرمات، لما فيها من الضرر بانتقاص هذا الحق الذي أنزله الله ﷻ، وأكمّله لهم، وأتم لهم به النعمة. لذلك شرع حدُّ الرِّدَّة.

• والاعتداء على الأعراض حرّمه الإسلام وشدّد عليه، لذلك حرّم الزنا ومقدماته، وشرع النكاح ورغّب فيه، بل جعل من الكبائر قذف المحصنات، وجعله حديث إفك لأصحابه إن لم يتوبوا فلهم عذاب عظيم في الدنيا والآخرة.

(١) أخرجه أحمد، ح ٢٨٦٢ وابن ماجه. ك: الأحكام، ب: من بنى في حقه ما يضر بجاره، ح ٢٣٤١ بسند صحيح، وانظر صحيح الجامع ح ٧٣٩٣، والسلسلة الصحيحة (٢٥٠).





وأوجب الغيرة على الأعراض، وجعلها من علامات الهداية والإيمان، وحرّم الجنة على كل ديوث لا يغار على أهله.

• وحرّم الاعتداء على النفس، وأمر بصيانتها، وحرّم إذلالها، والنيل منها.  
فحرّم القتل، وحرّم الاستهزاء بها من السخرية والغيبة والنميمة، وحرّم الاعتداء عليها، وفرض الدية، وحرّم ترويعها ولو بالإشارة بحديدة أو غيرها.  
• وحرّم الاعتداء على العقل، فأمر بحفظه وصيانتها، واستعماله بالتدبر والتفكير والتعقل، ورفع القلم عن من فقد السيطرة عليه، وحرّم كل ما يذهب العقل من مسكر ومفتر صيانة لهذا العقل، الذي كرّم الله ﷻ الإنسان به وميزه بالتكاليف عن سائر العجماوات والعاقل كما يقولون طيب نفسه.

• وحرّم الاعتداء على المال فحرّم السرقة، والرشوة، وأكل أموال الناس بالباطل، والربا، والغش، وحرّم كنزه والبخل والشح به، والتبذير والإسراف فيه، وجعل طلبه من حلال واجباً، وإنفاقه في الحلال مستوجباً.

• فهذه القاعدة النبوية الجليلة «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»، خاطبت العقل الرشيد الصريح ليفهم مقاصد الدين الصحيح، لإقامة العدل بين الناس، ولتحقيق سعادتهم، ولينتفع الإنسان بما أعطاه الله تعالى من نعم أعظم انتفاع، وينفع غيره.

### فما بالك والدخان قد شمل كل أنواع الضرر

• فهو ضرر على الدين، مخالف لتعاليم الكتاب المبين، وإرشادات وأوامر المبعوث رحمة للعالمين.

• وضرر على النفس، فهو يذهب بنور العبادة وبهائها، ويكسب النفس صفات ذميمة وروائح كريهة يتأذى منها الصالحون والملائكة الكرام الكاتبون.

كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة

• وضرر على النفس بما يتعرض له المدخن من هلاك في جسده قد يؤدي به إلى تلف بعض أعضائه، أو الهلاك بسببها.

• وضرر على العقل الذي جعل الله ﷻ وظيفته عقل ما أمر الله تعالى به، وصيانة النفس عن مخالفة تعاليمه، قال تعالى واصفًا ندم أهل النار: ﴿وَقَالُوا لَوْكُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ﴾ [الملك: ١٠].

• وضرر على المال، حيث يتفق في الخبائث وفيما يعود على النفس بالضرر، ويكفي مخالفة لأمر الله تعالى لعباده المؤمنين: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ [البقرة: ١٧٢].

• والميزان الحقيقي هو مادلت عليه أصول الشرع وقواعده، وقد دلت على تحريم الدخان لما يترتب عليه من المفسد، والمضار المتنوعة، وكُلُّ أمر فيه ضرر على العبد في دينه، أو بدنه، أو ماله من غير نفع فهو محرم.

**فكيف إذا تنوعت المفسد وتجمعت؟ أليس من المتعين شرعاً وعقلاً وطباً تركه، والتحذير منه، ونصيحة من يقبل النصيحة؟**

• فالواجب على من نصح نفسه، وصار لها عنده قدرٌ وقيمة، أن يتوب إلى الله عن شربه، ويعزم جازماً مستعيناً بالله تعالى على تركه.

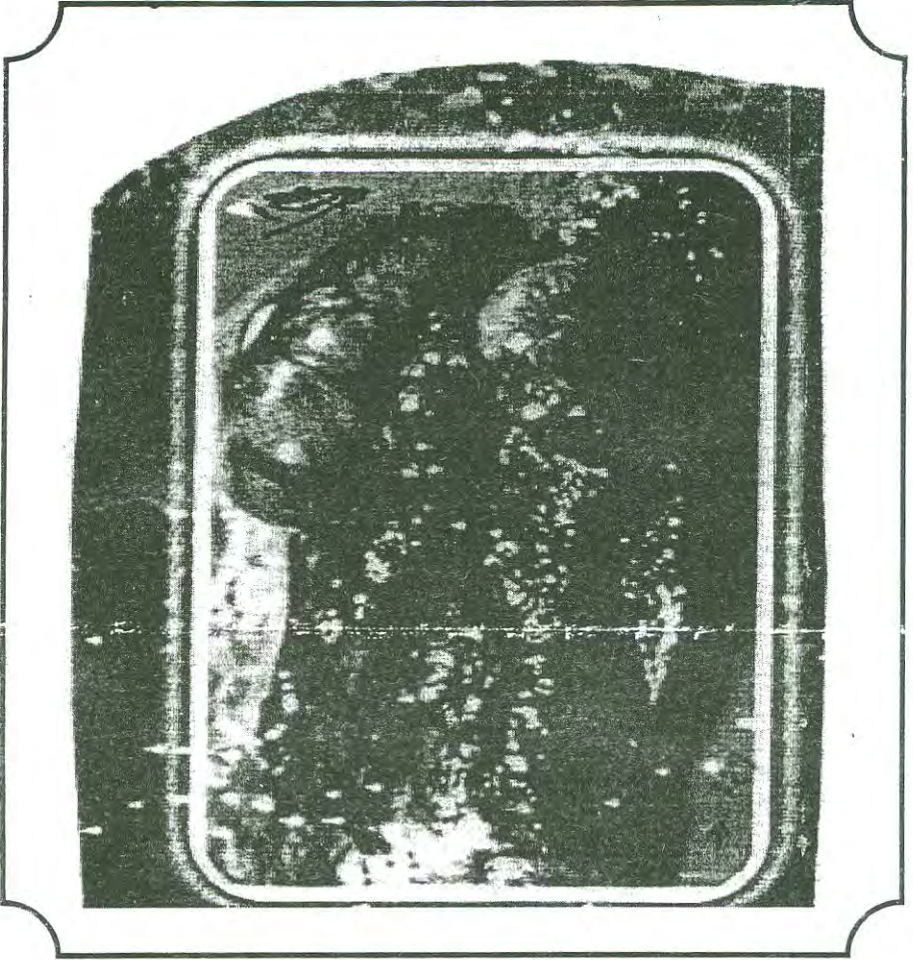
• ومن ترك شيئاً لله عوضه الله خيراً منه، وهذا يهون على المدخن أمر ترك الدخان، كما أن ثواب الطاعة الشاقة أعظم مما لا مشقة فيه، فكذلك ثواب تارك معصية إذا شق عليه الأمر وصعب، أعظم أجراً، وأعظم ثواباً.

فمن وفقه الله تعالى وأعانه على ترك الدخان، فإنه قد يجد المشقة في أول الأمر، ثم لا يزال يسلو شيئاً فشيئاً، حتى يتم الله تعالى نعمته عليه، والتوفيق بيد الله تعالى.





وقضة  
(رثة مدخن ملوثة بالقطران)



هذه الرثة **سطحها مغطى ببقاعات خاوية**  
ونسيجها ملون بالقطران، وهذا بسبب التدخين



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## • القاعدة الثانية: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ):

قال الله ﷻ: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ (النساء).

ومعلوم حكم السنة المشرفة في المتجر بآلة، أو احتساء سُمٍّ.

فحرّم القرآن قتل النفس، وحرّمت السنة الانتحار، ولا يختلف عاقلان في أن السيجارة انتحار بالبطيء.

• وقتل النفس أو الانتحار حرام بالقرآن والسنة والإجماع.

فهناك قرابة خمسة ملايين يموتون سنوياً بسبب الدخان، وهم أكثر ممن يموتون سنوياً في الحروب والحوادث والنكبات.

وقد ورد في الحديث: { وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ، فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُحَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا } (١).

• وكان السيجارة تقول لمن يشتريها:

(يا شارب الدخان، حذارٍ حذارٍ من بطشي وفتكي، فلا يغرركم مني كيف مضحك، فشربي مُفتكٌ، وضرري مُبكٍ).

• يعتبر شارب الدخان بلا شك مؤذياً لغيره، وإن مات بسبب هذا الإيذاء فعليه الدية دية القتل الخطأ، وإيذاء الآخرين حرام، فالمسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده.

(١) أخرجه البخاري، ك: الطب، ب: شرب السم والدواء به وبما يخاف منه والخبيث: ح (٥٧٧٨)،

ومسلم، ك: الإيمان، ب: غلظ تحريم قتل الإنسان نفسه، ح (١٠٩).





• فالمرأة التي أصيبت بسرطان القصبة الهوائية لو ماتت بسبب دخان زوجها، كان ذنب قتلها في رقبة زوجها المدخن، وكذلك الطفل الرضيع.

• وهل لشارب الدخان نصيب في عفو الله تعالى، فمسألة في غاية الأهمية، لأنَّ فيها مجاهرة بشرب الدخان (أي شربها علانية أمام الناس بلا حرج أو حياء أو خجل) وقد ورد في الحديث قوله ﷺ: {كُلُّ أُمَّتِي مُعَايَ إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ، وَإِنَّ مِنَ الْمَجَاهِرَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا ثُمَّ يُصْبِحُ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ فَيَقُولُ: يَا فَلَانُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا، وَقَدْ بَاتَ يَسْتُرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ} (١).

فالذي يفعل المعصية وقد ستره الله تعالى هو أولى بعفو الله إذا حافظ على ستر الله تعالى، أما أن يعلن ولا يستحي من فضح نفسه، فهو يعرض نفسه بذلك لعشرة أمور، كلها أخطر من بعضها:

١- الجرأة على الله تعالى، وعدم الحياء منه سبحانه، والحياء والإيمان في قرن واحد، إذا رُفِعَ أحدهما رُفِعَ الآخر، وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: [اجتنبوا هذه القاذورات التي نهى الله عنها، فمن ألم بشيء منها فليستر بستر الله] (٢).

٢- انتسابه إلى المنافقين، قال تعالى: ﴿الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُم مِّنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ﴾ [التوبة: ٦٧].

٣- إعلانه بها وتفاخره بذلك، فيقوم بتقديمها هدية للضيف في المنزل، والعمل،

(١) أخرجه البخاري ك: الأدب، ب: ستر المؤمن على نفسه، ح ٥٧٢١، ومسلم ك: الزهد والرقائق، ب: النهي عن هتك الإنسان ستر نفسه، ح ٢٩٩٠.

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرک، ح: (٧٦١٥) وقال: صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح الجامع ح: (١٤٩).

كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

والأفراح، والأحزان، يورث عنده الرضا بفعلها، والجدل في تحريمها، وعدم التفكير في الإقلاع عنها، وهذه من أخطر الأمور.

٤- تسببه بذلك في الترويج لها أمام زوجه وأولاده، وهو القدوة لهم، والناصح الأمين عليهم.

٥- هذا الإعلان وتلك المجاهرة بذلك فيه أذى للغير، وضررٌ عليهم. وفي الحديث: { الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ } (١).

وفي الحديث: { مَنْ آذَى مُسْلِمًا فَقَدْ آذَانِي، وَمَنْ آذَانِي فَقَدْ آذَى اللَّهَ } (٢).

٦- هل يعتبر المجاهر بالدُّخان في حكم السفیه الذي يتصرف في هذه الأموال بما لا ينفع، فمن المعروف أن الله تعالى جعل هذه الأموال قِيَامًا لمصالح الناس في دينهم ودنياهم.

٧- نفور الصالحين من مجالسة المُدَخِّن وتعرُّضهم لنظرات الاشمئزاز، وفي الحديث: { إِنْ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةً عِنْدَ اللَّهِ مَنْ تَرَكَهُ اتِّقَاءً فُحْشِهِ } (٣).

٨- ذهب كثير من الفقهاء إلى عدم قبول شهادة المجاهر بالدُّخان لضعف الوازع الديني لديه، وضعف مراقبته لله تعالى، وعدم الخوف من مقامه والحياء منه فكيف

(١) أخرجه البخاري ك: الإيوان، ب: المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، ح ١٠، ومسلم ك: الإيوان، ب: بيان تفاضل الإسلام وأي أموره أفضل، ح ٤٠ عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه.

(٢) أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط ح (٣٦٠٧)، وضعفه الشيخ الألباني رحمته الله في ضعيف الجامع ح (٥٣١٦).

(٣) أخرجه البخاري ك: الأدب، ب: المداراة مع الناس، ح ٦١٣١، ومسلم ك: البر والصلة والآداب





لمثل هذا أن يُستأمن على أموال الناس وحياتهم وأعراضهم بالشهادة عليها؟

٩- يكون بشره للدخان في العَلَن كمثل جليس السوء: إمّا أن يحرق ثيابك، وإمّا أن تجد منه ريحاً خبيثة (١).

وفي الحديث: {مَثَلُ الْمُؤْمِنِ مِثْلُ النَّحْلَةِ لَا تَأْكُلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَلَا تَضَعُ إِلَّا طَيِّبًا} (٢).

١٠- الدعاء عليه لمن أصابه ضرر من سيجارته المشتعلة، كمن حرق ثيابه بسبب الدُّخان، أو فقئت عينه، أو أصيب بذبحة صدرية أو سرطان، وغير ذلك كثير. وكم من حرائق نشبت بسبب الدُّخان، وأتذكر قصة رجل نام وفي يده السيجارة فاشتعلت في المخدة والمرتبة، وقامت النيران فأردته محروقاً هو وزوجته.

فهل يا ترى ماذا سيكون رد فعل الناس: هل سيترحمون عليه أم يعتبرونه قاتلاً لنفسه ولزوجته؟

ودعوة المظلوم ليس بينها وبين الله ﷻ حجاب. يقول ربُّ العِزَّة تبارك وتعالى: {وَعِزَّتِي وَجَلَالِي لِأَنْصُرَنَّكَ وَلَوْ بَعْدَ حِينٍ} (٣).

وأتردد كثيراً: فأجد نفسي أحياناً أدعو على المدخن وأقول: حسبنا الله ونعم الوكيل فيه، وخاصة عندما يُصيّبي السُّعال، وضيق في الصدر وصعوبة في التنفس بسببه، وكثيراً ما أدعو الله ﷻ لهم بالتوبة والإقلاع، وأن تكون آخر سيجارة لهم.

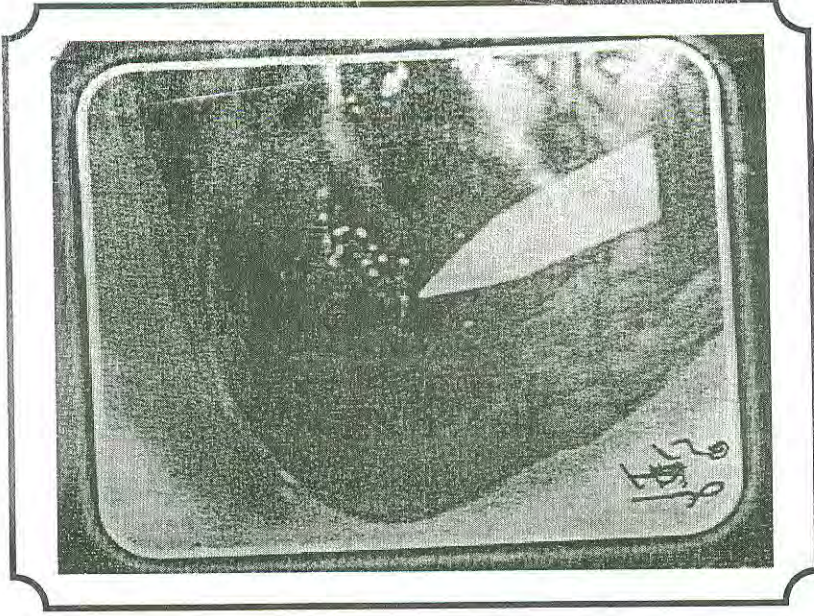


(١) وحديث إنما مثل الجليس الصالح وجليس السوء... أخرجه البخاري ك: البيوع، ح ٢١٠١.

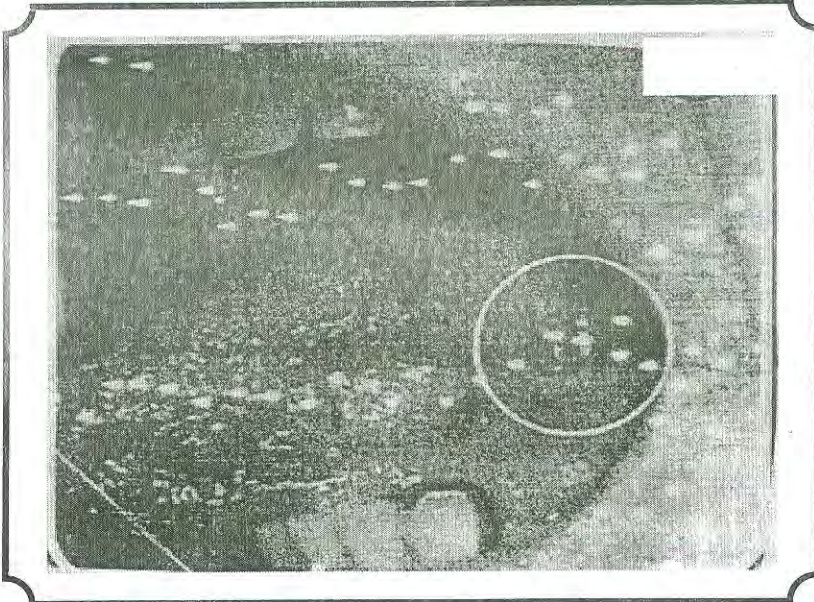
(٢) أخرجه ابن حبان في صحيحه، ح ٢٤٧ وقال الأرنؤوط: حديث حسن.

(٣) أخرجه الترمذي، ك: صفة الجنة، ب: ما جاء في صفة الجنة ونعيمها، ح ٢٥٢٥.

## وقصة [انظروا أنت الحكماء]



يشير السهم إلى ثقب في جدار القلب، فالتدخين يضعف القلب ويزيد ضغط الدم من خلال سد الشرايين أو تضيقها



قرح سرطان على اللسان قابل للانتشار، وسببه ذوبان التبغ في الفم  
شبكة الألوكة - قسم الكتب





## • القاعدة الثالثة: (وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا)

قال الله ﷻ: ﴿وَمَاتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا ۝

إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا ۝﴾ [الإسراء].

ونستخلص من هذه الآيات فوائد عديدة، وعبراً كثيرة، وأحكاماً هامة منها:

١- التبذير: هو إنفاق المال فيما لا فائدة فيه، أي فيما لا يعود بالنفع على النفس أو الأهل أو المجتمع.

٢- إذا كان صرف المال فيما لا فائدة فيه حرام، فيكون إنفاق المال فيما فيه ضرر أشد تحريمًا، كما في إنفاقه على السجائر وسائر المخدرات والمسكرات، والنبي ﷺ يقول: { إِنْ رَجُلًا يَتَخَوَّضُونَ فِي مَالِ اللَّهِ بِغَيْرِ حَقٍّ، فَلَهُمُ النَّارُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ } (١).

٣- كسب المال من حرام يستوي مع إنفاق المال في الحرام.

كثير من الناس تراهم يتورعون عن المال الحرام وهم يحفظون ويخافون من الحديث: { لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ لَحْمٌ نَبَتَ مِنْ سُحْتٍ، النَّارُ أَوْلَىٰ بِهِ } (٢).

والناس من جهة كسب المال أربعة أصناف:

**الأول:** يَكْسِبُ الْمَالَ مِنْ حَرَامٍ، وَيُنْفِقُهُ فِي حَرَامٍ، فَهُوَ فِي النَّارِ.

**الثاني:** يَكْسِبُ الْمَالَ مِنْ حَرَامٍ، وَيُنْفِقُهُ فِي حَلَالٍ، فَهُوَ فِي النَّارِ.

**الثالث:** يَكْسِبُ الْمَالَ مِنْ حَلَالٍ، وَيُنْفِقُهُ فِي حَرَامٍ، فَهُوَ فِي النَّارِ.

**الرابع:** يَكْسِبُ الْمَالَ مِنْ حَلَالٍ، وَيُنْفِقُهُ فِي حَلَالٍ، فَهُوَ يَقِفُ لِلسَّوَالِ: هل أديت

(١) أخرجه البخاري ك: فرض الخمس، ب: فأن لله خمسة وللرسول، ح ٣١١٨.

(٢) أخرجه أحمد، ح (١٤٤٤١)، والترمذي ك: الجمعة، ب: ما ذكر في فضل الصلاة، ح ٦١٤، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في صحيح الجامع، ح ٤٥١٩.

كيف تتعلم عن الله على ثلاث ساعات

حق الله تعالى فيه من الرضا والرضا حق السؤال والرضا هل  
كنت بخير أو شحيداً أو مكرراً له أو مكرراً له أو مكرراً له  
فاظر إلى، هذا هو اعترافهم بغيره ونعمته والله أو أياك.

٤- إخواني الشياطين: هل تحب أهلكم لأن تصف نفسك وتوصف بهذا  
الوصف «أخو الشيطان».

فبدلاً من أن تكون من عباد الله جنتي تكون لمن الشياطين أو الأبر أو تكون  
من الصالحين أو الأبر تكون أخو للشيطان!

٥- وكان الشيطان لكفوراً وهو لا يفتي في الكلام بل الميزان في إخوان الشياطين،  
وكان الشيطان لكفوراً أي: أن كل ما يكرهه كفرًا.

٦- رَغِبَ اللَّهُ فِي إِنْفَاقِ الْمَالِ عَلَى ذَوَاتِ الْقَرْبَى الْمَوَالِي كَرِهَ الْبَلَاءَ وَالسَّيْلَ فِيهِمْ  
حق في ذلك المالك كما في قوله الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَانُوا أَقْرَبَ مِنْكُمْ حَقًّا مَعَكُمْ﴾ (النساء: ٨)  
والمراد (٥) هذا المخرج.

فلا خير في ذلك من الذي في قلبه إيماناً أفضل من إفاق المال في الجحيم أو التذير  
والضرر المتشكك في الخصال أو في الجوع والخير أو المنفعة لقربائه أو للمساكين؟ أياها  
يعود عليك بالنعمة؟

مع العلم أن إفاق المال على الأهل وفي سبيل الله يخلفه الله تعالى عليك ثمانية  
أضعافاً مضاعفة في الدنيا وفي الآخرة وفي الآخرة حتى تكون القيمة تضعف في فم  
زوجتك أو المحبين أو الفقير مثل جبل أو حديد حسان أو نحو حفظك الله تعالى بهذه  
الصديقة من مصارع السوء وخير غنى لك كثير.

فإن طغى عليك المسألة، فاقض!





## • كُفِّرَ النِّعَمُ فِي الْكِتَابِ وَالسُّنَنِ •

١- قال الله ﷻ: ﴿قِيلَ الْإِنْسَنُ مَا أَكْفَرُهُ﴾ (١٧) [عبس].

٢- وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (٢٧) [الإسراء].

٣- وقال تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ بَدَلُوا نِعْمَتَ اللَّهِ كُفْرًا وَأَحَلُّوا قَوْمَهُمْ دَارَ الْبَوَارِ جَهَنَّمَ يَصَلُّونَهَا وَيُسَوِّكُونَ الْقِرَارُ﴾ (٣١) [إبراهيم].

٤- وقال تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ ءَامِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ (١١٣) [النحل].

٥- وقال تعالى: ﴿أَفَبِعِزَّةِ اللَّهِ يَجْحَدُونَ﴾ (٧) [النحل].

٦- وقال تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لِسَبَإٍ فِي مَسْكِنِهِمْ ءَايَةٌ جَنَّتَانِ عَنْ يَمِينٍ وَشِمَالٍ كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ﴾ (١٥) فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتِ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثَلٍ وَشَوَّوْا مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ (١٦) ذَلِكَ جَزَاءُهم بِمَا كَفَرُوا وَهَلْ يُجْزَى إِلَّا الْكُفُورُ﴾ (١٧) [سبأ].

٧- عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: { إِذَا رَأَيْتَ اللَّهَ يُعْطِي الْعَبْدَ مِنَ الدُّنْيَا عَلَى مَعَاصِيهِ مَا يُحِبُّ، فَإِنَّمَا هُوَ اسْتِزْجَارٌ }، ثُمَّ تَلَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَوْلَهُ تَعَالَى: ﴿سَنَسْتَدْرِجُهُمْ مِنْ حَيْثُ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (٤٤) وَأَمْلَى لَهُمْ إِنَّ كَيْدِي مَتِينٌ ﴿٤٥﴾ [القلم] (١).

(١) أخرجه أحمد في مسنده ح (١٧٣١١). وهو حديث حسن.

كيف تنقل عن التدخين خلال ساعة

٨- وقال ﷺ: {فَوَاللَّهِ مَا الْفَقْرُ أَخْشَى عَلَيْكُمْ، وَلَكِنِّي أَخْشَى أَنْ تُبْسِطَ عَلَيْكُمْ الدُّنْيَا، كَمَا بُسِطَتْ عَلَى مَنْ قَبْلَكُمْ؛ فَتَنَافَسُوهَا كَمَا تَنَافَسُوهَا، وَتُهْلِكُكُمْ كَمَا أَهْلَكْتَهُمْ} (١).  
في هذه الآيات والأحاديث بيان عقوبة الكافرين بأنعم الله تعالى.  
**من هذه العقوبات:** جمع المبذرين مع الشياطين في بوتقة واحدة، وإمضاء سنة الله ﷻ عليهم. فقد أحلوا قومهم دار البوار في جهنم، وألبسهم لباس الجوع والخوف.  
- الاستدراج والإمهال من الله تعالى لهم.



لم يُطالبنا الله ﷻ بشكر كل النعم، لكن أمرنا بعدم الكفر بالنعمة التي في حدود علمنا ومعلوماتنا وأعمالنا بأن لا ننسبها إلى غيره، وأن لا نضعها فيما يخالف تعاليمه، وما خصّها من وظائف تعود بالنفع على الإنسان ومن حوله.  
وكانت كل نعمة يحمد العبد ربّه عليها، يكون الحمد ذاته أفضل من النعمة يستحق الله ﷻ الشكر والحمد عليها.

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: {مَا أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَى عَبْدٍ نِعْمَةً فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ، إِلَّا كَانَ الَّذِي أُعْطِيَ أَفْضَلَ مِمَّا أَخَذَ} (٢).



• **من أخطر ما في الدُّخَان: إنفاق المال الذي كسبه من حلال طيب في الحرام الضارّ الخبيث.**

(١) أخرجه البخاري ك: الجزية، ب: الجزية والموادعة مع أهل الحرب، ح (٣١٥٨)، ومسلم، ك: الزهد والرفائق، ح (٢٩٦١).

(٢) أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط، ح (١٣٥٧)، وأخرجه ابن ماجه بمعناه، ك: الأدب، ب: فضل الحامدين، ح (٣٨٠٥)، وصحّحه الشيخ الألباني في صحيح الجامع، ح (٥٥٦٣).





والعبد يُسأل يوم القيامة عن ماله: **من أين اكتسبه؟ وفيه أنفقه؟**

**فالدُّخان:** كفر بنعمة المال، ونعمة الصحة، ونعمة العافية، ونعم أخرى كثيرة يُصيبها الأذى والضرر من جراء هذا الدُّخان، وكان الأولى استعماها كلها في طاعة الله ﷻ لا معصيته وأذى الناس.



### أغرب القضايا

أربعة موظفين يعملون في مكتب بوزارة الزراعة بالسعودية، ثلاثة منهم ابتلوا بالدُّخان، والرابع لا يدخن، والمكتب مكيف الهواء. أصيب الرجل الرابع الذي لا يدخن بمرض في الصدر وطلب منه الأطباء الإقلاع عن التدخين فوراً فأخبرهم أنه لم يدخن قط، ولكن زملاءه معه بالمكتب هم الذين يدخنون، فابتلي هذا الرجل بهؤلاء الزملاء المدخنين، وقبع تحت التدخين السلبي.

**تُوِّفِّي الرجل بسبب مرض في صدره جراء هذا التدخين السلبي، والمتهم هو السيجارة!).**

فما كان من ورثته إلا أن أقاموا قضية قتل خطأ على الموظفين الثلاثة، وحكمت المحكمة بالدية، ودفع الدية كاملة للورثة هؤلاء الزملاء في ذلك المكتب.



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## وقفت [السكتة الدماغية]



ورم شبيه بالإصبع سد جزءاً من الرغامي كمظهر من  
مظاهر السرطان الرئوي



تضرر الدماغ ضرراً واسعاً وحصلت السكتة  
الدماغية لدى هذا المريض





### • القاعدة الرابعة: (رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ):

الرَّجَسُ هو: منتهى القبح والخبث وفي المعجم الوسيط: «رَجَسَ الشيء - رجاسة - قذر، وفلان: عمل عملاً قبيحاً. والرجس: الشيء القذر والفعل القبيح، والحرام، واللعنة، والكفر، والعذاب، وفي التنزيل العزيز: ﴿وَيَجْعَلُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ﴾ [يونس: ١٠٠]، ورجس الشيطان: وسوسته والمرجوسة: يقال هم في مرجوسة من أمرهم: اختلاط والتباس ودوران» (١).

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: ٩٠].

صدر الله تعالى الآية بـ «إنما» للدلالة على الحصر للمبالغة في ذمها، وكأنه قال: ليست الخمر وليس الميسر إلا رجساً، فلا خير فيهما البتة، وقرنها بالأنصاب والأزلام وأعمال الوثنية، وخرافات الشرك.



وإذا قارنت بين رائحة الدخان المنبعث من السيجارة، أو رائحتها وهي في علبتها، أو رائحتها إذا اقتربت من مصانع الدخان، وبين الرائحة التي تنبعث من مصانع الخمور ومواخير شربها وجدت الرائحتين متشابهتين إلى حد كبير.

### فهل هناك يا ترى ربط بينهما؟

ثم إذا سألت نفسك: لماذا تبقى السيجارة مشتعلتة بمجرد إشعالها

(١) المعجم الوسيط باب رَجَسَ، ص ٣٣٠.

## بالكبريت أول مرة ؟

## وهل تستعمل الخمر في أحد مراحل تصنيع السيجارة ؟

لو ثبت ما ذكرناه آنفاً من اتفاق الرائحة، ودخول المواد الكحولية بها، واستعمال بعض أنواع الخمور في أحد مراحل تصنيعها لاستطعنا القول والجزم بلعنة الله ﷻ لشاربها وبائعها ومصنعها وكل من شارك في تصنيعها.

والخمر حرامٌ من كبائر الذنوب بالقرآن والسنة وإجماع الصحابة والعلماء في كل عصر ومصر، وهي أم الخبائث كلها، ورأس الكبائر من الذنوب، وملعونٌ حاملها، وبائعها، ومن قام بتخزينها، وتصنيعها، ومن أنفق عليها، ومن قام بنقلها وتقديمها، وشاربها.

قال ﷺ: { لُعِنَتِ الْخُمُرُ عَلَى عَشْرَةِ أَوْجِهٍ: بَيْعُهَا، وَعَاصِرُهَا، وَمُعْتَصِرُهَا، وَبَائِعُهَا، وَمُبْتَاعُهَا، وَحَامِلُهَا، وَالْمَحْمُولَةُ إِلَيْهِ، وَآكِلُ ثَمَنِهَا، وَشَارِبُهَا، وَسَاقِيهَا } (١).



حكى لي بعض الثقات أن تصنيع السيجارة يتم بعمل توليفة من ورق التبغ، ثم يتم طحنه وإضافة الجلسرين والعسل الأسود لمخلوط التبغ، ثم يتم تعريضه في محمصات، ويرش عليها مادة من خزانات لعزل ما يُستعمل منه في الدخان.

والمادة التي كانت تستخدم من قبل عبارة عن :

واحد لتر حامض كبريتيك مضافاً إليه واحد لتر حامض نيتريك (ماء النار).

(١) أخرجه أحمد في مسنده، ح ٥٧١٦ بسند صحيح، وابن ماجه، ح (٣٣٨٠)، وأبو داود، ح





وباقى الألف لتر (٩٩٨ لتر) ماء.

أي أن نسبة تخفيف الحامض ٠٠٢ و (٢ في الألف). وهي نسبة مخففة جداً، ولكن تم منع استخدام هذين الحمضين بقرار من وزارة الصحة العالمية، وذلك لأن نسبة الحامض المخففة هذه تزداد مع تكرار شرب عدد السجائر، وتحدث تهتكاً وقرحاً في أغشية الرئتين.

وكانت أشهر السجائر المستخدمة بهذه الطريقة في ذلك الوقت هي: فلوريدا. وقد تم استبدال «ماء النار» ببعض أنواع الخمور، لأن الخمر تقوم بنفس عمل الحامض.

فإذا ثبت صحة هذا الكلام، فهل يبقى لديك أيها المدخن أيُّ شكٍّ، أو يبقى لديك وقت تفكر فيه في وجوب الإقلاع عن التدخين فوراً.



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

وقفت

[صورة سرطان الكبد]



هذه صورة لكبد انتقل إليه السرطان من الرئتين  
وهو سرطان مؤلم جداً





## • القاعدة الخامسة: المفتر:

وفي الحديث: { نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتَرٍّ } (١).

فالفطور مرحلة قبل السكر، وقيل فيه: ما يكون منه حرارة في الجسد، واسترخاء في الأطراف.

والتبغ هو أكثر المفترات شيوعاً، وهو نوعان:

**الأول:** يُسمَّى: *Nicotiana Tabacum* وهو أكثرها شيوعاً.

**والثاني:** يُسمَّى: *Nicotiana Rustica* (٢).

**وينقسم التبغ من حيث الاستعمال إلى:**

١- تبغ التدخين: وهو تبغ السجاير والغليون، وتبغ السيجار، وتبغ المعسل، والتبباك.

٢- تبغ المضغ.

٣- النشوق.

وعطف المفتر على المسكر يدل على المغيرة بين السكر والتفتير، لأن العطف يقتضي التغير بين الشيئين، فيجوز حمل المسكر على الذي فيه شدة مضطربة وسكر، وهو محرم يجب الحد فيه، ويحمل المفتر على النبات الذي ليس فيه شدة

(١) أخرجه أبو داود ك: الأشربة، ب: النهي عن المسكر، ح ٣٦٨٦، وضعفه الشيخ الألباني رحمه الله في الضعيفة، ح ٤٧٣٢.

(٢) حكم تداول المخدرات والمفترات في التشريع الإسلامي للعميد عادل رسلان. رسالة ماجستير (١٧٤).

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

مضطربة، فيحرم أكله، وفيه التعزير.

**والفترة:** الانكسار والضعف، ويقال: فتر الشيء، أي خفَّ وقلَّ، فتارًا: سكن بعد حدة، ولأن بعد شدة.

**والفترة:** الضعف، وفتر جسمه: لانت مفاصله وضعف.

**وأفتر الرجل:** فهو مفتر إذا ضعفت جفونه، وانكسر طرفه.

**والمفتر:** الذي يفتر الجسد إذا شرب، أي يُحمي الجسد فيصير فيه فتورًا.

**والفتارة:** ابتداء النشوة.

**والمفتر:** كل شراب يورث الفتور والخدر في أطراف الأصابع، وهو مقدمة السكر.

ونهى الإسلام عن شربه لأنه مقدّمة السكر، ولثلا يكون ذريعة إلى الشُّكر.

**والفترة:** الذي يُصيب الشارب فتورًا ورخوة في الأعضاء وخدرًا في الأطراف، والدُّخان يحتوي على عناصر مفترّة، فهو حرام بنص الحديث.

وكل مُسكر مُفترّ، وكل مخدّر مفترّ، وليس كل مفترّ مُسكرًا أو مخدّرًا.

ويعتبر **التفتير:** ابتداء النشوة، ومدخلًا للتخدير أو الشُّكر، ومن المفترّات الطبيعية: القات، والدُّخان، وجوزة الطيب.

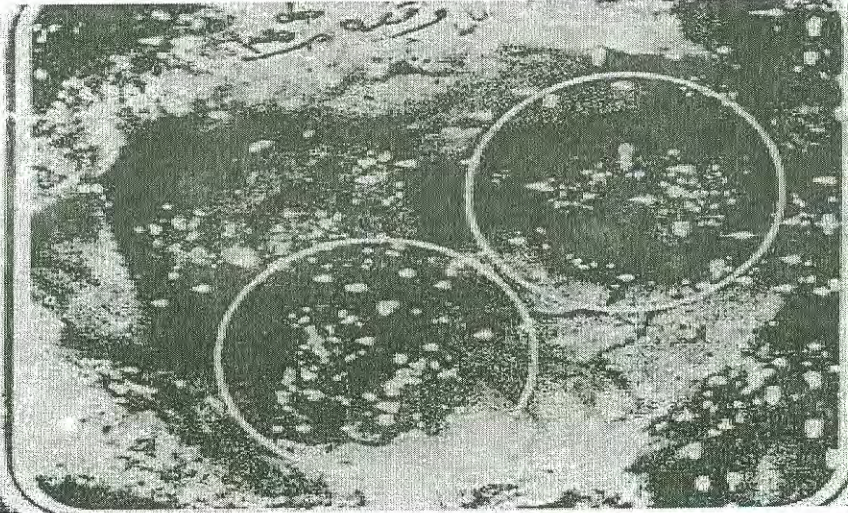




## وقفة [ انظروا أنت الحكم ]



يؤدي التهاب القصبات الهوائية إلى التهاب في المسالك  
الهوائية الرئيسية للرئتين



هذا باطن المثانة، ويلاحظ فيه ورمان مدوران سرطانيان



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

### ● القاعدة السادسة: (وَيُحَرِّمُ عَلَيْكُمُ الْخَبَائِثَ)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: { أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا، وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: ﴿يَأَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُّوْا مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا﴾، وقال: ﴿يَأَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ { (١).  
فالأمر بأكل الطيبات أصل من أصول الشريعة الغراء، وفرض من الفروض على كل مسلم.

**والطيبات:** هي كل ما كان حلالاً تام النضج، نافعاً للبدن غير ضارٍّ به، من مالٍ حلال طيب ليس فيه حرمة أو شبهة؛ لأن اللحم الذي ينبت من الشُّحْتِ (أكل الحرام) النار أولى به.

ومن كان مطعمه حراماً، أو ملبسه حراماً، أو غُذِي بحرام، فأنى يستجاب له دعاء؟!

وجعل الله ﷻ من وظائف الرسالة والنُّبوة، ومن مهام خاتم الأنبياء والرسل سيدنا محمد ﷺ، ومن أسباب بعثته: بيان الحلال الطيب للناس، وتحريم الخبائث.

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَاَلَّذِينَ ذَلَّلُوا بِهَا بَنِي إِسْرَءِيلَ فَاتَّبَعُوا نُورَ الَّذِي أُنْزِلَ مَعَهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].

بيّنت هذه الآية بعض وظائف الرسالة، ومهام الرسول محمد ﷺ، ومنها: أنه

(١) أخرجه مسلم ك: الزكاة، ب: قبول الصدقة من الكسب الطيب وتربيتها، ح ١٠١٥.





يجل لهم الطيبات، ويحرم عليهم الخبائث.

والشاهد هنا: ﴿وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾.

ولم أجد إلى يومنا هذا رجلاً كان أو امرأة يقول لك: إن الدُّخان من الطيبات ؛ بل يحزم أنه من الخبائث، فهل يقول قائل بعد ذلك: إنه ليس بحرام؟!



### وقصة

#### [ بُشْرَى لِمَنْ يَقْلَعُ عَنِ التَّدخين ]

- هل تعلم أيها المدخن أنك عندما تتوقف عن التدخين ماذا يحدث؟
- خلال ثلث ساعة من آخر سيجارة: ضغط الدم ومعدل ضربات القلب يصبح طبيعياً (إلى حد ما).
- بعد ثمان ساعات من آخر سيجارة: تختفي مادة أول أكسيد الكربون، وتزيد نسبة الأوكسجين في الدم.
- بعد يوم: تتكيف الأعصاب على اختفاء مادة النيكوتين مع التحسن في حاستي الشم والتذوق.
- بعد أسبوع إلى ثلاثة أشهر: يختفي النيكوتين تماماً من الدم، وتحسن وظائف الرئة إلى أكثر من (٢٥٪) مع عدم الإحساس بالتعب أثناء المشي.
- بعد ثلاثة أشهر إلى تسعة أشهر: تختفي مادة القطران من الرئة، وتزول الكحة والشعور بالتعب.
- بعد سنة: يقل معدل حدوث سرطان الرئة والفم والحنجرة والمريء والمثانة لتصبح قريباً من نفس المعدل الذي يحدث عند غير المدخنين، وتقل احتمالات الوفيات بسبب أمراض القلب إلى حد كبير.



كيف تقنع عن التدخين خلال ساعة

## • خمسة وثلاثون دليلاً على حرمة الدخان:

- ١- قتل النفس بغير الحق: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: ٢٩].
- ٢- قتل الغير: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا﴾ [النساء: ٩٣].
- ٣- اللعنة المصاحبة للخمر والكحول المستخدم في تصنيعه.
- ٤- حرمة التبذير والإسراف: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّكُمْ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأنعام: ١٤١].
- ٥- حرمة الضرر والضرار: «لا ضرر ولا ضرار»، سواء الضرر الطبي وخطره على صحة الإنسان، أو ضرره النفسي والاجتماعي والاقتصادي.
- ٦- مخالفة الأمر بالأكل من الطيبات.
- ٧- حرمة إيذاء عباد الله المؤمنين.
- ٨- حرمة إيذاء الكرام الكاتبين والملائكة الطوافين.
- ٩- حرمة كفر النعم (نعمة المال والصحة).
- ١٠- حرمة كونه مفترًا، والإسلام حرم كل مسكر ومفتر.
- ١١- حرمة انتهاك مقام الله ﷻ عند المدخن، وضعف مراقبته، والجرأة عليه.
- ١٢- حرمة تضييع الأوقات في شربه.
- ١٣- حرمة مجالسة أصحاب السوء، وجلساء السوء.
- ١٤- حرمة الإصرار على المعصية والمخالفة.





١٥- حُرمة التشبه بغير الأنبياء والصالحين؛ فَمَنْ تشبَّه بقوم فهو منهم، وحُسِرَ معهم.

١٦- حُرمة مخالفة أصحاب الصراط المستقيم، واتباع غير سبيل المؤمنين، والله

ﷻ يقول: ﴿أَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝﴾ [الفاتحة].

وقال تعالى: ﴿وَمَنْ يُشَاقِقِ الرَّسُولَ مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّ لَهُ الْهُدَىٰ وَيَتَّبِعْ غَيْرَ سَبِيلِ الْمُؤْمِنِينَ نُوَلِّهِ مَا تَوَلَّىٰ وَنُصْلِهِ جَهَنَّمَ ۖ وَسَاءَتْ مَصِيرًا ۝﴾ [النساء].

١٧- غضب الله تعالى على المدخن، وغضب الوالدين على الأبناء حين يعلمون أنهم يشربون الدخان.

١٨- حُرمة الإحجام عن صلاة الجماعة، والحرمان من أجرها حتى لا يؤذي المصلين برائحة فمه وثيابه.

١٩- حُرمة قتل النفس لو توفي وكان سبب الوفاة الدخان (كالسكتة القلبية أو مات بالسرطان، أو أثناء عملية القلب المفتوح أو غيره).

٢٠- حُرمة إذلال النفس بالسؤال عند الحاجة إلى شرب الدخان، ولم يقدر على شراؤه.

٢١- حُرمة قبح المنظر؛ فعندما تنظر إلى أسنان المدخن وتأكلها واصفرارها لنفرت نفسك من ذلك المنظر. فما بالك لو نظرت إلى صورة الرئتين للمدخن وغيرها.

وأذكر هنا تجربة ليرى المدخن أثر الدخان على لحمه وعظمه ودمه:

كيف تقنع عن التدخين خلال ساعة

أحضِر قطعة لحم ضاني، وضعها في فنجان، ثم افرك عليها سيجارتين، واطركها لمدة ١٥ يومًا، ماذا تجد؟

تجد قطعة اللحم قد تفحّمت، ولو تركتها مدة أخرى بعد فوك سيجارة عليها لوجدت الدود قد انبعث منها.

٢٢- حرمة تلويث البيئة، وأثره الخطير على حياة الإنسان والحيوان والنبات، فالكمّ الهائل من الدُخان المنبعث من مليارات السجائر كل ساعة يعمل بشكل غير عادي على تلويث البيئة، وذلك يُسبّب أضرارًا على صحة الإنسان، وخطرًا على الحيوان والنبات.

٢٣- حرمة تلويث الأخلاق: فعصبية المزاج، وحِدّة الطبع، وسرعة الغضب، والانفعال بسرعة، وضيق الصدر، والميل إلى السرقة، ومجالسة السفهاء، والتدرّج لصور الفساد الأخرى، وكل ذلك أو بعضه مصاحب لكثير من المدّخين.

٢٤- في شرب الدُخان والتهادي به تعاون على الإثم والعدوان على النفس والغير، والله ﷻ أمر بالتعاون على البر والتقوى، وحرّم التعاون على الإثم والعدوان؛ قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة: ٢].

٢٥- الأمن من مكر الله تعالى: وهو من أكبر الكبائر، والمدّخن بإصراره على الدُخان كأنه أمن مكر الله تعالى، وأمن من عقوبته وانتقامه لمخالفته الأوامر وارتكابه النواهي، وإضاعة الأموال، ﴿فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ﴾ [الأعراف]، والأمن من مكر الله تعالى من كبائر الذنوب.

٢٦- الحياء من الله تعالى (كما سبق ذكره) من الإيمان، والحياء من الله تعالى عند





الْمُدَّخِنُ يَضْعُفُ حَتَّى يَتَلَاشَى تَمَامًا بِسَبَبِ الْجُرْأَةِ عَلَى الدُّخَانِ، وَاللَّهُ سَبْحَانَهُ يَرَاهُ وَيَرِاقِبُهُ، وَيَكْفِي حَرَمَانَ الْمُدَّخِنِ مِنْ ثَمَرَةِ الْحَيَاءِ مِنَ اللَّهِ، وَهُوَ دَرَجَةُ الْإِحْسَانِ.

٢٧- اتباع الهوى: قال الله تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ

الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات]، فالمدخن لا يقوى على نهي نفسه عن الهوى وذلك لضعف مقام الله ﷻ عنده، وقال تعالى:

﴿فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا نَادِيَكَ نَعْلَمُ أَنَّهُمْ يَكْفُرُونَ ۖ وَأَمَّا أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ﴾ [القصص].

والدليل على اتباع المدخن لهواه هو: إصراره على التدخين، فهو يكابر ويعاند نفسه وهو يعلم أنه مهلكه، وقد أهلك الكثير من حوله.

٢٨- مخالفة قول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ونصيحته: { اَحْرِضْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ } (١)، ولا شك أن الحريص على شرب الدخان حريص على ما يضره وما لا ينفعه.

٢٩- حرمة خداع النفس والعناد معها، وتجاهل الحقائق، فهو يشتري الدخان ومكتوب على علبته: (التدخين يُسبب الوفاة، ويُدمر الصحة).

- وآثار التدخين تؤثر على المدخن وغير المدخن.

مما لو تفكر فيه المدخن لمدة خمس دقائق، وكرر فيها العبارة (التدخين يُسبب الوفاة، ويُدمر الصحة)، ورددها على لسانه تكررًا ومرارًا، وأوردها في مخزون عقله لما أقدم عليه البتة، ولصار عدوًّا له، وشارك في إعلان الحرب عليه، وله

(١) أخرجه مسلم: ك: القدر، ب: في الأمر بالقوة وترك العجز...، ح (٢٦٦٤).

## كيف تقنع عن التدخين خلال ساعة

عقله لما أقدم عليه البتة، ولصار عدوًّا له، وشارك في إعلان الحرب عليه، وله بذلك أجر عظيم.

٣٠- الدُّخان والفِطرة: في التدخين انتكاس للفِطرة السليمة السَّويَّة التي خلق الله ﷻ الناس عليها، لذلك ينفر منه ويكرهه كلُّ أصحاب الفِطر السويَّة السليمة.

٣١- الدُّخان والإمعيَّة: كثير من المدخِّنين يبدؤون الدُّخان بتقليد غيرهم دون تريث أو تثبُّت أو تعقُّل.

٣٢- الدُّخان من الفسوق والعصيان، والله ﷻ حَبَّ لأهل الإيمان سبل الإيمان الصحيح، وكره إليهم الفسوق والعصيان، ومن دعائهم: [اللَّهُمَّ حَبِّ إِلَيْنَا الْإِيمَانَ وَزَيْنَتَهُ فِي قُلُوبِنَا، وَكَرِهَ إِلَيْنَا الْكُفْرَ، وَالْفُسُوقَ، وَالْعُصْيَانَ، وَاجْعَلْنَا مِنَ الرَّاشِدِينَ]، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّ فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَنَخِفَّ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيْنَتَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرِهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعُصْيَانَ أُولَٰئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ ﴿٧﴾ فَضَلَّاهُمُ اللَّهُ وَفَضَّلَهُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ حَكِيمٌ ﴿٨﴾﴾ [الحجرات].

٣٣- أحياناً تجد المدخِّن حين يقرأ ما يكتب عن الدُّخان أو تتحدَّث إليه، ترى بعضهم كما وصفه الله: ﴿مُّمَّ جُحُكُمْ عُنِيَ فَهُمْ لَا يَرْجِعُونَ﴾، ﴿مُّمَّ بُكُمْ عُنِيَ فَهُمْ لَا يَقُولُونَ﴾. فهو لا يريد أن يسمع منك، ولو سمع مرة كأنه لم يسمع شيئاً.

٣٤- إمامة المدخِّن: حدث كثير من الخلاف في المساجد بسبب إمامة المدخِّن، ويكفيه كراهية بعض المصلين لإمامته.

٣٥- حُرمة جَنِّي السيئات وحصرها مع كل نفسٍ يشربه، ودرهم يدفعه، ووقت يُضيِّعه، وصحة يُهمل ويُفَرِّط فيها.





والله ﷻ يقول: ﴿بَكَىٰ مِنْ بَّسِّ سَيْتَةٍ وَأَحْطَتْ بِهِ خَطِيئَتُهُ فَأُولَٰئِكَ

أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (٨١) [البقرة].

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَتَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ مَّا لَهُمْ مِنَ اللَّهِ مِنْ عَاصِرٍ كَانَمَا أُغْشِيَتْ وُجُوهُهُمْ قِطْعًا مِنْ آتِلٍ مُظْلِمًا أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ﴾ (٢٧) [يونس].

وقال تعالى: ﴿أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ اجْتَرَحُوا السَّيِّئَاتِ أَنْ نَجْعَلَهُمْ كَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَوَاءً نَحْيَاهُمْ وَمَمَاتُهُمْ سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ﴾ [الجاثية: ٢١].



**وأخيراً:** ومن أشدَّ أسباب التحريم سوء التصرف مع نعم الله ﷻ، فما هكذا تُشكر النعم؛ نعمة العقل، ونعمة الصحة، ونعمة المال، ونعمة كفِّ الأذى، ونعمة الصبر على المحرمات.

مرَّ أحد الصالحين على رجل يعبث بآلة طرب، ويتراقص معها، فقال له: يا هذا ما هكذا تُشكر النعم، ما هذا جزاء شكر النعم.

• كيف يشكر نعمة المال ويحمد الله تعالى عليها، وهو يدخن ويُسرف ويُبذّر ويبيد هذا المال فيما يضره ولا ينفعه؟!!

• كيف يشكر نعمة الله ﷻ عليه بالصحة والعافية، وهما من أغلى النعم وأعلاها، وهو يفرط فيهما، ويُعرضهما للمهلك والمخاطر والأمراض والفناء؟!!

• كيف يشكر نعم الله ﷻ بالهواء النقي الخالي من الأتربة والجراثيم والغازات السامة، وهو في أشد الحاجة إلى ذلك، وخاصة في هذا الزمان، ثم يقوم هو بزيادة

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

الطين بلة، ويلوٲ بنفسه وييده الهواء المحيط به، ويدخل السُموم إلى صدره؟!!

• كيف يشكر نعم الله ﷻ بالسكن والأولاد والزوجة والذرية وهو يعرضهم

للهلك والأمراض وفساد الأخلاق عندما يقوم بالتدخين أمامهم؟!!

(ما هكذا تشكر نعم الله عليك أيها المدخن).



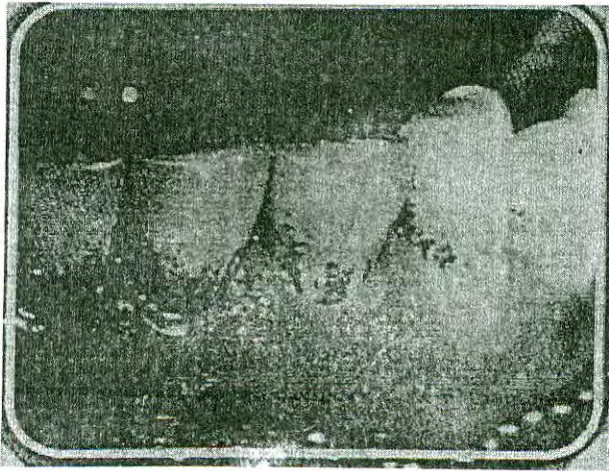
خمسة وثلاثون دليلاً يُمكّنك الاستدلال بها على فظاعة وشناعة وحرمة التدخين،

وكيف أنه خطر على العباد والبلاد، والعاقل يكفيه في الحرمة دليل واحد للامتناع

عن الفعل، فما بالك وكل هذه الأدلة مجتمعة في تحريم التدخين!.



### وقفت [ أثر الدخان على الأسنان ]



اسودّت الأسنان بسبب المواد الكيميائية الموجودة

في دخان السجائر واصفرت وضعفت





### ● شبهة عدم ذكر تحريمها بالاسم صراحة:

وقد يتساءل سائل: إذا كان الدُّخَان بهذه الفظاعة والشناعة، فلمَ لم يأت نصٌّ مباشر في بتحريمه؟!

وللجواب على ذلك نقول وبالله التوفيق:

**أولاً:** الأشياء التي حرّمها الله ﷻ بالنص القطعي الدلالة، من وقع في اقترافها وغرق في إثمها، ماذا فعل؟

**سماها بغير اسمها فأطلق على الخمر: مشروباً روحياً، انظر إلى خُبث الاستبدال** والمكر في استعمال الكلمات، مشروب وأيضاً روحي، يعني: يُنَعِّش الروح، وهم يعبثون بها ويؤدون إلى خنقها وإيذائها أشدّ الأذى، لأن لباس الروح، وغذاء الروح، وزاد الروح هو تقوى الله ﷻ.

قال تعالى: ﴿وَلْيَأْسُ النَّفْقَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِن آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذْكُرُونَ﴾ [الأعراف: ٣٦].

وقال تعالى: ﴿وَتَكَزَّوْا فَيَأْتِكُمْ خَيْرٌ زَادَ النَّفْقَىٰ وَاتَّقُونِ يَا أُولِيَ الْأَلْبَابِ﴾ [البقرة: ١٧٧].

وَسَمُّوا الزَّنا والدَّعارة والرَّقص والعُري: صداقة وحرية وفناً.

وَسَمُّوا التَّبَرُّج والسُّفور: حضارة ومدنية.

وَسَمُّوا الحِجَاب: رجعيةً وتحلُّفاً وإرهاباً.

وهكذا بدّلوا تعاليم الله ورسوله حسب الأهواء، فلم يحترموا نصّاً قطعيّاً الدلالة، أو ظنّي الدلالة كما يزعمون.

**ثانياً:** المحرّمات في الإسلام لها علّة في التحريم، والحرمة ترتبط بتلك العلة، ولها حكمة من التحريم. وقد لا يرتبط التحريم بهذه الحكمة، فقد توجد في غيرها

ولا تحرم بسببها.

مثال ذلك: الخمر حرام. هذا حُكْمُ علته الشُّكر: فكل ما أَدَّى إلى الشُّكر أصبح القليل منه حرامًا، سواء سَمَّوه خمرًا، أو نبيذًا، أو شراب شعير، أو كنزًا، أو أي اسم آخر، وسواء حصل منه ضرر أو لم يحصل. فالتحريم من أجل الشُّكر؛ وفي الحديث: { مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ، فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ } (١).

وعِللُ التحريم قواعدٌ يبنى عليها العلماء المستجدات في كل عصر ومصر، وهذا مما جعل شريعة الإسلام صالحة في كل زمان ومكان.

**ثالثاً:** ورد الحديث عنها صراحة ضمن تحريم الله تعالى للخبائث، وكل ما يُسبب قتلاً للنفس بغير الحق، أو ضرراً وضراً، أو إسرافاً وتبذيراً، أو إيذاءً للغير، أو إضاعةً للمال، قال ﷺ: { إِنَّ اللَّهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلَاثًا: قِيلَ وَقَالَ، وَإِضَاعَةَ الْمَالِ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ } (٢)، وغير ذلك من الأدلة السابق ذكرها في التحريم.

**رابعاً:** أسلوب القرآن والسنة في إرساء قواعد التحريم، وسد الأبواب الموصلة إليه؛ كقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنَى﴾ [الإسراء: ٣٢]. ولم يقل (لا تزنوا) ثم يفصل الله تعالى هذا المجمع، فيحرم إطلاق البصر في الحرام، ويأمر بغض البصر، ويحرم الخضوع في القول، والخلوة بدون محرم، والاختلاط في الصلاة وغيرها، ويحرم التبرج والسفور، وخروج المرأة متعطّرة، وكل ما يؤدي إلى الفاحشة ويكون سبباً فيها أو إليها.

(١) أخرجه الترمذي ك: الأشربة، ب: ما جاء ما أسكر كثيره فقليله حرام، ح (١٨٦٥)، وقال: حسن غريب، وأبو داود، ك: الأشربة، ب: النهي عن المسكر، ح (٣٦٨١)، وغيرهما.  
(٢) أخرجه البخاري ك: الرقاق، ب: ما يكره من قيل وقال، ح ٦٤٧٣، ومسلم ك: القضية، ب: النهي عن كثرة المسائل من غير حاجة والنهي عن منع وهات، ح (٥٩٣).





وكذلك حَرَّمَ الله ﷻ الإسراف والتبذير إجمالاً، ثم يُصَنَّفُ أسفل منه ما كان في الطعام واللباس والشراب والزينة وحدود ذلك.

وكذلك إطلاقه للطيبات، وذكره تحريم الخبائث مجملاً، ليضيف تحتها كل خبيث ضارٍّ، وكل مستحدث في حياة الناس يُؤدي إلى هلكتهم وتدمير خلايا المخ كالمخدرات والسموم البيضاء وغيرها.

وذلك على سبيل المثال لا الحصر في بيان قواعد الحلِّ والتحريم في الكتاب والسنة، مما أترى الفقه الإسلامي، وجعله مميّزاً عن سائر الأديان الأخرى.

**خامساً:** يرى بعض العلماء عدم ذكر لفظ التحريم باللفظ، لأن ذلك حق محض لله ولرسوله في كتابه وسنته، ويستخدمون لفظ «الكراهة التحريمية» كالشافعية مثلاً: يرون الكراهة التحريمية أنها كالحرمان تماماً.

فالرؤية متفق عليها، ولا خلاف في الحرمة والجُرم.

**سادساً:** من تعريف بعض العلماء للفاحشة والمنكر: « ما استقبحته العقول السليمة، والفطر السوية، وأنكرته »، وقالوا: الفحشاء: « هو ما ظهر قبحه لكل أحد، واستفحشه كل ذي عقل سليم »، والمنكر: « هو الذي تستنكره العقول والفطر، فهو كالرائحة القبيحة، والمنظر القبيح، والطعم القبيح، والصوت القبيح ». قال ابن عباس رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: « المنكر ما لم يعرف في شريعة ولا سنة » (١).

**سابعاً:** قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [المائدة].

(١) انظر: مدارج السالكين، للإمام ابن قيم الجوزية، تهذيب عبد المنعم صالح العلي، ط. دار الأندلس الجديدة، القاهرة، ص (١٨٨)، وما بعدها.

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

والعدوان يكون في حق الله تعالى، وفي حق العبد، فإذا تعدى ما أباح الله له صار عدواناً، والإثم: « ما كان محرم الجنس: كالكذب، والزنا، وشرب الخمر، وتعاطي المسكرات، ونحو ذلك ».

**ثامناً:** أن ذكر هذا القول، وهذه الشبهة إنما يدل على جهل قائلها، وبعده عن العلم والهدى، حيث ثبت بالكتاب والسنة كثير من الأدلة القطعية والظنية الدلالة على حرمة الدُّخان.

**تاسعاً:** اجتهد علماء الأمة القدامى والمعاصرون، واجتماعهم على حرمة الدُّخان، وقد ألحقنا بآخر الكتاب بعضاً من فتاويهم في ذلك، بل إن دور الإفتاء، وهيئة كبار العلماء أجمعت على حرمة الدُّخان، وكذلك حرمة بيعه وشرائه، وكذا العمل في مصانعه، ونقله والتجاره فيه.

**عاشراً:** حرمة هذا الدُّخان بلغت حد التواتر، لذلك لا تجده منتشرًا إلا في المقاهي والنوادي، وأماكن الفساد، وما شابه ذلك، بينما لا تجده في بيوت الله تعالى، ولا يتعاطاه العلماء والدعاة والخطباء والمصلون، إلا النذر اليسير المبتلى به.



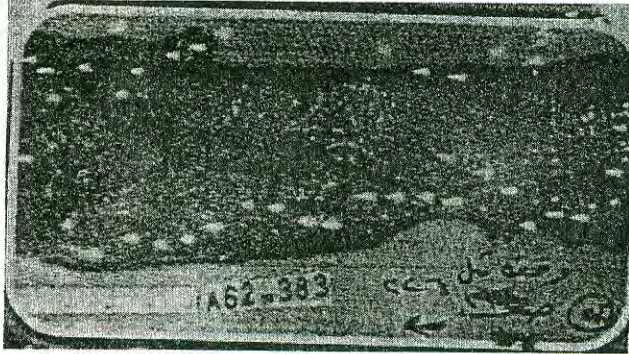


## وقصة

[صورة لسرطان الدماغ وأخرى لسرطان المريء]



لقد تخربت منطقة كبيرة من القسم الأيمن من  
الدماغ بفعل السرطان.



هذا مريء مُستأصل، وفيه سرطان قد سدّه تماماً  
بسبب التدخين



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

### • شبهة شيوع الدخان وانتشاره:

يقولون: عثت البلوى، وانتشر الدخان بين الناس، وحتى بعض المنتسبين إلى العلم قد ابتلوا به، أفلا يكون ذلك دليلاً على إباحته؟!

### وللجواب نقول، وبالله التوفيق:

• إن انتشار الشيء وذيوعه ليس له علاقة بالحلال والحرام، وخاصّة أن الله ﷻ وصف الملتزمين بالحلال والحرام وبالعمل الصالح أنهم قلة، قال الله: ﴿وَإِنْ كَثُرَ مِنْ الْخَاطِئِ لَيَبْغِي بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَقَلِيلٌ مَا هُمْ﴾ [ص: ٢٤]. إن كثيراً من الشركاء يظلم بعضهم بعضاً، واستثنى الله منهم الذين آمنوا وعملوا الصالحات، وذكر أنهم قليل. قال تعالى: ﴿وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ﴾ [سبأ: ١٣].

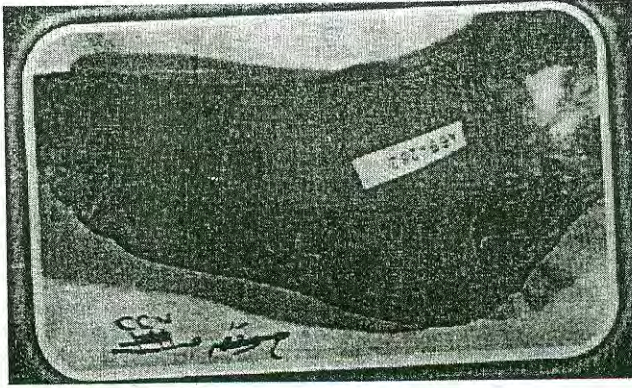
• وقال طلق بن حبيب رحمته: « لا تغتر بالحق وقلة السالكين فيه، ولا بالباطل وكثرة الهالكين فيه ». فلا يُغير صفات الحق قلة أتباعه، ولا كثرة أتباع الباطل تجعله حقاً. ويقول ابن مسعود رضي الله عنه: «الحق ما وافق الحقَّ جلَّ وعلا وإن كنت وحدك، ثم تلا قوله تعالى: ﴿وَإِنْ تُطِيعَ أَكْثَرُ مَنْ فِي الْأَرْضِ يُضِلُّوكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ [الأنعام: ١١٦]». فإذا تعامل الناس بالرّبا، وذاع وانتشر بين الناس لأعلن الله ﷻ الحرب عليهم. وليس انتشار الدخان وذيوع صيته في معظم البلدان دليلاً على إباحته، بل هو دليل وتأكيد على الخطأ الذي وقعوا فيه، ودليل على حرمة وخبثه. ثم -والله الحمد- ما زال غير المدخّنين أضعاف أضعاف المدخّنين في كل العالم، وما زالت الدول وبعض الحكومات والجماعات والعلماء يُحاربون الدخان بكل الوسائل والإمكانات المتاحة لديهم.





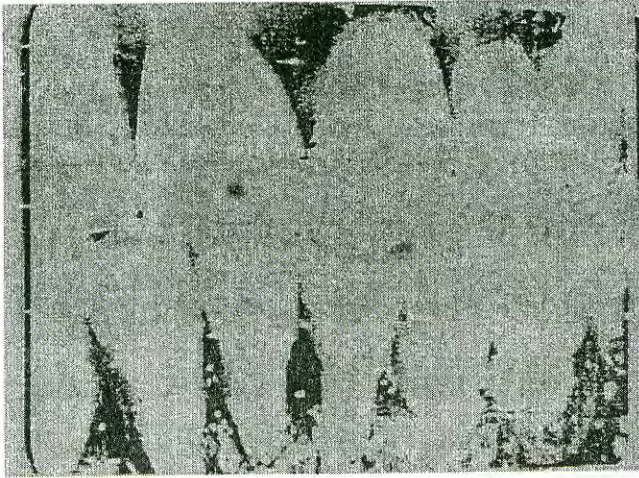
وقصة

[أغرغرينا في القدم بسبب الدخان]



نقص الدوران الدموي فحدثت الأغرغرينا وربما

يحتاج إلى بتر العضو المصاب



هذه أسنان تعرضت للتخريش والمرض وتكشفت

أعناقها واللثة لم تشف بسبب التدخين



## • شبهة المزاج والتكيف وعدم المقدرة على التخلص من النيكوتين

### في الجسم:

يقول الأستاذ خالد إسماعيل غنيم<sup>(١)</sup>: «إن العاقل ينظر إلى ما يؤدي وما ينفع، ويتوقى الملذات والشهوات المنحرفة، دفعاً للأذى والضرر، واستجابة لأمر الخالق ﷻ الرحيم بعباده، اللطيف بخلقه».

إن متبع الشهوات الضارة تائه مريض، أقل من الأنعام منزلة، لأنه ليس بالضرورة أن نحوذ كل ما نشتهي، فكل ما في الدنيا مشتهى، وهو صعب المنال.

والشهوة الحرام لا يُقرّها الدين والخلق السليم، وإصلاح ذاتك بنفسك من أجل ربك عبادة، وعليك أن تدرك أنك خليفة الله المكرم في الأرض، وقد تميّزت عن سائر المخلوقات بالتكليف للعقل، فلا تفرط في عطاء خالقك، بل ازدد له حمداً وشكراً، واحذر من الذين دسّوا لك السمّ في الدخان، كن طيب نفسك، وحاسبها بعقلك الكبير على سوء أفعالها، وبمحاسبتك لنفسك وصدّها عن الشهوات والهوى ترقى بها إلى درجات الخير والتقوى، فإن {الكَيِّسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ} (٢).



وهذه شبهة واهية، بدليل أن هناك آفاقاً بل ملايين أقلعوا عن التدخين بكل سهولة ويسر، كما أننا وضعنا علاجاً نافعاً لكل من أراد الإقلاع، ثم إن شوق

(١) «أضرار تعاطي المخدرات»، ص ٨٠.

(٢) حديث أخرجه أحمد، ح (١٧١٢٣)، والترمذي، ح (٢٤٥٩)، وحسنه، وابن ماجه، ح (٤٢٦٠).





العبد الصالح للتوبة، ورغبته في الإقلاع إذا توافقت مع صاحب الهمة والعزيمة كان الإقلاع ميسورًا بإذن الله تعالى.

فإذا كان إقلاعه طاعة لله تعالى، ومسارعة إلى الخيرات، وفرارًا إليه سبحانه، وخوفًا من حسابه والوقوف بين يديه، سهل عليه ذلك بإذن الله تعالى.

قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ [آل عمران: ١٣٣]. وقال تعالى: ﴿سَابِقُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الحديد: ١٩]. وقال تعالى: ﴿وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾ [المطففين: ٦].

فالمسابقة إلى الخيرات، والمسارعة إليها دليل على رجحان العقل، وتفضيله الآخرة على الدنيا ﴿وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى﴾ [الأعلى: ١٧].

• فمن أراد أن يترك التدخين لحرمته ولحيائه من الله تعالى وحُبًّا في رضائه ورضوانه هان عليه ترك الدُّخان، وأقلع عنه بلا رجعة، وخاصة إذا أضيف إلى ذلك كراهيته للباطل والحرام من باب: هل الإيمان إلا الحب والبغض، والله تعالى حَبَّ لأهل الإسلام: الإيمان وزينه في قلوبهم، وكره إليهم الكفر والفسوق والعصيان.

• والمسلم يجب أن يكون دائمًا صاحب فطرة سليمة، يحافظ على سلامتها من التلوث والفساد. ﴿فَطَرَتِ اللَّهُ النَّاسَ عَلَى أَنْ لَا يَبْدِيلَ لِمَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ الَّذِي يُبْذَرُ الْفَيْتُ وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ [الروم: ٢٠].



## وقفة

### [أقوال ذهبية من أقوال خير البرية محمد ﷺ]

قال رسول الله ﷺ: { وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ فِي الدُّنْيَا عَذَبَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ } (١).  
 قال رسول الله ﷺ: { مَنْ آذَى مُسْلِمًا فَقَدْ آذَانِي، وَمَنْ آذَانِي فَقَدْ آذَى اللَّهَ } (٢).  
 قال رسول الله ﷺ: { مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا، فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا، وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ } (٣).

• ضع نفسك حيث يحب الله أن يراك، وليكن لديك حياء من الله تعالى، وحياء من رسوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، واعلم أن صلاح حالك وهدايتك، ونجاتك يوم القيامة إنما تتوقف على مدى التزامك واهتمامك بكلام وتعاليم الرسول صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. ﴿وَاتَّبِعُوهُ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ﴾ (١٨٨) [الأعراف].



- (١) أخرجه البخاري، ك: «الأدب»، ب: «ما ينهى من السباب واللعان»، ح: «٦٠٤٧»، ومسلم، ك: «الإيمان»، ب: «غلظ تحريم قتل الإنسان نفسه وأن من قتل نفسه بشيء عَذَّبَ به في النار»، ح: «١١٠».
- (٢) سبق تخريجه.
- (٣) أخرجه البخاري، ك: «الأذان»، ب: «ما جاء في الثوم النيء والبصل والكراث»، ح: «٨٥٥»، ومسلم، ك: «المساجد ومواضع الصلاة»، ب: «نهي من أكل ثومًا أو بصلًا أو كراثًا أو نحوها»، ح: «٥٦٤».





### • القاعدة السابعة: (وَلَمِنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ):

وهذه من أهم القواعد، وأخطر ما في الدُّخان على صاحبه.

فالإنسان المدَّخِّن إذا أحبَّ أحدًا، وكان له مقام وقدر ومكانة لديه يستحيل أن يُدخِّن أُمَامَهُ، إمَّا لحبِّه له، أو حيائه منه، أو لعلوِّ مقامه ومكانته.

فهل يُعقَل أن يكون مقام الله ﷻ عند المدَّخِّن أقل من مقام بعض الناس من أصحاب المراكز أو ذوي القربات؟!!

والله، إن لم يكن في الدُّخان إلا هذه لكفت للإقلاع عنه نهائيًّا، فالله ﷻ يراه وهو يدخِّن، وهذا المدَّخِّن على يقين من رؤية الله تعالى له، وسبحان الله الذي يراك حين تقوم، ويراك على كل حال.

والعبد لا ينجو من السقوط في نار جهنم يوم القيامة إلا إذا كان له عند الله قدر ومكانة.

فالله سبحانه يُلقي في النار من يستحق ذلك، لا يُبالي به من هو؟ وابن من هو؟ وأبو من هو؟ فقد ألقى ابن نوح عليه السلام في النار، وأبا إبراهيم عليه السلام في النار، لأنه لا قدر لهما ولا مكانة عند الله ﷻ، وكذلك قارون وفرعون وهامان أصحاب الغنى والسلطان والمركز، حيث كانوا على طريق الرَّدَى، بعيدين عن الهدى، وعلى غير صراط الله ﷻ.

**والسؤال هنا: كيف يكون لي قدر عند الله ﷻ يوم القيامة؟**

**والجواب سهل، فالجزء من جنس العمل، كما في قوله تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ﴾ [البقرة].**

فإذا ذكر العبد ربَّه جلَّ وعلا في نفسه، ذكره الله تعالى في نفسه، وإذا ذكره في

كيف تقنع عن التدخين خلال ساعة

ملاً ذكره الله تعالى في مالا خير منه. (الجزء من جنس العمل).

أي بمعنى: على قدر مقام الله تعالى عند العبد في الدنيا يكون مقام العبد عند الله في الآخرة.

لذلك قال الله تعالى: ﴿فَلَا تَخْشَوْا النَّكَاسَ وَآخِشُونَ﴾ [المائدة: ٤٤].

وقال تعالى: ﴿اتَّخِشُونَهُمْ فَإِنَّهُمْ أَهْوَىٰ أَن تَخْشَوْهُمْ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [التوبة].

وقال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ وَلَوْ يَرَى الَّذِينَ ظَلَمُوا إِذْ يَرْوْنَ الْعَذَابَ أَنَّ الْقُوَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا وَأَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعَذَابِ﴾ [البقرة].

وقال تعالى: ﴿ذَلِكَ يُخَوِّفُ اللَّهَ بِهِ عِبَادَهُ، يَتَعَبَّدُونَ﴾ [الزمر].

إذا كان الملك أو الأمير في دنيا الناس يخشاه الناس ويعملون له ألف حساب مع أن ملكهم يزول، وهيبتهم تُنسى وتصير في حيز النسيان والإهمال ﴿إِنَّ الْمُلُوكَ إِذَا دَخَلُوا قَرْيَةً أَفْسَدُوهَا وَجَعَلُوا أَعِزَّةَ أَهْلِهَا أَذِلَّةً وَكَذَلِكَ يَفْعَلُونَ﴾ [النمل: ٣٤].

فما بالنا بملك لا يزول ملكه، ولا تنقص هيئته ولا جلاله، وهو مع ذلك الإله الحَكَمُ المتصَرِّف في شئون العبد كلها، والذي يملك أمره كله: يبتليه ويُعافيه، يُفقره ويُغنيه، يُذلُّه ويُعزِّزه، يُؤتِيه الملك وينزعه منه وقتما شاء سبحانه، يملك أجله وورزقه، وانسراح صدره، ورفع الذلِّ والغُمَّة عنه، وتفريج الضيق، ومنح الولد والبركة وكل خير يرجوه الإنسان ويتمناه، لديه خزائنه وحده سبحانه، وهو مع ذلك الرب المعطي، الوهاب الكريم، واسع الفضل، واسع المغفرة، واسع العطاء، واسع الرحمة، سبحانه جلَّ وعلا.

فكيف لا يكون له جلال وهيبة عند العبد؟! قسم الكتب





إن الخوف منه سبحانه يتميز عن الخوف من أي مخلوق بما يلي:

١- أنه خوف في محله الطبيعي والصحيح، لأن المخلوق لا يملك لأحد نفعاً ولا ضرراً إلا بإذنه سبحانه.

٢- أن كل شيء يسبب لك رعباً أو خوفاً تهرب وتفرّ منه إلا الله سبحانه، فإنك حين تخاف منه تهرب إليه وتدعوه وتتضرع إليه وتسأله، فيهدئ قلبك، ويطمئنه بالقرب منه.

٣- أن الخوف منه سبحانه ممزوج بمحبته محبة فريدة في القدر والمكانة.

٤- أن الخوف منه مقرون بعدم الاستغناء عنه أبداً، وبكثرة ذكره والتقرب إليه بالعبادة والأعمال الصالحة.

٥- أن الخوف منه سبحانه مقرون بالرجاء فيه، وهذه عبادة الأنبياء: ﴿يَذْكُرُونَ مَا أَكَلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَأَقْبَلُوا عَلَيْهِمْ يَوْمَ تَكُونُ الْكُلُوبُ عَلَى الْغُلَامِ كَالْكَلِيقِ﴾ [الأنبياء، ١٠]، والصالحين: ﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفاً وَطَمَعاً وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾ [السجدة، ١٦].

٦- أن الخوف منه سبحانه يتبعه صحة في سلوك العبد وتصرفه واستقامته على طريق الله تعالى، وأداء لحقوق العباد، وعدم التعدي على حريتهم، على عكس الخوف من المخلوق الذي يسبب الإرهاق والتعب العضوي والنفسي والقلق، ويُسبب الظلم والحقد بين الناس، والرعب والفرع.

٧- أن الخوف منه سبحانه لما يتصف به الله ﷻ بصفات العظمة والجلال، والهيبة والكمال، والرحمة والإحسان، والقوة والبطش.

٨- أن الخوف منه سبحانه مقرون بالاحتياج إليه في كل شيء، لكونه مالك كل شيء ولديه خزائن كل شيء.

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

٩- أن الخوف منه سبحانه لما أعدّه في النار، فهي نار تلظى، عذابها شديد، عليها ملائكة غلاظ شداد لا يعصون الله ما أمرهم، مع الرجاء في رحمته. لذلك فالخوف والرجاء عبادة. قال تعالى: ﴿ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُضًّا ۚ إِنَّهُمْ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ۝﴾ وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا ۚ إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٨﴾ [الأعراف].

١٠- أن الخوف منه سبحانه حاصل، لأن لكل ملك حمى لا يستطيع أحد أن يتجرأ عليها، فكيف بحمى الملك جلّ وعلا؟  
والوقوع في حمى الله تعالى يعني ارتكاب محارمه.

قال صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: { فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ، وَعَرْضِهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحُرَامِ، كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى، يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى، أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمُهُ } (١).



• **وملخص القول:** أن التدخين له تأثير كبير على ضعف مقام الله تعالى في قلب العبد.

فلا تجعل الله ﷻ أهون الناظرين إليك، ولا تجعل مقام غيره أكبر من مقامه، واجعل خشيته والرهبة منه على قدر صفاته وقدره ومكانته عندك، واجعله دائماً أمامك، ولا تتجاهل نظره إليك ورؤيته لك، لأنك إذا فقدت الله ﷻ فقد فقدت كل شيء، واسأل نفسك: كم تكسب وكم تربح إذا خسرت رضوان الله تبارك وتعالى بهوى نفسك أو رضا غيره؟!

(١) أخرجه مسلم، ك: المساقاة، ب: أخذ الحلال وترك الشبهات، ح (١٥٩٩).





• تذكر دائماً معية الله ﷻ لك؛ قال تعالى: ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ﴾ [الحديد: ٤].

وقال ﷺ لصاحبه الصديق ﷺ: { يَا أَبَا بَكْرٍ مَا ظَنُّكَ بِإِثْنَيْنِ اللَّهُ تَالِثُهُمَا }  
﴿لَا تَحْزَنَ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾<sup>(١)</sup> [التوبة: ٤٠]. فإذا صحبت الله عز وجل فكن على حياء منه.

وقال النبي ﷺ: { اتَّقِ اللَّهَ حَيْثُمَا كُنْتَ }<sup>(٢)</sup>.

إِصْحَبْ تَقْوَى اللَّهِ ﷻ معك حيثما كنت تتزن معك الأمور كلها وتتوازن، تُقيم العدل، وتكون من الله ﷻ قريباً وفي حماية من نفسك، ومن الشيطان، وتكون نشيطاً متقناً لعملك.

**وعلامة التقوى:** (حياء من الله تعالى يمنعك عن المعاصي، وخوف من الله تعالى يجنبك عن ظلم الناس).

• وختاماً لهذه القاعدة تذكر أنَّ علامة خوفك وتقديرك لمقام الله تعالى هو قدرتك على نهي نفسك عن هواها، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ ﴿١٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾ [النازعات].

وإذا أردت السعادة في الدنيا، وراحة البال، والأمن القلبي والنفسي، والشعور بالعزة والكرامة، والفوز بالنعيم الدائم المقيم؛ فاعلم أن ذلك كله في الخوف من مقام الله ﷻ. قال تعالى: ﴿وَلَمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ﴾ [الرحمن: ٤٦].

(١) أخرجه البخاري، ك: تفسير القرآن، ب: قوله (ثاني اثنين إذ هما في الغار)، ح (٤٦٦٣)، و أخرجه مسلم، ك: فضائل الصحابة، ب: من فضائل الصحابة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، ح (٢٣٨١).

(٢) أخرجه الترمذي ك: «البر والصلة»، ب: «ما جاء في معاشره الناس»، ح «١٩٨٧»، ولفظ الحديث: «اتق الله حيثما كنت، وأتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن»، وحسنه الشيخ الألباني رحمه الله في «صحيح الجامع»، ح «٩٧».

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

جنة في الدنيا من الهدوء والاستقرار النفسي، والاطمئنان برزق الله وموعدِهِ والثقة فيه، وجنة في الآخرة في مقعد صدق عند مليك مقتدر.



• **متى تدخن؟** لا شك أنك عندما تكون غافلاً عن الله ﷻ، قريباً من الشيطان (نعوذ بالله منه)، وعندما يسيطر عليك الهوى (المزاج) وأنت ضعيف مستسلم له لا تراقب الله ﷻ ولا تشعر بمعيتِهِ لك، وعندما تكون قريباً من قراء السوء وأماكن اللهو والعبث، وعندما تكون بعيداً عن الصالحين وصلاة الجماعة، وعندما تكون مضطرباً ومنفعلاً، أو غاضباً، أو حزيناً، أو مكروباً... تكون مستغنياً عن رضا ربك، ومستهيئاً بصحتك، ومضيئاً للمالك؛ غير مبالٍ بأم أولادك وأبنائك، عندما تهدم القدوة أمامهم والصورة الجميلة للأب القدوة.

وقتها فقط تدخن فتكون قريباً من شياطين الإنس والجن، بعيداً عن الهدى والصراط المستقيم، تنفر الملائكة من حولك، وتجتالك الشياطين بالهواجس والظنون، وتنسى ذكر الله عز وجل، والأنس به.

• **متى تدخن؟** والوقت الذي تقطعه في التدخين قد يضع عليك فرصاً ذهبية تستطيع أن تجمع فيها ملايين الحسنات.

• **متى تدخن؟** والباب إلى ربك مفتوح، وهو ينادي عليك.. أنا أقرب إليك من حبل الوريد، ومعك رقيب وعتيد، وقلبك وعاء فلا تملأه إلا بما يليق به سبحانه: ﴿أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا﴾ [محمد].





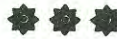
## وقفة

### [ اشرب نارًا وتحسَّ سَمًا ، وادفع مالا ]

يقول د. كيث بول: «إن بريطانيا خسرت مليون إنسان منذ نهاية الحرب العالمية الثانية بسبب تدخين السجائر، وستخسر مليوناً آخر قبل نهاية هذا القرن إذا استمر الحال ولم يتغير».



أعلن وكيل وزارة الصحة الأمريكي أن عدد الذين يموتون في الولايات المتحدة سنوياً بسبب التدخين يقدر بنحو: ٣٥٠ ألف شخص سنوياً. وقدرت زيادة أيام التعطل عن العمل وملازمة الفراش في الولايات المتحدة بسبب التدخين بـ ٧٧ مليون يوم عمل، و٨٨ مليون يوم في ملازمة الفراش، و٣٠٦ مليون يوم من العمل المحدود، وبالتالي الإنتاج المحدود.



التدخين سوف تجده حراماً، وضاراً، وخبيثاً. الدعاية إلى شرب الدخان تقول: (اشرب ناراً، وتحسَّ سَمًا، وادفع مالا). الرجل هو الذي يتمتع بالعلم، والعقل، والإرادة.



### • القاعدة الثامنة: (وتعاونوا على البرِّ والتقوى)

لعلك تشاركني في موجة الغضب عندما تصعد في مصعد العمارة وتجدها مليئة ومعبأة بدخان السجائر، وكذلك تشتاط غضبًا عندما يجلس بجوارك أو أمامك في المواصلات العامة مُدخن وفي يده السيجارة مشتعلة، وتتعجب أشدَّ العجب عندما يذهب الأولاد إلى محلات النّت (الساير) لممارسة الألعاب على الكمبيوتر وتجدها المحل مغلق الأبواب، ومليئًا بدخان السجائر بلا رقابة ولا مبالاة، أو تدخل مكتبًا عامًا لتقضي مصلحة فتجد الموظف يدخن السيجارة، وهؤلاء المدخنون بعد أن ذكرنا خطر المجاهرة بالدخان، هاهم يرتكبون جريمة أخرى وهي الاعتداء على صحة وحرية وحرمة الآخرين، وإيذاء الغير وتسبب الضرر لهم جريمة يعاقب عليها الشرع، ويحرمها القانون.

لا يبالون برجلٍ مريض أو شيخ أو امرأة حامل أو غير حامل أو طفل صغير، أليس من حق هؤلاء حماية أنفسهم من هذه الغازات السامة التي تخرج من زفير المدخن، هذا بجانب الروائح الكريهة التي تلتصق بالجسم والملابس، وقد تتعرض لحرق ثيابك أو جلدك؟

وهذا مما يسبب العداوات والشقاق والتنازع بين الناس.

### • من يعتدي على حرية من؟

المدخن يعتقد أن التدخين مسألة شخصية، ومن حقه التدخين وقتما شاء، وهذا وهمٌ وخرافة.

فهذا التدخين منكرٌ وأذى، ويسبب الضرر له وللغير، وكما بيّنا أثره القاتل على النفس والغير، ولا تتحقق رغبته على أذى الآخرين وسلامتهم.





وهذا الدخان منكر يجب التناهي عنه.

قال تعالى: ﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَيُطِيعُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٧١].

فهذه ثمانى خصال أوجب الله ﷻ لأصحابها الرحمة، وهي:

« الجماعة، والإيمان، وموالاته بعضهم لبعض، والأم بالمعروف، والنهي عن المنكر، وإقامة الصلاة، وإيتاء الزكاة، وطاعة الله ورسوله ».

• والمعروف: هو ما عرفت العقول السليمة والفطر المستقيمة حسنه وصلاحه وعموم نفعه وتوافقه مع الشرع في ذلك.

• والمنكر: هو ما أنكرت العقول السليمة والفطر المستقيمة قبحه وفساده ومضرته توافقا مع ما نهى عنه الشرع الحكيم.

### ومن صفات المنافقين:

﴿الْمُتَفَقِّهُونَ وَالْمُتَفَقِّهَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمَعْرُوفِ وَيَقْبِضُونَ أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ﴾ [التوبة: ٦٧]. فهذه سبع خصال

أوجب الله تعالى لمن اجتمعت فيه عذابه ونسيانه في جهنم، وهي:

(الاجتماع على النفاق، (تمائل وتشابه)، الأمر بالمنكر، النهي عن المعروف، قبض اليد عن الإنفاق والجهد، الجبن والبخل، نسيان الله تعالى).



« إن لله عبادا هانوا على الله فعصوه، ولو عزوا عليه لعصمهم ».

ولا شك أن التدخين ليس طاعة لله ﷻ، كالصلاة والصيام والزكاة، وليس

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

مباحًا كالطعام والشراب والنكاح، وليس من الطيِّبات، فلا شكَّ من كونه معصية لله تعالى، ومخالفة لأوامره وهدى رسوله ﷺ، والإصرار على المعاصي (وهو واضح وجليّ في تكرار التدخين يوميًّا مرات ومرات)، يجعل الصغائر من الذنوب كبائر، وهذا مما قد يجعلك هيئًا عند الله تعالى، فلا تنظر إلى عظم الذنب أو حقارته، ولكن انظر إلى عظمة وهيبة مَنْ عصيت، فإذا هان قدر الله تعالى عند العبد، وضعف مقامه عنده، يكون الجزء من جنس العمل، فيهون العبد على الله تعالى بتكرار المعاصي والإصرار عليها، ومن عزَّ عنده ربُّه وعلا عصمه وحفظه وهداه ووقاه وشرح صدره للإسلام، وجعله على نور من ربه وعلى بصيرة من أمره، وأرشدته للتوبة والإقلاع كلما أقبل على ذنب أو وقع في التقصير.



قال الله تعالى: ﴿لَوْلَا يَنْهَاهُمُ الرَّبَّانِيُّونَ وَالْأَحْبَارُ عَنْ قَوْلِهِمُ الْإِثْمَ وَأَكْلِهِمُ السُّحْتَ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾ [المائدة].

وفي هذه الآية توبيخ للأحبار والرهبان حين تركوا الواجب المنوط بهم من الأمر والنهي.

قال الطبري: «كل العلماء يقولون ما في القرآن آية هي أشد توبيخًا للعلماء من هذه الآية، ولا أخوف عليهم منها» (١).

ولقد عمَّ العقابُ الصالح والفاقد في بني إسرائيل، ودخل النقص عليهم بعد ذلك

(١) تفسير الطبري (٢/ ٢١٤).





لأنهم ﴿كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ﴾ [المائدة: ٦٢]. فالأخذ على يد المدخن واجب، وأمره بالمعروف حق شرعي على الجميع، ونهيه عن المنكر فرض على الجميع، لأن الدخان شر على الجميع، واعتداء على حريتهم وصحتهم.

وحسبك من شر سماعه، فما بالك برؤيته، فكثرة رؤية المنكرات تقوم مقام ارتكابها في سلب القلوب نور التمييز والإنكار؛ لأن المنكرات متى كثر على القلب ورودها، وتكرر في العين شهودها هانت على القلوب شيئاً فشيئاً إلى أن يراها الإنسان فلا يرى أنها منكرات، ولا يمر بفكره أنها معاصي، وكما قيل:

«إذا كثر الإمساس قل الإحساس»، والمعصية إذا أخفيت لم تضر إلا صاحبها، أما إذا ظهرت ولم تُغيّر ضرت العامة بسكوتهم عنها.

وهذا واضح في شيوع التبرج والسفور، وانتشار الدخان، وسماع الأغاني المنكرة، والرقص، وغيره.

فالأخذ على أيدي المدخنين واجب على كل مسلم، بالفعل أو القول أو الإنكار.

وفي حديث السفينة عندما أراد الذين في أسفلها أن يخرقوا خرقاً يتناولون منه الماء، مع أن ذلك ليس فيه اعتداء على ممتلكات من فوقهم، ولكن النبي ﷺ قال: «عَمَّنْ فَوْقَهُمْ: { فَإِنْ يَتْرَكُوهُمْ وَمَا أَرَادُوا هَلَكُوا جَمِيعًا، وَإِنْ أَخَذُوا عَلَى أَيْدِيهِمْ نَجَوْا، وَنَجَوْا جَمِيعًا }» (١).

(١) الحديث أخرجه البخاري، ك: «الشركة»، ب: «هل يقرع في القسمة والاستهام فيها»، ح «٢٤٩٣».

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

والناجي آخر الزمان هو المنتسب إلى الطائفة التي وصفها النبي ﷺ بالغُرباء،

ووعدهم بـ «طوبى» وهم:

- الذين يَصْلِحُونَ إذا فَسَدَ النَّاسُ.
  - أو يُصْلِحُونَ ما أَفْسَدَ النَّاسُ.
  - الذين يتمسكون بالسُّنَّةِ إذا هجرها الناس.
  - أو هم قوم صالحون في قوم سوء كثير.
  - أو هم الذين على الحق، لا يضرهم مَنْ خالفهم أو خذلهم.
- جعلنا الله وإياكم منهم ... آمين





## وقفة

### [ دور ولاية الأمر في منع التدخين ]

• ذكر الجبرتي في تاريخه: أن الوالي العثماني محمد اليدجبي الذي ولي مصر سنة ١٧٤٣م أصدر أمراً بمنع التدخين في الشوارع والدكاكين، وعند أبواب البيوت. وأمر رجال الشرطة أن يمرؤا في أنحاء القاهرة يُنكّلون بمن يضبط وهو يُدخن.

• وأصدر الشريف مسعود بن سعيد (أحد أمراء البلد الحرام) في سنة ١١٤٦هـ - ١٧٣٣م أمراً بمنع الدخان، وعُلِّل ذلك بقوله: «أعتقد فيه التحريم، ولقد تظاهر الناس بشربه في الشوارع، وتعاطاه الأراذل والأسافل، ولا يرفعونه إذا مرَّ عليهم شريف أو عالم فاضل» (١).

• وفي إنجلترا أمر الملك جاك الأول بالقبض على السير: «ولتر دالي» الذي عني بنشر التبغ في البلاد، ثم شنته ناسباً إليه تسميم الناس، وكان يبطش بكل من يتجر في التبغ أو يدخنه (٢).

• وظل الباباوات يحاربون استعمال التبغ زمناً طويلاً، ويعدّون من يتناوله خارجاً على الكنيسة، ومن أشهر هؤلاء: البابا أوربان الثامن، والبابا أنسنت الثاني عشر (٣).



(١) من كتاب: «خلاصة الكلام في أمراء البلد الحرام» لأحمد بن زيني دحلان.

(٢) «أدبيات الشاي والقهوة والدخان» لمحمد طاهر الكردي.

(٣) المصدر السابق.

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

## • القاعدة التاسعة: محبة الله ﷻ، وحب الدخان؛

المسلم يُحب الله ﷻ حباً جماً، ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ [البقرة: ١٥٦].

وهو بالتالي يُحب ما يُحب الله تعالى، ويكره ما يكره الله تعالى.

قال تعالى: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ

وَالْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ﴾ [الحجرات].

فالمسلم يُحب الإيمان ولوازمه، وهو زينة قلبه وسراجه، ويكره الكفر ومادته وأهله، ويكره كل ما هو فسوق أو أدى إلى فسوق أو عصيان، وفي الحديث: أَنَّ اللَّهَ تَعَالَى كَرِهَ لَنَا إِضَاعَةَ الْمَالِ (١). والله سبحانه وتعالى لا يكره لنا إلا ما حرّمه علينا، وما حرّمه علينا فيه ضرر وأذى وسوء.

والإيمان يُبنى على الحبِّ والبغض، الحبُّ في الله تعالى، والبغض فيه. عَنْ أَبِي أُمَامَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: { مَنْ أَحَبَّ لِلَّهِ، وَأَبْغَضَ لِلَّهِ، وَأَعْطَى لِلَّهِ، وَمَنْعَ لِلَّهِ فَقَدْ اسْتَكْمَلَ الْإِيمَانَ } (٢). وفي الحديث: «ثَلَاثٌ مَنْ كُنَّ فِيهِ وَجَدَ حَلَاوَةَ الْإِيمَانِ: أَنْ يَكُونَ اللَّهُ وَرَسُولَهُ أَحَبَّ إِلَيْهِ مِمَّا سِوَاهُمَا، وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبُّهُ إِلَّا لِلَّهِ، وَأَنْ يَكْرَهُ أَنْ يَعُودَ لِلْكَفْرِ بَعْدَ إِذْ أَنْقَذَهُ اللَّهُ مِنْهُ كَمَا يَكْرَهُ أَنْ يُقَذَفَ فِي النَّارِ» (٣).

• ومن ثمار هذه المحبة ولوازمها: الموالاة والمعاداة في الله تعالى.

(١) وهو ما رواه البخاري، ح (١٤٧٧)، ومسلم، ح (٥٩٣)، من حديث المغيرة بن شعبة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ.

(٢) أخرجه أبو داود، ك: «السنّة»، ب: الدليل على زيادة الإيمان ونقصانه، ح «٤٦٨١»، وصحّحه الألباني.

(٣) أخرجه البخاري، ك: «الإيمان»، ب: «حلاوة الإيمان»، ح «١٦»، ومسلم، ك: «الإيمان» ب:

«بيان خصال من اتصف بهن وجد حلاوة الإيمان»، ح «٤٣». الكتب





قال الله ﷻ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تَلْقَوْنَ إِلَيْهِم بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ﴾ [المتحنة: ١].

ومن علامات حب الله تعالى وثمارة: حبُّ الطاعات، وكراهية المعاصي والآثام.  
وأنت أيها المدخن بدون كراهيتك للدخان لن تقوى على الإقلاع عنه.  
ولماذا لا تكره الدخان وهو المعول الذي يكسر عظامك، ويُدمر صحتك، ويهزم  
كيانك، ويخور من عزيمتك، ويهون من إرادتك، ويؤدي بك إلى الوفاة؟!  
• كيف لا تكره الدخان، وهو السمُّ القاتل لك ببطء؟!  
• كيف لا تكره الدخان، وهو يؤدي أهلك وولدك ومن حولك؟!  
• كيف لا تكره الدخان، وهو يشوّه منظرِكَ من الخارج ومن الداخل؟!  
(راجع الصور في الوقفات).

• كيف لا تكره الدخان، وهو يؤدي ملائكة الرحمن، ويستبدل من حولك  
شياطين الإنس والجان؟!  
• كيف لا تكره الدخان، وهو يُذل من نفسك حتى قد يجعلك عبداً له؟!  
• كيف لا تكره الدخان، وهو أذى لك وللمؤمنين ولرسول الله وملائكته.  
• كيف لا تكره الدخان، وهو يسلب مالك، ويقضي بالتدريج على صحتك  
ويحرمك من الطيبات؟

• كيف لا تكره الدخان، وهو يُغيّر من أخلاقك، ويجعلك حادّ الطبع، متغير  
المزاج، يُؤثّر على علاقاتك الاجتماعية مع الناس؟

• كيف لا تكره الدخان، وقد يكون سبباً في قتلِكَ وموتك هباءً، أو سبباً في قتل  
زوجك أو ابنك أو أخيك أو صديقك؟

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

لا بُدَّ من كراهيتك للدخان، وأن تكون عدوًّا له، وأن تكون عضوًا فعليًّا في تحقيق مجتمع مسلم خالٍ من الدُّخان، ولا تسمح لنفسك بالوجود في مكان فيه دخان، أو تسمح في بيتك أو مكتبك بأحد يُدخِّن السيجارة مهما يكن الثمن، أو تكون النتائج. يجب علينا جميعًا التكاتف، وتضييق الخناق على المدخِّنين، وعلى الدُّخان وأماكن بيعه وتصنيعه وتدخينه.

كُنْ داعيًا واعميًا، نَشِطًا في الدعوة إلى الإقلاع عن التدخين، كارهاً له، لا تستحي من دعوة غيرك للإقلاع عنه، وإطفاء سيجارته المشتعلة عند وجود المدخِّن معك في العمل أو في المواصلات أو في الأماكن المغلقة. لا تَمَلَّ، ولا تَكِلْ من الحديث عن مخاطره وأضراره ومصائبه.

• فَهَلْ تُصَدِّقُ أن الإحصائيات الرسمية تقول: إن ٩١.٥٪ من الحرائق سببها عقب سيجارة؟! عجب سيجارة؟!

• هَلْ تُصَدِّقُ أن التبغ نبات حشيشي مخدِّر، مرُّ الطعم، وهو من الفصيلة الباذنجانية التي تشتمل على شرِّ النباتات السَّامة: كالبلادونا والبرش والبنج؟.

• هَلْ تُصَدِّقُ أن الدُّخان يُشْرَب بواسطة الإحراق الكلي، وكلُّ محروق إحراقاً كلياً فهو عديم المنفعة، ثابت الضرر؟

• هل تعي أن اسم الدُّخان يدل على خبثه، وليس في هذا المسمَّى «دخان» من تغذية حيوية أو روحية أو معنوية؟

بل عندما تتأمل قول الله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَأْكُلُونَ أَمْوَالَ الْيَتَامَى ظُلْمًا إِنَّمَا يَكُلُونَ

فِي بُطُونِهِمْ نَارًا وَسَيَصْلَوْنَ سَعِيرًا﴾ [النساء: ١٠].





فشرب هذا الدُّخان المشتعل نارًا فيه شَبَّةٌ كبيرٌ بعقاب الذين يأكلون أموال اليتامى ظلماً. فأكل النار أو شربها إنما هو عذاب وعقاب.

- هَلْ تُصَدِّقُ أَنَّ طَعْمَ الدُّخانِ شديد المرارة حينما ينقع بالماء، فلو شرب منه المُدخِّن قليلاً لأقلع عن شربه محروقاً مدى الحياة لخبث طعمه وريحه، ولا بد أن يتقيّاً ما في بطنه ويشعر بانجذاب أمعائه لإخراج ما داهمها من هذا الداء العُضال؟
- هَلْ تُصَدِّقُ أَنَّهُ فِي إِحْدَى التَّجَارِبِ تم مسح أَظْهُرِ الْفُئْرَانِ بمنقوع الدُّخانِ هذا فظهر على جلدها بؤر سرطانية على جميع أجسادها؟

• فهل بعد ذلك التبيان، والوضوح والبيان، ما زلت مصمماً على تعاطي هذا السِّمِّ الأسود (الدُّخان)، ونقول لك: ماذا يا ترى بلغت الآن كراهيتك للدُّخان؟!



**وختاماً لهذه القاعدة نقول:** لا توجد محبة بدون تضحية عن رغبة وشوق واقتناع، ألا ترى حبَّ القائمين لله ﷻ، يضحُّون بأجل ساعات النوم لقيام الليل وصلاة الفجر، ويضحُّون بالمال والعمر كله قتالاً في سبيل الله ﷻ.

فهل تعتقد أن هناك صعوبة في ترك الدُّخان من أجل محبة الله جلَّ وعلا؟!



## وقفته

## [ نصيحة الإخوان ]

قال الشيخ حافظ بن أحمد الحكمي واصفاً شجرة الدُّخان في

منظومته: « نصيحة الإخوان عن تعاطي القات والشِّمة والدُّخان »:

دَاءٌ عُضَالٌ وَوَهْنٌ فِي الْقَوَى وَلَهَا	رِيحٌ كَرِيهَةٌ مُحِلٌّ بِالْمُرُوءَاتِ
سَأَلْتُهُمْ: أَحْلَالَ هَذَا الشَّرَابُ	مِنْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ بِالذَّلَالَاتِ؟
أَجَابَنِي الْقَوْمُ: مَا حَلَّتْ وَلَا	فَقُلْتُ: لَا بُدَّ مِنْ إِحْدَى الْعِبَارَاتِ
أَنَافِعٍ أَمْ مُضَرٍّ بَيِّنُوهُ لَنَا	قَالُوا: مُضَرٌّ بَقِيْنَا لَا مُمَارَاتِ
قُلْنَا: فَلَا شَكَّ أَنَّ الْأَصْلَ مُطَرِّدٌ	بَأَنَّهُ الْحَظَرُ فِي كُلِّ الْمَضَرَاتِ
أَلَيْسَ فِي آيَةِ الْأَعْرَافِ مُزْدَجَرٌ	لِطَالِبِ الْحَقِّ عَنْ كُلِّ الْخَبِيثَاتِ
إِنْ تُنْكِرُوا كَوْنَ ذَا مِنْهَا فَلَيْسَ	إِلَّا بِرَهَانٍ حَقٌّ وَاضِحٌ يَأْتِي
أَتَى لَكُمْ ذَا وَأَنْتُمْ شَاهِدُونَ بِتَخْ	مَدِيرٍ يَلِيهِ وَتَفْتِيرُ لآلَاتِ
وَالنَّهْيُ جَاءَ عَنِ التَّبْذِيرِ مُتَضَحًّا	وَعَنْ إِضَاعَةِ مَالٍ فِي الْبَطَالَاتِ
جَاءَتْ بِذَلِكَ آيَاتٌ مُبَيِّنَةٌ	مَعَ الْأَحَادِيثِ مِنْ أَقْوَى الدَّلَالَاتِ
فَكَيْفَ إِحْرَاقُهُ بِالنَّارِ جَازٌ لَكُمْ	يَا قَوْمَ هَلْ مِنْ مُجِيبٍ عَنْ سَوَالَاتِي
دَغٌ مَا يَرِيْبُكَ يَا ذَا اللَّبِّ عَنْكَ إِلَى	مَا لَا يَرِيْبُكَ فِي كُلِّ الْمُهْمَّاتِ





## • القاعدة العاشرة: (دَعْ مَا يَرِيئُكَ إِلَى مَا لَا مَا يَرِيئُكَ):

في الحديث: { إِنَّ الْحَلَالَ بَيْنَ وَالحَرَامِ بَيْنَ، وَبَيْنَهُمَا أُمُورٌ مُشْتَبِهَاتٌ لَا يَعْلَمُهُنَّ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ فَقَدْ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعِزِّهِ، وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ وَقَعَ فِي الْحَرَامِ، كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يَرْتَعَ فِيهِ، أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلَكٍ حِمًى، أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمَهُ، أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ } (١).



الحلال بَيْنٌ: واضح لا يختلف عليه عاقلان، نافع مفيد، ومثمِر وطيب، والحلال هو ما أحله الله في كتابه، ورسوله ﷺ في سنته.

والحرام بَيْنٌ: واضح، وإن حاول المغرضون والذين في قلوبهم مرض تغيير أسمائه، وتبديل ملامحه، لكن ذلك لا يخفى على ذوي البصائر والتميز، فالخمر وإن سَمَّوها مشروباً روحياً، أو عَصْرِيّاً، أو أطلقوا عليها من المسمّيات ما أطلقوا، ستظل خمرًا حرامًا ما دامت كثرتها تؤدّي إلى الإسكار، فكلُّ مُسْكِرٍ خمرٌ، وكل خمرٍ حرامٌ.

وبين الحلال والحرام أمور في الوسط يختار الناس فيها، ليس فيها نص صريح في التحريم، ولا دليل قاطع في التحليل، مما يجعلها ريبة وموطناً للشك والخلاف، ولا يعلمها كثير من الناس، ولكن يعلمها القليل من العلماء المحقّقين، يوفقههم الله تعالى لعلمها، والله ﷻ قد جعل المخرج لنا في هذه الأمور بقوله ﷻ: { فَمَنْ اتَّقَى الشُّبُهَاتِ } أي تخلص منها وابتعد عنها، فقد نَقَّى دينه من الشوائب، وحَمَى

(١) أخرجه البخاري، ك: «الإيمان»، ب: «فضل من استبرأ لدينه»، ح «٥٢»، ومسلم، ك: «المساقاة» ب: «أخذ الحلال وترك الشبهات»، ح «١٥٩٩».

كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة

عرضه من الضياع، وحفظ ماله من الهلاك، ثم أكد ذلك بأن من وقع في الشبهات فقد وقع في الحرام.

فصارت الشبهات ومواضع الريب حرامًا بعد ضمّها إلى الحرام، ومن هنا أصل الفقهاء قاعدة: (دَغْ مَا يَرِيبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيبُكَ). أي دَعِ الشَّيْءَ الَّذِي فِيهِ شَكٌّ إِلَى الْعَمَلِ بِشَيْءٍ لَيْسَ فِيهِ شَكٌّ.

ومن هنا أيضًا أرسى الفقهاء قاعدة الشك في الصلاة: (أَنْ تَبْنِيَ عَلَى الْأَقْل). فالُدُّخَانُ يَكْفِي فِي تَحْرِيمِهِ: الْخِلَافُ بَيْنَ الْمُتَجَادِلِينَ وَالْمُتَخَاصِمِينَ فِي الْحَقِّ، فيقولون: هو مكروه وليس بحرام، وبعضهم يقول: هو مباح وليس بحرام، وفريق ثالث يقول: ليس بحرام وليس بحلال، وآخر يقول إنه حرام وأشد حرمة من الخمر. والجميع أجمعوا على أنه شبهة بين الحلال والحرام وحديث {الْحَلَالُ بَيْنَ وَالْحَرَامِ بَيْنَ} جاء بالقول الفصل في جعل الشبهة حرامًا. هذا وما بالك وقد وردت الأدلة بحرمة في الكتاب والسنة، كما أوردنا أكثر من خمسة وثلاثين دليلاً على حرمة بالإضافة إلى القواعد التي ذكرناها.

وفي الحديث: {أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ مَحَارِمَهُ}، فمن يَزْعَ قَرَبَ حِمَى الْمَلِكِ يَوْشِكُ أَنْ يَقَعَ فِيهِ، فيتعرض للعقوبة والإيذاء، وحِمَى اللَّهِ ﷻ هي حدوده ومحارمه التي أمرنا ألا نقرب منها أو نتعدّها، ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا﴾ [البقرة: ١٨٧]، ﴿تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَعْتَدُوهَا﴾ [البقرة: ٢٢٩].

وهكذا الشبهات من وقع فيها فقد وقع في حِمَى الْمَلِكِ التي حذر منها وأمرنا بالبعد عنها.





## وقفة

### [ قل أنتم أعلم أم الله ؟ ]

« يزعم بعض الجاهلين بالتشريع الإسلامي، واللغة العربية أن ليس في القرآن الكريم وسنة رسوله ﷺ تحريم للدخان والمفترات والمخدرات، وأنه لم يرد عن الأئمة الأوائل شيء في تحريمها، وهؤلاء يقولون على الله تعالى بغير علم، وهم من الذين يعملون على إفساد المجتمع الإسلامي بالكذب على الله ورسوله، ومن ثم الكذب على التشريع الإسلامي من طريق دس السُّم فيه.

والحقيقة أن زعمهم باطل فقد جاءت الدلائل والبراهين من الكتاب والسنة والإجماع وأقوال الفقهاء، والعقل ببيان قواعد التحريم وخطورة مضارّه والحذر منه. «عادل عبد المجيد رسلان»



والمصالح ليست هي ما يراه الإنسان مصلحة له ونفعاً حسب هواه، وإنما المصلحة ما يراه الخالق للإنسان مصلحة له حسب طبيعة خلقه وفطرته ﴿قُلْ أَنتُمْ أَعْلَمُ أَمِ اللَّهُ﴾ [البقرة: ١٤٠]، فقد يرى الإنسان النافع ضاراً، والضار نافعاً، متأثراً بشهوته وتطلعه إلى النفع العاجل اليسير دون التفات إلى الضرر الآجل الجسيم.

«د. عبد الكريم زيدان»



كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

### • القاعدة الحادية عشر: (الفطرة):

قال تعالى: ﴿فَطَرَتِ اللَّهُ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا يَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ﴾ [الروم: ٣٠].

الفطرة تدل على خبث الدُّخان، وقد فطر الله تعالى الناس على خبثه حتى شاربوه يرونه خبيثًا، وإن أنكر بعضهم بلسان مقاله لكن فطرته تستخبثه.

لذلك لا ترى أحدًا من شاربِي الدُّخان يشربه في المسجد الحرام ولا في غيره من المساجد، ولا في مجالس القرآن والعلم، ولا في الأماكن الشريفة، أو أماكن الدراسة في المدارس أو الجامعات.

وكثيرٌ من شاربِي الدُّخان يحذّر أولاده وزوجته من شربه. لماذا؟ ولماذا لا يحذّر أولاده من شرب الليمون والبرتقال مثلاً. وذلك لأن الدُّخان خبيث مُضِرٌّ، والليمون والبرتقال طيب نافع.

وفي الحديث قال ﷺ: {إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا}.

ثم ذكر: {الرَّجُلُ يُطِيلُ السَّفَرَ أَشْعَثَ أَغْبَرَ، يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ، يَا رَبِّ، يَا رَبِّ، وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِيَ بِالْحَرَامِ، فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ} (١).



والدُّخان إساءة للفطرة في تنن الفم الذي هو محل ذكر الله تعالى.

وأي مضاهاة للفطرة إذا علِمَ أن بعض العلماء الأتراك أفتى بنجاسة الدُّخان

(١) أخرجه مسلم، ل: «الزكاة»، ب: «قبول الصدقة من الكسب الطيب وتربيتها»، ح «١٠١٥».





وبفساد صلاة شاربِهِ، وأن رائحته في الثوب والبدن لا يُعفى منها» (١).

وليعلم أن الله ﷻ قد يعضب من يتسبب في غضب الضعفاء، لقوله ﷻ لأحد الصحابة عندما تسبب في غضب بعض الضعفاء من الصحابة: { لَئِنْ كُنْتَ أَغَضَبْتَهُمْ لَقَدْ أَغَضَبْتَ رَبَّكَ } (٢).

وقد يكون المدخن من شر الناس منزلة عند الله يوم القيامة، وخاصة إذا كان ممن يتقيه الناس مخافة دخان سيجارته وفحشه بها، وفي الحديث: { إِنَّ شَرَّ النَّاسِ مَنْزِلَةً عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ وَدَّعَهُ، أَوْ تَرَكَهُ النَّاسُ اتِّقَاءَ فُحْشِهِ } (٣).

ومن مظاهر الانتكاسة في الفطرة: سؤال المدخن غيره المال، لا ليأكل أو ليشرب أو ليلبس أو ليقضي حاجة ضرورية له، لكنه يسأله إذا فقد السيجارة فيقع في حرجين:

**الأول:** السؤال بغير حق، والسؤال في الإسلام لا يجوز إلا لصاحب فقر مدقع، أو دين مفضّع، أو عابر سبيل.

**الثاني:** سؤاله لمُحرّم، فإلّا لئنه سأل ليأكل، أو ليسدّ دينه، إنما سأل صديقه سيجارة ليدخنها، ويلهو ويعبث بها.

ومن مظاهر الانتكاسة في الفطرة: اتباع الهوى، والعاقل صاحب الفطرة السليمة هو الذي يجعل هواه في طاعة الله، وفي اتباع ما جاء به النبي ﷺ أي يجعل هواه في هوى الله ورسوله.

(١) «كتاب الصلح بين الأخوان» عبد الغني البابلي.

(٢) أخرجه البخاري، ك: الأدب، ب: ما يجوز من اغتيال أهل الفساد والريب، ح «٦٠٥٤»،

ومسلم، ك: «فضائل الصحابة»، ب: «من فضائل سلمان وصهيب وبلال ؓ»، ح «٢٥٠٤».

(٣) سبق تخريجه.

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

ومخالفة الهوى هو أول طريق الهداية، وبداية الفلاح، واتباع الهوى والإصرار عليه سبب في الضلال عن سبيل الله؛ قال تعالى: ﴿وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ يَوْمَ الْحِسَابِ﴾ (٦) [ص].

فالدخان سبب في فساد الفطرة التي أمرك الله تعالى بالمحافظة عليها، وجعلك أميناً بالفطرة السوية على صحتك ومالك، وأداء الأمانة التي قبلتها، ورفضتها السموات والأرض والجبال، وأشفقن منها، فلا تتبع الهوى، ولا تطع الشيطان الذي قال لربه: ﴿وَلَا مَرَمَهُمْ فَلْيَغْتَرِبْ خَلَقَ اللَّهُ﴾ [النساء: ١١٩]

وقال تعالى عن وعد الشيطان: ﴿يَعِدُّهُمْ وَيُمَنِّيهِمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا﴾ (١٢٠) [النساء].

- واعلم يا من وقعت في بلية الدخان: أن الله تعالى أقدر عليك، حلیم بك، يستر عليك، فلا تغتر بحلمه، ولا يغرنك بالله الغرور.
- واحذر من حلم الله تعالى، بألا يكون استدراجاً أو إملاءً منه سبحانه لك.
- واعلم أن الله تعالى يمهلك ولا يهلكك، فلا تضيع الفرصة وقت الإمهال، حتى لا يلحق بك الإهمال.

- واغتنم الفرصة مسرعاً بالانضمام إلى فريق النعيم، قبل أن ينادي المنادي: ﴿فَرِيقٌ فِي الْجَنَّةِ وَفَرِيقٌ فِي السَّعِيرِ﴾ (٧) [الشورى]. فتخلق بأخلاق هذا الفريق ولا يستخفنك الشيطان اللعين، ويستدرجك إلى أخلاق الفريق الآخر.

- واغتنم شبابك قبل هرمك، وصحتك قبل مرضك، وغناك قبل فقرك، فالأيام دول، فكن على حذر منها، فإني لك ناصح أمين.





## وقصة

### [يا شارب التُّمبَاك (١)]

يا شارب التُّمبَاك ما أجراك  
أَتَظُنُّ أن شرابه مستعذَّب  
هل فيه نفعٌ ظاهر لك يا فتى؟  
ومَضَرَّةٌ تبدو، وَحُبْتُ روائح  
وفُتُورُ جسمٍ وارتخاءُ مفاصل  
وتَلَفٌ مالٍ لا تجد عوضاً له  
ورضيتَ فيه بأن تكون مُبذراً  
فإذا حضرتَ بمجلسٍ واستشققوا  
يكفيك ذمّاً فيه أن جميع مَنْ  
فارَقَ بنفسك واتَّبَعَ آثارَ مَنْ  
إن كنتَ شهماً فاجتنبه ولا تكن  
إني نصحتك فاستمع لنصيحتي  
وبذلتُ قولي ناصحاً لك يا فتى

من ذا الذي في شرِّه أفتاك؟  
أم هل تَظُنُّ بأن فيه غِذاً؟  
كلا، فلا فيه سوى إيذاك  
مكروهةٌ تؤذي بها جُلُساك  
مَعَ ضيقِ أنفاسٍ وضعفِ قواك  
إلَّا دُخَاناً قد حشى أحشاك  
وأخ المَبذِّر لم يكن يخفاك  
من فيك ريحاً، يكرهون لِقَاكَ  
قد كان يشربه، يودُّ فِكاكَ  
أهداك لا مَنْ فيه قد أغواكَ  
في شرِّه مُستتبِعاً لهواكَ  
ونَهَيْتُ، فاتبع قولَ مَنْ ينهاكَ  
فعساكَ تقبل ما أقول عساكَ



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

### • القاعدة الثانية عشر: (فاجتنبوه).

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ، قَالَ: { دَعُونِي مَا تَرَكْتُكُمْ، إِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِسُؤَالِهِمْ وَاخْتِلَافِهِمْ عَلَى أَنْبِيَائِهِمْ، فَإِذَا نَهَيْتُكُمْ عَنْ شَيْءٍ فَاجْتَنِبُوهُ، وَإِذَا أَمَرْتُكُمْ بِأَمْرٍ فَأَتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ } (١).

يقول ابن رجب في شرحه لهذا الحديث: « إِنَّ اللَّهَ لَا يُكَلِّفُ الْعِبَادَ مِنَ الْأَعْمَالِ مَا لَا طَاقَةَ لَهُمْ بِهِ، وَقَدْ أَسْقَطَ عَنْهُمْ كَثِيرًا مِنَ الْأَعْمَالِ بِمُجَرَّدِ الْمُسْقَاةِ رُخْصَةً عَلَيْهِمْ، وَرَحْمَةً لَهُمْ، وَأَمَّا الْمُنَاهِي، فَلَمْ يُعْذَرْ أَحَدٌ بِإِزْكَارِهَا بِقُوَّةِ الدَّاعِي وَالشَّهَوَاتِ، بَلْ كَلَّفَهُمْ تَرْكَهَا عَلَى كُلِّ حَالٍ، وَأَنَّ مَا أَبَاحَ أَنْ يُتَنَاوَلَ مِنَ الْمَطَاعِمِ الْمُحَرَّمَةِ عِنْدَ الضَّرُورَةِ مَا تَبَقِيَ مَعَهُ الْحَيَاةُ، لَا لِأَجْلِ التَّلَذُّذِ وَالشَّهْوَةِ، وَمِنْ هُنَا يُعْلَمُ صِحَّةُ مَا قَالَهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ: (إِنَّ النَّهْيَ أَشَدُّ مِنَ الْأَمْرِ) » (٢).

والدُّخان بدعة في الدين: لأن الإسلام جاء بحفظ الضروريات، وشربه يتنافى معها.

والدُّخان سُمٌّ فتَّاك، فهل يقول عاقل، بجواز أكل السُّمِّ لبعض الطبائع؟

والذي يحرم أكله وشربه واستنشاقه من الدُّخان والسجائر والمفترات والمسكرات

يحرم شراؤه، ويحرم بيعه، ويحرم إهداؤه، ويحرم صناعته وتجارته.

وكثير من الناس يتعبد الله ﷻ بالأوامر دون النواهي، مع أن الدين أمرٌ ونهيٌّ،

حلال وحرام.

تجد كثيرًا من الناس يلتزمون بإقامة الصلاة، وقد التزم بالنهي القليل منهم:

﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

(١) أخرجه البخاري، ك: «الاعتصام بالكتاب والسُّنة»، ب: «الافتداء بسنن رسول الله»، ح «٧٢٨٨».

(٢) جامع العلوم والحكم (١/ ٢٥٥).





وكثير من المسلمين لبّوا نداء الحج، وقليل منهم الذين استجابوا للنهي: ﴿فَلَا

رَفَتْ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾ [البقرة: ١٩٧].

وكثير من الناس استجاب لنداء الحق (لا إله إلا الله)، وقليل منهم الذي ترك ما يتنافى معها من شرك، ونفاق، وجاهلية، وكفر.

### • ومن مخاطر التدخين:

- انتقال العدوى عن طريق التدخين والجوزة والشيشة، فبعض الأمراض المعدية، وخاصة الأمراض الصدرية «كالسل»، وأنفلونزا الخنازير، وغيرها تنتقل عدواها من شخص إلى آخر عن طريق التدخين وشرب الشيشة أو الجوزة.
- في الاستمرار على شرب الدخان طاعة لإبليس «نعوذ بالله منه»، لأن المسلم يعلم أن الوقوع في الذنب ليس شرًا كله، إنما الشر في الاستمرار والمداومة عليه، وطاعة الشيطان في ذلك. فالإصرار على تناول الدخان يتنافى مع شروط التوبة، من الإقلاع عن الذنب، وعدم التهادي فيه، والندم عليه، والعزم على ألا يعود إليه أبدًا.
- التدخين يشبه طعام أهل النار ﴿لَا يَسْتَمِنُ وَلَا يُغْنِي مِنْ جُوعٍ﴾ [الغاشية].
- التدخين يُصاحبه تدهور في الكفاءة الإنتاجية للمُدخن.
- التدخين يسبب التفكك في الروابط الأسرية.
- نسبة المدخنين في مرتكبي الجرائم في مختلف الدول (٩٠٪).
- الدخان يُورث أخلاقًا غير حمودة، وطباعًا مذمومة أهمها البخل، وسرعة الانفعال والغضب لأتفه الأسباب.
- الدخان يُفقد صاحبه الكياسة { فَالْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ،

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ {.

• التدخين له علاقة قوية بالعجز البدني، وعدم ممارسة الرياضة التي لها فوائد جمّة للإنسان.

• الله سبحانه لا يحب المدخنين لقوله تعالى: ﴿إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾، والتدخين كله إسراف وتبذير، والدُّخَانُ يحرّمك من صفات عباد الرحمن بهذا الإسراف.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا﴾ [الفرقان: ١٧].

• الدُّخَانُ وإنفاق المال يورث الحسرة عليه. قال تعالى بعد آية التبذير: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا﴾ [الإسراء: ٢٩].

• الدُّخَانُ يُحْدِثُ فُرْقَةً فِي الْأُمةِ الْمُجْتَمِعَةِ، وخلافاً بين الآباء وأبنائهم، والإخوان والأصدقاء.

• الدُّخَانُ مكسبه حرام، ويحرّم بيعه وشراؤه، لأن الله تعالى إذا حرّم شيئاً حرّم ثمنه، كما حرّم بيع الخمر والميتة والخنزير.





## وقفّة [حقاً إن الدُّخان خبيث]

«إنما حرّم الله تعالى على هذه الأمة ما حرّم لحبشه، وتحريمه له حمية لهم، وصيانة عن تناوله، وتحريمه يقتضي تجنبه والبعد عنه بكل طريق»  
ابن القيم رحمته

### • حقاً إن الدُّخان خبيث:

خبيث لأنه يفسد الأسنان، فيحطم أساسها وشكلها، وخبيث لأنه يضرّ بالفم، وينشر فيه الالتهابات الخبيثة، وخبيث لأنه يضرّ بالخلق فينشر فيه التقرّحات المتنوعة، وخبيث لأنه يُفسد الجهاز التنفسي، والهضمي، والدموي، والعصبي، وخبيث لأنه يؤثّر في محتويات الرأس فيفسد التفكير، ويضعف الإدراك، وخبيث لأنه يؤدي إلى أمراض خطيرة فتّاكة (منها السرطان والذبحّة وانسداد الشرايين)، وخبيث لأنه يؤدي إلى قتل النفس وإهلاكها، وخبيث لأنه يؤذي الغير، ويؤتلف المال، وخبيث في رائحته.

«الشيخ سعد ندا»



## • قالوا عن الدخان:

«سبب تزايد الأمراض العقلية في العالم التبغ (الدخان)»، وقد جرّب الأطباء في المصابين بالأمراض الجنونية بمنعهم عن تعاطي التبغ فتوصلوا إلى نتائج باهرة. ومن الناس من أصيب بأوهام ووساوس مقلقة حرّمته لذة الطمأنينة والراحة، وكانت تؤدي إلى الجنون، فلما ترك التدخين شُفي تمامًا «بإذن الله»، وشوهد رجال وقعوا في التخدير، وماتوا على تلك الحال لإفراطهم في استنشاق دخان التبغ، ومات ثلاثة أطفال مرة بعد تكبّد آلام لا تطاق بسبب امرأة دجّالة دهنت رءوسهم بمنقوع التبغ؛ زعمًا منها أنه يزيل قشور الرأس.

وقد شوهد أن المشتغلين في مصانع الدخان كثيرًا ما يشكون في بدء شغلهم من صداع وغثيان (حالة من الإغماء)، وفقد شهوة الطعام وأرق، وأنهم لا يعمرّون كثيرًا، بل الكثير منهم يصاب بالداء الخنازيري وفقر الدم والسل الرئوي (١).

• يقول د. خالد منيمنة «خبير منظمة الصحة العالمية»، في محاضرة له حول الدخان: «يوجد في كل مائة أوقية من أوراق التبغ المجفف أوقيتان أو ٥٧ جم من السّم الذي يعرف بالنيكوتين، وهو مادة قاتلة أقوى في فعلها من الزرنيخ».

والاستمرار على عادة التدخين يُحدث: التسمّم المزمن، ويخدر المخ والأعصاب ويحدث انتعاشًا وتخديرًا وقتيًا يصرف المدّخن عن استشعاره ألم العناء ومشقة التعب، وعذاب القلق الذي لا يزال يساوره رغم عدم شعوره به.

• يوجد مرضٌ خاصٌ يطلق عليه الأطباء اسم (قلب التبغ).

وفي هذا المرض يدق القلب حينًا بسرعة زائدة ثم يتوقف فجأة مرة أو مرتين ثم يدق ببطء، والمدّخنون تكون أنفاسهم دائمًا قصيرة، وهذا هو السبب الذي يدعو هواة الألعاب الرياضية إلى اجتناب التبغ.

(١) «العلامة لوجران». نقلًا عن كتاب: «الأمراض الاجتماعية وعلاجها» للأستاذ/ علي فكري.



- وللتبغ تأثير على القوى العقلية: فقد اتضح أن الدرجات العلمية التي يحرزها المدخنون تقل ٢٠٪ عن الدرجات التي يحرزها غير المدخنين.
- التبغ يجعل من الولد شخصًا كاذبًا ولصًا خبيثًا منحرفًا عن طريق الاستقامة والفضيلة، وكثيرًا ما يكذب الصبي المدخن في سبيل الحصول على سيجارة واحدة أو كتمان التدخين عن والده (١).



- قرّر مجلس وزراء الصحة العرب في دورته الخامسة في تونس: «التدخين سبب رئيسي لسرطان وأمراض الرئة وأمراض القلب والشرابين».
- نسبة الوفيات بسبب التدخين أعلى من نسبة الهلاك بسبب الحروب والحوادث. «منظمة الصحة العالمية».
- أي مُنكر أكبر مما ابتليت به هذه الأمة من إقبال رجالها وبعض نساءها وأطفالها على ممارسة عادة التدخين، وَلَكُمْ يَوْسُفُنِي وَيَحْزُ في صدري وأنا أرى هذه الألوف المؤلفة تتهافت على هذه السيجارة، غير عابئين بالآثار السيئة والأمراض والأخطار التي تنجم عن هذا الإدمان الذي ابتلي به الكثير من إخواننا الذين تغافلوا وتجاهلوا مضارّ هذا السرطان القاتل للأرواح، والمهدر للأموال دون أن يعبؤوا بذلك، بل وترى الواحد منهم يسير مع تيار المدخنين وهو فاقد الإرادة، بل معدومها أمام سحر هذه السيجارة القاتلة (٢).
- «توجد عداوة بين المرأة والتدخين، فمن أحب طرفًا منهما فقد أضاع الطرف الآخر». (جوتكور)

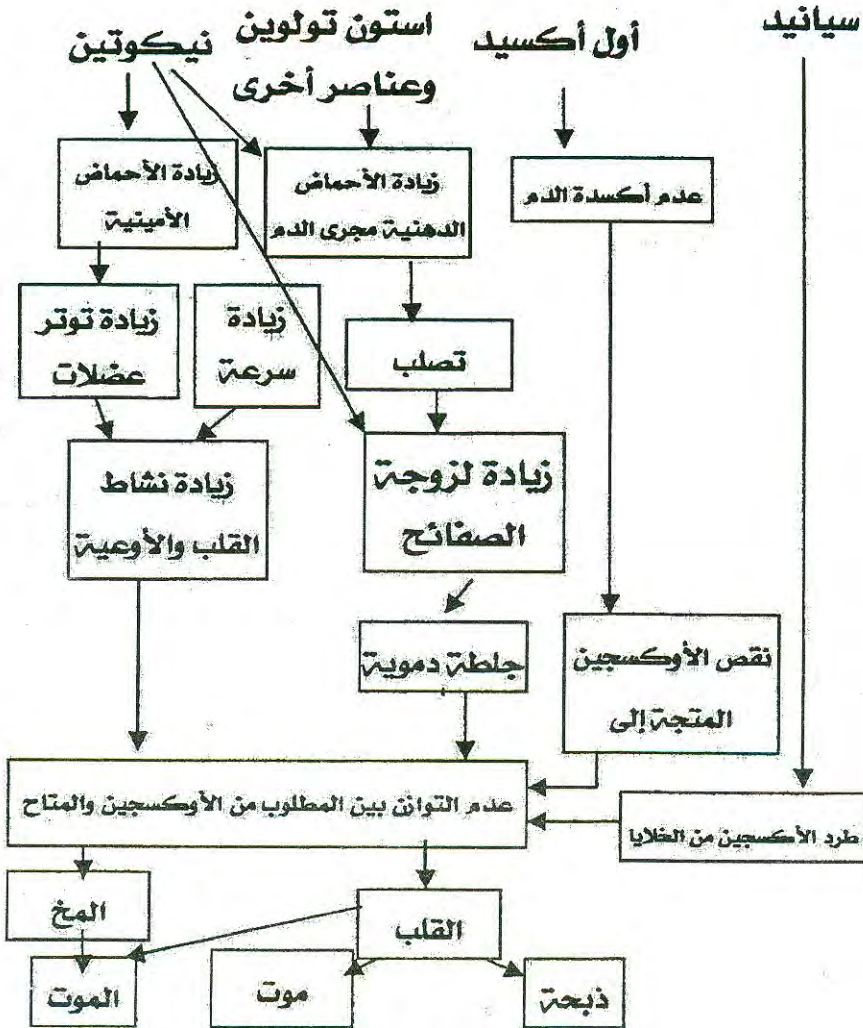


(١) «د. خالد منيمنة» نقلًا عن كتاب السجائر والدخان والمخدرات لعثمان بن أحمد عنبر.

(٢) «د. غازي عبد اللطيف موسى: عضو كلية أطباء الصدر الباكستانية، وزميل كلية أطباء الصدر الأمريكية، وكتابه القيم: التدخين بين الطب والدين».

## وقفة

## (آليات خطورة التدخين)



د. عبد المنعم شحاتة (التدخين بوابة المخدرات)



## • فتاوى في شرب الدخان:

□ أمّا الدخان: شربه، والاتجار فيه، والإعانة على ذلك، فهو حرام لا يحل لمسلم تعاطيه شرباً أو استعمالاً أو اتجاراً، وعلى كل من يتعاطاه أن يتوب إلى الله تعالى توبة نصوحاً، كما يجب أن يتوب من جميع الذنوب، وذلك لأنه داخل في عموم النصوص الدالة على التحريم، داخل في لفظها العام وفي معناها، وذلك لمضارّه الدينية والبدنية والمالية التي يكفي بعضها في الحكم بتحريمه، فكيف إذا اجتمعت؟ (الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي).



□ «الدخان حرام لكونه مُضراً بالصحة بإخبار الأطباء المعبرين، ولكونه من المخدرات المتفق عليها، المنهي عن استعمالها شرعاً، لحديث أحمد عن أم سلمة: «نهى رسول الله ﷺ عن كل مسكر ومفتر» وهو مفترّ باتفاق الأطباء، وكلامهم حجة في ذلك وأمثاله باتفاق الفقهاء سلفاً وخلفاً، ولكون رائحته الكريهة تؤذي الناس الذين لا يستعملونه، كما تؤذي الملائكة المكرّمين، ومعلوم أن رائحة التدخين ليست أقل كراهية من رائحة الثوم والبصل، بل إنها رائحة تنته قدرة، وفي الصحيحين عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه: {أن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه الناس}، ولكونه سرفاً؛ إذ ليس فيه نفع مباح خالي من الضرر، بل فيه الضرر المحقق بإخبار أهل الخبرة.

(فتاوى الشيخ محمد العيني من فقهاء الحنفية في رسالته «تحريم التدخين»)



كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

■ «الآثار العقلية الصحيحة والدلائل العقلية الصريحة تعلن بتحريم الدُّخان، وكان حدوثه في القرن العاشر الهجري، وأول خروجه بأرض النصارى والمجوس، ولقد نهى الله تعالى عن كل مسكر ومفترّ، وإن قيل إنه لا يسكر فهو يخدّر ويفتّر أعضاء شاربه الباطنة والظاهرة، والمراد بالسُّكر مطلق تغطية العقل، وإن لم تكن معه الشدّة المطربة، ولا ريب أنها حاصلة لمن يتعاطاه أول مرة وإن لم يسلم أنه يُسكر فهو يخدّر ويفتّر، وقال العلماء: المفترّ ما يُورث الفتور والمخدّر في الأطراف، وحسبك بهذا الحديث دليلاً على تحريمه، وأنه يضرّ بالبدن والروح، ويفسد القلب، ويُضعف القوى، ويغير اللون بالصفرة، والأطباء مجمعون على أنه مضرّ، ويضرّ بالدين والمروءة والعرض والمال، وفيه التشبه بالفسقة لأنه لا يشربه غالباً إلا الفسّاق والأنذال، ورائحة فم شاربه خبيثة».

(أبو الحسن البصري الحنفي)



■ «الدُّخان خبيث ثبتت حرمة عند كثير من العلماء المعتمد عليهم في مصر وديار الروم والحجاز واليمن، وحرمة لا يتوقف فيها إلا مخدول مكابر معاند قد أعمى الله بصيرته، لأنه مسكر خبيث يضرّ بالبدن والقلب والدين والمال، وقد شُهِد من متعاطيه السكر والحدث وسوء الخلق عند فقده، وأكل النار له وهو لا يشعر ولا يحسُّ بها».

(فتوى الشيخ عمر بن أحمد المصري الحنفي) نقلا عن كتاب:

«موقف الإسلام من الخمر» رسالتا ماجستير





### • هل يجوز إلقاء السلام على من يشرب الدخان؟

السلام من شعائر الإسلام، وسمّة من سماته العليا، إلقاءه مُستحبٌّ وسُنّةٌ مؤكّدة، والرد عليه واجب، فإذا أُلقيت السلام على المدّخن وهو في يده السيجارة، لتؤلف قلبه ثم تقدم له النصيحة بالإقلاع عنه فلا بأس في ذلك، وإذا كان عدم إلقاء السلام عليه من باب الزجر بالهجر، ويعي المدّخن أن عدم إلقاء السلام عليه بسبب إصراره على المنكر، فلعل ذلك يكون سبباً في عدم مجاهرته به، وقد تكون سبباً في أوبته وتوبته، فلا بأس بذلك. (أسامة بن محمد بدوي البراجمة).



■ والتونون (التّمباك) أو الدّخان: إن لم يُسكر فهو مفترّ، وهو حرام، وتناوله المرة والمرتين ليس من الكبائر، والإصرار عليه من الكبائر، لأن الصغائر تكون كبائر بخمسة أمور، وهي: (الإصرار عليها، والتهاون بها، والاستخفاف وعدم المبالاة بفعلها، والفرح والسرور بها، والتفاخر بها بين الناس، أو صدورها من عالم أو ممن يقتدى به).

### (من فتاوى الشيخ الشهير بالنجم الغزي الشافعي الدمشقي)



■ «وقد اتفق العلماء على حفظ العقول وصونها من المفترّات والمخدّرات، وكل من امتصّ هذا الدّخان مُقرّاً بأنه لا بد أن يدوِّخ أول تناوله، ويكفي ذلك دليلاً على التحريم، لأن كل ما غيّر العقل بوجه من الوجوه، أو أثر فيه بطريق تناوله حرام».

(الشيخ ابن علان الصديقي الشافعي) في رسالته:

(إعلام الإخوان بتحريم تناول الدخان)



كيف تنقلع عن التدخين خلال ساعة

■ «يتبين لك من كلام رسول الله ﷺ، وكلام أهل العلم تحريم التنن الذي كثر في هذا الزمان استعماله، وصحَّ بالتواتر عندنا، المشاهدة إسكاره في بعض الأوقات خصوصًا إذا أكثر منه، أو تركه يومًا أو يومين لا يشربه ثم شربه».

(الشيخ عبد الله بن محمد النجدي من علماء الحنابلة) في فتاويه



■ «الدُّخان حرام لقوله ﷺ: { كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَمَا أَسْكَرَ مِنْهُ الْفَرْقُ فَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْهُ حَرَامٌ } (١): وهذا عامٌّ في كلِّ مُسْكِرٍ، فإنَّ النَّبِيَّ ﷺ قد أوتي جوامع الكلم، وقد نصَّ العلماء على ذلك، وأجاب: وأما شارب الدُّخان فيجلد قدر أربعين جلدة».

(الشيخ محمد بن ناصر بن معمر)



■ «الذي نرى فيه التحريم لعله الإسكار، ولعله أنه متن متخبث عند من لم يعتده، واحتج العلماء بنهيهِ ﷺ عن كل مسكر ومفتر، ويقول تعالى: ﴿وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧]. وأمّا من ألفه واعتاده فقد لا يرى خبيثه كالجعل لا يستخبث العذرة».

من فتاوى الشيخ: (عبد الله بن عبد الرحمن البابطين)



(١) أخرجه أبو داود، ك: «الأشربة»، ب: «النهي عن المسكر»، ح «٣٦٨٧»، والترمذي، ك: «الأشربة»، ب: «ما جاء ما أسكر كثيره فقليله حرام»، ح «١٨٦٦».





□ «ومن تأمل أدنى تأمل في قواعد الشريعة وآدابها، علم يقيناً أن تناول هذه العُشْبَة (أوراق التبغ) حرام، لأنها من الخبائث التي حرّمها الله تعالى على هذه الأمة المطهرة».

(الشيخ الناصري) في كتابه: «الاستقصاء»



• أما المذاهب الأربعة:

□ فالشافعية: حرّموا شرب الدُّخَان، منهم:

• ابن علان: شارح رياض الصالحين، والأذكار، وله رسالتان في تحريمه.

• أبو بكر الأهدل، والقلبي، والبُجَيْرمي.

□ والمالكية: حرّموا الدُّخَان، منهم:

• كنون، مُحْتَشِي (شرح عبد الباقي على مختصر خليل).

• وأبو زيد عبد الرحمن الفاسي.

• والشيخ إبراهيم اللقاني.

• والشيخ سالم السنهوري وكثيرون غيرهم.

□ والحنفية: حرّموا الدُّخَان، منهم:

• الشيخ محمد العيّني، وله رسالة في تحريمه.

• والشيخ محمد الخواجه.

• والشيخ عيسى الشهاوي.

• والشيخ مكي بن قُروخ.

• والشيخ سعد البلخي المدني.

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

- والشيخ عمر بن أحمد المصري.
- والشيخ أبو السعود مفتي إسطنبول، وغيرهم.
- والحنابلة: حرّموا الدُّخان، منهم:**
- الشيخ: محمد بن عبد الوهاب.
- الشيخ محمد بن إبراهيم .
- الشيخ: عبد الرحمن ناصر السعدي.
- الشيخ: عبد الله أبو بطين وغيرهم.



□ وقد تفرّد الشيخ محمد بن عبد الله المُسَوّقي في كل مؤلفاته عن التدخين، وكلها في تحريمه مثل:

- تبصرة الإخوان في بيان أضرار التبغ المشهور بالدُّخان.
- عقود الجواهر الحسان في بيان حُرمة التبغ المشهور بالدُّخان.
- الإيضاح والتبيين في حُرمة التدخين.



□ فتوى من دار الإفتاء بالسعودية برقم ٣٠٧١ لسنة ١٤٠٠هـ برئاسة

الشيخ بن باز رحمته:

« شرب الدُّخان حرام لكثرة ضرره، ولكون إنفاق المال فيه إسرافاً، وقد نهى الله عن الإسراف، ولكونه خبثاً فينطبق عليه قوله تعالى: ﴿وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ

الْخَبِيثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧].





وبناء على ذلك فالأشجار فيه حرام، والكسب من ذلك حرام، وإنتاجه زراعة وصناعة حرام».



### ❑ فتوى دار الإفتاء في مصر: جاء فيها:

«إنَّ العلم قد قطع في عصرنا الحالي بأضرار استخدامات التبغ على النفس، لما في التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره ممن يخالطونه، ولما فيه من إسراف وتبذير نهى الله عنهما، والله تعالى يقول: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء]، ويقول عزَّ وعلا: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [الأعراف]. وعليه فإن التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية.

### ❑ الفتوى صادرة في جمادى الأول ١٤٢٠هـ، ١٩٩٩/٩/٥م

الدكتور/ نصر فريد واصل مفتي الجمهورية



### ❑ فتوى الشيخ ابن عثيمين رحمه الله:

شرب الدخان محرم، وكذلك بيعه وشراؤه، وتأجير المحلات لمن يبيعه، لأن ذلك من التعاون على الإثم والعدوان، ودليل تحريمه قوله تعالى: ﴿وَلَا تَتَوَلَّوْا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَمًا﴾ [النساء: ٥].

ووجه الدلالة من ذلك أن الله تعالى نهى عن أن نؤتي السفهاء أموالنا، لأن السفهية يتصرف فيها بما لا ينفع، ويبيِّن سبحانه وتعالى أن هذه الأموال قيام للناس لمصالح الدين ومصالح الدنيا، فيكون صرفها في ذلك منافياً لما جعله الله تعالى لعباده.

كيف تطلع عن التدخين خلال ساعة

ومن أدلة تحريمه قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩].

ووجه الدلالة من الآية أنه قد ثبت في الطب أن شرب الدخان سببٌ لأمراض مستعصية تؤول بصاحبها إلى الموت، مثل السرطان، فيكون متناولها قد أتى بسببٍ لهلاكه. ومن أدلة تحريمه قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

ووجه الدلالة من هذه الآية: أنه إذا كان الله قد نهى عن الإسراف في المباحات وهو مجاوزة الحد فيها، فإن النهي عن صرف المال في أمر لا ينفع يكون من باب أولى. ومن أدلة تحريمه: نهى النبي ﷺ عن إضاعة المال، وهناك أدلة أخرى، والعاقل يكفيه دليل واحد من كتاب الله أو سنة رسوله ﷺ.

وأما النظر الصحيح الدال على تحريمه فهو: كل عاقل لا يمكنه أن يتناول شيئاً يكون سبباً لضرره ومرضه، ويستلزم نفاذ ماله في صرفه فيه، لأن العاقل لا بُدَّ أن يحافظ على بدنه وعلى ماله، ولا يهمل ذلك إلا من كان ناقصاً في عقله وتفكيره.

ومن الأدلة النظرية على تحريمه أيضاً: أن شارب الدخان إذا فقد ضاق صدره وكثرت عليه البلبال والأفكار، ولا ينشرح صدره إلا بالعودة إلى شربه، وشربه يستلزم ثقل العبادات على شاربه، ولا سيما الصيام، وخاصة في أيام الصيف الطويلة فيكون الصوم لديه مكروهاً.

وحينئذ فإني أوجه النصيحة لإخواني المسلمين عموماً، والمبتلين به خصوصاً بالتحذير منه بيعاً وشراءً وشرباً، وتأجير المحلات من أجل بيعه فيها، والمعونة عليه من أي وجه كان». اهـ.





■ «الدُّخَانُ شَرٌّ مِنَ الْخَمْرِ؛ لَأَنَّهُ لَا نَفْعَ فِيهِ الْبَتَّةَ بَلْ كُلُّهُ ضَرَرٌ، فَبَيْعُهُ وَالْإِتِجَارُ بِهِ أَوْلَى بِالْتَحْرِيمِ مِنَ الْخَمْرِ، وَمَنْ اتَّجَرَ فِيهِ بَعْدَ مَعْرِفَتِهِ بِالْتَحْرِيمِ فَفِيهِ شَبْهٌ مِنَ الْيَهُودِ، لَمَّا حُرِّمَتْ عَلَيْهِمُ الشُّحُومُ أَذَابُوهَا، فَبَاعُوهَا وَأَكَلُوا ثَمَنَهَا فِي الْحَدِيثِ: { لَا يَذَابُ شَحْمُ الْمَيْتَةِ وَلَا يُبَاعُ وَدَكُّهُ }<sup>(١)</sup>، وَفِي الْحَدِيثِ أَيْضًا: { لَعَنَ اللَّهُ الْيَهُودَ: إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ عَلَيْهِمُ الشُّحُومَ فَبَاعُوهَا، وَأَكَلُوا ثَمَنَهَا، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا حَرَّمَ عَلَى قَوْمٍ أَكَلَ شَيْءٌ حَرَّمَ عَلَيْهِمْ ثَمَنَهُ }<sup>(٢)</sup>.

(فتوى الشيخ عبد الحق عبد اللطيف السوهاجي)

ونفس الفتوى أفتى بها الشيخ ابن جبرين رحمته.



■ مسألت: هل تصح صلاة المدخن إمامًا؟

كُره الجمهور من علماء المسلمين ذلك، لأن المدخن قد خرج من صفة العدالة، واتصف بصفة الفسوق، والجمهور على كراهة الصلاة خلف الفاسق.

قال الإمام مالك رحمته: «إن العدالة في إمام الصلاة شرط من شروطها، فمن صلى خلف فاسق بطلت صلاته، وعليه أن يُعيد».

وفي الحديث: «أَنَّ رَجُلًا أَمَّ قَوْمًا فَبَصَقَ فِي الْقِبْلَةِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حِينَ فَرَّغَ: { لَا يُصَلِّيْ لَكُمْ } فَأَرَادَ أَنْ يُصَلِّيَ بَعْدَ ذَلِكَ فَمَنْعُوهُ فَذَكَرَ ذَلِكَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: { نَعَمْ إِنَّكَ أَذَيْتَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ }<sup>(٣)</sup>.

(١) أخرجه البخاري، ك: «البيوع»، ب: «لا يذاب شحم الميتة»، ح «٢٢٢٣».

(٢) أخرجه أحمد، ح «٢٢٢٢»، وأبو داود، ك: «البيوع»، ب: «في ثمن الخمر والميتة»، ح «٣٤٨٨»، انظر: «صحيح الجامع»، ح «٥١٠٧».

(٣) أخرجه أبو داود، ح «٤٧٨»، وله شاهد عند الطبراني في الكبير، وابن حبان، ح «١٦٣٦».

كيف تتلصق عن التدخين خلال ساعة

والمُدَّخِنُ قَدْ أَدَّى اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَلَائِكَتُهُ وَعِبَادُ اللَّهِ الْمُؤْمِنِينَ بِرَائِحَةِ الدُّخَانِ وَنَتْنِ فَمِهِ.

وَالنَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: { إِنَّ أَفْوَاهَكُمْ طُرُقٌ لِلْقُرْآنِ فَطَيَّبُوهَا بِالسَّوَاكِ } (١).

وَقَالَ ﷺ: { إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا تَسَوَّكَ ثُمَّ قَامَ يُصَلِّي قَامَ ابِدْتُ خَلْفَهُ فَيَسْتَمِعُ لِقِرَاءَتِهِ، فَيَذْنُو مِنْهُ حَتَّى يَضَعَ فَاهُ عَلَى فِيهِ، فَمَا يَخْرُجُ مِنْ فِيهِ شَيْءٌ مِنَ الْقُرْآنِ إِلَّا صَارَ فِي جَوْفِ الْمَلِكِ، فَطَهَّرُوا أَفْوَاهَكُمْ لِلْقُرْآنِ } (٢).

وَكَمَا سَبَقَ وَذَكَرْنَا الْحَدِيثَ الَّذِي أَخْرَجَهُ الْإِمَامُ مُسْلِمٌ: { مَنْ أَكَلَ الْبَصَلَ أَوْ الثُّومَ أَوْ الْكُرَّاثَ فَلَا يَقْرُبَنَّ مَسْجِدَنَا، فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَّى مِمَّا يَتَأَذَّى مِنْهُ بَنُو آدَمَ }.

وَمَا لَا شَكَّ فِيهِ أَنَّ الدُّخَانَ أَشَدُّ تَنْفِيرًا وَكُرْهًا وَمُضَرَّةً مِنَ الثُّومِ وَالْبَصَلِ، مَعَ الْعِلْمِ بِأَنَّ الثُّومَ وَالْبَصَلَ طَعَامٌ حَلَالٌ وَمُفِيدٌ، بَيْنَمَا التَّدخين لَا فائدة تذكر منه.

■ **قال الشيخ الحمادي في «الهداية»:** « يكره الاقتداء في الصلاة بآكل الربا، أو شيء من المحرّمات كالدُّخَانِ المبتدع في هذا الزمان ».

■ **وقال الشيخ خالد بن أحمد «من فقهاء المالكية»:**

« لا تجوز إمامة من يشرب التمباك وإن لم يُذْمَنَ عليه، والصلاة خلفه باطلة على الأرجح، ولا تجوز شهادته وهي باطلة، ولا يجوز الاتجار في ذلك، ولا فيما يُسَكَّرُ، والله أعلم » (٣).

(١) أخرجه ابن ماجه، ك: «الطهارة وسُنَنُهَا»، ب: «السَّوَاكِ»، ح «٢٩١»، وصَحَّحَهُ الشَّيْخُ الْأَلْبَانِيُّ رَحِمَهُ اللَّهُ فِي «الصَّحِيحَةِ»، ح «٢٩١١».

(٢) أخرجه البزار في «مسنده»، ح «٦٠٣»، بسند حسن.

(٣) «الفواكه العديدة» (٧٨/٢).





□ وقال الشيخ ابن جبرين رحمته في كتابه (١): « والذي يظهر في إمامة المدخن أنها لا تصح إن وجد في المصلين غيره ممن يُقيم القراءة الواجبة، ويعرف ما يلزم في الصلاة، فإن عُدِمَ تقدّم المدخن مع الكراهة ».



### • مسألة مهمة: هل يجوز معاقبة المدخن؟

الشارع أطلق لفظ التعزير على تلك الجرائم التي لم ينصّ الشارع على عقوبة مقدرة لها بنص قرآني أو حديث نبوي مع ثبوت نهي الشارع عنها، لأنها فساد في الأرض، أو تؤدي إلى فساد.

ومن أمثلة التعزير: اللّوم، أو التوبيخ، أو الحبس (السجن)، أو النفي، أو الجلد، أو الضرب بالسوط (والعدد حسب الذنب)، أو التأنيب، أو الغرامة المادية.

وذلك لأن الشريعة مبناها على مصالح العباد، وهي عدل ورحمة كلها، فكل مسألة خرجت عن العدل إلى الجور، وعن الرحمة إلى القسوة، وعن المصلحة إلى المفسدة، وعن الحكمة إلى العبث فليست من الشريعة في شيء.



## • هل يستفيد المدخن من إقلاعه عن ممارسة عادة التدخين؟

يجيب على هذا التساؤل د. غازي عبد اللطيف موسى<sup>(١)</sup> فيقول: «نعم وبكل تأكيد، فإن الدراسات تشير إلى أنه بعد الإقلاع عن التدخين لمدة (٢٤) ساعة يختفي أول أكسيد الكربون والنيكوتين من الدم، مما يعني انخفاض نسبة الإصابة بمرض شرايين القلب، وبعد مرور أسبوع واحد فإن عمل الخلايا في الرئتين يتحسن، وبعد مرور ستة أسابيع فإن الخلايا اللمفاوية المسؤولة عن المناعة داخل الجسم تكون قد استعادت نشاطها المعتاد، وبعد مرور ستة أشهر فإن الرئتين تكون قد استعادت نشاطها، وبدأت بالتخلص من الإفرازات الموجودة بداخلها، وهكذا». اهـ

وأجمل وأبدع وأقوم ما في ترك الدخان هو عودة المدخن إلى رحمة الله تعالى ومغفرته بعدم الإصرار على الخطأ والمعاصي. وكأن تارك التدخين المقلع عنه إلى الأبد يناشد نفسه ويتغنى، وهو يُردّد ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾ ﴿طه: ٨٤﴾.



## • إذا كان التدخين مميتاً فلم لا يموت المدخنون بسرعة؟

يقول: د. غازي عبد اللطيف موسى<sup>(٢)</sup>: «لا يموت المدخنون بسرعة؛ لأن التدخين يمثل نوعاً من التسمم البطيء، في حين تحتوي السيجارتان على كمية من النيكوتين تكفي لقتل شخص على الفور إذا ما حُقنت في دمه، لكن معظم هذه الكمية تحترق أثناء اشتعال السيجارة، فلا يصل إلى دمه إلا الجزء اليسير منها.

وعلى سبيل المثال: فإن المدخن لأول مرة يشعر بأعراض مثل الصداع والغثيان

(١) «التدخين بين الطب والدين»، ص ٥١، د. غازي عبد اللطيف موسى.

(٢) المرجع السابق.





والقيء، ولكنه إذا واصل هذه العادة وتشبَّت بعادة التدخين، وتماذى في الإقبال عليه صار لجسمه طاقة على احتمال مفعوله الضارَّ، يَدَّ أن هذه الطاقة لا توفّر للجسم المناعة التامة من النيكوتين وأخطاره، فتستمر عملية نفث السموم الخفية إلى جميع الجسم في محاولة حثيثة لإلحاق الضرر بحياة المُدخِّن، ويصيب هذه الطاقة الوهن، ويحاول الجسم العليل أن يتذرع بحلول مصطنعة لمواجهة هذا الموقف العصيب، ولكن هيهات هيهات، فلقد فات الأوان».

وها هو المُدخِّن يستسلم للأوهام والخيالات في محاولة لإقناع نفسه ومن حوله بأنه في حالة جيدة، ناسياً أو متناسياً الحقيقة المرة والتي تعلن للجميع بأن التبغ وإن كان يقضي على الحياة ببطء (وببطء شديد أحياناً) إلا أن قضاءه عليها أمرٌ محتوم لا مفرَّ منه.

ويواصل المُدخِّن عناده مع نفسه وتكبُّره، ويواصل إسرافه في العبث بصحته، ويتحرَّج بيده على مهَل، بعد عذاب وعناء طويل مع المرض، فيقف الأطباء والطب عاجزين أمام تلف أعضاء الجسم الحيوية: (القلب، والرئتين، والكبد، والكلَى)، وقد يموت فجأة بلا إمهال أو سابق إنذار، وقد يكون عالة على أهل بيته، ويخلف لهم مشاكل الله أعلم بها.

{ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ، وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ } (١).



والعقل يكفيه دليل واحد للتحريم، فما بالك بعشرات الأدلة؟.

(١) هو دعاء النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كما أخرجه مسلم، ح (٢٧٣٩).

كيف تقطع عن التدخين خلال ساعة

لذلك تستطيع أن تقول أنت الآن: «إن التدخين حرام بلا شك»، وانطلاقاً من ذلك يكون:

- بيع السجائر وشرائها حراماً.
- تقديمها في مناسبات الأفراح والعزاء والزيارات حراماً.
- الإعانة عليها، وتسهيل الحصول عليها حراماً.
- تأجير المحلات لبيعها حراماً.
- العمل في مصانع إنتاجها أو متاجر بيع خاصة بها حراماً. وذلك لقوله تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ [المائدة] (١).



### وقصة [من الطرائف]

«حدثني رجل أن رجلاً صاحب قوماً ومعهم النرجيلة، فبال في علبتها وحرق بها ليلاً، فأوقدها أهلها بعد الصباح، وجعلوا يمتصون ذلك الطعم الطيب عندهم، ويعجبون لنكهته ولذته»

ابن جبرين في كتابه التدخين، ص ٢٥٩

«بعض المدخنين إذا فقدوا الدخان اعتاضوا عنه بالعذرة اليابسة، وسرجين الحمار خاصة يفتونها ثم يخلطونها، ويشربون دخانها، فهذا ما يعتاضه المدخنون عند فقد الدخان، ولا شك أن العوض من جنس المعوض، فشراب هذا طعمه وريحه، وهذا شبهه وعوضه فكيف يتوقف في أنه من أخبث الخبائث؟! ثم إن آثار خبثه وقبحه ترى على أربابه بعد التأمل، فوجوههم كالحة، وأبدانهم مغبرة وروائحهم منتنة». حمود التويجري في كتاب الدلائل الواضحات، ص ١٨١

(١) «التدخين بين الطب والدين»، ص ٥٧، د. غازي عبد اللطيف موسى.





### • التدخين وسوء الخاتمة:

- مما لا شك فيه أن الأعمال بالخواتيم، وخير الأعمال خاتمتها، فالسعيد من خُتِمَ له بالخير والطاعة، والشقي من خُتِمَ له بالسوء والمعصية.
- قال الشيخ محمد البرزنجي المدني الشافعي: « رأيت من يتعاطاه يقولون له عند النزاع: قل لا إله إلا الله فيقول هذا تنن حار »<sup>(١)</sup>.
- وقال الشيخ محمد الفلاني المغربي: « إن رجلاً بالمدينة النبوية أخبره أن أخاه يحتضر، فجعل يلقنه الشهادة، فقال له: يا أخي إن الملك أمسك بلساني ويقول: لا أدعك تنطق بالشهادة، لأنك كنت تؤذيني بالتنن »<sup>(٢)</sup>.
- وقد تكون سوء الخاتمة بالموت فجأة «بالسكتة القلبية» بسبب التدخين، فلا يُمهله وقت لتوبة، ولا يُسَعِّفه زمن للنطق بالشهادتين، أو كتابة وصيته.
- وقد يُعَذَّب قبل موته - وقد يكون ذلك كفارة له إن شاء الله إن صادفت توبة صادقة من المدخن - إذا قُدِّرَ له عملية للقلب المفتوح، أو أمضى شهوراً يتعالج من السرطان أو الذبحة الصدرية، أو غيرها.
- والمسلم في هذه الدنيا محفوف بدوافع عدّة تدفعه إلى الشرّ والسير فيه، وتعوّقه عن فعل الخير، وتبعده عنه، منها:
- (الشیطان، والهوى، والغفلة، وقرناء السوء، وغيرها). وعلى نقيض هذه الأشياء هناك دوافع تساعد على الطاعة والاستقامة، منها:

(١) «الفواكه العديدة» (٢/ ٨١).

(٢) «الدلائل الواضحات»، ص (١٩٦).

كيف تنقل عن التدخين خلال ساعة

(صُحبة الصالحين، وتذكرُ الله ﷻ دائماً، واليقظة والحذر من الأعداء (كالشيطان والهوى)، وحضور مجالس العلم).

والشرُّ يزداد بأهله. فاحذر من المجلس الذي يُعينك على الشرِّ، حتى لا تندم يوم القيامة، وتقول: ﴿يَوَيْلَ لِي لِمَ اتَّخَذْتُ فُلَانًا خَلِيلًا﴾ [الفرقان].

وتذكرُ: ﴿الْأَخِلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ﴾ [الزخرف].

{ والمؤمن مثله مثل النحلة، لا تأكل إلا طيباً، ولا تضع إلا طيباً }<sup>(١)</sup>.

وغالباً، فإن حسن الخاتمة ينتج من تفاعل حياة المسلم «بالأكل الحلال، والعمل الصالح، والصحبة الصالحة».

وسوء الخاتمة نتاج أكل الحرام، والبعد عن العمل الصالح، ومصاحبة قرناء السوء.

وأرجو أن تجيب عن هذا التساؤل، وأنت الحكم؟

لو رأيت رجلاً يُمسِك ورقة بيضاء جنية يحرقها في الهواء، وآخر يشتري بمائة جنية دخاناً يشربه. أيهما أعقل في نظرك؟

إنه في نظري أن مَنْ يحرقها أكثر عقلاً ممن يشتري بها دخاناً ويشربه؛ وذلك لأن الذي حرقها لم يتضرَّر إلا بفقدائها وعدم الانتفاع بها، وحرمان ثمرتها، أمّا الذي اشترى بها الدخان فقد حرم ذلك كله، وزيادة عليه الضرر الواقع عليه من تلف في الصحة، وأذى للغير، وإغضاب الربِّ الغفور الرحيم، بالإضافة إلى إيذاء الملائكة وغيرهم، وكفى بذلك سوءاً وقبحاً.



(١) أخرجه ابن حبان، ح «٢٤٧»، وقال الأرنؤوط: «حديث حسن».





## وقفته

### [حظ النفس]

لا بُدَّ من وقفة مع النفس للمحاسبة والمراجعة، [حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا]، فَكَّرْ: **بِمَ تَقَابِلُ رِبَكَ؟ وَمَاذَا تَقُولُ لَهُ؟**

وكن كمن قال: [والله إني لأستحي من الله أن ينظر إلى قلبي فيرى فيه غيره].  
وتذكَّر قول القائل: [كل عمل المكلف إذا خلا من هدي النبي ﷺ فهو من حظ النفس].

وتذكَّر مَنْ نَاجَى رَبَّهُ فقال: [يا رب ذهب اللذات، وبقيت التبعات. يا رب كم من شهوة ساعة من الزمان قليلاً قد أورثت صاحبها حزناً طويلاً].  
[يا رب: إن أهل الدنيا إذا شاب المملوك في خدمتهم تَذَمَّموا أن يبيعهوه، وقد شَبِنَا في ملكك فارحمنا بلطفك، وأعتقنا بجودك].

وتذكَّر قول القائل: [كل من أحب شيئاً غيرَ الله عُدَّ بِه ثلاث مرات في هذه الدنيا: يُعَذَّب به قبل حصوله حتى يحصل عليه، فإذا حصل عليه عُدَّ بِه حال حصوله بالخوف من سلبه وفواته والتنغيص والتأكيد عليه، فإذا سلبه اشتد عليه عذابه].

وتذكَّر قول النبي ﷺ: {إِنَّ أَهْلَ النَّارِ كُلَّ جَعْظَرِيٍّ جَوَاطٍ مُسْتَكْبِرٍ،

جَمَاعٍ مَنَاعٍ، وَأَهْلُ الْجَنَّةِ الضُّعَفَاءُ الْمَغْلُوبُونَ} (١).

هل سمعت أحداً يبدأ تناول سيجارته بقول: «بسم الله» وينتهي منها بقول «الحمد لله»؟! عافانا الله وإياكم.



(١) أخرجه أحمد في «مسنده»، ح: «٦٩٧١»، والحاكم في «مستدركه»، ح: «٣٨٤٤»، وقال: صحيح على شرط مسلم.

### • لماذا انتشر الدخان ؟

يمر الفرد غير المدخن بعدة مراحل حتى يصبح مدخنًا، منها:

- مرحلة التهيؤ: ← لا يفكر في التدخين

- مرحلة النية: ← لم يحاول

← حاول

- مرحلة تكرار المحاولة: ← استمر

- مرحلة الامتناع: ← امتنع

← فشل



وتوجد عدة تأثيرات حول غير المدخن تؤثر فيه، مثل.

(الوضع الاقتصادي والاجتماعي، وتأثير الأسرة، واختيار الأصدقاء، وخصال شخصية الفرد، ومستوى تدينه وقربه من الله تعالى (معتقدات الفرد)).

بعض هذه العوامل تؤثر على مشاعر القبول أو الرفض ورغبات الفرد ودوافعه.

• ومن أهم هذه المؤثرات:

أولاً: وسائل الإعلام:

يقول د. عبد المنعم شحاتة<sup>(١)</sup>: «تربط أجهزة الإعلام - وخصوصاً

(١) «التدخين بوابة المخدرات».





السينما- تدخين السجائر بالمتعة والإثارة، والقوة والنضج، وحب المغامرة، وتقرّنه الإعلانات المصورة بسباقات مشوّقة، كسباقات السيارات والدراجات والخيول وتسلق الجبال».

ويُسهم العرض المتكرّر والمُبهر، وبشكل مباشر في تكوين ضغط اجتماعي يبرز التدخين، كعلامة للنضج والاستقلال من خلال رسم صورة إيجابية للمُدخّن. طبعًا هذه من إغراءات إبليس ومداخله، فهم يقبضون الملايين من الدولارات، والمُدخّن يقبض الحسرة والمرض، وضياح المال وراء هذا الوهم والتمثيل الخادع. وهكذا تقوم وسائل الإعلام بدور خطير في تعريض المراهقين وتهيتهم لتجريب تدخين السجائر.



### ثانيًا: تدخين الأب والمعلم في المدرسة:

يُقلّد الطفل والده في معظم الأحيان، وينظر إليه أنه مثال يُحتذى، وقدوة جديرة بالاقتراء، ومن هنا تأتي خطورة تدخين الأب في البيت، والمعلم في المدرسة، والأخ الأكبر أو الأم، فإن تدخين هؤلاء يؤثّر تأثيرًا مباشرًا، ويرسّخ في ذهن الطفل صورة إيجابية عن التدخين.

وتدخين هؤلاء الكبار يجعل السجائر في متناول أيدي الصغار، كما يؤثّر في درجة تكيّف الأطفال حسيًا مع الخصائص الكيميائية عندما يدخن هؤلاء أمامهم، مما يجعل محاولاتهم لتجريب التدخين لا تؤذيهم كثيرًا.

كما يُساهم تدخين هؤلاء أمام الأطفال في جعل اختيار أصدقاء من المُدخّنين

مقبولاً، ويشجعهم هؤلاء الأصدقاء على محاولة تجريب التدخين.

كذلك يتوقع الأطفال تأنيباً أقل إذا اكتشفت محاولاتهم للتدخين، وهذا عامل مُهمٌّ في بدء التدخين.



لقد رأيت رجلاً قال لابنه، وكان في سن العاشرة من عمره: اذهب واشترِ علبة سجائر، فذهب الولد واشترى الدخان، وجلس أمام أبيه، وفتح علبة السجائر وأعطى والده سيجارة، وأخذ هو سيجارة ووضعها في فمه كما يفعل أبوه، خرجت من فم الأب نصف كلمة «عيب» ولم يكملها (عيب يا ولد) واستحيا من نفسه، وأقلع عن الدخان خوفاً على أولاده!



وحكى لي رجل آخر كان يخاف من شرب الدخان أمام الأولاد، فيشرب في شرفة المنزل تارة، وفي دورة المياه تارة أخرى، أو ينزل إلى الشارع، واستمر الحال فترة من الزمن حتى شعر بأن ذلك لا يتناسب مع مكانته ووضع، وكان يشبه نفسه بالسارق الذي يسرق بعيداً عن أعين الناس، وترك الدخان احتراماً لذاته، وحفاظاً على شخصيته أمام أولاده وزوجته.

وقد يحدث العكس تماماً، يقول **الشيخ ابن جبرين رَحِمَهُ اللهُ**: «إن التدخين يصير سبباً قوياً في التفرقة بين الأب وأولاده، وبين الإخوة والأقارب، فإن المدخن يفرُّ منه أهله، وقد يمقتهم ويمقتونه، فتحصل البغضاء والتقاطع، واختلاف الكلمة، وقد تحطَّم الأسرة، وتفرَّق الآراء، ويكثر النزاع والخصام».





### ثالثاً: تدخين الأصدقاء:

وخاصة في مثل عمره، حيث من النادر أن يجرب المراهق تدخين سيجارته الأولى في وجود راشدين، وإنما في وجود أقرانه.



### رابعاً: المواقف الاجتماعية:

مثل الأفراح، ومناسبات النجاح، والسهر مع الأصدقاء في الإجازات وغيرها بعيداً عن رقابة الأهل.

**ومنها:** الاقتداء بشخصيات عامة مشهورة، أو الظهور بمظهر الرجولة مبكراً، أو التباهي أمام الفتيات، أو زعمهم أن التدخين لا يضرُّ إلا كبار السنّ، ويمكننا الامتناع عنه في أي وقت، أو تبرير الفرد نفسه للموقف الذي دفعه إلى التدخين، ويجعل هذه الآثار مقبولة ويهون من شدتها.

وأساس ذلك كله «التبرير» عند بدء التدخين، وعند نصيحته بالإقلاع عنه.



### خامساً: عدم اتخاذ موقف حازم من المدخنين:

بل زاد الطين بلّة بإنشاء مصانع لإنتاجه، وصرف الملايين في الدعاية إليه بشتى وسائل الإغراء والإعلان، وعدم اتخاذ قرارات حاسمة ضد المدخنين في الأماكن العامة، والتعليمية، والتربوية، ونحن نناشد الدول الإسلامية بوقف استيراد الدخان، وتحويل مصانع الدخان لديها إلى صناعات أكثر نفعاً مما يحتاجه الناس من ضروريات في معاشهم، وأن تقوم بحملة إعلانية ضخمة في الصحف والجرائد

**كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة**

والفضائيات لبيان مخاطر الدخان، وأن تُقام الندوات والمحاضرات، وتُوزَّع الكتب والأشرطة للعلماء في هذا المجال، وأن يكون ضمن المقرّر الدراسي في الابتدائي والإعدادي والثانوي دروس عن مساوئ التدخين، وأن نطالب الطلبة بعمل أبحاث، وترصد لها جوائز ضخمة في مساوئ الدخان وكيفية الإقلاع عنه، وكيف تصبح بلادنا خالية من الدخان تمامًا، وليس ذلك على الله بعزيز.

**• جهاد النفس:**

ترك الدخان ليس مستحيلًا، بل هو أبسط الأشياء، وما عليك إلا اتباع طريقة ناجحة لا تتركه يعود إليك أبدًا، وأفضل هذه الطرق هو جهاد النفس لله ﷻ، ومن أجل الله ﷻ.

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾ [النكبات]

**• ومرتبّة جهاد النفس هي من مراتب الجهاد الأربعة، وهي:**

١- جهاد الكفار والأعداء. ٢- جهاد المنافقين.

٣- جهاد الشيطان والهوى. ٤- جهاد النفس.

فبدون جهادك لنفسك لن تستطيع أن تهتدي إلى الله ﷻ، ولن تقوى على جهاد الشيطان والهوى، ولن تقدر على جهاد المنافقين باللسان والحجة، ولن تقف صامدًا أمام جهاد الكفار بالمال والسلاح.





## • استعن بالله ولا تعجز:

هذه وصية غالية من النبي الغالي سيدنا محمد ﷺ، استعن بالله في أمورك كلها، وأنت على العهد الصادق كل يوم سبع عشرة مرة في صلاة الفريضة، تقرأ وتجدد العهد ﴿إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ﴾ [الفاتحة].

فإذا استعنت بالله تعالى، فاعلم وكنْ على يقين أنك لن تفشل، ولن تضعف، ولن تعجز، ومن كان الله معه كان معه كل شيء، وما التوفيق إلا بالله، وما التوكل إلا عليه، وما الإجابة إلا له سبحانه .

وفي الحديث قول النبي ﷺ لابن عباس رضى الله عنهما: { يَا غُلَامُ، إِنِّي أَعَلَّمُكَ كَلِمَاتٍ: أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَحِذُهُ تُجَاهَكَ، تَعَرَّفْ إِلَى اللَّهِ فِي الرَّخَاءِ يَعْرِفَكَ فِي الشَّدَّةِ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ... } (١) الحديث.

فمن حفظ أوامر الله تعالى ونواهيه، وحفظ أعضائه في الصغر، حفظها الله ﷻ عليه في الكبر، احفظ مقام الله تعالى يحفظك الله ﷻ في الدنيا والآخرة، ويثبتك بالقول الثابت، ويوفقك للعمل الصالح.



(١) أخرجه الترمذي، ك: «صفة القيامة والرقائق والورع»، ح: «٢٥١٦». وقال: «حسن صحيح»، وصحَّحه الشيخ الألباني رحمه الله في كتاب «التوسل» (٣٥).

كيف تتقلع عن التدخين خلال ساعة

### • بل الإنسان على نفسه بصيرة:

متى تُحقق أخي المسلم هذه الآية في حياتك، وترجعها إلى واقع تعيش وتفكر فيه؟  
متى تبصر مصائب هذا الدخان وآثامه؟ وكم من العمر والوقت ضاع ولن يعود، وسوف تُحاسب على ما قدمت ﴿وَالْبَقِيَّةُ الصَّالِحَةُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا﴾ [الكهف].

أما عاهدت الله ﷻ وأنت تقرأ قوله تعالى: ﴿قُلْ إِن صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾ [١١٣] لَا شَرِيكَ لَهُ، وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ﴾ [١١٣] [الأنعام].

فأين موقع شرب الدخان بين الصلاة والنسك، والحياة والمات لله ﷻ؟!  
وإذا لم يكن فعلك بشرب الدخان لله رب العالمين. فَلِمَنْ يكون إذا؟ أجب على هذا التساؤل بينك وبين نفسك، واستح من ربك حق الحياء.



### • ومن أحيائها فكانما أحيانا جميعاً:

أقلع عن الدخان لله ﷻ، وطاعة وقربة إليه، وفراراً إليه ﴿فَقَرُّوا إِلَى اللَّهِ إِنِّي لَكَرُمَتُهُ نَذِيرٌ مُبِينٌ﴾ [الذاريات].

وردّد في نفسك كما ذكرنا: ﴿وَعَجِلْتُ إِلَيْكَ رَبِّ لِتَرْضَى﴾ [طه].

وتأهّل وأهّل نفسك لكرهية الدخان وبغضه، واجمع إمكانياتك لمحاربته حرباً لا هوادة فيها، ولا سلام معها، ولا اتفاق ولا حلول وسط بينك وبينها.





واطمع في هذه الحرب التي أعلنتها على التدخين أن تكسب كل يوم نفساً تكون أنت سبباً في حياتها، فيكتب لك في سجل أعمالك، وميزان حسناتك كأنك أحيت الناس جميعاً، قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ [المائدة: ٣٢].

اجعل لنفسك احتفالاً عشرينياً بمناسبة إقلاع عشرة مُدخّنين على يدك، ثم احتفالاً مئوياً بمناسبة إقلاع مائة مُدخّن على يدك وبسببك، ثم احتفالاً ألفياً بمناسبة إقلاع ألف مُدخّن على يدك، وتعالوا نتعاون على وضع موسوعة لنا هي خير من موسوعة «جينس» للأرقام القياسية.

استعن بهذا الكتاب، أدرسه جيداً وقم بإهدائه للمُدخّنين، أو بشرط «حرب التدخين» أو بغيرهما، المهم أن تصنع لنفسك مهمة دعوية، وسنة حسنة في الإسلام، يكن لك أجرها، وأجر من عمل بها إلى يوم القيامة.



## وقضة [ بين النفس والواقع ]

- ليس المسلم الداعية في حاجة إلى غير هدي الله ﷻ في بدئه ونموه واستمراره، فهو يحمل رصيده في نفسه.
- إن الله يؤيد عباده المخلصين، الذين يسرون على سنة رسول الله ﷺ، ولا يشفع لهم الإخلاص وحده دون اتباع للهدي النبوي.
- ما زالت هناك أزمة في عقل المسلم لعدم اتخاذ موقفاً عملياً لحل مشاكله.
- أمراض المسلمين لا تزال تتمتع بحصانة تمنعهم من مواجهتها.
- الإسلام لديه القدرة على البقاء والاستمرار في كل الظروف.
- النصيحة والبلاغ، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، رصيد لإصلاح المجتمع المنحرف لإعادته إلى الصواب، وهذا الذي يحول دون انهيائه وانحداره، وهو الذي يحفظ سلامته.
- من أخطر المفاهيم مشاركة المسلمين (الذين يُريدون الإصلاح على أساس الإسلام) للذين يريدون أن يجدوا سبيلاً للإصلاح معرضين عن الإسلام، متناسين أمانى أهل الكفر.

قال تعالى: ﴿ وَقَالَتْ طَائِفَةٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ ءَامِنُوا بِالَّذِي أُنزِلَ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَجَهَ النَّهَارِ وَآكُفُّوا ءَاخِرَهُ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾ [آل عمران].

- إن الإسلام الذي كان بأنفس المسلمين السابقين أنتج واقعهم الذي نعرف؛ إذ نصرهم الله بالرعب مسيرة شهر، أما الإسلام الذي بأنفس المسلمين اليوم أنتج واقعهم الذي هم فيه أيضاً، إذ دبَّ الرعب في قلوبهم، وذلك بسبب الوهن. (إنه حب الدنيا وكراهية الموت، وإيثار الفانية على الباقية)





## • نصائح وإرشادات (وثيقة عمل):

١- هدفنا من هذه الرسالة أن يتزايد إحساس المدخن (العنيد مع نفسه) بعدم الرضا عن نفسه، بإدراك مخاطر التدخين على الدين والصحة، فيستهجنها ويشعر بآثارها المنفرة، فيرغب عنها، ثم يُقْلَع عنها بعون الله تعالى فوراً.

٢- تحقيق السعادة لك بإقلاعك عن التدخين، فقد أثبتت البحوث أن (٩٥٪) من الممتنعين عن التدخين يشعرون بسعادة بالغة نتيجة عدم التدخين، وأنهم شعروا بالندم والذنب.

٣- مساعدة الراغبين في ترك الدخان، سواء باستخدام الأساليب الشرعية والسيكولوجية، والتنفيرية، أو تدريبه على أساليب التحكم الذاتي، أو الذهاب بهم إلى عيادات طبية، أو من خلال المكافأة والعقاب.

المهم ألا نتركه، ولا نتخلى عنه، ولا نياس من الإصرار على النجاح في الأخذ بيده إلى برّ الأمان.

٤- بثُّ حملاتٍ من خلال وسائل الإعلام المرئية والمقروءة تدعو إلى الامتناع عن التدخين، وذلك بعرض معلومات تصف مدى خطورته، ويتم التعبير عنها بنبرة انفعالية لا تخلو من حقائق وأدلة وقصص واقعية.

٥- الوقاية خير من العلاج: وذلك لحماية النشء من بدء التدخين، والحيلولة بينه وبين تدخين أي سيجارة، ويندرج ذلك تحت الرقابة الأولية على نشأة الطفل، وخاصة عند الاقتراب من سنِّ المراهقة، بالتعاون بين البيت والمدرسة والنادي، والتركيز بقصص مؤلمة ومؤثرة تبقى في ذاكرته للأبد، والتركيز على مخاطر حرمانه

من الرياضة، والتفهُق والتميز، وأشياء أخرى جميلة، مثل: كونه مرغوباً فيه في مجالس الرجال والحكماء بدون دخان، وبيان مدى خطورة سلوك وتصرفات المدخنين وكيف يتجنب هذا السلوك الخطر، وهكذا.

٦- تصحيح الأخطاء الشائعة عن التدخين، وتعلم مهارات سلوكية محدّدة لمواجهة المتغيّرات المشجّعة على بدء التدخين، والرقابة من الأسرة والمسؤولين على أماكن تجمع الشباب (كالأندية، والمدارس) بغرض عدم التدخين فيها.

٧- التشديد على الشخصيات العامة والإعلاميين والمربين والموجهين والمدرسين، وكلّ ذوي التأثير الاجتماعي بعدم الظهور والسيجارة بين أصابعهم.

٨- تشديد عقوبة التدخين في الأماكن المحظور فيها التدخين، واتساع دائرة هذه الأماكن، وتكون الغرامة رادعة ولا مانع أن يكون معها الحبس والتعزير.

٩- توعية الجمهور بمضارّ التدخين على الجسم والنفس والمجتمع والاقتصاد القومي، أي جعلها قضية قومية، والتوعية بحقوقهم لحماية أنفسهم من مضارّ التدخين السلبي.

١٠- أن تتضمن المقررات المدرسية من الابتدائي وحتى الجامعة دروساً وقصصاً ونماذج وتوعية، لتوضيح الآثار المباشرة الناتجة عن تدخين ولو مجرد سيجارة واحدة، وعقد ندوات ومحاضرات بالمدارس والجامعات، وعمل أسبوع لمكافحة التدخين في كل فصل دراسي.

**على سبيل المثال:** تتضمن مادة العلوم علاقة التدخين بأمراض الجهاز التنفسي والدوري (كأمراض القلب وتصلّب الشرايين)، وبيان أضرارها النفسية مثل هبوط





مستوى الذكاء، والمزاج العصبي والقلق، وطلب عمل بحوث من الطلبة حول مضار الدخان، ورصد المكافآت لأفضلها، وإظهار الطالب المثالي، وكذلك الطالب المتفوق على أنه غير مدخن، ومنع التدخين منعاً باتاً في المدارس والجامعات.

١١- زيادة وعي الناس بحكم الإسلام في تدخين السجائر، وتوحيد هذا الحكم، ونشره في الأماكن العامة والجرائد والمجلات والتلفاز وغيرها، وعمل الندوات، وإلقاء المحاضرات والمواظ، والتركيز على خطب الجمعة حول هذه العادة الخبيثة.

١٢- إغلاق مصانع إنتاج الدخان، ومنع استيرادها وإحكام الرقابة عليها، وتوقيع أقصى العقوبات على المخالفين والمهربين بعد القيام بحملة تستغرق مثلاً ثلاث سنوات كمهلة كافية للجميع.

١٣- غرس معالم العزة والكرامة في نفوس النشء، وذلك بتحفيظهم قوله تعالى: ﴿وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ [آل عمران]. وحديث النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ مَعَالِي الْأُمُورِ، وَيَكْرَهُ سَفْسَافَهَا» (١).

١٤- بيان وتوضيح أسباب الحصول على السعادة التي تزيل الهم والقلق، وأن طريقها الأول والمضمون: هو الإيمان، والعمل الصالح، والإحسان إلى الآخرين، والإكثار من ذكر الله تعالى، والتطلع إلى الصالحين والعلماء،

والطريق الثاني لها: أن تكون لك مهمة ومهنة تجيدها وتتنها، وتنفع بها نفسك ومن حولك، وأنه ليس في شرب الدخان فوائد أو أسباب تدعو إلى السعادة، بل هي طريق التعاسة والنكد والندم والهم والغم، وأن تعمل الجهات المسؤولة على

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

حلّ مشاكل البطالة، والفراغ لدى الكثير من الشباب.

١٥- عدم اليأس من رحمة الله ﷻ، كي لا تكون كـبعض الناس يرتكب بعض الذنوب، فيشعر بوخز الضمير وعقدة الذنب، فيلجأ إلى الدُّخان، ليتخلَّص مما يشعر به، وينسى أن وراء ذلك: الوسواس الخناس - نعوذ بالله منه -.

فطريق التوبة أقرب وأصلح وأنفع له، ورحمة الله ومحبته تدور مع التائبين حيث داروا، ومع المصلحين حيث كانوا.





## ● مسك الختام

**أدعوك - أخي - في ختام هذا الكتاب إلى ثلاثة أمور:**

**الأول:** أن تُعيد على نفسك قراءة هذا الكتاب مرة أخرى أو مرتين حتى يستقر في عقلك خطورة هذا الدُّخان، وتحفظ مكامن الخطر، ونقاط الحذر، حتى يوفقك الله ﷻ لكرهية الدُّخان، ومن ثم الإقلاع عنه للأبد.

اختِصِرَ النقاط الهامة فيه في ورقة أو ورقتين، وضعها في جيبك، وأخرجها للقراءة والاطلاع والتذكر، فإن الذكرى تنفع المؤمنين، ثم كرّر ذلك مرات عديدة كل يوم، وسوف تُقلع عن التدخين بعون الله تعالى.

**الثاني:** أدعوك إلى الحياة القيمة، الحياة الحقيقية. قال الله تعالى: ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّذِي هُمْ أَقَوْمٌ﴾ [الإسراء: ٩].

ووجّه الله ﷻ نداءً لأهل الإيمان في غاية الأهمية، ويحتاج منك إلى وقفة معه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَهٌُ مُّحْشَرُونَ﴾ [الأنفال: ٢٤].

يدعوك الله ﷻ دعوة للاستجابة لكلام الله تعالى وتعاليم رسوله ﷺ، ففيها حياة المسلم التي تتحقّق بها سعادته وفلاحه وهدايته وسلامته.

**الثالث:** اعلم أن الإقلاع عن الدُّخان إذا كان من أجل صحتك فقد تهون عليك الصحة وتعود إليه ثانية، وإذا كان من أجل المال فقد يهون عليك المال وتعود إليه ثانية، وإذا كان تركه والإقلاع عنه مجاملة فقد تراودك نفسك للعودة

كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

إليه مرة أخرى إذا زالت عنك أسباب المجاملة.

والطريق الأسلم والأقوى والأصح الذي ما عاد منه مُدَخِّن بعد تركه للدخان: هو أن تتركه وتُقْلِع عنه الله ﷻ، ولكونه حراماً قد يَحِلُّ سَخَطُ الله تعالى عليك بسببه، وسخط ملائكته وعباده الصالحين، وحفاظاً على صحتك التي هي التاج على رؤوس الأصحاء.

### • أقلعت وكسبت الخير كله من:

- ١- عدم إيذاء الناس، و{ الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ }.
- ٢- التوبة النصوح.
- ٣- تعظيم الله سبحانه، وعلو مقامه عنده.
- ٤- الحياء من الله تعالى.
- ٥- من ترك الشيء لله عَوَّضَهُ الله خيراً منه.
- ٦- الفرحة الحقيقية والغامرة لدى الأهل والأحبة، وإدخال السرور عليهم.
- ٧- الاستفادة بالأوقات والأموال والصحة، وحسن استغلالها بطريقة أفضل.
- ٨- الصحبة الصالحة.
- ٩- صلاة الجماعة، وحضور مجالس العلم.
- ١٠- أهم من ذلك كله التخلص من نتائج التدخين في الجسم وآثاره الضارة والمدمرة.





## ونجاك الله تبارك وتعالى من:

• الكفر بنعم الله ﷻ، والمجاهرة بالمعاصي .

• أن تكرار التدخين يجعل شخصيتك مزدوجة المعايير، ويورثها التناقض في كثير من الأمور.

• من تأثير الدخان على الأخلاق والسلوكيات، وتأثيره على الناحية النفسية (من العصبية والتردد والقلق والتوتر والوسواس القهري، وغيره).

• أن المدخن يؤذي الله ﷻ، ويؤذي رسوله ﷺ بإيذائه للمؤمنين، ويؤذي ملائكة الله ﷻ.

• أن المدخن لا يأمن على نفسه سوء الخاتمة.

• أن المدخن عرضة لأمراض السرطان، والذبحة الصدرية، وانسداد الشرايين، والجلطات مما قد يكلفه أموالاً طائلة، وأوجاعاً مستديمة، وأخطاراً عديدة وخطيرة.

• التدخين يضعف من همّتك، ويُوْهن من عزيمتك، بل قد يجعل أمامك تجربة سيئة في الفشل، وذاكرة في تاريخك، وسجلاً في حياتك غير مشرف.

• أن المدخن عرضة لمشاكل اجتماعية ومالية وصحية ويعرض آل بيته لهذه المخاطر.

• أن المدخن غير مرغوب فيه (غالبًا) عند كثير من الأسر الصالحة إذا تقدم للزواج وخطبة مَنْ هُمْ تحت ولايتهم، فيحرم نفسه بذلك من النسب الصالح الذكي، ومن الزوجة التقية الطاهرة العفيفة الصالحة، لأنها بلا شك تنفر أشد التنفير من الدخان وشاربيه.

## كيف تقلع عن التدخين خلال ساعة

• أن التدخين وسيلة من وسائل إضعاف الأمة الإسلامية، والقضاء على شبابها ورجالها، وإيجاد نسل ضعيف لا يقوى على حماية دين أو عرض أو وطن، لذلك ينجح الغرب الآن في إقلاق عدد المدخنين، حيث يتوقع أن يصل عدد المدخنين عام ٢٠١٥م إلى أقل من (٥٪) من إجمالي السكان في «أوروبا وأمريكا»، في حين يتوقع زيادة هذه النسبة في «البلاد الإسلامية والعربية» إلى (٦٠٪) بحلول نفس العام.



وأدعو الله ﷻ بعد قراءتك لهذا الكتاب أن تزول عنك غشاوات: الغفلة، والجهالة، والعناد، وأن تنجو بنفسك قبل غيرك ممن فاجأتهم الدهماء، وأصابتهم مصيبة الموت فلم تمكنهم من إزالة الغشاوة، ولم تمهلهم إلا وهم بين يدي الجبار جلّ وعلا، وقد حكم حكمه فيهم ﴿لَقَدْ كُنتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَٰذَا فَكُشِفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ﴾ [ق].

﴿إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرًا لِّمَن كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ﴾ [ق].

﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ﴾ [٨٨] ﴿إِلَّا مَنَ اتَّقَى اللَّهَ يَغْفِرْ سَلِيمٌ﴾ [٨٩] [الشعراء].

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

## كتبه

راجي عضو ربه ومغفرتة ورحماته  
أسامة بن محمد بدوي البراجه

وكان الانتهاء منه في منتصف شهر الله المحرم لعام ١٤٣٥ هـ

من هجرة سيد المرسلين محمد بن عبد الله ﷺ



## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٥	مقدمة .....
٧	وقفة: اقرأ وتدبر .....
٨	الدُّخان أو التبغ أو التُّن أو التباك .....
٨	وقفة مع النفس .....
١١	وقفة: التدخين والتوتر العصبي .....
١٢	صورة بدون تعليق .....
١٣	الهمة في طلب المعالي .....
١٤	علاج الضجر الناتج عن ترك الدُّخان .....
١٦	إدمان قاتل (مكونات التبغ) .....
١٨	وقفة: التدخين يدمر كل أعضاء الجسم .....
١٩	وقفة مع الألم ودعوة إلى الأمل .....
٢٢	لا تشته الدُّخان بعد اليوم .....
٢٤	وقفة: رثان والقرار بيدك .....
٢٥	السَّواك والتدخين .....
٢٥	غير نمط حياتك وعاداتك .....
٢٧	وقفة: لكل مشكلة حل .....
٢٨	علاج الآثار المترتبة على ترك الدُّخان .....
٣٠	وقفة: النكبة .....

٢١	المراحل التي تمر بها قبل الإقلاع .....
٢٥	وقفت: كُن قدوة .....
٣٦	الانتصار على النفس .....
٣٧	وقفت: التدخين بداية النهاية .....
٢٨	كيف تستمتع بالحياة بدون دخان .....
٢٩	وقفت: ندم بعد فوات الأوان .....
٤٠	هل تصدق أن السجارة الواحدة تلتهم من حياتك خمس دقائق .....
٤٣	وقفت: فجعة القلب .....
٤٤	بعض الأضرار الطبية الأخرى للدخان .....
٤٥	بعض الأضرار الناجمة عن التدخين .....
٥١	وقفت: منظر مؤلم لسرطان العمود الفقري .....
٥٢	التدخين والإدمان .....
٥٥	وقفت: فاجعة سرطان الرئة .....
٥٦	العاقل طبيب نفسه .....
٥٨	المشاكل الصحية التي يسببها الدخان لغير المدخنين .....
٥٩	وقفت: السجارة في خدمة ملك الموت .....
٦٠	الدخان وتلوث البيئة .....
٦١	وقفت: الدخان والعقل .....
٦٢	قواعد الشريعة لبيان حكم التدخين: .....
٦٢	القاعدة الأولى: لا ضرر ولا ضرار .....





٦٥	وقفته: رئة مدخن ملوثة بالقطران .....
٦٦	القاعدة الثانية: ولا تقتلوا أنفسكم .....
٦٧	عشرة أمور كلها أخطر من بعضها .....
٧٠	وقفته: انظر وأنت الحكم .....
٧١	القاعدة الثالثة: ولا تبذر تبذيرا .....
٧٣	كفر النعم في الكتاب والسنة .....
٧٤	من أخطر ما في الدخان .....
٧٥	أغرب القضايا .....
٧٦	وقفته: السكتة الدماغية .....
٧٧	القاعدة الرابعة: رَجُسْ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ .....
٨٠	وقفته: صورة لسرطان الكبد .....
٨١	القاعدة الخامسة: المفتر .....
٨٣	وقفته: انظر وأنت الحكم .....
٨٤	القاعدة السادسة: وَيُحَرِّمُ عَلَيْكُمْ الْحَبَائِثَ .....
٨٥	وقفته: بشرى لمن يقلع عن التدخين .....
٨٦	خمسة وثلاثون دليلاً على حرمة الدخان .....
٩٢	وقفته: أثر الدخان على الأسنان .....
٩٣	«شبهة عدم ذكر تحريمها بالاسم صراحة» .....
٩٧	وقفته: صورة لسرطان الدماغ وأخرى لسرطان المريء .....

## كيف تتلصق عن التدخين خلال ساعة

٩٨	«شبهة شيوع الدُّخان وانتشاره» .....
٩٩	وقفت: غرغرينا في القدم بسبب الدُّخان .....
١٠٠	«شبهة المزاج والكيف وعدم المقدرة على التخلص من النيكوتين في الجسم» .....
١٠٢	وقفت: أقوال ذهبية من أقوال خير البرية ﷺ .....
١٠٣	القاعدة السابعة: وَلَمِنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ .....
١٠٩	وقفت: اشرب نازًا ونحسب سُمًّا وادفع مالا .....
١١٠	القاعدة الثامنة: وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى .....
١١٥	وقفت: دور ولاة الأمر في منع التدخين .....
١١٦	القاعدة التاسعة: محبة الله ﷻ وحب الدُّخان .....
١٢٠	وقفت: نصيحة الإخوان .....
١٢١	القاعدة العاشرة: دَعُ مَا يَرِيكَ إِلَى مَا لَا يَرِيكَ .....
١٢٣	وقفت: قل أنتم أعلم أم الله .....
١٢٤	القاعدة الحادية العاشرة: الفطرة .....
١٢٧	وقفت: يا شارب التُّبَاك .....
١٢٨	القاعدة الثانية عشر: «فَاجْتَنِبُوهُ» .....
١٣١	وقفت: حقًا إن الدُّخان خبيث .....
١٣٢	قالوا عن الدُّخان .....
١٣٤	وقفت: آليات خطورة الدُّخان .....
١٣٥	فتاوى في شُرْب الدُّخان .....
١٤٨	وقفت: من الطرائف .....





١٤٩	التدخين وسوء الخاتمة .....
١٥١	وقفته: حظ النفس .....
١٥٢	لماذا انتشر الدخان .....
١٥٢	أولاً: وسائل الإعلام .....
١٥٣	ثانياً: تدخين الأب والمعلم في المدرس .....
١٥٥	ثالثاً: تدخين الأصدقاء .....
١٥٥	رابعاً: المواقف الاجتماعية .....
١٥٥	خامساً: عدم اتخاذ موقف حازم من المدخنين .....
١٥٦	جهاد النفس .....
١٥٧	استعن بالله ولا تعجز .....
١٥٨	بل الإنسان على نفسه بصيرة .....
١٥٨	ومن أحيائها فكأنها أحياء الناس جميعاً .....
١٦٠	وقفته: بين النفس والواقع .....
١٦١	نصائح وإرشادات (وثيقة عمل) .....
١٦٥	مسك الختام .....
١٦٩	الفهرس .....

صف وتنسيق صبحي قاسم

ت ٠١١٢٨١٣١٠٠٥

Mr\_kasem\_med@yahoo.com

هذا الكتاب منشور في

