

الأدلة والبراهين على حرمة التدخين

فضيلة الشيخ إبراهيم محمد سرسيق

المدرس بكلية الحديث والدراسات الإسلامية

لقد أجمع من يعتد برأيهم من علماء الإسلام: أن التدخين وباء لا يقبل عليه العقلاء، واستندوا في تحريمه إلى عدد من النصوص الصريحة، التي تشير بأوضح بيان إلى حرمة التدخين وخطره على الإنسان، لما يسببه من الأضرار في النفس وفي المال، وهما من الجواهر الخمس التي تجب حمايتها على كل مسلم.

أليس التدخين من الخبائث التي يجب أن تنتزه عنها أمة محمد صلى الله عليه وسلم وهي خير أمة أخرجت للناس؟

إننا سنورد هنا من أقوال المختصين ما يوضح طبيعة التدخين الخبيثة، بحيث تنقطع كل شبهة في تحريمه على كل نفس مسلمة تخشى الله وترهب عقابه.

ولنمض الآن في توضيح الأصول الأولى -التي تنبني عليها الحرمة بالأدلة الشرعية، ليعلم كل مدخن أنه إنما يعصى الله تعالى بكل لفاقة تبغ ينفث دخانها بالهواء، في نشوة وخيلاء.

أولاً: إضاعة الصحة:

لا يماري أحد من العقلاء في أن الصحة نعمة الله تعالى على عباده وأن الواجب شرعاً: المحافظة عليها من أي أذى. ولهذا شرع الله التداوي من الأمراض والأوبئة. قال صلى الله عليه وسلم: "تداؤوا عباد الله، فإن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له دواءً، غير داء واحد: الهرم"[1].

ومن عجب: أن يرى الإنسان كيف تضع صحته وعافيته -بينما هو مستمر في العكوف على هذا السم الزعاف: يحرق أصابعه، ويسل مدامعه ويبدد رحيق الحياة في جسمه، ويفسد عناصر الحيوية والوقاية في دمه، وقد حاء في الخبر:

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت:

"نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر" [2]. ويقول الشيخ محمد بن إبراهيم رحمه الله:

(فلما علم بالضرورة والتجربة والمشاهدة ما يترتب على شربه غالباً من الضرر في صحته وعقله، وقد شوهد موت وإغماء وغش، وأمراض عسرة كالسعال المؤدي إلى مرض السل الرئوي ومرض القلب، والموت بالسكتة القلبية، وتقلص الأوعية الدموية بالأطراف، وغير ذلك مما يحصل به القطع العقلي: أن تعاطيه حرام.

فإن العقل الصريح - كما يقضي ولا بد بتعاطي أسباب الصحة والحصول على المنافع - كذلك يقضي حتماً بالامتناع عن أسباب المضار والمهلك والمبالغة في مباحاتها، لا لا يرتبها في ذلك ذو لب البتة) [3] 1هـ.

ولبيان أهمية هذا العامل في التحريم القاطع - سوف نعود إليه بشهادات من الأطباء المختصين، ليعلم عشاق الموت البطيء: أننا لا نخيفهم بأكثر مما يخيفون به أنفسهم بالفعل - لا بالكلام!

ثانياً: إتلاف المال:

وإتلاف المال بسبب التدخين عملية خطيرة ذات شقين: أولهما: خطر التدخين على المال الشخصي أو الفردي وثانيهما: خطر التدخين على الاقتصاد القومي.

وبالنسبة للخطر الأول يعتبر التدخين ثغرة مفتوحة تتسرب فيها أموال طائلة ينفقها المرء يومياً بغير حساب، وينفقها في المقام الأول لإضعاف بدنه وإفساد صحته، فيدخل في عداد السفهاء الذين يجب فرض الحجر عليهم ومنعهم من حرية التصرف بالفاسد بأموالهم، ثم إنه يحظى بصحبة شريرة وصدقة سخيطة مع نوع من أرذل مخلوقات الله وهم الشياطين: {إِنَّ الْمُبَدَّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا} [4] وهذه الأخوة الشيطانية خليقة أن تجعل كل مدخن يستحي من ربه، ولا يستمرئ هذه الهواية التي هي عين الغواية، وأن يتوقف منذ اللحظة عن تعاطي هذه اللقائف التي هي أبواب الفساد والإتلاف. إذ لا شك أن المدخن يتناع بماله ما يدخل الفتور والإضعاف على بدنه، فيجمع بين ضررين في وقت واحد! وإذا كان الإسراف في حد ذاته محرماً، فكيف بمن يجعل الإسراف مدعاة للإتلاف والإضعاف؟

علم الله إنه للجنون بعينه: أن ينساق المدخنون إلى حتفهم بظلفهم، وأن يسعوا بأنفسهم لشراء المنية بأموالهم! ورد في الصحيحين عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: "إن الله حرم عليكم عقوق الأمهات، وواد البنات، ومنعا وهات.. وكره لكم قيل وقال وكثرة السؤال، وإضاعة المال".

فلو لم يكن التدخين محرماً لما فيه من كثرة الإسراف، فإنه لمحرّم أشد التحريم لما فيه من الانتحار البطيء الذي يستنزف طاقة المدخن وعافيته حتى لا يكف عن السعال والهزال.

خطر التدخين على الاقتصاد القومي

ورد في (أمور بديهية عن التدخين: common sense about smoking 1963) أن الباحثين توصلوا إلى أن الشخص الذي يبتدئ حياته التدخين في حوالي السابعة عشر من عمره -ينفق في بريطانيا وحدها ما يقرب من (أربعة آلاف جنيه إسترليني) على التدخين. أي ما يعادل (ثلاثين ألف ريال تقريبا) على السجارة وحدها. ومن المؤكد أن هذه المبالغ قد تضاعفت بسبب ارتفاع الأسعار.

ويؤخذ من تقرير لجنة المستشارين لوزارة الصحة الأمريكية: أن المدخنين كانوا سببا في إشعال نيران الحرائق بنسبة أكثر من غيرهم، لأن كثيرا من المدخنين تطيش عقولهم فيذهلون عن عقب السجارة..وقد يدهمهم النوم وهو مازال بين أصابعهم فيتنسبون في إشعال النار في فراشهم، وبيوتهم يكونون هم أول الضحايا...!

وكم من فنادق صارت أنقاضا، ومنشآت أصبحت رمادا، ومؤسسات انصهرت واحترقت فيها مئات الأجساد بسبب غفلة من مدخن، أوقعه سوء عمله في إهلاك نفسه وإهلاك من معه!!

وقد أعلنت إحدى شركات التأمين: أن ثلاثين بالمائة من الحرائق التي توصل التحقيق فيها إلى معرفة الفاعل الأصلي -ثبت أن مرتكبيها هم مدمنوا التدخين.. فبالله اسمع وتعجب!! ألم ترى إلى كثير من المدخنين وقد احترقت شرارة النار أنوابهم، وأحرقت السجارة جلودهم أو سودت أصابعهم؟ ما أغناهم لو أنصفوا- عن كل هذا الجحيم!!

ثالثا: الرائحة المنتنة:

أخبروني أيها السادة، من منكم يستطيع أن يقترب من فم أحد المدخنين لمدة تزيد عن دقيقة؟ من منكم يطيق أن يدنوا من مدخن برائحة فمه المنتنة، التي سببتها ألوان التبغ الكثيرة فأصبح أسود الأسنان كريح العننون، قبيح النفس -بفتح الفاء- صعود وهبوطا، كثير الشهيق والزفير كأنما حط من عبء كبير؟ كم من صف في الصلاة اضطرب حبله بسبب رائحة خبيثة انطلقت من فم مدخن فأصابت الجميع بالتقرز والاشمئزاز، وكانت سببا في إلحاق الأذى والضرب بعباد الله دون ذنب جنوه إلا مجاورة هذه المدخنة المحترقة!!

روى الطبراني في الأوسط عن أنس رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أذى مسلما فقد أذاني ومن أذاني فقد أذى الله" إسناده حسن وقد ورد في الصحيحين عن جابر رضي الله عنه "إن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه الناس". ومعلوم أن الإسلام يرفع حرمة المجتمعات الإسلامية ويوصي بحسن التأدب لها وضرورة الالتزام الخلقي وعدم إلحاق الضرر بأهلها لاسيما تجمعات العبادة وأماكن الصلاة ما دام الدافع إلى ارتيادها طاعة الله والرغبة في الخير والثواب وإبراز وحدة المسلمين. وقد أخرج الشيخان في صحيحهما عن جابر مرفوعا "من أكل ثوما أو بصلا فليعتزلنا، وليعتزل مسجدنا وليقعد في بيته".

ولا شك أن رائحة الثوم والبصل أخف وطأة من رائحة التدخين المنتنة -لأن رائحة الثوم والبصل مؤقتة وليست دائمة، فهي تزول بتطهير الفم منها، ثم هي رائحة طعامين مباحين من أطعمة الله، وفي السنن: أنه صلى الله عليه وسلم "أمر أكل

البصل والثوم أن يميتهما طبخاً". وقد أهدى إليه صلوات الله عليه طعام فيه ثوم، فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري، فقال: يا رسول الله، تكرهه وترسل به إلي؟ فقال: "إني أناجي من لا تناجي" [5] وقد ذكر ابن القيم من فوائد البصل أنه يقوي المعدة، ويهيج الباءة، ويزيد في المنى ويقطع البلغم، ويجلو المعدة- كما ذكر من فوائد الثوم: أنه هاضم للطعام، قاطع للعطش، مطلق للبطن، مدر للبول، يقوم في لسع الهوام وجميع الأورام مقام الترياق[6]. أما التدخين، فما فوائده {قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ}!

فالأفضل لكل مدخن أن يراقب الله في نفسه وفي معاشرته، وليعلم علم اليقين أنه يسبب غابة النفور لمن حوله من المرافقين والجلاس بما يحمل من قبح الرائحة وتتن الأنفاس، وحتى وإن أخفوا عنه حقيقة شعورهم نحوه، خوفاً منه أو تادباً معه. ولكن: هل يقلب التادب الحق باطلاً؟ أو الكراهية حياءً؟ والسؤال بعبارة أخرى أكثر صراحة هو.. هل يعلم المدخن المفرط في التدخين حقيقة شعور زوجته نحوه؟ هل استطاع أن يدرك أهى قادرة على تحمل رائحة فمه أو هي تغالب نفسها في ذلك، وهل استطاع أن ينظف فمه قبل نومه أو تركه ينفث الخبائث والتتن في أرجاء المكان من حوله؟

تدبر ذلك يا أخي ثم تأمل كيف كان الصادق المصدوق صلوات الله عليه يدعوره فيقول "اللهم كما حسنت خلقي فحسن خلقي" ويقول "اللهم جنبني منكرات الأخلاق، والأعمال، والأهواء، والأدواء". أخرجه الترمذي وصححه الحاكم واللفظ له. فصلوات الله وسلامه على من كان المثل الكامل للإنسانية الفاضلة.

رابعاً: تخدير الجسم بمادة ((النيكوتين))

قبل كل شيء دعوني هنا أعلن معارضتي المطلقة لمن يدعون أن التدخين غير مفتر، وغير مخدر. لأن وقائع الأحوال كلها تؤكد أن الإدمان يبلغ بالمدخن حداً يفقد معه السيطرة على أعصابه تماماً، ويبلغ هذا الحد أقصاه عندما يفقد المدخن علبة السجائر مثلاً، فتراه هائجا كالمجنون يذرع الطرقات هائماً على وجهه بحثاً عن هذه المادة المخدرة.. التي تريح أعصابه بعد أن سرى السم إليها وأصبح عادة لها.

وفي الحقيقية فإن الحقائق العلمية المعروفة عن هذه المادة مخيفة تماماً، ونحن بدورنا نقدمها هدية إلى المدخنين، ليعرفوا في أي طريق من طريق الشر يسيرون.

لم تكتشف هذه المادة إلا عام 1828م اكتشفها عالمان ألمانيان هما: بوسلت Bosslet ورايمان Reimau وأطلقا على هذه المادة اسم نيكوتين Nicotin نسبة إلى رجل يدعى ((جان نيكوت Jean Nicot)) - (وكان سفيراً لفرنسا في البرتغال، وقد زرع هذه المادة في حديقة منزله مستهدفاً تزيينها بأوراق التبغ الجميلة وأزهاره الجذابة). وفجأة طارت الشائعات ببعض الفوائد الطبية لهذا النبات وسرعان ما فشا وانتشر في أوروبا كلها. وكانت تلك هي البداية الخطيرة.. بعدها أصبح التبغ مبسماً في كل فم، وذخيرة حية في كل جيب.

النيكوتين هو المادة الفعالة المؤثرة في التبغ. وهو مادة سامة قاتلة، ويكفي منها خمسون مليجراماً للقضاء على أي إنسان في عدة ثوان. فإذا عرفت أن نسبة ما

يوجد منها في السيجارة العادية حوالي خمسة ملليجرامات أدركت الموت البطيء الذي يتعرض له مدمن السيجارة والعياذ بالله.

وقد أورد بعض الباحثين دليلا على شدة امتصاص الجلد المخاطي لسلم النيكوتين: ((أنه لو وضع عدد من نقط النيكوتين على لسان إنسان، لكان ذلك كافيا لقتله في عدة ثوان. فكيف بمن يصل النيكوتين إلى أمعائه، ويتوزع على سائر أجزاء جسمه الداخلية وأعضائه؟)).

ومع أن كل جرام من التبغ -يحتوي على عشرين ملليجراما من النيكوتين فإن كمية النيكوتين ترتفع في ثلث السيجارة الأخير إلى 40% وهي المنطقة المسماة (منطقة التكاثف: kondensation) أما في ((عقب السيجارة)) فتتفجر هذه النسبة إلى 60%.

ويتزايد الأمر خطورة عند عملية التدخين نفسها، فإن جرام التبغ المتوهج يا عزيزي المدخن، يبعث إلى فمك ما يصل إلى 7 ميلليجرامات من تلك المادة السامة ((النيكوتين)). هذا بخلاف السموم الأخرى، التي تؤدي إلى الشعور بحرارة في المعدة، وجفاف في الحلق وإحساس بصعوبة النفس، وفقدان الوعي الناتج عن تسارع النبض وهياج الأعصاب وزرع البصر والسمع.

ولا شك أن هذه المادة بما تحويه من عناصر مخدرة ومفترية- هي ما يحملنا على الجزم بأن التدخين مخدر، بل هو من أشد المخدرات فتكا بالإنسان، ولا يتطلب في ذلك سوى يد تمتد إلى صندوق لتخرج منه أنبوبة السم الفتاك، وتظل تتراقص بين شفثيه وهو هائم بها مفتون، حتى يؤول به الأمر إلى أن يسقط في النهاية مصروعا، وقد سرى في سائر جسده سم الأفعى.

يقول الشيخ محمد ابن إبراهيم رحمه الله (ولذلك يتركه كثيرا من الناس خوفا من ضرره وكرهية لرائحته، وقد يعلقون طلاق نسائهم على العودة إليه، يريدون بذلك تركه نهائيا، فإذا حمل إليهم وقت الحاجة لم يستطيعوا الإعراض عنه أبدا، بل يقبلون عليه بكلياتهم كل الإقبال ولو طلقت نساؤهم فله سلطان عظيم على عاشقيه وتأثير على العقل، وذلك أن شاربه يفرغ إلى شربه إذا نزل به مكر فیتسلى، ويذهل العقل بعض الدهول) ا.هـ.

ويقول الشيخ رحمه الله في شرح طريقة عمل النيكوتين في إفساد الجسم:

(وقد أثبت الأطباء له مضار عظيمة وقالوا إنها تكمن في الجسم أولا ثم تظهر فيه تدريجيا، وذكروا أن الدخان الذي يتصاعد عن أوراق التبغ المحترقة يحتوي على كمية وافرة من المادة السامة -هي النيكوتين- فإذا دخل الفم والرئتين أثر فيهما تأثيرا موضعيا وعموميا، لأنه عند دخوله الفم تأثر المادة الحريفة السامة التي هي فيه- في الغشاء المخاطي، فيهيجه تهيجا قويا، وتسيل منه كمية زائدة من اللعاب، وتغير تركيبه الكيماوي بعض التغيير بحيث يقل فعله في هضم الطعام، وكذلك تفعل في مفرز المعدة كما فعلت في مفرز الفم- فيحصل حينئذ عسر الهضم.

وعند وصول الدخان إلى الرئتين عن طريق الحنجرة تؤثر فيهما المادة الحريفة فتزيد مفرزهما، وتحدث فيهما التهابا قويا مزمنا.. فيتهدج السعال حينئذ لإخراج ذلك المفرز الغزير الذي هو البلغم- ويتسبب عن ذلك: تعطل الشرايين الصدرية،

وعروض أمراض صدرية يتعذر البرء منها، وما يجتمع على باطن القصبة من آثار التدخين الكريهة الرائحة يجتمع مثله على القلب؛ فيضغط على فتحاته ويصد عنه الهواء فيحصل حينئذ عسر التنفس، وتضعف المعدة، ويقل هضم الطعام، ويحصل عند المباشر له الذي لم يعتد دوار وغثيان وقيء وصداع، وارتخاء للعضلات ووهي للأعصاب ثم سبات.. وهي كناية عن حالة التخدير الذي هو من لوازم التبغ المتفق عليه- وذلك لما يحويه من المادة السامة) ا.هـ.

إن الخطورة الكبرى لحالة التخدير التي يسببها التبغ -ليست في كونه مغيبا لعقل شاربه فقط، بل في كونه مهينا له إتيان المنكر بشتى أنواعه. نعم، فإن من الحقائق المعروفة في علم النفس الجنائي: أن الجاني يتغلب على تردده في ارتكاب الجريمة بتعاطي بعض المخدرات، وحين يفقد وعيه ويضيع توازنه -يصبح قادرا بغير شعور على ارتكاب المحذور! وكم من وقائع وصل فيها المجرم إلى مرحلة الهياج- وكان التحكم في المخدر وسيلة ناجحة لإذلاله وتحطيم معنوياته.

ولعل القرآن الكريم يشير إلى ذلك -والله أعلم بمراده- في قوله سبحانه {فَتَعَاطَى فَعَقَرَ} وهو أحد الرأيين في تفسير جزء الآية. يقول الشوكاني رحمه الله: أي تناول الناقة بالعقر فعقرها أو اجترأ على تعاطي أسباب العقر فعقر. 1هـ وهذا الرأي الثاني أقرب والله أعلم إلى نظم الآية، لأن من المعلوم لدى البلاغيين: أنه قد يقصد تعلق الفعل بمفعول غير مذكور، ولا بد من تقديره، إن عاما فعام وإن خاصا فخاص. ومثاله قوله تعالى {وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ} أي يدعو كل مكلف. وقوله سبحانه {إِنَّمَا أَمْرُهُ أَنْ أُعْبَدَ اللَّهُ وَلَا أُشْرَكَ بِهِ} أي أحدا- ولما كانت أسباب العقر ومقدماته والعوامل المساعدة عليه كثيرة، ناسب أن يحذف المفعول لقصد التعميم مع الاختصار، ويستأنس لهذا الاتجاه في معنى الآية بأن التعاطي هو تناول الشيء بتكلف، والتكلف للشيء هو الاستعداد له ولأخذ بأسبابه مع مجاهدة ومكابدة. وهذا أيضا تصوير لواقع وطبيعة المدمن الذي نفسه ضد طبيعتها الأصلية، وپروضها بوسائل الإفتار والإسكار لتقوم بما ليس من شيمتها أن تقوم به، ومن ثم يأتي المجرم في عاقبة أمره أن يتعرف بما صدر عنه في حالة فقدان الوعي. ولله في خلقه شؤون.

خامسا: تعريض الجسم للتهلكة بسرطان الرئة:

لم يعد هناك أدنى شك في أن للتدخين سبب قوي من أسباب الإصابة بسرطان الرئة. هذه نتيجة علمية أسفرت عنها بحوث الهيئات الطبية المتخصصة في جميع أنحاء العالم. وكانت إشارة الخطر الأولى المنذرة بوجود علاقة أكيدة بين السرطان وبين الفحم ومشتقاته -هي شيوع ((سرطان الصفن)) بين كثير من منظفي المناجم، الأمر الذي لفت انتباه السير ((بير سفال بوث)) عام 1775م. وأعقب ذلك ظاهرة مشابهة لدى عمال المناجم في ساكسونية: حيث فشلت الإصابات فيهم نتيجة التأثير نفسه مما جعل الأطباء يهتمون بدراسة المرض ومعرفة أسبابه المباشرة.

وهناك حقيقة مؤسفة بهذا الصدد: وهي أن السرطان الرئوي داء خبيث، لا يتم اكتشافه في العادة إلا بعد أن تتضح آثاره خارج الرئة نفسها، مما يجعل أربعة من كل خمسة أشخاص يصابون به لا يمكن تداركهم في الوقت المناسب فيواجهون القضاء المحتوم ولهذا السبب أعلن مجلس الأبحاث الطبية في بريطانيا عام 1957م ((أن التفسير الوحيد المقبول لازدياد الوفيات بحوادث سرطان الرئة لدى

الرجال في الخمس والعشرين سنة الأخيرة هو أن الازدياد ناتج في غالبيته عن التدخين، لاسيما التدخين الشديد؛ (أكثر من عشرين سيجارة يوميا).

وفي الدراسة المشار إليها آنفا:

Common sense about smoking إحصائية تقول: إن عدد الموتى في سنة واحد -مصابين بسرطان الرئة- هم ثلاثة وعشرون ألفا عام 1962م.

وأنه قد مات في بريطانيا حتى عام 1963م أكثر من (ربع مليون شخص) بسبب التدخين. وكل شيء بقضاء الله وقدره.

وجدير بالذكر هنا: أن جمعيات السرطان التي تكافح هذا الوباء في كل مكان - تؤكد للعالم كله، أنها لا تنطلق في نشاطها المعادي للتدخين من دافع ديني أو اجتماعي أو أخلاقي، وإنما تنبعث من دافع واحد فقط:

وهو خطر التدخين على الناحية الصحية

ذلك الخطر الذي يشتد ويتزايد مع بلع الدخان، أو الإصرار على إخراجه من الأنف، أو التدخين قبل تناول الطعام مطلقا، أو التدخين في الغرف المغلقة بصفة عامة وغرف النوم بصفة خاصة.

وحيث قد تأكدت علاقة التدخين بالسرطان الرئوي، فلم يعد ثمة مجال للقول بغير التحريم المطلق للتدخين بحكم كونه مفضيا إلى التهلكة المنهي عن الوقوع فيها بالنص القرآني { وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ }.

ويقوله سبحانه { وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا } .وقد أجمع على ذلك الأطباء المهرة من العدول وغيرهم، الذين ثبت لهم من البحوث التجريبية والمعملية بما لا يدع مجالاً للشك أن التدخين خطر على الحياة نفسها، مما يدخله مدخل الانتحار المحرم.

لماذا يشيع التدخين بين الشباب؟

لا أظن أن الآباء وكبار الأولياء قد جنوا على النشء البريء جناية أفدح ضررا ولا أعظم خطرا ولا أسوأ أثرا من تلقينهم الدروس الأولى في التدخين، وذلك منذ أرسلوهم لبيتاعوا لهم علب السجائر أول مرة، ثم استمرءوا بعد ذلك إشعالها وتدخينها على مرأى ومسمع أبنائهم الصغار، الذين تحتل غريزة المحاكاة مكانا أساسيا في طباعهم:

على ما كان عوده أبوه
وينشأ ناشئ الفتيان منا

وقد نشرت مجلة النيوزويك الأمريكية تحقيقا بتاريخ 8/4/1968م أثبتت فيه أن أهم سبب يدعو الشبان إلى التدخين هو ((تقليدهم لأفراد الأسرة)) وخصوصا

الأب، والأخ الأكبر. وأن نسبة هؤلاء الشبان هي ضعف نسبة الأولاد الآخرين.. من آباء غير مدخنين.

وجاء أيضا في تقرير موجز للكلية الملكية للأطباء في بريطانيا عن التدخين والصحة Smoking and health أنه قد ثبت علميا، من الدراسات التي أجريت، أن نسبة الوفيات بين من بدءوا التدخين قبل سن العشرين أكبر مما هي عليه بين الذين بدءوا التدخين بعد سن العشرين.

((أثر التدخين في التخلف الدراسي))

هناك إحصائية علمية قام بها عدد من الباحثين أبرزت نتيجتين هامتين:

أولاهما: وجود علاقة قوية بين التدخين، وبين حدوث التخلف الدراسي لدى الطلاب المدخنين ((والمقصود بالتخلف الدراسي: انخفاض نسبة التحصيل دون المتوسط العام بانحرافين معياريين سالبين، حيث نسبة التحصيل = العمر التحصيلي $\times 100$ [7]).

العمر الزمني

وثانيتهما: امتياز غير المدخنين في الألعاب الرياضية والمجالات المهنية على المدخنين، نتيجة لانخفاض طاقة القوة في عضلات المدخنين بنسبة تتراوح ما بين 15% و 32% عن زملائهم، مما يؤثر في قوة تحملهم وصلابة عضلاتهم أما في المواد العلمية فقد وجد الباحثون أن درجات غير المدخنين تعلوا بنسبة تصل إلى 21% عن درجات زملائهم المساكين من ضحايا التدخين. ولم يكن ذلك راجع إلى مزيد من الاجتهاد لدى الممتنعين عن التدخين، ولكنه راجع في الحقيقة إلى الهمود العقلي والتفكك الذهني لدى أولئك الضحايا، حيث يعيشون جل أوقاتهم في تشتت فكري، وضياح للأفكار، وعدم القدرة على التركيز، وضعف في الذاكرة، واضطراب في الفهم.

وفي كتيب نشرته ((الجمعية الأمريكية للسرطان)) -عرضت قصة طفل كانت أمه تدخن، ومنها تعلم تدخين السيارة الأولى، فلما قام بزيارة لأحد معارض الجمعية وشاهد الأخطار المفزعة التي يتعرض لها المدخنون- تأكد لو أنه استمر المقطوع الحالي للسجائر في البلاد على ما هو عليه- فإن ((مليون شخص من اليافعين)) الذين مازالوا حتى اليوم على مقاعد الدرس، سوف يموتون من سرطان الرئة!

كيف توقف التدخين؟

1- ليس ثمة ما يضمن نجاحك في إيقاف التدخين بعد اعتمادك على الله تعالى، واستمدادك العون منه وحده- سوى عزيمتك القوية، وإرادتك الصارمة، مثل الغريق الذي يجد من حوله أمواجاً كالجبال، فيضرب البحر بذراعه المفتولة وصدره العريض حتى يجد نفسه على شاطئ النجاة: فقد خسر القليل من الجهد، وكسب أعظم الأشياء وأثمنها: وهو النجاة من الموت غرقا. وبدون هذه الإرادة الشخصية وحدها، لن تفيدك عشرات النصائح، ولا مئات الإحصائيات عن عدد الضحايا.

إنك لم تعد مجرد إنسان مدخن، بل صرت عبدا خاضعا لشر العادات، عادة التدخين التي تفتك بكل شيء، وأهم شيء: وهو قوة العزيمة. ونقطة البدء في صراعك مع التدخين، هي أن تستنقذ هذه الإرادة المسلوقة من برائن الداء، وبعدها يسهل عليك كل شيء بإرادة الله.

2- لا تنس أبدا أن التدخين مجرد عادة يمكنك أن تستبدل بها غيرها، بتغيير المكان، أو الغياب عن العصابة المدخنة، أو تغيير المناخ والقيام ببعض الجولات والرحلات، والتسلي بهوايات جديدة مفيدة يغلب عليها الطابع الحركي الذي لا يترك للسيجارة مكانا بين إصبعيك، ولا فرجة بين شفطيك. وعندئذ تصبح السيجارة مجرد ذكرى كثيبة تطردها الأيام والأعمال عن مخيلتك.

3- سوف تجد من شياطين الإنس من يقول لك: إن الإقلاع عن التدخين مسألة أعقد من ذنب الصب، بل هو من المستحيلات! فإن لقيت مثل هذا فاعلم أنه الصديق الجهول، الذي خير منه العدو العاقل. وضع نصب عينيك أن الكف عن التدخين إنما هو طاعة لله تعالى قبل أن يكون شيئا آخر.

وفي ذلك يقول الشيخ عبد الله بن الإمام محمد بن عبد الوهاب رحمهم الله (فلا ينبغي لمن يؤمن بالله واليوم الآخر أن يلتفت إلى قول أحد من الناس إذا تبين له كلام الله وكلام رسوله في مسألة من المسائل، وذلك لأن الشهادة (بأنه رسول الله) تقتضي طاعته فيما أمر، والانتهاة عما نهى وزجر، وتصديقه فيما أخبر). هـ. وقد أفتى الشيخ خالد بن أحمد من فقهاء المالكية بأنه لا تجوز إمامة من يشرب التتباك، ولا يجوز الاتجار به، ولا بما يسكر. هـ.

وبذلك يستقر في الذهن أن التدخين محرم، والإصرار عليه كبيرة، حيث من المقرر لدى أهل العلم أن الصغيرة تعطى حكم الكبيرة بالإصرار عليها، أو التفاخر بها، أو بوقوعها من ذوي الولايات الدينية ومن يقتدى بهم ويحتج بفعلهم أو قولهم أو سكوتهم من العلماء والقضاة والأئمة وأهل الفتوى.

4- إذا لم تقلع عن التدخين من الآن فلسوف يجبرك الأطباء غدا على إيقافه، وعلى إيقاف تناول مجموعة أخرى معه من أحب الأطعمة والأشربة إلى نفسك، بعد أن يكون الخطر قد زاد، والضرر قد استشرى! فهل فكرت حين يتقدم بك العمر وقد تسارعت ضربات قلبك، وانسدت أوعية دمك، وارتفع معدل ضغطك، وأصابك الهزال والضعف والصداع والرعشة؟ هل فكرت وأنت تهرب من رائحة الأخشاب والأعشاب المحترقة- أنك تسمح لدخان هذه الأعشاب والأوشاب أن يسري في دمك، ويتسلل إلى رئتيك..؟

5- قبل أن تمد يدك إلى السيجارة في الصباح وقبل الإفطار، تناول كأسا من الليمون المر، فهذا أكبر مساعد لك على إيقاف التدخين طوال فترة الصباح. ثم اجعل معك من التين أو التمر ما يغنيك عن تناول غلبة اللفائف الكريهة، فكم لها من مزايا في طرد السموم. ويضيف ابن القيم إلى التين أنه أغذى من جميع الفواكه، وينفع خشونة الحلق والصدر وقصبة الرئة، ويغسل الكبد والطحال، وينقي الخلط البلغمي من المعدة، ويغذي البدن غذاء جيدا. كما يقول عن التمر: وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن بما فيه من الجوهر الحار الرطب، وأكله على الريق يقتل الدود، فإنه مع حرارته فيه قوة ترياقية، فإذا أديم استعماله على الريق جفف مادة الدود وأضعفه وقلله أو قتله، وهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى.

وقد ثبت في الصحيح أنه صلى الله عليه وسلم قال: "من تصبّح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر" وقال "بيت لا تمر فيه جياع أهله".

كما وأنصحك أيضا بالكف عن تناول اللحوم مؤقتا حتى تنجح محاولتك في قهر عدوك، فإن التدخين أكثر ما يكون استجابة لطعام غذي باللحوم.

6- وإنني لأناشد الهيئات الصحية المختصة أن تفكر في فتح عيادات لعلاج التدخين.. مثل العيادات التي فتحتها في السويد ((دكتور بورجي أبروب Dr. Borje Eyrup)) وعالج بواسطتها ((سنة آلاف مدمن)) عن طريق الحقن المهدئة للأعصاب، وحقن النيكوتين اليومية، التي أعطت نتيجة حاسمة بعد عشرة أيام فقط من بدء العلاج، وأعطت دفعة قوية من الأمل في القضاء على هذا الوباء الملعون!

نداء إلى شباب الإسلام..!

أيها الشباب المسلم.. إنني أخطبكم بما للإسلام عليكم من حقوق، وبما عليكم نحوه من واجبات، وأولها أن تحفظوا عقولكم من الخلل، وأجسادكم من المرض، ونفوسكم من الأهواء والشهوات. افتحوا أعينكم جيدا على الخطر الداهم الذي يشتعل نارا بين أصابعكم. إنكم لم تولدوا والسيجارة في أفواهكم، بل اكتسبتم التدخين باعتباره عادة من أسوأ العادات في مجتمعكم: {وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ}.

ألا وإن أقبح عادة فيكم هي أن تكونوا عبيدا لعادتكم..

فاستخدموا هذه الجوارح الطاهرة فيما خلقت لأجله، ولا تجعلوا أفواهكم النظيفة مداخن للشيطان ينفث منها سمومه لتفسد الهواء النقي، وتستذل الأنفى الحمى، وتصيب البلاد والعباد بالأوبئة الفتاكة، وتفسد بهاء الأسنان بالصدأ المثير للغثيان.

ألم تروا ما سببه التدخين لآبائكم وإخوانكم وذويكم من أمراض وعلل قليلها ظاهر، وكثيرها مستور؟ أليس من المخزي بالنسبة لكم أن تسلكوا نفس الطريق المفضي إلى الدمار وأنتم تشاهدون الضحايا على الجانبين؟.

وإخية أمل الإسلام فيكم، إذا دعاكم للجهد فلم يجد فيكم غير رثات مسلولة، وأياد مغلولة، وأجساد عليلة، وشيوخ يرتدون ثياب الشباب!

نريد أن تبقى أخطار التدخين حية في وجدانكم على الدوام. نريدكم أن تضعوا رقابة العلي الأعلى نصب أعينكم فهو الله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم، ونريدكم أن تكونوا رقباء على أنفسكم قبل أن يكون أولياء أموركم رقباء عليكم، فتعسا للبشر إذا لم يرعوا حق رب البشر.. {وَدَّرُوا ظَاهِرَ الْإِثْمِ وَبَاطِنَهُ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِثْمَ سَيُجْرُونَ بِمَا كَانُوا يَفْعُرُونَ}.

-
- [1] رواه أحمد في مستنده، وأبو داود، والترمذي وقال: حسن صحيح.
- [2] رواه الإمام أحمد وأبو داود، وقال الحافظ العراقي: إسناده صحيح، وصححه السيوطي في الجامع الصغير.
- [3] راجع فتوى الشيخ رحمه الله بتحريم شرب الدخان.
- [4] سورة الإسراء: 27.
- [5] الطب النبوي لابن القيم ص 227 ط بيروت.
- [6] المرجع نفسه ص 223، ص 227.
- [7] د. حامد زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط أولى: ص 478.