

مقدمة

الحمد لله، والصلاة والسلام على
رسول الله، وعلى آله وصحبه ومن
والاه.
وبعد فإن التدخين وباءٌ خطير، وشر
مستطير، وبلاء مدمر.
أضراره جسيمةٌ، وعواقبه وخيمة،
وبيعه وترويجه جريمةٌ أيما جريمة.
وقد وقع في شَرِّكَه فئام من الناس،
فغداً بالبابهم، واستولى على قلوبهم،
فعرَّ عليهم تركه، وصعب في نفوسهم أن
يتخلصوا من أسرهِ.
وكثير من هؤلاء المدخنين يملكون
قلوباً حيَّة، وعواطف للإسلام قوية؛
فقلوبهم تنبض بالخير وتألّفه، وعواطفهم
تفيض بمحبة الإسلام وأهله.
إلا أنهم بلوا بالتدخين، فصاروا من
ضحاياه، وممن يعاني من شروره
وبلاياه.

ثم إن أكثر المدخنين_ إن لم يكونوا جميعهم_ لا يكابرون في ضرر التدخين، ولا يشكون في أثره على الصحة والمدين، بل تراهم يُؤمّلون في تركه، ويسوّفون بالإقلاع عنه، ويسعون في الخلاص منه. فلهؤلاء حق على إخوانهم أن يعينوهم، وبأخذوا بأيديهم؛ كي يتخلصوا من هذا الداء العياء.

والحقيقة أن الذي يريد الكتابة عن التدخين لِيَتَرَدَّدُ كَثِيرًا؛ وذلك بسبب كثرة ما كتب في هذا الشأن، فلا تكاد تبلغ أو تعدو الحقيقة إن قلت: إنه من أكثر الموضوعات نصيباً في الكتابة عنه.

ولكن طالما أن شرّه يزيد، وبلاءه يستطير كان من المستحسن أن يكرر الطرق، وأن تتنوع الأساليب؛ لعل الأذان تصيخ، والأفئدة تصغي.

فهذا ما استتار الهمة، وأخذ برأس القلم بجره إلى الكتابة في هذا الباب، فَطَفِقْتُ أَنْظُرَ فِي أَحْوَالِ الْمَدْخِنِينَ، وَأَبْحَثَ عَمَّا كُتِبَ فِي التَّدْخِينِ مِنْ أَقْوَالِ الْعُلَمَاءِ، وَأَهْلِ

الاختصاص من الأطباء وغيرهم⁽¹⁾، فكانت هذه الأوراق التي تخاطب كل مدخن، وجاء عنوانها حاملاً المسمى التالي:

لماذا تدخن؟

ذلك السؤال الذي يوجّه إلى

⁽¹⁾ من ذلك على سبيل المثال: حكم شرب الدخان للعلامة الشيخ عبد الرحمن بن سعدي، ورسالة في حكم شرب الدخان لسماحة الشيخ محمد بن إبراهيم ويليها موقف الطب من التدخين، والتدخين كارثة عصرية وهذا الكتاب أخطر تقرير علمي للأكاديمية البريطانية عن التدخين والمدخنين، والتدخين وأثره على الصحة د. محمد علي البار، والتجارة الخاسرة، اقتصاديات التبغ والتدخين د. محمد علي البار، والتدخين مادته وحكمه في الإسلام للشيخ د. عيد الله بن جبرين، والتدخين مادة وحكماً للشيخ أبي بكر الجزائري، وحكم الدخان والتدخين على ضوء الطب والدين للشيخ محمد بن جميل زينو، والمواظب الحسنة الحسينية في مستعمل التتن وشجرته الكريهة وآلته القبيحة، صنفها

المدخين؛ كي تستبين الدوافع من وراء
تعاطيهم للدخان، ثم يُبحث في ضوئها
عن سبل العلاج.

ولو وَّجَّهت إليهم هذا السؤال لوجدت
أن لهم في الإجابة عنه سبلاً شتى،
ولألفيتهم حيال هذا الأمر طرائق قَدَّأ.

فَمِنْ قَائِلٍ: إنني أدخن إذا ضاق
صدرِي؛ كي أروِّحَ عن نفسي.

ومن قائل: أدخن؛ كي أتسلى في
غريتي وبعدي عن أهلي.

ومن قائل: أدخن إذا سامرت زملائي؛
ليكتمل فرحي وأنسي.

عماد الدين الصنعاني تحقيق ودراسة الشيخ د.
عبد الله = الطيار، وفي بيان حكم الدخان
وأضراره وبعض ما يتعلق به لسليمان
السديري، ومعلومات هامة وخطيرة عن
التدخين وما يسببه من أضرار صحية ونفسية
 واجتماعية، صدر عن اللجنة الخيرية لتوعية
الشباب حمايتهم من أضرار التدخين بجدة،
بالإضافة إلى العديد من الصحف والمجلات
والنشرات.

إلى قائل: أَدخُنْ؛ لأحصل على اللذة
والمتعة.

إلى قائل: أَدخُنْ؛ لأتخلص من القلق،
والتوتر، والغضب.

إلى آخر يقول: أَدخُنْ؛ مجاملةً للرفاق،
ومسايرة لهم.

إلى قائل: أَدخُنْ؛ لفرط إعجابي بفلان
من الناس؛ فهو يدخن وأنا أتابعه، وأعمل
على شاكلته.

إلى مسكين يقول: تعلقت بالتدخين
منذ الصغر فعز عليّ تركه والخلاص منه.

إلى مكابر عنيد يقول: أَدخُنْ، لقناعتي
بجدوى التدخين؛ فلا ضرر فيه ولا عيب.

إلى قائل. . . إلى قائل. . . إلى
قائل. . .

تعددت الأسباب والموت واحد
هذه تقريباً هي الأسباب الحاملة على
التدخين، وتلك هي الإجابات لكل من
قيل له: لماذا تدخن؟

=تساؤلات+

إذا كان الأمر كذلك فاسمح لي أيها الأخ المدخن بالحوار معك مدة يسيرة أخطب فيها عقلك، وفطرتك، ووجدانك؛ عسى أن نصل معاً إلى نتيجة مُرضية، يعقبها عملٌ جادٌ.

أخي الحبيب، ألسنت مقتنعاً من حرمة التدخين، ومن أثره البالغ، وأضراره المتعددة؟

ستقول: بلى، بلى، وسيقول ذلك كلُّ مَنْ عنده أدنى مُسكةٍ من عقلٍ.

وأقول لك: ألا تفكر جاداً في ترك التدخين، والإقلاع عنه إلى غير رجعة، بدلاً من تلك الخواطر التي تمر بخيالك مرور الطيف الزائر؟

فستقول: بملء فيك: بلى. . بلى، ولكن أمل أن تزيدني قناعة بضرر التدخين، وجدوى تركه.

وأقول لك: يا أخي، أصخ السمع، وأصغ الفؤاد، فستجد إن شاء الله ما يزيدك

قناعة بضرر التدخين، وجدوى تركه.

= **تذكر** +

أخي الحبيب، أيُّ هذا الشاكي، تذكر قبل كل شيء أنك عبدٌ لله، وأكرم بها من عبودية، وأعظم به من شرف؛ فعبوديتك لله تُحرِّرك من كل عبودية، حتى تحررك من نفسك التي بين جنبيك، فتصبح حرًّا طليقاً عبدًا لربِّ واحد، لا لأرباب متفرقين.

وإن لم ترض بهذه العبودية تناوشتك سائر العبوديات، فصرت أسيرًا لها، مُكبَّلًا في أغلالها.

وإن مقتضى عبوديتك لله عز وجل أن تطيعه ولا تعصيه، وأن تشكره ولا تكفره، وأن تذكره فلا تنساه.

وأن تعلم أنه أمرك ونهاك؛ فأمرك بما فيه خيرك وفلاحك، ونهاك عمَّا يفضي إلى شقائك، وسوء عاقبتك في دنياك وآخرتك. إذا تقرر ذلك عندك فتذكر أخي الحبيب ما يلي:

= **وقفات مع أضرار التدخين** +

1_ أن الدخانَ خبيثٌ، وربك يقول في محكم تنزيله: **[وَيُجَلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ]** (الأعراف: 157).

2_ وأن الدخان تبذيرٌ، وربك جَلَّ في علاه يقول: **[وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا (26) إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا]** (الإسراء: 26_27).

فهل ترضى أن تلحق بزمرة المبذرين، وتكون من إخوان الشياطين ؟
3_ وأن الدخان إسرافٌ، والله عز وجل يقول: **[إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ]** (الأعراف: 31).

4_ وأن الدخان قتل للنفس، والله تبارك وتعالى يقول: **[وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا (29) وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدْوَانًا وَظُلْمًا فَسَوْفَ نُضَلِّيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا]** (النساء: 29_30).

5_ الدخان إلقاء باليد إلى التهلكة،

والله سبحانه وتعالى يقول: [وَلَا تُلْعُقُوا
بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ
اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ] (البقرة: 195).

6_ والدخان ضرر، والرسول_ عليه
الصلاة والسلام_ يقول: = لا ضرر ولا
ضرار + (1)

7_ ثم يا أخي الحبيب، كيف تطيب
نفسك بأذية عباد الله عندما تدخن،
فتلوث الهواء، وتجرح مشاعر الآخرين،
وتؤذيهم بالأنفاس الكريهة، خصوصًا إذا
كان التدخين في الأماكن العامة،
كالطائرات، والقطارات، والأسواق،
وأماكن الانتظار في المستشفيات
ونحوها؟!
أما سمعت قول ربك_ عزَّ وجلَّ:

(1) رواه مالك في الموطأ كتاب الأفضية كتاب
القضاء في المرفق رقم (31)، واحمد
1/313، وابن ماجه 85_2/75، وصحه
ووافقه الذهبي.

**[وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ
اخْتَلَفُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُّبِينًا]**
(الأحزاب: 58).

8_ المساجد بيوت الله، أذن الله أن ترفع، ويذكر فيها اسمه.

وقد أمرنا أن نأخذ زينتنا عند كل مسجد، ونهينا في مقابل ذلك أن نقرب المسجد حال أكل الثوم أو البصل مع أنهما مباحان. كل ذلك حفاظاً على مشاعر المصلين، وحثاً من أذيتهم وتكدير صفوهم، وبعداً عما يشوش عليهم، ويقطع عليهم عبادتهم، ومناجاتهم لربهم.

وإذا بك_ أيها الحبيب_ تدخل المسجد وقد تعاطيت التدخين، فتؤذي عباد الله المؤمنين، وملائكة رب العالمين!.

ثم يا أخي هبْ أنك وقفت أمام مسؤول كبير، أو أمام شخص تُجله وتستحي منه، بأي صورة ستظهر أمامه

؟

لا شك أنك ستظهر بالمظهر اللائق؛
من حسن الهندام، وطيب الرائحة، ونحو
ذلك.

فكيف إذاً تقف في الصلاة أمام جبار
الأرض والسموات ورائحة الدخان تنبعث
منك؟!

فأين إجلال الله، وأين وقاره في قلبك

؟

9_ الناس تدفع الأموال لشراء الأطياب
ذوات الروائح الزكية الفوّاحة، وتجار
العطور يتنافسون في ابتكار أوفر
الأطياب؛ كي تروق مختلف الأذواق،
وكرامُ الناس يكرمون ضيوفهم بالطيب
الذي ينعشهم، ويدخل السرور على
قلوبهم.

وأنت هداك الله تدير ظهرك لهذا
كله؛ فلا تألف إلا الروائح المنتنة، ولا
ينبعث منك إلا ما يسؤوك وينوؤك،
ويبعث على الاشمئزاز منك، والنفور من

الجلوس قربك، بل والسلام عليك !. 10_زوجتك الحانية، التي وهبتك حبها الطاهر، وأشرفت عليك بحنانها وعطفها، وفتحت لك قلبها على مصراعيه، تحرص على رضاك وإسعادك بكل ما أوتيت من قوة، فلا تظهر أمامك إلا بأبهى حلة، وأزكى رائحة.

فهل ترضى أيها الحبيب أن تظهر زوجتك أمامك بشباب رثة، وأن تأتي إليك فلا تشم منها إلا الروائح التي لا تروقك؟ لا إخالك ترضى بذلك؛ إذا فأين العدل وأنت تأتيها ورائحتك تفوح من الدخان الذي تَضَمَّحَتْ به، فعلق بك، وانبعث منك؟

أما سمعت قول ربك عَزَّ وَجَلَّ: **[وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ]** (البقرة: 228).

قال ابن عباس رضي الله عنهما: =
إني لأحب أن أتزين للمرأة كما أحب أن
تتزين لي المرأة؛ لأن الله تعالى يقول:

**[وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ
بِالْمَعْرُوفِ] (البقرة: 228).**

11_النسل مطلب ضروري، يسعى له العقلاء، ويطمح إلى تحصيله الفضلاء؛ فالشرع ندب إليه، ورغب فيه، وحذر من إهلاكه وقطعه.

وأنت بالتدخين تتسبب في حرمان نفسك من هذه النعمة، وتعرض نفسك للعقوبة.

فالتدخين يضعف النسل، ويضعف القدرة الجنسية، بل ويقود إلى العقم.
12_أولادك فلذة كبدك، وثمره فؤادك، أنعم الله عليك بهم، وأمرك بالمحافظة عليهم، فأنت تحبهم، وتحرض على ما فيه نفعهم، وتخشى من نسمة الهواء العليل إذا هبت عليهم، هذا هو شأنك وشأن جميع العقلاء مع أولادهم.

ثم تراك_أيها الحبيب_ من حيث تدري أو لا تدري تسعى إلى دمارهم، وهلاكهم؛ فأنت بالتدخين تعرضهم للتشويه، ونقص

النمو، وزيادة العيوب الخلقية؛ فالتدخين أثر بالغ على صحة أولاد المدخن.

بلي إن بعض المختصين يعد النيكوتين سُماً خاصاً للنطفة؛ فله خطورته على النسل والإخصاب.

13_ صلاح الأولاد نعمةٌ جلي، ومنحة كبرى، فإذا صلحوا كانوا من أسباب سعادة والدهم؛ فصلاحتهم واستقامتهم يسعى إليه كل عاقل رشيد، وفسادهم وانحرافهم يخشاه ويرهبه كل ذي رأي سديد.

وأنت_ أرشدك الله_ تتسبب في إغوائهم وانحرافهم؛ فهم_ وإن ولدوا أصحاء أقوياء، وسلموا من أضرار التدخين الصحية_ فإنهم لن يسلموا من تبعات التدخين الخلقية، فسيعمدون إلى تقليدك ومحاكاتك.

وينشأ ناشئُ الفتيانِ منهُ على ما كان عوَّده

14_ بر الوالدين عظيم، وعقوقهما جرم جسيم، وشرب الدخان قد يقود إلى

العقوق، ويصد عن البر؛ ذلك أن المدخن يخشى إن اقترب من والديه أن يشم رائحته، فيعاقباه أو يغضبا لفعله، فيقوده ذلك البعد عنهما، والحذر من الاقتراب منهما، ثم يتمادى به الأمر إلى أن يالف العقوق ويعتاده.

15_ صلة الرحم واجبة، وقطيعتها كبيرة موجبة للعقوبة واللعنة.

قال تعالى: **[فَهَلْ عَسَيْتُمْ إِنْ تَوَلَّيْتُمْ أَنْ تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ وَتُقَطِّعُوا أَرْحَامَكُمْ (22) أُولَئِكَ الَّذِينَ لَعَنَهُمُ اللَّهُ فَأَصَمَّهُمْ وَأَعَمَّى أَبْصَارَهُمْ]** (محمد: 22، 23).

والتدخين كثيرًا ما يصرفك عن الصلة، ويقودك إلى القطيعة؛ فقد يكون لك أقارب صلحاء، أو ممن لا يرضون لك أن تدخن، فإذا هممت بزيارتهم خشيت أن يعلموا بحالك، فينزل قدرك عندهم.

وربما خشيت أن يطول بك المقام عندهم، فلا تحتمل ترك التدخين طوال

هذه المدة.
وهكذا تقطع أرحامك، وتُحَرِّمُ أجرَ
الصلة، وبركة دعوات الأقارب.
فأي خير يرجى من عمل يتسبب في
عقوق الوالدين، وقطيعة الأرحام؟!
16_ المال مال الله، ملكك إياه،
وابتلاك به، فأمرُك أن تكسبه من حله،
وأن تنفقه في حله.
فهل قمت بذلك وأنت تبذل المال في
سبيل التدخين؟
لا، وإنما أنفقته في غير حله، وبَدَّرْتَهُ
وأفسدته.
وليت الأمر يقف عند تبذيره فيما لا
ينفع ولا يضر، بل إنك بالتدخين أنفقته
فيما يعود عليك بالضرر في دينك
وصحتك.
بل إنك أضعت المال_زيادة على
ذلك_ في خذلان أمتك، ودعم أعدائها
الذين يحاربونها ليل نهار.
وبفضل جهدك قد تلك السموم السوداء
غدهت لصانعها، خنتُ مُعديها.

تَحْبُوهُمْ الْمَالَ الَّذِي يَجِدُوا السَّبِيلَ لِكَيْدِ
 لَهُ لَمْ يَكُنْ لَهُ هَذَا الدَّبْرُ.
 بل إن هناك أضرارًا مالية أخرى تَحْدُثُ
 بسبب التدخين، وذلك من خلال ترويقه،
 والاتجار به، والأموال التي تبذل في
 مكافحته، والدراسات التي تعقد لبيان
 أضراره، وسبل الوقاية منه، والتي
 تُصرف في سبيل علاج المتضررين منه.
 فإذا أقلعت عن التدخين ساهمت في
 التقليل من حجم تلك الخسائر الفادحة،
 وَسَلِمْتَ مِنَ التَّعَاوُنِ عَلَى الإِثْمِ
 والعدوان.

17_ الحياة غالية، وهي قصيرة في
 الوقتِ نفسه، وأنت بالتدخين تُقَصِّرُهَا
 قِصْرًا يَتَنَاسَبُ مَعَ كَمِيَّةِ مَا تَدَخِّنُ، وَالَّذِينَ
 لَا يَدَخِّنُونَ أَطْوَلَ أَعْمَارًا مِنَ الْمَدَخِّنِينَ،
 وَكَلَّمَا تَقَدَّمَ الْبَدَأُ بِالتَّدَخِينِ كَانَ الأَثَرُ
 أَوْضَحَ، وَالخَطَرُ أَفْدَحَ.

بل إن معظم وفيات العالم الصناعي
 إنما هي بسبب التدخين؛ حيث يموت في
 العالم سنويًّا بِسَبَبِ التَّدَخِينِ؛ وَحَدَهُ

مليونان وخمسمائة ألف شخص، وفي الولايات المتحدة الأمريكية وحدها 350 ألفًا.

وقد أجمعت البحوث العلمية على أن السجائر هي من كبرى المهلكات التي تصيب الإنسان بالعجز، وتُهدِّدُه بالفناء، فالشباب البالغ من العمر 30 عامًا، ويدخن 15 سيجارةً في اليوم يُقْصِرُ عمره بما يعادل خمس سنوات عن الشخص الذي يدخن⁽¹⁾.

⁽¹⁾ قد يشكل هذا الأمر على بعض الناس، كيف يتسبب التدخين في تقصير عمر المدخن مع أن الله عز وجل قد كتب مقادير الخلائق قبل خلق السموات والأرض ومع أنه تعالى يقول: **[فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ]** (الأعراف: 34).

والجواب أن يقال: لا تعارض في ذلك؛ فكما أن الله عز وجل كتب مقادير الخلائق ومن ذلك أنه قدر أجالهم بأوقات معلومة وبأعمار محددة فكذلك ربط سبحانه الأسباب بالمسببات؛

فضلاً عن أن سنوات عُمره الأخيرة تكون كلها معاناةً من الأثر السيئ للتدخين.

18_ السعادة هدف منشود، ومطلب مُلِحٌّ، وكلُّ الناس يسعى لها، ويبحث عن السبل الموصلة إليها، وأنت بالتدخين

فكما أن الصحة، وطيب الغذاء والهواء، واستعمال الأمور المقوية للأبدان والقلوب تعد من أسباب طول العمر فكذلك عكس هذه الأمور، والتي منها التدخين تعد من أسباب قصر العمر؛ فلا تعارض إذاً بين تقدير الله السابق وبين ربطه الأسباب بالمسببات؛ فالشبع على سبيل المثال قدر بالأكل، والري قدر بالشرب، وحصول الولد قدر بالوطء، وحصول الزرع قدر بالبذر وهكذا. . . = بل إن هناك أموراً ربانية معنوية يحصل بها زيادة العمر كصلة الرحم، والاستغفار، والطاعات عموماً.

كما أن هناك أموراً معنوية تتسبب في تقصير العمر كالذنوب والمعاصي عموماً؛ فهل يقول عاقل بأن ربط الأسباب بالمسببات يقتضي خلاف التقدير السابق أو ينافيه بوجه من

تحرم نفسك من السعادة الحقيقية، وتقلل من فرص الاستمتاع بحياة هادئة طيبة، وتزعم مع ذلك أنك تجد السعادة والراحة، وما علمت أن ما تشعر به إنما هو مجرد أوهام، وأن السعادة الحقيقية تجدها عندما تقلع عن التدخين مخلصًا لله عز وجل.

وإلا كيف يشعر المدخن بالسعادة وحيائه مليئةً بالأسقام، مهددة بالأخطار؟ فالمدخنون في الحقيقة يعيشون حياة التعاسة والشقاء.

19_العقلُ نعمةٌ عظيمةٌ، مَيَّرَكَ اللهُ به عن سائر الخلق، وفضلَكَ به على كثير ممن خلق تفضيلاً.

وأنت بالتدخين تسعى إلى تعطيل تلك النعمة، وإلى إطفاء ذلك النور؛ فالتدخين

الوجوه؟ إذا تبين هذا علمنا إن التدخين يقصر العمر من جهتين: من جهة كونه معصية لله، ومن جهة إضراره بالصحة. انظر: الإيمان بالقضاء والقدر للكاتب.

يؤثر في العقل، ويضعف التفكير، ويؤدي إلى البلادة وهبوط مستوى الذكاء، وهذا مشاهد في الطلاب وغيرهم.

ولقد أجرى المختصون الأمريكيون تجاربَ لاختبار الذكاء بين طلاب المدارس، فتبين لهم بشكل واضح أن المدخنين أقلُّ ذكاءً من غيرهم، وأن مقدرتهم على الفهم والحفظ أقلُّ من غيرهم ممن لا يدخنون.

بل إن تأثير التدخين على المخ بالذات يختلف عن كثير من المواد الأخرى المسببة للإدمان؛ فتأثيره يصل إلى المخ في أقلِّ من دقيقة من إشعال السيجارة وبدء التدخين.

20_ القلب ملك الأعضاء لا تخفى أهميته، ولا تُجهل خطورة إصابته. وأنت تعرضه للدمار ليل نهار؛ فتعرضه للجلطة، وتصلب الشرايين، وموت الفجأة، وجلطات الأوعية الدموية، ونحو ذلك من الأمراض.

21_ عيناك هما نافذتك على الحياة،
بهما تبصر الأشياء، وتنظر في ملكوت
السموات والأرض.

وبالتدخين تسعى لإغلاق تلك النوافذ،
وإطفاء ذلك النور أو إضعافه؛ فلقد
اكتشفت دراسةً حديثةً أن تدخين أكثر
من علبة سجائر واحدة في اليوم يزيد
من احتمال الإصابة بالماء الأزرق،
ومرض إعتام العين.

كما أنه يؤدي إلى التهاب الجفون،
وزيادة تحسسها، بل ويؤدي إلى التهاب
عصب الأبصار، والعمى.

22_ العقلاء يسعون للمعالي،
ويترقون في درج المكارم، وأنت
بالتدخين تنزل نفسك إلى الحضيض،
وتهوي بها في الدركات؛ فالتدخين يُزري
بك، ويثلم مروءتك، وينقص من قدرك،
ويدل على ضعف إرادتك، وسفول
همتك.

ولا أظنك_أيها الحبيب_ ترضى لنفسك

بهذا السقوط.

فأين أنت إذًا من الإمام الشافعي × إذ يقول:

= لو علمت أن الماء البارد يثلم مروءتي لما شربته + (1) !

23_ التدخين يثقل عليك العبادة، ويكرِّهُكَ بالخير وفِعْله، بل ويجرك إلى غيره من الجرائم، والمنكرات، والمسكرات، والمخدرات.

تلك العصا من هذه العصا لا تلد الحيَّة إلا حية

24_ صحبة الفضلاء شرف وفضيلة، والبعد عنهم والزهد بهم خسارة أيًّا خسارة.

والتدخين يدعو إلى مخالطة الأراذل والسفل، ويزهِّدك بالأكابر والأفاضل والأخيار، وهذا من أعظم النقص عليك.

25_ كم أنت محتاج إلى القوة والنشاط والحيوية؛ كي تنبعث إلى العمل بقوة، وإخلاص، وجدية.

¹() روضة المحيين لابن القيم ص 468.

والتدخين يوهن قواك، ويضعف قدرتك، ويورثك الخمول والكسل، بل ربما أفقدك القدرة على العمل؛ فتصبح بذلك عالة على أهلِكَ، وأمتك.

26_ الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يعرفه إلا المرضي، والصحة كنز عظيم لا يوجد في خزائن الأغنياء، والناس تحافظ على صحتها، وتهرب من الأمراض صغيرها وكبيرها.

وأنت تدمر نفسك بنفسك، وتسعى لِحَتْفِكَ بِظَلْفِكَ من حيث تشعر أو لا تشعر، فلا يكاد عضو من أعضاء المدخن يسلم من أضرار التدخين.

وها هو الطب لا يفتأ يذكر لنا بين الفينة والأخرى ضررًا من أضرار التدخين، التي يصعب حصرها واستقصاؤها.

وَي الْمَوْتِ مَنْتَجِبًا	يَا مَنْ يُرِيدُ دِمَارَ
بِلا سِيكِن	صِحَّتِهِ رَهْمًا
كُلِّ الَّذِي يَرْجُوهُ	لَا تِيَأْسَنَّ فَإِنَّ مِثْلَكَ
بِالتدخين	هاج

27_ الناس يربعها مرض السرطان، وترتعد فرائصها عند ذكره؛ خوفاً وفزعاً منه.

وأنت تلقي نفسك في برائته، وتقدم عليه بخطى حثيثة مسرعة!

أما علمت أن التدخين سبب رئيس للسرطان بأنواعه المتعددة؟ فهو سبب لسرطان الرئة، وسرطان الحنجرة، وسرطان الشفة، وسرطان البلعوم، وسرطان المريء، وسرطان الفم، وسرطان اللسان، وسرطان البنكرياس، وسرطان المثانة، وسرطان الكلى.

28_ الأسنان جمال الإنسان، والناس تسعى سعيها كي تظهر بالمظهر اللائق، فيحرصون على الأسنان، ويبدلون الأموال الطائلة في سبيل علاجها، والمحافضة على سلامتها وجمالها وبريقها.

وأنت هداك الله تسعى لتسوسها، واصفرارها، وتتسبب في التهاب اللثة،

وتقرحات الفم واللسان، وتشويه الشفاه، ووسخ الأسنان.

29_ السموم تفتك بالصحة، وتقود إلى الهلاك، ولو أقدم أحدٌ على تعاطيها لآثم في عقله.

وأنت تتحسنى السمومَ قريِرَ العين، وبمحض إرادتك، بل وتدفع مالك في سبيل ذلك.

أما علمت أن الدخان يحتوي على مركبات يصل عددها إلى 1000 مركب، وأن أشدها خطرًا، وأعظمها ضررًا هو النيكوتين، وأول أكسيد الكربون؛ فالنيكوتين موجود في أوراق التبغ الخضراء والمخمرة، ونسبته في الأوراق الخضراء تتراوح ما بين 2% إلى 10%، وفي المخمرة ما بين 0.5% إلى 5%.

أما السجائر المتداولة في السوق فنسبته فيها تتراوح ما بين 1% إلى 3%. ومن خلال التجارب التي أجريت على النيكوتين ثبت الآتي:

- أ_ أن النيكوتين يؤثر على جميع أنسجة الجسم.
- ب_ وأن جراماً واحداً منه يكفي لقتل عشرة كلاب من الحجم الكبير دفعة واحدة.
- ج_ وأن حقنةً منه تُقدَّرُ بسنتيمتر مكعب كافيةٌ لقتل حصان قوي في لحظات قليلة.
- د_ وأن قطرةً منه في فأرة تمتيها في الحال.
- هـ_ وأن 50 ملليجراماً منه فقط، تقتل الإنسان في لحظات، خصوصاً إذا حقنت فيه عن طريق الوريد.
- أما أول أكسيد الكربون فإنه يؤثر على قدرة الدم على حمل الأوكسجين، وفي استفادة الأنسجة منه، ونسبة تأثيره في دم المدخنين تصل إلى 5% بينما هي 1% عند غير المدخنين.
- 30_ وبالجملة فالتدخين سبب لأمراض عديدة، ومن شأنها أن تهلك الإنسان،

وَتُعَصُّ عَلَيْهِ حَيَاتِهِ.

فأضراره الصحية لا تقف عند حد، بل لا يكاد يترك عضوًا إلا ويُلجِّق به الضرر، فمما يسببه التدخين من أمراض_زيادة على ما مضى_ ما يلي:

الربو، ضيق النفس، نشاط الإفرازات المخاطية في القنوات الشعبية، السعال، البصاق، البلغم، السل الرئوي، ضعف كفاءة الرئة، سوء الهضم، تَلَيُّف الكبد، السكتة الدماغية، الذبحة الصدرية، إصابة شرايين المخ بالتصلب، ضيق شرايين الدماغ، الشعور بالامتلاء والانتفاخ والغثيان، حالات الإسهال والإمساك المزمن، الصداع، الشعور بالدوران، الأرق، الفشل الكلوي، ضعف السمع وتشوشه، فقدان حاسة الشم أو إضعافها، ضعف الجهاز المناعي والاستعداد للإصابة بأمراض خطيرة، زيادة أمراض الحساسية، التهابات الجلد، قرحة المعدة والاثني عشر.

أضف إلى ذلك أن المدخنين كغيرهم، من حيث إنهم معرضون لسائر الأمراض، ولكن

تزداد مضاعفة المرض بسبب التدخين.
 هذا غيض من فيض من الأضرار
 الصحية؛ فيا عجباً لعاقل حريص على
 صحته وهو مقيم على شربه !.

31_ أضرار التدخين تتعدى إلى
 الآخرين؛ فهو يؤثر على الحمل والجنين
 كما مر كما يتسبب في اشتعال
 الحرائق، وتلويث الهواء، بل إن هناك
 ارتباطاً بين التدخين وحوادث السيارات.
 أيها الحبيب، وبعد هذا كله ألم تقتنع
 تماماً بخطر التدخين وحرمة وضرره ؟.
 أليس فيما مضى ذكره عبرة لمن كان
 له قلبٌ أو ألقى السمع وهو شهيد ؟
 ستقول_ كعادتك_ بلى، بلى.
 وأقول: متى ستقلع عن التدخين إذا ؟
 ستقول: غداً، أو بعد غدٍ، أو بعد ذلك
 سأحاول الإقلاع عن التدخين.
 إذاً أظنك لم تقتنع بما قيل سابقاً، بل
 ستستمر على التدخين، ولن تقلع عنه
 أبداً.

ستقول: لا، عفوّاً، إنني مقتنع تمام
 الاقتناع بما مضى، ولكن يُعزُّ عليّ ترك
 التدخين، ويصعب عليّ الخلاص منه
 بسهولة، وأخشى ألا أستمر على تركه.
 إذا ما الحل أيها الحبيب؟ هل نقف
 أمام طريق مسدود؟ ونرضى منك أن
 تواصل التدخين حتى يهوي بك في مكان
 سحيق؟

ستقول: لا يا أخي؛ لم يصل الأمر إلى
 هذا الحد.

إذا ما العمل؟

**ربما تقول: لَعَلِّي أسلك طريقاً
 آخر؛ كي أنجو من أضرار التدخين،
 فسأتحوّل عن التدخين إلى الغليون، أو
 الشيشة؛ فعلاً أقل ضرراً، وأهون خطراً
 !**

وأقول لك: ما أنت_ والحالة هذه_ إلا:

كالمستجير من الرمضاء بالنار

أما علمت أن ما مضى ذكره من
 أضرار التدخين ينطبق على الشيشة

والغليون ونحوها؟
 ربما تقول: إذا سأنتقل إلى نوع خفيف
 من السجائر ذات المحتوى المنخفض
 من النيكوتين والقطران؛ فحنانيك بعض
 الشر أهون من بعض!
 وأقول لك: إن هذه خُدعةٌ كبرى، قد
 ثبت ضررها، وعدم جدواها، وذلك لما
 يلي:

أ_ أن ذلك سبب لتدخين أكبر عدد من
 السجائر.

ب_ أن المدخنين في هذه الحالة
 يسحبون عددًا أكثر من الأنفاس من
 السجارة الواحدة.

ج_ وأنهم يستنشقون الدخان بعمق،
 ويحتفظون به أطول فترة ممكنة؛
 ليعوضوا نسبة النيكوتين التي فقدوها.

د_ كل ذلك يؤدي إلى امتصاص المزيد
 من النيكوتين والقطران، ويحدث هذا
 بطريقة لا إرادية، دون أن يشعر بها
 المدخن.

فكيف تلجأ إلى هذا الحل إذا ؟
ربما تقول بعد ذلك: لقد أعيتني الحيل،
وضاقت بي السبل.
أقاطعك فأقول: لا يا أخي، ما أعيتك
الحيل، ولا ضاقت بك السبل؛ فلكل داء
دواء، ولكل مُعضلة حل، وما من قفلٍ بلا
مفتاح، وإلا فما هو بقفل!
ستقول: وما الحل ؟
أقول لك: أن تقلع عن التدخين فوراً،
وأن تهجره بلا رجعة. ستقول بزفرة،
ولهفة، وأمل، وشوق: كيف الوصول إلى
ذاك السبيل ؟ وكيف النجاة من هذا الداء
الوبيل ؟ وما العلاج الناجع، والدواء النافع
من هذا السمّ الزعافِ الناقع ؟
أقول لك حينئذٍ: أيها الحبيب، كل ما
تريده ستجده طالمًا بحثت عنه،
وسعيت له سعيه، وطرقت أبوابه،
وأخذت بأسبابه؛ فأعرنى سمعك، وافتح
لي قلبك؛ فستجد إن شاء الله ما يشفي
علتك، ويروي غلتك.

ففي ما يلي ذكر لبعض الأمور المعينة لك على ترك التدخين:

=الأمور المعينة على ترك التدخين+:

1_استحضار أضرار التدخين واستحضار حرمة الدين: فلا

يَغْبُ عن بالك أضرار التدخين، ولا يعزب عنك حرمة التدخين في الدين؛ فإن ذلك يقودك إلى تركه والإقلاع عنه.

ثم إِيَّاكَ_أخي الحبيب_ أن تكابر في ضرره، أو حرمة، فتنفي ضرره، وتدعي حله وإباحته؛ فإن هذا أقبح من مجرد شربه.

2_التوبة النصوح: فبعد أن استبان لك الدليل، واتضح لك السبيل، وتيقنت من ضرر التدخين على الصحة والدين_تُبُّ إلى ربك، وعد إلى رشدك، قبل أن يُثَلِّفَ التدخين جسدك، وقبل أن يفجأك الموت على غرة منك، فأقدم غير هياب ولا وَجِلٍ ولا متردد، وإِيَّاكَ

والتسويّف والتأجيلَ؛ فإن تسويّفك
وتأجيلك ذنبٌ يجب عليك أن تتوبَ منه.

3_الإخلاص لله_عزّ وجلّ:

فالإخلاص أنفع الأدوية في هذا الشأن
وفي غيره؛ فإذا أخلصت لربك، وصدقت
في توبتك، وتركت ما تهواه؛ رغبةً في
رضا الله، وخشية من سخطه وأليم
عقابه_ فإن الله سيقبلك، ولن يخذلَك،
فسييسرك لليس_رى، وسيجنبك
العسرى، وسيسهّل علي_ك ط_رق
الخيرِ كلها.

4_امتلاء القلب من محبة

الله_عزّ وجلّ: فهذا تابع للإخلاص،
وهو من أعظم ما يقى من الفساد
والانحراف؛ فمن المتقرر أن في القلب
فقرًا ذاتيًا، واضطرارًا، وجوعًا، وشعثًا،
وتفرّقًا.

ولا يغني القلب، ولا يكفي ضرورته، ولا
يشبع جوعته، ولا يلم شعثه وتفرّقه_إلا
محبة الله، وإخلاص العبادة له.

ومن هنا يحصل له الأُنس والسرور،
ويتسلى عن كل محبوب تتعلق به
النفس.

فإذا قلت تلك المحبة في القلب أصاب
الإنسان ما أصابه من الهمِّ والغمِّ بقدر
نقص تلك المحبة.

أما إذا خلا القلب من محبة الله_عزَّ
وجلَّ فلا تسلى عن شقائه وعذابه،
فستسلط عليه سائر المحبوبات،
فتفرقه، وتشتته، وتذهبُ به كل مذهب.
فما أحرى بمن وقع في شرك التدخين
أن يملأ قلبه من محبة الله، وأن يفرغه
من محبة ما سواه، فحينئذٍ سيجد الفرح،
والأنس، والسرور، وسيسلو عن كل
محبة تضعف القلب، أو تصرفه عن
اعتداله.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية ×: =
فالقلب لا يصلح، ولا يُفليح، ولا يتلذذ، ولا
يُسرُّ، ولا يطيب، ولا يسكن، ولا
يطمئن إلا بعبادة ربه، وحبه، والإنابة

إليه.

ولو حصل له كلُّ ما يتلذذ به من المخلوقات لم يطمئن، ولم يسكن؛ إذ فيه فقر ذاتيٌّ إلى ربه، ومن حيث هو معبوده ومطلوبه.

وبذلك يحصل له الفرح، والسرور، واللذة، والنعمة، والسكون، والطمأنينة⁽¹⁾.

فإذا وضعتَ أيها الحبيبَ حبَّ ربِّك نصب عينيك، واستحضرت مراقبته لك في سرِّك وعلايتك فإنك بإذن الله ستنتصر على شهواتك، وستغالب نفسك وشيطانك.

هذا ومما يعين على محبة الله أن تتقرب إلى الله بالنوافل بعد الفرائض، وأن تكثر من ذكر الله على كل حال. وسيأتي إن شاء الله مزيد بيان للأمور التي تعين على رسوخ تلك المحبة في القلب.

⁽¹⁾ الفتاوى الكبرى 5/188-189.

إذا تبين لك ذلك فهل تُؤثِّرُ محبة ما يضر على محبة ما ينفع؟!

5_ الاستعانة بالله: وذلك بأن تأخذ

بالأسباب المعينة على ترك التدخين، والتي سيأتي ذكر لشيء منها، ثم بعد ذلك تُقَوِّضُ أمرَك إلى رَبِّكَ، وتلتِمِس منه العون والمدد؛ فإنه عَزَّ وَجَلَّ يُمِدُّك بإعانات متنوعة، وألطف لا تخطر لك على بال؛ فإنه نعم المعين، ونعم الناصر، [وَمَنْ يَتَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ] (الطلاق: 3).

6_ استحضار الثمرات الحاصلة

بترك التدخين: فإن معرفة ثمرات الأشياء، واستحضار حسن عاقبتها من أعظم ما يعين على تمثلها والسعي إليها. فكلما تَصَعَّبَتِ النَّفْسُ، وَعَزَّ عَلَيْهَا تَرْكُ التدخين_ فذكرها بالثمار اليانية التي تُجْنِيها بتركه؛ فإنها حينئذٍ تلين، وتنقاد طائعة منشرجة.

فَتَذَكَّرُ أن من ترك لله شيئاً عَوَّضَهُ اللهُ

خيرًا منه، والعوض أنواع مختلفة، وأجلُّ ما يُعوّض به: الأُنس بالله، ومحبتَه، وطمأنينة القلب بذكره، وقُوَّته، ونشاطه، وفرحه، ورضاه عن ربِّه_تعالى⁽¹⁾.

وتذكر الأجر المترتب على ترك التدخين؛ فكما أن ثواب الطاعة الشاقة أعظم مما لا مشقة فيه_فكذلك ترك المعصية إذا شق وصعب أعظم أجرًا. وتذكر أنك بترك التدخين تنقذ نفسك من ضرر محقق.

وتذكر لذة الانتصار على النفس ومخالفة الهوى؛ فإن تلك اللذة أعظم من لذة عابرة.

7_مقارنة اللذة الموهومة بالضرر البالغ: فقارن بين لذة التدخين_إن كان فيه من لذة_بالضرر البالغ الذي يحصل من جرَّائه، حينها يتبين لك الغبن، وتظهر لك الخسارة؛ فكيف إذا تُقَدِّم على لذة موهومة سريعة

⁽¹⁾ انظر الفوائد لابن القيم ص 16.

الزوال والاضمحلال يكون بعدها هُمُّكَ،
وغمُّكَ، وهلاكك، وعَطْبُكَ ؟ !!

8_ العزيمة الصادقة: فمهما كان

لديك من رغبة في ترك التدخين، ومهما
كان عندك من علم في أضراره
وأثاره_ فإنك لن تسلك الطريق الموصل
إلى تركه ما لم يكن لديك عزيمة صادقة،
وسعي حثيث، وإلا فلن تتركه ما حييت،
فستشربه إذا غضبت، وستشربه إذا
رضيت، وستشربه إذا فرحت، وستشربه
إذا حزنت، وستشربه إذا كنت وحيدًا،
وستشربه إذا كنت في جماعة وهكذا. . .

9_ الإرادة القوية: فالإرادة القوية

إرادة تُقَدِّم على ما قَصَدت مهما كلفها
من المشاق، فلا تحجم أمام العقبات
التي تعترضها، بل تبذل ما في وسعها
لتذليلها، فلا شيء عندها أصعب من
عدولها عن قصدتها.

وهذه الإرادة هي سر النجاح في هذه
الحياة، وهي عنوان عظماء الرجال،

الذين إذا أرادوا أمرًا لم يثبهم عنه شيء، بل يسلكون إليه كلَّ سبيل، ويركبون له كلَّ صعب وذلول.

والإرادة قد يعتربها ما يعتربها من الأمراض، فلا تستطيع مقاومة الأهواء، ولا تصمد أمام المغريات والشهوات، ولا تتحمل المسؤوليات والتبعات.

ومن المظاهر التي تعترى الإرادة أن يرى الإنسانُ الخير في شيء، ويرى وجوب عمله، ويعزم عليه، ثم تخونه إرادته، فيستسلم لشهواته، وملذاته. فأكثر المدخنين يعلم حرمة التدخين، ويعزم على تركه ولكنه يُؤتى من قبل إرادته الضعيفة.

وعلاج هذه الإرادة يمكن بأنواع من العلاج، منها الممارسات والمران، وذلك بإلزام النفس أعمالاً تتطلب مشقة وجهدًا، وتعويدها على أن تتحمل المصاعب شيئًا فشيئًا.

ومن ذلك محاسبة النفس وأخذها

بمبدأ الثواب والعقاب؛ فإذا أَحَسَّنَتْ فرح
بإحسانها وأراحها، وأعطاهَا بعض ما
تشتتْهِه من المباح، وإذا قَصَّرَتْ وتوانت
أخذها بالجد والحزم، وحرَمَهَا من بعض
ما تريد، وهكذا. . .

10_الصبر: فالصبر خصلة كريمة،
وسجية محمودة، وكل أحد من الناس
محتاج للصبر، فلا بدُّ له من الصبر على
بعض ما يكره إمَّا اختيارًا وإمَّا اضطرارًا.
فالكريم يصبر اختيارًا؛ لعلمه بحسن
عاقبة الصبر، وأنه يحمده عليه، ويذم على
قلته؛ فمن لم يصبر صبر الكرام سلا سلوَّ
البهائم.

ولا ريب أن من يريد ترك التدخين
سيجد مشقة كبرى خصوصاً في بداية
الأمر؛ فالإقلاع عن التدخين ثقل على
النفس، ولكنه ليس متعذراً ولا مستحيلاً.
والصعوبة في تركه تكمن في قوة
ضغط العادة، ولأن كثيراً من
المدخنين_وخصوصاً المفرطين

منهم_يشعر بالكآبة في الأسابيع التالية لإقلاعه عن التدخين، إلى جانب معاناة الرغبة الشديدة في التدخين؛ ذلك أن نتائج ترك التدخين ربما تتضمن الخمول، وشدة التوتر، وسرعة الغضب، والقلق، والنوم المتقطع، وصعوبة التركيز الذهني، وأعراضاً أخرى في المعدة والأمعاء، مع انخفاض في الدم، ومعدل النبض، وغير ذلك.

ومع هذا فبعض تلك النتائج قد يكون نفسيّاً فقط، وقد لا تظهر إذا كانت الإرادة قوية، والعزيمة صادقة.

ثم إن المشقة لا تزال تهون شيئاً فشيئاً إلى أن يألّف المدخن ترك التدخين.

قال ابن القيم ×: = إنما يجد المشقة في ترك المألوفات والعوائد من تركها لغير الله.

أما من تركها مُخلصاً من قلبه لله فإنه لا يجد في تركها مشقة إلا في أول وهلة؛

ليمتحن أصادقُ هو في تَزَكِّها أم كاذب.
فإن صير على تلك المشقة قليلاً
استحالت لذة⁽¹⁾ + .

فيا أيها الحبيب تَجَرَّعْ مِرارة الصبر،
وغصص الحرمان في البداية؛ لتذوق
الحلاوة وتحصل على اللذة في النهاية.
والصبر مثلُ اسمه لكن عواقبُه أحلى
مِنُ ذاقْتُهُ مِنَ العَسَلِ .

وقال آخر:

وقلَّ مَنْ جَدَّ في أمرٍ واستصحب الصبرَ إلا
تَطَلَّ بِهِنَّ فَازَ بِالظَّفَرِ .

وقال الآخر:

والصبرُ أكرمُ من يحنو على الكبد
صحتٌ مواسيًا الحديب فسنة
ثم اعلم أنك مُعَانٌ من الله؛ فهو عزٌّ
وجلٌّ يحب الصابرين، وهو مع الصابرين.
قال عليه الصلاة والسلام: = **ومن**
يتصبر يصبره الله +⁽²⁾ .

ثم استحضر أن الصبر عن التدخين
أسهل بكثير مما يوجبه التدخين؛ فإنه

⁽¹⁾ (الفوائد ص 159_160).

⁽²⁾ (رواه البخاري 7/183، ومسلم (1053)).

لماذا تدخن؟!

60

يورث الماء، وعقوبة، وهمماً وغمماً، وندامةً،
وذلاً، وضرراً كما قد مر معك آنفاً.

11_المجاهدة: فالمجاهدة عظيمة

النفع، كثيرة الجدوى، والذي يجاهد نفسه
في ذات الله فليبشر بالخير، والهداية،
والتسديد، والتوفيق، والتيسير.

قال تعالى: **[وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا
لِنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ
الْمُحْسِنِينَ]** (العنكبوت: 69).

فجاهد نفسك يا أخي في ذات الله،
واقذعها وكفها عن شهواتها، وإلا قادتك
إلى الغواية، ونزعت بك إلى شر غاية.

قال ابن المبارك X:

ألا يرى لك من	ومن البلاء من البلاء
ههالك ننة	علام
والحر يشيع تارة	العبد عبد النفس في
هحهم	ش

وقال آخر:

فاغرة نحو هواها	والنفس إن أعطيتها
فاه	مناه

وقال آخر:

إذا المرء أعطى نفسه ولم ينهها تاقت إلى
 كلاً ما اشتهت كلاً. مطلب
 وليست المجاهدة أن تحاول مرة أو
 مرات، وإنما تجاهد نفسك على سلوك
 سبيل الاستقامة حتى الممات.

12_ علو الهمة: فعلو الهمة يستلزم
 الإباء والجد، وتطلب المعالي والكمالات،
 والترفع عن الصغائر والسفاسف
 والمحقرات.

فمن لم تكن له همة أبيّة لم يكد
 يتخلص من هذه البلية؛ فإن ذا الهمة
 يأنف أن يملك رقبه شيء، وما زال الهوى
 يذل أهل العز.

فكيف تقنع بالدون؟ وكيف ترضى
 لنفسك بالهوان؟

أما علمت أن المدخنَ مزدريّ
 ممقوث، ليس عند المسلمين فحسب؛
 بل في مجتمعات الغرب الكافر؛ فلقد
 كان المثقفون والأطباء ونحوهم في
 الغرب يدخنون في الماضي، أما الآن
 فصار الناس عندهم يمقتون التدخين،

وينظرون للمدخن نظرة احتقار وازدراء،
وأنه رمز للإرادة السيئة والحمق
والتخلف، مما حدا بكثير منهم إلى هجر
التدخين، فصار شُرَّابُه في عداد السوقة
والجهلة.

إذا كان الأمر كذلك فما أحرى بك أيها
الحبيب أن تأنف هذا الذلِّ، وأن ترفع
نفسك من هذا الهوان.

قال منصور الهروي:

وَلَا أُسْتَقِي إِلَّا مِنَ الْمَشْرَبِ	خُلِقْتُ أَبِي النَّفْسِ لَا
وَلَا أُحْطَبُ الْأَعْمَالَ كِي لَا	أَتَبْرَأُ الْمَيْمَةِ
أَرَى صَوْبًا قَا	وَلَا أُتَحَرَّى الْعَرَّ فِيمَا
عَنِ الشَّيْءِ يَسْقُطُ فِيهِ وَهُوَ	نُذْرٌ
بِالسَّيْرِ الْحَتْفِ (1)	وَلَسْتُ عَلَى طَبَعِ
	الذَّبَابِ مَتَهُ، نُذْرٌ

13_ لزوم الحياء: فالحياء كله خير،

والحياء لا يأتي إلا بخير، والحياء خلق
الإسلام، والحياء شعبة من شعبة الإيمان.
فإذا لزممت الحياء وحرصت على
التحلي به_ قارك إلى الخير، وأقصرك
عن الشر؛ ذلك أنه خلق يبعث على فعل

(1) ذم الهوى لابن الجوزي ص 480.

الجميل، وترك القبيح.
فالمستحي يخشى الفضيحة والعقوبة
في الدنيا وفي الآخرة، فيحمله ذلك إلى
التحلي بكل جميل، والتخلي من كل
قبيح.

هذا ومما ينمي شجرة الحياء في قلبك
أن تتذكر فضائله وثمراته، وأن تستحضر
حياء النبي " فلقد كان أشدَّ حياءً من
العذراء في خدرها.

ومن ذلك؛ أن تمسك عمّا تقتضيه قلة
الحياء من قول أو عمل؛ ومنها أن تتكلف
الحياء مرة بعد أخرى حتى يصبح في
نفسك سجية وطبعًا.

ومنها مجالسة أهل الحياء، ومجانبة
أهل الوقاحة والمجاهرة بالسوء.

14_ المحافظة على الصلاة مع

جماعة المسلمين: فإن الصلاة تنهي
عن الفحشاء والمنكر، قال تعالى: [**إِنَّ
الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ**] (العنكبوت: 45).

والتدخين من جملة ما تنهى عنه الصلاة من المنكر.

فإذا أقمته حق الإقامة، وأعطيتها نصيبها من المحافظة عليها والخشوع فيها فلا ريب أنها ستتهلك عن شرب الدخان، وستكون دافعاً قوياً لتركه.

15_الصيام: فالصيام علاج نبوي؛

يهذب النفس، ويسمو بالخلق، ويعين على محاربة الهوى، وكبح جماح الشهوة؛ فهو يقوي الإرادة، ويشحذ العزيمة، ويعين على ترك المحرم.

16_الدعاء: فهو من أعظم الأسباب

المعينة على دفع البلاء ورفعته، فهو ينفع مما ينزل ومما لم ينزل.

وربك تبارك وتعالى يقول: [ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ] (غافر: 60).

ويقول: [وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِي] (البقرة: 186).

فأكثر من الدعاء، وألح على ربك به،

عسى أن يجيب دعاءك، وينفس كربتك.
وتحيين الأوقات، والأحوال، والأوضاع
التي هي مظان إجابة الدعاء.
كالدعاء في السجود، وفي آخر الليل،
وبين الأذان والإقامة، وفي حال إقبال
القلب، واشتداد الإخلاص والإضطرار،
وغير ذلك⁽¹⁾.

فاسأل ربك بصدق وإخلاص أن
يبسرك لليسري، وأن يجنبك العسري،
وتصّرغ إليه أن يريك الحق حقاً
ويرزقك اتباعه، وأن يريك الباطل باطلاً
ويرزقك اجتنابه، وأن يحبب إليك الإيمان
ويؤزبه في قلبك، وأن يكره إليك الكفر
والفسوق والعصيان.

ماضاق بالمرء أمر عبادة الله إلا جاءه
فاتت به الفحشاء والمنكر
ولا أناخ بباب الله ذو إلا تزحزح عنه الهم

ولقد أحسن من قال:

والجأ لسيدك الذي لا أبدا بقيض حنانه
تأمله، تتمتع

¹ () انظر: الدعاء للكاتب.

17_ الإكثار من تلاوة القرآن: فهو

طب القلوب، وشفاء الصدور، وهو مادة
الله في أرضه، ففيه الهدى والنور، وفيه
الفرح والأنس والسرور.

فما أحرى بك أيها الحبيب أن تُقوِّ بل
على القرآن، وأن تتداوى به، فتكثر من
تلاوته، وسماعه، وحفظه، وتدبره،
وعقله؛ حتى يصحَّ قلبك، وتزكو نفسك،
ويطيب عيشك، فتعتاض به عن كل
محبوب، وتتسلى به عن كل مطلوب.

من كل خير فوق ما	وكتاب ربك إن في
نبتة و	نفسه
بكرابه ضاق الفضاء	نور الوجود وأنس كل
الأهس	م
لجلاله كل العوالم	والعاكفون عليه هم
تخيش	جلساء م
تخل الحياة وتطمئن	فادفن همومك في
الأط	ظلال
نبأ يبشر أو نذير	فبكل حرف من
بقائه	عجائبه حبه

18_ الإكثار من ذكر الله عز

وجل: فبذكر الله تطمئن القلوب،
وتسكن النفوس، وتغشى الرحمة،

وتتنزل السكينة.
وبه تطرد الخواطر الرديئة، والإرادات
الفاسدة.

فأكثر من ذكر الله على كل حال،
خصوصًا تلك الكلمات التي هي أفضل
الكلام بعد القرآن وهي من القرآن: =
سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله،
والله أكبر+.

وكذلك: = لا حول ولا قوة إلا بالله+؛
فهذه الكلمة كنز من كنوز الجنة، ولها
تأثير عجيب في تحمل المشاق، ومعاناة
المصاعب.

**19_ الاستعاذة بالله من
الشیطان الرجيم:** فالشیطان یزین
لك المعصية، ويقودك إلى فعلها
واستمرارها.

فإذا تآقت نفسك إلى التدخين فاستعد
بالله من الشيطان الرجيم.

قال تعالى: **﴿وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ
الشَّيْطَانِ نَزْعٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ**

السَّمِيعُ الْعَلِيمُ [(فصلت: 36).

20_ تجنّب الفراغ: الفراغ يأتي على رأس الأسباب المؤدية للتدخين؛ فكثير من الناس_ وخصوصاً الشباب_ يعاني من فراغ قاتل، يؤدي به إلى الانحراف، ويهوي به إلى الفساد. فبدلاً من أن يجلس المرء وحيداً فارغاً بلا شغل، مسترسلاً مع أوهامه وجنوحاته_ عليه أن يشغل نفسه بما يعود عليه بالنفع، أو بما يشغله عمّا يضره؛ فيشتغل بطلب العلم، أو مذاكرة الدروس إن كان طالباً، أو بزيارة الأقارب وقضاء الحوائج، أو أن يشتغل ببعض المباحات كالبيع والشراء ونحو ذلك.

21_ النظر في العواقب: فالعاقل ينظر في العواقب، فلا يُقَدِّم على أمر إلا وهو على بينة من عاقبته، ولا يكتفي بظاهر الشيء دونما نظر في حقيقة وجدوى منفعته، ولا يُؤثر اللذة الحاضرة ويغفل عما ستعقبه من الضرر المحقق.

فالتدخين أضراره جسيمة، وعواقبه وخيمة، ولذته إن كان فيه من لذة تُعقبُ حسرة وندامة، وخزيًا وعارًا، وذلةً وشنارًا، فتذهب اللذات، وتبقى التبعات، وتذهب الشهوة، وتبقى الشقوة.

تفنى اللذات ممن من الحرام ويبقى
نالا صفتها الخبز العار
تبقى عواقب سوء لا خير في لذة من
فمن مغتمها بعدد النصار

22_ الوقوف مع النفس: فمن
الأدوية المجدية، والعلاجات النافعة
الناجعة_ أن يقف المدخن مع نفسه وقفة
جادة.

فيا أيها الحبيب قف مع نفسك،
وسائلها بوضوح ومصارحة، بعيدًا عن
المراوغة والمواربة.

فإن كنت كبيرًا فقل لها: ماذا أنتظر؟
وإلى متى سأستمر؟ أنتظر البلاء والضرر
ينزل بساحتي بعدما بلغت من الكبر عتيًا
؟ أم أنتظر الموت يبغثني بكرة أو عشية

؟

ثم عَاتِبَهَا وَقُلْ: أَلَمْ أَصْحُ وَالشَّيْبُ
وَأَزْعُ

وقل:

قَنَسْرِي⁽¹⁾ والدَّهْرُ بِالْإِنْسَانِ
دَهْرًا، دَهْرًا

وقل:

دا ارعواؤِ فليس بعد أس شيبًا إلى الصبا
اشـتـتعالـ الشـبـابـ
وإن كنت صغيرًا، فهل ستعمر طويلًا ؟
أم سيأتيك الموت وأنت في شرح
الشباب ؟

فإن قُدِّرَ لكَ الموت فهل ترضى أن
تلاقي ربك وأنت مُصِرٌّ على التدخين ؟
وإن قدر لك العيش فهل ترضى أن
تقضيه مهددًا بالخطر ؟ أو أن تضع زهرة
شبابك في هذا الفعل الشائن ؟ ثم كيف
ستواجه الحياة بتلك الإرادة الضعيفة ؟
وكيف ستتغلب على ما يعترضك من

⁽¹⁾ القنسري هو كبير السن الذي أتى عليه
الدهر، انظر لسان العرب 5/117.

مصاعب وقد عجزت عن الخلاص من أسر التدخين؟
 ثم ليقف كل واحدٍ مع نفسه، هل هو في مأمن من الأمراض المستعصية المترتبة على الاستمرار في التدخين، والتي تعكّر صفوه، وتقلب عليه الحياة جحيماً ملهباً؟

وهل يرضى الواحد منكم أيها الأحباب أن يكون سبباً في دمار صحة أسرته؟ أو أن يصبح معولاً هدم لمجتمعه وأمته.

فلعل هذه الوقفات والتساؤلات توقظ النفس، وتبعثها إلى ترك التدخين.

23_ الحذر من اليأس: فقد تحاول

ترك التدخين مرة أو أكثر فلا تفلح، وقد تتركه فترة ثم ترجع إليه مرة أخرى.

فربما قادتك ذلك إلى اليأس، وربما ألقى الشيطان في قلبك أن لا سبيل إلى ترك التدخين، وأن كل محاولة ستبوء بالإخفاق.

فإيّاك أن يدبَّ هذا الشعور إليك، أو أن يجد منفذاً إلى قلبك.

بل حاول مرة بعد مرة، وأعد الكثرة بعد الكثرة، ولا تيأسنَّ مهما حاولت وأخفقت؛ فلعلك إن أخفقت مرات نجحت في آخر المطاف.

اطلب ولا تضجر فافء الطالب أن
أما ترى الحبل في الصخرة

24_ البعد عما يذكر بالتدخين أو

يغري به: فالقرب شقاء وبلاء، والبعد سلوة وجفاء وعزاء؛ فالمدخن إذا رأى الدخان، أو شمه، أو شاهد أهله أو جالسهم ربما تذكر الدخان، وضعفت نفسه عن المقاومة، فرجع إلى سالف عهده إن كان قد هجر الدخان، إلا أن يكون ذا نفس عزيزة، وإرادة قوية.

فاحرص أيها الحبيب على البعد عما يذكر بالتدخين، واقطع صلتك بكل ما يدعوك إليه، أو يغريك بشربه؛ فالشيء

إذا قطعت أسبابه التي تُمدُّه زال واضمحل.

25_ البعد عن رفقة السوء:

فرفقة السوء تحسن القبيح، وتقبح الحسن، وتجر إلى الرذيلة، وتبعد عن الفضيلة؛ فالمرء يتأثر بعبادات رفقته، فالصاحب صاحب، والطبع استراق.

ولو ذهبت تسأل المدخنين عن سبب وقوعهم في التدخين لوجدت قطاعًا كبيرًا منهم وقع في التدخين بسبب صحبته السيئة؛ فالذي يجالس أهل السوء لا بدّ وأن يناله ما يناله من سوتهم.

ولو لم يأت من مجالستهم إلا أن يقارن أفعاله بأفعالهم السيئة، فيستقل سيئاته بجانب سيئاتهم، فيقوده ذلك إلى الجرأة والإقدام على فعل الموبقات والآثام.

فرفيق السوء يفسد عليك دينك، ويخفي عليك عيوبك، ويصلك بالأشرار، ويقطعك عن الأخيار، ويقودك إلى

الفضيحة والخزي والعار.
كما أنه يُجَرِّؤُكَ على ارتكاب المعاصي،
ويهون عليك فعلها، ويدعوك إلى مماثلته
في المحرمات.

ثم إن صحة الأشرار عرضة للزوال
في أي لحظة وعند أدنى خلاف، ولو
دامت مودتهم في الدنيا_ فإنها تنقشع في
الآخرة.

إذا تبين لك ذلك فما أحرأك_ أيها
الحبيب_ أن تنأى بنفسك عن صحبة
السوء، وأن تفر منهم فرارك من الأسد.
26_ مجالسة الأخيار: فجلس
الخير ينصح لك، ويبصرك بعيوبك، ويدلك
على تلافئها.

وجلس الخير يدلك على أهل الخير،
ويبعدك عن أهل الشر، ويكفك عن
المعاصي؛ فقد تركها حياءً منه، ثم
تنبعث بعد ذلك إلى تركها بالكلية.

وجلس الخير يذكرك بالله، ويحفظك
في حضرتك ومغيبك، ويرفع من قدرك،

ويحافظ على سمعتك.
ومجالس الخير تغشاها الرحمة،
وتحفها الملائكة، وتتنزل فيها السكينة،
ويذكر الله أهلها فيمن عنده.
وأهل الخير زين في الرخاء، وعدة في
البلاء.

إذا ما صحبت القوم فاصحب خيارهم
ولا تصحب الأردى فتردى
مع الردى.

27_ لا تلتفت إلى هؤلاء: فقد
تبتلى بأناس يُخَدِّلونك إذا رأوك هممت
بترك التدخين، فربما عوّقوك وثبّطوك،
ووضعوا العراقيل في طريقك، وسعوا
جادين لثنيك عن عزيمتك.
فهل تستسلم لهم؟ وهل تقيم وزنًا
لكلامهم؟

لا، بل أدر ظهرك لهم، وأشح بوجهك
عنهم، وتوكل على ربك، وخذ بالعزيمة،
واستشعر التحدي، وعليك بالإصرار،
فستصل إلى غايتك بإذن الله.

28_ التدرج: فاللائق بك، والمؤمل

فيك، والواجب عليك أن تقلع عن التدخين فورًا، وأن تهجره بلا رجعة. فإن ضعفت نفسك عن ذلك، وثيق عليك هجر التدخين جملة واحدة_ فلا أقلَّ من أن تتدرج، وتمضي في طريقك لتركه، فتسعى إلى ذلك شيئًا فشيئًا، فتقلل من شربه إلى أن تتركه بالكلية.

ومما يعينك على ذلك ما يلي:

أ_ ترك المجاهرة: لأنها تقودك لأن تشرب الدخان في كل مكان، فيكثر شربك تبعًا لذلك.

فإذا تركت المجاهرة قلَّ شربك للدخان؛ بسبب حاجتك للقاء الناس، والظهور في الأماكن العامة، فتضطر والحالة هذه إلى أن تقلل من التدخين.

ب_ تجنُّب مجالس المدخنين، والبعد عما يغري بالتدخين_ كما مضى.

ج_ المكث في أماكن تعينك على ترك التدخين: كالجلوس مع الوالدين،

والتردد على من تستحيي منهم، والجلوس طويلاً معهم؛ حتى تتسلى عن التدخين، وتعتاد هجره.

د_ استعمال البديل المناسب:

كاستعمال السواك، أو بعض أنواع (لعلوك)، أو ممارسة الرياضة المناسبة من سباحة، وجري، ونحوها.

29 عرض الحال على من يعين:

فمن الأسباب المعينة على ترك التدخين؛ أن تعرض حالك على من يعينك، فتعرضها على من تتوسم فيه الخير والصلاح والعلم؛ لعله يجد لك حلاً ملائماً يخرجك من مأزقك.

أو تعرض حالك على طبيب مختص، فقد يجد لك علاجاً ناجعاً، أو يدلك على طريقة تتبعها، لتتخلص من هذا المداء العياء.

وأخيراً إن للقلم أن يتوقف عن الجريان؛ فأسأل الله بأسمائه الحسنی وصفاته العلی أن يهديك لأرشد أمرك،

وأن يحيب الإيمان إليك، ويزين هـ في قلبك، وأن يُكْرِهَ إليك الكفر والفسوق والعصيان، ويجعلك من الراشدين.

كما أسأله تبارك وتعالى أن يريك الحق حقاً ويرزقك اتباعه، والباطل باطلاً ويرزقك اجتنابه.

وفي الختام أعتذر إليك أخي الحبيب إن كنت أطلت أو قسوت عليك، وآمل أن تجد هذه الكلمات صدقاً في نفسك، وأن تكون معينة لك على التخلص من التدخين.

وكم يسعدني، ويفرح قلبي أن يحمل إليّ البريد رسالة منك، تبشر بتوبتك وإقلاعك عن التدخين، وما ذلك على الله بعزيز.

وأخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وسلام على المرسلين، والله أعلم، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وآله وصحبه أجمعين.

أخوك ومحبيك
محمد بن إبراهيم الحمد
الزلفي: 9/11/1416هـ
الرمز البريدي 11932
ص.ب: 460
www.toislam.net

الفهرس

3	_مقدمة
6	_لماذا تدخن؟
7	_تساؤلات
8	_تذكر
9	_وقفات مع أضرار التدخين:
9	1_ الدخان خبيث. 2_ الدخان تبذير
1	3_ الدخان إسراف 4_ الدخان قتل
0	لِلنفس. 5_ الدخان إلقاء باليد إلى التهلكة 6_ الدخان ضرر
1	7_ الدخان أذية للناس في الأماكن
1	العامّة 8_ الدخان أذية للمصلين إذا
1	تعاطاه المدخن قبل الصلاة
1	9_ الدخان يبعث على الاشمئزاز من
2	المدخن
1	10_ الدخان أذية للزوجة
3	
1	11_ الدخان سبب في إضعاف النسل،
4	وربما أدى على العقم
1	12_ الدخان يؤثر على صحة أولاد
4	المدخن وهم أجنة
1	13_ الدخان سبب لانحراف أبناء
5	المدخن

لماذا تدخن؟!

59	
1 6	14_الدخان سبب لقطيعة الرحم 15_الدخان سبب لعقوق الوالدين
1 7	16_الدخان إفساد للمال، ودعم لأعداء الإسلام
1 8	17_الدخان سبب لتقصير الحياة
2 0	18_الدخان سبب للتعاسة والشقاء
2 1	19_الدخان يضعف القوة العقلية
2 2	20_الدخان سبب لأمراض القلب، 21_الدخان سبب لأمراض العيون، وعماهها. 22_الدخان ينزل القدر ويثلم المروءة
2 3	23_الدخان يثقل العبادة. 24_الدخان يقود إلى صحة الأرزال، ويباعد عن صحة الأخير. 25_الدخان يوهن القوة
2 4	26_الدخان يدمر الصحة
2 5	27_الدخان سبب لمرض السرطان بأنواعه 28_الدخان يفسد الأسنان
2	29_الدخان سمٌ يفتك بالإنسان

لماذا تدخن؟!

60

6	
2	30_ الدخان لا يكاد يترك عضواً وإلا
7	ألحق به الضرر
2	31_ أضرار التدخين تتعدى إلى الآخرين
9	
2	_ ألم تقتنع بعد؟
9	
3	_ حلول غير مجدية
0	
3	_ ما الحل
2	
3	_ الأمور المعينة على ترك التدخين_
2	29_ أمراً مما يعين على ترك التدخين_
5	_ دعاء وأمل ورجاء
9	